



BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 07/2015

20-07-2015
ISSN 2354-1148

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

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

Tập huấn an toàn bức xạ trong công nghiệp và y tế trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

Vừa qua, Phòng Quản lý Công nghệ thuộc Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh Đồng Nai đã phối hợp với Viện Hạt Nhân Đà Lạt tổ chức 02 lớp tập huấn An toàn Bức xạ trong lĩnh vực y tế và công



Hình 1: Tiến sỹ Nguyễn Xuân Hải, Giám Đốc Trung tâm Đào tạo, Viện Nghiên cứu Hạt nhân Đà Lạt phát biểu khai mạc

► [xem tiếp trang 4](#)

Nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

3.2 Những hạn chế, cản trở đối với sự phát triển của ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

Ngành lâm nghiệp nói chung và ngành chế biến gỗ nói riêng tiếp tục bị ảnh hưởng bởi kinh tế thế giới trên đà phục hồi chậm, tăng trưởng kinh tế của các nước thuộc khu vực đồng tiền chung Châu Âu, đặc biệt là một số nước thành viên đang chịu ảnh hưởng của nợ công vẫn còn rất mờ nhạt. Mặc dù có một vài dấu hiệu tích cực cho thấy các hoạt động kinh tế đang phục hồi trở lại sau suy thoái nhưng triển vọng kinh tế toàn cầu nhìn chung chưa vững chắc, nhất là đối với các nền kinh tế phát triển.

► [xem tiếp trang 14](#)

Bệnh xương khớp và chế độ dinh dưỡng cải thiện

Xương khớp cũng như cơ thể cần được nuôi dưỡng, chăm sóc, bảo vệ và cung cấp đầy đủ những dinh dưỡng cần thiết để nó luôn khỏe mạnh phục vụ quá trình vận động của con người. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng phù hợp cho cơ thể cũng chính là dinh dưỡng nuôi xương khớp để nó luôn hoạt động trơn tru và không gây đau nhức khi thay đổi thời tiết.

Trong cấu tạo của xương khớp mỗi thành phần có

► [xem tiếp trang 4](#)

CHUYÊN MỤC SỞ HỮU TRÍ TUỆ Bài 6: Quyền liên quan

(tiếp theo và hết)

2. Giới hạn quyền liên quan:

- Trường hợp sử dụng quyền liên quan không phải xin phép, không phải trả tiền nhuận bút, thù lao, theo qui định tại Điều 32 của Luật Sở hữu Trí tuệ bao gồm:

+ Tự sao chép một bản nhằm mục đích nghiên cứu khoa học của cá nhân.

+ Tự sao chép một bản nhằm mục đích giảng dạy,

► [xem tiếp trang 3](#)

Bã men bia và những ứng dụng của chúng trong cuộc sống

Từ lâu, nấm men thu nhận từ bã men bia đã được ứng dụng nhiều trong sản xuất thuốc chữa bệnh để tăng cường sự trao đổi chất và chữa các bệnh u nhọt. Chúng có thể dùng ở dạng lỏng, dạng ép hay dạng sấy khô. Thông thường, bã men bia khi làm thuốc chữa bệnh sẽ có vị đắng khó chịu do hoa hupblong (nguyên liệu không thể

► [xem tiếp trang 6](#)

Trong số này:

- Vô hiệu hóa Global trong Ubuntu 13.10 [Trang 2](#)

- Làm thế nào để kéo dài tuổi thọ của

iPhone và iPad

[Trang 8](#)

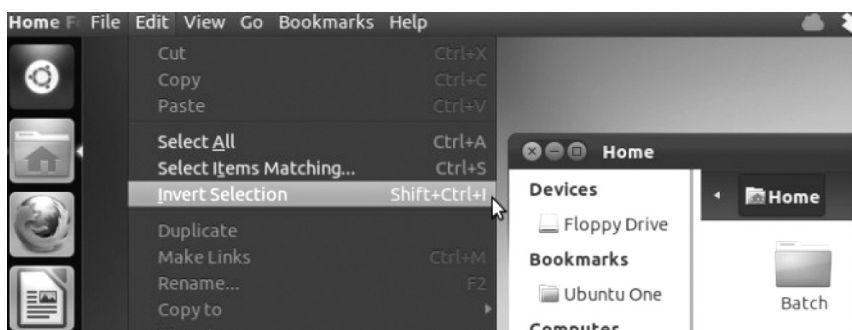
- Giới thiệu một số công thức thụ động

hóa trên kim loại sau khi xi mạ kẽm

[Trang 9](#)

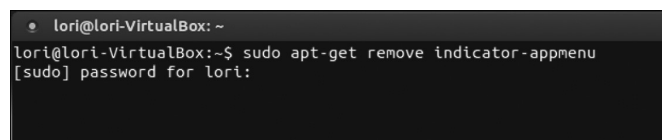


Vô hiệu hóa Global Menu trong Ubuntu 13.10

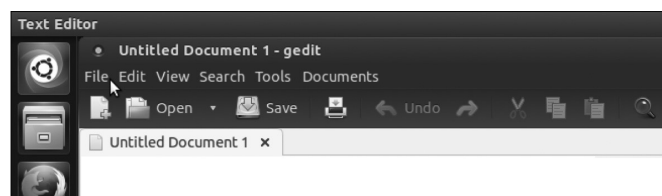


Global Menu trong Ubuntu được thiết kế nhằm cung cấp nhiều không gian hơn cho các cửa sổ chương trình, cụ thể là nó hiển thị ở phía trên cùng của mình desktop và áp dụng cho hầu hết các cửa sổ chương trình. Tuy nhiên, khi bạn sử dụng một màn hình rộng hoặc nhiều màn hình, Global Menu có thể gây một chút phiền toái khi menu cách xa cửa sổ chương trình tương ứng. Vậy nếu không thích tính năng này trong Ubuntu 13.10, bạn có thể dễ dàng tắt nó đi.

Để thực hiện, trước hết bạn mở cửa sổ Terminal bằng cách nhấn tổ hợp phím Ctrl + Alt + T. Tại dấu nhắc, hãy gõ lệnh "sudo apt-get remove indicator-appmenu" và Enter, tiếp theo là nhập mật khẩu khi được yêu cầu và Enter.

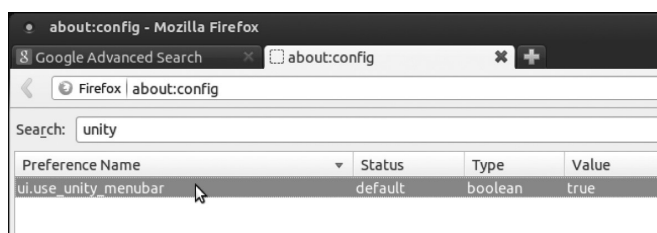


Quá trình xử lý sẽ chạy với một loạt các dòng lệnh và sau đó hiển thị một thông báo cho biết có bao nhiêu không gian đĩa được giải phóng. Khi được hỏi "Do you want to continue?", bạn gõ "y" và nhấn Enter. Tới đây thì gói danh mục Global Menu đã bị gỡ bỏ và dấu nhắc lệnh đã quay trở lại. Muốn đóng cửa sổ Terminal, bạn chỉ cần gõ lệnh exit hoặc nhấn biểu tượng dấu X bên góc phải.

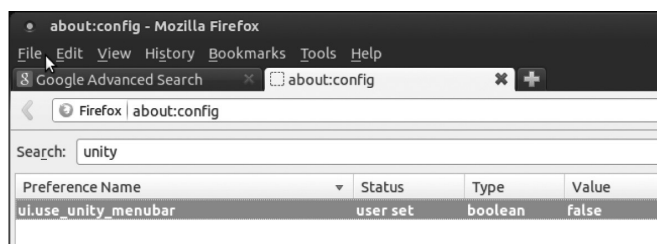


Lưu ý rằng các danh mục (menus) cho một chương trình đã được chuyển trở lại vào cửa sổ của chương trình đó và nằm ngay bên dưới thanh tiêu đề.

Riêng đối với Global Menu trong Firefox phải được vô hiệu hóa một cách riêng biệt từ bên trong chương trình này. Đầu tiên hãy mở cửa sổ Firefox ra và gõ "about:config" vào thanh địa chỉ rồi Enter. Một màn hình cảnh báo sẽ hiển thị và bạn cứ nhấn nút "I'll be careful, I promise!" để tiếp tục.



Tại màn hình tiếp theo, bạn gõ từ unity trong ô tìm kiếm Search. Kết quả phù hợp với những gì bạn đã gõ bắt đầu hiển thị trong danh sách bên dưới, ứng với unity sẽ là thiết lập "ui.use_unity_menubar", nó sẽ có giá trị logic là true hoặc false. Trong trường hợp này, bạn muốn thay đổi giá trị của thiết lập thành false, do vậy chúng ta cần nhấn kép chuột vào nó.



Sau khi có sự thay đổi, danh mục của Firefox bây giờ cũng hiển thị phía trên cùng của cửa sổ bên dưới thanh tiêu đề. Tương tự, để sử dụng Global Menu trong Firefox một lần nữa, bạn chỉ cần thay đổi thiết lập của "ui.use_unity_menubar" trở lại giá trị true là xong.

Nếu bạn quyết định sử dụng Global Menu cho tất cả các chương trình khác, hãy mở cửa sổ Terminal và gõ dòng lệnh sudo apt-get install indicator-appmenu và thực hiện các bước giống như bạn đã làm với việc vô hiệu hóa Global Menu như trên.

