

Tiết kiệm kiểu "dại dột"



SỐ 141

5/4/2016

BẢN TIN PHỞ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS Phan Tùng Mậu

*Phó Chủ tịch Liên hiệp các
Hội Khoa học & Kỹ thuật
Việt Nam*

Ban Biên tập

Đặng Vũ Cảnh Linh

Trưởng ban

Nguyễn Sinh Thành

*Phó Trưởng ban
kiêm Thư ký biên tập*

Nguyễn Hồng Thanh

*Bùi Hồng Ninh
Trần Mạnh Hùng*

Trình bày

Quý Linh

Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 1 số/tháng. Mọi thông tin phản hồi về nội dung xin liên hệ Ban Thông tin và Phổ biến kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (04) 3.9432206
Fax: (04) 3.8227593
Email: sinhthanh@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Tổ chức Olympic cơ học toàn quốc lần thứ XXVIII .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Nên nghe nhạc khi tập thể dục thể thao .4



NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kỳ đà dễ nuôi tại gia đình .12



SỨC KHỎE

Phòng bệnh khi thời tiết thay đổi đột ngột .20



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

VIỆT NAM LÀM CHỦ NHIỀU CÔNG NGHỆ TIÊN TIẾN



Học viện Quân y vừa tổ chức tổng kết Chương trình KH&CN trọng điểm cấp Nhà nước lĩnh vực y dược mã số KC.10/11-15. Trong giai đoạn 2011 - 2015 các đề tài, dự án thuộc chương trình đã ứng dụng phát triển thành công các kỹ thuật, công nghệ tiên tiến tạo ra nhiều sản phẩm ứng dụng như ứng dụng tế bào gốc trong điều trị vết thương, vết bỏng, điều trị ung thư, ứng dụng công nghệ sinh học trong sản xuất vắc xin, chế tạo sinh phẩm y tế và thuốc chữa bệnh, triển khai ghép tạng ở người, ứng dụng kỹ thuật can thiệp tim mạch... Các sản phẩm đã trở thành thương hiệu như sản xuất thành công vắc xin rota phòng bệnh tiêu chảy cấp ở trẻ em, phẫu thuật nội soi các bệnh lý tuyến giáp, ghép thận từ người cho tim ngừng đập...

TÔ HỘI

HƯỚNG ỨNG NGÀY NƯỚC THẾ GIỚI 2016 “NƯỚC VÀ VIỆC LÀM”

Trung tâm Nghiên cứu Môi trường và Cộng đồng (CECR - thuộc Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật Việt Nam) cùng Câu lạc bộ hồ Hà Nội, Liên minh Nước sạch, Hội Phụ nữ phường Ngọc Khánh (Ba Đình, Hà Nội)... đã đồng tổ chức sự kiện truyền thông “nguồn nước sạch, kinh tế

mạnh”, nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi về bảo vệ môi trường nói chung và bảo vệ nguồn nước nói riêng trong cộng đồng. Thông điệp này bằng những việc làm thiết thực để góp phần gìn giữ, cải thiện thực trạng ở một số hồ của Hà Nội sao cho sạch hơn, đẹp hơn trong bối cảnh của biến đổi khí hậu. **BT**

TỔ CHỨC OLYMPIC CƠ HỌC TOÀN QUỐC LẦN THỨ XXVIII

Năm nay, cuộc thi được tổ chức vào ngày 17/4 tại ba địa điểm thuộc miền Bắc, Trung và Nam. Cụ thể đó là 3 trường: Đại học Kiến trúc Hà Nội; Đại học Bách Khoa - Đại học Đà Nẵng và Đại học Giao thông Vận tải TPHCM với hơn 40 trường đăng ký tham dự với gần 1.200 sinh viên tham gia. Đây là cuộc thi đã cuốn hút sinh viên các trường tham gia, có tác dụng động viên phong trào học tập trong sinh viên các trường đại học, cao đẳng và nhằm phát hiện những tài năng, sinh viên giỏi về các môn cơ học. Nhiều sinh viên đạt giải cuộc thi trước đó đã trở thành thạc sĩ, tiến sĩ. Thành công của Olympic Cơ học là do công lao đóng góp của: Bộ GD&ĐT, Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam, Hội Cơ học Việt Nam, Hội Sinh viên Việt Nam cùng các trường đại học, các khoa, các bộ môn, các nhà khoa học, các thầy cô giáo, các cấp quản lý... **BT**



Nên nghe nhạc khi tập thể dục thể thao

Các chuyên gia Đại học bang Ohio (Mỹ) đã nghiên cứu 33 bệnh nhân ở cuối thời kỳ phục hồi chức năng sau phẫu thuật tim mạch. Những người tham gia được yêu cầu thực hiện các bài kiểm tra từ vựng trước và sau 2 buổi tập trên máy tập chạy. Trong đó, một buổi, họ được nghe bản nhạc Bốn mùa của Vivaldi. Kết quả cho thấy, sau buổi tập được nghe nhạc, khả năng hoàn thành bài kiểm tra từ vựng của những người tham gia được cải thiện rõ rệt. Các tác giả của nghiên

cứu cho rằng, thể dục tạo ra những thay đổi tích cực trong hệ thần kinh và những thay đổi này ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng nhận thức. Trong khi đó, bản thân âm nhạc cũng tác động đến chức năng nhận thức thông qua các cấu trúc khác nhau ở não.

Một nghiên cứu khác của Đại học Brunel (Anh) còn cho biết, nghe nhạc khi luyện tập làm tăng 15% sức bền của người tập, đồng thời giúp họ cảm thấy thoải mái ngay cả khi thực hiện các bài

tập có cường độ cao. Đây là bí quyết đã được một số vận động viên đỉnh cao như nhà vô địch marathon thế giới Haile Gebrselassie áp dụng từ nhiều năm qua. Cuộc thi chạy bán marathon Sony Ericsson Run To The Beat diễn ra hằng năm ở Luân Đôn (Anh) cũng tổ chức các điểm biểu diễn ca nhạc trên suốt đường chạy để giảm mệt mỏi, kích lệ tinh thần và nâng cao thành tích cho người dự thi.

HƯƠNG TIỀN

(Theo Science Daily)



PHÂN TÍCH NƯỚC BỌT PHÁT HIỆN UNG THƯ VÚ



Nhóm nghiên cứu của Charles Streckfus, chuyên gia nha khoa thuộc Đại học Houston (Hoa Kỳ) vừa công bố những kết quả phân tích của các mẫu nước bọt của 30 phụ nữ cho thấy, xét nghiệm nước bọt có khả năng chẩn đoán ung thư vú. Các nhà nghiên cứu đã nhận diện được 49 protein, phân biệt

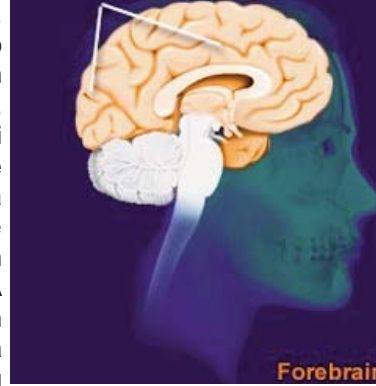
giữa những người mang u lành hay ác tính với những phụ nữ trong nhóm đối chứng. Năm ngoái, Bệnh viện Phụ nữ ở Toronto (Canada) đã tiến hành một chương trình phát hiện ung thư vú bằng nước miếng, dành cho các phụ nữ thuộc nhóm những gia đình có nguy cơ. Các kết quả phân tích hiện vẫn đang được tiến hành. Từ nhiều năm nay, cũng có nhiều nhóm nghiên cứu khác đang theo đuổi mục tiêu này với hy vọng những áp dụng cụ thể có thể được thực hiện trong khoảng 5 - 10 năm nữa.

AN KHUÊ (Theo Sciences)

BỀ DÀY CỦA VỎ NÃO TIÊN ĐOÁN BỆNH ALZHEIMER

Đó là kết luận của nhóm nghiên cứu Inserm de Toulouse (Pháp), được công bố trong Tạp chí Brain. Nghiên cứu được thực hiện bằng những so sánh các hình ảnh chụp cộng hưởng từ của não bộ ở 3 nhóm người 75 tuổi hoặc lành mạnh, bị rối loạn nhẹ về trí nhớ hay đã được chẩn đoán bệnh Alzheimer. Một phương pháp tính bề dày của vỏ não trong những vùng não bộ được biết là nhạy cảm với bệnh Alzheimer và từ đó đã suy ra một IEA (chỉ dấu bề dày

bình thường). Kết quả theo dõi hai năm sau cho thấy, ở những người bị rối loạn nhẹ về trí nhớ đã tiến triển về phía bệnh Alzheimer, IEA đã tiên đoán sự thoái hóa thần kinh trong



76% các trường hợp. Các nhà nghiên cứu hy vọng phát hiện này có thể sẽ giúp tìm ra một phương cách hữu hiệu ngăn ngừa sự phát triển bệnh.

A.KHUÊ (Theo Sciences)

CÁP QUANG SIÊU TỐC

Sản phẩm cáp quang này có tốc độ truyền dữ liệu là 30 Terabits/S - nhanh gấp 10 lần so với kỹ thuật hiện nay. Hay nói một cách khác sản phẩm này cho phép tải về 720 chiếc đĩa DVD (thời lượng 2 giờ/DVD) chỉ trong thời gian 1 giây. Nhóm nghiên cứu cho biết, họ có thể truyền dữ liệu trong khoảng cách 240km.

A.K
(Theo Crunch Gear)



Tiết kiệm kiểu "dại dột"

Có những thao tác hàng ngày bạn cho rằng đó là cách tiết kiệm nhiên liệu, nhưng thực tế lại không phải như vậy. Điều này đã được các nhà khoa học phân tích cụ thể.

CHỌN THIẾT BỊ TIẾT KIỂM XĂNG: CHƯA CHẮC ĐÃ CÓ LỢI

ThS Trần Thẩm, trưởng phòng Thủ nghiệm Hóa chất và Vật liệu Vilas 067, Viện Hóa học Công nghiệp Việt Nam khẳng định, một số phụ gia có khả năng tiết kiệm được xăng, nhưng việc lựa chọn thiết bị phải dựa vào rất nhiều yếu tố tổng thể. Một số phụ gia nghe quảng cáo "hoành tráng", nhưng thực tế thì lại thấy không có khả năng tiết kiệm được xăng. Ví dụ, có những thiết bị họ quảng cáo tiết kiệm 20 - 30% nhiên liệu nhưng thực chất, con số này chỉ là 5%. Rõ ràng, người tiêu dùng cần phải sáng suốt khi lựa chọn sản phẩm. Chỉ chọn những sản phẩm có kiểm nghiệm, được cấp phép và có uy tín. Ngoài ra, còn có một số loại phụ gia có khả năng

tiết kiệm, nhưng về mặt tổng thể thì chưa chắc đã có lợi. Ví dụ, có những loại phụ gia có thể làm tăng khả năng cháy của xăng, nhưng dầu lại nhanh bị thoái hóa. Vì thế, nếu xét theo góc độ kinh tế, sử dụng phụ gia chưa chắc đã tiết kiệm được. Nói chung, các nhà sản xuất nhiều khi không đưa ra đầy đủ các thông tin về sản phẩm cả mặt lợi và hại cho khách hàng, thành ra, nếu người sử dụng không có kiến thức rất dễ bị hiểu lầm.

