



# Phổ biến kiến thức

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

## Tinh chế bột gỗ chất lượng cao



Ảnh minh họa

SỐ 105

10/09/2013



## BẢN TIN PHỔ BIẾN 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 Cố vấn chuyên môn

- TS Phạm Văn Tân

### Ban biên tập

- Nguyễn Minh Quang  
- Tống Văn Đỉnh

### Thư ký biên tập

- Trần Quang Nam  
- Phạm Thị Bích Hồng  
- Trần Mạnh Hùng

### Trình bày

- Quý Linh  
- Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 2  
số/tháng. Mọi thông tin  
phản hồi về nội dung xin liên hệ  
Ban Thông tin và  
Phổ biến kiến thức:  
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội  
Điện thoại: (04) 3.9439821  
Fax: (04) 3.8227593  
Email: thongtin@vusta.vn.

## TRONG SỐ NÀY

### TIN TỨC - SỰ KIỆN

Câu cầu bùng phát  
trên cà phê  
ở Lâm Đồng .3

### KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Xét nghiệm  
nhanh mùi  
hở thở .4



### NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Nguyên nhân  
và khắc phục  
ngô không hạt .11



### SỨC KHỎE

Tác dụng chữa bệnh  
của bắp cải .16

### GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

Hỏi, đáp thắc mắc về  
vấn đề xã hội .20

# Câu cầu bùng phát trên cà phê ở Lâm Đồng

Câu cầu thường gây hại ở một số cây trồng như lúa, ngô nhưng đã phát tán sang vườn cà phê ở Lâm Đồng. Nguy hiểm hơn, chúng không chỉ co cụm ở một vài vùng mà có khả năng lây lan trên diện rộng.

Theo báo cáo của Chi cục Bảo vệ Thực vật Lâm Đồng, ở cây cà phê, câu cầu hại trên diện tích 17,3ha (nhẹ 16ha, trung bình 1,2ha, nặng 0,1ha) với tỷ lệ lá bị hại trung bình 2,5%; cao nhất 50%. Mật độ: 3,5 con/cây; cao nhất 20 con/cây.

Qua kết quả nghiên cứu về hình thái câu cầu xanh hại cây keo, cây cà phê và các cây trồng khác (bơ, dã quỳ); bước đầu Chi cục Bảo vệ Thực vật Lâm Đồng đã xác định được câu cầu xanh có tên khoa học là *Hypomeces squamosus*, thuộc họ Curculionidae bộ Coleoptera.

**Đặc điểm hình thái:** Thành trùng là một loại bọ cánh cứng hình bầu dục dài khoảng 10 - 14mm, màu xanh vàng phủ đầy những vẩy ánh kim óng ánh rất đẹp, miệng có vòi nhai. Ấu trùng thuộc dạng sùng, màu trắng ngà, mình hơi cong, không có chân ngực và chân bụng, đầu màu nâu, dây sức dài khoảng 15 - 20mm, sống trong đất. Trứng hình bầu dục, dài khoảng 1mm, màu trắng ngà. Nhộng trần, màu trắng ngà, có mầm vòi rõ rệt.

**Tập quán sinh sống:** Bọ trưởng thành ban ngày ẩn trong lùm cây rậm rạp, hoạt động vào sáng sớm và chiều tối, ban ngày có nắng ẩn dưới đất, ít bay, bò chậm chạp, thấy động thì lẩn trốn hoặc giả chết rơi xuống đất; đẻ trứng rải rác trên mặt đất quanh gốc cây. Sâu non sống trong đất ăn chất hữu cơ mục nát hoặc rễ cây. Giai đoạn ấu trùng có thể kéo dài trong nhiều tháng. Trưởng thành có khả năng ăn lá cao, chúng ăn trụi cả lá làm đợt non còi



Câu cầu ăn lá cà phê

cọc, ảnh hưởng đến khả năng quang hợp của cây, cây kém phát triển. Khi cây có hoa, chúng ăn cả hoa mới nhú (kể cả rễ của các loại cỏ), phát triển nhiều ở vùng đất thường xuyên khô hạn.

Chi cục Bảo vệ Thực vật Lâm Đồng và Trung tâm Nông nghiệp huyện Đức Trọng cho biết, hiện đã có 17,3ha cà phê xung quanh rừng keo bị câu cầu gây hại với tỷ lệ trung bình là 2,5% và cao nhất là 50%; mật độ trung bình 3,5 con/cây, cao nhất là 20 con/cây. Ngoài các vườn cà phê, câu cầu bắt đầu xuất hiện trên cây bơ và dã quỳ.

Để phòng trừ, theo Chi cục Bảo vệ Thực vật Lâm Đồng, bà con nông dân cần thăm vườn cà phê thường xuyên, đặc biệt là các vườn cà phê gần với vườn keo. Khi phát hiện câu cầu xuất hiện, nhà vườn nên áp dụng các biện pháp phòng trừ: Rung cây hoặc dùng que quơ mạnh trên tán để thu gom câu cầu; vệ sinh vườn thông thoáng, quản lý nước trong vườn hợp lý, tránh để vườn khô hạn trong thời gian dài, thường xuyên cày xới đất để tiêu diệt ấu trùng câu cầu trong đất... Nếu vườn xuất hiện nhiều câu cầu, bà con nên phun thuốc Supracid 40EC nồng độ 0,25% hoặc Padan pha nồng độ 0,2%. **KHẮC DŨNG**

## Khoa học lý thú

# Xét nghiệm nhanh mùi hơi thở

Một thiết bị xét nghiệm kích thước chỉ bằng thoi kẹo cao su sẽ giúp bạn biết chính xác mình có thể tự tin trao nụ hôn yêu thương cho ai đó hay nên về nhà làm vệ sinh răng miệng thật sạch trước khi "đối phuong" chết ngất vì hơi thở không mấy thơm tho của bạn.

Đối với nhiều người, mùi hơi thở là một nỗi ám ảnh. Có người vì nó mà đánh mất cơ hội làm việc trong cuộc phỏng vấn trực tiếp với nhà tuyển dụng. Người khác vì nó mà không dám ngỏ lời yêu. Thiết bị xét nghiệm nhanh OkayToKiss có thể giải quyết vấn đề này.

Trước đây, các nhà khoa học cho rằng, vi khuẩn Gram âm là thủ phạm duy nhất khiến hơi thở có mùi khó chịu, vì chúng phân hủy các protein trong khoang miệng. Nhưng GS Mel Rosenberg và các đồng nghiệp tại Đại học Tel Aviv (Israel) vừa phát hiện ra rằng, một số loại vi khuẩn Gram dương cũng là đồng phạm trong vấn đề này. Chúng tiếp tay cho các vi khuẩn Gram âm bằng cách tạo ra các enzym có tác dụng đẩy nhanh quá trình



Bộ kit OkayToKiss giúp bạn loại bỏ mùi hơi miệng

phân hủy protein. Sự hiện diện của các enzym này trong nước bọt là cơ sở để GS Rosenberg phát triển bộ kit OkayToKiss.

