



# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

## Xua đuổi rắn bằng chế phẩm rở tiền



SỐ 165  
2018

Trong số này

## BẢN TIN PHỞ BÌNH 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 bình kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

## TIN TỨC - SỰ KIỆN

KỶ THI OLYMPIC TOÁN HỌC SINH VIÊN  
TOÀN QUỐC LẦN THỨ 26:

Liên hiệp Hội Việt Nam  
tặng Bằng khen cho 40  
sinh viên đạt giải Nhất .3

## KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Đút cáp quang, một quốc gia  
bị cô lập suốt 2 ngày .4

## NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Cách chăm sóc cây bầu  
cho quả sai, to .12

## SỨC KHOẺ

Tự chế  
nước uống  
thanh nhiệt  
mùa hè .22



## GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

KỶ THI OLYMPIC TOÁN HỌC SINH VIÊN TOÀN QUỐC LẦN THỨ 26:

# Liên hiệp Hội Việt Nam tặng Bằng khen cho 40 sinh viên đạt giải Nhất

Ngày 14/4 tại Quảng Bình đã diễn ra Lễ bế mạc kỳ thi Olympic Toán học sinh viên và học sinh toàn quốc lần thứ 26 năm 2018.



**C**uộc thi do Hội Toán học Việt Nam phối hợp với Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam (Liên hiệp Hội Việt Nam), Bộ Giáo dục & Đào tạo, Trung ương Hội sinh viên và Trường Đại học Quảng Bình tổ chức.

Tới dự buổi lễ có đồng chí Nguyễn Xuân Quang, Phó Chủ tịch thường trực tỉnh Quảng Bình; TS Phạm Văn Tân, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Liên hiệp Hội Việt Nam; GS Nguyễn Hữu Dư, Chủ tịch Hội Toán học Việt Nam; PGS. NGUYỄN Hoàng Dương Dũng, Hiệu trưởng Trường Đại học Quảng Bình, đại diện các trường tham dự cùng toàn thể sinh viên đến từ các trường đại học, cao đẳng trong cả nước.

Kỳ thi Olympic Toán học sinh viên toàn quốc lần thứ 26 đã thu hút sự tham gia của 90 trường đại học, cao đẳng với tổng số thí

sinh dự thi lên tới 700 sinh viên dự thi ở hai môn toán Đại số và Giải tích. Sau một tuần làm việc nghiêm túc, khách quan và khoa học, Ban Tổ chức cũng đã lựa chọn và trao 358 giải thưởng với 62 giải nhất, 117 giải nhì và 179 giải ba. Trong số các sinh viên đạt giải, có 9 sinh viên đứng vị trí thủ khoa và đạt giải nhất ở cả hai môn thi nhận được Bằng khen của Bộ GD&ĐT.

Phát biểu tại buổi lễ, TS Phạm Văn Tân, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Liên hiệp Hội Việt Nam (cơ quan bảo trợ cuộc thi) đã chúc mừng Hội Toán học Việt Nam và Trường Đại học Quảng Bình đã tổ chức Kỳ thi Olympic Toán học sinh viên toàn quốc lần thứ 26 thành công và đầy ý nghĩa này. Cuộc thi không chỉ là sân chơi bổ ích cho các giáo viên dạy toán và các sinh viên đam

mê toán học, mà còn tạo phong trào học toán, truyền lửa, khuyến khích, động viên và phát huy tài năng toán học trẻ, tạo tiền đề để các em đam mê khoa học và trở thành những nhà khoa học trong tương lai, góp phần xây dựng và phát triển đất nước. TS Phạm Văn Tân cũng đã trao Bằng khen của Chủ tịch Liên hiệp Hội Việt Nam cho 40 sinh viên xuất sắc đạt giải Nhất Kỳ thi Olympic Toán học sinh viên toàn quốc lần thứ 26.

Nhân dịp này, ông Nguyễn Xuân Quang, Phó Chủ tịch UBND tỉnh Quảng Bình cũng trao Bằng khen của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT cho Trường Đại học Quảng Bình và 15 giáo viên có thành tích xuất sắc trong việc đào tạo và bồi dưỡng sinh viên, uơm mầm toán học trẻ của Việt Nam.

**BÍCH HỒNG**

# Đứt cáp quang, một quốc gia bị cô lập suốt 2 ngày

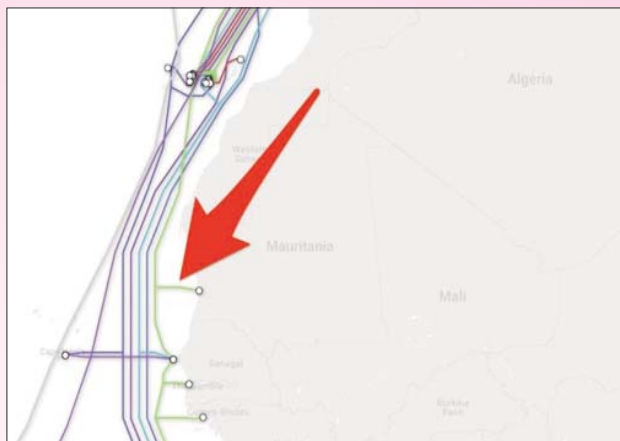
Sự cố đứt cáp quang đã làm internet của hàng loạt các quốc gia ven biển Bắc Đại Tây Dương, một phần cư dân Sierra Leone và toàn bộ Mauritania bị ảnh hưởng nặng nề.

**T**heo Business Insider, vào cuối tháng trước, cả đất nước Mauritania nằm ở Đông Bắc châu Phi hoàn toàn bị cô lập với thế giới trong hai ngày vì bị đứt cáp quang.

Đường cáp biển dài 17.000km kết nối 22 quốc gia từ châu Phi với châu Âu, từ Nam Phi đến Pháp bị đứt hôm 30/3, làm một phần cư dân Sierra Leone và toàn bộ Mauritania mất kết nối mạng.

Theo Dyn, công ty hạ tầng internet thuộc sở hữu của Oracle, hàng loạt các quốc gia ven biển Bắc Đại Tây Dương như Bồ Đào Nha, Senegal, Guinea Xích Đạo, Guinea, Guinea, Guinea Bissau, Liberia, Gambia và Benin cũng bị ảnh hưởng.

Trong suốt năm năm qua, khu vực này chưa từng



❖ Hình ảnh cho thấy chỉ có một đường dây cáp kết nối internet thế giới và Mauritania. (Ảnh: BI)

bị ảnh hưởng về internet đáng kể nào. Hiện vẫn chưa rõ nguyên nhân gây ra vụ đứt cáp quang nghiêm trọng. Theo Business Insider, sự việc có thể liên quan đến cuộc bầu cử tại Sierra Leone đêm 31/3.

Với Mauritania, sự cố này đặc biệt nghiêm trọng. "Đây là lần gián đoạn internet đáng kể và lâu dài nhất từng xảy ra tại Mauritania. Cả đất nước bị mất Internet trong vòng 48 giờ trước khi được khôi phục lại", Dyn cho biết.

Các quan chức tình báo quân đội Anh và Mỹ đã nhiều lần cảnh báo có

quá ít biện pháp nhằm bảo vệ các đường cáp biển, đặc biệt trong bối cảnh thế giới có nhiều biến động chính trị.

Vào năm 2013, ba thợ lặn đã bị bắt tại Ai Cập sau khi bị phát hiện cố gắng cắt đường dây cáp tại đây.

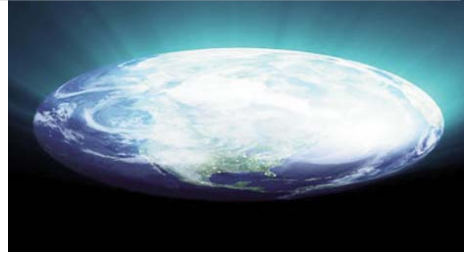
"Kịch bản xấu nhất có thể xảy ra, các thế lực thù địch sẽ thực hiện một cuộc tấn công toàn diện vào cơ sở hạ tầng cáp biển. Nhiều thiệt hại nghiêm trọng sẽ xảy ra, trong đó bao gồm các thiệt hại kinh tế và quân sự", cựu Đô đốc hải quân Mỹ James Stavridis cho hay.

**ĐẠI VIỆT** (Theo Zing)



# Trái Đất hình gì?

Nghiên cứu mới cho thấy rằng chỉ 66% người trẻ Mỹ trong độ tuổi 18 - 24 tin vào sự thật Trái Đất hình tròn. Cụ thể, theo tờ ifscience, nghiên cứu khảo sát trên 8.215 người trưởng thành ở Mỹ đã đưa ra câu trả lời về quan điểm hình dạng Trái Đất tròn hay phẳng. Công ty nghiên cứu thị trường trực tuyến YouGov, một trong những công ty hàng đầu thế giới trong lĩnh vực này, đã thực hiện nghiên cứu cho thấy kết quả đáng ngạc nhiên rằng chỉ có 66% giới trẻ Mỹ trong độ tuổi từ 18 - 24 tin rằng Trái Đất có hình tròn. Trong khi đó, 4% "luôn tin rằng Trái Đất phẳng", 9% tin rằng Trái đất tròn nhưng gần đây đã bắt đầu nghi ngờ về niềm tin của mình. Bên cạnh đó, 5% cho rằng Trái Đất phẳng nhưng đã bắt đầu có



nghi ngờ và 16% còn lại không chắc chắn Trái Đất có hình dạng gì. 86% đàn ông tin rằng Trái Đất tròn, trong khi tỷ lệ này là 83% ở phụ nữ. Khoảng 92% những người có thu nhập trên 80.000USD tin rằng Trái Đất tròn, tỷ lệ này giảm dần theo thu nhập, chỉ 87% trong nhóm có thu nhập từ 40.000 - 80.000USD và 79% ở nhóm có thu nhập dưới 40.000USD. Tuy nhiên, nghiên cứu không chỉ ra lý do vì sao những người trẻ 18 - 24 tuổi nghi ngờ nhiều về hình dạng của Trái Đất. **MINH TÂM (Tổng hợp)**

# Biến rơm thành than sinh học

Ấn Độ đang thực hiện dự án Energy Harvest nhằm biến chất thải nông nghiệp thành năng lượng, loại bỏ tình trạng đốt rơm ngoài đồng ruộng ở bang Punjab. Dự án áp dụng công nghệ xử lý chất thải do Viện Nghiên cứu Năng lượng sinh học châu Âu thuộc Đại học Aston phát triển. Cụ thể, rơm sẽ được xử lý theo đúng quy trình để tạo ra năng lượng. Đầu tiên, rơm được nén thành viên nhỏ nhờ kỹ thuật thường dùng để sản xuất thức ăn cho động vật. Chúng khô, quá trình làm nóng không dùng oxy, sẽ tạo ra nhiệt năng và than sinh học từ viên rơm. Mỗi viên rơm chứa nhiều năng lượng, lại dễ cầm nắm, tích trữ và ít tổn kém hơn khi vận



chuyển so với bánh rơm. Than sinh học giữ lại hầu hết lượng carbon và chất dinh dưỡng trong rơm. Khi cho vào đất, chúng khiến đất màu mỡ và giữ được nhiều nước hơn. Trong khi đó, nhiệt sinh ra từ quá trình chưng khô có thể dùng để sản xuất nước nóng, cơ năng hoặc điện năng. Được biết, Đại học Aston đã phối hợp cùng Học viện Công nghệ Ấn Độ Ropar đưa ra dự án Energy Harvest năm 2012. Hiện nhóm dự án tiếp tục hướng đến mục tiêu loại bỏ tình trạng đốt rơm, đồng thời mang lại lợi ích cho nông dân và nâng cao chất lượng cuộc sống.