CHẤT ĐẦY ĐỔ TRONG TỦ LẠNH ĐỂ ĐỒ TIỀN ĐIỆN

Theo PGS.TS Nguyễn Đức Lợi, khoa Nhiệt lạnh Đại học Bách khoa Hà Nội cho biết, nhiều gia đình có quan niệm sai về làm lạnh của tủ là càng ít thực phẩm trong tủ càng đỡ tốn điện. Trên thực tế, mỗi lần mở tủ lạnh bạn sẽ làm mất khoảng 60 - 95% không khí lạnh có trong tủ. Nếu có nhiều thức ăn trong đó, không khí lạnh sẽ được giữ lại và tiết kiệm được điện năng. Nhất là tại ngăn đá, cần có nhiều đá để giữ mức nhiệt lạnh ổn định.

Đối với bóng đèn, nhiều gia đình sử dụng bóng đèn ít oát để tiết kiệm điện. Tuy có tiết kiệm điện nhưng rất hại cho mắt, cho sinh hoạt nên cách này cũng không nên. Quan niệm tắt các thiết bị điện điều khiển là tắt máy và không tốn điện: hoàn toàn sai. Theo chuyên gia này, khi tắt bằng điều khiển, các đồ dùng điện tử vẫn có điện chạy qua và tiêu tốn khoảng 15W. Nếu nhiều đồ dùng điện trong một gia đình thì sẽ rất tốn điện. Tuy nhiên, với thời tiết nồm, mưa thì cần phải





cắm phích điện để làm nóng máy, giảm hư hỏng.

TẬN DỤNG NƯỚC

Nhiều người thường có thói quen tiết kiệm nước bằng cách dùng lại nước giặt giũ quần áo để giặt khăn, lau nhà hoặc dùng nước cuối rửa rau sống để rửa các rau khác cần nấu chín, thậm chí là để giặt khăn lau bàn, lau bếp hoặc để rửa bát. Cách làm đó dường như giúp họ tiết kiệm được rất nhiều nước sinh hoạt. Tuy nhiên, BS Hoàng Xuân Đại, nguyên chuyên viên

Bộ Y tế cho rằng, cách tiết kiệm này tưởng là "khôn" nhưng lại hóa "đại". Nước rửa rau quả, dù là nước cuối cùng, trông có vẻ sạch về mặt cảm quan, nhưng thực ra vẫn có thể còn chứa các loại vi khuẩn hay trứng giun hoặc thậm chí là cả những hóa chất còn tồn dư trong rau quả cũng "thôi" ra nước rửa.

Những tác nhân có hại này sẽ lại bám dính vào các loại rau khi dùng lại nước rửa hoặc bám dính vào khăn lau khi dùng nước này để giặt khăn. Lau bàn ăn hay bàn bếp bằng những chiếc khăn này, chúng ta đã vô tình "tiếp tay" cho các loại hóa chất, vi khuẩn đến được những vị trí tiếp xúc trực tiếp với tay người. Tương tự như vậy, các hóa chất giặt tẩy còn tồn dư trong nước giặt cuối cùng có thể bám dính vào khăn lau khi ta giặt khăn lau bằng nước này và đó chính là nguồn lây lan hóa chất.

HẠNH - NA - HIỂN



Có đúng thế không?

Hành quân tạo ra điện năng

Các kỹ sư thuộc Học viện Nghiên cứu vật liệu tại Đại học Leeds (Anh) đang phát triển một phương pháp thu động năng khi các chiến sĩ hành quân để chuyển thành nguồn năng lượng sử dụng cho chính các thiết bị của họ. Hệ thống mới được thiết kế để chuyển hóa năng

lượng từ chân thành năng lượng pin giúp quân nhân giảm bớt trọng lượng này. Thiết bị này sẽ sử dụng đồ gốm và pha lê công nghệ cao như bộ chuyển đổi áp điện để có thể chuyển hóa áp lực cơ học thành điện năng. Dự án đang xem xét vị trí tốt nhất để đặt hệ thống

thiết bị này, gồm dây của ba lô và quanh đầu gối để có thể thu được năng lượng nhưng đồng thời giảm thiểu sự va chạm khi chân cong xuống, các khớp dồn lại hoặc khi giày của các chiến sĩ dẫm xuống mặt đất.

AN KHUÊ

(Theo Science Daily)



Ảnh minh họa

Có đúng thế không?

Phụ nữ đẹp nhất ở tuổi nào?

Ảnh minh họa



www.XALUAN.com

Nhiều người vẫn cho rằng, 18, đôi mươi là độ tuổi đẹp nhất của người phụ nữ, nhưng theo một kết quả khảo sát trên 1.500 phụ nữ tại Anh, các cô gái lại cảm thấy mình quyến rũ nhất ở tuổi 32. Ở tuổi này, phụ nữ đã chứng kiến và trải nghiệm nhiều kinh nghiệm sống hơn cũng như đạt được nhiều thành tựu hơn so với khi ở tuổi 22.

Những nhân vật nổi tiếng như Sarah Michelle Gellar, Sophie Dahl và Liv Tyler... đều có mặt trong số 40% những người tham gia khảo sát thừa nhận điều đó. Những phụ nữ này lý giải rằng, ở độ tuổi 32, cuộc sống của họ là sự pha trộn giữa lòng tự tin đạt được từ những kinh nghiệm, lối sống yêu đời hoạt bát và cảm giác thoải mái khi ăn uống. Tiến sĩ Tâm lý Sandra Wheatley

cho rằng, phát hiện từ cuộc khảo sát này rất đáng khích lệ, bởi nó cho thấy phụ nữ đã đề cao giá trị của những thành tựu họ đạt được trong cuộc sống sánh ngang với vẻ trẻ trung bên ngoài. "Điều này chứng tỏ phụ nữ đang có ảnh hưởng hơn nhờ nhân cách và trải nghiệm sống, chứ không chỉ là những gì nổi trên bề mặt", Wheatley nói.

KHUÊ ĐỨC
(Tổng hợp)

Sản phẩm hữu ích

Máy tập tennis

ThS Từ Diệp Công Thành và KS Trần Việt Hồng (Trung tâm Phát triển khoa học trẻ Thành đoàn TPHCM) đã chế tạo thành công máy bắn bóng tennis phục vụ tập luyện. Không cần phải ra sân tập mà vẫn có được những trận tennis "như thật" là ý tưởng sáng tạo của nhóm tác giả.

Nhóm nghiên cứu sử dụng cơ cấu hai bánh đai quay ngược chiều có ưu điểm gọn nhẹ, có thể bắn bóng đến mọi vị trí trên sân và có thể điều khiển tốc độ bóng, độ xoáy. Máy hoạt động theo nguyên tắc: bóng được chứa trong thùng chứa (khoảng 200 quả) được dẫn theo đường ống vào hai bánh đai bắn bóng. Sau đó, bộ phận truyền động sẽ bắn bóng đi theo tốc độ, độ xoáy mà người tập luyện muốn. Máy tập tennis 3 bậc tự do để xuất đảm bảo các yêu cầu cơ bản cần thiết trong kỹ thuật chơi tennis từ căn bản đến nâng cao. Tất cả các thông số khác đều được cài đặt trên máy tính.



Máy tập tennis có thể thay thế sân tập

Người chơi tennis có thể dùng tay phải hoặc trái, máy đặt trong một căn phòng nhỏ mà không ảnh hưởng đến các vật dụng khác trong phòng. Máy phù hợp cho những ai

bận rộn không thể ra sân thường xuyên. Dụng cụ có thể xếp gọn trong bao đựng vợt. Độ bền trên 10 năm, chỉ cần thay vài chi tiết nhỏ là y như mới.

T.H

Chế phẩm kiểm soát côn trùng, bảo quản nông sản sau thu hoạch

Các sản phẩm sau thu hoạch của ngành trồng trọt như thóc, ngô, đậu đỗ, bột mì, dược liệu.. đều tiếp tục bị hư hỏng, tổn thất ở những mức độ khác nhau tùy theo cách thức bảo quản chúng. Tổn thất này có nhiều nguyên nhân, trong số đó có nguyên nhân do côn trùng gây ra.

Việt Nam là quốc gia có nền khí hậu nhiệt đới nóng, ẩm, rất thích hợp cho nhiều loại côn trùng phát triển, do vậy những tổn thất nói trên là khá lớn. Các giải pháp đang áp dụng phổ biến để tiêu diệt côn trùng trong bảo quản nông sản sau thu hoạch ở Việt Nam, bao gồm: Sử dụng nhiệt độ cao (high temperatures). Sử dụng nhiệt độ thấp (low temperature). Sử dụng các loại khí N_2 , CO_2 . Áp dụng công nghệ áp suất thấp (Low pressure). Áp dụng công nghệ chiếu xạ bằng coban 60 (Co60). Sử dụng các loại hoá chất trừ sâu trong danh mục nhà nước cho phép như Aluminium Phosphide; Deltamethrin; Methyl Bromide; Pirimiphos- Methyl.

Ngoài ra, cũng còn áp dụng các phương pháp khác thủ công cơ giới như phơi, sấy khô, chọn lọc, làm sạch... Dầu vậy, việc sử dụng các loại hoá chất trừ sâu nói trên để tiêu diệt côn trùng vẫn khá phổ biến, đặc biệt ở khu vực nông hộ.

Hậu quả là không chỉ chất lượng sản phẩm bị suy giảm mà quan trọng hơn cả là những nguy hại về vệ sinh an toàn thực phẩm và vấn đề môi trường. Từ năm 2010, các nhà khoa học Việt Nam đã đạt được thành công bước đầu trong nghiên cứu ứng dụng tinh dầu thực vật để “xua đuổi” côn trùng. Một trong những sản phẩm đó là chế



Sử dụng BQ01-10 để xua đuổi côn trùng

phẩm BQ01-10 với thành phần chính gồm tinh dầu của cây long não và nước ép từ cây đinh lăng. Hỗn hợp này được xác định có tính chất “xua đuổi” côn trùng, hoàn toàn vô hại với người, vật nuôi, môi sinh và nguồn nước. Kết quả bước đầu cho thấy:

- Để bảo quản thóc ở quy mô hộ nông dân trong thời gian 5 tháng thì sử dụng BQ01-10 có thể giảm tới 100% khối lượng thuốc trừ sâu so với đối chứng;

- Để bảo quản thóc ở quy mô các kho dự trữ quốc gia trong thời gian 12 tháng, có thể giảm tới 70,82% khối lượng các loại thuốc trừ sâu so với đối chứng.

