

# BẢN TIN KHOA HỌC & ỨNG DỤNG

SỐ 04/2019

20-04-2019  
ISSN 2354-1148

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ TỈNH ĐỒNG NAI

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

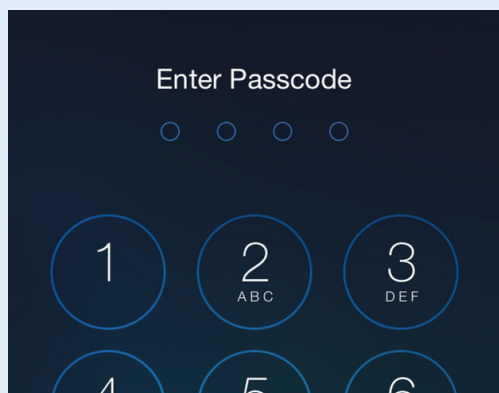
## Thực phẩm giàu protein cần thiết cho sức khỏe



Protein là những đại phân tử được cấu thành từ các axit amin, tạo nên mọi tế bào trong cơ thể. Chúng là nền tảng để

▶ [xem tiếp trang 4](#)

## Bảo mật thiết bị iOS của bạn nhằm ngăn chặn sự truy cập trái phép



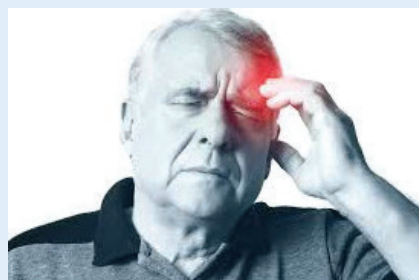
▶ [xem tiếp trang 2](#)

## THÔNG TIN KHÁI QUÁT VỀ NGÀY SỞ HỮU TRÍ TUỆ THẾ GIỚI - 26/4



▶ [xem tiếp trang 7](#)

## Đột quỵ (Stroke) hay Tai biến mạch máu não



▶ [xem tiếp trang 8](#)

### Trong số này:

- Vì sao ăn vài trái ổi sẽ không cần gặp bác sĩ cả năm? Trang 5
- Trang trí điện thoại Android với Theme Captain America: Civil War Trang 12
- 5 cách điều trị gan nhiễm mỡ với Atiso Trang 10
- Sạc pin lần đầu cho thiết bị ios Trang 14



▶ Tiếp theo trang 1

# Bảo mật thiết bị iOS của bạn nhằm ngăn chặn sự truy cập trái phép

Có thể bạn không mấy quan tâm đến điều này, nhưng việc bảo mật thiết bị iOS có thể giúp bạn bảo vệ các thông tin cá nhân của mình nếu bị mất điện thoại hoặc cho người khác mượn. Đúng vậy, tất cả mọi thứ được lưu trữ trên thiết bị bạn đang sử dụng như thông tin ngân hàng, tin nhắn và email cá nhân, tài liệu kinh doanh... nếu lọt vào tay kẻ xấu thì rất đáng tiếc. Tuy nhiên, iOS đã được tích hợp một số tính năng bảo vệ thiết bị để bạn an tâm hơn.

## Bảo mật thông tin cá nhân:

Cách tốt nhất để đảm bảo thiết bị iOS của bạn là thêm một mật mã (passcode), bạn có thể thiết lập một số pin gồm 4 chữ số hoặc một mật mã gồm cả chữ và số.

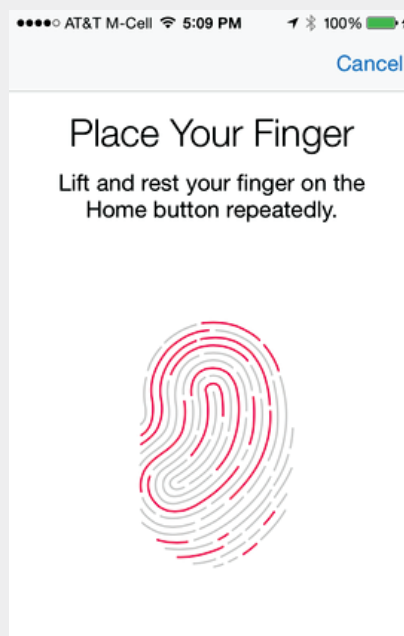
Trước hết hãy truy cập màn hình Settings và bấm chọn General > Touch ID & Passcode, bấm tiếp vào nút có nhãn là Turn Passcode On, nhập và tái xác nhận lại mật mã (Set Passcode). Một khi đã thực hiện điều này, điện thoại sẽ tự động nhắc người dùng nhập mật mã khi cố gắng mở khóa màn hình. Có nghĩa rằng khi điện thoại bị khóa thì tất cả các thông tin của bạn được mã hóa và được bảo vệ đằng sau mật mã này.



Theo mặc định, passcode là 4 chữ số đơn giản ở đó được sử dụng để mở khóa điện thoại. Để thiết lập một mật mã sử dụng cả ký tự chữ và số phức tạp hơn, bạn chỉ cần điều hướng trở lại màn hình Settings, chọn General, chọn Touch ID & Passcode, sau đó vô hiệu hóa tùy chọn Simple Passcode bằng cách kéo thanh trượt sang vị trí Off.

## Bảo mật bằng dấu vân tay và khuôn mặt:

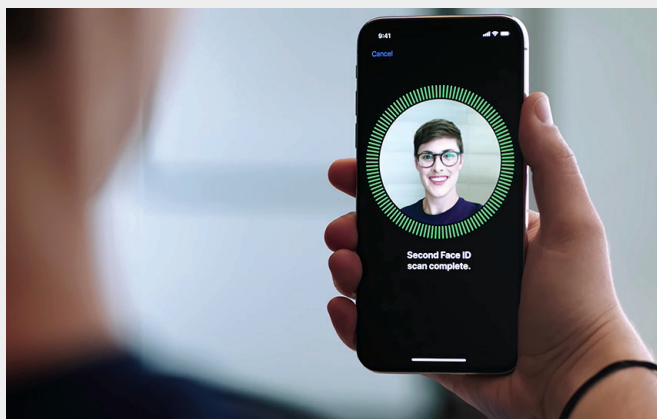
Nếu bạn đang sử dụng các dòng iPhone từ 5S trở lên, bạn có thể tăng cường bảo mật thiết bị với tính năng Touch ID trong nó. Khi tính năng này được kích hoạt, nút Home sẽ trở thành bộ đọc dấu vân tay ở đó sử dụng cách thức quét và mở khóa điện thoại bằng cách sử dụng dấu vân tay của người dùng.



Cũng trong màn hình Touch ID & Passcode như trên, bạn bấm vào nhãn Set Up Touch ID để khởi động bước thiết lập cài đặt vân tay. Từ đó, bạn có thể mở khóa màn hình điện thoại bằng cách đặt ngón tay vào nút Home để xác nhận dấu vân tay đã định mà không cần nhập mật mã nữa.

Lưu ý rằng, bằng việc thiết lập Touch ID, bạn cũng sẽ được yêu cầu thiết lập một mật mã trên điện thoại như một tùy chọn sao lưu trong trường hợp ngón tay không được công nhận. Khi đó, mật mã sẽ được yêu cầu mở khóa thiết bị sau khi khởi động lại.

Bên cạnh Touch ID là Face ID với công nghệ hiện đại hơn, tính năng Face ID được tích hợp trong iPhone X trở lên - hệ thống nhận diện gương mặt tân tiến nhất của Apple. Nhờ có Face ID, Apple đã bỏ được nút Home vật lý vốn là "nhà" của hệ thống Touch ID trước đây.



Việc cài đặt Face ID đơn giản hơn rất nhiều so với cài đặt Touch ID trước đây. Trên chiếc điện thoại sẽ hiển thị một vòng tròn xung quanh gương mặt của bạn, những gì bạn cần làm chỉ đơn giản là cử động đầu của mình cho đến khi các đường xung quanh vòng tròn nói trên chuyển hết sang màu xanh. Lặp lại một lần nữa và thế là việc cài đặt bạn đầu sẽ hoàn tất.

### Bảo vệ chống trộm:

Dịch vụ iCloud của iOS có bao gồm một số công nghệ tuyệt vời để bảo vệ điện thoại của bạn nhằm chống lại hành vi trộm cắp – đồng thời giúp bạn khôi phục lại nó nếu bị mất hoặc bị đánh cắp. Sử dụng tính năng Find My Devices trong iCloud, bạn sẽ được thông báo về nơi ở

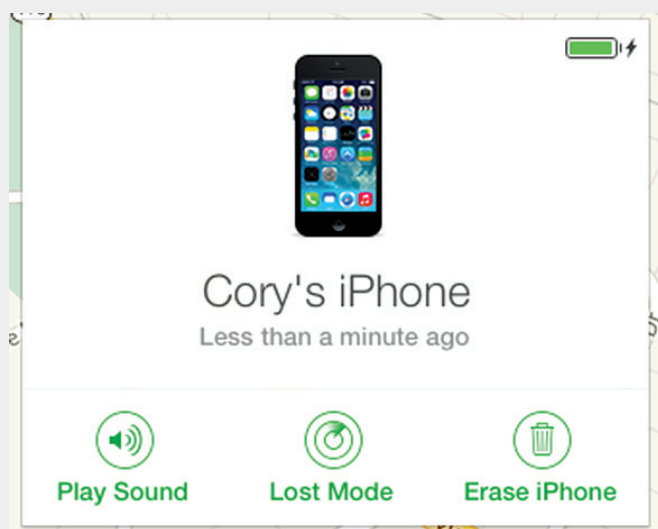


chính xác của điện thoại đã mất bất cứ lúc nào, miễn là điện thoại đó đang có kết nối dữ liệu.

