

Chất tạo nạc tự nhiên thay thế chất **Beta – Agonists** trong chăn nuôi



SỐ 137

5/12/2015

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

**Dự thảo bồi
thường tai biến
do tiêm chủng .3**



KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Tắm lợp sinh thái
từ vỏ hộp sữa .10**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Trồng
rau bắp cải
trái vụ .12**



SỨC KHỎE

**Vị thuốc
từ bìm bịp .22**



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

Dự thảo bồi thường tai biến do tiêm chủng

Không chỉ dừng ở việc điều tra nguyên nhân; xử lý cá nhân, đơn vị có sai phạm; rút kinh nghiệm trong ngành... mà từ năm 2016, khi Nghị định về tiêm chủng chính thức có hiệu lực, những tai biến do tiêm chủng sẽ được bồi thường. Đó là nội dung chính trong dự thảo Nghị định về tiêm chủng mà Bộ Y tế đang lấy ý kiến góp ý.

Theo dự thảo Nghị định, người được tiêm chủng sẽ được bồi thường nếu xảy ra tai biến nặng khi sử dụng vắc xin bắt buộc. Nếu trường hợp bị tai biến để lại di chứng khuyết tật, tổn thương cơ thể từ 15 - 80%, sẽ được hỗ trợ bằng mức lương cơ sở tại thời điểm đó; nếu bị tổn thương cơ thể từ 81% trở lên thì mức bồi thường bằng 30 lần mức lương cơ sở tại thời điểm đó; nếu thiệt hại đến tính mạng thì được hỗ trợ mai táng phí bằng 10 lần mức lương cơ sở, còn những người thân được bù đắp tổn thất tinh thần bằng 10 lần mức lương cơ sở...

PGS.TS Trần Đắc Phu, Cục trưởng Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế cho biết: Chỉ các trường hợp tai biến nặng sau tiêm chủng do sai sót trong thực hành tiêm chủng hoặc do vắc xin mới được bồi thường. Nếu nguyên nhân của tai biến là do vắc xin thì nhà sản xuất, đơn vị cung cấp vắc xin phải bồi hoàn lại cho Nhà nước. Còn nếu nguyên nhân do sai sót trong quy trình tiêm thì cán bộ tiêm chủng phải chịu trách nhiệm bồi hoàn. Với các trường hợp tai biến được xác định do trùng lặp ngẫu nhiên với bệnh lý của trẻ hoặc do quá mẫn cảm với vắc xin, thì sẽ có sự cân nhắc việc bồi thường, nhưng khả năng bồi thường cho các trường hợp này rất ít.

Nếu xảy ra tai biến phải bồi thường, Nhà nước sẽ đứng ra chi trả trước để kịp thời giải quyết vụ việc, sau đó mới truy xét



Sẽ có Nghị định mới về tiêm chủng

tim nguyên nhân, những đối tượng nào vi phạm sẽ phải trả lại số tiền này cho Nhà nước. Còn khi sự việc đã cấu thành tội phạm hình sự, thì sẽ thực thi theo Bộ Luật Hình sự, không nằm trong phạm vi quy định của Nghị định nữa.

Mặc dù dự thảo Nghị định về hoạt động tiêm chủng đã làm rõ trách nhiệm mức bồi thường trong công tác tiêm chủng, nhưng nhiều ý kiến cho rằng, với quy định bồi thường như trên thì rất ít trường hợp được bù đắp thiệt hại. Vì theo Nghị định, chỉ những trường hợp được khẳng định do sai sót trong thực hành tiêm chủng hoặc do vắc xin mới được bồi thường.

Hiện nay, Bộ Y tế vẫn đang tiếp tục lấy ý kiến đóng góp, để có thể đưa ra những giải pháp phù hợp nhất và hoàn thiện nghị định này trong thời gian tới.

THU PHƯƠNG

Ô nhiễm không khí khiến trẻ kém thông minh

Nghiên cứu mới được công bố của Trường Y tế công cộng Mailman, Đại học Columbia (Mỹ) cho thấy, trẻ em phơi nhiễm PAHs từ trong bụng mẹ có thể giảm khả năng trí tuệ. PAHs là hóa chất gây ô nhiễm không khí, sinh ra khi đốt các nhiên liệu hóa thạch như than đá, diesel, xăng dầu hoặc một số chất hữu cơ như thuốc lá. Ở thành phố, các loại xe cơ giới là nguyên nhân chủ yếu phát thải PAHs.

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi 249 trẻ em sinh ra

ở nhiều khu vực thuộc thành phố New York từ khi các em còn nằm trong bụng mẹ cho đến lúc 5 tuổi. Các bà mẹ khi mang thai được trang bị thiết bị quan trắc không khí cá nhân để xác định mức độ phơi nhiễm PAHs và điền vào các bảng câu hỏi theo yêu cầu. Khi lên 5 tuổi, tất cả nhóm trẻ được cho làm các bài trắc nghiệm IQ.

Sau khi loại trừ tất cả các yếu tố khác có khả năng gây ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ của trẻ như phơi nhiễm khói thuốc

thụ động, nhiễm độc chì, trình độ học vấn của mẹ, điều kiện nuôi dạy, kết quả cho thấy, trẻ em phơi nhiễm PAHs cao (sinh ở những nơi có nồng độ PAHs trong không khí cao hơn 2,26 nanogram/mét khối) có chỉ số IQ tổng thể và IQ về từ vựng thấp hơn 4,37 và 4,61 điểm so với trẻ phơi nhiễm PAHs ở mức độ thấp hơn. Chỉ số IQ thấp có thể ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập và tiếp thu của trẻ.

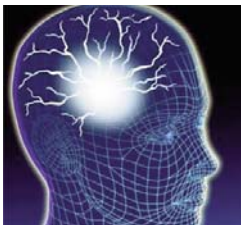
HƯƠNG TIỀN

(Theo Science Daily)



RÈN TỐC ĐỘ XỬ LÝ THÔNG TIN CỦA NÃO

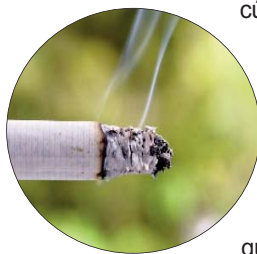
Các nhà khoa học Canada đã tìm ra một cách rèn luyện cho não bộ của các vận động viên để tăng cường hoạt động của họ. Những người tham gia nghiên cứu là các vận động viên chuyên nghiệp đã được thử nghiệm những bài tập tìm đồ vật khá phức tạp. Các bài tập này nhằm rèn luyện tốc độ suy nghĩ và kỹ năng ra quyết định nhanh đã giúp tăng cường khả năng, đồng thời tiếp cận nhiều thông tin và xử lý các thông tin một cách hiệu quả hơn tới 53%. Trong một bài tập, từng vận động viên được đưa vào một môi trường ảo tự động, họ phải đổi theo chuyển động tăng dần của vô số các quả bóng được tung ra và phải xác định những quả bóng đổi màu nhanh. Sau mỗi bài tập kéo dài 1 tiếng, các vận động viên được ghi lại kết quả tập, cho thấy những tiến bộ rõ rệt sau mỗi lần tập luyện. **AN KHUÊ (Theo UPI)**



KHÓI THUỐC LÀM TĂNG RỐI LOẠN HÀNH VI

Những bé trai bị hen suyễn nếu phải tiếp xúc với khói thuốc sẽ tăng nguy cơ mắc chứng tăng động, hung hăng hoặc dễ rơi vào trạng thái trầm cảm và gặp phải nhiều vấn đề rối loạn hành vi khác. Đó là kết luận của các nhà nghiên cứu thuộc Bệnh viện

Nhi Cincinnati (Mỹ). Nghiên cứu đã so sánh lượng cotinine trong máu - một phụ phẩm của nicotine có thể đo được chính xác mức độ tiếp xúc với khói thuốc - đối với những rối loạn hành vi quan sát thấy ở trẻ. Kết



quả cho thấy, những vấn đề về hành vi ở các bé trai tiếp xúc nhiều với khói thuốc tăng lên gấp hai lần so với các trẻ không tiếp xúc. Mặc dù các bé gái tiếp xúc nhiều với khói thuốc hơn các bé trai nhưng lại không bị tăng ảnh hưởng rối loạn hành vi như các bé trai.

A.KHUÊ (theo UPI)

THÓI QUEN NGOÁY TAI TỐT HAY XẤU?

Nhiều người có thói quen ngoáy tai, thậm chí là cố gắng để móc cho bằng hết ráy tai ra mới cảm thấy thoải mái. Nhưng thực ra ráy tai không có hại gì đối với sức khỏe của con người. Trong da người có rất nhiều tuyến bã nhờn, thường tiết ra chất có tính dầu; Loại chất này khiến cho những thứ bụi bẩn lọt vào trong đường tai và những tế bào chết trong tai bị dính lại với nhau, kết thành từng cục gọi là ráy tai. Lỗ tai con người vừa nhỏ vừa sâu, không dễ gì mà rửa sạch được, nên dần dần ráy tai tích lại ngày càng nhiều. Tuy nhiên, hoạt động thường ngày của chúng ta như ăn cơm, nói chuyện, miệng của chúng ta sẽ đóng mở liên tục, xương cằm kéo theo tai chuyển động, sẽ từ từ làm ráy tai ở trong tai rơi ra. Ráy tai ở trong tai có khi còn đem đến những lợi ích không ngờ. Chẳng hạn, một con bọ vô tình chui vào tai chúng ta, nếu như để nó tiến nhanh vào đến tai giữa, có thể làm tổn hại đến màng nhĩ. Nhưng ráy tai có thể giúp phòng ngừa tình huống ngoài ý muốn này vì ráy tai vốn có vị đắng đặc biệt, con bọ gặp phải sẽ tự động chui ra khỏi tai. Ngoài ra, việc ngoáy tai còn rất dễ làm tổn thương tai của chúng ta. Vì da ở trong tai rất mềm, dễ bị rách, làm cho tai nhiễm các loại vi khuẩn gây bệnh, thậm chí là sưng tấy chảy mủ. Nếu như đâm thủng màng nhĩ thì vấn đề lại càng nghiêm trọng hơn.



KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)

Chất tạo nạc tự nhiên thay thế chất Beta – Agonists trong chăn nuôi



Thời gian qua, Chi cục Thú y tỉnh Đồng Nai đã phát hiện 14 trang trại nuôi lợn trên địa bàn có sử dụng chất cấm thuộc nhóm beta-agonist để trộn vào thức ăn chăn nuôi. Thông tin về chất tạo nạc cho lợn đang khiến người tiêu dùng hoang mang, không biết mua gì để ăn cho an toàn, còn người chăn nuôi chân chính thì điều đúng!

Cấm mà vẫn dùng

Câu chuyện dùng chất cấm trong chăn nuôi tuy không mới, đã bị cấm 13 năm nay, nhưng một số người chăn nuôi và thương lái vì lợi nhuận mà bất chấp sức khỏe của người tiêu dùng, vẫn lén lút sử dụng.

