

# BẢN TIN KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 06/2017

20-06-2017  
ISSN 2354-1148

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

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

## SCAN ẢNH THẬT DỄ DÀNG TRÊN ANDROID VÀ IOS VỚI PHOTOSCAN



Google mới cho tải và dùng miễn phí ứng dụng PhotoScan rất hay. Hiện có một số ứng dụng Scan khác, nhưng PhotoScan theo thử nghiệm thì chất

► [xem tiếp trang 4](#)

## ỨNG DỤNG ZALO 2017 PHIÊN BẢN MỚI NHẤT DÀNH CHO MÁY TÍNH



Zalo là 1 ứng dụng nhắn tin OTT miễn phí do Vinagame phát hành trên cả điện thoại và máy tính được sử dụng phổ biến tại Việt Nam. App Zalo cho điện thoại Android, iOS đã ra mắt từ lâu tuy nhiên Zalo cho PC máy tính mới được phát triển trong thời gian gần đây. Các bạn có thể cài đặt và sử dụng Zalo ngay trên máy tính mà không cần phải dùng điện thoại. Hiện tại ngoài Windows ứng dụng còn có

► [xem tiếp trang 5](#)

## CÓ QUÁ NHIỀU NGỘ NHẬN TRONG Y HỌC

Hiện nay, còn nhiều thông tin sai lệch về y học đang lưu hành trong dân chúng. Cũng chính điều này đã gây cho nhiều người có nhiều hiểu lầm về các bệnh mãn tính



► [xem tiếp trang 12](#)

## THẢO DƯỢC DÂN GIAN PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH HÔ HẤP

Ho, hen, viêm họng, viêm phế quản... là những căn bệnh đường hô hấp thường gặp trong điều kiện thời tiết nắng nóng, mưa nhiều. Trong một số trường hợp, sử dụng các loại thảo dược thiên nhiên để thay thế cho thuốc kháng sinh hoặc thuốc trị ho sẽ là giải pháp an toàn, hiệu quả.

Những bài thuốc dân gian từ những cây dược liệu có nguồn gốc từ thiên nhiên đã được công

► [xem tiếp trang 8](#)

### Trong số này:

- Thiệt hại kinh tế từ việc thủng tầng ozon do ô nhiễm môi trường Trang 3
- Thực phẩm biến đổi gen đến việt nam từ khi nào? Trang 6
- Sao lưu toàn bộ thư gmail vào máy tính siêu tốc Trang 14



► [Tiếp theo trang 2](#)

## TÌM VÀ XÓA BỎ CÁC TỆP TIN TRÙNG LẶP TRONG WINDOWS

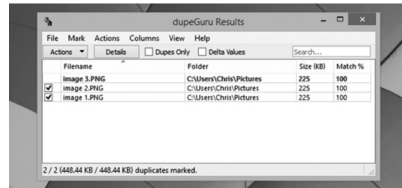


Các tệp tin trùng lặp thường chiếm dung lượng lưu trữ của ổ cứng trên máy tính của bạn, đặc biệt là trong trường hợp sử dụng ổ đĩa SSD. Vì vậy việc xóa bỏ các tệp tin này là một trong những cách tốt nhất để lấy lại không gian trống của ổ đĩa. Có rất nhiều chương trình hỗ trợ bạn tìm và xóa bỏ tệp tin trùng lặp trong Windows một cách dễ dàng, phổ biến là công cụ Duplicate Cleaner Pro 4 (<https://www.duplicatecleaner.com/index.html>), với nhiều tính năng và rất dễ sử dụng. Tuy nhiên đây là một chương trình chỉ cho phép bạn dùng thử và không có phiên bản miễn phí. Nếu muốn sử dụng một chương trình khác, bạn sẽ có những lựa chọn sau đây.

*dupeGuru* (<https://www.hardcoded.net/dupeguru>)

dupeGuru là một ứng dụng tuyệt vời cho việc tìm kiếm và xóa tệp tin trùng lặp, nó hoàn toàn miễn phí cho Windows, Mac OS và Ubuntu. Ứng dụng cung cấp 3 phiên bản tương ứng là dupeGuru, dupeGuru Music Edition, và dupeGuru Pictures Edition. Trong đó, music và pictures editions dùng để tìm các file nhạc và hình ảnh trùng lặp. Ví dụ : phiên bản Music Edition sẽ tìm kiếm các bài hát giống nhau ngay cả khi chúng được mã hóa ở các tốc độ bit

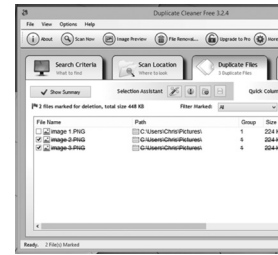
khác nhau, hoặc phiên bản Pictures Edition sẽ tìm thấy bản sao của cùng một bức ảnh ngay khi chúng đã được thay đổi kích thước và bị chỉnh sửa.



dupeGuru có giao diện đơn giản, dễ cài đặt, dễ sử dụng và hoàn toàn không ảnh hưởng gì đến hệ thống của bạn. Khi mở cửa sổ chương trình, bạn chỉ cần thêm thư mục hoặc ổ đĩa muốn quét và nhấn nút Scan. Kết quả nhận được là danh sách các tệp tin trùng lặp và chúng ta có thể dễ dàng nhấn chọn một hoặc nhiều tệp tin muốn xóa, ngoài ra bạn có thể nhấn đúp chuột vào một tệp tin để mở và kiểm tra nó.

Duplicate Cleaner Free (<https://www.digitalvolcano.co.uk/dcdownloads.html>)

Duplicate Cleaner là một sản phẩm của hãng phần mềm Digital Volcano, đó một lựa chọn tốt, cũng giống như các ứng dụng khác nó cung cấp cho người dùng 2 phiên bản là Pro và Free. Phiên bản Pro của ứng dụng này có nhiều tính năng hơn, tuy vậy phiên bản Free hỗ trợ tìm kiếm tệp tin trùng lặp với một giao diện khá đẹp mắt. File cài đặt không đính kèm bất kỳ một phần mềm rác nào trong quá trình cài đặt lên hệ thống của bạn, Digital Volcano đang cố gắng cung cấp một sản phẩm tốt và hy vọng người dùng mua phiên bản Pro được nâng cấp với nhiều tính năng hơn.



Số với dupeGuru, Duplicate Cleaner ngoài giao diện chuyên nghiệp hơn thì tốc độ quét cũng nhanh hơn. Để sử dụng, bạn chọn thẻ Scan Location và chọn bất kỳ ổ đĩa nào cho việc tìm kiếm tệp tin trùng lặp, sau đó nhấn biểu tượng Scan Now. Kết quả sẽ hiển thị trong thẻ Duplicate Files.

VisiPics (<http://www.visipics.info>)

VisiPics dùng để quét các tệp tin hình ảnh rất giống nhau và ngay cả khi chúng không hoàn toàn giống nhau. Chẳng hạn, chương trình này sẽ tìm thấy các tệp tin ảnh được chỉnh sửa, thay đổi kích thước, xoay chiều,... Trong trường hợp bạn không muốn các tệp tin giống nhau nằm rải rác ở nhiều nơi trên ổ đĩa, VisiPics sẽ giúp bạn làm điều này.

Chúng ta có thể sử dụng dupeGuru hay các ứng dụng hỗ trợ tìm kiếm tệp tin trùng lặp khác, nhưng VisiPics là một chương trình miễn phí chuyên dùng để tìm kiếm hình ảnh trùng lặp và xóa chúng, nó được thiết kế tinh tế hơn. Chương trình cung cấp một giao diện khá trực quan để xem các bức ảnh dưới dạng Thumbnail và hỗ trợ duyệt đến thư mục hoặc ổ đĩa cần tìm kiếm theo giao diện Explorer tương ứng.

NGỌC AN

# THIỆT HẠI KINH TẾ TỪ VIỆC THủng TẦNG OZON DO Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG

Trong các vấn đề đáng lo ngại về môi trường hiện nay thì thủng tầng ozon là một vấn đề nghiêm trọng mang tính chất toàn cầu. Tầng ozon giúp hấp thụ đến 99% lượng bức xạ tia cực tím của mặt trời chiếu xuống trái đất, khi tầng ozon bị thủng, những tia cực tím sẽ chiếu trực tiếp xuống trái đất gây tác động mạnh đến mọi sinh vật trên trái đất, làm tăng thêm các bệnh tật, đồng thời làm giảm khả năng miễn dịch của con người.

Cuối năm 1985 các nhà khoa học Anh đã phát hiện lỗ thủng tầng ozon ở Nam Cực và đến năm 1988 lại phát hiện ra lỗ thủng ozon ở Bắc Cực, đây là một trong những mối đe dọa cho toàn cầu... Nguyên nhân gây ra sự suy thoái tầng ozon là do các hợp chất cacbon có chứa flo hoặc brom, theo ước tính hàng năm có khoảng 788.000 tấn CFH3 thải vào môi trường<sup>1</sup>. Chất khí này được thải ra từ các tủ lạnh, các hệ thống máy điều hoà, việc xả khói bụi và các chất hóa học như các hợp chất cacbon monoxide, sulfur dioxide vào bầu không khí đã gây ảnh hưởng xấu đến tầng ozon, tầng ozon bị thủng chính là do các chất khí thuộc dạng freon, các hoá chất, khí thải công nghiệp gây nên. Sự phát triển của ngành công nghiệp đã thải ra các loại khí như: N<sub>2</sub>O, CO<sub>2</sub>,... vào trong khí quyển từ những hoạt động như đốt cháy nguyên liệu hóa thạch, sử dụng phân bón gốc nitơ, vận hành các nhà máy xử lý nước thải hay các quy trình công nghiệp khác liên quan đến nitơ, những chất này không tự có trong tự nhiên mà do chính con người tạo ra. Bên cạnh tác hại gây ảnh hưởng sức khỏe con người, làm giảm chất lượng không khí, hủy hoại các sinh vật nhỏ, hệ thực vật thì những bức xạ tử ngoại này gia tăng sẽ làm giảm nhanh tuổi thọ của các vật liệu, làm cho các đồ vật mất đi độ bền chắc.

