



# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

## Cẩn thận khi mua máy lọc nước giá rẻ, kém chất lượng



SỐ 171  
2018

**BẢN TIN  
PHỞ BIỄN KIẾN THỨC**

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

TS Phan Tùng Mậu

*Phó Chủ tịch Liên hiệp các  
Hội Khoa học & Kỹ thuật  
Việt Nam*

**Ban Biên tập**

NB. Đặng Vũ Cảnh Linh

Nguyễn Hồng Thanh

Nguyễn Minh Thuận

NB. Trần Mạnh Hùng

**TIN TỨC - SỰ KIỆN**

Việt Nam - Áo ký văn bản  
gia hạn hợp tác  
nghiên cứu khoa học .3

**KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

Vận hành phòng thí nghiệm  
triệu đô đào tạo nhân lực  
cao ở Việt Nam .5

**NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

Xử lý phế phụ phẩm trồng  
nấm tạo thành giá thể hữu  
cơ trồng rau .17

**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

**SỨC KHOẺ**

Phát hiện muỗi  
mang hạt nhựa  
siêu nhỏ lây sang  
thực phẩm .20



**GIA ĐÌNH - XÃ HỘI**

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

## Việt Nam - Áo ký văn bản gia hạn hợp tác nghiên cứu khoa học



❖ Thủ tướng hai nước chứng kiến Thứ trưởng Phạm Công Tạc (đứng thứ hai từ trái vào) và Quốc vụ khanh Jakob Kalchauer ký văn bản gia hạn hợp tác  
*Ảnh: Dragan Tatic - Áo*

**Thời gian hợp tác kéo dài đến năm 2027, mở thêm lĩnh vực nghiên cứu hai bên cùng quan tâm thay vì an ninh mạng, y tế và nông nghiệp.**

Trong khuôn khổ chuyến thăm chính thức Cộng hòa Áo của Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc, Bộ KH&CN Việt Nam và Bộ Giáo dục, Khoa học và Nghiên cứu của Liên bang Áo đã ký phụ lục Bản ghi nhớ hợp tác về khoa học và nghiên cứu.

Lễ ký được thực hiện ngày 15/10, sau cuộc hội đàm giữa hai đoàn. Thủ tướng Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc và Thủ

tướng Sebastian Kurz đã chứng kiến Thứ trưởng Phạm Công Tạc đại diện cho Bộ KH&CN Việt Nam và Quốc vụ khanh Jakob Kalchauer Đại diện cho Bộ Giáo dục, Khoa học và Nghiên cứu liên bang Áo ký văn bản gia hạn hợp tác, khẳng định cam kết mở rộng thời gian hợp tác đến 2027.

Các lĩnh vực hai bên cùng quan tâm sẽ cùng nhau hợp tác nghiên cứu, trên cơ sở bình đẳng và cùng có lợi. Trước đó Việt Nam và Áo đã hợp tác nghiên cứu về an ninh mạng, nông nghiệp và y tế.

Cộng hòa Áo là một trong những quốc gia có mức tổng đầu tư cho khoa

học, công nghệ/GDP đứng hàng đầu ở châu Âu. Hệ thống khoa học, công nghệ của Áo được đại diện bởi các trường đại học, các trung tâm nghiên cứu mạnh và rất chuyên sâu.

Cộng hòa Áo cũng là một trong những lựa chọn hàng đầu của các nhà đầu tư nước ngoài để đặt các Trung tâm Nghiên cứu và Phát triển (R&D). Vì thế, việc hợp tác sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho các hoạt động nghiên cứu, chia sẻ kinh nghiệm giữa các trường đại học, viện nghiên cứu và doanh nghiệp khoa học, công nghệ hai nước.

**PHƯƠNG NGUYỄN**  
*(Theo VNE)*

**Khoa học lý thú**

# Ốc sên chết kẹt trong hổ phách 99 triệu năm

Nhóm nhà khoa học phát hiện hóa thạch ốc sên dài 0,5cm, mẫu vật cổ xưa nhất đến nay còn lưu giữ được phần thân mềm.

Các nhà khoa học vừa tìm thấy một con ốc cạn với phần đầu, thân, chân, mắt và vỏ trong mảnh hổ phách từ thời khủng long ở miền Bắc Myanmar. Mẫu vật chỉ dài khoảng 0,5cm. Nó được mua từ một nhà sưu tầm hóa thạch năm 2016 cùng vỏ của con ốc sên khác trong tình trạng bảo quản kém hơn.

Phần lớn hóa thạch ốc sên chỉ lưu giữ vỏ. Tuy nhiên, trường hợp mới phát hiện là mẫu cổ nhất với các mô mềm được bảo quản trong hổ phách. Nghiên cứu do nhà thám hiểm Lida Xing từ Đại học Địa chất Trung Quốc dẫn đầu. Họ cũng từng tìm ra chim non, ếch rừng nhiệt đới, rắn con, thậm chí đuôi khủng long có lông vũ trong hổ phách ở Myanmar.

"Ốc sên kẹt trong hổ phách rất hiếm, chưa kể mẫu ốc sên đặc biệt này còn chứa bộ phận mềm. Nhựa cây cổ đại có khả năng bảo quản ấn tượng, lưu giữ những chi tiết nhỏ nhất của sinh vật hóa thạch hàng triệu năm trong không gian 3D hoàn hảo, tốt đến nỗi trông chúng chỉ như từ hôm qua", nhà cổ sinh vật học Jeffrey Stilwell tại Đại học Monash, đồng tác giả nghiên cứu nhận xét.

Ốc sên với mô mềm đôi khi được tìm thấy trong hổ phách ở các địa điểm khác. Tuy nhiên, mẫu vật mới bỏ xa kỷ lục trước đó ít nhất 70 triệu năm. Nó cung cấp những dữ liệu mới và quan trọng về tính đa dạng sinh học cao của rừng nhiệt đới trong kỷ Phấn Trắng.



❖ **Hóa thạch ốc sên cổ xưa nhất chứa phần thân mềm**  
 Ảnh: Lida Xing

Ốc sên trong hổ phách có thể liên quan đến họ ốc cạn cyclophoridae sống ở môi trường nhiệt đới và cận nhiệt đới ngày nay. Liên họ của chúng nổi tiếng với chiếc nắp vỏ cứng, đóng vai trò như nắp đậy hay cửa chặn khi ốc thu mình vào vỏ. Tuy nhiên, mẫu vật này rất nhỏ và chưa trưởng thành, gây khó khăn cho việc xác định chính xác tên loài.

Nhóm nghiên cứu đưa ra giả thuyết, mẫu vật hình thành khi ốc sên ngã vào nhựa cây. Vỏ ốc nhanh chóng bị thứ chất đặc và dính này bao phủ, khiến con vật không thể rút vào trong. Có lẽ nó đã cố vươn phần thân mềm về phía trước để tẩu thoát, nhưng rồi bị nhựa cây bao phủ hoàn toàn.

George Poinar, nhà cổ sinh vật học tại Đại học Bang Oregon, đưa ra giả thuyết khác. Ông cho rằng phần thân mềm sưng phồng của con ốc chỉ ra, có thể nó bị một kẻ săn mồi tấn công, xé thịt, vì tình đánh rơi xuống nhựa cây rồi bỏ lại.

**THU THẢO**

(Theo National Geographic)

## Nữ sinh Việt có bài báo đăng tạp chí uy tín quốc tế

Tạp chí uy tín quốc tế đã đăng bài báo khoa học về nghiên cứu giống mai vàng Việt Nam của Đặng Hoàng Trang, sinh viên Học viện Nông nghiệp.



Đặng Hoàng Trang (23 tuổi) là thủ khoa tốt nghiệp xuất sắc năm 2018 của Học viện Nông nghiệp Việt Nam, hiện học thạc sĩ tại Pháp theo học bổng toàn phần Erasmus Mundus của Liên minh châu Âu. Tháng 1/2018, Tạp chí International Letters of Natural Sciences thuộc danh mục ESCI trong danh mục tạp chí uy tín thế giới ISI đăng bài báo Nghiên cứu về đa dạng di truyền của tập đoàn giống mai vàng tại Việt Nam, tác giả đứng tên đầu là Đặng Hoàng Trang (sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam). PGS Đồng Huy Giới (Trưởng Bộ môn Sinh học, Khoa Công nghệ sinh học, Học viện Nông nghiệp Việt

Nam) và PGS Trần Đăng Khánh (Trưởng Bộ môn Kỹ thuật di truyền, Viện Di truyền nông nghiệp AGI) là đồng tác giả.

Bản chất bài báo quốc tế là khóa luận tốt nghiệp của Đặng Hoàng Trang, với mục tiêu chính là chứng minh cây hoa mai ở Yên

Tử là cây đặc thù, bản địa của Việt Nam, không phải du nhập từ nước ngoài về. Đề tài khóa luận của Trang được giảng viên hướng dẫn - PGS Đồng Huy Giới đánh giá là khó bởi cây mai có rất ít công trình nghiên cứu cả ở Việt Nam và thế giới. Mặt khác, đề tài gồm hai mảng nội dung liên quan đến hai lĩnh vực kiến thức lớn là: Đánh giá đặc điểm hình thái, giải phẫu của các giống mai Việt Nam và đánh giá đa dạng di truyền của các giống mai Việt Nam bằng chỉ thị phân tử.

**QUYÊN TRANG** (Theo VNE)

## Vận hành phòng thí nghiệm triệu đô đào tạo nhân lực chất lượng cao ở Việt Nam

Ngày 11/10, phòng thí nghiệm hóa học phân tích thuộc Trung tâm Nghiên cứu phát triển và Ứng dụng Khoa học phân tích, Đại học Khoa học Tự nhiên được khánh thành và đưa vào sử dụng. Phòng thí nghiệm được đầu tư nhiều thiết bị phân tích hiện đại phục vụ cho việc đào tạo các cấp, từ đại học đến tiến sĩ và ứng dụng trong nghiên cứu khoa học. Tổng giá trị thiết bị lên tới 1 triệu USD, giai đoạn được đầu tư khoảng 5 tỷ đồng. Đây là một trong những hạng mục đầu tư thuộc Chương trình Siêu đại học toàn cầu của Đại học Tokyo và Hiệp hội Chế tạo thiết bị phân tích Nhật



Bản tại các nước đang phát triển, trong đó Việt Nam là đối tác đầu tiên được thụ hưởng từ dự án.

Thông qua chương trình sẽ đào tạo các kỹ thuật phân tích hiện đại ứng dụng trong nghiên cứu môi trường và thực phẩm cho các cán bộ, sinh viên. Các cán bộ nghiên cứu, sinh viên sẽ được thực hành và thực hiện các bài tập sát với thực tế. Về lâu dài chương trình tiến tới việc đào tạo nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ cán bộ kỹ thuật tại các cơ sở có liên quan đến phân tích môi trường và thực phẩm trên cả nước.

**PHƯƠNG NGUYÊN** (Theo VNE)

# Cẩn thận khi mua máy lọc nước giá rẻ, kém chất lượng

Máy lọc nước hiện đang được nhiều gia đình lựa chọn vì sự tiện lợi, nhưng người tiêu dùng cũng nên thận trọng khi lựa chọn kéo bị lừa phải hàng kém chất lượng.

## Máy lọc nước phòng và ngừa bách bệnh!?

Trên thị trường hiện đang bán các loại thiết bị lọc nước lõi sứ, gốm, sợi tổng hợp. Với giá bán khoảng vài triệu đồng/bộ, các loại máy lọc nước này được quảng cáo là nhập từ châu Âu, Nhật, Hàn Quốc, Đức, Mỹ...; có thể lọc được các kim loại nặng, vi khuẩn, amoni, asen, kể cả các chất hữu cơ kích thước cực nhỏ 0,1 - 0,5nm.

Loại cao cấp thì có máy lọc nước điện giải, điện phân giá trên dưới 100 triệu đồng, được quảng cáo là có thể phòng ngừa bệnh đường ruột, làm đẹp da, đẹp tóc, chống béo phì, chống lão hóa, nâng cao tuổi thọ, ngăn ngừa mỡ máu, giảm cân.

