



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

SỐ 156
2017



Hại gan, thận
do tập quá sức

**BẢN TIN
PHỞ BIỂN KIẾN THỨC**

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

Ban Biên tập
NB. Đặng Vũ Cảnh Linh
NB. Lê Hồng
NB. Trần Mạnh Hùng

**Trình bày
NGỌC ANH - DUY ANH**

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung
xin liên hệ Ban Truyền thông và
Phở biển kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3.9432206
Email:
banbientapvusta@gmail.com

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Liên hiệp hội Bình Thuận
làm việc với Liên minh
Khoáng sản .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Giải mã tiếng vo ve
của loài muỗi .5

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Tưới nước tiết kiệm
cho cây trồng .15

SỨC KHỎE

Rượu cau
chữa đau răng
hiệu quả .22



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Liên hiệp hội Bình Thuận làm việc với Liên minh Khoáng sản

Sáng ngày 30/6 tại TP Phan Thiết (Bình Thuận) đã diễn ra buổi làm việc giữa Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật tỉnh Bình Thuận (Liên hiệp hội) và Liên minh Khoáng sản. Hai bên tập trung thảo luận một số nội dung chương trình, kế hoạch dự kiến phối hợp triển khai thực hiện trong thời gian sắp tới.



Theo đó, mục đích chương trình của đợt làm việc này nhằm cung cấp luận cứ khoa học và thực tiễn xác định tính khả thi của quy hoạch khoáng sản titan; Đề xuất giải pháp góp phần giải quyết những khó khăn, thách thức giữa việc triển khai quy hoạch khai thác titan tại Bình Thuận trong mối quan hệ với các quy hoạch phát triển kinh tế - xã hội và quy hoạch quản lý sử dụng các dạng tài nguyên trên tầng cát đỏ của tỉnh cũng như các vấn đề an ninh nguồn nước – môi trường – xã hội. Đưa ra những góp ý và khuyến nghị sửa đổi trong Quy hoạch phân vùng, thăm dò, khai thác và chế biến titan đang được xây dựng, sửa đổi trong thời gian tới...

NGŨ VIẾT NĂNG

(Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật tỉnh Bình Thuận)

❖ **Các tổ chức KH&CN công lập sẽ tự chủ hoàn toàn.** Đó là nội dung thảo luận tại buổi làm việc của đoàn công tác của Ban Chỉ đạo Nhà nước về đổi mới cơ chế hoạt động đơn vị sự nghiệp công lập với Bộ KH&CN. Theo đó, tổ chức KH&CN ngoài công lập sẽ tự chủ hoàn toàn về xác định nhiệm vụ, quản lý tài sản, tài chính, quản lý tổ chức bộ máy, quản lý nhân lực và thực hiện các nhiệm vụ KH&CN. Sẽ có quy định cấp phát hoặc tài trợ kinh phí từ ngân sách nhà nước cho tổ chức KH&CN theo hiệu quả hoạt động và hiệu quả đóng góp của tổ chức KH&CN công lập...

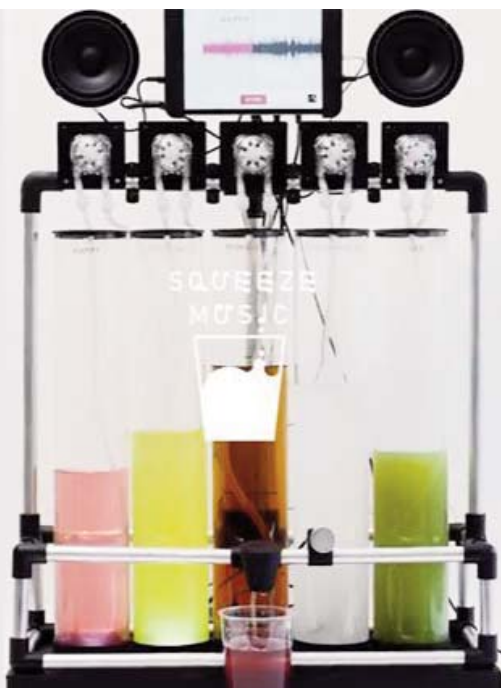
HÀ BÌNH

❖ **Bộ KH&CN xếp thứ 3 về chỉ số cải cách hành chính 2016.** Năm 2016, chỉ số cải cách hành chính (PAR INDEX) của Bộ KH&CN tăng 14 bậc so với năm 2015, đứng thứ 3 trong bảng xếp hạng các bộ, cơ quan ngang bộ. Việc đánh giá PAR INDEX của các Bộ, cơ quan ngang Bộ thực hiện theo 7 lĩnh vực, 31 tiêu chí và 89 tiêu chí thành phần. Nhóm các bộ ngành đạt kết quả chỉ số cải cách hành chính trên 80% bao gồm 9 đơn vị: Ngân hàng Nhà nước; Bộ Tài chính; Bộ KH&CN; Bộ GTVT; Bộ Thông tin và Truyền thông; Bộ Tư pháp; Bộ VH-TT&DL; Bộ Ngoại giao; Bộ KH&ĐT.

TÔ HỘI

Khoa học lý thú

Thiết bị ép nước trái cây theo điệu nhạc



Công ty Nomura ở Nhật Bản cho phép người yêu âm nhạc trên khắp thế giới được "uống" bản nhạc yêu thích nhờ sáng chế có tên Squeeze Music. Thiết bị này pha chế nước ép trái cây theo nhạc điệu của bài hát được chọn.

Theo đó, hệ thống của Squeeze Music có một máy tính phân tích sóng âm bài hát. 5 cảm xúc từ bài hát được chọn gồm hạnh phúc, phấn khích, lãng mạn, đa cảm và buồn rầu sẽ là 5 vị ngọt, chua, mạnh, mặn và đắng tương ứng.

Theo nguyên tắc này, những bài có giai điệu tạo cảm giác hạnh phúc sẽ tạo ra loại đồ uống có vị ngọt trong khi những người

yêu nhạc Jazz sẽ được thưởng thức đồ uống có vị đắng.

Khách hàng tỏ ra thích thú với loại nước ép âm nhạc mới. "Tôi thích giai điệu này và đã nghe nó từ lâu rồi. Nhưng loại đồ uống này khiến tôi muốn nghe nó theo một cách khác. Tôi thật sự thích sự kết hợp mới lạ giữa âm nhạc và nước ép", cô Aoi Toda, khách thử nước ép âm nhạc, chia sẻ.

Theo nhà thiết kế Akinori Goto, chiếc máy hứa hẹn mang đến trải nghiệm thú vị. "Ví dụ, tại một lễ hội âm nhạc, bạn có thể trải nghiệm uống loại nước được pha chế theo một bài hát trong khi đang nghe bài hát đó. Ngoài ra, chúng tôi có thể pha chế cocktail để phục vụ ở bar nếu mọi người muốn thử", Goto nói.

VŨ PHONG (Theo VNE)



Tế bào bất tử có khả năng sản xuất hồng cầu vô hạn. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Bristol (Anh) đã tìm ra cách biến tế bào gốc của người trưởng thành thành dòng tế bào gốc erythroid "bất tử" đầu tiên trên thế giới. Theo đó, erythroid là thuật ngữ chuyên ngành về quá trình tạo ra hồng cầu. Họ đặt tên nó là tế bào gốc BEL - A. Trong phương pháp mới, các tế bào gốc của người trưởng thành được lấy trong giai đoạn phát triển sớm, nghĩa là có khả năng phân chia và tạo ra hồng cầu mãi mãi mà không chết, bỏ qua được bước thay thế tế bào gốc mới. Các tế bào BEL - A này được lựa chọn từ máu hiến tặng với mục tiêu duy nhất là tạo ra tế bào hồng cầu trưởng thành. Theo kế hoạch, các nhà

nghiên cứu sẽ thử nghiệm sản phẩm từ BEL - A trên bệnh nhân ngay sau đó. Nếu vượt qua được thử nghiệm lâm sàng, phương pháp này có thể tạo ra một cuộc cách mạng trong truyền máu.

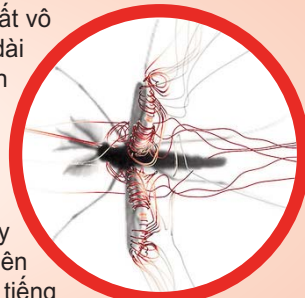
Thiết bị phiên dịch mọi ngôn ngữ gần như ngay lập tức.

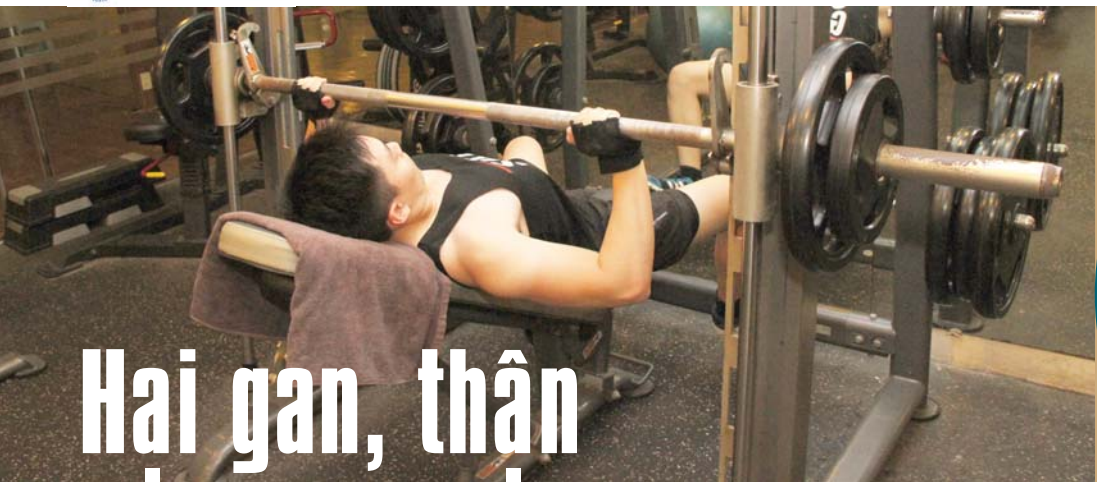
Công ty Logbar, Nhật Bản đã chế tạo thiết bị tên "ili" có khả năng dịch câu nói của bạn gần như ngay lập tức sang rất nhiều ngôn ngữ khác nhau, giúp bạn đi khắp nơi trên thế giới dễ dàng hơn. Thiết bị "ili" hoạt động mà không cần dữ liệu di động hoặc wifi. Nó thu thập âm thanh và phát ra lời thoại chuyển đổi sau 0,2 giây nên gần như không có độ trễ.



