

BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 09/2017

20-09-2017
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

DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO VẾT THƯƠNG

Vết thương (sẹo) lành nhanh hay chậm phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng giúp vết thương mau lành và ảnh hưởng nhiều đến chất lượng hồi phục của vết thương. Để có một vết thương mau lành như ý muốn thì ngoài việc quan tâm chăm sóc vết thương bạn nên có một chế độ ăn đa dạng, cân đối và ưu tiên dùng những loại thực phẩm giúp mau lành vết thương, bỏ thuốc lá, không ăn những thức ăn từng bị dị ứng. . .

Như vậy một chế độ ăn uống hợp lý để giúp vết thương mau lành sẹo bao gồm:

Chất đạm (protein), đây là nguyên liệu chính để tạo các tế bào mới cũng như các thành phần có liên quan đến quá trình lành vết thương. Do đó nếu chế độ ăn quá ít đạm hoặc ở người

▶ [xem tiếp trang 4](#)

TÁC DỤNG CỦA BỘT SẴN DÂY



Bột sắn dây là tinh bột từ củ sắn dây, bột sắn dây là loại đồ uống giải khát có nhiều tác dụng đối với sức khỏe. Ngoài ra bột sắn dây còn là các vị thuốc, bài thuốc chữa được nhiều bệnh.

▶ [xem tiếp trang 2](#)

SAO LƯU VÀ PHỤC HỒI DRIVER MÁY TÍNH TRONG MINI WINDOWS

Hiện nay có rất nhiều phần mềm hỗ trợ sao lưu và phục hồi driver trực tiếp trên Windows. Tuy nhiên, nếu như máy tính của bạn đang hoạt động ổn định và truy cập được vào hệ điều hành được thì sẽ không có gì để nói. Bạn có thể sử dụng các phần mềm hỗ trợ để làm việc đó một cách dễ dàng. Còn nếu máy tính không vào được hệ điều hành, bị lỗi Windows rồi thì việc tìm cách sao lưu hoặc là phục hồi lại Driver là điều hết sức khó khăn. Bạn có thể truy cập vào chế độ Safe mode để thực hiện Restore (phục hồi) lại Driver cũ, tuy nhiên không phải máy

▶ [xem tiếp trang 8](#)

HỘI CHỨNG MẠCH VÀNH CẤP (chẩn đoán và điều trị)

I. Định Nghĩa: Hội chứng động mạch vành cấp là một tập hợp những dấu hiệu và triệu chứng xảy ra khi quả tim không nhận đủ nhu cầu (lượng máu) cho chính nó.

Các động mạch vành bình thường cung cấp đủ máu giàu oxy đến cơ tim. Một khi những động mạch này bị thu hẹp hoặc bị tắc nghẽn quả tim không nhận đủ máu oxy. Điều này có thể gây ra cơn đau thắt ngực (angina) hoặc cơn đau tim (heart attack).

▶ [xem tiếp trang 12](#)

Trong số này:

- Google trip - Ứng dụng lên kế hoạch du lịch, nhiều thông tin hữu ích, hỗ trợ việt nam Trang 5
- kích hoạt và sử dụng touchpad ảo trong windows 10 Trang 6
- sao lưu và phục hồi driver máy tính trong mini windows Trang 8
- 05 công cụ miễn phí giúp sửa lỗi windows 10 Trang 14



Tác dụng của BỘT SẮN DÂY

Củ sắn dây được coi là một trong những loại củ lớn nhất, có giá trị chữa bệnh ở Trung Quốc, Nhật Bản và Việt Nam.

Thông thường, cái gốc là nơi hội tụ năng lượng của toàn bộ cái cây. Đó là lý do vì sao mà các loại gốc, rễ, củ lại có một vị trí quan trọng trong các bữa ăn và các bài thuốc chữa bệnh. Các loại củ thông thường như củ nhân sâm, củ sen, củ cải, củ cải đỏ, cà rốt có sức mạnh làm gia tăng sức lực và chữa bệnh. Củ sắn dây được coi là một trong những loại củ lớn nhất, có giá trị chữa bệnh ở Trung Quốc, Nhật Bản và Việt Nam. Trung bình, một củ sắn dây nặng 200 gam ở phương Đông. Nó được dùng trong việc chữa trị các rối loạn tiêu hóa và đứng đầu trong các loại bột trị căn bệnh này.

Củ sắn dây có vỏ sẫm, lá tua xanh và chiếm 700 triệu hecta ở Mỹ, mọc hoang từ tháng 3 đến tháng 10 hàng năm. Nó phát triển như một căn bệnh ung thư và lan toả khắp các bang ở Mỹ.

Ở phương Đông, sắn dây được coi thuộc họ đậu, từ 2000 năm trước đã có một vị trí quan trọng trong y học dưỡng sinh Trung Quốc, Nhật Bản. Sự đông đặc của bột sắn dây làm cho các phân tử bột sắn dây đi vào thành ruột và trung hòa axit ở đây, chống lại vi trùng, ngăn cản các bệnh tiêu chảy. Nó làm thuyên giảm ngay các chứng đau họng và đầy hơi trong ruột. Theo giáo sư Dhamananda, Viện trưởng Viện nghiên cứu y học cổ truyền bang Oregon, thì bột sắn dây chứa hàm lượng cao flavonoid, là một loại hoạt chất tăng cường sự hoạt động hệ tiêu hóa và tuần hoàn. Flavonoid là một chất nổi tiếng chống lại ôxi hóa cơ thể. Sắn dây có tác dụng ngăn chặn sự co rút của các tế bào ruột, do đó làm máu chảy tốt hơn và giảm chứng co ruột, xoắn ruột.

Các nghiên cứu gần đây: Tác dụng y học của sắn dây được nghiên cứu cẩn thận ở Trung Quốc từ những năm 70. Các kết quả công bố cho rằng sắn dây có tác dụng giảm huyết áp, giảm đau đầu, giảm các chứng đau nhức vai và cổ. Ở Trung Quốc, bột sắn dây chữa được các chứng bệnh điếc tai do sự suy giảm hệ tuần hoàn. Nó có tác dụng làm giảm cholesterol, các khối mỡ máu, máu đông và chống bệnh

đau tim.

Ngày nay, các nghiên cứu khoa học còn chỉ ra sắn dây có tác dụng giải rượu. Một nhà nghiên cứu y học Trung Quốc tên là Vinh Minh Cường phỏng vấn 300 người Trung Quốc dùng bột sắn dây đều cho thấy bột sắn dây có tác dụng giải say rượu, trung hòa các chất độc và giải nhiễm độc do rượu cho các cơ quan nội tạng mà không để lại hiệu ứng phụ nào cho cơ thể.

Khi ông Vinh Minh Cường quay trở lại trường đại học Havard, ông đã tổng kết các kinh nghiệm y học đó và kết luận rằng: củ sắn dây không biết vì lý do gì còn có tác dụng làm giảm ham muốn uống rượu ở người nghiện rượu và giảm sự tàn phá của rượu lên cơ thể con người.

Các nghiên cứu về tác dụng của sắn dây sẽ còn tiếp tục ở cả Mỹ và ở Châu Á. Có lẽ khả năng quý giá của sắn dây còn vượt qua cả các tuyên bố nghiên cứu hiện có ở nước này. Các tài liệu đông y cổ của Trung Quốc đều cho rằng các loại thuốc có chứa sắn dây còn dùng để chữa cả bệnh hiểm nghèo.

Dù vậy, sắn dây vẫn chưa được biết tới nhiều ở phương Tây cũng như ở Việt Nam. Người Việt Nam chỉ thường dùng nó như một thứ nước giải khát thông thường vào mùa hè và họ bỏ thêm hoa bưởi vào cho thơm mà không hiểu cho hoa bưởi là làm giảm dược tính của bột sắn dây một cách đáng kể, cách chế biến bột sắn dây chưa theo đúng phương pháp dưỡng sinh Âm Dương - Ohsawa, cho nên công hiệu chưa cao trong cách làm mát và tăng năng lượng của cơ thể, cũng như chưa biết sử dụng hữu hiệu nó trong việc phòng và trị bệnh. Đông y có dùng nó với tên là Cát Căn, thì cũng chỉ dùng như một trợ phương chứ không phải là vị chính trong hầu hết các toa thuốc thông thường. Nó chỉ được các nhà thực hành châm cứu phương Đông nhắc tới cùng với việc giới thiệu thuật châm cứu. Mart Cissy Majebe, Giám đốc Viện nghiên cứu Thảo dược và Châm cứu Bắc California cũng đề cập tới vấn đề dùng trà sắn dây để hỗ trợ trong thuật châm cứu. Tuy nhiên, hiệu quả không giống nhau ở mọi người và còn tùy thuộc vào từng loại bệnh.

Thuốc sắn dây: Thuốc sắn dây được điều chế dưới hai

dạng: dạng bột và dạng khô nguyên bản. Bột sắn dây để điều trị chứng ăn khó tiêu, đau đầu, cảm lạnh. Cũng có thể ăn nhiều củ sắn dây luộc cũng có tác dụng tương tự, tuy nhiên nên mua sắn dây tươi về nhà luộc lấy mà ăn vì thứ luộc bán rong đã được tẩm ướp đường hoá học là thứ có hại cho cơ thể. Trà sắn dây có thể dùng khi đau đầu mãn tính, cứng vai, viêm ruột kết, viêm xoang, các bệnh hô hấp, say rượu, dị ứng ngứa, các loại mẫn ngứa dị ứng da, hen suyễn, viêm phổi và mụn nhọt.

Trong cuốn “Tự bảo vệ sức khỏe”, xuất bản năm 1973, Muramoto đề nghị uống trà bột sắn dây trong các trường hợp cảm lạnh, làm giảm các cơn đau nói chung, các chứng chuột rút, co cơ và tiêu chảy. Khi được pha chế với củ gừng và mơ muối để uống thì có càng hiệu nghiệm. Gừng giúp đỡ tiêu hóa và tuần hoàn trong khi mơ muối (làm theo công thức Thực Dưỡng) có tác dụng trung hòa các axit lactic và tổng chúng ra khỏi cơ thể.

Chè bột sắn cũng như các chế phẩm khác từ bột sắn như bột, trà, gốc thái phơi khô đều có thể tìm thấy trong các cửa hiệu cùng các dược phẩm khác như gừng, bột gạo rang, quế. Đặc biệt nước ta có một số người biết món Chí Mà Phù – chè bột sắn dây với vùng đen là một thứ thức ăn bổ dưỡng đặc biệt cho phụ nữ và trẻ em nhất là những người có cảm giác háo trong cơ thể, chỉ cần dùng một lần là đã khác ngay. Bột sắn dây đun chín có tác dụng kỳ diệu như thần dược trong việc làm mát phía trong cơ thể một cách đặc lực và hữu hiệu nhất trong tất cả các phương cách đặc hiệu khác, không có một thứ trà hay thức ăn nào thanh nhiệt kỳ diệu bằng bột sắn dây chín. Nấu lên với vùng đen và chút đường mật, có tác dụng chữa những bệnh nóng âm ỉ trong xương, và có tác dụng giải cảm giải mệt và tăng lực.

