



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

9 nơi “đầy vi khuẩn” trong nhà



SỐ 172
2018

**BẢN TIN
PHỞ BIỄN KIẾN THỨC**

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

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

Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

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

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

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

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Nhà khoa học Việt
tạo giống lúa
chống stress **.3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Việt Nam sản xuất
chế phẩm sinh học rẻ hơn
nhập khẩu 30% **.5**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Khởi nghiệp với mô hình
nuôi thỏ New Zealand **.17**

SỨC KHOẺ

Thói quen tốt
cho răng,
giúp ngăn
hôi miệng **.23**



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Nhà khoa học Việt tạo giống lúa chống stress

Lúa có thể chịu được mặn, hạn hán nhưng vẫn cho năng suất cao, chất lượng gạo thơm, dẻo ngon nhờ chọn bằng công nghệ gene.

Việt Nam là một trong những quốc gia bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi biến đổi khí hậu. Hiện tượng nước biển dâng cao dẫn đến nguy cơ bị mất diện tích canh tác do ngập úng, nhiễm mặn. Vì vậy, việc tạo ra các giống lúa mới có thể chống chịu được điều kiện môi trường mặn, ngập, hạn là yêu cầu cấp thiết.

GS Nguyễn Thị Lang, nghiên cứu viên cao cấp của Viện Lúa đồng bằng sông Cửu Long đã tìm cách để nghiên cứu, chọn tạo được nhiều giống lúa mà theo cách gọi của bà là “chịu được stress”.

GS Nguyễn Thị Lang đã chọn lọc các dòng triển vọng và lựa những ưu điểm của từng giống để kết hợp các tính trạng chống chịu nhiều stress. Ở những khu vực bị ảnh hưởng bởi biến đổi khí hậu, trong một vụ cây lúa có thể chịu cả hạn, úng ngập, nhiễm mặn. Những stress xảy ra cùng lúc khiến lúa không thể phát triển ngay từ khi còn ở giai đoạn cây con. Để giải quyết vấn đề này, nhóm nghiên cứu đã sử dụng kỹ thuật trồng cấy gene chống chịu stress sử dụng marker phân tử (MAS) cùng với kỹ thuật trong sinh học phân tử.

Để tạo ra được các giống lúa năng suất cao chống chịu khô hạn, các nhà khoa học đã tổng hợp 100 tổ hợp lai, kết hợp gene chống chịu mặn và khô hạn, thời gian sinh trưởng ngắn, phẩm chất tốt vào giống lúa năng suất cao. Quá trình lai tạo chọn ra giống thích nghi với các stress ở cả hai giai đoạn cây con và trở bông.

Nhóm nghiên cứu cũng thực hiện các thí nghiệm để chọn giống có hạt gạo dài,



❖ **Giống lúa OM 3673 đang sản xuất thử ở Sóc Trăng** Ảnh: ĐN

đẹp và ngon từ các mẫu tiêu biểu. Có khoảng 200 tổ hợp lai được tạo ra từ các mẫu hạt dài, có mùi thơm. Những tổ hợp được chọn lọc đánh giá bằng marker phân tử đã tìm ra được giống năng suất tốt nhất để trồng thử trong nhà lưới ở Viện lúa đồng bằng sông Cửu Long. Sau đó đã có 22 dòng hạt dài được kiểm tra trên cánh đồng ở 13 tỉnh, thành.

Đến nay có sáu giống lúa được công nhận đưa vào sản xuất thử trên diện tích khoảng 90ha. Trong số này có giống OM 8928 chống chịu khô hạn, năng suất từ 6 - 7 tấn/ha; OM 10373 chịu hạn; OM 137 thơm và chịu mặn; OM345 thơm, năng suất cao chịu khô và mặn...

GS Nguyễn Thị Lang cho biết thêm, khi thực hiện đề tài nhóm nghiên cứu đã được Chương trình Đổi mới công nghệ quốc gia của Bộ KH&CN cấp kinh phí và hỗ trợ các bước trong quá trình triển khai. Sự phối hợp này giúp nhóm nghiên cứu vượt qua được nhiều khó khăn để sớm đưa ra kết quả. Đầu năm 2018, nhiều giống lúa của đề tài đã chuyển giao cho doanh nghiệp để sản xuất ở những vùng khô hạn ở miền Trung.

ĐOÀN NGUYỄN (Theo VNE)

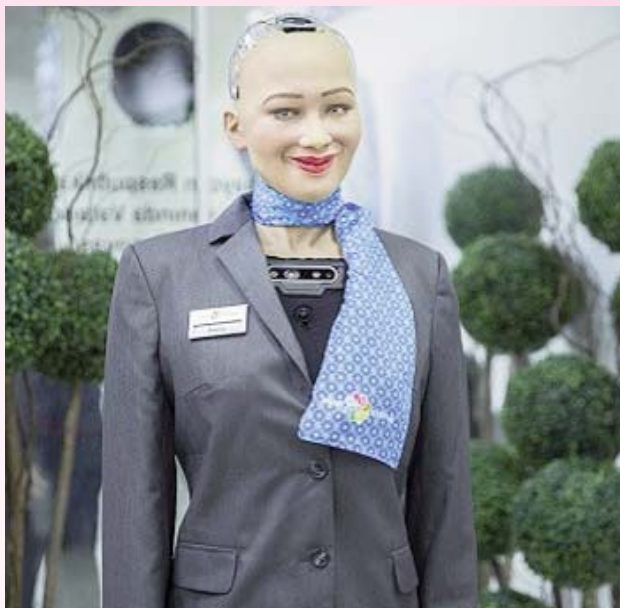
Robot giống người đầu tiên trên thế giới được cấp thẻ visa

Sophia, nữ robot thông minh nhất thế giới, được cơ quan chính phủ của Azerbaijan cấp thẻ visa điện tử ngay khi đặt chân tới sân bay.

Robot hình người trang bị trí tuệ nhân tạo Sophia đang tham gia chuyến đi vòng quanh thế giới đại diện cho Công ty Hanson Robotics ở Hồng Kông (Trung Quốc) và dừng chân đột xuất ở Caucasus tuần trước. Chuyến dừng chân ở Caucasus đánh dấu lần đầu tiên trên thế giới robot được cấp thẻ visa trong quá trình kéo dài chỉ hai phút nhờ công nghệ thông minh.

Chuyến ghé thăm của Sophia do Cơ quan Chính phủ ASAN (Mạng lưới dịch vụ và đánh giá Azerbaijan) tổ chức. ASAN đang nỗ lực giảm bớt thủ tục hành chính bằng cách thiết lập các trung tâm dịch vụ một cửa để phục vụ người dân. Nhằm bày tỏ thiện chí với Sophia, ASAN đã phát cho nữ robot visa điện tử khi nó tới sân bay quốc tế Baku.

Tại trung tâm một cửa của ASAN, người dân có thể làm thủ tục đăng ký khai sinh, khai tử, kết hôn



❖ Sophia tươi cười khi tới sân bay

Ảnh: Forbes

hoặc ly hôn, xin cấp hộ chiếu, cấp lại bằng lái xe, đăng ký kinh doanh, tư vấn pháp lý miễn phí, lấy số khám chữa bệnh hoặc sử dụng dịch vụ dịch. "Sophia là mảnh ghép hoàn hảo đối với ASAN. Các thiết bị điện tử, cả phần cứng và phần mềm, là cốt lõi của nó, và ASAN cũng đang cung cấp các dịch vụ điện tử", Ulvi Mehdiyev, người đứng đầu ASAN, chia sẻ.

Không chỉ thu hút sự chú ý khi cấp visa cho robot

hình người, ASAN còn trở thành cầu nối giúp Sophia gặp gỡ và trò chuyện với Tổng thống Azerbaijan, Ilham Aliyev, khi ông tham dự lễ khánh thành khu tổ hợp mới của ASAN. Bộ khung cấu tạo của Sophia bao gồm một camera chuyên tìm kiếm những dấu hiệu trực quan như biểu cảm gương mặt để quyết định nên tiếp tục cuộc hội thoại như thế nào.

AN KHANG
(Theo Forbes)

Tác hại khôn lường từ ống hút bằng nhựa

Ống hút bằng nhựa xuất hiện phổ biến trong cuộc sống của chúng ta nhưng bạn có biết những tác hại khôn lường của chúng đối với sức khỏe?



Sử dụng ống hút bằng nhựa là một trong những nguyên nhân gây hôi miệng, tạo ra các mảng bám và sâu răng. Ống hút nhựa được làm chủ yếu bằng polypropylene. Do đó, sử dụng ống hút nhựa là bạn đang gián tiếp đưa hóa chất vào cơ thể, gây hại cho hệ tiêu hóa và gan. Thậm chí, những phẩm màu làm ra ống hút nhựa thường có thành phần là những kim loại nặng và huỳnh quang nên khả năng gây ung thư rất lớn.

Sử dụng ống hút nhựa có thể tạo ra những nếp nhăn xung quanh miệng, ảnh hưởng đến ngoại hình của bạn rất nhiều. Ngoài ra, nên tránh sử dụng những ống hút to vì chúng sẽ khiến những nếp nhăn hình

thành nhiều và sớm hơn. Bên cạnh đó, khi bạn uống bằng ống hút là bạn đã vô tình tạo nên nhiều bọt khí trong dạ dày, khiến bạn cảm thấy khó chịu vì đầy hơi.

Nhằm tiết kiệm chi phí, nhiều người bán hàng thường thu gom ống hút nhựa đã sử dụng và rửa qua loa bằng nước để tái sử dụng cho ngày hôm sau. Việc này có thể tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển, gây hại cho hệ tiêu hóa nói riêng và sức khỏe người dùng nói chung. Ống hút nhựa không phải nguyên nhân trực tiếp khiến bạn tăng cân nhưng nó sẽ tiếp tay cho việc đó. Lý do là vì chúng ta thường uống nhiều hơn khi sử dụng ống hút, thay vì uống trực tiếp từ ly, tách. Chính vì thế, nếu bạn uống 1 loại nước có calorie cao bằng ống hút nhựa, chuyện tăng cân là điều tất yếu. **HÀ NGUYỄN (Tổng hợp)**

Việt Nam sản xuất chế phẩm sinh học rẻ hơn nhập khẩu 30%

Nhiều năm trước đây các doanh nghiệp sản xuất thực phẩm chức năng, công nghệ sinh học ở Việt Nam thường nhập khẩu nguyên liệu từ nước ngoài về để gia công sản phẩm. Do chi phí nhập khẩu cao, các dòng chế phẩm sinh học không phù hợp với điều kiện ở Việt Nam nên doanh nghiệp thường khó cạnh tranh với các sản phẩm nhập ngoại trên thị trường. Để khắc phục khó khăn này, Chương trình Khoa học và Công nghệ Quốc gia, Bộ KH&CN đã giao Công ty TNHH tư vấn y dược quốc tế (IMC) thực hiện dự án "Nghiên cứu phát triển làm chủ công nghệ sản xuất quy mô công nghiệp một số chế phẩm vi sinh, enzyme và protein".

Dự án triển khai từ tháng 10/2013 đến nay qua nhiều giai đoạn từ nghiên cứu công

thức, chủng giống, công nghệ đến xây dựng nhà máy sản xuất nguyên liệu và thành phẩm. Hiện nhóm nghiên cứu đã làm chủ được công nghệ. Ông Nguyễn Xuân Hoàng, Chủ tịch Hội đồng thành viên Công ty IMC cho biết, ban đầu dự án đặt mục tiêu làm 8 sản phẩm, nhưng đến nay đã có 20 sản phẩm được sản xuất từ các chế phẩm sinh học này. Không chỉ làm thực phẩm chức năng cho người, nhiều đơn vị còn đặt mua chế phẩm sinh học để làm các sản phẩm cho trong nuôi trồng hải sản, thủy sản, động vật nuôi, cây trồng.



QUÂN NGUYỄN (Theo VNE)

9 nơi “đầy vi khuẩn” trong nhà

Trong nhà có 9 “thánh địa của vi khuẩn” mà chúng ta thường ít để ý đến, đặc biệt là nơi vi khuẩn ẩn nấp lại nằm ở những thứ chúng ta thường sử dụng hằng ngày.

