



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

Cận thị vì chiều sáng không đúng cách



Ảnh minh họa

SỐ 145

5/8/2016

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

Đặng Vũ Cảnh Linh
Trưởng ban

Nguyễn Sinh Thành
*Phó Trưởng ban
kiêm Thư ký biên tập*

Nguyễn Hồng Thanh
Bùi Hồng Ninh
Trần Mạnh Hùng

Trình bày

Quý Linh
Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 1 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) 3.9432206
Fax: (04) 3.8227593
Email: sinhthanh@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Kết nối doanh nghiệp
trong tiêu thụ xoài .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Bí mật về
những vi khuẩn sống ở
nhiệt độ cao .5**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Thử trồng gấc
trên đất
cát giồng .17**



SỨC KHỎE

**Để nhằm lẫn
sốt xuất huyết
và sốt phát ban .21**



GÕ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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



● **“Thúc đẩy hợp tác trong việc thực hiện COP 21 của các tổ chức xã hội”**. Đây là hội thảo diễn ra cuối tháng 6/2016 do Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHH Việt Nam) phối hợp với Tổ chức Hợp tác phát triển Đức – GIZ tổ chức. Để thực hiện được những cam kết tại COP 21, bên cạnh vai trò chủ đạo của Nhà nước, các đơn vị khác như tổ chức khoa học và công nghệ, doanh nghiệp... cũng cần được khuyến khích. Do đó, hội thảo lần này nhằm chia sẻ thông tin về vai trò và công tác điều phối trong lĩnh vực biến đổi khí hậu của LHH Việt Nam; cung cấp thông tin về chương trình biến đổi khí hậu của Tổ chức Hợp tác Phát triển Đức - GIZ tại Việt Nam; chia sẻ thông tin về kết quả của Thỏa thuận Paris; đề xuất các cơ chế phối hợp và sáng kiến hợp tác giữa những tổ chức trong hệ thống LHH Việt Nam cũng như với các đối tác quốc tế trong việc thực hiện COP 21...

T.HIỀN

● **Yên Bái: Liên hiệp các Hội KH&KT và Mặt trận Tổ quốc ký kết chương trình phối hợp công tác giai đoạn 2016 – 2020**. Trong giai đoạn 2011 - 2016 công tác phối hợp của Ủy ban Mặt trận Tổ quốc tỉnh với Liên hiệp các Hội KH&KT tỉnh Yên Bái (LHH) đã đạt được nhiều kết quả tích cực. Việc phối hợp tuyên truyền, vận động các tầng lớp nhân dân trong xây dựng, củng cố khối đại đoàn kết toàn dân tộc được thực hiện có hiệu quả. Bước sang giai đoạn 2016 – 2020, công tác phối hợp giữa Mặt trận Tổ

quốc tỉnh với LHH tỉnh sẽ tập trung vào các nội dung: Triển khai các hoạt động tuyên truyền, tập hợp vận động đoàn viên, hội viên và nhân dân trong việc xây dựng, củng cố khối đại đoàn kết toàn dân tộc. Phối hợp trong công tác giám sát, tư vấn phản biện và giám định xã hội. Tăng cường công tác tham mưu đề xuất các ý kiến, kiến nghị với Đảng, chính quyền về các chủ trương phát triển kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội, an ninh quốc phòng trên địa bàn tỉnh. **TB**

● **Kết nối doanh nghiệp trong tiêu thụ xoài**. Vừa qua, Hội Làm vườn tỉnh Đồng Tháp (thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT tỉnh Đồng Tháp) tổ chức buổi gặp gỡ giữa các doanh nghiệp trong và ngoài tỉnh với bà con nhà vườn trồng xoài ở 2 xã Hoà An và phường 6, TP Cao Lãnh nhằm tìm kiếm cơ hội hợp tác. Các doanh nghiệp chia sẻ, mỗi thị trường xuất khẩu đòi hỏi một số tiêu chuẩn quy định riêng nhưng điều kiện tiên quyết vẫn là



chất lượng an toàn vệ sinh thực phẩm để đảm bảo uy tín doanh nghiệp cũng như thương hiệu xoài Cao Lãnh khi hợp đồng xuất khẩu. Hội Làm vườn cũng cho hay, ngành khuyến nông thời gian tới sẽ phối hợp với Hội Làm vườn trong việc phổ biến hướng dẫn bà con sử dụng túi bao trái, quy trình bao trái, danh mục thuốc bảo vệ thực vật được phép sử dụng. Đồng thời, cũng đang tiến hành nghiên cứu một số hợp chất thay thế thuốc Paclobutrazol (kích thích ra hoa) nhằm hạn chế độc hại cho người sản xuất và người tiêu dùng... **BT**

Khoa học lý thú

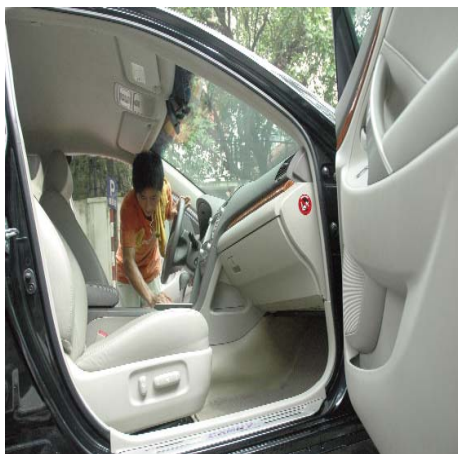
Ô tô mới kém hấp dẫn vì... mùi

Dĩ nhiên ai cũng muốn sở hữu chiếc xe hơi mới bóng, tuy nhiên điều phiền phức đưa ra với chiếc xe mới chính là mùi khó chịu. Vậy có cách nào loại bỏ những mùi này?

Mùi ô tô mới gây bệnh

Theo ThS Hoàng Ngọc Thuyết, Khoa Kỹ thuật, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, trong xe ô tô thường có mùi khó chịu chủ yếu là do dung môi làm nên các vật liệu của xe. Ví dụ, vải bọc đệm được sản xuất từ các hạt polyme hòa tan trong các dung môi. Các dung môi này bay hơi tạo ra các mùi rất khó chịu. Ngoài ra, dung môi hòa tan cao su để đúc thành các tấm mút cũng ảnh hưởng không kém các loại dung môi trên. "Khi bọc vải đệm, định vị các tấm mút, người thợ thường sử dụng keo dán. Bản chất keo cũng được sản xuất từ các dung môi công nghiệp, các dung môi này cũng bay hơi, khuếch tán vào môi trường gây nên các dị ứng nhất định cho người đi trong xe mới như đau đầu, chóng mặt, buồn nôn. Các mùi hôi này đặc biệt không tốt cho phụ nữ có thai và trẻ nhỏ. Vì thế, việc loại bỏ mùi hôi là rất cần thiết", ThS Hoàng Ngọc Thuyết nhấn mạnh.

KS Vũ Tàn Cảnh, Viện Khoa học Vật liệu cho biết, mùi đặc trưng nhất có thể có trong xe ô tô mới là do sơn và dung môi. "Các chất dung môi này được làm từ chế phẩm của dầu mỏ nên ít nhiều có ảnh hưởng đến sức khỏe con người như bệnh về đường hô hấp, bệnh máu, đau đầu, ngứa, dị ứng...".



Mở cửa xe mới để mùi thoát ra ngoài

Tránh dùng nước thơm để loại bỏ mùi

Theo ThS Hoàng Ngọc Thuyết, để loại bỏ mùi hôi của ô tô mới, biện pháp tốt nhất là mở cửa xe trong thời gian có thể, nhất là khi để xe dưới ánh nắng giúp các dung môi bốc hơi ra không khí. Khi lái xe, hãy bật quạt gió một lúc rồi mới ngồi vào xe. Ngoài ra, có thể dùng các chất khử mùi trong xe bằng than hoạt tính, máy tạo ozone dành riêng cho xe hơi...

Còn KS Vũ Tàn Cảnh khuyên, không nên sử dụng các chất thơm nhằm loại bỏ mùi của xe mới, nhất là nước hoa không rõ nguồn gốc. "Dùng nước hoa thơm xe chỉ là cách đánh lừa ảo giác của con người, nếu dùng hàng kém chất lượng thậm chí còn nguy hiểm hơn không dùng", KS Vũ Tàn Cảnh chỉ rõ.

HIỀN DUNG

PHỤ NỮ SỐNG LÂU HƠN NHƯNG THỂ LỰC KÉM HƠN

Chúng béo phì và viêm khớp góp phần đáng kể vào việc làm giảm chất lượng sống của những phụ nữ có tuổi. Đó là kết quả của các nhà nghiên cứu



thuộc Đại học Duke (Hoa Kỳ) đã được thực hiện với 5.888 người già trên 65 tuổi. Những người này đã được hỏi về khả năng thực hiện những công việc hàng ngày như tắm, ăn uống, mặc quần áo,

quản lý tiền bạc và về những cử động cao hoặc thấp của cơ thể. Nghiên cứu nhận thấy, phụ nữ chịu những tình trạng tàn phế gấp 2,5 lần so với những người đàn ông cùng lứa tuổi; Những tỷ lệ béo phì và viêm khớp cao hơn ở những phụ nữ này giải thích gần một nửa lý do của sự dị biệt giới tính đó. Ngoài chứng béo phì và viêm khớp, phụ nữ cũng thường gặp các nguy cơ gãy xương, rối loạn thị giác và viêm phế quản nhiều hơn, trong khi đàn ông thường là nạn nhân của khí phế thũng, các bệnh tim mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, tiểu đường.

AN KHUÊ (*Theo Sciences*)

BÍ MẬT VỀ NHỮNG VI KHUẨN SỐNG Ở NHIỆT ĐỘ CAO

Suối nước nóng Grand Prismatic tại Công viên quốc gia Yellowstone (Hoa Kỳ) nổi tiếng với nhiệt độ gần với nhiệt độ sôi khoảng từ 63 - 87°C, nhưng có thắm vi khuẩn vô cùng phong phú. Một nghiên cứu mới đây đã tìm hiểu các vi sinh vật và

virus khó phát hiện nhưng lại sống lơ lửng ở vùng nước trong như pha lê này. Sử dụng các kỹ thuật sinh học phân tử tiên tiến, nhóm nghiên cứu đã phân tích được đặc điểm di truyền của chúng cho thấy, cứ mỗi một thìa nước sôi có chứa hàng trăm nghìn virus được phân loại thành hàng ngàn dạng khác nhau. Số lượng các tế bào vi sinh vật có trong nước cũng tương tự như thế mặc dù kém đa dạng hơn. Sự đa dạng di truyền mã hóa một nguồn phân tử sinh học vô giá giúp vi sinh vật thích nghi và hoạt động chức năng bình thường ở nhiệt độ cao. Nguồn vi sinh vật này hiện được khai thác để sử dụng trong phân tích di truyền, phát hiện bệnh tật và sản xuất năng lượng sinh học.

