



# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

# Uống quá nhiều nước có thể bị ngộ độc



SỐ 190

2020

**BẢN TIN  
PHỞ BIỄN KIẾN THỨC**

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

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

**Trình bày:**

**NGỌC ANH - DUY ANH**

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

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

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

**TIN TỨC - SỰ KIỆN**

**Cộng đồng toàn cầu  
đứng lên chống lại các  
đại dịch trong tương lai .3**

**KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

**Bảo vệ cáp sạc điện thoại,  
laptop hiệu quả .11**

**NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

**Thiết kế trại nuôi  
gà theo phương  
pháp thả vườn .16**



**SỨC KHOẺ**

**Nhận diện các  
loại nấm độc  
thường gặp ở  
Việt Nam .20**



**GIA ĐÌNH - XÃ HỘI**

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

## Cộng đồng toàn cầu đứng lên chống lại các đại dịch trong tương lai

**H**oạt động buôn bán động vật hoang dã trên toàn cầu đã tạo điều kiện cho các đại dịch thảm khốc và chết chóc như Covid-19 diễn ra. Để ngăn chặn một đại dịch tương tự, WildAid, Global Wildlife Conservation và Wildlife Conservation Society (WCS) đã thành lập liên minh “Chấm dứt buôn bán động vật hoang dã” (Endthetrade) với quy mô toàn cầu để kêu gọi chấm dứt vĩnh viễn việc kinh doanh và buôn bán động vật hoang dã, đặc biệt là các loài chim và động vật có vú tại các thị trường tiêu thụ thông qua trang <https://endthetrade.com/>.

Theo đó, chỉ sau hơn một ngày ra mắt, đã có hơn 158 tổ chức bảo tồn tham gia ký kết và Trung tâm Hành động và Liên kết vì Môi trường và Phát triển (CHANGE) là một trong những tổ chức đầu tiên ở Việt Nam ký vào bản tuyên bố chấm dứt hoạt động thương mại này.

Bà Hoàng Thị Minh Hồng, Giám đốc CHANGE chia sẻ: “Tôi thật sự rất kỳ vọng vào chiến dịch Endthetrade này sẽ thu hút được sự quan tâm rộng khắp để thúc đẩy các Chính phủ trên toàn thế giới cấm vĩnh viễn việc buôn bán động vật hoang dã. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra mối liên hệ giữa các đại dịch toàn cầu với thói quen tiêu thụ động vật hoang dã (ĐVHD), và do Việt Nam chúng ta vẫn luôn là điểm nóng về tiêu thụ và vận chuyển ĐVHD trái phép, tôi nghĩ đây chính là thời điểm chúng ta phải hành động cương quyết để chấm dứt tình trạng này. Tôi hy vọng Chính phủ Việt Nam sẽ sớm đưa ra lệnh cấm, vừa để bảo vệ sức khỏe cộng đồng, vừa thể hiện rõ quyết tâm của nước ta đóng góp vào nỗ lực toàn cầu phòng tránh các dịch bệnh tương tự trong tương lai. Nước ta đã rất thành công trong việc đối phó với dịch bệnh, nhưng tôi cũng hy vọng là dịch bệnh



Covid-19 này đã cho tất cả chúng ta hiểu được tầm quan trọng của việc sống hoà thuận với thiên nhiên và muôn loài. Ngày mai 22/4 là Ngày Trái Đất, nếu người Việt Nam chúng ta có thể cùng cam kết bỏ đi một thói quen xấu, một nét văn hoá thiếu văn minh, như thói quen ăn thịt thú rừng, thì sẽ là cách ý nghĩa nhất để kỷ niệm Ngày Trái Đất”.

Được biết, Liên minh Endthetrade cũng đã hợp tác với Ủy ban châu Âu để thúc đẩy mạnh mẽ hơn nữa vào tiến trình xây dựng một mạng lưới tiếng nói toàn cầu về cuộc khủng hoảng buôn bán động vật hoang dã này. Bà Jutta Urpilainen, Ủy viên Hội đồng đối tác quốc tế của EU cho biết: “Tôi tin rằng, hợp tác giữa các tổ chức là cách duy nhất để giải quyết các khủng hoảng toàn cầu. Liên minh châu Âu cam kết chống nạn buôn bán động vật hoang dã và thực hiện “Thỏa thuận Xanh”.

Theo ông Peter Knights, Giám đốc điều hành của Tổ chức WildAid, “Việc huy động sức mạnh toàn cầu để chấm dứt nạn buôn bán động vật hoang dã là hành động cấp bách nhất mà chúng ta có thể thực hiện ngay hôm nay, để đảm bảo một đại dịch như Covid-19 không bao giờ xảy ra nữa,” “Nếu bạn quan tâm đến sức khỏe của mình, bạn nên quan tâm đến việc bảo tồn động vật hoang dã”. **THANH THẢO**

# Lần đầu phát hiện chớp sóng vô tuyến từ dải Ngân Hà



❖ Mô phỏng chớp sóng vô tuyến đầu tiên phát ra từ nguồn trong dải Ngân Hà Ảnh: CNN

**Tín hiệu vô tuyến mới nhất phát ra từ một ngôi sao từ ở trong dải Ngân Hà, gây bất ngờ cho giới nghiên cứu.**

Các nhà thiên văn học phát hiện một tín hiệu vô tuyến đến từ nguồn ở trong dải Ngân Hà. Tín hiệu này là chớp sóng vô tuyến (FRB) chỉ kéo dài vài mili giây và dường như phát ra từ không gian sâu. Do FRB tồn tại trong thời gian cực ngắn, chúng thường chỉ được nhận dạng qua dữ liệu vệ tinh sau khi ghi nhận tín hiệu. FRB đến từ đâu và thứ gì tạo ra chúng vẫn là điều bí ẩn.

Nhà thiên văn học Paul Scholz ở Đại học Toronto, Canada, thông báo phát hiện mới nhất trên tờ The Astronomer's Telegram đại diện cho dự án CHIME (Canadian Hydrogen Intensity Mapping Experiment) và FRB Collaboration. Nhóm nghiên cứu hôm 28/4 quan sát chớp sóng cực sáng đến từ sao từ đang hoạt động mang tên SGR 1935+2154. Đây là một loại sao neutron, phần lõi sụp đổ vào trong của

ngôi sao khổng lồ có từ trường cực mạnh. Phát hiện mới chỉ là kết quả sơ bộ và các nhà nghiên cứu sẽ cần phân tích chớp sóng để xác nhận. Tuy nhiên, nếu đúng, đó sẽ là FRB đầu tiên đến từ chính thiên hà của chúng ta.

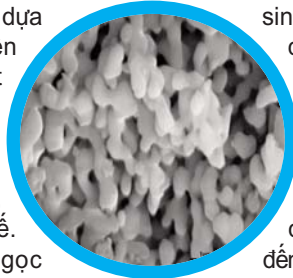
Jason W.T.Hessels, nhà khoa học ở Viện Thiên văn học Vô tuyến Hà Lan, đánh giá phát hiện này là một đột phá trong lĩnh vực nghiên cứu FRB. "Giờ đây chúng ta đã có bằng chứng trực tiếp cho thấy sao từ trong dải Ngân Hà tạo ra chớp sóng vô tuyến sáng không kém một số FRB đến từ ngoài thiên hà. Một câu hỏi quan trọng là liệu tất cả FRB đều đến từ sao từ hay có nhiều nguồn gốc khác nhau", Hessels nói.

Những FRB đầu tiên được phát hiện cách đây hơn một thập kỷ. Từ sau đó, các nhà khoa học đã nỗ lực tìm hiểu thứ gì tạo ra chúng. Một số giả thuyết bao gồm sự va chạm giữa hai sao neutron hoặc hố đen sụp đổ. Nhưng giả thuyết trên không thể lý giải tại sao vài tín hiệu FRB lặp lại nhiều lần.

**AN KHANG** (Theo Newsweek)

# Sinh viên tìm ra vật liệu hấp phụ kháng sinh từ nước thải y tế

Vật liệu mới được tạo ra dựa trên quá trình tổng hợp và biến đổi bề mặt hạt nhôm oxit (Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) dạng nano bằng polyanion poly styrenesulfonate (PSS), loại polymer được sử dụng loại bỏ các ion, ứng dụng trong kỹ thuật và y tế. Nghiên cứu do Nguyễn Ngọc Trung, sinh viên Khoa Hóa học, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội và cộng sự thực hiện vừa công bố ngày 14/4 trên Tạp chí Q1 Journal of Molecular Liquids.



❖ **Hạt nhôm oxit (AL<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) dạng nano được tổng hợp và biến đổi bề mặt**

Ảnh: Nano Material

Phát hiện có ý nghĩa quan trọng có thể cải thiện nguồn nước thải bệnh viện chứa nhiều thuốc kháng sinh, giúp cân bằng hệ

sinh thái môi trường nước, hạn chế ảnh hưởng tới sức khỏe.

Kết quả thí nghiệm cho thấy, khả năng hấp phụ kháng sinh của vật liệu đạt 97,8%, hiệu quả loại bỏ trong mẫu nước thải bệnh viện thực tế đạt 75%. Độ chênh lệch hiệu quả, ảnh hưởng đến quá trình hấp phụ kháng sinh có thể do độ pH, thời gian tiếp xúc, liều hấp phụ. Ngoài ra, vật liệu này có thể tái sử dụng với hiệu quả loại bỏ kháng sinh trong nước thải tới 96%.

Hiện các thông số quan trọng ảnh hưởng đến quá trình hấp phụ chất kháng sinh đang được nhóm nghiên cứu và tối ưu hóa.

**NGUYỄN XUÂN**

# Cây cầu giống con tàu bay lơ lửng

Vườn cao bên trên thung lũng Polcevera, đoạn cuối cùng của cây cầu mới được lắp vào vị trí báo hiệu dự án kỹ thuật đặc biệt đi ngược mọi điều kiện bất khả thi sắp sửa hoàn thành. Cây cầu được xem như tuyến đường giao thông huyết mạch ở miền bắc Italy, nối liền hai đầu TP Genoa, phục vụ cảng biển đông đúc và nằm trên đường cao tốc châu Âu E80 nối Italy và Pháp. Đây cũng là lộ trình chính mà những người đi nghỉ mát sử dụng khi đi từ các thành phố như Turin và Milan tới Ligurian Riviera. Quan trọng



hơn, cây cầu mới sẽ thay thế công trình trước đó là cầu Morandi bị sập vào ngày 14/8/2018 khiến 43 người thiệt mạng.

Cây cầu được xây dựng nhanh chóng trong chưa đầy hai năm, trở thành minh chứng cho tính hiệu quả. Các công nhân thực hiện một số phần việc khó khăn nhất khi Covid-19 diễn biến tồi tệ nhất

ở châu Âu. Công trình dài một kilomet, ở độ cao 45 m phía trên thung lũng. Nhìn từ bên dưới, cầu cầu trông giống con tàu bay lơ lửng giữa bầu trời.

Để đảm bảo bị kịch không lặp lại, cầu cầu có hệ thống theo dõi giám sát riêng cùng với đội quân robot chạy dọc cầu để phát hiện bất kỳ vấn đề nào. Cây cầu được thiết kế để tồn tại ít nhất 100 năm. Dù đã khánh thành, cây cầu vẫn chưa hoàn thiện. Các công nhân cần rải nhựa đường, do đó sớm nhất vào tháng 7/2020, cầu mới thông xe. Vì lý do đó, cây cầu vẫn chưa có tên gọi.

**AN KHANG (Theo CNN)**

# Uống quá nhiều nước có thể bị ngộ độc



❖ Uống quá nhiều nước cũng không tốt cho sức khỏe, thậm chí còn có thể gây ngộ độc (ảnh minh họa)

**Nước rất tốt cho cơ thể con người tuy nhiên việc uống quá nhiều nước lại không tốt cho sức khỏe thậm chí còn có thể gây ngộ độc.**

Nước chiếm khoảng 60% cơ thể con người. Uống đủ nước giúp duy trì cân bằng chất lỏng cơ thể, hỗ trợ vận chuyển chất dinh dưỡng, điều chỉnh nhiệt độ, tiêu hóa, và nhiều tác dụng khác nữa.

Uống nước còn có thể giúp giảm cân. Các nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa việc uống nước và giảm một vài kg trong thể trọng. Lý do đơn giản là nước

khiến cơ thể con người cảm thấy no và do đó tiêu thụ ít calorie hơn.

Không thể phủ nhận nước là một yếu tố quan trọng giúp duy trì sức khỏe, nhưng thực tế nếu uống quá nhiều nước thì nó cũng gây hại cho cơ thể.