Người sử dụng chỉ việc châm nhẹ một chút nước bọt lên khung để trống của OkayToKiss. Thiết bị sẽ nhanh chóng chuyển sang màu xanh nếu trong mẫu nước bọt có enzym do vi khuẩn Gram dương tạo ra. Kết quả này cho biết, trong miệng bạn đầy rẫy các vi khuẩn gây mùi và dĩ nhiên, hơi thở bạn có thể khiến người khác khó chịu. Nó cũng đồng nghĩa với việc bạn nên vệ sinh lại răng miệng thật kỹ trước khi có một cuộc hẹn quan trọng.

Không chỉ có ý nghĩa về mặt xã hội, giúp nhiều người

có thể tự tin hơn trong giao tiếp, OkayToKiss còn là một phương tiện được đánh giá quan trọng về mặt y tế. Một người liên tục nhận được kết quả màu xanh nên chú ý hơn nữa đến việc đánh răng, thay bàn chải hoặc đến nha sĩ nếu cần. OkayToKiss sẽ có mặt trên thị trường trong một năm nữa và có thể được bán cùng với các sản phẩm giúp kiểm soát mùi hơi thở. GS Rosenberg còn dự định phát triển các thiết bị xét nghiệm nhanh khác dựa trên nguyên lý hoạt động của OkayToKiss có khả năng phát hiện một số căn bệnh nguy hiểm như ung thư phổi, hen suyễn, viêm loét đường tiêu hóa.

**HƯƠNG TIỀN**

(Theo Live Science)



## Nhân sâm chống viêm

Ngoài tác dụng bồi bổ cơ thể, mới đây các nhà khoa học Trung Quốc còn tìm ra đặc tính chống viêm của nhân sâm. Người đứng đầu nhóm nghiên cứu, Allan Lau thuộc Đại học Hồng Kông đã xác định được 7 thành phần của nhân sâm - gọi là các ginsenosides - có tác dụng đề kháng. "Khả năng chống viêm của nhân sâm có thể là sự kết hợp của các ginsenosides này, đã hướng tới các mức độ khác nhau của hoạt động miễn dịch", Lau nhận định. Nhóm nghiên cứu đã bổ sung các lượng chiết xuất nhân sâm khác nhau cho các tế bào miễn dịch ở người và nhận thấy rằng trong số 9 ginsenosides mà họ phát hiện được, có tới 7 ginsenosides ức chế biểu hiện của gene CXCL-10 gây viêm.



AN KHUÊ (Theo UPI)

## Không nên đặt ti vi trong phòng trẻ em

Nghiên cứu do Đại học Minnesota (Mỹ) thực hiện trên 800 thanh thiếu niên cho thấy, các em ngủ trong phòng có ti vi xem nhiều hơn bạn bè trung bình 5 tiếng mỗi tuần. Hiện tượng này dẫn đến những xáo trộn trong sinh hoạt. Trẻ ngủ ít hơn, chất lượng giấc ngủ cũng giảm đi. Các nhà nghiên cứu cho biết, trẻ em dưới 13 tuổi khi xem các chương trình bạo lực, kinh dị thường gặp ác mộng, khó ngủ,



hoặc thậm chí mất ngủ trong nhiều ngày sau đó. Bên cạnh đó, ti vi trong phòng ngủ còn làm trầm trọng thêm thói quen ăn vặt ở trẻ. Trung bình, trẻ em ngủ trong phòng riêng có đặt ti vi ăn nhiều hơn bạn bè cùng lứa tuổi 900 calo mỗi tuần. Ngoài ra, chiếc ti vi khiến các em không tập trung được vào việc học tập.

HƯƠNG TIỀN (Theo Science Daily)

## Thực phẩm ảnh hưởng đến tâm trạng

Nghiên cứu của TS Richard Wurtman (Học viện Công nghệ Massachusetts, Mỹ) cho biết, việc ăn nhiều hay ít một dưỡng chất nào đó sẽ quyết định việc mệt hay một số chất truyền dẫn thần kinh được tạo ra nhiều hay ít. Và kết quả cuối cùng của quá trình này chính là trạng thái tâm lý của bạn sẽ như thế nào. Ví dụ, nếu muốn tỉnh táo, hãy ăn nhiều các thực phẩm giàu protein như cá, thịt, trứng. Trong cơ thể, các thực phẩm này sẽ được chuyển hóa thành một số axit amin, trong đó có tyrosine, một chất làm kích thích quá trình sản xuất dopamine, norepinephrine và epinephrine, các chất truyền dẫn thần kinh giúp bạn cảm thấy tỉnh táo, sung sức. Còn nếu muốn thư giãn, hãy ăn nhiều thức ăn giàu carbohydrates như ngũ cốc, hoa quả. Carbohydrates kích thích quá trình giải phóng insulin vào máu. Insulin loại bỏ hầu hết các axit amin trong máu, ngoại trừ tryptophan. Ở não, tryptophan chuyển hóa thành serotonin, một chất truyền dẫn thần kinh có tác dụng giảm đau, tạo cảm giác thư thái, bình yên và ở liều cao có thể gây ngủ.

AN KHUÊ (Theo Science Daily)



**MÁY LẮC BỤNG:**

# Không thon còn bị xệ



Tùy thuộc vào cơ thể để chọn chế độ mạnh hay nhẹ

**Máy lắc bụng đang được nhiều chị em có vòng 2 quá cỡ ưa chuông. Tuy nhiên, các chuyên gia y học thể thao khuyến cáo, máy có thể gây nên tình trạng bụng dưới và mông bị xệ, ảnh hưởng đến cơ quan sinh dục ở phụ nữ tuổi sinh nở.**

## Bụng dưới và mông bị xệ

Chị Nguyễn Thị Lan (Gia Lâm, Hà Nội) phản ánh và lo lắng về việc sử dụng máy lắc bụng làm tan mỡ, thon eo. Chị Lan cho biết:

"Để lấy lại dáng xuân, nhất là chiếc bụng "dày một tấc mỡ" sau khi sinh đứa con đầu lòng, tôi đã mua máy lắc bụng có giá gần 4 triệu đồng. Sau một năm sử dụng, đeo cả khi làm việc, nằm xem tivi, vòng 2 của tôi không những không giảm mà phần bụng dưới và mông ngày càng to và xệ ra. Khi nghe cảnh báo của một số người về nguy cơ máy có thể ảnh hưởng đến bộ phận sinh sản thì tôi càng lo lắng hơn, quyết định viết thư hỏi về tác dụng thực sự và ảnh hưởng của máy lắc bụng này".



## Phụ nữ tuổi sinh nở hạn chế dùng

ThS.BSCK 1 Võ Tường Kha, Trưởng khoa Y học cổ truyền, Bệnh viện Thể thao Việt Nam khẳng định, máy lắc thon eo bụng hoàn toàn không có khả năng làm tan hay tiêu mỡ như nhiều người vẫn nghĩ. "Máy chỉ giúp làm lỏng mô mỡ, tuần hoàn máu, chuyển hoá tại chỗ được đánh tăng lên. Tuy nhiên, thể lỏng mô mỡ có thể chuyển sang những chỗ có tổ chức da lỏng lẻo ở phía dưới như bụng dưới, mông, đùi. Vì thế, dùng hy vọng chỉ 30 phút hay 1 tiếng tập máy/ngày là có thể tiêu được mỡ", ThS Kha cho biết.

