



# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

## *Dùng đầy kem đánh răng* **KHÔNG GÂY ĐỘC HẠI**

Ảnh minh họa



**SỐ 152**  
**2017**

## 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  
Phở biễn kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (04) 3.9432206

Fax: (04) 3.8227593

Email: sinhthanh@gmail.com

## TIN TỨC - SỰ KIỆN

Việt Nam làm chủ  
công nghệ sản xuất sản  
phẩm không amiang .3

## KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Thổi phòng  
chiếu sáng của  
bóng compact .4



## NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kích xoài ra  
hoa trái vụ .18



## SỨC KHOẺ

Xử trí khi  
trẻ bị động  
vật tấn công  
.22



## GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

# Việt Nam làm chủ công nghệ sản xuất sản phẩm không amiang

Theo các chuyên gia có mặt tại hội thảo “Lộ trình ngừng sử dụng amiang tại Việt Nam vào năm 2020 và các cam kết quốc tế” do Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam và Mạng lưới cấm sử dụng amiang tại Việt Nam tổ chức vào ngày 16/3, Việt Nam đã thành công trong việc nghiên cứu vật liệu, giải pháp công nghệ, thiết bị, mô hình sản xuất sản phẩm không amiang trên quy mô công nghiệp từ khá lâu. Nhiều nước đã học hỏi và áp dụng kinh nghiệm này của Việt Nam. Các chuyên gia cũng khẳng định, từ nay tới năm 2020 cần tập trung tuyên truyền cho người dân thấy tác hại của amiang; hỗ trợ những vật liệu không amiang; kiểm soát chặt môi trường lao động các cơ sở sản xuất các sản phẩm có liên quan đến amiang. **T.HÀ**



*Công nhân Công ty Cổ phần Sản xuất - Thương mại Tân Thuận Cường đang vận hành với dây chuyền công nghệ mới*

## Thành lập Trung tâm Ứng dụng Năng lượng Sinh học

Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam vừa ban hành quyết định về việc thành lập Trung tâm Ứng dụng Năng lượng Sinh học. Lĩnh vực hoạt động của trung tâm bao gồm: Nghiên cứu, ứng dụng năng lượng sinh học trong việc nâng cao sức khoẻ con người; tư vấn, chuyển giao các kết quả nghiên cứu ứng dụng năng lượng sinh học; bồi dưỡng, tập huấn nâng cao kiến thức và kỹ năng ứng dụng năng lượng sinh học; tổ chức hội nghị, hội thảo khoa học trong lĩnh vực nghiên cứu nêu trên... **T.HÀ**

## Tăng cường hiệu quả và thúc đẩy sáng tạo thông qua sử dụng công nghệ

Trong khuôn khổ dự án hợp tác với Microsoft Việt Nam, Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHH Việt Nam) tổ chức chương trình tập huấn “Tăng cường hiệu quả và thúc đẩy sáng tạo thông qua sử dụng công nghệ” vào ngày 9 – 10/3. Nội dung buổi tập huấn nhằm tìm hiểu một số tính năng của Office 365 như họp trực tuyến, truy cập email thường xuyên, cập nhật lịch họp tự động...; sử dụng các dịch vụ điện toán đám mây tiên tiến... **THU HÀ**

# Thời phòng độ chiếu sáng của bóng compact



**Thực nghiệm do tuần báo Anh The Sunday Telegraph tiến hành mới đây cho thấy, nhiều bóng đèn compact tiết kiệm điện không đạt mức độ chiếu sáng như tiêu chuẩn do nhà sản xuất công bố.**

10 phút sau khi bật, cường độ ánh sáng của bóng compact 11watt do General Electric sản xuất đạt 79 lux, bóng Eveready đạt 60 lux, bóng Philips Softone 12 watt đạt 77 lux. Một số loại bóng compact 11 watt khác được thử nghiệm cũng

chỉ cho ánh sáng dưới 79 lux. Tất cả các loại bóng này đều được ghi trên bao bì là đạt độ chiếu sáng tương đương bóng đèn sợi đốt 60 watt.

Nhưng với cùng phương pháp đo, cường độ ánh sáng của bóng sợi đốt 60 watt là khoảng 120 lux (đối với loại bóng trong) và 101 lux (bóng mờ). Như vậy, mức độ chiếu sáng của bóng compact 11 watt chỉ xấp xỉ 60% bóng sợi đốt 60 watt chứ không phải "tương đương" như khẳng định của nhà sản xuất.

**HƯƠNG TIÊN** (Theo Telegraph)

## TRẺ BỊ PHẠT ĐÒN, KÉM THÔNG MINH



Murray Straus, giáo sư tâm lý học Đại học New Hampshire đã theo dõi chỉ số IQ của 2 nhóm trẻ em người Mỹ bao gồm 806 bé từ 2 - 4 tuổi và 704 bé từ 5 - 9 tuổi. Sau 4 năm, IQ của những bé thuộc nhóm 2 - 4 tuổi không bị phạt đòn cao hơn trung bình 5 điểm so với các bé cùng tuổi thường bị cha mẹ đánh khi phạm lỗi. Ở nhóm trẻ 5 - 9 tuổi, khoảng cách này là 2,8 điểm.

GS Murray Straus cho rằng, việc sử dụng đòn roi gây căng thẳng, sợ hãi cho trẻ. Các em thường xuyên bị phạt đòn có thể rơi vào trạng thái stress mạn tính, thu mình với thế giới bên ngoài nên khó hấp thu kiến thức mới. Trẻ không dám sáng tạo, không dám thử thách vì sợ sai, sợ hỏng, sợ không đúng ý người lớn thì sẽ bị trừng phạt. Về lâu dài, tình trạng này khiến trí tuệ trì trệ và chỉ số IQ thấp là điều tất yếu.

**HƯƠNG TIÊN** (Theo Web MD)

## TỦ LẠNH 2.400 NĂM TUỔI TRỮ BĂNG GIỮA MÙA HÈ NÓNG BỨC

Trên sa mạc khô cằn của đế quốc Ba Tư, các kỹ sư cổ đại phát triển công nghệ bền vững có thể lưu trữ cả băng đá suốt mùa hè nóng cháy từ khoảng năm 400 trước Công nguyên, rất lâu trước khi điện ra đời. Cụ thể, với chiều cao trung bình 18m, yakhchâl là một thiết bị làm mát cổ có hình nón cao, rỗng ruột với kiến trúc vòm làm từ bùn cao vọt lên so với mặt đất. Bên trong công trình là một khoảng không có sức chứa lên tới 5.000m<sup>3</sup> với tường dày ít nhất 2m. Những bức tường xây từ loại vữa có tên sarooj là hỗn hợp của cát, đất sét, lòng trắng trứng, chanh, lông dê và tro. Toàn bộ các thành phần được trộn với nhau theo một tỷ lệ nhất định để tạo ra loại vữa có tác dụng cách nhiệt và thậm chí còn có khả năng chống nước hoàn toàn. Chiếc tủ lạnh ngoài trời này có hệ thống thông gió riêng, nhằm duy trì nhiệt độ lạnh cho không gian bên trong vào mùa hè. Một số yakhchâl được xây từ hàng trăm năm trước vẫn còn đứng vững.



**PHƯƠNG HOA** (Theo Vintage News)

## Loại nước hoa ngăn não cảm nhận mùi hôi nhà vệ sinh

Bill Gates phối hợp cùng một công ty Thụy Sĩ phát triển loại nước hoa loại bỏ hoàn toàn mùi hôi trong nhà vệ sinh, khuyến khích mọi người đi vệ sinh đúng chỗ. Theo các nhà khoa học tại Firmenich, công ty nước hoa Thụy Sĩ 120 tuổi, phát hiện mùi hôi nhà vệ sinh chủ yếu do 4 chất indole, axit butyric, p-cresol và dimethyl tri-sulfide gây ra. Do đó, nhóm nhà khoa học phát triển loại nước hoa có thể chặn các thụ thể khứu giác con người tiếp xúc với phân tử mùi hôi, ngăn não nhận dạng mùi hôi. Não do đó chỉ còn xác định được hương thơm nước hoa trong nhà vệ sinh. Được biết, dự án này nhằm khuyến khích người dân tại những nước này sử dụng nhà vệ sinh thay vì phóng uế bừa bãi.



**M.T** (Tổng hợp)

# Dùng đầy kem đánh răng KHÔNG GÂY ĐỘC HẠI



Ảnh: Trần Hải

Ảnh minh họa.

Đánh răng là việc làm hằng ngày của tất cả chúng ta, nhưng có nhiều thông tin cho rằng, dùng nhiều hoặc lấy đầy kem trên bàn chải sẽ gây thừa flour, viêm loét dạ dày... Tuy nhiên, theo các chuyên gia, thông tin này không có cơ sở khoa học. Thậm chí, nếu dùng ít kem sẽ không tốt cho răng.

Hiền Dừng

## Hoang mang vì thường dùng nhiều kem đánh răng

Bà Nguyễn Thị Lý (Hà Nội) có thói quen cho đầy kem đánh răng lên mặt trong bàn chải để đánh răng hàng ngày. Bà quan niệm rằng, nhiều kem đánh răng sẽ giúp răng được diệt khuẩn một cách triệt để từ đó răng miệng sạch sẽ. Đồng thời kem đánh răng nhiều cũng cung cấp đủ các chất flour để răng chắc khỏe. Tuy nhiên, vừa mới

đây bà biết được thông tin rằng, dùng nhiều kem đánh răng có thể làm tăng các nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe, nhất là khi nuốt phải kem do dư thừa ra. Theo đó, các nguy cơ được liệt kê như kem đánh răng thừa khiến flour làm răng bị đốm vàng, nuốt phải kem gây đau dạ dày, ngộ độc gan, lở miệng... Đối với trẻ nhỏ, flour có thể gây ngộ độc từ đó không chỉ hại răng mà còn gây nguy cơ còi xương.

Trao đổi với phóng viên về vấn đề này, ThS.BS Cao Hoàng Yến, Bộ môn Nha chu, Viện Đào tạo răng hàm mặt, trường Đại học Y Hà Nội cho hay, có nhiều thông tin cho rằng sử dụng nhiều kem đánh răng có thể gây ảnh hưởng sức khỏe. Tuy nhiên, bao nhiêu là nhiều là điều cần hiểu rõ. Hiện nay, vẫn chưa có nhiều nghiên cứu chỉ ra việc sử dụng nhiều kem đánh răng sẽ có hại một cách chính thống và khoa học. Việc dùng nhiều, nếu có cũng chỉ xảy ra ở một số ít và họ dùng thường xuyên.

