

Lợi bất cập hại khi dùng thuốc diệt cỏ



SỐ 132

5/7/2015

BẢN TIN PHỞ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS Phan Tùng Mậu

*Phó Chủ tịch Liên hiệp các
Hội Khoa học & Kỹ thuật
Việt Nam*

Ban 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 biến kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (04) 3.9432206
Fax: (04) 3.8227593
Email: sinhthanh@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Tăng cường khắc phục ô
nhiễm môi trường trong sản
xuất nông, lâm, thủy sản .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Ánh nắng giúp
tĩnh táo .8**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Bình Định hướng
tới nuôi tôm
bền vững .12**



SỨC KHỎE

**Long nhãn
giúp
tăng cường
trí tuệ .20**



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

Tăng cường khắc phục ô nhiễm môi trường trong sản xuất nông, lâm, thủy sản

Thủ tướng Chính phủ đã có Chỉ thị 10/CT-TTg về tăng cường công tác kiểm soát, khắc phục tình trạng ô nhiễm môi trường trong hoạt động sản xuất, chế biến nông sản, lâm sản, thủy sản.

Trong Chỉ thị, Thủ tướng Chính phủ yêu cầu Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn đẩy mạnh công tác nghiên cứu phát triển, chuyển giao và ứng dụng các tiến bộ về khoa học, công nghệ thân thiện với môi trường, công nghệ thu gom và xử lý chất thải đối với cơ sở chăn nuôi và giết mổ tập trung, nuôi trồng thủy sản tập trung, sản xuất chế biến khác trong lĩnh vực nông lâm thủy sản hiệu quả và phù hợp với điều kiện của từng vùng miền.

UBND các tỉnh, thành phố trực thuộc

Trung ương hoàn thành việc thống kê, rà soát, phân loại các cơ sở sản xuất, chế biến nông lâm thủy sản trong tháng 6/2016. Xây dựng Kế hoạch quản lý, kiểm soát và lộ trình khắc phục ô nhiễm môi trường tại các cơ sở chăn nuôi và giết mổ tập trung, nuôi trồng thủy sản tập trung, sản xuất chế biến khác trong lĩnh vực nông lâm thủy sản; xác định rõ trách nhiệm bảo vệ môi trường của doanh nghiệp, hộ gia đình, cá nhân trong các hoạt động này.

Bộ Công an chủ động phòng ngừa, phát hiện, ngăn chặn, đấu tranh chống tội phạm và xử lý nghiêm minh các hành vi vi phạm pháp luật về bảo vệ môi trường, về vệ sinh an toàn thực phẩm trong các lĩnh vực sản xuất, chế biến nông lâm thủy sản.

HD

5 hình thức liên kết đào tạo nghề

Nghị định số 48/2015/NĐ-CP của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Luật Giáo dục nghề nghiệp, có 5 hình thức liên kết đào tạo: 1- Đào tạo tại Việt Nam theo chương trình của Việt Nam hoặc chương trình do hai bên xây dựng; cấp bằng, chứng chỉ của Việt Nam; 2- Đào tạo tại Việt Nam theo chương trình đã chuyển giao từ nước ngoài; cấp bằng, chứng chỉ của Việt Nam và được tổ chức giáo dục, đào tạo quốc tế có uy tín công nhận; 3- Đào tạo tại Việt Nam theo chương trình của nước ngoài hoặc chương trình do hai bên xây dựng; cấp bằng, chứng chỉ của nước ngoài và được tổ chức giáo dục, đào tạo quốc tế có uy tín công nhận; 4- Đào tạo tại Việt Nam theo chương trình đào tạo đã chuyển giao từ nước ngoài; cấp bằng, chứng chỉ của Việt Nam và của nước ngoài và được tổ chức giáo dục, đào tạo quốc tế có uy tín công nhận; 5- Đào tạo một phần theo chương trình của Việt Nam hoặc theo chương trình của nước ngoài tại Việt Nam, một phần theo chương trình của nước ngoài tại nước ngoài; cấp văn bằng, chứng chỉ của nước ngoài và được tổ chức giáo dục, đào tạo quốc tế có uy tín công nhận.



HD

Khoa học lý thú

Nghịch cát ở bãi biển có nguy cơ mắc các bệnh đường ruột

Các nhà nghiên cứu Đại học Bắc Carolina và Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA) đã rút ra kết luận trên sau khi phỏng vấn 27.000 người đã từng du lịch đến một số bãi biển trong một số năm. Tất cả các bãi biển kể trên đều nằm cách cửa xả của nhà máy xử lý nước thải trong phạm vi 11km. Tuy nhiên, chưa xác định được nguồn gây ô nhiễm cát là nước thải hay do các tác nhân khác (con người, vật nuôi, động vật hoang dã...).

Trong vòng từ 10 - 12 ngày sau khi đi biển, 13% số người đã chơi trò đào cát xuất hiện triệu chứng tiêu chảy hoặc một số vấn đề về đường tiêu hóa khác. Ở nhóm những người đã vui mình trong cát, con số này là 23%. Ngoài ra, một số người còn bị các

bệnh đường hô hấp trên, đau mắt, mẩn ngứa... Trẻ em có nguy cơ mắc bệnh cao nhất, vì các em thường thích nghịch cát hơn người lớn, và khi chơi đùa trên bãi biển dễ để cát lọt vào mũi, miệng.

Chuyên gia của EPA cho biết, kết quả nghiên cứu trên không có nghĩa là mọi người phải từ bỏ thú vui nghịch cát trên bãi biển. Nhưng để phòng tránh nguy cơ nhiễm bệnh, nên rửa tay bằng xà phòng hoặc nước rửa tay diệt khuẩn sau khi chơi. Điều này là cần thiết vì một nghiên cứu trước đây của Đại học Minnesota cũng cho thấy, cát ở bãi biển có thể chứa rất nhiều vi khuẩn E.coli, một trong các thủ phạm gây bệnh đường ruột.

HƯƠNG TIỀN (Theo Science Daily)

Ảnh minh họa



Stress gây tăng cân

Ngược với những gì chúng ta vẫn nghĩ, nghiên cứu của các nhà khoa học Hoa Kỳ cho biết, những stress trong công việc, lo lắng về các hóa đơn, hay những mối quan hệ căng thẳng có thể làm bạn tăng cân. TS

Jason Block, một học giả ngành xã hội và sức khỏe tại Đại học Harvard khẳng định: "Stress có liên quan đến một số bệnh lý như đau tim, huyết áp cao, tăng nguy cơ ung thư

và nghiên cứu này còn cho thấy stress có liên quan đến sự tăng cân". Theo kết quả nghiên cứu này, ngoài khả năng tăng cân do các vấn đề tài chính hay do khó khăn trong công việc, phụ nữ còn béo lên khi gặp những mối quan hệ căng thẳng trong gia đình hay cảm thấy bị bó buộc trong hoàn cảnh sống. Tuy nhiên, đối với nam giới, quan hệ căng thẳng hay bó buộc trong hoàn cảnh sống thường không làm họ tăng cân. **AN KHUÊ** (Theo UPI)



Rau giúp hạ huyết áp

Nghiên cứu của TS Jeremiah Stamler thuộc trường Y Feinberg, được đăng trên Tạp chí Circulation của Hội Tim mạch Hoa Kỳ, đã phát

hiện việc tăng 5% lượng glutamic axit trong tổng lượng protein hấp thụ được trong chế độ ăn hằng ngày



có thể giúp giảm áp suất máu. TS Stamler ước tính trung bình giảm 2mm thủy ngân áp suất máu tâm thu có thể giúp giảm tỷ lệ tử vong do đột quỵ xuống 6%, do đau tim, mạch vành xuống 4%. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy dùng thuốc bổ sung glutamic axit sẽ mang lại hiệu quả, mà nên thay đổi chế độ ăn quen thuộc. Nguồn protein thực vật dồi dào có thể tìm thấy trong các hạt họ đậu và ngũ cốc, các món mỳ, bánh mỳ và các sản phẩm từ đậu nành. **A.KHUÊ** (Theo UPI)

Xếp hàng không hẳn vì lịch sự

GS Andrew Colman, chuyên gia tâm lý tại Đại học Leicester (Anh) đã chỉ ra, con người không phải là động vật duy nhất biết xếp hàng, một số loài động vật cũng biết xếp hàng theo bản năng. Để khẳng định hành vi xếp hàng là kết quả di truyền tiến hóa của động vật, các nhà nghiên cứu đã sử dụng một phần mềm máy tính mô phỏng quá trình tiến hóa của động vật. Kết quả nghiên cứu mô phỏng cho thấy, thói quen xếp hàng của con người cũng được quyết định bởi yếu tố gene di truyền. Đối với con người, các tình huống càng phức tạp chúng ta càng biết suy nghĩ và trao đổi, "nhưng điều này không hẳn là hành vi xếp hàng của chúng ta không chịu sự ảnh hưởng của bản năng", GS Andrew Colman nhấn mạnh. **KHUÊ AN** (Theo Daily Mail)



Lợi bất cập hại khi dùng thuốc diệt cỏ

Nhu cầu sử dụng thuốc diệt cỏ ngày một gia tăng và không chỉ dùng lại ở việc diệt cỏ trong ruộng lúa, vườn cây công nghiệp mà còn bị lạm dụng vào nhiều mục đích khác. Việc tùy tiện dùng thuốc diệt cỏ gây những hậu quả nghiêm trọng cho môi trường và sức khỏe con người.

Diệt luôn cả môi sinh

Theo GS.TSKH Lê Huy Bá, nguyên Viện trưởng Viện Tài nguyên Môi trường, trường Đại học Công nghiệp TP HCM, mục đích của thuốc bảo vệ thực vật (TBVTV) là ngăn ngừa, kiểm soát hoặc loại trừ các loại sâu, côn trùng có hại và diệt cỏ dại. Nhưng nó đồng thời diệt luôn cả động thực vật có ích. Trong các loại TBVTV, thuốc trừ cỏ được sử dụng nhiều, đại trà hơn, bà con thường dùng loại diệt cỏ glyphosate, sofit 300EC, 12L, 2,4-D... Thuốc BVTV gốc hóa học hiện nay được sử dụng quá nhiều trong sản xuất nông nghiệp, nhưng lại không quản lý chặt chẽ do nhiều nguyên nhân, như kiến thức khoa học của nông dân còn hạn chế, luật pháp trong lĩnh vực này chưa có một chế tài nghiêm khắc... gây hại nghiêm trọng cho môi trường: Tiêu diệt động vật có ích, hệ sinh vật, mất cân bằng sinh thái, ảnh hưởng môi trường đất, nước, không khí. Đặc biệt là ảnh hưởng sức khỏe con người, đã có không ít trường hợp tử vong ngay sau khi phun thuốc diệt cỏ.

