

BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG

SỐ 01/2018

20-01-2018
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 : 02513.822.297 - Fax: 02513.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

BẢO VỆ MẮT KHI DÙNG MÁY TÍNH VỚI F.LUX

Do nhu cầu công việc bạn thường xuyên phải tiếp xúc với máy tính và có thể bạn chưa biết một điều là ánh sáng xanh từ màn hình máy tính, điện thoại và các thiết bị điện tử sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến đôi mắt của bạn, nhất là trong môi trường thiếu ánh sáng. Chính vì thế mà các bạn có thể thấy trên hầu hết các thiết bị Smartphone hiện nay, hoặc là trên các trang báo mạng, trang web xem phim... họ đều trang bị thêm một chế độ nữa đó là chế độ ban đêm để hạn chế các tác hại của ánh sáng xanh lên mắt người sử dụng. Bởi ánh sáng xanh phát ra từ máy tính nói riêng và các thiết bị di động nói chung sẽ gây mỏi mắt, khó ngủ, mắt có thể bị mờ, khô, đau nhức nếu bạn tiếp xúc trong một khoảng thời gian dài. Để bảo vệ đôi mắt của bạn trước các thiết bị điện tử bạn cần giảm ánh sáng màn

▶ xem tiếp trang 2

VIÊM GAN C (HEPATITIS C) - Ý NGHĨA XÉT NGHIỆM, ĐIỀU TRỊ MỚI NHẤT, HIỆU QUẢ CHỈ 12 TUẦN



II) Điều trị viêm gan C mới nhất, thật hiệu quả rút ngắn còn 4 tháng:

▶ xem tiếp trang 4

SOẠN THẢO CÔNG THỨC TOÁN HỌC, HÓA HỌC THẬT DỄ DÀNG TRÊN MỌI PHIÊN BẢN WORD



Nếu bạn thường xuyên làm việc với các công thức toán học, hóa học. Bạn là giáo viên cần soạn giáo án với các công thức toán, hóa hay

▶ xem tiếp trang 6

ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ XẢY RA KHI BẠN ĂN HAI QUẢ TRỨNG MỖI NGÀY

Trứng đã phải mang tiếng xấu trong quá khứ do chúng chứa nhiều cholesterol. Nhiều bác sĩ đề nghị rằng ăn trứng không tốt vì Cholesterol có thể gây hại cho sức khỏe của bạn, nhưng đây là một quan niệm sai lầm phổ biến đã được loại bỏ. Trứng là một trong vài loại thực phẩm lý tưởng cho sức khỏe của chúng ta - chúng chứa protein, Vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hoá và có thể được sử dụng theo nhiều cách khác nhau.

▶ xem tiếp trang 10

Trong số này:

- Thật giả nấm đông trùng hạ thảo Cordyceps sinensis Trang 8
- Biên tập tài liệu pdf với công cụ trực tuyến pdf candy Trang 11
- Vr và Ar là gì, chúng khác nhau ra sao? Trang 12
- Xóa những vết trầy xước trên Smartphone và Tablet Trang 14



▶ **Tiếp theo trang 1**

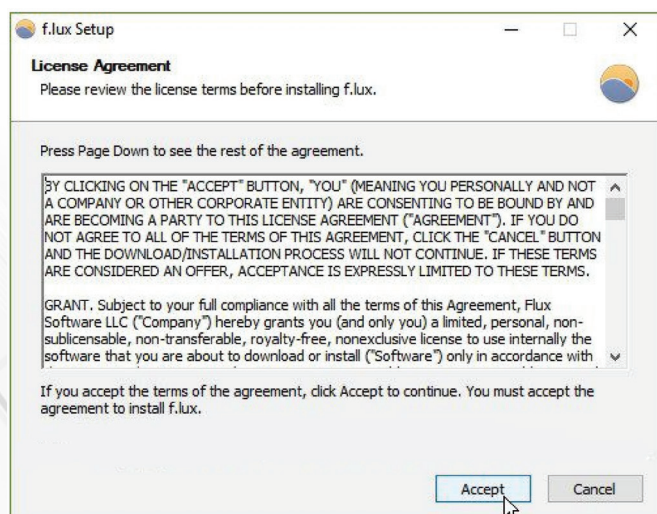
BẢO VỆ MẮT KHI DÙNG MÁY TÍNH VỚI F.LUX

hình khi sử dụng máy tính vào ban đêm, điều chỉnh ánh sáng nhẹ nhàng khi làm việc. Chuyển vị trí các đèn có ánh sáng trực tiếp lên màn hình máy tính, điện thoại. Thư giãn đôi mắt, hãy để mắt bạn nghỉ ngơi 2 phút sau mỗi 20 phút làm việc với các thiết bị điện tử...

Ngoài ra, bạn hãy sử dụng phần mềm F.lux để điều chỉnh độ sáng tối của màn hình máy tính, cho phù hợp với các khoảng thời gian mà bạn sử dụng trong ngày. Đây là một phần mềm hoàn toàn miễn phí, nhỏ gọn và nó hoạt động rất tốt trên mọi phiên bản Windows. Một số tính năng chính của chương trình là dễ dàng thiết lập, điều chỉnh độ sáng tối của màn hình cho phù hợp nhất. Nhận diện điều kiện ánh sáng xung quang. Cung cấp sẵn độ sáng tiêu chuẩn. Hỗ trợ cấu hình màu sắc cho bộ hiệu chỉnh phần cứng. Bạn có thể sử dụng phím tắt (hotkey) để thao tác nhanh hơn.

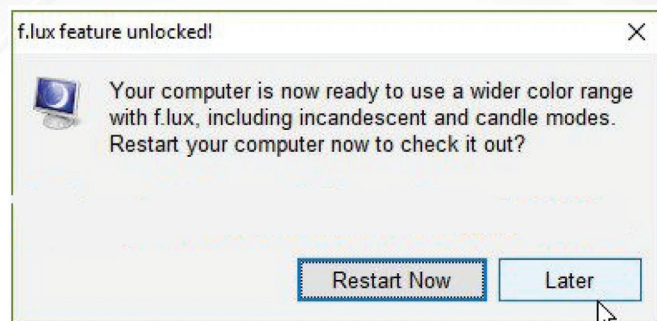
Để sử dụng chương trình, trước hết bạn hãy vào trang chủ để tải phần mềm F.lux về tại: <https://justgetflux.com/dlwin.html>. Sau khi tải về bạn nhấp đúp chuột để cài đặt, rồi chọn Accept để đồng ý.

Quá trình cài đặt cũng diễn ra rất nhanh chóng và có thể phần mềm F.lux sẽ yêu cầu bạn khởi động lại máy tính sau khi cài đặt xong. Tuy nhiên bạn có thể nhấn và Later để khởi động lại sau.



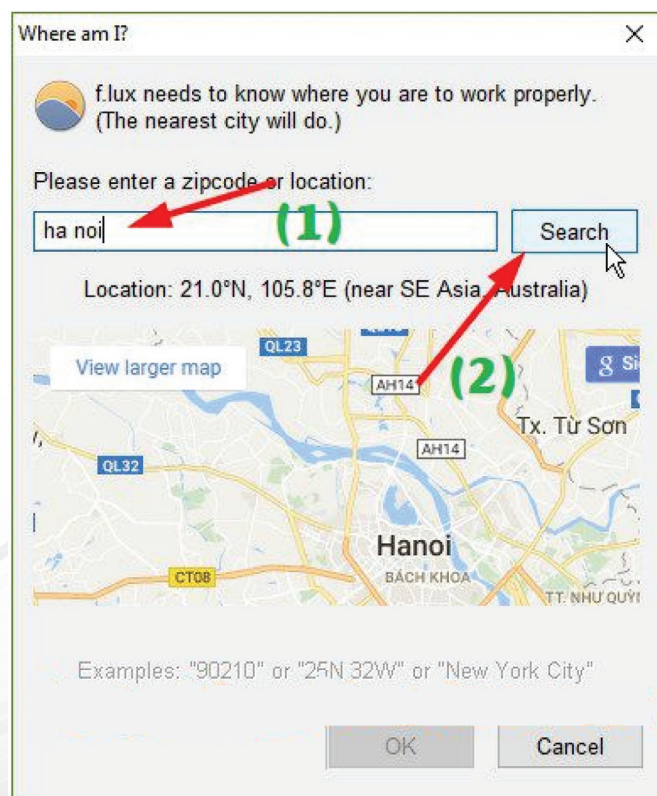
Bước tiếp theo bạn có thể chọn Local (địa điểm bạn đang ở) để F.lux xác định được múi giờ (giờ mặt trời mọc và lặn). Tại ô Please enter a zipcode or location bạn nhập thành phố bạn

đang ở vào, ví dụ mình để Rạch Giá, sau đó nhấn Search.



Khi chương trình tìm và định dạng hoàn tất, hãy nhấn Ok để đồng ý.

