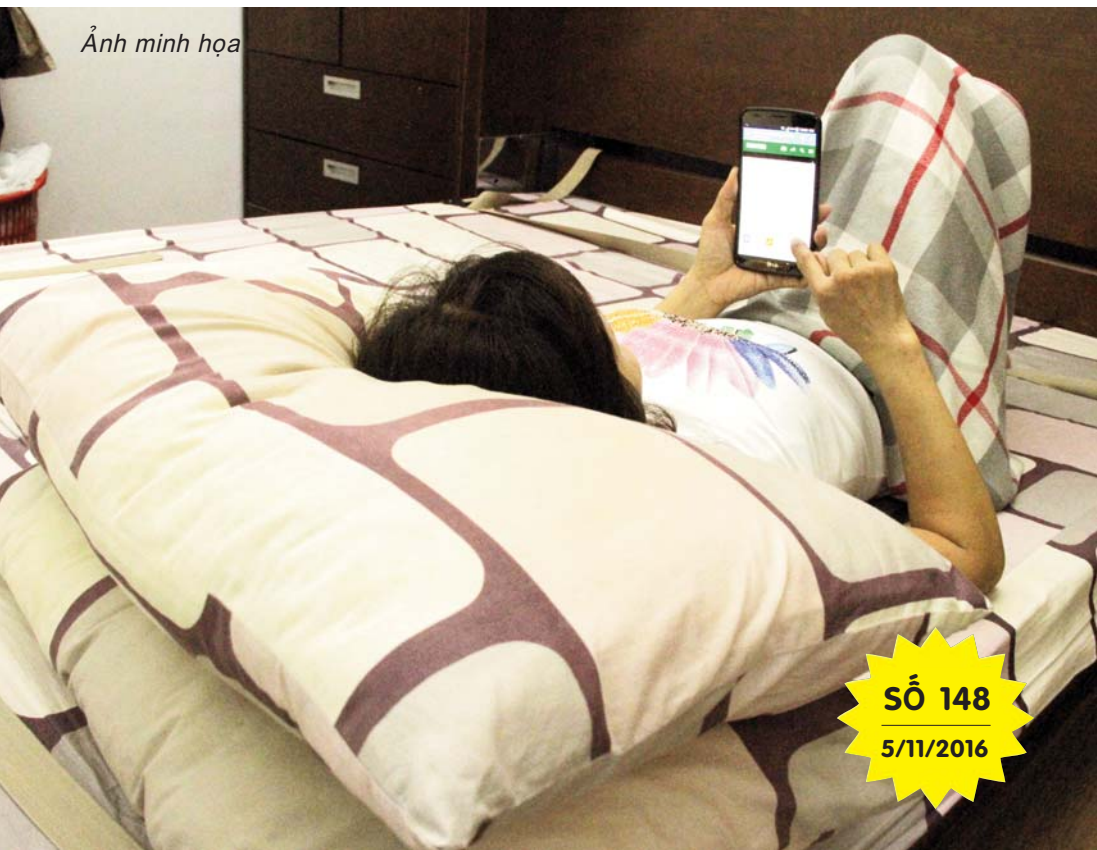


Chỉ mắt thói quen xấu hại giấc ngủ

Ảnh minh họa



SỐ 148

5/11/2016

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

**Kinh tế xanh cho phát
triển bền vững - 2016 .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Lựa chọn
thời điểm
tập thể dục .5**



NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Máy tự cuốn
rơm “2 trong 1”
.10**



SỨC KHỎE

**Đột phá mới
trong điều trị
bệnh tiêu hóa
.22**



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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



● **Kinh tế xanh cho phát triển bền vững – 2016.** “Vai trò của doanh nghiệp trong phát triển kinh tế gắn với trách nhiệm xây dựng và bảo vệ môi trường” là chủ đề của diễn đàn “Kinh tế xanh cho phát triển bền vững – 2016” vừa được Hội Bảo vệ Thiên nhiên & Môi trường Việt Nam (thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam) phối hợp với Bộ NN&PTNT tổ chức. Tại diễn đàn, các đại biểu đã thảo luận về các vấn đề liên quan đến tăng trưởng xanh như khai thác và sử dụng hợp lý nguồn tài nguyên thiên nhiên đất nước, bảo tồn cũng như phát triển đa dạng sinh học, chủ động ứng phó với biến đổi khí hậu... **THU HÀ**

● **Triển lãm ảnh về biến đổi khí hậu.** “Ảnh hưởng của biến đổi khí hậu ở miền Tây” là tên buổi triển lãm của Quách Vĩnh Tường, một thực tập sinh của Trung tâm Hành động và Liên kết vì Môi trường và Phát triển (là tổ chức phi chính phủ trực thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam) thực hiện. Triển lãm



ảnh bao gồm 17 tấm ảnh chọn lọc được Quách Vĩnh Tường chụp tại hai tỉnh giáp biển Cà Mau và Bến Tre với những góc máy hết sức độc đáo

đã cho thấy những tác động khủng khiếp của biến đổi khí hậu lên cuộc sống của người dân và môi trường nơi đây. Tính đến thời điểm hiện tại, triển lãm đã gây quỹ được tổng cộng gần 90 triệu đồng. **T.HÀ**

● **Ra mắt phim mới về bảo vệ tê giác.** Trung tâm Giáo dục Thiên nhiên (thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam) vừa ra mắt phim ngắn truyền thông bảo vệ tê giác mới với thông điệp: “Mua và sử dụng sừng tê giác chính là tự làm xấu đi hình ảnh của bản thân và quốc gia”. Phim xoay quanh câu chuyện một doanh nhân trẻ biếu cha sừng tê giác, nhưng ông từ chối và giải thích cho con trai về sự sai trái trong hành động này. Phim có thời lượng 1 phút và sẽ được phát sóng trên nhiều kênh truyền hình trung ương và địa phương trong thời gian tới. **HÀ THU**



● **Hơn 100 đề tài vào chung khảo Cuộc thi Sáng tạo dành cho Thanh Thiếu niên và Nhi đồng toàn quốc lần thứ 12 (2016).** Sau khi kết thúc nhận hồ sơ vào ngày 31/7/2016, Quỹ Hỗ trợ Sáng tạo Kỹ thuật Việt Nam (VIFOTEC), đơn vị thường trực tổ chức cuộc thi (thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam) đã nhận được 629 đề tài từ 53 tỉnh, thành phố. Có 5 lĩnh vực dự thi trong đó phần mềm tin học có 89 đề tài, môi trường có 200 đề tài, đồ chơi và đồ dùng gia đình có 137 đề tài, học tập có 99 đề tài, sản phẩm thân thiện có 105 đề tài. Vừa qua hội đồng giám khảo đã chấm và lựa chọn được 106 đề tài đủ điều kiện vào chung khảo. Lễ tổng kết và trao giải dự kiến tổ chức vào đầu tháng 10/2016. **T.H**

Khoa học lý thú

Lựa chọn thời điểm tập thể dục

Nhiều người có thói quen tập thể dục buổi sáng, vì cho rằng khi đó là thời gian cơ thể chúng ta cảm thấy thư thái nhất. Tuy nhiên, theo nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học thì buổi sáng chưa hẳn là lựa chọn tối ưu cho việc tập luyện, mà thời gian lý tưởng nhất là buổi chiều muộn, khoảng từ 4 - 6h, khi sức mạnh cơ bắp đạt đỉnh cao nhất nên sẽ ít có nguy cơ bị tổn thương.

BS Đào Bá Vy, nguyên Trưởng khoa Vật lý Trị liệu, Bệnh viện 354 cho rằng, luyện tập vào buổi chiều có thể là cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ chấn thương và đạt hiệu quả vận động tối đa, nhưng điều quan trọng nhất trong rèn luyện thân thể là việc duy trì chế độ tập luyện nhất quán. Thời gian luyện tập tốt nhất là thời gian thích hợp nhất đối với mỗi người. Luyện tập thể dục, dù vào thời gian nào cũng không quan trọng bằng sự đều đặn. Nếu bạn có thể thức giấc để luyện tập vào buổi sáng, hay sắp xếp công việc vào buổi chiều thì hãy giữ đều đặn thời gian các buổi sáng hoặc các buổi chiều hằng ngày cùng giờ. Tốt nhất không nên thay đổi liên tục giờ tập, khi sáng khi chiều, hãy cố gắng gắn việc luyện tập vào lịch thời gian cố định là quan trọng nhất. Mặc dù chu kỳ sinh học của cơ thể là bẩm sinh, nhưng chúng ta vẫn có thể “cài đặt” lại dựa vào quá trình thay đổi hành vi và những người quen tập thể dục vào buổi sáng đã “dạy” cho cơ thể họ biết thích nghi và sẵn sàng hoạt động vào thời gian đó. Nếu đột ngột chuyển sang luyện tập vào buổi tối, họ sẽ cảm thấy không được hiệu quả như buổi sáng.

Người tập có thể dựa vào những kết quả nghiên cứu dưới đây để lựa chọn thời gian thích hợp nhất với mình.



Ảnh minh họa

Giảm chấn thương: Các bài tập buổi chiều là tốt nhất nếu bạn muốn tránh bị thương vì bất cứ lý do gì. Chúng ta tỉnh táo nhất, nhiệt độ cơ thể cao nhất nên các cơ bắp ấm hơn và đàn hồi hơn, sức mạnh cơ trương tăng tối đa - đây là những yếu tố giúp chúng ta tránh nguy cơ tổn thương.

Luyện tập buổi sáng nhất quán hơn: Buổi chiều là thời gian lý tưởng trên quan điểm sinh lý học, nhưng nghiên cứu cho thấy, mọi người dễ ấn định và duy trì thời gian tập luyện vào buổi sáng hơn; mà điều quan trọng nhất trong luyện tập là sự đều đặn.

Bài tập tối và giấc ngủ: Nhiều người cho rằng, luyện tập buổi tối giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, nhưng nếu tập quá khuya sẽ có tác dụng ngược lại. Thực tế, nghiên cứu khoa học đã chứng minh dù tập buổi sáng hay chiều đều có tác dụng tốt với giấc ngủ và một bài tập lúc tối muộn trước khi đi ngủ 30 phút cũng không thể làm bạn mất ngủ.

AN LÊ

XÂY NHÀ BẰNG CÔNG NGHỆ IN 3D KHÔNG CẦN DÙNG GẠCH



Nhiều ngôi nhà xây dựng bằng công nghệ in 3D vừa xuất hiện ở TP Tân Châu, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc. Chúng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm cả điều hòa và đạt tiêu chuẩn xây dựng của Trung Quốc. Được biết, máy in 3D khổng lồ rộng 20m và cao 6m, được sử dụng để tạo ra những phần in 3D cho quá trình xây dựng trong thực tế. Chúng chế tạo vật liệu xây dựng vững chắc với số lượng chính xác và tốn rất ít vật liệu. Ngoài máy in 3D, các kỹ sư còn sử dụng vật liệu lỏng và máy cơ khí điều khiển bằng máy tính để tăng độ chính xác. Quá trình xây dựng ngôi nhà bằng bê-tông được thực hiện trong hai tháng và không cần dùng đến một viên gạch nào.

CHẤT LỎNG HÓA RẮN LẬP TỨC KHИ BỊ ĐẮM



Chất lỏng phi Newton là hợp chất đặc biệt có độ nhớt không tuân theo định luật ma sát trong của nhà bác học Isaac Newton. Một cách tạo ra

chất lỏng phi Newton là pha bột ngô với nước. Hỗn hợp trông giống chất lỏng nhưng khi chạm vào lại cho cảm giác như là chất rắn. Đặc tính này xuất phát từ các hạt chất lỏng có kích thước rất lớn. Khi bị tác dụng lực đột ngột như dẫm lên bề mặt, chúng không có đủ thời gian để di chuyển như chất lỏng thông thường và hóa rắn. Nếu ngừng tác dụng lực, chúng lại trở thành chất lỏng như cũ.

