

Tốn điện, nguy hiểm nếu dùng sai đồ điện gia dụng

SỐ 175
2019



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
Phổ biến kiến thức:**

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

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Đoàn Chủ tịch Liên hiệp
các Hội KH&KT Việt Nam:
Thăm và chúc Tết các cơ
quan báo chí trực thuộc .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Máy dệt ánh sáng thành
vải quần áo .9

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Thu nhập cao nhờ
nuôi gà bằng trùn quế .15

SỨC KHỎE

Phòng sỏi
hiệu quả trong
mùa dịch bệnh .23



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

ĐOÀN CHỦ TỊCH LIÊN HIỆP CÁC HỘI KH&KT VIỆT NAM:

Thăm và chúc Tết các cơ quan báo chí trực thuộc

Ngày 12/2/2019, GS.TSKH Đặng Vũ Minh, Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam (LHHVN) đã dẫn đầu đoàn lãnh đạo LHHVN đến thăm và chúc mừng năm mới các cơ quan báo chí trực thuộc nhân dịp đầu xuân Kỷ Hợi 2019. Cùng đi với GS.TSKH Đặng Vũ Minh có Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký LHHVN Phạm Văn Tân; Phó Chủ tịch LHHVN, đại biểu Quốc hội khoá XIV Nghiêm Vũ Khải; Phó Chủ tịch kiêm Chủ nhiệm Ủy ban Kiểm tra Phan Tùng Mậu.

Đến chúc Tết Báo KH&ĐS, GS.TSKH Đặng Vũ Minh đã chia sẻ một tin vui đầu năm là sau một thời gian dài chuẩn bị, trụ sở mới của LHHVN sẽ được xây dựng trong năm nay. Khi gia đình đã ở chung “một nhà” thì sẽ có rất nhiều thuận lợi để phát triển.

GS.TSKH Đặng Vũ Minh cũng cho hay, báo giấy nằm trong xu thế chung là rất khó khăn, nhưng lại có điểm mạnh là người cao tuổi rất ưa thích. Bởi không phải lúc nào cũng có máy tính để sử dụng. Và người già nhìn vào màn hình thì hay bị lóa mắt. Chính vì vậy, báo giấy vẫn luôn được người cao tuổi lựa chọn. Những bài tư vấn về sức khỏe, cách chữa bệnh, các tấm gương sáng... rất được người cao tuổi yêu thích.

“Người già là thế hệ nắm giữ dư luận xã hội, ảnh hưởng rất nhiều đến tinh thần con cái. Nằm trong xu thế chung, tôi biết khó khăn của báo giấy, biết Báo KH&ĐS cũng gặp nhiều khó khăn. Nhưng tờ báo đang làm một việc hết sức quan trọng và tác dụng của nó không phải là năm nay mà nhiều năm nữa vẫn còn. Xin được nhiệt liệt cảm ơn anh chị em, tập thể Báo KH&ĐS



về điều đó. Với một tờ báo như vậy thì chắc chắn, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, dù có quy hoạch thế nào đi chăng nữa thì Báo KH&ĐS cũng sẽ tồn tại. Chúc trong thời gian tới chúng ta sẽ làm được nhiều điều tốt hơn nữa. Mong rằng Báo KH&ĐS sẽ giương cao mãi mãi ngọn cờ 60 năm vừa qua. Xin chúc lãnh đạo tờ báo cùng cán bộ công nhân viên một năm mới mạnh khỏe, hạnh phúc và thành công”, GS.TSKH Đặng Vũ Minh nhận định.

Tổng Biên tập Báo KH&ĐS Nguyễn Minh Quang cảm ơn sự quan tâm đặc biệt của lãnh đạo LHHVN đến sự phát triển của tờ báo. Năm 2018 đã đi qua với nhiều khó khăn, biến động song với sự đoàn kết, nỗ lực vì sự phát triển chung, Báo KH&ĐS đã đạt được những thành tựu nhất định. Bước sang năm 2019 là năm có sự kiện lớn kỷ niệm 60 năm ngày thành lập, tập thể Báo KH&ĐS sẽ tiếp tục đoàn kết, xây dựng tập thể vững mạnh, phát triển nội dung tờ báo phong phú, thiết thực phục vụ bạn đọc đã yêu mến, tin tưởng trong suốt thời gian qua.

Cùng ngày, Đoàn Chủ tịch LHHVN cũng đến chúc Tết Báo Đất Việt và Báo Điện tử Kiến Thức.

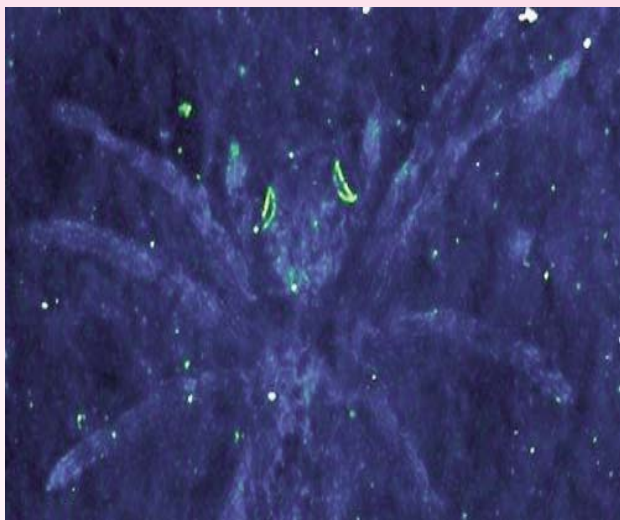
TÔ HỘI

Phát hiện nhện cổ đại hóa thạch có mắt phát sáng

Các nhà cổ sinh vật học ở Hàn Quốc tìm thấy hóa thạch nhện cổ đại với đôi mắt vẫn phát sáng sau hàng trăm triệu năm. 11 con nhện từ kỷ Phấn trắng được bảo quản trong lớp đá phiến sét ở bán đảo Triều Tiên. Mắt của hai con nhện trong số đó phát ra ánh sáng màu xanh.

Khả năng phát sáng của mắt nhện là do cấu tạo gương trong mắt có tên tapetum giúp phản chiếu ánh sáng từ sau mắt qua võng mạc. Động vật sử dụng bộ phận này để cải thiện tầm nhìn ban đêm dù chúng có thể thấy cảnh vật hơi nhòe.

"Ở nhện, loài có đôi mắt thực sự lớn là nhện nhảy, nhưng mắt của chúng là mắt thường, trong khi mắt của nhện sói phản chiếu ánh sáng vào ban đêm giống như mắt mèo. Bởi vậy, những kẻ săn mồi vào ban đêm thường sử dụng loại mắt khác biệt này. Đây là lần đầu tiên tapetum được tìm thấy trong hóa thạch", đồng tác giả nghiên cứu Paul Selden, Giám đốc Viện Cổ sinh vật học thuộc Viện Đa dạng sinh học và



❖ Hóa thạch nhện 110 triệu năm

Ảnh: Live Science

Bảo tàng lịch sử tự nhiên của Đại học Kansas, cho biết.

Theo Selden, hình dáng giống chiếc canoe của tapetum cách đây 110 - 113 triệu năm giúp nhóm nghiên cứu xếp các hóa thạch nhện vào cây tiến hóa. Hóa thạch nhện rất hiếm gặp, theo kết quả nghiên cứu xuất bản hôm 28/1 trên Tạp chí Systematic Paleontology. Cơ thể chúng quá mềm nên thường phân hủy hoàn toàn nhanh chóng sau khi chết, không để lại dấu vết nào trừ khi mắc kẹt trong

khối hổ phách.

"Chắc hẳn tình huống lúc đó rất đặc biệt. Lũ nhện bị cuốn xuống nước. Thông thường, chúng sẽ nổi lên nhưng ở đây, chúng chìm đi và không tiếp xúc với vi khuẩn gây phân hủy. Có thể đó là môi trường hiếm khí", Selden suy đoán. Lớp đá ở nơi phát hiện hóa thạch nhện cũng chứa xác các loài giáp xác nhỏ và cá, hé lộ có thể hiện tượng tảo nở hoa làm chúng mắc kẹt trong tấm thảm nhầy, cuối cùng chúng chìm xuống.

BÍCH NGOC

(Theo Live Science)

Chủ động đề phòng tia UV và bụi mịn

Mới đây, ông Lê Đình Quyết, Phó trưởng phòng Dự báo Đài Khí tượng Thủy văn khu vực Nam Bộ cho biết, tình hình nắng nóng tại Nam Bộ có giảm nhẹ và thu hẹp so với ngày trước đó.



Tuy nhiên, mức nhiệt dao động 33 - 36°C liên tục, kéo dài kèm theo tình trạng bê tông hấp thu nhiệt với hoạt động giao thông tỏa nhiệt sẽ gây ra nhiều nguy hại.

Theo ông Quyết, ngày 18/2, bức xạ tia UV tại Nam Bộ đang ở mức 9/12. Nếu người dân tiếp xúc nhiều với ánh sáng mặt trời có tia UV ở mức 7 trở lên có thể gây bỏng da, tổn thương mắt như đục thủy tinh thể, thậm chí là tác nhân thúc đẩy bệnh ung thư da nhanh hơn...

Các tổ chức y tế công cộng khuyến cáo, người dân tự bảo vệ mình trước tia UV

bằng cách thoa kem chống nắng cho da, đeo kính chống tia cực tím, kính râm, đội mũ rộng vành, khoác áo dài tay khi đi dưới nắng nóng.

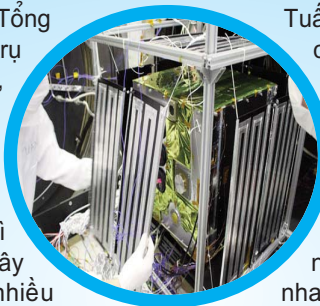
Bà Lê Thị Xuân Lan, chuyên gia dự báo thời tiết cũng phân tích, Nam Bộ đã vào mùa khô nên những ngày tới thời tiết nắng nóng là chủ yếu, ít mưa. Đỉnh điểm của nắng nóng theo bà Lan từ thời điểm giữa tháng 3 trở đi, nhiệt độ nhiều nơi có thể đạt 36 - 37°C, có nơi trên 37°C.

Bà Lan lưu ý mùa khô ở Nam Bộ là thời điểm chất lượng không khí ở các đô thị như TPHCM ô nhiễm hơn, đặc biệt là các hạt bụi mịn từ hoạt động giao thông... phát tán trong không khí, gây ảnh hưởng đến sức khoẻ người dân.

THẢO NGUYỄN

Đạy chế tạo vệ tinh siêu nhỏ cho sinh viên ngành vũ trụ

PGS Phạm Anh Tuấn, Tổng Giám đốc Trung tâm Vũ trụ Việt Nam (VNSC) cho biết, VNSC và Đại học Công nghệ, Đại học Quốc gia Hà Nội đang tìm cách triển khai, dạy sinh viên tự chế tạo vệ tinh siêu nhỏ thay vì chỉ học các môn lý thuyết. Đây cũng là phương pháp nhiều trường đại học trên thế giới áp dụng. Bước đi này cũng là để chuẩn bị nguồn nhân lực dài hạn cho ngành thay vì chỉ vài chục cán bộ lớp U 30, U 40 hiện có.



"Đây là nhóm cán bộ nòng cốt được cử đi đào tạo tại Nhật Bản hiện đã làm chủ được công nghệ chế tạo vệ tinh, có thể hướng dẫn cho các sinh viên trong nước tiếp cận công nghệ này", PGS Phạm Anh

Tuấn nói và cho biết các cán bộ của VNSC về nước đang đi dạy ở Đại học Công nghệ, Việt - Pháp và Đại học Quốc tế TPHCM... nhưng mới chỉ dừng ở các môn lý thuyết.

Với công nghệ vệ tinh, phải bắt tay làm thật, kết hợp nhiều chuyên ngành cùng nhau. Như sản phẩm vệ tinh

MicroDragon (50kg) vừa phóng lên quỹ đạo thành công là sự kết hợp của 5 trường đại học ở Nhật Bản với 36 kỹ sư của Việt Nam được chia theo nhiều chuyên ngành. Chính việc kết hợp giữa đào tạo lý thuyết và thực hành nên chỉ trong 5 năm (từ 2013), các kỹ sư của Việt Nam từng bước nắm bắt và làm chủ công nghệ chế tạo vệ tinh.