Một số hình ảnh minh họa các tầng ozon và các tác động liên quan



Việc thủng tầng ozon gây biến đổi khí hậu mà trong đó nhiệt độ trái đất ngày càng nóng lên là hiện

tượng phổ biến nhất, theo nghiên cứu của Trung tâm Dara hiện tượng nóng lên toàn cầu không chỉ gây ra thảm họa đến đời sống, môi trường của con người mà còn kìm hãm sự tăng trưởng của nền kinh tế thế giới. Với tình trạng biến đổi khí hậu đã khiến nền kinh tế thế giới tổn thất 1,6% trong tổng số GDP toàn cầu, tương đương với 1,2 nghìn tỉ USD. Ước tính đến năm 2030, con số này sẽ tăng lên gấp đôi, chiếm 3,2% GDP toàn cầu do nhiệt độ tăng cao và tình trạng ô nhiễm do cacbon gây ra. Trong đó các nước kém phát triển gánh chịu những thiệt hại nghiêm trọng nhất. Theo tính toán thì trong vòng hai thập kỷ tới ảnh hưởng của nhiệt độ gia tăng sẽ làm Trung Quốc tổn thất hơn 1,2 nghìn tỷ USD trong tổng số GDP, trong khi kinh tế Mỹ sẽ chịu tổn thất hơn 2% GDP và Ấn Độ là hơn 5% GDP mỗi năm. Khi nhiệt độ tăng lên 10C sẽ khiến năng suất trong ngành nông nghiệp thất thoát 10% tương đương 4 triệu tấn lương thực khoảng 2,5 tỉ USD và chiếm gần 2% GDP. Mặt khác, mực nước biển dâng cao 1m sẽ khiến 1/5 khu vực vùng trũng của Bangladesh chìm trong biển nước, khi đó sẽ phải sơ tán gần 30 triệu người dân<sup>2</sup>. Việc suy giảm tầng ozon gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người như: Lão hóa da, đục thủy tinh thể, lóa mắt, ung thư mắt và gia tăng các khối u ác tính trong đó đến 19% khối u ác tính ở nam giới và 16% ở nữ giới...

Như vậy việc ô nhiễm môi trường sinh thái đã để lại những hệ lụy khó lường cho con người, trong đó tác động của các khí thải gây thủng tầng ozon đã làm thiệt hại không nhỏ đến nền kinh tế, đời sống, sức khỏe của con người. Rõ ràng đây là vấn đề cấp bách hàng đầu để mọi người cũng cần phải quan tâm, nhận thức về những tác động đến hệ sinh thái cũng như ý thức được những tổn thất thiệt hại từ chính chúng ta tác động đến môi trường. Vì thế để hạn chế các mặt tiêu cực và tổn thất gây ra bởi ô nhiễm môi trường, cần kết hợp giữa mục tiêu kinh tế và mục tiêu sinh thái trong quá trình công nghiệp hoá - hiện đại hoá bằng cách cải tiến công nghệ, đổi mới công nghệ, ứng dụng các công nghệ tiên tiến hiện đại làm tăng năng suất giảm thiểu tác động đến môi trường, thay thế việc sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên một cách ồ ạt trước đây bằng những quy định khắc khe, sử dụng những nguồn nguyên liệu thay thế khác.

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





## SCAN ẢNH THẬT DỄ DÀNG TRÊN ANDROID VÀ IOS VỚI PHOTOSCAN

lượng ảnh có kết quả tốt hơn, loại bỏ tốt phần dư thừa và canh biên lề cho ảnh. Nếu bạn có nhu cầu lưu trữ ảnh cũ kỉ niệm thì nên dùng.

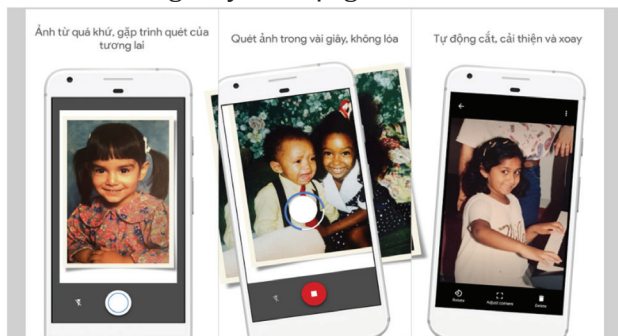
PhotoScan bản cho Android có thể quét mã QR hoặc tải về miễn phí tại địa chỉ rút gọn:

<https://goo.gl/Krqq99>

PhotoScan bản cho iOS có thể quét mã QR hoặc tải về miễn phí tại địa chỉ rút gọn: <https://goo.gl/hvRBYb>. (Dung lượng 67 MB)



Hiện giờ camera của điện thoại đang có độ phân giải tốt hơn vài năm trước, thậm chí nhiều bạn còn dùng nó để thay thế phần nào những chiếc máy ảnh cồng kềnh. Nhưng có những thứ khó mà thay thế được, đó chính là những kỷ niệm. Nói không ngoa thì chúng là những thứ vô giá. Chắc hẳn chúng ta đều đã từng chụp ảnh hoặc đi chụp ảnh, đóng khung và để trên bàn làm việc hay đôi khi là bỏ vào album rồi cho vào tủ. Và thực ra thì có rất nhiều ảnh chúng ta chụp và chẳng bao giờ xem lại. Ảnh trong smartphone hay máy tính thì còn đỡ hơn chút, vì dù sao chúng ta cũng dùng những công cụ này hằng ngày, chứ còn album cất trong tủ thì chắc chẳng mấy khi đụng tới.



PhotoScan là ứng dụng để bạn Scan bằng Camera của điện thoại những bức hình in giấy trong gia đình đang chỉ được cất trong tủ. Một dạng số hoá nhanh gọn lẹ kho ảnh trong các xấp album có nguy cơ hư hỏng do bảo quản. Với ứng dụng này, chúng ta có thể “số hoá” những bức ảnh

cũ đó và lưu trữ trên Google Photo. PhotoScan rất dễ sử dụng. Điểm hay là giúp người dùng vài thao tác đặt trùng điểm để canh đúng lề khung ảnh, tối ưu kết quả ảnh scan. Sau đó, bạn có thể lưu thẳng lên Google Photo tiện dụng.

Thao tác của ứng dụng rất đơn giản, bạn bật ứng dụng lên. Sau khi chạy qua đoạn video giới thiệu về cách hoạt động của ứng dụng thì bạn sẽ được đưa vào mục camera. Ứng dụng sẽ hướng dẫn bạn đưa ảnh vào đúng 4 chấm sáng trên màn hình rồi bạn ấn chụp. Để tiếp tục scan, bạn di chuyển điện thoại sao cho tâm màn hình lọt vào lần lượt 4 góc có bốn chấm sáng, giữ một lúc là xong. Một khi bạn đã làm xong, bức ảnh đã được scan và bạn có thể xem rồi cân chỉnh tiếp hoặc lấy thêm một bức ảnh nữa và scan tiếp.



Ảnh được tự động cắt, xoay và cân chỉnh màu. Nhưng bạn có thể chỉnh thủ công lại để cắt chuẩn hơn ưng ý bạn hơn. Sau khi xong hết mọi việc bạn có thể ấn nút Save và lưu ảnh bạn vừa scan vào Google Photo. Nhưng với trường hợp này của mình, ảnh sau khi scan, phần crop chưa được chuẩn lắm nên mình sẽ phải crop lại thủ công. Giao diện khi bạn crop thủ công, nó sẽ hiện ra một kính lúp nhỏ nhỏ để bạn dễ hình dung được từng thao tác. PhotoScan được phát triển để mọi người có thể kỹ thuật số hóa những bức ảnh cũ của mình, lưu giữ mọi khoảnh khắc trước khi chúng bị hỏng. Phần mềm vô cùng dễ sử dụng và hữu ích, là một giải pháp tốt cho việc lưu trữ những ảnh quý giá.

**Duy Luân** (Theo The Verge, TechCrunch)

# ỨNG DỤNG ZALO 2017

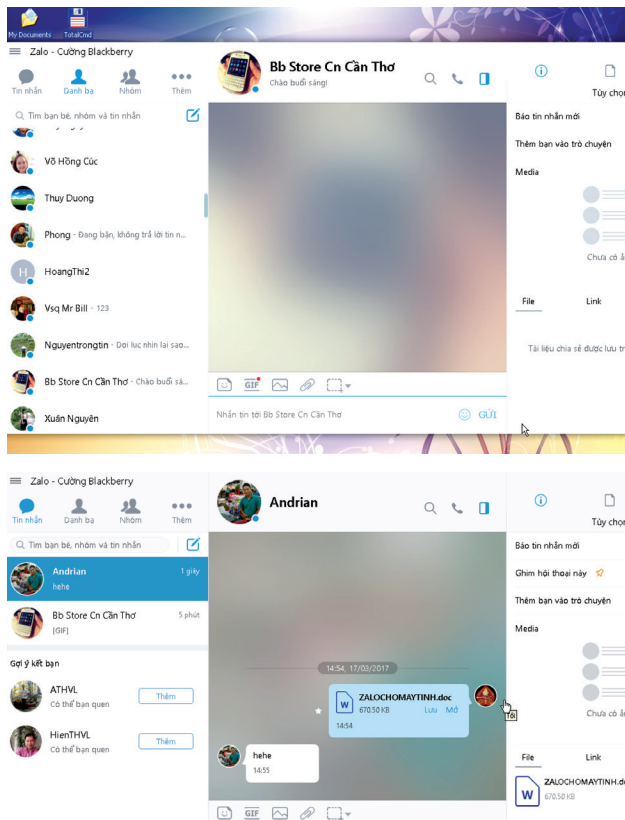
## Phiên bản mới nhất dành cho máy tính

mặt trên các nền tảng MacOS, Unbutu và Web... Bạn có thể chat với bạn bè một cách nhanh chóng và tiện lợi ngay cả khi đang làm việc trên máy tính, chúng ta có thể quên đi cảnh vừa ngồi PC vừa phải liên tục cầm điện thoại lên để gõ tin nhắn.