Theo ThS.BS Nguyễn Văn Phú, Trưởng khoa Y học Thể thao, Bệnh viện Thể thao Việt Nam, hiện nay chưa có nghiên cứu hay hồ sơ nào khẳng định dùng máy lắc trong thời gian bao nhiêu thì có tác dụng giảm mỡ, thon eo. Hầu hết người dùng theo kiểu tự phát, tức tự mua và tự dùng nên khó kiểm soát được chất lượng và tác dụng của máy.

"Về lý thuyết thì các chế độ rung, đánh làm các cơ săn chắc và giảm các mô mỡ. Tuy nhiên, nếu chỉ chế độ rung và lắc của máy thì không đủ để làm tiêu hao lượng mỡ, giúp một người to béo có thân hình thon thả được. Tập không đúng chế độ có thể làm sang chấn vùng cơ, xương chậu và vùng bụng", ThS Phú nhấn mạnh.

ThS.BSCK 1 Võ Tường Kha nhận định, đeo máy thời gian dài không tốt cho các bộ phận khác của cơ thể. Phụ nữ đang độ tuổi sinh nở cần hạn chế sử dụng vì các tia, sóng hồng ngoại được dùng để làm nóng vùng bụng sẽ tác động đến bộ phận sinh dục.

"Tập các chế độ mạnh trước, trong hay sau quá trình kinh nguyệt đều là phản khoa học, không thể thực hiện được vì có thể ảnh hưởng đến sinh nở và các chức năng nội tiết. Trong giai đoạn mang thai,

chuẩn bị mang thai thì nhất quyết không được tập...", ThS.BSCK 1 Võ Tường Kha khuyến cáo.

## Đừng hy vọng bê máy về sẽ đẹp

Các chuyên gia y học thể thao đều cho rằng: Đừng nghĩ bê máy về nhà là thành công. Bởi bên cạnh việc dùng máy, cần có các chế độ tập luyện phù hợp để tiêu hao nguồn mỡ đã được làm lỏng. "Chủ yếu các nhà sản xuất máy đánh vào tâm lý người mua và chạy theo lợi nhuận. Vì thế tác dụng thực sự là rất khó. Để giảm mỡ, nhỏ eo cần kết hợp nhiều chế độ là tập luyện toàn thân, chế độ ăn phù hợp hoặc uống thuốc nếu có. Ngoài ra, cần khám tổng thể trước khi dùng, phát hiện và điều trị các bệnh có thể gây ra béo phì, tham khảo tư vấn của các bác sĩ dinh dưỡng, bác sĩ nội tiết và bác sĩ thể thao", ThS.BSCK 1 Võ Tường Kha nhấn mạnh.

ThS.BS Nguyễn Văn Phú khuyến cáo, trước tiên nên tập bài tập toàn thân để có sức khoẻ ổn định rồi sau đó mới tập các bài tập cụ thể cho từng vùng. Khi mua máy, cần tuỳ thuộc vào cơ thể mình để chọn chế độ mạnh nhẹ. Không được copy bài tập của người này tập cho người khác kéo xảy ra những chuyện đáng tiếc.

## THU HIỀN

"Tất cả các dây chằng và thớ cơ khi đã bị mỡ hoá đều hết sức lỏng lẻo, không ổn định, có xu hướng diòn xuống những chỗ thấp hơn. Nên khi tác động vào phần bụng trên, mỡ sẽ chuyển xuống vùng bụng dưới là hoàn toàn đúng. Qua đó cũng thấy rằng, máy lắc bụng không thể biến một người to béo thành người có vòng eo thon thả, đó là điều phi thực tế, thậm chí còn làm cơ thể xấu đi".

ThS.BS Nguyễn Văn Phú

## Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Các nhà khoa học Việt Nam tinh chế thành công bột gỗ Việt Nam có chất lượng gần như bột gỗ Canada với giá thành thấp hơn, có khả năng thay thế bột gỗ Canada làm nguyên liệu điều chế Nitroxenlulo.

Đây là kết quả nổi bật của đề tài "Nghiên cứu sử dụng nguồn xenlulo gỗ Việt Nam dùng để điều chế Nitroxenlulo cho sản xuất thuốc phóng thay thế bột gỗ nhập ngoại" do TS Phan Đức Nhân và nhóm nghiên cứu trẻ thuộc Bộ môn Thuốc phóng thuốc nổ, Khoa Vũ khí, Học viện Kỹ thuật Quân sự thực hiện.

Theo TS Phan Đức Nhân, việc nghiên cứu tinh chế xenlulo gỗ đạt các yêu cầu kỹ thuật dùng làm nguyên liệu điều chế Nitroxenlulo cho sản xuất thuốc phóng trong quy mô phòng thí nghiệm đã được nhóm quan tâm tìm hiểu từ đầu năm 2010.

Kết quả nghiên cứu đã khẳng định, bằng nội lực trong nước hoàn toàn có thể tinh chế xenlulo gỗ Việt Nam thành sản phẩm đạt các yêu cầu kỹ thuật đối với bột gỗ dùng để sản xuất Nitroxenlulo thay thế bột gỗ nhập ngoại. Từ kết quả trên, nhóm đã đề xuất và được Bộ Khoa học & Công nghệ giao nhiệm vụ thực hiện đề tài trên.

TS Phan Đức Nhân cho biết, bột gỗ được điều chế bằng cách nitro hóa nguyên liệu xenlulo đã tinh chế (bông, gỗ...) và được sử dụng khá phổ biến trong dân sự và quân sự như dùng chế tạo thuốc phóng, chất kết dính, chất tạo màng...

Nguyên liệu xenlulo dùng để điều chế Nitroxenlulo cho sản xuất thuốc phóng yêu cầu chất lượng cao như hàm lượng á-xenlulo trên 92% đối với bột gỗ và trên 96% đối với bông, các chỉ tiêu chất lượng khác rất chặt chẽ.

# Tinh chế bột gỗ chất lượng cao



Ảnh minh họa

Hiện nay, để sản xuất mác Nitroxenlulo, Việt Nam đang phải sử dụng nguồn nguyên liệu xenlulo đã tinh chế và đều nhập ngoại như bột gỗ Canada và Mỹ, bông Trung Quốc...

"Bột gỗ tinh chế của Việt Nam sau khi được gửi đi phân tích chất lượng và chụp phổi theo các phương pháp tiêu chuẩn trên Phòng KCS, Nhà máy Z195 và Trung tâm Kỹ thuật Vũ khí, Học viện Kỹ thuật Quân sự đã đáp ứng đầy đủ các yêu cầu kỹ thuật đối với bột gỗ đưa vào nitro hóa để điều chế Nitroxenlulo, có chất lượng tương đương với bột gỗ Canada và có giá thành thấp hơn", TS Phan Đức Nhân vui mừng chia sẻ.

TS Phan Đức Nhân cho biết thêm, hiện nay nhóm đã đề nghị cơ quan chức năng các cấp cho phép mở đề tài ở cấp cao hơn nhằm nghiên cứu hoàn thiện các chế độ công nghệ tinh chế bột gỗ nhà máy giấy, sử dụng bột gỗ tinh chế để chế tạo mác Nitroxenlulo, chế thử thuốc phóng ở quy mô nhà máy để có thể ứng dụng và chuyển giao các kết quả nghiên cứu vào thực tiễn sản xuất Nitroxenlulo và thuốc phóng, từng bước tiến tới thay thế hoàn toàn bột gỗ Canada nhập ngoại.

