

Đông trùng hạ thảo “made in” Việt Nam



SỐ 129

5/4/2015

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

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Tăng trợ cấp cho
cán bộ xã già yếu,
người có công .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Cười để giảm
áp lực cuộc sống .4

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Sử dụng kiến
đen phòng trừ
bọ xít muỗi .12



SỨC KHỎE

Nghề thuốc
Nam bí truyền
của người
Cao Lan .20



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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

TĂNG TRỢ CẤP CHO CÁN BỘ XÃ GIÀ YẾU, NGƯỜI CÓ CÔNG



Theo Nghị định 09 của Chính phủ, mức trợ cấp hàng tháng của cán bộ xã

già yếu nghỉ việc sẽ được tăng 8%. Cụ thể, cán bộ nguyên là Bí thư Đảng ủy, Chủ tịch UBND xã mức trợ cấp sẽ là 1.568.000đ/tháng. Đối với cán bộ nguyên là Phó Bí thư, Phó Chủ tịch, Thường trực Đảng ủy, Ủy viên thư ký UBND, Thư ký HĐND xã, Xã đội trưởng, Trưởng công an xã là 1.512.000đ/tháng. Đối với các chức danh còn lại là 1.388.000đ/tháng. Còn theo Nghị định 20, mức chuẩn để xác định trợ cấp, phụ cấp ưu đãi mới là 1.318.000đ (tăng 98.000đ so với trước). Cả hai nghị định này có hiệu lực từ ngày 1/4, tuy nhiên các khoản trợ cấp, phụ cấp ưu đãi quy định tại nghị định này được thực hiện từ 1/1/2015... **NN**

VẬT LÝ NƯỚC TA ĐẠT TIÊN TIẾN TRONG KHU VỰC VÀO NĂM 2020



Thủ tướng Chính phủ vừa phê duyệt "Chương trình phát triển vật lý đến năm 2020" với mục tiêu phấn đấu đến năm 2020 vật lý nước ta được xếp

vào hàng các nước tiên tiến trong khu vực. Theo đó, mục tiêu cụ thể của chương trình trên là nâng cao tiềm lực khoa học và công nghệ trong lĩnh vực vật lý, kết hợp đào tạo chất lượng cao với nghiên cứu cơ

bản và nghiên cứu cơ bản định hướng ứng dụng; nâng cao năng lực nghiên cứu khoa học của đội ngũ giảng viên vật lý các trường đại học trong cả nước, thu hút và đào tạo các nhà vật lý trẻ tuổi tài năng. Bảo đảm đến năm 2020 hình thành được đội ngũ giảng viên vật lý có trình độ cao ở các trường đại học, cao đẳng, trong đó tỷ lệ giảng viên vật lý có bằng tiến sĩ ở khoa vật lý của các trường đại học trọng điểm đạt trên 50%... **P.NHI**

HẬU GIANG: VỊ THANH ĐẠT MỤC TIÊU XÃ NÔNG THÔN MỚI TRƯỚC 1 NĂM

Theo Ban Chỉ đạo xây dựng Nông thôn mới (NTM) TP Vị Thanh (Hậu Giang), đến thời điểm này thành phố đã hoàn thành đạt mục tiêu dựng xã NTM giai đoạn 2011 - 2015, với 2/4 xã đạt 19/19 tiêu chí. Trong đó, xã Tân Tiến đạt 19 tiêu chí vào cuối năm 2013 và được chính thức công



nhận năm 2014, về đích trước một năm so với kế hoạch tỉnh giao. Tiếp theo đó là xã Vị Tân, hiện cũng đã được các sở, ngành đánh giá đã đạt 19/19 tiêu chí. Được biết, sự đồng thuận góp công, góp của xây dựng NTM chính là động lực để TP Vị Thanh về đích sớm trong xây dựng NTM. Năm 2014, toàn thành phố đã huy động được gần 81,5 tỷ đồng đầu tư cho xây dựng NTM, trong đó, huy động từ doanh nghiệp và nhân dân đóng góp trên 20,5 tỷ đồng. Giai đoạn từ nay đến năm 2020, ngoài việc nâng cao chất lượng tiêu chí ở các xã đã hoàn thành, TP Vị Thanh tiếp tục thực hiện ở 2 xã còn lại là Hỏa Lựu và Hỏa Tiến. Hiện tại, cả 2 xã này đều đã đạt 9/19 tiêu chí, phấn đấu trở thành xã NTM trước kế hoạch đề ra. **M.KHÁNH**

Khoa học lý thú

Cười để giảm áp lực cuộc sống

Một buổi tập yoga cười bắt đầu với chuỗi động tác khởi động nhẹ nhàng: giãn cơ, niệm, vỗ tay và chuyển động cơ thể. Những hoạt động này giúp bạn phá vỡ sự kiềm chế và phát huy mọi cảm xúc vui vẻ.

Bài tập thở được sử dụng nhằm giúp phổi chuẩn bị... cười. Kế đến là chuỗi bài tập cười kết hợp hàng loạt kỹ thuật diễn xuất, mang đến những tiếng cười vui nhộn. “1 2, 1 2 3! Hô hô, ha ha ha!” Các bài tập cười được luyện xen kẽ với các bài tập thở.

Buổi tập có thể kết thúc với động tác “cười thiền định”. Đó là lúc người tập thực hiện những nụ cười sáng khoái. Họ có thể nằm hoặc ngồi tùy ý và để nụ cười tự nhiên lan tỏa khắp cơ thể. Đây cũng là phương pháp giúp tinh thần phân chấn, khơi gợi những cảm xúc tích cực, thú vị hơn, sự vui sướng này có thể kéo dài trong vài ngày.

Không nhất thiết phải xuất phát từ óc hài hước hay những tác động bên ngoài như truyện tiếu lâm hay hài kịch, tiếng cười trong yoga cười là tiếng cười vô điều kiện. Khi có sự phối hợp giữa các thành viên trong nhóm, nó sẽ trở thành tràng cười kéo dài và nồng nhiệt.

Những nụ cười giả tạo nhanh chóng trở nên chân thực, chúng dễ dàng được kích thích hơn khi kết hợp với giao tiếp bằng mắt và các động tác đùa nghịch. Tiếng cười lây lan rất nhanh, sau khoảng 20 phút tập luyện, những niềm vui đơn lẻ dường như lan tỏa thành niềm vui của cả tập thể.

Nhiều người cứ nghĩ rằng: Có hạnh phúc đâu mà cười, có vui đâu mà cười?



Nhưng thật ra, cười chính là chuyển động mang lại niềm vui, niềm hạnh phúc.

Yoga cười mang đến nhiều oxy cho não và phổi bởi nó phối hợp với phương pháp thở trong yoga. Điều này khiến cho cơ hoành co duỗi sâu hơn, đẩy luồng oxy lớn hơn vào phổi. Yoga cười dựa trên khái niệm cho rằng cơ thể con người không phân biệt được nụ cười thật và nụ cười giả. Về mặt sinh lý cũng như tâm lý, chúng có lợi ích giống hệt nhau.

Yoga cười thay đổi tâm trạng của mọi người theo chiều hướng tích cực, lạc quan hơn để hào hứng bắt tay vào các công việc khác. Yoga cười giải quyết hết các vấn đề stress - căn nguyên của mọi chứng bệnh. Nó đồng thời khiến mọi người cởi mở hơn, hình thành kỹ năng giao tiếp và xây dựng quan hệ hiệu quả.

Không chỉ là liều thuốc cho tinh thần, yoga còn được ví như phương pháp tập thể dục cho tim mạch. 10 phút tập yoga cười cho hiệu quả tương đương với 30 phút bạn tập chạy bộ hoặc đạp xe trên máy. Mỗi ngày dành ít nhất nửa tiếng để tập yoga cười, điều đó sẽ giúp bạn cải thiện giảm đáng kể các áp lực của cuộc sống hằng ngày.

KIỀU ANH

RẠP CHIẾU PHIM TẠI GIA

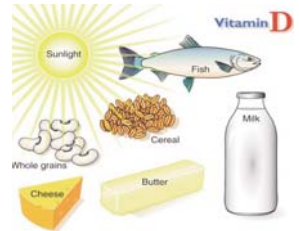


Tivi màn ảnh rộng tới 56 inch đã có mặt trên thị trường, hy vọng mang đến một trải nghiệm mới về cái gọi là "rạp chiếu phim tại gia". Chiếc tivi hiệu Philips có tỷ lệ khuôn hình 21:9, so với loại màn ảnh rộng khá phổ biến hiện nay có tỉ lệ 16:9, trong khi tỷ lệ này ở tivi truyền thống là 4:3. Điều này có nghĩa là màn ảnh sẽ đặc biệt rộng hơn so với chiều cao, một yếu tố mà Philips cho rằng có vai trò trọng yếu trong việc tạo ra không gian rạp chiếu bóng tại gia. Một trong những điểm đặc biệt của thiết kế mới là người xem không phải khó chịu vì những dải màu đen phía trên và dưới màn hình khi xem một bộ phim. Philips khẳng định, công nghệ "phân giải thông minh" với độ phân giải lên tới 8,3 triệu pixel, hình ảnh sẽ được xử lý để vừa chuẩn với kích thước màn hình mà không cần phải co kéo làm méo hình ảnh. Tuy nhiên, để sở hữu một chiếc tivi như vậy, bạn cũng phải bỏ ra số tiền tương xứng với công nghệ đỉnh cao - 4.500 bảng Anh. **LN (Theo Daily Mail)**

VITAMIN D VÀ NGUY CƠ BỆNH TIM MẠCH

Trong những nghiên cứu mới đây, các chuyên gia tim mạch của Mỹ phát hiện rằng, thiếu vitamin D là một nguy cơ gây rủi ro cho bệnh tim mạch. Thiếu vitamin D làm biến đổi lượng hormone và chức năng miễn dịch, có thể dẫn tới việc mắc tiểu đường, một trong những nguyên nhân chính gây bệnh tim mạch. Những người có

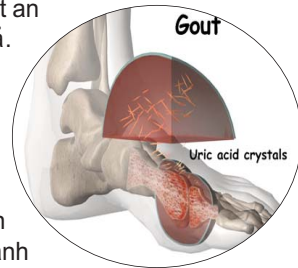
lượng vitamin D dưới 15 nanogram/millilit sẽ có nguy cơ bị đau tim, đột quỵ hay các triệu chứng bệnh tim mạch khác tăng gấp đôi trong vòng 5 năm so với những người có hàm lượng vitamin D cao hơn. Các nhà khoa học cho biết, việc duy trì vitamin D ở mức trung bình là điều rất quan trọng để có cơ xương tốt, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và tiên lượng bệnh tốt.



AN KHUÊ (Theo UPI)

THUỐC MỚI ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT

Các nhà khoa học Mỹ vừa nghiên cứu thành công một loại thuốc bắt chước khả năng làm sạch máu của một loại enzym trong cơ thể người, có thể giúp điều trị bệnh gút an toàn và hiệu quả. Loại thuốc có tên khoa học là pegloticase sẽ giúp loại bỏ axit uric tạo nên những tinh thể nhọn gây đau đớn như kim châm quanh các khớp xương. Thử nghiệm giai đoạn III của thuốc - thử nghiệm cuối cùng trên người trước khi được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận - đã chứng tỏ rằng lượng axit uric giảm tới ngưỡng an toàn ở tất cả các bệnh nhân trong vòng 6 giờ sau khi được tiêm thuốc này vào tĩnh mạch. Một mũi tiêm như vậy giữ cho lượng axit uric ở mức 40% trong vòng ít nhất là 6 tháng với bệnh nhân được tiêm thuốc.



