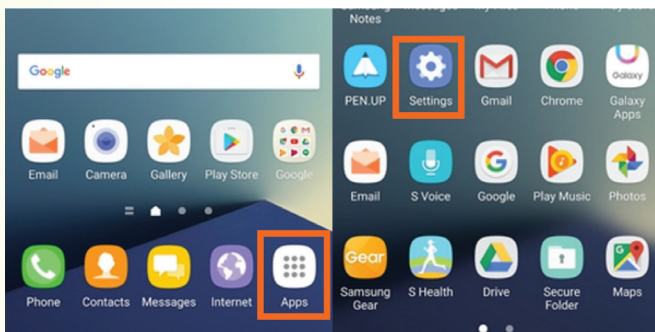


CÁCH CÀI ĐẶT CẢM BIẾN MỔNG MẮT TRÊN ĐIỆN THOẠI SAMSUNG GALAXY NOTE 7

Cảm biến mống mắt có lẽ là một trong những tính năng độc đáo và độc nhất trên điện thoại Samsung Galaxy Note 7. Đây là một trong những tính năng bảo mật cao cấp hơn so với tính năng quét vân tay như các sản phẩm trên



► *xem tiếp trang 2*

UNG THƯ: NHỮNG NGỘ NHẬN KHÔNG ĐÚNG VỀ PHƯƠNG CÁCH ĐIỀU TRỊ UNG THƯ

Một khi chính bạn đã có quan niệm sai về điều trị ung thư, có thể làm cho mình cảm thấy bối rối hoặc không tin tưởng lắm khi lựa chọn bất kỳ phương pháp điều trị. Qua tìm hiểu sự thật về ung thư bạn sẽ cảm thấy an tâm hơn với các Bs chuyên khoa, việc chăm sóc chắc có nhiều hiệu quả.

1) Ngộ nhận 1:

Liệu có một loại siêu thực phẩm nào ngăn ngừa được ung thư:

Từ trái bluberries, củ dền, bông cải xanh, tỏi, trà xanh ... và nhiều thứ có trong danh sách này càng nhiều thêm. Dù đã có hàng nghìn trang web tuyên bố rất khác nhau nhưng không có một siêu thực phẩm "superfood" ngừa ung thư được cả.

► *xem tiếp trang 8*

TIỀM NĂNG ỨNG DỤNG CỦA NẤM DƯỢC LIỆU TRONG ĐIỀU TRỊ UNG THƯ

Nấm được coi là món ăn đặc sản trên toàn thế giới từ thời cổ đại với hương vị độc đáo và bổ dưỡng. Gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng nhiều loài nấm là nhà máy dược phẩm thu nhỏ sản xuất ra hàng trăm loại hoạt chất sinh học kỳ diệu. Các loại nấm có một lịch sử lâu dài sử dụng trong y học phương Đông, nhưng tác dụng của nấm trong việc thúc đẩy sức khỏe và sức sống đang được khám phá gần đây từ các nghiên cứu hiện đại. Các nghiên cứu cho thấy nấm chứa chất chống oxy hóa, chống ung thư, tiền

► *xem tiếp trang 13*

TRÁI CÂY VÀ SỨC KHỎE

Cây ăn quả Việt Nam có thể cho quả quanh năm suốt tháng, nhất là tại các tỉnh phía Nam. Nhiều quả như Dưa hấu chẳng hạn, ngày xưa chỉ có vào dịp Tết, nay lúc nào cũng là trái 4 mùa ngon ngọt,...



► *xem tiếp trang 3*

Trong số này:

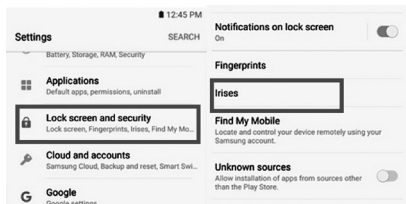
- Ung thư: những ngộ nhận không đúng về phương cách điều trị ung thư Trang 8
- Sbro Safe Browsing: chặn quảng cáo độc hại và pop-up Trang 11
- Tiềm năng ứng dụng của nấm dược liệu trong điều trị ung thư Trang 13



CÁCH CÀI ĐẶT CẢM BIẾN MỔNG MẮT TRÊN ĐIỆN THOẠI SAMSUNG GALAXY NOTE 7

thị trường điện thoại. Khi sử dụng cảm biến mống mắt trên GN7, bạn không cần phải nhấn, giữ chọn, thao tác điều gì trên GN7 của bạn. Chỉ đơn giản bằng việc hướng mắt vào cảm biến mống mắt, thiết bị sẽ tự động cho phép bạn truy cập vào điện thoại thông qua quá trình so sánh với các mẫu quét trên máy. Bài viết sẽ hướng dẫn người dùng cài đặt và sử dụng cảm biến mống mắt trên GN7.

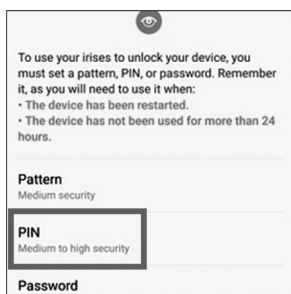
Bước 1: Nhấn vào nút Home để trở về màn hình chính. Chọn Apps -> Settings



Bước 2: Từ màn hình Settings, chạm vào mục Lock Screen and Security. Sau đó, chọn Irises

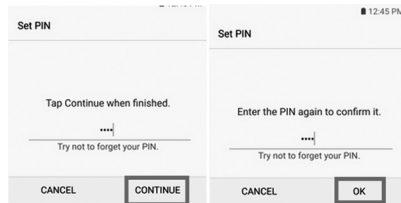
Bước 3: Nếu bạn chưa xác lập phương thức bảo mật nào cho điện thoại, bạn sẽ được điện thoại yêu cầu thiết lập một trong những phương thức bảo mật, bao gồm:

- Mẫu Pattern
- Mật khẩu
- Mã PIN



Người viết chọn PIN để thực hiện quy trình xác lập mật khẩu. Nhập vào mã PIN và nhấn Continue để tiếp tục. Một cửa sổ hiện lên yêu cầu bạn nhập lại mã PIN một lần nữa để khẳng định chắc chắn. Sau khi

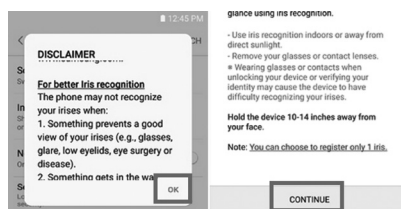
nhập xong, nhấn OK.



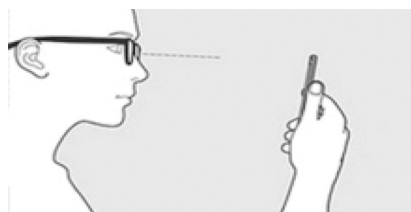
Bước 4: Sau khi xác lập mã PIN, điện thoại sẽ hiện lên thông tin cảnh báo. Bạn nên đọc kĩ thông tin yêu cầu để cảm biến mống mắt hoạt động tốt, bao gồm :

- Không đeo kính, đeo contact lens
- Hiệu năng sẽ giảm đáng kể nếu bạn có tật, hay đang điều trị mắt.
- Không để bất kì vật gì chắn giữa cảm biến mống mắt và đôi mắt của bạn.
- Không dùng cảm biến mống mắt ở điều kiện ánh sáng mặt trời
- Giữ khoảng cách khoảng 25cm từ cảm biến tới đôi mắt của bạn.
- Bạn có thể chọn để đăng ký quét chỉ 1 mống mắt

Sau khi đọc các thông tin lưu ý, nhấn OK và Continue để tiếp tục.



Bước 5: Gửi dữ liệu mống mắt vào cơ sở dữ liệu so sánh của điện thoại GN7



To protect your eyes, hold the device at least 10 inches away from your face and do not stare at the LED sensor for too long.

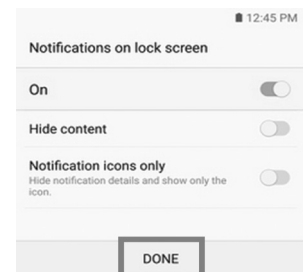
Đặt đôi mắt của bạn hướng đối diện với camera trước. Giữ điện

thoại khoảng từ 25 đến 35cm tới đôi mắt và làm theo hướng dẫn trên màn hình. Bạn cũng có thể được yêu cầu mở to mắt khi nhìn vào camera trước. Sau đó, chờ cho tới khi quy trình quét hoàn tất.

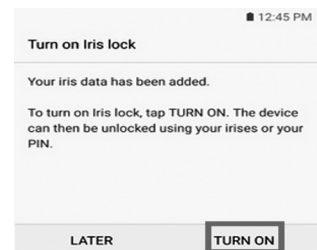
Bước 6:

Sau khi quét xong, một hướng dẫn hiển thị cách mở khóa điện thoại sử dụng cảm biến mống mắt sẽ được hiển thị trên màn hình. Bạn có thể từng bước làm theo hướng dẫn hoặc nhấp chọn vào nút SKIP để bỏ qua quá trình này.

Bước 7: Chọn lựa thông báo bạn muốn hiển thị trên màn hình khóa ứng dụng của bạn và chọn Done. Ở bài viết này, người viết chọn On và nhấn Done.



Bước 8: Sau khi hoàn tất quá trình quét, nhấp chọn TURN ON để bạn có thể sử dụng cảm biến mống mắt trên GN7.



Bước 9: Sau khi mở chế độ quét mống mắt, bạn đã có thể sử dụng tính năng này bằng cách đặt mắt của bạn đối diện vào điện thoại, hướng vào camera trước, trong khoảng cách từ 25 đến 35cm.

Chúc các bạn thành công với bài hướng dẫn.

Lương Gia Định

▶ *Tiếp theo trang 1*

TRÁI CÂY VÀ SỨC KHỎE

Trong thành phần bữa ăn, trái cây chín tươi có vai trò cung cấp cho cơ thể các nhóm chất đặc biệt quan trọng như chất ngọt dễ hấp thu là đường quả (fructose), các sinh tố, khoáng chất và chất xơ không thể thiếu hàng ngày để bảo vệ sức khỏe; xem như là mái nhà trong "Ngôi nhà sức khỏe". Lượng dùng tối thiểu là 200g quả chín tươi (phần ăn được) mỗi ngày. Quả chín càng tươi càng tốt (ít bị mất sinh tố) và dùng thay đổi nhiều loại quả theo mùa sẽ tốt hơn là ăn hoài một loại quả..

