

Kính gửi:
Quý Cộng tác viên và
quý bạn đọc.

Nhân dịp đầu năm mới, Ban biên tập Bản tin Khoa học và Ứng dụng chúng tôi xin trân trọng kính chúc Quý Cộng tác viên và quý bạn đọc cùng gia quyến một năm mới

PHỒN THỊNH - TÀI LỘC - AN KHANG - THỊNH VƯỢNG

Xin chân thành cảm ơn Quý vị đã, đang và tiếp tục đồng hành, hỗ trợ Bản tin Khoa học và Ứng dụng trong thời gian qua.



Nước đun sôi không phải loại nước tốt nhất cho cơ thể

PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh-Cán bộ Viện Công nghệ thực phẩm, Đại học Bách khoa Hà Nội nhận định: “Trước đây, nguồn nước tự nhiên không hoặc ít bị ô nhiễm và chứa nhiều vi khuẩn như bây giờ”. Trong nước có chứa lượng oxy và chất khoáng cực tốt, đặc biệt là khí oxy khi uống vào sẽ tạo điều kiện cho vi sinh vật trong ruột tiêu hóa rất tốt. Với những nguồn nước sạch tự nhiên, có thể uống và dùng được ngay.

► xem tiếp trang 2

Không nên coi thường chứng nhức đầu?

Nhức đầu là một triệu chứng thường gặp nhất do nhiều nguyên nhân khác nhau từ nhẹ tới nặng, được phân biệt thành 2 loại chính là cấp tính (1-3 ngày tự khỏi) hay mạn tính (vài tuần đến nhiều tháng).

I) Nếu chứng nhức đầu cấp tính thì vài ngày tự khỏi, cần hỏi qua chứng nhức đầu xảy ra thế nào bệnh hay bệnh nhân tự khai như là sau một đêm làm việc quá sức, thiếu ngủ, sau uống rượu nhiều, lạm dụng cà phê, thuốc lá; còn là tình trạng căng thẳng trong gia đình, hoặc là sau cơn cảm nắng, mắc mưa (bị

► xem tiếp trang 3

Ảnh hưởng của hoa hibiscus tới dịch dưa hấu lên men

Trong những năm gần đây thực trạng sản xuất dưa hấu gặp rất nhiều khó khăn, việc dưa hấu liên tục rớt giá, thương lái ép giá nông dân ... không còn xa lạ với người dân Việt Nam. Năm 2014, giá dưa hấu dao động trong khoảng 1.500-2.000 đồng/kg. Với mức giá này người nông dân thua lỗ từ 2-3 triệu đồng/công. Đến 2015, giá chỉ từ 1.300 - 1.700 đồng/kg thậm chí không có thương lái đến thu mua, nhiều diện tích dưa hấu của nông dân Quảng Ngãi bị bỏ khiến lượng lớn

► xem tiếp trang 8

Trong số này:

- Không nên coi thường chứng nhức đầu *Trang 5*
- Sử dụng Microsoft Word như một công cụ chế bản sách báo *Trang 7*
- Năm thân, tìm hiểu các loài linh trưởng ở Việt Nam *Trang 11*



► Tiếp theo trang 1

Nước đun sôi không phải loại nước tốt nhất cho cơ thể

Đây là loại nước tốt nhất cho cơ thể. Tuy nhiên hiện nay, nguồn nước vừa bị nhiễm hóa chất, vừa chứa nhiều vi sinh vật và kí sinh trùng nên khó có thể dùng ngay. Uống nước đun sôi là giải pháp tốt của người dân. Bản chất của việc đun sôi là dùng nhiệt để tiêu diệt hoàn toàn vi sinh vật, kí sinh trùng gây ô nhiễm trong nguồn nước. Tuy nhiên, việc đun sôi nước để uống cũng bộc lộ nhiều nhược điểm.

Thứ nhất, ở nhiệt độ đun sôi đã tiêu diệt được không ít vi khuẩn và các chất độc hại nhưng đồng thời cũng làm biến đổi cấu trúc tự nhiên của nước, làm mất oxy và một số nguyên tố vi lượng cần cho cơ thể. Do đó, khi con người uống loại nước này sẽ khó tiêu hơn. “Có thể sống trong môi trường nguồn nước tự nhiên nhưng nếu bạn đặt chúng trong một chậu nước đun sôi để nguội, chắc chắn nó sẽ chết. Với con người, tất nhiên sẽ không chết như vậy song nếu uống nước đun sôi để nguội như vậy, tức là sẽ thiếu lượng oxy trong nước, gây cản trở vi sinh vật trong đường ruột phát triển. Lượng oxy này khá cần thiết vì người ta chỉ có thể đưa oxy vào phổi chứ không đưa vào ruột”, ông Thịnh nói thêm.

Nhược điểm thứ hai là nguy cơ tái nhiễm khuẩn trong nước đun sôi để nguội rất cao. Càng để lâu, nước càng bẩn. Tiến sĩ Thịnh phân tích, trong nước càng nhiều vi sinh vật, càng nhiều trứng kí sinh trùng bao nhiêu, khi đun sôi, chúng sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn, đồng thời bị phân rã tạo thành chất hữu cơ trong nước và tạo thành nguồn thức ăn dồi dào cho những vi sinh vật ở ngoài. Trong khi đó, môi trường bên ngoài chứa rất nhiều vi sinh vật.

Nguy cơ từ thói quen uống nước đun để nhiều ngày



Lúc này, nguy cơ tái nhiễm rất lớn, nước sẽ nhanh bị thiu và lượng vi sinh vật nhân lên gấp bội, thậm chí loại nước này còn độc hại hơn lúc chưa đun. Đồng quan điểm, Thạc sĩ. Bác sĩ Dzoãn Thị Tường Vi (Nguyên Trưởng khoa dinh dưỡng, Bệnh viện 198) cũng đưa cảnh báo cần thay đổi ngay thói quen đun 2-3 ấm nước để nguội, cho vào bình uống dần cả tuần.

Theo thông tin này, các Bác sĩ ở Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho rằng, nước đun sôi 100 độ C đã diệt được vi khuẩn, nhưng để nguội trên 2 giờ đồng hồ thì vi khuẩn sẽ xuất hiện trở lại, sau 24 giờ thì lượng vi khuẩn đã tăng lên rất nhiều. Nếu cứ đổ chông nước cũ vào nước mới với nhau sau khi đun, vô tình sẽ càng nhân số lượng vi khuẩn của nước tăng lên nhanh chóng, dễ sinh ra nấm mốc, gây hại cho cơ thể.

Uống nước sôi để nguội lâu ngày rất bất lợi cho sức khỏe, vì chất muối axit nitrat (là một chất dễ gây ung thư) được sản sinh trong nước đun sôi để nguội. Sau một ngày, mỗi lít nước có thể sản sinh 0,004mg muối axit nitrat, để sau 3 ngày lượng nước muối này lên đến 0,011mg và sau 20 ngày có thể lên đến 0,73mg. Nghiên cứu này kết luận rằng, không nên uống nước sôi để nguội lâu ngày vì khi đó oxy trong nước đã bốc đi gần hết, những vật hữu cơ bị phân giải và những vật vô cơ lắng xuống, khiến giá trị của nước uống bị mất đi.

Uống nước nào tốt nhất?

Theo cả hai chuyên gia, đun nước để uống là cần thiết nhưng không phải là loại nước tốt nhất cho cơ thể. Bạn chỉ nên uống nước đun sôi để nguội trong một ngày, không để sang ngày hôm sau. Tuyệt đối không tích nước để nguội cả tuần.

Ngoài ra, nước đun sôi để nguội cần phải được đảm bảo trong khu vực sạch sẽ, dụng cụ chứa nước phải đạt tiêu chuẩn của y tế đã quy định, tránh sử dụng các loại nhựa tái chế để chứa nước. Để đảm bảo an toàn, tốt nhất nên bảo quản nước sôi để nguội trong bình kín.

PGS Thịnh cho rằng hiện nay phương pháp lọc khá tối ưu với 2 cách: Lọc vi sinh vật bằng cách dùng màng lọc (lọc xong vi sinh vật sẽ biến mất mà không cần đun) và lọc trao đổi ion để loại bỏ các chất độc hại, cả những chất kim loại độc hại.

Đựng nước sôi đúng cách PGS.TS Trần Hồng Côn cho rằng, nếu là nước sạch đun sôi thì thời gian để thoải mái, tất nhiên là không quá lâu lên đến cả tuần hay cả tháng. Vật liệu để nước cũng rất quan trọng. Đối với bình thủy tinh thì có thể đựng nước thoải mái mà



► không lo chất độc có thể xâm nhập vào nước, nhưng với những bình đựng nước bằng nhựa kém chất lượng (nhất là những loại nhựa trôi nổi trên thị trường) thì khả năng nhiễm độc từ chúng là rất cao. Các loại bình nhựa này khi đựng nước có thể giải phóng phân tử hữu cơ, đặc biệt là nếu đựng nước nóng thì loại nhựa này sẽ phân rã vào trong nước những tạp chất chứa trong nó.

Hiện nhiều gia đình có thói quen uống nước khoáng, nước tinh khiết thay cho nước đun sôi. Thế nhưng, nước tinh khiết chỉ cung cấp nước mà không chứa các chất cần thiết cho cơ thể, còn nước khoáng thì mỗi loại sẽ có hàm lượng khoáng khác nhau như

natri, kali, calci, magie... nên nếu dùng một loại mãi thì cơ thể ta sẽ thiếu những chất khoáng khác. Loại nước tốt nhất cho cơ thể hiện nay là nước đun sôi để nguội. Đặc biệt, với trẻ nhỏ thì nước đun sôi là đồ uống tốt nhất, giúp cho cơ thể trẻ dễ hấp thu, tăng lượng hồng cầu của tế bào, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, nhanh chóng phục hồi thể lực. "Nên lưu ý việc vệ sinh bình đựng, ấm đun và ly tách, dụng cụ chứa nước để tránh sự xâm nhập của vi khuẩn làm nhiễm khuẩn nguồn nước gây tác hại xấu cho sức khỏe". PGS.TS Trần Hồng Côn

ĐQG

► *Tiếp theo trang 1*

Không nên coi thường chứng nhức đầu?

cảm, cúm), sốt cao do một bệnh nhiễm trùng nào đó.