Khi nuôi lợn cho ăn chất cấm beta-agonist thì thịt rất ít mỡ, phần nạc gần sát tới da, thịt có màu đỏ tươi. Mặt cắt trên thớ thịt không được mịn, độ săn chắc kém, sợi thịt thô và lớn trong khi đó thịt lợn bình thường có màu hồng tự nhiên, sợi thịt mịn và lớp mỡ dày hơn. Chất tạo nạc sẽ giúp lợn tăng trọng nhanh hơn 25%. Thịt lợn dùng chất cấm khi nấu chín có màu sậm đen, ăn có cảm giác thô dai, không có vị thơm ngon, không có độ ngọt của thịt.

Do chất cấm được người chăn nuôi sử dụng với liều cao hơn rất nhiều so với liều điều trị ở người, nên hàm lượng tồn dư trong súc sản là khá lớn. Khi người ăn phải thịt gia súc có chứa nhóm beta-agonist về

lâu dài có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe như tim đập nhanh, tăng huyết áp, nhức đầu, tay chân run, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa. Do nhóm beta-agonist còn gây giãn nở cơ trơn tử cung nên nguy cơ cao đối với phụ nữ mang thai.

Chăn nuôi không sử dụng chất cấm

Về giống lợn, người chăn nuôi nên chọn mua các giống lợn siêu nạc để nuôi thì sẽ có được những đàn lợn nhiều nạc và ít mỡ và có chất lượng thịt rất ngon.

Về thức ăn dinh dưỡng, cho lợn ăn đầy đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các axit amin, vitamin và chất khoáng... sẽ giúp lợn mau lớn và nhiều nạc. Người chăn nuôi nên chuyển qua sử dụng chất tạo nạc không độc hại và được phép sử dụng như chromium (BIO-CHROMIC). Chất chromium cũng có tác dụng làm tiêu biến mỡ và tăng tỷ lệ nạc một cách tự nhiên.

Phòng bệnh tốt sẽ giúp lợn ít bệnh, mau lớn, chất lượng thịt cũng tốt hơn. Nếu cần thiết phải sử dụng thuốc thú y thì nên tuân thủ theo đúng thời gian ngưng thuốc có ghi trên bao bì trước khi xuất bán để tránh tồn dư kháng sinh trong thịt.

Cơ quan thú y địa phương nên tổ chức các buổi tập huấn cho 3 đối tượng chủ chốt đó là: Người chăn nuôi, những thương lái thu mua lợn và các địa điểm, chủ lò giết mổ lợn, để hiểu rõ về những pháp lệnh trong lĩnh vực chăn nuôi thú y, cũng như hiểu về tác hại cho bản thân và xã hội của việc dùng chất cấm cũng như sử dụng thuốc an toàn trước khi giết mổ. Họ

phải làm cam kết không sử dụng chất cấm trong chăn nuôi. Mặt khác, cơ quan chức năng phải đột xuất kiểm tra thường xuyên để kịp thời phát hiện nhưng người không tuân thủ theo cam kết.

Beta-agonist là chất gì?

Clenbuterol và salbutamol là hai chất thuộc nhóm beta-agonist có tác dụng làm giãn phế quản, được dùng làm thuốc chữa bệnh hen suyễn ở người. Khi dùng các chất này cho lợn ăn, sẽ làm nở mông, nở đùi, tăng trọng nhanh, đặc biệt là tiêu biến mỡ và tăng tỷ lệ thịt nạc. Mặc dù salbutamol được dùng để chữa bệnh hen suyễn cho người, nhưng phải tuân theo liều lượng và liệu trình nghiêm ngặt của bác sĩ, vì nó sẽ trở nên độc nếu sử dụng không đúng cách. Do đó các chuyên gia đã khuyến cáo phải thận trọng đối với những người đang có bệnh tăng huyết áp, tiểu đường và phụ nữ mang thai. Vì lý do đó mà các nước đã cấm sử dụng nhóm beta-agonist để làm chất kích thích tăng trọng trong chăn nuôi. Ở Việt Nam chất này đã cấm dùng từ năm 2002.

Cơ chế tiêu biến mỡ ở gia súc của beta-agonist là khi nó kết dính vào các thụ thể beta-adrenergic trên tế bào mỡ, chúng sẽ làm hoạt hóa một số enzym, từ đó làm giảm sự tổng hợp và tích lũy mỡ bên trong tế bào.

Ngoài ra nó còn phân giải mô mỡ trong tế bào, nhằm cung cấp năng lượng cho cơ thể, đưa đến kết quả là tỷ lệ mỡ tích lũy trong cơ thể gia súc rất ít.



**PGS.TS
LÊ VĂN THỌ**
(trường Đại học
Nông Lâm TPHCM)

Có đúng thế không?

Tại sao gãi làm đỡ ngứa?

Ngứa là một triệu chứng của nhiều tình trạng. Một trong những thủ phạm tồi tệ nhất gây ngứa là chứng viêm da - một tình trạng do bất cứ thứ gì như bột giặt hay vàng gây ra, khiến da bị kích thích. Những phản ứng với thực vật, động vật và kim loại đều tạo ra cảm giác ngứa ngáy khó chịu. Thời tiết cũng đóng một vai trò, cùng với vi khuẩn, bệnh tật, vật ký sinh và stress làm tăng thêm sự ngứa.

Gần đây, Martin Schmelz, nhà bệnh học thần kinh tại Đại học Mannheim (Đức) đã tìm thấy sự tồn tại của những dây thần kinh gây ra cảm giác ngứa theo cách khác.

Khi da bị ngứa, nó kích động lên bộ não khiến chúng ta phải gãi, kể cả khi ngủ. Năm 1660, Samuel Hafenreffer đã đưa ra định nghĩa đầu tiên về sự ngứa: "Một cảm giác thêm gãi không mấy thú vị". Các nhà khoa học cho rằng, gãi có thể làm kích hoạt một số dây thần kinh kích thích cảm giác hài lòng trong não, khiến ta thấy dễ chịu hơn. Mặc dù gãi có thể là một cách chữa trị nhanh, nhưng nó cũng có thể làm tình trạng tồi tệ thêm, bởi gãi mạnh quá có thể gây chảy máu và nhiễm trùng.

KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)



Ảnh minh họa

Có đúng thế không?

Cười cũng bị lây?



Ảnh minh họa

Nếu bạn thấy 2 người đang phá lên cười vì một câu chuyện nào đó, rất có thể bạn cũng mỉm cười theo, mặc dù chẳng ý thức điều này. Sophie Scott, nhà khoa học thần kinh tại Đại học London (Anh) nhận định: "Có vẻ như câu nói Hãy cười đi và cả thế giới sẽ cười với bạn là hoàn toàn đúng". Nhóm nghiên cứu đã cho những tình nguyện viên nghe các loại âm thanh khác nhau và đo phản ứng não bằng công nghệ chụp cộng hưởng từ. Kết quả cho thấy, tất cả âm thanh đều gây ra phản ứng ở vùng vỏ não tiền cơ vận động - có chức năng làm cho cơ mặt chuyển động tương ứng với âm thanh. Phản ứng này rõ nét hơn khi nghe thấy những âm

thanh tích cực. Điều này cũng lý giải vì sao chúng ta cười ngoài chủ ý khi nhìn thấy người khác cười. Nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy mọi người thường mỉm cười khi nghe thấy tiếng cười, nhưng không tỏ bộ mặt nhăn nhó khi nghe những âm thanh "tiêu cực", chẳng hạn như tiếng ối mưa. Đó là do con người luôn có xu hướng tránh đi cảm xúc và âm thanh tiêu cực.

Một số nhà khoa học cho rằng sự lây nhiễm các cảm xúc tích cực có thể là một yếu tố xã hội quan trọng. Tổ tiên loài người đã cười cùng nhau trước khi nói được và tiếng cười có thể là tiền thân của ngôn ngữ.

KHUÊ AN

Tấm lợp sinh thái từ vỏ hộp sữa

Từ vỏ hộp sữa, thay vì bỏ rác thải, Công ty TNHH giấy và bao bì Đồng Tiến (Bình Dương) đã tận dụng để tái chế sản xuất giấy cuộn, đặc biệt là sản xuất tấm lợp sinh thái thân thiện môi trường.

Tấm lợp sinh thái có thành phần 100% là nhôm/nhựa được tách ra từ vỏ hộp sữa giấy. Quy trình xử lý tấm lợp bắt đầu từ nguyên liệu vỏ hộp sữa, phải qua quá trình xử lý nghiền thủy lực, đưa vào máy tách nhôm nhựa, chuyển vào máy sấy khô, máy băm nhôm/nhựa, sau đó tạo khuôn. Khuôn tấm lợp được đưa vào máy ép nóng từ 170 – 1800C, lực nén 100kg/1cm². Lúc này tấm lợp đã cơ bản hoàn thành, sản phẩm được đưa qua máy tạo sóng, tạo mẫu dáng, hoàn thành quy trình sản xuất tấm lợp. Ngoài ra, từ vỏ hộp sữa, cũng có thể sản xuất giấy cuộn theo quy trình: Vỏ hộp sữa giấy được đưa qua máy nghiền thủy lực, lọc cát nặng, sàng thô, lọc cát trung bình, qua sàng tinh, đưa vào máy cô đặc, chuyển qua máy nghiền thành bột, đưa vào máy giấy, ra thành phẩm là giấy cuộn. Tất cả quá trình



xử lý sản xuất tấm lợp và giấy cuộn đều không sử dụng hóa chất phụ gia và qua dây chuyền hoàn toàn tự động.

Do được làm từ hỗn hợp nhôm/nhựa nên sản phẩm tấm lợp sinh thái từ vỏ hộp sữa không bị hóa chất ăn mòn rỉ sét, mục nát, bền với thời gian, thích hợp ở những vùng ven biển, trang trại, phân xưởng nhà máy hóa chất có nồng độ muối và axit gây lão hóa ăn mòn cho kim loại. Thân thiện với môi trường và tốt cho sức khỏe người tiêu dùng, thích hợp với khí hậu khắc nghiệt tại các vùng miền Việt Nam.

Tuy nhiên, tấm lợp sinh thái còn một số hạn chế

như độ dài theo không theo ý muốn như các loại tole khác trên thị trường, chiều dài maximum là 2.300mm, hệ xà gồ lắp đặt dày hơn các loại tole khác (khoảng cách giữa tim xà gồ cách nhau 700mm).

Hiện nay, ô nhiễm môi trường sinh thái là vấn đề quan tâm chung của toàn cầu, tận dụng phế thải sản xuất các sản phẩm thân thiện môi trường, như tấm lợp sinh thái thay thế sản phẩm tấm lợp, vách ngăn chứa hóa chất độc hại đang được sử dụng trong xây dựng công trình nhà ở, trường học... vừa an toàn sức khỏe, tiện lợi cho cuộc sống, vừa sạch môi trường.

Q.HUONG

Keo dán gạch

Thay vì phải sử dụng xi măng tinh trộn nước dán gạch trên nền vữa còn ẩm, các nhà khoa học đã xử lý xi măng bằng các hóa chất có bán phổ biến trên thị trường để làm keo dán cho dán gạch. Sản phẩm vừa được Công ty Cổ phần FAT giới thiệu và cho ra mắt.

