

Lợi ích tuyệt vời của đậu bắp



Okra: Simply Healthy

Đậu bắp là một loại rau quả đã xuất hiện khoảng 3.500 năm trước đây. Được ví như là “ngón tay của phụ nữ”, đậu bắp rất giàu chất dinh dưỡng giúp cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn. Loại rau này là một trong những món ăn ưa thích của nữ hoàng Cleopatra. Trong chiến tranh thế giới lần thứ hai, người dân thường

▶ xem tiếp trang 7

Đi tìm giải pháp nguồn nước cho cây lúa

Theo Cục Trồng trọt, ĐBSCL năm 2016 đang phải đối mặt với những vấn đề về tình hình khô hạn, xâm nhập mặn. Vùng ven biển ĐBSCL có những khu vực trồng lúa từ bờ biển kéo dài đến 50-70 km, diện tích bị ảnh hưởng có thể đạt đến 350.000 ha đất trồng lúa. Trong khi nước ta phải đáp ứng các yêu cầu về mở rộng thị trường gạo xuất khẩu với các yêu cầu nghiêm ngặt về chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm, cạnh tranh về giá cả với các nước tham gia xuất khẩu gạo.

▶ xem tiếp trang 5

Facebook On This Day- Tìm lại kí ức, tính năng giúp Facebook gần bạn hơn



▶ xem tiếp trang 7

Thông tắc động mạch, làm sạch mỡ trong máu với chỉ một loại thức uống này



Mỡ “lấn chiếm” đường đi của máu.

▶ xem tiếp trang 4

Trong số này:

- Kiểm tra định dạng đĩa GPT hay MBR và cách chuyển đổi giữa chúng Trang 2
- Đi tìm giải pháp nguồn nước cho cây lúa Trang 5
- 3 thủ thuật chuyển tập tin từ PC đến iPad Trang 10
- Sendoid: chia sẻ file dung lượng lớn an toàn giữa hai máy tính Trang 14

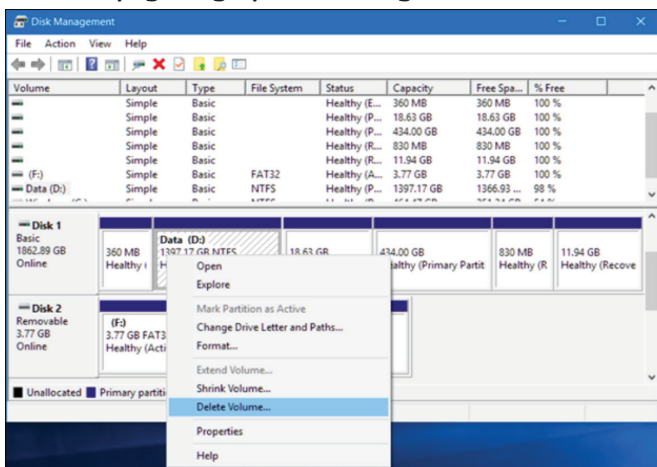


Kiểm tra định dạng đĩa GPT hay MBR và cách chuyển đổi giữa chúng

Chuyển đổi giữa MBR và GPT: Sao lưu và xóa sạch dữ liệu trên đĩa cứng

Để chuyển đổi một ổ đĩa từ MBR sang GPT, hoặc từ GPT sang MBR, bạn sẽ phải xóa sạch dữ liệu của ổ đĩa. Trước khi tiếp tục, hãy sao lưu tất cả dữ liệu trên ổ đĩa. Các quá trình chuyển đổi sẽ xóa toàn bộ dữ liệu trên ổ đĩa hoặc phân vùng đĩa. Về mặt kỹ thuật, đây không phải là cách duy nhất để chuyển đổi định dạng giữa các đĩa. Một số chương trình quản lý phân vùng của bên thứ ba có thể chuyển đổi MBR sang GPT và GPT về MBR mà không làm mất dữ liệu. Tuy nhiên, chúng không được hỗ trợ chính thức từ Microsoft, và bạn cần phải sao lưu dữ liệu của bạn trước khi thực hiện quá trình chuyển đổi định dạng đĩa.

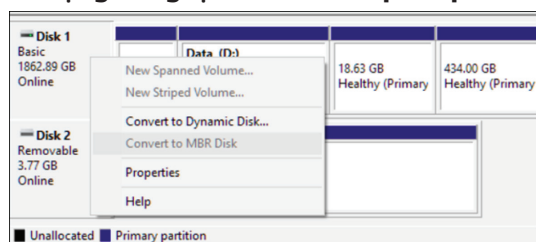
Sử dụng công cụ Disk Management



Xác định vị trí của ổ đĩa hoặc phân vùng đĩa mà bạn muốn chuyển đổi trong Disk Management. Kích chuột phải vào bất kỳ phân vùng trên ổ đĩa và chọn "Delete Volume" hoặc "Delete Partition" để loại bỏ chúng. Lặp lại quá trình này cho các phân vùng cần chuyển đổi khác.

Khi tất cả các phân vùng cần chuyển đổi đã được lấy ra khỏi ổ đĩa bằng lệnh delete, bạn có thể kích chuột phải vào ổ đĩa trong Disk Management và chọn "Convert to GPT disk" hoặc "Convert to MBR Disk." Tùy chọn này sẽ chỉ xuất hiện trên phân vùng hay ổ đĩa đã bị xóa trong Disk Management. Tương tự, bạn cần thực hiện cho các phân vùng cần chuyển đổi còn lại.

Sử dụng dòng lệnh command prompt



Bạn cũng có thể làm điều này với lệnh diskpart từ cửa sổ Command Prompt. Bạn sẽ phải sử dụng command prompt trong một số trường hợp như: các phân vùng và ổ đĩa đã bị khóa và unmodifiable trong Disk Management. Đầu tiên, mở cửa sổ Command Prompt với quyền Administrator. Gõ các lệnh sau vào cửa sổ Command Prompt, rồi nhấn Enter sau mỗi dòng lệnh:

```
Administrator: Command Prompt - diskpart
Microsoft Windows [Version 10.0.10586]
(c) 2015 Microsoft Corporation. All rights reserved.

C:\Windows\system32>diskpart

Microsoft DiskPart version 10.0.10586

Copyright (C) 1999-2013 Microsoft Corporation.
On computer: HP-ENVY

DISKPART> list disk

Disk ###        Status              Size               Free               Dyn              Gpt
-----
Disk 0          Online              465 GB              0 B                *
Disk 1          Online              1863 GB             0 B                *
Disk 2          Online              3861 MB             0 B
```

diskpart

list disk

Bạn sẽ thấy danh sách các ổ đĩa hiện có trên máy tính. Lưu ý con số đại diện của đĩa mà bạn muốn chuyển đổi. Bạn có thể xác định các ổ đĩa thông qua kích thước của chúng.

Bây giờ, gõ các lệnh sau, nhấn Enter sau mỗi dòng lệnh, và thay thế "#" bằng số đại diện của ổ đĩa bạn muốn chuyển đổi. Lệnh "clean" sẽ xóa sạch dữ liệu của ổ đĩa và các phân vùng của nó, do đó bạn nên cẩn thận khi thao tác và nhớ phải nhập chính xác số đại diện của ổ đĩa.

select disk # (ví dụ, select disk 2 nếu bạn muốn chuyển đổi ổ đĩa thứ 3)

clean

Bây giờ, gõ một trong các lệnh sau để chuyển đổi hệ thống phân vùng của đĩa cứng sang hoặc MBR hoặc GPT, tùy thuộc vào nhu cầu của bạn.

Để chuyển đổi đĩa từ MBR sang GPT:

convert gpt

Để chuyển đổi từ GPT sang MBR:

convert mbr

Vậy là xong, bạn có thể sử dụng công cụ Disk Management để tạo ra các phân vùng trên đĩa hoặc thậm chí sử dụng lệnh diskpart khác trong Command Prompt để tạo ra các phân vùng này. Bạn có thể di chuyển dữ liệu bạn sao lưu lại trên các phân vùng mới, nếu bạn thích ..

Cao huyết áp (tiếp theo và hết)

VIII) Điều trị cao huyết áp:

A) Cần thay đổi lối sống là quan trọng đối với cả hai: Điều trị và phòng ngừa cao huyết áp và có thể có hiệu quả như một cách điều trị không dùng thuốc. Ưu điểm thêm là có những tác động rộng lớn hơn về sức khỏe tim mạch. Các biện pháp sống được đề nghị bởi các chuyên gia và chúng mình là giảm huyết áp:

1) Hạn chế muối: Cần giảm lượng muối ăn là từ 9 đến 12 g mỗi ngày xuống còn 5g/ngày. Điều này có ảnh hưởng lớn hơn ở những người bệnh tăng huyết áp.

2) Giảm lượng rượu hay bỏ hẳn: Điều độ tiêu thụ rượu sẽ giảm nguy cơ đột quỵ, đe dọa mạng sống người bệnh.

3) Tiêu thụ nhiều loại rau và trái cây, hạn chế dùng chất béo: Những người có huyết áp cao nên ăn ít nhất hai lần một tuần và giữa 300 và 400 g trái cây và rau mỗi ngày.

4) Giảm cân và cố gắng duy trì: Tăng huyết áp có mối tương quan chặt chẽ với trọng lượng cơ thể dư thừa.

5) Tập thể dục thường xuyên - hướng dẫn bệnh nhân cao huyết áp nên tham gia vào ít nhất 30 phút tập thể dục cường độ vừa phải (đi bộ, chạy bộ, đạp xe hay bơi lội) vào 5-7 ngày một tuần.

6) Bỏ thuốc lá dù có thể tăng cân lúc đầu. Hút thuốc cũng có thể làm tăng huyết áp và ảnh hưởng tim mạch lớn hơn. Từ bỏ hẳn hút thuốc lá cũng là một biện pháp tốt cho người có huyết áp cao.