"Trước đây, chúng tôi từng có những cuộc khảo sát điều tra, nhiều nông dân áp dụng không đúng kỹ thuật, hướng dẫn về



Dùng thuốc diệt cỏ tự phát tại khu dân cư

nông được. Những nguy cơ bắt đầu ngay từ khi người sử dụng mua thuốc về nhà, cất giữ thuốc tùy tiện là một biểu hiện của thiếu hiểu biết, chưa tới 20% hiểu biết về tính chất độc hại của thuốc, 70% số người pha chế sử dụng thuốc không theo hướng dẫn, 50% dùng tay không pha chế thuốc...", GS.TSKH Lê Huy Bá cho hay.

Độc hại nhưng vẫn dùng

Chỉ về phía rạch Mốp (quận 12, TP HCM), lục bình, cỏ dại chen nhau trùm kín con rạch, ông Phạm Văn Sáu, người dân sống ở đây cho biết: "Thỉnh thoảng có đoàn thanh niên tới dọn kênh, nhưng lục bình phát triển nhanh quá nên chúng tôi phải tự phun thuốc cháy (thuốc diệt cỏ) để diệt, hạn chế muỗi". Nhiều khu dân cư

thuộc thị trấn Long Thành (Đồng Nai) lại phun thuốc diệt cỏ đại ngy quanh nhà ở.

Thực tế thị trường bán thuốc diệt cỏ tại TPHCM cho thấy, không chỉ đại lý bán TBVTV mà các vựa cây cảnh cũng bán nhiều loại diệt cỏ như gfaxone siêu cỏ cháy, kanup, glyphosate, psesle... Một số loại thuốc đề xuất xứ Trung Quốc nhưng dán nhãn “Hàng Việt Nam chất lượng cao”. Tại vựa cây cảnh Phú Cường trên đường Phan Huy Ích (quận Tân Bình), chủ vựa chào mời: “Mua cháy nhanh, cháy chậm, hay siêu cháy đều có”.

Ông Lê Văn Thiệt, Phó Chánh văn phòng Cục Bảo vệ thực vật cho biết, tất cả những thuốc trừ cỏ đang được sử dụng đều là hợp chất hữu cơ tổng hợp, biết độc hại nhưng vẫn dùng, bởi thuốc diệt cỏ sinh học hiện chưa có. Thái Lan đã dùng bộ cánh cứng để diệt lục bình từ khá lâu, nhưng tại Việt Nam chưa có cách nào diệt loài này, vẫn là vớt thủ công hoặc phun thuốc cho cỏ lụi.

Glyphosate là thuốc diệt cỏ tác động rộng, trừ cỏ không chọn lọc. Thuốc này được bán nhiều trên thị trường chủ yếu dưới dạng lỏng đóng chai. Glyphosate mang nhiều tên thương mại khác nhau như glyphosan, garphosate, clean-up, vifosat... nên bà con nông dân rất dễ bị lầm lẫn khi mua, đặc biệt là trong khâu sử dụng.

Việc sử dụng thuốc BVTV an toàn, có hiệu quả là cần thiết. Dùng thuốc theo nguyên tắc 4 đúng: Đúng thuốc, đúng lúc, đúng liều lượng, đúng cách. Sử dụng bảo hộ lao động khi phun thuốc BVTV. Các loại thuốc độc sử dụng cần phải được đăng ký, kiểm nghiệm trong khâu sản xuất lưu hành và tiêu thụ...

Ông Lê Văn Thiệt
(Cục Bảo vệ thực vật)



Một số thuốc diệt cỏ bán trên thị trường

Theo các chuyên gia, lạm dụng thuốc diệt cỏ không đúng nơi, đúng lúc, sử dụng quá liều... với mục đích diệt cỏ càng nhanh chết càng tốt, đã vô tình đưa một lượng thuốc độc tồn dư vào đất, nước, không khí. Các hợp chất hữu cơ clo có thể tồn tại trong đất gây hại thực vật trong nhiều năm, tích lũy trong hạt, quả, cây trồng. Một số hợp chất tích lũy ở các mô mỡ, gây hại sức khỏe con người. Sự nhiễm độc có thể cấp tính hoặc kinh niên. Các triệu chứng ngộ độc thay đổi tùy từng loại thuốc, nhóm, liều lượng tiếp xúc, biểu hiện thông thường: Nổi mẩn da, đau đầu, chảy nước mắt, mũi, rát họng. Nặng hơn có thể mờ mắt, chóng mặt, ra mồ hôi, nôn ói, đau bụng tiêu chảy, tê tay, co giật, mất nhận thức... Nhiều công trình nghiên cứu về độc tính của glyphosate đã chỉ ra ảnh hưởng gây bệnh u Lympho không Hodgkin (non-Hodgkins Lymphoma bệnh lý ảnh hưởng tế bào bạch cầu của máu). Vì vậy, không thể xem thường khi sử dụng thuốc diệt cỏ glyphosate đại trà như hiện nay.

QUỲNH HƯƠNG

Có đúng thế không?

Ánh nắng giúp tỉnh táo



Hãy bước ra nắng hoặc mở cửa, ánh nắng lọt vào căn phòng sẽ không chỉ làm tỉnh thần bạn phần chần mà còn giúp bạn tỉnh táo và tránh được cơn buồn ngủ trong ngày. GS Gilles Vandewalle thuộc Đại học Liege (Bỉ), đã tìm hiểu việc tiếp xúc với ánh nắng có hiệu quả như thế nào với hoạt động não. Ông cho biết, ánh nắng có ảnh

hưởng tới chức năng não và những yếu tố sinh lý như nhịp sinh học, nhịp tim, sự giải phóng hormon.

Cho một nhóm người tiếp xúc với ánh nắng nhẹ vào buổi sáng trong 21 phút, đồng thời chụp ảnh não. Kết quả cho thấy, những người này không chỉ minh mẫn hơn, mà phản ứng tại một số vùng não cũng được tăng cường.

Những vùng não này liên quan tới sự chú ý và quá trình nhận thức và ngăn chặn sự buồn ngủ khi ở trong bóng tối kéo dài. Hầu hết mọi người làm việc trong các văn phòng đóng kín đều gặp tình trạng mệt mỏi vào buổi chiều. Vandewalle cho rằng, chúng ta cần tiếp xúc với ánh nắng nhiều hơn để giải tỏa trạng thái này. **KHUÊ ĐỨC**

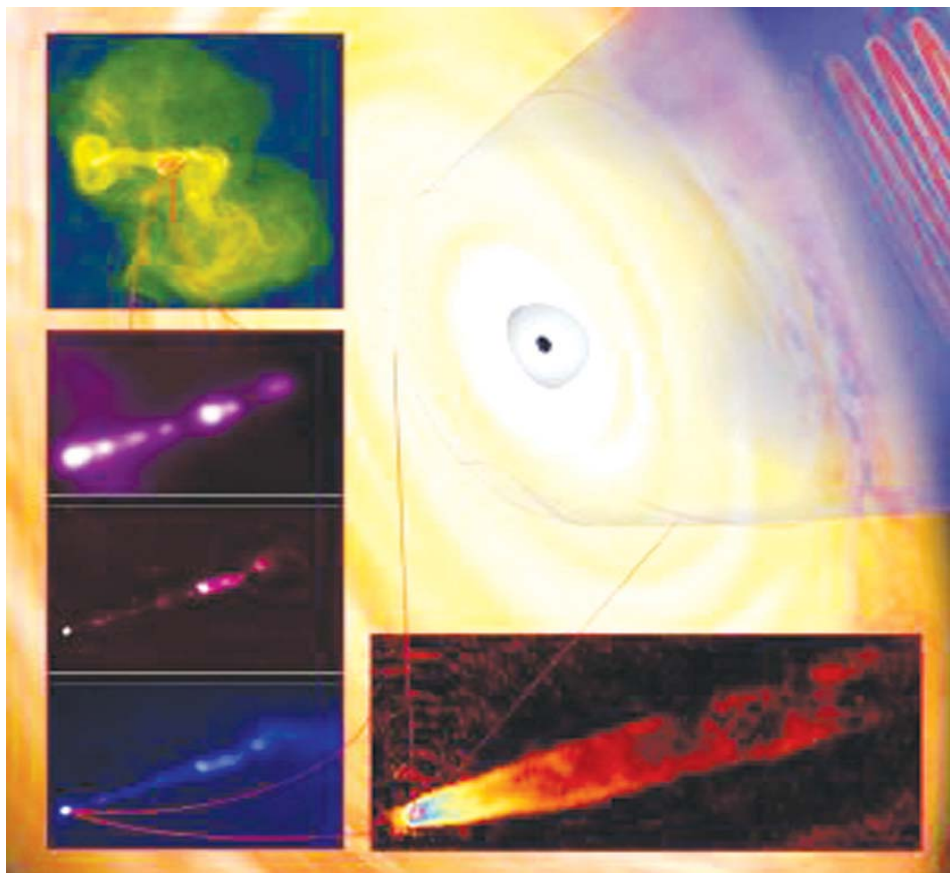
Tri thức mới

Phát hiện tia gamma siêu năng lượng

Với việc sử dụng kết hợp nhiều kính thiên văn trên toàn cầu, các nhà thiên văn đã phát hiện ra thiên hà M87 đang phát ra các tia gamma có năng lượng cao gấp một nghìn tỷ lần so với ánh sáng thông thường. Thiên hà M87, ở vị trí cách Trái Đất 50 triệu năm ánh sáng, chứa trong tâm nó một hố đen có kích thước lớn gấp 6 tỷ lần kích

thước Mặt trời. Hố đen là một tập hợp vật chất dày đặc đến nỗi không một chút ánh sáng nào có thể thoát khỏi lực hấp dẫn của nó. Tuy nhiên, các kính viễn vọng khám phá ra những chùm tia gamma năng lượng cao này đã không thể xác định được các tia đó bắt nguồn từ vị trí nào của thiên hà.

AN KHUÊ (Theo Science Daily)



Nhuộm vải bằng cây chàm

ThS Hoàng Thị Bình, giảng viên chuyên ngành Sinh thái và Tài nguyên, khoa Sinh, Đại học Đà Lạt đã nghiên cứu chiết tách phẩm nhuộm từ Chàm muồng và Chàm bụi.

