

BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 08/2017

20-08-2017
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

VẾT THƯƠNG VÀ DINH DƯỠNG CẦN THIẾT



Các tổn thương ít nhiều đều để lại sẹo lớn hay nhỏ, có khi là những sẹo bất thường sẹo lồi, lõm, sẹo quá phát, sẹo trắng, sẹo thâm... Sẹo lồi thường do cơ địa hoặc ảnh hưởng di truyền, tỷ lệ tái phát cao

▶ *xem tiếp 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

▶ *xem tiếp trang 2*

TẢI BỘ CÀI WINDOWS 10 ISO TRỰC TIẾP TỪ MICROSOFT MÀ KHÔNG CẦN TOOLS

Theo mặc định, Microsoft chỉ cho phép người dùng tải Windows 10 khi sử dụng công cụ hỗ trợ Media Creation Tool. Tuy nhiên, qua thực tế, việc sử dụng công cụ hỗ trợ này tốc độ download sẽ không thể đạt được như ý muốn, thậm chí là rất chậm. Trong bài viết này, sẽ hướng dẫn các bạn cách tải Windows trực tiếp về từ Microsoft, ở đây bạn có thể kết hợp với công cụ hỗ trợ download như IDM cho tốc độ tốt nhất. Lưu ý, đối với thủ thuật này chỉ áp dụng với

▶ *xem tiếp trang 6*

SỬ DỤNG TALKBACK TRÊN THIẾT BỊ ANDROID DÀNH CHO NGƯỜI KHIẾM THỊ



Hệ điều hành Android ngày càng hoàn thiện, hỗ trợ tốt người dùng. Với mục tiêu hướng đến những

▶ *xem tiếp trang 10*

Trong số này:

- 07 chiếc smartphone đặc biệt nổi bật *Trang 4*
- Có quá nhiều ngộ nhận trong y học *Trang 10*
- Tác dụng của dầu dừa đối với sức khỏe *Trang 14*
- 20 thực phẩm giúp làm sạch động mạch một cách tự nhiên và bảo vệ bạn khỏi các cơn đau tim *Trang 14*



▶ *Tiếp theo trang 1*

VẾT THƯƠNG VÀ DINH DƯỠNG CẦN THIẾT

sau khi phẫu thuật loại bỏ. Một số trường hợp tuy không thuộc loại sẹo lồi nhưng do không được mổ tốt hoặc bị sang chấn, nhiễm trùng... cũng dẫn đến sẹo lồi. Sẹo trắng làm mô da bị mất màu. Sẹo thâm là do phản ứng của tế bào sắc tố dưới ánh sáng mặt trời. Khi bị tổn thương, bạn xử lý vết thương càng sớm bao nhiêu thì càng hạn chế được sẹo. Khi da thịt đã tổn thương, cần tránh những món như cơm nếp, thịt gà, đồ cay nóng và cũng không nên dùng rượu, bia....

Để vết thương nhanh lành nên tuân thủ ăn đủ chất đạm, ăn các loại thực phẩm liên quan đến quá trình tạo máu và các Vitamin B, A, E... Theo đó, chất đạm có nhiều trong thịt, cá, tép, trứng, lươn... các loại đậu, chất đạm là nguyên liệu chính để tạo các tế bào mới, các thành phần có liên quan đến quá trình lành vết thương. Rau ngót, thịt lợn, diếp cá và

các loại rau họ cải được Đông y khuyên dùng trong thời gian có vết thương để tránh sẹo xấu.

Chất đạm để kiến tạo tế bào và làm đầy vết thương. Sinh tố C cần thiết cho quy trình tổng hợp lớp sợi keo và sợi đàn hồi dưới da để vết thương không bị sẹo xấu. Sinh tố A để gia tốc tiến trình phân hoá của lớp biểu bì nhằm phủ kín vết thương cho phù hợp với tiến độ sinh trưởng của lớp dưới da.

Chế độ dinh dưỡng của người bị thương, bị bỏng vì thế cần tập trung vào các mục tiêu vừa kể đồng thời tăng cường sức đề kháng trong chiều hướng tối ưu hoá hiệu năng của hệ thống thực bào nhằm ngăn chặn tình trạng nhiễm trùng dễ xảy ra qua ngõ vết thương.

Vũ Thanh Minh

- tổng hợp từ nhiều nguồn.

▶ *Tiếp theo trang 1*

TÌM VÀ XÓA BỎ CÁC TỆP TIN TRÙNG LẬP TRONG WINDOWS

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.

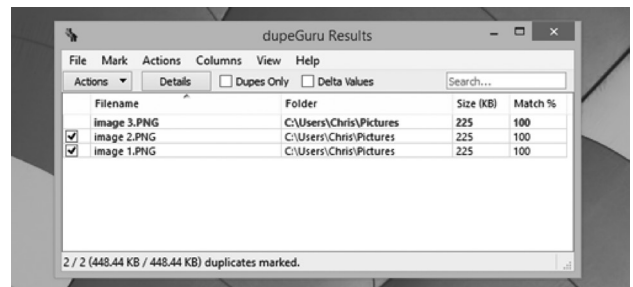
dupeGuru (<https://www.hardcoded.net/>



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.

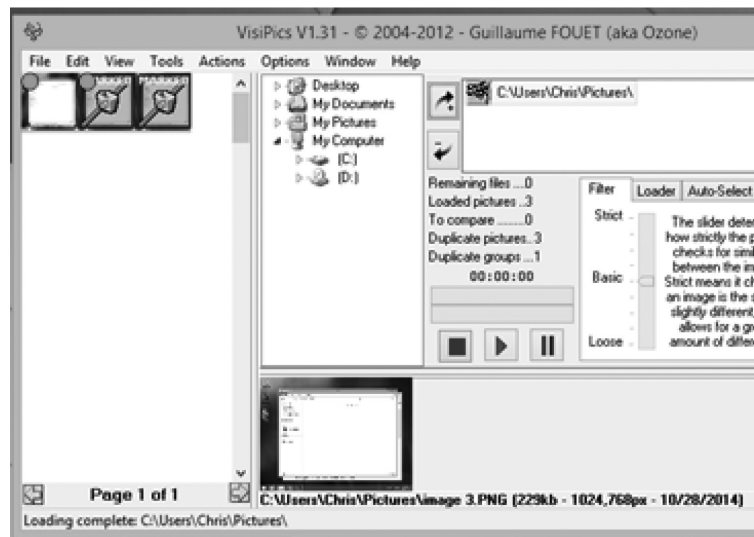
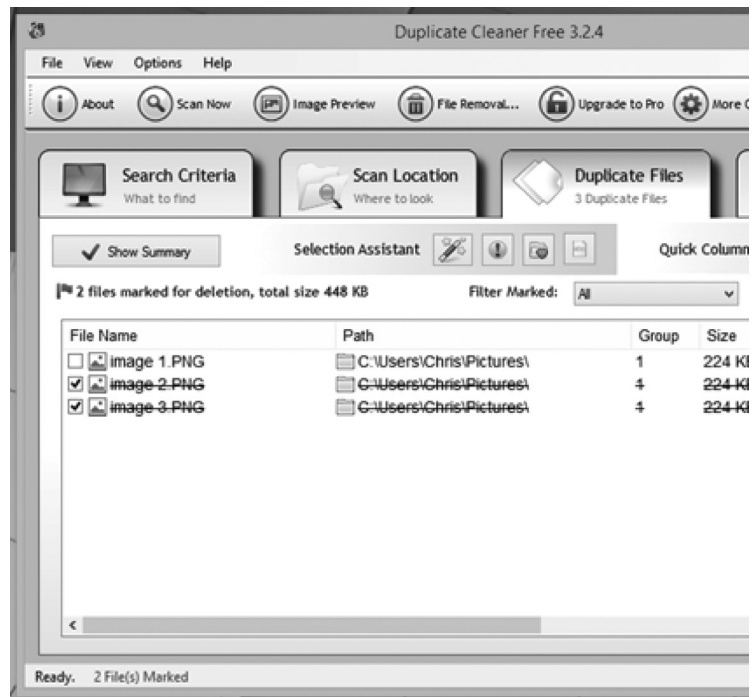
So với dupeGuru, Duplicate Cleaner ngoài giao diện chuyên nghiệp hơn thì tốc độ quét cũng nhanh hơn. Để sử dụng, bạn chọn thẻ Scan Location và chọn bất kỳ ổ đĩa nào cho việc tìm kiếm tệp tin trùng lặp, sau đó nhấn biểu tượng Scan Now. Kết quả sẽ hiển thị trong thẻ Duplicate Files.