## **Những tác hại khi uống nhiều nước**

**Đi vệ sinh quá nhiều lần:** Nếu một người bình thường trung bình sẽ đi tiểu khoảng từ 6 - 8 lần một ngày. Nếu tần suất đi tiểu lớn hơn con số này, điều đó có nghĩa là người dùng đang uống quá nhiều nước. Điều này vẫn không sao, tuy nhiên nếu cần

đi tiểu nhiều hơn 2 lần vào ban đêm, nó sẽ cản trở giấc ngủ, gây ra không ít phiền toái. Do đó, điều tối kỵ trước khi đi ngủ là uống cà phê hoặc nước trà. Ngoài việc khiến người dùng đi tiểu thì chúng cũng gây mất ngủ. Nếu thường xuyên gặp vấn đề về tiểu tiện vào ban đêm, có thể hạn chế uống nước lại.

**Nhức đầu và buồn nôn:** Uống nước quá nhiều cũng có thể gây nhức đầu, điều này có vẻ hơi vô lý nhưng thực tế, khi cơ thể chứa quá nhiều nước, điều đó có nghĩa là thận bận rộn để lọc và thải. Uống nước vào thời điểm quá muộn để chuyển hóa không chỉ khiến nước tích tụ lại trong cơ thể, mà còn gây ra sự mở rộng các tế bào, dẫn tới các cơ quan nội tạng cũng trở nên to hơn. Lúc này, hộp sọ bao quanh não mở rộng, làm căng sọ, khiến người dùng cảm thấy đau đầu, buồn nôn.

**Màu nước tiểu gần như trong suốt:** Nước tiểu là yếu tố dễ dàng đánh giá nhất lượng nước uống vào. Khi uống ít nước, màu nước tiểu thường quá vàng, hoặc ngược lại uống nhiều nước thì màu trở nên trong suốt. Cách tốt nhất là nên giữ nước tiểu ở trạng thái màu vàng nhạt. Lúc đó tình trạng cơ thể là tốt nhất.

**Mệt mỏi:** Khi uống nhiều nước, thận phải làm việc liên tục để đào thải nước dư thừa ra ngoài cơ thể. Điều này sẽ dẫn tới tình trạng cơ thể mệt mỏi tăng lên, hoạt động của thận cũng giống như con người, nếu làm việc liên tục trong thời gian dài thì cũng sẽ rất mệt mỏi.

**Gây ra chuột rút cơ bắp:** Uống quá nhiều nước có thể làm giảm mức độ điện giải của cơ thể, khiến cơ bắp dễ bị chuột rút hơn. Khi chất điện giải trong cơ thể quá thấp cần phải uống một số loại đồ uống dành cho dân thể thao để tăng nồng độ chất điện giải lên.

## **Nhiễm độc nước nguy hiểm thế nào?**

Ngộ độc nước thường xảy ra khi uống một lượng nước lớn trong thời gian ngắn, nó dẫn tới tình trạng hạ natri trong máu. Trong khi đó, chức năng của natri trong cơ thể con người là duy trì sự cân bằng các chất lỏng. Khi hàm lượng natri trong máu quá thấp, nước sẽ xâm nhập vào các tế bào, khiến chúng sưng lên.

Như đã nói trước đó, nếu các tế bào não sưng lên, cùng với dạ dày gây áp lực sẽ dẫn tới tình trạng đau đầu hoặc nôn mửa. Tình trạng ngộ độc nước nặng có thể gây hôn mê, tổn thương hệ thống trung tâm và thậm chí là tử vong.

Đối với người bình thường thì không dễ để uống quá nhiều nước trong thời gian ngắn. Theo thống kê, các vận động viên chạy marathon hoặc 3 môn phối hợp thường bị hạ natri, điều này là do lượng mồ hôi tiết ra nhiều nên họ cần phải bổ sung nước trong thời gian ngắn.

Bộ Y tế và Phúc lợi Đài Loan (Trung Quốc) khuyến cáo, lượng nước của người trưởng thành nên từ 1,5 - 2 lít. Trong 2 - 3 tiếng trước khi tập thể dục nên bổ sung 500ml nước. Trong khi tập thể dục tốt nhất nên uống từ 200 - 300ml cứ sau từ 10 - 20 phút lúc kết thúc bài tập.

Theo Tamara Hew-Butler, tiến sĩ, giáo sư khoa học thể dục tại Đại học Oakland (Mỹ), cách tốt nhất để biết cơ thể có thực sự cần nhiều nước hay không là ý thức về việc có thực sự cảm thấy khát hay không. Cơ thể của chúng ta được lập trình để chống mất nước vì chúng ta luôn luôn sống trong nỗi sợ hãi về việc uống không có đủ nước. Một trong những cơ chế mà tất cả các loài động vật đều có là khát nước. Và sự thật là càng cần nhiều nước càng khát nhiều hơn. Đây là những biểu hiện để nhận dạng cơ thể có thiếu nước hay không.

**AN DƯƠNG**

**Có đúng thế không?**

## Cây cầu bắc ngang Đại Tây Dương

Cầu đá có hình vòng cung này bắc ngang một kênh nước hẹp mang tên Clachan Sound, nối hòn đảo Siel ngoài khơi phía Tây của Scotland với đất liền từ cuối thế kỷ 18. Ban đầu, John Stevenson ở thị trấn Oban, Scotland thiết kế cây cầu vào năm 1792 và kỹ sư Robert Mylne xây dựng từ 1792 - 1793. Theo bản vẽ ban đầu, cây cầu có hai vòm nhưng cuối cùng nó được xây dựng với một vòm cao duy nhất, dài khoảng 22m, cao khoảng 12m phía trên mặt nước - cho phép tàu lên tới 40 tấn đi qua ngay cả khi thủy triều lên.



Tuy nhiên, đôi khi cá voi bị mắc kẹt trong kênh Clachan khi thủy triều xuống. Vào năm 1835, một con cá voi dài 24m đã bị mắc cạn trong vùng nước nông và không thể thoát ra. Năm 1837, 192 con cá voi hoa tiêu cũng lâm vào tình cảnh tương tự, trong đó con lớn nhất dài 8m. Cầu Clachan vẫn còn được sử dụng cho đến ngày nay, tạo thành một phần của con đường B844 và được Văn phòng Bảo vệ Di sản xây dựng Historic Scotland chăm sóc. Biệt danh "cây cầu bắc ngang Đại Tây Dương" của nó còn được đặt cho một số cây cầu khác như cây cầu giữa khu dân cư Nordskáli và làng Oyri ở Quần đảo Faroe (vùng tự trị của Đan Mạch); và cây cầu nối giữa đảo Lewis và đảo Great Bernera thuộc những quần đảo Ngoại Hebrides.

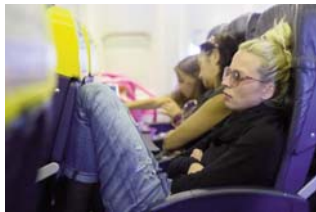
**BẢO NGỌC** (Theo Atlas Obscura)

**Chia sẻ kinh nghiệm**

## Khi nào nên ngả ghế máy bay?

Theo chuyên gia nghỉ thức xã giao người Anh William Hanson, ngả ghế là một phần của chuyến bay. Vì vậy, nếu bạn không thích người khác ngả ghế về phía mình, hãy chọn phương án khác: Đi thuyền, đi tàu hoặc mua vé hạng sang. Thời điểm ngả ghế thích hợp nhất là lúc mọi hành khách kết thúc bữa ăn. Khi đó, các khay bàn đã được dọn dẹp sạch sẽ, việc ngả ghế sẽ không làm ảnh hưởng đến người ngồi sau dùng bữa.

Nếu bạn luôn cảm thấy thoải mái khi ngồi thẳng lưng ghế, tốt nhất nên chọn hàng ghế cuối trong khoang để không làm phiền ai. Nếu không muốn bị người khác ngả ghế về phía mình, hãy chọn vị trí gần cửa thoát hiểm



hoặc hàng ghế đầu tiên. William Hanson tin rằng, việc hỏi ý kiến người ngồi hàng ghế sau mình trước khi ngả ghế là điều quan trọng.

Có một sự khác biệt trong tư duy của những người thích ngả ghế trước bữa ăn. Theo chuyên gia về hành vi Judi James, đây là những người không thích giao tiếp hoặc không có sự đồng cảm. Chùng nào họ cảm thấy bản thân vẫn thoải mái chùng đó họ sẽ không quan tâm đến người khác. Họ thích chiếm nhiều không gian. Nếu không thể thương lượng với họ hoặc nhờ tiếp viên hỗ trợ không thành công, bạn gần như phải chấp nhận...

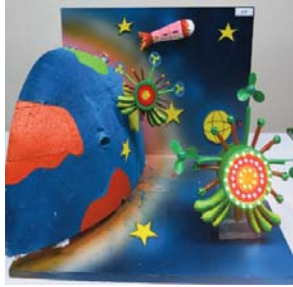
**ANH MINH** (Theo Sun)



**Ý tưởng sáng tạo**

# Máy làm mới vũ trụ

Đây là ý tưởng của nhóm các em Nguyễn Trà My (nhóm trưởng), Nguyễn Thùy Dương, Bùi Thanh Sơn ở Hải Dương. Cơ chế hoạt động của Máy làm mới vũ trụ như sau: Máy được đưa vào không gian có thân hình cầu, xung quanh có các ống hút khí độc, hút rác, hút bụi. Khi bầu không khí bị nhiễm bẩn, máy lập tức sẽ hoạt động hút tất cả các luồng khí không nhiễm độc, nhiễm bẩn qua đường ống vào bên trong. Sau đó, nhờ hệ thống vòng xoay có ba màng lọc xử lý, khi các chất độc được đưa vào màng lọc màu vàng, vòng xoay sẽ xoay lọc từ từ để đẩy hết chất độc, chất bẩn sang màng lọc thứ hai - màng lọc màu đỏ. Ở đây hệ thống xoay lọc tiếp tục làm sạch sau đó đẩy sang màng ngoài cùng màu xanh sẽ đưa các luồng khí mới mẻ, sạch sẽ trong



đồng là khói, bụi chất thải của các nhà máy điện, nhà máy gạch... Chúng em thấy mình đang sống trong bầu không khí ngọt ngào, ô nhiễm, kể cả khi ban đêm đi ngủ chúng em vẫn phải hít thở trong bầu không khí ấy. Một lần, cô giáo phát động vẽ tranh về ước mơ của em, em cùng bạn Dương, Sơn chọn nghĩ đến ý tưởng “Máy làm mới vũ trụ” để được hưởng bầu không khí hoàn toàn sạch sẽ, trong lành...”.  
**MẠNH HÙNG**

## Chiếc du kỳ diệu

Ý tưởng này thuộc về nhóm các em Phan Hoàng Long (nhóm trưởng), Phạm Trương Phương Vy, Phạm Lê Ái Xuân, tỉnh Vĩnh Long. Chia sẻ về ước mơ khi xây dựng ý tưởng, em Phan Hoàng Long (nhóm trưởng) cho biết: “Vị quê em là vùng nông thôn sông ngòi chằng chịt, phương tiện đi lại chủ yếu là xuồng ghe mà đi lại rất mất thời gian. Nhóm em đã tạo ra chiếc du kỳ diệu vận hành bằng tuabin gió ở giữa ngã 3 ngã 4 - vị trí chèo xuồng tốn thời gian nhất để



phục vụ đi lại. Chiếc du này sẽ tự vận hành cảm ứng khi có người đến gần sông thì hạ xuống rước khách và đưa đến địa điểm mong muốn. Về cơ chế hoạt động của “Chiếc du kỳ diệu”, em Phan Hoàng Long mô tả: Khi có

gió tác động vào cánh quạt chuyển động lập tức tua bin gió hoạt động tạo ra dòng điện vận hành và tích lũy điện cho cả hệ thống. Được biết, ý tưởng “Chiếc du kỳ diệu” (nhóm 4 - 5 tuổi) đã lựa chọn vào danh sách 15 mô hình xuất sắc nhất để bước tiếp vào Vòng Chung kế “Sân chơi ý tưởng trẻ thơ 2018” do Honda Việt Nam và Vụ Giáo dục Tiểu học (Bộ Giáo dục & Đào tạo) tổ chức với chủ đề “Ý tưởng cho một cuộc sống tốt đẹp hơn” dành cho các em học sinh tiểu học trên cả nước.

**M.HÙNG**

**Tri thức mới**

# Xây đường tàu siêu tốc 1.000km/h

Công ty Hà Lan Hardt Hyperloop đang phát triển công nghệ giao thông siêu nhanh bao gồm khoang tàu lơ lửng trên đệm từ và sử dụng lực đẩy điện để chạy về phía trước ở tốc



độ hơn gần 1.000km/h qua ống thép chân không một phần. Hardt Hyperloop cho biết nghiên cứu mới do công ty tiến hành ở tỉnh Bắc Holland cho thấy dự án khả thi về mặt kinh tế và có thể vận hành vào đầu năm 2028. Nghiên cứu của Hardt Hyperloop xem xét khu vực siêu đô thị Amsterdam sẽ chịu ảnh hưởng như thế nào nếu đường tàu siêu tốc được lắp đặt nổi thành phố với các điểm dừng khác ở Hà Lan và xa hơn trong phạm vi châu Âu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, đường tàu siêu tốc có thể chở 200.000 hành khách mỗi giờ ở mỗi hướng

và rút ngắn một nửa thời gian đi lại thông thường bằng tàu hỏa giữa Amsterdam và Paris. Hành khách có thể đi từ Amsterdam đến Dusseldorf trong chưa đầy 30 phút và

Brussels dưới 1 giờ theo 5 tuyến.