VIỆT NAM CHẾ TẠO THIẾT BỊ GIÁM SÁT CÁC NGUỒN PHÓNG XẠ DI ĐỘNG



Sau hai năm thực hiện, nhóm thực hiện đề tài "Nghiên cứu và phát triển hệ thống quản lý và giám sát từ xa các nguồn phóng xạ theo thời gian thực" của trường Đại học Bách khoa Hà Nội đã tạo ra sản phẩm là hệ thống quản lý và giám sát nguồn phóng xạ di động (BKRAD). Với chức năng cảm biến - truyền thông - cảnh báo, hệ thống BKRAD giúp người dùng giám sát từ xa nhanh nhất về vị trí cũng như trạng thái hoạt động của nguồn phóng xạ. Việc giám sát có thể thực hiện qua internet hoặc điện thoại thông minh. Thiết bị này có giá hơn 30 triệu đồng, bằng một nửa so với sản phẩm có tính năng tương đương của nước ngoài.

M.T (Tổng hợp)

Chỉ mặt thói quen xấu hại giấc ngủ



Ảnh minh họa

Ảnh: Trần Hải

Một giấc ngủ ngon và sâu sẽ đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người. Tuy nhiên, không ít thói quen xấu ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ.

Giải trí sai cách

Tranh thủ đọc vài bài báo hay xem một video trên các thiết bị điện tử để giải trí trước khi đi ngủ là thói quen của rất nhiều người trong cuộc sống hiện đại ngày nay. Tuy nhiên, hình thức giải trí này lại là nguyên nhân gây ra những tình trạng khó ngủ, mất ngủ.

TS Nguyễn Phan Kiên, Viện Điện tử Y sinh, trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho biết, ánh sáng phát ra từ điện thoại và các thiết bị thông minh là ánh sáng màu xanh. Thông thường, ánh sáng ngăn chặn việc tiết ra melatonin, là một nội tiết tố liên quan chu kỳ ngủ - thức của con người. Tuy nhiên, ánh sáng màu xanh của các thiết bị điện tử và smartphone có tác dụng mạnh hơn các loại ánh sáng khác.

Các nhà nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) đã tiến hành một thử nghiệm so sánh

hiệu quả của 6,5 giờ khi tiếp xúc với ánh sáng màu xanh lá cây và ánh sáng màu xanh dương. Kết quả ánh sáng màu xanh dương, loại ánh sáng phát ra từ các thiết bị điện tử, ức chế melatonin cao hơn khoảng hai lần so với ánh sáng màu xanh lá cây và có khả năng chuyển nhịp sinh học nhiều gấp đôi (3 giờ so với 1,5 giờ). Như vậy, kết luận ánh sáng màu xanh của các thiết bị điện tử tác động mạnh việc ức chế melatonin là hoàn toàn có cơ sở và nó là nguyên nhân đầu tiên đưa con người tới việc khó ngủ, mất ngủ. Vì vậy, tốt nhất nên hạn chế nhìn vào màn hình smartphone hay màn hình máy tính khoảng 2 - 3 giờ trước khi đi ngủ.

Sử dụng gối không đúng cách

Gối là một “dụng cụ” không thể thiếu giúp con người có giấc ngủ ngon. Tuy nhiên, việc sử dụng những chiếc gối quá dày hoặc quá mỏng cũng như cách kê gối chưa chuẩn lại gây tác dụng ngược. BS Nguyễn Văn Hùng, nguyên bác sĩ Bệnh viện 105 cho biết, nhiều người thích những chiếc gối quá dày với suy nghĩ cho rằng, kê càng cao, đầu càng dốc càng dễ ngủ. Thực tế, một chiếc gối quá cao dễ bị vẹo cổ, gù, thậm chí dẫn đến bệnh đốt sống cổ. Một số người lại chỉ thích những chiếc gối mỏng, nhưng nếu nằm gối quá thấp, lượng máu dồn lên não quá nhiều dẫn đến nguy cơ dễ bị sung huyết mạch máu, gây nặng mặt... khi thức dậy.

Theo các chuyên gia sức khỏe trên trang Yourhealth (Mỹ), chọn gối để có giấc ngủ ngon cần phải lựa chọn gối đúng chuẩn và cách đặt gối cũng vô cùng quan trọng. Tốt nhất, bạn nên chọn gối cao từ 8 - 15cm, rộng 30cm, dài 60cm. Khi ngủ hãy lưu ý đặt ngay gối dưới gáy, không để bả vai đè lên gối vì như vậy đầu sẽ mất cân bằng và bị ngửa về phía sau, gây khó thở. Bạn cũng không nên đặt đầu mớm vào gối vì cổ sẽ bị gập, gây cảm giác đau ở cổ và gáy khi ngủ dậy. Gối

không nên quá cứng hoặc quá mềm. Nếu nằm gối quá cứng sẽ chèn vào dây thần kinh ở gáy, gây cảm giác tê, đau, ảnh hưởng đến quá trình tuần hoàn máu lên não, gây thiếu hụt máu não. Nếu nằm gối quá mềm, khi nằm nghiêng, đầu sẽ bị lún sâu xuống, ảnh hưởng đến hô hấp.

Đi bộ chưa chuẩn

BS Đào Bá Vy, nguyên Trưởng khoa Vật lý Trị liệu, Bệnh viện 354 cho biết, đi bộ trước khi đi ngủ là việc làm tốt giúp con người có giấc ngủ ngon. Đi bộ, vận động nhẹ vào buổi tối trước giờ đi ngủ sẽ giúp bạn thư giãn, giảm căng thẳng, mệt mỏi, điều hòa lưu thông trong cơ thể... giúp bạn ngủ ngon hơn. Tuy nhiên, việc đi bộ buổi tối không đơn giản như nhiều người vẫn nghĩ. Nếu bạn đi bộ sau bữa ăn thì chỉ nên đi chậm, nhẹ nhàng, vừa sức và không nên kéo dài thời gian quá nửa tiếng. Ngay cả khi đã cách xa bữa tối thì cũng không nên đi bộ với tốc độ quá nhanh, quãng đường quá dài, bởi cường độ vận động mạnh trước giờ ngủ có thể là nguồn cơn gây ra chứng mất ngủ.

“Sau 21h là lúc cơ thể cần nghỉ ngơi, chính vì vậy không nên tập luyện sau thời gian này. Tốt nhất đi bộ về nên có thời gian nghỉ ngơi, giúp cơ thể phục hồi lại trạng thái tĩnh để chuẩn bị cho giấc ngủ. Việc tập luyện quá căng thẳng vào buổi tối có thể dẫn đến mệt mỏi cơ thể mạn tính và gây nhiều bệnh lý”, BS Đào Bá Vy cho hay. **ĐỨC ANH**

Theo các chuyên gia, để có giấc ngủ ngon thì bạn cũng cần tránh ăn quá no vào bữa tối, tốt nhất nên ăn bữa tối cách giờ ngủ ít nhất 2 tiếng. Khi ngủ tránh bật quạt thổi thẳng vào người, tránh mặc áo quá chật hoặc trùm chăn kín đầu... Ngoài ra, bạn cũng lưu ý đến không gian phòng ngủ. Phòng ngủ thoáng, mát, sạch sẽ là yếu tố hàng đầu giúp bạn có giấc ngủ ngon.

Có đúng thế không?

Vì sao nhiệt độ cơ thể là 37°C?

Nhiệt độ cơ thể người có thể biến đổi trong khoảng từ 32 - 42°C, khi bình thường nhiệt độ cơ thể luôn giữ ổn định ở mức 37°C. Trong tổng số năng lượng của cơ thể loài người và các loài động vật có vú khác, có tới trên 70% số năng lượng được chuyển hóa thành nhiệt. Tuy nhiên, cơ thể không thể tích quá nhiều nhiệt mà cần phải phát tán ra môi trường bên ngoài... Căn cứ vào nguyên lý truyền nhiệt của cơ thể, các nhà khoa học giải thích rằng, với các dạng khí hậu, môi trường sống như hiện nay thì nhiệt độ trung bình của cơ thể người ở mức khoảng 37°C là phù hợp với tỷ suất sản sinh, phát tán nhiệt của cơ thể sao cho thích ứng được với mọi loại thời tiết và đảm bảo cho não bộ cùng các cơ quan



khác đạt được hiệu suất hoạt động cao nhất. Nhiệt độ này cũng là phù hợp cho các enzyme và các protein trong hoạt động trao đổi chất của cơ thể.

KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)

Con đầu "lành" hơn con thứ



Một nghiên cứu của các nhà tâm lý Mỹ phỏng vấn 364 trẻ em trong độ tuổi 7 - 19, là con thứ hai trong gia đình và cha mẹ chúng, đồng

thời yêu cầu trẻ ghi lại hoạt động của chúng ở bên ngoài trường học, để tìm hiểu tính cách của trẻ. Nghiên cứu cũng phân tích các mẫu

nước bọt của đối tượng nghiên cứu để đo nồng độ testosterone - hormon giới tính nam. Kết quả cho thấy, phần lớn những trẻ sinh sau ngày càng tỏ ra mạo hiểm, bướng bỉnh và độc lập trong suy nghĩ hơn khi bước vào tuổi trưởng thành. Con thứ hai cũng có xu hướng cãi lại cha mẹ nhiều hơn, trong khi đa số con đầu lòng thường nghe lời cha mẹ và tính cách của chúng hầu như không thay đổi theo thời gian. Bên cạnh đó, những trẻ có nồng độ testosterone cao ở độ tuổi thiếu niên hiếm khi chịu tác động từ môi trường bên ngoài trong quá trình phát triển nhân cách. **K.ĐỨC**

Tri thức mới



Sự phổ biến của phương pháp chăn nuôi công nghiệp dẫn đến hàm lượng chất béo trong bữa ăn của chúng ta tăng lên, thành phần các chất béo cũng thay đổi.

Một ví dụ cụ thể: Gà hiện nay đạt đến trọng lượng giết mổ nhanh gấp đôi 30 năm trước. Đồng thời, tỷ lệ mỡ trong một con gà đã tăng từ 2 lên 22%. Thức ăn công nghiệp còn gây mất cân bằng giữa các axit béo trong thịt gà: Omega-3 giảm đi và omega-6 tăng lên. Vấn đề tương tự cũng xảy ra với cá và nhiều loại thực phẩm khác của con

Thực phẩm nuôi công nghiệp làm tăng bệnh thần kinh

người. Kết quả là hàm lượng omega-3 mà chúng ta ăn vào ít đi, trong khi omega-6 nhiều lên. Cùng với sự thiếu hụt một số vitamin và khoáng chất, nó sẽ gây trầm cảm, mất tập trung, suy giảm trí nhớ. Thêm vào đó, nhân loại ngày càng ăn ít rau quả, thực phẩm tươi, thay vào đó là thực phẩm chế biến sẵn và thức ăn nhanh chứa nhiều chất béo bão hòa và đường. Tất cả những thay đổi này đều có thể ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động của bộ não.

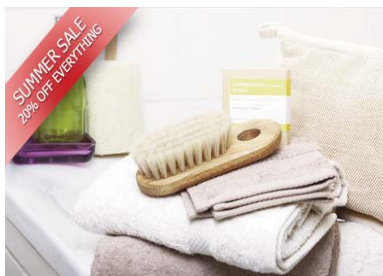
Chú trọng chất lượng thực phẩm, cân đối thành phần bữa ăn hàng ngày (gia tăng rau quả, thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên...) là một phương pháp hiệu quả nhằm phòng ngừa và kiểm soát nhiều căn bệnh thần kinh như trầm cảm, tâm thần phân liệt, tăng động thiếu tập trung và Alzheimer.

