



BẢN TIN

# KHOA HỌC & ỨNG DỤNG

SỐ 10/2018

20-10-2018  
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

## MANG XÃ HỘI MINDS, MỘT ĐỐI THỦ MỚI CỦA FACEBOOK



▶ xem tiếp trang 4

## SỐT THẤP KHỚP (Rheumatic fever)

1) Bệnh sốt thấp khớp là gì? Sốt thấp khớp là một bệnh viêm có thể phát triển như là một biến chứng của bệnh viêm họng liên cầu tan máu nhóm A không được điều trị hay không đầy đủ hoặc bệnh sốt tinh hồng nhiệt (scarlet fever). Viêm họng và sốt tinh hồng nhiệt đều là do nhiễm vi khuẩn liên cầu tan máu nhóm A (Streptococcus).

Sốt thấp khớp là một bệnh phổ biến nhất ở trẻ em từ 5 đến 15 tuổi, mặc dù nó cũng có thể phát triển ở trẻ nhỏ và người lớn. Mặc dù viêm họng liên cầu là rất phổ biến, nhưng sốt thấp khớp lại là hiếm gặp ở Hoa Kỳ và các nước phát triển khác. Tuy nhiên, bệnh sốt thấp khớp lại khá phổ biến ở nhiều quốc gia đang phát triển. Sốt thấp khớp có thể gây tổn thương vĩnh viễn cho tim, bao gồm các van tim bị tổn thương và suy tim. Điều trị sớm có thể làm giảm tổn thương do viêm, giảm đau và các triệu chứng khác và ngăn ngừa sự tái phát của bệnh sốt thấp khớp.

▶ xem tiếp trang 8

## DẦU TẦM VÀ CÔNG DỤNG VỚI NGƯỜI DÙNG



▶ xem tiếp trang 2

## GIẢI PHÂN MẢNH TRÊN CÁC HỆ ĐIỀU HÀNH THÔNG DỤNG

Giải phân mảnh (Defragment) là một việc làm hết sức quen thuộc với người dùng Windows, đặc biệt trên các máy cũ sử dụng Hard Disk Drive. Việc giải phân mảnh ổ đĩa định kì sau mỗi vài tháng hay vài tuần như một cách giúp tăng tốc hệ thống. Nhưng điều này có luôn đúng hay không. Bài viết sau đây sẽ cùng bạn tìm ra giải pháp hiệu quả nhất.

Vi sao chúng ta phải giải phân mảnh? Có thật là người dùng OS X hay Linux không bị phân mảnh HDD? Và nếu bạn xài những bản

▶ xem tiếp trang 10

### Trong số này:

- 6 lợi ích của chuối xanh mà bạn có thể không biết Trang 3
- Tạo một video ấn tượng từ hình ảnh của bạn trên Facebook Trang 6
- Thêm ứng dụng từ Windows Store Apps vào danh sách khởi động cùng windows 10 Trang 7
- Điều khiển máy tính Windows 10 từ xa bằng thiết bị Android Trang 14



▶ Tiếp theo trang 1

# DÂU TẦM VÀ CÔNG DỤNG VỚI NGƯỜI DÙNG



Quả dâu tằm chứa nhiều sắt, Riboflavin, Vitamin C, Vitamin K, Kali, Phốt pho và Canxi cũng như một lượng chất xơ và các hợp chất hữu cơ, bao gồm: Phytonutrients, Zea-xanthin, Resveratrol, Anthocyanins, Lutein... Mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe như:

**Hỗ trợ tiêu hóa:** Giống như hầu hết các loại trái cây và rau quả, dâu tằm có chứa chất xơ hòa tan, đáp ứng khoảng 10% nhu cầu hàng ngày của bạn chỉ trong một lần ăn.

Chất xơ hòa tan có thể giúp cải thiện sức khỏe tiêu hóa bằng cách tăng tốc độ di chuyển thức ăn thông qua đường tiêu hóa, đồng thời giảm hiện tượng táo bón, đầy bụng và chuột rút. Hơn nữa, chất xơ giúp điều chỉnh mức cholesterol và bảo vệ sức khỏe tim mạch.

**Tăng cường lưu thông máu:** Hàm lượng chất sắt cao trong dâu tằm là một loại khoáng chất rất hiếm có chứa trong trái cây, có thể làm tăng đáng kể lượng hồng cầu trong cơ thể. Từ đó tăng cường sự phân bố oxy tới các mô và hệ thống cơ quan quan trọng, qua đó giúp tăng cường sự trao đổi chất và tối ưu hóa chức năng của những cơ quan này.

**Giúp tim khỏe mạnh:** Resveratrol là chất chống oxy hoá Flavonoid rất quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng của một số cơ chế trong mạch máu. Resveratrol làm tăng sản xuất oxit Nitric, chất làm giãn mạch, có nghĩa là nó làm giãn mạch máu và giảm nguy cơ hình thành cục máu đông và các vấn đề về tim sau đó như đột quy hoặc đau tim.

Resveratrol được tìm thấy trong nhiều loại trái cây màu đen như dâu tằm, nho, đó là lý do tại sao chất chống oxy hoá có lợi này cũng được tìm thấy trong nhiều loại rượu vang.

**Phòng chống ung thư:** Với hàm lượng cao Anthocyanins,

Vitamin C, Vitamin A, các hợp chất Polyphenolic và Phytonutrient khác, dâu tằm là trái cây hoàn hảo với khả năng chống oxy hoá giúp chống lại các gốc tự do có hại phá huỷ các tế bào khỏe mạnh, khiến chúng biến thành những tế bào ung thư.

Nhiều chất chống oxy hoá được tìm thấy trong dâu tằm có thể vô hiệu hóa các gốc tự do này một cách nhanh chóng, ngăn ngừa hình thành các tế bào ung thư.

**Ngăn ngừa thoái võng mạc và đục thủy tinh thể:** Một trong những Carotenoid được tìm thấy trong dâu tằm là Zea-xanthin, đã được kết nối trực tiếp đến việc giảm stress oxy hóa đối với các tế bào mắt nhất định, bao gồm võng mạc macula lutea. Hơn nữa, Zea-xanthin hoạt động như một chất chống oxy hoá và ngăn ngừa một số thiệt hại nhất định đối với võng mạc, bao gồm từ các gốc tự do có thể gây thoái hóa điểm mắt và đục thủy tinh thể.

**Tăng cường hệ thống miễn dịch:** Vitamin C là một vũ khí phòng thủ mạnh mẽ chống lại bất kỳ bệnh tật hoặc các mầm bệnh ngoại lai trong cơ thể mà các chất chống oxy hoá khác không làm được. Trong khi một khẩu phần nhỏ dâu tằm cũng đáp ứng gần như toàn bộ nhu cầu của Vitamin C trong ngày giúp bạn có một vũ khí mạnh để chống lại bệnh tật.

**Xây dựng mô xương chắc khỏe:** Vitamin K, Canxi và Sắt, cũng như lượng Phốt pho và Magiê trong dâu tằm có lợi cho việc tạo ra và duy trì mô xương. Khi cơ thể phát triển, việc duy trì xương chắc khỏe, đẩy nhanh quá trình chữa bệnh, hoặc thậm chí làm đảo chiều tổn hại của sự xuống cấp của xương là rất quan trọng để ngăn ngừa các bệnh như loãng xương hoặc các chứng rối loạn xương khác liên quan đến tuổi tác.

**Ngăn ngừa lão hóa sớm:** Dâu tằm có chứa nhiều Vitamin A và Vitamin E cùng với các thành phần Carotenoid như: Lutein, beta Carotene, Zea-xanthin và alpha Carotene. Tất cả các yếu tố này hoạt động như chất chống oxy hoá đặc biệt có tác động tích cực đến da, mô, tóc và các vùng khác của cơ thể, nơi các gốc tự do tấn công. Dâu tằm có thể giúp giữ cho làn da mịn màng, giảm sự xuất hiện của các đốm đen, nám. Đồng thời giữ cho tóc bóng và khỏe mạnh bằng cách ngăn ngừa các hoạt động oxy hoá của các gốc tự do.

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



# 6 LỢI ÍCH CỦA CHUỐI XANH MÀ BẠN CÓ THỂ KHÔNG BIẾT

Mặc dù ăn chuối chín cũng có lợi cho sức khỏe của bạn, ăn chuối xanh cho phép bạn kiểm soát cân nặng và thậm chí thúc đẩy việc đốt cháy chất béo.

Trên thực tế, chúng là một trong những thực phẩm tốt nhất cho chế độ ăn uống cân bằng nhờ vào nhiều lợi ích của chúng.

Những lợi ích này có thể thay đổi từ giảm cân, kiểm soát Glucose, giảm mức Cholesterol và duy trì sức khỏe tổng thể của những người ăn chúng.

## Các tính chất của chuối xanh:

Đầu tiên, chuối xanh có hàm lượng chất xơ cao, lên đến 3,6 gram mỗi cốc (150 g). Ngoài ra, chúng cũng là một nguồn tuyệt vời của tổ hợp Vitamin B, khoáng chất (Canxi, Magiê)

Ngoài ra, chuối xanh chứa tinh bột kháng, một loại chất xơ mà các enzym dạ dày không thể tiêu hóa được. Bởi vì điều này, nó gây ra một phản ứng lên men nhờ vi khuẩn có lợi cho sức khỏe của chúng ta.

Một khi lên men, tinh bột này cải thiện sức khỏe của niêm mạc ruột của bạn để nó có thể thực hiện các chức năng sau:

- Hấp thụ chất dinh dưỡng dễ dàng hơn.
- Ngăn chặn các sinh vật xâm nhập vào cơ thể.
- Nuôi dưỡng vi khuẩn cần thiết cho sức khỏe đường tiêu hóa.

Sau đây là một số lợi ích tốt nhất của chuối xanh đối với cơ thể con người:

### 1. Quản lý cân nặng:

Một quả chuối xanh có chứa một nửa lượng calo như các loại thực phẩm có carbohydrates thông thường. Ngoài ra, tinh bột kháng của nó có chất xơ với giá trị cao. Điều này giúp bạn cảm thấy no và giảm đáng kể sự thèm ăn.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là thêm chuối xanh vào chế độ ăn uống của bạn sẽ loại bỏ hoàn toàn cảm giác đói và chất béo. Để quá trình giảm cân thành công, bạn phải kết hợp điều này với các loại thực phẩm khác và tập thể dục phù hợp.

