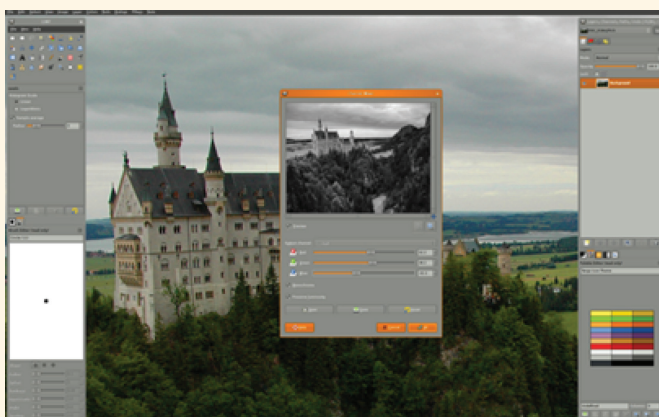


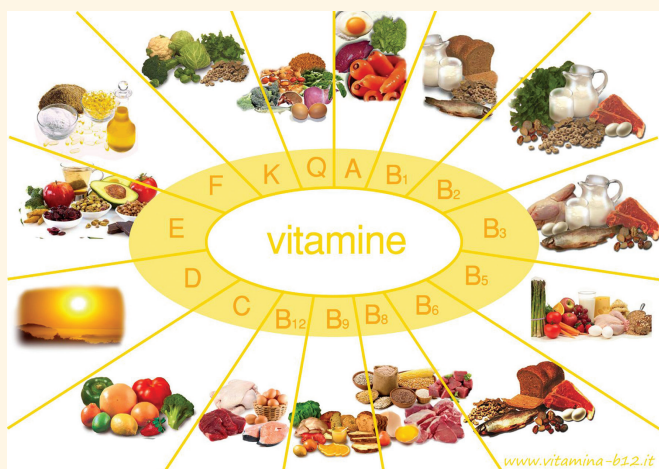
## 7 phần mềm miễn phí: Quen mà không lỗi thời

Các bạn sẽ chẳng ai xa lạ với những phần mềm dưới đây và cũng không ít bạn cho rằng chúng đã quá "xưa" đối với



▶ xem tiếp trang 4

## Thiếu vi chất trong thời đại @



▶ xem tiếp trang 13

## Kiểm soát bệnh động kinh qua chế độ dinh dưỡng



▶ xem tiếp trang 8

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



▶ xem tiếp trang 6

### Trong số này:

- Tạo ảnh bìa facebook theo ý muốn Trang 2
- Clipboard master: giải pháp tối ưu cho Copy và Paste Trang 10
- Khuyến cáo an toàn về việc sạc Smartphone qua đêm Trang 14
- Truyền tệp tin giữa Android và Windows sử dụng Es file Explorer Trang 15



# Tạo ảnh bìa Facebook theo ý muốn

**Việc thay đổi ảnh bìa (cover) Facebook sẽ trở nên thú vị và “ cá tính ” hơn với những hình ảnh do chính bạn tạo nên. Bài viết sau đây sẽ giúp bạn dễ dàng thiết kế ảnh bìa theo sở thích.**

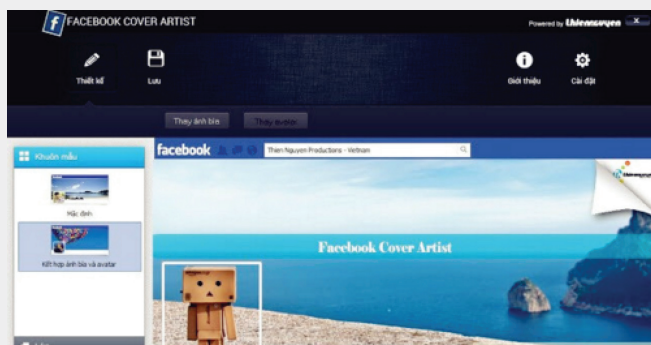
Facebook gần đây đã dần trở thành “bộ mặt” của nhiều người khiến chúng ta không thể lơ là cho việc chăm chút tài khoản cá nhân của mình. Bạn bè, nhà tuyển dụng, khách hàng, ... tất cả sẽ đều học được gì đó về con người bạn chỉ với tài khoản Facebook, vì vậy nếu như bạn có trong tay một trang cá nhân thật ấn tượng và sáng tạo, cơ hội để mở rộng mối quan hệ cũng như để lại ấn tượng với nhiều người là rất cao.



Một cover Facebook siêu hài hước- Ảnh nguồn Internet

Để có một trang cá nhân thật độc đáo, một trong những yếu tố quyết định chính là ảnh bìa. Chắc hẳn bạn đã gặp không ít những “công trình” cá nhân hết sức sáng tạo ngay trên ảnh bìa, đòi hỏi không ít thời gian mày mò và tìm hiểu. Tuy nhiên để sở hữu một tấm ảnh bìa như vậy không phải là quá khó, nếu như bạn thực sự có hứng thú học hỏi. Hãy thử sức mình với một vài hướng dẫn nhỏ sau đây:

## 1. Sử dụng phần mềm Facebook Cover Artist:



Facebook Cover Artist là một công cụ đơn giản, giúp tạo ảnh bìa facebook đẹp và độc trên máy tính, bằng cách ghép ảnh, cắt, chèn chữ... để tạo nên bức ảnh đẹp nhất theo ý thích của người dùng. Hơn nữa, công cụ này sử dụng ngôn ngữ tiếng

Việt, nên sẽ giúp bạn dễ dàng hơn trong quá trình thao tác, chỉnh sửa.

Để thực hiện, bạn chỉ cần khởi chạy ứng dụng, và kết hợp với ảnh avatar và ảnh bìa trên một khuôn mẫu có sẵn để tạo sự kết nối liền mạch. Tiếp theo, nhấn vào mục thay ảnh bìa để tải bức ảnh lên trang web. Sau khi load lên thành công, bạn có thể di chuyển ảnh bìa qua lại để trùng khớp với avatar và khung hình hiển thị bạn muốn.

Nếu muốn chỉnh sửa ảnh avatar, nhấn vào mục Lớp để thực hiện. Trong trường hợp chưa ưng ý kích cỡ của tấm ảnh, bạn có thể nhấn vào phần Avatar hoặc Cover để tùy chỉnh các tính năng như: canh lề, phóng to, thu nhỏ, tự động khít chiều rộng... Sau khi mọi thứ đã được ứng ý, nhấp vào nút Lưu cover và avatar để hoàn tất.

## 2. Tạo ảnh bìa Facebook online:

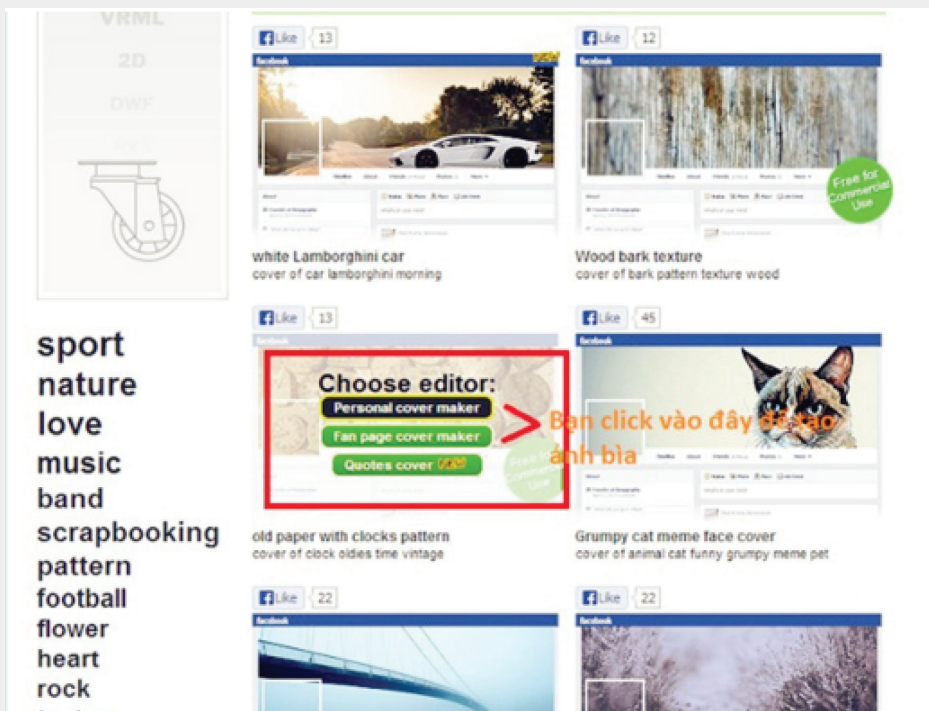


Để thực hiện, đầu tiên bạn cần truy cập vào trang web [timelinecoverbanner.com](http://timelinecoverbanner.com). Sau đó nhấp chuột vào phần First, Let's choose the Banner Background để bắt đầu.

Một giao diện mới sẽ hiện ra, với rất nhiều chủ đề khác nhau (nằm ở phần ngoài cùng bên trái trang web) cho bạn lựa chọn như chủ đề Sport, Love, Hearth, Sky... Nếu không muốn bạn cũng có thể click chuột vào ô tìm kiếm và gõ một nội dung bạn muốn tìm và nhấn Search Background để tìm.

Sau khi đã chọn được mẫu ảnh bìa theo ý thích, nhấn chọn phần Personal cover maker (dành cho người dùng cá nhân) hoặc Fan page cover maker (dành cho fan page) để tiếp tục. Nếu chỉ đơn thuần là người dùng cá nhân, bạn chọn Personal Cover Maker.

Sau đó, một giao diện chỉnh sửa sẽ xuất hiện, cho phép bạn có thể sáng tạo mọi thứ theo mong muốn của mình, như tạo chữ, tô màu, upload ảnh Profile, chọn ảnh bìa khác từ máy tính...

