

BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 04/2012

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

20-04-2012

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

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA CÁ TRA & CÁC CHẾ PHẨM

Trong khoảng 10 năm trở lại đây, việc nuôi trồng, chế biến và xuất khẩu cá tra (tên khoa học là Pangasianodon hypophthalmus) đã đạt được những bước tiến ngoạn mục. Từ con cá da trơn (không có vây) ít người biết đến, ngày nay sản lượng cá tra nuôi đạt khoảng 1,2 – 1,3 triệu tấn/năm, sản phẩm cá tra đã được xuất khẩu đến 136 nước trên thế giới với kim ngạch xuất khẩu đạt hơn 1,4 tỉ USD/năm, còn người tiêu dùng ở nước ta tha hồ

► [xem tiếp trang 4](#)

XỬ LÝ NƯỚC THẢI BẰNG CÁC CÂY THỦY SINH

Nước thải từ các trại chăn nuôi chứa khối lượng lớn các nitrogen, phosphorus và những hợp chất vô cơ có thể hoà tan được. Thật khó tách những chất này khỏi nước bằng quét tước hay lọc thông thường.

Ta có thể xử lý chúng một cách hiệu quả bằng sử dụng các loại cây vừa ít chi phí lại vừa không ảnh hưởng môi trường. Hai loài cây hữu hiệu để xử lý

► [xem tiếp trang 8](#)

NẤM RỒNG NƠI CHUYỂN RỒNG

7. Nhông hàng rào *Calotes versicolor*

Bên bức tường đá bạc phách nhuộm màu thời gian chàng nhông hàng rào đang chuyển sắc màu từ vàng sang đỏ rực như để khoe mẽ với cô nàng Nhông cái lẳng lơ bên dưới. Đe dọa kẻ thù và hấp dẫn bạn tình trong mùa giao phối bằng cách thay đổi màu sắc là tập tính thường thấy của động vật bò sát. Đây là loài rất phổ biến ở Việt Nam chúng ta có thể bắt gặp loài này

► [xem tiếp trang 5](#)

CÀI ĐẶT ANDROID CHO MÁY TÍNH BẢNG HP TOUCHPAD

Có gì tốt hơn một máy tính bảng có giá chỉ 100 USD mà lại có thể chạy được cả hai hệ điều hành là Web OS và Android ?. HP Touchpad chính là một chiếc máy tính bảng như vậy bởi sau khi thất bại trong cuộc cạnh tranh với các máy tính bảng Android, iOS và Windows, HP đã hạ giá bán sản phẩm này một cách “thảm hại” từ 2000 USD xuống còn 100 USD. HP Touchpad được cài đặt sẵn hệ điều hành Web OS và bạn có thể dễ dàng cài đặt thêm hệ điều hành Android cho nó để có được một máy tính bảng chạy được hai hệ điều hành với mức giá

► [xem tiếp trang 12](#)

Cây Xoài

3. Thời vụ: Nên trồng vào đầu mùa mưa hoặc có thể trồng vào mùa khô nếu tưới nước được.

4. Bón phân:

- Các cây xoài non ở Brazill được bón như sau: N:90-180g; P2O5:90-180g và K2O: 90-100g mỗi năm, chia phân bón làm 4 lần, lượng tăng dần theo tuổi cây.

- Cây đang mang quả: Ở miền đông nam bộ nên nó K bằng hoặc trội hơn N một ít để cho quả ngọt,

► [xem tiếp trang 9](#)

Trong số này:

- Thực phẩm đóng hộp ảnh hưởng đến thai nhi	Trang 2
- Các chất quanh ta “Phân phức hợp”	Trang 3
- iCloud - chiến lược Apple trong thập niên tới	Trang 6
- Nitro PDF Professional 6	Trang 7
- Theo dõi dữ liệu cá nhân thông tin qua tin nhắn văn bản	Trang 10
- Sử dụng Ipad như một màn hình thứ hai cho máy tính	Trang 15
- Thiết kế xanh trong xây dựng	Trang 16



THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP ẢNH HƯỞNG ĐẾN THAI NHI

Một báo cáo cho thấy 92% thực phẩm đóng hộp có chứa BPA – một chất độc hại có những ảnh hưởng tiêu cực đến trẻ em trước và sau khi sinh.



Hình minh họa

Phụ nữ mang thai nên hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống đóng hộp. Theo một cuộc nghiên cứu, 92% những sản phẩm đồ hộp bị nhiễm một hóa chất giống như estrogen tên gọi là BPA hay bisphenol A.

Chất hóa học này được sử dụng trong vô số sản phẩm từ chai nhựa, giấy biên nhận cho tới các miếng lót có trong hộp kim loại. Chương trình Chất độc Quốc gia đã nói rằng có một số nghiên cứu chỉ ra rằng BPA có những ảnh hưởng làm thay đổi sự phát triển của não bộ, hành vi và tuyến tiền liệt của trẻ em giai đoạn thai nhi và sau khi sinh.

Các nhà nghiên cứu của Tổ chức An toàn Tiêu dùng Quốc gia nhận thấy rằng BPA có hàm lượng khác nhau ở những loại hộp khác nhau dù cho chúng cùng chứa một loại sản phẩm. Lấy ví dụ, món đậu xanh Del Monte khẩu vị Pháp trong một lon có khi chứa 36 microgram BPA nhưng cũng có lúc chứa 138 microgram. Hàm lượng cao BPA có thể dẫn đến những tác động đến tế bào tuyến tiền liệt và gia tăng những tác động xấu tới động vật.

Báo cáo còn kêu gọi Quốc hội cấm BPA trong các đồ uống và thực phẩm đóng hộp. Hiện nay, Canada, Denmark, 5 tiểu bang của Hoa Kỳ, ba tỉnh ở New York và thành phố Chicago đã yêu cầu hạn chế BPA trong các sản phẩm dành cho trẻ em. “Không thể loại bỏ BPA ra khỏi tất cả dây chuyền sản xuất thực phẩm dễ dàng” – hiệp hội Robert Brackett nhận định. “Các công nghệ đóng gói có liên quan đến thức uống và thực phẩm đóng hộp

đều phải làm được việc loại bỏ BPA ra khỏi sản phẩm trước khi phân phối nó ra thị trường.”

+ Một số tác hại của BPA:

Các nghiên cứu về ảnh hưởng của BPA đến sức khỏe đã chứng minh tác động của nó như sau. Trên động vật thí nghiệm (thí nghiệm in vivo), BPA (theo đường tiêu hóa hay tiêm dưới da) làm biến đổi kích thước, khối lượng của một số cơ quan như gan, thận, mang tràng, tử cung, bóng đái. Khi BPA xâm nhập vào cơ thể theo đường hô hấp (cho động vật thở không khí chứa BPA) làm xung huyết và viêm đường hô hấp trên.

Các biến đổi vi thể của BPA: tạo các tế bào gan phì đại và đa nhân, tạo các khối thoái hóa trong bàng quang, biến đổi các biểu mô kép lát của tử cung và âm đạo, thay đổi cấu trúc của các ống sinh tinh, giảm số lượng tinh trùng ở con đực... Đối với khả năng sinh sản: BPA làm giảm khả năng sinh sản, giảm số lượng con đẻ ra, khối lượng sơ sinh của con non. Ngoài ra, nó dẫn đến các thay đổi của biểu hiện thành thực về tính của động vật thông qua ảnh hưởng đến bộ não và trực dưới đồi thị - tuyến yên - tuyến sinh dục. BPA làm thay đổi biểu hiện các gene mã hóa các cơ quan thụ cảm hormon sinh dục cái.

Trong nghiên cứu in vitro, BPA biểu hiện khả năng kích thích sự nhân lên của tế bào ung thư vú (MCF-7 cells), một loại tế bào miễn cảm với hormon sinh dục nữ estrogen. Nó cạnh tranh và khóa cơ quan thụ cảm hormone sinh dục nam (testosteron) tái tổ hợp trên nấm men. Đặc biệt, BPA ảnh hưởng đến quá sự phân ly của cặp nhiễm sắc thể trong giảm phân của các tế bào trứng trong buồng trứng.

Như vậy, BPA không những biểu hiện độc tính với cơ thể nói chung mà còn thuộc chất gây ảnh hưởng đến sinh sản. Các nhà khoa học và nhiều tổ chức đã xếp BPA vào nhóm các chất gây biến đổi nội tiết (các endocrine disruptors). Một khi có ảnh hưởng đến chức năng của các hormone, BPA sẽ có ảnh hưởng đến sự phát triển một số loại ung thư phụ thuộc hormon. Một số quan sát cho thấy trẻ em dùng núm vú giả và bình sữa bị ảnh hưởng đến quá trình thành thực giới tính.

Nguyễn Tử Vương
Theo KDVR

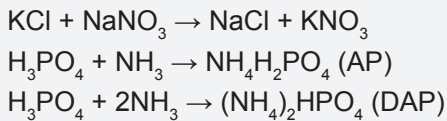
Các Chất Quanh Ta

PHÂN PHỨC HỢP (tiếp theo)

Phân phức hợp vô cơ là những dạng phân hóa học gồm không chỉ một mà là một số nguyên tố dinh dưỡng N, P, K. Tùy theo khi phối trộn các thành phần có phần ứng với nhau không mà chúng có những tên gọi khác nhau.