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





07 chiếc smartphone đặc biệt nổi bật

1. Samsung Galaxy S7 Edge Injustice Edition:

Cuối tháng 5 năm nay, Samsung đã gây được không ít sự chú ý khi tung ra chiếc Samsung Galaxy S7 Edge phiên bản Batman (Injustice Edition). Được dựng lên từ vẻ ngoài vốn đã được nhiều người yêu thích với màn hình cong tràn hai cánh, Samsung Galaxy S7 Edge Injustice Edition có thân máy mang tông màu đen chủ đạo đầy tinh tế và hấp dẫn, nhấn nhá một số bộ phận mang màu vàng như dải kim loại bao quanh nút Home hay cụm camera sau cùng logo Batman ở mặt lưng. Không dừng lại ở đây, Samsung Galaxy S7 Edge Injustice Edition còn có một bộ theme “ton-sur-ton” chắc chắn sẽ khiến fan của Batman không thể cầm lòng.



2. Iron Man Samsung Galaxy S6 Edge:



Nếu như S7 Edge có phiên bản Batman thì S6 Edge trước đó có phiên bản Iron Man cũng

“hot” không kém. Theo đó, chiếc điện thoại này có thân máy màu đỏ bắt mắt kết hợp cùng màu vàng sang trọng đậm chất Người Sắt. Còn nhớ khi phiên bản đặc biệt này của chiếc S6 Edge được mang về Việt Nam lần đầu tiên, nó đã được “hét giá” lên tới... 60 triệu đồng.

3. iPhone 5 History Edition:

Stuart Hughes là một đơn vị chế tác bên thứ ba khá nổi tiếng với những phiên bản iPhone được độ lại cùng các chất liệu quý như vàng hay platinum. Tuy nhiên, vào năm 2010, hãng này đã “chơi trội” hơn bằng một phiên bản iPhone có chất liệu đến từ đá sao băng và... răng khủng long. Không phải ngẫu nhiên mà nó có giá lên tới 40.000 Bảng Anh.



4. HTC X Phunk One M8:



One M8 vốn đã là một trong những chiếc smartphone đẹp nhất ở thời điểm nó được trình làng. Tuy nhiên, HTC đã nâng vẻ đẹp của nó lên một tầm cao mới với phiên bản phát

hành giới hạn X PHUNK. Được biết, chỉ có đúng 64 chiếc X PHUNK được hãng công nghệ Đài Loan sản xuất, một nửa trong số đó được mạ vàng trong khi đó một nửa còn lại được mạ bạc.

ít nhất là trong cộng đồng những người yêu thích “dâu đen”

Võ Xuân Vỹ

5. HTC One M8 Mobo Edition:

Còn hiếm hơn cả HTC X Phunk One M8 là chiếc One M8 Mobo Edition khi chỉ có đúng 5 máy được tung ra thị trường và bạn thậm chí còn không thể mua nó. Theo đó, tất cả trong số chúng đều được sử dụng làm phần thưởng cho các nghệ sỹ trong giải thưởng MOBO Awards 2014.



6. Vertu Ti Ferrari Limited Edition:

Được trình làng vào năm 2013, cùng thời điểm siêu xe F12berlinetta của Ferrari ra mắt, chiếc Vertu Ti Ferrari Limited Edition mang trên mình nhiều đường nét cũng như màu sắc tương đồng với chiếc xe trong mơ của nhiều người. Tuy nhiên, ở tầm giá hơn 16.000 USD, cấu hình của chiếc máy lại không có gì ấn tượng, bao gồm màn hình 3,7 inch độ phân giải 480 x 800 pixel, RAM 1 GB, chip xử lý hai nhân 480 x 800 pixel và camera 8 MP.



7. BlackBerry Z10 Developer Edition:

So với những chiếc điện thoại trong danh sách này, BlackBerry Z10 Developer Edition với thân máy cấu thành từ nhựa, có vẻ là chiếc máy kém “sang chảnh” nhất. Tuy nhiên, khi ra mắt, giữa một “rừng” BlackBerry chỉ toàn đen và trắng, phiên bản giới hạn của chiếc Z10 này đã tạo ra một cơn sốt nhỏ,



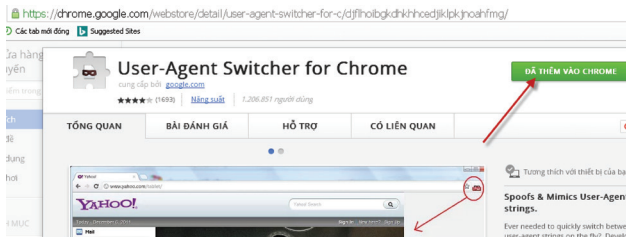


► **Tiếp theo trang 1**

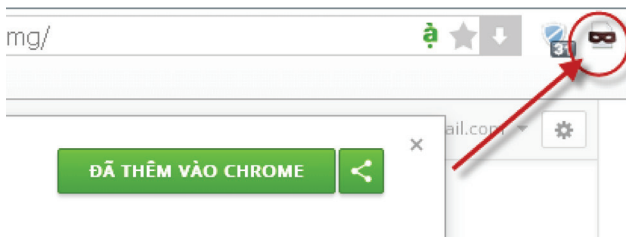
TẢI BỘ CÀI WINDOWS 10 ISO TRỰC TIẾP TỪ MICROSOFT MÀ KHÔNG CẦN TOOLS

trình duyệt web Google Chrome và Cốc Cốc và các trình duyệt web được phát triển dựa trên nền tảng Chromium.

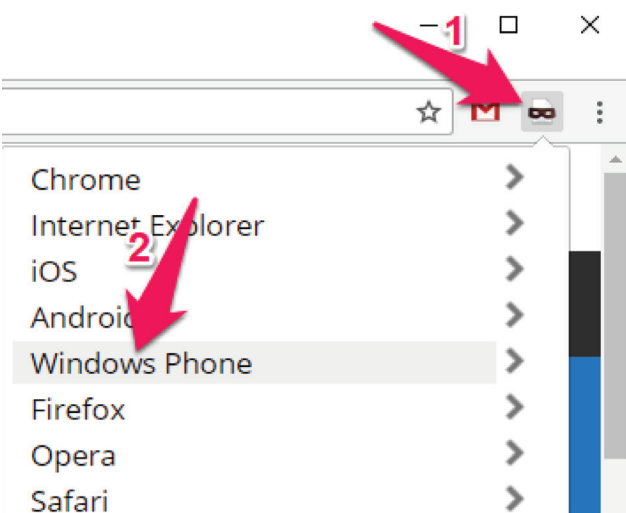
Trước hết, để tải bộ cài đặt Windows 10 ISO trực tiếp từ Windows bạn phải cài tiện ích User-Agent Switcher for Chrome, tiện ích này được Google cung cấp. Trên trình duyệt Google Chrome, bạn nhấn vào liên kết: <https://chrome.google.com/webstore/detail/user-agent-switcher-for-c/djflhoibgkdhkhcedjklpkjnoahfmg/> sau đó nhấn nút Thêm vào Chrome và bấm tiếp Thêm tiện ích.



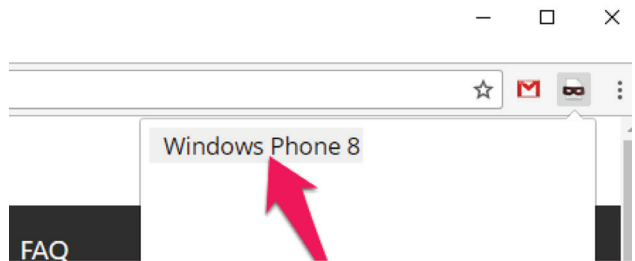
Đến đây tiện ích User-Agent Switcher for Chrome sẽ được tự động cài đặt. Bạn sẽ thấy biểu tượng của tiện ích này góc phải trên cùng của trình duyệt.