1. Thảm lót chân:

Thảm lót chân gần cửa là một trong những khu vực được đánh giá bẩn nhất trong nhà. Vì sao? Gần 96% lòng bàn chân hội tụ vi khuẩn gây bệnh, mỗi lần lau chân vào thảm đi vào trong nhà đều sẽ mang theo mầm bệnh. Phương pháp khắc phục: Khử trùng thảm lau chân ở gần cửa bằng chất khử trùng mỗi tuần, cố gắng để giày dép bên ngoài cửa, không đặt túi hoặc các sản phẩm tạp hóa trên thảm.

2. Điện thoại di động:

Là một trong những nơi nhiều vi khuẩn nhất mà con người vẫn đang hàng ngày tiếp xúc. Một chiếc điện thoại di động ẩn chứa vi khuẩn cao gấp 10 lần so với bồn cầu. Điện thoại di động có thể dẫn đến da bị nhiễm tụ cầu khuẩn, có thể dẫn đến mắt nhiễm khuẩn pseudomonas và salmonel-



la. Khe hở ở bên ngoài vỏ cũng là nơi ngụ trú của các loại vi khuẩn. Đặc biệt giới trẻ hiện nay, có thói quen vừa đi vệ sinh vừa nghịch điện thoại, điều này càng làm tăng mầm bệnh. Phương pháp khắc phục: Không được đặt điện thoại di động một cách bừa bãi và mỗi tuần lau điện thoại bằng dung dịch tẩy rửa chuyên dụng.

3. Máy hút bụi: Nghiên cứu cho thấy rằng, 13% máy hút bụi có vi khuẩn E. coli, có nghĩa là mỗi khi bạn sử dụng nó, bạn có thể lây lan vi khuẩn ở khắp mọi nơi. Phương pháp khắc phục: Tốt nhất là nên sử dụng máy hút bụi có túi chống bụi bẩn.

4. Thớt: Chiếc thớt trong căn bếp của bạn có nhiều vi khuẩn gấp 200 lần so với chiếc toilet. Nguyên nhân chính là từ thịt sống! Có những người không cần thận sẽ dùng duy nhất một chiếc thớt để thái cả đồ ăn sống lẫn đồ ăn chín. Việc đó là không nên. Phương pháp khắc phục: Bạn hãy làm sạch chiếc thớt thường xuyên với những giải pháp khác thay vì xà phòng, để ở nơi khô ráo thoáng mát và hãy mua chiếc mới khi chiếc cũ có dấu hiệu bị mốc, đen.

5. Chai lọ đựng gia vị: Nhiều người không rửa tay trước khi dùng giấm, nước tương, nước sốt cà chua và các loại gia vị khác, có thể

gây nhiễm trùng chéo. Phương pháp khắc phục: Lau bề mặt ngoài của chai gia vị thường xuyên, và cố gắng không để cho dòng chảy gia vị vào chai.

6. Miếng rửa bát:

Nghiên cứu cho thấy, 7% rở rửa bát bị nhiễm khuẩn *Staphylococcus aureus* - một loại siêu khuẩn gây nhiễm trùng da. Miếng rửa bát cũng được coi là nơi tập trung nhiều nhất của vi khuẩn *E.coli* và các vi khuẩn trong nhà. Mọi người thường sử dụng miếng rửa bát đĩa sau khi ăn, và tiếp tục sử dụng cho lần sau mà không hề rửa sạch, điều này sẽ lây lan mầm bệnh. Phương pháp khắc phục: Dùng khăn lau sạch để lau khô chén đĩa sau khi rửa, mỗi tuần khử trùng miếng rửa bát bằng nước nóng hoặc dung dịch khử trùng. Ngoài ra bạn nên thường xuyên thay miếng rửa bát theo định kỳ.

7. Tay cầm tủ lạnh:

Bạn thường chú ý vệ sinh tủ lạnh và loại bỏ thực phẩm hỏng, cũ nhưng tay cầm tủ lạnh lại ít được để ý đến. Chúng lại là nơi chứa rất nhiều vi khuẩn, nắm móc có thể lây lan ra bất cứ khi nào bạn mở cửa tủ lạnh. Phương pháp khắc phục: Một lần 1 tuần bạn hãy sử dụng dấm trắng pha nước xịt vào phần tay nắm tủ, để

5 phút sau đó lau sạch bằng khăn sạch.

8. Dung dịch rửa tay:

Chai nước rửa tay thường được đặt trong phòng tắm, khi bạn đi vệ sinh xong, nước rửa tay sẽ được sử dụng ngay lập tức và chai có thể bị ô nhiễm bởi vi khuẩn ở phần khi tay chạm vào vỏ chai. Phương pháp khắc phục: Tốt nhất là rửa tay trước sau khi đi vệ sinh từ 15 - 20 giây dưới vòi nước, sau đó mới lấy dung dịch rửa sạch tay.

9. Bồn rửa bát:

Thật khó để tưởng tượng rằng có hơn 500.000 vi khuẩn trong bồn rửa nhà bếp, gấp 1.000 lần số lượng vi khuẩn trung bình trong nhà vệ sinh. Bạn rửa thực phẩm sống trong đó, đồ thức ăn thừa xuống và để bát đĩa bẩn chất đống, nó có thể trở thành nơi sinh sản rất nhiều vi khuẩn và bẩn nhất

là phần lọc rác. Phương pháp khắc phục: Xà phòng và nước không đủ để làm sạch, do đó bạn cần dùng nước chanh và dấm trắng và dùng bàn chải đánh răng đánh sạch ít nhất một lần một tuần.

Để giảm thiểu sự lây lan của vi trùng mọi người cần phải có những thói quen tốt như cởi bỏ giày trước khi bước vào trong nhà và rửa tay sạch sẽ sau khi đi vệ sinh hay chạm vào thực phẩm sống cũng giúp giảm lây nhiễm vi trùng.

Các chuyên gia thuộc Trung tâm Phòng chống và Kiểm soát dịch bệnh Hoa Kỳ khuyến cáo nên thường xuyên rửa tay bằng nước sạch, xà phòng trong vòng 20 - 30 giây để loại bỏ vi trùng và phòng chống bệnh tật.

HÀ VŨ

(Theo Vietnamnet)



Có đúng thế không?

Lễ hội tắm nước sông Hằng

Sông Hằng bắt nguồn từ sông băng trên dãy Himalaya, dài 2.510km, chảy qua các nước Nepal, Bangladeset và Ấn Độ, đổ nước vào vịnh Bengan. Người Ấn gọi sông là Ganga - tên của vị nữ thần thiêng liêng, vì vậy, sông Hằng được coi là "Mẹ của Ấn Độ".

Theo truyền thống, từ trẻ tới già, ai cũng đều mong trong đời một lần được tắm nước sông Hằng để được tẩy rửa hết mọi tội lỗi trần tục, đem lại sức khỏe và sự sống lâu dài, hạnh phúc. Những người theo đạo Hindu tin rằng tắm trên sông Hằng được xem là gột rửa mọi tội lỗi, và nước sông được sử dụng rộng rãi trong các nghi lễ thờ cúng. Lễ hội đặc biệt lớn năm này còn đánh dấu sự xuất hiện duy nhất trước mọi người của hàng trăm thánh nhân Naga, những người bình thường chỉ sống biệt lập ở núi non, hang động và khu làng xa xôi hẻo lánh ở dãy Himalaya và những vùng khác của Ấn Độ. Đặc biệt, đoạn sông chảy qua TP Varanasi, được xem là nơi cổ kính, linh thiêng nhất. Những người già cả, bệnh tật khắp nơi thường tìm đến được chết tại đây để cho linh hồn được siêu thoát. Người ta cũng hỏa táng người chết ngay tại đó và đem tro đổ xuống dòng sông Hằng. Chính vì thế, ngày nay, sông Hằng trở thành một con sông bị ô nhiễm nặng. Chính phủ Ấn Độ đã phải phát động kế hoạch "giải cứu" sông Hằng.



DĨ NGUYỄN

Chia sẻ kinh nghiệm

Lau rửa đồ dùng thủy tinh sạch bóng

Chất liệu thủy tinh được ứng dụng để sản xuất nên rất nhiều đồ vật, an toàn đối với sức khỏe. Thế nhưng, đồ thủy tinh lại có một hạn chế là sau một thời gian chúng bị bẩn và khó làm sạch theo cách thông thường. Tuy nhiên, chị Nguyễn Thanh



Hòa (Sơn Tây, Hà Nội) đã chia sẻ bí quyết lau rửa đồ dùng thủy tinh sạch bóng như mới, bền đẹp như sau: Đối với dụng cụ thủy tinh đất tiền, bạn có thể dùng bàn chải đánh răng và kem đánh răng cọ rửa, sau đó dùng nước lạnh rửa lại. Chai hũ thủy tinh đựng rượu, dùng giấy báo cũ xoa thấm rượu đi, sau đó dùng nước lã rửa. Gạt

tàn thuốc lá bằng thủy tinh rất khó rửa, hãy dùng vải ướt tẩm muối để lau, sau đó dùng nước sạch rửa. Bóng đèn trong nhà bếp bị khói dầu hun đen rất khó lau rửa, dùng vải tẩm một ít giấm hơi nóng để lau hoặc trước khi lau xoa một ít nước vôi, để

khô dùng vải lau khô rồi mới sử dụng. Đồ thủy tinh bị xỉn mờ do đựng nước có các chất như magiê, canxi, sắt, bạn có thể dùng acetone (nước tẩy sơn móng tay) cọ lên ly thật nhẹ nhàng rồi rửa lại bằng nước rửa thông thường hoặc ngâm trong giấm trắng cũng có thể giúp sạch bóng.

HIỂN DUNG

Sản phẩm hữu ích

Máy lọc khí

Ô nhiễm không khí là sự thay đổi lớn trong thành phần của không khí, chủ yếu do khói, bụi, hơi hoặc các khí lạ được đưa vào không khí, có sự tỏa mùi, làm giảm tầm nhìn xa, gây biến đổi khí hậu,



gây bệnh cho con người và cũng có thể gây hại cho các sinh vật khác như động vật và cây lương thực, và có thể làm hỏng môi trường tự nhiên hoặc xây dựng. Hoạt động của con người và các quá trình tự nhiên có thể gây ra ô nhiễm không khí. Vậy làm thế nào để giảm sự độc hại trong không khí? Làm thế nào để không khí trở lên trong lành? Từ những câu hỏi này, em Trần Thái Lưu (sinh năm 1994) khối 2, phường Trung Lương, thị xã Hồng Lĩnh, Hà Tĩnh đã nảy ra ý tưởng thiết kế ra máy lọc khí.

Theo đó, máy được thiết kế rất đơn giản gồm 4 ống hấp thụ đặt liền kề với nhau. Ở mỗi đầu ống có gắn cánh quạt, một động cơ đặt phía dưới 4 ống. Phía trên 4 ống có gắn ống nhỏ hình bán nguyệt, bên trong có gắn những tấm hấp thụ bằng vải tơ tằm, khi bụi được giữ lại nhiều có thể thay tấm hấp thụ mới dễ dàng. Khí thải qua vòi màu đen vào bình thứ nhất, cánh quạt quay tạo nên sương mù và được lọc qua vải ẩm ở vùng bán nguyệt để đi sang bình kế tiếp. Tiếp tục như vậy đến bình 4 để thải khí ra ngoài qua ống màu xanh.

Em Trần Thái Lưu cho biết, máy lọc khí này dễ làm để sử dụng và giá thành cũng rất rẻ (có thể tận dụng từ các đồ phế thải cũng có thể tạo thành máy)...