Để thực hiện, trên màn hình Settings bạn bấm chọn mục iCloud, đăng nhập tài khoản Apple và kích hoạt tùy chọn Find My + kiểu thiết bị (chẳng hạn như Find My iPhone). Sau khi cấu hình, bạn có thể duyệt qua tất cả các thiết bị iOS bằng cách đăng nhập tài khoản Apple vào dịch vụ iCloud tại địa chỉ [www.icloud.com](http://www.icloud.com).

### Kiểm soát thiết bị từ xa:

Nếu trước đó đã thiết lập tính năng Find My Devices của iCloud cho điện thoại hoặc iPad của mình, bạn hoàn toàn có khả năng xóa sạch dữ liệu trên thiết bị từ xa thông qua giao diện web của iCloud. Sau đây là cách thực hiện trên thiết bị đã mất khi không có cơ hội tìm lại nó.



Đăng nhập vào dịch vụ [icloud.com](http://icloud.com) và click chọn Find My iPhone, xác định vị trí thiết bị của bạn bằng cách sử dụng trình đơn thả xuống có tên Devices, sau khi lựa chọn thì chi tiết một thiết bị sẽ hiển thị phía góc trên bên phải của trang web, bây giờ bạn bấm vào mục Erase + tên thiết bị (chẳng hạn như Erase iPhone).

Một khi bạn đã xác nhận rằng muốn xóa dữ liệu, iCloud sẽ đi làm điều đó giúp bạn. Nếu thiết bị không được kết nối vào mạng thì thời gian tiếp theo mà nó kết nối với iCloud sẽ nhận được tin nhắn và dữ liệu sẽ bị xóa ngay lập tức. Một lưu ý là khi đã thực hiện xóa sổ trên điện thoại thì điện thoại này sẽ không còn hiển thị trong phần Find My iPhone của trang web iCloud, và bạn không thể theo dõi vị trí của nó nữa.



► Tiếp theo trang 1

# Thực phẩm giàu protein cần thiết cho sức khỏe



xây dựng cơ bắp và cơ thể sẽ không thể hoạt động nếu không có protein. Thiếu hụt protein khiến bạn không thể đạt cân nặng mong muốn và không đủ sức khỏe để tập gym. Khi đó, cơ thể buộc phải lấy năng lượng dự trữ từ xương và các cơ quan quan trọng khác như tim. Cơ thể sẽ yếu đi rất nhanh chóng. Không chỉ giữ cho cơ thể sống khỏe mạnh và tăng cơ bắp, protein còn tốt cho xương, sụn, máu. Thêm vào đó, protein giúp nuôi dưỡng da, tóc và móng tay. Một số thực phẩm giàu protein như sau:

**Chuối:** Là loại trái cây thân thuộc trong cuộc sống hằng ngày. Chuối chứa nhiều Vitamin B6, Protein, Potassium, Vitamin C, Mangan, Kali... Bên cạnh đó chuối chứa ít Chất béo bão hòa, cholesterol và natri tốt cho tim mạch. Tiêu thụ chuối trong hai năm đầu đời có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh bạch cầu ở trẻ em. Ngoài ra, chuối còn là nguồn cung cấp Vitamin C dồi dào. Vì vậy, nó có thể giúp cơ thể bạn chống lại sự hình thành của các tế bào gốc tự do gây ra ung thư.

**Súp lơ xanh** (bông cải xanh): Nguồn dinh dưỡng dồi dào gồm nhiều chất chống oxy hóa, Vitamin E, Vitamin nhóm B, Vitamin K, khoáng chất, chất xơ, protein... súp lơ xanh rất có ích trong việc bảo vệ sức khỏe mỗi người. Những lợi ích mà bông cải xanh mang lại gồm cải thiện hệ miễn dịch ở người già và làm chậm quá trình lão hóa, chống lại các triệu chứng của bệnh viêm xương khớp, bảo vệ sức khỏe tim mạch, phòng ngừa các bệnh ung thư như: Ung thư dạ dày, ung thư da, ung

thư bàng quang... Trong 100g bông cải xanh cung cấp khoảng 50 Calo và lượng protein là 3,3g.

**Bắp** (hay còn gọi là ngô): Là thực phẩm cung cấp nguồn protein phong phú cho cơ thể. Loại protein có hàm lượng cao nhất trong ngô là zein, chiếm 44-79% tổng hàm lượng protein. Các lợi ích mà bắp mang lại cho cơ thể như cải thiện sức khỏe của tim, ngăn ngừa táo bón, hỗ trợ giảm cân. Trong 100g bắp cung cấp khoảng 96 Calo và lượng

protein là 3,4g.

**Đậu phộng:** Đậu phộng là một trong những nguồn thực vật giàu protein. Đậu phộng giúp cơ thể bảo vệ sức khỏe tim mạch, giảm cân vì chứa ít chất béo, ngăn ngừa sỏi mật... Trong 39g đậu phộng chứa 170 Calo và 25,8 protein.

**Đậu đỏ:** Được coi như 1 món ăn rất bổ dưỡng không những tốt cho sức khỏe còn giúp đẹp da, giữ dáng. Đậu đỏ chứa nhiều Vitamin B6, B2, B1... và các khoáng chất cần thiết có lợi trong việc thúc đẩy hoạt động tim mạch, bổ huyết... Trong 100g đậu đỏ có chứa 22g protein, và 58 Calo.

**Tôm:** Chứa nhiều protein, Vitamin A, B6, B12, E, Niacin, Riboflavin, Thiamine và các chất khoáng như Kali, Magiê, Kẽm, Sắt... rất có lợi cho sức khỏe. Protein là một phần thiết yếu trong mọi tế bào sống và tôm là một nguồn tuyệt vời của loại khoáng chất này. Vì có nhiều protein nên tôm rất tốt cho việc giữ da, tóc và móng tay luôn khỏe mạnh. Trong 100g tôm có 16g protein và 77 Calo.

Đối với protein, hấp thụ quá nhiều cũng gây ra các hệ quả không mong muốn. Cùng với việc tăng cân trở lại, dư thừa protein gây ra đau dạ dày và hại thận. Vấn đề ở đây không phải ăn bao nhiêu, mà là hấp thụ và sử dụng được chừng nào.

**Vũ Thanh Minh**  
Tổng hợp từ nhiều nguồn



# VÌ SAO ĂN VÀI TRÁI ỔI sẽ không cần gặp bác sĩ cả năm?



*Ổi là loại cây rất quen thuộc trong đời sống người dân nước ta, đặc biệt ở các vùng nông thôn. Thực ra cây ổi có nguồn gốc từ miền nhiệt đới châu Mỹ, sau được trồng phổ biến ở khắp các miền nhiệt đới châu Á và châu Phi.*

Người Ấn Độ có câu: “Vài trái ổi trong mùa sẽ không cần gặp bác sĩ cả năm”. Hãy cùng khám phá những điều kỳ diệu trong loại quả này. Ổi là loại cây rất quen thuộc trong đời sống người dân nước ta, đặc biệt ở các vùng nông thôn. Thực ra cây ổi có nguồn gốc từ miền nhiệt đới châu Mỹ, sau được trồng phổ biến ở khắp các miền nhiệt đới châu Á và châu Phi.

## **Công dụng của quả ổi:**

Trái ổi là một loại quả bổ dưỡng, là nguồn cung cấp sinh tố A và C.

Ở ta, ổi mọc hoang tại nhiều vùng rừng núi hoặc được trồng trong vườn, quanh nhà để lấy quả ăn. Ngoài ra các bộ phận của cây ổi như búp non, lá non, vỏ rễ và vỏ thân còn được dùng làm thuốc.

Trái ổi là một loại quả bổ dưỡng, là nguồn cung cấp sinh tố A và C, đa số sinh tố tập trung ở phần thịt, lớp vỏ mỏng bên ngoài quả. Ổi được thể ăn sống, chế thành kem hoặc nước giải khát. Ổi là nguồn Vitamin C làm lành da tuyệt vời nhất.

Bên cạnh đó, quả ổi cũng có rất nhiều tác dụng trong ngăn ngừa và hỗ trợ điều trị một số bệnh hiệu quả!

## **Ngừa cao huyết áp:**

Những nghiên cứu y học cho thấy nếu cơ thể chúng ta tiêu thụ những loại thực phẩm không có chất xơ thì dễ bị “dính” chứng cao huyết áp, thực phẩm được tiêu thụ sẽ mau chóng chuyển thành đường.

Do ổi có nhiều chất xơ, có chỉ số đường huyết (glycemic index) thấp nên cũng có tác dụng hạ huyết áp.

Quả ổi giúp làm giảm Cholesterol trong máu, ngăn ngừa quá trình làm máu trở nên đặc, vì vậy làm tăng tính linh động của máu, giúp máu thoát khỏi họa “kẹt xe” và lưu thông trong cơ thể một cách dễ dàng hơn.

## **Ngăn ngừa ung thư:**

Các nghiên cứu y học đã cho thấy rằng thành phần chiết xuất từ lá ổi có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư. Hơn nữa, ruột quả ổi cũng chứa chất lycopene cao, tác dụng chống ung thư. Đặc biệt folate trong ổi cũng giúp ngăn ngừa ung thư dạ dày.