Tải và cài đặt ứng dụng: Hiện tại để tải Zalo cho máy tính miễn phí tại <http://zalo.me/pc> (Dung lượng 30,7 MB). Sau khi tải về bạn tiến hành cài đặt như các phần mềm bình thường. Hiện bản Zalo PC bản 2.5.1-V56 tương thích tốt từ Windows XP trở lên, nếu muốn không muốn cài vào máy tính bạn có thể nhấp vào tính năng Web để sử dụng, hoàn toàn giống với bản cho máy tính. Sau khi cài đặt xong, bạn hãy nhập số điện thoại tài khoản rồi bấm Đăng nhập/Tiếp tục, để xác minh bảo mật nhận tài khoản Zalo sẽ hỏi bạn những người bạn nào đã liên lạc với bạn, hãy chọn 2 tài khoản rồi nhấp Trả lời. Lúc này bạn sẽ đăng nhập vào giao diện chính của Zalo để tiến hành khai thác các tính năng mới trên máy tính. Danh bạ sẽ được đồng bộ một cách đầy đủ từ app Zalo trên di động sang Windows cho bạn.

### Với các tính năng chính sau:

#### 1. Gửi File, tài liệu dễ dàng:

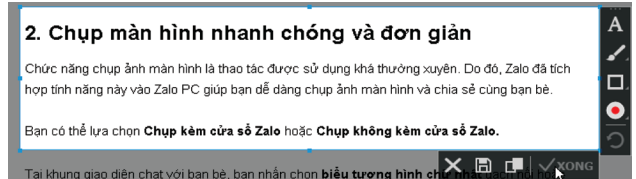


Đây là một tính năng rất hữu ích khi sử dụng Zalo

trên máy tính, bạn có thể dễ dàng chia sẻ file, tài liệu, hình ảnh cùng bạn bè để trao đổi bài tập hay công việc. Hãy chọn người bạn muốn gửi tài liệu. Click vào biểu tượng kẹp hoặc dùng tổ hợp phím Ctrl + Shift + O. Màn hình sẽ hiển thị các thư mục, bạn lựa chọn File cần gửi hoặc kéo File và thả vào cũng được.

#### 2. Chụp màn hình nhanh chóng và đơn giản:

Chức năng chụp ảnh màn hình là thao tác được sử dụng khá thường xuyên. Do đó, Zalo đã tích hợp tính năng này vào Zalo PC giúp bạn dễ dàng chụp ảnh màn hình và chia sẻ cùng bạn bè. Bạn có thể lựa chọn Chụp kèm cửa sổ Zalo hoặc Chụp không kèm cửa sổ Zalo. Tại khung giao diện chat với bạn bè, bạn nhấn chọn biểu tượng hình chữ nhật gạch nổi hoặc dùng tổ hợp phím Ctrl + Alt + S. Giao diện sẽ hiện lên dòng chữ hướng dẫn bạn kéo chuột vào vùng bạn muốn chụp hoặc nhấn Esc để thoát. Khoanh vùng muốn chụp sau đó nhấp Gửi là xong.



#### 3. Khởi động cùng máy tính:

Nếu bạn thường xuyên làm việc trên máy tính và thường xuyên dùng Zalo để liên lạc. Hãy bật tính năng Khởi động cùng máy tính. Như vậy mỗi lần mở Laptop, Zalo cũng sẽ tự động đăng nhập và khởi động. Tiết kiệm thời gian và bạn có thể làm việc ngay. Click vào biểu tượng Thêm (...). Chọn mục Tùy chỉnh. Tại đây bạn đánh dấu tick vào mục Khởi động cùng máy tính. Sau đó nhấn Lưu để hoàn tất. Bạn cũng có thể thực hiện các thiết lập khác tại đây như: Ghi nhớ đăng nhập, Xóa lịch sử trò chuyện...

#### 4. Tạo nhóm trò chuyện:

Tại Zalo PC bạn cũng có thể dễ dàng tạo nhóm chat để thuận tiện tán gẫu hay trao đổi công việc nhóm cùng nhau. Tính năng này rất thích hợp cho những công việc đội nhóm hay hỗ trợ tốt việc học nhóm Online trên mạng xã hội Zalo. Click chọn mục Nhóm (biểu tượng hình 2 người), sau đó bạn đánh dấu tick vào những người bạn muốn gom vào nhóm. Sau đó nhấn Tạo nhóm là hoàn tất.

#### 5. Gửi ảnh động:

Để cuộc tán gẫu của hội thêm thú vị, các bạn có thể gửi những hình ảnh GIF vui nhộn cảm xúc. Chỉ cần một thao tác đơn giản đó là click vào biểu tượng GIF, sau đó chọn hình ảnh động muốn gửi rồi Enter là xong.

**Lưu Quốc Cường**



## THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GEN ĐẾN VIỆT NAM TỪ KHI NÀO?



N Ngô GMO đang được trồng tại Xuân Lộc, Đồng Nai  
(ảnh: tuoitre.vn)

Năm 2005, Chính phủ Việt Nam có chủ trương phát triển và ứng dụng công nghệ sinh học, bao gồm công nghệ GMO. Từ năm 2010, Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn bắt đầu thực hiện thử nghiệm 7 giống ngô GMO.

Đến tháng 3 năm 2015, 3 giống ngô GMO đã được đồng loạt xuống giống tại 4 tỉnh phía Bắc và 4 tỉnh phía Nam. Sản phẩm thu hoạch đã được đưa vào sử dụng đại trà ở Việt Nam. Đến tháng 8/2016, Bộ NN&PTNN đã cấp phép cho 21 giống ngô và đậu nành GMO được phép trồng ở Việt Nam.

Theo VTV, tuy mãi đến năm 2015 mới chính thức được gieo trồng trên diện rộng, nhưng thực phẩm GMO đã thâm nhập vào thị trường Việt Nam từ trước đó rất lâu. Chính xác là từ bao giờ thì không ai biết, nhưng theo khảo sát vào quý 3/2010 bởi Trung tâm Tiêu chuẩn Đo lường Chất lượng 3, với 323 mẫu thực phẩm ngẫu nhiên trên địa bàn TP. HCM, đã có đến 111/323 mẫu thực phẩm (34,3%) có chứa thành phần biến đổi gen. 111 mẫu này bao gồm 45 mẫu ngô, 29 mẫu đậu nành, 11 mẫu gạo, 15 mẫu khoai tây, 10 mẫu cà chua. Vào 7 năm trước đây, GMO đã phổ biến ở Việt Nam thông qua con đường nhập khẩu, và chắc chắn đến bây giờ, GMO còn phổ biến hơn rất nhiều.

Ước tính, mỗi năm Việt Nam nhập khoảng 2 triệu tấn ngô, 4 triệu tấn đậu nành chủ yếu từ Mỹ, Canada, Brazil, những nước chủ yếu sử dụng giống GMO. Với mục đích được báo cáo chính là để làm thức ăn cho vật nuôi, nhưng thực tế nông sản nhập khẩu cũng được sử dụng cho người. Ví dụ, bắp ngô nhập khẩu có mẫu mã đẹp được sử dụng để làm ngô nướng/luộc, bỏng ngô, sữa ngô, bánh gatô, bánh quy, bột nêm, bánh pizza... Đậu nành thì được sử dụng làm đậu phụ, sữa đậu nành, dầu ăn đậu nành, bột đậu nành, chế phẩm cho các món ăn khác...

Một điều đáng lưu ý là ngô và đậu nành GMO đã được sử dụng làm thức ăn chính cho gia súc và gia cầm như lợn, gà, tôm, cá, kể cả cho bò nuôi lấy thịt và sữa. Đây là các thực phẩm chính trong bữa ăn mỗi gia đình Việt Nam.

Như vậy, có thể nói rằng GMO đã rất phổ biến ở Việt

Nam cả về số lượng lẫn chủng loại thực phẩm. Khó có thể nói bữa cơm trong gia đình bạn mỗi ngày không có GMO.

Liệu hiệu quả kinh tế của GMO có bị thổi phồng?

Ngành công nghệ sinh học nói rằng GMO có thể nuôi sống thế giới nhờ tạo ra năng suất cây trồng cao hơn, nhưng thực tế dường như là ngược lại.

"Hàng ngàn thử nghiệm ngoài ruộng đồng trong 20 năm qua về gen nhằm tăng năng suất cây trồng cho thấy quyết tâm đáng kể. Tuy nhiên, không một thử nghiệm ngoài đồng ruộng nào mang lại năng suất trong cây trồng thương mại, trừ ngô Bt. Hơn nữa, sự tăng năng suất khiêm tốn của ngô Bt lại chủ yếu do việc cải tiến giống truyền thống", Thạc sĩ Lê Thị Phi Vân, Viện chính sách và Phát triển nông thôn cho biết trong một báo cáo từ năm 2012.

Cây trồng GMO cũng không giúp tiết kiệm chi phí. Nghiên cứu của Nguyên Giáo sư trường Đại học Washington - Charle Benbrook chỉ ra rằng cây GMO từ 1996 đến 2011 đã làm tăng lượng sử dụng thuốc trừ sâu ở Mỹ thêm 239.000 tấn. Trong khi ngô và bông Bt giảm lượng thuốc trừ sâu 56.000 tấn. Như vậy, tổng lượng thuốc trừ sâu tăng thêm là 183.000 tấn (khoảng 7%). Nghiên cứu của ông cũng chỉ ra rằng GMO dẫn đến sự xuất hiện và lây lan mạnh của cỏ kháng glyphosate.

Từ năm 1996 trong khi giá giống ngô truyền thống hầu như không tăng hoặc tăng rất ít, thì giá giống ngô GMO đã tăng lên rất nhiều. Giống ngô GMO được sử dụng để canh tác đại trà ở Việt Nam năm 2015 đã tăng giá gấp đôi so với giống ngô truyền thống, theo VTC.