Được biết, năm 2017, Hardt Hyperloop thành lập trung tâm thử nghiệm để kiểm tra công nghệ tàu siêu tốc, bao gồm đường ống 30m và khoang tàu bên trong. Hardt Hyperloop phát triển từ đội thí sinh của Đại học Kỹ thuật Delft (TU Delft), những người đánh bại đội của Viện Công nghệ Massachusetts và Đại học Kỹ thuật Munich để giành chiến thắng trong cuộc thi thiết kế đường tàu siêu tốc do Công ty SpaceX của Musk tổ chức.

**AN KHANG** (Theo Lonely Planet)

## Đèn UV khử nCoV ở thang máy

Tanja Nickel và Katharina Obladen vẫn còn là học sinh trung học khi họ xin cấp bằng sáng chế tay vịn thang máy khử trùng bằng tia cực tím (UV). Một thập kỷ sau, Công ty khởi nghiệp UVIS ở Đức của họ gần như không kịp đáp ứng những đơn đặt hàng tới tấp từ khắp nơi trên thế giới, yêu cầu thang máy tiêu diệt nCoV, lớp phủ xe đẩy siêu thị và nút bấm thang máy.

Theo Obladen, hộp đèn hoạt động như 3 đèn UV phát sáng màu xanh dương, chiếu loại tia UV mạnh nhất và rất nguy hiểm nếu tiếp xúc với da và mắt. Các đèn xếp thành hàng bên trong hộp kim loại hình chữ nhật. Khi tay trượt qua hộp, bức xạ sẽ tiêu diệt vi sinh vật gây hại. Chiếc hộp có kích thước bằng cánh tay người lớn, đi kèm hệ thống cung cấp điện và có thể lắp vào mọi thang máy.



Khử trùng bằng UV thường được sử dụng trong ngành công nghiệp thực phẩm và bệnh viện trên khắp thế giới trước khi Covid-19 xuất hiện. Tổng thống Mỹ Donald Trump gần đây đề xuất sử dụng tia UV trên bệnh nhân mắc Covid-19, khiến các chuyên gia y tế phải lên tiếng cảnh báo về nguy cơ gây bỏng và ung thư da. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng khuyến cáo không nên sử dụng đèn UV trực tiếp trên da.

**AN KHANG** (Theo SCMP)

# Bảo vệ cáp sạc điện thoại, laptop hiệu quả

Sau thời gian dài sử dụng dây sạc điện thoại, laptop nếu người dùng không có cách bảo vệ sẽ rất dễ hư hỏng, đứt gãy. Trong trường hợp này cần phải làm gì để bảo vệ?

Một trong những phụ kiện điện thoại, laptop nhanh chóng đứt gãy nhất chính là dây cáp sạc. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng này có thể là do dây cáp sạc kém chất lượng, sử dụng lâu ngày, do người dùng sử dụng sai cách.

Do đó, để tránh tình trạng dây sạc điện thoại, laptop bị đứt hỏng, theo lời khuyên của các chuyên gia của Điện Máy Xanh, người dùng cần phải có những biện pháp khắc phục ngay khi có dấu hiệu bị hư hỏng bên ngoài bằng một vài thủ thuật tiện ích sau đây:

**Dùng băng keo đen loại tốt:** Đầu tiên, người dùng hãy mua một cuộn băng keo đen loại tốt, sau đó sử dụng băng keo quấn quanh khu vực dây cáp bị đứt để ngăn ngừa thiệt hại. Về cơ bản, băng keo điện không đẹp nhưng lại dễ sử dụng, an toàn.

**Co nhiệt:** Một trong những giải pháp khắc phục dây cáp sạc điện thoại nhanh đứt gãy chính là dùng co nhiệt. Giá tiền của sản phẩm này thường khá rẻ và không khó để tìm mua. Khi mua về, người dùng chỉ cần lấy co nhiệt và bọc lại phần cáp bị hở, sau đó sử dụng hộp queut gas và hơi lái để co nhiệt tự động ôm sát vào dây cáp.

**Đất sét cao su:** Về cơ bản, đất sét cao su cho phép người dùng có thể tạo hình thành một sản phẩm bất kỳ, giúp chống đứt gãy dây cáp tại khu vực đó. Đây cũng là một sản phẩm bán rất nhiều trên các trang mạng. Cách dùng khá đơn giản, người dùng chỉ cần lấy đất sét cao su và bọc lại xung quanh vị trí bị đứt là có thể giúp dây cáp sạc luôn bền.



❖ **Dây sạc điện thoại, laptop thường xuyên đứt gãy cần có thủ thuật bảo vệ đúng cách để dùng bền lâu**

**Dây bảo vệ cáp:** Dây bảo vệ cáp sạc hiện cũng được bán rất rẻ chỉ từ 3.000 - 5.000đ có thể mua được. Loại này khá đa dạng màu sắc cho người dùng lựa chọn. Trong khi đó, quần rất dễ, mức độ đảm bảo dây cáp sạc cực tốt.

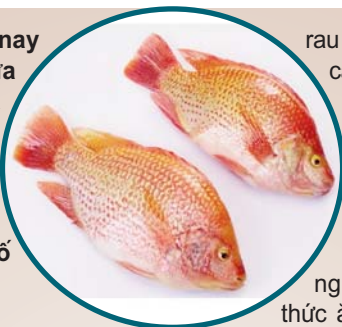
**Tận dụng bút bi cũ hỏng:** Nhiều người không nghĩ rằng những chiếc bút bi hỏng sẽ vô dụng nhưng thực tế đây lại là sản phẩm hữu hiệu cho người dùng tận dụng. Theo đó, hãy dùng vỏ bút bi rồi dùng lớp cao su quấn quanh thân cây bút để bọc hoặc che lại phần cáp bị sờn. Ngoài ra, không ít người còn tận dụng lò xo của bút và quấn quanh những điểm dễ đứt gãy.

**Dùng màng co nhiệt:** Màng co nhiệt có bán tại những cửa hàng điện dân dụng. Nhiệm vụ của người dùng là cuốn quanh đoạn cáp và dùng máy sấy tóc hoặc dùng bật lửa hơi nhiệt. Lớp màng sẽ co lại ôm sát với đoạn cáp và bảo vệ dây cáp thêm một thời gian nữa. Một điểm đáng chú ý là nên chọn những màng co có màu sắc trùng với màu dây sạc để đảm bảo tính thẩm mỹ của dây cáp.

**NGỌC ANH**

# Hướng dẫn mô hình nuôi cá diêu hồng trong ao đất

Cá diêu hồng hiện nay đang được bà con ưa chuộng nhiều do hiệu quả kinh tế mang lại. Mô hình và phương pháp nuôi cá diêu hồng trong ao đất để đạt được hiệu quả cao cần tuân thủ các yếu tố sau đây.



rau muống, bèo trứng, bèo tấm; các loại động vật như tôm cá nhỏ, giun, ốc xay nhỏ và các loại phế phẩm khác. Nếu có điều kiện, bà con có thể sử dụng thêm thức ăn công nghiệp cho cá.

Khi chọn thức ăn công nghiệp, bà con nên chú ý loại thức ăn có độ đậm từ 25 - 30%,

## 1. Chuẩn bị ao nuôi

Tiến hành tháo cạn ao, sau đó vét bớt bùn ở dưới đáy, lấp các hang hốc và dọn sạch cây cỏ, trang phẳng đáy. Sử dụng vôi liều lượng 10 - 15kg vôi bột/100m<sup>2</sup> để khử chua và diệt các loại sinh vật có hại cho cá, sau đó phơi ao từ 2 - 3 ngày. Khi bơm lại nước vào ao cần qua lưới lọc rác, đảm bảo vệ sinh nguồn nước. Bón phân chuồng ủ hoai vào ao với lượng khoảng 80 - 100kg/100m<sup>2</sup> hoặc phân đạm, để ao trống từ 5 - 6 ngày nhằm tạo lượng sinh vật phù du trong ao sinh sôi và phát triển làm thức ăn cho cá.

cho ăn với liều lượng 4 - 5% trọng lượng cá. Đối với thức ăn tự chế biến, liều lượng theo từng tháng như sau:

- Tháng đầu: Dùng khoảng 30% cám gạo + 70% cá, đem xay nhuyễn nấu chín cho cá ăn tập trung vào buổi sáng để dễ kiểm soát hàm lượng thức ăn, ngày cho ăn 2 lần, liều lượng 7% trọng lượng cá.

- Tháng thứ 2: Kết hợp 40% cám gạo với 60% cá xay nhuyễn nấu chín, rải quanh bờ ao, liều lượng 6% trọng lượng cá.

- Tháng thứ 3 trở lên: Dùng khoảng 50% cám gạo với 50% cá xay nhuyễn, nấu chín rải thức ăn quanh ao. Liều lượng thức ăn giảm dần từ 5 - 3% trọng lượng cá.

## 2. Chọn giống

Với mô hình nuôi cá diêu hồng trong ao đất, bà con chú ý nên chọn những cá thể cá khỏe mạnh, có vây, vẩy hoàn chỉnh, không bị xây xát, không bị bệnh, cá thả vào ao phải bơi nhanh nhẹn, phản ứng tốt với các tác động xung quanh. Tiến hành thả với mật độ 3 con/m<sup>2</sup>, vụ thả thường vào cuối tháng 5 - 6.

## 3. Thức ăn cho cá

Cá diêu hồng là một loài cá ăn tạp, nên bạn có thể sử dụng các phụ phẩm công nghiệp để có thể chế biến thành thức ăn cho cá như bột ngô, khoai, sắn, gạo tấm... Ngoài ra, có thể bổ sung các loại thức ăn xanh như

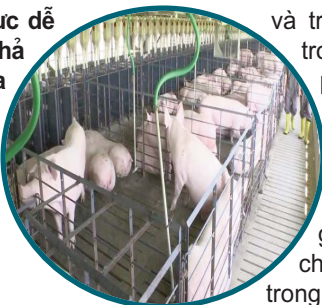
## 4. Quản lý ao nuôi

Bà con phải thường xuyên kiểm tra lượng thức ăn cho cá, để cá chóng lớn cần phải đều đặn cho cá ăn đúng bữa, đủ số lượng và chất lượng. Thường xuyên kiểm tra các bờ cống chống rò rỉ tránh tình trạng mưa tràn bờ, liên tục thay nước cho cá khi ao có dấu hiệu bị bẩn, mỗi lần thay từ 1/3 - 2/3 lượng nước trong ao. Bên cạnh đó, bà con hướng xuyên theo dõi các yếu tố ảnh hưởng đến môi trường ao nuôi như nhiệt độ, pH... để có phương pháp xử lý phù hợp. Sau khoảng 5 - 6 tháng nuôi, cá đạt cỡ 0,4 - 0,5kg/con thì có thể tiến hành thu hoạch.

**TRƯƠNG KHÁNH LINH**

# Cách chống nóng mùa hè cho lợn nuôi

Mùa hè khí hậu nóng nực dễ làm đàn lợn nuôi giảm khả năng hấp thu và tiêu hóa thức ăn, giảm sức đề kháng, dễ mắc bệnh. Chính vì thế, công tác chống nóng cho lợn trong thời tiết này là điều vô cùng cần thiết.



và trên mái để làm mát cho cả trong và ngoài dãy chuồng, phun vào thời điểm nóng nhất trong ngày, khoảng từ 10 - 11h cho đến 3 - 4h chiều. Khi phun cần lưu ý đến việc tăng cường thông gió và thoát nước xung quanh chuồng, tránh làm tăng độ ẩm trong chuồng. Mặt tường ngoài

## 1. Thiết kế chuồng trại

Đối với việc phòng chống nóng thì thiết kế chuồng trại là khâu quan trọng nhất. Chuồng chống nóng tốt cần đảm bảo những tiêu chuẩn sau đây: Thiết kế cao ráo, mát mẻ vào mùa hè, tránh được mưa tạt, gió lùa. Hướng chuồng tốt nhất là hướng đông nam hoặc đông tây, nhằm tránh bức xạ mặt trời. Nền chuồng nên làm bằng bê tông đảm bảo nhiệt độ mát mẻ hơn vào mùa nóng, độ dốc trung bình 2 - 3%.

Đối với chuồng nuôi lợn trên 30kg, phía cuối mỗi ô chuồng nên có bể nước cho lợn tắm, 1 ngày nên dọn và thay nước mới ít nhất 2 - 3 lần để đảm bảo vệ sinh. Mái nhà cao tối thiểu 2m, nên lợn kiểu mái mũi hoặc mái chông để lưu thông không khí tốt. Chọn loại vật liệu lợn mái không nên quá nóng, tránh dùng mái quá nóng như mái fibro xi măng. Cửa sổ thông thoáng nhưng không nên để ánh nắng trực tiếp chiếu vào chuồng. Hệ thống quạt thông gió và giàn mát lắp đặt hợp lý tận hưởng dẫn của kỹ sư thiết kế chuồng trại, đảm bảo thông thoáng nhất và giảm được lượng khí độc lưu thông trong chuồng. Lắp quạt với độ cao ngang lưng gia súc nhằm giảm khí CO<sub>2</sub>, NH<sub>3</sub> trong chuồng nuôi. Không treo quạt trên trần nhà, trên cao thổi xuống vì không khí thổi từ trên xuống là không khí nóng, làm giảm hiệu quả chống nóng.