### 2. Điều chỉnh cholesterol:

Tiếp theo, tiêu thụ thường xuyên các loại thực phẩm như chuối xanh có thể giúp giảm đáng kể lượng Cholesterol LDL. Đây là những gì nhiều người gọi là "Cholesterol xấu", và bạn có thể tìm thấy nó trong gan. Vì vậy, khi Cholesterol LDL được loại bỏ thông qua hệ tiêu hóa, nó làm tăng mức Cholesterol HDL của bạn. Đây là những gì chúng ta gọi là "Cholesterol tốt".

### 3. Thúc đẩy sức khỏe tim mạch:

Do việc giảm mức Cholesterol và chất béo trung tính, chuối xanh là một trong những loại thực phẩm tốt nhất để trở thành một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Thật ra việc tăng mức HDL thúc đẩy sức khỏe tim mạch vì nhiều lý do:

- Ngăn cản sự lưu giữ LDL trong thành mạch máu.
- Ngăn ngừa các cơn đau tim và các loại bệnh tim mạch khác.
- Khả năng viêm có thể ảnh hưởng đến tim và toàn bộ vùng ngực.

### 4. Ngăn ngừa bệnh tiểu đường:

Chuối xanh cũng có thể điều chỉnh lượng đường trong cơ thể. Điều này kiểm soát và giúp ngăn ngừa sự khởi phát của bệnh tiểu đường tuýp II. Điều này xảy ra vì sự giải phóng chậm của đường vào máu sau khi ăn loại chuối này. Kết quả là, nó ngăn chặn lượng đường trong máu thay đổi và thúc đẩy sự giải phóng Insulin ổn định.

Tương tự, việc điều chỉnh mức Insulin trong máu có thể giúp:

- Giảm mỡ.
- Tăng tốc độ trao đổi chất.
- Giảm sự thèm ăn.

Những tính chất này làm cho chuối xanh trở thành một món ăn hoàn hảo cho những ai muốn giảm cân cũng như những người muốn có một cuộc sống khỏe mạnh hơn.

Ngoài ra, chúng rất tuyệt vời cho những người bị bệnh tiểu đường.

### 5. Thúc đẩy việc đốt cháy chất béo:

Một trong những lợi ích tốt nhất của chuối xanh là nó tăng tốc đáng kể việc đốt cháy chất béo dự trữ trong cơ thể. Điều này xảy ra do sự kích thích của hoóc-môn gọi là glucagon, là chất chịu trách nhiệm hoặc đẩy nhanh quá trình sinh nhiệt.

### 6. Kích thích cơ thể:

Cuối cùng, một lợi ích quan trọng khác của chuối xanh là một thực phẩm tiếp thêm sinh lực, đặc biệt là khi bạn cần phục hồi cơ nhanh. Thật ra chúng chứa Vitamin B5 và Tryptophan giúp tổng hợp Serotonin, chất dẫn truyền thần kinh chịu trách nhiệm về các mặt sau:

- Kích thích cảm giác liên quan đến niềm vui và hạnh phúc.
- Cho phép một giấc ngủ sâu và yên tĩnh.
- Giảm đáng kể sự lo âu và trầm cảm.

**Lưu Trường**  
(Theo Step to Health)



► Tiếp theo trang 1

# MẠNG XÃ HỘI MINDS, MỘT ĐỐI THỦ MỚI CỦA FACEBOOK

Gần đây Facebook xuất hiện nhiều vụ bê bối trong việc làm lộ thông tin người dùng, mạng xã hội Minds vừa ra đời có thể là đối thủ đáng gờm của Facebook. Minds là một nền tảng còn khá mới mới nên bạn có thể đăng ký ngay một tài khoản và trở thành những người đầu tiên sử dụng mạng xã hội này.

## Minds là gì?



Minds là một mạng xã hội blockchain của tương lai – Mạng xã hội thách thức Facebook vì đây là mạng xã hội có tính ưu việt của blockchain là Phân Tán. Minds là một nền tảng blog được phát hành vào năm 2015 và hiện có hơn 2 triệu người dùng.

Ngày nay, Minds đã phát triển đồng Token riêng được gọi là Minds Token, nó được xây dựng bằng giao thức Ethereum ERC20 và hiện đang chạy trên Testnet, thông tin trên Token chính là khan hiếm nên thông tin như phân phối và cung cấp và không có sẵn.

Ứng dụng của một mạng xã hội Minds đó là cho phép người dùng chia sẻ thông tin, hình ảnh, liên kết lên trang cá nhân, tham gia vào các hội nhóm, kết bạn như một mạng xã hội thông thường, tuy nhiên nó còn giúp bạn kiếm được tiền bằng cách thưởng Minds Token cho bạn nếu bạn làm những điều có ích trên mạng xã hội này, Minds Token sẽ được quy đổi ra Bitcoin hay Ethereum và quy thành tiền mặt nếu bạn tích trữ được một số lượng đủ lớn. Ngoài ra bạn có thể sử dụng Minds Token để chạy quảng cáo, tăng lượt view cho nội dung mà bạn muốn chia sẻ, rất thú vị đúng.

## Hướng dẫn sử dụng Minds

### Đăng ký tài khoản mạng xã hội Minds

Để có thể sử dụng mạng xã hội Minds, bạn cần đăng ký một tài khoản cho mình, cách đăng ký thì cũng rất đơn giản. Truy cập vào link : <https://www.minds.com>. Điền username, địa chỉ email, mật khẩu vào form rồi ấn SIGNUP để đăng ký tài khoản. Tiếp đến điền số điện thoại vào, nhớ chọn +84 là mã vùng Việt Nam, rồi ấn JOIN, một mã tin nhắn sẽ gửi đến điện thoại và bạn điền mã đó vào để kích hoạt tài khoản

### Giới thiệu các tính năng chính của Minds

## Rewards

You can earn tokens for your contributions to the Minds network. The more interactions on your content, the greater your share of the daily token reward pool to your OffChain address.

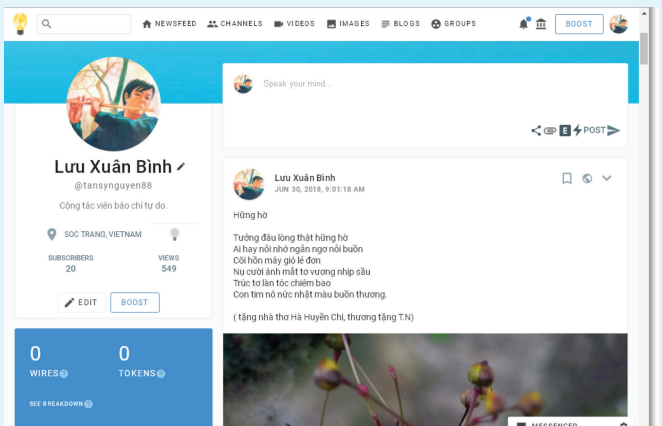
To start earning rewards, you will need to enter a unique phone number.

+84 123456789

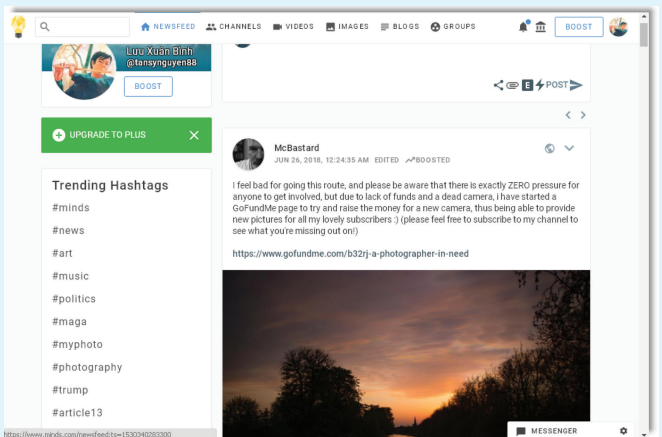
Note: Minds does not store the phone numbers you provide. The numbers are hashed using SHA-256 and combined with a salt key for privacy and security purposes.

Về cơ bản, cách bố trí của Minds khá giống với Facebook hoặc Twitter, cũng có các trang như là trang tường nhà, dòng thời gian (NewFeeds), một số trang khác như Videos, Images, Blogs, Group, ...

Trang tường nhà bạn có thể cập nhật hình ảnh đại diện (avatar), hình cover, các thông tin cá nhân cho trang tường của mình. Ngoài ra bạn còn có thể chia sẻ các dòng trạng thái lên trang tường của mình rất giống với Facebook.



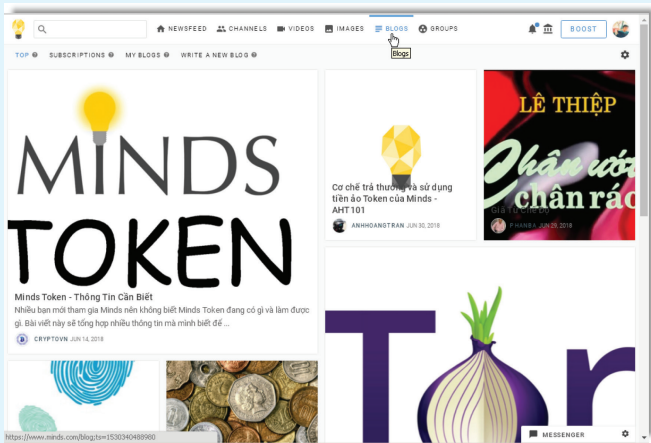
Chuyên mục NEWSFEED tương tự như chức năng Timeline (dòng thời gian) của Facebook sẽ hiển thị những tin tức của những người bạn, những nhân vật nổi tiếng mà bạn đã Subscribe.



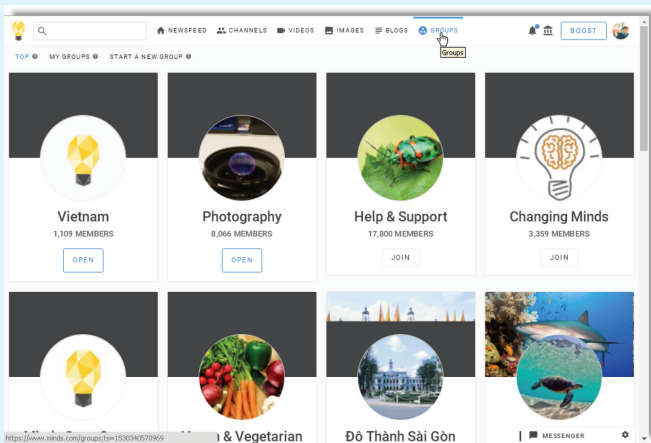
Các mục VIDEOS, IMAGES, BLOGS trên Minds có chức năng tổng hợp theo nhóm các mục Video, hình ảnh, bài viết giúp bạn dễ dàng tìm kiếm và lấy thông tin

GROUPS là nơi tổng hợp những hội nhóm với một chủ đề cụ thể ►

► thể thảo luận về một vấn đề nào đó, tùy theo sở thích, nhu cầu mà bạn sẽ chọn join vào một nhóm nào đó bằng cách ấn nút JOIN như hình trên



Về cơ bản thì Minds khá dễ sử dụng và không có gì phức tạp cả. Nếu bạn là một người đã từng dùng Facebook rồi thì việc tiếp cận Minds không có gì khó khăn.