BÍCH THỦY

## Có đúng thế không?

**C**ác nhà khoa học thường khuyến cáo: Tay cần được rửa thường xuyên và liên tục, trước, trong và sau khi chạm vào thực phẩm, sau khi vào nhà tắm, thay khăn tắm hay chạm vào các con vật nuôi trong nhà. Tuy nhiên điều đó chỉ đúng được 50%. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Trong quá trình chế biến thức ăn, bàn tay bạn phải tiếp xúc với nhiều loại nguyên liệu, mỗi loại có thể ẩn chứa những

## Rửa tay trước khi nấu ăn: Sạch mà không sạch



nguy cơ khác nhau. Đôi với rau, củ, quả, đó thường là nguy cơ nhiễm thuốc trừ sâu, chất bảo quản, trứng giun. Với thịt là nguy cơ nhiễm một số loại vi khuẩn, virus. Nếu chỉ rửa tay một

lần trước khi nấu mà không rửa tay mỗi khi chuyển từ loại nguyên liệu này sang loại nguyên liệu khác thì vô tình bạn đã biến đôi bàn tay mình trở thành phương tiện để lan truyền mầm bệnh, gây ra hiện tượng lây nhiễm chéo giữa các thực phẩm. Lưu ý là việc rửa tay chỉ đảm bảo hiệu quả nếu bạn sử dụng xà phòng và xả lại dưới vòi nước chảy trong khoảng 15 - 20 giây.

HÀ ANH

## Muỗi "lánh nạn" vào mùa đông

**M**ùa đông, khi thời tiết giá rét, chúng ta thường chẳng thấy bóng dáng ruồi muỗi, có phải chúng đi đâu tìm nơi "lánh nạn"? Thực ra, chúng không đi đâu xa, mà thích nghi với giá lạnh bằng cách bất động ở các góc tối để bảo tồn năng lượng.

Các loài ruồi có những phương thức khác nhau để sống qua mùa đông, ví dụ ở những vùng giá rét, đa số chúng sống dưới hình thức nhộng, còn ở những nơi đỡ rét hơn, chúng sống dưới dạng ấu trùng đã trưởng thành. Hơn nữa, chúng không sống ngoài trời mà chui rúc trong các đống rác hoặc dưới đất có nhiệt độ ấm hơn ngoài trời, đợi đến mùa xuân ấm áp, nhộng mới phát triển thành ruồi, đội đất chui lên mà bay đi. Ở những vùng lạnh giá này rất ít khi ruồi sống qua mùa đông dưới dạng ấu trùng vì cơ thể ấu

trùng ruồi không có lông, chỉ có một lớp vỏ mỏng không thể chống đỡ được nhiệt độ lạnh dưới 0oC... Chúng không bay và cũng không ăn uống gì nhưng vẫn có thể tồn tại qua mùa đông vì trước đó chúng đã dự trữ chất dinh dưỡng dưới dạng mỡ trong cơ thể.

Muỗi cũng có nhiều loài, mỗi loài có phương thức sống qua mùa đông khác nhau. Có loài tồn tại dưới dạng trứng, đến mùa xuân mới nở thành ấu trùng. Có loài lẩn trốn vào những nơi kín gió như góc nhà, gầm giường, hốc cây... đến mùa xuân mới bay ra đẻ trứng. Cũng có loài muỗi sống qua mùa đông dưới dạng bọ gậy, chúng có thể sống dưới đáy hồ đóng băng, đợi mùa xuân đến mới phát triển và lột xác thành muỗi.

AN KHUÊ (Tổng hợp)

# "Công nghệ sinh thái" trên cây lúa mang hiệu quả lớn

Trung tâm Bảo vệ thực vật phía Nam (Bộ NN&PTNT) vừa tổ chức hội nghị tổng kết Chương trình "Công nghệ sinh thái" trên cây lúa ở các tỉnh phía Nam. Chương trình này (gọi tắt "ruộng lúa, bờ hoa") là hình thức trồng các loại hoa quanh bờ ruộng để thu hút thiên địch có ích, phòng chống rầy nâu gây bệnh virus trên cây lúa.

Theo TS Hồ Văn Chiến, Giám đốc Trung tâm Bảo vệ Thực vật phía Nam, chương trình được sự hỗ trợ của chuyên gia Viện Lúa quốc tế (IRRI) lần đầu tiên triển khai thí điểm trên đồng ruộng Tiền Giang vào vụ đông xuân 2009 - 2010, tại 2 huyện Cai Lậy và Cái Bè. Đến nay, đã có 131 xã, 65 huyện, thị của 16 tỉnh, thành phía Nam ứng dụng Chương trình "Công nghệ sinh thái". Các tỉnh có diện tích ứng dụng nhiều nhất là Tiền Giang, An Giang, Kiên Giang, Đồng Tháp, Sóc Trăng... với tổng diện tích trên 5.083ha, thu hút 7.814 hộ nông dân tham gia, với 228 mô hình. Hoạt động của



Hoa bên ruộng lúa ở huyện Mỹ Tú, Sóc Trăng

mô hình này là trồng các loài hoa dại (soi nhái, hoa xuyến chi, cúc mặt trời, cẩm tú, trâm ổi, đậu xanh, lạc dại, hoa mười giờ...) trên bờ ruộng để dẫn dụ các loài thiên địch nhằm không chê các loài côn trùng gây hại, giữ cân bằng hệ sinh thái cho ruộng lúa.

Trong các cánh đồng áp dụng mô hình công nghệ sinh thái, ong ký sinh và các loại thiên địch khác

có mật số gia tăng đáng kể, nông dân giảm chi phí thuốc trừ sâu 50%, năng suất lúa cũng cao hơn. Qua đó, tăng thu nhập của nông dân từ 900.000 - 2.900.000ha/vụ, đồng thời quản lý tốt dịch hại, quản lý rầy nâu không cho bùng phát gây bệnh vàng lùn, lùn xoắn lá trên cây lúa cùng nhiều lợi ích to lớn khác đối với cộng đồng.

THỐI SƠN

# Nguyên nhân và khắc phục ngô không hạt

**Thời gian gần đây, nhiều diện tích trồng ngô trong cả nước bị mất trắng. Ngoài nguyên nhân về giống thì yếu tố thời tiết và các chăm sóc cũng ảnh hưởng không nhỏ. Theo các chuyên gia nông nghiệp, nếu bà con biết cách phòng tránh sẽ không bao giờ có hiện tượng bắp không ra hạt.**

## 1. Nguyên nhân

Trước khi bắp trổ cờ phun râu 2 tuần và trong suốt thời gian trổ cờ nếu gặp nhiệt độ không khí trên 35°C, hoặc ẩm độ không khí dưới 50% hoặc kết hợp cả hai yếu tố trên thì sẽ gây ra chết hạt phấn, ngô không tung phấn và quá trình thụ tinh không xảy ra. Mưa nhiều vào thời kỳ tung phấn, làm phấn không tung được đồng thời nhựa ở râu ngô cũng trôi đi dẫn đến kết hạt kém. Đất dai quá chua, quá phèn hoặc mặn kết hợp với chế độ bón phân không hợp lý cũng sẽ dễ dàng dẫn đến hiện tượng ngô không hạt. Dinh dưỡng giữ vai trò chủ lực trong sự thụ phấn, kết hạt, trong đó phân lân giữ vai trò quan trọng. Đất chua phèn, xám bạc màu, đất triển dốc... đều thiếu lân trầm trọng.