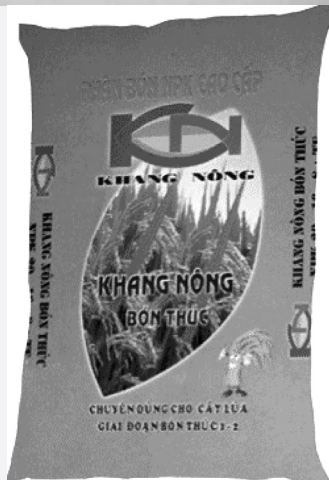
Phân hỗn hợp: được tạo ra khi trộn những dạng phân đơn với nhau; chẳng hạn khi trộn 40 kg SA + 28 kg apatit loại I đã nghiền (30% P₂O₅) + 15 kg supe lân Lâm Thao + 17 kg KCl ta sẽ được 100 kg sản phẩm chứa 30% chất dinh dưỡng theo tỷ lệ N:P:K=8:12:10. Tuy nhiên chỉ là pha trộn đơn giản nhưng không nên thực hiện hoàn toàn thủ công vì năng suất kém và hao hụt nhiều.

Phân hóa hợp: ở đây các nguyên tố dinh dưỡng NPK hóa hợp với nhau theo những phản ứng hóa học cụ thể. Chẳng hạn KNO₃, Amophot (AP) hay diamotphot (DAP) được tạo ra như sau:



Phân phức hợp dạng viên

Phân phức tạp là loại gồm nhiều nguyên tố dinh dưỡng hay nhiều loại phân hóa hợp với nhau thông qua những tác động hóa học hay cơ lý hay cả hai đối với những cơ chế phức tạp. Chúng còn có thể chứa những hoạt chất như chất kích thích đều hòa sinh trưởng, thuốc trừ sâu, nguyên tố vi lượng... ít nhất cũng phải chứa đủ hai hay ba nguyên tố N, P, K.



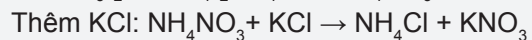
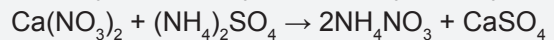
Phân phức hợp dạng viên được đóng trong bao

* Supe lân amon hóa:



Loại này chứa ít đạm, nhưng điều quan trọng là đã khử được độ chua (axit tự do) của supe lân. Thường có trộn thêm một ít vi lượng (B hay Mo) trở thành loại phân bón tốt cho các cây họ đậu (có đủ đũa và vi lượng).

* Nitrophot: là kết quả của phản ứng axit nitric HNO₃ công phá apatit; sau đó thêm SA tạo ra NH₄NO₃ và CaSO₄:



Đem sấy khô hỗn hợp rồi ép viên, được loại phân phức tạp gồm CaHPO₄.2H₂O (prexipitat) và CaH₂PO₄.2H₂O (supephotphat), NH₄NO₃, NH₄Cl, KCl, CaSO₄.2H₂O (thạch cao).

2. Phân bón phức hợp có những ưu điểm sau:

Chỉ bón một lần mà cây được cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cần thiết. Phân được chế biến một cách thích hợp để tránh chảy nước và vón cục nhờ vậy mà sử dụng dễ dàng hơn, đỡ tốn công chuyên chở, tiết kiệm bao bì, công bốc vác và giảm khó khăn trong bảo quản, cất giữ. Nhiều loại phân phức hợp được tạo thành những viên nhỏ, cây dễ hấp thụ lại ít bị rửa trôi nên thích hợp cho bón lót. Như vậy không những tốn công mà còn cung cấp đủ dưỡng chất cho cây suốt thời kỳ sinh trưởng, tránh được cả sự thiếu hụt lẫn sự quá dư đều ảnh hưởng xấu.

3. Từ phân phức hợp còn có thể biến ra nhiều loại phân có độ dinh dưỡng thích hợp cho từng vùng, từng loại cây. Vì vậy có thể nói phân phức hợp là loại phân tiến bộ nhất; tuy nhiên việc sử dụng chúng lại đòi hỏi nhiều điều kiện nhất định đó là:

+ Phải có những vùng sản xuất được quy hoạch về dạng cây trồng, ổn định tính chất đất và mức nhu cầu dinh dưỡng của cây.

+ Do tỷ lệ dinh dưỡng đã cố định nên khi phải thay đổi giống cây, kỹ thuật bón, chất đất... thì cần phải pha chế lại.

+ Cũng phải chế biến lại phân khi mà nguồn dinh dưỡng từ đất đã tới mức độ nào đó.

Riêng với đồng ruộng nước ta có độ chua cao lại có hiện tượng rửa trôi nên phân phức hợp là khá thích ứng./ (còn nữa)

TS Nguyễn Đức Thạch
Hội Hóa học Đồng Nai



► Tiếp theo trang 1

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA CÁ TRA & CÁC CHẾ PHẨM

lựa chọn các sản phẩm chế biến đa dạng từ cá tra được bày bán rộng rãi trong các siêu thị, nhà hàng

Với bước phát triển vượt bậc như vậy, cá tra xứng đáng là một trong những đối tượng nuôi quan trọng hàng đầu và là mặt hàng chiến lược quốc gia của nước ta.

Cá tra an toàn cho người tiêu dùng



Cá tra

Nhờ áp dụng đại trà “Quy trình thực hành nuôi tốt toàn cầu – GlobalGAP” và các tiến bộ khoa học công nghệ (diện tích ao nuôi lớn, mực nước sâu, con giống nhân tạo sạch bệnh, mật độ nuôi dày, sử dụng thức ăn công nghiệp, dùng các chế phẩm sinh học để quản lý môi trường nuôi, không sử dụng các loại thuốc kháng sinh ảnh hưởng tới sức khỏe con người do Tổ chức y tế thế giới - WHO liệt kê...) nên cá tra nuôi đạt độ an toàn thực phẩm rất cao cho người sử dụng ở trong nước cũng như ngoài nước

Giá trị dinh dưỡng của cá tra

Với thành phần dinh dưỡng của cá tra bao gồm: Protid (13 - 20%), Lipid (0,2 – 0,3%), Nước (48 – 85%), Chất khoáng (1 – 2%), ngoài ra còn có sắc tố, vitamin; cho thấy cá tra là nguồn cung cấp chất đạm, chất khoáng và vitamin dễ tiêu cho con người. Bên cạnh đó, do có hàm lượng mỡ thấp nên việc sử dụng cá tra làm thực phẩm sẽ tránh được tình trạng béo phì và có lợi cho hoạt động của tim mạch.

Tỷ lệ % các chất trong 1 kg sản phẩm cá tra như sau:

- Thịt : 33 – 38%
- Mỡ : 15 – 24%
- Xương : 27 – 42%

- Nội tạng : 2,5 – 4%
- Da : 5 – 7,5%

Sản phẩm cá tra nuôi từ ĐBSCL được bán ra các nước trên thế giới, chủ yếu dưới dạng phi lê đông lạnh.

Với màu trắng đặc trưng, mùi thơm tinh tế, chất béo thấp, phi lê cá tra được người nước ngoài ưa thích và xem như là một loại thực phẩm lành mạnh có lợi cho sức khỏe.

Thành phần dinh dưỡng trong 100 g phi lê cá tra như sau:

Calories	90
Proteins	18g
Cholesterol	70mg
Saturated Fat	2g
Fat	4g
Potassium	0mg
Sodium	16mg
Vitamin A	0IU
Vitamin C	0%
Riboflavin	0.187mg
Calcium	6 mg
Iron	0.4mg

Các chế phẩm từ cá tra

- **Cá tươi:** Cá tra nấu măng và cá tra nấu chua với me, thơm, bạc hà, cà chua, giá đỗ, gia vị ...là hai món ăn khoái khẩu và thông dụng ở ĐBSCL. Để làm hai món này cần chọn cá tra còn tươi sống, cắt bỏ hết mang, vi và nội tạng, rửa sạch cá rồi cắt thành các khúc dày khoảng 3-4cm để nấu.

- **Phi lê đông lạnh cá tra:** Có thể mua phi lê cá tra đông lạnh tươi tại các quầy đông lạnh ở các siêu thị. Mỗi gói phi lê nặng khoảng 1 – 1,4 kg gồm nhiều lát mỏng và được bọc cấp đông bằng nhựa để có thể quan sát bên trong.

Ngoài việc sử dụng ngay sau khi mua, có thể giữ phi lê đông lạnh cá tra trong vòng 3 ngày ở tủ lạnh, hoặc giữ được tới 3 tháng ở ngăn làm đá với nhiệt độ khoảng – 18oC.

Phi lê cá tra đông lạnh được sử dụng cho các món súp cá, cháo cá. Nếu chiên vàng với dầu, thời gian chiên mỗi mặt miếng phi lê trong khoảng 3 phút là vừa.

- Các món tinh chế khác:



Ngoài mặt hàng chủ lực là phi lê cá tra xuất khẩu, các nhà máy chế biến thủy sản đã cho ra đời hàng loạt mặt hàng tinh chế cao cấp phục vụ tiêu dùng nội địa, vừa đảm bảo về dinh dưỡng vừa tiết kiệm được thời gian làm bếp cho người lao động.

Có thể kể đến một số mặt hàng tinh chế cao cấp từ cá tra như: chả cá, chả giò, chạo xuyên que, bánh phồng, chả bông, xúc xích... với chất lượng sản phẩm tốt, bao bì và mẫu mã đẹp, giá cả hợp lý. Đặc biệt có nhiều mặt hàng đông lạnh đóng hộp (canh chua) có thể gửi đi xa làm quà biếu.

Các mặt hàng tinh chế này đã và đang được bán rộng rãi tại các đại lý, nhà hàng và siêu thị trong nước.