Qua quá trình nghiên cứu và khảo sát, ThS Hoàng Thị Bình nhận thấy việc khai thác hai loài chàm này để tách chiết phẩm nhuộm indigotin có ưu điểm là thuận lợi trong gieo trồng. Sau khi thu được bột chàm từ 2 loài cây nêu trên, tác giả đã tiến hành nhuộm thử chất màu

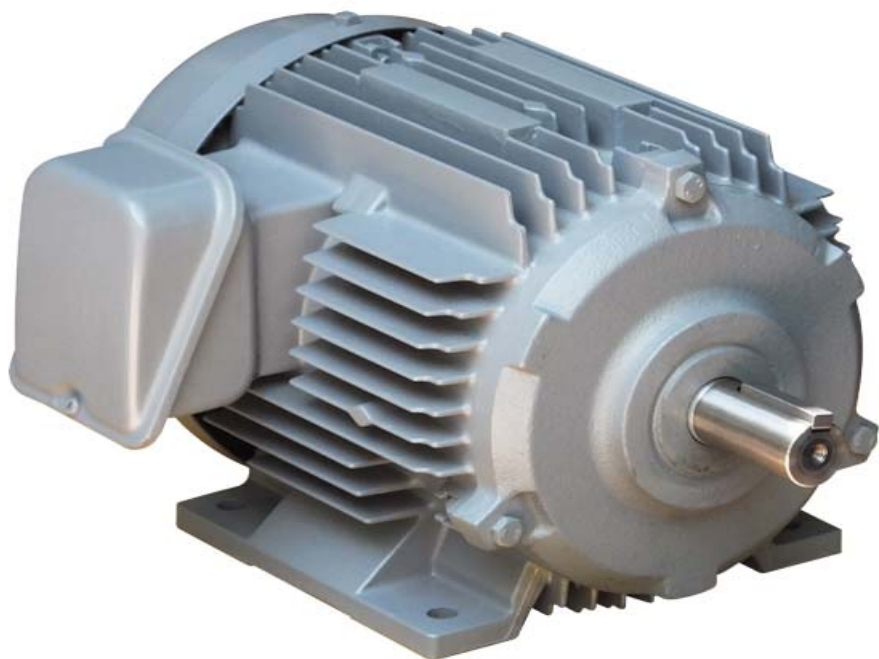
này lên sợi vải bằng cách cho 2g bột chàm pha vào 200ml dung dịch nước cất, thu được dung dịch màu xanh chàm. Lấy sợi vải màu trắng ngâm vào dung dịch trong 3 giờ, sau đó đem phơi khô. Lặp đi lặp lại quá trình này 10 lần, sẽ thu được sợi vải có màu xanh chàm.

Kết quả nghiên cứu là tiền đề cho việc nhân trồng nguồn nguyên liệu cung cấp màu chàm cho việc nhuộm các sản phẩm như vải thổ cẩm và hàng thủ công mỹ nghệ.

H.B



Động cơ thông minh 3 pha



Đây là sản phẩm từ đề tài "Nghiên cứu thiết kế và chế tạo sản phẩm động cơ thông minh 3 pha (Smart motor) mang thương hiệu Việt Nam" của Công ty TNHH Nhà nước một thành viên chế tạo máy điện Việt Nam - Hungary.

Các nhà khoa học cho biết, động cơ thông minh là một loại thiết bị điện, kết hợp 2 phần chính: Động cơ điện và bộ điều khiển thông minh (bộ biến tần). Khi bộ biến tần được tích hợp ngay trong cùng một vỏ với động cơ, sẽ cho phép động cơ tự bảo vệ quá nhiệt, bảo vệ cao áp, tự điều chỉnh tốc độ... Ngoài ra, động cơ này còn cho phép chạy ở chế độ tiết kiệm năng lượng.

Trên thị trường, trong lĩnh vực sản xuất giấy, bao bì, dệt may nhu cầu sử dụng động cơ 3 pha rất lớn.

Từ nhu cầu thực tế, các nhà khoa học đã nghiên cứu chế tạo động cơ thông minh 3 pha, kết hợp 2 phần (động cơ + biến tần) vào cùng 1 vỏ. Hiện 2 sản phẩm động cơ thông minh 3 pha (0,75kW và 2,2kW) đã được ra đời. Sản phẩm đã được kiểm nghiệm tại Trung tâm Kỹ thuật Tiêu chuẩn Đo lường Chất lượng I (Tổng cục TC-ĐL-CL). Đề tài vừa được Sở KH&CN Hà Nội bàn giao cho các đơn vị là các sở, ngành và cơ sở sản xuất kinh doanh trên địa bàn thành phố.

SƠN HÀ

Bình Định hướng tới nuôi tôm bền vững

Theo lịch thời vụ, vụ nuôi tôm đầu năm 2015 chính thức thả giống vào đầu tháng 2 dương lịch. Để hạn chế dịch bệnh nhằm an toàn cho vụ nuôi mới, ngay từ đầu tháng 1, ngành nông nghiệp Bình Định đã chỉ đạo các đơn vị chức năng phối hợp với các địa phương tổ chức tập huấn lịch thời vụ nuôi tôm, cải tạo hồ nuôi, chuẩn bị nguồn tôm giống...

Theo ông Võ Đình Tâm, Chi cục trưởng Chi cục Nuôi trồng thủy sản Bình Định, năm nay tỉnh này sẽ triển khai thả nuôi 2.200ha diện tích ao tôm. Trong đó, có khoảng 520ha diện tích nuôi tôm thẻ chân trắng (TTCT), số còn lại là nuôi tôm sú xen với các loại thủy sản khác.

Chi cục Nuôi trồng thủy sản cũng đã phối hợp với Chi cục Thú y kiểm tra tôm giống tại các đơn vị sản xuất trên địa bàn, yêu cầu chủ cơ sở phải kiểm dịch tôm giống nghiêm ngặt trước khi xuất bán; khuyến cáo người nuôi nên chọn mua con giống chất lượng tốt tại các cơ sở sản xuất tôm giống có uy tín.

Theo dõi chặt kết quả phân tích mẫu quan trắc môi trường tại từng vùng nuôi để có sự điều chỉnh về kỹ thuật nuôi cần thiết. Hiện nay, bệnh chết sớm trên tôm có chiều hướng giảm nhưng bệnh đốm trắng lại có xu thế gia tăng, người nuôi cần lưu ý và có giải pháp đề phòng dịch bệnh xảy ra.

Thực tế cho thấy, nếu người nuôi không tuân thủ đúng lịch thời vụ, thả tôm sớm thường xảy ra dịch bệnh do ảnh hưởng của thời tiết bất lợi. Một mối lo khác Bình Định đang phải đối mặt là việc phát triển nuôi TTCT tự phát tại một số địa phương. Nếu vấn đề này không được quản lý tốt sẽ phá vỡ quy hoạch, gây ô nhiễm môi trường khiến bùng phát dịch bệnh.



Một số hộ xây ao nuôi tôm tự phát

Việc khai thác, sử dụng nguồn nước ngầm tại chỗ phục vụ nuôi tôm với khối lượng lớn gây nhiễm mặn tầng nước ngọt, ảnh hưởng đến nguồn nước sinh hoạt của người dân trong vùng. Ngành chức năng đã khuyến cáo nông dân không nên phát triển nuôi tôm một cách tự phát, có thể một vài vụ nuôi đầu đạt năng suất cao, nhưng càng về sau nguy cơ thất bại càng lớn do môi trường nuôi bị ô nhiễm.

Để phát triển bền vững nghề nuôi TTCT, chỉ nên nuôi tôm ở những nơi đã được ngành chức năng quy hoạch, có hệ thống cơ sở hạ tầng tốt, có nguồn cung cấp nước ngọt đầy đủ. Để nuôi tôm đạt hiệu quả, người nuôi phải thực hiện nghiêm ngặt các giải pháp nuôi đồng bộ, thực hiện đúng lịch thời vụ quy định. Cần xây dựng, duy trì các tổ nuôi tôm cộng đồng ở các vùng nuôi tôm nhằm tăng cường sự hỗ trợ trong sản xuất, cùng nhau phát hiện sớm dịch bệnh tôm để dập tắt kịp thời; chọn mua tôm giống đạt chất lượng, và phải kiểm dịch tôm giống trước khi thả nuôi.

NAM PHAN

Đam mê nuôi gà Đông Tảo

Với hy vọng bảo tồn nguồn gen quý, ông Lê Văn Vết (76 tuổi), xã Thành Công, huyện Khoái Châu, tỉnh Hưng Yên vẫn say sưa nuôi gà Đông Tảo. Một con gà con làm giống có giá 500.000đ, gà thịt thuần chủng, nặng 3,5 - 4kg giá đến 20 triệu đồng và lên 30 - 40 triệu đồng/con vào dịp Tết Nguyên đán.

Theo ông Vết chia sẻ, chăm gà vất vả như nuôi đứa trẻ mới sinh. Gà Đông Tảo sức đề kháng yếu nên phải chăm chút, mấy tiếng không để ý là chúng có thể nhiễm bệnh chết. Nuôi loại gà này tốn nhiều công, phải thực sự có đam mê mới thành công.

Vốn yêu thích chăn nuôi, ông Vết trở thành "bác sĩ thú y" từ khi nào không hay. Ông tìm hiểu, học hỏi về dấu hiệu của những loại bệnh ở gà rồi học cách chữa trị. Vì thế, mấy chục năm nuôi gà, ông chưa bị thiệt hại do dịch bao giờ.

Ông cho biết, nuôi gà Đông Tảo vất vả lắm, phải dùng đòn gánh để đập thân cây chuối rồi dùng dao băm, cả ngày chỉ lo thức ăn cho

gà, dọn dẹp chuồng trại, không có phút nghỉ ngơi.

Một con gà con làm giống có giá 500.000đ. Một con gà thịt thuần chủng, nặng 3,5 - 4kg giá đến 20 triệu đồng. Dịp Tết Nguyên đán có khi lên đến 30 - 40 triệu đồng một con. Vì thế, dân ít ăn, chỉ những người mua làm quà biếu, hay những khách sành ăn mới tìm mua.

Vì thịt ngon lại nuôi dân dã nên từ gà giống đến gà thịt ông Vết đều không có đủ để cung ứng cho khách. Ông kể, năm ngoái có vị khách người Nhật Bản chọn mua 2 con với giá 70 triệu đồng và muốn mua 30 con giống để nuôi nhưng ông không bán. Ông nuôi chỉ mang tính chất bảo tồn, không kinh doanh rộng rãi.

Mỗi tháng ông thu được 15 quả trứng, song tỷ lệ ấp thành công chỉ đạt 50%, chưa kể ấp ra gà con bị sơ sẩy... Nhà ông còn 2 con trống đầu đàn, có người trả đến 57 triệu đồng/con, nhưng ông nhất định không bán. Ông bảo, giờ mà bán đi là mất đàn, mất chuồng, thế có mà toi. Do khó nuôi, dễ bị nhiễm bệnh, khó thích nghi với thời tiết nhất là trong những tháng lạnh nên



Ông Vết "khoe" giống gà quý

gà Đông Tảo được ông che chắn cẩn thận, thức ăn, nước uống, môi trường sạch sẽ... Ngoài thóc và ngô, ông Vết còn cho gà ăn nhiều rau, chuối cây trộn với cám. Thỉnh thoảng, ông cùng con trai dùng nước lá trà không rửa mặt, chân cho gà.

