

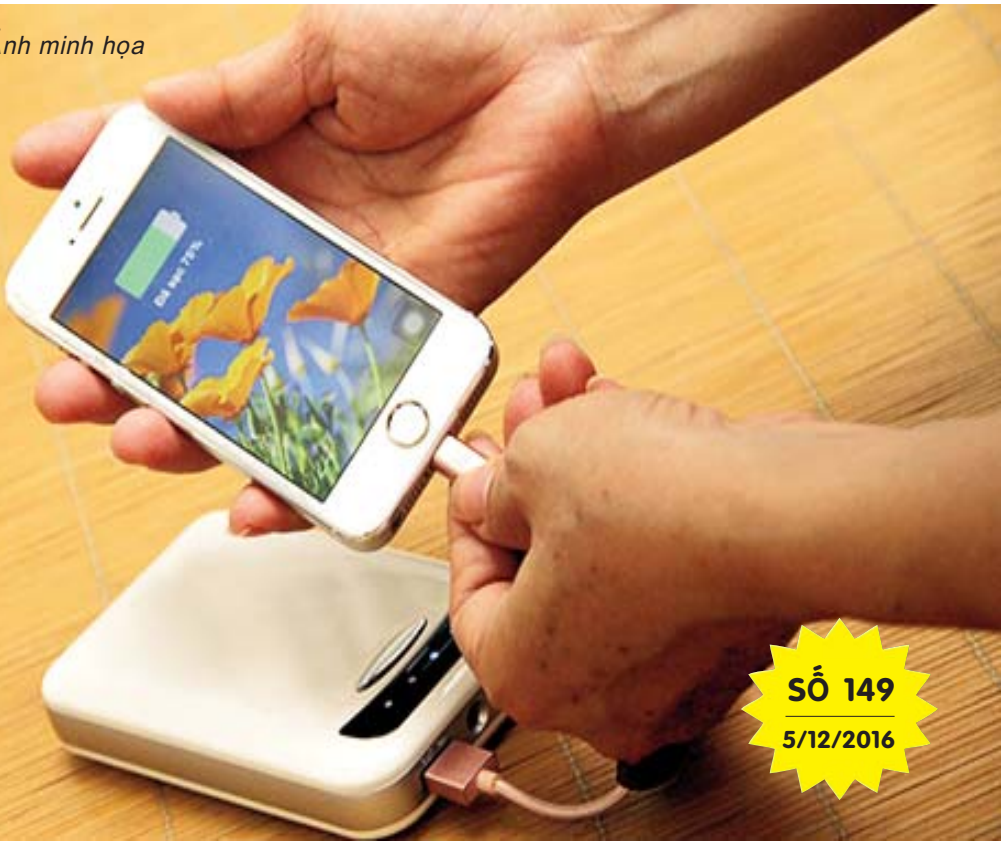


# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

## Cẩn trọng thiết bị sạc nhanh điện thoại

Ảnh minh họa



SỐ 149

5/12/2016

## **BẢN TIN PHỞ BIỄN 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](mailto:sinhthanh@gmail.com)

**Trong số này**

### **TIN TỨC - SỰ KIỆN**

**Tăng cường phối hợp,  
điều hòa giữa các hội,  
ngành toàn quốc .3**

### **KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

**Vitamin D  
chống lại bệnh  
tim mạch .5**



### **NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

**Máy cấy không  
động cơ .11**



### **SỨC KHOẺ**

**Điều chỉnh  
chế độ ăn  
giảm nguy cơ  
ung thư .20**



### **GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN**

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



● **Tăng cường phối hợp, điều hòa giữa các hội, ngành toàn quốc.** Ngày 16/11 tại tỉnh Phú Thọ, Đoàn Chủ tịch Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHHVN) đã tổ chức hội thảo “Chia sẻ kinh nghiệm, nâng cao năng lực điều hòa, phối hợp hoạt động của các hội ngành toàn quốc”. Tại hội thảo, các đại biểu đã tập trung chia sẻ những kinh nghiệm, cách làm hay của các hội ngành, đồng thời bày tỏ những băn khoăn, trước những khó khăn, vướng mắc hiện nay. Các đại biểu cũng đề xuất Thường trực Đoàn Chủ tịch và các đồng chí ủy viên Đoàn Chủ tịch phụ trách các khối hội ngành cần quan tâm chỉ đạo các hoạt động phối hợp, các diễn đàn khoa học chuyên sâu để phát huy hơn nữa vai trò của đội ngũ trí thức trong các hội ngành. **BT**

● **Tập huấn kỹ năng tư vấn, phản biện và giám định xã hội.** Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHHVN) vừa tổ chức hội nghị tập huấn “Nâng cao năng lực tư vấn, phản biện và giám định xã hội (TV, PB&GDHXH)” tại TP Vũng Tàu, với sự tham dự của gần 100 khách mời là đại diện Liên hiệp Hội các tỉnh miền Đông Nam bộ và



Tây Nguyên... Tại hội nghị, đại diện LHHVN xác định hoạt động TV, PB&GDHXH là một nhiệm vụ quan trọng của cả hệ thống LHHVN và mong muốn các chuyên gia cũng như đại diện các Liên hiệp Hội địa phương sẽ cùng nhau trao đổi, đề ra các giải pháp để triển khai hiệu quả hoạt động này trong thời gian tới. **TB**

● **Vai trò của báo chí Liên hiệp Hội Việt Nam trước sự phát triển của mạng xã hội.** Đây là hội thảo vừa được Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật Việt Nam (Liên hiệp Hội Việt Nam) tổ chức ngày 16/11 tại Hà Nội nhằm mục đích thảo luận để có sự nhìn nhận đúng đắn, khách quan về mạng xã hội, tìm ra giải pháp cho hệ thống truyền thông chính thống không bị “lép vế” trước sự “tấn công” của mạng xã hội. Hội thảo cũng đã đưa ra được một số giải pháp như để nâng cao vai trò của báo chí trong giai đoạn hiện nay: Đã đến lúc cần thay đổi tư duy báo chí theo hướng tôn trọng công chúng, nâng cao tính trách nhiệm của báo chí, đạo đức người làm báo, không ngừng đổi mới nội dung, loại hình, phương tiện; tăng cường tương tác với công chúng; tinh giảm bộ máy, thay đổi cơ chế làm việc; tăng cường các loại hình truyền thông đa phương tiện; tăng cường sự minh bạch thông tin, tôn trọng sự thật, kiểm chứng thông tin mạng xã hội và báo chí phải tạo ra “món ăn” thông tin phù hợp nhu cầu của công chúng... **PV**



# Khám phá thế giới cổ đại bằng phân tử nano bạc

Các nhà khoa học thuộc Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan (MET) ở TP New York (Hoa Kỳ) đang ứng dụng công nghệ phân tử nano bạc hiện đại để phát hiện những loại thuốc nhuộm bí ẩn được sử dụng trong các tác phẩm nghệ thuật có giá trị lịch sử từ thời Ai Cập cổ đại.

## 25 micromet vải mở cánh cửa vào thế giới cổ đại

"Một trở ngại lớn khi nghiên cứu các vật liệu cổ hoặc những thứ có giá trị lớn là chúng ta không thể nào lấy ra số lượng lớn để phân tích", Marco Leona, một nhà khoa học của Bảo tàng MET cho biết. "Ví dụ, đối với vật liệu bằng vải dệt trước đây phải cần có đến 3 millimet. Sử dụng công nghệ mới này, chúng tôi chỉ cần 25 micromet là có thể cho kết quả". Các phân tử nano bạc hoạt động bằng cách thấm hút những thành phần nhỏ xíu của các phân tử thuốc nhuộm và giúp làm tăng khả năng "đọc" được các loại thuốc nhuộm dù đã phai màu. Mặt khác, các phân tử nano cũng giúp ngăn ngừa các chất huỳnh quang không phản chiếu quá nhiều ánh sáng khi được chiếu tia laser.

Việc có thể sử dụng các mẫu vật nhỏ xíu như vậy để phân tích còn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng khi các nhà nghiên cứu lịch sử mỹ thuật và các nhà khoa học cần nghiên cứu những mảnh vụn vỡ của những mẫu tự Ai Cập 4.000 năm tuổi. Lấy ra dù là một mảnh mẫu vật cực nhỏ cũng sẽ làm hỏng các chi tiết quan trọng về những chất liệu cổ và những công nghệ đã được ứng dụng trong các nền văn minh cổ đại.



*Một mảnh chất liệu được xác định chất nhuộm màu gốc*

Trong nghiên cứu của mình, bằng cách sử dụng các phân tử nano bạc, Leona đã xác định được một loại thuốc nhuộm đặc biệt nổi tiếng với màu đỏ rực rỡ, được gọi là thuốc nhuộm thiên thảo - được pha chế từ cây thiên thảo, loại cây có rễ mang sắc đỏ. "Nếu chỉ nhìn vào loại cây này, chúng ta sẽ không bao giờ biết được nó lại có thể chứa sắc tố đỏ dồi dào đến vậy... Phải cần đến một số phản ứng hóa học phức tạp mới có thể pha chế được sản phẩm này", Leona cho biết. Trước đây chúng ta cho rằng những người Ai Cập cổ đã biết sử dụng chất nhuộm thiên thảo từ khoảng năm 1400 trước Công nguyên (B.C). Nhưng với những khám phá mới, các nhà nghiên cứu khẳng định, thời điểm này phải là từ năm 1900 trước Công nguyên.

## Viết lại lịch sử

Công nghệ nano bạc còn giúp Leona kết nối hai bức tượng Pháp từ thế kỷ XII lại với nhau và với vùng Viễn Đông. Cả hai



## VITAMIN D CHỐNG LẠI BỆNH TIM MẠCH

Một nghiên cứu của các nhà khoa học Anh và Trung Quốc được tiến hành trên 3.262 người, tuổi từ 50 - 70 đã chứng thực rằng, ở những người có nồng độ vitamin D thấp nhất có sự gia tăng các rối loạn làm xuất hiện những bệnh tim mạch như cao huyết áp, tăng cholesterol máu, tiểu đường và những bệnh lý chuyển hóa khác. Bằng cách tạo một nồng độ canxi trong máu tốt, vitamin D đảm bảo sự hiện diện của canxi trong các mô thần kinh và cơ, làm cho sự dẫn truyền của các luồng thần kinh và sự co thắt của các cơ được tốt hơn. Mặt khác, sự hấp thụ tốt vitamin D mang lại một tính miễn dịch tốt hơn. Cách tốt nhất để giải quyết việc thiếu vitamin D chính là nguồn thực phẩm chúng ta tiêu thụ mỗi ngày. Cá và các loại hải sản có nhiều vitamin D nhất là cá trích, cá hồi, cá sardine, cá thu, sò, hến. Ngoài ra tôm, ốc, ngao và trứng cũng được khuyến cáo nên ăn hằng tuần.