Trần Trường Lưu (Viện Nghiên cứu Nuôi trồng Thủy sản 2)

► Tiếp theo trang 1

נסמ רססס נסו עכסעס רססס (Tiếp theo và hết)

ngay sau khu vườn, ven đường và ngay cả các lối đi trong công viên thành phố.



8. Nhông đuôi Sapa *Japalura chapaensis*

Được xem như là loài sống ở độ nóc nhà Đông nam châu Á trên các đỉnh núi cao ngất của dãy Hoàng Liên (Fansipan). Loài nhông xinh đẹp này là loài đặc hữu hẹp và duy nhất chỉ tìm thấy ở Việt Nam và là loài nhút nhát thường dấu mình sau những thân cây gỗ lớn. Chúng rất thích thú ngồi cạnh những bông hoa để quên nở rực rỡ khắp các cánh rừng nơi đây để săn các loài côn trùng nhằm tăng khoáng chất dự trữ cho kỳ ngủ đông sắp đến. Khi mùa đông về những bông cây khô sẽ là chỗ trú tốt nhất của chúng qua mùa đông khắc nghiệt nơi đây và đợi những tia nắng ấm áp mùa xuân về.



9. Thần lằn bay đông dương *Draco indochinensis*

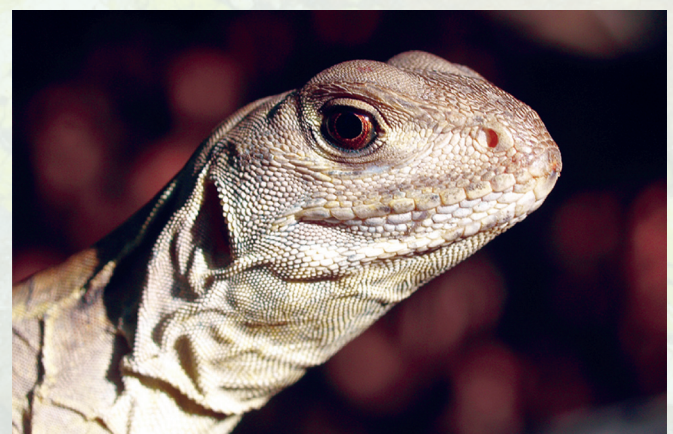
Loài rồng biết bay này có đặc điểm là phía trên cánh da xòe ra bên hông có màu hồng, cam hay vàng với các đốm đen, có chùm lông ở cổ và đuôi, và các vảy nhỏ che lấp màng nhĩ. Chúng thường bay từ cây này qua cây khác trong các cánh rừng mưa nhiệt đới ở miền Đông nam bộ. Do cấu tạo màng da gắn liền với chân nên chúng chỉ có thể bay xuống thấp và mỗi khi muốn bay qua cây khác chúng phải bỏ lên cây cao hơn

để tiếp tục hành trình bay. Thức ăn chủ yếu là kiến, thỉnh thoảng ăn các côn trùng khác. Để chiếm được bạn tình các chàng trai thần lằn bay thường hù dọa nhau bằng cách phình to màng da nhiều màu sắc ở cổ chứ không tấn công nhau bằng những đòn chí mạng như các loài khác.



10. Nhông cát Ngô văn Trí *Leiolepis ngovantri*

Loài “rồng biển” này mới được các nhà khoa học Mỹ phát hiện và công bố năm 2010 và được đặt tên cho nhà nghiên cứu bò sát đã phát hiện nhiều loài mới ở Việt Nam – Ngô văn Trí. Loài nhông kỳ lạ này chỉ được tìm thấy trên các dải cát dài gần các khu rừng ven biển thuộc khu Bảo tồn thiên nhiên Bình Châu – Phước Bửu, Bà Rịa – Vũng Tàu. Đây là một loài “rồng biển” lưỡng tính chỉ có cá thể cái và không có cá thể đực nào tồn tại. Sau 6 tháng mùa khô ngủ vùi trong các hang sâu dưới cát và sống bằng cách ăn chính chiếc đuôi tích đầy năng lượng tích lũy của mình vào mùa mưa. Khi những cơn mưa đầu mùa bắt đầu rơi xuống cũng là lúc đánh thức giấc ngủ vùi của chúng. Chui ra khỏi hang sâu, kiếm ăn, tìm kiếm bạn tình, giao phối và đẻ trứng.



Phùng Mỹ Trung



ICLOUD - CHIẾN LƯỢC CỦA APPLE TRONG THẬP NIÊN TỚI

Không ai có thể phủ nhận được sự thể hiện trên cả tuyệt vời của Apple trong quý tư năm 2011. Chưa bao giờ bản thành tích của nhà táo lại đẹp như mơ đến vậy

Tổng doanh số bán iPhone của Apple tăng gấp đôi chỉ trong một quý, với khoảng 37 triệu iPhone được bán ra, còn doanh thu quý đạt 46,3 tỉ USD, với lợi nhuận 13,1 tỉ USD. Kết quả là khi kết thúc năm 2011, Apple thu được tổng cộng hơn 97,6 tỉ USD. Tuy nhiên, phần ấn tượng nhất không phải là doanh số thu được mà nằm ở một con số thống kê khác. CEO Tim Cook tuyên bố iCloud đã thu hút được hơn 85 triệu người đăng ký chỉ trong vòng 3 tháng khởi động. Và như ông Cook đã nhấn mạnh: "iCloud không chỉ là một sản phẩm mà là chiến lược của Apple cho thập niên tới".



Microsoft đang có khoảng 17 triệu người sử dụng dịch vụ điện toán đám mây SkyDrive và Dropbox - dịch vụ lưu trữ trực tuyến mà nhà sáng lập Steve Jobs từng muốn mua với giá tới 9 con số - hiện có hơn 50 triệu thành viên đăng ký. Tuy nhiên, cái mà Apple đang cung cấp với dịch vụ mây điện toán iCloud chính là sự đơn giản một cách tối đa. Nếu muốn dùng SkyDrive và

Dropbox của Microsoft, thao tác có vẻ phức tạp hơn, trong khi với iCloud thì chỉ cần khởi động là có thể truy cập được. iCloud không những lưu trữ dữ liệu, mà còn đồng bộ hóa toàn bộ thông tin cho mọi thiết bị mang nhãn hiệu quả táo.



Chẳng hạn như dùng iPhone chụp hình và phiên bản của nó sẽ được chuyển qua chiếc Macbook của cùng chủ nhân trong vài giây. Tải một ứng dụng trên iPad và lập tức chiếc iPhone của người này cũng nhận được ngay bản tương tự. Mới đây, người dùng iPhone đã phát hiện thêm một lợi ích khi đăng ký iCloud. Một fan của Apple tại New York vừa giành lại chiếc iPhone trong vòng 4 giờ kể từ khi bị kẻ gian nâng mất trên tàu điện, nhờ vào tính năng Find My iPhone, cho phép chỉ ra vị trí chính xác của chiếc iPhone đó.

Tất nhiên các dịch vụ như iTunes Match và Photostream chỉ là những ứng dụng còn con khai cuộc, và Apple sẽ còn phát triển thêm nhiều ứng dụng mây điện toán nữa trong tương lai gần để phục vụ cho "sự chuyển đổi về nền tảng", bước cuối cùng của viễn cảnh "trung tâm kỹ thuật số" mà nhà táo đã theo đuổi từ năm

2001. Theo viễn cảnh gần hoàn tất này, máy tính là trung tâm của cuộc sống số, nơi mọi thứ được lưu trữ và tất cả thiết bị, từ máy ảnh, máy in, máy nghe nhạc, sẽ được đồng bộ hóa.



Tuy nhiên, với quá nhiều thiết bị mới ở các phân khúc khác nhau, từ smartphone, tablet, máy ảnh, máy nghe nhạc MP3, máy chơi game cầm tay, máy thu tín hiệu số... và thiết bị nào cũng lưu trữ tốt, mô hình trung tâm kỹ thuật số không còn hoạt động hiệu quả nữa. Và đã đến thời của mây điện toán. Apple vẫn áp dụng cùng một chiêu thức đã giúp thiết bị của hãng thống trị từng phân khúc: có nghĩa là đơn giản hóa qui trình, làm cho dễ sử dụng và bán sản phẩm theo cách dễ hiểu và theo phong cách "táo" nhất.

Nếu đi đúng hướng, 2012 được dự đoán sẽ là năm mà iCloud trở thành xu hướng chủ đạo trong lĩnh vực điện toán đám mây, và kéo theo đó là các thế hệ MacBook cực mỏng và cực "kool" mới, trong khi tính năng Siri sẽ ngày càng hoàn hảo hơn.

MINH QUANG

NITRO PDF PROFESSIONAL 6

BỘ ĐỒ NGHỀ TOÀN NĂNG XỬ LÝ FILE PDF

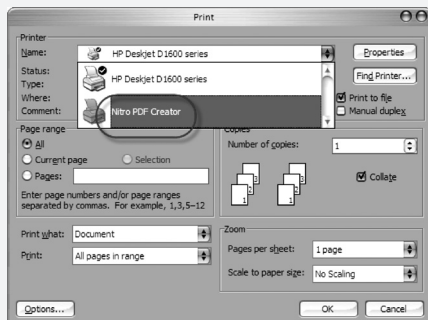
Hiện nay định dạng PDF được sử dụng phổ biến trong việc chia sẻ và lưu giữ ebook, tài liệu, văn bản, hình ảnh... Phần mềm Nitro PDF Professional 6 (NPP6) sẽ là bộ công cụ hữu ích giúp bạn chuyển đổi, biên tập và tùy biến file PDF một cách nhanh chóng và hiệu quả với những tính năng đặc biệt chỉ có ở NPP6.

