

# Nguy cơ khi trẻ dùng điện thoại quá sớm



**BẢN TIN  
PHỞ BIỂN KIẾN THỨC**

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

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

**Trình bày:**

**NGỌC ANH - DUY ANH**

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

**Ban Truyền thông và  
Phở biển kiến thức:**

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

**TIN TỨC - SỰ KIỆN**

Liên hiệp các Hội Khoa  
học và Kỹ thuật Việt Nam:  
Tôn vinh 16 nhà báo  
xuất sắc **.3**

**KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

Nguy cơ khi trẻ dùng  
điện thoại quá sớm **.6 - 7**

**NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

Kỹ thuật canh tác lạc  
cho vùng đồng bằng  
Bắc Bộ **.14**

**SỨC KHOẺ**

Phòng tránh  
mắc bệnh khi  
tắm bể bơi  
chung **.21**



**GIA ĐÌNH - XÃ HỘI**

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

# LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM: **Tôn vinh 16 nhà báo xuất sắc**

Ngày 20/6, Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam (LHHVN) đã tổ chức Lễ kỷ niệm đồng thời tôn vinh 16 nhà báo đã đạt thành tích xuất sắc trong công tác báo chí của LHHVN nhân kỷ niệm 94 năm ngày Báo chí Cách mạng Việt Nam (21/6/1925 – 21/6/2019).

Thay mặt Thường trực lãnh đạo LHHVN, TS Phan Tùng Mậu, Phó Chủ tịch kiêm Chủ nhiệm Ủy ban Kiểm tra đã chúc mừng các cơ quan báo chí, các Nhà báo và nhân mạnh những kết quả đạt được trong thời gian qua của các cơ quan báo chí, trong và ngoài hệ thống báo chí LHHVN là rất đáng khích lệ. Tuy nhiên, yêu cầu nhiệm vụ chính trị đặt ra và cả những thách thức cho các cơ quan báo chí trong giai đoạn hiện tại cũng như sắp tới là rất nặng nề đòi hỏi các cơ quan báo chí trong hệ thống và những người làm báo chúng ta cố gắng hơn nữa...

Tại buổi lễ, TS Đặng Vũ Cảnh Linh, Trưởng ban Ban Truyền thông và Phổ biến Kiến thức đã báo cáo tóm tắt một số hoạt động trong công tác báo chí của LHHVN trong năm 2018 và 6 tháng đầu năm 2019. Theo ông Đặng Vũ Cảnh Linh, toàn hệ thống LHHVN hiện có 104 cơ quan báo chí và 403 ấn phẩm thông tin báo chí (gồm 127 báo, tạp chí; 65 bản tin và 211 trang tin điện tử tổng hợp). Nhiệm vụ của báo chí LHHVN đã được khẳng định đó là không ngừng thúc đẩy các hoạt động nghiên cứu khoa học, ứng dụng và chuyển giao công nghệ, truyền thông phổ biến kiến thức KH&CN, giới thiệu các thành tựu khoa học, công nghệ mới của Việt Nam và thế giới, các hoạt động tư vấn, phản biện và giám định xã hội, các hoạt động tôn vinh trí thức KH&CN Việt Nam, thông tin chính trị, thời



sự, văn hóa, xã hội phục vụ nhu cầu của công chúng cả nước.

Cũng theo ông Đặng Vũ Cảnh Linh, mặc dù năm 2018 - 2019 đã có nhiều thành công trong công tác báo chí, nhưng hoạt động báo chí của các đơn vị và quản lý báo chí của LHHVN còn có khá nhiều khó khăn. Nguyên nhân là do cơ chế tự chủ, tự hạch toán, số lượng quảng cáo trên các ấn phẩm giảm, cơ sở vật chất, điều kiện làm việc, hoạt động chuyên môn, tác nghiệp, tổ chức đội ngũ nhân sự và đào tạo nhân sự còn có nhiều hạn chế... Bên cạnh đó, yêu cầu của việc Quy hoạch Báo chí LHHVN đang phải gấp rút triển khai, hoàn thành trong năm 2019 theo Quyết định 362/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ đã tạo ra những áp lực không nhỏ đối với Ban Quy hoạch Báo chí LHHVN, bởi không chỉ có việc sát nhập cơ quan báo chí một cách cơ học mà còn là việc nghiên cứu, sắp xếp, tái cơ cấu các mô hình hoạt động báo chí một cách khoa học, xây dựng định hướng, chiến lược phát triển lâu dài, ổn định cho cơ quan báo và tạp chí chủ chốt trong hệ thống LHHVN...

Cũng nhân dịp này, LHHVN đã trao tặng Bằng khen của Chủ tịch LHHVN cho 16 Nhà báo đã đạt thành tích xuất sắc trong công tác báo chí của LHHVN năm 2018.

**HƯƠNG TRÀ**

**Khoa học lý thú**

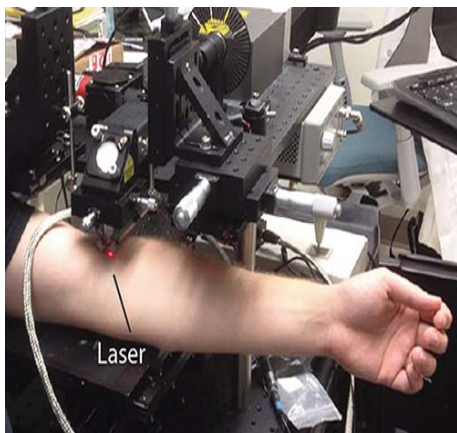
# Tiêu diệt tế bào ung thư hắc tố bằng công nghệ laser mới

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Y khoa Arkansas, Mỹ (UAMS) vừa cho biết đã phát triển và thử nghiệm thành công một loại laser mới có thể tìm và tiêu diệt những tế bào ung thư hắc tố ác tính (melanoma) mà không cần lấy mẫu xét nghiệm. Phương pháp có thể giúp phát hiện sớm các tế bào khối u và ngăn chúng lây lan sang các bộ phận khác trong cơ thể thông qua máu.

Theo Live Science, công nghệ laser mới này được đặt tên là Cytophone, sử dụng các xung ánh sáng laser chiếu từ bên ngoài da để đốt nóng các tế bào bị bệnh. Tia laser này chỉ tác động lên các tế bào ung thư hắc tố ác tính mà không làm tổn thương những tế bào khỏe mạnh, vì chúng chứa nhiều hắc tố melanin có tính hấp thụ ánh sáng cao. Cytophone sau đó sử dụng kỹ thuật siêu âm để dò những sóng nhỏ phát ra từ hiệu ứng đốt nóng này, qua đó giúp phát hiện và tiêu diệt các tế bào bị bệnh.

Kỹ thuật Cytophone không gây hại cho da mặc dù các tế bào da cũng sản xuất melanin một cách tự nhiên. Điều này là do ánh sáng laser bị tán xạ trên một vùng da rộng lớn, vì vậy nó không tập trung đủ vào các tế bào da riêng lẻ để làm hỏng chúng, các chuyên gia giải thích.

Nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm công nghệ Cytophone bằng cách chiếu tia laser vào tay của 47 tình nguyện viên, trong đó có 19 người khỏe mạnh và 28 bệnh nhân có khối u ác tính. Kết quả cho thấy trong vòng 10 giây - 60 phút, Cytophone có thể xác định các tế bào ung thư ở 27 trong số 28 bệnh nhân.



Công nghệ laser cho thấy độ nhạy gấp 1.000 lần so với các phương pháp lấy mẫu máu xét nghiệm thông thường.

Trước đây, để kiểm tra sự lây lan của ung thư, các bác sĩ thường phải lấy mẫu máu. Tuy nhiên, phương pháp này thường khó phát hiện các tế bào khối u, nhất là ở những bệnh nhân ung thư giai đoạn đầu. Những trường hợp kết quả xét nghiệm dương tính thường đồng nghĩa với nồng độ cao tế bào khối u lưu hành trong máu, khi đó, ung thư đã di căn sang các cơ quan khác và căn bệnh trở nên "quá muộn" để điều trị, tác giả chính của nghiên cứu, Vladimir Zharov từ UAMS cho biết.

Nhóm nghiên cứu hy vọng có thể tiếp tục cải thiện công nghệ Cytophone, cho phép dò tìm những tế bào khối u gây ra bởi những căn bệnh ung thư khác ngoài ung thư hắc tố ác tính. Công trình của nhóm nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí y học Science Translational Medicine.

**ĐOÀN DƯƠNG**

# Công bố mô hình mẫu xe bay mới

Theo Design Boom, bản vẽ concept và mô hình thu nhỏ của chiếc Aska, mẫu xe bay cất hạ cánh thẳng đứng do công ty khởi nghiệp NFT của Mỹ phát triển vừa chính thức được công bố tại Triển lãm Công nghệ EcoMotion ở TP Tel Aviv, Israel. Với đôi cánh có thể gấp gọn, phương tiện bay có kích cỡ tương đương một chiếc SUV khi cần thiết có thể di chuyển dưới mặt đất giống như những chiếc xe hơi thông thường.



Aska trong tiếng Nhật có nghĩa là "chim bay". Đây là một chiếc xe điện, có khả năng cất hạ cánh theo chiều dọc nhờ được trang bị tới 14 động cơ cánh quạt, trong đó 10 chiếc được tích hợp vào thân xe, 2 chiếc gắn ở đuôi và 2 chiếc còn lại nằm ở hai

đầu cánh. Khi đạt đến độ cao hành trình, các động cơ ở đuôi và cánh sẽ xoay 90 độ, đẩy chiếc xe bay về phía trước.

Aska được thiết kế có thể chở tối đa 3 người bao gồm cả phi công và hành khách. Năng lượng được cung cấp bởi hệ thống pin sạc. Với mỗi lần sạc đầy, phương tiện có thể bay liên tục quãng đường 241 - 563km, tùy vào số hành khách trên xe. Thông tin về tốc độ bay của phương tiện hiện chưa được công bố. Nguyên mẫu bay đầu tiên của chiếc Aska dự kiến được ra mắt vào năm tới, theo Mike Kaplinsky, Giám đốc điều hành của NFT. Nếu mọi thứ diễn ra theo đúng kế hoạch, sản phẩm sẽ tiếp cận thị trường vào năm 2025 với mức giá 50.000USD/chiếc. **ĐOÀN DƯƠNG**

# Lý do không nên bôi kem đánh răng vào vết bỏng

Nhiều người từng nghe qua hoặc được khuyên dùng kem đánh răng để bôi lên vết bỏng giúp làm mát và dịu vết bỏng. Tuy nhiên, dường như đó là một phương pháp sai lầm. BS



Kamarul Ariffin, Malaysia, đã kêu gọi mọi người không nên bôi kem đánh răng lên vết bỏng vì nó có thể có tác dụng phụ rất khó chịu.

Để chứng minh, bác sĩ này đã chia sẻ hình ảnh kinh hoàng về bàn tay của một người phụ nữ, sau khi cô cố gắng điều trị vết bỏng dầu nóng bằng kem đánh răng. Bàn tay của người phụ nữ đã phình to đến mức gần như không thể nhận ra, những vết phồng rộp to và cảm thấy vô cùng đau đớn.

BS Kamarul Ariffin cảnh báo, mọi người không nên sử dụng các biện pháp khắc phục tại nhà vì chúng có thể gây nhiễm trùng và kích ứng. Bác sĩ nói thêm rằng những người bị bỏng cũng không nên xối nước vào vết thương. Thay vào đó, nên loại bỏ bất kỳ quần áo hoặc đồ trang sức trên cơ thể, trừ khi nó dính vào da và ông khuyên nên rửa vết thương bằng nước sạch, nhiệt độ phòng trong 15 - 20 phút - không phải nước lạnh hoặc nước đá.

Bác sĩ này cũng đưa ra lời khuyên, nếu bị bỏng độ một, có thể bôi nha đam. Nếu đó là bằng cấp thứ hai hoặc thứ ba, hãy gặp bác sĩ trước khi áp dụng bất cứ điều gì.