HƯƠNG TIỀN (Theo Health Day)

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Thư giãn với bàn chải massage

Chỉ vài phút với bàn chải tẩy da chết sẽ giúp bạn tẩy sạch da chết, giúp lưu thông máu và kích thích sự phát triển của da. Bàn chải dành cho vùng lưng được thiết kế để tiếp xúc toàn diện với cả vùng lưng và vai, giúp xua tan cảm giác mệt mỏi trên hai vai. Bàn chải dành cho bàn tay giúp tẩy sạch những vùng da chết trên tay và quanh móng, đem lại cho bạn một bàn tay mềm mại và sạch sẽ. Chỉ cần



cọ nhẹ bàn chải massage chân trên mu bàn chân, lòng bàn chải sẽ nhẹ nhàng tẩy hết vùng da chết quanh các ngón chân, giúp bàn chân khỏe mạnh, làn da tươi sáng mềm mại. Bàn chải massage toàn thân với đầu bàn chải hình

tròn, là một công cụ mát xa hiệu quả và nhanh chóng cho làn da toàn thân của bạn. Giá bán cho mỗi loại bàn chải từ khoảng 45.000 - 70.000đ.

TRỌNG LÊ

Chế tạo máy xới cỏ



Anh Nhân vận hành máy xới cỏ

Chiếc máy có hiệu suất làm việc tương đương 15 - 20 lao động, làm lợi cho gia đình anh Phan Ngọc Tấn (tổ 3, phường Trần Hưng Đạo, TP Kon Tum) hàng triệu đồng mỗi ngày.

Là một nông dân có trang trại mía 25ha và 3ha sắn, gia đình anh thường xuyên phải mướn hàng chục lao động để làm cỏ, bón phân, thu hoạch. Tuy nhiên, những khi vào vụ việc thuê nhân công hết sức khó. Để giảm bớt nhân công lao động anh nghĩ chỉ có máy móc mới thay được sức người. Liên tưởng đến chiếc máy cày có chiếc bánh lồng đa năng, anh nghĩ ngay đến việc có thể

sáng chế ra một chiếc máy tương tự có thể xới cỏ, vun gốc và cuốc đất... Sau hơn một năm mày mò, nghiên cứu, thiết kế bản vẽ, anh đã chế tạo được chiếc máy xới cỏ này.

Anh Tấn cho biết: Chiếc máy xới cỏ của anh có thể xới được 8.000m² cỏ mía mỗi ngày, bằng khoảng 15 - 20 lao động thủ công. Trong lúc chỉ cần hai người thay nhau vận hành máy và nhiên liệu là bốn lít xăng. Tính theo giá ngày công hiện tại, dùng máy xới cỏ một ngày tiết kiệm được hơn 1.500.000đ.

Cấu tạo của máy xới cỏ do anh Tấn sáng chế rất đơn giản. Máy là động cơ của xe mô-tô cũ được đặt trên một dàn sắt V để nối

với một bánh lồng giống như bánh lồng của một chiếc máy cày nhỏ. Trên bánh lồng này được lắp các loại lưỡi khác nhau để xới cỏ, vun gốc hay cuốc đất. Máy được điều khiển bằng tay và có thể cuốc đất có độ sâu từ 10 - 15cm; chiều dài của máy là 1,2m, chiều rộng 40cm, cân nặng khoảng 70 - 75kg.

Anh Tấn cho biết, chiếc máy xới cỏ của anh có trị giá khoảng 3,5 triệu đồng, bao gồm một động cơ xe mô tô giá khoảng một triệu đồng (tận dụng động cơ của các xe cũ, xe hỏng); Sắt, thép, ốc vít các loại nguyên vật liệu khác cộng với ngày công của người thợ cơ khí khoảng 2,5 triệu đồng.

Có người khuyên anh nên báo cáo với cấp có thẩm quyền để lấy bằng sáng chế, nhưng anh Phan Ngọc Tấn cho biết, là một nông dân, do bức thiết trong nhu cầu lao động sản xuất hàng ngày mà nghĩ ra máy xới cỏ. Trước mắt anh sẽ lắp đặt giúp một số bà con một số chiếc máy giống anh để sản xuất cho kịp thời vụ. Trong quá trình vận hành anh sẽ tiếp tục có những cải tiến để chiếc máy của anh có nhiều công năng hơn giúp bà con nông dân.

ĐỨC NHÂN

Phần mềm quản lý cây lúa



Phần mềm được ứng dụng trên cánh đồng lúa

Vừa qua, Trung tâm Khuyến nông - Khuyến ngư Đồng Tháp phối hợp với Viện lúa đồng bằng sông Cửu Long thực hiện thí nghiệm đánh giá hiệu quả mô hình canh tác lúa làm theo khuyến cáo qua phần mềm Quản lý cây lúa, đến nay đã thu được nhiều kết quả khả quan.

Phần mềm Quản lý cây lúa do Viện Nghiên cứu Lúa gạo Quốc tế (IRRI) phát triển từng được chạy thử nghiệm và phát hành tại Philippines, Indonesia và Bangladesh... Hiện nay, phần mềm này đang được nghiên cứu để phát triển tại Việt Nam. Tại tỉnh Đồng Tháp, phần mềm Quản lý cây lúa được triển khai thí điểm tại 3 huyện: Lấp Vò, Thanh Bình và Cao Lãnh.

Theo Trung tâm Khuyến nông - Khuyến ngư, phần mềm Quản lý cây lúa được thiết kế cho cán bộ khuyến nông thu thập thông tin từ nông dân, sau đó cung cấp cho họ nội dung hướng dẫn về cách bón phân cụ thể theo từng địa phương, giống lúa, năng suất, điều kiện canh tác. Ứng dụng này là tiến bộ mới trong công nghệ thông tin nhằm cung cấp cho nông

dân sản xuất nhỏ kiến thức cần thiết và sản phẩm dịch vụ sản xuất nông nghiệp.

Nông dân khi tham gia mô hình được tập huấn hướng dẫn thao tác sử dụng số tay ghi chép tình hình sản xuất lúa, nắm vững những yêu cầu thực hiện mô hình. Đặc biệt, nông dân phải tuân thủ đúng như bản in khuyến cáo về lượng giống gieo, thời kỳ và liều lượng phân bón... Hằng tuần, nông dân cùng với cán bộ khuyến nông thăm đồng ghi nhận những nội dung đã thực hiện và so sánh sinh trưởng giữa ruộng thí nghiệm và đối chứng.

Trên thực tế, những cánh đồng được chọn thí điểm phần mềm Quản lý cây lúa bước đầu mang lại hiệu quả khả quan. Nhờ đó, nông dân biết thực hiện các biện pháp quản lý theo nguyên tắc cân bằng hệ sinh thái, giảm thiểu tối đa sử dụng chất hóa học vào đồng ruộng, giúp tăng hiệu quả kinh tế.

Phần mềm Quản lý cây lúa là một chương trình tiên bộ hiện nay, dựa trên mối quan hệ của các quy luật sinh thái đồng ruộng, góp phần mang lại hiệu quả cao trong sản xuất nông nghiệp. Ông Lê Văn Sơn, ngụ tại ấp Bình Hiệp A, xã Bình Thạnh Trung, huyện Lấp Vò chia sẻ: “Theo quy trình sản xuất truyền thống, việc sử dụng giống, phân bón chủ yếu qua kinh nghiệm chứ không có sự tính toán kỹ lưỡng. Qua tham khảo, tôi thấy phần mềm Quản lý cây lúa thật sự hữu ích. Thực tế, khi tham gia mô hình, được cán bộ khuyến nông hỗ trợ về cách sử dụng giống, phân bón, điều chỉnh lượng nước ngập khô xen kẽ trong vụ sản xuất. Kết quả cho thấy, cây lúa phát triển khá đồng đều, lượng sâu bệnh cũng giảm đi nhiều, năng suất từng vụ khá ổn định. Quan trọng hơn hết là giá thành sản xuất giảm hơn 10%”.

SỸ NGUYỄN

Nhân giống vịt trời

Tận dụng lợi thế sẵn có về tự nhiên, anh Lê Hoài Linh (SN 1984, ở xã Bình Khánh, huyện Cần Giờ, TPHCM) đã gom góp vốn mua vịt trời giống về nuôi ở ao nhà. Sau hơn 1 năm chăm bẵm, anh đã xây dựng được trang trại vịt trời duy nhất ở huyện Cần Giờ với hàng ngàn con.

Anh Linh trước đây làm tài xế, nhưng do phải đi nhiều, không có điều kiện chăm sóc gia đình nên anh quyết định về nhà làm nông dân. Qua tìm hiểu, anh biết nhiều địa phương có mô hình nuôi vịt trời nên đã tìm mua giống này về nuôi thử nghiệm trên diện tích ao rộng hàng chục ngàn mét vuông của gia đình. Ban đầu anh chỉ mua 100 con vịt giống với giá 100.000đ/con. Khi ấy anh chưa biết vịt trời có nuôi được ở Cần Giờ không bởi chưa từng có ai nuôi loài này.

Nhưng khi mang về ao thả, vịt rất khỏe mạnh, thích nghi tốt. Thời gian đầu, đàn vịt cũng nhiều phen khiến anh lúng túng. Số là khi vịt lớn, chúng không chỉ bay nhảy trong ao nhà mà thường xuyên kéo cả đàn bay ra ngoài. Khi ấy anh lo mất đàn vịt thì ít, mà lo vịt phá ao tôm người khác nhiều hơn. Sau đó, anh quyết định bỏ ra 20 triệu đồng để quay lưới không cho vịt thoát ra ngoài. Rồi dần dần đàn vịt cũng "hiền" lại không còn bay nhiều như trước. Các đàn nhân giống sau đó cũng chỉ bay quanh quần ao nhà.

Anh Linh chia sẻ, nuôi vịt trời không tốn nhiều công sức, cứ thả cho chạy nhảy, thức ăn chỉ cần đổ ra thau sẵn để khi vịt đói sẽ tự tìm đến ăn. Để vịt phát triển tốt, anh cho chúng ăn cám khoảng 20 ngày đầu, sau đó cho ăn thóc đến khi xuất bán. Theo anh, vịt ăn cám nhiều thịt sẽ không ngon,



Đàn vịt trời của anh Linh phát triển tốt

nhiều mỡ, còn thóc là thức ăn sạch, an toàn nên vịt lớn lên đảm bảo sức khỏe, thịt cũng săn chắc và thơm ngon hơn. Vịt nuôi sau 3 tháng, mỗi con sẽ có trọng lượng khoảng 1,1 – 1,2kg và xuất bán được.

Tuy nhiên, anh Linh cho biết, việc nhân giống vịt rất khó. Có thời điểm anh mang hơn 200 trứng ra ấp nhưng chỉ nở được hơn 10 con. Sau này anh tìm hiểu mới biết đó là do nhiệt độ quá cao nên anh đã điều chỉnh để nhân giống thành công đàn vịt.

Anh Linh cho hay, vịt trời thương phẩm còn khá mới lạ với người dân thành phố nên sức tiêu thụ chậm, chủ yếu anh bán lẻ với giá khoảng 150.000đ/con. Nhưng anh vẫn quyết giữ đàn vịt bởi đây là vịt sạch, chất lượng thịt thơm ngon.

Ông Lê Văn Được, Chủ tịch Hội Nông dân huyện Cần Giờ cho biết, mô hình nuôi vịt trời của anh Linh phù hợp với điều kiện tại Cần Giờ, nhưng hiện nay còn gặp khó khăn về đầu ra sản phẩm. Hy vọng thời gian tới nhiều người sẽ biết đến vịt trời ở Cần Giờ để nông dân có thể phát triển, nhân rộng loại vật nuôi này.