Mỗi năm thu nhập của gia đình ông từ việc nuôi gà Đông Tảo trên 100 triệu đồng. Ông cho biết, nuôi gà chỉ là đam mê, tuy cũng phục vụ trang trải trong gia đình nhưng quan trọng hơn đó là tâm huyết của mình. Vì không nuôi theo hình thức thương phẩm nên gà chậm lớn. Một con gà Đông Tảo để bán thịt phải nuôi đến 18 tháng. Bán giống gà là hình thức kinh doanh chủ yếu, còn gà thịt cả năm ông xuất bán chỉ vài con.

VŨ ĐÁN

Trồng luồng để xóa đói giảm nghèo

Luồng là cây trồng phổ biến trong các chương trình trồng rừng mang lại hiệu quả kinh tế cao. Thực tế, rừng luồng đang phải đối mặt với nguy cơ thoái hóa do đất đai cằn cỗi, không được cải thiện, sâu bệnh gia tăng phá hại; đặc biệt hoạt động khai thác quá mức của con người nhưng không có kế hoạch trồng bổ sung, thay thế.



Theo khảo sát của các chuyên gia lâm nghiệp, hiện nay rừng trồng luồng trên cả nước đang trên đà suy thoái, giảm cả về chất lượng và năng suất, mặc dù diện tích luồng có tăng lên. Nguyên nhân chủ yếu là do không thực hiện nghiêm túc các yêu cầu kỹ thuật từ khâu trồng, chăm sóc đến khai thác, sử dụng rừng luồng.

Rừng trồng luồng ở nhiều địa phương bị khai thác quá mức, khai thác không có quy hoạch, sâu bệnh gia tăng phá hoại đã dẫn đến đất rừng luồng đã bị thoái hóa, năng suất rừng luồng bị sụt giảm nghiêm trọng. Theo TS Đặng Thịnh Triều, Viện Khoa học Lâm nghiệp, chủ nhiệm dự án “Phục hồi rừng luồng thoái hóa”, người dân chưa nắm vững được kỹ thuật trồng và khai thác, áp lực về kinh tế đã trồng nhiều diện tích luồng ở các lập địa không thích hợp như trên đỉnh đồi, nơi có nhiều đá lẫn đất... cộng thêm khai thác măng, thân luồng tùy tiện cũng khiến năng suất và chất lượng rừng luồng suy thoái nhanh.

Dự án “Phục hồi rừng luồng thoái hóa” đặt mục tiêu phục hồi diện tích rừng luồng thoái hóa 182ha và 165ha diện tích trồng mới, trong đó bao gồm phục hồi 102ha đất xấu, 70ha khai thác quá mức, 70ha phục hồi do sâu bệnh. Việc phục tráng rừng luồng thoái hóa dựa trên nền tảng cơ bản là chuyển giao các tiến bộ kỹ thuật (TBKT)

Đánh giá chất lượng cây luồng

mới vào thâm canh, tập trung ở các nhóm nhiệm vụ cụ thể như: cải tạo thổ nhưỡng, tăng độ phì và dinh dưỡng cho đất; tuyển chọn giống mới năng suất cao, kháng sâu bệnh vào thâm canh, đồng thời ứng dụng TBKT phòng trừ sâu bệnh hại luồng hiệu quả; xây dựng quy trình trồng, chăm sóc, khai thác khoa học nhằm duy trì diện tích rừng luồng đảm bảo cho khai thác sử dụng ổn định, thường xuyên.

Bên cạnh đó, những hộ dân tham gia mô hình trình diễn tại các đại phương sẽ được cán bộ lâm nghiệp hướng dẫn và chuyển giao TBKT mới từ khâu tuyển chọn giống, trồng, chăm sóc đến quy trình khai thác luồng một cách hiệu quả. Cây giống được lựa chọn từ các đơn vị cung cấp uy tín, có nguồn gốc giống rõ ràng... Đối với các lập địa có chất đất xấu, đất sẽ được tiến hành bón phân bổ sung và làm cho tơi xốp thông qua các biện pháp cuốc, xới quanh gốc, cắt các cây phân xanh ủ vào gốc luồng nhằm tăng lượng mùn, giữ ẩm cho đất.

Đây là cơ sở để đẩy mạnh cây luồng thành sản phẩm hàng hóa có giá trị kinh tế cao, góp phần xóa đói giảm nghèo, nâng cao thu nhập cho bà con nông dân tại các địa phương có thể mạnh phát triển cây lâm nghiệp, trồng rừng.

NAM PHAN

Chữa bệnh cho vườn tiêu

Thiếu nước, dịch hại tuyến trùng và rệp sáp là bệnh thường thấy trên vườn tiêu 1 - 2 năm tuổi, trên vườn cắt ngọn để nhân giống. Bà con cần lưu ý để chữa bệnh kịp thời cho vườn tiêu.

Để xác định nguyên nhân thiếu nước, trước hết quan sát mặt dưới lá xem có nhện đỏ hay rầy mềm chích hút không, nếu không có, quan sát cả vườn, quan sát màu sắc lá... xem cây có triệu chứng thiếu phân hay không, xem vườn có thiếu nước hay không (nhất là trong mùa nắng).

Nếu loại trừ tất cả nguyên nhân thì rất có thể cây bị "tiêu điên" là do nhiễm virus mà tác nhân truyền bệnh là do côn trùng chích hút hoặc tuyến trùng, rệp sáp... Trên thực tế cây bị nhiễm virus rất dễ nhận diện do triệu chứng thể hiện rất đặc trưng như còi cọc, lá nhỏ, phiến lá dày, nổi các vết khảm, nhợt, màu vàng xanh nhạt, mép lá cong lại, dọt không phát triển.

Để phòng trị phải xác định nguyên nhân gây hại mới có biện pháp phòng trị hiệu quả. Nếu là do nhện đỏ thì phải dùng thuốc trừ nhện như Sairomite 57EC. Rầy mềm có thể dùng Sec Sài Gòn 25EC, Sago super 20EC, nếu cây bị virus thì hiện nay không có thuốc phòng trị, nên nhổ bỏ để cắt nguồn lây lan vì thực tế có thể trên vườn, cây cũng không cho năng suất.

Tuyến trùng là dịch hại phổ biến không những trên cây tiêu mà còn thấy trên nhiều cây trồng khác. Trên tiêu, triệu chứng do tuyến trùng thường thấy là cây cằn cỗi, lá vàng vọt, héo,

chột lá đen dần rồi rụng. Nếu nhổ gốc lên quan sát ta thấy rễ có các mụn u sần, cong queo, hệ rễ phát triển kém.

Thường các triệu chứng do tuyến trùng thể hiện trong mùa nắng, đầu mùa mưa, khi có nước và bón phân, bệnh suy giảm. Các loại tuyến trùng phổ biến nhất trên tiêu là Meloidogyne, Pratylenchus, Xiphinema... Để trừ tuyến trùng cần chú ý đào mương thoát thủy để hạn chế tuyến trùng lây lan, tăng cường bón vôi (vì tuyến trùng thích đất hơi chua), bón phân hữu cơ hoại mục (vì trong phân hữu cơ có nhiều vi sinh vật, tuyến trùng đối kháng), để hạn chế tuyến trùng có thể rải Diaphos 10H, Saburan 10Gr.

Sâu hại trên tiêu có nhiều như bọ xít lười, rệp bông, sâu đục thân... nhưng phổ biến hơn cả là rệp sáp. Rệp sáp xuất hiện và gây hại chủ yếu trong mùa nắng. Rệp có thể bám chặt vào mặt dưới lá, gié hoa, trái để chích hút nhựa làm lá, trái khô, rụng, cây còi cọc, ngoài việc chích hút nhựa, rệp còn thải ra dịch có chất đường tạo điều kiện cho nấm bồ hổng xuất hiện trên mặt lá làm giảm quang hợp. Ngoài ra, rệp còn cư trú và chích hút rễ làm cây sinh trưởng kém, còi cọc.

Ngoài việc chích hút nhựa, vết thương trên rễ do rệp sáp chích hút còn tạo điều kiện cho nấm bệnh, vi khuẩn xâm nhập làm cây càng bị bệnh nặng hơn. Để phòng trị rệp sáp có thể dùng các loại thuốc đặc trị như Sairifos 585 EC, Sago supe 20EC.

NGUYỄN NGỌC



Thu hoạch hồ tiêu

Nuôi cá còm “gom” lợi nhuận

Đó là mô hình nuôi cá của ông Lâm Vĩnh Gia, ngụ tại ấp 1, xã Vĩnh Xương, thị xã Tân Châu, An Giang. Ông có hơn 40 năm kinh nghiệm nuôi thủy sản. Trước đây, ông Gia chuyên ương cá tra giống nhưng do hiệu quả thấp nên chuyển sang nuôi cá còm.

Cá còm còn có tên gọi cá Nàng Hai, là loài được xếp phân loại cùng một họ với cá thát lát. Ngoài giá trị được sử dụng làm thực phẩm, cá còm còn được nuôi làm sinh vật cảnh. Đây là giống cá nước ngọt có khả năng chịu phèn, thịt ngọt và dai, có thể chế biến ra nhiều món ăn ngon; đặc biệt là món chả cá.

Cá còm có đặc tính dễ nuôi, thịt ngon, giá cả ổn định, bệnh cá ít xuất hiện và dễ trị hơn cá tra. Ban đầu ông Gia lấy nguồn cá giống nơi khác đem về nuôi. Sau vài vụ, ông nảy sinh ý tưởng nhân giống loài cá này để không phải mất thời gian và chi phí mua giống. Trước khi tiến hành sinh sản nhân tạo giống cá còm, ông đã đi tham quan, học tập ở nhiều nơi. Sau vài lần thất bại, ông đã đúc kết được một số kinh nghiệm.

Do đặc tính cá còm dễ trứng dính, ông Gia đã sử dụng giá thể bằng gạch tàu để cá còm dễ trứng dính vào giá thể. Nhưng do việc sử dụng gạch tàu làm giá thể gặp nhiều khó khăn trong việc kiểm tra, vì các miếng gạch phải cắm ở dưới mặt nước ao.

Sau một thời gian nghiên cứu, ông đã thay đổi giá thể bằng việc sử dụng các ống nhựa có đường kính 10cm để dễ dàng kiểm tra trứng. Ngoài ra, ông còn dùng nẹp tre kẹp vào ống nhựa để dễ dàng cắm ống nhựa xuống dưới mặt nước ao, cá dễ sẽ dính quanh mặt ngoài thành ống nhựa.

Để kích thích cá đẻ, ông cấp nước thêm



Ông Gia bên bể ấp trứng cá còm

vào ao, sau đó bố trí giá thể các ống nhựa cắm theo chiều thẳng đứng xuống ao, tính từ khi cấp nước đến thời điểm ngày thứ ba thì bắt đầu kiểm tra các ống nhựa. Nếu cá đẻ trứng sẽ dính bên mặt ngoài ống. Sau đó tiến hành chuyển các ống nhựa đến bể ấp đã chuẩn bị sẵn. Sau 5 - 6 ngày, trứng sẽ nở thành cá bột. Cá bột được vớt chuyển sang bể ương cá giống.