7) Tránh lao động quá độ, gây trí óc căng thẳng, lo lắng quá độ.

B) Dùng thuốc để điều trị cao huyết áp:

Các bác sĩ sẽ kê toa thuốc cùng với các biện pháp lối sống để giảm huyết áp ở những người có HA ở trên mức 140 trên 90. Mặc dù các biện pháp cách sống như vậy thường theo đuổi khá tốt lúc đầu. Thuốc thường được bắt đầu như là đơn trị (chỉ là một loại thuốc) và ở một liều thấp. Cần hiểu rõ tác dụng phụ của từng loại khi dùng chúng, nên khám một bs nội khoa và theo dõi hiệu quả, tác dụng phụ của từng loại thuốc.

Có 5 loại thuốc được coi là hàng đầu để điều trị tăng huyết áp: Thuốc lợi tiểu, thuốc chẹn beta, thuốc ức chế men chuyển đổi angiotensin, thuốc chẹn calci và thuốc ức chế angiotensin 2.

Tất cả 5 loại thuốc này đều có tác dụng làm giảm huyết áp; thuốc lợi tiểu thiazid và thuốc chẹn beta đã được chứng minh làm giảm tỷ lệ tử vong do các biến chứng tim mạch từ tăng huyết áp; các thuốc khác có thể được dùng trong 1 số trường hợp.

1) Thuốc lợi tiểu nay ít dùng vì tác dụng phụ tiểu nhiều về đêm nên dùng lúc sáng, trưa và tránh dùng lúc chiều tối: Gồm có hydrochlorothiazid, indapamid, furosemid, Amilorid, triamteren.

2) Thuốc chẹn giao cảm beta gồm: Propranolol (Avlocardyl, Inderal), Atenolol (Tenormin), Metoprolol (Lopresor), Acebutolol (Sectral), Pindolol (Visken) có hiệu quả đối với mọi mức độ tăng huyết áp, và đặc biệt hữu

hiệu trong đau thắt ngực và sau nhồi máu cơ tim. Các thuốc này được ưu tiên dùng cho người bệnh có mạch nhanh. Các thuốc này cần tránh dùng trong hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính.

3) Thuốc ức chế Canxi: Gồm có nifedipin(Nifehexal), nicardipin, amlodipin (Amlor), verapamil, Diltiazem (Tildiem) Verapamil (Isoptine) nên dùng thuốc thải trừ lâu. Tác dụng phụ chiếm 10-20% trường hợp. Thông thường là nhức đầu, phù ngoại biên, phù mắt. Hiếm hơn là hạ huyết áp thể đứng, mệt, xoàng, rối loạn tiêu hóa, hồi hộp, phát ban, buồn ngủ và bất lực.

4) Nhóm thuốc ức chế men chuyển: Gồm Captopril (Lopril), Enalapril (Renitec), Lisinopril (Zestril), Peridopril (Coversyl, viết tắt ACE). Nhóm thuốc ức chế men chuyển là thuốc được chọn khi người bị kèm hen suyễn (chống chỉ định với chẹn beta), đái tháo đường (lợi tiểu, chẹn beta) với tác dụng phụ: Làm tăng kali huyết và gây chứng ho khan khó chịu. Chỉ định: Tăng huyết áp các giai đoạn tác dụng phụ (ít có tác dụng phụ ngoài rối loạn về thèm ăn, ngứa, ho).

5) Nhóm thuốc mới ức chế thụ thể angiotensin2: Thuốc đầu tiên được dùng là Losartan, sau đó là Irbesartan, Candesartan, Valsartan... Nhóm thuốc mới này có tác dụng hạ huyết áp, đưa huyết áp về trị số bình thường, tương đương với các thuốc nhóm đối kháng calci, chẹn beta, ức chế men chuyển. Đặc biệt gần như không gây ho khan như nhóm ức chế men chuyển, hoặc không gây phù như thuốc đối kháng calci. Tác dụng phụ có thể gặp là chóng mặt, hoặc rất hiếm là gây tiêu chảy. Chống chỉ định của thuốc là không dùng cho phụ nữ có thai hoặc người bị dị ứng với thuốc.

6) Lưu ý 2 nhóm thuốc sau này có tác dụng lên hệ thần kinh trung ương (Reserpine,t, Aldome, Clonidine hay ức chế alpha như Prazosin, Alfuzosin, Terazosin, Phentolamin). Hiện nay nhóm thuốc này hầu như không còn dùng nữa là vì có nhiều tác dụng phụ.

C) Nguyên tắc điều trị bệnh cao huyết áp:

Các thuốc thuộc những nhóm kể trên đều có ở nước ta nhưng tất cả có nhiều tác dụng phụ không mong muốn hay chống chỉ định. Dùng thuốc điều trị cao huyết áp phải có chỉ định của bác sĩ.

Để điều trị bằng thuốc, người bệnh không thể nào tự mình mua dùng cần đi khám và được bác sĩ điều trị chỉ định, hướng dẫn sử dụng thuốc. Bởi vì chỉ có bác sĩ mới nắm vững tính năng của thuốc, khám bệnh trực tiếp và sẽ lựa chọn loại thuốc thích hợp, chỉ dẫn các nguyên tắc dùng thuốc. Sự lựa chọn thuốc trị cao huyết áp sẽ tùy thuộc vào yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, có sự tổn thương các cơ quan (như: suy thận, suy tim, dây thất trái...), có kèm bệnh đái tháo đường... Người bệnh không nên tự ý đổi thuốc mà cần hỏi ý kiến bs nội khoa hoặc tim mạch để xử lý thật đúng hơn. Có nên ngưng thuốc khi huyết áp không tăng? Không nên vì sẽ tăng HA sau khi ngưng thuốc, có thể gây tai biến nguy hiểm. Phải uống thuốc đều đặn và theo dõi huyết áp thường xuyên, khi có gì bất thường (có thể bị tác dụng phụ có hại của thuốc) thì phải đi tái khám bác sĩ ngay.

Bs Dương minh Hoàng (ECFMG)



▶ Tiếp theo trang 1

Thông tắc động mạch, làm sạch mỡ trong máu với chỉ một loại thức uống này

Chỉ với 3 loại nguyên liệu đơn giản bao gồm tỏi, chanh, gừng sẽ giúp bạn thông tắc các động mạch, loại bỏ các chất béo tích tụ trong máu bấy lâu nay.

Chắc chắn đây là tin vui cho những ai đang mang trong mình 2 triệu chứng nguy hiểm trên. Tuy nhiên, bạn sẽ phải vô cùng ngạc nhiên vì công dụng của chúng còn vượt xa những gì bạn tưởng tượng.

Loại nước uống thần kỳ này có tác dụng điều trị và ngăn ngừa các triệu chứng mệt mỏi, nhiễm trùng, cảm lạnh. Ngoài ra, chức năng gan sẽ được cải thiện, ngăn chặn sự phát triển của gốc tự do chỉ với 3 loại nguyên liệu duy nhất.

Được biết, tỏi giàu allicin, đây là thành phần làm nên điều kỳ diệu của hỗn hợp này, do đó, chúng có tác dụng giảm mỡ máu, cholesterol xấu, hỗ trợ chức năng gan...

Gừng chứa tinh dầu giúp cải thiện hệ miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể. Còn chanh giúp trung hòa mùi vị của tỏi và gừng, giúp bạn dễ dàng thưởng thức loại nước uống này.

Bạn hãy yên tâm khi sử dụng hỗn hợp này vì tỏi, gừng và chanh khi kết hợp với nhau hoàn toàn không gây ra bất kỳ tác dụng phụ nào cho cơ thể. Ngược lại, chúng còn có vô số các lợi ích kể trên.

Nguyên liệu

- 4 củ tỏi lớn.
- 4 trái chanh.
- Gừng có kích thước 3-4cm.
- 2 lít nước.



Tỏi, gừng, chanh thông tắc động mạch, quét sạch mỡ máu.

Chuẩn bị nguyên liệu:

Chanh gọt vỏ, gừng, tỏi rửa sạch cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, nếu không có dụng cụ chuyên dụng bạn hãy dùng dao băm nhuyễn.

Hỗn hợp vừa xay xong đổ vào nồi rồi thêm 2 lít nước đã chuẩn bị sẵn, bắc lên bếp nấu sôi, khuấy đều khoảng 10 phút rồi hãy tắt bếp, để nguội.

Dùng rây lọc hỗn hợp lấy nước cho vào chai thủy tinh.

Cách uống

Mỗi ngày, nên uống 200ml trước bữa ăn khoảng 2 tiếng, tốt nhất, nên áp dụng vào buổi sáng khi dạ dày còn đói.

Việc tiêu thụ vào buổi sáng sẽ kích thích toàn bộ hệ tiêu hóa hoạt động, quá trình đào thải chất độc cũng diễn ra tốt hơn.



Hỗn hợp thu được sau khi xay 3 nguyên liệu trên.

Lưu ý:

- Nhớ lắc kỹ chai trước khi sử dụng.
- Bảo quản trong tủ lạnh khi chưa sử dụng hết.
- Uống hết hỗn hợp, dùng 6 ngày rồi tiếp tục thực hiện thêm 1 liệu trình.

Nếu cơ thể đang gặp các vấn đề nêu trên hoặc đơn giản bạn muốn tăng cường sức khỏe, hãy thực hiện theo hướng dẫn và sử dụng mỗi ngày.

Đặc biệt, công thức này rất tốt cho người cao tuổi, giúp khôi phục năng lượng, tinh thần và trẻ hóa cơ thể.

Chúc bạn sống vui khỏe.

