



BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 12/2013

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ - LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI

20-12-2013

1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT : 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

3 giải pháp thay thế Windows Explorer ổn định nhất

Mỗi khi bạn chuyển một tập tin, duyệt ổ đĩa hoặc tìm kiếm một cái gì đó mà bạn đã tải về, bạn đều phải đối mặt với Windows Explorer, một "quản lý" tập tin mặc định trong Windows. Đôi khi Windows Explorer trở nên tệ hại hoặc bị lỗi một cách khó hiểu như thường xuyên bị treo, thoát khi đang duyệt thư mục,

▶ [xem tiếp trang 2](#)

Một loài khướu mới được phát hiện tại vùng Tây Nguyên Việt Nam

Thêm một loài Khướu mới cho khoa học vừa được mô tả từ mẫu vật thu được ở vùng Tây Nguyên đã đưa số các loài chim mới được mô tả ở Tây Nguyên lên 3 loài. Bản mô tả mẫu chuẩn của loài mới nhất này đã được đăng trong Tập san Chuyên đề của Câu lạc bộ Điều học Anh quốc. Loài chim mới này được đặt tên là khướu Kon Ka Kinh Garrulax konkakinensis được

▶ [xem tiếp trang 5](#)

CÂY SẦU RIÊNG



3. Đặc điểm thực vật:

Cây trưởng thành trồng bằng hạt có thể cao khoảng 20 – 40 m. Cây chiết hoặc cây ghép chỉ cao độ 10 – 20m. khi còn nhỏ

▶ [xem tiếp trang 10](#)

Kỹ thuật chăn nuôi gà thả vườn

Nuôi gà thả vườn là một trong các phương thức chăn nuôi phổ biến hiện nay tại nhiều địa phương. Làm thế nào để có đàn gà khỏe mạnh, mau lớn người chăn nuôi cần chú ý các biện pháp kỹ thuật sau.

Chuẩn bị điều kiện nuôi

Chuồng trại: Chọn khu đất cao ráo, thoáng mát để xây chuồng gà. Nên xây chuồng theo hướng Đông hoặc Đông Nam để hứng được nắng sáng và tránh được nắng chiều, mặt trước cửa chuồng hướng về phía Đông Nam. Sàn chuồng làm bằng lưới hoặc tre thưa cách mặt đất 0,5 m để thông thoáng, khô ráo, dễ dọn vệ sinh, mật độ

▶ [xem tiếp trang 4](#)

Dinh dưỡng cần thiết của một số loại nấm đối với sức khỏe con người

Ngày nay, nấm là một trong những thực phẩm được ưa chuộng và sử dụng như là một trong những loại rau hàng ngày. Ngoài công dụng tăng sức đề kháng, dự phòng và trị liệu các bệnh tim mạch, làm hạ huyết áp. Nấm còn có hiệu quả trong việc phòng ngừa ung thư thông qua các thành phần dinh dưỡng tự nhiên giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể và chống lão hóa. Hầu hết nấm ăn còn có tác dụng thanh trừ các gốc tự

▶ [xem tiếp trang 12](#)

Trong số này:

- Bảo vệ mật khẩu đã lưu trong Google Chrome [Trang 3](#)
- Cách kích thích Cattleya ra hoa [Trang 8](#)
- Các chất quanh ta [Trang 8](#)
- Nhập và xuất khẩu tập tin OVA trong Virtualbox [Trang 11](#)



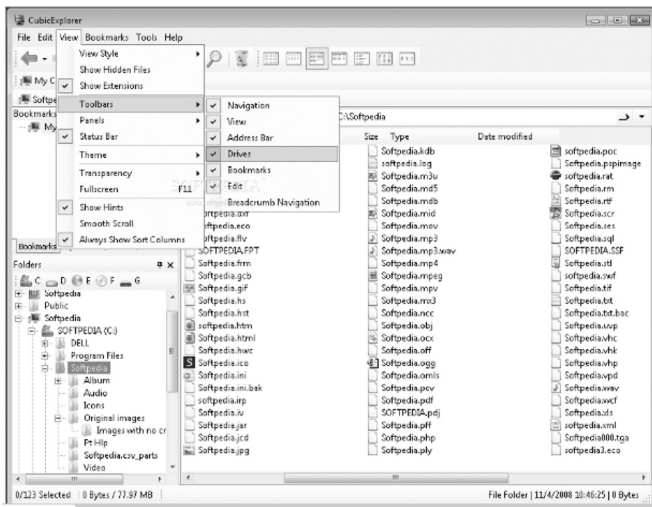
▶ [Tiếp theo trang 1](#)

3 giải pháp thay thế Windows Explorer ổn định nhất

chiếm dụng nhiều tài nguyên khi duyệt thư mục có nhiều file hoặc định dạng lạ. Nếu gặp phải lỗi nhỏ nhặt này mà không muốn cài lại hệ điều hành, thì 3 ứng dụng sau đây sẽ là giải pháp thay thế cho Windows Explorer hữu hiệu nhất :

1. CubicExplorer

(<http://www.cubicreality.com>)



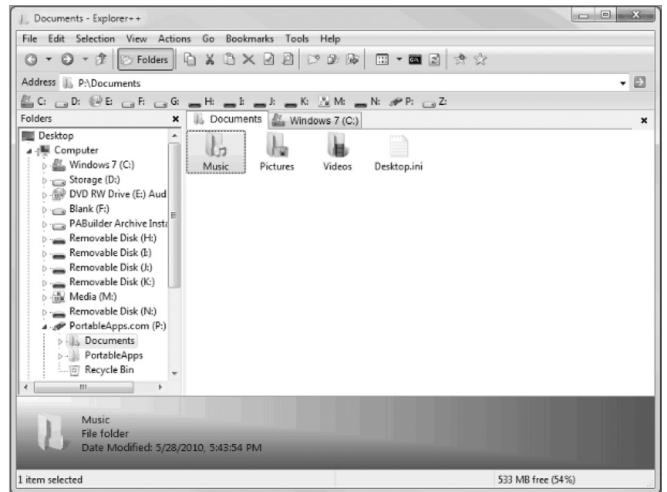
Khi sử dụng CubicExplorer, bạn có thể thấy hơi phức tạp lúc đầu, nhưng đừng ngại vì thực chất nó rất dễ sử dụng. Bảng điều khiển bên phải của nó cho bạn thấy nội dung của thư mục hiện đang duyệt và còn là nơi để điều hướng thư mục. Ngoài ra, hộp bên phải trên cùng được thiết kế đặc biệt cho phép bạn tìm thể loại tập tin một cách nhanh chóng mà không cần phải phiên phức tìm kiếm xung quanh mất thời gian.

CubicExplorer còn là một trình duyệt web theo thể, có nghĩa là bạn có thể mở tab explorer mới thay vì phải mở một cửa sổ mới. Điều này đặc biệt tuyệt vời nếu bạn cần phải mở một số lượng lớn các thư mục trong cùng một thời gian làm việc. Ngoài ra, khả năng CubicExplorer hỗ trợ xem trước bao gồm các tập tin: PDF, XPS, CHM, CBR, CRZ và DjVu mà không cần phải mở trực tiếp.

2. Explorer++

(<http://explorerplusplus.com>)

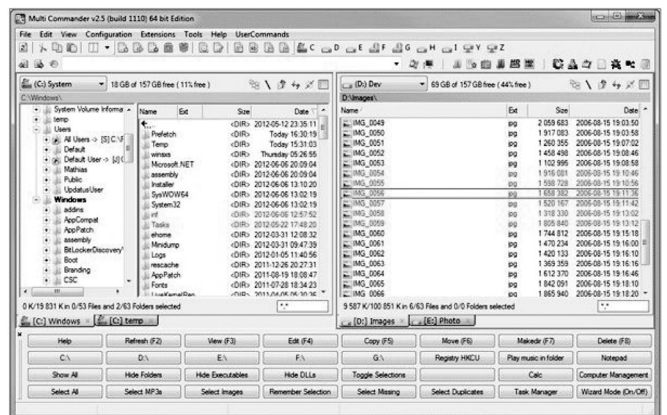
Với một giao diện tuyệt vời, Explorer ++ thực sự hơn hẳn mọi giải pháp thay thế Explorer và hoàn toàn di động. Nói cách khác, bạn chỉ có thể mang theo các tập tin EXE trong một ổ đĩa flash và chạy nó từ bất kỳ máy tính nào. Explorer ++ có một giao diện tab, giống như CubicExplorer, đi kèm với hai phiên bản khác nhau gồm 32-bit và 64-bit, do đó bạn có thể lựa chọn



phiên bản phù hợp với cấu hình của máy tính khi tải về để sử dụng .

3. MultiCommander

(<http://multicommander.com>)



Có lẽ nổi tiếng nhất và được sử dụng nhiều nhất để thay thế Explorer là ứng dụng MultiCommander. Cũng giống như Explorer ++, nó cung cấp một phiên bản di động, được tạo ra bởi các phiên bản cài đặt. Ngoài ra, điểm giống như hai người “anh em” nữa là, MultiCommander cung cấp cho bạn một giao diện tab (chỉ có các tab xuất hiện ở phía dưới), tuy nhiên, lại có giao diện phức tạp hơn. Điểm đặc biệt là bạn có thể thực hiện rất nhiều công việc với ứng dụng này như đổi tên nhiều file, truy cập registry, làm việc với các máy chủ FTP và điều hướng các thư mục...Nếu bạn không nhớ giao diện “đồng đức” khi làm việc rất nhiều với Explorer, thì chương trình này sẽ là vị cứu tinh hữu ích cho bạn.

Thành Trâm

Bảo vệ mật khẩu đã lưu trong Google Chrome



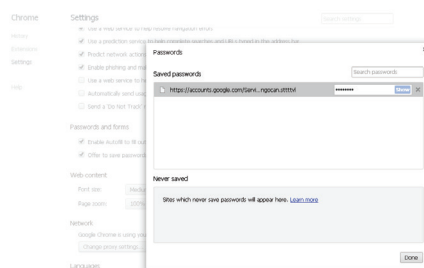
Bất cứ ai sử dụng máy tính của bạn cũng đều có thể thấy được tất cả các mật khẩu đã lưu trong trình duyệt Chrome, những mật khẩu này đều thuộc về các tài khoản mà bạn thường dùng trên các trang web. Việc lưu trữ chúng vào bộ nhớ giúp bạn tiết kiệm thời gian đăng nhập vì trình duyệt đã tự động kích hoạt khi bạn vào trang web. Tuy nhiên đây lại là một nguy cơ bảo mật không thể coi thường khi máy tính bạn sử dụng rơi vào tay một kẻ không tốt. Với Firefox, bạn sẽ thấy rằng trình duyệt này đã cung cấp một tính năng bảo vệ mật khẩu khá vững chắc bằng việc thiết lập một mật khẩu chính, khi đó người dùng muốn thấy được các mật khẩu đã lưu thì phải thông qua mật khẩu chính. Google Chrome lại không hề có tính năng trên, nhưng bạn vẫn có cách để bảo vệ mật khẩu của mình không bị người khác xem được.