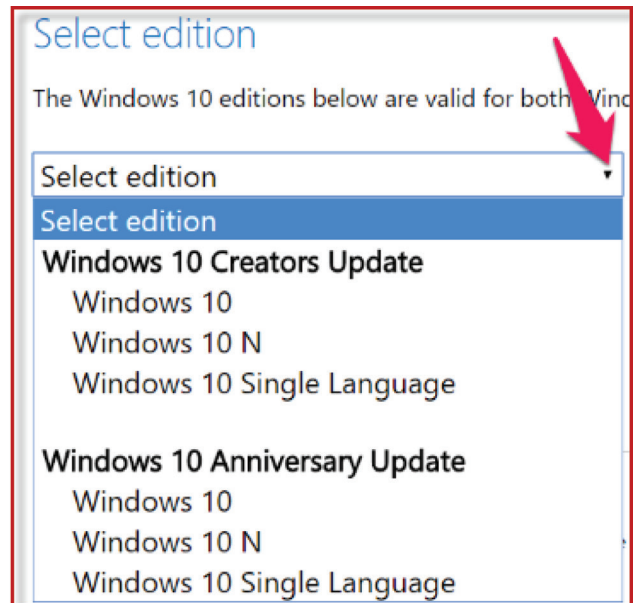
Tiếp đến, bạn nhấn vào biểu tượng đó, rồi nhấn tiếp vào tùy chọn Windows Phone.



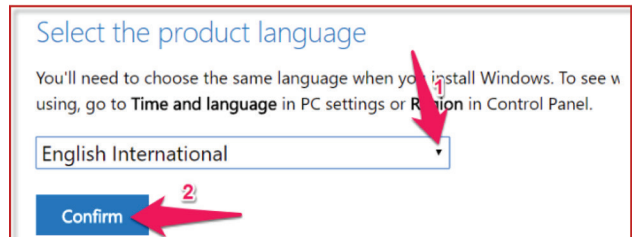
Tiếp tục nhấn tiếp vào tùy chọn mục hiển thị duy nhất Windows Phone 8



Ở đây bạn mở bấm vào liên kết <https://www.microsoft.com/en-au/software-download/windows10ISO>. Kéo xuống phần Select edition sẽ thấy khung Select edition, đây là khung để lựa chọn phiên bản Windows 10 muốn tải về. Sau khi chọn xong phiên bản Windows 10 muốn tải về thì bạn nhấn nút Confirm.

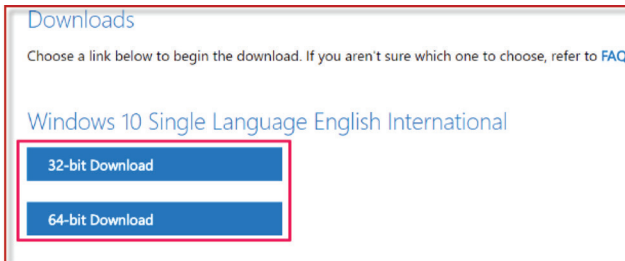


Lưu ý: Windows 10 Creators Update là phiên bản bao gồm bản cập nhật Creators. Còn phiên bản Windows 10 Anniversary Update là phiên bản bao

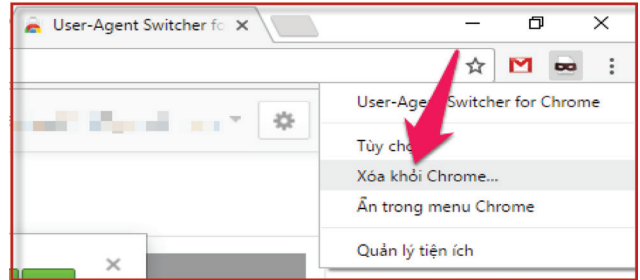


gồm bản cập nhật Anniversary. Đây là 2 bản cập nhật lớn cho Windows 10, theo mặc định phiên bản nào ở trên cùng sẽ là mới nhất.

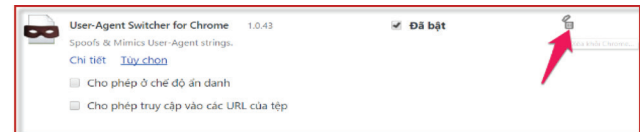
Sau khi chọn phiên bản tải về ở trên, bạn sẽ phải chọn ngôn ngữ của bộ cài này. Nên chọn English (tiếng Anh) hoặc English International (tiếng Anh quốc tế). Chọn xong ngôn ngữ bộ cài thì bạn nhấn nút Confirm.



Lúc này sẽ hiện link tải về, bạn chỉ cần nhấn vào 1 trong 2 lựa chọn 32-bit Download hoặc 64-bit Download để tải bộ cài về máy tính. Phải xác định máy tính của bạn dùng là 32 hoặc 64 bit nhé. Lưu ý: Liên kết tải về này chỉ tồn tại trong 24h kể từ lúc bạn tạo liên kết, nếu nó hết hạn thì bạn tạo lại.



Sau khi tải về bộ cài đặt Windows 10 đã chọn, bạn có thể xóa add-on User-Agent Switcher for Chrome bằng cách nhấn chuột phải lên biểu tượng của nó chọn Xóa khỏi Chrome...



Hoặc có thể nhập lệnh sau lên thanh địa chỉ của trình duyệt Google Chrome chrome://extensions/ (hoặc nút 3 chấm, đi đến công cụ khác, rồi đến tiện ích mở rộng), tìm tới add-on User-Agent Switcher for Chrome rồi nhấn nút biểu tượng Thùng rác bên phải nó để xóa.

TT

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 (tiếp theo và hết)

Thứ tư, Năng suất các yếu tố sản xuất:

Năng suất lao động: Đây là nhân tố quan trọng góp phần làm cho giá thành sản phẩm giảm vì tiết kiệm được chi phí tiền lương cho một đơn vị sản phẩm. Theo số liệu tính toán từ Cục thống kê Đồng Nai cho thấy năng suất lao động của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn tỉnh trong năm 2015 đạt 76,11 triệu đồng/lao động. Trong khi đó năng suất lao động của ngành chăn nuôi của tỉnh trong năm 2015 đạt 68,1 triệu đồng/lao động và năng suất lao động của ngành nông nghiệp tỉnh đạt 56,74 triệu đồng/lao động. So với năm 2010, năng suất lao động làm việc tại các trang trại chăn nuôi heo của tỉnh tăng 29,58 triệu đồng/lao động, tức tăng 77%.

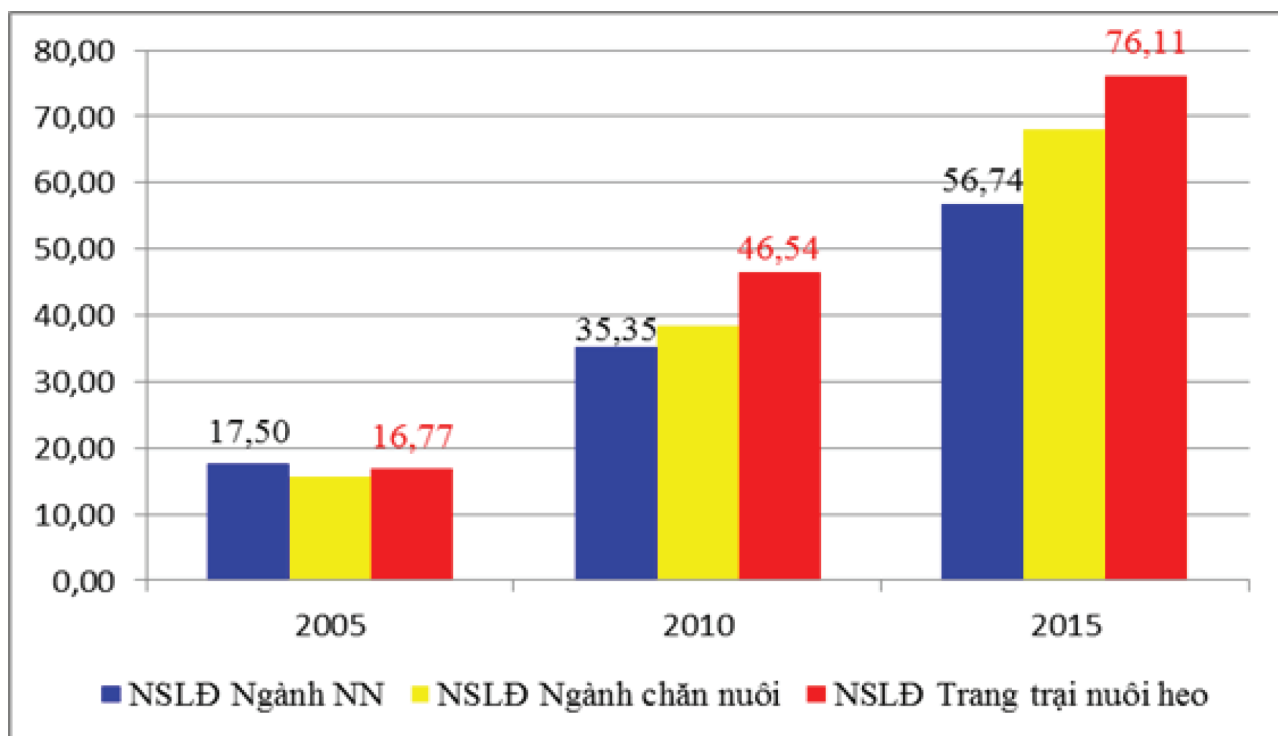
(Nguồn: Tính toán của tác giả từ số liệu của

Cục thống kê Đồng Nai)

Hình 1: Năng suất lao động của trang trại chăn nuôi heo, của ngành chăn nuôi và của ngành nông nghiệp Đồng Nai

Mặc dù NSLĐ của các trang trại chăn nuôi heo cao hơn so NSLĐ của ngành chăn nuôi và của ngành nông nghiệp Tỉnh nhưng so với Thái Lan như ở bảng 1 thì năng suất lao động của các trang trại chăn nuôi vẫn còn thấp.