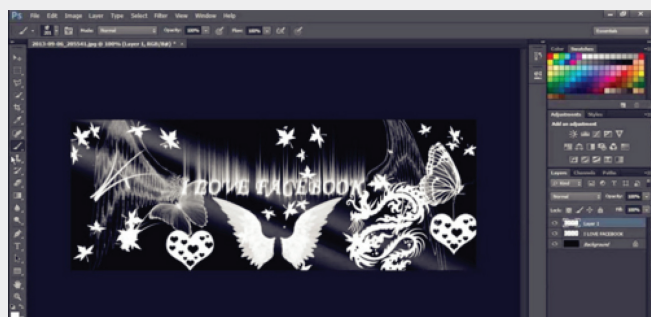
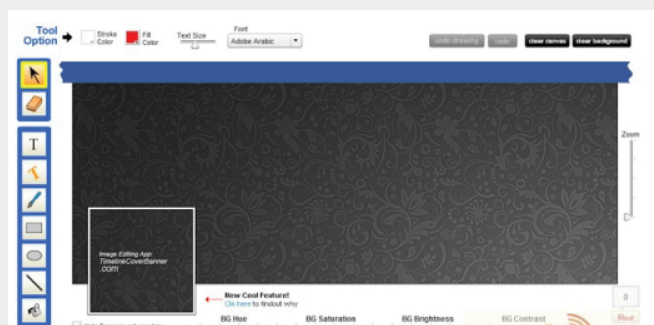


Ngoài ra, bạn cũng có thể tạo những mẫu ảnh bìa Facebook đẹp cho mình bằng cách truy cập vào website tại đây. Cũng tương tự như trang web trên, bạn cũng có thể chỉnh sửa, thêm ảnh, tạo văn bản... lướt trong các phần Background, Upload Photo và Add Text.

### 3. Sử dụng phần mềm Photoshop:

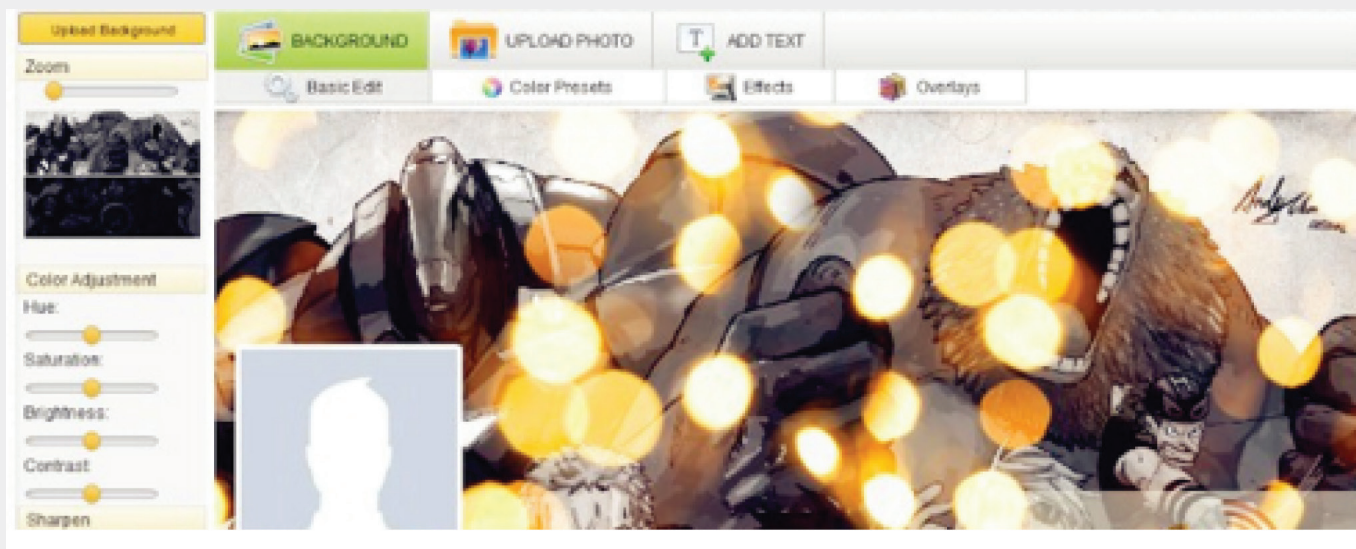
Nếu biết sử dụng Photoshop, thì đây sẽ là một lợi thế rất lớn cho bạn. Vì với công cụ này, bạn có thể phát huy hết khả năng sáng tạo của mình, với các bộ công cụ hỗ trợ và hiệu ứng trên phần mềm. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, bạn sẽ cần điều chỉnh kích thước của ảnh về kích cỡ 850 x 315 pixel, vì đây

là kích thước chuẩn dành cho ảnh bìa Facebook.



Khi việc chỉnh sửa ảnh bìa Facebook đã hoàn tất đúng theo sở thích của mình, nhấn vào Save Timeline Cover để lưu ảnh bìa và Save Profile Photo để lưu avatar vào một thư mục ảnh trên f. Cuối cùng, bạn chỉ cần vào trang Facebook của mình và thay đổi ảnh bìa vừa lưu vào là được.

**Quốc Cường (Tổng Hợp)**





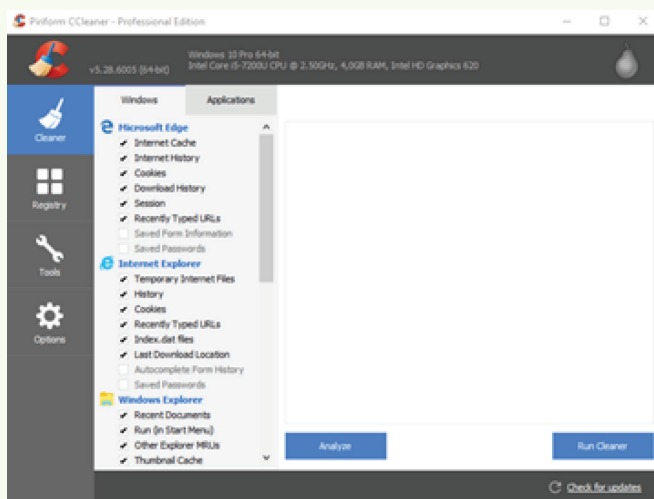
► Tiếp theo trang 1

## 7 phần mềm miễn phí: Quen mà không lỗi thời

người dùng máy tính. Tuy nhiên, chắc hẳn đến giờ nhiều người dùng không thể thiếu và thậm chí còn trở nên thân tình hơn khi trùng thành với các ứng dụng này trong suốt quá trình sử dụng máy tính. Ưu điểm của chúng đều là những phần mềm miễn phí, càng "già" càng tuyệt. Hãy tham khảo từng phần mềm dưới đây:

### 1. GNU Image Manipulation Program (GIMP):

Vượt trội hơn về khả năng xử lý ảnh so với IrfanView, chương trình xử lý ảnh miễn phí GNU Image Manipulation Program (GIMP) cung cấp một số công cụ hiệu ứng nâng cao không khác gì Photoshop cho người dùng. Nó có các tính năng tương tự như các tính năng trội của Photoshop, các bộ lọc, hiệu ứng đặc biệt, khả năng xử lý theo lớp và hầu như tất cả những gì bạn cần để tạo ra những tác phẩm kỹ thuật số đầy tính nghệ thuật. Bạn có thể tải về tại: <http://www.gimp.org/>.



### 2. Cleaner:

Bạn có thể tải về tại địa chỉ: <http://www.piriform.com/ccleaner/download>. Đây là một chương trình giúp dọn dẹp, tăng lực máy tính một cách hiệu quả. Được ra mắt vào năm 2003 với tên gọi Crap Cleaner, tính tới nay nó vẫn nằm trong số các phần mềm hiệu quả nhất trong vô số các sản phẩm tương tự, hơn nữa nó lại là phần mềm miễn phí. CCleaner quét sạch các thứ thừa thãi và không cần thiết do hệ điều hành Windows tạo ra trong quá trình sử dụng như các file tạm, các registry bị lỗi, các file ghi quá trình hoạt động, các file lưu bộ nhớ đệm của trình duyệt và nhiều thứ khác nữa. Bên cạnh đó, phần mềm

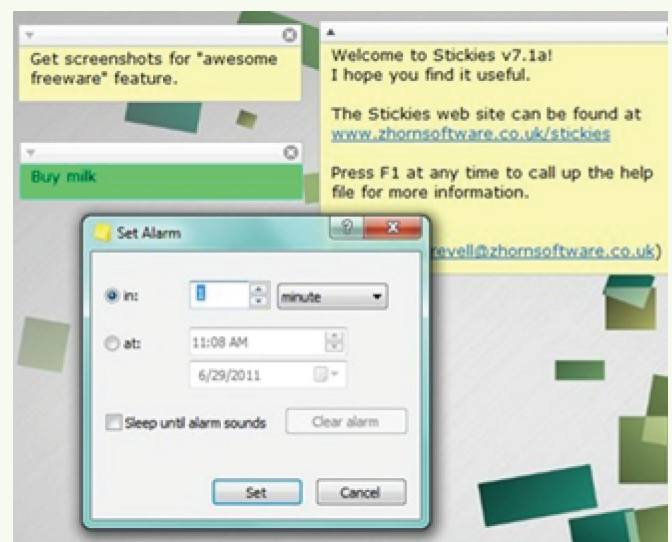
hoạt động rất ổn định và cập nhật thường xuyên.

### 3. OpenOffice.org:



OpenOffice.org có hai phiên bản tiếng Việt và tiếng Anh. Bạn có thể tải phiên bản tiếng Anh tại: <http://www.openoffice.org/> và phiên bản tiếng Việt tại: <http://vi.openoffice.org/>. OpenOffice.org là một bộ sản phẩm được thiết kế dựa trên mã nguồn mở cho phép người dùng xử lý văn bản, bảng tính, cơ sở dữ liệu, tạo file thuyết trình và vẽ như các chương trình Office. Vẫn tiện lợi nhất ở chỗ OpenOffice.org là phần mềm miễn phí mà cung cấp các tính năng gần như không thua kém gì các sản phẩm tốn phí. OpenOffice có thể nói là rất "già" trong mắt người dùng, nhưng nó vẫn cải tiến giao diện, cho phép tương thích hoàn toàn với các tài liệu do Microsoft Office tạo ra.