- Do không cần phun, rải trực tiếp vào khối hàng cần bảo quản nên BQ01-10 có thể áp dụng cho nhiều loại nông sản như gạo, bột mì, đậu đỗ...

- Các loại tinh dầu thường có mùi dễ chịu, an toàn, không ảnh hưởng xấu đến sản phẩm sau quá trình bảo quản, phù hợp với xu hướng phát triển sản xuất nông nghiệp sạch và bền vững.

THS NGUYỄN TRỌNG TÍN

(Trường Đại học Hồng Đức, Thanh Hóa)

Kỳ đà dễ nuôi tại gia đình

Nuôi kỳ đà quy mô gia đình khá đơn giản, dễ làm, ít tốn kém, tận dụng được công lao động nhàn rỗi trong gia đình. Mô hình này đang được nhân rộng ở Quảng Nam.

Chuồng nuôi kỳ đà được làm giống như chuồng nuôi cá sấu, có thể là chuồng lưới hay chuồng xi măng, xung quanh tô láng để kỳ đà không bám tường leo ra ngoài. Trong chuồng, có thể làm hang bê tông hoặc để sẵn một ống công phi 0,1 - 0,2m, dài trên 2m, đảm bảo môi trường thích hợp cho kỳ đà ẩn trú, nghỉ ngơi và phòng tránh nắng nóng. Nền chuồng được tráng xi măng toàn bộ, sau đó đổ cát khoảng 20 - 25cm ở 1/3 chuồng phía ngoài vào.

Kỳ đà sinh trưởng, phát triển mạnh sau mỗi lần lột da, mỗi năm lột da một lần từ tháng 8 - 10. Kỳ đà trưởng thành sau 18 tháng tuổi và bắt đầu đẻ trứng, mỗi năm một lứa, mỗi lứa 15 - 17 trứng và chỉ khoảng 35% trứng có khả năng nở con. Nếu tổ chức ấp trứng nhân tạo đảm bảo yêu cầu kỹ thuật thì tỷ lệ ấp nở có



Anh An bên kỳ đà nuôi quy mô nhỏ

thể đạt từ 80 - 90%. Hiện nay, giá thành thịt kỳ đà khoảng 300.000 - 400.000d/kg, mang lại hiệu quả kinh tế khá lớn và ổn định cho người dân.

Anh Nguyễn Văn An, ở thôn Trung Đông, xã Duy Trung, Duy Xuyên, Quảng Nam đã đầu tư 100 triệu đồng xây chuồng trại và mua 20 con kỳ đà bố mẹ, 2 cặp cây hương về nuôi. Sau 3 tháng, kỳ đà sinh sản, mỗi lứa từ 10 - 17 quả trứng, hiện tại, anh có 60 con kỳ đà sinh sản.

Theo anh An, nuôi kỳ đà vừa khoẻ, lại nhàn. Món

khoái khẩu của kỳ đà là cóc, nhái, ốc... Chỉ cần chú ý, khi thay da, kỳ đà bám vào nhau làm da bị trầy xước, hay bị nấp ngoài da nên cần cắt móng chân của chúng. Ban đêm, kỳ đà thường bò ra sân uống nước rồi nằm trong máng ăn nên chiều tối phải thay nước, vệ sinh chuồng sạch sẽ để phòng bệnh ký sinh trùng. Anh An cho biết: "Nuôi kỳ đà trọng lượng mỗi con khoảng 2,5kg, giá mỗi cặp là 4 triệu đồng, sau khoảng một năm chúng sinh sản sẽ thu hồi vốn nhanh".

NAM PHAN

Đảm bảo độ ẩm cho ngô đông

Trong suốt quá trình sinh trưởng, phát triển luôn cần đảm bảo đủ ẩm cho ngô, nhưng tuyệt đối không để ngô bị ngập nước.

Nguyên nhân khiến diện tích ngô đông ở miền Bắc sụt giảm mạnh thời gian vừa qua có nhiều lý do, trong đó có lý do chi phí đầu tư cho vật tư phân bón, thuốc trừ sâu chiếm 30 - 40% và chi phí về công lao động cũng quá cao, chiếm khoảng 30% giá thành sản phẩm. Việc áp dụng những kỹ thuật mới vào sản xuất cùng với tích tụ đất đai, tổ chức sản xuất trên quy mô lớn sẽ giải quyết được vấn đề này.

Mật độ trồng từ 6 - 6,5 vạn cây/ha (2.200 - 2.350 cây/sào Bắc bộ). Khoảng cách trồng hàng cách hàng 60 - 65cm, cây cách cây 22 - 24cm. Cách đặt bầu: Đặt bầu theo hướng lá, xòe ra 2 bên mép luống. Đặt bầu theo kiểu nanh sấu.

Với việc điều chỉnh mật độ cây 6 - 6,5 vạn cây/ha so với mật độ trồng bình thường của nông dân hiện nay là 4 - 4,2 vạn cây/ha, lượng phân bón cho 1 ha tăng 15 - 20% so với quy trình đang khuyến cáo, liều lượng phân bón cho 1 ha gồm phân chuồng 8 - 10 tấn, hoặc 1 tấn phân hữu cơ vi sinh; phân bón vô cơ nguyên chất: 240kg N + 140kg P₂O₅ + 140kg K₂O.

Bón sớm và đủ chất dinh dưỡng cho ngô là rất quan trọng. Với ngô bầu nên bón 3 lần: Lần 1 bón lót toàn bộ phân chuồng/hữu cơ vi sinh, phân lân và 1/3 lượng phân ure. Lần 2 bón thúc khi ngô 5 - 6 lá, bón 1/3 lượng ure + 1/2 lượng kali. Lần 3 bón thúc khi ngô 10 - 11 lá (bắt đầu xoáy nõn), bón 1/3 lượng ure + 1/2 lượng kali còn lại. Sử dụng phân đơn hoặc các loại phân DAP, NPK tổng hợp với lượng bón nguyên chất theo quy trình, điều



Chăm sóc cây ngô vụ đông

chỉnh tăng, giảm liều lượng cho phù hợp từng loại đất.

Trong suốt quá trình sinh trưởng, phát triển luôn cần đảm bảo đủ ẩm cho ngô, nhưng tuyệt đối không được để ngô bị ngập nước. Trong giai đoạn đầu vụ đông thường có các trận mưa lớn, cần hết sức lưu ý thoát nước kịp thời cho ngô, không để ngô bị ngập quá 24 giờ, điều này sẽ làm cho ngô sinh trưởng kém hoặc làm chết cây con.

Trong điều kiện thủy lợi thuận lợi, nên tưới từ 5 - 7 lần trong suốt quá trình từ gieo trồng đến sau trở cờ 20 ngày, tưới nước nên kết hợp với các kỳ bón phân. Có thể duy trì mực nước thường xuyên trong rãnh từ 5 - 7cm. Trong điều kiện bị khô hạn, nếu cây con có biểu hiện thiếu nước (lá nhỏ, lá quăn) cần phải tưới bổ sung.

Chú ý các loại sâu bệnh chính trong vụ đông như sâu xám, sâu cắn lá, sâu đục thân, rệp cờ, bệnh khô vằn, bệnh đốm lá lớn, bệnh lùn, lùn xoắn lá. Phòng trừ sâu bệnh theo quy trình chung đang khuyến cáo tại các địa phương.

MINH NGỌC

Ghép mắt ngủ cho mai vàng

Mai là một trong bốn loài cây tứ quý. Để có một cây mai đẹp và lạ, có thể dùng cách ghép mai. Trong đó, cách ghép mắt ngủ (nghĩa là lấy mắt lá chưa lên mầm để ghép) dễ làm, dễ thành công.

Chọn gốc ghép: Bất kể giống mai vàng nào cũng có thể dùng làm gốc ghép. Thông thường gốc ghép được chọn là gốc mai tứ quý hoặc gốc mai rừng khoẻ, dáng đẹp. Sau khi chọn gốc ghép xong, khoảng tháng 10 - 12 âm lịch, dùng cưa cắt hết cành nhỏ, tạo dáng theo ý mình, nếu không cần dáng của gốc ghép thì cắt ngang thân cách mặt đất khoảng 15 - 20cm. Tưới phân hữu cơ có pha B1 hoặc Atonic kích thích nảy chồi non. Khi chồi non nhú ra, ngắt bỏ những chồi mọc không đúng hướng định ghép. Bón thúc cho chồi non mập mạnh, khi chồi mới có thân to cỡ chiếc đũa là có thể tiến hành ghép mai.

Chọn giống ghép: Một gốc ghép có thể cùng lúc ghép nhiều giống mai khác nhau, nên chọn các giống mai khoẻ như Giảo, Mai trâu, Mai Huỳnh Tử... để ghép phía dưới thấp, các giống trung bình như Mai xanh, Mai hương... để ghép ở giữa. Các giống thể trạng yếu như Mai trắng, Mai cúc... để ghép trên phần ngọn.

Chuẩn bị ghép: Kiểm tra các chồi ghép bằng cách dùng mũi dao nhỏ, sắc, tách thử một chút vỏ trên mầm thân ghép. Nếu thấy giữa phần vỏ và phần thân gỗ dễ dàng tách rời nhau, có vẻ láng ướt nhựa thì nên bắt tay vào ghép mai, nếu không thấy tách rời dễ dàng thì nên dừng lại để tránh thất bại. Thời gian ghép thường từ tháng 10 - 4 âm lịch năm sau.



Đặt mắt ghép vào gốc ghép

Cách ghép: Sau khi đã xác định xong giống cần ghép, chọn cành không già, không non. Nếu được cành có tuổi tương đương với mầm tại gốc ghép là tốt nhất, các mắt cuống lá phải còn xanh, hơi phồng lên (trường hợp lá đã rụng). Nếu trường hợp lá chưa rụng, dùng kéo cắt lá đi (chừa lại phần cuống lá). Cắt vát mắt ghép một góc 15 - 20 độ, đặt mắt ghép vào gốc ghép, dùng nilông chuyên dụng quấn kín phần tiếp xúc trước rồi quấn dần lên phần mắt ghép, đến đầu mắt ghép thì quấn quay ngược trở lại. Nên bố trí ghép một cách hài hòa, đảm bảo các mầm ghép sẽ phát triển cân đối.