A.KHUÊ (Theo UPI)

Đông trùng hạ thảo “made in” Việt Nam

Những lúa đông trùng hạ thảo đầu tiên được nuôi trồng tại Đà Lạt (Lâm Đồng) đã cho thu hoạch với năng suất, chất lượng cao hứa hẹn mô hình làm giàu mới...

Tim đất cho đông trùng hạ thảo

Nhiều người cho rằng, đông trùng hạ thảo là sinh vật đặc biệt, ở dạng côn trùng vào mùa đông, còn mùa hè thì hóa thành cây cỏ nên mới có tên như vậy. Tuy nhiên theo giới khoa học, đông trùng hạ thảo là tên gọi chung cho một nhóm nấm ký sinh và gây bệnh trên côn trùng. Cuối mùa thu đầu đông, chúng ký sinh gây bệnh trên côn trùng. Đến mùa hạ, khi nhiệt độ tăng lên, nấm phát sinh thành quả, mọc thành dạng cây cỏ.

Trên thế giới, đông trùng hạ thảo khai thác ngoài tự nhiên rất hiếm, chủ yếu ở độ cao 3.200m thuộc dãy núi Himalaya và



vùng Tây Tạng. Mỗi năm sản lượng thu được chỉ 80 kg nên giá thành rất cao từ 1,2 - 1,6 tỷ đồng một kg. Trên thị trường, nấm đông trùng hạ thảo chủ yếu là do nuôi trồng và nhập từ nước ngoài. Tuy nhiên, mới đây, Việt Nam đã nuôi trồng và thu hoạch lúa đông trùng hạ thảo đầu tiên ở Đà Lạt.

Anh Lê Anh Tuấn, cán bộ phụ trách kỹ thuật nuôi trồng đông trùng hạ thảo cho một doanh nghiệp ngoài Bắc đã quyết định chuyển vào Đà Lạt để phát triển nghề này, cho biết:

“Đà Lạt là nơi lý tưởng để phát triển loại cây dược liệu này. Do khí hậu miền Bắc nóng lạnh khá thất thường nên đông trùng hạ thảo phát triển tương đối chậm, tỉ lệ hư hỏng khá cao, chi phí đầu tư lớn vì phải đầu tư thêm nhiều trang thiết bị sưởi ấm hoặc làm mát”.

Thử nghiệm trồng theo hướng công nghiệp

Trước khi quyết định đầu tư tại Đà Lạt, anh Tuấn đã được Công ty “biệt phái” vào Đà Lạt “nằm vùng” suốt 5 năm, mục đích để

nghiên cứu cách nuôi trồng đông trùng hạ thảo theo hướng công nghiệp nhân tạo mà vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng của dược liệu như trong tự nhiên. Theo anh Tuấn, Đà Lạt có khí hậu mát mẻ, nhiệt độ quanh năm luôn dao động từ 15 - 25°C, độ ẩm tương đối cao, đó là điều kiện lý tưởng để nuôi trồng đông trùng hạ thảo. Chi phí sản xuất cũng thấp hơn ngoài Bắc rất nhiều.

Sau một thời gian làm thử nghiệm, theo dõi sự phát triển của đông trùng hạ thảo khi được nuôi trồng ở đây, doanh nghiệp nơi anh Tuấn làm việc quyết định vùng tiền tỉ đầu tư phát triển loại dược liệu này tại Đà Lạt với quy mô lớn.

Khu nuôi trồng đông trùng hạ thảo của doanh nghiệp tại khu quy hoạch Yersin, phường 9, TP Đà Lạt, được chia thành 3 khu chính gồm: Khu nguyên liệu tạo giống (nhà ủ, cấy giống...), khu nuôi trồng và khu thành phẩm với đầu tư quy mô bài bản, rộng hơn 2ha.

Các công đoạn chọn, nhân giống, cấy truyền giống và nuôi lớn cây đều được thực hiện khép kín ngay tại đây. Sau hơn 90 ngày sẽ cho ra đời những cây đông trùng hạ thảo “made in Vietnam” chất lượng không thua kém



đông trùng hạ thảo nhập từ Hàn Quốc.

Đỉnh cao của nông nghiệp công nghệ cao

Quá trình sản xuất đông trùng hạ thảo khá kỳ công. Ấu trùng được sử dụng ở đây là nhộng tằm, được xay nhuyễn sau đó ủ trong gạo và nước dừa cùng các chất dinh dưỡng để tạo thành giá thể cho cây nấm ký sinh phát triển thành đông trùng hạ thảo.

Nấm ký sinh cũng được lai tạo và nuôi trong môi trường dinh dưỡng từ 3 - 5 ngày trước khi được cấy vào “giá thể ấu trùng”. Sau 19 - 25 ngày ủ để hình thành cây sẽ được đưa ra ngoài nuôi trong nhà lưới 2-2,5 tháng ở nhiệt độ tối ưu là 18 - 22°C, độ ẩm 85 - 90% và ánh sáng khoảng 2.000 lux.

Theo giải thích của anh Tuấn, trong tự nhiên đông trùng hạ thảo là một dạng cộng sinh giữa một loài nấm túi với ấu trùng của một loài côn trùng. Vào

mùa đông nấm bắt đầu ký sinh vào sâu non và làm chết sâu non vì ăn hết chất dinh dưỡng của chúng. Mùa hè ẩm áp nấm bắt đầu mọc ra khỏi sâu như một ngọn cỏ và vươn lên khỏi mặt đất.

Đông trùng hạ thảo được xem là dược liệu quý hơn nhân sâm với rất nhiều công dụng cho sức khỏe con người. Thường được tìm thấy vào mùa hè ở một số cao nguyên cao hơn mặt biển từ 3.500 - 5.000m của Trung Quốc. Hiện nay, đầu ra cho đông trùng hạ thảo của Công ty anh Tuấn làm việc khá ổn định, 50% sản lượng được bán cho các doanh nghiệp dược phẩm trong nước và 50% được xuất sang các thị trường EU, Nhật Bản, Đức... với giá bán khoảng 120 triệu đồng/kg khô.

Đông trùng hạ thảo là đỉnh cao của nông nghiệp công nghệ cao. Sau thành công của nông nghiệp công nghệ cao về rau, hoa, cá nước lạnh... thì việc nhân giống và nuôi trồng dược liệu này tại Đà Lạt chính là tiền đề để hướng tới xây dựng trung tâm đông trùng hạ thảo của Việt Nam và Đông Nam Á tại Lâm Đồng trong tương lai.

NAM THẮNG

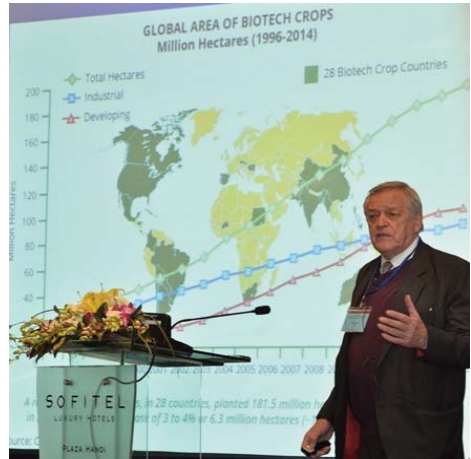
Việt Nam tiến tới tự tạo ra cây trồng biến đổi gen trong 2015

Vừa qua Tại Hà Nội, Viện Khoa học Nông nghiệp Việt Nam (VAAS) phối hợp với Cơ quan dịch vụ quốc tế về khuyến khích ứng dụng công nghệ sinh học nông nghiệp (ISAAA) tổ chức Hội nghị: “Triển vọng toàn cầu của cây trồng biến đổi gen năm 2014”. Qua đó công bố báo cáo thường niên về tình hình ứng dụng cây trồng biến đổi gen trên thế giới đến năm 2014.

THÊM MỘT SỐ CÂY TRỒNG CHUYỂN GEN MỚI

Phát biểu tại hội nghị, TS Clive James, người sáng lập, Chủ tịch danh dự của Tổ chức quốc tế về tiếp thu các ứng dụng công nghệ sinh học (CNSH) trong nông nghiệp (ISAAA) cho rằng: Thách thức lớn nhất của thế giới trong thời gian tới là phải cung cấp đủ lương thực cho dân số toàn cầu ngày càng gia tăng. Dân số thế giới hiện nay là 7,2 tỷ người và con số này sẽ đạt 9,6 tỷ người năm 2050 và 11 tỷ người năm 2100. “Nếu chỉ cải tiến cây trồng theo phương pháp truyền thống thì sẽ không thể tăng gấp đôi sản lượng vào năm 2050,” TS James nhận định.

Theo TS Clive James, cây trồng chuyển gen không phải là giải pháp tổng thể nhưng là giải pháp quan trọng giúp gia tăng sản lượng lương thực trên toàn cầu. Việc cải tiến công nghệ là cần thiết bởi vì một chiến lược cải tiến cây trồng kết hợp những ưu điểm của công nghệ truyền thống, của công nghệ sinh học nhằm tối đa hóa sản lượng, góp phần đảm bảo an ninh lương thực, thức ăn chăn nuôi, chất xơ và thích ứng với biến đổi khí hậu.



TS Clive James trình bày các điểm nổi bật của báo cáo ứng dụng cây trồng biến đổi gen

Báo cáo về “Hiện trạng cây trồng công nghệ sinh học/cây trồng chuyển gen được thương mại hóa trên toàn cầu: 2014” của ISAAA cho thấy: Năm 2014 đánh dấu năm thứ 19 phát triển liên tục trong việc ứng dụng công nghệ sinh học trong nông nghiệp trên toàn cầu khi có 28 quốc gia trên thế giới đang canh tác cây trồng biến đổi gen. 18 triệu nông dân trên thế giới trồng cây trồng biến đổi gen trong đó 90% là những nông hộ nhỏ, nghèo và thiếu nguồn lực canh tác. Cây trồng chuyển gen giúp cải thiện năng suất cây trồng, tăng sản lượng canh tác, xoá đói giảm nghèo và cải thiện thu nhập của các hộ nông dân nhỏ ở các vùng nghèo tài nguyên trên toàn thế giới. Hạn chế việc sử dụng thuốc trừ sâu và giảm thiểu

những tác động tiêu cực của canh tác nông nghiệp đối với môi trường. Những xác nhận này phù hợp với kết quả của một phân tích tổng hợp, được tiến hành một cách nghiêm ngặt bởi các nhà kinh tế Đức, Klumper và Qaim (năm 2014), trong đó kết luận rằng, trong giai đoạn 20 năm 1995 - 2014, CNSH đã giúp giảm việc sử dụng thuốc trừ sâu 37%, năng suất cây trồng tăng 22%, tăng lợi nhuận cho nông dân 68%. Một số cây trồng CNSH “mới” hiện tại đã được phê chuẩn để đưa vào canh tác bao gồm các cây lương thực – khoai tây ở Mỹ và cà tím ở Bangladesh.