**MINH TÂM (Tổng hợp)**

# Xua đuổi rắn bằng chế phẩm rẻ tiền

Sử dụng bột hùng hoàng (Sulfur Asen), lưu huỳnh (S), chất kết dính, phụ gia hữu cơ... ThS Nguyễn Trọng Tín, trường Đại học Hồng Đức (Thanh Hóa) và các cộng sự đã chế tạo thành công chế phẩm xua đuổi rắn hiệu quả, rẻ tiền.

■ ĐỨC ANH

## Tương kỵ với rắn

ThS Nguyễn Trọng Tín cho biết, mấy năm gần đây, tình trạng rắn độc nói chung và rắn lục xanh đuôi đỏ (*trimeresurus albolabris*) nói riêng bắt ngớ bùng phát. Ngay tại Thanh Hoá, rắn lục xanh đuôi đỏ cũng đã xuất hiện nhiều khu vực, cụ thể như tại nhà máy xi măng Nghi Sơn (Hải Thượng, Tĩnh Gia), rắn ẩn nấp trong gầm giường, rắn đeo trên nóc nhà, rắn ngụ trong nhà ăn, phòng tắm... gây hoang mang, lo lắng.

Điều đáng nói các giải pháp kỹ thuật để phòng trừ rắn lại rất ít. Chủ yếu vẫn là phát quang bờ cây bụi rậm quanh nhà, không bắc giàn hoa, dây leo, trồng cây sả hoặc rắc bột lưu huỳnh quanh... để xua đuổi rắn, sử dụng các bài thuốc chữa - trị rắn cắn trong dân gian...



❖ Chế phẩm Cr.12 đã được đưa vào thử nghiệm diện rộng tại Thanh Hóa, Quảng Nam...

Từ thực trạng này, ThS Nguyễn Trọng Tín và các cộng sự đã bắt tay thử nghiệm sản xuất chế phẩm xua đuổi rắn. Tác giả cho biết, hầu hết các sinh vật bậc cao, trong đó có rắn đều có cơ quan khứu giác để nhận biết các loại mùi khác nhau trong tự nhiên. Có mùi hấp dẫn với loài này nhưng lại rất khó chịu với loài kia. Dựa theo đặc điểm sinh học đó và kinh nghiệm phổ biến trong nhân dân, tác giả đã tạo ra sản phẩm thử nghiệm Cr.12 để chống rắn.

Cr.12 không phải để tiêu diệt loài rắn theo bất kỳ cơ chế nào. Đặc điểm duy nhất của nó là tạo ra phản xạ "tương kỵ" với loài rắn nói chung, do vậy chúng sẽ không tiếp cận đến hoặc

chủ động tránh xa. Nghĩa là Cr.12 được áp dụng theo nguyên lý "chống tiếp cận chủ động" với loài rắn.

Sản phẩm này là sự kết hợp giữa bột hùng hoàng, lưu huỳnh, chất kết dính, phụ gia hữu cơ... Tác giả cho hay, hùng hoàng và lưu huỳnh đã được người dân sử dụng từ lâu để phòng trừ rắn. Các chất này có tính chất "kỵ" với loài rắn. Tuy nhiên, cả hai đều có tính độc, riêng hùng hoàng chứa Asen (As) vốn là một kim loại nặng, vì thế ở dạng bột, các nhà khoa học không khuyến cáo áp dụng trong điều kiện gia đình, văn phòng, công sở.

Tuy nhiên, khi sản xuất thành Cr.12, tác giả đã biến chúng thành "dạng keo", có

tính kết dính cao, không mùi, khó phát bụi, khó bị rửa trôi, khó gây độc cho người, vật nuôi, môi sinh và nguồn nước. “Do cấu tạo ở dạng bột nhão và có tính “kết dính” cao nên Cr.12 đã khắc phục được các nhược điểm hết sức quan trọng như: khuếch tán bụi, khuếch tán hơi, sự rửa trôi, bảo đảm được tính an toàn tối đa khi sử dụng trong điều kiện gia đình, công sở”, ThS Nguyễn Trọng Tín khẳng định.

## **Hiệu quả, rẻ**

Tác giả cho biết, cách dùng Cr.12 cũng khá đơn giản. Theo đó, dùng chổi quét sơn lấp cán dài, quét “đánh dấu” Cr.12 vào các vị trí rạn thường ần náu

**ThS Nguyễn Trọng Tín khẳng định “xua đuổi” hay chủ động “chống tiếp cận” là một biện pháp kỹ thuật mới, đã được tác giả nghiên cứu - phát triển (R&D) từ kinh nghiệm lâu đời trong dân gian.**

như góc gầm giường, góc tủ, góc buồng, góc bếp, chuồng lợn, tóm lại là những nơi kín, tối, tĩnh lặng và ẩm ướt, mát.

Ngoài ra, rạn cũng thường ở các bờ bụi, hang hốc, trên các giàn hoa, cây bụi và cây cảnh như giàn hoa lý, hoa giấy... Dùng chổi vẩy Cr.12 vào gốc cây, lên tán cây, các hang, hốc, bờ bụi nói trên. Trong điều kiện bóng tối và không bị rửa trôi, Cr.12

có thể duy trì hiệu lực tối đa 12 tháng, còn bình thường, Cr.12 có thể sử dụng 6 - 8 tháng/lần.

Cr.12 đã được đưa vào thử nghiệm diện rộng tại Thanh Hóa, Quảng Nam... với tổng khối lượng 1,603.1kg, tương ứng với quy mô áp dụng 195,260m<sup>2</sup>. Ở tất cả các địa bàn áp dụng thử nghiệm đều cho kết quả tốt: Sản phẩm Cr.12, hiệu quả, dễ áp dụng và có giá thành rẻ, khoảng 200.000đ/kg dung dịch dẻo.

Đặc biệt, Cr.12 không tiêu diệt hoặc gây độc cho loài rạn theo bất kỳ cơ chế nào. Kết quả này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc bảo tồn đa dạng sinh học với các động vật hoang dã.

## **MÈO DÂN GIAN ĐUỐI RẠN RA KHỎI NHÀ ĐƠN GIẢN**

**Trồng cây đuổi rạn:** Một số loại cây không chỉ có tác dụng làm đẹp mà còn có tác dụng xua đuổi những loài vật nguy hiểm. Bạn có thể trồng một số loại cây như cây sả, hoa lan tỏi. Loài rạn lục đầu đỏ cực nhạy cảm với mùi nên việc bạn trồng cây sẽ giúp hạn chế rạn bèn bắng đến.

**Dọn dẹp nhà cửa:** Một trong những việc không thể thiếu được đó chính là việc dọn dẹp nhà cửa thường xuyên. Việc dọn dẹp nhà cửa thoáng đãng, mát mẻ chính là để rạn không có nơi cư trú. Bạn cần đảm bảo nơi ở của bạn lúc nào cũng được thoáng đãng và sạch sẽ.

**Nuôi chó, mèo:** Nuôi vật nuôi trong nhà không những là cách để mang lại niềm vui mà chúng còn là “còi báo động” khi xuất hiện những loài sinh vật lạ. Khi thấy rạn, những loài vật có thể báo động và rạn sẽ sợ, bỏ chạy.

**Rắc bột hùng hoàng:** Bột hùng hoàng hay còn có tên khoa học là arsenic sulfide là một trong những khắc tinh của loài rạn. Chỉ cần đánh hơi thấy mùi này, chúng lập tức sẽ bỏ đi. Thực tế đây là một trong những loại quặng trong tự nhiên, phân bố rộng rãi trên khắp Trái Đất. Tuy nhiên, bột này có thể gây ngộ độc nếu hít quá nhiều. Do đó, bạn nên đeo găng tay, khẩu trang và tránh để bột rơi vào thức ăn khi rắc bột này quanh nhà.

**Làm túi thơm đuổi rạn:** Bạn cũng có thể tự làm túi thơm để đuổi rạn. Nguyên liệu gồm có 1 củ tỏi, 10 nhánh hành hương và chút thuốc lá sợi. Cho tất cả vào một túi và treo trước phòng con nhỏ, phòng khách, trước cửa ra vào.

**MINH DI** (tổng hợp)

## Sản phẩm hữu ích

## Máy kéo Thaco phục vụ sản xuất nông nghiệp

**N**gày 10/4 tại Viện Khoa học Kỹ thuật Nông nghiệp Bắc Trung Bộ, TP Vinh, Nghệ An, Thaco đã bàn giao 2 máy kéo nông nghiệp Thaco KAM50 và 7 thiết bị nông cụ đi kèm cho đại diện Viện Nông nghiệp nhằm phục vụ cho việc canh tác thí điểm phát triển nông thôn mới tại địa phương.

Thaco KAM50 là máy kéo nhờ nguồn động lực để sử dụng sức kéo trong nông nghiệp, được sản xuất, lắp ráp tại Nhà máy sản xuất máy nông nghiệp Thaco - Chu Lai, Quảng Nam. Công nghệ sản xuất máy được chuyển giao từ Tập đoàn LS Mtron là tập đoàn sản xuất máy nông nghiệp hàng đầu của Hàn Quốc. Ngoài công nghệ tân tiến, công suất đạt tiêu chuẩn (50HP), KAM50 được thiết kế ưu việt, phù hợp với điều kiện canh tác tại Việt Nam gồm: Khoảng sáng gầm máy cao (430mm) giúp máy dễ dàng vượt vật cản và thoát lầy; họng hút gió được bố trí tối ưu hóa nhằm tăng tuổi thọ cho động cơ trong quá trình làm việc...

Sau quá trình tư vấn cho các hộ nông dân tham quan máy kéo KAM50, các



kỹ thuật viên - chuyên gia máy nông nghiệp Thaco di chuyển máy ra ruộng tiến hành trình diễn thí điểm, hướng dẫn cán bộ Viện cùng người dân kỹ thuật sử dụng máy dưới sự chứng kiến của đông đảo quan khách và người dân địa phương. Qua thực tế canh tác, hiệu quả và công suất cùng những kỹ thuật mới của máy kéo Thaco KAM50 nhận được những đánh giá, phản hồi tích cực của đông đảo chuyên gia và người dân tham dự chương trình. Nhiều người dân bày tỏ vui mừng khi biết máy được sản xuất từ một doanh nghiệp trong nước và hy vọng chất lượng, hiệu quả của máy sẽ được phát huy tối đa khi Thaco nghiên cứu, cho ra

đời các dòng máy phù hợp với điều kiện canh tác của từng địa phương.

Trước đó, ngày 21/2, Công ty Cổ phần Ô tô Trường Hải đã khánh thành Nhà máy sản xuất máy nông nghiệp Thaco. Nhà máy được đầu tư 500 tỷ đồng, chuyên sản xuất các loại máy kéo nông nghiệp có công suất từ 18 - 120HP, máy gặt đập và các thiết bị canh tác khác. Sự xuất hiện của nhà máy hiện đại này sẽ là đóng góp tích cực vào sự phát triển của ngành nông nghiệp nước nhà, cũng như đánh dấu bước chuyên mình của Thaco khi quyết tâm đầu tư và mong muốn tham gia cải thiện ngành kinh tế chủ đạo của đất nước.

**TRẦN NGỌC**



**Có đúng thế không**

# Trà đạo có nguồn gốc từ Nhật Bản?

Mặc dù trà vốn được nhập từ Trung Quốc vào Nhật Bản, nhưng Trà đạo lại là một sản phẩm tinh thần và nghệ thuật của người Nhật. Trà đạo trong tiếng Nhật Bản được gọi là Chado, theo truyền thuyết là do một nhà sư tên là Eisai khởi xướng từ thế kỷ XII. Uống trà là một "đạo", một nghi thức để con người đắm mình vào thiên nhiên, thanh lọc ý nghĩ trở nên trong sáng, sáng khoái.