Còn BSCK II Vũ Đình Minh, Phó Giám đốc Bệnh viện Răng hàm mặt T.Ư cho biết, các thông tin sử dụng nhiều kem đánh răng sẽ ảnh hưởng sức khỏe hoàn toàn không có căn cứ khoa học.

Vị chuyên gia này phân tích, khi sản xuất kem đánh răng các nhà sản xuất đã tính toán hàm lượng các chất ở nồng độ phù hợp dành cho cả tuýp chứ không phải chỉ là một lần đánh răng. Vì thế, nếu chỉ thông qua những lần đánh đó dùng nhiều sẽ ảnh hưởng là không đúng. Ngoài ra, đối với người lớn khi lấy nhiều kem đánh răng sẽ xảy ra tình trạng không tan hết nên bị trôi

ra ngoài hơn là nuốt vào trong bụng. Còn trẻ nhỏ nếu sử dụng nhiều kem đánh răng trẻ có thể nuốt vào, nhưng chắc chắn sẽ không có phản ứng gì để ảnh hưởng sức khỏe.

Đặc biệt, nếu sử dụng nhiều kem đánh răng không những không gây viêm loét, đau dạ dày... như các thông tin đã nêu mà ngược lại, khi bị viêm lợi, chân răng các bác sĩ thường khuyên cáo cần đánh răng với kem để chống viêm. Vì thế, kem đánh răng có tác dụng tốt cũng như ngược lại với những lo lắng của người dân.

### **Sử dụng ít kem đánh răng không tốt**

Theo các chuyên gia, hiện nay trên các bao bì của hộp kem đánh răng hay quảng cáo có những hình ảnh kem đánh răng được lấy đầy cả bàn chải. Đây là lượng kem đánh răng vừa đủ để dùng,

không phải quá nhiều. Với hàm lượng đủ kem đánh răng mới đảm bảo việc làm sạch răng miệng, bổ sung các vi lượng có trong kem. Nhiều người vì lo lắng mà dùng kem đánh răng quá ít vô hình trung không đủ hàm lượng. Lúc này, không những răng không được làm sạch mà cũng không đảm bảo hàm lượng vi lượng cần bù đắp cho răng, dẫn đến răng yếu, dễ sâu răng, viêm lợi...

“Việc sử dụng đủ kem đánh răng để làm sạch răng miệng và bổ sung các chất là cần thiết. Tránh tình trạng vì những thông tin không khoa học dẫn đến sử dụng sai kem đánh răng. Đối với trẻ nhỏ, nên dùng kem đánh răng dành riêng, bởi loại kem này không những không gây cay khiến trẻ hứng thú với lần đánh răng sau mà còn có các chất cần thiết cho giai đoạn phát triển răng của trẻ”, BS Cao Hoàng Yến cho hay.

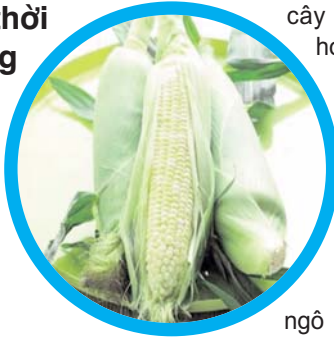
***Răng bị vàng đốm thường do nhiều yếu tố, trong đó có thể do nguồn nước. Hiện chưa thể nói vàng răng do dùng nhiều kem đánh răng dẫn đến thừa flour. Vì thế, người dân vẫn có thể an tâm để dùng kem đánh răng hằng ngày với mức có thể đầy lòng bàn chải đánh răng.***

**BS Cao Hoàng Yến**

Có đúng thế không?

# Cây ngô xuất xứ từ Trung Quốc?

Ngô là tên một nước thời Chiến quốc bên Trung Quốc. Không hiểu nguyên do gì mà người Việt vẫn hay gọi người Trung Quốc là Ngô, cũng tương tự gọi họ là Tàu về sau này.



cây lương thực thu hoạch tốt, bèn mang một số hạt về làm giống. Từ đó cây lương thực này mới được trồng ở nước ta và được đặt tên là "cây ngô".

Cũng có thể cây ngô du nhập vào Việt

Nam qua con đường Trung

Quốc vào khoảng thế kỷ XVI - XVII, nhưng không phải có xuất xứ từ nước này. Cây ngô vốn là cây hoang dại đã được thuần hóa tại Mêhicô Trung Mỹ từ khoảng 9.000 - 10.000 năm trước và là lương thực chính của người da đỏ bản địa. Sau khi Christopher Colombus tìm ra châu Mỹ, cây ngô mới được đưa về trồng ở châu Âu, sau đó mới lan tỏa dần ra khắp thế giới. Như vậy, Trung Quốc chỉ là một chặng "trung chuyển" ngô vào Việt Nam.

DĨ NGUYỄN

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

## Thuốc diệt khuẩn Cliness dạng gel

Cliness Kids dành cho trẻ em và Cliness Pro Nano Silver dành cho người lớn là sản phẩm công nghệ diệt khuẩn mới của Viện Hóa học (Viện Hàn lâm Khoa học & Công nghệ Việt Nam). Với thành phần là nano silver, triclosan, glycerin, Ethyl Alcohol 65%, Cacbomer 940, hương hoa quả, Cliness là thuốc sát khuẩn dạng gel hiệu quả cao nhờ các phân tử bạc kích thước nano cực nhỏ giúp tăng cường diệt khuẩn. Thuốc dạng tuýp nhỏ 70ml, tiện lợi cho vào túi để sử dụng bất kỳ lúc nào, giúp đề phòng các bệnh đường hô hấp, cúm A(H1N1), tiêu chảy, giun sán, đau mắt đỏ, tiếp xúc với người ốm, ô nhiễm môi trường, hạn chế khô tay do cồn (alcohol)... Với Cliness Kids, trẻ nhỏ có thể vui chơi thoải mái mà không sợ nhiễm khuẩn. Tuy nhiên, khi dùng gel diệt khuẩn cho trẻ cần có sự giám sát của người lớn, không để sản phẩm gần nơi có nhiệt độ cao và lửa.

TV





# Mài mò làm *máy nông cụ*

**D**ù chỉ có trình độ lớp 4, nhưng bằng niềm đam mê, trí sáng tạo, ham nghiên cứu, đến nay ông Đặng Văn Bảy (thôn 14, xã Hòa Ninh, huyện Di Linh, Lâm Đồng) đã sáng chế, chế tạo và bán ra thị trường hàng ngàn máy nông cụ, nông cụ cơ khí.



Ông Đặng Văn Bảy đang hướng dẫn thợ cơ khí gia công các chi tiết máy nông nghiệp

Ông Đặng Văn Bảy quê ở xã Nam Hồng (Nam Định) vào lập nghiệp ở Di Linh từ năm 1980. Cũng vì cuộc sống khó khăn, ông Bảy phải nghỉ học từ năm lớp 4 rồi đi làm thuê, khai hoang đất trồng cà phê. Lập gia đình, vợ chồng ông bắt đầu khám phá với mô hình trồng cà phê. “Những sáng chế, cải tiến của tôi bắt đầu từ những yêu cầu giải quyết khó khăn trong việc trồng, chăm sóc, thu hái cà phê...”, ông Bảy tâm sự.

Ban đầu, ông Bảy mày mò cải tiến thành công cối chà cà phê tươi, rồi sau đó sáng chế, cải tiến cho ra đời tiếp cối máy chà cà phê tươi. “Sản phẩm máy chà vỏ cà phê Toàn Thắng có ưu thế là công suất cao, tiết kiệm nguyên liệu. Đối với máy chà khô, chất lượng cà

phê nhân được đảm bảo, không bị giập vỡ, thổi sạch vỏ. Còn máy chà tươi, nhân cà phê bị ảnh hưởng không đáng kể. Nhờ vậy, sản phẩm máy chà cà phê Toàn Thắng bán ra được thị trường chấp nhận, bà con nông dân mua nhiều và sản xuất đến đâu được tiêu thụ hết đến đó” - ông Bảy phấn khởi nói.

Năm 2008, ông nghiên cứu nông cụ mới, đó là đầu bơm nước (thân, cánh, guồng bơm, phốt cơ khí...). Sản phẩm đầu bơm nước Toàn Thắng lập tức được thị trường ưa chuộng bởi gọn nhẹ, công suất cao hơn so với một số sản phẩm cùng loại khác đang lưu thông trên thị trường.

Hiện nay, ngoài việc tiếp tục sản xuất và bán ra thị trường mỗi năm hàng ngàn nông cụ cơ khí, máy

móc, ông Đặng Văn Bảy vẫn đang miệt mài nghiên cứu, sáng chế, cải tiến một số loại máy nông nghiệp khác nhằm phục vụ đời sống sản xuất của nông dân khu vực Tây Nguyên và các khu vực khác.

Từ một cơ sở sản xuất nhỏ, đến nay ông Bảy đã có 1 xưởng sản xuất cơ khí quy mô khá lớn với tên thương hiệu Toàn Thắng. Cơ sở sản xuất cơ khí Toàn Thắng do ông Bảy làm chủ đang tạo việc làm ổn định cho hơn 20 lao động với mức lương từ 4 - 6,5 triệu đồng/người/tháng. Sản phẩm của cơ khí Toàn Thắng từng được UBND tỉnh Lâm Đồng cấp giấy chứng nhận “Sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu cấp tỉnh Lâm Đồng năm 2013”...

**NAM PHAN**

# Cải thiện tình trạng Firefox "ngốn" RAM



**Firefox thật tiện dụng nhưng lại "ngốn" quá nhiều RAM. Nếu mở đồng thời cùng lúc nhiều tab và duyệt nhiều site, Firefox sẽ load rất chậm, chiếm dụng nhiều tài nguyên hệ thống và có thể làm cho máy tính của bạn bị treo.**

Bạn có thể cải thiện tình trạng này bằng cách sử dụng Portable Firefox - phiên bản dưới dạng portable của Firefox, có thể sử dụng ngay mà không cần cài đặt. Phiên bản này đã được tối ưu để có thể sử dụng từ USB và các thiết bị nhớ di động, do vậy giúp bạn tiết kiệm tài nguyên hệ thống, trong khi vẫn giữ nguyên tất cả

những tính năng và tốc độ vốn có của phiên bản cài đặt thông thường.

Giảm thiểu bộ nhớ lưu trữ khi thu nhỏ cửa sổ Firefox xuống thanh taskbar cũng là một thủ thuật cho phép Windows lấy lại bộ nhớ đang sử dụng một khi cửa sổ của nó bị thu gọn xuống thanh Taskbar. Điều này sẽ giúp cải thiện hiệu năng của các chương trình đang hoạt động cùng Firefox.