Giải mã tiếng vo ve của loài muỗi

Các nhà khoa học cho rằng, muỗi có phương pháp bay độc nhất vô nhị, khác hẳn những loài côn trùng khác. Chúng đập cặp cánh dài theo chiều dọc với tốc độ tới hơn 800 lần/giây, gấp 4 lần các loài côn trùng có kích thước tương tự, tạo ra tiếng vo ve đặc trưng của loài này. Về cơ bản, chúng tái sử dụng năng lượng từ lần đập cánh trước và đập cánh ở khoảng cách ngắn để bay lơ lửng. Thế nhưng, muỗi lại vỗ cánh lên và xuống cực nhanh với góc 400. Những cú đập cánh ngắn nhanh như vậy không thể tạo ra đủ sức nâng từ xoay lốc mép trước cánh. Bên cạnh đó, tiếng vỗ cánh của muỗi có thể liên quan tới quy luật giao phối. Con đực và con cái sẽ hòa âm, đồng bộ tiếng đập cánh trong quá trình tìm kiếm bạn tình. Giới nghiên cứu cho rằng đây là loài côn trùng sẵn sàng hy sinh khả năng bay để tập trung vào việc phát triển nòi giống.





Hại gan, thận do tập quá sức

Nhiều người nghĩ rằng để tạo được cơ bắp, khỏe cho cơ thể, giảm cân... thì việc tập luyện nặng và quá sức sẽ giúp có hiệu quả nhanh. Nhưng các chuyên gia y học thể thao cho hay, cách làm này có thể gây hại các nội tạng như gan, thận... Do đó, cần chú ý các dấu hiệu quá sức của cơ thể để dừng lại một cách an toàn.

■ HIỆN DUNG

Suy gan, tiểu ra máu vì... tập luyện quá sức

Theo ThS Nguyễn Đức Thăng, Phó phụ trách Khoa Y học Thể dục Thể thao, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, trong các yếu tố giúp cho con người có thể bảo vệ mức sức khỏe cần thiết và khả năng hoạt động cao thì thể dục thể thao có vị trí quan trọng nhất và đồng thời cũng không cần phải tốn nhiều chi phí về vật chất. Tuy nhiên, việc vận động hay nói cách khác tập luyện quá sức sẽ mang lại những điều nguy hại cho sức khỏe hơn là hiệu quả mang lại, trong đó có những ảnh hưởng mà không phải ai cũng biết.

Cụ thể, khi tập thể dục cơ thể sẽ có sự thay đổi, chuyển đổi sinh hóa để đáp ứng yêu cầu phù hợp với cơ thể. Nhưng khi tập quá sức, sự chuyển hóa này không phù hợp sẽ dẫn đến những cơ quan trong cơ thể bị suy giảm. Hay khi tập quá sức đồng nghĩa cơ thể phải huy động năng lượng để bù đắp phần đã mất đi, nếu không huy động kịp thì không những sức bị suy kiệt mà bản thân các bộ phận cũng bị quá tải. Kèm theo đó, cơ thể cũng sẽ tự tạo nên phản ứng bảo vệ khi cơ thể không đáp ứng được nhu cầu bằng cách tiết ra các chất nội môi để chống lại sự mất cân bằng đó. Đây là những chất độc do quá trình trao đổi chất gây ra như axit lactic, sự mất cân bằng độ pH của cơ thể... Hay có thể kể đến



những ảnh hưởng mà con người không biết như suy gan, suy thận.

“Nhiều người không uống rượu và chăm chỉ tập thể dục nhưng vẫn bị suy gan. Họ không biết rằng, do họ tập quá sức dẫn đến bệnh như trên. Bởi gan là bộ phận chuyển hóa của cơ thể, khi tập quá sức sự chuyển hóa này sẽ tăng lên. Kèm theo đó, năng lượng hoạt động

cũng nhờ gan, nhất là sau khi lượng đường ở cơ bị tiêu hao hết phải huy động đường dự trữ ở gan. Khi kéo dài tình trạng này, gan phải làm việc quá sức trong khi năng lượng dự trữ bị tiêu hao dẫn đến hoạt động kém, suy gan. Tương tự, thận cũng có thể bị tổn thương do tế bào thận phải làm việc quá sức để đào thải các chất đáp ứng sự vận động. Thậm chí nhiều người đái ra máu, chính là hồng cầu của thận. Điều này thể hiện sự rối loạn tế bào thận”, ThS Nguyễn Đức Thăng phân tích.

Nhận biết cơ thể khi vận động quá sức

Theo vị chuyên gia y học thể thao Nguyễn Đức Thăng, cơ thể luôn có một trạng thái cực điểm – tối đa. Khi vượt qua ngưỡng này, cơ thể sẽ có sự phản ứng, báo đáp lại. Do đó, thông qua các dấu hiệu này chúng ta có thể biết mình nên dừng để đảm bảo an toàn cho chính sức khỏe của mình.

Có hai dấu hiệu bên ngoài và bên trong cơ thể mà người tập cần chú ý. Đối với bên ngoài, khi quá sức nét mặt sẽ thể hiện là cau có, xuất hiện sự khó khăn, mồ hôi ra nhiều, lỗ chân lông giãn nở ra to (thể hiện sự giãn mạch), sắc mặt xanh do không tuần hoàn kịp, sờ mạch thấy nhanh...

Còn phía trong người sẽ cảm thấy đánh trống ngực mạnh, không thở được hoặc khó thở, thở hổn hển, chân tay rã rời, khát khô cổ họng, hoa mắt chóng mặt...

“Sức tập là tùy từng người, sự rèn luyện của bản thân nhưng khi thấy các dấu hiệu trên cần dừng tập, bởi cơ thể báo đã đến cực điểm. Lúc này cần ngồi nghỉ và uống nước theo kiểu từng ít một...”, ThS Trương Đức Thăng nhấn mạnh.

Việc tập luyện quá sức rất nguy hiểm cho sức khỏe, nhất là đối với người trung và cao tuổi có các bệnh lý mạn tính. Trong đó, người bị bệnh tim mạch, huyết áp rất dễ bị tai biến xuất huyết não. Bởi khi tập quá sức thì hệ thống tuần hoàn phải bơm máu tăng, làm tăng huyết áp. Trong khi thành mạch yếu, sự đàn hồi kém lại phải chịu sự tăng áp lực dẫn đến vỡ thành mạch.

ThS Nguyễn Đức Thăng

Có đúng thế không?

Phi vụ mua bán Alaska

Alaska ngày nay là một bang của nước Mỹ, nhưng lại bị ngăn cách bởi một quốc gia khác là Canada. Nhưng Alaska vốn là một miền đất của nước Nga đã bán cho Mỹ. Vụ buôn bán này diễn ra như thế nào?

Sự kiện này xảy ra vào năm 1867. Vào thời điểm đó, nước Nga đang gặp khó khăn cả về tài chính và quân sự. Alaska cách nước Nga qua eo biển Bering, rất khó giữ, có nguy cơ rơi vào tay đối thủ là nước Anh. Sa hoàng Alexander II quyết định bán miền đất này cho Mỹ. Hai bên thỏa thuận Hoa Kỳ mua của Nga miền đất này với giá 7,2 triệu đôla. Nếu tính diện tích của Alaska là 1.518.800km² thì 1km² giá 4,74 đôla!

Alaska ngày nay trở thành một bang có diện tích lớn nhất của Hoa Kỳ, bằng 1/5 diện tích của cả 48 bang nằm trong lục địa. Và người ta đã phát hiện dưới lòng đất Alaska có trữ lượng dầu mỏ vô cùng lớn, nhưng với lý do bảo tồn các loài động vật và thực vật đặc hữu, Mỹ vẫn hạn chế khai thác dầu mỏ ở đây, nhưng thực chất đây là chiến lược "cửa để dành" của họ.



Chia sẻ kinh nghiệm

Xoá nhanh vết cháy vì là ủi

Chị Trần Bình Ninh (Đông Sơn, Thanh Hoá) chia sẻ bí quyết loại bỏ vết cháy quần áo do sơ suất trong khi là ủi. Quần áo bằng sợi hoá học bị là vàng chưa nhiều lắm, lập tức lấy khăn mặt ướt phủ lên trên để phục hồi lại trạng thái ban đầu. Nếu quần áo bằng vải tơ tằm bị là cháy, hãy lấy ít xút hoà nước sôi lên vết cháy, để bột khô tự nhiên, vết cháy sẽ mất đi sau khi bột khô và bong ra khỏi quần áo. Khi là vàng quần áo bằng sợi, lấy muối tinh rắc lên ngay, sau đó dùng tay vỗ nhẹ, phơi ra trời nắng một lúc, dùng nước giặt sạch, vết cháy sẽ giảm bớt đi, thậm chí có thể mất hết. Mùa đông đến, nếu bạn là áo khoác dày bị cháy, hãy dùng giấy nhám loại mịn và tốt để bào mòn nơi bị cháy, sau đó dùng bàn chải đánh nhẹ, vết cháy sẽ mất đi.

KH



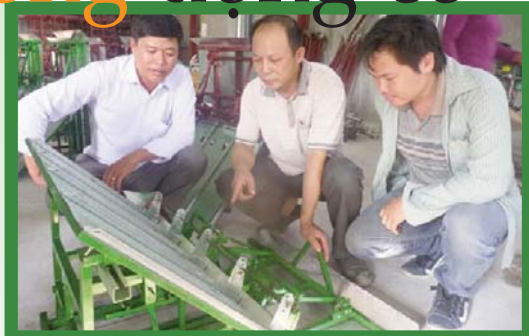
Máy cấy **không** động cơ

Áp ủ ước mơ nhiều năm giúp mẹ và người nông dân quê mình đỡ vất vả, anh Trần Đại Nghĩa, ở thôn Đông Hoàng, xã Đông Hoàng (Tiền Hải, Thái Bình) đã chế tạo thành công máy cấy không cần động cơ. Đến nay, chiếc máy trở thành bạn thân thiết của nhà nông.