VIỆT NAM TIẾN TỚI LÀM CHỦ CÔNG NGHỆ

Các đại biểu tham dự Hội nghị thảo luận về các nội dung liên quan đến vấn đề an toàn của các sản phẩm cây trồng biến đổi gen, nguồn giống và việc làm thế nào để Việt Nam có thể chủ động được về vấn đề giống trong tương lai. Các nhà khoa học một lần nữa khẳng định lại việc không nên lo ngại khi trồng cây biến đổi gen, vấn đề cần được tuyên truyền, phổ biến rộng rãi hiện nay là việc chọn lọc, áp dụng cụ thể như thế nào ở từng quốc gia.

Bế mạc Hội nghị, TS Nguyễn Thị Thanh Thủy, Vụ trưởng Vụ Khoa học Công nghệ và Môi trường (Bộ NN&PTNT) đánh giá cao kết quả của Hội nghị năm nay trong việc cung cấp nguồn thông tin quan trọng về hiện trạng cây trồng CNSH năm 2014 và có sự khác biệt so với chương trình hằng năm. Vụ trưởng khẳng định việc triển khai áp dụng cây trồng CNSH là phù hợp với định hướng của Bộ NN&PTNT.

“Như chúng ta đã biết, đầu tư cho KH&CN đặc biệt là cho CNSH đòi đầu tư lớn, đầu tư lâu dài từ phân lập tách chiết gen, đến sở hữu trí tuệ gen đó rồi phát triển công nghệ, thử nghiệm, ứng dụng công

nghệ, hoàn thiện công nghệ là cả một lộ trình, là thành tựu của tập thể các nhà khoa học trên thế giới chứ không phải của bất kỳ một công ty, hay một viện, hay một trường. Vì thế, tôi nghĩ rằng việc áp dụng hình thức hợp tác công tư, đặc biệt với Việt Nam hiện nay là một biện pháp phù hợp”, TS Nguyễn Thị Thanh Thủy nói.

Bộ NN&PTNT đang rất khuyến khích các doanh nghiệp (DN), đặc biệt là các DN sở hữu các bản quyền CNSH tham gia hợp tác với các viện nghiên cứu để cùng chia sẻ, chuyển nhượng bản quyền các gen mà nông nghiệp Việt Nam đang cần. Đồng thời, cần có các hình thức hợp tác công tư giữa các DN sở hữu công nghệ với các DN của Việt Nam để chúng ta chuyển nhượng, chuyển giao sở hữu tiến tới chúng ta làm chủ công nghệ ở Việt Nam, làm chủ công nghệ sản xuất giống và công nghệ sản xuất hạt giống ở Việt Nam. “Như vậy sẽ đi đến phát triển bền vững và hai bên cùng có lợi và đặc biệt nhất là làm sao người nông dân Việt Nam có lợi cao nhất từ áp dụng công nghệ này”, TS Nguyễn Thị Thanh Thủy nói.

Để làm chủ công nghệ, Bộ NN&PTNT và Bộ KH&CN trong thời gian qua đã đầu tư những dự án, những đề tài tạo cây trồng biến đổi gen tại Việt Nam. Chúng ta cũng có các viện nghiên cứu đã tạo được những kết quả nhất định. Tuy nhiên cũng cần phải có các nguồn lực đặc biệt là với công nghệ cao, công nghệ chuyển gen này cần có sự kế thừa trong thời gian dài. Chính vì vậy, trong một lộ trình nào đó các nhà khoa học đang cố gắng nỗ lực để chúng ta có thể tiến tới làm chủ và tạo ra được cây trồng biến đổi gen tại Việt Nam. Đây là cố gắng nỗ lực của các nhà khoa học, các cơ quan quản lý, các bộ, ngành liên quan ở Việt Nam.

Không biết sử dụng bình lọc, có khi nước còn độc hơn

Hiện nay, để đảm bảo nước sạch, nhiều hộ dân ở vùng sâu vùng xa được chào bán bình lọc. Các lời chào hàng kiểu như: bình có thể lọc nước uống liền, xử lý được mọi nguồn nước... mà bà con đâu hay có khi uống nước qua bình lọc lại gặp nhiều hiểm họa hơn.

Trung bình, giá một chiếc bình lọc dao động từ vài trăm nghìn đến dưới 1 triệu đồng, tùy thuộc vào thương hiệu cũng như công suất của máy. Các loại bình lọc nước đều có kiểu dáng khá gọn nhẹ, tiết kiệm được diện tích, với chiều cao từ 50cm đến 1,2m, đường kính khoảng 40cm. Việc sử dụng máy khá đơn giản: Chỉ cần đổ nước vào phía trên, nước sẽ qua một trụ sứ (có loại là thạch cao) chảy xuống các ngăn chứa những vật liệu dùng lọc nước (than hoạt tính, sỏi...) và cuối cùng chảy vào bình chứa. Khi cần, người sử dụng chỉ việc vặn vòi là có "nước sạch".

Tại các cửa hàng, bình lọc nước chào hàng với những lời quảng cáo hấp dẫn, đại loại như: "Sử dụng bình lọc này có thể yên tâm. Nó lọc được mọi nguồn nước, kể cả nước giếng khoan, thậm chí nước ao, hồ... và có thể uống ngay", hoặc "Bình có thể lọc được 99,9% vi khuẩn có trong nước, loại bỏ gỉ sét, khử mùi hôi tanh...". Theo TS Cao Thế Hà, Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Công nghệ môi trường và Phát triển bền vững, các loại bình lọc nước dùng trong gia đình hoạt động theo nguyên lý lọc thông qua nhiều

dạng vật liệu. Mỗi hãng sản xuất sử dụng một dạng vật liệu khác nhau, nhưng tựu trung vẫn chỉ lọc được những chất không hòa tan có kích cỡ nhất định. Chỉ những bình có màng lọc có khả năng lọc các tạp chất kích thước 0,2 - 0,4 micromet thì mới có khả năng loại vi khuẩn.

Tuy nhiên, dù màng lọc tốt đến đâu thì các chất hòa tan vẫn đi qua được, nghĩa là nó chỉ đảm bảo được về mặt vi sinh, còn về mặt hóa học thì không thể. Vì vậy, cần phải có thêm than hoạt tính để lọc những chất độc. Về cơ bản, hầu hết các loại máy lọc nước hiện nay đều có một lớp than hoạt tính. Tuy nhiên, than hoạt tính cũng chỉ có tác dụng tốt trong một thời gian nhất định. Sau khoảng thời gian này, các loại tạp chất sẽ bám dày đặc quanh lớp than, trở thành một ổ chứa các loại vi trùng, vi khuẩn. Nếu người tiêu dùng không thay kịp thời thì lớp than này sẽ làm nước sau khi lọc trở nên độc hơn. Vì thế, có thể khẳng định chất lượng nước lọc bằng bình lọc nước không chỉ phụ thuộc vào vật liệu lọc mà còn phụ thuộc vào cách thức sử dụng.

Vì vậy, tốt nhất bà con nên sử dụng nước máy để lọc sau đó đun sôi lên rồi mới sử dụng để uống. Khi chất lượng bình lọc không tốt thì nước dù đã đun sôi trước đó khi đi qua bình lọc sẽ lại nhiễm bẩn hơn. Do đó, cần lưu ý là cứ định kỳ một thời gian sử dụng, phải vệ sinh màng lọc và thay than hoạt tính.

HỒNG ANH

Các lõi trong bình lọc có thể thành ổ chứa vi khuẩn.



Có đúng thế không?

Tại sao nước mát hơn khi đựng trong vò đất?

Loại vò làm bằng đất sét nặn không nung, rất phổ thông ở các nước Trung Á, có khả năng làm cho nước ở bên trong trở nên mát hơn. Nước đựng trong vò thấm qua thành đất sét ra ngoài và từ từ bốc hơi, khi bốc hơi nó sẽ lấy một phần nhiệt từ vò và từ nước đựng trong vò, làm cho nước trở nên mát hơn. Tuy nhiên, tác dụng làm lạnh này không lớn lắm vì nó phụ thuộc nhiều điều kiện. Không khí càng nóng, nước thấm ra ngoài, bốc hơi nhanh và nhiều hơn, làm cho nước trong vò càng lạnh đi. Tác dụng làm lạnh còn phụ thuộc vào độ ẩm của không khí xung quanh. Nếu không khí có nhiều hơi ẩm thì quá trình bốc hơi xảy ra rất chậm và nước lạnh đi không

đáng kể. Ngược lại, trong điều kiện không khí khô, sự bay hơi xảy ra rất nhanh, khiến cho nước lạnh đi rõ rệt. Gió càng thổi nhanh, quá trình bay hơi càng mạnh và do đó tăng cường tác dụng làm lạnh.

Tuy nhiên, đa phần lượng nhiệt cần thiết cho sự bay hơi lại được lấy từ thành vò, đồng thời nước trong vò vừa lạnh đi lại vừa bị không khí nóng tiếp giáp phía ngoài làm thành vò nóng lên. Do đó, sự giảm nhiệt độ trong các vò ướp mát thường không quá 5°C. Mặc dù tác dụng làm lạnh của loại vò này chẳng đáng là bao, nhưng khả năng giữ nước lạnh lại rất tốt và người ta dùng chúng chủ yếu là nhằm vào mục đích đó.

KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)



Sử dụng kiến đen phòng trừ bọ xít muỗi

Bọ xít muỗi (*Helopeltis* spp) là một trong những loài côn trùng gây hại chính trên cây ca cao tại Việt Nam. Có 2 biện pháp chính phòng trừ bọ xít muỗi đó là phòng trừ bằng hóa học và sinh học. Trong đó phòng trừ sinh học bằng cách sử dụng kiến đen (*Dolichoderus thoracicus*) là biện pháp tương đối hiệu quả, đơn giản và thân thiện với môi trường.



Lá tre được kẹp vào thanh nửa đem sấy

Kiến đen thường hiện diện trong các vườn dừa, chúng thích làm tổ trong các lá dừa. Loài kiến này di chuyển nhanh khi bị quấy rầy. Kiến dễ được nhận dạng do vị thế ngồi đặc biệt của kiến lính. Kiến được bẫy bắt bằng cách cho các loại lá (dừa, chuối, ca cao...) khô có tẩm một ít mật rỉ đường buộc thành từng bó đặt trong ống tre (hoặc ống nhựa) có đường kính từ 5 - 8cm và chiều dài khoảng 30cm. Các loại ống này được treo trên cây có kiến đen.

Thiên địch của kiến đen là các loài kiến khác và kiểm soát chúng là vấn đề mấu chốt trong giai đoạn đầu tiên thiết lập quần thể kiến đen trong vườn ca cao. Để khắc phục vấn đề này có hai cách chính là: Đưa ngay từ đầu quần thể lớn kiến đen vào vườn để có thể lấn át kiến đối kháng.

Có thể dùng bã để làm giảm quần thể kiến khác trước khi đưa kiến đen vào. Bã kiến chuẩn bị bằng cách trộn 1 gói Regent (0,8g) trong 1 lon sữa đặc có đường. Đựng bã này trong các khay nhựa nhỏ và đặt một số vị trí (phân đều khắp vườn). Kiến ăn bã và khi về tổ sẽ lây dính lên các con khác, đặc biệt là kiến chúa. Một tuần trước khi đưa kiến đen vào vườn tất cả bã kiến

phải được thu hồi và tiêu hủy để không ảnh hưởng tới quần thể kiến đen.