A.KHUÊ (*Theo LiveScience*)

CA CAO GIÚP TRỊ HUYẾT ÁP CAO

Một nghiên cứu tại Đại học Cologne (Đức) đã cho 48 bệnh nhân huyết áp cao uống viên con nhộng có chứa 1.000mg ca cao polyphenol. Đây là bột ca cao được lấy hoàn toàn từ hạt ca cao tự nhiên. Những viên thuốc được bào chế từ ca cao có thể là một liệu pháp thiên nhiên thay thế cho statin - một loại thuốc giúp giảm lượng cholesterol trong máu - trong việc điều trị căn bệnh huyết áp cao. Kết quả nghiên cứu cho thấy, những hợp chất trong ca cao có tác dụng làm giảm axit nitric, từ đó giúp mở rộng thành mạch máu, giúp cải thiện tình trạng bệnh ở những bệnh nhân huyết áp cao.

A.K (*Theo ScienceDaily*)



Cận thị vì chiếu sáng không đúng cách



Ô nhiễm ánh sáng là nguyên nhân chính gây nên các tật về mắt Ảnh: Trần Hải

Chiếu sáng không đúng cách dẫn đến các bệnh về mắt như giảm thị lực, cận thị, viễn thị, thậm chí gây cho trẻ cảm giác mệt mỏi, chán học.

Thừa hay thiếu đều gây cận

TS Trần Đình Bắc, Viện Khoa học Bảo hộ Lao động, Tư vấn trưởng dự án Chiếu sáng Học đường khẳng định, tình trạng các bệnh về mắt ngày càng gia tăng trong học đường. Nguyên nhân là do chiếu sáng không đúng cách.

TS Nguyễn Văn Khải, Giám đốc Trung tâm Dung dịch Hoạt hóa Điện hóa & Đèn tiết kiệm Điện năng chia sẻ, trong một lần đến trường THCS Lê Anh Xuân (quận Tân Phú, TPHCM) ông gặp 23 cháu thì có tới 22 cháu đeo kính cận. Yêu cầu chung là độ rọi phải đảm bảo 300 - 500lx, tuy nhiên nhiều phòng học khi đo lại dưới 100lx. Đã thế, thông thường, người ta lấy ánh sáng nhân tạo bổ sung cho ánh sáng tự nhiên. Tuy nhiên, ngày 12/4/2009, khi đi qua một số trường ở quận Hoàng Mai, Thường Tín, Thanh Trì (Hà Nội)

có nhiều phòng học đóng cửa sổ phía đông vào buổi sáng (bịt kín ánh sáng tự nhiên).

Vẫn theo TS Nguyễn Văn Khải, ánh sáng thiếu cũng không tốt, nhưng vượt quá mức cũng không tốt. Độ rọi quá lớn cũng làm hỏng mắt. Hơn thế, nhiều nơi mắc bóng đèn sai khiến cho ánh sáng không đều, bóng người đè lên vở, tạo ra chỗ tối chỗ sáng. Ngoài ra, các thầy cô cũng chưa thật chú ý đến tư thế ngồi của trẻ. Ngồi không thẳng, và mắt cách vở quá xa, hoặc quá cúi sát cũng làm cận thị.

Không chỉ trường học chiếu sáng chưa chuẩn mà góc học tập ở nhà cũng thiếu chuẩn. Tường sơn bóng, bàn bóng, giấy viết quá trắng làm tăng hệ số phản xạ, treo nhiều tranh ảnh trên tường... cũng gây lóa mắt. "Đến lớp, học sinh đã bị mỏi mắt, về đến nhà lại tiếp tục bị mỏi mắt. Trẻ không bị bệnh về mắt, không cảm thấy mệt mỏi mới là lạ", TS Nguyễn Văn Khải than thở.

Biết cách, học sinh đỡ khổ

Các chuyên gia cho rằng, muốn học sinh học tốt, thì phải đồng bộ giữa nhà trường và phụ huynh trong việc "chiếu sáng" cho học sinh. TS Nguyễn Văn Khải khuyên: Đối với trường học, phòng học phải luôn đủ ánh sáng là từ 300 - 500lux. Ngoài ra, nên lùi khẩu hiệu hoặc tranh ảnh xuống phía cuối lớp hoặc phía 2 bên. Phía trên bục giảng chỉ nên để duy nhất bảng. Các thầy cô giáo phải chú ý cho học sinh ngồi thẳng, mắt phải cách bàn khoảng 25 - 30cm. Nên mở cửa sổ đón ánh sáng tự nhiên. Song cửa sổ phải có rèm.

Đối với góc học tập, nên có một bóng đèn riêng, 9W đối với đèn led và 11W đối với đèn compact huỳnh quang. Khi ngồi học, trẻ phải ngồi đúng tư thế sao cho khoảng cách giữa đầu và sách vở trong khoảng từ 25 - 30cm, chữ đọc rõ, tránh nhìn thẳng vào những nguồn sáng có khả năng gây hại cho mắt. Nếu góc học tập kê gần cửa sổ nên có rèm



Có tới 90% các phòng học hiện nay đều chiếu sáng không đúng quy cách. Thiết bị quan trọng giúp khuếch tán đều ánh sáng, tăng hiệu suất chiếu sáng, hạn chế lóa mắt là chao chụp thi có tới 87% đèn tại các lớp học không được lắp đặt. 75% phòng học không sử dụng đèn chiếu sáng bằng. Còn 16% lớp học dùng đèn sợi đốt và chỉ có 7% lớp học dùng đèn compact. Các chỉ tiêu về định lượng và chất lượng ánh sáng tại phòng học đều không đạt yêu cầu, kể cả các trường có điều kiện kinh phí.

TS Trần Đình Bắc
(Viện Khoa học Bảo hộ Lao động)

tránh ánh nắng chiếu trực tiếp vào bàn. Cách tốt nhất là khi mỗi mắt thì rời bàn học, nhìn vào lùm cây màu xanh, không nên nhìn vào các vật hay cây có màu sắc chói quá.

Đồng quan điểm, TS Trần Đình Bắc cũng khuyến cáo, các phòng học đều có cửa lấy ánh sáng tự nhiên nên hướng ánh sáng từ các đèn phải phù hợp với hướng chủ yếu của ánh sáng ban ngày. Bàn học phải bố trí sao cho hướng nhìn song song với cửa sổ, các dãy đèn nên bố trí với hướng nhìn và cửa để hạn chế loá phản xạ. Bố trí bàn làm việc, bàn máy tính có hướng nhìn song song với cửa sổ. Không nên bố trí bàn học hướng ra cửa sổ hoặc quay lưng lại.

TÔ LAN

Quần jeans bó sát gây bệnh

Những chiếc quần jeans bó sát cơ thể, đặc biệt là vùng hông - đùi không chỉ làm giảm khả năng sinh sản, tăng nguy cơ viêm nhiễm vùng kín và bàng quang mà còn là thủ phạm của một căn bệnh khó chịu nhưng lại ít được chú ý: bệnh dây thần kinh bì đùi ngoài.

Biểu hiện của bệnh là cảm giác nóng rát, tê cứng, ngứa râm ran như có kiến bò hoặc kim châm ở vùng hông, đùi do dây thần kinh bì đùi (dây thần kinh cảm giác chạy từ khung chậu tới đùi) bị chèn ép.

Những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh dây thần kinh bì đùi ngoài là béo phì, ngồi bất chéo chân trong một thời gian dài, mang quá nhiều đồ nặng ở thắt lưng, mang thai. Tuy nhiên, theo TS John England thuộc Viện Thần kinh học Mỹ, số ca mắc bệnh do thói quen mặc quần chật, bó sát cơ thể, đặc biệt là quần jeans đang ngày càng tăng. Còn theo chuyên gia vật lý trị liệu William Madosky, xu hướng kết hợp quần jeans bó với giày cao gót càng làm nguy cơ mắc bệnh tăng cao. Giày cao gót đẩy khung xương chậu về phía trước, làm tăng sức ép lên dây thần kinh, khiến các triệu chứng của bệnh nghiêm trọng hơn. Bệnh dây thần kinh bì đùi ngoài do quần jeans tuy khó chịu nhưng không gây tổn thương vĩnh viễn. Để điều trị và phòng tránh, giải pháp là vận động thường xuyên và mặc quần rộng. Có thể massage để giải phóng vùng dây thần kinh bị chèn ép.

HƯƠNG TIỀN
(Theo MSNBC)



Có đúng thế không?



Loài linh sam Douglas được ví như loài cây vua trong giới thực vật nhờ khả năng cao vọt hơn hầu hết các loài cây khác, nhưng vẫn có giới hạn về chiều cao

Tại sao cây không thể cao mãi?

mà loài cây này không thể vượt qua. Một nghiên cứu mới đây đã lý giải nguyên do là vì nếu mọc quá cao, cây sẽ không thể vận chuyển được nước lên những cành lá nằm cao nhất.

Sự bốc hơi của lá kéo theo cả nước và các bọt khí. Trong thân cây linh sam Douglas, quá trình vận chuyển này phụ thuộc vào các tế bào chết, đóng vai trò như những chiếc van, được tạo nên ở hầu hết phần gỗ của thân cây, ngăn cản bọt khí phát tán xuyên qua thân. Chính việc ngăn ngừa sự phát tán của bọt khí qua các van này,

cây linh sam cũng đồng thời ngăn cản nước được kéo lên cao hơn. Các nhà nghiên cứu nhận định rằng: "Càng lên cao, bên trong thân cây linh sam Douglas càng giống như trải qua thời kỳ hạn hán". Nghiên cứu đã xác định được rằng, ở khoảng giữa độ cao tương đương với tòa nhà 30 - 35 tầng, cây linh sam Douglas không thể đưa nước lên cao hơn được nữa. Chiều cao của dự đoán này cũng trùng hợp với cây linh sam cao nhất thế giới được tìm thấy, có chiều cao 99m.

KHUÊ ĐỨC
(Tổng hợp)

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Tiện dụng với bàn chải điện

Bạn muốn giúp bé cảm thấy việc đánh răng thú vị hơn và để cho cả gia đình có được hàm răng trắng sạch? Bàn chải đánh răng bằng điện sử dụng công nghệ sóng âm hiện đại với hơn 30.000 nhịp sóng âm một phút, sẽ giúp bạn chải sạch răng một cách nhanh chóng mà không gây tổn thương nướu. Một bộ sản phẩm thường có nhiều đầu bàn chải với thiết kế chịu nước, tiện dụng cho cả gia đình sử dụng. Lòng bàn chải rất mềm, phù hợp cho cả trẻ



em. Được điều khiển bằng điện, bàn chải có thể tác động mạnh loại bỏ cao răng, ở cả những nơi bàn chải bình thường không thể tác động tới và có chế độ tự động dừng sau 2 phút. Bàn chải có 3 chế độ điều khiển - nhẹ, bình thường và chế độ massage - có đèn hiển thị. Sản phẩm kèm theo bộ sạc không dây có thể để được 4 đầu bàn chải, có giá bán khoảng

450.000 - 500.000đ/bộ.