Anh Nghĩa tâm sự: "Học xong, tôi về quê sửa chữa điện tử kiếm sống, rồi lập gia đình. Đồng lúa quê nhà vẫn là nơi chủ yếu nuôi sống đại gia đình của tôi. Bố mẹ tôi vẫn chưa hết khổ. Vợ tôi vẫn phải công lưng xuống cấy, đêm về đau ê ẩm cả người. Nhất là những tháng mang bầu, việc cấy hái cứ phải cúi gằm mặt xuống, thật vất vả. Điều ấy cứ day dứt mãi trong tôi mà lúc đó chẳng biết làm thế nào để giúp".

Về sau, gia đình tạo điều kiện cho anh sang Hàn Quốc làm việc. Sẵn có nghề sửa chữa điện tử trong tay, lại là người thông minh, ở công ty, nhiều loại máy hỏng hóc, quần đốc thường tìm đến Nghĩa. Anh sửa chữa được nhiều lần mà không phải mất tiền tìm thợ bên ngoài nên được thưởng khá nhiều. Năm 2002, anh ra cánh đồng, thấy bà con nông dân Hàn Quốc sao mà nhàn hạ quá. Họ có máy cấy bốn bánh to lù lù, chỉ một ngày đã làm được hàng mẫu ruộng như ở Việt Nam. Từ đó anh nảy ý tưởng, chụp ảnh máy cấy của nước bạn, và tìm hiểu nguyên lý hoạt động và tìm thêm sách vở để nghiên cứu.

Năm 2005 về nước, dù dày công đi tìm hiểu, nhưng anh không thể thấy động cơ nào có thể phù hợp cho việc chế tạo của mình. Năm 2011, anh Nghĩa tiếp tục nghiên cứu, cần mẫn tìm cách chế tạo máy. Trải qua hơn một tháng cần mẫn,



❖ Anh Nghĩa (giữa) mô tả nguyên lý hoạt động của máy.

cuối cùng, anh đã mày mò lắp ráp và hoàn thiện xong chiếc máy cấy.

Máy không dùng động cơ mà vận hành bằng sức kéo, nguyên liệu chủ yếu bằng thép hộp nên khá nhẹ, chỉ nặng 24kg. Vì thế, người kéo sẽ không tốn nhiều sức khi di chuyển. Công suất của máy nhanh bằng 7 - 8 người cấy, bằng khoảng 4 sào/ngày. Khoảng cách hàng cấy có thể tự điều chỉnh theo ý muốn. Với bốn mô cấy, một giây làm được 4 khóm lúa, và máy có hệ thống gạt bùn nên không phải mất thời gian xoa vệt chân người đi lại.

Máy cấy anh Nghĩa chế tạo ra chỉ có giá từ 4 - 5 triệu đồng, phù hợp với điều kiện canh tác và khí hậu của Việt Nam, khắc phục được nhược điểm của các loại máy động cơ. Đặc biệt, phù hợp với nền ruộng xấu, ruộng cao và miền núi.

Dự định của anh Nghĩa là sẽ tiếp tục cải tiến máy cấy, để tăng hiệu quả sử dụng, giúp người nông dân nhàn hơn mà giá cả không đổi. Anh cũng trăn trở và ước mong nhà nước có những giúp đỡ, bảo hộ, tiện lợi trong đăng ký bản quyền tác giả cho các sáng tạo của những người nông dân như anh. Đồng thời, khích lệ họ phát huy nội lực, tiếp tục tạo ra những sản phẩm hay, thiết thực hơn.

MINH NGỌC

Máy bóc thái hành tỏi

Mới học hết lớp 7, nhưng ông Nguyễn Văn Sành (ở thôn Thượng Dương, xã Nam Trung, huyện Nam Sách, TP Hải Dương) đã chế tạo thành công nhiều loại máy móc, trong đó nổi tiếng nhất là máy bóc, thái hành tỏi “2 trong 1”.



❖ Sáng chế “2 trong 1” của ông Sành.

Khi quê hương chưa có điện, với nghề rèn, ông Sành đã chế tạo ra chiếc máy thái hành bằng động cơ quay tay. Đến năm 2000, điện về xã Nam Trung, ông lại mày mò cải tiến máy thái hành chạy bằng động cơ điện, để người dân không phải quay tay nữa. Đời máy thứ hai, ông áp dụng nguyên lý chuyển động cánh tay đòn của tàu hỏa, chạy bằng lực ly tâm quay tròn cho máy. Ông kể cái khó nhất là làm sao khi cho vào máy, hành, tỏi, bí đao... phải được thái theo chiều dọc. Có như thế, miếng thái mới có bản to, đều, đẹp, dễ dàng tẩm ướp, phơi sấy.

Mất cả tháng trời ông vẫn chưa nghĩ ra phương án thiết kế. Chán nản, đã có lúc, ông Sành tính bỏ cuộc. Tình cờ trong một buổi đi cày, sơ suất làm rơi chiếc bật lửa xuống khe ruộng, càng thọc tay xuống khe để lấy, nó lại càng rơi sâu hơn theo chiều dọc, ông đã tìm ra giải pháp cho chiếc máy của mình. Ông tìm ra cách lắp lưỡi dao để khi máy chạy, độ rung của máy sẽ khiến hành tỏi, bí đao quay theo chiều dọc. Không có máy móc gia công sắt thép, ông Sành tranh thủ mượn máy khoan, cắt của

người khác những lúc trưa, nửa đêm để làm. Mất một tháng ròng rã cắt cắt, hàn hàn, ông cho ra đời máy chạy bằng điện. Máy ra, công suất đạt 7 - 8 tạ/ngày, bằng 40 người ngồi thái thủ công.

Đến năm 2002, bằng tất cả những kiến thức học được cộng với kinh nghiệm từ việc chế tạo hai chiếc máy đầu tiên, ông Sành đã khắc phục được sự cố tỏi, hành bị dập nát với loại máy “2 trong 1” vừa bóc, vừa thái hành, tỏi... Không những không dập nát, tỏi hành thành phẩm còn ra miếng đều, vỏ đi một đàng, ruột đi một nẻo.

Để chế tạo mỗi chiếc máy như thế này, ông Sành chỉ mất nhiều nhất 2 ngày, nếu nhanh, chưa đến 1 ngày, ông đã làm xong. Tính đến nay, ông đã cho ra đời gần 2.000 chiếc. Trong số đó, một nửa được người dân xã Nam Trung mua về phục vụ làm nghề. Số còn lại có mặt trên khắp các vùng miền, thậm chí xuất sang Trung Quốc, Lào...

Khi được hỏi tại sao không đăng ký độc quyền sáng chế, ông Sành cười: “Tớ là anh nông dân nên chả cần những cái đó. Chỉ cốt làm sao giảm được sự vất vả của mọi người, giúp họ nhàn hơn. Máy của tớ đấy, nhưng ai muốn “nhái” thì “nhái”, tớ chả quan tâm”. Ngoài máy bóc, thái hành tỏi, ông Sành còn chế tạo nhiều loại máy khác như máy bóc vỏ lạc để làm đậu phộng, bánh kẹo; máy tách cụm hành tỏi; máy thái bí đao, su hào... Tất cả những loại máy này đều có giá rẻ, từ 500.000 - 1.500.000đ/cái tùy theo có hay không có mô-tơ điện.

VĂN TOÀN

Thái Cực quyền tránh ngã cho người cao tuổi

TS Fuzhong Li (Viện Nghiên cứu Oregon, Mỹ) đã đánh giá tác dụng của các bài tập Thái Cực quyền trên một nhóm 256 người trong độ tuổi từ 70 - 92, còn minh mẫn và tự đi lại được. Các cụ được chia thành 2 nhóm. Một nhóm tập bài Thái Cực quyền giản hóa 24 động tác phổ biến tại các câu lạc bộ dưỡng sinh trên toàn thế giới. Nhóm thứ hai tập các bài thể dục vươn thở nhẹ nhàng dành cho người già. Thời gian tập của cả hai nhóm đều là 50 phút một buổi, 3 buổi mỗi tuần trong 6 tháng.

Kết quả cho thấy, 6 tháng sau khi chương trình luyện tập trên kết thúc, trong



nhóm tập Thái Cực quyền, chỉ có 28 trường hợp bị trượt, ngã, trong khi ở nhóm tập thể dục thông thường, con số này là 74. Mức độ linh hoạt khi thay đổi tư thế, sức rướn và khả năng giữ thăng bằng ở nhóm tập Thái Cực quyền được cải thiện đáng kể, trong khi ở nhóm đối chứng hầu như không có biểu hiện tiến bộ nào. Kết quả này tương đồng với một nghiên cứu quy mô nhỏ hơn được thực hiện tại Hàn Quốc, theo đó, tỷ lệ ngã ở nhóm người cao tuổi tập Thái Cực quyền là 31%, còn ở nhóm không tập là 50%.

HƯƠNG TIÊN (Theo Science Daily)

Máy siêu âm xách tay

SonoSite là dòng máy siêu âm xách tay của Fujifilm vừa ra mắt tại Việt Nam. Đây là dòng máy ra đời xuất phát từ nhu cầu chiến trường của quân đội Mỹ, đòi hỏi một hệ thống máy siêu âm tại chỗ với độ bền cao, chịu được điều kiện khắc nghiệt, đồng thời cho kết quả với độ tin cậy và chính xác cao. Với thiết kế nhỏ gọn, tối ưu cho thao tác siêu âm tại chỗ giúp các bác sĩ lâm sàng chẩn đoán nhanh các tình trạng bệnh lý cũng như giúp thực hiện các thủ thuật xâm lấn an toàn tại các



khoa phòng khác nhau ở bất kỳ bệnh viện hay các cơ sở y tế. Máy siêu âm xách tay SonoSite đã giúp giảm 86% tỷ lệ đâm kim thất bại, giảm 94% tỷ lệ biến chứng khi thực hiện các thủ thuật xâm lấn (đặt đường truyền trung ương, gây tê vùng thần kinh...); đồng thời giúp giảm thời gian nằm viện, viện phí của bệnh nhân từ đó giảm rủi ro tai biến nghề nghiệp của bác sĩ cũng như làm tăng sự hài lòng của bệnh nhân.