Quản lý mật khẩu:

Từ thanh địa chỉ của trình duyệt, bạn gõ `chrome://settings` và enter

Kéo thanh trượt xuống phía cuối trang và nhấn vào liên kết Show advanced settings để thấy các thiết lập còn lại.

Tiếp tục di chuyển xuống dưới cho tới mục Passwords and forms. Đánh dấu kiểm trước dòng chữ



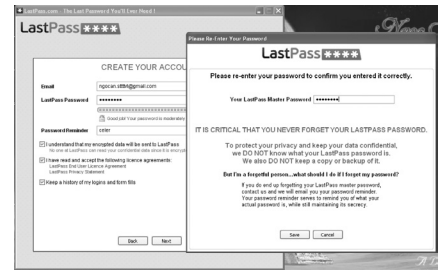
Offer to save password I enter on the web nếu bạn muốn lưu lại các tài khoản trang web.

Trong trường hợp tùy chọn trên đã được kích hoạt từ trước thì bạn nhấn vào liên kết Manage saved passwords, một cửa sổ hiện ra trong đó sẽ hiển thị toàn bộ các tài khoản được lưu trong khung Saved passwords. Với mỗi một tài khoản tương ứng, hãy click vào nó và rê chuột sang phía bên phải nhấn vào nút Show để thấy mật khẩu, và nếu muốn xóa nó thì nhấn biểu tượng X kế bên.



Bảo vệ mật khẩu:

Làm thế nào bạn có thể bảo



vệ các mật khẩu của mình trong Chrome sau đó? Câu trả lời là cài đặt một tiện ích mở rộng (Extension) cho trình duyệt hoặc sử dụng một trình quản lý mật khẩu.

Cụ thể là, bạn có thể sử dụng một công cụ miễn phí có tên Last Pass (<https://lastpass.com>) để thiết lập một mật khẩu chính nhằm che chở cho các mật khẩu đã lưu. Trong quá trình cài đặt, tại bước tùy chọn plug-in cho trình duyệt, bạn hãy đánh dấu cho Google Chrome hoặc bao gồm cả các trình duyệt phổ biến khác như Firefox, Internet Explorer, Opera. Tại bước cuối cùng, chương trình sẽ yêu cầu bạn tạo một tài khoản sử dụng, tiếp theo là xác định mật khẩu chính (Master Password). Tất nhiên là sau khi hoàn tất cài đặt, bạn phải vô hiệu hóa tùy chọn lưu trữ mật khẩu mặc định trong Chrome ở trên.

Ngoài ra, Last Pass còn cung cấp khả năng đồng bộ các mật khẩu giữa các trình duyệt web khác nhau, đây là một trong những lựa chọn thuận tiện nhất mà bạn cần, vì nó tích hợp trực tiếp trong trình duyệt. Quá trình cài đặt có thể mất một vài phút nhưng một khi đã thực hiện xong, bạn sẽ yên tâm hơn về các mật khẩu đã lưu của mình.

NA





► Tiếp theo trang 1

Kỹ thuật chăn nuôi gà thả vườn



vườn thả gà ít nhất 1 con/m². Rào chắn xung quanh vườn bằng lưới B40, lưới nylon, tre gỗ... tùy điều kiện nuôi của từng hộ. Ban ngày khô ráo thả gà ra sân, vườn chơi, buổi tối cho gà về chuồng.

Lồng úm gà con: Kích thước 2 m x 1 m cao chân 0,5 m đủ nuôi cho 100 con, sưởi ấm cho gà bằng đèn (hai bóng 75 W dùng 1 cho 100 con).

Máng ăn: Khi gà còn nhỏ (1 - 3 ngày tuổi) rải cám tấm trên giấy lót trong lồng úm cho gà ăn, khi gà 4 - 14 ngày tuổi cho gà ăn bằng máng ăn cho gà con, gà trên 15 ngày tuổi cho gà ăn máng treo.

Máng uống: Đặt hoặc treo xen kẽ các máng uống với máng ăn trong vườn. Thay nước sạch cho gà 3 - 4 lần/ngày.

Chọn giống

Chọn giống gà con: Chọn gà con đồng đều về trọng lượng, chọn những con nhanh, mắt sáng, lông bông, bụng gọn, chân mập và lưu ý không chọn những con gà khô chân, vẹo mỏ, khoèo chân, hở rốn, xệ bụng, lỗ huyết bết lông, cánh xệ, có vòng thâm đen quanh rốn.

Chọn gà đẻ tốt: Chọn gà hậu bị lúc 20 tuần tuổi đạt 1,6 - 1,7 kg, đầu nhỏ, mỏ ngắn đều, mỏng tích to, đỏ tươi. Mắt sáng, lông mượt xếp sát vào thân, bụng phát triển mềm mại. Hậu môn rộng màu hồng tươi và ẩm ướt. Khoảng cách giữa xương chậu và xương ức rộng độ 3 - 4 ngón tay, giữa hai xương chậu rộng gần 2 - 3 ngón tay xếp lại.

Chăm sóc nuôi dưỡng

Đưa gà vào chuồng úm, cho gà uống nước pha Coli - terravet (1g/lít nước uống) hoặc Vitamin (1g/5 lít nước uống) chỉ cho gà ăn cám sau khi gà nở ít nhất là 12 giờ. Trong quá trình úm gà cần chú ý nếu đàn gà nằm tụ quanh bóng đèn là gà bị lạnh do thiếu nhiệt, đàn gà tản xa bóng đèn là nóng do thừa nhiệt, đàn gà nằm tụ ở góc chuồng là bị gió lùa và đàn gà đi lại ăn uống tự do là nhiệt độ úm thích hợp. Thắp sáng suốt đêm cho gà trong giai

đoạn úm để phòng chuột, mèo và để gà ăn nhiều thức ăn hơn. Thường xuyên quan sát biểu hiện của đàn gà để kịp xử lý những bất thường xảy ra.

Rửa máng ăn, máng uống sạch sẽ, hàng ngày quan sát tình trạng ăn uống đi đứng của gà, con nào ủ rũ cần cách ly ngay để theo dõi.

Do tập tính của gà thường uống nước cùng lúc với ăn, nên đặt máng ăn và máng uống cạnh nhau để gà được uống nước đầy đủ mà không uống nước dơ bẩn trong vườn.

Nếu là gà nuôi thịt thì không cần cắt mỏ. Đối với gà đẻ để giảm hiện tượng cắn mổ nhau thì nên cắt mỏ (chỉ cắt phần sừng của mỏ) vào tuần tuổi 6.

Thức ăn cho gà

Có thể sử dụng thức ăn công nghiệp hoặc tận dụng các phụ phế phẩm công nông nghiệp, sao cho đảm bảo các thành phần: Năng lượng, đạm, khoáng và vitamin.

Ngày đầu tiên chỉ cho gà uống nước, ăn tấm hoặc ngô nghiền. Thức ăn mỗi lần rải một ít để thức ăn luôn thơm ngon kích thích tính thèm ăn, những ngày kế tiếp tập dần cho gà ăn sang thức ăn công nghiệp. Cho gà ăn nhiều bữa trong ngày. Nếu sử dụng máng treo để cho gà phải thường xuyên theo dõi điều chỉnh độ cao của máng để gà ăn một cách thoải mái và tránh rơi vãi thức ăn.

Nước uống phải sạch và đầy đủ cho gà uống.

Vệ sinh phòng bệnh

Vệ sinh phòng bệnh là vấn đề là công tác chủ yếu, đảm bảo "Ăn sạch, ở sạch, uống sạch". Nên chuồng và vườn thả phải luôn khô ráo, sạch sẽ, không để ao tù nước đọng trong khu vườn thả. Thường xuyên vệ sinh sát trùng chuồng trại, có thể dùng Hanlodine (100ml/20 lít nước).

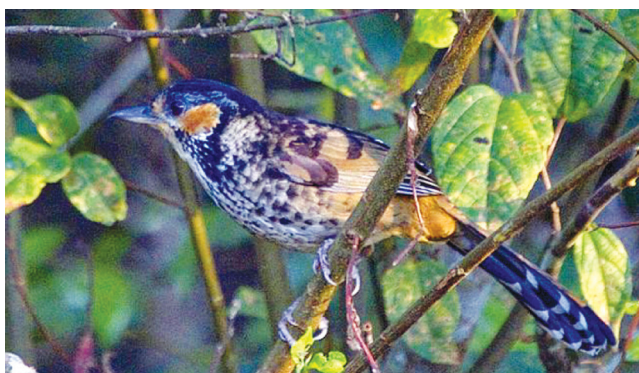
Ngày tuổi	Vaccin và thuốc dùng
1 - 3	Phòng <i>E.coli</i> , <i>Salmonella</i> và phòng viêm rốn bằng cách cho gà uống một trong các kháng sinh sau: Ampicilin (1g/2lít nước), Amoxi - Hi ws (1g/2 lít nước) Kết hợp cho uống Coli - terravet (1g/lít nước) và Vitamin (1 g/ 5 lít nước uống) liên tục 10 ngày để úm gia cầm.
5	Nhỏ vaccin ND.IB hoặc Lasota lần 1 để phòng bệnh gà rù (Niucatxon).
7	Chủng đậu và Nhỏ vaccin Gumboro lần 1 .
11-13	Phòng bệnh CRD (hen gà) bằng cách cho gà uống một trong các thuốc sau: CRD-pharm hoặc Tylo-doxy (1g/1lít nước) liên tục 3 ngày.
14	Nhỏ vaccin Gumboro lần 2 .
15	Tiêm vaccin phòng Cúm gia cầm lần 1 .
19	Nhỏ vaccin ND.IB hoặc Lasota lần 2 .
21	Nhỏ vaccin Gumboro lần 3 .
26-28	Phòng bệnh cầu trùng gà bằng cách cho gà uống một trong các thuốc sau Cocci V-AL (1g/ lít nước uống) hoặc Baycox (1ml/ lít nước uống).
40	Tiêm vaccin H1 để phòng bệnh gà rù (Niucatxon).
45	Tiêm vaccin phòng Cúm gia cầm lần 2 .