Ngoài ra, ghi nhận tại các trung tâm thương mại cũng xuất hiện khá nhiều



❖ Máy lọc nước không "thần thánh" như quảng cáo, người dùng nên thận trọng khi lựa chọn

loại máy nhập khẩu từ Ấn Độ, đạt tiêu chuẩn diệt khuẩn của Cục Bảo vệ môi trường Mỹ, được kiểm nghiệm bởi 35 tổ chức kiểm định nước quốc tế và Viện Pasteur, có khả năng lọc sạch tạp chất, vi khuẩn, kim loại nặng, lọc thô, loại bỏ màu, mùi độc hại, tạo vị ngọt tự nhiên. Loại khác thì quảng cáo là sử dụng công nghệ siêu lọc, tốt cho tim mạch, phòng chống lão hóa da, loại bỏ các chất độc hại AMIP, asen, hỗ trợ trung hòa axit dư thừa tốt cho dạ dày, bổ sung khoáng chất, tốt cho da.

Không chỉ có các máy lọc nước trên, thị trường còn xuất hiện hàng loạt máy lọc nước thần kỳ giúp làm giảm

mỡ máu, máy lọc ra nước có hoạt tính chống oxy hóa, giúp ngăn ngừa bệnh ung thư như máy kiềm hóa.

Thực tế, theo tìm hiểu, đa số máy lọc nước trên thị trường là hàng Trung Quốc hoặc lắp ráp trong nước. Hiện nhóm sản phẩm này chưa được các cơ quan chức năng kiểm soát chặt chẽ nên đang có sự nhập nhèm, lẫn lộn giữa hàng chất lượng và hàng dỏm, giả.

Ông Trần Kim Thạch, Trưởng phòng Quản lý chất lượng nước, Tổng Công ty Cấp nước Sài Gòn cũng khẳng định, phần lớn thiết bị lọc nước trên thị trường sử dụng lõi lọc là sợi tổng hợp, dễ bị mục bở thối nhiễm vào nước.

## Máy lọc nước không "thần thánh" như quảng cáo

Nói tới tác dụng của máy lọc nước có thể phòng và ngăn ngừa được nhiều bệnh như nhiều nhà sản xuất quảng cáo, Beth Czerwony, một chuyên gia dinh dưỡng của Trung tâm Y tế Cleveland (Mỹ) cho biết: "Thực tế, hiện vẫn chưa có nghiên cứu thực nghiệm cho thấy rằng, máy lọc nước nói chung và máy lọc nước kiềm hóa có lợi cho sức khỏe. Việc uống nước lọc kiềm hóa không phải là biện pháp thần diệu cho sức khỏe của tất cả mọi người".

Cũng theo chuyên gia dinh dưỡng Beth Czerwony, máy lọc nước kiềm hóa có thể tốt với một số người bị bệnh này nhưng lại có thể gây hại cho những người mắc bệnh khác. Chúng ta không nên chỉ nghe theo những lời quảng cáo thổi phồng của nhiều nhà sản xuất. Việc chỉ định dùng nước lọc kiềm hóa hay không phải do những chuyên gia về dinh dưỡng chỉ định hay theo hướng dẫn hỗ trợ điều trị của thầy thuốc thì mới phát huy được hiệu quả và xứng đáng với số tiền bỏ ra mua máy.

Còn theo các chuyên gia kỹ thuật, tiêu chuẩn quan trọng nhất đối với máy lọc nước là chất lượng

nước đầu ra, kể đến là các thông số về độ bền, thời gian hoạt động... Những sản phẩm trôi nổi thường được lắp ráp từ nhiều nguồn khác nhau, không qua quy trình kiểm soát chất lượng, không có chứng nhận cần thiết. Khâu bảo trì bảo dưỡng sau bán hàng kém khiến chất lượng nước sau khi lọc không bảo đảm, máy hoạt động không ổn định.

Thông tin thêm về máy lọc nước kém chất lượng, theo ông Đào Thanh Hòa, Trưởng phòng Phòng Sản phẩm Công ty Karofi Việt Nam, thiết bị kém chất lượng không những không có tác dụng xử lý nước mà còn nguy cơ tái nhiễm khuẩn lẫn phát sinh nhiều chất độc hại, ký sinh trùng, virus do thiết bị lọc thôi nhiễm vào nước.

Còn theo tổ tư vấn và chăm sóc khách hàng của Công ty Cổ phần Thiết bị nhà bếp Bình Minh, máy lọc nước giá rẻ thường sử dụng linh kiện kém chất

lượng, lõi lọc không chính hãng tạo ra nguồn nước không đảm bảo an toàn, có khi còn bẩn hơn nước khi chưa được lọc.

Đặc biệt, máy không được đầu tư trang thiết bị chính hãng nên thường xuyên hỏng hóc, tốn kém chi phí thay thế, sửa chữa. Làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tật nguy hiểm như đường ruột, viêm da, ung thư... khi người tiêu dùng sử dụng phải nguồn nước lọc chưa sạch.

Việc sử dụng máy lọc nước giả, hàng nhái còn dễ gây nhầm lẫn, ảnh hưởng đến uy tín và thương hiệu của hãng máy lọc nước chính hãng. Thói quen sử dụng máy lọc nước giả rẻ của người dân khiến dòng sản phẩm này ngày càng phát triển hơn và tồn tại lâu hơn. Sử dụng máy lọc nước giá rẻ, không chính hãng vừa ảnh hưởng tới sức khỏe, tốn kém chi phí vừa tác động tiêu cực tới chất lượng cuộc sống.

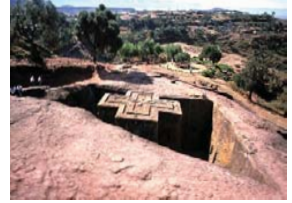
**AN DUONG (Tổng hợp)**



## Có đúng thế không?

# Thánh đường trong lòng đá nham thạch

Lalibela là một trong những thành phố của tộc người Amhara, thuộc Ethiopia. Nằm ở độ cao 2.500m so với mực nước biển. Trong thành phố có 11 nhà thờ cổ, gồm giáo đường Bete Medhane Alem bằng đá, lớn nhất thế giới hiện nay, nhà thờ cổ Bete Giyorgis được bảo tồn hầu như nguyên vẹn nhất và các nhà thờ dành riêng cho hoàng gia, trong đó giáo đường Bete Gabriel-Rufael là nơi sản xuất bánh thánh cổ nhất thế giới. Các giáo đường được nối liền với nhau bởi đường thông nham thạch giống như mê cung chằng chịt. Trong đó giáo đường Saint Georges tọa lạc trong hầm nham thạch sâu nhất, được tạo thành từ khối đá nham thạch lớn, đường thông dưới đất nối liền với cửa vào. Được biết, vương triều Overcét thống trị đất nước Ethiopia từ năm 1173 - 1270. Tương truyền, khi hoàng tử của vương quốc ra đời, hoàng hậu đã nhìn thấy một bầy ong kéo đến vây quanh, tượng trưng cho một điềm lành. Hoàng hậu đã đặt tên hoàng tử là Lalibela nghĩa là "vua của bầy ong". Lalibela là một tín đồ cơ đốc sùng đạo. Nhiều lần mơ thấy được đến đất thánh Jerusalem, ông đã mời rất nhiều người thợ khéo tới, xây nên nhiều thánh đường trong thành phố. Khi Lalibela băng hà vào năm 1212, để tưởng niệm những công đức của ông với người đời sau, nhân dân Ethiopia đã xây dựng một khu giáo đường dành riêng tặng ông và cũng là nơi mai tang quốc vương... Năm 1978, Lalibela được UNESCO công nhận là Di sản Văn hóa Thế giới.



**KHUÊ ĐỨC**

## Chia sẻ kinh nghiệm

KS Trương Văn Hùng, Công ty TNHH Điện lạnh Ánh Sao, Nam Từ Liêm, Hà Nội cho biết: Khi hoạt động, tivi sẽ sinh nhiệt. Xung quanh tivi có một số rãnh nhỏ. Những rãnh này được thiết kế để làm nhiệm vụ thoát nhiệt khi tivi hoạt động. Nếu bạn đặt tivi trong tủ kính hoặc tủ gỗ có mặt kính chống bụi, thì nhiệt do tivi sinh ra trong quá trình hoạt động không thoát ra được từ đó ảnh hưởng đến tuổi thọ của tivi.

Tốt nhất nên đặt tivi ở vị trí thông thoáng, khô ráo, cách tường ít nhất 10 - 15cm, xung quanh tivi không nên để bất cứ đồ vật gì. Nhiều gia đình để khung ảnh, sách vở, lọ hoa cạnh tivi là rất sai lầm. Các

# Chống bụi đúng cách cho tivi



đồ vật này có thể ảnh hưởng đến khả năng thoát nhiệt của tivi.

Trong trường hợp gia đình bạn có bụi, bạn có thể sử dụng vải để che. Nhưng nên dùng loại vải mỏng. Khi xem tivi, nên bỏ hẳn tấm vải ra bên ngoài. Khi tắt tivi, bạn cũng nên chờ cho tivi nguội hẳn (sờ tay thấy vỏ ngoài của tivi không còn nóng) mới lên che vải lại, tránh việc vừa tắt tivi xong, tivi vẫn còn nóng đã che lại.

Khi tivi bám bụi, bạn hãy vệ sinh. Đầu tiên xịt dung dịch vệ sinh chuyên dụng lên khăn mềm rồi lau nhẹ màn hình từ trên xuống dưới theo chuyển động xoay tròn, sau đó dùng một khăn khô sạch và mềm khác lau lại màn hình.

**THU HÀ**



**Sản phẩm hữu ích**

# Máy xẻ gỗ gắn mô tơ điện

Máy xẻ gỗ này là sáng chế của anh Trương Văn Thủy (47 tuổi) người Thái Nguyên. Máy được gắn mô tơ điện với hệ thống đường ray xây bằng gạch, đổ bê tông khối cố định. Máy cũng thiết kế các nấc điều chỉnh để người dùng có thể chọn dày, rộng tùy ý. Mặt trên khối gắn chặt 2 thanh sắt nằm ngang song song với nhau để tạo thành đường ray di chuyển dần sát và giữ gỗ. Dàn được gắn 4 bánh sắt trượt trên đường ray khi di chuyển dần để đặt và giữ thanh gỗ cố định song song.



lượng công việc, máy thường cần 16 công nhân thì máy xẻ cải tiến chỉ cần 3 công nhân.

Nếu xẻ gỗ với phương pháp truyền thống người thợ mộc sẽ phải căng dây, bạt mục cho thành một đường thẳng rồi cưa theo. Nhưng khi dùng máy này, chỉ cần đặt tấm gỗ lên, điều chỉnh nhẹ ray di chuyển, máy sẽ cắt thẳng tắp. Dù chiều dài có thể 3m hoặc hơn vẫn thẳng tắp giống như đặt thước nhôm.

Với sáng chế này, anh Thủy vừa được vinh dự nhận danh hiệu Nông dân Việt Nam xuất sắc 2018. Sáng kiến cải tiến kỹ thuật của anh cũng được trao giải Khuyến khích trong Hội thi Sáng tạo kỹ thuật toàn quốc lần thứ 14 năm 2016 - 2017.