Ngoài ra, ngập nước trong giai đoạn trổ cờ phun râu làm cho sự phun râu và tung phấn lệch nhau hoặc sâu bệnh gây hại như rệp cờ làm cho phấn không tung được cũng là những nguyên nhân khiến ngô kết hạt kém.

## 2. Biện pháp khắc phục

**Thời tiết:** Để tránh ngô trổ cờ phun

râu rơi vào thời điểm nắng nóng xảy ra, bà con nông dân nên lựa chọn thời điểm xuống giống thích hợp. Đặc biệt là vụ Đông Xuân, khu vực phía Nam ở các địa phương miền Đông Nam bộ (Đồng Nai, Bà Rịa, Bình Phước) nhiệt độ lên rất cao vào khoảng trung tuần tháng 2 - 3 dương lịch. Bà con nên xuống giống khoảng trước 25/12 dương lịch để tránh nắng nóng trong giai đoạn trổ. Ở miền Bắc, thời tiết nắng nóng xảy ra vào khoảng tháng 6 - 7, vì vậy ngô xuống giống vào khoảng tháng 4 - 5 rất dễ xảy ra ngô không hạt.

**Nước tưới:** Đảm bảo ngô được tưới nước đầy đủ nhất là trong giai đoạn trổ cờ, đặc biệt là trong vụ đông xuân ở Đông Nam bộ.

**Tiêu nước:** Đảm bảo ruộng ngô được thoát nước tốt nếu gặp mưa lớn hoặc ngập trong giai đoạn 1 - 2 tuần trước trổ cờ.

**Kỹ thuật trồng:** Để bắp phát triển mạnh, cho năng suất cao, cần bón phân hữu cơ, bón lót phân lân, bón đầy đủ, cân đối phân N-P-K.

**Sâu bệnh:** Phòng ngừa sâu bệnh, đặc biệt là sâu đục thân, tránh để sâu ăn phá râu bắp trước khi thụ phấn, sự thụ phấn khó xảy ra, bắp rất ít hạt. Phòng trừ rầy mềm (rầy nhốt, rệp cờ) chích hút nhựa nuôi cờ, cờ thiếu dinh dưỡng, khó tung phấn, hạt rất thưa thớt. Để ngừa các loại sâu rầy, nên rải thuốc Virtako vào loa kèn giai đoạn cây 7 - 8 lá và trước trổ cờ.

ThS PHẠM HUY THẮNG



# Đăk Lăk tái canh trên 5.000ha cà phê

Mùa mưa năm nay, các nông hộ sản xuất kinh doanh cà phê ở tỉnh Đăk Lăk có kế hoạch tái canh 5.201ha cà phê già cỗi hết chu kỳ kinh doanh, năng suất kém, tăng 3.000ha so với năm 2012.

Từ kinh nghiệm của các mô hình tái canh cà phê già cỗi hết chu kỳ kinh doanh có hiệu quả của các doanh nghiệp cà phê Thắng Lợi, Ea Pôk và hàng trăm hộ gia đình ở các huyện Cư M'gar, Krông Búk, Krông Păk, các nông hộ đã thực hiện nghiêm túc, tuân thủ đúng quy trình kỹ thuật tái canh cà phê do Bộ NN&PTNT ban hành từ khâu chuẩn bị đất trồng, luân canh, đào hố, bón lót, đến chọn chủng loại, tiêu chuẩn cây giống cà phê, thời vụ trồng...

Sau khi phân tích, đánh giá mật độ tuyênh trùng trong rễ cây cà phê của vườn cà phê, các nông hộ xác định thời gian luân canh các loại cây trồng khác cho thích hợp. Đối với các vườn cà phê bị bệnh vàng lá, thối rễ nhiều thì thời gian luân canh bằng các loại cây ngắn ngày như ngô, đậu



dô từ 3 - 4 năm, còn vườn cây không bị nhiễm bệnh nặng, các nông hộ có kế hoạch chỉ thực hiện luân canh trong 2 năm.

Bên cạnh đó, tỉnh Đăk Lăk cũng hỗ trợ hạt giống, cây giống cà phê bằng các giống mới có năng suất cao như 4/55, 1/20, TR4, TR5, TR6, TR7, TR8, TR9, TR11, TR13; đồng thời, tạo điều kiện cho các nông hộ vay vốn ngân hàng để triển khai tái canh vườn cà phê theo đúng kế hoạch.

Tỉnh cũng tổ chức các lớp đào tạo, tập huấn quy trình tái canh cà phê cho các nông hộ. Các cơ quan chuyên môn của tỉnh cũng khẩn trương

triển khai cấp giấy chứng nhận quyền sử dụng đất và thủ tục gia hạn quyền sử dụng đất để tạo điều kiện thuận lợi cho các nông hộ trong quá trình vay vốn tổ chức tái canh vườn cà phê.

Tỉnh Đăk Lăk hiện có trên 202.022ha cà phê, trong đó có 65.355ha cà phê đã già cỗi, hết chu kỳ kinh doanh, năng suất kém, không hiệu quả kinh tế, cần phải tái canh. Huyện Cư Kuin là địa phương có diện tích tái canh cà phê trong mùa mưa này nhiều nhất với 894ha, kế đến là huyện Krông Păk, với diện tích gần 520ha.

BN



# Hiệu quả từ dồn điền đổi thửa ở Vũ Bản

**Năm 2011, xã Vũ Bản (Bình Lục, Hà Nam) được UBND tỉnh chọn làm điểm về dồn điền đổi thửa (ĐĐĐT). Là địa phương đi đầu, Vũ Bản đã có nhiều cách làm hay, bài học quý cho các địa phương học hỏi.**

## Hộ nào cũng vui

Ông Khổng Quang Chư, Phó Chủ tịch UBND xã Vũ Bản cho hay, xã có 20 thôn, với tổng diện tích đất nông nghiệp là 766ha, trung bình 1,8 sào/khẩu. Do đặc điểm địa hình, đồng ruộng của xã chia thành vùng cao, bằng và trũng, do đó khi ĐĐĐT gấp rất nhiều khó khăn. "Chia làm sao để người dân không bị thiệt, không ghen ty nhà mình bắt được ruộng xấu, ở xa... mới là quan trọng. Sau khi họp dân, chúng tôi tiến hành đào đắp làm đường giao thông, kênh mương nội đồng trước, đảm bảo ruộng nhà ai cũng đi lại thuận tiện, lấy nước dễ. Khi đó ruộng xa cũng như ruộng gần, nên hầu hết người dân đều vui vẻ nhận ruộng", ông Chư chia sẻ.

Đến nay việc ĐĐĐT ở Vũ Bản đã hoàn thành 100%, với kết quả đào đắp gần 200 tuyến thủy lợi và giao thông nội đồng, tổng chiều dài dàn 20km. Trước đây mỗi hộ có trung bình 6 - 7 thửa ruộng, nay chỉ còn 1 - 2 thửa. Ông Lê Văn Hòa đang đẩy xe mạ đầy ắp ra đồng vui vẻ cho hay: "Gia đình tôi có 5 sào ruộng, nhưng có tới 8 mảnh ở 3 xứ đồng khác nhau. Chỉ tính thời gian, công sức deo bình phun thuốc sâu từ đồng này qua đồng khác đã hết buổi, mệt nhoài

rồi, chứ chưa nói lội ruộng phun. Giờ được dồn lại thành 2 thửa gần nhau, làm cái gì cũng dễ, vụ vừa rồi năng suất đạt 3 tạ/sào".