Quả cây được chia thành 2 nhóm chính:

Nhóm quả chín tươi ngọt nhiều: chuối, mít, thơm, sầu riêng, xoài, nho, măng cầu, Lucuma, hồng... Người thừa cân, người bị đái tháo đường không nên dùng quá 50g/lần hoặc dùng quá 200g/ngày.

Nhóm quả ít ngọt (cam, bưởi, mận, ổi, táo, lê, dưa lê, dưa lưới, dưa bở, dưa hấu, dâu tây, đào, xapoche, xo ri...) có thể dùng với số lượng gấp đôi hay hơn.

Những quả ít Calori thì người thừa cân, người bị đái tháo đường nên ăn nhiều vào để giúp giảm ăn bột đường và chất béo. Dù cho quả cây có chứa nhiều Calori đi nữa thì cũng ít hơn các món khác vì nó chứa rất nhiều nước.

Vì đa số quả cây chứa nhiều nước (trên dưới 80%) nên việc ăn quả chín tươi để giải khát là tốt nhất vì nó luôn chứa nhiều sinh tố khoáng chất. Khác với các loại nước giải khát, nước quả vô chai, đóng lon, có gaz (đa số là nước đường, hương liệu tổng hợp kể cả hương quả cây tổng hợp), chẳng những không đem lại dưỡng chất cho cơ thể mà còn gây độc hại như đái tháo đường, tăng cân và béo phì cho người tiêu dùng.

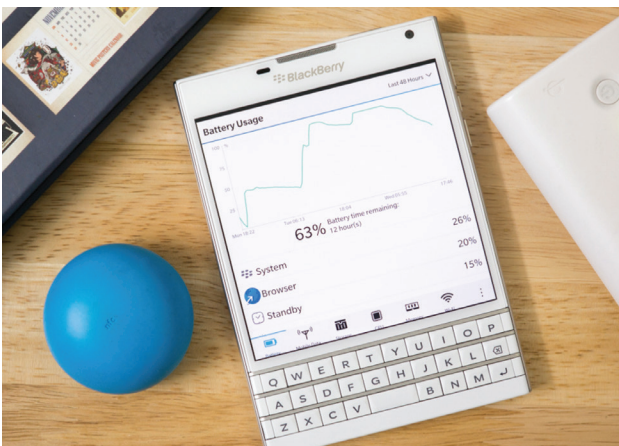
Các gia đình nên dùng trái cây chín tươi làm nước giải khát cho trẻ con và cả nhà dùng (xay sinh tố, ép lấy nước cốt hoặc ăn quả chín tươi đều tốt).

Phan Đức Bình

Những cách kéo dài thời gian dùng pin CHO ĐIỆN THOẠI BLACKBERRY OS 10

Smartphone với ngày càng nhiều tính năng, khả năng xử lý không ngừng tăng lên, độ phân giải cao cho hình ảnh mịn màng thì gánh nặng dành cho viên pin. Và trên Smartphone Blackberry cũng không ngoại lệ, bạn có thể áp dụng một số thủ thuật sau để kéo dài hơn thời gian sử dụng máy. Tất nhiên các bạn không phải tắt hết tất cả mọi kết nối hoặc ứng dụng đi cho đỡ hao pin. Thay vào đó, những thứ mà tôi muốn chia sẻ trong bài viết này liên quan nhiều hơn đến các tính năng tiết kiệm pin có sẵn trong Blackberry OS 10.3, kết hợp với đó là một vài mẹo hoặc thủ thuật nhỏ nhỏ để chiếc BlackBerry của chúng ta "sống" được lâu hơn khi sử dụng hàng ngày.

Chế độ Battery Saving có sẵn



Cách này chỉ áp dụng khi bạn đã nâng cấp máy lên BlackBerry OS 10.3.1. Battery Saving Mode tự động kích hoạt khi thiết bị của chúng ta cạn pin đến một mức nào nhất định, mặc định là 20% nhưng bạn có thể chọn ngưỡng khác tùy ý muốn. Một khi chế độ này đã bật lên thì máy sẽ thực hiện các tác vụ sau:



- Giảm độ sáng màn hình.
- Màn hình sẽ không bật sáng lên khi có thông báo tới.

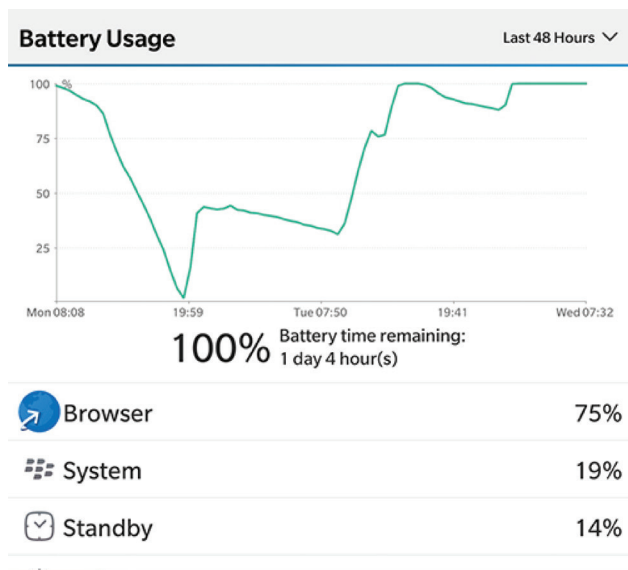


- Giới thiệu hiệu năng tối đa của CPU.
- Tắt chế độ Advanced Interactions.
- Tùy chọn tắt dữ liệu mạng 3G/4G và dữ liệu vị trí.

Bạn có thể truy cập vào các tùy chọn của Battery Saving bằng cách vào Settings > Battery Saving Mode. Nếu không muốn cho chế độ này tự chạy lên thì bạn cũng có thể tắt bật thủ công thông qua Quick Setting (kéo hai ngón tay từ cạnh trên màn hình xuống dưới, chạm vào ô "Battery saving").

Giám sát mức độ tiêu thụ pin của ứng dụng

Một ứng dụng nào đó có thể rút cạn pin của thiết bị trong khi bạn không thật sự dùng nó thường xuyên. Chính vì thế nếu thấy máy bị hao pin quá nhanh thì bạn nên vào Settings > ứng dụng Manager > Device Monitor. Tại đây bạn sẽ thấy một biểu đồ thể hiện mức độ tiêu thụ pin của thiết bị, bên dưới đó là % sử dụng điện năng cho từng phần mềm một. Bạn cũng có thể chuyển đổi để xem dữ liệu tính từ lần sạc trước, trong 24 giờ qua hoặc trong 48 giờ qua bằng nút ở cạnh trên màn hình.



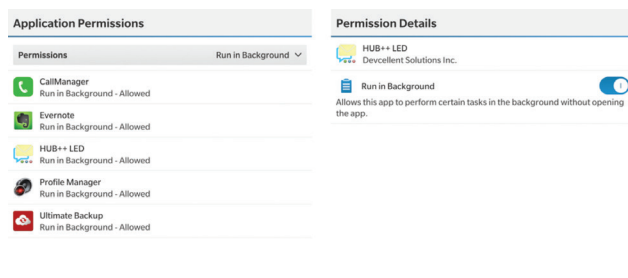
Đơn cử như trong chiếc Passport của tôi, trình duyệt chiếm đến khoảng 70% lượng pin trong 48 giờ qua. Đây không phải là điều bất thường bởi tôi lướt web rất nhiều. Nhưng khi xem xét vài ứng dụng nhỏ hơn như Hub++ LED thì chúng cũng tiêu hao đến 3-4% pin trong khi thật sự mình không cần đến những ứng dụng này. Thế là mình quyết định gỡ bỏ chúng đi để tránh hao pin. Bạn cũng có thể cân nhắc ít chạy chúng hơn hoặc chỉnh quyền chạy nền để giảm mức độ sử dụng điện cho ứng dụng.

3. Tinh chỉnh quyền chạy nền của ứng dụng

Từ BlackBerry OS 10.2 trở đi các ứng dụng có một quyền gọi là "Run in Background". Quyền này cho phép ứng dụng tiếp tục chạy ngay cả khi bạn đã thoát ra màn

hình chính và khung Active Frame của ứng dụng không xuất hiện. Những ứng dụng này còn được người dùng BlackBerry gọi là ứng dụng "headless".

Để kéo dài thời gian sử dụng pin cho chiếc điện thoại, bạn nên cân nhắc tắt bớt quyền này đi đối với những ứng dụng không sử dụng thường xuyên. Theo trang hỗ trợ của BlackBerry thì điều đó sẽ giúp cải thiện thời lượng pin rất nhiều.

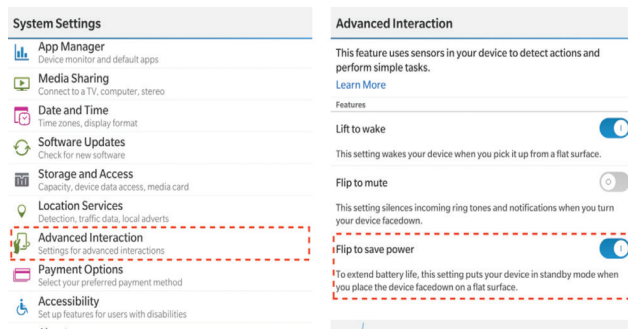


Để kiểm tra và tùy chỉnh quyền chạy nền cho ứng dụng, bạn làm như sau:

1. Ở màn hình chính, vuốt hai ngón tay từ trên màn hình xuống dưới.
2. Vào Settings > Security and Privacy > ứng dụng location Permissions.
3. Chọn vào ô "Permission" ở cạnh trên màn hình, chọn tiếp dòng "Run in Background".
4. Chọn một ứng dụng trong danh sách.
5. Tắt dòng "Run in Background" đi.
6. Khởi động lại thiết bị để thay đổi có hiệu lực.

Chế độ này được BlackBerry gọi là "tương tác nâng cao". Trong BB OS 10.3, tính năng này sẽ cho phép chúng ta tắt hoàn toàn màn hình khi bạn lật úp máy xuống một mặt phẳng nào đó, khá hữu ích những khi bạn đang ngồi làm việc hay đang đi ăn với bạn bè. Như vậy bạn vừa không bị phân tâm, lại kéo dài thời gian dùng pin.

Mặc định chế độ lật úp này đã được kích hoạt sẵn, nhưng bạn cũng nên vào Settings > Advanced Interactions để kiểm tra xem dòng "Flip to Save Power" đã được bật lên hay chưa.