Ngọc Hân

► *Tiếp theo trang 1*

CHUYÊN MỤC SỞ HỮU TRÍ TUỆ

Bài 6: Quyền liên quan

trừ trường hợp cuộc biểu diễn, bản ghi âm, ghi hình, chương trình phát sóng đã được công bố để giảng dạy ;

+ Trích dẫn hợp lý nhằm mục đích cung cấp thông tin. Theo qui định tại Khoản 1 Điều 24 Nghị định 100/2006/NĐ-CP ngày 21/09/2006, Trích dẫn hợp lý là việc sử dụng các trích đoạn nhằm mục đích thuần túy đưa tin, phải phù hợp với các điều kiện sau: Phần trích dẫn chỉ nhằm mục đích giới thiệu, bình luận hoặc làm sáng tỏ vấn đề trong việc cung cấp thông tin; Số lượng và thực chất của phần trích dẫn từ cuộc biểu diễn, bản ghi âm, ghi hình, chương trình phát sóng không gây phương hại đến quyền của người biểu diễn, quyền của nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, quyền của tổ chức phát sóng đối với cuộc biểu diễn, bản ghi âm, ghi hình, chương trình phát sóng được sử dụng để trích dẫn; phù hợp với tính chất, đặc điểm của cuộc biểu diễn, bản ghi âm, ghi hình, chương trình phát sóng được sử dụng để trích dẫn.

+ Tổ chức phát sóng tự làm bản sao tạm thời để phát sóng khi được hưởng quyền phát sóng. Bản sao tạm thời là bản định hình có thời hạn, do tổ chức phát sóng thực hiện bằng các phương tiện, thiết bị của mình, nhằm phục vụ cho buổi phát sóng ngay sau đó của chính tổ chức phát sóng. Trong trường hợp đặc biệt thì bản sao đó được lưu trữ trong trung tâm lưu trữ chính thức.

- Trường hợp tổ chức, cá nhân sử dụng quyền liên quan

không phải xin phép nhưng phải trả tiền nhuận bút, thù lao theo thoả thuận cho tác giả, chủ sở hữu quyền tác giả, người biểu diễn, nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, tổ chức phát sóng trong các trường hợp sau:

+ Tổ chức, cá nhân sử dụng trực tiếp hoặc gián tiếp bản ghi âm, ghi hình đã công bố nhằm mục đích thương mại để phát sóng có tài trợ, quảng cáo hoặc thu tiền dưới bất kỳ hình thức nào không phải xin phép, nhưng phải trả tiền nhuận bút, thù lao theo thoả thuận cho tác giả, chủ sở hữu quyền tác giả, người biểu diễn, nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, tổ chức phát sóng kể từ khi sử dụng; trường hợp không thoả thuận được thì thực hiện theo quy định của Chính phủ hoặc khởi kiện tại Tòa án theo quy định của pháp luật. Tổ chức, cá nhân sử dụng trực tiếp hoặc gián tiếp bản ghi âm, ghi hình đã công bố nhằm mục đích thương mại để phát sóng không có tài trợ, quảng cáo hoặc không thu tiền dưới bất kỳ hình thức nào không phải xin phép, nhưng phải trả tiền nhuận bút, thù lao cho tác giả, chủ sở hữu quyền tác giả, người biểu diễn, nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, tổ chức phát sóng kể từ khi sử dụng theo quy định của Chính phủ [26, Khoản 1 Điều 35].

+ Tổ chức, cá nhân sử dụng bản ghi âm, ghi hình đã công bố trong hoạt động kinh doanh, thương mại không phải xin phép, nhưng phải trả tiền nhuận bút, thù lao theo thoả thuận

cho tác giả, chủ sở hữu quyền tác giả, người biểu diễn, nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, tổ chức phát sóng kể từ khi sử dụng; trường hợp không thoả thuận được thì thực hiện theo quy định của Chính phủ hoặc khởi kiện tại Tòa án theo quy định của pháp luật [26, Khoản 2 Điều 35].

3. Thời hạn bảo hộ quyền liên quan:

- Theo qui định tại Điều 34 của Luật Sở hữu Trí tuệ thì quyền của người biểu diễn, nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình, tổ chức phát sóng được bảo hộ 50 năm tính từ năm tiếp theo cuộc biểu diễn được định hình, bản ghi âm, ghi hình được công bố hoặc định hình nếu bản ghi âm, ghi hình chưa được công bố, chương trình phát sóng được thực hiện. và các thời hạn bảo hộ sẽ kết thúc vào thời điểm 24 giờ ngày 31 tháng 12 của năm chấm dứt thời hạn bảo hộ các quyền liên quan.

- Quyền của người biểu diễn bao gồm quyền nhân thân và quyền tài sản. Các quyền của người biểu diễn được bảo hộ theo qui định tại Khoản 1 Điều 34 Luật của Sở hữu Trí tuệ "Quyền của người biểu diễn được bảo hộ năm mươi năm tính từ năm tiếp theo năm cuộc biểu diễn được định hình".

Phòng QLS

Tập huấn an toàn bức xạ trong công nghiệp và y tế trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

ngành trên địa bàn tỉnh Đồng Nai kéo dài trong 3 ngày, từ ngày 26 đến ngày 28/6/2015, đã thu hút hơn 190 nhân viên bức xạ của 45 cơ sở bức xạ trong y tế và công nghiệp tham gia

Thông qua việc thảo luận từ các tình huống cụ thể cũng như vận dụng lý thuyết vào thực hành, khóa học đã trang bị cho các học viên những kiến thức bổ ích về tổ chức xây dựng kế hoạch ứng phó sự cố bức xạ tại cơ sở



Hình 2,3: Các học viên cùng thảo luận về các nội dung đào tạo

Tại lớp tập huấn, các học viên đã được phổ biến các kiến thức cơ bản về bức xạ ion hoá; các tương tác bức xạ với vật chất; các phương pháp ghi đo bức xạ; hiệu ứng sinh học của bức xạ; bảo vệ chống chiếu ngoài, chiếu trong và hướng dẫn tẩy xạ; hệ thống các văn bản pháp luật về năng lượng nguyên tử; kiểm soát chiếu xạ nghề nghiệp và chiếu xạ công chúng; đảm bảo an toàn bức xạ hạt nhân trong y tế và công nghiệp; đảm bảo an ninh nguồn phóng xạ..... Ngoài ra, các học viên cũng đã cùng nhau trao đổi thắc mắc, những khó khăn trong công việc thực tế.

theo Thông tư số 25/2014/TT-BKHCN ngày 08 tháng 10 năm 2014 của Bộ Khoa học và Công nghệ quy định việc chuẩn bị ứng phó và ứng phó sự cố bức xạ hạt nhân, lập và phê duyệt kế hoạch ứng phó sự cố bức xạ hạt nhân.

Kết thúc khóa học, các học viên sẽ tham gia bài kiểm tra, nếu đạt yêu cầu sẽ được cấp giấy chứng nhận của Viện nghiên cứu hạt nhân Đà Lạt, đây cũng là một trong những điều kiện để đăng ký hoạt động bức xạ tại cơ sở./.

Lê Vương Quang (Phòng Quản lý Công nghệ)

▶ *Tiếp theo trang 1*

Bệnh xương khớp và chế độ dinh dưỡng cải thiện



một chức năng khác nhau. Dây chằng có nhiệm vụ neo xương với xương, giữ cho khớp được vững; Gân nối xương với cơ và chuyển sức cơ của cơ vào xương; Sụn là lớp tế bào trong như thạch, rất bền dai, có thể ép và đàn hồi, không có mạch máu và dây thần kinh.

Sụn có công dụng che chở đầu xương như lớp đệm, tránh sự mài xát khi khớp cử động. Tuy quan trọng như vậy nhưng sụn lại là những tế bào rất mỏng manh, khó nuôi cấy, dễ thoái hóa mà sự tái tạo lại rất khó khăn. Sụn chứa 75% nước. Khi khớp cử động, nước thẩm qua



▶ lại màng hoạt dịch để lấy chất bổ dưỡng nuôi sụn. Vì thế, khi khớp bất động, sụn sẽ bị suy yếu. Sụn không có dây thần kinh nên không có “trách nhiệm” về cảm giác đau trong bệnh viêm khớp. Khớp nằm trong một cái túi, các tế bào ở mặt trong của túi tiết ra chất hoạt dịch lỏng, nhờn như dầu, giúp khớp trơn tru khi trượt lên nhau hoặc khi co duỗi, cử động. Hoạt dịch cũng là nguồn cung cấp chất bổ dưỡng cho sụn vì sụn không có mạch máu.

Chế độ dinh dưỡng cân bằng và đa dạng hóa việc thu nạp vitamin, khoáng chất, chất chống ô xy hóa và các chất dinh dưỡng khác. Đồng thời thực hiện chế độ ăn uống giảm cân đối với những bệnh nhân thuộc nhóm thừa cân, béo phì bởi những người thừa cân, béo phì cũng là một trong những nguyên nhân dẫn tới chứng đau nhức xương khớp. Người gầy yếu bị viêm đa khớp dạng thấp nên ăn nhiều bữa nhỏ để hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh viêm khớp

Rau xanh và trái cây



Trong rau xanh và trái cây có chứa các chất dinh dưỡng được gọi là những chất hóa học từ thực vật và các chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa, thậm chí có thể đẩy lùi quá trình viêm nhiễm. Rau quả, trái cây càng nhiều màu sắc thì chất dinh dưỡng và khả năng phòng chống bệnh càng cao. Các loại rau, trái cây có màu đỏ, tím, xanh, vàng, cam như quả việt quất, mâm xôi, dâu tây, bông cải xanh, cải bó xôi, cải xoăn, cà rốt và khoai lang luôn là những lựa chọn tốt.