Sau đây là một cách chế biến kem bột sắn dây. Nếu bạn có vấn đề tiêu hóa, bạn sẽ thấy hiệu nghiệm ngay nếu uống một giờ trước bữa ăn.

Chú ý: Lúc chế biến nấu nóng, sau đó để nguội vài phút rồi ăn, ăn nóng.

Tác dụng làm đẹp của bột sắn dây:

1. Bột sắn dây trị tàn nhang:

Nhiều người vẫn thường hay thắc mắc, không biết dùng bột sắn dây có làm đẹp da không? Câu trả lời chắc chắn là có, mà công dụng làm đẹp đầu tiên phải kể tới là trị tàn nhang vô cùng hiệu quả.

Trong củ sắn dây có chứa một nhóm hoạt chất Isoflavone, chất này có hoạt tính Estrogen tương tự như hormone Estrogen ở người phụ nữ. Chính những chất này sẽ thay thế Hormone bị rối loạn, làm ổn định hoạt động của chúng, ngăn chặn sự bài tiết quá nhiều sắc tố melanin, làm giảm thâm nám, tàn nhang. Ngoài ra, Isoflavone còn là chất chống oxi hóa, làm chậm quá trình lão hóa trong cơ thể.

Để trị tàn nhang, bạn có thể uống nước bột sắn dây mỗi ngày để đẩy lùi thâm nám từ bên trong. Đồng thời kết hợp đắp mặt nạ bột sắn dây từ bên ngoài với công thức: 1/2 chén nước ép cà chua đem trộn đều với bột sắn dây. Sau khi tẩy da chết trên mặt, bạn thoa đều hỗn hợp này lên da, kết hợp massage nhẹ nhàng cho đến khi hỗn hợp trên da khô lại thì rửa mặt bằng nước ấm.

Kiên trì sử dụng cách này một thời gian, bạn sẽ nhận thấy những đốm tàn nhang trên da mờ dần đi và mất hẳn, thay vào đó là một làn da hồng hào, trắng sáng.

2. Bột sắn dây trị mụn:

Mụn trứng cá là nỗi ám ảnh lớn nhất của tuổi dậy thì. Tuy nhiên, khi trị mụn, bạn không nên nóng vội mà phải kiên trì kết hợp điều trị cả bên trong lẫn bên ngoài. Nếu bạn đã thử tất cả các cách mà vẫn không có tác dụng, hãy thử sử dụng bột sắn dây trị mụn với công thức trong uống ngoài thoa xem sao.

Bột sắn dây có tác dụng thanh nhiệt, giải độc rất cao, sẽ nhanh chóng đẩy lùi các loại độc tố tích tụ bên trong cơ thể, làm giảm mụn và trả lại cho bạn làn da láng mịn như ban đầu. Cách làm Bột sắn dây trị mụn như sau:

Bên trong: Pha bột sắn dây với bột đậu xanh và một chút đường cho dễ uống, uống 2 cốc mỗi ngày, hoặc nếu không uống được bột sống, bạn có thể nấu chín bột sắn dây với một chút đường và sử dụng hàng ngày. Ngoài ra, sử dụng sắn dây nguyên củ và đậu xanh, đun sôi lấy nước uống mỗi ngày cũng vô cùng hiệu quả.

Bên ngoài: Trộn đều 20g bột sắn dây với 20g bột đậu xanh, 1 thìa cà phê mật ong cho đến khi sền sệt. Đắp hỗn hợp lên mặt với một lớp mỏng, để trong khoảng 20-30 phút rồi rửa lại bằng nước lạnh. Mặt nạ bột sắn dây kết hợp với đậu xanh có tác dụng làm mát da, giải độc, tiêu viêm, sẽ nhanh chóng làm cho các đốm mụn se lại và biến mất.

Còn nữa

ĐQG



▶ Tiếp theo trang 1

Dinh Dưỡng Cần Thiết Cho Vết Thương



bị suy dinh dưỡng, người có bệnh lý làm giảm đạm trong cơ thể, người bị rối loạn chuyển hóa đạm thường vết thương lành sẹo chậm hơn, hoặc có khi không lành được do thiếu đạm quá nặng. Mỗi ngày cần ăn khoảng 200g các thức ăn cung cấp chất đạm như: thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu đỗ. . .



Những thực phẩm giàu các Vitamin A, B, C, K. . . Vitamin C hoạt động như một đồng yếu tố trong quá trình sản sinh Collagen, giúp gia tăng sức đề kháng của cơ thể chống lại hiện tượng nhiễm trùng ở vết thương, làm gia tăng sự hấp thu chuyển hóa chất sắt trong cơ thể. . . Vitamin C có nhiều trong các loại rau quả tươi như cà chua, ớt chuông, khoai tây,

rau bina, trái cây thuộc họ cam quýt, dâu tây, bông cải xanh, bắp cải, ổi, các loại rau có lá màu xanh sẫm. . . Vitamin A giúp chữa lành vết thương nhờ kích thích sự tổng hợp Collagen và sự đa dạng hóa của các nguyên bào sợi cũng như kiểm soát tình trạng viêm nhiễm. Vitamin A có nhiều trong các loại rau màu lá xanh sẫm, các loại quả màu vàng như cà rốt, đu đủ, bí đỏ, bí ngô, gan động vật, các sản phẩm chế biến từ bơ sữa. Vitamin K cũng rất quan trọng vì trong quá trình đông máu ở giai đoạn đầu tiên của việc chữa lành vết thương, Vitamin K đóng vai trò chính. Vitamin K có nhiều trong các loại rau có lá màu xanh đậm, bông cải trắng, cải bắp, bông cải xanh, nho, bơ, kiwi. . .

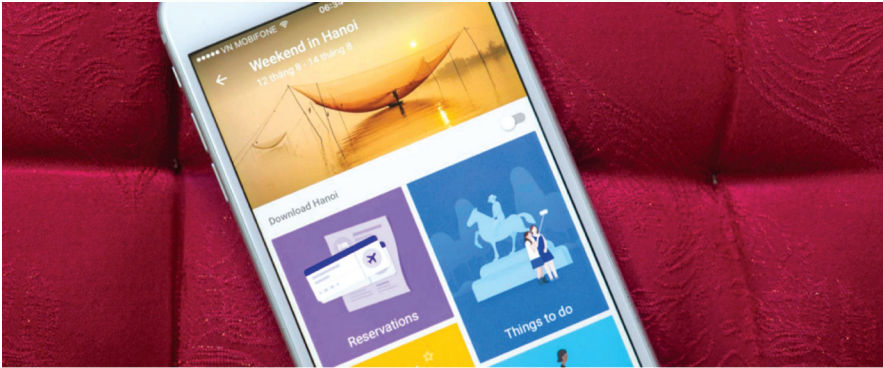
Những thực phẩm bổ máu chứa sắt, Acid folic, Vitamin B12 vì máu sẽ giúp mang Protein, Vitamin, khoáng chất và oxy đến nuôi dưỡng các mô bị tổn thương. Đồng thời, mang các tế bào bạch cầu, đại thực bào đến tiêu diệt các vi khuẩn xâm nhập vào vết thương, dọn dẹp các chất thải như xác vi trùng chết, xác các tế bào đã chết. Trong quá trình tổng hợp Collagen, sắt cần thiết cho việc chuyển hóa của các chất Proline và Lysine. Thực phẩm bổ máu gồm thịt bò, huyết, gan, trứng, sữa, các loại rau có lá màu xanh đậm. . .

Nên dùng những loại thực phẩm giàu Kẽm và Selen. Đây là những loại chất khoáng giúp mau lành vết thương, chống nhiễm khuẩn. Kẽm có nhiều ở các loại hải sản (nghe, sò, ốc, hào, tôm. . .), gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng, cá, đậu nành và các hạt có dầu (hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng. . .). Selen cũng có nhiều trong cá, hải sản và trứng, vừa phải ở thịt gia cầm, đậu hạt.

Cần tránh những thực phẩm trước đây ăn hay bị dị ứng vì dị ứng sẽ gây tăng hiện tượng viêm tại chỗ, tạo mủ. Đối với người cao tuổi, người suy dinh dưỡng, suy giảm miễn dịch. . . thì vết thương thường chậm lành hơn, do đó cần cung cấp thêm các loại thực phẩm giàu năng lượng như các loại sữa cao năng lượng với đầy đủ hàm lượng chất đạm, vitamin, khoáng chất cần thiết, có thể bổ sung 1 - 2 ly/ngày ngoài các bữa ăn chính để giúp cho vết thương được mau lành hơn.

Vũ Thanh Minh – tổng hợp từ nhiều nguồn

GOOGLE TRIP - ỨNG DỤNG LÊN KẾ HOẠCH DU LỊCH, NHIỀU THÔNG TIN HỮU ÍCH, HỖ TRỢ VIỆT NAM



Trip là một ứng dụng mới rất hay của Google dùng để lên kế hoạch đi du lịch, có bản cho iOS lẫn Android. Ứng dụng này có khả năng tự động quét hộp thư Gmail của bạn để phát hiện vé máy bay đi - về và tự tạo một chuyến đi mới, tất nhiên bạn vẫn có thể tạo thủ công nếu muốn. Những loại đặt chỗ, đặt phòng khác cũng được tự động gom vào cho bạn để theo dõi. Bên cạnh đó, Trip sẽ gợi ý cho bạn một số điểm tham quan đẹp và hay ở nơi bạn chuẩn bị đi kèm theo hình ảnh, địa chỉ, gợi ý thêm ẩm thực địa phương có món gì ngon, bạn có thể ghé những tiệm hay nhà hàng nào để thưởng thức. Bạn cũng có thể tạo lộ trình đi cho từng ngày một dựa trên các địa điểm bạn đã đánh dấu ưa thích. Và tất nhiên là ứng dụng này có hỗ trợ Việt Nam chứ không chỉ xài cho các thành phố nước ngoài.



Google Trip bản dành cho Android bạn có thể tải miễn phí từ địa

chỉ: <https://goo.gl/x6hj31> (Dung lượng 10MB). Hoặc quét mã QR hình bên.

Bản dành cho iOS bạn có thể tải miễn phí từ địa chỉ: <https://goo.gl/55C0f4> (Dung lượng 44,4MB). Hoặc quét mã QR hình bên.