1) Nhức đầu do cảm, cúm hay gặp nhất nhưng chúng ta không nên tự mua thuốc trị ở nhà thuốc tây: họ thường bán ngoài Panadol, còn thêm 1 thuốc thừa nguy hiểm gây lờn thuốc về sau này là kháng sinh không cần thiết phải dùng trong 2 bệnh ấy.

2) Nếu nhức đầu này xảy ra sau khi bị chấn thương vào đầu kèm theo ói mửa liên tục có thể bị phù não hay xuất huyết não

(bệnh nhân thường hôn mê). Cần chụp Citi não để phát hiện sớm có tụ máu trong não không

II) Những bệnh nào gây nhức đầu mạn tính:

Trong đó, có 2 bệnh thường gặp nhất là viêm xoang và cao huyết áp

1) Viêm xoang: bệnh thường gặp nhất ở mọi lứa tuổi, nhất là trẻ em hay bị sổ mũi thường xuyên dai dẳng, không giữ đủ ấm cho trẻ.

Viêm xoang sàn là thể hay gặp nhất, gồm các triệu chứng dễ nhận ra là bệnh nhân tăng hắng, hay khạc nhổ thường xuyên, ho dai dẳng về đêm nhất là chứng mỏi cổ mà hay chẩn đoán nhầm là bệnh thoái hóa cột sống cổ. Người trẻ tuổi rất hay tăng hắng và mỏi cổ, cứ phải lắc cổ hoài phải nghĩ ngay đến viêm xoang sàn. Chỉ cần chụp X quang xoang mũi và sàn là biết ngay căn bệnh này; các xoang không còn màu đen mà màu trắng xóa do ứ đọng mủ trong các xoang..

Tuy vậy, viêm xoang là một bệnh khó trị hết nhất của tai mũi họng, dù có xông mũi, nạo xoang chẳng nữa bệnh này vẫn tái phát. Muốn trị dứt bệnh này, phải dùng cả thuốc tiêm và uống, theo dõi X quang vùng xoang 2 tháng/lần từ 6-9 tháng mới hy vọng dứt căn bệnh khó chịu hẳn. Người bệnh viêm họng tái phát đa số là viêm xoang sàn gây nên làm chảy nước

mũi xuống họng thường xuyên. Biến chứng qua nhiều năm viêm xoang sàn gây ù tai, nghe không rõ thậm chí điếc tai, viêm tai giữa, mắt mờ dần. Một bệnh gây hội chứng rối loạn tiền đình (chóng mặt) phải nghĩ ngay ở người trẻ tuổi là bệnh viêm xoang sàn đã ảnh hưởng đến tai trong.

Một lưu ý nữa là viêm xoang sàn ít gây nhức đầu (gặp nhiều ở viêm xoang mũi) mà thường thấy là bệnh nhân cứ tăng hắng suốt ngày, ho dai dẳng.

2) Viêm tai giữa: Thường gặp ở trẻ em sau viêm xoang, viêm họng mạn (biến chứng của viêm xoang, viêm amygdales mạn) gây nhức đầu kèm nhức vùng tai, ói mửa, chảy mủ ở tai (có hay không). Cần khám điều trị thật dứt ở Bs Tai Mũi Họng để tránh biến chứng nguy hiểm sau này là bệnh viêm màng não mủ, có thể đe dọa tử vong do phát hiện bệnh này quá trễ.

3) Cao huyết áp: Hay gặp nhất ở người từ 40 tuổi trở lên nhức đầu dai dẳng qua nhiều tháng mà không lưu ý. Những người này nhức đầu nhiều lần mà không đo huyết áp kiểm tra cũng như không uống thuốc hạ áp sẽ dễ bị tai biến mạch não lúc nào đó: Nhũn não sẽ gây tàn phế liệt nửa người hay xuất huyết não gây té đột ngột, mê man chết sau vài ngày.

Đo huyết áp đúng nhất là dùng huyết áp kế đồng hồ bóp tay và đo bởi người khác có số huyết áp chính xác hơn máy huyết áp điện tử tự mình đo (hay sai khi tay nhức nhích, nói chuyện trong lúc đo..).

Khi nào số huyết áp 3 ngày liên tiếp, ngày đo 3 lần và một lần đo 3 cái. Chỉ khi nào đo 3 ngày liên tiếp là có 2 số huyết áp (thường dưới 14/9) mà cao hơn 2 mức này là bệnh cao huyết áp thực thụ. Người bệnh phải uống thuốc hàng ngày suốt đời, hàng tháng theo dõi việc dùng và có chỉ định của Bác sĩ. Các thuốc trị



- ▶ bệnh cao huyết áp này đều có nhiều tác dụng phụ nên không thể tự mua dùng. Uống thuốc quá liều có thể làm huyết áp tụt quá mức dẫn đến lượng máu lên não không đủ, gây tai biến nhũn não làm bệnh nhân liệt bán thân, tàn phế thật không đáng.



5) Cận thị: Một bệnh do tật khúc xạ mắt này gặp ở trẻ em thích chơi games ở Ipad, đọc sách nơi thiếu sáng (bàn học nên có đèn chong không chỉ dùng đèn trần). Trẻ nhìn xa không rõ (đọc bảng không thấy gì kèm theo nhức đầu dai dẳng. Khi bị cận thị trẻ cần đeo kính thường xuyên khi đọc sách, chơi game và ở nơi đầy đủ ánh sáng.

6) Cườm nước: Khi bệnh nhân có nhức đầu kèm theo nhức mắt dữ dội, ấn trên mắt thấy mắt căng cứng. Phải khám Bs nhãn khoa đo áp suất mắt và điều trị thật sớm ở Bác sĩ chuyên khoa mới tránh được mù lòa sau này.

7) Bệnh về răng: Sâu răng hay abscess nướu răng, dễ nhận ra khi bệnh nhân tự biết nhận ra có đau răng hay nướu kèm nhức đầu dai dẳng.

8) Sau một chấn thương đầu: Có thêm chứng nhức đầu dai dẳng, bệnh nhân sau vài tuần rơi vào tình trạng hôn mê đó xuất huyết ngoài màng cứng. Cần mổ não sớm mới lấy ra cục máu ra tránh cho não không bị chèn ép mới hy vọng sống sót.

9) Viêm màng não mủ, viêm não do siêu vi:

Triệu chứng là nhức đầu kèm theo ói mửa, sốt cao, cần làm thử nghiệm gập cổ vào ngực nếu cổ cứng không gập được đó là viêm màng não mủ cần nhập viện chọc dò xét nghiệm dịch não tủy coi là mù hay lao, hoặc siêu vi. Nếu trẻ sốt cao liên tục co giật, hôn mê ngày càng sâu, không cứng cổ nghĩ đến viêm não siêu vi Nhật bản. Cần tiêm chủng ngừa bệnh này ở trẻ em.

10) Bướu não hay abscess não: Ít gặp nhưng cũng nghĩ đến với chứng nhức đầu dai dẳng kèm theo ói

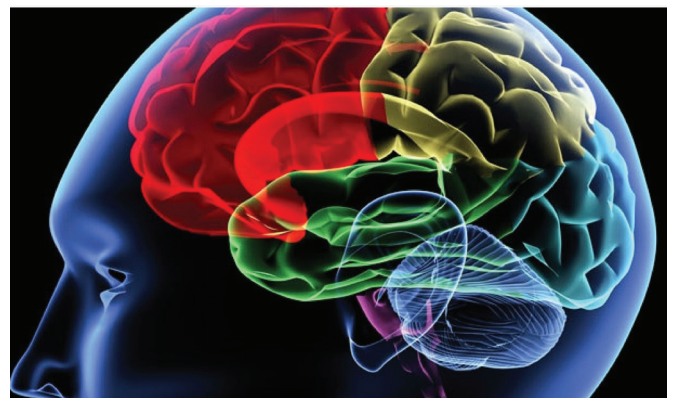
mửa hay buồn ói. Cần nghĩ đến bệnh hiếm này sau các nguyên nhân thường gặp trên. Chụp cộng hưởng từ MRI não sẽ phát hiện sớm căn bệnh nguy hiểm này để can thiệp ngoại khoa.

11) Bệnh Migraine (hay nhức nửa đầu từng cơn): Ít gặp, do rối loạn vận mạch di truyền hay kèm theo buồn ói, gặp ở thanh thiếu niên, nữ nhiều hơn nam. Ánh sáng, tiếng động làm gây nhức đầu thêm dai dẳng khó chịu hơn. Bệnh này thường chẩn đoán sau khi loại trừ các nguyên nhân thường gặp trên như là viêm xoang, cao huyết áp. Điều trị ở Bs nội khoa vì thuốc có nhiều tác dụng cần theo dõi thuốc nào dùng thích hợp nhất

III) Những triệu chứng nào kèm theo nhức đầu cần được khám và điều trị sớm:

- 1) Khởi đầu đột ngột, gia tăng nhức đầu khi ho, khom người, quan hệ tình dục
- 2) Buồn nôn hay ói mửa
- 3) Sốt cao dai dẳng không hạ, co giật, cứng cổ, hôn mê
- 4) Sau chấn thương đầu do tai nạn hay té ngã
- 5) Rối loạn thị giác, mất cảm giác, vận động một bên thường do tai biến
- 6) Không đáp ứng điều trị ngày càng nặng hơn

IV) Thuốc nào nên dùng trị chứng nhức đầu: Chủ yếu là Paracetamol viên 500mg ngày 3-4 lần, liều 30mg/kg với trẻ em. Ngoài ra có thể thay bằng Ibuprofen 100mg ngày 3-4 lần (với điều kiện bệnh nhân không bị đau dạ dày).