**MINH TÂM**

Hơn nữa, chiếc máy tự tạo này có thêm rất nhiều tính năng như: có thể đục bào cái cửa, ken cái cửa, dạo cánh tủ, ghép ván, cắt độ chéo, dài tùy ý... Cùng một khối

## Vòi tắm hoa sen cảm ứng nhiệt cho trẻ

Với chiếc vòi sen tiện dụng này, mẹ yên tâm rằng những tia nước bắn ra không quá mạnh làm tổn hại đến làn da nhạy cảm của bé sơ sinh. Bởi bộ vòi sen tiện dụng được sử dụng để trữ nước sạch tráng người sau khi tắm cho trẻ. Theo đó, bộ vòi tắm hoa sen cảm ứng nhiệt được thiết kế với một bồn chứa có vòi hoa sen. Sau khi bé tắm bồn xong, mẹ cho một lượng nước sạch vào bồn chứa của vòi tắm hoa sen. Lượng nước trong bồn chứa

được nghiên cứu đủ dùng cho trẻ khi tráng người. Nhờ có lực đẩy từ bộ phận vòi phun sử dụng năng lượng pin, những tia nước bắn ra không quá mạnh làm ảnh hưởng đến làn da mềm mại của bé. Đặc biệt, phía dưới vòi hoa sen có một dải màu giúp mẹ kiểm soát được nhiệt độ của nước tắm cho trẻ. Do đó, bạn biết được nhiệt độ tắm thích hợp nhất cho làn da nhạy cảm của bé yêu. Vòi tắm hoa sen cảm ứng nhiệt có 2 màu là màu hồng dành cho bé gái



và màu xanh dành cho bé trai. Đây là một sản phẩm thực sự cần thiết, tiện dụng cho mẹ và an toàn cho các trẻ khi mùa đông lạnh này. Sản phẩm được bán tại Shop online (địa chỉ: 132/81 Nguyễn Hữu Cảnh, phường 22, quận Bình Thạnh, TP HCM) với giá từ 380.000 - 400.000đ.

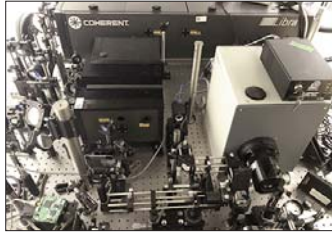
**VÂN ĐÀ**

**Tri thức mới**

# Siêu máy quay tốc độ 10 nghìn tỷ hình/giây

Ngày 11/10, các nhà khoa học từ Viện Công nghệ Caltech và Viện Nghiên cứu Khoa học Quốc gia Quebec (INRS) của Canada đã trình làng chiếc siêu máy quay có tốc độ ghi hình thời gian thực nhanh nhất thế giới mang tên T-CUP, với khả năng ghi lại 10 nghìn tỷ khung hình/giây. Thiết bị phá sâu kỷ lục 5 nghìn tỷ khung hình/giây trước đó do máy quay FRAME của trường Đại học Lund, Thụy Điển xác lập năm 2017.

T-CUP được trang bị một steak camera (công cụ đo sự biến đổi cường độ của xung ánh sáng theo thời gian), kết hợp một camera chụp hình ảnh tĩnh. Nó sử dụng đồng thời kỹ thuật chụp ảnh nền siêu nhanh (kỹ thuật CUP) và phương pháp thu



thập dữ liệu sử dụng trong chụp X-quang.

Với kỹ thuật này, máy quay có thể ghi lại 25 khung hình chỉ trong 400 femto giây (một femto giây bằng một phần triệu tỷ giây), cho phép các nhà khoa học "đóng băng" thời gian để quan sát và nghiên cứu những thứ "quá nhanh để hình dung" như hình dạng, cường độ và góc nghiêng của xung ánh sáng ở tốc độ cực chậm.

Siêu máy quay mới được kỳ vọng sẽ tiết lộ những bí mật chưa từng được khám phá liên quan đến sự tương tác giữa ánh sáng và vật chất. Thiết bị cũng cho thấy tiềm năng ứng dụng trong nhiều lĩnh vực như vật lý, kỹ thuật và y học.

**ĐOÀN DƯƠNG** (Theo Science Alert)

# Dịch trực tuyến với Google Translate

Google Translate là một dịch vụ miễn phí cho phép người sử dụng internet dịch một từ, một đoạn văn bản hay thậm chí cả một trang web từ một ngôn ngữ này sang một ngôn ngữ khác một cách tự động, nhanh chóng. Hiện tại Google Translate hỗ trợ dịch nhanh các từ, cụm từ và trang web giữa tiếng Việt và hơn 100 ngôn ngữ khác. Google Translate có 3 thể chức năng: Text and Web - người dùng nhập từ hay cụm từ vào ô "Original Text" rồi chọn loại ngôn

ngữ nguồn và đích cần chuyển đổi; Search Results - tìm kiếm website theo từ khóa. Người dùng có thể chọn ngôn ngữ mình cần và ngôn ngữ mà Google Translate sẽ chuyển đổi cho các website tìm được; Dictionary - dịch thuật từ ngôn ngữ này sang ngôn ngữ khác theo đơn vị từ. Ngoài ra, sẽ có thêm các cụm từ ví dụ được dịch ra theo cả 2 ngôn ngữ. Tuy nhiên, mức độ chính xác vẫn chỉ là tương đối vì Google Translate dịch thuật cho từng từ. Đặc biệt,



Google vừa mở rộng chức năng dịch văn bản từ hình ảnh trên ứng dụng dịch thuật Google Translate cho 13 ngôn ngữ mới, trong đó có tiếng Việt. Điều này sẽ giúp người dùng dễ dàng chụp ảnh các đoạn văn bản bằng tiếng nước ngoài rồi dịch sang tiếng Việt hoặc ngược lại, chụp ảnh các văn bản bằng tiếng Việt rồi dịch ra tiếng nước ngoài.

**AN ĐỨC**

# Cải tiến máy nông nghiệp, nông dân thu 250 triệu đồng/năm

Từ những quan sát trong cuộc sống, anh Vương Hùng Nam (41 tuổi, xóm Thín Thượng, xã Ngọc Động, Thông Nông, Cao Bằng) đã cải tiến máy phục vụ sản xuất nông nghiệp được bà con nông dân đón nhận.

Sinh ra trong gia đình hoàn cảnh khó khăn lại đông con nên anh Vương Hùng Nam chỉ được học đến lớp 5 rồi đi tìm công việc khắp nơi để mưu sinh. Năm 1998, xa quê, anh vào miền Nam tìm việc, thấy người dân nơi đây làm nông nghiệp nhưng có nhiều máy móc tiện lợi. Trong số này có máy bóc lạc rất tiện ích, anh chụp ảnh lưu lại và nghĩ cách thử làm. Trở về quê hương, anh tìm từng dụng cụ, tận dụng các loại gỗ tạp, mài cắt rồi ghép lại với nhau như một chiếc lu và thiết kế thêm tay quay để ép củ lạc.

Nhìn hình thức bên ngoài, chiếc máy giống như hình anh đã chụp, nhưng khâu vận hành khó. Sau nhiều lần thất bại, anh vẫn kiên trì thử, cuối cùng đã tìm ra chế độ vận hành phù hợp nhất. Máy chạy trơn tru, tốc độ vận hành tối đa một giờ có thể tách được khoảng 10kg lạc, trong khi nếu bóc thủ công một ngày, hàng chục công lao động mới tách được 10kg. Hạt lạc tách bằng máy không bị bẹp, chạm xước vỏ.

Xã Ngọc Động, huyện Thông Nông là đất trồng lạc nên sản phẩm máy tách lạc của anh nhanh chóng được bà con tìm mua. Anh kể, mỗi năm cung cấp ra thị trường khoảng 80 chiếc, với giá thành từ 800.000 – 1.000.000đ/chiếc. Bà con quê anh không còn phải tốn nhiều công hàng đêm bóc lạc còn kịp ngày chợ. Nhiều gia đình nhờ vậy mà có thêm thời gian làm các công việc khác tăng thu nhập.

Không chỉ làm máy bóc lạc, anh còn nghiên cứu và cải tiến máy thái thức ăn gia



❖ Anh Vương Hùng Nam bên chiếc máy bóc lạc quay tay bằng gỗ *Ảnh: Báo Cao Bằng.*

súc của Trung Quốc. Máy sử dụng tiện lợi và không bị rò điện nên được nhân dân trong huyện và một số huyện khác tìm mua. Hàng năm anh cung cấp cho khách hàng 100 chiếc với giá bán từ 800 – 1,3triệu đồng/chiếc. Hiện anh mở xưởng sản xuất nhỏ ngay tại nhà và chuyên mua bán vật tư nông nghiệp, sửa chữa, sản xuất máy móc. Bên cạnh đó, anh còn làm thêm cả bàn ghế, giường, tủ... để bán.

Xưởng sản xuất của anh Nam hiện có 8 lao động thường xuyên với mức thu nhập 7 triệu đồng/tháng. Anh cũng dạy nghề cho những thanh niên trong huyện. Sau khi trừ chi phí, thu nhập bình quân hàng năm của gia đình đạt 200 - 250 triệu đồng.

Với những sáng tạo và đóng góp vào phát triển kinh tế địa phương, anh Nam là một trong 63 nhân vật được vinh danh Nông dân Việt Nam xuất sắc 2018. Anh tâm sự, sẽ tiếp tục tìm hiểu trong sản xuất của bà con địa phương để tạo ra những phương tiện lao động tiện ích giúp bà con bỏ ra ít thời gian nhưng được nhiều việc hơn, cải thiện kinh tế gia đình.

**BÍCH NGỌC** (Theo VNE)

# Kỹ thuật tạo giống ba kích

Ba kích (*Morinda officinalis*) là cây dược liệu quý, có nhiều công dụng như bổ thần kinh, bổ gân cốt, chữa thấp khớp... và có giá trị xuất khẩu cao. Việc chọn tạo cây giống ở giai đoạn đầu là rất quan trọng, quyết định năng suất lâu dài của cây và góp phần nâng cao hiệu quả sản xuất.

## a. Nguồn giống và gieo ươm:

- *Tạo cây con từ hạt:* Lấy giống hạt giống những cây từ 5 tuổi trở lên, chọn quả chín đỏ lấy về ủ vài ngày cho chín nhũn rồi đem chà xát và rửa sạch, đãi lấy hạt phơi khô, gieo hạt trên khay cát hoặc trên luống theo rạch cách nhau 15cm, lấp đất kín hạt dày 3 - 5cm, phủ rơm rạ và tưới nước đủ ẩm. Khi hạt mọc đều thì nhổ cây cấy vào bầu. Cũng có thể gieo hạt thẳng vào bầu có thành phần 78% đất mặt tốt với 20% phân chuồng hoai mục và 2% Supe lân theo khối lượng.

- *Tạo cây con từ hom:* Lấy hom từ cây mẹ 3 năm tuổi trở lên, đoạn từ gốc đến hết phần bánh tẻ của thân, chọn cắt thành từng đoạn dài 25 - 35cm, to trên 3mm, có từ 1 - 3 lóng gồm 2 - 4 mắt, cắt bỏ bớt lá, ươm hom vào bầu hay trên luống đã chuẩn bị sẵn theo rạch, cắm hom sâu 7 - 10cm, rạch nọ cách rạch kia 20 - 30cm. Che bóng và tưới nước ẩm thường xuyên, sau 20 - 25 ngày hom ra rễ và nảy chồi. Khi chồi thứ cấp đạt chiều cao 20 - 25cm, có 5 - 6 cặp lá trở lên và bộ rễ đã ổn định có thể bứng đem trồng.

**b. Chọn đất trồng:** Đất ẩm mát và thoát nước, thành phần cơ giới trung bình, tầng dày trên 0,5m, nhiều mùn, tơi xốp, thoát nước tốt; đất dưới tán rừng hay vườn



cây. Trồng tốt nhất là dưới tán rừng trồng, rừng tự nhiên, trồng dưới tán cây ăn quả đã khép tán, có độ tàn che 0,3 - 0,5; ở nơi đất trồng cần trồng cây che phủ.

**c. Làm đất, bón phân:** Phát dọn cục bộ quanh hố trồng đường kính 1m, để lại cây làm giá đỡ cho Ba Kích bám leo, hố đào kích thước 40 x 40 x 40cm, bón lót 3 - 5kg phân chuồng hoai và 0,2kg supe lân mỗi hố. Cự ly giữa các hố khoảng 1,5 x 1,5m hay 1 x 2m.