### Hướng dẫn kiếm tiền với Minds

Một tính năng rất hay mà tạo nên sự khác biệt giữa Minds với Facebook hoặc Twitter là tại Minds bạn có thể kiếm được thông qua các hoạt động, đóng góp của mình trên cộng đồng của Minds.

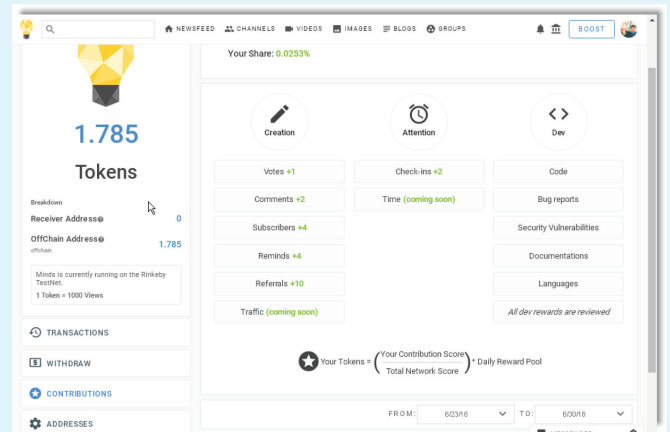
Với những hoạt động có ích của bạn sẽ được Minds thống kê và tặng cho bạn một phần thưởng gọi là Minds Token. Với Minds Token bạn có thể sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau như là quảng cáo, tăng lượt tương tác bài viết hoặc quy đổi ra tiền.

### Token Minds là gì ?

Minds Token được xây dựng bằng cách sử dụng tiêu chuẩn tiện ích ERC-20 và được phát hành trên blockchain Ethereum. Bạn kiếm được Minds Token bằng cách cho đi những đóng góp của bạn vào mạng xã hội và có thể dùng nó để trao đổi cho nhiều lượt xem hơn trên nội dung của bạn bằng Boost hoặc để hỗ trợ những người khác hoặc quy đổi ra tiền

### Làm cách nào để kiếm được Minds Token ?

Bạn kiếm được Minds Token cho những đóng góp của bạn vào mạng xã hội mỗi ngày. Đóng góp bao gồm thiết lập tài khoản của bạn, đăng nội dung chất lượng cao, hoạt động trên trang web, đóng góp Token, tìm lỗi và hơn thế nữa.



### Hướng dẫn chi tiết cách kiếm tiền với Minds Token

Truy cập vào Wallet bằng cách ấn vào biểu tượng ngôi nhà hoặc vào trực tiếp link sau <https://www.minds.com/wallet/tokens/contributions>

Tại đây bạn sẽ thấy thống kê số Token Minds mà bạn đã kiếm được và các hoạt động mà bạn đã thực hiện trên mạng xã hội Minds

Chẳng hạn ở hình trên các bạn đã thấy được các hoạt động của mình đó là thực hiện được 1 Votes, 2 Comments, 2 Subscribles, 4 Reminds, . . . và kiếm được khoảng 0.047 Minds Token.

Nếu bạn hoạt động càng nhiều, chia sẻ nhiều điều có ích cho cộng đồng thì phần thưởng của bạn các lớn và bạn sẽ kiếm được nhiều Minds Token. Thật là thú vị đúng không nào?

### Rút Minds Token về ví

Sau khi kiếm được một lượng kha khá Minds Token và bạn muốn về ví riêng thì truy cập vào biểu bánh răng Addresses.

Bạn có thể chọn sử dụng MetaMask (ấn USE MetaMask) hoặc nếu không muốn sử dụng MetaMask thì có thể ấn Create Address để hệ thống tự tạo ra một địa chỉ cho bạn hoặc chọn Provide Address khi mà bạn đã có sẵn địa chỉ ví rồi.

Ở bài viết này chức năng MetaMask tạm thời bị khóa nên mình hướng dẫn các bạn tạo bằng cách ấn vào nút Create Address, bạn sẽ được cung cấp một địa chỉ ví và ấn vào nút Download để lưu trữ private key cho ví của mình, bạn cần lưu trữ lại file này cẩn thận nhé. Nó là mã khóa dùng để truy cập vào ví token của bạn ở những lần sau.

Như vậy mình đã hướng dẫn các bạn thiết lập địa chỉ ví nhận Minds Token, bây giờ bạn có thể bắt đầu sử dụng mạng xã hội Minds một cách thoải mái và kiếm tiền từ Minds Token.

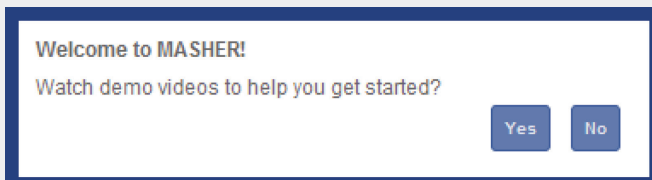
**Lưu Quốc Cường**  
(Tổng hợp)



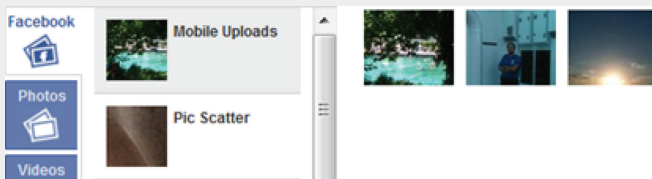
# TẠO MỘT VIDEO ẢN TƯỢNG TỪ HÌNH ẢNH CỦA BẠN TRÊN FACEBOOK

Upload hình ảnh của bạn lên facebook là một việc làm thật thú vị nếu bạn muốn người khác chiêm ngưỡng. Do đó những trang facebook luôn luôn tràn ngập hình ảnh, tuy nhiên để tạo một video chia sẻ với bạn bè và gây sự chú ý thì thực sự là một trở ngại khó khăn. Với một ứng dụng gọi là Masher, bạn có thể gây ấn tượng với bạn bè bằng cách làm hiển thị hình ảnh và video của mình bằng cách tạo lại một video ấn tượng cùng với các bài nhạc nền hấp dẫn trên Facebook.

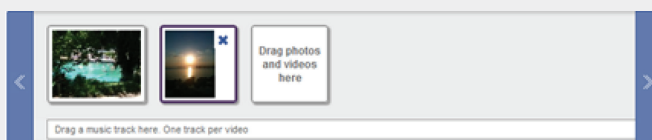
Để bắt đầu, hãy vào trang ứng dụng Masher và nhấn Allow để cho phép ứng dụng truy cập các bức ảnh và video của bạn trên Facebook. Một màn hình sẽ xuất hiện hỏi bạn có muốn giới thiệu video không? Bạn nhấn Yes.



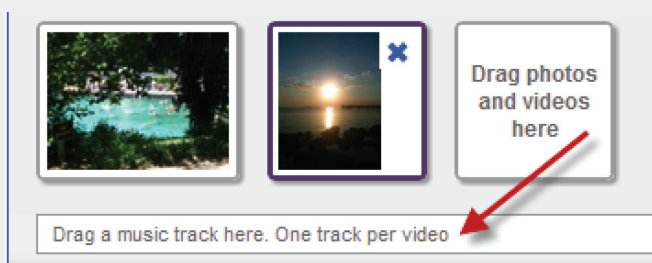
Tất cả các bức ảnh và video mà bạn đã tải trước đó lên Facebook được liệt kê trong tab Facebook. Di chuyển qua để tìm những hình ảnh và video mà bạn muốn sử dụng trong video của bạn.



Kéo các bức ảnh từ menu ở bên phải dưới cùng của màn hình để thêm chúng vào video của bạn.

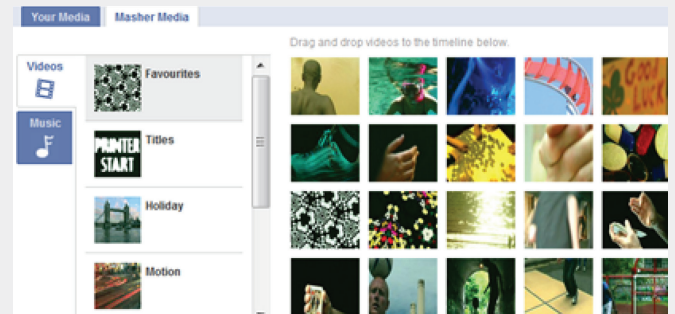


Nếu muốn thêm ảnh từ máy tính của bạn, nhấn vào tab Photos phía trên bên trái. Ngoài ra bạn cũng có thể thêm video và âm nhạc bằng cách sử dụng tab rồi nhấn vào Browse để tải lên tập tin của bạn.



Để thêm một bài hát từ máy tính bạn kéo mục Drag a music track here thả vào khung ở dưới cùng của màn hình.

Masher cũng được tích hợp trong mục video và âm nhạc, bạn có thể thêm vào video của riêng bạn. Để xem chúng, nhấp vào tab Masher Media nằm trên cùng của màn hình. Kéo và thả các đoạn video vào bộ sưu tập của bạn. Bạn có thể di chuyển mọi thứ trong khung đó chỉ bằng cách kéo chúng vào một không gian mới.



Nhấp vào nút Preview ở phía dưới của trang để xem thử video của bạn. Khi bạn hài lòng với thứ tự của hình ảnh và video, nhấp vào nút Next Step màu tím để tiếp tục các bước còn lại



Trên màn hình lúc này, bạn có thể tùy chọn màu, hiệu ứng video. Nếu bạn muốn thêm tin nhắn vào văn bản thì nhập vào khung số 1 (Add some text), chọn một màu sắc (Pick a colour), font chữ (Pick a font) và kích thước (Pick a size), sau đó kéo chữ T (màu xanh) lớn vào một bức ảnh hoặc video của bạn.