Thứ năm, Khả năng thích ứng và đổi mới: Các trang trại chăn nuôi heo của các công ty có vốn FDI có quy trình chăn nuôi công nghiệp hiện đại, tiên tiến, đáp ứng được những yêu cầu của thị trường. Trong khi đó, các trang trại chăn nuôi heo của hộ gia đình chủ yếu sản xuất theo mô hình bình thường, chưa áp dụng



quy trình chăn nuôi tiên tiến, hiện đại, chưa áp dụng quy trình chăn nuôi nghiêm ngặt, sản phẩm chưa đáp ứng yêu cầu về chất lượng nên khả năng đáp ứng được yêu cầu của thị trường nước ngoài là khó khăn và ngay cả thị trường thành phố Hồ Chí Minh đang đặt ra yêu cầu về chất lượng sản phẩm thịt heo nhập từ các tỉnh trong đó có Đồng Nai.

Thứ sáu, Khả năng thu hút nguồn lực: Để đánh giá quy mô sử dụng các nguồn lực sản xuất, chúng tôi sử dụng các chỉ tiêu về quy mô vốn, diện tích, lao động được sử dụng trong các loại hình trang trại. Từ số liệu điều tra khảo sát, chúng tôi tổng hợp và tính toán một số chỉ tiêu kinh tế cơ bản nêu trên của các mô hình trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai, trên cơ sở có sự đánh giá, so sánh các chỉ tiêu kinh tế giữa các mô hình trang trại chăn nuôi này.

Bảng 3: Một số chỉ tiêu kinh tế cơ bản của các trang trại chăn nuôi heo tỉnh Đồng Nai tính bình quân cho 1 trang trại

Chỉ tiêu	ĐVT	FDI	Hợp tác xã	Công ty cổ phần	Hộ gia đình
1. Lao động	Lđ	9	3	12	2
2. Diện tích chăn nuôi	ha	4,2	3,8	4,4	0,58
3. Số lượng heo	con	13.011	456	7.802	247
4. Vốn đầu tư	Tr.đ	169.143	2.736	53.053	1.284
5. Tổng thu nhập	Tr.đ	58.679,61	2.052,91	35.140,21	1.111,50
6. Thu nhập bq /1 con heo	Tr.đ	4,51	4,502	4,504	4,5

(Nguồn: Tính toán của tác giả từ số liệu của Cục thống kê Đồng Nai)

Từ bảng 3 cho thấy các

trang trại chăn nuôi heo của các công ty có vốn FDI có các chỉ tiêu về vốn đầu tư, số lượng heo, diện tích chăn nuôi bình quân 1 trang trại cao hơn các trang trại chăn nuôi của các đơn vị khác, vì đầu tư chăn nuôi theo mô hình khép kín nên chi phí của các trang trại chăn nuôi của mô hình này cao. Tuy nhiên, với mô hình chăn nuôi khép kín này giúp giảm lượng thức ăn chăn nuôi, tăng năng suất vật nuôi do nhiệt độ chăn nuôi thấp và hạn chế ô nhiễm môi trường. Điều này phản ánh trình độ sản xuất kinh doanh của các trang trại chăn nuôi heo của các công ty FDI ở mức cao và theo mô hình chăn nuôi công nghiệp hiện đại. Quy mô về vốn, lao động, thu nhập và số lượng heo của các trang trại chăn nuôi hộ gia đình có số lượng

thấp nhất kể cả chỉ tiêu về thu nhập. Các trang trại chăn nuôi này chủ yếu dựa vào mô hình chăn nuôi cũ, theo kinh nghiệm từ trước tới nay, quy trình chăn nuôi từ con giống, nguồn thức ăn, thuốc thú y chưa được chuẩn bị tốt và hạn chế về nguồn vốn đầu tư cho chăn nuôi.

Thứ bảy, Khả năng liên kết và hợp tác: Mặc dù là tỉnh có ngành chăn nuôi phát triển mạnh của cả nước nhưng việc hình thành chuỗi liên kết trong chăn nuôi ở Đồng Nai còn rất khó khăn. Nhiều trang trại nhất là các trang trại của nông hộ vẫn trong tình trạng tự mua heo giống giá rẻ, kém chất lượng, không có xuất xứ từ nhiều thương lái khác nhau, khiến dịch bệnh xuất hiện trên diện rộng, ảnh hưởng đến sức khỏe con người, gây thiệt hại cho chủ trại và làm mất uy tín của cả vùng chăn nuôi. Ngoài ra, việc kết nối các doanh nghiệp tham gia bao tiêu sản phẩm cho các trang trại gặp nhiều khó khăn do không có kế hoạch ký kết bao tiêu sản phẩm với các doanh nghiệp tiêu thụ từ thời điểm bắt đầu nhập giống; sản phẩm vẫn chủ yếu được tiêu thụ theo phương thức bán buôn qua thương lái nên hiệu quả chăn nuôi chưa cao. Bên cạnh đó, chưa xây dựng được thương hiệu cho sản phẩm nên chưa tạo được dấu hiệu nhận biết sản phẩm đối với người tiêu dùng dẫn đến sản phẩm chăn nuôi an toàn có nguồn gốc vẫn phải cạnh tranh thiếu lành mạnh với sản phẩm không đảm bảo chất lượng, sản lượng tiêu thụ còn thấp, chưa tác động mạnh đến người chăn nuôi để mở rộng sản xuất. Thông qua nội dung phân tích về liên kết giữa các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai trong quá trình sản xuất kinh doanh cho thấy giữa các trang trại chăn nuôi heo chưa có sự liên kết chặt chẽ với nhau nên để tạo nên sức mạnh và chuỗi liên kết nhằm phát huy hết hiệu quả trong chăn nuôi, việc liên kết này của các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai còn hạn chế vì còn gặp nhiều khó khăn từ liên kết giữa người chăn nuôi và nhà máy sản xuất thức ăn chăn nuôi; liên kết khép kín từ chăn nuôi sản xuất thức ăn nuôi, giết mổ, tiêu thụ. Như vậy, các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai thiếu tính liên kết theo chuỗi sản phẩm này sẽ hạn chế khả năng hội nhập

của ngành nói chung.

IV. Kết luận:

Thông qua việc phân tích một số tiêu chí đánh giá khả năng cạnh tranh của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn Tỉnh Đồng Nai cho thấy khả năng cạnh tranh của các trang trại chăn nuôi heo trên địa bàn Tỉnh còn thấp. Do đó, trước yêu cầu hội nhập quốc tế, các trang trại chăn nuôi heo của Tỉnh cần nâng cao năng lực sản xuất thông qua một số biện pháp như hạ giá thành, nâng chất lượng sản phẩm; nâng cao năng lực tiếp cận thị trường, mở rộng thị trường tiêu thụ ở nước ngoài, xác định rõ thị trường mục tiêu chiến lược; nâng cao khả năng liên kết theo chuỗi sản phẩm và khả năng thu hút các nguồn lực vào trong quá trình sản xuất nhằm nâng cao năng lực cạnh tranh, đáp ứng được những yêu cầu đặt ra của quá trình hội nhập quốc tế.