## **Ngăn ngừa bệnh tim:**

Trong ổi đặc biệt là ổi đào có lượng lycopene nhiều hơn cà chua 26%, có thể giảm bớt nguy cơ bệnh tim và ngăn ngừa nhiễm khuẩn. Trong quả ổi có chứa hàm lượng lớn chất chống oxy hóa, chất chống độc tố như Vitamin C, Vitamin E, iso- Flavanoids, Carotenoid, Polyphenol. . . Những dưỡng chất này sẽ giúp cơ thể chống lại vi trùng, vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, đồng thời giúp mẹ bầu tránh xa bệnh tật.

## **Ngừa béo phì:**

Ổi chứa ít chất béo nên ăn ổi có thể giảm béo, giúp cơ thể thon gọn hơn. Đặc biệt trong trái ổi ruột đỏ (ổi đào) còn có chất lycopene nhiều hơn trong cà chua không chỉ có tác dụng chống những bệnh liên quan tới béo phì mà còn những bệnh khác như bệnh tiểu đường cấp 1, giảm bớt nguy cơ bệnh tim mạch.

## **Ngừa bệnh tiểu đường:**

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Ấn Độ, lá và quả ổi có khả năng giảm thiểu lượng đường gluco trong máu. Tuy nhiên, nếu ăn cả vỏ ổi sẽ không tốt cho lượng đường trong máu của bạn. Cách tốt nhất khi ăn ổi để điều trị bệnh tiểu đường là gọt bỏ vỏ.

## **Ngừa cảm lạnh:**

Một ly nước ép ổi tươi có thể giúp bạn giảm các triệu chứng cảm lạnh như giảm ho, tấy đăm, thông đường hô hấp do trong ổi chứa nguồn Vitamin C cao, các chất chống oxy hóa và điện giải. . .

## **Trị ho:**

Nước ép trái ổi hoặc nước sắc lá ổi rất có lợi trong việc làm giảm ho, trị cảm, đồng thời có tác dụng “dọn dẹp” hệ hô hấp. Thịt quả ổi chứa rất nhiều vitamin và sắt, nhờ đó có tác dụng ngăn ngừa bệnh cảm và các trường hợp bị nhiễm siêu vi.

## **Món ăn từ trái ổi:**

**Ổi ướp lạnh:** Giúp giải nhiệt khi thời tiết nắng nóng. Lấy phần nạc của ổi, cắt nhỏ và xay nhuyễn.

Cho nước chanh tươi, rượu vodka và đường xay thêm cho đều.

Cho hỗn hợp vào tủ lạnh trong khoảng 45-60 phút. Ngoài ra, có thể cho hỗn hợp vào tủ làm đông để ăn như kem thông thường.

**Ổi trộn:** Giúp giảm cân và bồi dưỡng thể lực

Gọt vỏ ổi, chỉ lấy phần nạc và cắt thành từng lát vừa ăn, cam gọt vỏ cắt từng lát mỏng, chuối cắt khoanh tròn sau đó trộn đều ba loại với nhau.

Rưới nước chanh tươi vào hỗn hợp, trộn đều.

Trước khi ăn, rưới thêm mật ong.

Bạn có thể cho vào tủ lạnh khoảng một giờ trước khi dùng.

**Nước ép ổi:** Tăng cường sức khỏe

Ổi bỏ vỏ, moi bỏ hạt, ép lấy nước.

Cho thêm ít muối và đường. Ngọt hơn khi uống lạnh.

**ĐQG** (Tổng hợp)



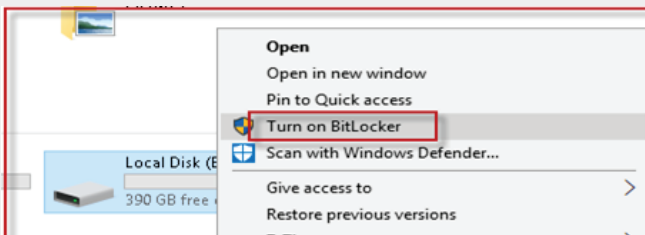
# Khóa ổ đĩa trên Windows DỄ DÀNG BẰNG “TAY KHÔNG”



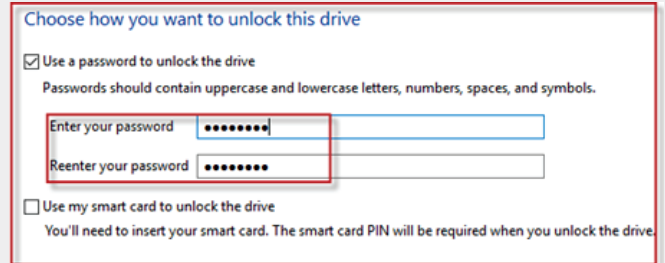
Đôi khi việc sử dụng chung máy tính với người khác có thể dễ dàng làm lộ sự riêng tư, bí mật của bạn. Trong trường hợp này, bạn nên bảo vệ sự riêng tư đó bằng cách khóa ổ đĩa lại. Hiện nay có rất nhiều phần mềm hỗ trợ thực hiện vấn đề này, tuy nhiên ở đây sẽ hướng dẫn cách bảo vệ ổ đĩa của bạn bằng mật khẩu một cách vô cùng đơn giản, an toàn mà không cần bất cứ phần mềm nào.

Trước hết, bạn phải phân chia ổ đĩa, nếu máy của bạn chỉ được chia thành hai ổ đĩa, một ổ đĩa C (chứa các file hệ thống, cài đặt phần mềm quan trọng) và ổ đĩa D (hoặc E;G) gì đó, bạn nên thực hiện thao tác chia ổ đĩa trước khi khóa ổ đĩa của mình. Việc này giúp bạn phân định rõ ràng ranh giới riêng tư của bạn mà không lo những người cùng sử dụng máy tính không có không gian lưu trữ của họ.

-Bước 1: Đầu tiên, bạn bấm chuột phải vào ổ đĩa cần đặt mật khẩu sau khi chia ổ đĩa, chọn Turn on BitLocker



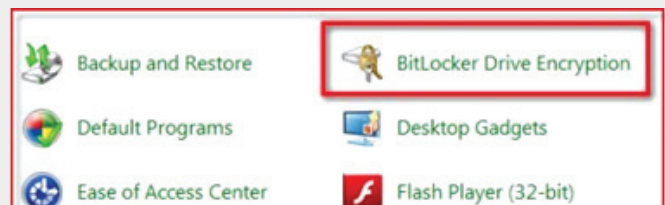
-Bước 2: Trong cửa sổ hiện ra bạn tích vào mục Use password to unlock the drive, sau đó nhập mật khẩu vào hai ô Type your password và Retype your password bên dưới. Lưu ý, bạn phải nhập mật khẩu 2 ô giống nhau, mật khẩu phải đảm bảo độ dài tối thiểu là 8 ký tự trong đó có cả chữ số, chữ cái và các ký tự đặc biệt để đảm bảo độ bảo mật cao tuyệt đối. Sau đó click Next.



-Bước 3: Chọn công cụ lưu key dự phòng để phòng trường hợp bạn quên mật khẩu. Có nghĩa là lưu key dự phòng vào một file trong máy tính vì nó sẽ tiện cho bạn hơn khi đi đâu mà không nhớ có thể mở bất cứ lúc nào để khôi phục bằng cách kích đúp chuột vào Save the recovery key to a file, sau đó lựa chọn file lưu key rồi bấm Ok, sau đó bạn chọn Next.



-Bước 4: Click Start Encrypting để bắt đầu mã hóa. Sau khi quá trình này kết thúc bạn có thể hoàn toàn an tâm vì lúc này ổ đĩa của bạn sẽ không ai có thể xâm phạm được. Như vậy là bây giờ bạn không còn phải lo lắng các dữ liệu bí mật của bạn bị người khác biết rồi nhé.



\*Lưu ý: Nếu muốn tắt tính năng khóa ổ đĩa này, bạn truy cập Control panel, sau đó chọn BitLocker Drive Encryption, sau đó chọn Turn off BitLocker là xong.

T.T



# THÔNG TIN KHÁI QUÁT VỀ NGÀY SỞ HỮU TRÍ TUỆ THẾ GIỚI - 26/4

Trên cơ sở tuyên bố tại cuộc họp của Đại hội đồng Tổ chức Sở hữu trí tuệ thế giới (WIPO) tháng 9 năm 1998 về việc thiết lập một sự kiện để tôn vinh sở hữu trí tuệ, ngày 7/4/1999, Giám đốc Cơ quan Sở hữu công nghiệp quốc gia An-giê-ri đã có đề xuất lấy một ngày nào đó trong năm làm Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới nhằm thiết lập một khuôn khổ cho việc khuyến khích và nâng cao nhận thức, mở ra không gian mới cho hoạt động đổi mới và công nhận những thành quả của những người tạo ra tài sản trí tuệ trên phạm vi toàn thế giới.