Bạn có thể tải phiên bản mới nhất của NPP6 tại: <http://www.nitropdf.com/>

Sau khi cài đặt phần mềm bạn sẽ khởi động chương trình từ biểu tượng ngoài desktop. Bạn có thể khai thác NPP6 theo những chức năng nổi bật sau:

1 Nhiều tùy chọn tạo file PDF

Sau khi cài đặt NPP6, bạn sẽ được tích hợp một máy in ảo vào máy tính do đó cách đơn giản nhất để chuyển nhanh một văn bản nào đó sang định dạng PDF, bạn chỉ việc bấm tổ hợp Ctrl+P rồi chọn Nitro PDF Creator từ khung Printer.



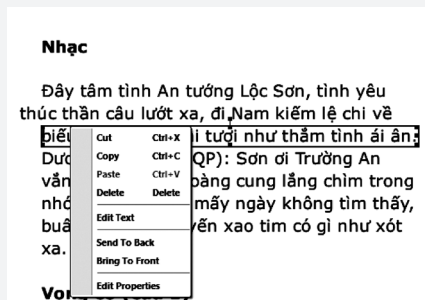
Cách khác là bạn bấm vào thẻ Nitro PDF Professional được tích hợp ở phía trên menu công cụ chính của trình soạn thảo (Tất cả các phiên bản MS Word). Sau đó bấm Create PDF, xác lập các tùy chọn bảo mật nâng cao (nếu cần) ở cửa sổ Create Secure PDF. Một cách khác là bạn nhấn chuột phải vào file văn bản (hay ảnh số) rồi chọn Convert to PDF.

2. Biên tập PDF mạnh mẽ

Nạp file vào chương trình bằng cách bấm Ctrl+O, từ giao diện làm việc bạn bấm tổ hợp Ctrl+E (hoặc



nhấn vào Edit ở thẻ Create and Convert). Bây giờ thì bạn nhấp vào đối tượng thì NPP6 sẽ tự động viền khung hoặc đổi màu các dòng ký tự hay vạch kẻ. Sau khi đã bao viền đối tượng, bạn có thể di chuyển, sao chép, dán, phóng to hay thu nhỏ chỉ với thao tác kéo thả. Bên cạnh đó NPP6 còn cho phép bạn can thiệp vào nội dung của đối tượng bằng cách chọn vào Edit Text ở menu ngữ cảnh.



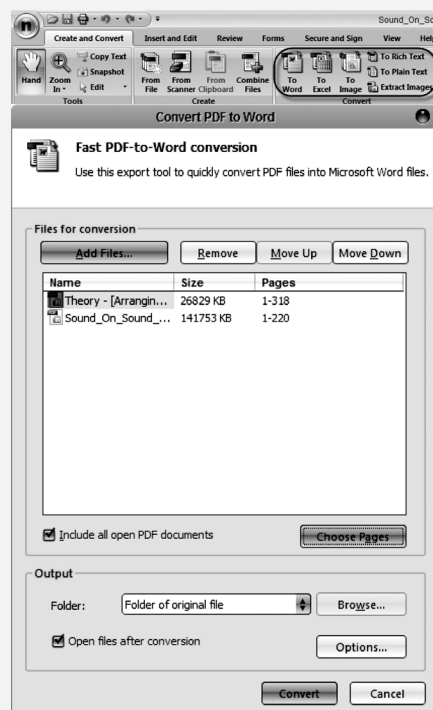
Để chèn Thủy ấn (Watermark), ảnh số, Header, Footer... vào file PDF, bạn chọn vào thẻ Insert and Edit rồi bấm Watermark, chọn kiểu thủy ấn ở cửa sổ Manager Watermarks & Backgrounds. Nếu muốn đưa hình ảnh (hỗ trợ tất cả các định dạng ảnh số) vào trang PDF hiện tại, bạn bấm nút Image rồi trở đường dẫn đến nơi lưu ảnh số.

3. Chuyển file PDF sang các định dạng khác

NPP6 cung cấp hàng loạt tùy chọn để bạn chuyển file sang các định dạng như: Word, Excel, ảnh số, hay trích lấy hình ảnh... Bạn thực hiện bằng cách bấm vào thẻ Create and Convert. Sau đó nhấn vào định

dạng cần chuyển ở bên dưới khung Convert.

Ví dụ trong trường hợp bạn cần chuyển file sang Word. Bạn bấm To Word rồi thiết lập chi tiết ở cửa sổ Convert PDF to Word. Bạn có thể bấm Add Files để bổ sung thêm file để NPP6 thực hiện việc chuyển đổi hàng loạt. Chương trình còn cho phép bạn chuyển đổi số trang cụ thể ở Choose Pages. Bạn chỉ việc chọn số trang sẽ được xử lý rồi bấm OK. Sau khi xác định nơi lưu thành phẩm xuất ra ở Output, bấm Convert để ra lệnh thực thi.



Với các định dạng khác, bạn cũng thực hiện thao tác tương tự.

4. Những công cụ, tiện ích độc đáo ở NPP6

Để đánh dấu những mục, đoạn nội dung cần chú ý hay ghi chú bạn bấm vào thẻ Review, chọn Highlight nếu cần tô màu nổi bật. Nếu muốn ghi chú bạn nhấn chọn Sticky note. Một cửa sổ nhỏ xuất hiện để bạn điền các ghi chú vào đấy./.

Còn nữa

ĐOÀN LÂM TẮT LINH



► *Tiếp theo trang 1*

XỬ LÝ NƯỚC THẢI BẰNG CÁC CÂY THỦY SINH

nước thải là cỏ muỗi nước (water dropwort) và bèo lục bình. Thời gian duy trì trong nước (Hydraulic Retention Time- HRT) có tác động nhất của nước thải là khoảng 10 ngày trong ao hồ hay mặt nước thoáng trồng một trong những loài cây thủy sinh này.

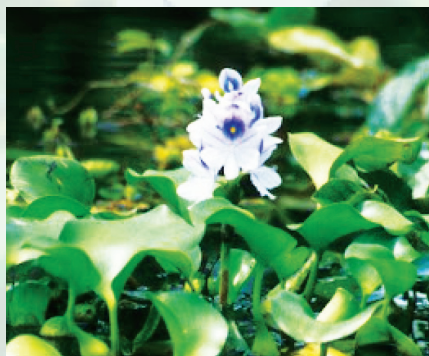
- *Cỏ muỗi nước* (water hyacinth,



Oenanthe stolonifera)

Cỏ muỗi nước là loài cây leo lâu năm, còn gọi là cây “cần tây nước” (water celery). Loài bản địa của vùng Đông Nam Á, thân và lá của nó có thể ăn sống hoặc chín

như một loại rau. Nó sinh sản theo cách phân chia rễ và sinh trưởng tốt nhất trong môi trường nước nông cho tới sâu 20cm, hoặc các đê bờ ao và suối.



- *Bèo lục bình* (bèo Nhật Bản, water hyacinth, *Eichhorma crassipes*)

Bèo lục bình có nguồn gốc Nam Mỹ, sinh trưởng nhanh và nổi trên mặt nước. Hoa màu tím được coi là cây trang trí ở một số nước Châu Á và sau đó trở thành một loài cỏ dại

thủy sinh chính. Nó có thể tái sinh rất khoẻ và nhanh.

Cách Xử lý nước thải

Nước thải của vật nuôi cho chảy vào bể lắng, để chất thải rắn lắng xuống đáy. Sau một vài ngày cho phân nước trong chảy vào bể mờ có bèo lục bình hoặc cây cỏ muỗi nước. Mặt nước trong bể này được cây che phủ (mật độ đạt xấp xỉ 400cây/bể).

Nếu là bèo lục bình, thì bể có thể làm sâu tùy ý. Còn loài cỏ muỗi nước thì để nước nông một chút, nên phải hạn chế độ sâu của bể xử lý khoảng 30cm. Cỏ muỗi cần thời tiết mát mẻ còn bèo lục bình lại thích thời tiết ấm áp.

Các kích cỡ của bể tùy thuộc vào lượng nước thải cần được xử lý. Chẳng hạn, chất thải của 10 con gia súc sẽ khoảng 456 lít. Bể sẽ phải là 6m mỗi cạnh và sâu 0.5m

Quang thoại (theo agriviet.com)

XÂY DỰNG THÀNH CÔNG MÔI TRƯỜNG TĂNG SINH CHỒI CÂY HÀ THỦ Ô ĐỎ (*POLYGONUM MULTIFLORUM THUNB.*)

Hà thủ ô đỏ (*Polygonum multiflorum Thunb.*) thuộc họ rau răm (*Polygonaceae*) là một loại cây dược liệu có giá trị kinh tế, có tên trong sách đỏ Việt Nam cần được bảo vệ. Trước đây, hà thủ ô đỏ trong tự nhiên rất dồi dào, nhưng do bị khai thác quá mức và do nạn phá rừng làm cho trữ lượng hà thủ ô đỏ giảm đi nhanh chóng, không còn cung cấp đủ nguyên dược liệu cho việc chế biến và sản xuất thuốc để chữa bệnh cho người dân. Vấn đề khó hiện nay để có thể nhân rộng mô hình trồng cây hà thủ ô đỏ là vấn đề về giống, độ đồng đều và tình trạng tăng trưởng của giống.