Ngoài ra, giới hạn số trang lưu trữ trong bộ nhớ và hạn chế sử dụng các plug-in không cần thiết cũng giúp tiết kiệm một cách hiệu quả dung lượng RAM mà Firefox chiếm dụng.

**AN ĐỨC**

# Lò ấp trứng công nghệ mới

**Gắn bó với nghề ấp trứng vịt đã 17 năm nhưng 8 năm nay trở lại đây, vợ chồng ông bà Lê Văn Hương và Nguyễn Thị Nghiên ở thôn Linh An, xã Triệu Trạch, huyện Triệu Phong (Quảng Trị) mới ứng dụng công nghệ mới vào ấp trứng vịt giống.**

Trang trại chăn nuôi, ấp trứng vịt giống của gia đình ông Hương nằm ven rừng phòng hộ, cách xa khu dân cư. Nơi đây, ông thường xuyên nuôi hơn 1.500 con vịt Lai Bơ; bình quân mỗi ngày thu được 800 quả trứng và cứ 2 ngày 1 lần lò ấp trứng của ông cho ra trên 1.500 con vịt giống.

Gia đình ông gắn bó với nghề ấp trứng vịt từ năm 1999. Nhận thấy việc ấp trứng thủ công không mấy hiệu quả nên ông Hương tìm hiểu các tài liệu ở sách, báo, xem ti vi và internet về cách thức ấp trứng vịt hiện đại, mang lại hiệu quả kinh tế cao. Đến năm 2008, ông vay mượn đầu tư xây nhà ấp trứng trị giá 70 triệu đồng, mua 1 lò ấp trứng theo công nghệ mới trị giá 50 triệu đồng, mua 1.000 con vịt giống Lai Bơ trị giá 300 triệu đồng...

Vịt giống của trang trại gia đình ông Hương được sản xuất khép kín, đáp ứng nhu cầu giống gia cầm chất lượng, an toàn về dịch bệnh so với sản xuất giống thủ công trước đây. Do đó, vịt giống của ông không chỉ xuất bán cho khách hàng ở Quảng Trị mà còn bán rộng ra các tỉnh lân cận như Quảng Bình, Thừa Thiên- Huế. Doanh thu bình quân mỗi năm từ sản xuất vịt giống của gia đình ông Hương trên 1 tỷ đồng trừ chi phí lãi trên 200 triệu đồng. Năm qua, gia đình ông Hương đầu tư thêm 2 lò ấp trứng trị giá 100 triệu đồng, 1 máy phát điện trị giá 13 triệu đồng để nâng cao hiệu quả sản xuất.



**Trang trại chăn nuôi và sản xuất vịt giống của gia đình ông Hương mang lại hiệu quả kinh tế cao**

Ông Hương chia sẻ: “So với sản xuất vịt giống thủ công, lò ấp trứng theo công nghệ mới mà gia đình tôi đầu tư mang lại hiệu quả rõ rệt từ chất lượng trứng đến hiệu quả kinh tế. Đặc biệt, với dòng vịt Lai Bơ cho trứng to, khi cho vào lò ấp nhiệt độ đồng đều nên tỷ lệ trứng nở tăng 30% so với các loại trứng vịt khác; con giống sau khi được ấp nở trước khi xuất bán đều có chứng nhận kiểm soát của thú y cơ sở. Do đó, vịt giống của gia đình tôi không khi nào bị tổn động nhờ được nhiều khách hàng đến mua. Dự kiến trong thời gian tới, gia đình tôi mở rộng quy mô sản xuất vịt giống; đăng ký nhãn hiệu cơ sở sản xuất giống gia cầm chất lượng cao, an toàn dịch bệnh”.

Ông Lê Hoài, Phó Chủ tịch UBND xã Triệu Trạch cho biết: “Sản xuất vịt giống của gia đình ông Hương là mô hình đi đầu trong sản xuất vịt giống theo công nghệ mới, góp phần tích cực vào công tác xóa đói giảm nghèo, phát triển kinh tế - xã hội ở địa phương”.

**NGUYỄN THẮNG**

# Nuôi ong lấy mật bạc hà

Với mô hình nuôi ong lấy mật, chàng trai Lý Sáng Rèn, dân tộc Dao thôn Thanh Long xã Thanh Vân huyện Quản Bạ (Hà Giang) đã vươn lên thoát nghèo và làm giàu nơi vùng đất khó.

Khi thấy tại địa phương có nhiều nguồn phấn hoa cây bạc hà; trong năm 2008, sau khi được tham gia lớp tập huấn về kỹ thuật nuôi và phòng trừ dịch bệnh cho đàn ong do Trạm Khuyến nông của huyện Quản Bạ triển khai, anh Lý Sáng Rèn đã mạnh dạn vay tiền từ nguồn vốn hỗ trợ người nghèo của huyện Quản Bạ 45 triệu đồng để phát triển 40 đàn ong.

Sau khi triển khai nuôi ong được khoảng 5 tháng, do chưa có kinh nghiệm nên một số đàn ong của anh Rèn bị bốc bay gây thiệt hại cho gia đình về kinh tế. Không quản thất bại, anh Rèn lại tiếp tục nên phòng Nông nghiệp và Trạm Khuyến nông của huyện học hỏi thêm về kỹ thuật. Bên cạnh đó, anh Rèn cũng không ngại xa xôi đi lên tận các mô hình nuôi ong thành công của các hộ gia đình tại huyện Đồng Văn và Mèo Vạc để tìm hiểu và học hỏi từ thực tế.

Đến năm 2009, anh Rèn mạnh dạn vay thêm tiền để tiếp tục phát triển thêm một số đàn ong và đến cuối năm 2009, tổng số đàn ong của gia đình anh Rèn đã đạt 90 đàn, cho thu hoạch lượng mật được tổng số khoảng 160 lít; với giá bán bình quân 300 nghìn đồng/1 lít mật, anh Rèn đã có nguồn thu khoảng 48 triệu đồng. Số tiền thu được từ thành công ban đầu, anh Rèn dành một phần để trả nợ vốn vay đầu tư, số tiền còn lại anh tiếp tục đầu tư để mở rộng đàn ong. Cứ như vậy, đến cuối năm 2012, tổng số đàn ong của gia đình anh Rèn đã lên tới 200 đàn.



Anh Rèn đang kiểm tra một cầu ong mới tạo

Đến cuối năm 2013 gia đình anh Rèn đã có khoảng 300 đàn ong và tới thời điểm hiện nay thì có gần 400 đàn. Từ năm 2013 đến nay, tổng thu nhập bình quân từ nuôi ong khoảng trên 500 triệu đồng mỗi năm, sau khi trừ các khoản chi phí (tiền đóng thùng ong, công chăm sóc và thu mật, tiền thuốc phun phòng và tiêu độc khử trùng...) còn khoảng 300 triệu đồng mỗi năm.

Ông Hạng Dương Thành, Phó Chủ tịch UBND huyện Quản Bạ cho biết: Mô hình nuôi ong khai thác mật bạc hà của gia đình anh Rèn đã được các đoàn trong và ngoài tỉnh Hà Giang tham quan và học hỏi kinh nghiệm. Ngoài phát triển nuôi ong giỏi, anh Rèn còn là một cộng tác viên tuyên truyền về nuôi ong mật bạc hà của xã Thanh Vân và huyện Quản Bạ. Đồng thời anh Rèn cũng được huyện Quản Bạ mời tham gia là giảng viên nông dân khi huyện tổ chức các lớp tập huấn về nuôi ong cho bà con nông dân trên địa bàn của huyện.

Từ những thành tích đạt được, anh Lý Sáng Rèn đã được Hội Nông dân, UBND huyện Quản Bạ khen thưởng và tặng nhiều giấy khen từ năm 2013 cho đến nay.

**PHẠM VĂN PHÚ**

# Rau sạch nhờ trồng bằng thủy canh

Mô hình trồng rau sạch bằng phương pháp thủy canh hồi lưu ở xã Bình Sơn, huyện Phú Riềng, Bình Phước là trồng trực tiếp vào vỉ xốp thay vì trồng dưới đất như những loại rau khác, phía dưới là lớp mùn cưa. Khi nảy mầm, rau được đưa lên luống, có hệ thống phun tưới tự động "2 trong 1", không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật và phân hóa học.



Cắt rau thủy canh tại vườn

Vườn rau của gia đình anh Hoàng Phú Hội rộng gần 7.000m<sup>2</sup>, được chia thành từng tầng, giống ruộng bậc thang, các tầng rau cách mặt đất khoảng 1 - 1,5m thay thế luống đất trồng, để thuận tiện cho chăm sóc và thu hoạch. Hiện vườn rau nhà anh Hội có tầng rau đang chờ cắt, có tầng mới xuống cây, ương mầm. Để bắt đầu thực hiện mô hình trồng rau thủy canh đối với gia đình anh Hội là cả một quá trình dài, từ ý tưởng, đến việc đầu tư kinh phí.

Anh Hội cho biết: "Năm 2003 đi xuất khẩu lao động, tôi được tiếp cận với phương thức trồng rau chuyên nghiệp và tiên tiến. Khi được các công ty chuyên sản xuất rau sạch ở Malaysia và New Zealand đặt vấn đề làm việc lâu dài và hỗ trợ thủ tục định cư ở nước ngoài để tiếp tục sản xuất rau sạch, nhưng tôi không đồng ý mà dành dụm tiền gửi về Việt Nam nhờ người thân mua đất tại Bình Phước.

Năm 2013, anh Hội và gia đình về thôn Bình Điền, xã Bình Sơn sinh sống. Từ miền đất hứa này, anh bắt đầu thực hiện ước mơ mang kiến thức đã học từ ngành nông nghiệp của các nước tiên tiến về phục vụ đất nước. Cũng từ đây, anh Hội bắt đầu chinh phục ước mơ trồng rau thủy canh với diện tích ban đầu hơn 3.000m<sup>2</sup>. Sau khi thực hiện thành

công và tìm được đầu ra cho sản phẩm, anh chị mở rộng diện tích lên 7.000m<sup>2</sup> với tổng vốn đầu tư gần 4 tỷ đồng.