Tài liệu tham khảo:

1. Hồ Đức Hùng (2015) “ Mô hình cạnh tranh của các doanh nghiệp nhỏ và vừa ở Việt Nam trong hội nhập kinh tế quốc tế” truy cập điện tử:

https://tdt.edu.vn/images/stories/tapchikhoahocungdung/tckhud08/74_77.pdf

2. Nguyễn Thị Cúc (2016) “ Để doanh nghiệp vừa và nhỏ hoạt động hiệu quả” Tạp chí Tài chính, kỳ 2 tháng 4/2016

3. Nguyễn Thị Huyền Trâm (2015) “Nâng cao năng lực cạnh tranh của các doanh nghiệp Việt Nam trong thời kì hội nhập” truy cập điện tử:

https://www.google.com.vn/?gws_rd=ssl#q=n%C3%A2ng+cao+n%C4%83ng+l%E1%BB%B1c+c%E1%BA%A1nh+tranh+c%E1%BB%A7a+c%C3%A1c+doanh+nghi%E1%BB%87p+vi%E1%BB%87t+nam+trong+th%E1%BB%9Di+k%E1%BB%99i+nh%E1%BA%AD

4. Phạm Tất Thắng (2012) “ Nâng cao sức cạnh tranh của các doanh nghiệp Việt Nam trong hội nhập quốc tế” Tạp chí Cộng Sản, số tháng 3/2012.



SỬ DỤNG TALKBACK TRÊN THIẾT BỊ ANDROID DÀNH CHO NGƯỜI KHIẾM THỊ

người dùng smartphone khiếm thị, sự tích hợp chức năng Talkback trên Android là cực kỳ hữu ích. Trong tạp chí kì này, xin chia sẻ với bạn đọc một vài gợi ý, hướng dẫn thiết lập cho Talkback, sao cho ứng dụng này có thể hoạt động một cách tốt nhất giúp thiết thực nhất nhằm đem lại cuộc sống tươi đẹp hơn cho các bạn khiếm thị.

Với điện thoại, máy vi tính hay bất kì sản phẩm nào, việc thực hiện những hiệu chỉnh ban đầu là quan trọng, vì nó giúp chúng ta sử dụng sản phẩm một cách hiệu quả hơn. Dưới đây là một số thiết lập mà bạn cần thực hiện ngay sau khi mua một thiết bị Android. Tùy chọn này có sẵn cho thiết bị chạy Android 4.0 trở lên

Lưu ý:

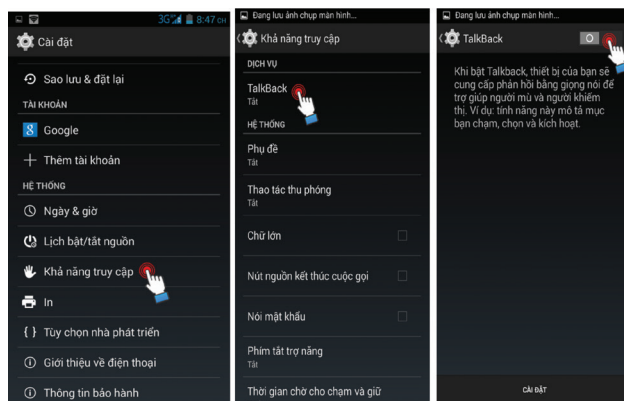
- Người dùng là người mù hoàn toàn thì phải có người sáng mắt hỗ trợ ở lần sử dụng đầu tiên.
- Tài liệu hướng dẫn dựa trên giao diện tiếng Anh của thiết bị.

1. Kích hoạt Talkback:

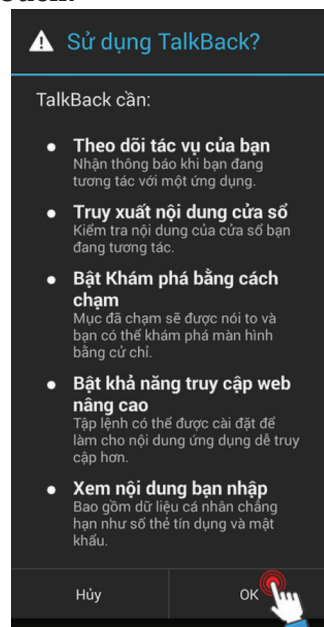
Talkback là chương trình đọc màn hình miễn phí, chạy trên các thiết bị sử dụng hệ điều hành Android. Chương trình có tác dụng thông báo cho người dùng biết những đối tượng trên màn hình như biểu tượng các chương trình, các nút bấm (button)...



Để kích hoạt chương trình, bạn vào Settings -> Accessibility -> Talkback, chọn On rồi bấm vào nút OK trên màn hình. Nếu làm đúng, bạn sẽ nghe chương trình đọc trên loa hay tai nghe. Từ giờ, Talkback sẽ chạy thường trú trên máy.



2. Thao tác với đối tượng bằng tính năng explore by touch:



Tính năng này sẽ được bật khi người dùng kích hoạt Talkback. Tuy nhiên người dùng có thể bật/ tắt tính năng này bất cứ lúc nào trong phần cài đặt của Talkback (Talkback settings).

Explore by touch là tính năng đi kèm với Talkback. Tính năng này cho phép người dùng chạm tay vào màn hình và nghe, nhận biết được ngón tay của mình đang chạm vào đối tượng

nào. Tính năng này hỗ trợ người mù sử dụng các thiết bị Android. Ngoài việc thông báo bằng giọng nói, người dùng còn nhận được phản hồi bằng âm thanh (nếu thích). Mặc định, tính năng này được bật. Nếu tắt đi, Talkback sẽ không đọc và bạn cũng không thực hiện được các thao tác riêng biệt của Talkback. Di chuyển trên màn hình với tính năng này, bạn có thể:

- Khám phá màn hình bằng cách trượt chạm một ngón tay qua các đối tượng như biểu tượng (Icon), nút (Button)... Bạn cũng có thể thực hiện các thao tác như vuốt một ngón hay nhiều ngón tay trên màn hình..

- Duyệt toàn bộ màn hình bằng cách trượt một ngón tay từ trái sang phải.

- Khi tìm được biểu tượng mong muốn, nhấp đôi (Double Tab) ở bất cứ đâu trên màn hình để kích hoạt.

- Vuốt dọc hai lần: vuốt lên rồi vuốt xuống để thực hiện các lệnh:

- + Di chuyển đến thành phần đầu tiên và cuối cùng trên màn hình (mặc định).

- + Thay đổi cách đọc văn bản (đọc từ, đọc kí tự...)

- Vuốt lên rồi vuốt qua phải: mở trình đơn ngữ cảnh

- Vuốt lên rồi vuốt qua trái: kích hoạt nút Home (mở màn hình chính)

- Vuốt xuống rồi vuốt qua phải: mở trình đơn ngữ cảnh cục bộ.

- Vuốt xuống rồi vuốt qua trái: kích hoạt nút Back (ra khỏi ứng dụng hiện tại).

- Vuốt qua phải rồi vuốt xuống: mở thanh Notification.

- Vuốt qua phải rồi vuốt lên: chưa thiết lập

- Vuốt qua trái rồi vuốt xuống: chưa thiết lập.

- Vuốt qua trái rồi vuốt lên: Kích hoạt nút Recent Apps (những ứng dụng được mở gần đây).

Lưu ý:

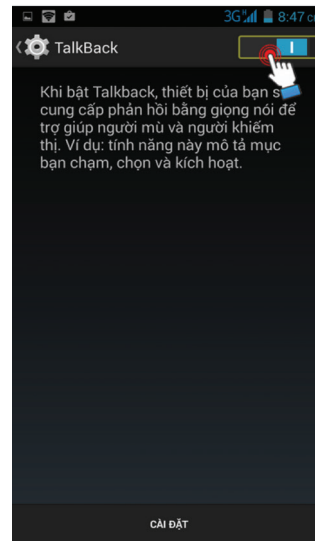
- Các thao tác trên đây được thực hiện chỉ với một ngón tay.

- Người dùng có thể thay đổi các thao tác sao cho phù hợp với bản thân.

Cuộn màn hình:

Dùng hai ngón tay vuốt dọc từ dưới lên để cuộn màn hình lên trên. Làm ngược lại để cuộn xuống dưới.

Dùng hai ngón tay vuốt ngang từ phải sang trái để cuộn ngang màn hình từ phải sang trái. Làm ngược lại để cuộn màn hình từ trái sang phải.



3. Tắt tạm thời Talkback

Tắt tạm thời (Suspend Talkback) có tác dụng tắt tạm thời chương trình Talkback. Tính năng này mang lại sự tiện lợi cho người dùng khiếm thị. Khi đưa máy cho người sáng mắt để sử dụng hay nhờ giúp đỡ về một vấn đề gì đó như chụp ảnh chẳng hạn. Chúng ta có thể tắt Talkback tạm thời để tránh những phiền toái không mong muốn. Để tắt Talkback tạm thời, bạn làm như sau:

Tại màn hình chính, vuốt xuống rồi vuốt qua phải.