Qua bài này chúng ta thấy chứng nhức đầu có thể là một bệnh thông thường sau cảm cúm nhưng cũng có thể là bệnh nặng khi kèm theo các triệu chứng khác như sốt cao, ói mửa, sau chấn thương. Cần khám, xét nghiệm nhập viện ngay sau khi điều trị chứng nhức đầu bằng thuốc không thuyên giảm hay càng nặng hơn.

Nước đun sôi không phải loại nước tốt nhất cho cơ thể

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Michigan đã kết luận rằng sự kết hợp của bột nghệ và hạt tiêu đen có thể đóng vai trò rất quan trọng trong việc ngăn ngừa và điều trị ung thư vú. Mặc dù nghệ là một loại thảo dược quý mang lại nhiều lợi ích trị bệnh, nhưng khi được sử dụng qua đường miệng, khả năng hấp thụ sinh học của cơ thể bị suy giảm rõ rệt vì nó bị chuyển hóa nhanh chóng trong gan và thành ruột.. Do đó hạt tiêu đen được sử dụng để tăng sự hấp thụ bột nghệ - tác nhân hỗ trợ cuộc chiến chống ung thư, nhiễm trùng, viêm

Sự kết hợp giữa hạt tiêu đen và bột nghệ mang lại những lợi ích sức khỏe sau đây:

- Kết hợp chống ung thư

Nghiên cứu, được đăng tải gần đây, đã chứng minh rằng các hợp chất được gọi là

piperine có trong hạt tiêu đen làm cho tác dụng trị bệnh của các chất curcumin trong củ nghệ gia tăng tới khoảng 1000 lần. Sinh khả dụng của củ nghệ thực sự rất thấp nếu không có sự kết hợp với piperine. Tạp chí Nghiên cứu và Điều trị Ung thư vú, công bố một nghiên cứu cho thấy sự kết hợp của curcumin và piperine mang lại hiệu quả cao để chống lại các tế bào gốc ung thư.

- Giảm đau và viêm.

Piperine và Curcumin còn gây ảnh hưởng đến hơn 700 gen. Nó cũng được chứng minh về tác dụng ngăn chặn các hoạt động sinh tổng hợp của Cyclooxygenase-2 (COX2) và 5-Lipoxygenase (5-LOX), cũng như một số enzyme khác gây viêm.

- Giảm cân

Củ nghệ và hạt tiêu đen có

thể giúp giảm cân. Các piperine trong hạt tiêu đen sinh ra nhiệt làm gia tăng cường độ trao đổi chất và giúp đốt cháy calo. Nó cũng làm giảm sự thèm ăn.

- Chống trầm cảm tự nhiên.

Những thành phần có lợi trong hạt tiêu đen và bột nghệ có tác dụng như thuốc chống trầm cảm. Chúng có thể làm tăng hàm lượng Serotonin và Dopamine trong não. Mặt khác chúng làm giảm Monoamine oxidase, một loại enzyme nếu tồn tại với nồng độ cao trong não, có thể gây ra trầm cảm.

Củ nghệ và hạt tiêu đen có thể được bổ sung cho hầu hết các loại thực phẩm và các loại nước ép rau tươi hoặc sinh tố.

Lưu Trường

(Theo Healthy and Natural Life)





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...

Every day, ask me...

ex. when did I wake up?

by texting me at (091) 824 - 4444 **Start**

And we'll graph your answers:

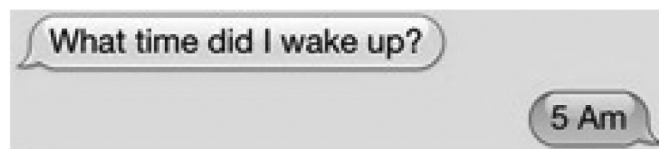
Tiếp theo bạn nhập số điện thoại di động của

bạn vào các ô ở dòng by texting me at và nhấn nút Start.

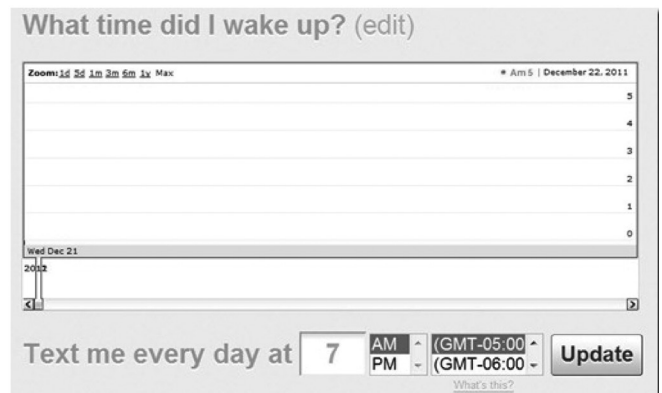
Ngay lập tức, điện thoại của bạn sẽ nhận được một tin nhắn văn bản từ Ask Me Every có chứa một mật khẩu riêng. Lúc này bạn tiến hành lưu mật khẩu lại, sau đó thêm vào danh sách liên lạc.



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.

Thành Trăm

Sử dụng Microsoft Word như một công cụ chế bản sách báo

Các chương trình chế bản cao cấp trên máy tính, chẳng hạn như Adobe InDesign và QuarkXPress có rất nhiều tính năng giúp các nhà thiết kế có thể dàn các trang báo tuyệt đẹp. Tuy nhiên, các chương trình này có giá rất đắt và chỉ những ai được đào tạo mới có thể sử dụng được chúng.

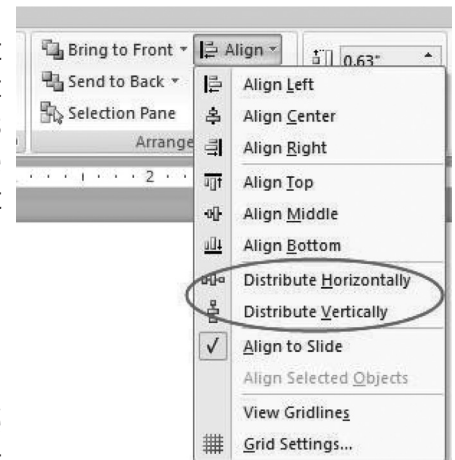
dung của văn bản đều giống nhau. Bạn có thể sử dụng các Style sẵn có của Word để áp dụng các định dạng một cách nhanh chóng.



Đầu tiên, hãy chọn một Style Set cho tài liệu của bạn, bạn tô khối chúng rồi vào thẻ Home trên thanh Ribbon sau đó nhấn nút Change Styles > Style Set. Bạn sẽ thấy một số style dựng sẵn trong trình đơn bật lên. Tại đây, bạn hãy chọn một kiểu hiển thị mà bạn muốn áp dụng cho tài liệu.

Phần mềm Publisher của Microsoft là một ứng dụng giúp dung hòa hai yếu tố giá cả và sức mạnh xử lý, nhưng không phải mọi phiên bản Microsoft Office đều bao gồm Publisher, và giá bán lẻ của nó là 140 USD. Tuy nhiên, nếu bạn đang sử dụng Microsoft Word (tốt nhất là Word 2010), thì bạn vẫn có thể thực hiện việc chế bản, dàn trang bởi phần mềm này có một loạt các công cụ xuất bản mà bạn có thể sử dụng.

Sau khi bạn đã lựa chọn một Style Set, các thư viện Styles trên thẻ Home sẽ hiển thị một loạt các phong cách mà bạn có thể sử dụng để định dạng văn bản cho tài liệu của bạn. Để áp dụng một phong cách, hãy tô khối đoạn văn bản cần thao tác và bấm vào một mục, chẳng hạn như Heading 1, trong bộ sưu tập phong cách. Thông thường bạn sẽ sử dụng Normal cho nội dung văn bản và Heading 1 cho tiêu đề. Bạn có thể sử dụng các phong cách khác cho các yếu tố đặc biệt trong tài liệu.



Nếu bạn cần tạo ra các tài liệu với các đối tượng như drop caps (chữ cái viết hoa đầu đoạn), pull quotes (nội dung trích dẫn), cột văn bản, hoặc văn bản ôm sát hình ảnh, và các yếu tố tương tự như các ứng dụng dàn trang chuyên nghiệp, bạn có thể thực hiện ngay trong Word. Vấn đề duy nhất là những công cụ này nằm rải rác trên thanh Ribbon của Word, một số được chôn sâu trong các menu phức tạp. Bài viết này sẽ giúp bạn tìm kiếm và sử dụng các công cụ này.

1/ Sử dụng kiểu định dạng nhất quán

Một cách để đảm bảo rằng một tài liệu trông chuyên nghiệp và thông minh là sử dụng cùng định dạng từ đầu đến cuối tài liệu. Bạn nên định dạng mỗi nhóm cùng một cách, làm cho tất cả các nội

Còn nữa

VXV (Tham khảo Pcworld.com)



Ảnh hưởng của hoa hibiscus tới dịch dưa hấu lên men

dưa hấu hỏng, chín rụng ngoài đồng. Hiện nay cả nước có 30 tỉnh trồng dưa hấu, nhưng việc thu hoạch rộ dưa hấu chỉ trong vòng 1 tháng, việc này gây sức ép lớn cho việc tiêu thụ vì cung vượt cầu. Hàng năm, chúng ta sản xuất khoảng hơn 1,5 triệu tấn dưa hấu, trong đó, chủ yếu là tiêu thụ trong nước, còn xuất khẩu khoảng 20%. Thị trường tiêu thụ dưa hấu chưa được mở rộng, việc xuất khẩu chủ yếu phụ thuộc vào Trung Quốc qua cửa khẩu Tân Thanh. Người nông dân không thể trữ dưa lại chờ giá do dưa hấu rất nhanh bị hư hỏng, từ đó xuất hiện việc các thương lái, đặc biệt là thương lái Trung Quốc ép giá. Bên cạnh đó, việc nghiên cứu bảo quản, chế biến dưa hấu chưa được đầu tư.

