

BẢN TIN

# KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 09/2016

20-09-2016  
ISSN 2354-1148

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

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

## TÁC DỤNG CHỮA BỆNH “KHÔNG THỂ BỎ QUA” CỦA NGỌN VÀ HOA BÍ ĐỎ

Rau bí, hoa bí đỏ có ít nhất 9 tác dụng chữa bệnh tuyệt vời. Đó là lý do được chuyên gia Đông y gọi nó là món “rau toàn năng”, chất dinh dưỡng cao hơn mọi loại rau.



▶ xem tiếp trang 5

## HY VỌNG MỚI TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH ALZHEIMER

Alzheimer là nguyên nhân hàng đầu của bệnh mất trí nhớ trong cuộc sống của người lớn tuổi. Bệnh gây ra do sự hình thành các đám rối sợi nội bào trong tế bào não và hình thành các phân tử protein amyloid ngoại bào làm tăng quá trình suy thoái chức năng của não.

Hiện nay phương pháp điều trị có sẵn ví dụ như các chất ức chế acetylcholinesterase (rivastigmine, galantamin, donepezil) và chất đối kháng thụ thể N-methyl d-aspartate (memantine) góp phần giảm nhẹ các triệu chứng bệnh và mức độ tiến triển bệnh nhưng không chữa được bệnh này.

Mới đây nhất, các nhà khoa học đã công bố các kết quả nghiên cứu lâm sàng cho thấy một loại thuốc mới có tên gọi aducanumab có khả năng loại bỏ các protein độc gây bệnh Alzheimer khỏi não bệnh nhân. Kết quả công bố trên Tạp chí Nature ngày 31/8/2016 chứng minh thuốc Aducanumab sẽ gây các phân tử amyloid - protein trong

▶ xem tiếp trang 6

## BIÊN ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH IPHONE, ANDROID THÀNH MÁY QUÉT

Điện thoại thông minh đang nhanh chóng trở thành một giải pháp tất cả trong một thay thế cho rất nhiều các thiết bị công nghệ khác trên thị trường hiện nay. Thực tế bạn có thể sử dụng điện thoại thông minh để kiểm soát truyền hình, máy nghe nhạc Blu-ray... và trong bài viết hôm nay, sẽ cho biết làm thế nào bạn có thể sử dụng điện thoại iPhone hoặc Android như là một máy quét cơ bản.

▶ xem tiếp trang 4

## 11 LỢI ÍCH TUYỆT VỜI CỦA NƯỚC CHANH

LEMONS ARE YOUR LIVER'S BEST FRIEND



▶ xem tiếp trang 2

### Trong số này:

- Trình chiếu nội dung trên điện thoại iPhone lên máy tính sử dụng hệ điều hành windows Trang 3
- Tác dụng chữa bệnh “Không thể bỏ qua” của ngọn và hoa bí đỏ Trang 5
- Sự thật về lời đồn dùng điện thoại di động có thể gây ung thư Trang 8



# 11 Lợi ích tuyệt vời của nước chanh

Đôi dào Vitamin C, chanh thuộc nhóm trái cây có thể làm trẻ hóa làn da từ bên trong, do đó giúp nâng cao vẻ đẹp của bạn ở bên ngoài. Nước chanh còn có nhiều lợi ích sức khỏe khác, tuyệt vời nhất nhất trong số đó là tác dụng giảm cân nhanh và an toàn.

Nước chanh cực kỳ có lợi cho cơ thể vì nó giúp thải chất độc từ nội tạng và giúp tiêu hóa tốt hơn.

Uống nước chanh ấm vào buổi sáng giúp duy trì chức năng hoạt động bình thường của ruột, ngăn ngừa tình trạng táo bón và tiêu chảy.

Dưới đây là những lợi ích tuyệt vời mà nước chanh mang lại cho cơ thể của bạn:

## 1. Tăng cường hệ thống tiêu hóa

Hệ thống tiêu hóa rất quan trọng, bạn sẽ gặp nhiều rắc rối khi hệ thống này hoạt động không bình thường. Nếu bạn đang phải đối mặt với khó khăn về tiêu hóa, nước chanh sẽ làm điều kỳ diệu cho bạn: lượng sợi pectin cao của nó sẽ kích thích đại tràng hoạt động ở mức lý tưởng, ruột được làm sạch tốt hơn.

Nếu muốn cải thiện chức năng tiêu hóa, bạn nên uống nước chanh ấm vào buổi sáng.

## 2. Bù nước

Người ta đã dùng nước chanh trong nhiều thế kỷ trước đây để trẻ hóa làn da và dưỡng ẩm cơ thể. Hiện nay nó vẫn được sử dụng cho mục đích này. Chanh chứa nhiều chất điện phân, giúp ngăn chặn tốt việc mất nước. Nước chanh là thức uống hoàn hảo sau khi tập thể dục đổ nhiều mồ hôi. Nó cũng cung cấp năng lượng và làm ẩm cơ thể của bạn.

## 3. Cải thiện thị lực

Cà rốt nổi tiếng vì nó tốt cho đôi mắt, nhưng ít người biết rằng chanh lại tốt cho việc cải thiện thị lực. Nhờ giàu chất chống oxy hóa và Vitamin C, chanh giúp bảo vệ đôi mắt của bạn khỏi thoái hóa điểm vàng và đục thủy tinh thể.

## 4. Làm da sáng bóng và mịn màng

Nước chanh có tác dụng giữ ẩm tốt, vì vậy không có gì ngạc nhiên khi nó được sử dụng để thoát khỏi bất kỳ trục trặc nào về da. Nó giúp khôi phục màu sắc tự nhiên, độ bóng và độ mịn màng của da. Bạn càng uống nước chanh đều đặn, làn da của bạn càng được cải thiện nhiều hơn. Hãy quên đi các chất tẩy trang, uống nước chanh mỗi ngày bạn sẽ trông trẻ trung và tươi mới hơn.

## 5. Kích thích gan

Một lá gan khỏe mạnh cho thấy bạn có một sức khỏe tốt. Nước chanh chính là chìa khóa giúp gan của bạn hoạt động có hiệu quả nhất. Như một chất tẩy rửa độc tố và chất chống oxy hóa tự nhiên, nước chanh sẽ cung cấp tất cả các lợi ích mà gan của bạn đòi hỏi phải có để hoạt động tốt hơn.

## 6. Đặc biệt giàu kali

Bạn có biết rằng chanh có nhiều kali? Chính kali là một trong những khoáng chất quan trọng nhất cho sức khỏe hoàn hảo; điều đó có nghĩa là bạn nên bắt đầu uống nước chanh thường xuyên nếu muốn bảo vệ sức khỏe của bạn. Nó sẽ giữ cho gan, não, tai nghe và cơ bắp khỏe mạnh về lâu dài!

## 7. Ngăn ngừa bệnh tật

Nước chanh có thể là một phương thuốc tuyệt vời để điều trị bệnh cúm hoặc cảm lạnh, vì nó chứa nhiều Vitamin C. Ngoài tác dụng điều trị, nó còn có tác dụng

phòng bệnh, tăng cường hệ thống miễn dịch, hạn chế sự xâm nhập của vi khuẩn và nhiễm trùng.

## 8. Giảm viêm

Uống nước chanh mỗi ngày sẽ tăng cường khả năng chống viêm cả bên ngoài lẫn bên trong cơ thể của bạn. Hơn nữa, nước chanh sẽ thực sự làm giảm mầm mống gây viêm trong tương lai. Chỉ cần một ly nước chanh mỗi ngày sẽ giúp bạn có được một bước tiến gần hơn đến sức khỏe tối ưu.

## 9. Cân bằng độ pH

Nói nghe có vẻ hơi lạ nhưng chanh thật sự không chua, trái lại nó giúp điều chỉnh nồng độ pH của cơ thể và tạo ra một môi trường kiềm. Do đó, nó làm cho chức năng của hệ tiêu hóa của bạn tốt hơn nhiều. Việc uống nước chanh sẽ cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn, điều chỉnh sự mất cân bằng cholesterol và giúp điều trị bệnh tiểu đường.

## 10. Tăng cường sự trao đổi chất

Nước chanh có đặc tính đốt cháy nhanh chất béo, vì vậy những ai muốn giảm cân sẽ được hưởng lợi từ đồ uống này. Nó sẽ tăng tốc độ trao đổi chất và giúp bạn đốt cháy nhiều chất béo. Nó cũng sẽ loại bỏ cảm giác thèm ăn đường do hàm lượng chất xơ pectin cao.

## 11. Thay thế cà phê buổi sáng

Mặc dù nhiều người không thể tưởng tượng một ngày mới của họ lại thiếu đi một ly cà phê buổi sáng. Rồi họ cũng sẽ phải tin rằng một ly nước chanh lành mạnh vào buổi sáng sẽ mang lại cho họ những điều thú vị, sự sáng khoái và tràn đầy sinh lực trong suốt cả ngày.

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

# Trình chiếu nội dung trên điện thoại iphone lên máy tính sử dụng hệ điều hành windows

Airplay cho phép bạn truyền các tập tin đa phương tiện như hình ảnh, nhạc và video từ iPhone của bạn tới Apple TV, Airport Express và các thiết bị khác sử dụng công nghệ Airplay. Công nghệ này rất tiện lợi khi bạn muốn trình chiếu nội dung các file này tới màn hình to hơn. Mặc định thì chỉ có các sản phẩm của Apple mới hỗ trợ công nghệ này. Nếu bạn có một chiếc Apple TV hoạt động như một máy chủ Airplay thì công việc trình chiếu từ iPhone lên Apple TV rất dễ dàng. Tuy nhiên, nếu như bạn không có một thiết bị như Apple TV, bạn không thể sử dụng công nghệ Airplay, đặc biệt là đối với các sản phẩm đối thủ như Microsoft, Samsung. Bài viết này sẽ giúp bạn thực hiện công việc này trên máy tính sử dụng hệ điều hành Windows mà không cần phải chi tiêu thêm cho việc mua Apple TV.