Sau 28 ngày, keo dán đã cho mỗi dán có khả năng chống thấm tốt hạn chế rất nhiều quá trình thải vôi của xi măng lên bề mặt làm ổ gạch. Khi trộn nước, keo có độ dẻo và độ bám dính cao, tạo điều kiện cho sự phát triển của khoáng xi măng đều khắp trên bề mặt gạch, làm cho mỗi dán

được bền vững. Với phương pháp truyền thống, chất lượng nền phụ thuộc rất nhiều vào tay nghề của thợ vì khả năng điều chỉnh gạch rất khó. Đặc biệt, khi ốp gạch granite ở những độ cao lớn, mỗi dán không chặt chẽ, rất dễ bị rơi, gây nguy hiểm đối với người và vật ở bên dưới. Keo dán gạch sẽ hạn chế nhược điểm đó.

Khi sử dụng keo dán gạch cũng rất dễ điều chỉnh độ cao thấp của gạch. Qua kết quả kiểm định của Trung tâm Khoa học vật liệu cho thấy, độ bền chắc của mỗi dán khi dùng keo dán gạch trong nước sản xuất sau 7 ngày được đánh giá cao hơn một số loại keo dán gạch của nước ngoài sau 28 ngày. **T.H**



Trồng rau bắp cải trái vụ

Mô hình trồng bắp cải trái vụ được UBND huyện Đồng Văn, Hà Giang hỗ trợ giống và phân bón trên qui mô 1,8ha. Sau hơn 4 tháng triển khai, mô hình trồng bắp cải trái vụ đã cho hiệu quả khả quan.

Đồng Văn là huyện vùng cao biên giới có nền nhiệt độ thấp hơn so với các huyện vùng núi khác của Hà Giang. Đây chính là là một điều kiện thuận lợi để huyện Đồng Văn phát triển các loại rau vụ đông trong vụ xuân hè.

Xuất phát từ thực tiễn đó, từ trung tuần tháng 3/2015, UBND huyện Đồng Văn đã chỉ đạo các phòng ban chức năng triển khai thí điểm mô hình trồng rau bắp cải trái vụ tại xã Sảng Tủng. Mô hình trồng bắp cải trái vụ được UBND huyện Đồng Văn hỗ trợ giống và phân bón trên quy mô 1,8ha. Sau hơn 4 tháng triển khai, mô hình trồng bắp cải trái vụ đã cho hiệu quả khả quan.

Theo đánh giá của các phòng ban chuyên môn huyện Đồng Văn và các hộ dân tham gia mô hình: Năng suất bắp cải trong mô hình đạt bình quân 41 tấn/ha, với giá bán bình quân 6.000đ/kg thì tổng thu



Cây bắp cải trên cao nguyên Đồng Văn

nhập có thể đạt tới 246 triệu đồng/ha, sau khi trừ các khoản chi phí còn lãi khoảng 200 triệu đồng/ha, nếu so sánh với các loại cây trồng khác như ngô, đậu tương... thì hiệu quả sẽ cao hơn nhiều trên cùng đơn vị canh tác.

Ngoài ra, thông qua mô hình trồng bắp cải trái vụ, người dân của xã Sảng Tủng và người dân của huyện Đồng Văn đã nhận thấy hiệu quả thiết thực của mô hình chuyển đổi cơ cấu cây trồng và thời vụ đi đôi với việc áp dụng các tiến bộ khoa học kỹ thuật vào sản xuất nhằm mang lại hiệu quả kinh tế cao.

Ông Hoàng Minh Đức, Bí thư Đảng ủy xã Sảng Tủng cho biết: Mô hình trồng bắp cải trái vụ đã mang lại hiệu quả cao và thiết thực. Trong

thời gian tới lãnh đạo xã sẽ đẩy mạnh công tác tuyên truyền để nhân rộng mô hình ra các thôn bản khác nhằm mang lại nguồn thu nhập cho người dân, góp phần xóa đói giảm nghèo cho người dân trong xã.

Từ hiệu quả của mô hình trồng bắp cải trái vụ, UBND huyện Đồng Văn đã chỉ đạo các phòng ban chuyên môn tiếp tục nhân rộng mô hình trồng bắp cải trái vụ ra một số xã có các điều kiện phù hợp đối với cây bắp cải trong vụ xuân hè của những năm tới. Bên cạnh đó, UBND huyện Đồng Văn cũng chỉ đạo các phòng ban chức năng phối hợp với người dân để quản bá và tìm nguồn tiêu thụ sản phẩm ổn định cho người dân.

PHẠM VĂN PHÚ

Xen canh lúa tôm cua biển

Nông dân các huyện vùng U Minh Thượng (Kiên Giang) đang tiến hành thu hoạch tôm sú nuôi trên nền đất lúa (mô hình tôm - lúa) với thắng lợi kép: trúng mùa, được giá. Làm theo mô hình lúa - tôm + cua, nông dân có doanh thu hơn 100 triệu đồng/ha/năm, trong đó lợi nhuận khoảng 70%.

Mô hình tôm - lúa (1 vụ tôm - 1 vụ lúa) phát triển ở các tỉnh ven biển vùng Đồng bằng Sông Cửu Long hơn 10 năm nay. Đây là mô hình được các nhà khoa học khuyến khích phát triển vì thích ứng với biến đổi khí hậu. Trong quá trình nuôi, nông dân đã thả ghép thêm cua biển, tạo thêm nguồn thu nhảm gia tăng tối đa lợi nhuận.

Ông Bảy Thanh ở ấp 10 Chợ, xã Đồng Hưng, huyện An Minh có hơn 1ha trước đây chuyên trồng lúa. Khi phong trào chuyển đổi sang mô hình tôm - lúa phát triển ở địa phương, ông Bảy Thanh cũng mạnh dạn kê mương vào mức mương, đắp đê bao vuông để nuôi tôm.

Theo ông Thanh, nuôi tôm quảng canh trên đất lúa không tốn nhiều chi phí, chỉ khoảng 10 - 15 triệu đồng/ha gồm tiền bơm nước, mua hóa chất xử lý môi trường và con giống. Ngoài con tôm, nông dân còn thả ghép thêm cua biển, để tăng nguồn thu. Thường cua giống được nông dân thả sau tôm từ 1 - 2 tháng và tận dụng chính môi trường nước của con tôm nên không tốn gì thêm, ngoài tiền mua con giống.

Nói về thời vụ sản xuất, ông Bảy Thanh chia sẻ kinh nghiệm, vụ nuôi tôm hàng năm bắt đầu từ tháng 1, đến hết tháng 7 kết thúc là phù hợp. Sau khi thu hoạch xong lúa sẽ lấy nước mặn vào ruộng, tiến hành xử lý môi trường bằng vôi, gây màu



Cua biển nuôi xen canh lúa - tôm

nước và tảo trước khi tiến hành thả tôm giống. Mật độ nuôi tôm quảng canh khoảng 2 con/m² là phù hợp, tùy vào tôm đạt đầu con hay không sau đó có thể thả đậm thêm. Tránh thả quá dày tôm sẽ thiếu thức ăn dẫn đến chậm lớn.

Trong quá trình nuôi tôm, có thể thả xen canh thêm cua. Cua biển nuôi được quanh năm, ngay cả khi trồng lúa cua vẫn có thể phát triển được. Tuy nhiên, nuôi trong môi trường nước mặn thì chất lượng thịt cua sẽ cao hơn. Kết thúc vụ tôm, tận dụng nguồn nước mưa để tiến hành rửa mặn trong đất để chuyển sang làm vụ lúa, sẽ thu hoạch vào dịp cuối năm.

Ông Võ Hoàng Việt, Trưởng phòng NN&PTNN An Minh cho biết, vụ tôm năm nay toàn huyện đã thả giống được 38.218ha, đạt 102% kế hoạch. Bà con đang trong giai đoạn thu hoạch, chưa có tổng kết chính xác nhưng hứa hẹn sẽ là vụ mùa bội thu vì thời tiết năm nay khá thuận lợi, giá bán cũng khá cao. Qua hơn 10 năm chuyển đổi, có thể khẳng định luân canh lúa - tôm + cua là mô hình sản xuất hiệu quả, có tính ổn định lâu dài và mang lại nguồn thu nhập cao cho bà con nông dân.

SỸ NGUYỄN

Thoát nghèo nhờ tầm vông

Hầu hết đất rừng ở huyện Tri Tôn, An Giang đều trồng những cây đặc sản chính là thốt nốt và tầm vông. Nguồn lợi từ cây tầm vông ngày càng được nâng cao, giúp cho cuộc sống bà con thoát nghèo và ngày càng khá giả.

Theo báo cáo của Phòng NN&PTNT Tri Tôn, toàn huyện có trên 200ha tầm vông, trong đó xã Lương Phi 70ha, còn lại là các xã Ô Lâm, Cô Tô, An Túc, thị trấn Ba Chúc, phần lớn là những nơi đất đá núi, bạc màu.

Tầm vông có từ nhiều đời nay và trở thành loài cây quen thuộc, gần gũi đối với cư dân miền núi. Muốn cất một ngôi nhà nhỏ, dựng một lán trại, che cái chòi, rào miếng vườn, làm chuồng heo, bò hoặc làm sào phơi quần áo... bà con đều dùng đến tầm vông.

Chị Neang Sa Rum, cán bộ Hội Nông dân xã Lương Phi cho biết, tầm vông tuy không phải là mặt hàng chủ lực nhưng đã giúp nhiều gia đình thoát nghèo, cuộc sống ngày càng ổn định hơn.

Tại một số xã vùng cao, đất cát quanh năm khô cằn nên ngoài việc chăn nuôi, trồng cây công nghiệp, lâm nghiệp và ruộng rẫy ra chẳng có những loài cây ăn trái nào đáng kể. Lợi dụng ưu thế của vùng đất núi, bà con đã biết khai thác trồng cây tầm vông, nhẹ công chăm sóc, khỏi phải tốn tiền phân thuốc và nước tưới.

Ông Châu Sóc Phon ở ấp Tà Miệt, xã Lương Phi cho hay, tầm vông dễ trồng, chỉ cần xới đất, đào lỗ, giâm cây vào mùa mưa rồi tự nó sẽ lớn. Muốn cho cây phát triển tốt, hằng năm người trồng phải mé bớt nhánh, tuyển chọn những cây già, giữ lại cây to để nuôi măng mùa sau. Bình quân 1 bụi tầm vông 3 năm tuổi mỗi năm có thể



Cây tầm vông mang nguồn lợi cho bà con

cho từ 7 - 10 mục măng. 1 công tầm vông (độ 100 bụi) có thể thu nhập từ 3 - 4 triệu đồng/năm.

Ông Huỳnh Văn Xem ở ấp Tà Lọt, xã An Cư, huyện Tịnh Biên có 10 công tầm vông, khoảng 800 bụi, thu hoạch mỗi năm trên 40 triệu đồng. Giá tầm vông lúc nào cũng ổn định, không sợ bị ép giá. So với các năm trước năm nay giá cao hơn. Hiện cây loại I có giá 35.000đ; loại II là 27.000đ; loại III 15.000đ...