Tìm và chạm vào nút Pause Feedback ở góc trên bên trái màn hình.

Talkback sẽ hiện ra bản thông báo cho biết chương trình sẽ được tắt tạm thời. Bấm OK để tắt Talkback tạm thời.

Lưu ý:

- Bạn có thể bỏ chọn mục Always show this warning (luôn hiển thị thông báo về việc tắt Talkback) trên bản thông báo để Talkback không hiện ra thông báo này mỗi khi tắt tạm thời. Mong rằng những chia sẻ trên đây sẽ hỗ trợ tốt cho những người dùng khiếm thị.

Lưu Quốc Cường.



CÓ QUÁ NHIỀU NGỘ NHẬN TRONG Y HỌC

13) Tránh dùng nhiều carbohydrates để giảm cân được không?



Chất đường (Carbohydrates) trong ăn uống không gây tăng cân như nhiều người có quan niệm sai lầm.

Sự thật là hầu hết các chế độ ăn uống có Carbohydrate thấp, lượng Calo sẽ bị hạn chế. Không có vấn đề gì về loại thực phẩm chúng ta ăn nếu bạn giảm lượng Calo của bạn bằng 500 Calo mỗi ngày, bạn sẽ mất 0,45kg mỗi tuần. Sự mất trọng lượng ban đầu nhìn thấy trong các chế độ ăn là do cơ thể đốt Glycogen (Carbohydrate) tạo năng lượng khi trong đó có tạo ra nước. Vì vậy sự mất đi chỉ là một sự thay đổi lượng nước và không phải là một mất trọng lượng thực tế.

14) Bỏ qua một bữa ăn cũng có thể giúp bạn giảm cân:

Khi bạn bỏ qua một bữa ăn thì sự trao đổi chất trong cơ thể của bạn sẽ chậm lại để bù đắp cho sự thiếu thức ăn. Tại bữa ăn kế tiếp, người ta thường ăn bù lại quá nhiều sẽ gây ra tổng lượng Calo lớn hơn. Điều tốt hơn nên làm là bạn dùng bữa ăn nhỏ và thường xuyên và nên ăn nhẹ để giữ lượng đường trong máu của bạn cân bằng.

15) Flour hoá trong nước có làm giảm rủi ro sâu răng:



Lý thuyết nên thêm Florua trong nước cho thấy ban đầu có vẻ có lợi nhằm để làm giảm tỷ lệ sâu răng ở trẻ em. Tuy nhiên, những nguy hiểm sức khỏe của Fluor lại quá nhiều nên cực kì cho chiếc răng của bạn,

Hôm nay, thậm chí quảng bá

của chất Fluoride thừa nhận rằng những lợi ích chính là chỉ từ các ứng dụng chuyên đề; Florua qua công trình từ bên ngoài của răng, không phải từ bên trong cơ thể của bạn, vậy tại sao phải uống nó?

Thống kê cho chúng ta biết rằng Florua hóa nước là không hiệu quả để ngăn ngừa sâu răng. Thực tế không có sự khác biệt trong tỷ lệ sâu răng giữa nước Fluor và không sử dụng Fluor. Trong khi đó, Florua có thể gây ra thiệt hại đáng kể từ việc nhiễm Fluor răng gây bị tổn thương tuyến giáp làm giảm IQ ... và còn nhiều hơn thế nữa.

16) Thực phẩm biến đổi gen liệu có thực sự an toàn không?

Thực phẩm biến đổi gen có thể là một thảm họa y tế lớn nhất trong chế độ ăn uống của Mỹ. Theo thống kê, trong vòng 9 năm mà nước này giới thiệu vào năm 1996, nhiều bệnh mãn tính tăng từ 7 % đến 13% dân số. Dị ứng thực phẩm tăng gấp đôi trong thời gian ngắn hơn và nhiều bệnh khác đã theo cấp số nhân tăng lên cùng với sự ra đời của nhiều loại thực phẩm biến đổi gen.



Hàng triệu vấn đề sức khỏe gây ra bởi sinh vật biến đổi gen trong chế độ ăn uống. Học viện Y học môi trường Mỹ đã kêu gọi các bác sĩ nên kê toa chế độ ăn không biến đổi gen cho tất cả bệnh nhân. Điều này được trích dẫn từ các nghiên cứu cho thấy gây ra rối loạn như tổn thương cơ quan trọng yếu, tiêu hóa và cả vấn đề hệ thống miễn dịch, Ngoài ra, chúng còn tăng tốc lão hóa, vô sinh và điều tiết rối loạn chức năng của Insulin và Cholesterol. Nhưng thực phẩm biến đổi gen không chỉ là một thảm họa y tế mà chúng cũng đặt ra một mối đe dọa môi trường đáng kể và những lời hứa của ngành công nghiệp là lợi ích tài chính đã hóa ra sai lầm là tốt.

17) Đậu nành là một thực phẩm sức khỏe:

Sự gia tăng nhanh chóng của đậu nành như một "thực phẩm sức khỏe" là một ví dụ hoàn hảo về một chiến lược tiếp thị quá tốt. Chúng có thể đánh lừa hàng triệu người và làm cho không thấy có sai lầm về nó. Các sản phẩm đậu nành lên men là không lành mạnh nếu được bổ sung vào chế độ ăn uống của bạn. Nếu bạn thấy

đề nghị này làm giật mình sau đó tôi sẽ khuyến khích bạn cần xem lại: Tại sao đậu nành có thể gây thiệt hại sức khỏe của bạn, trong đó có rất nhiều bài viết về chủ đề này. Ngược lại, hàng ngàn nghiên cứu đã liên kết đậu nành lên men đến suy dinh dưỡng, suy tiêu hóa, sự cố của hệ thống miễn dịch, rối loạn chức năng tuyến giáp. Ngoài ra, chúng còn làm suy giảm nhận thức, rối loạn sinh sản và vô sinh, thậm chí ung thư và bệnh tim. Không chỉ có vậy nhưng hơn 90% cây đậu nành của Mỹ đang có biến đổi gen sẽ có thể mang lại rủi ro sức khỏe. Dưới đây là một mẫu hình cho sự ảnh hưởng sức khỏe bất lợi mà có liên quan đến tiêu thụ đậu nành. Chúng gây ra: Ung thư vú, tổn thương não, bất thường ở trẻ sơ sinh, rối loạn tuyến giáp, sỏi thận... Ngoài ra còn gây hệ thống miễn dịch suy giảm nặng, dị ứng thực phẩm có khả năng gây tử vong hoặc gây nguy hiểm khi mang thai và cho con bú. Dù là không phản đối tất cả các tác hại của đậu nành; tuy nhiên quan trọng nhất là đậu nành lên men đúng không có lợi ích về sức khỏe tuyệt vời như đã tưởng.



18) Sữa liệu có giúp cơ thể của bạn tốt hơn:

Có thể sữa vắt làm cơ thể của bạn tốt hơn? Vâng, nếu đó là dạng thô. Thật không may, huyền thoại này nhấn mạnh sữa tiệt trùng thông thường có lợi cho sức khỏe, nhận định đó là không đúng. Cơ quan y tế cũng từ chối giải quyết các mối nguy hiểm thực sự của các hormon tăng trưởng và kháng sinh được tìm thấy trong sữa thường.

Dù không khuyên bạn nên uống sữa thanh trùng của bất cứ loại nào kể cả bao gồm cả hữu cơ. Lý do là vì một khi sữa đã được tiệt trùng cấu trúc vật lý của nó được thay đổi một cách thực sự có thể gây ra dị ứng và các vấn đề miễn dịch.

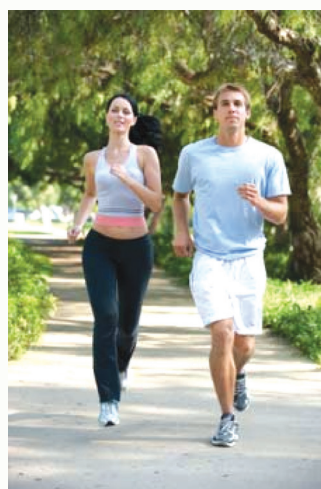
Ngoài ra, các Enzyme quan trọng như lactase bị phá hủy, gây ra nhiều người không thể tiêu hóa sữa. Còn thêm các Vitamin như: A, C, B6 và B12... được giảm bớt và protein sữa được biến đổi hoàn toàn để có những axit amin không tự nhiên mà thực sự có thể làm sức khỏe của bạn trầm trọng.