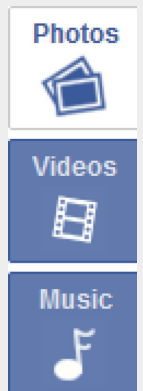
Nhấp vào tab Effects để thêm hiệu ứng cho video, bạn có thể kéo bất kỳ hiệu ứng nào thả vào khung hình ảnh hoặc video, sau đó kích nút Preview để xem kết quả.

Để thêm lựa chọn giao diện hiển thị video, nhấn vào tab Player Skins và chọn bất kỳ một khung nào đó, rồi nhấp vào Preview để xem thử.

Khi bạn đã hài lòng với hiệu ứng văn bản và giao diện cho video của bạn, click chọn Next Step để tiếp tục.

Ở giao diện tiếp theo bạn chọn Enter title (Nhập tiêu đề), Enter description (nhập nội dung mô tả) cho video sau đó nhấn Save video là xong rồi.

\* Lưu ý: Bạn có thể sử dụng link liên kết ở dưới cùng của trang để chia sẻ video với bạn bè.





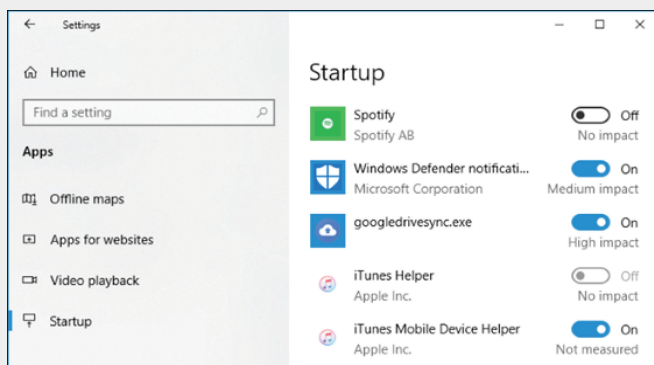
# THÊM ỨNG DỤNG TỪ WINDOWS STORE APPS VÀO DANH SÁCH KHỞI ĐỘNG CÙNG WINDOWS 10

Như bạn đã biết, có nhiều ứng dụng trong Windows Store Apps của Windows 10 không có file chạy (.exe) truyền thống. Mặc dù các ứng dụng này hoạt động hơi khác một chút nhưng bạn vẫn có thể khởi chạy bất kỳ một ứng dụng nào trong số đó khi khởi động Windows. Hay nói cách khác có thể thêm một ứng dụng nào đó vào danh mục Startup của Windows 10.

**Sử dụng các thiết lập đối với Startup (chỉ làm việc với một vài ứng dụng)**

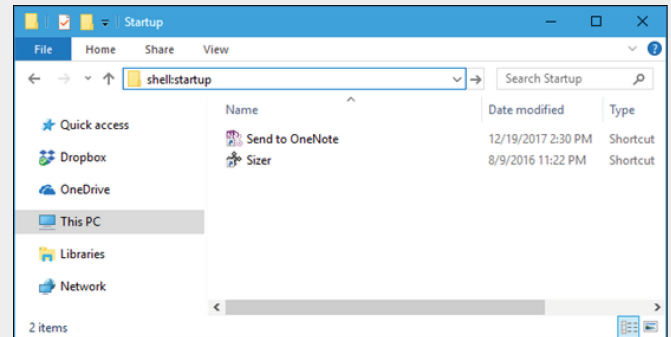
Trong phiên bản mới nhất của Windows 10 có cho phép người dùng dễ dàng quản lý các ứng dụng khởi động cùng Windows từ cửa sổ Settings. Tính năng này chỉ hoạt động đối với các ứng dụng trong Store được cấp quyền khởi chạy cùng Windows. Ví dụ: Nếu bạn cài đặt Spotify từ Microsoft Store, bạn có thể sử dụng các thiết lập trong Settings từ Windows 10 để tùy chọn việc cho phép hay vô hiệu hóa Spotify khởi chạy cùng Windows.

Để mở giao diện Settings, bạn nhấn tổ hợp phím Windows+I, chọn mục Apps, chọn tiếp Startup. Tiếp đến, bạn cuộn qua danh sách trong khung bên phải để chuyển đổi việc tắt hay mở các ứng dụng khởi chạy.



Đây là phương pháp chính thức để tùy chọn việc khởi chạy một ứng dụng trong Startup, nhưng phần lớn các ứng dụng từ Store mà bạn cài đặt sẽ không xuất hiện trong danh sách chuyển đổi, vì các nhà thiết kế phần mềm không xây dựng tùy chọn này. Tuy vậy, bạn hoàn toàn có thể thêm ứng dụng bất kỳ vào danh sách Startup, bao gồm cả các ứng dụng

trong Windows Store.



## Thêm một Shortcut vào thư mục Startup

Nếu như giao diện Settings ở trên không giúp ích cho bạn quá nhiều thì cách thủ công nhất chính là thêm một shortcut của một ứng dụng bất kỳ vào thư mục Startup của Windows. Tính năng này hoạt động cho tất cả các ứng dụng desktop thông thường và các ứng dụng từ Windows Store.

Rất đơn giản, để mở thư mục Startup, từ cửa sổ File Explorer bạn nhập shell:startup vào thanh địa chỉ và nhấn Enter. Hoặc từ hộp thoại Run, bạn cũng làm tương tự. Bất kỳ một shortcut nào khi thêm vào đây sẽ tự động được khởi chạy cùng Windows khi bạn đăng nhập bằng tài khoản người dùng hiện tại của mình.

Để thêm một shortcut vào danh sách này, bạn mở danh mục Start (nhấn nút Start) và bắt đầu tìm một ứng dụng muốn khởi chạy khi khởi động, sau đó kéo và thả trực tiếp vào thư mục Startup là xong.

Lưu ý rằng, bạn không thể kéo và thả ứng dụng sau khi tìm kiếm nó từ danh mục Start mà phải tìm ứng dụng đó từ trong danh sách tất cả các ứng dụng (all applications) nằm ở phía bên trái của danh mục Start hoặc trong khung bên phải của danh mục Start hiển thị theo từng ô.

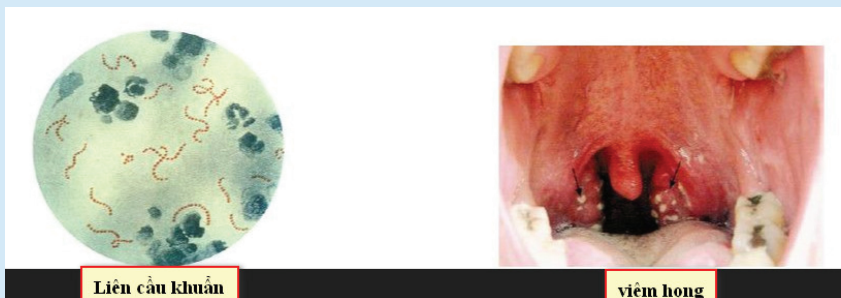
Đây là cách làm dễ thực hiện nhất và nhanh nhất với bất kỳ ứng dụng Windows nào, ngoài ra nếu bạn muốn thay đổi ý định, mở thư mục Startup và xóa shortcut của một ứng dụng đi, Windows sẽ ngừng khởi chạy ứng dụng đó khi đăng nhập.

**NGỌC AN**



► Tiếp theo trang 1

# SỐT THẤP KHỚP (Rheumatic fever)



Liên cầu khuẩn

viêm họng

Sốt thấp khớp hoàn toàn khác với viêm khớp dạng thấp (Rheumatoid arthritis): Đây là một bệnh rối loạn tự miễn dịch mạn tính ảnh hưởng đến nhiều cơ quan nhưng chủ yếu là viêm các khớp nhỏ, huyết thanh có yếu tố thấp khớp, thường gặp ở đa số phụ nữ tuổi từ 35 tuổi trở lên.

**II) Nguyên nhân:** Sốt thấp khớp có thể xảy ra sau khi nhiễm trùng cổ họng với một loại vi khuẩn gọi là liên cầu khuẩn tan máu nhóm A. Nhiễm khuẩn Streptococcus nhóm A của cổ họng gây viêm họng liên cầu khuẩn hoặc ít phổ biến hơn, là bệnh sốt tinh hồng nhiệt (Scarlet fever). Nhiễm khuẩn Streptococcus nhóm A của da hoặc các bộ phận khác của cơ thể hiếm khi gây sốt thấp khớp.

Mối liên hệ giữa nhiễm trùng strep và sốt thấp khớp không rõ ràng, nhưng có vẻ như vi khuẩn này đã đánh lừa được hệ miễn dịch. Vi khuẩn strep có chứa một protein tương tự như một trong các mô nhất định của cơ thể. Vì vậy, các tế bào hệ miễn dịch thường nhắm vào vi khuẩn có thể coi như các mô của cơ thể như thể chúng là các tác nhân gây nhiễm - đặc biệt là các mô của tim, khớp, da và hệ thần kinh trung ương. Phản ứng của hệ thống miễn dịch này dẫn đến tình trạng viêm.

Nếu con bạn được điều trị kịp thời bằng kháng sinh để loại bỏ vi khuẩn strep và uống tất cả các loại thuốc theo quy định, có rất ít cơ hội phát triển bệnh thấp khớp. Nếu con bạn bị một hoặc nhiều đợt viêm họng liên cầu khuẩn hoặc sốt tinh hồng nhiệt (scarlet fever) không được điều trị hoặc không được điều trị hoàn toàn, trẻ có thể sẽ bị sốt thấp khớp.

### III) Các yếu tố rủi ro:

Các yếu sau đây có thể làm tăng nguy cơ bệnh sốt thấp khớp bao gồm:

- Tiền sử gia đình. Một số người mang gen bệnh có thể khiến họ dễ bị sốt thấp khớp hơn.
- Loại vi khuẩn liên cầu strep. Một số chủng vi khuẩn strep có nhiều khả năng gây ra bệnh thấp khớp hơn là các loại chủng khác.
- Nhân tố môi trường. Nguy cơ sốt thấp khớp cao hơn có liên quan đến tình trạng quá tải, vệ sinh kém và các điều kiện khác có thể dễ dàng dẫn đến việc truyền nhanh hoặc phơi nhiễm nhiều với vi khuẩn liên cầu strep

### IV) Triệu chứng:

Các triệu chứng sốt thấp khớp khác nhau. Người bệnh có thể có vài triệu chứng hoặc một số triệu chứng và các triệu chứng có thể thay đổi trong suốt quá trình của bệnh. Sự khởi phát của bệnh thấp khớp thường xảy ra khoảng hai đến bốn tuần sau khi nhiễm trùng cổ họng liên cầu khuẩn.