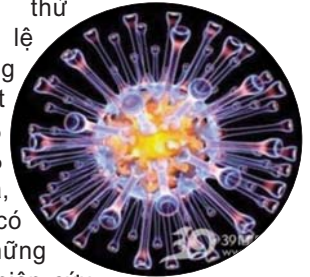
**AN KHUÊ** (Theo UPI)



## HY VỌNG MỚI CHO BỆNH NHÂN LAO

Mới đây, theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Stellenbosch, Capetown (Nam Phi) cùng nhóm các nhà khoa học quốc tế đã đưa ra một loại thuốc chống lao mới, bổ sung vào liệu pháp điều trị chuẩn, làm tăng khả năng tiêu diệt những mầm bệnh trong các dịch tiết phế quản. Loại thuốc mới có tên TMC207, thuộc lớp diarylquinolines, tác dụng trực tiếp lên enzym ATP synthetase thuộc trực khuẩn siêu vi khuẩn lao, đã chứng tỏ thành công trong điều trị với 50 bệnh nhân thử nghiệm. Tỷ lệ làm tiệt trùng các dịch tiết tăng lên 49% thay vì 9% như trước kia, khi không có TMC207. Những công trình nghiên cứu sắp tới sẽ cho biết, kết hợp điều trị thuốc này có thật sự chứng tỏ hiệu quả vi khuẩn học và lợi ích lâm sàng hay không.

**A.KHUÊ** (Theo MedicalNews)



bức tượng đều được sơn bằng một loại thuốc nhuộm màu đỏ có nguồn gốc từ những lớp vỏ cứng của một loài côn trùng Đông Á. Chặng đường di chuyển của thuốc nhuộm màu đỏ từ châu Á sang Pháp cho thấy, một mạng lưới thông thương phức tạp của các nền văn hóa đã từng mở rộng khắp nửa bán cầu. Kể từ khi Leona công bố nghiên cứu của mình, ông đã sử dụng phân tử nano bạc trên hàng chục tác phẩm nghệ để khám phá màu gốc của những bức tượng giờ đây đã bạc phéch và tìm lại màu sắc cho những bức vẽ đã phai màu.

Các nhà khoa học thuộc Bảo tàng Getty ở California và Viện Nghiên cứu Nghệ thuật Chicago cùng nhiều nơi khác

cũng sử dụng công nghệ này và họ thực sự có kết quả đáng vui mừng. Bảo tàng Getty cùng với sự giúp đỡ của Leona, thậm chí đã mở một triển lãm trưng bày các tác phẩm cổ đại đã bạc màu bên cạnh những hình ảnh của các tác phẩm đó được phục dựng với màu nguyên gốc. "Chúng tôi hy vọng có thể viết lại lịch sử bởi vì những vật thể này bản thân chúng đã trở thành các nguồn thông tin nguyên thủy. Chính những tác phẩm này cho chúng ta hiểu biết về các phương thức thương mại, về sự trao đổi chất liệu và về những nghệ sĩ đã sáng tạo ra chúng", Francesca Casadio, Viện Nghiên cứu Nghệ thuật Chicago vui mừng nói.

**LÊ NA** (Theo Discovery)

# Cẩn trọng thiết bị sạc nhanh điện thoại



Ảnh minh họa

Ảnh: Trần Hải

Do bận rộn nên nhiều người sử dụng pin điện thoại có thể gặp phải tình trạng pin nhanh hết. Nhưng thay vì sạc đúng thiết bị chính hãng thì họ sử dụng thiết bị sạc nhanh để pin nhanh đầy. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng, việc dùng thiết bị sạc nhanh có thể làm pin nhanh chai, giảm tuổi thọ, thậm chí gây nóng và nổ máy điện thoại.

## Sạc nhanh hại máy

Gần đây, chiếc điện thoại iPhone 5 mà anh Nguyễn Văn Tùng (Hà Nội) đang sử dụng hay bị nhanh hết pin. Để khắc phục vấn đề này và giúp thuận tiện hơn trong liên lạc, anh Tùng đã mua thiết bị sạc nhanh Pisen về dùng. Anh bảo, so với sạc bình thường thì thiết bị này sẽ giúp pin đầy nhanh hơn. Thế nhưng, điều khiến anh Tùng lo lắng chính là

hiện tượng chiếc điện thoại iPhone 5 hay bị nóng khi dùng thiết bị sạc nhanh.

Theo tìm hiểu của KH&ĐS, thiết bị sạc nhanh Pisen được bán khá nhiều trên thị trường, với các quảng cáo như có IC thông minh để tự điều chỉnh dòng điện phù hợp với thiết bị, tương thích tốt với hầu hết các thiết bị hiện nay trên thị trường và có khả năng sạc nhanh cho điện thoại.

Trao đổi về thiết bị sạc nhanh dùng cho các thiết bị như điện thoại, iPad... PGS.TS Lê Văn Doanh, nguyên Trưởng Khoa Điện, trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho biết, điện thoại sử dụng thiết bị sạc nhanh đều không tốt cho pin nói chung và khá hại máy.

Phân tích về vấn đề này, vị chuyên gia cho hay, pin là thiết bị sử dụng công nghệ điện phân nên khi sạc điện vào các ion và điện tử cần có thời gian nhất định để sắp xếp lại vị trí. Nhưng nếu sạc nhanh, các ion và điện tử này sẽ có sự sắp xếp không hoàn hảo. Lâu dần, cách làm việc này sẽ khiến pin nhanh bị chai cũng như giảm tuổi thọ.

### **Nguy cơ nổ máy, hại pin**

TS Phùng Anh Tuấn, Viện Điện, trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho biết, pin của mỗi loại điện thoại đều có các ngưỡng cường độ điện khác nhau. Ngưỡng này giúp đảm bảo pin được hoạt động bình thường, nên thời gian sạc tương xứng với đầu vào. Nhưng nếu sạc nhanh tức đưa dòng điện vào cao hơn, từ đó tác động đến cấu tạo pin. Điều này dẫn đến pin nhanh chai, tức có thể hết pin nhanh hơn hoặc sạc khó đầy như cũ. Kết quả cuối cùng, pin sẽ bị giảm tuổi thọ. Đây là chưa nói, do đưa nguồn điện vào mạnh nên pin bị quá tải dẫn đến nóng, làm tăng nguy cơ nổ pin.

“Các thiết bị sạc nhanh đều có hại cho pin điện thoại, iPad. Vì thế, cần sử dụng phù hợp pin thay vì dùng sạc pin nhanh dẫn đến tiền mất, tật mang”, TS Phùng Anh Tuấn nhấn mạnh.



Theo các chuyên gia, để hạn chế máy nhanh hết pin, suốt thời gian dùng cần sạc pin đúng cách. Như khi máy điện thoại đã báo pin yếu, còn khoảng 20 hay 10 hoặc 5% cần sạc luôn. Nếu để pin hết kiệt sau đó mới sạc cũng là tác nhân gây giảm tuổi thọ. Bởi điện phân trong pin có thể bị khô sớm hơn dự kiến. Điều này hoàn toàn khác với nhiều người luôn cho rằng, dùng hết kiệt pin sau đó mới sạc.

Ngoài ra, nếu pin nhanh hết có thể dùng chế độ ứng dụng tiết kiệm pin của điện thoại. Ứng dụng này sẽ giúp tắt bớt các chức năng mà máy đang mở nhưng không dùng. Từ đó, kéo dài thời gian sử dụng mà không lo ảnh hưởng đến pin hay chất lượng máy. Nếu cần sạc pin, tránh sử dụng sạc pin nhanh, nhất là các máy đang có tình trạng sử dụng bình thường. Nếu sạc thấy máy nóng chúng tỏ có vấn đề về nguồn điện, lúc này cần thay sạc khác.

**THU HIỂN**

*“Cần nhớ rằng, mỗi loại pin đều có số lần sạc nhất định, khoảng vài nghìn lần. Đó là tuổi thọ của pin mà nhà sản xuất hay khuyến cáo. Nhưng nếu không sử dụng đúng cách, tuổi thọ pin sẽ ngắn hơn mức quy định này rất nhiều. Đây là cách nói ‘của bền tại người’”.*

**PGS.TS Lê Văn Doanh**

**Có đúng thế không?**

# Vì sao trẻ dậy thì ương bướng?

Kết quả nghiên cứu tại Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia Hoa Kỳ cho thấy: Trong số của trẻ dậy thì là một "công trường xây dựng còn ngổn ngang giàn giáo" với những liên kết mới được tạo thành và liên kết cũ bị sập đi. Các nhà nghiên cứu đánh giá bộ não phát triển trong những năm tuổi teen năng động hơn chúng ta nghĩ rất nhiều.

Một nghiên cứu khác tại Mỹ cũng khẳng định ở tuổi dậy thì, một số vùng não chưa phát triển hoàn chỉnh, ví dụ như thùy trán hay bộ phận nhân áp ngoài. Vì thế mà lứa tuổi thiếu niên thường không nghĩ đến những hậu quả do hành vi của họ mang lại



và có những cư xử mà người lớn đánh giá là bốc đồng. **KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)**

**Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới**

## Bột đuổi kiến

Vào những ngày thay đổi thời tiết, nhất là sắp có bão, áp thấp nhiệt đới bỗng dưng nhà bạn đầy kiến bò vào. Bột đuổi kiến sẽ là giải pháp hữu ích trong những lúc như thế. Chỉ cần rắc bột lên khu vực kiến vào, sau 5 phút, kiến sẽ tự động bò ra khỏi khu vực đó hoặc nhà của bạn. Là dạng bột, nên sau khi kiến bò đi hết, bạn dễ dàng quét dọn sạch sẽ mà không hề gây hại gì đến sức khỏe mọi người trong gia đình. Sản phẩm có giá 45.000đ/gói. Mỗi gói dùng được khoảng 10 lần.



**VÂN ĐÀI**



**Tri thức mới**

# Mẹo hữu ích cho người dùng thiết bị điện tử

5 mẹo dưới đây sẽ phần nào giúp bạn sử dụng hiệu quả những thiết bị điện tử của mình.

## 1. Dùng điện thoại di động khi hết pin

Nếu điện thoại vừa hết pin mà bạn lại cần mở máy để xem số của ai đó hoặc gửi một tin nhắn, có thể gỡ pin ra, chà xát một lúc giữa hai bàn tay để cục pin nóng lên. Với iPhone, có thể tắt máy, kẹp dưới cánh tay một lúc để làm ấm. Pin sẽ hồi trở lại, đủ để bạn có thể sử dụng máy trong một vài phút.

## 2. Màn hình iPod tối sẫm

Có thể do bạn đã dùng máy quá lâu dưới nắng. Hãy ngừng sử dụng ngay lập tức, tìm chỗ tối, mát để máy qua đêm để các điểm ảnh trên màn hình phục hồi lại trạng thái bình thường.

## 3. Thiết bị điện tử rơi xuống nước

Có thể dùng máy hút bụi để ở chế độ thích hợp để hút hết hơi ẩm trong thiết bị. Hoặc cho thiết bị vào một hộp kín chứa hạt silica gel chống ẩm. Nếu không có sẵn hạt chống



ẩm, có thể vùi thiết bị vào một bát gạo khô. Riêng với điện thoại di động, trước khi thực hiện các thao tác trên, phải tháo pin và SIM card.

## 4. Điều khiển từ xa không hoạt động

Bỗng nhiên bạn không thể chuyển kênh hay tăng giảm volume ti vi bằng điều khiển từ xa. Bạn thay pin mới nhưng mọi chuyện vẫn thế. Muốn kiểm tra xem vấn đề là do điều khiển hay do ti vi, bạn có thể bật máy ảnh của điện thoại di động (hoặc bật máy ảnh kỹ thuật số), hướng điều khiển về phía ống kính, bấm thử vài nút trên điều khiển và nhìn

vào màn hình điện thoại (hoặc máy ảnh). Nếu thấy có chớp đỏ, chứng tỏ điều khiển vẫn hoạt động tốt, lỗi là do ti vi không nhận tín hiệu. Cách làm này có thể áp dụng với tất cả các loại điều khiển từ xa dùng tín hiệu hồng ngoại.