Vào những ngày trời nắng to, cần bố trí hệ thống vòi phun nước phía đầu đàn mát

của dãy chuồng nên sơn màu trắng để giảm bức xạ nhiệt. Chuồng trại phải đảm bảo luôn sạch sẽ, đặc biệt vào mùa nóng. Đây là một yếu tố vô cùng quan trọng trong việc chống nóng cho lợn trong mùa hè nhưng lại rất ít trang trại hiểu được tầm quan trọng.

## 2. Chú ý đến khâu chăm sóc hàng ngày

Giảm mật độ nuôi. Đối với lợn nái, lợn bầu mật độ 3 - 4m<sup>2</sup>/con; lợn thịt 2m<sup>2</sup>/con.

Tăng số máng ăn, máng uống trong chuồng để lợn không phải mất quá nhiều công sức hay chen chúc để ăn.

Nhiệt độ chuồng nuôi luôn đảm bảo từ 22 - 25°C; độ ẩm 75%. Hạn chế tối thiểu sự dao động nhiệt độ trong chuồng nuôi, dùng nhiệt kế và ẩm kế để trong chuồng để theo dõi. Nếu nhiệt độ tăng cao hơn 25°C thì có thể phun nước lên mái, phun ở dàn mát... còn nếu ẩm độ xuống thấp quá thì có thể bố trí các vòi phun sương trong chuồng.

Tắm cho lợn 1 - 2 lần/ngày.

Về dinh dưỡng, cho ăn chia làm nhiều bữa trong ngày, mỗi lần ăn ít nhưng tăng số bữa, tránh cho ăn vào thời điểm nóng trong ngày. Tốt nhất nên cho ăn vào buổi sáng mát và buổi chiều mát, tránh khung giờ cao điểm từ 9h - 15h.

– Tránh vận chuyển lợn trong thời điểm nắng nhất trong ngày, từ 10h - 15h.

**K.LINH**

# Lưu ý khi kết hợp nuôi cá trong ruộng lúa

Gần đây, mô hình nuôi cá kết hợp trong ruộng lúa đang đem lại lợi ích kinh tế không nhỏ cho người nông dân. Tuy nhiên để mô hình này phát huy tối đa hiệu quả, bà con cần lưu ý những điều sau.



nhằm và ổn định nhiệt độ, pH trong ruộng nuôi.

## 3. Tiến hành thả cá

Giai đoạn đầu thả cá cũng trùng với thời gian sạ, cấy lúa, lúc này cần giữ cá ở mương, sau khi sạ lúa được 40 - 50 ngày

(với lúa cấy là 20 ngày) thì dâng nước để cá lên ruộng kiểm môi. Trong suốt thời gian chăm sóc lúa và cá nên duy trì mức nước thích hợp cho cây lúa, nhưng không quá thấp (dưới 10cm) sẽ ảnh hưởng đến cá. Nên thả cá giống cùng một đợt và cùng cỡ để cá phát triển đồng đều, cá giống phải được luyện để cá khỏe khi vận chuyển về ruộng nuôi. Trước khi thả cá phải ngâm bao chứa cá giống vào nước khoảng 15 - 20 phút để giảm bớt chênh lệch nhiệt độ, tránh gây sốc cho cá, sau đó đưa dần cá ra khỏi bao chứa.

## 1. Chọn ruộng để nuôi cá

Những khu ruộng chọn nuôi kết hợp cần đảm bảo những điều kiện sau: Gần kênh mương để tiện cấp thoát nước, chủ động được nguồn nước. Gần nơi ở để có điều kiện quản lý, chăm sóc, bảo vệ, chống lũ và thu hoạch dễ tiết kiệm chi phí. Tận dụng diện tích bờ để phát triển thêm cây màu, phục vụ cho chăn nuôi và thức ăn cho cá. Khu ruộng phải có cơ cấu đất giữ được nước, có đủ nguồn nước cấp và tiêu thoát dễ dàng, không bị ngập úng và khô hạn quá mức. Độ pH đảm bảo ở mức 7 - 8, không bị ô nhiễm, có hàm lượng oxy đủ cho cá sống.

## 2. Chuẩn bị ruộng

Sau khi thu hoạch lúa, tiến hành dọn sạch rơm rạ, vét bớt lớp bùn đáy ở mương bao, chỉ để lại lớp bùn 20 - 30cm. Bơm nước vào ngập ruộng, ngâm vài ngày rồi tháo cạn. Những ruộng có hệ thống mương bao mới đào thì cần lấy nước vào ngâm vài lần để rửa phèn. Tháo cạn nước mương bao, bắt hết cá tạp, cá dữ và địch hại của cá nuôi. Tiến hành bón vôi diệt tạp, khử trùng đáy mương và cải thiện pH thích hợp trong việc tạo thức ăn tự nhiên ban đầu, giúp ích cho cá nuôi giai đoạn nhỏ.

Bón lót phân hữu cơ theo liều lượng 15 - 20kg/100m<sup>2</sup> để hạn chế tảo đáy phát triển, tảo tầng mặt sẽ hấp thu các sản phẩm nitơ và photpho trong nước, hạn chế nguồn gây ô

## 4. Chăm sóc và quản lý

Đối với thức ăn, tùy theo điều kiện vùng miền cho ăn những loại thức ăn khác nhau. Với vùng đồng bằng Bắc Bộ và trung du miền núi, thức ăn cho cá phổ biến là cám gạo hoặc các loại rau cỏ dại cắt nhỏ, phân gia súc, cám gạo, côn trùng, lá đu đủ băm nhỏ, ốc, giun nghiền nát... Với vùng Tây Nam Bộ và Đồng bằng sông Cửu Long, chọn thức ăn tươi như cá, tép, cua, ốc, hến... các chế phẩm từ nhà máy chế biến thủy sản, thức ăn chế biến và thức ăn viên công nghiệp. Bà con cần thường xuyên kiểm tra tình hình sâu bệnh của lúa trong quá trình nuôi. Khi phát hiện sâu bệnh, phải tiến hành dọn cá xuống mương và chuôm, đồng thời phun thuốc bảo vệ thực vật cho lúa. Phun thuốc xong, giữ cá khoảng 5 - 7 ngày dưới mương cho hết độc dược của thuốc mới đưa cá trở lại ruộng.

**LINH KHÁNH**

# Kỹ thuật trồng chuối đạt năng suất cao

Chuối là loại cây trồng phổ biến ở nước ta, được thị trường ưa chuộng. Với nhiều công dụng khác nhau, chuối trở thành loại nông sản được rất nhiều người lựa chọn. Để canh tác loại cây này, bà con cần nắm rõ một số bước như sau.



gốc chuối, sử dụng những loại đất tơi xốp và có khả năng thoát nước tốt.

**4. Chăm sóc:** Với chuối mới trồng, thực hiện tưới 2 ngày 1 lần. Khi chuối bước vào giai đoạn trưởng thành, tiến hành tưới 2 lần trong 1 tuần để cung cấp đủ lượng nước cho cây.

**1. Chọn giống:** Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều giống chuối cho năng suất như chuối tiêu, chuối mốc, chuối sứ, chuối Laba... Tùy theo tình hình nguồn giống ở địa phương, bà con có thể chọn giống chuối phù hợp với điều kiện canh tác. Nên chọn những cây chuối giống mập, khỏe mạnh, đồng thời không bị sâu bệnh. Độ cao trung bình khoảng 0.8 – 1m. Thực hiện cắt ngọn rễ, chỉ để lại 2 - 3 lá trên cây. Để đảm bảo chuối ít sâu bệnh sau này, bà con nên sử dụng thuốc Benlat C hay Bordeaux 2% để diệt khuẩn trước khi trồng.

**2. Chuẩn bị đất trồng:** Đất trồng chuối phải đảm bảo độ tơi xốp, thông thoáng và có khả năng thoát nước tốt. Chuối thích hợp trồng vào mùa mưa, nếu bà con đảm bảo được nguồn nước tưới thuận lợi thì có thể trồng chuối bất cứ lúc nào trong năm. Thực hiện đào hố trồng với kích thước tiêu chuẩn là 40 x 40 x 40cm. Thực hiện bón lót 4 - 5kg phân chuồng hoai mục cùng vôi bột. Bà con thực hiện việc này trước khi trồng khoảng 15 - 20 ngày để xử lý các mầm bệnh trong đất.

**3. Kỹ thuật trồng:** Khoảng cách giữa các cây chuối sẽ tùy thuộc vào giống chuối lựa chọn. Ví dụ, chuối xiêm là 3m x 3m, chuối già là 2.5m x 2.5m, chuối cau là 2m x 2m... Khi trồng, bà con đặt cây chuối con dạng củ hoặc dạng chồi vào hố thấp hơn mặt đất khoảng 15 - 20cm. Sau đó phủ đất kín xung quanh

Vào mùa mưa, lượng tưới có thể ít hơn hoặc thậm chí không cần tưới nước. Bà con lưu ý, luôn để ý đến hệ thống thoát nước trong vườn trồng nhằm đảm bảo cây không bị ngập úng gốc, đồng thời dự trù biện pháp khơi dòng, giúp thoát nước nhanh chóng.

Để cây chuối phát triển tốt, cho quả to ngọt thì phân bón là không thể thiếu. Bà con cần bón lót trước khi trồng, và bón thúc trong suốt quá trình phát triển của cây. Trong một vụ, lượng phân bón cho mỗi gốc chuối lý tưởng bao gồm: 200 - 250g K, 50g P và 150 - 200g N.

Sau khi cây chuối được 5 tháng, thì việc tỉa chồi cần phải thực hiện đều đặn mỗi tháng 1 lần. Bà con nên chọn những ngày nắng ráo để tỉa chồi, dùng dao thật ngang sát chỗ thân chuối để tạm dừng sự sinh trưởng của cây chuối con đó. Sau khi cây chuối xuất hiện 1-2 nải trung tính thì đó chính là thời điểm cần để bẻ bắp chuối. Bà con tiến hành vào buổi trưa để tránh việc cây bị mất nhiều nhựa. Với những khu vực trồng có gió to và nhiều mưa, bà con tiến hành chống cây để chuối đứng vững, tránh tình trạng gãy ngang thân.

**5. Thu hoạch:** Cây chuối bắt đầu cho thu hoạch sau khoảng 6 - 10 tháng. Trong quá trình tiến hành thu hoạch, bà con cần phải thực hiện khéo léo, tuyệt đối không được làm trầy xước để tránh hư hỏng khi vận chuyển và bảo quản.

**L.KHÁNH**

# Thiết kế trại nuôi gà theo phương pháp thả vườn

Nuôi gà theo phương pháp nuôi thả cho chất lượng cao hơn nhiều so với nuôi công nghiệp. Để đảm bảo cho quá trình sản xuất được an toàn, liên tục, phát triển bền vững và có hiệu quả, các trang trại cần chuẩn bị tốt các điều kiện chăn nuôi như sau.

## 1. Lựa chọn địa điểm

Bà con chú ý không xây dựng trại ở gần đường giao thông và nơi có đông người sinh hoạt, tránh xa nơi có nhiều mầm bệnh khó kiểm soát như chợ, khu chế biến sản phẩm chăn nuôi, nơi giết mổ gia súc gia cầm. Khi xây dựng chuồng nuôi cần làm thêm các khu vực phụ trợ gồm nhà ở, kho chứa, nơi vệ sinh trước khi vào chăn nuôi, cách xa chuồng nuôi tối thiểu 15m. Nơi chứa phân và xử lý xác chết đặt ở trong khu chăn nuôi và cách chuồng nuôi tối thiểu 20 – 30m. Xung quanh khu vực chăn nuôi phải có tường rào kín ngăn cách với bên ngoài, đảm bảo các gia súc khác và người lạ không vào được trong trại

## 2. Thiết kế khu chăn nuôi

Chuồng nuôi làm theo kiểu thông thoáng tự nhiên với kích thước: chiều rộng 6 – 9m, chiều cao 3 – 3,5m, ngăn thành ô, đảm bảo mỗi ô có thể nuôi từ 500 – 1.000 gà có độ tuổi 4 - 5 tháng. Mái chuồng lợp các vật liệu như ngói, tôn, lá tùy ý. Nền chuồng đầm kỹ, láng xi măng cát có độ dốc thoải để thoát nước khi rửa nền sau khi bán gà. Xung quanh chuồng xây tường bao cao 40cm, phần còn lại căng lưới hoặc đan phen tre để tạo độ thoáng, bên ngoài căng bạt che mưa gió và mái hiên thoát nước. Phía trước mỗi cửa ra vào xây hố sát trùng. Diện tích

chuồng đảm bảo nuôi nhốt được khi không thể thả gà ra ngoài với mật độ nuôi từ 6 - 7 con/m<sup>2</sup>. Khi xây vườn, xung quanh phải rào chắn đảm bảo gà khi thả không bay hoặc chui ra ngoài. Diện tích thả tối thiểu 1m<sup>2</sup>/con, nhưng không thả quá 2m<sup>2</sup>/con. Vườn thả phải san lấp phẳng, tránh tạo thành vũng nước sau mưa, dọn sạch các loại cây bụi. Bà con có thể trồng cây ăn quả tạo bóng mát ở vườn, dành diện tích tạo các hố tắm cát trong vườn cho gà, mỗi hố dài 15m, rộng 4m, sâu 0,3m, chia thành các ô, mỗi ô rào lưới ngăn cách và áp dụng theo phương pháp chăn thả luân phiên theo từng ô, mỗi tháng thả vào 1 ô vườn, ô còn lại vệ sinh sát trùng. Dụng cụ chăn nuôi gồm máng ăn, máng uống, quây úm, chụp sưởi... và các dụng cụ khác nhằm đáp ứng đủ nhu cầu chăn nuôi và phù hợp với lứa tuổi gà. Bà con chú ý không dùng chung lẫn lộn với các mục đích khác. Các dụng cụ nên đảm bảo vệ sinh, để sát trùng sau mỗi lần sử dụng.