Một loài khướu mới được phát hiện tại vùng Tây Nguyên Việt Nam

phát hiện tại vùng núi Kon Ka Kinh tỉnh Gia Lai năm 2002 trong một đợt khảo sát thu thập thông tin để xây dựng dự án đầu tư cho khu bảo tồn thiên nhiên này.

Tên khoa học của loài được đặt theo tên núi Kon Ka Kinh nhằm lôi kéo sự quan tâm chú ý đến yêu cầu bảo tồn vùng có tầm quan trọng quốc tế này.

Loài chim mới này có vẻ bên ngoài rất gần với loài Khướu cằm hung *Garrulax rufogularis* phân bố rộng ở vùng Himalaya và đã được phát hiện ở vùng Tây bắc Việt Nam. Khướu Kon Ka Kinh có 4 đặc điểm về bộ lông mà không có ở bất cứ miêu tả của chủng nào của loài *Garrulax rufogularis*. Tại Kon Ka Kinh. Khướu Kon Ka Kinh phân bố chủ yếu ở tầng thấp của rừng thường xanh trên núi tại đai độ cao khoảng 1.600m đến 1.700m so với mặt biển và rất có thể chúng cũng



có phân bố tại những vùng khác ở Tây Nguyên có cùng kiểu sinh cảnh và độ cao. Những luận điểm với loài đối chứng rất gần gũi với loài mới này là *Garrulax rufogularis*

có quan hệ gần gũi khác, tình trạng loài sẽ phải được coi là bậc phân loại thích hợp.

Một cách đặt vấn đề khác là xác định loài mới này là một phân loài của *Garrulax rufogularis* sẽ làm cả hai bổ sung thêm một thứ nữa vào một loài vốn đã bao gồm rất nhiều dạng (và như vậy, ngay bản thân loài này cũng cần có sự phân chia nhỏ hơn về phân loài) và sẽ phải lờ đi những điểm tương đồng về bộ lông của loài mới này so với các loài đã nói đến ở trên.

đã được đưa ra bằng chứng cụ thể và những điểm mà loài này đáp ứng được các chuẩn mực quốc tế để xác nhận một loài mới. Mức độ khác biệt của loài mới này đã vượt ra ngoài khuôn khổ những khác biệt đã thấy trong loài *Garrulax rufogularis* và do sự giống nhau về bộ lông của loài mới này với hai loài

Những tranh luận điểm giống như vậy cũng đã cung cấp lý luận để xác định tình trạng loài cho một loài cũng mới được mô tả gần đây là Khướu Ngọc Linh *Garrulax ngoclinhensis*.

Tạp chí Bird life Việt Nam

Kỹ thuật lai tạo giống Lan



Renanthera Evarardii Guillaum

I. Phương pháp thực hiện

1. Chọn lọc trong quần thể cây bố mẹ khỏe mạnh, có sức sinh

trưởng tốt, không sâu bệnh. Thực hiện chế độ chăm sóc riêng trong thời gia chuẩn bị ra hoa.

2. Khi cây ra hoa, thực hiện phương pháp thụ phấn nhân tạo: Lấy hạt phấn từ cây bố để thụ phấn cho cây mẹ vào thời điểm cây nở hoa được 1/3 so với số nụ trên cành. Chọn thụ phấn ở hoa thứ 2 hoặc thứ 3 trên cành tính từ hoa đầu tiên.

- Hầu hết các loài lan trên đều có thời gian ra hoa đồng pha (trung tuần tháng 4) nên việc thu hoạch hạt phấn và thụ phấn khá thuận lợi. Riêng cây *Vanda masperoe* nở sớm hơn 2-3 tháng nên phải thu hạt phấn từ trước và bảo quản



Renanthera Imschootiana Rofle

trong điều kiện lạnh 0°C trong thời gian chờ cây mẹ ra hoa.

► Xem tiếp trang 6



Kỹ thuật lai tạo giống Lan

- Sau khi thụ phấn, theo dõi trong 24 giờ để xác định xem hoa có thực sự thụ tinh hay không. Nếu không thành công sẽ tiến hành thụ phấn nhắc lại. Khi hoa thụ tinh, cánh hoa sẽ trở nên sậm màu hơn, trục nhị nhụy phình to và sau 24 giờ cánh hoa sẽ bắt đầu héo dần. Đánh dấu để theo dõi quá trình hình thành và phát triển quả.

- Mỗi phép lai thực hiện từ 3-5 quả để chọn lọc và hạn chế rủi ro trong quá trình chờ quả chín hoàn toàn.

3. Khi quả chín (thường từ 9-12 tháng sau khi thụ phấn), chọn thời điểm thu hoạch tốt nhất trước khi quả nứt tự nhiên. Xử lý vỏ và tiến hành gieo trong điều kiện vô trùng với môi trường Knudson C có bổ sung hormone. Sau khi gieo, bảo quả trong điều kiện tốt nhất để hạt nảy mầm. Khi hạt nảy mầm từ 30-40% số lượng hạt đã gieo (có thể quan sát bằng mắt thường), tiến hành đưa ra chỗ có ánh sáng để hạt hình thành diệp lục và phát triển thân lá hoàn chỉnh.

4. Thông thường trong 1 quả lan, nếu gieo thành công, sẽ thu được hàng trăm ngàn cây con. Do đó, khi hạt nảy mầm và hình thành thân lá phải tiến hành tách dần bằng phương pháp cấy chuyển 3-4 tháng/lần. Trong quá trình tách chiết, tiến hành chọn lọc những cây khỏe mạnh (nhằm hạn chế số lượng).

5. Khi cây đã phát triển ổn định thân lá và có bộ rễ hoàn chỉnh, đưa cây ra khỏi môi trường ống nghiệm, tiếp tục nuôi trong điều kiện tập trung và chọn lọc cũng như thay chậu hàng năm để cây phát triển tốt và thích nghi với điều kiện sống tự nhiên, cây ở năm thứ 4 và chuẩn bị cho cây ra hoa.

- Quá trình thụ phấn – gieo hạt – cấy chuyển – nuôi sau ống nghiệm

- chuẩn bị cho cây ra hoa đối với 4 phép lai trên kéo dài 120 tháng. Năm 2001, số cây phát triển ổn định đầu tiên đã bắt đầu cho hoa đợt I.

- Trong 4 phép lai trên, cặp lai 1,2,3 phát triển khá tốt. Cặp lai 4, hạt có tỉ lệ nảy mầm thấp và cây phát triển còi cọc, đã bị hư hại dần sau 3 năm nuôi trồng. Nguyên nhân của vấn đề này có thể là do lai khác loài, khác chi và việc giữ hạt phần quá lâu nên hạt phần không bảo đảm sức sống. Các phép lai còn lại có 2 cặp đã cho hoa với tỷ lệ đợt 1 là 5% trên số cây nuôi trồng hoàn chỉnh.

II. Kết quả

Qua thời gian thụ phấn gieo hạt, nuôi trồng và cho ra hoa, kết quả các phép lai trên thể hiện như sau:

1. Cặp lai *Renanthera Evrardii* Guillaum x *Renanthera Imschootiana* Rofle (Tên tạm gọi: *Renanthera hybrid* 1).

- Thụ phấn 02 quả tháng 5/1990. Gieo trong ống nghiệm tháng 4/1991. Theo dõi, chọn lọc và nuôi trồng ngoài ống nghiệm năm 1994. Chọn lọc 200 cây để nuôi trồng ra hoa. Kết quả ra hoa đợt I năm 2001: 15 cây (tỷ lệ ra hoa 7,5%). Số cây cho 1 cành hoa: 6 (40%), số cây cho 2 cành hoa: 9 (60%). Số hoa tối thiểu trên cành: 8; số hoa tối đa trên cành 14. Cành ngắn nhất: 30 cm; cành dài nhất 70 cm.

- Mô tả cây trưởng thành và cho hoa: Cây phụ sinh, đơn thân. Lá mọc cách, dọc theo hai bên thân, phiến lá cứng, dày 1 – 2 mm, rộng 1,8 - 2 cm, dài 12 - 15 cm, đầu chia làm 2 thùy bằng nhau. Rễ to, có đường kính 0,6 - 0,8 cm, mọc đối với bẹ lá. Cây ra hoa cao 25 - 30 cm, đường kính thân 0,8 - 0,9 cm. Cành hoa mọc từ nách bẹ lá, phân nhánh mạnh. Hoa có đường kính cánh đài 7 - 8 cm, đường kính cánh hoa 4 - 5

cm, 3 cánh đài có màu đỏ đậm với những đốm màu vàng rất nhạt nằm rải rác ở phần gốc; cánh đài rộng 1 - 1,2cm; cánh đài lưng cao 5 - 6 cm, cánh đài bên có hình muống, dài 3 - 4 cm. Cánh hoa rộng 6 - 7 mm, dài 3 - 4 cm, có màu vàng với những đốm lớn màu đỏ đậm. Cánh môi chia 3 thùy, thùy giữa hẹp và nhọn có màu đỏ sậm và vết sáng ở giữa; hai thùy bên ôm lấy trục nhị-nhụy, có màu đỏ sậm. Trục nhị – nhị nhỏ theo dạng *Ren. Imschootiana*, 2 phần khối. Ra hoa tháng 4.

2/ Cặp lai *Renanthera Evrardii* Guillaum X *Vanda denisoniana* Bens. et Rchb.f (tên tạm gọi *Renantanda hybrid* 1).

- Thụ phấn 03 quả tháng 5/1990. Gieo trong ống nghiệm tháng 4/1991. Theo dõi, chọn lọc và nuôi trồng ngoài ống nghiệm năm 1993. Chọn lọc 300 cây để nuôi trồng ra hoa. Kết quả ra hoa đợt 1 năm 2001: 6 cây (tỷ lệ ra hoa 2%). Số cây cho 1 cành hoa: 6 (100%), số cây cho 2 cành hoa: 0 (0%). Số hoa tối thiểu trên cành: 4; số hoa tối đa trên cành 8. Cành ngắn nhất: 30 cm; cành dài nhất 55 cm.