Trồng rau bằng mô hình thủy canh hồi lưu có rất nhiều ưu điểm. Sau 2 tuần, khi đặt hạt vào vỉ xốp, cây được đưa ra cấy trên luống. Bộ rễ phát triển dinh chặt vào giá đỡ xơ dừa được xay nhuyễn trong vòng 20 ngày, cứ vậy mà hút dinh dưỡng trực tiếp. Phương pháp thủy canh giúp cây phát triển tương đối tốt, độ đồng đều cao, tỷ lệ cây sống đạt trên 90%. Đồng thời, cây phát triển nhanh hơn so với trồng ngoài đất, thời gian thu hoạch nhanh (giảm 10 - 15 ngày so với trồng bình thường). Sau 5 tuần xuống giống, rau cho thu hoạch mà không phải phun bất cứ loại thuốc bảo vệ thực vật nào. Đặc biệt, rau trồng trong nhà kính, thêm hệ thống lưới phủ bên trên nên không bị các loại côn trùng gây hại vào phá.

Hiện gia đình anh đã ký hợp đồng cung cấp rau sạch cho 7 công ty có hệ thống siêu thị lớn, bán lẻ ở TPHCM với giá bình quân 7.500d/cây. Người địa phương đến mua lẻ để có được rau sạch, bán với giá 40.000d/kg. Chỉ tính năm 2015, sau khi trừ chi phí thì gia đình anh thu lãi khoảng 100 triệu đồng. **MINH NGỌC**

# Vắt sữa bò bằng máy

**Thực hiện đề án: “Tăng cường trang thiết bị phục vụ cơ giới hóa ngành chăn nuôi bò sữa năm 2016”, mới đây, Trung tâm Khuyến nông TPHCM (TTKN) đã tổ chức bàn giao hàng trăm máy móc, thiết bị trong chăn nuôi bò sữa cho nông dân (ND) huyện Củ Chi.**



**Vắt sữa bò bằng máy cho chất lượng sữa cao**

Trong đợt này, có 110 hộ ND ở các xã: Trung Lập Hạ, Thái Mỹ, An Phú, Phú Hòa Đông, Hòa Phú, Trung Lập Thượng, Trung An, Tân Phú Trung, Tân Thạnh Đông, Phước Thạnh, Nhuận Đức, An Nhơn Tây, Tân Thông Hội, Phú Mỹ Hưng, Phước Vĩnh An và Phước Hiệp được nhận máy móc - thiết bị.

Các thiết bị, máy móc bao gồm: 58 máy vắt sữa đơn, 8 thiết bị rửa máy vắt sữa, 305 bình nhôm chứa sữa, 8 máy bấm thái cỏ và 7 hệ thống làm mát chuồng trại, tổng trị giá trên 2 tỷ đồng. Trong đó, TTKN trợ giúp ND 50% kinh phí mua máy, số còn lại ND chi trả trực tiếp cho nhà cung cấp.

Ông Phạm Đăng Bảo, xã Tân Thạnh Đông cho biết, nếu không có máy vắt sữa, người nuôi phải tự vắt hoặc thuê người vắt sữa bò. Điều này khiến người nuôi bò sữa mất một khoản lợi nhuận và bị động vào người vắt sữa. Thậm chí, nếu người thuê vắt sữa không giữ vệ sinh tay thì nhiều khả năng sữa bị nhiễm khuẩn và giảm chất lượng, giá thành... Vì vậy, khi được TTKN hỗ trợ thiết bị cơ giới hóa chăn nuôi, ông Bảo đã sắm một bộ máy vắt sữa bò. “Giờ thì tôi tự vắt sữa bò với bộ máy vắt sữa vừa tiết kiệm chi phí vừa đảm bảo chất lượng” - ông Bảo khoe.

Theo ông Nguyễn Văn Chệt, Phó Chủ tịch Hội ND huyện Củ Chi, hiệu quả từ đề án “Tăng cường trang thiết bị phục vụ cơ giới hóa ngành chăn nuôi bò sữa” giúp rất

nhiều cho ND ngoại thành trong việc áp dụng KHKT vào chăn nuôi bò sữa để nâng cao thu nhập.

Theo ông Nguyễn Ngọc Anh, Giám đốc TTKN TPHCM, để ngành chăn nuôi bò sữa của thành phố phát triển bền vững, đảm bảo an toàn dịch bệnh, hạn chế ô nhiễm môi trường... người chăn nuôi phải theo đúng quy trình khuyến cáo như sử dụng giống tinh bò chất lượng cao, loại thải những con yếu, ít sữa, giảm chi phí sản xuất, tăng năng suất chất lượng... .

Hiện, tổng đàn bò sữa ở Củ Chi còn hơn 57.000 con (chiếm khoảng phân nửa số bò sữa của thành phố) với 6.655 hộ chăn nuôi, trong đó hơn 55.000 con đang cho sữa. Năm 2016, năm đầu thực hiện đề án “Nâng cao chất lượng sữa bò trên địa bàn thành phố giai đoạn 2106 - 2020”, Hội ND huyện Củ Chi sẽ kiến nghị với TTKN nghiên cứu thêm những máy móc thiết bị tân tiến hơn và thời gian sử dụng lâu hơn để chuyển giao cho ND góp phần nâng cao thu nhập hơn nữa cho ND và hiệu quả của đề án”, ông Chệt nói.

Ông Chệt cho biết thêm, thời gian tới, huyện Củ Chi khuyến khích phát triển chăn nuôi bò sữa theo chiều sâu, nâng cao chất lượng, sản xuất quy mô lớn để dễ kiểm soát dịch bệnh, dễ thu mua. **SỸ NGUYỄN**

# Khởi nghiệp từ ếch Thái Lan

**Chỉ bằng việc nuôi ếch thịt và ếch giống, anh Nguyễn Văn Kết (xã Bắc Phú, Sóc Sơn, Hà Nội) đã trở thành triệu phú với mức lãi 600 triệu đồng/năm.**

Do không được gia đình ủng hộ nên trong một lần bố mẹ anh đi vắng, anh Kết dồn hết vốn liếng ít ỏi, thuê người chặt sạch vườn cây, đổ bằng để xây... bể nuôi ếch. Chỉ trong hai ngày, dãy bể kang trang được mọc lên. Thế nhưng, con đường khởi nghiệp bằng ếch của anh không hề bằng phẳng.

Tháng 3/2006, anh Kết mua hơn 3.000 chú ếch giống trị giá gần 3 triệu đồng về thả trong các bể có độ dốc. Do kinh nghiệm gần như con số không, thấy ếch bám chặt vào thành bể, trưa nào, Kết cũng cặm cùi ngồi dùng que gạt xuống nước. Ấy vậy mà, sáng sau, bể đã lênh bênh xác ếch.

Nhớ lại những ngày bắt tay làm quen với con ếch, anh lúc nào cũng sợ nó sẽ chết. Thấy nó ngoi lên thành bể, lại nghĩ cần phải... đẩy nó xuống nước cho bơi lội chứ không biết con ếch đang tìm chỗ nghỉ ngơi. Thế là ếch nổi trắng. Rồi anh loay hoay thử dùng bèo lục bình thả vào bể, thấy ếch bám nhiều. Tuy nhiên, chỉ được ít ngày, lá bị thối và phân hủy nên nước nuôi bị ô nhiễm.

Chàng thanh niên sinh năm 1982 thậm chí còn "đóng giường" cho ếch, thiết kế hẳn nơi nghỉ bằng ván gỗ. Thế nhưng, ếch vẫn chết dần chết mòn vì nước bị ô nhiễm khi cho các giá thể lạ vào. Riêng vụ đầu, hơn 3.000 cá thể ếch đã chết quá 2/3. Đến lúc này, Kết mới phát hiện ra nguyên nhân nằm ở việc thiết kế bể quá dốc. Anh dồn số ếch còn lại làm 1 bể rồi thuê thợ sửa nạng cho đáy bằng phẳng.



Thấy ếch sinh trưởng trong bể tốt, anh mua thêm 1.500 ếch giống, đợi ngày xuất bán. Tuy nhiên, ếch nuôi 7 tháng vẫn chưa có đầu ra. Thị trường lúc đó ưa chuộng ếch đồng, trong khi ếch Thái Lan chưa được tin dùng. May mắn khi anh gặp được khách hàng ở Sơn Tây có nhu cầu mua ếch thịt, ếch từ 400 - 500g/con với giá 38.000đ/kg. Đầu tư vốn liếng hết hơn 20 triệu, anh bán tất cả thu về được 17 triệu đồng.

Năm 2007, anh lặn lội vào Hà Tĩnh mua 100 cặp ếch bố mẹ để tạo nguồn giống ổn định cho gia đình. Ếch lạ nước, khác khí hậu nên chết đến 24 cặp. Học hỏi trên sách vở, anh đưa từng cặp ếch vào ô đẻ, tạo mưa, bơm nước và tiêm thuốc kích thích trứng. Tuy ếch đẻ nhiều nhưng tỷ lệ trứng nở ra nòng nọc chỉ đạt 60 - 65%. Nước bể để ít, không được thay thế nên bị ô nhiễm, nòng nọc có hiện tượng dựng đầu.

Tìm hiểu, anh được biết, nòng nọc dựng đầu do thiếu oxy, anh bổ sung nước vào bể nuôi thấy nòng nọc bơi tìm ăn. Bổ sung lòng đỏ trứng gà cho nòng nọc ăn, cuối vụ, anh cũng thu được 20 vạn con giống. Thông qua Hội Làm vườn của xã Bắc Phú, anh Kết xuất bán 10 vạn ếch giống cho bà con. Số còn lại, anh tiếp tục nuôi để cung cấp ếch thịt ra thị trường.

**TOÀN NGUYỄN**

# Cấy lúa bằng máy

Nhằm nâng cao chất lượng hạt giống, giải phóng sức lao động con người, Công ty Cổ phần Giống cây trồng Nha Hồ và triển khai mô hình sản xuất lúa giống An Sinh 1399 và Chế biến 3988 bằng phương pháp cấy máy tại Bình Thuận.



Ông Vũ Xuân Long, Tổng Giám đốc Công ty Cổ phần Giống cây trồng Nha Hồ cho biết: Giống An Sinh 1399 được sản xuất hạt giống nguyên chủng và cấy bằng máy chỉ với lượng giống 50kg/ha, nhưng năng suất vẫn đạt gần 60 tạ/ha, tương đương với giống ML48 được cấy bằng tay và lúa sạch. Theo ông Long, việc áp dụng phương pháp cấy lúa bằng máy cho chất lượng lúa giống có độ thuần đồng đều hơn cấy bằng tay, tiết kiệm chi phí nhân công và khử lẫn.

