

Tránh nhiễm độc từ chì trong nhà

Ảnh minh họa



SỐ 147

5/10/2016

BẢN TIN PHỞ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS Phan Tùng Mậu

Phó Chủ tịch Liên hiệp các

Hội Khoa học & Kỹ thuật

Việt Nam

Ban Biên tập

Đặng Vũ Cảnh Linh

Trưởng ban

Nguyễn Sinh Thành

Phó Trưởng ban

kiêm Thư ký biên tập

Nguyễn Hồng Thanh

Bùi Hồng Ninh

Trần Mạnh Hùng

Trình bày

Quý Linh

Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 1
số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung xin liên hệ
Ban Thông tin và

Phở biến kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (04) 3.9432206

Fax: (04) 3.8227593

Email: sinhthanh@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Thúc đẩy hợp tác
thực hiện Chương trình
tài trợ các dự án nhỏ .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Liệu pháp hương thơm
giảm stress .5**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Máy tự cuốn
rơm “2 trong 1”
.10**



SỨC KHOẺ

**Phòng ngừa
cong vẹo
cột sống ở trẻ
.20**



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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



● **“Tạo môi trường thuận lợi để phát huy vai trò đối ngũ trí thức trong xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”.** Đây là diễn đàn được Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHHVN) tổ chức ngày 30/8 nhằm thực hiện theo Quyết định của Thủ tướng Chính phủ về việc thí điểm tổ chức Diễn đàn khoa học chuyên nghiệp của trí thức, nhằm kiến nghị với Đảng, Nhà nước về những chủ trương, chính sách đối với đối ngũ trí thức. Theo báo cáo của LHHVN, hiện số lượng trí thức rất lớn và phát triển nhanh chóng, đã đóng góp, cống hiến to lớn vào sự phát triển của đất nước. Tuy nhiên, vẫn còn những khuyết điểm, hạn chế cần khắc phục. Diễn đàn cũng đưa ra những kiến nghị về chính sách đối với nhân tài của đất nước...

T.HIỀN

● **Cần nghiêm cấm gây nuôi thương mại và buôn bán động vật hoang dã (ĐVHD) nguy cấp, quý, hiếm.** Trung tâm

Giáo dục Thiên nhiên

(ENV - thuộc Liên

hiệp các Hội

KH&KT Việt

Nam) vừa thực

hiện một khảo

sát về tình trạng

gây nuôi thương

mại ĐVHD tại 26

cơ sở có quy mô

lớn ở Việt Nam. Kết



quả cho thấy hoạt động gây nuôi thương mại ĐVHD tại Việt Nam đang được quản lý hết sức lỏng lẻo. Ngoài ra, kết quả cũng chứng minh gây nuôi thương mại và buôn bán ĐVHD gây ảnh hưởng tới quần thể chính các loài này trong tự nhiên và làm gia tăng nguy cơ tuyệt chủng của các loài này trong tự nhiên. ENV kiến nghị cần nghiêm cấm tuyệt đối mọi hình thức gây nuôi thương mại và buôn bán các loài ĐVHD nguy cấp, quý, hiếm.

T.HÀ

● **Thúc đẩy hợp tác thực hiện Chương trình tài trợ các dự án nhỏ.** Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHHVN) đang xây dựng kế hoạch hành động chương trình quốc gia GEF-SGP (chương trình tài trợ các dự án nhỏ của Quỹ Môi trường toàn cầu) giai đoạn 6, 2016 - 2018. Mục tiêu của dự án là xác định cách tiếp cận trong các dự án thành phần của chương trình nhằm tạo ra lợi ích trong việc bảo vệ môi trường và ứng phó biến đổi khí hậu. Ví thể, ngày 24/8, LHHVN đã tổ chức hội thảo thúc đẩy hợp tác thực hiện kế hoạch hành động quốc gia giai đoạn 6 GEF-SGP. Hội thảo tổ chức nhằm thúc đẩy hợp tác giữa GEF-SGP với Chính phủ và các tổ chức cộng đồng, các tổ chức phi chính phủ; thiết lập cơ chế hợp tác với các chương trình, dự án trong vùng địa lý và lĩnh vực ưu tiên...

T.H



Khoa học lý thú

Tránh ô nhiễm từ độc chì trong nhà

Các chuyên gia cho biết, ngôi nhà mà bạn đang sống có thể chứa nhiều chì từ sơn, bụi, đất trong và xung quanh nhà, đồ gốm hoặc đồ sứ pha lê, các loại đồ chơi và sản phẩm cho trẻ em... Điều đáng nói là chất độc này sẽ trở nên nguy hiểm nếu không biết đối phó đúng cách.

Chì có mặt khắp nơi trong nhà

Theo Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA), chì có mặt ở khắp nơi trong và xung quanh nhà, nơi bạn sinh sống. Bụi, đất và không khí đều có thể có chứa chì. Nguyên nhân là do các khu đất bị nhiễm sơn chì, bị ô nhiễm từ hoạt động công nghiệp có chì, đường xá có nhiều phương tiện đi lại dùng xăng có chứa chì. Không khí bị ô nhiễm chì do xăng dầu có chì, do ô nhiễm từ công nghiệp. Ngay cả đường ống cấp nước sinh hoạt cho nhà bạn cũng có nguy cơ ô nhiễm chì. Chẳng hạn như bài học từ TP Flint (Michigan, Hoa Kỳ) năm 2014 khi chuyển sang sử dụng một hệ thống cấp nước cũ đã gây ra khủng hoảng nước nhiễm chì, khiến hàng ngàn trẻ em phơi nhiễm với chì ở mức độ gấp 20 lần cho phép. Bên cạnh đó, nguồn nước ngầm cũng có thể nhiễm chì như hệ quả của hoạt động công nghiệp sản xuất kim loại. Hay nước uống đóng chai cũng có thể nhiễm chì từ dây chuyền sản xuất cũ, các đường ống, chi tiết máy chứa chì, hoặc chì có thể phát tán từ chai nhựa hoặc kim loại...

Ngoài ra, các loại sơn kém chất lượng của nhà sản xuất không có thương hiệu, hoặc những sản phẩm trôi nổi trên thị trường vẫn còn xuất hiện nhiều loại có chứa chì và thủy ngân, nhất là các loại sơn dành cho gỗ, bê tông, kim loại... Các loại sơn này thường chứa chì, thủy ngân trong kỹ thuật pha chế màu, gây nguy hại tới con người. Đặc biệt, việc làm hỏng lớp sơn này như bong tróc, rơi



Các loại sơn thường chứa chì, thủy ngân trong kỹ thuật pha chế màu gây nguy hại tới con người

vụn, nứt nẻ, bay thành bụi... là một nguy cơ cần được chú ý ngay lập tức.

Đồ chơi của trẻ nhỏ và đồ đạc cũ có thể đã được phủ sơn có chì hoặc sử dụng bộ phận chứa chì, đồ ăn và các chất lỏng được nấu hoặc chứa trong đồ gốm hoặc đồ sứ pha lê có chứa chì hoặc tráng chì cũng có thể là nguồn gây nhiễm chì. Nếu trong gia đình bạn có người làm công việc phải tiếp xúc với chì thì chính họ cũng có thể là nguồn gây nhiễm chì cho gia đình khi mang nó về nhà trên cơ thể hoặc quần áo.

Biết cách để loại bỏ

BS Hoàng Tuấn Anh, nguyên chuyên viên Bộ Y tế cho hay, chì gây tai hại cho cơ thể bằng nhiều cách. Điều đáng nói ngay cả việc tiếp xúc với chì ở mức độ thấp cũng có thể gây tai hại nghiêm trọng cho con người, đặc biệt là cho trẻ em dưới 6 tuổi. Ở tuổi này, cơ thể đang phát triển của trẻ dễ hấp thu nhiều chì hơn, đồng thời não và các hệ thống thần kinh của trẻ cũng dễ bị tổn hại hơn dưới tác động của chì. Đối với trẻ em, tiếp xúc với chì có thể gây ra các tác hại như làm giảm trí thông minh, giảm sự tăng trưởng cơ và xương.

(Xem tiếp trang 5)

CÂN HÀNG NGÀY GIÚP GIẢM CÂN



Nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho thấy, cân hàng ngày vào mỗi buổi sáng giúp những người cố ý định giảm cân dễ dàng hơn.

Sở dĩ việc cân hàng ngày giúp nỗ lực giảm cân đạt hiệu quả là do nó đem lại cho người thực hiện cái nhìn chính xác về mọi biến đổi dù là nhỏ nhất về trọng lượng của mình, trên cơ sở đó, họ có thể điều chỉnh ngay lập tức chế độ ăn uống, luyện tập và sinh hoạt. Nếu hàng tuần hoặc hàng tháng mới cân một lần, việc điều chỉnh không được tiến hành thường xuyên nên hiệu quả sẽ giảm đi rất nhiều. Để việc kiểm soát cân nặng hàng ngày đạt hiệu quả cao nhất, các chuyên gia khuyên nên cân vào mỗi buổi sáng, ngay sau khi ngủ dậy vì khi đó trọng lượng là thấp nhất. Trọng lượng có thể dao động mỗi ngày, tùy theo tình trạng cơ thể (mất nước, chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ...), nhưng nếu tăng từ 2% trở lên thì nên lập tức điều chỉnh lại chế độ ăn uống, sinh hoạt.

HUONG TIEN (Theo WebMD)

LIỆU PHÁP HƯƠNG THƠM GIẢM STRESS

Các nhà nghiên cứu Nhật Bản khẳng định, nhiều liệu pháp hương thơm chẳng hạn như mùi hương chanh, xoài, hoa oải hương có thể giúp giảm stress. Tác động của những mùi hương này làm biến đổi tích cực đối với hoạt động gen và các hóa chất trong máu giúp giảm stress, chống lại các chứng



sung viêm và suy nhược, giúp ngủ ngon. Nghiên cứu với những con chuột thí nghiệm bị kích thích trong tình trạng stress, được chia thành 2 nhóm, một nhóm cho hít linalola - một hóa chất có mùi thơm nặng, phổ biến ở các loài thực vật có hương thơm và một nhóm đối chứng. Linalola đã giúp cho các tế bào neutrophil và tế bào bạch huyết (những thành phần chính của hệ miễn dịch) từ mức tăng stress trở lại trạng thái gần như bình thường. Nghiên cứu còn nhận thấy, việc ngửi hương linalola cũng giúp giảm hoạt động của hơn 100 gen bị tăng động quá mức trong tình trạng stress. **AN KHUÊ** (Theo UPI)

(Tiếp trang 4)

Đối với phụ nữ mang thai, tiếp xúc với chì có thể gây ra tác hại cho bào thai đang thời kỳ phát triển, tăng khả năng bị cao huyết áp trong thai kỳ. Đối với người trưởng thành, nhiễm độc chì có thể gây khó tiêu, rối loạn thần kinh, đau bắp thịt và xương khớp, gây hiểm muộn.

Để hạn chế nguy cơ nhiễm độc chì, các chuyên gia từ EPA Hoa Kỳ khuyến cáo, nếu bạn nghi ngờ nhà mình có các nguy cơ bị nhiễm sơn có chì thì hãy cố gắng giữ các bề mặt sơn sạch sẽ, tránh gây ra bụi sơn; lau sàn, các khung cửa sổ, các bậc cửa sổ và

các bề mặt khác hàng ngày. Nếu phát hiện có mặt bụi sơn, hãy lau chùi cẩn thận ngay lập tức và giặt kỹ khăn lau nhà. Thường xuyên rửa tay, nhất là trước khi ăn và trước giờ ngủ... Với nguồn nước, nếu bạn nghi ngờ nước nhà mình có thể chứa chì thì hãy mang mẫu nước đi kiểm nghiệm. Nếu kết quả thực sự không như mong đợi, hãy dùng máy lọc nước cho gia đình, hoặc dùng nước đóng bình của các hãng uy tín cho nước uống và nấu ăn. Nếu công việc của bạn có liên quan đến chì, hãy tắm và thay quần áo trước khi về nhà; hoặc giặt quần áo làm việc của bạn riêng ra với quần áo của gia đình.