## 3. Thiết kế khu phụ trợ

Khu phụ trợ bao gồm nhà ở, kho chứa nguyên vật liệu, nơi vệ sinh trước khi vào chăn nuôi. Khu này phải đặt riêng bên ngoài khu chuồng nuôi và cần có hàng rào ngăn cách 2 khu với nhau. Kho chứa thức ăn phải có nền cao ráo, thông thoáng, không dột hoặc bị mưa hắt vào và có các kệ để bảo quản. Phải bố trí phòng hoặc một chỗ riêng đảm bảo khô, sạch, thoáng để thuốc thú y, đặt tủ lạnh bảo quản vacxin và một số kháng sinh cần bảo quản lạnh. Nên bố trí thêm phòng vệ sinh tắm rửa, thay bảo hộ lao động (quần áo, ủng, khẩu trang, găng tay...) trước khi vào khu vực chuồng nuôi.

**TRƯƠNG LINH**





# Tạo ong chúa đúng kỹ thuật

Trong quá trình nuôi ong, các chủ nuôi thường tiến hành tạo ong chúa mới để thay ong chúa đã già, sức đẻ kém hoặc để chủ động chia đàn. Việc tạo ong chúa đúng kỹ thuật sẽ giúp đàn ong có năng suất cao hơn.

## 1. Chọn ấu trùng

Việc tạo ong chúa nên tiến hành vào thời gian dồi dào mật và phấn hoa tự nhiên. Nên chọn đàn lây ấu trùng (đàn mẹ) và đàn nuôi dưỡng có đặc tính tốt như đông quân, năng suất mật cao, ít bệnh tật, đàn ong hiền lành, định kỳ thay chúa 6 - 9 tháng/lần.

Đối với những hộ nuôi có ít đàn ong, có thể tạo ong chúa bằng các phương pháp sau đây.

– Sử dụng mũ ong chúa chia đàn tự nhiên: Chọn đàn ong phát triển mạnh, cho ăn 2 - 3 bữa bằng nước đường, tỷ lệ 1:1, thêm cầu có nhộng già, rút bớt cầu cũ để ong tập trung hơn. Làm vậy đàn ong sẽ xây thêm mũ chúa sớm hơn để chuẩn bị chia đàn. Chọn mũ chúa to, dài, thẳng, đẹp để làm giống. Khi mũ chúa già, dùng dao sắc cắt trên gốc mũ chúa 1,5cm rồi đem gắn vào đàn ong cần thay chúa.

– Tạo ong chúa bằng phương pháp cấp tạo: Chọn đàn ong phát triển mạnh để làm giống. Lấy cầu có trứng của ong chúa mới để dùng dao cắt ziczac để ong xây các mũ chúa ở chỗ có ấu trùng tuổi nhỏ.

– Tạo ong chúa di trùng: Tách chúa khỏi đàn mạnh, không bị bệnh. Sau 2 giờ di ấu trùng 1 ngày tuổi vào các chén sáp gắn trên các thang của cầu tạo chúa, cho vào đàn đã bắt chấu. Cho đàn ong ăn thêm 3 - 4 tối. Sau 2 ngày vật bỏ các mũ vừa tạo. Sau 9 - 10 ngày tách mũ chúa sử dụng.

– Gắn các mũ chúa vào đàn ong mới chia hoặc đàn ong có chúa già cần thay,



khoảng 10 - 12 ngày sau, chúa mới sẽ đẻ trứng. Nếu chúa tơ bị mất, cần thay thế mũ chúa khác hoặc nhập đàn lại.

## 2. Chuẩn bị đàn

Muốn có năng suất mật cao thì phải có đàn ong mạnh, đông quân, nhất là lớp ong ở lứa tuổi đi làm, ong không bị bệnh và bị chia đàn tự nhiên. Việc chuẩn bị cho vụ mật cần chú ý những điểm sau đây: Cho ăn nước đường (tỷ lệ 1: 1) trước vụ mật 30 - 40 ngày để kích thích chúa đẻ, kích thích ong thợ đi làm. Cho ong xây tầng mới để tăng chỗ đẻ trứng và chỗ chứa mật. Đối cầu nhộng đàn ong mạnh cho đàn yếu để các đàn đồng đều, phòng chống chia đàn tự nhiên.

Lưu ý, người nuôi ong cần luôn kiểm tra để duy trì con ong chúa tốt cho mỗi đàn. Khi ong chúa già cần được thay thế bằng cách kích thích để đàn ong tự tạo ong chúa mới hoặc đưa mũ ong chúa tốt từ đàn ong khác sang. Ong chúa tốt có thân hình lớn, đẻ đều, đẻ nhiều trứng hàng ngày, tỷ lệ trứng thụ tinh cao. Khi đàn ong đã phát triển đông đúc, chủ động tạo thêm mũ chúa để đàn ong sớm sẽ thành 2 đàn một cách tự nhiên.

**T.LINH**

# Phòng trừ sâu hại trên vải thiều



Vải thiều là loại cây dễ canh tác, cho năng suất cao nếu chăm sóc đúng cách. Để đạt được hiệu quả kinh tế cao, người canh tác vải thiều cần phát hiện kịp thời những loại sâu hại để có biện pháp xử lý hiệu quả.

## 1. Bọ xít nâu

Đặc điểm gây hại: Trưởng thành qua đông vào tháng 12 - 1, sau đó đẻ trứng vào tháng 2, 3, 4. Khi trứng nở, bọ xít non gây hại các đợt lộc, hoa và quả non. Cách phòng trừ: Vào vụ đông, rung cây vào buổi sáng sớm khi lá còn ướt sương cho bọ xít rơi xuống, tập trung lại đem đốt. Tiến hành ngắt các lá có ô trứng ở mặt dưới đem tiêu huỷ, đồng thời phun thuốc diệt bọ xít non bằng Dipterox 0,3%; Sherpa 0,2%.

## 2. Sâu đục đầu quả

Đặc điểm gây hại: Sâu trưởng thành đẻ trứng trên lộc non và cuống quả khi quả đang phát triển, sâu non nở ra đục qua lớp biểu bì ăn sâu vào hạt, tập trung gần cuống quả làm rụng, tạo điều kiện cho nấm, vi khuẩn xâm nhập gây thối quả. Sâu đục đầu quả gây hại từ tháng 3 - 6. Cách phòng trừ: Quét dọn cành lá khô, quả rụng làm giảm nguồn sâu kèm không chế lộc đông. Bà con có thể phun thuốc phòng trừ vào các đợt cuối các tháng 3, 4, 5 và trước thu hoạch 15 - 20 ngày bằng Regent 0,05%.

## 3. Rệp hại hoa, quả non

Đặc điểm gây hại: Rệp xuất hiện từ khi giò hoa vươn dài đến khi quả non ổn định, mật độ rệp có thể lên rất cao (100 con/1 chùm hoa) gây cháy đọt, thui hoa, quả. Cách phòng trừ: Sử dụng các loại thuốc ít ảnh hưởng đến hoa, quả non như Trebon 0,2%; Sherpa 0,2%, tiến hành phun kép 2 lần. Lần 1 phun khi rệp xuất hiện, lần 2 sau đó 5 - 7 ngày, phun vào lúc chiều mát.

## 4. Sâu đục thân cành

Đặc điểm gây hại: Con trưởng thành đẻ trứng vào các kẽ nút trên gốc cây, thân và cành chính. Sâu non nở ra đục vào phần gỗ tạo ra các lỗ đục, trên vết đục xuất hiện lớp phân mùn của đùn ra. Cách phòng trừ: Cách tốt nhất là phát hiện sớm vết đục, dùng dây thép nhỏ luồn vào lỗ đục để bắt sâu non. Sau thu hoạch, bà con quét vôi vào gốc cây để diệt trứng. Có thể phun các loại thuốc xông hơi như Ofatox 0,1%; Somicidin 0,2%, dùng đất dẻo bít miệng lỗ lại để diệt sâu.

## 5. Ngài chích hút

Đặc điểm gây hại: Loài này chích hút dịch quả, gây vết thương cơ giới cho nấm, vi khuẩn xâm nhập làm thối quả. Cách phòng trừ: Có nhiều phương pháp phòng trừ loài này như xông khói xua đuổi, bẫy ngài bằng lồng lưới. Bà con có thể bẫy bằng bã hoá học với Naled 5% + Metyl Eugenol 95% + dịch nước cam, dứa, chuối, mía, mít.

## 6. Nhện lông nhung hại vải

Đặc điểm gây hại: Nhện lông nhung phát sinh quanh năm, gây hại chủ yếu trên các đợt lộc, nặng nhất vào vụ xuân. Sâu non nở ra chích hút biểu bì mô mặt dưới lá hút nhựa, kích thích mô lá làm cho lá dị dạng có màu nâu đỏ như nhung, mặt trên lá xoắn, phòng rệp phát triển không bình thường, làm cho lá quang hợp kém, dễ rụng. Cách phòng trừ: Thu gom các lá rụng và cắt bỏ các cành bị hại nặng đem đốt. Sau thu quả và vụ đông cắt tỉa cho cây thông thoáng, làm vệ sinh vườn để giảm bớt điều kiện hoạt động của nhện. Sau đó, bà con tiến hành sử dụng thuốc Regent 0,1%; Pegasus 0,1%; Ortus 0,1% có tác dụng diệt nhện trưởng thành tốt. Phun cho mỗi đợt lộc 2 lần, lần 1 nhú lộc, lần 2 lộc ra rộ.

T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

# Mổ cấp cứu "cậu nhỏ" bị gãy khi đang đá bóng



❖ Ảnh minh họa

Khi đang đá bóng, Nguyễn Thanh T. (Hà Nội) bị bạn đá vào vùng dương vật đúng thời điểm "cậu nhỏ" đang cương. T. rất đau và vùng dương vật bị tụ máu bầm tím, đấm tụ máu lan xuống khắp cả bìu. T đã phải nhập viện mổ cấp cứu vì gãy "cậu nhỏ".

**Lời bàn:** PGS.TS Nguyễn Quang, Giám đốc Trung tâm Nam học, Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức cho biết, bệnh nhân T. đến Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức được các bác sĩ Trung tâm Nam học chẩn đoán vỡ vật hang và được tiến hành phẫu thuật cấp cứu. Khi mổ ra vật hang bên trái vị trí 1/3 giữa của bệnh nhân bị vỡ 3/4 chu vi kèm theo đó vật xoắn của bệnh nhân bị

rách vỏ bao, kiểm tra niệu đạo không bị tổn thương.

Vật hang và vật xoắn của bệnh nhân đã được các bác sĩ Trung tâm Nam Học khâu phục hồi. Bệnh nhân sau mổ được điều trị và chăm sóc tại Trung tâm Nam học ổn định và ra viện.

Theo thói quen trong cuộc sống hằng ngày, ngoài tai nạn kể trên thì có những hành động gây tổn thương đến cơ thể mà không hay biết. Nhưng với dương vật thì cần cẩn thận vì đây là một cơ quan rất nhạy cảm - bộ phận thể hiện sự mạnh mẽ của cánh mày râu nhưng thực tế lại rất yếu đuối và dễ bị tổn thương.

**PHẠM NGÀ (ghi)**

# Nhận diện các loại nấm độc thường gặp ở Việt Nam

Theo Cục An toàn thực phẩm, người dân nên thận trọng khi sử dụng các loại nấm rừng vì rất dễ ăn nhầm phải nấm độc có thể gây tử vong. Dưới đây là một số loại nấm độc điển hình cần biết để tránh.



tổ chính của nấm loại này là các amanitin (amatoxin) cũng có độc tính cao.

