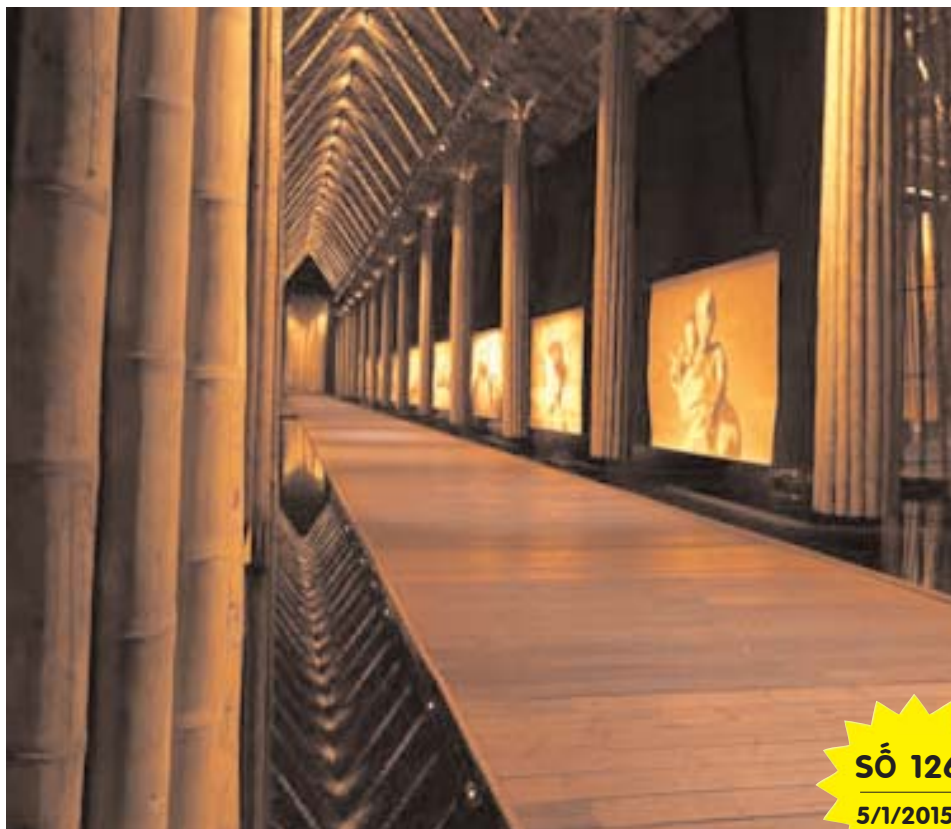




# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

BẢN TIN NỘI BỘ CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM

# Tre - Thép thực vật



SỐ 126

5/1/2015

## BẢN TIN PHỞ BIÊN 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 biên tập  
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 biên 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

Năm du lịch  
Quốc gia 2015  
được tổ chức tại  
Thanh Hóa .3



### KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Ăn bằng đũa giúp  
phát triển trí tuệ .5

### NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Giảm nghèo  
nhờ trồng  
khoai mán .13

### SỨC KHỎE

5 cách để tìm được  
sự cân bằng .20

### GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

Có được nhập  
cần cầu,  
xe nâng? .30

## EVN HANOI KỶ NIỆM 60 NĂM NGÀY BÁC HỒ VỀ THĂM

Ngày 10/12/2014, tại Cung Văn hoá Hữu Nghị Việt Xô, 91 Trần Hưng Đạo, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội, Tổng Công ty Điện lực TP Hà Nội (EVN HANOI) long trọng tổ chức Lễ kỷ niệm 60 năm ngày Bác Hồ về thăm Nhà máy Đèn Bờ Hồ (21/12/1954 - 21/12/2014) và Lễ đón nhận Huân chương Độc lập hạng nhất. Theo đó, từ một Nhà máy Đèn Bờ Hồ nhỏ bé với 2 tổ máy phát điện một chiều công suất 500kW do Người Pháp xây dựng từ năm 1892. Tháng 10/1954, những người thợ điện Hà Nội đã dũng cảm đấu tranh và tiếp quản nguyên trạng nhà máy, giữ dòng điện ổn định liên tục phục vụ việc tiếp quản Thủ đô. Ngày 21/12/1954, Bác Hồ kính yêu đã về thăm và động viên cán bộ công nhân viên Nhà máy Đèn Bờ Hồ và ngày 21/12 hằng năm đã chính thức trở thành "Ngày Truyền thống ngành Điện lực Việt Nam". Hiện nay, EVN HANOI có 16 ban chức năng, 36 đơn vị thành viên, 2 đơn vị phụ trợ với trên 8.000 CBCNV, quản lý 698,9km đường dây 110kV và 34.488km lưới điện trung hạ thế; 34 trạm biến áp 110kV gồm 69 MBA với tổng dung lượng là 3.607MVA; 14.597 trạm biến áp phân phối và trung gian với tổng dung lượng là 9.570MVA, hệ thống lưới điện các cấp điện áp từ 110kV trở xuống đã có mặt trên toàn địa bàn Thành phố. EVN HANOI đã tiếp nhận lưới điện nông thôn của 241 xã toàn bộ và 17 xã một phần, bán điện trực tiếp cho 588.112 hộ dân nông thôn, đưa tổng số khách hàng sử dụng điện lên trên 2 triệu khách hàng, tăng trên 5 lần so với số khách hàng sử dụng điện năm 2001. Sản lượng điện thương phẩm ước thực hiện năm 2014 là 12.395 triệu kWh, tăng 4,9 lần so với sản lượng điện thương phẩm năm 2001. EVN HANOI đã và đang tích cực triển khai nhiều giải pháp để đảm bảo cung ứng điện an toàn, ổn định, liên tục cho các phụ tải của Thủ đô và đặc biệt nâng cao hơn nữa chất lượng dịch vụ khách hàng. Ghi nhận thành tích xuất sắc trong lao động, sáng tạo của tập thể CBCNV EVN HANOI góp

phần vào sự nghiệp xây dựng Chủ nghĩa xã hội và bảo vệ Tổ quốc, đặc biệt là trong 10 năm gần đây, ngày 30/05/2014, Chủ tịch Nước đã ký quyết định số 1158/QĐ-CTN trao tặng Huân chương Độc lập hạng nhất cho EVN HANOI.

**MẠNH HÙNG**

## NĂM DU LỊCH QUỐC GIA 2015 ĐƯỢC TỔ CHỨC TẠI THANH HÓA

Với chủ đề "Kết nối các Di sản Thế giới", năm Du lịch Quốc gia 2015 là cơ hội giới thiệu và quảng bá với du khách các giá trị văn hóa vật thể, phi vật thể, danh lam thắng cảnh đặc sắc; mở rộng mối quan hệ hợp tác hữu nghị, hội nhập và phát triển, nâng cao vị thế hình ảnh đất nước, con người Việt Nam nói chung và Thanh Hóa nói riêng. Các hoạt động và sự kiện văn hóa, du lịch, thể thao sẽ diễn ra trong suốt năm 2015 ở hầu hết các địa phương trong tỉnh Thanh Hóa và có sự tham gia của 15 tỉnh, thành phố có di sản thế giới trong cả nước như Phú Thọ, Hà Nội, Quảng Ninh... Biểu trưng của năm Du lịch Quốc gia 2015 lấy hình ảnh chiếc nón lá làm chủ đạo. Với thông điệp kết nối các di sản thế giới, 8 chiếc nón lá được kết nối với nhau tạo thành một bố cục vững chắc tượng trưng cho 8 di sản thế giới được UNESCO công nhận ở Việt Nam (trong đó có 2 di sản thiên nhiên thế giới, 5 di sản văn hóa thế giới và 1 di sản thế giới hỗn hợp)... Đến thời điểm này, toàn tỉnh Thanh Hóa đã có 66 dự án đăng ký đầu tư kinh doanh khu, điểm du lịch, trong đó tập trung vào các khu du lịch sinh thái biển như Hải Hòa, Hải Tiến, Nam Sầm Sơn...

**M.HÙNG**



# Sản xuất gas từ vỏ bào

Sau 20 năm đầu tư nghiên cứu lĩnh vực năng lượng sạch, thị trấn Guessing nhỏ bé của nước Áo, một mô hình năng lượng tự cung tự cấp, giờ đây đang đẩy mạnh phát triển công nghệ tiên phong của mình ra nhiều nơi khác.

Là một thị trấn 4.300 dân, gần biên giới với Hungari, Guessing bắt đầu khai thác nguồn năng lượng sạch có thể phục hồi lại được từ đầu những năm 1990 và hiện nay có thể sản xuất dư thừa nhu cầu năng lượng trong vùng. Dự án mới đây nhất, bắt đầu hoạt động từ tuần trước, là một nhà máy 1megawatt, có khả năng sản xuất gas từ vỏ bào. Theo những người ủng hộ dự án này, khí gas sản xuất từ nhà máy đặc biệt này có thể sử dụng trong hệ thống gas làm nhiên liệu đốt như bình thường, sử dụng trong hệ thống lò sưởi hiện đại, dùng cho xe hơi hoặc các nhà máy điện sử dụng xăng. Công nghệ này được nghiên cứu hợp tác với Thụy Sĩ, đã thu hút sự chú ý của nhiều công ty khai thác năng lượng như Vattenfall (Thụy Điển), EDF (Pháp) và E.ON (Đức), thị trưởng Guessing, ông Peter Vadasz tự hào cho biết. Một công trình tương tự như ở Guessing - nơi hiện có thể cung cấp năng lượng sưởi ấm cho 150 hộ gia đình trong mùa đông giá rét - nhưng lớn hơn 25 lần đang khởi công tại Goeteborg, Thụy Điển.