Ngày 9/8/1999, phái đoàn của Trung Quốc tại WIPO đã đề xuất thông qua “Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới” nhằm đẩy mạnh hơn nữa nhận thức về bảo hộ quyền sở hữu trí tuệ, khuyến khích vai trò của việc bảo hộ quyền sở hữu trí tuệ trên phạm vi toàn thế giới, khuyến khích các quốc gia công khai hóa và phổ cập pháp luật về bảo hộ quyền sở hữu trí tuệ, tăng cường nâng cao nhận thức pháp lý chung về quyền sở hữu trí tuệ, khuyến khích hoạt động sáng tạo - đổi mới ở các nước và tăng cường giao lưu quốc tế trong lĩnh vực sở hữu trí tuệ”.

Tháng 10 năm 1999, Đại hội đồng WIPO đã thông qua tuyên bố lấy ngày 26 tháng 4 - là ngày Công ước thành lập Tổ chức sở hữu trí tuệ thế giới (Công ước Stockholm 1967) bắt đầu có hiệu lực (26/4/1970) - làm Ngày sở hữu trí tuệ thế giới.

Tổ chức Sở hữu trí tuệ xác định mục tiêu của Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới là:

- *Nâng cao nhận thức về ảnh hưởng của sáng chế, quyền tác giả, nhãn hiệu, kiểu dáng công nghiệp v.v. tới cuộc sống thường nhật;*
- *Tăng cường hiểu biết về vai trò của việc bảo hộ các quyền sở hữu trí tuệ đối với việc thúc đẩy hoạt động sáng tạo và đổi mới;*
- *Tôn vinh hoạt động sáng tạo và những thành quả mà các nhà sáng chế đã đóng góp vào sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội trên phạm vi toàn cầu;*
- *Khuyến khích tôn trọng quyền sở hữu trí tuệ của người khác.*

Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới là một cơ hội lớn để thu hút mọi quan tâm của công chúng cũng như các phương tiện truyền thông tới các vấn đề liên quan đến sở hữu trí tuệ. Từ năm 2001 đến nay, vào ngày 26 tháng 4 hàng năm, Tổ chức Sở hữu trí tuệ thế giới cùng các nước thành viên đã tổ chức kỷ niệm Ngày Sở hữu trí tuệ với nhiều hoạt động có ý nghĩa. Cùng với Thông điệp của Tổng giám đốc WIPO, mỗi năm Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới đều có một chủ đề riêng xoay quanh hoạt động sáng tạo và đổi mới. Chủ đề của Ngày Sở hữu trí tuệ thế giới năm 2019 là “TÔN VINH CÁC NHÀ SÁNG TẠO VĨ ĐẠI”.



► Tiếp theo trang 1

# Đột quỵ (Stroke) hay Tai biến mạch máu não

## I) Định nghĩa đột quỵ (Stroke):

Đột quỵ xảy ra khi có một phần não bị tổn thương do không được cung cấp máu. Máu mang oxy và chất dinh dưỡng lên não, vì vậy khi nguồn cung cấp máu bị cắt hoặc hạn chế, các tế bào não bắt đầu chết. Ngoài ra còn tình trạng đột quỵ nữa do xuất huyết não rất nặng, đa số tử vong. Các tình trạng đột quỵ còn được gọi là tai biến mạch máu não. Đột quỵ là một tình trạng rất nghiêm trọng. Đây là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và là nguyên nhân chính gây tàn tật lâu dài ở người lớn tuổi ở nhiều nơi. Tuy nhiên, gần đây đã có những tiến bộ trong phương pháp điều trị đột quỵ và phòng ngừa đột quỵ.



Nếu bạn nghĩ rằng mình hoặc người khác bị đột quỵ, hãy quay số cấp cứu để cho xe cứu thương đến ngay lập tức. Ngay cả khi các triệu chứng dường như được cải thiện, bạn vẫn nên gọi xe cứu thương. Càng điều trị đột quỵ tại bệnh viện càng sớm thì cơ hội phục hồi càng cao. Sự chậm trễ thời gian có thể làm tăng thiệt hại cho não, đưa đến càng khó hồi phục cho bệnh nhân.

## II) Các triệu chứng của đột quỵ là gì?

Các triệu chứng của đột quỵ thường xuất hiện đột ngột. Ban đầu, người bệnh có thể cảm thấy yếu người, trông nhợt nhạt và không khỏe. Họ có thể phàn nàn về một cơn đau đầu đột ngột hoặc chóng mặt và có những triệu chứng như sau:

- Bị tê đột ngột, yếu hoặc liệt ở mặt hoặc tay chân, đặc biệt là ở một bên của cơ thể; Chỉ cần giơ tay bệnh nhân sẽ thấy 1 bên rơi xuống nhanh hơn bên kia.

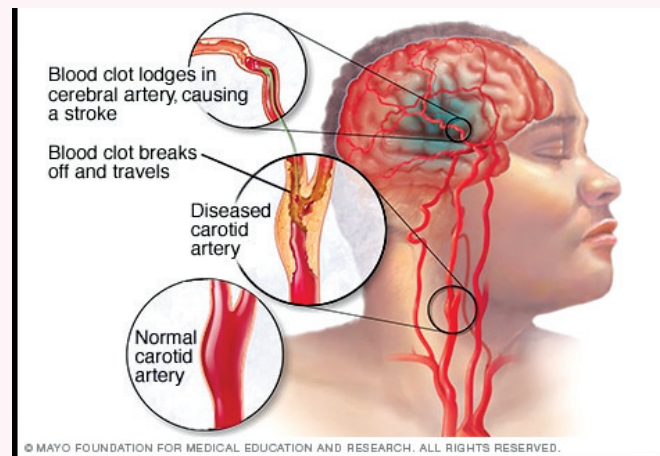
- Có vẻ bối rối, gặp vấn đề với sự tập trung hoặc trí nhớ.
- Gặp khó khăn khi nói hoặc hiểu những gì mà ai đang nói với họ.
- Khó nuốt.
- Có vấn đề suy giảm về thị lực.
- Đi bộ cảm thấy khó khăn.
- Không ổn định hoặc té ngã bất ngờ.
- Gặp khó khăn trong việc phối hợp các động tác và giữ thăng bằng.

Đôi khi còn có một cơn động kinh hoặc mất ý thức xảy ra. Các triệu chứng này phụ thuộc vào phần não bị ảnh hưởng và kích thước của đột quỵ.

## III) Điều gì xảy ra với não trong một cơn đột quỵ?

Có 2 loại đột quỵ chính: Đột quỵ do thiếu máu cục bộ và đột quỵ xuất huyết.

### A) Đột quỵ thiếu máu cục bộ:



Đột quỵ thiếu máu cục bộ là loại đột quỵ phổ biến nhất và được gây ra bởi sự tắc nghẽn các mạch máu cung cấp cho não. Có 2 loại đột quỵ do thiếu máu cục bộ:

- Đột quỵ do huyết khối gây ra do cục máu đông (huyết khối) hình thành ở một trong các động mạch của đầu hoặc cổ, làm giảm nghiêm trọng lưu lượng máu. Huyết khối có thể là kết quả của sự tích tụ các chất béo (mảng bám) trong lòng các mạch máu.

- Đột quỵ tim (hoặc thuyên tắc não) được gây ra khi cục máu đông hình thành ở nơi khác trong cơ thể (ví dụ, các buồng tim) đi qua hệ thống tuần hoàn đến não. Các cục máu đông này được gọi là thuyên tắc.





► **B) Đột quy xuất huyết:**



Đột quy xuất huyết xảy ra khi một mạch máu trong hoặc gần não vỡ ra, làm hồng một khu vực của não.

Có 2 loại:

- Xuất huyết dưới màng nhện, xảy ra trong không gian xung quanh não; và
- Xuất huyết nội sọ, loại phổ biến hơn, liên quan đến chảy máu trong chính mô não.

Đột quy xuất huyết có thể được gây ra bởi các vấn đề như huyết áp cao, hoặc do vấn đề với mạch máu trong hoặc trên bề mặt của não, chẳng hạn như dị tật phình động mạch hoặc dị dạng động tĩnh mạch. Tổn thương tế bào não do đột quy xuất huyết có thể là do:

- Máu từ mạch vỡ làm tổn thương tế bào não.
- Cung cấp máu không đủ cho các khu vực của não, đặc biệt là ngoài mạch bị rò rỉ.
- Áp lực, sưng trong não do kích thích từ máu bị rò rỉ.

**IV) Có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo của đột quy?**

Đột quy do thiếu máu cục bộ đôi khi xảy ra trước các cơn thiếu máu não thoáng qua (TIAs), còn được gọi là đột quy nhỏ hoặc đột quy tạm thời. TIAs xảy ra khi có cục máu đông tạm thời và một phần não không nhận được lượng máu cần thiết. Các triệu chứng (tương tự như các cơn đột quy) xảy ra nhanh chóng và thường kéo dài trong một thời gian rất ngắn, từ vài phút đến vài giờ, hoàn toàn không phải do bác sĩ điều trị mà bệnh tự khỏi... Giống như đột quy, các triệu chứng sẽ thay đổi tùy thuộc vào phần nào của não bị ảnh hưởng.

Điều quan trọng là bạn phải gặp bác sĩ ngay lập tức nếu bạn gặp các triệu chứng của đột quy hoặc TIAs. Bác sĩ sẽ xác định liệu đột quy, đột quy nhỏ hoặc một tình trạng y tế khác có triệu chứng tương tự đã xảy ra, chẳng hạn như co giật hoặc đau nửa đầu. Không nên bỏ qua các cơn đột quy nhỏ, bởi vì những người đã từng bị đột quy nhỏ sẽ có nhiều khả năng bị đột quy hơn những người cùng tuổi và giới

tính không có bị đột quy nhỏ.