BÍCH NGỌC

Tốn điện, nguy hiểm nếu dùng sai đồ điện gia dụng



≈1.2 W a day



≈108 W a day

Trong sinh hoạt của mỗi gia đình có không ít đồ điện gia dụng cần phải dùng, nhưng khá nhiều người mắc sai lầm khi sử dụng đã gây tốn điện lại nguy hiểm.

Các đồ, thiết bị điện gia dụng hiện nay là những vật dụng cần thiết trong mỗi gia đình phục vụ cuộc sống sinh hoạt. Tuy nhiên, nhiều người dùng thường mắc sai lầm khi sử dụng nghĩ rằng chỉ cần thiết bị ở trạng thái tắt sẽ không tốn điện năng. Nhưng thực tế là một số thiết bị điện vẫn tiêu hao lượng điện không hề nhỏ ngay cả khi đã tắt, khiến gia đình phải trả thêm một

khoản tiền “vô nghĩa” cho hóa đơn tiền điện hàng tháng.

Bên cạnh tốn tiền điện thì sử dụng đồ điện gia dụng trong gia đình không đúng cách còn tiềm ẩn nhiều rủi ro cho các thành viên trong gia đình. Sau đây là những sai lầm mà người tiêu dùng nên biết.

Luôn cắm điện đồ gia dụng có chế độ hẹn giờ

Lò vi sóng, lò nướng hay nồi cơm điện... các thiết bị gia dụng có sử dụng chế độ hẹn giờ, những thiết bị này khi đã cài đặt sẽ tự động dùng ngắt hoàn toàn điện và không có nguy hiểm. Suy nghĩ này hoàn

toàn sai lầm bởi ngay cả khi hết thời gian cài đặt thì máy cũng không ngắt điện hoàn toàn, mức tiêu hao điện vẫn khá lớn khi phải duy trì chế độ.

Luôn cắm sạc máy tính

Nhiều người có thói quen sử dụng máy tính bàn hay laptop luôn cắm điện, cắm sạc ngay cả khi không sử dụng đến chúng. Việc cắm điện sạc liên tục như vậy đã khiến máy tính và laptop sẽ tiêu hao điện khá khủng, tính trung bình trong thời gian chờ, laptop vẫn ngốn đến 96W điện mỗi ngày.

So với ở chế độ chờ thì laptop cũng sẽ tiêu tốn khoảng 1,5 chi phí điện so với bình thường, vậy nên hãy rút phích cắm khỏi nguồn điện, chỉ cắm sạc khi máy thật sự hết pin.

Không ngắt điện tivi

Mặc dù đã thực hiện tắt tivi mà không sử dụng đến chúng suốt cả ngày, nhưng dù đã tắt nhưng không ngắt nguồn điện tivi thì tivi vẫn ngốn 24W mỗi ngày. Điều nữa là khi không ngắt nguồn điện của tivi, nhiều chi tiết bộ phận trong tivi vẫn phải hoạt động, gây hao mòn và khiến tivi nhanh hỏng hơn.

Luôn cắm bộ sạc điện thoại

Trong gia đình hiện nay, điện thoại di động là thứ không thể thiếu, gia đình nhiều người lớn thì các thiết bị di động càng nhiều. Đồng hành cùng với đó là những bộ sạc pin cho điện thoại không thể thiếu, tuy vậy với nhiều người sử dụng có thói quen luôn cắm bộ sạc mà không rút khỏi ổ điện ngay cả khi không sạc.

Theo thống kê về khả năng tiêu thụ điện của bộ sạc điện thoại thì chúng có thể ngốn tới 1,2W mỗi ngày khi cắm điện liên tục mà không phải sạc. Hơn nữa, bộ sạc

cắm liên tục sẽ gây nóng nhanh, khi sử dụng vào sạc pin rất dễ ảnh hưởng gây nguy hại cháy nổ máy do quá nóng.

Bộ điều khiển truyền hình kỹ thuật số

Thiết bị này sẽ tiếp tục hoạt động sau khi đã tắt chúng đi nhưng vẫn kết nối với nguồn điện. Theo ước tính mà Bright Side đưa ra, bộ điều khiển này có thể tiêu tốn tới 22USD (hơn 500.000d) tiền điện một năm.

Tắt điều hòa bằng điều khiển

Thông thường, điều hòa là một thiết bị tiêu tốn khá nhiều điện năng, tuy nhiên nhiều người dùng vẫn chưa biết rằng thiết bị này vẫn “ngốn” một lượng điện đáng kể sau khi được tắt bằng điều khiển. Trung bình, nếu tắt bằng điều khiển, thiết bị điều hòa sẽ vẫn duy trì ở chế độ chờ và tiêu tốn một lượng điện năng đáng kể, tương đương một bóng đèn thấp sáng.

Lời khuyên của các chuyên gia là người dùng nên ngắt hẳn nguồn điện sau khi sử dụng. Điều này không chỉ mang ý tiết kiệm điện, mà còn giúp thiết bị duy trì độ bền và tuổi thọ hoạt động lâu hơn.

Tắt bộ phát wifi vào ban đêm

Với sự phát triển của công nghệ, bộ phát sóng wifi đang trở thành thiết bị không thể thiếu trong các gia đình. Chúng thường được bật 24/24, nhưng ít ai quan tâm đến rằng những thiết bị này đang “ngốn” khá nhiều năng lượng.

Một bộ phát sóng wifi tiêu tốn từ 2 - 20W. Lấy công suất tiêu thụ trung bình là 6W, như vậy, nếu bật cả ngày trong 1 năm, thiết bị này sẽ tiêu thụ khoảng 368kWh. Nhân với giá điện trung bình trong nước là 1.500d/kWh, thì cần chi trả hơn 550.000d tiền điện.

AN DUONG

Có đúng thế không?

Kỳ quan hang động Jeita Grotto

Đất nước Lebanon, đất nước được ví là "Thủy Sĩ của Trung Đông" với đường bờ biển dài dọc Địa Trung Hải là địa điểm du lịch hấp dẫn, quần thể hang động Jeita Grotto tại đây - một trong những kỳ quan thiên nhiên của thế giới đã được Tổ chức UNESCO công nhận. Quần thể hang động Jeita Grotto (Lebanon) với tổng diện tích gần 1.000ha, là một phần của khu vực núi đá vôi cổ nhất ở Trung Đông, được tạo lập từ hơn 400 triệu năm về trước. Với những dải đá vôi, những thung lũng và những dòng suối đan xen vào nhau tạo nên một không gian đẹp huyền ảo. Cả quần thể được thông với nhau bởi các động xuyên thủy, trong đó mỗi hang động của quần thể lại là một bức tranh thủy mặc khác nhau về núi và nước, lung linh với những lớp nhũ thạch ngàn năm tuổi màu ánh bạc hoặc trong suốt như pha lê. Ngoài vẻ đẹp thiên nhiên, hang động Jeita còn là nơi các nhà khảo cổ học phát hiện ra nhiều những hiện vật của người cổ đại, đã từng sinh sống trong hang động này... Mới đây, quần thể hang động Jeita của Lebanon đã lọt vào danh sách 28 kỳ quan thiên nhiên thế giới mới của Tổ chức New Open World. Số lượng du khách quốc tế đến với hang động đã lên tới con số hàng chục ngàn lượt khách mỗi tháng. Hang động Jeita thực sự là điểm đến không thể bỏ qua khi du lịch đất nước Lebanon.


KHUÊ ĐỨC
Chia sẻ kinh nghiệm

Giúp trẻ dọn phòng

Sau một ngày mệt mỏi nơi công sở, chẳng còn mấy ai hứng thú với những công việc nhà ngốn ngàng. Nhưng trong mắt các nhóc tì, đó có khi lại là một điều thú vị, các bé tỏ ra rất hào hứng với việc lập lại trật tự cho ngôi nhà. Chỉ cần bố mẹ tinh ý chớp lấy "thời điểm vàng" này và cho con có cơ hội tập làm người lớn trong nhà. Theo chia sẻ của chị Trịnh Hồng Vân (Ba Đình, Hà Nội), có một vài mẹo nhỏ để công việc này bớt nặng nề hơn đối với trẻ. Trước hết bạn dành những chiếc giá đựng đồ chơi ở riêng khu vực chơi, còn tại nơi học là những chiếc giá sách gắn liền với bàn học. Bạn có thể giúp bé đánh dấu các thùng, kệ, ngăn kéo... bằng các sticker ngộ



ngĩnh với lời chú thích dí dỏm, chẳng hạn "kho báu của hoàng tử Bị", "vườn bách thú của Tít"... Cách này sẽ giúp con bạn thêm hào hứng để cất đồ vào giỏ. Cũng đừng vì quá tiết kiệm diện tích mà đặt đồ chơi của trẻ em lên những chiếc kệ cao. Con trẻ sẽ dễ làm đổ hoặc rơi đồ vào đầu khi cố gắng lấy hộp từ trên cao. Hãy đặt chúng ở vị trí thấp, trong vùng dễ tiếp

cận của trẻ. Hãy quy định việc dọn dẹp phòng vào một giờ nhất định trong ngày: trước khi đi ngủ hoặc trước bữa tối. Và cuối cùng, ít nhất mỗi năm một lần, hãy dọn những đồ chơi quá cũ, quá độ tuổi bé để cất đi hoặc đem tặng bạn bè, đem làm từ thiện.

TRONG LÊ

Ý tưởng sáng tạo

Xe cứu thương thế kỷ 22 đa hệ

Đây là ý tưởng của em Trần Hoàng Trúc, Trường Tiểu học Thị trấn Giồng Riềng 1, Kiên Giang nhằm giúp đội ngũ y bác sĩ chữa bệnh cho bệnh nhân trên xe kịp thời, giảm bớt những nguy kịch đến với người bệnh. Các bước thực hiện: Lấy mút lấy kích thước 70cm, chia



đều các mảng trên mô hình theo tranh vẽ. Cân đối kích thước các chi tiết của từng nội dung, tạo thành khung cảnh của từng nội dung. Làm các khối đủ kích cỡ để tạo thành các ngôi nhà; sau đó lấy hồ dán, giấy màu để trang trí lên. Vẽ hình người, tô màu, ép keo đặt vào vị trí theo từng mảng. Tạo khung xe cứu thương bằng các ống hút và bitis tái chế, gầm xe, đồ chơi thổi bong bóng, nắp chai, hồ dán, bóng đèn, bông gòn tạo sóng

nước. Cơ chế hoạt động: Xe cứu thương này khi chạy trên đường bộ thì nhấn ký hiệu 4 bánh xe sẽ chuyển động xuống mặt đường. Tới đoạn sông nước, ta chuyển đổi ký hiệu, các bánh xe thu lên gầm xe và chân vịt (cánh quạt) từ từ hạ xuống làm lực đẩy cho xe chạy. Xe có thể chạy bằng năng lượng mặt trời. Đối với vùng sâu cây cối um tùm không có ánh nắng thì có thể dùng sức người là sử dụng bàn đạp. Các hoạt động của xe đều có bộ máy điều khiển, khi ta nhấn vào nút ON thì tiếng còi xe hú lên và ánh đèn chớp báo hiệu của xe cứu thương... Ý tưởng này đã đạt Giải Nhì “Sân chơi Ý tưởng trẻ thơ 2018” do Honda Việt Nam tổ chức.