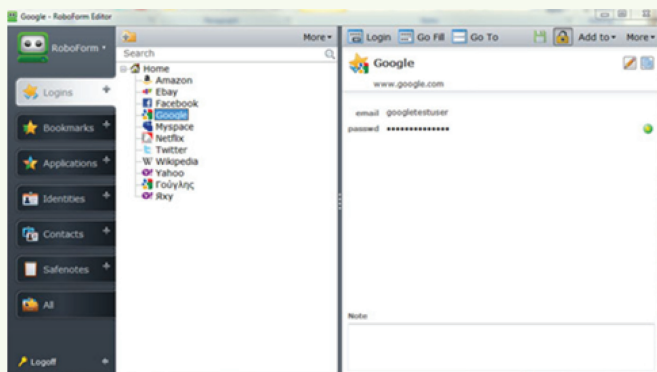
### 4. Stickies:





Bạn có thể tải phần mềm về tại: <http://www.zhornsoftware.co.uk/stickies/download.html>. Stickies của Zhorn Software là một chương trình hiển thị các ghi chú ảo trên màn hình máy tính của bạn. Tuy nó nhỏ gọn nhưng tính năng lại rất phong phú. Chương trình này giúp bạn ghi chú để quản công việc thông qua hiển thị thông báo nhắc nhở trên màn hình máy tính thay vì bạn phải ghi ra giấy và dán ở đâu đó. Bạn có thể đặt các mốc thời gian khác nhau, tạo các danh sách có ô đánh dấu chọn/bỏ chọn và thậm chí cài đặt những ghi chú định kỳ bật lên nhắc nhở một cách tùy ý.

### 5. RoboForm:

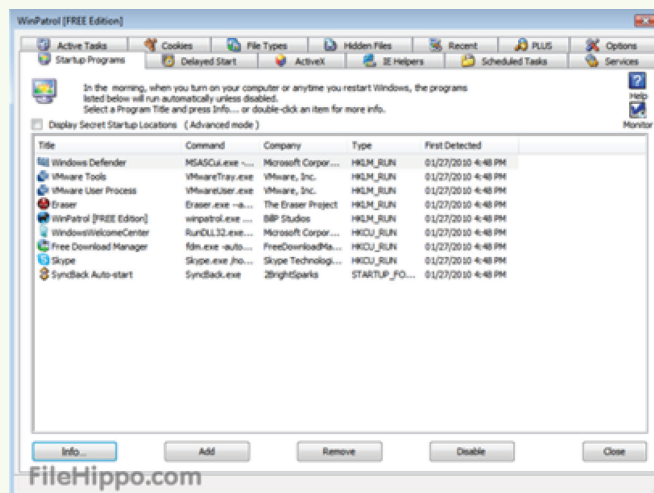


Bạn có thể tải về tại địa chỉ: <http://www.roboform.com/>. RoboForm có mặt cho người dùng vào tận năm 1999, có thể nói là một trong các chương trình dạng này có mặt sớm nhất trên thị trường. Giúp người dùng điền và lưu trữ các thông tin mà họ đã sử dụng trên các trang web khác nhau chỉ bằng một cú nhấn chuột. Bên cạnh các thông tin về tên đăng nhập và mật khẩu, RoboForm cũng lưu trữ các thông tin cá nhân (gồm tên, địa chỉ, số điện thoại...) của người dùng và cho phép dán chúng lên các trang web một cách dễ dàng. Người dùng cũng có thể sử dụng RoboForm để lưu trữ các ghi chú, tạo ra các mật khẩu có tính bảo mật cao, qua đó giúp các trải nghiệm trực tuyến trở nên an toàn hơn. Đối với phiên bản miễn phí này cho phép lưu trữ thông tin trên 10 website. Nếu có nhu cầu cao hơn, người dùng phải mua bản trả phí với giá 20 USD/năm.

### 6. WinPatrol:

WinPatrol là phần mềm an ninh theo dõi các thay đổi trái phép trong hệ thống máy tính người dùng. Đây có thể nói là "võ sĩ" không đối thủ trong suốt một thời gian dài lĩnh vực này, nhất là

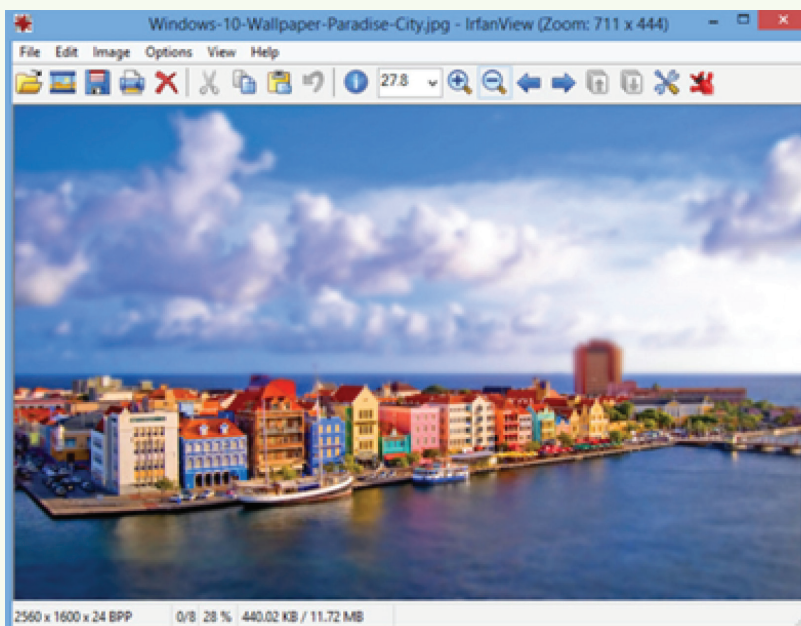
về phương diện bảo mật trực tuyến. Nó giúp người dùng phát hiện và kiểm soát các hoạt động lạ trên máy tính do các phần mềm độc hại và các chương trình thay đổi trang chủ trình duyệt web. Nó cũng cho phép người dùng tắt các chương trình không cần thiết làm chậm quá trình khởi động máy. Bạn có thể tải chương trình này của hãng BillP Studio về tại: <http://www.winpatrol.com/>.



### 7. IrfanView:

IrfanView của công ty Irfan Skiljan là một chương trình xử lý ảnh nhỏ gọn, đơn giản. Nó rất hữu dụng trong việc cắt xén, chỉnh kích cỡ và cung cấp một số hiệu ứng khác trong việc xử lý ảnh. Với các nhu cầu cơ bản thì IrfanView là một lựa chọn tốt vì nó khởi động rất nhanh, dung lượng chương trình chỉ chiếm 1,5MB. Bạn có thể tải về tại: <http://www.irfanview.com/>.

Thành Trăm





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

## VI) Làm thế nào chẩn đoán được đột quỵ?

Xác nhận chẩn đoán và điều trị ban đầu đột quỵ hầu như luôn diễn ra trong bệnh viện.. Chẩn đoán sớm được thực hiện bằng cách đánh giá các triệu chứng, xem xét lịch sử y tế của bạn, thực hiện kiểm tra thể chất và tiến hành các xét nghiệm.

Xét nghiệm lúc nào cũng cần thiết:

- Xác nhận chẩn đoán đột quỵ.
- Xác định xem đó là đột quỵ do thiếu máu cục bộ hay xuất huyết.

• Đánh giá mức độ thiệt hại cho não.

Các xét nghiệm hình ảnh của não bao gồm:

- chụp cắt lớp vi tính (CT): Chụp X-quang đặc biệt tạo ra hình ảnh 2 hoặc 3 chiều.
- Quét hình ảnh cộng hưởng từ (MRI) (thử nghiệm này sử dụng một nam châm lớn, sóng vô tuyến năng lượng thấp và máy tính để tạo ra hình ảnh 2 hoặc 3 chiều).

Siêu âm vùng cổ cũng có thể được thực hiện để xác định xem đột quỵ có phải do động mạch cảnh bị nghẹt ở cổ vùng hay không.

Các xét nghiệm khác có thể được đề nghị bao gồm xét nghiệm máu và điện tâm đồ (ECG).

Đôi khi, bác sĩ cần làm LP: Chọc vùng thắt lưng (trong đó bác sĩ lấy một mẫu dịch não tủy - chất lỏng bao quanh não và tủy sống của bạn) có thể được đề nghị để giúp chẩn đoán đột quỵ do xuất huyết dưới nhện.



## VII) Làm thế nào để điều trị đột quỵ?

Nếu đột quỵ đã xảy ra, điều trị nên được bắt đầu ngay khi

chẩn đoán đột quỵ để đảm bảo rằng không có tổn thương nào nữa đối với não.

A) Điều trị ngay lập tức đột quỵ do thiếu máu cục bộ:

Nếu nguyên nhân của đột quỵ là do cục máu đông, dùng thuốc làm tan cục máu đông đôi khi được đưa ra. Tuy nhiên, đây không phải là một điều trị phù hợp cho tất cả các cơn đột quỵ, và có những tác dụng phụ đáng kể cần được xem xét. Vì vậy có những hướng dẫn nghiêm ngặt để xác định chính xác các trường hợp nên sử dụng.

Điều trị bằng thuốc alteplase làm tan cục máu đông có thể cải thiện kết quả khi được đưa ra trong vòng 4,5 giờ kể từ khi xuất hiện triệu chứng. Trong hầu hết các trường hợp, càng sớm sau khi bắt đầu điều trị triệu chứng, kết quả càng tốt.

Ở một số trung tâm chuyên khoa, một số thủ tục được gọi là liệu pháp điều trị thần kinh có thể được cung cấp để điều trị một số người bị đột quỵ do thiếu máu cục bộ. Trong các phương pháp điều trị này, một ống thông có thể được đưa vào mạch máu ở háng và luồn qua cơ thể để đến động mạch bị chặn đã gây ra đột quỵ. Ống thông có thể được sử dụng để loại bỏ hoặc làm tan cục máu đông. Một lần nữa, điều trị sớm là rất quan trọng - điều trị này cần được thực hiện trong vòng vài giờ kể từ khi xuất hiện triệu chứng.