TS Nguyễn Thanh Phương, Phó Viện trưởng Viện Khoa học Kỹ thuật Nông nghiệp duyên hải Nam Trung bộ cho hay, việc cấy bằng máy cho thấy cây lúa sinh trưởng tốt, đẻ nhánh cao, cứng cây, dễ khử lẫn, đảm bảo chất lượng hạt giống. Vì vậy, các đơn vị, HTX sản xuất giống nên cấy bằng máy, vừa tiết kiệm chi phí, nhân công vừa giảm lượng giống gieo sạ theo chủ trương của Bộ NN&PTNT.

Ông Phạm Dũng, Chi cục trưởng Chi cục Trồng trọt và Bảo vệ Thực vật Ninh Thuận cho biết, hiện nay địa phương rất mong đợi các giống lúa mới chất lượng, phù hợp với vùng đất Ninh Thuận để bổ

sung vào cơ cấu giống của tỉnh nhằm thay thế dần các giống lúa sản xuất lâu năm đã thoái hóa.

Đối với 2 giống lúa An Sinh 1399 và Chế biến 3988 qua sản xuất tại địa phương thấy tính thích nghi tốt. Lúa có độ đồng đều cao, cứng cây, số hạt chắc trên bông cao, chiều dài bông dài. Quan sát trên ruộng lúa mặc dù có sâu đục thân và bạc lá, nhưng tỷ lệ không đáng kể. Hiện 2 giống trên đã được Cục Trồng trọt công nhận sản xuất thử.

Ông Trần Minh Tiên, Chi cục trưởng Chi cục Bảo vệ Thực vật Bình Thuận đánh giá các mô hình sản xuất các giống lúa trên rất đạt, khả năng cho năng suất vượt trội. Tuy nhiên do chưa được Bộ NN&PTNT công nhận các giống lúa chính thức nên chúng tôi chưa khuyến cáo nông dân sản xuất. Nông dân Huỳnh Văn Sáu, HTXNN Thái Bình, huyện Bắc Bình (Bình Thuận) đánh giá: “Giống tốt rồi, nhưng thị trường có ưa chuộng không, vì nông dân quan tâm nhất là đầu ra sản phẩm”.

Trả lời thắc mắc của nông dân, ông Long cho biết các giống lúa trên “đẻ” ra nhằm thay thế dần các giống lúa sản xuất lâu năm bị thoái hóa. Đối giống Chế biến 3988 có hàm lượng amylose và protein cao, hạt gạo bầu tròn, cơm khô, màu trắng ngà thích hợp để làm bánh bún cho người dân miền Trung. Còn giống An Sinh 1399 có phẩm chất hạt gạo trong, ít bạc bụng, cơm ngon, đậm, mềm, hơi dẻo.

**NAM PHAN**



# Cần nhắc mức quy mô đầu tư chăn nuôi lợn

Cục Chăn nuôi (Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn) cho biết, trong vòng 1 tháng qua, giá thịt lợn hơi khu vực phía Nam liên tục sụt giảm mạnh, hiện chỉ còn dưới 35.000đ/kg. Bà con cần thận trọng khi đầu tư vào chăn nuôi lợn (heo).

Ông Nguyễn Đức Trọng, Phó Cục trưởng Cục Chăn nuôi (Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn) cho biết, trong vòng 1 tháng qua, giá thịt lợn hơi khu vực phía Nam liên tục sụt giảm mạnh, hiện chỉ còn dưới 35.000đ/kg, khiến người chăn nuôi không có lãi, thậm chí thua lỗ nặng. Để tránh tình trạng người chăn nuôi bỏ trống chuồng, gây mất cân đối cung - cầu trong thời gian tới, Cục Chăn nuôi khuyến cáo, người chăn nuôi cần tiếp tục ổn định đàn nuôi trong mọi trường hợp, và chuyển sang tổ chức sản xuất theo chuỗi.

Ông Trọng cũng cảnh báo, nếu người chăn nuôi bỏ trống chuồng thì dự báo trong khoảng 4 - 6 tháng nữa, thị trường trong nước sẽ bị thiếu hụt nguồn cung, khi đó giá thịt lợn hơi lại tăng. Do đó, nếu xác định chăn nuôi là một nghề thì khi giá tăng cao, người chăn nuôi không



nên ồ ạt tăng đàn, thị trường thịt lợn sẽ mất cân đối cung - cầu. Bên cạnh đó, người chăn nuôi cần liên kết, phối hợp với doanh nghiệp để chăn nuôi theo chuỗi (giống, thức ăn, chăn nuôi, chế biến, thị trường) để giảm nguy cơ rủi ro. Ngoài ra, việc chăn nuôi theo chuỗi còn góp phần giúp cho công tác quản lý sản phẩm chăn nuôi bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Theo ông Trọng, nguyên nhân giá thịt lợn giảm trong thời gian gần đây là do trong khoảng 2 - 3 năm gần đây, giá thịt lợn tương đối ổn định, người chăn nuôi đều có lãi. Cao điểm, có lúc giá lên tới 56.000 - 58.000đ/kg. Do giá bán thịt lợn hơi lúc đó cao nên người chăn nuôi tăng đàn ồ ạt. Vì vậy, nguồn cung thịt lợn hơi trong nước hiện

đang vượt cầu khiến giá sụt giảm mạnh.

Mặc dù, Cục Chăn nuôi đã có cảnh báo người chăn nuôi nếu tăng đàn ồ ạt sẽ dẫn đến tình trạng cung vượt cầu, khi đó giá sẽ giảm, người chăn nuôi sẽ thua lỗ. Tuy nhiên, người chăn nuôi vẫn bất chấp cảnh báo này và vẫn tăng đàn. Thống kê tại các tỉnh khu vực phía Nam, giá thịt lợn hơi trong những ngày đầu tháng 1/2017 ở mức 31.000 - 32.000đ/kg; thịt lợn hơi loại trên 110kg giá chỉ là 27.000đ/kg. Tổng đàn lợn của cả nước hiện là hơn 29 triệu con, chất lượng lợn cũng tăng. Hiện, đang tồn đọng một lượng lớn loại lợn trên 100kg, đây là loại lợn xuất bán cho Trung Quốc qua đường tiểu ngạch.

**THÀNH TRUNG**

# Kích xoài ra hoa trái vụ

**N**hờ “bí kíp” điều khiển xoài ra trái nghịch vụ, ông Ngô Trọng (59 tuổi, thôn Bãi Giếng 2, xã Cam Hải Tây, huyện Cam Lâm, Khánh Hòa) đã thu lãi trên 1 tỷ đồng/vụ dịp Tết Nguyên đán vừa qua.

Nhìn vườn xoài Úc rộng đến 12ha ra năm nay ra hoa nhiều hơn mọi năm ông Trọng dự kiến sản lượng đạt trên 50 tấn, hứa hẹn sẽ cho bội thu trong dịp tết sắp tới. Theo ông Trọng, mặc dù điều khiển xoài ra dịp tết tuy cho sản lượng không cao bằng vụ đầu hè, nhưng giá bán cao gấp đôi, trên 70.000đg/kg, sau khi trừ chi phí ông thu lãi trên 1 tỷ đồng/vụ.

Ông Trọng chia sẻ, muốn làm xoài trái vụ, đến đầu tháng 8 âm lịch, dùng các phương pháp “kích” cho xoài ra hoa. Tuy nhiên để cho xoài ra hoa thì phải làm cho xoài ra đợt non, sau đó phun thuốc kích thích nhằm tạo mầm ở đợt. Bên cạnh đó việc bón phân đúng cách và đúng thời điểm cũng rất quan trọng, không chỉ giúp cây sinh trưởng và phát triển tốt, mà còn thuận lợi cho việc điều khiển.

Theo đó, một năm vườn xoài nhà ông bón ba lần, cụ thể bón sau mỗi lần thu hoạch, khi xoài chuẩn bị ra hoa và khi xoài đã có quả cỡ vừa. “Qua nhiều năm tôi trồng xoài đúc kết, nếu bón phân không đúng cách hoặc bón khi quả xoài còn nhỏ, thì sẽ gây rụng trái. Ngoài ra dịch bệnh, nhất là bọ trĩ - đối tượng gây hại nguy hiểm nhất trên xoài cũng gây rụng trái hàng loạt, do đó nếu người trồng không phòng trừ thì sẽ thiệt hại, giảm thu nhập”, ông Trọng nói.

Để cho quả xoài vỏ đẹp, sáng sạch để bán được giá cao thì khi quả xoài đạt cỡ trung bình, cần tỉa cành lá xung quanh cho



Vườn xoài trở hoa xum xuê

ánh sáng mặt trời chiếu thẳng vào quả xoài. Cách làm này không chỉ giúp quả xoài không bị trầy xước, mà hạn chế được sâu bệnh. Do đó, quả xoài Úc của vườn ông trồng luôn đạt yêu cầu có trọng lượng từ 0,7 - 1kg, vỏ có màu hồng đỏ, hạt nhỏ, thịt vàng có mùi thơm béo, vị ngọt thanh và rất ít xơ.

Để vườn xoài phát triển tốt, cho năng suất cao, ổn định, việc có kinh nghiệm không thôi là chưa đủ, mà cần đầu tư KHKT. Hiện vườn xoài nhà ông Trọng còn đầu tư hệ thống tưới nhỏ giọt, đặt ngầm dưới 3.500 gốc xoài với kinh phí 500 triệu đồng. Nhờ hệ thống này mà những năm hạn vừa qua vườn xoài không bị áp lực về nguồn nước tưới, tiết kiệm chi phí, nâng cao thu nhập....

Ông Nguyễn Minh Tâm, Chủ tịch Hội Nông dân xã Cam Hải Tây cho biết, với cách làm xoài sáng tạo mang lại hiệu quả của ông Trọng hiện nhiều bà con trong vùng học hỏi và đã thu trái ngọt. Ngoài ra, ông Trọng còn tạo việc làm thường xuyên cho từ 10 - 15 lao động với mức thu nhập trên 4 triệu đồng/người/tháng.

**SỸ THẮNG**

## Cùng rút kinh nghiệm

Trong lúc chăn trâu, cháu Trịnh Văn Đ. (11 tuổi ở Thanh Hóa) mang theo một thanh thép 6 dài khoảng 40cm (một đầu uốn cong) ra đồng cắm xuống bãi đất để buộc thừng trâu. Sau khi cắm, cậu bé bắt cấn ngồi lên đầu thanh thép, bị mất thăng bằng nên ngã ngửa về phía sau và bị thanh thép xuyên vào hậu môn làm thủng trực tràng rồi mắc lại trong ổ bụng. Gia đình phát hiện đưa cháu đi cấp cứu trong tình trạng thanh thép vẫn nằm sâu trong hậu môn. Các bác sĩ đã mổ ổ bụng và gắp thanh thép ra ngoài. Hiện sức khỏe của bệnh nhi đã ổn định.