**d. Trồng và chăm sóc:** Khi trồng chọn ngày râm mát hoặc có mưa vào vụ xuân hoặc vụ thu. Trộn đều phân với đất rồi trồng mỗi hố một cây, xé bỏ bầu, lấp đất kín, nén chặt xung quanh gốc. Phủ thảm mục hoặc rơm rạ lên kín miệng hố để giữ ẩm và hạn chế cỏ dại. Khi cây đã vươn cao, cần cắm que làm giá thể cho cây leo. Sau khi cây trồng đã phát triển ổn định, kiểm tra để dặm lại những cây bị chết, làm cỏ, xới đất quanh gốc và bón thúc theo định kỳ, thường xuyên theo dõi phòng trừ sâu bệnh và bảo vệ cây trồng.

**NGÂN LƯỢNG**

# Học hỏi cách trồng bí xanh không đất

Tại xã Thái Mỹ, huyện Củ Chi, TPHCM, nhiều hộ dân tại đây đã mạnh dạn áp dụng những kiến thức khoa học, công nghệ vào phục vụ sản xuất theo hướng nông nghiệp công nghệ cao.

Những mô hình này đang từng bước gạt hái được nhiều thành công, minh chứng như mô hình trồng bí xanh không dùng đất của anh Lê Văn Thạnh, xã Thái Mỹ, huyện Củ Chi. Hiện anh Thạnh là hộ đi đầu về mô hình trồng bí xanh trên các bầu giá thể sử dụng tro trấu và xơ dừa với gần 7ha diện tích.

Tận dụng những ưu điểm của bí xanh là loại quả dùng làm thực phẩm thông dụng cho mọi gia đình, rất tốt cho sức khoẻ; cây bí xanh có đặc tính dễ sinh trưởng, ngoài việc thu hoạch trái, còn có thể hái đọt non, lá và ngọn để tăng thu nhập. Vì thế, anh đã chọn bí xanh để đầu tư mô hình nông nghiệp, nhưng điểm khác lạ ở đây là anh không trồng trên đất như những hộ khác mà bí xanh của anh được trồng trên giá thể xơ dừa và tro trấu với tỷ lệ 2:1 (02 phần xơ dừa và 01 phần tro trấu).

Anh Thạnh cho biết, hỗn hợp giá thể này có chức năng giữ độ ẩm cho bộ rễ, kết hợp với hệ thống tưới nhỏ giọt sẽ giúp cây tận dụng tối đa dinh dưỡng. Giá thể này cũng được sử dụng khi ươm cây non trong nhà màng. Sau 2 - 3 ngày, hạt nảy mầm, chắc cây, mới chuyển ra bầu giá thể để trồng. Thời gian từ khi bắt đầu trồng đến khi ra trái là 45 - 50 ngày. Thông thường trồng bí xanh có thể trồng ở mặt đất hoặc leo giàn, nhưng để tăng năng suất cao, dễ chăm sóc, thu hoạch... anh đã làm giàn



cho những thân bí. Cần chú trọng đến việc cung cấp nước cho cây khi cây trưởng thành; nên sử dụng nước có độ pH từ 6 - 6.5, nếu độ pH tưới không đủ cần phải bổ sung thêm.

Đề cập đến những bệnh thường gặp trên cây bí, anh Thạnh cho biết, với điều kiện khí hậu ở đây thì bí thường bị bệnh teo đọt. Do đó, để kiểm soát, người trồng phải chăm sóc tỉ mỉ, khi cây ra đọt nên tưới những chồi không cần thiết để cây dồn dinh dưỡng nuôi trái. Ngoài ra, cần bón thêm phân hữu cơ vào gốc nhằm ủ gốc, giữ độ ẩm cho cây phát triển tốt. Mỗi thời vụ có thể ủ 3 - 4 lần, lần thứ nhất khi cây con tưới chồi, cắt ngọn; lần 02 là khi cây có trái; lần 03 là bí đến thời điểm thu hoạch và lần 4 là sau khi thu hoạch bí 01 - 02 đợt. Anh Thạnh còn chia sẻ thêm, trong quá trình trồng bí xanh cũng thường có côn trùng chích trái, để hạn chế người trồng nên sử dụng các bẫy bả sinh học treo dày đặc quanh giàn, giúp trái bí giữ được màu xanh đẹp, tươi lâu khi thu hoạch.

**MANH HẢI**

# Bọ xít muỗi gây hại và biện pháp phòng trừ



**Bọ xít muỗi là côn trùng đa thực, gây hại phổ biến trên cây công nghiệp như điều, tiêu, trà, cà phê... cây ăn trái như bưởi da xanh, măng cầu, bơ...**

Ngoài việc gây hại trực tiếp do bọ chích hút sẽ làm cho lá và bông bị khô, trái non rụng... vết chích còn tạo điều kiện phát sinh nấm, nhất là nấm gây bệnh thán thư xâm nhập, sẽ khiến thiệt hại thêm trầm trọng và phòng trị khó khăn, tốn kém.

**Đặc điểm hình thái:**  
Bọ xít muỗi trưởng thành giống con muỗi, cơ thể màu nâu đỏ, đầu đen, bụng xanh, thường đẻ trứng vào gốc lá non gần ngọn. Bọ xít muỗi non giống con trưởng thành nhưng nhỏ hơn, cánh ngắn hơn. Trứng có màu kem, kích thước nhỏ, có 2 sợi tơ mảnh.

## **Triệu chứng gây hại:**

Bọ xít muỗi non hoặc trưởng thành đều gây hại, chúng dùng vòi chích hút nhựa trên các bộ phận non của cây như lá non, chồi non, cánh hoa, trái non vết chích màu nâu đen. Nếu lá bị hại thì bị xoắn cong và có hình dạng khác thường. Nếu hạt non bị hại thì trên mặt vỏ hạt có nhiều đốm vảy màu nâu đen khiến cho hạt bị rụng non. Hoặc làm giảm kích thước và phẩm chất của hạt.

## **Đặc điểm sinh vật học và sinh thái học:**

- Vòng đời của bọ xít muỗi từ 27 - 42 ngày tùy điều kiện thời tiết. Trứng từ 5 - 9 ngày, sâu non từ 11 - 14 ngày, trưởng thành từ 11 - 19 ngày.

- Ấu trùng bọ xít muỗi di chuyển rất nhanh, khi có động thì chúng thường trốn xuống mặt dưới của lá hoặc thả mình rơi xuống đất để trốn. Chúng thường cư trú

những cây, bụi rậm xung quanh vườn điều.

- Bọ xít muỗi thường xuất hiện chích hút nhựa vào sáng sớm và chiều mát, những ngày âm u có thể hoạt động cả ngày. Trong năm thường gây hại bắt đầu từ tháng 10 - 11 gây hại cho đến tháng 4 năm sau. Giai đoạn này cây điều tập trung đâm chồi, lá non và ra hoa kết trái. Sâu tập trung sinh sản, phát triển và phá hoại mạnh nhất vào những tháng 12, tháng 1 và tháng 2. Riêng những vườn điều còn nhỏ thì sâu xuất hiện gây hại quanh năm do cây luôn phát triển chồi.

## **Phòng trừ:**

- *Tỉa cành, tạo tán:*  
Thường tiến hành 2 đợt hàng năm, đợt 1 vào thời kỳ thu hoạch xong (tháng 4 - 5); đợt 2 vào tháng 8 tháng 9. Lưu ý đợt 2 chỉ cắt tỉa cành nhỏ nằm trong tán, bị che bóng, cành sâu bệnh, cành vượt, tuyệt đối không tỉa cành có kích thước lớn, cây bị chảy nhựa, ảnh hưởng đến sự ra hoa đậu quả.

- *Vệ sinh đồng ruộng:*  
Làm sạch cỏ dại trong ruộng và bờ lô, bụi rậm quanh ruộng nhằm hạn chế nơi cư trú của bọ xít muỗi.

**HOÀNG VIỆT**

# Bệnh thường gặp trên cá bống bớp

Cá bống bớp là loài cá nước lợ có tên khoa học là *Bostrychus sinensis*, còn có tên gọi khác là cá bớp hay cá bống bốn mắt (Wikipedia). Hiện nay, cá bống bớp được bà con địa phương nuôi phổ biến ở các vùng ven biển. Tuy nhiên, để nuôi cá đạt hiệu quả, bà con cần chú ý các dấu hiệu thường gặp trên cá để có biện pháp xử lý hiệu quả nhất.



## 1. Bệnh đóng dấu (lở loét)

Bệnh thường xảy ra vào các tháng giao mùa cuối thu đầu đông và cuối xuân hè là phổ biến. Trên thân cá xuất hiện các vết loét hình tròn viền đỏ hoặc viền trắng xung quanh. Cá bị bệnh kém ăn và lây lan rất nhanh nhất là những ao nuôi bị ô nhiễm và thả cá với mật độ cao.

**Phòng bệnh:** Định kỳ thay nước cho cá. Nếu sử dụng thức ăn tươi sống cần khử trùng bằng thuốc tím tránh cá bị lây nhiễm bệnh qua thức ăn. Dùng tỏi xay nhuyễn trộn cùng với thức ăn cộng thêm chất kết dính như bột mì, bột sắn... cho ăn dùng 500g tỏi cho 100kg cá dùng liên tục trong 3 ngày liền. Định kỳ hằng tháng dùng Tiên Đắc 1 với liều lượng 25g/100kg cá/ngày. Trộn vào thức ăn cho cá ăn liên tục trong 3 ngày.

**Trị bệnh:** Tát cạn ao, loại bỏ cá đã bị bệnh lở loét ra. Ngoài ra, tiến hành khử trùng lại đáy ao sau đó tắm thuốc tím với lượng 30g/m<sup>3</sup> trong 5 - 7 phút.

Dùng Tiên Đắc 1 với liều lượng 50g/100kg cá/ngày. Trộn vào thức ăn cho cá ăn liên tục trong vòng 5 - 7 ngày liên tục.

## 2. Bệnh chướng hơi

Bệnh xuất hiện vào mùa hè khi thời tiết biến động bất thường, cá bị bệnh trướng

❖ Cá bống bớp được bà con địa phương nuôi phổ biến ở các vùng ven biển

bụng to, bơi lội kém, mắt thẳng bằng. Cách phòng, trị bệnh tương tự như bệnh lở loét, hoặc có thể sử dụng các loại thuốc kháng sinh theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

## 3. Bệnh phỏng rạ

Bệnh xuất hiện quanh năm trên thân cá, xuất hiện các vết màu trắng và phồng rộp lên. Bệnh có thể tự khỏi khi môi trường thay đổi. Nguyên nhân gây bệnh do môi trường khắc nghiệt như mưa hoặc nắng kéo dài.

**Phòng bệnh:** Tiến hành thay nước định kỳ, quản lý tốt chất lượng nước và màu nước trong ao nuôi, nhất là khi có sự biến động của các yếu tố môi trường.

**Trị bệnh:** Thay nước cho ao nuôi với lượng trên 50% cá sẽ tự khỏi.

## 4. Bệnh rận cá

Khi bị bệnh trên thân cá xuất hiện rận bám vào da hút chất dinh dưỡng làm cá chậm lớn hoặc trùng mỏ neo ký sinh vào miệng, mang, gốc vây hút máu làm cá chậm lớn thậm chí làm cá chết.

**HỒNG THẮM**

# Quy trình nuôi cá chép giòn

Cá chép giòn thực chất là cá chép mà chúng ta vẫn thường ăn. Sự khác biệt giữa cá chép giòn và cá chép thường là thịt cá chép giòn dai, giòn, săn chắc, bụng không có mỡ. Cá chép giòn không phải do giống mà cần phải sử dụng một loại thức ăn đặc biệt để nuôi đó là hạt đậu tằm. Dưới đây là các bước quy trình kỹ thuật nuôi cá chép giòn mang lại hiệu quả cao nhất.



## Chuẩn bị ao, lồng nuôi

Trước khi nuôi cá, phải chuẩn bị ao theo các bước sau:

- Kè đá, xi măng hoặc lót bạt ao nuôi, hoặc làm giai đặt trong ao, mục đích để hạn chế nguồn thức ăn tự nhiên, cá sẽ sử dụng hoàn toàn thức ăn đậu tằm.

- Tháo cạn ao, dọn sạch bèo, cỏ, vớt bùn (nếu lượng bùn quá nhiều), san phẳng đáy.

