



## Chia sẻ tệp tin giữa các máy Mac OS X và Windows

Với Boot Camp, cả Windows và Mac OS X đều cho phép xem các tệp tin của nhau nhưng chúng không thể ghi dữ liệu vào phân vùng ổ cứng của hệ điều hành khác. Tuy nhiên, khi kết hợp với ứng dụng của bên thứ ba sẽ cho phép bạn ghi được vào các phân vùng, trong khi bạn có thể chia sẻ tệp tin theo một cách khác.

► [xem tiếp trang 4](#)

## Kỹ thuật trồng cây nha đam

Cây Nha đam hay còn gọi là Lô hội là một loại cây trồng cạn, có khả năng thích nghi với nhiều loại đất khác nhau. Ở nước ta, cây Nha đam có thể trồng được



► [xem tiếp trang 2](#)

## Cây họ Mãng Cầu



*Annona spp.* - Họ Annonaceae

### 5/ Kỹ thuật trồng:

#### 5.1/ Khoảng cách

- Trồng xen và khoảng cách khá dày 2.5x2.5m; 3x3m. Đối với na, chọn khoảng cách 4x4m.

► [xem tiếp trang 3](#)

## Những phát hiện mới về bò sát và ếch nhái trong năm 2013

### Thạch sùng dẹp zug *Hemiphyllodactylus zugii*

Mặc dù khu vực núi đá vôi ở khu vực huyện Hạ Lang, tỉnh Cao Bằng chưa được quy hoạch là khu bảo tồn thiên nhiên, nhưng đây là loài mới thứ tư cho khoa học được phát hiện ở địa điểm này, bên cạnh các loài Nhái cây wa-za và Rắn khiếm na-gao (phát hiện năm

► [xem tiếp trang 8](#)

## Vi xử lý Di động 64bit với hệ điều hành Di động 64bit

Qualcomm vừa giới thiệu vi xử lý 64bit Snapdragon 810, được đánh giá là có khả năng phân tích video 4K, hỗ trợ công nghệ 4G LTE và có thể chạy hệ điều hành Android 64bit. Thực sự đây là một tin vui đối với những người chuộng công nghệ, đặc biệt là những tín đồ của Android, vì hiện tại chưa có thiết bị di động nào sử dụng vi xử lý 64bit để đối đầu với iPhone 5S. Vi xử lý Snapdragon 810 được Qualcomm giới thiệu là vi xử lý di động trên điện thoại thông minh và máy tính bảng

► [xem tiếp trang 15](#)

### Trong số này:

- Kỹ thuật trồng cây nha đam	Trang 2
- Khổ qua - Rau ngon thuốc tốt	Trang 5
- Ngủ gia bì	Trang 5
- Nông nghiệp đô thị	Trang 7
- Lợi ích sức khỏe từ dưa chuột	Trang 9



# KỸ THUẬT TRỒNG CÂY NHA ĐAM

ở nhiều nơi, nhưng sinh trưởng và phát triển tốt ở những khu vực có số ngày nắng trong năm cao.

Theo tài liệu dược học Việt Nam, cây Nha đam có thể chữa được nhiều chứng bệnh như: Sốt, khớp tim, trĩ, viêm khớp, viêm gan, rối loạn tuyến tụy,.. Đặc biệt các bệnh về da, cây Nha đam được xem là một loại thần dược. Lá Nha đam có thể chữa lành các loại bỏng. Nước ép từ lá Nha đam có thể chữa được bệnh ung thư da.

Hiện nay, cây Nha đam còn được sử dụng để sản xuất các loại mỹ phẩm bảo vệ và dưỡng da, cũng như dùng để làm nước giải khát. Tỉnh Ninh Thuận là một trong những tỉnh có diện tích cây Nha đam nhiều nhất. Cây dược liệu này chủ yếu được trồng trên những vùng đất cát và pha cát ven biển, canh tác các loại cây trồng khác kém hiệu quả. Khi trồng cây Nha đam, nông dân không phải đầu tư ban đầu cao, kỹ thuật chăm sóc đơn giản và trồng một lần có thể thu hái lâu dài, mang lại hiệu quả rất cao.

## Làm đất:

+ Chọn đất: Nha đam là cây chịu được khô hạn, nhưng không chịu được ngập úng, do đó phải chọn vùng đất cao ráo, thoáng xốp, tốt nhất là đất pha cát để thoát nước.

+ Làm đất: Đất trồng phải được cày bừa kỹ, mục đích làm nhỏ đất và sang phẳng ruộng trồng. Sau đó lên luống, đánh rãnh trồng. Thông thường luống được đánh cao khoảng 20 cm để dễ thoát nước. Đánh Rãnh trồng theo mật độ hàng cách hàng 80 cm, cây cách cây 40 cm.

+ Bón lót: Sử dụng phân chuồng hoai để bón lót. Mỗi cây bón lót khoảng 500 - 700 g phân chuồng, khoảng 2,5 tấn phân chuồng/ha.

## Chọn giống:

+ Chọn giống: Hiện nay, có khoảng 300 loài Nha đam khác nhau, nhưng Nha đam ALOE VERAL lá xanh

thẫm, bẹ lá to là loại dễ trồng và cho năng suất cao. Giống Nha đam ALOE VERAL đang được nông dân trồng đại trà.

+ Nhân giống: Nha đam được nhân giống bằng phương pháp vô tính. Chúng ta sử dụng lá Nha đam để tiến hành nhân giống. Để tăng hệ số nhân giống, bà con có thể cắt bỏ đọt cây mẹ. Một năm sau xung quanh cây mẹ sẽ xuất hiện mấy chục cây con. Khi cây con lớn chừng 10 cm, chúng ta tách cây con đem vào vườn ươm, chăm sóc cây lớn chừng 15 - 20 cm chúng ta lấy đem trồng.

+ Thời vụ trồng: Cây Nha đam có thể trồng quanh năm, nhưng tốt nhất là trồng vào mùa xuân và mùa thu, vì đây là thời gian cây Nha đam con có thể phục hồi và phát triển nhanh nhất.

+ Cách trồng: Đào cây con từ vườn ươm (lưu ý: khi đào nên cẩn thận, lấy được càng nhiều rễ càng tốt, nhằm thu ngắn thời gian hồi sức của cây con). Sau đó, trồng theo rãnh, với mật độ: Cây cách cây 40 cm, hàng cách hàng 80 cm, như vậy số lượng cây giống khoảng 30 - 50.000 cây/ha.

## Khi trồng, ta chú ý:

Để mầm cây con nhỏ khỏi mặt đất (nếu bà con lấp đất mất lên trên ngọn cây sẽ gây úng thối cây con khi tưới nước), giữ cho cây thẳng đứng và rễ phủ đều mới lấp chặt đất, nếu đất không đủ ẩm để giữ gốc nên tưới thêm nước. Sau đó, nếu trời khô hạn phải thường xuyên tưới nước giữ độ ẩm vừa đủ, nếu trời mưa liên tục thì phải chú ý thoát nước, vì Nha đam con rất dễ bị chết do úng nước.

Nha đam vừa trồng xong mầm lá sẽ đỏ hoặc vàng, nhưng khi đã bén rễ mầm sẽ xanh trở lại. Cây Nha đam giống sau khi lấy ra khỏi vườn ươm, bà con nên để trong mát 2 - 3 ngày, sau đó mới đem ra trồng thì cây con sẽ nhanh mọc mầm và tỉ lệ sống cao hơn.

Chăm sóc: Việc chăm sóc cây Nha đam chủ yếu gồm 3 khâu kỹ thuật như sau:

### a. Tưới- tiêu nước:

+ Tưới nước: Cây Nha đam chịu được nắng hạn nhưng lại phát triển tốt khi có độ ẩm trong đất vừa phải. Vì vậy, trong mùa khô bà con phải tưới nước thường xuyên giữ độ ẩm cho đất. Tốt nhất trong mùa khô, 3 - 5 ngày bà con phải tưới nước 1 lần, giúp cây sinh trưởng tốt, đạt chất lượng sản lượng cao hơn.

+ Tiêu nước: Cây Nha đam không chịu được ngập úng quá lâu. Do vậy, nếu trời mưa dài ngày bà con phải khơi thông cách rãnh trồng tạo điều kiện để thoát nước tốt. Nếu để mương rãnh bị tích nước sẽ gây thối rễ, làm cho cây Nha đam chết hàng loạt.

### b. Làm cỏ xới xáo đất:

Trong quá trình chăm sóc cây Nha đam bà con phải xới xáo đất trừ cỏ nhiều đợt. Việc xới đất thường xuyên sẽ giúp cho nền đất được thông thoáng và trừ được các loại cỏ dại, làm cho quá trình chuyển hoá các chất dinh dưỡng trong đất nhanh chóng và cây Nha đam dễ hấp thu, sinh trưởng và phát triển nhanh hơn.

### c. Bón phân:

Cây Nha đam có khả năng hấp thụ và chuyển hóa nhanh các chất dinh dưỡng trong đất. Do đó, ngoài việc bón lót bằng phân chuồng (khoảng 2,5 tấn/ha), bà con phải thường xuyên bón thúc cho cây Nha đam bằng phân NPK. Thời gian bón thúc tốt nhất là 1 tháng/lần, với liều lượng khoảng 100 Kg/ha. Khi bón phân bà con nên tránh làm bắn lá, thường bón trước khi trời có mưa hoặc phải tưới nước sau khi bón phân. Mỗi lần bón phân nên kết hợp với xới xáo đất để Nha đam dễ hấp thụ hơn.



► **Phòng trừ bệnh hại:**

Biểu bì lá của Nha đam được bao bọc bởi một lớp giáp cứng, nên các loại côn trùng khó có thể gây hại. Nhưng trong điều kiện trồng với mật độ dày, đất quá ẩm và nhiệt độ thấp, lá của Nha đam sẽ bị một số loại trực khuẩn gây hại. Trên mặt lá xuất hiện nhiều đốm đen và sẽ ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng của cây Nha đam. Biện pháp phòng trừ: Đảm bảo thông thoáng trong vườn trồng Nha đam, kịp thời tiêu nước để khống

chế độ ẩm của đất phù hợp, làm cỏ đúng lúc giúp Nha đam phát triển mạnh, tạo nên khả năng kháng bệnh tốt. Nếu xuất hiện dấu hiệu bệnh do trực khuẩn gây ra, bà con nên nhanh chóng cắt bỏ những lá mang bệnh đem tiêu hủy, tránh lây lan cho các lá khác. Trồng cây Nha đam chủ yếu là thu hoạch lá, do vậy trong quá trình phòng trừ bệnh hại, bà con không nên sử dụng các loại thuốc hóa học.