## 5. Laptop dính bẩn

Dùng tấm bông hoặc giẻ cotton lau vết bẩn trên bàn phím. Với màn hình, nên lau bằng dung dịch nước cất pha với giấm theo tỷ lệ 50/50. Không lau bằng nước máy thông thường để tránh làm ố màn hình.

**HƯƠNG TIÊN**  
(Theo Daily Mail)

## Máy xay phế phẩm nông nghiệp



*Anh Phúc luôn trăn trở nghiên cứu để hạ giá thành sản phẩm*

**Để sản xuất ra máy xay phế phẩm nông nghiệp làm phân hữu cơ, anh Võ Đình Phúc (đường Nguyễn Siêu, xóm Mới, phường 7, TP Đà Lạt) đã phải mất tới 2 năm mày mò nghiên cứu. Mong muốn của anh là có thể tận dụng phế phẩm nông nghiệp để giảm rác thải và phục vụ sản xuất.**

Anh vốn là một nông dân sản xuất hoa màu ở vùng hoa Đà Lạt. Không chỉ sản xuất giỏi, anh Võ Đình Phúc còn là người có ý thức trách nhiệm cao với vấn đề giữ gìn môi trường, sinh thái cho vùng sản xuất rau, hoa nổi tiếng của Đà Lạt. Từ năm 2006, anh đã nghiên cứu sản xuất một chiếc máy xay phế phẩm từ

các loại rau mà sau thu hoạch nhà vườn bỏ lại gây ảnh hưởng xấu tới môi trường, sau đó ủ và tạo men trở thành một loại phân vi sinh có giá trị.

Nông dân này chia sẻ, do “ít chữ” nên phải mày mò lâu và khá... đau đầu. Cuối cùng làm xong thì sướng lắm. Vì không chỉ tiết kiệm cho mình mà còn giúp ích cho bà con nông dân vốn lao động kham khổ mà ít lãi lời.

Ban đầu, anh làm máy nhỏ thì 8 giờ chỉ xay được 10m<sup>3</sup> phế phẩm, nhưng bây giờ máy đã được cải tiến lớn hơn, có công suất mỗi giờ 10m<sup>3</sup> phế phẩm và khoảng 7 người làm mới phục vụ kịp cho máy xay.

Lợi nhuận máy xay phế phẩm rất đáng kể. Trước

đây, gia đình anh mua một tấn phân bón ở ngoài thì phải mất khoảng 1 triệu đồng, nhưng nay chỉ cần mua 200.000 - 300.000đ phân đơn chất rồi tận dụng phế phẩm nông nghiệp là anh đã tiết kiệm được hơn 700.000đ tiền phân bón cho 1ha rau, hoa - anh Phúc nói.

Hiện nay, do giá thành lắp đặt máy còn cao với khoảng 30 triệu đồng nên nhiều người dân trong vùng chưa có điều kiện để mua. Đây cũng là một lí do khiến anh Phúc đau đầu trăn trở làm cách nào có thể giảm chi phí tốn đa nhất để giá thành máy hạ xuống.

Anh cho biết, mong muốn nhất hiện nay là được các cơ quan chức năng giúp đỡ nghiên cứu và hoàn thiện về kỹ thuật để chiếc máy đến được với nhiều nông dân, góp phần giúp thành phố giảm rác thải và hạn chế tình trạng đất bạc màu, chai cứng tại các vùng sản xuất nông nghiệp.

Với những đóng góp trên, anh Võ Đình Phúc được nhận nhiều giấy khen, bằng khen của các ngành, các cấp từ Trung ương đến địa phương. Năm 2010, anh vinh dự nhận Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ.

**SỸ NGUYỄN**

# Máy cấy không động cơ



*Ông Dung đang chế tạo máy cấy*

**Từ đồng phế liệu bỏ đi, lão nông Vũ Văn Dung (54 tuổi ở xã Yên Mạc, Yên Mô, Ninh Bình) đã chế tạo thành công máy cấy lúa không động cơ giúp nông dân giảm chi phí, bớt khó nhọc trên những cánh đồng quê.**

Ông Dung vốn là thợ sửa xe máy. Không qua trường lớp nào nhưng hơn 20 năm làm nghề cho ông nhiều kiến thức thực tiễn về cơ. Nhà có 5 sào lúa, vì làm nghề sửa chữa xe máy chiếm hết thời gian nên ông không giúp được vợ công việc đồng áng. “Thấy vợ quanh năm vất vả, chân lấm tay bùn, nhất là vào mỗi vụ cấy nên tôi nung nấu ý tưởng chế tạo chiếc máy cấy lúa để giúp bà đỡ cực nhọc và giảm bớt chi phí gieo trồng”, ông Dung chia sẻ.

Mày mò nghiên cứu cả năm trời, ông Dung cũng chưa cho ra được chiếc máy như mong muốn. Cứ vẽ mô hình xong lại xóa bỏ vì không đúng với ý tưởng, ông phải làm lại. Cả cuốn vở học sinh ông vẽ chi chít những mô hình, bộ phận của chiếc máy cấy. Ông lao vào nghiên cứu các tài liệu trên mạng đến cả quên ăn, bỏ bê công việc đang làm.

Hai năm kể từ ngày bắt tay vào nghiên cứu chiếc máy cấy không động cơ, cuối cùng bản vẽ và các chi tiết của chiếc máy độc đáo này cũng ra đời. “Nghĩ ra bản vẽ mất thời gian lâu là thế, nhưng khi bắt tay vào thực hiện mới thấy khó khăn hơn nhiều. Từ chọn vật liệu, đo đạc đến hàn ghép các chi tiết, tất cả phải được làm chuẩn thì máy mới hoạt động được”, ông Dung nói thêm.

Cứ sai lại sửa, cho tới tháng 10/2015 “đứa con tinh thần” ra đời. Máy cấy không động cơ của ông Dung cấu tạo 3 phần gồm khay để mạ, tay kéo và khung gấp mạ. Khay mạ được làm bằng tôn chống gỉ, khung bằng thép U loại nhỏ, thiết kế nghiêng 45 độ để mạ có thể tự động chảy xuống khung gấp mạ. Khi tay kéo hoạt động đến đâu sẽ kéo khung gấp mạ đến đó. Cứ lần lượt 4 cây mạ một gấp sẽ được đưa vào đúng vị trí và khung đập sẽ làm nhiệm vụ như bàn tay người cấy mạ xuống đất.

Ưu điểm của máy cấy không động cơ là không tốn nhiên liệu, mạ cấy thẳng hàng, khoảng cách giữa các gốc mạ được cố định là 18cm. Máy chỉ nặng 25 - 30kg nên dễ vận chuyển, sửa chữa, sử dụng được trên nhiều loại đồng đất với năng suất cấy được một sào cho mỗi giờ làm việc.

Sau khi chế tạo thành công chiếc máy cấy không động cơ, ông Dung đã làm thêm hàng trăm sản phẩm bán ra thị trường. Giá mỗi chiếc máy là 4 triệu đồng, trừ mọi chi phí ông được lãi khoảng 2 triệu đồng. Để đáp ứng được số lượng đơn đặt hàng, ông Dung phải tạm nghỉ việc sửa xe máy để chuyên tâm vào sản xuất máy cấy không động cơ. Ông cũng đầu tư thêm nhiều loại máy móc như máy cắt, máy tiện, máy hàn... phục vụ sản xuất. **PHƯƠNG LÊ**

# Luân canh cá và hoa màu

**Ông Trần Văn Lâm ở thôn 8, xã Đăk Bukso, huyện Tuy Đức, tỉnh Đắk Nông là một nông dân chăm chỉ, dám nghĩ dám làm, dám thất bại để thử nghiệm những mô hình sản xuất mới tại địa phương. Ông chính là người đi đầu trong việc thâm canh cá thịt cung cấp cho thị trường nội địa và trong tỉnh.**



*Ao thả cá vào mùa mưa của ông Lâm*

Với tổng diện tích 2ha đất sinh, ông Lâm đã tận dụng luân canh tăng vụ để không bỏ trống đất. Đặc điểm chế độ nước của huyện Tuy Đức thường không đều trong năm, không chủ động được nguồn nước, đa phần vào mùa khô cạn kiệt, mùa mưa thì ngập úng, vì thế việc sản xuất nông nghiệp phải bố trí cây, con thích ứng với điều kiện thời tiết này.

Mùa khô bắt đầu từ tháng 11 đến hết tháng 4 năm sau, thời gian này ông cải tạo đất trồng khoai lang và trồng bí đỏ hoặc trồng rau. Những năm trước, ông chỉ trồng một vụ khoai lang hoặc bí đỏ, hiệu quả kinh tế thấp, đất thì bỏ hoang cỏ dại mọc nhiều, nên đến vụ sau rất mất công dọn dẹp. Sau đó, ông có ý tưởng trồng hoa màu và nuôi cá trên vùng đất đó. Tận dụng thời điểm mùa mưa (bắt đầu từ tháng 5 đến hết tháng 10), ông đắp bờ, rắc vôi cải tạo ao và cấp nước để thả cá.

Với diện tích 2ha ao, chia làm 3 ao lớn nhỏ, ban đầu ông nuôi những đối tượng truyền thống tại địa phương có nhu cầu như cá trắm cỏ, cá rô phi, diêu hồng, cá chép và thử nghiệm nuôi cá vược trong môi trường nước ngọt tại huyện Tuy Đức. Mật độ thả trung bình 2 con/m<sup>2</sup>, hình thức nuôi ghép hỗn hợp nhiều loại cá trong một ao.

Nguồn thức ăn sử dụng một phần thức ăn công nghiệp và phụ phẩm nông nghiệp như ngô, bí, khoai lang nấu chín cho cá ăn

nên tiết kiệm được chi phí. Theo ông Lâm, tốc độ phát triển của cá rất nhanh, cá trắm cỏ mới nuôi được 4 tháng trọng lượng trung bình 0,7kg/con; cá diêu hồng, cá chép, cá rô phi trọng lượng 300g/con; cá chêm được nuôi riêng một ao bằng thức ăn công nghiệp, ông đã tận dụng thả các loại cá rô phi súi, để có nguồn thức ăn tươi sống cho cá chêm ăn. Do biết tính toán nguồn thức ăn phù hợp nên ông đã tiết kiệm được một phần chi phí thức ăn.

Mô hình luân canh cá và hoa màu của ông Trần Văn Lâm phù hợp với điều kiện thực tế tại địa phương và được nhiều người học tập làm theo. Hiệu quả kinh tế của mô hình là rõ rệt. Theo hạch toán kinh tế của ông Lâm: Trồng khoai lang thu hoạch trung bình 15 tấn. Giá bán trung bình 7.000đ/kg thu được 105 triệu đồng. Chi phí mỗi vụ trồng khoai là 60 triệu đồng, lợi nhuận thu được 45 triệu đồng.

Bà con nông dân có nhu cầu học tập kinh nghiệm nuôi cá của ông Lâm, xin liên hệ ông Trần Văn Lâm, thôn 8 xã Đăk Buk So, huyện Tuy Đức, tỉnh Đắk Nông; điện thoại: 01697687595.

