

Đừng biến tủ lạnh thành ổ vi khuẩn



SỐ 135

5/10/201

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

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 biển 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

**Gia tăng bệnh
viêm não mô cầu**
.3



KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Vắc xin mới chống
ung thư phổi**
.5

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Chế máy
quạt khí
cho ao tôm** .17



SỨC KHỎE

**Tự chế biến
nước uống
chống lạnh** .21



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

Gia tăng bệnh viêm màng não mô cầu

Theo Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế, bệnh viêm não, màng não do não mô cầu là bệnh truyền nhiễm cấp tính, trong mấy năm qua, bệnh viêm não, màng não mô cầu khá hiếm gặp. Tuy nhiên, từ đầu năm đến nay, cả nước lại có 72 trường hợp mắc, trong đó 3 trường hợp tử vong.



Ảnh minh họa

Theo Cục Y tế dự phòng, đây là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi khuẩn *Neisseria meningitidis* gây nên. Vi khuẩn não mô cầu gồm có 4 nhóm chính: A, B, C và D, não mô cầu nhóm A và B thường hay gặp nhất. Ở chứa vi khuẩn não mô cầu trong tự nhiên là ở người, do vậy nguồn lây bệnh chủ yếu là bệnh nhân và người lành mang vi khuẩn. Bệnh lây qua đường hô hấp do hít phải các giọt bắn của dịch tiết hô hấp có chứa mầm bệnh. Mọi người đều có cảm nhiễm với vi khuẩn não mô cầu, nhóm tuổi nguy cơ mắc bệnh cao nhất là lứa tuổi trẻ và cũng ở nhóm tuổi này có số người lành mang vi khuẩn nhiều nhất.

Tại Việt Nam, bệnh viêm não, màng não do não mô cầu nhóm A lưu hành ở nhiều nơi, trước kia có thể gây thành dịch, nhưng hiện

nay bệnh chỉ xuất hiện rải rác trong năm. Bệnh xuất hiện đột ngột với triệu chứng: Sốt cao, đau đầu dữ dội, nôn, cứng gáy, mệt mỏi, có thể có đau họng, chấm hay mảng xuất huyết, ban xuất huyết hình sao hoặc có thể có mụn nước.

Theo BS Nguyễn Trung Cấp, Phó trưởng khoa Cấp cứu, Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới T.Ư, bệnh viêm màng não do não mô cầu có thể xuất hiện ở bất kỳ ai, nhưng nguy cơ cao ở trẻ em và người già do sức đề kháng kém. Bệnh gây 2 bệnh lý chính là viêm màng não mủ và nhiễm trùng máu, đều nguy hiểm vì có thể gây sốc, tử vong nhanh chóng.

Ở thể tối cấp, bệnh diễn tiến nhanh, tỷ lệ tử vong lên đến 60 - 70%; thể viêm màng não mủ là 30 - 40% nếu việc điều trị không kịp

thời. Tuy nhiên, vì cũng có ban hoại tử trên da nên bệnh dễ nhầm với bệnh liên cầu khuẩn. Ngoài ra, bệnh cũng khó phát hiện sớm vì biểu hiện ban đầu như viêm họng thông thường nhưng diễn biến cấp tính.

Để phòng bệnh bà con nên thực hiện tốt vệ sinh cá nhân: Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, súc miệng, họng bằng các dung dịch sát khuẩn mũi họng thông thường. Thực hiện tốt vệ sinh nơi ở, thông thoáng nơi ở, nơi làm việc. Chủ động tiêm phòng vắc xin phòng bệnh cho trẻ, vắc xin được tiêm tại các cơ sở tiêm chủng dịch vụ. Khi có biểu hiện sốt cao, đau đầu, buồn nôn và nôn, cổ cứng, cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

THÙY LINH

Khoa học lý thú

Nhận biết sớm dấu hiệu sóng thần từ vệ tinh

Vệ tinh có thể nhận ra một cơn sóng thần từ khi nó bắt đầu xuất hiện ngoài khơi.

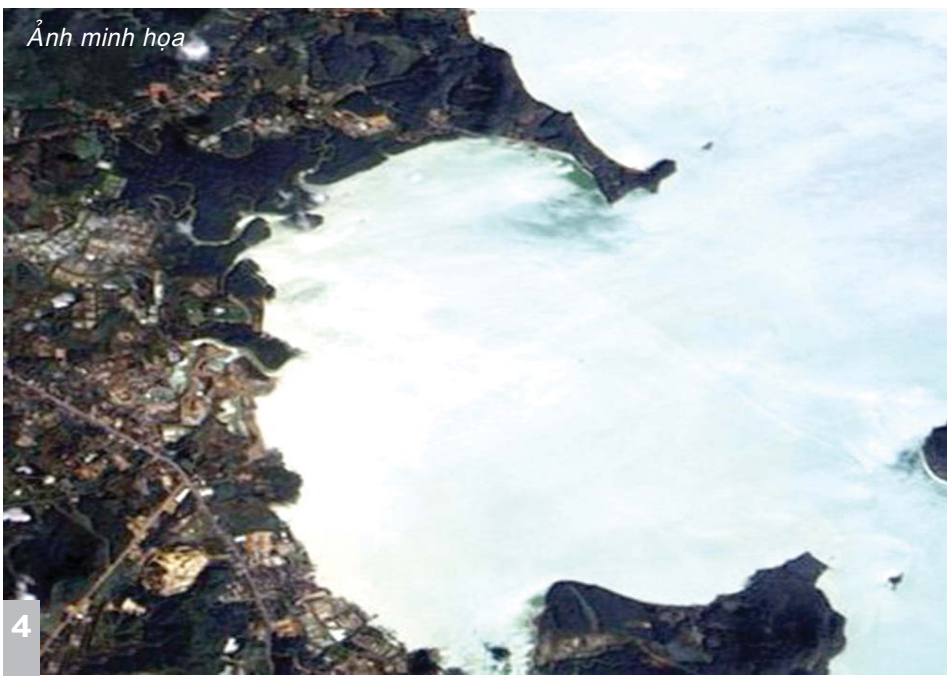
Khi nghiên cứu những hình ảnh từ vệ tinh chụp được ngoài Ấn Độ Dương khi trận sóng thần xảy ra hồi tháng 12/2004 đổ bộ, các nhà khoa học Hoa Kỳ nhận thấy, trong khi độ cao của mặt biển không thay đổi đáng kể thì kết cấu bề mặt đại dương lại biến đổi với những "bóng đen" rõ rệt hình thành và bao trùm ven vùng gờ trước của cơn sóng. "Sự gồ ghề trên bề mặt nước đại dương cũng có thể là một thước đo chính xác về cường độ của những cơn sóng chết người này trước khi chúng tới được đất liền", Oleg Godin thuộc Cơ quan Nghiên cứu Khí hậu và Đại dương ở Colorado (Hoa Kỳ) cho

biết. "Đây là lần đầu tiên chúng ta có thể nhìn thấy sự di chuyển theo tiến triển của sóng thần từ khi còn ở ngoài đại dương".

Nghiên cứu mới này đã cho thấy, kết cấu tối màu của những cơn sóng được tạo ra bởi sự tương tác giữa không khí và đại dương cũng có thể được phát hiện từ các vệ tinh radar thông thường. Khi quay quanh Trái Đất, các radar có tần số sóng cực ngắn và các thiết bị đo bức xạ có thể quan sát được một dải bề mặt đại dương rộng hàng trăm km và dài hàng nghìn km. "Nếu được lập trình chính xác để quan sát những biến động trên bề mặt đại dương, các vệ tinh này thậm chí còn có thể vẽ ra bản đồ toàn cảnh của một cơn sóng thần", Godin khẳng định.

LÊ NA (Theo Daily Mail)

Ảnh minh họa



VẮXIN MỚI CHỐNG

UNG THƯ PHỔI

Trong hội nghị thế giới lần thứ 45 về ung thư của Hiệp hội Ung thư lâm sàng

Hoa Kỳ diễn ra mới đây, một phương pháp điều trị mới đã được đề cập nhằm vào ung thư phổi, nguyên nhân gây tử vong đứng đầu thế giới ở những người bị ung thư. Mặc dù gọi là vắc xin, nhưng mục tiêu của Stimuvax là phá hủy các tế bào ung thư khi chúng đã hình thành. Vắc xin được chỉ định cho những bệnh nhân ung thư không thể mổ được, đã được điều trị liệu pháp tia X và hóa học trị liệu trước đó. Ở những người này, vắc xin sẽ kích thích hệ miễn dịch để hệ thống này nhận biết những tế bào ung thư của chính mình nhằm phá hủy chúng. Kiểm chứng trên những bệnh nhân ung thư phổi không thể mổ được nhưng không có di căn, vắc xin đã cho phép một tỷ lệ sống quá sức mong đợi, từ 2 - 8 năm, cả ở những bệnh nhân có tiền lượng rất dè dặt.

AN KHUÊ (Theo Science)



CÔNG VIỆC GIÚP LÀM CHẬM NGUY CƠ MẮC CHỨNG ALZHEMER

Kết quả nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Anh với 382 bệnh nhân nam

đã chứng minh rằng, làm việc lâu hơn (trên 60 tuổi) làm lùi lại sự xuất hiện những dấu hiệu của bệnh Alzheimer. Tuy nhiên, không phải nghề nghiệp nào



cũng mang lại lợi ích cho trí tuệ như nhau. GS Frañoise Forette, một chuyên gia thần kinh tại Pháp cho biết: "Chỉ nên tiếp tục một hoạt động nghề nghiệp nếu như hoạt động này được thực hiện trong những điều kiện tốt, bởi vì stress nơi văn phòng là xấu đối với các neuron". Đối với những người phải ngừng làm việc quá sớm, nhất thiết phải giữ một hoạt động tinh thần vững mạnh hoặc làm vài công việc lúc rảnh rỗi... sẽ rất tốt đối với não bộ.

A.KHUÊ (Theo Science)

HỒ TRÊN SA MẠC

Ngày 16/7, Turkmenistan bắt đầu khởi công xây dựng một trong các dự án thủy lợi lớn nhất và tham vọng nhất thế giới, với chi phí lên tới 20 tỷ USD - một hồ rộng 2.000km² ngay giữa sa mạc Karakum, sa mạc chiếm hơn 80% diện tích Turkmenistan. Hồ được đặt tên Golden Age Lake, có sức chứa hơn 130 tỷ m³ nước sau khi hoàn thành, đủ cung cấp nước tưới cho các cánh đồng bông của Turkmenistan. Với hồ nước này, giới chức Turkmenistan hy vọng sẽ làm cho sa mạc Karakum "nở hoa", đồng thời chứng tỏ nỗ lực bảo vệ thiên nhiên và cải thiện môi trường của đất nước này. Tuy nhiên, một số nhà khoa học lo ngại công trình có thể gây ra một thảm họa môi trường khi một lượng lớn nước thấm qua đất sa mạc và sẽ bay hơi ở nhiệt độ cao, để lại lớp đất với độ muối rất cao, và Golden Age Lake rồi cũng sẽ trở thành một Biển Chết mới.