❖ Hình ảnh thanh thép trong ổ bụng cháu Đ.

## Bắt cấn thép đâm thủng trực tràng

**Lời bàn:** Cần lưu ý không cho trẻ sử dụng các vật kim loại sắc nhọn gây sát thương, đặc biệt là để trên đường đi vì chỉ một chút bất cẩn sẽ gây nguy hại trực tiếp đến tính mạng trẻ. Khi không may xảy ra tai nạn thì tuyệt đối không được rút vật sắc nhọn ra khỏi cơ thể mà cần cố định nó vào cơ thể rồi đưa đến cơ sở y tế gần

nhất để được chăm sóc y tế bảo toàn tính mạng bởi nếu rút dị vật ra có thể gây mất máu cấp có thể ảnh hưởng đến tính mạng

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

## LIỆT TAY CHÂN DO BỊ RẮN CẮN

Bệnh nhi Đào Thế A (12 tuổi ở Ninh Bình) nhập viện trong tình trạng khó thở, nhiều đờm rãi, người mềm nhũn, liệt cả chân lẫn tay, đồng tử giãn 2,5mm. Các bác sĩ đã phải cấp cứu gấp cho cháu bé bằng cách đặt ống nội soi hỗ trợ thở. Tiếp tục khám kỹ càng hơn, các bác sĩ phát hiện ở mắt cá chân bệnh nhân có vết bầm tím và nghi ngờ cháu bé bị rắn cắn. Tiến hành hội chẩn, làm các xét nghiệm, các bác sĩ khẳng định cháu bé đã bị mắc Hội chứng liệt cấp tính do nhiễm siêu vi trùng, đồng thời lên phương án điều trị cho bệnh nhân theo đúng phác đồ. Sau 25 ngày cấp cứu và điều trị, nhịp thở của cháu A đã trở lại bình thường, tứ chi đã bắt đầu cử động, các bộ phận cơ thể cũng đã hồi phục.



**Lời bàn:** Trẻ nhỏ ở nông thôn khi chơi đùa thường có nguy cơ bị những con vật nguy hiểm như rắn rết... cắn hoặc khi chơi va vào những vật sắc nhọn gây tổn thương ngoài da, đây có thể là nơi lây nhiễm những nguồn dịch bệnh như uốn ván, hay nọc độc của côn trùng gây ảnh hưởng tới sức khỏe trẻ. Cần lưu ý nhắc nhở trẻ khi chơi đùa đồng thời lưu ý kiểm tra trẻ khi trẻ tắm hay có những biểu hiện bất thường để phát hiện kịp thời những nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. Khi phát hiện trẻ có những biểu hiện bất thường như có những đám đổi màu bất thường trên da, sốt cao, li bì, mệt mỏi... thì nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

# Xử trí khi trẻ bị động vật tấn công

Trẻ em dễ bị động vật tấn công vì bản tính trẻ em rất hiếu động và tò mò hay trêu chọc súc vật và chưa lường hết được sự nguy hiểm. Việc hiểu và nắm rõ những kiến thức sơ cứu sẽ giúp bố mẹ bình tĩnh, chủ động hơn trong trường hợp con bị động vật cắn.



Với trường hợp bị trâu bò húc có thể gây rách da, chảy máu, thủng bụng gây tổn thương phủ tạng, gây mù mắt, có trường hợp bị quệt ngã dẫn tới chết người. Sơ cứu trong trường hợp bị trâu bò húc phải đảm bảo các nguyên tắc cầm máu, bất động và nếu nặng phải chuyển ngay tới cơ sở y tế giống như trong trường hợp bị tai

nạn giao thông.

**K**hi trẻ bị động vật tấn công, cần giúp trẻ bình tĩnh bằng cách an ủi và giải thích để giúp cho trẻ tránh sợ hãi và phòng trẻ bị choáng. Rửa vết cắn bằng nhiều nước và xà phòng. Rửa tay sạch trước và sau khi sơ cứu vết thương. Phủ lên vết thương một miếng vải sạch hoặc gạc vô trùng và băng lại rồi đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất.

*Để giảm thiểu tai nạn bị động vật tấn công cho trẻ, cần hướng dẫn trẻ vui chơi an toàn:* Không trêu chọc chó, mèo và các vật nuôi, không chơi gần các bụi rậm để tránh bị rấn cắn, nếu phải đi qua thì dùng gậy khua vào bụi rậm phía trước, đợi một lúc rồi mới đi qua. Dạy cho trẻ em biết những con vật nguy hiểm, những con vật nào không nguy hiểm. Dạy cho trẻ biết những nơi loài vật nguy hiểm thường ở để lánh xa nơi đó.

*Vết thương do chó cắn:* Nếu vết thương do chó cắn bị rách da, sơ cứu và chuyển trẻ tới cơ sở y tế gần nhất, nơi có vắc xin tiêm phòng uốn ván. Tìm xem con chó có bị ốm (bệnh) hoặc có những biểu hiện lạ không. Nếu con chó yếu và sùi bọt mép có thể là chó dại. Người bị chó dại cần thường dẫn đến cái chết nếu không được tiêm phòng kịp thời. Cần nhốt chó và theo dõi trong 15 ngày để xem con chó có bị lên cơn dại hay không và để tránh chó có thể cắn thêm người khác hoặc các gia súc khác. Nếu phát hiện chó dại phải diệt ngay. Chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất nơi có vắc xin tiêm phòng bệnh dại nếu con chó cắn trẻ có triệu chứng dại hoặc bị lên cơn dại.

*Động vật nuôi như chó mèo phải được tiêm chủng.* Không thả chó bừa bãi. Khi cho chó ra đường phải có rọ mõm. Phải có người giám sát và chăm sóc để trẻ không lại gần các con vật. Cần dạy trẻ những kiến thức cơ bản như: không trêu chọc khi chúng đang ăn, đang ngủ hoặc đang chăm chó con (cho bú...). Nếu thấy chó lạ, tuyệt đối không chạy hoặc hét lên, cách tốt nhất là đứng im, không động đậy, không nhìn vào mắt chó. Nếu bị chó xô ngã nằm thẳng ra, nằm im. Không bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình với các vật nuôi trong nhà.

**THU PHƯƠNG**

# Món ăn, vị thuốc từ hành lá

Hành lá là gia vị của nhiều món ăn, là vị thuốc giàu dược tính. Hành giàu vitamin và khoáng chất, ít năng lượng. Người bị cảm cúm, tim mạch, huyết áp, đái tháo đường, viêm nhiễm, béo phì thừa cân, ngoại cảm phong hàn, nội thương thấp trệ đều có thể dùng hành...

Theo y học cổ truyền, hành lá còn gọi thông bạc, vị cay, khí ấm, tính bình, tác dụng giải biểu, hòa trung, sát trùng, thông kinh, lợi tiểu... trị chứng thương hàn, phong nhiệt, đau đầu, phong tê thấp... Hành hoa thuận khí an thai, chỉ huyết hòa trung, ích 5 tạng, giải được thuốc nóng, cá thịt độc...

**Chữa phụ nữ có thai bị cảm (cảm lạnh, cảm cúm, ho thở, nhiều đàm, tâm phiền bứt rứt):** Hành hoa cả cây 30g, hoặc thêm vỏ quýt (trần bì) 12g. Sắc nước uống ấm.

**Chữa phụ nữ động thai (đau bụng dưới, mỗi thất lung, có khi ra dịch màu hồng nhạt):** Hành hoa cả rễ một nắm 40g, nấu nước uống.

**Chữa chóng mặt:** Biểu hiện khi nằm cũng chóng mặt do đàm thấp huyết ú. Dùng hành xào giá đậu thịt heo hoặc các món ăn khác cho nhiều hành mà ăn.

**Chữa đái tháo đường (người đái tháo đường mà tay chân tê lạnh):** Ăn các món xào, nấu canh, nấu súp, hủ tiếu, phở, cháo nên cho hành nhiều hành.

**Chữa đau tức ngực sườn do tâm thống huyết ú (hay đau tức ngực, khó thở hồi hộp...):** Hành hoa, hoặc hành củ xào, luộc, ăn tuần vài lần.

**Chữa tắc tia sữa (tắc tia sữa, vú sưng đau):** Hành hoa một nắm 40g. Sắc nước uống.

**Chữa bí tiểu (tiểu khó phải rặn mãi mới ra vài giọt, bụng tức):** Hành cả cây



giã xào nóng đắp chườm bụng dưới cho ấm vào trong, kết hợp sắc nước cho uống rất hay.

**Chữa chứng âm hư ngoại cảm (người gầy gò, sợ gió không ra mồ hôi, cảm ho):** Hành 20g, đậu xị 12g, cát cánh 10g, sinh khương 6g, thực địa 16g, mạch môn 10g. Sắc uống ấm.

**Chữa cảm cúm thông thường (đau đầu nghẹt mũi, không ra mồ hôi):** Hành hoa, tía tô, gừng tươi nấu cháo ăn đắp chân cho ra mồ hôi.

**Chữa mụn nhọt:** Dùng hành củ nướng chín giã nát đắp vào mụn nhọt khi còn nóng.

**Chữa đau bụng do giun (đau con, buồn nôn có khi nôn ra giun):** Hành tươi 40g giã vắt nước cốt trộn dầu mè cho uống.

**Kiêng kỵ:** Hành vị cay khí ấm giải biểu ra mồ hôi, vì vậy người nội nhiệt, ra nhiều mồ hôi, đau mắt đỏ, đau đỉnh đầu miệng khô khát, mặt đỏ, tiểu vàng, đại tiện khó, hạn chế dùng hành hoặc dùng hành nên kết hợp nhiều món ăn vị thuốc khác.

**LINH ĐẠN**

# Cảnh báo bệnh viêm não Nhật Bản

Mùa hè là thời điểm nhiều dịch bệnh xuất hiện, trong đó phải kể đến bệnh viêm não Nhật Bản. Tình trạng bệnh viêm não sẽ tiến triển thành dịch nếu trẻ nhỏ chưa được tiêm chủng hoặc tiêm chủng chưa đạt yêu cầu. Bệnh rất nguy hiểm bởi không có thuốc chữa kịp thời rất dễ tử vong.

Bệnh lây truyền do muỗi, nên mùa hè, mùa mưa, nhiệt độ rất thích hợp cho muỗi phát triển mạnh, vì vậy, bệnh viêm não Nhật Bản sẽ có nguy cơ xuất hiện, bùng phát. Thời kỳ nung bệnh của viêm não Nhật Bản thường kéo dài từ 5 - 7 ngày.