Tầm vông thu hoạch quanh năm nhưng tập trung nhiều nhất vào mùa nắng. Khi tới mùa vụ, thương lái đến từng vườn chọn cây, hợp đồng giá cả rồi thuê người đốn. Tầm vông trước khi giao cho khách hàng đều phải trải qua giai đoạn thui cây và uốn sửa cho ngay thẳng. Đây là công đoạn rất cần thiết, đòi hỏi các thương lái phải có kinh nghiệm và tay nghề khá.

Hiện xã Lương Phi có tới hàng chục điểm thu mua tầm vông về uốn sửa, phân loại giao cho thương lái, bình quân mỗi ngày tiêu thụ từ 5.000 - 10.000 cây. Các tỉnh Cà Mau, Sóc Trăng, Bạc Liêu và Kiên Giang tiêu thụ tầm vông nhiều nhất, mỗi năm có thể lên đến vài chục ngàn cây để sử dụng cho ghe, xuồng và đánh bắt thủy sản.

NT

Trồng môn hương trên đất cát

Người dân xã Duy Hải (huyện Duy Xuyên, Quảng Nam) phát triển trồng cây môn hương trên đất cát đem lại thu nhập khá, đạt 200 triệu đồng/ha, đã thoát nghèo, vươn lên làm giàu.

Bà Huỳnh Thị Sáu cho biết: Gia đình bà trồng 4 sào môn, đóng 2 cái giếng ngay tại ruộng, đồng thời kéo 200m đường dây điện để bơm nước tưới cây. Dù trời khô hạn song cây môn vẫn bám trụ trên đất cát. "Mỗi năm trồng 2 vụ, thu được 40 triệu đồng/vụ. Trồng môn rất thuận lợi, phân chuồng có sẵn, tôi chỉ bỏ tiền mua phân bón hóa học, thuốc bảo vệ thực vật (BVTV). Mỗi vụ, bón từ 4 - 6 đợt, mỗi đợt 6 - 8kg/sào, trừ chi phí có lãi 30 triệu đồng".

Cây môn rất dễ trồng, sâu bệnh ít nên đem lại hiệu quả kinh tế cao. Trước đây, bà con thường trồng mè, lúa, khoai lang... hiệu quả thấp. Từ ngày trồng môn thì cho thu nhập khá. Vụ nào giá môn thấp, 1 sào cho thu 5 - 7 triệu đồng, còn trồng vụ bán cho thị trường tết thu 15 triệu đồng. Tính trung bình 1ha cho thu 200 triệu đồng/vụ.

Ông Nguyễn Văn Anh trồng 3 sào môn hương cho hay, so với nhiều loại cây trồng khác thì cây môn ít sâu bệnh nhất, chỉ bị một loại bệnh nấm, khiến cho cây vàng lá, thối củ. Bà con có sử dụng thuốc BVTV nhưng rất khó

tiêu diệt loại bệnh này. Năng suất môn hương đạt 4 - 5 tạ/sào, nhưng khi bị nấm thì chỉ được 1 - 2 tạ, thậm chí có ruộng mất trắng.

Ông Võ Quốc Hai, Phó ban Nông nghiệp xã Duy Hải cho hay, cây môn rất phù hợp với vùng đất cát pha, trồng thì rất dễ nhưng không nắm bắt được kỹ thuật thường thất bại. Hiện đã có biện pháp điều trị bệnh nấm. "Trước khi gieo trồng, ngâm củ môn giống vào thuốc xử lý nấm trong 12 tiếng. Sau đó, rửa sạch và trải củ giống ra bao, để ở nơi thoáng mát, tránh bị mưa. Trùm bao lên củ giống từ 1 - 3 ngày", ông Hai nói. Nông dân Võ Chung cho hay, ươm cây vào bầu túi ni lông, khi cây có chiều cao 10 - 15cm thì đem ra trồng, phát triển nhanh. Từ ngày gieo đến lúc thu hoạch chừng 4 tháng. Môn ít bị bệnh nấm so với cách trồng thông thường trước đây.

Ông Võ Văn Hai cho biết, hiện xã có 150 hộ chuyên canh trồng môn hương với diện tích 10ha. Tuy nhiên, đầu ra bấp bênh nên người dân không dám mở rộng. Trong khi đó quỹ đất của xã có thể trồng môn khoảng 100ha.

Từ ngày trồng môn chuyên canh, gia đình tôi có thêm thu nhập, đã được làm nhà mới, khang trang, có tiền đầu tư cho con cái ăn học.

NAM PHAN

Bà Sáu đang chăm sóc cây môn



Hạn chế héo xanh cà chua

Thâm canh cà chua đã phát triển rộng rãi ở nhiều vùng đất trồng màu vùng Đồng bằng sông Hồng, song việc khống chế bệnh chết héo xanh đối với nông dân đang là bài toán nan giải. Qua sản xuất cà chua thương phẩm của nông dân tỉnh Hải Dương trong nhiều năm gần đây đã đúc rút được một số kinh nghiệm thực tế để khống chế bệnh này.

Bệnh chết héo xanh cà chua do loài vi khuẩn *P. solanacearum* gây ra. Đây là bệnh hại nghiêm trọng nhất ở khắp các vùng trồng cà chua trên thế giới, nhất là vùng nhiệt đới như nước ta. Vi khuẩn xâm nhiễm vào rễ, gốc thân, thân và cuống lá qua vết thương xây xát. Sau khi xâm nhập vào rễ vi khuẩn lan theo bó mạch sinh sản phát triển, sản sinh ra các men, độc tố dẫn đến phá hủy các mô tế bào làm tắc nghẽn sự vận chuyển nước và dinh dưỡng nuôi cây.

Khi cây cà chua bị bệnh này sẽ dẫn đến hiện tượng héo đỉnh sinh trưởng (ngọn) rồi kéo theo các bộ phận khác trên cây héo tái xanh một cách rất nhanh (trong vòng 2 - 3 ngày sau khi héo ngọn). Việc phòng trừ bệnh này là rất khó đối với nông dân vì nhiều người khi thấy cây bị héo rồi mới tiến hành phun thuốc trừ bệnh trong khi vi khuẩn lại không thể chết bởi thuốc hóa học và lúc cây héo thì đã là giai đoạn cuối của bệnh.

Muốn phòng trừ tốt bệnh héo xanh vi khuẩn trên cây cà chua nên luân canh đất trồng với lúa nước và không trồng liên vụ với các cây họ cà. Không nên làm đất quá nhỏ để trồng cà chua cũng như khi trồng chỉ nên trồng cây sao cho đơn giản (không nên ấn chặt đất hay dúi sâu rễ khi trồng). Làm được vậy sẽ tăng thêm lượng oxy lưu thông trong luống đất cũng như tại vị trí bộ



Cà chua héo xanh do vi khuẩn

rễ cây cà chua. Đồng nghĩa rằng cây ít bị nghẹt rễ và phát triển thuận lợi hơn, vi khuẩn ít tấn công hơn...

Tuyệt đối không trồng cây trên phân hữu cơ tươi. Nguyên nhân do phân hữu cơ trọng quá trình phân hủy tạo môi trường yếm khí sản sinh ra nhiều axit là điều kiện lý tưởng cho vi khuẩn héo xanh sinh trưởng và phát triển mạnh. Thực tế cho thấy, nếu nông dân có phân chuồng để bón cho cà chua thì tốt nhất nên ủ mục và bón vào rạch giữa 2 hàng cà chua (đánh rạch giữa luống bỏ phân rồi phủ kín đất).

Không trồng cây vào vị trí trũng (thấp) trên luống: Cây cà chua nên trồng ở những vị trí cao nhất trên mặt luống sẽ đảm bảo cho cây không bị chết úng khi đọng nước. Việc tưới nước giữ ẩm cho các luống cà chua cần phải điều hòa sao cho không để luống cà quá khô hay quá ẩm.

Cần bón phân cân đối cho cây nhất là tỷ lệ N và K. Cụ thể là, thời kì cây cà chua còn non (giai đoạn phát triển thân lá) không nên chăm bón cho cây tốt quá nhất là thừa đạm. Chăm sóc sao cho các cây cà chỉ ở mức phát triển trung bình (hanh hanh vàng).

MINH NGỌC

Nhân giống gà của người Hre

Với mong muốn được bảo tồn loài vật nuôi truyền thống của người Hre, Chủ tịch UBND xã Ba Vinh (huyện Ba Tơ, tỉnh Quảng Ngãi) đã lặn lội khắp nơi tìm từng con gà Re về nhân giống. Kết quả bước đầu mang lại hiệu quả ngoài mong đợi với số lượng đàn gà lên đến hàng trăm con, khỏe mạnh và phát triển tốt.

Anh Phạm Văn Rạch (39 tuổi), Chủ tịch UBND xã Ba Vinh (huyện Ba Tơ) được biết đến là người táo bạo, dám nghĩ dám làm và hết lòng vì dân. Ngoài 10ha keo con phát triển xanh tốt, tạo công ăn việc làm cho phần lớn lao động tại địa phương, anh còn sở hữu đàn gà Re giống có giá trị cao không chỉ về mặt kinh tế.

Gà Re có tên gọi chính xác là gà Hre, một đặc sản của người Hre được lai tạo từ gà rừng. Gà nhỏ con, trọng lượng từ 1,2 - 1,5kg. Tuy nhiên, thịt gà Re chắc, dai, ngọt nên được nhiều người ưa thích.

Trước đây, ở Ba Tơ tìm giống gà này không khó. Càng về sau, nhất là những năm cây keo lai có giá, người dân dần quên mất việc tiếp tục làm kinh tế với loại vật nuôi truyền thống này. Gà Re mất dần và ngày một khan hiếm. Nguyên nhân, được anh Rạch giải thích là so với gà ta bán thịt thì gà Re không sánh được về mặt trọng lượng nên nhiều người sợ nuôi không có lãi.

Tuy nhiên, họ không biết rằng, so về lợi nhuận, giá gà Re cao gấp đôi. Thời điểm này gà Re có giá 120.000đ/ký, còn gà ta chỉ khoảng 70.000đ/ký. Trong khi đó, nhu cầu người dân luôn cao vì đây là vật nuôi không thể thiếu trong các lễ, hội cũng như cúng, giỗ của người Hre.



Anh Rạch đang chăm sóc đàn gà Re

Từ đây, anh Rạch bắt đầu “săn tìm” con giống. Thời gian đầu anh phải lặn lội khắp huyện đi tìm với giá hơn 200.000đ một con. Cuộc “săn lùng” sau đó tiếp tục được mở rộng khắp nơi. Hết nghe đâu có gà Re là anh tìm tới. Đến năm 2002, anh tập hợp được số lượng 20 con.

Kỹ thuật nuôi và chăm sóc gà Re không khó nhưng để có một chú giống ưng ý thì không dễ. Theo anh, đầu tiên phải chọn vài cặp gà giống trống và mái cho chúng sinh sản. Sau đó lại tiếp tục chọn ra những chú gà Re con đẹp để làm giống. Cứ thế, sau nhiều thế hệ mới chọn được cặp gà ưng ý nhất.