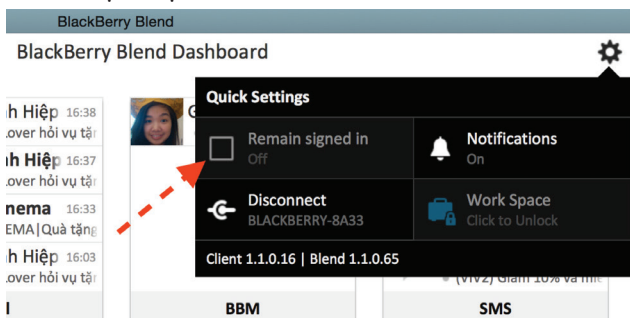


5. Nên đóng ứng dụng Android khi không sử dụng nữa

Các ứng dụng Android thường tiêu thụ nhiều điện năng hơn là ứng dụng gốc được viết cho BB OS, thế nên bạn nên cân nhắc đóng hoàn toàn các ứng dụng này nếu không còn sử dụng hoặc không cần chúng duy trì việc chạy liên tục. Làm việc này có thể giúp bạn kéo dài thời gian xài pin ra một chút. Để đóng ứng dụng, khi bạn vuốt từ cạnh dưới màn hình lên để quay trở về màn hình chính, nhấn vào dấu X nhỏ như đánh dấu ở hình bên dưới.

6. Chỉ nên duy trì kết nối với BlackBerry Blend khi cần thiết

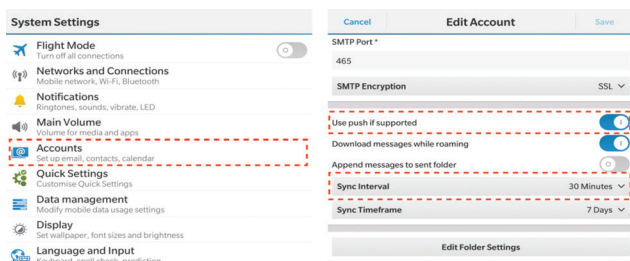
BlackBerry Blend là tính năng rất hay giúp bạn tương tác và đọc thông báo, tin nhắn, email, tin BBM... của điện thoại ngay trên máy tính. Nhưng song song đó, việc sử dụng Blend sẽ làm máy hao pin hơn bình thường do điện thoại phải thường xuyên kết nối vào Wi-Fi để đồng bộ dữ liệu còn nếu bạn dùng cáp USB thì không sao cả, nhưng bất tiện hơn. Do đó, BlackBerry khuyến khích rằng bạn nên đóng ứng dụng Blend trên máy tính khi không xài để tiết kiệm điện.



Ngoài ra, bạn cũng nên cân nhắc đến việc bỏ tùy chọn "Remain Signed In" trên Blend hoặc chỉ sử dụng khi thật cần thiết do điện thoại phải liên tục kết nối với máy tính không ngừng nghỉ. Để thay đổi thiết lập này, bạn chạy ứng dụng Blend trên máy tính, nhấn vào biểu tượng hình bánh răng ở góc trên bên phải rồi bỏ chọn Remain Signed In.

7. Thiết lập thời gian đồng bộ cho các tài khoản

Bạn có thể có nhiều tài khoản được đăng nhập trên BlackBerry. Có tài khoản quan trọng dành cho công việc nên bạn cần phải đồng bộ thật nhanh, push mail ngay khi email đến, đây sự kiện lịch thiết là lạ. Nhưng cũng có những tài khoản cá nhân bạn không cần phải đồng bộ liên tục, vậy nên chúng ta không nên hao phí pin cho chúng.



Để chỉnh lại thời gian và chế độ đồng bộ cho các tài khoản:

1. Vào Settings > Accounts.
2. Chọn vào tài khoản của bạn.
3. Cuộn xuống dưới, tại đây có 2 thiết lập quan trọng như sau:

o Use push if supported: push thông tin liên tục nếu tài khoản có hỗ trợ, không cần thì bạn nên tắt nó đi.

o Sync Interval: khoảng thời gian giữa hai lần đồng bộ, nếu là tài khoản không quan trọng thì nên giãn cách xa xa chừng 15 phút hay 30 phút, thậm chí là vài tiếng.

4. Nhấn Save khi đã hoàn tất việc tinh chỉnh.

8. Cách sạc pin tốt do BlackBerry đề xuất

BlackBerry đã được thiết kế để sử dụng pin một cách hiệu quả, nhưng theo lời hãng thì bạn vẫn phải tuân theo một số quy tắc nhất định để phát huy tối đa thời lượng pin của máy. Trang hỗ trợ của BlackBerry có ghi rằng bạn cần sạc thêm thời gian nếu có thể, tức là ngay cả khi máy đã nạp đầy điện nhưng bạn vẫn tiếp tục cắm điện thêm một lúc nữa, tránh sạc từng nấc nhỏ dưới 15 phút. Ngoài ra, tránh để điện thoại trực tiếp dưới nguồn sáng mặt trời trực tiếp hoặc nhiệt độ quá lạnh.

9. Điều chỉnh độ sáng và chế độ Dark Theme

Hai tính năng này thì khá cơ bản rồi nên có lẽ cũng không cần nói nhiều. Trong Settings > Display > Brightness, kéo thanh trượt xuống một chút ở mức mà bạn thấy thoải mái. Lưu ý là mặc định máy cũng đã tự đổi độ sáng sẵn rồi, bạn không cần kích hoạt lại. Ở đây chúng ta chỉ giảm độ sáng lại một chút nếu mặc định hơi sáng hơn mức cần thiết, như vậy thì sẽ tiết kiệm pin hơn. Nếu bạn đã cảm thấy tốt ở thời điểm hiện tại rồi thì thôi, đừng cố gắng làm màn hình tối đi vì trải nghiệm sẽ khó hơn rất nhiều.

Ngoài ra, một số dòng BlackBerry sẽ được trang bị màn hình OLED, ví dụ như BlackBerry Z30, BlackBerry Q10, Porsche Design P'9983 thì bạn nên cân nhắc xài Dark Theme. Chủ đề này sẽ dùng nhiều thành phần đồ họa tối màu cũng như màu đen, mà đặc tính của màn hình OLED là không thắp sáng các pixel màu đen nên sẽ giảm lượng điện tiêu thụ. Bạn có thể kích hoạt Dark Theme trong ứng dụng BBM, trong ứng dụng Danh bạ, tin nhắn và Lịch...

Để tinh chỉnh, bạn mở từng ứng dụng ra, kéo ở cạnh trên màn hình xuống, vào phần Settings và chọn Dark Background. Sau khi kích hoạt thì đóng ứng dụng rồi mở lại để thay đổi có hiệu lực.

10. Luôn cập nhật phần mềm mới nhất

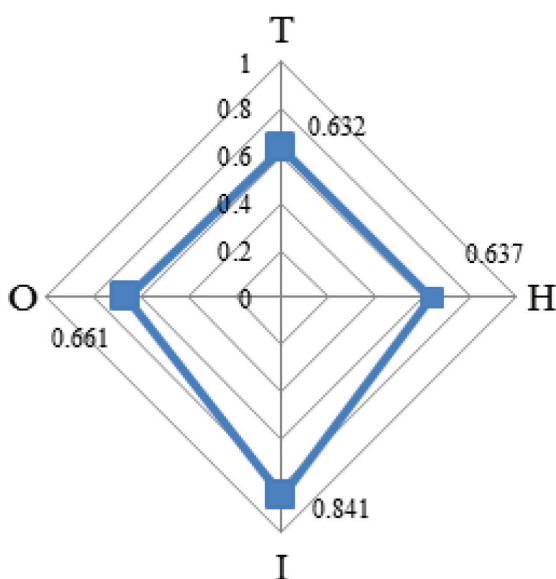
Việc giữ cho thiết bị của bạn luôn được update sẽ giúp rất nhiều trong việc tiết kiệm pin, bởi hãng có thể sẽ đưa ra những bản vá lỗi, những điểm cải tiến mới về mặt tiêu thụ năng lượng. Để kiểm tra phần mềm mới, bạn vào Settings > Software Updates > Check for Updates.

Duy Luân

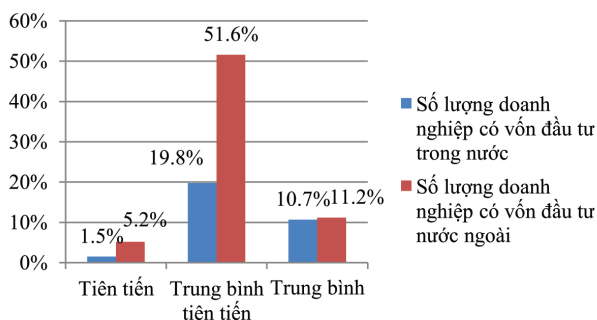


XÂY DỰNG THÀNH CÔNG CƠ SỞ DỮ LIỆU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ CÔNG NGHỆ SẢN XUẤT CỦA CÁC DOANH NGHIỆP TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI (tiếp theo và hết)

• **Hiện trạng công nghệ các doanh nghiệp phân theo vốn đầu tư trên địa bàn tỉnh Đồng Nai**



Đồ thị 2: Chỉ số công nghệ các loại hình doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước



Đồ thị 3. Trình độ công nghệ sản xuất doanh nghiệp phân theo vốn đầu tư trong nước và nước ngoài

- Xét trình độ công nghệ sản xuất doanh nghiệp phân theo vốn đầu tư trong nước và nước ngoài, thì trình độ công nghệ tiến tiến và trung bình tiến tiến của tỉnh Đồng Nai chủ yếu thuộc về các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài, tuy nhiên trong khu vực đầu tư nước ngoài vẫn còn nhiều doanh nghiệp có trình độ công nghệ trung bình (11.2%). Hệ số đóng góp công nghệ (Tcc) của các doanh nghiệp trong nước bằng Tcc của các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài.

Bảng 1: Hệ số công nghệ sản xuất doanh nghiệp phân theo vốn đầu tư trong nước và nước ngoài

	Hệ số thành phần công nghệ doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước	Hệ số thành phần công nghệ doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài
Hệ số Tcc	0.66	0.66
Tổng điểm thành phần τ	66.99	67.18
- Kỹ thuật (T)	28.45	28.82
- Con người (H)	14.01	12.71
- Thông tin (I)	12.62	13.12
- Tổ chức (O)	11.90	12.53

- Thành phần công nghệ (τ) và thành phần kỹ thuật (T) của các doanh nghiệp trong nước thấp hơn các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài, nhưng vẫn đạt trình độ trung bình tiến tiến.