Các dấu hiệu và triệu chứng sốt thấp - do viêm ở tim, khớp, da hoặc hệ thần kinh trung ương - có thể bao gồm:

- Sốt.
- Các khớp đau (thường khớp to) và đau - thường ở khớp đầu gối, mắt cá chân, khuỷu tay và cổ tay.
- Đau ở một khớp di chuyển đến khớp khác.
- Các khớp đỏ, nóng hoặc sưng.
- Các vết sưng nhỏ, không đau (nốt sần) bên dưới da.
- Tức ngực.
- Nghe được tiếng thổi tim.
- Mệt mỏi.
- Phát ban phẳng hoặc hơi nhô, không đau (hồng ban).
- Các cử động cơ thể khó kiểm soát, không thể kiểm soát được (múa vờn chorea Sydenham, hoặc múa St. Vitus) - thường xuyên nhất ở bàn tay, bàn chân và mặt
- Những hành vi bất thường, chẳng hạn như khóc hoặc cười không thích hợp, đi kèm với chorea Sydenham.

### V) Sinh bệnh học:

- Sốt thấp khớp ảnh hưởng đến mô liên kết động mạch vành (Peri-arteriolar: các mô bao quanh các tiểu động mạch)
- Nó được cho là do phản ứng chéo kháng tuýp II. Kháng thể sẽ được tìm thấy ở mức cao sau 1-5 tuần sau khi tiếp xúc ban đầu.
- Khi kháng thể chống lại Streptococci, làm giảm nhiễm trùng tái phát xảy ra.

Những người nào có mang gene kháng nguyên HLA-DR7 dễ mắc bệnh sốt thấp khớp,

- Bất cứ khi nào có bổ sung phản ứng Ag-Ab (kháng nguyên-kháng thể) sẽ được kích hoạt và sau đó tuyển dụng bạch cầu trung tính và đại thực bào sẽ gây ra sự hủy diệt.

Cả hai tế bào lympho T và B sẽ được kích hoạt. Khi các kháng thể được hình thành, chúng sẽ bám vào van tim và kích hoạt hệ thống bổ sung dẫn đến kích hoạt màng nội mạc của van tim. Kích hoạt nội mô có nghĩa là nó biểu hiện phân tử bám dính tế bào mạch máu-1 (VCAM-1) sẽ thu hút tế bào T thâm nhập vào gan và gây viêm (còn nữa)./.

**Bs Dương Minh Hoàng (ECFMG)**





# KIỂM TRA NGUỒN GỐC SMARTPHONE TRƯỚC KHI MUA

Làm cách nào để biết thông tin về nơi xuất xứ của điện thoại bạn mua, có phải hàng chính hãng không. Bài viết này sẽ giúp bạn có thể nhanh chóng xác định được xuất xứ điện thoại để bạn kiểm tra chính xác thông tin khi trước khi mua sản phẩm nhất là hàng xách tay.

Bước 1: Xác định số IMEI của máy bạn bằng cách nhấn \*#06# từ trình gọi điện.

Bước 2: Khi có dãy số IMEI rồi bạn có thể xác định xuất xứ thông qua số thứ 7 và thứ 8 theo danh sách dưới đây để kiểm tra xuất xứ điện thoại:

- 00: Nhà sản xuất (Mỹ với iPhone, Hàn Quốc với Samsung)
- 01 hoặc 10: Phần Lan
- 02 hoặc 20: Emirates
- 03 hoặc 30: Hàn Quốc
- 04 hoặc 40: Trung Quốc
- 05 hoặc 50: Brazil, Mỹ hoặc Phần Lan
- 06 hoặc 60: HongKong, Trung Quốc hoặc Mexico
- 08: Đức



- 13: Azerbaijan

Để biết thêm thông tin về dãy số IMEI bạn có thể truy cập vào website <http://imeidata.net> và nhập số IMEI vào khung trống rồi nhấn Check. Sau khi nhấn nút Check bạn sẽ có được thông tin chính xác hơn. Ví dụ số IMEI 352922050xxxxx, thông tin Manufacturer (công ty): Research In Motion LTD (RIM), Brand (Nhãn hiệu) : Blackberry, Model (Kiểu) : Blackberry TBD... Nếu

**IMEI8** IMEI Check iPhone Warranty Blacklist Tools Services Log In Register

Check and Analytics IMEI number

Find your phone details by IMEI check and lookup in IMEI database. IMEI is a 15-digit decimal number (unique) used to identify equipment when it is used on a GSM/3G mobile phone network. You can decode IMEI to identify Manufacturer, Brand, Model, some technical capabilities (e.g. Bands, Power Class) and valid devices.

To find your IMEI number, type \*#06# on the phone keyboard, or is located in the battery compartment. Please enter the 15 digits, without any other character.

IMEI No e.g: 358829058018532

**352922050**

IMEI:	352922050739563
Allocating Body:	BABT
Type Allocation Code:	35292205
Serial Number:	073956
Luhn Checksum:	3
Manufacturer:	RESEARCH IN MOTION LTD (RIM)
Brand:	BLACKBERRY
Model:	BLACKBERRY (TBD)
Blacklist (Lost/Stolen):	<a href="#">Free Check Now</a>
Band:	Bluetooth, GSM, GPS, GSM 1800, GSM 1900, GSM 900, GSM850 (GSM800), HSDPA, HSPA+, HSUPA

bạn muốn biết điện thoại của mình có phải là dựng hàng giả không thì bạn nhấn vào Global Blacklist Check. Nếu hiện Clean và màu xanh hết thì điện thoại của bạn không phải là hàng giả. Với bài viết này hi vọng bạn có thể kiểm tra kỹ lưỡng sản phẩm của mình trước khi mua đặc biệt là điện thoại hàng xách tay hay bạn muốn mua điện thoại cũ đã qua sử dụng.

**Lưu Thừa**  
(Tổng hợp)



► Tiếp theo trang 1

# GIẢI PHÂN MẢNH TRÊN CÁC HỆ ĐIỀU HÀNH THÔNG DỤNG

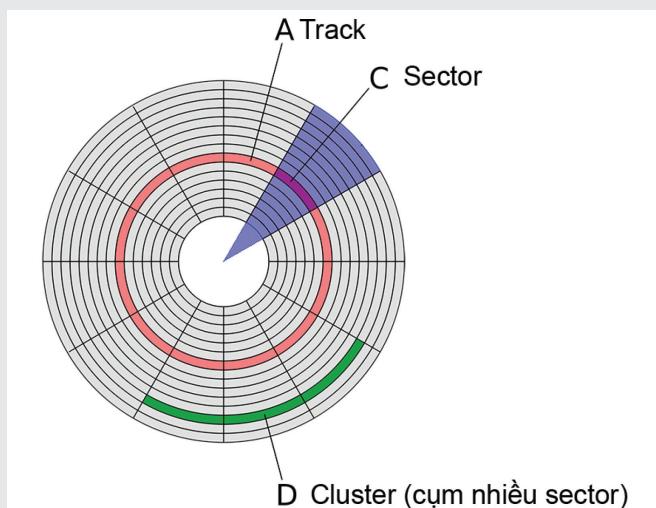
Windows hiện đại như Windows 7, Windows 8 hay Windows 10 thì việc chạy defragment thường xuyên có còn cần thiết?

## Quá trình giải phân mảnh:

Sự phân mảnh diễn ra khi file bị cắt thành nhiều khúc nằm rải rác trên ổ cứng khiến việc truy xuất bị chậm. Windows 7 trở lên có cơ chế chống phân mảnh tự động rất tốt, bạn không cần quan tâm nhiều, trừ khi máy rất chậm. Hệ điều hành Mac Os và Linux Linux cũng có cơ chế chống phân mảnh tốt không cần quan tâm thường xuyên. Mac Os trên Hard Disk Drive (HDD) nên được giải phân mảnh định kì còn trên SSD thì không cần.

## Vì sao phải giải phân mảnh?

Ổ đĩa cứng bao gồm các phiến đĩa từ tính bên trong. Trên mỗi đĩa như thế có nhiều vòng tròn chứa dữ liệu, gọi là track. Mỗi track lại được chia tiếp thành những đoạn nhỏ hơn, gọi là sector. Sector là đơn vị nhỏ nhất dùng để lưu dữ liệu trên HDD, và với định dạng NTFS phổ biến hiện nay là một sector có khả năng chứa được tối đa 4KB. Ví dụ, bạn có một file Word dung lượng 40KB thì Windows sẽ sử dụng 10 sector để chứa nó, cứ như vậy mà nhân lên.

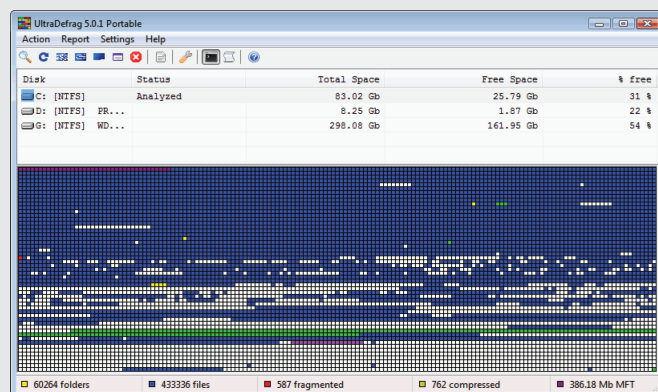


10 sector này đôi khi sẽ nằm cạnh nhau, và file của bạn lưu xuống HDD sẽ nằm gọn trên 10 sector này. Nhưng sau đó bạn mở file ra, chèn thêm 1 tấm ảnh vào rồi nhấn save tiếp, tức là dung lượng file đã tăng lên. Lúc này, hệ điều hành sẽ xem thử xem sector nằm liền kề có còn trống hay không, nếu trống và đủ dung lượng để chứa phần dôi dư thì nó ghi vào.

Nhưng không may là trong hầu hết các trường hợp, đoạn trống liền kề này không đủ để chứa phần dung lượng mới tăng thêm của file. Chính vì thế, hệ điều hành sẽ phải cắt file thành nhiều khúc nhỏ và kiếm sector trống nằm ở nơi khác để lưu xuống. Bạn sẽ không thấy được quy trình nói trên, thứ mà bạn thấy vẫn chỉ là 1 file duy nhất, 1 file hoàn chỉnh, nhưng khi nó lưu trên HDD thì nó nằm ở hai

vị trí khác nhau, thậm chí là ở 2 phiến đĩa khác nhau.