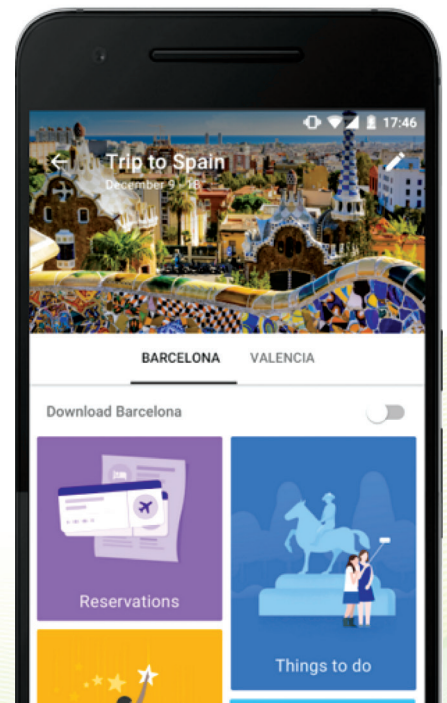


Cái hay ở đây đó là Trip tận dụng kho dữ liệu khổng lồ của Google về các địa

danh nên nó gợi ý ra rất nhiều thông tin hay và bổ ích. Nếu test thử bằng một chuyến đi Hà Nội thì thật sự bất ngờ vì những gì Trip mang đến. Ngoài những tính năng liệt kê địa danh hay tạo lộ trình - vốn đã có nhiều ứng dụng khác làm được - Trip còn cho mình biết các cửa hàng ở Hà Nội thường mở cửa giờ nào, thuế là bao nhiêu (tiện khi đi nước ngoài), có hỗ trợ hoàn thuế hay không, để hoàn thuế thì nhớ lấy hóa đơn ở nơi bán lẻ. Để đi từ sân bay Nội Bài về trung tâm mình có thể đi bằng gì, thậm chí còn có luôn cả số điện thoại của Mai Linh, Ha Noi Group, link tới Uber và Grab. Ứng

dụng còn chỉ mình khu mua sắm có thể ghé Hàng Gai, Hàng Dâu, Hàng Bạc. Trip giống như là một cuốn sách hướng dẫn du lịch trong tay và bạn có thể đem nó đi bên mình mọi lúc mọi nơi cũng như tùy biến những nơi muốn ghé thăm tùy theo sở thích. Google Trip hay hơn bất kì ứng dụng nào mình từng được giới thiệu, kể cả Google Map hay Sygic Travel. Và chắc chắn là kho dữ liệu của Google về các địa điểm này phong phú hơn những ứng dụng khác rồi.

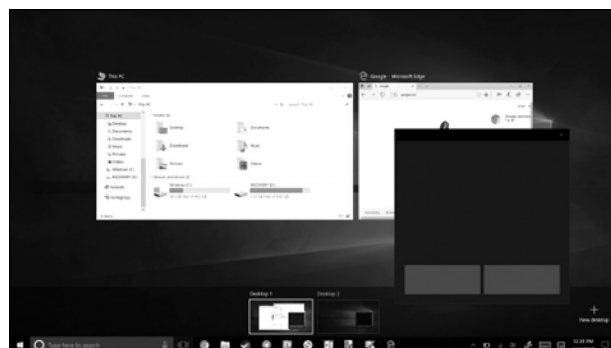
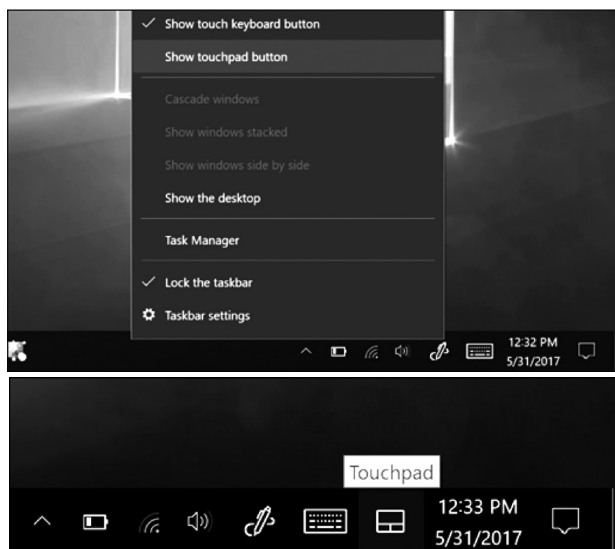
Google Trips makes it easy to plan and organize your travel



Duy Luân.



Kích hoạt và sử dụng Touchpad ảo TRONG WINDOWS 10



Bản cập nhật Windows 10 Creators Update đã bổ sung tính năng sử dụng Touchpad ảo (Virtual touchpad), nó hoạt động giống như một bàn phím cảm ứng và hỗ trợ tất cả các tính năng có sẵn như trên Touchpad vật lý. Bạn có thể sử dụng Touchpad ảo để điều khiển con trỏ chuột trên các thiết bị di động hoặc máy tính có màn hình cảm ứng. Đây được coi là tính năng khá hữu ích trong một số trường hợp khi người dùng kết nối với màn hình ngoài.

Theo mặc định, Touchpad ảo bị vô hiệu hóa trên Windows 10. Do đó để sử dụng Touchpad ảo bạn phải tiến hành kích hoạt nó. Tất cả những gì bạn cần làm là hãy nhấn chuột phải vào thanh Taskbar và chọn "Show touchpad button". Lưu ý là tùy chọn này không khả dụng trên máy tính không có màn hình cảm ứng.

Sau khi thực hiện bước kích hoạt trên, bạn sẽ thấy một biểu tượng Touchpad mới nằm trên thanh Taskbar (bên phải). Nếu muốn vô hiệu hóa Touchpad ảo, bạn chỉ cần click chọn nút Touchpad ảo một lần nữa là xong.

Để sử dụng Touchpad ảo, bạn chỉ cần nhấn vào biểu

tượng của nó đặt ngón tay lên khung Touchpad trên màn hình cảm ứng, sau đó có thể di chuyển xung quanh tùy ý giống như sử dụng Touchpad thông thường. Tất nhiên là con trỏ chuột cũng sẽ di chuyển xung quanh màn hình khi bạn thao tác ngón tay. Bạn cũng có thể di chuyển khung Touchpad ảo tới bất cứ nơi nào mình muốn trên màn hình bằng cách chạm vào thanh tiêu đề của khung rồi kéo qua kéo lại.

Touchpad ảo hoạt động chính xác như một Touchpad vật lý, bạn hoàn toàn sử dụng được chuột trái, chuột phải bằng cách nhấn vào các nút tương ứng ở phần dưới của khung cửa sổ. Bạn cũng có thể thực hiện các thao tác nâng cao với Touchpad ảo như đặt 3 ngón tay vào Touchpad ảo và vuốt lên trên để mở giao diện Task View chuyển đổi giữa các cửa sổ hoặc đặt ba ngón tay vào Touchpad và vuốt xuống để hiển thị màn hình chính.

Để cấu hình Touchpad ảo giống như Touchpad vật lý, bạn thực hiện như sau:

- Mở ứng dụng Settings bằng cách nhấn tổ hợp phím Windows + I.
- Trên cửa sổ Settings, bạn tìm và click chọn Devices.
- Nhấn chọn Touchpad.
- Tại đây bạn có thể kích hoạt hoặc vô hiệu hóa các thiết lập Touchpad tùy chỉnh. Tất cả các thiết lập sẽ tự động được lưu lại.

NGỌC AN

Ăn Đậu Phộng GIẢM ĐƯỢC CHOLESTEROL MÁU

Do chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hoá, đậu phộng có lợi cho tim. Nó làm tăng mức năng lượng của bạn và cũng có tác dụng chống ung thư.

Hơn nữa đậu phộng có chỉ số đường huyết thấp, nên có thể

giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2.

Để nhận được lợi ích về sức khoẻ của đậu phộng, bạn có thể ăn đậu phộng rang như một món ăn nhẹ, bổ sung chúng vào sữa chua đông lạnh, xà lách, bánh mì, rau hấp, bánh nướng, bánh quy



... Bạn cũng có thể làm bơ đậu phộng.

Tên khoa học của cây đậu phộng là *Arachis hypogea*

Các tên khác: Lạc, đậu goober, arachide, pinder, moongphali.

Đậu phộng được cho là loại thực vật bản địa đến từ Trung Mỹ.

Hơn nữa, nó được trồng phổ biến ở Ấn Độ, Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Argentina, Nigeria, Myanmar, vv. Cây đậu phộng thuộc họ Fabaceae.

Đặc tính chữa bệnh:

Đậu phộng có tính chống viêm, chống virut và chống lão hóa. Nó được coi là đặc biệt tốt cho những người nhẹ cân. Trên thực tế, mỗi tuần ăn năm lần, mỗi lần khoảng hơn một thìa canh hạt đậu phộng có thể làm tăng cân.

Tuy nhiên, nếu bạn đã có một cân nặng hợp lý và không muốn tăng cân thêm nữa, bạn không cần phải kiêng ăn loại hạt tuyệt vời này như một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Quốc tế về Bệnh béo phì cho thấy rằng những người ăn đậu phộng ít nhất hai lần trong một ngày thì ít bị ảnh hưởng bởi sự tăng cân so với những người không ăn.

Do đó, đậu phộng có tác dụng làm giảm béo phì và giảm Triglyceride. Hơn nữa, nó có chất béo không bão hòa giúp giảm mức cholesterol trong máu. Thêm vào đó, đậu phộng rang làm tăng mức Axit p-Coumaric và tăng cường hàm lượng oxy hóa.

Đậu phộng có Flavonoid gọi là Resveratrol (cũng được tìm thấy trong nho đỏ và rượu vang đỏ) giúp cải thiện lưu lượng máu trong não. Vì vậy chúng làm giảm nguy cơ bị đột quỵ..

Hơn nữa, đậu phộng còn thúc đẩy sự phát triển của kích thích tố nam và nữ. Vì chúng giàu niacin, nên việc ăn thường xuyên đậu phộng giúp bảo vệ chống lại bệnh Alzheimer. Đồng thời nó hoạt động như một chất bổ dưỡng cho hệ thần kinh và cũng cải thiện sức khỏe xương.

Lợi ích của đậu phộng:

Về mặt lợi ích dinh dưỡng của đậu phộng, nó chứa Vitamin B phức tạp, Vitamin E, Kẽm, Sắt, Canxi, Kali, Photpho, đồng, Magiê, Axit folic, Choline, Selen, chất xơ, vv

Nó rất giàu chất chống oxy hóa bảo vệ chống lại bệnh tim mạch và ung thư. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng thường xuyên ăn một Ounce (28,35g) đậu phộng làm giảm cơ hội phát triển sỏi mật.