## Dự kiến về đích năm 2014

Vũ Bản là một trong những xã đi đầu huyện về làm đường giao thông nông thôn. Cùng với cơ chế của tỉnh là hỗ trợ 100% xi măng, người dân đã bỏ tiền mua cát, sỏi, đóng góp ngày công. Đến nay, Vũ Bản đã tiếp nhận 3.000 tấn xi măng, thực hiện bê tông hóa gần 16km đường giao thông nông thôn, với tổng kinh phí khoảng 10 tỷ đồng.

Cho đến nay, hầu hết các thôn đã có đường giao thông được bê tông hóa, chỉ còn một ít đường trong ngõ xóm là đường đất.

Theo ông Chư, để xây dựng nông thôn mới (NTM) cách tốt nhất là vận động người dân cùng tham gia và tham gia một cách tích cực. Ông Đặc Văn Hồng (thôn Miếu) chia sẻ: "Xã chúng tôi trước đây hễ mưa to là đường ngập, đường đất nên chỉ vài lần ô tô đi qua là bị cày nham nhở và còn lưu thông khó khăn. Hai năm nay, nhờ Chương trình xây dựng NTM nên hầu hết đường làng ngõ xóm đã được đổ bê tông, ngày nắng cũng như ngày mưa đi lại đều thuận tiện. Cũng nhờ đó mà người dân nuôi được con lợn, gà, vịt không phải chờ ra chợ, mà thương lái vào tận chuồng để mua".

Hiện Vũ Bản đạt 12/19 tiêu chí NTM và 5 tiêu chí gần đạt. Dự kiến đến cuối năm 2014 xã sẽ đạt 19/19 tiêu chí.

**VIỆT TÙNG - THANH XUÂN**





# Một số kỹ thuật thú y khi nuôi dê

## Cắt sừng

Mục đích của việc cắt, khử sừng dê là để tránh cho dê đánh húc nhau hoặc sừng quặp vào đầu, cổ gây tổn thương. Nên khử sừng dê con khi sừng mới nhú lên, lúc dê con còn đang theo mẹ (dưới 3 tháng tuổi). Bởi vì khử sừng lúc này sẽ ít tổn hại đến sức khoẻ dê và ít gây viêm nhiễm hoặc biến chứng.

Cách tiến hành như sau: Cắt lông, vệ sinh vùng sừng mọc; dùng ống sắt đặc, dài 5 - 7cm, đường kính 3 - 4cm, có cán gỗ; nung nóng trên bếp rồi áp nhanh vào gốc sừng. Những dê có sừng quá dài hoặc có nguy cơ đâm vào đầu, cổ hay mắt thì nên cắt bỏ bớt sừng. Cách tiến hành như sau: Vệ sinh sạch sẽ và sát trùng vùng cắt; phong bế gốc sừng bằng Novocain với liều 30 - 50ml. Tiếp theo, dùng cưa sắc cắt nhanh quanh phần sừng quá dài. Áp nhanh dao nung đỏ vào vùng sừng vừa cắt. Cuối cùng, dùng bông, gạc buộc chặt vết cắt và tiến hành theo dõi cho đến khi khỏi hẳn.

## Thiến dê

Nên thiến những dê đực non không sử dụng làm giống lúc đạt 3 tuần tuổi. Những dê đực giống hết thời gian sử dụng, trước khi đưa vào nuôi vỗ béo cũng nên thiến để tăng hiệu quả chăn nuôi và chất lượng thịt.

Cách thiến như sau:

- Làm vệ sinh, sát trùng túi dịch hoàn; nắm và kéo hai dịch hoàn ra phía ngoài và dùng dây buộc lại để chúng không di chuyển trở lại vào trong.

- Dùng dao sắc cắt một đường dài khoảng 3 - 4cm vào chính giữa túi, để lộ dịch hoàn và kéo dịch hoàn ra ngoài.



- Buộc thắt phần trên thừng dịch hoàn hai nút cách nhau 1,5cm, sau đó dùng dao sắc cắt thừng dịch hoàn giữa hai nút buộc. Làm tương tự như vậy với dịch hoàn còn lại.

- Dùng bông lau sạch máu bên trong và bên ngoài bao dịch hoàn; rắc kháng sinh vào bên trong và khâu bao dịch hoàn lại (nếu môi trường không đảm bảo vệ sinh và nhiều ruồi nhặng thì nên bôi thêm Ichthyol).

- Kiểm tra, theo dõi vết thiến và bôi thuốc sát trùng hàng ngày cho đến khi khỏi hẳn.

## Cắt móng dê

Móng chân dê thường phát triển nhanh, nhất là trong điều kiện nuôi nhốt hoặc ít được chăn thả. Khi móng chân dê quá dài làm cho chúng đi lại khó khăn, dễ gãy, xước hoặc bị kẹt đá, sỏi, gây tổn thương, làm thói móng và có thể dẫn đến què. Do vậy, cần thường xuyên kiểm tra chân móng dê và tiến hành cắt gọt.

Cách tiến hành như sau: Dùng dao hoặc kéo sắc cắt móng chân, chú ý cắt bỏ hết các phần móng thừa, bẩn và bị bệnh. Có thể cắt sâu khi tổ chức móng bị hỏng. Trường hợp chảy máu, dùng cồn iốt 5% sát trùng rồi băng bó vết thương.

**CHƯƠNG NGUYỄN**



## Cùng rút kinh nghiệm

# Sốc phản vệ do rắc kháng sinh

**C**háu M.T. (Hà Nội) bị bỏng nước sôi ở tay với kích thước nhỏ xíu 1,5 x 2cm. Mẹ cháu đã tự ý mua kháng sinh "pi" dạng bột về pha nước đun sôi để nguội rồi bôi lên vết bỏng của con. Sau đó vài phút, cháu M.T. nôn nhiều lần rồi ngưng thở phải đưa vào viện cấp cứu. Bác sĩ chẩn đoán cháu bị hôn mê sâu, suy gan, suy thận nặng.

**Lời bàn:** Việc rắc bột kháng sinh này làm kích thích da, kích thích phản ứng viêm tại chỗ nên dễ gây ra phản ứng dị ứng và tình trạng sốc phản vệ mà hậu quả có khả năng dẫn đến tử vong. Các triệu



chứng gợi ý sốc phản vệ như nổi mề đay, đỏ da, ngứa, tay chân lạnh, vật vã, bút rút, ói mửa, tiêu chảy, đau bụng, nghẹt mũi, khó khè, khó thở, tím tái. Nếu trẻ có các biểu hiện trên sau khi tiếp xúc với các

chất thường gây sốc phản vệ, người nhà cần ngưng ngay thuốc hoặc chất gây dị ứng và nhanh chóng đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế gần nhà nhất để được cấp cứu và điều trị kịp thời.