MANH HÙNG

Máy dệt ánh sáng thành vải quần áo

Là ý tưởng của hai em Phạm Trường Giang và Trần Thuận Phong, Trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Hải Dương. Các bước thực hiện như sau: Thân máy tận dụng chai nhựa đã qua sử dụng kết hợp với ống nhựa để tạo các ống dẫn nhiệt. Bộ điều khiển (bảng máy tính và bình chứa năng lượng) được làm từ bìa cứng cắt các mảnh to nhỏ gắn lại, vẽ màu trang trí. Dùng keo nền làm trục rồi cuộn vải nhuộm màu được tạo ra từ những hạt xốp sau đó tô

nhieu màu sắc. Chân máy dệt là bánh xe của đồ chơi cũ và có thể di chuyển dễ dàng... Cơ chế hoạt động: Những hạt hút ánh sáng sẽ hút màu sắc ánh sáng thiên nhiên vào bộ xử lý – nơi lọc màu sắc ánh sáng thành dạng lỏng, chuyển qua ống dẫn màu xanh và đưa xuống bình chứa năng lượng. Chất lỏng này theo ống dẫn chuyển ngược vào hệ thống dệt để làm thành sợi vải. Sau quy trình sản xuất vải, sẽ cho ra những cây vải mộc - nguyên liệu đầu vào của quy trình



nhuộm. Ống dẫn nhiệt màu ghi có nhiệm vụ chuyển năng lượng từ bình chứa năng lượng vào máy để thực hiện quá trình nhuộm vải. Màu sắc của vải được định sẵn ở máy tính. Cuối cùng, vải sẽ được đưa ra ngoài và việc sấy khô cũng như cuộn vải hoàn toàn do máy tự động.

M.HUNG

Tri thức mới

Hành trình đến với thiên chức làm cha mẹ là một khoảng thời gian thú vị nhưng đòi hỏi sự chuẩn bị chu đáo và trong đó có cả việc giữ an toàn khi tham gia giao thông. Trong thời gian mang thai, các bà mẹ cần phải liên tục điều chỉnh dáng ngồi trong xe để có tư thế tối ưu và an toàn khi lái xe. Do đó, để giúp các kỹ sư hiểu rõ hơn về nhu cầu của các bà mẹ đang mang bầu, Tập đoàn Xe hơi Ford đã thiết kế một bộ đồ mô phỏng cảm giác mang bầu - Empathy belly. Bộ đồ này khiến người sử dụng tăng

Bộ đồ mô phỏng cảm giác mang bầu

thêm 13,6kg (tương đương mức tăng trọng lượng cơ thể trung bình trong khi mang thai) và mô phỏng sự cồng kềnh, khó chịu những tháng cuối của thai kỳ. Từ đó, giúp các kỹ sư thiết kế ra phương tiện có khả năng tùy chỉnh cần thiết để hỗ trợ phụ nữ mang thai và cả những tài xế khác lái xe an



Ngồi ghế/Trên ô tô lái xe với cảm giác bà mẹ đang mang

toàn. Ngoài ra, Tập đoàn Xe hơi Ford cũng khuyến khích những người làm cha và cả những tài xế khác có thể cảm thấy đồng cảm với những người sắp làm mẹ tham gia chương trình "Hướng dẫn Lái xe An toàn và Thân thiện với Môi trường". Bởi chương trình này sẽ giúp các tài xế hiểu và áp dụng được những bài luyện tập tốt nhất khi lái xe và ở một số thị trường, bộ đồ mô phỏng cảm giác mang bầu đã sẵn sàng để thực hành.

M.HÙNG

Đồ ăn vặt gây nghiện như thuốc lá

Trên đây là nhận định của David Kessler, giáo sư tại Đại học California, Mỹ. Sử dụng kỹ thuật chụp cộng hưởng từ chức năng để quan sát các phản ứng của não, GS Kessler và nhóm chuyên gia Đại học Yale đã ghi nhận 50% những người béo phì và 30% người thừa cân có biểu hiện bị kích thích quá mức bởi đường, muối và chất béo có trong hầu hết các loại đồ ăn vặt phổ biến trên thị trường như khoai chiên, snack, sôcôla... Vùng hạnh hạnh (trung tâm

kiểm soát cảm xúc trong não) của họ bị tác động mạnh, tạo ra sự thôi thúc khiến người bệnh tiếp tục tìm đến các món quà vặt. Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học nhận thấy, ở những chú chuột được cho ăn thoải mái đồ ăn vặt, người ta phải sử dụng các kích thích điện ngày càng mạnh hơn vào não để tạo ra cùng mức độ thỏa mãn. Chúng đã bị phụ thuộc vào thức ăn, một trạng thái tương tự như người nghiện thuốc lá phụ thuộc vào nicotine. Nhà



khoa học Paul Kenny nói rằng: "Những gì mà chúng ta chứng kiến ở động vật cũng giống như ở những người mà không kiểm soát được thói quen sống hàng ngày. Nếu như con người cứ lặp đi lặp lại thói quen ăn uống không điều độ thì chắc chắn sẽ có vấn đề về sức khỏe".

HƯƠNG TIỀN
(Theo Times)

Những cách sử dụng sai bột giặt

Dùng bột giặt cho máy giặt tuồng chừng đơn giản nhưng thực tế nhiều người đang mắc sai lầm khiến quần áo nhanh tả, máy giặt nhanh hỏng.

Dùng bột giặt tay cho máy giặt: Thực tế, khi sử dụng máy giặt, người dùng phải dùng loại bột giặt chuyên dụng của nó. Bột giặt tay thường có nhiều bọt nếu dùng cho máy giặt sẽ làm bọt tràn ra ngoài lồng giặt, làm ẩm các thiết bị của máy giặt dẫn đến hư hỏng. Loại bột giặt chuyên dùng cho máy giặt không có nhiều bọt nhưng khả năng làm sạch quần áo rất tốt nên không gây hại cho máy giặt.

Dùng nhiều bột giặt cho sạch: Nhiều người nghĩ rằng khi giặt quần áo bằng máy giặt thì nên cho nhiều cho bột giặt để làm sạch quần áo hơn nhưng thói quen này vô cùng có hại. Khi chất giặt tẩy quá nhiều sẽ để lại máy giặt nhiều cặn xà phòng, sợi vải thừa làm ống nước xả và bộ lọc của máy giặt bị tắc nghẽn. Ngoài ra, khi bột giặt nhiều sẽ làm tăng công suất làm việc để xả thêm nước nhằm loại bỏ sạch bột xà phòng. Đồng nghĩa với việc này sẽ làm tăng chi phí về điện nước nhưng lại làm giảm tuổi thọ của máy giặt.

Không dùng đúng loại bột giặt theo máy: Đa số người dùng thường mua bột giặt theo quảng cáo hay theo cảm giác rằng bột giặt nào tốt, thơm thì mua mà biết rằng đối với mỗi máy giặt lại phải dùng loại bột giặt khác nhau. Khi dùng bột giặt không phù hợp với máy giặt cũng là nguyên nhân khiến cho máy giặt nhanh hỏng. Chẳng hạn, máy giặt cửa ngang cần loại bột giặt chuyên dụng ít bọt vì lượng nước máy sử dụng rất ít, nếu dùng loại bột giặt nhiều bọt hoặc khó hòa tan sẽ bị trào bọt gây hỏng linh kiện của máy.



Chọn bột giặt nhiều bọt: Nhiều người cho rằng, bột giặt càng có nhiều bọt, đậm đặc thì khả năng tẩy sạch quần áo sẽ tốt hơn. Nhưng không biết, do những loại bột giặt này đã được các nhà sản xuất tăng thêm chất tạo bọt, khi giặt sẽ sinh nhiều bọt, nhưng khả năng tẩy vẫn không thay đổi. Nếu dùng bột xà phòng quá nhiều sẽ trào ra ngoài thùng giặt khiến chiếc máy báo lỗi không hoạt động, hoặc làm hư hại các bộ phận khác của máy và bạn sẽ tốn một khoảng không nhỏ để sửa hoặc mua máy mới đây.

Giải pháp khắc phục: Khi mua bột giặt cần phải đọc kỹ lại hướng dẫn sử dụng máy giặt và tìm ra loại bột giặt, nước giặt phù hợp cho máy. Để hạn chế thói quen cho quá nhiều chất giặt tẩy vào máy hãy chọn những loại nước giặt có dụng cụ đo lường đi kèm. Với hầu hết máy giặt, khi dùng bột giặt thì cho vào khay hoặc để ở giữa trục quay của máy, rồi sau đó mới cho quần áo vào. Riêng với loại bột giặt dạng lỏng nên dùng nắp chai đóng lượng vừa đủ rồi mới làm như trên. Tuyệt đối không được cho bột giặt hoặc đổ nước giặt trực tiếp lên quần áo vì sẽ làm quần áo không sạch và hỏng, mau hư, vừa tốn điện nước, vừa tốn tiền mua đồ mới.

AN DUONG

Cách chăm sóc và kỹ thuật trồng cây Trầu Bà

Kỹ thuật trồng cây Trầu Bà làm sao để đạt được hết tác dụng cũng như đem lại sự sang trọng cho phòng khách, phòng làm việc mỗi khi có sự hiện diện của cây thì ngoài việc chọn đất, chọn giống thì yếu tố thời tiết cũng khá quan trọng. Bản tin Phổ biến kiến thức giới thiệu cho bà con phương pháp trồng cây này.



Nhiệt độ

Tốc độ sinh trưởng của cây Trầu Bà khá nhanh, đặc biệt cây sống tốt ở bóng râm, phát triển nhanh ở nơi có khí hậu mát mẻ, hút nhiều nước, có thể làm cây thủy sinh. Nhiệt độ sinh trưởng tốt nhất của cây Trầu Bà là 15 – 30°C. Cây không chịu được lạnh nên khi trời lạnh cần đảm bảo nhiệt độ trên 8°C.

Kỹ thuật trồng

Với phương pháp trồng cây Trầu Bà bằng đất. Cây Trầu Bà thích hợp với loại đất trồng tơi xốp, thoáng khí, giữ ẩm tốt, giàu dinh dưỡng. Có thể dùng hỗn hợp đất trồng, phân chuồng hoai mục, có thể thêm than củi để lâu ngày. Với phương pháp trồng cây Trầu Bà trong nước thì cần rửa sạch rễ cây, sau đó đặt vào trong chậu hoặc bình chứa dung dịch trồng cây. Vì là giống cây leo nên cần làm giàn hoặc cắm cọc để cây Trầu Bà có giá thể leo. Nếu không thì có thể để cây Trầu Bà leo bám trên một thân cây khác.

Cách chăm sóc

Cây Trầu Bà cần phải được chăm sóc hàng ngày, nếu chùng nên tìm chỗ mát mẻ, thoáng gió nhưng tránh gió mạnh lửa và vì Trầu Bà là cây ưa ẩm, nhu cầu nước cao,

không chịu hạn, tưới nước 1 lần/ngày. Nhưng khi tưới cần tránh tình trạng quá nhiều nước gây hiện tượng úng ngập, cây sẽ bị vàng lá và thối rễ. Đối với cây Trầu Bà thủy sinh, cần thay nước 1 tuần 1 lần; lượng nước cho ngập 2/3 bộ rễ.

Trồng Trầu Bà ngoài trời thì cần làm mái che. Nếu không cây sẽ bị vàng và cháy lá hoặc chết. Còn cây Trầu Bà thủy sinh để bàn thì không đặt ở sát cửa kính hoặc nơi có ánh nắng gắt chiếu vào. Mỗi tuần mang cây ra phơi nắng 1 lần vào sáng sớm khoảng 15 - 30 phút. Cây Trầu Bà không cần nhiều dinh dưỡng nên không cần sử dụng nhiều phân bón. Thỉnh thoảng có thể hòa tan một số loại phân bón lá rồi tưới cho cây.

Sâu bệnh

Trồng cây Trầu Bà thuận lợi ở chỗ rất ít sâu bệnh. Thỉnh thoảng có mắc một số bệnh phổ biến như ve, rệp, thối rễ... Khi đó, có thể sử dụng các loại thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật thông thường.

Cách xử lý khi cây bị khô héo

Khi cây có hiện tượng vàng úa, khô héo, rụng lá thì phải kịp thời có biện pháp chăm sóc giúp cây hồi phục lại sự sống. Đặc biệt không nên cho cây Trầu Bà tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời sẽ làm cho cây có nguy cơ chết.

Trông thời gian mới trồng cây không nên có tác động mạnh tới cây bởi các chức năng của cây chưa ổn định nên nếu tác động mạnh sẽ làm ảnh hưởng tới cây. Vào thời gian này chỉ nên cắt bỏ các lá vàng úa, khô héo, đảm bảo cây đủ nước đồng thời có thể bón cho cây thêm dinh dưỡng.