Hơn nữa, chúng chứa lượng protein cao. Vì vậy, bạn có thể thường xuyên ăn một ít đậu phộng (tốt hơn không có muối) hoặc bao gồm chúng trong salad và các món ăn.

Bên cạnh đó, bạn có thể dùng một thìa bơ đậu phộng khoảng bốn lần trong một tuần. Tuy nhiên, trong khi sử dụng loại hạt tuyệt vời này, hãy nhớ rằng chúng có lượng calo cao.

Sử dụng đậu phộng làm thực phẩm:

- Dùng từ 2-3 muỗng canh bơ đậu phộng và mật mía vào buổi sáng là một trong những phương pháp phổ biến nhất để chữa táo bón.

- Thường xuyên ăn một ít đậu phộng, tốt nhất là không bỏ lớp vỏ mỏng để ngăn ngừa bệnh tim.

- Thường xuyên ăn hai muỗng canh bơ đậu phộng là phương pháp chữa bệnh đơn giản và dễ dàng đối với bệnh loãng xương.

- Đậu phộng có lợi trong việc nâng cao tâm trạng và giảm căng thẳng. Vì vậy, bạn có thể làm một chiếc bánh sandwich bằng cách phết bơ đậu phộng và mút dầu tây hoặc thạch nho màu tím lên một lát bánh mì.

- Sử dụng hỗn hợp bơ đậu phộng và dinh dưỡng nghiền như một phương pháp chữa bệnh tự nhiên tuyệt vời với bệnh đau răng.

- Để cải thiện trí nhớ hãy dùng hỗn hợp bơ đậu phộng và một ít đường.

- Vài lần sử dụng một thìa bơ đậu phộng có thể giúp ngăn ngừa nấc cục. Tuy nhiên, tránh ăn bơ đậu phộng khi có vết loét.

- Dùng một thìa dầu đậu phộng mỗi ngày vào buổi sáng trong khoảng 15 ngày là cách điều trị tự nhiên với bệnh sán dây.

- Xoa bóp hỗn hợp gồm hai muỗng canh bơ đậu phộng và một thìa cà phê Crisco trên vùng bị ảnh hưởng và rửa nó sau 15 phút để hồi phục vết rạn da. Làm theo phương pháp này ba lần trong một ngày trong vài tuần.

- Bơ đậu phộng cũng giúp loại bỏ được làn da khô. Bạn có thể chà bơ đậu phộng trên da và để nó trong khoảng 15-20 phút. Cuối cùng, lau và rửa sạch với nước ấm.

- Xoa bóp dung dịch gồm dầu đậu phộng và dầu long não có lượng bằng nhau để loại bỏ mô sẹo.

- Đơn giản chỉ cần xoa bóp dầu đậu phộng là hữu ích trong việc giảm các vấn đề như mệt mỏi, kém sức sống và lưu thông máu không tốt.

- Sữa đậu phộng được chế biến từ đậu phộng và nước là thức uống không có cồn tuyệt vời. Nó đặc biệt có lợi với những người kiêng ăn đường

Cảnh báo:

Đậu phộng có thể gây ra các phản ứng dị ứng làm tăng các triệu chứng như chàm, ngứa, phát ban, ngứa ran, môi sưng, lưỡi, chóng mặt, thở khò khè... Ăn quá nhiều đậu phộng có thể dẫn đến chứng khó tiêu.

Thêm vào đó, mặc dù đậu phộng có lợi trong việc phòng bệnh và chữa bệnh, những người gặp phải các rối loạn về thận hoặc túi mật nên tránh dùng vì nó chứa Oxalat.

Hơn nữa, đậu phộng thô có xu hướng can thiệp vào chức năng của tuyến giáp khi chúng chứa Goitrogen. Tuy nhiên, người ta tin rằng khi nấu lên các hợp chất này trong đậu phộng sẽ bị khử.

Lưu Trường (Theo Healthy and Natural Life)



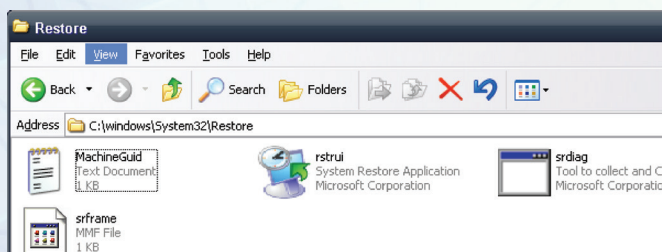
SAO LƯU VÀ PHỤC HỒI DRIVER MÁY TÍNH TRONG MINI WINDOWS

tính nào cũng có thể truy cập vào chế độ Safe Mode một cách dễ dàng. Chính vì thế sử dụng Mini Windows (hay còn gọi là Win PêE) để sao lưu và phục hồi Driver là chuẩn nhất.

Trước hết bạn cần tạo một chiếc USB BOOT rồi hãy truy cập vào Win PêE. Sau khi vào Win PêE được rồi thì lúc này sẽ có 2 cách để sao lưu Driver của hệ điều hành mà bạn đang sử dụng đó là:

Cách 1: Lưu lại file DriverStore

Rất đơn giản, bạn hãy truy cập vào phân vùng chứa hệ điều hành, sau đó bạn hãy đi đến thư mục DriverStore theo đường dẫn sau: C:\windows\System32. Bạn hãy copy thư mục DriverStore vào USB hoặc đầu đó cho an toàn, như vậy là chúng ta đã thực hiện sao lưu Driver thành công rồi đó.



Đối với cách làm này có ưu điểm là nhanh chóng, đơn giản, mặt khác bạn có thể lưu lại được toàn bộ Driver của hệ điều hành và phần cứng trên máy tính. Tuy nhiên, bạn chỉ có thể sử dụng được chỗ Driver này với điều kiện là phải cài đúng phiên bản ở lần cài Win tiếp theo. Ví dụ như, hệ điều hành hiện tại của bạn là Windows 8.1 64bit thì lần sau bạn cũng phải cài Windows 8.1 64bit thì mới sử dụng được driver.

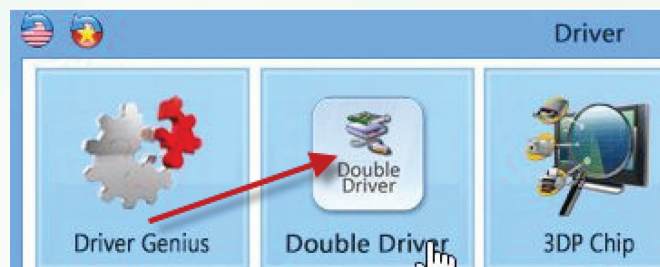


Khi sao lưu xong, nếu muốn phục hồi lại bạn chỉ cần xóa thư mục DriverStore của hệ điều hành hiện tại đi, sau đó copy thư mục DriverStore mà bạn đã sao lưu trước đó vào lại vị trí đó là được. Cuối cùng khởi động lại máy tính là hoàn tất.

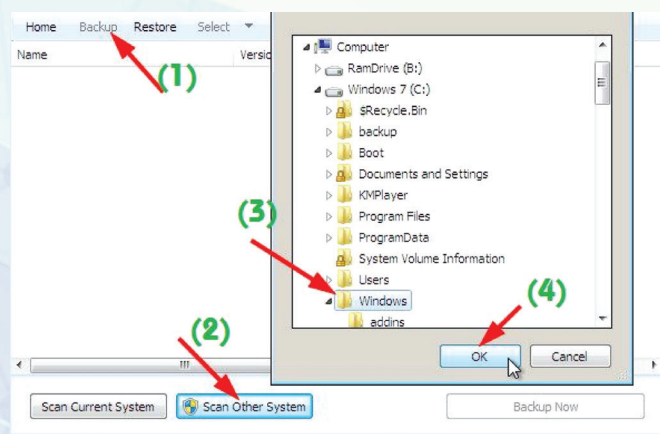
Cách 2: Sao lưu và phục hồi bằng phần mềm có trong Win PêE

Trong bất cứ một bộ Win PêE nào cũng đều có một phần mềm có chức năng sao lưu và phục hồi Driver. Ở đây, bạn hãy truy cập vào phần Driver, sau đó lựa chọn một phần mềm tùy ý.

Thực nghiệm trong bài viết này là sử dụng phần mềm Double Driver, tùy từng bộ Win PêE mà bạn có thể tích hợp những phần mềm khác nhau, nhiều bộ Win PêE sẽ tích hợp phần mềm khác ví dụ như Smart Driver Backup ...

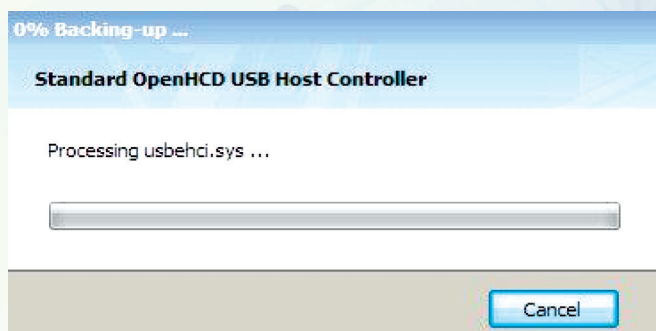


Việc sử dụng các phần mềm Backup và Restore Driver trên Win PêE không có gì khác hơn trên Windows, có thể thực hiện theo các bước sau:



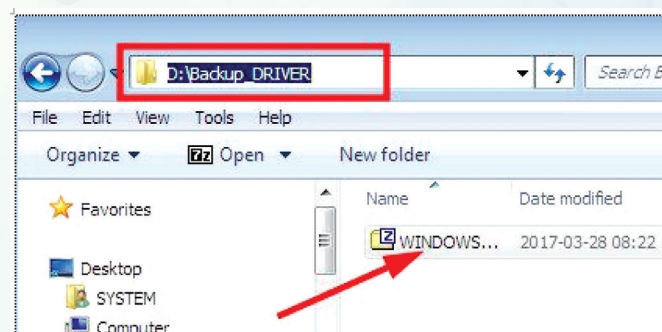
- Bước 1: Sau khi phần mềm Double Driver được mở ▶

ra, tại giao diện chính bạn nhấn vào thẻ Backup, rồi chọn Scan Other System, sau đó chọn phân vùng chứa hệ điều hành mà bạn muốn backup. Tiếp theo là tìm đến thư mục Windows và nhấn Ok.