Có thể mạnh về rừng và đồng ruộng, 20 năm trước, Guessing đã sử dụng những gì sẵn có - biomass và năng lượng mặt trời - để tự cứu mình thoát khỏi sự trì trệ về kinh tế. Các nhà khoa học đã giúp



phát triển hàng loạt công nghệ sản xuất nhiệt, điện và nhiên liệu cho nông nghiệp từ ngô, hạt cải dầu, chất thải nông nghiệp, củi gỗ và ánh nắng mặt trời. Guessing giờ đây có thể sản xuất dư thừa nhu cầu điện và năng lượng sưởi ấm cho cả vùng nhờ hệ thống 6 nhà máy sản xuất điện với tổng công suất 6 megawatts. Không những sản xuất năng lượng đủ dùng, mà việc bán điện còn mang đến cho thị trấn này nguồn lợi được sử dụng để tái đầu tư, phát triển thị trấn.

**LÊ NA** (Theo AFP)



## Trà xanh ngừa ung thư

Một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học thuộc Phòng thí nghiệm Mayo Clinic (Hoa Kỳ) đã mang đến những hy vọng cho các bệnh nhân ung thư. Họ phát hiện rằng, chiết xuất trà xanh liều cao có tác động tích cực đối với ung thư máu mạn tính nguyên bào lympho (CLL). Các nhà nghiên cứu đã cho 33 bệnh nhân trong giai đoạn đầu - chưa có bệnh nhân nào phải dùng hóa trị - sử dụng liều chiết xuất trà xanh cô đặc để xem liệu trà xanh có thể kiểm soát sự phát triển của bệnh hay không. Các bệnh nhân không thể uống đủ trà để đáp ứng liều yêu cầu là 2.000 miligam, hai lần một ngày. Thay vào đó, họ sử dụng chiết xuất được cô đặc trong bao con nhộng. Kết quả cho thấy, trà xanh không thực sự chữa lành CLL, nhưng nó có thể làm giảm quá trình phát triển bệnh và hầu hết các bệnh nhân chỉ gặp tác dụng phụ nhẹ như buồn nôn. Tuy nhiên, các nhà khoa học cần tiếp tục các nghiên cứu sâu hơn trước khi đưa trà xanh trở thành một loại thuốc điều trị.

**KHUÊ AN** (Theo UPI)

## Ăn bằng đũa giúp phát triển trí tuệ

Sở dĩ như vậy vì để sử dụng đũa, người ta phải vận dụng đến 30 khớp và 50 nhóm cơ ở ngón tay, cổ tay, bắp tay và vai, cùng với rất nhiều dây thần kinh. Cánh tay lại ở rất gần với não nên việc luyện tập để phối hợp nhịp nhàng tất cả các yếu tố này được lặp đi lặp lại hàng ngày trong các bữa ăn giúp kích thích các vùng não phát triển. Thời gian bắt đầu cho trẻ tập ăn bằng đũa tốt nhất là từ 3 - 5 tuổi vì ở giai đoạn này, hệ cơ xương của bé đã phát triển đủ để có thể điều khiển đôi đũa. Mặt khác, đây cũng là giai đoạn quan trọng trong việc hình thành khả năng trí tuệ của trẻ, nên việc tập ăn đũa có thể coi là một hình thức rèn luyện. Trước 3 tuổi, việc tập ăn bằng đũa sẽ rất khó khăn và có thể khiến trẻ đau mỗi tay, vai do phải cố gắng quá sức.

**HƯƠNG TIÊN**

(Theo Independent, Books.Google)



<http://wongfamily.word>

# Tre - Thép thực vật



**N**hẹ hơn thép và bền gấp 5 lần bê tông, tre có thể tạo nên những tòa nhà rộng hàng nghìn mét vuông hay những cây cầu chịu được trọng tải hàng chục tấn. Đối với nhiều kiến trúc sư, tre là vật liệu xây dựng lý tưởng của thế kỷ XXI.

## LÀM MỚI TRE

"Nếu xét về tương quan giữa trọng lượng và độ bền thì tre là vật liệu tốt nhất thế giới. Mọi công trình đã xây bằng thép đều có thể làm bằng tre với thời gian thi công ngắn hơn và chi phí thấp hơn". Nhận xét của Simon Velez, một kiến trúc sư kỳ cựu người Colombia có thể giải thích tại sao thứ vật liệu mấy chục năm trước từng bị coi là rẻ tiền, chỉ dành cho người nghèo thì nay lại trở thành sự lựa chọn thời thượng trong xây dựng.

Simon Velez là tác giả của công trình lớn nhất thế giới được xây

*Một phòng trưng bày của Bảo tàng Nomadic ở Mexico City, công trình bằng tre lớn nhất thế giới.*

dựng hoàn toàn bằng tre: Tòa nhà Bảo tàng Nomadic rộng 5.128m<sup>2</sup> ở Thủ đô Mexico City. Cũng chính Velez đã tìm ra những cải tiến đơn giản nhưng có ý nghĩa rất quan trọng giúp nâng cao hiệu quả sử dụng vật liệu tre. Thay vì dùng phương pháp buộc dây truyền thống ở các điểm nối, Velez đã dùng một lượng nhỏ vữa hồ. Với cách làm này, Velez đã tận dụng được tối đa sức bền và độ dẻo dai tự nhiên của tre để xây dựng các mái vòm theo phong cách kiến trúc nhà thờ Thiên chúa giáo và các mái côngxon cao 8,5m, có khả năng chịu tải 11 tấn...

## **BỀN HƠN THÉP KHI BỊ KÉO GIÃN**

Với cùng trọng lượng, tre bền hơn thép khi bị kéo giãn và chắc chắn hơn bê tông khi bị dồn nén. Ván sản xuất từ loại tre đủ tuổi có độ cứng chắc gấp 3 lần ván gỗ sồi. Ở tỉnh Hồ Nam, Trung Quốc, các kiến trúc sư đã khai thác những ưu điểm tuyệt vời này để xây dựng một cây cầu dầm tre dài 10m, có thể chịu được xe trọng tải 16 tấn.

Một ưu điểm nổi bật khác của tre là khả năng chống động đất. Jules

Janssen, một chuyên gia về vật liệu tre người Hà Lan cho biết, trong trận động đất 7,7 độ richter năm 1991 tại Costa Rica, hầu hết các tòa nhà kiên cố bằng bê tông cốt thép ở vùng tâm chấn đã sụp đổ. Nhưng 20 ngôi nhà tre vẫn đứng vững, thậm chí hoàn toàn không có dấu vết rạn nứt. Độ bền kỳ lạ của tre khiến nhiều người gọi nó bằng cái tên "Thép thực vật".

Không giống như thép, vốn chỉ có thể sản xuất ở một số nước công nghiệp phát triển, tre mọc ở khắp mọi nơi, trừ châu Âu và các vùng cực. Trong số hơn 1.400 loại tre hiện nay, khoảng vài chục loại có thể sử dụng làm vật liệu xây dựng. Tre là loài thực vật không kén đất, không đòi hỏi chăm sóc, phân bón hoặc tưới tiêu thường xuyên. Nó còn là loài cây mọc nhanh nhất trên Trái Đất: Có thể cao thêm hơn 1m chỉ trong 1 ngày. Loài tre moso phổ biến ở Trung Quốc khi trưởng thành có thể cao 23m, đường kính thân 18cm. Sau 5 hoặc 6 năm, cây tre đạt đến độ cứng chắc tối ưu để khai thác. Lớp cây mới sẽ tự mọc lên mà không phải trồng lại như đối với các loại cây thân gỗ...

## **BAO GIỜ ĐẾN THỜI CỦA TRE?**

Nhu cầu vật liệu tre trên toàn thế giới được dự đoán sẽ tăng nhanh trong những năm tới. Bởi lẽ, chỉ với một tòa nhà như Bảo tàng Nomadic, người ta đã phải dùng đến hơn 9.000 cây tre. Nhưng hiện tại, nguồn cung cho thị trường này đã có dấu hiệu thiếu hụt. Số trang trại trồng tre thương phẩm với quy mô lớn vẫn còn quá ít.

Một vấn đề khác là kỹ thuật xử lý và thi công vật liệu tre hiện đại để bảo đảm độ bền của công trình hoàn toàn khác với cách làm những ngôi nhà tre tạm bợ theo kiểu truyền thống. Cần có thời gian nhất định để đào tạo nhân công. Simon Velez cho biết, gần 80% chi phí cho một công trình của ông dành để trả lương cho 300 thợ lành nghề theo ông đi khắp thế giới. David Sands, một doanh nhân rất thành công trong việc xuất khẩu nhà lắp ghép bằng tre ở Việt Nam cho biết, ông đã phải từ chối một khoản đầu tư 20 triệu đô la vì chưa hội tụ đủ các điều kiện để mở rộng kinh doanh.

**HƯƠNG TIÊN**  
(Tổng hợp)

# Đèn mặt trời chiếu sáng góc học tập



*Ảnh minh họa*

**Trung tâm Vật liệu và Môi trường khắc nghiệt (Liên hiệp IFTECH - Viện Cơ học) đã thiết kế hoàn chỉnh thiết bị chiếu sáng góc học tập của học sinh sử dụng năng lượng mặt trời và bắt đầu đưa ra thị trường dòng sản phẩm này.**

TS Nguyễn Việt Cường, Giám đốc Trung tâm cho biết, thiết bị này

có cấu tạo chính là tấm tế bào quang điện tử. Tấm này có chức năng hấp thu, chuyển năng lượng mặt trời thành điện năng. Dòng điện được kích lên đủ hiệu điện thế cần thiết và tự động nạp vào bộ lưu điện để sử dụng vào ban đêm hoặc những nơi không có điện lưới. Dùng thiết bị này để chiếu sáng góc học tập của học sinh không chỉ tiết

kiệm một lượng điện đáng kể mà còn tạo nên sự hứng thú trong học tập. Đèn chiếu sáng bằng năng lượng mặt trời có công suất là 1W, 3W và 7W. Thiết bị sử dụng năng lượng mặt trời có điện thế, an toàn. Bộ kích điện được sản xuất trong nước do vậy giá thành hạ, phù hợp điều kiện của người tiêu dùng.