- Tẩy vôi khắp đáy ao để diệt cá tạp và mầm bệnh bằng cách rải đều từ 8 - 10kg vôi bột cho 100m<sup>2</sup> đáy ao.

- Phơi ao khoảng 3 ngày, sau đó lấy nước vào ao với mức từ 1,5 - 1,8m, nước lấy vào ao phải đảm bảo sạch, không bị nhiễm bẩn. Nước lấy vào ao cần được lọc bằng đặng hoặc lưới để phòng cá dữ, cá tạp, khi nước đạt mức 1,8 - 2m thì tiến hành thả cá.

## Phương pháp và mật độ thả

Trước khi tiến hành các thao tác như vận chuyển đến ao, lồng nuôi mới hoặc san thưa, cần tiến hành ép cá bằng phương pháp cho cá nhịn ăn khoảng 1 ngày. Chuyển cá vào lúc trời mát, sáng sớm hoặc chiều tối.

Cá đưa vào nuôi vây vẩy hoàn chỉnh, không xây xát, không mất nhớt, cỡ cá đồng đều. Trạng thái hoạt động linh hoạt, bơi lội nhanh nhẹn, bơi chìm trong nước theo đàn; không có dấu hiệu bệnh. Cá chép giòn có thể nuôi được 1 - 2 vụ/năm, thời gian 3 - 5 tháng/vụ; Cá được chọn nuôi có kích thước lớn từ 1,2 - 1,8kg. Mật độ nuôi trong ao 0,5 - 1 con/m<sup>2</sup>, mật độ nuôi lồng 5 - 7 con/m<sup>3</sup>, tùy thuộc vào điều kiện chăm sóc.

Cá chép nuôi khoảng 9 tháng khi đạt trên 1kg, lúc này người nuôi mới vỗ béo bằng đậu tằm để quyết định độ giòn của thịt cá.

## Kỹ thuật nuôi

Trong thời gian đầu không được cho cá ăn gì khác ngoài đậu tằm, và sau khi cho cá ăn đậu khoảng 3 tiếng thì kiểm tra xem cá có ăn hết hay không, hoặc ăn nhiều, ít để có kịp thời điều chỉnh lượng thức ăn sao cho phù hợp.

Hạt đậu tằm sẽ có xu hướng chìm nhanh, vì vậy khi cho cá ăn chỉ cần rải từng ít một để tránh lãng phí thức ăn, và cho cá ăn tùy vào nhu cầu ăn của cá hàng ngày.

Cách nuôi cá chép đúng là cho cá ăn 2 lần/ngày vào lúc 8 - 10h và 16 - 18h, thức ăn cho vào máng đặt ở đáy ao, lồng nuôi (máng làm bằng khung sắt có đường kính 6cm, diện tích máng 4 - 5m<sup>2</sup>, chiều cao máng 25 - 30cm). Xung quanh máng được vây 2 lớp, 1 lớp lưới thép, 1 lớp lưới cước để ngăn đậu trôi ra ngoài.

Trong quá trình sử dụng máng cần định kỳ vệ sinh máng ít nhất 2 lần/tháng để đảm bảo phòng bệnh cho cá nuôi được tốt hơn.

**HỒNG HẠNH**



# Xử lý phế phẩm trồng nấm tạo thành giá thể hữu cơ trồng rau

**Nguyễn Thị Minh, Học viện nông nghiệp Việt Nam đã nghiên cứu ứng dụng công nghệ vi sinh để xử lý phế phẩm trồng nấm sau thu hoạch tạo thành giá thể hữu cơ trồng rau an toàn.**

Nghề trồng nấm ở nước ta ngày càng phát triển mạnh dẫn tới phế phẩm sau trồng nấm cũng ngày càng nhiều, trong khi chỉ một phần được xử lý thành phân hữu cơ hay làm thức ăn nuôi giun quế... phần còn lại chủ yếu bị thải bỏ và trở thành nguồn gây ô nhiễm môi trường. Đây là một sự lãng phí nguồn nguyên liệu hữu cơ do bã nấm vẫn còn dinh dưỡng tồn dư khá cao mà không được tái sử dụng hợp lý.

Rau xanh là thực phẩm thiết yếu không thể thiếu trong đời sống hàng ngày của con người nhưng hiện nay vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm trong rau xanh đang trở thành vấn đề quan tâm của toàn xã hội.

Sản xuất rau xanh sử dụng nhiều phân bón hóa học và thuốc bảo vệ thực vật sẽ gây nên tình trạng đất đai bị thoái hóa, dinh dưỡng bị mất cân đối, mất cân bằng hệ sinh thái và gây ô nhiễm môi trường mà chất lượng rau vẫn không đảm bảo. Vì vậy, giải pháp trồng rau sạch trên giá thể hữu cơ vừa đảm bảo cung cấp rau an toàn, vừa thích hợp cho các hộ gia đình, đặc biệt là cư dân đô thị vốn không có đất canh tác, vừa có thời gian eo hẹp.

Trong nghiên cứu này, các loại bã thải sau thu hoạch được sử dụng để xử lý làm giá thể hữu cơ gồm bã thải trồng nấm rơm, nấm sò, nấm linh chi (xưởng trồng nấm của Khoa Công nghệ Sinh học, Học viện Nông nghiệp Việt Nam, cơ sở trồng nấm



trên địa bàn Hà Nội). Đất dùng trong thí nghiệm đánh giá hiệu quả của giá thể là đất phù sa sông Hồng không được bồi, trung tính ít chua với hàm lượng dinh dưỡng ở mức trung bình. Hạt giống rau mồng tơi sử dụng cho thí nghiệm do Công ty Cổ phần Tre Việt cung cấp.

Kết quả nghiên cứu đã tuyển chọn được tổ hợp 5 chủng giống vi sinh vật để xử lý phế phẩm trồng nấm sau thu hoạch làm giá thể hữu cơ gồm: *Azotobacter*, *Bacillus subtilis*, *Saccharomyces*, *Streptomyces* và *Trichoderma*, có hoạt tính sinh học cao và có khả năng phân hủy chuyển hóa tốt chất hữu cơ trong bã nấm; xác định được các điều kiện thích hợp cho nhân giống vi sinh vật. Giá thể hữu cơ sau xử lý từ bã nấm có hàm lượng các chất dinh dưỡng và vi sinh vật hữu ích khá cao, đặc biệt là lượng dinh dưỡng dễ tiêu (lân dễ tiêu đạt 14,7mg/100g, kali dễ tiêu đạt 12,48mg/100g), đảm bảo cho sự sinh trưởng phát triển của cây rau.

**NHƯ HOA**

# Trồng rau màu sạch theo phương pháp canh tác tự nhiên tăng lợi nhuận cao

Chị Hoàng Thị Yến ở thôn An Trú, xã Triệu Tài có tiếng với tay trồng rau màu sạch theo phương pháp canh tác tự nhiên.

Chị Hoàng Thị Yến chia sẻ, thông qua dự án Koica của huyện, chị cùng với 4 hộ trong thôn được chọn để thực hiện mô hình trồng rau, nuôi gà sạch theo phương thức canh tác tự nhiên do TS Chang Pyo Lee (người Hàn Quốc) chuyển giao. Ban đầu, khi được tập huấn kỹ thuật về trồng rau sạch theo phương pháp canh tác tự nhiên là không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật, phân bón hóa học hay chất kích thích sinh trưởng mà chỉ sử dụng phân bón hữu cơ hoai mục được ủ từ các phụ phẩm nông nghiệp, cây phân xanh và phân động vật... cùng với chế phẩm dinh dưỡng được lên men vi sinh; còn thuốc trừ sâu bệnh được làm ra dựa trên các nguyên vật liệu sẵn có như gừng, tỏi, ớt, thuốc lá... chị cũng như những hộ khác cảm thấy không chắc chắn, mơ hồ, chưa hình dung ra được sẽ làm như thế nào. Tuy nhiên, gia đình chị rất thích và hưởng ứng nhiệt tình vì nhà chị trồng rau ngay trong vườn nhà, nếu không phải sử dụng thuốc bảo vệ thực vật để phòng trừ sâu bệnh sẽ rất an toàn cho mọi người.

Gia đình chị thực hiện mô hình với diện tích 200m<sup>2</sup> để thực nghiệm. Kết thúc vụ đầu tiên, gia đình chị nhận thấy khoảng rau áp dụng theo phương thức canh tác tự nhiên phát triển tốt, không thấy xuất hiện sâu bệnh hại, rau mặc dù không non nà, xanh mượt như trước đây chị canh tác thông thường nhưng đổi lại rau ăn vị đậm đà hơn, đặc biệt là bảo quản được lâu hơn và hơn hết là không phải pha chế thuốc bảo vệ thực vật để phun trừ sâu bệnh, độc hại cho người sản xuất, người trong nhà. Kể từ đó gia đình



chị mạnh dạn áp dụng phương pháp canh tác tự nhiên cho cả vườn rau, với diện tích lên tới 2 sào (1.000m<sup>2</sup>).

Nói về lợi ích và hiệu quả kinh tế, chị cho hay: “Trước đây khi trồng rau cứ phát hiện có sâu bệnh là nhà tôi lại sử dụng thuốc bảo vệ thực vật để phun. Mặc dù mang áo quần bảo hộ đầy đủ nhưng mỗi lần phun xong vẫn mệt bã cả người. Trong khi với phương pháp canh tác tự nhiên này thuốc trừ sâu bệnh được tạo ra từ gừng, tỏi, ớt... lên men nên rất an toàn cho con người cũng như môi trường”.

Chị Yến chia sẻ thêm, trong khi trồng theo phương pháp canh tác tự nhiên này cây mặc dù không xanh đậm nhưng đổi lại cây khỏe mạnh, cứng cây, cho nhiều lứa quả, hầu như không bị chết rục, quả vị ngọt đậm đà hơn. Khi đưa ra thị trường thì được người tiêu dùng rất ưa chuộng. Với luống cà này bình quân cứ 3 - 5 ngày gia đình tôi thu hoạch 1 lần, sản lượng được khoảng 20 - 25kg, với giá bán dao động 5.000 - 7.000đ/kg, bắt đầu thu từ tháng 3 đến bây giờ là tháng 9 vẫn còn tiếp tục ra quả thì đã mang lại cho gia đình tôi một khoản thu nhập không nhỏ, nếu ước tính thu hết vụ cũng được 5 - 6 triệu đồng.

**THU HƯƠNG**

Cùng rút kinh nghiệm

# Bỏng nặng vì nướng cá bằng cồn

Cùng bạn nướng cá bằng cồn cho tiệc liên hoan chia tay lớp, em Linh (22 tuổi, Cao Bằng) bị ngọn lửa bốc cao khiến toàn bộ mặt, cổ và hai chân bị bỏng nặng. Gia đình đưa em đi cấp cứu tại Khoa Bỏng, Bệnh viện Đa khoa Xanh pôn (Hà Nội). Gia đình cho biết, trong lúc nướng cá chỉ vàng bằng cồn, cô bạn ngồi đối diện tưởng cồn đã hết nên cầm cả chai nhựa đổ thẳng vào cá đang nướng dở. Ngọn lửa bùng nhanh làm cô bạn kia giật mình đổ càng mạnh, vứt cả chai cồn xuống bếp. Linh ngồi đối diện nên hứng cả ngọn lửa đang cháy. Linh bị bỏng rất nặng, vết bỏng sâu, đặc biệt là vùng má trái. Các bác sĩ dùng màng sinh học điều trị những vết bỏng, phải một thời gian



❖ Em Linh đang được điều trị

nửa khuôn mặt của cô gái mới có thể trở về như cũ.