Để tiến hành những nghi thức này, người Nhật tạo dựng nên Trà viên (vườn trà). Vườn trà được thiết kế giản dị, tạo ra cảm giác gần gũi với thiên nhiên. Đặc biệt là Trà thất - phòng uống trà đơn sơ, thường chỉ trang trí lư hương, hoa và tranh thư họa hoặc tranh thủy mặc. Giữa trà thất trải



chiếu tre để chủ và khách ngồi thưởng trà. Trà nhân - thường là phụ nữ (chủ nhà) pha trà, mời trà theo những trình tự nhất định. Họ đã kết hợp thú uống trà với tinh thần Thiền của Phật giáo để nâng cao nghệ thuật thưởng thức trà, phát triển nghệ thuật này trở thành trà đạo, một sản phẩm đặc sắc thuần Nhật Bản.

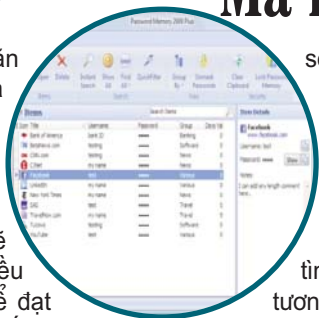
Tuy cùng gọi là trà đạo, nhưng có những trà phái khác nhau trong cách dùng trà và nghi thức kèm theo. Theo thời gian, trà đạo cũng đã có nhiều biến cải, chẳng hạn có thể tiến hành trong phòng khách, mặc thường phục và không nhất thiết phải có trà thất riêng.

**DĨ NGUYỄN**

**Chia sẻ kinh nghiệm**

Bạn gặp khó khăn trong việc ghi nhớ quá nhiều thông tin chi tiết đăng nhập trên máy tính của mình? Với Password Memory, toàn bộ mật khẩu của bạn sẽ được mã hóa bằng nhiều thuật toán khác nhau để đạt được tính bảo mật cao nhất.

Lần đầu tiên sử dụng, chương trình sẽ yêu cầu bạn tạo một cơ sở dữ liệu mới, sau đó bạn có thể bắt đầu thêm vào các danh mục thông qua một giao diện đơn giản và rõ ràng. Ngoài ra, bạn cũng có thể tạo những nhóm mật khẩu khác nhau để thuận tiện cho việc tra cứu cũng như sử dụng. Độ dài tối đa mỗi mật khẩu có thể lưu vào cơ



# “Mã hóa” mật khẩu

sở dữ liệu là 99 ký tự, bao gồm cả chữ cái in hoa, chữ cái thường, chữ số và các ký tự đặc biệt.

Việc tìm kiếm các thông tin đăng nhập sẽ hết sức nhanh chóng và dễ dàng với chức năng Instant search hoặc Quickfilter - tìm kiếm theo thứ tự alphabet, tương tự như trong danh bạ điện thoại. Bạn có thể thiết lập để chương trình khởi động cùng Windows hoặc luôn hiển thị trên Desktop, hay thu gọn xuống khay hệ thống. Một tính năng quan trọng nữa là tự động khóa cơ sở dữ liệu sau một khoảng thời gian do bạn thiết lập, giúp bảo mật tuyệt đối cơ sở dữ liệu trong trường hợp bạn quên không thoát khỏi chương trình trước khi rời khỏi máy.

**AN ĐỨC**

# Dùng hiệu quả máy điều hòa không khí

**Trong suốt vòng đời tồn tại của một máy điều hòa không khí, chi phí đầu tư ban đầu chỉ chiếm khoảng 4 - 10% tổng chi phí; chi phí bảo trì, bảo dưỡng chiếm 1 - 2%; 90 - 95% còn lại là chi phí tiêu hao điện năng.**

## Một số điểm cần chú ý

Để có thể tiết kiệm được khoản chi phí lớn nhất này chúng ta nên quan tâm đến hệ thống máy điều hòa không khí ngay từ khi bắt đầu dự định sử dụng nó, nghĩa là từ giai đoạn thiết kế phòng ốc, mua sắm thiết bị và sau đó là trong suốt quá trình sử dụng cũng như bảo trì hệ thống.

Trong quá trình thiết kế không gian (phòng/khu vực) dự định sử dụng máy điều hòa không khí chúng ta nên chú ý một số điểm sau đây:

Tránh ánh nắng mặt trời chiếu nắng trực tiếp vào các cửa kính nhằm hạn chế hiệu ứng nhà kính.

Tránh mở cửa sổ trực diện hướng Đông và đặc biệt là hướng Tây. Diện tích cửa sổ cần ở mức vừa phải, tỷ lệ diện tích cửa sổ so với diện tích vách phải bé hơn 25% đối với hướng Đông và Tây, và tỷ lệ này nhỏ hơn 30% đối với hướng Nam và Bắc.

Trong trường hợp mở cửa sổ ở hướng Đông và Tây thì cần có biện pháp chống nắng như sử dụng các dạng ô-văng, các lam che nắng; sử dụng các màn che (màn che có thể đặt phía trong hay ngoài nhưng đặt bên ngoài sẽ đạt hiệu quả tốt hơn); nên sử dụng màn che có màu sáng.

Đối với các vách hướng Đông và Tây nên sử dụng vật liệu xây dựng có hệ số truyền nhiệt thấp hoặc có một lớp cách nhiệt cho vách; các tòa nhà với kiểu xây dựng có hành lang bên ngoài sẽ giúp tránh việc xâm nhập nhiệt này.

Các vách tường cần được sơn màu sáng.

Khoảng không gian giữa trần và mái cần được thông thoáng, đặc biệt đối với loại mái tole.

Xung quanh tòa nhà cần có nhiều cây xanh.

## Lưu ý khi mua và sử dụng

Nên mua loại tốt, không nên mua loại quá cũ đã qua sửa chữa.

Nên chọn loại máy điều hòa có công nghệ inverter tiết kiệm điện.

Nên sử dụng loại máy có công suất tương thích với phòng (ví dụ như phòng có diện tích 20 - 25m<sup>2</sup> thì công suất sử dụng thường là 1 HP).

Không để thất thoát gió lạnh, do đó cần làm kín các khe cửa sổ, cửa ra vào; hạn chế số lần mở cửa ra vào (lắp bộ lò xo đóng cửa tự động).

Không để các nguồn nhiệt trong phòng.

Cài đặt nhiệt độ lạnh hợp lý: Ban ngày 24 - 25°C, ban đêm (phòng ngủ) 25 - 27°C (ưu tiên tăng tốc độ quạt).

Tắt máy lạnh khi không sử dụng và chỉ sử dụng máy lạnh khi thật cần thiết.

Làm vệ sinh định kỳ máy (3 - 6 tháng/lần).

Dàn nóng đặt nơi thoáng gió, không bị nắng chiếu trực tiếp.

Dùng quạt thay cho máy lạnh.

**MANH HÙNG**



# Sử dụng tivi LCD đúng cách và tăng tuổi thọ

Theo các nhà sản xuất công bố, tuổi thọ của dòng tivi này là rất cao có thể lên tới 20 - 30 năm. Nhưng trên thực tế, việc sử dụng tivi LCD không đúng cách khiến cho tuổi thọ của chúng giảm đi rất nhiều.

**Làm thế nào để tăng tuổi thọ sử dụng cho tivi LCD nhà bạn? Sau đây là một số kinh nghiệm chia sẻ mà bạn có thể tham khảo.**

## Vị trí đặt

Đây là vấn đề đầu tiên cần chú ý khi mua tivi. Bạn chỉ thường quan tâm đến việc làm thế nào để chọn một vị trí đặt tivi cho phù hợp với bối cảnh căn phòng hoặc cho thuận tiện việc theo dõi. Ít người quan tâm đến việc liệu vị trí đặt tivi như vậy có ảnh hưởng đến tuổi thọ của tivi hay không. Để đảm bảo độ an toàn cho tivi, bạn nên đặt tivi ở vị trí khô ráo thoáng mát, tốt nhất là cách tường khoảng 30cm tránh cho tivi tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời và độ ẩm.

Ngoài ra, bạn cũng cần chú ý nên tránh đặt tivi LCD gần các thiết bị có từ trường như máy ghi âm, tủ lạnh, máy giặt... để tránh hiện tượng nhiễm từ trên màn hình. Điều này vừa làm tăng chất lượng hình ảnh, vừa đảm bảo độ bền cho tivi.

## Một số lưu ý

Việc sử dụng tivi khi nguồn điện áp không ổn định quá cao hoặc quá thấp cũng khiến tivi nhà bạn dễ chập cháy. Đặc biệt tối kỵ sử dụng tivi khi đang lưu hành



các loại máy móc đòi hỏi dòng điện mạnh như máy hàn, máy xé, máy khoan...

Hạn chế tắt mở tivi liên tục vì như vậy cũng ảnh hưởng đến tuổi thọ của tivi. mỗi lần bật, tắt là một lần dây tóc bóng đèn hình bị nung nóng bởi nhiệt

độ tăng cao bất ngờ, rất có hại cho loại linh kiện quan trọng này. Bởi vậy, bạn chỉ nên tắt tivi khi thực sự không muốn sử dụng nữa và dành cho tivi một khoảng thời gian tương đối để nghỉ ngơi và giúp các linh kiện thiết bị bên trong dịu lại.

Khi đi ra ngoài tốt nhất bạn nên tắt tivi và rút nguồn. Việc này cũng phải được thực hiện theo đúng trình tự. bạn phải nhấn nút tắt tivi trước. Khi thực sự đảm bảo tivi đã tắt hoàn toàn bạn mới nên rút nguồn để tránh chập chập. Ngoài ra, bạn nên lắp thêm bộ phận chống sét đối với các tivi có sử dụng anten ngoài trời. Bởi như vậy có thể giúp tivi tránh được những sự cố đáng tiếc xảy ra.

## Vệ sinh đúng cách

Bạn nên chú ý đến việc vệ sinh tivi nhà bạn đúng cách. Bụi bám nhiều sẽ ảnh hưởng đến độ sáng, độ tương phản và giảm tuổi thọ của màn hình. Vì thế, nên thường xuyên vệ sinh tivi sau khi sử dụng là rất quan trọng.

Khi lau tivi bạn phải dùng vải mềm hơi ẩm lau nhẹ màn hình nhiều lần, sau đó lau lại bằng vải khô. Lưu ý trước khi lau màn hình, phải rút tivi khỏi nguồn điện và chỉ vệ sinh khi tivi nguội hẳn.

# Cách chăm sóc cây bầu cho quả sai, to

Quả bầu có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng giải nhiệt, giải độc, lợi tiểu, chữa đái dầm, đái đường.... Loại cây này rất dễ trồng và ít sâu bệnh. Bản tin Phở biển kiến thức xin giới thiệu về quy trình trồng bầu.

## Ngâm ủ và gieo hạt

Người trồng nên ngâm hạt từ 10 - 12 giờ, sau đó gói ủ hạt trong tro hay cát nóng từ 4 - 5 ngày cho nẩy mầm. Bà con gieo hạt nẩy mầm vào bầu đất chăm sóc cho đến khi cây có 2 lá thật mới đem trồng. Ngoài ra, người dân cũng có thể gieo thẳng hạt ngoài đồng, mỗi lỗ từ 3 - 4 hạt, đào hốc có kích thước 50 x 50 x 30cm, hốc cách nhau 1m, bón nhiều phân chuồng hay phân cỏ hoai mục và khoảng 100g phân hỗn hợp NPK cho mỗi hốc trước khi trồng.