**TỔ HỢI**



# Men gạch ốp lát từ nguyên liệu trong nước

Viện Khoa học Công nghệ vật liệu xây dựng (KHCNVLXD) thuộc Bộ Xây dựng đã nghiên cứu, chế tạo thử nghiệm thành công một số chủng loại men lót, men nền, men in hoa phục vụ công nghệ sản xuất gạch gốm ốp lát.

Sản phẩm được nghiên cứu chế tạo men gạch ốp lát hệ alumoborosilicat dựa trên nguồn nguyên liệu như đá vôi, trường thạch, thạch anh, đolômit... là những nguyên liệu có sẵn trong nước. Kết quả

cho thấy, men có nhiệt độ nung thích hợp với xương gạch đang sản xuất. Khi sử dụng men này phủ lên xương gạch 300 x 300mm, sản phẩm đạt được các chỉ tiêu kỹ thuật theo tiêu chuẩn châu Âu cho gạch gốm lát nền. Men do Viện KHCNVLXD nghiên cứu đã được thử nghiệm trên một số dây chuyền sản xuất với số lượng từ 300 - 120.000m<sup>2</sup>. Kết quả thử nghiệm tốt, các chỉ tiêu kỹ thuật đạt tương đương men ngoại đang được sử dụng. **P.V**



Ảnh minh họa

# Trồng đỗ tương lấy rau

Đó là sản phẩm được lai tạo thành công của PGS.TS Mai Quang Vinh và cộng sự thuộc Trung tâm Tư vấn và chuyển giao kỹ thuật (Viện Di truyền nông nghiệp).

Đỗ tương rau DT 02 với thời gian từ trồng đến thu quả non khoảng 80 - 85 ngày, thu hạt già từ 90 - 98 ngày. Giống đỗ tương này có thể thu non làm rau ăn, xuất khẩu đỗ tương rau đông lạnh. Giống đỗ này chịu nóng, chịu lạnh khá, có thể trồng được 3 vụ/năm ở các tỉnh phía Bắc,

quanh năm ở các tỉnh phía Nam. Thu quả non đạt từ 15 - 20 tấn/ha, năng suất hạt già có thể đạt 18 - 35 tạ/ha tùy theo vụ. PGS.TS Mai Quang Vinh cho biết, đỗ tương rau được trồng nhiều ở nước ngoài, đặc biệt là tại Nhật Bản vì giá trị dinh dưỡng cao. Đỗ tương rau chưa phát triển rộng tại Việt Nam nhưng hiện nay đã dùng nhiều tại các nhà hàng, siêu thị ở Hà Nội và rất được ưa chuộng. DT 02 đã được Bộ NN&PTNT xác định là giống sản xuất thử.

**HÀ BÌNH**



*Đỗ tương có thể vừa cho rau, vừa cho hạt*

Tri thức mới

# Xe lăn điều khiển bằng sóng não

Nhà sản xuất ô tô Toyota (Nhật Bản) đang nghiên cứu một loại xe lăn hoàn toàn điều khiển bằng sóng não. Hãng này khẳng định công nghệ của họ là một trong những hệ thống nhanh nhất trên thế giới trong việc phân tích và xử lý tín hiệu sóng não. Các hệ thống thông thường cần đến vài giây để "đọc" được các sóng não, nhưng công nghệ mới này chỉ cần thời gian 125 phần nghìn giây. Hệ thống hoạt động thông qua một chiếc mũ đội trên đầu người ngồi xe lăn. Chiếc mũ



này sẽ "đọc" các tín hiệu từ não bộ, chuyển chúng sang máy scan ghi điện não đồ (EEG) để phân tích dữ liệu nhờ một máy tính được gắn trên xe. Công nghệ mang tính cách mạng này cho phép người ngồi xe lăn rẽ trái, phải hoặc cho xe đi thẳng gần như ngay lập tức sau với ý nghĩ phát ra trong đầu. Muốn dừng lại sẽ khó hơn một chút, người ngồi trên xe phải thổi phồng má, làm tín hiệu cho máy dò được cài đặt ngay trên mặt.

LN (Theo Daily Mail)

Có đúng thế không?

# Động vật biển không uống nước

Những động vật biển như hải cẩu, sư tử biển, cá heo, rái cá... nếu uống nước biển, chúng sẽ phải tổng lượng muối dư thừa bằng cách thải ra nước tiểu cực mặn, gấp 2,5 lần nước biển và gấp 7 - 8 lần hàm lượng muối trong máu. Cũng vì lẽ đó, chẳng mấy con thú ở biển mặn mà với việc uống nước, chúng bổ sung nước cho cơ thể qua thức ăn. Ví dụ, thức ăn chủ yếu của cá heo là cá và các loài tôm - một tỷ lệ rất lớn mô cơ thể của tôm, cá là nước.

Một nghiên cứu về sư tử biển California cho thấy, những động vật ăn cá biển này có thể sống mà không cần uống chút nước nào. Mặt khác, những loài thú biển có thể bơi vào vùng nước ngọt mà không cần biến đổi cơ thể, điều mà hầu hết các loài cá biển không thể làm được. Đối với những loài cá thực sự, chúng hấp thụ nước thông

qua bề mặt của cơ thể. Mang và các lớp mô cho phép chuyển nước vào trong theo cách thẩm thấu. Lớp mô này sẽ cho phép nước đi qua mà giữ phần lớn muối ở lại bên ngoài; sau đó cá phải dự trữ lượng nước "ngọt" đã xử lý, vì vậy chúng thải rất ít nước tiểu.

**KHUÊ ĐỨC**



# Giảm nghèo nhờ trồng khoai mán

Với mục tiêu giúp dân giảm nghèo bền vững, vừa qua huyện miền núi Quan Sơn (Thanh Hóa) đã thực hiện thành công mô hình trồng khoai mán ruột vàng ở xã Trung Hạ.

Trước kia khoai mán ruột vàng cũng đã từng được bà con đưa vào sản xuất nhưng mang tính chất manh mún, tự phát do loại cây này rất khó bảo quản về giống cũng như đầu ra cho sản phẩm.

Ông Lê Văn Dung, Trưởng phòng NN&PTNT huyện Quan Sơn cho biết, so với các loại cây trồng khác như lúa, ngô, cây khoai mán trồng ở đất Quan Sơn thể hiện nhiều đặc tính vượt trội như thích hợp với nhiều loại đất, nhất là ở những tháng cuối cùng khi củ tạo tinh bột không cần phải tưới nước nên phù hợp địa hình, thổ nhưỡng ở địa phương; thời vụ ngắn (khoảng 5 - 6 tháng), năng suất gấp 2 - 3 lần so với cây trồng truyền thống. Kỹ thuật trồng không quá khó, phù hợp với trình độ dân trí của đồng bào dân tộc. Tuy nhiên, việc giữ giống cây khoai mán và bảo quản củ không dễ, nếu đầu ra không kịp tiêu thụ.

Chính vì những ưu điểm vượt trội của khoai mán nên huyện Quan Sơn đang tập trung vận động bà con quay lại trồng loại cây này theo quy mô tập trung. Theo đó, Phòng NN&PTNT huyện đã cử cán bộ đến một số địa phương có trồng khoai mán để học tập kinh nghiệm, nhất là cách bảo quản giống, kỹ thuật thâm canh, từ đó tiếp tục xây dựng kế hoạch triển khai trồng thử nghiệm xen canh với cây ngô tại 4 xã: Sơn Điện, Sơn Lư, Tam Lư và Trung Hạ, mỗi mô hình trồng khoảng 1ha.

Anh Hà Văn Nguyễn, cán bộ khuyến



*Chăm sóc khoai mán*

nông bản Din, xã Trung Hạ nói: “Tham gia mô hình chúng tôi được huyện tập huấn chuyển giao kỹ thuật, hỗ trợ 4 tạ phân, 2 tạ lân và toàn bộ giống trồng trên diện tích 1 ha. Vì vậy, bà con ai cũng phấn khởi làm theo các hướng dẫn của cán bộ khuyến nông từ cách trồng, cách chăm bón cho đến thu hoạch”.

Cánh đồng khoai của bản Din đang vào mùa tạo củ, nhìn những bụi khoai xanh tốt được trồng theo luống xen lẫn cây ngô đã ra bắp. Cả 2 loại cây đều hứa hẹn cho mùa bội thu. Chị Lương Thị Thiệp, Trưởng bản Din cho hay, cây khoai mán về bản Din rất được nhân dân ủng hộ, đồng tình bởi loại cây này dễ trồng, dễ chăm bón, hiệu quả lại cao gấp nhiều lần các cây trồng ngắn ngày khác.

Còn ông Hà Hoàng Thanh Tâm, Phó Chủ tịch UBND xã Trung Hạ phân tích, nếu trồng theo mô hình, chăm sóc đúng kỹ thuật hướng dẫn cây khoai mán ruột vàng sẽ cho năng suất đạt từ 10 - 13 tấn/ha, bán với giá bình quân 10.000đ/kg (bán ngay tại ruộng) như hiện nay thì 1ha khoai sẽ cho thu nhập khoảng 80 triệu đồng.

**NAM PHAN**

# “Vua keo” ở Hàm Yên

Sinh năm 1989, nhưng Đỗ Đình Huấn, xã Đồng Tâm (Hàm Yên, Tuyên Quang) đã được mệnh danh là “vua keo”. 25 tuổi, có trong tay 25ha rừng được phủ kín bởi những cây keo xanh mướt. Không chỉ vậy, Huấn còn đang “tậu” thêm đất để trồng cọ và lên một kế hoạch táo bạo về trồng và bảo tồn rừng.



25 tuổi, Huấn có trong tay 25ha rừng

Huấn cho biết, vào những năm 90, Hàm Yên là một trong những điểm nóng về tệ nạn phá rừng. Hàng trăm ngàn hecta rừng bị lâm tặc ngày đêm tàn phá đến trơ trọi. Từ các loại gỗ quý như lim, dói, mỡ... cứ từng ngày bị chặt hạ mà không cách nào có thể ngăn chặn.