Việc thay thế lành mạnh cho sữa tiệt trùng là sữa nguyên liệu khi đó là một nguồn xuất sắc của các chất dinh dưỡng bao gồm cả vi khuẩn có lợi như lactobacillus

acidophilus, Vitamin và các enzym vì nó là một trong những nguồn tốt nhất của Calcium có sẵn.



19) Tập thể dục có giúp giảm cân?:



Bệnh nhân nói với tôi đã có mặt trên clip quay mỗi ngày trong vòng 45 phút và máy có nói 700 Calo đã được đốt cháy tuy nhiên họ lại thấy không hề được giảm cân tí nào. Ông Brad Saks, một nhà tâm lý học lâm sàng, còn là cố vấn khoa học cho Retrofit- Một chương trình giảm cân dựa trên dữ liệu "Đó là một huyền thoại phổ biến mà thực hiện một mình

sẽ giúp một người giảm cân. Mọi người có xu hướng đánh giá quá cao về báo cáo số lượng calo đốt cháy họ".

Ngay cả khi bạn đang bước lên cầu thang thì máy móc có đánh giá quá cao số lượng Calo bị đốt cháy. Ông Brad Saks nói rằng: Khi một người tập luyện nhiều hơn thì họ có xu hướng ăn nhiều hơn. Họ sẽ làm vậy để cố tăng việc tập một cách thường xuyên hơn.

20) Phụ nữ có kinh không thể nào mang thai:



Theo Bs Carroll: Mặc dù nói không chắc một người phụ nữ sẽ thụ thai trong chu kỳ kinh nguyệt nhưng chuyện này không phải là không thể.

Tình trạng có thể sống trong cơ thể của một người phụ nữ cho đến một tuần và rụng noãn có thể xảy ra ngay sau khi (hoặc thậm chí trong thời gian ra huyết) giai đoạn của chu kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ. Điều đó làm có thể khiến một người phụ nữ mang thai nếu cô ấy có quan hệ tình dục với người khác phái trong thời gian ấy.

Bs Dương Minh Hoàng (ECFMG)



TÁC DỤNG CỦA DẦU DỪA ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Không chỉ là nguyên liệu làm đẹp, dầu dừa còn có rất nhiều lợi ích sức khỏe bạn không ngờ tới.

Dầu dừa từ lâu đã được sử dụng như một phương thuốc làm đẹp và điều trị các vấn đề sức khỏe phổ biến trên thế giới. Các nhà nghiên cứu phát hiện dầu dừa bao gồm các chất béo bão hòa lành mạnh, axit béo và nhiều dinh dưỡng thiết yếu như canxi, vitamin A, D, magiê...

Dưới đây là một số lợi ích mà dầu dừa mang lại cho sức khỏe của bạn.

Giúp giảm cân:

Theo Boldsky, chỉ cần một thìa dầu dừa có thể giúp đốt cháy chất béo bụng hiệu quả, đồng thời không gây tăng cân, rất thích hợp cho những người đang muốn giảm béo. Sử dụng dầu dừa chế biến trong bữa ăn sẽ giúp cơ thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất mạnh mẽ trong vòng 24 tiếng. Nó cũng giúp cơ thể thanh lọc chất độc và loại bỏ lớp mỡ thừa.

Bên cạnh đó, các axit béo có trong dầu dừa được chuyển hóa

thành xeton giúp ngăn chặn sự thèm ăn hiệu quả.

Tăng cường hệ miễn dịch:

Một số tính kháng khuẩn của dầu dừa có khả năng chống lại các vi khuẩn có hại trong cơ thể. Vì vậy, nó giúp tăng cường hệ miễn dịch và kiểm soát nhiễm trùng.

Giảm các vấn đề tim mạch:

Tiêu thụ dầu dừa vừa phải có thể giúp tăng lượng cholesterol tốt, đồng thời chuyển đổi các cholesterol xấu thành dạng ít độc hại hơn. Đặc biệt, dầu dừa nguyên chất có thể giảm nguy cơ mắc các vấn đề liên quan đến tim mạch.

Xây dựng cơ bắp:

Một số nghiên cứu phát hiện ra rằng không chỉ đốt cháy chất béo, dầu dừa còn giúp xây dựng và tăng cường cơ bắp chắc khỏe.

Làm chậm quá trình lão hóa da:

Dầu dừa chứa nhiều axit béo thiết yếu và các chất chống oxy hóa giúp loại bỏ nếp nhăn, ngăn ngừa sự lão hóa da. Chúng cũng giúp dưỡng ẩm làn da, giữ da của bạn luôn mịn màng, săn chắc.

Ngăn ngừa sâu răng:

Dầu dừa có thể tiêu diệt một số vi khuẩn có hại trong miệng, giúp bạn cải thiện sức khỏe răng miệng, giảm hôi miệng hiệu quả. Bạn có thể sử dụng dầu dừa làm nước súc miệng hàng ngày. Ngoài ra, kết hợp dầu dừa với baking soda sử dụng làm kem đánh răng hàng ngày sẽ giúp bạn có hàm răng trắng sáng sau thời gian ngắn.

Cải thiện trí nhớ và chức năng của não bộ:

Các chất dinh dưỡng và axit béo trong dầu dừa giúp cải thiện trí nhớ và chức năng tổng thể của não bộ. Nó giúp cung cấp năng lượng cho các tế bào não của bệnh nhân Alzheimer, làm giảm các triệu chứng mất trí nhớ cho họ.

Điều trị nhiễm trùng nấm men:

Các đặc tính kháng nấm và kháng viêm của dầu dừa có thể giúp điều trị nhiễm trùng nấm men hiệu quả. Ngoài ra, nó chứa lượng protein dồi dào, kiểm soát bệnh và ngăn ngừa nhiễm trùng tái phát.

DQG

20 THỰC PHẨM GIÚP LÀM SẠCH ĐỘNG MẠCH MỘT CÁCH TỰ NHIÊN VÀ BẢO VỆ BẠN KHỎI CÁC CÒN ĐAU TIM

Có một thực tế bệnh tim là một kẻ giết người số một. Một trong những nguyên nhân chính gây ra cơn đau tim và đột quỵ là các động mạch bị tắc nghẽn có thể làm gián đoạn dòng máu chảy trong toàn bộ cơ thể.

Có nhiều yếu tố có thể làm tăng nguy cơ đau tim bao gồm thiếu vận động, căng thẳng và chế độ ăn uống không lành mạnh. Tuy nhiên, một số thay đổi đơn giản trong chế độ ăn uống có thể giúp

bạn tự bảo vệ mình và giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Vì vậy, chúng tôi liệt kê một số đồ uống và thực phẩm có thể giúp giữ cho động mạch của bạn không bị tắc nghẽn:

1. Cá hồi:

Cá hồi được coi là thực phẩm có lợi nhất cho sức khỏe tim mạch. Nó chứa nhiều axit béo lành mạnh có trong cá tự nhiên. Nó có khả năng giảm và ngăn ngừa mức Cholesterol và Triglyceride.

Cá ngừ, cá thu và cá trích là một số loài cá lành mạnh khác mà bạn cần đưa vào chế độ ăn uống của mình. Hãy chắc chắn rằng bạn luôn luôn mua được cá hữu cơ.

2. Nước cam:

Nước cam nguyên chất có nhiều chất chống oxy hóa có thể hỗ trợ mạch máu khỏe mạnh. Hơn nữa, nó có thể giúp bạn giảm huyết áp.

Bằng cách uống 2 ly nước cam tươi mỗi ngày, bạn sẽ nhận



được lượng Vitamin C cần dùng hàng ngày, do đó cung cấp cho cơ thể các vitamin và khoáng chất sẽ có tác động tích cực đến sức khỏe của bạn.

3. Cà phê:

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng uống 2-4 cốc cà phê một ngày sẽ làm giảm nguy cơ đau tim 20%. Tuy nhiên, bạn cần phải nhận thức được thực tế là việc tiêu thụ quá nhiều cà phê có thể gây hại cho dạ dày của bạn.

4. Các loại hạt:

Chúng chứa nhiều chất béo lành mạnh bao gồm axit béo Omega-3 và chất béo chưa bão hòa. Chúng cực kỳ hiệu quả trong việc giảm cholesterol, có khả năng tăng trí nhớ và có lợi cho khớp của bạn. Bạn sẽ thấy được lợi ích của chúng nếu mỗi ngày ăn một nắm quả hạnh và quả óc chó.