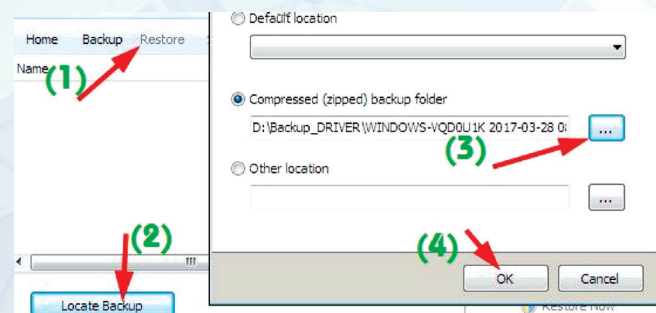


- Bước 5: Lúc này quá trình backup bắt đầu diễn ra, bạn hãy đợi cho đến khi hoàn tất.

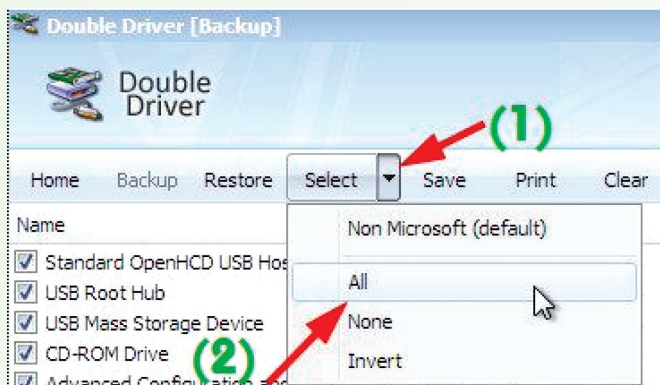
- Bước 6: Kiểm tra lại file backup xem đã OK chưa nhé, nếu hoàn tất nó sẽ hiển thị file backup trong máy tính của bạn.



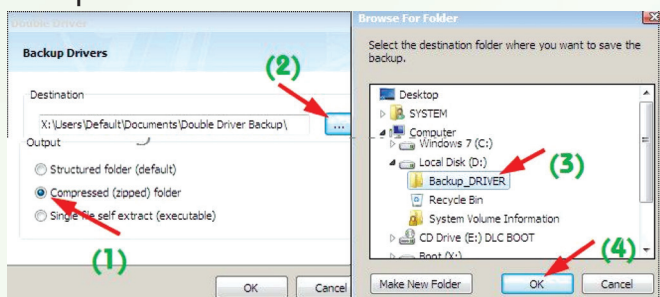
Để phục hồi Driver bạn cần sử dụng đúng phần mềm đó từ file backup mà bạn đã lưu. Trước hết, mở phần mềm Double Driver ra và chọn chức năng Restore, chọn tiếp Locate Backup, đánh dấu vào dòng Compressed (zipped) folder, rồi click vào dòng có dấu ba chấm (...). Sau cùng tìm đến nơi lưu file backup bạn đã lưu trước đó và nhấn Ok để thực hiện phục hồi Driver cho hệ điều hành của bạn là xong.



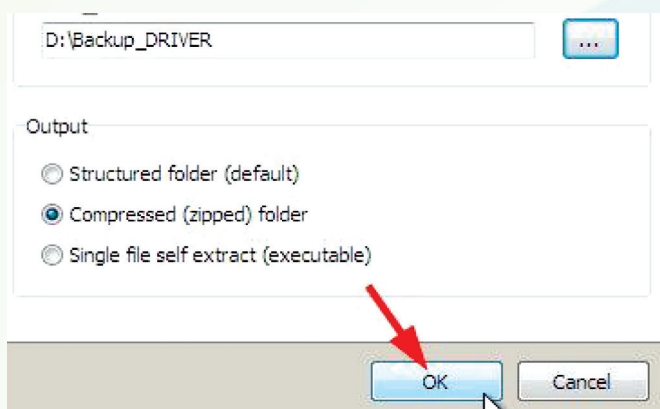
Chúc các bạn thành công !



- Bước 2: Nhấn vào thẻ Select, bấm All để chọn backup lại toàn bộ Driver, sau đó nhấn vào Backup Now để bắt đầu backup.



- Bước 3: Nhấn vào nút có dấu ba chấm (...) để chọn nơi lưu file Backup. Bạn hãy chọn phân vùng sao lưu khác với phân vùng chứa hệ điều hành Windows hoặc chọn nơi lưu là USB cũng được, sau đó nhấn Ok.



- Bước 4: Bạn bấm vào dòng Compressed (zipped) folder để chọn kiểu backup dạng file nén để tiện hơn cho việc quản lý, rồi nhấn Ok.



CỘNG ĐỒNG KINH TẾ ASEAN (AEC) - CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI THỊ TRƯỜNG LAO ĐỘNG ĐỒNG NAI

Khi Cộng đồng Kinh tế ASEAN được thành lập sẽ mở ra nhiều cơ hội cho các ngành nghề của nền kinh tế phát triển, trong đó phải kể đến là cơ hội về việc làm cho lực lượng lao động của tỉnh Đồng Nai. Trên cơ sở nguồn số liệu thứ cấp thu thập từ các cơ quan ban ngành, bài viết đề cập đến cộng đồng kinh tế AEC khi được thành lập và những cơ hội lẫn thách thức đối với thị trường lao động của tỉnh, bài viết cũng dựa vào những nhận định, đánh giá về thực trạng nguồn lực lao động của tỉnh và những yêu cầu đặt ra từ AEC để có một số đề xuất khuyến nghị góp phần nâng cao cơ hội việc làm và khả năng đáp ứng yêu cầu hội nhập của lao động tỉnh Đồng Nai.

Từ khóa: Cộng đồng kinh tế, AEC, cơ hội, lao động, thách thức

1. Giới thiệu:

Cộng đồng kinh tế Asean (AEC) được thành lập vào cuối năm 2015. Đây được đánh giá là bước ngoặt đánh dấu sự hòa nhập sâu rộng, toàn diện của các nền kinh tế Đông Nam Á; đồng thời mở ra cơ hội, thách thức đối với mọi thành viên, đặc biệt trong lĩnh vực việc làm. Theo định hướng, AEC sẽ là một khu vực kinh tế ổn định, thịnh vượng, có khả năng cạnh tranh cao, trong đó hàng hóa, dịch vụ và đầu tư được lưu chuyển thông thoáng, kinh tế phát triển đồng đều, nghèo đói và phân hóa kinh tế - xã hội giảm bớt. Trong một thị trường thống nhất, dòng chu chuyển tự do của đội ngũ lao động có tay nghề trong ASEAN sẽ mở ra cơ hội cho tất cả mọi người và việc hình thành Cộng đồng kinh tế ASEAN giúp thị trường lao động trong ASEAN sôi động hơn, thúc đẩy tạo việc làm cho từng quốc gia thành viên. Cũng theo dự báo của ILO, khi tham gia AEC, số việc làm cho lao động Việt nam sẽ tăng lên 10,5% vào năm 2025. Tuy nhiên, bên cạnh những cơ hội lớn đó thì tồn tại không ít những thách thức đối với lao động Việt Nam nói chung và lao động tỉnh Đồng Nai nói riêng trước yêu cầu hội nhập AEC.

2. Dữ liệu và phương pháp nghiên cứu:

2.1 Dữ liệu nghiên cứu:

Bài viết sử dụng dữ liệu thứ cấp thu thập từ các cơ quan ngành, cụ thể là dữ liệu về lao động từ 15 tuổi trở lên

của tỉnh Đồng Nai đang làm việc và tỷ lệ lao động 15 tuổi trở lên của tỉnh đã qua đào tạo.

2.2 Phương pháp nghiên cứu:

Bài viết chủ yếu sử dụng phương pháp thống kê mô tả kết hợp với đánh giá, phân tích và tổng hợp.

2.3 AEC và những yêu cầu đặt ra đối lực lượng lao động:

Cộng đồng Kinh tế ASEAN gồm 10 quốc gia với dân số hơn 620 triệu người, trong đó 300 triệu người tham gia lực lượng lao động. Lực lượng lao động này khi được "giải phóng", tự do di chuyển trong thị trường chung sẽ là nhân tố cơ bản để thúc đẩy sự phát triển kinh tế - xã hội của các nước thành viên. Khi chính thức thành lập, Cộng đồng Kinh tế ASEAN (AEC) sẽ thực hiện tự do luân chuyển năm yếu tố căn bản, trong đó có lao động ngành nghề. Trước mắt, trong năm 2015, có 8 ngành nghề lao động trong các nước ASEAN được di chuyển tự do thông qua các thỏa thuận công nhận tay nghề tương đương, gồm: Kế toán, kiến trúc, kỹ sư, nha sĩ, bác sĩ, y tá, vận chuyển và nhân viên ngành du lịch. Trong đó nhân lực phải được đào tạo chuyên môn hoặc có trình độ từ đại học trở lên, thông thạo ngoại ngữ, đặc biệt là tiếng Anh, được di chuyển tự do hơn. So với toàn bộ cơ cấu nền kinh tế nước ta thì lao động nhóm này chỉ chiếm số lượng rất nhỏ (1%) tổng số lực lượng lao động. Đây là những yêu cầu khắt khe về chuyên môn và ngoại ngữ được đặt ra đối với lao động các nước AEC nói chung và lao động Việt Nam nói riêng. Các nước ASEAN đã thống nhất công nhận giá trị tương đương của chứng chỉ đào tạo của mỗi nước thành viên đối với tám loại nghề nghiệp trên. Song mỗi nước có quyền áp đặt những quy định của nước sở tại đối với sự dịch chuyển lao động này vào nước họ. Thí dụ như lao động đến làm việc ở Thái Lan sẽ phải trải qua kỳ thi viết bằng tiếng Thái để chứng tỏ trình độ ngôn ngữ và muốn làm việc chuyên môn ở Thái thì sẽ phải trải thêm một kỳ thi sát hạch về luật pháp Thái viết bằng tiếng Thái. . . Nếu các nước đưa ra những quy định riêng đối với sự tự do lao động thì đây sẽ là thách thức không nhỏ đối với lao động và việc làm cho các quốc gia khác.



3. Thực trạng nguồn lực lao động của Việt Nam

Theo số liệu từ Niên giám thống kê Đồng Nai, tổng dân số của toàn tỉnh Đồng Nai đến hết năm 2015 là 2.905,85 nghìn người. Trong đó lao động thành thị chiếm 65,27% và lao động nông thôn chiếm 34,73%. Đồng Nai có cơ cấu lực lượng lao động trẻ với lực lượng lao động từ 15 tuổi trở lên năm 2015 là 1.746 nghìn người, chiếm 60,08% tổng dân số toàn tỉnh Đồng Nai, trong đó số người trong độ tuổi lao động tính tới thời điểm 1/7/2015 là 1.040,95 nghìn người (đối với nam độ tuổi lao động từ 15-60; đối với nữ là từ 15-55) chiếm 59,12% so với dân số toàn tỉnh. Đây là nhóm tuổi có tiềm năng tiếp thu được những tri thức mới, kỹ năng mới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực và năng suất lao động của tỉnh.