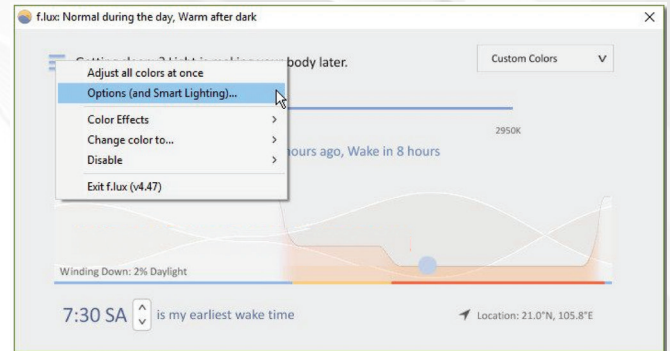
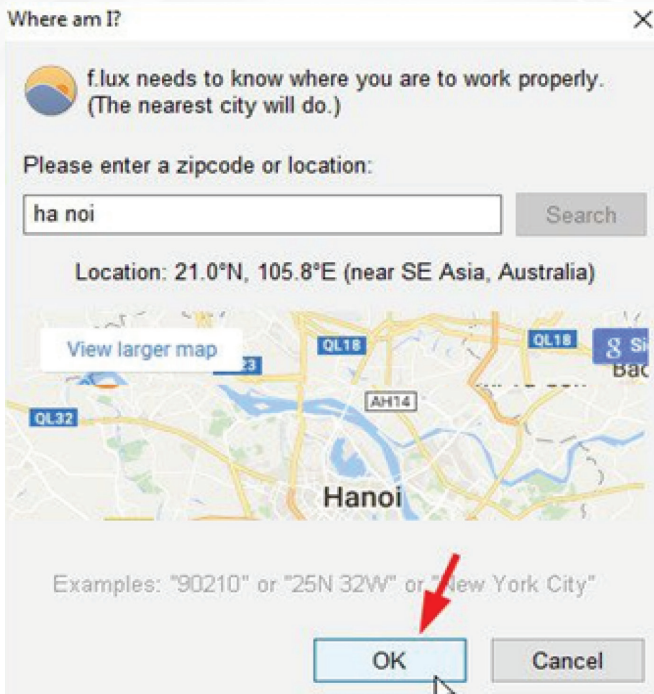
Lúc này bạn có thể kéo thanh trượt để điều chỉnh độ sáng tối của màn hình một cách thủ công. Muốn xem các mức độ sáng khác nhau bạn có thể test thử trực tiếp tại: <https://fluxometer.com/rainbow/#!id=iPad%20Pro/6500K-iPad%20Pro>



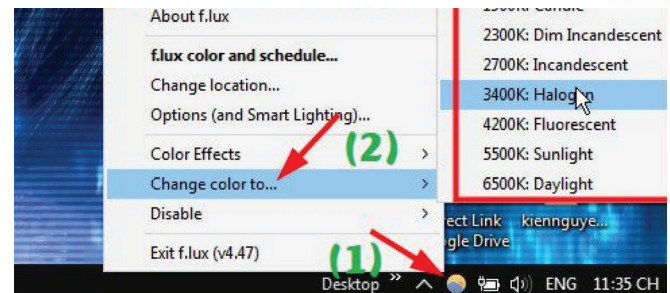
Ngoài ra, F.lux cũng đã thiết lập sẵn cho bạn để dễ dàng lựa chọn các chế độ: Recommended Colors (Chế độ được khuyến cáo dùng, cảm giác khá dịu mắt); Reduce Eyestrain (chế độ làm giảm mỏi mắt); Working Late (Chế độ làm việc muộn vào ban

đêm); Classic f.lux (Đây là độ sáng mặc định trong phiên bản F.lux cũ)... Tuy nhiên bạn có thể chọn 1 trong 2 chế độ đó là: Recommended Colors hoặc là Classic f.lux là thích hợp nhất.

Bạn có thể nhấn chuột phải vào icon của phần mềm F.lux để lựa chọn nhanh màu sắc, độ sáng tối của màn hình thông qua các thông số đã được thiết lập sẵn.

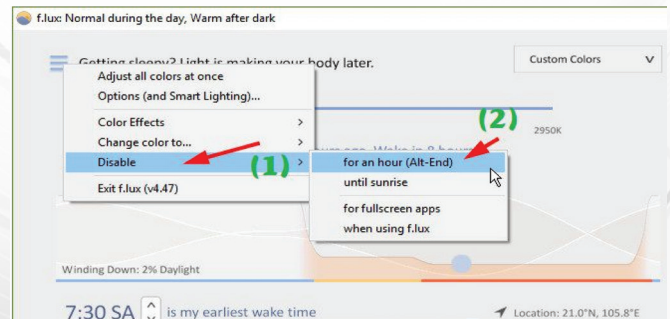
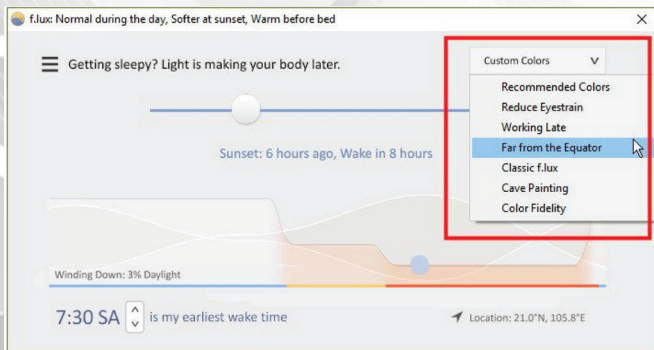
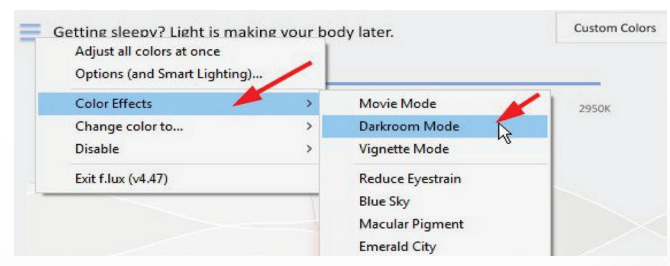
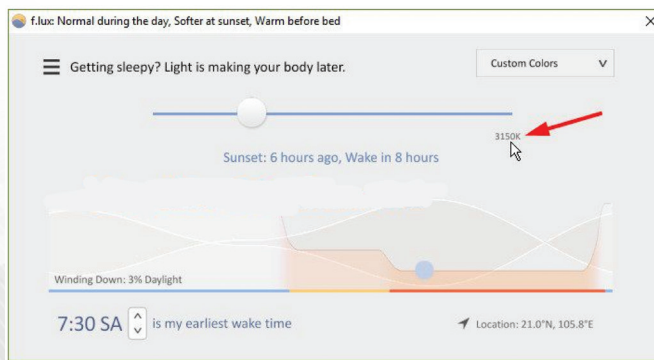


Trong phần Color Effects còn có một số lựa chọn rất thú vị đó là: Movie mode (Chế độ xem phim). Drankroom Mode (Chế độ phòng tối, không bật đèn)...



Trong phần Disable có các tính năng như sau: For an hour (Vô hiệu hóa phần mềm F.lux trong 1 tiếng). Until sunrise (Vô hiệu hóa phần mềm F.lux cho đến khi trời sáng)

Ngoài ra, bạn có thể vào phần Options and Smart Lighting... để vào thiết lập thêm một số mục khác. Trong này có một số phím tắt cực kỳ hữu ích đó là: Alt + End (Vô hiệu hóa F.lux). Alt + PgUp hoặc Alt + PgDn (Thay đổi nhanh Brightness). Alt + Shift + PgUp hoặc Alt + Shift + PgDn (Thay nhanh đổi màu sắc).



Đó là một số tính năng cơ bản, còn rất nhiều tính năng thú vị khác bạn có thể khám phá. Chúc các bạn thành công!



VIÊM GAN C (HEPATITIS C) - Ý NGHĨA XÉT NGHIỆM, ĐIỀU TRỊ MỚI NHẤT, HIỆU QUẢ CHỈ 12 TUẦN

A) Lịch sử tìm ra các thuốc điều trị viêm gan C mới nhất:

Các loại thuốc đã được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận để điều trị viêm gan C liệt kê theo thứ tự thời gian cho phép bạn nhìn thấy những tiến bộ trong các loại thuốc được sử dụng để điều trị nhiễm HCV.

Cho đến một vài năm trước đây (trước năm 2013), chỉ có hai loại thuốc được FDA chấp thuận cho điều trị viêm gan C:

1) Pegylated interferon (Peg-IFN):

Interferon Pegylated là một dạng interferon hoạt động lâu ngày được tiêm dưới dạng tiêm. Thuốc kháng virus tác động trực tiếp đầu tiên cũng được dùng với interferon. Interferon là một thuốc có tác dụng phụ đáng kể và nhiều người bị HCV không thể dùng nó hoặc ngừng điều trị.

2) Ribavirin (RBV):

Ban đầu, nó được sử dụng kết hợp với interferon để làm tăng khả năng loại bỏ virút khỏi cơ thể bạn. Hiện nay, nó thường được sử dụng kết hợp với một trong những loại thuốc mới được chấp thuận.

- Tháng 12 năm 2013:

FDA đã phê duyệt một loại thuốc mới là được gọi là chất ức chế polymerase mà virút viêm gan C cần phát triển. Nó có tên là: SOVALDI (sofosbuvir), dùng thuốc Sofosbuvir với liều một viên thuốc uống một lần mỗi ngày đã được phê chuẩn, loại thuốc uống đầu tiên cho các bệnh nhân không còn phải tiêm interferon với ribavirin.

- Tháng 10 năm 2014:

FDA chấp thuận thuốc kết hợp đầu tiên để điều trị viêm gan C, HARVONI (ledipasvir/sofosbuvir)

Thuốc uống mỗi ngày một lần kết hợp sofosbuvir (Sovaldi) và một loại thuốc mới gọi là ledipasvir. Harvoni đã được kiểm nghiệm cho thấy đã chữa khỏi bệnh viêm gan C sau 12 tuần, trong khoảng 94% những người đã dùng nó.



Harvoni viên phối hợp Sofosbuvir và Ledipasvir giá bán tại Mỹ: Đắt khó thể tưởng 1125 USD/1 viên, chi phí cho thời gian 12 tuần điều trị khoảng 94.000 USD

- Tháng 12 năm 2014: FDA đã phê duyệt một loại thuốc kết hợp mới là thuốc VIEKIRA PAK (viên nén ombitasvir /paritaprevir/ritonavir, viên dasabuvir). Trong các thử nghiệm lâm sàng, Viekira Pak đã chữa được 97% khỏi bệnh.