Cá nước lạnh

Các loại cá nước lạnh cung cấp nguồn axit béo thiết yếu omega 3 như DHA (docosohexanoic acid) và EPA (eicosapentanoic acid). Loại chất béo này có khả năng chống viêm rất hiệu quả. Một số loại cá nước

ngọt như cá hồi Atlantic, cá trích, cá sardin, cá ngừ da sáng... cũng có nhiều các axit béo omega 3.



Gừng

Gừng tươi có vị cay, nóng, mùi thơm, tính ấm, ngoài những tác dụng như chống đầy hơi, kích thích lưu thông máu, làm ấm cơ thể, giảm đau kháng viêm....Gừng có khả năng chống viêm nhiễm rất hiệu nghiệm. Chiết xuất gừng thường được sử dụng trong các loại thuốc truyền thống để giảm viêm, các đặc tính chống viêm có được là nhờ chất men zingibain có trong gừng. Chất men này là một loại thuốc giảm đau tự nhiên, giúp giảm các cơn đau cơ, viêm khớp, thấp khớp, đau đầu hay đau nửa đầu. Tinh dầu gừng hoặc bột nhào gừng dùng để mát xa giảm đau đầu, cơ bắp, căng cơ. Nếu sử dụng thường xuyên, gừng làm giảm lượng prostaglandin, do đó giúp giảm đau.



Vũ Thanh Minh – tổng hợp từ nhiều nguồn



Bã men bia và những ứng dụng của chúng trong cuộc sống

thiếu trong công nghệ sản xuất bia). Để khắc phục nhược điểm này, Viện nghiên cứu công nghiệp bia Liên Xô đã đưa ra phương pháp và quy trình kỹ thuật thu nhận nấm men bia tinh khiết không có vị đắng, có mùi dễ chịu và phù hợp với trẻ em. Sản phẩm của phương pháp mới này vẫn giữ nguyên được toàn bộ vitamin nhóm B (trừ B12) có trong men bia, quan trọng nhất là B1 ≥ 14mg%, và B2 ≥ 3mg%.

Kết quả nghiên cứu của Gerry Huff cùng các cộng sự thuộc Cơ quan Nghiên cứu Nông nghiệp của Mỹ (USDA) đăng trên tạp chí Poultry Science cho thấy những tác dụng của việc bổ sung cao nấm men (chất chiết xuất từ bã men bia) vào khẩu phần ăn của gà tây. Nó có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, tiêu diệt vi khuẩn trên gia cầm. Đây là một hướng mới rất có lợi để thay thế cho các liệu pháp và phòng ngừa các bệnh gia cầm mà không dùng đến thuốc. Hiện tại, nhóm nghiên cứu đang tiếp tục tìm ra phương pháp cân bằng nhằm tăng cường phản ứng miễn dịch mà vẫn duy trì được sự phát triển bình thường cho gia cầm.

Tại Việt Nam, việc nghiên cứu quá trình tự phân bã nấm men bia để thu nhận chế phẩm invertase đã được thực hiện tại Trường Đại học Bách Khoa Thành phố Hồ Chí Minh. Quá trình thu nhận được diễn ra theo sơ đồ sau: Bã nấm men bia → Rửa với nước vô khuẩn và nước muối → Tách cặn → Tự phân → Ly tâm tách cặn không tan → Chế phẩm enzym invertase thô. Trước khi thực hiện quá trình tự phân, bã nấm men bia dạng sệt thu được từ

nhà máy bia được đem phối trộn với nước vô trùng theo tỉ lệ nấm men/nước là 1/3 (w/w), rồi để lắng trong 1 giờ và gạn bỏ phần nước bên trên.

dịch đậm để thực hiện quá trình tự phân. Sau khi tự phân, mẫu được ly tâm (7000 vòng/phút) để tách bỏ phần không tan, phần dịch lỏng thu

NT Chi tiêu	Mẫu ĐC (không rửa)	Rửa lần 1	Rửa lần 2	Rửa lần 3
Màu	Màu vàng đậm	Màu vàng nhạt	Màu kem	Màu kem sáng
Mùi	Mùi bia nồng rõ rệt	Mùi bia nồng	Mùi bia nhẹ	Thoảng mùi bia

Bảng 1. Ảnh hưởng số lần rửa đến một số đặc điểm cảm quan bã men bia.

NT Chi tiêu	Mẫu ĐC	Rửa lần 2	Rửa lần 3	Rửa lần 4
Tổng số tế bào (tb/ml)	5,63.10 ⁹	3,38.10 ⁹	3,09.10⁹	2,69.10 ⁹
Tổng số tế bào sống (tb/ml)	5,51.10 ⁹	3,25.10 ⁹	2,96.10⁹	2,59.10 ⁹
Tỷ lệ tế bào sống (%)	97,43	95,83	95,67	96,3
Độ chua (%)	0,37	0,15	0,13	0,1

Bảng 2. Ảnh hưởng số lần rửa nước đến các thông số của bã men bia.

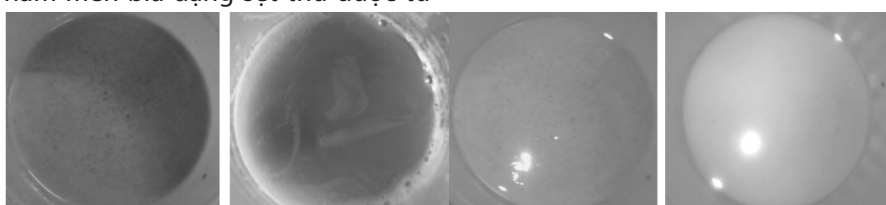
Chi tiêu	Men Mauripan	Bã men bia
Tổng số tế bào (tb/g)	16,2.10 ⁹	3,09.10 ⁹
Tổng số tế bào sống (tb/g)	15,1.10⁹	2,96.10⁹
Tỷ lệ tế bào sống (%)	93,2	95,67
Độ chua (%)	0,037	0,13

Bảng 3. So sánh nấm men Mauripan và bã men bia sau 3 lần rửa.

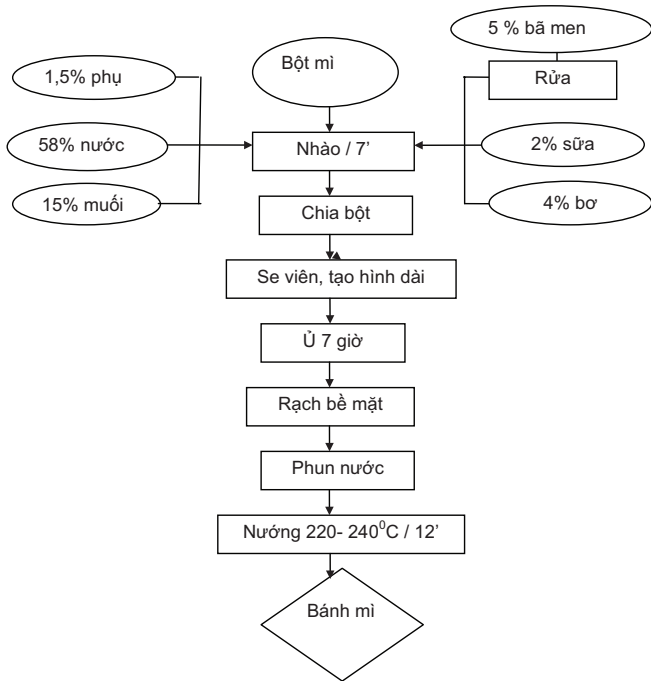
Tiếp tục phối trộn sinh khối nấm men với dung dịch nước muối NaCl (0,5%) theo tỉ lệ 1/3 (w/w). Sau 1 giờ, gạn nước và tiến hành ly tâm (3000 vòng/phút) để thu nhận sinh khối nấm men. Tiếp theo, sinh khối nấm men được phối trộn với dung

được là chế phẩm invertase thô. Kết quả thu được trong điều kiện tối ưu tổng hoạt tính là 120,9 đơn vị hoạt tính/g chất khô nấm men và hoạt tính riêng của chế phẩm invertase là 0,7 đơn vị hoạt tính/mg protein.

Phần lớn các công ty sản xuất bia sẽ thải bỏ bã men sau 3 chu kỳ lên men bia. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã tận dụng bã men bia từ các nhà máy để tiếp tục lên men bánh mì tại cơ sở sản xuất bánh mì. Sau khi thu nhận tại công ty, bã men bia được bảo quản lạnh trong thùng xốp rồi vận chuyển từ nhà



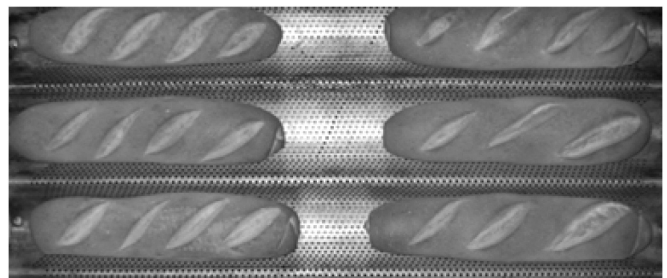
Bã men bia: chưa rửa, rửa lần 1, lần 2 và lần 3 (từ trái qua phải)



Chúng tôi đã chọn bã men bia sau 3 lần rửa để sản xuất bánh mì. Nhằm mục đích tìm ra tỷ lệ men bia bổ sung thích hợp trong quá trình sản xuất bánh, chúng tôi tiến hành so sánh tổng số tế bào nấm men Mauripan (men thương mại cơ sở sản xuất bánh mì sử dụng) với nấm men bia đã qua xử lý. Kết quả thể hiện ở bảng 3.



