

## Thế nào là uống nước đúng và đủ

Nước là thứ không thể thiếu cho cơ thể con người chúng ta. Người ta có thể nhịn ăn nhưng không thể nhịn uống. Vậy nên nước được coi là một trong những thứ thiết yếu nhất cho cơ thể.

Nhiều người cho rằng nhịn ăn và uống nhiều nước mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả. Suy nghĩ này quả là sai lầm lớn. Mặc dù nước chiếm 60 đến 70% cơ thể và có nhiệm vụ đào thải các chất độc ra ngoài qua nước tiểu và mồ hôi, thiếu nước sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể, tuy nhiên uống quá nhiều nước so với nhu cầu sẽ khiến thận làm việc quá sức và thậm

▶ *xem tiếp trang 2*

## Kết nối wifi trên thiết bị di động nhanh chóng thông qua camera

Ngày nay, việc mỗi cá nhân sử dụng một thiết bị di động riêng là điều hết sức bình thường và hầu hết đều có nhu cầu kết nối đến internet để phục vụ cho công việc, giải trí... Khi bước chân vào một quán café, quán ăn, nhà hàng... điều thường thấy là khách hàng thường hỏi nhân viên xem mật khẩu wifi là gì. Để tránh sự phiền toái cho khách hàng cần phải hỏi nhân viên hay mật khẩu wifi không tiện truyền đạt qua lời nói (vì lý do bảo mật hoặc có những kí tự khó

▶ *xem tiếp trang 7*

## Bệnh gút và các loài cây cỏ dùng trong điều trị bệnh gút

### 1. Định nghĩa bệnh Gout (gút)

Gout là một hội chứng gây ra do phản ứng viêm bởi sự hình thành các tinh thể monosodium urat lắng đọng thứ cấp do tăng acid uric máu.

Bệnh gút xảy ra khi có quá nhiều axit uric tích tụ trong máu. Các triệu chứng chính là đau khớp dữ dội, khi lắng xuống để cảm giác khó chịu, viêm và tấy đỏ. Gout thường ảnh hưởng những khớp lớn của ngón

▶ *xem tiếp trang 3*

## Sử dụng Microsoft Word như một công cụ chế bản sách báo (tiếp theo và hết)

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

▶ *xem tiếp trang 8*

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

### 9. Vọc Hà Tĩnh - Trachypithecus hatinhensis

Vùng núi đá vôi thuộc Vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng là ngôi nhà sinh sống của một quần thể lớn nhất còn lại của loài linh trưởng đặc hữu được mang tên loài thuần Việt này. Con trưởng thành có bộ lông dày, sợi lông dài mềm và màu đen. Bụng đen xám, vùng háng và bẹn

▶ *xem tiếp trang 12*

### Trong số này:

- Viêm mũi dị ứng (Allergic rhinitis) Trang 5
- Hướng dẫn tải các ứng dụng bị chặn trên google play store Trang 11
- Cách thiết lập lại iPhone/iPad ngay cả khi nó không thể khởi động bình thường Trang 14



## Thế nào là uống nước đúng và đủ

chỉ dẫn đến rối loạn chức năng thải lọc thận. Khi bị rối loạn thận có thể đào thải các chất đã được chuyển hóa và các dưỡng chất, nguyên tố vi lượng có lợi khác.

**Dưới đây là những lý do tại sao uống nhiều nước lại không tốt cho cơ thể.**

1. Cơ thể chúng ta mỗi ngày cần 2 - 2,5 lít nước là đúng. Tuy nhiên nhiều người lại lầm tưởng rằng phải uống 2,5 lít nước lọc. Mà quên rằng người Việt Nam chúng ta mỗi ngày đều ăn cơm, canh, phở, hủ tiếu, cafe, trà, trái cây, nước ngọt, bia, rượu, v.v.. tổng lượng nước hấp thu thậm chí là 3-4 lít.

2. Đường đi của nước lọc (ở đây là nói đến nước không còn khoáng) trong cơ thể: đầu tiên xuống dạ dày, cơ thể có một "ông gác cửa" hỏi rằng: Có mang theo gì không, nước lọc chẳng có gì cả, thì được phép đi thẳng xuống ruột già mà không cần kiểm soát hay lọc gì cả, nước lọc xuống đây giúp cho đi đại tiện dễ dàng, chấm dứt nhiệm vụ của nước lọc do vậy chỉ uống một ly nước lọc vừa đủ vào buổi sáng thức dậy, giúp cho việc đại tiện dễ dàng. Còn uống nhiều hơn thì hãy theo dõi xem chúng ta mắc những bệnh gì, mà những bệnh này ông bà ngày xưa chưa từng hoặc rất hiếm mắc phải.

- Uống nhiều nước mà không đi cầu được: Phình ruột, sa xệ tử cung, viêm đại trường, liệt ruột phải cắt bỏ ruột, trĩ. Chưa thấy lọc thận đâu cả !!!

- Uống nhiều nước đi cầu được: ruột co bóp, nước thấm qua màng ruột, gặp người mập thì mỡ bao nước lọc lại, gây nên

thiếu nước ổ bụng dưới. Chưa thấy lọc thận đâu cả !!!

- Uống nhiều nước lọc người ốm không có bứ nước ổ bụng dưới: nước thấm được sang bàng quang, hỏi có đi tiểu được không, nói rằng không, nhưng bọng đái căng căng, Viêm tuyến tiền liệt, viêm tiết niệu. Chưa thấy lọc thận đâu cả !!!

- Bàng Quang còn co bóp, nước mới được đẩy ngược về thận, bây giờ thận mới lọc, nhưng lại đi "ngược chiều".

3. Thượng đế cho chúng ta 2 quả thận, mỗi ngày, lọc trung bình 188 lít máu. Uống nhiều nước lọc, chưa mắc các chứng bệnh trên, hỏi rằng đi nước tiểu màu gì, nói rằng, nước tiểu màu trắng "tốt lắm". Xin thưa, nước tiểu màu trắng thường xuyên là thận suy rồi ! Mỗi ngày chúng ta đại tiện một lần (0,5kg), tiểu 4 lần (1,5 lít) là tốt. Lọc thận theo Tây y thực chất là rửa thận, đưa nước mới vào, rút nước cũ ra chứ không phải lọc, căn cứ vào chỉ số Creatinin >170 umol/l. Do vậy, chạy thận là chạy cả đời, vì thực chất thận không làm việc, mà chỉ là máy móc hỗ trợ.

4. Xin hãy giữ cho cơ thể bản thân, gia đình, bạn bè tránh được nguy cơ chạy rửa thận bằng cách không uống nhiều nước lọc. Nếu khát, bỏ chút vị như muối, đường vào, miễn sao có vị khác đi, thì nước mới được đi "đúng tuyến" "đúng chiều". Nhưng cũng không uống quá nhiều nước một ngày, ngoại trừ các trường hợp đặc biệt như chơi thể thao, nóng ra mồ hôi nhiều, v.v.. còn trung bình cơ thể mỗi ngày cần 2 lít bao gồm tất cả các loại nước. Ví

dụ: thượng đế cho 2 quả thận lọc 188 lít máu một ngày sẽ "chạy" 100 năm, khi bắt làm việc nhiều hơn thì sẽ suy giảm chức năng của thận.

5. Ông bà ngày xưa, uống nước mưa, nước lóng phèn, nước sông, mặc dù nhiều "vi khuẩn" nhưng lại khoẻ mạnh vì nước đi đúng cơ chế lọc.

Chúng ta uống nước quá tinh khiết, quá nhiều đến độ cơ thể không cần kiểm soát nên sau này phải cần máy rửa thận làm thay. Nên nhớ thêm rằng, dân Tây ăn khô, pizza, hamburger, chesse và họ uống nước, tuy nhiên họ cũng thường dùng nước khoáng, không phải lọc 100% vô trùng tinh khiết hoàn toàn.

6. Khi trẻ con, người lớn tiêu chảy, bác sĩ dặn ra mua gói muối về pha với nước uống để bù nước, sao không nói uống nước không nếu quả thật nước lọc tốt !!! Hãy nhớ, dịch chất cơ thể, mồ hôi, nước tiểu, nước miếng, nước mũi, tiêu chảy, thật ra tất cả đều là máu. Để bù nước, chính là bù máu đã mất, vị mặn chạy rất nhanh xuống thận.

7. Uống nước lọc nhiều, bụng ngày càng to ra do phình ruột, liệt ruột, mỗi ngày càng thâm (thủy phạm thổ, thủy thổ bất giao), tắc động mạch háng làm viêm khớp háng, chân sưng phù, đau nhức !

Vậy nên hỏi những anh chị em, những ai đang hoặc sẽ có ý tưởng giảm cân bằng việc uống nhiều nước lọc thì hãy suy nghĩ lại.

**ĐQG**

► Tiếp theo trang 1

## Bệnh gút và các loài cây cỏ dùng trong điều trị bệnh gút

chân cái, mắt cá chân, đầu gối, khuỷu tay, cổ tay và ngón tay. Việc tích tụ axit uric có thể dẫn đến:

- Các tinh thể axit uric lắng đọng lại ở các khớp, thường ở ngón chân cái

- Gout tiến triển đến viêm khớp mãn tính, có sự lắng đọng các tinh thể acid uric dưới da gọi là sạn urat (tophi)

- Sỏi thận từ các tinh thể axit uric trong thận.

### 2. Nguyên nhân bệnh

- Nguyên nhân gây bệnh gout là do sự rối loạn chuyển hoá purin làm tăng lượng acid uric trong máu.

- Tăng acid uric: do chế độ ăn giàu purin, hiện tượng phá huỷ tế bào trong bệnh ác tính hay chấn thương thuốc trị ung thư.

- Giảm bài xuất acid uric khỏi cơ thể: do yếu thận hay do dùng một số thuốc như aspirin, vitamin, thuốc lợi tiểu, cyclosporine, rượu...

- Tăng tổng hợp các purin

### 3. Diễn tiến chung của bệnh Gout qua các giai đoạn

#### Giai đoạn tăng acid uric máu đơn thuần

Thường bắt đầu từ tuổi dậy thì và có thể kéo dài trên 20 năm. Chỉ khoảng 10-20% phát triển thành bệnh Gout với các biểu hiện lâm sàng.

#### Giai đoạn cơn viêm khớp Gout cấp

Bắt đầu bằng cơn viêm khớp Gout cấp điển hình thường ở vị trí khớp ngón một bàn chân (75%), khớp cổ chân, khớp gối, khớp cổ tay, khớp khuỷu, ... (chiếm 30%).

Đôi khi bệnh Gout được khởi phát bằng cơn đau quặn thận.

#### Giai đoạn khoảng cách giữa các cơn viêm khớp Gout cấp

Hoàn toàn yên lặng, khớp khỏi hoàn toàn

Khoảng cách giữa cơn đầu tiên và cơn thứ hai có thể từ vài tháng đến vài năm. Càng về sau khoảng cách này càng ngắn lại, thậm chí không còn vì các cơn viêm khớp cấp xảy ra liên tiếp.

#### Giai đoạn viêm khớp Gout mạn

Viêm nhiều khớp, cứng khớp, biến dạng khớp, khớp đau liên tục không tự khỏi, nổi các cục u (tophi) ở quanh các khớp ngón chân, ngón tay, gối, sụn vành tai.