## Cách chăm sóc

Bầu cần nhiều nước, do đó người chăm sóc phải tưới thường xuyên 1 - 2 lần/ngày cho cây đủ ẩm. Lượng nước tưới cần gia tăng khi bầu mang trái. Giai đoạn tăng trưởng kéo dài kể từ khi trồng đến khi bầu lên giàn (60 ngày sau khi trồng), người dân cần bón thúc thường xuyên mỗi tuần một lần để chuẩn bị cơ sở vật chất cho cây ra hoa kết trái.

Giai đoạn ra hoa, đậu trái, cây cần được bón thúc nuôi trái 7 - 10 ngày một lần với lượng phân gia tăng dần để trái to và nhiều trái. Trong suốt thời gian canh tác (130 - 140 ngày) mỗi hốc nên được bón từ 1 - 1,5kg phân hỗn hợp NPK.

Khi bầu mọc dài được 1m, bà con bắt đầu khoanh dây vòng góc, lấy đất chặn lên ngay đốt, cách 1 - 2 đốt lại chặn đất để tranh thủ cho bầu ra rễ bắt định, tăng khả năng thu hút



đinh dưỡng nuôi trái sau này. Trồng được 2 tháng người dân mới nên nương dây cho bầu leo giàn, cần để dây ở thế tự nhiên, không lật úp hay xoắn dây. Nên làm giàn bằng để bầu đủ diện tích bò, bầu vừa lên giàn là có thể trở hoa đậu trái. Từ 75 - 90 ngày sau khi trồng, bầu bắt đầu cho thu hoạch.

Bầu ra nhiều dây nhánh và mang trái ở dây nhánh. Các dây nhánh ở đoạn thân từ gốc lên đến giàn nên tỉa bỏ để gốc được thoáng. Khi bầu lên giàn, người trồng không nên tỉa để dây nhánh cho trái. Khi đã lấy được trái trên nhánh, người dân nên bấm ngọn để trái phát triển lớn và bầu tiếp tục cho trái ở dây nhánh khác.

Sâu hại bầu gồm ruồi đục lòn lá (*Lyriomyza* spp.), rầy mềm (*Aphis* sp.), bọ rầy dưa (*Aulacophora similis*). Bà con cần nhanh chóng phun thuốc khi thấy các côn trùng này xuất hiện.

## Thu hoạch

Khi bầu được khoảng 75 - 90 là bắt đầu cho thu hoạch. Sau khi ra hoa, quả bầu phát triển khoảng 10 - 12 ngày là có thể thu hoạch.

Nếu chăm sóc tốt, cây bầu sẽ cho trái khoảng 2 tháng.

**TRANG NHUNG**



# Vỗ béo bò thịt hiệu quả kinh tế tăng

Dự án “Xây dựng mô hình cải tạo đàn bò địa phương bằng kỹ thuật thụ tinh nhân tạo và vỗ béo bò thịt để đạt năng suất, chất lượng, hiệu quả cao tại các vùng chăn nuôi chính” với quy mô 1.025 bò được vỗ béo và 616 bò cái nên được thụ tinh nhân tạo đang được triển khai tại 8 tỉnh: Gia Lai, Đắk Lắk, Nghệ An, Thanh Hóa, Hòa Bình, Lào Cai, Lạng Sơn và Thái Nguyên.



**P** hương pháp nhân giống bằng thụ tinh nhân tạo đã cải thiện được năng suất, chất lượng con lai. Dự án đã góp phần tăng tỷ lệ bò lai trong cả nước nói chung và tại các địa phương triển khai mô hình dự án nói riêng lên 10,25%. Do đã lựa chọn bò cái nền ở độ tuổi từ 3 - 5 lứa đẻ và chọn tinh bò nhập ngoại có năng suất chất lượng cao, hướng dẫn các hộ cách phát hiện bò động dục để cho tỷ lệ thụ thai cao nên tỷ lệ phối chứa lần 1 khá cao, bình quân đạt 75,3%, khối lượng bê sơ sinh 22,1kg/con. Mỗi con bò lai có giá trị cao hơn bò nội khoảng 3 - 5 triệu đồng.

Mặt khác, do không phải chi phí nuôi bò đực giống nên hiệu quả mang lại so với chăn nuôi bò địa phương đạt trên 15%.

Mô hình vỗ béo: Bò được tiêm tẩy nội ngoại ký sinh trùng trước khi vỗ béo và cho ăn thức ăn tinh kết hợp với thức ăn xanh một cách hợp lý nên có khả năng tăng trọng nhanh, bình quân đạt 740g/con/ngày, vượt so với yêu cầu 40g/con/ngày (tương ứng 5,7%). Bò tăng trọng nhanh, lại có giá bán cao hơn bò nội nên hiệu quả kinh tế của các hộ tham gia dự án tăng 14,8% so với chăn nuôi truyền thống.

“Sử dụng kỹ thuật vỗ béo trong chăn nuôi gia súc mang lại hiệu quả cao, công nghệ chuyển giao đơn giản, dễ thực hiện, rút

ngắn thời gian nuôi giúp cho người nông dân nâng cao ít nhất giá trị kinh tế từ 10 - 15% so với phương thức truyền thống, Bà Hạ Thúy Hạnh, Phó Giám đốc Trung tâm Khuyến nông Quốc gia cho biết.

Bà Hạnh cũng cho biết thêm, trong kế hoạch tái cơ cấu ngành chăn nuôi mà Bộ NN&PTNT đang triển khai, giống là khâu then chốt mở đầu cho cả quá trình chuyển đổi, vì vậy việc ứng dụng thụ tinh nhân tạo là tiền đề nhằm nâng cao chất lượng bộ giống Quốc gia.

Từ những lý do đó, việc triển khai dự án là cần thiết tại các vùng chăn nuôi chính, góp phần chuyển hướng chăn nuôi sang hình thức bán thâm canh và thâm canh hàng hóa”, bà Hạnh chia sẻ.

**THU TRÀ**

# Phương pháp trồng đậu tương trên đất lúa

Cây đậu tương là cây thực phẩm có hiệu quả kinh tế lại dễ trồng. Sản phẩm từ cây đậu tương được sử dụng rất đa dạng như dùng trực tiếp hạt thô hoặc chế biến thành đậu phụ, ép thành dầu đậu nành, nước tương, làm bánh kẹo, sữa đậu nành, okara... đáp ứng nhu cầu đạm trong khẩu phần ăn hàng ngày của người cũng như gia súc. **Bản tin Phở Biện Kiến Thức xin giới thiệu với bà con phương pháp trồng đậu tương trên đất lúa.**



**1. Chọn đất:** Trồng lúc đất còn ẩm, chưa bị nứt nẻ hoặc đất khi gieo hạt phải đủ ẩm. Do đó, sau khi thu hoạch lúa tranh thủ xuống giống khi đất còn ẩm, nếu ruộng quá khô cần cho nước vào tạo độ ẩm cho đất.

## 2. Mật độ, khoảng cách trồng:

- Lượng giống gieo/sào (360m<sup>2</sup>): Đậu tương 2,0 - 2,2kg.

- Khoảng cách gieo: Hàng cách hàng 60 - 65cm. Cây cách cây 15cm. Mật độ 3.600 - 4.000 khóm/sào.

- Cách gieo: Chọc lỗ sâu 1,5 - 2cm, bỏ hạt, lấp đất; gieo 2 hạt/hốc, khoảng cách hốc 15cm. Thông thường có 3 cách gieo hạt giống:

+ Phương pháp gieo vãi: Thông thường gieo vãi áp dụng với ruộng cao, đất chỉ cần cày lên là có thể gieo vãi. Mật độ gieo 3kg/sào gieo đều là đảm bảo.

+ Phương pháp tra rạch: Gặt sát gốc rạ, sau gặt tạo rãnh thoát nước bằng cày, cuốc, các rãnh cách nhau 1,5m (bằng bề ngang luống). Sau đó dùng nông cụ tạo rạch ngang luống sâu 2 - 3cm, các rạch cách nhau 30 - 35cm và tra hạt vào rạch, hạt cách hạt 3 - 5cm.

+ Phương pháp tra gốc rạ: Thu hoạch lúa xong tạo rãnh thoát nước như trường hợp gieo vãi. Dùng tay gạt nghiêng gốc rạ, tra mỗi gốc rạ 1 - 2 hạt vào kẽ, tiếp xúc giữa đất và gốc rạ, tuyệt đối không tra vào giữa gốc rạ hạt đậu sẽ không hút được ẩm để nảy mầm.

Chú ý: Không gieo hạt vào những ngày mưa to, hạt bị trương nước làm giảm sức nảy mầm; Phơi lại hạt giống trước khi gieo, phơi trên nóng, nia, dưới nắng nhẹ để kích thích nảy mầm.

## 3. Phòng trừ cỏ dại:

Cỏ dại là vấn đề nan giải trong việc canh tác đậu nành, nên làm cỏ từ 1 - 2 lần/vụ để đảm bảo ruộng sạch cỏ trước khi đậu giáp tán. Hiện nay, có thể sử dụng một trong các loại thuốc sau để trừ cỏ cho ruộng đậu: Dual, Onecide, Alachlor... Liều lượng phun theo hướng dẫn.

## 4. Bón phân:

- Lượng phân bón khuyến cáo cho 1.000m<sup>2</sup> như sau: Ure: 10 - 15kg; DAP: 12,5kg; Kali: 5kg.

- Có thể sử dụng các loại phân hỗn hợp như DAP, 16-16-8, 20-20-0... nhưng phải đáp ứng đủ nhu cầu N-P-K cho đậu.

## 5. Thu hoạch:

Đậu tương có ưu điểm là chín cùng một lúc nên có thể thu hoạch đồng loạt. Khi chín, lá rụng hết, trái ngã sang màu vàng là lúc có thể thu hoạch được. Có thể sử dụng nước muối để làm rụng lá trước khi thu hoạch (không sử dụng muối đối với đậu làm giống). Nên xử lý hạt giống trước khi xuống giống nhằm hạn chế bệnh cũng như tăng sức đề kháng cho cây trong quá trình sinh trưởng. **TRÀ MY**

# Áp dụng đồng bộ kỹ thuật trồng rừng gỗ lớn mọc nhanh

Với mục tiêu đưa những giống keo nuôi cấy mô vào sản xuất trồng rừng gỗ lớn, áp dụng đồng bộ các tiến bộ kỹ thuật nhằm nâng cao năng suất và chất lượng rừng trồng, tạo công ăn việc làm, tăng thu nhập cho người trồng rừng, góp phần xóa đói giảm nghèo bền vững. Trung tâm Khuyến nông Quốc gia đã triển khai Dự án “Xây dựng và phát triển mô hình áp dụng đồng bộ các tiến bộ kỹ thuật trồng rừng gỗ lớn mọc nhanh tại các tỉnh miền Bắc và miền Trung”.



**D**ự án đang thực hiện tại 10 tỉnh đó là Cao Bằng, Bắc Kạn, Yên Bái, Tuyên Quang, Quảng Ninh, Bắc Giang, Hòa Bình, Thanh Hóa, Nghệ An và Quảng Bình. Dự án triển khai 420ha, trồng mới 3 loài cây là keo lai (230ha), bạch đàn lai (114ha) và mỡ (76ha). Các giống mới là keo lai BV10, BV16, BV32; bạch đàn lai UP 35, UP 54, UP 99 và mỡ tuyển chọn. Các giống này cho năng suất cao hơn 1,3 – 1,5 lần so với giống thông thường.