Thức ăn cho gà Re chủ yếu là thóc, bắp, gạo. Nếu có điều kiện thì bổ sung thêm mấy con giun đất. Để phòng bệnh cho gà Re, anh Rạch luôn “thủ” trong nhà những loại vắc xin đặc biệt để tiêm và thường xuyên dọn dẹp chuồng trại thông thoáng.

Nhờ tuân thủ quy trình nuôi gà, đảm bảo con giống tốt, hiện nay, số lượng đàn gà giống tăng lên hàng trăm con. Chất lượng con giống đảm bảo. Mới đây, anh xuất chuồng bán được hơn 100 con, thu về trên 20 triệu đồng.

MINH NGỌC

Phòng trừ bệnh bạc lá và đốm sọc vi khuẩn

Vi khuẩn gây bệnh bạc lá và bệnh đốm sọc phát sinh phát triển trong điều kiện nhiệt độ 26 - 31°C và ẩm độ 80 - 90%, bệnh thường gây hại nặng vào giai đoạn lúa đông - trổ.

Sau đợt nắng nóng kéo dài, thời tiết tiếp tục có nhiều diễn biến phức tạp, đặc biệt từ đầu tháng 7 đến nay nắng nóng và mưa gió xen kẽ nên bệnh bạc lá, bệnh đốm sọc vi khuẩn đã xuất hiện và gây hại trên lúa hè thu.

Cả hai đối tượng trên đều do vi khuẩn gây nên, bệnh bạc lá lúa do vi khuẩn *Xanthomonas oryzae* và bệnh đốm sọc do vi khuẩn *Xanthomonas oryricola*. Biện pháp phòng trừ gặp nhiều khó khăn, vì thực tế hiện nay chưa có thuốc đặc hiệu cho bệnh do vi khuẩn gây bệnh thực vật nói chung.

Đối với bệnh bạc lá, triệu chứng ban đầu thường phía bìa lá, chóp lá chuyển vàng trước (nên có nơi gọi bệnh cháy bìa lá), sau đó phần chóp vàng và hóp lại như mo cau, vết bệnh lan dần vào trong theo đường gợn sóng màu vàng. Phần lá bị bệnh chuyển màu xanh tái, vàng lục.

Đối với bệnh đốm sọc triệu chứng là những sọc nhỏ ngắn khác nhau, chạy dọc theo các gân lá. Lúc đầu vết sọc xanh trong giọt dầu, chuyển màu nâu, xung quanh sọc màu nâu có các quầng vàng. Nếu lá bị nhiều đốm sọc tập trung thì các quầng vàng liên kết nhau làm lá lúa bị vàng và khô cháy như bệnh bạc lá.



Vi khuẩn gây bệnh xâm nhiễm vào cây chủ yếu qua vết thương cơ giới, lan truyền nhờ nước, mưa, gió và tiếp xúc cọ xát giữa các lá, các cây trong ruộng. Hiện miền Bắc và miền Trung thời tiết tiếp tục diễn biến bất lợi, mưa rào, mưa giông và gió giật. Vì vậy, nguy cơ bùng phát dịch bạc lá, đốm sọc vi khuẩn trên lúa cao, đặc biệt là các diện tích lúa hè thu.

Để phòng trừ hiệu quả bệnh bạc lá và bệnh đốm sọc do vi khuẩn cần thực hiện tốt công tác sau: Đối với các vụ tiếp nên lựa chọn các giống kháng, xử lý hạt giống khi ngâm ủ với nước 54 - 55°C (2 sôi 3 lạnh) vì nguồn bệnh được xác định chủ yếu từ hạt giống, vi khuẩn gây bệnh bạc lá chết ở nhiệt độ 53°C.

Khi bệnh chớm xuất hiện, nếu điều kiện thuận lợi thuận nên rút nước khô ruộng 2 - 3 ngày, có thể giảm tốc độ phát triển và lây lan của bệnh. Bình thường nên để mực nước 5 - 10cm, bón phân cân đối, tăng cường kali giai đoạn bón thúc đông. Sau mỗi trận mưa gió nên phun phòng bằng nước vôi trong ngay sau khi tạnh mưa. Liều pha khoảng 1kg vôi tôi - Ca(OH)_2 với 20 lít nước thì pH > 9.

Biện pháp hóa học có thể sử dụng thuốc sát khuẩn hoặc kháng sinh. Thuốc sát khuẩn như Xantocin 40WP, Totan 200WP, Xanthomix 20WP... Đối với thuốc kháng sinh có thể sử dụng các thuốc có chứa kasugamycine...

QUANG VŨ

Bệnh đốm sọc vi khuẩn (Diễn Quảng, Diễn Châu, Nghệ An vụ Hè thu 2015)

Cùng rút kinh nghiệm

Cháu Hoàng Thị Hồng N. (3 tuổi, dân tộc Tày ở Hà Giang) được gia đình đưa đến Bệnh viện Đa khoa tỉnh Hà Giang trong tình trạng khó thở, ho, sặc. Qua khám, chẩn đoán, các bác sĩ bệnh viện xác định cháu bị dị vật khí quản, suy hô hấp độ II. Để kịp thời cứu cháu bé, các bác sĩ đã khẩn trương đưa cháu vào phòng mổ và tiến hành soi gắp ra từ khí quản của bé một hạt na. Hiện sức khỏe của cháu bé đã ổn định và đang được các y, bác sĩ khoa tai mũi họng của bệnh viện tiếp tục theo dõi.

Lời bàn: Là tỉnh vùng cao biên giới nằm ở cực Bắc của Tổ quốc, Hà Giang có 19



Bé khó thở vì hóc hạt na

dân tộc anh em cùng chung sống, trong đó đồng bào dân tộc thiểu số chiếm tới trên 80%. Chính vì điều kiện sống của đồng bào còn gặp rất nhiều khó khăn, bố mẹ bận mải đi làm nương thường để trẻ em tự chơi ở nhà nên đã có rất nhiều cháu bị hóc viên bi, đồng tiền xu hay bị con đĩa chui vào mũi, tai... Qua trường hợp của cháu N., các bậc phụ huynh không nên chủ quan khi phát hiện có dị vật xâm nhập vào cơ thể của các cháu bé. Nếu không được xử lý kịp thời có thể gây tử vong hoặc những biến chứng xấu cho sức khỏe của các cháu về sau.

BS NGUYỄN VŨ

Thiếu hiểu biết nên lại ngộ độc trứng cóc

Khi chị HJút Niê (sinh năm 1990, trú tại buôn Cư Knia, xã Ea Bar, huyện Buôn Đôn, Đắk Lắk) đi làm rẫy về thì phát hiện các em của chị là Y Chim Niê (9 tuổi) và Y Wi Niê (4 tuổi) đang bị nôn ói liên tục, còn HTuyết Niê (2 tuổi) thì nằm li bì, bất tỉnh. Khi chị HJút Niê hỏi, Y Chim Niê cho biết đã làm thịt cóc và cả 3 anh em cùng ăn. Chị HJút Niê cho biết thêm: Vào sáng cùng ngày, Y Chim Niê cùng gia đình đi rẫy, đến gần trưa Y Chim Niê về nhà trước để nấu cơm. Trên đường về nhà, Y Chim Niê bắt được một con cóc và mang về làm thịt; phát hiện trong bụng cóc có một buồng trứng, do không biết trứng cóc cũng có độc nên Y Chim Niê không bỏ đi mà lại đem nấu chung với thịt cóc, sau đó còn nhường cho em gái của mình là

HTuyết Niê ăn toàn bộ số trứng cóc. Nghi ngờ 3 em bị ngộ độc, người thân trong gia đình đã lập tức đưa các em đến Bệnh viện Đa khoa tỉnh Đắk Lắk cấp cứu.

Lời bàn: Thịt cóc là thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng chứa bufotoxine - một chất cực độc, bền với nhiệt, có trong gan, trứng, da, mỡ, mắt và hạch thần kinh (dọc hai sống lưng), có thể gây chết người trong thời gian rất ngắn. Để dự phòng ngộ độc do ăn thịt cóc bà con nên sử dụng những sản phẩm của cóc đã qua chế biến dưới dạng thực phẩm, thuốc đã được các cơ quan chức năng cho phép lưu hành chứ không nên tự ý chế biến vì nguy cơ nhiễm độc dẫn đến ngộ độc rất cao.

BS NGUYỄN VŨ

Cùng rút kinh nghiệm

Bật nắp bia suýt hỏng mắt

Bệnh viện Mắt TP HCM vừa tiếp nhận trường hợp bị chấn thương hy hữu ở mắt do khui bia. Đó là anh N.H.K. (30 tuổi ở An Giang), bệnh nhân nhập viện trong tình trạng mắt bị giật, chảy máu trong, tăng nhãn áp, thị lực kém...

Các bác sĩ rửa mắt, cho thuốc cứu mắt bệnh nhân. Anh K. có thể bị mù nếu để xảy ra tình trạng tăng nhãn áp, nhiễm trùng. Theo người nhà bệnh nhân, anh K. khui bia bằng cách dùng hai chai bia chấu đầu vào nhau rồi bật nắp lên, bất ngờ, nắp bia bung



manh lên đập vào mắt gây chấn thương.

Lời bàn: Nhiều người có thói quen dùng hai chai bia để bật nắp. Tai nạn đối với anh K. là lời cảnh tỉnh cho mọi người. Nên dùng bật bia chuyên dụng, cầm cả nắp bia khi bật và tránh không xóc chai bia trước

khi bật vì bia có ga sẽ gây bật nắp với áp suất rất cao, nắp khi bật vào người sẽ gây chấn thương. Khi không may bật vào mắt thì nhanh chóng dùng nước muối sinh lý nhỏ mắt và đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

BS NGUYỄN VŨ

Cứu cháu bé bị rắn độc cắn

Cháu Hồ Quỳnh N. (27 tháng tuổi ở Hậu Giang) đang ngủ bị rắn lục xanh cắn, cháu phải nhập viện với các biểu hiện hốt hoảng, máu chảy nhiều, ngưng thở, mạch nhẹ, huyết áp tụt. Người nhà cháu N. kể lại trong lúc cả nhà đang ngủ dưới sàn nhà thì giật mình vì nghe tiếng khóc thét lên của cháu N. Qua kiểm tra, cha mẹ cháu N. giật mình phát hiện một con rắn lục xanh đang nằm kế bên con. Lúc này cháu N.

khóc dữ dội, gia đình phát hiện gần khoe miệng cháu chảy máu và có vết cắn. Cha cháu N. đã dùng cây đập chết con rắn và đưa cháu lên Bệnh viện Nhi đồng Cần Thơ cấp cứu, mang con rắn đi theo. Tại bệnh viện, các bác sĩ khoa hồi sức tích cực và chống độc của bệnh viện đã hỗ



trợ hô hấp, dùng huyết thanh kháng độc rắn để cứu sống cháu N. Sau cấp cứu, sức khỏe cháu N. đã dần phục hồi và có thể xuất viện trong thời gian tới.