Trong trái dưa hấu có chứa lycopene, một sắc tố tạo màu đỏ cho dưa hấu. Chất chống oxy hóa mạnh này giúp trung hòa các gốc tự do, giúp ngăn ngừa bệnh tật. Nhưng trong quá trình lên men ethanol, sắc tố này lại không bền màu. Để khắc phục hiện tượng này, chúng tôi đã bổ sung hoa hibiscus vào dịch dưa hấu. Đây là khảo sát bước đầu nhằm cải thiện màu sắc của dịch ép từ quả dưa hấu. Kết quả của nghiên cứu này sẽ làm tiền đề cho các sản phẩm đồ uống chế biến từ dưa hấu.

Sau khi tiến hành thu dịch ép dưa hấu, chúng tôi tiến hành xác định, phân tích một số thông số thành phần kỹ thuật của quả dưa hấu. Kết quả trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Khối lượng và thành phần trong quả dưa hấu.

Thành phần	Khối lượng [g]	Tỷ lệ [%]
Quả	2086,4 ± 164,15	100 ± 0,00
Vỏ	622,2 ± 71,99	29,8 ± 1,12
Thịt quả và hạt	1461,7 ± 92,15	70,1 ± 1,1
Dịch quả	1260,9 ± 98,91	60,4 ± 0,01
Bã	150,17 ± 23,53	7,22 ± 0,01

Giá trị = Trung bình - Độ lệch chuẩn

Thịt quả dưa hấu chiếm lượng khá cao 70,1%. Từ phần thịt quả này, chúng tôi ép để thu dịch quả. Dịch ép khi vừa ép xong có màu hồng đỏ, đục. Sau khoảng 20 phút sẽ có hiện tượng tách pha, màu hồng đỏ chuyển qua màu nhạt hơn, nhưng vẫn đục.

Tỷ lệ giữa khối lượng dịch ép và khối lượng quả thu được là 60,4 - 0,01%. Dịch ép dưa hấu được xác định một số chỉ tiêu hóa lý của dưa hấu. Kết quả thể hiện tại bảng 2.

Bảng 2. Độ brix và pH dịch ép dưa hấu

Chỉ tiêu	Kết quả khảo sát	[*]
Độ Bx	9.13 ± 0.06	8-9
pH	5.67 ± 0.05	5,7

Giá trị = Trung bình - Độ lệch chuẩn; [*] Nguyễn Thị Hà, 2007.

Độ Bx: là giá trị thể hiện tổng hàm lượng chất rắn hòa tan trong đó hàm lượng đường là chủ yếu.

Từ bảng số liệu trên, chúng tôi nhận thấy có sự khác nhau giữa kết quả thu được với tài liệu tham khảo. Nguyên nhân của sự khác nhau này có thể là do sự khác nhau về giống dưa hấu, điều kiện canh tác, mùa vụ ... Kết quả độ brix nguyên liệu còn thấp, chưa thích hợp cho quá trình lên men ethanol. Do vậy, chúng tôi sẽ bổ sung thêm đường vào dịch ép.



Trái dưa hấu

Dịch ép dưa hấu

Hình 1. Trái và dịch ép dưa hấu sử dụng trong đề tài Ảnh hưởng tỷ lệ hoa hibiscus bổ sung đến quá trình lên men

Sau khi lên men, dịch dưa hấu như trên bị mất màu đỏ của nguyên liệu ban đầu chuyển qua màu trắng đục; sắc tố màu đỏ bị lắng ở đáy tạo thành lớp cặn. Khi lắc nhẹ dịch lên men, sắc tố nằm lơ lửng trong sản phẩm tạo ra màu hồng nhạt, đục.

Rõ ràng là nếu chỉ sử dụng dịch dưa hấu để lên men thì màu sắc sản phẩm chưa tốt. Để cải thiện màu của dịch lên men, chúng tôi bổ sung hoa hibiscus khô vào dịch quả dưa hấu.

Cây hibiscus (atiso đỏ, bụt giấm, bụp giấm) đã được trồng nhiều ở miền Trung nước ta, có đặc tính không kén đất; ưa đất đồi núi và có khí hậu nóng ẩm. Theo báo Nông nghiệp Việt Nam thì từ đầu thập niên 90 đến nay, Bụt giấm (giống lấy từ Đức) được Công ty Dược liệu Trung ương II trồng nhiều ở Bà Rịa, Đồng Nai, Sông Bé, Bình Thuận (với diện tích khoảng 400 ha để xuất khẩu). Giá bán hiện nay là 30.000 VNĐ/ kg hoa tươi. Năng suất khoảng 400 - 800kg đài khô/ha. Đài hoa phơi khô bảo quản được lâu, sau khi ngâm nước lại trở về trạng thái tươi. Hoa hibiscus được chế biến thành rượu vang, siro, mứt, trà... Trong đài hoa hibiscus khô có 1,5 % hợp chất màu anthocyanin có khả năng tan trong nước và kết hợp với đường; 15- 30% các axit hữu cơ (citric, malic, tartaric, ascorbic; vitamin A, B1, B2, C...; nhiều loại khoáng như đồng, sắt, magiê, kẽm...; ▶

chất chống oxy hóa là flavonoid (có tác dụng bảo vệ cơ thể, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, tai biến mạch, lão hoá, thoái hoá gan, tổn thương do bức xạ).



Hoa Hibiscus tươi Hoa Hibiscus khô (sử dụng trong đề tài)

Với mong muốn các sắc tố anthocyanin, cyanin có trong hoa sẽ hòa với dịch dưa hấu giúp cải thiện màu cho sản phẩm. Chúng tôi không điều chỉnh pH dịch quả vì hoa có vị chua nên trong 72 giờ lên men, các acid citric, acid malic, acid tartric có trong hoa sẽ hòa tan vào dịch lên men làm giảm pH dịch quả. Vì thế hoa hibiscus bổ sung có thể được xem như yếu tố điều chỉnh pH và điều chỉnh màu trong quá trình lên men.

Sau 72 giờ lên men, chúng tôi đã lắng, lọc sản phẩm. Ghi nhận các nhận xét về cảm quan của sản phẩm được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Ảnh hưởng của tỷ lệ hoa bổ sung đến cảm quan của sản phẩm.

Tỷ lệ hoa (%)	Màu	Mùi	Vị
0	Trắng, đục	Mùi ôi	Đắng, nồng
1	Hồng đỏ	Mùi ôi nhẹ, mùi nồng nhẹ	Đắng nhẹ, hơi chua, nồng
2	Đỏ tím	Mùi chua nhẹ, chua nhẹ	Đắng nhẹ, chua, nồng
3	Đỏ tím đậm	Mùi chua nhẹ, mùi nồng	Chua vừa, nồng
4	Tím	Mùi chua, mùi nồng	Chua nhiều, nồng

Xét về màu: Tỷ lệ hoa bổ sung càng cao thì màu của sản phẩm càng đậm. Đó là do sự hòa tan các sắc tố có trong hoa vào sản phẩm. Trong quá trình lên men, sắc tố hoa anthocyanin, cyanin hòa tan vào môi trường lên men, tạo ra màu sắc (từ hồng đỏ đến tím). Chúng tôi kết luận việc bổ sung hoa từ 1% tới 4% đều đã khắc phục được màu sắc của sản phẩm. Do vậy cần kết hợp thêm với các chỉ tiêu khác trong quá trình lên men như biến thiên độ brix, độ cồn, mùi, vị... để chọn được tỷ lệ hoa thích hợp.

Xét về mùi: Ở nghiệm thức đối chứng (0% hoa), sản phẩm có mùi ôi. Chúng tôi không rõ nguyên nhân gây ra mùi khó chịu này. Mặc dù đã lặp lại rất nhiều lần nghiệm thức này nhưng tất cả các sản phẩm khi lên men dịch dưa hấu không bổ sung hoa đều bị ôi như vậy. Khi bổ sung 1% hoa, mùi ôi giảm còn lại ít hơn đối chứng. Tiếp tục bổ sung 2%, 3% thì không còn ôi mà thoảng mùi vị chua. Đó là do các acid có trong hoa tan vào dịch lên men, làm át mùi ôi và tạo mùi chua cho dịch lên men.

Xét về vị: Tất cả các nghiệm thức đều có vị chua của hoa hibiscus, vị nồng, hơi đắng của men. Điều này có thể là do men *Saccharomyces cerevisiae* F28 chúng tôi sử dụng trong nghiên cứu này chưa tạo ra vị thích hợp với cơ chất dưa hấu. Để đánh giá khả năng lên men của nấm

men, chúng tôi khảo sát biến thiên độ brix. Kết quả được trình bày trong bảng 4

Thời gian [giờ]	Tỷ lệ hoa (%)				
	0	1	2	3	4
0	20 ± 0,00 ⁱ	20 ± 0,00 ⁱ	20 ± 0,00 ⁱ	20 ± 0,00 ⁱ	20 ± 0,00 ⁱ
24	16,57 ± 0,2 ^h	16,87 ± 0,15 ^h	15,9 ± 0,26 ^g	15,83 ± 0,12 ^g	15,5 ± 0,00 ^g
48	9,77 ± 0,12 ^f	9,43 ± 0,31 ^{ef}	9,23 ± 0,23 ^e	8,2 ± 0,26 ^d	6,97 ± 0,06 ^c
72	6,07 ± 0,06 ^b	5,17 ± 0,15 ^a	5,13 ± 0,15 ^a	6,23 ± 0,25 ^b	6,07 ± 0,21 ^b

Giá trị = Trung bình - Độ lệch chuẩn. Các chữ số khác nhau trong cùng một cột thể hiện sự khác nhau có ý nghĩa ở mức $p < 0.05$

Sau 72 giờ lên men, tỷ lệ hoa hibiscus bổ sung có ảnh hưởng đến biến thiên độ brix của các nghiệm thức. Độ brix trong dịch lên men giảm dần đều theo thời gian ở tất cả các nghiệm thức. Từ 0-48 giờ, độ brix giảm mạnh ở tất cả các nghiệm thức. Do thời điểm này, nấm men có hoạt lực mạnh nên chuyển hóa đường nhanh. Từ 48 đến 72 giờ biến thiên độ brix giảm chậm dần. Khi bổ sung càng nhiều hoa hibiscus thì khả năng lên men càng giảm dần. Nấm men sử dụng đường càng nhiều thì độ cồn tạo thành càng cao. Kết quả xác định pH và độ cồn sau 72 giờ lên men được trình bày trong bảng 5.