Mãi đến năm 1998, theo chủ trương của UBND huyện Hàm Yên, các hộ dân xã Đồng Tâm mới bắt tay thử nghiệm trồng keo để phủ kín rừng. Tuy nhiên, do không có kinh nghiệm trồng và chăm sóc nên chỉ một thời gian sau, keo chết gần hết. Những cây còn lại thì còi cọc không phát triển được.

Năm 2007 là thời gian Huấn thi trượt đại học nên phải ở nhà giúp bố mẹ trồng rừng. Thấy keo trồng lâu năm mà vẫn không phát triển được nên Huấn đạp xe lên tận UBND huyện Hàm Yên tham vấn ý kiến cán bộ lâm nghiệp. Không thỏa mãn, Huấn lần mò vào mạng tìm thông tin về keo và cách chăm sóc. Về nhà, Huấn bảo bố nhận hết những diện tích rừng còn lại để làm. Vậy là những diện tích hoang hóa dần được Huấn phủ kín bằng những cây keo. Chỉ vài năm sau, 25 hecta rừng được anh thanh niên biến thành “rừng vàng”.

Huấn bảo, keo thực sự là một cây “vàng” ở vùng núi này. Nếu người trồng

keo biết giá trị của keo của rừng thì làm giàu không khó. Keo có thể vài năm mới thụ lợi nhuận, còn cam sành Hàm Yên nổi tiếng ngon, lâu cao nhưng không ổn định, lại không thuộc cây lâm nghiệp có thể phủ kín rừng nên đường như chỉ trồng và thu hoạch theo lối chụp giật.

Cùng với cây keo, Huấn còn trồng cọ ở ven bia rừng để lấy lá và tinh dầu cọ. Hiện ở xã Đồng Tâm và huyện Hàm Yên có nhiều người đến học Huấn cách trồng rừng theo hướng mới. Bà con được Huấn cho vay vốn, phổ biến kiến thức trồng và bảo vệ rừng. Huấn cho hay mình đang nghiên cứu cách trả lại cho rừng những gì sẵn có. Ví dụ, sẽ trồng gỗ xen với keo nhưng phải là giống keo chịu nhiệt giỏi thì mới đảm bảo. Hơn nữa, nếu chỉ trồng keo thì đơn giản đó chỉ là khu rừng bình thường. Phải làm sao, biến rừng keo thành rừng nguyên sinh hay đặc dụng và phong phú các loại cây, động thực vật...

Anh Từ Quang Huy, Bí thư Đoàn xã Đồng Tâm cho hay: “Cách làm của Huấn rất sáng tạo và hiệu quả. Đó là bài học để nông dân và các bạn trẻ ở địa phương học hỏi cách làm giàu và ý thức để trồng và bảo vệ rừng”.

**TRẦN HÒA**

# Nâng cao chất lượng cây mía

Trong sản xuất mía, muốn đạt năng suất cao, chất lượng tốt phải đảm bảo những yêu cầu chính như: sử dụng các giống mía có năng suất cao, hom giống phải đảm bảo chất lượng, tiêu chuẩn giống, phải áp dụng các biện pháp kỹ thuật cơ bản như sau:

## Giống thích hợp

Sử dụng bộ giống có năng suất cao, chất lượng tốt thích hợp cho vùng: VN84-4137, VN84-442, ROC1, ROC10, ROC16, ROC22, K95-156, K88-200, K95-84, LK92-11, K88-92, Suphan buri 7... Hom giống được chọn từ ruộng chuyên sản xuất giống. Cây được chọn làm giống có độ thuần chủng cao, sinh trưởng phát triển tốt và sạch sâu bệnh, cây không già hoặc non quá (bánh tẻ). Tuổi cây lấy giống khoảng 6 - 7 tháng tuổi, có từ 9 - 12 lóng. Lượng giống cho 1 hecta khoảng 40.000 - 50.000 hom (1 hom có từ 2 - 3 mắt). Chú ý, với chân đất khô, trời lạnh thì hom mía khi trồng không bóc bẹ, với chân đất đủ ẩm hom mía khi trồng bóc bẹ, có thể ủ thúc mầm để mầm mọc nhanh.

## Áp dụng đồng bộ các biện pháp kỹ thuật

Trồng mía phải đảm bảo thời vụ, mật độ. Với vùng Duyên hải Nam Trung Bộ thực hiện sản xuất trong 2 vụ: Vụ 1: Trồng đầu mùa mưa từ tháng 3 - 6 (tốt nhất kết thúc trước 30/5). Vụ 2: Trồng cuối mùa mưa từ tháng 10 - 15/12 (tốt nhất kết thúc tháng 11).

Mật độ: Đảm bảo cả yếu tố mật độ và số cây hữu hiệu, ngoài tác dụng cho năng suất cao còn là biện pháp giữ ẩm và hạn chế cỏ dại. Với giống cây to, số cây hữu hiệu phải đạt 65.000 - 75.000 cây/ha (7 cây/m<sup>2</sup>), với cây mía nhỏ đạt 80.000 - 100.000 cây/ha (9 cây/m<sup>2</sup>). Như vậy, số



cây ở thời kỳ đẻ nhánh của giống cây to và cây nhỏ phải đạt khoảng 130.000 - 200.000 cây/ha.

Đất trồng: làm đất trồng mía phải đảm bảo phải làm đất kỹ, cày sâu (cày không lật đất sâu 40 - 50 cm, rồi bừa kỹ) và rạch hàng sâu, vì mía là cây hàng năm nhưng lại có khả năng lưu gốc nhiều năm. Làm đất kỹ không chỉ có tác dụng cho 1 vụ mùa còn có tác dụng cho nhiều vụ (cả vụ mía tơ và mía gốc).

Chăm sóc: Bón phân cân đối, bón đủ phân, theo nguyên tắc bón sớm, trong đó bón phân hữu cơ là một trong những yếu tố chính quyết định năng suất mía. Phòng trừ sâu bệnh cho mía, ngoài sử dụng thuốc bảo vệ thực vật để trừ sâu bệnh, phải luôn giữ cho vườn mía thông thoáng bằng cách dọn sạch cây, cỏ dại, có điều kiện thì bóc bẹ và tưới bột những chồi mía ảnh hưởng đến năng suất. Tưới nước nếu có điều kiện.

Khi mía đạt 12 tháng tuổi và gặp điều kiện thời tiết thuận lợi như khô, rét thì hàm lượng đường trong thân sẽ đạt mức tối đa. Mía thu hoạch đạt tiêu chuẩn tại thời điểm mía chín công nghiệp (hàm lượng đường giữa gốc và ngọn mía sẽ gần bằng nhau).

**ĐINH HẢI ĐĂNG**

(Trung tâm Khuyến nông Quốc gia)

# Lai tạo, tuyển chọn thành công thêm 3 dòng cà phê vối chín muộn

Để phát triển bền vững ngành cà phê Việt Nam, sau thời gian nghiên cứu và thử nghiệm, đến nay Viện Khoa học kỹ thuật Nông - Lâm nghiệp Tây Nguyên đã lai tạo, tuyển chọn thành công thêm 3 dòng cà phê vối chín muộn TR14, TR15, TR16.

Như vậy, tổng số dòng cà phê vối tử chín trung bình, hơi muộn đến chín muộn vào sản xuất đại trà là 12 dòng gồm: Giống chín trung bình là TR4, TR5, TR7, TR8, TR12, TR13, các giống chín hơi muộn là TR9, TR11 và các giống chín muộn là TR6, TR14, TR15, TR16.

Theo Viện Khoa học kỹ thuật Nông - Lâm nghiệp Tây Nguyên, 3 giống cà phê vối chín muộn: TR14, TR15, TR16 đều sinh trưởng khỏe, cây cao trung bình, phân cành nhiều, chịu được hạn, kháng cao với bệnh gỉ

sắt, nhân to, năng suất cao, bình quân đạt 4 tấn cà phê nhân/ha. Đặc biệt, các dòng cà phê vối chín muộn này cho thu hoạch muộn hơn các dòng cà phê vối hiện nay của các nông hộ đang sản xuất gần 1 tháng nên không những khi thu hoạch tránh được mùa mưa mà còn giảm được áp lực về nhân công thu hoạch, nhất là các tỉnh Tây Nguyên, vùng trọng điểm cà phê của cả nước.

Viện Khoa học kỹ thuật Nông - Lâm nghiệp Tây Nguyên cũng khuyến cáo, hướng dẫn các nông hộ, các doanh nghiệp sản xuất kinh doanh cà phê thực hiện đồng bộ các biện pháp kỹ thuật từ khâu chọn giống đến kỹ thuật trồng, giữ ẩm, tưới nước, tạo hình, làm bồn ép tàn dư thực vật, bón phân, phòng trừ sâu bệnh... cho các giống cà phê vối chín muộn để đạt năng suất, sản lượng cao.

**QUANG HUY**



# Cách khai thác nhựa trám trắng

Hiện nay, trám trắng là một trong những cây được chọn làm cây trồng chính trong Chương trình 327, dự án khuyến lâm, dự án lâm nghiệp trang trại và các chương trình trồng rừng khác để nhằm cung cấp gỗ, quả và khai thác nhựa.

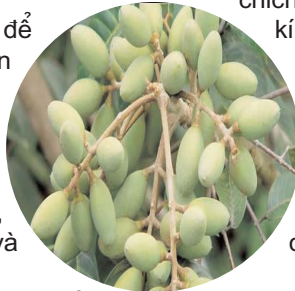
Nhựa trám trắng dùng để chưng cất tinh dầu, chế biến côlôphan dùng trong công nghệ nước hoa, xà phòng, vec ni làm hương, pha chế sơn và mực in. Quả trám làm thức ăn, chế biến ô mai, thuốc chữa ho, giải rượu và giải độc.