HÀ TRANG

Dùng ong ký sinh quản lý rệp sáp bột hồng hại sắn

Quỹ trình là giải pháp kỹ thuật của Trung tâm Bảo vệ Thực vật phía Nam và Chi cục Bảo vệ Thực vật Tây Ninh, với sự hỗ trợ của Tổ chức FAO (năm 2013), đã nhân nuôi và phóng thích thành công ong ký sinh (*Anagyrus lopeizi*), giúp nông dân trồng sắn (*Manihot esculenta* Crantz) tại các tỉnh Tây Ninh, Đồng Nai và Bà Rịa - Vũng Tàu quản lý rệp sáp bột hồng (*Phenacoccus manihoti*) hiệu quả, bảo vệ môi trường bền vững.

Vật liệu và phương tiện

Chậu nhựa có đường kính 30cm, cao 40cm. Hom giống (sắn), quả bí. Đất, tro (mùn), phân. Lồng lưới có kích thước 1 x 1 x 1m, kệ, vải lưới. Tủ định ôn, máy định vị. Dụng cụ dùng để bắt ong, chai nhựa để trữ ong, mật ong, bông gòn...



❖ Cây sắn bị rệp sáp bột hồng.

Phương pháp thực hiện

Bước 1: Nhân nuôi rệp sáp bột hồng

Tiến hành trồng các hom sắn vào trong chậu có chuẩn bị sẵn đất trồng bên trong, mỗi chậu trồng 3 hom sắn. Khi cây sắn được 2 tháng tuổi, thu thập các ổ trứng của rệp sáp bột hồng ngoài đồng đem thả trên các lá sắn. Số lượng từ 5 - 8 ổ/cây, ấu trùng mới nở sẽ di chuyển đến chồi non để sinh sống.

Trong trường hợp cây sắn héo hoặc chết, ấu trùng mới nở sẽ được chuyển sang cây sắn mới

bằng cách đặt các lá sắn lên cây bị héo để bẫy các ấu trùng di chuyển sang, sau đó đem các lá có ấu trùng đặt lên cây sắn mới.

Sau 21 - 25 ngày sẽ có được ấu trùng từ tuổi 3 đến trưởng thành.

Khi rệp sáp bột hồng trên cây chuyển sang tuổi 3, tiến hành nhân nuôi trên quả bí. Cách nhân nuôi trên quả bí như sau:

Chọn các quả bí có màu xanh đậm (loại quả có da sần sùi sẽ rất thích hợp để nhân nuôi rệp sáp bột hồng). Rửa sạch các quả bí, để cho khô, sau đó xếp

các quả bí lên kệ, số lượng từ 18 - 20 quả, kệ được đặt bên trong lồng lưới có kích thước 0,8 x 0,9 x 0,7m, các lồng lưới được kê lên cao cách mặt đất khoảng 0,5m.

Cắt các lá sắn có rệp sáp bột hồng tuổi 3 đặt lên các quả bí, sau đó dùng một miếng vải tối màu che lại để rệp sáp bột hồng di chuyển sang các quả bí. Sau 3 - 5 ngày, rệp sáp bột hồng sẽ di chuyển hết và sống ổn định trên quả bí, chúng sẽ sinh trưởng phát triển và gia tăng quần thể.

Bước 2: Nhân nuôi ong ký sinh

Khi quan sát thấy quần thể rệp sáp bột hồng phủ 75% bề mặt của quả bí thì tiến hành cho ký sinh, số lượng ong được thả vào lồng là 8 cặp ong/quả bí (tùy thuộc vào số lượng quả bí có trong lồng). Sau 15 - 21 ngày (tùy thuộc vào điều kiện nhiệt độ môi trường) sẽ thu được nguồn ong ký sinh mới.

Chuẩn bị dụng cụ chứa ong ký sinh:

Dùng chai nhựa (có thể sử dụng chai nước suối đã qua sử dụng), phơi khô. Cắt một lỗ có kích thước khoảng 4 x 4cm trên thân chai, sau đó cắt một miếng vải lưới có kích thước lớn hơn dán vào để tạo độ thông thoáng.

Cắt một miếng giấy xốp cỡ 3 x 3cm thấm vào dung dịch mật ong đã pha loãng 5%, dán vào trong thành của chai nhựa để bổ sung thức ăn cho ong.

Dùng dụng cụ bắt ong để thu ong cho vào các chai nhựa chứa ong đã được chuẩn bị sẵn, mỗi chai nhựa loại 500ml có thể chứa được 500 cặp ong. Nếu chưa phóng thích ngay thì có thể trữ ong vào tủ định ôn ở nhiệt độ 15°C trong vòng 30 ngày.

Bước 3: Phóng thích ong ký sinh

Chọn ruộng sắn bị nhiễm rệp sáp bột hồng để phóng thích ong ký sinh.

Tiến hành điều tra, đánh giá hiện trạng ruộng sắn bị nhiễm rệp sáp bột hồng để xác định mức độ nhiễm rệp sáp bột hồng trước khi phóng thích.

Số lượng ong phóng

thích: từ 300 - 1.000 cặp ong ký sinh/1ha, tùy theo mức độ nhiễm rệp sáp bột hồng trên ruộng sắn. Cách phóng thích như sau:

Chia ruộng sắn thành từng điểm nhỏ và phóng thích ong theo từng điểm trên ruộng.

Phóng thích theo hướng gió để ong ký sinh thuận lợi phân bố và phát tán.

Mở nắp chai đựng ong, vỗ nhẹ vào thành chai ong sẽ bay ra. Thả 4 - 5 cặp ong/ngọn sắn nhiễm rệp.

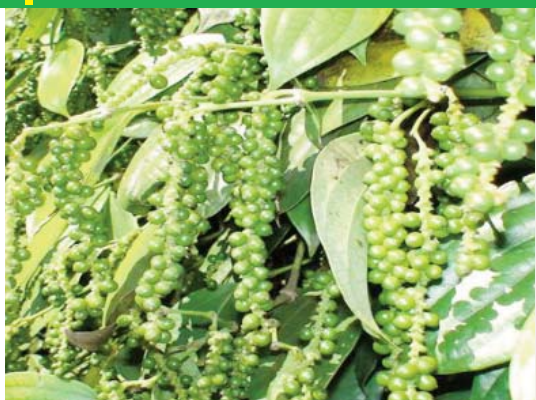
Lưu ý: Không phóng thích ong khi trời đang mưa, sắp chuyển mưa hoặc nắng gắt. Phóng thích ong tốt nhất vào sáng sớm. Thông báo, vận động nông dân không phun thuốc hóa học, nhất là nhóm thuốc trừ sâu trong khu vực đã phóng thích ong ký sinh.

BBT



Lợi ích khi sử dụng cây trụ sống cho cây hồ tiêu

Việc sử dụng hợp lý cây trụ sống trong canh tác hồ tiêu là một trong những giải pháp quan trọng góp phần tạo ra một hệ sinh thái thích hợp cho cây hồ tiêu sinh trưởng, phát triển. Đồng thời, hệ thống cây trụ sống còn giúp bảo vệ vườn tiêu canh tác ổn định trước những ảnh hưởng cực đoan của biến đổi khí hậu.



Tại Việt Nam, việc sử dụng các loại cây trụ sống trong sản xuất hồ tiêu của nông dân phụ thuộc vào đặc điểm của từng vùng và nguồn vật liệu có sẵn ở địa phương.

Ở vùng Đông Nam Bộ, hầu hết nông dân trồng tiêu trên cây trụ sống như cây gòn, keo (chiếm 92,0%); trồng tiêu trên các loại trụ chết chiếm 7,5%, còn lại 0,5% số hộ trồng hỗn hợp trụ sống xen trụ chết.

Riêng vùng Tây Nguyên, việc trồng cây trụ sống cho cây hồ tiêu đã ngày càng được quan tâm, phổ biến nhiều vùng như Chư Kuin, Buôn Hồ (Đắk Lắk); Đắk Đoa, Mang Yang (Gia Lai). Loại cây trụ rất phổ biến ở vùng này là cây muồng đen và cây keo dậu. Đây là những cây thuộc họ đậu, bộ rễ ăn sâu, vỏ nhám, tán lá nhỏ, có khả năng cải tạo đất...

Thực tế cho thấy, tại Việt Nam, cây tiêu leo bám trụ sống sinh trưởng, phát triển tốt, năng suất ổn định, tỷ lệ cây bị bệnh vàng lá, bệnh chết nhanh, chết chậm có chiều hướng thấp hơn.

Các nghiên cứu cũng đã chứng minh chu kỳ khai thác của hồ tiêu trồng trên trụ sống dài hơn so với trồng trên trụ chết từ 20 - 50%; tuổi thọ vườn cây được kéo dài.

Ngoài ra, khi trồng tiêu trên trụ sống sẽ giảm chi phí đầu tư trong thời kỳ trồng mới. Cây trụ sống có tác dụng điều hòa nhiệt độ, ẩm độ vườn tiêu, hạn chế tác hại của nắng nóng nên các vườn tiêu trồng trên trụ sống có chu kỳ tươi dài hơn từ 20 - 30% so với trồng trên trụ chết. Do vậy, giúp giảm giá thành, hạn chế rủi ro cho người trồng tiêu khi gặp điều kiện khô hạn.

Do đó, để sản xuất hồ tiêu bền vững, ứng phó với thời điều kiện tiết khí hậu ngày càng khắc nghiệt, việc canh tác lựa chọn trụ sống cho cây tiêu có rất nhiều tác dụng.

Các cây trụ sống có thể nhân giống bằng hạt hoặc đâm cành, chiết. Nếu sử dụng cây trụ được từ hạt, thông thường phải gieo cây trụ sống trước trồng tiêu từ 1 - 2 năm. Còn trồng bằng cành đâm, chiết thì tiêu và cây trụ được trồng cùng lúc. Đối với cây trụ mới trồng trong thời gian kiến thiết cơ bản không nên rong rĩa cây trụ sống nhiều làm hạn chế đến sinh trưởng. Trong thời kỳ kinh doanh cần rong rĩa định kỳ 2 - 3 lần tùy loại cây trụ để đảm bảo năng suất tiêu.

TS ĐẶNG BÁ ĐÀN

(Trung tâm Khuyến nông Quốc gia)

Tưới nước tiết kiệm cho cây trồng

Biến đổi khí hậu, nhất là tình trạng hạn hán, thiếu nước gây ảnh hưởng xấu đến sản xuất nông nghiệp, nhất là tại các tỉnh miền Trung và Tây Nguyên. Nếu như không có những giải pháp kịp thời, sản lượng cũng như thu nhập của bà con nông dân sẽ bị giảm sút. Tuy nhiên, nhờ áp dụng những mô hình tưới nước tiết kiệm mà người dân nơi đây đã khắc phục được tình trạng này.