**BS KHÁNH DIỆU**

## Khó có con vì ngồi trên yên xe nóng

**V**ợ chồng anh D. (30 tuổi ở Bắc Ninh) là trình được viên, sinh con đầu được 4 năm rồi mà chưa có "tin mừng" nữa mặc dù vợ chồng anh không "kê hoạch". Anh D. sốt ruột đi khám, kết quả tinh dịch đồ cho thấy lượng tinh trùng sản sinh ra rất ít. Tim hiểu nguyên nhân, bác sĩ phát hiện do nghề nghiệp anh phải di lại nhiều bằng xe máy, trời nắng, ngồi trên yên xe nóng rất, điều đó làm ảnh hưởng tới



Ảnh minh họa

khả năng sản sinh tinh trùng của tinh hoàn.

**Lời bàn:** Khi tinh hoàn tiếp xúc với nhiệt độ cao, duy trì trong thời gian dài sẽ làm cho số lượng và chất lượng tinh trùng giảm. Bởi vậy, đối với những nam giới có nghề nghiệp đặc thù, đi lại nhiều, cần lưu ý giữ gìn, không ngồi trên yên xe quá nóng, tránh ảnh hưởng tới khả năng sinh sản.

**BS MỸ CHINH**

# Tác dụng chữa bệnh của bắp cải

Bắp cải hay cải bắp thuộc họ Cải, còn gọi là họ Thập tự, phát sinh từ vùng Địa Trung Hải. Bắp cải là loại rau rất giàu dinh dưỡng và có tác dụng chữa được nhiều bệnh, nhưng một số người không nên ăn nhiều loại rau này.

Bắp cải là cây thân thảo, sống hai năm, và là một thực vật có hoa thuộc nhóm hai lá mầm với các lá tạo thành một cụm đặc hình gần như hình cầu đặc trưng. Cải bắp được trồng trong vụ đông xuân ở các tỉnh phía Bắc, miền Trung và Tây Nguyên. Cải bắp thuộc nhóm rau có nguồn gốc ôn đới, nhiệt độ xuân hóa (nhiệt độ cần thiết để phân hoá mầm hoa) là 1 - 10°C trong khoảng 15 - 30 ngày tùy thời gian sinh trưởng của giống.

Cải bắp chứa một hàm lượng nhỏ goitrin. Chất này có tác dụng chống oxy hóa nhưng lại có thể gây bướu cổ. Vì vậy, người bị rối loạn tuyến giáp hoặc bướu cổ không nên ăn bắp cải vì nếu không sẽ làm tuyến giáp hoặc bướu cổ phình to ra. Với những người này, nên ăn bắp cải ở một lượng vừa phải, trước khi ăn nên cắt từng lá, ngâm rửa rồi thái nhỏ, để khoảng 10 - 15 phút rồi mới chế biến. Khi ấy Goitrin sẽ bị phân hủy hết. Những người suy thận nặng, phải chạy thận nhân tạo cũng không nên dùng bắp cải. Người táo bón, tiểu ít thì không ăn bắp cải sống hoặc dưa bắp cải muối mà phải nấu chín.

Bắp cải có thể chữa lành một số chứng bệnh thường gặp trong đời sống.

*Đau nhức do thấp khớp, thông phong, đau dây thần kinh tọa:* Ép cải bắp lấy nước uống, còn bã đắp vào chỗ bị đau.

*Chữa đau khớp, nhức tay chân, nổi*



Xét nghiệm vi khuẩn trong phòng thí nghiệm

*hạch:* Lấy lá bắp cải dập gân lá, hơ nóng rồi áp lên chỗ đau. Mỗi chỗ đau đắp 3 - 4 miếng lá cải bắp, bên ngoài dùng vải dày áp lên rồi cột lại.

*Chữa ho nhiều đêm:* Dùng 80 - 100g cải bắp, nửa lít nước, sắc cùn 1/3 cho thêm mật ong uống trong ngày kết hợp ăn bắp cải sống.

*Chữa tiểu đường:* Cải bắp có tác dụng làm giảm quá trình đồng hóa gluxit và giảm đường huyết. Dùng 100g hăng ngày giúp phòng và trị bệnh tiểu đường тип 2.

*Chống béo phì:* Cải bắp có tác dụng ngăn gluxit chuyển hóa thành lipit, một trong những nguyên nhân gây béo phì...

*Giảm các bệnh tim mạch:* Cải bắp có tác dụng hạ cholesterol trong máu, giảm nguy cơ心血栓塞, thiếu năng lượng vành, nhồi máu cơ tim...

Ngoài ra, nước ép cải bắp có thể chữa viêm họng, viêm phế quản, khản tiếng, phòng chống nhiễm khuẩn, nhiễm nấm ngoài da. Đắp bắp cải ngoài da có thể chữa mụn nhọt và vết sâu bọ đốt.

LINH ĐẠN

# Cẩn thận khi dùng thuốc chữa tàn nhang

**Hỏi:** Em mới 15 tuổi nhưng đã bị tàn nhang nâu đen, kích thước khác nhau lênh ở mặt, nách, cổ, tay... và đang lan ra tiếp. Xin hỏi nguyên nhân bị bệnh, cách điều trị hiện đại và bài thuốc dân gian.  
(Một em gái ở Hòa Bình)

**BS Lê Quang Hồng** trả lời: Tàn nhang là một khuyết tật nhỏ ngoài da, liên quan chủ yếu tới sự tăng sinh sắc tố ở lớp đáy và lớp trung bì. Nó có tính di truyền và thường gặp ở những người có làn da trắng, mỏng, mịn. Cơ chế để tàn nhang lan rộng hiện vẫn chưa rõ nhưng người ta nhận thấy, ở những vùng da có sự tác động, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, như hai bên gò má, trán, trước ngực... tàn nhang thường rất phát triển.

Tàn nhang chỉ ảnh hưởng về mặt thẩm mỹ chứ không gây hại sức khoẻ. Người da trắng xem đó là bình thường nên bạn không nên quá lo lắng. Việc điều trị tàn nhang rất khó khăn, chủ yếu là chỉ để dưỡng da. Có nhiều kem quảng cáo chữa tàn nhang nhưng thực sự nó



Ảnh minh họa

không hiệu quả. Việc đốt cũng không đặc hiệu cho tàn nhang, mà còn để lại sẹo. Hiện tại, dùng lazer để điều trị được cho là hiệu quả hơn nhưng giá thành cao ( $200.000đ/cm^2$ ). Nếu muốn điều trị bạn phải tới chuyên khoa da liễu. Tuy nhiên, lưu ý bạn rằng, nốt tàn nhang thường nổi rõ khi cơ thể gầy yếu và mờ đi khi cơ

thể khoẻ mạnh. Do đó, để tàn nhang đỡ ảnh hưởng đến mặt thẩm mỹ, vẫn đề chủ yếu là phải tăng cường sức khoẻ toàn thân. Hơn nữa, tàn nhang rất nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Vì vậy, cần đội mũ rộng vành và mặc áo dài tay, tránh nắng gắt, bôi kem chống nắng 2 giờ/1 lần trước khi ra nắng 15 phút... **PV (ghi)**

# Rượu vang không thể dùng để chữa tim mạch

**Hỏi:** Chồng tôi năm nay 74 tuổi, hằng ngày ông ấy uống 100cl rượu vang. Ông ấy bảo uống rượu vang đỏ có chất để phòng xơ vữa động mạch, không biết có đúng không?