- Đối với các nhân tố về con người (H = 14.01, đạt mức trung bình tiến tiến), điểm số của các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước đạt cao hơn các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài. Trong thực tế khảo sát thì các doanh nghiệp trong nước, đặc biệt là các doanh nghiệp nhà nước, công ty liên doanh và công ty cổ phần đã đầu tư các thiết bị mới phục vụ sản xuất, tuyển dụng và đào tạo nhân lực có trình độ cao tiếp nhận những công nghệ mới để sẵn sàng cạnh tranh, phát triển trong quá trình hội nhập kinh tế quốc tế.

- Các chỉ tiêu thông tin và tổ chức của các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước có số điểm thấp hơn các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài. Dữ liệu phân tích cho thấy các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước chưa quản lý chặt chẽ về chỉ tiêu hiệu suất thiết bị, chiến lược phát triển và các định mức kỹ thuật trong sản xuất. Điều này đã làm chỉ tiêu đồng bộ thiết bị giảm ($Kđb \leq 45\%$), độ hao mòn thiết bị công nghệ khá cao ($60\% \leq Kh < 75\%$), hệ quả dẫn đến là thiết bị công nghệ không đạt được công suất thiết kế cũng như giá trị mong muốn của sản phẩm sản xuất. Trong những năm tiếp theo, các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước cần nghiên cứu ứng dụng công nghệ mới và nghiên cứu về tính đồng bộ về thiết bị công nghệ, thì mới có thể hạn chế sự suy giảm thành phần kỹ thuật.

• **Hiện trạng các thành phần kỹ thuật, con người, thông tin và tổ chức của các doanh nghiệp trên địa bàn tỉnh Đồng Nai**

- Thành phần kỹ thuật của các doanh nghiệp trên địa bàn tỉnh Đồng Nai có hệ số năng lực đạt trình độ trung bình tiến tiến (T = 28.84) do có sự đầu tư về kỹ thuật, đặc biệt có sự đầu tư về máy móc và dây chuyền thiết bị từ các nước có trình độ công nghệ cao như: Châu Âu (Pháp, Mỹ, Đức, Italy...), Châu Á (Nhật bản, Hàn quốc,

Singapore...) nên sự mức độ tự động hoá và hiệu quả sản xuất về mặt sử dụng năng lượng khá cao. Tuy nhiên, trong thực tế khảo sát các thiết bị công nghệ đang có sự lão hoá từ 45% - 60%, nhưng mức độ đầu tư đổi mới thiết bị công nghệ chỉ đạt mức trung bình thấp ($10\% \leq Kđm < 15\%$); tính đồng bộ của các thiết bị công nghệ chỉ đạt mức trung bình ($45\% \leq Kđb < 60\%$). Qua phân tích so sánh giữa doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước và vốn đầu tư nước ngoài, thì các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước có độ hao mòn thiết bị công nghệ khá cao ($60\% \leq Kh < 75\%$); mức độ đồng bộ thiết bị công nghệ của các doanh nghiệp trong nước tương đối thấp ($Kđb \leq 45\%$), thể hiện công suất hoạt động thiết bị không đảm bảo, làm tăng định mức nhiên liệu cho thiết bị. Trong những năm tiếp theo các doanh nghiệp này cần nghiên cứu ứng dụng công nghệ mới và nghiên cứu tính đồng bộ thiết bị công nghệ, thì mới có thể hạn chế sự suy giảm thành phần T.

- Thành phần con người, đạt trình độ trung bình ($H = 12.88$), tỷ lệ lao động có trình độ đại học, cao đẳng trở lên ngày càng cao ($H1 \geq 20\%$); tỷ lệ công nhân đã qua huấn luyện, đào tạo đạt trình độ trung bình tiên tiến; tỷ lệ cán bộ quản lý có trình độ đại học trở lên đạt mức trung bình, nên năng suất lao động trong toàn tỉnh đạt 97%. Tuy nhiên, trong thực tế hầu hết các doanh nghiệp chưa có sự quan tâm đầu tư vào đào tạo và nghiên cứu phát triển, để tạo sản phẩm tri thức trong nền kinh tế thị trường. Bên cạnh đó, một số lĩnh vực (Lĩnh vực dệt may, giày da; lĩnh vực vật liệu xây dựng; lĩnh vực sản phẩm chế biến gỗ) còn có tỷ lệ cán bộ quản lý đạt trình độ đại học trở lên và tỷ lệ công nhân đã qua huấn luyện thấp, nên khả năng tiếp thu, cải tiến công nghệ và giải quyết sự cố còn rất hạn chế.

- Thành phần thông tin đạt trình độ công nghệ tiên tiến ($I = 13.05$). Trong thực tế khảo sát các thành phần chỉ tiêu về thông tin đạt số điểm rất cao, điều này cho thấy các doanh nghiệp đã có sự quan tâm đến việc đánh giá tầm quan trọng về mức độ sử dụng thông tin, các mức độ quan trọng của thông tin từ các nhà cung cấp thiết bị, thông tin về thị trường và khách hàng... trong quá trình sản xuất kinh doanh.

- Thành phần tổ chức, quản lý đạt trình độ trung bình tiên tiến ($O = 12.53$); qua đánh giá của cơ sở dữ liệu, các doanh nghiệp thực hiện quản lý rất tốt về thiết bị, chiến lược phát triển, hệ thống quản lý sản xuất. Đặc biệt là chỉ tiêu bảo vệ môi trường được các doanh nghiệp quan tâm và tuân thủ thực hiện đúng quy định pháp luật, điều này chứng minh rằng công tác tuyên truyền quản lý nhà nước trong lĩnh vực môi trường được thực hiện tốt. Tuy nhiên, công tác phát triển đổi mới sản phẩm chưa được các doanh nghiệp quan tâm đúng mức để kích cầu thị trường. Khi xem xét đến các doanh nghiệp có vốn đầu tư trong nước thì thành phần quản lý về chiến lược phát triển chưa đầy đủ, hiệu suất thiết

bị dưới trung bình ($45\% > Ktbt \geq 30\%$), điều này làm cho thiết bị công nghệ không đạt được công suất thiết kế cũng như giá trị mong muốn của sản phẩm sản xuất.

• Các giải pháp nâng cao trình độ công nghệ sản xuất các doanh nghiệp trên địa bàn tỉnh Đồng Nai



- Nguồn nhân lực: Đây là vấn đề ưu tiên giải quyết bởi vì trong các hệ số thành phần T, H, I, O và Tcc thì hệ số con người (H) là thấp nhất, nghĩa là nguồn nhân lực của tỉnh vẫn còn ở vị trí trung bình thấp, vì vậy để thu hút các dự án đầu tư có hàm lượng công nghệ cao trước mắt cần tập trung:

+ Xây dựng, triển khai có hiệu quả các qui hoạch, kế hoạch về bồi dưỡng, đào tạo lại và đào tạo nguồn nhân lực của tỉnh Đồng Nai, chú trọng đào tạo nhân lực có trình độ cao, đầu ngành, tăng cường đưa đi đào tạo ở các nước có trình độ khoa học và công nghệ tiên tiến.

+ Duy trì và triển khai nhanh, hiệu quả Chương trình đào tạo Tiến sĩ, Thạc sĩ của tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2016 - 2020.

+ Cần có những chính sách hỗ trợ, tuyên truyền để kích thích các doanh nghiệp đầu tư cho đào tạo và nghiên cứu phát triển.



Hình 4: Hỗ trợ Công ty CP Cơ khí Luyện kim nâng cao năng lực cạnh tranh, áp dụng hệ thống quản lý chất lượng tiên tiến

(Còn nữa)

Lê Vương Quang



UNG THƯ: NHỮNG NGỘ NHẬN KHÔNG ĐÚNG

Về phương cách điều trị Ung Thư

Đó là một thuật ngữ tiếp thị được dùng cốt để bán các sản phẩm và không có cơ sở khoa học, nghiên cứu đầy đủ nhằm so sánh hiệu quả qua rất nhiều công trình khác nhau.



Bạn không nên suy nghĩ nhiều về những gì mình đang ăn. Các blueberry hoặc ly trà xanh có thể là một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh. Hằng ngày dùng trái cây và rau là một ý tưởng tuyệt vời và ăn nhiều rau khác nhau cũng có hữu ích nhưng loại rau quả cụ thể mà bạn chọn lại không thực sự quan trọng.

Cơ thể chúng ta rất phức tạp và có nhiều loại ung thư do vậy loại thức ăn có thể là cơ hội gây phát triển ung thư hoặc ngăn chặn được ung thư.

Các bằng chứng rõ ràng qua nhiều thập kỷ chỉ ra một cách tốt nhất để giảm nguy cơ ung thư là nên có hành vi lành mạnh lâu dài như không hút thuốc, giữ hoạt động thường xuyên, giữ cho một cơ thể khỏe mạnh không béo phì và giảm được nhiều rượu bia, kiêng thuốc lá.

II) Ngộ nhận 2:

Chế độ ăn "axit" gây ra ung thư và cần làm ngược lại để chữa ung thư:

Một vài ngộ nhận về ung thư thật đáng ngạc nhiên vì hầu như liên tục, mặc dù chúng ngược lại mặt sinh học cơ bản. Một trong những ý kiến ấy cho chế độ ăn quá "axit" gây ra máu của bạn trở thành "quá chua", có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư. Câu trả lời đơn giản của họ: Làm tăng tiêu thụ các loại thực phẩm lành mạnh "kiềm" như rau xanh và hoa quả nhằm thay cho chanh. Điều này là hoàn toàn vô nghĩa về mặt sinh học

Đúng vậy, các tế bào ung thư không thể sống trong một môi trường quá kiềm và các tế bào khác trong cơ thể cũng thế.

Máu thường là có tính chất hơi kiềm. Điều này được quy định chặt chẽ bởi thận trong một phạm vi rất hẹp và hoàn toàn khỏe mạnh. Nó không thể được thay đổi cho

bất kỳ thứ gì bạn ăn, dù có tính axit hay kiềm vì chỉ đơn giản là chúng sẽ đi ra hết trong nước tiểu.

Để duy trì sự cân bằng chính xác trong cơ thể, nước tiểu của bạn có thể làm thay đổi độ pH, tùy thuộc vào những gì bạn đã ăn. Điều này có thể được biết bằng cách kiểm tra độ pH nước tiểu (độ axit) sau khi ăn thức ăn khác nhau và còn là cơ sở của niềm tin sai lầm một chế độ ăn uống nào có thể "làm cho cơ thể kiềm". Trong khi ăn nhiều rau xanh chắc chắn là khỏe mạnh, nhưng không gây ảnh hưởng nào: Axit hoặc kiềm thêm cho cơ thể của bạn.