A.K (Theo AP)



Đừng biến tủ lạnh thành ổ vi khuẩn



Nên cho đồ ăn vào khay, hộp đậy kín để tránh bay mùi

Với nhiều gia đình, chiếc tủ lạnh được xem như chiếc chạn đựng thức ăn. Vô hình trung, điều này đã khiến tủ lạnh thành bãi rác, chứa nhiều vi khuẩn có hại cho sức khỏe gia đình.

Vừa ô nhiễm vừa hại máy

Hàng ngày, đồ ăn thừa sau các bữa ăn được nhiều người để nguyên trên chiếc đĩa, bát và đưa vào tủ lạnh bảo quản cho bữa ăn hôm sau. Thậm chí, nhiều món ăn

có mùi, độ mặn như bát nước mắm, đĩa cá kho ăn còn thừa cũng "vô tư" để vào tủ lạnh mà không hề được đậy nắp hay túi bóng bảo quản.

Không những thế, nhiều người có thói quen cho tất cả đồ ăn vào tủ lạnh khi đi chợ về mà không cần rửa hay sơ chế qua. Những túi đồ ăn này dính nhiều chất bẩn được lê la khắp chợ hay nước từ đồ ăn chảy ra vô tình đã chảy, dính khắp tủ lạnh. Những quả trứng gà, vịt được mua về vẫn còn bám dính vết bẩn từ

chuồng nuôi được xếp gọn gàng vào tủ mà không cần phải rửa sạch.

Theo PGS.TS Nguyễn Đức Lợi, Trung tâm nhiệt lạnh, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, bảo quản đồ ăn trong tủ lạnh là cách làm khoa học. Tuy nhiên, không vì thế mà lạm dụng tủ lạnh, xem nó như chiếc tủ thần kỳ bảo quản gì cũng được. "Với nhiệt độ trong tủ lạnh, vi khuẩn chỉ ngừng hoặc giảm hoạt động chứ không diệt được vi khuẩn. Thậm chí, hiện nay có nhiều loại vi khuẩn ưa lạnh, ở nhiệt độ -20 đến -30 độ chúng vẫn phát triển bình thường. Vì thế, cần bảo quản và vệ sinh đúng cách trước khi đưa đồ ăn ra ngoài và ăn", PGS.TS Nguyễn Đức Lợi cho biết thêm.

Theo chuyên gia này, tuyệt đối không cho đồ ăn có mùi, độ mặn vào tủ lạnh mà không được đậy kín. "Nếu không được đậy kín, mùi đồ ăn gây ô nhiễm tủ. Chất mặn bay hơi được hút vào hệ thống dàn bay hơi, làm hạn chế quạt và dàn bay hơi. Ngoài ra, đậy thức ăn giúp đồ ăn không bị khô vì độ ẩm trong tủ lạnh chỉ khoảng 19%", PGS.TS Nguyễn Đức Lợi cho hay.

Bảo quản đồ ăn đúng cách

Theo PGS.TS Nguyễn Đức Lợi, nên chia ngăn tủ lạnh hợp lý tùy theo điều kiện gia đình để bảo quản đồ ăn đúng cách. Ngăn đá thường có nhiệt độ -10°C để bảo quản đồ ăn đông. Các ngăn dưới đều được phân ra đựng đồ ăn chín và đồ ăn sống, đựng hoa quả... Ngăn càng gần trên nhiệt độ càng tăng, nên dùng để bảo quản đồ ăn sống, giúp thức ăn được tươi ngon. Tất cả đồ ăn, hoa quả đều phải cho vào khay, hộp, túi bóng đựng và đậy kín tránh bay mùi, nước nhỏ ra khắp tủ lạnh. "Vi khuẩn từ các đồ ăn chưa được làm sạch, chín sẽ lẫn nhiễm vào các đồ ăn chín khác có trong tủ

Để đỡ mất lạnh, tốn điện khi mở ra mở vào hay mất điện, nên để nhiều đồ ăn vào trong tủ. Riêng ngăn đá nên để nhiều đá đã được làm đông, độ lạnh từ đá sẽ giúp tủ tiết kiệm điện. Nếu ít đồ ăn trong tủ, có thể cho các miếng xốp, túi bóng vào kín tủ để giữ 90% nhiệt độ lạnh.

lạnh. Điều này rất nguy hiểm đến sức khỏe khi đồ ăn chín được đưa ra ăn mà không đun nấu lại. Ví thế, cẩn thận nhất nên đun lại trước khi ăn. Chỉ nấu phần có thể ăn hết, tránh nấu lại toàn bộ vừa tốn năng lượng vừa mất công", PGS.TS Nguyễn Đức Lợi hướng dẫn.

Đồ ăn trong tủ lạnh không được giữ quá lâu. Nhiều đồ ăn bảo quản được 1 tuần như thịt, cá kho... nhưng cũng có những đồ ăn như chỉ bảo quản được 1 ngày như canh, rau xào nếu không xử lý sẽ hỏng, thậm chí gây ra nhiều chất độc hại cho cơ thể. "Nhiều người nghĩ bỏ vào tủ lạnh đến khi nào cũng được nhưng khi đưa ra ăn lại bị nhiễm độc. Các vi khuẩn vẫn phát triển gây nên nấm mốc, vi sinh chuyển hoá thành các chất gây độc cho cơ thể", PGS.TS Nguyễn Đức Lợi cho biết.

Đối với hoa quả, rau củ cần lưu ý đến yêu cầu nhiệt độ bảo quản riêng. Ví dụ, hoa quả chưa được chín thực sự không nên để vào tủ lạnh, hãy bỏ bên ngoài cho chín sinh học rồi mới cho vào, lúc này độ ngọt sẽ tăng thêm. Không để chuối vào tủ lạnh vì có thể gây thâm vỏ chuối. Rau không để sát phía trong tủ vì lạnh sẽ làm cho dễ bị nhũn, hỏng. Nên nhặt sạch rau, cho vào túi bóng trước khi để vào tủ. Khi đưa ra nấu nên rửa lại để loại bỏ các vi khuẩn có thể lẫn nhiễm và nảy nở.

HIỀN DUNG

Có đúng thế không?



Ảnh minh họa

Tại sao mọi người thích xem phim kinh dị?

Những cảnh kinh hoàng rùng rợn trong các bộ phim kinh dị và những ngôi nhà ma ám luôn hấp dẫn mọi người bởi họ biết rằng thực sự chẳng có mối nguy nào xảy ra - đó là nhận định của nhà tâm lý học David Rudd tại Đại học Texas Tech (Hoa Kỳ). Khi mọi người hoảng sợ, cơ thể tự động tạo nên phản ứng như nhịp tim tăng lên, hơi thở gấp gáp, cơ bắp căng cứng, đầu óc tập trung cao độ cho những mối nguy hiểm... đó là một cách tự

nhiên để tự vệ. Nếu bộ não biết rằng thực sự không có mối nguy nào, nó sẽ biến sự dâng trào các hormon này thành một niềm vui thú. Mấu chốt trong việc hưởng thụ những nguy hiểm rình rập chính là ở việc đánh giá đúng mức mối nguy có thể xảy ra. Người ta thường hét ầm lên rồi sau đó là phá lên cười là bởi họ biết rằng thực sự chẳng có nguy hiểm gì.

Theo nhà tâm lý học môi trường Frank McAndrew tại Đại học Knox, khả năng cảm nhận

nỗi sợ cũng có vai trò tiến hoá. "Chúng ta được thúc đẩy đi tìm kiếm những cảm giác kích động để khám phá những khả năng mới, tìm kiếm nguồn thức ăn mới, nơi ở tốt hơn và đồng bọn tốt hơn". Nếu tiếp xúc thường xuyên với một tác nhân kích thích nỗi sợ, bộ não sẽ được làm quen và không còn coi đó là điều đáng sợ nữa. Đây thậm chí có thể được coi là chìa khoá cho liệu pháp điều trị chứng rối loạn chức năng lo lắng.

KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)

Điều khiển tivi bằng giọng nói

Mô hình mẫu của bộ điều khiển từ xa bằng giọng nói của Phòng Thí nghiệm AT&T (Hoa Kỳ) hiện được cung cấp cho các thuê bao kênh tivi U-verse, được chế tạo dựa trên công nghệ nhận dạng giọng nói Watson. Juergen Schroter, Giám đốc điều hành của Phòng thí nghiệm AT&T cho biết, mục tiêu của bộ điều khiển từ xa này

không chỉ là nhận ra giọng nói mà còn hiểu được người sử dụng muốn nói gì. Mặc dù công nghệ điều khiển từ xa bằng giọng nói không phải là mới, nhưng AT&T cho hay, thiết bị Watson của công ty có thể nhận dạng được hàng trăm ngàn từ, so với chỉ vài chục từ của các hãng khác.

AN KHUẾ (Theo Research News)



Máy cấy lúa không sử dụng động cơ

Xuất phát từ việc quan sát những chiếc máy cấy lúa trong thời gian làm việc ở nước ngoài, ông Trần Đại Nghĩa đã sớm ấp ủ ước mơ chế tạo chiếc máy cấy lúa để giảm bớt nỗi vất vả cho người nông dân.

Sinh ra và lớn lên trên đất Tiền Hải, Thái Bình, một mảnh đất giàu truyền thống sản xuất nông nghiệp và là một trong những vựa lúa lớn nhất miền Bắc. Ông Trần Đại Nghĩa rất thấu hiểu nỗi vất vả của người nông dân chân lấm tay bùn, nhất là trong những vụ mùa cấy lúa. Ấp ủ ước mơ chế tạo chiếc máy cấy lúa để giảm bớt nỗi vất vả cho người nông dân ông đã nỗ lực sáng tạo. Và sau nhiều tháng nghiên cứu, chiếc máy cấy lúa không động cơ đã được hoàn thành.

Theo cách thủ công, để cấy hết 1 sào lúa một người nông dân cấy thành thạo cũng phải mất 1 ngày. Với mỗi gia đình có 5 sào ruộng thì phải mất đến 5 ngày mới cấy xong. Thời gian cấy kéo dài không những tốn công lao động của người nông dân mà còn khiến cho lúa phát triển không đều, mất nhiều



Tác giả máy cấy lúa không động cơ

thời gian chăm bón và nguy cơ nhiễm sâu bệnh cao. Còn đối với máy cấy lúa không động cơ của ông Trần Đại Nghĩa mỗi giờ máy có thể cấy được 1 sào tương đương với 5 người cấy.