Cây Nha đam là loại cây chịu khô hạn rất tốt. Trong mùa khô, không có

nước tưới, cây Nha đam vẫn có thể sống được. Đến khi đất có độ ẩm thích hợp, cây sẽ tiếp tục phát triển. Sau khi trồng khoảng 06 tháng, cây Nha đam có thể cho thu hoạch lứa đầu tiên và cứ mỗi tháng lại thu hoạch một lần. Sau một năm xung quanh cây mẹ lại xuất hiện nhiều cây con, bà con có thể chọn những cây con to khỏe thay thế cây mẹ, thì có thể cho thu hoạch lâu dài mà không phải ương trồng lại từ đầu.

**Quỳnh Anh**

► *Tiếp theo trang 1*

# CÂY HỌ MĂNG CẦU

*(tiếp theo)*

- Ở Nam Bộ, măng cầu xiêm được trồng dày, cặp sát mương, hồ ao.

**5.2/ Phân bón:**

- Bón phân NPK theo tỉ lệ 10-10-10. Năm 1 bón 100g; năm thứ 2 bón 400g; năm thứ 3 800g; năm thứ 4 là 1.2 kg. Khi cây lớn bón gia giảm 2-3 kg/năm. Trên đất cát bón thêm 10-20kg phân chuồng/năm.

- Chia phân bón làm 2-3 lần sau thu hoạch (cuối mưa) và khi cây nuôi quả (đầu + giữa mùa mưa).

**5.3/ Thu hoạch măng cầu:**

- Hoa măng cầu có nhụy cái trưởng thành trước nên đòi hỏi thụ phấn chéo. Một số nơi người ta cho thụ phấn bằng tay. Hoa thiếu thụ phấn sẽ đen rồi rụng.

- Khi thụ phấn bổ sung bằng tay, người ta lấy hạt phấn ở những hoa ở bìa tán cây hay ở các cành nhỏ, nhị đực có màu kem là tốt. Thu hoa vào buổi chiều, để hoa vào cái hộp nhỏ, đậy kín cho khỏi mất nước. Sáng hôm sau, dùng một que nhỏ đầu cuốn bông gòn lấy hạt phấn ra cho vào ly nhỏ hay hộp nhỏ và dùng cọ mềm hay que nhỏ đầu cuốn bông gòn chấm vào hạt phấn có màu vàng vàng, tay phải cầm que có chấm hạt phấn, tay trái kẹp hoa muốn thụ vào kẽ ngón tay, đầu ngón cái banh cánh hoa rộng ra, quét hạt phấn lên nướm nhị cái có màu trắng và ướt dính, quét đều và nhẹ nhàng.

- Hoa cần thụ chọn mọc ở than hoặc cành to, có cánh đang hé nở ra. Quả phát triển từ hoa được thụ thường to và nở đều, cây sai quả. Tuy nhiên, mỗi lần

một cây chỉ thụ được một số hoa, như vậy phải làm nhiều lần, cách nhau khoảng 4 ngày.

**6/ Bảo vệ thực vật:**

**6.1/ Sâu hại:**

- Rệp sáp: bám vào lá, đọt, cành và mắt quả. Chúng hút nhựa làm quả đèo, làm lây lan bệnh bồ hóng. Kiến thường góp phần vào việc lây lan rệp sáp gây bệnh nặng hơn.

Phòng trị: vệ sinh đồng ruộng, cắt tỉa cành bị sâu bệnh, phun thuốc thẳng vào ổ rệp. Dùng thuốc Supracid và rải thuốc trừ kiến.

- Sâu đục thân, cành: con bù xè, xén tóc... Chúng đục làm thân, cành bị rỗng, gây chảy mủ.

Phòng trị: cắt bỏ cành bị hại nặng, chích thuốc trừ sâu: Tiper vào lỗ đục rồi miết kĩ bằng đất sét, dung móc sắt bắt sâu.

**6.2/ Bệnh hại:**

- Bệnh khô đọt cành: đọt ngọn, cành bị khô dần dần, cần theo dõi chăm sóc, bón phân cho cây, dùng thuốc trừ nấm như Mancozeb, Manzeb (0,1- 0,2%)

**7/ Thu hoạch:**

- Khoảng 3 tháng sau khi hoa nở thu hoạch. Thu hoạch lúc na mở mắt, kẽ mắt màu kem, còn măng cầu xiêm thu hoạch khi vỏ xanh bóng, căng.

**CẢM NHUNG**

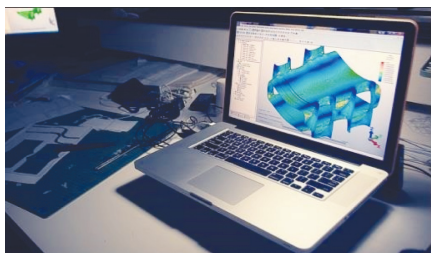
Tài liệu tham khảo: bài giảng cây ăn quả nhiệt đới  
TS Nguyễn Văn Kế - ĐH NÔNG LÂM





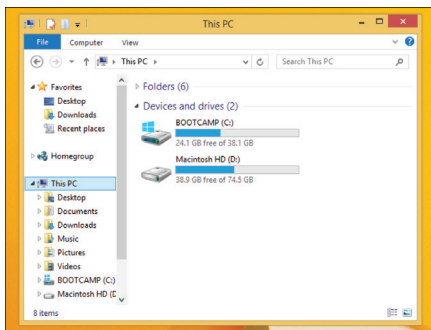
Tiếp theo trang 1

# CHIA SẺ TỆP TIN GIỮA CÁC MÁY MAC OS X VÀ WINDOWS



## Truy cập phân vùng HFS+ của Mac từ Windows

Gói driver Boot Camp của Apple sẽ tự động cài đặt một trình điều khiển HFS+ cho Windows và cho phép người dùng Windows xem được phân vùng Mac. Phân vùng này được hiển thị trong cửa sổ Computer với tên là Macintosh HD, có một hạn chế ở đây là chỉ có khả năng đọc. Bạn không thể sao chép các tệp tin vào phân vùng Mac, chỉnh sửa các tệp tin trên nó hoặc xóa các tệp tin từ bên trong hệ điều hành Windows.



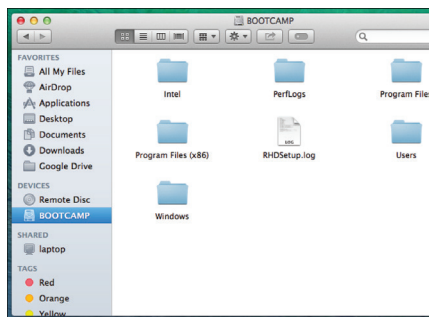
Để khắc phục hạn chế này, bạn sẽ cần đến một công cụ của bên thứ ba như Paragon HFS+ for Windows (<http://www.paragon-software.com/home/hfs-windows/>) hoặc MacDrive của Mediafour (<http://www.mediafour.com/products/macdrive>). Cả hai đều là những ứng dụng có phí trong đó giúp bạn ghi dữ liệu vào phân vùng Mac từ cửa sổ Windows Explorer hay bất kỳ chương trình quản lý tệp tin nào khác mà bạn đang sử dụng. Các ứng dụng này không có bản thử nghiệm miễn phí, vì vậy bạn nên kiểm tra chúng trước khi chi trả.

HFSExplorer (<http://www.catacombae.org/hfsx.html>) cũng là một công cụ miễn phí để truy cập

vào phân vùng Mac từ bên trong Windows, nhưng nó cho phép đọc nên sẽ không giúp ích gì ở đây.

## Ghi dữ liệu lên phân vùng NTFS của Windows từ OS X

Phân vùng Windows của bạn xuất hiện dưới mục DEVICES trong Panel bên trái của cửa sổ BOOTCAMP trên Mac OS X. Cũng như trên, Mac OS X chỉ có thể đọc được phân vùng này chứ không ghi được.



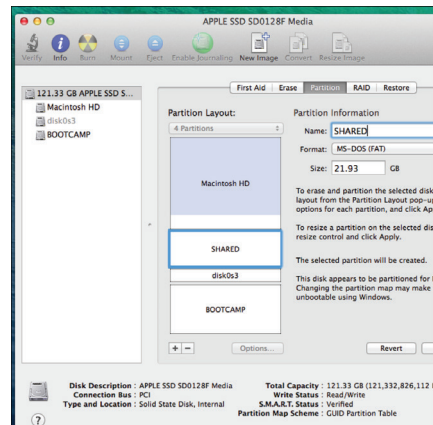
Có một số giải pháp cho việc ghi lên hệ thống NTFS trên máy Mac, trong đó có nhiều ứng dụng dụng phải trả phí. Hãy dùng thử phần mềm nguồn mở NTFS-FREE (<http://sourceforge.net/projects/ntfsfree/>) nếu bạn không muốn bỏ tiền ra cho tính năng này. Sau khi cài đặt nó, bạn sẽ có khả năng truy cập phân vùng Windows của mình và bất kỳ ổ đĩa NTFS gắn ngoài nào theo chế độ đọc/ghi đầy đủ từ Mac OS X.

## Tạo phân vùng FAT32 có thể chia sẻ được.

Thông thường, định dạng HFS+ chỉ phổ biến trong Mac OS X và NTFS chỉ phổ biến trong Windows. Có một loại file hệ thống ở đó hỗ trợ cả hai hệ điều hành là FAT32. FAT32 thường được sử dụng trên ổ đĩa USB và các loại đĩa di động khác vì nó được sử dụng rộng rãi.