ĐQG (Theo Health and Home Remedies)

Đi tìm giải pháp nguồn nước cho cây lúa



Việc canh tác lúa cần một lượng lớn nước. Tuy nhiên trong tình trạng hiện nay, đất nhiễm mặn thậm chí thiếu nước sinh hoạt, liệu cơ cấu trồng trọt có chuyển dịch và cần chuyển dịch như thế nào để đảm bảo vấn đề an ninh lương thực trong nước và sản lượng xuất khẩu?

Trên thế giới mỗi năm sản xuất khoảng 700 triệu tấn lúa đủ để cung cấp lương thực cho hơn ba tỷ người, trong đó khoảng 700 triệu sống trong nghèo đói. Phần lớn lúa được trồng trong điều kiện ngập nước từ khi trồng đến khi thu hoạch và lượng nước này lớn hơn 2.5 lần so với trồng lúa mì hoặc ngô.

Để đảm bảo năng suất cao, người nông dân trong hàng nghìn năm qua đã luôn phát triển hệ thống thủy lợi phục vụ cho trồng lúa. Với khoảng 160 triệu ha đất lúa đã sử dụng phần lớn nguồn nước ngọt trên toàn thế giới, chiếm 35-45% tổng lượng nước tưới tiêu của thế giới. Vậy thật sự có cách nào để tiết kiệm

nước trong trồng lúa đồng thời vẫn đảm bảo năng suất về lương thực?

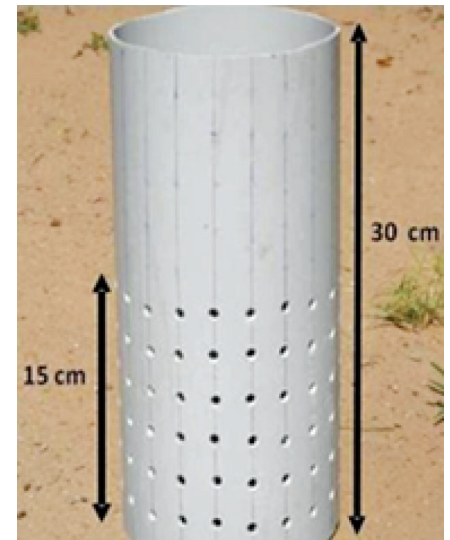
Để giải quyết câu hỏi lớn này chúng ta cần xem xét lại nhu cầu tưới tiêu trong trồng một cách khoa học. Đất trồng lúa sử dụng rất nhiều nước ngọt nhưng bù lại cung cấp an ninh lương thực cho hàng tỷ người. Tuy nhiên không nhiều người biết rằng cây lúa không thực sự cần nước nhiều hơn các loại lương thực khác như lúa mì. Khoảng một nửa lượng nước tưới sẽ thấm xuống đất và hòa vào nước ngầm, sông, suối. Nước này lại đi vào hệ thống thủy vực và có thể được tái sử dụng cho các ruộng lúa. Do đó, một nửa lượng nước ngầm này không thật sự mất đi.

Một nửa của lượng nước tưới cho lúa còn lại bị bốc hơi vào không khí sau đó ngưng tụ và rơi trở lại thành mưa. Tính trung bình trên thế giới, để tạo ra 1 kg lúa cần đến 1.400 lít nước ngọt, tương đương với lượng nước cần cho lúa mì. Mỗi năm, cần dùng khoảng 1.000 km khối nước ngọt cho việc trồng lúa, trong khi nhu cầu nước ngọt ngày càng cao cùng với tình trạng khan hiếm nước ngọt do nhiễm mặn, do ô nhiễm nguồn nước, khô hạn v.v... ngày càng trở nên một vấn đề bức thiết.

Hiện nay các nhà nông học đã đưa ra một số biện pháp kỹ thuật để áp dụng giúp giảm lượng nước tưới trong trồng lúa, đồng thời thuận lợi cho việc canh tác ở những nơi thiếu nước ngọt.

Giải pháp kỹ thuật luân phiên khô và ngập nước (Alternate Wetting Drying)

Theo nghiên cứu, có thể sử dụng kỹ thuật AWD luân phiên giữa chế độ ngập nước và để khô ruộng để tiết kiệm nước mà không ảnh hưởng đến năng suất lúa. Số ngày ngập nước ruộng lúa từ 1 đến hơn 10 ngày tùy thuộc vào một số yếu tố như loại đất, thời tiết và giai đoạn sinh trưởng cây trồng. Có thể lưu nước ruộng lúa ở mức dưới miệng ống từ 10-15 cm trong một số giai đoạn của cây. Kỹ thuật này có thể tiết kiệm đến 30% lượng nước khi vẫn duy trì hoặc đôi khi thậm chí tăng năng suất lúa.





Giải pháp kỹ thuật “lúa hiếu khí” (Aerobic Rice)

Trong kỹ thuật này, ruộng lúa chỉ cần làm “ướt” như khi trồng ngô hoặc lúa mì. Các kết quả áp dụng đến nay đã chứng minh có thể tiết kiệm nước lên đến 50% và năng suất tăng hơn 30%. Kỹ thuật lúa hiếu khí là một lựa chọn tốt cho những khu vực không có đủ nước để giữ cho cánh đồng lúa ngập nước. Lúa hiếu khí là một hệ thống sản xuất trong đó đặc biệt là lúa được trồng trên đất trong thoát nước tốt, không ngập nước. Với điều kiện quản lý tốt, kỹ thuật này có thể cho sản lượng ít nhất là 4-6 tấn mỗi ha.

Các khu vực áp dụng:

+ Đất vùng cao: Cần những khu vực có đất phẳng, có lượng mưa đủ để làm ẩm đất, và thuận lợi để bón phân.

+ Ruộng bậc thang, ruộng ở các sườn dốc: Mưa khá thường xuyên, đất tương đối thô, tơi xốp và thoát nước tốt, ít đọng nước trong mùa trồng trọt.

+ Đất thấp ít gần nguồn nước tưới: Các khu vực không đủ nước để trồng lúa ngập nước.

Lúa hiếu khí dùng cách gieo

khô trực tiếp sau khi làm đất. Tưới tiêu có thể do mưa hoặc tưới phun, tạo rãnh, hoặc cho ngập nước nhanh ruộng vừa đủ cung cấp nước cho vùng rễ.

Về phân bón thường 70-90 kg N/ha có thể đạt năng suất 4-6 tấn/ha. Phân bón Phospho cũng cần được lưu ý khi trồng lúa hiếu khí.

Một số vấn đề thường gặp là cỏ dại, sâu bệnh trong đất cũng cần lưu ý khi áp dụng kỹ thuật này. Do đó người ta khuyến cáo nên trồng lúa hiếu khí luân canh với cây trồng cạn trong ruộng để giảm sâu bệnh trong đất.



A dry seeded aerobic rice field



Dibbling aerobic rice seeds

Hình. Kỹ thuật ruộng lúa hiếu khí với gieo hạt khô và kết hợp với trồng đậu nành (IRRI)

Giải pháp tái sử dụng nguồn nước tưới

Chúng ta có thể nỗ lực hơn nữa trong việc tái sử dụng các dòng nước thấm từ những cánh đồng lúa vào nước ngầm, lạch, và sông suối. Có thể bơm nước tuần hoàn vào ruộng hoặc xây

dựng các con đập và hồ chứa nhỏ để lượng nước thấm này không mất đi. Giả sử chúng ta có thể làm giảm 10% lượng nước sử dụng trong ruộng lúa trên thế giới sẽ tiết kiệm được lượng nước bằng 100 km khối nước (tương đương 40 triệu hồ bơi Olympic) đủ để cung cấp nước sinh hoạt hàng năm cho 1/4 đến 1/2 dân số thế giới.



A ripening aerobic rice field



Aerobic rice growing side by side with soy bean

Tài liệu tham khảo

Tổng hợp từ các tài liệu

The International Rice Research Institute (IRRI), Rice Today, Vol. 8 (1), p 28-29).

o Saving Water with Alternate Wetting Drying (AWD)

o Water management in irrigated rice - Coping with water scarcity

o Does rice really use too much water? TS. Bas Bouman

ThS. Đào Trung Thành, TS. Nguyễn Thị Liên Thương
(Khoa TNMT, ĐH Thủ Dầu Một)

Lợi ích tuyệt vời của đậu bắp

dùng hạt đậu bắp thay cho hạt cà phê.

Đậu bắp chứa các khoáng chất như Sắt, Canxi và Vitamin A, C. Nó cũng chứa Thiamine, Riboflavin, chất béo và tinh bột. Đậu bắp có thể được ăn sống hoặc nấu chín. Một chén đậu bắp sống chứa 33 gam Calo trong khi đậu bắp nấu chín có 25 gam. Đậu bắp tươi chứa nhiều chất xơ (3,2 gram) so với đậu bắp nấu chín (2 gram). Đậu bắp tươi có 660 đơn vị quốc tế (IU) Vitamin A so với 460 IU ở đậu bắp nấu chín. Có 21 milligram Vitamin C trong nửa chén đậu bắp sống thái lát, nhưng khi nấu chín chỉ còn 13,04 mg Vitamin C.

Có rất nhiều bằng chứng khoa học về lợi ích đối với sức khỏe của đậu bắp, một số lợi ích chính như sau:

1. Đậu bắp có chứa một lượng lớn chất xơ rất quan trọng cho việc duy trì lượng đường thích hợp trong máu. Điều này là vì nó có thể kiểm soát tốc độ hấp thu đường khi đi vào đường ruột.

2. Chất nhầy của đậu bắp giúp kết dính Cholesterol và acid mật mang độc tố. Đó là lý do tại sao đậu bắp giúp giải độc gan.