Trong thời kỳ này, không có biểu hiện gì khác thường, sau đó là thời kỳ khởi phát, xuất hiện các triệu chứng viêm long đường hô hấp trên (sổ mũi, viêm họng, nghẹt mũi, ho...), sốt cao đột ngột (trên 39-40°C), kèm theo đau đầu, đặc biệt là ở vùng trán. Có thể có rối loạn tiêu hóa (đau bụng kèm theo đi ngoài phân lỏng, buồn nôn, nôn) nhất là ở trẻ nhỏ tuổi. Thường là nôn vọt và không lệ thuộc vào bữa ăn (nôn bất kỳ lúc nào). Có biểu hiện cứng gáy và tăng trương lực cơ, có thể xuất hiện lú lẫn, mất dần ý thức.

Thời kỳ toàn phát, các dấu hiệu cũng giống ở thời kỳ khởi phát nhưng tăng mạnh, đặc biệt là các dấu hiệu thần kinh như cuồng sáng, ảo giác hoặc kích động, tăng trương lực cơ làm cho trẻ bệnh nằm trong tư thế co quắp "kiểu cò súng". Co giật cũng có thể xuất hiện hoặc bị bại, liệt cứng. Đối với loại bệnh nặng, có thể úm ách lúc ban đầu rồi dần dần đi vào hôn mê. Ngoài ra có các dấu hiệu về thần kinh thực vật tăng rõ rệt như vã mồ hôi, rối loạn vận mạch dưới da (da lúc đỏ, lúc tái), rối loạn nhịp thở và tăng tiết dịch ở hệ hô hấp.



## ❖ Điều trị cho bệnh nhân viêm não

Nếu không được chữa trị sớm, bệnh có thể có biến chứng rất nặng như viêm phổi, viêm phế quản hoặc viêm phế quản - phổi do bội nhiễm vi khuẩn. Ngoài ra, có thể gặp một số có di chứng muộn sau một năm hoặc lâu hơn như động kinh, Parkinson. Bệnh viêm não Nhật Bản có tỷ lệ tử vong cao (khoảng từ 20 - 80%) thường gặp ở những bệnh nhân nặng như có co giật, hôn mê sâu, nằm lâu ngày, suy kiệt, viêm phổi nặng.

Để ngăn chặn bệnh viêm não Nhật Bản, cần tuyên truyền rộng về tác hại của bệnh, nguy hiểm của muỗi và vai trò của bọ gậy (loăng quăng). Đồng thời phổ biến các biện pháp diệt bọ gậy và diệt muỗi trưởng thành bằng mọi hình thức. Nằm màn khi ngủ.

Tiêm chủng vắc xin viêm não Nhật Bản là biện pháp tốt nhất để đề phòng mắc bệnh. Vì vậy, cần cho trẻ và người lớn chưa có miễn dịch với bệnh viêm não Nhật Bản đến trung tâm y tế dự phòng để tiêm vắc xin. Cụ thể, đối với trẻ dưới 5 tuổi: mũi một, tiêm lúc trẻ đủ 1 tuổi; mũi 2, sau mũi 1 từ 1 - 2 tuần; mũi 3, sau mũi 2 là 1 năm. Sau đó cứ 3 - 4 năm tiêm nhắc lại một lần cho đến khi trẻ qua 15 tuổi. **THÙY LINH**

# Cẩn trọng khi dùng thuốc cảm cúm

Thời tiết thay đổi liên tục dễ khiến bà con nhiễm cúm. Thuốc cảm cúm là một loại thuốc gần gũi và phổ biến với bà con. Hầu hết bà con khi bị cảm thường tự đi mua thuốc cảm cúm mà không cần đến đơn của bác sĩ. Và cũng đã có những tai biến xảy ra đối với những loại thuốc có vẻ như hết sức thông thường này.



## ❖ Không nên tùy tiện dùng thuốc cảm cúm

**M**ột số loại thuốc chữa cảm cúm có chứa các thành phần acetaminophen có tác dụng hạ sốt, giảm đau; chlorpheniramin có tác dụng chống dị ứng, làm giảm cảm giác ngứa ở mũi và giảm hắt hơi; dextromethorphan làm loãng đờm, giảm ho. Đặc biệt, phenylpropanolamine là một hoạt chất có tính chất giống như một amin giao cảm có tác dụng gây co các tiểu động mạch nhỏ ngoại biên, làm co mạch ở các cuốn mũi, từ đó làm giảm triệu chứng viêm và giảm xuất tiết, chảy nước mũi.

Sự phối hợp các thành phần nói trên trong viên thuốc chống “cảm cúm” làm giảm nhanh các triệu chứng của cảm cúm như sốt, đau đầu, ngứa và hắt hơi, đặc biệt là giảm nhanh triệu chứng nghẹt mũi, chảy nước mũi khiến bệnh nhân cảm thấy rất dễ chịu sau khi uống thuốc.

Phenylpropanolamine, một thành phần có trong thuốc cảm cúm có tác dụng gây co các tiểu động mạch ở cuốn mũi nhưng cũng có thể gây co các mạch trên toàn cơ thể. Điều này góp phần làm tăng huyết áp của bệnh nhân. Huyết áp sẽ tăng ít hoặc không tăng nếu như thuốc được sử

dụng với liều vừa đủ trong giới hạn cho phép. Nếu dùng quá liều có thể gây cơn tăng huyết áp đối với người không bị bệnh tăng huyết áp và kích hoạt gia tăng cơn tăng huyết áp ở bệnh nhân đang bị tăng huyết áp.

Để hạn chế tối đa tác dụng không mong muốn của phenylpropanolamine cần phải tuyên truyền các nhà thuốc không bán thuốc khi không có đơn thuốc; người bệnh phải tuân thủ đúng theo đơn thuốc, không tự ý “tặng liều” thuốc, không uống thuốc theo kiểu “mách nhau”, không sử dụng một đơn thuốc cho nhiều người, nhiều lần, khi sử dụng thuốc cảm cúm thấy có các dấu hiệu bất thường như tim đập nhanh, đau đầu, mặt nóng bừng, huyết áp tăng... phải báo ngay cho bác sĩ điều trị biết.

Nếu người bệnh có tiền sử tăng huyết áp, bệnh tim mạch, tiền sử nhạy cảm với thuốc thì càng nên thận trọng với các loại thuốc cảm cúm. Các hãng thuốc nên có cảnh báo thật rõ ràng về nguy cơ gây tăng huyết áp của phenylpropanolamine trong các tờ đơn ghi trong hộp thuốc.

**THU PHƯƠNG**



# Dây thìa canh và bá bệnh trị bệnh

**Hỏi:** Xin cho biết cây dây thìa canh và cây bá bệnh có ở vùng nào của nước ta? Phương pháp gây trồng và chế biến để sử dụng theo dân dã. Muốn có cây giống thì mua ở đâu?

HỨA QUANG THẮNG  
(Xã Vĩnh Tân, huyện Vĩnh Cửu,  
tỉnh Đồng Nai)

**TSKH Trần Công Khánh, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Phát triển cây thuốc dân tộc cổ truyền** trả lời: Dây thìa canh (*Gymnema sylvestre* (Retz.) R.Br. ex Schult., họ Thiên lý Asclepiadaceae). Cây hình dây leo, có nhựa mủ màu vàng, mọc tự nhiên ở Việt Nam. Cây đã phát hiện ở nhiều tỉnh như Bắc Giang, Quảng Ninh, Ninh Bình, Thanh Hóa, Kon Tum... Trồng bằng cách giâm cành nhưng hiện chưa có

nơi bán giống. Chế biến, sử dụng: Sắc uống. Thị trường đã có bán loại thực phẩm chức năng của Việt Nam "DIABETNA", chế từ dây thìa canh, để phòng ngừa bệnh tiểu đường hoặc "GlucosCare Tea" (trà kháng đường) của Malaysia.

Cây Bá bệnh hay Bách bệnh (*Eurycoma longifolia* Jack., họ Thanh thất Simaroubaceae). Cây gỗ, sống lâu năm, mọc tự nhiên ở Việt Nam. Đã phát hiện ở các tỉnh Quảng Ninh, Quảng Trị và các tỉnh miền Nam. Cây được trồng bằng hạt và hiện chưa có nơi nào bán cây giống. Chế biến, sử dụng: Lấy rễ, chặt nhỏ, đun nước uống thay nước trà. Thị trường có bán sản phẩm "Tongkat Ali Plus I" hoặc "Trà Tongkat Ali". Chưa có sản phẩm của Việt Nam.

**PV (ghi)**



# Mang bầu có uống được chè vằng?

**Hỏi:** Tôi nghe nói cây chè vằng có nhiều tác dụng tốt, nhất là đối với các bà mẹ sau khi sinh. Trên thị trường hiện có nhiều loại sản phẩm từ chè vằng, vậy nên dùng loại nào? Tôi đang có bầu có dùng được chè vằng không?

**NGUYỄN THỊ ĐÀO**  
(F113 khu tập thể rau quả, phố Kim Ngưu, Hà Nội)

**Lương y Vũ Quốc Trung,** Phòng chẩn trị Y học Cổ truyền chùa Cảm Ứng, đường Láng, Đống Đa, Hà Nội trả lời: Chè vằng, thường gọi là vằng, còn có tên là Râm trắng, lài 3 gân, có tên khoa học là *Jasminum subtriplinerve* Blume. Cây mọc hoang ở rừng núi, trung du, có nơi trồng gặp nhiều từ Lào Cai, Hoà Bình, Vĩnh Phú, Quảng Ninh, Hà Nội, Ninh Bình, Thanh Hoá, Nghệ An qua Thừa Thiên Huế, Quảng Nam, Đà Nẵng tới Khánh Hoà. Thu hái lá và cành quanh năm phơi khô để dùng dần.

Lá vằng có chứa alealolit, nhựa và flavonoit. Có vị đắng, tính mát, có tác dụng kháng sinh, chống viêm, bổ đấng. Lá sắc cho phụ nữ uống sau khi sinh, nhất là sau khi sinh bị



nhễm trùng, sốt cao, viêm hạch bạch huyết, viêm tử cung và viêm tuyến sữa. Cũng dùng cho phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh hoặc thấy kinh đau bụng, chữa phong thấp, đau nhức các đầu chi và khớp xương. Chữa ghẻ lở, chốc đầu, các bệnh ngoài da. Liều dùng 20 - 30g cành lá sắc uống. Lá tươi nấu nước dùng tắm, rửa sạch hoặc giã đắp.