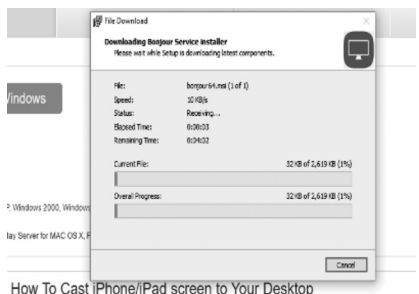
**Bước 1:** Tải chương trình LonelyScreen từ địa chỉ <http://www.lonelyscreen.com/download.html>

**LonelyScreen**

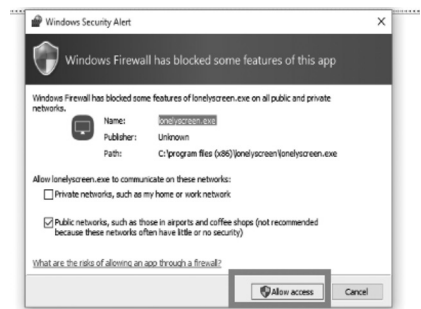
Home

Download for Windows

**Bước 2:** Sau khi đã tải xong chương trình, tiến hành cài đặt



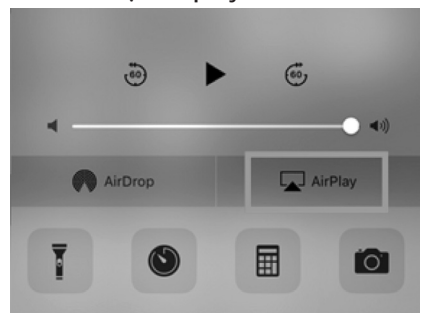
**Bước 3:** Sau khi cài đặt xong, bạn mở chương trình LonelyScreen. Mặc định, chương trình tường lửa của Windows sẽ yêu cầu bạn có cho phép đưa chương trình LonelyScreen vào danh sách thực hiện kết nối hay không. Bạn nhấn vào nút Allow access như hình dưới



**Bước 4:** Trên điện thoại / máy tính bằng iPhone , iPad , bạn vuốt ngược từ dưới lên trên để hiển thị màn hình cấu hình cho phép thiết lập chức năng Airplay

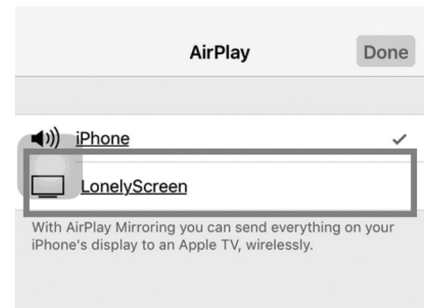


Sau đó, từ màn hình Control Center, chọn Airplay

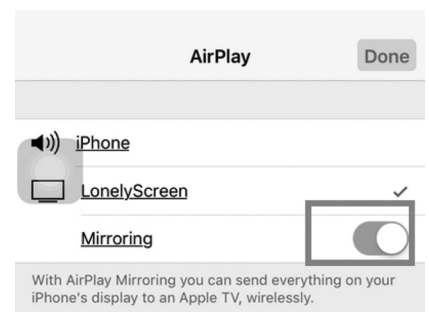


Màn hình iPhone/ iPad sẽ chuyển sang cấu hình Airplay, hiển

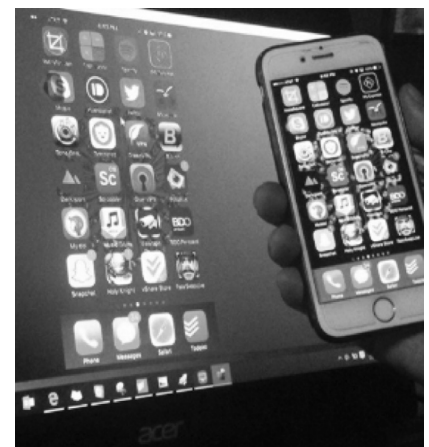
thị các thiết bị có sử dụng Airplay. Bạn chọn LonelyScreen để tiến hành kết nối với máy tính của bạn.



Sau khi đã chọn LonelyScreen, bạn bật Mirroring để cho phép trình chiếu hình ảnh từ iPhone lên màn hình.



Lúc này thì màn hình máy tính của bạn đã hiển thị nội dung trên iPhone của bạn



**Lương Gia Định**

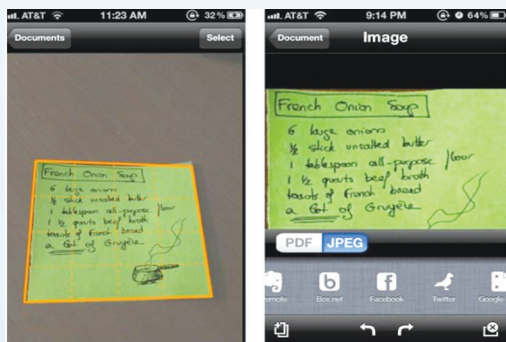


## BIÊN ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH IPHONE, ANDROID THÀNH MÁY QUÉT

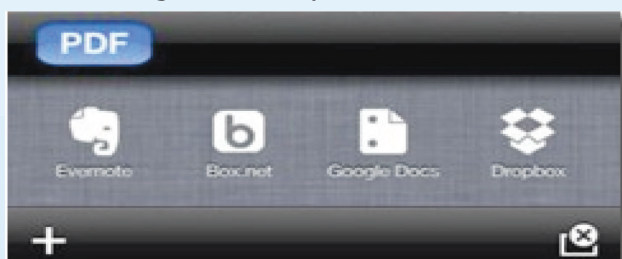


### 1. iPhone

AppStore iPhone cung cấp một loạt các tùy chọn khác nhau cho các ứng dụng máy quét, nhưng một trong những ứng dụng được cho là tốt nhất và phổ biến nhất là ứng dụng mang tên Genius Scan ( tải về tại <http://itunes.apple.com/us/app/genius-scan-pdf-scanner/id377672876?mt=8> ). Có thể nói Genius Scan là một thay thế cơ bản cho một máy quét máy tính để bàn, với ứng dụng này bạn có thể chuyển đổi bất kỳ tài liệu quét vào một tập tin PDF hoặc JPEG trực tiếp từ bên trong ứng dụng, hoặc sao lưu một bản sao tài liệu bất kỳ.



Ngoài ra, bạn thậm chí có thể sao lưu các tài liệu lên các đám mây một cách dễ dàng. Ứng dụng này cung cấp xuất khẩu trực tiếp định dạng PDF hoặc JPEG để lưu trên Evernote, Box.net, Facebook, Twitter, Google Docs, Dropbox...



### 2. Android

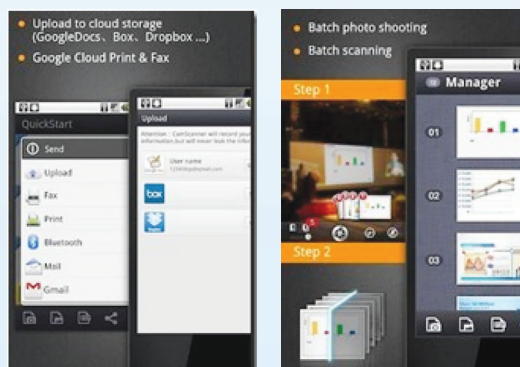
Đối với người dùng Android, ứng dụng CamScanner là một lựa chọn tốt đẹp để quét tài liệu một cách nhanh chóng và đơn giản. Đây là một ứng dụng đã nhận được đánh giá rất tốt với gần 30.000 người sử dụng.

Ứng dụng này hiện đang có sẵn miễn phí, bạn có thể tải trực tiếp từ Google Play, tại địa chỉ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.intsig.camscanner&hl=en>



Giống như ứng dụng iPhone đã đề cập ở trên, CamScanner cho Android cung cấp tính năng tương tự như chia sẻ trực tiếp, tải lên các tính năng cho điện toán đám mây và mạng xã hội phổ biến. Vì vậy, bạn có thể trực tiếp tải lên một máy quét từ các ứng dụng của Dropbox, Google Docs, Box.net ... rất nhanh chóng.

Với ứng dụng này, bạn có thể tự động quét và chuyển đổi trực tiếp các tài liệu PDF, tạo mật khẩu bảo vệ tài liệu và thậm chí có thể quét hàng loạt và hợp nhất nhiều tài liệu.



Bây giờ bạn có thể quét và số hóa tài liệu quan trọng của bạn một cách nhanh chóng và đơn giản đồng thời có thể sao lưu chúng trực tiếp đến các đám mây an toàn. Chúc bạn thành công !

## TÁC DỤNG CHỮA BỆNH “KHÔNG THỂ BỎ QUA” CỦA NGỌN VÀ HOA BÍ ĐỎ

Ở trong vườn rau của người Việt, có rất nhiều loại thực phẩm không chỉ có giá trị cung cấp nguồn dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, mà còn là những vị thuốc quý.

Trên thực tế, kể cả những thứ gần như bỏ đi hoặc ít khi sử dụng đến cũng có thể biến thành một vị thuốc với giá trị chữa bệnh hoặc hỗ trợ bảo vệ sức khỏe rất cao.

Một món rau có tác dụng được chuyên gia Đông y khen là “vượt trội” đó chính là hoa bí và ngọn bí đỏ (bí ngô). Có thể bạn sẽ phải ra vườn tìm ngay ngọn và hoa bí đỏ khi biết rõ những tác dụng tuyệt vời sau đây.

Hoa bí đỏ là món “rau toàn năng” trên bàn ăn

Nhiều chuyên gia dinh dưỡng nói không quá lời rằng hoa bí đỏ là loại thực phẩm “rau toàn năng” vì nó có “chất dinh dưỡng cao hơn tất cả các loại rau”.

Không những thế, đây còn là thứ tinh túy nhất trên cây bí đỏ, không chỉ ăn ngon mà còn là một vị thuốc rất quý giá.

Phần hoa bí đỏ được nghiên cứu và công nhận trên toàn thế giới về những tác dụng tuyệt vời trong việc chăm sóc sức khỏe, cải thiện giấc ngủ, bảo vệ mạch máu, tim mạch, tăng trí thông minh, cầm máu nhanh và tăng cường sức mạnh thể chất.

Cả hoa bí đỏ còn tươi và hoa phơi khô đều có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, cầm máu. Thường được chuyên gia Đông y sử dụng để điều trị ho, vàng da và bệnh kiết lỵ.

Hoa bí đỏ còn có tác dụng giúp điều trị viêm kết mạc, viêm vú và các chứng sưng viêm. Nó chứa chất carotene, giúp điều trị viêm hạch (u lympho) ác tính và các mầm bệnh ung thư khác.

**Ngọn bí đỏ (rau bí) là một vị thuốc quý giá**

**1. Điều trị các loại vết thương do bỏng:** Xay



nước ngọn bí thành sinh tố rồi bôi lên vùng bị bỏng, mỗi ngày nhiều lần để vết bỏng nhanh “nguội”, đỡ rát, nhanh khô miệng.

**2. Điều trị táo bón:** Ngọn bí đỏ rất giàu protein và các axit amin cần thiết cho dạ dày. Đồng thời chứa nhiều chất xơ thô cho phép tăng cường nhu động ruột, tăng cường khả năng hoạt động của dạ dày và cả hệ tiêu hóa.