Sau nhiều đợt ương cá, ông đã có thêm kinh nghiệm về việc định kỳ phân cỡ trong quá trình ương cá giống. Bên cạnh đó, ông còn nghiên cứu sử dụng thức ăn công nghiệp để thay thế thức ăn tự chế nhằm tiết kiệm thời gian chế biến thức ăn và hạn chế ô nhiễm môi trường nước.

Theo ông Gia, với số lượng 300 con cá bố mẹ được chọn sinh sản thì sản xuất được 40.000 cá con với tỷ lệ cho phối 2 cái, 1 đực. Cá còm một năm chỉ sinh sản một đợt nhưng chia ra từ 5 - 6 lần sinh sản và bắt đầu sinh sản từ tháng 4 kéo dài đến tháng 7, tháng 8.

V.ĐÁNH

Trồng ngô lấy thức ăn cho bò

Trên cao nguyên Mộc Châu (Sơn La), trồng ngô làm thức ăn ủ ướp đang đem lại thu nhập gấp đôi cho người nông dân... Cùng với đó, những chủ trang trại bò sữa chủ động được nguồn thức ăn giàu chất dinh dưỡng với giá thành phải chăng.

Thức ăn ủ ướp kết hợp với thức ăn hỗn hợp TMR được sản xuất bởi nhà máy do Công ty Cổ phần Giống bò sữa Mộc Châu đầu tư xây dựng sử dụng công nghệ của Hàn Quốc và Israel, giúp những “nàng” bò “dễ” ra những dòng sữa chất lượng cao. Hồ ủ ướp xây dựng rất đơn giản và không tiêu tốn nhiều tiền, kỹ thuật ủ ướp thức ăn lại rất dễ, ai cũng có thể làm được.

Nguyên liệu được băm nhỏ, cho vào hố, đầm nén kỹ, bọc kín bằng bạt cho yếm khí, sau 21 ngày là có thể sử dụng cho bò ăn. Trên cao nguyên Mộc Châu hiện có 500 trang trại nuôi gần 16.000 con bò sữa. Chủ các trang trại mua ngô, bao gồm cả thân, lá, bắp để ủ ướp thức ăn nên đang mở ra cơ hội làm giàu cho bà con nông dân trong vùng.

Gia đình ông Đình Văn Đặng (đơn vị Vườn Đào 1) trồng 2,5ha ngô để ủ ướp thức ăn cho bò. Bình thường, nếu trồng ngô lấy hạt, ông Đặng và những người nông dân Mộc Châu chỉ có được một vụ thu hoạch duy nhất trong năm. Khi trồng ngô làm thức ăn ủ ướp, mỗi năm ông trồng được 2 vụ, thời gian trồng

ngô làm thức ăn cho bò ngắn hơn, chỉ khoảng trên dưới 90 ngày, mật độ cây trồng dày hơn, chi phí đầu vào thấp nên nguồn lợi thu về từ đồng ruộng cũng tăng lên đáng kể. Ông Đặng cho biết: “Giá 1kg thân, lá, bắp ngô tươi luôn ở mức trên 1.000đ. 1ha ngô trồng làm thức ăn ủ ướp có thể thu về 50 - 70 tấn/vụ, đem lại cho người dân 50 - 70 triệu đồng, cao hơn 2 - 3 lần so với trồng ngô lấy hạt”.

Ông Hà Trung Chiến, Chủ tịch UBND huyện Mộc Châu xác nhận, qua đánh giá thực tế, việc trồng ngô làm thức ăn cho bò sữa đem lại giá trị kinh tế cao gấp 2 lần cho nông dân so với trồng ngô lấy hạt truyền thống. Ông Chiến cho biết, theo quy hoạch đã được phê duyệt, đến năm 2020 sẽ có trên 30.000 con bò sữa được nuôi trên cao nguyên Mộc Châu. Điều này đồng nghĩa với việc, diện tích trồng ngô làm thức ăn ủ ướp sẽ tăng lên gần gấp đôi hiện nay, đem lại nhiều lợi ích thiết thực cho bà con nông dân.

UBND huyện và Công ty Cổ phần Giống bò sữa Mộc Châu đã hỗ trợ nông dân trồng ngô bán cho các trang trại về giống, kỹ thuật canh tác. Mô hình trồng ngô làm thức ăn ủ ướp sẽ được áp dụng trên đồng đất các xã thuộc diện khó khăn trên địa bàn với kỳ vọng đem lại sự đổi đời cho bà con nông dân...

NAM PHAN

Ảnh: Thu hoạch ngô ở Mộc Châu



Sản xuất khoai tây giống khí canh

Lần đầu tiên Trung tâm Giống nông lâm nghiệp Lào Cai triển khai dự án sản xuất khoai tây giống khí canh, nhằm cung cấp nguồn khoai tây giống sạch bệnh mà thị trường Việt Nam còn đang để ngỏ...

Mặc dù dự án mới thực hiện được 2 năm nhưng đã đáp ứng được yêu cầu tiêu chuẩn giống của thị trường... Từ nhiều năm nay Việt Nam phải nhập khẩu hàng chục ngàn tấn khoai tây của Trung Quốc, trong đó có vài ngàn tấn là khoai tây giống. Một số năm thiếu giống nông dân nhiều địa phương sử dụng khoai tây thương phẩm để làm giống, nên đã gặp nhiều rủi ro.

Nhằm giảm bớt sự lệ thuộc giống khoai tây từ nước ngoài, Trung tâm Giống nông lâm nghiệp Lào Cai xây dựng dự án sản xuất khoai tây giống khí canh, nguồn kinh phí do Bộ Kế hoạch & Đầu tư cấp theo Chương trình giống quốc gia, Học viện Nông nghiệp Việt Nam chuyển giao công nghệ sản xuất.

Với lợi thế là tỉnh miền núi có nhiều tiểu vùng khí hậu khác nhau, hai cơ sở sản xuất giống được xây dựng ở Trại Rau quả Bắc Hà và ở TP Lào Cai với tổng diện tích gần 500m². Quy trình sản xuất do trường đại học chuyển giao từ khoai tây giống gốc, qua thời gian nuôi cấy mô để tạo ra các mầm khoai, sau đó được nuôi trong nhà lưới, môi trường đủ ẩm ướt để cây phát triển và ra củ, từ đó tạo ra giống siêu nguyên chủng, tiếp tục nhân sang giống nguyên chủng rồi hợp tác với các hộ dân để sản xuất giống xác nhận hoặc

giống nguyên chủng cung cấp giống ra thị trường.

Bà Trần Thị Hằng, Giám đốc Trung tâm Giống nông lâm nghiệp Lào Cai: “Với lợi thế của vùng núi cao, trong những năm tới Trung tâm sẽ sản xuất giống vụ hè thu để cung cấp giống cho bà con sản xuất vụ đông. Với năng lực của Trung tâm có thể sản xuất được 1.000 - 2.000 tấn/năm. Với chất lượng giống đạt các tiêu chuẩn, trong tương lai Trung tâm sẽ áp dụng tiết giảm chi phí để bán với giá thấp, không chỉ cạnh tranh với khoai giống nhập ngoại mà còn cung cấp giống chất lượng cao cho nông dân...”.

Vụ xuân 2013, nông dân các xã Quang Kim (Bát Xát), Xuân Giao (Bảo Thắng) và Bản Phố, Tả Chải (Bắc Hà) đã ký hợp đồng với Trung tâm sản xuất hai giống khoai tây Atlantic và Sinora (Hà Lan) nguyên chủng và giống xác nhận. Năng suất khoai tây giống đạt từ 8 - 12 tấn/ha. Trung tâm mua toàn bộ khoai tây thu được của nông dân để chọn lựa những củ đạt tiêu chuẩn cung cấp ra thị trường gần 500 tấn. Giá thu mua của nông dân là 5.000đ/kg, bán ra 14.000đ/kg thấp hơn giá nhập khẩu của nước ngoài từ 2.000 - 3.000đ/kg.

Vụ xuân 2014 - 2015, Trung tâm dự kiến sản xuất 500 tấn khoai tây giống. Năm qua Trung tâm đã cung cấp giống cho nông dân các tỉnh: Lào Cai, Yên Bái, Tuyên Quang, Thái Nguyên... Toàn bộ số khoai tây giống này đảm bảo các chỉ tiêu khoai tây giống: Sạch bệnh, kích thước đồng đều, tỷ lệ nảy mầm cao... **VŨ ĐÁN**

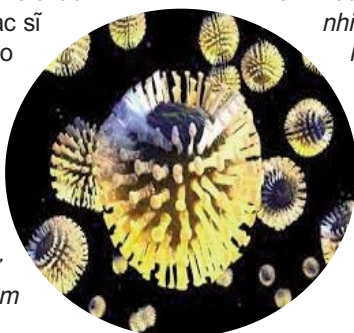


Cùng rút kinh nghiệm

Nhiễm Rotavirus lại tưởng tiêu chảy cấp

Cháu Nguyễn Thiện Th. (Hòa Bình) bị tiêu chảy, gia đình cho cháu nhai lá ổi và ăn quả hồng xiêm xanh. Chỉ một ngày sau các triệu chứng tiêu chảy đã bị cầm lại. Gia đình tưởng cháu bé đã khỏi bệnh nên yên tâm không cho con đi khám và sử dụng thuốc trị tiêu chảy cấp. Càng ngày, cháu bé càng biếng ăn, mệt mỏi, quấy khóc, nôn và sứt cân. Lúc này, gia đình mới cho cháu đến viện. Tại bệnh viện, bác sĩ chẩn đoán bé bị tiêu chảy do Rotavirus. Cháu được bù nước và điện giải, sau 3 ngày đã ổn định.

Lời bàn: Việc dùng thuốc chống nôn, cầm đi ngoài khi trẻ đi ngoài phân lỏng nhiều lần như cho trẻ ăn lá ổi, hồng xiêm



xanh... trẻ ngừng đi ngoài ngay nhưng đó chỉ là khỏi bệnh giả tạo và gây ra hậu quả là các tác nhân gây bệnh ở lại trong đường tiêu hóa lâu hơn khiến cho bệnh lâu khỏi, thậm chí nặng lên. Các sai lầm khác khi điều trị trẻ bị tiêu chảy do Rotavirus như kiêng không cho trẻ ăn trứng, đồ tanh chỉ cho con ăn cháo trắng khiến tình trạng thiếu chất dinh dưỡng trẻ bị kiệt sức. Hay có nhiều bà mẹ thấy con tiêu chảy lại không cho con uống nước vì sợ tiêu chảy nhiều. Như thế là quan điểm sai lầm làm cho tình hình bệnh nguy hiểm hơn. Khi thấy trẻ bị tiêu chảy liên tục cần đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được điều trị đúng.