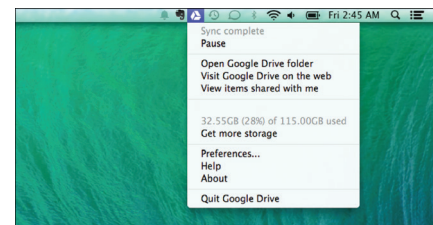
Bạn có thể dụng tiện ích Disk Utility để chia nhỏ một trong những phân vùng hiện tại và tạo ra một phân vùng mới. Định dạng phân vùng mới với hệ thống FAT và khi đó bạn sẽ có khả năng đọc và ghi trên đó từ cả Windows và Mac OS X mà không cần đến bất kỳ phần mềm

nào của bên thứ ba. Phiên bản hiện đại của Windows không thể cài đặt được trên một phân vùng có định dạng FAT32, vì vậy phân vùng này cần phải tách biệt với cả phân vùng Mac và Windows.



## Sử dụng ổ đĩa gắn ngoài hoặc dịch vụ lưu trữ đám mây

Có một phương pháp khác để bạn chia sẻ tệp tin giữa hệ điều hành Windows và Mac OS X là sử dụng một ổ đĩa gắn ngoài. Chỉ cần cắm ổ đĩa vào máy Mac của bạn, sao chép tệp tin vào đó và sử dụng nó như một thiết bị lưu trữ trung lập. Hầu hết các ổ đĩa di động, cho dù là đĩa USB hoặc ổ cứng gắn ngoài cũng đều được định dạng với hệ thống FAT32.



Ngoài ra, bạn có thể bỏ qua việc lưu trữ cục bộ và thay vào đó là lưu trữ trên các dịch vụ điện toán đám mây. Chẳng hạn, bạn có một số dữ liệu quan trọng cần làm việc trên cả 2 hệ điều hành, hãy chép chúng vào trong Dropbox, Google Drive hoặc OneDrive. Cài đặt tiện ích đồng bộ thích hợp trên mỗi hệ điều hành để các dữ liệu này được lưu trữ đồng bộ giữa 2 hệ điều hành của bạn thông qua internet.

**HÂN NHI**



## KHỔ QUUA: RAU NGON THUỐC TỐT



Khổ qua (còn gọi mướp đắng, ổ qua, lương qua, mướp mũ...) nguồn gốc ở châu Phi, được thuần hoá ở Ấn Độ và nhiều nước nhiệt đới. Ở nước ta, nó được trồng khắp nơi trong các nương rẫy và vườn gia đình.

### Thức ngon lắm món

Có rất nhiều món ăn được chế biến từ khổ qua: nấu với tôm, thịt heo nạc; khổ qua ninh xương; hấp với thịt băm; muối dưa; làm nộm; xào, kho, ăn sống làm món ăn bổ mát, chống viêm nhiệt.

Khổ qua còn được chế thành trà uống rất tốt. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của trái khổ qua tính theo g%: Protid 0,9, Glucid 3, Cellulose 1,1 và theo mg%: Calcium 18, Phosphor 29, Sắt 0,6, Caroten 40, Vitamin B1 0,07 và Vitamin C 22. Trong trái khổ qua có một Glycosid

đẳng gọi là momordicin và các Vitamin B1, C, các acid amin như Adenin, Betain... Hạt chứa một chất dầu và một chất đắng.

### Thuốc hay nhiều vị

Hải Thượng Lãn Ông viết trong Lĩnh Nam bản thảo: "Khổ qua tục gọi quả mướp đắng. Hột nó ích khí, làm dương tráng. Bỏ hư lao, mát tim rất hay. Khổ hàn chữa tạng nhiệt, mắt sáng". Khi còn xanh, khổ qua có tính giải nhiệt, tiêu đàm, sáng mắt, mát tim, nhuận tràng, bổ thận, nuôi can huyết, bớt mệt mỏi, trừ nhiệt độc, lợi tiểu, làm bớt đau nhức xương. Khi chín, nó có tính bổ thận, kiện tỳ, dưỡng huyết.

Nói chung, khổ qua là thuốc bổ máu, giải nhiệt, giảm ho, trị giun, nhuận tràng, sát trùng và hạ đài đường. Dùng để tắm thì đỡ nhọt sởi, xát ngoài da cho trẻ em thì trừ rôm sảy và trị chốc đầu. Ở Trung Quốc, người ta dùng khổ qua trị đột quy tim, bệnh sốt, khô miệng, viêm hầu, bệnh ecpet mảng tròn; liều dùng là 15 – 30g, dạng thuốc sắc. Hạt khổ qua ngoài bổ dương, tráng khí còn dùng chữa ho, viêm họng (nhai hạt nuốt nước hoặc mài cho đặc, lấy nước chung hoặc hấp cơm uống, hoặc nhai ngậm với muối).

Hoa, lá và rễ khổ qua đều có tác dụng trị lý, nhất là lý amíp: dùng rễ nấu nước uống; mỗi lần 30g rễ sắc uống với đường trắng (dùng trị tiêu chảy). Trường hợp đình nhọt và bệnh viêm mủ da, dùng 5 – 10g lá tươi (hoặc dùng trái) nghiền ra, thêm nước làm thuốc đắp ngoài, đồng thời ăn trái tươi.

Theo GS.TS Võ Văn Chi

## NGŨ GIA BÌ

Ngũ gia bì có tên là cây chân chim, sâm non thuộc loại cây cảnh đất liền. Ngũ gia bì có 2 loại (Chân chim và nhiều gai), đều là cây thuốc quý thuộc họ nhân sâm.

Ngũ gia bì chân chim tên khoa học học Scheffera octophylla (Lour) Harms. Cây cao 2-8 m. Lá kép hình chân vịt, mọc so le, có 6-8 lá chét hình trứng. Cụm hoa mọc thành chùm tán, hoa nhỏ màu trắng. Quả mọng hình cầu, đường kính 3-4 mm, khi chín có màu tím đen, trong có 6-8 hạt. Cây mọc nhiều ở các tỉnh phía Bắc, miền Trung và có nhiều ở dãy Nam Trường Sơn. Ngay cả vùng đồng bằng cũng trồng tốt. Gần đây, ngũ gia bì chân chim được xem là cây cảnh đẹp thuộc loại cao cấp, đất liền.

Bộ phận dùng: Vỏ thân, lá.

Thành phần hóa học: Saponin, tanin, tinh dầu.

Công dụng: Chữa đau lưng, nhức xương, tê bại tay

chân, phù thũng, giúp ăn ngủ ngon.

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy ngũ gia bì có những tác dụng tốt trong điều trị các bệnh về nội khoa. Trong Đông y, nó là một vị thuốc quý có tác dụng làm mạnh gân cốt, trừ phong, đau nhức xương





♦ khớp, đau bụng, trẻ em vận động cơ bắp yếu, hạn chế đi lại, chóng suy nhược thần kinh, tăng trí nhớ, kháng viêm, giảm đau, hạ sốt... Ngũ gia bì có tác dụng rất tốt trong điều trị các bệnh mạn tính ở người cao tuổi, tăng sức đề kháng, bồi dưỡng sức khỏe, trị đau nhức khớp ở phụ nữ tuổi tiền mãn kinh. Nó có tác dụng tốt với bệnh nhân suy giảm chức năng gan, rối loạn nhẹ bilirubin máu toàn phần. Ngũ gia bì còn có tác dụng hạ đường máu ở những bệnh nhân đái tháo đường tụy, điều trị sau phẫu thuật. Không được dùng cho những bệnh nhân đường máu thấp. Rượu ngũ gia bì: Ngũ gia bì cạo sạch lớp bẩn dính bên ngoài vỏ; rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, xay tán thành bột. Cứ 100 g bột ngũ gia bì, cho 1 lít rượu gạo 45 độ ngâm trong 10 ngày, lắc đều trước khi uống, uống 1 cốc nhỏ trước mỗi bữa cơm chiều.

### Chủ trị:

+ Có tác dụng trị mệt mỏi tốt hơn Nhân sâm. Tăng sức chịu đựng đối với thiếu oxy, nhiệt độ cao, điều tiết rối loạn nội tiết, điều tiết hồng cầu, bạch cầu và huyết áp, chống phóng xạ, giải độc. Ngũ gia bì có tác dụng chống lão suy, tăng thể lực và trí nhớ, tăng chức năng tuyến tình dục và quá trình đồng hoá, gia tăng quá trình chuyển hoá và xúc tiến tổ chức tái sinh (Trung Dược Học).

+ Có tác dụng tăng cường miễn dịch của cơ thể như tăng khả năng thực bào của hệ tế bào nội bì võng, tăng nhanh sự hình thành kháng thể, làm tăng trọng lượng của lách. Thuốc còn có tác dụng kháng virus, kháng tế bào ung thư, điều chỉnh miễn dịch (Trung Dược Học).

+ Ngũ gia bì có tác dụng an thần rõ, điều tiết sự cân bằng giữa hai quá trình ức chế và hưng phấn của trung khu thần kinh. Tác dụng hưng phấn của thuốc không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường (Trung Dược Học).

+ Ngũ gia bì có tác dụng kháng viêm cả đối với viêm cấp và mạn tính (Trung Dược Học).

+ Ngũ gia bì có tác dụng giãn mạch, làm tăng lưu lượng máu động mạch vành và hạ huyết áp (Trung Dược Học).

+ Thuốc có tác dụng long đờm, giảm ho và làm giảm cơn hen suyễn (Trung Dược Học).

+ Ngũ gia bì có tác dụng chống ung thư (Trung Dược Học).

+ Ngũ gia bì có tác dụng chữa đau nhức xương khớp, bổ can thận, khu phong, hóa thấp.

### Kiêng kỵ

Âm hư hoá vượng: không dùng (Thực Dụng Trung Y Học).

### Đơn thuốc kinh nghiệm:

+ Trị phong thấp đau nhức, cơ thể mệt mỏi, đau nhức, liệt dương: Ngũ gia bì sao vàng 100g, rượu 30° một lít, ngâm trong 10 ngày, thỉnh thoảng lắc đều. Ngày uống 20~40ml vào trước bữa ăn tối (Ngũ Gia Bì Tửu - Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).

+ Trị thấp khớp: Ngũ gia bì, Mộc qua, Tùng tiết đều 120g. Tán bột, mỗi lần uống 3~4g, ngày 2 lần (Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).