- Mô tả cây trưởng thành và cho hoa: Cây phụ sinh, đơn thân. Lá mọc dày dọc theo hai bên thân, phiến lá mềm, rộng 2 - 2,5 cm, dài 30 - 40 cm, đầu chia làm 2 thùy không bằng nhau. Rễ thon nhỏ, dài, có đường kính 0,4 - 0,6 cm. Cây ra hoa cao 35 - 45 cm, đường kính thân 1 - 1,2cm. Cành hoa mọc từ nách bẹ lá, không phân nhánh. Cánh đài và cánh hoa có kích thước tương đương nhau, rộng 0,8 – 1,2 cm, dài 3 - 4 cm; hoa có đường kính 6 - 8 cm, màu xanh vàng với những chấm nhỏ màu nâu đỏ, thưa ở gốc và dày ở phần chóp của cánh hoa và cánh đài. Cánh môi chia 3 thùy, thùy giữa rộng, có màu đỏ đậm ở

► Tiếp theo trang 6

Kỹ thuật lai tạo giống Lan

chóp vá vệt vàng sáng ở gốc; hai thùy bên ôm lấy trục màu đỏ son. Trục nhụy – nhị lồi theo dạng hoa Vanda, 2 phần khối. Ra hoa tháng 5.

III. Kết luận

- Kết quả thu nhận được từ 2 cặp lai đã ra hoa cho thấy có thể chọn lọc từ nguồn gen lan tự nhiên của địa phương để lai tạo cho ra những chủng loại hoa mới, các cặp lai có thể sử dụng các loài cùng chi và khác chi. Các loài lan trong các chi Dendrobium, Bulbophyllum, Paphiopedilum, Vanda, Vandopsis, Renanthera, Cymbidium.... có thể sử dụng để lai tạo cho ra những giống trồng trọt mới.

- Quá trình lai tạo, nuôi trồng cho ra hoa đối với họ lan là khá dài (tùy theo chủng loài có thể trên dưới 120 tháng), cần phải tiếp tục thử nghiệm để rút ngắn giai đoạn nhằm nhanh chóng tạo ra các

giống mới. Có thể áp dụng các giải pháp sau:

+ Tổ chức gieo hạt xanh để rút ngắn thời gian sinh trưởng của trái.

+ Áp dụng các biện pháp xử lý sinh học hoặc hoá học để rút ngắn quá trình nảy mầm.

+ Chọn môi trường nuôi cấy thích hợp để rút ngắn quá trình sinh trưởng của cây trong ống nghiệm.

+ Áp dụng các biện pháp kỹ thuật nuôi trồng sau ống nghiệm tiên tiến để rút ngắn quá trình sinh trưởng đến khi ra hoa.

- Các kết quả trên chỉ mới là những bước thử nghiệm đầu tiên, để có những cây hoa lai tạo đạt được các yêu cầu về mặt thẩm mỹ cũng như khai thác kinh tế, cần phải tiếp tục đầu tư vào những chương trình lai tạo giống mới, bên cạnh đó cũng cần quan tâm đến những chủng loài nhập nội để khai

thác làm nguồn gen ban đầu.

- Song song với những định hướng lai tạo giống mới, cần tiếp tục đầu tư vào lĩnh vực nhân giống vô tính để gia tăng số lượng cây đạt các yêu cầu mong muốn và áp dụng các biện pháp đa bội để gia tăng kích thước hoa.

- Điều kiện tự nhiên của Đà Lạt – Lâm Đồng cho phép chọn lọc được những chủng loài hoa lan tự nhiên đặc sắc, có thể sử dụng cho các chương trình lai tạo giống mới, đáp ứng cho nhu cầu ngày càng đa dạng của thị trường tiêu dùng hoa trong và ngoài nước, mở ra hướng phát triển cho ngành hoa của địa phương. Công tác chọn tạo giống mới chỉ có thể thực hiện được trong các cơ quan nghiên cứu khoa học của nhà nước, do đó cần có sự quan tâm và đầu tư thích đáng cho chương trình lai tạo giống mới.

NVT

NÔNG NGHIỆP ĐÔ THỊ (Tiếp theo)

Chăm sóc bí đỏ

a) Tưới nước, bón thúc: Bí đỏ ở giai đoạn cây non cần tưới nước giữ ẩm đất 50 -60 % độ chứa ẩm đồng ruộng.

Đến khi quả phát triển tưới thêm lần nữa hoặc kết hợp bón thúc bằng phân nước để quả đầy sức

Bón thúc cho bí đỏ vào hai thời kỳ:

Thời kỳ cây dài khoảng 40 -50 cm; bón phân phân đạm pha loãng 1/200 tưới rộng quanh gốc, nếu bón bằng phân chuồng ngâm thì xới đất xong hãy bón.

Thời kỳ ra nụ ra hoa, tập trung bón cho đợt này để cây kết quả nhiều hơn, quả to và chắc, bón

bằng phân đạm, phân mục rải quanh gốc rồi lấy cuốc xáo đất ở rãnh và mép luống vun lấp phân đi, sau đó ít hôm thì tưới nước.

b) Bấm ngọn, nhánh, tỉa hoa đực và lá vàng: Khi bí đỏ bò dài trên dưới 1m thì lấy đất chặn đốt dây như đối với bí đao để bí ra rễ phụ tăng thêm khả năng tìm kiếm thức ăn nuôi cây, đồng thời để dây bí bám chắc vào đất, khỏi bị gió lật làm dập dây, hại hoa quả sau này. Kết hợp bấm ngọn để bí ra nhánh. Mỗi cây chỉ để 2 - 4 nhánh, còn thì bấm làm rau ăn. Hoa đực ở bí đỏ rất nhiều (gấp hơn 20 lần hoa cái) do đó khi hoa cái đã thụ phấn thì nên cắt bỏ bớt hoa đực trên cành, tỉa bỏ cả các cành con kém phát triển, tỉa

những đám lá già và lá mọc trùm lấp chen chúc cho thoáng để ong bướm dễ tìm hoa, nhờ đó tăng tỷ lệ đậu quả của bí đỏ lên rất nhiều.

(Còn nữa)





Cách kích thích Cattleya ra hoa đẹp



Cattleya aurantiaca

- Ở các cây Cattleya khỏe mạnh, rễ tốt, khi chồi non mới lú khoảng 1 – 2 cm có thể dùng phân kích hoa 6-30-30 hay các loại phân kích hoa khác, hàng tuần tưới 15-30-15, sau đó trở lại như ban đầu. Lần tưới kích hoa đầu tiên này giúp cây tượng chồi hoa trong lúc tăng trưởng.

- Khi cây đạt tới mức hoàn chỉnh, có lưỡi mèo, kích bông 2 lần liên tiếp trong 2 tuần (mỗi tuần tưới một lần). Lúc này cây đòi hỏi nhiều nắng nhưng tưới nước không đậm quá.

- Khi thấy có hoa để cây nơi đủ nắng gió, đủ độ ẩm, thoáng để cây hoa phát triển tốt.

- Khi chồi hoa lên cỡ bằng đầu đũa dùng 2-3 hạt urê pha trong 1lít nước tưới cho cây, 2 tuần sau lấy một ít Progibb pha 1-2 lít nước tưới giúp hoa phát triển tốt. Khi tưới urê và Progibb, các sắc tố mạnh của cây sẽ

lướt ra trước giúp tăng màu hoa sau này. Lưu ý khi tưới Progibb cần phải tưới thật nhiều nước ở lần tưới sau.

- Khi chồi được nửa lưỡi mèo sử dụng phân 19-31-17 (liều lượng 1 muỗng café/4 lít nước) tưới lên cây 2 ngày/lần. Phân này giúp cọng hoa mập chắc, màu sắc chủ lực sẽ nổi lên.

- Các cây như Chialin x Taiwan City , khi tưới urê – Progibb màu tím đỏ của cây Chialin ra trước, sau đó màu đỏ chủ đạo của của Taiwan City sẽ lên màu hoặc các cây cam, vàng cam nhờ kỹ thuật tưới như trên sẽ lên được các màu cam, vàng cam rực rỡ và sáng.

- Riêng các cây màu trắng tuyến, xanh chỉ cần sử dụng urê và Progibb là đủ để cây lên màu đậm đà.

- Có thể tưới một ít tảo biển (liều lượng thấp khoảng 1/2cc/4lít nước) cùng với 19-31-17. Nếu di chuyển xa có thể có thể dùng thêm rất ít B1- Liquinox Star hay một giọt Super thrive.

- Khi cây sắp nở từ 2 bông trở lên, nên dùng dây nhôm để giữ cành hoa và phân chi cho nhánh hoa nở đẹp. Ở cuống gần hoa, sử dụng ống nylon cắt khoảng 1,5 cm chiều dài, mổ ngang, kẹp vào cuống hoa

- Khi hoa nở được 2 ngày đem hoa vào chỗ mát để hoa tươi tốt, tránh tưới nước lên hoa, tránh gió. Dùng phân 19-31-17 pha liều lượng khoảng 1/2 muỗng café/4 lít nước, đem ngâm chậu lan giúp hoa nở đẹp, lên màu nhất là các màu đỏ, cam, vàng, tím, hường. Ngâm khoảng 1-1,5 giờ 30 mỗi lần, mỗi ngày khoảng 3-5 lần, trong khoảng 1-2 ngày.

- Sau khi hoa nở được 10 -14 ngày. Đừng nên để hoa nở lâu sẽ làm mất sức cây, khoảng 7 ngày là tốt nhất.

Các chất quanh ta tiếp theo

Tính chất đất, sự dinh dưỡng của cây trồng và biện pháp canh tác, chăm sóc giữ vai trò đáng kể trong tiến trình phát sinh, phát triển của bệnh virus ở cây. Cho nên có thể nói : tạo điều kiện cho cây khỏe mạnh chính là giúp cho cây ít nhiễm bệnh và ít bị tác hại bởi virus. Một đặc điểm của virus là chúng biến hóa cùng hoàn cảnh, dễ thích nghi với những cây chủ, với môi trường xung quanh và có khả năng lây truyền từ cây này sang cây khác. Có nhiều cách lây truyền: qua tiếp xúc trực tiếp của cây bị bệnh với cây khỏe, qua côn trùng như nhện, rầy...

Hiện nay chưa có chế phẩm hóa học nào chữa

trị được bệnh virus hại cây trồng. Biện pháp đấu tranh chủ yếu là ngăn ngừa. Ngay việc tạo giống cây kháng virus tuy có tầm quan trọng, nhưng các virus vẫn có thể thắng được sự kháng bệnh nhờ các yếu tố di truyền của cây chủ bằng cách thay đổi đặc tính di truyền của bản thân, tiếp theo đó là nhờ vào sự đột biến và biến dị. Thường các giống trước hết kháng với một virus, và chỉ trong vài năm mất dần tính kháng. Vì vậy cuộc đấu tranh di truyền chống các bệnh virus không phải lúc nào cũng là giải pháp bền vững.