**V) Các yếu tố nguy cơ đột quy:**

Càng lớn tuổi, nguy cơ bị đột quy càng cao, tuy nhiên, hiện nay đã có một số lượng đáng kể người trẻ và trung niên cũng bị đột quy. Đàn ông cũng có nhiều khả năng bị đột quy hơn phụ nữ. Những người đã bị đột quy hoặc TIAs trước đó cũng có nhiều khả năng bị một người khác, cũng như những người có tiền sử gia đình bị đột quy hoặc các loại bệnh tim mạch khác (như đau thắt ngực hoặc đau tim).



Các yếu tố nguy cơ của đột quy do thiếu máu cục bộ bao gồm:

- Huyết áp cao.
- Một loại loạn nhịp tim không đều được gọi là rung tâm nhĩ (AF).
- Hút thuốc lá.
- Uống quá nhiều rượu.
- Thừa cân hoặc béo phì.
- Bệnh tiểu đường.
- Cholesterol cao.
- Chế độ ăn uống kém và hoạt động thể chất không đầy đủ.

Đột quy là một bệnh về mạch máu (bệnh mạch máu) và do đó có nhiều yếu tố nguy cơ với bệnh mạch vành (còn được gọi là bệnh động mạch vành - bệnh ảnh hưởng đến mạch máu tim).

Các yếu tố nguy cơ của đột quy xuất huyết bao gồm:

- Huyết áp cao.
- Hút thuốc.
- Dùng thuốc chống đông máu.
- Bị rối loạn chảy máu (như giảm tiểu cầu hoặc xuất huyết).
- Chấn thương não/đầu trước đó.

Huyết áp cao là yếu tố nguy cơ quan trọng nhất đối với đột quy - cả xuất huyết và thiếu máu cục bộ. Điều trị huyết áp cao thường xuyên có thể làm giảm đáng kể nguy cơ đột quy.

*(Còn nữa)*

**Bs Dương Minh Hoàng (ECFMG)**



# 5 CÁCH ĐIỀU TRỊ GAN NHIỄM MỠ VỚI ATISO



Bằng cách kết hợp các thuộc tính của atisô với các thành phần khác, có thể tối ưu hóa các quá trình của gan cũng như làm sạch gan của bạn. Điều này tránh các biến chứng trong chức năng gan, chẳng hạn như gan nhiễm mỡ.

Gan nhiễm mỡ là một tình trạng bệnh lý gây ra sự tích tụ chất béo trung tính. Nó cũng gây ra viêm tế bào và chất béo khác nhau trong cơ quan này cùng với một số triệu chứng. Ngoài ra, có thể không có bất kỳ triệu chứng nào và nạn nhân không biết rằng có điều gì đó không ổn.

Tiếp tục đọc bài viết này để tìm hiểu về 5 biện pháp tự nhiên và tác dụng của atisô để ngăn ngừa tình trạng bệnh lý của gan. Với loại cây này và các thành phần dược liệu khác, có thể ngăn ngừa và điều trị bệnh gan nhiễm mỡ và cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn.

## Artiso cung cấp nhiều lợi ích dưới đây:

- Bảo vệ chức năng gan và tái tạo tế bào gan.
- Tăng cường mật.
- Giảm mỡ.
- Nó là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp ngăn ngừa lão hóa.
- Giảm mức protein cao.
- Ngăn ngừa bệnh tim mạch.
- Cải thiện chức năng đường ruột.

- Ngăn chặn khả năng giữ nước
- Giảm lượng đường trong máu và ngăn ngừa kháng insulin.

## Cách phối hợp với Atisô:

### 1. Atisô và súp nghệ:

Súp là món ăn làm sạch cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và ít calo mà bạn có thể sử dụng suốt cả năm. Công thức sau đây là một sự kết hợp của atisô với nghệ.

Củ nghệ rất có lợi cho gan và nổi bật với đặc tính kháng viêm của nó. Thành phần như sau:

- 2 bông atisô
  - 1 muỗng cà phê bột nghệ
  - 2 chén nước
  - Muối biển
- Cách làm và sử dụng
- Nấu atisô và nghệ trong 30 phút.
  - Thêm muối ăn vào khẩu vị.
  - Ăn nửa giờ trước bữa ăn.



### 2. Nướng Atisô với chanh:

Những người yêu thích atisô có thể tận hưởng nhiều hơn về hương vị và lợi ích khi nó được nướng trong lò nướng hoặc trên vỉ nướng. Nếu bạn quấn nó trong giấy bạc và nướng nó trong ít nhất 40 phút bông Atisô sẽ chín và mềm ra. ▶



► Để tăng cường hương vị và sức mạnh làm sạch khi điều trị gan nhiễm mỡ, cần kết hợp chúng với nước chanh, hạt tiêu đen, dầu ô liu và muối ăn.

Kết quả là sẽ có một món khai vị ngon hoặc một món ăn phụ.

### 3. Atisô, củ cải và rau trộn củ cải đường:

Nếu bạn muốn có một phương thuốc lạnh cho những ngày nóng, hãy thử món rau trộn atisô này. Kết hợp nó với hai thành phần dược liệu sẽ giúp bạn không bị nhiễm mỡ gan.

- Củ cải: Vị đắng và cay cải thiện chức năng gan và hỗ trợ trong quá trình sản xuất mật. Nó cũng giàu Vitamin C. Bạn có thể ăn cả lá có tính năng chữa bệnh và làm sạch.

- Củ cải đỏ: Giúp điều trị gan nhiễm mỡ và các bệnh gan khác. Điều này là do chúng chứa chất chống oxy. Chúng cũng có lợi vì giúp ngăn ngừa chất béo từ quá trình oxy hóa.

### 4. Trà hương thảo và lá bắc atisô:

Một cách đơn giản của việc sử dụng phương thuốc atisô là chuẩn bị một loại trà thảo dược với lá bắc và cuống hoa của nó. Bằng cách này, bạn có thể dành để hoa để nấu sau này và tận dụng được toàn bộ bông hoa. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng hương vị của nó rất cay đắng.

Ngoài ra, bạn có thể kết hợp nó với hương thảo. Do hàm



lượng axit ursolic của nó, cây thuốc này bảo vệ chức năng gan. Nó làm giảm viêm và cải thiện lưu lượng máu và giảm cholesterol.

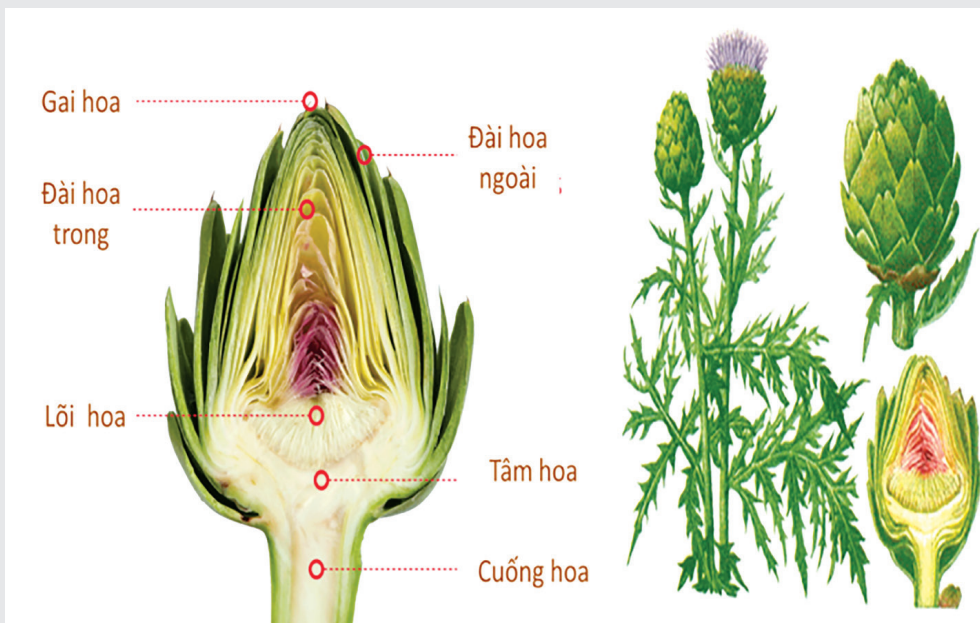
### 5. Lá atisô và cây kế sữa:

Nếu bạn muốn có một lựa chọn thuận tiện và nhanh chóng cho việc điều trị gan nhiễm mỡ, bạn có thể mua một chất bổ sung cụ thể. Viên nang hoặc viên thuốc Atisô được bán thuận lợi cho việc tiêu hóa một lượng lớn thực phẩm béo nói chung. Ngoài ra, bạn có thể tìm thấy một số thứ bổ sung mạnh hơn được kết hợp với các cây thuốc khác.

Cây kế sữa là một phương thuốc tuyệt vời cho bệnh gan, nhờ vào tính chất tái sinh của nó. Bạn cũng có thể hưởng lợi từ nghệ, táo, hoặc bồ công anh. Tương tự như vậy, vitamin B7 (choline) giúp giữ cho chất béo không tích tụ hoặc lắng đọng trên gan.

Nếu bạn đang muốn tìm một chất bổ sung, bạn nên làm điều đó dưới sự giám sát của một bác sĩ hoặc người áp dụng liệu pháp thiên nhiên (naturopath). Điều quan trọng là phải biết một số liệu pháp tự nhiên gây trở ngại cho một số loại thuốc nhất định.