Biểu hiện toàn thân: Suy thận mạn, sỏi thận, tăng huyết áp, tiểu đường, ...

### 4. Các thuốc điều trị như:

- Hạn chế tổng hợp acid uric: các chất ức chế enzyme xanthin oxidase (Allopurinol, Febuxostat)

- Tăng bài xuất acid uric qua nước tiểu: Probenecid, sulfipyrazon

- Ức chế sự di chuyển của bạch cầu hạt vào khớp nên ức chế quá trình viêm: Colchicin

- Tác dụng kháng viêm và giảm đau: Các thuốc kháng viêm giảm đau không steroid (NSAIDS)

- Thuốc tiêu huỷ acid uric (Urate oxydase)

### 5. Các loài thực vật dùng trong điều trị bệnh gout

Để điều trị bệnh gút, có thể dùng thuốc Uricosuric làm tăng bài tiết acid uric qua nước tiểu, thuốc làm ức chế enzyme Xanthine oxidase ngăn quá trình sinh tổng hợp axit uric, hoặc thuốc làm giảm nồng độ axit uric trong huyết tương.

Allopurinol là thuốc ức chế enzyme Xanthine oxidase được sử dụng làm sàng trong điều trị bệnh gút, nhưng loại thuốc này bị nhiều tác dụng phụ như viêm gan, bệnh thận và gây dị ứng.

Hơn nữa thuốc Allopurinol còn tạo ra các gốc oxy hóa (O<sub>2</sub>-) có liên quan đến bệnh lý khác như thiếu máu cục bộ, ung thư và lão hóa.

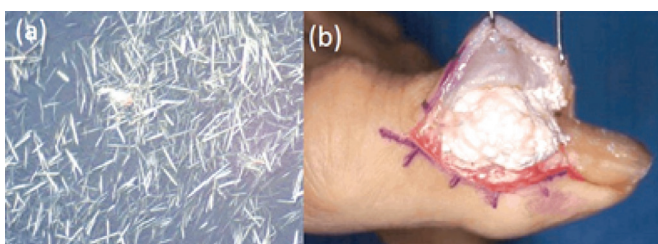
Do đó hiện nay có nhiều nghiên cứu khảo sát khả năng điều trị bệnh gút bằng chiết xuất từ các loài thực vật có tác dụng ôn hòa ít phản ứng có hại cho cơ thể người bệnh. Hiện các nghiên cứu này đang ở nhiều giai đoạn khác nhau. Theo thống kê mới nhất năm 2014 ở quy mô phòng thí nghiệm có khoảng 20 loài thực vật được thử nghiệm có hoạt tính kháng Gout, đồng thời đã tiến hành thử nghiệm trên động vật 28 loài thực vật, và có 6 loài thực vật được thử nghiệm trên người trong việc điều trị Gout.

Các nghiên cứu thử nghiệm trên người cho thấy chiết xuất từ một số loài thực vật có tác dụng trong điều trị bệnh. Tuy nhiên người bệnh cần sử dụng các sản phẩm đã được cấp phép theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa để tránh tình trạng ngộ độc do sai liều dùng. Các loài thực vật như:

- *Achyranthes bidentata* BL (Ngưu tất), *Atractylodes lancea* DC (Thương truật), *Coix lacryma-jobi* L. (Bo bo), *Phellodendron chinense* (hoàng bì) ►



▶ thụ) : có tác dụng giảm acid uric máu (theo Renbin et al. 2008)

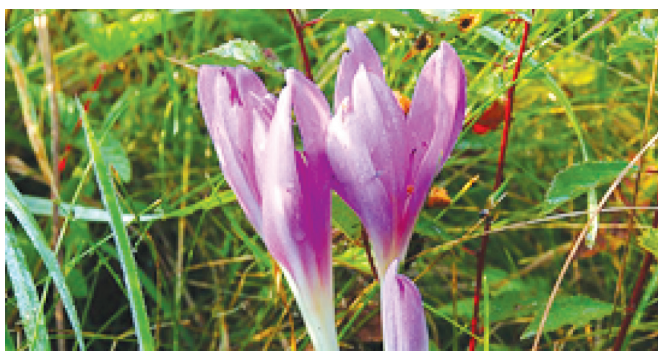


Ảnh chụp hiển vi các tinh thể urate (a) và khối urate khớp (b)

- *Colchicum autumnale* (cây bả chó): loài chứa chất độc mạnh colchicine, một alkaloid có thể gây chết người, chỉ dùng được khi ly trích, dùng để điều trị viêm trong bệnh gút với một liều lượng nhất định (theo Ahern et al. 1987)

- *Hibiscus sabdariffa* L. (bụp giấm): giảm nồng độ trong nước tiểu các chất creatinine, uric acid, citrate, tartrate, calcium, sodium, potassium, và phosphate.

Tại Trung Quốc, chế phẩm Simiao Tang từ búp giấm cải thiện đáng kể các triệu chứng và dấu hiệu viêm khớp do gút bằng cách tăng bài tiết acid uric. Bên cạnh đó, không có tác dụng phụ đáng kể hoặc có phản ứng đã được tìm thấy sau khi uống Simiao Tang (Renbin et al. 2008)



*Colchicum autumnale* (hình Luc Viatour)

**6. Các thực phẩm cần tránh khi mắc bệnh Gout:**

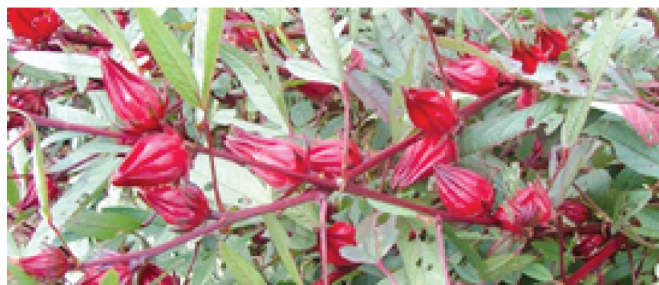
- Người bệnh cần làm các xét nghiệm sớm khi có triệu chứng của bệnh gút để có chế độ ăn thích hợp theo chỉ định của bác sỹ.

- Cần tránh chế độ ăn ít carbohydrate. Thiếu carbohydrate cơ thể không thể đốt cháy hoàn toàn chất béo, dẫn đến việc giải phóng ketones vào máu (ketosis) và làm tăng mức độ axit uric trong máu.

- Tránh các loại thực phẩm có nhiều chất purin, do quá trình phân giải purine sẽ tạo ra acid uric trong máu làm bệnh trầm trọng hơn.

- Các loại thực phẩm và đồ uống chứa nhiều purine cần tránh như: rượu, bia, cá cơm, măng tây,

thận bò, não, đậu khô và đậu Hà Lan, thịt rừng, nước sốt, cá trích, gan, cá thu, cá mòi, sò, bánh mì ngọt.



*Hibiscus sabdariffa* L.(hình Sheldon Navie)

Các nghiên cứu dịch tễ khác đã chỉ ra rằng rau quả giàu purine, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu, và trái cây ít đường, cà phê và vitamin C bổ sung làm giảm nguy cơ bệnh gút, trong khi thịt đỏ, đồ uống có chứa lượng đường fructose và rượu làm tăng nguy cơ bệnh.

Tài liệu tham khảo:

Trần Thị Thu Hằng (2009), Dược Lực Học, NXB Phương Đông.

Trương Phương, Trần Thành Đạo (2009), Hoá dược 2, NXB giáo dục Việt Nam

Hoàng Thị Kim Huyền, J.R.B.J. Brouwers (2012), Sử dụng thuốc trong điều trị, NXB Y học.

Dr.R.Vasuki et al (2015), A case study on evaluation of in-vitro antioxidant and xanthine oxidase inhibitory activity of selected Indian plants, International Journal Of Pharmacy & Technology, Vol. 7, Issue No.2, 8715-8728.

Ahern M, Reid C, Gordon T, McCredie M, Brooks P, Jones M (1987), Does colchicine work? The results of the first controlled study in acute gout. Aust NZ J Med 17: 301 - 304.

James McIntosh, BS Helen Webberley, Gout: Causes, Symptoms and Treatments, <http://www.medicalnewstoday.com/>

Renbin Q, Ruizi S, Dejiu L, Yuanlin C, Hongping Y (2008), Treatment of 60 cases of gouty arthritis with modified Simiao Tang. J Tradit Chin Med 28: 94-97.

X. Ling, W. Bochu (2014), A review of phytotherapy of gout: perspective of new pharmacological treatments, Pharmazie 69: 243-256

TS. Nguyễn Thị Liên Thương<sup>1</sup>,

DS. Nguyễn Thị Thanh Thảo<sup>1</sup>

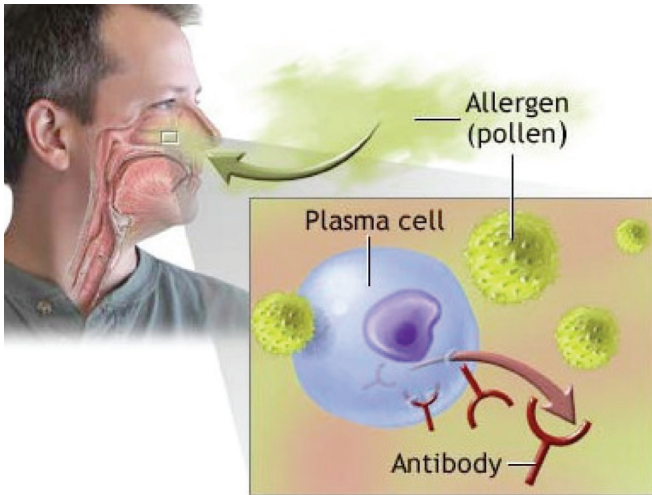
<sup>1</sup>Bộ môn Sinh học, Khoa Tài nguyên Môi trường, Trường đại học Thủ Dầu Một

Số 6 Trần Văn Ôn, phường Phú Hòa, thành phố Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương

## Viêm mũi dị ứng (Allergic rhinitis)

### I) Viêm mũi dị ứng là gì?

Hệ thống miễn dịch của chúng ta được thiết kế để chống lại các chất độc hại bên ngoài như vi khuẩn, vi rút... Khi bạn đã mắc bệnh viêm mũi dị ứng thì hệ thống miễn dịch của bạn phản ứng quá mức với các chất bình thường vô hại. Phản ứng này được gọi là phản ứng dị ứng (allergic reaction)...



Khi bạn hít vào một chất gây dị ứng, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ kích hoạt hành động. Nó giải phóng các kháng thể được biết là immunoglobulin E (IgE) vào mũi của bạn cùng với các hóa chất gây viêm như histamin. Đôi mắt hoặc mũi của bạn có thể ngứa và các xoang của bạn cũng trở nên ngứa ngáy, tiết dịch nhiều và dẫn đến tắc nghẽn. Các hạt này được gọi là chất gây dị ứng (dị nguyên) mà chỉ đơn giản có nghĩa là chúng có thể gây ra một phản ứng dị ứng. Viêm mũi dị ứng có thể nói là một bệnh đường hô hấp phổ biến nhất, đã làm ảnh hưởng đến khoảng 20% người Mỹ nhưng đa số thường gặp ở trẻ em và thanh thiếu niên...