+ Trị phụ nữ cơ thể suy nhược: Ngũ gia bì, mẫu đơn bì, Xích thước, Đương quy đều 40g. Tán bột. Ngày uống hai lần, mỗi lần 4g (Những Cây Thuốc Vị Thuốc Việt Nam).

+ Trị gãy xương, sau khi phục hồi vị trí: Ngũ gia bì, Địa cốt bì đều 40g, tán nhuyễn, Gà 1 con nhỏ, lấy thịt, giã nát, trộn đều với thuốc, đắp bên ngoài, bó nẹp cố định, sau một tuần, bỏ nẹp đi (Sổ Tay Lâm Sàng Trung Dược).

+ Trị ngực đau thắt, mỡ máu cao: Dùng chất chiết xuất từ Thích Ngũ gia bì (Nam Ngũ gia bì) chế thành thuốc viên "Quan Tâm Ninh". Uống mỗi lần 3 viên, ngày 3 lần, liên tục 1~3 tháng. Đã trị 132 ca ngực đau thắt, có kết quả 95,45%, mỡ máu cao 53 ca, kết quả làm hạ Cholesterol và Triglycerid (Trung Y Dược Học Báo 1987, 4: 36).

+ Trị bạch cầu giảm: dùng Thích Ngũ gia bì trị 43 ca bạch cầu giảm. Kết quả cho thấy so với chứng giảm bạch cầu do hoá liệu, có kết quả tốt hơn (Quảng Tây Y Học Viện Học Báo 1978, 3: 1).

+ Trị bạch cầu giảm: Dùng viên Ngũ gia bì trị 22 ca, có kết quả 19 ca (Hồ Bắc Trung Y Tạp Chí 1982, 6: 52).

+ Trị nhồi máu não: Dùng dung dịch trích Ngũ gia bì 40ml, cho vào 300ml dịch truyền Glucoz 10%, truyền tĩnh mạch ngày 1 lần, kèm uống thuốc thang. Theo dõi 20 ca, có kết quả tốt (Cam Túc Trung Y Học Viện Học Báo 1988, 1: 27).

+ Trị huyết áp thấp: Dùng viên Ngũ gia bì, mỗi lần uống 5 viên, ngày 3 lần, 20 ngày là một liệu trình. Kết quả tốt (Châu Long, Trung Quốc Dược Thành Phẩm Đích Nghiên Cứu 1985, 12: 43).

Chỉ với 1- 2 cây ngũ gia bì, một chậu vạn thọ hay hương thảo,... bạn có thể yên tâm vì muỗi đã được hạn chế được phần nào ngũ gia bì - "Khắc tinh" của muỗi

Ngũ gia bì là loại cây được đánh giá chống muỗi rất hiệu quả. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy loại cây này ở các cửa hàng bán cây cảnh. Ngũ gia bì có 2 loại: lá xanh và lá vàng, tuy nhiên, ngũ gia bì xanh mới có tác dụng.

Lưu ý, ban đêm, ngũ gia bì hút khí O<sub>2</sub>, thải khí CO<sub>2</sub> nên chỉ nên trồng 1 - 2 cây trong nhà, mang cây phơi nắng mỗi tháng một lần.

**Tường Vy**

## Các chất quanh ta

# THUỐC TRỪ SÂU

### Có cấu trúc:

Đa dụng, trị sâu chích hút, sâu ăn lá trên các cây lương thực, ăn quả, công nghiệp ngăn ngừa và dài ngày và cả hoa màu.

Thời gian tồn tại tương đối lâu. Không được dùng trong thời kỳ cây ra hoa. Rất độc đối với ong.

- Bassa (BPMC):

### Có cấu trúc:

Là thuốc trừ sâu có tác dụng tiếp xúc. Không tan trong nước, tan trong dung môi hữu cơ như  $\text{CHCl}_3$ , axeton. Đặc hiệu với loại rầy hại lúa, cây ăn quả.

- Furadan (cacbofuran):

### Có cấu trúc:

Tan trong nước; trừ sâu, tuyến trùng, mối. Nên việc dùng furadan có lợi về kinh tế, đặc biệt trên lúa và cây công nghiệp. Rất độc nên chỉ gia công dưới dạng hạt. Ở nước ta có bán furadan 3H. Bón 30-45kg/ha.

- Mipcin (mipic):

### Có cấu trúc:

Không tan trong nước, hòa tan dễ dàng trong axeton và methanol. Trừ sâu, đặc biệt hiệu quả đối với rầy nâu, rầy lưng trắng, bọ xít hôi hại lúa.

Gia công dưới dạng bột thấm nước, nhũ dầu, hạt: Mipcin 25BHN, 2-3kg/ha; Mipcin 20 ND 4-5kg/ha.

- Padan (cartap):

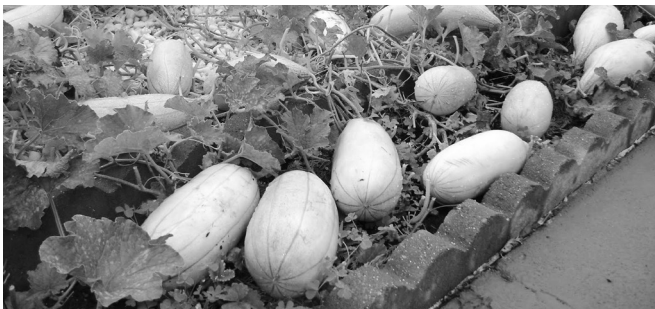
### Có cấu trúc:

Tan trong nước, methanol và etanol, không tan trong axeton, clorofom ( $\text{CHCl}_3$ ), benzene, hexen. Bền trong môi trường axit, nhưng bị thủy phân trong môi trường trung tính và kiềm. Tác dụng diệt sâu. Sản xuất dưới dạng hạt và nhũ dầu: Padan 10 BR, 8-10kg/ha.

**Nguyễn Đức Thạnh**  
**Hội Hóa Học Đồng Nai**

## Nông nghiệp đô thị

# CÂY DƯA GANG



### 2. Chăm sóc:

#### a) Tưới nước, bón thúc:

Bón thúc và tưới nước cho dưa gang vào ba thời kỳ sau đây:

- Từ lúc gieo đến lúc hạt mọc có 1 – 2 lá thật, chỉ cần giữ ẩm 55 – 65% độ ẩm đất để hạt mọc đều, cây ra rễ nhanh. Kết hợp bón thúc nhẹ.

- Từ lúc có 2 – 3 lá thật đến lúc có nụ, có hoa, là lúc cây đã lớn đồng thời trời lại nắng gắt, do đó nên tưới hàng ngày vào khoảng gần trưa (từ 9 – 10 – 11 giờ). Kết hợp bón thúc lần thứ hai khi dưa ngã ngọn. Rạch hai bên hàng dưa (xa gốc dưa khoảng 30 – 35 cm) rải phân ủ mục vào vào, cây lấp đi, sau này tưới nước để dưa ăn dần.

- Từ lúc ra hoa đến khi cho thu hoạch, nên giữ ẩm đều cho đất và chỉ nên tưới cho dưa vào buổi chiều. Dùng phân nước pha lẫn phân đạm để tưới cho dưa vào buổi chiều. Dùng phân nước pha lẫn phân đạm để

tưới thúc hoặc rải phân chuồng đã ủ mục rồi tưới nước cũng rất tốt.

Lượng phân mục để bón thúc cũng tương tự như lượng bón lót có thêm khoảng 80 – 150 kg phân đạm tùy theo độ màu của đất và sinh trưởng của dưa

b) *Bấm ngọn, bắt dây*: dưa gang chỉ 4 – 5 lá thật là ngã ngọn và ra nhánh. Dây dài khoảng 50 – 60 cm, bắt cho ngọn cái bò dọc theo luống. Khi đã có 4 – 5 nhánh thì bấm ngọn dây mẹ để tập trung nuôi quả và nhánh, đến khi nhánh ra quả lại bấm ngọn của nhánh đó đi để cho sinh nhánh cấp hai; cứ tiếp tục bấm tỉa để ra nhánh cấp 3, cấp 4...

### 3. Thu hoạch và để giống dưa gang:

Quả ra trước độ 10 – 12 hôm thu hoạch là vừa, lúc đó quả bắt đầu chuyển từ màu xanh đen sang xanh trắng, xanh nhạt.

Năng suất dưa gang trung bình 27 – 35 tấn/ha. Để giống phải chọn quả này đều, lấy lá của cành bên lót cho quả khỏi bị hấp ẩm, hấp nóng dễ thối. Thu quả giống khi vỏ quả đã trắng hẳn và có nhiều vết rạn nứt. Dem về, để cho quả chín sinh lý 5 – 7 ngày nữa sau đó mới bỏ đôi húng hạt vào chậu men, chậu sứ... để thêm 1 – 2 ngày cho ruột quả lên men, đãi lấy hạt, phơi khô, làm sạch giữ giống cho vụ sau

< còn nữa >

**Nguyễn Anh Thư**





▶ Tiếp theo trang 1

# NHỮNG PHÁT HIỆN MỚI VỀ BÒ SÁT VÀ ẾCH NHÁI TRONG NĂM 2013

2012) và loài Tắc kè adler nêu trên. Bài báo về loài thằn lằn mới này được đăng tải trên tạp chí Zootaxa. Loài mới được công bố dựa trên kết quả phân tích và so sánh về đặc điểm hình thái cũng như quan hệ di truyền giữa các loài tắc kè cùng giống. Tên loài, Thạch sùng đẹp *zug Hemiphyllodactylus zug*, được đặt theo tên của GS. George Zug, một nhà nghiên cứu người Mỹ có nhiều đóng góp trong nghiên cứu về bò sát ở khu vực Châu Á. Loài thạch sùng này sống ở khu vực rừng trên núi đá vôi ở độ cao 450-600 m so với mực nước biển.