**Lưu Trường** (Theo Step to Health)





# TRANG TRÍ ĐIỆN THOẠI ANDROID VỚI THEME CAPTAIN AMERICA: CIVIL WAR

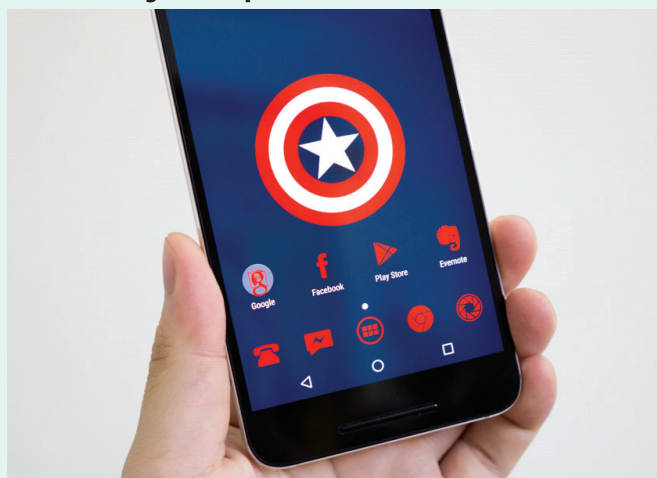


Bạn là fan Marvel hẳn là đang thích thú với bộ phim Captain America: Civil War vừa khởi chiếu tại các rạp. Thật tuyệt nếu bạn có thể mang những nét đặc trưng của nhân vật mà mình thích lên chiếc điện thoại xài mỗi ngày. Trong bài viết này sẽ hướng dẫn các bạn cách thay đổi icon, hình nền và âm thanh notification của Android tùy biến theo 1 trong 5 nhân vật mà bạn yêu thích: Captain America, Iron Man, Black Panther, Black Widow, Spider Man...thật đơn giản. Dưới đây sẽ là trọn bộ theme smartphone Android theo phong cách 5 siêu anh hùng.

## Chuẩn bị:

- Một launcher nào đó hỗ trợ đổi icon, có thể là Nova Launcher, Apex Launcher, Go Launcher... Để minh họa tôi dùng Nova.
- Một trình quản lý file để unzip các file nhạc chuông và copy nó vào đúng thư mục quy định, có thể dùng ES File Explorer, Root Explorer hoặc File Cabinet tùy bạn chọn.

## 1. Phong cách Captain America:



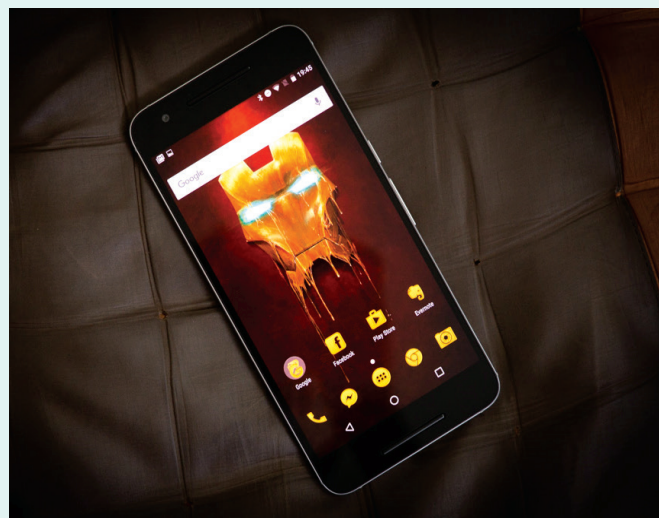
Tải hình nền khiến Captain America tại đây <http://bit.ly/23phSIG>. Thiết lập hình full screen ra toàn màn hình. Hình nền này có sẵn biểu tượng cái khiên của Cap rồi, nhìn vào cực kì đẹp và ấn tượng. Nếu bạn xài máy sạc không dây có thể mua thêm cái sạc hình khiên Cap nữa là đúng bài bản.

Tải gói icon Stanpred Red Icons (icon đỏ) tại địa chỉ: <http://bit.ly/21wTkry> (Dung lượng 4,2MB) hoặc Stanpred White Icons (icon trắng) tại: <http://bit.ly/1Uz41Jn> (Dung lượng 4,2MB) tùy theo ý thích của bạn. Do hình nền của chúng ta dùng nền xanh

đen đậm nên icon trắng nổi hơn, icon đỏ thì nhìn ngẫu hơn nhưng không nổi bật bằng.

Phần nhạc chuông, bạn có thể chọn download nguyên bộ nhạc chuông tại địa chỉ: <http://bit.ly/1VJXX1M> (Dung lượng 199,4KB). Sau khi download xong thì xài những ứng dụng quản lý file giải nén file ZIP và copy các file nhạc vào thư mục Notifications trên thẻ nhớ hoặc bộ nhớ trong. Khởi động lại điện thoại nhạc chuông sẽ nhận ngay.

## 2. Phong cách Iron Man:



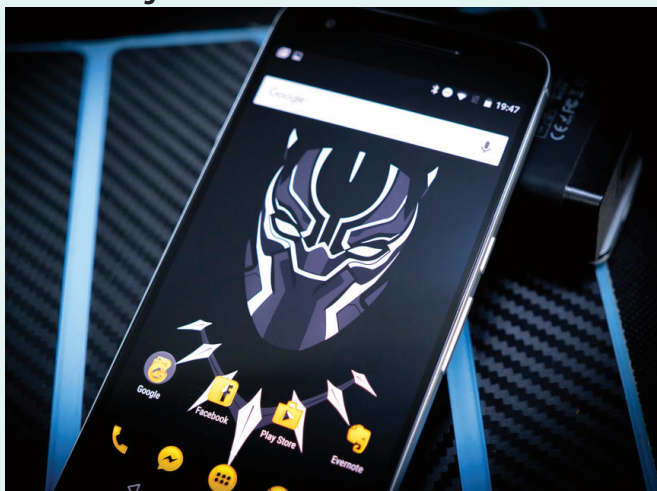
Với anh chàng “người bần là” này sẽ dùng hai tông chính là đỏ và cam vàng. Tải hình nền Iron Man tại: <http://bit.ly/1Tmi9Ab>. Hình nền này khá ấn tượng với bộ giáp của Iron Man được vẽ theo kiểu rất là tượng hình và lạ nhưng vẫn rất đẹp. Lúc set hình nền



trên máy bạn nhớ cho mặt vào giữa thì sẽ đẹp hơn. Về icon, chúng ta sẽ dùng gói Golden Icons của Play Store tải về từ địa chỉ: <http://bit.ly/1ZcZ4oN> (Dung lượng 24MB). Đây là những icon vàng, chúng nổi lên khá nhiều so với hình nền màu đỏ sậm nên cực kì phù hợp, không cần phải cài thêm bộ nào khác.

Về nhạc chuông, bạn có thể chọn download nguyên bộ nhạc chuông tại địa chỉ: <http://bit.ly/1TtNL7m> (Dung lượng 409,9KB). Sau khi download xong thì xài những ứng dụng quản lý file giải nén file ZIP và copy các file nhạc vào thư mục Notifications trên thẻ nhớ hoặc bộ nhớ trong. Khởi động lại điện thoại thì nhạc chuông sẽ nhận.

### 3. Phong cách Black Panther:



Cái tên nói lên tất cả, Black Panther thì phải tông đen là chủ đạo. Tải hình nền Black Panther tại: <http://bit.ly/1SMDuH6>. Hình này là đen trắng, nhưng bỏ lên màn hình của bạn có thể nó sẽ hơi đổi màu chút xíu vì màn hình nào cũng có một chút ám xanh hoặc ám vàng cả. Dù sao thì nhìn cũng rất đẹp rồi.

Bộ icon bạn có thể dùng Noctum tải về từ địa chỉ: <http://bit.ly/1W98Ria> (Dung lượng 25MB), một loạt các icon đen trắng. Bộ này đẹp lắm, nhưng có tính phí. Nếu không muốn tốn tiền thì bạn có thể xài bộ icon trắng Stanpred White Icons giới thiệu ở phần 1 cũng được. Về nhạc chuông, bạn có thể chọn download nguyên bộ nhạc chuông tại: <http://bit.ly/1W7PZ2k> (Dung lượng 58,6KB). Sau khi download xong thì xài những ứng dụng quản lý file giải nén file ZIP và copy các file nhạc vào thư mục Notifications trên thẻ nhớ hoặc bộ nhớ trong. Khởi động lại điện thoại thì nhạc chuông sẽ nhận ngay.

### 4. Phong cách Black Widow:

Tải hình nền Black Widow tại: <http://bit.ly/1Y8q9cr>, nó là hình nền dạng chữ nhưng lên màn hình rất ngẫu. Icon thì chúng ta sẽ dùng bộ icon đỏ đen Red Shadow Icons tải về tại địa chỉ: <http://bit.ly/1QSbQmB> (Dung lượng 31MB).

Về nhạc chuông, bạn có thể chọn download nguyên bộ tại: <http://bit.ly/1NjWf17> (Dung lượng 39,9MB). Sau khi download

xong thì xài những ứng dụng quản lý file giải nén file ZIP và copy các file nhạc vào thư mục Notifications trên thẻ nhớ hoặc bộ nhớ trong. Khởi động lại điện thoại thì nhạc chuông sẽ nhận.