- Tháng 7 năm 2015: FDA đã phê duyệt hai loại thuốc mới - TECHNIVIE (ombitasvir/paritaprevir/ritonavir)

Trong các thử nghiệm lâm sàng, một lần mỗi ngày dùng Technivie với ribavirin trong 12 tuần đã chữa được 100% người có HCV genotype 4.

DAKLINZA (daclatasvir): Daclatasvir (Daklinza) - được chấp thuận sử dụng với sofosbuvir (Sovaldi) để điều trị nhiễm virút HCV 3.

- Tháng 1 năm 2016: FDA đã phê duyệt một loại thuốc mới để điều trị những người lớn bị nhiễm HCV mạn tính 1 hoặc 4.

ZEPATIER (elbasvir 50 mg/grazoprevir 100 mg). Zepatier là thuốc kết hợp liều cố định mỗi ngày, có thể dùng cùng với hoặc không có ribavirin.

Đã có 6 nghiên cứu được thực hiện trên 1.373 bệnh nhân đa dạng HCV mạn tính loại 1 hoặc 4. Tỷ lệ khỏi bệnh dao động từ 94% - 97% ở bệnh nhân bị nhiễm genotype 1 và 97% - 100% ở bệnh nhân nhiễm genotype 4.

- Tháng 6 năm 2016: FDA đã phê duyệt một loại thuốc kết hợp mới, để điều trị tất cả các kiểu gen của HCV (1, 2, 3, 4, 5, hoặc 6).

EPCLUSA (sofosbuvir 400mg/velpatasvir 100 mg)

Các thử nghiệm lâm sàng quốc tế gồm 1.035 bệnh nhân có HCV 1-6, đã nhận được Eplclusa 12 tuần. Sau khi điều trị, máu của họ đã được kiểm tra HCV không còn phát hiện nữa; 1.015 người tham gia thử nghiệm (98%) đạt được SVR12 và được coi là được chữa khỏi.

Đó là một thời gian rất thú vị và đầy hy vọng đối với những người bị viêm gan C vì điều trị đang thay đổi nhanh chóng cho tốt hơn. Hiện nay chúng tôi có tỷ lệ chữa khỏi cao hơn với thời gian điều trị ngắn hơn, và chế độ điều trị bằng miệng cho tất cả những người bị nhiễm HCV.

B) Chi phí điều trị trước đây và mới nhất:

1) Trước đây, Bộ Y tế đã ban hành phác đồ điều trị viêm gan C type 1 và 6 gồm 2 thuốc là PEG-IFN và Ribavirin trong vòng 48 tuần.

- Nhược điểm:
- Hiệu quả chỉ đạt được khoảng 60%.
 - Thời gian kéo dài gây khó khăn, quá tốn kém cho điều trị.
 - Với phác đồ điều trị viêm gan C cũ thì rất nhiều tác dụng phụ của thuốc như thiếu máu, giảm bạch cầu, giảm tiểu cầu, suy tuyến giáp, trầm cảm, rối loạn cảm giác ngon miệng... và đặc biệt không dùng được cho bệnh nhân xơ gan.

Chi phí cho các phác đồ cơ bản điều trị viêm gan C đã áp dụng rộng rãi ở Việt Nam trước đây (Giá tham khảo):

- Pegnano + Ribavirin = 7.600.000 VNĐ/tháng, điều trị 6-18 tháng
- Pegasys + Ribavirin = 10.600.000 VNĐ/tháng, điều trị 6-18 tháng
- Peg-intron + Ribavirin = 10.000.000 VNĐ/tháng, điều trị 6-18 tháng

2) Từ cuối năm 2015 và đầu 2016 đã có nhập những thứ thuốc mới diệt siêu vi C trong 12 tuần. Một số phác đồ có thuốc mới DAAs (direct - acting - antivirals) (sạch vi rút) hiệu quả rất cao từ 93-99%.

Tùy theo loại (type) virus C từ 1 đến 6 sự phối hợp thuốc chính là Sofosbuvir và 1 trong các loại thuốc sau: Ledipasvir, Daclatasvir, Elbasvir; tất cả thời gian điều trị 12 tuần.

Bộ Y tế cho nhập thuốc sản xuất từ Ấn Độ, giá thành rẻ hơn bằng 1/10 hay 1/20. Sofosbuvir có tên thương mại là MYHEP, HEPCINAT, Ledipasvir/Sofosbuvir tên thương mại Ledvir, Hepcinat LP, viên phối hợp: Elbasvir/ Grazoprevir tên thương mại là Zepatier.

Các bệnh nhân nên dùng các thuốc sản xuất ở Ấn Độ vì có giá thành phù hợp tương đối với điều kiện kinh tế của đại đa số bệnh nhân tại Việt Nam.

- Ledvir (Ledipasvir/Sofosbuvir 90/400mg) giá 13.500.000 VNĐ/ chai 28 viên. Tổng giá thành cho 1 liệu trình điều trị viêm gan C mạn típ 1 hoặc 6 trong 12 tuần: 40.500.000 VNĐ (40.5 triệu).
- Biệt dược ZEPATIER (Elbasvir 50 mg/Grazoprevir 100 mg)

mới hơn, mắc hơn giá bán lẻ 27.000.000 VNĐ/ hộp 28 viên. Tổng giá thành cho 1 liệu trình điều trị viêm gan C mạn type 1 trong 12 tuần là 81.000.000 VNĐ (81 triệu).

- Biệt dược Hepcinat LP (Ledipasvir/Sofosbuvir 90/400 mg) giá 13.000.000 VNĐ/ chai 28 viên. Tổng giá thành cho 1 liệu trình điều trị viêm gan C mạn típ 1,4 hoặc 6 trong 12 tuần là 39.000.000 VNĐ (39 triệu).
- Biệt dược Natdac (Daclatasvir 60 mg) giá 5.000.000 VNĐ hộp/chai 28 viên. Thuốc này phải phối hợp với Sofosbuvir để điều trị cho các bệnh nhân viêm gan C



- Biệt dược Myhep (Sofosbuvir 400 mg) giá 9.000.000 VNĐ/ chai 28 viên

Kết hợp 2 thuốc: Sofosbuvir (9 triệu/tháng) và Natdac (5 triệu/tháng) là 14 triệu/tháng. Tổng giá thành của đợt điều trị 12 tuần là 42 triệu đồng.

2) Điều quan trọng sau cùng, cần nhắc nhở các bạn nào mắc bệnh:

Tất cả mọi loại thuốc trị viêm gan C có tính chất tham khảo bệnh nhân không thể tự mua thuốc dùng điều trị. Phải có khám Bs chuyên khoa gan mật hướng dẫn điều trị theo phác đồ nào đáp ứng ra sao và theo dõi các kết quả xét nghiệm loại type nào của viêm gan C để biết tình trạng bệnh nhận có xơ gan còn bù hay mất bù. Thời gian, kết hợp thuốc thay đổi tùy loại type HCV.



Mylan

MyHep (Sofosbuvir)

Cơ hội điều trị cho bệnh nhân
viêm gan C mạn tính

Mylan

Bs Dương Minh Hoàng



► *Tiếp theo trang 1*

SOẠN THẢO CÔNG THỨC TOÁN HỌC, HÓA HỌC THẬT DỄ DÀNG TRÊN MỌI PHIÊN BẢN WORD

giới sinh viên muốn sử dụng công cụ trên Word phục vụ nhu cầu học tập. Bài viết sau sẽ giúp bạn dễ dàng thao tác soạn thảo công thức toán hóa phức tạp trên các bản Office hiện hành.

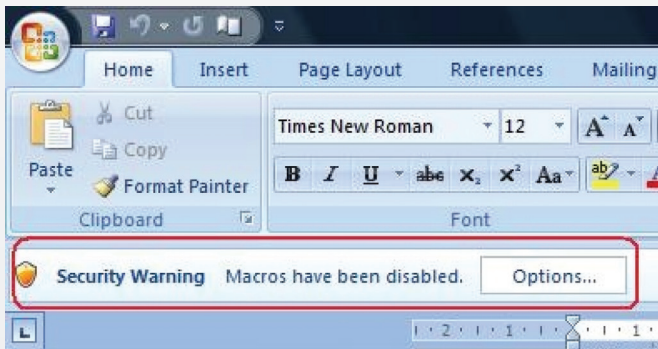
1. Cài đặt các Add-in cho Word:

Trong trường hợp bạn không lưu trữ bộ cài đặt Office 2003, hoặc những công thức toán học sẵn có của Office 2007 không phục vụ công việc của bạn, hãy thử sử dụng các add-in hỗ trợ sau đây:

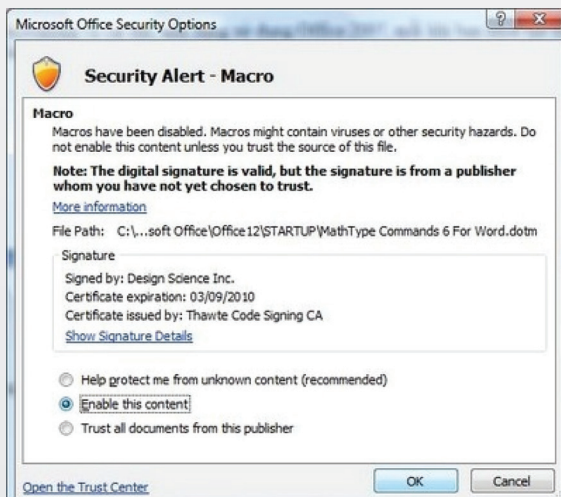
- MathType:

Được đánh giá là phần mềm hàng đầu để gõ các công thức toán học trong Word, cung cấp khá đầy đủ và đa dạng các công thức, biểu tượng toán học...

Download MathType miễn phí tại địa chỉ rút gọn: <http://tinyurl.com/hazy35p> (Dung lượng 5.09 MB).