"Chúng tôi bị các công ty hạt giống lừa. Năng suất không như họ hứa, thậm chí chưa bằng một nửa, trong khi đó chi phí quá cao làm chúng tôi nợ nần chồng chất", Sahebrao Yawiliker, một nông dân Ấn Độ nói trong báo cáo của Science In Society Archive vào tháng 1/2010. Báo cáo cũng cho biết xuất hiện làn sóng tự tử tràn lan của người nông dân Ấn Độ ở những vùng trồng bông Bt của Monsanto do chi phí giống tăng lên, nợ tăng và vượt tầm kiểm soát. Những vùng có diện tích bông Bt cao nhất Ấn Độ cũng là vùng có tỷ lệ nông dân tự tử nhiều nhất (4000 người/năm). Việc đưa GMO vào trồng đại trà sẽ mang đến hậu quả tất yếu là gia tăng lượng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học. Những chất này không dính trực tiếp vào thực phẩm thì cũng gián tiếp qua nguồn nước và thấm vào trong đất.

Việc đưa GMO vào trồng đại trà sẽ mang đến hậu quả tất yếu là gia tăng lượng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học. Những chất này không dính trực tiếp vào thực phẩm thì cũng gián tiếp qua nguồn nước và thấm vào trong đất.

Chưa kể, GMO sẽ xóa sổ các hạt giống truyền thống ra khỏi canh tác, và nông dân nếu muốn quay lại cũng sẽ rất khó khăn, đặc biệt là khi các hạt giống cũ đã không còn, môi trường đã bị biến đổi bởi thuốc trừ sâu và phân bón.

**DQG** (tổng hợp từ nhiều nguồn)



## BỆNH THỦY ĐẬU VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH (tiếp theo và hết)



### V. CÁCH PHÒNG BỆNH:

#### 1. Tiêm ngừa vắc xin:

Tiêm vắc xin là cách tốt nhất phòng bệnh Thủy đậu. Hiệu quả bảo vệ sau tiêm đạt 95% – 97% với độ an toàn rất cao (chỉ khoảng 5% người chủng ngừa bị sốt nhẹ sau tiêm)

\* Những đối tượng cần được tiêm ngừa:

- Thanh niên và những người trưởng thành đang sống chung với trẻ em.

- Nhân viên y tế.

- Những gia đình hay tiếp xúc với người suy giảm miễn dịch ví dụ như: người mắc bệnh AIDS, người đang được hóa trị, người đang uống prednisone hay những loại thuốc corticoid khác.

- Những người hay đi đây đi đó khắp thế giới.

- Phụ nữ đang trong độ tuổi sinh đẻ không mang thai.

- Những người sống hay làm việc trong một môi trường dễ lây truyền bệnh (cô giáo dạy trẻ, thành viên hay người quản lý của các tổ chức tập thể, sinh viên đại học).

#### Lịch tiêm:

- Đối với trẻ từ 1 - 12 tuổi: Tiêm một liều duy nhất 0,5ml.

- Đối tượng từ 13 tuổi trở lên: Tiêm 2 liều, cách nhau từ 6 - 10 tuần. Nếu để quá thời gian kể từ lúc tiêm lần 1 thì vẫn có thể tiêm tiếp lần 2 mà không cần lặp lại lần 1.

Lưu ý khi tiêm chủng:

- Việc chủng ngừa thủy đậu không chỉ cần tiến hành với trẻ em, là đối tượng chính của bệnh này, mà còn ở cả người lớn. Những người lớn khi mắc bệnh cũng gặp nhiều biến chứng nguy hiểm, thậm chí còn nặng hơn cả trẻ nhỏ nên chích ngừa là hoàn toàn cần thiết.

Phụ nữ trước khi có ý định mang thai từ 2-3 tháng cần đi tiêm vắc xin để bảo vệ sức khỏe cả mẹ và bé.

- Không tiêm vắc xin thủy đậu khi đang sốt hoặc bị bệnh nhiễm khuẩn cấp tính, người mẫn cảm với các thành phần của vắc xin, người bị thiếu hụt miễn dịch bẩm sinh hoặc mắc phải, phụ nữ đang mang thai.

- Trong khi dịch bệnh có mặt ở khắp nơi thì cách ly với nguồn bệnh là một biện pháp an toàn giúp ngăn chặn lây lan. Không nên đưa trẻ đến những nơi có nguồn bệnh hoặc nguy cơ lây nhiễm cao như bệnh viện. Không nên đến những chỗ đông người như bến xe, bến tàu. Trong trường hợp bắt buộc

phải đến những nơi kể trên cần đeo khẩu trang y tế, vệ sinh sạch sẽ bằng xà phòng diệt khuẩn ngay sau đó.

Ngoài ra, bố mẹ cần đảm bảo cho trẻ ăn uống đầy đủ dưỡng chất, nâng cao sức đề kháng, vệ sinh cơ thể, giữ tay sạch sẽ, tránh nguồn lây bệnh.

Bố mẹ cũng có thể tăng cường hệ miễn dịch cho bé bằng cách cho bé sử dụng các loại thực phẩm chức năng giúp nâng cao sức đề kháng và hệ thống miễn dịch. Ưu điểm của những loại thực phẩm chức năng này là bổ sung đầy đủ các loại vitamin và khoáng chất thiết yếu mà thức ăn hàng ngày chưa cung cấp đủ. Qua đó giúp hình thành và củng cố hệ thống miễn dịch khỏe mạnh, chống chọi lại với các loại dịch bệnh lây lan trong thời điểm nắng nóng, giao mùa.

\* Đối tượng không nên tiêm ngừa bệnh thủy đậu:

- Những người dị ứng với gelatin hay neomycin.

- Những người đang bị bệnh lao chưa được điều trị.

- Những người suy giảm miễn dịch: người nhiễm HIV, người đang uống các loại thuốc làm suy giảm miễn dịch chẳng hạn như corticoid, người mắc những bệnh gây suy giảm miễn dịch.

- Phụ nữ đang mang thai.

- Những người đã được truyền globulin miễn dịch hay các chế phẩm của máu trong vòng 5 tháng trước đó.

#### 2. Cách xử lý khi mắc bệnh:

Khi bị bệnh cần cách ly và sử dụng các vật dụng cá nhân riêng để tránh lây lan cho người khác. Nên vệ sinh mũi họng hàng ngày cho con bằng nước muối sinh lý.

Để bệnh thủy đậu nhanh chóng được cải thiện, người bệnh tuyệt đối không được gãi hay làm vỡ các nốt thủy đậu. Để hạn chế khả năng này có thể xảy ra khi không kiểm chế được, bạn nên cắt hết móng tay, giữ cho da luôn khô và sạch đồng thời cũng nên mặc các loại quần áo mềm mại để tránh cọ sát vào da. Những nốt thủy đậu khi bị vỡ không chỉ để lại sẹo xấu mà còn làm lan nhanh mụn sang những vùng da khác.

Khi bị thủy đậu, người bệnh tuyệt đối không nên ăn một số loại thực phẩm như hải sản, thịt gà, thịt vịt và thịt bò. Thay vào đó nên ăn các loại thức ăn lỏng nhưng vẫn phải đảm bảo đủ calo và chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh và tăng sức đề kháng.

Theo các chuyên gia, những người bị thủy đậu nên kiêng nước và gió để tránh làm cho các chất bẩn trên da đi qua các vết loét và thấm sâu gây nhiễm trùng da. Vì vậy, khi bị bệnh, bạn chỉ nên sử dụng nước ấm và khăn mềm để lau người cho sạch và cần lưu ý khi lau rửa phải nhẹ nhàng, tránh tác động mạnh đến các nốt thủy đậu gây vỡ và nhiễm trùng. Sau khi lau, bạn nên sử dụng khăn mềm để thấm khô người.

Khi thấy người bệnh có các biểu hiện bất thường như sốt cao liên tục, lơ mơ, co giật... cần đưa ngay tới cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

**Bs Đinh Ngọc Nhân**



► Tiếp theo trang 1

## THẢO DƯỢC DÂN GIAN PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH HÔ HẤP

chúng sử dụng rộng rãi như thân, lá, quả, củ, rễ, vỏ, hoa... đã mau chóng trở thành những phương tiện trị liệu ưa thích của nhiều người.

### 1. Quả tắc:



Tắc hay còn được gọi là quất, từ lâu đã được đánh giá là một loại quả có giá trị dinh dưỡng cao. Do thành phần quả tắc chứa nhiều chất có lợi cho cơ thể nhờ đó giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính. Theo Đông y, trái tắc có tác dụng hóa đờm hạ khí, chữa ho do phong hàn, hen suyễn, cảm, sổ mũi, ho.

Quất còn có tên gọi khác là kim quất có tên khoa học của quất là *Citrus Japonica* Thunb

thuộc họ *Ruraceae*. Bộ phận dùng là Quả. Thu hoạch vào đầu mùa xuân. Dùng tươi. Thành phần hóa học: Lá và quả chứa tinh dầu. Dịch quả có đường, acid hữu cơ. Tác dụng: Chữa ho, viêm họng: 8-12g quả trộn với đường phèn hoặc mật

ong. Hấp cơm. Uống 2-3 lần trong ngày. Dùng cho trẻ em rất tốt. Người lớn có thể dùng mật quất hoặc quất ngâm đường làm thành sirô (10 - 15ml một lần).

Có thể chế biến tắc thành nhiều dạng để chữa bệnh:

Tắc chưng đường phèn là bài thuốc trị bệnh đường hô hấp rất hiệu quả

- Tắc chưng đường phèn hoặc mật ong (rất tốt cho trẻ em): 2 trái tắc chín, cắt làm đôi, cho vào chén cùng với ít đường phèn hoặc mật ong, đem hấp chín, nghiền nát, để nguội uống 3 lần trong ngày.

- Tắc, gừng, tần dày lá, chưng đường phèn hoặc mật ong: 2 trái tắc cắt đôi, khoảng 10 lá rau tần xắt nhỏ, thêm 3 lát gừng mỏng, hấp chung với một muống mật ong hoặc ít hạt đường phèn, chưng cách thủy trong 10 phút. Nên uống nước thuốc lúc còn ấm, mỗi ngày uống 2-3 lần.