AN KHUÊ

Hệ thống tự động đổ chuông báo giờ học



Ảnh minh họa

Nhóm tác giả trường Đại học Công nghệ (Đại học Quốc gia Hà Nội) đã thiết kế, hoàn chỉnh hệ thống tự động đổ chuông báo giờ học. Hệ thống này cho phép đổ chuông sau những khoảng thời gian đã được đặt trước nhằm báo giờ tiết học hoặc ca làm việc.

Hệ thống sẽ tự động đổ chuông báo giờ đã được đặt theo những khoảng thời gian khác nhau, có màn hình hiển thị trên mặt máy, người dùng có thể đọc được thời gian

thực (giờ trong ngày) và số lần đã đổ chuông trong ngày. Có thể đặt được các kiểu chuông giờ vào, giờ ra khác nhau hay có những kiểu chuông, nhạc phù hợp với từng nơi khác nhau như: Đổ chuông theo kiểu còi báo, đổ chuông theo kiểu các bản nhạc... Có thể đặt và hẹn giờ làm việc, giờ học, giờ nghỉ... cho trường học, doanh nghiệp, văn phòng, nhà máy... Hệ thống được lập trình với 256 chương trình (256 lần đổ chuông cho 1 chu kỳ hàng ngày hoặc hàng tuần). Ngoài ra còn

được thiết kế với 2 vùng điều khiển chuông, vùng 1 là chuông kêu 1 hồi liên tục có thể điều chỉnh từ 3 - 8 giây. Vùng 2 là chuông kêu 1 tới 10 hồi ngắt quãng có thể điều chỉnh từ 5 - 18 giây. Có thể lắp chuông điện, chuông điện tử, khi mất điện tự động chuyển sang ác qui dự phòng, dùng được 48 giờ. Đối với trường học thì có thể cài đặt tiếng chuông báo hết giờ và tiếng chuông báo giờ bắt đầu bằng những âm thanh khác nhau để dễ phân biệt.

NAM AN

Tàu thu hồi dầu tràn trên biển

Công ty Sông Thu (Bộ Quốc phòng) vừa hạ thủy con tàu chuyên ứng phó sự cố tràn dầu lớn với công nghệ hoàn toàn của Việt Nam.

Ngoài nhiệm vụ kiểm soát ô nhiễm dầu trên biển, ứng phó sự cố tràn dầu, tàu còn được thiết kế để đáp ứng các nhiệm vụ như kéo tàu hàng ven bờ, vận chuyển hàng hóa, cứu hộ tàu thuyền, các vật thể nổi bị nạn trên biển, cứu người và chữa cháy. Tàu có khả năng hoạt động độc lập dài ngày trên biển ở mọi điều kiện thời tiết.

Đây là chiếc tàu vỏ thép hai chân vịt, đa chức năng. Hệ động lực bao gồm hai động cơ chính, khởi động bằng điện và làm lạnh

bằng hộp nước biển, với hai chân vịt biên bước trong đạo lưu cố định ở đuôi tàu. Tàu được thiết kế để thực hiện nhiều chức năng nên gọi là "đa năng", đây là sự kết hợp thông minh của một tàu bình thường với các công cụ thực hiện chính công việc ứng phó sự cố tràn dầu. Khi không có sự cố tràn dầu, tàu có thể thả phao luồng, cứu nạn người, cứu kéo tàu thuyền bị nạn, chữa cháy... Khi có sự cố tràn dầu, tàu có thể thu hồi hơn 70% dầu tràn. Tàu có khả năng khởi hành tức thì đến nơi xảy ra sự cố và thu hồi dầu tràn trong điều kiện sóng gió cấp 6/7 với các cánh quét thu hồi dầu, trong khi các tàu khác không thể ra khơi và phải đợi cho đến khi biển bớt động.

AN NAM

Tàu có thể ngay lập tức "vớt" hầu hết dầu trên biển nếu xảy ra sự cố tràn dầu



Mô hình trồng lúa cải tiến

Lần đầu tiên Phòng Nông nghiệp huyện Thới Lai (Cần Thơ) triển khai dự án khuyến nông quốc gia về xây dựng mô hình “3 giảm 3 tăng” và trồng lúa cải tiến (SRI). Vụ hè thu 2015, mô hình được 70 hộ nông dân ở ấp Trường Khương A, xã Trường Xuân B thực hành đồng loạt trên 60ha.

Ông Nguyễn Thanh Hùng, Giám đốc Trung tâm Khuyến nông Cần Thơ cho biết, nông dân tham gia được đầu tư hệ thống sạ lúa quy mô 30 - 50 tấn/m², trồng giống OM 4218 (được hỗ trợ 100% chi phí giống và một phần phân bón, thuốc bảo vệ thực vật). Công ty Lương thực Hoàng Minh Nhật hợp đồng tiêu thụ lúa gạo.

Qua sản xuất cho thấy, do quản lý rầy nâu tốt, bệnh vàng lùn và lùn xoắn lá chưa thấy dấu hiệu nhiễm, trong khi ruộng đối chứng nhiễm cục bộ. Bệnh lem lép hạt cấp độ nhiễm cũng thấp hơn (cấp 1 - 3) so với ruộng đối chứng (cấp 1 - 5). Về sâu hại, do mật độ sạ phù hợp (100kg/ha) và xuống giống đồng loạt, né rầy nên đã kiểm soát được rầy nâu khá tốt (cấp 1) so với ruộng đối chứng (nhiễm cấp 1 - 3).

Theo đánh giá của Trung tâm Khuyến nông Cần Thơ, tuy trình độ, kinh nghiệm của nông dân không đồng đều, áp dụng mô hình chưa đồng bộ, ghi chép sổ nhật ký sản xuất chưa được quan tâm đúng mức... nhưng ruộng canh tác theo kỹ thuật SRI phát triển tốt.

Kết thúc vụ hè thu 2015, sau 92 ngày thu hoạch đạt năng suất 6,4 tấn/ha, cao hơn 400kg/ha so với ruộng đối chứng và vượt mức 5,5 tấn/ha theo hợp đồng của nông dân ký kết ban đầu tham gia mô hình. Tổng sản lượng đạt 378 tấn, được doanh



Tham quan ruộng lúa cải tiến SRI

ngiệp thu mua 100%. Nông dân thực hành tốt “3 giảm, 3 tăng” và kỹ thuật trồng lúa SRI đạt mục tiêu giảm chi phí sản xuất, tăng năng suất và chất lượng, tăng lợi nhuận và giảm ô nhiễm môi trường.

Mô hình đã giảm lượng giống, sử dụng giống lúa cấp xác nhận, gieo sạ 100kg/ha (ruộng đối chứng 180kg/ha), giảm 80kg/ha, tiết kiệm được 1,2 triệu đồng/ha. Nhờ sạ thưa, bón phân cân đối nên ruộng mô hình sử dụng phân đơn, bón 483kg/ha, tiết kiệm được 122.000đ/ha (ruộng đối chứng sử dụng phân hỗn hợp, bón 470kg/ha). Thuốc bảo vệ thực vật giảm phun 2 lần/vụ/ha (ruộng mô hình phun 5 lần/vụ/ha trong khi ruộng đối chứng 7 lần/vụ/ha), tiết kiệm được 550.000đ/ha và công phun 400.000đ/ha so với ruộng đối chứng.

Nông dân làm tốt quy trình “khô - ngập xen kẽ” đã tiết kiệm được chi phí bơm tưới 202.500đ/ha so với ruộng đối chứng. Tổng chi phí đầu tư ruộng mô hình giảm hơn 2,8 triệu đồng/ha so với ruộng đối chứng. Năng suất tăng 400kg/ha so với ruộng đối chứng. Thương lái thu mua giá cao, gia tăng lợi nhuận (lãi ròng) hơn 5 triệu đồng/ha so với ruộng đối chứng.

MINH VIỆT

Đặc trị thán thư hại xoài

Xoài là cây trồng cho giá trị kinh tế cao, tùy thuộc vào khả năng đầu tư kỹ thuật chăm sóc và phòng trừ sâu bệnh hại. Thán thư là một loại bệnh phổ biến thường gặp trên cây xoài.

Có những năm, điều kiện thời tiết thích hợp, thì bệnh phát triển rất mạnh, gây ảnh hưởng nặng tới năng suất và chất lượng xoài. Bệnh do nấm *Colletotrichum gloeosporioides* gây ra. Bệnh thường phát sinh và gây hại nặng trên các bộ phận còn non như lá, cành và nụ hoa quả. Trên lá, lúc đầu vết bệnh là các đốm màu nâu đen, giữa phần lá bị bệnh và phần lá lành có quầng màu vàng. Cành non bị bệnh thì vỏ bị nâu đen, vết bệnh hơi lõm vào và cành bị khô đi. Nụ hoa quả bị bệnh có màu nâu đen và dễ bị rụng.

Bệnh phát sinh phát triển trong điều kiện độ ẩm cao, sương mù nhiều. Đặc biệt, bệnh thường phát triển mạnh trong giai đoạn xoài ra lộc, ra nụ hoa quả non, lại gặp điều kiện thời tiết thuận lợi. Trong các vườn xoài ít được chăm sóc, hoặc chăm sóc không tốt như bón phân không cân đối và dư đạm, không cắt tỉa cành vô hiệu làm tán lá rậm rạp, thiếu ánh nắng chiếu vào, nên làm tăng ẩm độ của vườn thì bệnh thường nặng.

Một số biện pháp phòng trừ đã được áp dụng cho hiệu quả cao và giảm được chi phí: Trước khi vào vụ mới, cần vệ sinh vườn cây, trừ sạch cỏ dại, cắt tỉa cành sâu bệnh và cành vô hiệu nằm khuất trong tán lá cho thông thoáng tán cây, để ánh nắng chiếu vào dễ dàng nhằm hạn chế ẩm độ cao. Cắt tỉa hợp lý cũng giúp cho việc phun xịt thuốc phòng ngừa sâu bệnh được thuận lợi. Sản phẩm đặc trị thán thư hại xoài.



Biểu hiện của bệnh thán thư trên xoài

Bón phân đầy đủ và cân đối, tránh bón thừa đạm. Tăng cường một số vi lượng cho cây bằng cách phun qua lá loại phân bón lá: POLYFEED 15-15-30 vào giai đoạn trước khi cây ra nụ, để giúp cây tăng cường sức chống chịu với bệnh, tăng cường phân sự hóa mầm hoa, để có nhiều nụ hoa hơn, là điều kiện để tăng năng suất và chất lượng xoài.

Vào giai đoạn xoài ra chồi non và nụ hoa quả non, nếu gặp điều kiện ẩm độ cao, sương mù nhiều thì phải kịp thời phun phòng ngừa bằng THIO-M 500SC, với liều lượng pha: 250ml thuốc/100 lít nước để phun ướt đều tán cây. Lượng nước phun 600 - 800 lít/ha. Có thể phối hợp THIO-M 500SC với dầu khoáng SK ENSPRAY 99EC để làm tăng và kéo dài hiệu lực của thuốc.

Trong giai đoạn nụ hoa quả non, nếu phát hiện xoài chớm bị bệnh, thì cần tiến hành phun thuốc 2 lần cách nhau 7 - 10 ngày.