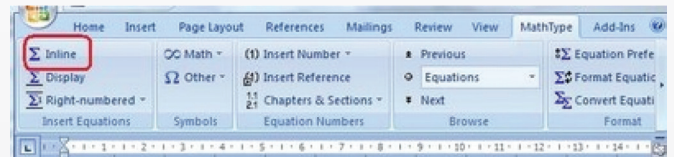


Sau khi download và cài đặt, nếu đang sử dụng Office 2007, mỗi khi bạn khởi tạo hoặc mở 1 file văn bản, một điện thoại sẽ xuất hiện như hình minh họa bên dưới.

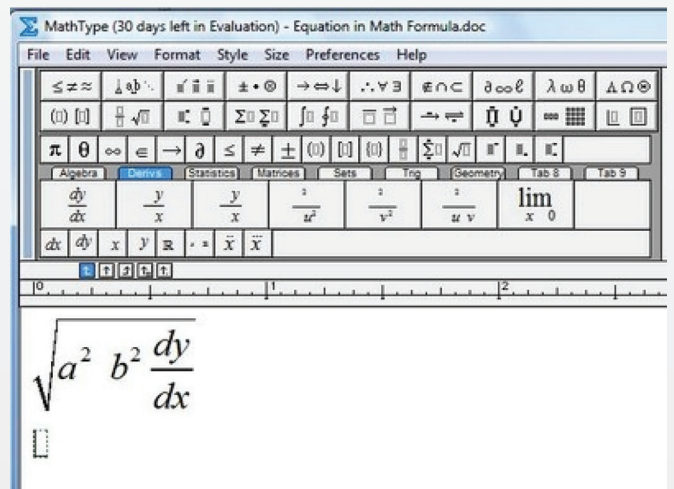


- Nhấn vào nút Options, chọn Enable this Content ở hộp thoại hiện ra và nhấn OK để xác nhận.

Bây giờ, trên giao diện Office 2007 sẽ xuất hiện thêm 1 tab MathType (với Office 2003 sẽ xuất hiện một thanh công cụ mới). Để bắt đầu gõ các công thức toán học phức tạp, bạn tìm đến tab MathType, nhấn nút Inline.



Cửa sổ soạn thảo văn bản mới hiện ra, cho phép bạn gõ các và khởi tạo các công thức toán học phức tạp. Sau khi đã hoàn tất các công thức, bạn có thể lưu nội dung thành 1 file văn bản riêng biệt, hoặc copy nội dung vào trong file văn bản hiện tại.



- EquPixy: là add-in dành cho Word, cho phép chèn các công thức và biểu tượng toán học đơn giản vào nội dung của file văn bản. Thế mạnh của EquPixy đó là hỗ trợ khá tốt việc gõ các công thức và phương trình hóa học.

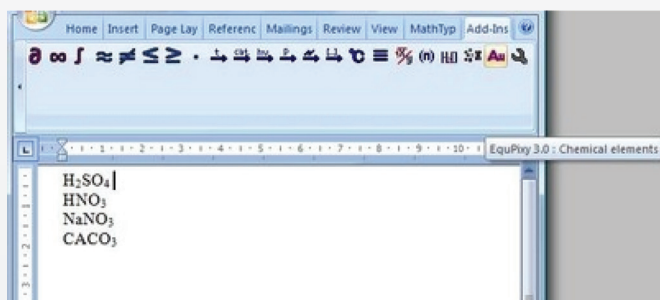
Download EquPixy hoàn toàn miễn phí tại địa chỉ rút gọn: <https://goo.gl/SbmlsZ> (Dung lượng 400KB)

Sau khi cài đặt, tab Add-in mới sẽ được xuất hiện trên menu của Office 2007 (hoặc một thanh công cụ mới đối với Office 2003). Điều đầu tiên cần làm là bổ sung đầy đủ các biểu tượng mà EquPixy cung cấp, để làm điều này, bạn nhấn vào biểu tượng tùy chọn của EquPixy (nằm ở ngoài cùng bên phải).

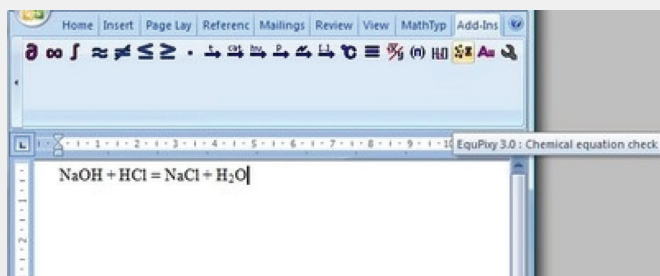


Tại hộp thoại EquiPixy Options hiện ra, bạn nhấn chọn hết tất cả các biểu tượng mà add-in này cung cấp và nhấn Save. Quay trở lại tab Add-in trên menu của Office, sẽ thấy thêm nhiều biểu tượng mới được hiển thị.

Chẳng hạn, để gõ công thức hóa học H_2SO_4 , các chỉ số 2 và 4 thường được ghi nhỏ hơn so với các ký tự khác. Với EquiPixy, bạn có thể gõ tắt cả các công thức hóa học cần thiết theo cách thông thường, sau đó bôi đen để chọn các công thức vừa gõ được, sau đó chọn chức năng Chemical Formula của EquiPixy, lập tức, các công thức hóa học sẽ được hiển thị theo đúng kiểu thường thấy.



Đặc biệt, một tính năng rất hữu ích của EquiPixy đó là kiểm tra tính chính xác của các phương trình hóa học. Bạn có thể thử kiểm tra xem một phương trình phản ứng hóa học đã được cân bằng chính xác hay chưa bằng cách bôi đen chọn phương trình cần kiểm tra và nhấn vào nút Chemical Equation Check.



Nếu phương trình hóa học là chính xác, hộp thoại OK sẽ hiện ra. Ngược lại, EquiPixy sẽ thông báo lỗi, thậm chí còn hướng dẫn bạn cách thức để sửa lỗi gặp phải trong phương trình hóa học.



Thủ thuật nhỏ để gõ nhanh công thức hóa học và toán học:
 Nếu đang gõ văn bản và muốn gõ nhanh các công thức đơn giản mà không muốn nhờ đến các công cụ khác, bạn có thể nhấn tổ hợp phím Ctrl và = để gõ chỉ số của công thức hóa học (chẳng hạn H_2SO_4) và tổ hợp phím Ctrl – Shift và + để gõ ký tự mũ (chẳng hạn 2 mũ 3, 2 bình phương...)

2. Sử dụng tính năng sẵn có trong các phiên bản Word hiện hành:

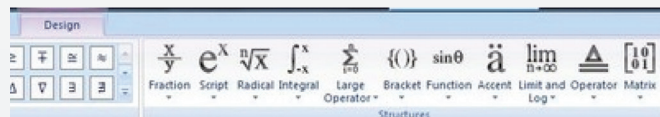
Đối với Word 2007 trở lên:

Nếu đang sử dụng Word phiên bản 2007, bạn có thể sử dụng tính năng đã được tích hợp sẵn để gõ các công thức toán học vào văn bản của mình.

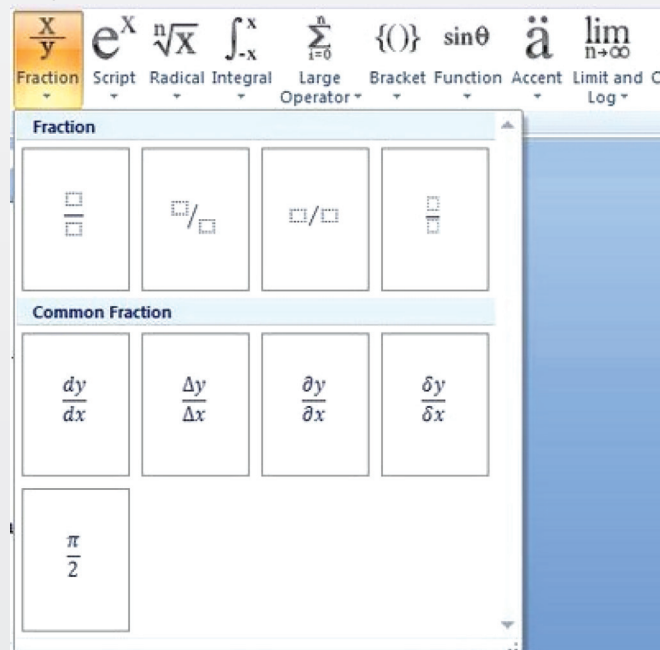
Bạn thực hiện theo các bước sau:

- Di chuyển con trỏ của Word đến vị trí bạn muốn chèn công thức.

- Chọn tab Insert từ menu của Word 2007, nhấn vào nút Equation (hoặc nhấn tổ hợp phím Alt và =), lập tức tab Desugb sẽ được xuất hiện trên menu của Word, có chứa đầy đủ các biểu tượng, ký tự toán học và các công thức toán học phức tạp.



- Khi kích chọn 1 dạng công thức toán học, Word 2007 sẽ liệt kê danh sách các kiểu công thức có thể sử dụng của dạng công thức toán học đó. (Còn nữa)





THẬT GIẢ NẤM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO CORDYCEPS SINENSIS



Hình 1. Nấm đông trùng hạ thảo *Cordyceps sinensis* với các đặc điểm nhận dạng

1. Nhận dạng Nấm đông trùng hạ thảo Tây tạng:

Nấm đông trùng hạ thảo có tên khoa học là *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc., thuộc họ Clavicipitaceae. Loài này ký sinh trên ấu trùng và côn trùng thuộc họ Hepialidae. Nấm đông trùng hạ thảo được phát hiện ra cách đây 2000 năm và lần đầu tiên được ghi lại trong triều Thanh năm 1757. Đây là một loại thuốc cổ truyền Trung Quốc được đánh giá cao hàng nghìn năm qua cùng với nhân sâm và nhung hươu được coi là “kho báu” được cho là “kích thích phổi và nuôi dưỡng thận, cầm máu và tiêu đờm”. Ngoài ra còn được sử dụng trong điều trị suy thận mạn, u ác tính, cảm lạnh... Hiệu quả trị bệnh này đã được khẳng định cùng với các kết quả nghiên cứu của dược lý học hiện đại.