Chăm sóc mai ghép: Sau khi ghép để vào chỗ hơi râm mát, rồi từ đưa ra ngoài nắng, tránh để chỗ có nắng ngay. Cắt tỉa bỏ bớt những đợt non quá dài, tạo dáng ngay cho cây được tròn trịa. Nếu không cần hạt để gieo làm giống, nên lấy bỏ hết các hạt non để tập trung nhựa nuôi cây. Bón thêm phân hữu cơ để diệt mầm cỏ, nếu có kiến phải dùng thuốc xịt diệt kiến...

VIỆT GIANG

Lập vành đai chăn nuôi biên giới

Trong nhiều năm, vấn nạn nhập lậu giống gia cầm không rõ nguồn gốc tại các tỉnh miền núi phía Bắc diễn ra nhức nhối, nguy cơ lây nhiễm dịch bệnh luôn ở mức báo động...

Theo TS Hạ Thúy Hạnh, Phó Giám đốc Trung tâm Khuyến nông Quốc gia (KNQG), để giải quyết vấn đề này, mấu chốt là phải tạo được nguồn giống gia cầm bố mẹ tại chỗ, giúp người dân chủ động chăn nuôi, tạo vành đai ngăn chặn bệnh dịch từ biên giới.

Từ năm 2014, Trung tâm KNQG đã triển khai dự án xây dựng mô hình sản xuất giống gia cầm cho 7 tỉnh: Hà Giang, Cao Bằng, Lai Châu, Điện Biên, Lào Cai, Lạng Sơn và Quảng Ninh. TS Hạ Thúy Hạnh, chủ nhiệm dự án cho biết, chăn nuôi gia cầm quy mô nông hộ có ưu thế là quay vòng vốn nhanh, thời gian nuôi ngắn, đầu tư không nhiều, có thể tận dụng được nguồn sản phẩm phụ, nhân lực nhàn rỗi. Mặt khác, sản phẩm dễ tiêu thụ và là món ăn phổ biến của đồng bào dân tộc miền núi phía Bắc.

Những năm qua, Quảng Ninh đã dùng nhiều biện pháp “trấn áp” tình trạng nhập lậu gia cầm qua biên giới. Tại Quảng Ninh, đã có 32 hộ dân tại huyện Tiên Yên, TP Cẩm Phả, TP Hạ Long tham gia mô hình sản xuất vịt biển 15 sinh sản với số lượng 4.000 con giống. Đây là sản phẩm nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu vịt Đại Xuyên (Viện Chăn nuôi).

Sau hai năm, Quảng Ninh đã nhận được 50.000 con giống. TS Hạ Thúy Hạnh cho biết, việc đưa con giống vào xây dựng mô hình dựa trên nhu cầu của từng địa phương. Nhìn chung, người dân tiếp nhận mô hình tương đối tốt. Đặc biệt, tại Quảng Ninh, Trung tâm KNQG đã đưa vào nuôi giống vịt biển 15 nhằm tận dụng phù du ven biển, lượng thức ăn, công chăm sóc giảm rõ rệt. Thông qua dự án, người dân đã ý thức được tầm quan trọng của việc sử dụng con giống. Họ chỉ mua giống ở những cơ sở áp nử trong mô hình.

Tại Lào Cai, Trung tâm KNQG cũng triển khai mô hình sản xuất gà Lương Phượng, Đông Tảo tại hai xã Sơn Hải, Phong Niên (huyện Bảo Thắng), quy mô 4.000 con giống. Ông Đặng Danh Bộ, Trưởng phòng Chăn nuôi kỹ thuật & chuyển giao TBKT (Trung tâm KN-KN Lào Cai) cho biết, đây là hai xã nằm trong vùng quy hoạch chăn nuôi gia cầm.

Kết quả theo dõi, tỷ lệ sống của đàn gà dự án đạt 92%, tương đương 1.748 con. Sau khoảng 5 tháng 13 ngày, gà bắt đầu đẻ trứng. Năng suất trứng/mái/chu kỳ đẻ khoảng 165 quả. Hạch toán kinh tế, mô hình này cho lãi khoảng trên 1 tỷ đồng. Ông Bộ cho biết, từ kết quả của dự án, Lào Cai đã đẩy mạnh tuyên truyền, nhân rộng thêm 20 cơ sở, sản xuất hàng trăm nghìn con giống chất lượng đưa ra thị trường.

VŨ ĐÁN

Mô hình nuôi vịt biển ở Quảng Ninh



Nuôi cá lóc cần phải chú trọng đầu tiên đến việc chọn lựa con giống đầu vào có chất lượng tốt, đặc biệt là phải có nguồn nước hợp vệ sinh, thức ăn tươi cho cá và chú trọng đến quy trình chăm sóc, phòng trừ dịch bệnh cho cá.

Ông Đào Văn Bảy ở khu vực 3, thị trấn Phú Lộc, Thừa Thiên - Huế cho biết: Năm 2005, cùng với nguồn vốn hỗ trợ phát triển kinh tế của tỉnh, ông đã mạnh dạn vay 100 triệu đồng từ Ngân hàng NN&PTNT rồi tiến hành đầu tư xây dựng mô hình nuôi cá lóc thương phẩm. Mới đầu ông đã thất bại nhưng nhờ học hỏi dần, tích lũy kinh nghiệm, từ năm 2009 đến nay mô hình nuôi cá lóc thương phẩm (gồm 5 ao với tổng diện tích 600m²) của ông Bảy đã mang lại hiệu quả kinh tế cao.

Từ đó đến nay, bình quân mỗi năm ông Bảy thả nuôi 3 lứa, thu hoạch khoảng 4 tấn cá lóc. Sau khi trừ chi phí mua con giống, thức ăn... hàng năm ông thu về mức lãi ròng hơn 100 triệu đồng. Ông Bảy cho rằng, muốn thành công trong việc nuôi cá lóc thì nhất thiết phải chọn lựa con giống đầu vào có chất lượng tốt, đặc biệt là phải có thức ăn tươi cho cá, nguồn nước hợp vệ sinh và hết sức chú

Nuôi cá lóc trái vụ



Ảnh minh họa

trọng đến khâu phòng bệnh. Nếu để đến khi cá mắc bệnh mới loay hoay tìm cách chữa trị thì xem như thất bại.

Theo kinh nghiệm của ông Bảy, chỉ cần xây ao nuôi khoảng 40 - 60cm là phù hợp. Bồi, mực nước ao cạn sẽ thuận lợi cho việc thay nước mỗi ngày 1 - 2 lần, góp phần tạo môi trường sạch, phòng ngừa các loại dịch bệnh nguy hiểm gây hại. Để có nguồn thu nhập cao thì cần đầu tư nuôi vụ cá lóc bán vào dịp Tết Nguyên đán, vì thời điểm từ cuối

tháng Chạp đến đầu tháng Giêng người tiêu dùng rất ưa chuộng loại cá này nên giá bán sản phẩm tăng cao.

Thời điểm này là lứa cá nuôi trái vụ, bắt đầu thả con giống vào tháng 8 âm lịch và đến gần Tết thì tiến hành thu hoạch bán dần. Tuy nhiên, điều đáng lo nhất hiện nay là giá các loại hải sản tươi làm thức ăn cho cá lóc đang tăng mạnh, trong khi đó nguồn con giống phải lấy từ các tỉnh ở khu vực đồng bằng sông Cửu Long về nên chi phí rất cao. **MINH NGỌC**

Tỷ phú cam ở xứ Mường

Thấy tiềm năng trồng cây ăn quả của mảnh đất vườn nhà đang để trống, Bùi Việt Bách (SN 1979) người dân tộc Mường, ở tiểu khu 3, thị trấn Cao Phong (Hòa Bình) quyết định vay vốn trồng cam. Hiện anh đang làm chủ một trang trại cam Cao Phong ruột vàng rộng 9ha, tạo việc làm cho 40 lao động địa phương, với doanh thu gần 5 tỷ đồng/năm.

Từ nhỏ, Bách đã phải buổi đi học, buổi lên rẫy phụ giúp bố mẹ. Học xong THPT, với ước muốn thoát nghèo, Bách xin gia đình cho đi xuất khẩu lao động sang Hàn Quốc.

Khi đang làm hồ sơ đi lao động Hàn Quốc, tình cờ Bách được thăm công ty rau quả và nông sản Cao Phong, được nghe giới thiệu và hướng dẫn mô hình trồng cam mang lại hiệu quả kinh tế cao, Bách nghĩ sao không cải tạo đồi để trồng cam phát triển kinh tế, đâu cần phải đi làm ăn nơi đất khách quê người.

Nghĩ là làm, Bách quyết định không đi xuất khẩu lao động nữa, mà ở lại quê trồng cam. Năm 2004, Bách bắt tay vào việc cải tạo diện tích đất đồi rộng 1ha bỏ hoang của gia đình. Tự dựng lán trên đồi, hàng ngày cơm nắm khai hoang, phát cây cối, cỏ dại, nhiều hôm mệt quá, Bách ngủ ngay tại lán, hai bàn tay phỏng rộp đau rát, muỗi vắt thi nhau đốt...

Bách mất gần một năm khai hoang. Năm 2005, Bách mạnh dạn vay vốn ngân hàng 200 triệu đồng để mua vật tư cây giống và bắt đầu trồng những cây cam đầu tiên. Nhận thấy nguồn nước ngầm dồi dào tại khu vực núi cạnh vườn,

Bách bỏ ra 120 triệu đồng xây dựng hệ thống ống dẫn nước tưới.

Cuối năm 2007, Bách thu hoạch vụ đầu tiên với hơn 50 tấn cam, bán được gần 1 tỷ đồng. Trừ chi phí, anh thu về hàng trăm triệu. Hiện tại, trang trại của Bách đang trồng nhiều loại cam đặc sản khác nhau như cam xã Đoài, cam canh, cam lòng vàng, quýt ngọt... Ngoài ra, Bách còn trồng thêm 5 ha mía đường.

Chia sẻ về kỹ thuật trồng cam, anh Bách cho biết: “Để trồng cam thì việc chọn đất là điều thiết yếu, nên chọn vùng đất tơi xốp, ít pha đất sét và đặc biệt là nhanh thoát nước. Ngoài ra, cần hệ thống tưới nước ít nhất 1 lần trên ngày, kết hợp phun thuốc bảo vệ thực vật để cây cam kháng bệnh và sinh trưởng tốt. Bên cạnh đó, cần thường xuyên cắt tỉa cành cho cây và bón phân gà, phân trâu...”.