Lời bàn: Đối với các trường hợp bị rắn độc cắn, để cấp cứu thành công, đòi hỏi thầy thuốc phải xác định chính xác loại rắn độc đã cắn bệnh nhân để xác định độc chất và có khả năng chống sốc thuốc bởi huyết thanh kháng độc rắn lấy từ máu ngựa, do đó nguy cơ sốc phản vệ cho bệnh nhân rất cao. Vì vậy, khi phát hiện nạn nhân bị rắn cắn, nên xác định được loài rắn và đưa ngay nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Đối với những nơi ở có nhiều cây cối, bà con không nên nằm dưới sàn đất và khi ngủ cần nằm màn cẩn thận.

BS NGUYỄN VŨ

Tác dụng của ba kích

Ba kích còn có tên là sâm ba kích, dây ruột gà, ba kích thiên... thuộc họ cà phê. Ba kích là vị thuốc có tác dụng ấm thận, tráng dương, khoẻ gân cốt, giảm đau nhức xương, khớp...

Ba kích là cây dây leo bằng thân quấn, sống nhiều năm. Ngọn có cạnh, màu tím, có lông, khi già thì nhẵn. Lá mọc đối, hình mác hoặc bầu dục thuôn nhọn, lá kền mỏng ôm sát vào thân... Mùa hoa tháng 5 - 6, mùa quả tháng 7 - 10. Cây thường mọc hoang ở vùng đồi, núi thấp các tỉnh trung du, miền núi phía Bắc. Bộ phận dùng: Rễ cây đào về cắt bỏ cổ rễ và rễ con, chỉ lấy chỗ có đường kính 0,5cm trở lên, phơi nắng cho héo rồi dùng chày gỗ đập nhẹ cho bẹp phần thịt (tránh dập nát) tiếp tục phơi, sấy khô và cắt thành đoạn ngắn 10cm.

Theo Đông y, ba kích có vị cay, chất, ngọt, tính ôn, vào kinh thận. Có tác dụng ấm thận, tráng dương, khoẻ gân cốt, giảm đau nhức xương, khớp, trừ phong thấp, bổ thần kinh và tinh khí, sớm xuất tinh, di mộng tinh... Ngày uống 12 - 20g dưới dạng thuốc sắc, cao lỏng, thuốc viên hoặc rượu ngâm. Dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác trong những phương thuốc sau:

Chữa gân xương yếu, lưng, đầu gối đau buốt: Ba kích, Đỗ trọng bắc (tẩm muối sao), Nhục thung dung, Thỏ ty tử, Tỳ giải (tất cả 400g); hươu bao tử: 1 bộ. Các vị trên làm hoàn cứng to bằng hạt đỗ xanh. Mỗi lần uống 6g thuốc hoàn/3 lần/ngày.

Chữa đau lưng đau do phong hàn, đi đứng khó khăn: Người tất 120g, ba kích, Khương hoạt, Quế tâm, Ngũ gia bì, Can khương (mỗi vị 60g); Đỗ trọng (bỏ vỏ, sao hơi vàng) 80g, tán bột, trộn mật làm hoàn, uống với rượu ấm.

Chữa thận hư, thận yếu, nam giới liệt



dương, xuất tinh sớm, tiểu đêm nhiều lần; phụ nữ khó thụ thai: Ba kích, Cốt toái bổ, Đảng sâm, Nhục thung dung, Long cốt (tất cả 300g); Ngũ vị tử 150g. Làm hoàn mềm 10g với mật ong. Ngày uống 2-3 lần/1 hoàn.

Chữa chứng phụ nữ tử cung bị lạnh, kinh nguyệt không đều: Ba kích 120g, Lương khương 20g, Tử kim đằng 60g, Thanh diêm 80g, Nhục quế bỏ vỏ 160g, Ngô thù du 160g, tán bột dùng rượu hồ làm hoàn. Ngày uống 20g hồ với rượu pha muối nhạt.

Chữa liệt dương: Ba kích 60g; Tục đoạn, Cẩu tích, hạt sen (mỗi thứ 40g); Kim anh, tua sen, Hoài sơn (mỗi thứ 20g); Mẫu lệ nướng 10g. Tất cả đem tán thành bột, trộn với mật làm viên bằng hạt ngô. Mỗi ngày uống 10 - 20 viên chia làm 2 lần Ngoài ra, còn có bài thuốc trị liệt dương như sau: Ba kích 100g, Hà thủ ô đỏ 100g, tắc kè 50g, Hoàng tinh 100g, Đại hồi 10g. Tắc kè ngâm với Đại hồi trong rượu 35 độ để được 500ml. Các dược liệu khác cũng ngâm với rượu 35 độ trong 15 ngày được 1.000ml. Hòa lẫn hai rượu với nhau, thêm 100g đường kính . Lọc kỹ. Ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 15 - 20ml sau bữa ăn hay trước khi đi ngủ.

Kiểm kỵ: Người âm hư hỏa vượng (sốt nhẹ về chiều), táo kết không dùng những bài thuốc có vị ba kích.

LINH ĐAN

Vị thuốc từ bìm bìm

Bìm bìm còn có tên là Khiên ngư, Hắc sủ, Bạch sủ... Bìm bìm là cây dại mọc ở vườn, các loại cỏ, lùm bụi vàng đồng bằng, trung du các tỉnh phía Bắc nước ta. Tuy là cây dại nhưng bìm bìm được dùng để làm thuốc chữa bệnh có nhiều công dụng.

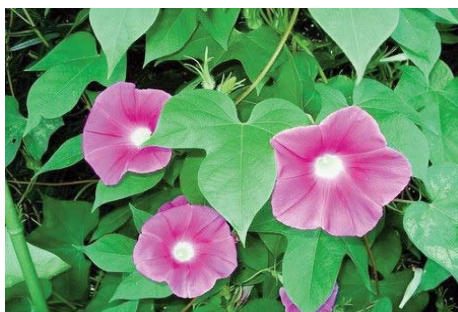
Bìm bìm là một loại dây leo bằng thân cuốn. Thân mảnh, có điểm những lông hình sao. Lá hình tim, xẻ thùy, nhẵn và xanh ở mặt trên, xanh nhạt và có lông ở mặt dưới, cuống dài, gầy, nhẵn. Hoa màu hồng tím hay lam nhạt, lớn, mọc thành xim đến 3 hoa, ở kẽ lá. Quả nang hình cầu, nhẵn, 3 ngăn; hạt có 3 cạnh, lưng khum, hai bên dẹt, nhẵn, màu đen hay trắng tùy theo loài. Vào tháng 7 - 10, quả chín, hái về đập lấy hạt phơi khô thì sẽ có vị thuốc mới tên Khiên ngư tử.

Theo Đông y, khiên ngư tử có vị cay, tính nóng, hơi có độc, vào 3 kinh: Thủ thái âm phế, túc thiếu âm thận và thủ dương minh đại tràng. Có tác dụng tả thấp nhiệt ở khí phạm, trục đờm, tiêu ẩm lợi nhị tiện (đại tiểu tiện) là thuốc chữa tiện bí, cước khí, chủ trị hạ khí, lợi tiểu tiện, chữa cước thũng (phù), sát khuẩn. Theo tài liệu cổ không được dùng khiên ngư tử cùng với ba đậu. Bộ phận dùng làm thuốc là toàn cây. Sau đây là những bài thuốc chữa bệnh từ hạt cây bìm bìm.

Chữa các chứng thũng trướng:

Bài 1: Khiên ngư 10g, nước 300ml. Sắc còn 150ml, chia 2 lần uống trong ngày, nếu tiểu tiện nhiều được thì khỏi. Có thể tăng liều uống cao hơn tùy theo bệnh, có thể uống tới 40g. Bài thuốc này có tác dụng chữa phù thũng, nằm ngòì không được.

Bài 2: Khiên ngư, đem tán mịn, mỗi lần uống 4g, dùng nước chiêu thuốc. Có



tác dụng chữa phù thũng, đại tiểu tiện không thông.

Bài 3: Phương châu xa hoàn: gồm khiên ngư 40g, đại hoàng 20g, cam toại 10g, đại kích 10g, nguyên hoa 10g, thanh bì 10g, trần bì 10g, mộc hương 5g, khinh phấn 1g. Tất cả tán mịn, trộn đều, hoàn thành viên, ngày uống 1 lần, mỗi lần 3g. Có tác dụng lợi thủy, hành khí. Dùng trong trường hợp bụng trướng, chân tay phù nề, ngực bụng đầy tức, khó thở, đại tiện bí, tiểu tiện ít.

Chữa trướng bụng do xơ gan hoặc viêm thận mạn tính: Dùng Khiên ngư tử 80g, hồi hương 40g. Tất cả nghiền mịn, trộn đều. Mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 8g, uống khi đói bụng, chiêu thuốc bằng nước sôi, uống liên tục trong 2 - 3 ngày.

Chữa phù do viêm thận: Khiên ngư tử 100g (nghiền mịn), táo tàu 80g (hấp chín, bỏ هست, giã nát); gừng tươi 500g, giã nát vắt lấy nước, bỏ bã; tất cả đem trộn đều thành một thứ bột nhão, cho vào nồi hấp 30 phút, trộn đều, lại hấp thêm 30 phút nữa là được. Lượng thuốc trên chia đều thành 8 phần, ngày uống 3 lần vào sáng, trưa, chiều, mỗi lần uống 1 phần, sau 2 - 5 ngày thì hết; kiêng muối trong 3 tháng.

LINH ĐƠN

Dinh dưỡng sớm cho tuổi vị thành niên

Chế độ dinh dưỡng lứa tuổi vị thành niên là yếu tố quyết định để trẻ phát triển cả về chiều cao, cân nặng và phát triển mức tối ưu khi trưởng thành. Trẻ vị thành niên có sức khỏe tốt là điều kiện để lao động và học tập tốt, giúp ích cho gia đình và xã hội mai sau.

Chương trình can thiệp dinh dưỡng ở Việt Nam hiện nay mới tập trung ưu tiên cho hai đối tượng là bà mẹ và trẻ em. Trong những năm gần đây, các nhà dinh dưỡng đã quan tâm đến trẻ vị thành niên, để giúp cơ thể trẻ hoàn thiện và phát triển trước khi làm mẹ và đó là một phần của vấn đề “Dinh dưỡng sớm”.

Dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, các biến đổi về tâm, sinh lý, nội tiết, sinh dục... Cân nặng trung bình trẻ em vị thành niên tăng từ 3 - 5kg/năm, chiều cao tăng từ 4 - 7cm/năm trẻ em trai phát triển nhiều hơn trẻ gái. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng của trẻ vị thành niên đòi hỏi cũng rất cao cho sự phát triển cũng như hoạt động, do vậy trẻ thường ăn không biết no.

Để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho sự phát triển lứa tuổi này, trước hết là vấn đề năng lượng từ 2.100 - 2.200kcalo/ngày/nữ và 2.100-2.900Kcalo/ngày/nam tùy theo từng độ tuổi mà nhu cầu khác nhau. Để đáp ứng được nhu cầu, trẻ cần ăn 3 bữa/ngày, ăn đủ no và đủ chất dinh dưỡng. Trẻ vị thành niên là lứa tuổi đang học tập thi cử, nếu phải thức khuya học nhiều cần cho trẻ ăn thêm bữa phụ như: sữa, hoa quả... Một số trẻ nữ thường ăn ít để giữ thân hình, vóc dáng điều đó làm hạn chế sự phát triển.