3. Bạn có thể tránh được táo bón với sự hỗ trợ của đậu bắp. Điều này là vì đậu bắp giúp bôi trơn ruột già và làm nhuận tràng. Thứ nhất, nó rất giàu chất xơ giúp cải thiện sự hấp thụ nước và đi đại tiện. Thứ hai, chất nhầy của nó có thể làm dịu đường ruột, từ đó giúp thải phân dễ dàng hơn.

4. Đường ruột chứa vi khuẩn tốt và xấu. Đậu bắp làm tăng tốc độ tăng trưởng của vi khuẩn tốt, do đó giúp duy trì đường ruột khỏe mạnh.

Vì có nhiều lợi ích sức khỏe, đậu bắp từ lâu được sử dụng phổ biến như là một liệu pháp tự nhiên để điều trị bệnh tiểu đường, giải độc gan, chống táo bón

Lưu Trường (Theo Healthy and Natural Life)

Facebook On This Day- Tìm lại ký ức, tính năng giúp Facebook gần bạn hơn

Kể từ khi ra mắt một năm trước, tính năng On This Day của Facebook đã trở nên phổ biến trên khắp thế giới theo cách mà chỉ có Facebook làm được. 60 triệu người ghé thăm On This Day mỗi ngày, 155 triệu người đăng ký nhận thông báo về kỉ niệm cũ của họ. Chức năng này là một điều vui vẻ và được mọi người yêu mến, nhưng nó không phải là lần đầu tiên Facebook đưa cho bạn xem lại một thứ đã cũ mà bạn từng post rất lâu trước đó. Ba năm trước, Facebook ra mắt Timeline Movie Maker để biến trang feed của bạn thành một đoạn phim, năm 2014 tính năng này được gọi là A Look Back... Ngoài ra, cứ mỗi tháng 12, bạn còn có Year In Review để xem lại 10 khoảnh khắc tuyệt nhất của mình trong năm vừa qua.

On This Day - kỉ niệm là vàng

Chắc chắn rằng người ta thích chia sẻ và tương tác với những kỉ niệm của mình. Một nghiên cứu năm 2013 cho thấy rằng việc xem ảnh cũ là một trong những việc phổ biến nhất mà người ta làm trên Facebook, thậm chí còn phổ biến hơn cả việc gửi tin nhắn hay chơi game. Cùng thời gian đó, Facebook bắt đầu nhận thấy trò "đào sâu ký ức", tức là khi có bạn bè nào đó bấm like hoặc comment lại vào một tấm hình cực kì cũ kĩ của bạn khiến nó trôi lên news feed và mọi người bắt đầu vào chọc bạn

vì tấm ảnh ngớ ngẩn đó. Nói cách khác, người dùng Facebook thích hoài niệm.

Chính vì thế, nếu nhìn nhận theo một cách khác thì On This Day chỉ là cách Facebook giúp người ta làm thứ gì mà họ đang làm một cách dễ dàng hơn. Chỉ khác cái là On This Day là một chức năng có thể push thông báo cho bạn, có một khung hình đẹp để tạo ấn tượng với bạn, và không có bất kì con người nào chọn tấm ảnh đó cho bạn. Tất cả đều được thực hiện hoàn toàn tự động bằng thuật toán của Facebook. Tất nhiên, vì là máy làm nên vẫn có xác suất On This Day sẽ đẩy lên một ký ức đau lòng nào đó, hay ít nhất là một thứ mà bạn không muốn thấy lại lần nữa.

Bạn hoàn toàn có thể tắt On This Day hay xóa đi tấm ảnh mà bạn không muốn chính bạn hay bất kì ai thấy lại lần nữa. Tuy nhiên, về phía





Facebook thì hãng vẫn muốn bạn tham gia On This Day, hãng muốn khuyến khích bạn chia sẻ thêm nhiều hơn nữa những thứ cá nhân của bạn trên dịch vụ của mình. Vì bên dưới On This Day là một thứ vô cùng quan trọng với Facebook: Mục tiêu chinh phục thế giới và toàn bộ thời gian online của mọi người.

Trong công cuộc thực hiện mục tiêu đó, Facebook đã dành nhiều năm tìm kiếm các cách khác nhau để có thể kiếm được tiền dựa trên những thông tin của bạn, mang thêm nhiều cơ hội giúp 1.6 tỉ người tương tác với cuộc sống mà họ đã sống và chia sẻ nó lên mạng xã hội này. Ký ức là một thứ cực kì mạnh mẽ xét về khía cạnh này và nếu Facebook có thể tận dụng nó tốt thì nó sẽ tạo ra một thứ giúp bạn gắn chặt hơn với Facebook. Song song đó, Facebook cũng biết rằng nếu họ làm không tốt và làm khơi lên lại thứ mà người dùng không muốn thấy, người ta sẽ bỏ mạng xã hội này. Với Facebook, khi bạn nghịch với cảm xúc của người dùng, đồng nghĩa bạn đang đùa với lửa.

Nhóm On This Day bắt đầu bằng việc hỏi những câu hỏi quan trọng: những loại kỉ niệm nào người dùng muốn thấy? Liệu Facebook có nên chỉ hiện những ký ức vui? Liệu máy tính có biết được thế nào là một ký ức đẹp hay không? Nhóm tìm thấy rất nhiều câu trả lời, và có một thứ rất rõ ràng: Ký ức rất phức tạp. Và bạn sẽ không thể giải quyết những việc này chỉ với những thuật toán.

Bộ máy cảm xúc

Artie Konrad, một nhà nghiên cứu người vừa hoàn thành luận án tiến sĩ về tâm lý học nhận thức, sẽ vào làm việc cho Facebook với vai trò nhân viên toàn thời gian sau nhiều kỳ thực tập. Konrad chính là người đã dẫn dắt cuộc nghiên cứu về On This Day của Facebook và đã dành nhiều năm hỏi người dùng về những ký ức mà họ thích và không thích, họ phân loại chúng ra sao (ví dụ: "trẻ con" hay "thành quả" hoặc "du lịch") và họ muốn Facebook xử lý chúng như thế nào. Konrad nói rằng: "Họ nghĩ vai trò của chúng tôi là lâu lâu nhắc lại những thứ vui vẻ, thú vị và các khoảnh khắc quan trọng mà một người nào đó không rành để xem lại".

Vậy là nhiệm vụ chính của On This Day được xác định: Tìm và hiểu về những "khoảnh khắc quan trọng" và cũng là trọng tâm trong nghiên cứu của Konrad. Tuy nhiên, việc chuyển những

nghiên cứu đó thành thuật toán lại là việc của Omid Aziz, quản lý kỹ thuật của On This Day. Aziz nói: "Chúng tôi hiểu rằng chúng tôi sẽ không thể nào xây dựng được một thuật toán hoàn hảo". Anh bắt đầu vẽ lên bảng và giải thích về cách mà anh cố gắng làm ra một thứ hoàn hảo nhất có thể trong khả năng của mình.



Trong dài hạn, nhóm muốn khai thác sự khác nhau giữa những khoảnh khắc vui vẻ và những thứ tuy quan trọng nhưng lại không làm bạn cười. Nhưng ở thời điểm hiện tại, nhóm chỉ đơn giản là tập trung vào những thứ sẽ làm bạn cười. Thế là họ bắt tay vào ngay bước số 1, Aziz gọi là "chọn lọc". Ở bước này máy tính sẽ lược bỏ những thứ mà chắc chắn bạn không thích xem. Người yêu cũ, những người bạn đã block, những thứ tương tự như vậy...

Bước số 2: Đánh giá. Đây là nơi mà mọi khó khăn bắt đầu. Các bài post có nhiều like và ít comment thường là những thứ tích cực, nhưng những bài post có nhiều comment và ít like thì lại phức tạp hơn rất nhiều. Các thuật toán bình thường sẽ không phát huy hiệu quả, vậy là Facebook nhờ đến machine learning. Machine learning có khả năng đoán được những thứ gì bạn muốn xem dựa theo cách mà bạn dùng sản phẩm. Nếu bạn thường xuyên chia sẻ kỉ niệm với một số bạn bè nào đó, bạn sẽ thấy họ xuất hiện nhiều hơn. Nếu bạn bỏ qua tất cả mọi ký ức của mình với một người, Facebook sẽ ngừng không còn hiện tên người đó lên cho bạn.

Aziz và nhóm của mình cũng sử dụng hệ thống computer vision của Facebook để coi những gì xuất hiện trong ảnh của bạn và phân loại chúng. Phần mềm computer vision này có thể biết được ảnh của bạn đăng lên có một con chó trong đó, có đồ ăn trong đó, có quần áo, giày dép hay có người xuất hiện... Nếu Facebook có thể đoán được những gì và



► những ai có trong ảnh, kết hợp với việc phân tích comment và like, hệ thống On This Day có thể hoạt động một cách tự tin. Nhưng dù có cố gắng đến đâu đi nữa thì cũng sẽ có lúc On This Day đưa ra những gợi ý sai.

Konrad đưa ra một ví dụ rất cụ thể: Em bé. Người ta rất thích chia sẻ ảnh trẻ con. Nhưng nếu bạn vừa mất đi đứa con của mình trong năm nay thì sao? Facebook chắc chắn không thể biết được điều đó, nhưng nếu hãng đưa cho bạn xem lại kỉ niệm của đứa trẻ đó thì sẽ là một thảm họa. Một ví dụ khác ít đau buồn hơn: Nếu bạn vừa cãi nhau với người bạn thân ngày hôm qua và bạn không buồn nghĩ đến nữa? Nếu bạn mất đi người thân nào đó 5 năm trước, việc xem lại tấm ảnh có người đó sẽ khiến bạn cười hay khóc? “Một trải nghiệm vui vẻ ban đầu hoàn toàn có thể biến thành một thứ khó chịu theo thời gian”. Trong thế giới của các nhà nghiên cứu, điều này được gọi là contamination sequence.

Ngoài ra còn có một thứ được gọi là “redemption sequence”. Bạn yêu bạn gái của bạn, sau đó chia tay. Nhưng rồi hai bạn lại tái hợp với nhau. Hoặc lúc đầu bạn bị bệnh, sau đó khỏi bệnh. Nói cách khác, ký ức là một thứ vô cùng mạnh mẽ nhưng không bao giờ ổn định và có thể dự đoán được.

Khuyến khích chia sẻ cảm xúc

Khi On This Day ra mắt lần đầu tiên, có một làn sóng phản hồi từ người dùng khi họ thấy những thứ không nên thấy lại: Đứa trẻ đã qua đời vì bệnh tật, thú nuôi đã chết, hay nói chung là một thứ nào đó hiện ra trên news feed Facebook mà không báo trước. Một người dùng tên Rachel Jennings đã viết một bức thư ngỏ sau khi thấy lại tấm hình của căn nhà mà cô buộc phải bán đi, cũng như ảnh của chú mèo mới chết gần đây. “Facebook à, tôi biết rằng sẽ chỉ là vấn đề thời gian cho đến lúc bạn cho tôi xem lại ảnh của người cha yêu dấu của tôi, người vừa mất năm ngoái. Có lẽ bạn sẽ cho tôi xem tấm hình mà tôi đã post để kỉ niệm cái đêm mà ông ấy qua đời”.

Tháng 10 năm 2015, 7 tháng sau khi On This Day chính thức triển khai, Facebook bắt đầu cho phép người dùng tùy chỉnh những thứ cơ bản. Giờ bạn có thể dễ dàng bỏ những người hay người mà bạn cảm thấy khó chịu. Ít nhất, hành động này sẽ giúp On This Day biết được chính xác những gì bạn không muốn thấy. Vì nghĩ đi nghĩ lại thì cảm xúc của

người dùng chính là thứ đóng vai trò trung tâm của On This Day.



Nó cũng là thứ trọng tâm của Facebook. Facebook không muốn trở thành một nền tảng mà bạn hay bạn bè của bạn lên đó post. Facebook muốn trở thành một người bạn thật sự của bạn. Công ty đã đầu tư rất nhiều tiền bạc để định hình và kiểm soát cho bằng được trải nghiệm cảm xúc của bạn khi bạn xài mạng xã hội này. Những công cụ như On This Day chính là bằng chứng rõ ràng nhất cho việc đó. “Một trong những ý tưởng lớn mà chúng tôi có thể làm được là tạo ra những cách có ý nghĩa để mọi người thể hiện chính mình”.

Trong năm 2016, On This Day sẽ càng hiểu bạn nhiều hơn nữa với sự xuất hiện của các biểu tượng cảm xúc Reaction. Hệ thống tự động sẽ biết rõ hơn một post nào là post buồn, post nào là post vui nhờ vào các reaction mà mọi người để lại, không chỉ là những phân tích dựa trên các lời bình luận nữa. Mà nghĩ lại thì reaction cũng chẳng phải là một cách mà công ty giúp bạn có được trải nghiệm cảm xúc tốt hơn hay sao.

Tất nhiên, Aziz và nhóm của mình vẫn đang làm việc rất cật lực để biến On This Day trở thành một thứ tốt hơn và để thuật toán của họ càng hoàn thiện hơn. Bởi vì họ hiểu rằng, họ đang chơi với lửa và chỉ một thứ sai lầm có thể khiến họ bị phạt nặng khi mà người dùng rời bỏ Facebook.

Duy Luân (Theo Wire)



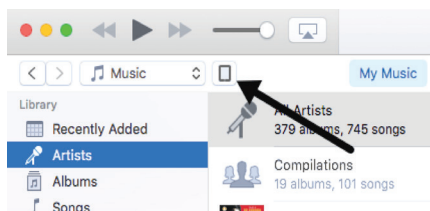
3 thủ thuật chuyển tập tin từ PC đến iPad

Nhiều người dùng rất thích sử dụng iPad để xem video, tuy nhiên quá trình chuyển các tập tin đến iPad khá cầu kỳ về các định dạng, thậm chí không có một công cụ chính thức để chuyển đổi file. iCloud Drive có thể nói là một cách tuyệt vời nhất để đáp ứng nhu cầu của bạn lúc này, nhưng nó là một tính năng rất nhiều người dùng không biết đến hoặc khó sử dụng được. Trong bài viết này, sẽ chỉ cho các bạn một vài cách khác nhau có thể chuyển được dữ liệu từ máy tính vào iPad. Nếu bạn phải chuyển một tập tin lớn, như một bộ phim, bạn nên sử dụng phương thức kết nối iTunes trực tiếp. Phương pháp iCloud Drive là tốt nhất cho các tập tin nhỏ hơn như các văn bản và hình ảnh.

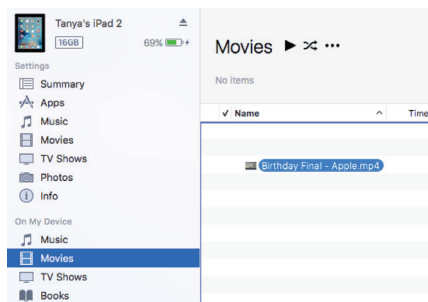
1. Chuyển trực tiếp trên iTunes:

Một khi bạn có file video, âm nhạc hoặc tài liệu với các định dạng chính xác mà Apple hỗ trợ, bạn có thể sử dụng iTunes để chuyển dữ liệu từ máy tính đến iPad bằng cách sử dụng kết nối trực tiếp qua cáp. Đến nay, đây có thể nói là phương pháp nhanh nhất và được khuyến khích sử dụng nếu bạn có tập tin lớn (> 100MB).

Với cách này, trước hết bạn kết nối iPad với máy tính và mở iTunes. Bạn sẽ thấy một biểu tượng hình chiếc iPad nhỏ nằm trên thanh điều hướng.



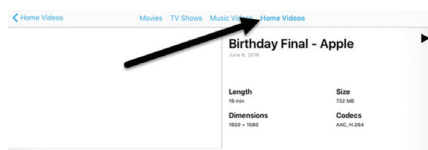
Nhấp chuột vào đó và bạn sẽ nhận được màn hình cài đặt cho iPad, lúc này bạn di chuyển lên xuống chọn những loại nội dung muốn chuyển sang iPad như: âm nhạc, phim, chương trình TV, sách, Audiobooks hoặc Tones...



Bây giờ chỉ cần kéo các tập tin bạn muốn chuyển qua phía bên phải của màn hình trong iTunes và thả nó ở đó. Các tập tin sẽ tự động được đồng bộ hóa với điện thoại của bạn. Nếu không tự động đồng bộ, chỉ cần bấm vào nút Sync.



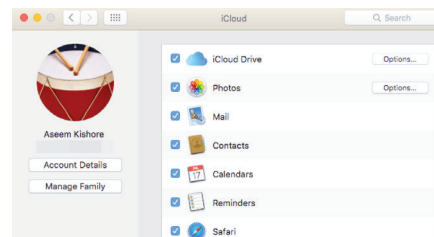
Trên iPad của bạn, mở các ứng dụng thích hợp cho từng loại nội dung. Ví dụ, mở Music cho các file nhạc, videos cho bất kỳ video, iBooks cho bất kỳ cuốn sách hay audiobooks...



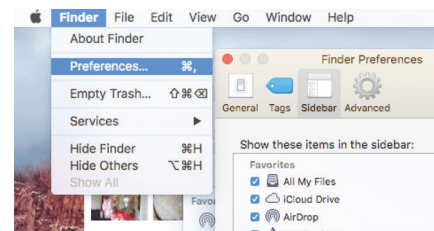
Một khi bạn đồng bộ hóa video, bạn sẽ thấy một tab mới gọi là Home Videos, bấm vào đó và bạn sẽ thấy tất cả các video được liệt kê. Đối với tài liệu, bạn chỉ có thể đồng bộ hóa các tập tin PDF, vì vậy trước khi di chuyển bạn phải chuyển đổi tất cả mọi thứ sang định dạng đó.

2. iCloud Drive:

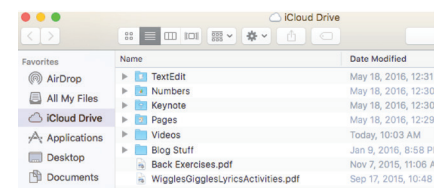
Đây là tùy chọn khá tốt mới được bổ sung gần đây với các sản phẩm của Apple. Trước khi có iCloud Drive, lựa chọn tốt nhất là iTunes hoặc sử dụng một dịch vụ đám mây như Dropbox hoặc OneDrive. Bạn có thể sử dụng iCloud Drive trên iPhone, iPad, Mac hoặc Windows PC. Để bắt đầu, bạn phải có một tài khoản iCloud, khi truy cập vào tất cả các thiết bị của bạn phải sử dụng tài khoản đó. Một khi bạn đã đăng nhập ở bất cứ nơi đâu, bạn cũng có thể kích hoạt tính năng iCloud Drive.



Đầu tiên, trên máy Mac, vào System Preferences và sau đó nhấn vào iCloud.

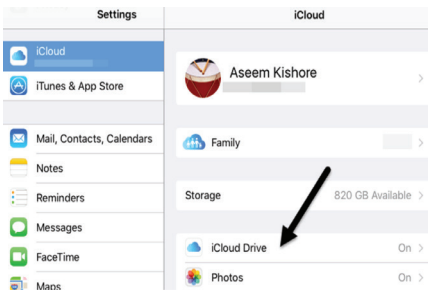


Hãy chắc chắn rằng bạn đã đánh dấu kiểm tra iCloud Drive. Nếu chưa làm điều đó, bạn có thể click vào Finder, sau đó chọn Preferences và chọn tiếp iCloud Drive từ danh sách.