### 2. Tần dày lá:



Tần dày lá, còn gọi là Húng chanh, rau tần, rau thơm lông (*Coleus crassifolius* Beth *Lamiaceae*), dùng lá, cây được trồng làm gia vị và dùng làm thuốc. Lá rau tần có thể thu hái quanh năm, thường dùng tươi, dùng đến đâu hái đến đó, nên hái lúc trời khô ráo, chọn các lá bánh tẻ, không sâu, không già, rau tần có chứa tinh dầu *carvacrola* và một chất màu đỏ là *colein* đều có tác dụng kháng sinh rất mạnh đối với một số vi trùng nhất là ở vùng hầu họng, mũi. Theo y học cổ truyền, rau tần có tác dụng thanh nhiệt,



tiêu độc, lợi phế, trừ đờm, giải cảm, phát hãn. Dùng tươi (5-10 lá) mỗi ngày, có thể dùng riêng hoặc phối hợp với các vị khác như gừng, bạc hà, trà, tía tô, củ sả...nhai sống với tí muối, giã lấy nước uống hoặc hãm nước sôi, hoặc chưng với tắc, vỏ quýt, gừng, đường phèn, chữa ho, viêm họng, khan tiếng, cảm cúm, sổ mũi. Đem nấu chung với các loại lá khác làm thuốc xông chữa cảm, ngạt mũi, đau họng, sốt cao.

### 3. Cây thuốc dòi:



Còn gọi là cây bọ mắ có tên khoa học *Pouzolzia zeylanica* Beth. Thuộc họ Gai Urticaceae. cây bọ mắ mọc hoang khắp nơi ở Việt Nam chưa thấy được trồng. Người ta hái toàn cây về dùng hoặc phơi khô hoặc sấy khô, mùa hái vào các tháng 4-6. Nhân dân dùng cây này nấu thành cao chữa bệnh ho lâu năm, ho lao, viêm họng. Dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác. Ngày dùng 10-20g. Có nơi còn dùng làm thuốc mát và thông tiểu, thông sữa. Có nơi giã nát nhét vào răng sâu chữa sâu răng. Dùng khoảng 8-16g lá khô (50g lá tươi), nấu nước cho trẻ uống mỗi ngày.

### 5. Gừng (*Zingiber officinale*):

Trong củ gừng có chứa từ 1-3% tinh dầu chủ yếu là Camphen, Phelandren, Zingiberen và Zingiol; tinh dầu gừng có màu vàng nhạt, hơi sánh và mùi thơm đặc biệt, vị cay, tính ấm. Gừng được trồng ở nhiều nước trên thế giới để lấy củ làm gia vị, trích tinh dầu và làm thuốc. Gừng không thể thiếu trong các món ăn của nhân dân ta. Gừng chữa ăn uống không tiêu, nôn mửa, tiêu chảy, mệt lả, đau bụng, cảm mạo phong hàn, ho mất tiếng. Gừng còn được dùng để giải độc bán hạ, cua, cá, ốc, hến...và làm giảm mùi tanh lợm của các loại thịt động vật.

Cách dùng: - gừng tươi (sinh khương) giã lấy nước uống, ngày 6-10g, - rượu gừng 10%, ngày uống 2-5ml, - xirô gừng (phối hợp quả chanh, củ

sả mỗi thứ 10g, muối 5g và đường đủ cho 100ml, ngâm trong 3 ngày, lọc vào lọ kín, uống chữa ho, ngày 2 lần, mỗi lần 1-2 muỗng canh. Có thể dùng gừng khô (can khương) 3-6g sắc uống, gừng sao vàng hoặc sao cháy chữa đau bụng lạnh, tay chân lạnh, nhức mỏi, tê thấp, băng huyết.



Khi có triệu chứng khó chịu như đau rất cổ họng, ho nhiều và đau tức ngực, hãy thử dùng 1-2 tách trà gừng ấm pha với ít nước cốt chanh và mật ong, đảm bảo bệnh cảm sẽ nhanh chóng biến mất nhờ tác dụng kháng viêm, chữa ho và làm sạch cổ họng, giữ ấm cơ thể của gừng.

### 6. Tràm:

Trám (*Mellaleuca leucadendron*) trong lá tươi có tinh dầu cineol, cymen, pinen, terpinen, geraniol và terpineol. Nhân dân hay dùng để uống thay nước trà nên còn được gọi tên là chè



đồng hay chè cay. Theo y học cổ truyền, lá Trám có vị cay, tính ấm, mùi thơm dễ chịu, tác dụng làm ra mồ hôi, trừ thấp, giảm đau. Thường dùng cành lá tươi sắc hoặc hãm nước sôi uống với liều 20g trong 1 lít, chữa các chứng sổ mũi, hắt hơi, ngạt mũi, nhức đầu, sốt, đau nhức mình mẩy, ho có đờm, ăn uống không tiêu. Dùng ngoài ở dạng nấu lá xông giúp giải cảm làm ra mồ hôi, sát trùng đường hô hấp, hoặc rửa vết thương, vết bỏng, mụn nhọt. Nếu dùng ở dạng tinh dầu 10-20 giọt pha trong nước ấm uống, nhỏ mũi ở nồng độ 10%, dung dịch rửa 0,2%. (Còn nữa)

Tường Vy



# ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG CẠNH TRANH CỦA CÁC TRANG TRẠI CHĂN NUÔI HEO TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI TRONG QUÁ TRÌNH HỘI NHẬP QUỐC TẾ

*Trên cơ sở lý thuyết về đánh giá khả năng cạnh tranh của các doanh nghiệp trong quá trình hội nhập quốc tế, bài viết đánh giá khả năng cạnh tranh của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn tỉnh Đồng Nai dựa trên bảy tiêu chí đánh giá. Với nguồn dữ liệu thứ cấp được thu thập từ các cơ quan ban ngành và nguồn dữ liệu sơ cấp được thu thập thông qua việc khảo sát trực tiếp các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn tỉnh Đồng Nai có khả năng cạnh tranh còn thấp trước yêu cầu hội nhập quốc tế. Do đó, đòi hỏi các trang trại chăn nuôi heo phải phải phát huy những thế mạnh vốn có nhằm gia tăng khả năng cạnh tranh.*

*Từ khóa: Cạnh tranh, đánh giá, trang trại chăn nuôi heo, hội nhập quốc tế*

## 1. Đặt vấn đề:

Hội nhập quốc tế đang là xu thế tất yếu hiện nay. Đây là cơ hội để các quốc gia có thể tận dụng và phát huy những lợi thế so sánh vốn có của mình nhằm duy trì và thúc đẩy sự tăng trưởng bền vững của nền kinh tế. Tuy nhiên, hội nhập quốc tế cũng tạo ra sự cạnh tranh gay gắt do những cam kết giữa các quốc gia. Điều này cho thấy tăng cường khả năng cạnh tranh là việc mà mỗi doanh nghiệp đều cố gắng thực hiện. Trong cơ chế thị trường hiện nay tăng khả năng cạnh tranh là một đòi hỏi khách quan đặc biệt trong bối cảnh với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học kỹ thuật. Thực chất tăng khả năng cạnh tranh của doanh nghiệp là việc doanh nghiệp cố gắng tạo ra ngày càng nhiều hơn các ưu thế trên tất cả các mặt để có thể chiếm lĩnh được thị trường như: Giá cả, chất lượng, nhân hiệu, uy tín... Khi đó, doanh nghiệp phải áp dụng tổng hợp các biện pháp khác nhau như cắt giảm chi phí sản xuất để hạ giá thành sản phẩm, hạ giá bán sản phẩm, áp dụng công nghệ tiên tiến hiện đại trong sản xuất sản phẩm để nâng cao chất lượng, nâng cao trình độ đội ngũ lao động v.v Hay có thể nói rộng hơn là việc tăng cường khả năng cạnh tranh của doanh nghiệp là sự thay đổi mối tương quan về thế và lực của doanh nghiệp trên tất cả các mặt của quá trình sản xuất. Trong đó, các trang trại chăn nuôi heo ở Việt Nam nói chung

và của tỉnh Đồng Nai nói riêng cũng không nằm ngoài quy luật cạnh tranh này. Do vậy, trước những yêu cầu của quá trình hội nhập quốc tế đòi hỏi các trang trại chăn nuôi trên địa bàn tỉnh Đồng Nai phải phát huy những thế mạnh vốn có nhằm gia tăng khả năng cạnh tranh.

## 2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:

### 2.1 Đối tượng nghiên cứu:

Đối tượng nghiên cứu là khả năng đáp ứng yêu cầu hội nhập của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

### 2.2 Cơ sở lý thuyết về đánh giá khả năng cạnh tranh đáp ứng yêu cầu hội nhập:

Tác giả Lê Xuân Bá (2007) nghiên cứu khả năng cạnh tranh của các doanh nghiệp Việt Nam trong quá trình hội nhập quốc tế và Nguyễn Thị Huyền Trâm (2015) nghiên cứu nâng cao năng lực cạnh tranh của các doanh nghiệp Việt Nam trong thời kì hội nhập đã nêu các tiêu chí phản ánh khả năng cạnh tranh của các doanh nghiệp trong quá trình hội nhập quốc tế bao gồm: (1) Khả năng duy trì và mở rộng thị phần; (2) Khả năng cạnh tranh của sản phẩm; (3) Khả năng duy trì và nâng cao hiệu quả kinh doanh; (4) Năng suất các yếu tố sản xuất; (5) Khả năng thích ứng và đổi mới; (6) Khả năng thu hút nguồn lực và (7) Khả năng liên kết và hợp tác.

### 2.3 Dữ liệu và Phương pháp nghiên cứu:

#### 2.3.1 Dữ liệu nghiên cứu:

Các dữ liệu thứ cấp sẽ được thu thập từ các báo cáo tổng kết, điều tra thống kê của các cơ quan khác nhau như Chi Cục Thống kê tỉnh Đồng Nai, số liệu thống kê các huyện, thị trong tỉnh, các số liệu nghiên cứu tạp chí chuyên ngành và từ các website.

Số liệu sơ cấp sẽ được thu thập thông qua điều tra, phỏng vấn 200 chủ trang trại chăn nuôi heo theo bảng câu hỏi được chuẩn bị sẵn. Phạm vi điều tra là các trang trại chăn nuôi heo trên phạm vi toàn tỉnh Đồng Nai.