Bảng 3 cho thấy tổng số tế bào sống men Mauripan cao hơn rất nhiều so với bã men bia. Trong 1 gam men Mauripan có 15,1.109 tb/g còn trong bã men bia là 2,96.109 tb/g. Như vậy, men Mauripan có tổng số tế bào sống gấp 5 lần bã men bia. Dựa trên tỷ lệ men Mauripan mà cơ sở bánh mì dùng là 1% (w/w), chúng tôi tính tỷ lệ bã men bia bổ sung tương ứng là 5% (w/w) trong quá trình sản xuất bánh (Sơ đồ 1).



Sản phẩm đáp ứng được các chỉ tiêu hóa lý và có đặc điểm như sau: vỏ mỏng, giòn, ruột xốp đều, có màu trắng ngà và thơm mùi vị đặc trưng của bánh mì. Giá thành nguyên liệu ban đầu để sản xuất là 800 đ/cái (chưa tính công lao động, hao mòn thiết bị, điện tiêu tốn cho lò nướng, nước sử dụng...). Giá bán lẻ là 2.500 đ/cái.

Tuy nhiên, khi sử dụng men bia để sản xuất bánh mì cần lưu ý:

- Nên sử dụng ngay bã men bia để giảm lượng nấm men chết và hạn chế hoạt lực của men bị yếu đi. Cần bảo quản lạnh men ở nhiệt độ 40C.

- Cần rửa bã men bia bằng nước muối vô trùng để loại bớt các chất mùi và màu trước khi dùng.

Th.s Nguyễn Minh Hiền, Nguyễn Phương Kiều,
Đại học Nông Lâm HCM
Trương Nhật Trung, Đại học Sư phạm kỹ thuật HCM

máy về cơ sở sản xuất. Với các thí nghiệm thăm dò, khi sử dụng bã men bia không qua rửa nước thì bánh mì có ruột bị sẫm, vị đắng, mùi chua. Chúng tôi đã khắc phục vấn đề này bằng cách rửa bã men. Tiến hành rửa bằng nước muối vô trùng với tỷ lệ 1:1 (v/v). Dùng đĩa thủy tinh khuấy nhẹ hỗn hợp. Để lắng trong 15 phút, đổ phần nước ở trên và để lại lớp men lắng dưới đáy. Sau 3 lần rửa, màu sắc của bã men bia nhạt hơn, mùi bia giảm.



Một số chỉ tiêu đặc điểm của bã men bia sau các lần rửa được mô tả chi tiết trong **Bảng 1** và **Bảng 2**.

Bảng 1. Ảnh hưởng số lần rửa đến một số đặc điểm cảm quan bã men bia.



Làm thế nào để kéo dài tối đa tuổi thọ của iPhone và iPad

Như các bạn đã biết, tuổi thọ pin của điện thoại iPhone hay máy tính bảng iPad mà chúng ta sử dụng không kéo dài lâu. Sau một thời gian sử dụng, hiện tượng chai pin và nhanh hết pin là vấn đề mà người dùng hay gặp phải nhất. Sau một thời gian sử dụng và số lần nạp mà các ion trong pin sẽ chết và ko thể tích năng lượng được nữa. Các nhà sản xuất đã tính toán con số tối đa để pin có thể sử dụng được trong khoảng từ 1 -2 năm. Như vậy, điều chúng ta cần là không phải thay đổi con số này mà sẽ phải sử dụng iPhone / iPad như thế nào để tận dụng hết năng lượng trong 1 lần sạc. Bài viết sẽ đề cập các phương pháp để bạn tối ưu hóa tuổi thọ sử dụng của pin iPhone và iPad

1. Tránh việc sử dụng pin cạn kiệt: Sử dụng cạn kiệt pin rồi mới sạc sẽ ảnh hưởng rất nhiều tới pin của bạn. Dựa trên đánh giá của các kết quả thí nghiệm, bắt đầu sạc pin khi pin xuống tới mức 50% sẽ khiến pin kéo dài tuổi thọ hơn



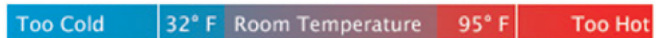
2. Tìm hiểu những ứng dụng sử dụng nhiều pin nhất: Vào Battery Usage trong Settings để theo dõi những ứng dụng ngốn pin nhiều nhất và đánh giá mức độ ảnh hưởng để đưa ra lựa chọn xem bạn có cần sử dụng ứng dụng đó hay không. Nếu bạn không cần, chỉ cần xóa chúng ra khỏi iPhone/ iPad. Điều này không những tiết kiệm pin mà còn tiết kiệm dung lượng cho những ứng dụng và tập tin quan trọng hơn



3. Tránh để iPhone/ iPad ở những nơi nhiệt độ khắc nghiệt:

iPhone/ iPad có thể hoạt động tốt ở nhiệt độ từ 32 – 95°F (0° - 35°C). Khi không sử dụng, bạn có thể để thiết bị ở điều kiện nhiệt độ từ -4° đến 113°F (-20°C - 45°C). Ở bất kì điều kiện nhiệt độ nào cao hay thấp hơn ngưỡng này đều ảnh hưởng tới pin và thiết bị.

iPhone, iPad, and iPod Comfort Zone

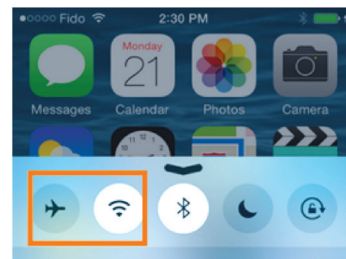


4. Cập nhật hệ điều hành mới nhất:

Bất cứ khi nào có thể, hãy cập nhật iPhone/ iPad đến hệ điều hành mới nhất. Điều này sẽ đảm bảo thiết bị của bạn cập nhật phần mềm mới nhất, ngăn ngừa những lỗi xuất hiện khi sử dụng. Để cập nhật phần mềm cho thiết bị, bạn chỉ cần kết nối internet và vào Settings -> General -> Software Update.



5. Chỉ sử dụng chế độ 3G/4G khi cần: Ở chế độ 3G/4G, điện thoại sẽ ngốn pin nhiều hơn so với việc sử dụng Wifi.



6. Điều chỉnh độ sáng của màn hình: Bạn có thể điều chỉnh độ sáng màn hình phù hợp với mắt (tự động hoặc chỉnh bằng tay). Điều này sẽ tiết kiệm cho bạn khá nhiều pin cho mỗi lần mở máy.

Lương Gia Định

Giới thiệu một số công thức thụ động hóa trên kim loại sau khi xi mạ kẽm

Hàng ngày chúng ta thường thấy những sản phẩm xi mạ kẽm sau khi đã nhuộm màu trên những chi tiết xe máy, bu lông... thật tuyệt vời hơn nếu chúng ta tự tay pha lấy những màu nhuộm này khi đã biết được công thức pha màu. Việc nhuộm màu trên kim loại sau khi xi mạ kẽm thực ra là quá trình mạ Cr^{6+} là một công nghệ mạ khá mới tại Việt Nam và vẫn chưa hoàn thiện cho lắm. Chắc chắn chúng ta không thể tìm được tài liệu chi tiết về mạ Cr^{6+} vì nó đang trong quá trình hoàn thiện cũng như bị "ém thông tin" do các nhà kinh doanh muốn kiếm lời rất nhiều từ công nghệ mới này. Việc pha màu để nhuộm trên kim loại sau khi mạ kẽm thực ra là một quá trình thụ động hóa kim loại. Trên thế giới hiện nay họ sử dụng các dung dịch mạ Cr^{3+} tuy nhiên việc mạ Cr^{3+} có một số nhược điểm và đặc điểm như sau:



- Giá rất đắt so với mạ Cr^{6+} .
- Dung dịch không ổn định.
- Tính chất cơ lý của lớp mạ kém (mềm hơn rất nhiều so với lớp mạ Cr thu được từ dung dịch Cr^{6+} => dễ bị trầy xước).
- Màu sắc không đẹp như lớp mạ thu được từ dung dịch Cr^{6+}
- Thành phần dung dịch phức tạp.
- Khó kiểm soát dung dịch.
- Không thể tạo được lớp mạ Cr kỹ thuật từ dung dịch Cr^{3+}

Vì thế cho nên Mỹ, Nhật và các nước Tây Âu vẫn không cấm sử dụng dung dịch mạ Cr^{6+} . Họ chỉ cấm sử dụng dung dịch thụ động chứa Cr^{6+} mà thôi. Họ chỉ

kiểm soát mức Cr^{6+} có trên bề mặt lớp mạ. Mà điều này thì rất đơn giản vì lớp mạ Cr thu được là Cr trung hòa, chỉ cần rửa sạch sản phẩm sau khi mạ là được. Về vấn đề môi trường, dung dịch Cr^{6+} đúng là rất độc hại. Tuy nhiên các nước Tây Âu sẽ kiểm soát Cr^{6+} từ dung dịch nước thải, khí thải chứ chắc chắn không thể nào kiểm soát bề mạ có chứa Cr^{6+} hay không. Hiện nay Việt Nam và một số nước đang phát triển là thị trường gia công xi mạ thường sử dụng mạ Cr^{6+} . Sau đây tôi xin giới thiệu công thức về thụ động hóa đối với màu vàng, màu trắng xanh, màu trắng ngà:

1/ Công thức màu vàng hay người ta còn gọi tên khác là 7 màu (dưới ánh sáng mặt trời sẽ hiện lên 7 màu của cầu vồng):

- Crom (IV) oxit : 5g/l
- Axit sunfuric : 0,4 ml/l
- Axit nitric : 3ml/l

2/ Công thức pha màu trắng xanh :

- Crom (IV) oxit : 2g/l
- NaF : 2g/l
- Axit sunfuric : 6 ml/l
- Axit nitric : 30ml/l

3/ Công thức pha màu trắng ngà :

- Crom (IV) oxit : 2g/l
- Axit sunfuric : 6 ml/l
- Axit nitric : ml/l

Những lưu ý khi pha các hóa chất: đối với Crom (IV) oxit cần phải pha nước trước, hòa tan kĩ và để nguội. Riêng đối với các axit cần phải pha riêng để nguội; khi hydrat hoá, toả nhiều nhiệt nên chỉ được rót Axit sunfuric với lượng nhỏ và từ từ vào nước.

