

200đ để rau, củ, quả tươi cả tháng



*Công nghệ sẵn có,
giá rẻ... giúp bảo
quản rau quả tươi lâu
mà không độc hại,
vẫn giữ được thành
phần dinh dưỡng*

SỐ 94

25/03/2013



BẢN TIN PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

- TS Phan Tùng Mậu
Phó Chủ tịch Liên hiệp các
Hội Khoa học & Kỹ thuật
Việt Nam

Ban Cố vấn chuyên môn

- TS Phạm Văn Tân

Ban biên tập

- Nguyễn Minh Quang
- Tổng Văn Đỉnh

Thư ký biên tập

- Trần Quang Nam
- Phạm Thị Bích Hồng
- Trần Mạnh Hùng

Trình bày

- Quý Linh
- Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 2
số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung xin liên hệ
Ban Thông tin và
Phổ biến kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (04) 3.9439821
Fax: (04) 3.8227593
Email: thongtin@vusta.vn.

TRONG SỐ NÀY

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Bố trí
3.000 tỷ đồng tín dụng
cho hộ cận nghèo** .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Cổng thông tin giúp người
khuyết tật truy cập internet** .8

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Khắc phục
ngô ra
bắp kẹ** .14



SỨC KHỎE

**Không giảm được cân vì
ăn nhiều quả ngọt** .15

GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

**Hỏi, đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội** .20

Bố trí 3.000 tỷ đồng tín dụng cho hộ cận nghèo

Chính sách tín dụng đối với hộ cận nghèo vừa được Thủ tướng Chính phủ ban hành đã đáp ứng nguyện vọng của đông đảo người dân trong cả nước. Theo Ngân hàng Chính sách xã hội, năm nay có thể bố trí tới 3.000 tỷ đồng để cho các đối tượng này vay đầu tư sản xuất.

Anh Thèn Văn Nam, Tổ trưởng Tổ Tiết kiệm vay vốn bản Cốc Lây, xã Tân Tiến, huyện Hoàng Su Phì, Hà Giang cho biết: Trong những năm qua, nhờ đồng vốn ưu đãi của Chính phủ, sự vào cuộc tích cực của địa phương, tỷ lệ hộ nghèo của xã đã giảm từ 60% (năm 2011) xuống còn 49%, hiện cả xã có khoảng 30% hộ cận nghèo. Tuy nhiên, tỷ lệ các hộ thoát nghèo trong xã, trong bản chưa thực sự bền vững. Vì thực tế điều kiện kinh tế và kỹ năng sản xuất giữa hộ cận nghèo và hộ nghèo chẳng khác nhau là mấy. Chỉ cần một trận rét hại, hay gia đình có người đau ốm... là hộ cận nghèo có thể bị tái nghèo. Do vậy, các hộ cận nghèo trong xã rất cần tiếp tục được vay vốn ưu đãi để đầu tư phát triển sản xuất.

Ông Nguyễn Văn Lý, Phó Tổng Giám đốc Ngân hàng Chính sách xã hội cho biết: Trong số 1,5 triệu hộ cận nghèo, hiện có khoảng 800 nghìn hộ đã được vay khoảng 11 nghìn tỷ đồng từ chương trình hộ nghèo để đầu tư sản xuất và thoát nghèo (hiện số hộ này vẫn đang còn dư nợ từ Ngân hàng Chính sách).

Trong năm nay, Ngân hàng Chính sách xã hội sẽ bố trí khoảng 2.000 - 3.000 tỷ đồng cho đối tượng hộ nghèo tiếp tục được vay để đầu tư sản xuất, kinh doanh, với mức vay bình quân khoảng 15 triệu đồng/hộ.

Về thời hạn vay vốn thì Ngân hàng



Nhiều hộ cận nghèo dân tộc thiểu số mong được vay vốn ưu đãi để đầu tư sản xuất

Chính sách sẽ bố trí thời hạn cho vay phù hợp theo chu kỳ sản xuất - thu hoạch - thu nợ - cho vay. Ví dụ nếu bà con vay để đầu tư trồng cây ngắn ngày, nuôi gia cầm, thủy sản thì thời hạn cho vay khoảng 1 năm. Còn nếu bà con vay để nuôi gia súc lớn hoặc trồng cây dài ngày thì thời hạn cho vay có thể từ 5 - 7 năm, ... Thủ tục vay vốn và các chính sách ưu đãi đối với hộ cận nghèo (trừ lãi suất) được thực hiện như đối với hộ nghèo.

Về lãi suất cho vay hộ cận nghèo, Quyết định của Thủ tướng quy định lãi suất cho vay đối với đối tượng này bằng 130% lãi suất cho vay hộ nghèo trong từng thời kỳ. Hiện nay lãi suất cho vay hộ nghèo hiện là 7,8%/năm, như vậy lãi suất cho vay hộ cận nghèo là 10,14%/năm. Tuy nhiên, nhiều ý kiến cho rằng, lãi suất này vẫn cao so với điều kiện của hộ cận nghèo.

MANH THOM

3 cách giảm ô nhiễm trong nhà

Theo các chuyên gia về y tế và môi trường, ô nhiễm trong nhà gây hại cho sức khỏe hơn ô nhiễm ngoài trời. Dưới đây là một số biện pháp có thể giúp làm giảm mức độ ô nhiễm trong nhà.

1. Tìm hiểu kỹ thành phần mỹ phẩm trước khi mua. Một số loại hóa mỹ phẩm trên thị trường hiện nay có thể chứa các chất gây rối loạn nội tiết hoặc chất gây ung thư. Chính vì vậy, việc tìm hiểu kỹ thành phần mỹ phẩm trước khi mua, đặc biệt là đối với các mỹ phẩm sử dụng hằng ngày, là việc làm cần thiết và quan trọng nhằm tránh nguy cơ nhiễm độc. Không nên chọn mua sản phẩm có một trong các thành phần sau: Butyl acetate, Butylated hydroxytoluene, Coal tar, Cocamide DEA/lauramide DEA, Diazolidinyl urea, Ethyl acetate, Formaldehyde, Parabens (methylparaben, ethylparaben, propylparaben...), Petrolatum, Phthalates, Propylene glycol, Sodium laureth/sodium laurel sulfate, Talc, Toluene, Triethanolamine.

2. Thận trọng khi dùng các sản phẩm được xử lý chống bám bẩn. Hiện nay, một số vật dụng gia đình, bao gồm đồ nội thất, giày dép, quần áo... có thể được xử lý chống bám bẩn. Trong khi xử lý, người ta có thể sử dụng hóa chất thuộc nhóm perfluorinated. Một số hóa chất thuộc nhóm này bị nghi ngờ có thể làm tăng nguy cơ ung thư, giảm khả năng sinh sản.

3. Chọn mua các sản phẩm điện tử không chứa PBDE. Polybrominated Diphenyl Ethers (PBDE) là nhóm các hóa



Ảnh minh họa

chất chống cháy được sử dụng trong nhiều sản phẩm gia dụng, đặc biệt là các mặt hàng điện tử như ti vi, màn hình máy tính. Khi sử dụng, các thiết bị này nóng lên khiến hóa chất dễ bị phát tán vào môi trường, bám vào các hạt bụi và lưu lại nhiều ngày trong không khí. PBDE bị nghi ngờ có thể gây rối loạn hoạt động nội tiết. Hiện nay, một số hãng điện tử đã ngừng sử dụng PBDE trong sản phẩm của mình. Để lựa chọn được các sản phẩm không chứa PBDE, hãy tra cứu thông tin của nhà sản xuất, hoặc tìm trên website: <http://www.ewg.org/pbdefree>.