HUY KHÁNH

NHÚNG RAU SỐNG QUA NƯỚC NÓNG:

Khó loại bỏ vi khuẩn, hóa chất



Ảnh minh họa

Ảnh: Trần Hải

Nhiều người có thói quen hay nhúng rau sống qua nước nóng khi ăn nhằm loại bỏ các nguy cơ ngộ độc do vi khuẩn gây nên. Thế nhưng, các chuyên gia cho rằng, cách làm này chỉ có thể hạn chế một phần nhỏ vi khuẩn và hóa chất. Đặc biệt, nếu ăn lại nước đã nhúng qua rau sống sẽ tăng nguy cơ hại sức khỏe.

Chỉ cuốn trôi hóa chất tồn dư bên ngoài

Bà Nguyễn Thị Tân (Hà Nội) rất thích ăn rau sống, nhưng mỗi lần ăn bà lại phải nhúng rau qua nước nóng để đảm bảo an toàn. Vì thế, dù ăn ở nhà hay đi ra ngoài hàng thì bà luôn ăn rau sống đã nhúng qua nước nóng. Bà chia sẻ, nếu nhúng rau sống qua nước nóng có thể tiêu diệt được vi khuẩn cũng như

nấm mốc, hóa chất, từ đó không lo đau bụng.

ThS Lê Đình Duẩn, Giám đốc Công ty Cổ phần Công nghệ Vi sinh và Môi trường cho hay, cách nhúng rau sống qua nước nóng chỉ là hình thức có thể giúp làm giảm tỷ lệ vi sinh vật còn tồn tại trên rau. Với nhiệt độ nước nóng sôi khoảng 100°C, nhiều loại vi sinh vật sẽ bị sốc nhiệt dẫn đến protein bị biến tính và chết. Nhưng cũng có nhiều loại tồn tại bền vững với thời gian dài hơn nên nếu chỉ nhúng qua thì khó có thể diệt được chúng. Thay vào đó, ngoài yếu tố nhiệt độ cao thì cần có thêm thời gian, áp suất mới có thể loại bỏ.

Đối với hóa chất có thể còn tồn dư trên rau, ThS Nguyễn Xuân Diệp, cán bộ nghiên cứu Bộ môn Rau và Cây gia vị, Viện Nghiên cứu rau quả cho rằng, nhúng rau sống qua nước nóng sẽ có phản ứng xảy ra, đó là hóa chất tồn dư ngoài bề mặt có thể bay hơi và phân hủy, trôi theo nước bởi nhiệt độ. Nhưng ở góc độ khác, chính nhiệt độ cũng có thể khiến quá trình chuyển hóa hóa chất có trong rau sống nhanh hơn như nitrat chuyển thành nitrit... Đối với hóa chất đã bị đi sâu vào tế bào rau, chưa phân hủy hết thì cách làm này không hiệu quả.

"Nhìn chung, việc nhúng qua nước nóng đối với rau sống có thể giảm các nguy cơ ngộ độc thức ăn. Tuy nhiên, đừng vì vấn đề này mà người dân cho rằng có thể loại bỏ hoàn toàn vi khuẩn hay hóa chất có ở rau, bởi nếu nấu chín đôi khi rau vẫn còn nhiễm độc", ThS Nguyễn Xuân Diệp nhấn mạnh.



Tránh sử dụng lại nước chần rau sống

Theo các chuyên gia, người dùng cần xác định rằng, khi muốn giảm nguy cơ ngộ độc thì cũng giảm hương vị và có thể cho rằng đó không còn là rau sống. Cách làm này cũng sẽ khiến rau giảm một lượng vitamin nhất định.

Nhưng ở góc độ cần chú trọng chính là việc sử dụng nước sau khi đã nhúng rau sống. Nhiều nơi người ta sử dụng ngay nước vừa nhúng rau sống là chưa khoa học, bởi các chất tan ra từ rau sống bao gồm cả hóa chất còn trong nước rất cao. Nếu sử dụng lại nước này để chan vào đồ ăn thì chẳng khác nào "tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa".

"Nước nhúng rau sống là nơi tích lũy những hóa chất tan ra từ rau, qua quá trình gia nhiệt có thể làm tăng lượng chất không tốt trong đó. Ví dụ, hóa chất thuốc trừ sâu sẽ quá ngưỡng, nitrit tăng cao.... Điều này khiến người dùng có nguy cơ bị nhiễm độc cao hơn khi chưa nhúng rau sống", ThS Lê Đình Duẩn chia sẻ.

HIỆN DUNG

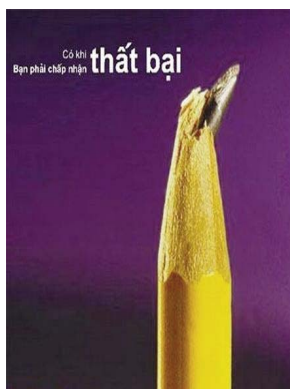
Khi ở nhà nếu nhúng rau sống xong thì nên đổ nước đó đi. Còn ở ngoài hàng thì cần đề nghị nhúng rau sống riêng để đảm bảo an toàn cho mình và những người khác. Điều này cũng khiến người đầu bếp sẽ tự có ý thức để tạo nên món ăn an toàn hơn cho khách hàng của mình.

ThS Lê Đình Duẩn

Có đúng thế không?

Thất bại là mẹ thành công?

Chúng ta vẫn cho rằng con người học hỏi nhiều tri thức hơn từ thất bại. Nhưng một kết quả nghiên cứu của Viện Công nghệ Massachusetts (Mỹ) cho thấy, khả năng xử lý thông tin của tế bào thần kinh hầu như không được cải thiện sau khi động vật mắc sai lầm. Các nhà khoa học cho biết, những tín hiệu thần kinh liên quan tới quá trình học tập có thể kéo dài vài giây - khoảng thời gian đủ dài để tế bào thần kinh nhận được sự phản hồi từ môi trường bên ngoài và rút kinh nghiệm ở lần tiếp theo. Mức độ chính xác trong phán đoán của những con khỉ trong nghiên cứu tăng lên rõ rệt theo thời gian. Và điều khiến họ ngạc nhiên hơn là các tế bào thần kinh xử lý thông tin ngày càng tốt hơn, phối hợp với



nhau nhịp nhàng hơn sau mỗi lần những con khỉ phản đoán thông tin đúng. Thực tế đó cho thấy tế bào thần kinh được kích thích hơn sau mỗi thành công, chứ không phải sau thất bại.

Hơn nữa, khi bạn nói rằng bạn học hỏi từ thất bại, bạn cần phải hiểu đó là loại thất bại nào. Vì trong cuộc sống có rất nhiều loại sai lầm. Một số sai lầm giúp chúng ta trở nên chín chắn hơn, song vẫn có nhiều thất bại cứ tái diễn lặp đi lặp lại bất chấp nỗ lực của chúng ta. "Chúng tôi nghĩ rằng bản chất của thất bại quyết định việc bạn có thể đạt được thành công từ sai lầm hay không. Như thế, chỉ có một số loại thất bại có thể đưa chúng ta tới thành công", nhóm nghiên cứu kết luận.

KHUÊ ĐỨC

Tại sao lốp xe chỉ có màu đen?



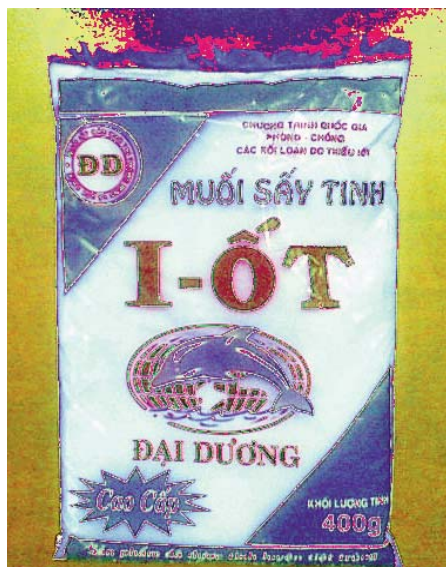
Nguyên nhân chính gây không ít phiền hà và tổn

kém cho chủ xe khi hiện tượng lốp nhanh chóng bị khô cứng, biến màu và nứt rách nếu đậu xe trong một thời gian dài... chính là tác động của ozone trong khí quyển. Ozone kết hợp với tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời sẽ gây ra phản ứng hoá học, làm cho lốp xe nhanh bị xuống cấp. Các nhà khoa học đã phát minh ra một loại chất là các phân tử bình ổn với tác dụng giữ, hấp thụ tia cực tím, chuyển

thành dạng nhiệt phát tán vào môi trường. Phát minh này nhanh chóng được ứng dụng trong công nghệ sản xuất lốp với chất hấp thụ là bột carbon đen (mịn, không mùi, sản xuất bằng cách phân hủy nhiệt khí đốt thiên nhiên hay dầu hỏa). Nguyên liệu làm vỏ lốp vẫn là cao su thiên nhiên hoặc nhân tạo, được bổ sung thêm 30% thành phần bột carbon đen có tác dụng chống bào mòn vỏ lốp, làm tăng tuổi thọ của lốp đến 5 lần...

ĐỨC KHUÊ

Tri thức mới



Kit thử nhanh iốt

Các nhà khoa học thuộc Viện Hoá học (Viện KH&CN Việt Nam) đã nghiên cứu và thực hiện thành công dự án "Hoàn thành quy trình công nghệ sản xuất kit thử nhanh muối iốt".

Nét độc đáo của quy trình công nghệ này là bổ sung và thay thế chất bảo quản thiomersan, một hoá phẩm có chứa thủy ngân rất độc hại bằng natribenzoat- loại hoá chất ít độc hại hơn, rẻ tiền và dễ tìm kiếm nguyên liệu ở Việt Nam. Các nhà khoa học cũng cải tiến, thiết kế lọ đựng dung dịch với việc sử dụng lọ nhựa đựng dung dịch với nắp trong có màng ngăn đã tránh được sự tiếp xúc của dung dịch thử với không khí, nâng độ bền của dung dịch thử từ 6 - 8 tháng lên 12 - 18 tháng. Với việc tự sản xuất được kit thử iốt, giá thành mặt hàng này đã giảm đi hai lần so với nhập ngoại, tiết kiệm ngoại tệ do không phải nhập khẩu. **P.V**

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Máy là quần áo tự động

Máy là quần áo tự động Fagor được hoạt động dựa trên nguyên lý sử dụng hệ thống hơi nước và không khí nóng giúp loại bỏ mọi nếp nhăn cho quần áo. Hơi nước sẽ là phẳng quần áo và hơi nước nóng sấy khô quần áo. Máy là Fagor có 4 chức năng chính: là và sấy khô quần áo ướt, là quần áo khô, sấy khô quần áo ướt, khử mùi khó chịu sau 20 phút. Cách là quần áo



đặt vào khay bên trong máy, sau đó cắm phích và cài chế độ tùy chọn. Máy là Fagor có thể là phẳng hoặc là li từ các loại váy áo, sơ mi, quần tây hay thậm chí khăn tắm hoặc drap trải giường. Máy là quần áo Fagor có vẻ bề ngoài giống như một chiếc tủ lạnh. Máy là an toàn và phù hợp với mọi loại vải từ sợi vải tổng hợp đến sợi vải tự nhiên hay hỗn hợp cả hai. Sản phẩm có bán tại HC3, tầng

được thực hiện như sau: móc mỗi loại quần áo vào những chiếc kẹp chuyên dụng hay

3 Trung tâm Thương mại The Manor, giá bán 138 triệu đồng/chiếc. **VĂN ĐÀI**

Máy tự cuốn rơm “2 trong 1”



Sau 1 năm mày mò nghiên cứu, anh Nguyễn Ngọc Thuận, chủ Cơ sở cơ khí Muối Thuận (ấp Đăng Phong, xã Thanh Bình, huyện Chợ Gạo, tỉnh Tiền Giang) đã sáng chế thành công và đưa vào vận hành “máy cuốn rơm tự hành 2 trong 1” với tính năng vượt trội hơn so với một số máy cuốn rơm hiện có trên thị trường.