Trong trường hợp đột quỵ do thiếu máu cục bộ, người ta thường cho dùng aspirin để giảm kích thước của đột quỵ và giảm nguy cơ đột quỵ thứ hai. Aspirin nên được giữ lại trong 24 giờ nếu alteplase đã được đưa ra. Sau khi bắt đầu nó thường được thực hiện hàng ngày.

Điều trị để ngăn ngừa đột quỵ thiếu máu cục bộ thứ hai:

Điều quan trọng là giảm nguy cơ bị đột quỵ bằng cách thay đổi lối sống (xem bên dưới) và dùng thuốc. Đôi khi phẫu thuật được khuyến khích.

Tùy thuộc vào loại và nguyên nhân gây đột quỵ của bạn, thuốc chống tiểu cầu hoặc thuốc chống đông máu (chất làm loãng máu) thường được chỉ định để giúp ngăn ngừa cục máu đông mới hình thành, để ngăn ngừa đột quỵ trong tương lai.

Thuốc chống tiểu cầu bao gồm:

- Aspirin cộng với dipyridamole (tên thương hiệu Asasantin); và
- Clopidogrel (ví dụ: Iscover, Piax, Plavix).

Những người bị rung tâm nhĩ (hoặc các bệnh tim khác có đột quỵ do cục máu đông đi từ tim) có thể được kê đơn thuốc chống



► đông máu như:

- Warfarin (Coumadin hoặc Marevan); hoặc là
- Một loại thuốc chống đông máu mới, như: Dabigatran (Pradaxa), Rivaroxaban (Xarelto) hoặc apixaban (Eliquis).

Chảy máu là một tác dụng phụ quan trọng của thuốc chống đông máu, vì vậy nguy cơ chảy máu cần phải được xem xét trước khi bắt đầu các loại thuốc này.

Bác sĩ sẽ thảo luận về những rủi ro và lợi ích của những loại thuốc này với bạn, có tính đến tình trạng và các yếu tố rủi ro cá nhân của bạn. Việc lựa chọn thuốc chống đông máu sẽ phụ thuộc vào các yếu tố này.

Các loại thuốc để điều trị huyết áp cao và Cholesterol cao cũng có thể được khuyến nghị.

Khi có tắc nghẽn trong động mạch cổ, phẫu thuật có thể được thực hiện để loại bỏ sự tích tụ của mảng bám để ngăn ngừa đột quỵ trong tương lai. Hoạt động này được gọi là phẫu thuật cắt bỏ nội mạc động mạch cảnh.

B) Điều trị đột quỵ do xuất huyết não:

Điều trị đột quỵ xuất huyết phụ thuộc vào nguyên nhân. Phẫu thuật não hoặc các thủ tục ít xâm lấn khác có thể được khuyến nghị cho một số người. Dù sao xuất huyết não khó điều trị hơn, nhiều tử vong hơn là nhũn não do thiếu máu cục bộ. Nếu bạn đã dùng thuốc chống đông máu, bác sĩ sẽ dừng ngay những thuốc này và cũng có thể cho thuốc để đảo ngược tác dụng của chúng để cố gắng cầm máu trong não. Huyết áp của bạn cũng có thể cần phải được kiểm soát khẩn cấp bằng thuốc. Ở những người bị đột quỵ do xuất huyết do xuất huyết nội sọ, điều trị huyết áp cao liên tục có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ khác.

**VII) Phục hồi chức năng sau đột quỵ:**

Một khi đột quỵ đã làm hỏng não vĩnh viễn, tổn thương không thể hoàn tác. Tuy nhiên, nhiều triệu chứng có thể cải thiện đáng kể sau đột quỵ bởi vì các khu vực não ở ngoại vi của đột quỵ có thể phục hồi. Phục hồi là một quá trình liên tục. Phục hồi chức năng thành công sau đột quỵ phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm mức độ tổn thương não, tốc độ phục hồi đột quỵ bắt đầu, thái độ của bạn và sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè.

Nhờ những tiến bộ trong điều trị và phục hồi chức năng, nhiều người bị đột quỵ có thể sống một cuộc sống đầy đủ. Đối với một số người, việc phục hồi chỉ mất vài tuần trong khi đối với những người khác có thể mất vài tháng hoặc thậm chí nhiều năm. Phục hồi chức năng bao gồm chăm sóc phối hợp từ nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như: Bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội và nhân viên tư vấn. Phục hồi chức năng có thể bao gồm nhiều

loại trị liệu bao gồm:

- Vật lý trị liệu để cải thiện kiểm soát cơ bắp, phối hợp và cân bằng.
- Trị liệu ngôn ngữ để kiểm chế cơ mặt và ngôn ngữ, đồng thời giúp đỡ rối loạn ăn và nuốt.
- Liệu pháp nghề nghiệp để cải thiện sự phối hợp mắt của Hand và các kỹ năng cần thiết cho các công việc sinh hoạt hàng ngày, như tắm rửa và nấu ăn.

Gia đình cũng rất quan trọng trong quá trình phục hồi chức năng. Các thành viên trong gia đình có thể sẽ được yêu cầu giúp người đó lấy lại các kỹ năng bị mất bằng cách khuyến khích họ sử dụng cánh tay hoặc chân bị ảnh hưởng, giúp họ nói hoặc dạy họ cách thực hiện các nhiệm vụ có thể bị lãng quên, như chải tóc hoặc sử dụng chén, dao và nĩa. Trầm cảm và lo lắng là phổ biến ở những người đã bị đột quỵ. Điều quan trọng là những vấn đề này được chẩn đoán và điều trị sớm, vì điều trị các vấn đề tâm lý có thể giúp phục hồi chức năng sau đột quỵ. Nhiều người đã bị đột quỵ thường cảm thấy mệt mỏi. Mệt mỏi là một triệu chứng phổ biến và là một phần bình thường của sự phục hồi và nó thường được cải thiện sau vài tháng.

**VIII) Làm thế nào tôi có thể giảm nguy cơ đột quỵ?**

Có một số yếu tố rủi ro, chẳng hạn như tuổi tác, giới tính và lịch sử gia đình, có thể thay đổi. Tuy nhiên, có một số yếu tố rủi ro có thể được giải quyết bằng thay đổi lối sống hoặc dùng thuốc để giúp ngăn ngừa đột quỵ.

Điều trị các yếu tố rủi ro như:

- Đến bác sĩ thường xuyên để kiểm tra huyết áp và dùng thuốc thích hợp.
  - Kiểm tra Cholesterol - bác sĩ có thể đề nghị thay đổi lối sống hoặc thuốc để giảm Cholesterol.
  - Kiểm soát bệnh tiểu đường của bạn nếu bạn mắc phải.
- Thay đổi lối sống có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ bao gồm:
- Bỏ hút thuốc.
  - Ăn chế độ ăn uống lành mạnh (chế độ ăn nhiều rau và trái cây, ít muối và chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa được khuyến nghị);
  - Giảm cân nếu bạn thừa cân;
  - Giảm lượng rượu (hạn chế rượu không quá 2 ly tiêu chuẩn mỗi ngày).
  - Có đủ hoạt động thể chất (ít nhất 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần).

**Bs Dương Minh Hoàng**



# Kiểm soát bệnh động kinh QUA CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG



Động kinh là bệnh rối loạn mạn tính liên quan đến hệ thần kinh với các triệu chứng điển hình như: Co giật bắp thịt, sùi bọt mép, mắt trợn ngược, cắn lưỡi, bất tỉnh, mất kiểm soát tiêu tiểu hoặc có cảm giác lạ. Các cơn co giật thường không có nguyên nhân và có tính chất lặp đi lặp lại. Ngoài ra, các triệu chứng co giật ở mỗi bệnh nhân có thể khác nhau. Chế độ ăn uống, sinh hoạt khoa học và cân đối sẽ giúp người bệnh động kinh kiểm soát các cơn co giật hiệu quả

## **Người bệnh động kinh nên ăn gì để có thể kiểm soát cơn co giật tốt hơn?**

Việc thực hiện một chế độ ăn uống cân bằng đảm bảo đủ dưỡng chất và giữ mức năng lượng ổn định cho não bộ đã được chứng minh có thể giảm tần số cơn co giật, động kinh hiệu quả. Những nhóm thực phẩm mà người bệnh động kinh nên tăng cường thêm vào khẩu phần ăn bao gồm:

**Chất béo và protein:** có nhiều trong bơ, phô mai, dầu cá, các loại hạt (hạt lanh, hạt hướng dương, hạt óc chó...), thịt nạc, tôm, cua, cá, hải sản... là nguồn cung cấp năng lượng ổn định cho não bộ. Khi năng lượng cung cấp cho não được duy trì ở mức ổn định sẽ giúp giảm những kích thích quá mức, nhờ đó phòng ngừa được tình trạng các cơn co giật tái phát.

**Chất xơ hòa tan:** Có nhiều trong chuối, bơ, táo, cà rốt, đậu Hà Lan, súp lơ, rau mồng tơi, hạnh nhân, gạo lứt, bột yến mạch... Đây là nguồn thực phẩm tốt mà người bệnh động

kinh nên thường xuyên sử dụng.

**Rau xanh, trái cây tươi** không chứa tinh bột: Cam, đào, cà chua, cải bó xôi, cải xoăn, bông cải xanh, bắp cải... rất giàu chất chống oxy hóa có khả năng bảo vệ tế bào não, giúp ngăn ngừa cơn co giật.

**Vitamin và khoáng chất:** Việc người bệnh động kinh tiêu thụ một số dưỡng chất như: Canxi, Magie, Taurine, GABA, Vitamin D, B6, axit Folic và Omega-3 có trong tôm, cua, cá, hải sản, hạt óc chó, dầu ô liu... được chứng minh có thể giúp giảm đáng kể cơn co giật, động kinh.