NAM PHAN

Khôi phục cây trồng sau hạn hán

Hiện ở các tỉnh Tây Nguyên đã bắt đầu bước vào mùa mưa sau thời gian dài chịu cảnh hạn hán. Việc cần thiết bây giờ, đối với bà con nông dân là khôi phục các vườn cà phê, hồ tiêu sau hạn hán. Trung tâm Khuyến nông Quốc gia hướng dẫn một số giải pháp để giúp bà con khôi phục vườn cây.

Đây cũng là thời điểm dễ bùng phát các loại sâu, bệnh hại vì vậy việc quản lý vườn cây đặc biệt quan trọng. Hệ thống khuyến nông cần sát cánh cùng bà con trong việc quản lý dịch bệnh. Trong khi đó vào tháng 6, Tây Nguyên thường xuất hiện các đợt nắng nóng trong thời gian ngắn, bà con cần sử dụng tưới bổ sung nước, che sáng, tủ gốc cho cây.

Đối với cây cà phê

Những vườn cà phê bị hạn nặng, lá, cành đã bị khô và rụng trầm trọng (thiệt hại năng suất 70 - 100%): Đây là những vườn cà phê bị chết thuộc vùng đất dốc, tầng đất mỏng, những năm gần đây liên tục bị thiếu nước, về lâu dài không chủ động được nguồn nước tưới bền vững, cần chuyển đổi sang cây trồng khác có nhu cầu sử dụng nước ít hơn.

Những vườn cà phê bị chết do khô hạn, nhưng có khả năng đảm bảo nguồn nước tưới trong điều kiện khí hậu thời tiết bình thường và nằm trong vùng quy hoạch thì thực hiện tái canh áp dụng theo quy trình đã ban hành.

Những vườn cà phê bị thiệt hại ít hơn, tùy từng trường hợp có thể xem xét để có biện pháp ghép cải tạo hoặc cưa đốn, phục hồi.

Những vườn cà phê bị ảnh hưởng của hạn hán ở mức độ nhẹ và trung bình (năng suất có thể bị giảm từ 30 - 70%) cần đốn tỉa cành và tạo tán.



Tưới tiết kiệm cho hồ tiêu

Đối với cây hồ tiêu

Đối với các diện tích đã bị chết, tùy vào điều kiện kinh tế, đất đai để trồng lại hoặc luân canh cây trồng khác. Những vườn cây ít bị ảnh hưởng cần chăm sóc ngay khi có nước tưới. Bón phân hợp lý, cân đối, kết hợp giữa phân chuồng, phân hữu cơ với phân hóa học.

Khi bón phân cho cà phê và hồ tiêu, bà con cần tìm hiểu kỹ, nên có chuyên gia hướng dẫn cụ thể về thời điểm, liều lượng... Đồng thời, áp dụng tưới tiết kiệm, tránh độ ẩm quá mức. Sở Nông nghiệp và phát triển nông thôn, chi cục bảo vệ thực vật các địa phương cần tăng cường thanh tra, kiểm tra để kịp thời phát hiện các cơ sở kinh doanh phân bón, vật tư đầu vào không đảm bảo chất lượng để tránh thiệt hại cho bà con nông dân.

Các địa phương cần rà soát quy hoạch để khuyến cáo bà con chuyển đổi cơ cấu cây trồng hợp lý. Bà con nên mua phân bón, vật tư tại các đại lý uy tín, sản phẩm có nhãn hiệu rõ ràng. Nên sử dụng tối đa phân hữu cơ, không sử dụng hóa chất, chất cấm trong quá trình sản xuất.

NGUYỄN SỸ

Xây dựng thương hiệu “Ớt Thanh Bình”

Nhằm đẩy mạnh chuyển đổi cơ cấu cây trồng để tăng thêm thu nhập trên cùng diện tích canh tác, những năm gần đây, nhiều hộ nông dân ở huyện Thanh Bình (Đồng Tháp) đã chuyển hàng trăm héc ta đất trồng lúa kém hiệu quả sang trồng ớt, tiết kiệm nguồn nước tưới và mang lại hiệu quả kinh tế cao.

Hiện toàn huyện đã có 1.860ha ớt các loại, chiếm hơn 65% tổng diện tích trồng ớt của tỉnh, trồng tập trung chủ yếu ở các xã cù lao và vùng ven. Trong số đó, khoảng 20% nông dân được đầu tư hạt giống và thu mua sản phẩm theo giá thị trường. Việc chủ động thu mua, bảo tiêu sản phẩm của các cơ sở thu mua ớt trên địa bàn đã giúp nhiều nông dân an tâm sản xuất, đẩy mạnh chuyển đổi cây trồng và phát huy hiệu quả, xây dựng thương hiệu “Ớt Thanh Bình”.

Để ớt đạt năng suất cao, bà con đã thực hiện đúng quy trình chăm sóc, bón phân hợp lý, phòng trừ sâu bệnh kịp thời... Mỗi công ớt (1.000m²) cho thu hoạch 3 đợt trái, năng suất dao động từ 1 - 1,5 tấn. Anh Trần Văn Tùng ở xã An Phong trồng hơn 10 công ớt chia sẻ: “Mùa này trồng ớt cho năng suất cao, chất lượng tốt, nhiều cơ sở thu mua nên cũng dễ dàng tiêu thụ. Giá cả hiện nay tương đối ổn định, sau khi trừ chi phí thuốc men cũng cho lợi nhuận khá”.

Hiện tại ớt trái được thương lái thu mua tại ruộng với giá 15.000 - 18.000đ/kg, giá ớt khô dao động từ 55.000 - 60.000đ/kg và trên địa bàn huyện có rất nhiều cơ sở thu mua ớt khô để xuất khẩu. Ông Nguyễn Văn Danh, thương lái thu mua ớt ở xã An Phong, cho biết: “Ớt được thu mua tập trung của các nông dân để xuất sang Trung Quốc, Hàn



Cánh đồng ớt Thanh Bình

Quốc, Thái Lan... Hiện nay, nhiều thương lái đã đặt cơ sở ở các địa phương để thu mua với lượng lớn”.

Do điều kiện tự nhiên thuận lợi, khả năng thích nghi cao, nên ớt trồng ở đây có màu đỏ đẹp, vị rất cay, phẩm chất tốt, thời gian lưu giữ được lâu. Nhiều cơ sở đã ký kết với nông dân trồng ớt trong bao tiêu sản phẩm với hình thức thu mua theo giá thị trường hoặc đầu tư một phần về giống hay chi phí khác.

Theo tính toán của bà con, sau 2 tháng trồng, ớt bắt đầu cho thu hoạch, thời gian thu liên tục, sản lượng đạt từ 10 - 15 tấn/ha, thu nhập từ 50 - 100 triệu đồng/ha. Sản phẩm ớt Thanh Bình còn được chế biến nhiều loại đa dạng khác như tương ớt, bột ớt, muối ớt, ớt khô... để có thể cạnh tranh với thị trường nội, nâng cao giá trị sản phẩm từ ớt.

Tỉnh Đồng Tháp đang chủ động thực hiện mô hình trồng ớt liên kết bao tiêu sản phẩm tiến đến chuỗi giá trị cây ớt trong tương lai nhằm tăng hiệu quả trong sản xuất và nâng cao sức cạnh tranh, đảm bảo chất lượng sản phẩm phục vụ xuất khẩu và tiêu dùng.

MINH VIỆT

Xoài Bình Định trồng trên cát

Từ vùng cát trắng cồn, ông Nguyễn Ngọc (62 tuổi, Tân Hòa Nam, Cát Hanh, Phù Cát, Bình Định) đã khai hoang, lập trang trại trồng xoài với số lượng gần 1.000 cây, thu về hàng trăm triệu đồng mỗi năm.

Năm 1998, ông Ngọc đã mạnh dạn thuê 4ha đất cát hoang tại địa phương để lập trang trại trồng xoài. Để có giống ưng ý, ông đã lặn lội vào các tỉnh miền Nam chọn lựa và quyết định giống xoài cát Hòa Lộc về trồng tại vườn. Bên cạnh đó, ông còn đi khắp các nhà vườn trồng xoài để học hỏi quy trình kỹ thuật canh tác, trồng và cách chăm sóc cây đạt hiệu quả nhất.

Ông Ngọc cho biết: “Do đặc điểm khí hậu, thổ nhưỡng ở Phù Cát khác với các tỉnh miền Nam, nên xoài Hòa Lộc ra hoa, đậu quả muộn hơn các vùng trồng xoài khác từ 1 - 2 tháng. Hơn nữa, hương vị của xoài cát được trồng ở đây cũng khác rất nhiều so với xoài cát Hòa Lộc được trồng ở miền Nam. Chính nhờ đặc trưng rất riêng này nên xoài cát Hòa Lộc trên đất Phù Cát cho thu hoạch trái mùa với các vùng khác



Ông Ngọc đang thu hoạch xoài

nên thường bán được giá cao. Ngoài ra, nhờ chất lượng ngon nên được người tiêu dùng rất ưa chuộng”.

Trang trại xoài của ông Ngọc rộng 4ha, hiện đang có 450 cây xoài 10 năm tuổi và 300 cây xoài đã được 17 năm tuổi. Hiện nay, giá xoài dao động từ 18.000 - 28.000đ/kg, nếu tính bình quân giá 20.000đ/kg thì cao gấp đôi so giá bình quân năm ngoái. Vào thời điểm này, nhà vườn nào có lao động, hái chở xuống TP Quy Nhơn tiêu thụ sẽ bán được giá 35.000đ/kg.

Theo ông Ngọc, được sự hỗ trợ kỹ thuật từ Viện KH&KT nông nghiệp duyên hải Nam Trung Bộ, hiện nay, trang trại trồng xoài của ông đã áp dụng công nghệ tưới tiết kiệm. Do vậy, năng suất và chất lượng xoài được nâng cao hơn. Đặc biệt, sản phẩm từ

trang trại của ông đã được cơ quan chức năng chứng nhận đạt tiêu chuẩn VietGAP.

Ông Ngọc chia sẻ: Tôi áp dụng tưới tiết kiệm cho xoài bằng phương pháp chảo bốc, thoát hơi nước từ năm 2015, kết quả cho thấy năng suất tăng khoảng 30%. Ngoài ra, xoài cho trái to hơn, chỉ cần 4 trái là đạt từ 1,5 - 2kg. Năm ngoái trang trại xoài của tôi thu được 50 tấn, bán giá bình quân 10.000đ/kg, thu vào được gần 500 triệu đồng. Năm nay, đợt 1 tôi bán được 4 tấn đã thu được 100 triệu đồng. Với giá cao ổn định, tôi tin rằng thu nhập từ trang trại xoài trong năm nay sẽ cao hơn nhiều so với năm ngoái.

Theo Phòng Nông nghiệp huyện Phù Cát, địa phương này hiện có khoảng 250ha xoài cát, năng suất bình quân đạt khoảng 4,5 tấn/ha, cá biệt đã có trang trại đạt 9 - 10 tấn/ha.

Ông Bùi Quang Phương, Phó Chủ tịch UBND huyện cho biết: “Nếu tất cả diện tích xoài ở Phù Cát đều áp dụng cách làm hiệu quả của trang trại xoài của ông Nguyễn Ngọc thì năng suất, chất lượng xoài tại địa phương sẽ được nâng cao đáng kể”.

NGUYỄN THẮNG

Thuận lợi khi trồng quế trên núi

Là xã miền núi đặc biệt khó khăn của Phú Thọ nhưng nhờ nắm bắt được đặc điểm của cây quế, bà con Trung Sơn (huyện Yên Lập) đã trồng quế, thu hoạch, có tiền nuôi con ăn học, mua sắm phương tiện đi lại và các vật dụng sinh hoạt trong gia đình.