**Lời bàn:** *Cồn khi cháy có màu trắng nên khó nhận biết nên bà con cần phải cẩn trọng khi nướng mực bằng cồn. Bỏng cồn thường là bỏng nặng, trên diện rộng cơ thể, bỏng đường hô hấp. Khi bị bỏng, cần phải nhanh chóng loại bỏ tác nhân gây bỏng ra khỏi người trẻ, sau đó cởi hết quần áo một cách nhẹ nhàng tránh làm trượt da, kiểm tra đường hô hấp, tim... Nhanh chóng chuẩn bị một chậu nước sạch (không cần phải là nước đun sôi để nguội) với nhiệt độ từ 16 - 20 độ và nhúng vết bỏng vào nước. Tuyệt đối không được chườm đá trực tiếp, bôi xà phòng, kem đánh răng, các loại dầu mỡ vào vết bỏng, lấy khăn sạch băng vết bỏng.*

## Uống rượu đắt tiền vào viện tức thì

Anh Nguyễn Văn Lượng (Hưng Yên) được bạn cho một túi "củ, lá" cỡ hơn nửa kg và nói đây là một loại dược liệu khá đắt tiền, nếu ngâm rượu uống thì rất bổ cho sức khỏe. Sau một thời gian ngâm rượu, đến khi nhà có giỗ, anh Lượng mang ra uống. Hơn một giờ sau, anh thấy người quay cuồng, sa sầm mặt mày, miệng nôn thốc nôn tháo. Anh được vợ đưa vào bệnh viện với triệu chứng xuất huyết nhiều ở miệng và không ngừng lên cơn co giật. Qua 3 tuần điều trị cắt được cơn co giật, anh được chuyển sang quá trình điều trị xơ gan.



**Lời bàn:** *Trong rượu luôn có một hàm lượng cồn ethanol có khả năng gây nguy hiểm cho người bệnh. Các trường hợp*

*bệnh nhân ngộ độc rượu thường có xu hướng uống và lệ thuộc vào rượu, sinh ra một số bệnh đi kèm. Bởi vậy, khi nhập viện, bệnh nhân thường có biểu hiện triệu chứng của nhiều bệnh khác nhau, tình trạng bệnh lý khi đó đã thực sự nguy kịch, bệnh nhân thường bị phù não và rơi vào hôn mê sâu. Trước thực trạng ngộ độc rượu, ngộ độc dược liệu đang diễn biến phức tạp, người dân cần đặc biệt lưu ý đến vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm, an toàn về đồ ăn thức uống, hạn chế sử dụng bia, rượu, đặc biệt là với những thứ dược liệu được cho là đắt tiền thì thường bị làm giả nên nhiều khi "tiền mất, tật mang".*

# Phát hiện muỗi mang hạt nhựa siêu nhỏ lây sang thực phẩm

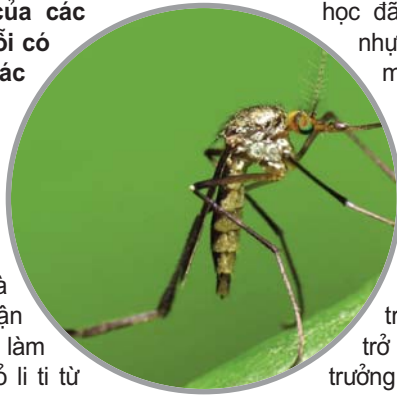
Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Anh, muỗi có thể là loài làm lây lan các hạt nhựa nhỏ li ti.

Tạp chí Biology Letters đưa tin, sau thời gian theo dõi đường đi các hạt nhựa phát sáng trong hệ sinh thái, các nhà khoa học Anh đã kết luận rằng, chính muỗi là loài làm lây lan các hạt nhựa nhỏ li ti từ các ao hồ đến các hệ sinh thái khác khi tích tụ vào cơ thể ở giai đoạn ấu trùng.

Theo các nhà nghiên cứu, về sau, các hạt nhựa này được tìm thấy trong cơ thể các loài chim cũng như các loài động vật khác ăn côn trùng và hạt nhựa có thể là mối nguy hiểm lớn đối với chúng.

Ấu trùng muỗi sống trong các ao hồ và ăn những hạt thức ăn nhỏ li ti luôn có sẵn trong nước. Đồng thời, chúng không chọn lọc thức ăn để nuôi sống bản thân, chúng chỉ đơn giản là trườn trên mặt nước, qua đó tạo ra một dòng nước mang các hạt thức ăn trực tiếp vào miệng, mà không cần lọc. Cùng với các mẩu thức ăn, các hạt nhựa nhỏ nhất cũng đi vào cơ thể ấu trùng. Các nhà khoa học đã theo dõi đường đi của những hạt này trong cơ thể của ấu trùng và sau đó là ở con muỗi đã trưởng thành.

Để có kết quả rõ nét hơn, các nhà khoa học đã tiến hành thử nghiệm bằng cách bổ sung các hạt nhựa phát sáng vàng và màu xanh (kích thước khoảng một vài micromet) vào các thùng chứa nước có thả ấu trùng muỗi. Khi ấu trùng phát triển, các nhà khoa



học đã phát hiện ra sự tích tụ nhựa phát sáng trong các mao mạch Malpighia của côn trùng, một cơ quan tương tự như thận ở người.

Như vậy, các hạt nhựa nhỏ nhất không được thải ra khỏi cơ thể của ấu trùng và vẫn lưu lại trong cơ thể của côn trùng, ngay cả khi ấu trùng trở thành muỗi. Từ đây, muỗi trưởng thành mang các hạt tích tụ vào môi trường sống mới và trở thành thức ăn cho các loài côn trùng lớn hơn, chim muông... Theo các nhà khoa học, điều này có thể gây nguy hiểm cho nhiều loài côn trùng trên cạn và dưới nước.

Trong nghiên cứu, các nhà khoa học mới chỉ thực hiện với muỗi nhưng trên thực tế còn có nhiều loài côn trùng khác sinh sống cả ở trong nước có vòng đời tương tự và ấu trùng của chúng cũng ăn những vật chất trong nước và lớn lên.

Những loài côn trùng này sau đó lại có thể trở thành thức ăn của những loài khác như chim, dơi hay nhện và những động vật này lại tiếp tục trở thành thức ăn cho những loài động vật lớp trên và từ đó hoàn toàn có thể xâm nhập vào chuỗi thực phẩm của con người.

Về cơ bản, các nhà khoa học coi đây là một cách thức khác gây ra ô nhiễm mà con người chưa từng xem xét đến, đồng thời khẳng định đây là một vấn đề lớn vì những hạt nhựa này đã tồn tại trong môi trường và sẽ tồn tại rất lâu.

**AN DUONG (Tổng hợp)**

# Dùng quả trám làm thuốc

Quả trám còn có tên gián quả, thanh quả... (miền Trung gọi Mác com và cà ná ở miền Nam). Trám có hai loại: trám trắng (*Canarium album* Raeusch) còn gọi trám xanh và trám đen (*Canarium nigrum* Engl) còn gọi cây bụi màu tím thẫm. Quả trám được chế biến thành mứt, ô mai, trám muối, thịt kho trám, cá kho trám...



Trong Đông y, trám là vị thuốc trị nhiều bệnh, đặc biệt là bệnh đường hô hấp. Cùi trám chứa đạm, béo, đường, vitamin đặc biệt là vitamin C, B1, PP; chất xơ; các chất khoáng như canxi, sắt, kẽm, photpho, kali, magie, caroten;... Axit folic và các axit hữu cơ. Sau đây là một số cách dùng trám làm thuốc.

**Rát họng, khản tiếng:** Nhai trám đen nuốt nước. Ngày 7 quả, liền 3 - 4 ngày.

**Viêm họng mạn tính:** Nấu trám với chè xanh, mật ong uống.

**Ho gà:** Nấu trám đen với đường phèn lấy nước uống.

**Khô cổ muốn ho, mất ngủ:** 2 - 3 quả trám trắng tươi (bỏ hạt) đập giập lấy nước uống. Có thể thêm gừng, đường hay mật để uống.

**Viêm họng cấp mạn, amidan, khô rát cổ, mất tiếng:** Dùng trám muối như chanh muối để ngậm hay pha nước uống. Có thể dùng phối hợp trám tươi để hãm uống chữa đau họng và hạ hư hỏa.

**Sốt cao, khô môi, khát nước:** Giã quả trám lấy nước uống.

**Ho khản:** Trám tươi 4 quả bỏ hạt, giã nát với huyền sâm 10g thái lát, cho vào nồi, đổ ngập nước, nấu uống. Tác dụng tư âm, giáng hỏa, lợi yết hầu, thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng.

**Nước uống sinh tân dịch, chữa ho, thanh nhiệt giải thử:** Trám tươi 5 quả bỏ hạt, kim

thạch học 5g, thái nhỏ, rễ lau 5g thái nhỏ, mã thầy 5g gọt vỏ, lê gọt vỏ 2 quả, mạch đông 10g, ngó sen 10 miếng. Tất cả nấu với 2 lít nước, trên lửa nhỏ 1 giờ. Để nguội lọc lấy nước để uống hàng ngày. Thích hợp cho người miệng khô, hay khạc nhỏ nước miếng, ôn bệnh nhiệt thịnh, phổi ráo.

**Nước thanh nhiệt:** Trám tươi 20g bỏ hạt, rễ lau tươi 4 chùm thái nhỏ. Nấu với 0,5 lít nước trong 1/2 giờ lọc nước uống nóng. Tác dụng thanh phế nhiệt, hóa đàm, thanh can nhiệt, vị nhiệt, sinh tân dịch, khỏi ho.

**Canh thanh long bạch hổ thang:** Củ cải trắng 1kg, trám tươi xanh liều lượng tùy ý. Nấu nhừ (trong vài tiếng). Tác dụng: Chữa họng sưng đau rát, thanh nhiệt.

**Món uống ngũ vị bảo kiện:** Cam 10g, trám tươi 10g (bỏ hạt), ngó sen tươi 120g, mã thầy 150g, gừng tươi 6g. Tất cả đều bỏ vỏ, bỏ hạt giã nát cho vào vải sạch vắt lấy nước (hoặc ép) để uống. Tác dụng: Thanh tân, chỉ khát, giải nhiệt, thanh phế, lợi hầu, trị sưng họng, ho khạc, buồn nôn, khó nuốt...

**Chữa ho khan:** Trám đen muối 20 quả, vỏ đậu phụ 50g, nước vừa đủ nấu sôi xong chắt lấy nước uống.

**Lưu ý:** Trong một cuốn sách đang lưu hành có ghi "quả trám còn gọi là ôliu?...". Tránh nhầm lẫn vì cây và quả ôliu hoàn toàn khác cây quả trám. **VIỆT GIANG**

# Bệnh bạch hầu nguy hiểm thế nào?

**Bất cứ người nào tiếp xúc với mầm bệnh bạch hầu đều có thể bị lây nhiễm. Độc tố của vi khuẩn bạch hầu có thể tác động lên các cơ quan chính của cơ thể gây viêm tim, viêm thận, liệt tay, chân, mắt lè...**



Bạch hầu là một bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn truyền nhiễm có khả năng gây tử vong chủ yếu ảnh hưởng mũi, cổ họng, đôi khi ở da và có thể gây tử vong. Các vi khuẩn *Corynebacterium diphtheriae* là nguyên nhân chính gây ra bệnh bạch hầu.

Khi mắc bệnh bạch hầu, bệnh nhân thường sốt nhẹ, đau đầu, viêm họng giống như viêm amidan, dẫn tới khó thở, đau họng dẫn tới chán ăn. Ho, giọng nói khàn, sổ mũi, hơi thở hôi. Da trở nên sạm đen, hay hồi hộp, lo lắng, đánh trống ngực. Sau khi xuất hiện triệu chứng khoảng 2 - 3 ngày, ở trong họng, thanh quản, mũi xuất hiện màng giả có màu trắng ngà. Màng giả bạch hầu này dai, dính và khi bóc màng giả sẽ gây chảy máu. Khi đó, màng giả có thể có màu xám hoặc đen. Tùy từng vị trí vi khuẩn phát sinh mà bệnh có những biểu hiện lâm sàng khác nhau như sau.

**Bạch hầu mũi:** Như là một trường hợp viêm đường hô hấp, đặc biệt có chảy mũi nước và triệu chứng toàn thân nghèo nàn, dần dần chất dịch mũi trở nên nhầy quánh và đôi khi có máu và làm tổn thương bờ môi trên, hơi thở hôi. Thăm khám sẽ thấy một màng trắng trong hốc mũi. Bệnh thường gặp ở trẻ còn đang bú mẹ.