Trám trắng còn gọi là thanh quả, cà na, cẩm lãm, mác cơm, cây bụi. Tên khoa học: *Canarium album* (Lour.) Raeusch, họ Trám (*Burseraceae*). Gỗ mềm, nhẹ, thớ mịn, dễ bóc và dễ lạng, thường được dùng trong xây dựng nhà cửa, làm nguyên liệu gỗ dán, bột giấy. Trám trắng nên khai thác nhựa từ tháng 8 cho đến tháng 3 âm lịch năm sau là thời gian cây cho nhiều nhựa nhất. Thời gian từ tháng 4 đến tháng 7 (âm lịch) cây cho ít nhựa, nên hạn chế khai thác để tạo điều kiện cho cây sinh trưởng, phát triển.

Chọn cây khai thác có đường kính trung bình trên 25cm, chiều cao vút ngọn từ 15 – 20m. Thân thẳng, không sâu bệnh. Trước khi tiến hành khai thác, cần phát dọn thực bì xung quanh gốc cây được chọn khai thác. Dụng cụ chủ yếu dùng để khai thác là dao chích nhựa và dụng cụ vét nhựa.

Thực hiện khai thác dưỡng nhằm

đảm bảo cho cây sinh trưởng phát triển lâu dài. Tùy theo đường kính cây mà thực hiện số đường chích: Cây có đường kính 25 - 30cm ở độ cao 1,3m, chích 1 - 2 đường. Cây có đường kính 31 - 40cm ở độ cao 1,3m, chích 2 - 3 đường. Cây có đường kính 41 - 50cm ở độ cao 1,3m, chích 3 - 4 đường. Cây có đường kính trên 50cm ở độ cao 1,3m, chích 4 - 5 đường.



Máng chích đầu tiên nên chích theo hướng Đông - Nam để cho sản lượng nhựa cao nhất. Trên cùng một cây nên bố trí đường chích đối xứng nhau.

**Kỹ thuật chích nhựa:** Mũi chích đầu tiên có hình bán nguyệt cách mặt đất 40 - 50cm, bán kính từ 2 - 3cm, rộng 3 - 4cm. Khoét hết lớp vỏ vừa chạm đến thân gỗ. Sau 2 - 3 ngày, chích nhắc lại 1 lần. Mỗi lần chích, cắt khoét đi lớp vỏ mỏng chừng 2 - 3mm. Các mũi chích tiến hành từ trên xuống dưới. Từ khi chích mũi đầu tiên đến khi cây cho sản lượng nhựa ổn định khoảng 25 - 30 ngày. Khi những đường chích đầu tiên xuống sát mặt đất thì chuyển sang chích đường mới, cách vị trí đường chích ban đầu từ 10 - 15cm.

**Thu gom nhựa:** Thường dùng giỏ để thu gom nhựa. Cứ khoảng 8 - 10 ngày đi thu gom 1 lần (khoảng 3 - 4 lần chích). Khi thu nhựa xong, cây nào chích luôn cây đó để giảm công đi lại. Nhựa trám sau khi thu về không cần sơ chế, nén chặt lại và bọc trong túi nilông để nhựa không Bén gió, luôn mềm dẻo. Bảo quản nhựa ở nơi râm mát.

**NGUYỄN VĂN**



# Kỹ thuật nuôi gà Ai Cập siêu trứng

Hiện nay, mô hình nuôi giống gà Ai Cập siêu trứng đang được nuôi ở các tỉnh phía Bắc đang rất hiệu quả và thu lại lợi nhuận kinh tế cao. Xin giới thiệu cùng bà con một số kỹ thuật cơ bản về chuẩn bị chuồng trại và chăm sóc gà Ai Cập đạt hiệu quả cao.



**1. Giai đoạn 0 – 9 tuổi:** Chuồng nuôi phải để trống 15 - 20 ngày trước khi nuôi và được quét vôi nồng độ 40%, tiêu độc bằng dung dịch xút NaOH 2%. Trước khi thả gà 1 ngày, phun tẩy uế chuồng bằng dung dịch formalin 3%. Sau khi phun 5 giờ, mở cửa cho bay hết mùi rồi thả gà vào. Dụng cụ nuôi như máng ăn, máng uống, chụp sưởi, rèm che, quây gà, chất độn chuồng cũng phải vệ sinh sạch sẽ.

Gà con sau khi nở chưa có khả năng điều tiết thân nhiệt, nên phải có hệ thống sưởi ấm để cung cấp nhiệt độ bằng đèn hồng ngoại, chụp sưởi... Phải dùng quây để úm gà con trong 14 ngày đầu, mỗi quây nhốt khoảng 150 - 200 con một ngày tuổi. Quây làm bằng cốt thép hoặc tấm nhựa, lưới sắt cao 50 - 60cm, đường kính 2 - 2,5cm. Chất độn chuồng (trấu, phoi bào, cỏ, rơm khô băm nhỏ...) phơi khô, phun sát trùng Formol 2%.

Thức ăn phải phối chế cân đối, đảm bảo đủ dinh dưỡng (đạm động - thực vật, khoáng vi lượng, vitamin) cho gà con phát triển. Trong 2 tuần đầu, dùng khay cho gà ăn. Mỗi ngày cho ăn 9 - 10 lần để thức ăn luôn mới, tránh lãng phí.

**2. Giai đoạn 10 - 18 tuần tuổi dò, hậu bị:** Giai đoạn này liên quan đến khả năng sinh sản nên chế độ chăm sóc và nuôi dưỡng phải đảm bảo để duy trì đàn giống khoẻ, đồng đều. Nên nuôi với mật độ 8

con/m<sup>2</sup>. Có thể kết hợp nuôi thả để gà vận động và tận dụng thức ăn tự nhiên. Nhưng vào những ngày mưa ẩm không nên thả, vì gà dễ bị nhiễm bệnh.

**3. Giai đoạn 18 - 21 tuần tuổi:** Nếu gà chậm phát dục cần tăng thêm thức ăn bổ sung và các vitamin A, D, E để gà đẻ tốt.

**4. Giai đoạn trên 21 tuần tuổi (gà sinh sản):** Chọn gà biểu hiện phát dục bằng độ sáng bóng của lông, mào, tích tai, bộ lông áp sát vào thân. Mật độ nuôi 5 - 6 con/m<sup>2</sup>. Giai đoạn này cần bổ sung thêm ánh sáng bằng cách thả điện vào buổi tối để đạt 16 giờ chiếu sáng/ngày, khoảng 1 bóng điện 60W, treo cao 2m cho 20m<sup>2</sup> chuồng. Thức ăn cần bổ sung bột đá, vò sò gấp 2 - 3 lần để gà tạo vỏ trứng, sử dụng 8 - 10% thóc mầm trong thức ăn để tăng khả năng sinh sản, tỷ lệ phôi và tăng lượng vitamin bằng cách cho ăn thêm rau xanh. Đảm bảo nước uống thường xuyên, sạch, ngày thay 2 - 3 lần. Thu gom trứng 3 - 4 lần/ngày để đảm bảo trứng sạch và tránh bị giập vỡ. Gà 20 tuần tuổi bắt đầu cho trứng, ở giai đoạn này cho ăn theo định mức 100g thức ăn/ngày/con, sau tăng dần lên duy trì ở mức 115g/ngày/con. Đến khi gà chuẩn bị đẻ thì giảm lượng thức ăn. **NGUYỄN CHƯƠNG**

# Lâm Đồng chuyển giao kỹ thuật nuôi gà tây

Từ đầu năm 2014 đến nay, anh Lê Hùng Hải (sinh năm 1961) ở Đà Lạt đã chính thức chuyển giao, tư vấn miễn phí cho người nông dân về quy trình ấp nở, thả nuôi gà tây. Đây là loài gia cầm thích nghi với môi trường, khí hậu của Đà Lạt và các vùng phụ cận, góp phần nâng cao thu nhập cho kinh tế hộ gia đình.

Hơn 10 năm trước, anh Lê Hùng Hải còn được bà con gọi là “Hải gà tây” đã thành công bước đầu về việc thả nuôi gà tây trang trại trên diện tích 5.000m<sup>2</sup> trồng xà lách xoong của gia đình tại số 49/23/11, đường Phạm Hồng Thái, Đà Lạt. Gà tây từ các vùng rừng núi hoang dã ở châu Mỹ rồi được thuần hóa, “di cư” sang Việt Nam từ rất lâu, nhưng chủ yếu chỉ nuôi nhỏ lẻ trong phạm vi sân vườn gia đình ở các vùng đồng bằng duyên hải, nhiệt độ nắng nóng quanh năm.

Khi sản phẩm thịt gà tây được đón nhận, “Hải gà tây” quyết định nghiên cứu sâu hơn nữa để khép kín “dây chuyền” sản xuất, trong đó tập trung thời gian để thiết kế chiếc máy ấp nở trứng đạt công suất và chất lượng cao nhất. Anh Hải chọn một ổ trứng “điển hình” trong trang trại để theo dõi gà mẹ ấp nở ngay từ ngày đầu tiên đến ngày cuối cùng.



*Đàn gà tây của anh Hải*

Anh Hải lên “nhật ký” của gà ấp nở khá chuẩn xác là: 2 tuần đầu, cứ 3 - 4 ngày/1 lần, gà rời khỏi ổ từ 10 - 15 phút. Đến 2 tuần cuối cùng, cứ 1 ngày/1 lần, gà rời khỏi ổ hơn 10 phút. Phát hiện đây là tập tính giải nhiệt trứng ấp của gà, nên anh Hải đã dùng ống nhiệt kế đo từng biên độ thay đổi từng giây phút của ổ trứng trong suốt thời gian từ khi gà mẹ ấp đến khi gà con mổ tách vỏ làm đôi, bước ra “chào đời”.

“Ứng dụng” các mức nhiệt độ này vào chiếc máy ấp trứng tự sáng chế, anh lắp ráp bằng đoạn dây dẫn đốt nóng lấy từ chiếc bếp điện trong nhà, sau đó nối với một công tắc tự động điều chỉnh. Mẹ ấp đầu tiên 100 trứng, sau 4 tuần chỉ đạt tỷ lệ nở gà con chưa tới 80%. Sau đó, chỉ tốn thêm vài

trăm ngàn đồng nữa, anh gắn thêm 2 chiếc quạt gió bằng bàn tay xòe, anh Hải đã hoàn thành chiếc máy ấp trứng gà tây với công suất 500 trứng/28 ngày, đạt tỷ lệ gà nở 95% trở lên. Giá bán ra mỗi chiếc máy ấp nở này chỉ dao động từ 3 - 5 triệu đồng.