Được đưa vào trồng thử nghiệm tại vùng đất Trung Sơn từ những năm 80 của thế kỷ trước, cây quế không những có giá trị kinh tế cao mà còn góp phần bảo vệ thiên nhiên, môi trường sinh thái, giữ đất, giữ nước ở những vùng đồi núi dốc, đồng thời góp phần quan trọng giúp nhiều hộ đồng bào dân tộc xóa đói giảm nghèo và vươn lên làm giàu. Nhiều hộ thu hàng trăm triệu đồng từ rừng quế, nhiều gia đình có cuộc sống ổn định và trở nên giàu có nhờ cây quế.

So với các loại cây nguyên liệu, cây quế có tuổi đời khá dài, thường từ 15 - 20 năm mới cho giá trị cao thế nhưng ít có loại cây trồng nào ở đất miền núi lại có giá trị kinh tế cao như cây quế. Từ vỏ, cành, thân đến lá đều có thể sử dụng và bán được với giá cao. Lá quế tươi được các chủ lò ép tinh dầu quế đến tận vườn mua với giá 1.200đ/kg. Vỏ quế dù bấp bênh lúc cao lúc thấp nhưng hiện giá hơn 9.000đ/kg. Gỗ quế bán 3,5 triệu đồng/m³. Một cây quế to bán cả lá, cành, vỏ, cây được hơn 2 triệu đồng. 1ha quế bán rế cũng được vài trăm triệu đồng. Ở Trung Sơn, nhà nhiều trồng vài chục ha, nhà ít trồng quanh nhà một chục, hai chục gốc tới khi thu hoạch cũng có kha khá vốn trong tay.

Anh Đinh Văn Đóa, Phó Chủ tịch UBND xã cho biết: Người dân trồng đại trà quế từ năm 90 - 92 đến giờ đã có nhà thu



Thu hoạch vỏ quế

hoạch. Lúc đầu trồng quế có thể trồng mau, sau tỉa dần. Khi cây quế được 3 - 4 tháng tuổi, người dân có thể trồng xen sắn để che nắng cho quế. Trồng 3 vụ sắn thì quế lớn tự khép tán không cần chăm sóc quế tự lớn đến khi được 7 - 8 năm thì thu cây bán lần 1; đến khi rừng quế được 15 - 16 năm thu hoạch lần 2. Khi được 20 năm thì có thể khai thác hết.

Ở Trung Sơn, nhiều hộ dân thoát nghèo nhờ cây quế, nhiều hộ làm được nhà cũng nhờ quế. Hơn 600ha quế nơi vùng khó khăn này đã giúp cho đời sống của người dân được thay đổi. Toàn xã hiện có 2 xe tải, hai lò nấu tinh dầu quế. Anh Tuấn, chủ lò tinh luyện dầu quế từ lá quế cho biết: Năm 2014, lò của tôi thu mua 300 tấn lá tươi, vụ quế năm nay thu trên 100 tấn, trung bình mỗi năm người trồng quế trong xã bán được hơn 300 tấn lá khô, ngoài 2 lò ở xã ra, bà con còn bán lá cho các lái thương ở Yên Bái xuống mua. Hy vọng hơn 600ha quế sẽ là "cửa để dành" giúp người dân Trung Sơn thoát khỏi đói nghèo.

NT

Mở rộng diện tích hồng không hạt

Một trong những loại cây ăn quả được ngành nông nghiệp tỉnh Bắc Kạn đưa vào cơ cấu giống cây trồng nhằm khuyến khích địa phương mở rộng diện tích là giống hồng không hạt.



Với chất lượng thơm ngon, ăn giòn, không chát, quả không có hạt, cho hiệu quả kinh tế cao, hồng Bắc Kạn đã được Cục Sở hữu trí tuệ (Bộ KH&CN) cấp chứng nhận chỉ dẫn địa lý. Đây là cây ăn quả á nhiệt đới bản địa (trên 100 năm) được trồng nhiều ở các xã Nam Cường, Đồng Lạc, Quảng Bạch, Tân Lập, Ngọc Phát (huyện Chợ Đồn), Đồng Phúc, Quảng Khê, Hoàng Trĩ, Khang Ninh, Thượng Giáo, Địa Linh, Cao Trí (huyện Ba Bể), Trung Hòa, Lãng Ngâm và thị trấn Nà Phặc (huyện Ngân Sơn).

Hồng không có hạt, vỏ màu vàng hoặc màu đỏ, tai quả to, 3 - 4 tai, quả không cứng và không chát có hình tròn hoặc tròn dài, vỏ nhẵn, vị ngọt dịu đến ngọt đậm sau khi ngâm (nên còn gọi là hồng ngâm), nhiều cát đường và rất giòn. Mùa trồng hồng vào khoảng tháng 7 âm lịch hàng năm,

trồng từ 4 - 5 năm cây sẽ cho thu hoạch, rộ nhất vào dịp Tết Trung thu.

Theo ông Hoàng Văn Phong, thôn Bản Lác, xã Quảng Bạch, huyện Chợ Đồn, hồng không hạt dễ trồng, chỉ 2 - 3 năm bói quả, đến năm thứ 4 mỗi cây cho 8 - 10kg quả, năm thứ 6 - 7 cho 20 - 25kg quả/cây, mỗi năm cho thu nhập trên dưới 60 triệu đồng/ha, gấp 3 - 4 lần trồng lúa.

Trung tâm Khuyến nông Bắc Kạn cho biết, toàn tỉnh hiện có hơn 500 ha hồng không hạt, trong đó huyện Chợ Đồn và Ba Bể trồng nhiều nhất với gần 400ha. Mỗi ha cho thu hoạch từ 8 - 10 tấn quả, trừ chi phí bà con thu lãi hơn 200 triệu đồng.

Theo khuyến cáo của TS Nguyễn Thế Huân, Trường Đại học Thái Nguyên, ngoài việc tuân thủ các yêu cầu trong quy trình kỹ thuật trồng hồng, bà con

cần đặc biệt lưu ý trồng đúng giống hồng nên lấy mắt ghép từ các cây đầu dòng đã được công nhận. Nên trồng bằng cây ghép với các chỉ tiêu sinh trưởng, phát triển tốt, không sâu bệnh; chiều cao > 60cm tính từ mặt bầu, đường kính gốc ghép đo cách mặt bầu 10cm từ 1,0 - 1,2cm; đường kính cành ghép đo cách vết ghép 2cm từ 0,8 - 1,0cm. Mật độ trồng thích hợp: 400 - 500 cây/ha.

Khi đốn tỉa quả mà yếu phải cắt bỏ từ chân những cành mẹ, cành quả yếu. Cành đã ra quả mà yếu cũng phải cắt tận chân. Những cành khỏe thì cắt phía trên nơi đã có quả, để lại 1 - 2 mầm làm cành mẹ cho năm sau, ở cành gốc chọn 1 - 2 cành mẹ khỏe nhất. Đốn tỉa cành, chọn cành mẹ hợp lý sẽ cho nhiều quả to với chất lượng tốt. Quả sau khi hái xuống vẫn cứng và ăn rất chát phải ngâm trong nước sạch ngập khoảng 15 - 20 cm, ngâm trong 3 ngày 3 đêm (1,5 ngày phải thay nước và không được ngâm bằng nước mưa). Sau khi ngâm vớt hồng ra rửa sạch rồi hong cho ráo nước là có thể ăn được.

QUANG VŨ

Phòng trừ nhện hại cây

Nhện là loài sinh vật gây hại phổ biến trên cây có múi, đặc biệt trong điều kiện khí hậu nóng và khô là thích hợp cho nhện phát triển và gây hại mạnh.

Nhện có vòng đời rất ngắn, khả năng sinh sản cao, tạo nhiều thế hệ trong một năm, vì thế dễ bộc phát thành dịch trong một thời gian ngắn. Trên cây có múi phổ biến có 3 loài nhện:

1. Nhện đỏ: Loài này gây hại trên lá và quả là một trong những dịch hại quan trọng trên họ cam quýt và các loại cây trồng khác. Chúng phát triển mạnh trong điều kiện thời tiết khô. Nhện chích hút trên lá và trái để lại triệu chứng giống như bị cào, trên vỏ quả phủ một lớp màu vàng xám, trên mặt lá xuất hiện các điểm sáng.

2. Nhện vàng: Tập trung nhiều trên phần vỏ trái hướng ra phía ngoài tán lá, chúng tấn công quả làm quả bị méo mó, nhỏ, tạo những vết nâu hơi xám, những quả bị hại do nhện giảm nước nhanh hơn quả không bị hại và hư hỏng một cách nhanh chóng.

3. Nhện trắng: Thường tạo vết râm, xám trên chanh, làm giảm giá trị thương phẩm. Chúng có mức độ gây hại phổ rộng trên các nhóm lá rộng, cây cảnh và cỏ. Vụ chanh nghịch, hay vụ cam xuân hè thường bị ảnh hưởng nặng. Vết hại có màu vàng bạc hay chì màu da xám giống như màu da cá mập và lan rộng ra khắp bề mặt quả, thỉnh thoảng vết xám giống như màu đồng thối, quả thấp trên cây thường bị hại nặng đầu tiên.

Nhện trắng gây hại trên lá non của cam quýt, thường giai đoạn vườn ươm của cây bị thiệt hại nặng và có thể tìm thấy chúng ở dưới mặt lá, chúng làm lá rậm rạp và



Nhện đỏ hại lá su su

méo mó, mép lá bị cong xuống và thường biểu hiện màu đồng thối ở mặt dưới lá. Thân non sinh trưởng còi cọc, cây trồng giống như ảnh hưởng của thuốc cỏ.

Biện pháp phòng trừ: Khảo sát vườn liên tục, đặc biệt chú ý vào mùa khô bằng các dụng cụ như kính lúp, giấy trắng... và nhận diện các triệu chứng gây hại để phòng trừ đúng lúc. Thu gom các trái bị hại rơi rụng, tạo thành vườn thông thoáng cũng làm giảm mật số gây hại. Tưới phun nước đủ ẩm thường xuyên cũng làm giảm nhện gây hại, nên tưới từ dưới lên trên bề mặt.

Dùng thuốc bảo vệ thực vật: Do nhện có khả năng kháng thuốc rất cao nên phải thường xuyên thay đổi luân phiên các loại thuốc sau: Saromite 57EC, Comda Gold 5WG, Dầu khoáng SK EnSpray 99EC, Sulox 80WP... xịt vào chỗ nhện thường ẩn nấp (mặt dưới lá và trên trái).

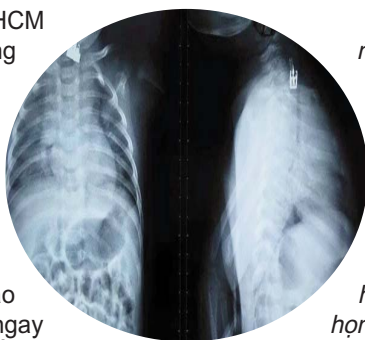
Nếu vườn bị hại nặng thì cứ mỗi đợt ra lộc non xịt thuốc 3 lần: Lần 1 khi vừa nhú đợt, lần 2 khi đợt ra rộ và lần 3 khi lá bánh tẻ. Khi cây cho trái cũng nên xịt thuốc 3 lần: Lần 1 lúc nụ hoa ra rộ, lần 2 sau khi tượng trái rộ khoảng 1 tuần và lần 3 cách lần 2 khoảng 10 ngày.