#### 2.3.2 Phương pháp nghiên cứu:

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng trong

→ nghiên cứu này là phương pháp thống kê mô tả, phương pháp phân tích và tổng hợp.

### 3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận:

Trên địa bàn tỉnh Đồng Nai hiện có 4 đơn vị tham gia đầu tư vào sản xuất chăn nuôi heo theo mô hình trang trại, đó là các công ty có vốn FDI, các hợp tác xã, các công ty cổ phần và hộ gia đình. Các trang trại chăn nuôi heo của các công ty có vốn FDI được đầu tư theo quy trình chăn nuôi hiện đại khép kín nên có nhiều ưu thế hơn các đơn vị khác. Các trang trại chăn nuôi của hợp tác xã, của các công ty cổ phần và đặc biệt là của các hộ gia đình (chiếm số lượng lớn) còn gặp nhiều khó khăn từ sản xuất đến tiêu thụ sản phẩm. Do đó, trước những yêu cầu đặt ra của quá trình hội nhập quốc tế thì liệu các trang trại chăn nuôi heo của Đồng Nai có thể đáp ứng được những yêu cầu này hay không xét theo các tiêu chí cụ thể như sau:

Thứ nhất, khả năng duy trì và mở rộng thị phần:

Cùng với sự tăng trưởng về mặt số lượng và quy mô, các trang trại chăn nuôi heo của Tỉnh Đồng Nai đã duy trì và mở rộng thị trường tiêu thụ trong và ngoài tỉnh, sản phẩm chăn nuôi của các trang trại được tiêu thụ rộng rãi với số lượng lớn ở các thị trường ngoài tỉnh như thành phố Hồ Chí Minh, Bà Rịa Vũng Tàu, Bình Dương. Thị phần tiêu thụ ngoài tỉnh chiếm tỷ trọng hơn 78% trong tổng số sản lượng thịt heo tiêu thụ của các trang trại. Với những lợi thế vốn có, các trang trại chăn nuôi heo của Tỉnh tiếp tục duy trì và mở rộng thị phần tiêu thụ trong và ngoài tỉnh nhưng chủ yếu vẫn chỉ cung cấp cho thị trường trong nước. Tiềm năng xuất khẩu sản phẩm của các trang trại chăn nuôi heo thấp, phần lớn các sản phẩm thịt của các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai được tiêu thụ trên thị trường nội địa, chỉ có một lượng nhỏ được xuất khẩu, hoàn toàn là sản phẩm thịt lợn. Tuy nhiên xuất khẩu thịt của Đồng Nai còn rất bất ổn, không ổn định và phụ thuộc chủ yếu vào thị trường các nước. Do đó, khả năng mở rộng thị phần tiêu thụ sản phẩm ở nước ngoài đối với các trang trại chăn nuôi heo của Tỉnh là rất thấp và gặp nhiều khó khăn.

Thứ hai, Khả năng cạnh tranh của sản phẩm:

Thông qua việc so sánh một số chỉ tiêu trong chăn nuôi heo giữa Việt Nam nói chung và Đồng Nai nói riêng như bảng 1 cho thấy khả năng cạnh

tranh của các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai so với các nước trong khu vực còn thấp, cụ thể là giá thành sản xuất trong chăn nuôi heo của Việt Nam khá cao, điều này sẽ làm giảm khả năng cạnh tranh của sản phẩm và chưa đáp ứng được yêu cầu của quá trình hội nhập quốc tế.

Bảng 1: So sánh một số chỉ tiêu trong chăn nuôi heo giữa Việt Nam và Thái Lan

Nội dung	Việt Nam	Thái Lan
Con giống chăn nuôi	Giống cao sản chủ yếu nhập khẩu từ nước ngoài	Chủ động
Năng suất sinh sản heo mẹ bình quân 1 năm	16 con	26 con
Nguyên liệu thức ăn chăn nuôi	Nhập khẩu 90% từ nước ngoài (năm 2014 nhập khẩu 11,7 triệu tấn thức ăn chăn nuôi tương đương với kim ngạch nhập khẩu 4,8 tỷ USD)	Chủ động
Số lượng lao động làm việc tại trang trại chăn nuôi heo nái quy mô 1.000 con	15-20 người	1 người
Giá thành sản xuất 1kg thịt heo bình quân (USD)	2,08	1,41

Thứ ba, Khả năng duy trì và nâng cao hiệu quả kinh doanh: Hiệu quả kinh doanh của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn nghiên cứu được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 2: Hiệu quả chăn nuôi heo giữa các trang trại trên địa bàn tỉnh Đồng Nai tại thời điểm tháng 8/2015

Chỉ tiêu	ĐVT	FDI	HTX	Công ty Cổ phần	Hộ gia đình
Năng suất heo bq	Kg/con	95	94	94	93,5
Giá bán bq	đồng/Kg	45.000	45.000	45.000	44.123
Doanh thu	đồng/con	4.275.000	4.230.000	4.230.000	4.125.501
Chi phí	đồng/con	3.792.050	3.825.205	3.838.353	3.909.732
Lợi nhuận	đồng/con	482.950	404.795	391.647	215.769
Phụ thu	đồng/con	6.432	6.118	6.213	4.852
Thu nhập	đồng/con	489.382	410.913	397.860	220.621
Lợi nhuận/Chi phí sản xuất	lần	0,13	0,11	0,10	0,06
Lợi nhuận/Doanh Thu	lần	0,11	0,10	0,09	0,05
Doanh Thu/Chi phí	lần	1,13	1,11	1,10	1,06
Thu nhập/Chi phí sản xuất	lần	0,13	0,11	0,10	0,06

Thông qua việc tính toán các chỉ tiêu về hiệu quả sản xuất kinh doanh giữa các loại hình trang trại chăn nuôi heo như trên cho thấy các trang trại chăn nuôi heo của các công ty có vốn đầu tư FDI có lợi nhuận, các tỷ suất lợi nhuận cao nhất. Đây là mô hình chăn nuôi có hiệu quả chăn nuôi cao nhất trong các nhóm. Các trang trại chăn nuôi heo còn lại đặc biệt là của hộ gia đình có các chỉ tiêu về lợi nhuận và tỷ suất lợi nhuận là thấp nhất. Điều này cho thấy các trang trại này khó có khả năng đáp ứng được yêu cầu đặt ra của quá trình hội nhập quốc tế. (Còn nữa)

Lê Thị Mai Hương - Trường ĐH Văn Hiến





▶ Tiếp theo trang 1

## CÓ QUÁ NHIỀU NGỘ NHẬN TRONG Y HỌC

Mục đích chính của bài viết này là đề cập những huyền thoại ngộ nhận) về sức khỏe hàng đầu. Đồng thời sẽ xem qua các ngộ nhận y học chính, cũng là nguyên nhân gây ra rất nhiều lo lắng thái quá không cần thiết.

**1) Thói quen thích ăn vặt về đêm làm cho bạn có nguy cơ béo phì:** Đừng cảm thấy tội lỗi sau khi bạn mở tủ lạnh để có một bữa ăn nhẹ vào nửa đêm. Mặc dù ăn khuya có liên quan với béo phì nhưng thói ăn uống này không thực sự gây ra bệnh béo phì. Bạn không nên lo lắng khi nửa đêm ăn vài miếng bánh snack hay ăn nhẹ chúng giữa buổi sáng.

Không có vấn đề gì đối với thời gian trong ngày bạn ăn miễn là bạn ăn chỉ có trong tổng lượng Calo tiêu thụ (đốt cháy) mỗi ngày nên bạn sẽ không thể nào tăng cân. Nếu bạn ăn ít hơn số Calo tiêu thụ, bạn sẽ giảm cân đơn giản như vậy. Theo Bs Carroll đã nói thói quen ăn 3 bữa một ngày có thể có những lợi ích khác trong cuộc sống (thường là tốt và giúp con người làm việc hiệu quả hơn. Do vậy, ăn nhẹ vào ban đêm không phải quá xấu hơn so với ăn nhẹ vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Qua nhiều năm, các nhà khoa học đã tiến hành một số nghiên cứu để xua tan huyền thoại này. Kết quả đã cho thấy ăn khuya không gây tăng cân nhiều hơn so với bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Tuy nhiên, cần lưu ý là ăn vào ban đêm sau khi bạn đã tiêu thụ đủ lượng Calo bình thường trong ngày rồi, ăn như vậy có thể gây tăng cân và cần nên tránh.

**2) Đi ra trong trời lạnh với mái tóc ướt sẽ làm cho bạn mắc bệnh cảm:**



Bạn không có thời gian để làm khô tóc của mình trước khi rời khỏi nhà vào một ngày trời lạnh? Đừng quá lo lắng về điều đó, mặc dù nhiều người hay nói cho bạn biết cái đầu ướt, cộng với không khí lạnh sẽ khiến bạn bị cảm mà thật ra không phải như vậy. Theo BS Weiss, các mầm bệnh như virus và vi khuẩn, không thay đổi hoạt tính với nhiệt độ. Tuy nhiên, một nghiên cứu được công bố vào năm 2015 trong một tạp chí không cho các rhinoviruses (virus gây bệnh cảm lạnh thông thường) có thể tận dụng lợi thế của thời tiết lạnh. Điều này hoàn toàn không có liên hệ giữa tóc ướt và không bị ốm. Khi trời quá lạnh, mọi người sẽ tránh thời tiết xấu bằng cách ở trong nhà và có sự gần gũi với nhiều người khác. Điều này có thể dẫn tới các bệnh cảm, cúm hay nặng hơn là viêm phổi. Bảo vệ tốt nhất để tránh bệnh tật cần phải vệ sinh tay thật tốt, lau rửa bất kỳ thiết bị chia sẻ nào (như máy tập thể dục).

**3) Dùng súp gà rất tốt vì chữa được mọi thứ bệnh:**



Mọi người đều nghe nói súp gà được cho là cách chữa bệnh tốt nhất cho mọi bệnh tật nào. Nhưng liệu thực phẩm ngon này thực sự giúp bạn có được tốt hơn khi bạn đang bị bệnh?