Tỷ lệ hoa (%)	pH	Độ cồn (%v/v)
0%	4,22 ± 0,02 ^e	5,9 ± 0,17 ^a
1%	4,17 ± 0,02 ^d	6,63 ± 0,29 ^b
2%	3,94 ± 0,01 ^c	6,67 ± 0,23 ^b
3%	3,7 ± 0,02 ^b	6,17 ± 0,32 ^{ab}
4%	3,56 ± 0,01 ^a	5,97 ± 0,06 ^a

Giá trị = Trung bình - Độ lệch chuẩn. Các chữ số khác nhau trong cùng một cột thể hiện sự khác nhau có ý nghĩa ở mức $p < 0.05$

Sau 72 giờ lên men, việc bổ sung hoa có ảnh hưởng đến pH và độ cồn của sản phẩm. Khi bổ sung càng nhiều hoa, pH sản phẩm càng giảm. Tức là sản phẩm càng có vị chua. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở độ tin cậy 95%.

Kết quả trong bảng 3 và bảng 4 cho chúng tôi thấy tỷ lệ hoa bổ sung từ 1% và 2% sẽ giúp làm quá trình lên men diễn ra tốt hơn; trong khi đó tỷ lệ hoa bổ sung 3% và 4% đã làm giảm pH của cơ chất lên men xuống thấp hơn giá trị pH tối ưu của quá trình lên men, đây là nguyên nhân dẫn đến độ cồn sản phẩm thấp. Ngoài ra, pH thấp còn gây chua cho sản phẩm bổ sung hoa 3 và 4%.

Từ kết quả khảo sát ảnh hưởng của hoa tới biến thiên brix, cồn, pH, cảm quan, Chúng tôi thấy sản phẩm của các nghiệm thức bổ sung hoa 2%, 3%, 4% có vị từ chua đến quá chua, độ cồn thấp nên chúng tôi loại các tỷ lệ hoa này. Nghiệm thức bổ sung hoa 1% có màu sắc đẹp, vị chua nhẹ. Vị chua này có thể được cải thiện nếu tăng hàm lượng đường nên chúng tôi chọn tỷ lệ hoa hibiscus bổ sung là 1% để thực hiện tiếp tục các nghiên cứu cải thiện mùi, vị cho sản phẩm.

Th.s Nguyễn Minh Hiền, Nguyễn Thế Bình,
Đại học Nông Lâm HCM



Sửa lỗi điện thoại Android luôn sáng màn hình trong lúc sạc

Thông thường, điện thoại hay máy tính bảng Android sẽ tự tắt màn hình trong lúc sạc pin. Tuy nhiên, một số thiết bị vẫn sáng màn hình, ngay cả khi bạn thiết lập bật tắt màn hình ở mức 15 giây hoặc bất kỳ mốc thời gian nào khác. Điều này sẽ tạo ra cảm giác rất khó chịu, đặc biệt là vào ban đêm, khi bạn sạc điện thoại trong phòng ngủ.

Có nhiều lý do hoặc do bạn vô tình kích hoạt một tùy chọn đặc biệt nào đó khiến màn hình điện thoại Android không tự tắt trong khi sạc. Ví dụ, nếu bạn kích hoạt tính năng Stay Awake hoặc Daydream, đang kết nối điện thoại vào máy tính hoặc cấp sạc bị hỏng cũng có thể là nguyên nhân làm cho màn hình điện thoại sáng liên tục trong lúc sạc. Nếu

màn hình điện thoại Android của bạn không tự tắt trong khi sạc, hãy đọc tiếp để biết cách khắc phục vấn đề.

1. Đầu tiên, hãy kiểm tra xem tính năng Stay Awake có được kích hoạt hay không.

Tính năng này nằm trong tùy chọn Developer. Nếu tùy chọn Developer (nhà phát triển) được kích hoạt trên điện thoại của bạn, hãy vào Settings -> Developer options và loại bỏ dấu chọn trong mục Stay Awake nếu nó được chọn.

2. Theo mặc định, tùy chọn Developers trên Android không được bật sẵn. Do đó, nếu tùy chọn Stay Awake được kích hoạt thì bạn vẫn không thể tắt nó được nếu không vào được chế

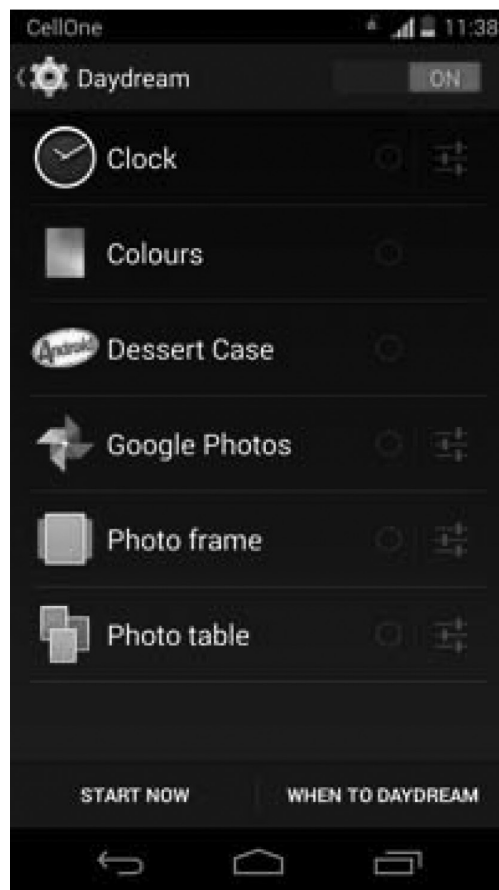
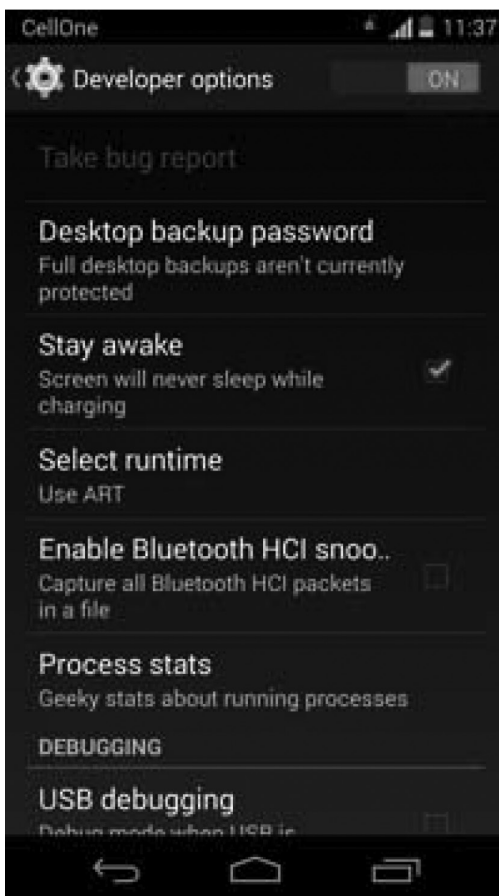
3. Tính năng Daydream của Android cũng góp phần làm cho màn hình điện thoại sáng liên tục. Hãy chắc chắn rằng tính năng này được tắt bằng cách vào Settings -> Display -> Daydream. Nếu bạn chọn bật Daydream, màn hình sẽ sáng liên tục khi sạc và tắt ngay khi pin đạt mốc 100%.

4. Nếu bạn sạc pin điện thoại bằng cách gắn vào cổng USB của máy tính, tất cả các chương trình trên máy tính sẽ gửi một yêu cầu xác thực lên điện

thoại, điều này buộc bạn phải xác nhận chúng trên điện thoại, nếu không thì màn hình điện thoại cũng sẽ sáng liên tục cho đến khi bạn xác nhận các yêu cầu này.

5. Sau cùng, nếu bạn đã loại trừ hết các nguyên nhân kể trên mà điện thoại vẫn sáng màn hình

trong khi sạc thì vấn đề nằm ở chỗ bộ sạc của điện thoại. Hãy chắc chắn rằng bạn đang xài một bộ sạc cấp chuẩn của nhà sản xuất và kiểm tra xem chúng có bị hỏng hóc hay không.



Năm thân, tìm hiểu các loài linh trưởng ở Việt Nam!

Trong 12 con giáp, loài Khỉ đứng thứ 9 trong số các loài vật tâm linh của người châu Á. Theo quan niệm của người Á đông, số 9 là một con số của thứ hạng đẹp và nhiều may mắn, hạnh phúc. Năm 2016 (Bính Thân - năm của loài Khỉ) chắc chắn sẽ là một năm may mắn với nhiều người vì năm của loài vật thông minh, lanh lợi.