VŨ ĐÁN

Cùng rút kinh nghiệm

Nghịch đại hại em

Bệnh viện Nhi đồng 2 TPHCM vừa tiếp nhận xử trí một trường hợp dị vật đường ăn ở bé trai 3 tháng tuổi. Bệnh nhi là con bà H.T.K (Đắk Lắk). Đây là trường hợp đặc biệt vì dị vật do trẻ 2 tuổi nhét vào miệng bé. Trước đó, khoảng 19h00 ngày 11/10, anh của bé (2 tuổi) nhét vào miệng bé dị vật. Người nhà ngay khi phát hiện đã đưa bé đến bệnh viện tỉnh, sau đó bé được chuyển viện lên Bệnh viện Nhi đồng 2 TPHCM. Tại đây, sau khi tiến hành chụp phim, các bác sĩ phát hiện dị vật là công tắc đèn còn vướng ở vị trí thực quản, cục pin điện tử đã xuống sâu hơn (ruột). Các bác sĩ đã tổ chức hội chẩn và tiến hành nội soi và gắp dị vật ở thực quản là công tắc đèn, riêng cục pin điện tử do đã xuống ruột nên chuyển bé qua khoa tiêu hóa để theo dõi tiếp.



Lời bàn: Trường hợp này thêm một lần nữa cảnh báo quý bậc phụ huynh về tính nghiêm trọng của các loại đồ chơi, thức ăn có kích thước nhỏ đối với các bé. Các bé có thể nhét vào mũi, tai, nuốt vào họng hoặc nhét vào họng, mũi, tai các bé khác.

Đặc biệt, cục pin điện tử là một dị vật có tính ăn mòn mạnh, không bao giờ để vật này trong tầm tay các bé. Các bậc phụ huynh cũng lưu ý không nên để trẻ 2 - 3 tuổi chơi với em nhỏ mà không có sự giám sát của người lớn, vì trẻ thường bắt chước động tác cho ăn của người lớn, dễ dẫn đến việc nhét dị vật vào miệng em nhỏ.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

ĐI ĐƯỜNG KHÔNG LƯỜNG ĐƯỢC TAI NẠN

Khoa cấp cứu Bệnh viện Đa khoa tỉnh Sóc Trăng vừa tiếp nhận bệnh nhân Trần Văn D. (54 tuổi ở Sóc Trăng) nhập viện trong tình trạng nguy kịch, bị đầu ngón tre dài gần 30 cm đâm từ bụng đến lưng, cạnh cột sống. Vết thương sâu khiến cho bệnh nhân vật vã, huyết áp không ổn định, nguy hiểm đến tính mạng. Ngay sau khi tiến hành cấp cứu, nhận thấy đây là trường hợp nguy kịch nên các bác sĩ tiến hành hội chẩn và quyết định phẫu thuật gấp. Sau hơn 2 giờ thực hiện, ca phẫu thuật đã thành công. Hiện bệnh nhân đang dần hồi phục sức khỏe. Theo nạn nhân, trong lúc lưu thông trên đường đã đụng phải chiếc xe đẩy đang chở tre nhọn nên bị ngón tre

đâm xuyên người. Ngay sau đó, nạn nhân được người dân cắt bỏ ngọn tre và đưa đi cấp cứu.

Lời bàn: Việc lưu thông trên đường tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ tai nạn như trường hợp của ông D. Vì vậy, bà con lưu ý giữ khoảng cách an toàn đối với những xe chở các vật liệu như sắt thép, tre nhọn... Đối với xe chở hàng nên đảm bảo quy cách, dùng bạt phủ, dây chuyên dụng buộc chặt hàng hóa. Chàng may gặp tai nạn như ông D. thì tuyệt đối không rút vật đâm xuyên qua người, nếu vướng thì tìm cách của cắt bớt rồi nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

Giao mùa trẻ dễ mắc cúm

Giao mùa thu - đông, không khí lúc ẩm, lúc hanh khô có thể khiến cho các loại virus gây bệnh sinh sôi mạnh. Đây là khoảng thời gian cơ thể rất khó thích nghi với thời tiết, và cảm cúm dễ xảy ra.

Những đối tượng dễ mắc cảm cúm là người cao tuổi, trẻ em và phụ nữ mang thai. Những người có sức miễn dịch kém cũng rất dễ bị cảm cúm. Nguyên nhân chủ yếu khiến cơ thể mắc bệnh cảm cúm là do thời tiết thay đổi từ nóng chuyển sang lạnh, độ ẩm không khí thấp đột ngột. Lúc này, cơ thể không thích ứng kịp thời khiến cho sự xâm nhập của virut cúm sẽ rất thuận lợi nên dễ mắc cảm cúm.

Triệu chứng đầu tiên của cảm cúm là sốt, ngứa – đau rất họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, ho, xung huyết mắt, cơ thể đau nhức hoặc đau đầu nhẹ, hắt hơi, chảy nước mắt, có thể sốt đến 39°C). Triệu chứng ho thường xuất hiện sau khi có triệu chứng ở mũi. Các biểu hiện lâm sàng của cảm cúm thường giới hạn ở đường hô hấp trên. Thông thường bệnh cảm cúm kéo dài trong khoảng 1 tuần.

Do bệnh cảm cúm thường có nhiều biểu hiện nhẹ với các triệu chứng rất phổ biến như sốt, ho dai dẳng trong một vài ngày nên nhiều người chủ quan cho rằng bệnh sẽ tự khỏi nên không đến cơ sở y tế khám. Chính vì sự chủ quan không điều trị hoặc điều trị quá muộn, đã khiến cho bệnh cảm cúm chuyển nặng, gây biến chứng nguy hiểm dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp. Bệnh trở nên đặc biệt nguy hiểm đối với những người có sức đề kháng kém như phụ nữ có thai, người già, trẻ nhỏ, người mắc bệnh tim, phổi mạn tính, mắc bệnh suy giảm miễn dịch...



Ảnh minh họa

Bệnh cảm cúm là bệnh do virus cúm gây nên, bệnh dễ lây truyền do virus cúm từ người bệnh phát tán không khí, chúng gia tăng mạnh trong thời gian này là do thời tiết trở lạnh. Để cơ thể không mắc bệnh cảm cúm mọi người cần nâng cao ý thức phòng tránh bệnh.

Nên chú ý ăn uống đủ chất, cần tăng cường các loại rau xanh, củ quả vào thực đơn hàng ngày. Bổ sung dinh dưỡng và cân đối các nhóm dưỡng chất gồm: Tinh bột, chất đạm, chất béo và rau củ quả có chứa khoáng chất Selenium, vitamin C... để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Đặc biệt, trong chế độ ăn uống nên bổ sung tỏi và các chế phẩm từ tỏi vì chúng có tác dụng phòng ngừa cúm, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Uống nhiều nước là một trong những cách giúp cơ thể phòng chống bệnh cảm cúm. Theo các chuyên gia y tế, bị cúm việc uống nhiều nước (nước lọc, nước hoa quả...), đặc biệt là nước ấm, sẽ giúp giảm đáng kể triệu chứng nghẹt mũi khó chịu. Rửa tay thường xuyên với xà phòng diệt khuẩn giúp ngăn ngừa các virut mới xâm nhập vào cơ thể.

MINH NGỌC

Biến chứng viêm mũi xoang

Viêm mũi là tình trạng viêm niêm mạc hoặc tổ chức dưới niêm mạc của mũi. Người bệnh thường cảm thấy ngạt mũi, chảy dịch mũi trong, ngứa mũi, họng khó chịu, ho. Bệnh được coi là nhẹ nhưng nếu không điều trị đúng thì biến chứng viêm mũi xoang không hề nhẹ. Có thể phân biệt giữa cảm cúm và viêm mũi theo các triệu chứng.



Ảnh minh họa

Hắt xì hơi nhiều lần: Những người bị cảm cúm thì mức độ hắt xì hơi không nghiêm trọng như người bị viêm mũi, nếu tần suất hắt xì hơi quá nhiều, rất có thể bạn đã bị viêm mũi.

Nước mũi chảy thường xuyên và liên tục: Những người bị cảm cúm thì triệu chứng ban đầu là nước mũi không nhiều, còn người bị viêm mũi thì có triệu chứng ngược lại, lúc nào cũng chảy nhiều nước mũi.

Mũi bị nghẹt và ngứa: Bị nghẹt mũi lâu ngày, phải thở bằng miệng, chức năng khứu giác bị suy giảm, người mắc bệnh viêm mũi thì xuất hiện triệu chứng mũi ngứa, người bị cảm cúm sẽ không có triệu chứng này.

Bệnh viêm mũi nếu không được chữa trị, hoặc chữa trị không đúng cách sẽ có nhiều biến chứng và ảnh hưởng chức năng sinh lý của mũi. Sẽ xuất hiện tình trạng hô hấp khó khăn, làm giảm lượng ôxy hít vào. Ảnh hưởng chức năng và sự chuyển hóa của các bộ phận khác xung quanh mà xuất hiện một số tình trạng như đau đầu, chóng mặt, suy giảm trí nhớ, đau ngực, bồn chồn...

Nếu viêm mũi biến chứng thành viêm xoang mà không được trị khỏi kịp thời, viêm nhiễm sẽ phát triển lây lan ra bộ phận khác, tổ chức khác của cơ thể, như gây viêm hốc mắt, viêm dây thần kinh võng mạc, viêm não, viêm màng não, áp-xe não, huyết

khối xoang hang hoặc viêm tắc tĩnh mạch xoang... Hơn nữa, khi viêm mũi không thở nổi, hô hấp khó khăn sẽ kích hoạt hội chứng ngưng thở khi ngủ, người bệnh phi đại cuốn mũi, khi ngủ thiếu oxy, nghiêm trọng gây nhồi máu, bộc phát bệnh tim mạch, có những bệnh nhân thậm chí đột tử.

Khoảng 90% các ca bệnh ung thư mũi là do bệnh viêm mũi lâu ngày trị không khỏi mà tạo thành. Do đó, không thể xem thường nhức bệnh. Tốt nhất, khi có biểu hiện viêm nhiễm ở khu vực tai-mũi-họng, nên đến cơ sở có chuyên khoa để thăm khám và điều trị, tránh bỏ lỡ thời gian điều trị tốt nhất.

Ngoài việc tránh các tác nhân gây viêm mũi nói chung và viêm mũi dị ứng nếu bị dị ứng như sử dụng máy điều hòa, làm giảm độ ẩm trong nhà, luôn bật quạt hút khi tắm, quạt hút mùi khi nấu ăn; hút bụi thường xuyên, lau chùi nhà cửa, chăn mền giặt sạch sẽ...

Ngoài ra, việc rửa mũi hằng ngày bằng dung dịch nước muối sẽ giúp phòng ngừa hiệu quả. Đặc biệt những người bị các triệu chứng xoang mạn tính, viêm xoang cấp, cảm lạnh, các triệu chứng do cảm cúm, rửa mũi sẽ có lợi. Tuy nhiên, không rửa mũi khi có nhiễm khuẩn tai hoặc mũi đang bị tắc gây khó thở.

THU PHƯƠNG

Đột phá mới trong điều trị bệnh tiêu hóa

Sau hơn một năm đi vào hoạt động, Trung tâm Nội soi tiêu hóa Việt Nam - Nhật Bản tại Bệnh viện Bạch Mai (Hà Nội) đã có bước phát triển vượt bậc trong chẩn đoán và điều trị các bệnh lý tiêu hóa.

Hiện nay, trung tâm đã thực hiện chẩn đoán sớm ung thư đường tiêu hóa; cắt tách dưới niêm mạc qua nội soi điều trị tổn thương tiền ung thư, ung thư sớm mà không phải cắt bỏ thực quản, dạ dày và đại tràng; thăm dò được toàn bộ ruột non và điều trị các bệnh ở ruột non...