Việc tăng cường những thực phẩm có lợi cho sức khỏe là điều tất yếu nhưng người bệnh động kinh cũng cần lưu ý hạn chế một số thực phẩm có thể kích thích não bộ gây tăng tần số, mức độ các cơn co giật. Các thực phẩm cần tránh bao gồm: Cắt giảm lượng đường trong khẩu phần ăn; Hạn chế thực phẩm giàu Gluten (Gluten là tên gọi chung của các protein, thường được tìm thấy trong lúa mì, lúa mạch, súp đóng hộp... Chúng có khả năng kích thích não bộ khiến cơn co giật động kinh tái diễn nhiều hơn); Giảm tối đa các sản phẩm có chứa chất phụ gia, chất bảo quản; Ngưng uống rượu bia và các chất kích thích; Tránh sử dụng các chế phẩm từ sữa....



**Vũ Thanh Minh** – tổng hợp từ nhiều nguồn



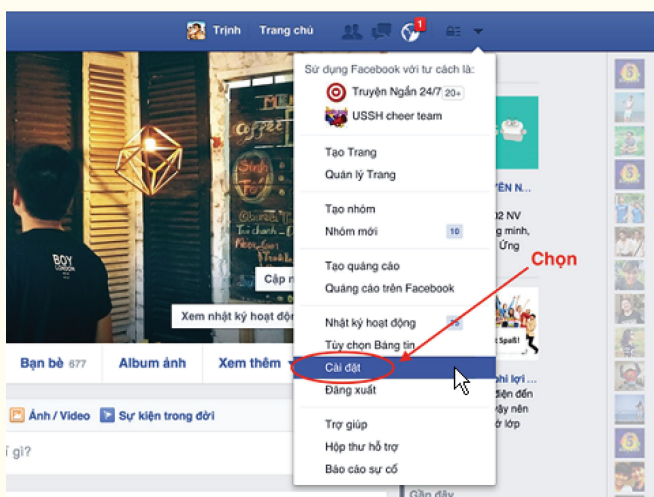


# Thiết lập bảo mật 2 lớp NHẪM BẢO VỆ TÀI KHOẢN FACEBOOK



Thiết lập bảo mật 2 lớp cho Facebook là cách bảo vệ tài khoản Facebook rất hữu hiệu, giúp bạn thoải mái chia sẻ tất cả mọi thứ trên Facebook mà không sợ kẻ xấu chiếm tài khoản để lừa đảo bạn bè và người thân.

Bảo mật 2 lớp cho Facebook thực chất là tính năng “xác minh 2 bước” được Facebook tích hợp ngay trong phần cài đặt để tăng cường an ninh cho người dùng. Tính năng này bao gồm 2 lớp bảo vệ: Lớp thứ nhất là mật khẩu đăng nhập Facebook, còn lớp thứ hai là một mã số (code) ngẫu nhiên được gửi đến chủ tài khoản qua điện thoại di động cho mỗi lần đăng nhập.



## Cách thiết lập bảo mật 2 lớp cho Facebook

Với cách thức thiết lập bảo mật 2 lớp cho Facebook này thì dù hacker có đánh cắp được mật khẩu tài khoản

Facebook của bạn vẫn không thể đăng nhập vào tài khoản vì còn vướng lớp bảo mật bằng mật khẩu thứ hai mà chỉ bạn mới biết. Việc thiết lập sẽ dễ dàng hơn trên máy tính. Hãy dành ra vài phút dùng máy tính để thực hiện các bước sau đây:

Bước 1: Đăng nhập vào tài khoản Facebook từ trình duyệt web trên máy tính.

Bước 2: Truy cập phần “Cài đặt” trên trang cá nhân của của bạn.

Truy cập mục “Cài đặt”

Bước 3: Chọn mục “Bảo mật” ở menu bên trái, nhấn vào nút “Chỉnh sửa” tại phần “Xét duyệt đăng nhập” ở danh sách bên phải.



Chọn “Chỉnh sửa” trong mục “Xét duyệt đăng nhập”

Bước 4: Sau đó đánh dấu vào ô “Yêu cầu mã bảo mật để truy xuất tài khoản của tôi từ trình duyệt lạ”

Tích vào ô “Yêu cầu mã bảo mật để truy xuất tài khoản của tôi từ trình duyệt lạ”



Bước 5: Nhấn vào “Bắt đầu” tại hộp thoại hiện ra, sau đó nhấn thêm nút “Tiếp tục” ở hộp thoại tiếp theo.

Chọn nút “Bắt đầu” để thiết lập 2 lớp bảo mật cho Facebook của bạn

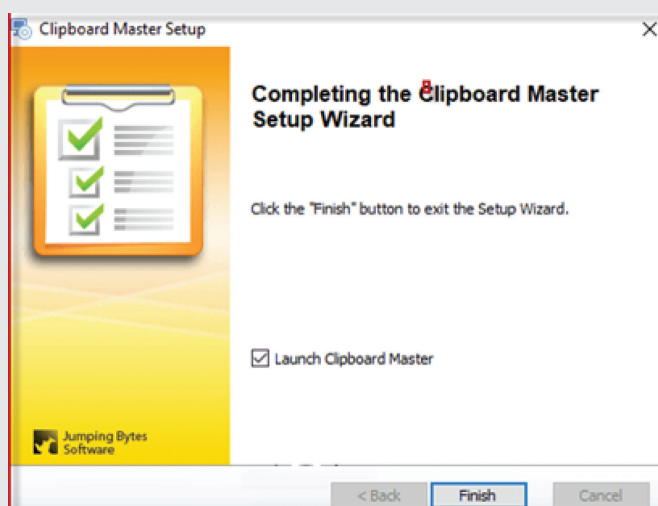
(Còn nữa)

**Lưu Quốc Cường** (Tổng Hợp)



# CLIPBOARD MASTER: GIẢI PHÁP TỐI ƯU CHO COPY VÀ PASTE

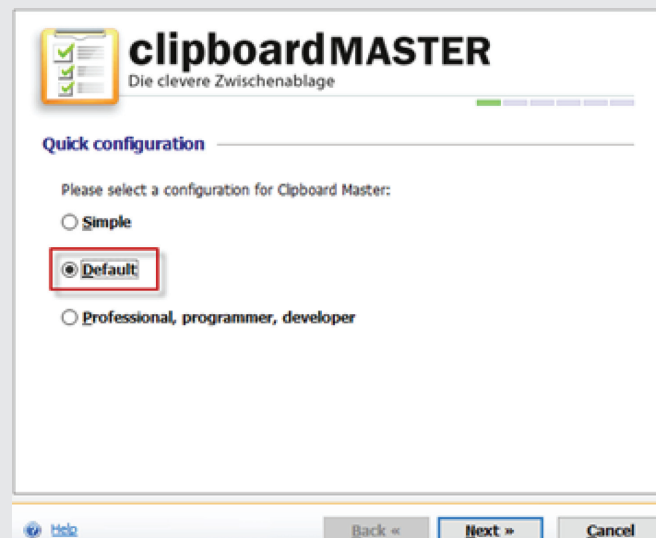
Khi sử dụng máy tính thường xuyên hàng ngày, bạn có thể thường gặp vấn đề lưu trữ một lúc nhiều loại dữ liệu khác nhau. Việc copy hay paste nhiều nội dung cùng lúc rất tốn thời gian. Chính vì thế, giải pháp để giải quyết vấn đề này là lựa chọn một phần mềm để hỗ trợ và Clipboard Master lựa chọn tốt nhất. Với Clipboard Master bạn có thể nhớ nhiều nội dung copy cùng một lúc, nghĩa là lưu trữ cùng lúc nhiều dữ liệu khác nhau với mọi định dạng ở trong một danh sách và có thể lựa chọn nhanh mỗi khi paste. Có công cụ tính toán các phép tính cực nhanh và được thực hiện ở bất cứ nơi đâu. Cung cấp một danh sách đặc biệt dùng để lưu trữ các tài khoản trực tuyến giúp đăng nhập cực kì nhanh chóng. Kèm các tính năng hữu ích như chụp một phần hay toàn màn hình, truy cập nhanh bàn phím ảo trên màn hình, định dạng nhanh một đoạn văn bản thành chữ hoa, chữ thường, sắp xếp theo chữ cái... Trước hết, bạn có thể truy cập vào địa chỉ: <https://www.clipboardmaster.com/download/download.html> để tải phần mềm về. Sau khi tải về thì bạn hãy nhấp đúp chuột vào file vừa tải bắt đầu cài đặt. Quá trình cài đặt sẽ diễn ra nhanh chóng, bạn chỉ việc nhấn Next, sau đó chọn Finish để kết thúc.



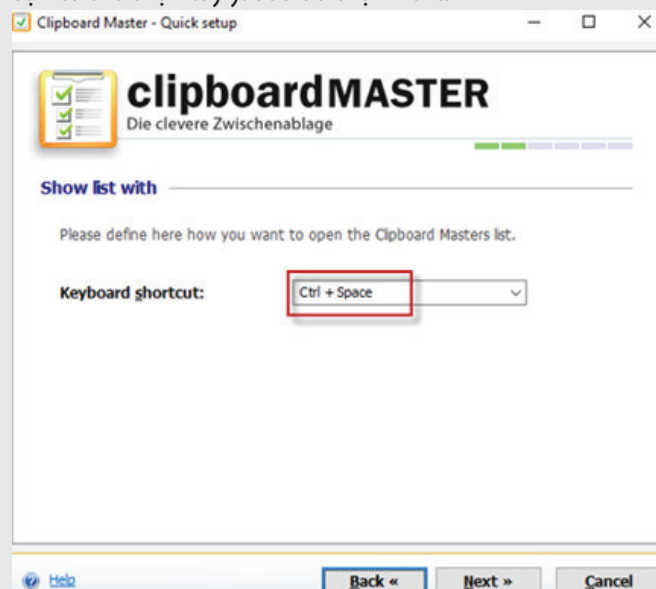
Tiếp theo, phần mềm sẽ tự mở lên một cửa sổ Window thiết lập các tính năng ban đầu. Trong cửa sổ hiển thị bên dưới các bạn chọn chế độ thiết lập mặc định là Default, sau đó chọn Next để tiếp tục.