Các loài Linh trưởng ở Việt Nam đóng một vai trò hết sức quan trọng trong hệ sinh thái. Chúng không chỉ tạo nên một bức tranh sắc màu cho thiên nhiên hoang dã Việt Nam, mà còn giúp cho quá trình phát tán hệ thực vật trong các khu rừng nơi chúng sống và tồn tại. Linh trưởng Primates là các loài động vật tiến hoá cao nhất trong các loài thú. Sinh vật này đã sinh tồn và tiến hóa bằng sự khéo léo của hệ chi và sự tài tình của bộ não. Trải qua tất cả những trạng thái môi trường sống khắc nghiệt nhất, nên não bộ của chúng chỉ đứng sau con người. Với số lượng cá thể loài trong thiên nhiên của chúng ta khá đa dạng (khoảng 23 loài). Do địa hình đất nước ta trải dài qua nhiều miền khí hậu và các kiểu rừng khác nhau. Nên các loài Linh trưởng có vùng phân bố, môi trường sống rất rộng, từ độ cao 100m đến 3.000m so với mực nước biển. Chúng thường sống ở trên cây, núi đá vôi, hầu hết là những quán quân leo trèo, nhảy xa. Một số loài ăn tạp trong khi một số loài suốt đời chỉ ăn lá cây. Tuy nhiên chúng chỉ tồn tại ở các khu rừng còn được bảo vệ tốt nơi các loài động thực vật còn đa dạng loài. Đây là nhóm động vật có nguy cơ tuyệt chủng rất cao, do vậy chúng rất cần được mọi người quan tâm và bảo vệ trong môi trường tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu đã chia bộ linh trưởng ra làm 3 họ gồm: Họ Khỉ Cercopithecidae có 15 loài. Họ Cu li Loridae có 2 loài. Họ Vượn có 6 loài. Nhân dịp năm mới 2016 (Bính Thân) tôi xin giới thiệu với độc giả về các loài linh trưởng quý hiếm được đưa vào Sách đỏ Việt Nam.

1. Chà vá chân nâu - *Pygathrix nemaeus*



Nữ hoàng sắc đẹp của họ nhà Khỉ Cercopithecidae, với thân hình thon nhỏ, bộ lông nhiều màu. Đỉnh đầu, trán màu đen. Lông mặt dày tạo thành đĩa mặt, màu từ trắng xám đến xám. Cổ và ngực màu hung đỏ từ rục rờ đến nhạt. Lưng màu xám nhạt hoặc lốm đốm trắng, lông ở vai màu xám đen. Chân, tay dài. Cánh tay từ khuỷu đến mu bàn tay trắng xám. Đùi màu đen, ống chân hung đỏ đến nâu đỏ thẫm. Mu bàn chân và ngón màu đen. Đuôi rất dài. Nữ hoàng sắc đẹp hiện đang được bảo vệ trong sách đỏ Việt Nam bậc EN (nguy cấp - Endangered) và Phụ lục 1 trong CITES và Sách đỏ Thế giới (IUCN) (2000)

Loài này phân bố ở Vườn quốc gia Bạch Mã - Huế, Bán đảo Sơn Trà - Đà Nẵng. Để giữ được thân hình và sắc đẹp trời phú, nữ hoàng họ nhà khỉ suốt đời ăn chay trường. Thức ăn của chúng là một số lá cây phân bố trong khu vực sinh sống.

2. Chà vá chân xám - *Pygathrix cinerea*



Không thua kém sắc đẹp với nữ hoàng bởi khuôn mặt rất ấn tượng với nhiều màu lông khác nhau. Đỉnh đầu, trán màu đen. Lông mặt dày tạo thành đĩa mặt, màu từ trắng xám đến xám. Cổ và ngực màu xám nhạt, các sợi lông ở đỉnh màu trắng. Lưng màu xám nhạt hoặc lốm đốm trắng, lông ở vai màu xám đen. Chân, tay dài. Cánh tay từ khuỷu đến mu bàn tay trắng xám. Đùi màu xám đen, ống chân màu xám trắng. Mu bàn chân và ngón màu đen. Đuôi và cánh tay rất dài, chúng thực sự là những vận động viên thể dục dụng cụ siêu hạng của rừng xanh. Chà vá chân xám sống ở độ cao trên 1000m thuộc các cánh rừng tây nguyên đại ngàn. Do bị con người phá hủy môi trường sống và bị săn bắt nên loài này đã được đưa vào sách đỏ Việt Nam ở tình trạng CR (rất nguy cấp - Critically Endangered)

3. Chà vá chân đen - *Pygathrix nigripes*

Loài lớn nhất trong giống Chà vá ở Việt Nam. Một



▶ vài cá thể được ghi nhận đến 30kg, nhưng với một đời sống ở trên cây nên thân hình chúng cũng thon nhỏ, săn chắc và chân, tay, đuôi rất dài. Bộ lông dày, nhiều màu và mềm. Lưng màu xám - đen. Đầu trắng xám. Hai bên thái dương có viền lông nâu đỏ. Mặt nhiều lông dài màu trắng xám đến xám, dày tạo thành đĩa mặt. Da quanh mắt màu vàng cam. Trán và quanh miệng màu xanh lam nhạt. Cặp mắt nâu đầy quầng rử. Vai màu xám đen, cẳng tay xám trắng, cẳng chân xanh đen đến đen, không có khúc trắng trên cẳng tay. Từ móng đến mu bàn chân đen, vùng bẹn và đuôi trắng đục. Đuôi nhỏ thon, dài hơn thân, màu trắng đục. Gã khổng lồ trong giống *Chlorocebus* và *Pygathrix* sp. Sống ở hầu khắp các cánh rừng còn tốt ở miền Đông nam bộ như Vườn quốc gia Cát Tiên (Đồng Nai), Núi Bà Đen (Tây Ninh), Vườn quốc gia Bù Gia Mập (Bình Phước) ... và là loài đặc hữu của Việt Nam, nên chúng đã được đưa vào Sách đỏ Việt Nam và Sách đỏ thế giới (IUCN) với mức độ EN (nguy cấp - Endangered), phụ lục 1 trong CITES.



5. Vọc mũi hếch - *Rhinopithecus avunculus*

Chiếc mũi hếch và đôi môi dày mềm mại, sắc màu không thể lẫn vào với các loài khác trong họ hàng nhà khỉ ở Việt Nam. Tạo hóa đã ưu ái cho loài này trở thành một kỳ quan của thiên nhiên. Bộ lông màu nâu đen, lông trên đầu và quanh mặt màu trắng nhạt, không có mào lông trên đỉnh đầu. Vùng bụng, mắt, chi trước và chi sau có màu trắng nhạt, mảng lông trắng này kéo chòm ra phía bên ngoài khuỷu tay. Đuôi dài hơn thân, lông xù. Con non mới đẻ lông màu vàng nhạt. Khi lớn chuyển màu như vọc trưởng thành. Loài đặc hữu chỉ có ở Việt nam nên có giá trị khoa học cao, là đối tượng nghiên cứu khoa học. Hiện nay Vọc mũi hếch đã được đưa vào sách đỏ Việt Nam ở tình trạng CR (rất nguy cấp Critically Endangered) đang đứng trước một nguy cơ bị tuyệt chủng ngoài thiên nhiên cực kỳ lớn trong một tương lai trước mắt. Chúng phân bố ở Tuyên Quang (Chiêm Hoá, Na Hang), Bắc Cạn (Ba Bể), Yên Bái (Chấn Yên), Thái Nguyên.



4. Vọc cát bà - *Trachypithecus poliocephalus*

Gia đình "robinson" Vọc đầu trắng chỉ sống ở đảo Cát Bà đảo thuộc Vườn quốc gia Cát Bà - Hải Phòng là nguồn gen đặc hữu quý hiếm chỉ có ở Việt Nam. Năm 2000 tổ chức IUCN xếp loài này vào nhóm CR (rất nguy cấp - Critically Endangered), phụ lục II CITES. Chúng chỉ còn vài chục cá thể tồn tại trên hòn đảo này. Đây là loài phân bố rất hẹp nên nguy cơ tuyệt chủng rất cao. Với bộ lông dày, sợi lông hơi thô cứng. Con trưởng thành có đầu, vai màu trắng vàng. Vùng mông màu xám nhạt. Đầu có mào lông với gốc lông màu vàng nhạt, mút lông phớt xám. Đuôi dài, thon, dày lông và màu đen. Con non mới sinh có lông màu vàng nhạt. Vọc đầu trắng là những nhà leo núi cừ khôi nhất trong họ hàng nhà khỉ. Nơi sống của chúng là những vách đá cheo leo dựng đứng, khiến cho những nhà leo núi cư khôi nhất cũng khó vượt qua.



6. Vọc mông trắng - *Trachypithecus delacourii*

Vọc mông trắng là nguồn gen đặc hữu, quý hiếm sách đỏ Việt Nam và IUCN xếp loài này vào nhóm CR (rất nguy cấp - Critically Endangered), phụ lục II CITES. Các nàng vọc cái được trang điểm bằng các mảng lông vùng mông và đuôi trắng như một chiếc ▶

♦ quần đùi xinh xắn. Vào mùa giao phối và nuôi con nhỏ, lông từ hông đến đùi có sự thay đổi màu, bình thường màu trắng và chuyển sang màu nâu nhạt rồi nâu thẫm. Lông toàn thân dày rậm, thô và màu đen. Đầu có mào lông hình chóp đen. Đám lông trắng trên má rộng, vượt lên trên vành tai. Chiếc đuôi dài, lông dày, bông, sợi lông mọc vuông góc với đuôi và màu đen rất hữu ích cho việc treo mình trên cây trong lúc kiếm ăn. Mặt trụi lông, mắt nâu đen. Voọc non mới sinh có bộ lông màu vàng tơ và bắt đầu chuyển dần sang màu đen sau 4 tháng tuổi. Sau 10 tháng tuổi, toàn bộ cơ thể chuyển sang màu đen rõ, phần hông, đùi màu trắng, chòm lông đỉnh đầu màu vàng nhạt. Sau 3 năm tuổi màu lông giống con trưởng thành.