Với bệnh nhân ung thư đường tiêu hóa nếu được phát hiện sớm có thể điều trị khỏi bệnh mà không phải cắt bỏ thực quản, dạ dày và đại tràng. Đây được coi là một trong những tiến bộ quan trọng trong việc khống chế căn bệnh đang có tỉ lệ khá cao trong cộng đồng.

TS Vũ Trường Khanh, Phó trưởng Khoa Tiêu hóa, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội cho biết: Với những bệnh nhân được phát hiện ung thư đường tiêu hóa sớm, khối u chưa xâm lấn sâu thì hoàn toàn có thể khống chế và loại bỏ được, quan trọng nhất là vẫn có thể bảo toàn đường tiêu hóa cho người bệnh. Như bệnh nhân ung thư dạ dày, thay vì phương pháp phẫu thuật cắt bỏ dạ dày như trước đây, thì nay chỉ cần loại bỏ khối u, cắt bớt niêm mạc dạ dày qua nội soi vẫn có thể trị tận gốc căn bệnh này...

Kỹ thuật chẩn đoán và cắt dưới niêm mạc điều trị ung thư đường tiêu hóa sớm đã được thực hiện, giúp cứu sống nhiều bệnh nhân bị ung thư đường tiêu hóa sớm với những lợi ích như giảm đau, thời gian điều trị nhanh và ít gặp biến chứng...

Kỹ thuật nhuộm màu phóng đại cho phép phát hiện những khối u tại chỗ còn



Ảnh minh họa

rất nhỏ ở đường tiêu hóa. Nhờ đó, bác sĩ chỉ cần thiệp bóc lớp niêm mạc dạ dày do khối u chưa xâm lấn sâu và xâm lấn sang các bộ phận khác. Như vậy, người bệnh chỉ phải nằm viện vài ngày thay vì nằm viện vài tuần, tháng sau phẫu thuật cắt dạ dày, xạ trị... như bệnh nhân ung thư phát hiện muộn trước đó.

Kỹ thuật nhuộm màu phóng đại đã được áp dụng thành công trên 30 ca ung thư dạ dày và 3 ca ung thư đại tràng ở giai đoạn rất sớm, khi khối ung thư phát triển tại chỗ chưa xâm lấn giúp người bệnh không phải cắt bỏ dạ dày.

Điều đáng mừng là với phương pháp phát hiện sớm ung thư dạ dày này, dù chi phí đắt hơn một phần so với các phương pháp khác nhưng cũng đã được BHYT chi trả, giúp người bệnh có cơ hội được phát hiện bệnh sớm hơn.

PGS.TS Đào Văn Long, Trưởng khoa Tiêu hóa, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội khuyến cáo, việc tái khám định kỳ để phát hiện sớm bệnh ung thư dạ dày ở các đối tượng nguy cơ là rất quan trọng khi tâm lý đến khi đau không chịu nổi, sút cân mới đi khám của người bệnh vẫn còn khá phổ biến.

PHƯƠNG THU

Bài thuốc chữa bệnh từ ngưu bàng

Ngưu bàng còn có tên là cầm bình, đại đao, á thực, hắc phong tử... Đông y thường sử dụng quả của cây ngưu bàng, loại quả chín phơi hay sấy khô để làm thuốc và thường gọi là ngưu bàng tử.

Ngưu bàng là cây thảo lớn, thân thẳng, cao tới 1 - 2m, sống 2 năm, lá hình trái xoan, mọc thành hình hoa thị ở gốc, so le ở trên thân, có phiến lá to rộng, hình tim, mặt dưới lá có nhiều lông trắng, cuống lá dài; cụm hoa hình đầu và mọc ở đầu cành, hoa có màu đỏ hay tím nhạt, nở vào tháng 6 - 7 hàng năm, quả bé, màu xám nâu, hơi cong.

Theo y học cổ truyền, dược liệu có vị cay, đắng, tính hàn, có tác dụng trừ phong nhiệt, thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng và sát trùng. Nếu lấy rễ phơi hay sấy khô của cây cầm bình cho vị thuốc ngưu bàng căn thu hái vào mùa thu năm đầu hoặc mùa xuân năm thứ hai, phơi hay sấy khô ở 70°C. Theo y học cổ truyền, ngưu bàng căn vị đắng, cay, tính hàn, có tác dụng lợi tiểu, làm ra mồ hôi, lợi mật, nhuận tràng... Sau đây là



một số bài thuốc chữa bệnh có sử dụng ngưu bàng.

Chữa cảm mạo phong nhiệt, sợ lạnh: Ngưu bàng tử 8g sao vàng tán bột, chia uống 3 lần trong ngày, uống với nước nóng. Hoặc ngưu bàng tử 12g, bạc hà 6g, thuyền thoái 6g. Cho tất cả vào nồi, đổ 300ml nước đun còn 100ml, uống trong ngày. Dùng liên 5 ngày.

Chữa nước tiểu sền đỏ, ít: Ngưu bàng tử 12g, mã đề 30g, rau sam 20g. Cho tất cả vào nồi, đổ 300ml nước đun còn 100ml, uống trong ngày. Dùng liên 1 tuần.

Chữa viêm họng: Miệng khát họng rát, ho, khạc ra đờm vàng. Ngưu bàng tử 8g, cát cánh 6g, kinh giới tuế 6g, cam thảo 3g. Cho tất cả vào nồi, đổ 500ml

nước đun còn 150ml, uống trong ngày. Dùng liên 5 ngày. Hoặc có thể lấy ngưu bàng tử 12g, lá húng chanh 12g, lá rẻ quạt 5g, cam thảo đất 16g. Cho tất cả vào nồi, đổ 500ml nước đun còn 150ml, uống trong ngày. Dùng từ 3- 5 ngày.

Trị mất ngủ: Ngưu bàng căn 20g giã nhỏ hoặc ép lấy nước, uống sau khi ăn, trước khi đi ngủ.

Lưu ý: Không sử dụng đối với người bị tiêu chảy do tỳ hư. Do thể trạng mỗi người khác nhau, nên khi áp dụng các vị thuốc có thể cần gia giảm bởi vậy để chữa bệnh có kết quả cần đến lương y có uy tín để được bắt mạch và bốc thuốc.

LINH ĐÀN

Vì sao khi uống thuốc phải kiêng thực phẩm?

Hỏi: Xin hỏi vì sao khi uống thuốc phải kiêng kỵ trong ăn uống nhất là khi dùng thuốc Đông y?

BUI VÕ (Thuận Thành, Bắc Ninh)

Lương y Vũ Quốc Trung, Phòng chẩn trị Y học cổ truyền Chùa Cẩm Ứng, Đồng Đa, Hà Nội trả lời: Trước hết, phải khẳng định kiêng ăn uống một số loại thực phẩm khi mắc một bệnh nào đó hoặc khi uống thuốc để chữa bệnh là hoàn toàn đúng và có cơ sở khoa học đối với cả y học hiện đại lẫn y học cổ truyền. Ví dụ: Người mắc bệnh cao huyết áp mà uống rượu, ăn nhiều mỡ động vật, ăn các chất cay nóng sẽ làm huyết áp càng tăng cao, người bị gút (thống phong) do rối loạn chuyển hoá protein, tích tụ axit uric ở các khớp mà ăn thức ăn giàu đạm (thịt chó, thịt trâu, tôm...) bệnh sẽ tăng lên.

Các vị thuốc Đông y hay các hoạt chất của thuốc tân dược đều có thể bị các thành phần của thực phẩm phản ứng làm giảm tác dụng chữa bệnh. Theo nguyên tắc

uống thuốc chữa bệnh, chứng hàn phải dùng thuốc ôn nhiệt, nếu ăn phải thức ăn nguội lạnh hoặc thực phẩm có tính hàn thì sẽ làm mất tác dụng của thuốc. Đa số các vị thuốc Đông y và các hoạt chất tân dược đều bị giảm hiệu lực khi dùng nước trà để uống thuốc, vì trong trà có nhiều tanin làm mất tác dụng của hoạt chất.

Bạn bị đau nhức tay chân, đầu gối (phong tê thấp) phải kiêng ăn thịt chó, thịt trâu, cua, bởi đó là những thức ăn giàu purin và các dẫn xuất của nó như adrenalin và guamin, khi vào cơ thể sẽ làm tăng đau. Chuối tiêu, đu đủ, su hào là những loại rau quả kỵ các vị thuốc chữa phong tê thấp như Độc hoạt, Khương hoạt, Ngưu tất, Thổ phục linh... vì thể phải kiêng.

Nói chung, việc kiêng kỵ một số thực phẩm trong khi điều trị một số bệnh phải dựa trên cơ sở khoa học và kinh nghiệm đã được tổng kết và phải có hướng dẫn về chuyên môn.

PV (ghi)



Ảnh minh họa

Khởi động xe thế nào khi hết ắc quy?



Hỏi: Tôi đang sử dụng xe ô tô Honda Civic 1.8AT. Hôm vừa rồi tôi đến thăm người bạn, khi về thì không khởi động được máy, cố thực hiện cũng không thấy động cơ hoạt động. Xin hỏi xe ô tô của tôi có bị hết ắc quy không? Lúc đó muốn khởi động được xe thì làm như thế nào?

HOÀNG DŨNG (Mỹ Đình, Hà Nội)

Công ty Honda Việt Nam (HVN) trả lời:

Muốn biết xe hết ắc quy thì bạn cần xem mình đã nghe thấy gì khi bật công tắc khởi động sang vị trí Start (III). Khi công tắc đã ở vị trí này, bạn không nghe thấy tiếng ồn bình thường của động cơ đang khởi động, tiếng lách cách hoặc không nghe thấy gì cả... cần kiểm tra khóa hộp số liên động (với hộp số tự động thì nó phải ở vị trí P (Park) hoặc mo hay mô tơ khởi động không hoạt động). Sau đó, bạn bật công tắc khởi động sang vị trí On (II), bật đèn pha để kiểm tra độ sáng, nếu đèn mờ hoặc không sáng thì có nghĩa là bình ắc quy bị yếu điện. Lúc này, bạn có thể khởi động xe bằng cách nối ắc quy

ngoài. Trong trường hợp khi bật công tắc khởi động sang vị trí Start (III), đèn pha không sáng mờ thì kiểm tra điều kiện làm việc của cầu chì. Nếu cầu chì không sao thì có thể do trục trặc với hệ thống điện ở phần công tắc khởi động hoặc ở phần mô tơ khởi động. Trường hợp này, bạn cần đến nhân viên để xác định sự cố.

Tuy nhiên, trong trường hợp khởi động xe bằng cách nối ắc quy ngoài, bạn cần để các vật phát tia lửa điện, lửa và các vật liệu dễ cháy cách xa. Đặc biệt, bình ắc quy có thể nổ và có thể gây thương tích nặng cho bất kỳ ai đứng gần đó nếu bạn không thực hiện đúng quy trình như: Mở nắp ca-pô, kiểm tra điều kiện làm việc của bình ắc quy. Ở thời tiết rất lạnh, cần kiểm tra điều kiện làm việc của chất điện phân. Tất cả các thiết bị điện gồm máy sưởi, điều hòa, điều khiển môi trường trong xe, âm thanh, đèn... Để hộp số ở vị trí mo (số thường) hoặc P (hộp số tự động) và kéo chặt phanh đỗ.