Máy có 3 bộ phận chính, gồm: Động cơ (sử dụng động cơ máy gặt đập liên hợp “nghĩa địa” có công suất 20HP) và khung sườn (do anh gia công); bộ phận cuốn rơm gồm trục cuốn và băng tải; bộ phận ép rơm thành cuộn, buộc dây và nhả rơm (do anh gia công, chế tạo). Máy được gọi là tự hành do bộ phận cuốn rơm, ép rơm cùng nằm trên khung sườn nên vận hành

rất tiện lợi (máy không tự hành sử dụng đầu kéo rời).

So với một số máy cuốn rơm hiện có trên thị trường, máy cuốn rơm do anh sáng chế có những điểm nổi trội như: Thứ nhất, do trục cuốn rơm được bố trí ở phía trước (các máy khác bố trí phía sau bánh thun) nên rơm được cuốn vào không bị rối, dính bùn đất; thứ hai, do máy được thiết kế chạy bằng bánh xích (thay vì bánh thun) nên có thể vận hành trong điều kiện đồng lầy, có thể thu gom rơm bị ẩm ướt sau vụ hè thu muộn, vừa tận dụng để làm nấm, ủ gốc cây, rau màu... vừa giúp vệ sinh đồng ruộng, chuẩn bị làm đất và gieo sạ vụ đông xuân.

Anh Thuận cho biết, việc vận hành thử chiếc máy trên cho kết quả rất khả quan. Máy có thể tạo ra những cuộn rơm được nén chặt trông đẹp mắt, trọng

lượng từ 19 - 20kg/cuộn (đường kính 60cm, dài 70cm). Trong thời gian từ 8 - 10 giờ, máy có thể cuốn rơm trên đồng ruộng diện tích đến 2ha (đất khô). Do sử dụng phụ tùng nội địa và một số nguyên, phụ liệu tái chế là chủ yếu nên giá thành của chiếc máy trên có thể chấp nhận được.

Theo tính toán của anh Thuận, sau khi hoàn chỉnh, chiếc máy trên sẽ được bán với giá 120 triệu đồng (chưa bằng 50% so với chiếc máy cùng loại do Nhật Bản sản xuất). Qua vận hành thử, một số nông dân trong xã đã ngã ý đặt hàng mua chiếc máy cuốn rơm do anh sáng chế.

ThS Huỳnh Văn Lộc, Khoa Kỹ thuật - Công nghệ, Trường Đại học Tiền Giang, là 1 trong 2 cộng sự đắc lực (cùng với Kỹ sư Đặng Ngọc Thái) của anh Thuận trong quá trình thực hiện sáng chế cho biết: “Chỉ cần hoàn thiện một số công đoạn cuối cùng như: Điều chỉnh bộ phận điều khiển công đoạn buộc và cắt chỉ buộc rơm; hoàn thiện máy bơm thủy lực để đóng, mở nắp của bộ phận cuốn rơm và tự động nhả rơm thành phẩm, “máy cuốn rơm tự hành 2 trong 1” do anh Thuận sáng chế sẽ hoàn thiện và có thể xuất bán cho khách hàng có nhu cầu”.

NAM PHAN

Chế phẩm phân hủy rơm rạ

Những năm gần đây nông dân các tỉnh phía Bắc đang ứng dụng chế phẩm SUMITRI vào xử lý rơm, rạ thành phân bón hữu cơ ngay tại ruộng. Đây được xem là giải pháp đột phá trong nông nghiệp...

Ông Bùi Văn Bút, Phó Chủ tịch UBND xã An Tiên, huyện An Lão, Hải Phòng cho biết: “Thực tế những năm trước, trên đồng ruộng của bà con xã tôi không hề xử lý rơm rạ sau thu hoạch nên lúa bị ngộ độc hữu cơ rồi chết loang từng đám. Đến nay, nhờ sử dụng chế phẩm SUMITRI khiến rơm, rạ phân hủy rất nhanh thành phân bón hữu cơ ngay tại ruộng, vừa giúp cây lúa không bị ối chua, mà phát triển thuận lợi ngay từ đầu”.

Theo ông Bút, tập quán canh tác của bà con nông dân ở địa phương thu hoạch lúa xong thường vút rơm, rạ đầy đồng ruộng, người nào siêng lắm mới xử lý bằng vôi bột nhưng rất hạn chế. Tuy nhiên, đến vụ mùa 2015, khi được huyện thông báo về ứng dụng sản phẩm mới SUMITRI vào xử lý rơm, rạ ngay tại ruộng và hỗ trợ 50% kinh phí nên nhiều hộ dân trong xã đăng ký sử dụng thử nghiệm vụ đầu với diện tích khoảng 80 mẫu.

Qua hai vụ liên tiếp dùng sản phẩm này, bà con thấy rất hiệu quả, không có hiện tượng lúa bị ngộ độc hữu cơ, đồng ruộng bớt chua, giúp lúa phát triển tốt. Do vậy, địa phương đã đề nghị huyện hỗ trợ thêm kinh phí để khuyến khích bà con nông dân tích cực ứng dụng rộng rãi sản phẩm mới này trong những vụ tiếp theo.

Ông Đồng Văn Tươi, thôn An Luận, xã An Tiên phấn khởi tâm sự: “Trước kia bà con chúng tôi chỉ được hướng dẫn thu gom



Mô hình đang được nhân rộng ra các tỉnh Đồng bằng Sông Cửu Long

rơm, rạ ủ đồng để xử lý thành phân vi sinh, nhưng phương pháp này rất tốn công lao động. Còn bây giờ khi sử dụng SUMITRI chỉ việc đem vãi đều ra mặt ruộng thì sau khoảng chục ngày rơm, rạ đã phân hủy thành phân hữu cơ hết, vừa không tốn công lại tiết kiệm được từ 30 - 50% lượng phân bón.

Theo ông Tươi, việc sử dụng SUMITRI khá đơn giản và tiện dụng, đảm bảo lịch thời vụ, chi phí mua sản phẩm cũng khá thấp (khoảng 30.000d/sào). Do vậy, mọi người đều có thể áp dụng, nhất là trong vụ mùa sắp tới rất cần thiết vì áp lực thời vụ ngắn.

Phó trưởng phòng NN&PTNT huyện An Lão, Nguyễn Văn Nhất cũng cho biết: Nông dân rất phấn khởi khi được tiếp cận với tiên bộ kỹ thuật mới vào xử lý rơm, rạ. Các địa phương đang hỗ trợ cho nông dân tích cực ứng dụng tiên bộ kỹ thuật này; đồng thời tổ chức tập huấn tuyên truyền và nhân rộng mô hình giúp bà con hiểu rõ hơn về tác dụng và hiệu quả sử dụng.

VŨ ĐÁN

Mô hình liên kết trồng thiên lý

Bắt nhịp chủ trương tái cơ cấu nông nghiệp của tỉnh theo 3 định hướng hợp tác - liên kết - thị trường, nhiều nông dân đã chủ động hơn trong cách làm ăn của mình. Họ tự tìm đến doanh nghiệp bao tiêu trước rồi mới vận động tổ viên trồng theo yêu cầu... Mô hình liên kết trồng hoa thiên lý ở xã Mỹ Đông, huyện Tháp Mười, Đồng Tháp là một điển hình.

Chia sẻ về cơ duyên đến với mô hình, ông Lê Tấn Bền, Tổ trưởng Tổ hợp tác sinh vật cảnh Nhân Thịnh Phát, ấp 2, xã Mỹ Đông tâm sự: "Trong một lần tình cờ đến chơi nhà người hàng xóm gặp được ông giám đốc Công ty Hưng Thịnh Phát, tôi đã đặt vấn đề về việc liên kết bao tiêu hoa thiên lý. Thấy được lợi ích từ đôi bên nên Công ty đồng ý thực hiện. Sau lần đó, tôi đã đề xuất với hội nông dân xã cho phép vận động thành lập Tổ hợp tác sản xuất kinh doanh sinh vật cảnh Nhân Thịnh Phát với 11 tổ viên và vận động tổ viên trồng rau cung ứng cho DN".

Theo đó, diện tích ký kết là 3,4ha (đến thời điểm này đã thực hiện được



2,8ha, hiện thiên lý đã trồng được gần 4 tháng và đang thu hoạch), thời gian trong 3 năm, với giá 25.000d/kg. Ngoài thỏa thuận nông dân sản xuất rau theo yêu cầu của DN thu mua về lịch thời vụ, thời gian cách ly phân, thuốc trước khi thu hoạch; DN thu mua ứng trước giống, đảm bảo mua hết sản lượng rau thu hoạch của nông dân theo giá hợp đồng có lời, DN thu mua còn hỗ trợ 40% con giống và cam kết nếu những năm tiếp theo giá có tăng công ty sẽ hỗ trợ thêm.

Thấy được hiệu quả mang lại của mô hình, nên tổ viên rất đồng tình và phần khởi tham gia. Anh Ngô Phước Thành, hộ được chọn trồng thí điểm 1,5 công hoa thiên lý cho biết, đây là loại cây ít bệnh. Chu kỳ cây trong 4 năm cho bông để thu hoạch, năng

suất cây này cũng khá hấp dẫn. Hơn nữa, thiên lý được hợp đồng bao tiêu đầu ra sản phẩm nên tôi cũng thấy yên tâm sản xuất".

Ông Hồ Văn Mười, Chủ tịch Hội Nông dân xã Mỹ Đông cho biết: Đây là mô hình mới, hình thành sự liên kết trong sản xuất đang mang lại hiệu quả kinh tế cao cho nông dân. Mô hình không chỉ mang lại lợi nhuận cao mà còn cải tạo được vườn tạp và tạo việc làm cho nhiều lao động nhân rỗi ở nông thôn.

Theo ông Mười, để tạo điều kiện thuận lợi cho bà con mở rộng và phát triển mô hình thiên lý, Hội Nông dân xã sẽ tăng cường phối hợp với các ngành chức năng tranh thủ kiến nghị hỗ trợ thêm vốn cho Tổ hợp tác tiếp tục nhân rộng mô hình này trong những năm tới.

SỸ NGUYỄN

Lọc nước để nuôi tôm trong đầm

Với kinh nghiệm nhiều năm sống bằng nghề nuôi tôm, Ông Lê Minh Tâm ở ấp Hiệp Dư (Nguyễn Huệ, Đầm Dơi, Cà Mau) có điều kiện thực nghiệm, nghiên cứu nhiều mô hình, từ nuôi tôm quảng canh truyền thống đến những mô hình nuôi tôm hiện đại mật độ cao có trang bị kỹ thuật tiên tiến. Từ cỏ sở thực tế có được, ông đã sáng tạo thành công mô hình lọc nước theo cơ chế dòng chảy một chiều.

Quy trình nuôi vận dụng cơ chế lọc này, ông áp dụng cho đầm nuôi quảng canh cải tiến, trong đó quy hoạch hệ thống lọc chiếm 10% tổng diện tích đầm nuôi. Kết cấu hệ thống lọc ông trồng cỏ nước mặn, dựa vào cơ chế quang hợp tự nhiên của cỏ để hấp thu khí độc trong nước, loại bỏ toàn bộ các chất lơ lửng, bào tử giáp xác, tảo độc gây hại cho tôm nuôi.