HƯƠNG TIÊN (Theo Newsweek)



Hút thuốc lúc giận dữ dễ nghiện

Khi căng thẳng, giận dữ, nhiều người thường hút thuốc lá để lấy lại bình tĩnh. Nhưng chính hành động này khiến họ dễ bị tác động của nicotin và do vậy, dễ nghiện thuốc lá hơn. Một nghiên cứu thực hiện tại Đại học California (Mỹ) cho thấy, cơ chế làm dịu thần kinh của nicotin. Chất này có thể làm thay đổi hoạt động chuyển hóa của các vùng não tham gia vào việc ức chế các cảm xúc tiêu cực, ví dụ như giận dữ, ức chế. Chính vì vậy, người đang trong trạng thái căng thẳng, giận dữ thường cảm thấy tự chủ, bình tĩnh trở lại khi hút thuốc. Tuy nhiên, cũng vì lý do này mà khi giận dữ, người ta sẽ nhạy cảm hơn với tác động của nicotin và dễ nghiện thuốc hơn. Từ những suy luận trên, nhóm nghiên cứu khuyến cáo không nên tìm đến thuốc lá khi đang ở trạng thái tình cảm xấu, nếu không muốn ngày càng phụ thuộc nhiều hơn vào sản phẩm độc hại này.



HƯƠNG TIỀN (Theo Reuters)

Trẻ ngủ ngáy và nguy cơ trầm cảm

Theo các nhà khoa học Phần Lan, ngáy là nhân tố gây ra các vấn đề tâm lý, khiếm khuyết về nhận thức, về kỹ năng ngôn ngữ và độ tập trung đối với trẻ ở độ tuổi mẫu giáo. Nghiên cứu với 43 đứa trẻ ngủ ngáy ít nhất 1 - 2 lần/tuần và 46 đứa

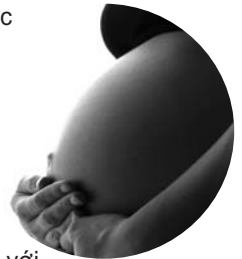


trẻ khác không có hiện tượng này cho thấy, những đứa trẻ ngủ ngáy mắc các vấn đề về tâm lý, đặc biệt là các triệu chứng lo lắng và trầm cảm cao gấp đôi so với những đứa trẻ khác. Kiểm tra chức năng não cũng thấy sự khác biệt đáng kể giữa hai nhóm trẻ, trong đó khả năng tập trung và kỹ năng ngôn ngữ của những đứa trẻ ngủ ngáy kém hơn so với những trẻ khác. Việc nắm rõ tác động của sự phát triển sức khỏe và tâm lý ở trẻ ngủ ngáy sẽ giúp các bác sĩ chữa trị những vấn đề liên quan đến giấc ngủ và có thể can thiệp trước khi trẻ bị các triệu chứng tâm lý hoặc phát triển những hành vi bất thường.

A.KHUÊ (Theo Reuters)

Mẹ nhiều tuổi dễ sinh con tự kỷ

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường Y, Đại học Utah (Mỹ) cho biết, những phụ nữ từ 35 tuổi trở lên sinh con có nguy cơ mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) cao gấp 1,7 lần so với những phụ nữ sinh con trong độ tuổi 20 - 34. Theo TS Deborah A. Bilder, người đứng đầu nghiên cứu: "Kết quả này cho thấy chúng ta cần xem xét kỹ hơn các yếu tố rủi ro đối với trẻ trong phổ tự kỷ, chứ không chỉ nghiên cứu những trường hợp đã được chẩn đoán tự kỷ. Đồng thời cũng cần những nghiên cứu sâu hơn nữa về ảnh hưởng của các yếu tố liên quan đến thời kỳ thai nghén". TS Bilder cũng cho biết, những trẻ mắc ASD là con đầu lòng có tỷ lệ cao gấp 1,8 lần. Tuy nhiên, theo ông, nguyên nhân có thể là vì cha mẹ khi sinh con đầu bị tự kỷ thường lưỡng lự không muốn sinh tiếp.



AN KHUÊ (Theo UPI)

200đ để rau, củ, quả tươi cả tháng



Công nghệ sẵn có, giá rẻ... giúp bảo quản rau quả tươi lâu mà không độc hại, vẫn giữ được thành phần dinh dưỡng

Chỉ với khoản chi phí thêm 200đ cho 1kg rau, củ, quả là người sử dụng vừa có thể bảo quản được nguồn rau xanh này trong vòng 1 tháng mà vẫn tươi nguyên, vừa đảm bảo các thành phần dinh dưỡng và khoáng chất có trong rau, củ, quả như mới hái ở ruộng lên...

Công nghệ giảm cường độ hô hấp cho rau

TS Hoàng Thị Lệ Hằng cho biết, sau khi thu hái, các sản phẩm nông sản nói chung và rau quả nói riêng vẫn tiếp diễn quá trình "sống". Quá trình sống này được thể hiện rất rõ bằng cường độ hô hấp,



bằng các quá trình biến đổi sinh lý, sinh hóa của chúng. Công nghệ bảo quản rau quả tươi được xây dựng dựa trên sự thay đổi sinh lý thực vật của rau quả sau khi thu hoạch. Vì vậy, các công nghệ bảo quản rau quả tươi cần đạt được 2 yêu cầu là kìm hãm các hoạt động sống thông qua sự ức chế cường độ hô hấp, kìm hãm được tối đa quá trình chín, giữ được tính thương phẩm tự nhiên của sản phẩm. Loại bỏ, ngăn ngừa sự hoạt động của vi sinh vật có hại.

Đến nay, đã có rất nhiều phương pháp bảo quản rau quả tươi, tuy nhiên mỗi một phương pháp đều mang các ưu việt cũng như các hạn chế. Bằng phương pháp sử dụng các hoá chất (nhúng, phun vào các sản phẩm rau quả) hay chiếu xạ, có khả năng hạn chế rất lớn sự hoạt động của vi sinh vật có hại, tuy nhiên, ít nhiều có ảnh hưởng đến người tiêu dùng. Do đó, đã có rất nhiều nước trên thế giới không chấp nhận sản phẩm nông sản sử dụng thuốc hoá học hoặc chiếu xạ.

Công nghệ giảm cường độ hô hấp có tên là công nghệ MAP (Modified Atmosphere Packaging) có tác dụng kéo dài thời gian bảo quản của rau muống từ 15 - 20 ngày ở nhiệt độ 10 - 12°C (bình thường chỉ có thể bảo quản khoảng 3 - 4 ngày). Công nghệ MAP là một trong những phương pháp giúp điều chỉnh không khí có tác dụng làm giảm cường độ hô hấp của rau giúp kéo dài thời gian "sống" của rau lâu hơn so với bình thường. Ngoài ra, công nghệ này còn có tác dụng ngăn cản sự bay hơi nước, thay đổi nồng độ oxy và cacbonic theo hướng tích cực, giúp hạn chế việc sử dụng hóa chất trong bảo quản.

200đ bảo quản 1kg rau

Để bảo quản rau muống bằng công nghệ MAP, người ta chỉ cần cho rau vào các túi PE (Polime Ethylene) độ dày thích hợp có

tác dụng điều chỉnh thành phần không khí trong túi nhờ đó mà rau muống sẽ tươi lâu hơn. Rau quả tươi được đựng trong bao bì bán thấm và dán kín. Quá trình hô hấp của sản phẩm và quá trình phát triển của vi sinh vật làm thay đổi thành phần không khí trong bao bì. Trong quá trình hô hấp, sản phẩm tiêu thụ oxy và sinh cacbonic. Sau một thời gian, lượng oxy và cacbonic trong bao bì đạt cân bằng. Nếu bao bì là loại vật liệu không thấm thì hàm lượng oxy sẽ thấp hơn trong không khí thường trong khi hàm lượng cacbonic có thể tăng đến 20% hoặc hơn nữa, làm cho rau quả nhanh hỏng. Hoặc có một phương pháp khác là cho hỗn hợp khí có thành phần xác định vào bao bì đựng sản phẩm. Hỗn hợp khí này thường có một phần là oxy, carbonic và phần còn lại là nitơ. Nitơ có tác dụng chống hiện tượng sản phẩm bị dòn chặt (như thường xuất hiện ở kiểu bao gói chân không).

Theo TS Hoàng Thị Lệ Hằng, giá thành của rau muống được ứng dụng công nghệ bảo quản này sẽ chỉ cao hơn so với bình thường là 200đ/kg do phải mua bao bì. Hiện cũng có một số siêu thị đặt vấn đề phối hợp mua lại công nghệ này, khi thỏa thuận thành công thì việc bảo quản các loại hoa quả cũng không phải lo lắng gì về những nguy cơ độc hại như hiện nay. Ngoài rau muống, người ta có thể ứng dụng công nghệ bảo quản MAP đối với một số loại rau như rau cải bẹ, bắp cải và các loại hoa quả khác.

TỔ HỢI

TS Chu Doãn Thành, Trưởng bộ môn Bảo quản chế biến, Viện Nghiên cứu rau quả cho biết, việc ứng dụng công nghệ MAP không những không gây tác hại đến sức khoẻ người sử dụng, trái lại nó còn giữ được giá trị dinh dưỡng và đảm bảo chất lượng thương phẩm.

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Công thông tin giúp người khiếm thị truy cập internet

Một nhóm sinh viên năm cuối Khoa CNTT, trường Đại học Bách khoa Hà Nội với tên gọi BK13 (Bach Khoa Imagine - Innovation - Initiative) vừa xây dựng thành công một website tamhonvietnam.net có tính ứng dụng cao và mang lại nhiều lợi ích nhất cho những người khiếm thị.

Đình Thùy Dương, lớp CNPM-K49, thành viên nhóm BK13 cho biết, về mặt công nghệ, website sử dụng triệt để các phím tắt và công nghệ nhận dạng giọng nói giúp người khiếm thị có thể tương tác với website một cách dễ dàng. Ngoài ra, website còn được tích hợp nhiều công nghệ hiện đại khác như hệ thống tự động lấy tin tức cho người dùng bằng giải pháp xây dựng hệ thống tìm kiếm, tự động lấy và tổng hợp tin tức về website, thư viện sách nói thay cho tạo sách chữ nổi tốn kém, công thông tin, diễn đàn trao đổi kinh nghiệm.

Thùy Dương cho hay, truy cập vào tamhonvietnam.net, những người bị "ánh sáng lãng quên" không chỉ được đọc (sẽ có



Website sẽ như một người bạn biết nói, biết nghe và biết chia sẻ với người khiếm thị

công cụ đặc biệt có thể đọc được tin tức), được nghe các tin tức hằng ngày, mà còn có thể học tập và trao đổi kinh nghiệm. Hiện, website đã tổng hợp được 2 bộ sách nói dành cho học sinh lớp 6, 7 và trên 5.000 truyện audio với nhiều thể loại khác nhau.

Nhóm BK13 tâm sự, khó khăn lớn nhất hiện nay là việc tạo sách nói vì ngoài việc thu thập tư liệu đòi hỏi có các tình nguyện viên có giọng chuẩn đọc sách để thu âm. "Website đang cần một lượng lớn các bạn tình nguyện viên

tham gia vào việc tạo sách nói cho người khiếm thị. Chúng tôi rất mong nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng để có thể tạo được nhiều tư liệu trợ giúp những người khiếm thị tiếp cận với Internet một cách dễ dàng để tìm kiếm thông tin, học tập, giải trí...", Đình Thùy Dương nói.

Hiện, website vẫn đang trong quá trình chạy thử nghiệm. Nhóm đang gấp rút chỉnh sửa để bản hoàn chỉnh có thể ra mắt người khiếm thị và cộng đồng.

SƠN HÀ

Tri thức mới

Sống gần đường điện cao thế có thể tăng nguy cơ Alzheimer

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Bern (Thụy Sĩ) đã đưa ra kết luận trên sau khi phân tích các thông tin về dân số và tỷ lệ tử vong do các nguyên nhân khác nhau của 4,7 triệu người Thụy Sĩ ở độ tuổi từ 30 trở lên. Kết quả cho thấy, những người sống cách đường điện 220 - 380kV dưới 50m có nguy cơ tử vong vì Alzheimer cao hơn 1,24 lần so với những người sống xa khu vực này ít nhất 600m. Thời gian sống gần đường điện càng dài thì nguy cơ càng cao. Với những người sống 5 năm ở vùng nguy hiểm, nguy cơ tăng 1,51 lần, còn với người sống từ 15 năm trở lên, nguy cơ có thể tăng gấp đôi.

Theo các nhà nghiên cứu, nguyên



nhân có thể là do từ trường tần số cực thấp phát sinh từ đường dây điện. Họ giả thuyết rằng từ trường này làm gia tăng các gốc tự do, dẫn đến đẩy mạnh hiện tượng oxy hóa gây hại cho các tế bào não. Tuy nhiên, giả thuyết này cần tiếp tục được kiểm chứng bằng các thí nghiệm sinh hóa.

Trưởng nhóm nghiên cứu cho biết, mặc dù một số thiết

bị gia dụng (như chăn điện, radio báo thức...) cũng làm phát sinh từ trường tần số cực thấp tương tự đường dây truyền tải điện, song việc hạn chế ảnh hưởng của nó rất đơn giản. Người sử dụng chỉ cần lưu ý không để những vật này bên mình quá lâu.

HƯƠNG TIỀN (Theo Reuters)

Chia sẻ kinh nghiệm

Làm sáng đồ trang sức

Bí quyết mà chị Phạm Thanh Hoài, phố cổ Hội An, Đà Nẵng chia sẻ: Chị thường dùng bàn chải nhúng kem đánh răng để chải rửa trong và ngoài món nữ trang; Sau đó, rửa sạch lại rồi dùng vải cotton hoặc giấy lụa để lau khô. Chị Hoài cho biết, cách này bạn nên làm đối với trang sức bằng vàng và thực hiện định kỳ hàng tháng. Đối với trang sức có gắn đá quý, thỉnh thoảng



bạn nên ngâm vào nước xà phòng ấm sau ít phút rồi lau khô bằng vải mềm. Riêng với trang sức có gắn ngọc trai, sau một thời gian sử dụng, bạn nên ngâm rửa

ngọc trai bằng nước tinh khiết, lưu ý không nên dùng bàn chải để chà rửa viên ngọc vì sẽ để lại vết trầy xước. Cũng cần lưu ý thêm, nên tháo đồ trang sức ra khi bạn làm việc ở nhà, chơi thể thao, đi bơi và ngay cả khi ngủ để tránh làm xước, vỡ... Không nên đeo đồ trang sức 24/24 giờ vì đồ trang sức có khả năng gây cản trở các mạch máu lưu thông khi bạn ngủ.

ĐÀM ĐANG

Cây trồng cho vùng nắng hạn



Hạn hán khiến thiếu nước tưới cà phê trầm trọng (ảnh: VnEconomy)

Theo dự báo của Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn T.Ư thì hạn hán có thể xảy ra trên diện rộng. Hiện nay, tình trạng khô hạn đang hoành hành ở Tây Nguyên và miền Trung. Với những vùng khô hạn thì nên phát triển những loại cây trồng nào vừa "uống" ít nước, lại thích nghi với thời tiết hạn hán mà đem lại hiệu quả kinh tế.

Cây "sợ" mưa

Cây công nghiệp có hai loại cây ngắn

ngày và cây dài ngày. Đối với cây dài ngày thì ở cả hai vùng Tây Nguyên và miền Trung đều thích hợp trồng cây điều. Nhưng hiện tại nó được phát triển nhiều ở các tỉnh Đông Nam Bộ và Tây Nguyên. Cây điều có tên khoa học *Anacardium occidentale*, ở miền Trung còn gọi là đào lộn hột. Là loại cây thân gỗ, lớp cây 2 lá mầm, có nguồn gốc từ Brazil. Du nhập vào miền Nam Việt Nam từ thế kỷ XVIII, nhưng mãi đến 1975 mới chính thức là loại cây trồng có trong danh mục khắc phục những rừng đồi bị



phá hoại. Đến đầu những năm 1990, điều trở thành loại cây công nghiệp cho giá trị kinh tế cao, vừa phủ xanh đất trống đồi trọc vừa là loại cây xoá đói giảm nghèo.

Ở khu vực Tây Nguyên do đặc điểm địa hình nên chia thành mấy địa điểm, địa bàn Lâm Đồng thì có độ cao thay đổi từ 100 - 1.500m. Nơi thấp thì phát triển điều, ca cao. Lên cao hơn thì phát triển cây chè, cà phê. Điều là cây chịu khô hạn tốt nhất. Nó thích hợp với mọi loại đất thuộc vùng khô hạn. Về nước tưới chỉ cần lượng nước của mùa mưa là đủ nuôi sống nó trong suốt quá trình sinh trưởng và phát triển. Sau thời gian nhận nước trong mùa mưa để ra lá, thì nó cần thời tiết khô nóng để rụng lá rồi mới ra chồi, bông. Trong các loại cây thì cây điều là "dễ chịu" nhất. Trồng cũng dễ, mật độ trồng thưa chỉ 156 cây/ha, đặc biệt là không phải tưới. Năng hạn như hiện nay lại rất tốt cho điều ra hoa kết quả, mưa xuống thì cây dễ bị đen chum bông.

Đối với khu vực miền Trung có thể trồng cây mía (như ở Khánh Hòa), thanh long (ở Bình Thuận), tỏi (ở Ninh Thuận). Trong đó, tỏi là cây đặc sản của Ninh Thuận, nó là loại cây thích hợp với mùa khô nhất, nếu gặp mưa xuống là nhũn. Giá tỏi hiện nay khoảng 160.000đ/kg, năng suất, giá trị kinh tế của nó gần tương đương với cây tiêu. Với cây tỏi thì cần tưới nước nhưng tưới xong lại cần rút khô ngay, chứ đất ẩm nhiều là hỏng liền. Chính vì vậy nó thích hợp với vùng đất nắng nóng khô hạn kéo dài và do là vùng đất cát nên sau khi tưới hoặc mùa mưa thì nước nhanh rút khô.

Ninh Thuận là địa bàn chịu nắng hạn, đất cát nhất khu vực miền Trung, mưa chỉ khoảng 2,5 tháng, lượng mưa rất thấp khoảng 400 - 500mm hằng năm. Chính vì khô hạn nên nó còn thích hợp trồng nha đam (lô hội), trồng được quanh năm. Cây nha đam là loại cây chịu khô hạn rất tốt. Trong mùa

khô, không có nước tưới nó vẫn có thể sống được. Đến khi đất có độ ẩm thích hợp, cây sẽ tiếp tục phát triển. Sau khi trồng khoảng 6 tháng, cây nha đam có thể cho thu hoạch lứa đầu tiên và cứ mỗi tháng lại thu hoạch một lần. Hiện nay, cây nha đam còn được sử dụng để sản xuất các loại mỹ phẩm bảo vệ và dưỡng da, cũng như dùng để làm nước giải khát. Loại dược liệu này chủ yếu được trồng trên những vùng đất cát và pha cát ven biển, vừa trồng các loại cây trồng khác cao hiệu quả thấp. Khi trồng cây nha đam, nông dân không phải đầu tư ban đầu cao, kỹ thuật chăm sóc đơn giản và trồng một lần có thể thu hái lâu dài, mang lại hiệu quả kinh tế.

Cần giải pháp thiết thực

Dù thời tiết nắng nóng kéo dài nhưng vẫn phải duy trì giữ cây kinh tế chủ lực như cà phê và chè. Tuy nhiên, nên đẩy mạnh phát triển trồng điều, tỏi và một số loại cây có khả năng chống chịu với thời tiết nắng nóng khô hạn. Điều là cây thích hợp nhất với vùng đất hạn hán, trồng điều cũng là cách giữ được mạch nước ngầm, nhưng về giá trị kinh tế hay thất thường, chính vì vậy nhà vườn chưa tha thiết lắm khi phát triển loại cây này, mà chỉ duy trì ở mức trồng có thể xuất khẩu với sản lượng không được như cà phê.

Để giữ ẩm cho đất, có thể trồng những loại cỏ phủ đất giữ ẩm, xây hồ trữ nước, đặt ống tưới nhỏ giọt, phủ nilon lên gốc cây. Cây điều, tỏi và nha đam là những loại cây đều có giá trị kinh tế và chịu hạn hán cao. Sử dụng ít nước, phù hợp với khí hậu thời tiết. Đơn vị chức năng nên có chính sách giá cả hợp lý để phát triển những cây công nghiệp ngắn và dài ngày, chịu thời tiết nắng, nóng như hiện nay.

PGS.TS LÊ QUANG HÙNG

(Giám đốc Trung tâm

Cây công nghiệp, trường Đại học

Nông Lâm TPHCM)



Sử dụng hoá chất nông nghiệp an toàn

Có 6 nhóm các triệu chứng mà hoá chất bảo vệ thực vật có thể gây nên. Đó là triệu chứng cho hệ thần kinh; đường tiêu hoá; da và các loại kích ứng; hệ thần kinh thực vật và hệ tuần hoàn. Nhưng phổ biến nhất ở trong loại hoá chất này là dùng nhóm lân hữu cơ và nhóm clo hữu cơ.

Độc hại

Trong thời gian vừa qua, ở nhiều địa phương cũng nổi lên một vài trường hợp do nhận thức về hóa chất bảo vệ thực vật và sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật hết sức bừa bãi gây nên những tác hại cho sức khoẻ. Nhất là đối với những người chuyên đi phun thuốc thuê cho các hộ nông dân, họ dùng thuốc bừa bãi, không đảm bảo, không đeo khẩu trang, không mặc áo bảo hộ lao động dẫn đến những cái chết rất thương tâm.

Do thói quen làm việc tự do mà nhiều người nông dân vẫn chưa chú ý tới nguyên tắc cần thiết để đảm bảo cho sức khoẻ của mình và người xung quanh. Khi bà con tiến hành phun hoá chất trên đồng ruộng, sự khuếch tán của hoá chất ra môi trường xung quanh là điều khó tránh khỏi. Và như vậy, môi trường đã một phần bị ô nhiễm. Khi người sử dụng thiếu ý thức, vứt vỏ hoá chất bừa bãi sau khi sử dụng thì lượng hoá chất còn lại trong các chai lọ đựng hoá chất có thể ngấm xuống đất. Làm hỏng tầng đất canh tác, ô nhiễm nguồn nước và gây hại cho các sinh vật sống, ảnh hưởng trực tiếp đến môi trường sống và sức khoẻ của những người dân xung quanh. Để đảm bảo an toàn, ngoài việc sử dụng bảo hộ lao động còn cần phải chú ý phun thuốc sao cho đúng cách, đúng thời điểm, đồng thời cách bảo quản xử lý vỏ hoá chất sau phun một cách khoa học.



Chi cục Bảo vệ thực vật hướng dẫn mặc bảo hộ phun

Sử dụng an toàn

Để sử dụng hoá chất an toàn mà vẫn đảm bảo hiệu quả chăm sóc cây trồng, trước hết, bà con lựa chọn một loại hoá chất có nồng độ phù hợp với từng loại cây trồng và hạn chế ảnh hưởng tới sức khoẻ của bản thân, ít gây ô nhiễm môi trường. Nên sử dụng sách hướng dẫn và tham khảo ý kiến của cán bộ khuyến nông tại địa phương. Để tránh nhầm lẫn, cần đọc kỹ nhãn, kiểm tra nồng độ liều lượng. Đồng thời, nghiên cứu xử lý các ảnh hưởng của hoá chất để có biện pháp sơ cứu khi rủi ro. Khi vận chuyển và bảo quản hoá chất phải được bao gói kỹ lưỡng, không để chung với thực phẩm.

Ngoài ra, tránh vận chuyển trên các phương tiện vận chuyển công cộng có đông người, hạn chế vận chuyển bằng thuyền vì có nhiều rủi ro sẽ gây ô nhiễm cho nguồn nước. Hoá chất nông nghiệp là những chất dễ bị hoà tan trong môi trường nước hoặc bay hơi dưới ánh nắng mặt trời. Do đó, cần bảo quản hoá chất ở những nơi khô ráo, thoáng mát, xa ao hồ và nguồn nước sinh hoạt.



Phun đúng kỹ thuật

Khi phun hóa chất phải chuẩn bị đầy đủ quần áo bảo hộ lao động bằng nilon, găng tay, khẩu trang, ủng. Những vật dụng này được đảm bảo giặt tẩy sạch sẽ sau lần sử dụng trước. Sau khi pha chế hoá chất đúng liều lượng, tiến hành phun trên đồng ruộng, theo hướng dẫn của cán bộ khuyến nông. Nên chọn khoảng thời điểm râm mát, mức độ gió vừa phải để phun hoá chất, không phun lúc trời mưa hoặc quá nóng, phun xuôi theo chiều gió nếu có gió to khi đang phun thì nên hạ thấp vòi xuống, phun đúng kỹ thuật để đảm bảo an toàn cho người phun. Nếu phun ngược chiều gió hoặc nâng cao vòi phun khi gió to sẽ làm thuốc lan toả gây ô nhiễm môi trường xung quanh và có thể lây vào người.

Chú ý khoá cẩn thận và xa tầm với trẻ em, sau khi việc phun hoá chất cho cây hoàn tất cần chôn vỏ hoá chất xuống lòng đất, đây là việc làm rất cần thiết bởi nếu vút bừa bãi những vỏ hoá chất này sẽ gây ô nhiễm môi trường. Để đảm bảo không gây ô nhiễm nguồn nước nên chôn những nơi không gây ngập lụt, xa ao hồ, hệ thống tưới tiêu. Ngoài cách chôn vỏ hoá chất, cần bóp các loại bao bì vì trong quá trình sử dụng hoá chất nông nghiệp. Nếu không may làm

đổ hoá chất ra đất nên xử lý bằng cách dùng cát khô để thấm hoá chất và đổ ra xa hồ nước. Như vậy, sẽ bảo vệ môi trường.

Làm sạch các dụng cụ

Để tránh nhiễm độc hoá chất qua đường tiêu hoá theo hướng dẫn của cán bộ khuyến nông không được ăn uống, hút thuốc khi đang phun hoặc làm các công việc có tiếp xúc với các hóa chất nông nghiệp. Nếu bình phun bị rò rỉ cần ngừng ngay việc phun hoá chất, nếu bình bị tắc không nên dùng miệng để thổi. Có thể sử dụng một cành cây mềm để thông ống dẫn. Sau 1 ngày làm việc trên đồng, các hoá chất được cất gọn gàng vào đúng nơi quy định, tránh trường hợp trẻ em có thể lấy để chơi, bình phun được tháo rời để làm vệ sinh.

Việc vệ sinh bình phun cũng rất quan trọng. Trước hết, trộn xà phòng với nước và đổ vào để giúp rửa bình phun, công việc này được thực hiện khoảng 2 - 3 lần, bơm nước súc rửa vòi phun, làm sạch bên ngoài vòi phun trước khi cất vào nơi quy định. Cuối cùng là thay giặt quần áo bảo hộ lao động, vệ sinh thân thể sạch sẽ để tránh trường hợp thuốc có thể ngấm vào người theo đường da hoặc đường tiêu hoá.

CHÂU NAM

Xử lý khi nhiễm độc

Khi có triệu chứng nhiễm độc hoá chất, bà con xử lý theo hướng sau:

- *Nhiễm độc nặng phải có sự can thiệp của thuốc y tế để giải độc. Nhiễm độc ở loại nhẹ như tình trạng đau đầu, khó chịu thường ở trong dân gian chúng ta dùng các loại nước giải độc như nước chanh, nước chè đậu xanh để uống. Nếu dính lên người thì dùng các loại xà phòng để tắm, tẩy rửa.*

- *Thời gian phun phải chọn vào buổi sáng hoặc buổi chiều từ 4h chiều trở đi. Lúc đó, trời mát, hạn chế được thuốc xông lên người mới đảm bảo được sức khoẻ. Nếu như ta phun vào trời nắng nóng, thuốc sẽ xông lên rất nhanh, mất cả hiệu lực của thuốc đồng thời dễ bị ngộ độc. Trước khi phun, ta phải mặc đầy đủ áo bảo hộ lao động, giày, ủng, khẩu trang, mũ, găng tay. Cách phun là phun trực tiếp vào cây rau và ngang bằng với cây rau mới có tác dụng.*

Khắc phục ngô ra bắp kẹ

Hiện tượng ngô ra bắp kẹ tức là cùng với những bắp chính, bên cạnh nách lá bị xuất hiện thêm một số bắp nhỏ hơn thường không có hạt, không chỉ ra 1 bắp kẹ mà thường xuất hiện nhiều bắp kẹ.

Nguyên nhân

Theo TS Ngô Xuân Hòa, Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu ngô, hiện tượng bắp kẹ không phụ thuộc vào giống mà do thời tiết bất thuận và bón phân không cân đối, bón phân muộn gây ra.

Trong trường hợp các bắp chính có hạt nhưng do bón phân không cân đối, đặc biệt là bà con bón quá nhiều đạm và bón quá muộn, nhất là sau khi cây ngô đã ra bắp chính, trở cờ, phun râu làm cho cây kéo dài thời gian sinh trưởng kích thích cây tiếp tục ra bắp nhưng do không đủ dinh dưỡng nên tạo nên những bắp nhỏ hơn, đôi khi không có hạt gọi là bắp kẹ.

Trường hợp gieo trồng ngô không đúng thời vụ, khi cây ngô trở cờ, phun râu mà gặp thời tiết quá nóng, nhiệt độ không khí cao hơn 35°C, trời khô hanh, ẩm độ thấp hoặc trời quá lạnh, nhiệt độ thấp dưới 13°C, độ ẩm quá lớn do mưa nhiều, hạt phấn sẽ bị chết, không thụ tinh được nên ngô không có hạt dẫn đến kích thích cây ra thêm nhiều bắp kẹ.

Biện pháp khắc phục

Gieo trồng đúng thời vụ: Căn cứ đặc điểm, thời gian sinh trưởng của từng giống để phân bố thời vụ gieo trồng cho thích hợp nhằm tránh để ngô phun râu, trở cờ khi gặp thời tiết khô hanh, độ ẩm không khí thấp dưới 55% hoặc nhiệt độ



cao trên 35°C hay trời quá lạnh, nhiệt độ thấp dưới 13°C làm cây không tung phấn được do đó khó thụ phấn.

Chăm sóc đúng quy trình hướng dẫn: Bón phân đầy đủ về số lượng, cân đối các nguyên tố dinh dưỡng giữa đạm, lân và kali đúng theo yêu cầu của từng giống, đặc biệt tăng cường phân hữu cơ khi bón lót, phân lân khi trở cờ, phun râu từ 2 - 3 tuần và kali sau khi thụ phấn. Không bón quá nhiều phân đạm, tránh bón thúc đạm sau khi ngô đã trở cờ, phun râu. Tưới đủ nước đảm bảo có đủ độ ẩm cho cây sinh trưởng, phát triển tốt.

Loại bỏ bắp kẹ khi cây ngô bắt đầu tung phấn, phun râu: Nếu phát hiện cây ra bắp kẹ, bà con dùng dao sắc, lưỡi nhỏ lách vào bẹ để cắt bỏ khi bắp kẹ mới phun râu được 2 - 3 ngày sẽ không làm ảnh hưởng đến bắp chính.

HÀ ANH

Cùng rút kinh nghiệm

Cháu B. (5 tháng tuổi) ở nhà với bà. Khi bà cho cháu bú bình, thấy bé bú được ít, bà liền đục thêm lỗ ở đầu vú cao su để sữa xuống nhanh hơn. Mới bú vào bé liền bị ho sặc sụa, tím tái rồi lịm đi. May là có người hàng xóm giúp đưa bé đi cấp cứu, nếu không thì không biết chuyện gì sẽ xảy ra.

Lời bàn: Sặc sữa là một tai biến thường gặp khi bú bình, sữa tràn vào khí quản, thậm chí là phế nang, tắc đường hô hấp, làm cản trở quá trình trao đổi khí giữa phế nang và mao mạch có thể làm trẻ tử vong vì thiếu oxy. Vì vậy, khi cho bé bú bình cần chọn loại phù hợp với trẻ, tuyệt đối không tự ý đục thêm lỗ châm kim. Khi

Sặc sữa do bú bình



Ảnh minh họa

cho bú, nên bé trẻ cao đầu ở tư thế thoải mái, không nên gập cổ hoặc ngửa cổ quá.

BS MỸ CHINH

Không giảm được cân vì ăn nhiều quả ngọt

Chị M. (30 tuổi ở Hà Nội) cao 1m58, nặng 70kg, khổ sở vì thân hình quá đầy đặn của mình, chị thực hiện một chế độ luyện tập rất khắc khe. Hằng ngày chị dành 1 tiếng để tập thể dục, ăn cơm thì rất ít, vậy mà cân nặng vẫn chẳng giảm đi chút nào. Chị đến bác sĩ dinh dưỡng than phiền rằng, mình không ăn gì mà vẫn béo. Hỏi ra mới biết, chị ăn cơm rất ít nhưng ăn nhiều hoa quả, đặc biệt là chuối.

Lời bàn: Theo thói quen của nhiều người, muốn giảm cân đều ăn rất ít cơm, chỉ ăn nhiều rau và hoa quả.



Nhưng thực ra cần lưu ý rằng trong các loại hoa quả, nếu ăn các loại hoa quả ngọt nhiều đường như xoài, chuối, vải... thì cũng cung cấp nhiều năng lượng làm cho người ta không những

không giảm cân được mà thậm chí còn tăng cân. Bởi vậy khi giảm cân ăn hoa quả cần chọn những loại hoa quả ít đường như bưởi, dưa chuột, dưa hấu...

BS NGÔ THỊ HÀ PHƯƠNG

Thuốc bổ từ thịt dê

Theo y học cổ truyền, thịt dê có tác dụng trừ hàn, bổ khí huyết, khai vị, tăng thể lực, thông sữa... không chỉ tốt cho nam giới mà còn là vị thuốc bổ rất tốt cho phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ sau sinh.

Điều hòa kinh nguyệt, chữa kinh nguyệt không đều: Thịt dê 200g; câu kỷ tử, dương quy mỗi thứ 20 g; gia vị, nước đủ dùng. Thịt dê rửa sạch, thái miếng, câu kỷ tử, dương quy rửa sạch. Cho cả 3 thứ trên vào nồi nấu chín nhừ, nêm gia vị, ăn cả nước lẫn cái, liên tục trong 7 ngày, mỗi ngày một lần.

Tăng cường hormon nữ, giúp cơ thể đầy đặn: Thịt dê 500g, hoài sơn 100g, sữa đậu nành 1.000ml. Thịt dê thái nhỏ, hầm cùng với sữa đậu nành và hoài sơn trong khoảng 2 giờ cho đến khi nhừ. Thêm gia vị chia làm nhiều lần ăn trong ngày, 2 lần 1 tuần.

Bổ huyết, hoạt huyết, hành khí, ôn trung, tán hàn có tác dụng chữa chứng kinh sau kỳ, điều hoà kinh nguyệt: Thịt dê 100g, rau hẹ 50g, dầu ăn 30g, gia vị đủ ăn. Thịt dê thái mỏng, hẹ rửa sạch, cắt đoạn, cho dầu ăn vào chảo đun nóng, cho thịt dê xào chín sần, sau đó cho hẹ vào đảo nhanh rồi cho gia vị vừa đủ, bắc ra ăn lúc còn nóng.

Ích khí dưỡng huyết, ôn trung bổ dương, tăng cường ham muốn tình dục, rất tốt cho phụ nữ bị lạnh cảm: Thịt dê 100g, dương quy 15g, kỷ tử 20g, hoàng tinh 15g, gừng tươi 20g. Thịt dê rửa sạch, thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải buộc kín miệng rồi đem hầm với thịt dê cho thật nhừ, thêm gia vị, ăn



Món ăn từ dê

nóng mỗi ngày một lần, 7 ngày là một liệu trình.

Dùng cho phụ nữ sau đẻ, cơ thể suy nhược thiếu máu, sốt nhẹ, vã mồ hôi, lạnh tay chân: Thịt dê 500g, hoàng kỳ 25g, đảng sâm 25g, dương quy 25g. Thịt dê rửa sạch thái lát, hoàng kỳ, đảng sâm, dương quy thái nhỏ, dùng vải xô gói lại, nấu với thịt dê với một lượng nước thích hợp. Khi thịt dê đã chín nhừ, cho gừng tươi đập giập, muối ăn và các gia vị khác thích hợp, tiếp tục cho sôi đều, lấy bỏ thuốc. Ăn nóng.

Món ăn dùng cho người sau sinh mất máu nhiều, gây còm, kém ăn, người lạnh, ít sữa: Thịt dê 200g (rửa sạch, thái miếng), dương quy 100g, gừng tươi 5 lát, hành hoa 3 nhánh. Tất cả cho vào nồi hầm nhỏ lửa, tới khi thịt dê chín nhừ, thêm gia vị vừa đủ. Ăn thịt, uống nước hầm (chia nhiều bữa). Không nên dùng cho người bị táo bón.

Luong y NGUYỄN THẾ

Bệnh teo não ở người già tiến triển như thế nào?

Hỏi: *Mới đây khi ngủ dậy tôi thấy điếc một bên tai phải, đầu lao đao, đi không vững phải vịn vào vai người khác hoặc lần tường mới đi được. Sau đó phải chống gậy mất hơn một tháng. Tôi đi khám, chụp cộng hưởng từ để xem não có sao không. Bác sĩ kết luận tôi bị teo não ở người già và nhồi máu não ở các ổ nhỏ. Tôi đã uống hết thuốc và không phải chống gậy, nhưng đầu vẫn choáng váng, bước đi không vững, tai nghe không chuẩn. Mắt đã mổ thay thủy tinh thể nhưng nhìn lúc rõ lúc không, lúc nào cũng lèm nhèm nhất là vào buổi chiều hoặc sau khi đọc sách báo. Đầu tôi có hiện tượng ve kêu đã hàng chục năm nay, bây giờ vẫn không khỏi, thỉnh thoảng có tiếng o o ở trong đầu. Xin hỏi bệnh teo não tiến triển như thế nào? Có thuốc gì chữa khỏi không?*

NGUYỄN ĐĂNG NGHÌN
(83 tuổi, thôn Đỗ Xá, xã Vạn Điểm,
Thường Tín, Hà Nội)

BS Viên Văn Đoàn trả lời: Người già, do tuổi sinh học nên dễ bị teo cơ, teo não, tai nghe không rõ, mắt nhìn kém. Teo não là do tuổi tác, đó là sự thoái hóa do tuổi cao, không phòng được. Người già cũng hay bị nhồi máu não do động mạch vữa, xơ. Để phòng nhồi máu não, cần loại trừ nguyên nhân tăng huyết áp. Nếu bị huyết áp, hiện nay người ta hay uống aspirin 100mg để chống tạo máu đông, hạn chế tai biến xảy ra (việc dùng thuốc cụ thể cần đi khám và theo chỉ định của bác sĩ). Đặc điểm của nhồi máu não là nếu đã bị một lần thì dễ bị lại nên



Ảnh minh họa

người đã từng bị nhồi máu não cần chú ý đến sức khỏe, đi khám thường xuyên và dùng thuốc dự phòng đúng chỉ định. Sau tai biến, vùng não bị nhồi máu bị tổn thương và có thể sẽ chết. Nếu vùng não đó chi phối thị giác thì người bệnh sẽ nhìn kém hoặc không còn nhìn được. Trong trường hợp này, cách điều trị là nên luyện tập đi bộ để tăng cường tuần hoàn máu. Mắt nhìn kém có thể do tổn thương, có thể do lão hóa ở người già. Để xác định chính xác do tổn thương ở não hay do lão hóa thì cần đi khám mắt. Tương tự với tai nghe không rõ cũng vậy.

Kết quả xét nghiệm máu của ông cho thấy, không cần điều trị gì. Đơn thuốc bác sĩ trước kê cho ông là đúng. Kể cả uống thuốc đó thấy tốt, nhưng nếu muốn tiếp tục uống, về nguyên tắc ông cần đi khám lại.

PV (ghi)

Khản tiếng có cần đi khám?

Hỏi: Tôi có 1 con trai 4 tuổi. Cháu rất hiếu động, lúc nào cũng nói to như hét. Mặc dù tôi thường xuyên nhắc nhở cháu nói nhỏ nhưng không thể làm cháu thay đổi. Cách đây khoảng 2 tuần, cháu đòi qua nhà bên cạnh chơi nhưng tôi không cho đi. Vậy là cháu hét toáng, khóc và la cả tiếng đồng hồ. Vì nhà không có ai nên tôi nhờ người quen đến chơi với cháu, cô ấy dỗ mãi nhưng không thể nào ngăn cháu la hét. Khi tôi đi làm về thì cháu bị khản tiếng, giọng nói cứ lào khào. Tôi không cho uống thuốc gì, chỉ cho cháu uống nước giá luộc liên tục và đánh răng, súc miệng bằng nước muối ấm sau mỗi bữa ăn. Tôi thấy cháu đã đỡ nhiều, giọng nói đã trong trở lại. Nhưng mới đây 2 ngày, cháu lại khóc và la hét, bây giờ lại khản tiếng. Tôi sợ cháu tắt tiếng hoặc ảnh hưởng đến giọng nói khi trưởng thành. Tôi xin hỏi, trong trường hợp này có cần đi khám bác sĩ tai mũi họng và uống thuốc Tây y không? Nước giá luộc có những chất gì mà tôi thấy nó có tác dụng khá hay? Có cách nào để làm cháu mau hết khản tiếng không? Tôi ngày nào cũng cho cháu uống nước cam tươi, như thế có tốt không? Có ngày cháu uống cả 1kg cam. Buổi tối uống nước cam có được không?

(Prettywoman_xxxx@yahoo.com)

PGS.TS

Nguyễn Ngọc Dinh trả lời: Khản tiếng thường do viêm thanh quản. Thanh quản là đường dẫn khí, có 2 dây thanh đới khi rung lên tạo nên âm sắc cho giọng nói, vì vậy mọi hiện tượng viêm hay kích thích thanh quản đều ảnh hưởng đến âm sắc. Nhiễm lạnh, nói nhiều cũng là các yếu tố đủ gây ra



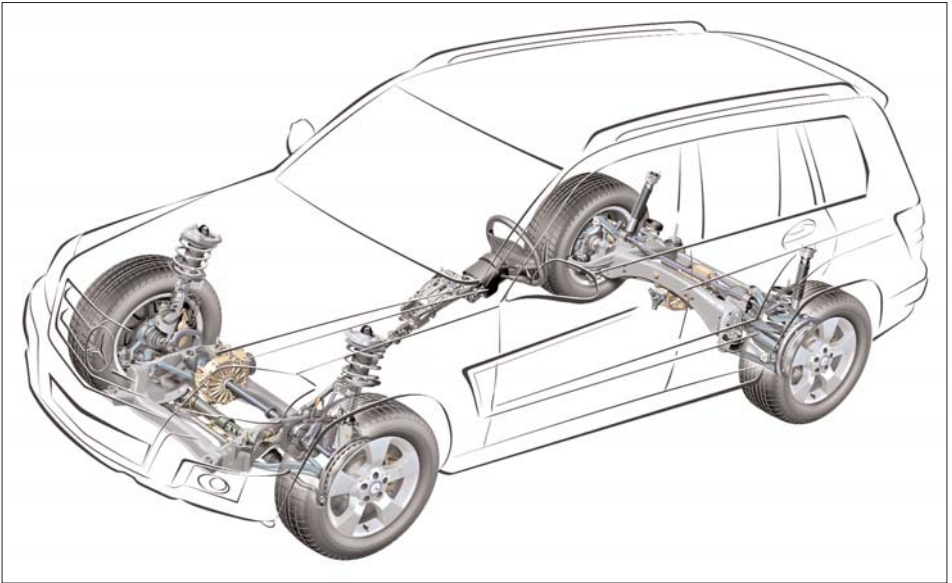
Ảnh minh họa

những thay đổi cho thanh quản. Để hết khản tiếng, cần cho thanh quản nghỉ ngơi, xông hơi. Nếu viêm thanh quản kéo dài, cần đến khám ở chuyên khoa tai mũi họng.

Khi bị viêm thanh quản nên quấn khăn quanh cổ để giữ ấm ngay cả khi thời tiết không lạnh, tránh nói nhiều. Uống nước giá đỗ rất tốt vì trong giá có đủ các chất dinh dưỡng, nhiều vitamin C và E, lượng calo thấp. Nước cam rất tốt cho các cháu nhưng chỉ nên uống 200ml nước cam mỗi ngày để có thể bổ sung đủ lượng vitamin C cần thiết. Khi bị cảm cúm, cảm lạnh, thay vì uống nước mát, âm âm, hãy uống một cốc nước cam nóng thơm ngon. Điều này sẽ giúp làm dịu tình trạng viêm họng, giảm sổ mũi, ngạt mũi... Buổi tối có thể cho cháu uống được nước cam.

PV (ghi)

Hệ thống kiểm soát thông minh trên ô tô



Hệ thống kiểm soát thông minh được trang bị trên xe Mercedes-Benz GLK300 - 4MATIC

Hỏi: Tôi đã nghe nói nhiều đến hệ thống kiểm soát thông minh nhưng chưa rõ cơ chế hoạt động của nó như thế nào? Vậy xin chuyên gia giải thích về hệ thống này. **TÂN ĐẠT (TPHCM)**

Bộ phận kỹ thuật của Công ty Mercedes-Benz Việt Nam trả lời: Thực chất đó là hệ thống Agility Control (hệ thống kiểm soát thông minh), có chức năng tự động tinh chỉnh hệ thống giảm xóc theo mặt đường, giúp người lái cảm nhận mặt đường rõ ràng và chính xác. Hệ thống này gồm có các bộ giảm chấn thích ứng độc lập tại mỗi bánh xe, tự động điều chỉnh để phù hợp với điều kiện mặt đường, phong cách lái hay chủ đích lựa chọn chế độ lái. Đây là dạng công nghệ thuần cơ thủy lực đơn giản và không đòi hỏi nhiều cảm biến hay thiết bị điện tử phức tạp. Nhờ

vào 1 mạch gọi là by-pass và 1 pit-tông chạy trong lòng trục của ống giảm xóc để điều chỉnh lưu thông của dầu trong ống. Điều này tạo nên những áp lực dầu khác nhau trong các trường hợp như giảm xóc có xung lực dao động mạnh, nhẹ và lựa chọn giữa chế độ chạy tiện nghi (comfort) hay thể thao (sport).

Ngoài ra, Agility Control còn có các tính năng nâng cấp ở hệ thống lái bánh răng - thanh răng và cơ cấu sang số của hộp số tự động 5 cấp và 7 cấp, đem lại cảm giác lái chính xác và sống động. Hiện hệ thống này đều được trang bị trên các mẫu xe C200K Elegance, C230 Avantgarde và GLK300 4MATIC, là mẫu SUV sắp ra mắt chính thức tại Việt Nam vào đầu tháng 6 năm nay.

MẠNH HÙNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội**Chia thừa kế khi đã hết thời hiệu khởi kiện chia thừa kế**

Hỏi: *Bố chồng tôi trước kia sống ở quê, lấy vợ thứ nhất sinh được 5 người con. Khi vợ mất ông ra thành phố làm ăn và lấy vợ thứ hai (đồng sở hữu căn nhà vào năm 1995), sinh được 2 người con. Năm 1995, ông đột ngột mất để lại 7 người con chưa trưởng thành và hai căn nhà. Một căn ở quê do người con trai riêng của ông trông nom và một căn nhà ở phố do ông và người vợ hai cùng đứng tên sở hữu, không để lại di chúc. Nay các con đều đã trưởng thành, lập gia đình riêng. Người con út đã mất do bạo bệnh (chưa lập gia đình). Chúng tôi muốn nhờ pháp luật chia tài sản thừa kế thì phải làm cách nào?*

NGUYỄN HỒNG YẾN (Hải Phòng)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Theo quy định tại các Điều 25, Điều 33, Điều 35 Bộ

luật Tố tụng Dân sự, Tòa án nhân dân cấp quận, huyện nơi có bất động sản đang tranh chấp là cơ quan giải quyết các tranh chấp về thừa kế tài sản.

Theo Điều 645 Bộ luật Dân sự năm 2005, thời hiệu khởi kiện để xác nhận quyền thừa kế của mình hoặc bác bỏ quyền thừa kế của người khác là 10 năm, kể từ thời điểm mở thừa kế (thời điểm người có tài sản chết). Nếu ngoài thời hiệu này, Tòa án sẽ trả lại đơn khởi kiện cho người khởi kiện.

Theo thư của bạn, bố chồng bạn chết từ năm 1995, đến nay đã hết thời hiệu khởi kiện về thừa kế. Vì vậy, những người trong hàng thừa kế của ông ấy không thể khởi kiện yêu cầu chia thừa kế.

Tuy nhiên, tùy từng trường hợp cụ thể Tòa án nhân dân tối cao có hướng dẫn về việc giải quyết đối với tài sản chung chưa phân chia.

HỒNG ANH (ghi)

Ảnh minh họa