Sau 1 tháng khi nhử được kiến tại các vườn có sẵn nguồn kiến đen, các ống có kiến đen được chuyển đến các vườn ca cao đã chuẩn bị nuôi thả kiến (mục 2). Tại các vườn này, các tổ kiến nhân tạo được treo trên cây ca cao, mỗi cây từ 1 - 2 ống.

Thức ăn của kiến chủ yếu lấy từ chất thải của rệp (*Cataenococcus hispidus*). Do đó, trước khi đưa kiến vào vườn ca cao thì rệp phải được nhân nuôi trước nếu không có sẵn. Thông thường rệp có hại đối với cây nhưng khi cộng sinh với kiến sự phát triển mật số lại bị giới hạn để đạt tới ngưỡng hại. Nhân rệp bằng cách đặt rệp vào gần cuống quả ca cao sau đó dùng lá ca cao hoặc giấy báo che tối lại để rệp không bò đi đồng thời che mưa bảo vệ rệp nhỏ.

Kiến đen khá miễn cảm với các loại thuốc hóa học phòng trừ sâu bệnh. Nếu cần phải phun thuốc trên vườn ca cao nên phun vào sáng sớm hay chiều mát khi kiến còn trong tổ, tránh phun trực tiếp lên tổ kiến.

HÀ ANH

Giống cà chua cao sản mới

Từ các tổ hợp lai giữa các giống cà chua D7 x D15 và D8 x D12, Bộ môn Cây thực phẩm (Viện Cây lương thực và thực phẩm) đã chọn tạo thành công 2 giống cà chua VT5, VT10. Đây là 2 giống cà chua lai thế mới với nhiều ưu điểm vượt trội so với các giống khác.

ThS Đoàn Xuân Cảnh, Trưởng Bộ môn Cây thực phẩm cho biết: Cả 2 giống VT5, VT10 đều được trồng khảo nghiệm (khảo nghiệm cơ bản và khảo nghiệm SX) nhiều vụ từ năm 2013 - 2014, xây dựng nhiều mô hình trình diễn tại một số địa phương có truyền thống trồng cà chua như Nam Định, Hải Dương, Hải Phòng, Bắc Giang cho kết quả rất tốt.

Nhờ có ưu thế lai nên cả 2 giống cà chua mới đều cho năng suất khá cao. Đầu tháng 1/2015, Cục Trồng trọt (Bộ NN&PTNT) đã công nhận là giống sản xuất thử tại các tỉnh vùng Đồng bằng Sông Hồng (ĐBSH) và trồng du miền núi phía Bắc.

Giống VT5 có thời gian sinh trưởng 120 - 130 ngày, dạng chùm quả trung gian, quả vai trắng xanh, dạng tròn dài, thịt quả dày, quả chín có màu đỏ tươi, 80 - 90g/quả, đặc ruột, cùi dày, ít hạt, độ Brix đạt 5,2%. Giống có khả năng chịu nhiệt tốt, chống chịu bệnh virus xoăn vàng lá, héo xanh vi khuẩn trên đồng ruộng khá. Thích hợp cho ăn tươi và sản xuất nguyên liệu cho chế biến.

Giống VT10 thời gian sinh trưởng tương đương VT5. Quả có dạng tròn cao, thịt quả dày, khi chín vỏ quả có màu đỏ thẫm, 80 - 90g/quả. Hàm lượng chất khô trong quả đạt 6,0%, độ Brix đạt 5,4% cao hơn 2 giống được trồng làm đối chứng là VT3 và Saviro. Có khả năng chịu bệnh virus xoăn vàng lá, héo xanh vi khuẩn trên đồng ruộng khá, thích hợp trồng trong vụ đông sớm, đông chính vụ vùng ĐBSH và trung du miền núi phía Bắc.



Theo đánh giá, cả 2 giống đều có ưu thế vượt trội so với giống cà chua VT3 và Savior đang được trồng phổ biến tại các địa phương. Năng suất giống VT5 đạt 48 - 50 tấn/ha vụ xuân hè và 55 - 60 tấn/ha vụ thu đông, vượt 15 - 30% so với giống VT3.

Năng suất giống VT10 ước đạt 60 - 65 tấn/ha vụ thu đông và 65 - 67 tấn/ha vụ đông, vượt 5 - 15% so với giống Savior.

Ngoài việc áp dụng các biện pháp kỹ thuật thâm canh với cây cà chua, để đạt được năng suất và chất lượng cao khi trồng VT5, VT10 bà con cần chú ý thêm một số điểm sau:

- Cả 2 giống đều ra hoa nhiều, tỷ lệ đậu quả cao, số quả/cây lớn nên cần có biện pháp tỉa, định lượng quả và bổ sung phân bón nuôi quả ở giai đoạn sau trồng 70 - 80 ngày sẽ cho năng suất cao, chất lượng quả tốt, mã quả đẹp.

- Trồng với khoảng cách 70 x 45cm (2 hàng trên mặt luống) để có mật độ thích hợp 2,8 - 3 vạn cây/ha.

Để mua hạt giống và tư vấn thêm về kỹ thuật, bà con liên hệ trực tiếp với Bộ môn Cây thực phẩm, Viện Cây lương thực và thực phẩm tại địa chỉ: Xã Liên Hồng, huyện Gia Lộc, Hải Dương. Điện thoại: 0320.3716386, 0912675356.

MINH NGỌC

Ghép cải tạo vườn điều

Một cuộc “cách mạng” làm trẻ hóa những vườn điều già cỗi, tăng năng suất và chất lượng hạt điều Việt Nam đang được Hiệp hội Điều Việt Nam (Vinacas) quyết tâm thực hiện thông qua các dự án giúp nông dân ghép cải tạo vườn điều.

Tỉnh Bình Phước là “thủ phủ” của cây điều với trên 70.000 hộ nông dân trồng điều và trên 270.000 người có cuộc sống ổn định từ cây điều, hàng năm cho sản lượng trên 110.000 tấn với giá trị hàng nghìn tỷ đồng.

Tuy nhiên, dù được coi là một trong những cây công nghiệp chủ lực của tỉnh, nhưng do sự cạnh tranh khốc liệt của các loại cây trồng khác (cao su, hồ tiêu...) nên cây điều chưa được coi trọng đúng mức. Hiện đang có trên 50% diện tích điều già cỗi được trồng bằng hạt, giống thiếu chọn lọc, năng suất dưới 1 tấn/ha cần được ghép cải tạo bằng giải pháp ghép thớ, kết hợp đầu tư chăm sóc phòng trừ tổng hợp sâu bệnh hại.

Trước tình hình này, để góp phần tăng năng suất, chất lượng hạt điều, Vinacas đã có nhiều giải pháp hỗ trợ nông dân, trong đó có đề án “Ghép cải tạo vườn điều già năng suất thấp bằng giải pháp ghép thớ, kết hợp đầu tư chăm sóc phòng trừ tổng hợp sâu bệnh hại tại xã Long Hà, huyện Bù Gia Mập” với tổng kinh phí 270 triệu đồng, thực hiện trong 3 năm (từ tháng 8/2014 - 8/2017) với sự tham gia của 30 hộ trồng điều.

Một trong những mô hình tiêu biểu là của nông dân Hoàng Trọng Thủy (thôn 10, xã Long Hà). Ông Thủy cho biết vào năm 1989, tuy giá điều cao nhưng vẫn không hấp dẫn bằng cao su, thế là ông Thủy chặt điều trồng cao su. Mãi tới năm 1998, ông



Ghép để trẻ hóa những vườn điều già cỗi, tăng năng suất và chất lượng hạt điều

mới quay lại với điều và xác định trồng lâu dài. Những năm đầu thu hoạch, năng suất điều chỉ được chừng 4 - 5 tạ, năm nào khá hơn cũng chỉ cỡ 1 tấn/ha. Mọi sự thay đổi lúc ông biết tới điều ghép khi thấy nhà hàng xóm có một cây điều “cổ thụ”, tuổi đời vài chục năm nhưng cho trái rất nhiều, mỗi vụ thu hoạch cả tạ.

Ông lần la tìm hiểu và học cách ghép, sau đó về thực hiện tại vườn nhà. Thật bất ngờ, một số cây điều ghép “thí nghiệm” cho năng suất lên tới 50 - 60kg hạt/cây. Vậy là ông bắt tay thực hiện ghép đồng loạt trên gần 10ha, năng suất trung bình năm nào cũng đạt trên 4 tấn/ha. Với giá bán bình quân vụ vừa qua khoảng 25 triệu đồng/tấn, với 10ha điều ghép năng suất cao ông Thủy thu về trên 1 tỷ đồng.

Trưởng trạm Trồng trọt - Bảo vệ thực vật Bù Gia Mập, Đỗ Thành Trung cho biết, các mô hình tiêu biểu này cũng sẽ là hạt nhân giúp triển khai dự án ghép cải tạo vườn điều tới 30 hộ dân tham gia dự án, với mục tiêu đưa bằng được năng suất, chất lượng lên cao và trở thành phong trào rộng khắp.

NT

“Ngôi nhà” cho gà đẻ trứng

Hơn 90 ngàn con gà được nuôi trong những trại có không khí mát lạnh rộng 5ha, các khâu chăn nuôi đều theo quy trình tự động, cho ra hơn 5 tấn trứng sạch và an toàn mỗi ngày. Đó là trại gà của ông Nguyễn Công Khanh ở thôn Thanh Bình 1, xã Bình Thạnh, huyện Đức Trọng, tỉnh Lâm Đồng.

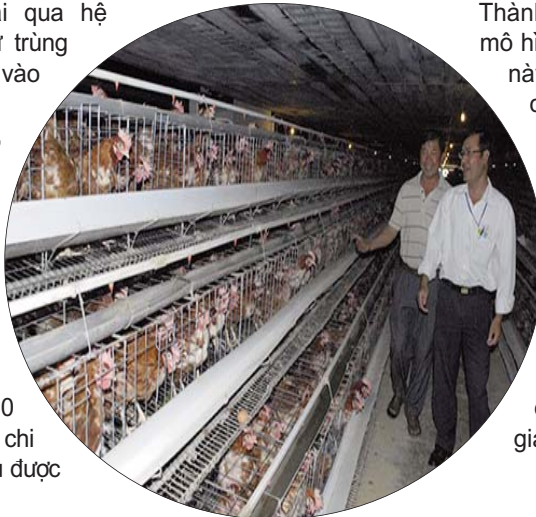
Đây là mô hình chăn nuôi khép kín và tự động, nhà nuôi gà gắn hệ thống máy lạnh làm mát, các trại gà lạnh đều không có mùi hôi hay những đám ruồi nhặng bay đầy chuồng như những trại gà khác. Mỗi trại gà được xây dựng kiên cố bằng khung thép, bê tông, cửa ra vào nhà lạnh có các thiết bị cảm ứng tự động điều chỉnh nhiệt độ, đảm bảo luôn duy trì nhiệt độ khoảng 22 - 24°C. Hệ thống chuồng trại khép kín, từ việc vệ sinh chuồng, cho ăn, uống nước... đều tự động. Ở hai đầu mỗi trại có gắn hai dàn máy làm lạnh và hút mùi. Tất cả xe ra vào trang trại đều phải qua hệ thống tiêu độc, khử trùng được đặt tại cổng vào trang trại.