Bảng 1: Lao động từ 15 tuổi trở lên đang làm việc tại thời điểm 1/7/2015 phân theo giới tính

Năm	Tổng số (nghìn người)	So với dân số toàn tỉnh (%)	Nam (%)	Nữ (%)
2011	1.532,39	58,04	61,77	54,43
2012	1.594,82	59,90	63,08	54,87
2013	1.636,61	59,03	62,41	55,80
2014	1.676,74	59,07	62,63	55,68
2015	1.718,06	59,12	60,47	57,86

Nguồn: Niên giám thống kê Đồng Nai, 5/2016

Mặc dù Đồng Nai có nguồn lực lao động dồi dào nhưng trình độ chuyên môn kỹ thuật của lao động của tỉnh còn khá thấp. Tỷ lệ lao động 15 tuổi đã qua đào tạo của tỉnh năm 2015 đạt tỷ lệ 18,4%, tỷ lệ này thấp hơn so với trung bình của cả nước là 19,9% và của Vùng Đông Nam bộ là 25,3%. Trong khi đó, tỉnh Đồng Nai là một trong những địa phương nằm trong vùng kinh tế trọng điểm phía nam nên đây thực sự là vấn đề đặt ra đối với tỉnh.

Bảng 2: Tỷ lệ lao động 15 tuổi trở lên đã qua đào tạo (%)

Năm	2011	2012	2013	2014	2015
Tỉnh Đồng Nai	12,3	13,9	16,1	15,0	18,4
Vùng Đông Nam bộ	20,7	21,0	23,5	24,1	25,3
Cả nước	15,4	15,6	17,9	18,2	19,9

Nguồn: Tổng Cục thống kê [4]

Theo nghiên cứu của tổ chức lao động thế giới (ILO) thực hiện vào năm 2013 thì khi tham gia AEC, Việt Nam có lợi thế lớn nhất là lực lượng lao động dồi dào và cơ cấu lao động trẻ và lao động tỉnh Đồng Nai cũng tương tự. Tuy

hiện, do xuất phát điểm thấp, và những hạn chế, yếu kém của nguồn nhân lực là một trong những nhân tố chủ yếu ảnh hưởng đến năng lực cạnh tranh của toàn tỉnh.

4. Cơ hội và thách thức đối với lao động khi Việt Nam gia nhập AEC:

Việc hình thành Cộng đồng kinh tế ASEAN (AEC) vào năm 2015 được kỳ vọng sẽ tác động tích cực đến nền kinh tế Việt Nam nói chung, tạo nhiều cơ hội việc làm cho tỉnh Đồng Nai nói riêng. Theo nghiên cứu của ILO và ADB với đề tài "Cộng đồng ASEAN 2015: Quản lý hội nhập hướng tới việc làm tốt hơn và thịnh vượng chung" được công bố tại Hà Nội tháng 9/2014 cho thấy trên quy mô tổng thể, hội nhập kinh tế sẽ giúp tạo thêm 14 triệu việc làm ở khu vực ASEAN và cải thiện đời sống của 600 triệu người dân hiện sinh sống trong khu vực. Nhưng điều này chỉ có thể đạt được nếu có được sự quản lý hợp lý và quyết liệt để thực thi một cách

hiệu quả.

Cộng đồng kinh tế ASEAN tạo ra tiềm năng lớn để các nước có thể chuyển dịch cơ cấu kinh tế từ các ngành có năng suất lao động thấp sang các ngành có năng suất lao động cao. Với lợi thế lực lượng lao động có trình độ giáo dục và kỹ năng làm việc, Việt Nam có thể là một trong những quốc gia được hưởng lợi nhiều từ quá trình này. AEC sẽ cho phép các lao động có tay nghề cao, dịch vụ, đầu tư và hàng hóa của 10 quốc gia thành viên của ASEAN được di chuyển tự do

hơn trong khu vực và lao động Việt Nam có cơ hội làm việc tại các thị trường năng động của khu vực như Singapore, Thái Lan. (Còn nữa)

Lê Thị Mai Hương - Trường Đại học Văn Hiến



► Tiếp theo trang 1

HỘI CHỨNG MẠCH VÀNH CẤP (chẩn đoán và điều trị)



Tại Hoa Kỳ, mỗi năm có đến hơn 900.000 người bị đau tim hoặc đột tử do tim. Hội chứng mạch vành cấp đã gây ra gần 400.000 trường hợp tử vong mỗi năm. Hầu hết các bệnh này đều có bệnh động mạch vành và khoảng 2/3 trong số đó là nam giới.

Đau ngực được gọi không ổn định (unstable) xảy ra khi lượng máu chảy vào tim bị làm chậm đột ngột: Lý do chính là các động mạch vành bị hẹp do các cục máu đông nhỏ hình thành bên trong lòng động mạch vành. Thông thường, không có thiệt hại cho cơ tim và thường xảy ra khi nghỉ ngơi. Bạn đã biết khi nào các triệu chứng đau ngực xảy ra chẳng hạn như khi mình tập thể dục.

Đau thắt ngực ổn định thường biến mất khi bạn nghỉ ngơi hoặc dùng thuốc chống đau thắt ngực. Tuy vậy, nó vẫn có thể tồi tệ hơn hay xảy ra vào những thời điểm mà bệnh nhân không thể lường trước các triệu chứng đau thắt ngực không ổn định còn có nghĩa là bạn đang bị đau tim.

Một cơn đau tim có nghĩa là động mạch vành đã bị khóa và trái tim đã bị hư

hỏng. Nếu không có lưu thông máu và oxy thì một phần cơ tim sẽ bắt đầu chết.

Bất kỳ loại hội chứng mạch vành cấp tính là một tình thế rất nghiêm trọng và cần phải được điều trị khẩn cấp ngay. Một khi cơ tim bị hủy hoại, giống như bức tường mục, có thể vỡ ra bất cứ lúc nào và máu tràn vào lồng ngực thì bệnh nhân chết đột ngột.

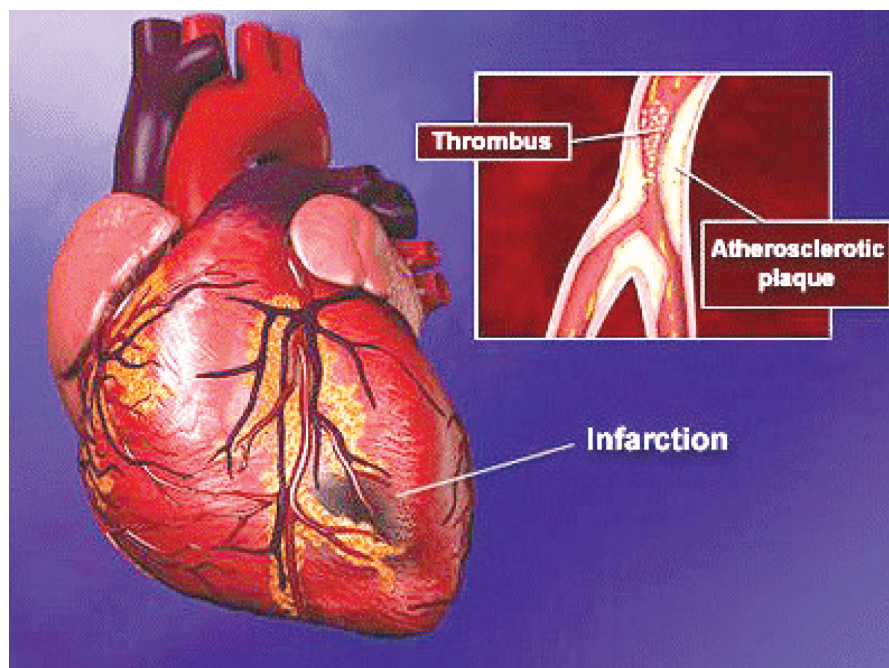
II) Nguyên nhân nào gây ra hội chứng mạch vành cấp tính?

Hội chứng mạch vành cấp tính xảy ra bởi vì lưu lượng máu đã chậm lại hoặc ngừng lại trong lòng các động mạch vành cung cấp máu cho tim. Bệnh mạch vành, thường do chứng xơ vữa động mạch, hoặc làm cứng các động mạch do tuổi cao.

Xơ vữa động mạch được gây ra một chất được gọi là mảng bám đã tích tụ trong các động mạch vành. Mảng bám này sẽ gây cơn đau thắt ngực bằng cách thu hẹp lòng động mạch; hạn chế này thu hẹp dòng máu chảy vào cơ tim. Một cơn đau tim sẽ xảy ra khi dòng máu bị chặn hoàn toàn

III) Các triệu chứng hội chứng này như thế nào?

Cần gọi các dịch vụ cứu cấp ngay lập tức nếu bạn hay người thân của mình có các triệu chứng của hội chứng mạch vành cấp như sau:



Myocardial infarction



- + Đau ngực hoặc như có áp lực, cảm giác kỳ lạ ở ngực kèm theo.
- + Đẫm mồ hôi.
- + Cảm giác khó thở.
- + Buồn nôn hoặc nôn mửa.
- + Cơn đau, áp lực, hoặc cảm giác lạ ở vùng lưng, cổ, hàm, trên bụng hoặc trong một hay cả hai vai hoặc cánh tay.
- + Đầu thấy lâng lâng hoặc có điểm yếu nào đó thật đột ngột.
- + Nhịp tim nhanh hoặc đập bất thường.

Đau ngực do hội chứng mạch vành cấp có thể xảy ra đột ngột như cơn đau tim. Ở những lần khác, cơn đau có thể không dự đoán được hoặc trầm trọng hơn và thậm chí xảy ra vào lúc nghỉ ngơi.

Với cơn đau tim có đặc điểm dễ nhận biết nhất thường là đau ở giữa ngực mà có thể lan ra phía sau, hàm hoặc cánh tay trái. Cơn đau lan ít hơn sang cánh tay phải. Đau có thể xảy ra ở một hoặc nhiều nơi này và ngay cả không ở trong ngực. Cơn đau tim tương tự như cơn đau thắt ngực nhưng nói chung là nghiêm trọng hơn, kéo dài lâu hơn và không bị

giảm bớt do nghỉ ngơi hoặc sau khi dùng Nitroglycerin

Các triệu chứng khác bao gồm cảm giác ngất xỉu hoặc ngất xỉu, đổ mồ hôi nhiều, buồn nôn, thở dốc và đập mạnh tim (đánh trống ngực).