Đến nay, “Hải gà tây” đã chuyển giao quy trình nuôi gà tây nói trên cho 15 hộ nông dân “vệ tinh” ở Đà Lạt và các vùng phụ cận, mỗi hộ nuôi ổn định một đàn từ 100 - 200 con. Trong tương lai gần, “Hải gà tây” sẽ mở một khu vực ẩm thực “đặc sản gà tây Đà Lạt” trên trang trại của mình tại thung lũng đường Phạm Hồng Thái nhằm tạo dựng thêm một điểm đến hấp dẫn cho khách du lịch đến lưu trú dài ngày.

**MINH VIỆT**

Cùng rút kinh nghiệm

# Mệt mỏi vì uống nhiều nước ngọt

Mấy hôm trời nắng, chị Ng. (Hà Nội) uống nhiều nước ngọt nên đến bữa không muốn ăn, người cứ mệt mỏi dần, rồi sau có dấu hiệu tụt huyết áp, chóng mặt, hoa mắt... Đi khám, bác sĩ cho biết, chị bị hạ huyết áp do ăn uống không đầy đủ.

**Lời bàn:** Loại nước tốt nhất là nước lọc. Nước hoa quả cũng rất tốt vì cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên nên hạn chế các loại nước có đường và không nên uống ngay trước bữa ăn vì sẽ gây cảm giác no giả và ảnh hưởng tới việc tiết dịch vị khiến cơ thể mất cảm giác thèm ăn. **BS MỸ CHINH**



# Ăn nhiều váng sữa, trẻ bị tiêu chảy

Mỗi ngày mẹ đều cho cháu Đào Anh D. (Hà Nội), ăn một hộp váng sữa. Hôm đó bé ăn hết một hộp rồi mà vẫn thèm, cứ đòi ăn nữa mẹ lại thương con liền lấy cho ăn thêm một hộp nữa. Đến bữa tối bé không chịu ăn cháo, mẹ sờ bụng thấy vẫn căng, gõ vào thấy kêu như trống. Sáng hôm sau bé bị tiêu chảy, phân có váng mỡ.

**Lời bàn:** Váng sữa là một trong các chế phẩm của



sữa. Đây là một loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, đặc biệt là canxi, rất tốt cho trẻ em đang trong giai đoạn tăng trưởng. Tuy nhiên, trong váng sữa lượng đạm và chất béo tương đối cao. Vì vậy, nếu ăn nhiều có thể gây đầy bụng, tiêu chảy. Một ngày có thể kết hợp cho bé uống sữa, ăn sữa chua và váng sữa, không nên ăn quá nhiều một thứ có thể gây rối loạn tiêu hóa. **BS HÀ PHƯƠNG**

# 5 cách để tìm được sự cân bằng

Nhiều người tìm đến thiền, yoga, hoặc chọn cách xa lánh tất cả một thời gian để tìm sự bình ổn, cân bằng, nhất là sau khi có một cú sốc. Nhưng thực ra, có những cách đơn giản mà nếu bạn rèn luyện hằng ngày, bạn cũng sẽ tìm thấy sự cân bằng trong cuộc sống.

## 1. Bình ổn về tài chính

Dù nhiều người có thể nói: "Tiền không quan trọng". Nhưng rõ ràng, nếu không có tiền để chi tiêu tối thiểu, bạn không thể tồn tại. Hãy đảm bảo mình có khoản ngân quỹ vững chắc. Tất nhiên, để có được điều này, bạn phải lao động. Nhưng có một nguyên tắc: Đừng bao giờ tiêu hết số tiền mà bạn có. Nếu không thực hiện điều này, vung tay quá trán, liền sau đó có thể bạn sẽ gặp stress vì không một xu dính túi.

## 2. Giữ sự yên tĩnh

Trong một ngày, dù bận rộn cỡ nào, dù có thể bạn là người ưa tụ tập, tiệc tùng... cũng nên giữ cho mình một khoảng thời gian yên tĩnh để cảm nhận cuộc sống, suy nghĩ một chút về những điều đã qua, về ngày hôm nay hoặc về những điều đang tới. Không nhất thiết phải là sự yên tĩnh tuyệt đối trong một không gian riêng biệt. Đôi khi chỉ là, sau một ngày trở về nhà, bạn xem luống tóc tiên trong chậu cảnh có ra thêm cái nụ nào không, ngắm con chim trong lồng và cho nó ăn, nhìn lên trời xem



*Tập thể dục giữ gìn sức khỏe*

trăng hôm nay có sáng?... Sự yên tĩnh, thả lỏng trong lòng sẽ khiến bạn giữ sự bình ổn và tăng năng lượng sống để tiếp tục bước sang ngày hôm sau có ý nghĩa hơn.

## 3. Giữ sức khỏe hằng ngày

Không thể có sự yên ổn nếu sức khỏe không tốt. Vậy nên, đừng bao giờ coi nhẹ việc giữ sức khỏe. Biết là dễ đau họng thì đừng uống nước đá, trời nắng nếu không có việc quan trọng nên tránh ra đường, trời mưa phải mặc áo mưa... Việc giữ sức khỏe



Ảnh minh họa

[linhvaniem.vn](http://linhvaniem.vn)

cần rèn luyện để thành thói quen. Chỉ cần bạn lơ là, sơ sẩy, bạn sẽ dễ cảm nắng, nhiễm cúm, cảm lạnh... Mà đó còn là chuyện nhỏ. Không yêu quý cơ thể mình, dùng rượu, bia, chất kích thích bừa bãi, ăn ngủ không đúng giờ... bạn sẽ làm cơ thể suy giảm và có thể mắc những bệnh nghiêm trọng hơn. Lúc đó, cuộc sống của bạn sẽ đảo lộn và những cố gắng khác để giữ sự bình ổn chỉ là "khắc phục hậu quả".

#### **4. Yêu quý bản thân**

Dù có bất cứ chuyện gì xảy ra, đừng bao giờ ngừng yêu quý bản thân mình, bởi nếu bạn không yêu nó nhất thì ai sẽ yêu nó đây? Tập thể dục vừa sức, giữ cơ thể luôn sạch sẽ, ăn ngủ khi có nhu cầu, mua những vật dụng nhỏ - nếu bạn thích nó...

là những cách thể hiện sự yêu quý bản thân mình.

#### **5. Dự phòng tất cả những điều xảy ra**

Mọi điều đều có thể xảy ra, cả điều tốt và điều xấu, chỉ có điều, nó xảy ra vào lúc này, lúc khác, với người nọ, người kia và mức độ nặng nhẹ khác nhau mà thôi. Nghĩ như thế để tránh sốc khi có chuyện không may. Một tai nạn bất ngờ, một rủi ro bất chợt, một sự cãi cọ tưởng như rất vô lý mà người oan ức là bạn... Cuộc sống là như thế. Đừng đòi hỏi mọi thứ đều tốt đẹp và công bằng. Chỉ có điều, bên cạnh những điều không vui, rủi ro, vẫn còn nhiều điều ý nghĩa. Yêu cuộc sống của chính mình và tự tạo những niềm vui nho nhỏ, bạn sẽ có sự cân bằng, bình ổn trong tâm hồn và trong cuộc sống. **HẢI NAM**

# Dùng thuốc hạ sốt an toàn

Khi trẻ bị bệnh thường hay kèm theo sốt. Tuy nhiên, nhiều bậc cha mẹ cứ thấy con có hiện tượng sốt là cho dùng thuốc hạ sốt. Các chuyên gia y tế khuyến cáo, đó là cách làm gây hại cho sức khỏe của trẻ.

BS Trần Hồng Vân, Bệnh viện Nhi T.Ư cho biết, nhiệt độ cơ thể (thân nhiệt) ở trẻ em không cố định mà có thể thay đổi theo nhiệt độ môi trường. Khoảng thân nhiệt bình thường của trẻ từ 36,5 - 37,5°C. Trẻ được xác định là sốt khi thân nhiệt trên 37,5°C, sốt cao khi nhiệt độ trên 38,5°C. Tuy nhiên, sốt là một hiện tượng có lợi vì khi sốt thì nhiệt độ cơ thể tăng, sức đề kháng của cơ thể cũng tăng giúp tiêu diệt các tác nhân gây bệnh. Do đó chỉ nên cho trẻ uống thuốc hạ sốt khi bị sốt cao từ 38,5°C trở lên. Tuy nhiên, một số trường hợp cần cho trẻ uống thuốc hạ sốt sớm hơn như co giật ở trẻ từ 6 tháng tới 6 tuổi hay trẻ có tiền căn động kinh, có anh (em) trước đây đã bị sốt cao co giật. Sốt khiến trẻ khó chịu, bỏ bú, bỏ ăn.

Thuốc hạ sốt được dùng



*Kiểm soát nhiệt độ cơ thể trẻ khi trẻ bị sốt*

theo nhiều cách khác nhau như uống, tiêm tĩnh mạch, tiêm bắp, tiêm dưới da, đặt hậu môn... nhưng thông dụng nhất vẫn là đường uống. Khi trẻ không uống được, nôn nhiều, đang co giật hoặc trẻ đang ngủ có thể dùng thuốc nhét hậu môn. Dạng thuốc đặt hậu môn sẽ không dùng được khi trẻ bị tiêu chảy, bị viêm hoặc vết thương vùng hậu môn và dạng thuốc này cũng có thể gây ngứa hậu môn. Sau khi uống hoặc đặt thuốc hạ sốt, thuốc sẽ có tác dụng sau 15 - 30 phút. Trong lúc đợi thuốc có tác dụng, có thể dùng khăn ẩm lau cơ thể trẻ.