HẢI NGUYỄN

Thử nghiệm thành công giống lúa thuần BQ

GS.TSKH Trần Duy Quý và các cộng sự thuộc Viện Nghiên cứu hợp tác Khoa học Kỹ thuật châu Á – Thái Bình Dương (IAP) đã nghiên cứu giống lúa thuần BQ. Giống lúa này đã được đưa vào khảo nghiệm cơ bản và khảo nghiệm DUS trong hệ thống khảo nghiệm quốc gia và được công nhận sản xuất thử tại các tỉnh phía Bắc.

Sau khi triển khai sản xuất thử trên diện tích hơn 640ha tại các địa phương như Hà Nam, Hưng Yên, Hải Dương, Thanh Hóa, Hà Tĩnh, Bắc Giang, Yên Bái, Nghệ An... giống lúa BQ thể hiện được nhiều đặc tính vượt trội.

Cụ thể, thời gian sinh trưởng ngắn (từ 125 – 135 ngày đối với vụ xuân, 100 - 105 ngày đối với vụ hè thu – mùa); cây sinh trưởng, phát triển khoẻ trên đất vàng, vàng cao, chống đổ khá; năng suất trung bình đạt 70 – 72 tạ/ha (vụ xuân) và 60 – 62 tạ/ha (vụ hè thu), cao hơn giống đối chứng Khang dân 18 từ 8 – 12 %. Về sức chống chịu sâu bệnh, BQ nhiễm nhẹ các sâu bệnh hại như khô vằn, bạc lá, rầy nâu, đục thân...

Vụ xuân năm 2017, giống BQ bắt đầu “bén duyên” đồng đất Hà Tĩnh. Lúc bấy giờ trên địa bàn tỉnh này có rất nhiều bộ giống mới được ngành NN&PTNT đưa vào sản xuất thử nhằm chọn ra bộ giống “ưu tú” đưa vào cơ cấu của tỉnh. Ngay từ vụ đầu tiên BQ đã ghi điểm với ngành chuyên môn và bà con nông dân. “Thừa thắng xông lên”, các vụ hè thu 2017, vụ xuân 2018, giống lúa này tiếp tục được sản xuất thử với quy mô tăng lên hơn 200ha. Từ đồng bằng đến miền núi, miền biển và cả những



nơi khó khăn nhất Hà Tĩnh như ở bản Rào Tre, xã Hương Liên (huyện Hương Khê), BQ cũng đã vươn tới.

Ông Hồ Phượng đứng trên cánh đồng của mình vẫn không thể ngờ rằng ngày được thu hoạch, những bông lúa trĩu hạt. “Năm nay thắng lợi lớn. Được doanh nghiệp hỗ trợ giống, cùng với chính quyền hướng dẫn cách làm, nên dân bản chúng tôi đã biết kỹ thuật canh tác. Trước đây năm nào cũng lo đói, bây giờ có thể sản xuất được lúa để ăn rồi. Dân bản mừng lắm!”.

Sản xuất lúa từ bao năm nay, chưa bao giờ bà Hoàng Thị Dũng, thôn Đồng Vịnh, Đức Long (Đức Thọ) cảm thấy hài lòng như sản xuất giống lúa BQ. Vụ xuân 2018, ruộng của bà nằm trong khu vực được chọn sản xuất thử giống lúa BQ do Công ty Cổ phần Giống cây trồng Hà Tĩnh thực hiện. Dù là năm đầu tiên, bà vẫn quyết định canh tác 7,5 sào giống lúa mới này. Bà Dũng cho biết: “Từ mấy năm trước tôi đã biết giống lúa BQ cho năng suất cao và thành công ở nhiều địa phương. Vì thế, tôi gieo cấy loại giống này trên 1/3 diện tích của gia đình. Không ngờ năng suất vượt trội, tính ra bình quân phải gần 3,5 tạ/sào”.

HẢI NINH

Sản xuất thử giống nếp thơm ngắn ngày N31

PGS.TS Lê Quốc Thanh, TS Nguyễn Văn Vương, ThS Nguyễn Xuân Dũng, ThS Nguyễn Thị Sen, ThS Mai Thị Hương và các cộng sự Viện Khoa học Nông nghiệp Việt Nam đã nghiên cứu ra giống nếp thơm ngắn ngày N31 được Bộ NN&PTNT công nhận cho sản xuất thử.

Bông to dài 22 - 25cm. Số hạt chắc/bông lớn (175 - 185 hạt). Năng suất bình quân đạt 50 - 55 tạ/ha trong vụ mùa, 60 - 65 tạ/ha vụ xuân, thâm canh tốt có thể đạt 70 tạ/ha. Tỷ lệ gạo xát cao. Chất lượng gạo tốt, hàm lượng amyloza 4,1%, xôi dẻo, thơm và ngon.

Giống lúa nếp N31 có thể bổ sung vào cơ cấu 2 vụ xuân, mùa trong năm. Thích hợp gieo cấy trên các chân ruộng vằn, vằn cao. Vụ xuân gieo mạ được từ 20/1 - 5/2, cấy mạ đạt 4 - 5 lá tuổi. Vụ mùa gieo mạ từ 5 - 25/6, cấy mạ 12 - 15 ngày tuổi. Mật độ cấy 45 - 50 khóm/m². Cấy nông tay 2 - 3 dảnh/khóm. Có thể gieo mạ sên hoặc gieo thẳng từ 1 - 10/2 (vụ xuân) và 15 - 25/6 (vụ mùa).

Lượng giống gieo (cấy 1ha) là: Mạ được 60 - 65kg. Mạ sên 40 - 45kg. Gieo thẳng 30 - 35kg. Chú ý phun thuốc diệt cỏ sau gieo 2 - 3 ngày.

Phân bón (cho 1ha): Vụ xuân bón 1.000kg phân hữu cơ vi sinh + 220kg đạm Urê + 560kg Lân supe + 200kg Kali clorua, vụ mùa bón 1.000kg phân hữu cơ vi sinh + 200kg đạm Urê + 560kg Lân supe + 200kg Kali Clorua. Bón lót toàn bộ phân lân, phân hữu cơ vi sinh + 40% lượng đạm Urê và 50% lượng kali. Bón thúc lần 1 (khi lúa bén rễ hồi xanh) 50% lượng đạm Urê. Bón thúc lần 2 (khi lúa kết thúc đẻ nhánh) 10% lượng đạm Urê và 50% lượng kali.



Nếu sử dụng NPK tổng hợp thì bón lót trước khi cấy 20%, bón thúc lần 1 (khi lúa bén rễ hồi xanh) 40%. Lần 2 (sau cấy 17 - 25 ngày), bón hết số phân còn lại.

Lưu ý: Chỉ nên bón thúc trong khoảng thời gian 20 - 25 ngày kể từ khi gieo cấy xong, sau gieo cấy 25 ngày không nên bón phân nữa, chỉ có thể bón kali đón đòng để hạn chế sâu bệnh.

Tưới nước: Duy trì mực nước ruộng sâu 3 - 5cm cho tới khi lúa kết thúc đẻ nhánh thì rút nước phơi ruộng 5 - 7 ngày, sau đó tưới giữ đủ nước trong ruộng suốt thời kỳ lúa làm đòng, trổ bông và vào chắc. Trước thu hoạch lúa 7 - 10 ngày rút nước phơi ruộng, để rễ lúa ăn sâu, tăng chất lượng gạo, thuận tiện cho thu hoạch bằng máy.

Quản lý dịch hại theo phương pháp phòng trừ sâu bệnh tổng hợp (IPM). Coi trọng bảo vệ các loài thiên địch tự nhiên trong quần thể ruộng lúa. Chỉ sử dụng hoá chất bảo vệ thực vật khi mật độ, tỷ lệ sâu bệnh cao, có nguy cơ gây hại lớn, để phát sinh thành dịch. Tuân thủ nguyên tắc "4 đúng" trong sử dụng thuốc bảo vệ thực vật trên cây trồng (đúng thuốc, đúng cánh, đúng lúc, đúng nồng độ, liều lượng).

NGUYỄN PHƯƠNG

Thu nhập cao nhờ nuôi gà bằng trùn quế

Gia đình anh Nguyễn Văn Hùng, thôn Hưng Mỹ I, xã Cát Hưng, huyện Phù Cát, tỉnh Bình Định đã có thu nhập cao từ mô hình nuôi gà sạch và góp phần không nhỏ trong việc bảo vệ môi trường.

Anh Hùng chia sẻ, để được như ngày hôm nay bản thân anh cũng đã phải trải qua bao nhiêu thăng trầm trong nghề. Năm 2008, anh quyết định chuyển sang nuôi gà theo phương pháp chăn nuôi sử dụng thức ăn tự nhiên là chủ yếu. Anh thuê 1.000m² ruộng trồng rau muống làm thức ăn chăn nuôi và 5.000m² đất xa khu dân cư để xây dựng trang trại, mở rộng chăn nuôi gà trên đệm lót sinh học. Bình quân mỗi năm anh nuôi 3 lứa gà, mỗi lứa 6.000 con. Do gà được thả vườn nên cũng đã tận dụng được tối đa các thức ăn khác ngoài cám ngô như cỏ, côn trùng. Nhờ vậy, vừa tiết kiệm được chi phí về thức ăn lại không mất nhiều công chăm sóc. Bên cạnh đó, anh còn nuôi thêm trùn quế để bổ sung nguồn đạm giúp gà phát triển nhanh, cho ra sản phẩm thịt gà thơm ngon, an toàn đáp ứng nhu cầu người tiêu dùng.



Anh Hùng cho biết thêm, trùn quế rất ưa bóng tối, do vậy, các sản phẩm trùn quế phải được che đậy cẩn thận. Riêng gà con từ khi mới nở đến một tháng tuổi cho ăn 100% cám công nghiệp, sau đó mới bắt đầu cho ăn thóc, ngô và trùn quế. Với việc nuôi gà bằng trùn quế đã giảm được 50% chi phí thức ăn và có nhiều chất đạm nên gà lớn nhanh, sức đề kháng tốt, ít bị dịch bệnh. Đặc biệt, cách nuôi này đảm bảo sản phẩm sạch, an toàn cho người tiêu dùng.

Ngoài ra, để đạt được hiệu quả kinh tế cao trong chăn nuôi, anh Hùng luôn thực hiện nuôi gà với phương châm “Cho đàn gà ăn sạch, ở sạch”. Đặc biệt là khoảng thời gian giữa lứa cũ và lứa mới, sau khi xuất bán, anh chú trọng vệ sinh kỹ chuồng trại, trồng thêm các

loại cây trong sân vườn để cung cấp thức ăn cho lứa gà mới nuôi. Chính vì vậy, đàn gà của gia đình anh phát triển khá khỏe mạnh mà không cần dùng nhiều đến thuốc kháng sinh.

Bình quân mỗi năm thu nhập từ gà, trừ chi phí đầu tư, gia đình anh thu lãi khoảng trên 600 triệu đồng. Điều quan trọng, sản phẩm thịt gà của anh luôn được các thương lái thu mua với giá khá cao do đáp ứng được các yêu cầu của thị trường hiện nay. “Gà của tôi luôn bán được giá cao hơn từ 3.000 - 4.000đ/kg so với giá thị trường do người tiêu dùng rất thích gà nuôi bằng thức ăn sạch từ trùn quế. Thường là thương lái lúc nào cũng nhận thu mua từ khi mới bắt giống về”, anh Hùng cho biết thêm.

NGỌC TẤN

Nuôi lợn sạch bằng thảo dược

Đến xã Trục Thái, huyện Trục Ninh (Nam Định) hỏi về mô hình chăn nuôi lợn sạch bằng thảo dược của gia đình anh Nguyễn Văn Dân thì không ai là không biết đến. Bởi anh là người chịu khó, dám nghĩ, dám làm, sáng tạo, tiên phong chăn nuôi lợn sạch ở huyện.

Thời gian đầu, do vốn ít anh vay mượn thêm để đầu tư nuôi 30 - 40 con lợn, dần dần phát triển, đầu tư gối sòng, mở rộng quy mô chăn nuôi. Anh quy hoạch trang trại theo hướng đa dạng cây trồng, vật nuôi. Anh miệt mài đi khắp các nơi trong và ngoài tỉnh để học hỏi kỹ thuật chăn nuôi và tìm hiểu, tham quan những mô hình, cách làm hay để áp dụng vào mô hình của gia đình. Trời không phụ lòng người, trang trại của gia đình anh ngày càng phát triển. Quy mô chăn nuôi mở rộng dần, số lượng đàn lợn tăng từ 50 - 100 rồi 400 - 500 con.