MINH NGỌC

Cá nuôi trong lồng tre

Chỉ với những chiếc lồng tre đơn giản, tận dụng lợi thế mặt nước sông, nguồn thức ăn thiên nhiên sẵn có, hàng chục hộ dân ở thôn Tây, xã Tịnh Sơn, huyện Sơn Tịnh (Quảng Ngãi) đã đầu tư nuôi cá.

Anh Trần Đình Phạm cho biết, gia đình anh nuôi cá lồng đã 5 năm. Hiện tại nuôi 2 lồng cá trắm cỏ. Dự kiến vào dịp Tết cổ truyền, thu hoạch được 1 - 1,2 tấn cá thương phẩm. Với giá bán từ 90.000 - 95.000đ/kg, sau khi trừ chi phí có thể lãi 90 triệu đồng.

Theo anh Phạm, nuôi cá trắm rất đơn giản, chỉ cần bỏ chi phí đầu tư 3 - 5 triệu đồng để làm một chiếc lồng có diện tích 20 - 24 m², thời gian sử dụng lên đến 4 - 5 năm. Chi phí mua cá giống chỉ hơn 1 triệu đồng, còn thức ăn thì dễ kiếm như cỏ, lá mỳ...

Ngoài ra, muốn cá lớn nhanh thì người nuôi có thể bổ sung thêm cho ăn cám công nghiệp. "Thời gian thả nuôi bắt đầu từ tháng 11 (âm lịch), sau hơn 1 năm cá đạt trọng lượng 1,3 - 1,7kg/con, có thể xuất bán ra thị trường. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả kinh tế cao hơn, gia đình tôi nuôi thêm một năm nữa, cá đạt trọng lượng từ 3 - 4kg mới thu hoạch. Quan trọng hơn là việc tiêu thụ đúng vào dịp Tết, nên giá cao", anh Phạm nói.



Anh Phạm đang cho cá ăn

Gia đình ông Trần Kim Sanh cũng đang nuôi 2 lồng cá chình. Mỗi vụ thả từ 150 - 200 con cá chình giống. Sau hơn 2 năm, cá đạt trọng lượng từ 3 - 4kg/con. Với giá bán lên đến 500.000đ/kg cá thương phẩm, ông thu gần 200 triệu đồng. Sau khi trừ chi phí, còn lãi trên dưới 100 triệu đồng.

"Cá chình có sức sống tốt và dễ nuôi. Nguồn thức ăn của chúng là cá tạp, giun, ốc, tôm, tép thái vừa cỡ miệng cá. Thức ăn phải tươi, không ôi thiu, không ướp hóa chất độc hại. Trung bình, một con cá chình ăn hết 7kg thức ăn thì sẽ tăng thêm 1kg cá. Đây là đối tượng giúp người nông dân vươn lên làm giàu", ông Sanh cho hay.

Ông Nguyễn Ngọc Khanh, Chủ tịch Hội Nông dân xã Tịnh Sơn cho biết, toàn xã có 47 hộ nuôi cá

nước ngọt, với 72 lồng. Trong đó, cá trắm cỏ là loại chủ lực với 58 lồng, cá chình 12 lồng và 7 lồng cá trê. Nhờ nghề nuôi cá lồng, nhiều hộ đã có cuộc sống no đủ.

Nhằm từng bước chuyên môn hóa mô hình nuôi cá nước ngọt của nông dân, tháng 9/2015, Trung tâm Dạy nghề và hỗ trợ nông dân Quảng Ngãi đã tiến hành mở lớp sơ cấp đào tạo nghề nuôi cho 22 hộ ở xã Tịnh Sơn. Kết thúc khóa học trong 3 tháng, các học viên được cấp chứng chỉ.

Ngoài ra, UBND xã còn vận động nông dân thành lập Tổ hợp tác nuôi cá lồng với 26 thành viên tham gia. Đặc biệt, tỉnh đã đầu tư xây dựng một bờ kè chống sạt lở dài 1km với kinh phí trên 8 tỷ đồng, ven sông Trà, thuộc xóm Vĩnh Phước.

SỸ NGUYỄN

Kinh nghiệm nuôi đàn ong mật

Nuôi ong mật phải hiểu kỹ thuật chăm sóc đàn ong, biện pháp nuôi cũng rất đơn giản. Để tăng đàn ong, cứ cách khoảng 2 năm tiến hành thay giống ong chúa đã già một lần... Đó là kinh nghiệm của một người phụ nữ Tày.

Đến xóm Bản Giàng, xã Đa Thông, huyện Thông Nông (Cao Bằng), hỏi chị Nông Thị Hồng, dân tộc Tày, Phó Chủ nhiệm Câu lạc bộ (CLB) nuôi ong huyện Thông Nông, ai cũng biết và cảm phục, bởi chị đã và đang làm giàu trên chính quê hương của mình.

Khi lập gia đình, cuộc sống gia đình chị Hồng chỉ trông vào mảnh ruộng nhỏ, phải cấy nhờ thêm ruộng của anh em họ hàng mới đủ ăn. Vợ chồng chị mạnh dạn vay 50 triệu đồng từ Ngân hàng Chính sách xã hội huyện mua lợn giống về nuôi, đầu tư nuôi 5 - 8 thùng ong mật, tuy có thu nhập nhưng không đáng kể.

Đầu năm 2011, chị Hồng tham gia CLB nuôi ong huyện Thông Nông, được hỗ trợ kỹ thuật nuôi, cách chăm sóc, quản lý đàn ong, hỗ trợ đàn ong giống. Hiện nay, CLB có trên 30 thành viên, chị Hồng được bầu làm Phó Chủ nhiệm CLB.

Chị Hồng chia sẻ: “Nuôi ong mật phải hiểu kỹ thuật chăm sóc đàn ong, biện pháp nuôi cũng rất đơn giản. Để tăng đàn ong, cứ cách khoảng 2 năm tiến hành thay giống ong chúa đã già một lần...; thường xuyên vệ sinh thùng; gỗ đóng thùng ong nên chọn gỗ không mùi, như: sung, gạo, sau sau... Mùa đông phải che chắn cẩn thận, không để ong bị lạnh, không để mưa thấm ướt vào thùng ong. Mỗi thùng để khoảng 3 - 4 cầu ong; đến mùa xuân,



Chị Hồng kiểm tra chất lượng đàn ong mật

lượng mật hoa nhiều hơn, thì để 6 cầu ong/thùng”.

Có kinh nghiệm, vợ chồng chị Hồng thường xuyên hướng dẫn kỹ thuật nuôi ong mật cho các hội viên mới trong xã và các xã khác; một số thành viên CLB được chị hỗ trợ đàn ong để nuôi. Với hơn 50 thùng ong, mỗi năm gia đình chị thu được hơn 120 lít mật, với giá bán khoảng hơn 200.000đ/lít, đem lại hơn 30 triệu đồng. Bên cạnh đó, vợ chồng chị còn trồng hơn 4.000m² thuốc lá; nuôi cá và trồng các loại cây lương thực khác cũng cho thu nhập khá. Tổng thu nhập mỗi năm của gia đình chị gần 100 triệu đồng.

Dự định của chị Hồng trong thời gian tới là nhân rộng đàn ong lên khoảng 70 - 80 thùng ong. Theo chị, đây là một nghề phù hợp với điều kiện miền núi, không tốn nhiều công sức mà đem lại thu nhập cao, tốt cho môi trường sống xung quanh.

QUANG VŨ

Làm vườn kết hợp thủy sản và vận tải

Đi lên từ con số không với cuộc sống nghèo khó, đến nay gia đình ông Lê Hà Tâm, phường Thới An, quận Ô Môn, TP Cần Thơ (Cần Thơ) đã trở thành tỷ phú nhờ mô hình kinh tế tổng hợp: Làm vườn, nuôi thủy sản và dịch vụ vận tải đường thủy về thức ăn nuôi cá.

Từ một gia đình nghèo khó do ít đất, thiếu vốn, thiếu kiến thức, nay vượt khó vươn lên, đến nay, quy mô sản xuất của gia đình ông Tâm lên đến 8ha: 2ha trồng nhãn; 3ha trồng xoài; 3ha trồng cam xoàn; nuôi gia công cá tra xuất khẩu 5ha; tổ chức dịch vụ vận chuyển thức ăn thủy sản với 12 ghe, tổng trọng tải 1.200 tấn.

Mô hình kinh doanh tổng hợp này đã đem lại hiệu quả tích cực, đem lại thu nhập kinh tế lớn cho gia đình ông. Sau khi trừ chi phí, mỗi năm gia đình ông thu về hàng chục tỷ đồng, năm 2014, mức thu là 12,8 tỷ đồng, năm 2015 ước tính thu khoảng 14 - 15 tỷ đồng. Với mức thu nhập này, gia đình ông đã tạo việc làm thường xuyên cho 50 - 65 lao động, mức tiền công 4 - 6 triệu đồng/người/tháng.

Vươn lên từ gia đình nghèo, ông Tâm luôn tâm niệm phải giúp đỡ những người khó khăn, cần được giúp đỡ, hỗ trợ. Trong 5 năm qua, bên cạnh việc mở rộng sản xuất, kinh doanh và buôn bán, ông Tâm đã không ngừng nghỉ công việc làm từ thiện. Gia đình ông đã đóng góp công sức và tiền của để xây dựng các công trình giao thông nông thôn, làm cầu, đường, xây nhà đại đoàn kết, nhà tình thương tại phường Thới An, phường Thới Long, quận Ô Môn, huyện Phong Điền (TP Cần Thơ).

Với sự cố gắng và tấm lòng thiện nguyện tốt đẹp, ông đã được Trung ương Hội Nông dân Việt Nam và Hội Nông dân TP Cần Thơ công nhận là Nông dân sản xuất, kinh doanh giỏi các cấp 5 năm liền (2011 - 2015); được



Ông Lê Hà Tâm

Chủ tịch Ủy ban nhân dân thành phố Cần Thơ, Chủ tịch quận Ô Môn tặng nhiều Bằng khen, giấy khen và tuyên dương điển hình tiên tiến, được Chủ tịch Nước tặng Huân Chương lao động hạng Nhì vào đầu tháng 9/2015 tại Hà Nội.

Chuyện vượt khó đi lên của gia đình nông dân Lê Hà Tâm là tấm gương sáng cho mọi người noi theo. Khi được hỏi, kinh nghiệm để đi đến thành công, ông Tâm thật thà chia sẻ: “Bản thân phải quyết tâm kiên trì, tâm huyết, chịu khó học hỏi, biết phát huy nội lực, làm giàu chính đáng, là động lực chủ yếu là nhân tố quyết định sự thành công. Cùng với đó, tham gia các hoạt động của Hội Nông dân, cùng nhau sản xuất kinh doanh giỏi, đoàn kết giúp nhau làm giàu và giảm nghèo bền vững”.

Thời gian tới, gia đình ông sẽ tiếp tục mở rộng sản xuất kinh doanh, ứng dụng các tiến bộ kỹ thuật vào sản xuất, áp dụng khoa học công nghệ mới để nâng cao chất lượng sản phẩm đạt chuẩn tiêu chuẩn Viet GAP, đáp ứng yêu cầu hội nhập sâu vào kinh tế khu vực và thế giới.