BS NGUYỄN VŨ

Hại gan vì thích ăn tái

Anh Lý A. P. (Lào Cai) có thói quen thích ăn thịt chế biến tái, nhất là dịp lễ tết. Gần đây, anh P. thường thấy đau tức vùng bụng trên bên phải, có thời điểm đau tức nhiều. Mọi người nói mắt anh ánh vàng, da cũng vàng hơn. Càng ngày da anh càng vàng hơn, người mệt mỏi nhiều, hay bị các vết bầm tím trên da. Lúc này anh mới đi khám, anh được chuyển lên bệnh viện tuyến trung ương làm các xét nghiệm và kết luận anh bị sản lá gan và hội chứng huỷ hoại tế bào gan gây nên bệnh dễ chảy máu và da niêm mạc vàng. Anh phải nằm viện hơn một tháng để uống thuốc sau đó còn phải mua thêm thuốc nữa về nhà uống bệnh mới khỏi.

Lời bàn: Ở nhiều vùng, đồng bào ta vẫn chưa áp dụng việc ăn chín uống sôi. Tập



quán sử dụng phân chuồng tươi rau, sử dụng cùng một nguồn nước ao-suối cho việc tắm giặt, ăn uống khiến mầm bệnh giun sán dễ dàng gây bệnh. Để đảm bảo sức khỏe cần tuân thủ tuyệt đối việc ăn chín uống sôi, từ bỏ những tập quán xấu và khi thấy có biểu hiện bất thường về sức khỏe thì phải đi khám ngay tránh để bệnh nặng khó điều trị gây thiệt hại cả về kinh tế và sức khỏe.

BS NGUYỄN VŨ

Long nhãn giúp tăng cường trí tuệ

Trong các quả ngọt mùa hè ở nước ta, nhãn được mọi người ưa thích hơn cả, vì ngon thơm và có giá trị dinh dưỡng cao. Đây còn là một món ăn - bài thuốc ích trí, tăng cường sinh học.

Ngoài giá trị làm thức ăn và nước giải khát, nhãn còn cho ta một vị thuốc quý: Long nhãn. Vị thuốc này được chế biến từ cùi nhãn. Vì được chế biến từ cùi nhãn, trong long nhãn còn chứa 0,85% nước, trên 79% các chất tan trong nước gồm glucoza (26,9%), sacaroza (0,27%), axit tannic (1,26%), chất có nito (6,30%)...

Theo Đông y, long nhãn vị ngọt, tính bình, vào hai kinh tâm và tỳ, có tác dụng bổ tâm tỳ, dưỡng huyết, an thần, ích trí, dùng làm thuốc bồi dưỡng cơ thể, chữa thần kinh suy nhược, kém ngủ, hay quên, hay hốt hoảng, suy nhược và rối loạn tinh thần sau một thời gian bị bệnh lâu hoặc

sau khi đẻ... Liều dùng mỗi ngày 5 - 10g dưới dạng thuốc sắc hay cao lỏng.

Dưới đây là một số bài thuốc tăng cường trí tuệ bằng long nhãn được nhiều người dùng thấy có kết quả tốt:

Bài 1 - Canh long nhãn - hạt sen: Lấy 15g long nhãn, 15g hạt sen, 10g táo đỏ, đường phèn vừa đủ, cho nước vào đun nhừ, múc ăn.

Bài 2 - Canh long nhãn - táo nhân: Lấy 10g long nhãn, 10g táo nhân chua, 12g kiêu thực. Đem kiêu thực vò nát, sau đó cho long nhãn, táo chua vào đun lên ăn.

Bài 3 - Cao long nhãn - sâm - mật ong: Dùng long nhãn 120g, đẳng sâm 250g, bắc sa sâm 125g, mật ong vừa đủ. Đem đẳng sâm và sa sâm nghiền thành bột, long nhãn đổ nước vào đun 2 giờ, sau đó đổ bột vào đun sôi, rồi đổ bột thuốc vào, sẽ được cao long nhãn - sâm - mật ong, mỗi ngày ăn một thìa.

BS HƯƠNG LIÊN



Đẳng sâm chữa suy nhược cơ thể

Theo Đông y, đẳng sâm có vị ngọt, tác dụng bổ tỳ vị, ích khí, sinh tân dịch, giải khát. Thường dùng chữa tỳ vị hư yếu, cơ thể suy nhược, ăn uống không tiêu, người mệt mỏi, đại tiện lỏng, phế hư sinh ho, người phiền khát.

Những công dụng

Đẳng sâm cũng được dùng thay thế nhân sâm trong các bệnh thiếu máu, vàng da, bệnh bạch huyết, viêm thượng thận, nước tiểu có albumin, chân phù đau, trĩ, sa tử cung, rong kinh. Ngày dùng 6 - 12g, có thể tăng tới 30 - 40g, dạng thuốc sắc uống, tán bột hoặc làm viên để uống. Thường phối hợp với các vị thuốc bổ khác. Do những tác dụng kể trên, đẳng sâm còn được gọi là nhân sâm của người nghèo.

Lá đẳng sâm non cũng được dùng nấu canh hoặc xào. Trong 100g lá đẳng sâm non có chứa các chất sau: Nước 77,5g, protit 4,2g, glucit 13,1g, xơ 3,3g, caroten 3,6mg, vitamin C 85,5mg.

Một số bài thuốc

Chữa họ lâu ngày, nhiều đờm, cơ thể gầy yếu: Đẳng sâm (tẩm gừng sao) 16 - 20g, hoài sơn 12g, ý dĩ 12g, mạch môn đông 10g, hạnh nhân 10g, xa tiền tử (hạt mã đề) 10g, hạt sen 12g, cam thảo 4g. Nấu với 750ml nước, sắc cạn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Chữa khí huyết suy, thận khí không đủ, đau lưng mỏi gối, người gầy xanh: Đẳng sâm 30 - 40g, hà thủ ô 20g, câu kỷ tử 16g, tang ký sinh 16g, quế chi 12g, huyết giác 6g, trần bì 6g, đại táo 3 quả. Ngâm với 1/2 lít rượu tốt. Sau 2 - 4 tuần là dùng được. Ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 30ml trước bữa ăn.

Chữa người cao tuổi suy nhược cơ thể, người mệt mỏi, ăn uống không ngon, ngủ không yên giấc, hơi thở yếu: Đẳng sâm 16



- 20g, long nhãn 12g, mạch môn 10g, lạc tiên 12g, hà thủ ô 12g, hạt sen 12g, trần bì 4g. Nấu với 750ml, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Chữa nước tiểu có allremin, ho nhiều đờm: Đẳng sâm (tẩm gừng sao) 20 - 30g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Có thể tán bột hoặc làm viên để uống.

Chữa viêm gan vàng da, tiểu tiện ít, nước tiểu vàng: Đẳng sâm 16g, bồ công anh 12g, nhân trần 30g, rau má 12g, cỏ man trâu 8g, mã đề 8g, rế tranh 8g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Ngoài ra, đẳng sâm có tác dụng làm tăng hemoglobin, lượng tế bào hồng cầu và giảm huyết áp. Đặc biệt, đẳng sâm được dùng làm thuốc bổ cho những người bị stress, bị các chứng dễ bị kích thích đau đầu, nhức mỏi cổ gáy, cao huyết áp, do có tác dụng làm giảm lượng adrenalin, do đó làm giảm căng thẳng có hiệu quả. Có thể dùng bột dinh dưỡng sau đây để bồi bổ cơ thể, chống căng thẳng thần kinh, sản phụ sau khi sinh, người cao tuổi trong thời kỳ dưỡng bệnh: Bột đẳng sâm (tẩm gừng sao), bột đậu ván, bột ý dĩ, bột hạt. Lượng bằng nhau, trộn đều. Ngày dùng 40 - 50g, đun sôi với 1/2 lít nước, khuấy nhẹ thêm ít mật ong hoặc đường để uống trong ngày.

Lương y ĐINH CÔNG BAY

Dấu hiệu sớm của ung thư buồng trứng

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh ung thư buồng trứng có thể bị nhầm lẫn với các bệnh thông thường khác. Điều này có thể gây cản trở cho việc điều trị. Vì vậy, cần cứ vào một số dấu hiệu dưới đây, bà con nên chủ động đi khám để phát hiện bệnh sớm.

Đầy hơi: Bị đầy hơi ngay cả khi chưa ăn gì và đã uống rất nhiều nước. Bị đầy hơi không có nghĩa là bị ung thư buồng trứng, nhưng nếu bị đầy hơi trong một thời gian dài, bà con nên đi khám vì nó có thể là do ung thư buồng trứng gây ra.

Đau bụng và đau vùng xương chậu: Một cơn đau nhói và dai dẳng ở vùng chậu và vùng bụng cũng có thể là triệu chứng của ung thư buồng trứng. Khi các tế bào ung thư phát triển, nó có thể tác động đến các bộ phận khác xung quanh khu vực có khối u, thường gặp nhất là ở bụng và vùng xương chậu. Từ đó dẫn đến các triệu chứng đau bụng và vùng xương chậu.

Có cảm giác no ngay cả khi ăn ít: Có rất nhiều nguyên nhân gây cảm giác no, bao gồm cả bệnh ung thư buồng trứng. Vì vậy, nếu thường xuyên gặp triệu chứng này, cần đi khám càng sớm càng tốt.

Thường xuyên đi tiểu: Đôi khi đi tiểu nhiều hơn ba hoặc bốn lần trong một giờ đồng hồ cũng có thể là một dấu hiệu cho thấy có vấn đề ở buồng trứng vì lúc này, khối u gây ra ảnh hưởng tới bàng quang. Do vậy, không nên chủ quan khi thói quen tiểu tiện của mình thay đổi, nhất là thường xuyên muốn đi tiểu.

Chảy máu âm đạo bất thường: Đây là một triệu chứng ít gặp hơn và có thể là một dấu hiệu cụ thể cho thấy sự phát triển tế bào ung thư trong buồng trứng. Chảy máu sau mãn kinh và chảy máu trực tràng cũng là dấu hiệu của ung thư buồng trứng. Khi



Không nên bỏ qua dấu hiệu đau bụng dai dẳng

những triệu chứng này kéo dài hơn một tháng, cần đến gặp bác sĩ phụ khoa.

Đau lưng, táo bón, mệt mỏi và sút cân: Đây có thể là triệu chứng của các vấn đề khác trong cơ thể, nhưng bởi vì những triệu chứng này cũng có thể xuất hiện nếu bị ung thư buồng trứng nên bà con không được chủ quan. Nếu các triệu chứng này diễn ra liên tục, nên làm những xét nghiệm cần thiết để biết nguyên nhân do đâu.