Nấm có tên gọi là đông trùng hạ thảo do mùa đông tơ nấm ký sinh trong thân sâu, và hút các dưỡng chất trong sâu để phát triển. Đến mùa hạ ấm áp, tơ nấm phát triển mạnh mẽ hút hết dinh dưỡng và biến sâu ký chủ thành xác khô, từ đầu nấm mọc ra một thể chùy gọi là quả thể, có tác dụng phát tán các bào tử nấm để phân tán theo gió đến các con côn trùng và sâu khác nhằm tiếp tục vòng đời. Do đó nấm còn có tên là nấm sát thủ (killer fungi). Ký chủ của nấm *C. sinensis* gồm 57 giống gồm 1 *Bipectilus*, 1 *Endoclitia*, 1 *Gazoryctra*, 12 *Hepialus*, 2 *Magnificus*, 3 *Pharmacis* và 37 *Thitarodes* species trong đó loài *Hepialus armoricanus* Oberthur lần đầu được Chu và cộng sự xác định là ký chủ nấm vào năm 1965.

Các nghiên cứu cho thấy *Cordyceps* có nhiều hoạt tính

sinh học, bao gồm: Chống ung thư, điều hòa miễn dịch, chống oxy hóa, chống viêm, chống vi trùng, hạ lipid máu, hạ đường huyết, bảo vệ thần kinh.

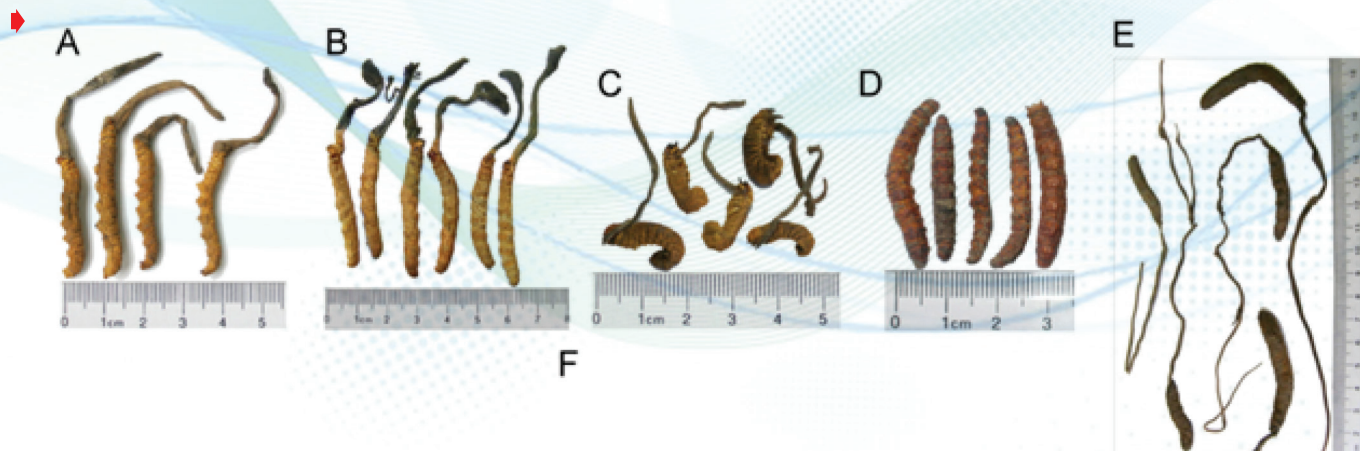
Nấm đông trùng hạ thảo sống ở núi cao trên 3000 m cao nguyên Tây Tạng ở Tây Nam Trung Quốc. Do hạn chế về môi trường sống và nhu cầu ngày càng tăng đã dẫn đến việc khai thác quá mức và sự gia tăng đột biến về giá của đông trùng hạ thảo. Trên thực tế, giá thị trường của *C.*

sinensis hiện đang ở mức khoảng 1.7-2 tỉ đồng/kg và vẫn đang tiếp tục tăng lên.



Hình 2. Mẫu nấm đông trùng hạ thảo trên thị trường bị nhét chì để tăng trọng lượng

Giá cao và khan hiếm không đủ đáp ứng cho thị trường Trung Quốc đã dẫn đến sự xuất hiện của pha trộn sản phẩm, bán sản phẩm thay thế cho *C. sinensis*. Người bán lẫn lộn các loài có hình thái tương tự như Đông trùng hạ thảo *C. sinensis* ▶



Hình 3. Đông trùng hạ thảo *Cordyceps sinensis* và các loài dùng giả mạo.

như *Cordyceps gunnii*, *Cordyceps barnesii*, *Cordyceps gracilis*, *Cordyceps liangshanensis*, nấm *Cordyceps* độc hại ngấm tẩm nhôm sulfat hoặc nhét chì ở giữa thân nấm để tăng trọng lượng, hàng giả bằng bột đậu và phẩm màu dập khuôn theo hình dáng con sâu, nấm bị rút hết dược chất bên trong v.v. . .

2. Phân biệt nấm đông trùng hạ thảo thật và giả:

Rất khó để người tiêu dùng có thể nhận biết đúng sản phẩm đông trùng hạ thảo tự nhiên có chất lượng tốt và không bị xử lý hóa chất, do cần các phân tích chuyên sâu bằng máy móc hiện đại.

Để nhận dạng sơ bộ sản phẩm nấm đông trùng hạ thảo có thể dựa vào các đặc điểm về hình thái quả thể nấm và xác sâu ký chủ như sau:

(A) Mẫu đông trùng hạ thảo thật *C. sinensis*: cơ thể sâu có 8 đôi chân trên bụng, 4 cặp rõ ràng ở giữa, quả thể mọc ở đầu sâu.

Các loài giả:

(B) *C. gunnii*: cơ thể ấu trùng có 8 đôi chân trên bụng, không rõ nét, có mùi hôi và gỗ ghề, có vảy hoặc nhánh.

(C) *C. barnesii*: thân hình ấu trùng cong hình thận, đầu nhỏ, với một cặp răng.

(D) *C. gracilis*: thân ấu trùng với 20-40 đốt, thường không có quả thể.

(E) *C. liangshanensis* : chân không rõ nét, quả thể giống như sợi chỉ, dài 10-30 cm.

Mẫu cắt ngang quả thể nấm Đông trùng hạ thảo và các loài giả dưới kính hiển vi

(A) Mẫu đông trùng hạ thảo thật *C. sinensis*: thể quả có hình elip đến hình bầu dục cắm trong tơ nấm

Các loài giả:

(B) *C. gunnii* : thể quả dạng bình cắm trong tơ nấm

(C) *C. barnesii*: không có thể quả dạng bình, vỏ ngoài vỏ màu nâu, bao gồm các mô sinh bào giả, với các nếp gấp

(D) *C. liangshanensis*: không có thể quả dạng bình, vỏ ngoài vỏ màu nâu vàng, bên trong không màu.

Quá trình sinh trưởng và phát triển nấm đông trùng hạ thảo rất phức tạp, đòi hỏi có sự cộng sinh của nhiều loài để tạo thành quả thể và điều kiện khí hậu khắc nghiệt. Các nhà khoa học đã nỗ lực phân tách chủng giống nấm đông trùng hạ thảo thuần chủng nhưng không nuôi cấy thành công thể quả. Do đó các sản phẩm thương mại thực phẩm chức năng trên thị trường như viên nén, nước uống, cao chiết đều sản xuất từ tơ nấm nuôi cấy nhân tạo để giảm giá thành so với sản phẩm khan hiếm ngoài tự nhiên.

Ở Việt Nam cũng đã có một số đơn vị nuôi cấy thành công sợi tơ nấm đông trùng hạ thảo Tây tạng phục vụ cho nghiên cứu sâu về dược chất trên tế bào ung thư và kháng vi khuẩn kháng kháng sinh. Đại học Thủ Dầu Một cũng là một đơn vị nuôi cấy thành công các giống nấm Đông trùng hạ thảo có giá trị dược liệu cao như *Cordyceps sinensis* dạng tơ, và *Cordyceps militaris* dạng quả thể trong phòng nuôi sạch đạt chuẩn.

Tài liệu tham khảo

<https://lostempireherbs.com/difference-cordyceps-sinensis-cordyceps-militaris/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211383511000669>

http://omni-health.net/Home_Page/Products/Cordyceps/Docs/Cordyceps_review_2008_eng.pdf



ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ XẢY RA KHI BẠN ĂN HAI QUẢ TRỨNG MỖI NGÀY

Ngày nay, các bác sĩ đề nghị ăn 2-3 quả trứng mỗi ngày để tăng cường sức khỏe của bạn. Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về lợi ích của việc ăn một vài quả trứng mỗi ngày, hãy tiếp tục đọc bài viết dưới đây.

1. Giảm nguy cơ ung thư:

Theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí Nghiên cứu Ung thư Vú, ăn trứng mỗi ngày có thể làm giảm 18% nguy cơ ung thư vú. Hơn nữa, trứng chứa rất nhiều axit amin, vitamin và khoáng chất sẽ ổn định mức estrogen của bạn, đôi khi có thể là nguyên nhân chính gây ung thư vú.

2. Giảm nguy cơ bệnh tim mạch:

Trứng có chứa đến 40 gr. Cholesterol HDL (tốt) có thể ngăn ngừa được rất nhiều bệnh tim mạch. Các chuyên gia trước đây cho rằng trứng sẽ nâng cao mức cholesterol trong máu của chúng ta, nhưng điều này là không đúng - cơ thể của chúng ta tự điều chỉnh mức cholesterol và hầu hết cholesterol được sản xuất bởi chính cơ thể.