Thạch sùng đẹp *zug Hemiphyllodactylus zug*  
- Ảnh: Nguyễn Quảng Trường

## Thằn lằn phê-nô shea *Sphenomorphus sheai*

Các nhà nghiên cứu đã thu thập được mẫu thằn lằn có kích cỡ rất nhỏ, sống dưới lớp thảm mục trong rừng thường xanh ở độ cao hơn 1000 m so với mực nước biển, thuộc cao nguyên Kontum - ở khu vực giáp ranh giữa huyện Ba Tư (tỉnh Quảng Ngãi) và huyện Kon Plông (tỉnh Kon Tum). Qua phân tích và so sánh về đặc điểm hình thái, các nhà khoa học Việt Nam, Hoa Kỳ và Đức đã phát hiện đây là một loài bò sát mới cho khoa học. Bài báo công bố về loài thằn lằn mới này vừa được đăng tải trên Tạp chí Zootaxa. Loài mới có tên là Thằn lằn phê-nô shea *Sphenomorphus sheai* được đặt theo tên của một nhà nghiên cứu người Úc, Tiến sĩ Glenn Shea, người có nhiều đóng góp trong nghiên cứu về bò sát ở khu vực Châu Á Thái Bình Dương. Mặc dù các



Thằn lằn phê-nô shea *Sphenomorphus sheai*  
- Ảnh: Wayne Van Devender

loài thằn lằn bóng rất khó bắt gặp trong các chuyến khảo sát do kích cỡ nhỏ và kiểu sống chui lủn nhưng cũng là nhóm có nhiều phát hiện mới trong những năm gần đây.

## Rắn khiếm cát tiên *Oligodon cattienensis*

Việc phát hiện thêm một loài bò sát mới ở Khu dự trữ sinh quyển/Vườn Quốc gia Cát Tiên cho thấy tiềm năng đa dạng sinh học và tính đặc hữu của hệ sinh thái rừng trên núi đất thấp ở miền Nam Việt Nam. Công bố của nhóm nghiên cứu người Nga và Đức về loài Rắn khiếm cát tiên, *Oligodon cattienensis*, ở khu vực rừng Nam Cát Tiên trên địa bàn tỉnh Đồng Nai được xuất bản trên tạp chí Zootaxa. Loài rắn này có màu sắc khá đẹp với thân màu xám hoặc nâu, có một hàng đốm sáng màu chạy dọc sống lưng xen kẽ với các sọc ngang sẫm màu. Cát Tiên được biết là nơi cư ngụ của rất nhiều loài bò sát và ếch nhái, trong đó cũng là loài rắn khiếm thứ 5 ghi nhận ở VQG Cát Tiên.

## Rắn lục đầu bạc *Azemiops kharini*

Đây là loài rắn lục đầu bạc thứ hai thuộc giống *Azemiops* và là loài rắn độc thứ 60 trong tổng số hơn 210 loài rắn được ghi nhận ở Việt Nam cho đến thời điểm hiện tại. Do có màu sắc đẹp nên loài Rắn lục đầu bạc là đối tượng bị săn bắt để nuôi làm cảnh ở nhiều nước trên thế giới mặc dù đây là loài rắn có nọc độc. Loài mới được mô tả dựa trên việc so sánh về hình thái và cấu trúc bộ xương. Mẫu vật của loài rắn lục mới này được các nhà nghiên cứu thu tại Cao Bằng, Lạng Sơn và Vĩnh Phúc, ở độ cao từ 800 đến 1800 m. Công trình công bố về loài rắn lục đầu bạc *kharini* được công bố trên tạp chí Russian Journal of Herpetology (Nga). Loài rắn mới được đặt theo tên nhà động vật học người Nga, Vladimir Kharin, nhằm vinh danh những đóng góp của ông trong nghiên cứu về các loài bò sát và cá ở Châu Á.



Nguyễn Quảng Trường - Phùng Mỹ Trung

## LỢI ÍCH SỨC KHỎE TỪ DƯA CHUỘT



Dưa chuột chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và có tác dụng làm đẹp da.

### Giá trị dinh dưỡng

Dưa chuột có tới 96% là nước. Ngoài ra, vỏ dưa chuột cũng chứa một lượng lớn Vitamin A, do đó khi ăn bạn không nên gọt vỏ của chúng.

Dưa chuột cũng chứa khoáng chất hình thành kiềm và một nguồn dồi dào Vitamin C. Vitamin C trong dưa chuột sẽ giúp bạn duy trì năng lượng và cũng sẽ giúp cơ thể chữa lành mọi vết thương. Ngoài ra còn có

Kali, Vitamin B phức tạp, Natri, Canxi, và Phốt pho.

Thông thường bạn có thể thấy nhiều người dùng những lát dưa chuột để đắp lên mắt. Đó là vì trong dưa chuột cũng chứa axit caffeic giúp chống lại sự tụ nước, giúp giảm sưng và quầng thâm ở mắt.

### Giá trị sức khỏe

- Giúp giải khát, thanh nhiệt: Dưa chuột có chứa 96% là nước, do đó nó có công dụng giải khát tuyệt vời.

- Ngoài ra, đối với trường hợp

bạn bị sốt, uống nước ép dưa chuột sẽ giúp làm hạ thân nhiệt hiệu quả.

- Thải độc tố cho cơ thể: Lượng nước lớn có trong dưa chuột cùng một số loại chất thiết yếu có tác dụng làm sạch niệu đạo, giúp thải bỏ ra ngoài các độc tố trong ống tiêu.

Đồng thời, dưa chuột giàu kali sẽ giúp hỗ trợ lưu thông nước và cung cấp lượng khoáng chất cần thiết cho cơ thể; bên cạnh những công dụng giải độc gan, phổi, dạ dày,...

- Giải tỏa căng thẳng: Vitamin B và Cacbon Hidrat có trong dưa chuột sẽ giúp mang lại tinh thần tỉnh táo và phục hồi sinh lực nhanh chóng.

- Hỗ trợ giảm cân: Lượng nước có trong dưa chuột sẽ làm bạn no lâu, ngoài ra dưa chuột cũng có tác dụng ức chế quá trình chuyển hóa đường thành mỡ.

- Làm đẹp da: Mặt nạ dưa chuột có công dụng vô cùng tuyệt vời, giúp cung cấp độ ẩm để có làn da mềm mại, mịn màng. Ngoài ra, mặt nạ bằng dưa chuột cũng sẽ giúp da ngăn ngừa mụn nhọt./.

CTV Thùy Anh

## 7 DỊCH VỤ VIDEO HỘI NGHỊ GIÁ RẺ: ĐÂU LÀ DỊCH VỤ TỐT NHẤT CHO BẠN.

Ngày nay, bất cứ máy tính nào với một webcam, loa và micro; hầu hết máy tính bảng và điện thoại thông minh hiện nay đều có thể là một điểm đầu cuối (front-end) cho dịch vụ video hội nghị giá rẻ.

Sau đây là một số ứng dụng đã được khảo sát.

### 1. Adobe Connect (<http://www.adobe.com/products/adobeconnect.html>):

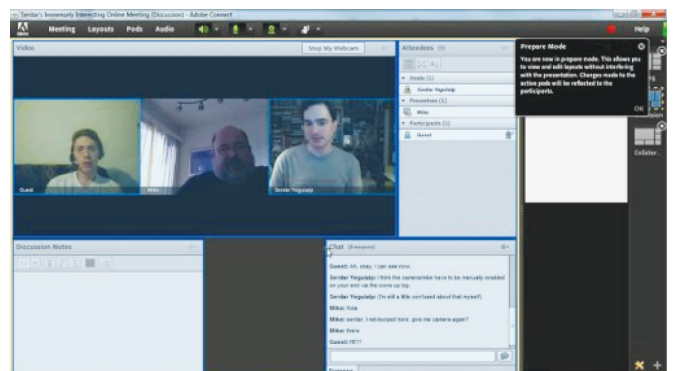
\* Giá:

- 30 ngày miễn phí,
- 45\$/tháng/máy chủ (host) (hàng năm),
- 55\$/tháng/máy chủ (hàng tháng),
- 0.32\$/phút/người dùng (user) (tính theo số người sử dụng).

- Yêu cầu ứng dụng nền (platform)

Có thể chạy trên bất cứ nền tảng có ứng dụng Flash; iOS, Android.

\* Đánh giá:







► - Ứng dụng được viết trên nền Flash nên hầu như tương thích và giống hệt nhau trên cả máy Mac và Windows, hay các nền tảng nào hỗ trợ Flash.

- Khuyết điểm: vẫn còn vướng lỗi khi chạy trên trình duyệt Chrome.

**2. OmniJoin (<http://www.brother.co.uk/business-solutions/web-conferencing>):**

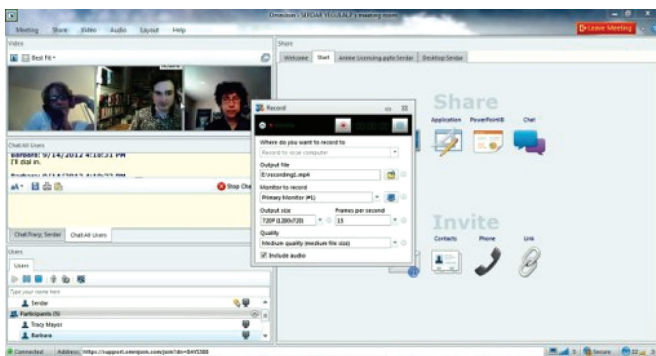
\* Giá:

- 14 ngày dùng thử miễn phí
- 49\$/tháng/tối đa 30 người tham dự
- 79\$/tháng/tối đa 50 người tham dự
- Yêu cầu ứng dụng nền (platform)

Windows, OS X

\* Đánh giá:

- Dòng sản phẩm 49\$/tháng được trang bị khá tốt có thể lên đến 30 người tham dự trong đó có tới 12 người trong số đó chia sẻ video (720p). Không giới hạn độ dài và tăng số các cuộc họp. Với dòng sản phẩm giá cao hơn thì tăng số lượng người tham dự cho phép, số lượng các dòng (stream) video và video chất lượng cao (lên đến 1080p).