Trong lúc thụ động hóa đối với các màu pha sau một thời gian thụ động hóa thì hàm lượng hóa chất trong dung dịch sẽ giảm dần theo thời gian do đó cần phải bổ sung thêm; nước dùng để pha các dung dịch hóa chất cần dùng nước sạch (không được dùng nước phèn hoặc nước bị nhiễm sắt..). Sau khi chúng ta thụ động hóa xong chúng ta sẽ rửa lại bằng nước sạch và sấy khô. Trong bài lần sau tôi sẽ giới thiệu với các bạn về công thức pha màu xanh oliu, màu đen và màu xám đen.

Nguyễn Hùng Cường



Những điều cần biết về Collagen

Với cuộc sống ngày càng hiện đại cùng với áp lực của công việc, sự tiếp xúc với môi trường thiếu trong lành con người càng đòi hỏi có những yêu cầu gần bó hơn với thiên nhiên, tìm ra những thực phẩm giúp hỗ trợ cho cuộc sống ngày càng tốt hơn. Trong đó Collagen được nhiều người quan tâm, Vậy Collagen là gì? Tác dụng của Collagen đối với cơ thể? Sau đây chúng ta cùng tìm hiểu và trả lời câu hỏi qua bài viết dưới đây.



1. Collagen là gì?

Collagen là một loại protein chiếm tới 25% tổng lượng protein trong cơ thể người, Collagen có chức năng chính là kết nối các mô trong cơ thể lại với nhau. Các nhà khoa học thường ví Collagen giống như một chất keo dính các bộ phận trong cơ thể người lại thành một khối hoàn chỉnh, nếu không có chúng cơ thể người sẽ chỉ là các phần rời rạc.

Collagen là yếu tố cần thiết trong quá trình tạo ra các axit amin thanh khiết cho sức khỏe của làn da, mái tóc, móng tay, khớp xương và các mô khác trên cơ thể người.

- Với làn da, ngoài nhiệm vụ liên kết nó còn có nhiệm vụ tạo sự đàn hồi. Da mặt chúng ta có thể giãn ra khi cười, nói chuyện hay nheo mắt, và co lại như cũ khi ngừng các hoạt động này là do sự chuyển động của cơ và độ đàn hồi của da. Da mặt có thể căng mịn khi còn trẻ và chùng nhão nhiều nếp nhăn khi về già là do sự thay đổi về tính chất của Collagen vì thế nó chính là nhân tố quan trọng nhất giúp chúng ta duy trì sự trẻ trung của mình.

- Trong Y học chăm sóc sức khỏe và thẩm mỹ, Collagen không phải là giải pháp duy nhất chống

lão hoá, nhưng với 2 lý do: Collagen đạt hiệu quả cao trong quá trình hồi phục và tái tạo da và an toàn, dễ sử dụng nên hầu hết các bác sĩ và chuyên gia thẩm mỹ đều khuyên dùng

Collagen chiếm tới 80% trong mô liên kết và 30% protein trong cơ thể người. Có tác dụng làm cho cơ thể hoạt động tốt, duy trì độ đàn hồi, sự mịn màng và độ sáng của da và tóc, chống lão hóa là da, chữa bệnh khớp,... và cái tên collagen được bước ra từ những quyển sách chuyên môn dày cộm của các nhà khoa học chưa đầy nửa thế kỷ qua, đang dần dần trở nên quen thuộc.

- Quá trình già hoặc yếu đi của con người dẫn tới các hiện tượng như suy thoái các khớp, da mất tính đàn hồi tạo thành nhiều nếp nhăn đồng nghĩa với quá trình thất thoát Collagen trong cơ thể người.

- Trong tự nhiên, con người có thể bổ sung lượng Collagen bằng cách sử dụng những loại thực phẩm có nhiều collagen như chân giò heo, thịt cá,....

2. Tác dụng Collagen đối với cơ thể:

- Collagen là một loại protein chiếm tới 25% tổng lượng protein trong cơ thể người. Các nhà khoa học thường ví Collagen như một chất keo kết nối các mô trong cơ thể lại với nhau. Collagen rất quan trọng đối với sự sống và sức khỏe của con người. Đối với phụ nữ đẹp luôn là tiêu chí hàng đầu mà họ hướng đến. Trên thị trường có rất nhiều loại sản phẩm mang lại nhiều tác dụng làm đẹp hiệu quả mà các chị em tin dùng trong đó sản phẩm Collagen là loại sản phẩm được thế giới ưa chuộng nhất. Chính vì thế mà có rất nhiều người thắc mắc dùng Collagen dùng như thế nào là đúng "Collagen sản phẩm làm đẹp của chúng ta. Trong đó, việc bổ sung collagen dạng nước bằng đường uống là một trong những phương pháp hiệu quả.

Collagen có những lợi ích đối với cơ thể như sau:

Tác dụng Collagen với da:

- Collagen chiếm khoảng 70% cấu trúc da và được phân bố chủ yếu ở lớp hạ bì của da. Collagen có tác dụng kết nối các tế bào, kích thích quá trình trao đổi chất, tạo độ đàn hồi của da. Sự suy giảm về chất lượng và số lượng collagen sẽ dẫn đến hậu quả "lão hoá" của cơ thể mà sự thay đổi trên làn da, ▶



▶ trên khuôn mặt là dấu hiệu dễ nhận biết nhất: làn da bị khô, nhăn nheo bắt đầu từ các đường nhăn mảnh trên khoé mắt, khoé miệng, lâu dần thành nếp nhăn sâu, các đường nét khuôn mặt bị chùng nhão và chảy xệ. Chính vì vậy mà Collagen đóng vai trò là một trong những chất quan trọng hàng đầu của ngành thẩm mỹ, đặc biệt là chăm sóc da, phẫu thuật thẩm mỹ, phẫu thuật bỏng...

Collagen giúp vết thương nhanh lành sẹo:

- Sẹo được hình thành do liên kết Collagen và elastin của da bị gãy và tổn thương. Collagen có tác động tích cực để sản sinh ra các tế bào da mới, giúp làn da hồi sinh nhanh chóng nên các vết thâm cũng sẽ bị làm mờ dần.

Tác dụng của Collagen với mạch máu:

- Những người dễ bị chảy máu trong có thể do nguyên nhân là mạch máu yếu, dễ bị tổn thương.

Collagen là hợp chất sản sinh ra mạch máu. Collagen giúp đề phòng xơ cứng động mạch và cao huyết áp, rất hữu hiệu với người bị bệnh xơ cứng động mạch não, nhồi máu cơ tim.

Tác dụng của Collagen với xương:

- Bên cạnh Canxi, Collagen chiếm 80% trong cơ cấu thành phần của xương. Nếu so sánh cấu tạo xương như một ngôi nhà thì canxi chính là xi măng, collagen là sợi sắt. Theo sự lớn dần cùng tuổi tác, Collagen cũng bị suy yếu và lão hoá làm giảm tính đàn hồi, dẻo dai của bộ xương. Vì vậy bổ sung collagen giúp xương chắc khỏe hơn và phòng chống các bệnh như loãng xương, xốp xương.

Tác dụng của Collagen với sụn:

- Collagen chiếm 50% trong cơ cấu thành phần sụn. Thiếu Collagen làm cho ma-sát giữa các khớp xương lớn hơn, gây ra các biến dạng ở xương và sụn. Việc bổ sung Collagen giúp ngăn ngừa và giảm thiểu các bệnh liên quan đến khớp xương. Ngoài ra Collagen còn giúp phòng chống các bệnh như đau thắt lưng, thoát vị đĩa đệm và 1 số bệnh về xương, sụn khác

Tác dụng Collagen với mắt:

- Collagen tồn tại nhiều trong giác mạc và thủy tinh thể của mắt dưới dạng kết tinh. Thiếu Collagen làm cho giác mạc hoạt động kém, gây ảnh hưởng đến thị lực của mắt và làm cho thủy tinh thể mờ đi do chất Amino bị lão hóa, đây chính là nguyên nhân gây ra bệnh đục thủy tinh thể mắt.

Collagen phòng ngừa tế bào ung thư:

- Các thí nghiệm khoa học tại Nhật đã chứng minh được rằng sử dụng Collagen chiết xuất có tác dụng ngăn ngừa sự biến đổi tế bào gốc phôi (Tế bào ES) thành tế bào ung thư.

Tác dụng của Collagen với nội tạng:

- Collagen cũng tồn tại trong nội tạng trong cơ thể người và có tác dụng giữ cho các bộ phận nội tạng luôn khỏe mạnh. Bổ sung Collagen sẽ hạn chế các bệnh về tim mạch, gan, phổi...

Tác dụng của Collagen với răng:

- Collagen có nhiều trong lợi răng và được coi là tổ chất để kháng các bệnh về răng miệng như viêm nha chu.