Nhằm giúp đàn lợn tăng chất đề kháng, miễn dịch với các loại dịch bệnh, đảm bảo sản phẩm “thịt lợn sạch” cung cấp đến người tiêu dùng, năm 2016, qua nghiên cứu tài liệu, sách báo, anh bắt đầu đưa thêm thảo dược vào khâu chế biến thức ăn. Thay vì dùng cám công nghiệp, anh Dân trộn cám gạo, cám ngô, cá khô, bổ sung rượu với các loại thảo dược như kim ngân, khổ sâm, hoa hồi, quế chi, hoàn ngọc, bột cá tự nhiên... làm thức ăn cho lợn, giúp lợn hạn chế dịch bệnh, thịt thơm ngon, giá bán cao hơn. Anh Dân đầu tư hẳn một chiếc máy chế biến thức ăn chăn nuôi.

Theo anh Dân, khi đưa thêm thảo dược vào thức ăn, thảo dược có tác dụng phòng chống bệnh tật và giải độc, kháng khuẩn cho lợn, đồng thời giải phóng được các kim loại nặng (sắt, đồng, kẽm) và thay cho các



loại thuốc kháng sinh đang bán trên thị trường. Bởi theo anh, nếu quá trình tiêu thụ, tồn dư kim loại nặng trong lợn chưa được đào thải hết sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe con người. Giá bán thịt lợn sạch của gia đình anh chỉ cao hơn so với thịt lợn ngoài thị trường thường từ 10.000 - 15.000đ/kg. Mỗi con lợn bán ra, trừ hết các chi phí, anh thu lãi khoảng 1,5 - 2 triệu đồng.

Hiện tại, anh Dân đã xây dựng mô hình chăn nuôi lợn khép kín, quy mô diện tích hơn 1.000m², số lượng ổn định 400 - 500 con lợn với phương pháp chăn nuôi hữu cơ kết hợp thảo dược. Thị trường cung cấp lợn sạch của gia đình anh chủ yếu ở Hà Nội, Hải Phòng. Mỗi năm, tính riêng tiền bán lợn thịt, gia đình anh cũng có thu nhập từ 700 - 800 triệu đồng.

Không giữ bí quyết làm giàu cho riêng mình, anh Dân còn chia sẻ kinh nghiệm cho nhiều nông dân khác từ cách chọn con giống, phương thức nuôi, cách lựa chọn nguyên liệu làm thức ăn đến phối trộn thức ăn, cách chăm sóc, cách phòng bệnh.

MAI LAN

Phương pháp trồng cây sầu riêng đúng cách đạt hiệu quả

Cây sầu riêng là cây ăn quả nhiệt đới rất được ưa chuộng ở các nước Đông Nam Á. Tại Việt Nam, cây sầu riêng đã phát triển từ lâu, được quan tâm và đầu tư phát triển trong thời gian gần đây, nếu được trồng và chú ý đầu tư thâm canh, chăm sóc đúng kỹ thuật thì cây sầu riêng sẽ mang lại hiệu quả kinh tế rất cao so với các loại cây trồng khác.



- Cành, mắt ghép: Được chọn từ cây mẹ đầu dòng.
- Phương pháp ghép: Ghép cành và ghép mắt.

4. Khoảng cách trồng:

Tốt nhất nên trồng thưa để vườn thông thoáng, cây khoẻ mạnh, dễ chăm sóc và ít bị bệnh thối trái. Tùy theo thực tế mà có nhiều phương thức trồng như trồng thuần hay trồng xen.

- + Nếu trồng thuần: 125 cây – 156 cây/ha (8m x 8 – 10m/cây).
- + Nếu trồng xen: 70 cây – 100 cây/ha (10m x 12m/cây).

1. Điều kiện sinh lý của cây sầu riêng:

Sầu riêng là cây ưa khí hậu nóng, độ ẩm không khí cao.

Không ưa với khí hậu nóng, khô hanh.

Lá là nơi dự trữ thức ăn chính của cây nên khi lá rụng là cây suy yếu và chết.

Trong giai đoạn chín mà mưa nhiều thì thịt trái sẽ nhỏ. Cây có thể phát triển và sinh trưởng trên nhiều loại đất khác nhau nhưng tốt nhất là đất thịt, thoát nước tốt, độ dốc không quá 30°, gần nguồn nước tưới.

Không chịu đất phèn, mặn và úng, phát triển kém trên đất sét nặng.

Cây sầu riêng không chịu được gió mạnh vì là loại thân gỗ yếu và có bộ rễ nông.

2. Giống trồng:

Sầu riêng không phải là cây tự thụ phấn mà là cây thụ phấn chéo nhờ côn trùng, gió, do đó nếu trồng bằng hạt thì sẽ xảy ra biến dị lớn. Vì vậy nên: Trồng sầu riêng bằng cây ghép mắt hoặc ghép cành. Cần trồng ít nhất 2 giống trên vườn để sự thụ phấn chéo xảy ra làm đậu trái sầu riêng tốt hơn.

3. Kỹ thuật ghép:

Gốc ghép: Được ương từ hạt sầu riêng thường.

5. Chuẩn bị hố trồng:

+ Kích thước hố: Đất tốt thì 60 x 60 x 60cm; Đất xấu thì 70 x 70 x 70cm.

+ Bón lót: 15 – 20kg hữu cơ + 0,5kg super Lân + 200g NPK 16-16-8/hố, 10 - 20g Diazinon (Basudin 10G), Carbofuran (furan 3G)... để trừ mối, dế, kiến và sâu đất.

6. Cách trồng:

+ Đảo trộn hỗn hợp đất và phân sau đó lấp hố trước khi trồng 10 - 15 ngày.

+ Mồi giữa hố 1 lỗ vừa bịch cây con.

+ Xé bỏ bầu sao cho không bị vỡ bầu.

+ Đặt cây vào hố trồng, lấp đất ngang mặt bầu cây con.

+ Những nơi đất cao, sườn dốc, nên trồng âm sâu hơn mặt đất.

+ Lấp kín mặt bầu, dậm chặt.

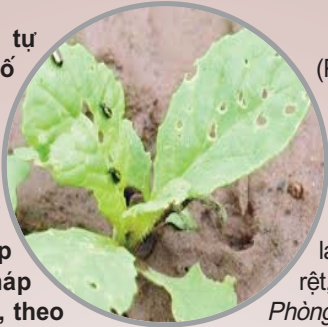
+ Cắm cọc và buộc giữ cây con khỏi đổ ngã.

+ Vun mù rùa xung quanh gốc cây chống đọng nước.

+ Sau đó phủ kín cỏ rác để giữ ẩm cho cây.

Những sâu bệnh gây hại chính trên rau họ thập tự

Trên cây rau họ thập tự thường xuất hiện một số sâu bệnh hại như sâu tơ, sâu xanh bướm trắng, sâu khoang, bọ nhầy, bệnh thối nhũn, bệnh đốm vòng, bệnh thối hạch... Để phòng trừ hiệu quả, cần áp dụng đồng bộ các biện pháp quản lý dịch hại tổng hợp, theo dõi phát hiện sớm và xử lý kịp thời.



1. Sâu tơ (*Plutella xylostella*): Là đối tượng gây hại nguy hiểm, có khả năng chống thuốc rất nhanh. Hại nặng từ tháng 10 đến tháng 3 năm sau.

2. Sâu xanh bướm trắng (*Pieris rapae*): Phát sinh quanh năm nhưng hại nặng từ tháng 8 - 10 và từ tháng 2 - 4. Vòng đời 20 - 30 ngày.

3. Sâu khoang (*Spodoptera litura*): Trưởng thành đẻ trứng thành ổ. Sâu non mới nở sống tập trung dưới mặt lá (rất dễ phát hiện), tuổi 3 trở đi sâu mới phát tán và ăn khuyết lá, lúc này sâu hay đục vào nõn. **Phòng trừ các loại sâu ăn lá:** Xử lý cây con, hạt giống trước khi trồng. Trên ruộng: Ngắt ổ trứng, ổ sâu non mới nở, thu sâu to, nhộng, bẫy pheromone, sử dụng luân phiên các loại thuốc sinh học với các thuốc hoá học và các thuốc thảo mộc (một số loại thuốc thông dụng như Delfin WG - 32 BIU; Elincol 12 ME; V-Bt; Proclaim; Xentari 35WDG; Pegasus 500SC; Amate 150EC; Mach 050EC; Vinaneem 2SL; Vertimax 1.8EC; Fortenone 5WP; Success 25EC, Enasin 32WP, Atabron 5 EC...).

4. Rệp xám (*Brevicoryne brassicae*), Rệp đào (*Myzus persicae*): Rệp phát triển mạnh trong điều kiện khô hạn. Nếu không sớm phát hiện, rất khó trừ về sau.

5. Bọ nhầy sọc cong (*Phyllotreta striolata*): Sâu non hại rễ cây, trưởng thành ăn lá tạo thành những lỗ thủng. Chúng phát sinh quanh năm, trưởng thành sống từ 2 - 3 tháng hoặc lâu hơn, để trứng lai rai nên không thành lúa rõ rệt, nhiệt độ thích hợp 25 - 30°C.

Phòng trừ rệp, bọ nhầy: Cần theo dõi phát hiện sớm, xử lý các cây giống trước khi trồng. Đặt bẫy dính, chọn một trong các loại thuốc: Chê phẩm nấm *Beauveria*, *Metarhizium*, Elincol 12 ME, Sokupi 0,36AS, Oshin 20WP, Elsin 10EC, Ecas 20EC...

6. Bệnh thối nhũn: Do vi khuẩn *Erwinia carotovora* gây ra. Bệnh thường xuất hiện khi cây đã lớn và lây nhiễm rất nhanh, gây thối nhũn, có mùi khó chịu. Bệnh thường hại nặng vào cuối vụ muộn, kể cả trong khi bảo quản bệnh cũng phát triển nhanh.

7. Bệnh đốm vòng: Do nấm *Alternaria brassicae* gây ra, phá hại trên cải bắp, su hào và gây hại nặng cả khi cây đã lớn. Vết bệnh hình tròn, nhiều vòng tròn đồng tâm, có khi liên kết với nhau, trên mặt có một lớp mốc khi độ ẩm cao. Các thuốc sử dụng trừ bệnh đốm vòng: Bellkute 40WP, Score 250EC, Daconil 75WP, Validacin 3L...

8. Bệnh thối hạch: Do nấm *Sclerotinia sclerotiorum* gây ra trên cải bắp. Cây con bị bệnh dễ thối nhũn gốc và đổ rạp. Cây lớn bị bệnh, bệnh lan từ thân lên bắp đang cuốn làm thối từ ngoài vào trong, cây có thể chết thối khô trên ruộng. Bệnh phát triển mạnh khi ẩm độ cao. **Phòng trừ bệnh:** Xử lý hạt giống, cây con, dọn sạch tàn dư cây bệnh để tiêu hủy. Các thuốc phòng trừ bệnh thối hạch, thối nhũn: Kasai 21,2 WP, Kasuran 50WP, Bavistin 50SL, Ensino 40SC, Cantox-D50WP... **NGỌC TRÀ**

Cùng rút kinh nghiệm

Làm phu hồ nên đội mũ bảo hộ

Anh Nguyễn Ngọc T. (24 tuổi ở Nam Định) thường cùng người làng đi làm phu hồ ở một số tỉnh lân cận. Một lần, khi mọi người đang chuyên gạch lên tầng trên thì anh T. mãi nói chuyện với một người cùng thôn ở ngay phía dưới. Không may người ở phía trên bắt hụt viên gạch làm viên gạch rơi xuống trúng đầu anh T. Do không tránh kịp và không đội mũ bảo hộ nên đầu anh bị chảy máu nhiều. Y tế công trường đã băng bó và khâu cầm máu cho T. Mấy ngày sau, anh T. vẫn thấy đau đầu, người ngầy ngầy sốt, đến ngày thứ 5 thì xuất hiện co giật. Lúc này anh mới được đưa đến bệnh viện. Sau khi chụp phim, các bác sĩ chẩn đoán anh bị vết



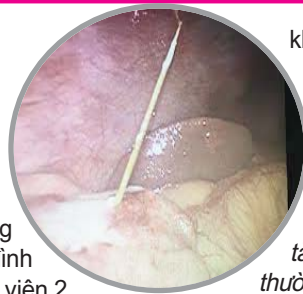
thương sọ não, yêu cầu phải mổ để làm sạch vết thương, vá màng não.