❖ Trình diễn hệ thống tưới tiết kiệm.

Điển hình là mô hình của ông Lưu Đức Ngọc, chủ trang trại Thương Ngọc, thị trấn nông trường Việt Trung, huyện Bồ Trạch, Quảng Bình. Ông Ngọc là một trong những người tiên phong trong việc ứng dụng công nghệ tưới nhỏ giọt cho cây tiêu.

Cụ thể, năm 2014, ông Ngọc đã đầu tư 120 triệu đồng lắp đặt hệ thống tưới nhỏ giọt theo công nghệ Israel cho hơn 2.000 gốc tiêu trên diện tích khoảng 2 ha. Theo ông Ngọc đánh giá, tuy chi phí đầu tư ban đầu cho hệ thống tưới nhỏ giọt tương đối lớn, nhưng với thời gian khấu hao trung

bình của hệ thống cấp nước là 10 - 15 năm, ống mềm, đầu tưới nhỏ giọt từ 4 - 6 năm, thì khấu hao hàng năm không lớn (khoảng 15 - 17 triệu đồng/năm). Sử dụng hệ thống tưới nhỏ giọt giúp tiết kiệm được khoảng 50% lượng nước tưới, 40% lượng phân hóa học NPK, giảm 80 - 90% công tưới nước và bón phân, trong khi năng suất hồ tiêu tăng hơn 40% so với tưới tràn.

Sau khi mô hình tưới nước nhỏ giọt của ông Ngọc mang lại thành công, nhiều hộ dân đã tìm hiểu, học tập và làm theo. Hiện tại, trên địa bàn tỉnh Quảng Bình đã có khoảng 50 hộ dân lắp đặt hệ thống tưới nước nhỏ giọt cho cây hồ tiêu, cây ăn quả. Trong đó phải kể đến là trường hợp của gia đình ông Nguyễn Văn Diệm ở tiểu khu Hữu Nghị nhờ áp dụng công

nghệ tưới nhỏ giọt cho hơn 4ha hồ tiêu từ 2 năm nay, trong đó có hơn 2ha, đã cho thu hoạch và 2ha đang bước vào thời kỳ thu hoạch. Kế đến là anh Nguyễn Chính ở tiểu khu Hữu Nghị áp dụng lắp đặt cho toàn bộ 4ha hồ tiêu; chị Nguyễn Thị Hoài ở tiểu khu Quyết Tiến lắp đặt tưới cho hơn 1.200 gốc hồ tiêu...

Theo đánh giá, dù công nghệ tưới tiết kiệm có nhiều ưu điểm vượt trội so với phương pháp tưới truyền thống nhưng việc áp dụng vào sản xuất nông nghiệp vẫn còn rất hạn chế so với tiềm năng. Việc áp dụng công nghệ tưới tiết kiệm của người dân cũng mới chỉ dừng lại ở một số đối tượng cây trồng cụ thể như cây hồ tiêu, cây ăn quả, cây rau màu... và cũng chỉ dừng lại ở những mô hình sản xuất quy mô lớn.

TUẦN NGUYỆT



Sử dụng vitamin C trong nuôi trồng thủy sản

Vitamin và khoáng chất đóng vai trò quan trọng trong thành phần dinh dưỡng của các loài động vật thủy sản, nhất là trong mô hình nuôi thâm canh sử dụng thức ăn công nghiệp. Việc bổ sung các khoáng vi lượng hay nguyên tố vi lượng cho tôm cá không những giúp cho loài thủy sản nuôi khỏe mạnh mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng miễn dịch của loài nuôi.

Vai trò của vitamin C

Vitamin C rất cần thiết cho quá trình tổng hợp collagen và cartilage ở động vật có xương sống. Bên cạnh đó, vitamin C được xem như là chất kháng oxy hóa, kích thích hệ miễn dịch, hỗ trợ hấp thu sắt, giúp ngăn ngừa hiện tượng thiếu máu thường gặp và giảm stress. Cá và giáp xác không

có khả năng tổng hợp vitamin C do thiếu enzym L-gulono-lactone oxidase, mà thường hấp thu từ thức ăn.

Thức ăn thiếu vitamin C là nguyên nhân dẫn đến các triệu chứng bệnh lý như bệnh vẹo cột sống ở cá và bệnh chết đen ở tôm. Với tôm giai đoạn ấu trùng cần vitamin C nhiều hơn so với giai đoạn trưởng thành.

Biểu hiện tôm, cá thiếu Vitamin C

Khi cá thiếu vitamin C sẽ dẫn đến việc giảm ăn, yếu ớt và hoạt động kém, nặng hơn là bị biến dạng cấu trúc, dị tật xương sống, uốn lưng... hay xuất hiện hiện tượng xuất huyết gốc vây và da, mất sắc tố ở da, tổn thương da và hàm lượng khoáng giảm ở cá rô phi.

Ở tôm, thức ăn thiếu Vitamin C là nguyên nhân dẫn đến bệnh chết đen do

màu sắc cơ thể chuyển sang màu đen tối và làm giảm tỷ lệ sống của ấu trùng tôm, tăng thời gian biến thái.

Dấu hiệu bệnh lý và phân bố của hội chứng chết đen ở tôm sú khi thiếu vitamin C gồm: Đầu tiên xuất hiện đốm đen ở phần cơ dưới lớp vỏ kitin của phần bụng, đầu ngực và các khớp nối giữa các đốt. Bệnh nặng vùng đen xuất hiện lan trên mang tôm và thành ruột. Tôm bỏ ăn, chậm lớn. Đàn tôm mắc bệnh có thể bị chết 1 - 5% hằng ngày. Tổng tỷ lệ hao hụt rất lớn có thể lên đến 80 - 90%. Hiện tượng bệnh lý giống bệnh ăn mòn nhưng chỉ khác ở phần vỏ kitin không bị mòn.

Nhu cầu và chế độ sử dụng

Hầu hết các loài cá, tôm đều có các yêu cầu về chế độ sử dụng vitamin C theo định lượng sẽ phụ thuộc vào một số yếu tố gồm: thói quen, kích thước và tốc độ tăng trưởng của tôm, cá nuôi; hình thức nuôi; quá trình sản xuất khẩu phần thức ăn; các đặc tính của môi trường nước và tình trạng sinh lý của cá, tôm; giai đoạn phát triển.

Nhu cầu vitamin C thay đổi tùy theo giai đoạn phát triển. Ở giai đoạn ấu trùng tôm, cá cần được cung cấp lượng vitamin C nhiều hơn giai đoạn trưởng thành và giai đoạn bố mẹ (ở giai đoạn ấu trùng tôm càng xanh cần bổ sung 200mg vitamin C/kg thức ăn, giai đoạn tôm giống cần bổ sung 100mg/kg thức ăn).

Đối với cá nuôi, nhu cầu vitamin C tùy theo loài (cá chép bột có nhu cầu vitamin C là 45mg/kg, trong khi cá chêm bột chỉ 20mg/kg). Tôm, cá bị bệnh thì nhu cầu bổ sung vitamin C cũng sẽ cao hơn so với tôm, cá khỏe mạnh.

Để hạn chế sự hao hụt vitamin C, người ta phải bảo vệ vật nuôi trước khi bổ sung vào thức ăn ở các dạng khác nhau. Người nuôi có thể bổ sung vitamin C vào thức ăn loại vi bọc do hàm lượng vitamin C ở dạng này khoảng 80 - 90% và có thể lưu trữ trong vài tháng.

Thời điểm và liều lượng bổ sung

Trong nuôi thủy sản, khi thời tiết thay đổi hoặc xung quanh vùng nuôi có dịch bệnh cũng nên bổ sung thường xuyên vitamin C vào thức ăn cho vật nuôi.

Liều lượng sử dụng tùy thuộc vào loại vitamin C, khoảng 500 - 1.000mg/kg thức ăn.

Đồng thời, nên định kỳ bổ sung khoảng 3 - 5 ngày/tháng; khi cá bị bệnh cần tăng thêm liều lượng và bổ sung 5 - 7 ngày liên tục.

Lưu ý: Nên bổ sung vitamin C với thuốc bổ, men tiêu hóa nhằm tăng sức đề kháng cho cá, tôm trước khi cho chúng dùng kháng sinh để điều trị bệnh. Ngoài ra, không nên sử dụng vitamin C cùng với các loại kháng sinh điều trị bệnh như ampicilin, amoxycilin... vì các loại kháng sinh này không bền khi ở cùng vitamin C.

**TRUNG TÂM KHUYẾN NÔNG
QUỐC GIA**



Cải tạo đất phèn khi đã trồng nhãn



Tại một số gia đình ở An Giang đang trồng nhãn Idol trên vùng đất sét và phèn nhưng phát triển rất chậm. Vậy cần phải áp dụng biện pháp nào để cải tạo đất khi đã trồng cây.

Theo ThS Hoàng Văn Hồng, Trung tâm Khuyến nông Quốc gia, hầu hết đất canh tác ở Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) đều thiếu canxi, nhất là vùng đất sét và phèn là vùng đất chua độ pH đất rất thấp, vì vậy cần bón vôi để nâng độ pH của đất lên (còn gọi là cải tạo đất). Cây ăn quả nói chung và cây nhãn nói riêng trước khi trồng cây phải cải tạo đất (cải tạo độ pH của đất). Cụ thể, cách làm như sau.

Bón vôi: Vôi có 3 loại đó là bột đá vôi (CaCO_3) được làm ra bằng cách nghiền

mịn đá vôi. Loại này tác dụng chậm, thường từ 2 - 6 tháng sau khi bón tùy theo độ mịn của bột đá. Hai là vôi nung (CaO) được tạo ra bằng cách nung đá vôi trong lò nung như làm gạch ở nhiệt độ khoảng $900 - 1.000^\circ\text{C}$; loại này tác dụng mạnh và nhanh nhất nhưng dễ gây bỏng khi gặp nước. Bà là vôi tôi (Ca(OH)_2) được tạo ra bằng cách tưới lên vôi nung một lượng nước gần bằng trọng lượng của nó, lúc đó vôi tã ra thành bột, sinh nhiệt (khoảng 150°C) và bốc hơi sau đó để nguội rồi mới bón. Dạng vôi này tác dụng cũng khá nhanh.