Tác dụng của Collagen với tóc, móng chân – tay:

- Collagen có trong chất sừng ở tóc, móng chân, móng tay và có tác dụng cung cấp chất dinh dưỡng hỗ trợ hoạt động của chất sừng này. Do đó bổ sung Collagen giúp cho tóc và móng chân, móng tay bóng mượt, mịn màng, chắc khỏe cũng như có tác dụng hạn chế rụng tóc. Dầu gội đầu có chứa collagen có tác dụng giữ ẩm và làm suôn mượt tóc.

Collagen tăng cường hệ miễn dịch:

- Collagen tăng cường khả năng hoạt động của vi khuẩn có vai trò quan trọng trong cơ chế miễn dịch của cơ thể. Collagen tạo môi trường thích hợp cho hoạt động các vi khuẩn có ích này trong cơ thể. Vì thế, Collagen có tác dụng cải thiện chứng táo bón hay gặp ở phụ nữ, giữ da đẹp và tăng cường khả năng hoạt động của não.

Với những ưu điểm và tác dụng như vậy thì hiểu và sử dụng các thực phẩm có chứa Collagen hoặc các sản phẩm Collagen đã được các nhà sản xuất chân chính đưa ra thị trường là sự lựa chọn của mỗi người để bảo vệ và nâng cao sức khỏe của chúng ta.

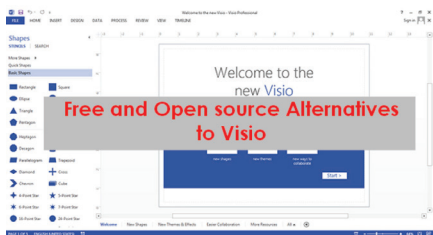
ĐQG

(tổng hợp từ nhiều nguồn)



4 giải pháp miễn phí tốt nhất thay thế cho Microsoft Visio

Microsoft Visio (trước đây là Microsoft Office Visio) là một ứng dụng đồ họa vector và là một phần của bộ Microsoft Office. Visio cho phép bạn tạo các biểu đồ chuyên nghiệp để đơn giản hóa các thông tin phức tạp với hình dạng cập nhật, công cụ cộng tác và dữ liệu liên kết. Tuy Visio là một trong những công cụ tốt nhất để tạo ra sơ đồ nhưng không được cung cấp miễn phí, mà người dùng phải tốn một ít chi phí. Vì vậy, nếu bạn không muốn sử dụng Visio, có rất nhiều lựa chọn thay thế miễn phí có sẵn. Mặc dù các công cụ miễn phí thay thế này có thể không được tốt như Visio, nhưng bạn vẫn có thể sở hữu hầu hết các tính năng hữu ích và quan trọng. Trong bài viết này, chúng ta sẽ khám phá các lựa chọn thay thế miễn phí tốt nhất cho Microsoft Visio.



1. Open Office Draw:

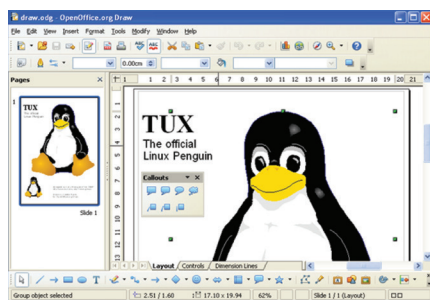
<http://www.openoffice.org/product/draw.html>

Open Office Draw là một bộ phần mềm miễn phí cho Microsoft Office và nó cũng đi kèm với một số tính năng tương tự như ứng dụng Visio. Open Office Draw cung cấp cho bạn những công cụ để giao tiếp với đồ họa và biểu đồ. Với một kích thước trang tối đa 300cm, Draw là công cụ mạnh mẽ để trình diễn các kỹ thuật về biểu đồ...Bạn có thể nhập biểu đồ bằng tất cả các định dạng phổ biến (bao gồm BMP, GIF, JPEG, PNG, TIFF, và WMF).

2. Draw.io:

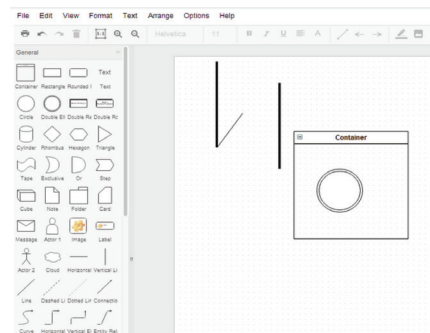
<https://www.draw.io/>

Draw.io là một ứng dụng biểu đồ trực tuyến được xây dựng một cách hoàn chỉnh, đáng tin cậy cho người dùng và có giao diện khá đơn giản. Nó có đầy đủ các tính năng cấu hình trực quan mà người dùng mong đợi, cũng như đầy đủ các tùy chọn bao gồm một bộ sưu tập lớn các biểu tượng. Cũng như đã giới thiệu, do đây là ứng dụng trực tuyến, nên bạn không cần phải cài đặt trên PC. Hơn nữa, bạn có thể lưu tất cả các công việc đã thực hiện xong trên Google Drive hay nhiều dịch vụ lưu trữ đám mây khác được gợi ý từ giao diện mới truy cập.



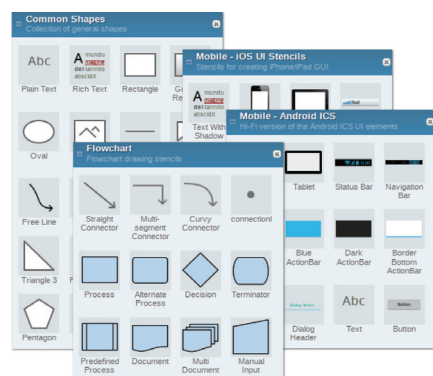
3. Pencil Project:

<http://dia-installer.de/index.html.en>



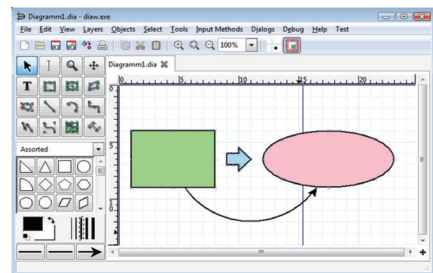
Pencil được xây dựng cho mục đích cung cấp một giao diện công cụ tạo mẫu miễn phí và mã nguồn mở mà người dùng có thể dễ dàng cài đặt và sử dụng để tạo ra mẫu biểu đồ trong các nền tảng máy tính để bàn phổ biến. Pencil cung cấp nhiều

hình dạng khác nhau của cùng một bản vẽ trên giao diện người dùng từ máy tính để bàn đến các nền tảng di động. Bắt đầu từ phiên bản 2.0.2, Pencil được xuất xưởng cho người dùng Android và iOS UI. Hơn nữa, nó có sẵn trên nhiều nền tảng bao gồm cả Windows, Mac, Linux và cũng cung cấp cho phần mở rộng của Firefox.



4. Dia Diagram Editor:

<http://dia-installer.de/index.html.en>



Dia là một chương trình dùng để vẽ cấu trúc sơ đồ. Với Dia, bạn có thể tạo ra các biểu đồ, sơ đồ UML, quy trình, kiến trúc mạng và sơ đồ mối quan hệ thực thể. Nó cũng có thể hỗ trợ thêm cho các hình dạng mới bằng cách viết các tập tin XML đơn giản, sử dụng một tập hợp con của Scalable Vector Graphics (SVG) để vẽ các hình dạng. Dia có thể tải và lưu sơ đồ trong một định dạng XML tùy chỉnh hay theo mặc định để tiết kiệm không gian và có thể in sơ đồ lớn bằng cách kéo dài nhiều trang.

Thành Trâm

Thực phẩm hạn chế cơn hen suyễn

Hen suyễn là bệnh hầu như khó chữa khỏi, do đó việc sử dụng thực phẩm rất quan trọng giúp cơ thể tăng sức đề kháng giảm các cơn hen nhưng ngược lại cũng có một số thực phẩm làm tác nhân kích hoạt cơn hen suyễn. Việc điều trị bằng thuốc được sử dụng dài hạn có thể gây bất lợi cho cơ thể. Vì thế, ngày nay việc điều trị những bệnh mãn tính nhất là hen suyễn ngày càng được chú ý nhiều hơn từ những loại thực phẩm có chứa các hoạt tính làm giảm hen suyễn cho người nhất là trẻ nhỏ và người già.

Củ gừng



Trong củ gừng vàng có trên 400 chất khác nhau, bao gồm tinh dầu, chất béo, các vitamin B1, B2, B6, C và nhiều chất khoáng như kali, canxi, sắt, kẽm. Các hoạt chất này giúp cho hệ thống miễn dịch làm việc có hiệu quả, tăng khả năng chống lạnh, chịu lạnh và hạn chế các bệnh viêm nhiễm. Gừng, với hoạt chất chính yếu có giá trị là gingerol và guineapigileum có hoạt tính kháng hydroxytryptamine giúp chống nôn hiệu quả và gừng cũng có hoạt tính làm long đàm. Một nghiên cứu được tiến hành trên 92 bệnh nhân bị hen suyễn. Bệnh nhân được sử dụng 150 mg bột gừng 3 lần mỗi ngày trong 2 tháng. Sau 2 tháng sử dụng gừng đã có cải thiện đáng kể triệu chứng của hen suyễn là khó khè và nặng ngực. Khò khè giảm 19,5% và nặng ngực giảm 52%.