NAM PHAN

Thử trồng gấc trên đất cát giồng

Ông Nguyễn Hữu Văn ở ấp Thân Đức, xã Thân Cửu Nghĩa, huyện Châu Thành (Tiền Giang) đã gặt hái thành công sau thời gian trồng thử nghiệm cây gấc trên đất cát giồng.

Ông Văn cho biết, cách đây 2 năm, nhờ tham gia làm thành viên tổ hợp tác (THT) sản xuất gấc xã Tân Lập 1 (huyện Tân Phước, Tiền Giang) nên ông có điều kiện tham dự nhiều buổi tập huấn, hội thảo do Công ty cổ phần Nông nghiệp Đông Phương (TPHCM) tổ chức.

Được hướng dẫn kỹ thuật canh tác, cung cấp cây giống và cam kết bao tiêu sản phẩm, ông mua 22 gốc (giá 15.000đ/gốc) về trồng thử. Nhận thấy cây gấc thích nghi với vùng đất này và sinh trưởng tốt, cho trái sai, nên ông tiến hành ương giống (lấy hạt từ trái già) để mở rộng diện tích canh tác và cung cấp cây giống cho bà con nông dân có nhu cầu.

Đến nay, ông đã mở rộng diện tích vườn gấc lên 2.000m², đồng thời cung cấp trên 1.000 cây giống (giá bán 10.000đ/gốc) cho bà con ở trong và ngoài tỉnh có nhu cầu. Theo ông Văn, một công đất có thể trồng từ 35 - 40 gốc gấc, khi trồng phải đảm bảo khoảng cách 5m/gốc. Do gấc là loại dây leo nên trồng gấc phải làm giàn (trồng trụ bê tông cao 2m, giăng dây kẽm và căng lưới nhựa phía trên).

Về kỹ thuật chăm sóc, bón phân, bên cạnh phân chuồng, định kỳ 3 - 4 tháng, ông bón thêm phân NPK để bổ sung dinh dưỡng nuôi thân và

trái; định kỳ 1 - 2 tháng phun thuốc trừ sâu xanh, ruồi đục trái... kết hợp với thuốc dưỡng lá, thân và trái. Mùa nắng, cứ 5 ngày ông tưới một lần; mùa mưa thì tiến hành khai rãnh để chống úng cho gấc. Gấc lai trồng 5 tháng thì cho thu hoạch (trái có trọng lượng từ 1,5 - 2kg), đối với gấc nếp thời gian cho trái dài hơn (khoảng 7 - 8 tháng).

Trong quá trình canh tác, nhận thấy giống gấc lai có nhiều điểm nổi trội so với giống gấc nếp như vỏ mỏng, cơm dày, thời gian từ khi đậu trái đến thu hoạch cũng ngắn hơn, chỉ khoảng 2,5 tháng (đối với gấc nếp phải mất từ 5 - 6 tháng), nên ông đã lai ghép dần và vườn gấc hiện giờ của ông có 100% là giống gấc lai.

Ông Văn cho biết, thị trường đầu ra của cây gấc có nhiều triển vọng do trái được sử dụng ngày càng nhiều để phục vụ các ngành chế biến thực phẩm, dược phẩm (dạng bột khô, tinh dầu thu được từ quá trình chiết xuất). Ông đang có kế hoạch phối hợp với một số thành viên THT sản xuất gấc xã Tân Lập 1 và hộ dân trồng gấc ở huyện Chợ Gạo (Tiền Giang) đầu tư thiết bị sấy để cung cấp cơm gấc sấy cho Công ty Dược phẩm Vinaga (Hà Nội).

Hiện ông đã gửi mẫu cơm gấc sấy để kiểm tra tỷ lệ tinh dầu thu được từ quá trình chiết xuất, nếu mẫu gấc sấy đạt yêu cầu, Công ty sẽ ký hợp đồng thu mua số lượng lớn với giá 180.000đ/kg.

NGUYỄN THẮNG



Ảnh: Ông Văn bên vườn gấc

Trồng su su lấy ngọn trên đất màu đồi



Su su là loại rau quả được trồng nhiều ở miền Bắc nước ta. Su su vừa có thể trồng để lấy ngọn và vừa cho quả nên được người dân rất ưa chuộng.

Bà con xã Hồng Thái (huyện Nà Hang, Tuyên Quang) đã trồng thử nghiệm mô hình trồng 0,5ha su su lấy ngọn trên đất màu đồi. Sau hơn 3 tháng, kết quả cho thấy, cây su su phát triển tốt, dễ trồng, ít sâu bệnh, chi phí đầu tư thấp, giá bán bình quân từ 15.000 - 20.000đ/kg.

Gia đình anh Đặng Đức Hào, thôn Khau Tràng trồng hơn 3.000m² su su. Nhờ nắm vững kiến thức và chăm sóc đúng quy trình nên toàn bộ diện tích su su phát triển tốt, đã cho thu hoạch, mỗi buổi chợ cho thu nhập từ 450.000 - 500.000đ.

Anh Hào cho biết, chỉ hơn 3 tháng trồng đã cho thu hoạch. Ưu điểm của cây su su là dễ trồng, ưa thời tiết mát mẻ, thời gian thu

hoạch ngọn nhanh và kéo dài. Su su trồng 1 lần cho thu hoạch trong nhiều vụ, bình quân từ 3 - 5 năm, cách chăm sóc cũng rất đơn giản, dễ trồng, không mất nhiều công chăm sóc, ít sâu bệnh, chi phí đầu tư thấp.

Ông Đặng Đức Toàn, Bí thư Đảng ủy xã Hồng Thái cho biết, vụ đông 2015, xã đã phối hợp với Trạm Khuyến nông huyện tổ chức cho nhiều hộ tham quan học tập mô hình trồng su su tại huyện Tam Đảo, Vĩnh Phúc. Qua đó thực hiện phát triển trồng su su tại 23 hộ ở các thôn Hồng Ba, Pắc Khoang, Khau Tràng, Nà Mu với tổng diện tích trên 3ha. Hiện bà con đã tiến hành trồng su su theo kế hoạch.

Việc mở rộng diện tích su su lấy ngọn là tiền đề xây dựng vùng sản xuất hàng hóa, góp phần thực hiện chủ trương chuyển dịch cơ cấu cây trồng, tạo ra sản phẩm chất lượng sạch, từng bước nâng cao đời sống của người dân. **VŨ ĐÁN**

Cùng rút kinh nghiệm

Trẻ mất mạng vì quả dâu phun thuốc sâu

Vừa qua, 2 cháu Lò Thị Kim V. và Lò Thị L. (đều 5 tuổi ở Sin Hồ, Lai Châu) đang học lớp mẫu giáo lớn tại điểm trường Phiêng Chạng, xã Noong Hẻo bỗng nhiên có biểu hiện bị ngộ độc. Các cháu được các cô giáo và gia đình đưa đi cấp cứu nhưng không kịp. Được biết, 2 cháu nhỏ đến nhà một bạn cùng bản để rủ bạn đi học. Khi đến nhà bạn, thấy cây dâu có quả chín, các cháu liền hái quả và ăn. Đến khoảng 10 giờ cùng ngày, khi đang học trong lớp, cô giáo phát hiện thấy 2 cháu V. và L. có biểu hiện mệt mỏi, đau đầu, khó thở, người tím tái liền báo tin và cùng gia đình đưa hai cháu đến Phòng khám Đa khoa Pa Há, xã Nậm Tăm cách trường 20km để cấp cứu... Nguyên nhân gây tử vong được xác định là do các cháu

đã ăn phải quả dâu mới được phun thuốc trừ sâu hôm trước.

Lời bàn: Khi quả đến giai đoạn chín, bà con thường phun thuốc để trừ sâu ăn quả. Tuy nhiên, bà con lưu ý, khi phun thuốc cần quay rào cây, cách ly để trẻ con không đến gần hái quả. Khi nạn nhân có biểu hiện cần phải gây nôn càng sớm càng tốt. Có thể pha muối với nước sôi để nguội cho nạn nhân uống rồi dùng tay kích thích cổ họng để nôn ra. Cho nạn nhân uống nhiều nước để pha loãng chất độc. Tuy nhiên, nếu nạn nhân đã đến mức co giật, khó thở, hôn mê thì tuyệt đối không được gây nôn. Khi đưa nạn nhân đến bệnh viện cần giữ ấm cho họ, nên để nạn nhân nằm nghiêng sang phải.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

TRẺ CO MẠCH VÌ THUỐC NHỎ MŨI NGƯỜI LỚN

Cháu Đào Văn B. (Quảng Nam) mới 2 tuổi nhưng cháu hay bị viêm mũi họng. Lúc thì hắt hơi sổ mũi, lúc có biểu hiện nghẹt mũi đến nỗi cháu phải há miệng ra để thở. Bố mẹ cháu thường xuyên phải dùng nước muối sinh lý Natriclorid 0,9% để nhỏ mũi cho cháu. Có lần, thấy con thở khò khè, bà cháu vợ đúng lọ thuốc nhỏ mũi của người lớn nhỏ mỗi bên một giọt. Mấy tiếng sau cháu B. có biểu hiện tím môi rồi tăng dần, thở ậm ạch lờ lờ... Gia đình cháu hoảng hốt vội đưa cháu đi cấp cứu. Các bác sĩ kết luận cháu bị ngộ độc thuốc nhỏ mũi gây co mạch.



Lời bàn: Khi trẻ hay bị viêm mũi họng thì nên luôn giữ ấm cổ cho trẻ, nhỏ mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý để đảm bảo độ ẩm trong mũi. Khi trẻ bị nghẹt mũi cần vệ sinh mũi cho trẻ bằng cách nhỏ nước muối sinh lý vào mũi trẻ rồi dùng tăm bông lau sạch mũi cho trẻ. Chỉ sử dụng những loại thuốc nhỏ mũi cho trẻ theo chỉ định. Tuyệt đối không dùng thuốc của người lớn cho trẻ em đặc biệt là những loại thuốc có tính chất co mạch. Đồng thời, hết sức chú ý trong việc dùng thuốc cho trẻ, cần nhìn nhãn mác và để riêng khi cần có thể tìm thấy ngay.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Đễ nhầm lẫn sốt xuất huyết và sốt phát ban

Sốt xuất huyết (SXH) đang gia tăng nhanh xảy ra hầu hết các tỉnh, thành, số người mắc và số tử vong trong cả nước. Trong khi đó, vào thời điểm này vẫn có bệnh sốt phát ban xuất hiện, vì vậy, bà con cần nhận biết hai loại sốt này để kịp thời ứng phó.

Sốt xuất huyết là một loại bệnh dịch nguy hiểm, nếu muỗi truyền bệnh càng nhiều, tốc độ lây lan bệnh càng nhanh, nếu người dân chưa có miễn dịch chống SXH. Nếu bị SXH, đặc biệt là trẻ em mà không phát hiện và điều trị kịp thời sẽ dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm, thậm chí tử vong. SXH thường có sốt cao liên tục 3 - 4 ngày, ho, sổ mũi, đau nhức mình mẩy, đau nhức hố mắt, nôn và có thể tiêu chảy.