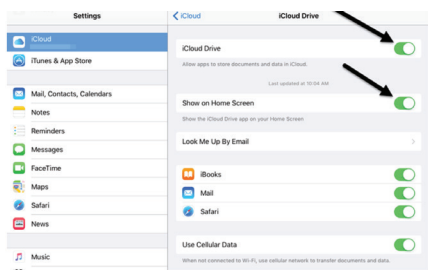


► Bây giờ bạn có thể click vào iCloud Drive trong thẻ Finder và nó sẽ cho bạn thấy một danh sách các thư mục mặc định như Numbers, Keynote, Pages...Bạn cũng có thể tạo các thư mục riêng ở đây và thêm bất kỳ loại tập tin nào vào ổ đĩa.

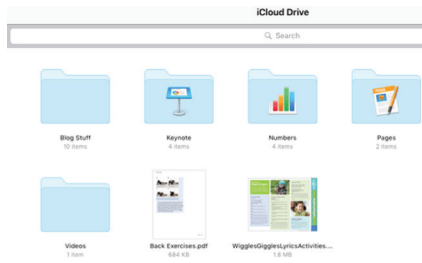
Chỉ cần kéo và thả các tập tin ngay lập tức nó sẽ được tải lên iCloud. Lưu ý rằng bạn có 5 GB không gian miễn phí và phải trả thêm tiền để có được nhiều không gian hơn trên iCloud. Trên iPad, bạn phải kích hoạt iCloud Drive để xem tất cả các tập tin bằng cách vào Settings, sau đó vào mục iCloud ở khung bên trái và gõ vào mục iCloud Drive ở khung bên phải.



Hãy chắc chắn rằng mục iCloud Drive và Show on Home Screen đã bật, khi bật sẽ hiện thị nút màu xanh lá cây. Còn ngược lại, nếu không muốn nội dung dữ liệu được đồng bộ thì tắt các tùy chọn trên.



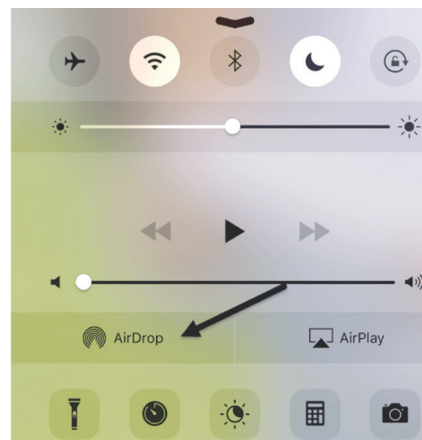
Bây giờ khi bạn mở ứng dụng iCloud Drive, bạn sẽ thấy tất cả các tập tin mà bạn mong muốn sử dụng



Mặc dù bạn có thể tải bất cứ dữ liệu gì lên iCloud, điều đó không có nghĩa là bạn có thể xem nó trên iPad hoặc thiết bị khác của Apple. Chỉ có nội dung đúng định dạng mới xem được mà thôi. Nếu bạn có rất nhiều không gian iCloud và kết nối Internet, bạn có thể sử dụng iCloud Drive chuyển các tập tin lớn một cách tùy ý.

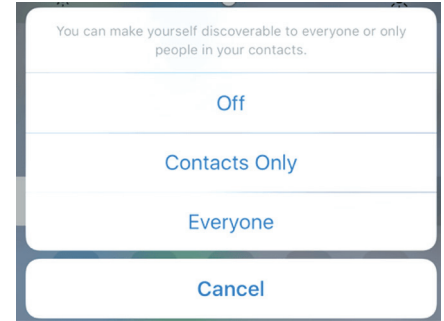
3. AirDrop:

Nếu bạn có một chiếc iPhone 5, iPad thế hệ thứ 4 hay một thế hệ thứ 5 iPod, bạn có thể sử dụng AirDrop để chuyển các tập tin giữa các thiết bị của Apple. (Lưu ý: AirDrop chỉ làm việc giữa các thiết bị của Apple). AirDrop sẽ giúp bạn chuyển các tập tin từ máy Mac trực tiếp với iPhone và iPad mà không cần phải sử dụng dây như phương pháp iTunes trên. Chắc chắn là nhanh hơn so với sử dụng iCloud Drive, nhưng vẫn chậm hơn một chút so với kết nối cáp trực tiếp.



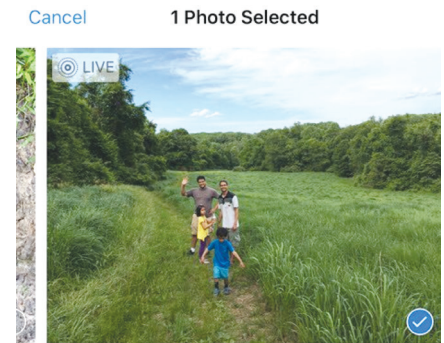
Bạn có thể bật AirDrop bằng cách vuốt lên từ dưới cùng của màn hình, lúc này sẽ mở ra giao

diện Control Center.



Chạm vào mục AirDrop có hình vòng tròn khuyết và bạn sẽ thấy một màn hình khác, tại đây bạn có thể chọn người mà bạn muốn chia sẻ với. Bạn có thể chọn từ người chỉ có trong danh bạ (Contacts Only), hoặc mọi người (Everyone).

Cuối cùng, bạn sử dụng các tùy chọn chia sẻ trong các ứng dụng như hình ảnh, Safari...Khi AirDrop được kích hoạt trong cùng một cách trên một thiết bị của Apple, bạn có thể chuyển dữ liệu trực tiếp thông qua WiFi hoặc Bluetooth.



Có thể nói, đây là một trong những lựa chọn khá tốt nếu bạn đang sử dụng các thiết bị của Apple, nó sẽ giúp bạn chia sẻ những gì bạn muốn từ máy tính nhanh chóng và dễ dàng hơn. Chúc bạn thành công !

Thành Trâm



Một số bệnh thường xảy ra trên dúi mốc lớn (*Rhizomys pruinosus blyth*, 1851) nuôi tại Trung tâm ứng dụng công nghệ sinh học Đồng Nai

1. Hình thành ổ mủ:

Nguyên nhân:

Nghi ngờ do bị côn trùng cắn hoặc do dúi mốc lớn hoạt động, chạy nhảy trong ô chuồng và chạm với các thanh mía, tre nhỏ, nhọn (được bào nhỏ khi dúi mốc lớn ăn) đâm vào, tạo ra những vết thương ngoài da (ở cổ hoặc ở bụng) và hình thành các ổ mủ tại chỗ bị thương.

Triệu chứng:

Dúi mốc lớn khó chịu, hình thành cục mủ cứng ở dưới cổ, sau đó vỡ ra, gây đau trên dúi mốc lớn và khó khăn trong việc đi lại.



Hình 1: Ổ mủ dưới cổ

Cách điều trị:

Để cho ổ mủ sưng to, vỡ tự nhiên, rồi thực hiện các bước:

Sát trùng ổ mủ bị vỡ bằng Iodine.

Nặn hết mủ, sát trùng lại bằng Iodine bên trong và bên ngoài ổ mủ.

Làm vệ sinh như trên hàng ngày cho tới khi hết

2. Chấn thương do ghép đôi sinh sản:

Nguyên nhân:

Do quá trình ghép đôi giao phối dúi mốc lớn đực và dúi mốc lớn cái không hợp nhau, dẫn đến cắn nhau gây thương tích và tạo mủ.



Hình 2: Dúi mốc lớn bị thương trên lưng do cắn nhau

Cách điều trị:

Sát trùng vết thương bằng Iodine.

Nặn hết mủ, sát trùng lại bằng Iodine.

Rắc thuốc Sulfamide lên vết thương.

3. Bệnh ký sinh trùng ngoài da:

Nguyên nhân:

Do môi trường sống của dúi mốc lớn vệ sinh kém lâu ngày xuất hiện ký sinh trùng ngoài da hoặc do vận chuyển dúi từ trại này sang trại khác.

Triệu chứng:



Hình 3: Ký sinh trùng ngoài da trên dúi mốc lớn

Dúi mốc lớn bị ngứa, lông bị xù, trên da có nhiều ký sinh trùng bám, ảnh hưởng đến sự phát triển của dúi.

Điều trị:

Sát trùng chuồng trại 2 lần/tháng bằng dung dịch Hantox

Dùng các thuốc sau để trị: Nhỏ Invermectin dọc sống lưng 1 lần/tuần, trong 2 tuần.

Phòng bệnh:

Kiểm tra vệ sinh và sát trùng chuồng trại định kỳ.

Kiểm tra kỹ dúi mốc lớn mới nhập về, sát trùng chuồng trại trước khi nhập giống, cách ly dúi mốc lớn mới nhập về với dúi mốc lớn trong đàn, sau 1 tháng nuôi cách ly và theo dõi ổn định mới tiến hành nhập đàn hoặc ghép đôi sinh sản.

4. Bệnh về mắt:

Nguyên nhân:

Để ánh sáng cao chiếu vào chuồng nuôi thường xuyên.

Do bụi bặm bên trong chuồng nuôi.

Triệu chứng:

Xung quanh mí mắt dúi mốc lớn bị đỏ, sau đó đỏ ghèn và mí mắt dính lại với nhau.



Hình 4: Bệnh đau mắt trên dúi mốc lớn

Điều trị:

Kiểm tra chuồng nuôi

Trường hợp nhẹ: Nhỏ nước muối sinh lý cho dúi mốc lớn: 2 lần/ ngày.

Trường hợp nặng: Nhỏ thuốc Efticol Natri clorid 0,9% 3 lần/ngày cho đến khi dúi mốc lớn khỏi hẳn.