Sau trồng 1 năm, chiều cao cây keo lai đạt trung bình từ 0,8 - 1,2m, đường kính gốc đạt từ 0,8 - 1cm; Cây bạch đàn lai đạt chiều cao 1,3 - 1,5m, đường kính gốc đạt 1,2 - 1,5cm; cây mỡ đạt chiều cao 1,3 - 1,5m, đường kính gốc đạt 1,2 - 1,5cm. Tỷ lệ cây sống bình quân đạt 93%, tốc độ sinh trưởng vượt so với đại trà 25%. Mô hình trồng rừng keo lai sau 24 tháng tuổi tại Thanh Hóa đạt 12,2m<sup>3</sup>/ha (5,87m<sup>3</sup>/ha/năm) cao hơn 21,3% so với rừng trồng gỗ nhỏ. Mô hình keo lai tại Hòa Bình sau 14 tháng tuổi đạt 25,63m<sup>3</sup>/ha (19,02m<sup>3</sup>/ha/năm) cao hơn 13,4% so với rừng trồng gỗ nhỏ.

Ông Bùi Văn dành xóm Bin, xã Tử Nê (Hòa Bình) cho biết: Khi nhận giống về trồng, tỷ lệ cây sống rất cao khoảng 98%. Với ưu điểm cây sinh trưởng đồng đều, nhanh. Thời gian trồng thành rừng gỗ lớn sau khoảng 10 năm sẽ cho thu hoạch, hứa hẹn cho hiệu quả kinh tế cao cho người trồng rừng.

Tương tự, ông Bùi Văn Hưng xóm Bin (Hòa Bình) có diện tích rừng 1ha và cũng là hộ được hưởng lợi từ dự án, ông cũng phấn khởi cho biết, keo nuôi cấy mô là giống cây mới cho năng suất, chất lượng cao. So với giống keo giảm bằng hom thì keo nuôi cấy mô vượt trội gấp 1 – 1,5 lần.

Đến nay mô hình áp dụng đồng bộ các tiến bộ kỹ thuật trồng rừng gỗ lớn mọc nhanh tại các tỉnh miền Bắc và miền Trung đã có kết quả bước đầu. Cây sinh trưởng và phát triển tốt, chiều cao trung bình cây đạt 2m, trung bình 1 ha cho thu nhập 300 - 400 triệu đồng (sau 10 năm trồng), hiệu quả kinh tế của trồng rừng gỗ lớn tăng gấp nhiều lần so các giống khác.

**HOÀNG HUỖN**



# Khắc phục hiện tượng rụng gié tiêu

Tiêu rụng gié thường do nhiều nguyên nhân, do vậy phải xác định rõ nguyên nhân thì mới khắc phục được. Bà con có thể tìm hiểu nguyên nhân và các khắc phục sau:



## 1. Rụng gié do sinh lý và dinh dưỡng

Thông thường hồ tiêu sẽ diễn ra hiện tượng rụng sinh lý sau khi ra gié khoảng 2 - 4 tuần. Đây là hiện tượng sinh lý bình thường của cây. Số lượng và tỷ lệ rụng tùy thuộc vào tình trạng của cây khi đó. Nguyên nhân là do cây không thể nuôi dưỡng toàn bộ trái nên việc giảm bớt số lượng là vấn đề tất yếu để cây có thể tập trung nuôi dưỡng một số lượng trái nhất định. Lúc này, cây sẽ tự tiết ra một số chất điều hòa sinh trưởng để tạo tầng rời ở cuống trái và trái sẽ rơi ra khỏi cây.

Trường hợp do sinh lý như trên thì thông thường chỉ rụng ở những cây kém phát triển, rễ bị hư hại hoặc ra gié quá nhiều. Một nguyên nhân khác gây rụng là do dinh dưỡng không phù hợp. Ở giai đoạn này, thừa, thiếu hay mất cân bằng dinh dưỡng đều dẫn đến tác hại do làm thay đổi sinh lý của cây. Ví dụ: Việc cung cấp thừa đạm dẫn đến phát triển ngọn và cạnh tranh trực tiếp dinh dưỡng với trái, làm chất lượng trái giảm sút.

**Cách khắc phục:** Tùy vào tình hình vườn mà có cách xử lý phù hợp do giai đoạn này hồ tiêu đang ra hoa thụ phấn nên việc phun xịt cần hạn chế để tránh làm ảnh hưởng đến hoa. Nếu vườn hồ tiêu của bạn trước khi ra hoa đã được bổ sung đầy đủ và cân đối phân bón (NPK và trung vị

lượng) thì bạn nên quan tâm đến vấn đề sinh lý và ngược lại. Tuy nhiên trong cả hai trường hợp bạn cũng nên bổ sung một số chế phẩm để phục hồi và hỗ trợ bộ rễ hồ tiêu (có thể dùng humic và Lân Đỏ của đơn vị uy tín). Nếu trước đó chưa bổ sung phân bón (Đặc biệt là NPK và Bo, Zn) thì nên bổ sung ngay. Sau khi tiêu đậu trái non nên bổ sung một lần nữa. Nếu tiêu đang thụ phấn thì không nên xịt phân bón lá.

## 2. Rụng gié do thời tiết

Một số người trồng cây thường ít chú động tưới tiêu mà chờ nước từ mưa cung cấp cho cây, điều này có thể làm cây bị sốc do điều kiện thay đổi đột ngột. Những cây không có nước tưới hàng tuần bỗng nhiên tiếp nhận lượng nước lớn làm sinh lý cây thay đổi đột ngột, dẫn đến rụng gié non, trái non.

**Cách khắc phục:** Lúc tiêu đang trong giai đoạn ra hoa cần chủ động tưới nước thường xuyên để hạn chế rụng. Cung cấp một ít kali trong trường hợp rụng hoa do nguyên nhân này.

**3. Rụng gié do côn trùng:** Có 2 loại côn trùng chính thường gây hại khiến tiêu bị rụng gié là bọ xịt muỗi và rầy thánh giá.

**Cách khắc phục:** Nếu bị côn trùng gây hại thì cách xử lý giống nhau.

**Tiến hành như sau:** Cắt tỉa vườn thông thoáng (dọn sạch cỏ dại, tỉa cành cây trụ sống). Phun thuốc bảo vệ thực vật: Lưu ý nên phun mặt dưới lá, phun từ 16h đến tối để giảm ảnh hưởng đến hoa và tiêu diệt triệt để do các côn trùng chích hút này ưa bóng râm. Nên chọn các loại thuốc sinh học hoặc có nguồn gốc sinh học để ít ảnh hưởng đến sự thụ phấn.

TRÀ THU



# Cách phòng chống bệnh vỏ tôm bị mòn kitin

Bệnh do vi khuẩn gây nên, khiến vỏ tôm bị tổn thương, hoặc mềm vỏ, có nhiều loại vi khuẩn có khả năng ăn mòn lớp kitin ở vỏ tôm và gây lở loét, tạo ra các vết lõm làm cho vỏ bị nhăn nheo. Với những tổn thương trên vỏ, nếu để lâu, kéo dài sẽ bị đen hóa, tạo ra những đốm đen hay nâu.

## Nguyên nhân

Bệnh vỏ tôm bị mòn kitin do hệ trực khuẩn *Virio* spp gây ra, đây là hệ khuẩn gây ra rất nhiều bệnh nguy hiểm trên tôm. Có nhiều vi khuẩn được phân lập từ bệnh này: *Vibrio alginolyticus*, *V. parahaemolyticus*, *V. ordalii*...

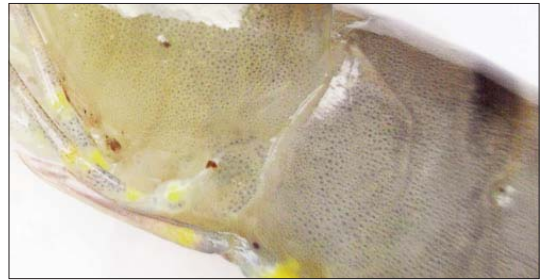
Giống vi khuẩn *Vibrio* thuộc họ Vibrionaceae, bộ Vibrionales, lớp Gammaproteobacteria, ngành Proteobacteria. Đặc điểm chung các loài vi khuẩn thuộc giống *Vibrio*: Gram âm, hình que thẳng hoặc hơi uốn cong, kích thước 0,3 - 0,5 x 1,4 - 2,6µm. Chúng không hình thành bào tử và chuyển động nhờ một tiên mao hoặc nhiều tiên mao mảnh. *Vibrio* spp thường gây bệnh ở động vật thủy sản nước mặn và nước ngọt: cá, giáp xác, nhuyễn thể...

## Triệu chứng

Tôm bị bệnh thường xuất hiện các vùng mềm trên vỏ kitin, sau đó tạo nên các điểm nâu hay đen, trắng, tại đó vỏ kitin bị ăn mòn, các phần phụ (chân bò, chân bơi, râu...) và đuôi tôm có thể phồng lên rồi mòn cục dần. Sắc tố Melanin bị khuếch đại, sự mờ đục của ruột bụng thứ 6 và xuất hiện sắc tố đen nâu trên mô gan tụy.

Bệnh này có thể xảy ra ở các giai đoạn phát triển khác nhau: tôm mẹ, tôm thịt, ấu trùng và hậu ấu trùng trong trại tôm giống.

Cũng có trường hợp bệnh xảy ra kèm theo một số dấu hiệu khác trong các ao



nuôi tôm như: Tôm bị bệnh thường bần mình, bần mang, có màu hồng đỏ trên cơ thể, tôm yếu, bỏ ăn rồi chết. Hiện tượng chết có thể xảy ra khi bệnh ở mức độ cấp tính, nếu bệnh mạn tính có thể gây chậm lớn, phân đàn, mềm vỏ...

## Phương pháp phòng bệnh

- Để phòng tránh Bệnh vỏ tôm bị mòn kitin, nên làm tốt công tác vệ sinh ao trước khi thả nuôi.

- Nguồn nước cung cấp cho ao nuôi cần được xử lý tốt thông qua các phương pháp lọc cơ học, xử lý bằng thuốc sát trùng, khử vi sinh... Không nên bơm nước tự nhiên trực tiếp vào ao nuôi mà nên xử lý qua bể lắng.

- Thay nước đáy trong ao thâm canh, cần lựa chọn thức ăn có chất lượng tốt, xác định khẩu phần thức ăn chính xác, tránh dư thừa. Trong nuôi thâm canh không dùng thức ăn tươi sống;

- Dùng chế phẩm vi sinh (Probiotic) cụ thể dùng Khoáng tạt để cân bằng sinh thái trong hệ thống nuôi và giảm lượng chất thải hữu cơ trong ao, bể, kim hãm sự phát triển của *Vibrio* gây bệnh

- Làm tăng hệ miễn dịch tự nhiên của tôm bằng quản lý môi trường tốt và bổ sung một số sản phẩm như: Vitamin C, bộ 5 dinh dưỡng và hạn chế dùng hóa chất.

**HOÀNG DŨNG**

# Kỹ thuật trồng, chăm sóc cây trôm

Cây trôm với tên khoa học: *Sterculia Foetida* L. là cây gỗ lớn, cao khoảng 15 – 20m, đường kính thân khoảng 50 – 60cm. Cây trôm mọc hoang trong rừng nhiệt đới, ở Việt Nam gặp nhiều trong rừng vùng khô hạn Nam Trung bộ thuộc các tỉnh Ninh Thuận, Bình Thuận, Khánh Hòa...; đặc biệt khi tổn thương thân cây sẽ ra nhiều nhựa (gôm, mú trôm); mú trôm có giá trị cao dùng làm thực phẩm, dược liệu, mỹ phẩm...



**B**ản tin Phở biến kiến thức xin giới thiệu với bà con về kỹ thuật trồng và chăm sóc cây trôm:

1. Thời vụ trồng: Trồng tốt nhất vào đầu vụ mưa khi đất đủ độ ẩm.

2. Chuẩn bị đất trồng: Đất trồng rừng trôm phải có thành phần cơ giới nhẹ, thoát nước tốt, tỉ lệ đá lẫn thấp hơn 40%. Không trồng trôm vào nơi kém thoát nước, úng ngập.