Sốt trong bệnh SXH khó giảm với thuốc hạ sốt paracetamol trong 3 ngày đầu và khi sốt bắt đầu giảm sẽ bắt đầu xuất huyết, biểu hiện như da sung huyết (da đỏ ửng, môi khô đỏ tươi... do hiện tượng cô đặc máu), có chấm xuất huyết ở dưới da, chảy máu chân răng hoặc chảy máu cam, mắt đỏ và hay kèm nôn, chân tay lạnh. Thông thường từ ngày thứ 3, bệnh có tiến triển nặng, nhất là trẻ em, vì vậy, nếu không được chẩn đoán sớm và xử trí kịp thời sẽ có nguy cơ diễn biến xấu bởi sốc hoặc do tổn thương các cơ quan khác.

Đối với bệnh sốt phát ban, hầu hết các trường hợp bắt đầu với triệu chứng sốt cao từng cơn (thân nhiệt có thể tăng lên 39 - 40°C) và xuất hiện ho, đau họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, mệt mỏi, có thể nôn mửa và phát ban đỏ. Các hạch khu vực đầu, mặt, cổ thường sưng to, đau có thể nhìn hoặc sờ thấy. Kết mạc mắt đỏ, viêm, chảy nước mắt... Nếu nguyên nhân



Điều trị sốt xuất huyết tại bệnh viện

gây sốt là do virus đường tiêu hóa, có thể sớm xuất hiện tình trạng rối loạn tiêu hóa (phân lỏng, nhầy, không có máu và có thể nôn ói sau khi ăn). Hầu hết bệnh sốt phát ban từ ngày thứ 4 trở đi người bệnh thường hết sốt, ăn được, da có thể bị nổi phát ban 3 - 5 ngày rồi lặn.

Để phân biệt sốt xuất huyết với sốt phát ban, cách đơn giản nhất là dùng ngón tay cái và ngón trỏ cùng bên căng vùng da có chấm đỏ (ban đỏ) hoặc vùng da sung huyết, nếu thấy chấm đỏ đó mất đi, bùng ra là màu đỏ hồi phục ngay là sốt phát ban, còn nếu vẫn thấy chấm li ti hoặc sau 2 giây màu đỏ lại xuất hiện, đó là SXH (đây là dấu hiệu ấn ngón tay hoặc thời gian hồi phục màu da trong chẩn đoán bệnh SXH).

Khi bị SXH nếu dùng thuốc hạ nhiệt phải hết sức thận trọng, chỉ nên dùng loại paracetamol đơn chất (không có kết hợp các loại khác), không dùng aspirin, efferalgan... tốt nhất là chườm mát ở trán, nách, bẹn để hạ nhiệt. Nếu thấy có dấu hiệu khác thường cần cho người bệnh đi bệnh viện ngay, nhất là đối với trẻ em.

THÙY LINH

Đề phòng biến chứng do viêm mũi

Thời tiết giao mùa, chênh lệch nhiệt độ giữa ban ngày và ban đêm cao là nguyên nhân trẻ nhỏ dễ mắc bệnh viêm mũi. Bệnh thường tái phát nhiều lần, trẻ dưới 3 tuổi có thể viêm mũi 4 - 6 lần trong một năm, tần số có thể tăng lên trong thời kỳ bé đi nhà trẻ, mẫu giáo. Vì vậy, chúng ta cần theo dõi xử trí khi trẻ bị bệnh để phòng biến chứng nguy hiểm.

Viêm mũi là bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ từ khoảng 6 tháng tuổi đến 7 - 8 tuổi. Đây là tình trạng viêm niêm mạc của hốc mũi và vùng họng mũi, vì khả năng miễn dịch ở trẻ còn kém nên rất dễ bị bệnh. Khi trẻ hít thở không khí đi từ ngoài vào đến phổi, cung cấp oxy cho cơ thể đồng thời những tác nhân gây bệnh cũng vào theo. Nếu không được điều trị dứt điểm, bệnh tái phát nhiều lần sẽ dẫn đến biến chứng như viêm phổi, viêm tai, viêm tai giữa cấp, viêm xoang cấp...

Trẻ thường bị sốt và xuất hiện đột ngột nếu bệnh nhẹ, thì chỉ 37,5°C nếu bị bội nhiễm sốt khá cao có thể 39 - 40°C, trong 2 - 3 ngày. Ngoài ra trẻ bứt rứt, quấy khóc, kém ăn, đôi khi có nôn mửa, tiêu chảy... Ngạt mũi kèm theo chảy nước mũi trong hoặc mũi nhầy mủ và ho. Các biểu hiện nếu kéo dài trên 7 ngày phải đề phòng có những biến chứng của viêm mũi.

Khi trẻ bị viêm mũi, hàng ngày cần nhỏ mũi cho trẻ bằng dung dịch nước muối 0,9%, ngày 3 - 4 lần cho đến khi trẻ hết chảy nước mũi, dạy trẻ biết cách xì mũi đúng (bịt một bên, xì mũi bên kia). Cho trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng thịt, cá, trứng, đậu, rau củ quả chín... giúp trẻ nhanh hồi phục.

Nếu trẻ sốt cao trên 38°C, cần hạ sốt bằng phương pháp lau mát và dùng thuốc hạ sốt theo chỉ định của thầy thuốc. Lau



Ảnh minh họa

mát bằng khăn bông nhúng nước ấm (bằng thân nhiệt của trẻ) vắt kiệt, lau khắp người trẻ. Cho trẻ mặc quần áo mỏng, thoáng, nơi trẻ nằm phải thoáng nhưng tránh gió lùa. Cần phải theo dõi nhiệt độ cho trẻ thường xuyên. Ngoài ra, cho trẻ uống nhiều nước vì sốt làm mất nước.

Đặc biệt, chú ý khi trẻ đang bị viêm mũi bỗng nhiên thấy sốt cao phải đề phòng biến chứng cần đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị.

Khi thời tiết thay đổi cần giữ ấm khi trời trở lạnh. Giữ gìn vệ sinh nhà cửa, nơi ngủ. Không dùng tay ngoáy mũi để tránh tổn thương niêm mạc mũi. Hằng ngày dùng nước ấm hoặc nước muối sinh lý để vệ sinh, rửa mũi. Vệ sinh mũi giúp loại bỏ gỉ mũi, chất nhầy, giúp ngăn ngừa và góp phần tránh các bệnh viêm nhiễm hô hấp như: Viêm mũi, nghẹt mũi, hắt xì và viêm xoang. Khi thấy viêm mũi kéo dài trên 7 ngày hoặc có triệu chứng nặng hơn như đau tai, khàn tiếng, khó thở phải kịp thời đưa trẻ đến cơ sở y tế để được thăm khám và điều trị.

NGỌC PHƯƠNG

Vị thuốc chữa bệnh từ củ cải trắng

Củ cải là một loại rau ăn củ thuộc loại cải. Hiện nay, có 2 loại củ cải chính được dùng phổ biến, đó là củ cải trắng (mùa đông) và củ cải đỏ (xuân hoặc hè). Không chỉ là thực phẩm phổ biến trong mùa thu - đông, củ cải trắng còn là một vị thuốc chữa bệnh.



Củ cải trắng thường có hình dáng dài, nhỏ chứ không tròn như củ cải đỏ. Theo Đông y, củ cải tươi sống có vị cay, tính mát, củ cải nấu chín có vị ngọt, tính bình, quy kinh phế và vị, có công dụng chữa một số bệnh đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu... Dưới đây là một số đơn thuốc sử dụng củ cải trắng.

Chữa ho nhiều, người mệt mỏi, suy nhược: Củ cải trắng 1kg, lê 1kg, gừng tươi 250g, sữa tươi 250g, mật ong 250g. Lê gọt vỏ, bỏ hạt, giã nhỏ; củ cải, gừng tươi rửa sạch, giã nhỏ. Cho từng thứ vào vải xô vắt lấy nước cốt để riêng. Đổ nước củ cải, lê vào nồi đun sôi, sau đó bớt lửa đun cho đến khi đặc dính thì cho nước gừng, sữa, mật ong vào khuấy đều, đun sôi lại. Khi nguội thì cho vào lọ đậy kín dùng dần, mỗi lần uống 10 - 15ml, pha với nước ấm nóng uống, ngày uống 2 lần.

Hỗ trợ điều trị viêm phế quản mãn ở người cao tuổi: Củ cải trắng 250g, đường phèn, mật ong vừa đủ, một bát con nước. Sắc đến khi còn nửa bát con nước, ăn củ cải và uống nước. Mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối. Dùng 7 - 10 ngày là một liệu trình.

Chữa ho do hen phế quản, nhiều đờm: Hạt củ cải rửa sạch, phơi khô, tẩm nước gừng tươi, sao vàng, tán thành bột mịn. Lấy 5 vỏ quýt và 1 nhánh gừng cho vào nồi đun sôi kỹ lấy 40 - 50ml nước đặc, gạn trong, sau đó cho thêm một thìa bột

gạo quấy đều đun chín. Lấy nước hồ đổ cho vào bột hạt củ cải, trộn đều đem viên thành viên nhỏ bằng hạt đỗ đen, uống 15 - 20 viên/lần, hằng ngày uống trước bữa ăn.

Chữa táo bón, miệng khô đắng: Dùng củ cải tươi xào với tỏi ăn trong bữa cơm. Ngày 2 lần. Ăn trong 3 - 5 ngày.

Chữa khản tiếng, mất tiếng: Dùng nước ép củ cải tươi, trộn thêm nước ép của 2 - 3 lát gừng tươi, ngâm nuốt dần. Ngậm nhiều lần trong ngày.

Viêm loét miệng do nhiệt: Củ cải tươi giã vắt lấy nước cốt ngâm rồi súc miệng nhiều lần trong ngày.

Hỗ trợ điều trị đái tháo đường: Củ cải 200g, gạo tẻ 50g, gạo nếp 50g, nấu thành cháo. Ăn nóng, ngày 1 lần. Có thể ăn thường xuyên.

Phòng và điều trị viêm loét dạ dày: Ăn củ cải thường xuyên có tác dụng tốt cho tiêu hóa do củ cải có khả năng hấp thụ tinh bột trong thực phẩm, có thể hòa giải thức ăn tích trữ trong dạ dày, có tác dụng chữa khó tiêu, kích thích tiêu hóa, phòng và điều trị viêm loét dạ dày.

LINH ĐƠN

Thịt le le tốt cho người ăn uống kém

Le le hay còn gọi là **Le nâu** là loài vịt nhỏ sinh sản ở Nam Á và Đông Nam Á. Thịt le le rất tốt cho người tỳ thận hư, ăn uống kém, sinh lý yếu, mô hôi trộm, lở ngứa lâu lành và các chứng liên quan đến khí huyết hư.