Điều này đã được chứng minh qua một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Nghiên cứu Y sinh học của Louisiana. Nghiên cứu gồm 152 người thừa cân được chia thành 3 nhóm. Nhóm đầu tiên không ăn gì cho bữa sáng, nhóm thứ hai ăn 2 quả trứng, trong khi nhóm thứ ba ăn một miếng bánh mì. Các kết quả gây kinh ngạc - nhóm ăn trứng giảm được 75% trọng lượng và 35% mỡ bụng so với hai nhóm khác và cũng không có sự thay đổi về mức cholesterol của họ.

Hàm lượng axit béo Omega-3 cao trong trứng cũng có thể làm giảm mức triglycerides, ngăn ngừa rất nhiều vấn đề về tim mạch.

3. Cải thiện thị lực của bạn:

Trứng là thực phẩm hoàn hảo cho thị lực của chúng ta do chứa nhiều Vitamin A, Lutein và Zeaxanthin. Vitamin A là cần thiết cho tầm nhìn của chúng ta và giúp nhìn rõ trong bóng tối. Mặt khác, lutein và zeaxanthin là hai chất chống oxy hoá mạnh có thể ngăn ngừa tổn hại do gốc tự do và tăng thị lực của bạn, đồng thời ngăn ngừa nhiều vấn đề về thị lực.

4. Bảo vệ não:

Trứng có chứa chất cholin, một chất dinh dưỡng rất quan trọng cho não của chúng ta. Choline là chất dẫn truyền kích thích thần kinh tới não và hệ thống thần kinh và thiếu nó có thể có những ảnh hưởng tiêu cực đến trí nhớ và chức năng não nói chung.

5. Giảm quá trình lão hóa:

Theo một nghiên cứu của Đức, việc ăn trứng thường xuyên có thể ngăn chặn quá trình lão hóa và ngăn ngừa ung thư da. Trứng có chứa sắc tố hữu cơ như carotenoid có thể làm chậm lão hóa. Tuy nhiên, để có được lợi ích từ chúng, bạn cần phải ăn trứng luộc vì chúng chứa carotenoid nhiều hơn do sự thay đổi hóa học tạo ra khi trứng được luộc chín.

6. Giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh:

Trứng có chứa 0,7 mcg. Vitamin B9 (Folic acid) được khuyến dùng cho phụ nữ mang thai vì nó làm giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh và ngăn ngừa hệ thần kinh của phôi bị hư hỏng. Trứng là một trong những nguồn cung cấp Vitamin B9 phong phú nhất, đó là lý do tại sao bạn cần tiêu thụ một vài loại Vitamin B9 mỗi ngày.

7. Hỗ trợ gan, da và tóc:

Lòng đỏ trứng có chứa protein và lưu huỳnh có thể phục hồi mái tóc mờ đục và yếu của bạn, đồng thời cải thiện chất lượng da của bạn. Chúng cũng chứa lecithin, chất giúp gan trong quá trình cai nghiện và cải thiện sự tiêu hóa.

8. Giúp bạn giảm cân:

Nếu muốn giảm cân, bạn nên tránh xa thức ăn có chỉ số đường huyết thấp và ăn nhiều trứng. Trứng có thể tạo cảm giác nhanh no hơn và giúp bạn ăn ít hơn, dẫn đến giảm cân nhiều hơn.

9. Giữ cho xương chắc khỏe:

Trứng chứa nhiều Vitamin D và Canxi, hai chất dinh dưỡng quan trọng cần cho xương và răng. Theo các nghiên cứu, canxi và protein làm việc cùng nhau để duy trì mức độ canxi và giữ cho quá trình trao đổi chất trong xương ổn định. Trứng cũng chứa Vitamin D, loại Vitamin mà chúng ta thường xuyên nhận được từ ánh nắng mặt trời và rất quan trọng đối với nhiều quá trình trong cơ thể.

Như bạn thấy, trứng là thực phẩm rất lành mạnh và sẽ không làm hại sức khỏe của bạn như trước đây thường nghĩ. Chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu sẽ điều chỉnh các quá trình khác nhau của cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn. Đó là lý do tại sao các chuyên gia khuyên bạn nên ăn 2-3 quả trứng mỗi ngày ngoại trừ trường hợp mắc bệnh tiểu đường hoặc có vấn đề về tim thì bạn chỉ được ăn 3 quả trứng một tuần.

Lưu Trường (Theo Healthy and Natural Life)

BIÊN TẬP TÀI LIỆU PDF VỚI CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN PDF CANDY



Như bạn đã biết, PDF là tên viết tắt của cụm từ Portable Document Format (tạm dịch là định dạng tài liệu di động). Với tệp tin PDF sau khi được gửi đi qua mạng, người dùng sẽ gặp một chút khó khăn để chỉnh sửa nó, vì vậy dạng tài liệu này an toàn hơn so với các định dạng .doc hoặc .xls thông thường. Bạn có thể sử dụng PDF cho việc gửi văn bản, tạo một cuốn sách, ... và nếu thường xuyên làm việc với tài liệu PDF mà không muốn cài đặt thêm bất cứ một phần mềm nào trên máy tính thì hãy sử dụng công cụ trực tuyến tất cả trong một có tên gọi PDF Candy.

PDF Candy là một trang web trong đó đi kèm với 24 dịch vụ biên tập và xử lý các tệp tin PDF như chuyển đổi, cắt, ghép, xoay, nén, Watermark... , nói cách khác bạn không phải tìm kiếm bất kỳ dịch vụ trực tuyến nào khác cho một tác vụ khác.

Để sử dụng, bạn chỉ cần truy cập địa chỉ <https://pdfcandy.com/> và chọn một biểu tượng dịch vụ tương ứng với công việc cần làm của mình. Sau đó làm theo hướng dẫn từ trang web.

Một số dịch vụ hữu ích:

PDF to Word: Tuy có một số công cụ cho phép bạn chỉnh sửa trực tiếp trên file PDF nhưng việc chuyển đổi PDF về định dạng .doc hoặc docx sẽ thuận tiện hơn.

Word to PDF: Với dịch vụ này, bạn có thể dễ dàng chuyển

đổi tài liệu MS Word sang PDF để gửi cho bất kỳ ai qua mạng.

PDF to JPG: Chuyển đổi tất cả các trang của một tệp tin PDF sang định dạng hình ảnh JPG.

PDF to PNG: Bạn cũng có thể chuyển đổi tệp tin PDF sang định dạng PNG với tùy chọn chất lượng cho hình ảnh tương ứng

JPG to PDF: Nếu bạn có một hình ảnh và muốn chuyển nó sang file PDF, hay sử dụng dịch vụ này. Tuy nhiên không thể tạo một tệp tin PDF có nhiều trang.

Merge PDF: Cho phép bạn hợp nhất (ghép) nhiều tệp tin PDF thành một tệp tin duy nhất

Split PDF: Giả sử bạn có một tệp tin PDF nhiều trang và muốn tách ra thành nhiều tệp tin khác nhau thì hãy sử dụng nó.

Compress PDF: Tài liệu PDF tiêu tốn nhiều không gian ổ cứng hơn so với tài liệu Word, vì vậy nếu bạn muốn nén nó lại để giảm kích thước thì nên chọn Compress PDF

Unlock PDF: Dịch vụ này dùng để mở khóa một tài liệu PDF bất kỳ

Protect PDF: Dùng để bảo mật file PDF với một mật khẩu mà bạn thiết lập

Rotate PDF: Điều này có thể không hữu ích cho tất cả mọi người, nhưng nếu bạn muốn xoay PDF thì hãy sử dụng công cụ này. Bạn cần chọn các trang và độ xoay. Bạn có thể chọn 90, 180, và 270 độ tương ứng

Add Watermark: Nếu bạn đang phân phối một tệp tin PDF trên Internet và bạn muốn sử dụng một watermark để bảo vệ bản quyền của mình, bạn có thể sử dụng một văn bản watermark hoặc watermark hình ảnh cho tài liệu của mình.

Deleted pages: Giả sử bạn có một tệp tin PDF và muốn xóa một số trang trong đó, với dịch vụ này bạn chỉ cần nhập số trang cần xóa và thực hiện xóa.



VR và AR là gì, chúng khác nhau ra sao?



Thực tế ảo (VR) và thực tế tăng cường (AR) là hai khái niệm được nhắc rất nhiều trong khoảng hai năm trở lại đây. Nhờ sự phát triển của năng lực xử lý, công nghệ hình ảnh và khả năng sản xuất, người ta đã có thể làm ra những sản phẩm VR và AR tốt hơn bao giờ hết. VR có Oculus Rift là phần cứng điển hình, AR thì có trò Pokemon Go kết hợp giữa đời thực với thông tin ảo một cách nhuần nhuyễn. Trong bài này, mời các bạn tìm hiểu kĩ hơn về AR và VR, chúng khác nhau ra sao và người ta đang dùng chúng cho những tình huống nào trong đời sống.

Thực tế ảo (Virtual Reality - VR)

Những ứng dụng VR sẽ đưa bạn vào một thế giới mới, một thế giới ảo hoàn toàn và khi đó gần như bạn không còn nhận thức gì về thế giới thật xung quanh mình nữa. Ví dụ: bạn sẽ được đưa vào một trạm không gian trong tương lai năm 2069, nơi mà bạn sẽ đi lên các phi thuyền, bay lượn giữa các vì sao. Một ví dụ khác: Bạn sẽ được đưa về thời tiền sử dạo chơi cùng khủng long, chạm vào chúng, bay giữa các ngọn núi lửa với những khu rừng nguyên sinh phủ đầy bên dưới. Những thứ bạn thấy hoàn toàn là những khung cảnh do máy tính hoặc điện thoại di động tạo nên, không có gì là thật cả.