Máy có cấu tạo và vận hành khá đơn giản. Với trọng lượng 20kg, được làm hoàn toàn bằng sắt có kết cấu rất vững chắc. Với 4 khoang chứa mạ, khi sử dụng người nông dân chỉ cần cho mạ lên khay vừa kéo máy vừa nhịp nhàng đẩy cần gạt. Khi cấy các tay lấy mạ tự lấy mạ trên khay cắm thẳng xuống ruộng. Mỗi lần cấy máy cấy được 4

hàng với khoảng cách đều nhau 20 phân.

Vì máy không sử dụng bằng động cơ nên giá thành rẻ, phù hợp với thu nhập của bà con nông dân, lại dễ dàng di chuyển từ thửa ruộng này sang thửa ruộng khác, phù hợp với tập quán canh tác của bà con vùng đồng bằng sông Hồng và các tỉnh trung du, miền núi. Nhờ những tính năng ưu việt này mà chiếc máy cấy lúa của ông Trần Đại Nghĩa đã được rất nhiều bà con nông dân lựa chọn và Ông cũng đang nhận được nhiều đơn đặt hàng từ khắp nơi trên cả nước.

VĂN CHUONG

Sáng chế cho nghề làm bún

Tương tự máy ép bún bằng cối ép gỗ truyền thống, điểm khác biệt của chiếc máy này nằm ở cơ chế hoạt động bằng bơm thủy lực và được điều khiển bằng mắt quang học tự động.

Sáng chế này của anh Nguyễn Ngọc Thanh ở thôn Cửu Lợi Tây, xã Tam Quan Nam (huyện Hoài Nhơn, Bình Định) đã giúp cho nghề làm bún số 8 ở quê mình bớt đi nhiều công sức và mang lại cho anh giải Nhất Hội thi “Sáng tạo nhà nông” tỉnh Bình Định năm 2014.

Vốn xuất thân từ nghề cơ khí, trước đây làm ăn ở Sài Gòn, 10 năm nay anh về quê cho gần gũi gia đình. Thấy quê nhà có nhiều tàu câu cá ngừ đại dương, anh tạo kế sinh nhai ở quê bằng nghề chạy dây giáp dùng để câu cá ngừ. Mấy năm gần đây nghề câu vàng đã nhường chỗ cho nghề câu đèn, không còn dùng nhiều dây câu như trước, anh lại chuyển sang làm máy ép bún thủy lực thay cho cối ép gỗ truyền thống.

Sáng chế ban đầu của anh chưa mang lại thành công, bởi máy phải điều khiển bằng tay, khi muốn thay vĩ mới để hứng những cọng bún phải có thêm một nhân công nữa, hoặc phải tắt máy; chưa kể phải thông qua một dụng cụ điều khiển, rất bất tiện cho người sử dụng.

“Để khắc phục nhược điểm này, tôi cải tiến cho máy gọn gàng hơn và gắn thêm mắt quang học vào phía dưới bộ phận vĩ phơi đi qua. Khi vĩ phơi đi qua, mắt quang học sẽ cảm nhận và điều khiển máy ép hoạt động, ép ra sợi bún chảy xuống vĩ phơi. Khi vĩ phơi được rút ra hoặc chưa kịp đưa vào, bộ phận cảm biến của mắt quang học sẽ tự động nhận biết và ngắt bơm dầu qua ty thủy lực,

lúc đó máy ngừng ép, nhưng động cơ vẫn hoạt động trong khi chờ vĩ phơi khác đưa vào mà không cần phải ngắt công tắc như trước”, anh Thanh phân tích.

Sắp tới, anh sẽ cải tiến thêm bằng chuyên đưa vĩ phơi vào máy ép bún để có thể chạy liên tục thay vì phải mất công đưa từng chiếc vĩ phơi vào để hứng sợi bún. Khi đưa tấm vĩ vào máy, những sợi bún tự động chảy xuống vĩ, khi tấm vĩ được rút ra, bún ngưng chảy. Trước đây, phải có 4 nhân công mỗi ngày mới làm được 1 tạ bột, ra được 58kg bún khô, nay chỉ cần 2 người đã làm thoải mái, mới đến trưa đã xong công việc cả ngày. Dáo bột xong, bỏ vào khuôn, đưa vào máy; 1 người đứng vĩ hứng bún, 1 người mang vĩ bún đi phơi.

Ngoài tính năng làm bún số 8, máy còn có thể làm được nhiều loại bún khác với các nguồn nguyên liệu khác nhau. Với sáng tạo này, anh Thanh đã giúp những hộ làm bún số 8 giảm được chi phí nhân công. Chính nhờ cơ chế vận hành tự động, vừa giảm thời gian lao động nhưng lại tăng năng suất và hiệu quả mang lại gấp nhiều lần so với cách làm thủ công trước đây nên chiếc máy này đang rất được ưa chuộng.

NGUYỄN THẮNG



Người làm bún vận hành máy rất đơn giản

Làm lồng hợp kim đồng nuôi cá biển

Sau 1 năm nuôi, lồng đồng giúp cá sinh trưởng tốt hơn, tỷ lệ sống cao hơn 18,5%, hệ số chuyển đổi thức ăn cũng cao hơn tới 40%.

Hơn một năm qua, Trung tâm Hợp tác nghề nuôi trồng và khai thác thủy sản bền vững (Hội Nghề cá Việt Nam) đã phối hợp thử nghiệm thành công sử dụng lồng hợp kim đồng (CAM) nuôi cá biển tại đảo Cát Bà (TP Hải Phòng). Nhóm thực hiện lắp đặt 6 lồng CAM (thể tích 27m³ và 15m³) nuôi cá mú tại hai hộ nuôi ở Bến Bèo. Lồng được làm bằng sợi hợp kim đường kính 2mm, trong đó hàm lượng đồng 65%, còn lại là một số hợp kim khác. Lồng nilon được sử dụng làm đối chứng.

Kết quả, sau 1 năm nuôi, lồng đồng giúp cá sinh trưởng tốt hơn, tỷ lệ sống cao hơn 18,5%, hệ số chuyển đổi thức ăn cũng cao hơn tới 40%. Việc tăng hiệu suất thức ăn giúp giảm giá thành thức ăn trên mỗi kg cá. Bên cạnh đó, cá sống trong lồng đồng khỏe mạnh hơn, ít bị dịch bệnh và nặng hơn khi đạt kích cỡ thương phẩm.

Đặc biệt, trong khi lồng nilon chỉ sau 1 tháng nuôi cổ rất nhiều râu, hà bám thì lồng CAM hầu như không bị râu và hà bám nên không phải dùng máy diesel để làm sạch. Lồng CAM cũng giúp giảm 18% chi phí sử dụng, sửa chữa, duy trì lưới cá. Lưới có khả năng tái sử dụng hoàn toàn ngay cả khi lưới đã quá hạn sử dụng (6 năm trở lên).

Mặt khác, hàm lượng đồng và kẽm trong cá và môi trường nước biển không có khác biệt nào so với khi dùng lồng nilon. Nhóm nghiên cứu đánh giá, lồng vật liệu đồng có ưu điểm lưu thông dòng chảy, giúp duy trì lượng oxy cao, không có ký sinh trùng và vật liệu bám gây dịch bệnh



Nuôi cá biển trong lồng CAM hiệu quả cao

cho cá, nhờ đó giảm việc bổ sung kháng sinh và hóa chất. Kết cấu lồng vững chắc, không bị sóng gió làm biến dạng nên có thể đặt lồng nuôi ở khá xa bờ.

Mặc dù chi phí đầu tư cho lồng CAM rất cao gấp 11 lần so với lồng nilon nhưng tính theo giá trị khấu hao, lợi nhuận khi nuôi cá bằng lồng CAM cao gấp rưỡi so với nuôi trong lồng nilon. Đây là lần đầu tiên lồng CAM được ứng dụng tại nước ta trong khi nó đã phổ biến trên thế giới từ hàng chục năm nay. Bà con nuôi cá lồng trong nước vẫn chủ yếu dùng lồng đan từ lưới nilon. Lồng nilon thường bị rong rêu và sinh vật trong nước bám vào làm nước lưu thông kém, tăng ký sinh trùng gây ô nhiễm nước làm cá bị nhiễm bệnh.

Ngư dân tại Bến Bèo bày tỏ mong muốn nhân rộng việc dùng lồng CAM để nuôi các loài cá khác như cá giò, cá chèm, tôm hùm... Họ cũng mong có thể tiếp cận các nguồn vốn vay ưu đãi để đầu tư mua lồng CAM.

NAM PHAN

Bồ Lý thoát nghèo nhờ cây na dai

Bồ Lý là xã miền núi đặc biệt khó khăn của huyện Tam Đảo, tỉnh Vĩnh Phúc. Vài năm trở lại đây, hiệu quả từ trồng cây na dai đã góp phần quan trọng làm thay đổi cơ bản diện mạo của xã. Cây na dai nhanh chóng mang lại hiệu quả kinh tế cao, trở thành cây hàng hóa chủ lực của xã, góp phần xóa đói giảm nghèo và từng bước đưa người dân ở vùng đất còn nhiều khó khăn này trở thành “triệu phú”.

Cũng như nhiều hộ khác ở xã Bồ Lý, cây na dai là nguồn thu chính của gia đình ông Bùi Huy Hùng. Từ bãi đất đồi cằn cỗi, nhờ bàn tay chăm chỉ, cần mẫn của gia đình ông, giờ đây bãi đất được phủ kín bằng màu xanh của những trái na thơm mát.

Ông Hùng chia sẻ: Hằng ngày, vợ chồng ông cùng các con phải dậy từ 4 - 5 giờ sáng, để hái na kịp bán cho các thương lái về mua ngay tại vườn. Những năm trước, việc thu hái của gia đình ông tập trung trong khoảng 1 tháng, nhưng năm nay sẽ kéo dài hơn khi ông áp dụng kỹ thuật cắt tỉa cành, thụ phấn nhân tạo và bón phân, chăm sóc nên cây na cho quả thành hai đợt rõ rệt.

Ông Hùng cho biết thêm: “Hiện gia đình có hơn 1ha, từ đầu vụ đến nay đã bán được trên chục tấn quả. Có ngày na chín rộ, gia đình thu hoạch bán được hơn chục triệu đồng. Đầu vụ, na loại 1 bán được 40.000 - 50.000đ/kg, thời điểm rộ nhất vẫn bán được 30.000đ/kg. Nhẩm tính sơ bộ đợt quả này cũng thu lãi gần 100 triệu đồng”.

Ông Hùng chính là người đầu tiên có công đưa cây na về đất Bồ Lý. Tình cờ ông Hùng được một người bạn ở Hà Tây tới chơi và cho vài cân na làm quà, sau đó ông lấy hạt ươm giống để trồng. Những



Gia đình ông Hùng đang chăm sóc vườn na của gia đình

cây na cứ thế phát triển nhanh, phù hợp với chất đất cát pha và khí hậu mát mẻ ở đây. Chỉ sau 2 năm trồng, cây na đã bắt đầu cho quả, đặc biệt quả nào cũng to, đẹp, chất lượng thơm ngon hơn ở những vùng khác.