**3. Cisco WebEx Meeting (<http://www.webex.com/>):**

\* Giá:

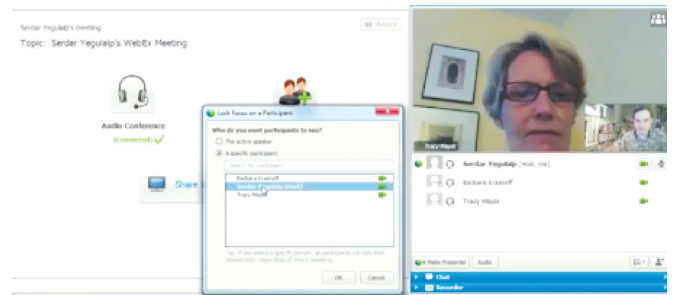
- Gói miễn phí: 3 người
- 24\$/ tháng
- Yêu cầu ứng dụng nền (platform)

Trình duyệt máy tính để bàn có khả năng chạy Java; Android; iOS; BlackBerry.

\* Đánh giá:

Cisco được biết đến chủ yếu là công ty chuyên sản xuất các thiết bị mạng máy tính, VoIP và hội nghị giải pháp. WebEx được Cisco mua lại vào năm 2007. Gói miễn phí của ứng dụng này cho phép 3 người dùng tại mỗi cuộc họp với một máy chủ; video độ nét tiêu chuẩn và số

điện thoại gọi Dial-in (tốn phí), chia sẻ file dữ liệu lên đến 250MB (khi dùng máy tính bàn).



**4. Citrix GoToMeeting (<http://www.citrix.com/products/gotomeeting/overview.html>):**

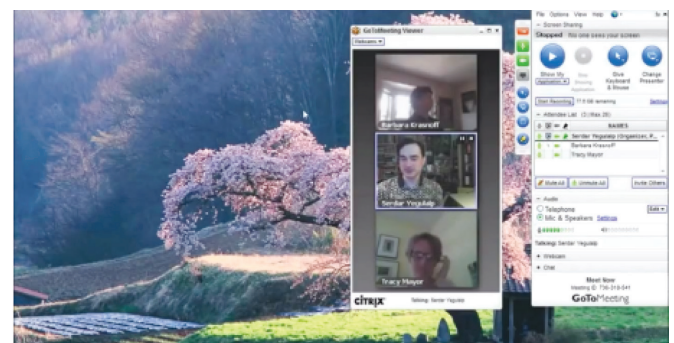
\* Giá:

- 30 ngày dùng thử miễn phí
- 49\$/tháng hoặc 468\$/năm lên đến 25 người tham dự
- Yêu cầu ứng dụng nền (platform)

Windows, OS X, iOS, Android.

\* Đánh giá:

Ứng dụng có khả năng chia sẻ màn hình và ghi chú thích (whiteboarding) với người khác hoặc có thể cho phép người khác kiểm soát hệ thống của bạn. Có tính năng ghi lại file cuộc họp. Một tính năng nổi bật là HDFaces. Tính năng này cho phép 6 người cùng chiếu video (640px-480px) và bạn cần phải có ít nhất 700Kbps băng thông để tham gia vào một phiên HDFaces. Và đây cũng là sự hạn chế khi bạn xài 3G hay Wifi công cộng.



**5. Google+ Hangouts (<https://www.google.com/hangouts/>):**

\* Giá:

- Miễn phí với điều kiện là bạn có tài khoản Google+
- Yêu cầu ứng dụng nền (platform)

Chạy tương thích trên hầu hết các trình duyệt, Android và Iphone.

\* Đánh giá:

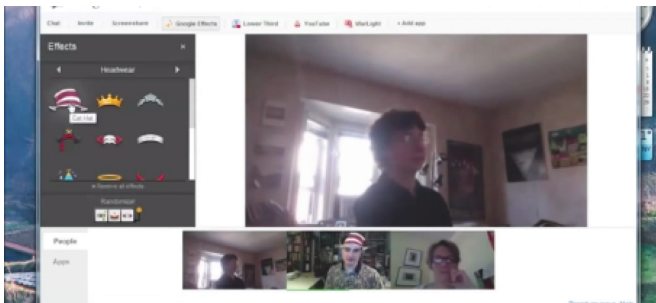
Ứng dụng này hỗ trợ các tính năng video, chat, gửi



file. Tuy nhiên nó không lưu lại nội dung chat vào Gmail cho bạn. Ngoài ra ứng dụng này còn kèm theo tính năng gửi video qua group thông qua Youtube.

Hangouts cũng có một số tính năng thú vị của riêng nó. Ví dụ, Hangouts On Air cho phép bạn ghi lại một hangout và tái sử dụng nó, hoặc phát sóng với bất kỳ số lượng người xem. Đây là một lợi thế hơn Skype (không có tính năng ghi âm riêng của mình). Lưu ý rằng bạn không thể sử dụng Hangouts On Air để phát lại một đoạn video YouTube trước khi ghi.

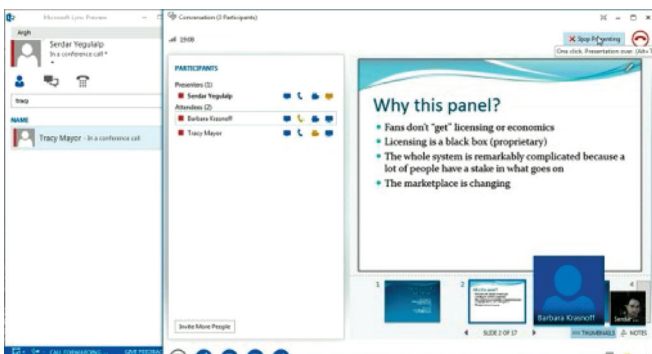
Một chức năng hữu ích được gọi là nhạc chờ có thể được sử dụng để triệu tập lại một hangout nếu người tham dự đã bỏ lỡ nó. Và một tính năng khác là Google Hiệu ứng: sử dụng nhận dạng khuôn mặt và cho phép bạn che phủ các phụ kiện như mũ hoặc ria mép trên khuôn mặt của mọi người.



**6. Microsoft Lync**  
(<http://products.office.com/en/lync/>):

- \* Giá:
  - 30 ngày dùng thử miễn phí
  - Gói Office 365 Small Business (6 USD/người dùng/tháng)
  - Gói Office 365 Midsize Business & Enterprise (\$8/người dùng/tháng hoặc 20 USD/người dùng/tháng)
  - Yêu cầu ứng dụng nền (platform) Windows, OS X, iOS, Android, Windows Phone
- \* Đánh giá:
 

Ứng dụng cho phép gọi video, chat, trao đổi file văn bản.



**7. Skype 5.10** (<http://www.skype.com/en/>):

- \* Giá:
  - Miễn phí cho hai người tham gia. Ba hoặc nhiều người tham gia: đăng ký từ 8,99 \$/tháng
  - Yêu cầu ứng dụng nền (platform) Windows, OS X, Linux, Windows Phone, iPhone, Android
- \* Đánh giá:
 

Skype đã trở thành một lựa chọn phổ biến cho VoIP miễn phí, với hai người sử dụng video chat như một tính năng tiêu chuẩn. Phiên bản 5.1, phát hành vào tháng Giêng 2011, thêm hội nghị truyền hình đa người dùng (multiperson) tương đối tốt.

Phiên bản miễn phí của Skype cho phép đa người dùng chat, nhưng chỉ có một người trong một cuộc trò chuyện như vậy có thể có video đang hoạt động. Để kích hoạt nhóm hội nghị truyền hình, ít nhất một người trên các cuộc gọi cần phải có một thuê bao Skype Premium, mà bạn có thể mua một ngày (\$ 4.99) hoặc thuê bao theo tháng (8,99 \$), hàng quý (\$ 20,23), hoặc hàng năm (\$ 53,94 ).

Đánh giá chung: ứng dụng thường được sử dụng nhất là Google+ Hangouts và đứng thứ hai Skype vì có gói sử dụng miễn phí. Tiếp theo là Cisco WebEx Meeting được nhiều điểm cộng vì có gói miễn phí 3 người dùng. Ngoài ra nó còn hỗ trợ ghi âm hội nghị đầy đủ. Ứng dụng OmniJoin thiếu hỗ trợ các dòng máy Mac của Apple, bù lại nó cung cấp cho người dùng cuối các công cụ như khóa hội nghị (conference logging) và kiểm tra chất lượng kết nối. Citrix Goto Meeting có tương tác tốt và chia sẻ nhưng giới hạn ghi âm và không cho dùng miễn phí. Adobe Connect hỗ trợ chạy trên nhiều nền (platform) khác nhau và cũng không có gói miễn phí.



**BH**  
(Bài viết tham khảo nguồn [www.computerworld.com](http://www.computerworld.com))



# THỰC PHẨM DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG TẬP TRUNG

Việc mất khả năng tập trung ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống hàng ngày của mọi người, hạn chế hiệu quả công việc cũng như giảm chất lượng cuộc sống. Việc bổ sung các chất giúp cải thiện khả năng tập trung dựa vào chế độ dinh dưỡng hàng ngày là rất cần thiết. Một số loại thực phẩm thông dụng như:

## 1. Các loại rau có lá màu xanh đậm:

Rau xanh không chỉ giúp cung cấp một lượng lớn vitamin mà còn rất hữu ích cho sự phát triển bộ não. Các loại rau như cải xoăn, rau bina, cây mù tạc ... chứa hàm lượng lớn các chất chống oxy hóa, làm khôi phục lại những tế bào hư tổn trong não.



## 2. Trà xanh:

Để cơ thể sẽ trở nên tỉnh táo và hoạt động hiệu quả thì hãy uống một cốc trà vào buổi sáng. Thông qua việc uống trà, cơ thể đã tiếp nhận một lượng lớn chất chống oxy hóa, giúp não bộ sản sinh thêm nơ ron thần kinh. Bên cạnh đó, chất dinh dưỡng có trong trà xanh giúp cơ thể chống lại các bệnh thoái hóa và mất trí nhớ.



## 3. Caffeine tăng khả năng tập trung:

Không có thuốc hay cách thức nào giúp con người tăng chỉ số IQ hoặc làm cho con người thông minh hơn - nhưng chất caffeine trong cà phê có thể đem lại hiệu quả nâng cao khả năng tập trung. Chất caffeine trong cà phê, sô cô la, nước tăng lực, và một số loại thuốc có khả năng cải thiện hoạt động trí não của con người ngay lập tức, tuy nhiên việc lạm dụng cà phê lại gây cho chúng ta cảm giác căng thẳng, bồn chồn, khó chịu...