Bách cũng thường xuyên tư vấn về kỹ thuật trồng, xây dựng đường nước cho vườn cam, tổ chức nhiều buổi giao lưu nói chuyện với các đoàn viên thanh niên trong huyện về ứng dụng mô hình trồng cam tại Cao Phong, góp phần định hướng cho các em việc phát triển kinh tế, làm giàu dựa vào thế mạnh sẵn có của vùng.

Ông Nguyễn Thế Anh, Phó Chủ tịch UBND thị trấn Cao Phong cho biết: “Anh

Bách là một thanh niên nhiệt huyết, năng động, dám nghĩ dám làm, là một tấm gương trẻ làm kinh tế giỏi của xã. Anh Bách đã góp phần quảng bá thương hiệu cam Cao Phong ra thị trường và thúc đẩy kinh tế tại địa phương phát triển”.

**QUANG LỘC -
DIỆP THÀNH**



Trồng chuối xiêm thu nhập cao

Chuối xiêm là một loại cây thích nghi với nhiều loại đất, kể cả đất phèn. Nhiều người đã cải tạo vùng đất hoang hóa, lên liếp trồng chuối xiêm, hiệu quả nhất là đất rừng U Minh Thượng (Kiên Giang) và Lung Ngọc Hoàng (Hậu Giang).

Ông Nguyễn Văn Nhựt ở ấp Trung Đoàn, xã An Minh Bắc, huyện U Minh Thượng, tỉnh Kiên Giang có 6 công trồng chuối, mỗi năm lãi trên 100 triệu đồng. Tại xã Phụng Hiệp, huyện Phụng Hiệp, Hậu Giang, anh Nguyễn Trung Trị có 7 công vườn cây ăn trái trồng xen chuối xiêm, mỗi năm thu nhập trên 50 triệu đồng từ tiền bán chuối.

Theo kinh nghiệm của nhiều nhà vườn, một người trồng chuyên canh chuối xiêm mỗi tháng có thể thu nhập từ 3 – 4 triệu đồng/công (bình quân mỗi công trồng khoảng 100 bụi, mỗi bụi từ 4 – 8 cây). Chuối xiêm ngoài bán trái còn bán được lá và bắp. Bắp chuối hiện nay thị trường tiêu thụ khá mạnh và giá cũng rất ổn định. Giá bán tại vườn hiện nay là 5.000d/kg, giá bán lẻ tại chợ từ 7.000 – 10.000d/kg.

Ông Nhựt cho biết trồng 1 ha chuối có thể thu nhập tiền bắp chuối trên 10 triệu đồng/năm. Còn chị Nguyễn Thị Lâm, một thương lái ở U Minh Thượng cho biết bình quân cứ 2 ngày một lần, chị thu vô trên 1 tấn bắp chuối chở đi các nơi để giao lại cho bạn hàng.

Chuối xiêm có thể trồng quanh năm, nhưng tốt nhất là nên trồng vào đầu mùa mưa. Từ lúc trồng đến khi trở buồng khoảng 8 tháng. Nếu trồng đúng kỹ thuật, giống tốt, bờ liếp cao, khoảng cách 5 m/bụi, cây sẽ cho trái to, trở buồng sai, bình quân 8 - 10 nải/buồng. Giá chuối



hiện nay dao động từ 50.000d/chục nải đến 70.000d/chục nải. Thường năm đầu, mỗi bụi chuối xiêm cho 3 buồng/năm; năm thứ hai 6 buồng/năm, bình quân cứ nửa tháng thương lái sẽ đến tận vườn thu mua một lần.

Chuối xiêm là loại chuối phổ biến được thị trường tiêu thụ mạnh nhất so với các loại chuối khác. Ngoài trái ngon, ngọt lịm, bổ dưỡng dùng ăn tươi, nhiều người còn dùng chuối xiêm để làm bánh kẹo, ép chuối phơi khô, ngào đường và nấu, nướng.

Ông Phạm Chí Công, cán bộ khuyến nông xã Phụng Hiệp khẳng định, trồng chuối xiêm là một trong những mô hình thu nhập ổn định so với các loại cây ăn trái khác. Đặc biệt, đối với những vùng đất nhiễm phèn chỉ có cây chuối xiêm là thích nghi. Hơn nữa, chuối xiêm là một loại cây dễ trồng, công chăm sóc cũng nhẹ, chỉ cần bón phân định kỳ và theo dõi sùng ăn. Trước đây, nhiều người trồng chuối xiêm chỉ trồng nhỏ lẻ, thiếu tập trung nên hiệu quả không cao. Hiện bà con ngoài trồng chuối bằng cây con còn có thể trồng chuyên canh bằng cây cấy mô, năng suất và chất lượng cao hơn. **MINH NGỌC**

Cùng rút kinh nghiệm

Ăn sắn mỳ, nằm lì một chỗ

Chị Phí Thị H. (Lào Cai) sau khi đi làm nương về đã luộc sắn mỳ để ăn. Sau khi ăn được một lúc chị thấy buồn nôn, mệt toàn thân, nhức mũi, choáng váng, đau đầu, ê ẩm, mắt đỏ, khô cổ họng và mũi. Vừa lúc chồng chị vào nhà, thấy chị nằm lì ở ghế đã khẩn trương đưa chị ra xe bò kéo đến trạm y tế xã. Tại đây, các y sĩ đã gây nôn và truyền nước cho chị. Sau 2 giờ, chị H. đã hồi tỉnh.

Lời bàn: Độc tố trong sắn mỳ là một loại glucosid, khi gặp men tiêu hóa, axit hay nước, sẽ thủy phân và giải phóng axit cyanhydric, một chất có thể gây độc chết người. Liều gây chết là 1mg/kg thể trọng.

Liều gây ngộ độc là 20mg cho một người lớn. Tùy theo lượng ăn nhiều hay ít, triệu chứng ngộ độc biểu hiện cấp tính hay ngộ độc chậm. Ngộ độc cấp tính thể hiện các triệu chứng: chóng mặt, buồn nôn, lưỡi bị kích thích tê đi, người bệnh có cảm giác sợ hãi, co giật, giãn đồng tử, co cơ và co cứng hàm, ngạt thở, thở chậm, mạch không đều, sắc mặt tím tái, liệt hô hấp và tim, có thể hết sau 30 phút. Cấp cứu bệnh nhân cần khẩn trương bằng cách gây nôn cho bệnh nhân, đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)



Phòng bệnh khi thời tiết thay đổi đột ngột

Nhiệt độ giảm đột ngột làm thay đổi môi trường sống, cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng, sức đề kháng giảm... nên những người thể trạng yếu, chưa kịp thích nghi thời tiết rất dễ bị nhiễm bệnh.

Theo BS Nguyễn Trường, Viện Lão khoa T.Ư, trời lạnh làm nhiều người ốm vì thời tiết nhất là người già, trẻ em hệ miễn dịch yếu và nhạy cảm hơn với các loại virus, thiếu vitamin. Người có bệnh mãn tính cũng dễ tiến triển thành các đợt cấp, nặng hơn. Người cao tuổi, phụ nữ sau tuổi 35 còn hay bị mắc chứng đau nhức xương khớp khi lạnh và mưa rét.

Ốm vì thời tiết nguy hiểm nhất là gia tăng nguy cơ đột quỵ, đặc biệt ngày nay có độ tuổi bị đột quỵ đang trẻ hóa, và nhiều người đột quỵ phải nhập viện. Để phòng tránh đột quỵ, cần luôn mặc ấm, tập thể thao nâng cao sức đề kháng chống lại bệnh tật. Mỗi ngày nên đi bộ 20 phút (vào lúc nhiệt độ cao nhất trong ngày) sẽ giúp giảm nguy cơ đột quỵ.

Các chứng bệnh ốm vì thời tiết hay gặp đợt này là cảm lạnh ại cũng có thể mắc. Những người từ độ tuổi từ 65 trở lên và người bị tiểu đường, thận lại hay mắc cúm. Nguyên nhân do không khí mưa ẩm, lạnh đột ngột cơ thể không kịp thích nghi, nhiều bệnh dễ mắc do các loại virus gây bệnh sinh sôi mạnh.

Để phòng bệnh viêm họng – hầu hết do nhiễm virus - hãy súc miệng bằng nước muối ấm hàng ngày. Nếu không phòng chữa các chứng nhiễm lạnh kịp thời, nhất là viêm đường hô hấp sẽ rất dễ dẫn tới bệnh viêm tiểu phế quản, viêm phổi chữa trị phức tạp. Viêm xoang cũng là bệnh mãn tính, khó chữa dứt điểm, gây khó chịu và



Ảnh minh họa

phiền toái. Do đó cần nâng rèn luyện sức khoẻ để tăng cường sức đề kháng. Với trẻ em, cần mặc đủ ấm, ăn đủ chất trong những ngày chuyển mùa.

Người cao tuổi nên mặc ấm, không nên tắm bằng nước lạnh. Tập thể dục thường xuyên sẽ tốt hơn cho sức khoẻ. Với người da hay bị khô khi trời lạnh, sau khi tắm nên thoa kem dưỡng ẩm cho da, và bôi thêm lần nữa trước khi đi ngủ. Tránh tắm nước quá nóng vì sẽ khiến da khô và gây ngứa da.

Luôn giữ ấm cơ thể, ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, khi ra ngoài trời; khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm, sáng sớm phải mặc đủ ấm, lưu ý giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu. Tránh tiếp xúc với người có dấu hiệu mắc bệnh. Hạn chế đến chỗ đông người. Luôn uống nước ấm. Tránh uống nước lã trực tiếp từ tủ lạnh ra. Tiêm vắc xin phòng bệnh cho trẻ. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối. Cần đến ngay cơ sở y tế để được khám chữa bệnh, tránh lây nhiễm cho người xung quanh.

THU PHƯƠNG

Phẫu thuật thay khớp gối hoàn toàn mới

Việc sử dụng định vị bằng máy vi tính trong phẫu thuật thay khớp gối giúp cải thiện hơn nữa sự chính xác của phẫu thuật thay khớp gối toàn phần.

Phương pháp định vị bằng máy vi tính trong thay khớp gối toàn phần bắt đầu được ứng dụng rộng rãi trên thế giới từ năm 2002 và có nhiều báo cáo khả quan về vấn đề này. Tuy nhiên, tại nước ta kỹ thuật này chưa từng được áp dụng.

Vừa qua, tại Hà Nội, Khoa Chấn thương - Chỉnh hình, Bệnh viện Xanh Pôn tổ chức Hội thảo ứng dụng công nghệ định vị Navigation trong phẫu thuật thay khớp gối với sự tham dự của BS Pruk Chaiyakit, Chủ tịch Hội Phẫu thuật chỉnh hình có hỗ trợ của máy vi tính, Bệnh viện Vajira - Bangkok, Thái Lan.