Phòng bệnh:

Dọn dẹp vệ sinh, hạn chế ánh sáng cao chiếu thẳng vào chuồng nuôi, kiểm tra chuồng nuôi

không để côn trùng vào chuồng nuôi, sát trùng chuồng nuôi định kỳ.

5. Bệnh nấm Aspergillus fumigatus ở màng treo ruột:

Bệnh tích:

Ở phổi, màng bao tim, màng treo ruột, gan có những đốm khuẩn lạc nấm có dạng hạt tròn, kích thước to nhỏ khác nhau, bằng đinh gim cho tới 4 mm, màu trắng nhạt đồng nhất.

Ở mắt: Kết mạc bị viêm, đỏ ghèn, chảy nước mắt nhiều.



Hình 5: Dúi mốc lớn nhiễm nấm Aspergillus fumigatus

Điều trị:

Dúi mốc lớn bị bệnh và nghi ngờ bệnh thì cho uống Nistatin 5g/kg P kết hợp với cho uống Vitamin C và A để hạn chế thiệt hại do nấm gây ra.

Đối với dúi mốc lớn chết thì tiêu hủy hoặc chôn dưới hố có rắc vôi.

Phòng bệnh:

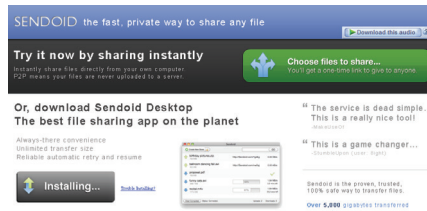
Dọn dẹp vệ sinh, sát trùng chuồng trại để tiêu diệt các tế bào nấm bằng sunfat đồng (CuSO₄) 1%. Kiểm tra thức ăn trước khi cho dúi mốc lớn ăn. Cho uống Nistatin 2g/kg P 1 lần/tháng để phòng bệnh.

Thu Hiền (Trung tâm UDCNSH)



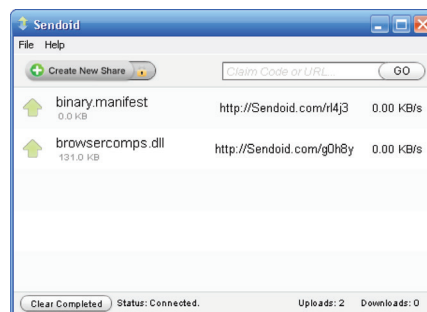
Sendoid: chia sẻ file dung lượng lớn an toàn giữa hai máy tính

Khi chúng ta cần phải gửi các tập tin lớn trên Internet cho một người nào đó, thông thường gửi email hoặc tải trực tiếp lên các trang web chia sẻ tập tin và gửi liên kết tải về cho người nhận. Điều này có thể nói là khá dễ dàng, tuy nhiên, nếu bạn mong muốn bảo mật sự riêng tư và không muốn tải các tập tin lên máy chủ thì chỉ còn cách duy nhất là thiết lập một kết nối peer-to-peer trực tiếp giữa người gửi và người nhận. Bạn có thể làm điều đó bằng cách thiết lập một máy chủ FTP trên máy tính của người gửi và cho phép người nhận kết nối với nó. Nhưng cách này sẽ rất khó khăn đối với những ai không chuyên về tin học, nếu có Sendoid bạn sẽ không cần phải lo, vì nó sẽ giúp bạn thực hiện chỉ trong vài bước rất đơn giản. Đây là một dịch vụ mới, bạn chỉ cần điền vào các nhu cầu là có thể chuyển các tập tin lớn một cách an toàn giữa hai máy tính.



Giao diện truy cập để cài đặt Sendoid

Bạn chỉ cần truy cập trực tiếp vào <http://sendoid.com/> trong trình duyệt để cài đặt Sendoid.

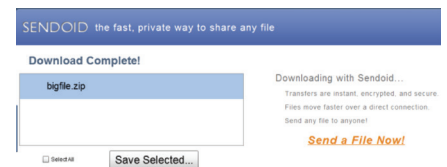


Giao diện chia sẻ file

Sau khi cài đặt hoàn tất, trên giao diện chính của Sendoid bạn bấm mục Create New Share chọn tập tin bạn muốn chuyển, ngay lập tức chương trình sẽ tạo ra một

liên kết URL tại khung GO.

Lúc này bạn bấm GO để chia sẻ liên kết này với bạn bè của bạn và người nhận có thể mở tập tin trong trình duyệt Sendoid tải về khi kết nối trực tiếp giữa hai máy tính được bảo vệ bằng mã hóa 128-bit và VOILA.



Giao diện nhận file được chia sẻ

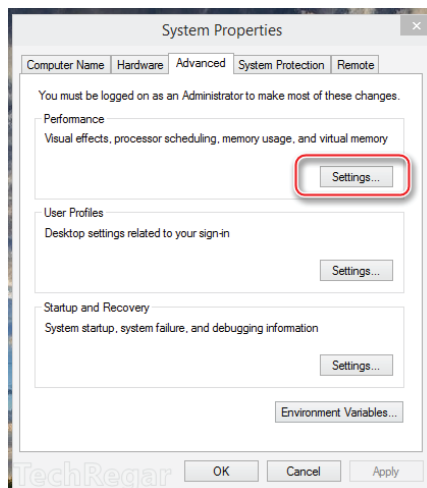
Sendoid sẽ giúp bạn chuyển tải file có dung lượng nằm trong khoảng 600MB và 1GB thông qua trình duyệt. Với file lớn hơn, sẽ có một ứng dụng desktop trợ giúp. Sendoid cũng đang phát triển ứng dụng chạy trên iOS, Android. (gizmodo)

Thành Trầm (Theo Instantfundas)

7 điều bạn có thể làm cho Windows 10 nhanh hơn

Bạn đang có một chiếc máy tính muốn nâng cấp lên Windows 10, đồng nghĩa với việc phải nâng cấp phần cứng để đảm bảo được chạy nhanh. Trong trường hợp hệ thống của bạn có đủ khả năng để chạy nó nhưng không suôn sẻ, chậm, thì có những lựa chọn khác nhau có sẵn để duy trì sự thông suốt của hệ thống. Những tùy chọn vô hiệu hóa một phần hoặc vô hiệu hóa các tính năng không được khuyến khích để giảm tải trọng trên hệ thống và giúp nó làm việc nhanh hơn. Sau đây là danh sách các tùy chọn thông qua đó bạn có thể tối ưu hóa Windows 10 để chạy nhanh hơn:

1. Vô hiệu Shadow và hiệu ứng Animation



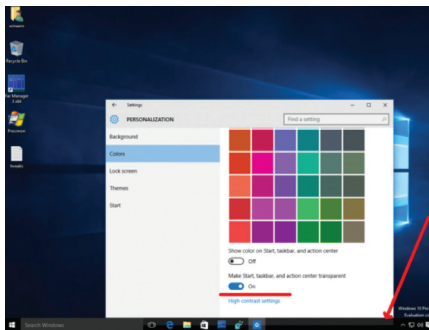
Windows 10 cung cấp một số hiệu ứng chuyển cảnh bắt mắt theo mặc định làm cho nó trông đẹp hơn và mịn màng hơn. Nhưng nó làm

chậm hiệu suất của hệ thống trong trường hợp bạn đang dùng một hệ thống cấu hình cấp thấp. Phải mất rất nhiều RAM và GPU để tải làm cho hệ thống bị giảm sút, chạy chậm. Rất may, có một tùy chọn có sẵn để vô hiệu hóa các hiệu ứng làm tăng hiệu suất hơn. Đơn giản chỉ cần điều hướng đến System Properties, chọn thẻ Advanced, tiếp đến ở phần Performance nhấp chuột vào Settings rồi bỏ chọn tất cả các tùy chọn có sẵn trong các hiệu ứng thị giác. Khi tắt, bạn sẽ cảm thấy được một sự thay đổi ngay lập tức trong hoạt động của máy tính.

2. Vô hiệu hóa Transparency

Transparency là một tính năng tìm kiếm thú vị có sẵn trong Windows

10. Cũng giống như các hiệu ứng Shadow và Transition, nó cũng tiêu thụ rất nhiều bộ nhớ và GPU dẫn đến hiệu suất hệ thống thấp đi. Nhưng một lần nữa có một tùy chọn có sẵn để vô hiệu hóa tính năng này. Điều hướng đến hệ thống System sau đó chọn Personalization và Colors, tiếp theo di chuyển xuống và vô hiệu hóa mục Make Start, taskbar and action center transparent. Mặc dù bạn sẽ mất một số tính năng hấp dẫn trực quan của Windows 10 nhưng bạn sẽ đạt được rất nhiều về hiệu suất.



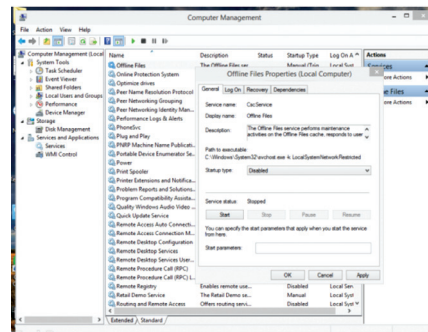
3. Vô hiệu hoá dịch vụ không cần thiết

Windows 10 không phải là một giao diện sở hữu tất cả trực quan hấp dẫn đối với người dùng, nhưng nó có rất nhiều tính năng và dịch vụ đang chạy trong nền để giúp bạn thoải mái và dễ dàng làm việc hơn khi tiếp cận. Nhưng không phải tất cả các dịch vụ và các tính năng đều cần thiết, có quá nhiều dịch vụ không có bất kỳ lợi ích nào cho người sử dụng bình thường nhưng nó vẫn đang chạy và chiếm dụng bộ nhớ máy tính. Bạn có thể vô hiệu hóa các dịch vụ mà bạn không muốn sử dụng bằng cách vào Computer Management, sau đó chọn Services and Application và chọn tiếp mục Services. Bạn sẽ được hiển thị một danh sách các dịch vụ đang chạy trong hệ thống, để đóng bất kỳ dịch vụ nào chỉ cần nhấp chuột phải vào nó và chọn Stop.