**NGUYỄN THỊ NGỌC**  
(thôn Đào Du,  
xã Phùng Chí Kiên,  
Mỹ Hào, Hưng Yên)

**TS.BS Nguyễn Hữu**

**Sáu** trả lời: Rượu luôn được xác nhận là một chất độc hại đối với cơ thể. Vang cũng là rượu, vậy tại sao lại coi uống rượu vang là có lợi cho sức khoẻ? Tác dụng tích cực của vang đỏ được nghiên cứu và ghi nhận xuất phát từ một nghịch lý ở Pháp, nơi mà rượu vang đã thành tập quán ăn uống lâu đời hàng ngày.

Mặt khác, người Pháp cũng có một chế độ dinh dưỡng dư thừa chất béo bão hòa, mầm mống gây các bệnh tim mạch như ở nhiều nước phát triển khác. Nhưng nghịch lý là: Tỷ lệ tử vong do các tai biến thiếu máu cơ tim ở Pháp giảm hơn 40% so với nhiều nước khác. Các nhà nghiên cứu đi sâu tìm hiểu đã đi đến kết luận việc uống một lượng nhỏ



*Bản chất của vang vẫn là rượu và rượu không phải là một loại thuốc chữa bệnh tim mạch*

rượu vang đỏ (1 - 2 cốc mỗi ngày, không gây ảnh hưởng xấu đối với cơ thể, ngược lại có thể mang lại các lợi ích đã nêu trên).

Tuy nhiên, bản chất của vang vẫn là rượu và rượu không phải là một loại thuốc chữa bệnh tim mạch nên cũng không nhất thiết phải uống. Mặt

khác, uống quá liều lượng 1 - 2 cốc mỗi ngày sẽ độc hại đối với cơ thể và với hệ thống tim mạch. Có nhiều yếu tố nguy cơ dẫn tới các bệnh lý tim mạch, để dự phòng các biến chứng và tai biến, cần phát hiện và kiên trì kiểm soát các yếu tố này.

**PV (ghi)**



# Hẹn giờ tắt máy tính

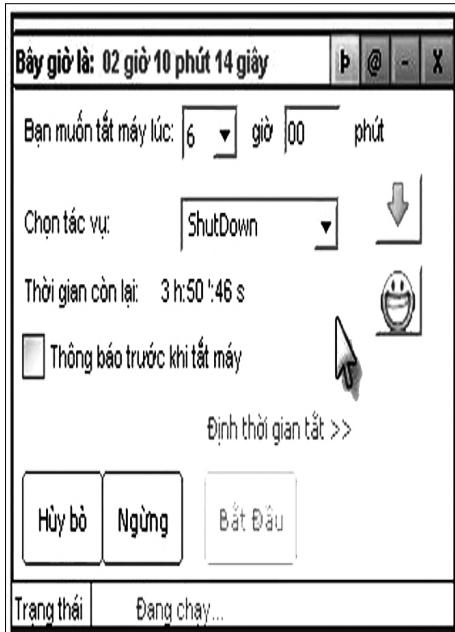
**Hỏi:** Nhờ Bản tin Phổ biến kiến thức tư vấn giúp tôi phần mềm có thể tắt máy tính theo thời gian đã định trước.

NGUYỄN MINH TOÀN  
(Võng Thị, Hà Nội)

**Trả lời:** Bạn có thể yên tâm khi bật máy tính và thưởng thức các bản nhạc đã lựa chọn mà không phải lo sợ sẽ ngủ quên, chương trình Shutdown sẽ giúp bạn tắt máy tính theo thời gian đã định trước và cùng nhiều chức năng thú vị khác... Đây là chương trình có giao diện bằng tiếng Việt, rất dễ sử dụng và dung lượng khá nhỏ gọn do tác giả Phạm Huy Tùng tại Đồng Nai viết. Chương trình cung cấp cho người sử dụng 7 chức năng chính: ShutDown (tắt máy), Hibernate (tắt nhanh), Stand By (để máy tính ở chế độ chờ), Log off (chuyển người dùng khác), Lock Computer (khóa máy tính), Restart (khởi động lại) và MonitorOff (tắt màn hình).

Các bạn muốn tắt máy theo thời gian định sẵn, bạn chỉ cần xác định thời gian muốn chương trình thực hiện chức năng Shutdown hoặc Hibernate, sau đó chọn phím bắt đầu để chương trình nhận lệnh. Thời gian bạn thiết lập phải lớn hơn thời gian hiện tại (tính trong ngày) nếu không chương trình sẽ báo lỗi. Khi thực hiện lệnh, chương trình sẽ hiển thị thời gian đếm ngược và tắt máy sau khoảng thời gian đã được định sẵn.

Với các chức năng chuyển máy tính sang chế độ chờ Stand By, chuyển người dùng LogOff, khóa máy tính, khởi động lại hay tắt màn hình MonitorOff để tiết kiệm điện các bạn đều có thể thiết lập thời gian thực hiện các nhiệm vụ



Giao diện của chương trình hẹn giờ tắt máy tính Shutdown

này tương tự như chức năng hẹn giờ tắt máy tính. Bạn có thể đóng ghim cửa sổ chương trình để giao diện của Shutdown sẽ luôn nổi trên các cửa sổ khác. Toàn bộ chú thích các nút chức năng sẽ hiện ra ở thanh trạng thái mỗi khi người dùng rê chuột qua. Chương trình có dung lượng 124KB (file nén), bạn có thể liên hệ trực tiếp với tác giả Phạm Huy Tùng theo hộp thư [pham.tung1@gmail.com](mailto:pham.tung1@gmail.com) để có file cài đặt và sử dụng chương trình.

NGỌC THÀNH (ghi)

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Có được trả lương thấp hơn mức đã thỏa thuận trong hợp đồng?

**Hỏi:** Tôi vào làm việc cho một doanh nghiệp tư nhân với mức lương thỏa thuận trong hợp đồng lao động là 7 triệu đồng/tháng. Đầu tháng, tôi nhận được thông báo của công ty là lương của tôi sẽ giảm xuống còn 6 triệu đồng/tháng và sẽ thực hiện trong tháng tới do gặp khó khăn trong sản xuất, kinh doanh. Tôi không đồng ý với cách giải quyết này. Xin hỏi pháp luật quy định như thế nào về vấn đề này? TRẦN THỊ THỦ (Hải Phòng)

**LS Dư Thị Thanh Hải** trả lời: Khoản 2, điều 33 Bộ luật Lao động quy định trong quá trình thực hiện hợp đồng lao động, nếu một bên có yêu cầu thay đổi nội dung hợp đồng lao động phải báo trước cho bên kia biết trước ít nhất ba ngày... Trong thời gian

tiến hành thoả thuận hai bên vẫn phải tuân theo hợp đồng đã ký kết. Trường hợp hai bên không thoả thuận được việc sửa đổi, bổ sung hoặc giao kết hợp đồng lao động mới thì tiếp tục thực hiện hợp đồng lao động đã giao kết hoặc thoả thuận chấm dứt theo quy định tại Khoản 3, Điều 36 của Bộ Luật Lao động.

Trường hợp của bạn, công ty bạn đang làm việc đã có thông báo như vậy là đúng quy định của pháp luật. Nếu không đồng ý, bạn có thể thoả thuận với công ty về mức lương khác hoặc thoả thuận chấm dứt hợp đồng lao động theo quy định tại Khoản 3, Điều 36 của Bộ Luật Lao động.

**HỒNG ANH** (ghi)