Theo ông Khanh, chi phí đầu tư ban đầu cao và mô hình này cho hiệu quả kinh tế khá cao, với giá trứng dao động từ 25.000 - 30.000/kg, mỗi tháng trang trại cho doanh thu khoảng 200 triệu đồng (chưa trừ chi phí). Vì các khâu đều được

tự động nên giảm thiểu chi phí nhân công, gà khoẻ mạnh, ít tiêu tốn thức ăn và ít dịch bệnh. Hiện tại, trứng của trang trại Công Khanh xuất đi khắp tỉnh và các thành phố lớn như TPHCM, Đà Nẵng...

Đại diện Phòng Nông nghiệp huyện Đức Trọng cho biết: Do nhiệt độ ngày đêm chênh lệch quá cao, đàn gia cầm nuôi sẽ chậm phát triển, gà thịt sẽ chậm lớn, gà đẻ cho năng suất trứng thấp hoặc không đẻ trứng... có khi làm đàn gà nuôi công nghiệp giảm sức đề kháng, dẫn đến dịch bệnh cho cả đàn. Gà nuôi theo kiểu chuồng lạnh sẽ giảm thiểu những rủi ro này, cách ly với nguồn bệnh dịch. Đặc biệt, mô hình nuôi gà theo kiểu chuồng lạnh sẽ hạn chế đến mức thấp nhất sự lây lan và thiệt hại không đáng có cho người nông dân khi có dịch cúm bùng phát. Hàng tháng, Chi cục Thú y tỉnh đều xuống lấy mẫu kiểm định và chứng nhận nguồn gốc an toàn cho trang trại.

Thành công của những mô hình chăn nuôi mới này đã chứng minh cho sự chịu khó học hỏi và mạnh dạn tiếp cận kỹ thuật mới của các hộ nông dân, đồng thời mở ra hướng chăn nuôi mới, an toàn và làm giàu bền vững cho nhiều hộ gia đình.



NT

Trồng khoai mỡ ở Vĩnh Long

Giống khoai mỡ được bà con chọn trồng chủ yếu là giống khoai Mộng Linh trắng và khoai Muống tím (tên gọi của người dân địa phương). Giống khoai Mộng Linh trắng được thương lái mua về làm bột xuất khẩu với giá cao 7.500đ/kg...

Làm đất: Đất cày bừa kỹ, lên luống rộng 0,8 - 1,0m, cao 30 - 35cm, rãnh giữa các luống rộng 35 - 40cm. Trên luống trồng từng hốc theo 2 hàng dọc cách nhau 60 - 80cm, mật độ 30.000 - 40.000 hốc/ha. Có thể tận dụng đất quanh vườn nhà, đào hốc để trồng.

Trồng củ giống: Sau khi thu hoạch 1 - 2 tuần, chọn củ tốt không sâu bệnh để trồng. Cắt củ thành từng miếng dài rộng 5 - 7 cm chắm mặt cắt vào tro bếp, để nơi khô ráo cho khô vết cắt rồi đem trồng thẳng xuống hốc. Có thể ủ cho củ nảy mầm để trồng. Cắt củ lấy nửa trên, chắm mặt cắt vào tro bếp để khô vết cắt. Đặt củ lên rơm rạ, bao tải hoặc trâu thành từng lớp, phía trên mỗi lớp củ rải tro bếp trộn phân lân. Trên cùng phủ rơm kín, che mát và thường xuyên tưới vừa đủ ẩm. Sau 2 - 3 tuần thì củ nhú mầm có thể đem trồng. Khi trồng cắt củ thành từng miếng, mỗi miếng có 1 - 2 mắt. Sau khi cắt miếng cũng phải chắm mặt cắt vào tro bếp. Đặt củ giống phía mặt mầm hướng lên trên phủ lớp đất mỏng. Củ đặt sâu 7 - 8cm. Sau khi trồng phủ rơm rạ kín mặt tường rồi tưới ẩm ngay.

Bón phân lót: Vôi bột 50 - 100kg + phân chuồng hoai 1,0 - 1,5 tấn + 50 - 75kg super lân. Tất cả trộn đều bón vào hốc trước khi trồng. Rải phân, phủ lớp đất mỏng rồi đặt miếng củ trồng, không để củ giống tiếp xúc trực tiếp với phân.



Bón phân thúc: Thường bón thúc 3 lần: Lần 1 sau khi cây mọc 20 - 30 ngày, 5 - 6kg urê + 7 - 10kg super lân + 5 - 6kg KCl. Lần 2 sau khi cây mọc 50 - 60 ngày: 10 - 12kg urê + 5 - 6kg KCl. Lần 3 khi cây được 80 - 90 ngày: 5 - 6kg urê + 10 - 12kg KCl. Phân bón thúc hòa loãng nước tưới quanh gốc. Khoai mỡ là cây thân leo nên cần làm giàn, giàn làm bằng tre trúc, tre gai, cắm hình chữ A, cao 1,0 - 1,2m.

Xới đất, vun gốc trừ cỏ: Kết hợp những lần bón thúc thì xới đất, vun gốc và trừ cỏ. Chú ý tránh làm tổn thương rễ và củ. Khoai mỡ không cần tưới nước nhiều nhưng khi đất khô quá cũng cần tưới. Trời mưa lớn cần khơi thoát nước nhanh.

Thu hoạch: Thường sau khi trồng 8 - 10 tháng thì được thu hoạch. Khi trên cây có khoảng 2/3 số lá phía gốc đã vàng úa là đã đến lúc thu hoạch. Thu hoạch ngày nắng ráo, dùng cuốc hoặc cày xả hai bên luống rồi nhổ củ, tránh làm củ bị xây xát. Để củ chỗ dư ánh sáng 1 - 2 ngày rồi bảo quản. Bảo quản trên sàn hoặc nền đất khô ráo, thoáng mát... **VĐA**

Thu nhập cao nhờ cây tắc

Quyết tâm phát triển kinh tế gia đình từ nghề trồng cây tắc và với sự giúp đỡ của Hội Nông dân xã Hòa Long, gia đình anh Nguyễn Văn Ngay ở tổ 15 ấp Đông, xã Hòa Long, TP Bà Rịa - Vũng Tàu đã vươn lên thoát nghèo, có của ăn của để và tạo việc làm cho người dân địa phương.

Xuất thân từ một gia đình nghèo, cuộc sống khó khăn, vợ chồng anh làm mưu sinh đủ nghề để kiếm sống. Nhờ chịu khó làm ăn, tằn tiện, chắt bóp, vợ chồng anh cũng mua được 15.000m² đất nông nghiệp để trồng cây, phát triển kinh tế.

Ban đầu, gia đình anh trồng nhiều loại cây ăn trái trên mảnh vườn mới mua nhưng vì thiếu vốn, thiếu kinh nghiệm chăm sóc và không tìm được nơi tiêu thụ nên tiền thu về không đáng là bao. Khi Chi hội nông dân ấp thông báo Ngân hàng chính sách xã hội tỉnh cho vay vốn làm ăn với lãi suất thấp (0,65%/tháng), anh Ngay đã đăng ký vay 15 triệu đồng dùng để cải tạo đất và mua 200 cây tắc về trồng thí điểm. Sau 1 năm chăm sóc, cây tắc phù hợp với dòng đất đỏ Bazan nên phát triển nhanh, trái chín vàng và cho thu hoạch đợt đầu 2 tạ/200 cây. Với giá bán từ 7.000 - 18.000đ/1kg, anh Ngay đã thu về cho gia đình 19 triệu đồng.

Thấy mô hình làm ăn được từ vườn tắc, anh xin bồi vốn, mạnh dạn đầu tư thêm 1.000 cây tắc. Để có giống tốt, anh Ngay phải xuống tận Tiền Giang chọn lọc kỹ. Với quyết tâm của mình anh chịu khó học hỏi

kinh nghiệm, trao đổi với các nhà vườn cung cấp cây giống về cách trồng, chăm sóc để cho cây tắc phát triển mạnh, cho nhiều trái. Cứ thế vợ chồng anh Ngay ngày càng tích lũy được nhiều kinh nghiệm chăm sóc, cây lớn nhanh. Tắc trúng mùa, trúng giá, gia đình anh đã trả được hết vốn và lãi cho Ngân hàng Chính sách xã hội tỉnh.

Hàng năm, thu nhập bình quân từ cây tắc hơn 300 triệu đồng, trừ chi phí lao động, thuê nhân công, phân bón, gia đình anh cũng còn lại khoảng 120 triệu đồng. Từ những bước đi đúng hướng, đến nay gia đình anh chị đã xây dựng được căn nhà khang trang, đầy đủ các tiện nghi sinh hoạt, có điều kiện đầu tư cho con cái học hành tử tế.

Ông Lê Thành Phúc, Chủ tịch Hội Nông dân xã Hòa Long cho biết, anh Ngay là một trong những hội viên nông dân tiêu biểu của địa phương. Không chỉ chí thú làm ăn mà anh còn có tinh thần học hỏi, tìm mọi cách để vươn lên thoát nghèo. Anh Ngay còn tạo công ăn việc làm cho người lao động trong thôn, xóm, chia sẻ kinh nghiệm, hướng dẫn nhiều hội viên khác về kỹ thuật trồng trọt. Anh Ngay cũng tích cực tham gia trong các phong trào do địa phương phát động. Năm 2011, gia đình anh được UBND tỉnh tặng Bằng khen về phong trào nông dân sản xuất giỏi. Trong 3 năm liền, anh Nguyễn Văn Ngay còn được xã Hòa Long và TP Bà Rịa - Vũng Tàu tặng nhiều giấy khen.



Xen canh rau màu hiệu quả

Tận dụng không gian cây cà chua chưa phát tán giai đoạn đầu vụ và nghiên cứu các cây trồng có thời gian sinh trưởng ngắn, thích hợp trồng xen với cà chua lại có giá trị kinh tế cao, Dưới sự tư vấn, hướng dẫn của cán bộ khuyến nông, một số hộ chuyên canh rau màu tại huyện Nam Sách, Hải Dương đã bước đầu áp dụng thành công mô hình xen canh rau màu lợi nhuận đạt hơn 10 triệu đồng/sào/vụ.



Chọn cây trồng trong công thức xen canh: Các cây trồng được lựa chọn là cà chua (cây trồng chính) xen canh đầu vụ với dưa lê siêu ngọt và xen canh với các cây rau ngắn ngày như rau cải dưa, rau mùi hoặc xà nách giai đoạn giữa đến cuối vụ.

Chọn và xử lý đất trồng: Đất trồng cà chua xen canh với dưa lê và rau ngắn ngày thích hợp nhất là đất thịt nhẹ hoặc đất cát pha có tầng canh tác dày, độ PH ở mức trung tính (6 - 6,5) và dùng giấy quỳ tím để kiểm tra pH đất. Nếu đất chua cần bổ sung thêm 15 - 20kg vôi tảo/sào. Đất được cày bừa, làm sạch cỏ dại và xử lý bằng thuốc gốc đồng diệt trừ nấm bệnh hoặc tốt nhất trộn đều chế phẩm nấm đối kháng Trichodecma vào phân chuồng để bón lót cho cây.

Kích thước và cách bố trí trồng xen trên mỗi luống rau: Luống cà chua trồng xen dưa lê và rau ngắn ngày cần được làm rộng hơn luống trồng thuần: Cây bừa đất rồi chia mỗi luống rộng trung bình 1,5m lên cao khoảng 30cm sẽ được bề mặt luống rộng khoảng 1,3m.