Mật ong

Mật ong giúp làm loãng chất đàm nhớt trong phế quản và tạo điều kiện dễ dàng để tống xuất đàm nhớt ra ngoài. Chất nhầy của đàm nhớt tích tụ trong phế quản ngăn cản oxy đi vào cũng như ngăn chặn sự đào thải CO2 ra ngoài. Điều này kích hoạt cơn suyễn cấp. Mật ong có thể được sử dụng bằng cách pha trong

nước uống hàng ngày (một muỗng cà phê mật ong mỗi ngày) hoặc một muỗng cà phê mật ong pha với nửa muỗng cà phê bột quế uống 1 lần mỗi ngày (sáng hoặc tối). Hoặc có thể dùng mật ong pha với nước cốt gừng tươi.



Thực phẩm chứa nhiều Vitamin C

Vitamin C tự nhiên có nhiều trong các loại rau quả như cà chua, cà rốt và rau xanh như rau dền, rau diếp ... Rau quả xanh cũng có nhiều magnesium. Magnesium có tính năng cải thiện hoạt động của phổi qua tác dụng làm giãn các lớp cơ bao quanh khí quản. Người bệnh hen nên ăn nhiều thực phẩm có chứa những acid béo Omega 3 như các loại cá, các loại quả hạch, mè, hạt hướng dương, dầu cá thu, dầu lanh... Ngoài việc tăng cường sức miễn dịch và một số lợi ích khác, những loại acid béo Omega 3 là một yếu tố chống viêm tự nhiên rất hữu ích cho những người có cơ địa dị ứng để ngăn chặn cơn hen và cải thiện chức năng hô hấp.



Vũ Thanh Minh – tổng hợp từ nhiều nguồn



► *Tiếp theo trang 1*

Nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

Ở trong nước, kinh tế - xã hội đã chuyển biến tích cực nhưng khó khăn, thách thức còn nhiều gây áp lực lớn cho sản xuất kinh doanh: hàng tồn kho ở mức cao, sức mua yếu, tỷ lệ nợ xấu ngân hàng ở mức đáng lo ngại, nhiều doanh nghiệp phải thu hẹp sản xuất, dừng hoạt động hoặc giải thể...

Thị trường gỗ thế giới luôn chịu sự chi phối lớn của các thương lượng mậu dịch quốc tế. Do vậy, ngành công nghiệp chế biến gỗ của tỉnh sẽ phải đối mặt với mặt hàng gỗ của các thành viên trong tổ chức WTO cả ở thị trường trong và ngoài nước và các lợi thế tương đối của ngành công nghiệp chế biến gỗ, lâm sản Vùng sẽ bị hạn chế bởi các sản phẩm tương tự của các nước có điều kiện tương đồng trong khu vực; hạn chế đến khả năng tiếp cận thị trường các nước thuộc khu vực phát triển khác, đặc biệt sức ép cạnh tranh từ Trung Quốc, Đài Loan và các nước trong khu vực như Thái Lan, Indonesia, Malaysia..

Nguồn nguyên liệu cung cấp cho ngành chế biến gỗ của Tỉnh hiện đang thiếu trầm trọng, chủ yếu phải nhập khẩu từ nước ngoài nên làm cho chi phí chế biến gỗ tăng, các doanh nghiệp chế biến gỗ trong tỉnh không chủ động được nguồn nguyên liệu.

Các doanh nghiệp chế biến gỗ chủ yếu là các doanh nghiệp vừa và nhỏ, yếu về năng lực quản lý, thiếu công nhân kỹ thuật, thiếu vốn. Những yếu tố này khiến giá trị gia tăng của sản phẩm gỗ trong vùng chưa đạt mức cao và làm giảm tính cạnh tranh về giá thành.

Là một mặt hàng mới phát triển mạnh khoảng nửa thập kỷ

gần đây nên việc phát triển thương hiệu đồ gỗ Việt Nam nói chung và đồ gỗ chế biến Đồng Nai nói riêng ở trên thị trường quốc tế còn hạn chế và chưa được chú trọng.

Ngành chế biến gỗ trong Tỉnh chịu sự cạnh tranh gay gắt của các vùng và các quốc gia khác như Trung Quốc, Đài Loan, Indonesia, Malaysia, Thái Lan ...

Chất lượng mặt hàng gỗ nhìn chung chưa cao, mẫu mã sản phẩm đồ gỗ Việt Nam còn đơn điệu, chưa thật sự phong phú, đa dạng và còn lệ thuộc vào mẫu mã của nước ngoài nên kém sức cạnh tranh. Nhiều doanh nghiệp, kể cả doanh nghiệp lớn vẫn chạy theo gia công, chưa chú trọng đến việc đầu tư công nghệ, đào tạo công nhân kỹ thuật có tay nghề cao, thiếu các nhà thiết kế các sản phẩm gỗ mang bản sắc riêng nhưng có tính công nghệ cao.

4. Giải pháp phát triển ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

Về phía Nhà nước: nâng cao công tác quản lý nhà nước đối với hoạt động chế biến gỗ, thực hiện đồng thời các chức năng định hướng, giám sát, kiểm tra và hướng dẫn, tạo môi trường để các doanh nghiệp chế biến gỗ phát triển. Đẩy mạnh hoạt động của Hiệp hội chế biến lâm sản tỉnh Đồng Nai nhằm giúp các doanh nghiệp chế biến gỗ trong việc xúc tiến thương mại, tìm kiếm thị trường, liên doanh liên kết trong sản xuất và tăng khả năng cạnh tranh tham gia vào đồ gỗ thế giới.

Chính phủ cần sớm thành lập chợ gỗ, sàn giao dịch gỗ nhằm cung cấp thông tin về giá cả thị trường gỗ trong nước và thế giới, các vấn đề về pháp luật khi các

doanh nghiệp xuất khẩu gỗ ra nước ngoài.

Trong thời gian tới Chính phủ cần quy hoạch, tập trung các doanh nghiệp chế biến gỗ thành vùng sản xuất tập trung nhằm giảm chi phí vận chuyển tới cảng và tăng nguồn cung các phụ liệu.

Chính sách khuyến khích đầu tư xây dựng vùng nguyên liệu tập trung phục vụ công nghiệp chế biến gỗ. Chính sách khuyến khích đầu tư phát triển công nghiệp chế biến gỗ.

Chính phủ cần mở rộng đối tượng hưởng kích cầu hỗ trợ vốn với lãi vay ưu đãi hoặc không tính lãi cho các doanh nghiệp vừa và nhỏ; hỗ trợ doanh nghiệp đẩy mạnh các hoạt động xúc tiến thương mại.. Ngoài ra, cần có chính sách vay vốn dài hạn cho các doanh nghiệp chế biến gỗ đầu tư cơ sở hạ tầng, đổi mới công nghệ, thiết bị..., giúp các doanh nghiệp chế biến gỗ khó tiếp cận với đất và rừng để xây dựng vùng nguyên liệu phù hợp với hoạt động của mình, nâng cao sự cạnh tranh trên thị trường.

Đối với nguồn nguyên liệu: Chính phủ cần có những biện pháp tạo điều kiện cho việc tăng cường nhập khẩu gỗ tròn phục vụ chế biến. Về lâu dài cần có chính sách khuyến khích mọi thành phần kinh tế tham gia đầu tư trồng rừng nguyên liệu, xác định cơ cấu cây trồng phù hợp với điều kiện khí hậu thổ nhưỡng và thị hiếu tiêu dùng sản phẩm gỗ, sử dụng tiết kiệm gỗ.

Đối với thị trường tiêu thụ: Chính phủ cần có những biện pháp kích cầu trong tiêu dùng sản phẩm, mở rộng thị trường tiêu thụ trong nước và nước ngoài. Khuyến khích



▶ và hỗ trợ các doanh nghiệp tiếp cận với thị trường quốc tế như giới thiệu sản phẩm, quảng cáo, tham gia hội chợ triển lãm, xây dựng thương hiệu doanh nghiệp, nhãn hiệu hàng hóa...

Về phía Hiệp hội chế biến lâm sản tỉnh:

Hiệp hội chế biến lâm sản của Tỉnh cần củng cố và nâng cao năng lực để thực hiện vai trò hỗ trợ các doanh nghiệp chế biến gỗ trong công tác xúc tiến thương mại, tìm kiếm thị trường, nghiên cứu chiến lược sản phẩm, chính sách phát triển, tìm kiếm nguồn vốn đầu tư và liên kết hợp tác trong sản xuất kinh doanh đồ gỗ, ngoài gỗ và làm cầu nối giữa doanh nghiệp với Chính phủ, với các Tổ chức liên quan hỗ trợ ngành chế biến gỗ của Tỉnh phát triển.

Hiệp hội cần hỗ trợ hội viên với nhiều hình thức để nâng cao năng lực cạnh tranh của ngành nói chung và của doanh nghiệp nói riêng thông qua sự liên kết, hợp tác giữa các doanh nghiệp hội viên bằng các hình thức như tổ chức diễn đàn trao đổi chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ hội viên trong việc chuyển giao công nghệ, kỹ năng quản lý; đồng thời thành lập các website của hiệp hội nhằm truyền tải thông tin khoa học – kỹ thuật, xúc tiến thương mại, quảng bá sản phẩm, thương hiệu của các hội viên. Hiệp hội cũng tổ chức các cuộc hội thảo giao lưu với các hiệp hội ngành nghề trong và ngoài nước để trao đổi kinh nghiệm, kêu gọi các hội viên tham gia các hội chợ, triển lãm quốc tế, tổ chức tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn của ngành và tổ chức các chuyến thăm xúc tiến thương mại trong và ngoài nước.

Hiệp hội cần khảo sát nắm bắt tình hình sản xuất của các doanh

ng nghiệp sản xuất để tìm hiểu khó khăn, trở ngại của từng doanh nghiệp, từ đó tìm hướng giúp đỡ và kiến nghị lên các cấp lãnh đạo những vấn đề quan trọng.