Chúng ta biết rằng môi trường xung quanh các tế bào ung thư (vi môi trường) có thể trở thành có tính axit. Điều này là do sự khác biệt trong cách mà các khối u tạo ra năng lượng và sử dụng oxy so với các mô khỏe mạnh. Các nhà nghiên cứu đang làm việc để hiểu làm thế nào điều này xảy ra, để phát triển các phương pháp điều trị ung thư hiệu quả hơn

Giải pháp đơn giản để trị cơ thể nhiều acid mà nhiều người còn hiểu sai nhất là để tiêu các khối u bằng (natri bicarbonate). Ngược lại, có bằng chứng rõ ràng rằng liều cao như vậy có thể dẫn đến nghiêm trọng - thậm chí gây hậu quả là tử vong.

Một số nghiên cứu cho natri bicarbonate có thể ảnh hưởng đến bệnh ung thư được cấy vào chuột hoặc các tế bào phát triển trong phòng thí nghiệm, bằng cách trung hòa tính axit trong vi môi trường ngay xung quanh một khối u. Nhưng chắc chắn không có thử nghiệm lâm sàng được công bố của natri bicarbonat trong điều trị ung thư.

Bởi vì cơ thể chống lại mạnh mẽ nỗ lực để thay đổi độ pH của nó, thường là bằng cách loại bỏ bicarbonate qua thận. Nhưng liều đủ lớn để ảnh hưởng đáng kể độ pH xung quanh một khối u có thể gây ra một tình trạng nghiêm trọng được gọi là nhiễm kiềm.

III) Ngộ nhận 3:

Có một cách nào chữa thần diệu hết bệnh ung thư

như phép lạ không:

Trên internet hiện nay vẫn còn tràn ngập với video và những giai thoại cá nhân như về thứ thuốc “thần kỳ” chữa “tự nhiên” hết bệnh ung thư.

Nhưng phải nói một cách dứt khoát chúng đều không có bằng chứng khoa học nào và không có chất lượng tốt hay có những bằng chứng nào đáng kiểm chứng lại bằng khoa học.

Trong nhiều trường hợp không thể nói dù bệnh nhân đặc trưng đã được ‘chữa khỏi’ bởi bất kỳ điều trị thay thế đặc biệt hay không. Chúng ta không biết gì về chẩn đoán y tế, giai đoạn của bệnh hoặc thậm chí nếu họ thực sự chẩn đoán bị ung thư ở nơi đầu tiên. Ví dụ, chúng ta không biết rõ ràng về phương pháp điều trị ung thư khác mà họ đã có.

Và chúng ta chỉ nghe về những câu chuyện thành công - những gì về những người đã thử nó và đa số những người ấy đã qua đời (không còn tồn tại?) Người chết không thể nói được và thường những người cho là “phép lạ” phương pháp chữa trị chỉ chọn các trường hợp tốt nhất mà không trình bày diễn tiến hình ảnh thật đầy đủ.

Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của dữ liệu có từ nghiên cứu trong phòng thí nghiệm khoa học nghiêm ngặt và luôn có thử nghiệm lâm sàng xem xét lại.

Thứ nhất, bởi vì khi tiến hành các nghiên cứu lâm sàng thích hợp cho phép các nhà khoa học mới chứng minh phương pháp điều trị ung thư này trong tương lai là an toàn và hiệu quả. Và thứ hai, bởi vì công bố những dữ liệu này cho phép các bác sĩ trên thế giới để đánh giá lại kết quả mình và sử dụng nó cho lợi ích của bệnh nhân của họ.

Trong thế giới tự nhiên cũng tìm được các phương pháp điều trị tiềm năng, từ aspirin (vỏ cây liễu) với penicillin (nấm mốc).Taxol thuốc trị ung thư lần đầu tiên được chiết xuất từ vỏ cây và kim của cây Yew ở Thái Bình Dương..

Tất nhiên những người bị ung thư thường muốn đánh bại căn bệnh của họ bằng mọi cách có thể. Nhưng lời khuyên của chúng tôi là nên cảnh giác với bất cứ điều gì gọi là một “phép lạ chữa bệnh”, đặc biệt là nếu người đó đang cố gắng bán thứ ấy cho bạn.



Liệu có sản phẩm thảo dược nào có thể chữa được bệnh ung thư?

Không; mặc dù một số nghiên cứu cho rằng phương pháp điều trị thay thế hoặc bổ sung, bao gồm một số loại thảo mộc, có thể giúp bệnh nhân giảm được những tác dụng phụ của điều trị ung thư, không có sản phẩm thảo dược đã được chứng minh là có hiệu quả thực sự trong điều trị ung thư. Trong thực tế, một số sản phẩm thảo dược có thể có hại khi dùng trong hóa trị liệu hoặc xạ trị bởi vì chúng có thể ảnh hưởng phần nào đến phương pháp điều trị làm việc. Bệnh nhân ung thư nên nói chuyện với bác sĩ về bất kỳ sản phẩm, bao gồm cả thuốc bổ sung và thay thế Vitamin và thảo dược mà họ có thể đang dùng..

Các phương pháp chữa trị ung thư bằng thảo dược được cho là đáng báo động rộng, nhưng đây là các sản phẩm “tự nhiên” và dễ dàng có được - ví dụ, hạt mướp, măng cầu xiêm, cây tầm gửi, lá đu đủ ... Sự kết hợp kỳ lạ của tất cả mọi thứ từ các loại thảo mộc thêm với loại Vitamin được bán và thị trường như là phương pháp chữa trị tiềm năng, nhưng không có bằng chứng cho thấy chúng cho kết quả gì.

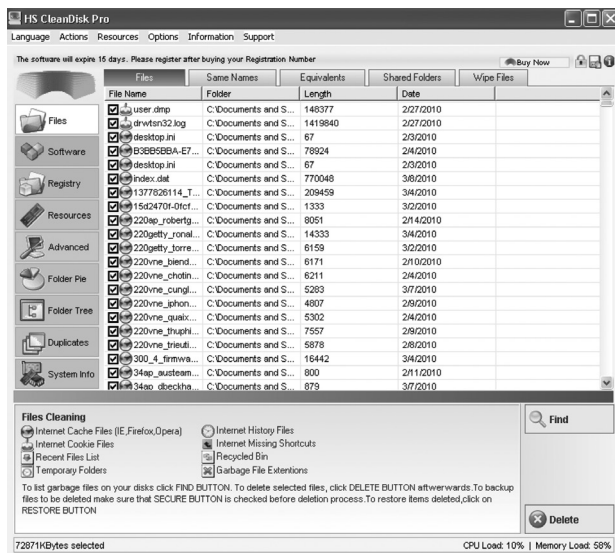
FDA (Cơ quan thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ) trong một nỗ lực để chống thông tin sai lạc như vậy. Đã giữ một danh sách mọi phương pháp điều trị ung thư tự nhiên không có so sánh với giả dược (placebo) được biết đến.

Những người khác còn cho rằng nam châm có thể chữa khỏi bệnh ung thư, nhưng các nghiên cứu về “liệu pháp từ trường” cho thấy rằng các trường tĩnh như vậy về mặt sinh học hoàn toàn trơ và đây là điều trị bệnh mơ tưởng. Đôi khi có những người khác cho là vi lượng đồng căn có thể chữa ung thư. Đó cũng là vô nghĩa vì vi lượng đồng căn đã được chứng minh làm việc không tốt hơn gì so với giả dược khi kiểm chứng lại.

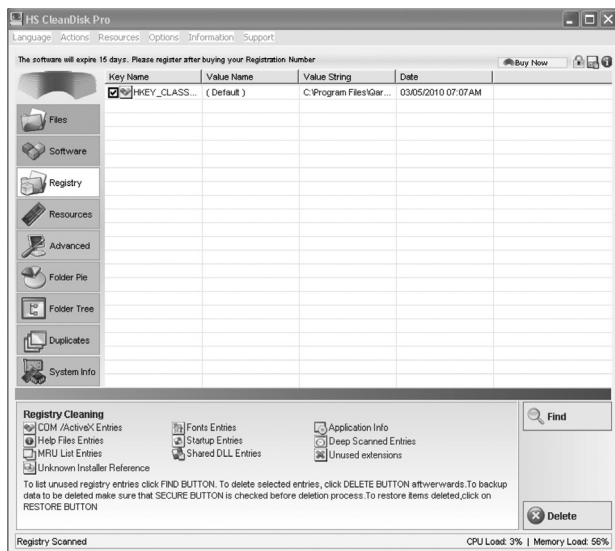
Dương minh Hoàng (ECFMG)



HS CLEANDISK PRO: Truy lùng dữ liệu rác trên phân vùng ổ cứng

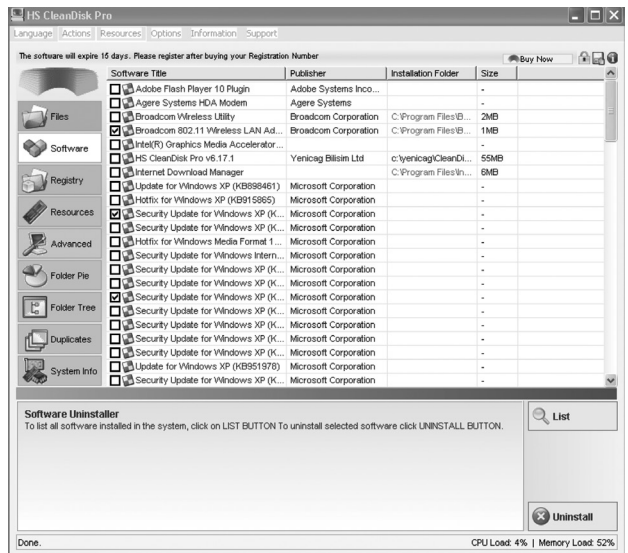


Thông thường chúng ta hay dùng chế độ Disk Cleanup để dọn dẹp những thứ “linh tinh” không cần thiết trên ổ cứng máy tính. Tuy nhiên chức năng này làm việc chưa thật sự hiệu quả lắm. Với phần mềm HS CleanDisk Pro không chỉ tìm ra các dữ liệu rác tồn tại trên phân vùng ổ cứng máy tính mà còn có thể áp dụng được đối với thành phần Registry của hệ điều hành. Bạn có thể tải miễn phí về tại địa chỉ <http://www.haysoft.com/site/hs-cleandisk-pro.htm>, sau khi hoàn tất quá trình cài đặt, bạn khởi động chương trình, trên giao diện chính, chương trình sẽ cung cấp cho bạn một số mục chính tương ứng với các chức năng để HS CleanDisk Pro truy tìm và xóa bỏ những thứ “linh tinh” ấy.