Chẩn đoán với các triệu chứng và điều trị ung thư buồng trứng là rất khó vì hầu hết những vấn đề này có thể bị nhầm lẫn với các bệnh khác. Ngoài ra, các triệu chứng này xảy ra âm thầm trong giai đoạn đầu của bệnh nên rất khó phát hiện sớm. Ung thư buồng trứng thường chỉ được chẩn đoán sau khi thực hiện xét nghiệm máu và sinh thiết. Bởi vậy, bà con cần hết sức chú ý các biểu hiện lạ để có thể đi khám và làm xét nghiệm kịp thời. **THS HUYỀN LINH**

Khuyến cáo không ăn ốc biển lạ

Trong thời gian gần đây, rải rác ở nhiều địa phương vùng ven biển đã ghi nhận một số vụ ngộ độc khi sử dụng ốc biển làm thức ăn ảnh hưởng đến sức khỏe, tính mạng người ăn.

Theo TS Lâm Quốc Hùng, Cục An toàn thực phẩm, Bộ Y tế, độc tố trong ốc thường chỉ có ở tuyến nước bọt. Có những loài ốc luôn luôn chứa chất độc gây ngộ độc cho người ăn nhưng có một số loài ốc biển bình thường không hề gây ngộ độc cho người ăn nhưng có thể “đột nhiên” lại trở nên độc (do chúng ăn phải các loài tảo độc và tích lũy trong cơ thể hoặc có khi không rõ nguyên nhân).

Độc tố trong ốc biển độc tùy từng loài, có 2 loại chính là Saxitoxin và Tetrodotoxin. Saxitoxin là độc tố vi tảo tích lũy trong các loài ốc mặt trắng, ốc đụn và ốc tram... và có thể có trong các sinh vật hai mảnh vỏ, một số loài cua, rạn. Tetrodotoxin có trong ốc tù và, ốc hương Nhật Bản, ốc tù và gai miệng đỏ, ốc bunn, ốc ngọc và có trong một số loài cá nóc, mực dốm xanh hay con so biển...



Không được ăn ốc biển lạ

Hai độc tố này đều thuộc loại độc tố thần kinh cực mạnh, có trọng lượng phân tử thấp, do cấu trúc hóa học khá đặc biệt nên độc tố không bị phân hủy, biến tính trong quá trình xử lý, chế biến kể cả ở nhiệt độ cao. Độc tố vẫn tồn tại và gây ra độc trong thức ăn đã được chế biến, xào nấu hay đông hộp và cấp đông.

Hiện nay vẫn chưa có thuốc giải độc đặc hiệu cho các trường hợp ngộ độc do độc tố Tetrodotoxin và Saxitoxin. Biện pháp cấp cứu, điều trị hữu hiệu nhất là kích thích cho bệnh nhân nôn (nôn càng sớm, càng nhiều càng tốt); rửa dạ dày; uống than hoạt tính để thải loại bớt chất độc; điều trị triệu chứng kịp thời; hỗ trợ

hô hấp (thở oxy, thở máy...), hỗ trợ tuần hoàn (truyền dịch, trợ tim mạch...)... Để dự phòng ngộ độc do ốc biển độc, Cục An toàn thực phẩm khuyến cáo:

1. Tuyệt đối không khai thác, đánh bắt và tuyệt đối không sử dụng, không “thử nghiệm” các loại ốc biển nghi ngờ có độc, các loài ốc biển lạ, màu sắc sặc sỡ (ốc ma) để chế biến thành thức ăn.

2. Đối với các loại ốc biển khi sử dụng làm thức ăn đều phải sơ chế, chế biến bảo đảm an toàn: ngâm, thả vào môi trường để nước để kích thích đào thải hết cặn bã, chất tiết trong ruột, tuyến bọt (nước muối nhạt, nước vôi nhạt, dấm ăn...); rửa sạch bằng nước sạch, để ráo nước, đun chín kỹ và ăn ngay sau khi chế biến. Tuyệt đối không ăn sống, ăn tái, không qua sơ chế, vệ sinh sạch sẽ.

3. Nếu sau khi ăn ốc biển mà có các biểu hiện, triệu chứng khác thường như tê, rất bỏng ở môi và đầu lưỡi, đau đầu, đau bụng, buồn nôn... cần đến ngay các cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

THU PHƯƠNG

Trẻ hóa bằng mật ong

Hỏi: Ngoài các loại kháng chất và thành phần dinh dưỡng cao thì mật ong còn có tác dụng gì?

TUYẾT VÂN

(Hai Bà Trưng, Hà Nội)

Trả lời: Đúng như bạn đã nhắc đến, ngoài các loại kháng chất và thành phần dinh dưỡng cao, thì mật ong còn có tính sát trùng, đặc biệt có hoạt tính tự nhiên chống oxy hóa, chống lại tác hại của tia cực tím... nên từ xa xưa đã được sử dụng như một dược liệu quý để làm đẹp.

Theo nghiên cứu, mỗi ngày uống 2 - 3 thìa cà phê

mật ong với nước cam, nước chanh dây sẽ cho da mịn màng. Lấy 2g sữa ong chúa trộn với 1g mật ong thoa lên mặt 20 - 30 phút rồi rửa sạch da sẽ căng mịn, hạn chế nếp nhăn. Có thể tạo mặt nạ bằng 1 lòng trắng trứng gà trộn 1 muỗng cà phê mật ong và 1 muỗng cà phê Glycerin cùng một ít bột mì. Sau khi đánh nhuyễn hỗn hợp đắp mặt trong 10 phút rồi rửa lại bằng nước ấm. Bạn sẽ có một làn da căng khỏe, tẩy bỏ được các tế bào chết, bụi bẩn, hạn chế sạm da, nám da.

Để dưỡng da toàn thân: Trộn một thìa mật ong với một thìa dầu ôliu và 1/4 nước cốt chanh, massage hỗn hợp lên toàn bộ cơ thể trong 10 phút, trước khi tắm rồi xả sạch với nước. Hợp chất dưỡng da này có thể giúp làn da của bạn thật mềm mại.

Giảm quầng thâm nơi mắt: Lấy mật ong pha loãng với một chút nước ấm, tắm dung dịch này vào hai miếng bông rồi đắp lên vùng mắt, thư giãn trong khoảng 10 phút, đôi mắt sẽ giảm hằn nét mệt mỏi, cũng như vết thâm quầng.

PV (ghi)



Ảnh minh họa

Nước tiểu đục có cần điều trị?

Hỏi: Tôi năm nay 88 tuổi. Hiện tôi không có bệnh gì đặc biệt qua kết quả kiểm tra sức khỏe toàn diện trong năm 2008. Nhưng đêm ngủ tôi thường phải dậy đi tiểu 3 - 4 lần. Sáng quan sát nước tiểu trong bô thấy hơi đục, có bọt và mùi khai. Tôi có cần phải điều trị không?

NGUYỄN VĂN THANH

(146 Lê Gia Định,
Hai Bà Trưng, Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng trả

lời: Thông thường, khối lượng, màu sắc, tỷ trọng, độ pH, độ trong đục của nước tiểu phản ánh lượng nước uống, chế độ dinh dưỡng qua chế độ hoạt động của cụ trong ngày và tình trạng sức khỏe của cụ. Nếu nước tiểu đục thì rất có thể là gặp những bất thường về sức khỏe. Những nguyên nhân gây nước tiểu đục có thể gặp là: Nước tiểu có nhiều cặn photphat, oxalat, urat do có sự rối loạn chuyển hóa trong cơ thể (tình trạng kéo dài có thể dẫn tới sỏi đường tiết niệu), tiểu ra dưỡng chấp gặp trong bệnh nhiễm giun chỉ; Vẩn đục như sợi bông do nhiễm trùng đường tiểu, nhiễm trùng bàng quang...

Trước hết, cần phải xác định nguyên nhân gây ra sự thay đổi về màu sắc



Ảnh minh họa

nước tiểu để có hướng điều trị thích ứng, cụ hãy xin xét nghiệm tổng phân tích nước tiểu để xác định cụ thể xem có sự thay đổi có tính chất bệnh lý trong thành phần cấu tạo nước tiểu hay không. Ngoài ra, cụ cũng nên xin siêu âm hệ tiết niệu - sinh dục. Ở tuổi của cụ, ngoài dấu hiệu về nước tiểu có kết hợp thêm triệu chứng thường phải thức dậy nhiều lần trong đêm để đi tiểu thì nên kiểm tra tình trạng của tuyến tiền liệt. Loại bệnh tuyến tiền

liệt rất thường gặp ở người già là u phì đại lành tính tuyến tiền liệt, gây hội chứng tắc nghẽn (đái khó, tia nước tiểu không mạnh, tiểu ngắt đoạn, tiểu són) và hội chứng kích thích (mót tiểu ngay sau khi đi tiểu, tiểu nhiều lần trong đêm...). U phì đại lành tính thường dẫn tới nhiễm trùng đường tiểu, viêm bàng quang, sỏi bàng quang... Qua kết quả thăm khám, bác sĩ sẽ có các chỉ định và hướng dẫn cụ thể.

PV (ghi)

Nước ép hoa quả có thể làm tăng đường huyết

Hỏi: Tôi được biết trong những ngày hè, nước ép trái cây tự chế biến tại nhà là một sự lựa chọn an toàn và tốt cho sức khỏe. Vậy đối với những người bị bệnh về chuyển hóa có nên thận trọng khi sử dụng loại nước ép này không?

TRẦN HOÀNG MẠNH (Hà Nam)

BS Ngô Thị Hà Phương, Trung tâm Truyền thông giáo dục dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia trả lời: Đối với những người bị bệnh về chuyển hóa nên thận trọng khi sử dụng loại nước ép trái cây tự chế biến tại nhà vì có thể gây tăng đường huyết đột ngột. Các vitamin trong quả chín như vitamin C nhạy cảm với ánh sáng, nhiệt độ, nên sẽ bị hao hụt theo thời gian. Còn dùng máy ép lượng vitamin hao hụt không đáng kể. Nước ép và nước sinh tố đều tốt vì đều chứa những vitamin và muối khoáng cần thiết. Nước sinh tố do xay cả quả nên còn giữ được lượng chất xơ, còn nước ép thường thiếu chất xơ - một chất quan trọng trong chế độ ăn vì nó giúp tẩy trừ các chất độc trong cơ thể giúp tiêu hóa tốt, ngăn ngừa táo bón...

Việc sử dụng nước ép cũng có nhiều lợi ích như chúng ta sẽ ăn được nhiều quả hơn và có thể kết hợp ép được nhiều rau, củ quả khác nhau. Ví dụ một số loại rau quả như cần tây, cà rốt, cà chua... khó ăn sống, nhưng nếu đem ép sẽ tạo nên một cốc nước ngon, bổ và dễ uống hơn.