Lời bàn: Khi làm việc trong công trường nên sử dụng các phương tiện bảo hộ lao động tối thiểu như mũ cứng, ủng và găng tay.

Không đứng dưới khu vực băng chuyền hay những nơi đang vận chuyển vật liệu. Khi không may bị thương cần đến trạm y tế cơ sở để được kiểm tra vết thương, nhất là vết thương vùng đầu mặt. Nhiều vết thương vùng đầu có thể nhỏ nhưng do lực tác động lớn làm vỡ xương sọ, xương sọ vỡ gây rách màng não, tổn thương tổ chức não bên trong nếu không được xử trí kịp thời sẽ gây viêm màng não, áp xe não, động kinh... thậm chí chết người.

Nuốt tằm găm ngay vào ruột

Cháu Nguyễn Văn T. (Cần Thơ) phải nhập viện trong tình trạng đau bụng nhiều ngày không khỏi. Gia đình cháu cho biết, trước khi nhập viện 2 ngày, sau bữa ăn cậu bé 13 tuổi này đã lấy tằm tre ngồi xỉa răng. Trong lúc mất tập trung vì cười đùa cùng gia đình bé đã nuốt tuột cây tằm vào bụng. Cây tằm biến mất nhưng không có cảm giác bị hóc, nghẹn nên không ai để ý. Hai ngày sau, cháu T. bắt đầu gặp cảm giác đau bụng, những cơn đau ngày càng nhiều và nặng hơn kèm với đó là triệu chứng chướng bụng đầy hơi, tiêu phân có máu, sốt nhẹ. Cháu được chuyển đến Bệnh viện Nhi đồng 2 TPHCM, qua thăm



khám bác sĩ ghi nhận bệnh nhân có hơi tự do trong ổ bụng nên tiến hành nội soi để kiểm tra thì phát hiện cây tằm đã xuyên thủng ruột của bệnh nhi phải phẫu thuật.

Lời bàn: Thủng ruột do nuốt tằm tre hoặc dị vật là tai nạn thường gặp ở trẻ, thông thường dị vật nhỏ khi vào đường tiêu hóa sẽ theo nhu động ruột được tống ra ngoài cùng với phân. Tuy nhiên, với những dị vật sắc nhọn có thể lẫn ở thành ruột hoặc qua thành ruột vào trong ổ bụng gây thủng ruột. Biểu hiện bệnh là biểu hiện của thủng tạng rỗng gồm đau bụng dữ dội, bụng chướng, nôn, đi ngoài ra máu... Các bậc phụ huynh khi phát hiện trẻ nuốt dị vật cần chuyển các bé đến bệnh viện để được theo dõi hoặc can thiệp kịp thời, tránh trường hợp đáng tiếc có thể xảy ra.

Những thực phẩm nên bỏ ngay sau Tết

BS Lâm Vĩnh Niên, Trưởng khoa Dinh dưỡng - Tiết chế, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM cho biết, nhiều người dự trữ thực phẩm ngày Tết nhưng không biết cách bảo quản nên dễ bị hư hỏng như nấm mốc. Trong đó, nguy hiểm nhất là độc tố Aflatoxin trong nấm *Aspergillus flavus* có thể gây ung thư gan và xơ gan. Theo đó, những thực phẩm dễ bị nấm mốc, hư hỏng nhất sau Tết dưới đây người tiêu dùng nên bỏ ngay.



Bánh chưng bị mốc: Khi ăn bánh chưng bị mốc dễ bị nhiễm độc tố aflatoxin gây ung thư gan, dạ dày. Độc tố này không thể loại bỏ được bằng nhiệt độ và có thể tích lũy trong cơ thể. Ngoài ra, ăn bánh chưng bị mốc còn gây ngộ độc, nhất là trẻ em.

Mứt Tết hết hạn: Mứt Tết là một trong những thực phẩm có hạn sử dụng tương đối ngắn. Việc bóc gói và để ngoài không khí quá lâu cũng khiến chúng dễ bị mốc, hỏng. Tiêu thụ những thực phẩm bị mốc hay quá hạn sử dụng sẽ nguy hại cho sức khỏe.

Dưa cà muối để quá lâu: Trước Tết nhiều gia đình thường muối dưa, muối cà hay hành củ để ăn chống ngấy. Tuy nhiên, thời tiết nóng như năm này sẽ khiến chúng dễ bị chua và hỏng. Dưa để lên men lâu hay bị chua quá sẽ làm giảm các vi khuẩn có lợi. Thay vào đó, chúng cũng có thể sản sinh ra một số chất gây hại cho cơ thể khi nạp vào. Bởi vậy, bạn nên tuyệt đối tránh ăn những loại dưa, cà đã muối lâu hay bị khủ.

Rau, củ, quả để lâu ngày: Ngày Tết, đa số các gia đình thường lưu trữ các loại rau vào tủ lạnh để ăn trong những ngày Tết nhưng việc bảo quản không đúng cách hoặc quá lâu sẽ khiến cho thực phẩm dễ bị hỏng do thối, mốc và sinh ra nhiều độc tố. Sau Tết, nhiều rau, củ bị mọc mầm cần loại

bỏ như tỏi, khoai tây. Nguyên nhân mọc mầm của hành tỏi thường là do bị ẩm.

Đồ ăn dư thừa: Thực phẩm dư thừa nên để vào hộp đậy kín cho vào ngăn mát tủ lạnh. Món ăn chín đặt ở ngăn phía trên, đồ sống ở ngăn dưới. Không nên sử dụng thức ăn dư thừa nếu để trong tủ lạnh quá ba ngày. Thức ăn hâm nhiều lần làm mất các vi lượng, khoáng chất, tăng hàm lượng muối, tăng nguy cơ biến chất của đạm, nên hạn chế sử dụng. Khi ăn chỉ múc ra một lượng nhỏ vừa đủ dùng, không đổ thực phẩm thừa trở lại nồi.

Một số lưu ý: Nên phân loại, đặt các thực phẩm vào các khu vực riêng một cách khoa học như trứng, pho mát, sữa... các thực phẩm nhẹ vào ngăn trên cùng, ngăn tiếp theo hãy đặt thực phẩm đã qua chế biến như bánh chưng, thịt kho, mắm các loại... Với rau củ quả, bạn cho vào bao, bọc kín và đặt vào ngăn kế tiếp... Nên ăn các loại thực phẩm đã mua trước, tuyệt đối tránh đông lạnh các thực phẩm sau khi đã già đông. Tủ lạnh được sử dụng để lưu trữ thực phẩm cũng là nơi tích tụ lượng vi khuẩn cực cao. Cần vệ sinh tủ lạnh thường xuyên để tránh sự phát triển của các loại vi khuẩn, hạn chế sự hư hỏng của thực phẩm.

AN DƯƠNG

Đừng chủ quan với bệnh cúm

Mọi người thường nhầm lẫn bệnh cúm với cảm lạnh. Mặc dù có một số triệu chứng tương tự nhưng hai bệnh này cần được phân biệt rõ ràng, đặc biệt trong thời điểm giao mùa như hiện nay.



Cúm có thể ảnh hưởng đến tất cả mọi người (ngay cả những người khoẻ mạnh nhất) và gây ra các triệu chứng dữ dội. Cúm sẽ khiến người mắc ốm rất nhanh, trong khi cảm lạnh có thời gian tích tụ.

Ngoài ra, cảm lạnh thường kéo dài trong một hoặc hai tuần và thường không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Ngược lại, virus cúm được ước tính đã gây ra hàng triệu ca tử vong, mặc dù đại dịch cuối cùng đã xảy ra hơn nửa thế kỷ trước. Vậy cúm kéo dài bao lâu? Dưới đây là câu trả lời.

Triệu chứng

Nếu bị cúm, bạn thường có một số triệu chứng phổ biến sau: Đau đầu, ho khan, giảm hoặc không thèm ăn, sốt từ 38 – 40°C, mệt mỏi, đau cơ. Riêng với trẻ em, đau dạ dày là một triệu chứng khá phổ biến của bệnh cúm.

Nếu bệnh cúm tiếp tục kéo dài, bạn có thể bắt đầu cảm thấy các triệu chứng khác gồm: Khó thở, khả năng ghi nhớ kém, chóng mặt, đau ngực, mệt mỏi, mất khứu giác... Những triệu chứng này thường xảy ra sau hai tuần đầu điều trị cúm.

Nguyên nhân

Như đã đề cập, cúm là do virus. Một khi virus đã xâm nhập vào cơ thể, nó sẽ nhân

lên nhanh chóng, tạo điều kiện phù hợp với nó. Nếu bạn không phản ứng nhanh, các triệu chứng có thể tăng lên trong chớp mắt.

Cúm A, B, C và D là bốn loại virus cúm ngày nay mà chúng ta biết. Mọi người an toàn khỏi virus cúm D vì loại cúm này chỉ xảy ra trên gia súc. Cúm A và B, mặt khác, gây ra dịch bệnh theo mùa, trong khi cúm C được biết là gây ra các bệnh về đường hô hấp.

Triệu chứng kéo dài bao lâu?

Cúm sẽ kéo dài bao lâu tùy thuộc vào từng người. Tuy nhiên, có một khoảng thời gian chung cho bệnh cúm.

Nếu được điều trị đúng cách, cúm có thể biến mất ngay trong tuần đầu tiên sau khi trải qua các triệu chứng. Nếu tình hình phức tạp hơn một chút, các triệu chứng nghiêm trọng nhất thường hết sau một tuần, trong khi các triệu chứng khác có thể kéo dài thêm một tuần.

Những người không có hệ thống miễn dịch mạnh, như trẻ em và người cao tuổi, có thể gặp các triệu chứng cúm trong thời gian dài hơn hai tuần.

Giới chuyên gia khuyến cáo nên rửa tay thường xuyên trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, liên hệ với bác sĩ ngay khi bạn bị cúm, không đi làm hoặc đi học khi thấy có những triệu chứng của bệnh cúm, nghỉ ngơi thoải mái và luôn uống đủ nước. Trong thời gian nghỉ lễ cần hết sức chú ý đi đến chỗ đông người phải tránh xa những người bị cúm, khi bị bệnh nên ở nhà, không đến nơi công cộng, tránh lây bệnh cho người khoẻ mạnh.

HUY HOÀNG

Hạn dùng mít, ô mai “hand made”

Làm mít, ô mai “hand made” tưởng là khá đơn giản, nhưng nhiều người vẫn mắc sai lầm khiến ô mai nhanh chóng bị chảy nước, thậm chí là xuất hiện nấm mốc.

Mít dứa, mít cà chua, mít gừng, ô mai quất... được mọi người rất ưu chuộng bởi nguyên liệu rẻ, công thức đơn giản, chỉ cần vào cú click chuột là chị em đã có ngay công thức “chế” ô mai, mít...

PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ Lương thực – Công nghệ Thực phẩm, trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho biết, quy trình thực hiện các loại ô mai, mít này không quá khó. Mọi người có thể tự làm tại nhà. Tuy nhiên, có thực tế, nhiều người làm mà vẫn thất bại, hỏng ngay khi thực hiện hoặc để được một thời gian ngắn đã chảy nước, xuất hiện nấm mốc, trong khi về nguyên tắc ô mai, mít có thể để được rất lâu.

Có hai nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Thứ nhất đây do tỷ lệ chất hòa tan là đường (muối) chưa hợp lý. Nguyên tắc là khi làm mít, ô mai, người làm cần nhớ kỹ tỷ lệ chất hòa tan phải đảm bảo từ 50% trở lên. Tỷ lệ này vừa giúp mít, ô mai “vừa miệng”, không nhạt quá hoặc ngọt (mặn) quá, đồng thời giúp ức chế vi khuẩn, nấm mốc. Đặc biệt, khi thực hiện phải đảm bảo chất hòa tan phải đều, tránh tình trạng phần trên thì nhiều, phía dưới đáy thì ít. Phải nhớ rằng, chỗ nào ít đường (muối) chỗ đó sẽ nhanh chóng bị hỏng.