(Còn nữa)

Hoạt động quản lý an toàn bức xạ trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

Với chức năng quản lý nhà nước về an toàn bức xạ để đảm bảo các cơ sở hoạt động liên quan đến bức xạ và phóng xạ tuân thủ theo các quy định của pháp luật; Sở Khoa học và Công nghệ Đồng Nai luôn tăng cường công tác quản lý an toàn bức xạ bằng các hoạt động thông tin tuyên truyền, tổ chức tập huấn và thanh kiểm tra định kỳ.



Trong giai đoạn 2007-2013, tỉnh Đồng Nai có 121 cơ sở bức xạ và phóng xạ; trong đó có 104 cơ sở bức xạ hoạt động trong lĩnh vực y tế, 17 cơ sở hoạt động trong lĩnh vực công nghiệp. 104 cơ sở bức xạ hoạt động trong lĩnh vực y tế có 179 thiết bị bức xạ được Sở Khoa học và Công nghệ cấp phép hoạt động kể từ năm 2007 đến nay. Ngoài ra trên địa bàn tỉnh Đồng Nai còn có 26 thiết bị bức xạ, 44 nguồn phóng xạ trong lĩnh vực công nghiệp được Cục An toàn Bức xạ và Hạt nhân cấp phép hoạt động.

Theo thống kê mới nhất, hiện nay số cơ sở bức xạ đã được Sở cấp phép và còn đang hoạt động gồm 91 cơ sở (sở hữu 165 thiết bị bức xạ), trong đó có 64 cơ sở bức xạ tư nhân, 27 cơ sở bức xạ thuộc quản lý của nhà nước, bao gồm: 35 phòng khám đa khoa (04 PKĐK thuộc quản lý nhà nước), 24 bệnh viện (05 bệnh viện tư nhân, trong đó có 03 bệnh viện chuyên khoa: Răng hàm mặt, chấn thương chỉnh hình, phụ sản), 07 trung tâm y tế, 15 phòng nha (01 phòng nha thuộc quản lý nhà nước), 10 x-quang tư nhân. Xã hội ngày càng phát triển thì việc đưa vào sử dụng các trang thiết bị hiện đại trong chẩn đoán hình ảnh phục vụ y học ngày càng phổ biến. Do đó, việc quản lý an toàn bức xạ trở nên cần thiết hơn.

Trong năm 2012 Sở Khoa học và Công nghệ Đồng



Nai đã đề xuất xây dựng kế hoạch ứng phó sự cố ATBX cấp tỉnh và được Ủy Ban Nhân Dân tỉnh Đồng Nai phê duyệt. Hiện tại, Sở đã triển khai và hoàn thành 80% tiến độ đề ra trong kế hoạch ứng phó sự cố bức xạ, dự kiến đến tháng 12/2013 Sở triển khai hoàn tất công tác xây dựng kế hoạch ứng phó sự cố an toàn bức xạ trên địa bàn tỉnh Đồng Nai. Đối với công tác hướng dẫn lập và phê duyệt kế hoạch ứng phó sự cố bức xạ, sự cố hạt nhân cấp cơ sở theo Thông tư 24/2012/TT-BKHHCN ngày 04/12/2012 của Bộ Khoa học và Công nghệ, đến thời điểm hiện nay Sở Khoa học và Công nghệ Đồng Nai đã triển khai hoàn tất Thông tư 24/2012/TT-BKHHCN đến các cơ sở bức xạ trong y tế và công nghiệp, thực hiện phê duyệt kế hoạch ứng phó sự cố bức xạ cấp cơ sở cho 22 cơ sở y tế và tư vấn cho 04 cơ sở bức xạ công nghiệp.



Để việc quản lý an toàn bức xạ hoạt động theo đúng quy định, Sở Khoa học và Công nghệ Đồng Nai

➤ Xem tiếp trang 10



► *Tiếp theo trang 9*

Hoạt động quản lý an toàn bức xạ trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

luôn luôn xác định nhân tố con người giữ vai trò trung tâm, vì vậy Sở thực hiện cập nhật kiến thức cho các cán bộ chuyên môn và quản lý phụ trách an toàn bức xạ trên địa bàn tỉnh theo định kỳ hàng năm thông qua việc phối hợp với Viện Hạt Nhân Đà Lạt và Trung tâm Hạt Nhân Tp. Hồ Chí Minh, tổ chức các lớp tập huấn về an toàn bức xạ nhằm cập nhật kiến thức cho các nhân viên làm việc tại các cơ sở bức xạ trên địa bàn tỉnh Đồng Nai, chỉ tính riêng trong năm 2013, Sở đã phối hợp tổ chức 02 lớp tập huấn an toàn bức xạ dành cho y tế, công nghiệp, thu hút 107 học viên của 47 cơ sở bức xạ y tế và 39 học viên của 11 cơ sở bức xạ công nghiệp tham dự. Qua đó, Sở đã cấp 89 chứng chỉ nhân viên bức xạ cho nhân viên phụ trách an toàn bức xạ trên tổng số 337 nhân viên bức xạ đang hoạt động trong 91 cơ sở bức xạ y tế.

Ông Phạm Văn Sáng, Giám đốc Sở Khoa học và Công nghệ cho biết, nhằm tuyên truyền, phổ biến các qui định pháp luật về an toàn bức xạ hạt nhân, đồng thời tác động ý thức tuân thủ pháp luật đối với các cá nhân, tổ chức sử dụng, quản lý các thiết bị bức xạ và nguồn phóng xạ, từ năm 2005 Thanh tra Sở tổ chức các cuộc thanh tra định kỳ hàng năm. Qua các đợt

thanh, kiểm tra cho thấy, vi phạm thường thấy trong lĩnh vực an toàn bức xạ hiện nay như: không khai báo với cơ quan nhà nước có thẩm quyền về những thông tin đã thay đổi so với hồ sơ cấp giấy phép như tên pháp nhân, nhân viên phụ trách an toàn, địa chỉ cơ sở; Một số cơ sở tiến hành công việc bức xạ nhận nguồn bức xạ mới nhưng chưa khai báo, thực hiện khai báo không đúng thời gian theo quy định. Nhìn chung, các vi phạm ít nghiêm trọng nên Đoàn thanh tra chỉ tiến hành xử phạt một số cơ sở, chủ yếu là khuyến cáo, nhắc nhở, quy định thời gian yêu cầu đơn vị khắc phục các sai sót.

Với những hiệu quả nêu trên, năm 2013 Sở Khoa học và Công nghệ Đồng Nai đã được Bộ Khoa học và Công nghệ tặng Bằng khen (Quyết định số 2034/QĐ-BKHCN ngày 15-7-2013) vì đã có thành tích xuất sắc trong công tác quản lý an toàn bức xạ và hạt nhân giai đoạn 2008-2012. Với sự khích lệ đó trong thời gian tới, Sở Khoa học và Công nghệ Đồng Nai sẽ luôn cố gắng thực hiện tốt và chặt chẽ hơn nữa trong công tác quản lý an toàn bức xạ, để pháp luật về năng lượng nguyên tử thực sự đi vào cuộc sống.

QuangLV

► *Tiếp theo trang 1*

CÂY SÂU RIÊNG *Tiếp theo*

chúng có tán hình chóp, phân nhánh thấp. Khi lớn tán rộng tới 10 m. Ở độ tuổi 50 bộ rễ có thể đâm sâu tới 5 – 6m, rễ bàn ít. Tuy thế sự phân bố của rễ phụ thuộc vào tính chất đất và mực thủy cấp.

Lá đơn, bìa nhẵn, mọc cách, dài 12 – 20 cm, rộng 4 – 6 cm, màu xanh sẫm, mặt dưới có lông mịn màu nâu óng ánh. Đối với cây trồng bằng hạt độ 6-7 năm mới ra hoa kết trái, cây ghép chỉ độ 3-4 năm. Hoa mọc trên các cành

lớn và khỏe từng chùm 20-30 hoa một. Hoa nở về đêm, thụ phấn dị hoa nhờ dơi và côn trùng ăn về đêm. Độ 4 tháng sau khi hoa nở thì trái chín, được coi là chín khi quả tự rụng khỏi cây. Trái có nhiều dạng: tròn, bầu dục, dài... có gai dài và cứng. Vỏ màu canh (khô qua xanh), vàng (sữa, hạt gà), vv. Nên chọn các giống khi chín ít bị nứt vỏ. Trái có 5 múi (ngăn) to nhỏ không đều, mỗi múi có từ 1 đến 4 hạt. Thịt màu vàng kem tới

vàng cam đậm, quán có thứ khô (ráo) có thứ nhão (dính tay). Thơm ngon. Trung bình có 20 – 80 quả mỗi cây nhưng có cây cho 200 – 400 quả. Sầu riêng khổ qua da xanh rất sai quả. Trọng lượng quả của các giống biến thiên từ 0,8 kg tới 7kg, thị trường ưa chuộng loại 2-3 kg vì vừa ăn và vừa túi tiền. các giai đoạn từ ra nụ hoa tới thu hoạch được tóm tắt như sau.

(Còn nữa)

Nguyễn Thị Cẩm Nhung

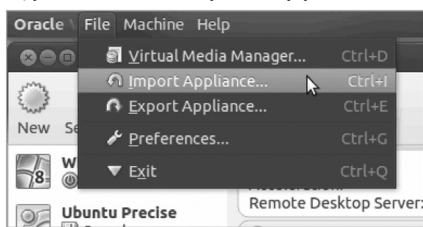
Nụ hoa xuất hiện	Hoa xả nhị	Quả thụ	Thu hoạch
Từ tháng 12 tới tháng 3 (chủ yếu là tháng giêng)	Từ tháng giêng tới tháng 4 (chủ yếu là tháng 2 và 3)	Từ tháng 2 tới tháng 3	Từ tháng 5 tới tháng 8
Giai đoạn hoa phát triển		Giai đoạn quả phát triển	
Từ 5 tới 6 tháng tùy thuộc giống và khí hậu			

Nhập và xuất khẩu tập tin OVA trong VirtualBox

Trong VirtualBox, khi bạn tạo một máy ảo mới, định dạng file mặc định là .VDI. Bên cạnh đó, có những lựa chọn để sử dụng định dạng VMDK (cho VMware), hoặc VHD (cho VirtualPC), có vẻ như không phải là một cách để nhập khẩu trong một máy ảo hiện có của định dạng OVA. Đối với Open Virtualization Format (viết tắt là OVF) dùng để mở định dạng ảo hóa, đây là một trong những cách tiêu chuẩn hóa thiết bị ảo để có thể được nhập khẩu và sử dụng trong những phần mềm ảo hóa khác nhau. Một thiết bị ảo trong định dạng OVF thường bao gồm một loạt các tập tin, định dạng OVA chỉ là một tập tin phân phối duy nhất của OVF, được lưu trữ trong các định dạng TAR. Trong hướng dẫn này, sẽ cho bạn thấy làm thế nào để nhập khẩu và xuất khẩu một tập tin OVA trong VirtualBox.