Từ hơn chục cây na trồng ban đầu mà gia đình ông Hùng ăn không hết, gia đình ông đem ra chợ bán thì nhận thấy được mọi người ưa thích, dễ bán lại được giá. Thấy cây na dễ trồng lại có hiệu quả kinh tế, gia đình ông Hùng tiếp tục nhân rộng vườn na, đến nay diện tích vườn na của gia đình ông đã được nhân rộng lên thành hơn 1ha. Do đặc điểm thổ nhưỡng và khí hậu nên quả na Bồ Lý có tiếng về chất lượng nên nhiều khách hàng, thương lái ở các địa phương khác đã tìm lên tận nhà để thu mua.

Học tập gia đình ông Hùng, các gia đình khác trong xã cũng bắt đầu trồng na và đều có thu nhập khá, cây na cứ thế phát triển ra diện rộng và trở thành cây xóa đói, giảm nghèo cho người dân Bồ Lý.

VŨ ĐÁN

An Giang bảo tồn nghệ xạ cừ

Nhằm góp phần tạo nguồn thu nhập cho các hộ gia đình miền núi và bảo vệ rừng bền vững, đặc biệt là cung cấp nguồn dược liệu quý hiếm để xuất khẩu, Sở NN&PTNT tỉnh An Giang đã xây dựng mô hình trồng và bảo tồn dược liệu quý ở huyện Tịnh Biên. Trong đó, cây nghệ xạ cừ được đánh giá là cây có giá trị về dược liệu và mang lại hiệu quả kinh tế cho người trồng.

Theo các chuyên gia về thảo dược, cây thuốc trồng ở vùng núi non có hàm lượng dược chất cao hơn ở các tỉnh đồng bằng nhờ đất đai, thời tiết và khí hậu thích hợp. Trong số những cây có giá trị dược liệu và kinh tế cao mà ngành chức năng đã định hướng trồng tại vùng Bảy Núi có cây nghệ xạ cừ.

Gọi là nghệ xạ cừ vì khi cắt lát, ánh sáng chiếu vào sẽ lấp lánh như xạ cừ. Nghệ xạ cừ hằng năm xuống giống từ đầu mùa mưa và sau 7 - 8 tháng là có thể thu hoạch. Ông Huỳnh Văn Bé, cán bộ lâm nghiệp thị trấn Ba Chúc, huyện Tri Tôn cho biết, việc trồng dược liệu dưới tán rừng sẽ giúp cho các hộ miền núi có thêm thu nhập, đồng thời góp phần nhanh chóng khôi phục tính đa dạng sinh học, hạn chế khai thác từ tự nhiên nhằm bảo tồn nguồn gen thảo dược.

Quan trọng hơn nữa là trồng thảo dược dưới tán rừng sẽ tạo được độ ẩm, hạn chế cháy rừng, chống xói mòn và tăng hệ số sử dụng đất lâm nghiệp một cách bền vững. Từ đầu tháng 8/2015 đến nay, tổng dung nghệ xạ cừ lại tăng từ 8.000 - 10.000d, có lúc vượt mức 11.000d/kg khiến nhà nào cũng vô vườn, lên núi dạo củ già và số củ còn sót lại từ năm trước để bán cho thương lái.



Thu hoạch nghệ xạ cừ

Ông Quách Văn Hiền, Phó trạm trưởng Trạm Kiểm lâm Tà Lọt, dưới chân núi Cấm cho biết, hầu như ngày nào cũng có thương lái đến từng hộ thu mua nghệ, ít nhất vài ba ký, nhiều nhất vài chục ký. Đến nay gần như cạn kiệt vì số nghệ mới trồng chưa đến ngày thu hoạch.

Từ lâu, An Giang đã áp dụng phương thức sản xuất nông lâm kết hợp nuôi trồng dưới tán rừng trên vùng Bảy Núi một cách rất thuận lợi và mang lại hiệu quả cao. Chính vì vậy, việc đầu tư, xây dựng mô hình ứng dụng công nghệ cao trong gieo ươm cây dược liệu là việc làm rất cần thiết, phù hợp với sự phát triển lâu dài và bền vững. Trong đó, các loài thảo dược là mặt hàng có giá trị kinh tế, dễ trồng và có thể chung sống dưới những tán rừng phòng hộ một cách dễ dàng. Cái khó là đầu ra không ổn định, giá cả bấp bênh khiến cho người sản xuất thiếu tự tin.

SỸ NGUYỄN

Trồng xoan lấy gỗ

Hiện nay, trên thị trường, cây xoan ta đang có lợi thế bởi dễ trồng, đầu ra thuận lợi. Ở nhiều xã của huyện Đô Lương (Nghệ An), bà con đã chuyển sang trồng cây xoan địa phương để lấy gỗ đem lại hiệu quả kinh tế cao.

Gỗ xoan được dùng để đóng rui, mè, trần nhà, tường ri, đóng tủ áo quần, tủ bếp đều bằng gỗ xoan. Gỗ xoan được chế biến kỹ qua tám sấy, đồ nội thất có thể dùng hàng chục năm, giá lại rẻ. Gỗ xoan có màu sắc tươi sáng, vân đẹp, được người tiêu dùng lựa chọn.

Cây xoan địa phương ở Đô Lương đang tỏ ra có lợi thế bởi dễ trồng, lớn nhanh. Sau mùa hoa, đậu quả, hạt rơi xuống có thể mọc lên. Xoan cũng dễ tính, phù hợp với nhiều vùng đất. Hiện nay, đầu ra khá thuận lợi, các cơ sở mộc trên địa bàn đến tận vườn để thu mua, giá trị cao gấp 3 - 4 lần so với trồng cây keo lai.

Ông Đặng Xuân Quảng, Chủ tịch UBND xã Giang Sơn Tây cho biết: Giá trị từ cây xoan địa phương khá cao, tuy nhiên bà con chủ yếu còn trồng xoan theo dạng phân tán, nhỏ lẻ, trồng mục đích để lấy gỗ làm nhà chưa có mục đích kinh doanh. Mấy năm trở lại đây thấy được giá trị từ xoan nên có khá nhiều hộ mở rộng quy mô trồng xoan, bà con tận dụng đất vườn, đất vệ đường, bờ rào trồng chứ cũng chưa trồng thành rừng như trồng keo, tràm. Tổng diện tích xoan trên địa bàn mới chỉ đạt 60ha chủ yếu tập trung ở các xóm Bắc Long, Lê Lai, Bắc Giang, Đồng Minh...

Xã đang khuyến khích bà con chuyển đổi sang cây xoan đòi lấy gỗ để tăng thêm giá trị kinh tế trên đơn vị diện tích.

Ở xã Lam Sơn, hầu như nhà nào cũng trồng xoan. Gặp anh Đặng Xuân Thúc đang thu hoạch xoan, anh cho hay: Đây là lứa xoan thứ 2 của gia đình, thu hoạch gần 100 gốc, đạt khoảng trên 50m³ gỗ, doanh thu trên 100 triệu đồng. Nhờ cây xoan mà gia đình có gỗ làm nhà, có tiền trang trải cuộc sống nuôi con ăn học. Sắp tới gia đình anh sẽ mở rộng quy mô trồng xoan lên khoảng trên 200 gốc để tăng thêm thu nhập.

Ông Trần Doãn Hùng, Trưởng phòng Nông nghiệp Đô Lương cho biết thêm: Những năm qua giá trị cây keo quá thấp, huyện đã khuyến khích bà con chuyển đổi sang trồng cây xoan lấy gỗ để tăng thêm giá trị thu nhập. Đến thời điểm này toàn huyện có trên khoảng 500ha xoan. Bình quân thu nhập đạt khoảng 400 triệu đồng/ha. Thu nhập từ trồng xoan giá trị lớn nhưng huyện vẫn chưa khai thác hết tiềm năng.

Để phát triển xoan bền vững, ngay từ đầu vụ trồng rừng nguyên liệu, phòng nông nghiệp, trạm khuyến nông huyện... khuyến cáo bà con lấy giống xoan ở những cơ sở sản xuất đảm bảo chất lượng. Theo ông Trần Doãn Hùng, toàn huyện Đô Lương hiện có trên 3.500ha keo lai, huyện đang có hướng chuyển đổi dần sang xoan địa phương, lát hoa... để tăng thêm thu nhập.

MINH NGOC

Vườn xoan hộ dân ở xã Bồi Sơn, Đô Lương, Nghệ An



Thoát nghèo nhờ chuyển đổi mô hình

Nhờ mạnh dạn chuyển đổi diện tích lúa kém hiệu quả sang trồng rau mầu kết hợp với chăn nuôi mà gia đình anh **Nông Văn Học**, dân tộc **Nùng** đã từ một hộ nghèo vươn lên thành hộ khá giả của thôn **Làng Vàng**, thị trấn **Vị Xuyên** huyện **Vị Xuyên** (**Hà Giang**).

Trải qua nhiều năm với diện tích lúa trên 1.200m², chỉ cấy được một vụ lúa, thu được trên 300kg thóc/năm, cuộc sống của gia đình anh **Học** gặp nhiều khó khăn. Sau nhiều năm trăn trở, vào đầu năm 2012, anh **Học** đã quyết định chuyển toàn bộ diện tích lúa sang trồng các loại rau mầu như cà rốt, cà chua, bí đao, dưa chuột... nhằm cung cấp cho thị trường của thị trấn **Vị Xuyên** và **TP Hà Giang**.

Những năm đầu chuyển đổi đất lúa sang trồng rau mầu, tuy công lao động nhiều hơn, nhưng bù lại giá trị thu nhập của các loại rau mầu cao hơn rất nhiều so với cây lúa. Bên cạnh đó, để có nguồn phân bón cho rau mầu, gia đình anh **Học** đã đẩy mạnh phát triển chăn nuôi lợn và các loại gia cầm như gà vịt...

Anh **Học** cho biết: Nhờ



*Anh **Học** đang thu hoạch bí đao*

chuyển đổi đất lúa sang trồng các loại rau mầu mà gia đình tôi đã có nguồn thu nhập cao, từ năm 2012 đến nay thu nhập bình quân từ trồng rau mầu của gia đình từ 100 - 120 triệu đồng mỗi năm sau khi đã trừ các khoản chi phí. Ngoài ra, từ chăn nuôi lợn, gà cũng tạo ra nguồn thu nhập cho gia đình từ mỗi năm từ 70 - 80 triệu đồng. Nhờ đó mà gia đình tôi đã

thoát được cái nghèo truyền kiếp và hiện nay trở thành hộ có kinh tế vào loại khá của thị trấn **Vị Xuyên**.