Nếu bạn cứ luôn hắt hơi rất nhiều và nếu mũi của bạn thường là chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, hoặc nếu mắt, miệng hoặc da thường xuyên cảm thấy ngứa thì bạn có thể đã mắc bệnh viêm mũi dị ứng.

Đây là một bệnh phổ biến có tần suất cao nhất ở những người đi làm, đi học. Bệnh ngày càng tăng ở các nước công nghiệp phát triển do sự ô nhiễm không khí với nhiều kháng nguyên lạ xuất hiện

### II) Những nguyên nhân gì được biết gây ra bệnh này?

Mùa viêm mũi dị ứng thường được kích hoạt bởi các phấn hoa và bào tử nấm mốc. Nguồn này

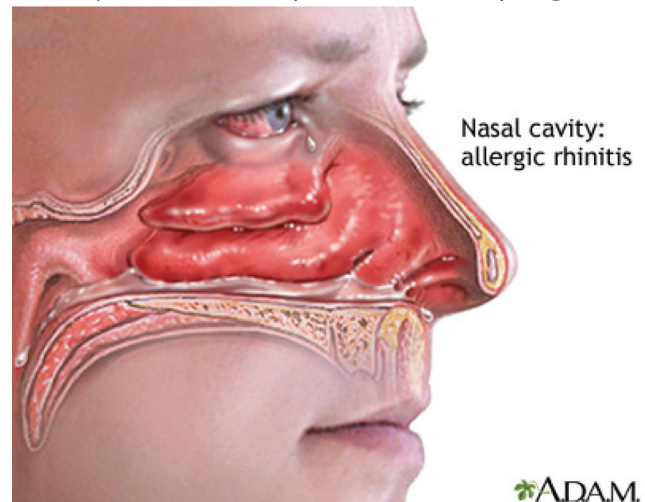
bao gồm:

- Cỏ phấn hương vào mùa thu. Các chất gây dị ứng theo mùa thông thường nhất.
- Phấn hoa cỏ vào cuối mùa xuân và mùa hè.
- Cây có phấn hoa trong mùa xuân.
- Nấm, nấm mốc đang phát triển, trên lá khô, phổ biến trong mùa hè và mùa thu.

Quanh năm viêm mũi dị ứng có thể được kích hoạt bằng nhiều chất khác như là:

- Lông vật nuôi, bụi, ve và gián.
- Những thứ phát triển trên nền, cây nhà, thảm và bọc nệm.
- Khói thuốc lá, khói bụi trong môi trường sống.

### III) Các thể của bệnh viêm mũi dị ứng



1) Viêm mũi theo mùa: Thường gặp ở người trẻ, trẻ em lớn, hiếm gặp ở người già và có yếu tố gia đình, di truyền rõ ràng.

Viêm mũi theo mùa thường xảy ra vào mùa xuân, mùa hè và đầu mùa thu; được gây ra bởi sự nhạy cảm dị ứng với bào tử nấm mốc có trong không khí hoặc với phấn hoa từ cỏ, cây trong vườn hoặc cỏ dại xung quanh.

2) Viêm mũi quanh năm: Các cơn tái phát thường xuyên, xảy ra hầu hết quanh năm, cũng thường có yếu tố gia đình hoặc các Dị nguyên rất đa dạng: bọ, ve trong bụi, lông vật nuôi (chó, mèo) hoặc lông (chăn nệm, đồ chơi), gián hoặc nấm mốc.

3) Viêm mũi dị ứng không thường xuyên: Chỉ xảy ra khi bệnh nhân tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng như: bụi nhà, nấm mốc, phấn hoa nhưng nếu người này không



▶ tiếp xúc nữa thì triệu chứng dị ứng cũng không còn.

4) Viêm mũi dị ứng nghề nghiệp: Khi phải tiếp xúc với bụi phấn, bụi gỗ, lông thú hoặc găng tay nhựa... Đây là những tác nhân gây dị ứng tại nơi làm việc.

#### IV) Triệu chứng chủ yếu của bệnh này:



Người bệnh có hầu hết các triệu chứng điển hình như sau: Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi; Hắt xì, Mắt đỏ, ngứa, chảy nước mắt, mí mắt bị sưng; Có quầng thâm dưới mắt, Ngứa miệng, họng, tai, và khuôn mặt. Viêm họng khan, Mệt mỏi (sau giấc ngủ kém khi người bệnh có tắc nghẽn bởi dịch mũi)

Các triệu chứng này cũng có thể được kích hoạt như: Sáng sớm thức dậy, hoặc bởi các chất kích thích thông thường: Khói thuốc lá, nước hoa, keo xịt tóc và khói, mỹ phẩm, chất giặt tẩy rửa. Khi người bị viêm mũi dị ứng qua một thời gian, vài tháng hay nhiều năm; giờ lại có thêm các triệu chứng khác như: Nhức đầu dai dẳng, hoặc mũi cổ phải lắc thường xuyên, tăng hẳn lúc sáng, ho về đêm phải nghĩ đến viêm xoang biến chứng của viêm mũi dị ứng. Cần xác định bệnh viêm xoang để trị đúng mức hơn. Rối loạn tiền đình không phải là bệnh mà là biến chứng của viêm xoang, cần phải chữa hết chóng mặt (rối loạn tiền đình) mới hết được chứng này.

#### V) Những cách phòng tránh quan trọng để kiểm soát bệnh này:

1) Kiểm soát môi trường sống hiện tại: Nhằm tránh mọi tác nhân có thể gây dị ứng:

- Đeo khẩu trang, rửa mũi bằng nước muối sinh lý, tắm gội sạch sẽ (để loại hết bụi trên tóc, trên da) sau khi ra ngoài trời.

- Thường xuyên làm vệ sinh nhà cửa, giặt kỹ chăn màn, các bao gối, màn cửa và phơi dưới ánh sáng mặt trời. Không nên dùng thảm và nệm ghế bằng vải.

- Tránh tiếp xúc với bụi, đặc biệt là trong phòng

ngủ. Sử dụng "mite-proof" (không mọt) bao gồm gối, chăn và chăn, nệm lò xo và hộp. Rửa bộ đồ giường của bạn thường xuyên, sử dụng nước nóng .

Để hạn chế tiếp xúc với nấm mốc, cần giữ cho độ ẩm trong nhà của bạn thấp (từ 30 đến 50 %) và làm sạch phòng tắm, nhà bếp và tầng hầm thường xuyên. Sử dụng một máy hút ẩm, đặc biệt là trong tầng hầm và ẩm ướt, những nơi ẩm ướt khác, và trống rỗng và làm sạch nó thường xuyên. Nếu nấm có thể nhìn thấy, phải lau sạch bằng chất tẩy nhẹ và một dung dịch thuốc tẩy 5% theo chỉ dẫn của một dị ứng. Giữ sàn nhà sạch bằng giẻ ẩm hoặc lau, chứ không phải là khô bụi hoặc quét.

Hãy đóng các cửa sổ, và sử dụng máy điều hòa không khí trong xe và nhà của bạn. Hãy chắc chắn giữ luôn cho máy điều hòa không khí trong nhà luôn sạch sẽ.

- Ngoài ra, bệnh nhân cần hạn chế tối đa sự tiếp xúc với khói thuốc, khói xe, nước hoa, hương liệu hay những chất nặng mùi khác.

- Đối với dị ứng nghề nghiệp, nếu không thể đổi nghề, nên dùng khẩu trang, mặt nạ hoặc sử dụng các vật liệu thay thế.

2) Khi có tiếp xúc với vật nuôi (thú cưng): Rửa tay của bạn ngay lập tức sau khi vuốt ve loài động vật; giặt quần áo của bạn sau khi đi thăm bạn bè với vật nuôi.

Nếu bạn bị dị ứng với một con vật nuôi trong gia đình, để cho con vật ra khỏi nhà của bạn càng xa càng tốt. Nếu thú nuôi phải giữ bên trong, giữ cho nó ra khỏi phòng ngủ.

3) Mỗi khi ra tiếp xúc ngoài trời:

Ở trong nhà càng nhiều càng tốt nhất là khi gặp mùa lượng phấn hoa đang ở đỉnh cao, thường là vào giữa buổi sáng và buổi tối

-Tránh sử dụng quạt cửa sổ, có thể đưa ra phấn hoa và nấm mốc vào nhà.

- Đeo kính hoặc kính râm khi ra ngoài để hạn chế tối đa lượng phấn hoa đi vào mắt của bạn.

Đeo mặt nạ chống phấn hoa (như một mặt nạ 950) khi cắt cỏ, cào lá hoặc làm vườn..

Không phơi quần áo ngoài trời vào mùa nhiều phấn hoa có thể bám vào khăn và quần áo.

Cố gắng không để bụi, phấn hoa vào mắt của bạn; làm như vậy sẽ kích thích họ và có thể làm cho các triệu chứng tồi tệ hơn (còn nữa)./.

**BS Hoàng**

# Kết nối wifi trên thiết bị di động nhanh chóng thông qua camera

## QR Code Generator - WiFi Access

Online QR Code Generator - Android WiFi Access

Tweet G+

This is a free service to generate QR codes online for WiFi access QR codes (Android). The QR codes are generated in black and white with background transparency selectable. Enter the wireless router access parameters and click on the 'Generate WiFi QR Code' button.

SSID:

Password:

Network type:

QR Code Caption:

1



Cafe House

2 [Download your Android WiFi QR Code](#) 3 [Generate WiFi QR Code](#)

co thể tận dụng chèn tên thương hiệu, cửa hàng,... của mình vào.

Cuối cùng, bạn nhấn nút Generate WiFi QR Code. Sau khi khởi tạo, bạn sẽ thấy nút Download your Android WiFi QR Code hoặc nhấn trực tiếp vào hình để tải về và in ra, dán ở nơi thuận tiện cho khách hàng thấy.

Ngoài ra, bạn cũng có thể kéo xuống dưới các phần QRCode Colour Manager để tinh chỉnh màu sắc cho bắt mắt hơn.

Lưu ý :

- Hiện tại, cách này mới áp dụng được với các thiết bị chạy hệ điều hành Android.

- Trên thiết thị, người sử dụng cần cài đặt chương trình có chức năng quét mã QR. Các chương trình

thông dụng như QR Code Reader (tải về <https://play.google.com/store/apps/details?id=me.scan.android.client>), QR & Barcode Scanner (tải về <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gamma.scan>),...

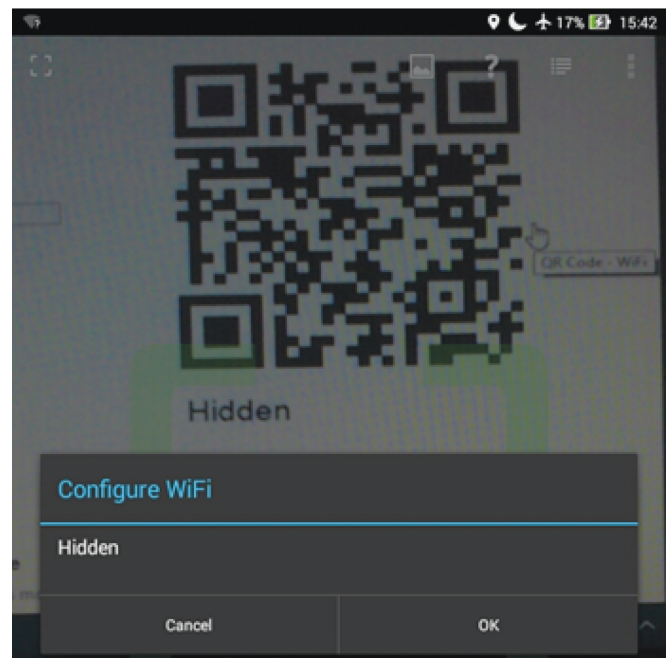
đọc...), chủ wifi nên tạo một mã QR chứa tên, mật khẩu wifi. Tất cả những gì khách hàng cần làm là sử dụng camera trên thiết bị để quét mã QR đó là thiết bị sẽ được tự động kết nối vô mạng wifi mà không cần phải hỏi tên wifi, mật khẩu rồi tiến hành kết nối thủ công. Hết sức nhanh chóng, tiện lợi và chuyên nghiệp!