### 5. Spider man:

Anh chàng “người nhện” yêu thích của chúng ta đây rồi. Tải hình nền spider man tại: <http://bit.ly/1SYliis>. Hình nền này rất là ngộ khi hình Spider Man đang trong tư thế chống ngược, nhìn cực kì vui và hài hước nhưng vẫn có những nét thiết kế đẹp. Icon sẽ dùng bộ icon đỏ đen Red Shadow Icons giống với Black Widow.

Về nhạc chuông, bạn có thể chọn, download nguyên bộ tại: <http://bit.ly/1NjWf17> (Dung lượng 39,9KB). Sau khi download xong thì xài những ứng dụng quản lý file giải nén file ZIP và copy các file nhạc vào thư mục Notifications trên thẻ nhớ hoặc bộ nhớ trong. Khởi



động lại điện thoại thì nhạc chuông sẽ nhận.

### 6. Những thứ có thể xài chung giữa các theme:

Jack Music widget: Widget này cho phép tùy biến rất mạnh về ngoại hình, bạn tải về từ địa chỉ: <http://bit.ly/1BhLsyf> (Dung lượng 433KB). Bạn cần chỉnh là chế độ Clear trong suốt của widget này vì nó rất phù hợp với những hình nền sậm màu mà chúng ta đã download ở trên. Để chỉnh chế độ Clear bạn chạy ứng dụng Jack Music lên (từ app drawer, đừng nhấn vào widget), chỉnh “style” thành Clear là xong.

Chỉ vài bước đơn giản bạn đã tận dụng trọn bộ theme smartphone Android theo phong cách 5 siêu anh hùng của Marvel. Thật tuyệt vời khi chúng ta có thể biến hóa smartphone của mình hợp phong cách của bộ phim bom tấn nhiều người yêu thích hiện nay.

Duy Luân



# SẠC PIN LẦN ĐẦU CHO THIẾT BỊ IOS



**Khi mới mua điện thoại, đặc biệt là iPhone thì chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đều nâng niu chúng như “báu vật” của mình, luôn chăm chút từng ly từng tí và quan trọng hơn hết đó chính là sạc pin cho máy.**

Nhiều người bán điện thoại thường khuyên rằng nên sạc pin từ 7 – 8 tiếng liên tục trong 3 lần cho một thiết bị điện thoại mới để pin đạt được hiệu suất tốt, và cũng có người nói rằng, không cần phải sạc pin như vậy. Vậy bạn nên làm theo cách nào? Bài viết sau đây sẽ cùng bạn tìm ra câu trả lời thỏa đáng.

**Không nhất thiết phải sạc đủ 8 tiếng với thiết bị mới:**

Có thể bạn chưa biết, các cục pin trong những chiếc iPhone mà bạn đang sở hữu đều là pin Lithium-ion, không những thế nó còn xuất hiện trên hầu hết các sản phẩm khác của Apple như iPad, iPod, Apple Watch và cả MacBook nữa. Công nghệ pin này của Apple đã được cải tiến và nâng cấp qua hàng năm để nó luôn đạt được hiệu suất ổn định và lâu dài.

Đặc điểm của loại pin này là khả năng sạc nhanh hơn, thời lượng dùng kéo dài hơn, mỏng nhẹ hơn rất nhiều so với các loại pin truyền thống trước đây. Theo Apple, pin Lithium-ion của họ sẽ không có hiện tượng bị chai (hiệu ứng nhớ) mà nó chỉ suy giảm hiệu năng theo thời gian sử dụng.

Chính vì thế mà bạn không cần phải sạc pin đủ 8 tiếng trong 3 lần đầu khi mới mua máy. Sở dĩ lý thuyết này được đưa ra là bởi vì trước đây, các nhà sản xuất smartphone dùng những công nghệ pin cũ, loại pin này cần phải được

sạc lâu, sạc sâu để kích điện giúp nó hoạt động ổn định, còn bây giờ thì hoàn toàn khác.

Công nghệ pin mới ngày nay đã phủ bỏ lý thuyết đó, khi mới mua máy về các bạn có thể sạc cho đầy pin rồi rút ra dùng ngay mà không cần phải chờ 8 tiếng nữa. Không những các thiết bị của Apple mà hầu hết tất cả các smartphone hiện nay đều được áp dụng công nghệ pin mới này, vì thế nên bạn đừng quá lăn tăn về vấn đề này nữa nhé.

**Nguyên lý sạc – xả của pin Lithium-ion:**

Bạn sẽ thấy là khi sạc bất kỳ thiết bị iOS nào của bạn thì trong những phần trăm đầu sẽ sạc rất nhanh vào pin nhưng càng về sau, lúc gần đầy thì lại sạc vào rất chậm. Bạn có hiểu nguyên do tạo sao không? Đó chính là do cơ chế của pin Lithium-ion để giúp cho quá trình sạc nhanh hơn và thời lượng pin dùng được lâu hơn.



Pin Lithium-ion của Apple sẽ sử dụng sạc nhanh để nhanh chóng đạt 80% công suất của nó, sau đó chuyển sang sạc chậm hơn. Lượng thời gian cần thiết để đạt được 80% pin đó sẽ khác nhau tùy thuộc vào các thiết lập của bạn và những thiết bị mà bạn đang sạc pin. Quy trình kết hợp này không chỉ cho phép sạc pin nhanh hơn, nó còn giúp kéo dài tuổi thọ của pin.

Và điều đặc biệt là pin Lithium-ion cho phép bạn sạc

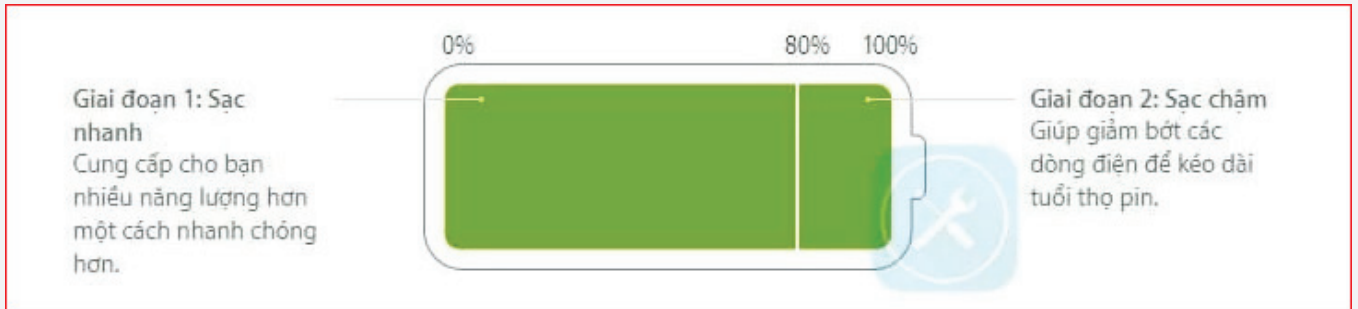


- ◆ nó bất cứ khi nào mà bạn muốn, không nhất thiết là phải dùng cho cạn rồi mới sạc.

Pin Lithium-ion của Apple sẽ hoạt động theo chu kỳ. Khi bạn hoàn thành một chu kỳ là khi bạn đã sử dụng (xả) một lượng pin tương đương với 100% công suất của pin – nhưng không nhất thiết tắt cả từ một lần sạc.

phải dùng máy trong lúc sạc cho công việc hoặc chuyện cá nhân của bạn. Nhưng đừng lặp lại nó quá nhiều lần, bạn chỉ nên dùng máy 1 chút rồi để nó sạc hoặc là rút ra dùng luôn sau đó hãy sạc lại.

**Cắm sạc qua đêm:** Đây chắc hẳn là điều gây nhức nhối người dùng smartphone nói chung và thiết bị iOS nói

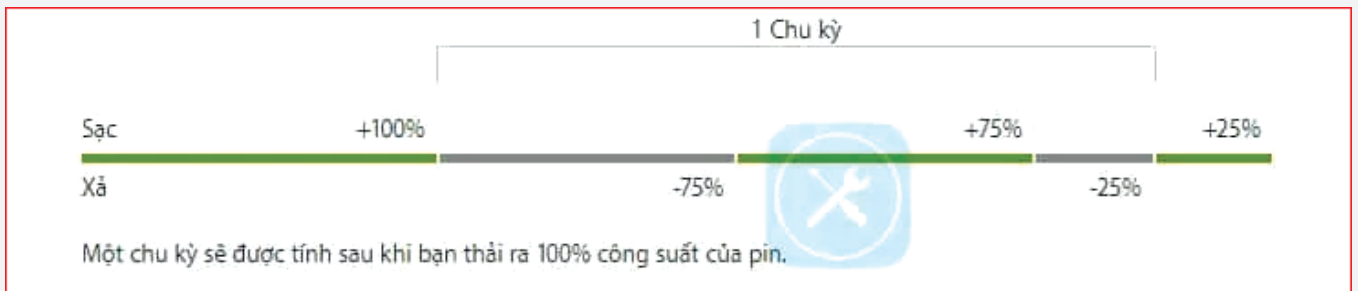


Lấy ví dụ, bạn có thể sử dụng 75% pin trong một ngày nào đó, sau đó sạc nó qua đêm. Nếu bạn sử dụng 25% vào ngày hôm sau, vậy là bạn đã dùng tổng cộng hơn 100% pin, đó là 1 chu kỳ.