Giờ bạn lại mở file này ra để xem. Lúc này, hệ điều hành phải “huy động” đầu đọc của HDD đến loạt 10 sector đầu tiên, sau đó lại mất thêm thời gian tìm và đọc tiếp phần còn lại đang nằm rải rác đâu đó trên phiến đĩa. Rõ ràng công đoạn này sẽ mất thời gian hơn so với việc đọc các sector nằm liên tục nhau. Đây là lý do mà tình trạng phân mảnh khiến hệ thống của chúng ta chậm hơn so với trước.



Để giải quyết vấn đề này, người ta đưa ra các công cụ giải phân mảnh (defragmentation). Những công cụ này sẽ cố gắng sắp xếp các sector đang bị phân bố rải rác của cùng 1 file nằm lại sát nhau nhất có thể. Trong trường hợp lý tưởng, 1 file nằm ở 2-3 nơi có thể được di chuyển về 1 nơi duy nhất trên các sector nằm liên tục. Vậy là đầu đọc của HDD sẽ hoạt động hiệu quả hơn, nhanh hơn, tốc độ mở file và truy xuất từ đó cũng nhanh hơn.

Với SSD, cách ghi dữ liệu theo từng “khúc” cũng gần giống như trên. Tuy nhiên, SSD lại sử dụng điện để truy xuất dữ liệu ở các ô nhớ của mình nên tốc độ cực kì nhanh ngay cả khi các ô đó nằm xa nhau, không như HDD phải chậm chạp di chuyển đầu kim đến đúng chỗ thì mới bắt đầu đọc. Chính vì thế, nhiều chuyên gia, trong đó có cả Microsoft, nói rằng việc phân mảnh hầu như không gây ra tác động gì đến các máy chạy SSD cả. Thậm chí Windows 7 trở lên còn tắt luôn tính năng giải phân mảnh cho các phân vùng nằm trên SSD.

Việc giải phân mảnh trên SSD thậm chí còn làm hại ổ lưu trữ của bạn do SSD chỉ có khả năng ghi dữ liệu với một số lần nhất định. Quá trình giải phân mảnh SSD sẽ xóa và ghi lại các file vào vị trí phù hợp, và điều này sẽ làm mất đi các lần ghi mà đáng ra chúng ta có thể xài để lưu file hữu ích hơn. Nhưng cũng không quá lo lắng, thường tuổi thọ của SSD từ các hãng uy tín rất cao và bạn có thể thoải mái xài 4-5 năm.

## Cách hoạt động của Windows:

Để quản lý ổ đĩa, Windows cần phải biết định dạng file system của ổ hay phân vùng đó. Hiện tại phổ biến nhất là NTFS, sau đó đến FAT32 cũ hơn. Khi bạn lưu một file nào đó lên phân



► vùng FAT, dữ liệu sẽ được lưu ở đoạn sector gần nơi bắt đầu đĩa nhất. Khi bạn lưu file thứ hai, file này sẽ nằm ngay kế sector kết thúc của file đầu tiên, nói đơn giản là lưu sát nhau. Do giữa hai file này không có chỗ trống dự phòng, nếu bạn chỉnh sửa file số 1 khiến nó tăng dung lượng lên thì chắc chắn Windows sẽ phải tìm sector khác để lưu, vậy là bị phân mảnh.

XXXXXXXX	XXXXXXXX	00000009	00000004	<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Root Directory: 2, 9, A, B, 11</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">File #1: 3, 4, 5, 7, 8</div> <div style="background-color: #fff3cd; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">File #2: C, D, E</div> <div style="background-color: #d4edda; padding: 5px;">File #3: F, 10, 12, 13, 14, 15, 16</div>
00000005	00000007	00000000	00000008	
FFFFFFFF	0000000A	0000000B	00000011	
0000000D	0000000E	FFFFFFFF	00000010	
00000012	FFFFFFFF	00000013	00000014	
00000015	00000016	FFFFFFFF	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	
00000000	00000000	00000000	00000000	

Trong khi đó, định dạng NTFS thì thông minh hơn. Nó tạo ra những sector trống với vai trò là vùng đệm xung quanh các file mà bạn đã lưu xuống để lỡ bạn có chỉnh sửa gì thì vẫn còn chỗ cho file phình ra. Tất nhiên, sự thông minh này cũng chỉ ở một mức độ nào đó nên NTFS vẫn bị phân mảnh theo thời gian mặc dù tình trạng không nghiêm trọng như FAT. Nếu bạn hay kiểm tra công cụ defragment của Windows 7 thì thường thấy báo là 0% bị phân mảnh, tức là rất tốt, và mọi chuyện lại còn diễn ra hoàn toàn tự động. Lần cao nhất mà mình thấy là bị 5% phân mảnh, ngay cả khi đó chiếc máy tính của tôi vẫn chạy tốt và không gặp vấn đề gì.

Trong các bản Windows cũ, từ XP trở về trước, chúng ta thường chạy giải phân mảnh bằng công cụ có sẵn của Windows và buộc phải chạy thủ công. Từ Windows 7 trở về sau, Windows đôi khi sẽ chạy giải phân mảnh tự động ở background và không cho chúng ta biết thường vào khoảng 1 giờ sáng thứ Tư hàng tuần. Nó cứ âm thầm làm việc để hạn chế việc bị phân mảnh ở mức nhiều nhất có thể. Bản thân Windows cũng được trang bị các thuật toán mới hơn để tình trạng phân mảnh luôn được giữ ở mức hạn chế nhất.

Như đã nói ở trên, từ Windows 7 trở lên thì Windows sẽ tắt giải phân mảnh với các phân vùng nằm trên SSD vì nó không có tác dụng gì. Ở SSD còn có chức năng TRIM, nó là một lệnh giúp hệ điều hành biết được ô dữ liệu nào được xem là không còn xài nữa và xóa đi để sẵn sàng ghi dữ liệu mới lên. TRIM được cho là giúp ổ cứng ít bị phân mảnh hơn.

**Cách hoạt động của Linux và OS X:**

Linux sử dụng các định dạng file system như ext2, ext3 và ext4 làm mặc định, và hiện ext4 là chuẩn được áp dụng cho hầu hết các bản Linux hiện đại. Định dạng ext hay ở chỗ nó ghi file mới nằm rải rác ở khắp HDD, do đó xung quanh mỗi file sẽ có nhiều không gian trống hơn để chứa phần dữ liệu mới phình ra. Khi một file được

chỉnh sửa và dung lượng tăng lên, thường thì sẽ có đủ chỗ trống để ghi vào các sector nằm liên tục hoặc gần nhau.

Trong trường hợp sự phân mảnh có diễn ra do dung lượng file sau khi chỉnh sửa tăng lên quá nhiều, hệ điều hành sẽ cố gắng sắp xếp lại dữ liệu ngay lúc đó nên tình trạng phân mảnh không bị kéo dài và chất đồng theo thời gian. Với cách hoạt động như thế này, khi HDD càng đầy dữ liệu thì tình trạng phân mảnh càng diễn ra nặng hơn nhưng cũng không quá nghiêm trọng vì file system đã được thiết kế kỹ cho tình trạng này. Chính vì thế mà người dùng Linux hiếm khi phải giải phân mảnh ổ cứng.

Về phần OS X của Apple, định dạng file system HFS+ cũng được thiết kế theo kiểu chống sự phân mảnh. Nó sẽ không sử dụng lại những vùng dung lượng vừa được giải phóng trên HDD. Thay vào đó, HFS+ sẽ quét ổ đĩa để tìm những vùng trống lớn hơn và dành những vùng này để chứa các file mới tạo ra. OS X còn có một tính năng gọi là Hot File Adaptive Clustering (HFC). HFC sẽ di chuyển những file dạng chỉ đọc (read only) và các file thường dùng sang một khu vực riêng gọi là "hot zone". Vùng này sẽ giúp dữ liệu được truy xuất nhanh hơn. Tuy nhiên, các chức năng chống phân mảnh nói trên sẽ chỉ tỏ ra hiệu quả khi dung lượng trống thấp hơn 90%.

Nói như vậy không có nghĩa là OS X không bao giờ bị phân mảnh. Những người nào thường làm việc với các file lớn cỡ trên 1GB, ví dụ file dự án, file video,... thì có thể cần phải defrag định kì. Ngay cả nhân viên của Apple Store trước đây cũng được trang bị phần mềm iDefrag để sẵn sàng giải phân mảnh cho máy tính của khách hàng khi cần thiết. Nhưng nhìn chung, trừ khi máy bạn rất chậm và đã thử hết mọi cách mà vẫn không cải thiện thì mới cần nghĩ đến việc giải phân mảnh.

Với Linux và OS X, tình trạng phân mảnh cũng có xảy ra, tuy nhiên hiếm hơn so với Windows, nếu có thì cũng không nghiêm trọng. Cũng như Windows, SSD không cần phải giải phân mảnh trên Linux và OS X.

**Lời kết:**

Ngày nay tình trạng giải phân mảnh đã không còn nghiêm trọng như 10 năm về trước, một phần vì hệ điều hành đã được cải tiến, file system cũng trở nên thông minh hơn, các công cụ giải phân mảnh cũng đã chạy tự động nên chúng ta không còn phải quá lo lắng về nó. HDD của chúng ta dung lượng cũng lớn hơn nên việc thiếu chỗ lưu trữ vì phân mảnh cũng chẳng đáng kể. Ở SSD thì lại càng không nên chạy giải phân mảnh do nó chẳng có tác dụng mấy, lại còn làm giảm tuổi thọ SSD. Do đó, Với Windows XP bạn nên giải phân mảnh định kì, có thể là 1-2 tháng một lần. Với Windows 7 trở lên giải phân mảnh đã chạy tự động, trừ khi bạn cảm thấy máy quá chậm hay tỉ lệ phân mảnh rất cao thì hãy chạy defragment, còn nếu máy đang bình thường thì hãy quên nó đi. Linux và OS X hiếm khi bị phân mảnh với người dùng bình thường bạn cũng không cần nhớ tới việc phân mảnh nữa.