**Nấm mũ khía nâu xám (Inocybe fastigiata hoặc Inocybe rimosa):** Nấm này thường mọc trên mặt đất trong rừng, nơi có nhiều lá

## Nấm độc tán trắng (Amanita verna):

Đây là loại nấm thường mọc thành từng cụm hoặc đơn chiếc trên mặt đất trong rừng và một số nơi khác... Loại nấm này có mũ nấm màu trắng, bề mặt mũ nhẵn bóng, lúc non đầu tròn hình trứng, mũ nấm dính chặt vào cuống. Khi trưởng thành mũ nấm phẳng với đường kính khoảng 5 – 10cm. Khi già mép mũ có thể sụp xuống. Phiến nấm, cuống nấm có màu trắng. Cuống nấm có vòng dạng màng ở đoạn trên gần sát với mũ. Chân cuống phình dạng củ và có bao gốc hình đài hoa. Thịt nấm mềm, màu trắng, mùi thơm dịu. Độc tố chính trong loại nấm này là các amanitin (amatoxin) có độc tính cao.

## Nấm độc trắng hình nón (Amanita virosa):

Loại nấm này trông gần giống nấm độc tán trắng. Loại nấm này thường mọc thành từng cụm hoặc đơn chiếc trên mặt đất trong rừng và một số nơi khác... Mũ nấm cũng có màu trắng, bề mặt nhẵn bóng, mũ nấm lúc non đầu tròn hình trứng, mép khum dính chặt vào cuống. Khi trưởng thành mũ nấm thường khum hình nón với đường kính khoảng 4 – 10cm. Phiến nấm và cuống nấm có màu trắng. Cuống nấm có vòng dạng màng ở đoạn trên gần sát với mũ. Chân cuống phình dạng củ và có bao gốc hình đài hoa. Thịt nấm mềm, màu trắng, mùi khó chịu. Độc

cây mục nát và một số nơi khác... Mũ nấm hình nón đến hình chuông, đỉnh nhọn, có các sợi tơ màu từ vàng đến nâu tỏa ra từ đỉnh mũ xuống mép mũ nấm. Khi già, mép mũ nấm bị xé ra thành các tia riêng rẽ; Đường kính mũ nấm 2 – 8cm. Phiến nấm lúc non màu hơi trắng gắn chặt vào cuống nấm và khi già có màu xám hoặc nâu tách rời khỏi cuống nấm. Cuống nấm màu từ hơi trắng đến vàng nâu dài 3 - 9cm, không có vòng cuống. Thịt nấm: màu trắng. Độc tố chính là muscarin.

## Nấm ô tán trắng phiến xanh (Chlorophyllum molybdites):

Nấm này mọc thành từng cụm hoặc đơn chiếc ở ven chuồng trâu, chuồng bò, trên bãi cỏ, ruộng ngô và một số nơi khác... Mũ nấm lúc còn non hình bán cầu dài, màu vàng nhạt, có các vẩy nhỏ màu nâu nhạt hoặc xám nhạt. Khi trưởng thành mũ nấm hình ô hoặc trái phẳng, màu trắng, đường kính mũ: 5 – 15cm. Trên bề mặt mũ nấm có các vẩy mỏng màu nâu bẩn, vẩy dày dần về đỉnh mũ. Phiến nấm (mặt dưới mũ nấm) lúc non có màu trắng, lúc già có ánh màu xanh nhạt hoặc xanh xám, nấm càng già màu xanh càng rõ. Cuống nấm có màu từ trắng đến nâu hoặc xám, có vòng ở đoạn trên gần sát với mũ. Chân cuống không phình dạng củ và không có bao gốc; Dài 10 – 30cm. Thịt nấm màu trắng. Tuy nhiên, loại nấm này có độc tính thấp, chủ yếu gây rối loạn tiêu hóa.

**AN DƯƠNG**

# 10 thói quen đẩy nhanh quá trình lão hóa

Quá trình lão hóa xuất hiện và diễn ra nhanh hơn không chỉ do yếu tố di truyền mà còn rất nhiều những thứ khác cũng góp phần tác động vào con người. Vì vậy, mọi người cũng nên chú ý về chế độ ăn uống cũng như thói quen sinh hoạt hàng ngày để lúc nào cũng trông trẻ trung và khỏe mạnh.



nhân chính gây lão hóa da sớm. Để bảo vệ bản thân khỏi các tác động khắc nghiệt của ánh nắng mặt trời, điều quan trọng là mọi người phải bôi kem chống nắng ngay cả khi trời râm mát vì mây chỉ che được khoảng 20% tia UV.

## Lạm dụng hệ thống sưởi

ấm: Sử dụng quá nhiều hệ thống sưởi ấm nhân tạo làm cho không khí trong nhà rất khô. Điều này khiến tóc trở nên khô xơ còn da mất đi độ mịn màng và kết quả là nếp nhăn sẽ xuất hiện nhiều hơn. Vì vậy, mọi người nên cố gắng duy trì nhiệt độ thích hợp trong ngôi nhà của mình.

Sau đây là 10 thói quen cần phải từ bỏ để ít tổn hại nhất do lão hóa gây ra mà không cần phẫu thuật thẩm mỹ hay tiêm botox và filler.

**Chế độ ăn ít chất béo:** Tiêu thụ điều độ axit béo omega-3 là điều cần thiết để ngăn ngừa nếp nhăn, giúp da mềm mại và mịn màng. Một chế độ ăn ít chất béo làm mất đi thành phần này trong cơ thể, từ khiến da sớm bị lão hóa, gây ra sự lão hóa sớm của da.

**Gặm ống hút:** Nếu có thói quen gặm ống hút khi đang uống nước, hành động mím môi có thể khiến nếp nhăn hình thành quanh miệng. Điều tương tự cũng xảy ra ở người thường xuyên hút thuốc. Mọi người nên uống nước trực tiếp từ ly và hãy cố gắng hết sức để bỏ thuốc lá. Đây có thể là một quá trình lâu dài và khó khăn, nhưng lợi ích của việc bỏ hút thuốc là rất lớn.

**Ngủ nghiêng người:** Khuôn mặt bị đè bẹp vào gối có thể làm xuất hiện và rõ nét các nếp nhăn trên má, cằm. Các chuyên gia nói rằng, ngủ thẳng lưng là tư thế tốt nhất để giúp cơ thể luôn trẻ trung, tươi mới và được nghỉ ngơi hết mức.

**Tư thế hoạt động xấu:** Làm lệch xương sống và kết quả là các cơ, xương trở nên căng thẳng bất thường. Điều này dẫn đến tình trạng đau mỏi cơ thể thường xuyên và thậm chí có thể gây biến dạng vĩnh viễn..

**Chỉ sử dụng kem chống nắng khi đi du lịch:** Tiếp xúc quá nhiều với tia UV là nguyên

**Không sử dụng đường:** Tất cả đều biết đường có hại cho sức khỏe con người, tuy nhiên, tâm trạng căng thẳng, lo âu cũng gây ra điều tương tự. Thỉnh thoảng tự thưởng chiều bản thân khi mệt mỏi bằng một chút đồ ngọt không phải điều gì quá nguy hại và nó sẽ khiến mọi người cảm thấy hạnh phúc, thoải mái hơn.

**Xem tivi quá nhiều:** Một nghiên cứu cho thấy, cứ mỗi giờ dành ra để xem tivi thì tuổi thọ trung bình sẽ giảm đi 22 phút. Các chuyên gia khuyên rằng dù ngồi trên ghế dài hay tại bàn làm việc, mọi người nên đứng lên để đi bộ sau mỗi 30 phút.

**Ngủ không đủ giấc:** Người lớn cần ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm. Thiếu ngủ không chỉ khiến gương mặt trông mệt mỏi mà còn có thể làm giảm tuổi thọ. Các chuyên gia khuyên mọi người nên đi ngủ sớm hơn nếu thấy cơ thể thiếu năng lượng, chậm phát triển trí tuệ hoặc tăng cân.

**Căng thẳng do thiếu tổ chức:** Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, căng thẳng mãn tính gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho các tế bào và đẩy nhanh quá trình lão hóa. Vì vậy, hãy hoàn thành công việc của hôm nay, tránh trì hoãn tới ngày mai để hạn chế gặp phải căng thẳng, lo lắng trong công việc.

HƯƠNG GIANG

# 7 dấu hiệu cảnh báo ung thư phổi

Theo Healthline, ung thư phổi có thể không tạo ra bất kỳ triệu chứng đáng chú ý nào trong giai đoạn đầu, nhiều người phát hiện khi bệnh đã ở giai đoạn muộn. Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo ung thư phổi giúp mỗi người sớm nhận biết để khám, điều trị kịp thời.



**Ho dai dẳng:** Ho liên quan đến cảm lạnh hoặc nhiễm trùng đường hô hấp sẽ hết sau một hoặc hai tuần, nhưng ho dai dẳng có thể là triệu chứng của ung thư phổi. Bạn mắc chứng ho kéo dài, không có dấu hiệu chấm dứt, ho ra máu hoặc chất nhầy bất thường khiến giọng nói khàn đặc thì nên đến gặp bác sĩ ngay, chuyên gia sẽ yêu cầu chụp X-quang hoặc thực hiện các xét nghiệm khác.

**Thay đổi hơi thở:** Khó thở cũng là triệu chứng của ung thư phổi. Việc cơ thể thay đổi nhịp thở có thể xảy ra nếu ung thư phổi chặn, thu hẹp đường thở hoặc có chất lỏng từ khối u phổi tích tụ trong ngực. Nếu bạn cảm thấy khó thở sau khi leo cầu thang hoặc thực hiện các hoạt động sinh hoạt thường ngày thì nên đến bệnh viện khám. Khi đường thở bị tắc nghẽn hoặc bị viêm, bạn thở sẽ phát ra âm thanh khò khè. Điều này có thể liên quan đến nhiều nguyên nhân có thể là lành tính, để điều trị. Tuy nhiên, thở khò khè cũng là một trong những triệu chứng của bệnh ung thư phổi, khi đến khám, bác sĩ sẽ xác định rõ nguyên nhân.

**Đau ở vùng ngực:** Ung thư phổi có thể tạo ra cơn đau ở ngực, vai hoặc lưng, cảm giác đau có thể không liên quan đến ho. Bạn nên đến khám bác sĩ khi nhận thấy các cơn đau xuất hiện, cho dù nó âm ỉ, rõ

ràng, liên tục hoặc không liên tục. Đồng thời, bạn cũng nên lưu ý xem cơn đau có giới hạn ở một khu vực cụ thể hay khắp ngực. Khi ung thư phổi gây ra đau ngực, sự khó chịu có thể là do hạch bạch huyết mở rộng hoặc di căn vào thành ngực, lớp lót quanh phổi.

**Thay đổi trong giọng nói:** Nếu bản thân nhận thấy một sự thay đổi trong giọng nói hoặc nghe người khác chỉ ra rằng giọng của bạn nghe trầm hơn, khàn.. thì hãy đi khám bác sĩ. Khàn tiếng thường xuất hiện bởi cảm lạnh đơn giản, nhưng triệu chứng này cũng có thể cảnh báo bệnh khi nó kéo dài hơn hai tuần. Khàn tiếng liên quan đến ung thư phổi xảy ra khi khối u ảnh hưởng đến dây thần kinh kiểm soát thanh quản.

**Giảm cân:** Việc cơ thể giảm cân không giải thích được từ 10 pound (1 pound = 453.59237g) trở lên có thể liên quan đến ung thư phổi hoặc một loại ung thư khác. Khi mắc bệnh, nguyên nhân sụt cân có thể xuất phát từ các tế bào ung thư sử dụng năng lượng, kết quả của sự thay đổi trong cách cơ thể sử dụng năng lượng từ thực phẩm.

**Đau xương:** Ung thư phổi khi đã di căn đến xương có thể tạo ra cơn đau ở lưng hoặc các khu vực khác của cơ thể, triệu chứng nặng hơn về đêm hoặc khi bạn vận động. Ngoài ra, người bệnh cũng xuất hiện cơn đau liên quan đến vai, cánh tay hoặc cổ, điều này ít phổ biến.

**Đau đầu:** Nhức đầu có thể là một dấu hiệu cho thấy ung thư phổi đã lan đến não. Tuy nhiên, không phải tất cả các cơn đau đầu đều liên quan đến di căn não. Đôi khi, một khối u phổi có thể tạo ra áp lực lên tĩnh mạch gây nên cơn đau.

**NGỌC THI**

## Mối nguy khi dùng thiết bị khuếch tán tinh dầu

**Thiết bị khuếch tán tinh dầu đang là sản phẩm được nhiều người dùng lựa chọn tuy nhiên mới đây các nhà nghiên cứu của Pháp cảnh báo rằng, nó có thể gây tác dụng phụ không tốt.**



Thực tế, thiết bị khuếch tán tinh dầu là “công cụ” để phát tán mùi hương ra không gian. Máy sẽ phát huy được hết những công dụng của các loại tinh dầu nguyên chất thông qua việc tạo áp lực để phun và khuếch đại tinh dầu ra không khí một cách mạnh mẽ. Dưới tác dụng của sóng siêu âm, nhiệt, hơi hay công nghệ phun sương lạnh, hỗn hợp nước và tinh dầu bị phá vỡ thành những phân tử siêu nhỏ. Sau đó thoát ra ngoài không khí ở dạng màn sương khói lơ lửng. Lượng sương phun ra này là hỗn hợp nước và tinh dầu có cân bằng tỉ lệ.