Lưu ý: hãy tìm kiếm kỹ các dịch vụ mà bạn muốn dừng lại sau đó hãy vô hiệu hóa chúng, vì có một số dịch vụ là ứng dụng cốt lõi của Windows 10, bạn không thể sử dụng Windows mà không có dịch vụ đó.

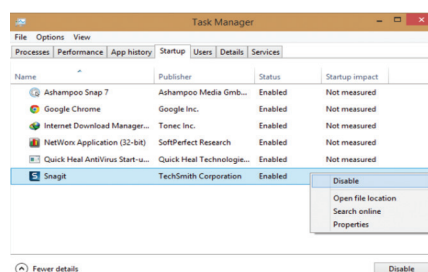
4. Vô hiệu hóa Startup Applications

Một số ứng dụng được thiết lập để chạy tự động khi hệ thống khởi động, việc đó không những làm cho hệ thống của bạn mất nhiều thời gian để tải mà còn ảnh hưởng đến hiệu suất tổng thể của hệ thống máy tính. Tuy nhiên, Microsoft đã cung cấp một công cụ có tên Task Manager để kiểm soát các ứng dụng và các quá trình. Để ngăn chặn những ứng dụng từ khởi động tự động, chạy Task Manager bằng cách nhấn tổ hợp phím Ctrl + Alt + Del. Nhấn tiếp vào tab Startup và bạn sẽ được hiển thị một danh sách các ứng dụng khởi động tự động. Nhấp chuột phải vào ứng dụng mà bạn muốn ngăn chặn tải tự động và chọn Disable là xong.



5. Chạy Disk Defragment

Một trong những nguyên nhân chính làm hệ thống chậm lại là việc phân bổ không hiệu quả của các đơn vị bộ nhớ trên ổ đĩa cứng. Windows 10 cũng giống như tất cả các phiên bản trước của Windows, được trang bị công cụ chống phân mảnh không chỉ tạo ra không gian trong ổ đĩa cứng của bạn mà còn làm tăng tốc độ hệ thống bằng cách tăng số đọc / ghi tốc độ của dữ liệu vào và từ ổ cứng. Để duy trì sự mượt mà của Windows 10, hãy chạy công cụ chống phân mảnh này ít nhất một lần một tháng.

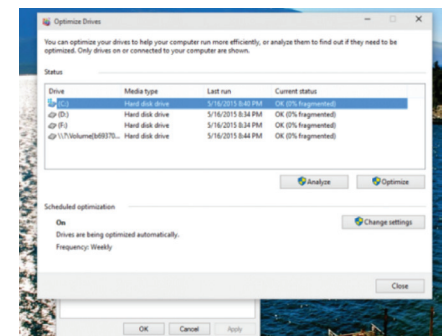


6. Vô hiệu hóa Search Indexing

Tính năng Searching là tiện ích có sẵn cho bất kỳ hệ điều hành

nào. Windows 10 tích hợp tùy chọn tìm kiếm hiệu quả hơn mà thậm chí truy cập các tập tin chi mục của bạn để cho bạn kết quả tìm kiếm có liên quan. Nhưng bạn có thực sự cần bất cứ điều gì từ các tập tin chi mục đó không? Thông thường nhất, phải mất nhiều thời gian hơn để cho bạn thấy kết quả nên làm ảnh hưởng đến năng suất của bộ nhớ. Để loại bỏ vấn đề này chỉ cần vô hiệu hóa chỉ mục tìm kiếm hoặc điều chỉnh bộ chỉ mục theo yêu cầu của bạn. Để làm như vậy, chạy lệnh "srchadmin.dll control.exe". lúc này cửa sổ Indexing sẽ mở ra, tới phần Rebuild và bỏ chọn tất cả các tùy chọn hoặc điều chỉnh theo yêu cầu của bạn.

7. Tăng bộ nhớ ảo



Nếu bạn chạy quá nhiều ứng dụng cùng một lúc thể thấy hệ thống chậm lại, đó là dấu hiệu cho thấy hệ điều hành cần thêm RAM. Windows 10, với rất nhiều dịch vụ chạy nền, đòi hỏi nhiều bộ nhớ để chạy trơn tru. Để đáp ứng yêu cầu có nhiều bộ nhớ hơn cho Windows 10 chạy nhanh hơn, bạn cần tăng bộ nhớ ảo (paging file), trong đó sử dụng bộ nhớ của ổ đĩa cứng để làm việc cùng với bộ nhớ RAM nhằm lưu trữ các tập tin tạm thời. Để làm như vậy, mở System Properties, chọn tab Advance và nhấp Settings dưới tab Performance. Sau đó tiến tới tab Advance và chọn Change để thay đổi bằng cách bỏ chọn dấu kiểm tra mục Automatically manage paging file size for all drives và đánh dấu chọn Custom size để thiết lập kích thước tùy chỉnh. Hãy điền vào với số lượng bộ nhớ bạn muốn chuyển đến bộ nhớ ảo và chọn Set để áp dụng. Những thay đổi sẽ có hiệu lực sau khi bạn khởi động lại hệ thống máy tính.

Thành Trâm



Hạt mắc ca và các giá trị dinh dưỡng đem lại



Macadamia (Mắc-ca) là một loại cây trồng để lấy hạt. Hạt có lớp vỏ cứng (còn gọi là quả hạnh) bao quanh nhân mềm. Hạt mắc ca có giá trị dinh dưỡng cao, có thể ăn tươi hoặc chế biến thành nhiều sản phẩm như bánh kẹo, dầu ăn, mỹ phẩm. Hạt mắc ca có hàm lượng chất béo chưa bão hòa đơn cao nhất trong số các loại hạt đã biết, chứa khoảng 22% axit béo Omega-7 là axit Palmitoleic, có các tác động sinh học tương tự như một chất béo chưa bão hòa đơn. Cây cũng chứa 9% Protein, 9% Cacbohydrat và 2% chất xơ dinh dưỡng, cũng như: Canxi, Photpho, Kali, Natri, Selen, Sắt, Thiamin. Đây là những thành phần rất có lợi cho sức khỏe như:

Bảo vệ tim mạch

Nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, cao hơn hẳn lạc (44,8%), nhân điều (47%)... Trong dầu của mắc ca có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được. Khi ăn vào giảm được Cholesterol, có tác dụng phòng trị xơ cứng động mạch. Hàm lượng Protein trong nhân có tới 9,2% gồm 20 loại Axit amin; trong đó có 8 loại Axit amin cần thiết cho cơ thể con người. Trong mắc ca còn có chứa một loại Amino acid tên là Arginine - chất này giúp các thành mạch máu linh hoạt. Các chất chống oxi hóa trong mắc ca cũng mang lại nhiều lợi ích cho hệ tim mạch của bạn. Hạt mắc ca được Quỹ tim mạch của Úc khuyến dùng.

Cung cấp đầy đủ năng lượng, giảm béo, thích hợp cho các chế độ ăn kiêng

Theo các khuyến cáo, hạt mắc ca được khuyến dùng như là một phần của hầu hết các chế độ ăn kiêng. Nếu thực sự đốt cháy chất béo, chế độ ăn phải giảm hàm lượng carbohydrate. Mắc ca là một sự lựa chọn tốt cho chế độ ăn uống với hàm lượng carbohydrate thấp.

Mắc-ca được xem là một trong những loại hạt giúp các bạn có thể thoải mái ăn vặt trong quá trình ăn kiêng.



Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chế độ ăn có chứa hàm lượng chất béo vừa phải thúc đẩy cảm giác no, kéo dài hơn và ngon miệng hơn. Việc sử dụng hạt mắc ca ở mức vừa phải, được thay thế các loại thực phẩm khác mà không làm cân mà ngược lại còn giúp giảm cân.

Có lợi cho người có bệnh tiểu đường, đường huyết cao.

Chỉ số đường huyết (GI) là một thứ hạng khoa học của thực phẩm dựa trên tác dụng tức thì của chúng trên mức độ đường trong máu. Hạt Mắc ca được phân loại là một loại thực phẩm có hàm lượng GI thấp. Hạt Mắc ca giúp kéo dài cảm giác no do đó làm giảm cảm giác đói. Nó cũng làm chậm quá trình tiêu hóa với chỉ số đường huyết thấp. Protein, chất xơ và chất béo trong Mắc ca giúp ổn định lượng đường trong máu để tránh cảm giác "thèm đường".

Bổ sung chất xơ thực phẩm

Chất xơ có khả năng kháng enzyme tiêu hóa trong dạ dày, do đó đi qua vào đường tiêu hóa, thúc đẩy các vi khuẩn đường ruột mong muốn và quá trình sinh lý có lợi. Các chất xơ được tìm thấy trong mắc ca về cơ bản là thành tế bào bên trong nhân, 100g Mắc ca cung cấp 8.6g hoặc 23% mức đề nghị hàng ngày của nhu cầu chất xơ. Giúp đảm bảo lượng chất xơ cần thiết cho cơ thể.

Vũ Thanh Minh - tổng hợp từ nhiều nguồn

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng

Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Nguyễn Văn Liệt

Thư Ký: KS. Lê Phát Hiển - CN. Nguyễn Hùng Cường (Biên tập chính)

Điện thoại: 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

GPXB số: 03/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai

cấp ngày 03/3/2016. Số lượng in 5.100 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)



SỐ 07/2016
20-07-2016

KHOA HỌC
& ỨNG DỤNG



SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ - LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI
1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT: 061.3822297 - Fax: 061.3825585 - Email: nostdn@vnn.vn