Trong cửa sổ kế tiếp sẽ là phím tắt dành cho bảng Clipboard (bảng lưu trữ các thao tác dữ liệu), bạn có thể tùy

chỉnh theo ý muốn (ở đây thiết lập là Ctrl + Space), sau đó chọn Next.



Ở cửa sổ tiếp theo sẽ xuất hiện một tính năng nâng cao cho việc Copy văn bản, đây là tính năng giữ lại các đặc tính, định dạng của văn bản (In đậm, viết nghiêng, kích thước), bạn có thể chọn tùy ý. Sau đó chọn Next.



Tiếp theo sẽ là bảng chọn nhanh những tính năng định dạng văn bản khác nhau (In hoa, viết thường, chuyển chữ/số thành mã ASCII...). Bạn có thể tùy chọn, kích hoạt bằng cách dùng tổ hợp phím Ctrl + Menu. Sau đó chọn Next.

Ở cửa sổ cuối cùng, đây là chức năng cực kì hữu ích trong việc tính toán, bạn có thể ghi ra một cụm phép tính ở bất



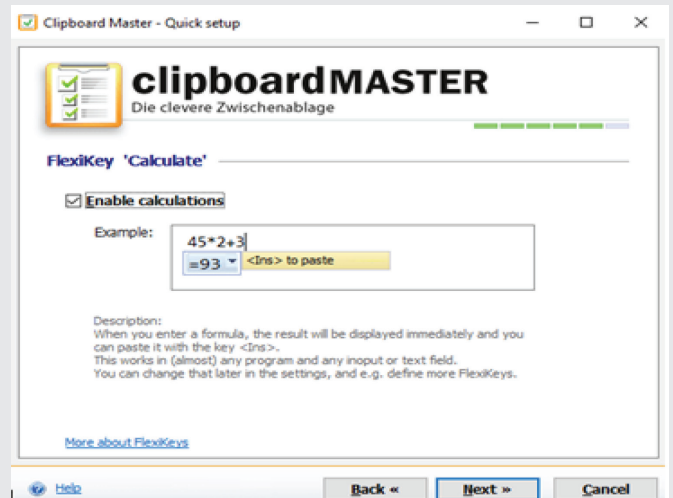
kì đầu (Ô Search của trình duyệt web, trong notepad, trong word, ...). Sau đó các bạn nhấn Next thì quá trình thiết lập sẽ hoàn tất.



Ngay sau khi cài đặt hoàn tất, ứng dụng sẽ xuất hiện ngay dưới thanh Taskbar, rất tiện lợi cho bạn mỗi khi muốn sử dụng. Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu cách sử dụng phần mềm. Bạn sẽ thấy giao diện chính của phần mềm như hình bên dưới bao gồm các tính năng cơ bản sau:

- Clipboard: Đây là chức năng chính của phần mềm, nó sẽ hiển thị cho bạn danh sách các thứ mà bạn vừa Copy. Nó có thể kích hoạt bằng phím tắt bạn vừa cài, đáng chú ý là phần mềm này vẫn lưu trữ dữ liệu ngay cả khi bạn tắt máy và chỉ mất khi bạn xóa nó. Cách xóa cực kì đơn giản đó chính là chọn dòng Show complete / list items... và chọn dòng bạn cần xóa rồi bấm phím Delete là xong. Từ bây giờ khi các bạn cần Paste một dữ liệu nào đó, bạn chỉ cần bấm phím tắt đã được cài từ trước và có hai cách sau đây là click vào dòng bạn muốn và dữ liệu bạn cần sẽ xuất hiện ngay. Tuy nhiên cách này không làm thay đổi dữ liệu Copy gần nhất khi bạn nhấn Ctrl +V. Hoặc

là bạn có thể chọn dòng đó và nhấn tổ hợp Ctrl +C thì nó sẽ thay đổi dữ liệu gần nhất và khi bạn bấm Ctrl + V dữ liệu đó sẽ được xuất hiện.



- Fixed Clipboard: Tính năng này giúp thay thế tên nhãn các dữ liệu bằng ghi chú riêng. Ví dụ 1 file hình ảnh có tên ttt.jpg và sau đó bạn dán nhãn cho nó là "abc" chẳng hạn. Các bạn chỉ cần chọn vào Create new item... Sau đó copy vào dữ liệu bạn muốn và gán nhãn vào ô đã định.

- Letter Closings: Chức năng này hiển thị một danh sách các cụm từ tiếng anh thông dụng và bạn có thể thêm theo ý bạn.

- Day and time: Chức năng này cho phép copy nhanh ngày tháng năm hiện tại của hệ thống.

- Special characters: Chức năng này hiển thị danh sách các kí tự đặc biệt, cách dùng và thêm giống như những chức năng trên.

- Password safe: Chức năng này cho phép lưu trữ các loại tài khoản mật khẩu nhanh. Để lưu một tài khoản mới bạn chỉ cần chọn dòng Create new item... và điền các thông tin.

- Tools: Chức năng này cung cấp một vài tính năng hữu ích như chụp ảnh một phần/ hoặc chụp ảnh toàn màn hình, truy cập bàn phím ảo trong màn hình, zoom màn hình, step recorder (lưu lại các thao tác window)... Cách sử dụng cực kì đơn giản, bạn chỉ cần click vào là chức năng sẽ thực hiện được ngay. Ngoài ra, bạn có thể thay đổi các thiết lập của phần mềm như tùy chọn các loại định dạng phần mềm được phép lưu trữ hay thay đổi các phím tắt, mục Setting sẽ cho phép bạn tùy chỉnh lại giao diện, thay đổi thuộc tính của các chức năng, tạm dừng/tắt phần mềm.



# 7 Loại trái cây và rau

## CHỐNG LẠI BỆNH UNG THƯ

### BẠN NÊN TIÊU THỤ THƯỜNG XUYÊN

Hãy nhớ rằng bạn cần phải cân nhắc đến những gì bạn ăn vào. Việc xem xét bao gồm các loại trái cây và rau chống ung thư trong chế độ ăn uống của bạn. Hãy ngăn chặn sự xuất hiện có thể của căn bệnh khủng khiếp này thông qua việc ăn uống lành mạnh.



Ăn trái cây và rau rất cần thiết cho cơ thể. Nó cũng quan trọng như một nguồn cung cấp Protein, Calo, Carbohydrate, Vitamin và khoáng chất; trong ngắn hạn các dưỡng chất này là nguồn nhiên liệu cho cơ thể con người.

Hãy tin tưởng rằng cả trái cây và rau đóng một vai trò nổi bật trong dinh dưỡng, cũng như với công tác phòng chống ung thư. Bởi vì điều này, bạn nên bao gồm các loại trái cây và rau giúp chống ung thư trong chế độ ăn uống thường xuyên của bạn.

Ăn không giống như nuôi dưỡng chính mình. Vì lý do này, hãy ngăn ngừa ung thư dễ dàng hơn với hai loại thực phẩm quan trọng gồm hoa quả và rau.

Thông thường, một chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng phải tương ứng với sự cân bằng giữa tất cả các loại thực phẩm, thậm chí nhiều hơn như vậy nếu nó là để ngăn chặn sự xuất hiện của bất kỳ loại ung thư nào.

- Trái cây trước hết là một nguồn năng lượng dinh dưỡng tuyệt vời.

- Mặt khác, các loại rau có chứa các vitamin và khoáng chất giúp hoạt động của hệ miễn dịch và củng cố các tế bào của bạn.

Các loại rau thường điều chỉnh lượng đường thừa trong

chế độ ăn phương Tây vốn chứa nhiều Calo. Đổi lại, chúng chống lại cả chất béo bão hòa và đường có ga.

Trái cây chứa các yếu tố cung cấp chất bổ sung cho cơ thể con người. Từ các chất chống oxy hóa, đến các loại Vitamin (A, B, C, E, K và D), chúng là một loại thực phẩm lý tưởng để giảm thiểu sự xuất hiện của bất kỳ loại ung thư nào.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiêu thụ trái cây và rau thường xuyên giảm đến 40% sự xuất hiện và lây lan của bất kỳ loại ung thư nào.

Nếu bạn là người đã từng thích ăn trái cây hoặc kèm theo món rau trong các bữa ăn, bạn sẽ thích điều này.

Bạn nên tiêu thụ các loại trái cây và rau sau đây có thuộc tính chống lại bệnh ung thư.

#### 1. Dứa

Trước hết, dứa có một đặc tính kỳ lạ có lợi cho cơ thể con người. Bromelain enzyme đã được công nhận cho hiệu ứng chống lại khối u lớn, vì nó có thuộc tính phá hủy lớp phủ bảo vệ một khối u.

Ngoài ra, nó cũng rất tốt trong việc sửa chữa DNA và tái cơ cấu tế bào. Theo thời gian, các tế bào có xu hướng phát triển với sức đề kháng lớn hơn đối với tác nhân gây bệnh bên ngoài.

#### 2. Táo:

Thuộc loại trái cây ngon và bổ dưỡng, táo cũng giúp chống lại sự xuất hiện và điều trị ung thư.

- Procyanidin là các hợp chất có hoạt tính sinh học được tìm thấy trong táo. Các hợp chất này gây ra cái chết của các tế bào ác tính một cách tự nhiên.

- Triterpenoids là các hợp chất Phytochemical tập trung với số lượng lớn trong vỏ táo. Nhìn chung, chúng giúp hạn chế và ngăn chặn sự sinh sản của các tế bào ung thư.

#### 3. Bơ:

Bơ chứa Lutein, là một yếu tố hiệu quả trong cuộc chiến chống ung thư. Lutein có thuộc tính làm giảm khả năng phát triển của các tế bào ung thư, đặc biệt là trong trường hợp ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới.

Ngoài các lợi ích chống oxy hóa, khoáng chất và protein, ăn bơ thường xuyên rất tốt cho việc tiếp cận lợi ích chống ung



► thư của nó.