Hình 1: Cây hà thủ ô đỏ

Để giải quyết những khó khăn về khâu giống, Trung tâm Ứng dụng Công nghệ sinh học tỉnh Đồng Nai đã tiến hành nghiên cứu và xây dựng thành công môi trường nhân nhanh chồi phục vụ công tác nhân giống cây hà thủ ô đỏ bằng phương pháp nuôi cấy mô. Thành công ban đầu này sẽ giúp Trung tâm có điều kiện nghiên cứu thêm về môi trường để tái sinh cây in vitro hoàn chỉnh.

- Về vật liệu và phương pháp

Vật liệu

Các mẫu chồi cây hà thủ ô đỏ

► *Xem tiếp trang 11*

► *Tiếp theo trang 1*

Cây Xoài (Tiếp theo)



màu sắc đẹp hơn và cấu tượng quả đẹp hơn và chắc hơn; trong khi đó nông dân ít chú ý bón phân K cho xoài. Như vậy lượng phân bón tùy theo độ phì nhiêu của đất, theo tuổi cây, theo sản lượng quả, năm được mùa phải bón nhiều hơn năm mất mùa. Nhìn chung ở cây 12 tuổi người ta bón:

0,75 - 1,2kg N tức 1,6 kg-2,6 kg Urê

0,3 - 0,6 kg P₂O₅ tức 1,8 kg-3,6 kg lân Lâm Thao

0,75 - 1,2 kg K₂O tức 1,25-25 kg KCl

Tại Bình Chánh xoài trồng trên ruộng lúa, tán bé lượng phân khoảng ½ lượng phân nêu trên. Nên giảm N nếu tăng trưởng cành lá quá mạnh; tăng N nếu cây mọc không đủ đọt mới. Tại Cần Giờ một số hộ sử dụng phân cá để bón cho xoài rất tốt.

Ở cây 12 tuổi một số khuyến cáo của Pháp đề nghị bón N tới 1,4kg/cây tức 2,8 kg Urê. Nên bón theo rãnh luân phiên quanh tán và xa gốc dần dần tùy theo tuổi cây. Với lượng phân trên chia làm nhiều lần để tránh nước mưa rửa trôi phân, ít nhất 3 lần:

*** Kinh nghiệm của nhà vườn trồng xoài Thái Lan:**



+ Thời kỳ sau thu hoạch: ở cây từ 4-5 năm tuổi đã bón 2-3 kg NPK (15-15-15) cho mỗi gốc

+ Thời kỳ lá tiền trưởng thành: 1/ Nếu lá mỏng và nhánh gầy, nhỏ thì bón 1-2 kg NPK (9-24-24); 2/ Nếu lá quá nhỏ, ngắn thì bón 1-2 kg NPK (12-24-12); 3/ Nếu lá dày, cứng, xanh đậm, nhánh mập thì không cần bón.

+ Thời kỳ lá già: để thúc cây ra hoa, ở thời kỳ này nhưng bón N mà tăng cường phân lân, cụ thể đã dùng phân bón lá 0-52-34 (50-60 g/20 lít nước phun lên lá 15-30 ngày/ lần).



+ Thời kỳ ra hoa: phun phân bón lá 15-30-15 trước thời kỳ ra hoa.

+ Thời kỳ nuôi quả: 1/ Khi quả to bằng trứng cút (40 ngày sau khi nở hoa) phun phân bón lá 15-30-15 (10 ml/20 lít nước); 2/ Khi quả to bằng trứng gà (60 ngày sau khi nở) bón vào đất 1-2 kg/gốc phân 9-24-24; 3/ Giai đoạn tiền chín (80-90 ngày tùy giống) phun phân 9-24-24 (20-30 ml/20 lít), để cho một lớp xuất hiện trong vỏ quả, rút nước trong mương hoặc ngưng tưới.

5. Tỉa cành:



Nông dân xã La Ngà (huyện Định Quán) cắt tỉa cành xoài sâu bệnh sau vụ thu hoạch.

Nhằm tạo ra cho cây có khung, cành vững mạnh, tán cây gọn, hàng năm cần theo dõi tỉa cành. Giữ 3-5 cành cấp 1, cắt bỏ cành mọc trong tán cành mọc dày, cành sâu bệnh. Giữ lại 1-3 cành nhỏ tận cùng, mập có mầm đọt tốt./

(còn nữa)

Nguyễn Cẩm Nhung



THEO DÕI DỮ LIỆU CÁ NHÂN THÔNG QUA TIN NHẮN VĂN BẢN

Vấn đề theo dõi các dữ liệu cá nhân để kiểm soát mọi hoạt động như thời gian, tiền bạc, ăn uống... khiến không ít người đau đầu vì không biết làm thế nào cho đúng chuẩn mực. Hầu hết công việc đó, nếu muốn kiểm soát cần phải làm bảng tính thống kê và đồ thị để theo dõi, nhưng sẽ rất phức tạp và chắc chắn ít người có thể làm được.



Để đáp ứng các mục tiêu cá nhân này, bạn cần làm thế nào để theo dõi dữ liệu chính xác đi đúng hướng với mục tiêu bạn đặt ra và có thống kê cụ thể theo từng thời gian nhất định, thay vì phải nhớ đến biểu đồ dữ liệu mỗi ngày. Chương trình Ask Me Every sẽ là người bạn đồng hành tốt nhất giúp bạn thực hiện công việc này bằng cách gửi cho bạn một tin nhắn văn bản trả lời câu hỏi mà bạn yêu cầu, sau đó dữ liệu sẽ tự động được cập nhật và sắp xếp theo thứ tự.

Trước tiên, bạn chỉ cần truy cập vào địa chỉ <http://www.askmeevery.com/> và nhập câu hỏi mà bạn cần thống kê mỗi ngày vào khung bên dưới dòng chữ **Every day, ask me...** Ví dụ như: cần ăn bao nhiêu calo mỗi ngày? hoặc chi tiêu bao nhiêu tiền là hợp lý?...Hãy chắc chắn rằng những câu hỏi của bạn có nội dung yêu cầu việc trả lời với nội dung các dữ liệu có thể đo lường được như: giờ, đô la hoặc thời gian...

Tiếp theo bạn nhập số điện thoại di động của bạn vào các ô ở dòng **by texting me at** và nhấn nút **Start**.

Ngay lập tức, điện thoại của bạn sẽ nhận được một tin nhắn văn bản từ Ask Me Every

Every day, ask me...

ex. when did I wake up?

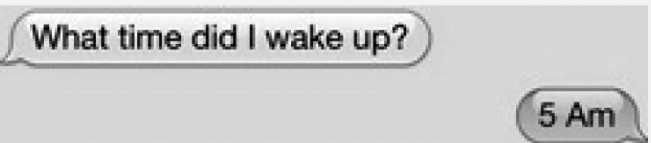
by texting me at (091) 824 - 4444 Start

And we'll graph your answers:

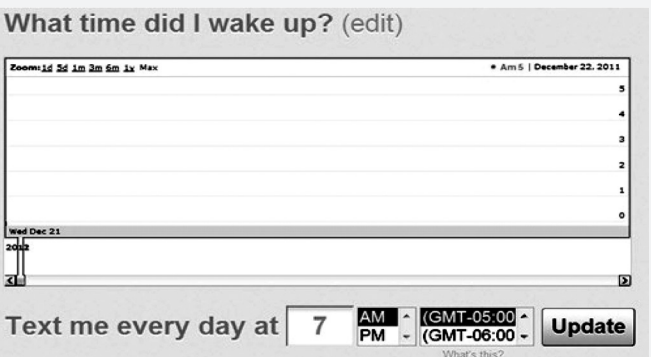
có chứa một mật khẩu riêng. Lúc này bạn tiến hành lưu mật khẩu lại, sau đó thêm vào danh sách liên lạc.



Ask Me Every sẽ gửi cho bạn tin nhắn văn bản mỗi ngày, đơn giản về nội dung văn bản là trả lời cho câu hỏi của bạn.



Bên cạnh việc xem dữ liệu, bạn cũng có thể thay đổi thời gian cho tin nhắn văn bản mà Ask Me Every gửi mỗi ngày. Ngoài ra, bạn cũng có thể thay đổi câu hỏi bất cứ lúc nào.



Có thể nói Ask Me Every là một công cụ rất hữu ích để theo dõi dữ liệu cá nhân bạn nên dùng thử, vì nó sẽ là người bạn đồng hành tốt của tất cả mọi người./.

Phạm Thành Trâm

NÔNG NGHIỆP ĐÔ THỊ

XÀ LÁCH VÀ RAU DIẾP (tiếp theo)

1. Xà lách có dạng cuống lá, rau diếp thì không cuống; đều thuộc loại thân thảo và có nhựa trắng tiết ra mà y học dùng để làm thuốc chữa bệnh. Cả hai đều có bộ rễ phát triển mạnh và nhanh.



Rau diếp



Các luống của xà lách

Xà lách phát triển tốt ở 8-25°C, còn rau diếp ở 10-27°C; nhiệt độ

thích hợp cho toàn bộ quá trình sinh trưởng cho xà lách và rau diếp là 15-20°C. Cho nên có thể gọi chúng là rau mùa đông; đây là một hạn chế đối với việc trồng các loại cây đó ở những vùng có nhiệt độ cao. Tuy nhiên những năm gần đây, ở phía bắc vùng Đông Nam Bộ vào những ngày cuối năm cũng có thời tiết se lạnh nên việc trồng xà lách và rau diếp vẫn có thể thử nghiệm đặc biệt với những cách che nắng thích hợp. Song hai loại rau này rất cần có ánh sáng giữa ban ngày để có năng suất cao, cho nên việc che nắng có độ mát cũng phải linh hoạt.