**Bạch hầu họng - Amidan:** Thường gặp hơn cả, chiếm khoảng 1/2 - 2/3 trường hợp. Người bệnh chán ăn, bất an, sốt nhẹ,

viêm họng. Trong vòng 1 - 2 ngày màng giả xuất hiện. Hạch bạch huyết vùng cổ phần ứng có khi phù nề vùng mô mềm của cổ rất trầm trọng tạo thành triệu chứng được gọi là dấu cổ bò "Bull neck". Đây là biểu hiện nặng, có khi gây xuất huyết dưới da, xuất huyết tiêu hoá và tiểu ra máu. Nếu tình trạng này kéo dài trong vài ngày sẽ nhanh chóng chuyển sang nhiễm độc nặng và bệnh nhân tử vong.

**Bạch hầu thanh quản:** Bệnh nhân thở dữ dội, tiếng rít thanh quản, khàn giọng. Phản xạ co kéo trên xương ức, thượng đòn và khoảng gian sườn rất dữ dội. Thỉnh thoảng xuất hiện khó thở đột ngột do tắc nghẽn vì một phần màng giả bóc ra bit đường thở gây tử vong.

Khi phát hiện trẻ nhiễm bệnh, cha mẹ cần chú ý thực hiện các biện pháp ngừa biến chứng do độc tố của vi khuẩn gây ra. Bệnh nhân cần được tiêm ngừa kháng độc tố bạch hầu (Serum Anti Diphtheriae-SAD) để trung hòa độc tố của vi khuẩn, ngăn ngừa độc tác động lên tim, thận và hệ thần kinh. Sau đó bác sĩ sẽ chỉ định sử dụng kháng sinh phù hợp để trị dứt điểm.

Cách phòng bệnh tốt nhất là tiêm vắc xin cho trẻ 3 lần từ khi mới sinh ra, mỗi lần cách nhau một tháng. Sau một năm thì tiêm nhắc lại, sau 5 năm nhắc lại một lần nữa. Các bác sĩ khuyến bệnh nhân khi bị viêm họng và các triệu chứng trên nên đi khám sớm. Nếu thấy thuốc phát hiện có lớp màng giả màu trắng ở vòm họng nghi ngờ bị bệnh bạch hầu sẽ chỉ định tiêm ngừa kháng độc tố để ngăn ngừa biến chứng.

**THÁI HÀ** (Theo Tiền Phong)

# Virus gây “chết người” đang lây lan nhanh chóng

Sau khi xuất hiện 2 trường hợp mắc dịch bệnh Ebola gần biên giới Congo với Uganda, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã ban hành cảnh báo nghiêm trọng về sự lây lan nhanh chóng của dịch bệnh này.

Giám đốc Y tế Cộng hòa Dân chủ Congo cảnh báo rằng, nguy cơ dịch bệnh Ebola thoát ra khỏi Cộng hòa Dân chủ Congo là "rất cao" và rất có thể nó sẽ lan nhanh và rộng sang các khu vực khác. Còn theo WHO, tình trạng dịch bệnh đang bùng nổ và có phần phức tạp hơn rất nhiều vì chứa một quần thể dày đặc đặt ra mối đe dọa nghiêm trọng đến người dân buộc công cuộc phòng, chống của các cơ quan phải nỗ lực hết sức.

Cũng chính sự nguy hiểm của tình hình dịch bệnh đã buộc tổ chức WHO luôn đặt trong tình trạng báo động và cấp bách đòi hỏi người dân phải được tiêm vắc xin ngay. Dịch bệnh cũng đang khiến các chính trị gia lo ngại ảnh hưởng tới cuộc bầu cử tháng 12 tới.

Trong báo cáo mới nhất của WHO, các quan chức cho biết, hiện nay đã có 124 ca nhiễm Ebola được xác nhận, trong đó có 71 ca tử vong. Rất có thể dịch bệnh này có thể lan sang Uganda. Uganda đã xuất hiện 5 lần dịch bệnh tấn công từ năm 2000.

Các quan chức địa phương còn cho biết, mới đây một phụ nữ đã tham gia chôn cất các nạn nhân Ebola và từ chối tiêm chủng tại Beni đã tử vong. Cô qua đời vào ngày 20/9 tại một bệnh viện ở Tshomia trên Hồ Albert, nơi phân chia các quốc gia. Trường hợp thứ hai được xác nhận mắc Ebola ở Tshomia là đối tác của người phụ nữ này.

Bộ y tế ở Congo đang phải đối mặt với dịch bùng phát lần thứ 10 và cho tới nay đã

có khoảng 12.000 người được tiêm phòng ngừa. Cơ quan tị nạn Liên hợp quốc cho biết, họ "lo ngại nghiêm trọng" về sự an toàn của người dân ở Bắc Kivu, nơi có số người tị nạn cao nhất ở Congo.

Theo tìm hiểu, dịch bệnh Ebola lây lan qua dịch tiết cơ thể và các triệu chứng của nó bao gồm chảy máu không kiểm soát, nôn mửa máu, đau cơ, đau đầu và giảm đi tiểu. Dịch bệnh này rất dễ lây nhiễm và cực kỳ nguy hiểm, gây ra hỗn loạn ở Tây Phi vào năm 2013 - 2016. Theo thống kê WHO, hơn 11.000 người đã tử vong trong gần 30.000 trường hợp được xác nhận trong vụ dịch đó.

WHO cho rằng, chính những tin đồn và thông tin sai lệch của người dân đã khiến cho tình hình phòng chống dịch bệnh càng trở nên khó khăn. Một số người đã không tin tưởng vào cách phòng, điều trị của cơ quan y tế quốc gia đã tự ý bỏ đi để tìm đến những cách điều trị khác thay thế.

Để tránh hoang mang, các nhà lãnh đạo nước này đang phải tuyên truyền cho người dân hiểu rằng cần phải tin tưởng vào chính quyền không nên có những suy nghĩ sai lầm khiến dịch bệnh càng lây lan nghiêm trọng hơn.

**NGỌC ANH** (Theo Dailystar)



❖ Dịch bệnh Ebola đang hoành hành ở Congo

Ảnh: Dailystar

# Rượu vùng đen chữa ho và đau đầu

**Hỏi:** Tôi thường xuyên hoa mắt, chóng mặt, đau đầu và ho được người mạch ngầm rượu vùng đen để uống nhưng tôi chưa rõ tác dụng và cách làm. Mong Bản tin phổ biến kiến thức chỉ dẫn?

NGUYỄN THỊ HƯƠNG  
(Hà Nội)

**BS Nguyễn Văn Quang, Hội Nam y Việt Nam trả lời:** Theo y học cổ truyền, vùng đen vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ can thận, nhuận ngũ tạng, làm khoẻ gân cốt, đen râu tóc và chống lão hóa... được dùng để chữa nhiều bệnh. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, trong 100g hạt

vùng có 7,6g nước, 20,1g protit, 46,4g lipid, 17,6g gluxit, 3,5g xenuloza cung cấp được 586Kcal. Ngoài ra, trong vùng còn có một lượng muối khoáng và vitamin đáng kể, nhất là canxi (trong 100g vùng có 1.200mg canxi, 379mg photpho, 10mg sắt, 0,03mg caroten, 0,30mg vitamin B1, 0,15mg vitamin B2, 4,5mg vitamin PP...). Đặc biệt, trong vùng còn có đầy đủ các loại axit amin cần thiết cho cơ thể như Lysine, methionine, phenylalanine, valine, leucine, threonine, tryptophan, isoleucine, arginine và histidine. Vì vậy, vùng là một thực phẩm

rất tốt cho sức khoẻ. Cách chế rượu vùng đen chữa ho, đau đầu: Vùng đen 50g, rượu trắng 500ml. Vùng đen đãi sạch, để khô rồi ngâm với rượu trong bình kín, sau nửa tháng thì dùng được. Công dụng: Bồi bổ can thận, nhuận dưỡng tỳ phế, nâng cao sức khoẻ và chống lão hóa; thích hợp cho những người bị chứng can thận phế âm hư, biểu hiện bằng các triệu chứng hay đau đầu, hoa mắt chóng mặt, lưng đau gối mỏi, râu tóc bạc sớm, ho khan ít đờm, đại tiện táo kết. Trường hợp đại tiện lỏng loãng không nên dùng. **T.NGA (ghi)**





❖ Ảnh minh họa internet



# Chữa dứt điểm kinh nguyệt không đều

**Hỏi:** Năm nay em 25 tuổi, chưa có gia đình. Từ nhỏ tới giờ, kinh nguyệt của em không đều, thường xuyên bị quá ngày. Xin hỏi bác sĩ như vậy có bị bệnh gì và chữa trị như thế nào?

NGUYỄN THỊ BẢO ANH  
(quận Thủ Đức, TPHCM)

**BSCK II Huỳnh Văn Nhân, Phòng khám Sản phụ khoa, Tân Hiệp, Hóc Môn, TPHCM trả lời:** Kinh nguyệt không đều ra máu nhiều, kéo dài, chảy máu giữa chu kỳ hoặc ra máu không theo chu kỳ, dẫn đến thiếu máu, xuất hiện đau đầu, mệt mỏi, nhịp tim loạn, thở gấp... trường hợp nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến tính mạng. Với phụ nữ chu kỳ kinh nguyệt không đều do bị bệnh u xơ tử cung, u nang buồng trứng nếu không chữa trị kịp thời có thể dẫn đến các bệnh ác tính

khác. Tuy nhiên, hiếm gặp người lúc nào cũng có chu kỳ đúng ngày, vẫn cho phép xô lệch vài ngày, số ngày giữa các kỳ kinh không thay đổi nhiều thì vẫn là bình thường. Chu kỳ kinh thông thường 28 - 32 ngày (tính từ ngày ra kinh đầu tiên của chu kỳ kinh tiếp theo). Một số phụ nữ có thể có chu kỳ kinh dài  $\geq 45$  hay ngắn hơn bình thường ( $\leq 25$  ngày), tuy nhiên đều đặn. Em còn độc thân và nếu từ nhỏ đến giờ, kinh nguyệt không đều (trội ngày) nhưng sức khỏe bình thường thì em không cần phải lo lắng hay phải chữa trị gì, đó chỉ là vấn đề sinh lý bình thường. Nếu có cảm giác không yên ổn, khó chịu... thì em đến khám bác sĩ chuyên khoa để xác định nguyên nhân.

**MINH TÂM (ghi)**

# Giãn tĩnh mạch âm hộ có được sinh thường?



**Hỏi:** Tôi năm nay 32 tuổi, đang mang thai lần thứ 2 (lần 1 sinh thường cách đây 3 năm). Lần này tôi mang bầu, đứng lâu hay ngồi lâu đều khó chịu, đi khám bác sĩ nói tôi bị giãn tĩnh mạch âm hộ. Vậy tôi có thể sinh thường được không? Ngoài ra, tôi cần khám sức khỏe và tiêm ngừa gì để phòng bệnh và mang thai an toàn? Nếu triệt sản nữ có hồi phục lại được không? Tôi có thể đẻ và điều trị ở đâu?

NGUYỄN THỊ MỸ QUYÊN  
(quận Bình Thạnh, TPHCM)

**BSCK II Huỳnh Văn Nhân, Phòng khám Sản phụ khoa, Tân Hiệp, Hóc Môn, TPHCM trả lời:** Giãn tĩnh mạch âm hộ vẫn có thể sinh thường, tùy vào mức độ của bệnh lý. Tuy nhiên, việc sinh thường của một sản phụ được hay không còn do ảnh hưởng nhiều yếu tố khác trong lĩnh vực sản khoa. Khi mang thai, chị không nên

quá lo lắng mà phải đi khám định kỳ theo lịch hẹn của bác sĩ.