Thứ hai là khâu vệ sinh không được đảo bảo. Ví dụ, dụng cụ đựng không được vệ sinh sạch sẽ, nguyên liệu không được rửa sạch sẽ, khi thực hiện chúng ta không sử dụng bao tay... khiến cho sản phẩm bị nhiễm bẩn sau đó rất nhanh bị vi khuẩn, nấm mốc tấn công.



Vi vậy, khi thực hiện, ngoài việc đảm bảo tỷ lệ đường (muối) hợp lý, bạn phải đảm bảo khâu vệ sinh. Hoa quả, rửa sạch bằng nước muối pha loãng để loại bỏ nấm mốc bám trên vỏ và tráng qua nước sôi để nguội sau đó để ráo nước mới thực hiện.

Các dụng cụ được sử dụng trong quá trình thực hiện như dao, thớt hay lọ/hộp đựng phải đảm bảo khô, sạch, không dính nước. Ngoài ra, khi thực hiện phải đeo bao tay để đảm bảo vệ sinh... Nếu đảm bảo được các khâu này, mẻ mít, ô mai coi như thành công bước đầu.

Theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, đối với mặt hàng thủ công kiểu này, thường không có hạn sử dụng nhất định, bởi nó phụ thuộc vào cách bạn làm thế nào, có người làm xong để cả năm không hỏng, nhưng có người chỉ để được 1 - 2 tuần đã hỏng phải bỏ đi. Vì vậy, việc bảo quản ô mai, mít trong tủ lạnh/túi nilon là không phù hợp vì vẫn có hơi nước. Hơi nước sẽ rơi xuống ô mai, mít rồi gây mốc, mốc từ một vài điểm sẽ nhanh chóng lan rộng. Cách tốt nhất đựng ô mai, mít trong lọ/hộp kín, ăn đến đâu lấy đến đó rồi lại đậy chặt lại sau đó để nơi khô ráo, thoáng mát.

SƠN HÀ

Phòng sỏi hiệu quả trong mùa dịch bệnh

Thời gian gần đây, các bệnh viện ở Hà Nội liên tiếp tiếp nhận và điều trị các ca mắc sỏi. Các bà mẹ nên tìm hiểu cách phòng bệnh sỏi cho trẻ.



Điểm đáng chú ý và dễ gây khó khăn của diễn biến dịch bệnh sỏi năm nay là đa số đối tượng mắc là trẻ em chưa đến tuổi tiêm chủng vắc xin phòng sỏi hoặc chưa được tiêm đủ mũi vắc xin phòng sỏi theo quy định. Vắc xin phòng sỏi hiện nay đang triển khai tiêm cho trẻ từ đủ 9 tháng tuổi trở lên, do vậy những trẻ dưới 9 tháng là các đối tượng có nguy cơ bị mắc dịch bệnh này.

Trước tình hình gia tăng số ca mắc sỏi, các bậc cha mẹ nên tham khảo những biện pháp phòng tránh dịch bệnh cho con mình sau đây:

Tăng sức đề kháng cho trẻ: Tăng cường cho trẻ ăn các loại hoa quả bổ sung vitamin nhất là vitamin C như cam, bưởi... Luôn giữ ấm cho trẻ, tránh để trẻ ra ngoài trời gió to lạnh, hay tránh để trẻ ra ngoài trời nắng to, và những nơi bụi bẩn ... Nếu trẻ bị viêm mũi dị ứng cần điều trị sớm cho bé, thuốc hay sử dụng là Aerius nhưng cần phải có sự chỉ dẫn của bác sĩ để điều trị cho đúng phù hợp tùy theo độ tuổi và mức độ nặng nhẹ của trẻ mà có cách sử dụng thuốc là khác nhau. Nếu trẻ đang mắc bệnh hoặc dễ mắc bệnh thông thường thì trong nhà cần có thuốc phòng bệnh dự trữ như trẻ hay bị ho, bị co thắt phế quản... thì cần dự trữ thuốc thông dụng như siro trị ho cho trẻ...

Giữ gìn vệ sinh nơi ở: Chăm chỉ quét dọn nhà cửa sạch sẽ, lau nhà bằng dung dịch tiệt trùng mỗi ngày một lần để đảm bảo sạch sẽ, nhất là những khu vực trẻ nhỏ hay ngồi chơi, sờ tay vào như đồ chơi, nhà vệ sinh... Có thể sử dụng các loại dược liệu như bồ kết, lá mùi, hạt mùi, lá trà xanh, nước chanh... để tắm gội cho trẻ vì đây là những loại cây có tính sát khuẩn an toàn.

Hạn chế tiếp xúc với các mầm bệnh: Không cho trẻ tiếp xúc các trẻ đang bị bệnh sỏi để tránh lây nhiễm. Đeo khẩu trang khi đi ra ngoài đường, tốt nhất là đeo khẩu trang y tế sẽ đảm bảo hơn khẩu trang vải mỗi ngày, nếu là khẩu trang vải thì cần thay giặt mỗi ngày 1 - 2 lần là tốt nhất. Nếu có nghi ngờ trẻ đã tiếp xúc với người đang mắc bệnh cúm, sỏi, viêm phổi... cần phải vệ sinh sạch và thay quần áo trước khi tiếp xúc với người khác trong gia đình.

Vệ sinh cá nhân: Vệ sinh cho trẻ mỗi ngày với nước ấm có pha các loại thảo dược như bồ kết, lá mùi hoặc lá trà xanh... thay quần áo chần ga mỗi ngày để đảm bảo sạch sẽ cho bé, nên giặt đồ và phơi ra ngoài trời nắng sẽ tốt hơn cả.

Hướng dẫn trẻ vệ sinh răng miệng sạch sẽ, làm sạch lưỡi cho bé bằng tựa lưỡi, tra thuốc muối sinh lý vào mắt mũi để vệ sinh sạch cho trẻ. Người lớn trong gia đình phải vệ sinh cá nhân mỗi ngày, thay quần áo thường xuyên và rửa tay sạch bằng dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi tiếp xúc với trẻ.

TUYẾT NGÀ

Điều trị bớt đỏ càng sớm càng tốt

Hỏi: Em có một vết chàm đỏ lớn gần hết bên má trái. Em cũng từng điều trị laser một lần không thấy nhạt bớt. Vết bớt này khiến em rất tự ti khi giao tiếp. Rất mong Bản tin Phở biện kiến thức tư vấn giúp em có chữa khỏi được không?

DUY HUỆ (Hà Nam)

ThS Nguyễn Như Lan,
 Phòng Chăm sóc Thẩm mỹ, Khoa Laser phẫu thuật, Viện Da liễu Quốc gia trả lời: Bớt da có 2 loại là bớt mạch máu và bớt sắc tố. Bớt mạch máu (vascular) xuất hiện khi nhiều mạch máu mới xuất hiện chung một nơi trên da, màu sắc có thể hồng, đỏ hay xanh tùy thuộc vào độ sâu của mạch máu. Bớt sắc tố (pigmented) là do sự ứ đọng tế bào melanocyte ở lớp bì, có thể có màu xanh, xám hay đen. Riêng bớt đỏ màu rượu vang hay còn gọi là u máu hình thành do sự tăng sinh mạch máu.

Bớt ở vùng mắt, mũi thì khó phẫu thuật và vá da có màu sắc không đồng đều nên không đem lại kết quả như mong đợi. Trong 20 năm trở lại đây, chuyên ngành da liễu và thẩm mỹ thế giới đã sử dụng điều trị bớt sắc tố bằng laser Q-



Switched ND YAG. Phương pháp này có thể điều trị dứt điểm một số bớt sắc tố và không để lại sẹo. Tùy loại bớt sẽ sử dụng laser ở bước sóng khác nhau. Một số vết bớt (quá phát) sẽ tăng màu và độ phủ theo độ tuổi, bởi vậy, cần điều trị càng sớm càng tốt. Bớt đỏ theo thời gian, màu đỏ sẽ chuyển sang tím thẫm, bề mặt da không còn bằng phẳng mà gồ ghề, có thể mọc lông. Nếu

bắt đầu điều trị ở tuổi càng nhỏ, số lần chiếu laser càng ít và tỷ lệ chữa khỏi sẽ càng cao. Tùy từng tình trạng cụ thể của mỗi người mà có thể điều trị một số lần, mỗi lần cách nhau khoảng 1 - 2 tháng. Xóa bớt bằng laser mỗi lần điều trị 30 phút, không đau, không cần nghỉ ngơi. Tuy nhiên, vẫn có khoảng 50% các trường hợp sau khi điều trị có thể tái phát.

TUYẾT VÂN (ghi)

Những bệnh kiêng uống nhân sâm

Hỏi: Tôi được biết nhân sâm là một vị thuốc quý bổ dưỡng của Đông y nhưng có tính hàn, nếu không biết sử dụng bạn có thể "tác tử" vì nó. Vậy những người và những loại bệnh không thể dùng được nhân sâm.

PHẠM HOÀI NAM

(Hà Nội)

Lương y Hoài Vũ, Hội

Đông y Việt Nam trả lời:

Dùng nhân sâm với liều lượng nhỏ sẽ làm tăng huyết áp, liều lượng lớn làm hạ huyết áp. Về mặt lâm sàng, nhân sâm có thể làm nặng thêm triệu chứng can dương can hoá, hơn nữa liều thuốc khó nắm vững, cho nên người cao huyết áp nói chung không nên uống.

Khi bị cảm mạo, bất kể là do cảm nhiễm virus hay nhiễm vi khuẩn gây nên, đều có biểu trưng ngoại cảm. Trị liệu lấy sơ phong tán hàn hoặc thanh nhiệt giải biểu. Nhân sâm bổ khí, có thể làm cho ngoại tà trệ lưu trong cơ thể không thể phát tiết ra ngoài được, ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu, kéo dài bệnh tình. Người cần phải uống dài ngày nhân sâm thì trong thời gian bị cảm mạo cần phải tạm thời ngừng không uống.

Viêm gan truyền nhiễm cấp tính, viêm túi mật cấp tính, bệnh sỏi mật, xuất hiện đau sườn, đau bụng, hoàng đản, phát sốt, thì đó đều là gan mật bị thấp nhiệt, khí không lưu thông thanh thoát được. Nếu uống nhân sâm sẽ lại được trợ thấp sinh nhiệt, làm cho khí trệ uất kết, làm cho chứng bệnh nặng thêm.



Đau dạ dày là chứng viêm loét ở bộ phận dạ dày, dịch vị ra quá nhiều, dạ dày bị co gập gây nên, Đông y gọi là do khí trệ vị hoá mà sinh ra đau, huyết nhiệt chạy lung tung mà sinh ra xuất huyết. Chữa trị cần phải lý khí hoà vị, lương huyết chỉ huyết. Nhân sâm bổ khí, làm cho khí càng thịnh lên, huyết càng hưng vượng, như vậy rất khó làm giảm và làm hết đau.

Khi bệnh cảm nhiễm giãn phế quản, bị lao... thường có ho ra máu, trong đờm có máu, bị ho, có người sốt nhẹ, xuất huyết, biến chứng trong Đông y là âm hư hoả vượng, phế âm suy nhược. Trị liệu cần phải tư âm giáng hoả, lương huyết chỉ huyết. Vậy mà nhân sâm có thể làm thương âm động hoả, càng làm hiện tượng nôn ra máu trở nên nặng thêm.

Người có bệnh tự thân miễn dịch như ban đỏ, mụn nhọt, viêm khớp loại phong thấp, bệnh da cứng là những người bị âm hư hoà vượng, bị ức chế miễn dịch của tế bào và miễn dịch của các chất lỏng trong cơ thể lên cao. Nhân sâm có thể tăng cường miễn dịch, làm cho kháng thể tăng lên nhiều, do đó kích thích kháng hạch kháng thể hoạt động, vì thế những người bị bệnh đó không nên dùng.