**NGUYỄN THẮNG**



# Cánh đồng chè một giống

Tự hào là thủ phủ, tinh hoa của trà Việt nhưng từ lâu Thái Nguyên lại chưa có được một nương chè, cánh đồng chè nào rộng dài ngút mắt. Đến nay mong muốn đó đã trở thành hiện thực... Người dân bản Cúc Lùng ở xã Phú Đô, huyện Phú Lương đã triển khai cánh đồng chè một giống, rộng hơn chục ha.

Lúc đầu, bà con trồng giống chè hạt, dần dần chuyển đổi sang trồng chè cành với một số loại giống như Kim Tuyên, Phúc Vân Tiên, LDP1, TRI777... Tuy nhiên, theo thời gian, so với các giống chè cành khác, giống TRI777 phát triển trội hơn hẳn, chất lượng ngon hơn nên người dân đã dần chuyển đổi sang trồng giống này. Đến nay, gần 13ha đất ven sông Cầu đã được phủ một màu xanh non của cánh đồng chè với duy nhất một giống chè cành TRI777.

Nói đến lí do mà người dân ở bản chỉ trồng duy nhất một giống chè cành TRI777 trên bãi soi ven sông Cầu, ông Hoàng Văn Bình, Trưởng bản Cúc Lùng cho biết, búp chè to, mềm, đều, tỷ lệ búp trên cây chè nhiều là ưu điểm nổi bật của giống chè TRI777 khi trồng trên đất ven sông. Nếu so với nhiều giống chè cành khác trồng trên đất này thì TRI777 có nhiều ưu điểm vượt trội hơn cả về năng suất lẫn chất lượng. Chính vì vậy, gần 70 hộ dân (cả xóm có 107 hộ dân) có đất ven sông trong xóm đã chuyển sang trồng duy nhất giống chè này. Hộ ít có đôi ba sào, hộ nhiều trên dưới một mẫu.

Bà Lê Thị Thúy Nguyên, Trưởng phòng NN&PTNT huyện Phú Lương cho biết, Phú Lương là vựa chè của Thái Nguyên nhưng giá trị sản phẩm trong những năm trước chưa tương xứng với chất lượng cũng như tiềm năng của cây chè trên địa bàn. Từ



*Cánh đồng chè một giống ở bản Cúc Lùng*

hiệu quả của mô hình sản xuất của cánh đồng chè một giống, Phòng NN&PTNT huyện xác định đó chính là điểm sản xuất tập trung cần bảo đảm sự ổn định, bền vững. Từ đó, cơ quan phòng sẽ tiếp tục tư vấn, hỗ trợ cho mô hình.

Cụ thể, sẽ hướng dẫn để bà con áp dụng quy trình sản xuất chè an toàn theo tiêu chuẩn VietGAP, nhằm từng bước nâng cao giá trị sản phẩm. Để phòng trừ hiệu quả các loại sâu bệnh như rệp, bọ trĩ, nhện đỏ, rầy xanh, bà con chỉ cần đồng loạt tiến hành phun thuốc, hiệu quả phòng trừ sâu bệnh cao hơn rất nhiều.

Ông Phạm Ngọc Tân, Chủ tịch UBND xã Phú Đô cho biết, đánh giá giống chè tốt căn cứ vào các tiêu chuẩn về sinh trưởng, chất lượng và tính chống chịu sâu bệnh của giống chè đó. Để tiếp tục phát huy lợi thế từ cây chè, hiện nay, địa phương đang có kế hoạch xây dựng, quy hoạch cánh đồng chè một giống (về đường đi, kênh tưới, lán trại...) của bản Cúc Lùng nhằm tạo ra một khu du lịch sinh thái, thu hút khách thập phương tới tham quan.

**VIỆT GIANG**

# Vào rừng nuôi gà bằng thảo dược

Gần chục năm lấy nhau là từng ấy thời gian vợ chồng anh Trần Quang Vinh (sinh năm 1983) và chị Lữ Thị Thu Giang (1987) ở xã Nghĩa Hưng, huyện Nghĩa Đàn (Nghệ An) gần bó với nghiệp nuôi gà. Với mong muốn xây dựng thương hiệu gà sạch, vợ chồng anh Vinh táo bạo bỏ nhà vào rừng nuôi gà bằng thảo dược.



*Đàn gà “đeo kính” của anh Vinh*

Anh Vinh cho biết: Nhiều đêm tôi vắt óc tính toán làm thế nào để giá thành gà nuôi không bị đội lên cao. Năm 2014, vợ chồng tôi quyết định bỏ nhà vào khu đồi keo diện tích 5ha của gia đình để đầu tư nuôi gà bằng thảo dược (xuyên tâm liên, cây con khi, gừng, tỏi, nghệ...) có sẵn ở trong đồi.

Hiện, mỗi năm gia đình anh Vinh xuất bán ra thị trường hơn 9.000 con gà Minh Dư nuôi thảo dược và cho đeo kính với sản lượng khoảng 18 tấn. Với giá dao động từ 85.000 – 95.000d/kg, gia đình anh Vinh có thu nhập khá lớn từ nuôi gà.

Gần 2 năm ăn ngủ cùng đàn gà trong rừng, vợ chồng anh Vinh đã tìm ra được công thức tốt nhất để nuôi gà bằng thảo dược với 3 giai đoạn cơ bản. Theo đó, giai đoạn đầu (từ 1 - 20 ngày tuổi) gà ăn theo công thức 100% cám công nghiệp và dùng đầy đủ các loại kháng sinh thiết yếu để phòng dịch bệnh. Giai đoạn 2 (21 – 90 ngày tuổi), gà được chăn thả ngoài đồi, ăn theo công thức 60% cám công nghiệp, 40% ngô, lúa và trộn đều với các loại thảo dược. Giai đoạn 3, trước xuất bán 60 ngày (từ 91 - 150 ngày tuổi), 100% thức ăn là ngô, lúa và thảo dược.

“Nuôi gà bằng thảo dược tiết kiệm chi phí đầu tư 30% so với cách nuôi thông thường; chất lượng thịt gà cũng săn chắc, thơm ngon hơn hẳn. Vui hơn cả là sản

phẩm gà sạch đã được người tiêu dùng trong vùng nhiệt tình đón nhận. Nói đến gà “thảo dược Vinh Giang” ai cũng biết” - anh Vinh phấn khởi khoe.

Sau nhiều lựa chọn giống gà từ nhiều vùng khác nhau, anh Vinh nhận thấy có giống gà ta Minh Dư (Bình Định) đáp ứng tốt các tiêu chí đặc sản như dễ nuôi, chất lượng thịt tốt, giá cả phải chăng... Sau thời gian nuôi 5 tháng gà Minh Dư đạt trọng lượng khoảng 2kg, có thể xuất bán. Giống gà này thường có 50 - 75% máu chọi nên khá hung hăng nên anh tìm cách để chúng bớt đánh nhau, ảnh hưởng đến năng suất.

Cách đây 3 năm, tình cờ xem tivi thấy có người “đeo kính” cho gà nhằm che bớt mắt gà lại để chúng không còn đánh nhau, anh liền áp dụng cách làm này vào trang trại của mình. Theo đó, khi gà 2 tháng tuổi, anh Vinh bắt đầu “đeo kính” cho chúng. Hiện, mỗi năm anh sử dụng gần 10.000 chiếc kính (giá 7.000d/chiếc) để đeo cho đàn gà nhà mình. Nhờ đó đàn gà khỏe mạnh, óng mượt, nhót chung chuồng không còn chọi nhau gây chảy máu, rụng lông...

Anh Vinh đang ôm ý định trong 3 năm tới phải xây dựng được thương hiệu cho sản phẩm gà “thảo dược Vinh Giang”.

**NGUYỄN SỸ**

# Nuôi gà Lạc Thủy trên núi Quảng Ngãi

Anh Nguyễn Đức Thuận (41 tuổi, ở thôn Phú Thuận Tây, xã Nghĩa Thuận, huyện Tư Nghĩa, tỉnh Quảng Ngãi) đã bỏ ngang công việc để lên núi mở trang trại nuôi gà Lạc Thủy. Không chỉ chọn giống gà hiếm để nuôi, anh còn áp dụng hình thức kinh doanh khá lạ là bán con chứ không bán theo kg.

Lạc Thủy là giống gà đặc hữu và rất quý hiếm, được phát hiện ở huyện Lạc Thủy, tỉnh Hòa Bình và chưa được nhiều người biết đến. Ngay khi loài gà này được phát hiện, các nhà khoa học đã lập tức đưa chúng vào diện cần phải bảo tồn. Và địa danh Lạc Thủy cũng được chọn để đặt tên cho giống gà này.

Ban đầu, anh Thuận mua 1.000 con gà giống một ngày tuổi với giá 13.000đ một con. Lúc mới nuôi thử nghiệm, do là dân tay ngang nên 1.000 con gà anh mua về bị hao hụt hơn 300 con. Với ý chí và quyết tâm làm giàu trên mô hình mới, anh kiên nhẫn học hỏi qua nhiều kênh khác nhau để chăm sóc gà tốt hơn.



*Anh cho đàn gà ăn lúa và giá ủ mầm*

Anh Thuận cho biết: “Gà này thịt rất thơm ngon. Khi trưởng thành gà mái có lông màu lá chuối khô nhạt, trọng lượng khoảng 1,5kg, còn gà trống lông màu đỏ đậm, trọng lượng tầm 2kg, chân nhỏ, da vàng. Tuy chưa được nhiều người biết đến, nhưng khi đưa ra thị trường nó đã nhanh chóng đáp ứng được thị hiếu của người tiêu dùng. Cách chăm sóc và thức ăn cho gà cũng đơn giản, như rau bèo, cám, lúa... Tuy nhiên, phải mất 5 - 6 tháng mới cho xuất bán”.

Để có số lượng gà xuất bán thường xuyên, anh chia việc mua, nhập giống thành từng đợt khác nhau, mỗi đợt nhập khoảng 1.000 con. Sau khi nhập gà giống về, từ một đến 21 ngày tuổi, anh nhốt riêng và cho gà ăn cám, bột, gạo sau đó mới thả tự do trong vườn.

Ban đầu anh Thuận trồng cỏ, nuôi bèo cho gà ăn, nhưng sau đó thấy cách làm này không hiệu quả, anh thực hiện một ý tưởng táo bạo hơn là nuôi gà bằng lúa và giá đỗ ủ mầm. Bởi việc cho ăn giá đỗ ủ mầm, lúa ủ mầm giúp gà đảm bảo vệ sinh, tăng trọng nhanh hơn. Kinh phí cho thức ăn cũng rẻ hơn nhiều so với cám, bột.

Hiện cứ sau 5 tháng nuôi, trang trại anh Thuận xuất bán một lứa gà Lạc Thủy thương phẩm với giá 180.000đ một con tùy theo sự lựa chọn của khách hàng. Đặc biệt, sau khi khách chọn gà xong, anh sẽ làm thịt sạch sẽ và hút chân không cho sản phẩm để tăng được thời gian bảo quản, rồi mới giao cho khách.

Ngoài sở hữu của hàng nghìn con gà, hiện trang trại anh Thuận còn có hơn 200 con vịt, heo rừng, bò và 400 gốc thanh long ruột đỏ. Anh cho biết, sắp đến sẽ thuê đất để mở rộng diện tích lên 10ha, tăng đàn gà lên 30.000 con một lứa, đồng thời xây dựng bộ nhận diện, đăng ký thương hiệu “Gà ta Thuận Phát”.