Từ những thành tích đạt được, gia đình anh **Nông Văn Học** đã được **Hội Nông dân** và **UBND huyện Vị Xuyên** biểu dương khen ngợi và tặng nhiều giấy khen về thành tích vượt khó làm kinh tế giỏi từ năm 2012 đến nay.

PHẠM VĂN PHÚ

Chế máy quạt khí cho ao tôm

Hơn 10ha ao nuôi tại thôn Hòa An, xã Tam Hòa (Núi Thành, Quảng Nam) của ông Trần Công Thành (52 tuổi, trú tại TP Tam Kỳ) đem lại gần 3 tỷ đồng/năm. Ông được đánh giá là cao thủ nuôi tôm xứ Quảng.

Ông Thành sinh ra ở xã miền biển Tam Tiến, huyện Núi Thành nhưng ông đã dứt nghề đi biển chuyển qua buôn bán. Những mặt hàng của ông đều liên quan đến nghề biển. Ông kinh doanh những vật dụng máy móc, đinh ốc, ngư lưới cụ... cho bà con ra khơi.

Khi phong trào nuôi tôm thẻ chân trắng trên cát phát triển, ông mở đại lý bán thức ăn cho tôm. Cũng từ đây, ông thấy con tôm đem lại hiệu quả kinh tế cao, song cũng có nhiều người đã tán gia bại sản vì nó. Ông cho rằng những người thua lỗ là do môi trường nước mà ra. Đặc biệt, để con tôm phát triển cần phòng hơn trị bệnh, nếu làm được thì chắc chắn đem lại thành công.

Có bao nhiêu vốn liếng tích góp bấy lâu, ông về quê vợ ở thôn An Hòa, xã Tam Hòa mua 3 ha đất cát. Tại đây ông thuê người đào 8 cái ao, bắt đầu đóng giếng, bơm nước vào nuôi tôm. Vụ tôm đầu tiên ông trúng đậm, ông dành hết số tiền thuê đất mở thêm diện tích. Cứ ngỡ rằng, kinh nghiệm đã có sẵn, con tôm đẻ ra tiền nhanh chóng, thế nhưng vào thời điểm Tết Nguyên đán năm 2012, hơn 3ha nuôi tôm sắp thu hoạch thì bỗng dưng bị bệnh đốm trắng.

Ông tìm hiểu thông tin và biết được ở Thái Lan có nhiều mô hình nuôi tôm rất thành công, không ngần ngại, ông gom tiền xuất ngoại học nghề. Tại đây, ông tìm hiểu về cách nuôi ở nước bạn người ta chú ý đến hệ thống quạt khí. Ông học hỏi và về nước chế ra các loại máy quạt áp dụng vào



Hệ thống quạt khí cánh nhím, chân vịt của ông Thành

ao nuôi. Những sản phẩm máy tạo khí cánh nhím, chân vịt được ông cho ra đời.

Những chiếc máy quạt khí ông học hỏi từ nước ngoài đưa vào áp dụng. Trong đó, chú ý nhất là loại quạt cánh nhím, loại này ông thiết kế và đặt hàng gia công tại tỉnh Quảng Trị. Hệ thống quạt rất đơn giản, được làm bằng ống nhựa do ông tham khảo theo cách của các hộ nuôi tôm tại Thái Lan. Với loại quạt này, hồ nuôi tôm được bổ sung một lượng oxy khá lớn so với loại quạt thông thường. Cùng với đó, ông Thành còn đầu tư một máy phát điện cỡ lớn phòng khi mất điện cho toàn trang trại.

Hiện thời tiết thay đổi, đặc biệt nắng nóng kéo dài khiến tôm chậm lớn, đồng thời môi trường ao hồ thường xuyên nhiễm bệnh, nhất là tảo. Hệ thống nhà lưới được ông Thành sáng chế, giúp giảm được nhiệt độ, tôm nhanh lớn trong mùa nắng nóng. Ở mỗi ao nuôi, ông làm nhà lưới, cứ 3 - 4m có một tấm lưới được lợp lên trên mặt ao. Theo ông Thành, cách này sẽ giảm được nhiệt độ trong ao hồ dẫn đến con tôm nhanh lớn, đồng thời hạn chế tảo xuất hiện.

NGUYỄN SỸ

Cải tạo vườn cà phê già cỗi

Theo người dân trồng cà phê, việc phục hồi những diện tích cà phê già cỗi gặp nhiều khó khăn do chi phí đầu tư, kỹ thuật, trong khi giá bán cà phê không ổn định, biến động thất thường.

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn, Trung tâm Khuyến nông - Khuyến ngư Quảng Trị đã xây dựng và nghiên cứu đề tài khoa học: “Đánh giá các vườn cà phê và áp dụng các tiến bộ kỹ thuật mới để cải tạo vườn cà phê già cỗi trên địa bàn huyện Hướng Hoá, tỉnh Quảng Trị”. Đề tài nhằm hoàn thiện các quy trình kỹ thuật cải tạo trẻ hóa vườn cà phê già cỗi để phục hồi, phát triển các vườn cà phê này có hiệu quả cao hơn, phù hợp với điều kiện sản xuất, tổ chức nhân rộng cho người trồng cà phê.

Biện pháp kỹ thuật thực hiện chính là đốn ngang thân cây (gọi là đốn đau) và sửa cành tạo tán cho cà phê hàng năm (gọi là đốn phớt) và thực hiện các biện pháp chăm sóc thâm canh. Phương pháp “đốn đau” là kỹ thuật tiên hành của đốn triệt để nhằm cải tạo làm trẻ hóa cơ bản vườn cây cà phê già cỗi. “Đốn phớt” là một trong các biện pháp kỹ thuật quan trọng cải tạo trẻ hóa giúp cho cây cà phê già cỗi có nhiều cành hữu hiệu được phân bổ đều trong tán, có khả năng ra hoa quả nhiều và ổn định qua các năm.

Thực tế tại các mô hình thí nghiệm cho thấy, cải tạo vườn cà phê già cỗi bằng phương pháp “đốn đau” hay “đốn phớt” đều

mang lại hiệu quả cao. Cây cà phê được cải tạo phát triển tốt, cân đối, khả năng tạo cành, quả nhanh, chỉ sau 12 - 16 tháng, cà phê phát triển số cành, số dốt quả và số quả tăng hơn nhiều lần so với cà phê già. Sau 2 năm cải tạo, năng suất cà phê tăng gấp 3 - 3,5 lần so với năng suất cà phê già và bằng 80 - 90% năng suất cà phê trồng mới đưa vào khai thác ổn định. Ngoài ra, vườn cà phê sau khi cải tạo có khả năng chịu hạn cao và ít bị các đối tượng sâu, bệnh phát sinh gây hại.

Ông Trần Cẩm, Phó Giám đốc Trung tâm Khuyến nông - Khuyến ngư Quảng Trị cho biết: “Với cách làm này, chỉ hơn hai năm sau “đốn đau” nông dân đã có sản phẩm để thu hái (tức là chỉ có gián đoạn 1 năm không thu hoạch). Còn đối với mô hình “đốn phớt” thì không bị gián đoạn thời gian thu hoạch sản phẩm. Trong khi đó, nếu tái canh trồng mới vườn cà phê phải mất ít nhất 3 năm mới cho thu bói”.

Đây là giải pháp kỹ thuật cải tạo vườn cà phê già cỗi có tính khả thi cao cần nhân rộng cho nông dân áp dụng đại trà.

Việc thực hiện tốt các mô hình thí điểm cũng có tác động tốt đến nhận thức của nông dân trồng cà phê, giúp họ xóa bỏ dần tập quán canh tác cũ và thực hiện đầu tư thâm canh bền vững, đạt hiệu quả kinh tế cao.

TOÀN NGUYỄN

Hướng dẫn ghép cải tạo vườn cà phê già cỗi



Cùng rút kinh nghiệm

Con lồng ruột, mẹ tưởng hờn

Cháu Đào Thanh L. (6 tháng tuổi ở Ninh Bình) vẫn bú sữa mẹ, cháu đã được gần 8kg. Một hôm, như mọi lần sau khi bú xong, cháu chơi rất ngoan. Nhưng đột nhiên cháu khóc thét lên một cơn khoảng 3 phút thì thôi. Mẹ cháu L. nghĩ là cháu hờn và chưa ăn no nên dỗ dành và cho cháu bú thêm. Nhưng vài tiếng sau, cháu lại khóc thét lên như lần trước rồi lại tự hết. Đến khi thấy những cơn khóc thét của con xuất hiện nhiều và một nhiều thì mẹ cháu L. mới đưa con đến bệnh viện. Sau khi thăm khám và xét nghiệm, các bác sĩ chẩn đoán cháu bị lồng ruột cần xử trí ngay.

Lời bàn: *Lồng ruột là một bệnh thường gặp ở trẻ từ 4 - 8*

tháng tuổi, chủ yếu gặp ở những trẻ bú bình, được bú sữa mẹ do đoạn ruột phía trên chui vào lòng của đoạn ruột phía dưới. Bệnh biểu hiện như cháu L., ngoài ra trẻ có thể bị nôn - trớ, khát nước, khóc không có nước mắt, môi - lưỡi khô... Khi thấy trẻ có các dấu hiệu bất thường hay có những biểu hiện trên cần đưa trẻ đến ngay các cơ sở y tế để được khám và phát hiện bệnh kịp thời.

Nếu đến sớm thì chỉ cần thực hiện thủ thuật là có thể khỏi bệnh, ngược lại, đưa trẻ đến viện muộn thì không những phải cắt đoạn ruột mà còn nguy hiểm đến tính mạng của trẻ.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)



Cành cây rơi vào đầu gây máu tụ

Ông Đào Văn H. (68 tuổi ở Thanh Hóa) vẫn đi làm rẫy giúp con cháu. Một bữa trên đường đi làm rẫy về, ông bị một cành cây khô rụng rơi vào đầu nhưng không bị chảy máu, chỉ đau nhẹ vùng va đập. Khoảng 1 tháng sau ông bắt đầu thấy đau đầu. Vài ngày sau ông bị mờ mắt và một nửa người bên trái yếu dần. Đến khi ông liệt hẳn một bên người, mất mờ, nôn, đau đầu dữ dội ông mới được đưa đi viện. Qua thăm khám và chụp phim, ông được kết luận bị máu tụ dưới màng cứng mạn tính phải mổ để hút bỏ chỗ máu tụ. Do bệnh phát hiện muộn nên thời gian phục hồi lâu và khả năng phục hồi kém.