Tăng cường sự đoàn kết giữa các thành viên trong hiệp hội và đẩy mạnh xúc tiến thương mại bằng các hình thức như tổ chức hội chợ thương mại, festival ngành hàng gỗ nhằm giới thiệu, quảng bá sản phẩm v.v

Đối với các doanh nghiệp chế biến gỗ:

Các doanh nghiệp chế biến gỗ tỉnh cần nâng cao năng lực sản xuất và chế biến của mình, cần chủ động tìm kiếm đối tác trong và ngoài ngành để liên doanh liên kết nhằm chia sẻ các đơn hàng, giảm bớt chi phí mua nguyên vật liệu, chi phí tiêu thụ sản phẩm hoặc thông qua các tổ chức tín dụng để tranh thủ nguồn hỗ trợ từ các gói hỗ trợ của Chính phủ. Các doanh nghiệp cần chủ động tìm kiếm và hợp tác với các đối tác trong và ngoài nước nhằm tranh thủ sự ủng hộ về vốn, công nghệ, kinh nghiệm quản lý v.v

Các doanh nghiệp nhà nước hay doanh nghiệp lớn trong ngành tiến tới chủ động tiến hành việc sát nhập, hợp nhất những doanh nghiệp dẫn đầu ngành thành một mối liên kết lớn. Còn các doanh nghiệp vừa và nhỏ sẽ trở thành các đơn vị vệ tinh cho các công ty lớn nhằm tạo thành sức mạnh liên kết to lớn trong sản xuất chế biến và tiêu thụ gỗ của Tỉnh.

Các doanh nghiệp cần đầu tư đổi mới công nghệ, máy móc thiết bị hiện đại, không gây ô nhiễm môi trường. Đồng thời tăng cường cập nhật thông tin về các thiết bị công nghệ mới để lựa chọn công nghệ, máy móc thiết bị phù hợp phục vụ

cho sản xuất.

Các doanh nghiệp cần chủ động nghiên cứu, tìm hiểu thông tin về điều luật, chính sách khi Việt Nam mở cửa nền kinh tế, tham gia các tổ chức kinh tế như WTO, AEC, TPP...

Tăng cường hợp tác, liên kết các cơ sở đào tạo với các doanh nghiệp để đào tạo tại chỗ, gắn đào tạo với sử dụng lao động để nâng cao tay nghề cho công nhân và cán bộ kỹ thuật. Xây dựng kế hoạch đào tạo nguồn nhân lực phù hợp với định hướng phát triển ngành chế biến gỗ.

Các doanh nghiệp cần chú trọng việc nghiên cứu, thiết kế, chế tạo các sản phẩm mới nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng của khách hàng

Tài liệu tham khảo

1. Phan Ánh Hè (2009), "Thực trạng ngành công nghiệp chế biến gỗ Việt Nam và giải pháp ứng phó với sự thay đổi của thị trường gỗ thế giới" Tạp chí kinh tế phát triển số 224 tháng 6.2009.

2. Nguyễn Tôn Quyền, Trịnh Vỹ, Huỳnh Thạch và Vũ Bảo (2006) "Công nghiệp chế biến gỗ ở Việt Nam", cẩm nang ngành lâm nghiệp

3. Trần Văn Thắng, Mai Văn Nam và Khuu Thị Phương Đông "Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các doanh nghiệp gỗ Việt Nam" Tạp chí Quản lý kinh tế, số 38 (tháng 2/2011) trường ĐH Cần Thơ

4. Ủy Ban nhân dân tỉnh Đồng Nai, 2009 "Quy hoạch phát triển ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2008 – 2015 và tầm nhìn đến năm 2020" quyết định số 2662/QĐ-UBND

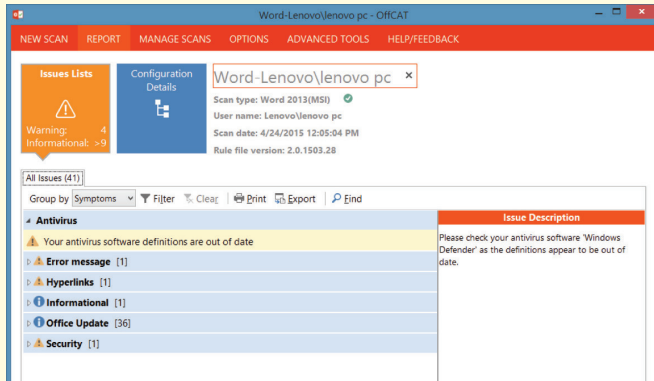
TS Trần Văn Hùng

- Trường ĐH Lâm nghiệp – Cơ sở 2



Sửa lỗi cho Microsoft Office 2007/2010/2013 với công cụ miễn phí của Microsoft

Hàng triệu người dùng máy tính trên toàn thế giới đã lựa chọn bộ phần mềm Microsoft Office. Với ưu điểm dễ sử dụng, giao diện người dùng thanh lịch và có nhiều tính năng phong phú đã làm cho nó trở thành bộ phần mềm được ưa chuộng nhất mặc dù đã có các bộ phần mềm văn phòng miễn phí.



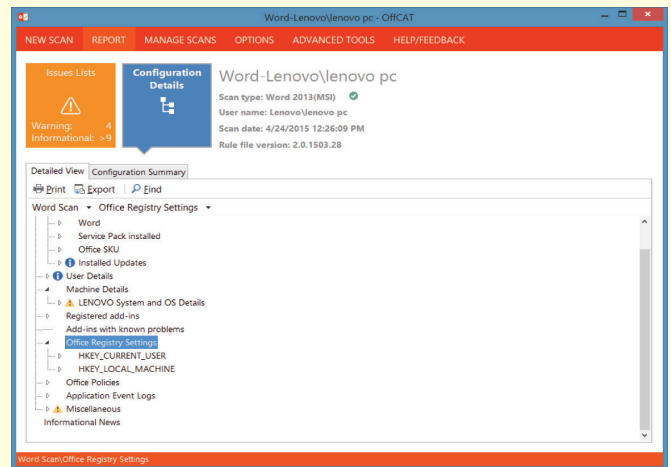
Trong quá trình sử dụng Microsoft Office 2010 hoặc Office 2013, bạn có thể gặp các vấn đề sau khi thay đổi một số thông tin cấu hình hoặc cài đặt thêm các add-ons. Mặc dù vấn đề gây ra bởi những thay đổi cấu hình hay cài đặt add-on có thể dễ dàng được sửa chữa bằng cách đặt lại cài đặt các thông số mặc định hoặc gỡ bỏ các add-ons gây xung đột trong chế độ Office Safe Mode. Và nếu các lỗi phát sinh không phải do sai cấu hình hay xung đột add-ons thì bạn chắc chắn phải dùng đến một công cụ sửa lỗi khác, đó chính là Microsoft Office Configuration Analyzer Tool (tải về tại <https://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=36852>), đây là một công cụ hoàn toàn miễn phí của Microsoft để giúp bạn dễ dàng chuẩn đoán và sửa chữa các trục trặc cho bộ Office 2007/2010/2013.

Chuẩn đoán và sửa chữa Office 2007, 2010 và 2013

Để giúp người dùng nhanh chóng phân tích các nguyên nhân dẫn đến trục trặc trong bộ Microsoft Office, công cụ Microsoft Office Configuration Analyzer sẽ phân tích và đưa ra các nguyên nhân gây ra vấn đề và giúp bạn khắc phục chúng.

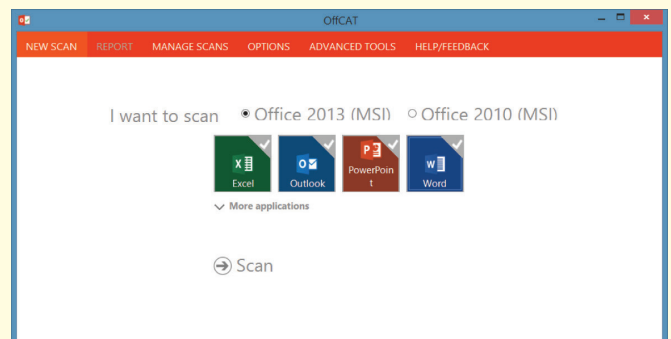
Công cụ này hỗ trợ chuẩn đoán và sửa lỗi cho các ứng dụng trong bộ Microsoft Office như: Word, Excel, Access, OneDrive for Business, InfoPath, Outlook,

PowerPoint, Visio, Publisher, and OneNote.



Sau khi cài đặt và khởi chạy Microsoft Office Configuration Analyzer lần đầu tiên, nó sẽ tự động kiểm tra các bản cập nhật và cài đặt (nếu có). Công cụ này sẽ tự động quét và phát hiện các phiên bản của Office được cài đặt trên máy tính của bạn. Bạn chỉ cần chọn các phiên bản (nếu bạn đã cài đặt nhiều phiên bản) và các ứng dụng văn phòng bằng cách nhấp vào chúng. Cuối cùng, nhấn nút Scan.

Sau khi hoàn tất quá trình chuẩn đoán, nó sẽ liệt kê tất cả các vấn đề được tìm thấy với các liên kết đến các trang có chứa các bản sửa lỗi.



Microsoft Office Configuration Analyzer hỗ trợ các nền tảng 32 và 64-bit của Office 2013 và Office 2010. Công cụ này cũng hỗ trợ Office 2007. Công cụ này yêu cầu bạn phải cài đặt bộ .NET Framework 4.5.

VXV

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: 005/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai
 cấp ngày 14/2/2015. Số lượng in 5.100 bản. In tại CTY TNHH I. L.B.T (ĐT: 061.393.8888)