Dưa lê được gieo trên nền giá thể gồm bùn + phân chuồng mục và một lượng nhỏ

supê lân. Khi cây có lá thật đầu tiên nhú ra tiến hành đặt cây dưa lê trên ruộng trước cà chua từ 7 - 10 ngày.

Trên mỗi luống đất bố trí 2 hàng dưa lê ở mé ngoài gần mép luống (cách mép khoảng 15cm). Cây cách cây 20cm. Phân chuồng + NPK được trộn đều rồi rạch đất bón vào giữa các hàng dưa và cà chua. Thời kỳ đầu khi dưa lê bén rễ hồi xanh cần tưới nước cho cây bằng nước phân chuồng hoai hoặc dung dịch NPK đã ngâm giúp cây sinh trưởng thuận lợi.

Tiếp đó cà chua bố trí trồng 2 hàng ở phần trong luống cách mỗi hàng dưa lê khoảng 25 cm. Cà chua được trồng với mật độ thích hợp hàng cách hàng 55 - 60cm, cây cách cây 40 - 45cm.

Cách làm này giúp cây dưa lê sinh trưởng phát triển tốt trong cả giai đoạn đâm nhánh, ra hoa đậu quả vì đủ ánh sáng do cây cà chua chưa phát tán. Đến khi cà chua tạo tán, ra hoa, đậu quả thì dưa lê cũng bắt đầu báo chín là rất thích hợp. Mặt khác, vụ hè thu do đất trồng rau màu hạn hẹp vì phải cấy lúa mùa nên áp dụng biện pháp trồng xen như vậy mới có hiệu quả kinh tế cao...

MINH NGỌC

Cùng rút kinh nghiệm

Suyt chết vì tự truyền dịch

Mấy hôm trời nắng nóng, thấy người mệt mỏi, chán ăn, bà Lê Thị K. (55 tuổi ở Hải Dương) sai con mua chai dịch và nhờ người truyền hộ để nâng cao thể trạng. Khoẻ chưa thấy đâu, chỉ thấy đang truyền bỗng người rét run, mạch nhanh, vã mồ hôi, chân tay lạnh...

Lời bàn: Khi truyền dịch có thể gây sốc. Biểu hiện là bệnh nhân bắt đầu thấy rét run đột ngột, sốt, nhiệt độ cơ thể có thể lên 39 - 40°C hoặc cao hơn, mạch nhanh, vã mồ hôi, chân tay lạnh, huyết áp tụt, khó thở. Nếu không xử trí kịp thời bệnh nhân có thể sẽ bị tử vong. Vì thế, tuyệt đối không tự ý mua và sử dụng dịch truyền vì khi cơ thể mệt mỏi hoặc tốc độ truyền nhanh, không đúng cách... có thể gây sốc rất nguy hiểm.

BS MỸ CHINH



Đau dạ dày vì không ăn sáng

Chị Lê Thu H. (27 tuổi ở Hà Nội) thường hay quên ăn sáng. Cứ việc nọ việc kia bận rộn là chị lại ngại đi ăn, để đến trưa ăn hai bữa dồn một. Gần đây, chị hay bị đau bụng lại thêm triệu chứng nóng rất ở dạ dày. Đi khám, bác sĩ chẩn đoán chị bị viêm loét dạ dày.

Lời bàn: Ăn sáng chiếm tới 30% tổng nhiệt lượng cả ngày. Nếu bạn không ăn sáng, dạ dày trống rỗng, chất toan trong dạ dày và các loại

men tiêu hoá sẽ tác dụng trực tiếp vào thành niêm mạc, nếu kéo dài sẽ dẫn tới các chứng bệnh về đường tiêu hoá như loét hành tá tràng... Ngoài ra, không ăn sáng, lại tăng lượng bữa ăn trưa, ăn tối để làm cho mỡ trong máu biến thành mỡ tích tụ trở thành béo phì sẽ dẫn tới xơ cứng động mạch, cao huyết áp, tim động mạch vành...

ThS THANH TÂM



Nghề thuốc Nam bí truyền của người Cao Lan

Bản Khe Nghè xã Lục Sơn, huyện Lục Nam, Bắc Giang có 100% số hộ là người Cao Lan. Trong bản hầu như ai cũng biết đôi chút về nghề thuốc nam, ai cũng có thể tự lấy vài bài thuốc nam đơn giản để chữa những bệnh thông thường.

Bản Khe Nghè xưa có nhiều người chuyên nghề thuốc nam, đều là nữ giới. Nghề cũng chỉ truyền cho con gái hoặc con dâu. Xưa kia, cũng chỉ đến khi sắp nhắm mắt xuôi tay, các bà lang già mới thực sự truyền dạy các bài thuốc, các kinh nghiệm của mình cho người được chọn. Còn bình thường, nghề thuốc nam được giấu kín. Các bà lang đi lấy thuốc thường đi một mình và rất thận trọng đến việc duy trì, bảo vệ nguồn giống cây thuốc quý. Nếu gặp cây thuốc cần tìm các bà lang cũng chỉ lấy một bộ phận cần thiết trên cây, vẫn để cây phát triển, ít khi khai thác tận thu. Sau khi lấy cành hoặc một phần rễ, một phần thân thì xoa sạch các dấu vết để người ngoài nhìn vào không biết rằng cây đó là cây thuốc. Rễ, cành cây thuốc khi đã lấy về đều được cạo sạch vỏ ngoài, cắt nhỏ để không ai có thể nhận ra đó là cây gì nữa.

Thường khi có người bệnh đến nhờ lấy thuốc, các bà lang xem xét bệnh tật cụ thể rồi mới quyết định cần phối hợp các loại thuốc nào với nhau để có hiệu quả cao nhất, nếu xét thấy khả năng không chữa được, thì các bà lang cũng từ chối thẳng, chứ không chần chừ giữ người bệnh để thử thuốc. Theo đồng bào Cao Lan đó là yếu tố đạo đức, nếu không chắc chắn thì không được làm. Cũng vì vậy mà những loại thuốc độc, thuốc phá thai... bị người Cao Lan coi là thất đức và không ai làm bao giờ, dù có được trả công hậu hĩnh.



Cụ Âu Thị Hoa (dân tộc Cao Lan ở xã Xuân Lương, Yên Thế, Bắc Giang) đã hơn 70 tuổi nhưng vẫn vào rừng tìm kiếm các loại cây cỏ chữa khỏi bệnh sỏi thận cho nhiều người

Ở bản Khe Nghè hiện nay chỉ còn vài ba hộ gia đình lấy thuốc thường xuyên để bán. Do việc lấy thuốc chỉ dừng lại ở phạm vi gia đình, nên có thể thấy các bài thuốc của người Cao Lan thường trùng hợp nhau về tên bệnh, nhưng cách chữa, cây thuốc lại khác nhau. Mỗi người lấy thuốc lại biết một vài cây thuốc mà những người khác trong bản không biết. Các bài thuốc phần nhiều là thuốc chữa các bệnh ngoài da, lở ngứa, tiêu hóa... ít thấy những bài thuốc chữa các bệnh phức tạp. Cách chế biến, sử dụng các bài thuốc thường theo lối phơi khô, sao khô, sắc uống hoặc đun nước tắm, xông, bôi ngoài da. Liều lượng thuốc cơ bản là áng chừng, không nhiều quá cũng không ít quá. Đồng bào cũng biết cách sử dụng cây thuốc đúng cách, cây nào lấy lá, cây nào lấy rễ củ, cây lấy thân, cành... sao cho đạt hiệu quả chữa bệnh cao nhất. Đó là kinh nghiệm được đúc rút từ thực tế rất đáng trân trọng, cần được các nhà chuyên nghiên cứu về thuốc nam quan tâm tìm hiểu.

NGUYỄN THỊ ANGA

Món ăn bổ dưỡng cho ông bà

Người cao tuổi thường ăn qua loa domắt kém, mũi ngửi kém; lưỡi không nhận ra thức ăn ngon hay không ngon, có hợp khẩu vị hay không; răng lung lay gây viêm lợi, thậm chí mung mủ sẽ khó nhai nhuyễn thức ăn. Tình trạng trên càng làm cơ thể suy nhược, khí huyết hư. Để nâng cao sức khỏe người cao tuổi, có thể dùng một số món ăn bài thuốc sau đây.

Khi cháo chín cho nước hoàng kỳ, nhân sâm và đường trắng vào, đun nhỏ lửa đến sôi. Ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và tối. Dùng cho người cao tuổi suy nhược cơ thể hoặc sau bệnh dài ngày, ăn uống kém.

1. Bánh nhân gà thập cẩm:

Thịt gà sống 150g, bột mì 200g, hành củ 15g, bột tiêu, gừng, các gia vị khác liều lượng thích hợp. Thịt gà cùng với hành tiêu, gừng và các gia vị khác được băm trộn sẵn để làm nhân



bánh. Bột mì thêm nước nhào trộn cán thành vỏ bánh, bánh thập cẩm được luộc hoặc hấp chín, làm bữa ăn chính, khi đói, ngày 1 lần. Một đợt 5 - 10 ngày. Dùng cho người cao tuổi tỳ vị hư nhược, gầy còm, da khô nhẽo.

2. **Cháo nhân sâm:** Nhân sâm tán bột 3g, gạo tẻ 100g, đường phèn liều lượng thích hợp. Gạo nấu cháo, cháo chín cho bột sâm vào. Đường phèn cho trong một ca nhỏ thêm nước sôi khuấy cho tan và đổ vào nồi cháo, đun sôi lại. Ăn vào mùa lạnh, bữa sáng và bữa tối khi đói. Dùng cho người cao tuổi cơ thể suy nhược, ăn kém, tim nhịp nhanh, thở gấp, mất ngủ, quên lẫn...

3. **Cháo hoàng kỳ:** Hoàng kỳ 30g, nhân sâm 4 - 8g (hoặc đảng sâm 10 - 15g), gạo tẻ 100 - 150g, đường trắng vừa đủ. Dược liệu thái lát hãm với nước, gạn lấy nước để sẵn. Gạo nấu cháo.

4. **Chim cút chiên dầu mè:** Chim cút 4 - 5 con. Chim làm sạch, lá mơ rửa sạch thái nhỏ, nhồi trong bụng chim, tẩm bột, dùng dầu mè chiên. Dùng cho người cao tuổi suy nhược, hư lao thở gấp, mỗi mật, tiêu chảy, kiết lý lâu ngày, ăn kém.

5. **Ruốc cá tiêu gừng:** Cá quả hoặc cá sộp 1.000g làm sạch vẩy, bỏ ruột và đầu đuôi, cắt khúc, cho mắm muối, bột tiêu, gừng đập giập, thêm ít nước, kho cho chín, gỡ bỏ xương, giã thành ruốc, thêm muối tiêu và chút bột gừng lượng thích hợp, đảo khô trên chảo, để nguội, cho vào lọ sạch đậy kín. Ăn trong các bữa ăn, từng đợt 5 - 7 ngày. Dùng cho người cao tuổi hay phụ nữ, trẻ em suy nhược, người gầy yếu, chán ăn.

6. **Canh trứng gà cà chua:** Cà chua 250g, trứng gà 1 quả. Cà chua rửa sạch thái lát, đun sôi, đánh trứng vào đảo đều, thêm nước và gia vị, đun sôi, ăn với cơm. Dùng cho các trường hợp suy nhược cơ thể sau bệnh dài ngày, ăn uống kém.