- Về nhu cầu tưới nước: độ ẩm của đất phải đạt 70-80%

- Đất và dinh dưỡng: Xà lách không bén đất, chỉ yêu cầu thoát nước, pH = 5,8÷6,6. Sau khi trồng 28-40 ngày đã được thu hoạch; do đó cần bón các loại phân dễ tiêu.

2. Làm đất – bón phân: Đất phải đập nhỏ, đánh tơi, trộn kĩ; luống cao 7-10 cm. Bón lót bằng các phân súc vật đã để hoai mục, phân compost, có thể thêm ít phân kali nguyên chất (2 gam/m²).

Trồng cây cách nhau 15-18 cm (sau khi gieo hạt 30 ngày là tía ra trồng)

Chăm sóc: Trồng xong tưới ngay, mỗi ngày một lần; sau thời gian thì 2-3 ngày mới tưới để giữ độ ẩm; chỉ xới, xáo đất khi cây còn nhỏ kết hợp làm cỏ.

Bón thúc: Khi cây được 15-20 ngày mà lá trắng nhạt (do đói phân) thì bón thúc bằng đạm (cho 1m²: trộn 2 gam phân nguyên chất với đất vụn rồi rắc đều, cũng có thể dùng phân hòa nước rồi tưới); bón xong cần tưới nước rửa lá ngay.

3. Để giống xà lách: Nên trồng thưa, khoảng 30 cm/ một cây; khi cao khoảng 40-50 cm thì làm giàn để cây khỏi đổ. Khi ra hoa xà lách rất sợ rét vì hạt phấn xà lách mất sức nảy mầm rất nhanh, nên cần gieo hạt vào thời tiết ấm.

Cây giống cần được bón thúc một lần trước khi làm giàn để cây có sức; quả xà lách chín không đều nên quả nào chín trước thì thu trước; thu xong phơi nắng nhẹ vài ngày, rồi vò lấy hạt, làm sạch, cất bảo quản. / . (còn nữa)

▶ Tiếp theo trang 8

XÂY DỰNG THÀNH CÔNG MÔI TRƯỜNG TĂNG SINH CHỒI CÂY HÀ THỦ Ô ĐỎ (POLYGONUM MULTIFLORUM THUNB.)

được lấy tại các vườn cây dược liệu tại huyện Long Khánh.

Môi trường nuôi cấy sử dụng môi trường MS có bổ sung thêm agar (7,5g/lít) và đường (30 g/lít) và các chất kích thích tăng trưởng với nhiều nồng độ khác nhau.

Môi trường tái sinh chồi: 1/2MS

Các môi trường hình thành và tăng nhanh cụm chồi:

Môi trường 1: MS + BA (1 mg/lít)

Môi trường 2: MS + BA (1.5 mg/lít)

Môi trường 3: MS + BA (2 mg/lít)

Môi trường 4: MS + BA (1mg/lít) + NAA (0.2mg/lít)

Môi trường 5: MS + BA (1.5 mg/lít) + NAA (0.2mg/lít)

Môi trường 6: MS + BA (2 mg/lít) + NAA (0.2mg/lít)

Môi trường nuôi cấy được cho vào bình tam giác và hấp tiệt trùng ở 121oC trong 30 phút.

Điều kiện nuôi cấy: Nhiệt độ 250C, cường độ ánh sáng 1000 - 2000lux, thời gian chiếu sáng 10 giờ/ngày, độ ẩm trung bình 70%.

Chuẩn bị mẫu cấy:

Mẫu chồi cây hà thủ ô đỏ sẽ được khử trùng bằng các loại hóa chất khử trùng như xà bông, kháng sinh, cồn, javen trước khi đưa vào môi trường nuôi cấy. / . (còn nữa)

Quang Hường



► *Tiếp theo trang 1*

CÀI ĐẶT ANDROID CHO MÁY TÍNH BẢNG HP TOUCHPAD

re “không tưởng”.

Một số điều cần lưu ý trước khi cài đặt Android lên HP TouchPad của bạn :

- Thao tác này sẽ làm mất hiệu lực bảo hành của sản phẩm.
- Đây là một hệ thống multiboot nó sẽ cho phép bạn chạy webOS hoặc Android bằng cách khởi động lại thiết bị.
- Phiên bản Android 2.3 (tên mã là Gingerbread) mà chúng ta sắp cài đặt lên HP Touchpad này không dành cho máy tính bảng bởi vì Google không bao giờ phát hành mã nguồn Android 3.0 (tên mã là Honeycomb hay còn gọi là “tổ ong”). Điều này có nghĩa rằng các ứng dụng được thiết kế cho Android 3.0 sẽ không làm việc với Android 2.3. Tuy nhiên, bạn cũng không cần quan tâm đến điều này bởi ứng dụng cho Android 2.3 cũng khá phong phú.

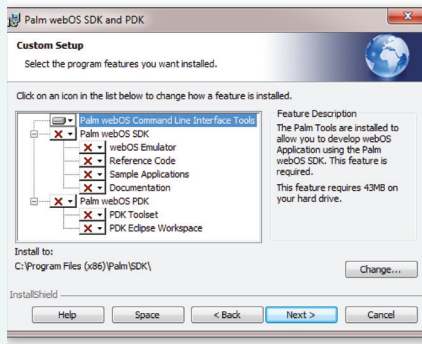
- Sau cùng, nếu là người dùng chưa biết nhiều về Android, bạn có thể tham khảo thêm các thông tin chi tiết về các thuật ngữ có liên quan đến hệ điều hành này từ rootzwiki.com theo địa chỉ <http://tinyurl.com/6y7ss2f>

1/ Download các tập tin cần thiết

Điều đầu tiên bạn cần làm là tải về các tập tin sau đây về máy tính của bạn :

- Tải về và cài đặt Palm Novacom. Bạn có thể cài đặt bằng cách thông qua tiện ích miễn phí webOS SDK. Ứng dụng này có thể hoạt động trên Windows (tải về tại <http://tinyurl.com/6k7b25e>), Mac OS X (tải về tại <http://tinyurl.com/6c7e7x9>), Linux (tải về tại <http://tinyurl.com/3wc43v9>). Bạn không cần phải cài đặt VirtualBox,

hoặc Java, vì vậy bạn chỉ có thể bỏ qua các tùy chọn này để chỉ tải về và cài đặt SDK mà thôi.



- Tải về moboot từ Google code theo địa chỉ <http://code.google.com/p/moboot/downloads/list>. Sau khi tải về, bạn không được giải nén tập tin .zip.

- Tải CyanogenMod 7.1.0 ALPHA 1 từ địa chỉ <http://tinyurl.com/43daw8h>. Sau khi tải về, bạn cũng không được giải nén.

- Tải Clockwork recovery từ địa chỉ <http://tinyurl.com/3pey79s>. Sau khi tải về, bạn cũng không được giải nén.

- Tải ACMEInstaller từ địa chỉ <http://tinyurl.com/4xhrzg5>. Bạn sẽ giải nén tập tin này trong bước 3.

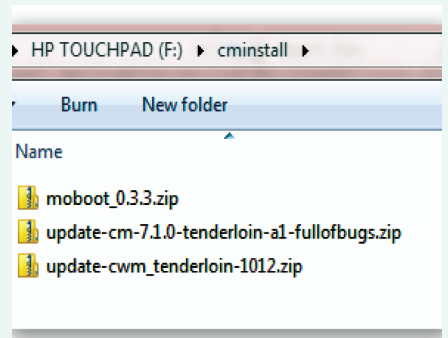
2/ Copy các tập tin vào HP Touchpad



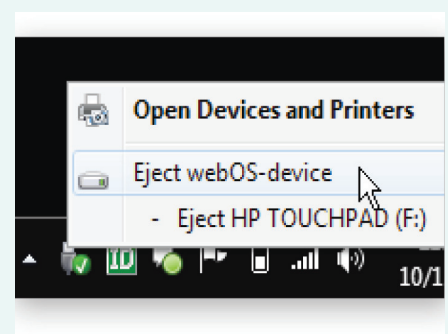
Khởi động HP TouchPad sau đó kết nối nó vào cổng USB của máy tính bằng cáp đi kèm (microUSB). Sau khi máy tính đã nhận ra thiết

bị, bạn hãy chạm vào mục USB Drive vừa hiện ra trên màn hình HP Touchpad.

Lúc này, máy tính sẽ nhận dạng HP Touchpad như một chiếc Flash USB, bạn chỉ cần vào đây rồi tạo ra một thư mục có tên là cminstall. Tiếp theo, chép các tập tin zip của CyanogenMod, ClockworkMod, moboot vào thư mục vừa tạo này.



Lưu ý, trước khi bạn làm các bước tiếp theo, hãy chắc chắn dung lượng lưu trữ của HP Touchpad phải còn tối thiểu 2 GB bởi CyanogenMod sẽ yêu cầu 2 GB cho các tập tin hệ thống và sẽ thay đổi kích thước của các phân vùng trong bộ nhớ của HP Touchpad. Sau cùng, nhấn chuột trái vào biểu tượng kết nối USB trên máy tính rồi chọn Eject webOS-device để ngắt kết nối giữa HP Touchpad với máy tính nhưng không được rút cáp kết nối ra khỏi hai thiết bị này./.



Võ Xuân Vỹ

Cây Sa kê

Cây Sa kê còn có tên gọi là Cây Bánh mì, tên khoa học: **Artocarpus altilis**, thuộc họ dâu tằm Moraceae.