8. Voọc xám - *Trachypithecus barbei*

Khuôn mặt cực kỳ ấn tượng bằng những nét trang điểm vôi vàng của tạo hóa, khiến cho loài voọc này trở nên xấu xí hơn các loài khác trong họ nhà khỉ. Bộ lông màu xám tro tới màu nâu đen, trên đầu có mào lông, da bao quanh mắt có màu xanh và trắng. Lông ở vùng lưng thẫm hơn ở vùng bụng. Bên hông có các lông dài, đầu lông có ánh bạc. Đuôi dài hơn thân, lông đuôi rất dài. Chân, tay có màu đen, phần trên cánh tay, chân và đuôi có màu xám bạc. Voọc xám thường sinh sống ở những vùng rừng cây cao trên núi đá vôi, nên khả năng leo núi và trèo cây của chúng cũng rất cừ khôi. Loài này không sống trên rừng hỗn giao tre nứa. Hoạt động vào ban ngày. Có thể gặp chúng kiếm ăn ở vùng đồi cây bụi gần rừng. Thường ngủ trên các vách núi đá vôi dựng đứng hoặc trên các gốc cây mọc ở vách núi cheo leo. Mùa đông ngủ trong hang hoặc trên các tán cây rậm kín gió và sống thành từng nhóm từ 3 - 30 cá thể. Sách đỏ Việt Nam vẫn xếp chúng vào tình trạng VU (sẽ nguy cấp Vulnerable)



PMT

Voọc mông trắng sống chủ yếu ở rừng cây gỗ trên núi đá vôi ở Vườn quốc gia Cúc Phương và vùng hoạt động kiếm ăn của Voọc mông trắng tương đối rộng, cả trên núi đất lẫn núi đá nhưng chúng ngủ trên núi đá. Mùa nóng, Voọc mông trắng ngủ trên vách đá, mùa lạnh ngủ hang.



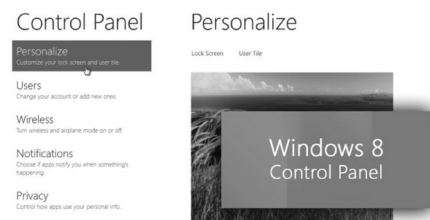
7. Voọc bạc - *Trachypithecus villosus*

Mặc dù không có sắc màu ấn tượng với thân hình thon nhỏ, lông trên đỉnh đầu có màu tối xám, chót long màu trắng bạc. Thân màu xám tới màu đen với những chóp lông màu xám hay vàng nhẹ, tạo nên như ánh bạc. Mặt trắng nhạt, phía bụng màu xám nhạt. Chân tay dài, đuôi dài, phần dưới đuôi có màu hơi vành nhạt. Nhưng những cá thể con mới sinh của loài voọc bạc đầy sắc màu da cam nổi bật trong tán rừng già xanh lá. Sau 3 - 4 tháng con non chuyển thành màu xám. Sinh cảnh sống chính là rừng thường xanh, rừng nguyên sinh, thứ sinh, rừng ngập mặn ven biển, bìa rừng dọc các con sông. Chúng thích sống ở các vùng núi thấp dưới 500m nhưng cũng đã phát hiện thấy chúng ở độ cao gần 1.000m ở vùng núi đá vôi Kiên Lương, Kiên Giang. Tuy số lượng còn nhiều nhưng sách đỏ Việt Nam vẫn xếp chúng vào tình trạng VU (sẽ nguy cấp Vulnerable)



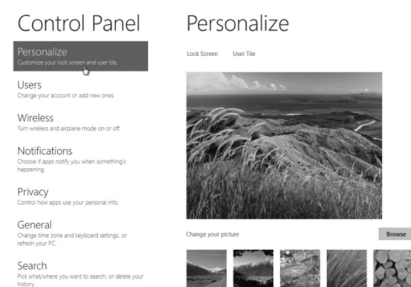
13 tính năng giúp bạn kiểm soát giao diện Control Panel trong Windows 8

Control Panel là một giao diện được người dùng đánh giá cao bởi người sử dụng Windows. Hiện tại, đứng hàng thứ hai về tính năng vượt trội sau tính năng Start Menu. Control Panel trong Windows 8 được “hồi sinh” với một loạt các phím tắt mới, ứng dụng cho các thành phần hệ thống khác nhau, các liên kết nhanh để “bàn giao” tiếp cấu hình trong Windows bao gồm cả tiện ích thiết lập liên quan đến người tiên nhiệm và Toggles. Control Panel không thay thế Category View bao gồm trong phiên bản Windows trước đó, cả Windows 7 và Windows Vista, trong giao diện mới trông vẫn không có gì khác hơn nhưng thật sự đã cải tiến và thay đổi hẳn.



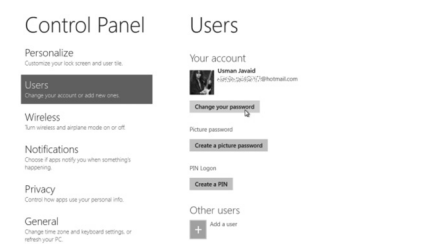
Bổ sung mới trong Control Panel của Windows 8 là PC Sync, Reset & Refresh, Notifications và Start Search. Cùng với những thay đổi lớn khác, giao diện Control Panel có tính năng applet giúp thay đổi những vấn đề riêng tư (Privacy), hồ sơ người dùng (User Profile), Wireless, chia sẻ (Share), Homegroup và Windows Update. Bạn có thể khởi động giao diện Control Panel trong Windows 8 Metro từ menu Start hoặc Start Search và thực hiện kiểm soát giao diện theo từng tính năng cụ thể sau.

1. Personalize



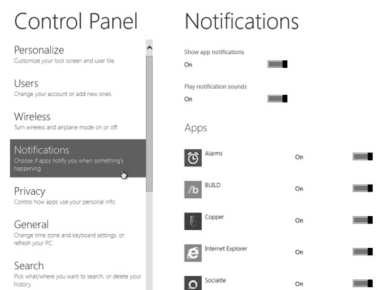
Nếu bản sao Windows 8 của bạn chưa được kích hoạt, đầu tiên nó sẽ hiển thị Activate Windows yêu cầu bạn nhập key bản quyền hoặc kích hoạt bản sao thông qua điện thoại. Windows 8 Control Panel cho thấy Personalize applet theo mặc định, trong đó có các tùy chỉnh cho cả hai Lockscreen và User Tile. Từ Under Lock Screen, bạn có thể thay đổi nền màn hình khóa và cho phép ứng dụng lựa chọn để thêm thông tin chi tiết và gửi thông báo để khóa màn hình. User Tile hiển thị các hình nền người sử dụng với các tùy chọn để chụp ảnh chụp từ webcam hoặc hình ảnh chọn từ vị trí trong hệ thống. Tùy chọn Personalize cũng cho sử dụng một ứng dụng bên ngoài để tạo người dùng tùy chỉnh.

2. Users



Cửa sổ Users với các thiết lập tài khoản “vãng lai” của người sử dụng, trong đó bao gồm thay đổi tài khoản người dùng và mật khẩu, tạo mật khẩu hình ảnh hoặc chèn mã số PIN để thay thế mật khẩu mặc định khi yêu cầu đăng nhập. Tại đây, bạn có thể quản lý người dùng khác, tạo ra những cái mới và cấu hình cài đặt tài khoản của họ.

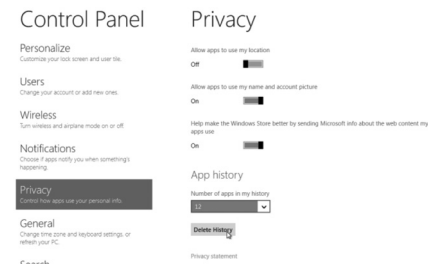
3. Notifications



Cửa sổ Notifications cho phép các ứng dụng hiển thị các thông báo,

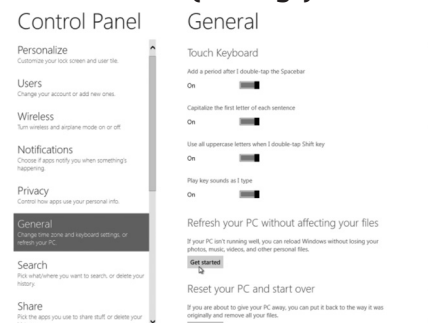
âm thanh thông báo chuyển đổi on/off và cho phép mở hay vô hiệu hóa thông báo cho mỗi ứng dụng.

4. Privacy



Cửa sổ Privacy cho phép bạn thiết lập các mức cài đặt bảo mật cơ bản, chẳng hạn như cho phép chuyển đổi các ứng dụng địa điểm, tên người dùng và tắt, mở hình ảnh tài khoản. Bạn có thể loại bỏ số quy định của ngày từ phần App history.

5. General (Settings)

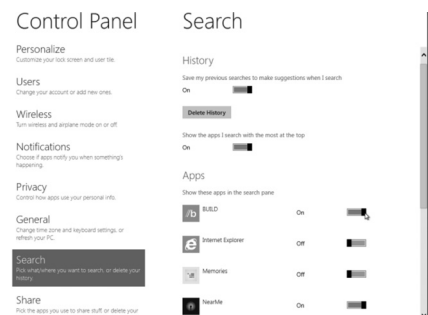


Tại cửa sổ General, bạn có thể thay đổi các thiết lập bàn phím cảm ứng khác nhau của máy tính bảng sử dụng Windows 8. Nó cho phép bạn chuyển đổi thêm thời gian sau khi double-tab, tận dụng chữ cái đầu tiên, sử dụng tất cả các ký tự hoa khi thay đổi và tắt, mở âm thanh. Bạn cũng sẽ tìm thấy hai tính năng Refresh máy tính đó là Refresh your PC without affecting your files và Reset your PC and start over.