Theo BS Trần Hồng Vân, đối với trẻ em, loại thuốc thường được dùng là

Paracetamol vì đây là loại thuốc tương đối an toàn, không có nguy cơ gây chảy máu và tác dụng không mong muốn về dạ dày - ruột. Mỗi liều hạ sốt của paracetamol được tính theo cân nặng của trẻ với mức dao động từ 10 - 15mg/kg/1 lần uống. Khoảng cách giữa 2 lần từ 4 - 6 giờ nếu trẻ bị sốt. Một ngày không được cho trẻ uống quá 5 lần paracetamol.

Thuốc Ibuprofen có tác dụng hạ sốt mạnh hơn paracetamol nhưng có nhiều tác dụng phụ. Một số trường hợp trẻ không được sử dụng ibuprofen, ví dụ như loét dạ dày - tá tràng; dị ứng với ibuprofen hay aspirin và các thuốc chống viêm không steroid khác; trẻ bị hen hay bị co thắt phế quản, rối loạn chảy máu, bệnh tim mạch, suy gan hoặc suy thận; nên uống thuốc ngay trước khi ăn, hoặc sau ăn, có thể uống với sữa.

Chú ý không được dùng thuốc Aspirin để hạ sốt cho trẻ vì những tác dụng bất lợi, đặc biệt khi trẻ đang mắc các bệnh do virus, cúm hoặc thủy đậu sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc hội chứng Reyes có thể dẫn đến tử vong. **KIỀU ANH**

# Vị thuốc chữa bệnh từ rau mồng tơi

Rau mồng tơi còn gọi là mùng tơi, lạc quỳ, là loại dây leo, lá to, dày, dòn, màu xanh thẫm và nhiều chất nhầy. Không chỉ là loại rau ăn hàng ngày, rau mồng tơi còn được dùng như một vị thuốc để chữa bệnh.

Đây là loại dây leo quấn, mập và nhớt, sống hằng năm hay hai năm. Lá dày hình tim, mọc xen, đơn, nguyên, có cuống. Cụm hoa hình bông mọc ở kẽ lá, màu trắng hay tím đỏ nhạt. Quả mọng, nhỏ, hình cầu hoặc trứng, dài khoảng 5 - 6mm, màu xanh, khi chín chuyển màu tím đen. Cây mồng tơi mọc nhanh, dây có thể dài đến 10m.

Theo Đông y, mồng tơi có vị chua ngọt, không độc, tính lạnh có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, nhuận tràng... Ăn mồng tơi chữa táo bón, đại dật, kiết lỵ, tốt cho người tiểu đường, thải chất béo nên rất tốt cho người có mỡ và đường máu cao, trị táo bón, trị nướu vú sưng, trị đại dật, tiểu buốt... Mồng tơi được dùng trong các bài thuốc chữa bệnh:

**Chữa táo bón, nóng ruột:** Lấy một nắm lá mồng tơi rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước đun sôi để nguội uống một lần. Sau vài lần uống sẽ đại tiện dễ. Hoặc lấy lá mồng tơi, lá vông non mỗi thứ 30g, rễ đinh lăng 20g, củ mài 12g (thái mỏng sao vàng), vùng đen 30g (rang nổ), sắc với 600ml nước còn 300ml. Người lớn chia 2 lần, trẻ em tùy tuổi dùng ít hơn.

**Chữa chảy máu mũi (chảy máu cam) do huyết nhiệt:** Mồng tơi tươi giã nát rồi lấy bông thấm vào nước cốt nhét vào lỗ mũi bên chảy máu.



**Chữa đình nhọt:** Lá rau mồng tơi tươi, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh, ngày thay thuốc 2 - 3 lần.

**Chữa thiếu sữa ở sản phụ:** Thường ăn rau mồng tơi, sữa sẽ nhiều.

**Chữa tiểu tiện không thông, tiểu dật, tiểu nhỏ giọt (do nhiệt):** 100g mồng tơi, sắc nước uống trong ngày thay trà.

**Chữa chứng nóng trong người:** Nấu canh rau mồng tơi thái nhỏ cùng cua đồng giã nát (lọc bỏ bã) ăn rất tốt.

**Chữa sưng trĩ (thể nhẹ):** Một nắm lá mồng tơi rửa sạch, giã nát nhuyễn cùng vài hạt muối đắp vào chỗ trĩ sưng, đồng thời ăn thường xuyên canh mồng tơi với cá diếc.

**Chữa chứng di tiểu nóng buốt:** Khi tiểu tiện thấy nóng buốt và khó lấy một nắm lá mồng tơi cho vào cối sạch giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước đun sôi để nguội uống ngày vài lần.

**Chữa da không tươi sáng:** Rau mồng tơi nấu canh với cá trê vàng, mỗi tuần ăn 1 lần hoặc lấy lá mồng tơi non giã lấy nước cốt, cho vài hạt muối, thoa đều lên mặt vài lần trước khi đi ngủ.

Rau mồng tơi tính mát lạnh, vì vậy dùng cẩn thận với người hay bị lạnh bụng, đại tiện lỏng. Để hạn chế lạnh, nên nấu kỹ.

**LINH ĐẠN**

# Cao huyết áp vô căn là gì?

**Hỏi:** Cao huyết áp vô căn là gì, do đâu mà có? Có thể chữa khỏi được bệnh cao huyết áp không? Nếu mắc bệnh, phải giữ gìn kiêng kỵ thế nào?

**ĐỖ TRỌNG TUYẾN**  
(406-D2-Phường Thành Công, Ba Đình, Hà Nội)

**BS Lê Quang Hồng**

**trả lời:** Bệnh cao huyết áp có 2 thể: Nguyên phát và thứ phát. Cao huyết áp nguyên phát chiếm tỷ lệ 95 - 97% số bệnh nhân, không có nguyên nhân nên còn gọi là cao huyết áp vô căn. Tuy nhiên, có một số điều kiện thuận lợi dễ dẫn tới cao huyết áp vô căn và được coi là những yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp và các bệnh tim mạch khác như: Ăn quá nhiều muối, ít vận động thể lực, béo phì, tăng cholesterol máu, nghiện thuốc lá, căng thẳng thần kinh tâm lý, tuổi cao, gen di truyền.

Cao huyết áp thứ phát chiếm một tỷ lệ rất nhỏ (vài phần trăm số người bệnh cao huyết áp). Loại cao huyết áp này có nguyên nhân rõ rệt và thường xảy ra ở người có các bệnh lý ở thận, tuyến thượng thận, động mạch chủ, tuyến giáp trạng... hoặc do sử dụng dài ngày một số thuốc có



tác dụng phụ không mong muốn như loại thuốc tránh thai, cam thảo, thuốc có tác dụng gây co mạch, các thuốc chống viêm mạnh như corticoid (prednison, prednisolon...).

Hiện nay, chưa có phương pháp điều trị dứt điểm bệnh cao huyết áp, nhưng có thể kiểm soát, kiềm chế sự phát triển của bệnh, ngăn chặn biến chứng và tai biến. Các biến chứng trên thường diễn biến thầm lặng một thời gian dài trước khi ra công

khai. Để sớm phát hiện, nên có kế hoạch chủ động tầm soát trước khi có biểu hiện lâm sàng. Để làm được điều này, người bệnh cần nghiêm túc thực hiện mọi chế độ vệ sinh dinh dưỡng (nhất thiết tránh uống rượu và hút thuốc - kể cả việc hít khói thuốc thụ động), chế độ thuốc men được bác sĩ điều trị hướng dẫn. Ngoài ra, còn phải tự kiểm tra hàng ngày, định kỳ tái khám ở phòng mạch của bác sĩ chuyên khoa tim mạch.

**PV (ghi)**



# Tẩy da chết làm da khô hơn

**Hỏi:** Mùa đông trời hanh, da thường khô nẻ. Vậy có nên tẩy da chết để da mịn màng hơn?

LÊ THÚY ANH (Hà Nội)

**Chuyên gia Nguyễn Minh Hương,** Trung tâm thẩm mỹ Trúc Lâm tư vấn: Việc một số người cho rằng tẩy tế bào chết sẽ lấy sạch lớp da khô bên ngoài, để có được làn da mịn màng hơn là có cơ sở. Bởi khi bạn tẩy đi lớp tế bào chết, da sẽ hấp thụ kem dưỡng hiệu quả hơn, tăng tính đàn hồi và đề kháng của làn da, nhất là vào mùa đông. Tuy nhiên, chỉ nên tẩy da chết 1 - 2 tuần/lần để loại bỏ bụi bẩn cho làn da chứ không nên quá lạm dụng việc này sẽ làm da yếu đi. Thậm chí tẩy tế bào chết quá nhiều sẽ khiến da mất lớp bảo vệ tự nhiên bên ngoài, khô hơn và dễ tổn thương. Tốt nhất sau khi tẩy da chết nên bôi một lớp kem dưỡng, giúp cung cấp độ ẩm và dưỡng chất cho da. Hằng ngày, khi không tẩy da chết cũng vẫn nên rửa mặt sạch với

sữa rửa mặt và thoa kem dưỡng da.

Một điều cần chú ý là mùa lạnh nhiều người thường sử dụng nước nóng trong sinh hoạt hay làm vệ sinh. Thực tế khi rửa mặt bằng nước nóng da có vẻ mềm hơn, nhưng ngay sau đó khi nước bốc hơi đi, bạn sẽ cảm nhận rõ rệt da mình cũng khô hơn, thậm chí nứt nẻ và thiếu dưỡng chất. Nguyên nhân là do làn da khỏe mạnh có một lớp màng lipit bảo vệ tự nhiên, khi da tiếp xúc với nước nóng, độ ẩm trên da giảm đi khiến lớp màng tự nhiên này dễ bị thương tổn, dễ mất cảm hơn dưới tác động của môi trường cũng như các yếu tố nhiệt, độ ẩm và ánh nắng. Tốt nhất chỉ nên rửa mặt với nước ấm, đủ để làm sạch chất kem, thành phần dầu trong sữa rửa mặt, lấy đi bụi bẩn và dầu thừa trên da. Sau đó bôi một chút kem dưỡng để cung cấp thêm độ ẩm và dưỡng chất giúp da đàn hồi tốt hơn, sẽ tránh được tình trạng khô nẻ da.

**A.H (ghi)**



Ảnh minh họa

# Tự mua thuốc phòng ngừa bệnh cho trẻ?

**Hỏi:** Con trai tôi 4 tuổi và được chẩn đoán hen phế quản cách đây 2 năm, nhưng một năm nay, cháu ít bị lên cơn khò khè. Mỗi lần cháu khò khè và ho nhiều, tôi cho bé uống solupred 20mg/ngày và phun ventoline khoảng 3 ngày thì bé khỏi ho và khoảng 6 tuần thì bé tái phát một lần. Xin hỏi tôi điều trị cho con tôi như vậy có được không, tôi nghe nói có thuốc ngừa cơn bằng dạng viên như singular, có thuốc dạng phun của nhóm corticoid dành cho trẻ em không?

HUỲNH TÂN LỢI

(Sơn Tịnh, Quảng Ngãi)

**TS.BS Phan Hữu**

**Nguyệt Diễm** trả lời: Cháu bị hen, khoảng 6 tuần có lên cơn một lần, đây là tình trạng hen không được kiểm soát tốt. Do đó, ngoài việc điều trị cắt cơn bằng phun khí dung ventoline và solupred, con anh cần phải điều trị phòng ngừa bao gồm tránh các yếu tố khởi phát cơn hen và dùng thuốc ngừa. Có hai dạng



Ảnh minh họa

thuốc ngừa là dạng uống như các thuốc singular, montiget và dạng hít (bé 4 tuổi nên dùng với buồng đệm) có hai loại là pulmicort, flisotide; Hoặc phối hợp với giãn phế quản tác dụng kéo dài như seretide,

ymbicort. Để con trai anh được điều trị phòng ngừa và theo dõi đúng chuyên khoa gia đình nên cho bé đến khám tại phòng khám chuyên khoa hô hấp của các bệnh viện nhi.

**PV (ghi)**

# Nguyên nhân tự nhiên không còn hoạt bát

**Hỏi:** *Tôi năm nay mới 36 tuổi. Gần đây, do công việc căng thẳng, bận rộn... tôi cảm thấy khả năng giao tiếp bị giới hạn, bằng chứng là kém hoạt bát, thụ động trong giao tiếp, khác hẳn với thời gian trước đây. Như vậy, tôi có vấn đề về tâm thần không, khắc phục và điều trị như thế nào?*

**NGUYỄN DƯƠNG THU TRANG**  
(quận 1, TPHCM)

**BSKK II Lê Quốc Nam** trả lời: Theo như chị mô tả thì từ một người hoạt bát và dễ chịu, nay do áp lực công việc mà trở thành thụ động, giảm sút khả năng giao tiếp, hay cáu gắt... thì có thể chị

đang bị rối loạn lo âu do stress. Tình trạng này thường được thể hiện bằng một số triệu chứng sớm như sau: Nhức đầu, rối loạn giấc ngủ, khó tập trung, dễ cáu kỉnh, khó chịu ỉ dạ dày như là cảm giác đầy hơi, khó tiêu, không hài lòng về công việc, xuống tinh thần... Việc đầu tiên chị cần làm là sắp xếp lại công việc cho vừa sức mình, cố gắng ngủ đủ thời gian, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, thu xếp thời gian thư giãn. Nếu đã làm những việc này mà vẫn không giải quyết được thì cần đến phòng khám tâm lý để được thăm khám và điều trị.

**PV (ghi)**



Ảnh minh họa

# Giữ đồ trang sức bóng đẹp

**Hỏi:** Đồ nữ trang, đá quý nên bảo quản như thế nào để giữ được độ bền, bóng đẹp?

NGUYỄN MINH THÚY  
(Đống Đa, Hà Nội)

**Trả lời:** Trang sức, đá quý đeo hàng ngày thường bị bám bụi bẩn, làm mất độ bóng đẹp và thậm chí nếu không biết bảo quản đúng cách bạn có thể làm giảm độ bền của đá. Anh Nguyễn Minh Tiến, Cửa hàng Vàng bạc Đá quý Minh Phúc (Cầu Giấy, Hà Nội) cho biết, để giữ được món đồ trang sức quý giá của mình được bền lâu, bạn phải thường xuyên chú ý lau rửa bằng bút lông hoặc bàn chải mềm và tùy theo độ cứng của đá để có cách bảo quản phù hợp. Ví dụ, đối với kim cương, bạn có thể ngâm trong nước xà phòng ấm chừng 30 phút, sau đó rửa sạch dưới vòi nước đang chảy hoặc nhúng bàn chải đánh răng mềm vào nước xà phòng và cọ nhẹ và sau đó lau khô bằng vải mềm. Chú ý cất từng viên riêng biệt vì kim cương rất cứng, nó có thể làm xước hoặc nứt các món đồ khác nếu để chung trong hộp. Mỗi 6 tháng bạn nên

đem đến hiệu để lau rửa đồng thời kiểm tra xem viên kim cương còn nằm an toàn trong ổ hay không.

Với đa số các loại đá khác, bạn có thể rửa trong hỗn hợp nước ấm pha với nước rửa bát loại nhẹ, cọ nhẹ nhàng, tráng qua và lau khô. Tuy nhiên, với ngọc lục bảo, chỉ ngâm trong nước có nhiệt độ phòng, chải nhẹ nhàng và để khô. Hoặc với ngọc mắt mèo chỉ dùng miếng vải mềm thấm xà phòng lau rửa. Phải cẩn thận khi cất giữ và chú ý để ngọc mắt mèo được hút độ ẩm trong không khí, nếu không chúng sẽ nứt, tốt nhất là cất trong hộp thông thoáng và mở thường xuyên. Các trang sức bằng vàng hoặc bạch kim, chỉ cần lau rửa hàng ngày với nước xà phòng loãng.

Cách tốt nhất để giữ đồ trang sức luôn mới đẹp là tránh để chúng tiếp xúc quá nhiều với các yếu tố môi trường và tuyệt đối không được tiếp xúc với các loại mỹ phẩm và hóa chất. Hãy tháo đồ trang sức ra khi bạn làm việc nhà, chơi thể thao, đi bơi và ngay cả khi ngủ để tránh làm xước vỡ.

**TRỌNG LÊ (ghi)**



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Mang ô tô về nước có bị đánh thuế?



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Gia đình tôi là người Việt Nam định cư ở nước ngoài, nay gia đình tôi về hẳn, muốn mang theo một chiếc xe mới hoặc cũ về để sử dụng thì cần những thủ tục hải quan gì và mức thuế như thế nào?

NGOC TRINH (Việt kiều Canada)

**Ông Nguyễn Huy Trường, Tổng cục Thuế** trả lời: Theo các quy định hiện hành của pháp luật Việt Nam, kiều bào hồi hương được mang về Việt Nam một ô tô 4 chỗ ngồi đang sử dụng ở nước ngoài, tay lái bên trái, thời gian sản xuất không quá 5 năm, động cơ dùng xăng không pha chì. Ô tô mang về được coi là tài sản di chuyển

không phải chịu thuế giá trị gia tăng, thuế nhập khẩu, nhưng phải chịu thuế tiêu thụ đặc biệt. Cách tính thuế tiêu thụ đặc biệt: Giá tính thuế tiêu thụ đặc biệt = Giá tính thuế nhập khẩu + thuế nhập khẩu. Thuế tiêu thụ đặc biệt = Thuế suất tiêu thụ đặc biệt của hàng hoá x (Giá tính thuế nhập khẩu + thuế nhập khẩu). Trường hợp kiều bào hồi hương mang ô tô về Việt Nam được miễn thuế nhập khẩu, vì vậy giá tính thuế tiêu thụ đặc biệt = giá tính thuế nhập khẩu. Thuế suất tiêu thụ đặc biệt đối với ô tô từ 05 chỗ ngồi trở xuống là 80%.

**Q.T (ghi)**

**Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội**

# Có được nhập cần cầu, xe nâng?

**Hỏi:** Những loại xe như cần cầu, đầu kéo, xe chở rác, xe làm sạch đường, xe phun bê tông, xe chở bê tông, xe nâng, xe xúc bánh lốp... có nằm trong quy định nhập khẩu ô tô cũ mà Chính phủ Việt Nam mới cho phép hay không?

VIỆT ANH (Hà Nội)

**Ông Nguyễn Huy Trường, Tổng cục Thuế** trả lời: Trước ngày 1/5/2006 các loại xe ô tô đã qua sử dụng là hàng hoá cấm nhập khẩu. Tuy nhiên, kiểu bào hồi hương, người được cơ quan Nhà nước cử đi công tác, làm việc, làm chuyên gia ở nước ngoài với thời hạn 3 năm trở lên, trong đó có cán bộ nhân viên của Đại sứ quán là đối tượng được mang về Việt Nam một ô tô 4 chỗ ngồi đang sử dụng ở nước ngoài, tay lái bên trái, thời gian sản xuất không quá 5 năm, động cơ dùng xăng không pha chì và phải đóng thuế theo quy định hiện hành. Vừa qua Chính phủ



*Ảnh minh họa*

đã ban hành Nghị định số 12/2006 NĐ-CP ngày 23/1/2006 cho phép cá nhân, tổ chức nhập khẩu ô tô các loại đã qua sử dụng không quá 5 năm kể từ năm sản xuất đến năm nhập khẩu. Thủ tướng Chính phủ cũng đã ra

Quyết định số 69/2006/QĐ-TTg ngày 28/3/2006 của Thủ tướng Chính phủ về việc ban hành mức thuế nhập khẩu tuyệt đối áp dụng đối với mặt hàng xe ô tô chở người từ 15 chỗ ngồi trở xuống đã qua sử dụng.

**Q.T (ghi)**