Cách bón: Trước khi bón vôi cần dùng cuốc, cuốc đất xung quanh gốc cây sau đó rắc vôi bột đều rồi dùng cuốc đảo sau đó phải tưới một lượng nước ngọt dư thừa để rửa mặn ra khỏi liếp. Rồi mới bón Supe lân, phân chuồng hoai mục.

TL

Cùng rút kinh nghiệm

Chị Đoàn Thị B. (Thanh Hóa) bị ngứa mắt mãi mà không khỏi. Khi mắt vừa ngứa vừa đỏ, chị mới tới phòng khám chuyên khoa mắt để khám. Bác sĩ kết luận chị bị viêm kết mạc, viêm bờ mi và dặn chị ngày rửa mắt 3 - 4 lần bằng nước muối sinh lý 0,9% và nhỏ oflovid ngày 4 lần, mỗi lần 1 giọt vào mỗi bên mắt và hẹn một tuần sau đến khám lại. Sau 3 ngày dùng thuốc, chị thấy đỡ nhưng sau đó chị thường quên việc nhỏ thuốc mắt cho đều, lúc nào nhớ thì chị tra, không nhớ thì thôi, thậm chí có ngày chị chỉ tra thuốc một lần,



Mắt sưng đỏ vì thuốc nhỏ mắt

có ngày quên không tra thuốc lần nào. Đến tuần sau, chị thấy mắt ngứa ngày và lại tra thuốc đều đặn... Cứ như vậy, chị dùng thuốc kéo dài đến hơn một tháng mà không tái khám. Kết quả là, mắt của chị chẳng những không hết ngứa mà mi mắt còn bị sưng đỏ.

Lời bàn: Việc dùng thuốc oflovid kéo dài đã gây sưng đỏ mắt. Để điều trị viêm bờ mi và viêm kết mạc chỉ cần tra thuốc đúng theo hướng dẫn thì chỉ sau 1 - 2 tuần điều trị, mắt sẽ khỏi hoàn toàn. Ngoài ra, cần giữ vệ sinh mắt bằng cách dùng nước sạch; đi ra ngoài đường phải đeo kính để tránh bụi bẩn... Việc dùng thuốc không đúng như vậy khiến cho việc điều trị gặp nhiều khó khăn, thậm chí có thể dẫn đến giảm thị lực.

TAY HOẠI TỬ VÌ ME THỬ ĐẮP LÁ

Cháu Nguyễn Thị H. (6 tuổi ở Hà Giang) bị bỏng nước sôi ở cánh tay lúc mẹ đang lui hủ nấu cơm. Trong lúc luống cuống, mẹ cháu lấy một lọ mỡ trần bôi vào vết bỏng. Thấy bôi mỡ trần không đỡ, mẹ cháu lại đắp thuốc lá, ai bảo cái gì mẹ cháu cũng nghe theo. Sau nhiều tháng cháu vẫn không đỡ, quấy khóc, rồi phát sốt... Lúc này vợ chồng chị mới đưa con ra Viện Bỏng ở Hà Nội để chữa trị. Tại đây, bác sĩ cho biết, bàn tay của cháu H. đã bị nhiễm khuẩn, bắt đầu bị hoại tử. Cháu bé phải trải qua vài lần phẫu thuật, cùng với luyện tập tránh co cứng khớp ngón tay thì may ra bàn tay mới phục hồi được chức năng.



Lời bàn: Đây chỉ là một trong số rất nhiều trường hợp bị bỏng, nhưng do sơ cứu và điều trị không đúng cách nên có những biến chứng nặng nề. Để tránh hậu quả đáng tiếc, bệnh nhân tuyệt đối không nên tự ý dùng các thuốc điều trị khi chưa rõ nguồn gốc, chưa xác định được vết bỏng nông hay sâu. Việc sơ cứu ban đầu cũng góp phần quan trọng trong việc điều trị bỏng, do đó, ngay sau khi bị bỏng, bệnh nhân nên ngâm, rửa càng sớm càng tốt vào nước lạnh sạch (không dùng nước đá, đá lạnh) trong khoảng 15 - 20 phút. Sau đó, nên dùng băng vải sạch để băng ép nhẹ vùng bị bỏng rồi đến cơ sở y tế gần nhất, không nên bôi bất cứ thứ gì theo kinh nghiệm lên vết bỏng làm nặng thêm tổn thương hoặc có thể bị nhiễm khuẩn.



Nhọ nôi hay còn gọi cỏ mực, hạn liên thảo có tên khoa học là *Eclipta alba* Hassk thuộc họ cúc Asteraceae. Theo y học cổ truyền, cỏ mực có vị ngọt, chua, tính lương (mát huyết), chỉ huyết (cầm máu) vào 2 kinh can và thận, tác dụng bổ thận âm, thanh can nhiệt, làm đen râu tóc...



Nhọ nôi

Cỏ mực mọc thẳng đứng có thể cao tới 80cm, thân có lông cứng. Lá mọc đối có lông 2 mặt, dài 2 - 8cm, rộng 5 - 15mm. Cụm hoa hình đầu màu trắng ở kẽ lá hoặc đầu cành, lá bắc thon dài 5 - 6mm, cũng có lông. Quả bé 3 cạnh, hoặc dẹt, có cánh, dài 3mm, rộng 1,5mm, đầu cụt, mọc hoang khắp nơi ở nước ta. Gọi là cỏ mực vì khi vỏ nát có nước chảy ra như mực đen.

Theo y học cổ truyền, cỏ mực có vị ngọt, chua, tính lương (mát huyết), chỉ huyết (cầm máu) vào 2 kinh can và thận, tác dụng bổ thận âm, thanh can nhiệt, làm đen râu tóc, chỉ huyết ly, dùng chữa can thận âm kém, xuất huyết nội tạng (chảy máu dạ dày, tiểu tiện ra máu, thổ huyết do lao, rong kinh), kiết lý, viêm gan mạn, chấn thương sưng tấy lở loét, mẩn ngứa...

Trong dân gian thường dùng cỏ mực già vắt lấy nước để uống cầm máu trong rong kinh, trĩ ra máu, bị thương chảy máu. Còn dùng chữa ho hen, ho lao, viêm cổ họng. ngày dùng 6 - 12g dưới dạng thuốc sắc hay làm thành viên mà uống. Có người dùng chữa nám ngoài da, làm thuốc mọc tóc (sắc uống hoặc ngâm vào dầu dừa mà bôi), nhuộm tóc. Cỏ mực được dùng trong một số bài thuốc:

Thổ huyết và chảy máu cam: Dùng cỏ mực cả cành và lá tươi già lấy nước để uống.

Tiểu ra máu: Cỏ mực nướng trên miếng ngói sạch cho khô, tán bột. Mỗi lần dùng 2 chỉ (8g) với nước cơm.

Tiểu ra máu: Cỏ mực, mã đề 2 vị bằng nhau, già lấy nước ngày uống 3 chén lúc đói. Hoặc nấu cháo cỏ mực (100g) với 3 lát gừng.

Trĩ ra máu: Một nắm cỏ mực để nguyên rễ, già nhuyễn, cho vào 1 chén rượu nóng, thành dịch đặc vừa uống trong, vừa đắp bã ngoài (Bảo thọ đường phương).

Chảy máu dạ dày - hành tá tràng: Cỏ mực 50g, bạch cập 25g, đại táo 4 quả, cam thảo 15g sắc uống, ngày 1 thang chia làm 2 lần.

Vết đứt chém nhỏ chảy máu: Một nắm cỏ mực sạch nhai hoặc già nhuyễn đắp lên vết thương.

Chữa di mộng tinh (do tâm thận nóng): Cỏ mực sấy khô, tán bột. Uống ngày 8g với nước cơm, hoặc sắc cỏ mực để uống ngày 30g.

Rong kinh: Nếu nhẹ, lấy cỏ mực tươi già vắt lấy nước cốt uống hoặc cỏ mực khô sắc nước uống. Nếu huyết ra nhiều, cần phối hợp thêm trắc bá diệp hoặc cây huyết dụ...

Trẻ tua lưỡi: Cỏ mực tươi 4g, lá hẹ tươi 2g già nhuyễn, lấy nước cốt hòa mật ong chấm lên lưỡi cách 2 giờ 1 lần.

Chữa phụ nữ chảy máu tử cung: Cỏ mực 15g, lá trắc bá diệp 15g. Sắc uống ngày 1 thang, uống liền 7 ngày.

LINH ĐẠN



Các phương pháp điều trị ung thư

Muốn nâng cao chất lượng điều trị, không chỉ hoàn chỉnh về kỹ thuật của mỗi phương pháp, thiết bị, mà còn phải có kinh nghiệm, kiến thức, chẩn đoán thật chính xác, xây dựng phác đồ điều trị cho mỗi bệnh nhân một cách hợp lý nhất.

Phương pháp điều trị tại chỗ là phẫu thuật và tia xạ, có khả năng điều trị triệt để khi bệnh còn ở giai đoạn sớm, tổn thương ung thư chỉ khu trú ở tại chỗ hoặc tại vùng. Nếu ung thư đã di căn xa, chúng ta có thể phải dùng phẫu thuật hay tia xạ để điều trị tạm thời hoặc giải quyết các triệu chứng.

Phương pháp điều trị toàn thân là điều trị hóa chất (dùng thuốc chống ung thư), điều trị nội tiết (dùng nội tiết tố hoặc kháng nội tiết tố), điều trị miễn dịch (làm tăng sức đề kháng của cơ thể để diệt tế bào ung thư). Các phương pháp này có tác dụng trên phạm vi toàn cơ thể, vì vậy, điều trị hóa chất chỉ thường được áp dụng điều trị cho những ung thư có tính chất toàn thân hoặc đã lan rộng.

Điều trị phẫu thuật triệt để là cắt rộng, lấy toàn bộ khối ung thư và một phần tổ chức lành bao quanh u. Nếu có hạch vùng khả năng di căn, cần vét toàn bộ hạch vùng với mục đích không còn để sót lại tế bào ung thư. U, hạch và phần tổ chức lành xung quanh được

lấy gọn thành một khối. Phẫu thuật triệt để có khả năng chữa khỏi nhiều loại ung thư khi còn ở giai đoạn sớm (ước lượng khoảng 1/3 tổng số ung thư), nhất là đối với các bệnh ung thư: vú, cổ tử cung, khoang miệng, da, giáp trạng, ống tiêu hóa...