Để đáp ứng nhu cầu phát triển của cơ

thể, thì nhu cầu về chất đạm lứa tuổi này hết sức quan trọng, hàng ngày nhu cầu chất đạm khoảng 70g/nam và 60g/nữ. Hàng ngày cần đáp ứng chất đạm từ 70 - 100g/ngày, tỷ lệ đạm động vật chiếm từ 35 - 40%, năng lượng từ chất đạm chiếm 15% năng lượng của khẩu phần. Nhu cầu chất đạm lứa tuổi vị thành niên cần thiết cho tốc độ phát triển, vì chất đạm giúp tạo nên cấu trúc của tế bào, tạo nên các nội tiết tố (hormon) và đáp ứng khả năng miễn dịch cơ thể. Nguồn đạm động vật cung cấp cho bữa ăn từ: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua... nguồn đạm thực vật từ đậu đỗ, vừng, lạc...

Nhu cầu chất béo hàng ngày từ 40 - 50g, nguồn chất béo từ nguồn gốc động vật và thực vật với tỷ lệ cân đối là 70% và 30%. Năng lượng do lipit cung cấp trong khẩu phần khoảng 20%. Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng, giúp hoà tan và hấp thu các loại vitamin tan trong dầu: vitaminA, E, D, K. Ngoài các loại vitamin nhu cầu các kháng chất cũng cần được quan tâm.

BS NGUYỄN VĂN TIẾN
(Viện Dinh dưỡng Quốc gia)



Dinh dưỡng đầy đủ chất cho tuổi dậy thì (ảnh minh họa)

Làm đẹp với trứng gà

Hỏi: Tôi nghe nói trứng gà không chỉ có tác dụng tốt đối với sức khoẻ mà còn giúp làm đẹp hiệu quả cho da và tóc. Vậy đề nghị Bản tin Phở biển kiến thức tư vấn giúp cách làm đẹp với trứng gà.

HOÀNG THANH MAI
(Tây Hồ, Hà Nội)

Chị Bích Tuyên, Trung tâm Chăm sóc sắc đẹp Trúc Lâm, Tây Hồ, Hà Nội trả lời: Nếu da bị nhờn dầu gây mụn trứng cá, có thể lấy lòng trắng trứng trộn vài giọt nước cốt chanh, đắp lên da mặt, khoảng 20 phút sau rửa sạch da bằng nước mát. Loại mặt nạ này sẽ giúp da thông thoáng và không còn nhờn nữa. Nếu da bắt nắng, dùng lòng trắng trứng đánh bông lên rồi xoa đều trên da mặt, để khô trong vòng 15 - 20 phút, rửa sạch lại bằng nước muối loãng rồi bôi kem dưỡng ẩm, tác dụng giúp se khít lỗ chân lông, da sáng trắng.

Để xóa nếp nhăn trên da: Dùng lòng đỏ trứng gà sống trộn cùng sữa bò tươi, mỗi thứ 1 muỗng canh, trộn và khuấy đều thành dạng hồ. Sau khi đắp mặt 20 phút, dùng nước lạnh rửa sạch, tác dụng giúp da mặt hồng hào, loại bỏ nhiều chất nhờn, nhiều nếp nhăn.



Ảnh minh họa

Chị em phụ nữ sau khi làm công việc nội trợ, hai bàn tay thường khô ráp, nên dùng một thìa lòng trắng trứng trộn với hai thìa sữa và một thìa mật ong, xoa đều lên tay để trong vòng 15 phút rồi rửa sạch, tiếp đó thoa kem dưỡng da tay lên. Chỉ cần mỗi tuần làm một lần, bàn

tay sẽ được mềm mại và trắng hồng.

Nếu tóc bị khô, xơ, chỉ cần trộn một lòng trắng trứng gà với nước cốt chanh rồi xoa lên tóc, ủ tóc trong một chiếc khăn chừng 15 phút rồi xả lại thật sạch với nước và dầu gội tóc sẽ trở nên mượt mà.

H.ANH (ghi)

Khắc phục da nhiễm độc ánh nắng

Hỏi: Tôi được biết thương tổn do nhiễm độc ánh nắng có thể vừa gây ra tại chỗ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng lại vừa gây ra ở những nơi không tiếp xúc với ánh nắng. Các tác nhân gây ra nhiễm độc ánh nắng là các hóa chất sử dụng tại chỗ hoặc toàn thân. Vậy làm thế nào để khắc phục tình trạng này?

NGUYỄN MAI ANH (Hà Nam)

Trả lời: Sau khi tiếp xúc với ánh nắng vài giờ, da bị ngứa, châm chích, bỏng rát... Những triệu chứng tiếp sau đó là đỏ da, phù nề, mụn nước, bóng nước... Bệnh thường xảy ra khi bệnh nhân đang dùng thuốc (kháng sinh, thuốc chống động kinh, thuốc tim mạch, kháng viêm, thuốc lợi tiểu...) và thường biến mất sau khi ngưng thuốc.

Biểu hiện viêm da nhiễm độc do ánh nắng tại chỗ là cảm giác phỏng rát, châm chích, đau, đôi khi ngứa; sau đó da nổi đỏ, phù nề, nổi mụn nước và bóng nước; hình dạng sang thương không đặc trưng (có thể có hình dạng kỳ quặc). Vị trí phân bố thường ở tay, chân và mặt, khi lành để lại vết sạm da rất rõ.

Bệnh thường gặp ở những người sau khi tắm biển, tắm sông, nằm phơi nắng lâu trên bãi cỏ vào những ngày trời nắng. Ngoài ra, bệnh còn xảy ra ở người có tiền sử tiếp xúc trực tiếp với một số loại cây, cỏ dại có chứa chất furocoumarins hay dùng một số loại nước hoa (chứa bergaten hay 5-methoxypsoralen) kèm theo tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Tổn thương da do nắng dễ thành mạn tính, đôi khi có thể dẫn đến tiền ung thư và ung thư da. Tiền ung thư thường xuất hiện ở vùng da cơ thể thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời như vùng mặt, da đầu, mặt dưới cẳng tay, mu tay. Lúc đầu, bệnh biểu hiện như một dát màu hồng, râm hoặc đôi khi không có thay đổi nào về màu sắc,



Làm việc ngoài nắng nên che chắn cẩn thận

bề mặt thô, khô, có ít vảy da. Dấu hiệu cảnh báo thường gặp nhất của ung thư da là một chỗ biến đổi bất thường của da, ví dụ như một vết loét đau, chảy máu trên bề mặt, lành rồi sau đó lại loét trở lại ngay vị trí này.

Đề phòng các tổn thương do nắng bằng các biện pháp như tránh đi ra ngoài trời nắng trong khoảng thời gian từ 10-16 giờ, khi phải đi ra ngoài nắng hoặc phải làm việc dưới trời nắng nên mang đủ các trang bị bảo hộ như kính râm, quần áo chống nắng, mang ô, đội mũ nón,... Nếu có điều kiện, nên sử dụng thêm các loại kem chống nắng an toàn.

Thông thường, sau khi bị tổn thương da do nắng, nhiều người bị ngứa, nổi sẩn, mụn nước đã sử dụng lá cây như: lá khế, lá cây lược vàng, đậu xanh giã nhuyễn... để đắp, chà xát cho mát da, thậm chí nhiều người đã uống các nước lá cây với mong muốn dễ khỏi. Điều này chưa hẳn đúng vì khi tổn thương da do ánh nắng, nếu không vệ sinh da sạch sẽ mà sử dụng các loại lá cây đắp lên vùng da tổn thương thì sẽ khiến viêm da nặng thêm, dẫn đến viêm da mạn tính.

THU PHƯƠNG

Đề phòng rò điện bình nóng lạnh

Hỏi: *Vì sao bình nóng lạnh có thể rò điện? Cách nào để phòng tránh nguy cơ do rò điện?*

NGUYỄN ANH TUẤN

(Đống Đa, Hà Nội)

KS Trần Văn Minh,

Trung tâm Điện tử - Điện lạnh Bách Khoa, Hà Nội tư vấn: Hiện tượng rò điện của bình nóng lạnh sẽ xảy ra khi có sự thông mạch từ dây mayso với môi trường bên ngoài. Nguyên nhân là do thanh điện trở sử dụng lâu ngày có hiện tượng bám lớp cặn dày, để làm nóng được nước, nhiệt độ thanh càng phải tăng cao làm cát thạch anh bên trong giãn nở gây nứt vỡ lớp cặn bám, đồng thời làm nứt vỏ cách điện của thanh điện trở và rò điện ra nước. Một nguyên nhân khác có thể là do lớp cách điện của vỏ thanh điện trở bị ăn mòn gây rò điện ra nước. Ngoài ra, nhiều gia đình có thói quen cắm điện suốt 24/24, khiến dây mayso cũng như một số bộ phận khác, đặc biệt là bộ phận cách điện, nhanh bị hỏng do phải hoạt động quá tải. Hiện tượng rò điện còn có thể xảy ra do gioăng cao



Ảnh minh họa

su cách điện nối giữa dây mayso, vỏ bình và dây dẫn điện quá cũ.

Để giảm thiểu nguy cơ rò điện, chập điện, một số loại bình nước nóng hiện đại đã sử dụng bộ role kép gồm role nhiệt để đo nhiệt độ nước và tự động bật tắt điện; và role an toàn tự động ngắt điện khi role nhiệt bị hỏng hoặc khi nước nóng quá mức cho phép. Nhưng tốt nhất vẫn phải nối tiếp mát cho thiết bị. Bên cạnh đó, những hộ gia đình đang sử dụng các bình

nóng lạnh đời cũ nên lắp thêm cầu dao tự động RCCB, sẽ tự động ngắt mạch khi hệ thống điện có dòng rò hoặc bị chạm mát. Một nguyên tắc khác để đảm bảo an toàn trong khi sử dụng bình nóng lạnh là phải thường xuyên súc rửa, bảo dưỡng bình theo khuyến cáo của nhà sản xuất, phát hiện sớm các bộ phận hỏng hóc, cần thay thế. Cách tốt nhất để đảm bảo an toàn là phải ngắt nguồn điện trước khi sử dụng.

A.H (ghi)

Xử trí khi bị sét đánh

Hỏi: Tôi thấy từ đầu tháng 5 đến nay, rải rác ở các địa phương đã xảy ra một số vụ sét đánh đã gây tử vong hoặc chấn thương nghiêm trọng cho nhiều người. Vậy làm cách nào để cấp cứu và đề phòng sét đánh?

NGUYỄN THANH SƠN (Bắc Ninh)

Trả lời: Khi gặp trường hợp bị sét đánh, nếu nạn nhân vẫn tỉnh thì chỉ cần ủ ấm, cho uống ít rượu (khoảng 20ml) và nước trà đường nóng; sau đó đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được cấp cứu kịp thời.