Lời bàn: *Máu tụ mạn tính dưới màng cứng là bệnh lý thường gặp ở người già, thường có*

(hoặc không có) nguyên nhân va chạm vào vùng đầu nhưng không biểu hiện ngay mà sau một vài tháng mới biểu hiện. Bệnh biểu hiện đau đầu tăng dần, sau có thể có nôn, mờ mắt, có yếu dần nửa người (người già thường biểu hiện: không cầm được bát, thìa... đi lại khó, lệch người sang bên lành...). Điều trị bệnh phải mổ, các triệu chứng sau mổ gần như phục hồi hoàn toàn không để lại di chứng gì nhưng nếu kéo dài thì khả năng phục hồi rất kém và có thể để lại những di chứng khó hồi phục. Vì vậy, khi thấy những biểu hiện trên ở người có tuổi cần đưa bệnh nhân đến ngay các cơ sở y tế để được phát hiện sớm và điều trị kịp thời tránh những hậu quả đáng tiếc.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Cùng rút kinh nghiệm

Đứt cánh tay đưa ngay đến viện

Anh Nguyễn Văn H. (42 tuổi, quê ở Bạc Liêu) được đưa đến Bệnh viện Đa khoa Thống Nhất, Đồng Nai trong tình trạng cánh tay trái bị đứt lìa. Nguyên nhân do anh H. trong quá trình lao động tại một công trình xây dựng bị một khối trần nhà đổ xuống, dẫn đến lưỡi cưa dè lên làm cánh tay bị đứt lìa. Khi được đưa đến viện, các bác sĩ đã khẩn trương tiến hành phẫu thuật bằng phương pháp vi phẫu kéo dài 9 giờ đồng hồ. Do cánh tay bị đứt lìa nên việc nối lại các mạch máu, gân và các dây thần kinh đặc biệt khó, phải kiên trì và tỉ mỉ. Ngoài ra, trong quá trình mổ, do bệnh nhân mất nhiều máu nên phải tiến hành truyền 3 đơn vị hồng cầu lắng để bổ sung nguồn hồng cầu bị mất. Hiện tại, sức khỏe của anh H. đang tiến triển tốt, da cánh tay và bàn tay đã hồng hào trở lại, các ngón tay đã có thể cử động nhẹ nhưng khó có thể phục hồi như ban đầu.

Lời bàn: Tai nạn lao động thường xảy ra bất ngờ nhưng nếu chủ động có thể phòng



tránh được. Khi làm việc chú ý quan sát xung quanh để tránh những vật có thể rơi từ trên cao xuống, chú ý trang bị bảo hộ lao động đầy đủ như mũ bảo hiểm, găng tay, ủng, kính... Khi gặp tai nạn đứt lìa như trường hợp anh Hiền, khẩn trương buộc cánh tay đang chảy máu bằng một miếng vải sạch để cầm máu, chi bị đứt lìa bọc trong miếng vải sạch, để vào xô chứa nhiều đá, tốt nhất là bình ủ đá rồi khẩn trương đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Nhiễm trùng huyết vì quyết nặn mụn

Sau khi ngủ dậy, anh Lò A C. (Lào Cai) thấy hơi đau nhức, đỏ ửng ở vùng khuỷu tay. Hôm sau anh thấy đau hơn, tay hơi nề đỏ, tưởng con gì đốt nên anh lấy lá tảo non trong vườn nhà nhai nát rồi đắp vào chỗ đau nhưng vùng tổn thương đó không khỏi mà còn bị sưng lên, đầu nung mủ vàng. Thấy khó chịu, anh bèn lấy chiếc kim khâu đâm vào chỗ nề đỏ rồi nặn mủ và lại đắp lá tảo lên rồi đi làm rẫy. Chỉ mấy giờ sau, cả vùng khuỷu tay của anh sưng to, nóng đỏ, nung mủ, người ngầy ngấy sốt. Anh đến trạm xá nhưng phải chuyển tuyến trên, bác sĩ chẩn đoán anh bị áp xe vùng khuỷu, nghi ngờ nhiễm trùng huyết. Tại viện, anh

được điều trị theo kháng sinh đồ, chích rạch áp xe lấy mủ.

Lời bàn: Khi thấy xuất hiện mụn nhọt thì cần nghĩ đến nguyên nhân do côn trùng đốt, do xây xát da dẫn tới nhiễm trùng... Với mụn nhọt thông thường, phải rửa sạch tổn thương bằng nước muối, sát trùng, dùng kháng sinh dự phòng hoặc dùng cao dán đông y hút mủ. Lá tảo cũng có công dụng hút mủ nhưng do anh C dùng dụng cụ không được tiệt trùng chọc vào mụn nên gây ra nhiễm khuẩn. Tuyệt đối không sử dụng vật cứng, sắc nhọn không được tiệt trùng chọc vào mụn-nhọt gây nhiễm trùng huyết. **BS NGUYỄN VŨ**
(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Tự chế biến nước uống chống lạnh

Theo Đông y, hàn làm tổn thương dương khí. Vì vậy, khi hàn tà xâm nhập vào cơ thể sẽ cản trở dương khí về ngoại, rồi xuất hiện các chứng trạng ố hàn (sợ lạnh), phát sốt không mồ hôi, mạch phù khấn (tức mạch nổi hữu lực đập nhanh)... Dưới đây là những món ăn trị bệnh thường gặp khi thời tiết lạnh, bà con có thể áp dụng trong tiết xuân có gió lạnh.

Nước hoắc hương, gừng tươi: Hoắc hương 50g, đường đỏ 20g, gừng tươi 15g. Hoắc hương rửa sạch thái ngấn, gừng tươi rửa sạch thái mỏng. Cho hoắc hương và gừng tươi vào cùng và đổ 300ml nước đun sôi 10 phút, gạn lấy nước cho đường đỏ vào khuấy tan, uống nóng. Công dụng: Giải biểu, hòa vị, dứt nôn, thích ứng với chứng phát nhiệt, sợ lạnh, buồn nôn, khắp người khó chịu. Uống liên 3 - 5 ngày.

Nước quế chi: Quế chi 10g, bạch thực 10g, gừng tươi 10g, đại táo 5 quả, đường đỏ 30g. Rửa sạch các vị trên cho vào nồi đổ 500ml nước nấu sôi trong 10 phút, gạn lấy nước cho đường đỏ khuấy tan, uống nóng. Công dụng: Trị bệnh ngoại cảm phong hàn, đau đầu, sốt, ra mồ hôi, thở khô khè, nôn khan. Dùng liên tục trong 5 ngày.

Nước rau mùi, củ cải, hành tươi: Rau mùi 30g, hành củ tươi 5 củ, củ cải trắng 1 củ. Rau mùi thái ngấn, hành củ thái nhỏ, củ cải thái miếng. Cho tất cả vào nồi, đổ 500ml nước đun sôi trong 15 phút, gạn lấy nước uống nóng. Uống liên 3 - 5 ngày.

Nước nho, gừng: Nho tươi 100g, gừng tươi 30g, chè xanh 10g, mật ong 20g. Nho rửa sạch xay nhuyễn vắt lấy nước, gừng tươi rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước, chè xanh rửa sạch pha hãm với nước sôi chắt lấy nước. Sau đó đổ lẫn nước nho, nước



Hỗn hợp nước nho gừng chữa phong hàn, trị ho

gừng, nước chè xanh, mật ong rồi khuấy đều uống lúc nóng. Chia 3 lần trong ngày, uống liên 3 - 5 ngày. Công dụng: Chữa phong hàn, trị ho.

Nước nhân hạt bí đao, đường đỏ: Nhân hạt bí đao 20g, đường đỏ 30g. Nhân hạt bí đao rửa sạch giã nát, rồi trộn nhân hạt bí đao này với đường đỏ. Khi sử dụng cho vào hãm với 300ml nước sôi rồi chắt lấy nước uống khi còn nóng. Ngày uống 2 lần, cần uống 5 - 7 ngày liên. Công dụng: Chữa ho, viêm họng, nhuận phổi.

Cháo gừng hành: Gạo tẻ 60g, gừng tươi 20g, hành củ tươi 30g, muối 5g. Cho gạo nấu thành cháo nhừ, gừng thái hạt nhỏ, hành cắt khúc ngấn. Cháo chín nhừ cho hành, gừng đã thái nhỏ khuấy đều mang ra ăn nóng. Công dụng: Giải biểu, hòa vị, hết nôn, thích hợp dùng cho người đau đầu, sốt, sợ lạnh, không ra mồ hôi, tâm phiền, buồn nôn.

Lương y NGUYỄN THẾ
(Hội Đông y Vũng Tàu)

Tránh tổn thương do lạnh cóng

Mùa đông nhiệt độ xuống thấp, những người phải làm việc ngoài trời rất dễ bị lạnh cóng nhất là ở khu vực nông thôn, miền núi. Xử trí đúng cách sẽ giảm thiểu được những thương tổn do lạnh cóng.

Lạnh cóng vào mùa đông là tình trạng giá lạnh của một bộ phận cơ thể (thường là phần da), khi tiếp xúc với nhiệt độ quá thấp. Đó là biểu hiện của tình trạng hoại tử tế bào, tạo thành những đám da phù nề màu đỏ sẫm, hay gặp ở các ngón chân và tay, và có thể thấy ở mũi hay tai.

Nguyên nhân do lạnh, làm cho các mạch máu ngoại vi dưới da bị co lại, khiến máu lưu thông chậm, gây thiếu oxy ở vùng cần nuôi dưỡng. Khi được làm ấm đột ngột, mạch máu sẽ bị vỡ, kết quả là dễ dẫn tới viêm, sưng nề, ngứa và đau. Bệnh không phải do dị ứng hay di truyền mà do thân nhiệt chịu lạnh kém.

Bệnh hay gặp ở phụ nữ, những người lao động chân tay như làm ruộng, người làm nghề chài lưới, chèo đò, vận động viên đua thuyền... Ngoài ra, bệnh cũng hay gặp ở những người có tuần hoàn máu kém, những người mà hay bị lạnh ngón tay, ngón chân ngay trong nhiệt độ không lạnh.

Khi phát hiện bị lạnh cóng cần cách ly với giá lạnh, làm nóng vùng da này một cách dần dần. Có thể sưởi ấm các vùng như tai, mặt, mũi, các ngón tay, ngón chân bằng hơi thở ấm của mình hoặc áp phần chân tay có quần áo ấm vào nơi da bị lộ ra ngoài. Tránh để phần cơ thể bị cóng nhiễm lạnh thêm.

Nếu có thể, chườm ấm, ủ ấm vùng da bị tổn thương hoặc có thể ngâm vùng da lạnh cóng vào nước ấm trong 10 - 15 phút.



Không hơ lửa ngay vùng bị lạnh cóng

Cũng có thể sưởi ấm bàn tay lạnh cóng vào nách. Sau đó, đắp chăn, ủ ấm cho nạn nhân, để nạn nhân nằm nghỉ trong nhà hoặc nơi kín gió.