**Duy Luân.** (Theo HowToGeek)



## ỐNG KÍNH GẮN SMARTPHONE CHỤP ẢNH TUYỆT VỜI CHO MÙA HÈ



*Hè đến ngoài nhu cầu giải trí trên điện thoại thì chụp ảnh selfie hoặc chụp ảnh phong cảnh qua những chuyến du lịch luôn thu hút người dùng. Chính vì thế, bài viết này Báo Khoa học – Công nghệ Đồng Nai sẽ lần lượt giới thiệu các loại ống kính gắn smartphone tốt nhất phục vụ nhu cầu nhiếp ảnh từ đơn giản đến nâng cao, mời các bạn cùng tìm hiểu.*

### Moment Lens

Bộ sản phẩm Moment Lens cho smartphone bao gồm 1 ống kính tele 60mm, 1 ống kính góc rộng 18mm và một miếng dán liên kết. Người dùng có thể thay đổi ống kính một cách dễ dàng thông qua miếng dán liên kết này. Sử dụng Moment Lens mang đến cho người dùng cảm giác như đang sử dụng một chiếc máy ảnh Mirrorless hay DSLR.



Giá của Moment Lens cho mỗi ống kính là 99,99 USD, bao đựng là 39,99 USD, miếng liên kết là 9,99 USD. Một mức giá khá là “chất” nhưng bù lại chất lượng mà nó đem lại thì khỏi bàn cãi. Bạn có thể tham khảo sản phẩm trước khi đặt mua tại

địa chỉ: <https://www.shopmoment.com/>

### Olloclip 4-in-1

Trọn bộ Olloclip 4-in-1 bao gồm ống kính fisheye, wide angle, 10x và 15x macro lens với nhiều công dụng khác nhau. Bộ ống kính này có thể dễ dàng gắn và tháo theo nguyên tắc trượt. Chúng được thiết kế với 2 ống kính đối xứng nhau giúp tối ưu hóa cho cả camera trước và sau.

Giá tham khảo cho phụ kiện này là 80 USD. Bạn có thể



tham khảo sản phẩm trước khi đặt mua tại địa chỉ: <https://www.olloclip.com/>

### Photojojo Magnetic Lens



Nổi bật với việc dùng nam châm để giữ lens dính vào điện thoại. Nhiều người sẽ không thích ý tưởng này nhưng Photojojo Magnetic Lens lại bù đắp lại bằng hàng loạt ống kính để bạn lựa chọn dễ dàng hơn với chất liệu ống kính có độ trong cao, ít mờ nhòe.



Macro Lens



Wide Angle Lens

Sản phẩm hiện có giá bán khá mềm khoảng 20 USD. Bạn có thể tham khảo sản phẩm trước khi đặt mua tại địa chỉ: <https://photojojo.com/>

### Aukey Ora Lens

Bộ ống kính của Aukey chỉ bao gồm 2 loại là góc rộng 120 độ và macro 15x nhưng lại được ưa chuộng vì cho ra chất lượng hình ảnh cao. Ngoài ra, nó đi kèm bộ kẹp kích cỡ phù hợp với nhiều máy khác nhau.

Aukey Ora Lens cũng có giá rất ổn, khoảng 30 USD cho cả bộ nên vẫn bán khá tốt. Bạn có thể tham khảo sản phẩm trước khi đặt mua tại địa chỉ: <http://aukeyvietnam.com/>

### VicTsing 3-in-1 lens

Chỉ với khoảng 10 USD, bạn có thể sở hữu một bộ ống kính gồm mắt cá, góc rộng và macro chụp cận cảnh. Những ống kính với hiệu ứng khác nhau sẽ đem đến sự tươi mới và khác lạ cho máy ảnh của bạn.

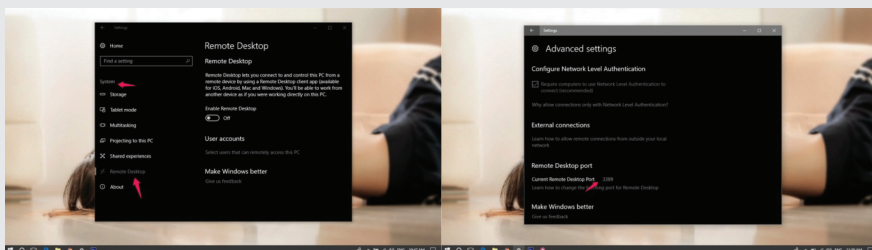
Bộ sản phẩm VicTsing 3-in-1 lens bao gồm 3 ống: ống mắt cá tạo hiệu ứng tròn và lồi, ống góc rộng làm khung hình rộng ra và ống macro dùng để chụp cận cảnh (côn trùng, giọt nước,..). Trong bộ bao gồm một kẹp đa năng dễ dàng sử dụng và có thể sử dụng cho mọi loại máy. Bạn có thể tham khảo sản phẩm trước khi quyết định mua tại địa chỉ: <https://www.aliexpress.com/>

**Lưu Quốc Cường** (Tổng hợp)



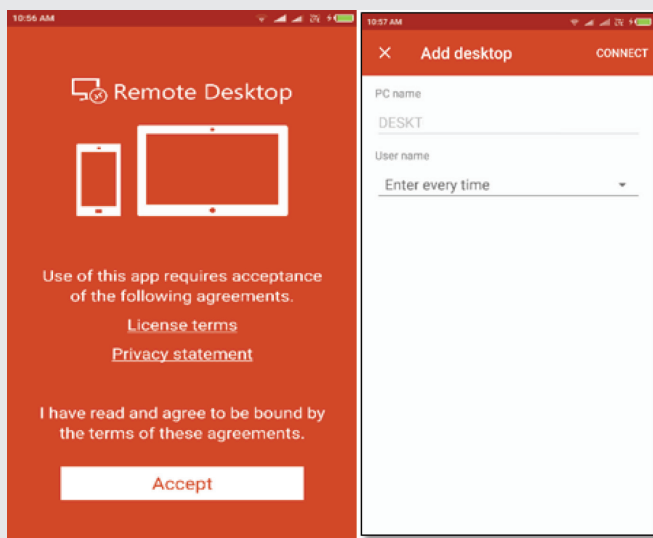


# Điều khiển máy tính Windows 10 từ xa bằng thiết bị Android



Hệ điều hành Windows 10 dành cho máy tính và hệ điều hành Android dành cho điện thoại thông minh vẫn đang là lựa chọn ưu tiên hàng đầu cho nhiều người dùng hiện nay. Cả hai hệ điều hành này đều rất phổ biến và tiếp tục phát triển các bản cập nhật và cải tiến mới. Sẽ là một điều tiện lợi nếu bạn có thể truy cập máy tính chạy Windows 10 từ xa thông qua chiếc điện thoại hoặc máy tính bản Android để mở các tệp tin và chương trình cần thiết khi bạn không thể ở cùng một nơi.

Việc điều khiển từ xa giữa các máy tính thông qua các phần mềm phổ biến như Teamviewer, UltraViewer chắc chúng ta cũng từng sử dụng. Nhưng hiện nay, công nghệ hiện đại trên những chiếc điện thoại ngày càng phát triển cho phép bạn dễ dàng điều khiển máy tính từ xa qua điện thoại Android, IOS và Windows Phone. Một ứng dụng có thể giúp bạn dễ dàng kết nối thiết bị Android của mình với PC chạy Windows 10 đó chính là Microsoft Remote Desktop cho Android, trong khi ứng dụng này đã có sẵn trong Windows 10 kể từ phiên bản Windows 10 Fall Creators Update.



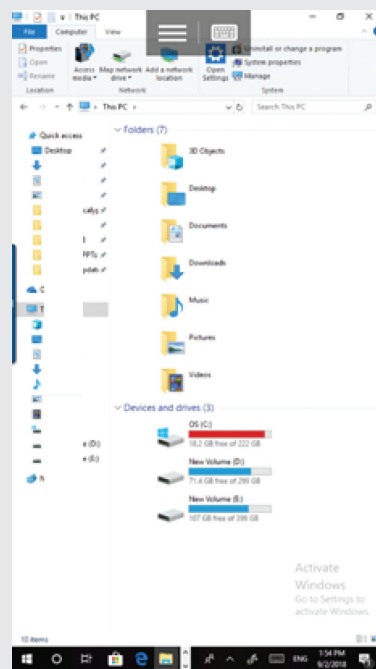
## Cấu hình trên máy tính chạy Windows 10

Từ màn hình máy tính, bạn nhấn Start và chọn Settings hoặc

nhấn tổ hợp phím Windows+I. Tiếp theo chọn mục System và click vào thẻ Remote Desktop. Trong khung bên phải, bạn nhấn Enable để bật chức năng này lên, nếu có thông báo xuất hiện thì click vào nút Comfirm.

Ngay sau kích hoạt Remote Desktop, bạn sẽ nhìn thấy tên máy tính của mình dưới dòng chữ "Use this PC name to connect. . .", và chúng ta sẽ sử dụng tên máy tính để kết nối từ xa thông qua Android. Tuy nhiên, cần phải biết cổng kết nối qua mạng bằng cách nhấn vào Advanced settings, cổng kết nối sẽ hiển thị dưới dạng số dưới mục Remote Desktop port.

## Tạo kết nối từ xa trên điện thoại hoặc máy tính bảng Android



Trên thiết bị chạy Android, bạn tiến hành cài đặt phần mềm Microsoft Remote Desktop từ Playstore. Sau khi cài đặt thành công, bạn mở ứng dụng và nhấn Accept cho lần sử dụng đầu tiên. Trên giao diện hiển thị, hãy bấm vào dấu + để thêm thiết bị.

Bấm thẻ Desktop rồi điền các thông tin cần thiết như PC name (tên máy tính cùng với cổng kết nối theo cú pháp: PC Name: Port); User Account (tên tài khoản đăng nhập trên máy tính, đây là tài khoản Microsoft của bạn khi thiết lập cho máy tính Windows 10 của mình), trong phần nhập User name, bạn bấm vào mũi tên và chọn Add user account rồi nhập User name và Password, sau đó bấm chọn Save để lưu lại. Cuối cùng bạn vào bấm tên thiết bị và kết nối.

Lưu ý: Để cho phép các thiết bị khác kết nối vào máy tính của mình, bạn vào Control Panel > Network and Internet > Network and Sharing Center > Advanced sharing settings, Sau đó click vào Turn on network discovery.