Đối với nạn nhân hôn mê, người cấp cứu cần kiểm tra xem nạn nhân còn thở hay không bằng cách áp má vào mũi nạn nhân và xem lồng ngực có di động hay không, dùng tay đặt vào động mạch hai bên cổ nạn nhân. Nếu bệnh nhân ngừng tuần hoàn, ngay lập tức tiến hành hồi sức tim phổi (CRP) bằng cách:

Đặt nạn nhân nằm ngửa rồi tiến hành hồi sức hô hấp miệng - miệng: Lấy tay bịt mũi nạn nhân lại, hít một hơi thật sâu sau đó ngập kín miệng của nạn nhân thổi một hơi dài rồi buông ra để nạn nhân thở ra bình thường. Tiếp tục làm như vậy khoảng 2 lần.

Ép tim ngoài lồng ngực; xác định 1/3 dưới xương ức, đặt 2 tay lên vị trí vừa xác định và ép liên tục khoảng 30 lần với tần số khoảng 100 lần/phút. Luân phiên thổi ngạt - ép tim như vậy với tỷ lệ 2 lần thổi ngạt và 30 lần ép tim đến khi có nhân viên y tế đến hỗ trợ và có các trang thiết bị thiết yếu.

Phải cố định cột sống cổ, lưng cho bệnh nhân trong trường hợp nghi ngờ (có vết thương trên đầu hoặc vùng cổ sưng nề có máu tụ). Sau khi cấp cứu, sơ cứu nạn nhân cần nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Để đề phòng sét đánh, khi trời sắp xảy ra giông cần vào nhà trú mưa, trong nhà,

nên đứng xa cửa sổ, cửa ra vào, các đồ dùng điện, tránh các chỗ ẩm ướt như buồng tắm, bể nước, vòi nước, không nên dùng điện thoại. Rút phích cắm các thiết bị điện trước lúc có giông. Với các đường dây điện thoại hay dây điện vì nối với lưới bên ngoài nên rất có thể bị ảnh hưởng sét đánh lan truyền. Nên tránh xa các dây này và các vật dùng điện với khoảng cách ít nhất là một mét.

Khi ở ngoài trời gặp cơn giông, trong trường hợp không kịp chạy tìm nơi ẩn náu an toàn, tuyệt đối không dùng cây cối làm chỗ trú mưa, tránh các khu vực cao hơn chung quanh, tránh xa các vật dụng kim loại như xe đạp, xe máy, hàng rào sắt... Đồng thời phải tìm chỗ khô ráo.

Nếu xung quanh có cây cao hơn thì nên tìm chỗ thấp, tìm vị trí cây thấp. Người ở vị trí càng thấp càng tốt, tay bịt tai. Phần tiếp xúc của người với mặt đất là ít nhất. Nhón chân, không được nằm xuống đất. Đứng xa các vật cao, ra ngay khỏi những nơi chứa nước như bãi biển, ao hồ, mương. Đặc biệt, không đứng thành nhóm người gần nhau.

MINH NGỌC (ghi)



Thấy hiện tượng mưa dông, bà con cần tìm chỗ trú ngay

E-Meeting - công nghệ làm giảm doanh thu ngành vận tải

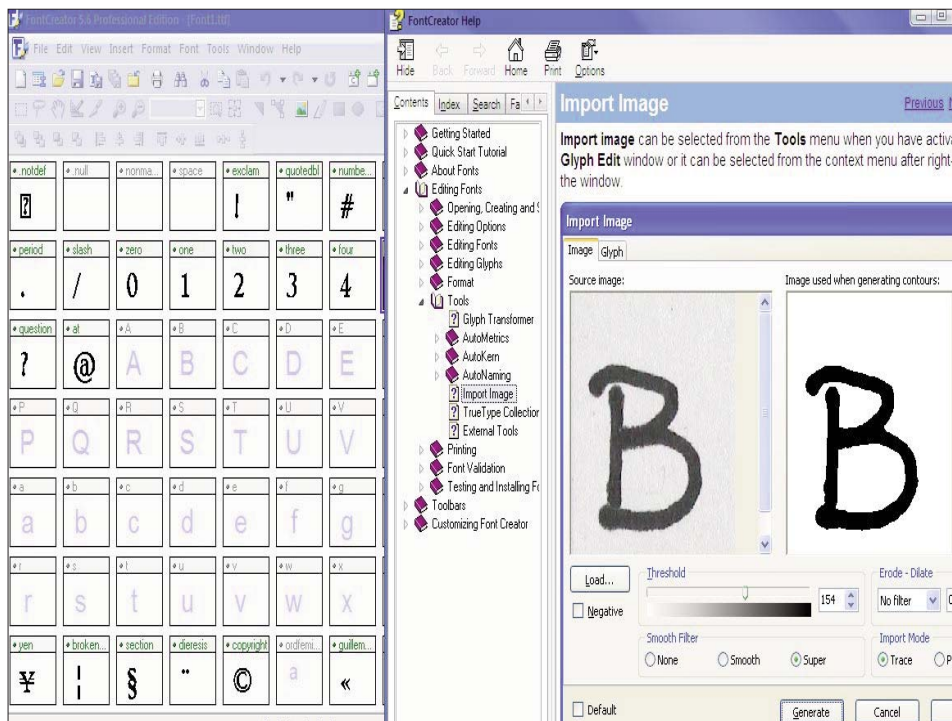
Hỏi: Tôi có nghe nói về dịch vụ E-Meeting. Xin hỏi, dịch vụ này có cần nâng cấp đường truyền không? Chất lượng của dịch vụ ra sao, có ổn định không? Liệu có đảm bảo tính kết nối với các đơn vị ở xa được liên tục trong thời gian hội nghị?

MINH PHƯƠNG
(Hai Bà Trưng, Hà Nội)

Trả lời: Dịch vụ E-meeting (Hội nghị điện tử) đã được các nhà cung cấp dịch vụ internet phát triển từ khá lâu. Tuy nhiên, gói dịch vụ này vừa mới chính thức được công ty điện toán và truyền số liệu VDC ra mắt khách hàng. Dịch vụ E-Meeting có thể chạy được trên tất cả các hạ tầng mạng sẵn có nền tảng IP. E-Meeting cung cấp

đầy đủ cả 3 tổ hợp thông tin bao gồm: hình ảnh, đàm thoại và tương tác xử lý dữ liệu. Như vậy, những người tham dự một hội nghị điện tử hoàn toàn có thể thảo luận và bày tỏ bất cứ quan điểm nào cho dù bằng lời nói, cử chỉ và chia sẻ những phân tích bằng số liệu dù các bạn ngồi cách xa nhau hàng ngàn km. Đây là một dịch vụ mới và giúp các doanh nghiệp tiết kiệm thời gian, tiền bạc và cả công sức khi phải di chuyển hàng giờ mới có thể tới địa điểm tham dự hội thảo. Công nghệ này một khi phát triển sẽ đóng góp không nhỏ trong việc tiết kiệm chi phí tổ chức hội thảo, hội nghị giữa các ban, ngành, và hoàn thiện mô hình Chính phủ điện tử.

NGỌC THÀNH (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Quy định về việc nghỉ không hưởng lương

Hỏi: Sắp tới, do bận việc gia đình nên tôi phải ra nước ngoài một thời gian. Tôi dự định sẽ xin phép cơ quan nơi tôi đang làm việc để được nghỉ việc không lương trong thời gian này. Tôi xin hỏi pháp luật quy định như thế nào về khoảng thời gian tối đa mà đơn vị sử dụng lao động có quyền cho người lao động có quyền nghỉ không lương? Trong thời gian tôi nghỉ việc không lương thì tiền đóng BHXH, BHYT của tôi được giải quyết như thế nào?

NGUYỄN THỊ TRINH
(Đống Đa, Hà Nội)

LS Dư Thị Thanh Hải
trả lời: Điều 79 Bộ luật Lao động quy định "Người lao động có thể thỏa thuận với người sử dụng lao động để nghỉ không hưởng lương".

Theo quy định tại khoản 5 và khoản 7, Điều 8 - Luật Doanh nghiệp 2005 thì doanh nghiệp có quyền: "Tuyển dụng, thuê và sử dụng lao động theo yêu cầu kinh doanh; Tự chủ quyết định các công việc kinh doanh và quan hệ nội bộ". Vậy việc người sử dụng cho người lao động nghỉ không lương với thời gian là bao lâu là do người sử dụng lao động tự quyết



Ảnh minh họa

định cho phù hợp với yêu cầu trong sản xuất kinh doanh của đơn vị mình, pháp luật không quy định cụ thể về thời gian nghỉ việc không hưởng lương.

Việc đóng bảo hiểm xã hội phải căn cứ vào quỹ tiền lương thực đóng: Người sử dụng lao động đóng bằng 15% so với tổng quỹ tiền lương; Người lao động đóng bằng 5% tiền lương.

Như vậy, đơn vị sử dụng lao động và người lao động có quyền thỏa thuận nghỉ không hưởng lương đồng thời hai bên cũng có quyền thỏa thuận việc đóng bảo hiểm xã hội (trong đó có cả bảo hiểm y tế) theo các phương thức: Người sử

dụng lao động tự nguyện đóng bảo hiểm xã hội cho người lao động; Người lao động tự nguyện đóng toàn bộ bảo hiểm xã hội cho mình thông qua đơn vị sử dụng lao động; Không đóng bảo hiểm xã hội trong khoảng thời gian nghỉ không lương.

Tuy nhiên, người lao động cần lưu ý, theo quy định tại điều 55 và 57 Luật Bảo hiểm Xã hội năm 2006 thì người lao động khi nghỉ việc mà chưa đủ điều kiện để hưởng lương hưu theo quy định thì được nhận bảo hiểm xã hội một lần hoặc được bảo lưu thời gian đã đóng bảo hiểm xã hội.

H.A (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Sử dụng bằng lái xe không phù hợp có được bảo hiểm?

Hỏi: Tôi có bằng A1 nhưng lái xe A2 thì có được bảo hiểm không?

LÊ VĂN TUÂN
(Đồng Hới,
Quảng Bình)

Ông Phùng Đức Việt,
Giám đốc Trung tâm kiểm
trưởng phòng Thông tin &
Dịch vụ Bảo hiểm AMG trả
lời: Trong trường hợp này,
căn cứ theo Luật Giao
thông đường bộ và quy
định của các nhà bảo hiểm

là khách hàng đều không
được giải quyết Bảo hiểm
ngay khi đã mua Bảo hiểm.

Có thể nói rằng đây là
một trong những sai phạm
điển hình của khách hàng
khi tham gia giao thông
bằng xe cơ giới mà không
sử dụng bằng lái xe phù
hợp với phương tiện của
mình. Tuy nhiên, để thể
hiện rõ tính chất nhân đạo
của công tác bảo hiểm
thông thường, các doanh

nh nghiệp bảo hiểm cũng có
những nguyên tắc giải
quyết các trường hợp sao
cho phù hợp nhất. So với
cùng một loại vi phạm và
doanh nghiệp bảo hiểm có
nhiều các xử lý khác nhau
(ví dụ liên quan trách nhiệm
với bên thứ ba, phải có
những ứng xử đúng, áp
dụng các nguyên tắc bồi
thường rồi mới đến cơ quan
công an xử phạt hành chính
theo quy định). **V.H (ghi)**

Ảnh minh họa