Sau khi phát xử lý thực bì, tiến hành đào hố theo qui cách 40 x 40 x 40cm; bón lót khoảng 1 – 5kg phân chuồng và 0,05kg (50g) phân NPK 16.16.8 cho mỗi hố và trộn đều với lớp đất mặt trước khi trồng. Công tác đào hố, lấp hố phải hoàn thành trước khi trồng 10 – 15 ngày.

3. Mật độ trồng: Tùy theo mục đích canh tác và điều kiện khí hậu, thổ nhưỡng mà bố trí mật độ trồng khác nhau:

- Đất nghèo dinh dưỡng trồng mật độ 833 cây/ha: hàng 4m, cây cách cây 3m

- Đất tốt trồng mật độ 500 cây/ha: hàng 5m, cây cách cây 4m

4. Trồng cây: Đào lỗ tại tâm hố, cắt bỏ vỏ túi bầu, đặt cây ngay ngắn giữa hố, lấp đất lại và giẫm nhẹ xung quanh gốc. Đối

với các vùng có gió nhiều khi trồng cây nên dùng một cây tre nhỏ để chống đỡ cho cây trôm mới trồng.

- Không nên lấp đất đầy miệng hố mà cách miệng hố từ 3 – 5cm để cây trồng tận dụng lượng nước mưa và mùn.

- Sau khi trồng từ 7 – 10 ngày tiến hành kiểm tra, trồng dặm.

5. Làm cỏ: Đối với vườn trồng ở giai đoạn kiến thiết cơ bản (1 – 4 năm sau khi trồng) tiến hành làm cỏ xung quanh gốc cây với đường kính 1 – 1,5m thường xuyên 3 – 4 lần/năm; giữa hai hàng cây phát dọn hoặc cây sâu 5 – 10cm.

- Đối với vườn trồng ở giai đoạn kinh doanh hàng năm tiến hành làm cỏ, phát dọn toàn vườn 2 lần vào thời gian đầu và cuối mùa mưa.

- Những năm sau tăng 10% lượng phân cho đến khi cây cho sản lượng ổn định.

6. Tỉa cành, tạo tán: Năm thứ 2 – 3 sau trồng cần tiến hành tỉa cành, tạo tán cho cây để cây tập trung nuôi thân chính.

7. Phòng trừ sâu bệnh hại: Cây trôm hay bị rầy trắng bám lá và hay bị sâu ăn lá non vào đầu mùa mưa, do đó cần thường xuyên kiểm tra vườn và phun thuốc phòng ngừa cho cây.

**THANH HẰNG**

## Cùng rút kinh nghiệm

Cháu Lầu A.Đ. (8 tuổi ở Hà Giang) đã nhiều lần đòi bỏ học vì ở trường cháu thường bị bạn bè chế giễu là con gái. Nguyên nhân là do cháu bị bất thường đường đi tiểu (bình thường nước tiểu được bài tiết ra ngoài qua miệng sáo ở đầu dương vật nhưng gốc dương vật của Đ. sát với bìu) nên mỗi lần đi tiểu cháu phải ngồi xuống. Đến khi cháu nói lý do, bố mẹ mới đưa cháu đến bệnh viện. Các bác sĩ kết luận cháu bị bệnh lỗ đài thấp thể gốc dương vật cần phải được phẫu thuật, sau nửa tháng nằm viện về cháu đã bình thường.

**Lời bàn:** Bệnh lỗ đài thấp là do bẩm sinh, biểu hiện bằng sự bất thường của chỗ bài xuất nước tiểu ra ngoài (miệng sáo), thường gặp thể ở gốc dương vật hoặc ở bìu, kèm theo là dương vật cong gập, kém phát triển. Dấu hiệu phát hiện bệnh thường gặp là không đứng tiểu được mà phải ngồi tiểu, thường gây cho trẻ cảm giác tự ti, hay

## Bất thường đường đi tiểu

*bị trêu gẹo nhất là khi đã đi học. Nếu không phát hiện bệnh kịp thời, trẻ càng lớn thì dương vật càng kém phát triển, cong vẹo sẽ rất khó điều trị và tỷ lệ thành công không cao. Vì vậy, tốt nhất hay để ý kiểm tra ngay cho trẻ từ nhỏ, nếu thấy nghi ngờ bất thường thì phải đi khám ngay để được tư vấn và điều trị kịp thời.*



## ÍT TINH TRÙNG VÌ TINH HOÀN Ở BỤNG

Anh Đậu Văn B. (22 tuổi ở Sơn La) lập gia đình được 3 năm, vợ chồng đều khỏe mạnh mà vẫn chưa có con. Được mách bài thuốc hay, dù ở xa anh cũng cố tìm đến nhưng vẫn không có kết quả. Anh chị đi khám vô sinh tại trung tâm có uy tín được biết nguyên nhân là do anh chỉ có một tinh hoàn ở bìu, tinh hoàn còn lại ở trong ổ bụng, xét nghiệm tinh dịch đồ thấy khối lượng tinh trùng rất ít. Anh phải phẫu thuật để đưa tinh hoàn trong bụng xuống bìu. Qua hai lần phẫu thuật, anh được bình thường và phải dùng thuốc chữa thì mới có khả năng có con.



**Lời bàn:** Ẩn tinh hoàn là bệnh thường gặp, có thể ẩn một hoặc cả hai bên, tinh hoàn thường nằm trong ống bẹn, đôi khi nằm trong ổ bụng. Bệnh có thể phát hiện được do bìu lệch hoặc bìu lép. Nếu không phát hiện kịp thời thì tỷ lệ ung thư tinh hoàn tại chỗ rất cao và bị vô sinh, nhất là khi ẩn cả hai bên tinh hoàn. Bệnh tốt nhất được phẫu thuật khi còn nhỏ (1 - 2 tuổi), vì vậy, cần lưu ý kiểm tra trẻ nhỏ để phát hiện bệnh. Nếu nghi ngờ thì nên đi khám ngay, tránh dẫn đến vô sinh khi trưởng thành.

# Dùng quá liều vitamin C dễ gây dị tật thai nhi

Vi quan niệm cho rằng, vitamin C giúp tăng cường miễn dịch, chống lão hóa, làm đẹp da... nên nhiều người đã lạm dụng mà không biết khi dùng nhiều có thể gây ung thư, thấp khớp, xơ vữa mạch, sỏi thận. Đặc biệt là gây dị tật thai nhi và nhiều bệnh cho trẻ nhỏ.

**H**iện đã có một số nghiên cứu cho thấy, dùng vitamin C với liều cao (1.000mg/ngày) không làm thay đổi tiến trình nhiễm khuẩn. Cụ thể là không giảm được số ngày mắc bệnh, không giảm được tỷ lệ chuyển sang nặng, không làm nhanh hơn quá trình hồi phục.

Việc dùng vitamin C liều cao để uống cũng như tiêm tĩnh mạch kéo dài chữa sạm da không có cơ sở khoa học. Bởi không chỉ có vitamin C có vai trò xúc tác tạo lên collagen thành phần chính (45%) protein cấu tạo da mà còn cần vitamin A, E, B, các vi lượng (lưu huỳnh, selen, iod, magie), các chất béo, các protein chứa nhiều collagen. Muốn có hiệu năng tái tạo, làm đẹp da, phải thực hiện chế độ ăn đủ chất, chứ không thể chỉ dùng mỹ phẩm bôi vitamin C lên da, hay chỉ dùng vitamin C đơn thuần.

Dùng vitamin C dưới dạng viên sủi hàm lượng cao (500 - 1.000mg) thường xuyên như một thứ nước giải khát để bồi bổ, chống lão hóa cũng là không đúng và không hiệu quả. Bởi bản thân cơ thể vốn

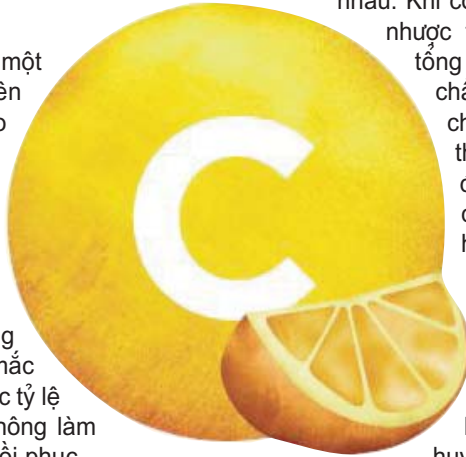
có những chất chống oxy hóa nội sinh như glutathion peroxidase, catalase, superoxid dismutase, coenzym 10...) và các chất từ ngoài đưa vào như vitamin E, C, beta-caroten, selenium, kẽm... Trong cơ thể, các chất này tạo ra một "mạng lưới chống oxy hóa", kích hoạt, làm tăng hiệu lực của nhau. Khi cơ thể bị bệnh hay suy

nhược thì sẽ giảm sút sinh tổng hợp và hấp thu các chất này, giảm khả năng chống oxy hóa nên cơ thể dễ bị lão hóa. Lúc đó cần bổ sung các chất đó qua thức ăn hoặc qua dùng thuốc (phối hợp nhiều chất) chứ một mình vitamin C không có tác dụng.

Nếu cơ thể dư thừa vitamin C, da sẽ bị khô, dễ bị xuất huyết dưới da, chảy máu

cam, chảy máu lợi, vết thương chậm lành. Ngoài ra, vitamin C thường chuyển hóa thành axit oxalic, dùng liều cao kéo dài có thể gây sỏi oxalate. Thậm chí, thừa vitamin C làm mất đi "sự cân bằng vốn có" của cơ thể, làm tăng "sự tích tụ" những phân tử kếp... Đặc biệt, phụ nữ mang thai thừa vitamin C có thể gây dị tật bẩm sinh cho thai. Do vitamin C đi qua nhau thai làm tăng bất thường nhu cầu vitamin C trẻ sinh ra có thể bị bệnh scorbus (một bệnh do thiếu hụt vitamin C, biểu hiện dưới những triệu chứng như: chảy máu nướu răng, chậm lành vết thương, các vết thâm tím rộng trên da (mảng xuất huyết dưới da), dễ bị nhiễm trùng, hysteria và trầm cảm...).

**THS TRẦN ANH (Bệnh viện K)**





# Tăng huyết áp ngày càng xuất hiện nhiều ở người trẻ

Theo điều tra mới nhất của Hội Tim mạch học Việt Nam, năm 2016, khoảng 48% người Việt Nam mắc bệnh tăng huyết áp. Đáng lo ngại, nhiều người mắc bệnh tăng huyết áp không biết mình mắc bệnh. Trong khi đó, tăng huyết áp là nguyên nhân khiến 7 triệu người trên thế giới tử vong mỗi năm.

GS.TS Đỗ Doãn Lợi, Viện trưởng Viện Tim mạch Quốc gia, Phó Chủ tịch Hội Tim mạch học Việt Nam cho biết, trường hợp người trẻ bị tăng huyết áp ngày càng gia tăng. Theo số liệu mới nhất từ Chương trình phòng, chống tăng huyết áp quốc gia thì tỷ lệ các ca mắc bệnh trên 25 tuổi chiếm 47,3% (tương đương xấp xỉ 20,8 triệu bệnh nhân). Khả năng mắc bệnh tăng huyết áp ở nam giới cao hơn nữ giới với tỷ lệ tương ứng là 56,4% và 42,6%.

Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tăng huyết áp ở người trẻ thường gặp gồm: Bệnh lý mạch máu ở thận (hẹp động mạch thận), bệnh lý ở cơ quan nội tiết (u sung thượng thận, u vỏ thượng thận) bệnh lý nhu mô thận (viêm vi cầu thận mạn; suy thận mạn tính...) và một số bệnh lý mạch máu khác như hẹp eo động mạch chủ... Còn hút thuốc lá, béo phì, căng thẳng... chỉ là những yếu tố nguy cơ chứ không phải là nguyên nhân gây tăng huyết áp ở người trẻ. Những yếu tố nguy cơ này sẽ là nguyên nhân khiến cho tăng huyết áp trầm trọng hơn khi đã mắc bệnh.