**3. Điều trị đau dạ dày:** Xay ngọn bí đỏ làm nước ép pha cùng rượu vang đỏ để uống.

**4. Điều trị huyết áp:** Bệnh nhân cao huyết áp do gan dương thượng gây ra có thể ăn ngọn bí thường xuyên để điều chỉnh huyết áp.

Những người cao huyết áp do béo phì, do giảm cân đột ngột hoặc các nguyên nhân khác gây huyết áp cao, thì ăn ngọn rau bí không có tác dụng.

**5. Điều trị sỏi tiết niệu:** Khi bệnh nhân bị sỏi đường tiết niệu ở mức nhẹ, ăn ngọn bí đỏ có thể giúp giảm triệu chứng đau, lợi tiểu và loại bỏ sỏi thông qua bài tiết tự nhiên.

Là loại rau lành tính, không độc hại nên có thể ăn lâu dài để loại bỏ dần tình trạng sỏi đường tiết niệu.



**6. Làm long đờm:** Những chiếc lông tơ nhỏ li ti trên ngọn bí có tác dụng làm thanh phổi hiệu quả, hỗ trợ điều trị bệnh ho có đờm. Ngọn bí đỏ cắt lúc đang tươi nguyên, ngâm rửa sạch sẽ và sử dụng dài kỳ cho người bị bệnh ho liên tục.

**7. Cai thuốc lá:** Ngọn rau bí đỏ rửa sạch, cắt nhỏ, nghiền thành nước ép, thêm chút rượu vang đỏ cùng nước sôi, pha đều để uống thay trà. Hoặc cắt một lượng ngọn bí vừa đủ, nấu thành một bát canh, cho thêm một chút đường nâu vừa ăn.

Ăn ngọn bí theo cách này, giúp loại bỏ chất



nicotine, ổn định dây thần kinh. Tuy nhiên, cần phải ăn nhiều ngày và thường xuyên cho đến khi cảm thấy hết thèm thuốc.

**8. Điều chỉnh chứng kinh nguyệt không đều:**

Phần nước màu xanh lá cây trong ngọn bí có tác dụng hoạt huyết hạ hỏa. Phụ nữ mắc chứng đau bụng kinh nên thường xuyên nấu nước ngọn bí đỏ để uống.

**9. Giảm chứng mệt mỏi lao lực, nóng trong:**

Ngọn bí đỏ có tác dụng làm dịu dạ dày, thông kinh lạc, trị hạch phổi và thấp nhiệt, điều trị sốt lao phổi, đường ruột, táo bón thương hàn, ho, viêm amidan, mắt nhìn mờ...

**10. Bí đỏ có hàm lượng cao chất chống oxy hóa** giúp hỗ trợ cho việc loại bỏ các gốc tự do trong cơ thể. Hàm lượng beta carotene trong bí ngô rất cao, nhờ đó nó có thể bảo vệ bạn khỏi các tác hại từ các chất ô nhiễm và hóa chất trong môi trường.

Bí đỏ cũng là một nguồn vitamin C phong phú, giúp loại bỏ độc tố gây ung thư cũng như ức chế sự phân chia tế bào. Nó cũng chứa vitamin A, có khả năng góp phần chống lại ung thư phổi và ung thư khoang miệng hiệu quả.

**11. Tốt cho sự phát triển não bộ:**

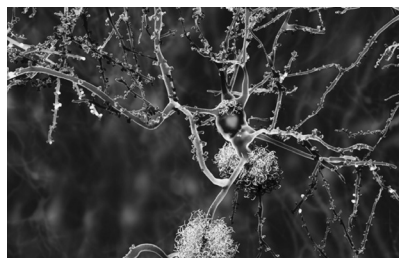
Bí đỏ chứa nhiều chất axit glutamine, chất cần thiết cho hoạt động não bộ. Chất này có vai trò quan trọng trong việc trợ giúp phản ứng chuyển hóa ở các tế bào thần kinh và não, bồi dưỡng não. Đặc biệt, đối với phụ nữ mang thai, những chất trong hạt và hoa bí ngô không những giúp cho thai nhi phát triển tế bào não, tăng cường sức sống cho thai nhi mà còn giúp ngăn ngừa những chứng phù nề, tăng huyết áp, các biến chứng khác khi mang thai và phòng chống bệnh sốt xuất huyết sau khi sinh.

**ĐQG (tổng hợp)**

▶ *Tiếp theo trang 1*

## HY VỌNG MỚI TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH ALZHEIMER

giai đoạn sớm của bệnh.



*Hình 1. Các đám rối protein amyloid trong não người bệnh Alzheimer*

Nghiên cứu thử nghiệm trên 165 bệnh nhân cho thấy các bệnh nhân dùng thuốc với liều lượng 1 lần trong tháng trong suốt 54 tháng cho thấy có hàm lượng các đám rối amyloid - trong não giảm so với nhóm đối chứng dùng giả dược. Kết quả này cũng tương đồng với kết quả ghi nhận khi thử nghiệm ở mô hình động vật trước đó.

Bác sĩ tâm thần Eric Reiman, giám đốc điều hành của Viện Banner Alzheimer ở Phoenix, Arizona, người đang thử nghiệm các phương pháp khác để phòng ngừa và điều trị bệnh Alzheimer nhận xét: "Loại thuốc này loại bỏ các đám rối protein trong não tốt nhất so với bất kỳ các nghiên cứu nào trước đây. Đây là một kết quả rất ấn tượng, đáng khích lệ và một

bước tiến lớn"

Một thành viên của nhóm nghiên cứu thuốc aducanumab, nhà thần kinh học Stephen Salloway thuộc Bệnh viện Butler ở Providence, Rhode Island cho biết "Đây là kết quả tốt nhất từng có trong suốt 25 năm tôi làm nghiên cứu về bệnh Alzheimer và nó mang lại hy vọng cho bệnh nhân và các gia đình mắc phải căn bệnh này".

Trong nhiều năm qua, các nhà khoa học đã tranh cãi về giả thuyết việc hình thành các amyloid - gây nên hiện tượng mất trí nhớ và các triệu chứng khác của bệnh Alzheimer. Do đó kết quả nghiên cứu cũng làm sáng tỏ hơn về giả thuyết này và cho thấy khả năng khi loại bỏ các phân tử protein bệnh sẽ có thể làm giảm nhẹ triệu chứng của bệnh.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng thận trọng với kết quả đạt được này. Cần có sự thử nghiệm trên số lượng lớn bệnh nhân để rút ra kết luận sau cùng của thuốc, và các tác dụng phụ hoặc bất thường trên bệnh nhân nếu có để đảm bảo an toàn khi đưa vào điều trị, đặc biệt đối với các bệnh nhân có hệ gen mắc cảm với bệnh Alzheimer cũng

cần có liệu điều trị riêng phù hợp.

Loại thuốc Aducanumab là một điểm sáng trong lộ trình điều trị bệnh Alzheimer sau nhiều năm áp dụng thất bại kháng thể và các loại thuốc thử nghiệm khác.

Kết quả này sẽ được tiếp tục thử nghiệm lâm sàng ở quy mô lớn hơn về tính an toàn của thuốc và khả năng cải thiện trí nhớ của các bệnh nhân Alzheimer, kế hoạch thực hiện của thử nghiệm này sẽ kéo dài cho đến năm 2020.

Các lộ trình điều trị khác vẫn đang được tiến hành thử nghiệm bao gồm thuốc từ enzyme - secretase 1, liên quan đến quá trình kháng thể nhận diện dạng pyroglutamate của protein bệnh và protein tau, cũng là một protein liên quan đến bệnh Alzheimer.

Theo: - Tạp chí Nature ngày 5/9/2016 doi:10.1038/nature.2016.20509

- A review on Alzheimer's disease pathophysiology and its management: an update, Anil Kumar, Arti Singh, Ekavali, Pharmacological Reports, Tập 67, 2, 2015, Trang 195-203

**ĐS. Nguyễn Thị Thanh Thảo,  
TS. Nguyễn Thị Liên Thương**  
Đại học Thủ Dầu Một

# Những nghi vấn khi dùng Pin trên smartphone (tiếp theo)

## Nên sạc đầy máy 8 tiếng trong 3 lần đầu sử dụng

Phương pháp này hiện nay không còn chính xác nữa. Lý do thì như trên đã nêu do pin NiMH và NiCd có hiệu ứng "memory" nên chúng ta mới phải cân chỉnh lại bằng cách sạc đầy trong 3 lần đầu xài. Còn với pin Li-ion ngày nay thì cách này không còn áp dụng được nữa, và cũng chẳng gây ảnh hưởng gì đến tuổi thọ pin của bạn.



## Dùng sạc khác hãng có thể làm hỏng pin

Nếu bạn dùng những bộ sạc giá rẻ nhái với giá cực rẻ thì việc hỏng pin là hoàn toàn có thể xảy ra. Thậm chí, nó còn có thể làm máy phát nổ và bị cháy gây hỏng hóc toàn bộ thiết bị, gây nguy hiểm cho chính bạn. Tuy nhiên, nếu bạn dùng bộ sạc xịn, sạc do chính các nhà sản xuất cung cấp hoặc sạc do các hãng phụ kiện uy tín làm thì không cần phải lo lắng.

Nếu muốn dùng sạc khác hãng. Bạn cần để ý cường độ dòng điện có phù hợp hay không. Thông số này thường được ghi trực tiếp trên cục sạc, và bạn có thể ghi nhớ xem cục sạc chính hãng của mình là bao nhiêu Ampe (A) để so sánh với cục sạc khác hãng mà bạn định dùng. Nếu thấp hơn thì máy của bạn sẽ lâu đầy pin hơn, còn nếu cao hơn thì cũng không gây vấn đề gì. Tuy nhiên, nhà sản xuất luôn có một mức điện thế và cường độ khuyến dùng ghi trong tài liệu hướng

dẫn sử dụng và bạn nên dùng cục sạc nào có thông số giống như vậy. Những cục sạc khác thì chỉ dùng khi cần xài gấp.

Một vài dòng điện thoại có sạc nhanh thì cần lưu ý, không phải cục sạc nào cũng hỗ trợ công nghệ sạc này. Không chỉ là cường độ cao là hỗ trợ sạc nhanh mà cần có con chip đặc biệt bên trong cục sạc nữa. Nếu bạn dùng cục sạc thường thì pin sẽ lâu đầy hơn.

## Nhiệt độ có thể gây ảnh hưởng đến pin

Hoàn toàn chính xác. Bản thân viên pin Li-ion đã tự tỏa nhiệt và lúc sạc thì nó càng trở nên nóng hơn. Nếu bạn lại để máy trực tiếp dưới trời nắng gắt thì nhiệt độ khi đó lại càng lên cao hơn. Nhiệt độ quá cao như vậy có thể làm ảnh hưởng đến tuổi thọ linh kiện, sự kết dính của chân chip lên bo mạch, từ đó gây tác động đến pin và thiết bị... Tương tự, nhiệt độ quá thấp cũng có thể làm thời lượng pin của máy không được như bình thường. Không phải ngẫu nhiên mà tất cả mọi hãng sản xuất thiết bị công nghệ đều đưa ra một giới hạn nhiệt độ mà bạn được phép dùng máy. Ví dụ: Samsung là 20 độ C đến 50 độ C, Apple là 20 độ đến 45 độ C.