THU HÀ

Sơn chịu nhiệt thân thiện môi trường

Lần đầu tiên ở Việt Nam, các nhà khoa học thuộc Khoa Công nghệ Hóa học, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội đã sản xuất thành công loại sơn chịu nhiệt lên tới 1.0000C. Sản phẩm có tên gọi là Sơn vô cơ chịu nhiệt - BKV. Theo PGS.TS La Thế Vinh, cha đẻ của Sơn vô cơ chịu nhiệt - BKV, loại sơn này được tạo nên từ hệ polyme vô cơ. Điều này cho phép sơn có thể chịu nhiệt độ cao (lên đến 1.0000C), cho độ bền cơ học, bám chắc trên bề mặt

kim loại. Với các màu sơn như xanh, ghi, trắng, đỏ, loại sơn chịu nhiệt này rất thích hợp cho việc sử dụng làm sơn phủ bảo vệ bề mặt các thiết bị bằng kim loại khỏi bị ăn mòn ở nhiệt độ cao như đường ống dẫn khí nóng, lò đốt, hệ thống sấy công nghiệp... Đặc biệt hơn, đây là hệ sơn sử dụng dung môi nước, các chất tạo nên hệ sơn đều có nguồn gốc vô cơ vì vậy rất thân thiện môi trường, không gây độc hại cho người sử dụng, an toàn về cháy nổ.



Những sản phẩm của thế hệ sau bao giờ cũng phải tốt hơn sản phẩm thế hệ trước. Do đó, trong tương lai, anh Vinh và những đồng đội của mình còn lên kế hoạch phát triển thêm dòng sơn chống cháy, hạn chế hỏa hoạn bên cạnh Sơn vô cơ chịu nhiệt - BKV.

SƠN HÀ

Tri thức mới

Trẻ em thiếu ngủ sẽ học kém

Nghiên cứu do một nhóm chuyên gia thuộc Trường Đại học Louisville (Mỹ) thực hiện ở các trẻ em từ 6 - 7 tuổi cho thấy, những em thiếu ngủ dù chỉ dưới 1 giờ mỗi đêm nhưng kéo dài liên tục trong 1 tuần sẽ xuất hiện dấu hiệu giảm sút chức năng thần kinh nhận thức. Hậu quả là các em chậm tiếp thu bài vở, không hiểu bài giảng và thường làm sai yêu cầu của giáo viên.



11 - 13 giờ mỗi đêm. Ở lứa tuổi tiểu học, trẻ cần ngủ 10 - 11 giờ. Còn theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), trẻ em từ 6 - 12 tuổi cần ngủ 9 - 12 tiếng một ngày, trẻ trong độ tuổi mới lớn (từ 13 - 18 tuổi)

cần ngủ 8 - 10 tiếng một ngày. Người từ 18 tuổi trở lên cần ngủ ít nhất 7 tiếng một ngày.

Cũng theo nhóm chuyên gia, để ngủ đủ, ngủ sâu thì trẻ nên đi ngủ và thức dậy vào những thời điểm cố định; không để bụng đói hoặc ăn quá no, không sử dụng thức ăn, đồ uống có thành phần caffein hoặc các loại dược phẩm có tính chất kích thích thần kinh trước khi đi ngủ; tránh các hình thức vận động mạnh (thể dục, nồ đùa quá mức) vào buổi tối.

HƯƠNG TIÊN (Theo Science Daily)

Những năm đầu đến trường là giai đoạn cửa sổ vô cùng quan trọng, quyết định khả năng học tập của trẻ em trong tương lai, do vậy, các bậc phụ huynh nên tạo mọi điều kiện để con em mình ngủ đủ thời gian cần thiết. Theo khuyến cáo của Viện Y học Giác ngủ Hoa Kỳ, trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo cần ngủ

Công nghệ bức xạ giúp hàng chục nghìn người ngăn bạo bệnh

Đầu tháng 11, tại hội thảo “Bức xạ ion hóa ứng dụng năng lượng nguyên tử phục vụ phát triển kinh tế” do Cục Năng lượng nguyên tử, Bộ KH&CN tổ chức với 20 tham luận nêu nhiều kết quả ứng dụng trong lĩnh vực này. Một trong số đó là y tế và nông nghiệp có nhiều kết quả rõ nét.

Trong y tế, cả ba lĩnh vực là y học hạt nhân, điện quang và xạ trị đã thể hiện rõ vai trò của năng lượng bức xạ. Nhờ các thiết bị chụp cắt lớp vi tính đa dãy (MSCT), máy chụp cộng

hưởng từ (MRI) thể hệ mới cho hình ảnh chính xác, độ phân giải cao giúp các bác sĩ chẩn đoán sớm, xác định đúng giai đoạn bệnh, đưa ra phương pháp điều trị tối ưu nhất cho người bệnh nhằm kéo dài thời gian sống thêm.

Trong điều trị ung thư, các kỹ thuật điều trị tiên tiến như xạ trị điều biến liều, xạ trị điều biến thể tích, xạ trị định vị, xạ phẫu, xạ trị mô phỏng bằng PET/CT, cấy hạt phóng xạ, xạ trị trong chọn lọc, xạ trị trong mổ, điều trị miễn dịch phóng

xạ... đã được áp dụng tại nước ta. Mỗi năm có hàng chục nghìn bệnh nhân được ứng dụng các phương pháp này để chẩn đoán và điều trị bệnh hiệu quả.

Theo GS Mai Trọng Khoa, Trung tâm Y học hạt nhân và Ung bướu, Bệnh viện Bạch Mai, trong tương lai các kỹ thuật ứng dụng công nghệ bức xạ tiên tiến khác như PET/MRI, xạ trị sử dụng proton và ion nặng, xạ trị kích hoạt neutron... sẽ được nghiên cứu áp dụng tại nước ta.

BÍCH NGỌC

Tẩy sạch vết cháy trên xoong nồi

Các vết cháy trên xoong nồi thường tốn rất nhiều thời gian, công sức để làm sạch. Thế nhưng, nếu bạn làm theo những cách dưới đây thì các vết cháy sạch bong dễ dàng, đơn giản, không tốn nhiều công sức.

Sử dụng baking soda: Cho khoảng 2 thìa baking soda vào nồi ngâm từ 3 - 8 tiếng sau đó rửa sạch lại bằng nước rửa bát. Hoặc cho 1 - 2 muỗng canh nước rửa chén vào trong nồi bị cháy. Cho baking soda đều lên toàn bộ lòng nồi. Cho nước vào trong nồi ngập đáy nồi. Đặt nồi lên trên bếp và đun sôi trong vòng vài phút. Tắt bếp và đổ hết nước ra khỏi nồi. Các mảng bám cháy đen trên xoong nồi bắt đầu mềm và bong dần. Xả ngay nồi dưới vòi nước lạnh để nhanh nguội. Rửa sạch và lau sạch với một miếng bọt biển. Chiếc nồi sẽ sạch vết cháy.

Chanh: Chanh là một trong những thực phẩm đa năng với căn bếp của bạn. Không chỉ giúp khử sạch mùi thuốc lá, "đánh bay" vết dầu mỡ... Chanh còn có tác dụng làm sạch vết cháy khét xoong, chảo nhanh gọn. Cắt chanh thành từng lát mỏng rồi xếp lên đáy xoong, chảo bị cháy. Sau



đó, thêm một ít nước và nấu sôi. Khi nước sôi, hạ lửa, dùng muỗng dè lên miếng chanh và chà khắp đáy xoong đến khi các vết cháy bong ra. Sau khi chà xong, tắt bếp rồi rửa xoong, chảo với xà phòng và lau khô.

Giấm: Chỉ cần cho một ít giấm vào và nấu sôi khoảng 30 phút là các vết cháy trong xoong, chảo sẽ bị bong ra. Sau đó, tắt bếp và rửa lại xoong, chảo thật sạch. Đây là cách làm sạch xoong, chảo bị cháy đen rất đơn giản. Hãy áp dụng ngay để xoong, chảo sạch bong, sáng bóng mà không phải tốn công.

Muối ăn: Một trong những cách phổ biến để làm sạch xoong nồi bị cháy đen là dùng muối. Theo đó, bạn chỉ cần rắc muối trắng vào vết cháy cùng một ít giấm rồi ngâm khoảng 20 phút. Sau đó, dùng miếng chà xoong chà nhẹ nhàng thì các vết cháy sẽ bong ra nhanh chóng. Cuối cùng, rửa lại với nước, bạn sẽ có ngay chiếc xoong sạch bong, sáng bóng như mới.

Vỏ táo: Sử dụng vỏ táo để làm sạch vết cháy là cách khá đơn giản mang lại hiệu quả cao mà nhiều người không biết. Chỉ cần cho vỏ táo vào xoong bị cháy, thêm một ít nước và nấu sôi. Sau đó, dùng miếng nhôm chà nhẹ là vết cháy sẽ không còn.

Cách giữ cho xoong chảo luôn bền đẹp như mới: Không để muối hoặc cặn thức ăn bám vào chảo quá lâu vì sẽ gây khó khăn cho việc chùi rửa. Tốt nhất khi nấu xong, để cho chảo thật nguội rồi rửa. Chảo sạch hơn khi được vệ sinh bằng dung dịch nước rửa bát ấm.

Không dùng những chất tẩy rửa nồng độ cao hoặc bỏ chảo vào máy rửa chén vì chất tẩy rửa và nhiệt độ cao trong máy sẽ làm nhanh hư lớp sơn chống dính. Dụng cụ rửa chảo phải là khăn hoặc mút mềm, tránh dùng những vật có kim loại.

Với những nồi làm bằng đất nung hay thủy tinh bị bẩn thì chỉ cần cho vào đó một ít vỏ trứng bóp vụn, rồi cho nước vào lắc. Sau đó xả nhiều lần bằng nước lạnh. Bên ngoài nồi hãy lấy bông thấm còn để đánh bóng. Không nên sử dụng nước rửa chén bát vì sẽ bám mùi.

HÀ NHI

(Theo Khoevadep)

Nuôi ếch kiếm tiền tỷ mỗi năm

Mỗi năm nhờ nuôi ếch giống, trang trại của anh Lê Xuân Ngọc ở thôn Tân Hòa, xã Tân Thủy, huyện Lệ Thủy, tỉnh Quảng Bình có doanh thu trên 2 tỷ đồng, trừ chi phí còn thu nhập 700 - 800 triệu đồng.

Kể về cơ duyên với nghề nuôi ếch, anh Lê Xuân Ngọc cho biết: Ngày nhỏ, do hoàn cảnh gia đình khó khăn nên mới học xong lớp 7, anh phải nghỉ học vào miền Nam kiếm sống. Nhiều năm làm ăn và “tầm sư học đạo”, anh được một ông chủ trang trại nuôi ếch ở Bình Dương truyền nghề cho. Khi đã hiểu nghề, anh quyết định về quê lập nghiệp với nghề nuôi ếch. Ban đầu với 2 ao nuôi, anh Lê Xuân Ngọc đã khiến nhiều người trong làng ngạc nhiên, khi anh vừa sản xuất ếch giống vừa nuôi ếch thịt thương phẩm. Từ những thành công ban đầu, anh mạnh dạn đầu tư và phát triển mô hình, nhờ đó, gia đình anh dần có của ăn của để.

Nhận thấy mô hình nuôi ếch hiệu quả, nhiều người trong thôn, trong xã đã đến trang trại của anh Ngọc tìm hiểu kỹ thuật nuôi rồi sau đó mua ếch giống về nuôi thử, mới đầu 1 - 2 ngàn con, sau lên đến 2 - 3 vạn con. Được anh Ngọc tận tình hướng dẫn kỹ thuật, hỗ trợ chăm sóc, phòng trừ dịch bệnh... nên bà con nuôi ếch thuận lợi, đạt năng suất cao, có lãi lớn. Số hộ nuôi ếch ngày càng nhiều dần lên, họ lại tin tưởng mua con giống của trang trại, từ đó, anh Ngọc mở rộng thêm “phân khúc” cung cấp ếch giống cho bà con.

Để đảm bảo chất lượng con giống, anh Ngọc chú trọng đến việc nuôi giữ đàn hậu bị, đồng thời vào tận Cần Thơ học hỏi kỹ



thuật cho ếch đẻ sớm để đến tháng 2, tháng 3 (âm lịch) là có con giống cung cấp cho bà con nuôi vụ sớm.

Ngoài ra, anh Ngọc còn chủ động cho ếch bố mẹ đẻ cuộn chiếu để có nguồn giống cung cấp cho bà con quanh năm. Hiện tại, mỗi năm anh Ngọc cung cấp khoảng 70 - 80 vạn con ếch giống cho người nuôi ếch trong và ngoài tỉnh. Anh còn phát triển nuôi ếch thương phẩm, sản lượng ước đạt 30 - 35 tấn mỗi năm.