Đặc tính của thực tế ảo đó là sự hòa nhập (immersive). Thuật ngữ này mô tả cảm giác của bạn khi được đưa vào thế giới VR: bạn cảm thấy thế giới đó có thật không, bạn có thấy được hết những đối tượng trong đó hay không, bạn có cảm thấy như mình đang sống

trong một không gian hoàn toàn mới hay không. Sự hòa nhập này một phần đến từ việc kính thực tế ảo sẽ bao phủ hết tầm nhìn của mắt nên bạn sẽ không thấy gì ngoài đời thật cả.

Ngoài ra, VR cũng phải tạo được sự thoải mái cho bạn khi sử dụng vì bạn sẽ di chuyển đầu rất nhiều, nếu thiết bị theo dõi chuyển động của đầu không đủ tốt và phần mềm xử lý không đủ nhanh, bạn sẽ bị lệch về những gì mình thật sự thấy và những gì não cảm nhận, tạo ra một cảm giác khó chịu và thậm chí là mệt mỏi, nhức đầu, buồn nôn. Đây là vấn đề mà nhiều sản phẩm VR đời đầu mắc phải. Ngày nay thì không còn nữa. Những sản phẩm như Oculus Rift hay Google Cardboard đã giải quyết được vấn đề này.

Công nghệ thực tế ảo đã có từ những năm 1990. Lúc đó, người người nhà nhà trên khắp thế giới nói về việc làm ra những sản phẩm VR lớn nhưng hầu hết đều thất bại vì nhiều lý do: sức xử lý của máy tính chưa đủ mạnh, cộng đồng chưa nhiều, chi phí đắt đỏ, trải nghiệm chưa tốt đây là lý do lớn nhất. Nintendo, cái tên vô cùng quen thuộc, cũng từng ra mắt một thiết bị tên Virtual Boy hồi năm 1995. Bạn sẽ đứng trên bàn để chơi game thực tế ảo trong chiếc kính giá 175 USD này, nhưng tới cuối năm nó đã bị ngừng bán vì trải nghiệm kém, không thoải mái, hình ảnh không full màu.

Thực tế tăng cường (Augmented Reality - AR)

Tạm dịch cụm từ này sang tiếng Việt là “thực tế tăng cường” có đúng 100% hay không, nhưng đã rất cố gắng mà vẫn chưa tìm được một từ chính thức nào nên tạm gọi là như thế. AR tập trung vào việc kết hợp giữa thế giới thật với thông tin ảo, không phải tách bạn ra một không gian riêng như VR. AR cũng sẽ cho phép bạn tương tác với nội dung ảo ngay trong đời thật, có thể là chạm vào, có thể phủ một lớp hình ảnh lên trên...

Ví dụ dễ thấy nhất: trò chơi Pokemon Go. Nó là một trò chơi trên smartphone, rõ ràng là ảo. Nhưng tọa độ của bạn trong game lại chính là tọa độ của bạn ngoài đời, bản đồ trong game chính là bản đồ thành phố bạn đang ở, và những trạm PokeStop mà bạn dừng lại để lấy vật phẩm là những địa danh nào đó có thật ngay trong chính thành phố của bạn. Sự kết hợp giữa thật và ảo như thế chính là AR. Ngoài ra, ứng dụng Nokia City Lens lúc trước với khả năng hiển thị các quán ăn, nhà hàng, trung tâm mua sắm và địa danh lên hình ảnh camera cũng là AR.



xài ngay chiếc điện thoại của bạn để chạy, vì hiện tại hầu hết điện thoại đều đã có camera cũng như các cảm biến đủ mạnh để nhận biết về thế giới bên ngoài của bạn. CEO Facebook cũng tin rằng smartphone sẽ là công cụ đưa AR đến với mọi người ở thời điểm ban đầu chứ không phải những thiết bị phức tạp như HoloLens. Hãy nhìn vào cách mà AR được Pokemon Go sử dụng, chẳng phải đó là một đợt bùng nổ hay sao?

Thiết bị AR khá nổi trong thời gian qua chính là Microsoft HoloLens. Chiếc kính này có một lớp kính để bạn vẫn thấy được những gì đang diễn ra bên ngoài chứ không bị kín hết như Oculus Rift, HTC Vive VR hoặc Google Cardboard. HoloLens cũng sẽ dựng các ảnh ảo 3D rồi phủ lên những vật thể ngoài đời thực để bạn có thể tương tác với chúng.

Người ta đang dùng AR và VR để làm gì?

Với VR, do bản chất là sẽ đem bạn đến một thế giới khác, một vị trí khác hoàn toàn nên rất phù hợp để chơi game, phim và những nội dung giải trí nói chung. Người ta cũng có thể làm VR cho những dự án nhà đất và xây dựng cho khách ở TP.HCM đi xem nhà ở Hà Nội, kết nối con người trong mạng xã hội và Facebook đang muốn làm việc này, đi xem phim ảo, xem video 360 độ quay bằng những thiết bị chuyên dụng, bao phủ khắp mọi hướng của người quay.

Trong khi đó, AR lại nhắm tới việc tăng cường những trải nghiệm ngoài đời bằng thông tin ảo. HoloLens có thể lấy một chiếc xe hơi ngoài đời rồi phủ lên các màu sơn khác nhau để khách trải nghiệm. Một chiếc gương thông minh có thể cho bạn thấy mình trong đó và thử nhiều bộ quần áo trước khi quyết định sẽ sắm cái nào. Một ứng dụng trên điện thoại sẽ cho bạn biết căn nhà mà camera đang quét tới xây từng năm bao nhiêu, lịch sử phát triển của nó là gì, ai là chủ sở hữu. AR cũng có thể làm game, ví dụ như Pokemon Go hay trò chơi bắn người ngoài hành tinh với bối cảnh chính là căn nhà của bạn, bạn sẽ chạy vòng vòng trong đó, nấp và nã đạn vào kẻ thù.

AR và VR, công nghệ nào đang phát triển mạnh hơn?

Tính đến thời điểm hiện tại, công nghệ AR đang phổ biến hơn so với VR, nhất là sau đợt Pokemon Go. AR có thể

Trong khi đó, VR do đòi hỏi phải có phần cứng chuyên dụng nên chưa thể phát triển mạnh như AR. Ít nhất bạn sẽ cần có một chiếc kính thực tế ảo, dù giá rẻ hay mắc thì vẫn phải đi mua. Để trải nghiệm tốt hơn, bạn sẽ cần thêm một dụng cụ cầm tay nào đó, có thể là tay cầm chơi game hay những thiết bị được phát triển riêng. Ở khoảng giá rẻ, chiếc kính Google Cardboard chỉ có giá 10-15 USD mà thôi. Còn lên cao hơn, xịn hơn, hình ảnh rõ hơn, nét hơn thì có Oculus Rift giá 600 USD hay HTC Vive Pre giá 800 USD. Ngoài ra, những chiếc kính Rift hay Vive còn đòi hỏi máy tính phải có cấu hình mạnh, thứ mà không phải ai cũng dễ dàng mua được.

AR và VR thực chất không phải đối thủ của nhau. Mỗi cái có những ứng dụng rất riêng mà cái còn lại không thể làm được, vậy nên chúng vẫn sẽ tồn tại song song nhau. Nhưng ở thời điểm hiện tại, AR sẽ phát triển nhanh hơn về mặt thương mại và mức độ phổ biến, còn VR có lẽ phải đợi một thời gian nữa khi mà giá thành giảm và các thiết bị có cách tiếp cận dễ hơn với người dùng thì mới có thể xuất hiện đại trà.

Duy Luân





XÓA NHỮNG VẾT TRẦY XƯỚC TRÊN SMARTPHONE VÀ TABLET

Smartphone và Tablet sau một thời gian dài sử dụng rất dễ bị trầy xước, điều này làm mất đi vẻ đẹp thẩm mỹ của chúng. Trong bài viết này xin giới thiệu đến bạn mẹo xử lý những vết trầy xước trên các thiết bị này.



Với những vết trầy xước viền thiết bị:

Trên điện thoại có những vết trầy xước “cứng đầu” mà dùng cách nào bạn cũng không khắc phục được, vậy thì bạn có thể áp dụng giải pháp xử lý giấy nhám hoặc giấy mài. Tuy nhiên, trước khi thực hiện các thao tác này bạn phải tắt nguồn điện thoại sau đó tháo pin ra và niêm phong các cổng trên điện thoại bằng băng keo để tránh chất lỏng xâm nhập vào.

Với những vết trầy nhiều và sâu. Đầu tiên bạn hãy lau sạch khu vực xung quanh chỗ bị xước. Sau đó dùng tăm hay cọ sơn bôi nhẹ 1 ít sơn cùng màu với màu thiết bị lên vết xước. Chính phần sơn này sẽ lấp đầy vết xước đó. Cố gắng bôi kỹ đừng làm vương vãi xung quanh. Sau khi bôi sơn xong thì chờ khoảng 45 phút cho sơn khô. Bạn dùng miếng mút thấm 1 ít xăng rồi lau sạch những chỗ sơn và nhớ nhẹ tay khỏi ảnh hưởng lớp sơn bên trong. Sau đó bạn dùng giấy nhám loại mịn đã được ngâm nước ướt và mềm chà nhẹ xung quanh vết xước. Cuối cùng bạn dùng kem Cera tấy trầy xước của xe hơi xoa lên chỗ vừa xử lý rồi dùng khăn vải mềm đánh nhẹ, đều tay.

Với những vết xước nhẹ và ít. Bạn xử lý bằng giấy nhám mịn chà nhẹ lên vết xước rồi dùng kem đánh răng,

hoặc xi đánh giày xoa lên và dùng vải mềm đánh nhẹ nhiều lần. Lau sạch thiết bị bằng một miếng vải mềm khác.