7. **Cháo củ mài:** Củ mài 30g, gạo nếp 50g. Nấu cháo thêm đường trắng, muối ăn tùy ý. Ăn quanh năm, ăn bữa phụ (sáng và tối), ăn nóng. Dùng cho người tỳ vị hư, tiêu chảy, hội chứng ly mạn tính, hư lao, khí huyết hư, chán ăn, khô miệng khát nước, táo bón.

Lương y NGUYỄN THẾ

Chứng nhiễm giun ở trẻ

Nhiễm giun không phải là một bệnh nguy hiểm nhưng nếu không được phát hiện và điều trị sớm sẽ dẫn đến nhiều biến chứng khôn lường. Hậu quả của bệnh nhiễm giun là vô cùng nguy hại đối với sức khỏe và năng lực học tập của trẻ.

Trẻ em thường hiếu động hay bò chơi lê la trên sàn nhà rồi lại mút tay, có khi trẻ đánh rơi thức ăn xuống đất rồi lại nhặt lên ăn, vì thế trẻ rất dễ bị nhiễm các loại giun như giun đũa, giun tóc, giun kim.

Nhiễm giun sẽ khiến trẻ bị rối loạn tiêu hóa, làm cản trở quá trình hấp thu các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể khiến trẻ biểu hiện kém ăn, gầy ốm, xanh xao, bụng ỏng, hay đau bụng vùng quanh rốn, buồn nôn, có khi nôn ra thức ăn, nôn ra cả giun. Mặt khác, do phải chia bớt chất dinh dưỡng cho giun ký sinh trong ruột, trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng, chậm lớn, sức đề kháng kém và dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

Nếu trẻ bị nhiễm giun đũa quá nhiều có thể gây tắc ruột, hoại tử ruột. Giun có thể chui lên đường mật gây viêm nhiễm, áp-xe gan, viêm tụy. Nếu các biến chứng này không được cấp cứu kịp thời sẽ gây nguy hiểm tới tính mạng trẻ.



Ảnh minh họa

Một số loại giun tóc, giun móc... có khả năng hút máu cơ thể người, gây nên tình trạng viêm loét ruột, thiếu máu nhược sắc. Do nhiễm giun dẫn đến thiếu máu thiếu sắt, trẻ em sẽ trở nên khó thở khi gắng sức, hay quên, buồn ngủ, suy giảm khả năng suy luận, nhận thức, quyết định, tốc độ xử lý tình huống chậm chạp, nhớ không chính xác... Thậm chí, chỉ số IQ của trẻ nhiễm giun còn rất thấp. Về lâu về dài, thiếu sắt nặng còn khiến trẻ bị suy tim.

Bên cạnh đó, những biến chứng như giun chui ống mật, tắc ruột hay ở các bé gái khi giun kim cạy ra hậu môn dễ trứng có thể bò sang bộ phận sinh dục gây viêm nhiễm.

Thông thường trẻ từ 2 tuổi trở lên mới nên tẩy giun, tuy nhiên trong những trường hợp trẻ bị suy dinh dưỡng chậm lớn do bị

nhiễm giun có thể tẩy sớm hơn, khi trẻ 1 tuổi cũng có thể tẩy giun được nhưng phải chọn loại thuốc thích hợp. Một số loại thuốc giun thường dùng để tẩy giun cho trẻ: Albendazol, Mebendazol, Pyratel...

Các loại thuốc tẩy giun cho trẻ thường được bào chế dưới dạng viên nén, thơm, ngọt, có thể nhai, nghiền trước khi uống hay dạng hỗn dịch.

Có thể uống thuốc vào bất cứ thời điểm nào trong ngày, không cần phải nhịn đói. Tuy nhiên uống vào buổi tối trước khi đi ngủ là tốt nhất. Cha mẹ nên lưu ý cho bé uống nhắc lại sau 6 tháng.

Để tránh tình trạng nhiễm giun cho bé, cha mẹ nên tập cho bé thói quen rửa tay sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn; ăn đồ ăn đã nấu chín; vệ sinh thân thể hàng ngày...

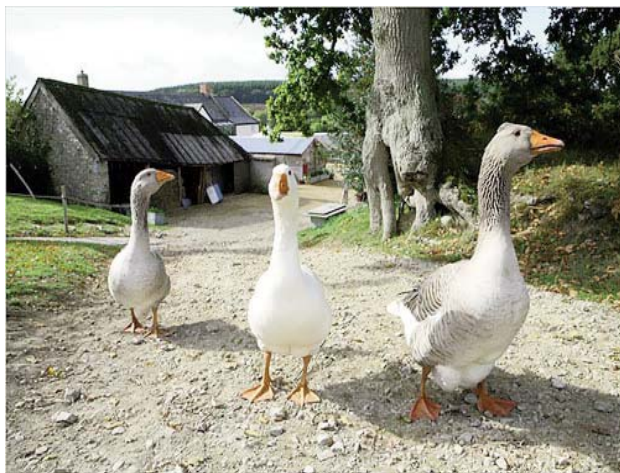
HUYỀN LINH

Thuốc chữa một số bệnh từ ngỗng

Ngỗng có tên khoa học là Anserinae. Thịt ngỗng chế biến nhiều món ăn ngon như ngỗng quay, ngỗng tẩm bột, ngỗng xào lăn, ngỗng nướng, ngỗng hấp, ngỗng xào, cà ri ngỗng... Các bộ phận của ngỗng như thịt ngỗng, mật, trứng, lông, tiết ngỗng đều được dùng làm thuốc chữa một số bệnh.

Theo Đông y, thịt ngỗng kiện tỳ hoà vị bổ hư, chỉ khát. Dùng cho các trường hợp gầy còm, mệt mỏi, suy nhược cơ thể, tiểu đường. Lông và màng da chữa bệnh ngoài da, vẩy trứng trị mụn nhọt. Thịt ngỗng hầm hoàng kỳ, đẳng sâm tốt cho người tỳ vị hư nhược, kém ăn, mệt mỏi; mật ngỗng thanh nhiệt giải độc; trứng ngỗng bổ trung ích khí... Sau đây là các bài thuốc có dùng ngỗng.

- Chữa phong độc ngứa lở: Khổ sâm 600g, lông ngỗng 320g. Lông ngỗng sao tồn tính, trộn với khổ sâm khô, tán nhỏ. Dùng nước cơm làm hồ, viên bằng hạt ngô (3g). Lấy chu sa làm áo. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5 - 10g, uống với rượu loãng. Chữa



phong ngứa nổi khắp mình, nổi đỏ, gãi ngứa khác thường, chân tay đau nhức, da dễ nứt nẻ.

- Chữa hạch ở cổ (loa lịch): Lấy tất cả lông, màng da chân và miệng, để lên miếng vải trắng nung đỏ cho cháy. Lấy than nghiền nhỏ chia làm 10 phần, mỗi phần uống trong ngày, uống sau bữa ăn.

- Chữa ung nhọt: Lông ngỗng sao cháy 40g, phèn chua 80g. Nghiền nhỏ, dùng nước cơm làm thành viên. Mỗi lần 8g, uống với nước có cồn (rượu loãng). Hoặc lông ngỗng sao tồn tính 40g, hùng hoàng 12g, xuyên ô 6g, thảo ô 6g, sáp ong vừa đủ. Nghiền trộn lông ngỗng, hùng hoàng,

xuyên ô, thảo ô thành bột mịn; trộn với sáp ong nóng chảy để làm viên. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 4g, uống với rượu.

- Chữa tỳ vị hư nhược, kém ăn, mệt mỏi: Ngỗng 1 con, hoàng kỳ 30g, đẳng sâm 30g, sơn dược 30g. Ngỗng làm sạch bỏ ruột; cùng nấu dược liệu, thêm gia vị cho phù hợp.

- Chữa mệt mỏi, suy nhược cơ thể: Thịt ngỗng 1/2 con, thịt lợn nạc 200g, sơn dược 20g, sa sâm 20g, ngọc trúc 20g. Cho vào nồi, thêm nước và gia vị vừa ăn, đun nhỏ lửa hầm như rôi ăn. Kiên kỵ: Người đang có thấp nhiệt (viêm nhiễm khuẩn cấp tính) không dùng.

LINH ĐẠN

Khắc phục hiện tượng "ì ạch" trên máy xách tay HP



Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi sử dụng máy tính xách tay hiệu HP, khi cài Windows XP để dùng thì quá trình khởi động và tắt máy rất chậm. Liệu có phải phần cứng của máy tính của tôi có vấn đề? Lý do vì sao có hiện tượng như trên và mong quý báo cho hướng giải quyết?

MINH ANH

(Kiến An, Hải Phòng)

Trả lời: Hiện tượng máy tính khởi động hay tắt máy nhanh hay chậm không

hẳn đã liên quan đến phần cứng của máy. Theo kinh nghiệm, các dòng máy xách tay của HP thường bị hiện tượng trên khi cài hệ điều hành Windows XP do việc khởi động hoặc tắt các Service (các tính năng dịch vụ kèm theo) thường không hoạt động. Bạn có thể kiểm nghiệm bằng cách thử cài một phiên bản hệ điều hành khác không phải là Windows XP. Có một cách khác đơn giản hơn là bạn

có thể tải file cài đặt chương trình khởi động và tắt nhanh máy tính về sử dụng thử tại địa chỉ: <http://azsharing.com/7e6dk ei4duzu/superfast.rar.html>.

Trong trường hợp sau khi thử nghiệm vẫn còn các hiện tượng trên thì bạn nên đến nhà sản xuất đề nghị được kiểm tra hoạt động của Chip, RAM và ổ cứng xem các chỉ số có bình thường không.

NGỌC THÀNH (ghi)

Vệ sinh điều hòa thế nào?

Hỏi: Điều hòa sử dụng bao lâu thì nên vệ sinh cho sạch bụi bẩn? Cách làm như thế nào?

NGUYỄN VĂN
QUANG

(Tân Ấp, Hà Nội)

Anh Nguyễn Trung

Hiếu, Trung tâm điện lạnh

Thành Công trả lời: Thông thường có thể tháo và vệ sinh lưới lọc máy điều hòa định kỳ hàng tháng, hoặc nếu sử dụng nhiều có thể làm vệ sinh cả mặt trước, giàn lạnh và giàn nóng.

Vệ sinh lưới lọc ở giàn lạnh rất đơn giản. Bạn chỉ cần mở mặt trước của giàn lạnh, tháo tấm lưới lọc bụi ra, dùng vòi xịt nước mạnh cho trôi sạch bụi bẩn, để lưới khô ráo rồi lắp trở lại. Mặt trước của máy qua thời gian sử dụng cũng bị bám bẩn nhiều, tuy không làm ảnh hưởng nhiều đến quá trình làm lạnh, nhưng trông bên ngoài máy như đã cũ kỹ và bẩn. Muốn rửa mặt trước, bạn phải tháo rời ra bằng cách nhấc mặt trước lên cao hơn chiều ngang và kéo ra để nhấc lên. Nên rửa nhẹ nhàng với nước và một miếng bọt biển hoặc khăn mềm để tránh làm xước. Tốt nhất chỉ dùng hóa chất tẩy rửa trung tính để rửa sạch



Trước khi tháo nên nhấc mặt trước của máy điều hòa lên cao

nhẹ nhàng. Không dè, ấn mạnh tránh để miếng nhựa này bị nứt, vỡ. Không phơi nắng mà chỉ nên lau hoặc để khô tự nhiên.