Hình :cây sa kê

Cây Sa kê có đặc điểm: Cây thân gỗ cao 10 - 12m, có thể cao tới 15 - 20m; tán lá rất đẹp; phiến lá to, dài 30 - 50 cm, rộng 10 - 12 cm, chia thùy lông chim nhưng cũng có những lá nguyên hoặc chỉ chia thùy ít nhiều màu xanh lục, thẫm bóng. Cụm hoa đực có hình chùy và chỉ có 1 nhụy, cũng có khi hoa đực tụ hợp trông như đuôi con sóc dài 20 cm. Cụm hoa cái hình cầu, có khi hình ống. Quả sa kê rất to, giống như quả mít tổ nữ, gần như tròn hoặc như hình trứng, có đường kính 10 - 20 cm, vỏ màu xanh lục nhạt hay vàng nhạt, thịt quả rất nạc, trắng và chứa nhiều bột. Quả sa kê mọc thành từng chùm vài ba

quả không có hạt, nhưng cũng có những quả có hạt chìm trong thịt quả. Cây sa kê chịu đất khô ẩm, các tỉnh phía Nam nước ta trồng nhiều sa kê vừa thu quả để ăn, vừa là cây cảnh đẹp che mát trong vườn. Quả sa kê được chế biến ra nhiều món ăn ngon.

Thành phần hóa học: sa kê có 2 - 6% nước; 3,2% muối; 0,2 - 1,17% lipit; 1,1 - 4,09% profit; 64 - 85% tinh bột, đường, dextrin; 2 - 3% độ tro. Theo Tài liệu cây thuốc Việt Nam, thì ăn sa kê có tác dụng bồi dưỡng cơ thể.

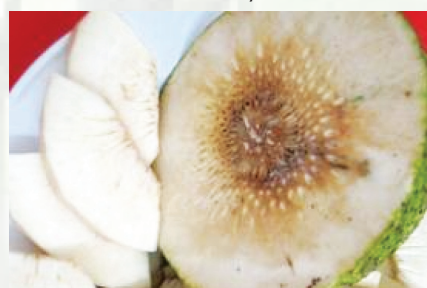
Bộ phận có thể dùng trong y học gồm: rễ, lá, vỏ và nhựa cây. Theo Đông y, rễ sa kê có tính làm dịu, trị ho; vỏ có tác dụng sát trùng; lá có công dụng tiêu viêm, tiêu độc, lợi tiểu.



Hình 1: Lá sa kê



Hình 2: quả



Hình 3: thịt quả sa kê

Công dụng:

+ **Rễ cây Sa kê:** có tính làm dịu, sát khuẩn, dùng để trị ho, hen suyễn, các chứng rối loạn dạ dày, đau răng hay bệnh về da rất hiệu quả.

+ **Lá sa kê** phối hợp với lá đu đủ non tươi, giã với vôi để đắp trị mụn nhọt.

+ **Vỏ cây** có tác dụng sát trùng tiêu viêm, tiêu độc, dùng để trị ghê.

+ **Nhựa** cây sa kê pha loãng trị tiêu chảy, lỵ

Cách dùng, liều lượng:

- **Chữa viêm gan vàng da:** Lá sa kê tươi 100g, diệp hạ châu tươi 50g, củ móp gai tươi 50g, cỏ mực khô 20 - 50g. Nấu chung, lấy nước uống trong ngày.

- **Trị đau răng:** Lấy rễ cây sa kê, nấu nước ngậm và súc miệng.

- **Trị bệnh gút, sỏi thận:** Dùng lá sa kê già (còn tươi) 100g, dưa leo 100g, cỏ xước khô 50g, cho 3 thứ vào nồi nấu lấy nước uống trong ngày.

- **Trị chứng tăng huyết áp dao động:** Dùng lá sa kê vàng (vừa rụng) 2 lá, rau ngót tươi 50g, lá chè xanh tươi 20g, nấu chung lấy nước uống trong ngày.

- **Trị tiểu đường tuýp 2:** Lấy lá sa kê già 100g (khoảng 2 lá), quả đậu bắp tươi 100g, lá ổi non 50g, cho vào nồi nấu lấy nước uống hằng ngày.

Lưu ý, chỉ nên dùng lá sakê sắc uống trong trường hợp phù thũng, bí tiểu hoặc viêm nhiễm, còn bình thường không nên uống thường xuyên, nhất là uống quá nhiều sẽ không có lợi, bởi vì ngoài tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, lá sakê còn chứa độc tính nhất định.

Tường Vy



TÁC ĐỘNG CỦA MÂY PHÓNG XẠ ĐỐI VỚI NGƯỜI

Khi chất I-131 trong mây phóng xạ xâm nhập vào cơ thể qua thực phẩm hoặc qua hô hấp thì nó sẽ tụ tại ở tuyến giáp, và trong khi phân hủy nó sẽ phóng ra tia beta làm tổn thương hạch này.



Một người sơ tán được kiểm tra phóng xạ tại thành phố Fukushima, tỉnh Fukushima, Nhật Bản hôm 7/4. Ảnh: AP.

Các chất phóng xạ trong các lò phản ứng hạt nhân thường là urani U-235, U-238, hoặc plutôni Pu-239. Sản phẩm của quá trình phân hạch (xảy ra trong lò phản ứng hạt nhân) là các hạt nhân con, các tia phóng xạ.

Tia phóng xạ là các dòng hạt chuyển động rất nhanh phát ra từ các chất phóng xạ trong quá trình phân rã hạt nhân. Chúng có thể là chùm các hạt mang điện dương (như hạt alpha, hạt proton) hay mang điện âm (như electron) hay không mang điện (như hạt nơtron, hạt gamma, hạt nơtrinô). Hầu hết các tia phóng xạ đều gây ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. Vì vậy, nếu chúng ta tiếp xúc trực tiếp với các chất phóng xạ thì thật là nguy hiểm.

Thật ra, nếu con người ở xa các nhà máy điện hạt nhân thì các tia phóng xạ phát ra trong quá trình phân hạch sẽ không trực tiếp tác động đến con người được. Vậy mây phóng xạ là gì mà lại có tác động đến sức khỏe của con người?

Như trên đã đề cập, các hạt nhân con tạo ra trong quá trình phân hạch hầu hết cũng là các hạt nhân phóng xạ, đó là các hạt nhân như Y-95 (phóng xạ gamma), hạt nhân I-131, I-138 (phóng xạ beta trừ). Các hạt này tồn tại trong mây phóng xạ.

Iôt có nhiều đồng vị phóng xạ, mỗi đồng vị phóng xạ có một chu kỳ bán rã khác nhau. Nếu chu kỳ bán rã tương đối ngắn (chẳng hạn như vài giờ) thì phần lớn lượng chất phóng xạ sẽ mất hết trong vài ngày. Song nếu chu kỳ bán rã tương đối dài thì sẽ phải chờ thời gian lâu lượng chất phóng xạ mới giảm đáng kể.

Chẳng hạn, đồng vị iôt I-131 có chu kỳ bán rã là 8 ngày, nghĩa là sau 8 ngày lượng chất I-131 ban đầu giảm chỉ còn 50%, sau 16 ngày còn 25%. Trong khi phân hủy, nhân không bền của iôt phóng xạ I-131 phóng ra tia beta (electron cao tốc) để biến thành hạt nhân bền của nguyên tố xenon. Đồng vị I-131 được nói nhiều tới trong các vụ tai nạn hạt nhân tại Chernobyl và Fukushima, vì nó là một trong những sản phẩm phóng xạ chính của phản ứng phân hạch hạt nhân urani. Khi I-131 xâm nhập vào cơ thể qua thực phẩm hoặc qua hô hấp (I-131 ở dạng khí) thì nó sẽ tụ tại ở tuyến giáp, và trong khi phân hủy nó sẽ phóng ra tia beta làm tổn thương hạch này.

Nếu mức phóng xạ của I-131 mà cao thì có thể để lại di hại ung thư tuyến giáp hoặc gây ra viêm tuyến giáp. Rủi ro này có thể giảm thiểu bằng cách uống thuốc bổ sung iôt (không phóng xạ) để tăng lượng iôt không phóng xạ trong tuyến giáp, và như vậy giảm bớt sự hấp thụ iôt phóng xạ I-131.

Ngoài I-131, đồng vị phóng xạ của nguyên tố xêsi 137 (Cs-137) cũng là một nguồn phóng xạ beta và gamma chính trong tai nạn hạt nhân tại lò nguyên tử Chernobyl và có nhiều tác hại lên sức khỏe con người. Chu kỳ bán rã của Cs-137 là 30 năm. Chu kỳ bán rã sinh học của nó là 70 ngày (thời gian để phân nửa lượng chất xêsi được thải ra ngoài cơ thể). Cs-137 dễ hoà tan trong nước, khi xâm nhập vào trong cơ thể nó phân tán đồng đều khắp người, với nồng độ cao nhất tại các cơ bắp. Trong trường hợp nuốt phải Cs-137 có thể trị bằng Prussian Blue. Chất này sẽ bám dính vào xêsi và do đó giúp thải Cs-137 ra ngoài cơ thể nhanh hơn.