Phẫu thuật tạm thời chỉ định trong một số trường hợp khi ung thư đã lan rộng, nhằm mục đích tạm thời, làm giảm nhẹ u, làm sạch sẽ, mở thông đường thở, đường tiêu hóa, tiết niệu, cầm máu, chống đau...

Điều trị tia xạ là dùng tia phóng xạ để tiêu diệt các tế bào ung thư. Có 3 phương pháp điều trị bằng tia xạ là tia xạ từ ngoài vào (dùng máy Cobalt, quang tuyến X, máy gia tốc) là phương pháp áp dụng rộng rãi nhất. Tia xạ trong dùng ống, kim Radium, máy Afterloading, sợi Yttrium... đặt vào các hốc tự nhiên của cơ thể (tử cung, âm đạo, các xoang...) hoặc đưa vào các mô, tổ chức mang ung thư. Tia xạ chuyển hóa, kết hợp chọn lọc, uống hoặc tiêm các chất đồng vị phóng xạ (I131) hoặc kháng thể đặc hiệu có gắn đồng vị phóng xạ để diệt tế bào ung thư trong quá trình chuyển hóa và kết hợp có chọn lọc.

Rượu cau chữa đau răng hiệu quả

Răng đau nhức dữ dội nhưng không muốn dùng kháng sinh thì rượu hạt cau là một vị thuốc hữu hiệu. Tuy nhiên, theo chuyên gia Đông y, rượu cau chỉ thật sự có tác dụng nếu ngâm với hạt cau bảnh tẻ, rượu đã khử andehit và ngâm đủ thời gian.

■ TUYẾT VÂN

Giảm đau nhức nhanh

Bà Nguyễn Thị Loan (khu tập thể Hồ Quỳnh, 88 Võ Thị Sáu, Hà Nội) năm nay ngoài 80 tuổi nhưng răng vẫn chắc khỏe. Ai hỏi bà cũng khoe nhờ ngâm rượu hạt cau (dân gian gọi tắt là rượu cau). Bà Loan còn cho biết, cô con dâu đợt có bầu bị nhức răng, đau không ngủ được, do kiêng kháng sinh nên mới chịu ngâm rượu cau. Chỉ ngâm một ngày răng gần như hết nhức. Ngâm súc miệng thêm 2 lần một ngày tiếp theo thì bệnh đỡ hẳn. Cháu gái bà Loan bị sâu răng, bà pha loãng rượu cau cho ngâm 15 phút nhưng bé không chịu. Bà liền lấy bông tẩm rượu cau đậm đặc bọc quanh răng cho bé ngâm chỉ hai lần bé hết đau. Rất tin tưởng vào rượu cau, bà Loan thường giới thiệu cho bạn bè, hàng xóm chữa nhức răng.

Thầy thuốc ưu tú – BS Lê Hữu Tuấn, nguyên Phó Giám đốc phụ trách chuyên môn, Bệnh viện Y học Cổ truyền T.Ư cho biết, rượu cau đúng là phương thuốc trị đau răng hiệu quả từ xưa đến nay. Theo Đông y, vỏ quả cau có vị ngọt, hơi the, tính ấm, tác dụng thông khí hành thủy, chữa thủy thũng cước khí, bụng đầy trướng. Hạt quả cau có vị cay, đắng, chát, tính ấm, tác dụng tiêu tích hành thủy sát trùng, trừ giun



❖ Rượu cau ngâm lâu, màu càng nâu đậm càng tốt sán, kích thích tiêu hóa, chữa viêm ruột, tiêu chảy, chốc đầu. Trong hạt cau có dầu béo 10 - 15%, protid 5 - 10%, glucid 50 - 60%, tanin 15%, alcaloid ở dạng kết hợp với tanin 0,3 - 0,5%; các alcaloid chính là arecolin, arecaidin (arecain) guvacolin, guvacin và isoguvacin, arecolidin. Vỏ quả cau cũng chứa những alcaloid như ở hạt (arecolin, guvacolin, guvacin...) nhưng với hàm lượng rất thấp. Arecolin, hoạt chất chính trong hạt cau là chất cường đối giao cảm, như muscarin. Nó làm tăng sự tiết dịch và làm co đồng tử. Với liều thấp, nó kích thích thần kinh; với liều cao, nó làm liệt thần kinh. Nó làm tăng nhu động ruột, làm tê bại cơ sán như kiểu nicotin, nghĩa là ức chế các hạch thần kinh, khớp thần kinh cơ, làm cho sán không bám vào thành ruột được. Theo khoa học, quả cau có vị chát, cay, tính ấm, có tính diệt khuẩn, thanh trùng. Rượu có nồng độ cồn cao, tính sát khuẩn. Khi kết hợp với cau làm gia tăng tính diệt khuẩn, người bị nhiệt cũng có thể sử dụng được.

Hạt cau bánh tẻ ngâm 6 tháng mới có tác dụng

Cũng theo Thầy thuốc ưu tú – BS Lê Hữu Tuấn, những người bị răng lung lay, ngâm rượu cau thường xuyên ngày 2 lần (sáng, tối) sẽ chắc răng, hạn chế sâu răng. Với trẻ nhỏ không chịu được vị cay chát của rượu thì có thể pha loãng hoặc dùng bông gạc thấm rượu đắp lên chỗ răng lợi sưng đau. Đặc biệt, rượu cau là “cứu cánh” cho phụ nữ có thai đau nhức răng không dùng thuốc kháng sinh. Phụ nữ cho con bú kiêng kháng sinh mà bị đau răng thì nên ngâm rượu cau. Người răng khoẻ thông thường, nếu hằng ngày ngâm rượu cau sẽ giúp răng, lợi chắc khỏe, không sâu, không bị lung lay, tiêu viêm.

Tuy nhiên, theo BS Nguyễn Lệ Quyên, nguyên cán bộ Khoa Y học Cổ truyền, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Hà Giang thì nhiều người chưa biết cách làm rượu cau. Một số nơi rượu cau chế biến sẵn dùng cả vỏ,

dùng cau non, rượu không an toàn. Rượu cau đạt chuẩn chữa răng hiệu quả phải được làm từ hạt cau bánh tẻ tươi, ngâm với rượu trắng của nhà máy đã khử andehit (chất độc hại). Cau tươi (không non quá, không già quá) bỏ làm 4, bỏ vỏ lấy hạt cho vào bình đựng sẵn rượu để cau không bị thâm đen. Rượu ngâm nhiều hạt cau càng lâu năm, càng đặc thì càng tốt. 1 lít rượu ngâm tối thiểu 20 quả cau.

Một số nơi ngâm cả vỏ cau cũng được, nhưng hàm lượng dinh dưỡng trong vỏ cau rất thấp, sẽ tổn diện tích của bình mà không có tác dụng thêm. Rượu cau phải ngâm 6 tháng trở lên ngâm mới tốt. Trước khi ngâm, đánh răng sạch, ngâm rượu cau trong 15 phút rồi nhỏ đi. Sau đó kiêng súc miệng, không uống nước hoặc ăn uống trong 30 phút để rượu ngấm vào chân răng. Mỗi ngày ngâm rượu cau hai lần. Trẻ em nên pha loãng. Rượu cau không độc, thậm chí còn dùng tẩy giun sán nên lỡ nuốt cũng không sao.





Tuổi trung niên nên chọn kem BB hay CC?

Hỏi: Tôi năm nay 45 tuổi, khi đi mua đồ trang điểm thì người khuyên dùng kem BB (hay BB cream), người lại bảo dùng kem CC (CC cream). Với làn da khô, có nếp nhăn và màu da hơi nâu tôi nên dùng loại nào?

TRẦN LAM ÁNH (Hà Nội)

Chuyên gia thẩm mỹ Lan Anh, Trung tâm Spa Mai Anh, Hà Nội trả lời: Kem BB là viết tắt của Blemish Balm, có nghĩa tạm dịch là kem che khuyết điểm. Kem này có một số ưu điểm như vừa có tác dụng kem lót, kem nền nên có thể thay thế hai bước khi trang điểm. Kem thường có thêm thành phần chống nắng, dưỡng da cũng như phủ bề mặt. Ngoài ra, sự ra đời của kem này có thể nói là giúp các chị em rút nhanh quá trình trang điểm. Nhưng kem thường chỉ có hai màu là sáng và tự nhiên. Dù với mức tự nhiên, khi bôi kem vẫn thường trắng hơn so với làn da nâu. Do đó, trong trường hợp

dùng kem BB, chị em cần nhắc về độ sáng của sản phẩm.

Khác với kem BB, CC Cream có sự hoàn hảo hơn khi hội tụ ba yếu tố của trang điểm là kem lót, kem nền và kem che khuyết điểm. Vì thế, nếu trên bề mặt da có mụn hoặc nếp nhăn... kem sẽ giúp che đi phần nào, giúp làn da sáng mịn. Chữ CC là chữ viết tắt của Color Correct, Color Control hay Complete Correction, với ý nghĩa là kem làm hoàn chỉnh các sắc tố da (hay làm đều màu da). Kem này thường có chứa nhiều nước nên lỏng, dễ dùng, tạo độ mỏng và mềm mại cho da. Với người trung tuổi, kem CC sẽ giúp da bớt khô, ăn sâu vào da từ đó tạo độ tự nhiên hơn. Nhất là kem có nhiều màu da để lựa chọn, với người da nâu có thể chọn màu phù hợp để tránh tình trạng mặt trắng bệch so với cổ và người.

VÂN ĐÀI (ghi)



Máy điều hòa một dàn nóng nhiều dàn lạnh

Hỏi: Có phải có loại điều hòa chỉ cần sử dụng một dàn nóng nhưng có nhiều dàn lạnh để lắp nhiều phòng phải không?

TRẦN QUANG HẢI (Hà Tĩnh)

KS Nguyễn Công Chiến, Trung tâm Bảo hành Điện tử - Điện lạnh Bách Khoa, Hà Nội trả lời: Điều hòa bao gồm một dàn nóng cùng 2 - 3, thậm chí 4 dàn lạnh được gọi chung là điều hòa multi. Điều hòa hoạt động theo nguyên lý, chỉ cần một cục nóng nhưng được kết nối với các dàn lạnh với các đường ống khác nhau nhằm mục đích tiết kiệm diện tích lắp đặt cũng như tận dụng tối đa dàn nóng này.