Bạn có thể dùng bình xịt nước áp lực để xịt rửa giàn lạnh và giàn nóng. Chú ý tắt máy, rút điện hoặc ngắt cầu dao điện trước khi xịt rửa máy. Bạn hãy xịt nước mạnh vào các lá kim loại của giàn lạnh, tránh xịt vào các bộ phận

khác và phải xịt từ từ để nước kịp thoát qua lỗ thoát nước. Xịt rửa giàn nóng cũng cần chú ý xịt thẳng hướng các khe giữa các lá kim loại vì xịt không thẳng hướng có thể làm lệch các lá kim loại. Tốt nhất việc xịt rửa giàn nóng và lạnh bạn nên gọi thợ kỹ thuật để tránh các thao tác không chính xác, ngoài ra họ có đầy đủ máy xịt và túi hứng để nước bẩn không bị rỏ ra nhà. **TRỌNG LỄ (ghi)**

Nói mơ khi ngủ có phải là bệnh?

Hỏi: *Tôi 20 tuổi, từ nhỏ đến nay đêm ngủ thường hay nói mơ, tôi rất ngại khi đi xa nhà hay ngủ chung với người khác. Tôi muốn sửa đổi nhưng không được. Nói mơ như vậy có phải là bệnh không, tôi phải điều trị thế nào và ở đâu?*

PHAN TUẤN V.
(quận 1, TP HCM)

BSCK II Lê Quốc Nam trả lời: Giấc ngủ bình thường bao gồm 2 giai đoạn sinh lý là giai đoạn ngủ không có hiện tượng mất chuyển động nhanh (NREM) và ngủ có hiện tượng mất chuyển động nhanh (REM). Giai đoạn ngủ không có hiện tượng mất chuyển động nhanh (NREM) chiếm 75% toàn bộ giấc ngủ và bao gồm 4 giai đoạn ngắn hơn được đánh số từ 1 - 4. Trong giai đoạn này, phần lớn các chức năng sinh lý giảm rõ rệt so với tình trạng thức bình thường. Đây là giai đoạn ngủ tương đối yên bình.

Giai đoạn ngủ có hiện tượng mất

chuyển động nhanh (REM) chiếm 25% giấc ngủ và còn gọi là giai đoạn giấc ngủ nghịch thường. Trong giai đoạn này mắt bệnh nhân có sự di chuyển qua lại, các thông số về mạch, huyết áp về hô hấp đều cao hơn giai đoạn NREM nhiều. Đặc điểm nổi bật nhất trong giai đoạn này là các giấc mơ. 60 - 90% bệnh nhân chợt thức giấc trong giai đoạn này đều có khả năng nhớ lại các giấc mơ đang xảy ra. Giấc ngủ REM xuất hiện thành cơn, kéo dài từ 5 - 30 phút với chu kỳ khoảng 90 phút.

Mơ là hiện tượng sinh lý bình thường. Tỉnh thoảng nếu ta mơ một giấc mơ quá sống động thì cũng có khi ta nói ra vài câu, vài từ hay có vài cử động. Thường chỉ khi nào mơ thấy ác mộng thường xuyên, phải thức dậy giữa đêm trong nỗi sợ hãi làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ mới phải đi khám bác sĩ tâm thần.

PV (ghi)



Ảnh minh họa

La ú ó do... rối loạn tâm thần?



Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi năm nay mới 30 tuổi (nam giới), bình thường khoẻ mạnh, nhưng lâu lâu ngồi suy nghĩ một mình bỗng la ú ó không kiểm chế được, dù là ở chỗ đông người. Vậy có phải tôi đang bị rối loạn tâm thần không?

TRƯƠNG GIA BẰNG
(quận 5, TPHCM)

BSCK II Lê Quốc Nam trả lời: Bạn là một thanh niên bình thường, khoẻ mạnh có nghĩa là bạn hoàn toàn không có vấn đề gì về mặt tâm thần lẫn về mặt cơ thể nhưng điều này còn chưa chắc vì

phải đến bác sĩ kiểm tra tổng quát thì mới biết được. Lâu lâu ngồi suy nghĩ một mình (chứ không phải thường xuyên) thì điều này cũng bình thường nhưng bỗng la ú ó, không kiểm chế được, dù là ở chỗ đông người thì hành vi này có vẻ... không được bình thường. Chỉ với hai câu mô tả trên thì không đủ dữ kiện cho người bác sĩ tâm thần đưa ra chẩn đoán chính xác cho bạn được. Để biết chính xác bạn nên đi khám bác sĩ tâm thần ở các phòng khám hoặc Bệnh viện Sức khoẻ Tâm thần TPHCM. **PV (ghi)**

Ngủ nhiều là bệnh hiểm!

Hỏi: Hiện đứa con trai 12 tuổi của tôi ngủ rất nhiều, ngủ bất kỳ chỗ nào, bất kể giờ giấc nào trong ngày, thậm chí có thể hơn 10 giờ mỗi ngày. Nhà tôi không có ai bị như thế. Tôi nghe nói có một bệnh hiểm, có triệu chứng ngủ nhiều như thế. Không biết con tôi có bệnh này hay không, nếu phải tôi cần đến đâu để chữa trị?

TRẦN VĂN SANH

(*huyện Chợ Lách, tỉnh Bến Tre*)

BSCK II Lê Quốc Nam trả lời: Có thể con ông bị chứng ngủ rũ có đặc điểm là sự

xuất hiện các "cơn buồn ngủ" không thể cưỡng lại được. Khi cơn buồn ngủ xuất hiện nhiều lần trong ngày thì có thể gây nguy hiểm vì bệnh nhân có thể ngủ trong khi lái xe. Ngoài ra, bệnh nhân còn có những cơn liệt hay yếu cơ thoáng qua, có thể có những ảo giác xuất hiện lúc sắp thức hay sắp ngủ. Giấc ngủ ban đêm thường bị gián đoạn. Thuốc và tâm lý liệu pháp hành vi có thể giúp làm ổn định triệu chứng nhưng đầu tiên cần đi khám bác sĩ tâm thần để được chẩn đoán chính xác và điều trị thích hợp.

PV (ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Có được nhờ người khác làm giùm hộ chiếu?

Hỏi: Tôi đi làm ở TPHCM nhưng tôi chỉ đăng ký tạm trú liệu có được cấp hộ chiếu không? Có thể nhờ người quen làm hộ chiếu giùm tôi có được không? Tôi muốn đi làm hộ chiếu cho hai con nhỏ dưới 14 tuổi đi du lịch nước ngoài nhưng đang phân vân không biết nên làm chung với vợ chồng tôi hay làm riêng cho từng cháu. Vậy xin hỏi làm chung và riêng thì có gì khác nhau?

KHÔNG TÂN GIANG
(quận Tân Bình, TPHCM)

Thượng tá Nguyễn Văn Anh, Trưởng phòng Quản lý xuất nhập cảnh, Công an TPHCM trả lời: Đi làm hộ chiếu cũng giống như đi làm chứng minh nhân dân nên không thể nhờ bố mẹ làm thay hộ chiếu được, trừ một số trường hợp bất khả kháng như bệnh nặng, già yếu... Anh đang làm việc ở TPHCM thì chỉ cần có đăng ký tạm trú 1 ngày ở công an phường/xã thì anh cũng có thể được làm thủ tục xin cấp hộ chiếu tại TPHCM không nhất thiết



là anh phải về quê. Anh có thể liên hệ trực tiếp tại phòng xuất nhập cảnh Công an TPHCM (161 Nguyễn Du, quận 1) để được hướng dẫn.

Nếu cho các cháu làm chung hộ chiếu với anh chị thì hộ chiếu của anh chị chỉ có thời hạn là 5 năm, vì hộ chiếu của trẻ em dưới 14 tuổi chỉ có thời hạn 5 năm và

chỉ được đi cùng với người làm chung hộ chiếu. Theo chúng tôi, anh chị nên làm riêng hộ chiếu vì có nhiều thuận tiện hơn như thời hạn hộ chiếu của bố mẹ làm riêng thì được 10 năm. Khi cháu đi du lịch nước ngoài thì có thể sử dụng hộ chiếu riêng của cháu mà không cần cha mẹ đi cùng.

BÙI HƯƠNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Làm hộ chiếu qua dịch vụ, thủ tục nhanh hơn!

Hỏi: Tôi nghe nói đi làm hộ chiếu nhờ "cò" làm sẽ nhanh hơn, người làm hộ chiếu chỉ việc cầm theo CMTND, ảnh và 500.000 - 1.000.000đ để nộp cho "cò" là xong. Vì trong giờ hành chính tôi phải đi làm nên không có thời gian, hộ chiếu có được làm vào ngày thứ bảy không?

NGUYỄN KIM PHƯƠNG
(quận 12, TPHCM)

Thượng tá Nguyễn Văn Anh, Trưởng phòng Quản lý xuất nhập cảnh, Công an TPHCM trả lời: Trước hết chúng tôi xin thông báo cho chị biết là Phòng xuất nhập cảnh công an TPHCM (161 Nguyễn Du, quận 1) làm việc cả buổi sáng thứ bảy từ 7 - 11h30 nên chị có thể đến vào sáng thứ bảy. Thứ hai, tôi xin khẳng định với chị là "cò" không làm nhanh hơn mà đó là sự "lừa lọc" của bọn xấu. Chị không có thời gian thì có thể lên mạng lấy tờ khai theo mẫu TK/XC. Chị điền đầy đủ thông tin và mang theo CMTND đến phòng xuất nhập cảnh công an TPHCM để lấy số thứ tự, kể cả chị chưa chụp ảnh thì chúng tôi sẽ chụp (thậm chí là đẹp hơn vì truyền ảnh trực tiếp, không phải scan hình) với giá chỉ bằng phân nửa giá bên ngoài.

Thời gian chị làm hộ chiếu khoảng chừng 30 phút và được hẹn lấy sau 10 ngày (trừ 2 ngày nghỉ thứ bảy và chủ nhật thì còn 8 ngày như "cò" quảng cáo với chị). Sau khi làm chị có thể vào trang



web của ngành để xem diễn tiến hồ sơ của chị đã giải quyết đến đâu hoặc chị nhắn tin theo hướng dẫn phía sau tờ giấy hẹn của chị. Mọi thủ tục đều rất đơn giản, chị có thể gọi để được tư vấn qua điện thoại, hoặc đến trực tiếp tại phòng số 4 luôn có cán bộ tư vấn, hướng dẫn hay khai hộ, viết hộ... hoàn toàn miễn phí. Trong trường hợp cần kíp phải lấy hộ chiếu ngay như đi chữa bệnh, đi du học hay đã đặt tour du lịch... thì người làm hộ chiếu có thể liên hệ ngay (kèm theo tài liệu chứng minh việc cần lấy gấp như giấy bác sĩ, giấy gọi nhập học, vé máy bay...) với chúng tôi để được giải quyết ngay mà không phải đóng thêm bất kỳ một khoản phí nào. Nếu có gì thắc mắc hay trở ngại, chị có thể vào liên hệ trực tiếp tại phòng chỉ huy.

HƯƠNG BÙI (ghi)