NGỌC AN



# XEM VÀ XÓA LỊCH SỬ DUYỆT WEB ẨN DANH TRÊN GOOGLE CHROME, FIREFOX

Chắc có lẽ, hầu hết người dùng đều biết hầu hết các trình duyệt web phổ biến hiện nay đều hỗ trợ 2 chế độ khi bạn lướt web, đó là chế độ duyệt web thông thường và chế độ duyệt web ẩn danh. Vậy hai chế độ duyệt web này có gì khác nhau hay không. Có thể hiểu một cách cụ thể chế độ duyệt web thông thường là chế độ mặc định mà chúng ta vẫn thường hay sử dụng chế độ này để lướt web, xem phim, giải trí... Ở chế độ này thì trình duyệt web sẽ lưu lại các thông tin của các trang web mà bạn đã truy cập (hay còn gọi là Cookie trình duyệt). Lợi ích của chế độ này là ở những lần truy cập tiếp theo vào những trang web cũ, các trang web mà bạn đã truy cập trước đó sẽ nhanh hơn rất nhiều, các thông tin như mật khẩu, các Form tự động điền vẫn được giữ nguyên để giúp bạn tiết kiệm thời gian hơn.

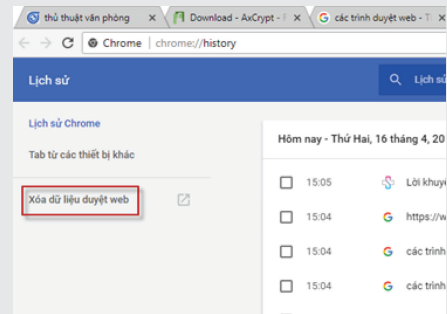
Còn đối với chế độ duyệt web ẩn danh là một chế độ an toàn có trên trình duyệt web, nó giúp ngăn chặn các thông tin lưu trên trình duyệt web, có nghĩa là nó sẽ không lưu lại lịch sử khi bạn tìm kiếm hay truy cập vào một đường link nào đó. Và trên mỗi trình duyệt thì chế độ ẩn danh lại có những cái tên khác nhau, ví dụ như trình duyệt Google Chrome thì chế độ ẩn danh có tên là Incognito Mode, trên FireFox thì có tên là Private Browsing Mode và trên IE thì lại có cái tên là InPrivate Browsing Mode.



## 1. Cách xem lịch sử duyệt web ẩn danh trên Google Chrome và Cốc Cốc

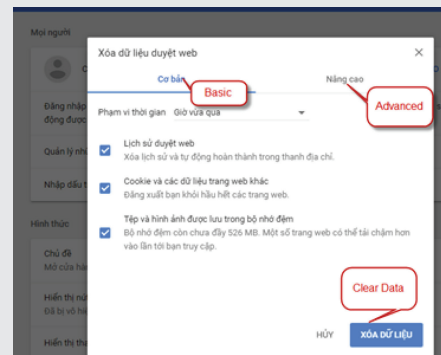
Trước tiên bạn hãy thực hiện xóa lịch sử trình duyệt đi trước để việc thử nghiệm được chính xác nhất. Bạn mở trình duyệt web Google Chrome ra, nhấn tổ hợp phím Ctrl + H, rồi chọn Clear Browsing data (xóa dữ liệu trình duyệt web) như hình bên dưới.

Chuyển sang tab Advanced (Nâng cao), chọn All time (từ trước đến nay), tích hết vào các lựa chọn mà bạn muốn xóa, nếu như bạn muốn giữ lại các mật khẩu đã lưu thì không tích vào ô đó, sau đó nhấn vào Clear Data (Xóa dữ liệu).



Bây giờ bạn hãy mở trình duyệt ẩn danh ra (sử dụng tổ hợp phím Ctrl + Shift + N) sau đó nhập địa chỉ chrome://net-internals/#dns vào thanh địa chỉ của trình duyệt rồi nhấn Enter. Trong bảng phía dưới là toàn bộ các trang web mà bạn đã truy cập (bao gồm các mạng quảng cáo có trên trang web đó). Thời gian, địa chỉ IP được liệt kê rất đầy đủ và rõ ràng.

Để xóa lịch sử duyệt web trên trình duyệt web ẩn danh thì bạn nhấn vào Clear host cache (Xóa bộ nhớ cache của máy chủ) là xong.



## 2. Xem lịch sử trên trình duyệt web ẩn danh (áp dụng cho tất cả các trình duyệt)

Cách làm này chúng ta sẽ sử dụng lệnh trong cửa sổ cmd để xem. Với các trình duyệt web như Firefox, Microsoft Edge... Trước hết, bạn mở cửa sổ cmd với quyền quản trị, sau đó bạn sử dụng lệnh ipconfig /displaydns, rồi nhấn Enter để áp dụng lệnh. Sau khi nhấn Enter thì tất cả các trang web (bao gồm các mạng quảng cáo có trên trang web) sẽ được liệt kê như hình bên dưới.

Để xóa lịch sử duyệt web ẩn danh thì cũng rất đơn giản thôi. Bạn hãy sử dụng lệnh ipconfig /flushdns nhập vào cửa sổ cmd như trên. Sau đó nhấn Enter để thực hiện lệnh.

Như vậy là các bước xem trình duyệt ẩn danh đã hoàn tất, chúc các bạn thành công!



# CHIA SẺ 3 CÁCH CHẾ BIẾN MƯỚP ĐẮNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



Mướp đắng là thực phẩm được khuyến dùng hàng đầu cho người tiểu đường. Theo nhiều nghiên cứu khoa học, mướp đắng rừng ngoài tác dụng ổn định huyết áp, giảm mỡ máu... thì còn có tác dụng ổn định đường huyết rất tích cực. Để thực phẩm phát huy tối đa công hiệu, bạn nên học cách chế biến mướp đắng cho người tiểu đường theo 3 phương án dưới đây. Các cách chế biến này không chỉ giúp người bệnh có thể thay đổi thực đơn thường xuyên, gia tăng vị giác, mà còn giúp các dưỡng chất trong mướp đắng không bị mất đi.

## 1. Uống nước mướp đắng chữa tiểu đường (ép nước):

Một trong những cách đơn giản nhất để biến khổ qua dễ dàng đi qua bao tử của bạn, đó là làm nước ép (hoặc sinh tố). Cách làm thì rất đơn giản, cũng không khác các loại nước ép rau củ quả khác là mấy.

Bạn có thể thái lát mướp đắng rồi cho vào máy ép trực tiếp lấy nước uống. Tuy nhiên cách này vị nước sẽ rất khó chịu và cực đắng. Thay vì vậy, bạn nên thử phương án làm nước ép hấp dẫn dưới đây:

Nguyên liệu: Chuẩn bị 1 trái mướp đắng tươi, xíu bột nghệ và ít nước cốt chanh

Thực hiện:

- + Mướp đắng rửa sạch, lấy bỏ hạt bên trong rồi thái lát mỏng.
- + Cho mướp đắng vào âu nước bột nghệ pha loãng, ngâm 20 phút.
- + Vớt các lát khổ qua ra để ráo nước, sau đó cho vào máy xay sinh tố, thêm chút nước vào rồi bấm nút xay nhỏ, dùng rây lọc lấy phần nước cốt, đổ ra li.
- + Cho chút chanh vào li nước ép, khuấy đều, thêm mật ong (nếu không chịu được vị đắng) và uống trước bữa ăn sáng.

Uống mướp đắng chữa tiểu đường điều độ, người bệnh không chỉ ổn định được đường huyết, mà còn cải thiện được làn da và nâng cao sức khỏe toàn diện.

## 2. Cách chế biến mướp đắng thành trà chữa tiểu đường:

Ngoài ép lấy nước cốt uống, người bị tiểu đường cũng có thể chế biến khổ qua thành trà. Cách này bạn chỉ tốn công một lần lúc làm, còn sau đó “thành quả” sử dụng rất lâu dài. Hơn nữa, khi chế biến thành trà rồi thì vị đắng của khổ qua cũng giảm bớt phần nào, mà nước uống lại thanh và thơm hơn.

Các công đoạn chế biến mướp đắng cho người tiểu đường như sau:

- Mua mướp đắng rừng gồm cả dây, lá, quả (trồng hữu cơ là tốt nhất).
- Rửa sạch các bộ phận của cây mướp đắng, để ráo. Xắt nhỏ lá, dây cỡ đốt tay, còn quả thì thái lát.
- Trải mướp đắng rừng lên nong/nia rồi phơi khô đến khi thấy có độ giòn, khoảng 20-30 giờ nắng.

– Khi đã khô hẳn, bạn mới cho mướp đắng vào bao, hũ cất dùng dần. Ngoài phơi có thể sấy hoặc sao vàng, tùy điều kiện thời tiết.

Mỗi lần dùng, bạn chỉ cần lấy một nắm cho vào ấm hãm uống như trà bình thường, nhưng chỉ nên dùng từ 1-2 ly/ngày, tương đương khoảng 50ml- 80ml. Chữa bệnh tiểu đường bằng mướp đắng rừng theo cách chế biến thành trà, thực sự rất công hiệu.

## 3. Món ăn mướp đắng trị tiểu đường:

Bên cạnh việc chế biến thành nước uống, nếu khéo tay bạn cũng có thể nấu mướp đắng thành các món ăn thơm ngon bổ dưỡng. Một số món vô cùng thông dụng có thể kể đến gồm:

- Canh mướp đắng nhồi thịt: Mướp đắng lấy hạt, nhồi thịt xay vào bên trong, cho vào nồi đổ nước hầm liu riu vài tiếng, nêm chút gia vị vừa miệng là có thể dùng được.
- Mướp đắng luộc chấm mắm: Mướp đắng bóc bỏ hạt, rửa sạch, thái miếng lớn cho vào nồi luộc chín, chấm với nước tương ăn rất ngon. Có thể luộc kết hợp chung với nhiều loại rau củ khác.
- Mướp đắng ăn sống: Món này chẳng cần chế biến gì cả, bạn chỉ cần mua quả mướp đắng rừng chữa tiểu đường ở siêu thị hoặc các sạp rau uy tín, về rửa sạch bóc hạt, ngâm muối rồi thái lát mỏng ăn bình thường như rau sống. Bạn có thể ăn kết hợp với chà bông cũng rất ngon. Để mướp đắng có vị giòn, có thể ngâm qua nước đá lạnh.

Ngoài các món ăn trên, bạn cũng có thể kho, chiên xào... nhưng tốt nhất nên hạn chế tối đa những cách chế biến sử dụng nhiều dầu mỡ.

**ĐQG** (tổng hợp)

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

GPXB số: 03/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai

cấp ngày 13/02/2018. Số lượng in 5.200 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 0251.393.8888)



SỐ 10/2018  
20-10-2018

**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