Dân gian còn dùng làm mịn tóc, chữa được nám tóc, chữa viêm rò xương (trong uống ngoài rửa). Ngoài ra chè vằng còn dùng dưới dạng đồ uống

giải nhiệt, kích thích tiêu hoá, tăng cường tuần hoàn máu, cho giấc ngủ sâu, giảm béo...

Ngày nay, chè vằng có giá trị như cây thuốc Nam, uống thanh nhiệt, tiêu độc, giảm béo. Nó cũng rất phù hợp với phụ nữ mới sinh con nhờ tính mát và lành của chè vằng, giúp cho phụ nữ sau đẻ nhiều sữa... Chè vằng không những làm thành cao, còn đóng thành túi nhỏ, túi lọc thuận tiện cho người sử dụng. Người có thai sử dụng chè vằng rất tốt không có gì độc hại cả.

**PV (ghi)**

# Thời điểm **nên thay** đồ gia dụng

**Hỏi:** Hiện nay, nhiều gia đình thường sử dụng các đồ gia dụng đến khi thật hỏng hoặc không còn tác dụng mới bỏ đi. Xin hỏi như thế có đảm bảo an toàn và vệ sinh hay không? Khi nào nên thay thế các đồ dùng trong gia đình?

TRẦN VĂN MÂN  
(Tình Gia, Thanh Hoá)

**KS Trần Bá Dũng, Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng công nghệ môi trường trả lời:** Các đồ gia dụng sử dụng quá lâu khiến sản phẩm không còn tác dụng, là nơi ẩn náu và lây truyền của các loại vi khuẩn có hại cho sức khoẻ. Sau đây là một vài thời hạn của các đồ dùng trong gia đình mà các gia đình nên chú ý để thay nhằm đảm bảo vệ sinh cho các thành viên trong gia đình: Bàn chải đánh răng nên thay 3 tháng/lần, vì theo nghiên cứu, khi chúng ta đánh răng

sẽ có hàng nghìn vi khuẩn bám vào bàn chải, tồn tại ở đó khoảng 48 tiếng hoặc lâu hơn nữa. Vì thế, thay bàn chải đúng kỳ hạn không những giúp giảm lượng vi khuẩn tích tụ mà còn không ảnh hưởng đến nước, lợi và ngứa sâu răng hiệu quả hơn.

Ga trải giường thay một tuần/lần: Mỗi lần nằm lên giường, cơ thể chúng ta lại thải ra ga giường một lượng bụi bẩn và da chết khoảng 28g cùng mồ hôi... Vỏ gối bạn cũng nên giặt 1 tuần/lần. Ruột gối nên giặt 6 tháng/lần và thay 2 năm/lần. Đối với nhà bếp, bạn nên chú ý đến các biểu hiện của đồ dùng để thay. Ví dụ, nên thay thớt khi có nhiều vết cắt, đổi màu. Khăn lau bát, khăn ăn giặt sạch phơi khô mỗi ngày và thay khi đã thấy ngả màu. Nồi rửa bát nên thay 6 tháng/lần để đảm bảo rửa bát sạch.

DH (ghi)



Ảnh minh họa

# Cách chọn đệm tốt bằng tay



**Hỏi:** Tôi năm nay đã 63 tuổi, rất hay bị đau lưng và xương khớp. Hiện tôi muốn mua chiếc đệm mới để nằm vào mùa đông, xin Bản tin Phở biển kiến thức hãy chỉ dẫn cách chọn thế nào giúp giấc ngủ ngon hơn?

**ĐINH VĂN MÂU**  
(Kim Mã Thượng, Hà Nội)

**Ông Nguyễn Thành Nam, chủ cửa hàng nệm Phú Thành** trả lời: Bạn có thể cảm nhận được chất lượng đệm qua tay bằng cách sờ và vỗ vào mặt

đệm. Đối với đệm mút hoặc ép, bạn phải cảm thấy được sự mịn màng, êm áp ở bàn tay. Khi ấn tay vào không thấy có cảm giác lộn xộn, pha tạp của các vật liệu bên trong. Đối với đệm lò xo, nếu bạn sờ thấy lò xo nghĩa là chiếc nệm đó độ dày quá ít nguyên liệu bên trong, khi nằm sẽ có cảm giác lò xo chọc vào người, rất đau và khó chịu.

Vỗ vào mặt nệm, nếu có cảm giác hơi rỗng, nghĩa là chiếc nệm đó không đảm bảo về mặt kỹ thuật, các bộ

phận bên trong được ráp nối với nhau rời rạc, không chặt chẽ. Sau đó, bạn hãy nằm thử lên trên để biết được chất lượng đệm. Đệm tốt sẽ cho bạn cảm giác toàn thân được nâng đỡ và cốt sống giữ được trạng thái thả lỏng tự nhiên. Nệm quá mềm hoặc quá cứng sẽ làm ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn, nhất là cốt sống sẽ hay bị đau nhức. Khi sử dụng nên cân chỉnh dặt giường cho bằng phẳng để tránh đệm bị lún, tạo nếp cong vĩnh...

**HIẾN DUNG** (ghi)



# Giữ thảm trải sàn luôn mới

**Hỏi:** Sau một thời gian sử dụng, dù thường xuyên hút bụi và giặt thảm nhưng thảm trải sàn vẫn bị bết dính, trông bẩn và cũ kỹ. Có cách nào để vệ sinh thảm được sạch sẽ, đồng thời giúp thảm bông mềm mại, không bị bết dính?

NGUYỄN MINH TRANG  
(Yên Sở, Hà Nội)

Anh Lê Văn Bình, Công ty Dịch vụ Vệ sinh Hoàng Gia trả lời: Tốt nhất bạn có thể dùng máy hút bụi để vệ sinh thảm thường xuyên. Trước hết hãy dọn mọi đồ đạc ra khỏi khu vực vệ sinh và chú ý khi dùng máy hút bụi vệ sinh thảm, tùy vào cấu trúc sợi dệt thảm, bạn phải đưa máy hút bụi

theo chiều sợi lông của thảm, vì nếu làm ngược lại bụi sẽ bám trở lại thảm.

Có thể giặt thảm định kỳ hằng tháng hoặc hằng quý (tùy theo khu vực nơi ở và công suất sử dụng thảm) hoặc khi thảm bị bẩn do thực phẩm, nước bài tiết của trẻ nhỏ hay động vật... Chú ý chỉ dùng hóa chất giặt thảm chuyên dụng với từng loại vật liệu thảm khác nhau và pha chế theo tỉ lệ hướng dẫn. Không để thảm quá ướt dẫn đến việc bong đế, tróc lớp keo dán, cọ ngót hay mất màu. Sau khi giặt nên để thảm khô trong vòng 12 giờ, có thể sử dụng quạt thông gió để làm thảm khô mau và bay hết mùi hóa chất giặt thảm.

N.LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Cấp lại ủy quyền công chứng...

Ảnh minh họa



**Hỏi:** Vừa qua tôi mua căn nhà có ủy quyền công chứng. Bản chính của ủy quyền đã thất lạc. Tôi có thể đến cơ quan công chứng xin cấp lại được không? Thêm nữa, hiện tôi có 1 chiếc ô tô chính chủ tên tôi, do cần tiền nên tôi muốn sang nhượng cho người khác, vậy tôi có được phép làm một hợp đồng sang nhượng có chứng thực của cơ quan công chứng được không?

HOÀI THU (Hà Nội)

**Phòng Công chứng số 4 TP Hà Nội** trả lời: Căn cứ Điều 55 của Luật

Công chứng 2006 thì bên ủy quyền hoặc bên được ủy quyền hoặc người có quyền, nghĩa vụ liên quan có thể đến tổ chức hành nghề công chứng đang lưu trữ bản chính văn bản công chứng đó yêu cầu cấp bản sao Hợp đồng ủy quyền nên trên.

Theo Điều 197 - Bộ luật Dân sự thì bạn có quyền bán chiếc xe ô tô của mình cho người khác. Bạn có thể yêu cầu tổ chức hành nghề công chứng chứng nhận hợp đồng mua bán chiếc xe ô tô đó.

**Q.ANH** (ghi)

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội



**Hỏi:** Tôi đang muốn thành lập một doanh nghiệp chuyên kinh doanh các thiết bị vật liệu xây dựng ở tại nhà tôi. Xin hỏi tôi có phải hợp thức hoá tài sản của tôi hoặc gia đình vào tài sản doanh nghiệp không? Ví dụ: Sử dụng nhà riêng làm trụ sở, hạch toán tiền điện, nước, điện thoại vào chi phí của doanh nghiệp... có được không?

**ĐẶNG NGỌC BẢO**  
(Thái Hà, Hà Nội)

**LS Trần Mạnh Dũng** trả lời: Việc bạn có phải hợp thức hoá tài sản của bạn hoặc gia đình vào tài sản của doanh nghiệp hay không còn phụ thuộc vào loại hình doanh nghiệp mà bạn muốn thành lập. Đối với doanh nghiệp tư nhân, Điều 141 Luật Doanh nghiệp năm 2005 quy định, doanh nghiệp tư nhân không phải một pháp nhân, pháp luật cũng không bắt buộc chủ doanh nghiệp tư nhân phải tách bạch khối tài sản của doanh nghiệp với tài sản của cá nhân.

Bên cạnh đó, các loại hình doanh nghiệp như công ty TNHH, công ty cổ phần là pháp nhân theo pháp luật Việt Nam. Theo quy định tại khoản 3, Điều 84 BLDS 2005 thì pháp nhân phải có tài sản độc lập với cá nhân, tổ chức khác và tự chịu trách nhiệm bằng tài sản đó. Do vậy, tất cả những tài sản được các thành viên góp vốn góp vào công ty đều trở thành tài sản của công ty, thuộc quyền sở hữu của công ty. Các thành viên góp vốn phải có nghĩa vụ thực hiện việc chuyển giao tài sản cũng như chuyển giao quyền sở hữu cho công ty, có xác nhận bằng biên bản. Riêng với những tài sản có đăng ký quyền sở hữu hay quyền sử dụng thì các thành viên này phải làm thủ tục chuyển giao quyền sở hữu, quyền sử dụng tài sản đó cho công ty tại cơ quan nhà nước có thẩm quyền. Công ty bạn phải thực hiện chế độ kế toán, thống kê tài chính chặt chẽ, minh bạch và riêng rẽ với nguồn tài chính của gia đình bạn.

**HỒNG ANH** (ghi)