6. Search

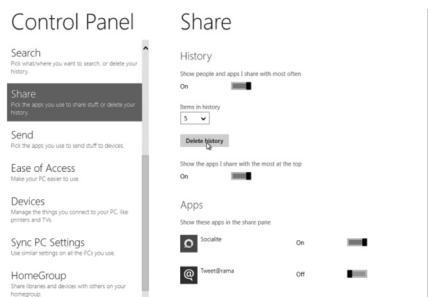
Start Search trong Windows 8 có thể được tùy chỉnh từ cửa sổ Search. Nó cho phép bạn chuyển đổi tắt hay mở search, xóa tất cả các từ khóa tìm kiếm từ danh sách MRU, hiển thị hay ẩn các ứng dụng ở phía trên của cửa

➔ số Start Search và chọn ứng dụng mà bạn muốn giữ lại trong cửa sổ Start Search Windows 8.



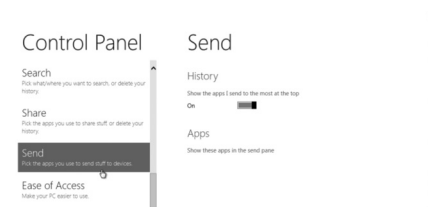
7. Share

Cửa sổ Share bao gồm các tùy chọn để thay đổi các tùy chọn chia sẻ tiện ích của hệ thống Windows như hiển thị, ẩn với người mà người dùng chia sẻ các ứng dụng thường xuyên nhất, thay đổi số lượng của history để giữ trong cửa sổ tìm kiếm, xóa Share history và hiện, ẩn hệ thống người dùng các ứng dụng. Bên dưới những Toggles này, bạn có thể chọn các ứng dụng được hiển thị trong cửa sổ Windows Search.



8. Send

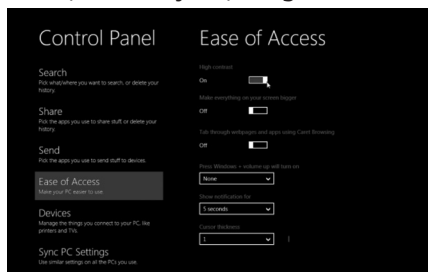
Cửa sổ Send bao gồm các tùy chọn tương tự như cửa sổ Share. Nó cho phép bạn tùy chỉnh các thiết lập history và chọn ứng dụng mà bạn muốn bao gồm trong cửa sổ Send.



9. Ease of Access

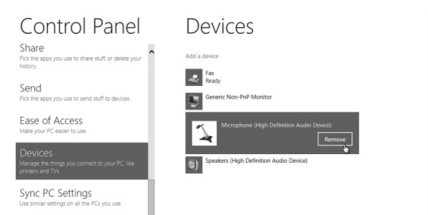
Cửa sổ Ease of Access giúp bạn có thể chuyển đổi giữa màn hình hiển thị tương phản cao và thấp của Windows 8. Theo mặc định, bạn sẽ thấy nền trắng trong ứng dụng dựa

trên giao diện metro và các ứng dụng Win32. Tuy nhiên, bằng cách cho phép tùy chọn Contrast high bạn có thể điều chỉnh sao cho hợp lý. Điều này sẽ thay đổi màu sắc mặc định của Windows 8 từ màu xanh sang màu tím, thay đổi nền tảng Desktop Background và Windows Explore, màu nền thành màu đen. Bạn có thể phục hồi trở lại ban đầu bằng cách vô hiệu hóa tùy chọn High Contrast.

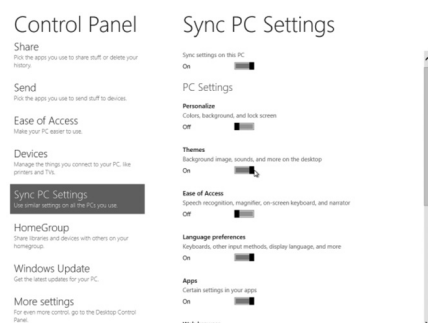


10. Devices

Không giống như Windows 7, nơi các thiết bị phần cứng kết nối được liệt kê trong Hardware và cửa sổ âm thanh Sound (có thể truy cập từ Control Panel), Windows 8 cho thấy tất cả các thiết bị kết nối, bao gồm màn hình hiển thị, tai nghe, microphone, Fax và các thiết bị ngoại vi khác trong Devices. Tùy chọn Remove có sẵn với mỗi thiết bị kết nối để có thể ngắt các thiết bị từ hệ thống bất cứ lúc nào.



11. Sync PC Settings

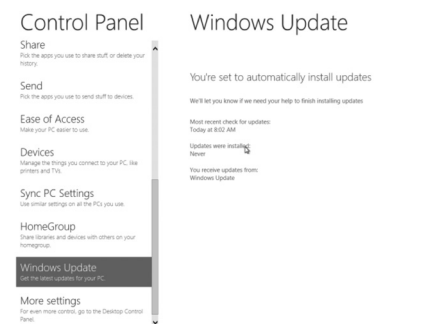


PC Sync là tính năng mới của Windows, trong Windows 8 bạn có thể tùy chỉnh đồng bộ hóa tính năng Windows khác nhau và dữ liệu

trên tất cả các thiết bị kết nối. Trong Sync PC Settings, bạn có thể chuyển đổi PC Sync on / off và chọn các yếu tố khác nhau của các mục mà bạn muốn đồng bộ với các máy tính khác bao gồm: Themes (chủ đề), Ease of Access (dễ dàng truy cập), Language preferences (tùy chọn ngôn ngữ), Installed Applications (cài đặt ứng dụng), Taskbar, Windows Explorer, Search (tìm kiếm), Account picture (hình ảnh tài khoản) và Homegroup.

12. Windows Update

Các cửa sổ Windows Update cho thấy tình trạng hiện tại như cập nhật, gỡ bỏ cài đặt và tùy chọn để tìm kiếm các bản cập nhật trên trực tuyến. Hơn nữa, bạn có thể chuyển đổi cập nhật tự động tùy ý bật, tắt.



13. Category View

Liên kết More Settings sẽ hiển thị Category của Control Panel, trong đó cho thấy tất cả các applet Control Panel trong nhóm tương ứng. Bạn có thể truy cập vào tất cả các thiết lập Control Panel Windows 8 từ danh mục này.



Khi sử dụng Control Panel trong Windows 8 lần đầu tiên có thể bạn sẽ hơi bối rối, nhưng một khi bạn trở nên quen thuộc với giao diện nó sẽ chứng minh là hữu ích hơn Category View của Control Panel.

TT (Theo Addictivetips)



Vitamin và khoáng chất cần thiết tăng cường sức khỏe cho cơ thể



Khoáng chất là những phân tử thiết yếu cho các chức năng của cơ thể, từ hệ thần kinh cơ bắp tới điều hòa tiêu hóa hấp thụ chất dinh dưỡng, duy trì cân bằng chất lỏng trong và ngoài tế bào. Mặc dù cơ thể chỉ cần một số lượng khiêm tốn, nhưng thiếu chúng là cơ thể trở nên suy yếu, kém hoạt động. Khoáng chất rất cần thiết cho sự hấp thụ các loại Vitamin, dù rất quan trọng nhưng Vitamin sẽ trở thành vô dụng nếu không có sự hỗ trợ của khoáng chất. Trong các loại thực phẩm thường ngày có chứa rất nhiều loại Vitamin và khoáng chất. Do đó chúng ta chỉ cần bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể trong trường hợp: cơ thể không có khả năng hấp thụ tốt thức ăn hàng ngày, do cơ thể suy yếu, bệnh tật hoặc do không cân bằng đủ chất hợp lý cho cơ thể.

1. Vitamin A:

Tác dụng: Giúp sáng mắt, khỏe răng và mịn da.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Cà rốt và các thực phẩm màu cam khác như khoai lang và

dưa hấu đỏ - tất cả đều là nguồn Caroten.

2. Vitamin nhóm B:

Tác dụng: Giúp sản sinh năng lượng, cải thiện khả năng miễn dịch và hấp thu sắt.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Nhóm dưỡng chất quan trọng này có thể tìm thấy trong các thực phẩm nguyên chất chưa chế biến, đặc biệt là ngũ cốc nguyên cám, khoai tây, chuối, đậu lăng, ớt tiêu, đậu, men bia và mật đường.

3. Vitamin C:

Tác dụng: Giúp tăng cường các mạch máu và mang lại cho bạn làn da mềm mại, chức năng chống oxy hóa và hấp thu sắt.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Mọi người đều biết một



nguồn Vitamin C đó là cam, nhưng đây không phải là nguồn duy nhất. Các loại rau quả đóng gói khác cũng có nhiều Vitamin C như ớt xanh và ớt đỏ, quả kiwi, bưởi, dâu tây, cải bruxen và dưa đỏ.

4. Vitamin D:

Tác dụng: Giúp xương chắc khỏe.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Ngoài việc tắm nắng vài phút để kích thích sản sinh Vitamin D, bạn có thể bổ sung dưỡng chất này từ trứng, cá và nấm.

5. Vitamin E:



Tác dụng: Giúp tuần hoàn máu tốt và bảo vệ tránh các gốc tự do.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Thực phẩm giàu Vitamin E nhất là quả hạnh. Ngoài ra, bạn cũng có thể bổ sung thêm từ các loại hạt khác, hạt hướng dương và cà chua để có thêm lợi ích.

6. Vitamin K:

Tác dụng: Cải thiện quá trình đông máu.

Nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm: Nguồn thực phẩm tự nhiên giàu Vitamin K nhất là rau xanh. Để đảm bảo đủ lượng Vitamin K trong cơ thể, bạn nên ăn

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 in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)



SỐ 02/2016
29-02-2016

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



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: 061.3822297 - Fax: 061.3825585 - Email: nostdn@vnn.vn