Bãi cỏ lọc nước ông ngăn ra thành nhiều ô nhỏ, sau đó bơm nước đáy mương lên, nước chảy qua bãi lọc ở trạng thái nước mặt tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời để tiêu diệt các virus, vi khuẩn gây bệnh. Bể lọc quy hoạch có chiều dài đảm bảo từ 200m trở lên.

Phương pháp lọc rất đơn giản: Dùng máy bơm nước đáy mương cho chảy lên bể lọc ở đầu A và tháo nước ra ở đầu B; Đầm nuôi có diện tích từ 10.000m³ nước trở lại, sử dụng máy bơm có công suất 10 HP là đạt yêu cầu. Ở đầm nuôi có diện tích lớn thì dùng 2 máy bơm nước.

Ưu điểm của mô hình: Người nuôi tôm tự lọc nước dơ bẩn trong đầm thành nước sạch mà không thông qua bể lắng, không sử dụng hóa chất, chế phẩm sinh học, thuốc kháng sinh, áp dụng tốt cho môi trường nuôi khép kín, ít thay nước. Áp dụng



Thu hoạch tôm

tốt cho tất cả các mô hình từ nuôi quảng canh đến quảng canh cải tiến, nuôi chuyên canh mật độ cao.

Mô hình này có tính an toàn cao, tôm ít có mầm bệnh, người nuôi dễ điều tiết năng suất, không phụ thuộc nhiều vào nguồn nước bên ngoài. Nhờ vào sự bền vững đó mà gia đình ông có mức thu nhập hàng năm bình quân là 300 triệu đồng, đáp ứng cơ bản mức sống của 5 thành viên trong gia đình. Không chỉ dừng lại ở những sáng kiến của mình mà còn tích cực vận động tập thể cán bộ hội viên, nông dân làm đường đất trên 2.000m đạt chuẩn theo quy định của nhà nước; thường xuyên xây dựng mô hình phát triển kinh tế, huy động đồng vốn giúp nhau trên 100 triệu đồng; tạo công ăn việc làm thường xuyên hàng năm trên 20 lao động, tăng thu nhập cho gia đình...

Năm 2013, ông đạt giải khuyến khích Hội thi sáng tạo kỹ thuật do Trung ương Hội Nông dân Việt Nam tổ chức với đề tài nghiên cứu là "Nuôi tôm theo phương pháp lọc sinh học". Với những thành tích đã đạt được, ông còn được nhận nhiều Bằng khen, giấy khen của các cấp, các ngành ở địa phương.

NGUYỄN SỸ

Nuôi gà bằng thức ăn ủ chua

Đó là mô hình của gia đình ông Nguyễn Hữu Đại ở thôn 4, xã Tường Sơn, Anh Sơn, Nghệ An. Từ nuôi gà bằng thức ăn ủ chua đã mang lại thu nhập hàng trăm triệu đồng.

Khu chăn nuôi của gia đình ông Đại rất sạch sẽ bởi hệ thống máng ăn của gà và nước uống được bố trí một cách khoa học. Trên diện tích hơn 3ha, ông bố trí 6 dãy chuồng, với tổng diện tích chuồng nuôi 700m², trong đó 4 dãy chuồng nuôi gà thịt, 1 chuồng nuôi gà đẻ trứng và 1 chuồng chuyên ương gà con.

Mỗi năm gia đình ông luân phiên 3 lứa gà cỏ, mỗi lứa nuôi khoảng 2.500 con. Trước đây nuôi gà theo cách truyền thống thường xảy ra dịch bệnh, nên năm 2014 qua tìm hiểu sách báo, ông đã dùng men sinh học hoạt tính được làm từ các loại thảo dược dùng để ủ thức ăn sử dụng cho gia súc, gia cầm. Nhờ dùng phương pháp ủ chua nên đàn gà của gia đình ông Đại phát triển tốt, chất lượng thịt thơm ngon.

Theo đó, ông lấy 200g men vi sinh trộn với khoảng 20 - 30kg sản tươi được nghiền nhỏ, sau đó ủ trong bể xi măng hoặc túi nylon, sau 15 ngày đến khi có mùi chua là vật nuôi dùng được.



Thức ăn ủ chua này được dùng kết hợp với rau xanh, cám ngô, cám gạo

Từ khi sử dụng thức ăn ủ chua, đàn gà của gia đình ông Đại ít mắc bệnh, tăng trọng nhanh, độ đồng đều cao, vấn đề môi trường được giải quyết một cách cơ bản, mùi hôi thối không còn, tỷ lệ hao hụt giảm còn 2%.

Ông Đại chia sẻ: “Thức ăn ủ chua này được dùng kết hợp với rau xanh, cám ngô, cám gạo. Từ khi áp dụng phương pháp này thì đàn gà của gia đình tôi giảm được các bệnh về đường ruột và hô hấp nên gà hấp thụ chất dinh dưỡng tốt, đàn gà phát triển nhanh, chất lượng thịt thơm ngon được người tiêu dùng ưa chuộng. Đặc biệt là giảm được chi phí đầu tư, vì thế lợi nhuận cao hơn so với nuôi gà truyền thống trên 30%. Trung bình mỗi năm tôi xuất bán hơn 7 tấn

gà thịt, thu về trên 500 triệu đồng”.

Bên cạnh dùng phương pháp ủ chua thức ăn cho đàn gà thì hiện nay ông Đại đang áp dụng phương pháp này để ủ chua các phụ phẩm nông nghiệp làm thức ăn cho đàn bò và bước đầu mang lại hiệu quả.

Nuôi gà bằng thức ăn ủ chua của gia đình ông Nguyễn Hữu Đại là một mô hình kinh tế hiệu quả đang được chính quyền địa phương tổ chức cho người dân học tập, tham quan để nhân rộng. Việc xây dựng mô hình này rất phù hợp với phát triển chăn nuôi theo hướng nông nghiệp sạch, phát triển bền vững. Đồng thời sẽ đảm bảo vệ sinh môi trường, an toàn dịch bệnh và nâng cao chất lượng sản phẩm. **VŨ ĐÁN**

Trị bệnh đầu đen ở gà

Theo TS Nguyễn Thị Liên Hương, Trung tâm Khuyến nông Quốc gia, bệnh đầu đen hay còn gọi là bệnh kén ruột, bệnh viêm gan ruột. Bệnh có thể gây tỷ lệ chết cao và ảnh hưởng lớn đến năng suất chăn nuôi.

Bệnh xảy ra chủ yếu trên gà, gà tây nuôi chăn thả, bán chăn thả và một số loài chim. Bệnh thường xảy ra ở gà trên 2 tuần tuổi đến 4 tháng tuổi. Khi môi trường ô nhiễm, gà giai đoạn sinh sản nuôi chăn thả vẫn mắc bệnh.

Bệnh truyền qua đường tiêu hóa, gà khỏe ăn thức ăn, nước uống nhiễm mầm bệnh, khi sức đề kháng của gà giảm, bệnh sẽ phát ra. Gà bệnh thải phân, mầm bệnh có trong trứng giun kim hoặc phân gà chứa mầm bệnh được giun đất ăn, do đó mầm bệnh tồn tại rất lâu trong môi trường vì vậy rất khó xử lý triệt để. Ở những khu vực chăn nuôi gà đã từng mắc bệnh, những lứa nuôi tiếp theo có nguy cơ nhiễm bệnh rất cao.

Thể cấp tính, gà sốt cao, chết nhanh trong vòng 1 - 2 ngày, chưa có triệu chứng điển hình. Thông thường, gà mắc bệnh ủ rũ, sốt cao, rúc đầu vào cánh, đứng tụm chỗ có nắng ấm, phân sấp vàng, sấp đen, hoặc giống gạch cua... Mỏ gà dài, mắt hõm sâu, quầng mắt xanh tím và lan lên đầu (đầu gà bị đen).

Bệnh tích ở gan: Đặc trưng nhất là gan sưng to và xuất hiện những vết hoại tử hơi lõm, tròn như hoa cúc, có viền trắng.

Bệnh tích ở manh tràng: Manh tràng sưng to, thành ruột tăng sinh dày, gồ gề, chất chứa bên trong có dạng cứng chắc, màu trắng tạo khối như kén, do đó có tên gọi là bệnh kén ruột. Đôi khi



Gà bị bệnh cần tách đàn ngay

kén ruột xuất hiện trên manh tràng và ruột già.

Để điều trị bệnh, có thể tiêm cho gà bằng thuốc chứa Doxycycline; hoặc trộn vào thức ăn, nước uống cho gà bằng các thuốc chứa Sulfamonomethoxine hoặc Doxycycline (liều lượng theo khuyến cáo của nhà sản xuất). Kết hợp bổ sung thuốc bổ gan, vitamin, men tiêu hóa, thuốc trợ sức, trợ lực cho gà. Ở những vùng đã có bệnh, khi gà trên 20 ngày tuổi, có thể cho uống dung dịch: 1g thuốc tím hoặc 2g sulfat đồng pha với 10 lít nước cho gà uống trong 1 - 2 giờ, nếu thừa phải bỏ bỏ, cứ 20 ngày cho gà uống một lần.

Để phòng bệnh, thực hiện tốt vệ sinh phòng bệnh. Đảm bảo thời gian trống chuồng sau mỗi lứa gà, không nuôi chung gà tây với các giống gà khác, không nuôi gà nhiều lứa tuổi trong cùng một khu vực. Định kỳ vệ sinh, phun khử trùng chuồng nuôi, sân chơi, vườn thả gà, rắc vôi bột ở khu vực nuôi để diệt mầm bệnh. Hạn chế thả gà ra vườn khi trời mới mưa. Định kỳ tẩy giun cho gà và dọn sạch phân sau khi tẩy.

NGUYỄN TOÀN

Giống bơ ghép đầu dòng

Đó là giống bơ ghép với những cây bơ đầu dòng chất lượng cao, do Trung tâm Nghiên cứu, Chuyển giao kỹ thuật cây công nghiệp và cây ăn quả Lâm Đồng bình tuyển để sản xuất giống. Sau 2 lần bình tuyển vào các năm 2005 và 2009, đến nay, giống bơ ghép đầu dòng của Trung tâm đã có 9 dòng bơ với nhiều ưu điểm vượt trội, được người dân tin tưởng lựa chọn.



Giống bơ mới cho năng suất cao

Giống bơ ghép với 9 cây bơ mẹ đầu dòng được Trung tâm Nghiên cứu, Chuyển giao kỹ thuật cây công nghiệp và cây ăn quả Lâm Đồng bình tuyển và nhân giống thành công đang nhận được sự ủng hộ từ phía người trồng bơ trong tỉnh.

Ông Lê Văn Hùng, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu, Chuyển giao kỹ thuật cây công nghiệp và cây ăn quả Lâm Đồng cho biết: “Qua 2 lần tuyển chọn, đến nay, Trung tâm đang sở hữu giống bơ ghép đầu dòng với 9 dòng bơ gồm: BLĐ/004, BLĐ/005, BLĐ/007, BLĐ/011, BLĐ/018, BLĐ/033, CĐD.BO.43.01 (cây bơ 36), CĐD.BO.43.02 (cây bơ 38), CĐD.BO.43.03 (cây bơ 40).

Tất cả những dòng bơ này đều được Sở Nông nghiệp & Phát triển nông thôn công nhận là những cây đầu dòng chuyên sản xuất chồi giống. Qua nghiên cứu cho thấy, những dòng bơ này, thuộc vào 2 nhóm hoa chính là nhóm A (nở hoa buổi sáng) và nhóm B (nở hoa buổi chiều). Hai nhóm hoa này, có đặc tính bổ sung thụ phấn cho nhau để cây đậu quả tốt”.