#### 4. Cà tím:

Loại rau quả này chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa và Vitamin E trong vỏ. Tuy nhiên chúng là các hợp chất được gọi là Solanine và Cucurbitacin, các ancaloit có trách nhiệm phá hủy các tế bào khối u.

Phạm vi tác dụng của cà tím bao gồm ung thư cổ tử cung và ung thư dạ dày.

#### 5. Rau bina:

Loại rau này luôn được coi là thực phẩm rất bổ dưỡng vì nó chứa hàm lượng cao của các Vitamin A, sắt và axit Folic.

Tuy nhiên, hãy nhớ rằng rau bina là loại thực phẩm quan trọng để chống lại bệnh ung thư bởi vì nó chứa 13 chất dinh dưỡng thực vật. Cùng với các tính chất khác, điều này giúp làm giảm các tế bào tạo ra các khối u.

Rau bina đã được chứng minh có hiệu quả nhất trong việc

chống lại các bệnh ung thư như: Bệnh bạch cầu, ung thư vú và cổ tử cung, tuyến tiền liệt hoặc đại tràng.

#### 6. Các loại rau họ cải:

Có hơn 37 loại rau khác nhau. Tuy nhiên, bắp cải được biết đến nhiều nhất trong loại này. Thuộc tính của nó như là một loại rau chống ung thư liên quan đến việc sản xuất các chất chuyển hóa sinh học ngăn chặn sự sinh sản của các khối u ung thư.

#### 7. Tỏi:

Được ví là “vua” của các loại rau củ, tỏi chứa rất nhiều loại dược liệu được sử dụng rộng rãi trong lĩnh vực y tế. Tuy nhiên, chính hợp chất hoạt tính sinh học của tỏi tạo nên sự khác biệt trong việc chống ung thư.

Arginine, oligosaccharides, flavonoid và selen chịu trách nhiệm phòng ngừa các tế bào ung thư trong cơ thể. Các chất này đều có trong tỏi, đặc biệt là khi nó được lên men.

**Lưu Trường** (Theo Step to Health)

► *Tiếp theo trang 1*

## Thiếu vi chất trong thời đại @

Nếu so sánh với cái “thời ông bà anh” đứng đĩnh đạc xe đi học, đi hẹn hò, đi làm... thì ở cái thời @ mọi thứ đều trở nên “quá nhanh, quá nguy hiểm”. Mọi khoảng cách trở nên gần lại, từ chuyện gửi i meo cái vèo, đến chuyện họp hành làm việc qua các thiết bị viễn thông hiện đại, cả đến hẹn hò chat chít cũng thông qua cái màn hình máy tính.

Để đáp ứng phù hợp với cuộc sống ấy, con người thời @ cũng phải tăng tốc độ sống, dành nhiều thời gian hơn cho công việc hay học tập, cho các quan hệ xã hội và quan hệ công việc. Hậu quả thường thấy là quỹ thời gian trong ngày ngày càng trở nên ngắn lại. Với người đi học, đi làm ở các thành phố lớn, việc dành ra vài tiếng đồng hồ mỗi ngày để đi chợ về nấu một hai bữa ăn có đủ cá tươi rau xanh trở thành một điều xa xỉ may ra chỉ có thể có ở những cuối tuần. Các bữa ăn trong ngày, nhất là bữa trưa, thường được cung cấp bởi các hàng quán hoặc bếp ăn tập thể của các cơ quan. Bữa tối thường cũng chế biến nhanh từ các thức ăn được bảo quản trong tủ lạnh, chưa kể các bữa tối lai rai ở hàng quán với bạn bè.

Mặc dù các quán tiệm và các nơi cung cấp thực phẩm cũng có khuynh hướng phục vụ các khách hàng một cách tối ưu, từ chuyện chọn thực phẩm tốt tươi, đến chuyện chế biến thật ngon lành, thậm chí lo cả chuyện đa dạng thực phẩm cho các thượng đế đổi vị đổi món nữa, nhưng một đặc điểm chung của các bữa

ăn bên ngoài có thể ảnh hưởng trên sức khoẻ là thừa năng lượng, nhưng lại thiếu vi chất.

Năng lượng được cung cấp từ chất bột (cơm, bún, mì...), chất béo (dầu, mỡ, bơ...) và chất đạm (thịt, cá, tôm, cua...). Nếu cơ thể con người là một cái xe ô tô, các chất sinh năng lượng này có thể được ví như xăng, cần nạp mỗi ngày để cơ thể hoạt động. Thế nhưng, nếu chỉ đổ xăng, mà không có nhớt, dầu thắng, nước làm mát máy... ô tô nọ cũng sẽ sớm bị hư hỏng, lật dền, mất thắng... Các vi chất dinh dưỡng (bao gồm các Vitamin như: A, E, B, C... các chất khoáng vi lượng như: Đồng, Kẽm, Iốt, Sắt...) có vai trò tương tự nhớt, dầu thắng, nước làm mát máy... trong ô tô, giúp bảo vệ tế bào, giữ gìn sự khoẻ mạnh và tươi trẻ.

Thật ra, nếu đã biết rằng mình có nguy cơ thiếu vi chất nếu thường ăn những bữa vội bên ngoài, cũng không khó lắm để bổ sung các vi chất này một cách tự nhiên và cân đối khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày. Các vi chất dinh dưỡng thường có nhiều trong sữa, rau trái tươi, rong tảo... với những thành phần đậm đặc các chất dinh dưỡng quý như: Vitamin, chất khoáng, chất đạm thiết yếu... đồng thời có rất ít năng lượng, nên cũng giúp làm giảm nguy cơ mất cân đối khẩu phần do phong cách ăn nhanh, uống vội thời hiện đại. Đừng quên ăn thêm 1 chén rau tươi hay củ quả tươi trong mỗi bữa ăn chính, hoặc uống thêm 1 ly sữa vào bữa tối.

**ĐQG** (tổng hợp)



# KHUYẾN CÁO AN TOÀN VỀ VIỆC SẠC SMARTPHONE QUÁ ĐÊM



Lâu nay người dùng smartphone nói chung và người dùng iPhone nói riêng đều có khái niệm là sạc điện thoại qua đêm đến khi đầy pin mà không rút sạc ra thì sẽ gây tổn hại cho pin của thiết bị. Nhưng điều này thực sự không đúng. Pin của điện thoại thông minh ngày nay được thiết kế để bạn có thể sử dụng được khoảng 1 năm rưỡi hoặc 400 chu kỳ sạc đầy trước khi công suất của chúng dần bắt đầu hao mòn; do đó những lo ngại về việc sạc pin sau khi sạc đầy phần lớn là bị mọi người nói quá lên. Trong thực tế, theo một báo cáo của tạp chí Business Insider, thì có nhiều khả năng dẫn đến sự hao mòn của pin là cách mà chúng ta sử dụng điện thoại như thế nào trong ngày. Kyle Wiens, người đứng đầu iFixit – một công ty được biết với những màn “phanh dây” thiết bị công nghệ cũng như cung cấp những tài liệu hướng dẫn sửa chữa chúng cho biết: “Việc điện thoại của bạn cắm sạc qua đêm không làm ảnh hưởng hay giảm tuổi thọ pin. Nếu có ảnh hưởng thì đó là do cách bạn sử dụng pin, cách bạn dùng pin vào công việc của bạn trên thiết bị.”. Pin trên mỗi chiếc iPhone, iPad hay iPod touch là loại pin Lithium-ion, loại pin này không tính số lần sạc-xả mà nó tính số chu kỳ mà bạn nạp đầy cho nó. Một chu kỳ được tính khi bạn sử dụng (xả) một lượng pin tương đương với 100% công suất của pin, nhưng không nhất thiết là từ một lần sạc.

Mẹo để sạc pin qua đêm:

Nhờ vào những tiến bộ hiện đại trong công nghệ pin, hầu hết các điện thoại thông minh ngày nay đều được thiết kế để giảm đáng kể dòng điện khi pin đạt 100%. Điều này đáng chú ý vì hai lý do:

Một là, nếu bạn giống như hầu hết mọi người, bạn sạc pin điện thoại thông minh của mình trong khi

bạn đang ngủ.

Hai là, bởi vì bạn có thể sẽ không thức dậy lúc nửa đêm chỉ để rút phích cắm sạc khi máy đã được sạc đầy.

Điều mà bạn nên lo lắng đó chính là nhiệt độ của thiết bị và nơi bạn đặt nó. Vì việc sạc pin là cơ chế dẫn nhiệt, nên điện thoại thông minh của bạn sẽ nóng lên đáng kể khi cắm vào nguồn điện. Do đó, nếu bạn muốn sạc pin qua đêm, hãy đặt thiết bị ở một nơi thoáng mát, hạn chế đặt trên đệm, gối hoặc chăn vì những thứ này sẽ làm cho thiết bị của bạn nóng lên nhanh chóng khi sạc pin. Bằng cách đó, bạn sẽ không phải lo lắng về các yếu tố như máy quá nóng và có khả năng làm hỏng các thành phần bên trong của thiết bị.



**Lưu Thừa** – Triệu Vỹ (Theo iDropNews)



**Hiện nay công nghệ không dây đã tiếp quản công nghệ có dây truyền thống. Đúng vậy, đã qua rồi những ngày bạn phải cắm cáp USB kết nối giữa điện thoại và máy tính để sao chép dữ liệu. Với sự hỗ trợ của 2 phần mềm ES File Explorer và FileZilla, bạn hoàn toàn có thể truyền dữ liệu giữa điện thoại thông minh chạy Android và chiếc máy tính cá nhân của mình.**

ES File Explorer là trình quản lý tệp miễn phí cho hệ điều hành Android. Nó là một ứng dụng rất phổ biến và đi kèm với rất nhiều tính năng hữu ích ngoài việc quản lý tập tin đơn giản. Và một trong những tính năng này là khả năng khởi động một Server FTP ngay trên điện thoại di động của bạn. Chúng ta sẽ tận dụng tính năng này để chuyển các tệp giữa máy tính Windows và Điện thoại hoặc Máy tính bảng chạy Android. Trước khi bạn tiếp tục, hãy đảm bảo cả máy tính và thiết bị di động của bạn đều được kết nối với cùng một mạng thông qua Wi-Fi hoặc LAN.