Tuyệt đối không hơ lửa sưởi ấm lại ngay vùng bị lạnh cóng. Không chà xát hoặc xoa bóp phần cơ thể bị lạnh cóng để tránh gây tổn thương cho các mô. Nếu có thể, tránh đi lại khi chân bị tê cóng. Vì lúc đó, tại nơi tổn thương nạn nhân mất cảm giác nếu hơ lửa khiến rộp da, vỡ mạch máu...

Khi bị lạnh cóng da tái nhợt, cứng và lạnh sau khi sơ cứu cần đến cơ sở y tế nhất để được tư vấn và điều trị.

Đối với trường hợp bị lạnh cóng nhẹ nhưng do xử trí không đúng khiến da bị tổn thương, phỏng rộp hoặc khi lạnh cóng có kèm theo các biểu hiện bất thường như: sưng, tấy đỏ hoặc đung nhẹ thấy đau; nóng hoặc tấy đỏ lan rộng từ vùng bị tê cóng; chảy mủ; sốt không rõ nguyên nhân... thì cần đến cơ sở y tế để được điều trị kịp thời.

THUY LINH

Trời lạnh, người già dễ nhiễm bệnh

Không khí lạnh tăng cường mang theo mưa rét, đặc biệt là vào sáng sớm, buổi tối và ban đêm, đã ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe người già. Vì vậy, bà con đặc biệt lưu ý chăm sóc sức khỏe của người cao tuổi vào thời điểm thời tiết rét đậm rét hại.

Cơ thể người già dễ bị nhiễm bệnh do hệ miễn dịch đã suy giảm. Trong thời tiết lạnh, người già thường mắc phải một số bệnh như: bệnh hen phế quản, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, mạch vành, suy tim các loại, các bệnh lý về van tim và bệnh mạch máu ngoại vi.

Viêm mũi họng là một bệnh có thể gặp quanh năm nhưng vào mùa lạnh người cao tuổi hay gặp nhất gây nên hiện tượng hắt hơi, sổ mũi, chảy mũi nước; đau rất họng gây ho, tức ngực, có khi gây khó thở.

Viêm họng mạn tính kéo dài (thường gọi là viêm họng hạt), hoặc viêm mũi mạn tính rất. Khi thời tiết thay đổi đều có khả năng tái phát trở lại. Người cao tuổi vào mùa lạnh còn hay mắc viêm phế quản, viêm phổi.

Một số người có bệnh mạn tính như hen suyễn, bệnh viêm phổi tắc nghẽn mạn tính thì vào mùa lạnh thì bệnh rất dễ tái phát dễ xuất hiện các biến chứng. Yếu tố thuận lợi gây bệnh trước hết phải kể đến người nghiện hút thuốc lá, thuốc lá. Thuốc lá, thuốc lá khi hít vào đường hô hấp sẽ làm tổn thương các nhu mô phổi (tổ chức phổi) do đó làm tăng nguy cơ bội nhiễm.

Môi trường ô nhiễm, nhiều bụi, khói của bếp than, bếp củi, bếp dầu, nhà ở chật chội, không thông thoáng cũng là những yếu tố thuận lợi làm cho người cao tuổi dễ mắc các bệnh đường hô hấp nhất là vào mùa lạnh.

Để phòng bệnh ở người cao tuổi trong mùa lạnh, cần mặc đủ ấm, ngủ ấm, tránh gió lùa. Hạn chế ra khỏi nhà lúc sáng sớm. Cần

vệ sinh họng, miệng sạch sẽ thường xuyên hằng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ dậy; súc họng bằng nước muối sinh lý.

Những trường hợp dùng răng giả cần vệ sinh răng giả thật sạch sẽ không để bám dính nhiều cặn, thức ăn làm tăng nguy cơ bội nhiễm vi sinh vật cho đường hô hấp. Cần bỏ thuốc lá, thuốc lá nhất là những người cao tuổi đã bị các bệnh mạn tính như viêm họng, viêm phế quản, hen suyễn, viêm xoang.

Thể dục khoa học, buổi sáng nên xoa tay, xoa chân cho ấm rồi mới bước xuống giường, có thể vận tập thể dục hoặc đi lại, vận động thân thể ở trong nhà chứ không nên ra khỏi nhà khi thời tiết còn lạnh, nhất là lúc đang có gió mùa.

Theo dõi các chỉ số tim mạch như tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch, đái tháo đường... ngăn ngừa huyết khối. Tăng cường rau quả chứa nhiều vitamin C thiên nhiên như cam, chanh, bưởi, cà chua, quýt, su hào, xà lách, giá đậu... nhằm làm tăng sức đề kháng của cơ thể. Có thể uống một ly sữa ấm trước lúc lên giường để khỏi hạ đường huyết trong đêm gây rối loạn giấc ngủ...

THUY LINH



Bệnh nhân cao tuổi được chăm sóc tại bệnh viện

Rối loạn tuần hoàn có di truyền?

Hỏi: Tôi 35 tuổi, bị chứng hoa mắt chóng mặt khi thay đổi tư thế suốt 20 năm nay. Tôi cũng hay bị mất ngủ và đã đi khám làm điện não đồ nhiều lần, bác sĩ kết luận tôi bị rối loạn tuần hoàn. Con gái tôi 10 tuổi cũng bị giống hệt tôi. Cháu khỏe mạnh và phát triển bình thường. Liệu cháu có bị thiếu máu không? Bệnh này có di truyền không? Cách chữa (kể cả thuốc Nam hay luyện tập - tôi đã uống thuốc Tây nhưng không hiệu quả). Huyết áp của tôi là 95/60mmHg có phải là thấp không? Dùng thuốc tăng huyết áp có được không?

NGUYỄN THỊ HOA
(Vĩnh Tường, Vĩnh Phúc)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: Triệu chứng bạn đang gặp rất phổ biến và có ở nhiều đối tượng, già cũng như trẻ. Nguyên nhân gây bệnh gồm 2 nhóm chính: Thần kinh (các bệnh không có tổn thương hệ thống tiền đình như động kinh, u não, chấn thương sọ não... và các bệnh có liên quan tới bệnh lý của hệ tiền đình thường có kết hợp ù tai, rung giật nhãn cầu: Viêm tai giữa cấp, viêm tai xương chũm mạn tính, u dây thần kinh số 8, bệnh Ménière...) và tim mạch (loạn nhịp tim nhanh hoặc chậm, huyết áp cao hoặc thấp, rối loạn tuần hoàn não, tai biến mạch não, suy tim, thiếu máu...). Tuy nhiên, đôi khi triệu chứng hoa mắt chóng mặt có thể chỉ là những biểu hiện rối loạn sinh lý bình thường, được gọi là chóng mặt tư thế lành tính, không có tổn thương thực thể như trong 2 nhóm nguyên nhân chính nêu trên.

Triệu chứng đã và đang xảy ra ở bạn nhiều khả năng là do tụt huyết áp, dẫn tới tình trạng thiếu máu não tạm thời, đặc biệt ở một người đang có tình trạng huyết áp thấp. Huyết áp thấp khi số đo huyết áp

thường xuyên dưới 90/50mmHg. Người có huyết áp thấp vẫn sinh hoạt, làm việc bình thường mà không gây bất kể một biến chứng nào và cũng không có các tai biến nguy hiểm như ở bệnh nhân cao huyết áp. Nhưng do ít nhiều có sự giảm máu đến các phủ tạng nên dễ mệt, chóng mặt, tay chân tê lạnh, tim đập hồi hộp. Đặc biệt, khi gặp tình huống bị tụt huyết áp dễ bị xỉu, hoa mắt, chóng mặt, vã mồ hôi hoặc mất ý thức một cách tạm thời... Người có tình trạng huyết áp thấp, nếu không có vấn đề gì về sức khỏe thì không cần điều trị. Nếu huyết áp thấp kèm theo các triệu chứng bất thường như mệt mỏi, đau tức ngực, choáng váng chóng mặt... thì nên thăm khám để điều trị theo chỉ định của bác sĩ. Để giảm thiểu các triệu chứng hiện bạn đang có, mỗi khi chuyển đổi tư thế, bạn nên tiến hành một cách từ từ, tránh các động tác vội vã, đột ngột. Không đang nằm bật ngồi dậy, đang ngồi bật đứng lên.

Trường hợp của con gái bạn thì trước hết là phải cho cháu kiểm tra tổng thể sức khỏe và chú ý xem cháu có tình trạng huyết áp thấp như mẹ không. **PV (ghi)**



Ảnh minh họa

Bệnh rận mu là gì?



Sau khi hút máu, rận mu thường để lại những vết thâm đen, chai cứng

Hỏi: Tôi bị ngứa ở bộ phận sinh sản và nổi hạch vùng bẹn, đi khám bác sĩ lại kết luận bệnh rận mu. Xin hỏi, nguyên nhân gây bệnh và cách điều trị?

NGUYỄN MINH T.
(Việt Trì, Phú Thọ)

ThS Lê Quốc Thịnh, Bệnh viện T.Ư 171 Thanh Hóa trả lời: Rận mu (Phthiriasis pubis), còn được gọi là rận cua vì hình thù giống con cua, là một loại rận (côn trùng hút máu không cánh) có thể sống và sinh sản ở vùng lông mu ở bộ phận sinh dục của người. Tuy thường sống ở vùng lông mu, rận mu vẫn có thể ký sinh ở những vùng có lông khác trên cơ thể như nách, lông mi, lông mày và da đầu. Nhiễm rận thường gây ngứa, nhưng có khi lại không kèm triệu chứng nào cả. Bệnh lây truyền

qua tiếp xúc kề cận hoặc qua áo quần, giường chiếu mềm mền, khăn lông nhiễm mầm bệnh. Nhiễm rận mu có thể xảy ra cùng lúc với các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.

Đàn ông dễ bị nhiễm rận mu hơn, có thể do lông trên cơ thể thô cứng hơn. Lây nhiễm thường xảy ra nhiều nhất ở lứa tuổi 15 - 40, nhất là những người có quan hệ tình dục không an toàn. Rận và trứng của chúng dính vào lông mu hoặc lông ở các vùng khác của cơ thể. Có thể thấy sưng hạch lymphô ở vùng bẹn. Có thể thấy các vết xanh ánh bạc ở vị trí bị rận cắn. Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là luôn tuân thủ các biện pháp an toàn tình dục, bao gồm cả việc tránh tiếp xúc thân mật với các bạn tình nhiễm rận mu. **PV (ghi)**

Làm tài xế qua trường lái ảo

Hỏi: Đề nghị Bản tin Phở biển tư vấn giúp một phần mềm rèn luyện tay lái cũng như hiểu biết về luật giao thông trên khắp thế giới để có thể giá trị thư giãn đầu óc sau những giờ làm việc căng thẳng.