## Một số lời khuyên từ hữu ích Apple, Samsung:

Tránh bỏ điện thoại trong xe hơi vào ngày nóng. Không để điện thoại trực tiếp dưới ánh nắng trong một khoảng thời gian dài. Hạn chế sử dụng một số tính năng khi đang trong môi trường nóng, ví dụ chơi game nặng và xem phim khi trời nắng gắt.

## Dùng các ứng dụng để kéo dài thời gian dùng pin

Hiện nay các ứng dụng quản lý tác vụ không còn cần thiết nữa do iOS, Android, Windows Phone và cả BlackBerry đều có cơ chế tự động tạm ngừng các ứng dụng. Nói cách khác, khả năng đa nhiệm đã được kiểm soát chặt hơn rất nhiều so với khoảng 6-7 năm về trước và bạn không còn phải lo chuyện các ứng dụng chạy nền sẽ gây hao pin.

Việc dùng các ứng dụng Task killer hay còn gọi là task manager thực chất còn gây ra những tác dụng tiêu cực. Chúng có thể tắt đi ứng dụng khi bạn

vẫn còn đang dùng, bạn phải mất thời gian khởi động ứng dụng đó lên trở lại. Chưa hết, nếu tắt nhầm một tiến trình quan trọng nào đó của hệ điều hành thì còn có thể khiến máy trục trặc và buộc phải reboot lại. Do đó, nếu có dùng Task killer thì bạn chỉ nên tắt ứng dụng nào bị lỗi thôi.

Có thể bạn nói rằng dùng Task killer để giải phóng bộ nhớ Ram. Máy bạn dung lượng Ram 2GB thì nên khai thác hết. Phần Ram trống là phần Ram vô dụng, còn Ram đầy là Ram đang được dùng cho mục đích tốt để giúp các ứng dụng và hệ thống hoạt động. Nếu hệ điều hành cảm thấy rằng nó cần thêm Ram, nó sẽ tự động ngắt ứng dụng và giải phóng dung lượng để dùng, bạn không cần lo về việc đã được lập trình để tự động thực hiện.

## Gọi điện, lướt web, tải file sẽ làm điện thoại nhanh hết pin hơn

Điều này rất chính xác. Khi bạn gọi điện, máy sẽ bắt đầu kích hoạt bộ thu phát sóng (radio) và đây là một trong những thành phần bán dẫn cần dùng điện nhiều nhất. Tương tự, nếu bạn dùng 3G thì radio 3G sẽ phải hoạt động và khiến máy nhanh hết pin hơn. Tuy nhiên, hầu hết các điện thoại mới hiện nay đều có mức hao pin nằm trong tầm kiểm soát chứ không còn như những chiếc smartphone đời đầu của nhiều năm trước nên bạn không cần lo lắng nữa. Máy mua về để dùng cho công việc và giải trí, không lẽ mua một chiếc smartphone mà không thể dùng gọi điện, lướt web, cập nhật Facebook!

## Bạn không bao giờ cần tắt điện thoại

Sự thật là điện thoại của bạn chỉ là một cỗ máy, và nó luôn cần những khoảng thời gian nghỉ ngơi. Lâu lâu nếu không sử dụng thì bạn nên tắt điện thoại đi, hoặc thỉnh thoảng cũng nên khởi động lại. Không cần phải làm thường xuyên, một tháng một lần hoặc thậm chí cả hai tháng cũng không sao. Apple Genius cũng đưa ra lời khuyên tương tự. Tuy nhiên, nhiều khả năng là smartphone, tablet của bạn cũng sẽ gặp vấn đề gì đó trước khi bạn quyết định tắt máy, lúc này máy cũng sẽ tự khởi động lại mà thôi.



## Sự thật về lời đồn

# Dùng điện thoại di động có thể gây ung thư

**Kể từ khi điện thoại di động ngày càng trở nên phổ biến và đóng một vai trò thiết yếu trong cuộc sống con người, những câu hỏi xoay quanh tác hại của nó đối với sức khỏe luôn là vấn đề được quan tâm bởi các nhà khoa học, cũng như người tiêu dùng... Mặc dù được xem như một mối đe dọa tiềm tàng, trong nhiều thập kỷ qua, đã có rất rất nhiều nghiên cứu được thực hiện, song không một nghiên cứu nào dám khẳng định điện thoại hay sóng phát ra từ điện thoại chính là nguyên nhân dẫn đến ung thư cho con người.**

Cho đến tuần trước, khi các chuyên gia đến từ Chương trình "độc học" Quốc gia Hoa Kỳ công bố kết quả nghiên cứu thực hiện trên chuột, cho rằng bức xạ điện thoại có thể gây ung thư, làn sóng tranh cãi một lần nữa diễn ra ở khắp nơi trên thế giới, trong phòng nghiên cứu của các nhà khoa học hàng đầu về lĩnh vực. Không chỉ giới khoa học, những người bị tác động nhiều nhất bởi những thông tin như thế này không ai khác chính là người dùng, họ bắt đầu trở nên hoang mang hơn. Thế nhưng, rõ ràng, đây chỉ mới là một nghiên cứu mang tính chất tham khảo, chưa thể khẳng định điều gì, và theo một số chuyên gia, tính xác thực của nó vẫn còn là một dấu hỏi tròn trĩnh.

Nghiên cứu được tiến hành bởi nhóm nhà khoa học thuộc Chương trình độc học Quốc gia ở Mỹ, diễn ra trong 2 năm, và thực hiện trên 1.000 cá thể chuột. Họ cho những con chuột này tiếp xúc với bức xạ phát ra từ điện thoại di động, suốt 9 giờ mỗi ngày, ở các cường độ khác nhau. Sau 2 năm, không một khối u nào ở não hoặc tim hình thành ở chuột cái. Nhưng điều kỳ lạ là có khoảng 3% chuột đực phát triển một loại ung thư não, được gọi là u nguyên bào thần kinh đệm ác tính, và có đến 6% được phát hiện tăng trưởng khối u tim gọi là 'schwannomas'.



*Điện thoại di động ngày càng phổ biến và gắn liền với cuộc sống, khiến những mối quan tâm về ảnh hưởng của nó đến sức khỏe gia tăng.*

*Ảnh: Facebook*

Mặc dù kết quả này gợi lên một quan niệm về nguy cơ bị ung thư, sau khi tiếp xúc với bức xạ điện thoại di động trong một thời gian dài, bác sĩ Michael Laurer đến từ Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ, người chịu trách nhiệm xem xét lại những nghiên cứu trước khi công bố, cũng cho rằng kết quả cần được diễn giải một cách thận trọng.

Số lượng các trường hợp ghi nhận ung thư rất nhỏ, nghĩa là chúng có thể chỉ là những đốm sáng trên một bầu trời tối đen của thống kê. Theo quan điểm của ông Laurer, không thể khẳng định bức xạ điện thoại là yếu tố chính dẫn đến ung thư. Hơn nữa, có một thực tế trong nghiên cứu, là những con chuột tiếp xúc với bức xạ được cho là có thể gây ung thư, lại sống lâu hơn so với những con chuột thuộc nhóm không tiếp xúc. Đây cũng là một trong những nguyên nhân khiến độ tin cậy của kết quả nghiên cứu mới trở nên suy yếu hơn.



Một điểm đặc biệt khó hiểu khác của nghiên cứu là không một cá thể nào trong số những con chuột thuộc nhóm kiểm soát (không tiếp xúc bức xạ) có phát triển ung thư. Trước đây, người ta từng ghi nhận tỷ

lệ điển hình của u thần kinh đệm và schwannomas ở chuột bình thường, lần lượt là khoảng 2% và 1%.

Giáo sư Kevin McConway tại Đại học Mở (Anh) cũng tỏ ra nghi ngờ. "Trong thí nghiệm này, bắt đầu từ trước khi sinh, các động vật đã phải chịu bức xạ tần số radio 9 giờ/ngày, bảy ngày một tuần, trong suốt quãng đời của chúng", ông nói. "Hầu như mọi người không sử dụng điện thoại của họ ở bất cứ nơi nào gần khu vực đó". Những con chuột trong nghiên cứu đã tiếp xúc với bức xạ ở các cường độ khác nhau, nhưng hầu hết đều cao hơn so với mức cho phép của các tiêu chuẩn an toàn hiện nay, đang được áp dụng đối với các nhà sản xuất điện thoại di động.

Bức xạ mà chuột tiếp xúc cũng cao hơn mức giới hạn an toàn, theo ông McConway. Vị giáo sư này cho rằng nghiên cứu không thật sự khẳng định được điều gì rõ ràng, khi mà các nhà khoa học đã đưa ra một bảng kết quả sau quá trình họ áp dụng bức xạ quá mức cho phép lên chuột, trong khi những gì mà chúng ta tiếp xúc hàng ngày khi sử dụng smartphone lại nằm trong ngưỡng an toàn. Một nghiên cứu thực hiện trong vòng 29 năm bởi các nhà khoa học Úc mới đây cũng cho thấy việc sử dụng điện thoại di động thường xuyên không làm tăng nguy cơ ung thư nào.

Vậy là cho đến hiện tại, mối liên kết giữa điện thoại di động và ung thư vẫn còn khá yếu ớt, và McConway cho rằng: "Tôi sẽ không ngừng sử dụng điện thoại di động của mình, chỉ vì nghiên cứu này". Có thể nghiên cứu mới thực sự là một bước ngoặt lớn trong sự hiểu biết của chúng ta về các nguy cơ của việc sử dụng điện thoại di động, song vẫn còn quá sớm để đưa ra bất cứ kết luận nào.

**Duy Luân**

(Theo Newscientist, Fusion)



# QUY TRÌNH SẢN XUẤT CÀ PHÊ CHỒN TẠI TRUNG TÂM ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ SINH HỌC ĐỒNG NAI

### 1. Chăm sóc cây cà phê:

Lựa và khoanh vùng vườn cà phê để chọn riêng những cây cà phê tốt nhất cho chồn ăn.

Không sử dụng phân hóa học cũng như chất bảo vệ thực vật

Các biện pháp canh tác khác giống như chăm sóc cà phê thường.

### 2. Chọn lọc trái cà phê:

Cách thu hoạch và chọn cà phê cho chồn hương ăn: Thu hoạch cà phê cho chồn ăn là một trong những khâu quan trọng nhất có ảnh hưởng đến chất lượng cà phê. Khi thu hoạch cà phê phải chọn những quả chín mọng, có vị ngọt tự nhiên, màu đỏ tươi, không bị dập nát, không bị hư thối.



### 3. Chăm sóc chồn hương ăn cà phê:

Trước khi cho chồn hương ăn cà phê tiến hành kiểm tra sức khỏe (xét nghiệm mẫu phân, kiểm tra ký sinh trùng, cân trọng lượng,...) để đảm bảo sức khỏe chồn hương là tốt nhất. Trọng lượng chồn hương ăn cà phê tốt nhất từ 2,5kg – 3 kg.

Thời gian thu hoạch và cho chồn hương ăn cà phê: Thời gian thu hoạch cà phê chồn từ 2 – 3 tháng tùy thuộc vào vụ cà phê của từng vùng.

Để chồn có đủ sức khỏe "sản xuất" thật nhiều cà phê chồn thì phải hết sức chú ý tới chế độ dinh dưỡng của chồn hương. Cụ thể là phải cho chồn ăn nhiều thức ăn giá trị dinh dưỡng cao như trứng xac gà, dế, rắn

mối v.v..., và hạn chế thức ăn tinh bột.

Chồn được cho ăn cà phê cách ngày theo khẩu phần riêng cho từng con. Chồn chỉ ăn 50 - 80% số quả cà phê chín đỏ mọng vì vậy cà phê cho chồn ăn phải hạn chế trầy xước hay quả có mùi lạ để chồn có thể ăn nhiều.

### 4. Thu hoạch và xử lý cà phê chồn:

Chồn hương có cấu tạo ruột ngắn nên thời gian chuyển hóa thức ăn nhanh. Vì vậy chỉ cần qua một đêm là chồn có thể cho ra hạt cà phê không tiêu hóa được, hạt cà phê này sẽ được thu gom lại và đem phơi.

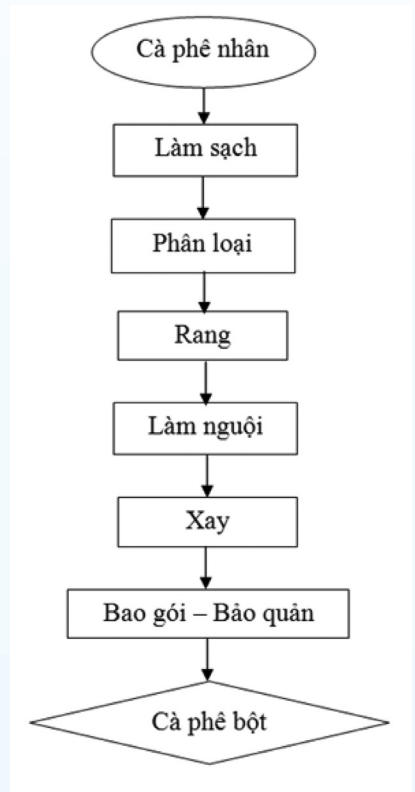


Sau khi chồn thải cà phê ra ngoài sẽ được thu lại và rửa sạch phân dính trên hạt cà phê. Sản phẩm thu được đem phơi khô và sấy cho đến khi độ ẩm trong hạt chỉ còn 12%.

Nguyên lý của cà phê chồn dựa chủ yếu vào quá trình "cắt lớp" thức ăn khi cà phê được chồn "tiêu thụ". Theo đó, trái cà phê khi đi qua đường tiêu hóa của chồn, ở ruột non, các enzyme tiêu hóa thấm qua vỏ cà phê, thâm nhập vào bên trong hạt và làm thay đổi các phân tử ở bên trong cà phê. Thành phần bị tác động đầu tiên là các protein ở trong hạt cà phê: chúng bị cắt nhỏ thành các loại đường. Thành phần bị tác động tiếp theo là cấu trúc hương. Trong hạt cà phê bình thường phổ biến có khoảng 800 mùi. Mỗi mùi

đều do một loại phân tử hương gây ra. Các phân tử này có đặc tính riêng và có ngưỡng ngửi được riêng, phân tử nào có khối lượng càng thấp thì càng dễ bay hơi, và ngưỡng ngửi càng thấp (do đó càng thơm). Với cà phê chồn, thì chính các enzyme tiêu hóa cũng giúp cắt nhỏ các phân tử hương "nguyên chất" thành các phân tử hương nhỏ hơn, trong số đó có một số hương tìm thấy trong quả ca cao.

### 5. Quy trình sản xuất cà phê chồn rang xay:



Sơ đồ 1: Quy trình rang xay cà phê chồn

#### a. Bóc vỏ thóc (Xát khô):

Hạt cà phê được bao bọc bởi một lớp vỏ trấu tương đối dày và chắc chắn, thành phần chủ yếu là cellulose, không có ích cho quá trình tiêu hóa của cơ thể và cũng không có ích cho sự hình thành



chất lượng sản phẩm, do đó cần phải loại chúng ra. Yêu cầu hạt cà phê sau khi xát khô phải giữ được nguyên hạt, lượng hạt nứt, vỡ càng ít càng tốt, do đó cần phải điều chỉnh hiệu suất xát < 100 %.

**b. Bóc vỏ lụa (đánh bóng) và phân loại:**



Cũng như lớp vỏ thóc, lớp vỏ lụa không có giá trị cho người tiêu dùng nên cần phải bóc vỏ lụa cho hạt cà phê được bóng, tăng giá trị cảm quan và tránh vi sinh vật xâm nhập.

Loại bỏ những hạt cà phê đen, khuyết tật, hạt mốc, không đủ tiêu chuẩn. Lựa chọn nguyên liệu tốt và đồng đều, giúp chế biến dễ dàng hơn, đồng thời tăng chất lượng sản phẩm.

**c. Rang:**

Trong quy trình sản xuất cà phê rang xay, rang là công đoạn quan trọng nhất và mang tính chất quyết định đến chất lượng cà phê thành phẩm, dưới tác dụng của nhiệt độ các phản ứng hóa học diễn ra và tạo thành hương vị, màu sắc đặc trưng.



Giai đoạn 1: Khi nhiệt độ rang nhỏ hơn 50oC ở giai đoạn này xuất hiện nhiều khói trắng bốc ra chủ yếu là do hơi nước, thể tích hạt không bị biến đổi, ở cuối giai đoạn này sẽ ngừng sinh khói. Ở 1000C hạt cà phê có màu vàng. Đây chính là thời điểm chuyển sang giai đoạn 2.

Giai đoạn 2: Khi nhiệt độ là 150oC, giai đoạn này thành phần các chất trong hạt bắt đầu biến đổi, lúc này có thể nghe những tiếng nổ nhỏ

trong khối cà phê rang do có quá trình tích khí trong các hạt, các hợp chất thơm theo khí ra ngoài, thể tích tăng lên, các chất gluxid, cellulose bị caramen hóa cho hạt màu đen mà không bóng, ở giai đoạn này hạt có màu nâu cánh gián.

Giai đoạn 3: Khi nhiệt độ từ 2100C – 2300C, kéo dài từ 5-10 phút, quá trình sinh khí ngừng hoặc yếu đi, hạt chuyển sang màu đen bóng.

**d. Xay cà phê và đóng gói:**

Sau khi cà phê đã nguội hẳn và để qua 1 ngày đêm cho vào cối xay nhỏ, cà phê sau khi xay đem đóng bao bì và sử dụng.



Quang Tấn

## Dùng Ứng Dụng Sygic để lên kế hoạch đi du lịch nước ngoài.

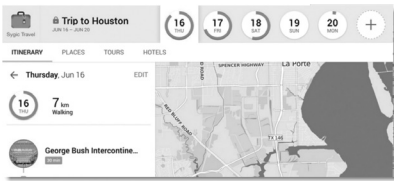
Bài viết trước đã chia sẻ với các bạn cách dùng Google Maps để lên kế hoạch du lịch. Hôm nay, sẽ giới thiệu một công cụ nữa mang tên Sygic, ứng dụng này có rất nhiều dữ liệu về du lịch để bạn xem nên ghé những điểm tham quan nào, đặt khách sạn nào, đi đường nào thì tiện, tất cả được phân theo từng ngày theo lịch trình. Lý do để cập tới nó sau Google Maps là vì Sygic rất mạnh ở nước ngoài nhưng ở Việt Nam dữ liệu không nhiều nên chỉ phù hợp để plan cho những chuyến đi

xa mà thôi.

Ứng dụng Sygic hỗ trợ cả 2 nền tảng Android và iOS. Phiên bản dành cho Android có dung lượng 13MB, bạn có thể tìm tải trên PlayStore hoặc tải về từ địa chỉ: <http://bit.ly/1WunnB0>. Phiên bản dành cho iOS dung lượng 38.7MB, bạn có thể tìm trên AppStore hoặc tải về từ địa chỉ: <http://apple.co/1Uqtq5X>. Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng trên nền web tại địa chỉ: <https://travel.sygic.com>

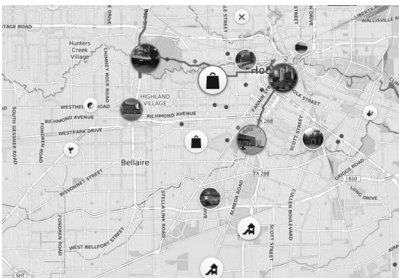
Sygic trước đây có tên là Tripomatic. Cái hay của Sygic nằm

ở sự trực quan: Bạn có hàng loạt danh lam thắng cảnh và các nhà hàng khách sạn nơi bạn sắp tới, bạn có mô tả chi tiết cũng như hình ảnh của từng địa điểm, bạn có cả một bản đồ để sắp xếp các điểm này lên và chọn đường đi sao cho tiện nhất. So với công cụ của Google Maps, Sygic có nhiều hình ảnh và thông tin thiên về du lịch hơn nên sẽ giúp bạn chọn được những chỗ bạn cảm thấy thích thú và muốn ghé thăm cũng như bỏ qua những điểm không hấp dẫn với sở thích của bạn.



Sygic cũng giải quyết những câu hỏi lớn nhất của chúng ta khi đi du lịch: Địa điểm du lịch thế nào, nét đặc trưng của danh lam thắng cảnh đó.... Ngay cả đi du lịch trong Việt Nam cũng gặp vấn đề này chứ không chỉ đi nước ngoài. Bạn có thể lên mạng đọc các bài viết chia sẻ của người đã từng đi rồi nhưng chúng nằm rải rác ở nhiều nơi, ngoài ra sở thích của người viết chắc chắn cũng sẽ không thể giống bạn 100% nên điểm mà họ thấy hay chưa chắc là bạn cảm thấy hài lòng. Trong khi đó, Sygic cung cấp thông tin chi tiết, rõ ràng về những gì bạn có thể kỳ vọng sẽ được thấy được, được trải nghiệm tại từng địa danh một, bạn chỉ việc chọn những chỗ bạn hứng thú thôi.

Điểm thứ hai người dùng thích ở Sygic là cách sắp xếp chuyến đi theo ngày, mỗi ngày bạn sẽ đi đâu làm gì, rất rõ ràng. Nếu như ở Google Maps bạn phải tự tạo ngày thì Sygic có sẵn hết rồi, chỉ việc bỏ địa điểm bạn muốn đi vào từng ngày là xong.



Đó là về khái niệm chung, giờ nói một chút về cách sử dụng. Tôi thường dùng Sygic theo kiểu đặt hết mọi điểm vui chơi tham quan lên bản đồ, sau đó tham khảo từng chỗ một. Ở mỗi địa điểm, bạn có thể xếp nó vào một ngày nhất định trong chuyến đi. Với một số chỗ như công viên giải trí hoặc các địa điểm cắm trại thì bạn

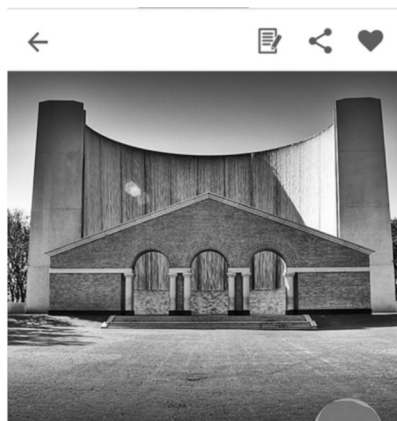
cũng có thể chọn nhiều ngày cũng được. Cách này nhanh và tiện hơn so với việc phải bấm vào từng ngày rồi mới chọn địa điểm cho ngày đó. Tôi cũng áp dụng cách tương tự cho việc chọn khách sạn. Tức là mình sẽ chọn chỗ đi chơi trước, sau đó mới chọn khách sạn dựa theo bản đồ cho Sygic gợi ý. Dữ liệu khách sạn trên Sygic được lấy từ Booking.com sang, một trong những trang web nổi tiếng nhất hiện nay về mảng đặt phòng nên bạn có thể yên tâm là rất nhiều chỗ cho bạn chọn lựa. Bạn cũng có thể đặt phòng ngay trên Sygic, khi đó bạn sẽ chuyển tiếp qua Booking.com để hoàn tất đơn hàng của mình.

Lúc đi chơi thì việc tiện đường là một điều quan trọng, và Sygic sẽ hỗ trợ bạn lên kế hoạch một cách hợp lý nhất bằng cách nhìn vào đường mà bạn đi. Ví dụ, bạn rất muốn tham quan một điểm A nào đó, nhưng nếu chỉ đi thẳng tới A không thì hơi phí, bạn có thể tranh thủ ghé qua chỗ B, C, D nào đó cùng hướng với A chẳng hạn. Đường đi tới A cũng như điểm B, C, D đã xuất hiện hết trên bản đồ nên bạn chỉ việc chọn là xong. Việc lên kế hoạch theo đường đi như vậy đảm bảo bạn sẽ ghé chơi được nhiều địa điểm mà không phải chạy ngược chạy

xui tốn tiền, tốn thời gian và tốn sức. Ngoài việc giúp bạn chọn các điểm đi chơi thì Sygic cũng có bán một số tour, ví dụ tôi đi Houston thì có tour tham quan trung tâm vũ trụ của NASA, tour xe chạy lòng vòng thành phố... Những tour này tất nhiên sẽ không miễn phí rồi, nhưng nếu bạn thích đi theo một lộ trình có người hướng dẫn, có người kể cho bạn nghe các câu chuyện về nơi bạn đi đến thì bạn sẽ thích hơn.. Những thông tin này nếu tự đi thì bạn khó mà nắm bắt được hết, trừ khi vừa cầm điện thoại vừa mở Wikipedia ở mỗi điểm bạn ghé thăm.

Cuối cùng muốn nói tới ứng dụng di động của Sygic bởi chẳng ai đi chơi lại cầm theo máy tính cả. Sygic có ứng dụng cho cả Android lẫn iOS nên chuyến đi của bạn sau khi đã được lên kế hoạch trên web thì sẽ được đồng bộ xuống smartphone, tới ngày đi chỉ việc rút điện thoại ra xem những chỗ bạn sẽ tham quan từng ngày một. Ứng dụng có hỗ trợ chế độ lưu chuyến đi offline nhưng bạn sẽ phải mua gói nâng cao của ứng dụng. Để sử dụng Sygic hiệu quả hơn, bạn có thể tìm hiểu thêm qua đoạn video tại địa chỉ: <http://bit.ly/1VrKQkX>

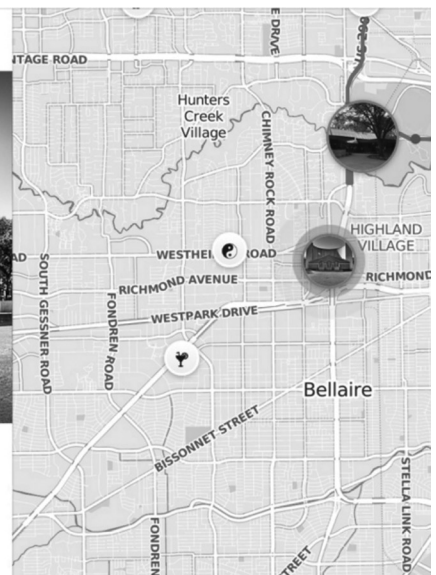
**Duy Luân**



Scheduled on Jun 17

**Gerald D. Hines Waterwall Park**

Artificially made waterfall, this one is a refreshing place to visit while in Houston.





## Chóng mặt (Vertigo)

**I) Chóng mặt là gì?** Chóng mặt là khi một người cảm thấy mọi vật chung quanh đều quay cuồng hay chính mình cũng quay theo, cảm giác mất thăng bằng đi đứng không vững. Có thể kèm theo chóng buồn nôn, ói, vã mồ hôi, hoặc gặp khó khăn khi đi lại. Người bệnh ngoài chứng chóng mặt còn có thể có thêm chứng ù tai, tai như tiếng ve kêu, tiếng còi tàu hay có giảm thính lực.



Chóng mặt cũng có thể là nguyên nhân đột nhiên gây ra tai nạn giao thông hay gặp nhiều khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày.

Nhiều người thường có triệu chứng chóng mặt, buồn nôn lúc đi

tàu xe. Tình trạng này cũng khá quen thuộc gặp phải ở những cô gái bị đau bụng kinh hàng tháng, hay phụ nữ ốm nghén trong 3 tháng đầu. Nhưng chóng mặt cũng có thể là triệu chứng thường gặp khi bạn mắc phải căn bệnh nào đó mà chính mình chưa phát hiện ra.

### II) Những bệnh gì gây ra chóng mặt thường gặp nhất:

1) Ăn phải một thức ăn nào đó nhiễm trùng, gây ra cảm giác ăn không tiêu, thấy buồn ói nhưng lại ói không được. Một khi chưa ói được, bệnh nhân sẽ thấy khó chịu, có cảm giác quay cuồng chóng mặt dữ dội. Đôi lúc người bệnh phải tự mình móc họng làm ói ra hết những thức ăn không tiêu ói mới hết chóng mặt được.



2) Chứng hạ đường huyết: Những người làm việc quá nhiều lại không nghỉ ngơi ăn uống quá ít hoặc ăn sáng quá trễ khiến đường máu tụt giảm gây ra chóng mặt, khó chịu đầu óc thấy quay cuồng.

Chứng này cũng còn có thể gặp ở những người mắc bệnh đái tháo đường không theo đúng lời dặn Bs, tự mình tăng liều lượng thuốc tiêm insuline hàng ngày hay thuốc tiểu đường dạng uống.

Nên bổ sung ngay đường nhanh bằng uống một ly nước cam pha đường thật ngọt hay dùng ngay một thanh kẹo.

Người bệnh đái tháo đường dùng thuốc quá liều có thể làm giảm đường huyết đột ngột gây ra hôn mê ngày càng sâu. Nếu được phát hiện sớm tiêm ngay đường để ưu trương mạch máu, người bệnh tỉnh lại ngay. Trái lại không biết hôn mê vì lý do gì? Xử trí trễ có thể dẫn đến tử vong không đáng.

3) Thiếu máu cũng hay gây chứng chóng mặt, hoa mắt thường xuyên. Người bệnh có mặt tái, vạt mi mắt thấy trắng bệch, lòng bàn tay cũng trắng. Nếu là dân vùng quê, đi chân đất, thiếu máu do bệnh giun móc rất phổ biến khiến móng chân méo mó. Người thành thị thiếu máu thường là thiếu dinh dưỡng hay mắc bệnh nào đó (lao phổi), ăn uống thiếu chất sắt, chứ không phải là thiếu Vitamin B12. Tiêm B12 không ích lợi gì cho bổ máu mà nên uống thuốc có chất sắt.

4) Hạ huyết áp: Ở những người bệnh cao huyết áp dùng thuốc hạ áp quá liều chỉ định của Bác sĩ mà không theo dõi huyết áp khi dùng phải thuốc mới nào đó. Không nên dùng một thứ thuốc hạ áp quá lâu không theo dõi lại bởi Bs nội khoa. Chứng huyết áp thấp được xem là một trong những thủ phạm hay gây bệnh hoa mắt, chóng mặt. Mức huyết áp dưới 100/60 được xem là thấp ở phái nam nhưng ở phái nữ con số như vậy là bình thường.

Uống một ly chanh muối giúp làm tăng huyết lại nhanh nhưng phải kiểm tra HA sau đó tránh làm tăng huyết áp lại quá cao. Cần thận khi dùng thuốc hạ áp mới có trên thị trường.

5) Cao huyết áp đột ngột ở người lớn tuổi từ 45 trở lên do ít khi để ý đến bệnh này. Cần tầm soát bệnh này ngay ở mọi người từ 45 tuổi trở lên, nên dùng thuốc hạ áp để tránh nhiều biến chứng khi HA cao trên mức 140/90. Người lớn tuổi từ 50 tuổi trở nên cao HA là do xơ cứng động mạch tuổi già, uống thuốc hầu như suốt đời phải có theo dõi HA. Ngoài trừ người trẻ cần tìm ra nguyên nhân gây cao HA như hẹp động mạch thận, giải phẫu mới mong hết căn bệnh nguy hiểm này.

6) Bệnh tai mũi họng: Cũng hay gây ra chứng chóng mặt này sau một vài năm

a) Viêm xoang sàng thường gặp nhất, do đàm xuống họng thường xuyên nhiễm trùng lan vào tai trong bằng vòi Eutache thông từ họng vào tai gây viêm nhiễm vùng tiền đình gây chứng chóng mặt dai

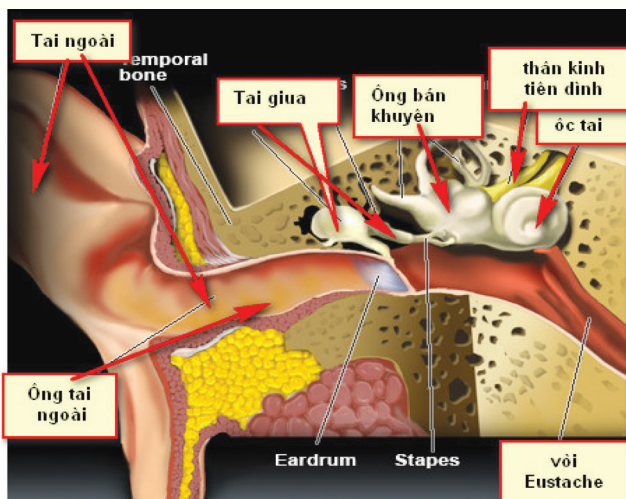
dẫn. Triệu chứng điển hình viêm xoang sàng là người bệnh thấy mũi cổ phải lắc cổ thường xuyên hay tăng hắt hắng hay khạc đàm và ho về đêm nhưng ít khi nhúc đầu như viêm xoang mũi. Chụp X quang xoang sàng sẽ phát hiện ngay. Chữa trị muốn dứt bệnh này không đơn giản phải có tiêm (tuần 3 ngày) và uống phối hợp từ 6 -9 tháng có kiểm tra lại X quang 2 tháng mới hy vọng hết hẳn. Uống thuốc đơn thuần không bao giờ dứt được hết bệnh này vẫn tái phát dù mổ hay nạo xoang chẳng nữa, trị nhiều năm vẫn không lành.

Nếu người còn trẻ mũi cổ thường xuyên, tăng hắt hắng nghĩ ngay đến viêm xoang sàng thay vì đến thoái hóa đốt sống cổ là bệnh hiếm gặp ở người trẻ.

b) Viêm tai giữa: Nhức tai, chảy mủ tai sẽ lan đến tai trong gây rối loạn tiền đình. Biểu chứng nguy hiểm nhất là viêm màng não mủ đe dọa tử vong nếu để trẻ chảy mủ tai dai dẳng không điều trị dứt sớm..

7) Tai biến mạch não: Thường báo hiệu trước bằng dấu hiệu chóng mặt, nhức đầu dữ dội cần dùng thuốc hạ áp ngay nhằm tránh những tai biến nguy hiểm. Nếu nhũn não, không cao huyết áp quá, bệnh nhân còn tỉnh; chữa trị sớm bằng thuốc kháng đông mới tránh tàn phế phải ngồi xe lăn vĩnh viễn. Xuất huyết não do cao huyết áp đa số tử vong trong 3 ngày, dù may mắn thoát chết cũng tàn phế khó có nguy cơ hồi phục.

8) Bệnh Meniere: Bệnh Meniere là một rối loạn tiền đình không rõ nguyên nhân nhưng được cho là gây ra bởi sự gia tăng trong chất lỏng nội bạch huyết ở tai trong.



Bệnh Meniere thường xuyên tái phát, các cơn tự phát có chóng mặt nghiêm trọng trong sự kết hợp với ù tai, giảm thính lực, cảm giác áp lực hoặc nặng tai, buồn nôn nặng hoặc nôn mửa, mất cân bằng.

Nếu một người có bệnh Meniere, bác sĩ có thể kê toa một chế độ ăn ít mặn và một thuốc lợi tiểu để giảm áp suất chất lỏng ở tai trong.

9) Quá lạm dụng thuốc ngủ, an thần, thuốc chống trầm cảm, nghiện rượu bia.

10) Tình trạng khiếp sợ hoảng loạn tâm lý gây

chóng mặt hoa mắt, tim đập nhanh, đau ngực..

### III) Các nguyên nhân ít gặp hơn gây chứng chóng mặt:

1) BPPV hay chứng chóng mặt lành tính kịch phát xảy ra sau chấn thương não khi các hạt Canxi nhỏ (canalith) cụm lại trong các kênh rạch của tai trong. Tai bên trong sẽ gửi tín hiệu sai đến não về đầu và cơ thể chuyển động tương đối với trọng lực, khiến bạn mất thăng bằng, chóng mặt. Chứng này có thể xảy ra mà không có lý do nào biết được và có thể liên quan với tuổi tác.

2) Chấn thương sọ não: Chấn động não, chấn thương sọ não, động kinh, bệnh Parkinson, bệnh xơ não tủy rải rác, thoái hóa tiểu não, tụ máu dưới màng cứng, u thần kinh thính giác, u tiểu não, các tổn thương u màng não, di căn ung thư, nang mạng nhện...

3) Các bệnh tim mạch: Như loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim, hẹp hở 2, 3 lá nghẽn động mạch cổ đều khiến lượng máu lên đầu không đủ gây ra chứng chóng mặt, vã mồ hôi.

4) Các bệnh về mắt: Sau đục thủy tinh thể, mất cân đối các cơ của nhãn cầu, các tật khúc xạ của mắt, đeo kính không đúng độ.

5) Nhiễm khuẩn: Viêm họng, giang mai, viêm màng nhện- màng não, viêm phổi...

6) Các bệnh nhiễm virus: Cảm cúm, viêm dạ dày-ruột do virus, nhiễm khuẩn đường hô hấp trên, sốt xuất huyết, viêm gan do virus, quai bị...

7) Bệnh thiếu Vitamin B1, tăng urê máu, cường tuyến cận giáp...

8) Thoái hóa đốt sống cổ, phình mạch não...

**IV) Điều trị chứng chóng mặt:** Điều trị tùy theo nguyên nhân gây ra là chính như cao HA dùng thuốc hạ áp, hạ đường huyết bằng cách uống nước cam ngọt hay tiêm đường ưu trương vào máu. Bệnh viêm xoang nên chữa trị dứt bệnh viêm xoang.

Trường hợp chóng mặt không rõ nguyên do tái phát, trị triệu chứng bằng các thuốc ít hại như: Stugeron, Cinnarizine, ngày uống 2-4 viên tăng tuần hoàn não hay buồn ngủ. Những thuốc khác cần có Bs chỉ định vì có nhiều tác dụng phụ:

- Thuốc kháng cholinergic như scopolamine
- Thuốc chống co giật như topiramate hoặc axit valproic trị đau nửa đầu tiền đình
- Thuốc kháng histamin như betahistine, dimenhydrinate, hoặc meclizine
- Chẹn beta như metoprolol cho chứng đau nửa đầu tiền đình

Corticosteroids như methylprednisolone cho tình trạng viêm như viêm dây thần kinh tiền đình.

**Bs Dương Minh Hoàng ( ECFMG)**



## Kết quả Hội thi

### “Giáo viên giỏi ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác giảng dạy trên địa bàn tỉnh Đồng Nai lần thứ VII năm 2016”

Sau hơn bốn tháng triển khai công tác tổ chức tập huấn, thi Vòng 1, Vòng 2 của Hội thi “Giáo viên giỏi ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) trong công tác giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VII năm 2016”. Ngày 01/9/2016, Sở GD&ĐT phối hợp với Sở Khoa học và Công nghệ và các Sở ban ngành là thành viên Ban tổ chức đã tổ chức họp đánh giá công tác tổ chức Hội thi “Giáo viên giỏi ứng dụng CNTT trong công tác giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VII năm 2016”.

Tại cuộc họp, Bà Huỳnh Lệ Giang - Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo - Trưởng Ban Tổ chức Hội thi, chủ trì cuộc họp đã phát biểu khai mạc và nêu mục đích, yêu cầu của cuộc họp Ban Tổ chức, trong đó tập trung cho nội dung đánh giá công tác tổ chức Hội thi, xem xét trao giải các thí sinh tham dự và đề xuất khen thưởng các cá nhân, tập thể có thành tích tốt trong công tác

triển khai Hội thi năm 2016.

a. Đánh giá về công tác tổ chức:

Sau khi lắng nghe Ông Nguyễn Minh Kiểm - Tổ trưởng Tổ thư ký báo cáo về công tác tổ chức và kết quả của các thí sinh tham gia Hội thi, Bà Huỳnh Lệ Giang đã đánh giá cao công tác triển khai, công tác tổ chức tập huấn, thi Vòng 1, Vòng 2 của Hội thi. Qua đó, nhấn mạnh hơn nữa việc ứng dụng CNTT trong nhà trường, đổi mới phương pháp dạy và học theo hướng giáo viên tự tích hợp CNTT vào từng môn học, tạo ra hiệu ứng giáo viên chủ động tự soạn, tự chọn tài liệu và phần mềm để giảng dạy.

b. Về công tác xét trao giải:

Tại cuộc họp, các thành viên Ban Tổ chức đã nghe báo cáo kết quả thi Vòng 1, thi Vòng 2. Qua đó, các thành viên Ban Tổ chức có nhiều ý kiến trao đổi và đi đến kết luận như sau: Qua 02

Vòng thi, có 541 giáo viên tham gia, Ban Tổ chức đã chọn ra 72 giáo viên xuất sắc nhất để trao giải, cụ thể như sau: 08 giải nhất, 08 giải nhì, 16 giải ba và 40 giải khuyến khích (được chia đều cho các giáo viên tại cấp Mầm non, cấp Tiểu học). Các thí sinh đạt giải Nhất, giải Nhì, giải Ba sẽ được trao bằng khen của UBND tỉnh tại ngày Hội Khoa học và Công nghệ của tỉnh; riêng các thí sinh đạt giải khuyến khích sẽ được Ban tổ chức Hội thi trao Giấy khen.

Đồng thời, Ban tổ chức Hội thi cũng đánh giá cao công tác triển khai Hội thi, qua đó khen thưởng cho 12 tổ chức và 30 cá nhân tham gia tích cực trong hoạt động của Hội thi Giáo viên giỏi ứng dụng CNTT trong công tác giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VII năm 2016.

**Nguyễn Hoài Nam**

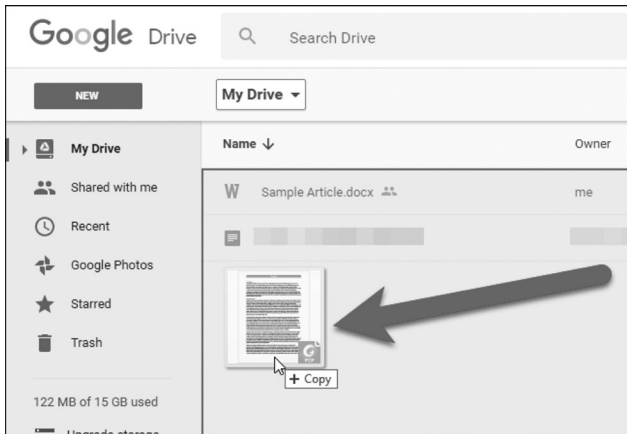
Chuyên viên Sở KH&CN Đồng Nai

## Cách chuyển nội dung PDF hoặc hình ảnh thành văn bản thuần

Chỉnh sửa tài liệu với Google Docs không phải là chuyện mới mẻ, nhưng bạn có thể chỉnh sửa nhiều hơn không chỉ là tập tin định dạng .doc hay .docx. Với Google Drive bạn cũng có thể chuyển đổi các tập tin PDF và hình ảnh của văn bản để có thể chỉnh sửa các tập tin thông qua Google Docs (hỗ trợ rất tốt tiếng Việt Unicode). Dưới đây là cách thực hiện:

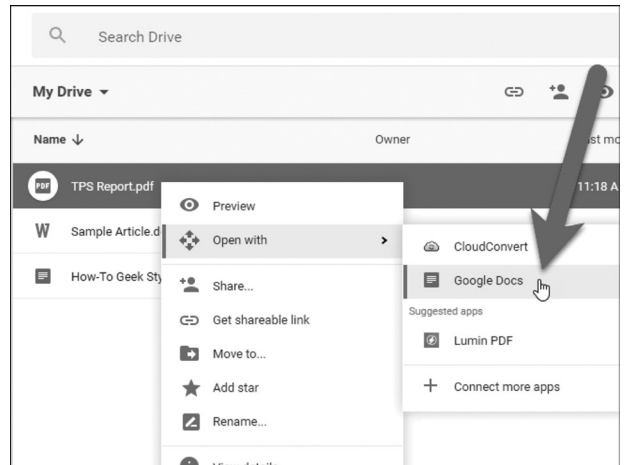
Đầu tiên, mở trình duyệt web và đăng nhập vào tài khoản Google Drive của bạn. Sau đó, kéo tập tin PDF bạn muốn chuyển đổi vào tài khoản Google Drive của bạn trên cửa sổ trình duyệt.

Một hộp thoại hiển thị tiến trình tải lên và khi upload xong. Nhấp vào nút “X” trên hộp thoại để đóng nó.

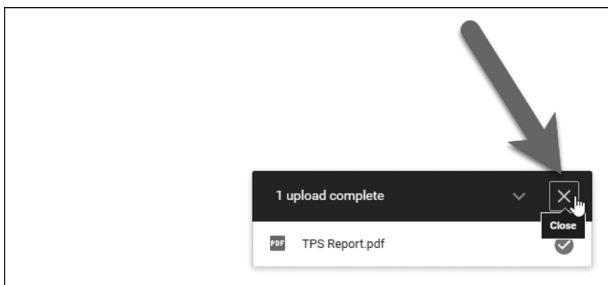


Nhấp chuột phải vào tập tin PDF trong danh sách tập tin và chọn Open With > Google Docs.

biểu tượng khác hơn so với các tập tin PDF.

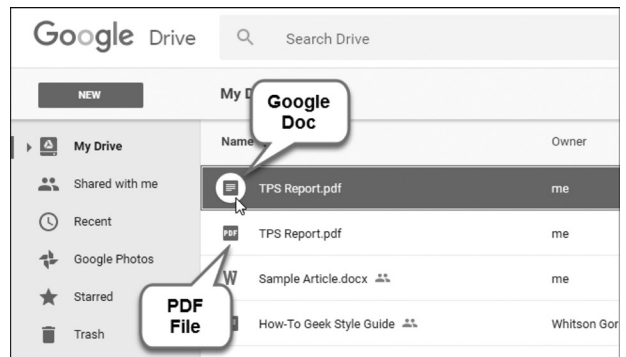


Sau cùng, bạn có thể chọn tải xuống nội dung tập tin PDF rồi lưu thành dạng .doc của Word hoặc tiếp tục chỉnh sửa trên google docs.

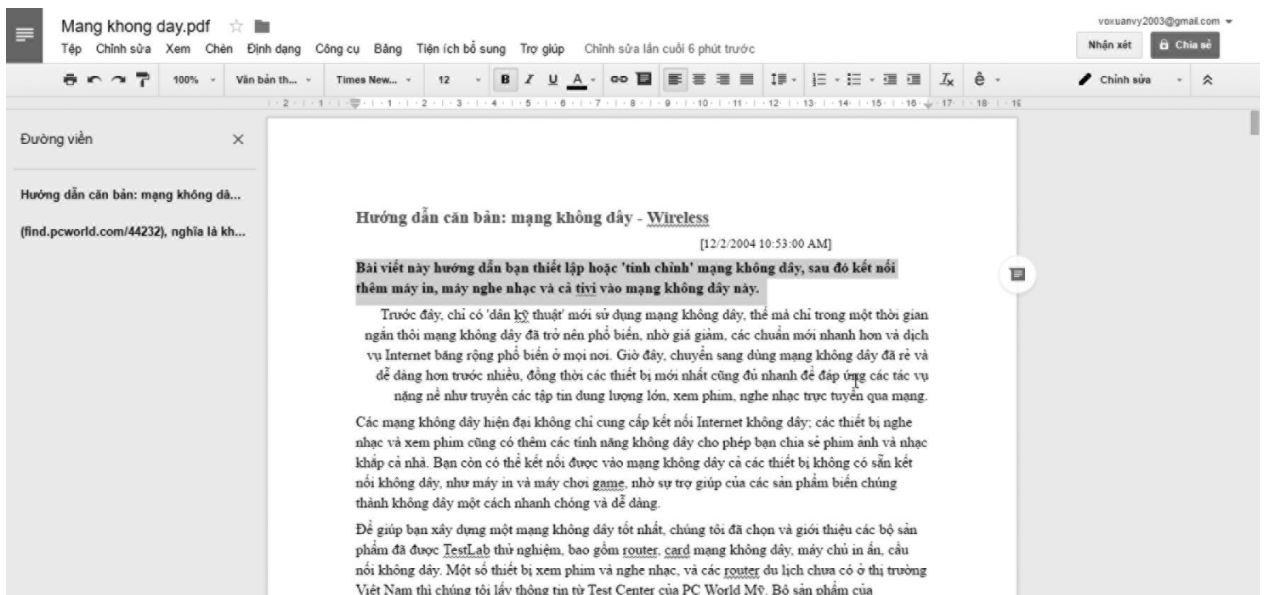


Lúc này, tập tin PDF được chuyển đổi sang một tài liệu Google có chứa văn bản có thể chỉnh sửa.

Lưu ý rằng phiên bản Google Docs của tập tin vẫn còn có phần mở rộng là .pdf, vì vậy bạn sẽ thấy một tập tin khác có cùng tên trong danh sách. Tuy nhiên, các tập tin Google Docs có một



VXV





## THỰC PHẨM NGĂN NGỪA TẾ BÀO UNG THƯ TỐT NHẤT

Các nhà khoa học thuộc sở nghiên cứu phòng ngừa ung thư Nhật Bản tiến hành điều tra thói quen ăn uống của 26 ngàn người và nghiên cứu các loại rau củ hiệu quả ức chế tế bào ung thư tốt nhất.

**Khoai lang:** Trong khoai lang có chứa nhiều DHEA rất hiệu quả trong phòng chống ung thư vú và ung thư đại tràng (hay còn gọi ung thư ruột kết). Hàm lượng - carotene dồi dào trong loại củ này có tác dụng chống bức xạ điện tử. Ngoài ra, hàm lượng chất xơ cao trong khoai lang rất tốt khi điều trị chứng táo bón và phòng ngừa ung thư đại trực tràng.



**Súp lơ:** Chứa nhiều glucoraphanin, gluconasturtian và glucobrassicin thuộc nhóm đường thải độc, có tác dụng thanh lọc chất độc cho cơ thể. Thường xuyên ăn súp lơ có thể phòng ngừa ung thư dạ dày, ung thư phổi và ung thư thực quản. Một số nghiên cứu độc lập của Đan Mạch, nước Anh và Phần Lan cũng cho thấy, mỗi ngày ăn 100g súp lơ sẽ giảm nguy cơ mắc ung thư phổi, ung thư tuyến tiền liệt.



**Cà rốt:** Là một trong những loại thực phẩm rất giá trị đối với sức khỏe cơ thể nhờ có nguồn vitamin và

chất xơ dồi dào. Cà rốt có lượng lớn chất carotenoid và falcariinol, đây được coi là một nguồn chống ung thư tuyệt vời. Chất beta-carotene có nhiều trong cà rốt có thể giúp giảm nguy cơ mắc nhiều loại ung thư trong đó có ung thư phổi, họng, dạ dày, đại trực tràng, tuyến tiền liệt và vú.

**Cà chua:** Chứa một lượng lớn lycopene - một chất chống oxy hóa mạnh được cho là một trong những tác nhân ngăn chặn tế bào ung thư đồng thời chống lại sự hình thành các cục máu đông trong thành mạch, trung hòa free radical trong cơ thể, dự phòng ung thư dạ dày và các bệnh ung thư đường tiêu hóa. Ngoài ra, cà chua còn giúp phòng tránh ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt hiệu quả.



**Tỏi:** Có công dụng làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể và tiêu diệt các chất gây ung thư. Hợp chất allium được tìm thấy trong tỏi có tác dụng giúp ngăn chặn các chất gây ung thư xâm nhập vào các tế bào trong cơ thể, đồng thời còn có khả năng kìm chậm sự phát triển của các tế bào ung thư.

Theo điều tra dịch tễ học, những người thường xuyên ăn tỏi sống có tỷ lệ mắc ung thư dạ dày thấp do tỏi có thể làm giảm đáng kể hàm lượng nitrit và sự tổng hợp của amoni nitrit trong dạ dày, từ đó giúp phòng tránh ung thư.

Nhóm thực phẩm có hàm lượng các chất ngăn ngừa tế bào ung thư cao nhất: Khoai lang chín (98,7%); Măng tây (94,7%); Súp lơ xanh (92,8%); Cải bắp (91,4%); Súp lơ trắng (90,8%); Cần tây (88,7%); Vò cà tím (74%); Ớt tây (55,5%); Cà rốt (46,5%); Súp lơ vàng (37,6%); Rau tẻ (35,4%); Su hào (34,7%); Cải bẹ xanh (32,4%); Cải canh (29,8%); Cà chua (29,8%).

**Vũ Thanh Minh** - Tổng hợp từ nhiều nguồn