**SỸ NGUYÊN**

# Dùng kiến để bảo vệ cây trồng

Lão nông Đoàn Văn Le ở ấp Lộc Hòa, xã Tây Hòa, huyện Trảng Bom, Đồng Nai đã áp dụng thành công phương pháp nuôi kiến trong vườn để bảo vệ cây trồng mà không cần dùng thuốc bảo vệ thực vật (BTVT).

Ông Le cho biết: Lúc mới mua đất ở Định Quán thấy vườn còn thưa, chỉ có ít cây điều, sầu riêng, chôm chôm nên tôi quyết định trồng thêm ca cao. Trong một lần tập huấn canh tác ca cao, TS Phạm Hồng Đức Phước (Trường Đại học Nông lâm TPHCM) đã gợi ý tôi sử dụng nguồn lợi tự nhiên tại chỗ để bảo vệ cây trồng. Sau đó thầy Phước chỉ cho tôi cách nuôi kiến.

Mới đầu thấy ông nuôi kiến, nhiều người dân ở đây cho là ông "có vấn đề". Bởi lúc họ đi phun thuốc BTVT thì ông nhàn nhã pha trà ngồi uống. Rồi họ thêm "chương mắt" khi thấy ông lúi húi làm tổ cho kiến ở và giăng dây mở lối cho chúng di chuyển... Bất chấp mọi lời gièm pha, ông vẫn theo dõi và chăm sóc đàn kiến của mình bất kể trời nắng hay mưa. Và vụ thu hoạch đầu tiên đã không phụ công ông. Dù không sử dụng thuốc BTVT song vườn không xảy ra dịch bệnh, năng suất trái cao hơn hẳn các hộ xung quanh.

Ông Nguyễn Viết Thê, Trạm trưởng Trạm Khuyến nông huyện Trảng Bom chia sẻ: "Từ khi biết ông Le sử dụng mô hình nuôi kiến trong vườn, tôi đã xuống tận nơi kiểm tra và đánh giá cao hiệu quả của mô hình này. Do không dùng thuốc BTVT nên có rất nhiều côn trùng giun, dế, vi sinh vật... sinh sống trong đất, làm đất luôn tơi xốp, giàu dưỡng chất. Rễ cây cũng phát triển mạnh và dễ hấp thụ phân bón...".

Sau thành công trong việc thuần hóa, nuôi dưỡng đàn kiến, năm 2009 ông Le tiếp



*Ông Le chỉ đường đi của đàn kiến*

tục đưa kiến vàng về nuôi trong khu vườn ở huyện Trảng Bom. Đến nay, đàn kiến của ông đã trở thành một "đạo quân" hùng mạnh cực kỳ chuyên nghiệp và lợi hại trong việc bảo vệ cây trồng. Từ đầu năm 2014 đến nay, chôm chôm trong vườn ông Le tại Trảng Bom cho năng suất cao hơn năm ngoái khoảng 20% (đạt gần 4,5 tấn) bán xong thu về hơn 45 triệu đồng, còn sầu riêng mới bói trái cũng cho thu gần 10 triệu...

Ông Le khẳng định việc nuôi kiến không khó bởi kiến cũng như các vật nuôi khác, phải cho nó thức ăn thì mới giữ chân lâu được. Đặc tính lớn nhất của kiến là rất thích sống trên các loại cây ra hoa để hút mật và bắt các loài sâu bọ, côn trùng tìm đến. Khi nuôi phải giăng dây để tạo đường đi của kiến từ nhánh cây này sang nhánh cây khác. Quá trình di chuyển giúp kiến phát hiện và tiêu diệt côn trùng gây hại.

Kiến vốn thích hoang sơ rậm rạp, môi trường sống phải thật yên tĩnh nên tránh gây tiếng động lớn mạnh, hạn chế va chạm rung lắc tổ kiến, tưới cảnh tạo tán phải cân đối vừa phải... Dây giăng cho kiến di chuyển phải chọn dây điện thoại, dây ni lông cũ. Để các loại dây này ngoài trời, phơi nắng mưa vài tháng cho bớt mùi mới được giăng.

**NAM PHAN**



# Khắc phục tôm chết hàng loạt

Năm nay, người nuôi tôm ở Bình Định thả nuôi hết hầu hết diện tích theo kế hoạch. Tuy nhiên, do thời tiết quá khắc nghiệt làm tôm bùng phát dịch bệnh.



*Dùng hóa chất để xử lý ao nuôi*

Theo Sở NN&PTNT Bình Định, đến nay nông dân các địa phương trong tỉnh đã đưa vào sử dụng trên 1.838 ha mặt nước để nuôi tôm, chiếm 84,5% diện tích mặt nước hiện có, tương đương cùng kỳ năm 2015.

Tuy nhiên, do thời tiết nắng hạn kéo dài, nguồn nước ngọt bị thiếu hụt, làm cho độ mặn trong ao nuôi tôm tăng cao, khiến cho tôm nuôi bị sốc, sức đề kháng yếu. Trong khi đó, môi trường nước đã bị ô nhiễm nặng, virus gây hại tôm nuôi phát triển, nhất là virus đốm trắng.

Địa phương có nhiều diện tích tôm nuôi bị dịch bệnh nhất là Tuy Phước, huyện trọng điểm nuôi tôm với 971 ha, trong đó có 100 ha nuôi thâm canh và bán thâm canh, số còn lại nuôi thâm canh cải tiến xen tôm với cua, cá tập trung tại các xã Phước Hòa, Phước Sơn, Phước Thắng, Phước Thuận. Mới bước vào vụ nuôi đầu năm, lũ tôm đã phải hứng chịu những khắc nghiệt của thời tiết, dịch bệnh bùng phát sớm hơn năm, tôm chết hàng loạt.

Theo ông Nguyễn Minh Thiện, Phó Chủ tịch UBND xã Phước Sơn, xã có tổng diện tích mặt nước nuôi tôm là 274 ha, tập trung ở thôn Vinh Quang 2 với 249 ha, thôn Dương Thiện 20 ha, thôn Lộc Thượng 5 ha. Thời điểm mới xuống giống gặp phải nhiều đợt không khí lạnh, tiếp đến nắng nóng kéo

dài, thêm vào đó mùa mưa năm trước không có lũ lụt nên chất thải trong ao nuôi không được rửa trôi nên dịch bệnh phát sinh trên con tôm sớm hơn năm ngoài.

Ở xã Phước Hòa (huyện Tuy Phước) tình trạng tôm chết còn thê thảm hơn. Ông Nguyễn Văn Nhâm, Chủ tịch xã

Phước Hòa cho biết, vụ 1 năm nay xã Phước Hòa đã thả nuôi toàn diện tích 327 ha, riêng 2 thôn Huỳnh Giản Bắc và Huỳnh Giản Nam chiếm đến 312 ha.

“Vụ nuôi đầu năm nay do nắng nóng gay gắt làm độ mặn trong nước tăng cao bất thường, nên hiện nay đã có trên 50% trong tổng diện tích 327 ha tôm nuôi bị dịch bệnh tấn công. Tôm mới thả nuôi 10 - 15 ngày là đã bắt đầu chết, nhiều diện tích tôm đã nuôi được 1 tháng rưỡi cũng chết, tôm chết từ từ đến cạn hồ. Số nào không chết thì do nước nóng quá cũng không lớn nổi”, ông Nhâm cho biết.

Ông Phạm Quang Ân, Phó phòng NN&PTNT huyện Tuy Phước chia sẻ: “Những người nuôi tôm trên địa bàn huyện chỉ còn một lối thoát duy nhất là hạ tầng vùng nuôi phải được xây dựng bài bản thì mới tránh được dịch bệnh. Bởi nguồn nước nuôi ngày càng ô nhiễm, hạ tầng vùng nuôi thì chưa có gì, mạnh ai nấy xả thải ra môi trường nên nguồn nước nuôi bị ô nhiễm thêm”.

Sở NN&PTNT Bình Định đang chỉ đạo các đơn vị trực thuộc phối hợp với ngành chức năng và chính quyền các địa phương khoanh vùng nuôi tôm bị dịch bệnh, hỗ trợ người dân xử lý những ao tôm bị dịch bệnh để tránh lây lan diện rộng. **MINH NGỌC**

# Bảo quản hạt giống rau màu

Để chủ động nguồn giống chất lượng tốt sẵn có tại địa phương, bà con có thể tự chọn, bảo quản một số hạt giống rau màu thuần, nhằm giảm thiểu chi phí đầu tư, duy trì nguồn gen quý bản địa, tạo sự đa dạng sinh học trên đồng ruộng.

## Để hạt cải canh, cải bẹ, mào gà:

Chọn các cây cải to mập, không sâu bệnh, khi cây non có thể thu tỉa 1 số lá gốc làm rau xanh, sau đó chăm sóc cho cây ra hoa, đậu quả để làm giống. Thu cây giống khi các quả trên cây chín già, vỏ quả chuyển từ màu xanh sang vàng nâu, thân và lá cây chuyển hanh vàng. Cây giống thu về ủ kín nơi khô ráo 2 - 3 ngày cho hạt quả chín hoàn toàn, phơi cây dưới nắng nhẹ cho nứt vỏ quả, đập lấy hạt, phơi tiếp 2 - 3 nắng trên dụng cụ tre nứa. Chờ hạt cải nguội, cất lưu trong lọ sành, sứ, thủy tinh màu để gieo cho vụ sau.

## Để giống bí xanh, bí ngô, dưa chuột:

Quả giống cần chọn từ những cây dưa chuột/bí ngô/bí xanh sạch bệnh, quả ra lúu đầu (quả gốc). Đánh dấu các quả to đều, sạch sâu bệnh để thu hoạch vào cuối vụ, thu khi quả dưa chuột chín vàng, vỏ quả có vết rạn chân chim. Riêng với giống bí xanh, bí ngô thu quả chín già, cuống quả teo nhỏ, vỏ quả cứng và có lớp phấn trắng mờ.

Để quả giống nơi khô ráo chờ ngày nắng to ( $> 33^{\circ}\text{C}$ ), bổ lấy hạt đãi sạch ruột và nhớt, loại bỏ hạt lủng lép, chọn để lại những hạt chắc phơi trên nia, mẹt tre nứa 4 - 5 nắng to, khi hạt giống khô kiệt, để nguội cho vào chai lọ sành, sứ, thủy tinh tối màu. Khi đưa hạt giống ra trồng cần phơi lại dưới nắng nhẹ 2 - 3 giờ mới đưa vào xử lý nấm bệnh và ngâm ủ.



*Chọn củ lạc to già, vỏ căng đều*

**Để giống lạc:** Chọn ngày nắng ráo thu hoạch lạc, loại bỏ các củ non, củ nhỏ, củ mọc mầm, củ 1 hạt, củ bị sâu bệnh. Chọn nhặt lấy củ to, già, vỏ căng đều, có 2 - 3 nhân, giữ sạch đất rồi phơi nguyên củ trên nong, nia tre nứa hoặc sàn gỗ dưới nắng nhẹ. Tuyệt đối không rửa củ giống trong nước lã, không để củ giống đang phơi gặp mưa ướt. Phơi củ giống trong nhiều nắng nhẹ. Không phơi củ giống dưới nắng nóng gay gắt. Không phơi củ giống quá khô kiệt (lạc bong lụa).