Theo các nhà dinh dưỡng, tốt nhất vẫn là ăn trực tiếp hoa quả. Khi ăn một quả cam hoặc táo, cơ thể được bổ sung các



Ảnh minh họa

chất dinh dưỡng, vitamin, đường và chất xơ. Đường cung cấp từ các loại quả sẽ được hấp thu chậm, giúp cho lượng insulin trong cơ thể được tiết ra từ từ để giữ nồng độ glucô trong máu được ổn định. Trong khi đó, việc uống nước ép rau quả giúp cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng nhanh hơn, đáp ứng nhanh chóng nhu cầu bổ sung dưỡng chất của cơ thể. Vì vậy, đối với những người mắc các bệnh về chuyển hóa như tiểu đường... nên thận trọng khi sử dụng nước ép trái cây vì có thể gây tăng đường huyết nhanh. **MINH ANH (ghi)**

Cần biết sữa nào tốt nhất cho con

Hỏi: Tôi thấy trên thị trường hiện có khá nhiều loại sữa dành cho trẻ. Tôi muốn mua sữa tốt cho con của mình thì nên chọn thế nào?

HOÀNG THÁI SƠN
(TPHCM)

TS Huỳnh Văn Sơn,
Trưởng khoa Tâm lý,
Trường Đại học Sư phạm
TPHCM trả lời: Các nghiên cứu trên thế giới đều khẳng định trí thông minh của một người phụ thuộc 70% vào tính di truyền, 30% vào những nhân tố khác như môi trường sống, môi trường giáo dục, phương pháp giáo dục, chế độ dinh dưỡng hợp lý. Nếu bỏ quên những yếu tố căn bản, nền tảng đó, chỉ trông cậy vào lượng DHA tăng gấp nhiều lần trong sữa để tin con mình uống vào sẽ thông minh hơn thì quả là điều không tưởng!".

Kết quả nghiên cứu khoa học lâm sàng do Viện Dinh dưỡng Quốc gia thực hiện gần đây cũng đã khẳng định: Một công thức sữa tối ưu không nhất thiết phải đắt tiền. Nghiên cứu được thực hiện trên 560 trẻ chia làm 2 nhóm. Một nhóm sử dụng Dielac Alpha của Vinamilk và một



Ảnh minh họa

nhóm sử dụng các nhãn sữa ngoại đắt tiền khác. Kết quả cho thấy, công thức sữa Dielac Alpha của Vinamilk cho hiệu quả tương đương về mặt phát triển chiều cao và hiệu quả hơn về mặt phát triển cân nặng.

Một số chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyên các bà mẹ nên chọn sữa đúng cách bắt đầu bằng việc dựa trên nhu cầu dinh dưỡng

đặc thù, căn cứ theo các chất dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu như chất đạm, chất béo... cũng như các vi chất thường thiếu của trẻ nhỏ Việt Nam như canxi, sắt, iốt... Không nên mù quáng tin theo các quảng cáo thổi phồng về hiệu quả của các chất thông minh được bổ sung thêm như DHA, ARA rồi tốn rất nhiều tiền mua sữa thật đắt cho con.

HA (ghi)

Học cách kiềm chế cơn nóng giận

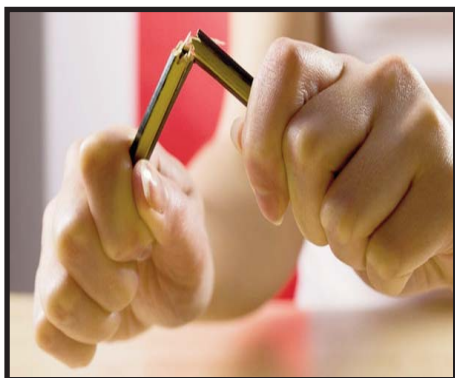
Hỏi: *Luyện tập để làm chủ cảm xúc có giúp mình kiềm chế được những cơn giận dữ không?*

PHẠM BÁ SƠN (Phú Thọ)

Trả lời: Đúng là khi bạn biết cách luyện tập để làm chủ cảm xúc của mình sẽ giúp kiềm chế được những cơn giận dữ. Cụ thể, khi bạn có điều gì tức giận, phản xạ tự nhiên là xả nó ra. Có người quát tháo ầm ĩ, người thì đập bàn đập ghế, sếp thì quát nhân viên, bố mẹ thì mắng mỏ con cái... Thường thì những lời nói, hành động trong lúc nóng giận rất dễ làm tổn thương người khác vì đó là lúc bạn không bình tĩnh, không kiểm soát được mình. Điều đó sẽ làm tổn thương các mối quan hệ của bạn. Nếu không thì ít nhất cũng khiến bạn ân hận vì mình đã cư xử như vậy. Và dần dần những cơn tức giận không được kiềm chế đó sẽ biến bạn thành một người nóng tính, đáng sợ và khó gần. Nếu đã nhận thấy những tác hại khôn lường của việc nóng giận, hãy học cách kiềm chế nó.

- Tránh những tình huống nhạy cảm có thể khơi ngòi cho những cơn giận dữ. Điều này cũng giống như loại bỏ những tác nhân gây dị ứng. Bạn đang có chuyện bực mình với ai đó, lúc đó bất cứ lời nói, việc làm nào của họ cũng dễ dẫn đến tình trạng "đổ thêm dầu vào lửa". Hãy chủ động tránh trước những cuộc gặp gỡ có thể gây bùng nổ. Nếu cần trao đổi gì có thể qua thư từ vì ít nhất khi viết ra bạn cũng đã có thời gian冷静 nhắc câu từ, tránh những lời nói gây tổn thương người khác.

- Hãy tự nhận biết những dấu hiệu khởi phát của một cơn giận để gặp ngay khi nó chưa bùng lên. Có thể là dấu hiệu run tay, mặt nóng bừng, giọng nói chột



Ảnh minh họa

cao lên... Nếu bản thân khó kiềm chế được, có thể nói với người bạn thân để mỗi khi thấy bạn có biểu hiện cáu giận, người đó sẽ nhắc nhở hoặc giúp đỡ bạn.

- Điều khó khăn và cũng là quan trọng nhất khi tức giận là giữ được bình tĩnh. Những lúc cơn giận dữ đang trào lên, hãy hít thở thật sâu rồi thở ra từ từ, đếm từ 1 - 10, làm như vậy một vài lần sẽ giúp bạn lấy lại được bình tĩnh. Để tránh những phản ứng quá mạnh, có thể bỏ đi nơi khác hoặc làm một việc gì đấy để quên chuyện bực tức đi.

- Khi đã ở trên đỉnh "núi lửa", hãy vào một căn phòng kín và tìm những đồ vật vô tri như gối, bóng, đệm... để xả cơn giận vào đó, tránh gây thương tích cho bản thân và cho người khác.

Vài lần kiềm chế sự giận dữ sẽ khiến bạn có kinh nghiệm hơn cho những lần sau. Ngược lại nếu không học cách chế ngự cơn nóng giận, bạn sẽ càng ngày càng dễ nổi nóng và sẽ rất nguy hiểm khi điều đó trở thành bản tính của bạn.

MINH TUỆ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Xe bị cây đè có được bảo hiểm?

Hỏi: Tôi mua bảo hiểm cho xe ô tô, nhưng mới đây xe bị cây ngã đè bẹp phần đầu. Xin hỏi trong trường hợp thiên tai (mưa lũ, bão, cây đổ) làm hỏng xe thì có được bảo hiểm không?

HƯƠNG LY (Đống Đa, Hà Nội)

Ông Phùng Đức Việt, Giám đốc Trung tâm kiểm trưởng phòng Thông tin & Dịch vụ Bảo hiểm AMG trả lời: Trường hợp nêu trên liên quan đến đối tượng bảo hiểm là thiệt hại vật chất của xe xảy ra do những tai nạn bất ngờ, ngoài sự kiểm soát của chủ xe thì công ty bảo hiểm sẽ căn cứ sự tổn thất và dựa trên số tiền bảo

hiểm đã ký để bồi thường. Nếu chủ xe không chứng minh được nguyên nhân bất khả kháng thì công ty bảo hiểm có thể sẽ bồi thường một phần, tùy theo mức độ lỗi của chủ xe.

Đối với Xe gặp thiên tai, trong quy tắc bảo hiểm xe cơ giới của mỗi một công ty bảo hiểm đều đưa ra các nguyên tắc và phạm vi bồi thường. Nếu quý khách tham gia chương trình bảo hiểm thiên tai thì sẽ được bồi thường trong các trường hợp như bão lũ, sạt lở, sét đánh, động đất, mưa đá...

V.H (ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Vụ án đã đình chỉ vẫn có thể khởi kiện lại

Hỏi: Năm 2002, cả bố và mẹ tôi đều mất trong một vụ tai nạn giao thông. Khi bố mẹ tôi mất đi để lại tài sản là một ngôi nhà 4 tầng trên diện tích đất 120m² nhưng không để lại di chúc. Bố mẹ tôi sinh được 4 anh chị em chúng tôi. Các anh chị tôi đã có nhà riêng ổn định, còn tôi ở nhà của cha mẹ để lại. Do không thỏa thuận được với nhau về chia di sản thừa kế do cha mẹ để lại nên năm 2006 anh tôi đã khởi kiện ra tòa đòi quyền thừa kế, sau đó anh đã rút đơn khởi kiện và tòa án đã ra quyết định đình chỉ vụ án. Nhưng đến nay anh tôi lại tiếp tục khởi kiện ra tòa đòi quyền thừa kế tài sản của bố mẹ tôi để lại. Tôi xin hỏi khi vụ án đã bị tòa đình chỉ thì có quyền khởi kiện lại không?

LƯU VĂN ĐỊNH (Quảng Nam)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Điều 193

- Bộ luật Tố tụng Dân sự quy định về hậu quả pháp lý của việc đình chỉ vụ án dân sự như sau: "Khi có quyết định đình chỉ giải quyết vụ án dân sự, đương sự không có quyền khởi kiện yêu cầu tòa án giải quyết lại vụ án dân sự đó, nếu việc khởi kiện vụ án sau không có gì khác với vụ án trước về nguyên đơn, bị đơn và quan hệ pháp luật có tranh chấp, trừ các trường hợp sau đương sự vẫn được quyền khởi kiện lại:

- Thứ nhất, người khởi kiện rút đơn khởi kiện và được tòa án chấp nhận hoặc người khởi kiện không có quyền khởi kiện (trường hợp này phải còn thời hiệu khởi kiện);

- Thứ hai, nguyên đơn đã được triệu tập hợp lệ đến lần thứ hai mà vẫn vắng mặt;

- Thứ ba, đã có quyết định của tòa án mở thủ tục phá sản đối với doanh nghiệp, hợp tác xã là một bên đương sự trong vụ



Ảnh minh họa

án mà việc giải quyết vụ án có liên quan đến nghĩa vụ, tài sản của doanh nghiệp, hợp tác xã đó".

Đối chiếu với quy định trên thì trong trường hợp này anh trai bạn vẫn có quyền khởi kiện lại vụ án để yêu cầu chia thừa kế, thuộc trường hợp thứ nhất nêu trên vì thời hiệu khởi kiện để yêu cầu tòa án giải quyết chia thừa kế vẫn còn (là 10 năm kể từ thời điểm mở thừa kế theo quy định tại điều 645 Bộ luật Dân sự).

HỒNG ANH (ghi)