Với những nỗ lực trong việc hỗ trợ con giống, kỹ thuật nuôi, đảm bảo an toàn dịch bệnh cũng như thực hiện cơ chế “bảo hành” giống ếch cung cấp ra thị trường, đến nay, ếch giống của trang trại anh Lê Xuân Ngọc đã từng bước tạo được “thương hiệu” và có chỗ đứng đối với người nuôi ếch trong và ngoài tỉnh. Tuy nhiên, theo anh Lê Xuân Ngọc, sau hơn 13 năm trở về với con ếch, dù đang cung cấp số lượng lớn giống ếch cho thị trường trong tỉnh và các tỉnh lân cận, nhưng anh vẫn đang tìm giải pháp hữu hiệu để bảo vệ uy tín, chất lượng cho sản phẩm ếch giống của trang trại.

NGỌC LAN

Kỹ thuật trồng ngô nếp lai

Khi gieo trồng bà con nông dân chỉ cần áp dụng kỹ thuật trồng ngô nếp lai đúng như theo hướng dẫn bên dưới, đảm bảo cây sẽ sinh trưởng tốt cho năng suất cao trong vụ thu hoạch.



1. Giống: Hiện nay có các loại giống Wax 44, HN88, AG500, Max 68...

2. Thời vụ gieo trồng: Vụ xuân thì gieo trồng quanh tiết lập xuân từ 20/1 - 25/2; Vụ thu đông thì trồng 1 - 15/9; Vụ đông thì trồng từ 20/9 - 15/10.

3. Kỹ thuật ngâm ủ:
- Để đảm bảo được tỷ lệ nảy mầm cao, cần phơi ngô giống qua nắng nhẹ nhằm phá sự ngưng nghỉ của hạt.

- Ngâm hạt trong nước ấm 2 sôi 3 lạnh từ 3 - 5 tiếng, sau đó ủ trong khăn ẩm hoặc tra trực tiếp xuống đất cát rồi giữ ẩm cho đến khi mầm mọc khỏi mặt đất.

4. Mật độ, cách thức gieo trồng:

- Tùy thuộc vào thời gian sinh trưởng của giống và đặc tính của giống ngô, mật độ trồng 6 - 7 vạn cây/ha. Khoảng cách: hàng cách hàng từ 60 - 70cm; Cây cách cây: 25 - 30cm.

- Về cách thức gieo: Có nhiều hình thức gieo khác

nau, có thể gieo trực tiếp 1 hạt/hốc hoặc gieo trong bầu, khi ngô đạt từ 2 - 3 lá sẽ đưa ra ngoài ruộng. Đối với làm bầu, chỉ nên áp dụng đối với các giống ngô có tỷ lệ nảy mầm thấp, cây con yếu hoặc trồng trên chân đất sau lúa mùa chưa được gặt (do tốn nhiều công).

5. Lượng phân bón và cách bón:

+ Phân chuồng: 2 - 3 tạ/sào hoặc 15 - 20kg phân vi sinh.

+ Đạm Ure: 10 - 12kg/sào.

+ Supe lân: 12 - 15kg/sào.

+ Kali: 5 - 7 kg/sào.

Nên sử dụng phân NPK với lượng tương đương theo khuyến cáo của nhà sản xuất.

+ Bón lót: Bón toàn bộ phân chuồng, phân vi sinh + toàn bộ lân (bón vào rãnh hoặc vào hốc lấp 1 lớp đất mỏng rồi mới gieo hạt).

+ Bón thúc: Bón làm 3 đợt.

Đợt 1: Khi ngô 3 - 4 lá bón 1/3 đạm + 1/3 kali.

Đợt 2: Khi ngô 7 - 9 lá bón 1/3 đạm + 1/3 kali.

Đợt 3: Bón trước trở cờ: 1/3 kali + lượng đạm còn lại.

6. Chăm sóc:

- Vun gốc kết hợp làm cỏ sau khi bón thúc đợt 1.

- Vun cao gốc kết hợp làm cỏ lần cuối cho ngô khi bón thúc lần 2.

- Tưới nước: Dựa vào nhu cầu sinh trưởng của cây tưới nước 3 lần: Lần 1 khi cây 7 - 9 lá tưới ngập 1/3 ruộng sau khi bón thúc. Lần 2 trước trở cờ 10 - 15 ngày tưới ngập 2/3 ruộng thâm đều rồi rút cạn. Lần 3 sau khi cây thụ tinh xong tưới ngập 1/3 ruộng rồi rút cạn.

Sau khi cây trở cờ phun râu, ta có thể tiến hành rút 10 - 15% cờ trên cây xấu hoặc bẻ cờ sau khi thụ phân xong để tập trung dinh dưỡng về bắp.

7. Phòng trừ sâu bệnh:

Cây ngô có các loại sâu bệnh hại thường gặp là sâu xám, sâu đục thân và đục bắp, rệp cờ, bệnh khô vằn, đốm lá, bệnh phấn đen... Thường xuyên kiểm tra và xử lý kịp thời các đối tượng sâu bệnh hại.

Lưu ý: Phòng bệnh huyết dụ cây con hoặc sau mưa lớn, đất bị ngập nước, bằng cách ngâm 5 - 7kg lân supe hòa loãng với nước lã tưới 1 - 2 lần trong 7 - 10 ngày sau trồng.

VĂN TRƯỜNG

Quy trình quản lý tính kháng thuốc bảo vệ thực vật để diệt trừ rầy nâu, rầy lưng trắng hại lúa

Bản tin Phở biến kiến thức sẽ giới thiệu cho bà con cụ thể quy trình quản lý tính kháng thuốc bảo vệ thực vật để diệt trừ rầy nâu, rầy lưng trắng hại lúa.

1. Biện pháp canh tác

- Vệ sinh đồng ruộng: Làm sạch cỏ ven bờ ruộng và ở mương/máng dẫn nước tưới; tiêu hủy nhỏ bỏ lúa chết, cỏ lồng vục, cỏ đuôi phụng, cỏ chác, lúa cỏ...

- Làm đất: Đất ruộng phải được cày, bừa kỹ, san phẳng mặt ruộng trước khi gieo, cấy.

- Giống: Sử dụng các giống lúa có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, trong danh mục được phép sản xuất kinh doanh tại Việt Nam. Ưu tiên các giống lúa có khả năng kháng/chống chịu rầy nâu, rầy lưng trắng.

- Phân bón: Phụ thuộc vào giống lúa, loại đất và giai đoạn sinh trưởng cây trồng. Không bón thừa đạm (dùng bảng so màu lá lúa để điều chỉnh bón đủ lượng phân đạm). Không nên bón phân đạm quá cao trên 150kg N/ha.

- Tưới nước: Quản lý nước theo quy trình tưới nước tiết kiệm.

- Thời vụ: Tuân thủ thời vụ theo khuyến cáo của cơ quan chuyên môn. Sử dụng bẫy đèn để dự báo thời điểm trưởng thành rầy vũ hóa rộ nhằm xác định thời điểm gieo, cấy lúa tập trung để né rầy.

2. Biện pháp sinh học

Bảo vệ kẻ thù tự nhiên (KTTN): Không sử dụng thuốc hóa học khi chưa cần thiết, trên bờ ruộng lúa nên trồng cây hoa có mật để thu hút, bảo vệ KTTN như bọ xít mù xanh *Cyrtorhinus lividipennis*, nhện sói vân đỉnh ba *Lycosa pseudoannulata*, nhện linh miêu *Oxyopes javanus*, nhện lùn *Atypena formosana*, bọ xít nước, ong ký sinh trứng rầy...

3. Biện pháp hóa học

- Thời điểm phòng trừ: Điều tra định kỳ diễn biến mật độ rầy nâu, rầy lưng trắng để xác định thời điểm phòng trừ (điều tra 7 ngày/lần). Chú ý giai đoạn trước trổ, nếu mật độ rầy đạt ngưỡng 1.000 con/m² trở lên và giai đoạn sau trổ mật độ rầy đạt ngưỡng 2.000 con/m² trở lên thì sử dụng thuốc bảo vệ thực vật để phòng trừ. Ngưỡng mật độ này được áp dụng trong phòng trừ khi rầy cảm là phổ biến (tuổi 1 - 3).

- Loại thuốc sử dụng: Sử dụng các thuốc trong danh mục thuốc bảo vệ thực vật được phép dùng trên lúa. Ưu tiên các thuốc mà rầy nâu, rầy lưng trắng chưa biểu hiện tính kháng ($R_i < 10$; $RR < 3$). Những thuốc hóa học mà rầy nâu, rầy lưng trắng đã biểu hiện tính kháng ($R_i > 10$; $RR > 3$) phải luân phiên với thuốc khác nhóm. Hạn chế sử dụng thuốc thuộc các nhóm hoạt chất Imidacloprid, Fenobucarb, Fipronil và các thuốc có từ trên 2 hoạt chất. Mỗi loại thuốc chỉ nên sử dụng 01 lần/01 vụ và tối đa không quá 3 vụ liên tục, sau đó phải chuyển sang sử dụng loại thuốc khác.

- Liều lượng, nồng độ: Theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Phải phun đủ lượng nước thuốc quy định (400 - 600 lít/ha).

- Kỹ thuật phun thuốc: Khi lúa tốt, trước khi phun rầy lúa tạo các băng để có thể phun sát phần gốc của cây lúa nơi rầy cư trú và dâng nước cao 3 - 5cm để tăng hiệu quả phòng trừ (nếu chủ động tăng nước). Sử dụng các loại bình bơm đạt tiêu chuẩn. Sau phun thuốc 3 - 7 ngày cần kiểm tra ruộng nếu mật độ rầy vẫn còn tăng lên cao thì phải phun lại mới đạt yêu cầu.

TRUNG NGUYÊN (Tổng hợp)

Khởi nghiệp với mô hình nuôi thỏ New Zealand

Anh Nguyễn Văn ba, trú tại xóm Vai, xã Thanh Nông, huyện Lạc Thủy, tỉnh Hòa Bình, với đức tính cần cù, chịu khó và đặc biệt là lòng đam mê với loài vật nuôi lông trắng, tai dài nên anh đã mạnh dạn đầu tư để khởi nghiệp và bước đầu đem lại nguồn thu nhập ổn định, đang từng bước vươn lên làm giàu.

Năm 2014, sau khi tìm hiểu nghiên cứu qua sách báo, mạng internet chi tiết về mô hình chăn nuôi và anh rất tâm đắc với con thỏ. Để có nguồn giống tốt anh đã tìm đến Trung tâm Nghiên cứu dê và thỏ ở Sơn Tây (Hà Nội) để học tập. Anh bắt đầu với nghề bằng 15 con thỏ giống bố mẹ New Zealand. Nuôi được một thời gian, đàn thỏ bắt đầu sinh sản. Vừa nuôi vừa đúc rút thêm kinh nghiệm từ phương pháp chăm sóc, xây chuồng, tìm kiếm nguồn thức ăn, kiểm tra sức khỏe, trị bệnh, khám thai, phối giống cho thỏ... anh đều đảm đương và dần dần thuần thục.

Nói về bí quyết chăm sóc thỏ khỏe mạnh, anh Ba không giấu giếm: "Nuôi thỏ



cần thời gian chăm sóc, kiểm tra hằng ngày, hằng giờ. Nếu để một con bị bệnh mà không kịp xử lý sẽ ảnh hưởng đến cả đàn. Do đó, phải tách đàn, chăm sóc riêng khi phát hiện thỏ kém ăn, có biểu hiện mệt mỏi. Phải có bảng theo dõi hàng ngày cho từng con như ngày phối giống, ngày đẻ, số con trên lứa, từ đó tính toán con nào dễ kém để loại thải kịp thời. Nguồn thức ăn chủ yếu là cỏ tự trồng nên khá đảm bảo. Cho ăn kết hợp cả tinh bột để thỏ mau lớn và phát triển khoẻ mạnh.