Phụ nữ ở thời kỳ mang thai uống nhân sâm có thể dẫn tới tình trạng khó sinh. Trẻ nhỏ dưới 14 tuổi cơ thể thuần dương, nhân sâm có thể thúc đẩy sự phát dục của tuyến sinh dục phát triển, đó là điều rất nên tránh đối với trẻ.

NHẬT HÀ (ghi)

Điều chỉnh nhỏ lửa bếp gas

Hỏi: Ngoài nấu điều chỉnh ở bếp gas thông thường thì có cách nào để điều chỉnh ở bếp nhỏ hơn nữa không?

HÀ LINH NGỌC
(Thụy Khuê, Hà Nội)

Anh Nguyễn Chí Trọng Nghĩa, Công ty Cổ phần Thế giới bếp trả lời:

Không có cách nào để làm như vậy, nhưng nếu biết sử dụng bếp một cách khoa học có thể tiết kiệm được rất nhiều. Lửa của bếp chia làm 3 phần gồm trên, giữa và dưới. Phần giữa có nhiệt độ nóng nhất, vì thế khi nấu không cần sử dụng lửa quá to, chỉ cần chỉnh sao cho cháy đều xung quanh đáy nồi là được. Khi lửa màu vàng có nghĩa là gas không cháy hết, bạn nên kiểm tra cửa gas. Nên sử dụng các loại nồi, chảo nấu tiết kiệm năng lượng như nồi áp suất, nồi nhôm. Không nên nấu một lượng thức ăn nhỏ trong một chiếc nồi to, như vậy sẽ lãng phí gas. Bạn có thể mua lưới tăng nhiệt giá 40.000đ sẽ tiết kiệm được lượng gas đáng kể.

Ngoài ra, khi nấu bếp gas chắc hẳn nhiều người gặp hiện tượng bếp gas bị nhỏ lửa, khi đó nấu ăn sẽ rất khó chịu. Vì thế, người tiêu dùng có thể tham khảo



một số kinh nghiệm sửa chữa hiện tượng này dưới đây để sử dụng bếp gas một cách tốt nhất.

1. Gập dây dẫn gas:

Nguyên nhân là do lỗi này có thể gặp ở tất cả các bếp gas do lắp đặt gập khúc hoặc vô tình bập bếp đẩy bếp sát tường gây nên. Cách khắc phục: Điều chỉnh lại vị trí bếp kéo thẳng dây dẫn gas tránh các đoạn gập khúc, để tránh hiện tượng này.

2. Sắp hết gas:

Nguyên nhân là do hết gas hoặc do sắp hết gas nên lượng gas ra nhỏ, áp suất thấp gây nên hiện tượng. Cách khắc phục: Thay thế bình gas mới.

3. Điều áp van thấp:

Nguyên nhân là do đặt chế độ ở van điều áp gas ra quá nhỏ. Các khắc phục: Chỉnh lại điều áp van về bình thường khi lửa to nhất có thể.

4. Tắc pep phun gas:

Nguyên nhân là do bụi bẩn, nước tràn gây tắc nghẽn đường ra gas, tắc kim phun. Cách khắc phục: Kim phun gas thì các bạn (dùng tip 7,8mm) dành cho bếp gas âm và rờ lê (7, 8,10mm) dành cho bếp dương mở ra vệ sinh bằng kim, xà phòng, xăng và lau khô là bếp lại có thể sử dụng bình thường.

5. Cong vành pep chia lửa: Nguyên nhân là do vệ sinh bếp không đúng cách, lau dọn ngay bộ chia lửa khi bếp còn nóng. Cách khắc phục: Thay thế pep mới.

6. Pep chia lửa bị bẩn, bám bụi: Nguyên nhân là do trong quá trình nấu nước hoặc các cặn bẩn tràn vào bộ chia lửa gây tắc gas. Các khắc phục: Vệ sinh sạch sẽ đúng cách sẽ khắc phục được hiện tượng.

TRỌNG LÊ (ghi)

Nguyên nhân lốp xe máy không sẫm xuống hơi



Hỏi: Làm sao để biết lốp xe máy không sẫm xuống hơi? Nếu để non hơi mà vẫn đi thì có hại gì không?

NINH NHẬT MINH
(Kim Liên, Hà Nội)

TS Nguyễn Anh Tuấn, Trưởng phòng Thí nghiệm Động cơ đốt trong, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội trả lời: Ngoài việc đi vào đinh, có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc lốp không sẫm xuống hơi từ từ. Nguyên nhân đầu tiên đó là mép vành han gỉ khiến hở hay lớp sơn lót bong ra làm cho giữa lốp cùng với vành có các khoảng trống nên bị xì hơi. Việc han gỉ ở vành xe xuất phát ở việc xe lội nước, đậu xe tại nơi ẩm thấp, khi đi thì không đảm bảo lốp có đủ áp suất khiến nước tràn vào.

Nguyên nhân thứ 2 là tới từ van xe, do lâu ngày gỉ sét, hỏng, bơm không đúng các

kỹ thật nên làm hở chân van. Còn ty van ở phía bên trong hở do đất cát rơi vào khiến lốp xì hơi. Do thủng lỗ kim và bị vật nhọn chọc vào khiến xe không bị xì hơi lập tức mà vài ngày mới bắt đầu có dấu hiệu xuống hơi.

Ngoài ra, bất cứ xe nào khi mua cũng có thông số kỹ thuật về lốp, chỉ cần để ý một chút là có thể đảm bảo an toàn. Dấu hiệu để nhận biết xe xuống hơi là khi đi bánh xe hơi đảo, cảm giác không bình thường. Nếu lốp xe bị non hơi sẽ dẫn đến tuổi thọ của lốp giảm đi, động cơ cũng bị ảnh hưởng vì phải căng mình để kéo cả xe.

Vì vậy, để có thể dùng lốp không sẫm bền, an toàn thì bạn nên để ý xe thường xuyên không để ở nơi ẩm thấp. Nên bơm đủ áp suất, tránh việc đi quá non trên đường.

HẢI NAM (ghi)

Tivi cắm usb có bị nhiễm virus?



Hỏi: Tivi cắm usb có bị nhiễm virus không? Đặc biệt là Smart tivi có bị tấn công bởi những "hung thần" này hay không?

LÊ TRỌNG (Bà Triệu, Hà Nội)

ThS Nguyễn Viết Lượng, giảng viên Khoa Điện tử Viễn thông, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội trả lời: Bản thân virus chỉ lây qua các dạng file, tệp. Trong thiết kế của tivi không lưu trữ các file, tệp cho dù loại tivi có tích hợp ổ cắm usb là loại công nghệ cao và khá mới mẻ. Vì thế, không thể có chuyện tivi bị nhiễm virus qua usb. Tiện ích của chúng là có thể xem các kênh, các chương trình truyền hình như mong muốn và kết nối với đầu kỹ thuật số cho độ phân giải cao.

Còn Smart tivi vẫn là một thiết bị giải trí trực tuyến, mà đã tham gia vào môi trường internet thì cũng sẽ có những mối nguy hại tiềm tàng. Thêm nữa là ở thời điểm này, Smart tivi không có nhiều phần mềm bảo mật để người dùng lựa chọn như điện thoại

hay máy tính. Do đó, để tránh nhiễm virus thì cần làm những việc như sau:

- Khi sử dụng tivi để lên mạng, tốt nhất bạn không click vào những đường link lạ, không rõ nội dung, nguồn gốc.

- Luôn cẩn thận khi tải thêm ứng dụng ngoài bằng file apk trên tivi. File apk của ứng dụng, bạn chỉ nên tải ở những trang quen thuộc, nhiều người biết đến hoặc tốt nhất là trang web của chính ứng dụng đó nếu có.

- Nếu tivi nhà bạn có chế độ quét virus (hiện nay Smart tivi Samsung có) thì hãy kiểm tra thường xuyên.

- Luôn cập nhật phần mềm mới cho tivi, vì nhiều nhà sản xuất sẽ có thể tăng cường thêm tính năng bảo mật vào phiên bản hệ điều hành mới.

Việc Smart tivi nhiễm virus rất hiếm khi xảy ra, nên bạn không cần phải lo lắng. Tuy nhiên, để giúp tivi bền đẹp thì cần thận vẫn hơn.

MINH TÂM (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Vay tiền mua xe ô tô


❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi muốn mua xe ô tô nhưng hiện tại còn thiếu khoảng 1/3 số tiền cần thiết. Tôi có thể làm thủ tục vay ngân hàng để mua xe được không? Cần những giấy tờ, thủ tục như thế nào? Lãi suất cụ thể bao nhiêu?

ĐẶNG TRUNG ANH
(Hà Nội)

Trả lời: Nếu bên bán xe và ngân hàng có ký hợp đồng liên kết với số tiền tài trợ là 70% giá trị xe, giấy tờ, thủ tục sẽ gồm có đơn vay vốn, hợp đồng mua bán xe, chứng minh thu nhập. Bên phía ngân hàng sẽ có thông báo cho khách hàng về việc đồng ý cho

vay (trong trường hợp khách hàng đáp ứng được các điều kiện cho vay). Trên cơ sở đó, bên bán xe tiến hành thủ tục ra giấy tờ xe (ngân hàng sẽ thanh toán tiền xe theo hợp đồng mua bán và hợp đồng liên kết). Sau khi có giấy tờ xe, ngân hàng sẽ tiến hành thủ tục thế chấp và đăng ký giao dịch bảo đảm.

Nếu đối với công ty không có liên kết với ngân hàng, số tiền tài trợ: 70% giá trị xe, giấy tờ, thủ tục sẽ bao gồm đơn vay vốn, hợp đồng mua bán xe, chứng minh thu nhập. Sau khi nhận được hồ sơ vay vốn của khách hàng, ngân

hàng sẽ tiến hành thẩm định và gửi thông báo đồng ý cho vay đến khách hàng và bên bán xe (trong trường hợp khách hàng đáp ứng được các điều kiện cho vay). Trên cơ sở đó, bên bán xe sẽ tiến hành thủ tục ra giấy tờ xe. Sau khi nhận được giấy đăng ký xe, ngân hàng sẽ tiến hành thủ tục thế chấp và đăng ký giao dịch bảo đảm, tiến hành giải ngân cho khách hàng vay vốn bằng phương thức chuyển khoản cho bên bán xe. Áp dụng lãi suất thỏa thuận theo công bố của ngân hàng tại từng thời kỳ.

ANH HỒNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Xin thôi việc trước tuổi có được hưởng hưu trí?

Hỏi: Tôi đang làm việc cho một doanh nghiệp trong nội thành Hà Nội. Sắp tới công ty tôi sẽ chuyển địa điểm ra ngoại thành. Do đi lại xa, tôi đã 53 tuổi và có 30 năm đóng bảo hiểm xã hội (BHXH). Nếu tôi xin thôi việc thời điểm này thì quyền lợi của tôi sẽ được giải quyết như thế nào và tôi có được hưởng chế độ hưu trí hằng tháng không?

PHAN VĂN BÌNH (Từ Liêm, Hà Nội)

LS Du Thị Thanh Hải trả lời: Ông đã 53 tuổi và có 30 năm đóng BHXH, nghĩa là ông còn 2 năm nữa sẽ về hưu. Theo quy định tại điều 50, 51 Luật BHXH năm 2006, ông sẽ được hưởng lương hưu hằng tháng khi có đủ 15 năm làm nghề hoặc công việc nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm thuộc danh

mục do Bộ Lao động - Thương binh & Xã hội và Bộ Y tế ban hành hoặc có đủ 15 năm làm việc ở nơi có phụ cấp khu vực hệ số 0,7 trở lên; Hoặc bị suy giảm khả năng lao động từ 61% trở lên.

Nếu ông nộp đơn xin thôi việc và thuộc một trong các trường hợp trên, ông sẽ được hưởng chế độ lương hưu hằng tháng. Nếu không thuộc các trường hợp trên, khi chấm dứt Hợp đồng lao động, ông sẽ được bảo lưu thời gian đóng BHXH (theo Điều 57 của Luật BHXH). Ngoài ra, trong trường hợp này, ông còn được hưởng trợ cấp thôi việc, mức trợ cấp cho mỗi năm làm việc là nửa tháng lương, cộng phụ cấp lương nếu có (theo Điều 42 - Bộ luật Lao động).

HỒNG ANH (ghi)