Tất nhiên, năng lượng của pin sẽ bị giảm sau nhiều chu kỳ. Theo Apple cho biết thì pin Lithium-ion sẽ vẫn giữ được ít nhất là 80% công suất ban đầu cho một số lượng lớn chu kỳ, mà có thể thay đổi tùy thuộc vào sản phẩm.

riêng. Apple không có đề cập đến vấn đề này, có nghĩa là nó vẫn có thể hoặc không thể. Về cơ bản thì các smartphone hiện nay đều được trang bị những con chip quản lý nguồn để giúp bảo vệ pin cũng như điện thoại, không những thế, các bộ sạc cũng có những thành phần điều chỉnh nguồn điện phù hợp để hạn chế tình trạng cháy nổ.

Nói nôm na cho dễ hiểu đó là thiết bị của bạn sẽ tự động ngắt sạc khi pin đầy và chuyển sang sử dụng nguồn



**Các vấn đề người dùng thường mắc phải:**

Luôn phải sạc đầy: Như đã nói ở trên, bạn có thể sạc cho thiết bị iOS của bạn bất cứ lúc nào mà bạn muốn, không nhất thiết là phải chờ cho đến khi máy hết pin thì mới sạc.

Chờ pin đầy 100% mới rút ra: Chẳng may lúc bạn đang sạc pin cho thiết bị mà có việc phải đi gấp, cứ việc rút sạc ra và mang theo thiết bị. Pin Lithium-ion sẽ không tính đó là 1 chu kỳ sạc đâu, bạn có thể rút sạc ra bất cứ lúc nào bạn cần.

Sử dụng máy khi đang sạc: Điều này không hẳn là sai nhưng cũng không đúng, trong vài trường hợp bạn cần

điện chính để duy trì cho điện thoại luôn hoạt động, chỉ khi nào bạn rút sạc thì lúc đó pin mới được sử dụng.

Vì thế có thể coi việc sạc pin qua đêm là điều hoàn toàn bình thường nhưng các bạn cũng nên hạn chế làm điều đó, chỉ khi nào cần thì chúng ta mới làm thôi.

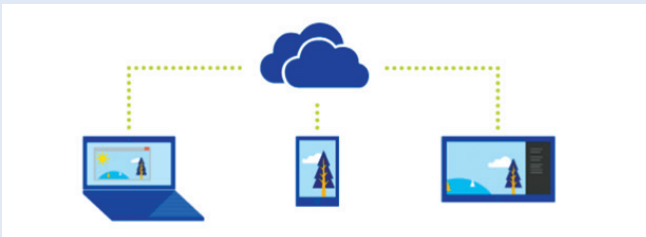
Ngoài ra các bạn có thể sử dụng tính năng “Chế độ Nguồn điện thấp” (Low Power Mode) trên iOS 9 trở lên để tiết kiệm pin, kéo dài tuổi thọ của pin hơn.

**Quốc Cường (Tổng Hợp)**



# NHỮNG DỊCH VỤ CHIA SẺ TẬP TIN MIỄN PHÍ ẨN DANH – KHÔNG CẦN TẠO TÀI KHOẢN

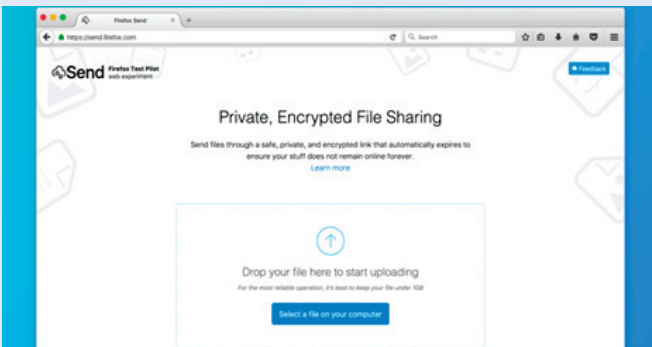
Cũng giống như việc bạn muốn ẩn danh khi sử dụng trình duyệt để duyệt internet, và nhiều người dùng cũng muốn làm điều tương tự với việc chia sẻ tập tin qua mạng hiện nay. Mặc dù có rất nhiều dịch vụ chia sẻ tập tin nhưng hầu hết bạn phải đăng ký tạo tài khoản khi sử dụng, điều này vừa mất thời gian trước khi chia sẻ vừa không đảm bảo an toàn với chính những thông tin của bạn. Trong bài viết sau đây, Khoa học và Ứng dụng sẽ giới thiệu đến bạn đọc những dịch vụ chia sẻ tập tin hoàn toàn miễn phí và đặc biệt là không cần tạo tài khoản.



Việc ẩn danh ở đây được hiểu là khi chia sẻ tập tin, bạn chỉ cần chia sẻ một liên kết duy nhất với ai đó mà không phải tạo tài khoản trước khi upload, sau khi người dùng tải xuống bạn sẽ không bận tâm về nó nữa. Những tập tin này thường bị xóa khỏi máy chủ và không bao giờ được tìm thấy nữa.

## 1. Firefox Send [2GB]: [send.firefox.com](https://send.firefox.com)

Dịch vụ chia sẻ tập tin của hãng Mozilla cho phép bạn upload lên mạng file có kích thước tối đa 2GB mà không cần theo dõi nó. Đơn giản là chỉ cần kéo và thả tập tin, lấy liên kết, thiết lập một vài tham số là việc chia sẻ đã hoàn tất.



## 2. WeTransfer.com:

Đây là một trong những dịch vụ chia sẻ tập tin phổ biến nhất hiện nay, cũng như Firefox Send, bạn có thể sử dụng nó để gửi bất kỳ một định dạng file nào với giới hạn kích thước tối đa là 2GB và tập tin sẽ tồn tại trong hai tuần sau đó. Tuy nhiên không giống như Firefox Send, người dùng không cần đặt bất kỳ giới hạn nào dựa trên số tải xuống.

## 3. SendGB.com:

Khi mà hầu hết các dịch vụ chia sẻ file giới hạn kích thước tập tin là 2GB thì dịch vụ này lại cho phép bạn gửi tới 4GB dữ liệu, như vậy nếu có nhiều tập tin, bạn có thể nén chúng lại và upload chúng lên đây. Không có giới hạn truyền dữ liệu, nhưng bạn có thể chia sẻ với tối đa 20 người. Sau 7 ngày, tập tin sẽ bị xóa khỏi máy chủ của dịch vụ. Giống như Firefox Send và WeTransfer, bạn có thể thiết lập thêm mật khẩu để bảo mật các tập tin. Tất cả các tập tin đều được mã hóa bằng mã AES 256-bit.



## 4. Volafile.org:

Volafile là một dịch vụ chia sẻ tập tin với phong cách riêng biệt, vì nó cho phép bạn tạo một phòng trò chuyện nơi có thể tải lên các tập tin, các tập tin này chỉ tồn tại trong 2 ngày và giới hạn kích thước file tối đa là 20GB. Bạn hoàn toàn có thể chia sẻ phòng trò chuyện với người khác nơi họ muốn đóng góp ý kiến về các tập tin của bạn. Dịch vụ này có vẻ đầy hứa hẹn và phù hợp cho những người muốn chia sẻ các file dữ liệu lớn với thời gian ngắn.

## 5. Openload.co:

Được xây dựng chủ yếu cho việc chia sẻ Video qua mạng, dịch vụ này cho phép bạn upload các tập tin video có dung lượng lên tới 10GB. Đây là các danh sách tập tin được hỗ trợ khi chia sẻ:

Âm thanh: MP3; AAC; Ogg Opus; WebM Vorbis; WebM Opus; WAV-PCM

Video: MP4; WebM; Ogg Theora

Tài liệu: .html; .php; .txt

## 6. Filedropper.com:

Nếu bạn muốn các tập tin ở lại thời gian dài trong khi chờ đợi một ai đó tải xuống thì File Dropper là hợp lý nhất. Bạn có thể tải lên một tập tin có kích thước tối đa 5 GB. Dịch vụ theo dõi số lượng tải xuống. Nếu tập tin không được tải xuống cứ sau 30 ngày, nó sẽ bị xóa.

## 7. Onionshare.org

Dịch vụ này có phần khác biệt so với các dịch vụ chia sẻ khác. Thay vì phụ thuộc vào các máy chủ trực tuyến, nó sử dụng máy tính của bạn và trình duyệt TOR để mã hóa. Bạn có thể tải xuống và cài đặt ứng dụng OnionShare trên macOS và Windows. Khi bạn khởi động máy chủ, hãy kéo và thả tập tin. Sau đó tạo một liên kết và chia sẻ với bất cứ ai.

Nó sẽ tạo ra một liên kết duy nhất và khó nhớ. Người dùng cuối cần phải mở liên kết này trong trình duyệt TOR để tải xuống các tập tin. Bạn lưu trữ các tập tin trên máy tính của bạn, người nhận không cần OnionShare. Mở địa chỉ trong Tor Browser là tất cả những gì cần thiết để tải xuống tập tin.

**NGỌC AN**



SỐ 04/2019  
20-04-2019

**KHOA HỌC & ỨNG DỤNG**

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ TỈNH ĐỒNG NAI

1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - DT: 02513.822.297 - Fax: 02513.825.585 - Email: [nostdn@vnn.vn](mailto:nostdn@vnn.vn)