Thực tế cho thấy, cây bơ được người dân trong tỉnh đưa vào trồng từ lâu, nhưng chủ yếu trồng tận dụng đất quanh vườn, đất ranh giới và trồng xen với các loại cây trồng

chính như cà phê, chè... Trước đây, giống bơ mà người dân vẫn trồng là giống bơ thực sinh (được trồng bằng hạt), do vậy năng suất, chất lượng và phẩm chất chưa cao. Theo các nhà vườn, 1kg bơ trồng từ hạt hiện có giá từ 5.000 - 7.000đ. Song, những năm gần đây, khi giống bơ ghép đầu dòng được Trung tâm nhân rộng, đã góp phần nâng cao giá trị cho cây bơ Lâm Đồng.

Để khẳng định tiềm năng và giá trị của giống bơ ghép đầu dòng, năm 2010, Trung tâm tiến hành đầu tư xây dựng 9 mô hình trồng xen và 3 mô hình canh tác cây bơ theo tiêu chuẩn VietGAP. Trung tâm đã xây dựng 5 mô hình ở Đức Trọng, 1 mô hình ở Di Linh và 3 mô hình ở Bảo Lâm và TP Bảo Lộc. Mỗi mô hình được đầu tư trồng trên diện tích 1ha, với mật độ 178 cây/ha (7 x 8m).

Trong 9 mô hình này, Trung tâm đã chọn ra 4 cây bơ giống đầu dòng tốt nhất để trồng hỗn hợp là BLĐ/004, BLĐ/005, BLĐ/018 và BLĐ/033. Sau 3 năm triển khai, cho thấy kết quả của 4 dòng bơ này đều có sức đề kháng, chống chịu sâu bệnh, sinh trưởng và phát triển rất tốt phục vụ cho việc chuyển đổi giống bơ có hiệu quả.

ĐÁN VŨ

Nhân giống khoai tây trong không khí

Sau hơn một năm tiến hành thử nghiệm, kỹ sư (KS) sinh học Lê Văn Cường (phường 8, TP Đà Lạt) đã nhân giống khoai tây thành công trong môi trường không khí (khí canh) chứ không trồng dưới đất theo cách thông thường.

Đến nay KS Cường đã thử nghiệm nhân giống 3 vụ khoai tây theo công nghệ khí canh trên diện tích 500m² tại khu vực Đất Mới (TP Đà Lạt). Cây không trực tiếp trồng vào đất (địa canh) hoặc nhúng vào môi trường dung dịch (thủy canh) mà được đặt cố định trên một giá đỡ và rễ cây phát lộ hoàn toàn trong không khí. Nhờ bộ rễ lộ ra ngoài nên hoàn toàn chủ động điều khiển quá trình hình thành tia củ, nếu tia nhiều thì số lượng củ sẽ nhiều. Tuy nhiên, để đủ độ tối cho cây phát triển củ, có thể che bộ rễ bằng thùng xốp và phủ bạt ni lông đen.

Định kỳ, KS Cường cho phun nước dưới dạng sương để kích thích rễ phát triển. Phân bón và chất dinh dưỡng được hòa tan trong nước và cũng tưới theo kiểu phun sương cho rễ cây hấp thụ. Toàn bộ quy trình chăm sóc cây đều thực hiện bởi hệ thống thiết bị máy móc hiện đại (máy bơm, bể chứa dinh dưỡng, các đường ống dẫn dinh dưỡng...) và được lập trình chi tiết trong máy tính.

Từ 5 - 15 phút hệ thống tưới sẽ tự động phun máy mươi giây; thời gian phun và số lần phun trong ngày được điều chỉnh hợp lý tùy theo độ tuổi, tình trạng sinh lý của cây và nhiệt độ môi trường bên ngoài. Nếu cây không hấp thụ hết dung dịch phun, có thể thu hồi, lọc, bổ sung để sử dụng cho lần sau. Nhờ vậy, trồng khoai tây bằng khí



Khoai tây trồng bằng phương pháp khí canh

canh có thể giảm trên 90% chi phí về nước, phân bón, thuốc bảo vệ thực vật.

Được đặt trong môi trường thoáng khí, bộ rễ dễ hô hấp, hấp thụ dinh dưỡng nên sinh trưởng nhanh hơn khi trồng dưới đất: Một gốc khoai tây trồng theo phương pháp này cho tới 20 - 25 củ giống, trong khi trồng trong đất trung bình chỉ từ 4 - 5 củ. Hệ số cây giống cũng được nhân nhanh và rẻ hơn nhiều so với phương pháp nhân cây invitro. Ngoài ra, công nghệ khí canh không sử dụng đất nên môi trường có độ sạch cao, cây ít bị nhiễm bệnh và cho ra sản phẩm củ giống sạch đúng chuẩn, có độ kháng bệnh cao.

Từ những kết quả nghiên cứu và thử nghiệm khả quan nói trên, có thể hy vọng công nghệ khí canh tạo nên sự đột phá trong việc tạo củ giống gốc trong ngành khoai tây: Hạ giá thành, nhân giống với số lượng lớn; thúc đẩy sự phát triển nông nghiệp công nghệ cao mới với năng suất cao, chất lượng tốt, sản phẩm sạch...

NAM PHAN

Các biện pháp trừ rầy nâu hại lúa

Thời tiết các tỉnh miền Bắc lúc lúa xuân cuối để nhánh đến đúng cái làm đòng luôn có nắng mưa xen kẽ và ấm nóng. Đây là điều kiện thích hợp để các loài rầy hại lúa phát sinh và gây hại mạnh.

Lúa xuân năm nay bị chậm lại do thời tiết đầu vụ giá rét kéo dài nên rầy nâu và rầy lưng trắng sẽ phát sinh nhiều ở lứa 2 (cuối tháng 4 đầu tháng 5) và cao điểm sẽ là lứa 3 (cuối tháng 5 đầu tháng 6). Lúc này lúa trong giai đoạn ngậm sữa đến chắc xanh (giai đoạn mẫn cảm nhất với các loài rầy).

Theo dự tính dự báo của Viện BTV, cuối vụ xuân tại các tỉnh miền Bắc, mật độ rầy nâu và rầy lưng trắng sẽ cao hơn 1,5 lần cùng kỳ năm trước. Do đó, nông dân cần lưu ý và thực hiện tốt một số biện pháp sau:

+ Thăm đồng kiểm tra thường xuyên để phát hiện ổ rầy: Rầy nâu và rầy lưng trắng có đặc tính gây hại theo từng ổ (rầy có tập tính sống quần tụ) và thường tập trung ở giữa ruộng nhiều hơn. Khi điều tra rầy hại lúa nông dân cần phải lội ra giữa ruộng, vạch gốc lúa để kiểm tra kỹ càng. Lưu ý với các giống nhiễm rầy như nếp các loại, Q5, lúa lai... Thường thì các đám lúa có ổ rầy gây hại sẽ phát triển kém, cây có triệu chứng vàng dần đến lùn lụi do bị rầy chích hút dưới gốc cây. Những chỗ lúa quá rậm rạp um tùm sẽ có nhiều rầy lưu trú hơn các chỗ khác...

+ Sử dụng thuốc khi cần thiết và chọn thuốc thích hợp: Rầy nâu và rầy lưng trắng có tính kháng thuốc rất cao nhất là rầy nâu. Không nên phun thuốc trong ruộng khi không có rầy hoặc rầy xuất hiện với mật độ thưa thớt. Khi mật độ rầy đến ngưỡng phải phun trừ bằng thuốc, cần ưu tiên chọn lựa các loại thuốc đặc trị để diệt trừ hiệu quả



Phun thuốc trừ rầy

như Chess, Newfatoc, Chatot, Butyl, Anproud, Bassan, Pennaty, Esin... Sau khi phun thuốc 3 - 5 ngày cần kiểm tra lại ruộng nếu mật độ rầy còn cao cần phải phun nhắc lại lần 2.

+ Thực hiện tốt các kỹ thuật phun thuốc: Lúa về già không có khả năng vận chuyển các chất từ ngọn đi xuống cho nên, khi bị nhiều rầy ở dưới gốc gây hại, người phun phải vạch gốc lúa theo lối, dùng vòi phun trực tiếp vào các gốc lúa có rầy mới cho hiệu quả. Để hạn chế lượng thuốc khi phun mà trừ rầy lại có kết quả cao, cần tìm ổ rầy mà diệt. Không nên phun thuốc tràn lan cả ruộng sẽ rất tốn kém và lãng phí (nhìn lá, ngọn lúa để nhận ra ổ rầy). Giai đoạn lúa chín đỏ đuôi nếu bị rầy gây hại mạnh cần ưu tiên sử dụng các loại thuốc sinh học như Oshin, Esin... để phun sẽ an toàn cho lúa gạo sau này. Những diện tích lúa đã chín được khoảng 80% bị nhiều rầy chích hút, tốt nhất nên chọn biện pháp gặt "chạy rầy" thay bằng phun thuốc. Trước khi phun nên đưa nước vào ruộng ở mức 3 - 4cm để tiêu diệt được nhiều rầy.

MINH VIỆT

Cùng rút kinh nghiệm

Cụt 2 tay vì bị điện giật

Trong lúc leo lên mái tôn để lắp lại bảng hiệu cho gia chủ, anh T.A.S. (19 tuổi, Lâm Đồng) bị luồng điện cao thế phóng xuống khiến toàn thân bỏng nặng. Mọi người đưa S. đến bệnh viện trong tình trạng áo quần tơi tả, hai cánh tay cháy đen, hai chân bỏng nặng. Sau khi được bệnh viện địa phương sơ cứu, bệnh nhân nhanh chóng được chuyển xuống Bệnh viện Chợ Rẫy TPHCM. Tại Khoa Bỏng và Tạo hình, bác sĩ cho biết, bệnh nhân bị bỏng tia lửa điện với diện tích hơn 20% toàn cơ thể trong đó hai tay và hai chân bỏng nặng độ III, IV. Sau nhiều ngày cấp cứu và điều trị tích cực, bệnh nhân dần vượt qua được tình trạng suy thận, sức khỏe cải thiện. Nhưng hai cánh tay bị điện phóng trực tiếp của S.



gần như bị nướng chín, cơ và xương chết, không thể phục hồi. Bác sĩ buộc phải cắt bỏ 3/4 cả hai cánh tay của S.

Lời bàn: *Cùng với bỏng lửa, bỏng điện là tai nạn đặc biệt nguy hiểm thường cướp đi sinh mạng của nạn nhân hoặc để lại thương tật suốt đời. Để hạn chế những tai nạn thương tâm này, người dân nên tự bảo vệ an toàn cho chính bản thân mình, sử dụng thiết bị điện trong nhà phải tuyệt đối an toàn, xa tầm tay của trẻ; không tự ý leo trèo lên đường điện cao thế; không xây dựng nhà cửa, gần biển quảng cáo vi phạm hành lang an toàn lưới điện.*

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

UỐNG NHẦM NƯỚC TẮY SÀN NHÀ

Sau tiết học thể dục, cháu T.L.K.P. (lớp 10, Bình Dương) đã đi cấp cứu trong tình trạng nôn mửa, xây xẩm do cháu uống nhầm dung dịch tẩy rửa sàn nhà. Chị M., phụ huynh của P. cho biết, chị thường ép nước trái cây cho vào chai nhựa để con mang đi học. Cách đây một tuần chị mua dung dịch vệ sinh sàn nhà trong chai lớn (một loại màu xanh lá và một loại có màu hồng dâu) và chiết ra những chai nước suối nhỏ để dễ sử dụng. Do bất cẩn, cháu đã mang nhầm chai nước tẩy sàn nhà. Ngay sau khi cháu uống nhầm nước tẩy sàn nhà đã được phát hiện và cấp cứu kịp thời nên hiện nay, cháu P. đã qua cơn nguy hiểm và được ra viện.