HOÀNG THANH HÀ
(Thanh Trì, Hà Nội)

Trả lời: Chương trình 3D-Driving School (DDS) là một sản phẩm hữu ích đối với hầu hết người dùng có ý định học lái xe và yêu thích nghề lái. Để giúp các học viên có thể nắm bắt các luật lệ và các cách xử trí khi tham gia giao thông bằng phương tiện ô tô. Chương trình bao gồm các bài tập lái và các bài kiểm tra về kỹ năng lái xe bằng cách lái một chiếc ô tô trên môi trường ảo. Với thiết kế 3D, người dùng có cảm giác như đang ngồi trong một chiếc ô tô thật và tham gia vào hệ thống giao thông trong một thành phố. DDS hỗ trợ luật giao thông của 5 quốc gia khác nhau bao gồm: Đức, Pháp, Bỉ, Hà Lan, Anh. Các bạn có thể lựa chọn luật giao thông của từng nước để luyện tập cho phù hợp với yêu cầu.

Sau khi hoàn tất các bài tập thực hành lái xe (mục Exercise), các bạn có thể



Ảnh minh họa

lựa chọn các bài thi theo từng thứ bậc bằng cách lựa chọn menu Exams. Sau đó, các bạn lựa chọn loại xe tải, xe con, xe jeep và đặc biệt có cả mô tô hai bánh. Bước cuối cùng, các bạn lựa chọn loại địa hình giao thông: đường thành phố, ngoại ô... Chương trình hỗ trợ cả thiết bị ngoại vi (cần lái) nếu người sử dụng đã có sẵn hoặc dùng bàn phím với các phím điều khiển làm đại diện cho các chức năng như: Bánh lái, ga, phanh, côn, đèn chiếu hậu... Để người dùng không bối rối với cảm giác ngồi trên xe, phần mềm DDS thiết kế một bảng chỉ

dẫn nằm ngay trên phía kính xe. Bạn có thể đọc và làm theo chỉ dẫn ở các mốc ngã ba, ngã tư. Chương trình sẽ yêu cầu bạn lái xe theo hướng nào và quy định tốc độ tối đa cho từng loại địa hình người lái xe đang tham gia giao thông.

Đối với người dùng Việt Nam, DDS như một chương trình giải tỏa stress và rèn luyện tính kiên nhẫn cũng như quy tắc để lái xe được an toàn. Các bạn có thể tải chương trình về dùng thử tại địa chỉ: http://azshar-ing.com/34e3afmj330s/Virtual_Driving_School_Europe_3.1.rar.html.

NGỌC THÀNH (ghi)

Bảo quản máy quay phim đúng cách

Hỏi: Nhà tôi vừa mới mua máy quay phim kỹ thuật số có giá 20 triệu đồng để khi có dịp đoàn tụ gia đình sẽ quay. Vì thế, mỗi năm chỉ sử dụng một vài lần, còn thời gian khác sẽ "cất vào tủ". Tôi muốn biết cách bảo quản máy quay phim thế nào để máy được bền, tốt?

NGUYỄN TUỜNG THÀNH
(Đông Sơn, Thanh Hoá)

Anh Nguyễn Văn Anh, nhân viên kỹ thuật của hàng điện máy Thành Nam trả lời: Điều đầu tiên cần đảm bảo khi sử dụng và bảo quản máy quay phim kỹ thuật số là hoàn toàn không được để máy bị ẩm, ướt cũng như đặt máy ở những nơi có nhiệt độ quá cao. Bạn cần đặt nắp máy và đặt trong túi đựng chuyên dụng với các gói chống ẩm giúp máy luôn khô ráo, bám bụi và bị xây xước. Nên vệ sinh máy quay thường xuyên bằng cách dùng khăn mềm lau bên ngoài vỏ máy. Khi lau ống kính và màn hình máy quay cần nhẹ nhàng, lau theo vòng tròn kim đồng hồ. Tránh chạm

tay trực tiếp vào ống kính của máy quay vì chất dầu trong da bạn có thể làm nhòe bản và mòn bề mặt bảo vệ. Chỉ sử dụng những dụng cụ làm sạch ống kính được nhà sản xuất cho phép để tránh thiệt hại. Nước rửa kính, vạt áo hay khăn giấy đều không được phép dùng đến. Khi sử dụng, tránh chiếu trực tiếp ống kính máy quay dưới ánh nắng mặt trời, dí sát vào vật nhọn...

Pin là bộ phận quan trọng nhất và cũng hay hỏng nhất của máy quay phim kỹ thuật số. Nếu máy ít khi được sử dụng, hãy tháo pin ra khỏi máy trước khi cất vào túi bảo quản. Trước khi tháo cất, hãy sạc pin đầy và bảo quản nơi khô mát. Tuy nhiên khi sử dụng trở lại, bạn cần chú ý đến khâu sạc pin. Tùy vào mỗi loại pin mà nhà sản xuất đưa ra khuyến cáo nên xả hết điện trước khi sạc hay có thể sạc tùy ý. Thông thường, loại pin Niken sẽ được khuyến cáo xả hết điện rồi mới sạc lại để đảm bảo độ bền cho pin. Còn pin Lion thì bạn có thể sạc bất cứ lúc nào.

KIỀU NHƯ (ghi)

Ảnh minh họa



Cẩn trọng khi mua vé tàu điện tử qua “cò”

Hỏi: Có thể mua vé tàu điện tử thông qua “cò vé” không?

ĐẶNG SƠN
(Hà Nội)

Ông Nguyễn Văn Bính, Phó Tổng Giám đốc Công ty TNHH Vận tải Đường sắt Hà Nội trả lời: Mỗi vé chỉ có một mã nên nếu hành khách mua vé từ “cò vé” mà không đúng thông tin cá nhân đã cung cấp khi đặt chỗ qua mạng, tấm vé đó không hợp lệ và

không có giá trị đi tàu. Vì vậy, Tổng Công ty Đường sắt Việt Nam khuyến nghị hành khách cần cung cấp chính xác thông tin cá nhân, đồng thời giữ bí mật thông tin vé tàu nhằm tránh bị kẻ gian lợi dụng. Cụ thể, đề nghị hành khách cung cấp và mang đầy đủ giấy tờ tùy thân hợp lệ in trên thẻ lên tàu hỏa nhằm đảm bảo quyền lợi của hành khách và xác định trong các trường hợp như: mất vé,

tranh chấp trùng chỗ và trả lại vé. Hành khách có nhu cầu khởi tạo nhiều hóa đơn cho một giao dịch mua vé điện tử, cần thông báo cho thư ký bán vé biết để khởi tạo hóa đơn cho hành khách mua nhiều vé và muốn lấy nhiều hóa đơn điện tử (tại nhà ga) đề nghị thông báo rõ với thư ký bán vé để thư ký hỗ trợ hành khách trong việc tách hóa đơn. **HÀ TRANG (ghi)**

Ảnh minh họa



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Có bảo hiểm cho trường hợp cháy xe?



Ảnh minh họa

Hỏi: Bảo hiểm ô tô có loại hình bảo hiểm cháy không? Khi xảy cháy do kỹ thuật, đèn bù như thế nào?

NGUYỄN VĂN DŨNG
(Cẩm Phả, Quảng Ninh)

Ông Phùng Đức Việt, Giám đốc Trung tâm Kiểm Tra phòng Thông tin & Dịch vụ Bảo hiểm AMG trả lời: Đối tượng bảo hiểm nêu trên là thiệt hại vật chất của xe xảy ra do những tai nạn bất ngờ ngoài sự kiểm soát của chủ xe hoặc do lỗi kỹ thuật của nhà xuất trong những trường hợp cụ thể do quy tắc bảo hiểm quy định.

Công ty bảo hiểm sẽ bồi thường cho người được bảo hiểm về thiệt hại đối với xe ô tô và những phụ tùng và phụ kiện của xe xảy ra ở bất cứ nơi đâu trong phạm vi địa lý

nếu bị cháy nổ hoặc thiệt hại do kỹ thuật. Theo quyền lựa chọn của mình, công ty bảo hiểm có thể trả bằng tiền cho các tổn thất hay thiệt hại, hay có thể sửa chữa, phục hồi lại hay thay thế xe ô tô hay bất kỳ bộ phận nào hay phụ tùng, phụ kiện của xe. Trách nhiệm của công ty bảo hiểm sẽ không vượt quá trị giá của các bộ phận bị tổn thất hay hư hại và chi phí hợp lý cho việc lắp ráp những bộ phận này. Trách nhiệm tối đa của công ty bảo hiểm được giới hạn trong giá trị thị trường hiện hành của xe ô tô vào thời điểm xảy ra tổn thất hay thiệt hại nhưng không vượt quá giá trị thị trường ước tính do người được bảo hiểm ấn định trong bản tóm tắt hợp đồng bảo hiểm.

VIỆT HƯNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Bị mất xe có được bảo hiểm?

Hỏi: Có loại bảo hiểm xe ô tô mất không? Nếu mất xe được đền bao nhiêu %? Căn cứ vào đâu để đánh giá % này? Đền xe theo giá trị xe mua lúc ban đầu hay tính khấu hao tại thời điểm mất xe? Nếu lại tìm thấy xe thì sẽ thế nào?

TRẦN YẾN VI

(Hà Hoà, Phú Thọ)

Ông Phùng Đức Việt,

Giám đốc Trung tâm kiêm Trưởng phòng Thông tin & Dịch vụ Bảo hiểm AMG trả lời: Nếu căn cứ xác định xe bị mất cắp, mất tích, bị cướp sau 60 ngày không tìm thấy (có biên bản giám định của công an) thì theo

quyền lựa chọn của mình công ty bảo hiểm có thể trả bằng tiền cho việc phục hồi lại hay thay thế bằng xe ô tô bị mất cắp đó.

Trách nhiệm tối đa của công ty bảo hiểm được giới hạn trong giá trị thị trường hiện hành của xe ô tô vào thời điểm xảy ra tổn thất hay thiệt hại nhưng không vượt quá giá trị thị trường ước tính do người được bảo hiểm ấn định trong bản tóm tắt hợp đồng bảo hiểm. Số tiền bồi thường trong trường hợp tổn thất toàn bộ bằng số tiền bảo hiểm ghi trên giấy chứng nhận bảo hiểm, nếu số

tiền bảo hiểm bằng hoặc dưới giá trị thực tế của xe.

Nếu giá trị thực tế của xe ngay trước khi xảy ra tổn thất, nếu số tiền bảo hiểm trên giá trị thực tế của xe.

Sau khi bồi thường tổn thất toàn bộ thì xác xe thuộc quyền sở hữu của doanh nghiệp bảo hiểm hoặc doanh nghiệp bảo hiểm xe thu hồi phần giá trị còn lại của xác xe theo tỷ lệ giữa số tiền bồi thường của họ với giá trị thực tế của xe. Cũng áp dụng trong trường hợp căn cứ theo biên bản giám định xác định là mất cắp hoặc sau này tìm thấy xe.

VIỆT HƯNG (ghi)



Ảnh minh họa