## 4. Các loại cá:

Một nguồn protein có liên quan đến sự phát triển của não là cá - đặc biệt những loại cá giàu axit béo omega-3. Trong da cá có chứa nhiều khoáng chất như protein, axit béo không bão hòa, lưu huỳnh, choline, lecithin và canxi. Choline có tác dụng tăng cường trí nhớ. Lecithin có tác dụng bảo vệ gan, thúc đẩy thần kinh và đại não phát triển. Axit béo không bão hòa có tác dụng phòng và điều trị sơ vữa động mạch, cholesterol trong máu cao, cao huyết áp và bệnh tim mạch. Đây là một trong những loại thực phẩm cần thiết để giảm chứng mất trí và đột quỵ.

## 5. Trứng:

Trứng rất giàu clo-chất không thể thiếu trong việc tăng cường sức mạnh não bộ và thúc đẩy khả năng ghi nhớ. Lòng đỏ trứng là thức ăn chứa nhiều Colin nhất, trong một lòng đỏ trứng, có gần 500mg chất Colin. Tuy nhiên, chỉ có lòng đỏ trứng "ốp la" mới mang lại nhiều Colin, nếu trứng chiên chín thì lượng Colin trong lòng đỏ không còn nữa. Chất Colin ảnh hưởng tốt tới trí nhớ, đặc biệt tới khả năng tập trung của não bộ.





6. Bơ và các loại ngũ cốc:



Mỗi cơ quan trong cơ thể hoạt động nhờ vào năng lượng từ nguồn thực phẩm, đặc biệt là tim và não. Một chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên hạt và các loại trái cây như bơ có thể giảm nguy cơ bệnh tim và giảm cholesterol xấu. Điều này đồng nghĩa với việc sẽ giảm nguy cơ tích tụ mảng bám và tăng cường lưu thông máu đến các cơ quan trong cơ thể, kể cả não bộ.

**7. Nước:**

Nước chiếm tới 80% não bộ. Điều này có nghĩa là, muốn não hoạt động tốt, tinh thần tỉnh táo thì cơ thể cần được cung cấp đủ nước. Hãy uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo lượng nước cần thiết cho cơ thể đồng thời ngăn chặn sự mất nước và cải thiện khả năng tập trung, ghi nhớ.



Thanh Minh

## GIỮ QUYỀN ROOT CỦA ANDROID KHI CẬP NHẬT QUA OTA



Việc cập nhật thiết bị Android quá OTA (over-the-air) sẽ loại bỏ quyền truy cập root (quyền tối cao nhất trong Android cho phép bạn truy cập được mọi tập tin trong hệ thống), buộc bạn phải root thiết bị lại một lần nữa, đây là điều khá bất tiện nếu bạn đang sử dụng các ứng dụng có yêu cầu quyền root.

Quyền root cũng sẽ làm bạn lúng túng nếu đang sử dụng các thiết bị Nexus vốn được Google ưu ái cập nhật thường xuyên.

**1/ Tại sao bị mất root ?**

Android là hệ điều hành dựa trên nền tảng Linux, do vậy, quyền root trên các thiết bị Android cũng giống như tài khoản người dùng quản trị trên Windows. Theo mặc định, Android không cung cấp cho bạn quyền root. Do đó, thực hiện thao tác root thiết bị, cài đặt ứng dụng Su Binary chính là quá trình cho phép truy cập vào các tài khoản root. Các ứng dụng có thể gọi su để đạt được quyền truy cập cao nhất trong hệ thống, vì vậy chúng có thể thoát khỏi sandbox an ninh của Android và thực hiện các chức năng mạnh mẽ

hơn. Android không cung cấp sẵn quyền root ngay từ đầu cho người dùng vì những vấn đề bảo mật, nó sẽ rất nghiêm trọng nếu người dùng chưa có kinh nghiệm sử dụng.

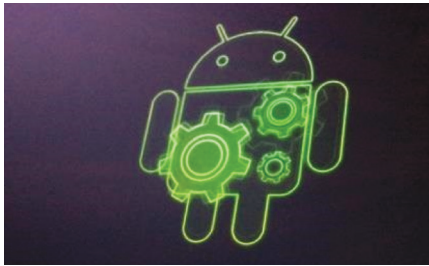
Quá trình root thiết bị Android chính là việc cài đặt một ứng dụng như SuperSU hoặc Superuser. Ứng dụng này kiểm soát truy cập vào các thành phần nhị phân (su binary), vì vậy bạn sẽ có quyền truy cập root. Bạn sẽ mất quyền truy cập root khi bạn cài đặt một bản cập nhật Android. Các cập nhật OTA sẽ đặt phân vùng hệ thống của Android trở lại trạng thái của nhà sản xuất, loại bỏ các Su Binary.

Nếu bạn đang sử dụng ứng dụng Xposed, bạn có thể cần phải gỡ bỏ nó trước khi chạy bản cập





▶ nhật OTA. Bởi vì, bạn sẽ thấy một thông báo lỗi và quá trình cập nhật sẽ từ chối cài đặt nếu bạn không gỡ bỏ Xposed.



## 2/ Chế độ Survival OTA của SuperSU

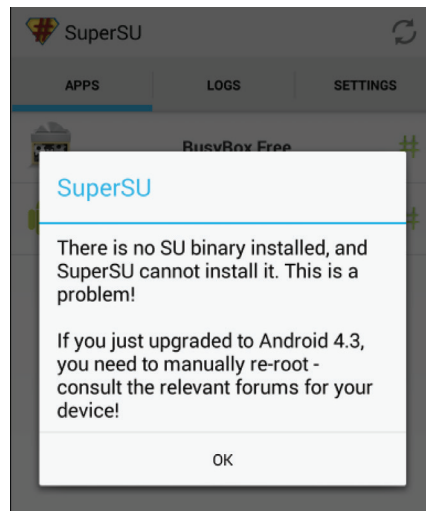
Có một số tiện ích cho phép bạn giữ quyền truy cập root, nhưng chúng không hoàn hảo. Chúng có thể làm việc tốt với bản cập nhật nhỏ. Ngay cả khi chúng đã từng làm việc tốt trong các phiên bản trước của Android nhưng có thể không làm việc với các phiên bản tương lai. Nói cách khác, bạn có thể để giữ quyền root sau khi cập nhật nhưng điều này phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

Ví dụ, tiện ích SuperSU có một tùy chọn "Survival mode" mà bạn có thể kích hoạt trước khi chấp nhận một bản cập nhật OTA. Tuy vậy, tùy chọn này chỉ có trong phiên bản SuperSU Pro được bán với giá 2,49 USD. Nhưng nó cũng có thể không làm việc với một vài bản cập nhật.

OTA RootKeeper là một ứng dụng miễn phí có cách làm việc tương tự như SuperSU, nhưng nó lại không làm việc với Android 4.3 và các phiên bản mới hơn. Bạn có thể tải SuperSU và OTA RootKeeper từ Google Play (CH Play) bằng cách nhập tên nó vào ô tìm kiếm.

SuperSU Pro đã được thử nghiệm trên Google Nexus 4 có quyền root và kết quả thành công tốt đẹp khi nâng cấp OTA từ phiên bản Android 4.4.3 lên Android 4.4.4. Máy vẫn giữ được quyền root sau khi nâng cấp. Tuy nhiên, vấn đề ở chỗ bản nâng cấp 4.4.3 lên 4.4.4 chỉ có một vài cập nhật nhỏ lẻ, rất có thể SuperSU Pro sẽ phải "bó tay" trước các bản cập nhật lớn, một điều đã

xảy ra với OTA RootKeeper.



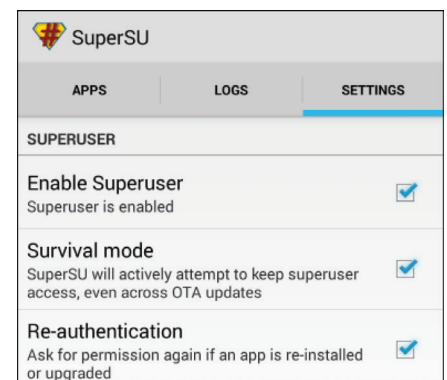
## 3/ Ba cách để root thiết bị Android

- Mở khóa Bootloader: Google và các nhà sản xuất thiết bị Android không chính thức hỗ trợ root, nhưng họ vẫn cung cấp một cách chính thức để được truy cập ở mức độ thấp cho một số thiết bị. Ví dụ, các thiết bị Nexus được dành cho các nhà phát triển, và bạn có thể dễ dàng mở khóa bộ nạp khởi động (Bootloader) với một lệnh duy nhất. Sau đó bạn có thể root thiết bị của bạn bằng cách flash một tập tin .zip có chứa su binary từ màn hình recovery. Các công cụ như Nexus Root Toolkit dành cho các thiết bị Nexus sẽ tự động hóa quá trình này. Các nhà sản xuất khác cũng cung cấp nhiều cách để mở khóa bộ nạp khởi động, nhưng chỉ có thể áp dụng cho một vài thiết bị nhất định.

- Khai thác một lỗ hổng bảo mật: Một số thiết bị sẽ bị khóa ngay từ lúc xuất xưởng. Các nhà sản xuất sẽ không cung cấp các cách thức để mở khóa bộ nạp khởi động nhằm ngăn chặn việc giả mạo phần mềm của họ. Tuy vậy, các thiết bị này vẫn có thể bị root bằng cách tìm ra một lỗ hổng bảo mật trên thiết bị và khai thác nó để cài đặt một su binary vào phân vùng hệ thống của chúng. Một bản cập nhật OTA có thể sửa chữa các lỗ hổng bảo mật cũng như khóa thiết bị lại nếu nó bị mở khóa. Ví dụ, có

một thông báo treo thường 18.000 USD cho người đầu tiên có thể root thành công Samsung Galaxy S5 của nhà mạng Verizon hay AT & T. Một lỗ hổng được tìm thấy, nhưng bản cập nhật trong tương lai có thể ngăn chặn sự điều này và loại bỏ khả năng root Galaxy S5.