Lời bàn: *Khi trẻ uống nhầm dung dịch hoá chất phải nhanh chóng gây nôn bằng cách móc họng, sau đó cho uống nhiều nước ấm, rồi lại tiếp tục móc họng gây nôn nhằm rửa sạch dạ dày và giải độc ra khỏi cơ thể, giảm bớt tác hại của hóa chất. Khi gây nôn, phải đặt người bệnh nằm nghiêng nhằm tránh để chất nôn, dịch tiết hay nước chảy vào khí quản gây tắc thở rồi nhanh chóng đưa bệnh nhân đến các cơ sở y tế. Mang theo chai hóa chất mà người bệnh đã uống nhầm khi đến cấp cứu. Tốt nhất không nên đựng hóa chất trong vỏ chai nước nhằm tránh các nhầm lẫn có thể xảy ra.*

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Phòng ngừa cong vẹo cột sống ở trẻ

Cong vẹo cột sống ngày càng được coi là một bệnh phổ biến trong độ tuổi học đường. Bệnh tuy không nguy hiểm nhưng gây rất nhiều phiền phức, thẩm mỹ và ảnh hưởng đến sức khỏe, chất lượng cuộc sống của người bệnh.

Bệnh thường xuất hiện từ bé và đến độ tuổi học đường, nhất là 14 - 17 tuổi thì nhận biết rõ hơn do đây là thời kỳ mà hệ xương khớp phát triển mạnh. Bình thường khi cột sống bị vẹo ở thể nhẹ thì rất khó nhận biết. Đến khi bệnh tiến triển sẽ thấy 2 vai lệch nhau, lúc cúi thấp người thì 2 bả vai lệch nhau rất rõ, nhìn dọc sống lưng thấy cong...

Cong vẹo cột sống mức nhẹ thường ít gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu không được điều trị sớm, cong vẹo cột sống có thể tiến triển nặng và gây ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như chất lượng cuộc sống sau này. Cong vẹo cột sống là một trong những nguyên nhân gây ra chứng đau lưng; hạn chế vận động của hệ thống cơ xương.

Trường hợp bệnh nặng có thể gây rối loạn tư thế, dị dạng thân hình, tác động xấu đến tâm lý của trẻ, hạn chế khả năng hòa nhập cộng đồng; ảnh hưởng đến chức năng của tim, phổi (giảm dung tích sống của phổi); gây biến dạng xương chậu, ảnh hưởng đến quá trình sinh đẻ của trẻ em nữ khi trưởng thành.

Để phòng ngừa cong vẹo cột sống, cần cải thiện điều kiện vệ sinh trường học. Bàn ghế, chiếu sáng nơi học tập, cặp sách các em học sinh mang hằng ngày là những yếu tố nguy cơ gây cong vẹo cột sống ở học sinh. Khi ngồi học, hai bàn chân được đặt ngay ngắn, vững chắc trên sàn, giữa cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc tối ưu là



Tư thế ngồi học sai ảnh hưởng đến cột sống

90 độ (dao động trong khoảng 75 - 105 độ), nên để cạnh trước của mặt ghế ăn sâu vào cạnh sau mặt bàn 4 - 6cm, lưng có thể tựa vào tựa lưng của ghế để tăng thêm điểm tựa, thân thẳng, đầu và cổ hơi ngả về phía trước, hai tay để ngay ngắn trên mặt bàn. Nếu không tạo thành thói quen đúng ngay từ những ngày đầu đi học sau này rất khó sửa chữa, dù bàn ghế phù hợp, các em vẫn ngồi sai. Tư thế ngồi sai không chỉ gây ra cong vẹo cột sống mà có thể dẫn đến những rối loạn cơ xương khác và nguy cơ mắc tật cận thị cao.

Khám cong vẹo cột sống định kỳ sẽ giúp cho việc phát hiện sớm các trường hợp cong vẹo cột sống để có thể có cách xử trí và kiến nghị phòng chống kịp thời. Ngoài ra, việc khám phát hiện cong vẹo cột sống định kỳ còn có tác dụng giúp cho nhà trường, gia đình và bản thân học sinh quan tâm hơn tới sức khỏe, tích cực tham gia vào chương trình phòng chống cong vẹo cột sống học đường.

THS NGUYỄN VŨ

Làm gì khi trẻ bị sốt xuất huyết?

Dịch sốt xuất huyết đang có dấu hiệu bùng phát mạnh. Đến nay đã có 51 tỉnh, thành phố có bệnh nhân sốt xuất huyết với 39.000 người mắc, 24 người đã bị tử vong vì dịch bệnh này. Vì vậy, bà con cần chủ động ứng phó khi mắc bệnh bằng những cách đơn giản sau.

Uống thật nhiều nước: Khi sốt, bệnh nhân dễ bị mất nước, cùng với triệu chứng mệt mỏi, kém ăn, kém uống lại càng gây mất nước thêm. Vì vậy, điều tối quan trọng trong chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết là cần cho bệnh nhân uống thật nhiều nước (mỗi lần vài ngụm, uống liên tục trong ngày). Lượng nước dùng đối với trẻ dưới 5 tuổi khoảng 500 - 1.500ml/ngày, trẻ trên 5 tuổi khoảng 2.000 - 2.500ml/ngày. Tất cả các loại nước sôi, nước sôi để nguội, nước cam, nước dừa, nước chanh, nước ép trái cây đều dùng được.

Không ăn thực phẩm sẫm màu: Do "đặc thù" của bệnh sốt xuất huyết là rất dễ xảy ra tình trạng xuất huyết (chảy máu) nên cần tránh, không để bệnh nhân ăn hoặc uống bất kỳ loại thực phẩm nào có màu đỏ, nâu, đen trong suốt giai đoạn theo dõi bệnh. Mục đích là để không bị nhầm lẫn, có thể nhận biết dễ dàng bệnh nhân có bị chảy máu đại tràng trong quá trình nôn ói.

Chọn thức ăn lỏng, dễ tiêu như cháo, súp: Tránh ăn những thức ăn quá nhiều dầu mỡ sẽ đầy bụng khó tiêu. Bệnh nhân không cần kiêng cử quá mức mà cần ăn thức ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Ví dụ như cháo cá, cháo thịt băm nấu cùng với một ít rau củ quả các loại. Cho ăn từng ít một, nhiều bữa trong ngày để tránh tình trạng nôn ói.

Tuân thủ y lệnh: Không có thuốc điều trị đặc hiệu của bệnh sốt xuất huyết. Tuy nhiên, bác sĩ có thể sẽ cho thuốc hạ sốt,



Trẻ mắc bệnh đang được điều trị

một ít thuốc bổ... để bệnh nhân uống. Cần theo đúng đơn và tuân thủ chặt chẽ mọi hướng dẫn của bác sĩ. Thuốc dùng an toàn là Paracetamol, sử dụng liều lượng theo hướng dẫn, ngày dùng khoảng 4 lần khi bệnh nhân có sốt.

Lau mát thường xuyên: Với sốt xuất huyết, bệnh nhân có thể sốt cao lên đến 39 - 40°C. Song song với việc sử dụng thuốc hạ sốt theo hướng dẫn của bác sĩ, cần thường xuyên lau mát cho bệnh nhân để giúp giảm nhiệt độ cơ thể. Dùng khăn sạch, nhúng vào nước ấm vừa phải, sau đó vắt khô lau trán, mặt, tay chân, các vùng nách, bẹn... Không được dùng nước đá, nước lạnh để lau vì càng khiến cơ thể bị sốc nhiệt, sốt cao hơn.

Khám lại hằng ngày: Do tình trạng quá tải, một số trường hợp sốt xuất huyết nhẹ có thể được cho điều trị ngoại trú. Vì vậy, cần tuân thủ tái khám, không được tự ý ngừng tái khám dù thấy bệnh tình của bé không trầm trọng hoặc bé hết sốt. Vì nếu không theo dõi sát sao, có những trường hợp bệnh sẽ trở nặng dù hết sốt. Cần đưa bệnh nhân đến bệnh viện ngay với các triệu chứng lừ đừ, li bì, bứt rứt, ói nhiều, đau bụng nhiều, xuất huyết, tay chân lạnh.

THÙY LINH

Tác dụng của cây chân chim

Ngũ gia bì còn có tên gọi khác là cây chân chim, cây lằng, sâm nam, mạy táng (tiếng Tày), co tan (Thái), xi tờ rớt (K'ho), lông veng vuông (Ba Na). Trong dân gian, ngũ gia bì thường được sử dụng để chữa cảm sốt, họng sưng đau, thấp khớp, đau nhức xương khớp, vết thương sưng đau...



Đây là loại cây nhỏ, có thể cao 2 - 8m. Vỏ cây màu xám, cành nhỏ có lỗ bì. Lá kép hình chân vịt, mọc so le, có 6 - 8 lá chét, cuống lá dài 8 - 30cm, lá chét nguyên hình trứng, đầu nhọn hay hơi tù, dài 7 - 17cm, rộng 3 - 6cm. Cuống lá chét giữa dài hơn. Cụm hoa chùy hoặc chùm tán. Hoa nhỏ màu trắng, số cánh hoa và nhị bằng nhau, thường là 5 cánh. Quả mọng hình cầu, khi chín có màu tím sẫm. Cây mọc hoang rải rác khắp nơi, thường mọc ở ven rừng, chân núi, sườn đồi, nhiều nhất ở các tỉnh Lào Cai, Phú Thọ, Hoà Bình, Ninh Bình, Bắc Giang...

Bộ phận dùng, chế biến làm thuốc là vỏ, rễ. Rễ đào về rửa sạch đất cát, bóc lấy vỏ hoặc thái mỏng nếu là rễ nhỏ, phơi hay sấy khô. Ngoài ra, còn dùng lá cây làm thuốc. Lá ngũ gia bì rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô trị bệnh eczema.

Theo y học cổ truyền, ngũ gia bì có vị đắng, chát, mùi thơm nhẹ, tính mát, có tác dụng làm ra mồ hôi, giải biểu. Có thể dùng lá tươi hoặc khô nấu canh ăn thay rau giúp tiêu hóa tốt hơn; rượu ngũ gia bì tăng lực, trừ phong thấp. Dưới đây là đơn thuốc chữa bệnh có sử dụng ngũ gia bì.

Chữa phong thấp đau nhức xương, giúp ăn ngủ ngon, tăng lực: Bột ngũ gia bì 100g ngâm trong 1.000ml rượu, hằng ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml. Cách làm rượu ngũ gia bì: Vỏ rễ ngũ gia bì cạo sạch

lớp bẩn dính bên ngoài; rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, xay tán thành bột. Cứ 100g bột ngũ gia bì cho 1 lít rượu gạo 45 độ, ngâm trong 10 ngày, lắc đều trước khi uống, uống mỗi lần 20ml trước mỗi bữa cơm trưa và chiều.

Trị bệnh cước khí chân tay sưng đau: Vỏ rễ cây ngũ gia bì, lõi thông, hạt cau, củ gấu, tia tô, chỉ xác, ké đầu ngựa mỗi vị 8 - 16g, sắc uống 3 lần trong ngày, uống đến khi khỏi bệnh.

Chữa lở ngứa eczema: Lá ngũ gia bì, bạch chỉ, hy thiêm thảo (cây cỏ dũi), rễ gấc, tỳ giải, thổ phục linh các vị bằng nhau: 20g. Sắc uống ngày một thang. Uống ngày 2 lần vào sáng và tối. Uống trong 7 ngày.

Chữa huyết áp thấp: Dùng viên ngũ gia bì, mỗi lần uống 5 viên, ngày 3 lần, 20 ngày là một liệu trình.