Bước 1: Nhập khẩu tập tin OVA trong VirtualBox

Giả sử bạn đang có một tập tin OVA đã sẵn sàng, trong VirtualBox, trong thanh menu bạn chỉ cần truy cập vào File > Import Appliance.

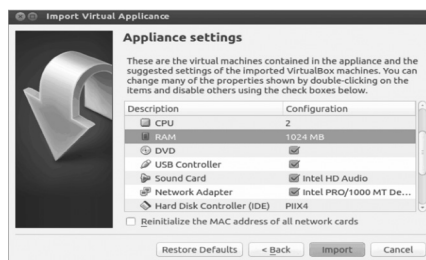


Ở giao diện Import Virtual Appliance xuất hiện, nhấp vào nút Open Appliance để chọn tập tin OVA của bạn. Một khi bạn đã lựa



chọn tập tin hoàn tất, nhấp Next.

Cửa sổ tiếp theo sẽ cho bạn thấy cấu hình của thiết bị ảo hiện tại. Bạn có thể di chuyển qua các danh sách cấu hình và nhấp đúp chuột vào bất kỳ mục nào (hoặc đánh dấu kiểm tra hay bỏ chọn) để thay đổi nó. Cuối cùng, nhấp vào nút Import.



Lúc này, VirtualBox sẽ tiến hành nhập khẩu các máy ảo vào thư viện của bạn. Quá trình nhập khẩu có thể mất nhiều hay ít thời gian, tùy thuộc vào kích thước của tập tin OVA lớn hay nhỏ. Một khi quá trình hoàn tất, bạn sẽ có thể thấy VM mới trong danh sách của bạn.

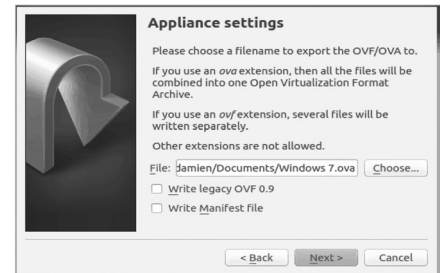


Bước 2: Xuất khẩu VDI vào tập tin OVA

Xuất khẩu một tập tin VDI (định dạng mặc định cho VirtualBox) vào một tập tin OVA là để bạn có thể tải nhập khẩu trong một máy ảo. Cũng giống như bước nhập khẩu, bạn bấm chọn File > Export Appliance trong thanh menu.



Tiếp đến, nó sẽ nhắc bạn chọn hình ảnh đĩa mà bạn muốn xuất khẩu. Trong trường hợp này, chọn hình ảnh Windows 7, sau đó bấm Next. (Lưu ý rằng bạn có thể chọn nhiều hình ảnh cùng một lúc).



Tiếp theo, bấm nút Choose để chọn đường dẫn và tên tập tin mà tập tin OVA này sẽ được xuất khẩu. Bạn sẽ thấy rằng VirtualBox sẽ tự động nối thêm một phần mở rộng là .ova. Nếu bạn muốn thay đổi mở rộng là .ovf, như vậy là nhiều tập tin sẽ được tạo ra thay vì một tập tin duy nhất.



Khi bấm Next, ở giao diện Appliance Settings tiếp theo bạn có thể xem và chỉnh sửa cấu hình thiết bị. (Lưu ý trong trường hợp này nên để mặc định). Cuối cùng, nhấn vào nút Export.

Lưu ý rằng đầu tiên VirtualBox sẽ chuyển đổi hình ảnh sang định dạng vmdk (mặc định trong VMWare), trước khi đóng gói nó trở thành định dạng OVA.

Như vậy là hoàn tất rồi, bạn chỉ cần chờ một khoảng thời gian ngắn là sẽ có được kết quả theo ý muốn.

THÀNH TRÂM



Dinh dưỡng cần thiết của một số loại nấm đối với sức khỏe con người

do và chống lão hóa. Nhiều loại có tác dụng an thần, trấn tĩnh, lợi cho việc điều chỉnh hoạt động của hệ thần kinh trung ương.

Gần đây, nhiều nhà khoa học còn phát hiện một số loại nấm ăn có tác dụng phòng chống AIDS ở mức độ nhất định thông qua khả năng nâng cao năng lực miễn dịch của cơ thể. Ăn nấm thường xuyên sẽ kích thích cơ thể sản sinh hoạt chất inteferon, giúp ức chế quá trình sinh trưởng và phát triển của các tế bào ung thư. Các polysaccharide trong nấm có khả năng hoạt hóa miễn dịch tế bào, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào lympho, kích hoạt tế bào lymphoT và lymphoB, làm tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể đối với các bệnh ung thư. Phụ nữ thường xuyên ăn nấm giúp lưu thông khí huyết, thải độc tố ra ngoài cơ thể, làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Axit linoleic trong nấm có tác dụng tốt trong việc điều hòa khả năng hoạt động của các tế bào sinh dục nam, ngăn ngừa tích cực ung thư tuyến tiền liệt.

Công dụng của một số loại nấm thông thường như:



1. Nấm rơm: là loại nấm quen thuộc được sử dụng thường xuyên. Nấm rơm tính mát, vị ngọt, có công

dụng bổ tỳ, ích khí, thanh nhiệt, hạ huyết áp, chống các loại u bướu. Có thể chế biến riêng nấm rơm để ăn hoặc dùng phối hợp trong các món ăn bài thuốc khác. Nấm rơm chữa được các bệnh như: di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, tiểu tiện không tự chủ. Chữa cơ thể suy nhược, trí nhớ giảm sút, hỗ trợ chữa ung thư và một số bệnh truyền nhiễm. Hỗ trợ điều trị các vết lở loét khó kín miệng....

2. Nấm tai mèo (Còn được gọi là Mộc nhĩ đen): Đây là một loại nấm ăn được có giá trị bổ dưỡng rất cao, có nhiều hoạt chất có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, giúp giải độc và làm chậm sự lão hoá. Đặc biệt, với tính năng lượng huyết và hoạt huyết, mộc nhĩ đen là một loại thực phẩm làm thuốc rất quý có tác dụng làm giảm cholesterol và cải thiện tuần hoàn huyết.

3. Nấm hương: Còn gọi là nấm đông cô, hương cô, hương tín, hương tầm..., được mệnh danh là "hoàng hậu thực vật", là "vua của các loại rau" (can thái chi vương). Trong 100 g nấm hương khô có 12-14 g protein (vượt xa so với nhiều loại rau khác). Nấm hương có tác dụng điều tiết chuyển hóa, tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, ức chế tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa sỏi mật và sỏi tiết niệu, trợ giúp tiêu hóa... Đây là thức ăn lý tưởng cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt, cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn lipid máu, trẻ em suy dinh dưỡng.

4. Nấm mỡ: Có công dụng bổ tỳ, nhuận phế, hóa đàm, tiêu thực. Đây là thực phẩm thích hợp cho những người chán ăn, mệt mỏi do tỳ vị hư yếu, sản phụ thiếu sữa, người viêm phế quản mạn, viêm gan mạn và mắc hội chứng suy



giảm bạch cầu. Nấm mỡ rất giàu đạm, nguyên tố vi lượng và nhiều loại axit amin quý. Nó có tác dụng ức chế tụ cầu vàng, trực khuẩn thương hàn và trực khuẩn ecoli. Trong bữa ăn hằng ngày, nấm mỡ được sử dụng dưới nhiều hình thức khác nhau. Tuy nhiên, để phát huy tối đa tác dụng của nó và tạo cho món ăn có hương vị thơm ngon, người ta thường phối hợp nấm mỡ với nhiều loại thực phẩm khác.

5. Nấm mối: là một loại thực phẩm quý hiếm, hương vị ngọt, thơm đặc trưng không loại nấm nào thay thế được. Mùa nấm mối bắt đầu từ tháng 6 đến tháng 8. Tại thời điểm đó, tận dụng thời tiết lúc nóng, lúc ẩm, lúc mưa xen nhau, đất mềm xốp, mối dùng khả năng riêng tiết ra những chất đặc biệt tạo men nấm bọc quanh tổ mối. Nấm mối có hàm lượng dinh dưỡng tự nhiên, giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống lão hóa và có khả năng ức chế tối đa sự sinh trưởng của các virus.

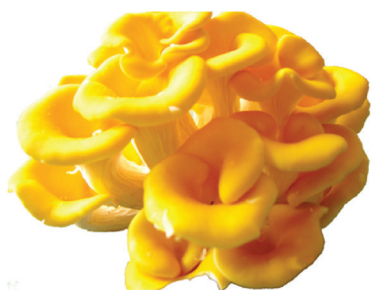
6. Nấm trâm vàng: Nấm Trâm vàng thường xuất hiện vào cuối mùa thu, đầu mùa xuân, loại nấm trâm vàng này có hình dáng hơi nhỏ, thân dài giống như rau trâm

► Xem tiếp trang 13

Dinh dưỡng cần thiết của một số loại nấm đối với sức khỏe con người



vàng, ưa thích nhiệt độ thấp, thậm chí có thể sinh sống trong gió tuyết. Là một trong những loại nấm ăn ngon, được nổi danh từ rất lâu, nấm trâm vàng có mùi vị rất đặc trưng, thịt nấm ngon, mềm, bên trong có chứa tới 8 loại axitamin có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt.



7. Nấm mỡ gà: Nấm có hình dáng khá đặc biệt, mép xung quanh nón nấm nhô lên cao trong khi phần đỉnh giữa lại lõm xuống

và màu sắc toàn thân nấm màu vàng mơ hay màu lòng đỏ trứng gà nên được gọi là nấm mỡ gà. Thân cây nấm thuộc chất thịt, màu trắng ngả vàng, ăn có vị ngọt, nhiều chất dinh dưỡng. Đặc biệt nấm mỡ gà có hoạt tính chống ung thư, có tác dụng khống chế các tế bào gây ung thư.