Ngoài ra, thiết bị khuếch tán tinh dầu còn làm sạch vi khuẩn, vi trùng, tạo cảm giác hưng phấn cho con người giúp tăng hiệu quả làm việc và tăng năng suất lao động. Bên cạnh đó, máy khuếch tán tinh dầu còn hỗ trợ cho con người có một giấc ngủ ngon khi thư giãn bằng hương thơm của tinh dầu... Đó chính là những lợi ích phổ biến nhất của máy khuếch tán tinh dầu trong cuộc sống. Nhưng thực tế, không phải ai cũng tin tưởng hoàn toàn khi dùng loại máy này.

Đặc biệt mới đây, Cơ quan An toàn thực phẩm và môi trường Pháp (ANSES) cảnh báo các thiết bị khuếch tán tinh dầu có thể là nguồn gốc ô nhiễm tại các hộ gia đình. ANSES cho rằng, các thiết bị khuếch tán tinh dầu, vốn nhằm làm sạch không khí, có thể có một số tác dụng phụ nhất định. Trong giai đoạn từ 2011 - 2019, trung tâm chống

độc tại Pháp đã ghi nhận 1.400 trường hợp người dùng bị ảnh hưởng bởi sản phẩm này. Phần lớn các trường hợp này là liên quan đến tai nạn như trẻ em nuốt phải tinh dầu. Tuy nhiên, các tác dụng không mong muốn khác cũng được ghi nhận từ việc sử dụng hàng ngày như mắt, mũi và họng bị kích ứng hay các vấn đề về hô hấp.

Các triệu chứng này có thể liên quan đến các chất phenol và ketone ở trong tinh dầu, vốn không phù hợp để dùng trong các bình xịt phòng và máy khuếch tán tinh dầu. Bên cạnh đó, các báo cáo cũng nhấn mạnh rằng phần lớn các triệu chứng này đều không nghiêm trọng và sẽ giảm nhanh chóng khi người dùng không còn tiếp xúc với hóa chất.

Ngoài ra, ANSES cũng bác bỏ những tin đồn về tác dụng phòng chống virus SARS-CoV-2 gây bệnh viêm đường hô hấp cấp Covid-19 của tinh dầu. Cơ quan này cũng khuyến cáo phụ nữ mang thai và cho con bú, cũng như những người có vấn đề về hô hấp cần tránh phụ thuộc vào các sản phẩm tinh dầu.

ANSES nhấn mạnh rằng, thiết bị khuếch tán tinh dầu có thể thải ra các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi và đây có thể là nguồn gốc gây ô nhiễm trong các gia đình, đặc biệt khi các chất này cũng hiện hữu trong nội thất và các sản phẩm tẩy rửa. Theo ANSES, kể cả những hợp chất tự nhiên terpene, có trong nhân sâm, húng quế và đinh hương cũng có thể gây kích ứng.

Cách đây 3 năm, báo cáo của ANSES cũng chỉ ra rằng, thiết bị lọc không khí, các bình xịt tẩy rửa có thể không hiệu quả và thậm chí là tác động tiêu cực tới sức khỏe.

**AN DUONG**

# Ngăn ngừa bệnh loãng xương

xương bình thường



loãng xương



**Hỏi:** Làm thế nào để ngăn ngừa bệnh loãng xương?

NGUYỄN THỊ LÝ  
(Thanh Trì, Hà Nội)

**PGS.TS Nguyễn Hoài Nam,** cố vấn y khoa Bệnh viện Quốc tế Minh Anh, TP HCM trả lời: Bệnh loãng xương, hay còn gọi là bệnh giòn xương hoặc xốp xương, là hiện tượng xương liên tục mỏng dần và mật độ chất trong xương ngày càng thưa dần, điều này khiến xương giòn hơn, dễ tổn thương và dễ bị gãy dù

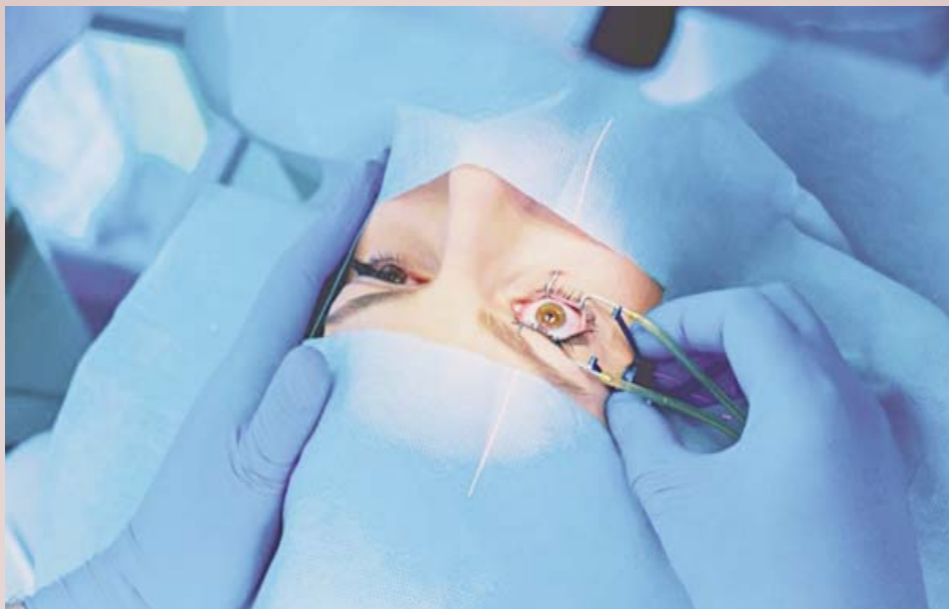
chỉ bị chấn thương nhẹ. Theo các chuyên gia về xương thì đây là căn bệnh hoàn toàn có thể phòng ngừa được nếu có kế hoạch ăn uống cân bằng khi còn trẻ. Theo đó, người ta cần được cung cấp đủ canxi và vitamin D thông qua thực đơn ăn uống khoa học, cân bằng và đủ chất, hoặc bổ sung canxi từ các nguồn khác. Ngoài ra, cần tránh một số tật xấu như uống nhiều đồ ngọt, ăn quá mặn, uống nhiều rượu, bia và thói quen hút thuốc lá.

Theo nhiều nghiên cứu cho thấy, di truyền đóng vai trò quan trọng trong việc làm cho tỷ trọng xương thấp và làm tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Bởi vậy, những ai có cha mẹ mắc bệnh thì bản thân sẽ rơi vào nhóm rủi ro cao. Người bệnh có thể được di truyền từ bố hoặc mẹ, vì vậy, cần tư vấn bác sĩ và áp dụng lối sống khoa học ngay từ khi còn trẻ hoặc bổ sung canxi giúp ngăn ngừa và hỗ trợ điều trị bệnh loãng xương.

**LÊ CẨM (ghi)**



# Biến chứng của phẫu thuật Lasik



**Hỏi:** *Biến chứng của phẫu thuật Lasik như thế nào? Có trường hợp bệnh nhân bị biến chứng sẹo trên giác mạc, điều này xử lý ra sao?*

**VŨ ĐỨC CƯỜNG (Hà Nam)**

**BS Hoàng Cương, Bệnh viện Mắt Trung ương trả lời:** Phẫu thuật Lasik viết tắt từ thuật ngữ tiếng Anh Laser-Assisted In Situ Keratomileusis, trong đó, người ta dùng tia laser để đẽo gọt lòng đen (giác mạc), lấy đi một phần mô của nó để thay đổi công suất hội tụ của nhãn cầu. Nhờ sự thay đổi này mắt đang ở không chính thị (cận thị, viễn thị, loạn thị) sẽ trở thành chính thị (không có tật khúc xạ). Như vậy, lòng đen (giác mạc) là đối tượng để laser xử lý cho dù suy tận gốc của vấn đề: Nổi không phải do nó.

Có 2 nhóm biến chứng chính là biến chứng trong khi mổ và biến chứng sau mổ.

Trong đó, biến chứng sau mổ có tới 10 loại, khá phức tạp để xử lý, di chứng cũng rất đáng kể. Biến chứng trong khi mổ có thể loại bỏ tối đa nhờ tay nghề của phẫu thuật viên, chất lượng máy và dụng cụ phẫu thuật ngày một nâng cao. Ngược lại biến chứng sau mổ khá phức tạp, khó lường, có thể kể đến gồm: Hiệu chỉnh non hoặc già quá; Vạt giác mạc bị gấp nếp hay có khía; Vạt bị xô lệch; Kho mắt; Viêm giác mạc khía lan tỏa; Bệnh lý nhu mô do thay đổi áp lực; Bệnh lý nhiễm độc giác mạc trung tâm; Viêm giác mạc do nhiễm khuẩn; Lộn biểu mô giác mạc; Phình giãn giác mạc.

Biến chứng trong và sau mổ đều có thể gây sẹo giác mạc. Lúc này có thể sửa chữa giác mạc bằng laser hoặc ghép giác mạc điều trị. Sẹo giác mạc là di chứng của biến chứng nặng, may thay rất hiếm gặp.

**PHẠM NGÀ (ghi)**

# Tránh lạm dụng nước muối sinh lý để vệ sinh mũi cho trẻ nhỏ

**Hỏi:** Tôi thấy nước muối sinh lý có rất nhiều ưu điểm như giá thành rẻ, nhiều công dụng. Nhưng nếu lạm dụng quá trong việc vệ sinh mũi cho trẻ nhỏ thì có thể gây những hậu quả khó lường gì?

NGUYỄN THU LAN  
(Hung Yên)

**ThS.BS Nguyễn Tuấn Anh, Bệnh viện Tai Mũi Họng T.Ư trả lời:** Việc lạm dụng nước muối sinh lý sẽ gây ra những hậu quả khôn lường dưới đây cho sức khỏe của trẻ nhỏ.

- Làm mỏng niêm mạc mũi, dễ gây viêm nhiễm mạn tính: Việc lạm dụng nước muối sinh lý để rửa mũi hàng ngày sẽ khiến mũi trẻ mất đi dịch tiết tự nhiên, mất đi lớp bảo vệ niêm mạc, khiến mũi trẻ bị rát, kích ứng mũi, chảy nước mũi, ảnh hưởng tới niêm mạc mũi, khô mũi, thậm chí gây viêm nhiễm mạn tính.

- Việc sử dụng nước muối sinh lý hàng ngày có thể tạo cảm giác trẻ luôn bị bệnh.

- Nếu rửa mũi sai tư thế, có thể khiến trẻ bị đau,



❖ Ảnh minh họa

chảy máu, thậm chí là gây viêm tai giữa.

Chính vì vậy, để phát huy hết tác dụng khi dùng các loại sản phẩm nước muối sinh lý cho bé, cha mẹ cũng cần có những hiểu biết nhất định. Mỗi nhà sản xuất có những cách thiết kế sản phẩm khác nhau, cha mẹ có thể chọn lựa các dạng có vòi xịt sẵn, dễ sử dụng, dễ định một lượng cần thiết cho một lần dùng. Ngoài ra, cha mẹ cũng cần lưu ý:

- Nước biển và nước muối sinh lý chỉ thật sự tốt khi trẻ có tình trạng viêm mũi, ngạt và chảy nước mũi nhiều.

- Cũng có thể dùng các nước muối sinh lý để vệ sinh mũi cho trẻ sau khi bé đi ngoài về, tiếp xúc với môi trường nhiều khói bụi.

- Khi trẻ bị các bệnh lý về mũi, xoang có thể dùng nước muối sinh lý để rửa mũi cho bé nhưng phải theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng.

**BẢO LINH (ghi)**

# Lưu ý khi mua quạt điều hòa trung bày

**Hỏi:** Thời tiết chuyển từ mùa xuân sang hè **Hỏi:** Trên thị trường hiện đang bày bán rất nhiều loại quạt điều hòa. Vậy người dân cần lưu ý những gì khi mua hàng trung bày.

**ĐẶNG THANH MAI**  
(Sóc Sơn, Hà Nội)

**Anh Tuấn Minh, chuyên gia có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực điện máy tư vấn:** Người mua có thể chọn hàng trung bày vì giá tốt, nhưng trừ tivi và quạt điều hòa. Bởi khác với tủ lạnh, máy giặt, bếp điện chỉ trưng trên kệ mà không vận hành, tivi hay quạt điều hòa gần như được bật liên tục trong thời gian dài với công suất tối đa cho khách hàng trải nghiệm. Độ bền do đó cũng kém đi. Thời gian hoạt động của sản phẩm còn gấp vài lần so với sử dụng trong gia đình".