Cần bảo quản lạc giống nguyên củ trong chum vại sành, sứ, miệng và đáy chum lót 1 lớp lá chuối hoặc lá xoan khô, bao kín miệng chum bằng màng nilon tối màu, để nơi khô ráo, đến vụ trồng lấy củ giống bóc vỏ loại bỏ hạt nhân, hạt nhỏ, rồi đem gieo. Bằng cách làm này có thể bảo quản lạc giống trên 1 năm vẫn đảm bảo tỷ lệ hạt nảy mầm trên 90%.

Nên chọn bảo quản củ giống trồng từ vụ lạc thu đông trồng cho vụ xuân hè hoặc củ giống vụ xuân hè trồng cho vụ thu đông, hạt giống sẽ trẻ về tuổi sinh lý, khi trồng dễ đạt năng suất cao.

**VŨ ĐÁN**

## Cùng rút kinh nghiệm

## Trẻ thoát chết nhờ lọc máu liên tục

Em N.T.M.Th. (15 tuổi, ngụ tại Long An) đã được bệnh viện địa phương chuyển đến Bệnh viện Nhi Đồng 1 TPHCM trong tình trạng bị 150 vết ong đốt, chủ yếu ở đầu, mặt, cổ, tay, chân và đã bị tổn thương gan, thận, não, hủy cơ, tán huyết, toan chuyển hóa, tiểu máu. Các bác sĩ tại khoa Cấp cứu - Hồi sức đã cho Th. thở oxy và nhanh chóng chuyển bệnh nhi đến khoa Hồi sức tích cực. Tại đây, êkip lọc máu đã lọc máu liên tục để cấp cứu bệnh nhi. Sau 36 giờ lọc máu liên tục, tình trạng sức khỏe của em Th. đã được cải thiện, tỉnh dần, tình trạng suy hô hấp cải thiện, tiểu bớt đỏ. Và tình hình sức khỏe của em sau đó đã ổn định.



**Lời bàn:** Ong và vè, ong đất là những loài có độc tố cao, chứa các axit gây giãn mạch, tán huyết, tổn thương đa cơ quan. Khi bị ong đốt cần phải cách ly trẻ khỏi khu vực đàn ong. Phải tiến hành dùng thuốc sát trùng hoặc nước xà bông làm sạch vết ong đốt. Bên cạnh đó, cần đếm luôn vết ong đốt. Nếu trên 10 đốt cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay. Dưới 10 đốt, sau khi rửa, chườm lạnh vết thương ở nhà cần theo dõi sát nếu trẻ mệt, tay chân lạnh, ngất xỉu, đi tiểu màu nâu đỏ, rối loạn tri giác thì phải nhập viện ngay.

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

**BỆNH NẶNG VÌ TỰ Ý DÙNG THUỐC ĐÔNG Y**

Bệnh nhân Nguyễn Thị Ch. (Hưng Yên), vào Bệnh viện T.Ư Quân đội 108 được chẩn đoán suy đa tạng (suy gan, suy thận), đông máu rải rác lòng mạch và được chuyển tới Khoa Hồi sức tích cực. Theo lời kể của người nhà bệnh nhân, trước đó, bệnh nhân tự mua lá kim tiền thảo về sắc uống để trị sỏi thận theo kinh nghiệm dân gian. Uống được nửa tháng bệnh nhân xuất hiện loét miệng với các vết phỏng nước đau rất nên ngừng thuốc. Sau 5 ngày, các nốt phỏng xuất hiện nhiều hơn và lan rộng ở vùng tầng sinh môn, mặt trong đùi và gót chân kèm theo nhiều mảng xuất huyết và ổ máu tụ vùng mông. Bệnh nhân được điều trị tích cực như lọc máu liên tục, thay huyết tương, bổ sung các yếu tố đông máu... đồng thời các bác sĩ cũng tìm kiếm nguyên nhân gây ngộ độc bằng

phương pháp độc tế bào với các thuốc đã và đang dùng. Kết quả cho thấy, bệnh nhân có dị ứng với Kim tiền thảo đã dùng trước đó. Hiện tại bệnh đã có cải thiện về chức năng gan, thận và rối loạn đông máu. Tuy nhiên, tình trạng bệnh nhân vẫn còn nặng.

**Lời bàn:** Kim tiền thảo được biết đến là một vị thuốc Đông y rất phổ biến để điều trị sỏi tiết niệu. Tuy nhiên, ít ai biết được chúng cũng có thể gây ra những phản ứng dị ứng thuốc nguy hiểm tương tự như thuốc tây y trên cơ địa những người mẫn cảm. Đây là một lời cảnh báo về tình trạng lạm dụng thuốc Đông y để chữa bệnh theo kinh nghiệm dân gian mà không có hướng dẫn của thầy thuốc và suy nghĩ thuốc đông y là “vô hại” vẫn đang tồn tại trong nhân dân.

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

# Điều chỉnh chế độ ăn giảm nguy cơ ung thư

Dầu ôliu được chứng minh có tương quan với việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch nhưng dường như không có liên quan nào đến nguy cơ gây ung thư. Dầu olive cũng được cho là chất thay thế bơ và margarine, nhưng vẫn là thực phẩm có đậm độ năng lượng cao, nên dùng với số lượng vừa phải.

Thuốc trừ sâu và diệt cỏ có thể gây độc khi sử dụng không đúng cách trong công nghiệp, nông nghiệp hoặc những chỗ làm việc khác. Mặc dù rau và quả đôi khi chứa một lượng nhỏ các hoá chất này nhưng nhìn chung các bằng chứng khoa học đều cho thấy rằng chúng không có quá nhiều tác hại, rau và quả nói chung đều có ích cho sức khoẻ. Cho tới nay, chưa có bằng chứng nào chứng tỏ những thực phẩm có chứa thuốc trừ sâu hoặc diệt cỏ với hàm lượng thấp lại làm tăng nguy cơ gây ung thư nhưng rau và quả vẫn phải đảm bảo rửa sạch trước khi ăn.

Thuật ngữ "chất hóa thực vật" để chỉ một loạt các hợp chất từ thực vật. Một số các chất này bảo vệ thực vật chống lại côn trùng và duy trì các chức năng quan trọng. Một số có hoạt tính chống oxy hoá hoặc có chức năng như hormon ở cả thực vật và người khi ăn vào. Vì ăn rau và quả làm giảm nguy cơ gây ung thư, cho nên các nhà nghiên cứu đang tìm kiếm những hợp chất tạo ra tác dụng hữu ích này. Tuy nhiên, đến thời điểm hiện nay, chưa có bằng chứng chứng tỏ bổ sung các chất hóa thực vật tốt cho con người như là ăn các thực phẩm mà các chất này được chiết



*Hoạt động thể lực giúp chống lại ung thư*

xuất ra như rau, quả, đậu, ngũ cốc. Vì thế, mọi người đừng nên từ chối món quà ý nghĩa của thiên nhiên để thay thế bằng các chất hóa thực vật với mong muốn làm giảm nguy cơ gây ung thư.

Trong khi chú ý đến việc điều chỉnh chế độ, khẩu phần ăn để giảm nguy cơ ung thư thì người ta lại quên rằng chính hoạt động thể lực cũng góp phần đáng kể đẩy lui nguy cơ này. Những người hoạt động thể lực ở mức trung bình và nặng có thể phát triển các ung thư đại tràng và ung thư vú thấp hơn so với những người không hoạt động. Các số liệu về hiệu quả trực tiếp lên nguy cơ phát triển các ung thư khác còn rất hạn chế. Mặc dù vậy, béo phì hoặc thừa cân có tương quan với nhiều loại ung thư, và hoạt động thể lực là yếu tố chính để hướng tới hoặc duy trì cân nặng khoẻ mạnh. Hơn nữa, hoạt động thể lực sẽ có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch và đái tháo đường.

**HOÀI HƯƠNG**



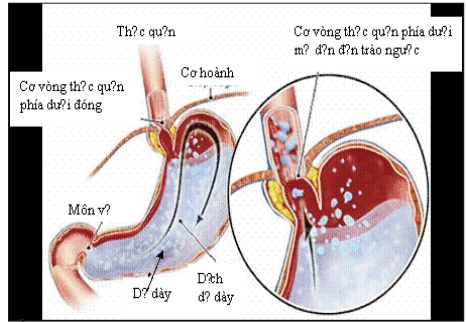
# Loại bỏ bệnh trào ngược dạ dày

**Bệnh trào ngược dạ dày thực quản hay hội chứng khó tiêu không loét (Gastro-oesophageal reflux disease - GERD) do sự trào ngược axit dạ dày hay dịch mật lên thực quản làm phá hủy lớp niêm nhầy. Số liệu thống kê cho thấy, khoảng trên 33% dân số mắc bệnh.**

Nội soi dạ dày - thực quản có thể thấy một màng nhầy bình thường hay chỉ bị viêm, nhưng không loét, không thấy *Helicobacter pylori*. Các triệu chứng GERD giống hệt nhau ở những rối loạn dạ dày - ruột và chức năng khiến cho việc chẩn đoán và chữa trị gặp nhiều khó khăn, có thể không dứt điểm, bệnh nhân phải thường xuyên dùng các thuốc hỗ trợ tiêu hóa.

Với GERD, một hướng tiếp cận điều trị có lý là trung hòa axit dạ dày với các chất ức chế axit như các tác nhân ức chế thụ thể H2 (cimetidin, ranitidin...), ức chế bơm proton (omeprazol, lansoprazol) hoặc kháng axit (Varogel, Phosphalugel). Nhưng thực tế cho thấy, có nhiều trường hợp không khỏi và dùng các thuốc này lâu dài lại có thể gây chứng khó tiêu.

Hiện nay, dùng nhóm thuốc bảo vệ lớp niêm nhầy dạ dày - thực quản tỏ ra hữu hiệu rõ rệt. Điển hình là sucralfate gel (Sucrate - Italy), một dạng vạt lý gốc có bản quyền được cải tiến từ hoạt chất ban đầu là sucralfate (Carafate - USA). Các hoạt tính điều trị của sucralfate được xác định bằng quá trình bảo vệ màng nhầy khỏi sự tấn công của dịch tiêu hóa. Trong một thử nghiệm được động học, dạ dày được bao phủ bởi sucralfate gel (2g/ngày), liều lượng chỉ bằng một nửa lượng sucralfate thường (4g/ngày) cho thấy hiệu quả cao hơn. Sự hấp thụ sucralfate gel từ dạ dày - ruột là tối thiểu, chỉ có tác động cục bộ, không tác động hết toàn cơ thể nên giảm tối



*Ảnh minh họa*

đa các tác dụng phụ so với các thuốc thông thường (Aliment Pharmacol Ther;10(3):441-6). Trên GERD, có 6 trung tâm thử nghiệm tham gia vào nghiên cứu trên 141 bệnh nhân được chia 2 nhóm như sau: (1) nhóm dùng sucralfate gel 1 gói (1g), 2 lần/ngày 1h trước bữa sáng và trước khi đi ngủ; (2) nhóm đối chứng dùng giả dược cho thấy, tỷ lệ người đáp ứng tại ngày 42 tăng cao một cách đáng kể về mặt thống kê ở các bệnh nhân dùng sucralfate gel (71%) so với vắc bệnh nhân dùng giả dược (29%) (Simon B, Ravelli GP, Goffin H.Khoa Nội, Kreiskrankenhaus Schwetzingen, Đức).