- Flash CyanogenMod hoặc một ROM tùy chỉnh khác : Các ROM CyanogenMod thường đã được root ngay từ đầu. CyanogenMod bao gồm một chuyển đổi đơn giản trên màn hình cài đặt của nó cho phép bạn kích hoạt hoặc vô hiệu hóa quyền truy cập root. Việc nâng cấp các bản rom mới của CyanogenMod sẽ không làm mất quyền root của thiết bị.



## 4/ Làm thế nào để root lại thiết bị sau khi nâng cấp ?

Trên một thiết bị với bộ nạp khởi động đã được mở, chẳng hạn như một thiết bị Nexus đã bị mất root sau khi cập nhật OTA. Bạn sẽ phải kết nối điện thoại Android của bạn vào máy tính root nó bằng các công cụ hỗ trợ như Nexus Root Toolkit hoặc thông qua các dòng lệnh với tiện ích ADB.

Với các thiết bị được root bằng cách khai thác các lỗ hổng bảo mật thì bạn chỉ còn cách là chờ xem có một chuyên gia nào đó phát hiện ra lỗ hổng và chia sẻ nó trên mạng.

Nếu bạn muốn cập nhật Android mà không lo mất quyền root thì các bản rom của CyanogenMod là một lựa chọn xứng đáng.

► Tiếp theo trang 1

# VI XỬ LÝ DI ĐỘNG 64BIT VỚI HỆ ĐIỀU HÀNH DI ĐỘNG 64BIT



có hiệu năng tốt nhất hiện tại. Tuy nhiên, phải chờ tới quý 1 của năm sau, người dùng mới có thể chạm tay vào những sản phẩm của hãng, với những cải tiến cũng như hiệu quả hơn. Hiện tại thì vi xử lý Snapdragon 32bit có mặt trên thị trường đều đã được sử dụng trong những hệ điều hành Android và Windows Phone .

Snapdragon 810 được trang bị những công nghệ hình ảnh và truyền thông mới nhất và tối tân nhất của Qualcomm. Bộ xử lý hình ảnh có thể render video 4K (3840x2160) tức gấp 4 lần chuẩn 1080p , với tốc độ 30 khung hình trên giây (30fps) và video 1080p với tốc độ 120 khung hình trên giây (120fps). Vi xử lý còn trang bị thêm công nghệ LTE Advanced, cho phép sử dụng công nghệ mạng 4G tiên tiến nhất hiện tại. Ngoài ra, ưu điểm nữa trong dòng sản phẩm này là Snapdragon 810 còn là một trong những vi xử lý di động đầu tiên dùng bộ nhớ tiết kiệm năng lượng LPDDR4 (Low Power DDR4 ), cho phép các ứng dụng chạy nhanh hơn nhưng lại tiết kiệm pin ít hơn. Điều này còn đồng nghĩa với việc cho phép các máy tính bảng mở rộng bộ nhớ của mình nhiều hơn so với các máy tính bảng sử dụng vi xử lý 32bit (cho phép tối đa 4GB bộ nhớ).

Snapdragon 810 còn sử dụng bộ vi xử lý 4 nhân, trong đó là sự kết hợp giữa vi xử lý hiệu suất cao ARM Cortex-A57 cho các tiến trình đòi hỏi phải xử lý nhiều như video, hình ảnh, games...và vi xử lý hiệu suất thấp ARM Cortex A53 cho những tiến trình hoạt động bình thường như gọi điện, sms , nghe nhạc. Chính điều này khiến Snapdragon kéo dài thời gian sử dụng pin của những thiết bị di động. Bên cạnh đó , Qualcomm còn giới thiệu sản phẩm Snapdragon 808 64bit trang bị vi xử lý 6 nhân với quy trình sản xuất dựa trên công nghệ bán dẫn 20nm, tiên tiến hơn nhiều so với công nghệ bán dẫn 28nm đang sử dụng cho các sản phẩm Snapdragon hiện tại. Snapdragon 808 6 nhân có một số tính năng cải tiến so với Snapdragon 810 với khả năng hỗ trợ màn hình hiển thị 2560 x 1600 pixels, tương thích ngược với LPDDR3. Vi xử lý sử dụng 2 nhân vi xử lý ARM Cortex A57

và 4 nhân vi xử lý ARM Cortex A53.

Những sản phẩm hiện tại của Qualcomm đã và đang được sử dụng trong những sản phẩm smartphone thuộc hàng "top" trên thế giới như Samsung Galaxy S5 hay trong Apple iPhone 5S – sản phẩm di động duy nhất trên thị trường sử dụng vi xử lý 64bit.

## Hệ điều hành Android 64bit

Cùng chạy đua với sự ra đời của vi xử lý 64bit đó chính là sự ra đời của hệ điều hành 64bit. Mặc dù Qualcomm đã cho ra đời một số bản mẫu của vi xử lý 64bit, tuy nhiên, họ phải chờ cho tới khi Google phát hành hệ điều hành 64bit cho những thiết bị di động chạy trên nền vi xử lý ARM mới có thể chính thức đưa sản phẩm vi xử lý 64bit vào sản xuất đại trà. Intel, hãng vi xử lý nổi tiếng nhất thế giới mặc dù đã đưa ra những sản phẩm di động chạy trên nền Android 64bit sử dụng chip với mã Merrifield, tuy nhiên, Google hiện tại sẽ ưu tiên hơn cho ARM vì đại đa số các sản phẩm di động hiện tại đều sử dụng vi xử lý ARM – một điều khá bất lợi cho Intel.

Song song với hệ điều hành Android 64bit thì Google còn phát triển những chương trình, ứng dụng 64bit để tận dụng hết những lợi ích mà vi xử lý 64bit mang lại. Theo những thông tin thì Google đã phát triển xong trình duyệt Chrome 64bit sử dụng cho hệ điều hành Android, dự kiến sẽ được giới thiệu chính thức vào cuối tháng 6 này.



## Kết luận :

Với cấu hình như mơ, cùng với hệ điều hành Android 64bit, liệu Snapdragon có thể đem lại trải nghiệm mới cho người dùng, tương tự như cách mà iPhone 5S đã thực hiện ? Chúng ta phải chờ tới mùa xuân năm sau mới được tận mắt chứng kiến những công nghệ mới này.

**Lương Gia Định**





# Bệnh nấm ăn da có nguồn gốc Châu Á xuất hiện trên các quần thể cá cóc và sa giông châu Âu

Kết quả được công bố trên tạp chí Science số 346 tập 6209 ngày 31 tháng 10 năm 2014 của nhóm nghiên cứu gồm giáo sư An Martel Đại học Ghent-Bỉ, NCS Nguyễn Thiên Tạo - Bảo tàng Thiên nhiên Việt Nam, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam cùng các cộng sự khác, đã cảnh báo về một loại bệnh nấm ăn da xâm nhập vào châu Âu bởi con người, đã gây ra một mối đe dọa lớn đối với loài cá cóc và sa giông bản địa. Đây là loài nấm *Batrachochytrium salamandrivorans* mới phát hiện năm ngoái bởi các nhà nghiên cứu sau khi điều tra một vụ biến động lớn về số lượng của loài sa giông lửa ở Hà Lan.



Sa giông lửa *Salamandra atra* - tổn thương vùng da do bị nhiễm nấm *B. salamandrivorans*. Photo: Frank Pasmans

Các nhà khoa học cũng đã kiểm tra hơn 5.000 cá thể động vật lưỡng cư từ bốn châu lục để xác định các mối đe dọa của bệnh dịch mới này với các loài khác. Kết quả cho thấy nấm *B. salamandrivorans* rất nguy hiểm với các loài cá cóc và sa giông, nhưng không ảnh hưởng đến các loài ếch, cóc và ếch giun.

Loài nấm này được phát hiện trên các loài lưỡng cư ở các nước Nhật Bản, Thái Lan và Việt Nam năm 1894 nhưng không gây bệnh, cho thấy nó có nguồn gốc từ Đông Nam Á. Loài nấm này có thể đã được mang đến châu Âu gần đây, và việc chúng xuất hiện trên các loài lưỡng cư được di cư cho thấy việc buôn bán các loài lưỡng cư liên lục địa là nguyên nhân của dịch bệnh.

Cho đến nay bệnh dịch này mới được phát hiện ra ở Hà Lan và Bỉ, nhưng các nhà nghiên cứu nói rằng nó có thể sớm lan tới các nước châu Âu khác. Giáo sư Martel cho biết: "Khi bệnh xuất hiện một thời gian dài, động vật

sẽ phát triển để kháng với nó. Tuy nhiên với việc toàn cầu hóa, con người và các loài động vật có thể di chuyển khắp nơi trên thế giới, đã mang mầm bệnh cho các vật chủ mà không có cơ hội hình thành kháng thể. Hệ quả là tác nhân gây bệnh như nấm *B. salamandrivorans* khi đưa đến môi trường mới rất nhanh chóng có thể gây tuyệt chủng nhiều loài".

Các loài cá cóc, sa giông có nguồn gốc từ châu Á đang được buôn bán với số lượng lớn trên toàn cầu. Hơn 2,3 triệu con sa giông bụng lửa của Trung Quốc được nhập khẩu vào Mỹ từ năm 2001 đến năm 2009. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng nấm có thể dễ dàng lây nhiễm giữa các cá thể cá cóc, sa giông cùng loài và các loài khác nhau qua tiếp xúc trực tiếp.



Cóc bụng đỏ Trung quốc (*Cynops orientalis*) bán phổ biến tại các cửa hàng thú cảnh ở Châu Âu và Mỹ Photo: Frank Pasmans



Cá cóc tam đảo *Paramesotriton deloustali* - Ảnh: Phùng Mỹ Trung

**Nguyễn Thiên Tạo (Bảo tàng thiên nhiên Việt Nam)**

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 04/3/2014. Số lượng in 5.100 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)



SỐ 12/2014  
20-12-2014

**KHOA HỌC & ỨNG DỤNG**

LIÊN HIỆP CÁC MÔI KHÓA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI

1997 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT: 061.3822097 - Fax: 061.3825585 - Email: nostdn@vnn.vn