Bs Weiss nói: *"Thật không may, điều này không có"*. Sự kết hợp của nước dùng nóng và rau ngon chỉ là một sự thoải mái hơn trong chữa bệnh. Một số nghiên cứu cho thấy súp gà có thể làm việc tốt như một thứ giả dược; nói cách khác thì nó có thể thuyết phục bạn đang dùng một thứ gì tốt hơn. Vì vậy, giữ cho mình tốt bằng cách nuốt súp gà vào bụng!

**4) Trẻ có sốt khi chúng đang mọc răng:** Đây là một trong những huyền thoại mà các bậc phụ huynh hầu như đã nghe: Trẻ phải có sốt khi mọc răng nhưng Bs Vreerman cho rằng: Huyền thoại y học này là sai lầm và có nguy hiểm tiềm tàng nên Cha mẹ không nên nghĩ đơn giản sốt của bé chỉ là do mọc răng. Các nghiên cứu đã không thể tìm ra mối quan hệ nào giữa mọc răng và nhiệt độ cơ thể cao. Vì vậy nếu trẻ bị sốt, cũng là lúc nó cần được đi thăm bác sĩ. Nếu em bé của bạn đang bị một chiếc răng mới và cũng bị sốt nhưng tốt hơn là cha mẹ cần kiểm tra các nguyên nhân khác cũng gây sốt. Điều này cũng đúng vì tiêu chảy mà cũng thường bị đổ lỗi cho mọc răng ở trẻ. Điều luôn tốt và an toàn hơn là nên khám Bs mỗi khi trẻ có chứng sốt cao.



**5) Tật bẻ khớp sẽ gây bệnh viêm khớp:** Tật bẻ đốt ngón tay của bạn liệu có gây viêm khớp trong cuộc sống sau này? Những âm thanh nghe ở các đốt ngón tay khi bẻ là do xương di chuyển ra và hình thành một bong bóng khí, âm thanh là sự tan vỡ bong bóng. Điều khá phổ biến là bạn hay nghe một người nào đó cảnh báo tật bẻ khớp ngón tay, sẽ bị bệnh viêm khớp. Hiện tượng bong bóng vỡ này không phải giống như viêm khớp: Đó là khi hệ thống miễn dịch của cơ thể tấn công khớp. Tuy nhiên, việc liên tục bẻ khớp có thể làm tổn thương khớp và làm suy yếu các ngón tay

**6) Sôcôla và thực phẩm chiên gây ra nổi mụn:**

Có ngộ nhận này hay gặp ở thế hệ tuổi teen. Những hay nổi mụn tồi tệ so với cha mẹ của họ và do dùng nhiều Sô cô la và các loại thực phẩm chiên. Dù bất cứ ý tưởng này đến từ đâu thì cũng là sai lầm. Nổi mụn hình thành khi các tuyến dầu dưới da sản xuất nhiều bã nhờn, mà cơ thể sử dụng để giữ cho làn da được bôi trơn. Nhưng khi bã nhờn dư thừa và các tế bào da chết chặn lỗ chân lông, da bị kích thích, sưng, chuyển sang màu đỏ thì đó

là các dấu hiệu của mụn. Đó là chưa biết lý do tại sao các tuyến bã nhờn sản xuất bã nhờn dư thừa. Nhưng hormon được nghi là thủ phạm chính. Điều này giải thích tại sao thanh thiếu niên bị ảnh hưởng nhiều hơn những người khác. Stress và di truyền cũng có thể là yếu tố, nhưng các thanh Sô cô la và hành tây chiên cũng không phải thủ phạm.



**7) Cà phê sẽ giúp tỉnh táo sau khi bạn uống nhiều rượu:**

Nếu bạn đã uống quá nhiều rượu thì không có cà phê, soda, nước trà hay bất cứ thứ gì khác sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn.



Gan chỉ có thể chuyển hóa một thức uống tiêu chuẩn 12 Ounces (1 Ounce 29,3g bia, 6 Ounces rượu vang hay 1,5 Ounces rượu mạnh/mỗi giờ. Vì vậy nếu bạn uống nhiều hơn thế mỗi 60 phút, bạn sẽ có lượng rượu nhiều trong hệ thống suốt thời gian đó. Ý tưởng về tác dụng cảnh tỉnh cà phê có thể đã bắt đầu vì caffeine hoạt động như một chất kích thích, chống lại các tác dụng an thần của rượu nhưng chỉ ở mức độ nhỏ. Tuy nhiên, nó không có tác dụng trên số lượng rượu nhiều trong máu. Vì vậy, nếu bạn đã uống nhiều rượu thì việc cần tiền cho gọi chiếc taxi chứ không phải là một ly cà phê cappuccino.

*(Còn nữa)*

**Bs Dương Minh Hoàng (ECFMG)**



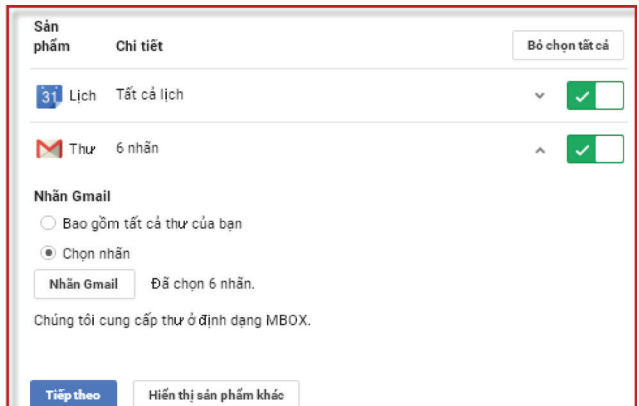
# SAO LƯU TOÀN BỘ THƯ GMAIL VÀO MÁY TÍNH SIÊU TỐC

Hiện nay Gmail là một một trong những ứng dụng trao đổi thông tin cực kỳ quan trọng trong mọi lĩnh vực từ công việc đến kinh doanh...khi lượng thông tin quan trọng đã được lưu trữ nhiều trên gmail bạn nên sao lưu về máy tính để đảm bảo an toàn hơn và có thể mở xem khi không có kết nối internet.

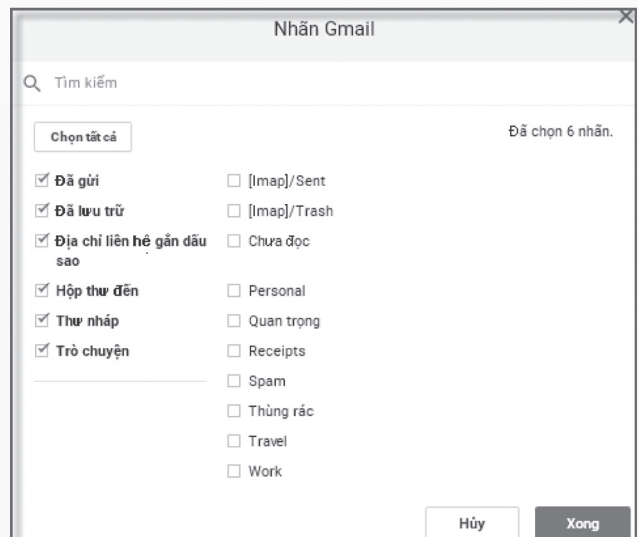
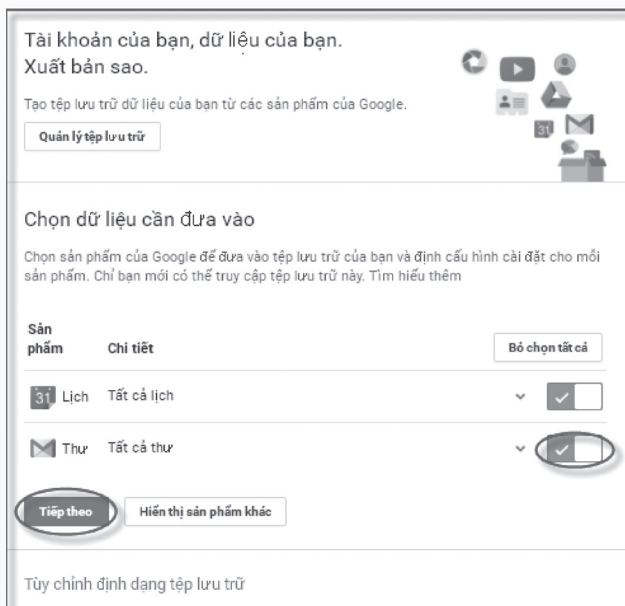
Để làm được việc này cũng rất đơn giản. trước hết, bạn đăng nhập vào tài khoản Gmail mà bạn muốn sao lưu, sau đó truy cập vào đây: <https://takeout.google.com/settings/takeout/custom/gmail,calendar>. Lúc này sẽ giao diện của trang sao lưu dữ liệu, ở đây bạn không chỉ sao lưu được gmail, mà nếu thích thì bạn còn có thể sao lưu được rất nhiều ứng dụng khác của Google ví dụ như: Picasa, Lịch, Youtube, Google Drive, Blogger, Danh bạ, Dấu trang, Google Photos, Hangouts..... Mặc định thì nó chỉ chọn sao lưu ứng dụng Gmail, nếu muốn sao lưu các ứng dụng khác thì bạn nhấn vào ô **Hiển thị sản phẩm khác**, sau đó chuyển dấu tích sang màu xanh rồi nhấn vào ô **Tiếp theo**.

Nếu như bạn không muốn lưu toàn bộ thư mà bạn chỉ muốn lưu một phần quan trọng nào của Gmail thì bạn nhấn vào mũi tên trở xuống cạnh dấu tích màu xanh.