5. Quả cam:

Cam chứa hàm lượng chất xơ và sterol lành mạnh có thể làm giảm mức cholesterol. Hương vị ngọt ngào của nó là lý do tại sao cam được gọi là "trái cây thần thánh". Bạn có thể thêm trái cây này vào xà lách hoặc ngũ cốc.

6. Củ nghệ:

Curcumin- hợp chất hoạt hóa trong nghệ có thể cung cấp nhiều lợi ích. Nó sẽ giúp bạn giảm viêm mô và ngăn ngừa việc tích trữ chất béo quá mức. Bạn có thể sử dụng nghệ để bổ sung cho các bữa ăn khác nhau, hoặc dùng nó để pha trà.

7. Trà xanh:

Nó có khả năng làm dịu và kích hoạt năng lượng. Điều này là do trà xanh có chứa catechin, một chất chống oxy hoá mạnh mẽ có thể hỗ trợ quá trình trao đổi chất và làm giảm sự hấp thu Cholesterol. Để có được lợi ích tối đa, hãy uống 1-2 cốc trà xanh mỗi ngày.

8. Phô mai:

Mức tiêu thụ phô mai vừa phải có thể giúp bạn giảm mức Cholesterol và huyết áp cao.

9. Dưa hấu:

Trái cây tươi này sẽ thúc đẩy sản xuất oxit nitric và hỗ trợ mạch máu khỏe mạnh. Hãy kết hợp trái cây tuyệt vời này trong chế độ ăn uống của bạn, và bạn sẽ thấy lợi ích của nó!

10. Hạt ngũ cốc:

Nó chứa rất nhiều chất xơ có thể làm giảm Cholesterol và ngăn ngừa sự tích tụ của Cholesterol trong các động mạch. Thực phẩm giàu nguồn ngũ cốc là yến mạch, bánh mì nguyên hạt và gạo lức. Chúng sẽ giúp bạn phá vỡ Cholesterol đã tích tụ.

11. Quả nam việt quất:

Quả nam việt quất rất giàu kali. Việc tiêu thụ thường xuyên nước ép nam việt quất có thể giúp bạn giảm Cholesterol xấu và tăng cường sức khỏe. Uống 2 ly một ngày sẽ làm giảm nguy cơ đau tim lên 40%.

12. Rong biển:

Rong biển chứa một lượng lớn các khoáng chất, Vitamin, Protein, Carotenoid và chất chống oxy hoá. Sử dụng thường xuyên rong biển có thể giúp bạn điều chỉnh huyết áp và giảm mức Cholesterol xuống 5%.

13. Quế:

Quế hầu hết được sử dụng như là nguyên liệu bổ sung trong các sản phẩm nướng và trong trà. Nó có thể ngăn chặn sự tích tụ trong các động mạch, do đó chống lại mức Cholesterol cao. Với 1 muỗng cà phê quế mỗi ngày sẽ cung cấp rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của bạn.

14. Lựu:

Quả kỳ lạ này chứa rất nhiều chất Phytochemicals tự nhiên có thể thúc đẩy sản xuất oxit nitơ, do đó cải thiện lưu thông máu của

bạn. Lựu có thể được sử dụng như là một thành phần bổ sung tuyệt vời để làm món rau trộn dầu giấm.

15. Rau bina:

Rau bina giàu axit Folic và Kali, có khả năng làm giảm huyết áp cao, hỗ trợ mô cơ và giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim.

16. Bông cải xanh:

Bông cải xanh chứa nhiều Vitamin K. Nó có khả năng làm giảm huyết áp và mức Cholesterol cao. Nó có thể được sử dụng sau khi nấu chín, tươi sống, như một phần của bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ.

17. Dầu ô liu:

Tiêu thụ dầu ô liu chất lượng cao là bí quyết của sức khoẻ! Nếu dùng dầu ô liu để lạnh, bạn sẽ nhận được chất béo lành mạnh và giảm mức Cholesterol. Dầu ô liu có khả năng làm giảm nguy cơ đau tim lên 41%.

18. Măng tây:

Măng tây có thể ngăn ngừa tắc nghẽn tĩnh mạch, viêm và giảm mức cholesterol cao. Bạn có thể dùng nó như một món ăn chính, nấu súp hoặc ăn kèm với mì hoặc khoai tây.

19. Quả việt quất:

Quả việt quất rất giàu Kali. Nếu uống nước ép quả việt quất, bạn có thể tăng mức Cholesterol lành mạnh và ít nguy hiểm. Tiêu thụ 2 ly/ngày cho thấy giảm được nguy cơ bị đau tim lên đến 40%.

20. Quả bơ:

Quả bơ nổi tiếng vì lợi ích sức khỏe của nó. Nó chứa chất béo có thể thúc đẩy sự cân bằng lành mạnh giữa Cholesterol xấu và tốt. Bạn có thể ăn nó kèm bánh mì, trứng hoặc thêm nó vào món rau trộn.

Lưu Trường

(Theo Healthy and Natural Life)



CHUNG KẾT HỘI THI "GIÁO VIÊN GIỎI ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG GIẢNG DẠY TỈNH ĐỒNG NAI LẦN THỨ VIII NĂM 2017"

Để tiếp tục phong trào nâng cao nhận thức và đẩy mạnh hơn nữa việc ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) trong nhà trường, đổi mới phương pháp dạy và học theo hướng giáo viên tự tích hợp CNTT vào từng môn học. Giáo viên chủ động tự soạn, tự chọn tài liệu và phần mềm để giảng dạy ứng dụng CNTT. Đồng thời, qua đó cũng tìm ra những giáo viên tiêu biểu ứng dụng CNTT hiệu quả nhất để trao giải thưởng nhằm khuyến khích, động viên.

Ngày 28/4/2017, Sở Giáo dục và Đào tạo phối hợp Sở Khoa học và Công nghệ cùng các Sở, ban

Ngày 27 - 28/7/2017, sau hơn hai tuần chuẩn bị bài thi thuyết trình, Quý Thầy cô đạt kết quả cao tại Vòng 1 tiếp tục bước vào thi Vòng 2 - Hội thi "Giáo viên giỏi ứng dụng CNTT trong giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VIII năm 2017". Đồng chí Huỳnh Lệ Giang - Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo là Chánh giám khảo của hội thi.



Hình ảnh Quý Thầy, cô tham gia thi Vòng 1



Giáo viên **Hồ Thị Thanh Mai** - Trường THCS Bùi Hữu Nghĩa (Biên Hòa) ứng dụng phần mềm Activinspire trình bày Bản vẽ các khối đa diện (môn Công nghệ - lớp 8)

ngành phối hợp cùng tổ chức phát động phong trào Hội thi "Giáo viên giỏi ứng dụng CNTT trong giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VIII năm 2017".

Vào ngày 08/7/2017, Ban Tổ chức đã tổ chức thi Vòng 1 của Hội thi "Giáo viên giỏi ứng dụng CNTT trong giảng dạy tỉnh Đồng Nai lần thứ VIII năm 2017" được diễn ra tại Trường Đại học Lạc Hồng, nội dung thi bao gồm những kiến thức cơ bản về mạng máy tính, tin học văn phòng và một số ứng dụng như Adobe Presenter, Lecture Maker, vào thiết kế bài giảng của các giáo viên. Ở phần thi này có 482 thí sinh là Quý Thầy, cô giáo của các Trường Trung học cơ sở, Trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh tham dự.

Tham dự Vòng 2 có 165/482 là các thí sinh đạt điểm cao phần thi nhận thức về kỹ năng ứng dụng công nghệ thông tin đối với công tác giảng dạy của các Thầy, cô giáo (Vòng 1) ở tất cả các môn đang dạy ở Khối Trung học cơ sở và Trung học phổ thông. Quý Thầy, cô giáo sẽ bước vào phần thi thuyết trình thông qua việc sử dụng các phần mềm trình chiếu như Microsoft Powerpoint, Adobe Presenter, Activinspire, và soạn bài giảng theo chuẩn Elearning, sử dụng bảng tương tác khi thuyết trình.

Tại mỗi Hội đồng thi, thông qua việc chủ động lựa chọn các phần mềm khác nhau, phù hợp để tự thiết kế bài giảng, Quý Thầy cô đã thể hiện khả năng ứng dụng CNTT trong việc biên soạn bài giảng của mình, các bài giảng trong rất sinh động, đã thu hút được sự quan tâm của Hội đồng Giám khảo.

Nguyễn Hoài Nam