AN LÊ (ghi)

Ứng dụng của gạch AAC

Hỏi: *Gạch AAC là loại gạch gì, có thể ứng dụng trong các hạng mục xây dựng nào?*

NGUYỄN VĂN TƯ (*Hung Yên*)

Ông Hoàng Thanh Sơn, Công ty Vật liệu Xây dựng Hoàng Gia trả lời: Gạch AAC là một sản phẩm từ vật liệu bê tông khí chưng áp (gọi theo tiếng Anh là Autoclaved Aerated Concrete). Đây là vật liệu xây dựng nhẹ, được đúc sẵn hoặc sản xuất theo dây chuyền, được dùng làm các cấu kiện, có khả năng cách âm, cách nhiệt, chịu lửa, chống thấm... Các sản phẩm từ AAC bao gồm gạch bê tông, panel tường, panel sàn, panel mái chống thấm, dầm lạnh tô...; có khả năng cách nhiệt tốt, chế tạo nhanh, dễ lắp đặt cho vật liệu, dễ dàng cắt, đục, khoan nên ngày càng khẳng định chỗ đứng trên thị trường vật liệu xây dựng.

Để sản xuất AAC, xi măng Portland được trộn với vôi, cát thạch anh, hay tro bay tái chế, nước và bột nhôm. Phản ứng giữa nhôm và hỗn hợp bê tông sẽ tạo ra những

bong bóng nhỏ xíu chứa hydro. Sau khi hydro bay hơi sẽ để lại các lỗ rỗng trong bê tông, giúp gia tăng thể tích của bê tông lên tới 5 lần so với bê tông thường. Sau đó, bê tông khí chưng áp sẽ được đổ vào khuôn tạo hình hoặc cắt thành hình dạng thiết kế, ví dụ như gạch xây, tấm panel tường, sàn... Sản phẩm tiếp tục được đưa vào công đoạn khí chưng áp. Dưới nhiệt độ và áp suất cao bên trong nồi các phản ứng hình thành hydrat silica canxi, đó là một cấu trúc tinh thể cứng tạo cường độ cao.

Nhờ kết cấu bọt khí bên trong cấu tạo mà gạch AAC nhẹ hơn từ 1/2 - 1/3 so với gạch đất nung và chỉ bằng 1/4 trọng lượng gạch bê tông thường và có khả năng tản âm tự nhiên nên cách âm rất tốt. Gạch còn có hệ số dẫn nhiệt thấp, tạo hiệu ứng đông ẩm, hè mát. Gạch AAC cũng được chứng minh tác dụng chống cháy, đảm bảo an toàn tối thiểu là 4 tiếng trong đám cháy và không bị thay đổi kết cấu khi bị phun nước lạnh đột ngột.

AH (ghi)



Ảnh minh họa

Không cần lót giấy khi nấu bếp từ



Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi thường lót giấy lên bếp từ khi nấu cho sạch. Vậy có ảnh hưởng đến dòng điện từ của bếp không?

NGUYỄN VĂN CHUNG
(Hà Nội)

Ông Nguyễn Trường Sơn, Công ty Cổ phần Bếp Thái Sơn trả lời: Việc lót giấy lên bếp từ khi nấu của nhiều người là nhằm mục đích làm sạch, tránh dây bẩn ra mặt kính. Tuy nhiên,

cách này chỉ thường được áp dụng cho các bếp từ bé khi ăn lẩu, nướng, rán... Về nguyên lý, cách làm này không ảnh hưởng đến dòng điện từ khi nấu của bếp hay sự tiếp xúc giữa bếp và nồi. Bởi bếp hoạt động theo cảm ứng, từ trường và có thể xuyên qua lớp giấy lót mỏng. Chỉ trừ trường hợp ảnh hưởng đến bếp cũng như quá trình nấu khi người dùng sử dụng giấy bia quá

dày hoặc dùng giấy nhôm hay chứa kim loại khác mới tăng nguy cơ ảnh hưởng đến từ trường.

Ngoài ra, cũng không nên dùng giấy có mực in vẽ, vì nhiệt độ và nước khi nấu ăn có thể làm mực bị thôi ra và in hằn xuống bếp. Nhìn chung, sau khi dùng nếu vệ sinh sạch bằng khăn thì không cần lót giấy.

VÂN ĐÀI (ghi)

Tiết kiệm năng lượng trong chiếu sáng

Hỏi: *Nên sử dụng tiết kiệm, hợp lý các thiết bị chiếu sáng truyền thống thế nào để đem lại hiệu quả tốt.*

TRẦN THÁI HOÀ (Hà Nam)

TS Bùi Mạnh Tú, Khoa Công nghệ Năng lượng, trường Đại học Điện lực trả lời: Trước hết, việc tiết kiệm năng lượng cho hệ thống chiếu sáng có thể được thực hiện nhờ việc tối ưu hoá quá trình sử dụng với các thiết bị chiếu sáng hiện có, người sử dụng cần phải xác định tiêu chuẩn chiếu sáng phù hợp với từng mục đích sử dụng như phòng học, phòng ăn, phòng làm việc hay một dây chuyền sản xuất... từ đó đánh giá hiện trạng mức độ chiếu sáng đã hợp lý, vừa đủ, thiếu hay quá mức yêu cầu. Khi mức độ chiếu sáng vượt quá mức yêu cầu, vừa gây chói, lóa mắt, không tốt cho các hoạt động thị giác, lại tiêu thụ nhiều điện năng. Trong trường hợp này có thể giảm số lượng đèn chiếu sáng, hoặc giảm chiều cao của bóng được lắp, trong khả năng có thể nên ưu tiên giảm số lượng đèn chiếu sáng, vừa tiết kiệm điện năng tiêu thụ, vừa giảm chi phí, nhân công cho công tác bảo trì. Bên cạnh đó, để giảm điện năng tiêu thụ của hệ thống chiếu sáng, có thể sử dụng kết hợp một phần hoặc hoàn toàn ánh sáng tự nhiên, thông qua các cửa kính, giếng trời, các kênh lấy sáng.

Cùng với các giải pháp tối ưu hoá quá trình sử dụng, có thể cân nhắc tiến hành các giải pháp kỹ thuật, cải tạo, lắp đặt kết hợp các hệ thống điều khiển thông minh với hệ thống chiếu sáng như chiếu sáng sân vườn được điều khiển tắt bật theo thời gian hoặc theo cường độ sáng, hệ thống đèn chiếu sáng cầu thang được tắt bật



Ảnh minh họa

theo thời gian và cảm biến chuyển động, cảm biến ánh sáng tự nhiên để giảm công suất của đèn, hoặc giảm số lượng đèn chiếu sáng.

Trên cơ sở cân nhắc chi phí đầu tư, có thể tiến hành thay thế bóng đèn truyền thống bằng các bóng đèn hiệu quả năng lượng. Giải pháp này cần chi phí đầu tư nhưng là một giải pháp tiết kiệm năng lượng điển hình, đem lại hiệu quả cao. Ví dụ, thay đèn sợi đốt bằng đèn huỳnh quang compact có thể tiết kiệm năng lượng từ 38 - 75%; thay đèn tuýp tiêu chuẩn bằng đèn tuýp gầy T5, T8 có thể tiết kiệm 9 - 11% năng lượng tiêu thụ. Việc sử dụng chấn lưu điện tử cũng giúp giảm thiểu tổn thất điện năng khi bật bóng; bởi tổn thất trong chấn lưu điện tử cho bóng đèn tuýp là khoảng 2 - 3W thay vì 10 - 15W khi dùng chấn lưu sắt từ tiêu chuẩn.

AN LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Chế độ thai sản đối với chiến sĩ nữ

Hỏi: Tôi làm việc trong lực lượng vũ trang. Tôi muốn hỏi mức chế độ thai sản được hưởng khi sinh đôi. Mức hưởng thai sản được tính bằng bao nhiêu tháng làm việc trước khi nghỉ?

LÊ LAN ANH

(Tập thể Thành Công, Hà Nội)

Ban chế độ chính sách Bảo hiểm xã hội Việt Nam trả lời: Về mức hưởng chế độ thai sản: Mức hưởng chế độ thai sản bằng 100% mức bình quân tiền lương tháng đóng BHXH của 6 tháng liền kề trước khi nghỉ việc. Ngoài ra, trường hợp khi sinh con hoặc nhận nuôi con nuôi dưới 4 tháng tuổi, được nhận trợ cấp một lần bằng 2 tháng lương tối thiểu chung cho mỗi con.

Chế độ thai sản còn quy định đối với cán bộ, chiến sĩ nữ sau thời gian nghỉ hưởng chế độ thai sản khi sảy thai, nạo thai, hút thai hoặc thai chết lưu; Nghỉ sinh

con theo quy định mà sức khỏe còn yếu thì được nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe, cụ thể: không quá 10 ngày (gồm cả ngày nghỉ hàng tuần, ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày đi và về nếu nghỉ tại cơ sở tập trung đối với trường hợp sinh đôi trở lên; Không quá 7 ngày đối với trường hợp sinh con phải phẫu thuật và bằng 5 ngày đối với các trường hợp khác. Mức trợ cấp hưởng một ngày bằng 25% mức lương tối thiểu chung nếu nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe tại gia đình; Bằng 40% nếu nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe tại cơ sở tập trung (gồm cả ăn, ở, đi lại).

Ngoài quyền lợi hưởng nêu trên, thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản theo quy định còn được tính là thời gian đóng BHXH. Thời gian này người lao động và người sử dụng lao động không phải đóng BHXH.

V.N (ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Giấy chuyển nhượng nhà đất viết tay có hợp pháp?

Hỏi: Vào đầu năm 1993, tôi có mua ngôi nhà cấp 4 trên diện tích đất 60m² tại khu vực ngoại thành Hà Nội của bà K. Hai bên chỉ làm giấy chuyển nhượng nhà đất viết tay. Gia đình tôi đã dỡ căn nhà cấp 4 và xây dựng nhà cửa ổn định trên diện tích trên nhưng chưa làm sổ đỏ. Nay, khi bà K. chết đi, thì con cháu bà đến gia đình tôi đòi nhà, đất mà gia đình tôi đang sinh sống. Họ nói rằng việc mua bán nhà đất giữa bà K. và gia đình tôi là không hợp pháp và sẽ kiện ra toà yêu cầu huỷ việc mua bán giữa hai bên năm 1993. Tôi xin hỏi việc mua bán giữa tôi và bà K. năm 1993 có hợp pháp không và pháp luật sẽ giải quyết như thế nào?

HẢI MINH
(Đông Anh, Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng
trả lời: Theo quy định của pháp luật, việc chuyển nhượng đất đai dưới mọi hình thức trong khoảng thời gian từ 01/7/1980 đến trước ngày 15/10/1993 đều trái pháp luật. Tuy nhiên, những chuyển nhượng đất



Ảnh minh họa

đai được xác lập trong khoảng thời gian trên mà phát sinh tranh chấp sau ngày 15/10/1993 (ngày Luật Đất đai năm 1993 có hiệu lực) thì Toà án sẽ căn cứ vào nghị quyết số 02/2004/NQ-HĐTP ngày 10/8/2004 của Hội đồng thẩm phán TAND tối cao hướng dẫn áp dụng trong việc giải quyết các vụ án dân sự, hôn nhân và gia đình để giải quyết như sau:

Bên nhận chuyển nhượng quyền sử dụng đất đã xây nhà ở, công trình kiến trúc, trồng cây lâu năm, đầu tư sản xuất, kinh doanh không vi phạm quy định về quy hoạch và bên

chuyển nhượng cũng không phản đối khi bên nhận chuyển quyền sử dụng đất xây nhà ở, công trình kiến trúc, trồng cây lâu năm, đầu tư sản xuất, kinh doanh trên đất đó.

Như vậy, tuy hợp đồng mua bán nhà, đất của bạn là trái pháp luật nhưng hai bên mua bán đã thực hiện việc giao nhận tiền và nhà, đất và gia đình bạn đã xây dựng nhà ở trên đất đó mà bên bán không có chuyện phản đối thì nếu có yêu cầu toà giải quyết tranh chấp hợp đồng, toà sẽ căn cứ vào quy định nêu trên để công nhận hợp đồng mua bán có hiệu lực thi hành. **H.A (ghi)**