Còn PGS.TS Hà Hoàng Kiệt, Bệnh viện 103 cho biết thêm, bệnh tăng huyết áp ở người trẻ có đến 70% là không có triệu chứng điển hình như nhức đầu, chóng mặt... và thường được phát hiện tình cờ

## ở người trẻ



trong những đợt khám sức khỏe định kỳ hoặc bệnh nhân đến khám bệnh vì lý do khác. Chính vì vậy, tăng huyết áp ở người trẻ sẽ nguy cơ nặng hơn người già. Tăng huyết áp ở người trẻ thường bị cao số huyết áp dưới, ví dụ như 120/95mmHg, trong khi tăng huyết áp ở người cao tuổi thường là tăng số huyết áp trên, ví dụ như 170/80mmHg.

Ở người trẻ còn ảnh hưởng đến đời sống tình dục. Tỷ lệ rối loạn cương dương ở người trẻ tăng huyết áp cao gấp 2,5 lần so với người bình thường. Họ thường có biểu hiện rối loạn cảm xúc khó kiểm soát như dễ nóng giận, mất kiểm soát bản thân, dễ mất tập trung làm ảnh hưởng cuộc sống, công việc...”, GS.TS Đỗ Doãn Lợi cảnh báo.

Để phòng ngừa bệnh tăng huyết áp ở người trẻ tuổi, cần khám sức khỏe định kỳ, lưu ý về thông số huyết áp của mình kết hợp với chế độ ăn uống, sinh hoạt, thể dục điều độ.

**HÀ LINH**

# Tự chế nước uống thanh nhiệt mùa hè

Mùa hè nắng nóng là lúc nhiều người tìm đến các loại nước uống giải nhiệt từ những loại hoa, củ, quả... tự làm. Tuy nhiên, không phải ai cũng thành công với các sản phẩm giải khát tự chế, thậm chí sau khi làm thì sản phẩm bị hỏng, nổi váng, mốc...



năm sau đến mùa, chúng ta lại ngậm mề mới, thơm ngon, tươi mới.

Ở quy mô lớn, muốn biết sản phẩm đã thật sự khô hay chưa thì phải sử dụng các loại máy để kiểm tra, khi độ ẩm dưới 6% mới đạt.

Tuy nhiên, ở quy mô hộ gia đình, không cần máy móc chỉ cần lấy tay bóp cánh lá hay lát quả khô thấy giòn là được. Để đảm bảo khi hầm trà

PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ Sinh học – Công nghệ Thực phẩm, trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho rằng, nhiều người ngâm bị hỏng là do quy trình sai. Thứ nhất là không đảm bảo vệ sinh, quả rửa chưa sạch, hoặc còn dính nước, bình lọ ngâm cũng chưa thật khô sạch. Tốt nhất, trước khi ngâm nên rửa sạch quả và ngâm qua nước muối với nồng độ 5g muối/lít nước, sau đó vớt quả ra để khô nước. Cần thận hơn, trước khi ngâm nên dội qua nước sôi rồi xóc ráo nước.

Thứ hai, điều quan trọng cần phải nhớ là ngâm đường hay muối cũng phải đảm bảo ngâm đúng tỷ lệ 50:50 giữa hoa quả và đường hay muối. Đường, muối ở tỷ lệ này không những giúp quả ngọt hoặc mặn vừa đủ mà còn giúp ức chế các loại vi khuẩn, vi sinh vật không phát sinh.

Ngoài ra, với các loại quả này, không nên ngâm quá nhiều, tốt nhất là mùa nào thức ấy, ngâm và uống hết trong một mùa,

uống có mùi thơm thì sau khi phơi xong nên mang đi sao thêm một chút. Các gia đình có thể sử dụng chảo để sao trên bếp. Khi thấy, mướp đắng, bí đao... hơi cháy cạnh là được. Việc sao này, vừa giúp sản phẩm khô hơn đặc biệt có thêm mùi thơm rất dễ chịu.

Sau khi sao hoặc phơi nắng già cho khô thì phải tãi ra để nguội, rồi chia thành các phần nhỏ, bọc trong túi nilon dày hoặc cho vào lọ đậy chặt, kín. Việc chia nhỏ các túi, lọ để uống đến đâu lấy ra đến đó, đảm bảo các loại lá, quả khô không bị tái ẩm, sẽ dễ sinh mốc. Tốt nhất, nếu có điều kiện thì nên đóng thành từng túi nhỏ, hút chân không và dùng đến đâu hết đến đó. Khi để lâu, nếu thấy sản phẩm sờ vào bớt giòn mà "mềm" ra là đã bị nhiễm ẩm. Lúc này, cần chú ý phân biệt, nếu chỉ thấy ẩm chứ chưa bị mốc thì mang đi phơi hoặc sao lại. Trong trường hợp thấy mốc thì vớt đi, tuyệt đối không tiếc rẻ rửa hay sao, phơi lại để dùng.

**ĐỨC ANH**

# Xử lý dị ứng, nhiễm độc thuốc muối tồn lưu

**Hiện có thực trạng là chính nhà dân sử dụng thuốc muối chứa chất tồn lưu rất nhiều. Các gia đình không chỉ mua thuốc về tự phun mà nếu thuê dịch vụ cũng thích sử dụng sản phẩm dạng này. Bản thân các đơn vị làm dịch vụ cũng chuộng, bởi hiệu quả nhanh, thời gian kéo dài nên người sử dụng dịch vụ sẽ hài lòng.**

PGS.TS Phạm Thị Khoa, nguyên Trưởng phòng Hóa thực nghiệm, Viện Sốt rét – Ký sinh trùng – Côn trùng T.Ư phân tích, thuốc muối tồn lưu khi phun xịt vào nhà sẽ có đặc điểm như bám chặt trên bề mặt vật liệu. Nhà có tường bằng gạch, vôi khả năng bám càng lâu, sau đó đèn tường sơn. Thậm chí, có những bức tường, thuốc có thể giữ từ 4 - 8 tháng. Với vật liệu gỗ, khả năng bám thuốc được đánh giá là cao nhất.

Khi muối bay vào nhà, đậu lên tường sẽ bị dính thuốc dẫn đến độc hệ thần kinh, sau đó chết hoặc không dám bay vào nhà nữa. Do đó, thuốc sẽ giúp nhà chống muỗi được thời gian dài mà không cần phun lại, vừa giúp chủ nhà tiết kiệm, đỡ mất công. Đây là những lý do người ta ưa chuộng thuốc xịt muối dạng tồn lưu.

Đối với người, thuốc có thể gây dị ứng như rất mặt, má, khô họng, đau họng, da tay chân nổi mẩn hoặc sưng phù... Có điều này là do các nhóm hoạt chất như Alphacypermethrin và Lambdacyhalothrin gây nên. Phần nhiều các gia đình phun xịt thuốc tồn lưu đều có một trong các dị ứng này, dù là nhỏ. Ví thế, người dùng cần cân nhắc sử dụng, nhất là gia đình có trẻ nhỏ và người già, người có cơ địa mẫn cảm.

Trường hợp bị dị ứng nhẹ, cần tắm rửa bằng nước máy (lạnh), dội nhiều nước để

làm loãng và trôi hóa chất bám dính trên cơ thể. Nên kết hợp bằng cách uống thêm nước đường glucoza để thải độc. Nếu bị nặng, cần đến bệnh viện da liễu hoặc các khoa chống độc để được thăm khám đầy đủ.

Đặc biệt, để tránh dị ứng cũng như ảnh hưởng sức khỏe về lâu dài, sau khi phun xịt thuốc muối dù là tồn lưu hay không cũng cần lưu ý: Sau khi phun thuốc cần cách ly ít nhất 2 tiếng đến 1 ngày. Sau 2 tiếng cần mở cửa ra cho thoáng, không sờ vào tường, vật dụng sau khi phun. Thay vào đó, nên lau nhà cửa, các đồ dùng tiếp xúc hàng ngày để sạch sẽ, giảm thiểu nguy cơ. Trong vòng 1 - 2 tuần sau khi phun, vẫn cần hạn chế sờ vào tường để tránh ảnh hưởng. Đến tuần thứ 3, hoạt chất sẽ bay hơi nên đỡ hơn, nhưng với thuốc tồn lưu cần kéo dài hơn để đảm bảo an toàn.

Tại các địa điểm nhiều muỗi, cần sử dụng kết hợp các biện pháp vệ sinh xung quanh với phun thuốc muối. Chỉ phun thuốc tồn lưu khi thực sự cần. Nếu phun, chỉ một lần một năm là nhiều nhất. Phun vào đầu mùa muỗi phát triển như tháng tư hàng năm thì sẽ kéo dài đến được tháng mười một, lúc này sẽ ổn hơn.

## HIỂN DUNG



# Bảo vệ mắt với kính râm chống tia UV



**Hỏi:** Tôi được biết mùa hè nắng chói chang khi ra đường nên đeo kính râm để bảo vệ mắt. Xin hỏi nên chọn kính râm như thế nào để bảo vệ mắt?

NGUYỄN THANH TÙNG (Hà Nội)

**Theo Hiệp hội Nhân khoa Hoa Kỳ:**

Tuyệt đối không nên để mắt trần quá 10 phút dưới ánh nắng gay gắt. Cường độ ánh sáng độc hại cao nhất là ở đỉnh trưa, lớn hơn mười lần so với vài giờ trước và sau đó. Tia UV có thể gây ra những tổn hại nếu mắt không được bảo vệ, trong đó nguy hiểm nhất cho mắt là tia UVB, là một trong những nguyên nhân dẫn tới đục thủy tinh thể, gây mù lòa. Mặc dù khó có những tổn thương ngay tức thì nhưng các thương tổn sẽ tích lũy dần qua năm tháng và gây ra các vấn đề về thị lực.

Khi chọn mua kính, người sử dụng cần chú ý phân biệt các loại kính, tìm hiểu thông tin rõ ràng về tính năng của mắt kính, khả năng chống chói, khả năng bảo vệ mắt chống lại tia UV... Nhiều người nhầm tưởng rằng một số kính có tráng lớp hóa chất mỏng ánh như kim loại và phản chiếu như gương là có thể bảo vệ mắt tốt nhất. Tuy nhiên, thực tế là loại kính đó chỉ giúp giảm phần nào tác hại của tia UV nhưng không đủ để bảo vệ mắt. Tương tự, kính phân cực polarized có khả năng làm giảm độ chói, nhưng cũng không có tác dụng gì đối với tia UV.

Tốt nhất nên chọn loại mắt kính to, bao bọc toàn bộ hai mắt; ngăn không để tia sáng lọt vào mắt từ các góc cạnh hai bên, phía trên và dưới. Hãy tìm những loại kính trên nhãn có ghi rõ đặc điểm có thể ngăn chặn 99 - 100% tia UV. **AN HẠ (ghi)**



# Sử dụng **hiệu quả** quạt hơi nước

**Hỏi:** Sắp vào hè, tôi muốn mua quạt sử dụng cho gia đình thì được nhiều người khuyên nên dùng quạt hơi nước. Xin hỏi quạt hơi nước hoạt động thế nào? Trong sử dụng cần chú ý điều gì để quạt hoạt động hiệu quả?