Trong thời gian diễn ra hội thảo, các chuyên gia nước ngoài tiến hành mổ thị phạm. Đây không chỉ là

dịp các y bác sĩ chuyên ngành chấn thương chỉnh hình ở Việt Nam được cập nhật thông tin, kiến thức mới trong phẫu thuật thay khớp gối và khớp háng toàn phần với sự hướng dẫn của Navigation, mà còn là nơi các chuyên gia chia sẻ, trao đổi kinh nghiệm góp phần nâng cao hiệu quả trong điều trị. Hiện Khoa Chấn thương - Chỉnh hình của Bệnh viện Xanh Pôn đang triển khai 1 đề tài cấp bộ và 1 đề tài cấp thành phố về lĩnh vực này.

Phẫu thuật có hỗ trợ của máy vi tính lần đầu tiên được giới thiệu trong chuyên ngành phẫu thuật thần kinh, sau đó là chuyên ngành phẫu thuật chỉnh hình và thay thế khớp. Công nghệ này giúp cho phẫu thuật viên "định vị" chính xác hơn vị trí của các lát cắt xương và thành phần khớp nhân tạo dựa trên phần mềm máy vi tính. Vì vậy thường được gọi là "định vị bằng máy vi tính".

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng áp dụng công nghệ "định vị bằng máy vi tính" giúp giảm các sai lệch về trục cơ học chi dưới.

Ở phương pháp phẫu thuật thay khớp gối truyền thống, để thực hiện tốt các lát cắt xương và xác định vị trí của các thành phần khớp nhân tạo thì yêu cầu phải đặt các dụng cụ định vị trong hoặc ngoài ống tủy dọc theo trục cơ học của chi. Ngược lại, ở phương pháp thay khớp gối có hỗ trợ định vị bằng máy vi tính thì không cần sử dụng các dụng cụ định vị trên mà chỉ sử dụng các camera hồng ngoại và phần mềm chuyên biệt để tính toán các lớp cắt thật chính xác.

Các nghiên cứu của các tác giả nước ngoài đã chỉ ra rằng phương pháp này cho độ chính xác trong phẫu thuật cao hơn phương pháp thay khớp gối truyền thống. Tuy giá thành và thời gian phẫu thuật có kéo dài hơn. Việc tránh phải đặt nòng nội tủy khi thay khớp cũng làm giảm nguy cơ chảy máu, tắc mạch do mỡ và công nghệ này còn cung cấp một công cụ mới cho việc cân bằng các dây chằng bên của khớp gối.

KIỀU ANH



Công dụng chữa bệnh từ khoai lang tím

Khoai lang tím còn có tên gọi khác là khoai lang Pêru vì nó có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Khoai lang tím là món ăn bình dân, rẻ tiền nhưng có nhiều công dụng chữa bệnh đến bất ngờ. Thực phẩm này có thể phòng ngừa chứng cao huyết áp, cải thiện chức năng gan.



Khoai lang tím thuộc loài thân thảo dạng dây leo sống lâu năm, có lá mọc so le hình trái tim hay xẻ thùy chân vịt. Củ hình thuôn dài, lớp vỏ nhẵn nhụi có màu tím (cũng có màu khác là đen, nâu, trắng hay vàng) và có tới hàng trăm loài khác nhau. Tùy theo giống khoai mà củ của nó có kích thước, độ ngọt và mùi thơm khác nhau. Khoai lang tím giống Nhật Bản được trồng nhiều ở các huyện Tam Bình, Bình Tân... tỉnh Vĩnh Long. Gần đây, khoai lang tím trở thành món ăn được nhiều người ưa thích.

Khoai lang tím giàu chất tạo màu chống oxy hóa có tên là anthocyanin, các loại khoáng chất như sắt, kali, vitamin C và axit folic nên có nhiều tác dụng khác dưới đây.

Chống lão hóa da: Ăn khoai lang 2 lần/tuần sẽ giúp da mềm mại và đẹp hơn vì khoai lang tím có chứa nhiều sinh tố có lợi, chất khoáng, chất xơ. Có thể ăn khoai luộc hoặc nghiền khoai lang nhuyễn, trộn với sữa tươi hoặc sữa chua đắp lên da.

Ngăn ngừa nếp nhăn: Khoai lang tím giàu beta carotene, vitamin B1, vitamin C, Ca, Mg và các chất dinh dưỡng khác. Đặc biệt, nó có anthocyanins có tác dụng chống oxy hóa mạnh giúp ngăn ngừa nếp nhăn, ngăn ngừa mỏi mắt.

Kháng viêm và làm mờ vết thâm: Khi da sưng đỏ hoặc đau rát chỉ cần cắt lát khoai mỏng đắp lên đó trong khoảng 10 - 15 phút sẽ làm dịu đau.

Ngừa mụn nhọt: Dùng khoai lang tím (1

củ), lá bồ công anh (40g), mật mía giã nhuyễn gói vào vải mỏng đắp lên mụn nhọt.

Trị vàng da: Ăn thường xuyên cháo khoai lang tím với gạo nếp hoặc bột ngô sẽ có tác dụng giảm bệnh vàng da và làm cho da trở nên sáng láng.

Hỗ trợ giảm cân: Nếu so với cơm gạo, các loại củ khác thì khoai lang tím chỉ có mức năng lượng bằng 1/3 nhóm thực phẩm nói trên. Trung bình cứ 100g khoai lang chỉ chứa khoảng 0,2g chất béo, bằng 1/4 bát cơm. Một củ khoai lang có chứa hàm lượng kali nhiều hơn tới 28% so với một quả chuối. Vì những lợi thế này của khoai lang mà người ta đã xếp nó vào nhóm thực phẩm giúp giảm cân, làm đẹp và an toàn. Cách tốt nhất là ăn vào bữa trưa, khoảng 100g là có lợi cho hệ thống tiêu hóa.

Giảm đường: Trong khoai lang tím có chất béo, đường mỡ thấp nên rất có lợi cho nhóm người mắc bệnh đái tháo đường. Các nghiên cứu còn cho thấy, anthocyanin còn có tác dụng tốt trong việc điều hòa lượng đường huyết của những bệnh nhân đái tháo đường.

Trong khoai lang có chất đường, ăn nhiều nhất là khi đói sẽ gây tăng tiết dịch vị làm nóng ruột, ợ chua, hơi trướng bụng. Nếu bị tiêu chảy, viêm dạ dày, đường huyết thấp nên hạn chế ăn khoai lang.

LINH ĐẠN

Tác dụng của cây thường sơn

Thường sơn còn có tên gọi là hoàng thường sơn, thực tất, áp niệu thảo, kê niệu nảo. Theo nghiên cứu của y học hiện đại, chất ancaloit trong cây thường sơn có tác dụng chữa sốt rét mạnh.

Thường sơn là một loại cây gỗ, cao 1 - 2m, thân rỗng, dễ gãy, vỏ ngoài nhẵn màu tím. Lá mọc đối, hình mác, hai đầu nhọn, dài 13 - 20cm, rộng 35 - 90mm, mép có răng cưa, mặt trên xanh, mặt dưới tím đỏ, gân tím đỏ, không có lông hoặc hơi có lông. Hoa nhỏ màu xanh lam hay hồng, mọc thành chùm nhiều hoa mọc ở kẽ lá hay đầu cành. Quả mỏng, khi chín có màu xanh lam, đường kính 5mm, một ngăn, hạt nhiều, nhỏ, hình lê, có mạng ở mặt, dài không đầy 1mm.

Cây thường sơn mọc hoang rất nhiều ở các tỉnh miền rừng núi nước ta như Bắc Kạn, Thái Nguyên, Hà Giang, Tuyên Quang, Hoà Bình, Lào Cai... Thường sơn thu hái vào mùa thu, đào rễ về rửa sạch, cắt bỏ rễ con, phơi hay sấy khô. Nếu dùng lá thì hái quanh năm nhưng tốt nhất vào lúc cây sắp và đang ra hoa. Hái lá về rửa sạch, phơi khô, có thể dùng tươi. Cây thường sơn cho các vị thuốc sau: Vị thường sơn là rễ phơi hay sấy khô. Vị thực tất là lá và cành phơi hay sấy khô.

Cao thường sơn trên lâm sàng có tác dụng rõ rệt chữa sốt rét nhưng thường có nhược điểm là gây nôn, làm bệnh nhân khó chịu. Theo y học cổ truyền, thường sơn có vị đắng, tính hàn, có độc, vào 3 kinh phế, tâm và can, có tác dụng thổ đờm, triệt ngược, thanh nhiệt hành thủy. Dùng chữa sốt rét mới bị hay đã lâu ngày, lão đờm tích ả, dẫn tới đờm đi lên sinh nôn mửa. Thường sơn là vị thuốc được dùng từ lâu

đời trong Đông y để chữa bệnh sốt rét rất có hiệu quả, ngoài ra còn dùng chữa sốt thường, nhưng có nhược điểm là gây nôn. Nếu phối hợp với các vị thuốc khác ít nôn hơn. Liều thường dùng là 6 - 12g, dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa các chứng sốt rét: Thường sơn 6g, binh lang 2g, thảo quả 1g, cát căn 4g, nước 600ml. Sắc còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Theo kinh nghiệm hễ sốt nhiều rét ít thì tăng liều cát căn lên tới 10g; nếu rét nhiều hơn sốt thì tăng liều thảo quả lên tới 3 - 4g. Đơn thuốc này ít gây nôn.

- Chữa sốt rét và sốt thường (Thường sơn cam thảo thang): Rễ thường sơn 10g, cam thảo 3g, nước 600ml, sắc còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Đơn này dễ gây nôn.

- Cao thường sơn chữa sốt rét: Rễ thường sơn 12g, binh lang 12g, miết giáp 12g, ô mai 3 quả, táo đen 3 quả, cam thảo 3 miếng. Thêm nước vào sắc kỹ, lọc và cô đặc còn 3g. Người lớn uống ngày 1 - 2 lần, mỗi lần 3g. Toàn liều điều trị chứng 12 - 18g là khỏi. Đơn thuốc này không gây nôn.

LINH ĐẠN



Rắn xanh cắn chết người?

Hỏi: Hiện nay, ở huyện Thủy Nguyên, Hải Phòng đang có tin đồn về một loại rắn xanh, thân dài bằng con thằn lằn hoặc thạch sùng, màu sắc có thể thay đổi rất độc, nếu bị cắn có thể chết ngay. Loại rắn này trú ở cây chanh leo, rất khó phát hiện và đã có nhiều người bị loại rắn này cắn chết. Xin hỏi đây là loại rắn gì? Có thể cắn chết người được không? Cách phòng, tránh và xử lý khi bị rắn cắn như thế nào?