Đầu tiên, để tạo mã QR, bạn có thể truy cập vào một trong các trang web sau <http://blog.qr4.nl/QR-Code-WiFi.aspx>, <http://goqr.me/#t=wifi>, <http://qistoph.github.io/WiFiQR/>. Bài viết minh họa với trang <http://blog.qr4.nl/QR-Code-WiFi.aspx>, các trang khác bạn thực hiện tương tự.

Sau khi truy cập, bạn sẽ thấy các mục đơn giản như sau:

- SSID : tên của mạng wifi
- Password : mật khẩu chính xác để truy cập mạng wifi
- Network type (hoặc Encryption) : kiểu mã hóa của mạng wifi. Hầu hết bây giờ khi cài đặt wifi, người ta dùng WPA/WPA2 vì nó an toàn và bảo mật hơn WEP nên phần này bạn chọn WPA/WPA2
- QR Code Caption : tên hiển thị trên hình. Bạn

Trần Trí Khang





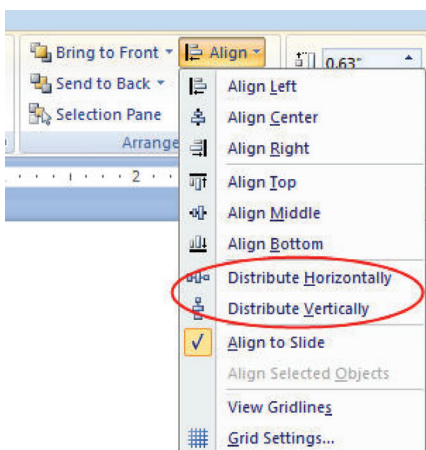
➤ Tiếp theo trang 1

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

Có thể sử dụng các phong cách khác cho các yếu tố đặc biệt trong tài liệu.

## 2/ Căn chỉnh và phân phối Đối tượng đồng đều

Khi bạn chèn một loạt hình ảnh trên một trang, người đọc chỉ có thể quan sát chúng tốt nhất khi bạn sắp xếp cạnh bên trái hoặc bên phải của mỗi hình ảnh dọc theo các cạnh tương ứng của trang. Nếu bạn đặt chúng ngang qua chiều rộng của tài liệu, người đọc chỉ xem tốt nhất các ảnh nằm ở hàng đầu của hoặc cạnh dưới. Để sắp xếp một loạt hình ảnh bên trái hoặc bên phải xuống lề trang, nhấp chuột vào hình ảnh đầu tiên và sau đó giữ phím Shift rồi nhấn vào các hình ảnh còn lại cho đến khi bạn đã chọn xong tất cả chúng. Tiếp theo, nhấp vào thẻ Picture Tools trên thanh Ribbon và chọn Format > Align > Align To Margin. Tiếp theo, bấm vào Format > Align > Align Left để sắp xếp các hình ảnh xuống lề bên trái, hoặc Align Right để xếp chúng xuống lề phải.

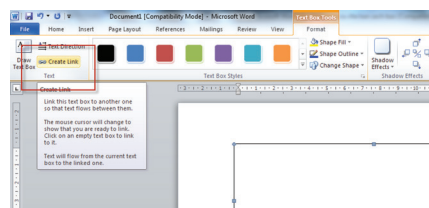


Để sắp xếp các hình ảnh tương đối với nhau trên trang, chọn hình ảnh cần thao tác và bấm vào thẻ Picture Tools trên Ribbon, sau đó chọn Format > Align > Align Selected Objects. Cuối cùng, hãy nhấp vào Format > Align một lần nữa, và chọn

Align Top để sắp xếp cạnh trên của ảnh hoặc Align Bottom để sắp xếp cạnh dưới cùng của ảnh. Khi bạn chọn vào Format > Align, bạn sẽ thấy rằng bạn cũng có thể chọn Phân Distribute Vertically (phối theo chiều dọc) hoặc Distribute Horizontally (Phân phối ngang) để khoảng trống của hình ảnh đều xuống lề trang hoặc khoảng cách giữa chúng sẽ đều nhau (tùy thuộc vào việc bạn chọn Align to Page hoặc Align Selected Objects).

## 3/ Dòng văn bản từ một trang đến trang kế cận sử dụng Text Box

Để đạt hiệu quả tốt nhất cho vài trang đầu tiên của một bản tin, bạn nên bắt đầu một câu chuyện dài trên một trang và hoàn thành nó trên một trang sau đó. Bằng cách đó, bạn có thể trình bày nội dung phù hợp với câu chuyện trên trang đầu bởi đó là những gì độc giả của bạn sẽ xem đầu tiên. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách đặt các câu chuyện trong các hộp văn bản (text box) liên quan, để khi nội dung trong hộp văn bản đầu tiên đã đầy đủ, thì dòng văn bản còn lại sẽ tự động chảy vào hộp văn bản thứ hai.

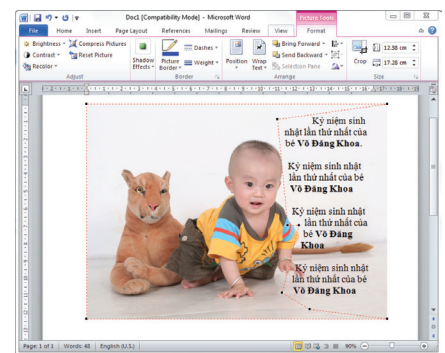


Đầu tiên, bạn cần tạo các hộp văn bản bằng cách nhấn vào thẻ Insert trên thanh Ribbon, nhấp vào Text Box > Draw Text Box, và sau đó dùng chuột để vẽ một hộp văn bản trên trang đầu. Lặp lại bước này để tạo ra một hộp văn bản thứ hai trên trang tiếp theo. Tiếp theo, chọn hộp văn bản đầu tiên và nhấn nút Create Link trên

thanh công cụ. Lúc này, con trỏ sẽ biến thành biểu tượng giống như một cái bình có một mũi tên trở xuống bên trong. Tiếp theo, đặt con trỏ vào hộp văn bản thứ hai ở trang kế tiếp và nhấp một lần để liên kết hộp văn bản đầu tiên với hộp văn bản thứ hai. Vậy là xong, kể từ nay, khi bạn gõ hoặc dán văn bản vào hộp văn bản đầu tiên, nếu vượt quá sức chứa, nó sẽ tràn vào hộp văn bản thứ hai.

## 4/ Văn bản bao quanh hoặc xuyên qua đối tượng hình ảnh hoặc Shape

Khi nói đến việc hiển thị văn bản xung quanh hình ảnh, công cụ của Word sẽ tốt hơn so với người anh em của nó là Publisher. Đây là tính năng được sử dụng khi bạn đang làm việc với một hình ảnh có chứa một vùng đồng màu hoặc đồng độ sáng để có thể chứa được nhiều văn bản (gọi là bản sao không gian - copy space).



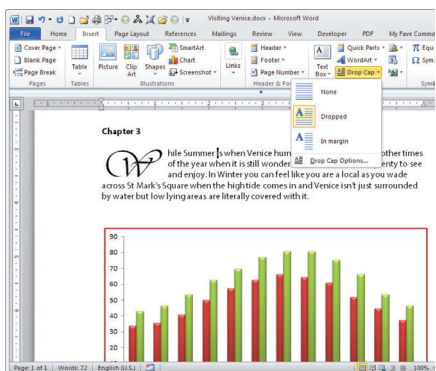
Đầu tiên, bạn sẽ chèn hình ảnh vào tài liệu Word, chọn hình ảnh, và chọn Picture Tools trên thanh công cụ Ribbon. Nhấp vào Format > Wrap Text > Tight. Bây giờ, với hình ảnh vẫn được chọn, bấm vào mục Format một lần nữa và chọn Edit Points Wrap. Một dòng kẻ màu đỏ với các nút đánh dấu màu đen được gọi là điểm quán sẽ xuất hiện xung quanh hình ảnh. Bạn chỉ cần chỉnh dòng này bằng cách kéo các điểm bọc: bạn có thể kéo điểm



➤ quần vào trong để văn bản hiển thị trong hình ảnh, hoặc kéo họ ra ngoài để hiển thị bên ngoài hình ảnh. Khi thực hiện xong, bạn nhấp chuột vào hình ảnh hoặc vùng trống trong khu soạn thảo, và các điểm bọc sẽ biến mất. Lúc này, con nháy có sẽ xuất hiện khi bạn đặt nó vào vùng nhập trên hình ảnh và bạn chỉ cần nhập văn bản như cách thông thường.

### 5/ Tạo Drop Cap ấn tượng cho văn bản

Với Word, bạn có thể tạo ra các Drop Cap (chữ cái viết hoa và to ở đầu dòng văn bản) ưa thích và ấn tượng. Để bắt đầu, nhấp vào bên trong đoạn mà bạn muốn tạo Drop Cap, nhấp vào thẻ Insert trên thanh công cụ Ribbon, và sau đó chọn Drop Cap > Dropped. Tiếp theo, nếu muốn thay đổi các thiết lập cho Drop Cap vừa tạo, bạn chọn Drop Cap > Drop Cap Options. Một cửa sổ có tên là Drop Cap hiện ra, tại đây bạn có thể thiết lập các thông số cho Drop Cap như : font chữ, số lượng các dòng mà nó sẽ sử dụng, và khoảng cách của nó so với đoạn văn bản.

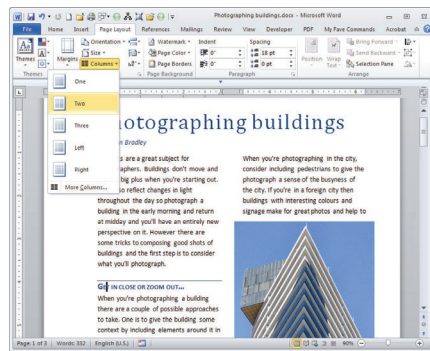


### 6/ Hiển thị văn bản trong cột

Đối với bản tin, tài liệu đào tạo, và các tài liệu tương tự, bạn có thể định dạng văn bản của bạn trong nhiều cột để giúp người xem dễ dàng theo dõi. Word cho phép bạn biến bất cứ điều gì từ một phần nhỏ của văn bản đến toàn bộ tài liệu vào các cột. Tuy nhiên, bạn

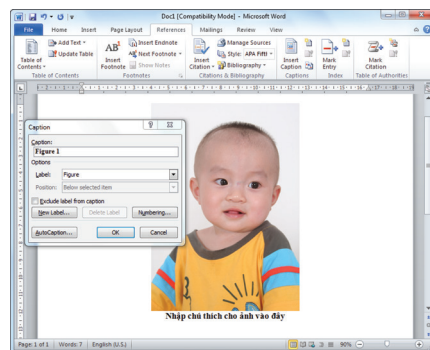
sẽ muốn các thành phần tiêu đề sẽ chiếm toàn bộ chiều rộng của trang, còn các văn bản chỉ bố trí trong các cột.