Người mệt mỏi, cảm sốt ra nhiều mồ hôi: Ngũ gia bì, mẫu đơn bì, xích thược, đương quy mỗi vị 40g, sao vàng tán nhỏ, ngày uống 2 lần, mỗi lần 4g.

Chữa sổ mũi, đau họng: Rễ ngũ gia bì 15g, cúc hoa vàng (toàn cây) 35g sắc uống. Uống trong 3 - 5 ngày.

Lưu ý: Phụ nữ có thai không dùng được đơn thuốc có ngũ gia bì. **LINH ĐÀN**

Dùng quả sung chữa bệnh

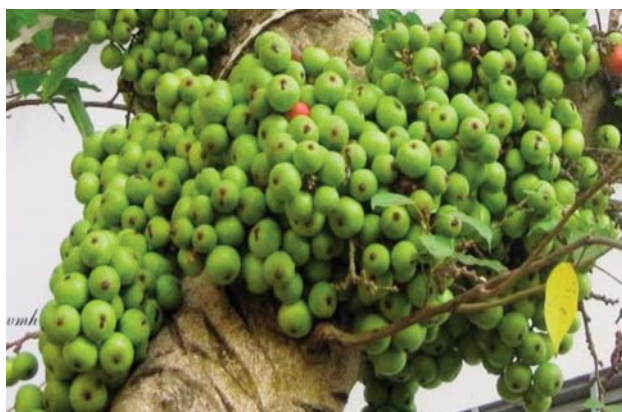
Quả sung còn có tên khác là vô hoa quả, thiên sinh tử, ánh nhật quả, văn tiên quả, phẩm tiên quả, nãi tương quả, mật quả... Quả sung không chỉ được chế biến thành một món ăn ngon mà còn có thể chữa một số chứng bệnh.

Trong y học cổ truyền, quả sung vị ngọt, tính bình, có công dụng kiện tỳ ích vị, nhuận phế lợi hầu, nhuận tràng thông tiện, tiêu thũng giải độc, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như viêm ruột, kiết lý, táo bón, trĩ xuất huyết, sa trực tràng, viêm họng, ho, sản phụ thiếu sữa, mụn nhọt lở loét, chán ăn, phong thấp...

Liều lượng: Uống trong, mỗi ngày 30 - 60g sắc uống hoặc ăn sống từ 1 - 2 chùm nhỏ; dùng ngoài thái phien dán vào huyết vị châm cứu hay nơi bị bệnh, nấu nước rửa hoặc sấy khô tán bột rắc hay thổi vào vị trí tổn thương. Một số cách dùng cụ thể như dưới đây.

Viêm họng: Sung tươi gọt vỏ, thái phien, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngâm hằng ngày.

Ho khan không có đờm: Sung chín tươi 50 - 100g gọt bỏ vỏ, đem nấu với



50 - 100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày. Có thể cho thêm ít nho khô hoặc đường phèn cho dễ ăn.

Hen phế quản: Sung tươi lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt uống mỗi ngày 1 lần.

Viêm loét dạ dày tá tràng: Sung sao khô, tán bột, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 6 - 9g với nước ấm.

Tỳ vị hư nhược, hay rối loạn tiêu hoá: Sung 30g, thái nhỏ, sao hơi cháy, mỗi ngày lấy 10g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày.

Táo bón: Sung tươi 10 quả rửa sạch bỏ lõi, ruột già lợn 1 đoạn làm sạch thái nhỏ, hai thứ đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

Sản phụ thiếu sữa: Sung tươi 120g, móng lợn 500g, hai thứ đem hầm thật nhừ, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần.

Viêm khớp: Sung tươi 2 - 3 quả rửa sạch thái vụn rồi tráng với trứng gà ăn.

Mụn nhọt, lở loét: Sung chín sao khô, tán bột rồi rắc lên tổn thương. Để đạt hiệu quả cao, trước đó có thể ngâm rửa tổn thương bằng nước sắc quả hay lá sung tươi, sau đó lau khô rồi rắc bột thuốc và băng lại.

Chữa đau đầu: Dùng nhựa sung, phết nhựa lên giấy bản rồi dán hai bên thái dương. Có thể phối hợp với việc ăn lá sung non hoặc uống nhựa sung với liều 5ml hoà trong nước đun sôi để nguội uống trước khi đi ngủ. **L.ĐAN**

Phải ngưng cho con bú khi nghi mắc H1N1?

Hỏi: *Những dấu hiệu phân biệt giữa cúm thường và cúm A(H1N1)? Khi nghi mắc cúm A(H1N1) thì nên làm gì, có thể chủ động dùng tamiflu không? Tôi đang cho con bú, nếu nghi mắc H1N1 có phải ngưng không?*

NGUYỄN MINH HIỀN
(Đồng Đa, Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: Không thể dựa trên triệu chứng lâm sàng để phân biệt giữa cúm A(H1N1) với cúm thường (cúm mùa) và các trường hợp giả cúm được tập hợp trong danh từ hội chứng cúm (sốt, ho, đau đầu, đau cơ khớp, đau họng và sổ mũi). Chỉ dựa trên các yếu tố dịch tễ (có tiếp xúc với nguồn bệnh hoặc lui tới vùng dịch) và xét nghiệm đặc hiệu, bác sĩ mới xác định được bệnh nhân có mắc cúm A(H1N1) hay không.

Khi nghi ngờ mắc cúm A(H1N1), hãy tự cách ly tại nhà, nằm nghỉ và uống nhiều nước, che mũi miệng khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó loại bỏ ngay các khăn đã nhiễm mầm bệnh này và rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát trùng. Trong trường hợp không có khăn, hãy dùng lòng bàn tay che mũi miệng khi ho hoặc hỉ mũi, sau đó rửa tay như trên. Tăng cường việc rửa tay bằng xà phòng thường xuyên và kỹ càng trong ngày, nhất là sau khi ho và hỉ mũi. Tránh tiếp xúc gần với mọi người trong gia đình. Bạn chỉ nên dùng các thuốc đặc hiệu chống cúm khi có chỉ định của bác sĩ.

Bạn có thể tiếp tục cho con bú. Tuy nhiên, vấn đề quan trọng là phải tăng cường dự phòng việc lây truyền cúm sang trẻ bằng các biện pháp vệ sinh vô trùng được khuyến cáo.

PV (ghi)



Ảnh minh họa

Hạn chế khí thải độc hại khi để xe trong nhà

Hỏi: Các nhà khoa học thế giới đã cảnh báo về các khí thải độc hại từ gara, chỗ để ô tô, xe máy thiết kế thông với nơi ở có thể gây ô nhiễm không khí trong nhà. Vậy làm cách nào để hạn chế các khí thải độc hại này.

HOÀNG THANH HÀ

(Thành Công, Ba Đình, Hà Nội)

Ông Lê Bình, Trưởng Kỹ thuật Ứng dụng Hà Nội trả lời: Có lẽ việc để ô tô, xe máy trong nhà ở các thành phố không phải là điều xa lạ. Đặc biệt là với xe máy thì không ít nhà phải để trong nhà (gầm cầu thang, phòng khách, bếp, thậm chí gần chỗ ngủ...) theo kiểu tiện đâu xếp đấy, cốt sao cho dễ lấy, dễ để... Các nhà khoa học thế giới đã cảnh báo về các khí thải độc hại từ gara, chỗ để ô tô, xe máy thiết kế thông với nơi ở có thể gây ô nhiễm không khí trong nhà. Theo đó, các bằng chứng nghiên cứu cho thấy một lượng lớn các chất độc hại có trong khí thải, đặc biệt là benzen, đã được tìm thấy ở môi trường trong nhà cao gấp ba lần bình thường, gây nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe. Ngoài ra, không chỉ các khí thải độc hại mà cả các chất bay hơi từ nhiên liệu sống cũng tồn tại ở môi trường trong nhà nơi để ô tô. Đối với những dòng xe "xịn" có hệ thống kiểm soát không cho xăng bốc hơi ra ngoài khi không nổ máy, hoặc khi nổ máy thì xăng được đốt cháy hết cũng sẽ không bị thoát hơi xăng sống ra ngoài. Nhưng đối với những đời xe cũ, xe sử dụng lâu ngày thì việc xăng sống bay ra là chuyện bình thường. Không chỉ benzen có mặt trong khói thải của xe, mà các dạng hydrocarbon khác (C_6H_2 , C_2H_{12}), carbon monoxide (CO), carbon dioxide (CO_2), các oxit nitơ (NO_x) cũng đều bay ra không khí, nhất là khi bắt đầu khởi động



máy và khi vừa tắt máy xe. Tuy nhiên, đối với xe máy, hành động tắt máy trước khi dắt vào hoặc ra khỏi nhà là do thói quen có lợi, giảm nguy cơ ô nhiễm, ảnh hưởng chất lượng không khí trong nhà.

Để hạn chế nguy cơ ảnh hưởng, tốt nhất nên thiết kế chỗ để ô tô, xe máy riêng biệt, không nằm trong không gian sinh hoạt của gia đình, hoặc ít nhất cũng phải có cửa ngăn cách và cửa này phải đảm bảo kín, luôn đóng ngay sau khi qua lại. Trường hợp điều kiện diện tích ở không cho phép thì cũng nên bố trí chỗ để xe máy gần cửa, nơi thông thoáng để hơi xăng, khí thải bay nhanh, loãng ra trong không khí. Không bao giờ nổ máy khi cửa gara vẫn đóng. Khi đưa xe vào gara, tắt máy ngay và để cửa mở một lát cho thoáng khí. Lắp quạt thông gió để hút không khí từ trong gara ra phía ngoài trời. Thường xuyên kiểm tra, bảo dưỡng xe cũng là một cách tốt để tránh hiện tượng xe chảy dầu, chảy xăng ra ngoài, hoặc xăng đốt cháy không hết gây khói thải ô nhiễm.

AN LÊ (ghi)

Sơn dầu bảo quản đồ gỗ ngoài trời

Hỏi: Tôi có đặt một bộ bàn ghế gỗ ngoài ban công, nhưng do tiếp xúc với môi trường ngoài trời nên gỗ rất nhanh bạc màu. Có cách nào để xử lý vấn đề này?

NGUYỄN VĂN TRƯỜNG

(Sơn Tây, Hà Nội)

KS Nguyễn Văn Ninh, Công ty Cổ phần Dịch vụ nội thất Sơn Cường trả lời: Để bảo quản đồ gỗ ngoài trời được bền đẹp, bạn nên chú ý đặt đồ gỗ ở những nơi không có ánh nắng trực tiếp, tốt nhất là dưới bóng râm và mái hiên. Khi trời quá nắng hoặc quá lạnh, bạn hãy phủ lên chúng một lớp vải bọc. Ngoài ra, một việc quan trọng khác là nên sử dụng dầu bảo quản gỗ, sẽ giúp bề mặt gỗ chống lại những tác động của thời tiết như hạn chế co ngót, nứt, bạc màu, hay rêu mốc... do mưa nắng.

Để sơn dầu bảo quản gỗ lên bề mặt đồ gỗ, bạn chỉ cần một chiếc khăn mềm, nước rửa (có thể sử dụng loại nước rửa bát thông

thường pha loãng), giấy nhám, cọ sơn và dầu bảo quản gỗ chuyên dùng. Trước tiên bạn hãy rửa sạch các bụi bẩn trên sản phẩm bằng nước rửa pha loãng, sau đó rửa sạch lại bằng nước cho trôi hết các vết bẩn. Sau bước làm sạch, bạn hãy để sản phẩm khô trong khoảng 24h, có thể đem phơi ra chỗ có nắng để nước trên bề mặt gỗ được bốc hơi nhanh. Sau đó, bạn sử dụng giấy nhám mịn chà nhẹ nhàng để làm phẳng lại bề mặt sản phẩm gỗ và dùng khăn vải lau sạch bụi gỗ trên sản phẩm. Bước tiếp theo, bạn hãy phủ lại lớp dầu bảo quản lên bề mặt sản phẩm. Có thể dùng cọ sơn hoặc vải lau mềm để thấm dầu quét lên bề mặt, chú ý phủ kín mọi chi tiết, cuối cùng là dùng vải lau ráo các vết dầu dư trên bề mặt và để khô sản phẩm. Bạn có thể lặp lại thao tác trên sau 24h để tăng thêm một lớp dầu bảo quản trên bề mặt gỗ.