Do đó sucralfate gel được dùng như một loại thuốc chống loét, có tính bán chọn lọc lên trên lớp màng nhầy của dạ dày và thực quản. Nó khóa các ion axit bằng cách hấp thụ mà không ức chế sự bài tiết tự nhiên (không bị chứng khó tiêu do dùng lâu như các thuốc giảm axit), ức chế pepsin tại những vùng thương tổn và gắn với các axit mật. Sucralfate gel dùng điều trị sẽ có hiệu quả làm giảm bớt các triệu chứng trào ngược ở các bệnh nhân bị chứng khó tiêu không loét, đặc biệt là cho các dạng trào ngược dịch vị hay dịch mật.

**TS NGUYỄN TRỌNG HIỆP  
DS NGUYỄN VĂN VINH**

# Những lưu ý khi nâng mũi



Ảnh minh họa

Theo BS Hồng Hà, Khoa Phẫu thuật chỉnh hình Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức, nâng cao sống mũi là một thủ thuật sử dụng xương, sụn, mỡ, dây chằng hay chất silicone dẻo độn vào mũi (thường là chất silicone dẻo vì dễ sử dụng và ít gây biến chứng nguy hiểm).

Sống mũi giả được đưa vào từ lỗ mũi bên trái hoặc lỗ mũi bên phải hay từ giữa chân sống mũi, gốc cung mày. Nguy cơ biến chứng có thể gặp trong phẫu thuật nâng sống mũi gồm: chảy máu mũi kéo dài, khô mũi hoặc đóng vảy cứng mũi xoang; dị ứng với chất liệu độn; tê vùng mặt, xung quanh mũi; đau kéo dài, có thể làm nặng thêm tình trạng viêm mũi xoang; viêm thân mũi; nhiễm trùng thủng đầu mũi; sau mổ chân mũi thò ra ngoài; lệch sống mũi. Do vậy, trước khi nâng mũi, người bệnh cần thảo luận đầy đủ về kết quả, hạn

chế của phẫu thuật để lên kế hoạch và chuẩn bị tâm lý. Hiện nay, có thêm công nghệ nâng mũi bằng vật liệu tự thân. Các bác sĩ sẽ phẫu thuật để lấy mô từ một nơi khác trong cơ thể (thường là mỡ hoặc sụn...). Sau đó, tùy từng trường hợp, một hoặc nhiều mẫu mô này được đưa vào để lót thêm bên trên lớp sụn nhân tạo giúp cho sống mũi, đầu mũi nâng cao và mềm mại, dáng mũi đẹp tự nhiên...

Ưu điểm của phương pháp này là mũi trông đẹp tự nhiên hơn, mũi sau nâng không bị cứng, bóng, da chóp mũi không bị mỏng sau một vài năm như một số trường hợp nâng mũi theo công nghệ thông thường. Tuy nhiên, nhược điểm của phương pháp này là phải thêm 1 lần phẫu thuật lấy mô từ bộ phận khác trong cơ thể để đưa vào mũi nên gây tâm lý căng thẳng cho người bệnh và độ rủi ro cao hơn.

**TUYẾT VÂN**

# Bưởi phòng chống chảy máu lợi

**Bưởi là loại thực phẩm quý, cung cấp nguồn vitamin C, P phong phú.**

Cây bưởi thuộc họ cam quýt (Rutaceae) có mặt ở khắp thôn quê nước ta, ra hoa vào tháng 3 - 5, có quả từ tháng 8 đến hết năm.

Trong 100g múi bưởi có 89,7g nước, 0,2g protit, 1,7g axit hữu cơ, 7,3g glucit, 0,7g xenlulo. 23mg canxi, 18mg photpho, 0,5mg sắt, các vitamin B1, B2, PP, caroten, vitamin P và rất nhiều vitamin C, tới 95mg trong 100g bưởi, nghĩa là thuộc loại "vô địch" về vitamin C trong các loại quả ở nước ta.

Trong dịch ép múi bưởi có khoảng 9% axit citric, 14% glucit, ngoài ra còn có lycopin, các men amylaza, peroxydaza, nhiều vitamin C... Cũng vì vậy, người ta dùng dịch ép nước bưởi làm thuốc chữa bệnh thiếu vitamin C và làm nguyên liệu chế axit citric thiên nhiên rất phong phú.

Nhu cầu hằng ngày của một người lớn từ 60 - 100mg vitamin C, chủ yếu do rau quả cung cấp. Bưởi là một nguồn cung cấp vitamin C phong phú và là loại



*Bưởi là nguồn cung cấp vitamin C*

vitamin C thiên nhiên quý, có giá trị sinh học cao vì đã kết hợp sẵn với vitamin P cũng có nhiều trong dịch múi bưởi.

Cần chú ý vitamin P còn được gọi là yếu tố thẩm thấu mao mạch, có tác dụng làm bền mao mạch và điều hoà sự hấp thu và sử dụng vitamin C. Nó giúp vitamin C giữ các mô liên kết khoẻ mạnh, không bị oxy hoá và làm bền mao mạch nên phòng được chứng bầm da, chảy máu lợi. Vitamin này có nhiều trong nước bưởi và thường kết hợp với vitamin C. Như vậy, vitamin C thiên nhiên

trong múi bưởi là loại vitamin quý, chỉ cần ăn mấy múi bưởi (khoảng 200g) ta có đủ nhu cầu vitamin C và P cho cơ thể hằng ngày.

Ngoài múi bưởi và dịch ép múi bưởi, nhiều bộ phận khác của cây bưởi cũng được dùng làm thuốc, phổ biến hơn cả là lá bưởi và vỏ quả bưởi. Nhân dân ta vẫn dùng lá bưởi tươi nấu với nước xông chữa cảm mạo, nhức đầu. Vỏ quả bưởi được dùng làm thuốc chữa ăn không tiêu, đầy bụng, đau bụng.. Liều dùng mỗi ngày 4 - 12g sắc lấy nước uống.

**BS HƯƠNG LIÊN**

# Nước tiểu đục có bị bệnh?

**Hỏi:** Tôi 75 tuổi. thỉnh thoảng 1 tháng đôi ba lần, mỗi lần vài ngày, nước tiểu của tôi gợn đục và lợn cợn như nước bùn, tiểu không thấy đau buốt gì, thường là vào ban đêm (do tiểu vào bô nên mới thấy). Mới đây tôi đi thử máu Acide Urique 507Umol/l. Xin hỏi, nước tiểu của tôi như vậy có hại gì không và cần điều trị phòng ngừa như thế nào?

VŨ YẾN (Quảng Ngãi)

**BS Đào Xuân Dũng, nguyên bác sĩ Bệnh viện Phụ sản T.U trả lời:** Những triệu chứng ông nêu ở trên chưa đủ để xác định một bệnh cụ thể nào ở hệ tiết niệu. Những triệu chứng nhiễm khuẩn thường bộc lộ là đái đục, đái dắt, đái buốt lại không xảy ra thường xuyên. Nhiễm khuẩn đường tiết niệu ở nam giới thường ít gặp hơn nữ và có liên quan đến bệnh lý tuyến tiền liệt hay thận, cho nên cần làm thêm những thăm dò (xét nghiệm) ngay từ khi có dấu hiệu viêm bàng quang lần đầu. Cho nên ông cần được khám kỹ hơn và nhất là làm xét nghiệm nước tiểu.

Trường hợp nghi ngờ có nhiễm khuẩn đường tiết niệu: Lấy nước tiểu buổi sáng, lần đi tiểu đầu tiên, sau khi đã vệ sinh tại chỗ. Bỏ đi những giọt đầu sau đó lấy chừng 20 - 50ml nước tiểu, cho vào một lọ vô khuẩn. Nên lấy nước tiểu khi chưa dùng kháng sinh, để ở nơi mát và đưa sớm đến nơi xét nghiệm (không quá nửa giờ). Ghi rõ tên tuổi trên lọ để nhân viên phòng xét nghiệm không nhầm lẫn. Xét nghiệm viên sẽ soi trực tiếp nước tiểu dưới kính hiển vi và nuôi cấy để tìm vi khuẩn. Nếu nhiễm khuẩn tiết niệu (viêm bàng quang, viêm bể thận) và đã xác định được loại vi khuẩn thì còn cần làm kháng sinh đồ để xem vi khuẩn chịu tác dụng của loại kháng sinh



*Khớp ảnh hưởng đến tiết niệu*

nào. Bình thường: Tế bào (bạch cầu) < 10/mm<sup>3</sup>; Vi khuẩn: Không mọc vi khuẩn hoặc số lượng vi khuẩn < 103 vi khuẩn/ml. Nếu có bệnh thì số lượng bạch cầu tăng cao, thay đổi hình thể và có 1 hay nhiều vi khuẩn, số lượng > 105/ml.

Viêm bàng quang hay nhiễm khuẩn đường tiết niệu thấp, viêm bể thận thường do vi khuẩn Escheria coli, proteus, tụ cầu vàng... Trường hợp axit uric như trên (507Umol/L) cao hơn bình thường (313Umol/L) nhưng nên thử lại lần nữa mới đủ tin cậy; Nếu cao cần quan tâm đến bệnh gút - bệnh gây đau các khớp. Ở nam giới, viêm bàng quang có thể phối hợp với viêm tuyến tiền liệt cấp/mạn tính; Viêm mào tinh cấp (do lậu cầu gây chlamydia) vì thế cũng cần được khám để loại bệnh lý ở tuyến tiền liệt, nhất là ở người đã có tuổi.

**PV (ghi)**

# Có phải tinh trùng chết?



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Bình thường tinh dịch của tôi màu trắng đục, nhưng mới đây màu trắng trong và có nhiều hòn nhỏ. Xin hỏi, có phải tinh trùng của tôi bị chết không và có gây vô sinh?

NGUYỄN TUẤN M.  
(Hà Nội)

**BS Hoàng Anh,**  
nguyên bác sĩ Bệnh viện E trả lời: Nếu chưa làm xét nghiệm dịch đồ không thể nhìn mà biết tinh trùng có chết không. Hầu hết tinh

trùng phóng ra đều sống, chỉ có rượu, chất ma túy, tia X, chất phóng xạ hạt nhân, điện thoại di động đeo ở hông và virus... mới gây tinh trùng bị tổn thương.

Tinh dịch phóng ra là hỗn dịch: dịch tử ống dẫn tinh 10%, dịch tử túi tinh 60%, dịch tử tiền liệt tuyến 30% và lượng nhỏ không đáng kể của tuyến hành niệu đạo. Trong ống sinh tinh, tinh trùng sống vài tuần lễ. Khi tinh trùng

phóng ra có đời sống 24 - 48 giờ, gặp nhiệt độ thấp, chuyển hóa giảm bớt, thời gian sống của tinh trùng kéo dài kém hơn. Tùy theo lứa tuổi, mật độ tinh trùng, tỷ lệ tinh trùng khỏe, yếu sẽ khác nhau. Càng trẻ số lượng tinh trùng khỏe và mật độ càng nhiều và giảm dần theo tuổi. Tốt nhất bạn nên đến bệnh viện chuyên khoa làm dịch đồ để giải tỏa tâm lý nghi ngờ.

**PV (ghi)**



# Chăm sóc da khi mang thai

**Hỏi:** Tôi thấy làn da của một số chị em khi mang thai rất xấu. Vậy việc chăm sóc da cần phải được chuẩn bị như thế nào?

NGUYỄN MAI HOA (Hà Nam)

**TS Nguyễn Việt Lượng, chuyên khoa Da liễu, Viện Bông Quốc gia trả lời:** Việc chăm sóc da cần phải được chuẩn bị ngay khi bắt đầu mang thai, với các biện pháp chăm sóc toàn thân cũng như tại chỗ. Trước hết, bạn cần bổ sung đầy đủ các vi chất dinh dưỡng cần thiết cho da và cho cơ thể, gồm các vitamin, khoáng, sắt; Bổ sung các axit béo không no như omega-3 và omega-6. Việc sử dụng kem dưỡng da tại chỗ nhằm tăng độ săn chắc cho da và tăng tính đàn hồi của các collagen là rất

cần thiết. Tuy nhiên, kem bôi ngoài da cũng có thể ngấm vào máu, do đó cần có sự tư vấn của bác sĩ để lựa chọn những sản phẩm không chứa thành phần độc hại cho thai nhi. Trong thời gian mang bầu, da bạn trở nên mẫn cảm và dễ bị dị ứng, nên bạn cũng cần cẩn trọng với môi trường xung quanh và ánh nắng mặt trời, để bảo vệ da tránh bị tổn hại. Bạn vẫn có thể dùng những loại sữa rửa mặt phù hợp với tính chất da trong thời kỳ này, nhưng lưu ý rằng trong thành phần không chứa cồn. Hãy lựa chọn những loại kem dưỡng da có chứa nhiều kem hơn để thay thế cho các loại mỹ phẩm làm sáng da hay các loại kem dưỡng da khác và đặc biệt nên hạn chế các loại mỹ phẩm màu.

**HA (ghi)**



Ảnh minh họa

# Nguyên nhân bình nóng lạnh giữ nhiệt kém



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Tôi dùng bình nóng lạnh đã 7 năm nay, nhưng ngày càng thấy kém nóng cũng như tốn điện hơn. Trước đây bật buổi tối đến sáng nước vẫn nóng ấm, nhưng nay thì thấy nước nguội rất nhanh. Xin hỏi nguyên nhân do đâu?

NGUYỄN VĂN QUỲNH  
(Hải Phòng)

**TS Phùng Anh Tuấn,**  
Viện Điện, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội tư vấn:  
Tình trạng bạn đọc phản ánh như trên là khả năng giữ

nhiệt của bình nóng lạnh bị kém. Nguyên nhân lúc này có thể xác định chính là do lớp bảo ôn của bình đã suy giảm chất lượng. Theo đó, lớp bảo ôn tốt đồng nghĩa với hệ thống cách nhiệt tốt dẫn đến mức độ mất nhiệt trong bình sẽ ít từ đó nước được nóng lâu. Người dùng có thể tận dụng nước trong bình mà chưa cần bật điện làm nóng. Hay với các bình cắm điện liên tục, rơ le tự động đo nhiệt độ trong bình sẽ không nhảy. Vì thế,

không chỉ mang lại lợi ích, sự tiện lợi cho người dùng mà còn tiết kiệm điện.

Tuy nhiên, thông thường sau 5 năm sử dụng sẽ suy giảm dần. Vì thế, người dùng nên chú ý để đáp ứng nhu cầu dùng nước nóng. Nếu dùng ít, sợ tốn điện nên bật điện khi sử dụng. Còn nếu dùng nhiều như gia đình có trẻ nhỏ, người già... cần bật điện thường xuyên để nước trong bình được nóng.

**VĂN ĐÀI** (ghi)

# Khắc phục lỗi dừng hình

**Hỏi:** *Thi thoảng tôi xem phim trên máy rất hay gặp tình trạng chỉ nghe được tiếng mà không có hình. Xin hỏi nguyên nhân do đâu? Có phần mềm nào khắc phục được tình trạng này không?*

**TRẦN THANH HẢI**  
(Hòa Bình)

**Trả lời:** Phần mềm xem DVD Gome Player có thể đọc hầu hết các định dạng file đa phương tiện. Với Windows Media, thi thoảng bạn sẽ gặp phải tình trạng chỉ nghe được tiếng mà không có hình, nguyên nhân do thiếu một hoặc nhiều Video Code. GomePlayer sẽ khắc phục hoàn toàn hiện tượng trên...

Bạn đọc có thể tải miễn phí chương trình GOM Player tại địa chỉ: <http://gom-player.en.softonic.com/>. Gom Player hỗ trợ hầu hết các loại file Video và Audio với định dạng như: AVI, DAT, MPEG WMA, WMV, WAV, MP3... Phần mềm tích hợp hầu hết các mã Video Code nên Gom Player không đòi hỏi mã định dạng media bất kỳ. Với Windows Media, các file DVD có nhiều tính năng như chèn phụ đề, âm thanh vòm... sẽ



dẫn đến việc hình ảnh hay bị dừng hình hoặc vấp do file chiếm quá nhiều dung lượng của card màn hình. Tuy nhiên, Gom có thể khắc phục hoàn toàn nhược điểm trên do được hỗ trợ các mã chuyển đổi. Hình ảnh được linh hoạt và âm thanh qua GOM trong và rõ nét hơn. Ưu điểm nổi trội của Gom Player là có thể chạy được các file media ngay cả khi file đang download, hay các đoạn file bị chia cắt thành nhiều phần. Bạn có thể chụp lại các cảnh trong phim và lưu lại dưới dạng BMP hoặc JPEG.

Độ phân giải của phim, ảnh có thể được hiệu chỉnh

tùy theo mỗi người dùng để có được chất lượng nét nhất. Để hiệu chỉnh, các bạn nhấn phải chuột trên giao diện của Gom Player, chọn Video\Video Settings để thay đổi các thông số. Do được hỗ trợ nhiều mã file đa phương tiện, âm thanh của Gom Player có thể chỉnh phục những người dùng khó tính nhất. Chức năng Audio settings cho phép chơi âm thanh nổi 3D. Gom Player có 5 kiểu giao diện thân thiện và dễ sử dụng với những người dùng không có kỹ năng cơ bản về công nghệ thông tin.

**NGỌC THÀNH** (ghi)

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

# Chuyển thi hài qua biên giới

**Hỏi:** *Cha tôi là người Hoa, do hoàn cảnh gia đình khó khăn ông sang Việt Nam làm ăn, sau đó lấy mẹ tôi là người Việt. Hiện cha tôi đang lâm bệnh nặng, bác sĩ chẩn đoán không qua khỏi. Cha tôi có nguyện vọng khi qua đời sẽ được hỏa táng để con cháu đưa tro cốt về quê hương chôn cất. Xin cho biết quy định của pháp luật Việt Nam về vấn đề này?*

**TRỊNH CHÂU QUYÊN**  
(Quận 1, TP HCM)

**LS Trần Mạnh Dũng**  
 **trả lời:** Điều 5 NĐ 41/1998/NĐ-CP ngày 11/06/1998 của Chính Phủ ban hành điều lệ kiểm dịch y tế biên giới của nước CHXHCN Việt Nam quy định: đối với việc vận chuyển thi hài, hài cốt qua biên giới phải được cơ quan kiểm dịch y tế biên giới (KDYTBG) kiểm tra y tế và cấp giấy chứng nhận.

Thông tư số 10/1998/TT-BYT ngày 10/8/1998 của Bộ Y tế quy định về thể thức và trình tự kiểm tra y tế đối với thi hài, tro, hài cốt vận chuyển qua biên giới như sau:



Ảnh minh họa

1. Người phải chịu trách nhiệm đối với thi hài, tro, hài cốt vận chuyển qua đường biên giới phải khai, nộp cho Cơ quan KDYTBG:

a. Giấy khai kiểm dịch y tế thi hài, tro, hài cốt theo mẫu quy định và nộp giấy chứng tử của Cơ quan y tế có thẩm quyền và Công hàm của Sở hoặc Ban ngoại vụ tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương về trung cầu giám định nếu thi hài vận chuyển từ Việt Nam qua biên giới.

b. Trả lời, thực hiện các yêu cầu về kiểm tra y tế của Kiểm dịch viên y tế.

2. Quy định đối với tro,

hài cốt vận chuyển qua biên giới:

a. Có hồ sơ như quy định tại điểm 1 và giấy chứng nhận hỏa táng hoặc giấy chứng nhận khai quật.

b. Đối với hài cốt: bảo quản trong 2 lớp nilon, túi vải và quách ở ngoài cùng.

c. Đối với tro: bảo quản trong bình kín.

Khi bạn muốn chuyển hài cốt hay thi hài của người thân ra nước ngoài thì bạn nên lưu ý những quy định xuất, nhập thi hài, hài cốt của quốc gia bạn đến để tránh trường hợp không được nhập hài cốt hay thi hài vào quốc gia mà bạn cần đến.

**H.A (ghi)**

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

# Bảo vệ quyền lợi cấp dưỡng của con sau khi ly hôn

**Hỏi:** Trước khi kết hôn với tôi, anh B. đã có hai người con với người vợ đầu (đã chết). Chúng tôi có một cháu trai sinh năm 2000. Đến năm 2005, chúng tôi ly hôn do không hợp nhau. Quyết định của Tòa án cho tôi được nuôi con, anh B. có nghĩa vụ cấp dưỡng cho cháu với số tiền 500.000đ/tháng. Cuối năm 2007, anh B. mất vì bệnh nặng, trước khi mất anh đã lập di chúc chia căn nhà mà anh đang ở cho hai con riêng với người vợ trước. Con trai tôi không còn tiền cấp dưỡng và cũng không được hưởng di sản của cha để lại. Vậy, tôi phải làm gì để bảo vệ quyền lợi của con trai tôi.

**NGUYỄN THU ANH**  
(TP Nam Định)

**LS Trần Mạnh Dũng trả lời:** Khoản 7, Điều 61 Luật Hôn nhân và Gia đình năm 2000 quy định về một trong các trường hợp chấm dứt nghĩa vụ cấp dưỡng: "Khi người cấp dưỡng hoặc người được cấp dưỡng chết". Vậy khi anh B. chết đi thì nghĩa vụ cấp dưỡng của anh B. với con trai chị



Ảnh minh họa

đương nhiên chấm dứt. Điều 669 Bộ luật Dân sự năm 2005 quy định đối với người thừa kế không phụ thuộc vào nội dung của di chúc như sau: "Con chưa thành niên được hưởng phần di sản bằng hai phần ba suất của một người thừa kế theo pháp luật, trong trường hợp họ không được người lập di chúc cho hưởng di sản hoặc chỉ cho hưởng phần di sản ít hơn hai phần ba suất đó".

Như vậy, khi anh B. mất đi, phần di sản anh B. để lại

được chia đều cho các thừa kế. Con trai chị sẽ được hưởng 2/3 giá trị của 1 suất thừa kế theo quy định của pháp luật (mà không phụ thuộc vào di chúc anh B đã lập trước khi chết).

Để bảo vệ quyền lợi cho cháu, chị là mẹ cháu, là người đại diện đương nhiên của cháu, có thể gửi đơn đến Tòa án địa phương nơi có di sản của anh B để lại, yêu cầu Tòa án giải quyết đảm bảo quyền lợi như đã nêu trên cho cháu.

**H.A (ghi)**