Trong thẻ File, sau khi đã chọn vị trí cần “làm sạch”

bạn bấm nút Find để chương trình tự động quét toàn bộ các dữ liệu trên ổ cứng và tìm ra những dữ liệu rác. Các dữ liệu rác đó sẽ được hiển thị trong mục này. Mặc định khi phát hiện, dữ liệu rác sẽ được đánh dấu check sẵn, sau khi quá trình quét xong, bạn chỉ việc nhấp nút Delete để xóa bỏ chúng ra khỏi ổ cứng của máy tính.



Ở thẻ Registry chương trình sẽ tìm và loại bỏ những khóa không còn sử dụng được làm ảnh hưởng đến sự ổn định của hệ thống. Sau khi bấm nút Find tiến hành tìm kiếm hoàn tất, bạn cũng nhấp nút Delete để xóa bỏ chúng ra khỏi Registry của hệ điều hành.

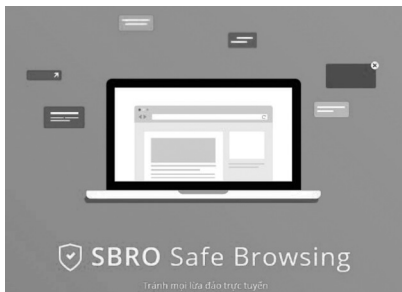
Tại thẻ Software bạn nhấp nút List để chương trình dò tìm và hiển thị danh sách các phần mềm được cài đặt, bạn chỉ việc đánh dấu check vào trước mục tương ứng với phần mềm không cần thiết và nhấn nút Uninstall để gỡ bỏ chương trình đó ra khỏi máy tính. Chức năng này cho phép bạn quản lý và gỡ cài đặt tất cả các chương trình.

Cuối cùng là thẻ Advanced, cung cấp rất tính năng để bạn lựa chọn như: Optimization (tối ưu hóa các thành phần như bộ nhớ ảo, các file thư viện hệ thống DLL), Cleaning (xóa bỏ các history của các chương trình thông dụng), Internet Accelerator (tối ưu hóa đường truyền internet nhằm tăng tốc độ kết nối), Miscellaneous (sửa chữa các icon, vô hiệu hóa tính năng ghi đĩa của Windows Xp), Applies Task (cho biết các chức năng đã được chương trình điều chỉnh). Sau khi thiết lập xong bạn bấm Apply để chương trình thực hiện.

T.T

SBRO SAFE BROWSING: Chặn quảng cáo độc hại và Pop-up

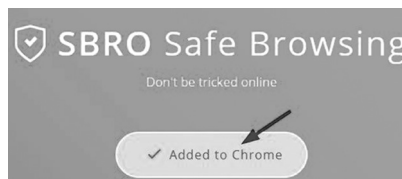
Lướt web là một nhu cầu tất yếu của cuộc sống con người hiện nay để phục vụ cho công việc cơ quan hay bất cứ công việc gì khác. Tuy nhiên, các mã quảng cáo độc hại, các pop-up/ pop-under đã gây không ít phiền toái. SBRO Safe Browsing là một tiện ích nhỏ, miễn phí nhưng cực kỳ hữu ích trong việc ngăn chặn các mã quảng cáo độc hại, các popup và pop-under khi bạn lướt web.



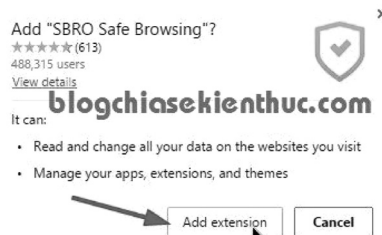
Với nhiều tính năng thông minh, SBRO Safe Browsing có thể nhận diện, cảnh báo các bài viết giả mạo, những trang web lừa đảo hoặc phần mềm độc hại. Chặn các quảng cáo dạng pop-up/ pop-under độc hại, khó chịu khi lướt web. Chặn quảng cáo hộp thoại rác, chặn các chú thích chằng chịt trên các video Youtube. Chặn những quảng cáo độc hại, không chặn toàn bộ quảng cáo, cho phép hiển thị những quảng cáo an toàn. Ưu điểm nổi bật của SBRO Safe Browsing là được thiết kế dành riêng cho người dùng internet Việt Nam nên các tính năng có trong SBRO Safe Browsing được nghiên cứu rất thiết thực, đáp ứng chuyên sâu nhu cầu chặn mối đe dọa đối với người sử dụng. Đặc biệt tiện ích này được cập nhật liên tục để đảm bảo người dùng luôn được bảo vệ trước những mối đe dọa mới.

Bên cạnh đó, là một tiện ích nhỏ và được cài đặt trực tiếp vào trình duyệt web của bạn nên nó rất nhẹ và tốn rất ít RAM máy tính, nói chung là gần như không ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thống. Cài đặt đơn giản, không cần phải tốn nhiều công đoạn

như các phần mềm chặn quảng cáo khác. Là sản phẩm chặn quảng cáo trên video tốt nhất hiện nay, giúp cho người dùng xem video cực kì thoải mái. Với quảng cáo trên video: Chỉ chặn pop-up và quảng cáo chú thích không chặn đoạn quảng cáo trước và trong khi xem video. Không đụng tới những người sáng tạo video quảng cáo để kiếm tiền. Hơn nữa, đây là ứng dụng duy nhất có thể cảnh báo những bài viết giả mạo trên Facebook, giúp bảo vệ người dùng khỏi lừa đảo và cài đặt phải các phần mềm độc hại khác. Có một tính năng rất chuyên nghiệp của SBRO Safe Browsing mà ít phần mềm chặn quảng cáo nào có được đó là nó có khả năng chặn các quảng cáo độc hại, các quảng cáo khó chịu và tự động giữ lại những quảng cáo có lợi và uy tín cho người dùng để có thể mua những sản phẩm tốt. Bởi vì các bạn biết đó, bây giờ đa số các trang web hiện nay đều sử dụng quảng cáo của Google AdSense nên nó rất thông minh, ví dụ bạn vừa tìm kiếm để mua một chiếc máy tính thì các quảng cáo sẽ hiển thị các máy tính hoặc địa chỉ mua máy tính cho các bạn lựa chọn.

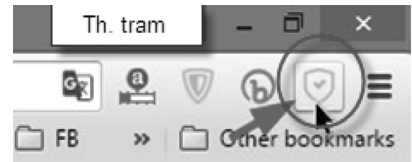


Để sử dụng SBRO Safe Browsing, trước hết bạn truy cập vào trang chủ sbro.me và bấm Added to Chrome để cài đặt một cách đơn giản.



Khi bạn truy cập, một cửa sổ hiện ra, bạn hãy nhấn vào Add

extension để đồng ý việc cài đặt.



Tiếp đến, bạn chờ tiến trình tiện ích cài đặt cho đến khi hoàn tất, việc cài đặt sẽ diễn ra rất nhanh chóng. Sau đó bạn sẽ thấy một biểu tượng ở góc bên phải, trên cùng của trình duyệt web như hình bên dưới.

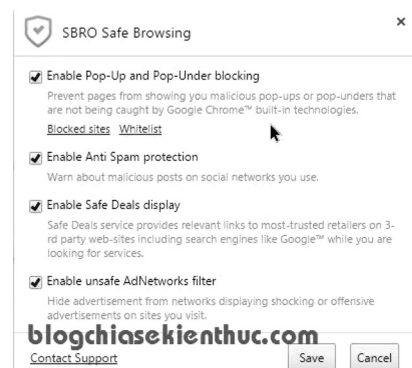
Trong trường hợp bạn muốn thiết lập lại cho tiện ích SBRO Safe Browsing theo ý bạn thì bạn hãy nhấn chuột phải vào biểu tượng của nó sau đó chọn Options, lúc này một hộp thoại mới xuất hiện với các tính năng tương ứng như sau:

- Enable Pop-up and Pop-Under blocking: Kích hoạt tính năng chặn Pop-up và Pop-Under

- Enable Anti Spam protection: Kích hoạt tính năng bảo vệ chống thư rác.

- Enable Safe Deals display: Kích hoạt tính năng bảo vệ an toàn trước các hiển thị khuyến mãi.

- Enable unsafe AdNetworks filter: Kích hoạt tính năng bộ lọc mạng quảng cáo.



Chú ý: Tiện ích này chỉ cài đặt được trên Google Chrome và các trình duyệt sử dụng nền tảng Chromium.

Thành Trâm



HỘI THẢO

“CHUYỂN GIAO, CẢI TIẾN CÔNG NGHỆ TRONG HOẠT ĐỘNG NÂNG CAO NĂNG LỰC CẠNH TRANH” NĂM 2016

Để tiến tới hưởng ứng cuộc vận động “Người Việt Nam ưu tiên dùng hàng Việt Nam”. Ngày 25 tháng 11 năm 2016, Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh Đồng Nai phối hợp với Sở Công Thương tổ chức Hội thảo “Chuyển giao, cải tiến công nghệ trong hoạt động nâng cao năng lực cạnh tranh” nhằm tạo điều kiện giúp các doanh nghiệp hiểu rõ hơn về các chương trình hỗ trợ của nhà nước về chuyển giao công nghệ cũng như nắm bắt được các công nghệ tiên tiến như công nghệ xử lý khí thải, công nghệ xử lý chất thải rắn, các biện pháp tiết kiệm năng lượng ... để từ đó áp dụng trong hoạt động sản xuất nâng cao năng lực cạnh tranh của doanh nghiệp.

Buổi Hội thảo diễn ra có sự tham gia của Ông Phạm Văn Sáng - TUV, Giám đốc Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh Đồng Nai, Ông Nguyễn Văn Phước - Viện trưởng Viện Môi trường và Tài Nguyên, đại diện của các Sở, ban ngành,

các Trường Đại học, và gần 80 đại biểu là đại diện của các doanh nghiệp sản xuất trên địa bàn tỉnh Đồng Nai.

Tại Hội thảo đã giới thiệu “Chương trình khoa học và công nghệ hỗ trợ doanh nghiệp nâng cao năng lực cạnh tranh, áp dụng hệ thống quản lý chất lượng tiên tiến, bảo hộ sở hữu trí tuệ trong quá trình hội nhập giai đoạn 2016-2020” nhằm tạo điều kiện cho các doanh

nh nghiệp nắm được các nội dung hỗ trợ của nhà nước. Đồng thời, tại buổi Hội thảo cũng đã giới thiệu những công nghệ mới trong việc xử lý chất thải thông thường và chất thải nguy hại, xử lý nước thải công nghiệp, các biện pháp tiết kiệm năng lượng, để các doanh nghiệp nắm và áp dụng thực tế vào tình hình sản xuất, kinh doanh của đơn vị.

Sau khi lắng nghe các báo viên trình bày các tham luận về các công nghệ mới trong việc xử lý chất thải thông thường và chất thải nguy hại, xử lý nước thải công nghiệp, các biện pháp tiết kiệm năng lượng Các doanh nghiệp sản xuất trên địa bàn tỉnh cũng đã đưa ra những nội dung trao đổi thắc mắc, những khó khăn thực tế trong hoạt động sản xuất của doanh nghiệp cũng như chia sẻ kinh nghiệm trong việc tham gia các chương trình hỗ trợ của nhà nước về công nghệ cũng như áp dụng những công nghệ tiên tiến, các biện pháp tiết kiệm năng lượng trong hoạt động sản xuất.

Thông qua việc thảo luận, trao đổi những nội dung cụ thể được quy định như các chính sách hỗ trợ của nhà nước về công nghệ đã phần nào giúp các đơn vị sản xuất trên địa bàn tỉnh nắm được các quy định trên.

Nguyễn Hoài Nam - Chuyên viên Sở KH&CN Đồng Nai



TIỀM NĂNG ỨNG DỤNG CỦA NẤM DƯỢC LIỆU TRONG ĐIỀU TRỊ UNG THƯ

sinh, miễn dịch, chống viêm, tim mạch, chống vi khuẩn, và chống đái tháo đường (Barros et al 2007; Sarikurkcu et al 2008; Wang et al 2004; Kim et al 2007; Synytsya et al 2009). Nhiều dự án nghiên cứu đang được tiến hành nhằm ứng dụng nấm dược liệu trong “liệu pháp điều trị sinh học”

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới. Các loại thuốc chống ung thư hiện có trên thị trường không nhằm mục tiêu cụ thể và gây ra nhiều tác dụng phụ và biến chứng trong điều trị lâm sàng của các dạng ung thư khác nhau, do đó phương pháp điều trị mới hiệu quả và ít độc hại là vô cùng cấp thiết. Hiện nay, một số nấm được đánh giá cao và rất được quan tâm do có đặc tính chống ung thư và có các hợp chất hoạt động. Nhiều thử nghiệm lâm sàng đã được tiến hành để đánh giá lợi ích của việc sử dụng các chế phẩm thương mại có chứa chiết xuất nấm dược liệu trong điều trị ung thư chóc ho thấy tiềm năng của của nấm trong việc hỗ trợ điều trị ung thư. Nấm được dùng để hỗ trợ hóa trị và xạ trị do giảm các tác dụng phụ của bệnh ung thư, chẳng hạn như buồn nôn, ức chế tủy xương, thiếu máu, và giảm sức đề kháng.

Gần đây, một số phân tử hoạt tính sinh học, bao gồm các tác nhân chống ung thư đã được xác định từ các loài nấm khác nhau (Hình 1). Các hợp chất hoạt tính sinh học của nấm bao gồm polysaccharides, protein, chất béo, tro, glycosides, alkaloid, dầu dễ bay hơi, tocopherols, phenolics, flavonoid, carotenoid, folate, enzyme axit ascorbic, axit hữu cơ. Các thành phần hoạt động trong nấm có tiềm năng chống ung thư là lentinan, krestin, hispolon, lectin, calcaelin, illudin S, psilocybin, Hericium polysaccharide A và B (HPA và HPB), acid ganoderic, schizophyllan, laccase, v.v...Hợp

chất polysaccharide có tính chống khối u mạnh và tăng cường hệ miễn dịch. Các polysaccharide, b-glucan là chất chuyển hóa linh hoạt nhất do có phổ hoạt động sinh học rộng.

Hệ thống miễn dịch được kích thích khi có sự hiện diện của các hợp chất lạ này. Những phát hiện cho thấy một số loại nấm kết hợp với các thuốc chống ung thư thương mại hoạt động như một công cụ hiệu quả để điều trị ung thư kháng thuốc. Những kết quả này có ý nghĩa trong việc sử dụng các hợp chất hoạt tính sinh học từ nấm như các chất chống ung thư mới.



Hình 1. Các loại nấm dược liệu có chứa các hoạt chất kháng ung thư

Nấm đông trùng hạ thảo *Cordyceps militaris*:

Theo các công bố khoa học, có khoảng 540 loài thuộc giống *Cordyceps*, trong đó nhiều loài được sử dụng trong y học cổ truyền Trung Hoa ở các nước như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và các quốc gia Châu Á khác. Nấm *Cordyceps* được đánh giá có giá trị dược liệu cao cùng với các dược liệu khác như nhân sâm, linh chi và nhung hươu. Trong các loài thuộc giống *Cordyceps* có 2 loài chính được sử dụng chủ yếu trong bồi bổ sức khỏe và dược liệu ở Trung Quốc là loài *Ophiocordyceps sinensis* (Berk.) G. H. Sung et al. (*Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.) và *Cordyceps militaris* (L.) Fr. (*Cordyceps* family, Ascomycetes). Mặc dù loài *O. sinensis* rất đắt đỏ và nổi tiếng trong y học nhưng loài này rất khó nuôi trồng so với loài *C. militaris* hiện đang được sản xuất thành công trên thế giới trên môi trường ngũ cốc và nhộng tằm.

Loài *C. militaris* ký sinh trên ấu trùng hoặc nhộng của bộ cánh vảy và được sử dụng như *O. sinensis* trong bồi bổ sức khỏe. Các nghiên cứu y học hiện đại cho thấy loài này có công dụng kháng khối u, chống virus, điều

hòa miễn dịch và chống nhiễm trùng. *C.militaris* chứa nhiều hợp chất có hoạt tính sinh học như polysaccharide, adenosine, cordycepin, mannitol, superoxide dismutase (SOD), và carotenoids.



Hình 2. Nấm đông trùng hạ thảo nuôi trồng làm dược liệu tại Trung tâm Nghiên cứu- Thực nghiệm, Đại học Thủ Dầu Một

Rao và cộng sự (2010) chiết xuất hợp chất có hoạt tính sinh học từ *Cordyceps militaris* cho thấy việc ức chế sự tăng trưởng các tế bào ung thư ở người, ung thư tuyến tiền liệt, đại tràng và các tế bào gan. Kim và cộng sự (2010) đã nghiên cứu ảnh hưởng của polysaccharide cordlan phân lập từ *C. militaris* với sự trưởng thành của tế bào đuôi gai. Cordlan gây trưởng thành kiểu hình của các tế bào đuôi gai làm tăng sự thành công của liệu pháp miễn dịch ung thư.

Chiết xuất từ nấm *Cordyceps militaris* còn cho thấy tiềm năng của nó như một chất hoạt hóa miễn dịch hoặc thuốc chống ung thư (Kim et al. 2008). Park và cộng sự (2009) đã nghiên cứu tác dụng chống khối u của *C. militaris* trên chuột và cho thấy *C. Militaris* thu nhỏ khối u và tăng tuổi thọ chuột.

Chi Ganoderma (Ganoderma lucidum, Ganoderma tsugae)

Linh Chi, còn gọi là nấm của sự bất tử, thuộc họ Ganodermataceae đã được sử dụng trên toàn châu Á trong nhiều thế kỷ để hỗ trợ điều trị ung thư. Xích chi *Ganoderma lucidum* cho thấy tác dụng chống ung thư khi sử dụng một mình hoặc kết hợp với hóa trị và xạ trị (Pillai et al. 2010). Tác dụng của chiết xuất ethanol của *G. lucidum* làm giảm sự phát triển của dòng tế bào ung thư dạ dày (AGS). Chen và Zhong (2011) cho thấy sự ức chế sự di căn khối u của axit ganoderic T chiết xuất từ *G. lucidum*. Chiết xuất protein miễn dịch nấm từ *G. tsugae* (reFIP-GTS) có tác dụng chống các tế bào ung thư phổi người.

Các loại nấm dược liệu khác có tiềm năng trong điều trị ung thư:

Chi *Phellinus* (*Phellinus linteus*), Chi *Pleurotus* (*Pleurotus ostreatus*, *Pleurotus citrinopileatus*, *Pleurotus tuber-regium*), Chi *Agaricus* (*Agaricus blazei*, *A. bisporus*), *Lentinula edodes*, Nấm vân chi *Trametes versicolor* / *Coriolus versicolor*, *Grifola frondosa*, *Hericium erinaceus*, *Boletus badius* / *Xerocomus badius*, *Calvatia utriformis*, *Schizophyllum commune*, *Flammulina velutipes*, *Suillus placidus*, *Inonotus obliquus*, *Inocybe umbrinella*, *Coprinus comatus*, *Funlia trogii*, *Lactarius flavidulus*, Chi *Clitocybe* (*Clitocybe nebularis*, *Clitocybe maxima*, *Clitocybe alexandri*), *Albatrellus confluens*, *Fomes fomentarius*, *Piptoporus betulinus*, Chi *Antrodia* (*Polyozellus multiplex*)



Nấm dược liệu đại diện cho một phân khúc phát triển của ngành công nghiệp dược phẩm hiện nay do chứa nhiều các hợp chất hoạt tính sinh học hữu ích. Các nhà nghiên cứu nấm trên khắp thế giới tin chắc rằng nấm có thể cải thiện rất nhiều hình thức ung thư ở các giai đoạn khác nhau. Việc bảo tồn và nhân bản các loại nấm dược liệu là cần thiết cho sự phát triển bền vững. Việc phân lập, làm sạch và nghiên cứu cấu trúc của các hợp chất chống ung thư và miễn dịch mới là rất cần thiết. Những phát hiện này rất quan trọng do thiếu các phương pháp trị liệu hóa học của một số loại ung thư ác tính, như ung thư vú, u trung biểu mô, bệnh bạch cầu cấp tính lymphocytic, bệnh bạch cầu myeloid cấp tính, u lympho Hodgkin, u sao bào, vv... Các kết quả và dữ liệu có thể cung cấp thêm hiểu biết mới về phương pháp chữa trị từ nấm dược liệu và giúp ích cho việc thiết kế thuốc chống bệnh ung thư.

**TS. Nguyễn Thị Liên Thương,
PGS. TS. Nguyễn Thanh Bình***

Khoa Công nghệ sinh học, Đại học Thủ Dầu Một

10 dấu hiệu cảnh báo bạn đang bị hạ đường huyết

Những dấu hiệu cảnh báo bạn đang bị hạ đường huyết thường không rõ ràng. Nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời, bạn có thể bị hôn mê hoặc tử vong.

Hạ đường huyết, thường xảy ra với những người bị tiểu đường nhưng cũng có thể xảy ra với bất cứ ai, dù người đó đã rất cẩn thận trong việc kiểm soát đường huyết.

Hạ đường huyết xảy ra khi lượng glucose trong máu (đường trong máu) giảm xuống một mức quá thấp, không thể duy trì các hoạt động bình thường.

Thông thường, chỉ số đường huyết ở mức dưới 70 mg/dl được coi là thấp.

Vào tháng 6 năm ngoái, một nghiên cứu được đăng trên tạp chí Plos One cho thấy người bị tiểu đường tuýp 2 có trung bình 19 cơn hạ đường huyết/năm. Tình trạng này hay xảy ra với những người sử dụng insulin.

Hạ đường huyết gây ra một số rối loạn giấc ngủ như đổ mồ hôi, ác mộng và nhầm lẫn, khó tập trung, chóng mặt. Nếu không được chữa trị, các triệu chứng này có thể kéo dài, thậm chí người bệnh có thể hôn mê hoặc tử vong.

Để phòng tránh xảy ra những trường hợp đáng tiếc, bạn phải thường xuyên kiểm tra đường huyết cũng như chú ý những triệu chứng báo hiệu để điều trị kịp thời.

1. Đói cồn cào:

Nếu bạn đã ăn nhưng vẫn cảm thấy chưa no lắm hoặc đột nhiên bạn lên cơn đói mà không hiểu vì sao, có nghĩa cơ thể bạn đang cần nhiều glucose hơn.

Giải pháp là hãy bổ sung 15 g thực phẩm giàu carbohydrate. Ăn nho, uống nước cam và ngậm kẹo cứng cũng là một cách giải quyết kịp thời khi gặp cơn đói.

2. Cảm giác lo lắng:

Khi nồng độ glucose giảm quá thấp, các tuyến thượng thận sẽ giải phóng hóc-môn epinephrine (hay còn gọi là adrenaline) báo hiệu cho gan tiết thêm đường.

Lượng hóc-môn epinephrine dư thừa tạo ra một "cơn thèm adrenaline" khiến bạn cảm thấy lo lắng.

3. Rối loạn giấc ngủ:

Hạ đường huyết rất hay xảy ra vào ban đêm nên gây ra một số rối loạn giấc ngủ. Các triệu chứng bao gồm đổ mồ hôi, mơ thấy ác mộng, đột nhiên thức dậy và khóc, cảm giác mệt mỏi và mơ hồ, hay nhầm lẫn khi ngủ dậy.

Nếu từng trải qua hiện tượng này, bạn nên ăn nhẹ trước khi ngủ có thể giảm tần suất và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng này.

4. Run rẩy:

Hệ thống thần kinh trung ương bắt đầu hoạt động kém hiệu quả khi nồng độ glucose mất cân bằng. Kết quả, nó giải phóng catecholamine, một chất hoá học sản sinh glucose. Điều này khiến bạn bị run.

5. Cảm xúc không ổn định:

Thay đổi tâm trạng một cách đột ngột không phải là một điều bình thường. Đây được xem là một dấu hiệu cảnh báo bạn đang bị hạ đường huyết.

Khi đó, bạn có thể bỗng dưng cáu giận, buồn bã, khóc lóc, tức giận vô cớ và muốn ở một mình. Một số biểu hiện không thật sự nghiêm trọng như dễ bực mình cũng báo hiệu đường huyết đang giảm.

6. Đổ mồ hôi:

Đổ mồ hôi thường do hệ thần kinh tự trị kiểm soát (hệ thần kinh thực vật) là một trong những dấu hiệu đầu tiên của tụt đường huyết.

Đột ngột ra mồ hôi mà cơ thể không mắc bệnh nào, bất kể thời tiết nóng hay lạnh cần phải nghĩ ngay đến hạ đường huyết.

7. Chóng mặt, choáng váng:

Nếu bạn đã trải qua những triệu chứng này, hãy nhanh chóng điều trị hạ đường huyết. Lượng đường trong máu giảm có thể dẫn đến ngất xỉu.

Khi cảm thấy bản thân như sắp ngất, hãy ngồi hoặc nằm xuống ngay lập tức để tránh bị thương.

8. Suy nghĩ linh tinh:

Bởi vì bộ não đặc biệt nhạy cảm với sự sụt giảm glucose nên bạn sẽ hay bị nhầm lẫn, khó tập trung vào công việc tại một thời điểm nếu bị hạ đường huyết.

9. Thị lực giảm:

Nếu mắt bạn đột nhiên bị mờ đi hoặc bạn nhìn thấy hai hình ảnh, hãy nghĩ ngay nguyên nhân là do lượng đường trong máu bị giảm.

10. Nói lắp:

Khi bị thiếu đường, não không còn có khả năng phát hiện ra sự thay đổi trong lời nói khiến bạn dễ nói lắp. Bạn không nhận ra nhưng người khác thì sẽ thấy sự khác biệt đó.

Tuy nhiên, nhiều người nghĩ bạn bị say rượu trong khi vấn đề thực sự là tụt đường huyết.

ĐQG (Theo Everyday Health)



Dinh dưỡng cho đôi mắt khỏe

Chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và cân bằng mang lại một số lợi ích sức khỏe, bao gồm ngăn ngừa béo phì, tiểu đường tuýp 2 và ung thư. Nó cũng được chứng minh là có lợi cho mắt, giúp chúng ta duy trì thị lực tốt trong suốt cuộc đời. Một số loại thực phẩm và chất dinh dưỡng được khuyến cáo nên bổ sung thường xuyên để bảo vệ sức khỏe đôi mắt.

Chất chống oxy hóa



Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa được coi là một trong những cách hiệu quả nhất để chống lại những tác động lão hóa của các gốc tự do - tồn tại ở mọi thứ từ thực phẩm tới không khí. Các chất chống oxy hóa như Vitamin C và E, beta carotene, selen và kẽm có thể giúp chống lại tổn thương do gốc tự do. Vitamin C được tìm thấy trong hầu hết các loại trái cây và rau củ, trong khi các loại hạt, khoai lang, bơ đậu phộng và ngũ cốc rất giàu vitamin E - liên quan đến giảm nguy cơ hình thành đục thủy tinh thể cũng như AMD (thoái hóa hoàng điểm do tuổi già).

Trái cây và rau củ màu vàng, cam và đỏ như cà rốt, đu đủ và xoài rất giàu beta-carotene, nhưng nó cũng có trong gan, trứng, sữa. Cơ thể chuyển hóa beta-carotene thành Vitamin A, giúp mắt điều chỉnh với những thay đổi của ánh sáng, giữ cho mắt ẩm, ngăn ngừa đục thủy tinh thể và AMD. Trái cây và rau củ màu xanh đậm, nhiều màu sắc chứa nhiều chất chống oxy hóa tự nhiên nhất. Các loại vitamin cần thiết

để có một đôi mắt khỏe như:

Vitamin A: Có tác dụng làm sáng mắt. Nó có nhiều trong dầu gan cá, gan, carot, trứng, bơ, pho mát, sữa, rau xanh, trái cây.



Vitamin B: Cũng rất cần thiết cho mắt. Bởi sự thiếu hụt Vitamin B2 dẫn đến bệnh viêm mắt, mắt sẽ bị đỏ ngứa, có hạt trong mắt, hay đục thủy tinh thể. Thức ăn có chứa nhiều Vitamin B là men bia, ngũ cốc.

Vitamin C: Có tác dụng ngăn chặn bệnh đục thủy tinh thể, bệnh glôcôm. Chính vì thế bạn cũng đừng quên bổ sung Vitamin C từ các nguồn thực phẩm như cam quýt, khoai tây, rau xanh, cà chua.

Vitamin E: Giúp chống lại bệnh đục thủy tinh thể, giúp cho nhãn cầu khỏe mạnh. Có nhiều trong các loại ngũ cốc, rau xanh, dầu chế biến từ rau xanh.

Omega-3



Các axit béo omega-3 thiết yếu có trong một số phân tử mỡ và chúng

rất quan trọng cho đôi mắt khỏe mạnh, trong số nhiều lợi ích về sức khỏe khác. Hai trong số này là axit docosaheptaenoic (DHA) và axit eicosapentaenoic (EPA) - có thể là công cụ bảo vệ mắt chống lại AMD, đặc biệt ở những người có nguy cơ cao mắc căn bệnh này.

EPA giúp cơ thể sản sinh DHA, được tìm thấy với nồng độ cao ở võng mạc và lớp mạch máu bên dưới võng mạc. Nồng độ thấp các axit béo omega-3 này có thể gây hội chứng khô mắt, AMD, bệnh võng mạc do tiểu đường và bệnh võng mạc do sinh non. Những axit này cũng rất quan trọng cho sự phát triển thị lực thích hợp và chức năng mắt ở trẻ sơ sinh.

Axit béo omega-3 chủ yếu có trong hải sản, đặc biệt là cá hồi, cá ngừ, cá thu, cá mòi, các loại cá béo khác. Chúng cũng có trong các loại hạt, dầu thực vật, rau lá xanh đậm, cũng như chế phẩm bổ sung vitamin. Tuy nhiên, một số nghiên cứu cho thấy chế phẩm bổ sung vitamin omega-3 không có tác dụng như ăn cá béo.

Lutein và zeaxanthin

Các carotenoid này là chất chống oxy hóa tự nhiên có trong mắt và kể cả carotenoid trong chế độ ăn uống đều có thể giúp giảm oxy hóa trong tế bào mắt, ngăn ngừa thoái hóa võng mạc và thủy tinh thể. Lẫn lượm giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mắt như đục thủy tinh thể và AMD.

Tuy nhiên, cơ thể không thể sản sinh đủ các dưỡng chất quan trọng này để mang lại lợi ích. Tăng hấp thu các dưỡng chất qua chế độ ăn uống hoặc dùng chế phẩm bổ sung có thể có lợi. Các loại rau lá sẫm màu như rau bina, súp lơ xanh, cải xoăn rất giàu lutein và zeaxanthin. Chúng cũng có trong trái cây như kiwi, dưa hấu và xoài, cũng như trong trứng, ngô vàng và cà rốt.

Vũ Thanh Minh

- Tổng hợp từ nhiều nguồn