8. Nấm hải sản: Có màu trắng sáng, vị như hải sản, chứa nhiều protein và a-xít amin, rất tốt cho sức khỏe, tăng cường sức đề kháng.

9. Nấm vị cua: còn có tên gọi là nấm Ngọc Tẩm. Đây là loại nấm có vị cua độc đáo. Nấm chứa chất lysine, arginine, dextran, có tác dụng phát triển trí óc (nhất là đối với thanh thiếu niên), kháng dịch, chống xơ gan, nâng cao thể lực để phòng bệnh.

10. Nấm Linh chi: Đây là các loài nấm gỗ mọc hoang ở những vùng núi cao và lạnh. Nấm có cuống, cuống nấm có màu (mỗi loài có 1 màu riêng: nâu, đỏ vàng, đỏ cam). Mũ nấm có nhiều hình dạng, phổ biến là hình thận và hình tròn. Nấm Linh Chi là dược thảo bổ sung cho sức khỏe có tác dụng tốt cho mọi lứa tuổi, kể cả

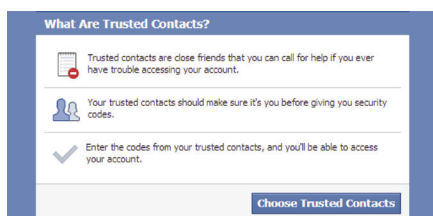


trẻ em và phụ nữ mang thai. Ngoài ra, còn có tác dụng trị đau nhức, chống dị ứng, kháng viêm, kháng khuẩn, chống ung thư, kháng siêu vi, làm giảm huyết áp, trợ tim, làm hạ cholesterol, làm giảm xơ cứng thành động mạch, giúp thư giãn thần kinh, làm thư giãn bắp thịt.

Ngoài một số nấm mọc theo mùa như nấm mối, hiện nay một số loài nấm có thể được nuôi trồng một cách dễ dàng; do đó mọi người có thể tìm mua một số loại nấm tại các chợ, siêu thị hoặc tại các địa điểm phân phối. Với những giá trị dinh dưỡng đem lại cho con người, nấm có thể được chọn là loại thực phẩm hàng đầu nhất là đối với người ăn chay thường xuyên.

Vũ Thanh Minh
- Chi cục TĐC (tổng hợp)

Sử dụng tính năng Trusted Contacts để truy cập vào tài khoản Facebook bị khóa



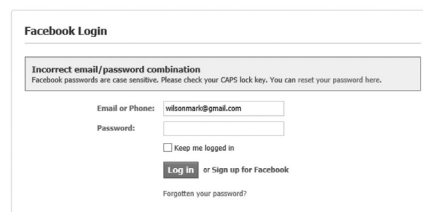
Các dịch vụ trực tuyến đang ngày càng quan tâm đến việc bảo mật, với việc xác thực hai yếu tố hiện đang được triển khai rầm rộ. Bảo mật thêm lúc đăng nhập là rất

tốt, nhưng nếu bạn quên mất mật khẩu?. Đừng lo, tính năng Trusted Contacts của Facebook sẽ giúp bạn trong tình huống này.

1/ Gọi điện thoại cho một người bạn

Bạn có thể cho rằng bạn sẽ không bao giờ quên mật khẩu Facebook của bạn bởi bạn đăng nhập ít nhất một lần một ngày - nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn

quên mất mật khẩu Facebook, hoặc tài khoản của bạn bị hack và mật khẩu của bạn bị thay đổi?.



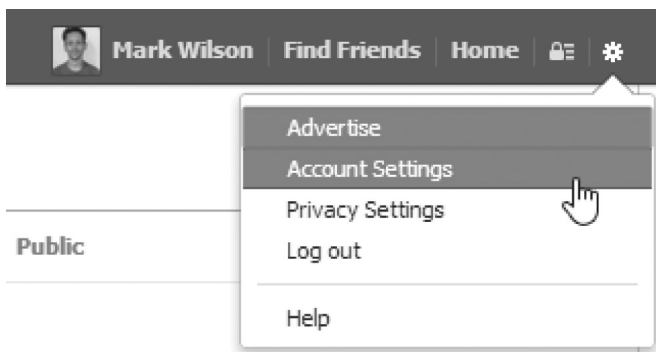


Sử dụng tính năng Trusted Contacts để truy cập vào tài khoản Facebook bị khóa

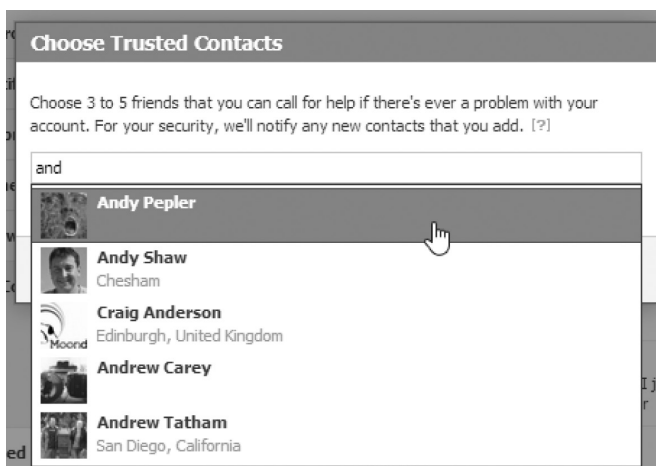
Hiện nay đã có cách thức cho phép yêu cầu một mật khẩu bị lãng quên, nhưng chức năng Facebook Trusted Contacts sẽ cung cấp cho bạn một lựa chọn khác. Chọn từ ba đến năm người bạn mà bạn tin tưởng và bạn có thể gọi điện thoại cho họ để nhờ giúp bạn lấy lại quyền truy cập. Khi bạn gửi yêu cầu cho họ, Facebook sẽ gửi mã số bảo mật cho những người bạn mà bạn đã chọn và ít nhất ba trong số các mã phải được chủ tài khoản đó xác nhận.

2/ Cấu hình Trusted Contacts

Trusted Contacts là một tính năng đã được Facebook thiết lập sẵn, do đó, đừng để "mất bò mới lo làm chuồng", bạn cần phải thay đổi các thiết lập này cho phù hợp. Đăng nhập vào tài khoản Facebook của bạn, nhấp vào biểu tượng bánh răng ở phía trên bên phải của trang và chọn Account Settings.

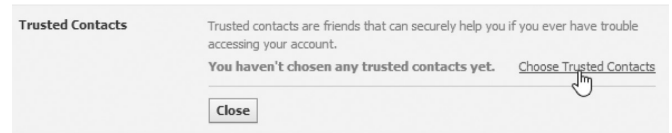


Nhấp vào liên kết Security bên trái và sau đó nhấp vào liên kết Trusted Contacts ở bên phải tiếp theo Choose Trust Contacts.

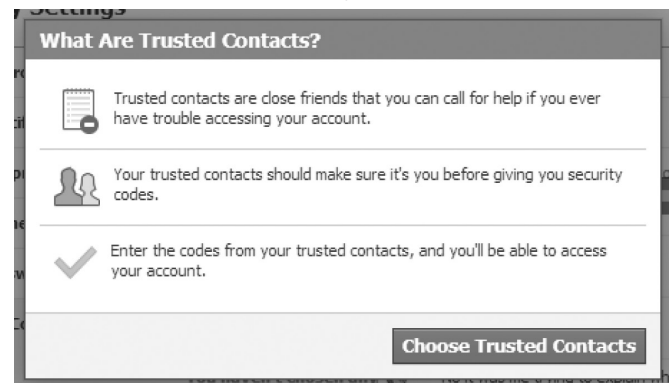


Đọc sơ qua các popup xuất hiện - nó chỉ cung cấp cho một cái nhìn tổng quan ngắn gọn về cách làm việc của Trusted Contacts - và sau đó nhấp vào nút Choose

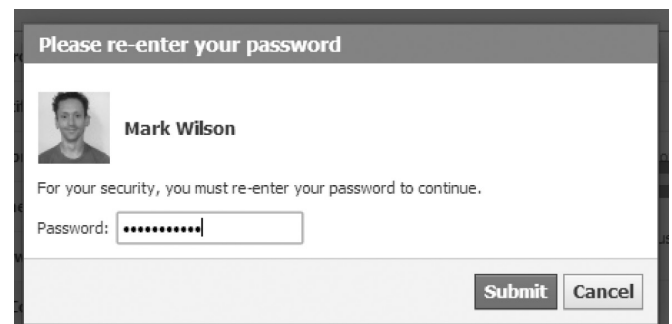
Trusted Contacts.



Gõ tên của người mà bạn muốn sử dụng như là một liên lạc đáng tin cậy, chọn tên từ danh sách hiện ra và lặp lại cho 01, 03 hoặc 05 người bạn từ sổ liên lạc.



Sau khi bạn đã chọn xong các tài khoản cần cho vào danh sách Trusted Contacts, nhấn nút Confirm và sau đó nhập lại mật khẩu tài khoản của bạn khi được yêu cầu.



Bạn có thể thay đổi danh sách Trusted Contacts bất cứ khi nào bạn thấy cần. Chỉ cần quay trở lại phần Trusted Contacts của trang thiết lập tài khoản (Account Settings). Nhấp vào liên kết Edit để loại bỏ và thêm các thành viên trong danh sách, hoặc sử dụng liên kết Remove All để tạo lại từ đầu.

Có một số điều cần lưu ý khi quyết định chọn ai để đưa vào danh sách Trusted Contacts. Hãy nhớ rằng bạn sẽ cần liên hệ với họ khi tài khoản Facebook của bạn đang bị khóa, do đó, hãy lựa chọn những người nào mà bạn thực sự biết rõ về họ (như anh chị em, bạn thân, hàng xóm...)(còn nữa)/.