Để làm được điều này, chọn văn bản mà bạn muốn xuất hiện trong cột, và sau đó nhấp vào thẻ Page Layout trên thanh Ribbon. Tiếp theo, nhấp vào Columns, và sau đó chọn số cột mà bạn cần sử dụng (thông thường, người ta hay chia làm 2 cột). Word sẽ sắp xếp các văn bản được lựa chọn cho phù hợp, để lại phần còn lại của văn bản để chảy qua toàn bộ chiều rộng của trang.



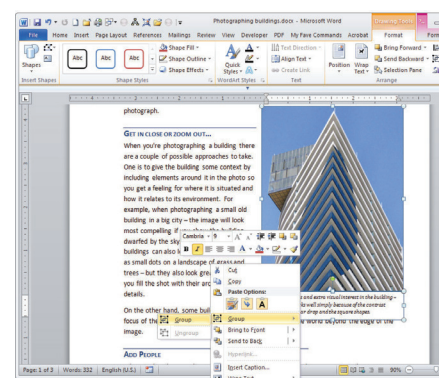
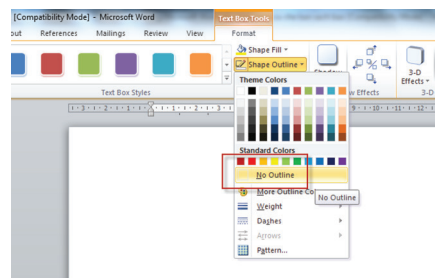
### 7/ Thêm chú thích cho hình ảnh

Để thêm số chú thích cho hình ảnh - thường được dùng để minh họa trong một tài liệu dài, chẳng hạn như một cuốn sách hoặc bài viết, ví dụ bạn có thể chọn thẻ References trên thanh Ribbon, trong mục Captions, bạn nhấp chuột vào nút Insert Caption sau đó khai báo các thông tin chú thích mà bạn muốn hiển thị.



Trong nhiều trường hợp, nếu bạn chỉ đơn giản là muốn thêm một chú thích ở dạng văn bản đơn

thuần mà không cần đánh số thứ tự. Bạn có thể tạo một hộp văn bản rồi nhập nội dung chú thích vào sau đó kéo nó đến một vị trí cần hiển thị trong ảnh là xong. Cách thực hiện như sau : Đầu tiên, chèn hình ảnh vào tài liệu. Sau đó, nhấp vào thẻ Insert trên thanh Ribbon, chọn Text Box> Draw Text Box (ở dưới cùng của menu), và vẽ một hộp văn bản nhỏ trên trang. Nhấn chuột vào trong hộp văn bản, và gõ nội dung cần chú thích vào. Bạn có thể điều chỉnh kích thước của hộp văn bản để phù hợp với chiều rộng của hình ảnh. Để loại bỏ đường biên xung quanh hộp văn bản, nhấp vào hộp văn bản để chọn nó và sau đó đi lên Ribbon nhấp vào công cụ Textbox Tools > Format, chọn Outline Shape (bạn sẽ tìm thấy nó giữa Shape Fill Effects Shape). Cuối cùng, bạn nhấn No Outline.



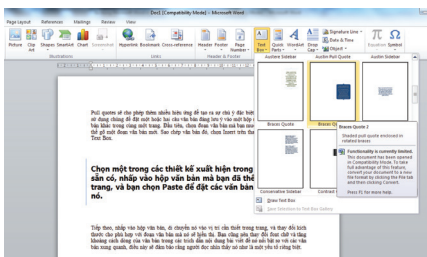
Bên cạnh đó, bạn cũng cần gộp hộp văn bản và hình ảnh thành một nhóm để chúng tạo thành một khối thống nhất. Để làm điều này, nhấp vào hình ảnh để chọn nó, giữ phím Shift và nhấp vào hộp văn bản. Sau đó, bấm chuột phải



➤ vào chúng và chọn Group từ trình đơn ngữ cảnh vừa hiện ra, và sau đó chọn Group một lần nữa.

### 8/ Sử dụng Pull Quote để tạo sự chú ý cho một đoạn văn bản

Pull quotes sẽ cho phép thêm nhiều hiệu ứng để tạo ra sự chú ý đặc biệt cho một đoạn văn bản, sử dụng chúng để đặt một hoặc hai câu văn bản đáng lưu ý vào một hộp riêng biệt so với các văn bản khác trong cùng một trang. Đầu tiên, chọn đoạn văn bản mà bạn muốn sử dụng, hoặc bạn có thể gõ một đoạn văn bản mới. Sao chép văn bản đó, chọn Insert trên thanh Ribbon, và bấm vào Text Box. Chọn một trong các mẫu Quote sẵn có từ bộ sưu tập hiện ra, nhấp vào hộp văn bản mà bạn đã thêm vào trang, và bạn chọn Paste để dán đoạn văn bản vừa sao chép vào.

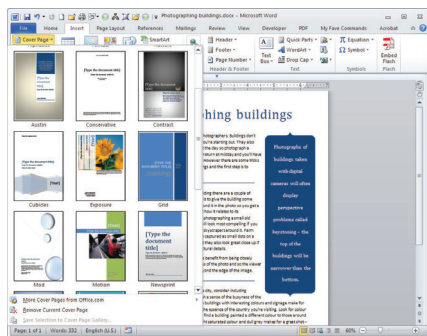


Tiếp theo, nhấp vào hộp văn bản, di chuyển nó vào vị trí cần thiết trong trang, và thay đổi kích thước cho phù hợp với đoạn văn bản mà nó sẽ hiển thị. Bạn cũng nên thay đổi font chữ và tăng khoảng cách dòng của văn bản trong các trích dẫn nội dung bài viết để nó nổi bật so với các văn bản xung quanh, điều này sẽ đảm bảo rằng người đọc nhìn thấy nó như là một yếu tố riêng biệt.

### 9/ Tạo trang bìa một cách nhanh chóng

Tính năng Cover Page của Word sẽ cho phép bạn thêm một trang bìa hấp dẫn đối với bất kỳ tài liệu nào. Để tạo bìa cho văn bản, hãy nhấp vào thẻ Insert trên thanh Ribbon, nhấn Cover Page, và chọn một trang

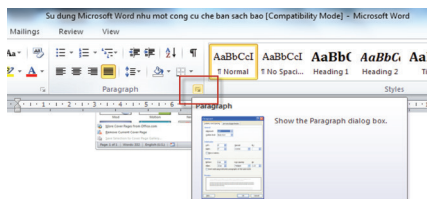
bìa từ thư viện. Mặc dù bạn có thể thay đổi mỗi phần tử trên trang bìa, cách tốt nhất là chỉ nên thay đổi những gì bạn cần mà thôi.



Khi bạn chọn một trang bìa, Word sẽ thêm nó vào phần đầu của tài liệu. Nhấp vào bên trong mỗi mục trên trang bìa, và gõ văn bản của bạn. Để loại bỏ bất cứ điều gì bạn không muốn, hãy nhấn chọn nó và nhấn nút Delete trên bàn phím. Nếu bạn không thích trang bìa vừa chọn, bạn có thể lựa chọn lại trang bìa khác, và Word sẽ tự động thay thế các trang không mong muốn.

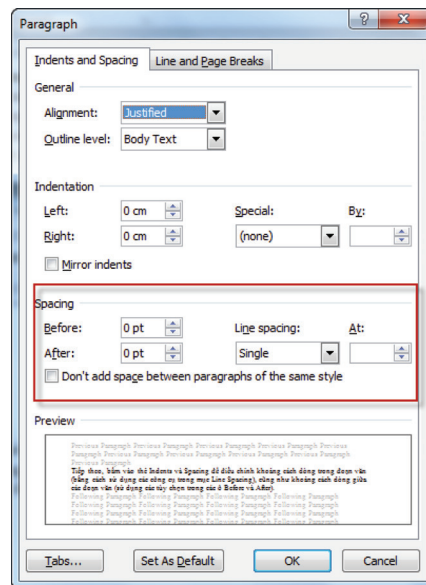
### 10/ Điều chỉnh khoảng cách dòng và đoạn của văn bản hoặc Pull Quotes

Các ứng dụng xuất bản sẽ cung cấp các công cụ chính xác cho việc điều chỉnh khoảng cách cho các đoạn và dòng trong văn. Tuy vậy, bạn cũng có thể thực hiện điều tương tự trong Word. Chọn đoạn văn bản bạn muốn thay đổi, nhấp vào thẻ Home, và sau đó mở hộp thoại Paragraph bằng cách nhấn vào mũi tên góc dưới bên phải của mục Paragraph.

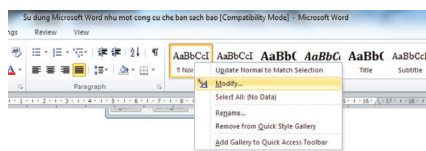


Tiếp theo, bấm vào thẻ Indents và Spacing để điều chỉnh khoảng cách dòng trong đoạn văn (bằng cách sử dụng các công cụ

trong mục Line Spacing), cũng như khoảng cách dòng giữa các đoạn văn (sử dụng các tùy chọn trong các ô Before và After).



Đối với nhiều tài liệu văn bản, cách tốt nhất là thụt dòng đầu tiên của mỗi đoạn vào 1/2 inch, và thiết lập khoảng cách dòng lên 1.15 inch và không có thêm khoảng trống trước hoặc sau mỗi đoạn văn. Đây là kiểu bố trí thường được dùng trong cách trình bày sách. Một cách khác nữa là thêm 6 điểm trống sau mỗi đoạn văn bản và không thụt đầu dòng trên các đoạn văn bản.

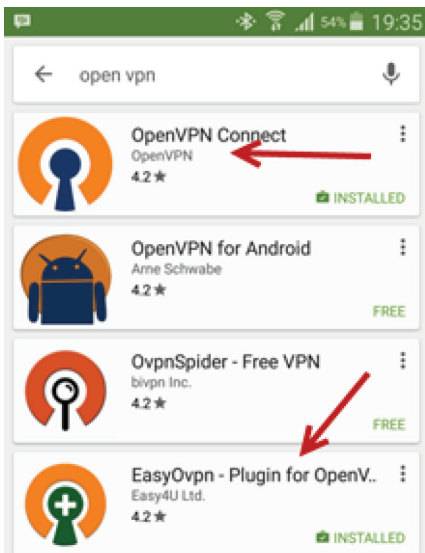


Để thiết lập các tùy chọn khoảng cách của bạn trở về mặc định (Normal), hãy nhấp vào thẻ Home, di chuyển con trỏ chuột của bạn đến khu vực Styles, nhấn chuột phải vào mục Normal, rồi chọn Modify, sau đó nhấp OK. Vậy là xong, toàn bộ tài liệu của bạn sẽ được áp dụng theo Style của Normal.