Hồ Sỹ Thắng

SỬ DỤNG IPAD NHƯ LÀ MỘT MÀN HÌNH THỨ HAI CHO MÁY TÍNH

iPad là một máy tính bảng nhỏ gọn và vô cùng hữu ích nhưng khi bạn đang làm việc trên máy tính để bàn hoặc máy tính xách tay thì bạn sẽ không thể sử dụng nó cùng một lúc được. Thay vì để chiếc iPad “rảnh rỗi”, bạn có thể sử dụng nó để mở rộng khả năng hiển thị cho máy tính của bạn bằng cách biến nó thành một màn hình hiển thị thứ hai, với cách này, bạn có thể “cắt riêng” các ứng dụng thường dùng ra màn hình iPad để làm cho màn hình chính gọn gàng hơn.



1/ Chuẩn bị

Để biến iPad thành màn hình hiển thị thứ hai cho máy tính, bạn cần chuẩn bị một vài thứ sau :

- Một chiếc iPad.
- Một chiếc máy tính cài Windows hoặc Mac.
- Một chiếc router có khả năng phát Wi-Fi (vì iPad và máy tính cần giao tiếp qua Wi-Fi để truyền tín hiệu).
- Phần mềm Air Display Client dành cho iPad (giá bán 9,99 USD, tải về từ App Store theo địa chỉ <http://tinyurl.com/6peo9m4> hoặc tìm kiếm từ internet).
- Phần mềm Air Display Server dành cho máy tính (miễn phí, tương thích với Windows và Mac, tải về tại <http://avatron.com/apps/air-display>).

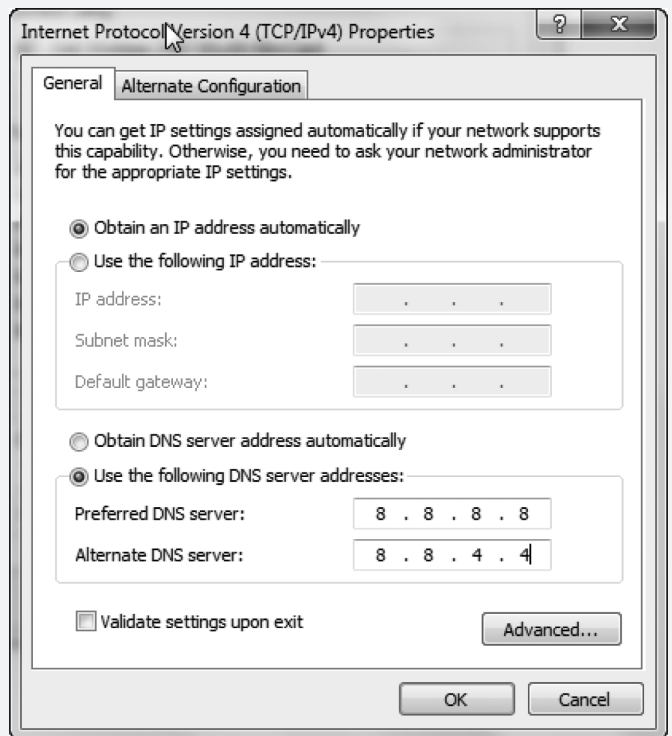
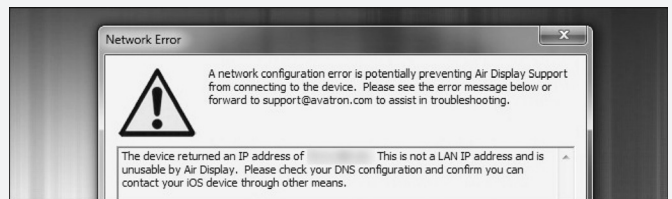
Lưu ý: Nếu bạn đang sử dụng Air Display từ một mạng Wi-Fi, bạn cũng có thể thiết lập một mạng Ad-Hoc tạm thời để kết nối máy tính với iPad. Xem hướng dẫn thêm từ địa chỉ <http://avatron.com/forums/read.php?46,13731> để biết cách tạo Ad-Hoc cho các hệ điều hành Windows XP/Vista/7 và Mac.

2/ Cài đặt phần mềm Air Display Server và Client

Trong bài viết này, chúng ta sẽ cài đặt phần mềm Air Display Server trên máy tính Windows 7. Khởi chạy tập tin cài đặt và thực hiện theo các hướng dẫn. Bạn có thể sẽ nhận được một thông báo yêu cầu cài đặt các trình điều khiển hiển thị từ phần mềm Avatron. Bạn hãy chấp nhận và cho phép cài các trình điều khiển này, sau khi cài đặt xong, bạn khởi động lại máy tính.

Trong khi máy tính đang khởi động, bạn sẽ tiến hành tải và cài đặt phần mềm Air Display Client trên iPad. Từ iPad của bạn, hãy truy cập App Store và tìm kiếm

theo từ khóa “Display Air” (hoặc truy cập vào liên kết đã liệt kê ở trên). Nếu có tài khoản App Store với khả năng thanh toán, bạn có thể tiến hành mua và cài đặt ứng dụng Air Display Client lên iPad. Việc cài đặt rất đơn giản, bạn chỉ cần chạm vào biểu tượng Air Display và chương trình sẽ được cài đặt hoàn toàn tự động. Trong lần làm việc lần đầu tiên, bạn sẽ nhận được các hướng dẫn để cài đặt Air Display Server lên máy tính. Tuy nhiên, do bạn đã cài đặt Air Display Server trước đó nên bạn cũng không cần quan tâm đến các hướng dẫn này.



Sau khi máy tính đã hoàn tất việc khởi động lại, bạn có thể tiến hành kết nối iPad với máy tính bằng cách khởi chạy Air Display Client trên iPad sau đó chạy Air Display Server trên máy tính. Nếu mọi thứ diễn ra không suôn sẻ (chủ yếu là do lỗi từ DNS của nhà cung cấp dịch vụ), bạn sẽ nhận được thông báo lỗi có tên là Network Error như hình bên dưới./

(còn nữa)

Võ Xuân Vỹ

THIẾT KẾ XANH TRONG XÂY DỰNG

Chữ xanh (green) trong kiến trúc và xây dựng là làm nhà nhiều mảng xanh thoáng mát, tiết kiệm năng lượng, sử dụng vật liệu sao cho ít khí thải và nhiều khả năng tái chế,... Nhưng ở Việt Nam, không ai hiểu như thế, “xanh” thường được hiểu theo nghĩa quá ít ỏi là nhiều cây xanh và ít tốn điện; “xanh” vẫn như một khái niệm mang tính tương lai trên các tham luận hội nghị và tuyên bố của các nhà khoa học mà thôi.

Với xu hướng xã hội ngày càng gần gũi với thiên nhiên và những cách mà chúng ta đối phó tình trạng trái đất đang ngày càng nóng lên, một giải pháp phù hợp đặc ý cho lối sống thân thiện với môi trường là thiết kế xanh.



Hình minh họa (www.ecc-hcm.gov.vn)

Thiết kế xanh trong xây dựng đưa ra vấn đề: Có sử dụng năng lượng hiệu quả không? Có tận dụng ánh sáng tự nhiên và tiết kiệm nước không? Có tác động tích cực thế nào đến thế giới xung quanh ta?

Kiến trúc xanh là một dạng thiết kế và xây dựng gần gũi với thiên nhiên. Tiết kiệm năng lượng và tận dụng vật liệu tự nhiên là những dấu hiệu đặc trưng của hình thức này. Kiến trúc xanh cũng nhạy cảm với tác động của công trình đối với môi trường trong nhiều năm sau khi công trình hoàn thành. Cho thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa kiến trúc và sinh thái học, điểm nhấn của kiến trúc xanh là duy trì sự hài hòa với những tài nguyên và đặc điểm tự nhiên bao quanh khu vực xây dựng. Đồng

thời, nó cũng sử dụng những nguyên vật liệu có khả năng tự chống đỡ hoặc tái chế, đặc biệt là nguyên vật liệu từ những nguồn tài nguyên có thể khôi phục.

Một trong những thiết kế xanh tiêu biểu là Bảo tàng mới của Viện khoa học California tại San Francisco (Mỹ): Mái nhà xanh này được lợp bằng 50.000 khay có thể phân huỷ sinh học, làm bằng vỏ dừa. Mỗi khay được thiết kế các lớp đặc biệt để giữ cho cây không bị trượt xuống dốc mái. Bên dưới mái nhà là một bảo tàng lịch sử tự nhiên, một cung thiên văn thu nhỏ, một cánh rừng mưa với các loài chim bay tự do, một rạn san hô có 4.000 loài cá và một hồ cá với nước biển được bơm vào từ Thái Bình Dương. (theo khoaoc.com.vn)



Bảo tàng thân thiện với môi trường nhất thế giới - Viện khoa học California (Ảnh: [Graham Murdoch](http://GrahamMurdoch.com))(theo popsci.com)

Thủ đô Seoul của Hàn Quốc cũng đã lập quỹ thưởng cho cá nhân, tập thể, cơ quan công sở... nào tận dụng diện tích mái nhà trồng thâm cỏ, cây xanh trên cao.

Kiến trúc xanh mang đến cái lợi trực tiếp chứ không phải chỉ là gián tiếp, viễn vông. Một tính toán khá đơn giản, giá điện ngày càng cao và nếu tuân thủ thiết kế xanh, hoá đơn tiền điện sẽ giảm rất nhiều do giảm được máy lạnh, điện chiếu sáng, điện nấu nước nóng... Chi phí y tế ngày càng cao, nên với thiết kế xanh, căn nhà sẽ mang lại bầu không khí sạch, giảm thiểu bụi bặm và các hoá chất giúp ta giữ gìn sức khoẻ. Chưa kể tác động của kiến trúc xanh trong việc chống lại những mối đe dọa từ sự xuống cấp của môi trường, tình trạng thiếu điện./.

Thu Nga