Trong cơn đau tim, một người có thể trở nên bồn chồn, đẫm mồ hôi và lo lắng thì có thể trải nghiệm cảm giác sắp

xảy ra. Đôi môi, bàn tay hoặc bàn chân có thể hơi tái xanh.

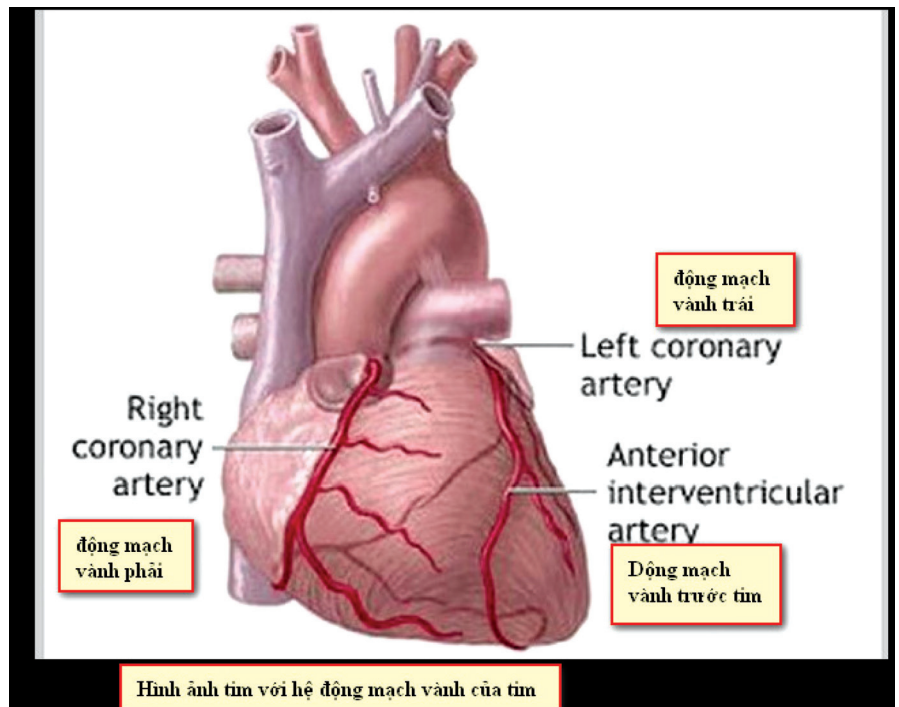
Người cao tuổi có thể có các triệu chứng bất thường, triệu chứng rõ ràng nhất là khó thở. Các triệu chứng có thể giống với những cơn đau dạ dày hoặc đột quỵ... Người lớn tuổi có thể cảm thấy đột nhiên mất phương hướng.

Mặc dù có tất cả các triệu chứng có thể xảy ra, có đến 1/5 số người bị đau tim có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng gì cả. Một cơn đau tim im lặng như vậy chỉ có thể được công nhận như thế khi EKG (điện tâm đồ) thường xuyên được thực hiện theo dõi kỹ một thời gian sau đó.

Hội chứng động mạch vành cấp được sử dụng để mô tả 3 loại bệnh động mạch vành như sau:

- + Đau thắt ngực không ổn định.
- + Nhồi máu cơ tim có chênh lên đoạn ST (điện tim) hoặc đau tim.
- + Nhồi máu cơ tim không có ST chênh lên hoặc cơn đau tim (còn nữa)/.

Bs Dương minh Hoàng



Hình ảnh tim với hệ động mạch vành của tim



O5 CÔNG CỤ MIỄN PHÍ GIÚP SỬA LỖI WINDOWS 10

Không cần phải cài lại Windows 10 hoặc nhờ sự trợ giúp của bộ phận hỗ trợ của Microsoft. 05 công cụ miễn phí sau sẽ giúp bạn dễ dàng khắc phục các sự cố cho hệ điều hành Windows 10.

1/ Windows 10 DPI Fix - Công cụ giúp sửa lỗi mờ phông chữ:

Người dùng thường phàn nàn về phông chữ mờ sau khi nâng cấp từ các phiên bản Windows trước. Nếu bạn cũng đang gặp lỗi này thì có thể sử dụng tiện ích Windows 10 DPI Fix, đây là một tiện ích miễn phí giúp bạn khắc phục vấn đề phông chữ trong Windows 10 chỉ với vài cái nhấp chuột. Tải về tại địa chỉ : http://windows10_dpi_blurry_fix.xpexplorer.com/



2/ Trình khắc phục sự cố sẵn có của Windows 10:

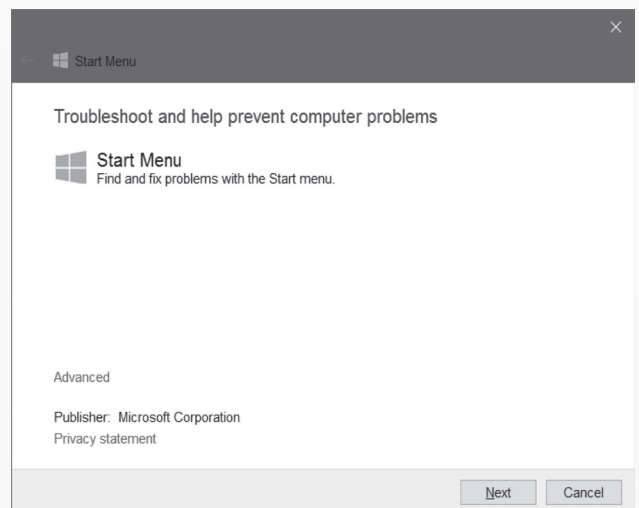


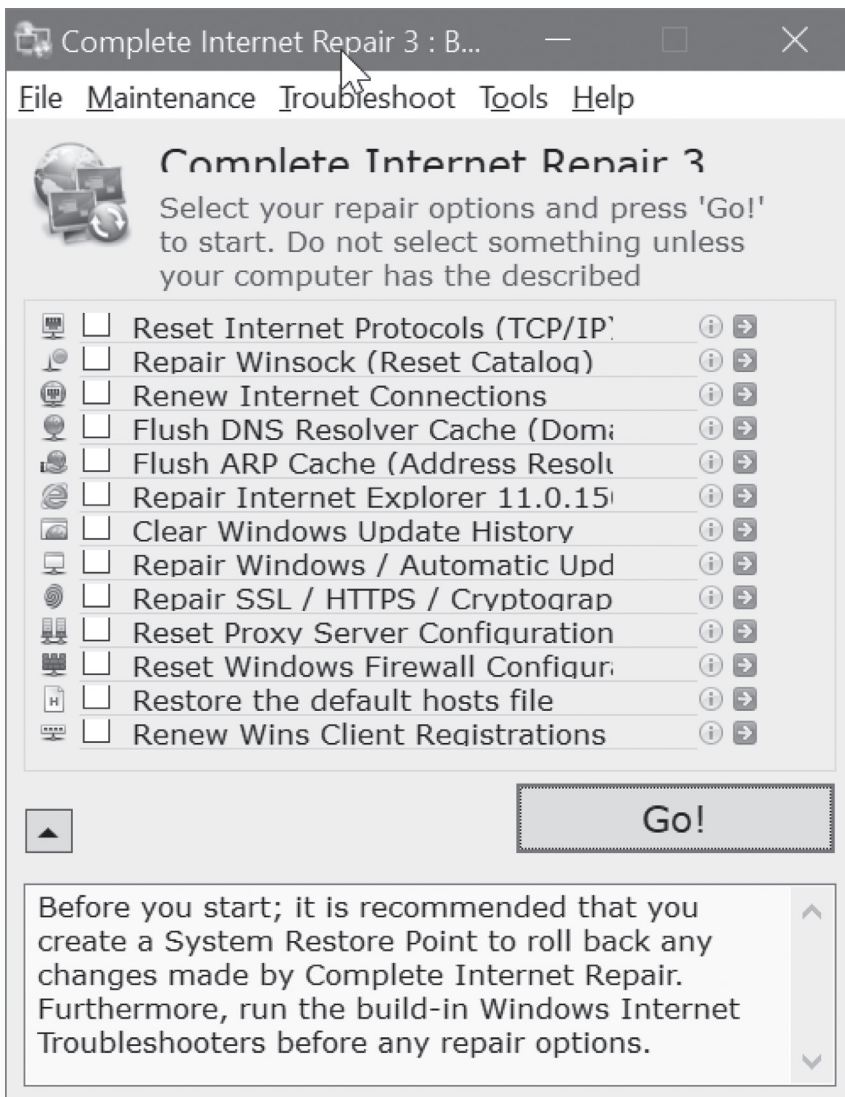
Bạn có biết rằng có hơn 20 trình khắc phục sự cố được cài sẵn trong Windows 10 không? Vâng, Windows 10 có một số công cụ gỡ rối đáng khen ngợi có thể giúp bạn khắc phục nhiều sự cố phổ biến của Windows với một vài cú nhấp chuột.

Các trình khắc phục sự cố sẽ giúp bạn dễ dàng khắc phục các sự cố của bàn phím, sự cố kết nối internet, nguồn điện và vấn đề về pin, các sự cố ghi âm, các vấn đề tìm kiếm và lập chỉ mục, các vấn đề về phát lại video, vấn đề ứng dụng Windows Store, lỗi màn hình xanh chết chóc (BSOD), các sự cố Windows Update, vấn đề máy in. Bạn có thể chạy bất kỳ trình khắc phục sự cố nào bằng cách vào Settings > Update & security > Troubleshoot.

3/ Công cụ sửa chữa menu Start:

Đây phải là một trong những công cụ sửa lỗi được tải xuống nhiều nhất từ Microsoft dành cho Windows 10. Công cụ này có tên là Start Menu Repair có thể giúp bạn khắc phục các sự cố có liên quan đến trình đơn Start và màn hình hiển thị. Đáng tiếc, lẽ ra Microsoft nên đưa công cụ này vào trình khắc phục sự cố cài đặt sẵn thì sẽ hay hơn. Bạn cần phải tải nó từ Microsoft. Tải xuống và chạy trình khắc phục sự cố để khắc phục tất cả các sự cố liên quan đến trình đơn Start / màn hình hiển thị. Tải về tại <https://goo.gl/aa4EH1>





4/ Sửa lỗi kết nối internet:

Tiện ích Complete Internet Repair sẽ giúp bạn dễ dàng khắc phục các sự cố có liên quan đến kết nối internet trong Windows 10.