VXV (Tham khảo Pcworld.com)

# Hướng dẫn tải các ứng dụng bị chặn trên google play store

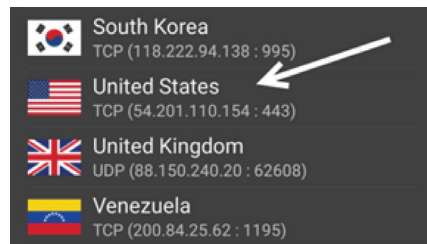
Tải và cài đặt ứng dụng bằng các file có đuôi mở rộng .apk là phương pháp thông dụng nhất được người dùng các điện thoại Android. Tuy nhiên, một số ứng dụng chỉ cho phép cài đặt miễn phí khi bạn đang ở trong vùng quốc gia mà ứng dụng quy định. Điều này gây khó khăn cho một số người dùng quốc gia khác muốn trải nghiệm ứng dụng trước khi chính thức đặt mua. Bài viết sẽ hướng dẫn người dùng cách thay đổi để có thể tải và cài đặt ứng dụng miễn phí và hợp lệ mà không cần tốn nhiều thời gian:



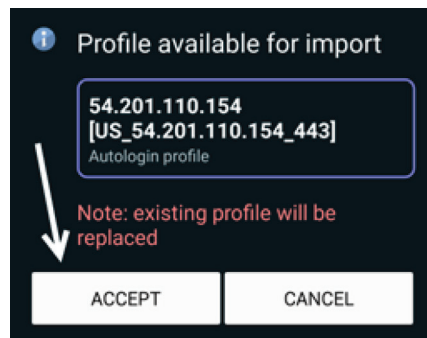
Để có thể sử dụng Google Play Store ở nước khác, bạn cần phải thiết lập một kết nối mạng riêng ảo (Virtual Private Network Connection). Trong bài viết này, người viết sử dụng dịch vụ OpenVPN. Tuy nhiên, người đọc có thể sử dụng bất kỳ dịch vụ VPN từ các ứng dụng khác, miễn là ứng dụng đó cho phép bạn tạo một kết nối riêng ảo tới đất nước bạn muốn. Cách thức rất đơn giản, bạn chỉ cần vào Google Play Store trên điện thoại và tải về 2 ứng dụng miễn phí: OpenVPN Connect và EasyOvpn. Trong đó, OpenVPN Connect sẽ sử dụng để thiết lập

kết nối và EasyOvpn là một tiện ích kèm theo để tìm kiếm và lưu trữ cơ sở dữ liệu các máy chủ VPN.

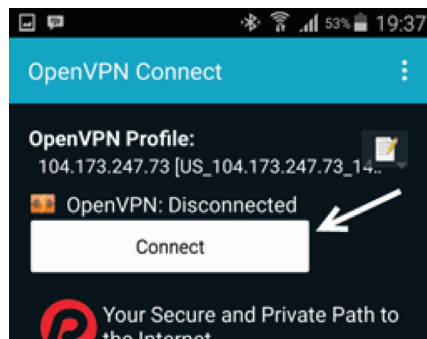
Sau khi cài đặt 2 ứng dụng trên, bạn vào chương trình EasyOvpn và tìm kiếm máy chủ VPN. Trong bài viết này, người viết muốn tải hai ứng dụng, Spotify and Youtube music. Hai ứng dụng này chỉ có trên Google Play Store Hoa Kỳ. Vì thế, chúng ta phải tìm một server VPN ở Hoa Kỳ như hình dưới:



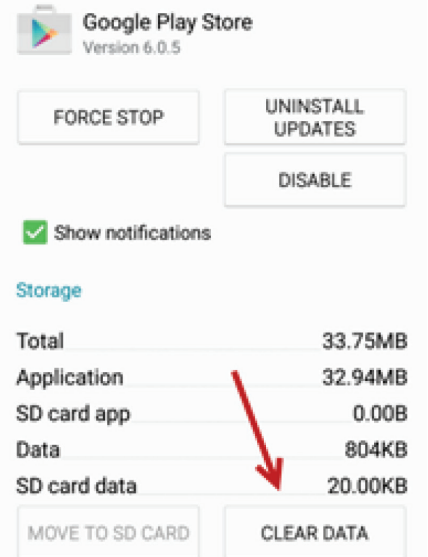
Hồ sơ kết nối mặc định trên EasyOvpn là Autologin, vì thế bạn chỉ cần chạm vào nút Accept trên màn hình để nhập cơ sở dữ liệu server VPN của EasyOvpn sang chương trình chính là OpenVPN Connect.



Sau khi đã nhập cơ sở dữ liệu vào OpenVPN Connect, bạn chỉ cần nhấn Connect để kết nối tới server VPN.



Thiết lập kết nối đã hoàn thành, việc tiếp theo là chúng ta phải xóa sạch dữ liệu đang tồn tại trong Google Play Store. Để làm điều này, từ màn hình điện thoại, chúng ta vào Setting -> App Manager -> Google Play Store-> Clear Data.



Nhấn OK để tiếp tục khi bạn thấy màn hình thông báo. Lưu ý là những ứng dụng đã cài đặt trên máy cũng như tài khoản Google đều được an toàn khi bạn xóa dữ liệu ứng dụng Google Play Store.

Sau khi xóa dữ liệu, ứng dụng sẽ yêu cầu bạn đồng ý các điều khoản cung cấp dịch vụ của Google Play Store. Bạn chỉ cần nhấn vào Accept để đồng ý.

Lúc này, bạn đã có thể truy cập vào Google Play Store, tải và cài đặt ứng dụng cần tìm (như đã đề cập ở trên là Spotify và Youtube Music). Sau khi tải và cài đặt xong, bạn mở lại ứng dụng OpenVPN Connect để ngắt kết nối tới VPN Server.

Chúc bạn thành công với bài hướng dẫn.

**Lương Gia Định**



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

xám trắng bản, đỉnh đầu có màu lông đen. Hai vạch trắng nhỏ đi từ góc mép qua má chạy phía trên vành tai ra hai gáy. Đuôi dài hơn thân, thon đều, rậm lông và màu đen. Con non mới đẻ có bộ lông màu vàng tơ, sau 4 tháng tuổi bắt đầu chuyển dần sang màu đen. Sau 1 năm tuổi, bộ lông có màu giống con trưởng thành.



Sống ở rừng còn tốt, nhiều cây gỗ lớn mọc trên núi đá. Không sống trong các rừng núi đất, ngay cả những vùng rất gần núi đá. Hiện nay chúng đang là loài có nguy cơ tuyệt chủng rất cao vì săn bắn và mất sinh cảnh sống tự nhiên do phá rừng và đã được đưa vào sách đỏ Việt Nam và IUCN xếp loài này vào nhóm CR (rất nguy cấp - Critically Endangered), phụ lục II CITES để quản lý bảo vệ.

### 10. Vượn đen má trắng - *Nomascus leucogenys*

Nằm trong nhóm các loài chỉ sống trên cây và là những kẻ quán quân về chuyên canh, nhảy xa từ cây này sang cây khác. Loài vượn đen má hung có thân hình thon nhẹ, chân, tay rất dài. Con đực có màu đen toàn thân, hai má lông màu trắng nối nhau bằng vệt trắng dưới cằm. Con cái lông màu vàng xẫm, lông quanh mặt tua ngang, đỉnh đầu màu xám hoặc tua đen. Vượn con cả đực và cái đều có lông màu vàng nhạt.



Kiểm ăn trên cây cao, trong các khu rừng xanh tốt. Thức ăn là quả, hạt, lá, chồi cây .. Đôi khi chúng cũng chẳng ngại tăng cường protein bằng các loài côn trùng, trứng chim, chim non trong tổ, khi đã chán ngấy món chay trường hằng ngày phải chén. Sinh sản của loài này

vào năm thứ 7 - 8. thời gian có chửa 7 - 8 tháng. Hai năm đẻ một lần, mỗi lần đẻ một con. Sách đỏ Việt Nam và Sách đỏ thế giới (IUCN) đã đánh giá chúng ở mức độ EN (nguy cấp - Endangered)

### 11. Vượn đen má vàng - *Nomascus gabriellae*

Vào những buổi sáng sớm đầy sương cuối mùa mưa ở Vườn quốc gia Cát Tiên, Bù Gia Mập... Bất chợt ta được thưởng thức những âm thanh vang dội, những tiếng hú kéo dài không dứt. Đó chính là tiếng gọi bầy, gọi tình yêu trong mùa sinh sản của loài Vượn đen má vàng. Với bộ lông dày và mềm. Con đực có màu đen, trên hai má có hai đám lông màu vàng nhạt, thẳng ra phía ngoài. Trên đỉnh đầu có đám lông dựng đứng thành chiếc mào xinh xắn, chân, tay dài và không có đuôi. Con cái có màu lông màu vàng nhạt, lông quanh mặt thường màu vàng.



Kiểm ăn trên cây, thức ăn là các loài lá cây. Nhưng chúng cũng không ăn chay vào mùa sinh sản khi lượng protein rất cần cho cơ thể, đặc biệt là con cái. Thời gian sinh sản vào năm thứ 7 - 8, có bầu 7 - 8 tháng. Hai năm đẻ một lần, mỗi lần đẻ một con. Vượn đen thường sống trong sinh cảnh rừng già trên đỉnh núi cao. Thường sống trong các khu rừng già, rậm. Mặc dù số lượng cá thể còn nhiều và được bảo vệ chặt chẽ ở các Vườn quốc gia. Nhưng chúng vẫn được sách đỏ Việt Nam xếp vào những loài có mức độ EN (nguy cấp - Endangered)

### 12. Vượn đen tuyền - *Nomascus concolor*

Không thể đen hơn được vì những con đực thân hình có màu lông quá đen. Đó là nhận xét hài hước của các nhà nghiên cứu Linh trưởng về loài Vượn có thân hình thon mảnh, chân tay dài, không đuôi này. Con đực trưởng thành màu đen tuyền. Một số lông trắng đơn lẻ có thể xuất hiện ở góc miệng. Con cái trưởng thành màu vàng nhạt, vàng, cam, nâu be hoặc trắng đục và có đốm đen ở đỉnh đầu và ở dưới ngực. Vượn đen non có màu vàng nhạt.

Kiểm ăn trên cây cao, thức ăn là lá cây, chồi non, quả cây và côn trùng, trứng chim, chim non. Bắt đầu sinh sản vào năm thứ 7 - 8. thời gian có chửa 7 - 8 tháng. Hai năm

đẻ một lần, mỗi lần đẻ một con. Vượn đen thường sống trong sinh cảnh rừng già trên đỉnh núi cao, nguyên sinh nhất. Không sống trong rừng thưa, rừng tre lú. Vượn sống thành từng nhóm nhỏ như một gia đình. Đây cũng là loài được sách đỏ Việt Nam xếp vào những loài có mức độ EN (nguy cấp - Endangered)



**13. Khi mặt đỏ - *Macaca arctoides***

Khuôn mặt có màu da đỏ rực như được tạo hóa vẽ lên một lớp son rực rỡ. Nhưng màu lông trên cơ thể thường là màu nâu sẫm, cũng có biến đổi từ đen sang đỏ. Phần dưới của bụng bao giờ cũng nhạt hơn phía trên. Lưng màu nâu đỏ tới nâu sẫm. Mặt phần lớn có màu đỏ. Lông trên đỉnh đầu thường toả ra các phía xung quanh. Lông ở hai bên má toả ra phía sau. Khi mặt đỏ có đuôi to, ngắn, không quá 1/3 dài bàn chân sau. Điểm nổi bật nhất là chiếc mõng to quá khổ và chai mõng rất dày, không lông do chúng thường ngồi hàng giờ trên cây, vách đá ngay cả khi yên giấc.