Còn khi chuẩn bị mang thai, chị nên đi khám sức khỏe tổng quát, sản phụ khoa định kỳ để tầm soát bệnh nội - ngoại khoa cũng như phụ khoa mà đôi khi bình thường chúng ta không phát hiện được. Trong quá trình khám bác sĩ sẽ cho một số xét nghiệm cơ bản về lĩnh vực nội - ngoại khoa, cũng như sản khoa để trên cơ sở đó bác sĩ sẽ tư vấn cho chị việc điều trị hay tiêm phòng... Chị có thể đến bác sĩ sản khoa để tư vấn thêm các vấn đề chuẩn bị trước khi mang thai cho rõ ràng thêm.

Đối với triệt sản nữ có thể hồi phục được, nếu chị có nhu cầu có thai sinh con, chị có thể đến các bệnh viện sản phụ khoa của TPHCM như Bệnh viện Từ Dũ, Bệnh viện Hùng Vương... để thực hiện vi phẫu nối lại vòi trứng.

**TÂM MINH (ghi)**

# Cách làm đẹp da tự nhiên

**Hỏi:** Để có làn da đẹp thì tôi cần thực hiện chế độ như thế nào (uống nước, đi ngủ, vệ sinh da hằng ngày...)?

**ĐẶNG QUỲNH CHI**  
(quận 7, TP HCM)

**BS Huỳnh Huy Hoàng,**  
*Bệnh viện Da liễu TP HCM*  
**trả lời:** Chất xơ giúp tiêu hóa tốt, làm da sáng, đẹp, ít bị mụn nhọt. Các chất xơ thường dùng như rau muống, dưa (thơm), khoai lang, măng... Ăn nhiều cá, tránh xa các chất béo, cá có nhiều axit béo không no, giúp giảm quá trình lão hóa. Ăn thức ăn bổ sung thêm chất kẽm, vì kẽm giúp da bớt chịu ảnh hưởng của ánh nắng mặt trời, giảm mụn, kẽm giúp tăng cường khả năng miễn dịch và duy trì sự tạo ra các nội tiết tố đầy đủ. Kẽm có nhiều trong nghêu, hến, hào...

Uống nước trà xanh, sữa đậu nành. Chè xanh có tác dụng chống oxy hóa, khử các gốc tự do, giảm tác hại của ánh nắng mặt trời, tia bức xạ, nhờ đó da lâu bị lão hóa. Mật ong, giúp da hồng hào, giảm sạm da, tóc lâu bạc.

Vitamin A, giúp da ít bị khô, nám, dày sừng, có



nhiều trong trái cây màu vàng như cà chua, cà rốt, đu đủ. Vitamin A cũng như vitamin E, C có tác dụng chống sự lão hóa đến sớm do tác động của ánh nắng mặt trời và môi trường bị ô nhiễm. Vitamin C, giúp làm giảm nám, làm tăng khả năng đàn hồi cho da, giúp mau liền sẹo. Vitamin C có nhiều trong trái cây chua như chanh, bưởi, cam.

Vitamin F có tác dụng đến sự chuyển hóa lipid, giúp thải bớt cholesterol, bảo vệ da, chống lại bệnh eczema. Vitamin F có trong dầu lạc, mỡ lợn. Vitamin

PP, cần thiết để ngừa viêm da, viêm lưỡi, viêm môi. Vitamin PP có nhiều trong ngũ cốc, thịt, sữa; Vitamin H hay Biotine, có công dụng giúp da giảm nhờn nhờ đó góp phần vào việc chữa trị bệnh viêm da tiết bã, rụng tóc cho da nhờn. Vitamin B6 có nhiều trong khoai tây, lòng đỏ trứng, gan; vitamin B2 còn gọi là riboflavine giúp làm giảm nhờn và mụn, giúp làm giảm viêm da, loét niêm mạc miệng. Vitamin B2 có nhiều trong sữa đậu nành, sữa, men bia, ngô (bắp)...

**BÙI HƯƠNG (ghi)**

# Vệ sinh nồi cơm điện cao tần

**Hỏi:** Hầu hết nồi cơm điện cao tần trên thị trường đều có cấu tạo như nhau, nhưng làm thế nào để vệ sinh đúng cách và tốt nhất?

TRẦN THÁI HÒA  
 (Hà Nam)

**Siêu thị Điện máy XANH trả lời:** Nồi cơm điện cao tần nấu bằng từ trường với công suất 1.100W, cùng dung tích 1 lít đáp ứng được hoàn toàn nhu cầu cho gia đình từ 2 - 4 thành viên. Nồi cơm điện này có thân nồi dày, lòng nồi bằng hợp kim nhôm giúp giữ nhiệt lâu, nấu cơm chín tới, xốp, không cháy. Để vệ sinh nồi cơm thì cần tiến hành các bước sau đây.

**Dụng cụ:** Các vật dụng vệ sinh cần thiết gồm khăn mềm, miếng bọt biển.

**Vệ sinh nắp nồi:** Tháo van thoát hơi trên nắp nồi cơm điện, xoay tròn van để tách nắp và thân của van, sau đó, tháo nắp trong ( còn gọi là nắp phụ) của nồi. Rửa sạch với nước bằng miếng bọt biển, xóp mềm. Lưu ý, van thoát hơi bạn nên vệ sinh 1 tuần/lần để tránh tình trạng nghẽn van, đảm bảo hiệu suất nấu của nồi và an toàn cho thực phẩm.

**Vệ sinh lòng nồi:** Lấy lòng nồi ra ngoài, dùng miếng xóp bọt biển để rửa sạch, không dùng miếng chùi nhôm/kim loại tránh gây trầy xước nồi. Để lòng nồi thật ráo nước, chuẩn bị sẵn cho lần nấu tiếp theo.

Nên vệ sinh lòng nồi sau mỗi lần nấu, để cơm không

bị ôi thiu, bảo vệ tuổi thọ lòng nồi. Nếu dùng để nấu cơm thì chỉ cần lau chùi bằng bọt biển với nước sạch là được. Còn nấu những món có dầu mỡ như canh, súp, cháo, làm bánh... thì bạn mới dùng nước rửa chén hay nước tẩy rửa để đảm bảo vệ sinh.

**Vệ sinh thân nồi:** Dùng khăn mềm, hơi ẩm để lau sạch bụi bẩn bám ở bên ngoài, bên trong của nắp nồi và thân nồi. Không được rửa thân nồi trực tiếp với nước, sẽ ảnh hưởng đến tuổi thọ của nồi, an toàn cho người sử dụng, tránh sự cố chập điện trong quá trình nấu. Phần dây điện nguồn có thể dùng khăn để lau, để dây mới lâu hơn. **MẠNH HÙNG (ghi)**



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

# Không xi nhan khi rẽ phải bị phạt bao nhiêu tiền?

**Hỏi:** “Tôi đi đến đoạn đường rẽ phải nhưng quên bật xi nhan. Bị cảnh sát giao thông dừng xe bắt lỗi không có tín hiệu rẽ phải, tôi xuất trình giấy tờ và kí vào biên bản vi phạm hành chính. Cảnh sát giao thông phạt tôi với số tiền là 1 triệu đồng có đúng không?”.

**PHAN MẠNH TRƯỜNG**

(*Gia Lộc, Hải Dương*)

**Trả lời:** Cơ sở pháp lý để căn cứ là theo Nghị định 46/2016/NĐ-CP quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực giao thông đường bộ và đường sắt.

Tuy nhiên, theo luật sư tư vấn thì thông tin bạn cung cấp, việc bạn rẽ phải không bật xi nhan là vi phạm lỗi "chuyển hướng không có tín hiệu báo trước". Chúng tôi xin được đưa ra phương án tư vấn như sau.

- Nếu bạn điều khiển ô tô hoặc các loại xe tương tự ô tô, lỗi chuyển hướng không có tín hiệu báo trước bị xử phạt như sau:

Điều 5. Xử phạt người điều khiển, người được chở trên xe ô tô và các loại xe tương tự xe ô tô vi phạm quy tắc giao thông đường bộ.



❖ Ảnh minh họa

Ảnh: Vietnammoi.vn.

3. Phạt tiền từ 600.000 - 800.000đ đối với người điều khiển xe thực hiện một trong các hành vi vi phạm sau đây:

c) Chuyển hướng không giảm tốc độ hoặc không có tín hiệu báo hướng rẽ (trừ trường hợp điều khiển xe đi theo hướng cong của đoạn đường bộ ở nơi đường không giao nhau cùng mức);

- Nếu bạn điều khiển xe mô tô, xe gắn máy và các loại xe tương tự, bạn có thể bị xử phạt từ 300.000 - 400.000đ. Cụ thể:

Điều 6. Xử phạt người điều khiển, người ngồi trên xe mô tô, xe gắn máy (kể cả xe máy điện), các loại

xe tương tự xe mô tô và các loại xe tương tự xe gắn máy vi phạm quy tắc giao thông đường bộ.

4. Phạt tiền từ 300.000 - 400.000đ đối với một trong các hành vi vi phạm sau đây:

a) Chuyển hướng không giảm tốc độ hoặc không có tín hiệu báo hướng rẽ (trừ trường hợp điều khiển xe đi theo hướng cong của đoạn đường bộ ở nơi đường không giao nhau cùng mức);

Như vậy, việc CSGT xử phạt bạn với mức phạt 1.000.000đ là chưa hợp lý. Bạn có quyền yêu cầu CSGT trả lời về căn cứ và mức xử phạt nêu trên.

**ANH TÚ (ghi)**

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Có tách được sổ hộ khẩu khi chưa có nhà riêng?

**Hỏi:** “Tôi muốn tách hộ khẩu nhưng chưa có nhà riêng, bây giờ vẫn ở chung trong gia đình chồng. Hiện tại, tôi muốn tách ra ở thành một hộ khẩu riêng nhưng vẫn ở trong nhà cũ của bố mẹ chồng thì có được không?”.

PHẠM GIA LINH  
(Mỹ Lộc, Nam Định)

**Trả lời:** Điều kiện tách hộ khẩu khi cùng nơi cư trú thì theo Điều 27 Luật Cư trú 2006 sửa đổi, bổ sung năm 2013, trường hợp có cùng chỗ ở hợp pháp được tách hộ khẩu gồm “Người có năng lực hành vi dân sự đầy đủ và có nhu cầu tách sổ hộ khẩu”; “Người đã nhập vào sổ hộ khẩu của người khác mà được chủ hộ đồng ý cho tách sổ hộ khẩu”.

Như vậy, muốn tách hộ khẩu khi cùng nơi cư trú chỉ cần tiến hành thủ tục tách hộ khẩu mà không nhất thiết phải có nhà riêng. Lưu ý cần phải được chủ hộ đồng ý cho tách hộ khẩu.

Thủ tục tách khẩu khi chưa có nhà riêng thì Khoản 2 Điều 27 Luật Cư trú 2006 sửa đổi, bổ sung



năm 2013 quy định: “2. Khi tách sổ hộ khẩu, người đến làm thủ tục phải xuất trình sổ hộ khẩu; phiếu báo thay đổi hộ khẩu, nhân khẩu; ý kiến đồng ý bằng văn bản của chủ hộ nếu thuộc trường hợp quy định tại điểm b khoản 1 Điều này”.

Theo đó, khi thực hiện thủ tục tách sổ hộ khẩu, người đến làm thủ tục phải cung cấp các giấy tờ sau: Sổ hộ khẩu; Phiếu báo thay đổi hộ khẩu nhân khẩu (Mẫu HK02); Văn bản đồng ý của chủ hộ cho bạn được tách hộ khẩu.

Sau khi chuẩn bị hồ sơ, bạn nộp hồ sơ tách sổ hộ khẩu cho: Cơ quan công an quận, huyện đối với thành phố trực thuộc Trung ương, Công an xã, phường, thị trấn thuộc huyện; Công an thị xã, thành phố thuộc tỉnh đối với tỉnh.

Thời gian giải quyết là 07 ngày làm việc kể từ ngày nhận đủ hồ sơ cơ quan có thẩm quyền phải trả kết quả giải quyết việc tách sổ hộ khẩu; trường hợp không giải quyết việc tách sổ hộ khẩu thì phải trả lời bằng văn bản và nêu rõ lý do.

**TÚ ANH (ghi)**