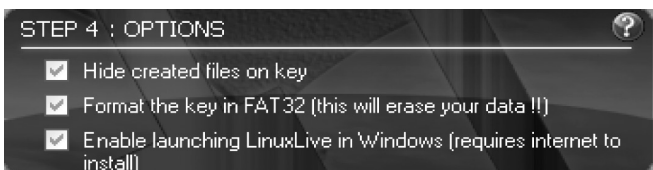
Võ Xuân Vỹ

Chạy Linux từ USB flash chỉ với một công cụ duy nhất

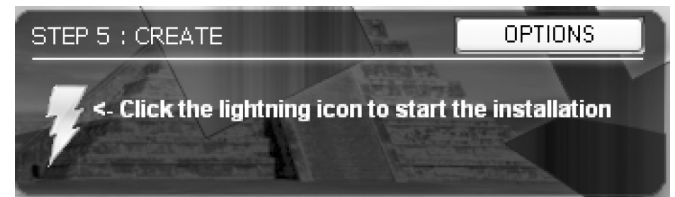
Tiếp theo di chuyển xuống khung thứ hai (STEP 2: CHOOSE A SOURCE) để chọn file nguồn. Trong bước này nếu bạn đã tải về một bản phân phối của Linux thì nhấn vào biểu tượng ISO/IMG/ZIP, nếu có bản sao CD/DVD thì nhấn vào biểu tượng CD, và một trong những điểm tuyệt vời của LinuxLive USB Greator là cung cấp cho người dùng một tùy chọn để tải về phiên bản Linux ngay bên trong chương trình, hãy nhấn vào biểu tượng Download và sau đó sử dụng trình đơn xổ xuống để chọn bản Linux mà bạn muốn thực hiện.



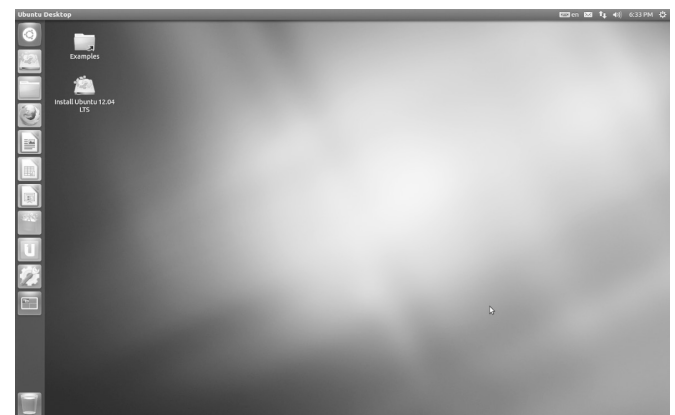
Chọn một thư mục để lưu file sau khi tải xong rồi nhấn nút Automatically, bạn sẽ phải chờ đợi một khoảng thời gian trong khi tải. Sau khi hoàn tất bước 2, bạn có thể cấu hình các tùy chọn cần sử dụng cho ổ đĩa USB trong bước 3 (STEP 3: PERSISTENCE). Sử dụng chuột để di chuyển thanh trượt Persistence để xác định khoảng trống cần thiết cho việc lưu trữ các thiết lập và tệp tin cá nhân của bạn.



Trong bước 4 (STEP 4: OPTIONS), hãy đánh dấu kiểm cho cả 3 tùy chọn được liệt kê, điều này không chỉ quét sạch bất kỳ tệp tin hiện hành nào được lưu trữ trên ổ đĩa USB mà còn cung cấp cho bạn tùy chọn khởi động máy tính từ USB hoặc chạy phiên bản ảo hóa ngay trong Windows.



Tiếp đến, nhấn vào biểu tượng tia chớp trong bước 5 (STEP 5: CREATE) và ổ đĩa USB của bạn sẽ được định dạng và chuẩn bị sẵn sàng sử dụng. Cuối cùng bạn cần phải điều chỉnh các thiết lập trong BIOS (bạn có thể thiết lập boot ngay trong màn hình khởi động bằng cách nhấn phím F10 hoặc phím khác tùy vào main) để máy tính có khả năng khởi động từ một ổ đĩa USB, một khi đã hoàn tất các bước trên đây thì bạn có thể thưởng thức Linux vừa cài đặt.



Nếu muốn chạy Linux bên trong Windows mà không cần khởi động lại hệ thống, bạn chỉ cần duyệt các tệp tin của USB để tìm đến tệp tin Virtualize_This_Key.exe và kích hoạt nó, ngay lập tức nó sẽ khởi động một phiên bản Portable của VirtualBox và cho phép bạn sử dụng Linux từ một môi trường ảo.

NGỌC AN



Ớt là loại cây đã được con người trồng trọt và thu hái từ lâu đời. Với không ít người, ớt là loại gia vị không thể thiếu trong các bữa ăn, giúp làm tăng cảm giác ngon miệng. Nhưng có lẽ ít ai biết ớt còn là một vị thuốc rất quý.

Quả ớt còn có nhiều tên gọi khác nhau như Lạt tử, Lạt tiêu, Ngưu giác tiêu..., có tên khoa học Capsium frutescens L; Capsium annuum L., thuộc họ Cà Solanaceae. Cây ớt là một cây nhỏ có thể sống vài năm, thân dưới hóa gỗ.

Cây có nhiều cành, nhẵn. Lá mọc so le, hình thuôn dài, đầu nhọn. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá. Các bộ phận của cây ớt như quả, rễ và lá đều dùng làm thuốc.

Theo Đông y, quả ớt có vị cay, nóng với tác dụng khoan trung, tán hàn, kiện tỳ, tiêu thực, chỉ thống (giảm đau), kháng nham (chữa ung thư...). Nhân dân thường dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hóa kém, đau khớp, dùng ngoài chữa rắn, rết cắn... Ngoài dùng làm thuốc chữa bệnh, nhân dân ta còn thường dùng lá ớt nấu canh ăn, quả ớt làm gia vị trong các món ăn.

Nghiên cứu của y học hiện đại cũng thống nhất với y học cổ truyền về tác dụng chữa bệnh của ớt. Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Trung Quốc cho thấy quả ớt có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe. Trong ớt có chứa một số hoạt chất sau: Capsaicin là một Alkaloid chiếm tỷ lệ khoảng 0,05-2%. Cấu trúc hóa học đã được xác định là acid isodexenic vanilylamit, có đặc điểm bốc hơi ở nhiệt độ cao, gây hắt

Cây Ớt



hơi mạnh. Ngoài ra còn có Capsaicin, là hoạt chất gây đỏ, nóng, chỉ xuất hiện khi quả ớt chín, chiếm tỷ lệ từ 0,01-0,1%. Một điều lý thú là Capsaicin có tác dụng kích thích não bộ sản xuất ra chất Endorphin, một chất Morphin nội sinh, có đặc tính như những thuốc giảm đau, đặc biệt có ích cho những bệnh nhân bị viêm khớp mạn tính và các bệnh ung thư. Ngoài ra, ớt còn giúp ngăn ngừa bệnh tim do chứa một số hoạt chất giúp máu lưu thông tốt, tránh được tình trạng đông vón tiểu cầu dễ gây tai biến tim mạch. Ớt còn có tác dụng ngăn ngừa tình trạng huyết áp tăng cao. Một số nghiên cứu cho thấy, những loại ớt vỏ xanh, trái nhỏ có hàm lượng capsaicin nhiều hơn. Ngoài ra, trong quả ớt còn chứa nhiều loại vitamin như vitamin C, B1, B2, acid citric, acid malic, beta caroten...

Ngoài việc dùng làm thực phẩm, quả ớt còn được nhân dân ta sử dụng làm thuốc chữa bệnh từ ngàn xưa. Trong kho tàng y học dân gian, có không ít bài thuốc quý trong đó có ớt.

- Chữa bệnh chàm (eczema): Lá ớt tươi 1 nắm, mẻ chua 1 thìa. Hai thứ giã nhỏ, lấy vải sạch gói lại, đắp lên nơi bị chàm đã rửa sạch bằng nước muối.

- Chữa đau dạ dày do lạnh: Ớt trái 1-2 quả, nghệ vàng 20g, tán bột uống ngày 2-3 lần.

- Chữa viêm khớp mãn tính: Ớt trái 1-2 quả; dây đau xương, thổ phục linh (củ khúc khắc) mỗi vị 30g. Sắc uống

ngày 1 thang.

- Chữa đau thắt ngực: Ớt trái 2 quả, đan sâm 20g, nghệ đen 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa rết cắn: Lá ớt giã nhỏ, đắp vào nơi bị thương, băng lại. Ngày làm 1-2 lần cho đến khi hết đau, 2-3 giờ là khỏi.

- Chữa rụng tóc do hóa trị liệu: Ớt trái 100g, ngâm với rượu trắng trong 10-20 ngày. Dùng rượu này bôi lên da đầu có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Chữa tai biến mạch máu não: Lá ớt (loại ớt chỉ thiên quả nhỏ) đem giã nhỏ, thêm nước và ít muối, chắt nước cho người bệnh uống, bã đắp vào răng sẽ tỉnh.

- Chữa đau lưng, đau khớp: Ớt chín 15 quả, lá đu đủ 3 cái, rễ ớt chỉ thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp sẽ mau khỏi.

- Chữa khản cổ: Dùng ớt làm thuốc súc miệng (dưới dạng cồn thuốc).

- Chữa bệnh vẩy nến: Lá ớt cay 1 nắm to (1 nắm chặt tay và đem sao chín nhưng không cháy), tinh tre đẵn ngã cạo lấy 1 bát, lá sống đời (lá thuốc bỏng) 7-9 lá, thiên niên kiện khoảng 300g. Tất cả cho vào nồi với 2 lít nước, đun sôi kỹ, uống dần thay nước chè.

- Chữa đau bụng kinh niên: Rễ cây ớt, rễ chanh, rễ hoàng lực, mỗi thứ khoảng 10g. Sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa ăn uống kém tiêu do ung thư: Ớt 100g, hắc đậu xị 100g, tán bột ăn hàng ngày.

- Chữa ăn uống chậm tiêu: Ớt trái dùng làm gia vị, ăn hàng ngày.

- Chữa mụn nhọt: Lá ớt giã nát với ít muối, dùng đắp vào nhọt đang mưng mủ sẽ bớt đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

- Phòng chống ung thư tuyến tiền liệt: Capsaicin trong ớt ngăn chặn sự phát triển của bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Trung bình mỗi tuần cần ăn khoảng 5 quả ớt.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: Ăn 5-10g ớt mỗi ngày.

Tường Vy

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng

Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Nguyễn Văn Liệt
 Thư Ký: KS. Lê Phát Hiển - CN. Nguyễn Hùng Cường (Biên tập chính)
 Điện thoại: 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn
 GPXB số: 006/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai
 cấp ngày 14/3/2013. Số lượng in 5.100 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 0613.930.064)