Le le có mỏ dài màu xám, đầu và chân cũng dài. lông trên đầu, cổ và bụng màu vàng sẫm da bò, chòm lông trên đầu sẫm màu hơn. Lưng và hai cánh màu xám sẫm, với các mảng màu nâu hạt dẻ trên cánh và đuôi. Le le sống thành bầy ở những nơi chúng ưa thích. Môi trường sống là các hồ nước ngọt, với nhiều thực vật. Thức ăn của chúng là hạt và các loại thực vật khác.

Le le có vị ngọt tính bình, không độc, tác dụng ích khí, bổ trung, tiêu thực, ăn uống tích trệ, trúng phong, lở nhiệt, trừ các loại trùng... Sau đây là một số bài được thiện từ le le.

Canh le le khổ qua: Thịt le le ướp gia vị xay nhỏ, nắm mèo thái nhỏ, đậu phụ, tiêu, hành, ngò, gia vị trộn đều nhồi vào trái khổ qua, nấu canh ăn. Công dụng: Bổ huyết, kiên tỳ hóa thấp, tiêu độc. Chữa chứng huyết hư mụn lở ngứa lâu lành.

Canh le le hầm củ cải: Thịt le le, củ cải, cà rốt, nắm hương, hành, ngò, gia vị vừa đủ, hầm canh ăn. Công dụng: Dưỡng phế âm, giáng hỏa, chỉ khái. Chữa ho, phế âm hư triệu nhiệt.

Cháo le le đậu xanh: Thịt le le, tiết vịt, gạo nếp, gạo tẻ, đậu xanh, giá sống, gừng,

hành, ngò, gia vị vừa đủ, nấu cháo ăn. Công dụng: Kiên tỳ hóa thấp, tiêu thủy. Chữa phù thũng, tỳ hư thủy thấp.

Le le om nắm hạt sen: Thịt le le 1 con làm sạch mổ bụng, nắm hương, nắm mèo, hạt sen, hành, tiêu, mắm, muối, gia vị vừa đủ nhồi vào bụng gà, hầm ăn. Công dụng: Kiên tỳ dưỡng tâm, ích khí sinh huyết.

Chữa huyết hư, tâm tỳ hư.

Gỏi le le ngó sen: Thịt le le luộc rồi xé, ngó sen, hành tây, cà rốt thái nhỏ, đậu phộng rang, rau răm, chanh, tỏi, ớt, gia vị vừa đủ, làm gỏi ăn tuần vài lần. Công dụng: Kiên tỳ, ích khí dưỡng huyết... Chữa sản phụ thiếu sữa.

Canh le le bí đao:

Thịt le le, bí đao, hành tiêu, gừng, nước dùng, gia vị vừa đủ, nấu canh ăn. Công dụng: Bổ huyết nhuận táo, giải độc. Chữa da khô sần hay ngứa gãi dị ứng.

Canh vịt hầm nắm hương: Thịt le le, cà rốt, nắm hương, hạt sen, gừng, hành, táo đỏ, mùi, ngò, gia vị vừa đủ, hầm ăn. Công dụng: Kiên tỳ, ích khí sinh huyết. Chữa suy nhược, chán ăn khó lên cân.

Le le nấu cháo: Thịt le le, khoai môn, rau muống, hũ chao, nước dừa xiêm, bún, gừng, tỏi, ớt, gia vị vừa đủ, nấu ăn tuần vài lần. Công dụng: Kiên tỳ thận bổ huyết điều kinh. Chữa phụ nữ huyết hư kinh không đều.

Lưu ý: Thịt le le rất bổ dưỡng giàu đạm, nhưng người đang ăn kiêng giảm cân, đang đau khớp do gút cần hạn chế.

ĐAN LINH



Bệnh run tay có mấy loại?

Hỏi: Nhiều tháng nay, tôi mắc chứng run tay. Nhiều người nói đó là bệnh của người già, ai cũng sẽ bị, không việc gì phải lo ngại và không cần khám. Nhưng cũng có ý kiến nói là tôi bị bệnh thần kinh có tên là Parkinson cần phải được khám chữa lâu dài. Làm sao để phân biệt 2 loại run này?

NGUYỄN VĂN HOÀN

(phó Quốc Bảo, Thanh Trì, Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm Tư vấn

1088 trả lời: Chứng run được phân ra 3 loại lớn với đặc trưng khác nhau.

Run nguyên phát: Rất thường gặp, gây nhiều trở ngại cho người bệnh, nhưng không phải là loại bệnh trầm trọng. Bệnh này thường được gọi là bệnh run ở người già do quá trình lão hóa tự nhiên, gây trở ngại cho cử chỉ và một số động tác mà người bệnh muốn thực hiện như: viết, cài cúc quần áo hoặc khi muốn khâu vá, thêu thùa. Các triệu chứng run sẽ hết ngay sau khi bệnh nhân ngừng động tác. Bệnh run ở người già xâm phạm chủ yếu ở các chi trên (các đầu chi hoặc gốc chi ở cả 2 bên), đôi khi xảy ra ở đầu (biểu hiện ra các động tác giật hoặc lắc đầu), nhưng không xảy ra ở cơ mặt, thân và chi dưới.

Chứng run khi cơ ở trạng thái nghỉ: Thường là dấu hiệu của bệnh Parkinson. Chứng run này hầu hết xảy ra khi cơ ở trạng thái thư giãn và hết run khi vận động (co cơ). Chẳng hạn, bàn tay run khi đặt trên đầu gối, nhưng khi cầm thìa đưa lên miệng thì lại hết run. Do đó, rất ít ảnh hưởng đến các động tác tinh tế thường ngày. Khởi đầu bệnh xảy ra ở các đầu chi (có thể ở cả chi trên và chi dưới) ở một bên. Run chậm và đều hơn so với chứng run nguyên phát và không ảnh hưởng tới vùng đầu cổ.



Ảnh minh họa

Một số thuốc điều trị cũng có thể gây run (tác dụng phụ không mong muốn): Các chứng run mới xảy ra hoặc diễn biến nặng lên, có thể do các thuốc chống trầm cảm, thuốc nội tiết hoặc một số thuốc điều trị tim mạch. Việc xuất hiện chứng run trong khi cơ ở trạng thái nghỉ, sau khi đã loại trừ Parkinson, nhiều khả năng là do đang hoặc trong tiền sử đã sử dụng các thuốc trấn tĩnh thần kinh.

Để xác định nguyên nhân chứng run đang có, cụ nên đi khám tại các phòng khám chuyên khoa thần kinh. Tùy theo nguyên nhân, các bác sĩ sẽ có định hướng điều trị. Khi đi khám, nên thông báo cho bác sĩ các loại thuốc mình đang hoặc đã sử dụng trước đây.

PV (ghi)

Tác dụng phòng, chữa bệnh của cây tỏi

Hỏi: Tôi nghe nói cây tỏi có tác dụng phòng chữa bệnh. Đề nghị cho biết đó là những tác dụng gì?

MINH HIẾU
(Ứng Hòa, Hà Nội)

GS Nguyễn Khang,
nguyên Chủ nhiệm Bộ môn Hóa hữu cơ, trường Đại học Y Dược Hà Nội trả lời: Tỏi có tác dụng kháng khuẩn mạnh, cụ thể là đối với các vi khuẩn gram dương, salmonella và esclorichiacoli. Đó là do

tỏi có hoạt chất allicin. Hiện nay, tuy đã có kháng sinh, nhưng vi khuẩn ngày càng kháng lại thuốc này nên các nhà khoa học vẫn quan tâm sử dụng tỏi. Ở Anh, đã có thời gian người ta thấm nước ép của tỏi và gạc để đắp lên vết thương phòng nhiễm trùng. Tỏi còn diệt nấm, nhất là nấm Trichophyton, chữa có kết quả với nấm kẽ ngón chân. Để phòng bệnh sởi mũi về mùa đông, ở Anh, người ta đã theo dõi 12

tuần sử dụng, thấy người dùng tỏi ít bị sởi mũi và người bệnh cũng khỏi nhanh hơn. Hiện nay, các nhà khoa học Pháp đang thăm dò tác dụng chống ung thư của tỏi (chất có tác dụng nhất trong tỏi là sulfue và disulfua allyl). Tuy nhiên, công trình này mới thực hiện trên súc vật thực nghiệm với liều cao nên cần có thời gian để thăm dò tác dụng ở cơ thể người với liều thích hợp.

PV (ghi)



Chăm sóc trẻ sơ sinh táo bón

Hỏi: Con gái tôi được 6 tháng tuổi. Ngay từ sau sinh đường ruột của cháu không tốt, tháng đầu hay bị tiêu chảy mặc dù bú mẹ hoàn toàn. Mấy tháng nay bị táo bón thường xuyên, đã đi khám, bác sĩ cho men vi sinh (đã dùng Enterogermina, Antibio) nhưng vẫn không đỡ. Có khi 5 - 6 ngày cháu mới đi được, phân khô cứng và hơi hắc, khi nào khó quá tôi chỉ còn cách bơm hậu môn cho cháu. Tôi thực sự không biết phải làm gì, mong bác sĩ giúp đỡ.

NGỌC HÀ
(smilemoon...@yahoo.com)

TS.BS Nguyễn Anh Tuấn, Tổng Thư ký Hội Nhi Tiêu hóa Việt Nam trả lời:

Táo bón do nhiều nguyên nhân: có thể do sự bất bình thường chức năng đại tiện bẩm sinh ở ruột, hậu môn, hoặc do thần kinh điều khiển hoạt động ruột - hậu môn, hoặc tổn thương thực thể... Nhưng thông thường nhất là do rối loạn tiêu hóa hoặc do liên quan cơ năng tổng xuất phân (95%), vì vậy vai trò của người mẹ chăm sóc là hết sức cần thiết.

Trường hợp như chị mô tả cho thấy cháu bị táo bón do rối loạn tiêu hóa, lâu ngày có thể ảnh hưởng lên chức năng đi cầu bình thường. Bé cần được khôi phục lại sự cân bằng đường ruột và có chế độ dinh dưỡng hợp lý. Như cháu nhà chị đang ở độ tuổi tập ăn dặm, có thể bổ sung khẩu phần giàu chất xơ vào thức ăn cho bé như rau lang, mồng tơi, củ, quả và uống nhiều nước. Có thể thay đổi nếu sữa không phù hợp gây táo bón. Quan trọng nhất đối với

bé cần được khôi phục lại cân bằng đường ruột, vì đường ruột của bé bị mất cân bằng từ lúc sinh là nguyên nhân gây tiêu chảy hay táo bón lâu nay. Chị nên dùng probiotic (men vi sinh) để giúp bé.

Theo tôi, những sản phẩm đã dùng tỏ ra không cải thiện gì nên chị thay bằng loại khác. Chị có thể dùng Kidlac phù hợp hơn (chuyên biệt cho sơ sinh và nữ nhi) mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 gói pha vào yaourt hay sữa. Kidlac sẽ giúp cân bằng lại hệ vi sinh đường ruột, giúp tiêu hóa - hấp thu tốt, ngăn ngừa phản ứng thối rữa (phân dẻo và thối), làm tăng thể tích phân nhờ làm xốp và giữ nước trong khối phân. Về cơ

năng, thường thấy sự nín nhịn làm chậm đi bài xuất gây tích tụ phân ngày càng lớn và nước trong phân bị tái hấp thu ở ruột già càng làm phân khô cứng gây nặng thêm. Chị phải chủ động tập cho bé đi cầu đúng giờ hàng ngày nhằm giúp bé quen và sẽ trở thành phản xạ tự nhiên.