BÙI NGỌC TÀI

(Thủy Nguyên, Hải Phòng)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm Tư vấn

1088 trả lời: Loại rắn mà bạn mô tả là rắn lục xanh. Rắn lục có đầu hình tam giác, mắt có con ngươi hình elip dựng đứng. Lưng có màu xanh lá cây, bụng nhạt hơn lưng, ở sườn (gần sát bụng) có một đường trắng viền da cam hay nâu, đuôi màu nâu đỏ. Rắn lục ăn chuột, ếch nhái và chúng thường sống ở trên cây trong rừng, núi ở cả ba miền.

Khi bị rắn lục cắn thường có vết sưng nề, phỏng nước, chảy máu vùng vết cắn, chảy máu toàn thân khó cầm. Nếu không được cấp cứu và điều trị kịp thời bệnh nhân có thể tử vong do chảy máu, mất máu. Ở một số người nọc độc chạp vào tim, gây rối loạn nhịp tim... Khi bệnh nhân bị rắn cắn, không để bệnh nhân tự đi lại, tránh vận động nhiều. Phải tiến hành cấp cứu ngay bằng cách băng ép phía trên vết cắn khoảng 3 - 4cm, đồng thời nặn máu từ vết cắn để thải bớt nọc rắn. Nên nặn dưới vòi nước chảy hoặc trong chậu nước sạch. Chú ý băng ép ngăn nọc độc lan rộng theo đường bạch mạch nhưng không cản trở lưu thông máu động mạch, tức là vẫn bắt mạch được ở đoạn chi phía dưới. Cần nhanh chóng chuyển nạn nhân đến bệnh viện để được xử lý. Các điều cần tránh làm là chích rạch,



châm, chọc vùng vết cắn, garo, đắp hoặc uống các hóa chất, chườm đá, gậy điện giật... Nếu người nhà đánh được rắn nên mang rắn đã chết hoặc bắt được đến bệnh viện để nhận dạng, có hướng xử lý và điều trị nhanh chóng.

Phần lớn các trường hợp bị rắn cắn là do con người chủ động bắt rắn hoặc trêu rắn (vô tình hoặc cố ý làm cho rắn cảm thấy bị đe dọa). Để giảm nguy cơ bị rắn cắn, không nhất thiết phá bỏ cây. Các biện pháp sau có thể giúp giảm nguy cơ bị rắn cắn bằng cách: tìm hiểu về loại rắn trong vùng, biết khu vực rắn thích sống hoặc ẩn nấp; Biết về thời gian trong năm, trong ngày và kiểu thời tiết nào rắn thường hoạt động nhất... Đặc biệt cảnh giác với rắn sau các cơn mưa, khi có lũ lụt, mùa màng thu hoạch và ban đêm; Không bẫy rắn, đuổi hoặc dồn ép rắn trong khu vực khép kín; Không nằm ngủ dưới nền đất; Không để trẻ em chơi gần khu vực có rắn; Không cầm, trêu rắn đã chết hoặc giống như đã chết; Nếu có thể thì tránh các kiểu cấu trúc nhà tạo điều kiện thuận lợi cho rắn ở (mái nhà tranh, tường xây bằng rơm, bùn với nhiều hang hốc hoặc vết nứt, nền nhà nhiều vết nứt)...

PV (ghi)

Chúng không dung nạp lactose

Hỏi: Con em mắc phải chứng không dung nạp lactose (hai cháu đều bị). Em xin hỏi: Sữa mẹ có đường lactose giống sữa bò không mà bú sữa mẹ cháu cũng đi 4 - 7 lần/ngày, phân toàn là nước vàng hơi nâu? Hiện cháu thứ 2 (5 tháng tuổi) đang dùng thêm sữa Enfa Lactosefree xen kẽ sữa XO (vì em muốn cháu quen dần với sữa bò) và uống nhiều loại men vi sinh nhưng không hiệu quả. Em tìm và đọc nhiều thông tin để tìm loại men nào tiêu hóa tốt nhất cho con, em rất quan tâm về tác dụng của men KIDLAC. Vậy con em có nên dùng men KIDLAC không?

HẠNH (nin@vietlong...)



Ảnh minh họa

TS.BS Nguyễn Anh Tuấn trả lời: Theo như chị đã nêu cho thấy hai cháu thuộc dạng thiếu lactase cơ địa do bẩm sinh. Trong sữa mẹ vẫn có lactose (khoảng 72g/lít) nên khi chị cho bé bú vẫn bị tiêu chảy.

Trước tiên, cần loại bỏ nguyên nhân chính gây tiêu chảy, tức loại bỏ những sản phẩm chứa lactose ra khỏi khẩu phần dinh dưỡng của bé. Chị lưu ý đọc thông tin thành phần ghi về lactose trên nhãn sữa và thực phẩm cho bé.

Tìm kiếm sản phẩm men vi sinh (probiotic) nào tốt nhất cho bé là cần thiết không thể thiếu đối với trường hợp 2 con chị (nên dùng thường xuyên và nhất là khi cháu bị tiêu chảy). Hiện nay, probiotic loại tốt nhất là dòng sử dụng công nghệ bao kép vi khuẩn -Duolac. Thực tế, như chị đã dùng nhiều loại, các men vi sinh tỏ ra không hiệu quả có lẽ do probiotic được sử dụng trong sản phẩm là vi khuẩn trần không bao bảo vệ (vì thế chúng dễ chết trong quá trình bảo quản và có thể cũng bị chết hầu hết (trên 90%) khi đi qua dạ dày. Chị quan tâm đến sản phẩm Kidlac là đúng, vì đây là sản phẩm sử dụng công nghệ Duolac, có thể là nó sẽ có hiệu quả hơn. Với cháu thứ

hai (5 tháng tuổi) chị dùng Kidlac cho cháu là phù hợp (sản phẩm này dùng cho trẻ sơ sinh, nhũ nhi và trẻ nhỏ). Nếu cháu lớn từ 7 tuổi trở lên, chị có thể dùng Lacclean Gold cho cháu, cũng là sản phẩm áp dụng công nghệ Duolac (cho trẻ từ 7 tuổi và người lớn).

Chị tạm thời nên bỏ các sữa có chứa lactose (chị dùng Lactosefree là phù hợp, tạm dùng sữa XO) và sử dụng Kidlac mỗi ngày hai gói, chia hai lần pha vào sữa cho bé uống. Kidlac được dùng thường xuyên cho hai mục đích chính.

- Giúp cân bằng đường ruột (không có hiện tượng tiêu chảy hay táo bón).
- Giúp kích thích sản sinh lactose giúp phân giải lactose.

Để cải thiện bất dung nạp lactose do cơ địa không phải dễ. Quá trình kích thích tạo lactose với trường hợp nguyên phát hay thứ phát cần thời gian, thông thường khoảng một vài tuần. Tuy nhiên, nếu do cơ địa sẽ khó khăn và cần nhiều thời gian hơn, có thể không hoàn toàn trở lại được như người bình thường. Về lâu dài, chị nên tập cho bé sử dụng các loại sữa và thực phẩm có chứa lactose (như sữa XO), thử từng ít một rồi tăng dần và theo dõi đáp ứng của bé.

PV (ghi)

Nguyên nhân viêm lưỡi không khỏi

Hỏi: Cách đây 2 năm tôi bị viêm lưỡi và đã đi chữa ở khắp nơi, cả Đông và Tây y nhưng không khỏi. Thậm chí đến cả viện K T.Ư, bác sĩ cũng nói các bệnh viện đều không chữa được, tôi phải chung sống với nó suốt đời. Mong Bản tin Phổ biến kiến thức giúp tôi xem có cách nào chữa viêm lưỡi khỏi được không?

CHU VĂN THỊNH
(số 9A ngách 612/1 tổ 10 cụm 2, Nhật Tân, Tây Hồ, Hà Nội)

TS Phạm Duệ, nguyên Giám đốc Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội trả lời:

Có nhiều bất thường xảy ra ở lưỡi như dị dạng bẩm sinh (lưỡi to, lưỡi có những rãnh nứt ngang dọc trên bề mặt lưỡi...); Bệnh mắc phải tăng sinh các nhú trên mặt lưỡi (hậu quả của việc lạm dụng một số kháng sinh, sử dụng dài, mất nước, giảm tiết nước bọt); Viêm lưỡi dạng bản đồ tiến triển dai dẳng do vi khuẩn; Viêm lưỡi trụ gai (tổn thương dẫn tới mất gai lưỡi có chức năng xúc giác và vị giác. Nguyên nhân có thể do bệnh lý ở răng lợi, rối loạn tiêu hóa, bệnh giang mai); Viêm lưỡi áp tơ (thường là hậu quả của bệnh loét



Ảnh minh họa

miệng áp tơ khá phổ biến, có khả năng liên quan tới tình trạng thiếu máu); Lichen phẳng (loại bệnh thường thấy ở da, gây ngứa làm dày da, các nếp nhăn kẻ sâu thêm); U bướu: bạch sản (xuất hiện các mảng trắng ở bờ lưỡi và sàn miệng. Đa số lành tính nhưng có thể thoái hóa sang ác tính với tỷ lệ 5% số trường hợp); Ung thư lưỡi (xuất hiện vết loét đơn độc màu trắng hay đỏ ở bờ lưỡi, tồn tại lâu dài thường thấy ở người nghiện thuốc lá, nghiện rượu...).

Tổn thương bệnh lý của lưỡi đa dạng như vậy, nên trước hết là phải xác định rõ nguyên nhân mới có thể hy vọng điều trị đúng hướng và hiệu quả. Trong thư bạn chỉ cho biết bị viêm lưỡi mà không cho biết cụ thể chẩn đoán hoặc thuốc điều trị nên khó có ý kiến cụ thể.

Tốt nhất bạn nên đến khám tại các trung tâm chuyên khoa tai mũi họng hoặc răng hàm mặt chuyên sâu có uy tín.

PV (ghi)

Laptop cho người hay phải di chuyển

Hỏi: Tôi có nhu cầu mua một chiếc máy tính xách tay. Hiện trên thị trường có rất nhiều thương hiệu và các dòng sản phẩm laptop. Mong Bản tin Phở biến kiến thức tư vấn giúp dòng máy tính tiện lợi khi đi công tác xa và phù hợp với người thường xuyên phải "di chuyển" như tôi. Rất cảm ơn.