Thường hoạt động kiếm ăn vào ban ngày. Không chỉ biết leo trèo kiếm ăn trên cây mà chúng còn hay đi trên mặt đất trong rừng và dọc theo các bờ sông và suối. Chúng là những kẻ ồn ào, náo nhiệt nhất trong các khu rừng xanh. Tuy nhiên được tổ chức rất chặt chẽ và quân phiệt bởi con đực đầu đàn. Nếu một kẻ nào không tuân lệnh con đầu đàn, chắc chắn sẽ bị một cú cắn đau nhó đời để biết mình phải sống trong khuôn khổ. Loài này cũng được sách đỏ Việt Nam xếp vào những loài có mức độ VU (sẽ nguy cấp - Vulnerable)

**14. Khi đuôi lợn - *Macaca leonine***

Đây là loài lớn nhất trong họ nhà Khi Cercopithecidae và cũng là loài Linh trưởng hung dữ của rừng mưa nhiệt đới. Những chiếc lông dài, rậm, màu hung sáng phủ gần kín tai, hai bên má tạo thành đĩa mặt. Ở đỉnh đầu lông

màu hung xẫm hoặc xám đen tạo thành “xoáy” toả ra xung quanh gần giống cái mũ. Sau trán có một mảng lông hình tam giác màu nâu đậm. Thân phủ lông dài màu xám. Lông đuôi rất ngắn giống đuôi lợn. Má có túi đựng thức ăn để dành, chai mõng lớn. Hoạt động kiếm ăn ban ngày ở thung lũng rừng thưa trên núi đất gần núi đá trên cây cũng như dưới mặt đất. Mùa đông trú ẩn trong các hang đá, mùa hè trú ẩn trong các hốc đá hay cành cây. Cấu trúc đàn gồm nhiều đực và nhiều cái. Sống thành đàn từ 10 - 12 con. Sách đỏ Việt Nam xếp vào những loài có mức độ VU (sẽ nguy cấp - Vulnerable)

**15. Khi vàng - *Macaca mulatta***

Mặc dù chỉ được đánh giá là loài LR (ít nguy cấp - Lower risk) trong sách đỏ Việt Nam vì số lượng còn nhiều trong tự nhiên. Nhưng khi vàng đóng một vai trò hết sức to lớn trong các nghiên cứu khoa học phục vụ đời sống con người. Loài khi có thân màu nâu vàng, con trưởng thành mặt có màu đỏ. Lông trên đỉnh đầu rất ngắn, phía sau thân màu nâu nhạt hơn phía trước được sử dụng trong sản xuất vaccine chống bệnh bại liệt trẻ em và những loại vaccine khác cứu sống hàng triệu người trên thế giới. Là loài linh trưởng được các nhà nghiên cứu khoa học rất quan tâm vì chúng có bộ gen rất giống với con người.

Khi vàng sống trong điều kiện dao động rất lớn của nhiệt độ môi trường, lượng mưa cũng như độ cao. Từ vùng rất lạnh tới vùng nóng gần 500 C, từ nơi rất khô gần sa mạc tới nơi có lượng mưa hàng năm 10.000mm và từ độ cao từ ngay mặt nước biển tới 3.050m.

**16. Khi đuôi dài - *Macaca fascicularis***

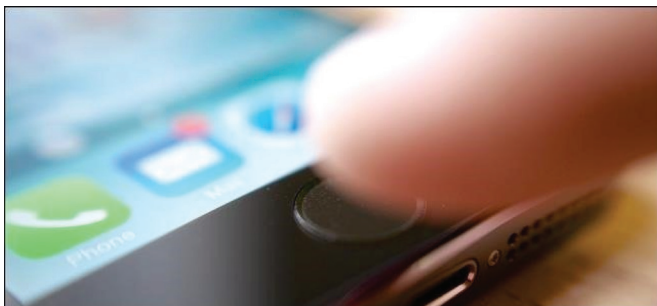
Quán quân về bơi lội của rừng ngập mặn hay các bãi bồi của các khu rừng nước lợ. Để tìm kiếm thức ăn (là các loài cua ốc, nghêu sò) ở dưới mực nước sâu. Những con khi đuôi dài đầu đàn có thể lặn sâu vài mét nước và ngưng thở trong vòng từ 3 - 5 phút. Với bộ lông có màu từ xám đến nâu đỏ, ít thấm nước, phía sau cơ thể nhạt hơn, lông trên đầu mọc hướng về sau. Khuôn mặt có màu hồng, có mào. Con đực lớn thường có hai chòm lông trắng trên miệng ở hai bên như bộ ria. Con cái có lông quanh miệng thưa hơn. Con non sinh ra có màu đen. Đuôi rất dài và được phủ nhiều lông, chiều dài đuôi thường đạt 3/4 hoặc hơn so với chiều dài cơ thể.

Nhưng khi đuôi dài cũng đóng một vai trò hết sức to lớn trong các nghiên cứu khoa học phục vụ đời sống con người. Chúng được sử dụng trong sản xuất vaccine chống bệnh cho con người vì là loài có bộ gen rất giống với con người. Do số lượng còn nhiều nên chúng được đánh giá ở mức LR (ít nguy cấp - Lower risk) trong sách đỏ Việt Nam.



## Cách thiết lập lại iPhone/iPad ngay cả khi nó không thể khởi động bình thường

Bạn có thể dễ dàng thiết lập lại iPhone, iPad, hoặc iPod touch gọi chung là các thiết bị iOS trở về các thiết lập mặc định của nhà sản xuất trong trường hợp các thiết bị này đang gặp trục trặc, thậm chí là khi nó không thể khởi động được vào iOS, bạn vẫn có thể phục hồi lại toàn bộ hệ điều hành cho nó từ tiện ích iTunes của Apple.

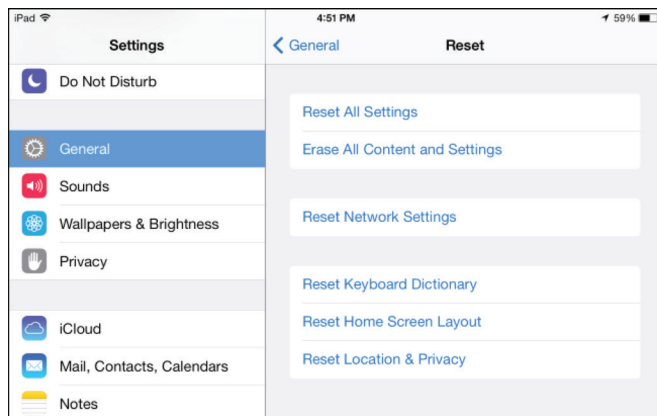


Có rất nhiều cách để thiết lập lại các thông số cho thiết bị iOS, bài viết này sẽ đi từ cách dễ nhất đến các phức tạp nhất. Bạn cũng cần có một máy tính chạy Windows hoặc Mac cài đặt sẵn iTunes để khôi phục lại hệ điều hành của thiết bị iOS.

### Sử dụng tùy chọn Factory Reset

Tùy chọn factory reset là lựa chọn nhanh nhất và dễ dàng nhất. Nó sẽ giúp thiết lập lại iOS trở về như lúc mới xuất xưởng, xóa tất cả các thiết lập cá nhân của bạn, ứng dụng và các dữ liệu khác. Khi quá trình này hoàn tất, bạn sẽ phải tiến hành khai báo lại một số thông tin cá nhân. Tất nhiên, các dữ liệu được đồng bộ hóa với tài khoản iCloud của bạn hoặc một số dịch vụ trực tuyến sẽ được phục hồi ngay sau khi bạn đăng nhập vào thiết bị iOS với thông tin người dùng trước đó. Nếu bạn đã thiết lập iCloud, nó sẽ tự động sao lưu dữ liệu của ứng dụng trên máy và khôi phục lại các thông tin này ngay sau khi bạn cài đặt lại thiết bị và cài đặt lại các ứng dụng của bạn.

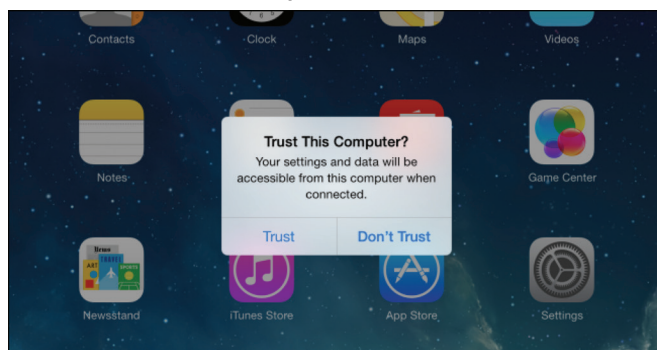
Để thực hiện thiết lập thiết bị iOS bằng tùy chọn factory reset, hãy chạm vào biểu tượng Settings trên màn hình chính của thiết bị. Chạm vào mục General trong Settings, sau đó di chuyển xuống và bấm Reset. Chọn Erase All Content and Settings và nhập mã PIN (nếu có) của thiết bị khi được nhắc nhở. Trên iPhone hay iPad đời mới, bạn sẽ được yêu cầu nhập lại mật khẩu của tài khoản iCloud để bảo vệ quyền truy cập vào dữ liệu của bạn nhằm đảm bảo rằng chúng không thể bị phục hồi một cách trái phép. Bạn chỉ cần chờ vài phút để quá trình thiết lập lại các thiết bị iOS hoàn tất.



### Khôi phục iOS bằng iTunes trên máy tính

Tùy chọn Factory Reset chỉ giúp loại bỏ các dữ liệu cá nhân và các ứng dụng của bạn. Nó không cài đặt lại toàn bộ hệ điều hành. Nếu bạn đang gặp phải các vấn đề khác, các tập tin hệ thống trên thiết bị của bạn bị hỏng. Bạn có thể khắc phục những vấn đề này bằng cách kết nối thiết bị iOS với một máy tính Windows hoặc Mac có cài sẵn iTunes. iTunes có thể tải hệ điều hành của thiết bị iOS từ máy chủ của Apple và cài đặt lại một bản sao mới của nó lên thiết bị, thay thế hệ điều hành cũ của thiết bị. Tùy chọn này được gọi là Restore.

Đầu tiên, bạn cần mở iTunes trên máy tính và đảm bảo rằng bạn đang sử dụng phiên bản mới nhất của iTunes. Tiếp theo, kết nối thiết bị iOS của bạn với máy tính bằng cáp USB kèm theo thiết bị. Bấm nút Trust trên thiết bị iOS để chấp nhận việc kết nối.