A.H (ghi)



Ảnh minh họa

Dùng gạch kính làm mái nhà



Ảnh minh họa

Hỏi: Nhà tôi ở tầng một của khu tập thể, phía sau nhà là bếp và có khoảng không phía trên. Tuy nhiên, nếu lợp mái tôn sẽ tối, lợp mái nhựa tôi thấy không an toàn. Vậy có thể dùng gạch kính để làm mái, như thế vừa sáng vừa an toàn không?

NGUYỄN QUỲNH
(Xuân La, Hà Nội)

KTS Nguyễn Tiến Hùng, Công ty Cổ phần Đầu tư Phú Lộc trả lời: Nhiều khu tập thể, do yếu tố xây cũ nên không có nhiều khoảng sáng trong

nhà. Việc gia đình có phần bếp với không gian trống phía trên để lấy sáng là một lợi thế. Vì thế, cần sử dụng vật liệu phù hợp để lấy nguồn ánh sáng này là điều cần thiết. Bởi ánh sáng tự nhiên không những giúp gia đình tiết kiệm năng lượng, tạo độ thoáng đãng mà còn giúp diệt khuẩn, khô ráo trong căn bếp.

Đối với mái tôn sẽ có hạn chế là không lấy được ánh sáng vào. Mái nhựa trong sẽ có ánh sáng nhưng không an toàn. Do đó, lựa chọn gạch kính

cũng là một cách. Gạch kính có đặc điểm như trong, ánh sáng lọt vào được, độ bền cao, đặc biệt là chịu lực tốt. Trước đây, gạch kính thường được dùng làm tường vách, sàn và nay có thể dùng làm mái. Nhưng khi làm mái, tốt nhất gia đình nên chọn loại gạch kính có cấu trúc để luôn ống sắt phía trong để vừa đảm bảo an toàn cũng như làm giá đỡ cho các hàng gạch không bị đổ.

V.ĐÀI (ghi)

Thay mới đồ điện khi quá cũ

Hỏi: Tôi thấy trong quá trình sử dụng có những sản phẩm điện tử, điện lạnh đã “quá tuổi”, thậm chí tuổi thọ gấp đôi dự kiến của nhà sản xuất nhưng vẫn “chạy” tốt. Vì vậy, nhiều gia đình vẫn tận dụng các thiết bị này, thậm chí hỏng lại sửa và dùng bình thường. Xin hỏi có nên tiếp tục sử dụng tiếp những thiết bị này hay không?

TRẦN MẠNH HÀ (Ninh Bình)

KS Nguyễn Huy Bảo, nguyên cán bộ Viện Kỹ thuật Quân sự trả lời: Thay mới và sử dụng các thiết bị điện đời mới thực sự hiệu quả hơn rất nhiều. Thực tế không có một quy định nào cho tuổi thọ của các thiết bị điện. Có những chiếc tivi “tuổi đời” đã ngót ngét 20 năm, nhưng “vẫn chạy tốt”, độ nét, ánh sáng, độ tương phản... vẫn bình thường. Mặc dù do chế độ sử dụng và bảo quản, bảo trì tốt nên chiếc tivi “cao tuổi” như vậy vẫn còn dùng được, nhưng hiệu quả sử dụng thực tế thì các sản phẩm “cổ lỗ sĩ” này thua xa những mặt hàng đời mới. Thông thường các hãng sản xuất thường thiết kế các thiết bị điện như điều hòa, tủ lạnh, tivi có tuổi thọ khoảng 20 năm. Trong thời gian này thiết bị sẽ đảm bảo các chỉ tiêu như công suất, mức tiêu hao điện năng, đảm bảo các vấn đề an toàn về môi trường... Tuy nhiên, nếu có điều kiện thì người tiêu dùng nên thay thế các sản phẩm mới trước thời gian này. Bởi các thiết bị mới sẽ đáp ứng các vấn đề như các chỉ tiêu về chất lượng và công nghệ cao hơn, ít tốn điện, và tiện dụng hơn. Ví dụ như tủ lạnh đời mới so với tủ lạnh sản xuất cách đây hơn 10 năm có những sự khác biệt như chất khí thải ra môi trường ít độc hại (không có chất CFC), ít hao tổn điện năng hơn vì có chế độ biến tần, thiết



kế tiện dụng hơn vì có nhiều buồng và các chế độ như tự xả đá, ngoài ra máy đời mới còn ứng dụng các công nghệ kỹ thuật mới như sử dụng nano bạc để khử khuẩn,...

Hoặc như với tivi, là mặt hàng có sự thay đổi nhanh về các ứng dụng khoa học, thì việc thay mới sẽ “lời” hơn. Trong khi tivi sử dụng đèn hình sóng điện từ (CRT) cho chất lượng hình ảnh kém, màn hình nhỏ, tiêu tốn nhiều điện năng, phát nhiệt nhiều hơn, độ phát xạ cao hơn và rất nặng... thì tivi đời mới thay đổi mẫu mã cũng như chức năng liên tục, cung cấp cho người dùng nhiều trải nghiệm về màu sắc, hình ảnh rõ nét, màn hình rộng giúp người xem đỡ nhức mắt, các chế độ tự động tạo sự tiện lợi, chẳng hạn như vừa xem tivi vừa lướt Internet. Đồng thời, yếu tố bảo vệ môi trường và sức khỏe người tiêu dùng cũng được chú ý cao hơn như tiết kiệm điện gấp nhiều lần, độ nóng thải ra ít và ảnh hưởng điện từ trường cũng thấp...

LÊ AN (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đến đâu công chứng?

Hỏi: Xin hỏi về vấn đề phân cấp, hiện nay, UBND xã, huyện nhận chứng thực những giấy tờ gì? Công chứng tư được phép công chứng giấy tờ gì và không được phép công chứng những giấy tờ gì?

LƯU VĂN THẠCH
(Trần Hưng Đạo, TP Nam Định)

Công chứng viên Trần Quang Sơn,
Văn phòng Công chứng Thăng Long trả lời: Về thẩm quyền của các cơ quan như UBND xã, phường/UBND quận, huyện; Phòng/Văn phòng công chứng, chúng tôi xin trả lời như sau:

Theo quy định của NĐ 79/2007/NĐ-CP về cấp bản sao từ sổ gốc, chứng thực bản sao từ bản chính, chứng thực chữ ký thì:

+ UBND xã, phường, thị trấn (sau đây gọi là UBND cấp xã) có thẩm quyền và trách nhiệm: Chứng thực bản sao từ bản chính các giấy tờ, văn bản bằng tiếng Việt; Chứng thực chữ ký trong các giấy tờ, văn bản bằng tiếng Việt.

+ Phòng tư pháp huyện, quận, thị xã, thành phố thuộc tỉnh (sau đây gọi là Phòng Tư pháp cấp huyện) có thẩm quyền và trách nhiệm: Chứng thực bản sao từ bản chính các giấy tờ, văn bản bằng tiếng nước ngoài; Chứng thực chữ ký của người dịch trong các giấy tờ, văn bản từ tiếng nước ngoài sang tiếng Việt hoặc từ tiếng Việt sang tiếng nước ngoài; Chứng thực chữ ký trong các giấy tờ, văn bản bằng tiếng nước ngoài.

+ Phòng/Văn phòng công chứng: Có thẩm quyền công chứng các loại Hợp đồng, giao dịch luật quy định phải công chứng như Hợp đồng chuyển nhượng/Tặng cho bất động sản; Hợp đồng thế chấp bất động sản; Văn bản khai nhận, thỏa thuận phân chia di sản di sản thừa kế... hoặc các loại Hợp đồng, giao dịch luật không bắt buộc phải công chứng nhưng người dân tự yêu cầu công chứng như Di chúc; Hợp đồng thuê nhà dưới 6 tháng...

A.H (ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Xử phạt khi phân biệt đối xử với người nhiễm HIV

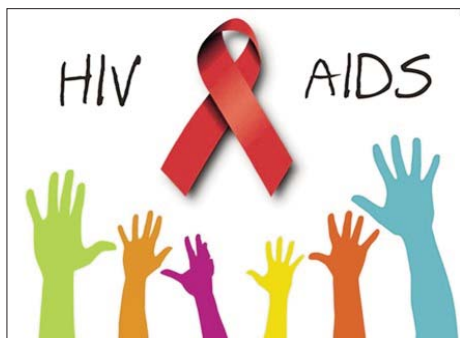
Hỏi: Hành vi phân biệt đối xử với người nhiễm HIV trong tuyển dụng, sử dụng và quản lý lao động sẽ bị xử phạt thế nào?

NGUYỄN MẠNH HÀ (TPHCM)

Trả lời: Chính phủ vừa ban hành Nghị định sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 95/2013/NĐ-CP của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực lao động, bảo hiểm xã hội, đưa người lao động Việt Nam đi làm việc ở nước ngoài theo hợp đồng.

Theo đó, hành vi phân biệt đối xử với người nhiễm HIV, phân biệt giới tính, dân tộc, màu da, thành phần xã hội, tình trạng hôn nhân, tín ngưỡng, tôn giáo, khuyết tật trong tuyển dụng, sử dụng và quản lý lao động sẽ bị phạt tiền từ 5 - 10 triệu đồng. Ngoài ra, nghị định mới cũng bổ sung xử phạt vi phạm hành chính về phân biệt đối xử vì lý do thành lập, gia nhập và hoạt động công đoàn. Cụ thể, nghị định phạt cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 3 - 5 triệu đồng đối với người sử dụng lao động có các hành vi sau đây:

Phân biệt đối xử về tiền lương, thời giờ làm việc và các quyền và nghĩa vụ khác trong quan hệ lao động nhằm cản trở việc thành lập, gia nhập và hoạt động công đoàn của người lao động; không gia hạn hợp đồng lao động đối với cán bộ công đoàn không chuyên trách đang trong nhiệm kỳ công đoàn mà hết hạn hợp đồng lao động; kỷ luật lao động hoặc chấm dứt hợp đồng lao động trái pháp luật đối với người lao động vì lý do thành lập, gia nhập và hoạt động công đoàn; quấy rối, ngược đãi, cản trở hoặc từ chối thăng tiến nghề nghiệp cho cán bộ công



Ảnh minh họa

đoàn; thông tin không đúng sự thật nhằm hạ thấp uy tín của cán bộ công đoàn đối với người lao động.

Với hành vi sử dụng người lao động Việt Nam nhưng không báo cáo tổ chức có thẩm quyền tuyển, quản lý người lao động Việt Nam về tình hình tuyển dụng, sử dụng người lao động Việt Nam theo quy định của pháp luật bị phạt tiền 1 - 3 triệu đồng.

Nếu sử dụng người lao động Việt Nam mà không thông báo bằng văn bản kèm bản sao hợp đồng lao động đã ký kết với người lao động Việt Nam cho tổ chức có thẩm quyền tuyển, quản lý người lao động Việt Nam làm việc cho tổ chức, cá nhân nước ngoài tại Việt Nam theo quy định của pháp luật bị phạt từ 5 - 10 triệu đồng.

Hy vọng với Nghị định này, người nhiễm HIV sẽ có cơ hội làm việc bình đẳng như những người bình thường khác. Nhờ đó, họ có việc làm ổn định, cải thiện được cuộc sống, kéo dài cơ hội điều trị bệnh.

THÙY LINH (ghi)