Hơn nữa, quạt điều hòa vận hành một thời gian sẽ có tiếng ồn lớn, nhất là các mẫu giá rẻ. Do đó, nếu lựa chọn, cần kiểm tra xem việc hoạt động của nó có gây khó chịu hay trực trặc gì hay không. Đồng thời, cần xem kỹ các chi tiết bên trong máy, cũng như tham khảo thời gian bảo hành trước khi "xuống tiền". Ngoài ra, người mua cần lưu ý về giá, nếu cần chỉ nên chọn khi mức giảm từ 30% trở lên. Đồng thời, có thể tham khảo giá ở những nơi khác để



Ảnh minh họa

tránh gặp phải tình trạng nâng giá, sau đó giảm "ảo".

Ngoài việc lưu ý khi mua quạt điều hòa, theo các chuyên gia tại Điện Máy Xanh, người sử dụng cũng cần đặc biệt lưu ý trong khi sử dụng quạt điều hòa tại nhà. Cụ thể, quạt điều hòa có chức năng làm mát bằng cách cân bằng độ ẩm môi trường, nhưng khi sử dụng không cần đóng kín cửa như khi gắn máy lạnh, bạn chỉ cần đặt quạt ở nơi thoáng khí, rộng rãi, quạt sẽ làm mát hiệu quả. Do quạt sử dụng nước để giảm nhiệt độ nhưng không phun hơi nước ra ngoài nên có thể dùng cho phòng có thiết bị điện tử mà không lo hư hại. Mặt lấy gió (mặt sau lưng) của quạt nên đặt ở nơi rộng rãi, để hứng được nhiều gió, khuyến khích khoảng cách tối thiểu với vật cản là 20cm.

Người tiêu dùng cũng cần lưu ý, không đặt các vật dụng làm cản trở quá trình lấy gió và luân chuyển không khí

của quạt, nếu không sẽ giảm hiệu quả làm mát và gây tốn điện. Khi sử dụng quạt điều hòa, nên đổ nước đầy tầm 1/2 bình trở lên, quạt hoạt động khi không có nước cũng sẽ ảnh hưởng tới độ bền của máy bơm và làm giảm tuổi thọ của quạt. Đổ quá nhiều nước dễ gây tràn hay rỉ ra ngoài tăng nguy cơ chập cháy khi quạt điều hòa hoạt động. Chỉ cho nước sạch vào bình chứa, tuyệt đối không cho nước bẩn, có chứa hóa chất sẽ dễ làm giảm tuổi thọ của quạt.

Ngoài ra, tuyệt đối không đổ nước hoa hay các loại nước thơm vào bình chứa để tạo hương thơm. Chúng có thể gây tắc ở tấm làm mát, ống/vòi dẫn nước hay thậm chí tắc máy bơm khiến quạt hư hại. Nếu muốn tạo hương thơm cho căn phòng, bạn có thể đặt sáp thơm trước quạt để hương thơm theo luồng gió quạt lan tỏa vào không khí trong phòng.

**AN DUƠNG (ghi)**

# Không mua “thẻ tiết kiệm điện thông minh”

**Hỏi:** Tôi thấy trên mạng xã hội gần đây xuất hiện quảng cáo về thiết bị được cho là “Thẻ tiết kiệm điện thông minh”. Vậy hiệu quả tiết kiệm điện của thiết bị này có đúng như quảng cáo không?

PHẠM HOÀI NAM (Đông Anh, Hà Nội)

**Tập đoàn Điện lực Việt Nam (EVN)**

**Trả lời:** Trong thời gian vừa qua, các chuyên gia kỹ thuật đã nhiều lần cảnh báo về những loại “thiết bị siêu tiết kiệm điện” được quảng cáo trên mạng có khả năng giảm từ 30 - 40% lượng điện tiêu thụ. Gần đây xuất hiện thêm quảng cáo trên mạng xã hội về cái gọi là “Thẻ tiết kiệm điện thông minh”.

Kiểm chứng thực tế cho thấy hoàn toàn không thể giảm điện năng tiêu thụ ở mức lớn như vậy. Các thiết bị trên hoàn toàn không được Bộ Khoa học và Công nghệ, Bộ Công Thương hoặc đơn vị chuyên ngành về tiết kiệm năng lượng có uy tín trên thị trường chứng nhận về hiệu quả tiết kiệm điện như quảng cáo.

Về mặt kỹ thuật, tất cả các thiết bị điện khi cắm vào nguồn điện và hoạt động đều tiêu thụ một lượng điện năng nhất định. Các thiết bị đấu vào mạch điện phía sau công tơ chỉ có thể cải thiện một phần hệ số công suất (Cos  $\Phi$ ) của thiết bị điện, làm giảm tổn thất điện năng của dây dẫn và giảm một phần hao phí. Tuy nhiên, không thể có thiết bị nào đấu nối sau công tơ làm giảm tới 30 - 40% lượng điện năng tiêu thụ như quảng cáo. Có thể nói đây chỉ là chiêu trò lừa đảo khách hàng, “lợi dụng” tâm lý muốn tiết kiệm chi tiêu của người tiêu dùng.

Ví thế, nếu có loại thiết bị có tác dụng can thiệp trực tiếp vào hoạt động công tơ điện làm cho công tơ điện chạy chậm lại thì cũng có nghĩa là người sử dụng thiết bị này đang thực hiện hành vi ăn cắp điện, như vậy



đã vi phạm quy định sử dụng điện và sẽ bị truy thu tiền điện, thậm chí có thể bị xử lý hình sự theo quy định của pháp luật.

EVN khuyến cáo khách hàng sử dụng điện không mua và không sử dụng các thiết bị này vì không được các cơ quan quản lý nhà nước, đơn vị chuyên ngành về tiết kiệm năng lượng có uy tín chứng nhận.

EVN cho biết muốn tiết kiệm điện, khách hàng cần luôn nâng cao ý thức sử dụng điện tiết kiệm bằng các giải pháp mà các cơ quan quản lý nhà nước và ngành Điện đã khuyến cáo, cụ thể là: tắt các thiết bị điện khi không sử dụng, dùng các thiết bị tiêu thụ ít điện năng được gắn nhãn tiết kiệm năng lượng do Bộ Công Thương kiểm định, không nên sử dụng đồng thời các thiết bị điện có công suất lớn (như điều hòa, bếp đun điện, bình đun nước nóng...), khi bật điều hòa làm mát chỉ đặt ở mức 26 - 27°C trở lên và sử dụng quạt kết hợp.

Đặc biệt, trong giai đoạn hiện nay khi dịch bệnh Covid-19 vẫn còn tiềm ẩn nguy cơ, theo khuyến cáo từ Bộ Y tế thì việc sử dụng điều hòa cũng nên hạn chế, thay vào đó cần mở các cửa cho thông thoáng, điều này vừa có tác dụng giảm nguy cơ lây nhiễm virus, vừa tiết kiệm được điện năng sử dụng.

**PHƯƠNG NAM (ghi)**

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

## Được cho con mang họ chồng mới?

**Hỏi:** Tôi tái hôn và muốn con trai 6 tuổi mang họ của bố dượng, theo đề nghị của anh do không muốn có sự phân biệt giữa con chung và con riêng. Xin hỏi, tôi có được quyền thay đổi họ cho con không? Và nếu được, tôi cần làm những thủ tục gì? Việc đổi họ cho con tôi có cần được đồng ý của chồng cũ hay không?

NGUYỄN THỊ NGỌC CHÂU (Hà Nội)

**Luật sư, ThS Phạm Thanh Bình,**  
*Công ty Luật Bảo Ngọc, Hà Nội tư vấn:*  
 Theo điều 27 Bộ luật Dân sự 2015 về quyền thay đổi họ, việc thay đổi họ của con của chồng cũ sang họ người chồng mới không nằm trong quy định này.

Tuy nhiên, điểm b khoản 1 điều 27 lại quy định cá nhân có quyền yêu cầu cơ quan nhà nước có thẩm quyền công nhận việc thay đổi họ trong trường hợp thay đổi họ cho con nuôi từ họ của cha đẻ hoặc mẹ đẻ sang họ của cha nuôi hoặc họ của mẹ nuôi theo yêu cầu của cha nuôi, mẹ nuôi.

Như vậy, nếu người chồng mới nhận con riêng của bạn làm con nuôi mới có thể yêu cầu đổi họ.

Khoản 1 điều 21 Luật Nuôi con nuôi 2010 quy định về sự đồng ý cho làm con nuôi như sau: Việc nhận nuôi con nuôi phải được sự đồng ý của cha mẹ đẻ của người được nhận làm con nuôi. Nếu cha đẻ hoặc mẹ đẻ đã chết, mất tích, mất năng lực hành vi dân sự hoặc không xác định được thì phải được sự đồng ý của người còn lại.

Nếu cả cha mẹ đẻ đều đã chết, mất tích, mất năng lực hành vi dân sự hoặc không xác định được thì phải được sự đồng ý của người giám hộ. Trẻ em từ đủ 9 tuổi trở lên làm con nuôi thì còn phải được sự đồng ý của em đó.

Do đó, việc nhận con nuôi phải nhận được sự đồng ý của cả cha đẻ và mẹ đẻ



### ❖ Ảnh minh họa

của đứa bé. Bạn cần phải hỏi ý kiến của người chồng cũ về việc chồng mới nhận con bạn làm con nuôi và thay đổi họ. Nếu người chồng cũ bạn đồng ý và người chồng mới đáp ứng đủ các điều kiện theo Điều 14 Luật Nuôi con nuôi 2010 thì các bạn cần thực hiện thủ tục nhận nuôi con nuôi và sau đó thực hiện việc thay đổi họ.

Thủ tục nhận nuôi con nuôi: Hồ sơ của người nhận con nuôi gồm có đơn xin nhận con nuôi; bản sao hộ chiếu, giấy chứng minh nhân dân hoặc giấy tờ có giá trị thay thế; phiếu lý lịch tư pháp; văn bản xác nhận tình trạng hôn nhân; giấy khám sức khỏe do cơ quan y tế cấp huyện trở lên cấp. Hồ sơ của người được nhận làm con nuôi bao gồm: giấy khai sinh; giấy khám sức khỏe do cơ quan y tế cấp huyện trở lên cấp; hai ảnh toàn thân, nhìn thẳng chụp không quá 6 tháng. Bạn nộp hồ sơ này tại UBND cấp xã nơi chồng mới bạn cư trú.

Sau khi hoàn tất thủ tục nhận nuôi con nuôi, bạn thực hiện thủ tục thay đổi họ cho con. Bạn cần chuẩn bị những hồ sơ sau: Tờ khai thay đổi họ cho con nuôi (theo mẫu); Giấy khai sinh của con nuôi; Giấy chứng nhận nuôi con nuôi. Bạn nộp hồ sơ này tại UBND cấp xã tại nơi cư trú.

**THANH HẢI (ghi)**

# Có được bán đất khi người đồng sở hữu không đồng ý?



❖ Ảnh minh họa

**Hỏi:** Tôi và hai người bạn mua chung một mảnh đất. Giờ tôi muốn bán nhanh với giá 2 tỷ đồng nhưng hai người kia bảo phải 2,5 tỷ đồng mới đồng ý, thì phải làm sao?

LÊ HÙNG (Hà Nam)

**Luật sư Quách Thành Lực, Công ty Luật TNHH LSX tư vấn:** Khoản 3 điều 5 Thông tư 23/2014/TT-BTNMT quy định trường hợp thửa đất có nhiều cá nhân cùng sử dụng thì giấy chứng nhận được cấp cho từng tổ chức, hộ gia đình, cá nhân sau khi đã xác định được quyền sử dụng đất của từng người.

Trên mỗi giấy chứng nhận ghi thông tin đầy đủ về người được cấp giấy chứng nhận, tiếp đó là nội dung "cùng sử dụng đất, cùng sở hữu tài sản gắn liền với đất", rồi ghi tên lần lượt những người còn lại có chung quyền sử dụng đất, quyền sở hữu tài sản.

Trong trường hợp bạn, giao dịch chuyển nhượng quyền sử dụng đất chỉ được pháp luật công nhận khi cả ba người cùng ký vào hợp đồng chuyển nhượng.

Nếu bạn vẫn muốn bán mà hai người còn lại không đồng ý, các bạn cần phải thực hiện thủ tục tách thửa, làm thủ tục cấp giấy chứng

nhận thửa đất phần của từng người theo quy định của pháp luật. Sau khi thửa đất đã được tách cho từng cá nhân, bạn có quyền quyết định việc chuyển nhượng mà không cần đồng ý của hai người còn lại.

Tuy nhiên, để thực hiện được thủ tục tách thửa và thủ tục cấp mới giấy chứng nhận, thửa đất của bạn cần phải thỏa mãn diện tích được phép, theo quy định của từng địa phương. Vì thế, bạn nên dựa trên tình hình thực tế và cân nhắc thật kỹ để có phương án mang lại kết quả tốt nhất cho mình.

**TRẦN HẢI (ghi)**