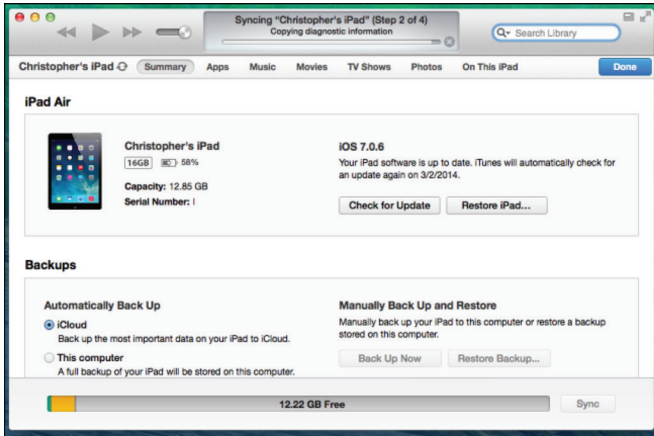


Chọn thiết bị iOS của bạn khi nó xuất hiện trong iTunes và nhấp vào nút Restore. iTunes sẽ khôi phục lại thiết bị của bạn với một bản sao của hệ điều hành iOS, loại bỏ tất cả các tập tin cá nhân và các dữ liệu khác rồi thay thế toàn bộ hệ điều hành.

### Khôi phục từ Recovery Mode

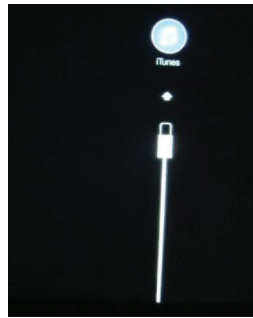
Nếu thiết bị iOS không khởi động hoặc quá trình ▶

► phục hồi không hoạt động đúng khi bạn thử nó từ iTunes, bạn sẽ cần phải sử dụng chế độ phục hồi (Recovery Mode) để sửa chữa thiết bị của bạn. Hãy nhớ mở iTunes trên máy tính của bạn trước khi bắt đầu quá trình này.



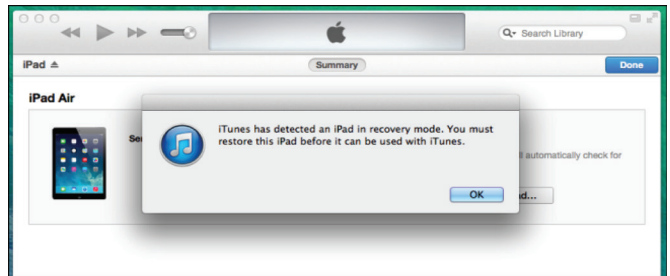
Để vào chế độ phục hồi, đầu tiên bạn sẽ phải tắt nguồn thiết bị iOS bằng cách bấm và giữ nút nguồn sau đó dùng nút trượt trên màn hình để tắt nguồn. Nếu thiết bị không thể tắt nguồn theo cách trên, bấm giữ nút Home và Power cùng một lúc trong một vài giây để tắt nguồn.

Tiếp theo, kết nối thiết bị iOS đã tắt nguồn vào máy tính. Bấm và giữ nút Home cho đến khi màn hình



hiện chữ Connect to iTunes (có biểu tượng cọng cáp USB và iTunes) xuất hiện. Bây giờ bạn có thể thả nút Home ra. Nếu bạn không nhìn thấy màn hình này và thiết bị iOS chỉ khởi động bình thường, hãy thử tắt nguồn và làm lại.

Lúc này, iTunes sẽ thông báo cho bạn biết rằng nó đã phát hiện một thiết bị iOS đang kết nối trong chế độ phục hồi. Bạn chỉ cần nhấn vào nút Restore và iTunes sẽ khôi phục lại hệ điều hành của thiết bị.



Nếu cả 3 cách trên vẫn không giúp bạn khắc phục các trục trặc cho thiết bị iOS của mình thì rất có thể nó bị hỏng phần cứng, bạn nên mang máy đến trung tâm bảo hành để họ kiểm tra và sửa chữa.

**Xuân Vũ**

## Bài tập hạ cao huyết áp: mất 16 phút nhưng hiệu quả thật bất ngờ

Cao huyết áp là căn bệnh phổ biến ở những người trung niên và người cao tuổi. Khi mắc bệnh này sẽ dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, sung huyết, tai biến mạch máu não và có thể cướp đi mạng sống của người bệnh.

Thông thường, cao huyết áp thường gặp ở nam giới trước 60 tuổi và phụ nữ sau 60 tuổi. Khi bị cao huyết áp, người bệnh sẽ được các bác sĩ cho thuốc hạ huyết áp kết hợp với lời khuyên về một chế độ ăn giảm muối, caffeine và thực hiện các bài tập thể dục vừa sức.

Tin vui cho người bị cao huyết áp

May mắn là một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học thuộc trường đại học McMaster ở Ontario Mỹ cho thấy, những người bị cao huyết áp có thể giảm được triệu chứng bệnh bằng bài tập đơn giản dưới đây.

Các nhà nghiên cứu đã yêu cầu người mắc chứng cao huyết áp thực hiện bài tập nắm tay trong khoảng 4 phút một lần.

Các nhóm tham gia được yêu cầu làm 4 lần, mỗi lần thực hiện vào các thời điểm khác nhau trong ngày.

Kết quả cho thấy huyết áp tâm thu giảm đáng kể. Đây là phương pháp rất dễ thực hiện, có thể áp dụng ở bất kỳ đâu và trong bất kỳ trường hợp nào.

### Các bước thực hiện bài tập

Bước 1: Thả lỏng toàn bộ cơ thể, tay phải xòe tự nhiên để trên bàn hoặc buồng thông.

Bước 2: Nắm chặt tay lại, giữ trong vòng 5 giây rồi thả ra, nếu được bạn có thể nắm trong tay 1 trái banh da nhỏ.

Bước 3: Thực hiện lặp lại nhiều lần như trên trong 2 phút, sau đó nghỉ ngơi 2 phút.

Bước 4: Tương tự, đổi sang tay trái và thực hiện như trên trong vòng 2 phút, nghỉ 2 phút.

Bước 5: Tiếp tục đổi bên thực hiện mỗi tay thêm 1 lần. Như vậy, tổng cộng bạn sẽ mất 16 phút cho bài tập này, mỗi tay 8 phút tương đương 2 lần tập.

Hy vọng bài tập này sẽ mang lại hiệu quả tốt cho bất kỳ ai vướng vào căn bệnh cao huyết áp.

**Lưu Trường** (Theo Healthy and Natural Life)



## Chất phụ gia và những lưu ý khi sử dụng thực phẩm

Phụ gia thực phẩm là những chất được sử dụng thêm vào thức ăn hoặc thức uống để cho chúng khỏi bị hư thối, kéo dài thời gian bảo quản thực phẩm được lâu hơn, nhưng vẫn không làm thay đổi chất lượng và hương vị của sản phẩm. Đôi khi người ta cũng sử dụng chất phụ gia để có được một tính chất mong muốn nào đó, như để cho sản phẩm được dai, được giòn, để có một màu sắc hoặc một mùi vị thích hợp nào đó hầu để hấp dẫn người tiêu thụ hơn! Nhờ chất phụ gia mà bánh mì có thể giữ được lâu ngày hơn mà không sợ meo mốc, bánh biscuit, cereal, chip, giữ được độ giòn rất lâu dài, củ kiệu được trắng, jambon saucisse vẫn giữ được màu hồng tươi thật hấp dẫn, dầu ăn và margarine nhờ được trộn thêm một số chất chống oxy hóa nên không bị hôi (rancid) theo thời gian.

Chất phụ gia có thể có nguồn gốc thiên nhiên, hay được tổng hợp hoặc bán tổng hợp hóa học (như bicarbonate de sodium), đôi khi chúng cũng được tổng hợp từ vi sinh vật, chẳng hạn như các loại enzymes dùng để sản xuất ra yogurts. Chất phụ gia cũng có thể là các vitamins được người ta cho thêm vào thực phẩm để tăng thêm tính bổ dưỡng ...

Nếu sử dụng phụ gia thực phẩm không đúng liều lượng, chủng loại nhất là những phụ gia không cho phép dùng trong thực phẩm sẽ gây những tác hại cho sức khỏe:

1. Gây ngộ độc cấp tính: Nếu dùng quá liều cho phép.

2. Gây ngộ độc mạn tính: Dù dùng liều lượng nhỏ, thường xuyên, liên tục, một số chất phụ gia thực phẩm tích lũy trong cơ thể, gây tổn thương lâu dài. Ví dụ: Khi sử dụng thực phẩm có hàn the, hàn the sẽ được đào thải qua nước tiểu 81%, qua phân 1%, qua mồ hôi 3% còn 15% được tích lũy trong các mô mỡ, mô thần kinh, dần dần tác hại đến nguyên sinh chất và đồng hóa các aminoit, gây ra một hội chứng ngộ độc mạn tính: ăn không ngon, giảm cân, tiêu chảy, rụng tóc, suy thận mạn tính, da xanh xao, động kinh, trí tuệ giảm sút.

3. Nguy cơ gây hình thành khối u, ung thư, đột biến gen, quái thai, nhất là các chất phụ gia tổng hợp.

4. Nguy cơ ảnh hưởng tới chất lượng thực phẩm: phá hủy các chất dinh dưỡng, vitamin...

Các nhà khoa học Anh mới nghiên cứu và phát hiện 4 chất phụ gia thường sử dụng trong chế biến thực phẩm ăn sẵn cho trẻ em như kẹo, khoai tây rán đóng hộp, đồ uống và kem có thể gây tác hại đến sự phát triển của hệ thần kinh và não của trẻ. Đó là 4 hóa chất phụ gia - gồm brilliant blue E133, quinoline yellow E104, monosodium glutamate E621 (MSG) và E951 aspartame. Theo các nhà nghiên cứu, MSG được sử dụng trong khoai tây chiên, pho mát, thức ăn nhanh, M133 có trong kẹo, đồ uống, thực phẩm đóng hộp, các đồ ăn tráng miệng và kem, E104 có trong kẹo, các thực phẩm muối chua và E951 được dùng trong hàng ngàn món ăn và đồ uống dành cho người ăn kiêng và kẹo. Do đó, các nhà khoa học Anh khẳng định nếu trẻ uống một cốc nước có gas và ăn một gói khoai tây chiên thì cùng lúc sẽ bị ảnh hưởng của cả 4 chất phụ gia này.

Phụ gia không phải là chất dinh dưỡng nên không có nó cũng không sao. Dù vậy, phụ gia giúp bữa ăn ngon lành hơn cũng đóng một vai trò quan trọng trong chất lượng sống của con người. Điều cần lưu ý là chỉ nên sử dụng các phụ gia từ thực phẩm tự nhiên và phụ gia đã được nghiên cứu kỹ lưỡng về tính chất và độ an toàn khi đưa vào cơ thể. Với những loại phụ gia hóa học này, ngay cả khi đã được cho phép, cũng nên dùng càng ít càng tốt, và nếu không thật sự cần thiết thì không nên dùng. Thật ra, cảm giác ngon miệng với phụ gia là một thói quen, nên để hạn chế sử dụng phụ gia, thì cách đơn giản nhất là tập thói quen không sử dụng phụ gia. Với trẻ em, giai đoạn đang hình thành thói quen ăn uống, nếu không được tập quen với các thực phẩm có phụ gia, thì sẽ không có nhu cầu sử dụng phụ gia. Một ví dụ dễ thấy là các quốc gia châu Á sử dụng rất nhiều bột ngọt trong chế biến thực phẩm, nhưng các đầu bếp châu Âu lại hầu như hoàn toàn không dùng đến loại phụ gia này và không vì vậy mà những món ăn châu Âu bị người châu Âu từ chối./.

**Vũ Thanh Minh** (tổng hợp từ nhiều nguồn)

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 03/2016  
29-05-2016

**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