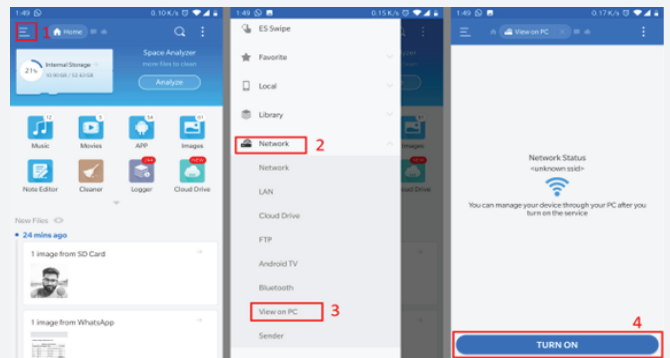
Các bước thực hiện truyền dữ liệu giữa Android và Windows:

1. Bạn cần cài đặt ES File Explorer (phiên bản tiếng Việt) trên thiết bị di động chạy Android của mình bằng cách truy cập Google Play Store và tìm kiếm với cụm từ ES File Explorer sau đó thực hiện cài đặt như các ứng dụng khác.

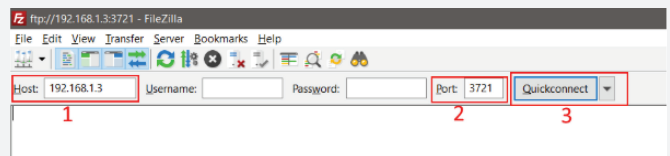
2. Mở ứng dụng lên và cấp quyền truy cập bộ nhớ thiết bị khi được nhắc lệnh (nhấn nút Đồng ý)

3. Nhấp vào biểu tượng 3 thanh ngang nằm góc trên bên trái, cuộn xuống rồi nhấn vào mục Network (Mạng), chọn View on Pc (Trình quản lý từ xa) và sau cùng nhấn nút TURN ON (Bật) để khởi động một Server FTP cục bộ trên điện thoại của bạn. Sau khi bạn bật tính năng này, ứng dụng sẽ hiển thị một dòng địa chỉ ftp://địa chỉ IP:Cổng/ để sau đó bạn sử dụng các thông tin để truy cập từ máy tính Windows.

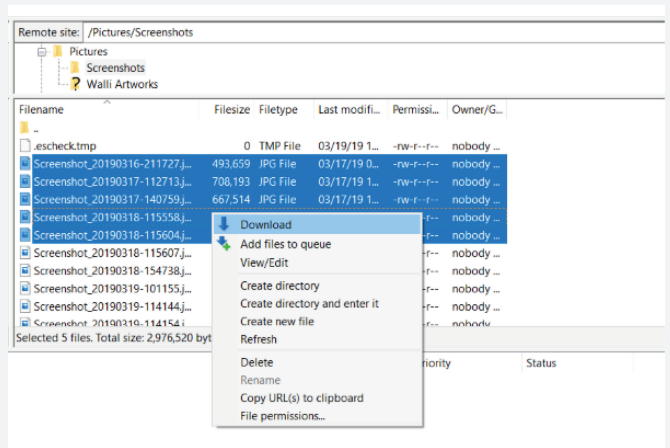
4. Như vậy Server hiện đang chạy, bạn cần một client FTP để xem nội dung và tương tác với Server. Khi đó bạn nên sử dụng FileZilla dành cho Windows, đây là một máy Client FTP miễn phí và rất dễ sử dụng. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng bất kỳ ứng dụng Client FTP nào khác tùy theo sự thuận tiện của bạn.



5. Cài đặt và mở ứng dụng FileZilla Client (<https://filezilla-project.org/>) trên máy tính của bạn. Từ cửa sổ phần mềm, bạn nhập địa chỉ IP vào ô Host, số cổng vào ô Port như đã cung cấp ở trên rồi nhấn nút Quickconnect.



Bây giờ bạn đã kết nối với Server FTP của điện thoại di động. Ở bên phải của cửa sổ FileZilla, bạn có thể duyệt dữ liệu của điện thoại. Và ở phía bên trái, bạn có thể duyệt dữ liệu của máy tính. Để tải xuống bất cứ thứ gì từ điện thoại của mình, bạn nhấp chuột phải vào chúng và chọn Download. Tương tự, nếu bạn muốn tải lên bất cứ thứ gì từ máy tính vào điện thoại của mình, nhấp chuột phải vào bất kỳ tệp / thư mục nào ở khung bên trái và chọn Upload. Đây là cách bạn có thể thiết lập việc truyền dữ liệu không dây giữa Điện thoại Android và máy tính Windows dễ dàng hơn bao giờ hết.





# Những ứng dụng chỉnh sửa ảnh TRỰC TUYẾN THAY THẾ PHOTOSHOP



Photoshop là một trong những ứng dụng hiệu chỉnh ảnh rất phổ biến. Tuy nhiên với hầu hết người dùng phổ thông thì Photoshop quá chuyên nghiệp và cồng kềnh, cài đặt khá vất vả. Bài viết sau, xin giới thiệu đến bạn đọc những ứng dụng chỉnh sửa ảnh trực tuyến hỗ trợ đầy đủ các tính năng cơ bản hoàn toàn có thể thay thế Photoshop.

### 1. Pixlr:



Pixlr có bố cục gần giống Photoshop nên việc làm quen và sử dụng dịch vụ chỉnh sửa ảnh này khá dễ dàng và đơn giản. Pixlr hỗ trợ đầy đủ các công cụ giúp bạn thiết kế, vẽ và chỉnh sửa ảnh. Bạn có thể sử dụng một số hiệu ứng được thiết kế sẵn cũng như có thể dễ dàng tạo các lớp (layer) khi cần thiết.

Bạn có thể truy cập địa chỉ: <http://apps.pixlr.com/editor/> để trải nghiệm

### 2. SumoPaint:

Sumo Paint cũng tương tự như Photoshop. Bạn có thể tạo ra các layer với chế độ hòa trộn, lưu hình ảnh với nhiều layer, hỗ trợ các hiệu ứng và các công cụ mạnh như: Clone Stamp, Magic Wand, Transform, Smudge, Curve, Blur ...



Bạn có thể truy cập địa chỉ: <http://www.sumopaint.com/home/> để trải nghiệm.

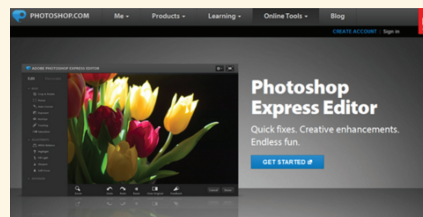
### 3. Fotoflexer:



FotoFlexer cung cấp giao diện đơn giản giúp bạn có thể dễ dàng chỉnh sửa ảnh từ Photobucket, Flickr và các nguồn trực tuyến khác.

Bạn có thể truy cập địa chỉ: <http://fotoflexer.com/> để trải nghiệm.

### 4. Photoshop Express:



Đây là phiên bản web của Adobe Photoshop. Phiên bản này hỗ trợ cả máy tính và các thiết bị di động tương thích. Bạn có thể chia sẻ, lưu trữ và chỉnh sửa hình ảnh trong trình duyệt web. Mặc dù là phiên bản web nhưng Photoshop

Express cũng cung cấp rất nhiều tính năng tốt của Photoshop. Một số các tính năng chính như: cắt xén, thay đổi kích thước, mắt đỏ, phơi sáng, độ bão hòa, sắc nét và tập trung mềm. Bạn cũng có thể trang trí hình ảnh của bạn với bong bóng, văn bản và khung hình. Truy cập địa chỉ: <http://www.photoshop.com/tools/expresseditor?wf=editor> để trải nghiệm.



Truy cập địa chỉ: <http://www.fotor.com/> để trải nghiệm.

### 5. Fotor:

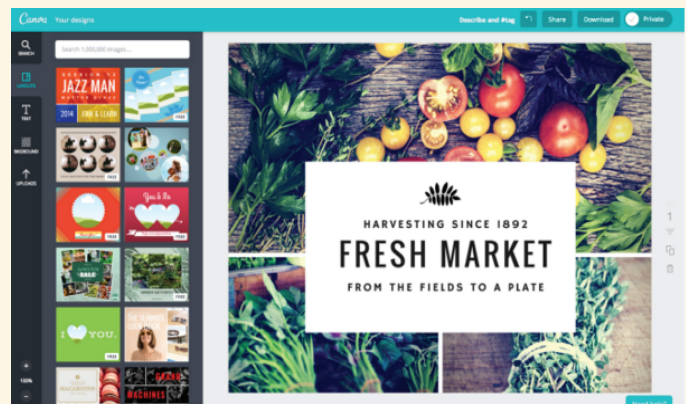
Với giao diện đẹp mắt cũng như khả năng hỗ trợ đa nền tảng, Fotor là một trong những đối thủ nặng ký của Photoshop Express và Pixlr.

Truy cập địa chỉ: <http://www.fotor.com/> để trải nghiệm.

### 6. Canva:

Canva là một đơn giản, kéo–và–thả, phần mềm thiết kế đồ là hoàn toàn trực tuyến và miễn phí để sử dụng, mọi người rất thích tiện ích của nó. Canva chỉ trong 1 năm ngắn mà đã có 1,4 triệu người sử dụng. Truy cập vào đây để trải nghiệm: [https://www.canva.com/vi\\_vn/](https://www.canva.com/vi_vn/)

Quốc Cường (Theo Technorms)



Phát hành vào ngày 20 hàng tháng  
 Tổng biên tập: ThS. Nguyễn Thị Hoàng - 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](mailto:nostdn@vnn.vn)  
 GPXB số: 23/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai  
 cấp ngày 11/02/2019. Số lượng in 5.200 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 0251.393.8888)



SỐ 05/2018  
20-05-2018

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ TỈNH ĐỒNG NAI

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