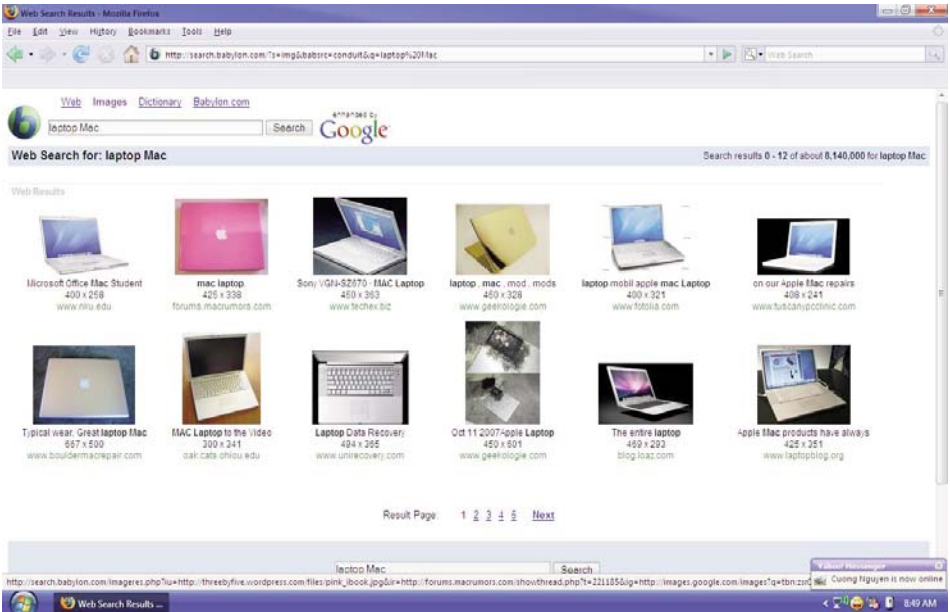
HÀI CƯỜNG (Nam Định)

Trả lời: Sự nhỏ gọn là ưu điểm vượt trội của các dòng máy tính xách tay. "Càng nhỏ, càng tiện lợi", châm ngôn đó luôn làm hài lòng tất cả khách hàng vốn

hay phải đi công tác xa hoặc thường xuyên phải làm việc trên xe. Các dòng máy xách tay cao cấp của Sony, Fujitsu, Dell có màn hình nhỏ hơn 12 inches là lựa chọn hàng đầu. Nên tránh sử dụng các loại máy Mac, vì bạn sẽ phải luyến tiếc vẻ đẹp bóng loáng trên các thân máy Mac sẽ sớm bị trầy xước do quá trình đi lại nhiều. Các dòng máy của HP, Toshiba, Acer, Gateway hiện được đánh giá là các sản phẩm phổ thông và phù hợp với túi tiền của khách hàng. Với

các dòng này, các bạn nên chú ý lựa chọn loại máy có khối lượng máy và kích thước màn hình nhỏ, có khả năng chống rung cho ổ cứng, bộ sạc pin nhỏ gọn cùng thời lượng hoạt động của pin cao (4 - 5 giờ). Theo tính chất công việc cần lưu trữ nhiều dữ liệu, bạn nên lựa chọn một ổ cứng có dung lượng lớn từ 200 - 320Gb. Bên cạnh đó, chiếc máy tính của bạn cũng cần phải có ổ ghi DVD để có thể sao lưu định kỳ, tránh rủi ro ngoài ý muốn.

NGỌC THÀNH (ghi)



Có nên lắp màn hình LCD trên xe hơi?

Hỏi: Tôi muốn lắp đầu đọc và màn hình LCD trên xe ô tô để tiện theo dõi một số chương trình ti vi, xem ca nhạc hoặc cho trẻ con xem hoạt hình. Liệu việc theo dõi hình ảnh trên màn hình LCD trong khi di chuyển như vậy có ảnh hưởng gì đến thị giác hay không?

NGÔ ĐỨC MINH
(Hoàng Mai, Hà Nội)

Trả lời: Việc lắp đặt đầu đọc, thiết bị bắt sóng ti vi, màn hình LCD cho xe ô tô đang trở nên ngày càng phổ biến. Việc thư giãn với những âm thanh, hình ảnh sôi động có thể giúp những người ngồi trên xe có được cảm giác thoải mái như ở nhà. Đặc biệt là đối với trẻ em, thì các bộ phim hoạt hình sẽ giúp các em ngồi "trật tự" hơn trên xe. Tuy nhiên, các màn hình LCD cũng có nhiều hạn chế khiến bạn nên cân nhắc trước việc có nên lắp đặt hay không. Ngoài khả năng gây mất tập trung cho người lái xe, thì việc theo dõi các hình ảnh động trên màn hình còn gây một số ảnh hưởng nhất định đối với mắt. ThS.BS Hoàng Cương, Bệnh viện Mắt Trung ương cho biết, các



màn hình LCD lắp cho xe hơi thường có diện tích màn hình nhỏ và độ phân giải kém khiến mắt phải tăng cường độ hoạt động khi theo dõi các hình ảnh trên màn hình. Hơn nữa, màn hình LCD trên xe hơi thường chỉ xem được khi trời tối, còn ban ngày, ánh sáng mặt trời sẽ làm lóa màn hình nên không thể xem được. Tuy nhiên, khi trời tối, việc chiếu sáng trên các phương tiện giao thông cũng không ổn định do các ánh sáng từ đèn đường hoặc các phương tiện khác rọi vào. Việc thay

đổi liên tục cường độ ánh sáng làm cho mắt cũng phải thay đổi để thích nghi, khiến mắt rất khó chịu, gây nhức mỏi mắt.

Ngoài ra, độ rung trên các phương tiện giao thông cũng làm cho định thị phải thay đổi liên tục, dẫn đến tình trạng mỏi mắt. Tốt nhất, khi đi trên xe chúng ta không nên theo dõi các hình ảnh chuyển động trên màn hình phía trước, nhất là trong thời gian kéo dài. Nếu cần thiết chỉ nên duy trì lượng thời gian vừa phải trong vòng 1 tiếng trở lại.

TRỌNG LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Được tự chọn gara sửa xe?

Hỏi: Tôi mua bảo hiểm, tôi có được tự chọn gara sửa chữa và công ty bảo hiểm có thanh toán cho tôi không? Nếu xe tôi thực hiện đăng kiểm quá thời hạn thì có được giải quyết bảo hiểm không?

LẠI VĂN HẢI

(Đống Đa, Hà Nội)

Ông Phùng Đức Việt,

Giám đốc Trung tâm kiểm tra phòng Thông tin & Dịch vụ Bảo hiểm AMG trả lời: Căn cứ theo Quy tắc Bảo hiểm và hướng dẫn Quy trình giải quyết tổn thất

của các nhà bảo hiểm, tôi thấy có các điểm chung là khi xảy ra tổn thất thì các khách hàng đều có thể lựa chọn gara để sửa chữa, sau đó hoàn thiện các hồ sơ thủ tục theo tư vấn của môi giới/đại lý/nhân viên bảo hiểm để được thanh toán theo đúng quy định.

Một số nhà bảo hiểm đưa ra một số gara chỉ định hoặc liên kết để hỗ trợ khách hàng tối đa trong việc chi trả bồi thường. Khách hàng có thể đưa xe vào gara liên kết đó, sau

khi giám định tổn thất xong, hoàn thiện quá trình sửa chữa và có thể mang xe về. Các thủ tục thanh toán và bồi thường gara và bảo hiểm tự làm việc.

Về đăng kiểm quá thời hạn thì đây cũng là một trường hợp phổ biến của nhiều khách hàng không quan tâm tới thời hạn đăng kiểm của xe (quá thời hạn hoặc không đúng hạn), các nhà bảo hiểm cũng không đồng ý chi trả bồi thường cho các trường hợp này.

V.H (ghi)

Ảnh minh họa



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Có chấm dứt việc cho thuê nhà - đất khi mất hợp đồng?

Hỏi: Tôi có một ngôi nhà 35m² ở mặt đường Hoàng Hoa Thám và đã cho thuê từ năm 2011. Hợp đồng thuê nhà đến ngày 15/6/2015 là hết hạn. Tôi không muốn cho họ tiếp tục thuê nhà nữa mà để sử dụng vào mục đích khác. Tuy nhiên, khi kiểm tra lại giấy tờ thì tôi đã làm thất lạc bản hợp đồng thuê nhà, còn bên thuê thì không chịu rời đi. Xin hỏi tôi phải làm gì trong trường hợp này?

ĐẶNG VĂN ĐỨC (Tây Hồ, Hà Nội)

GS.TSKH Đặng Hùng Võ, nguyên Thứ trưởng Bộ Tài nguyên & Môi trường trả lời: Trường hợp này là mối quan hệ dân sự về nhà đất trên cơ sở Hợp đồng thuê nhà - đất. Như vậy, việc giải quyết, phân xử về quyền và nghĩa vụ giữa hai bên đều phải dựa vào các điều khoản trong Hợp đồng thuê nhà - đất mà hai bên đã ký kết với nhau, bao gồm cả thời hạn cho thuê, trường hợp được gia hạn và không được gia hạn, những cách xử lý khi một trong hai bên hoặc cả hai bên không thực hiện đúng các cam kết trong hợp đồng. Rất tiếc, trên thực tế là bên cho thuê đã không còn lưu giữ được hợp đồng đó. Lúc này, có thể xảy ra hai tình huống:

1. Hợp đồng thuê nhà - đất đã được đăng ký tại Văn phòng đăng ký quyền sử dụng đất. Trong trường hợp này, các dữ liệu đã đăng ký là cơ sở pháp lý để giải quyết những vướng mắc giữa bên cho thuê đất và bên thuê đất, Nhà nước và pháp luật có trách nhiệm bảo vệ quyền lợi của các bên theo đúng quy định của pháp luật. Lúc đó, bên cho thuê nhà - đất có quyền yêu cầu bên thuê trả lại nhà - đất khi thời hạn thuê đã kết thúc và bên thuê nhà - đất phải thực hiện.



Ảnh minh họa

2. Hợp đồng thuê nhà - đất không được đăng ký tại Văn phòng đăng ký quyền sử dụng đất. Trong trường hợp này, bên cho thuê nhà - đất và bên thuê nhà - đất phải gặp nhau thương thảo để tìm cách giải quyết, cụ thể là thống nhất thời điểm kết thúc quan hệ thuê nhà - đất giữa hai bên. Tất nhiên bên cho thuê nhà - đất vẫn là chủ sử dụng đất và chủ sở hữu nhà với cơ sở pháp lý là giấy chứng nhận quyền sử dụng đất và quyền sở hữu nhà đã được cấp. Khi hợp đồng thuê nhà - đất không còn thì việc xác định thời hạn chấm dứt việc thuê nhà - đất là điểm quan trọng nhất.

H.X (ghi)