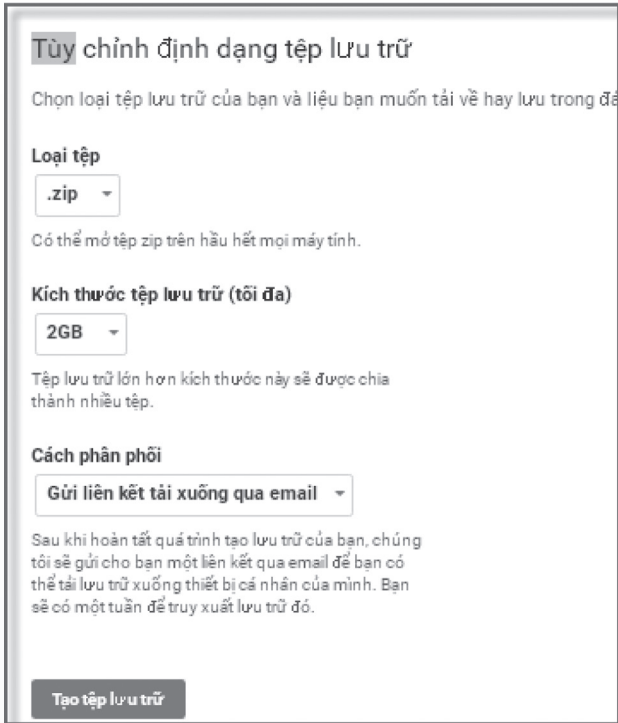
Tại đây thì bạn hãy bỏ dấu tích ở những phần mà bạn không muốn sao lưu, sau đó nhấn vào ô *Xong*.



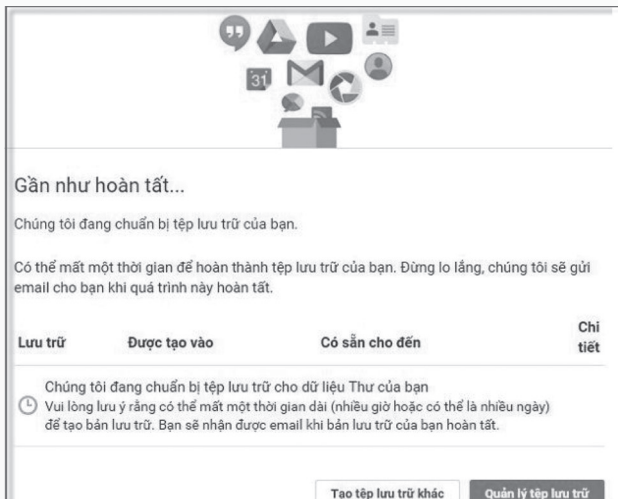
Lúc này bạn sẽ thiết lập một chút về định dạng file (\*.zip, \*.tgz,..), kích thước tập tin lưu trữ tối đa là bao nhiêu GB và cách phân phối đó là gửi link download cho bạn vào địa chỉ email, gửi qua Google Drive hoặc Dropbox...Bạn cũng có thể để mặc định sau đó nhấn **Tạo tập lưu trữ** để Google xử lý.



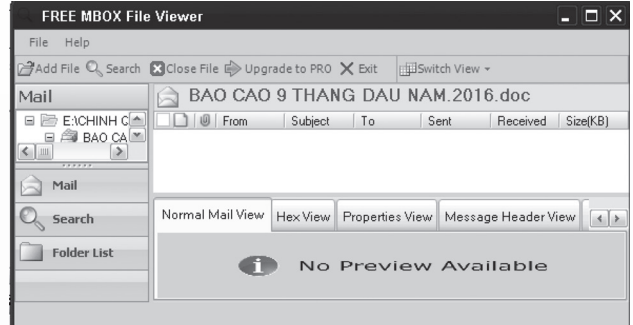




Quá trình trích xuất và nén thư sẽ diễn ra, bạn cứ để đó hoặc là tắt đi cũng không sao bởi vì ngay sau khi nén xong Google sẽ gửi link download vào email cho bạn. Tốc độ nhanh hay chậm thì còn tùy theo dung lượng thư mà nó trích xuất ra và nén lại.



Đến đây, bạn hãy Truy cập vào email để lấy link tải về. Lưu ý: Có thể khi bấm vào link tải thì Google sẽ yêu cầu bạn nhập mật khẩu để xác minh lại bạn đúng là chủ sở hữu của tài khoản này hay không nhé.



Như vậy là bạn đã sao lưu thành công rồi, bây giờ muốn đọc file mà bạn Google đã gửi cho bạn thì làm như thế nào ? Do định dạng được xuất là ở dạng file \*.mbox, một định dạng file rất lạ, không có nhiều phần mềm đọc được file định dạng này. Chính vì thế trong bài viết này sẽ hướng dẫn cho các bạn cách đọc file MBOX đơn giản và không bị lỗi font chữ. Trước hết, hãy giải nén file backup chứa thư Gmail mà lúc nãy bạn đã tải về trong thư mục thư sẽ có file tên là \*.mbox, file này chính là file chứa nội dung của thư và nhiệm vụ của chúng ta là phải tìm cách đọc được file này. Tiếp theo, bạn hãy sử dụng một phần mềm miễn phí có tên là MBOX File Viewer, tải về tại: <http://www.freeviewer.org/mbox/>. Sau khi tải xong thì cài đặt phần mềm vào máy tính, khi hoàn tất cài đặt, mở giao diện phần mềm ra, nhấn vào Add file, sau đó chọn đến file có đuôi .MBOX, đây cũng là giao diện để mở và đọc file.

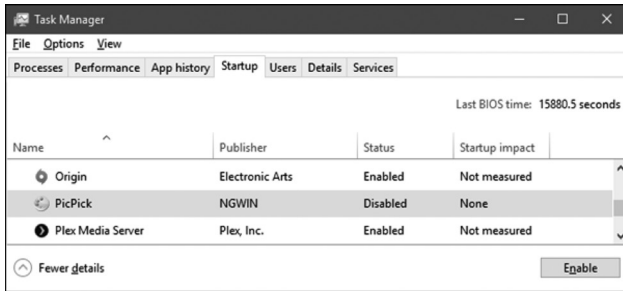


Như vậy là bạn có thể đọc và quản lý file MBOX một cách cực kỳ đơn giản và hiệu quả. Chúc các bạn thành công !

T.T

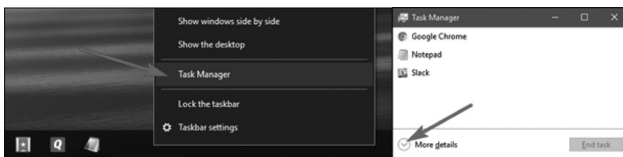


# Quản lý các ứng dụng Startup TRONG WINDOWS 8 HOẶC WINDOWS 10



Theo mặc định, ngay sau khi cài đặt Windows hoặc cài đặt các phần mềm thường dùng khác bạn sẽ thấy có một vài ứng dụng và tiện ích khởi động cùng hệ điều hành, các ứng dụng và tiện ích này được gọi là Startup Applications (ứng dụng Startup). Các ứng dụng Startup có thể hữu ích, nhưng đôi khi lại làm máy tính của bạn khởi động chậm chạp và hao tốn nhiều tài nguyên hệ thống. Sau đây là cách kiểm soát chúng.

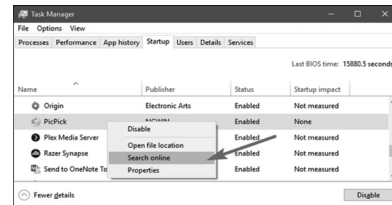
Windows từ lâu đã cung cấp các công cụ quản lý các ứng dụng Startup. Trong Windows 7 và Windows Vista, bạn phải truy cập vào cửa sổ System Configuration (Msconfig) để quản lý các ứng dụng khởi động cùng Windows, và công cụ Msconfig chỉ cung cấp một vài tính năng đơn thuần. Đối với Windows 8 và 10, giao diện quản lý các ứng dụng Startup nhiều tính năng hơn và có ý nghĩa hơn, mọi thiết lập đều bắt đầu từ cửa sổ Task Manager quen thuộc.



Có rất nhiều cách để bạn mở Task Manager, có lẽ cách đơn giản nhất là kích chuột phải vào bất kỳ vùng trống nào trên thanh Taskbar phía dưới màn hình Desktop và sau đó chọn Task Manager từ trình đơn hiện ra. Nếu là lần đầu tiên mở Task Manager, nó sẽ tự động mở cửa sổ ở chế độ Compact, nghĩa là chỉ liệt kê những chương trình đang chạy trên hệ thống. Vì vậy để truy cập vào các tính năng bổ sung

của Task Manager, bạn hãy nhấp vào nút mũi tên bên cạnh “More Details”.

Tiếp theo, bạn chuyển qua thẻ “Startup”, thẻ này sẽ hiển thị tất cả các ứng dụng ở đó khởi động cùng Windows cùng với các chi tiết khác như nhà sản xuất ứng dụng, tình trạng kích hoạt và mức độ ảnh hưởng của ứng dụng khi khởi động cùng Windows,...



Trước khi quyết định vô hiệu hóa một ứng dụng nào đó bạn cho rằng không cần thiết, bạn nên nghiên cứu về nó bởi vì sẽ có một số ứng dụng khởi động cần thiết cho hệ điều hành hoặc là các chương trình bạn thường xuyên sử dụng mà không phải bạn tâm mở nó sau khi khởi động Windows. Với Task Manager trong Windows 8 hoặc Windows 10, để biết thêm thông tin về một ứng dụng đang kích hoạt trong Startup, bạn chỉ cần nhấp chuột phải lên ứng dụng đó và chọn “Search Online”, ngay lập tức nó sẽ thực hiện việc tìm kiếm trên web với các từ khóa liên quan đến tên đầy đủ của ứng dụng và tên file chạy của ứng dụng đó.

Ngoài ra, để truy cập đến thư mục đường dẫn của một ứng dụng nào đó, bạn chỉ cần nhấp chuột phải vào nó và chọn “Open file location”. Khi chắc chắn muốn ngăn chặn ứng dụng khởi động cùng Windows, bạn chọn “Disable” hoặc nhấn nút Disable phía dưới.

Lưu ý rằng ngay sau khi bạn Disable một ứng dụng Startup, Windows không ngừng chạy ứng dụng đó ngay lập tức mà chỉ ngăn chặn nó tự động chạy. Nghĩa là sau khi đóng cửa sổ Task Manager và khởi động lại máy tính thì ứng dụng bạn vừa vô hiệu hóa sẽ không khởi động cùng hệ thống nữa.

**Ngọc Ân**