Ngoài ra, khi dùng một dàn nóng cho nhiều dàn lạnh sẽ giúp tiết kiệm chi phí

mua sắm ban đầu, tiết kiệm điện năng... Ví dụ một căn hộ chung cư chỉ có một ban công, nếu lắp cho 3 phòng 3 máy điều hòa bình thường đồng nghĩa phải lắp 3 dàn nóng. Vì thế, không những tốn diện tích mà nhiệt phả ra từ 3 dàn nóng sẽ rất lớn. Trong khi, với loại máy này, khi bật máy lên, chỉ điều chỉnh dàn lạnh nào thì phòng có thiết bị đó mới làm mát. Hoặc có thể cùng lúc bật các dàn lạnh cùng lúc mà không ảnh hưởng nhiều đến công suất máy. Do đó, máy mang lại sự tiện lợi cho người dùng, tiết kiệm được diện tích lắp dàn nóng (có thể ở ban công như ví dụ nêu trên), lại giảm nhiệt độ xả ra môi trường.

V.ĐÀI (ghi)

Có nên để chai nhựa đựng nước trong tủ lạnh?

Hỏi: Tôi nghe nói để chai nhựa đựng nước trong tủ lạnh có thể bị ung thư, điều này có đúng không?

LÊ NGỌC HÀ (Hà Nội)

TS Phạm Hùng Thắng, Viện Hàn lâm KH&CN Việt Nam trả lời: Chai nhựa cũng có rất nhiều loại, nhiều hợp chất khác nhau để làm nên, như chai PE, PVC, hoạt tính... Chưa có nghiên cứu nào cho rằng để chai nhựa trong tủ lạnh thì bị ung thư. Để người tiêu dùng có thể nhận biết được mức độ độc hại của từng loại bao bì nhựa các nhà sản xuất đã đưa ra các ký hiệu trên chai. Để tạo dáng cho bao bì nên nhiều sản

phẩm có thêm chất hóa dẻo plasticizer là các hóa chất có cấu trúc tương tự tạo thành nhóm gọi là các "dẫn chất phtalat". Tác hại của các dẫn chất phtalat vào trong cơ thể gây hại nhiều mặt nhưng hại lớn nhất là làm xáo trộn nội tiết hay phá vỡ nội tiết (endocrine disruptors). Đặc biệt, bé gái bị nhiễm phtalat sẽ dậy thì sớm trước tuổi. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về vấn đề này và cho thấy, trong nước tiểu bé gái dậy thì sớm chứa lượng monomethyl phtalat (MMP) cao hơn nhiều so với bé gái bình thường. Do đó, với vỏ chai này thì không nên để dùng nước uống. **T.H (ghi)**





Trầm cảm phải làm sao?

Hỏi: *Cháu bị trầm cảm đã 4 - 5 năm nay, mệt mỏi, tinh thần thì buồn bã, lo âu chán nản lắm bác sĩ ạ! Cháu cũng đi khám ở Bệnh viện Tâm thần Đà Nẵng 2 năm rồi mà đến giờ vẫn vậy nên cháu rất bị quan, cháu phải làm sao?*

LÊ THỊ THU H.
(TP Đà Nẵng)

BSCKII Lê Quốc Nam, phụ trách Phòng khám Tâm lý y khoa – Tâm thần kinh Quốc Nam trả lời: Trầm cảm là một trong các rối loạn tâm thần thường gặp nhất hiện nay. Bệnh biểu hiện bằng một số triệu chứng như buồn bã kéo dài, mất hứng thú với cuộc sống, luôn cảm thấy mệt mỏi,

mất ngủ, chán ăn, giảm tập trung chú ý, hay do dự, bi quan về tương lai, đau nhức nhiều nơi trong cơ thể, nếu nặng thì có thể có ý nghĩ về cái chết hay hành vi tự tử. Bệnh này nếu được chẩn đoán đúng và điều trị phù hợp thì kết quả rất tốt. Người bệnh có thể trở lại làm việc hay học hành bình thường. Biện pháp điều trị bao gồm thuốc chống trầm cảm và tâm lý liệu pháp. Hiện nay, có nhiều loại thuốc chống trầm cảm được sử dụng để chữa loại bệnh này. Cháu nên trao đổi lại với bác sĩ để chọn thuốc cho phù hợp và kết hợp với tâm lý liệu pháp thì có thể kết quả sẽ tốt hơn.

PV (ghi)

Xét nghiệm tìm nguyên nhân gây mất ngủ?



Hỏi: Tôi 40 tuổi. Khoảng hơn một năm nay tôi thường xuyên bị chứng mất ngủ, đi khám bác sĩ cho uống thuốc (mỗi tối uống 3/4 viên amitriptyline, 1/4 viên revotril) bệnh có giảm, nhưng thỉnh thoảng lại rất khó ngủ, tôi có cảm giác thần kinh của tôi có vấn đề. Tôi muốn làm tất cả các xét nghiệm để tìm ra nguyên nhân gây mất ngủ, vậy tôi phải làm các xét nghiệm gì, có thể chữa khỏi bệnh không? Tôi thực sự đang rất lo lắng cho tình trạng bệnh của mình.

TRƯƠNG MINH T.
(quận 1, TPHCM)

BSKII Lê Quốc Nam, phụ trách Phòng khám Tâm lý y khoa – Tâm thần kinh Quốc Nam trả lời: Giấc ngủ là tình trạng nghỉ ngơi tự nhiên theo chu kỳ của

thể xác và tâm thần. Trong tình trạng này người ta thường nhắm mắt và mất ý thức một phần hay hoàn toàn, do đó sẽ giảm các vận động và phản ứng đối với các kích thích bên ngoài. Mất ngủ cũng là một triệu chứng thường gặp của rất nhiều loại bệnh tâm thần như trầm cảm, rối loạn lo âu, hưng cảm, tâm thần phân liệt, stress, nghiện rượu. Anh cần được khám để làm các trắc nghiệm tâm lý cũng như bác sĩ hỏi bệnh tử mỉ để tìm ra gốc gây mất ngủ, từ đó điều trị bệnh gốc thì mới hết bệnh. Các biện pháp điều trị bao gồm việc áp dụng các biện pháp thư giãn tâm lý và vệ sinh giấc ngủ cũng như sử dụng thuốc một cách hợp lý.

PV (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Hàng "đại hạ giá" có đảm bảo chất lượng?

Hỏi: Xin hỏi trường hợp mua hàng điện tử đại hạ giá tại các siêu thị thì có được đảm bảo về chất lượng hay không? Vì theo tìm hiểu các đợt hàng đại hạ giá này thường là các đợt xả hàng tồn, hàng đã có hỏng hóc hoặc hàng trưng bày đã bị nhiều người thử...

UNG THANH TÙNG
(Việt Trì, Phú Thọ)

Hội Bảo vệ Người tiêu dùng Việt Nam trả lời: Không thể khẳng định tất cả các mặt hàng điện tử đại hạ giá đều là các mặt hàng không đảm bảo chất lượng, hàng tồn kho. Tuy nhiên, cũng có thể có mặt hàng kém chất lượng như khách hàng phản ánh. Vấn đề đặt ra ở đây là khách hàng cần kiểm tra kỹ chất

lượng, nhận hàng hoá mà nhà cung cấp đưa ra để chứng tỏ có đảm bảo chất lượng hay không.

Nếu nhãn hàng đề là hàng kém chất lượng hoặc quá date, tồn kho, hỏng bán đại hạ giá thì khách hàng cần cân nhắc có nên hay không vì đây như một hình thức có thương lượng khi mua bán hàng. Vì thế, trong trường hợp này nếu mua phải hàng kém chất lượng khách hàng sẽ gặp nhiều bất lợi nếu muốn đổi hoặc kiện nhà cung cấp. Trường hợp hàng bán đại hạ giá, chất lượng kém nhưng khi bán nhà cung cấp lại đề nhãn mác, thông báo, quảng cáo là hàng mới, tốt thì người tiêu dùng có quyền khiếu kiện.

THU HIỀN (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Diện tích đất nhỏ hơn 15m² có được phép xây dựng



❖ Ảnh minh họa.

Hỏi: Sau khi giải phóng mặt bằng, diện tích nhà của tôi còn lại 13m², xin hỏi tôi có thể xin cấp phép xây dựng được không? Nếu nhà đang ở bị hư hỏng và ảm thấp, tôi muốn cải tạo sửa chữa lại một phần ngôi nhà như nâng tầng, nâng nền nhà lên cao hơn. Xin hỏi việc này có phải được sự cấp phép của cơ quan chức năng hay không?

TRẦN VĂN THÀNH
(Đống Đa, Hà Nội)

Phòng Quản lý đô thị UBND quận Tây Hồ, Hà Nội trả lời: Theo quy định tại khoản 9 Điều 6 QĐ 79/UBND TP Hà Nội, lô đất được phép xây dựng công trình phải có kích thước và vị trí phù hợp với quy hoạch, khoảng cách cách ly vệ sinh và an toàn cho người sử dụng, không bị úng ngập thường xuyên, không có nguy cơ bị ô nhiễm, cháy nổ, xảy ra tai nạn giao thông và được xử lý cụ thể như sau: Lô đất có diện tích nhỏ hơn 15m², có chiều rộng mặt tiền hoặc chiều sâu so với chỉ giới xây

dựng nhỏ hơn 3m, hoặc những lô đất có kích thước hình học không đủ điều kiện để xây dựng công trình theo quy hoạch, kiến trúc (phần diện tích xây dựng công trình có nhiều góc cạnh, tỷ lệ chiều dài, chiều rộng không hợp lý...) thì không được phép xây dựng; Các trường hợp còn lại được cấp Giấy phép xây dựng nhưng phải tuân theo quy hoạch xây dựng được duyệt, quy định về kiến trúc, cảnh quan của khu vực, quy chuẩn, tiêu chuẩn xây dựng và các quy định của Pháp luật có liên quan.

Còn theo quy định tại mục g, khoản 2, Điều 3, QĐ 79/UBND TP Hà Nội, các công trình sửa chữa, cải tạo, lắp đặt thiết bị bên trong không làm thay đổi kiến trúc, kết cấu chịu lực và an toàn của công trình thì không phải xin phép xây dựng. Theo đó, nếu bạn chỉ định nâng nền nhà thì không phải xin phép xây dựng nhưng nâng tầng thì lại cần phải được sự cấp phép của cơ quan chức năng.

A.H (ghi)