NGUYỄN TUẤN ANH (Hà Nội)

**KS Trương Văn Hùng, Trung tâm Dịch vụ Kỹ thuật Hùng Lâm, Đống Đa, Hà Nội trả lời:**

Quạt hơi nước là một lựa chọn khá phổ biến cho mùa hè, bởi hiệu quả làm mát tốt hơn quạt điện thông thường, nhưng chi phí đầu tư và năng lượng sử dụng lại không quá tốn kém như điều hòa nhiệt độ. Chức năng chính của loại thiết bị gia dụng này là làm mát như quạt bàn, đồng thời bổ sung độ ẩm làm mát và lọc không khí nhờ màng lọc phụ.

Tuy nhiên, người sử dụng quạt này cần chú ý rằng khi quạt hoạt động làm mát không khí, nhiệt độ hạ xuống thì đồng thời độ ẩm trong không khí sẽ tăng lên. Do đó, nếu dùng lâu, độ ẩm trong phòng có thể

tạo điều kiện cho nấm mốc, các loại vi khuẩn có hại cho sức khỏe phát triển nhanh; ngoài ra, còn có thể gây hư hỏng cho đồ điện tử, đồ da, hay giấy tờ, sách báo trong phòng. Vì vậy, không nên sử dụng chế độ phun ẩm trong thời gian dài, đồng thời nên thường xuyên mở cửa giúp thông thoáng không khí và cân bằng độ ẩm với ngoài trời.

Để sử dụng quạt hiệu quả và an toàn, cần lưu ý tuân thủ đúng hướng dẫn của nhà sản xuất. Với quạt mới mua hoặc lâu không sử dụng, trước khi dùng nên để chạy không có nước từ 1 - 2 giờ (sau đó mới cho nước vào) nhằm tránh mùi ẩm mốc dễ gây bệnh. Thường xuyên kiểm tra hộc nước, đổ mức nước đúng mức quy định. Nên lau rửa định kỳ lưới lọc chắn bụi phía sau quạt, màn thấm nước, hộc đựng nước, xả đáy, tránh nghẹt các bộ phận bên trong quạt, nhất là đường ống bơm nước.

**HÀ ANH (ghi)**





# Lò vi sóng là sóng gì?

**Hỏi:** Lò vi sóng là sóng gì và làm nóng thức ăn như thế nào?

NGUYỄN MINH HOÀI (Hà Nội)

**KS Trương Văn Hùng, Trung tâm Dịch vụ Kỹ thuật Hùng Lâm, Đống Đa, Hà Nội trả lời:** Lò vi sóng (còn được gọi là lò vi ba) là một thiết bị sử dụng magnetron sinh ra sóng vi ba có tần số khoảng 2,45GHz để nấu chín thức ăn. Về cấu tạo cơ bản, đèn magnetron là nguồn phát sóng, với các mạch điện tử điều khiển và ống dẫn sóng. Vi ba được sinh ra từ nguồn magnetron, được dẫn theo ống dẫn sóng, vào ngăn nấu rồi phản xạ qua lại giữa các bức tường của ngăn nấu, và bị hấp thụ bởi thức ăn. Sóng vi ba trong lò vi sóng là các dao động của trường điện từ với tần số thường ở 2.450MHz (bước sóng cỡ 12,24cm). Các phân tử thức ăn gồm nước, chất béo,

đường và các chất hữu cơ khác thường ở dạng lưỡng cực điện, nghĩa là có một đầu tích điện âm và đầu kia tích điện dương. Những lưỡng cực điện này có xu hướng quay sao cho nằm song song với chiều điện trường ngoài. Khi điện trường dao động, các phân tử bị quay nhanh qua lại. Dao động quay được chuyển hóa thành chuyển động nhiệt hỗn loạn qua va chạm phân tử, làm nóng thức ăn.

Ngăn nấu là một lồng Faraday gồm lưới kim loại bao quanh, đảm bảo cho sóng vi ba không lọt ra ngoài khi lò hoạt động. Các lỗ trên lưới này có kích thước nhỏ hơn nhiều so với bước sóng 12cm, nên sóng vi ba không lọt ra được, nhưng ánh sáng ở bước sóng ngắn hơn nhiều vẫn lọt qua được, giúp người nấu có thể quan sát thức ăn bên trong.

**HÀ AN (ghi)**



# Bị suyễn có khỏi hoàn toàn?

**Hỏi:** Con trai tôi (11 tháng tuổi, nặng 12kg, cao 80cm), bé ăn uống bình thường. Vừa qua tôi cho bé đi khám tại Bệnh viện Nhi đồng thì bác sĩ chẩn đoán cháu bị suyễn (vì thỉnh thoảng bé ngủ nghe tiếng ngáy). Ở nhà có ông nội cháu cũng bệnh suyễn. Vậy bé có khỏi hoàn toàn sau khi điều trị không? Các thuốc điều trị có ảnh hưởng đến sự phát triển của cháu không?

TRẦN MINH PH.  
(quận 12, TPHCM)

**BS Trần Anh Tuấn, Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM trả lời:** Suyễn là bệnh mạn tính thường gặp nhất ở trẻ em. Đặc biệt khi gia đình anh có người mắc bệnh suyễn thì nhiều khả năng là bệnh sẽ kéo dài cho đến lứa tuổi lớn hơn. Hiện nay, y học chưa thể

điều trị dứt hẳn bệnh suyễn. Tuy nhiên, những tiến bộ của y học chúng ta có thể kiểm soát tốt được bệnh suyễn (có thể khống chế không cho bệnh bộc phát dễ bệnh nhân có thể sinh hoạt, phát triển bình thường). Bệnh nhân suyễn cần được chăm sóc và điều trị lâu dài, bao gồm: Tránh những yếu tố có thể làm khởi phát cơn suyễn; Phòng ngừa bằng thuốc (khi được chỉ định). Các thuốc sử dụng trong điều trị suyễn với liều thông thường không ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển thể chất của trẻ mà ngược lại, nếu bệnh suyễn được khống chế tốt (nhờ thuốc và các biện pháp chăm sóc khác) trẻ còn có cơ hội phát triển tốt cả về thể chất lẫn tinh thần.

**B.HƯƠNG (ghi)**





# Không dùng kính cường lực làm bể cá

**Hỏi:** Nhà tôi muốn làm bể cá rộng nhưng khi đi xem thấy toàn là kính chịu lực bình thường, không phải là kính tôi cường lực. Vậy tại sao người ta không dùng kính tôi làm bể cá?

TRẦN QUANG MINH (Hà Nội)

**Ông Trần Hữu Lân, Công ty Kính an toàn Hồng Anh, Hà Nội tư vấn:** Để làm bể cá, người ta không dùng kính cường lực. Bởi đặc điểm của kính này là sau khi tôi sẽ chịu lực tốt ở bề mặt của kính. Thậm chí dùng búa đánh vào cũng không thể vỡ. Ví thế, nhiều người nghĩ dùng kính tôi làm bể cá sẽ an toàn. Nhưng điểm khác là ở các góc của kính tôi, tức bể cá, khả năng vỡ lại

rất cao nếu không may có sự va chạm nhẹ, nhất là kim loại tác động vào. Do đó, nếu chỉ cần vỡ ở góc thì cả tấm kính sẽ vỡ vụn. Điều này đồng nghĩa bể cá sẽ ồ ạt thoát nước ra ngoài, gây ảnh hưởng đến đồ dùng, nhà cửa... xung quanh.

Ngược lại, dùng kính chịu lực bình thường, tức không tôi thì cần phải đảm bảo độ dày. Hơn nữa, nếu không may kính vỡ, quá trình này cũng diễn ra rất chậm với các vết nứt nhỏ. Lúc này người dùng có thể thay thế kính mới và có phương án tháo nước để không bị ảnh hưởng đến xung quanh.

HIỂN DUNG (ghi)



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

# Có được nhận xe và giữ nguyên tên người tặng?

**Hỏi:** *Chị tôi mới mua chiếc xe mô tô. Giờ tôi lấy chồng, chị tặng tôi làm của hồi môn. Tôi không muốn chuyển sang tên mình mà muốn giữ tên chị trong giấy tờ xe để làm kỷ niệm, có được không?*

TRẦN QUANG HẢI (Vinh Phúc)

**Trả lời:** Căn cứ Điều 30 Nghị định 171/2013/NĐ-CP ngày 13 tháng 11 năm 2013 về xử phạt chủ phương tiện vi phạm quy định liên quan đến giao thông đường bộ:

“1. Phạt tiền từ 100.000 - 200.000đ đối với cá nhân là chủ xe mô tô, xe gắn máy và các loại xe tương tự xe mô tô, từ 200.000 - 400.000đ đối với tổ chức là chủ

xe mô tô, xe gắn máy và các loại xe tương tự xe mô tô thực hiện một trong các hành vi vi phạm sau đây:

b) Không làm thủ tục đăng ký sang tên xe (để chuyển tên chủ xe trong Giấy đăng ký xe sang tên của mình) theo quy định khi mua, được cho, được tặng, được phân bổ, được điều chuyển, được thừa kế tài sản là xe mô tô, xe gắn máy, các loại xe tương tự xe mô tô”.

Như vậy, theo quy định trên thì nếu bạn được cho tặng chiếc xe, bạn phải làm thủ tục sang tên chiếc xe đó. Nếu không làm thủ tục này, bạn sẽ bị phạt tiền từ 100.000đ.

**LAN TƯỜNG (ghi)**



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

# Làm sổ đỏ trong thời kỳ hôn nhân

**Hỏi:** *Bố mẹ tôi có mua một căn hộ chung cư để ở nhưng do tôi đứng tên. Thời điểm mua chưa làm sổ đỏ mà chỉ có giấy xác nhận của chủ đầu tư bấy giờ họ tiến hành làm sổ đỏ. Vậy tôi xin hỏi khi tôi đứng tên làm sổ đỏ thì có phải cần chữ ký của vợ tôi hay không? Số tiền mua nhà là của bố mẹ tôi hoàn toàn, vợ chồng tôi không sống cùng ông bà mà sống ở tỉnh thành khác.*

**PHẠM QUANG HƯNG**  
(Hà Nam)

**Theo Cổng thông tin điện tử Bộ Tư pháp:** Khoản 4 Điều 98 Luật Đất đai năm 2013 quy định trường hợp quyền sử dụng đất hoặc quyền sở hữu nhà ở là tài sản chung của vợ và chồng thì phải ghi cả

họ, tên vợ và họ, tên chồng vào Giấy chứng nhận quyền sử dụng đất, quyền sở hữu nhà ở và tài sản khác gắn liền với đất (sổ đỏ), trừ trường hợp vợ và chồng có thỏa thuận ghi tên một người. Như vậy, đối với trường hợp của bạn, việc đứng tên làm sổ đỏ cho căn hộ chung cư có cần chữ ký của vợ bạn hay không phụ thuộc vào việc xác định căn hộ này có phải tài sản chung của vợ chồng hay không.

Điều 33 Luật Hôn nhân và Gia đình năm 2014 đã quy định quyền sử dụng đất mà vợ, chồng có được sau khi kết hôn là tài sản chung của vợ chồng, trừ trường hợp vợ hoặc chồng được thừa kế riêng, được tặng cho riêng hoặc có

được thông qua giao dịch bằng tài sản riêng.

Căn hộ chung cư mà bố mẹ bạn dùng tiền của mình mua cho bạn đứng tên nếu không thể hiện rõ là tặng cho riêng bạn thì sẽ được coi là tài sản chung của vợ chồng. Theo đó, trong trường hợp được xác định là tài sản chung của vợ chồng, khi đăng ký làm sổ đỏ phải có chữ ký của vợ bạn, trừ trường hợp bạn và vợ có thỏa thuận do bạn một mình đứng tên.

Trường hợp bố mẹ bạn thể hiện rõ việc tặng cho riêng bạn căn hộ chung cư thì căn hộ này sẽ được xác định là tài sản riêng của bạn. Khi đó, việc đăng ký sổ đỏ không cần chữ ký của vợ bạn.

**HỒNG ANH** (ghi)