Ngoài công cụ này, bạn cũng có thể sử dụng trình gỡ rối cài sẵn trong Windows 10 để khắc phục sự cố internet. Với công cụ này, bạn có thể thiết lập lại các giao thức Internet, sửa Winsock, xóa bộ nhớ cache DNS, sửa chữa trình duyệt Internet Explorer, xóa

lịch sử Windows Update, khôi phục lại cấu hình máy chủ proxy, khôi phục lại cấu hình Windows Firewall và hơn thế nữa.

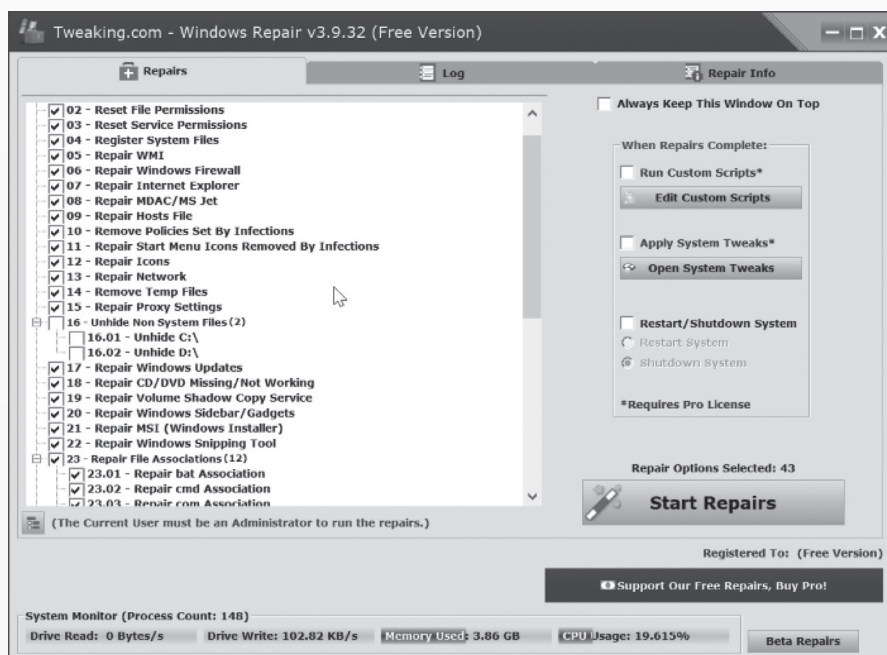
Tải xuống công cụ này từ địa chỉ <https://goo.gl/h6pUIE>

5/ Tweaking.com Windows Repair Tool:

Tweaking.com Windows Repair Tool chắc chắn sẽ là phần mềm sửa chữa của bên thứ ba tốt nhất hiện có trên Windows 10. Nó có thể khắc phục các sự cố Windows khác nhau, bao gồm các tùy chọn để đặt lại quyền truy cập của Registry, cấp quyền cho các tập tin, sửa chữa biểu tượng, sửa chữa các biểu tượng menu Start, Sửa chữa các tập tin host, sửa chữa lỗi in ấn, sửa chữa các thiết lập UAC, và nhiều tính năng khác nữa.

Tải công cụ Tweaking.com Windows Repair Tool từ địa chỉ <https://goo.gl/TTa1UO>

Võ Xuân Vỹ





Phục Hồi Trí Nhớ Bằng Tế Bào Gốc Thần Kinh



Mặc dù bộ não – thậm chí não người lớn dễ “học” (malleable) hơn chúng ta thường nghĩ, tuy nhiên bộ não con người sẽ mắc phải những bệnh tật liên quan đến tuổi tác như chứng mất trí nhớ và mất chức năng nhận thức.

Một ngày nào đó, hy vọng chúng ta có thể thay thế tế bào não và hồi phục trí nhớ. Công trình nghiên cứu gần đây của giáo sư tiến sĩ Ashok K. Shetty, Khoa Y học Phân Tử và Tế Bào, trợ lý giám đốc của Viện Y học Tái Tạo và nhóm của ông ở Trường Cao Đẳng Y học – Trung tâm Khoa học Sức Khỏe Texas A&M đã cung cấp thông tin về khả năng này nhờ một kỹ thuật mới về ghép tế bào gốc thần kinh của người cho vào não của người già.

Shetty và nhóm nghiên cứu của ông đã thu nhận tế bào gốc thần kinh và cấy chúng vào vùng hippocampus (tạm dịch là vùng hồi hải mã) trên mô hình động vật, đây là vùng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo trí nhớ và kết nối chúng với cảm xúc) để tái tạo mô. Những phát hiện này được công bố trên tạp chí Stem Cells Translational Medicine.

Shetty cho biết: “Chúng tôi chọn vùng hippocampus bởi vì nó rất quan trọng trong việc học tập, ghi nhớ và tâm trạng. Chúng tôi quan tâm đến việc tìm hiểu sự lão hóa của não bộ, đặc biệt ở hippocampus dường như dễ bị tổn thương với những thay đổi liên quan đến tuổi tác”. Tế tích phần này của não dường như giảm xuống trong quá trình lão hóa và có thể làm giảm khả năng sản sinh tế bào thần kinh, gây giảm trí nhớ khi già đi ở một số người.

Vùng hippocampus lão hóa cũng biểu hiện những dấu hiệu suy thoái liên quan đến tuổi tác ở não bộ, như viêm mạn tính mức độ thấp và tăng phản ứng oxy hóa khử.

“Chúng tôi rất vui mừng khi thấy rằng vùng hippocampus lão hóa có thể dung nạp các tế bào gốc thần kinh được ghép vào. Điều này có ý nghĩa cho việc điều trị các rối loạn thoái hóa thần kinh liên quan đến tuổi tác. Điều thú vị là các ô tế bào gốc thần kinh có thể hình thành trong vùng hippocampus”. Bharathi Hattiangady, Phó Giáo sư của trường Cao Đẳng Y học A&M Texas và đồng tác giả đầu tiên của nghiên cứu đã cho biết.

Với nghiên cứu mới nhất này, nhóm nghiên cứu cứu đã phát hiện ra các tế bào gốc thần kinh được ghép vào vùng hippocampus ở mô hình động vật non và già cho kết quả rất tốt như mong đợi. Các tế bào cấy ghép này không chỉ sống lâu hơn mà còn phân chia nhiều lần tạo ra tế bào não mới.

“Các tế bào gốc thần kinh này phân chia ít nhất 3 lần sau khi cấy ghép”, Shetty cho biết: “Vi vậy, tổng số tế bào thần kinh được ghép và tế bào thần kinh đệm (một loại tế bào não hỗ trợ cho tế bào thần kinh) đều cao hơn nhiều so với số

lượng các tế bào gốc thần kinh được cấy ghép ban đầu. Chúng tôi thấy rằng trong vùng hippocampus ở mô hình động vật trẻ và già là không khác biệt nhiều”.

Điều thực sự thú vị là trong cả não đã lão hóa và trẻ đều có một % nhỏ các tế bào được ghép giữ lại tính “gốc” (stemness) của chúng và tiếp tục tạo ra các tế bào thần kinh mới, hay còn gọi là “ô” mới các tế bào gốc thần kinh và cho thấy chúng thực hiện chức năng tốt. Chúng vẫn đang sản sinh các tế bào thần kinh mới ít nhất 3 tháng sau khi cấy và các tế bào thần kinh này có khả năng di cư sang các phần khác của não.

Những nỗ lực làm trẻ hóa não bộ sử dụng các tế bào gốc thần kinh của thai nhi trước đây gần như không thành công. Các tế bào chưa trưởng thành như tế bào gốc thần kinh dường như hoạt động tốt hơn vì chúng có thể chịu được tình trạng thiếu oxy và tổn thương não do cấy ghép tốt hơn so với các tế bào gốc thần kinh sau khi phân chia tế bào thần kinh tương đối trưởng thành. Trước đây, khi các nhà nghiên cứu cố gắng cấy ghép tế bào đã biệt hóa một phần vào vùng hippocampus đã lão hóa, kết quả là chúng hoạt động không hiệu quả. Shetty cho biết: “Chúng tôi có một kỹ thuật chuẩn bị tế bào gốc thần kinh từ người cho. Đó là lý do dẫn đến kết quả mà trước đây chưa bao giờ có được.”

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng các tế bào cho từ khu tâm thất dưới (sub-ventricular zone) của não, một vùng được gọi là “tủy não” (brain marrow), bởi vì nó tương tự với tủy xương giữ một số tế bào gốc thần kinh tồn tại suốt cuộc đời và liên tục sản xuất các tế bào thần kinh mới di chuyển xuống hệ thống khứu giác. Những tế bào gốc này cũng đáp ứng các tín hiệu chấn thương trong điều kiện như đột quỵ và chấn thương sọ não và thay thế một số tế bào thần kinh vỏ não bị mất. Và chỉ cần một mẫu mô nhỏ cũng đủ để nuôi cấy tăng sinh tế bào gốc thần kinh, vì vậy quy trình thu mẫu không cần phải xâm lấn nhiều.

Trong tương lai, từ tế bào da có thể được sửa đổi để tạo các tế bào vạn năng cảm ứng bao gồm tạo ra tế bào gốc thần kinh mới phục vụ cấy ghép não.

Mặc dù việc ghép tế bào đầy hứa hẹn, nhưng vẫn còn nhiều nghiên cứu sâu để xác định xem liệu vấn đề bổ sung chất xám có thật sự cải thiện nhận thức hay không.

“Tiếp theo chúng tôi muốn kiểm tra những ảnh hưởng của tế bào được cấy ghép và cũng xác định rằng liệu tế bào gốc thần kinh được cấy ghép có thể cải thiện khả năng học tập và suy giảm trí nhớ liên quan đến tuổi tác hay không.” Shetty cho biết. “Đó là một lĩnh vực mà chúng tôi muốn nghiên cứu trong tương lai. Tôi luôn luôn quan tâm tới các phương pháp làm trẻ hóa não bộ cải thiện các chức năng nhận thức và ghi nhớ, nhất là ở người già.”

Nguồn:

1. Texas A&M University. (2016, June 14). Regenerating memory with neural stem cells. ScienceDaily.

Tham khảo từ tạp chí:

1. K. Shetty, B. Hattiangady. Grafted Subventricular Zone Neural Stem Cells Display Robust Engraftment and Similar Differentiation Properties and Form New Neurogenic Niches in the Young and Aged Hippocampus. Stem Cells Translational Medicine, 2016; DOI:10.5966/sctm.2015-0270

Nhóm IBSG Stem Cell, TS. Nguyễn Thị Liên Thương

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng
 Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Huỳnh Minh Hậu
 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: 02/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai
 cấp ngày 22/02/2017. Số lượng in 5.200 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)