Độ tuổi sinh sản tốt nhất của thỏ từ 4 - 4,5 tháng, trọng lượng trên 4 kg; mỗi thỏ mẹ có thể sinh sản từ 7 - 8 lứa/năm, mỗi lứa từ 6 - 9 con. Giá thỏ giống 150.000đ/kg, thỏ thịt 85.000đ/kg, có thị trường thuận lợi, trang trại của anh

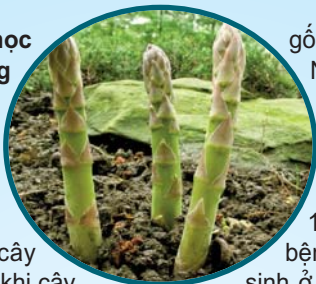
Ba xuất bán thường xuyên. Hiện nay, tiêu thụ chủ yếu ở các nhà hàng huyện Lạc Thủy, Kim Bôi, Lương Sơn... Sau khi trừ chi phí, trang trại thỏ của anh cho thu nhập hơn 150 triệu đồng/năm.

Có được thành quả như ngày hôm nay ngoài chọn nguồn thức ăn tốt và đảm bảo, anh còn đặc biệt chú trọng đến khâu vệ sinh chuồng trại. Anh chia sẻ: Đầu tiên chuồng phải thông thoáng, hợp vệ sinh. Trước đây xây dựng theo mô hình máng hình chữ V nên ngày nào tôi cũng phải mất 1 tiếng để xả nước, quét dọn. Hiện nay, tôi đã chuyển sang mô hình đệm lót sinh học, đó là giải cá thể mùn cưa, trấu trộn với men vi sinh để khử mùi, một tháng xúc đi một lần, tận dụng làm phân bón cho cây.

NGỌC ÁNH

Lưu ý khi trồng cây măng tây

Măng Tây có tên khoa học là Asparagus, thuộc dạng cây trồng lâu năm, dạng bụi, thân thảo. Măng tây có 2 loại là măng tây trắng và măng tây xanh.



Trước khi bạn trồng cây hoặc là sau khi trồng cây và khi cây đã bắt đầu phát triển thì bạn nên bón lót để cho cây có thể phát triển hơn nữa.

* Bón lót:

Ngay từ đầu khi trồng cây, cần bón lót với lượng phân hữu cơ sinh học Better HG01: 10 tấn + 50kg Better NPK 16-12-8-11+TE trộn đều.

* Bón thúc:

Sau khi trồng 15 ngày: Chọn giữ lại 4-6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây nhỏ và cây bị sâu bệnh. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất đầy gốc, bón thúc 100kg Better NPK 16-16-16-9+TE.

Sau khi trồng 30 ngày (1 tháng): Cây phát triển thêm nhiều thân mới. Chọn giữ lại 4 - 6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây bị sâu bệnh, cây nhỏ, và cành lá phát sinh ở phần gốc khoảng 40 - 50cm để thông thoáng gió phòng tránh bệnh hại cho cây. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất đầy gốc, bón thúc 100 kg Better NPK 16-12-8-11+TE.

Sau khi trồng 45 ngày: Cây phát triển thêm nhiều thân mới. Chọn giữ lại 4 - 6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây bị sâu bệnh, cây nhỏ và cành lá phát sinh ở phần gốc khoảng 40 - 50cm để thông thoáng gió phòng tránh bệnh hại cho cây. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất đầy

gốc, bón thúc 100 kg Better NPK 16-16-16-9+TE.

Sau khi trồng 60 ngày (2 tháng): Cây phát triển thêm nhiều thân mới. Chọn giữ lại 4 - 6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây bị sâu bệnh, cây nhỏ và cành lá phát sinh ở phần gốc khoảng 40 - 50cm để thông thoáng gió phòng tránh bệnh hại cho cây. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất đầy gốc, bón thúc 100kg Better NPK 16-12-8-11+TE.

Sau khi trồng 75 ngày: Cây phát triển thêm nhiều thân mới. Chọn giữ lại 4 - 6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây bị sâu bệnh, cây nhỏ và cành lá phát sinh ở phần gốc khoảng 40 - 50cm để thông thoáng gió phòng tránh bệnh hại cho cây. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất, bón thúc 100kg Better NPK 16-16-16-9+TE.

Sau khi trồng 90 ngày (3 tháng): Cây phát triển thêm nhiều thân mới. Chọn giữ lại 4 - 6 cây mẹ khỏe mạnh trên 1 bụi, tỉa bỏ cây già, cây bị sâu bệnh, cây nhỏ và cành lá phát sinh ở phần gốc khoảng 40 - 50cm để thông thoáng gió phòng tránh bệnh hại cho cây. Làm sạch cỏ non, xới xáo vun đất đầy gốc, bón thúc 100kg Better NPK 16-12-8-11+TE.

Chu kỳ thu hoạch cây măng tây xanh thường kéo dài 3 tháng, nên áp dụng cho cây nghỉ 1 tháng. Kết thúc mỗi chu kỳ khai thác măng, kết hợp tỉa cây mẹ, chừa 5 - 6 cây mẹ khỏe/bụi, tiến hành bón phân thúc theo liều lượng như trên. Sau 1 tháng là có thể bắt đầu thu hoạch lứa măng mới ở chu kỳ tiếp theo.

THÁI VY

Cải tiến phương pháp bón phân qua lá cho cây dưa lê Hàn Quốc

Nhằm tạo sản phẩm an toàn cho người tiêu dùng, nhóm nghiên cứu thuộc Trung tâm Ứng dụng tiến bộ khoa học và Công nghệ tỉnh Vinh Phúc đã tiến hành cải tiến phương pháp bón phân qua lá cho cây dưa lê Hàn Quốc trong nhà màng cải tiến.

Nhóm nghiên cứu đã sử dụng loại phân bón lá được sản xuất theo phương pháp vi sinh của Nhật Bản để phun lên cây dưa lê Hàn Quốc. Phân được chiết xuất từ nguồn vật liệu, bao gồm: cây ngải cứu, rau cần, măng tre và đỉnh sinh trưởng của một số loại rau, cây ăn quả... Tất cả được ủ lên men với giấm đường ở nhiệt độ 20 - 25°C trong 5 - 7 ngày. Dịch chiết thu được tiến hành phun cho cây dưa lê Hàn Quốc với nồng độ pha loãng 500 lần. Định kỳ 7 - 10 ngày phun một lần.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, cây dưa lê Hàn Quốc sinh trưởng phát triển tốt, lá xanh và dày, khả năng chống chịu sâu bệnh tốt. Đây là điểm khác biệt so với các loại phân bón qua lá trước đây thường làm cho lá cây mượt và mỏng hơn. Cây sinh trưởng phát triển không hề thua kém so với việc sử dụng các loại phân bón lá hóa học đã sử dụng như Antonic, Đầu trâu 702, 901... nhưng giá thành sản xuất hoàn toàn thấp hơn và an toàn hơn việc sử dụng phân bón lá hóa học.

Về nguyên lý tác động lên cây trồng của loại phân bón lá này như sau: cây ngải cứu và rau cần chứa rất nhiều loại khoáng chất và hai loại vi sinh vật quan trọng là vi khuẩn lactic và nấm men. Măng tre và mầm sinh trưởng của cây rau, cây ăn quả... chứa nhiều hormon sinh trưởng. Khi hai nguồn



vật liệu hữu cơ này được ủ với giấm đường thì nguồn vi sinh vật trên cây ngải cứu, rau cần sẽ giải phóng ra các enzym, xảy ra quá trình lên men hóa. Các khoáng chất trong thực vật và các hormon sinh trưởng được giải phóng ra tạo nên dung dịch phân bón lá hữu cơ phun cho cây trồng.

Trong thời gian tới, các kỹ sư nông nghiệp của Trung tâm Ứng dụng tiến bộ KH&CN sẽ cải tiến các phương pháp bón phân và sử dụng phân bón qua lá trong nhà màng, để tiến tới có thể loại bỏ việc sử dụng hóa chất trong sản xuất nông nghiệp, góp phần định hướng sản xuất nông nghiệp hữu cơ sạch và an toàn.

Bà Nguyễn Thị Tĩnh, Giám đốc Trung tâm Ứng dụng tiến bộ KH&CN cho biết, các yếu tố gây mất an toàn trên rau, quả thường có trong phân bón hóa học và thuốc bảo vệ thực vật. Trồng rau quả, nếu không bón phân hoặc bón phân không hợp lý sẽ làm giảm năng suất và chất lượng nông sản do cây thiếu chất dinh dưỡng, dẫn đến phát triển kém, dễ bị sâu bệnh tấn công.

HOÀNG HÀ

Mạnh dạn ứng dụng công nghệ sinh học trong nuôi thả thủy sản

Nuôi thả thủy sản trong ao nổi được đánh giá là một phương pháp mới, khắc phục các nhược điểm của ao đất truyền thống. Ông Nguyễn Văn Khôi ở thôn Kim Đồi, xã Ngọc Kỳ, huyện Tứ Kỳ, tỉnh Hải Dương là một điển hình đã mạnh dạn ứng dụng công nghệ sinh học trong nuôi thả thủy sản ở ao nổi.



Ban đầu cũng giống như nhiều hộ nuôi thủy sản khác, với 02 mẫu ao ông nuôi cá theo phương pháp truyền thống, sau đó chuyển sang nuôi chuyên canh con rô phi, tuy nhiên hiệu quả mang lại không cao do diện tích nhỏ, dịch bệnh nhiều, giá thành bấp bênh. Bởi vậy cách đây 8 năm, ông đã mạnh dạn đầu tư thêm diện tích kết hợp cải tạo khu đồng trống để xây dựng trang trại nuôi thả thủy sản tập trung, với diện tích 25 mẫu và nuôi theo phương pháp ao nổi. Đối tượng nuôi trong các ao nổi chủ yếu là cá trắm, trôi, chép và cá rô các loại.

Không chỉ dừng lại ở phương pháp nuôi thủy sản trong ao nổi, ông Khôi còn nghiên cứu ứng dụng công nghệ sinh học để xử lý môi trường trong quá trình nuôi

thả thủy sản, nhằm hạn chế dịch bệnh và khắc phục tình trạng ô nhiễm môi trường nước ở ao nuôi nội đồng hiện nay.

Theo ông, để áp dụng phương pháp mới này và cho hiệu quả cao cần thiết phải đảm bảo các yếu tố: Con giống khỏe, sạch bệnh; xử lý môi trường ô nhiễm bằng cách sử dụng chế phẩm để diệt mầm bệnh có trong ao nuôi một cách an toàn, không gây độc đối với đối tượng nuôi trồng, làm cho môi trường nước ổn định; dinh dưỡng hợp lý. Từ thực tế đó, ông lại bắt tay tìm tòi nguồn con giống tốt và sử dụng công nghệ nano bạc trong xử lý phông và trị bệnh cho cá.

Do kết hợp giữa kinh nghiệm và khoa học kỹ thuật nên chất lượng cá giống của

gia đình ông rất tốt. Cá bột, cá hương sau khi được nhập về đều được ông xử lý trong bể nano trong thời gian 21 ngày; sau đó đưa ra ngoài ao ương chăm sóc khoảng 30 ngày trước khi xuất bán. Tiếng lành đồn xa, hiện tại thị trường cung ứng cá giống của gia đình ông từ Thừa Thiên - Huế ngược ra toàn miền Bắc. Đặc biệt, con giống chép lai Việt - Thái đã trở thành thương hiệu của gia đình như khả năng kháng bệnh tốt, hình thái đẹp, nuôi sau 10 tháng trọng lượng đạt từ 3, 5 – 4kg. Mỗi năm gia đình ông xuất bán 300 – 400 vạn chép lai, 100 vạn cá rô và trắm các loại, cùng với 100 nghìn tấn cá thương phẩm. Sau khi trừ chi phí, mỗi năm trang trại cho lãi trên 1 tỷ đồng.

QUANG TOẢN

Cùng rút kinh nghiệm

Bệnh viện Việt Nam – Thụy Điển Uông Bí (Quảng Ninh) vừa tiếp nhận 2 trường hợp là vợ chồng nhập viện cấp cứu trong tình trạng đau đầu, nôn mửa, nói nhảm, không tự chủ do ăn phải hoa có độc. Vợ là bà Trần Thị M. (67 tuổi) và chồng là Nguyễn Văn S. (67 tuổi), cả 2 đều trú tại phường Phương Đông, TP Uông Bí. Người nhà bệnh nhân cho biết, được một người hàng xóm giới thiệu về loài hoa có tên là hoa loa kèn được cho là quý, ăn lành tính và mát, khi thấy trong vườn nhà có trồng loài hoa này nên bà M. đã hái khoảng 10 bông về nấu canh. Tại khoa cấp cứu, bác sĩ kết luận ông bà M. bị nhiễm độc



❖ Loài hoa mà vợ chồng bà M. đã ăn và ngộ độc (ảnh gia đình cung cấp)

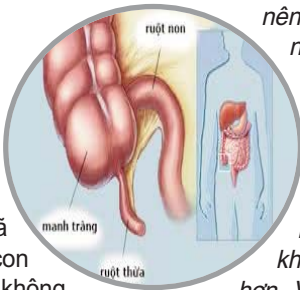
Nhiễm độc tố từ hoa lạ

tổ Scopolamine có trong loài hoa đã ăn. Vợ chồng bà M. được rửa dạ dày và dùng biện pháp chống độc không đặc hiệu, truyền dịch, điều trị các triệu chứng ảo giác cho người bệnh. Hiện tại sức khỏe bà M. và ông S. đã ổn định và đang được theo dõi.

Lời bàn: Qua trường hợp trên, bà con không nên trồng và chế biến làm thực phẩm các loại hoa, loài cây lạ bởi rất có thể chúng có độc tố gây ảnh hưởng tới sức khỏe và tính mạng. Khi có bất cứ các biểu hiện sau ăn như nôn mửa, đau đầu, hoa mắt cần cần tới ngay các cơ sở y tế, bệnh viện gần nhất để các bác sĩ thăm khám và điều trị.

Thủng ruột thừa do tự ý điều trị

Cháu L.N.K.D. (4 tuổi ở Bình Dương) có các biểu hiện tiêu chảy, sốt nhẹ khoảng 1 tuần. Người nhà nhầm tưởng cháu D. bị rối loạn tiêu hóa đã tự ý mua thuốc điều trị. Thấy con uống thuốc nhưng bệnh tình không giảm, bụng lại trướng nhẹ nên cha mẹ đã đưa cháu D. đến Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM khám. Tại đây, các bác sĩ chỉ định phẫu thuật cấp cứu do phát hiện cháu D. bị viêm ruột thừa và ruột thừa đã thủng, tràn mủ ra ngoài ổ bụng.



nên những vấn đề sức khỏe rất nghiêm trọng khi bị viêm nhiễm. Đặc biệt, viêm ruột thừa ở trẻ nhỏ rất dễ bỏ sót vì nhiều trường hợp trẻ không sốt hoặc chỉ sốt nhẹ cùng với các biểu hiện giống rối loạn tiêu hóa như nôn ói, tiêu chảy... khiến việc chẩn bệnh khó khăn hơn. Với trường hợp của cháu cháu D. là đã bị biến chứng thủng ruột thừa, nếu không được phẫu thuật cấp cứu kịp thời thì tình trạng sẽ rất nguy kịch, thậm chí dẫn đến tử vong. Do đó, khi trẻ bệnh về tiêu hóa, cha mẹ không nên tự ý mua thuốc mà cần đến các cơ sở y tế để cháu được thăm khám và điều trị sớm.

Lời bàn: Mặc dù ruột thừa chỉ là một bộ phận nhỏ trong cơ thể nhưng nó có thể gây

Nguyên nhân và cách chữa rụng tóc

Bạn phải ghi nhớ những nguyên nhân chữa rụng tóc dưới đây để việc chữa rụng tóc mang lại hiệu quả cao.

Nguyên nhân gây rụng tóc nhiều

Gội đầu không hợp lý: Gội đầu quá nhiều hay quá ít đều không hề tốt cho mái tóc của bạn. Bởi gội đầu quá ít sẽ làm cho da đầu bị bung bít, mồ hôi không thoát ra được và làm chân tóc mềm, dễ gãy rụng hơn. Còn nếu gội đầu quá nhiều lần trong tuần thì da đầu cũng như tóc không được cân bằng độ ẩm. Do tóc khi bị tẩy rửa quá nhiều lần và mạnh tay thì sẽ dễ bị giòn, thậm chí còn gãy rụng nhanh hơn.



Chế độ ăn không đủ dinh dưỡng: Hãy chú ý tới chế độ ăn uống hàng ngày của bạn, bởi nó cũng có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng rụng tóc. Do khi cơ thể không nạp đủ dinh dưỡng thì mái tóc của bạn sẽ không được cung cấp đủ dưỡng chất. Vậy nên, hãy chú ý bổ sung thêm nhiều loại thực phẩm giàu vitamin B7 (biotin) từ cá hồi, khoai lang, trứng, các loại hạt... để bổ sung thêm dưỡng chất nuôi dưỡng mái tóc chắc khỏe từ bên trong.

Sử dụng nhiều hóa chất lên mái tóc: Con gái thường thích đổi nhiều kiểu tóc để thay đổi phong cách và làm mới bản thân. Thế nhưng, chính thói quen làm đẹp này lại là nguyên nhân dẫn đến tình trạng rụng tóc. Trong hóa chất bạn sử dụng để làm xoăn, uốn, nhuộm tóc đều có thể làm tóc dễ suy yếu và gãy rụng. Thậm chí, những loại máy sấy, máy ép

cũng có thể làm tóc bị khô, giòn và ảnh hưởng xấu tới da đầu.

Thường xuyên gập căng thẳng: Nếu cơ thể bạn thường xuyên gập căng thẳng thì mái tóc cũng có thể bị ảnh hưởng. Lúc này, hệ miễn dịch sẽ bị suy giảm, dẫn tới tình trạng mất kiểm soát tế bào bạch cầu và tấn công lên gốc tóc, từ đó là nguyên nhân gây ra tình trạng rụng tóc.

Cách chữa

Vỏ bưởi: Có công dụng cung cấp độ ẩm và giảm rụng tóc rất tốt. Bên cạnh đó, loại vỏ này còn giúp lưu lại hương thơm bền lâu trên mái tóc. Bạn hãy lấy vỏ bưởi tươi và thái thành từng khúc nhỏ. Sau đó, mang chúng đi rửa sạch và cho vào nồi nước đun lên. Khi nước vỏ bưởi sôi thì bắc nồi ra ngoài và thêm vào vài thìa mật ong. Gội đầu với công thức này 1 - 2 lần/tuần, bạn sẽ thấy mái tóc không còn khô xơ và gãy rụng.

Bơ và chuối: Lượng vitamin A, C, E dồi dào có trong bơ và chuối sẽ giúp chị em phục hồi những hư tổn trên tóc. Bên cạnh đó, hai loại trái cây này còn có khả năng dưỡng ẩm hiệu quả cho mái tóc khô và gãy rụng. Vào mùa mưa, bạn nên hạn chế ra ngoài để mái tóc được chăm sóc một cách an toàn. Hãy lấy phần thịt của bơ và chuối, nghiền nhuyễn chúng và trộn đều với nhau để tạo thành hỗn hợp. Làm sạch tóc và thoa đều hỗn hợp này lên da đầu rồi ủ trong 30 phút. Cuối cùng, rửa sạch với nước và tránh để lại hỗn hợp thừa gây bết dính tóc.

HƯƠNG DƯƠNG
(Theo Tieudung.vn)

Sử dụng nấm linh chi đúng cách

Nấm linh chi đem lại nhiều lợi ích sức khỏe, nhưng nếu sử dụng không đúng cách rất có thể để lại những hậu quả khôn lường.

Theo TS Phạm Việt Hoàng, Phó Giám đốc Bệnh viện Tuệ Tĩnh, Học viện Y học Cổ truyền Việt Nam, nấm linh chi có nhiều công dụng rất tốt nhưng nếu sử dụng sản phẩm nấm không có nguồn gốc rõ ràng, có thuốc bảo quản thì lại rất nguy hiểm. Đặc biệt, với những người bệnh có tiền sử các bệnh viêm gan, suy giảm chức năng thận tức là chức năng các bộ phận của cơ thể không còn được như người bình thường nếu sử dụng phải nấm linh chi không đúng cách hoặc có nguồn gốc không rõ ràng, trong nấm chứa chất bảo quản, gan sẽ không còn đủ chức năng để đào thải chất độc gây tích tụ và suy chức năng gan.

Vì vậy, theo TS Phạm Việt Hoàng, để bảo toàn được chất và phát huy tối đa công dụng của nấm linh chi, thì nấm cần phải được sử dụng đúng cách. Do vậy, khi sử dụng cần có sự tư vấn của bác sĩ điều trị để tránh những bệnh khác mà bệnh nhân chưa biết. Sau đây là những người không nên dùng nấm linh chi.

Nấm linh chi rất tốt cho người bệnh cao huyết áp nhưng nó lại không tốt với những người huyết áp thấp hay người chuẩn bị phẫu thuật. Bởi với những người bệnh huyết áp thấp khi sử dụng nấm linh chi làm huyết áp xuống quá thấp gây nên tình trạng hoa mắt chóng mặt, buồn nôn ảnh hưởng không tốt đến tình trạng hình thành các mảng máu, tình trạng chảy máu mắt kiểm soát.

Người hay bị chứng hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn cũng không nên dùng nấm linh chi bởi nó sẽ càng tăng bệnh hơn.



Người bị dị ứng với họ nấm cần thận trọng khi dùng nấm linh chi.

Mọi người muốn sử dụng nấm linh chi để chữa hoặc phòng ngừa bệnh cần tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên gia trước khi sử dụng để không ảnh hưởng đến sức khỏe.

Để bảo toàn được chất và phát huy tối đa công dụng, bạn cần dùng linh chi đúng cách. Nấm nấu lấy nước, hầm như trà, ngâm rượu hoặc xay nhuyễn để nấu canh, hầm với xương thịt tạo thành món súp. Món ăn này rất tốt cho người vừa trải qua bạo bệnh, người già yếu hay trong quá trình hóa xạ chữa ung thư.

Lưu ý: Nấm linh chi nên dùng vào mỗi buổi sáng, lúc bụng đói. Uống nhiều nước làm tăng công hiệu thải độc của nấm. Khi sử dụng có biểu hiện đi tiểu nhiều lần chứng tỏ nấm tác dụng thanh lọc chất độc trong cơ thể.

Khi đun, hầm linh chi có thể kết hợp thêm cam thảo, táo tàu, atiso, hoặc cỏ ngọt để giảm bớt vị đắng, giúp dễ uống mà không làm ảnh hưởng đến dược tính. Nên kết hợp thêm vitamin C khi uống linh chi vì sẽ làm tăng hấp thu dược chất trong nấm.

THẢO NGUYÊN

Lý do dụi mắt có thể gây mù lòa

Thỉnh thoảng, vì một vật lạ nào đó hay cảm thấy ngứa mắt, nhiều người dùng tay dụi, cọ xát mạnh lên mắt. Điều này tưởng chừng vô hại nhưng cực kỳ nguy hiểm.



1. Bị bệnh mắt nghiêm trọng: Theo chuyên gia thị lực Mark Mifflin tại Đại học Utah (Mỹ), việc dùng tay dụi mắt, cọ xát mắt có thể dẫn đến sự suy yếu giác mạc và làm biến dạng giác mạc gọi chung là tình trạng keratoconus. Nếu trầm trọng, bạn phải đi cấy ghép giác mạc.

2. Gây xước giác mạc: Thói quen dụi mắt có thể làm xước giác mạc, về lâu dần có thể gây loét nếu không chữa trị kịp thời. Khi có bụi hay vật nhỏ nào rơi vào mắt, các chuyên gia khuyến khích nên dùng nước sạch hoặc nước muối pha thật loãng để rửa mắt.

3. Làm cho bệnh tăng nhãn áp tồi tệ hơn: Theo GS Charles McMonnies, Khoa Thị lực tại Đại học New South Wales, Úc, bệnh tăng nhãn áp là do chất lỏng tích tụ ở phía trước mắt, có thể làm tổn thương dây thần kinh thị giác và cuối cùng gây mù lòa. Việc dụi mắt có thể

làm gián đoạn dòng máu đến hệ thần kinh thị giác, khiến tình trạng tăng nhãn áp càng trầm trọng, thậm chí dễ mất thị lực vĩnh viễn.

4. Làm tình trạng cận thị tồi tệ hơn: Theo Viện Nhãn khoa Mỹ, dụi mắt có thể khiến tình trạng cận thị trở nên trầm trọng hơn, do các tác động ảnh hưởng đến giác mạc, dây thần kinh thị giác.

5. Gây nhiễm trùng mắt: Bất kể bạn rửa tay hoặc vệ sinh tay thường xuyên như thế nào, vẫn có thể lây nhiễm hàng ngàn vi trùng vào mắt sau khi dụi mắt, cọ xát mắt. Lây nhiễm vi khuẩn do dụi mắt có thể gây viêm kết mạc hoặc đỏ mắt, theo Hiệp hội Nhãn khoa Mỹ.

6. Xử lý đúng cách khi bị dị vật bay vào mắt: Bình tĩnh dừng xe vào lề đường để tránh va chạm

với các xe đang lưu thông. Tránh dụi, thổi vào mắt. Với dị vật có kích thước bé cần nhỏ thật nhiều nước muối sinh lý vào mắt. Nếu không có nước muối sinh lý, người dân có thể dùng nước sạch để rửa mắt cho đến khi trôi toàn bộ dị vật ra ngoài, mắt không cảm thấy cộm. Dùng tăm bông sạch khéo léo lấy dị vật ra khỏi mắt. Nhỏ nước mắt nhân tạo để chóng làm lạnh vết thương và cung cấp dưỡng chất cho mắt. Nếu không có các vật dụng trên, hãy chớp mắt liên tục để mắt tự tiết ra nhiều nước mắt, giúp rửa sạch hốc mắt tự nhiên. Với dị vật lớn, sắc nhọn cần đến bác sĩ chuyên khoa mắt để gấp dị vật ngay lập tức để tránh gây tổn thương vĩnh viễn.

BÌNH MINH
(Theo TGTT)

Thói quen tốt cho răng, giúp ngăn hôi miệng

Đây đều là những thói quen sau đây vô cùng đơn giản và dễ dàng thực hiện nhưng sẽ đem lại hiệu quả bất ngờ.

Dùng chỉ nha khoa hỗ trợ làm sạch răng: Việc dùng chỉ nha khoa sẽ giúp loại bỏ tối đa mảng bám nằm sâu bên trong kẽ răng từ lâu đã luôn được nhiều nha sĩ khuyên dùng. Thay vì thói quen dùng tăm để gây hại nướu, làm thưa răng và khó lấy hết mảng bám, bạn hãy chuyển sang dùng chỉ nha khoa. Thay đổi thói quen đơn giản này sẽ giúp hạn chế tối đa nguy cơ mắc các vấn đề về răng miệng do mảng bám tích tụ.

Chải răng đúng cách trong vòng 2 phút: Thói quen chải thật mạnh, thật lâu không những không giúp làm sạch răng mà còn vô tình gây hại men răng và tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập. Để làm sạch răng đúng cách, bạn nên chải nhẹ nhàng với chuyển động vòng tròn. Bạn nên thực hiện thao tác trên trong khoảng 2 phút thay vì chải quá lâu.

Làm sạch lưỡi và loại bỏ mảng bám: Việc thường bỏ qua bước làm sạch lưỡi mỗi khi đánh răng sẽ khiến các mảng bám thức ăn không được loại bỏ dẫn đến vi khuẩn tích tụ trên lưỡi sẽ phát triển trong khoang miệng và gây ra các bệnh lí về răng. Vì vậy, để tránh tình trạng trên, bạn hãy lưu ý làm sạch lưỡi mỗi khi đánh răng.

Làm sạch hết vi khuẩn trong khoang miệng: Do mảng bám thức ăn có thể tích tụ tại các vị trí khác như lưỡi, nướu và gây hại răng nên chỉ đánh răng thôi không đủ để làm sạch hết vi khuẩn trong khoang miệng. Vì vậy, hãy kết hợp việc đánh răng đúng cách kèm với thói quen súc miệng hàng ngày loại bỏ vi khuẩn gây hại tối đa.



Một số nghiên cứu đã tìm ra mối liên hệ giữa vi khuẩn có trong miệng với các dạng ung thư khác nhau như vú, tuyến tụy, thực quản và ruột. Các nhà khoa học tin rằng vi khuẩn di chuyển vào máu thông qua vết thương hở ở miệng và phá hỏng các mô tại nhiều cơ quan khác nhau của cơ thể. Theo TS Jiyoung Ahn, Khoa Y thuộc Đại học New York (Mỹ), bằng cách nghiên cứu sâu hơn về mối liên hệ này, các nhà khoa học hy vọng có thể xác định được nguy cơ mắc ung thư dựa vào các chủng loại vi khuẩn hiện diện trong khoang miệng của người bệnh.

Thay mới bàn chải đánh răng thường xuyên: Bàn chải là dụng cụ tiếp xúc trực tiếp với răng miệng và có tác dụng làm sạch chúng. Vì vậy, những chiếc bàn chải sử dụng quá lâu có thể bị hỏng phần đầu lông, từ đó mảng bám tích tụ trên răng chẳng những không loại bỏ được hiệu quả mà còn làm gia tăng vi khuẩn, gây hại cho răng miệng. Để không gặp phải những tác hại trên, bạn hãy chú ý thay mới bàn chải sau 2 – 3 tháng sử dụng. Lựa chọn bàn chải có đầu lông mảnh và độ mềm phù hợp cũng giúp làm sạch răng tốt hơn.

HOÀNG VY (Theo TGT)

Cắt bỏ túi mật có nguy hiểm?

Hỏi: Tôi bị đau bụng đi kiểm tra có sỏi trong mật. Xin hỏi trong trường hợp nào phải mổ cắt bỏ túi mật? Phẫu thuật có gây biến chứng gì không? Cuộc sống ra sao khi không còn túi mật?

NGUYỄN VĂN AN
(Tây Hồ, Hà Nội)

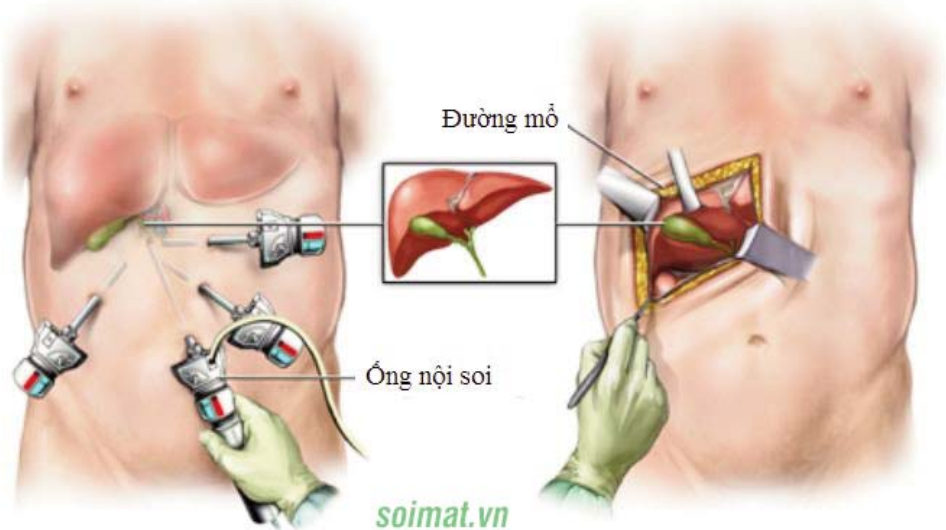
BS Lê Quang Hồng,
Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: Phương pháp điều trị sỏi mật bằng thuốc chỉ là chỉ định tạm thời ở các bệnh nhân có nguy cơ cao do biến chứng có thể xảy ra trong phẫu thuật. Còn chủ

yếu là mổ cắt loại bỏ túi mật hoặc phẫu thuật mở túi mật lấy sỏi nhưng vẫn giữ lại túi mật, tuy nhiên nguy cơ tái phát khoảng 2/3 số bệnh nhân sau 5 năm. Trường hợp cắt bỏ túi mật cũng được tiến hành đối với một số trường hợp hiếm gặp như dị dạng hoặc u ở túi mật.

Các biến chứng có thể gặp là: đau hướng lên 2 bên vai khi tỉnh dậy do một ít hơi còn đọng lại trong ổ bụng, không gây nguy hiểm gì và triệu chứng sẽ hết sau vài ngày; Cảm giác

buồn nôn và nôn hoặc đau bụng. Các triệu chứng trên có thể hết nhanh sau khi xử lý. Ngoài ra, cũng có thể gặp bị chảy máu trong khi tiến hành phẫu thuật, tổn thương hoặc chít hẹp ống mật chủ, rối loạn hô hấp hoặc tim mạch nhưng hiếm gặp các biến chứng nặng.

Mật được sản xuất ở gan để tiêu hóa mỡ và thải các chất độc khỏi cơ thể. Khi không còn túi mật, ruột sẽ nhận mật thẳng từ gan. Ở bệnh nhân bị cắt túi mật, quá trình tiêu hóa diễn ra bình thường. **M.TÂM (ghi)**



Phương pháp mổ nội soi

Phương pháp mổ hở



❖ Mật trăn không phải thuốc bổ

Mật trăn không phải thuốc bổ

Hỏi: Tác dụng của mật trăn và cách sử dụng như thế nào?

HOÀI THU

(Đồng Luận, Thanh Thủy, Phú Thọ)

Trả lời: Theo y học cổ truyền, mật trăn còn gọi là nhện xà dõm hoặc mang xà dõm, vị ngọt đắng, tính lạnh, hơi độc, có công dụng táo thấp, sát trùng, minh mục khứ ế (làm sáng mắt và chữa mắt có màng), trừ cam, tiêu thũng chỉ thống (chống phù nề và giảm đau), trẻ em da vàng, người gầy, bụng to, tiêu hoá không tốt...

Để chữa trĩ viêm tấy sưng đau, dùng bột mật trăn trộn với dầu vừng, bôi hằng ngày; Để ngừa đau mắt đỏ và mắt có màng, dùng mật trăn 0,5g, phèn chua 0,5g, nước canh 1 thìa nhỏ, hợp lại, chưng chín, lọc lấy nước cất trong nhỏ mắt; Để

chữa viêm loét lợi, viêm quanh chân răng gây tụt lợi, dùng mật trăn 10 giọt trộn đều với 10 hạt táo ta (đã dốt tồn tính) tán thành bột rồi bôi vào nơi tổn thương, ngày 2 lần hoặc dùng mật trăn trộn với bột phèn phi và bột hạnh nhân (đã bỏ vỏ và cắt hai đầu) để bôi vào vùng bị bệnh...

Theo y học cổ truyền, mật Trăn là vị thuốc bệnh chứ không phải thuốc bổ. Bởi vậy, nếu dùng mật trăn với mục đích bổ dưỡng sức khoẻ và nâng cao thể lực như một số người quan niệm là hoàn toàn sai lầm. Vả lại, cũng như tất cả các vị thuốc y học cổ truyền khác, khi sử dụng mật trăn nhất thiết phải có sự chỉ dẫn và theo dõi của các thầy thuốc chuyên khoa.

LƯƠNG Y HOÀI VŨ

(Hội Đông y Việt Nam)

Cách điều trị rong kinh



Hỏi: Không hiểu vì sao gần đây kinh nguyệt của tôi thường kéo dài trên 10 ngày. Dùng một thời gian lại có. Xin hỏi cách điều trị bệnh này?

NGUYỄN THỊ MINH
(Giảng Võ, Hà Nội)

BS Đào Xuân Dũng, nguyên bác sĩ Bệnh viện Phụ sản T.Ư trả lời: Có nhiều lý do gây rong kinh, rong huyết. Vì vậy, bạn nên đi khám chuyên khoa phụ sản để tìm ra nguyên nhân bệnh. Nếu rong kinh, rong huyết cơ năng thường điều trị nội khoa vào giai đoạn đầu. Với phụ nữ trẻ dùng viên thuốc tránh thai chỉ có progestin hay phối hợp trên cơ sở tôn trọng các chống chỉ định. Đến tuổi gần mãn kinh, nên dùng loại thuốc tránh thai chỉ có progestin và có hàm lượng như nhau mỗi viên, từ ngày thứ 8 đến ngày 26 của chu kỳ kinh. Cách điều trị này hay gây ra chảy máu ít và tỷ lệ thành công không quá 50%.

Khi các phương pháp điều trị tỏ ra không kết quả và nếu phụ nữ không cần có con nữa thì vẫn có các phương pháp khác gồm: Đặt dụng cụ tử cung có chất progesterone (Mirena) đem lại tỷ lệ khả quan tới 88%; Nạo buồng tử cung (cho kết quả kém và còn có nguy cơ có biến chứng thủng tử cung); Huỷ nội mạc tử cung (bằng chất glycol) qua soi buồng tử cung. Phương pháp này có hiệu quả hơn nhưng cũng có biến chứng (khoảng 5%) như thủng tử cung, nhiễm khuẩn, chảy máu, nhiễm độc (do glycol thấm vào máu); Phương pháp nhiệt đông được thực hiện bằng cách cho quả bóng nhỏ vào buồng tử cung rồi làm nóng lên tới 87°C để huỷ diệt nội mạc, có hiệu quả tới 90% kéo dài trong 5 năm nhưng không thể áp dụng cho phụ nữ còn muốn có con; Phương pháp cuối cùng và triệt để nhất là cắt tử cung.

MINH TÂM (ghi)

Phòng trị nổi gân máu



Hỏi: *Nổi gân máu là gì? Phương pháp phòng và điều trị thế nào?*

NGUYỄN THU MAI (*Tây Hồ, Hà Nội*)

Theo TS Thẩm mỹ Trần Thị Anh Tú, Thẩm mỹ viện Bác sĩ Tú, Hà Nội: Nổi gân máu hay còn gọi giãn tĩnh mạch là hiện tượng mao mạch nhỏ hoặc tĩnh mạch ở da bị giãn nở gây ra những sợi gân đỏ nổi rõ trên da ở chóp mũi, mặt, chân, tay...

Hiện nay, ở nước ta đã có phương pháp điều trị mới hiệu quả hơn là sử dụng laser Gentle Yag có bước sóng dài 1.064nm. Loại laser mới này khi chiếu sẽ tác động trực tiếp vào phần mạch máu bị giãn và làm nhỏ đi những gân máu lớn, nhất là các gân máu nhỏ ở vùng mặt và chân. Với bước sóng 1.064nm tia laser có thể đi sâu đến gân máu, mang năng lượng cao tác động mạnh vào gân máu, làm tắt các gân máu nhỏ và co lại các gân máu lớn. Để tránh ảnh hưởng da và giảm đau khi tia laser công suất cao đi qua da, khoảng 30

phút trước chiếu tia, máy bắn tia xịt lạnh trong thời gian khoảng 20 phút để giảm đau. Tuy nhiên, phương pháp này cũng chỉ tác động hiệu quả đối với các gân máu nhỏ, đường kính khoảng dưới 3mm. Những tĩnh mạch giãn to chưa có phương pháp điều trị dứt điểm và hiệu quả.

Vì vậy, để ngăn ngừa, cần thường xuyên tập thể dục để giữ thân thể không quá nặng, gây giãn tĩnh mạch chân. Bạn nên tập môn đi bộ để giúp cho những mạch máu lưu thông dễ dàng, điều hòa, săn chắc bắp thịt. Khi bị giãn tĩnh mạch, bạn nên đi giày đế thấp, không nên dùng dây thắt lưng chặt vì có thể làm cho mạch máu bị hạn chế lưu thông. Có thể tránh trọng lực dồn bàn chân bằng gác chân lên cao, nhất là vào ban đêm. Nếu ăn nhiều chất xơ, bạn sẽ không bị táo bón. Bệnh táo bón gây thêm sức ép phụ lên các tĩnh mạch trực tràng và chân.

THANH MAI (*ghi*)

Lắp đặt đèn sưởi nhà tắm đảm bảo an toàn

Hỏi: Đèn sưởi nhà tắm không những giúp làm ấm cơ thể khi tắm mà còn rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, lắp đặt đèn sưởi nhà tắm thế nào để tránh những nguy hiểm và rủi ro trong quá trình sử dụng?

NGUYỄN THANH HÀ
(Hoàng Mai, Hà Nội)

Ông Nguyễn Quốc

Đản, Phụ trách kỹ thuật hãng đèn sưởi nhà tắm Hans – thương hiệu đèn sưởi nhà tắm hàng đầu Việt Nam trả lời: Mùa đông miền Bắc với nhiệt độ thường giảm sâu với nhiều đợt rét đậm, rét hại. Tại nhà tắm, nếu chỉ sử dụng mỗi bình nóng lạnh là chưa đủ, mà bạn cần trang bị thêm những chiếc đèn sưởi hồng ngoại. Những chiếc đèn sưởi này sẽ giúp phòng

tắm luôn ấm áp, tránh cho cơ thể nhiễm một số bệnh. Bởi trong quá trình tắm những ngày rét đậm, rét hại, khi cởi đồ, thoa sữa tắm, bạn dễ dàng bị hơi lạnh từ nền gạch thâm nhập và khiến cơ thể bị bệnh. Ngoài ra, đèn sưởi nhà tắm còn rất tốt cho sức khỏe khi cung cấp cho cơ thể vitamin D, đối với trẻ sơ sinh còn giúp chắc xương, tăng cường hệ miễn dịch.

Tuy nhiên, khâu lắp đặt đèn sưởi nhà tắm rất quan trọng. Nếu lắp đặt không đúng cách có thể người dùng sẽ tiếp xúc trực tiếp với bóng đèn, gây nên bỏng da vì nhiệt độ bóng đèn là khá lớn, khoảng 200°C. Bên cạnh đó, khoảng cách giữa đèn sưởi và vòi hoa sen cũng cần phải lưu ý sao cho

hợp lý. Cách lắp đặt đèn sưởi nhà tắm an toàn gồm 5 bước cơ bản sau đây.

Bước 1: Đo diện tích phòng tắm, chọn mã đèn sưởi sao cho phù hợp với diện tích phòng tắm.

Bước 2: Chọn vị trí gần nơi bạn đứng tắm.

Bước 3: Đo độ cao từ mặt nền phòng tắm tới vị trí lắp đèn sao cho khoảng cách lớn hơn 1m8.

Bước 4: Đánh dấu vị trí để khoan lỗ rồi bắt vít nở và xoắn vít treo đèn.

Bước 5: Treo đèn và tìm nguồn điện để cắm rắc hoặc đấu nối dây vào công tắc trong phòng tắm.

(Chú ý: Trong phòng tắm độ ẩm cao lên các mối nối dây phải tuyệt đối an toàn tránh làm hở các mối nối).

HIỆP LÊ (ghi)

QUY TRÌNH TẮM CHUẨN VỚI ĐÈN SƯỜI NHÀ TẮM HANS



B1 : BẬT ĐÈN SƯỜI



B2 : Cởi QUẦN ÁO



B3 : TẮM



B4 : LAU KHÔ NGƯỜI

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đổi USD ở đâu là hợp pháp?

Hỏi: *Dư luận đang đặc biệt quan tâm đến sự việc của một người dân ông ở Cần Thơ đem đổi 100 đô la Mỹ (USD) ở tiệm vàng và bị xử phạt hành chính 90 triệu đồng, đồng thời tịch thu gần 2,3 triệu đồng đã đổi được. Khi sự việc này xảy ra, nhiều người mới ngỡ ngàng trước quy định hiện hành của pháp luật về việc mua bán ngoại tệ. Vậy thì việc đổi USD ở đâu mới là hợp pháp?*

TRẦN THANH HẢI
(Hoàn Kiếm, Hà Nội)

Trả lời: Theo Điều 22 của Pháp lệnh Ngoại hối 2005, được sửa đổi, bổ sung năm 2013, trên lãnh thổ Việt Nam, mọi giao dịch, thanh toán, niêm yết, quảng cáo, báo giá, định giá, ghi giá trong hợp đồng... đều không được thực hiện bằng ngoại hối, trừ các trường hợp được phép theo quy định của Ngân hàng Nhà nước Việt Nam. Như vậy, hành vi đổi USD tại tiệm vàng được coi là hành vi vi phạm pháp luật và bị xử phạt hành chính theo Nghị định 96/2014/NĐ-CP. Cụ thể, điểm a, khoản 3, Điều 24 của Nghị định này chỉ rõ: Hành vi mua, bán ngoại tệ tại tổ chức không được phép thu đổi ngoại tệ sẽ bị phạt tiền từ 80 triệu đồng - 100 triệu đồng.



❖ Ảnh minh họa

Quy định của pháp luật đã khá rõ ràng, nhưng hoạt động mua bán ngoại tệ, trong đó phổ biến nhất là mua bán USD tại những tiệm vàng không được cấp phép thu đổi ngoại tệ vẫn diễn ra công khai và phổ biến. Điều đáng nói, rất nhiều người vẫn không hề hay biết việc đổi USD ở những tiệm vàng này là vi phạm pháp luật.

Đặc biệt, nội dung này được Ngân hàng Nhà nước quy định khá rõ ràng tại Điều 3 của Thông tư 20/2011/TT-NHNN. Cụ thể, Thông tư này nêu: Việc mua, bán ngoại tệ tiền mặt của cá nhân phải được thực hiện tại các địa điểm được phép mua, bán ngoại tệ tiền mặt thuộc mạng lưới hoạt động của tổ chức tín dụng được phép, phù hợp với các quy định của pháp luật.

Riêng việc bán ngoại tệ còn có thể được thực hiện tại các đại lý đổi ngoại tệ của tổ chức tín dụng được phép. Các đại lý đổi ngoại tệ là các tổ chức kinh tế đáp ứng đầy đủ các điều kiện tại Nghị định 89/2016/NĐ-CP. Trong khi đó, điểm b khoản 1 Điều 6 của Thông tư nêu trên yêu cầu các tổ chức tín dụng phải thông báo danh sách các địa điểm mua, bán ngoại tệ tiền mặt của toàn hệ thống trên trang thông tin điện tử của tổ chức tín dụng.

Tóm lại, để biết chính xác địa điểm mua, bán ngoại tệ hợp pháp, người dân có thể truy cập website của các tổ chức tín dụng và thực hiện mua, bán ngoại tệ tại các địa điểm này để không bị xử phạt.

TÚ ANH

(Nguồn: LuậtVietnam)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thời hạn trả nợ



Hỏi: Gia đình tôi có cho người hàng xóm vay một món tiền. Vì là chỗ quen biết nên không thoả thuận thời hạn trả nợ. Nay tôi có việc cần dùng đến khoản tiền đã cho vay nên cách đây 2 tháng, tôi đã yêu cầu người đó trả lại cho tôi khoản tiền đã vay nhưng người đó không chịu trả vì trong hợp đồng không quy định thời hạn trả nợ. Vậy xin luật sư cho tôi hỏi, tôi có thể đòi lại khoản tiền đã cho vay không và cần phải làm những thủ tục gì để đòi lại khoản tiền đó?

NGUYỄN VĂN MINH
(Đống Đa, Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Hợp đồng cho vay giữa bạn và người hàng xóm được xác định là hợp đồng cho vay không kỳ hạn. Do vậy, bạn có quyền đòi lại tài sản vào bất cứ lúc nào, nhưng phải báo cho người kia biết trước một thời gian hợp lý, nếu như 2 bên không có thoả thuận nào khác. Nếu hợp đồng cho vay này là hợp đồng phải trả lãi thì bạn được trả lãi cho đến thời điểm nhận lại tài sản (Điều 477 Bộ luật Dân sự năm 2005).

Dựa theo những quy định này thì bạn hoàn toàn

có thể đòi lại được khoản tiền đã cho người hàng xóm vay. Trong trường hợp bạn không thể tự mình yêu cầu người kia hoàn trả lại khoản tiền mà người đó đã vay của bạn thì bạn có quyền tự mình hoặc thông qua người đại diện hợp pháp khởi kiện tại tòa án nhân dân cấp quận, huyện để yêu cầu bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của mình. Ngoài ra, bạn cần gửi kèm theo đơn khởi kiện các tài liệu, chứng cứ liên quan đến việc cho vay tiền (theo Điều 161 Bộ luật Tố tụng Dân sự).

H.ANH (ghi)