**THANH VÂN**

# Nguy cơ khi trẻ dùng điện thoại quá sớm



❖ Ảnh minh họa

**Sự liên quan giữa điện thoại và ung thư đã được nhiều tổ chức công bố. Thêm vào đó, những mối quan ngại về mặt tâm lý, xã hội khi trẻ dùng điện thoại di động quá sớm sẽ làm phụ huynh đau đầu hơn...**

## **Điện thoại và u não ở trẻ em**

Một nghiên cứu tại Thụy Điển cho rằng, trẻ sử dụng điện thoại di động quá sớm có thể làm tăng nguy cơ mắc một loại u não lên gấp 5 lần. GS Denis Henshaw,

Trưởng nhóm nghiên cứu sóng điện từ, Đại học Bristol (Anh) lại cho hay: Khi interphone xuất hiện, trẻ nhỏ tiếp xúc với sóng điện từ nhiều hơn. Thực tế cho thấy sóng này ngày càng nhiều lên và có thể bắt đầu ảnh hưởng tới cả thai nhi trong bụng mẹ.

Báo The Independent dẫn nghiên cứu của TS Khurana cho biết, thiết bị liên lạc không thể thiếu trong đời sống ngày nay có thể gây ra cái chết cho nhiều người hơn cả thuốc lá. Sau khi nghiên cứu lại hơn

100 báo cáo về ảnh hưởng của ĐTDD, ông Khurana kết luận rằng, có một loạt bằng chứng quan trọng cho thấy mối liên hệ giữa sử dụng ĐTDD với một số bệnh ung thư não. Bệnh ung thư thường mất ít nhất 10 năm để phát triển, do đó những người sử dụng ĐTDD từ 10 năm trở lên có nguy cơ bị ung thư não cao gấp đôi so với người dùng ít hơn.

Một công bố mới đây của Bệnh viện K Việt Nam cho thấy, Bộ Y tế Nga khuyến nghị chính phủ cấm trẻ dưới 18 tuổi dùng điện

thoại di động. Pháp thì đang đưa dự thảo luật để cấm quảng cáo điện thoại di động cho trẻ dưới 14 tuổi cũng như việc sử dụng chúng tại những nơi chăm sóc người ốm, trường tiểu học. Ở Salzburg (Áo), wifi đã bị cấm ở trường học. Bộ Y tế Anh thì thực hiện tuyên truyền từ năm 2000 về việc hạn chế cho trẻ em dùng điện thoại.

### Nói dối, “phim đen”...

Nhiều phụ huynh cho rằng, khi sắm “đế” cho con thì sẽ dễ quản lý thời gian và địa điểm. “Nếu trẻ muốn nói dối thì bố mẹ không thể biết được. Kể cả khi đi chơi, nếu không muốn bố mẹ gọi, chúng có thể tắt máy và nói hết pin”, ThS Tâm lý Đinh Đoàn chia sẻ.

Khi công nghệ phát triển, điện thoại không chỉ còn là phương tiện để nhắn tin, trò chuyện. Với số tiền vừa phải, ngày nay, nhiều học sinh có thể xem phim, truy cập internet qua thiết bị này. Và do vậy, không loại trừ trẻ tải hình ảnh nhạy cảm, xem “phim đen”... Thậm chí, những việc này được thực hiện một cách âm thầm trong giờ học.

Thêm một lo ngại khác qua công bố của một nhóm các nhà khoa học Australia. Họ đã tiến hành kiểm tra năng lực nhận



**Theo ông William Stewart, Chủ tịch Ủy ban Phòng chống Phóng xạ quốc gia Anh, trẻ em chỉ nên sử dụng ĐTDĐ trong trường hợp thật cần thiết và sử dụng trong thời gian càng ngắn càng tốt. Nếu buộc phải sử dụng, trẻ em nên dùng loại máy có chỉ số hấp thụ năng lượng đối với các mô của cơ thể (SARS) thấp.**  
*(Theo BBC)*

thức với hơn 300 trẻ em trong độ tuổi từ 11 - 14 tuổi có sử dụng điện thoại di động. Kết quả là 1/4 trẻ em thực hiện hơn 15 cuộc gọi thoại mỗi tuần và 1/4 trong số đó thực hiện hơn 20 tin nhắn văn bản một tuần.

Tiếp đó, bằng cách quan sát phản ứng của trẻ thông qua máy tính, họ phát hiện ra mối liên hệ giữa việc sử dụng điện thoại và năng lực phản ứng của các em. Kết quả cho thấy, những trẻ thường xuyên sử dụng điện thoại để nhắn tin có phản ứng

nhạy hơn nhưng lại thiếu chính xác hơn. GS Abramson cho rằng, chính các thao tác thực hiện những tin nhắn có khả năng đào tạo cho trẻ em những hành động nhanh chóng hơn, nhưng đó là những hành động thiếu chính xác.

Còn theo ThS Tâm lý Hải Hưng: “Nếu mua điện thoại cho học sinh, chỉ nên mua các máy ít chức năng nhất. Cách này vừa rẻ tiền, vừa hạn chế trẻ sử dụng vào các mục đích không mong muốn”. **THU HIỀN**

## Có đúng thế không?

# Thành phố trong đá

Cappadoce (Cappadocia), vùng núi đá thuộc tỉnh Nevsehir, ở miền Trung Thổ Nhĩ Kỳ, cách Thủ đô Ankara 290km, được xem là độc nhất vô nhị trên hành tinh với kiến trúc đá độc đáo gồm: Cầu xây bằng đá, quán bar nằm trong hang đá, đường lát bằng đá, nhà xây trong hang động bằng đá, đồ dùng gia đình cũng bằng đá... Đây là một trong những kỳ quan nổi tiếng nhất Thổ Nhĩ Kỳ, được UNESCO công nhận là di sản thiên nhiên thế giới từ năm 1985. Thung lũng Cappadocia được hình thành từ lớp đá trầm tích và đá núi lửa. Trải qua sự tác động của thiên nhiên, các lớp đá bị bào mòn, tạo nên nhiều hình thù thú vị... Đặc trưng của vùng đất này là những ngôi nhà Uchisar của người dân bản địa được xây dựng từ thế kỷ thứ VIII, nằm quanh các miệng núi lửa và ẩn mình trong các pháo đài đá lộ thiên. Những ngôi nhà hình hộp liền nhau, một nửa khuất trong hang đá còn nửa kia được xây bằng đá hóa thạch. Ngọn núi lửa Argeu hoạt động cách đây 3 triệu năm cũng là một điểm dừng chân thú vị. Kỳ quan nổi tiếng thế giới với miệng núi lửa hình nón được tạo ra bởi sự xói mòn do những cơn sóng bạc đầu từ biển cả đánh vào bờ đá... Ngoài ra, với hàng ngàn cột đá chóp nhọn như ống khói trong truyện cổ tích, Cappadocia còn được biết đến với cái tên gọi là "thung lũng nấm".



**KHUÊ ĐỨC**

## Chia sẻ kinh nghiệm

Quần áo là một trong những vật dụng vô cùng cần thiết trong đời sống hằng ngày bởi nó mô tả sắc diện và giúp chúng ta thêm tự tin, thoải mái khi giao tiếp với những người xung quanh. Đặc biệt, tủ quần áo càng ngày càng trở nên chật chội vì bạn không ngừng sắm thêm những bộ đồ mới. Do đó, theo kinh nghiệm của chị Nguyễn Hải Hà (Minh Khai, Hà Nội), không gian tủ quần áo sẽ được sử dụng hiệu quả hơn khi chia thành các ngăn chuyên biệt tùy theo đồ đạc của mỗi cá nhân. Những thứ dài rộng nhất như váy dài, áo dài... được sắp xếp riêng, các ô khác dành cho các đồ ngắn hơn như sơ mi, áo jacket và



## Sử dụng hiệu quả không gian tủ áo quần

váy. Dưới các ô ngắn hơn đó có thể là các ngăn kéo và kệ đựng đồ lót, hộp đồ lặt vặt... Đừng bỏ quên mặt sau của những cánh cửa tủ. Đó là những chiếc kho ẩn, rất lý tưởng để treo cà vạt, thắt lưng, khăn, khẩu trang... Bạn cũng có thể tận dụng những chỗ trống còn lại cho các móc treo. Những chiếc hộp carton to chứa quần áo không dùng theo mùa có thể chất lên phần trên cùng của tủ quần áo. Và để đỡ mắt công tìm khi cần đến, bạn hãy cẩn thận ghi ra ngoài những thứ nhét trong hộp. Xác định những gì bạn nên giữ và những thứ nên bỏ hoặc cất đi cũng giúp tủ quần áo của bạn rộng thêm ra.

**TRONG LÊ**



**Ý tưởng sáng tạo**
**Vệ tinh diệt virus, vi khuẩn gây hại**

Đây là ý tưởng này của các em gồm Phạm Thành Nam, Trịnh Thị Vân Anh, Trần Hồng Phúc đến từ Ninh Bình. Các em cho hay: “Qua tìm hiểu chúng em được biết các khí thải công nghiệp, khí độc, chất phóng xạ ngày một nhiều, cùng với đó là rất nhiều những vi khuẩn, virus có hại luôn sinh sôi, hiện diện trong không khí, đất, nước hay từ chính những vật dụng xung quanh chúng ta... ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người. Vì vậy, chúng em mơ ước tạo ra một vệ tinh bay chạy bằng năng lượng mặt trời, tự động bay quanh trái đất tiêu diệt các loại virus, vi khuẩn gây hại, hút các khí độc, khí thải, các



chất phóng xạ lọc sạch không khí và môi trường”. Theo đó, vệ tinh di chuyển liên tục quanh trái đất, tự động phát hiện ra các vùng ô nhiễm. Tại khu vực bị ô nhiễm các phễu hút sẽ khởi động hút các virus, vi khuẩn, khí độc, hại, các chất phóng xạ... vào bên trong 2 khoang chứa, từ đây chúng được phân loại và đưa sang khoang xử lý. Các vi khuẩn và virus sẽ bị tiêu diệt, các chất khí độc hại và chất phóng xạ sẽ được xử lý, lọc sạch và xả trở lại môi trường. Vệ tinh hoạt động bằng năng lượng mặt trời thông qua các tấm pin năng lượng mặt trời gắn xung quanh vệ tinh.

**MANH HÙNG**

**Ghế đa năng thoát hiểm an toàn khi máy bay gặp sự cố**

Ý tưởng này thuộc về nhóm các em gồm Phan Thị Bảo Ngân (nhóm trưởng), Lê Trần Thanh Trúc, Ngô Đình Khánh Hưng (Quảng Nam). Chia sẻ về ý tưởng này, em Phan Thị Bảo Ngân cho hay: “Khi em xem tivi thấy nhiều vụ tai nạn máy bay làm nhiều người chết và mất tích, mọi người rất hoang mang khi tham gia giao thông bằng đường hàng không. Chính vì điều đó em suy nghĩ chế tạo ra “chiếc ghế đa năng giúp con người thoát hiểm an toàn khi máy bay gặp sự cố”. Khi ngồi trên chiếc ghế đa năng này giúp cho hành

khách đi máy bay rất yên tâm về sự an toàn tính mạng của mình và người thân”. Cụ thể, ghế hoạt động nhờ vào chiếc đèn gắn trên cao nhất để hút ánh sáng mặt trời đưa vào bộ xử lý trong thân ghế làm năng lượng hoạt động. Đồng thời, ghế tự động kết nối tín hiệu từ hệ thống điều khiển trong buồng lái máy bay. Khi có sự cố nguy hiểm nó sẽ lập tức mở cửa thoát hiểm dưới sàn máy bay. Ghế đa năng rơi xuống, bung ra dù lớn sau đó hạ xuống mặt biển, đồng thời hệ thống phao tự động nâng ghế nổi lên trên mặt biển (phao tự động này



thích hợp với mọi địa hình và đảm bảo an toàn cho người ngồi trên ghế). Đèn tín hiệu định vị vị trí của ghế đa năng, truyền tín hiệu qua sóng vệ tinh về trạm nhận trên đất liền hoặc các tàu thuyền đang hoạt động trên biển. Ngoài ra, ghế còn định vị được vị trí đang đứng và chuyển hướng đi chuyển vào đất liền.

**M.HÙNG**

**Tri thức mới**

# Đề đèn khi ngủ tác hại khôn lường tới phụ nữ

Nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ 43.722 phụ nữ trong độ tuổi 35 -74 ở Mỹ. Dữ liệu được lấy từ nghiên cứu đoàn hệ Sister Study trên toàn quốc từ năm 2003 - 2009. Dữ liệu gồm thông tin về thói quen khi ngủ của từng phụ nữ, như để đèn ngủ hoặc tivi bật và chỉ số BMI của cô ấy. Theo đó, chỉ số BMI ở một người khỏe mạnh sẽ dao động từ 18,5 - 24,9. BMI từ 30 trở lên được xem là béo phì.

Các thói quen khi ngủ của phụ nữ được chia làm 4 mục: Không có đèn, đèn ngủ mini trong phòng, để đèn ngoài phòng, và để đèn

hoặc tivi bật trong phòng. Những phụ nữ tiếp xúc với hơn một loại ánh sáng nhân tạo được xếp vào cấp độ cao nhất. Những trường hợp đeo mặt nạ hoặc tắt đèn khi ngủ được phân loại không tiếp xúc với ánh sáng nhân tạo.

Các nhà nghiên cứu đã quan sát kỹ thói quen ngủ của từng phụ nữ, cũng như cân nặng và nguy cơ béo phì



trong 5 năm. Theo đó, họ đã phát hiện việc bật đèn hoặc tivi khi ngủ làm tăng 5kg hoặc hơn, chỉ số BMI tăng ít nhất 10% kèm theo nguy cơ thừa cân và béo phì cao - khi so sánh với những trường hợp không tiếp xúc với ánh sáng nhân tạo khi ngủ.

"Đây là một mối quan hệ phản ứng - liều lượng, càng nhiều ánh sáng trong phòng thì khả năng càng cao", Dale Sandle - chuyên viên điều tra tại Viện khoa học Sức khỏe Môi trường Quốc gia ở Bắc Carolina - đồng thời là tác giả chính của bài nghiên cứu cho biết.

**AN DƯƠNG**

## Lưu ý sử dụng tinh dầu xung quanh trẻ em

Trung tâm Ngộ độc Georgia (Hoa Kỳ) đang đưa ra cảnh báo về việc sử dụng các loại dầu xung quanh trẻ em và vật nuôi. Cụ thể, trong số hơn 1.000 cuộc gọi có 800 cuộc gọi liên quan đến trẻ em dưới 5 tuổi uống phải tinh dầu và có những dấu hiệu xấu.

Để an toàn khi sử dụng tinh dầu, cha mẹ nên chọn mua tinh dầu chất lượng từ một nhà cung cấp tinh dầu uy tín vì tinh dầu thiên nhiên luôn tốt cho sức khỏe. Tránh trường hợp mua phải hương liệu, tinh

dầu tổng hợp, kém chất lượng có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ nhỏ.

Theo các chuyên gia, tinh dầu có tính chất mạnh hơn gấp nhiều lần thực vật, chúng đậm đặc và chỉ cần một lượng rất nhỏ để mang lại hiệu quả, đặc biệt là với trẻ em. Da trẻ em khác với da người lớn, nó mỏng hơn và nhạy cảm hơn. Mặc dù hầu hết các loại tinh dầu có khuynh hướng không gây kích ứng trên da (đặc biệt ở dưới chân, nơi da dày) nhưng vẫn nên pha loãng



tinh dầu với dầu nền trước khi dùng cho trẻ em. Ngoài ra, nếu sử dụng tinh dầu cần để xa tầm tay trẻ em. Trẻ em khác người lớn, chúng không biết liều dùng an toàn và phải cẩn thận khi dùng tinh dầu. Hỷ ý kiến của bác sĩ, chuyên gia y tế nhi khoa để được hướng dẫn cụ thể khi muốn sử dụng tinh dầu cho trẻ.

**THANH VĂN**

## 2 phút kiểm tra độc chất trong giấm ăn



**Viện Kỹ thuật hóa sinh và Tài liệu nghiệp vụ, Bộ Công an vừa sản xuất thành công test kiểm tra nhanh độc chất trong giấm ăn chỉ trong 2 phút. Cùng với quy tắc thử với các test thử trước đó, đây được coi là công cụ hữu hiệu để kiểm tra nhanh vệ sinh an toàn thực phẩm.**

ThS Lê Trọng Văn, chủ nhiệm đề tài cho biết, thành phần chủ yếu trong giấm ăn là axit axetic nhưng thực tế có một số cơ sở sản xuất đã sử dụng axit vô cơ (HCL, H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>, HNO<sub>3</sub>...) cho thêm vào trong giấm nhằm mục đích tăng độ chua, làm cho giấm trong, không bị mốc thối. Các axit vô cơ này chính là độc chất đối với sức khỏe, nằm trong danh mục các phụ gia cấm sử

dụng. Việc sử dụng axit vô cơ lâu dài dù với hàm lượng nhỏ cũng làm tổn hại sức khỏe người sử dụng. Test VT 04 cho phép kiểm tra nhanh các axit vô cơ trong giấm với độ chính xác cao.

Sử dụng bằng cách dùng dao cắt miệng túi, đổ mẫu giấm cần kiểm tra vào túi tới vạch định mức, bóp mạnh dần đáy túi để giải phóng chất thử, lắc đều dung dịch trong túi và đọc kết quả. Nếu giấm có màu giống với vạch màu chuẩn âm tính trên nhãn túi thì trong giấm không có axit vô cơ. Ngược lại, nếu giấm có màu giống với vạch màu chuẩn dương tính trên nhãn túi thì trong giấm có axit vô cơ. Trong 2 phút có thể biết giấm có độc chất hay không với khả năng phát hiện chính xác trên 90%.

**NAM AN**

# Phương pháp ươm giống dâu tây bằng hạt tại nhà

Dâu tây là loại quả có hàm lượng dinh dưỡng cao, mùi vị nhiều người ưa thích. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng có thể mua dâu tươi, vì thế không ít bà nội trợ muốn trồng dâu tây và thu hái ngay tại nhà.

Ươm cây con bằng hạt là cách làm phổ biến nhất, nhưng làm thế nào để cây cho năng suất cao, mọi người cần nắm một số cách ươm như sau.

**Cách 1:** Ươm hạt giống dâu tây bằng giấy ẩm. Ngâm hạt giống dâu tây với nước ấm theo tỷ lệ 2 sôi, 3 lạnh trong khoảng thời gian từ 2 – 4 tiếng. Hạt sau khi ngâm vớt ra, cho vào giấy ẩm và gấp đôi lại để ủ hạt, chú ý chọn loại giấy mềm thấm nước tốt. Sau đó, cho gói hạt vào hộp nhỏ đậy kín, để nơi mát mẻ và tưới nước thường xuyên, đảm bảo giấy luôn ẩm. Sau khoảng 10 - 15 ngày, hạt nảy mầm xanh thì đem gieo trong đất tơi xốp. Chú ý rải đều hạt lên bề mặt đất đã được làm ẩm, sau đó phủ 1 lớp đất mỏng khoảng 1 – 2mm. Tưới phun mưa 2 lần mỗi ngày vào sáng và tối.

**Cách 2:** Ươm hạt giống dâu tây với viên nén ươm hạt. Ngâm hạt giống dâu tây với nước ấm theo tỷ lệ 2 sôi, 3 lạnh trong khoảng thời gian từ 2 – 4 tiếng như cách 1, sau đó vớt hạt ra, để ráo nước. Sử dụng viên nén ươm hạt ngâm vào nước sạch từ 2 – 5 phút, viên nén sẽ nở ra, tạo thành bầu ươm nhỏ. Mỗi bầu ươm bạn nhẹ tay đặt từ 1 – 3 hạt giống đã ngâm. Sau khi gieo hạt giống vào viên nén, bạn cần tưới nước giữ ẩm hàng ngày cho bầu ươm luôn ẩm. Cũng sau 10 – 15 ngày, hạt sẽ nảy mầm, bạn đem bầu ươm trồng vào chậu ươm và tiến hành chăm sóc. Vì bầu ươm làm bằng nguyên liệu hữu cơ có thể phân



hủy thành chất dinh dưỡng nên bạn không cần tháo ra khi đem trồng.

**Cách 3:** Ươm hạt giống dâu tây trong chai/lọ. Chuẩn bị 1 chai/lọ cắt lấy phần đế, lót giấy mềm xuống đáy và tưới ẩm giấy. Sau đó cho hạt lên trên bề mặt, dùng màng bọc thực phẩm bọc lại rồi để nơi thoáng mát. Khi hạt nảy mầm, bạn đem ngay ra đất ẩm để trồng càng sớm càng tốt, bởi giấy ẩm chỉ kích thích hạt nảy mầm nhanh hơn ngoài đất chứ không có chất dinh dưỡng để hạt phát triển thành cây.

**Cách 4:** Gieo trực tiếp hạt giống vào đất ẩm. Gieo hạt vào đất ẩm, mỗi hạt cách nhau ít nhất 10cm hoặc gieo vào các hũ nhỏ như hũ sữa chua. Sau đó để khay ươm ở nơi khô ráo, có nắng tốt, tưới nước 1 lần/ngày và che phủ tối. Sau khoảng 10 - 15 ngày hạt sẽ nảy mầm. Ươm mầm đến khi cây có 3 - 5 lá chính thì nhẹ nhàng tách đất ra khỏi khay và trồng ở nơi có diện tích lớn hơn, mỗi cây dâu nên cách nhau 35cm. Chú ý chọn cây cao từ 10 – 15cm, thân khỏe, không sâu bệnh. Bạn nên trồng dâu trong chậu dài, luống dài hoặc chậu tròn, đảm bảo chậu hoặc luống cao hơn mặt đất 15 - 25cm để trái dâu không bị bò lan trên mặt đất.

**TRƯƠNG KHÁNH LINH**

# Quy trình nuôi thả và chăm sóc cá hồi vân

Nhờ hàm lượng dinh dưỡng cao và những tác dụng tích cực cho sức khỏe con người, nuôi cá hồi vân thương phẩm

hiện đang trở thành nguồn lợi kinh tế cho các hộ nuôi. Vì vậy, bà con cần nắm rõ điều kiện phát triển cũng như quy trình nuôi để đạt được năng suất cao nhất khi tiến hành nuôi thả.



17h; đối với cá trên 1.000g/concho ăn 2 lần/ngày vào 7h và 16h. Trong điều kiện bất lợi như mưa nhiều khiến

nguồn nước bị vẩn đục, nhiệt độ tăng cao... thì ngừng cho ăn. Tốt nhất nên cho cá ăn theo đúng thời gian và địa điểm cố định hằng ngày.

Cá nuôi trong môi trường nước chảy cần đảm bảo độ sạch, nếu nước bẩn cá sẽ kém ăn và phát triển chậm. Do đó, phải thường xuyên kiểm tra và ghi chép nhật ký, giám sát thông số và vệ sinh thường xuyên. Cụ thể, xả cạn vệ sinh ao theo định kỳ 2 tuần/lần, nếu nuôi lồng phải định kỳ làm sạch lồng với chu kỳ 3 ngày/lần và cứ 1 tháng tiến hành thay lưới mới nhằm tránh hiện tượng lưới ngâm lâu ngày dễ phát sinh bệnh tật.

Khi nuôi cá hồi bệnh thường gặp nhiều nhất là do nấm và ký sinh trùng... vì vậy, cần có chế độ chăm sóc cẩn thận như tắm muối định kỳ 2 tuần/lần với nồng độ 2% trong khoảng 20 - 30 phút. Thường xuyên quan sát hoạt động của cá, khi cá có dấu hiệu ăn ít hoặc bỏ ăn, chết rải rác trong bể thì cần phân tích mẫu cá để có biện pháp trị bệnh kịp thời.

## Bước 4: thu hoạch cá hồi vân

Cá hồi nuôi khoảng 12 - 15 tháng có kích cỡ trung bình đạt 1,5 - 1,8kg là tiến hành thu hoạch. Khi thu hoạch thực hiện thao tác nhẹ nhàng vì thể trạng của cá rất yếu dễ bị chết làm giảm giá trị sản phẩm. Sau 14 tháng nuôi tiến hành thu hoạch cá lớn bán dần cá nhỏ nuôi tiếp cho đến khi đạt kích cỡ thương phẩm thì xuất bán hàng loạt.

**K.LINH**

## Bước 1: Chuẩn bị ao nuôi

Cá hồi vân thường được nuôi ở các thủy vực tự nhiên và trong các hệ thống chảy tràn với pH thích hợp từ 6,7 - 8,6. Loài này sinh trưởng và phát triển tốt nhất ở nhiệt độ nước từ 10 - 20°C, có khả năng chịu tới 24°C trong một thời gian ngắn. Hàm lượng oxy hòa tan trong nước cần đạt trên 7mg/l. Ngoài ra, ao nuôi cá cần đảm bảo các thông số: thể tích từ 30 - 50m<sup>3</sup>, sâu từ 0,8 - 1m, tốc độ dòng chảy tối thiểu phải từ 20 - 25m<sup>3</sup>/giờ, phía trên ao cần được thiết kế mái che nắng, mưa, sương muối...

## Bước 2: Chọn và thả giống

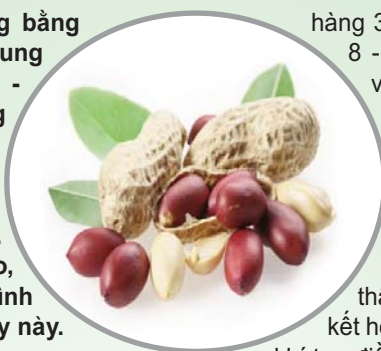
Khi chọn giống cần đảm bảo các cá thể khỏe mạnh, không dị dạng, sáng màu, khối lượng trung bình từ 200 - 250g/con. Trước khi thả cần tắm qua dung dịch muối 35% để khử trùng cho cá.

## Bước 3: Chăm sóc cá

Khẩu phần ăn và số lần cho ăn trong ngày tùy thuộc vào điều kiện thời tiết và giai đoạn phát triển của cá. Cụ thể, trong điều kiện thời tiết thích hợp, đối với cá nhỏ hơn 500g/concho ăn 4 lần/ngày vào lúc 6h, 10h, 14h, 17h; đối với cá 500 - 1.000g/concho ăn 3 lần/ngày vào 7h, 12h,

# Kỹ thuật canh tác lạc cho vùng đồng bằng Bắc Bộ

**Khí hậu khu vực đồng bằng Bắc Bộ với nhiệt độ trung bình năm khoảng 22,5 - 23,5°C, lượng mưa trung bình năm là 1.400 - 2.000mm cùng đất phù sa màu mỡ là điều kiện thuận lợi để canh tác lạc. Để đạt được năng suất cao, bà con cần nắm rõ quy trình trồng và chăm sóc loài cây này.**



hàng 30 - 35cm, cây cách cây 8 - 10cm, gieo 1 hạt/ hốc; với đất dốc, hàng cách hàng 40 - 45cm, cây cách cây 10 - 12cm, gieo 2 hạt/ hốc.

## 5. Chăm sóc

Khi cây ra 2 - 3 lá thật, tiến hành bón thúc kết hợp làm cỏ, tạo độ thoáng khí tạo điều kiện cho vi khuẩn nốt sần phát triển. Khi cây lạc phân cành tiến hành xới cỏ đợt 2, xới sâu 5 - 7cm, khi hoa rộ thì bón vôi bột.

Trong quá trình trồng cần bón đủ phân hữu cơ hoai mục (hoặc phân hữu cơ vi sinh), bón cân đối N-P-K và đủ lượng canxi. Toàn bộ phân hữu cơ (phân hữu cơ vi sinh), phân lân, vôi bột nên trộn đều, rải ủ vài ngày trước khi bón để tăng hiệu quả sử dụng phân.

Đồng thời, bà con cần kiểm tra thường xuyên để phát hiện sớm sâu bệnh và trị kịp thời. Cụ thể, giai đoạn từ khi cây mọc đến khi lạc có 3 - 4 lá cần chú ý sâu xám, kiến, bệnh lở cổ rễ... Khi lạc phân cành đến khi đâm tia cần chú ý sâu cuốn lá, rệp, sâu xanh (héo rữ), bệnh đốm lá... Giai đoạn từ khi cây đâm tia đến cuối vụ cần chú ý rệp, sâu cuốn lá, bệnh đốm lá, bệnh thối gốc, bệnh héo rữ, bệnh vàng lá...

## 6. Thu hoạch và bảo quản

Tiến hành thu hoạch khi cây có khoảng 80% quả chắc, vỏ chuyển sang màu sẫm, gân vỏ nổi rõ, vỏ lụa có màu đặc trưng của giống, 2/3 số lá trên cây vàng rụng. Bà con nên thu hoạch trong thời tiết khô ráo, phơi khô và bảo quản.

**LINH KHANH**

## 1. Xác định thời vụ

Tại đồng bằng Bắc Bộ, lạc chia thành 3 vụ chính. Vụ xuân gieo trồng từ đầu tháng 2 đến 10/3, vụ thu gieo từ đầu tháng 7 đến đầu tháng 8, vụ đông gieo trong tháng 9.

## 2. Chọn giống

Ưu tiên sử dụng các giống lạc có tiềm năng cho năng suất cao, chống chịu được sâu bệnh, dễ thích ứng như L14, L12, L15, L18, MD7, MD9, Lạc đỏ 3 nhân... Hạt giống đạt tiêu chuẩn phải có tỷ lệ nảy mầm trên 80%.

## 3. Làm đất

Chọn đất có thành phần cơ giới nhẹ hoặc trung bình, giữ ẩm và thoát nước tốt như đất cát pha, phù sa ven sông. Đối với đất bạc màu cần bón bổ sung thêm phân chuồng hoai mục hoặc phân hữu cơ vi sinh. Đất cần bừa kỹ, làm sạch cỏ, sau đó lên luống tạo rãnh thoát nước kịp thời khi mưa to với mặt luống rộng 1,0 - 1,2 m, cao 15 - 20cm, rãnh rộng 25 - 30cm.

## 4. Gieo trồng

Mỗi ha đất cần 160 - 180kg lạc vỏ. Về mật độ gieo hạt, với đất bằng, hàng cách

# Trồng chanh không hạt cho năng suất cao

**Giống chanh không hạt mới được du nhập vào Việt Nam được ưa chuộng do khả năng chống sâu bệnh tốt, năng suất và chất lượng quả cao. Trồng chanh không hạt cần chú ý những yếu tố sau đây.**

Đất trồng chanh nên có độ pH từ 5.0 – 6.5, nên chọn nơi có đất thịt giàu mùn hoặc đất thịt pha, thoát nước tốt. Khi trồng cần đảm bảo khoảng cách 2,5 x 3m là thích hợp nhất. Trung bình, mỗi ha canh tác khoảng 1.000 cây. Khi chọn giống, tốt nhất nên mua tại cơ sở có uy tín. Bà con cần chọn những cây khỏe mạnh, lá xanh tốt, không mang mầm bệnh. Chanh có thể nhân giống bằng cách chiết cành hoặc ghép.

Bà con cần tiến hành chuẩn bị ruộng trước khi trồng khoảng 1 tháng. Đào hố có kích thước 60x60x60cm, mỗi hố bón 30 - 40kg phân chuồng hoai mục hoặc phân hữu cơ vi sinh + 300g phân lân + 100g kali. Tiến hành kiểm tra độ pH của đất và điều chỉnh bằng cách bổ sung thêm vôi bột. Chú ý làm rãnh thoát nước để tránh ngập úng. Sau khi cho phân cần lấp hố, tưới đẫm nước để 1 tháng, khi trồng dùng cuốc đào một lỗ lớn hơn bầu ươm một chút, xé nhẹ bầu ươm, tránh làm bể bầu, động rễ, đặt cây vào chính giữa hố. Lấp đất đồng thời nén nhẹ đất xung quanh gốc. Sau khi trồng cần tưới nước ngay, cắm cọc cố định cây tránh gió lớn. Trồng mùa khô cần giữ ẩm bằng cách phủ gốc bằng rơm rạ, cỏ khô, rác, cây phân xanh...

Khi chăm sóc, luôn đảm bảo vườn sạch sẽ, thường xuyên dọn cỏ quanh gốc vào mùa mưa, giúp cây thông thoáng, ít bị nấm

bệnh. Đồng thời, hãm ngọn sau 1 - 2 tháng, nuôi khoảng 7 chồi khỏe. Ở giai đoạn cây trưởng thành, nên cắt bỏ các cành già cỗi, cành gãy, cành bị sâu đục thân...

Giai đoạn cây con (năm đầu tiên), lượng phân trong hố trồng còn dồi dào, chỉ cần bón thúc bằng phân đạm pha loãng (1%) mỗi lần tưới cách nhau 20 - 25 ngày. Giai đoạn kiến thiết (năm thứ 2), cần bón mỗi cây với liều lượng 30kg phân chuồng + 150g ure + 150 kali + 300g lân, chia làm 4 đợt.

Đợt 1: Tháng 11 – Bón 100% phân chuồng + 100% lân.

Đợt 2: Tháng 1 - 3 – Bón 40% lượng ure + 40% lượng kali.

Đợt 3: Tháng 5 - 6 – Bón 30% lượng ure + 30% lượng kali.

Đợt 4: Tháng 7 - 8 – Bón 30% lượng ure và kali còn lại.

Giai đoạn kinh doanh (năm thứ 3 trở đi) Tăng lượng phân lên 30-40kg phân chuồng + 500g ure + 500g kali + 500g phân lân. Cũng chia làm 4 đợt và tỷ lệ bón như giai đoạn kiến thiết. Bên cạnh đó, cũng cần bổ sung phân bón lá theo liều lượng khuyến cáo của sản phẩm, phun phân bón lá vào những ngày trời mát, không mưa. Mỗi năm phun 3 - 4 đợt để bổ sung vi lượng.

Bên cạnh đó, cần theo dõi, phát hiện sớm và phòng trừ sâu bệnh cho cây chanh không hạt như sâu vẽ bùa, nhện, sâu đục thân, các loại rệp...

Đối với chanh không hạt, nên thu hoạch khi chanh vừa già tới, da căng láng. Chú ý thu hoạch vào những ngày mát trời, không mưa sẽ giúp chanh bảo quản được lâu hơn.

**L.KHÁNH**



# Nhận biết và điều trị các bệnh thường gặp ở bò

Trong bối cảnh ngày càng mở rộng các mô hình chăn nuôi bò như hiện nay, bà con cần chú ý hơn đến việc chăm sóc cũng như phòng bệnh, tránh dịch bệnh xâm nhập gây ra những tổn thất về kinh tế. Do vậy, các hộ nuôi cần nắm được triệu chứng thường gặp của một số bệnh ở bò cũng như hướng điều trị kịp thời.



bò bằng cách giữ vệ sinh chuồng trại, phun định kỳ 2-3 tuần/lần dung dịch có chứa thuốc diệt nấm.

3. Bệnh cầu trùng ở trâu bò ban đầu gây ra các triệu chứng như ít ăn, mệt mỏi, uống

1. Bệnh lao ở bò sữa là bệnh lây qua đường hô hấp ở bò, với triệu chứng ho tăng dần, ban đầu sốt cao 40 - 41°C, sau đó sốt nhẹ vào buổi chiều. Thời gian ủ bệnh lao từ 1 - 2 tháng khiến bò gầy, giảm hoặc ngừng tiết sữa. Bò sẽ chết do suy hô hấp và kiệt sức sau 3 - 6 tháng. Đối với bò sữa, do điều trị tốn kém mà không đem lại hiệu quả nên khi phát hiện bệnh lao sẽ cách ly và tiêu hủy để tránh lây lan cho cả đàn, thậm chí lây sang người. Do vậy, để phòng bệnh cho bò cần sàng lọc trước khi nhập giống về chuồng nuôi, đồng thời tiêm vacxin BCG phòng lao và theo dõi sức khỏe thường xuyên cho bò.

2. Bệnh nấm da lông rất phổ biến ở bò do một số loài nấm ký sinh gây ra, đặc biệt là phát triển trong điều kiện khí hậu nóng ẩm như nước ta. Bệnh ký sinh ở da lông bò, gây ra các ổ sùng hoá, các nôm sần sùi trên mặt da, làm cho lông cong queo, phình da và rụng từng mảng lông. Triệu chứng bệnh là các ổ lở loét trên da to nhỏ khác nhau, sùi từng đám và có phủ lớp vẩy vàng xám hoặc các vết sùi, các đường rãnh hoại tử chảy dịch vàng. Khi phát hiện cần cách ly điều trị tránh lây lan. Để điều trị, dùng dung dịch ASA gồm dung dịch 2 axit salicylic và axit lactic (5%) bôi vào các đám da lông bị bệnh nấm, mỗi ngày 1 - 2 lần, tránh cho bò liếm thuốc. Bà con phòng bệnh nấm ở

nước nhiều, tiêu chảy, sau đó các triệu chứng gần như bệnh lý ở gia súc. Thời gian ủ bệnh khoảng 7 - 10 ngày. Khi phát hiện bệnh, điều trị ngay bằng Sulfamerazin hoặc Sulfadimerazin, liều dùng 0,10 - 0,12 g/kg thể trọng trong 5 - 6 ngày liên tục. Trong quá trình điều trị, phối hợp dùng kháng sinh phù hợp để chống nhiễm khuẩn thứ phát, bổ sung vitamin K, B1, C và bù nước và trợ sức cho bò. Phòng bệnh cầu trùng cho bò bằng cách cho uống Sulfamerazin hoặc Sulfadimerazin định kỳ 2 ngày/tuần với liều 20 - 30mg/kg thể trọng. Bên cạnh đó, cần thường xuyên vệ sinh chuồng trại và định kỳ 2 - 3 tuần/lần, dùng thuốc sát trùng như Cresyl -3%; dung dịch Hanlodin 5%.

4. Bệnh sán lá gan trâu bò có thời gian ủ bệnh khoảng 20 - 25 ngày. Bò mắc bệnh ban đầu có triệu chứng ăn kém, giảm nhu động dạ dày ruột sau đó tiêu chảy nặng. Bê, nghé non có thể thấy hội chứng thần kinh. Bệnh khiến con vật suy nhược, thiếu máu, bê nghé bệnh sẽ chết sau 15 - 20 ngày và trâu bò trưởng thành sẽ chết sau 5 - 12 tháng nếu không được điều trị.

Cách điều trị hiệu quả là dùng Han. Dertyl B với liều 10mg/kg thể trọng; Fasinex với liều 12mg/kg thể trọng; Tolzal F (= Oxyclozanide) với liều 10mg/kg thể trọng. Đồng thời phòng bệnh bằng cách định kỳ kiểm tra phân đàn trâu bò 6 tháng/lần, điều trị sán dứt điểm; lấp các ao tù để hạn chế sự phát triển vật chủ trung gian.

**TRƯƠNG LINH**



# Thu lợi cao từ mô hình trồng sả lấy tinh dầu

Sả (tên khoa học: *Cymbopogon Winterianus*) là loại cây công nghiệp dễ canh tác và phát triển, dễ nhánh khỏe và không kén đất. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả kinh tế tối đa, mô hình trồng sả cần được quy hoạch thành các vùng chuyên canh rộng trên 30ha, lắp đặt hệ thống chung cất tinh dầu tại chỗ nhằm tiết kiệm chi phí thu hoạch và vận chuyển. Ước tính mỗi năm có thể thu lợi nhuận khoảng 20 triệu/ha trồng sả lấy tinh dầu.



## 1. Chọn môi trường trồng sả

Cây sả thích hợp với hầu hết các loại đất tại vùng trung du, miền núi phía Bắc, miền Trung và cao nguyên, trừ đất đá ong và đất sét. Xử lý đất bằng cách cày xới hoặc bở hốc sâu 20 - 25cm, làm sạch cỏ và rạch hàng tùy theo địa hình.

## 2. Chọn giống

Sả là loài cây sinh sản vô tính bằng hình thức dễ nhánh. Chọn giống cần những cây sả khỏe mạnh, các chồi mập, đốt ngắn và phải trồng trên 2 năm.

## 3. Kỹ thuật trồng

Áp dụng phương pháp hồ phân cho rễ bằng hỗn hợp 50% bùn ứot : 10% supe lân : 40% phân chuồng hoai mục để hom giống đạt tỉ lệ sống cao. Sau đó giám theo hàng và tưới ẩm cho đến khi ra rễ thì đem trồng. Bà con đặt hom giống có từ 1 - 2 nhánh vào các hốc đã bở sẵn, lấp đất chặt và tưới ẩm. Sả trồng nghiêng với mật độ 50x50cm, sau khoảng 2 tháng phát triển ổn định cần trồng dặm thay thế các cây không đạt yêu cầu. Về thời vụ, các tỉnh phía Bắc nên trồng vào đầu xuân, phía nam nên trồng vào đầu mùa mưa.

## 4. Thu hoạch lá

Cây sả bắt đầu cho thu hoạch sau 6 tháng, một lần canh tác thu hoạch từ 5 - 6 năm, mỗi năm từ 5 - 6 lứa, bình quân 50 - 55 ngày/lứa. Năng suất trung bình cho 1ha sả là 320 - 350 tấn lá/năm.

## 5. Tiến hành chung cất

Lá sả sau thu hoạch cần lọc những lá tươi, đủ tiêu chuẩn, không quá già hoặc quá non để đảm bảo chất lượng tinh dầu. Sau đó, tiến hành làm sạch tạp chất, đem phơi héo và cho vào nồi chung cất chuyên dụng. Thông thường một nồi nấu có thể chứa 1 tấn lá sả, sục khoảng 3 tiếng, lượng tinh dầu thành phẩm sẽ bay hơi cùng với nước qua ống dẫn hơi và đến bồn làm lạnh ngưng tụ. Hỗn hợp tinh dầu và nước sẽ được tách ra bằng thiết bị phân ly. Nước chung còn lại sẽ được đưa vào bể xử lý để tách tinh dầu. Tinh dầu thu được sẽ đem sấy khô và bảo quản trong bình kín.

Trung bình, mỗi ha trồng sả chung cất được từ 280 - 300kg tinh dầu, đem lại lợi nhuận khoảng 20 triệu đồng một năm sau khi trừ hết chi phí. Đây là mức thu nhập ổn định, đem lại mức sống tốt hơn cho bà con khi tận dụng quỹ đất để canh tác loài cây này.

**LINH TRƯNG**

# Chế biến thuốc trừ sâu sinh học cho rau hữu cơ tại nhà

Sử dụng thuốc trừ sâu hóa học trong nông nghiệp không chỉ gây ô nhiễm môi trường mà dư lượng thuốc trừ sâu trong nông sản còn gây hại trực tiếp đến sức khỏe người dùng. Vì thế, trừ sâu hại bằng phương pháp sinh học đang là giải pháp tối ưu nhất mang lại hiệu quả và tiết kiệm chi phí cho bà con.

Thuốc trừ sâu sinh học chủ yếu sử dụng các nguyên liệu tự nhiên, không gây độc hại như các loại dầu khoáng hay đơn giản là các loại cây trong tự nhiên có khả năng kháng sâu bệnh. Tùy theo từng loại cây trồng mà sử dụng thuốc sinh học nồng độ đặc hoặc loãng khác nhau. Trong quá trình pha chế có thể cho thêm ít xà phòng hoặc dầu khoáng nhằm làm tăng độ bám dính của thuốc. Sau đây là một số cách pha chế đơn giản một số loại thuốc trừ sâu sinh học từ thực vật có thể dễ dàng thực hiện tại nhà.

**1. Thuốc trừ sâu từ tỏi:** Có thể chống một số vi khuẩn, nấm, sâu bọ và côn trùng. Công thức pha chế gồm 2 - 3 củ tỏi to lột vỏ, xay nhuyễn pha với 2 cốc nước, ngâm 1 ngày và lọc lấy nước cốt, pha với 4 lít nước. Đem dung dịch phun đều lên các mặt lá, thân và gốc của cây bệnh khi thời tiết mát mẻ. Lưu ý không nên dùng loại thuốc này cho các cây họ đậu.

**2. Thuốc trừ sâu bằng ớt:** Có tác dụng xua đuổi côn trùng, phòng vi khuẩn và nấm. Cách pha chế là xay nhỏ khoảng 100g ớt cay với 1 lít nước ngâm trong 1 ngày. Sau đó lọc và cho thêm 5 lít nước, đem phun đều lên cây bệnh.

**3. Thuốc trừ sâu bằng lá cà chua:** Chất Alkaloids có trong lá cà chua có tác dụng diệt và đuổi các loại côn trùng như



rệp, bướm đêm, sâu rầy hiệu quả. Khi pha chế dùng khoảng 2 bát lá cà chua nghiền nát ngâm với 2 cốc nước qua đêm, để lắng, lấy phần nước trong pha thêm hai cốc nước rồi đem phun vào cây trồng. Loại thuốc này hiệu quả nhất trên các loại rau thơm, rau gia vị.

**4. Thuốc trừ sâu bằng thuốc lá (thuốc lào):** Loại này có công dụng diệt trừ bọ trĩ, sâu đục thân, bọ xít dài, sâu cuốn lá nhỏ, rệp... Dùng một gói thuốc lào hoặc một bao thuốc lá đem ngâm trong nước ấm 1 đêm, lọc lấy nước cốt hòa thêm một thìa cà phê nước rửa bát. Sau đó, pha dung dịch với 4 - 8 lít nước và phun đều cho cây bị bệnh.

**5. Thuốc trừ sâu bằng hỗn hợp tỏi-ớt-gừng:** Loại dung dịch này có thể tiêu diệt được 85 - 90% sâu hại, có thể bảo quản lâu đến 5 tháng. Để pha chế, bà con cần chuẩn bị nguyên liệu theo tỉ lệ 1kg ớt : 1kg gừng : 1kg tỏi : 3 lít rượu. Đem các nguyên liệu giã hoặc xay nhỏ, trộn rượu và ủ trong bình kín. Sau 15 ngày, chắt lấy nước cốt và pha theo tỉ lệ tùy từng loại cây trồng.

**T.K.LINH**

**Cùng rút kinh nghiệm**

# Đau dạ dày vì căng thẳng

Đạo này cơ quan anh H. (Hà Nội) đang có chủ trương giảm nhân công nên việc dọn lại nhiều. Đã thế lại thêm nổi lo mất việc, nên tối về nhà, ngồi vào mâm cơm mà đầu óc anh vẫn nghĩ tới công việc ở cơ quan khiến ăn gì cũng không thấy ngon.



❖ **Ảnh minh họa**

Mấy ngày gần đây, anh thấy người mệt mỏi, đau dạ dày.

**Lời bàn:** Sự tức giận, lo lắng, buồn bã, hưng phấn và những cảm xúc khác đều có thể gây ra các triệu chứng trong đường tiêu hóa của chúng ta. Bộ não có tác động trực tiếp lên dạ dày. Ngay cả nghĩ về thức ăn cũng có thể tiết dịch vị dạ dày trước khi bạn thực sự ăn loại thức ăn đó. Kết nối này được thực hiện

theo 2 cách: Dạ dày có vấn đề có thể gửi tín hiệu đến não, giống như bộ não có vấn đề có thể gửi tín hiệu đến dạ dày. Do đó, những cơn đau dạ dày của bạn có thể do nguyên nhân là lo lắng, căng thẳng hoặc trầm cảm.

Ngoài ra, sự vận động của cơ quan tiêu hóa, sự hoạt động tiết dịch của tuyến tiêu hóa là do não điều khiển. Nếu phải suy nghĩ, u sầu hoặc bị kích động sẽ làm nhu động dạ dày và ruột mạnh liệt, làm cho người ta nghĩ ngay đến những món ăn ngon bổ, những thực phẩm ham thích cũng không muốn ăn. Tình trạng này kéo dài có thể dẫn tới đau dạ dày.

**ThS THANH TÂM**

## Lại tử vong vì ăn nội tạng cóc

Vừa qua, Bệnh viện đa khoa huyện Trạm Tấu (Yên Bái) tiếp nhận 4 bệnh nhân là bà Lò Thị Biều (65 tuổi), con dâu là Mè Thị Dân và 2 cháu là Mè Thị Quyền (13 tuổi) và Mè Thị Thảo (11 tuổi), đều có các triệu chứng như đau bụng, buồn nôn, đau đầu, chóng mặt, khó thở, huyết áp không đo được, nhịp thở chậm, da niêm mạc tím tái. Các bác sĩ bệnh viện đã khẩn trương tiến hành các biện pháp cấp cứu các nạn nhân. Mặc dù đã được các bác sĩ tận tình cứu chữa, nhưng do bị ngộ độc nặng và đưa đến bệnh viện chậm, nên bệnh nhân Lò Thị Biều đã tử vong. Ba nạn nhân còn lại đến nay đã ổn định sức khỏe và xuất viện. Theo người



❖ **Các bác sĩ đang tích cực điều trị cho nạn nhân**

nhà bệnh nhân, sáng 20/7, gia đình bà Biều đã bắt hai con cóc đem nướng để cả nhà cùng ăn sáng, sau đó bị ngộ độc. Bà Biều ăn phần nội tạng cóc nên bị ngộ độc nặng hơn.

**Lời bàn:** Thịt cóc rất giàu giá trị dinh dưỡng nhưng trong thịt cóc cũng chứa độc tố cực độc có thể gây chết người ở phần nhựa cóc. Vì vậy, để đề phòng ngừa ngộ độc thực phẩm do cóc, tốt nhất và an toàn nhất là không ăn cóc và sản phẩm tự chế biến từ cóc. Nếu vẫn muốn sử dụng cóc làm thực phẩm thì tuyệt đối không ăn trứng và gan cóc. Trong quá trình chế biến, tuyệt đối không để da cóc, nội tạng cóc, nhựa cóc lẫn vào cơ cóc hay thịt cóc. Khi có biểu hiện ngộ độc như trên cần gây nôn cho bệnh nhân và nhanh chóng đưa đến cơ sở y tế gần nhất.

# Những bí quyết giúp có bữa ăn ngon

Nấu ăn là một nghệ thuật, kỹ thuật từ việc chuẩn bị nguyên vật liệu đến sơ chế thức ăn, chế biến thức ăn, đến khâu trang trí sắp xếp bố trí món ăn cho hợp lý phù hợp với nhiều loại hình món ăn khác nhau để mang đến một mâm cơm đầy hoa mỹ sẽ giúp bữa ăn thêm ngon miệng hơn. Trong đó, nấu ăn ở nhà ai cũng công nhận ngon hơn vì hợp khẩu vị, bảo đảm dinh dưỡng, vệ sinh... Dưới đây là những bí quyết giúp xây dựng thực đơn gia đình hợp lý nhất.



❖ Ảnh minh họa

**Đa dạng thực phẩm:** Mỗi ngày, cơ thể cần từ 20 - 30 loại thực phẩm khác nhau để đảm bảo "đủ chất". Muốn đạt chỉ tiêu trên cần phải phối hợp nhiều loại thực phẩm, mỗi thứ một ít để làm các món (mặn, canh, xào, tráng miệng) thập cẩm, hỗn hợp... và đổi món mỗi bữa.

**Vừa đủ:** Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, là lứa tuổi đang phát triển nhanh, nhu cầu dinh dưỡng cao. Vì vậy, bữa ăn của trẻ cần phải đảm bảo về chất lượng lẫn số lượng. Người lao động, đặc biệt là lao động nặng, nhu cầu dinh dưỡng sẽ cao hơn người làm việc văn phòng.

**Cân đối:** Bữa ăn hằng ngày nên có cả thực phẩm động vật và thực vật. Đừng quan niệm cái gì đắt tiền thì mới bổ. Nếu ngày nào cũng ăn thịt với trứng mà thiếu cá và đậu hũ thì rối loạn mỡ máu và bệnh tim mạch sẽ đến thăm sớm. Một người trưởng thành mỗi tháng cần ăn 1,5kg thịt, 2kg hải sản và 3kg đậu hũ là cân đối về đạm.

Hợp khẩu vị và khả năng tiêu hóa hấp thu của từng người trong gia đình. Nhà có trẻ em thì không nên nấu mặn - nêm cay,

có người già - người bệnh thì phải nấu chín mềm, lỏng, loãng và nấu thành nhiều bữa trong ngày...

Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng cao nhất trong các loại thực phẩm, không sử dụng quá nhiều cũng không nên kiêng khem quá mức đều ảnh hưởng đến sức khỏe. Cũng cần cân đối giữa béo động vật và béo thực vật. Uống sữa, ăn thịt heo đã có mỡ thì nên dùng dầu ăn để chế biến món ăn.

**Hạn chế sử dụng đường tinh:** Dưới 20g/ngày/người (khoảng 4 thìa cà phê).

Nên ăn nhạt càng tốt để phòng tránh cao huyết áp. Lượng muối ăn mỗi ngày nên dưới 10g/người (khoảng 2 thìa cà phê) kể cả muối ướp cá, muối dưa cà, nêm canh xào...

Tăng cường các loại rau củ quả và trái cây tươi vì đây là nguồn thực phẩm cung cấp vitamin, giúp cơ thể tăng sức đề kháng, giảm chất xơ thuận lợi cho tiêu hóa, đặc biệt là chứa nhiều chất chống oxy hóa sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, da dẻ hồng hào và duy trì tuổi thanh xuân.

**ThS.BS ĐÀO THỊ YẾN THỦY**  
(Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM)

# Phòng tránh mắc bệnh khi tắm bể bơi chung

Số lượng người đến bể bơi khá đông vào mùa hè gây nên tình trạng mất vệ sinh, việc lây nhiễm các loại bệnh truyền nhiễm cũng gia tăng nhất là ở trẻ nhỏ.



## Nguy cơ mắc bệnh

Theo nghiên cứu đến từ Đại học Alberta (Canada) đã tiến hành khảo sát nước từ 31 bể bơi công cộng và phát hiện nước tiểu ở tất cả các bể bơi. Đặc biệt, bể bơi kích thước bằng một phần ba bể bơi Olympic chứa đến 75 lít còn bể bơi nhỏ hơn có 30 lít nước tiểu. Mặt khác, trong nước bể bơi thường chứa vi khuẩn ecoli, thủ phạm chính gây ra tiêu chảy và các bệnh đường ruột cho trẻ.

Thực tế ghi nhận cho thấy, không ít bể bơi hiện nay đều sử dụng clo để làm sạch nước. Theo chuyên gia, clo nếu kết hợp cùng urê sẽ tạo ra hợp chất gây hại hô hấp, dẫn đến hen suyễn và kích ứng mắt.

Ngoài ra, một số bể bơi thường cho nhiều phèn chua làm giảm độ pH trong nước, dẫn đến tình trạng nhiều trẻ đi bơi về bị cay mắt hoặc bỏng rát trên da. Trẻ bị các bệnh về tai mũi họng, nhất là viêm mũi dị ứng. Hơn nữa, nhiều người đi bơi vốn mang sẵn mầm bệnh dẫn đến lây lan, nhất là bệnh da liễu. Ngoài ra, nguồn nước có hàm lượng clo cao hoặc ánh sáng mặt trời quá mạnh gây tổn thương da, tóc. Một số bệnh gây viêm nhiễm cơ quan sinh dục khác như lậu. Uống phải nước hoặc sặc nước hồ bơi đưa vi trùng vào mũi, họng, xoang và bệnh về đường tiêu hóa như tiêu chảy.

Theo BS Hoàng Cương, Bệnh viện Mắt T.Ư, mùa hè là thời điểm bệnh viêm kết mạc có liên quan đến bơi lội tăng cao, nhất là ở trẻ nhỏ. Đây là căn bệnh phổ biến khi bơi lội

trong hồ bơi quá tải, tình trạng tiết trùng nước hồ bơi không đạt vệ sinh. Biểu hiện của bệnh là xuất hiện mắt đỏ, ra gỉ nhiều, ngứa, chảy nước mắt... Ngoài ra, khi xuống nước bơi hay vui đùa, trẻ thường thích thú và không muốn lên bờ. Việc này dẫn đến tình trạng trẻ có nguy cơ bị đuối sức, dễ bị cảm, chuột rút, rất nguy hiểm.

## Cách bảo vệ trẻ

Ông Nguyễn Nhật Cảm, Giám đốc Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Hà Nội đã đưa ra lời khuyên: Khi bơi tại những bể bơi quá tải, nguồn nước ở những nơi này rất dễ bị ô nhiễm. Do đó người bơi sẽ có nguy cơ mắc phải một số bệnh về mắt, da, nhất là bệnh liên quan đến tai, mũi, họng như viêm họng, viêm mũi, viêm xoang, viêm tai...

Vì vậy, các gia đình khi cho trẻ đi bơi nên tránh các bể bơi đông người. Trước khi bơi, nên quan sát kỹ môi trường, nguồn nước tại bể. Nếu màu nước tối, bị vẩn đục hoặc có các vật thể lạ thì môi trường nước ở đó không an toàn. Nếu mùi nước ở bể bơi khó chịu thì có thể là do khâu xử lý nước chưa được tốt, cũng không bảo đảm cho sức khỏe. Để giữ vệ sinh chung, phòng ngừa lây nhiễm trong cộng đồng, trước khi xuống bể bơi, mọi người nên tắm gội sạch sẽ và khởi động làm nóng cơ thể để tránh chuột rút.

Mỗi người nhất là trẻ nhỏ cần trang bị đầy đủ kính bơi, nút bịt tai. Sau bơi, việc tắm lại ngay bằng nước sạch, xà phòng và nhỏ mũi, mắt bằng nước muối sinh lý sẽ giúp phòng trừ bệnh. Người mắc các bệnh ngoài da, tiêu hóa (tả, lỵ, thương hàn...), bị hen phế quản, viêm xoang, huyết áp, tim mạch... thì không nên đi bơi. **HÒA LÊ**

# Đẩy bức xạ ra khỏi nhà

Kết quả điều tra gần đây cho thấy, nồng độ khí radon có trong bức xạ tự nhiên trong nhà ở nước ta khá cao. Tuy nhiên, nếu biết cách giảm thấp mức xạ một cách hợp lý sẽ giúp con người phòng tránh các rủi ro.

Theo TS Nguyễn Hào Quang, Cục Kiểm soát và An toàn Bức xạ Hạt nhân, radon có thể được xem như là một nguồn phóng xạ tự nhiên có ảnh hưởng lớn nhất đến sức khỏe của con người. Cụ thể, qua kết quả điều tra thì nồng độ radon trong nhà chiếm tới 95%. Nồng độ này phụ thuộc nhiều vào kiểu nhà, vật liệu xây dựng, nền địa chất nơi chọn xây dựng nhà ở. Những ngôi nhà có mức nồng độ radon vượt mức giới hạn là loại có kiểu kiến trúc không thông thoáng, xây dựng bằng đá granit, nhà xây dựng trên nền địa chất có cường độ phóng xạ cao như trên nền đá magma, trên các đá thường sa khoáng ven biển (ilmenit, titan...), trên các đứt gãy địa chất, hoặc vật liệu xây dựng nhà như gạch, ngói đốt bằng những loại than có hoạt độ phóng xạ cao...

Theo các chuyên gia địa chất, các hạt alpha phát ra từ radon sẽ phá hủy các tế bào của cơ thể con người một khi nó được phát ra từ bên trong cơ thể. Mối nguy hiểm chính khi bị chiếu một liều radon cao là khả năng mắc phải căn bệnh ung thư phổi. Xác suất này tăng gấp 10 lần nếu kết hợp với việc hút thuốc lá. Một trong những nguy cơ lớn nhất từ bức xạ tự nhiên chính là nồng độ khí radon có trong vật liệu xây dựng nhà ở. "Tuy nhiên, con người có thể chủ động hạn chế mức bức xạ chiếu lên người một cách hợp lý nhằm giảm nguy cơ bằng cách đo nồng độ radon", TS Nguyễn Hào Quang cho biết thêm.



Trước hết, cần khảo sát, chọn địa điểm xây dựng trên nền địa chất có cường độ phóng xạ thấp. Chọn mẫu nhà có kiến trúc thông thoáng. Chọn vật liệu xây dựng nhà sạch về mặt phóng xạ. Ở những ngôi nhà đã xây dựng có nồng độ radon cao trên mức giới hạn, để giảm nồng độ radon, cần thường xuyên mở cửa, quạt thông gió, hút bụi thường xuyên. Tránh ở lâu trong hầm kín, trong trường hợp bất khả kháng hầm phải có thông gió. Khi ra nắng nên bôi kem chống nắng, đi đường nên đeo khẩu trang. Không nên ở bãi biển có cát đen quá lâu...

Theo khuyến cáo của Ủy ban Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ, giới hạn nồng độ radon có ảnh hưởng lên sức khỏe con người là  $150\text{Bq/m}^3$ . Mức liều giới hạn được nhiều nước ở châu Âu công nhận là  $200\text{Bq/m}^3$ . Do đó, cách tốt nhất bảo vệ sức khỏe là tiến hành đo nồng độ radon trong mỗi gia đình. Hiện Trung tâm Kỹ thuật An toàn Bức xạ và Môi trường (Viện Khoa học và Kỹ thuật Hạt nhân) có hai loại thiết bị đo nồng độ radon trong không khí dùng trong gia đình và cơ quan.

**THU HIỂN**

# Quả điều chữa mất ngủ

Điều không chỉ có nhiều vitamin muối khoáng tốt cho sức khoẻ mà còn là vị thuốc chữa mất ngủ, ly và da nứt nẻ rất hiệu quả.

Điều hay đào lộn hột là một cây kinh tế vườn quan trọng trong cơ cấu cây trồng để xuất khẩu của các tỉnh phía Nam. Quả điều là bộ phận duy nhất có giá trị, gồm hai phần: quả thật hình thận trông như hạt lộn ra ngoài, màu nâu và quả giả chính là cuống quả phình to, màu vàng hoặc đỏ. Đây là một thức ăn ngon, vị ngọt, hơi chua, thơm như mùi dâu chín, có chứa nhiều vitamin và muối khoáng (vitamin B1, riboflavin, vitamin C, canxi, photpho, sắt...). Đặc biệt, hàm lượng vitamin C trong cuống quả điều rất cao... Phần quả thật (nhân dân ta vẫn gọi nhầm là hột) là một thức ăn quý, có vỏ cứng, bên trong có nhân ăn ngon bùi như hạt giẻ hay hạt hạnh nhân, vẫn được dùng trong chế biến các loại bánh kẹo.

Nhân của cây điều có giá trị dinh dưỡng cao. Trong 100g nhân có 45g lipid, 26g glucit, 21g protit, nhiều loại vitamin (A, B1, B2, B6, PP, E...) và muối khoáng. Từ nhân quả điều người ta còn ép được một loại dầu béo màu vàng nhạt có các hằng số lý hoá gần giống dầu hạnh nhân được dùng để ăn và chế thuốc. Ngoài giá trị ăn uống, cây điều còn cho ta nhiều bộ phận dùng làm thuốc chữa bệnh dưới đây.

- *Chữa mất ngủ, ngủ không ngon giấc:* Lấy 20 - 30g lá điều non, phơi khô, thái nhỏ, sắc với 400ml nước, còn 100ml, chia làm hai lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng an thần, giúp ngủ tốt.

- *Chữa ly mạn tính, ly ra máu:* Nhân hạt điều 30g, vỏ quả măng cụt 30g, hạt cau già



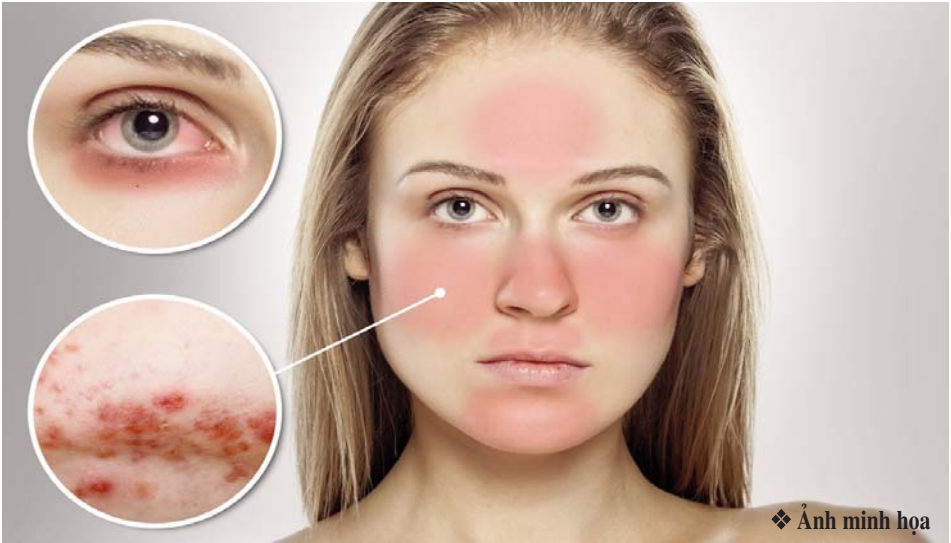
2g. Tất cả các vị đều phơi khô, thái nhỏ, sắc lấy nước đặc, thêm mật ong vào uống.

- *Chữa hắc lao, kẽ ngón chân và gót chân nứt nẻ:* Dùng dầu ép từ nhân hạt điều bôi vào chỗ đau hằng ngày. Ngoài ra, lá điều già phơi khô, tán thành bột mịn rắc vào vết thương và chữa ghẻ hoặc lấy vỏ cây điều cạo sạch lớp bản bên ngoài, thái mỏng, phơi khô, sắc lấy nước uống chữa tiêu chảy, liều dùng 8 - 16g vỏ khô.

Bên cạnh đó, theo tài liệu nước ngoài, từ lâu đời, nhân dân châu Phi đã dùng phương pháp thô sơ để diệt muối Anophen gây bệnh sốt rét bằng cách lấy một lượng lớn phần mềm mọng nước của quả điều chín rải quanh các hồ chứa nước, nơi loài muỗi này phát triển nhiều. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy, chất axit có trong quả đã ngăn cản quá trình sinh lý của ấu trùng muỗi làm cho chúng bị diệt, nhưng không gây tác hại cho người và môi trường.

**BS HƯƠNG LIÊN**

# Mỹ phẩm dành riêng cho vùng da nhạy cảm?



❖ Ảnh minh họa

**Hỏi:** Con gái tôi 12 tuổi, người gầy yếu, hay ốm đau. Thỉnh thoảng cháu bị nôn, sau đó chóng mặt chỉ nằm không dậy được. Tôi cho cháu đi khám, làm điện não đồ, bác sĩ nói không sao và **Hỏi:** Cách làm trắng vùng da ở bẹn (háng)? Tôi nên sử dụng mỹ phẩm gì dành riêng cho vùng da nhạy cảm này?

NGUYỄN NGỌC TRÂM ANH  
(quận 1, TPHCM)

**BS Huỳnh Huy Hoàng, Bệnh viện Da liễu TPHCM trả lời:** Vùng bẹn hay vùng háng là vùng được xem là "nhạy cảm" theo nhiều nghĩa. Đây cũng giống như vùng nách, vùng cổ hoặc vùng sau gối, có thể bị thâm đen so với những vùng da xung quanh tuy không trực tiếp tiếp xúc với ánh nắng mặt trời thường xuyên như những vùng da khác. Có nhiều lý do làm cho vùng này thâm đen đi, chủ yếu là do di truyền và thay đổi về hormon đặc biệt là thời kỳ sinh đẻ.

Tuy đây là vùng không có sản phẩm chuyên biệt, nhưng bạn vẫn có thể sử dụng một số loại mỹ phẩm làm trắng da cho vùng da này. Nhưng lưu ý, sản phẩm có tính chất tẩy làm trắng như salicylic axit, retinol không nên sử dụng cho vùng da nhạy cảm như vùng bẹn. Có thể sử dụng những sản phẩm có tính chất làm trắng nhẹ hơn như AHA, dầu vitamin C nguyên chất, vitamin E nguyên chất sau khi tắm.

Cũng lưu ý là việc làm trắng bất kỳ vùng da nào cần một khoảng thời gian nhanh hay chậm tùy vào mỗi người. Nên tránh các mỹ phẩm có mùi thơm vì tăng khả năng dị ứng ở vùng da nhạy cảm. Sau khi sinh đẻ, tình trạng thâm sẽ giảm đi. Nên đi khám ở bác sĩ chuyên khoa da liễu nếu vùng da háng thâm đen một cách đột ngột và nhanh chóng.

THÚY NGÀ (ghi)



# Trẻ sơ sinh không có tinh hoàn

**Hỏi:** Tôi có cháu trai mới sinh được gần tháng. Lúc mang bầu, mẹ cháu bình thường khoẻ mạnh, đi khám thai đều đặn cho kết quả bình thường nhưng lúc sinh thai ngược nên phải mổ lấy thai 2,5kg. Xin hỏi, trọng lượng của cháu có phải suy dinh dưỡng không? Hiện tại cháu không có tinh hoàn, trứng dài có phải do bẩm sinh không hay tinh hoàn ẩn?

NGUYỄN DUY LINH  
(TP Vinh, Nghệ An)

**BS Đào Xuân Dũng, nguyên bác sĩ Bệnh viện Phụ sản T.Ư trả lời:** Con sinh ra có cân nặng 2,5kg không được coi là suy dinh dưỡng mà ở giới hạn dưới của cân nặng bình thường của trẻ sơ sinh. Bất thường sớm nhất của tinh hoàn là khi không thấy tinh hoàn di chuyển xuống bìu, còn gọi là tinh hoàn ẩn hay lạc chỗ chứ

không phải là thiếu tinh hoàn bẩm sinh. Một số trẻ có tinh hoàn không xuống, bệnh lý này thường nhận thấy ngay khi đẻ ra. Thông thường tinh hoàn di chuyển xuống bìu trong năm đầu tiên; Nếu không di chuyển xuống được thì cần can thiệp ngoại khoa trước 5 tuổi. Nếu không được can thiệp, tinh hoàn ẩn sẽ dần thoái hóa và một số có thể phải cắt tinh hoàn do bị ung thư.

Phẫu thuật đưa tinh hoàn xuống bìu từ hồi nhỏ không có nguy cơ gây yếu sinh lý, không ảnh hưởng đến chức năng tinh dịch ở tuổi trưởng thành. Các khoa ngoại bệnh viện tỉnh đều có thể thực hiện được phẫu thuật hạ tinh hoàn nhưng tuyến cao nhất là Bệnh viện Nhi Thụy Điển hay Khoa Nhi, Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức.

PHẠM NGÀ (ghi)



Ảnh minh họa

# Thiền giúp gia tăng hàm lượng chất xám?

**Hỏi:** *Thiền có thể làm gia tăng hàm lượng chất xám trong não không?*

**TRẦN KHÁNH HÀ**

*(Hai Bà Trưng, Hà Nội)*

**BS Nguyễn Tiến Huy,**

*Bộ môn Nhân điện, Bệnh viện T.Ư Quân đội 108 trả lời:*

Chưa có nghiên cứu nào tại Việt Nam chỉ ra rằng thiền giúp tăng hàm lượng chất xám trong não. Để có kết luận chính xác thì phải nghiên cứu cụ thể, chụp não bộ với những chứng cứ khoa học rõ ràng. Tuy nhiên, thiền có nhiều tác dụng, thậm chí có thể chữa bệnh là những điều đã thành hiện thực. Tất nhiên là tùy từng người và từng môn phái mà nó có những tác dụng khác nhau.

Bên cạnh đó, xét theo quan điểm khoa học, lợi ích thu được từ thiền định hiện đang được khám phá ngày càng nhiều. Những lợi ích đã được kiểm chứng bao gồm cải thiện về mặt tâm lý, hạnh phúc, cũng như nâng cao chất lượng cuộc sống của những người tập luyện. Ngoài ra, thiền định còn giúp chúng ta trở nên tập trung và thấu cảm hơn. Nghiên cứu mới tiết lộ thêm rằng việc những suy nghĩ đó phát khởi sẽ rất có ích.



## ❖ Ảnh minh họa

Đơn cử như nhóm các nhà nghiên cứu từ Trường Đại học California - Los Angeles (UCLA) đã sử dụng phương pháp chụp ảnh cộng hưởng từ với độ phân giải cao (MRI) để chụp não của những người hay hành thiền.

Trong nghiên cứu công bố trên Tạp chí NeuroImage, các nhà nghiên cứu cho biết có các

vùng nhất định ở não của những người hay hành thiền lớn hơn so với nhóm đối chứng tương tự. Cụ thể là, những người hay thiền, vùng não đồi thị (hay còn gọi là hải mã) có thể tích lớn hơn nhiều so với các vùng ở vỏ não OFC, vùng đồi não và vùng hồi thái dương - tất cả các vùng này đều khiến xúc cảm.

**NGA PHẠM (ghi)**

# Giữ móng tay không bị gãy



**Hỏi:** Cách giữ móng tay không bị gãy hiện đang là chủ đề được nhiều chị em quan tâm chú ý. Bởi khi móng tay chắc khoẻ chị em mới có cơ hội được “làm đẹp” cho bộ móng bằng các hình thức sơn, sửa móng khác nhau. Vậy xin hỏi nguyên nhân và cách giữ móng tay không bị gãy.

NGUYỄN TUYẾT VÂN (TPHCM)

**BS Huỳnh Huy Hoàng, Bệnh viện Da liễu TPHCM:** Móng tay bao gồm nhiều lớp protein gọi là keratin hay chất sừng. Móng tay mỏng hơn và va chạm với môi trường hơn móng chân, do đó cũng dễ gãy hơn.

Nếu móng tay bạn thuộc loại yếu và dễ gãy thì có 2 nguyên nhân chính. Đó là móng tay bị va chạm và bị tiếp xúc quá nhiều: Sử dụng bột giặt đậm đặc, sử dụng máy móc và dụng cụ, cắn móng tay... Cơ thể bị thiếu khoáng chất và các loại vitamin, đặc biệt là canxi và vitamin A.

Chữa trị:

- *Tránh các chất tiếp xúc có hại cho móng tay:* Đeo găng tay khi giặt giũ, gội đầu... Không cắn móng tay, sử dụng kim bấm móng tay thật tốt. Hạn chế sử dụng móng tay giả.

- *Tăng dưỡng chất cho cơ thể:* Đặc biệt là calcium từ sữa, ốc, sò... và vitamin A từ rau củ như bông cải xanh.

- *Nếu tìm thấy được thuốc vitamin tổng hợp cho móng tay thì rất tốt:* Vì loại này thường chứa các thành phần tốt cho móng tay như kẽm, silica, folic axit, sắt, biotin.

- *Sử dụng kem hay dầu dưỡng móng:* Đặc biệt loại có bổ sung thêm calcium rất tốt trong việc làm dày và cứng móng.

- *Đến khám ở bác sĩ:* Khi có nghi ngờ móng bị nhiễm nấm hay nhiễm trùng, phát hiện và chữa trị sớm thì sẽ đem lại hiệu quả hơn.

**MINH TUYẾT (ghi)**

# Nhận biết giếng khơi nhiễm độc



**Hỏi:** Làm thế nào để biết không khí dưới giếng khơi có bị nhiễm độc không?

**ĐẶNG NAM BÌNH**  
(Hải Châu, Đà Nẵng)

**PGS.TS Trịnh Lê Hùng, Khoa Hóa, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội trả lời:** Khí CO<sub>2</sub> nặng hơn không khí nên càng xuống dưới sâu thì khí CO<sub>2</sub> càng nhiều. Ở những vùng gần mỏ than ngầm, tình trạng nhiễm độc khí mê tan càng phổ biến. Trước khi để người xuống giếng phải thăm dò xem không khí dưới đáy giếng có thở được không. Muốn vậy, có thể dùng cách thử đơn giản: Thắp một ngọn nến, hay đèn, dùng dây thả dần xuống sát mặt nước trước, nếu ngọn nến vẫn cháy sáng bình thường là không khí đáy giếng vẫn đủ oxy, người có thể xuống được. Nếu ngọn nến chỉ

cháy leo lét rồi tắt thì không nên xuống vì phía dưới thiếu oxy và nhiều khí CO<sub>2</sub>, sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Cũng có thể nhốt một con gà hay chim vào trong lồng, buộc dây thả dần xuống gần sát mặt nước giếng, nếu con vật bị chết ngạt là dưới giếng có nhiều khí CO<sub>2</sub>, người không xuống được. Cũng phải áp dụng như trên đối với những giếng cạn bỏ hoang lâu ngày, nay muốn vét lại để dùng. Kinh nghiệm dân gian của bà con ta từ lâu đời là trước khi có việc phải xuống giếng thì cắt một cành cây to nhiều lá buộc dây dài thả xuống đáy, rồi rút lên thả xuống như vậy nhiều lần trước khi cho người xuống. Hoặc dùng là thả con gà hoặc con vịt xuống trước, nếu chúng bị chết thì người sẽ không xuống.

**AN DƯƠNG (ghi)**

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Xác định thời gian tham gia bảo hiểm xã hội như thế nào?



### ❖ Ảnh minh họa

**Hỏi:** Hiện tôi đang ở Thừa Thiên - Huế. Trước đây, tôi có làm việc cho một công ty taxi và đã đóng bảo hiểm xã hội (BHXH) được gần 2 năm. Nhưng do Công ty Đông Ba vỡ nợ, còn nợ BHXH 02 tháng, nên tôi chưa chốt sổ BHXH. Hiện tại Giám đốc Công ty Đông Ba đã bỏ trốn. Giờ tôi đã vào làm ở công ty mới và đã tiếp tục đóng BHXH thêm được 5 năm. Tôi muốn hỏi, khi tôi nghỉ việc thì có được chốt sổ BHXH với thời gian tham gia được tính là 07 năm hay không?

QUẦN TRƯỞNG  
(quantruong050580@gmail.com)

### **Bảo hiểm Xã hội Việt Nam trả lời:**

Căn cứ quy định tại Điều 3.2 Khoản 3, Điều 46, Quyết định số 595 /QĐ-BHXH, đối với đơn vị nợ tiền đóng BHXH, BH thất nghiệp, BH tai nạn lao động, bệnh nghề

nghiệp, nếu người lao động đủ điều kiện hưởng BHXH hoặc chấm dứt hợp đồng lao động, hợp đồng làm việc thì đơn vị có trách nhiệm đóng đủ BHXH, BH thất nghiệp, BHTNLĐ, BNN bao gồm cả tiền lãi chậm đóng theo quy định, cơ quan BHXH xác nhận sổ BHXH để kịp thời giải quyết chế độ cho người lao động.

Trường hợp của bạn đơn vị chưa đóng đủ thì xác nhận sổ BHXH đến thời điểm đã đóng BHXH, BHTN, BHTNLĐ, BNN sau khi thu hồi được số tiền đơn vị còn nợ thì xác nhận bổ sung trên sổ BHXH.

Qua đó, bạn sẽ được cơ quan BHXH xác nhận quá trình đóng BHXH, BH thất nghiệp đến thời điểm đơn vị đóng đủ BHXH, BH thất nghiệp.

**H.ANH (ghi)**

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

**Giải pháp giảm ô nhiễm môi trường chất thải nhựa**

**Hỏi:** Với mức độ sử dụng túi nilon, vật liệu không phân hủy như ở Việt Nam thì cần có những giải pháp gì để từng bước giảm ô nhiễm môi trường chất thải nhựa?

NGỌC AN (TPHCM)

**TS Phan Quang Thắng, Viện Công nghệ môi trường, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam trả lời:** Trước thực trạng rác thải nhựa gây ô nhiễm môi trường ở Việt Nam, nhiều nước trên thế giới ngày càng ủng hộ việc sử dụng các sản phẩm nilon, nhựa có thể phân hủy được. Đây cũng là một hướng đi mà Việt Nam cần sớm lựa chọn để hạn chế các vấn nạn môi trường từ lượng nilon và chất thải nhựa mà chúng ta đang đổ ra môi trường hằng ngày. Tuy nhiên, khi khuyến khích các sản phẩm tự phân hủy không nên nhầm lẫn túi nilon và bao bì phân hủy sinh học với loại tự phân hủy để có chính sách cũng như giải pháp đúng đắn, bảo vệ môi trường một cách bền vững, thay vì chỉ đối phó trước mắt và không thể giải quyết tận gốc vấn đề.

Các sản phẩm "phân hủy sinh học" là loại được làm từ tinh bột hoặc các dạng cellulose mà sinh vật có thể phân hủy được, loại này rất thân thiện với môi trường nhưng nhược điểm là giá thành đắt. Loại "tự phân hủy" là loại nhựa PVC trộn lẫn các phụ gia, chủ yếu là CaCO<sub>3</sub> (nôm na là vôi bột), loại túi này gặp nước hay ánh nắng mặt trời đều có thể phân hủy thành các mảnh nhỏ.

Nhưng thực chất, nó chỉ vụn ra thôi chứ không phân hủy thành các chất khác có lợi cho môi trường, do đó, các mảnh nhựa nhỏ vẫn trở về đúng bản chất là plastic, PVC rất bền và tồn tại lâu trong môi trường. Còn loại túi, bao bì nhựa chúng ta



❖ Nhiều thùng xốp cũ và rác thải khó phân hủy bị vứt ngổn ngang bất chấp biển cấm ở một con đường cạnh chợ đầu mối nông sản Thủ Đức, TPHCM

Ảnh: HOÀNG ĐÔNG

đang dùng phổ biến thì quá trình phân hủy đòi hỏi vài trăm đến hàng nghìn năm.

Muốn hạn chế túi nilon, đồ nhựa không phân hủy và bảo vệ môi trường, Việt Nam cần áp dụng đồng thời nhiều giải pháp: Một là, phải tính tiền túi nilon để khuyến khích mang túi ở nhà đi.

Giải pháp thứ hai là phân loại thu gom và tái sử dụng được loại rác thải này. Nhà nước cần có chính sách khuyến khích doanh nghiệp sản xuất tái chế phát triển thông qua tạo điều kiện về mặt bằng, miễn thuế, vay vốn lãi suất thấp... Việc này phải triển khai ở tất cả các tỉnh, thành để người ta không phải vận chuyển rác đi xa làm tăng chi phí.

Ba là, phải phạt thật nặng khi không vứt rác và phân loại đúng quy định.

Cuối cùng, chúng ta cần khuyến khích sản xuất, tuyên truyền để gia tăng sử dụng các loại túi bao bì an toàn để phân hủy sinh học hay dùng nhiều lần như ống hút tre, ống hút gạo, ống hút giấy...

**THANH HÀ (ghi)**