Khi quá khó khăn khi đi cầu, chị có thể bơm kích thích đi cầu như chị vẫn làm, nhưng chị phải biết đó là tạm thời, dùng thường xuyên sẽ làm cho bé mất đi sự tự chủ tự nhiên ảnh hưởng đến khả năng đi cầu sau này.

Chị yên tâm chăm sóc, dùng Kidlac cho thấy đường ruột bé sẽ nhanh chóng cân bằng và các chức năng tiêu hóa tốt lên, cùng chế độ ăn hợp lý, tập cho bé có được phản xạ đi cầu hàng ngày sẽ cải thiện được tình trạng táo bón, việc đi cầu trở nên thông suốt và nhẹ nhàng.

PV (ghi)



Tránh ẩm mốc cho máy ảnh



Hỏi: Tôi sử dụng máy ảnh kỹ thuật số, sau mỗi lần chụp đều cất vào bao máy và để trong tủ quần áo khô ráo. Tại sao máy vẫn bị ẩm mốc, khắc phục bằng cách nào?

NGUYỄN ĐÌNH HOAN

(Tây Hồ, Hà Nội)

Anh Nguyễn Nam Chung, Cửa hàng máy ảnh Nam Chung, Hoàn Kiếm, Hà Nội trả lời: Máy ảnh không chỉ bị hỏng trong các trường hợp bị nước ngấm vào máy mà có thể sau lần chụp vào lúc trời mưa hoặc sau khi sử dụng máy ở những nơi có độ ẩm cao, bạn vô ý cất

máy vào bao da và để trong tủ, hơi ẩm không thoát ra ngoài được, cũng gây gỉ, mốc. Khi dùng xong, bạn có thể lấy khăn giặt sạch, vắt thật khô, lau sạch mồ hôi và hơi nước mưa, sau đó lau lại bằng khăn khô. Bạn có thể sấy máy ảnh bằng cách đặt lên ánh màn hình ti vi hoặc máy vi tính đang bật, hoặc dùng máy sấy tóc với khoảng cách xa trên 40cm vì để gần sẽ quá nóng không tốt cho ống kính. Không nên cất máy ở những nơi có độ ẩm cao, hoặc không có ánh sáng mặt trời. Nếu không sử

dụng thường xuyên, tốt nhất bạn hãy gói máy đã lau, sấy khô trong vài lớp túi nilon, bên trong nên đặt vài viên phấn hoặc gói chống ẩm. Tủ quần áo không phải là nơi cất giữ máy ảnh thích hợp. Vì tủ vẫn luôn bị ẩm trong mùa mưa, dễ làm hỏng máy. Tốt nhất hãy để máy trong hộp chống ẩm làm bằng nhựa trong và kín, bên trong có sẵn các gói thuốc chống ẩm. Hoặc bạn có thể mua tủ đựng máy ảnh có điện sấy, có thể chỉnh độ ẩm bên trong cho phù hợp điều kiện thời tiết từng mùa. **TRỌNG LÊ (ghi)**

Đuổi loài dơi ra khỏi nhà

Hỏi: *Trần nhà tôi bị loài dơi bay vào trú ngụ nên rất bẩn. Phân và nước tiểu của chúng rất khai, mỗi lần phải chui lên quét phân nên rất vất vả. Vậy tôi xin nhờ các nhà khoa học giúp có cách nào đuổi được lũ dơi đi.*

(myle_2903@yahoo.com.vn)

GS Bùi Công Hiến, Khoa Sinh học, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội trả lời: Để đuổi loài dơi ra khỏi nhà cần tạo ra môi trường khó chịu cho loài đó mà vẫn đảm bảo môi trường cho các thành viên trong gia đình. Có thể áp dụng các cách như sau:

Cách 1: Đóng kín cửa, lấy lượng bồ kết, hương nhu, sả đốt lên theo kiểu hun khói trong nhà. Mùi và khói của bồ kết và

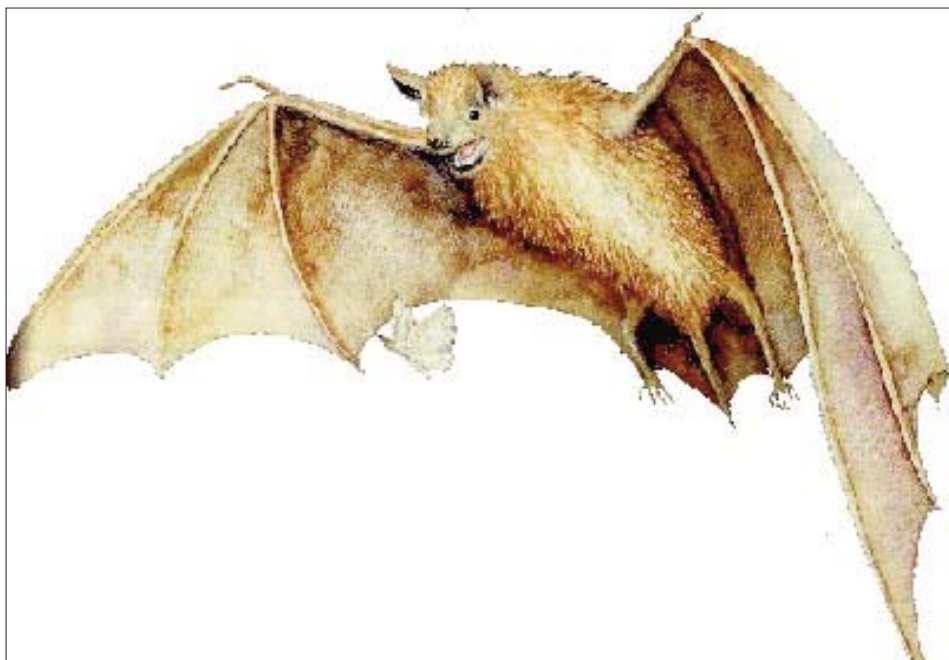
sả, hương nhu sẽ khiến dơi khó chịu và bay đi.

Cách 2: Lấy dầu hoả thấm vào các tấm xốp hoặc gỗ rời đặt lên chỗ dơi hay trú ngụ. Mùi dầu hỏa khiến dơi khó chịu cũng như dầu sẽ dính vào người chúng khiến chúng phải bỏ đi.

Cách 3: Thắp hương gần khu vực dơi thường về ở. Khói hương xua dơi bay khỏi khu vực này.

Tuy nhiên, các cách này phải được làm vài ngày liên tục để tránh dơi lại bay về sau khi hết mùi và khói. Đồng thời, cần chú ý đến không gian nhà để đốt phù hợp, tránh đốt nhưng gió thổi bay hết cũng như có thể dẫn đến nguy cơ cháy nổ.

HIẾN DUNG (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Công chứng công có khác công chứng tư?

Hỏi: *Xin hỏi chức năng, nhiệm vụ của phòng công chứng tư khác với phòng công chứng công ở điểm nào? Các phòng công chứng tư có thực hiện công chứng các loại văn bản, giấy tờ... giống nhau không hay tùy hoạt động của từng nơi?*

NGUYỄN NGỌC ANH
(Cầu Giấy, Hà Nội)

Công chứng viên Trần Quang Sơn,
Văn phòng Công chứng Thăng Long trả lời: Về chức năng, nhiệm vụ của Phòng công chứng và Văn phòng công chứng theo quy định của Luật Công chứng có hiệu lực thi hành từ ngày 01/7/2007 thì không có điểm gì khác biệt. Văn phòng công chứng và Phòng công chứng trên toàn quốc đều hoạt động theo Luật Công

chứng, đều thực hiện công chứng các Hợp đồng, giao dịch luật quy định bắt buộc phải công chứng và các Hợp đồng, giao dịch do khách hàng tự yêu cầu công chứng.

Văn bản công chứng do Công chứng viên Văn phòng công chứng chứng nhận và văn bản do Công chứng viên Phòng công chứng chứng nhận đều có giá trị pháp lý như nhau theo quy định tại Điều 6 của Luật Công chứng.

- Sự khác nhau giữa Phòng công chứng và Văn phòng công chứng chỉ ở chỗ: Phòng công chứng là do Nhà nước bảo đảm về cơ sở vật chất, biên chế nhân sự, kinh phí, còn Văn phòng công chứng là do Công chứng viên tự chủ toàn bộ về cơ sở vật chất, biên chế nhân sự, kinh phí.

A.H (ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thủ tục sang tên quyền sở hữu nhà

Hỏi: Nhà tôi có 3 anh chị em, anh chị tôi đã lập gia đình và ra ở riêng từ lâu. Tôi lấy vợ và ở cùng bố mẹ. Bố mẹ tôi mất đột ngột trong một tai nạn nên không để lại di chúc. Tài sản bố mẹ tôi để lại chỉ là ngôi nhà mà tôi đang ở. Anh chị tôi đều đồng ý cho tôi được thừa hưởng căn hộ trên. Tôi phải làm những thủ tục gì để có thể sang tên quyền sở hữu ngôi nhà?

NGUYỄN THỊ THOÀ
(Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Khi qua đời, bố mẹ bạn không để lại di chúc nên căn nhà là di sản thừa kế của bố mẹ bạn sẽ được chia theo pháp luật cho những người thuộc hàng thừa kế thứ nhất gồm: vợ, chồng, cha đẻ, mẹ đẻ, cha nuôi, mẹ nuôi, con đẻ, con nuôi của người chết. (Theo quy định tại điểm a, khoản 1, Điều 675 và Điều 676 Bộ luật Dân sự 2005).

Do đó, việc anh chị của bạn đồng ý cho bạn được thừa kế căn nhà đó thì anh chị của bạn phải có văn bản từ chối nhận di

sản thừa kế hoặc cùng có văn bản tặng cho tài sản thừa kế cho bạn.

Căn cứ quy định tại Điều 49 Luật Công chứng số 82 năm 2006, bạn phải đến cơ quan Công chứng làm thủ tục khai nhận di sản thừa kế. Thủ tục này bao gồm những giấy tờ sau: văn bản từ chối nhận di sản thừa kế hoặc tặng cho tài sản thừa kế của anh chị bạn; Giấy tờ để chứng minh quyền sử dụng đất, quyền sở hữu tài sản của người để lại di sản; Giấy tờ chứng minh quan hệ giữa người để lại di sản và người được hưởng di sản theo quy định của pháp luật về thừa kế. Văn bản khai nhận di sản thừa kế đã được công chứng là một trong các căn cứ để cơ quan nhà nước có thẩm quyền đăng ký việc chuyển quyền sử dụng đất, quyền sở hữu tài sản cho người được hưởng di sản.

Như vậy, chỉ sau khi hoàn tất thủ tục này, bạn mới đủ điều kiện để làm thủ tục đứng tên sở hữu căn nhà đó.

H.A (ghi)



Ảnh minh họa