Với vết xước trên màn hình:

Nếu vết xước trên màn hình thiết bị bạn có thể dùng kem đánh răng thoa vào đầu tăm bông hoặc một miếng vải sạch, mềm. Nhẹ nhàng chà xát tăm bông hoặc vải theo vòng tròn trên màn hình cho tới khi bạn không còn nhìn thấy vết xước. Sau đó lau màn hình bằng một miếng vải mềm, ẩm.

Xử lý vết trầy thiết bị bằng những phương pháp khác:

Kem loại bỏ vết xước của xe hơi: Những loại kem như Turtle Wax, 3M Scratch và Swirl Remover cũng có tác dụng rất tốt trong việc loại bỏ các vết trầy xước ở trên điện thoại. Cách thực hiện cũng khá đơn giản, bạn chỉ cần dùng một ít kem thấm lên tăm bông mềm và nhẹ nhàng lau sạch màn hình theo hình vòng tròn.

Kem đánh răng: Như trên đã đề cập, khi điện thoại bị trắng xước bạn hãy dùng tăm bông hoặc miếng vải sạch, mềm thấm một lượng kem đánh răng vừa đủ chà nhẹ theo vòng tròn lên màn hình và chừng nào không còn thấy vết xước trên nó nữa thì dùng một miếng vải mềm, ẩm để lau sạch vết kem đánh răng còn sót lại là được. Kem đánh răng tẩy những vết trắng xước màn hình tốt hơn trên viền thiết bị.



Baking soda: Đây cũng là một giải pháp loại bỏ vết xước màn hình điện thoại khá hiệu quả, cách thực hiện như sau: Bạn trộn hai phần bột baking soda với một phần nước, khuấy đều cho đến khi nào tạo ra một dung dịch kem nhão rồi thoa nó lên miếng vải mềm chà nhẹ lên vết xước màn hình điện thoại. Cuối cùng chỉ cần dùng miếng vải mềm mới, ẩm để lau sạch các dung dịch còn thừa trên màn hình điện thoại.

Phần trẻ em: Bạn hãy trộn phần trẻ em với nước để tạo thành một dung dịch có thể loại bỏ các vết trắng xước ở trên màn hình điện thoại. Các bước thực hiện cũng tương tự giống như phương pháp sử dụng baking soda vậy.

Trùng và kali nhôm sulfat: Một hướng dẫn trực tuyến trên Yahoo nói rằng, hỗn hợp lòng trắng trứng và kali

nhôm sulfat có thể giúp bạn loại bỏ các vết trắng xước. Tuy nhiên phương pháp này rất phức tạp. Những dụng cụ bạn cần là một miếng vải sợi nhỏ, một quả trứng, giấy nhôm và kali nhôm sulfat (có thể mua được tại các nhà thuốc). Trộn lòng trắng trứng và một muỗng cà phê phen trong một cái chảo. Đun nóng hỗn hợp này ở nhiệt độ 65,5 độ C. Nhúng miếng vải sợi nhỏ vào trong hỗn hợp trên. Đặt miếng vải trên giấy nhôm, và sau đó đặt vào lò vi sóng ở nhiệt độ khoảng 65,5 độ C cho tới khi miếng vải khô hoàn toàn. Lấy miếng vải ra và rửa trong nước lạnh trong khoảng 20 đến 30 giây. Lặp lại các bước trên ba lần và sau đó để miếng vải trong không khí khô trong vòng 48 giờ. Sử dụng miếng vải để loại bỏ những vết xước.

Các chất đánh bóng: Bạn cần lưu ý rằng sử dụng các chất đánh bóng như Brasso và Silvo có thể loại bỏ lớp phủ trên màn hình và khiến các vết xước trở nên lớn hơn. Để chất đánh bóng vào một cái bát. Tốt nhất là bạn nên đặt một chiếc khăn bên dưới bát để chất đánh bóng không bị vương vãi khi bạn thao tác. Nhúng miếng vải mềm vào chất đánh bóng. Chà lên và xuống trên vết xước theo chuyển động tròn. Sau đó, lau màn hình của bạn bằng một miếng vải sạch để loại bỏ những phần dư thừa.

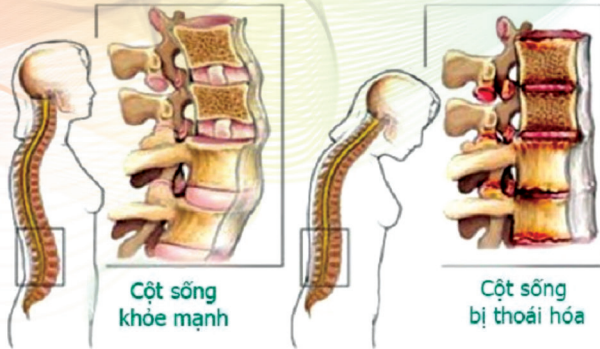
Những vết trắng xước quả thực là rất khó chịu. Bạn nên cẩn thận khi thực hiện những thao tác loại bỏ chúng, nếu không muốn làm mọi việc trở nên tệ hại hơn. Cách tốt nhất vẫn là giữ gìn và sử dụng máy cẩn thận, tránh các va đập mạnh có thể gây trắng xước bên ngoài và ảnh hưởng tới chức năng bên trong máy.

Cuối cùng, khi vết xước quá nặng không thể xử lý bằng những cách đơn giản. Nếu bạn có chút hiểu biết về kỹ thuật hay phần cứng điện thoại, bạn có thể tự thay thế màn hình bị hư hỏng và phần vỏ thiết bị bằng cách tham khảo những hướng dẫn chi tiết được đăng tải trên các trang web công nghệ như iFixit <https://www.ifixit.com/>. Trang Web này cung cấp rất nhiều những bài viết và video hướng dẫn giúp bạn có thể tháo lắp một cách đơn giản các thiết bị di động của mình.

Lưu Quốc Cường (tổng hợp)



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH THOÁI HÓA KHỚP



Thoái hóa khớp là tình trạng tổn thương phần sụn đệm giữa hai đầu xương, kèm theo phản ứng viêm và giảm lượng dịch nhầy bôi trơn ở điểm nối giữa hai đầu xương, gây đau nhức và cứng khớp, hạn chế cử động khớp.

Thoái hóa khớp là bệnh thường gặp nhất trong các bệnh lý xương khớp. Bệnh gây tổn thương toàn bộ khớp, chủ yếu là tổn thương ở sụn, liên quan chặt chẽ tới tuổi, tuổi càng cao thì khả năng bị thoái hóa khớp càng lớn.

Biểu hiện thường thấy đối với người bệnh thoái hóa khớp:

- Đau âm ỉ tại chỗ, đối xứng, đau khi vận động, đau diễn tiến từng đợt tăng dần.

- Biến dạng khớp xảy ra từ từ, một số biểu hiện khác như có tiếng lạo xạo hay lục cục khớp gối khi vận động mà bệnh nhân có thể nghe được.

Tuy không làm chết người nhưng thoái hóa khớp chính là nguyên nhân chính gây đau, tàn phế cho những người bị bệnh, làm ảnh hưởng rất lớn đến sinh hoạt, lao động và giao tiếp trong đời sống xã hội, gây mất khả năng vận động, giảm chất lượng cuộc sống, gây tổn hại đến kinh tế gia đình người bệnh và tạo gánh nặng cho chi phí y tế của cộng đồng.

Ngoài nguyên nhân do sự lão hóa, thì một trong những nguyên nhân gây thoái hóa khớp là biến dạng khớp sau chấn thương, viêm nhiễm, thì chế độ dinh dưỡng cùng thói quen xấu trong sinh hoạt hàng ngày gây tăng lực tì đè kéo dài lên sụn khớp. Ngoài ra, còn một nguyên nhân hiện nay khá phổ biến là

béo phì. Một số nguyên nhân hiếm gặp hơn là do yếu tố di truyền (gene) hay các dị dạng bẩm sinh về xương khớp.

Các biện pháp phòng ngừa thoái hóa khớp:

- Tập luyện thể thao phù hợp với sức khỏe của từng người, giúp cơ bắp khỏe mạnh. Chống các tư thế xấu trong lao động và sinh hoạt, tránh các động tác quá mạnh, đột ngột và sai tư thế khi mang vác, đẩy, xách, nâng đồ vật; kiểm tra định kỳ những người làm nghề lao động nặng (khuân vác, khoan đục...) là những người dễ bị thoái hóa khớp, để phát hiện và điều trị sớm.

- Chế độ ăn uống: Không uống rượu bia, không ăn các loại thực phẩm nhiều đạm như nội tạng động vật: Gan, ruột, tim. Tránh tất cả các món ăn làm tăng mỡ trong máu như thịt mỡ, bơ, xúc xích. Tăng cường ăn các loại trái cây như đu đủ, dưa, chanh, bưởi nhằm bổ sung các men kháng viêm và sinh tố C.

Một số loại thực phẩm hạn chế thoái hóa khớp:

Các loại ngũ cốc, đậu nành, rau xanh, hạt mầm có đặc tính chống bệnh tật, tăng cường hệ miễn dịch, kháng oxy hóa. Tăng cường ăn đu đủ, dưa, chanh, bưởi vì các loại trái này là nguồn cung ứng men kháng viêm và sinh tố C, hai hoạt chất có tác dụng dụng chữa thoái hóa khớp của quả bơ kết hợp với đậu nành.

Cà rốt và ớt rất giàu Vitamin A và E, hai nhân tố cần thiết để bảo vệ bao khớp và đầu xương. Súp lơ xanh là thực phẩm giàu Vitamin K và C, giúp cho xương khớp chắc khỏe.



Vũ Thanh Minh - tổng hợp từ nhiều nguồn

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng

Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Huỳnh Minh Hậu

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

Điện thoại: 02513.822.297 - Fax: 02513.825.585 - 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: 0251.393.8888)



SỐ 01/2018
29-01-2018

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG

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

1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT: 02513.822.297 - Fax: 02513.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn