

## Sử dụng Task View trong Windows 10

Việc sử dụng Desktop ảo (Virtual Desktop) trong windows cho phép người dùng quản lý tốt nhiều cửa sổ chương trình cùng lúc thuộc nhiều desktop khác nhau thay vì để lộn xộn trên một desktop duy nhất. Thông thường, bạn phải cài đặt thêm một ứng dụng hoặc phần mềm hỗ trợ Virtual Desktop của bên thứ ba vào hệ thống của mình. Nhưng với phiên bản Windows 10 mới nhất của Microsoft, tính năng điều hướng desktop ảo đã được tích hợp trong đó với tên gọi Task View. Tính năng này thực hiện rất hiệu quả, dễ sử dụng và cung cấp cho bạn tất cả các tính năng cơ bản cần thiết.



► [xem tiếp trang 4](#)

## Cách điều chế men tinh thể

Từ xa xưa con người đã biết dùng men để tráng hoặc bao phủ các bề mặt của các dụng cụ thức ăn đồ uống nhằm giúp bảo quản thức ăn tốt hơn nhằm chống lại sự thối rữa ra bên ngoài. Ngày nay, chúng ta biết đến men không chỉ phục vụ cho nhu cầu hàng ngày mà còn mang lại cho chúng ta một thú vui tao nhã đó là dùng để trang trí, trong phần này tác giả muốn đề cập đến “men tinh thể”. Men tinh thể là một dạng men các hạt tinh thể riêng biệt có nguồn gốc trong nguyên liệu thô của men và không hòa tan trong men.

► [xem tiếp trang 8](#)

## Chuyên mục sở hữu trí tuệ

### Bài 3: NHÃN HIỆU

Nhãn hiệu đã có từ thời cổ đại gắn liền với sự phát triển sản xuất, kinh doanh hàng hoá và dịch vụ của con người. Ngày nay, nhãn hiệu (thường được viết ký hiệu là ™) là viết tắt của từ Trademark trong tiếng Anh) được sử dụng rộng rãi và ngày càng được các nhà sản xuất, kinh doanh quan tâm.

Tầm quan trọng ngày càng tăng của nhãn hiệu trong các hoạt động thương mại là do sự cạnh tranh ngày càng lớn giữa các công ty có hoạt động kinh doanh ở nhiều nước. Nhãn hiệu được sử dụng để giúp cho người tiêu

► [xem tiếp trang 2](#)

## Ứng dụng Kaizen trong Giảng dạy và Nghiên cứu tại Trường Đại học Lạc Hồng

Kaizen khái niệm được các công ty của Nhật Bản triển khai triệt để trong môi trường sản xuất, kinh doanh. Kaizen là một quá trình cải tiến liên tục, trong đó mọi thành viên trong tổ chức từ lãnh đạo đến nhân viên đều được khuyến khích đưa ra đề xuất cải tiến dù là nhỏ xuất phát từ những công việc thường ngày. Mục tiêu của Kaizen là tăng cường hiệu quả công việc và cải tiến chất lượng sản phẩm thông qua phát hiện và giải quyết vấn đề bằng việc vệ sinh nhà xưởng, phòng làm việc kỹ càng

► [xem tiếp trang 4](#)

#### Trong số này:

- Mô hình hệ thống quản lý chất lượng trong hành chính công cần được tiếp tục thực hiện Trang 6
- Microsoft outlook: Cài đặt chế độ thông báo new desktop alert cho các thư mục con Trang 10
- Cơ thể chúng ta và nhận biết sớm, phòng ngừa những bệnh tật liên quan Trang 14



▶ Tiếp theo trang 1

# Chuyên mục sở hữu trí tuệ

## Bài 3: NHÃN HIỆU

dùng dễ dàng hơn trong việc nhận biết hàng hóa hoặc dịch vụ, cũng như chất lượng và giá trị của chúng. Do vậy, nhãn hiệu có thể được coi là công cụ truyền thông được nhà sản xuất sử dụng để thu hút khách hàng.

Trong phạm vi ngắn gọn của bài viết này chúng ta cùng tìm hiểu một cách khái quát về nhãn hiệu và những đặc điểm cơ bản mà chúng phải có; phân biệt một số loại nhãn hiệu theo quy định của Việt Nam.

### Nhãn hiệu là gì ?

Nhãn hiệu về cơ bản là một dấu hiệu được sử dụng để phân biệt hàng hóa hoặc dịch vụ được cung cấp bởi một doanh nghiệp với những hàng hóa hoặc dịch vụ được cung cấp bởi doanh nghiệp khác. Đó là một định nghĩa rất đơn giản, nhưng về cơ bản đã giải thích được một nhãn hiệu là gì.

Như vậy nhãn hiệu có thể được tạo thành từ bất kỳ từ, chữ cái, con số, bản vẽ, hình ảnh, hình dáng, màu sắc, lôgô, chữ viết tắt, hoặc tên/tên họ của cá nhân. Tại một số quốc gia, “khẩu hiệu quảng cáo” cũng được coi là nhãn hiệu và có thể đăng ký tại cơ quan đăng ký nhãn hiệu quốc gia; thậm chí nhãn hiệu có thể là dạng phi truyền thống như màu sắc đặc trưng, dấu hiệu ba chiều (hình dáng sản phẩm hoặc cách đóng gói sản phẩm), dấu hiệu nghe thấy (âm thanh) hoặc dấu hiệu tác động lên khứu giác (mùi). Nhưng đa số ở nhiều quốc gia (trong đó có Việt Nam) có quy định giới hạn việc đăng ký nhãn hiệu, thường chỉ cho phép đăng ký nhãn hiệu là những dấu hiệu trực quan hoặc có thể đồ họa được.

Chúng ta chỉ cần nghĩ về nhãn hiệu nổi tiếng của ô tô là có thể nghĩ đến nhãn hiệu Ford, tất nhiên là được đặt theo tên ông Henry Ford - người đã chế tạo ra chiếc xe Ford đầu tiên; Chúng ta cũng thấy nhãn hiệu là các chữ viết tắt như IBM; hay nhãn hiệu cũng có thể được tạo thành từ

những hình tượng hoặc yếu tố hình họa như của Công ty dầu Shell.

Ở Việt Nam, nhãn hiệu được quy định tại Điều 4 của Luật Sở hữu trí tuệ: “Nhãn hiệu là dấu hiệu dùng để phân biệt hàng hoá, dịch vụ của các tổ chức, cá nhân khác nhau”.

(Nhãn hiệu của Công ty dầu Shell qua các thời kỳ)

Một nhãn hiệu cần có những đặc điểm gì?

Về cơ bản, một nhãn hiệu có hai đặc điểm chính: nó phải có tính phân biệt và không lừa dối.



Với chức năng chính của một nhãn hiệu là tính phân biệt, nó giúp cho người tiêu dùng xác định đúng một hàng hoá hay dịch vụ của một tổ chức/cá nhân cụ thể, nhằm phân biệt hàng hoá/dịch vụ đó với các hàng hoá/dịch vụ gần giống hoặc tương tự do các tổ chức/cá nhân khác cung cấp. Một khi người tiêu dùng đã hài lòng với hàng hoá/dịch vụ đó thì họ sẽ tiếp tục mua hoặc sử dụng hàng hoá/dịch vụ đó trong tương lai. Vì vậy, nhãn hiệu cần phải có đặc điểm dễ dàng phân biệt được cái mà người tiêu dùng đã hài lòng trong số các hàng hoá/dịch vụ gần giống hoặc tương tự.

Nhãn hiệu được coi là có khả

năng phân biệt nếu nó được tạo thành từ một hoặc một số yếu tố dễ nhận biết, dễ ghi nhớ hoặc từ nhiều yếu tố kết hợp thành một tổng thể dễ nhận biết, dễ ghi nhớ và không thuộc các trường hợp bị quy định là không có khả năng phân biệt.

Nhãn hiệu bị coi là không có khả năng phân biệt nếu nhãn hiệu đó là dấu hiệu thuộc một trong các trường hợp sau đây:

a) Hình và hình hình học đơn giản, chữ số, chữ cái, chữ thuộc các ngôn ngữ không thông dụng, trừ trường hợp các dấu hiệu này đã được sử dụng và thừa nhận rộng rãi với danh nghĩa một nhãn hiệu;

b) Dấu hiệu, biểu tượng quy ước, hình vẽ hoặc tên gọi thông thường của hàng hoá, dịch vụ bằng bất kỳ ngôn ngữ nào đã được sử dụng rộng rãi, thường xuyên, nhiều người biết đến;

c) Dấu hiệu chỉ thời gian, địa điểm, phương pháp sản xuất, chủng loại, số lượng, chất lượng, tính chất, thành phần, công dụng, giá trị hoặc các đặc tính khác mang tính mô tả hàng hoá, dịch vụ, trừ trường hợp dấu hiệu đó đã đạt được khả năng phân biệt thông qua quá trình sử dụng trước thời điểm nộp đơn đăng ký nhãn hiệu;

d) Dấu hiệu mô tả hình thức pháp lý, lĩnh vực kinh doanh của chủ thể kinh doanh;

đ) Dấu hiệu chỉ nguồn gốc địa lý của hàng hoá, dịch vụ, trừ trường hợp dấu hiệu đó đã được sử dụng và thừa nhận rộng rãi với danh nghĩa một nhãn hiệu hoặc được đăng ký dưới dạng nhãn hiệu tập thể hoặc nhãn hiệu chứng nhận quy định tại Luật này;

e) Dấu hiệu không phải là nhãn hiệu liên kết trùng hoặc tương tự đến mức gây nhầm lẫn với nhãn hiệu đã được đăng ký cho hàng hoá, dịch vụ trùng hoặc tương tự trên cơ sở

♦ đơn đăng ký có ngày nộp đơn hoặc ngày ưu tiên sớm hơn trong trường hợp đơn đăng ký được hưởng quyền ưu tiên, kể cả đơn đăng ký nhãn hiệu được nộp theo điều ước quốc tế mà Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam là thành viên;

g) Dấu hiệu trùng hoặc tương tự đến mức gây nhầm lẫn với nhãn hiệu của người khác đã được sử dụng và thừa nhận rộng rãi cho hàng hoá, dịch vụ trùng hoặc tương tự từ trước ngày nộp đơn hoặc ngày ưu tiên trong trường hợp đơn được hưởng quyền ưu tiên;

h) Dấu hiệu trùng hoặc tương tự đến mức gây nhầm lẫn với nhãn hiệu của người khác đã đăng ký cho hàng hoá, dịch vụ trùng hoặc tương tự mà đăng ký nhãn hiệu đó đã chấm dứt hiệu lực chưa quá năm năm, trừ trường hợp hiệu lực bị chấm dứt vì lý do nhãn hiệu không được sử dụng theo quy định tại điểm d khoản 1 Điều 95 của Luật này;

i) Dấu hiệu trùng hoặc tương tự đến mức gây nhầm lẫn với nhãn hiệu được coi là nổi tiếng của người khác đăng ký cho hàng hoá, dịch vụ trùng hoặc tương tự với hàng hoá, dịch vụ mang nhãn hiệu nổi tiếng hoặc đăng ký cho hàng hoá, dịch vụ không tương tự, nếu việc sử dụng dấu hiệu đó có thể làm ảnh hưởng đến khả năng phân biệt của nhãn hiệu nổi tiếng hoặc việc đăng ký nhãn hiệu nhằm lợi dụng uy tín của nhãn hiệu nổi tiếng;

k) Dấu hiệu trùng hoặc tương tự với tên thương mại đang được sử dụng của người khác, nếu việc sử dụng dấu hiệu đó có thể gây nhầm lẫn cho người tiêu dùng về nguồn gốc hàng hoá, dịch vụ;

l) Dấu hiệu trùng hoặc tương tự với chỉ dẫn địa lý đang được bảo hộ nếu việc sử dụng dấu hiệu đó có thể làm cho người tiêu dùng hiểu sai lệch về nguồn gốc địa lý của hàng hoá;

m) Dấu hiệu trùng với chỉ dẫn địa lý hoặc có chứa chỉ dẫn địa lý hoặc được dịch nghĩa, phiên âm từ

chỉ dẫn địa lý đang được bảo hộ cho rượu vang, rượu mạnh nếu dấu hiệu được đăng ký để sử dụng cho rượu vang, rượu mạnh không có nguồn gốc xuất xứ từ khu vực địa lý mang chỉ dẫn địa lý đó;

n) Dấu hiệu trùng hoặc không khác biệt đáng kể với kiểu dáng công nghiệp của người khác được bảo hộ trên cơ sở đơn đăng ký kiểu dáng công nghiệp có ngày nộp đơn hoặc ngày ưu tiên sớm hơn so với ngày nộp đơn, ngày ưu tiên của đơn đăng ký nhãn hiệu.

Nhãn hiệu mang tính lừa dối là những nhãn hiệu có khả năng lừa dối hoặc gây nhầm lẫn (vô tình hay cố tình) đối với người tiêu dùng về bản chất, chất lượng hoặc nguồn gốc địa lý của hàng hoá/dịch vụ. Chẳng hạn, việc đưa ra thị trường hàng hoá là bơ thực vật dưới nhãn hiệu mô tả một con bò cái, nhãn hiệu này có thể bị xem là lừa dối vì điều đó có thể gây nhầm lẫn đối với người tiêu dùng, những người có khả năng liên quan đến nhãn hiệu đó với các sản phẩm từ sữa bò.

#### Các loại nhãn hiệu:

Nhãn hiệu dịch vụ (ký hiệu là SM – viết tắt của Service Mark): ở một số quốc gia có quy định phân biệt nhãn hiệu hàng hoá và nhãn hiệu dịch vụ, về bản chất thì cả 2 loại nhãn hiệu đều giống nhau. Cả 2 loại nhãn hiệu đều là có tính phân biệt: nhãn hiệu hàng hoá (™) phân biệt hàng hoá của doanh nghiệp này với doanh nghiệp khác, trong khi nhãn hiệu dịch vụ (SM) có chức năng tương tự liên quan đến dịch vụ (như các dịch vụ tài chính, ngân hàng, bảo hiểm, du lịch, quảng cáo, ...).

Nhãn hiệu đã được đăng ký (ký hiệu là ® - viết tắt của từ Registered): có nghĩa là nhãn hiệu đã được đăng ký, bảo hộ với cơ quan pháp luật nào đó. Chủ sở hữu của nhãn hiệu này được độc quyền ngăn chặn người khác đưa ra thị trường các nhãn hiệu giống hoặc tương tự gây nhầm lẫn trong một thời gian nhất định. Nhãn hiệu đã được đăng ký sẽ là tài sản vô

hình quý giá của doanh nghiệp vì nó có thể chuyển giao hoặc là cơ sở thoả thuận chuyển giao đặc quyền kinh doanh với các đối tác, nó cũng có thể được dùng làm thế chấp để vay vốn từ các tổ chức tín dụng.

Nhãn hiệu tập thể: là nhãn hiệu dùng để phân biệt hàng hoá, dịch vụ của các thành viên của tổ chức là chủ sở hữu nhãn hiệu đó với hàng hoá, dịch vụ của tổ chức, cá nhân không phải là thành viên của tổ chức đó.

Nhãn hiệu chứng nhận: là nhãn hiệu mà chủ sở hữu nhãn hiệu cho phép tổ chức, cá nhân khác sử dụng trên hàng hoá, dịch vụ của tổ chức, cá nhân đó để chứng nhận các đặc tính về xuất xứ, nguyên liệu, vật liệu, cách thức sản xuất hàng hoá, cách thức cung cấp dịch vụ, chất lượng, độ chính xác, độ an toàn hoặc các đặc tính khác của hàng hoá, dịch vụ mang nhãn hiệu.

Nhãn hiệu liên kết là các nhãn hiệu do cùng một chủ thể đăng ký, trùng hoặc tương tự nhau dùng cho sản phẩm, dịch vụ cùng loại hoặc tương tự nhau hoặc có liên quan với nhau.

Nhãn hiệu nổi tiếng là nhãn hiệu được người tiêu dùng biết đến rộng rãi trên toàn lãnh thổ quốc gia.

#### Giá trị của nhãn hiệu:

Một nhãn hiệu được lựa chọn và chăm sóc cẩn thận sẽ là một tài sản kinh doanh giá trị của hầu hết các doanh nghiệp. Đối với một số doanh nghiệp, nhãn hiệu có thể là tài sản có giá trị nhất mà họ sở hữu. Giá trị ước tính của một số nhãn hiệu nổi tiếng nhất thế giới năm 2014 như APPLE là hơn 118 tỷ USD, Google là hơn 107 tỷ USD (<http://www.bestglobalbrands.com/2014/ranking>).

Khi khách hàng đánh giá cao nhãn hiệu thì họ sẽ gắn kết với nhãn hiệu đó và sẵn sàng trả tiền nhiều hơn để mua hàng hoá/dịch vụ mà họ tin tưởng, kỳ vọng. Bởi thế, sở hữu một nhãn hiệu với một hình ảnh và danh tiếng tốt tạo ra một lợi thế cạnh tranh so với các đối thủ của họ.

**Phòng Quản lý SHTT**



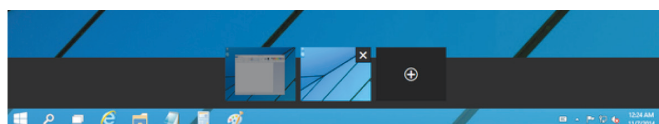


► *Tiếp theo trang 1*

## Sử dụng Task View trong Windows 10

Để truy cập Task View trong Windows 10, bạn chỉ cần click vào biểu tượng tương ứng của nó trên thanh Taskbar nằm phía bên phải nút Start.

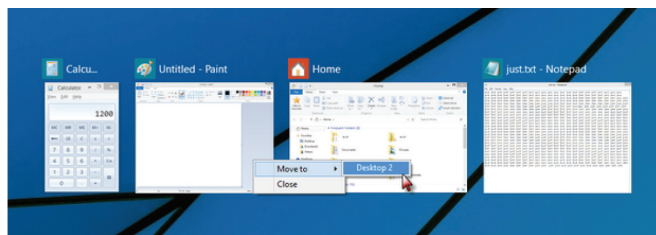
Khi bấm vào nó, bạn sẽ thấy các biểu tượng hiển thị dưới dạng thumbnail của tất cả các ứng dụng đang chạy trên màn hình desktop hiện tại. Một thanh ngang màu đen lớn xuất hiện dưới các biểu tượng trên và có một nút chính giữa là Add a desktop cho phép bạn tạo thêm một desktop ảo mới.



Nếu nhấn nút Add a desktop, lập tức có một hình ảnh desktop thu nhỏ nằm trong thanh ngang màu đen có một nút X ở góc trên bên phải để người dùng đóng lại. Khi chọn desktop này, chúng ta sẽ được chuyển sang một màn hình desktop hoàn toàn mới. Tại đây, bạn cũng có thể mở các ứng dụng bình thường giống như cách thực hiện với Desktop thực, hoặc có thể di chuyển các ứng dụng từ một desktop thực qua desktop ảo vừa tạo.

Để di chuyển các ứng dụng bất kỳ từ một desktop khác, bạn chỉ cần bấm vào nút Task View rồi nhấn chuột phải vào một trong những biểu tượng thu nhỏ của ứng dụng đang chạy hiển thị ở giữa màn hình và chọn Move to > Desktop 2 từ danh mục ngữ cảnh. Ngay sau đó thì ứng dụng cần chuyển sẽ nằm trong desktop thứ hai. Có một cách khác để thực hiện điều này là bạn hãy đóng desktop bằng cách sử dụng nút X như đã đề cập ở trên, khi đó tất cả các ứng dụng trên desktop này ngay lập tức

di chuyển đến desktop còn đang mở.



Tuy sử dụng nhiều Desktop trong Task View, nhưng chúng ta có thể nhận thấy rằng tất cả các desktop này đều chia sẻ một Start Menu và Taskbar chung. Điều này cho phép dễ dàng khởi động và chuyển đổi giữa các ứng dụng đang chạy. Các biểu tượng của ứng dụng trên thanh Taskbar đều có trạng thái khác vì chúng không phải đang nằm trên desktop duy nhất. Có nghĩa là biểu tượng ứng dụng nào có phủ mờ phía trên thì nó thuộc một desktop khác. Khi nhấn vào biểu tượng này, hệ thống sẽ chuyển sang desktop khác có đi kèm với một hiệu ứng động làm thay đổi toàn bộ màn hình sang trái hoặc phải. Tất nhiên, bạn vẫn có thể sử dụng tổ hợp phím Alt+Tab để di chuyển giữa các ứng dụng.



NGỌC AN

► *Tiếp theo trang 1*

## Ứng dụng Kaizen trong Giảng dạy và Nghiên cứu tại Trường Đại học Lạc Hồng

và loại bỏ những vật dụng không cần thiết cũng như phế liệu. Vận dụng Kaizen còn mang lại những lợi ích khác như: giúp nhân viên dễ dàng thực hiện công việc hơn và tạo môi trường thân thiện hơn. Hoạt động Kaizen hay còn gọi là 5S, là 5 chữ cái đầu của các từ: Sàng lọc (Seiri): Loại bỏ những vật dụng không cần thiết và chỉ lưu giữ lại những thứ cần thiết; Sắp xếp (Seiton): Xác định vị trí hoặc không gian bài trí phù hợp nhất để tìm ra vật dụng ngay, bất cứ khi nào cần đến; Sạch sẽ (Seiso): Loại trừ phế liệu, bụi bẩn hoặc vật lạ và phát hiện hỏng hóc; Sẵn sàng (Seiketsu): Tiêu chuẩn hóa mọi hoạt động trong nguyên tắc 3S nói trên để lặp lại và thực hiện triệt để các hoạt động đó nhằm duy trì một môi trường làm việc vệ sinh,

sạch sẽ; Sẵn sàng (Shitsuke): Biến các hoạt động 4S thành một thói quen và giữ vững các nguyên tắc.

5S không những nhằm tạo một môi trường làm việc gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái và an toàn cho mọi người, 5S còn là một công cụ cải tiến cơ bản, là nền tảng cho các hoạt động cải tiến năng suất chất lượng khác được thực hiện tốt hơn. 5S là một phương pháp quản lý nhằm mục đích cải tiến môi trường làm việc, một chương trình hoạt động thường trực trong một doanh nghiệp hoặc ở một đơn vị hành chính. 5S là một phương pháp cải tiến rất đơn giản nhưng lại rất hiệu quả trong thực tế. Từ văn phòng, nhà kho cho đến công trường xây dựng, hay nhà xưởng công nghiệp hoặc nông nghiệp. Nơi nào có hoạt

▶ động thì nơi đó cần sắp xếp, cần phân loại, cần sạch sẽ. 5S ngăn chặn sự xuống cấp của nhà xưởng, tạo sự thông thoáng cho nơi làm việc, đỡ mất thời gian cho việc tìm kiếm vật tư, hồ sơ cũng như tránh sự nhầm lẫn. Người làm việc cảm thấy thoải mái, làm việc có năng suất cao và tránh được sai sót.

Tháng 6/2014 Đại học Lạc Hồng khánh thành Trung tâm Nghiên cứu Khoa học và Ứng dụng, với mức đầu tư gần 100 tỷ đồng. Đây là nơi quy tụ toàn bộ các phòng thí nghiệm, phòng thực hành ứng dụng và nghiên cứu ở tất cả các lĩnh vực đào tạo của nhà trường. Và đây cũng chính là cơ sở 6 của Lạc Hồng. Năm học 2014 – 2015, Trung tâm chính thức đi vào hoạt động nghiên cứu và giảng dạy. Đây là bước chuẩn bị tích cực cho hoạt động phát triển và xây dựng các phòng thí nghiệm đạt chuẩn.

Quyết tâm thực hiện thành công chương trình 5S tại Đại học Lạc Hồng là mục tiêu của lãnh đạo trường. Đại học Lạc Hồng đã liên tục tổ chức các hội thảo “Triển khai và ứng dụng 5S trong phòng thí nghiệm, định hướng và phát triển phòng thí nghiệm đạt chuẩn ISO/IEC 17025 : 2005”, cử giáo viên qua Nhật Bản để học hỏi phương thức triển khai 5S và tìm cách đẩy mạnh ứng dụng 5S trong trường Đại học Lạc Hồng. Cạnh đó, từng bước đẩy mạnh tính ứng dụng chương trình 5S vào tất cả mọi hoạt động của nhà trường. Với mục đích cao nhất là tạo môi trường làm việc khoa học, văn minh, nâng cao năng suất nghiên cứu - sáng tạo.



Ông Đỗ Văn Đức - chuyên viên 5S của công ty Fujitsu hướng dẫn các bước ứng dụng 5s trong hoạt động phòng thí nghiệm



Phái đoàn Bàn KanSai (Nhật Bản) tham quan khu vực phòng thí nghiệm được ứng dụng 5S tại Trường Đại học Lạc Hồng

### Những thành công ban đầu

Tạo môi trường làm việc sạch sẽ, ngăn nắp luôn được trường Đại học Lạc Hồng coi trọng. Nhưng khi bắt tay vào thực hiện 5S, nhiều khiếm khuyết đã bộc lộ, nhất là việc sắp xếp nơi làm việc, bố trí dụng cụ đồ nghề của các chuyên viên, chưa thực sự khoa học thuận tiện, chưa phải ai cũng có ý thức giữ gìn vệ sinh nơi làm việc, giữ gìn dụng cụ lao động. Để khắc phục tình trạng đó, Trường Đại học Lạc Hồng tổ chức hội thảo và hướng dẫn ứng dụng cụ thể ứng dụng 5S. Hội thảo có sự phối hợp của các doanh nghiệp đã thành công trong việc ứng dụng 5S. Qua đó giúp CB, GV và NV nhận thức được ý nghĩa của 5S, cung cấp cho họ những phương pháp thực hiện là khởi nguồn của chương trình. Ngay sau đó, tất cả các đơn vị trong trường đã nhanh chóng áp dụng 5S vào thực tế hoạt động của các đơn vị và bước đầu thu về một số kết quả đáng mừng.

TS Nguyễn Vũ Quỳnh





# Mô hình hệ thống quản lý chất lượng trong hành chính công cần được tiếp tục thực hiện

## Phần 1: Ý NGHĨA, KẾT QUẢ THỰC HIỆN

Trong nhiều năm vừa qua, Chính phủ đã có nhiều nỗ lực trong việc đẩy mạnh quá trình cải cách hành chính với mục đích nâng cao hiệu lực, hiệu quả quản lý của các cơ quan hành chính nhà nước (viết tắt là CQHCCN). Ngày 20/6/2006, Thủ tướng chính phủ đã ký Quyết định số 144/2006/QĐ-TTg về việc áp dụng hệ thống quản lý chất lượng theo TCVN ISO 9001:2000 vào hoạt động của các CQHCCN.

Tiêu chuẩn TCVN ISO 9001:2000, mô hình hệ thống quản lý chất lượng (viết tắt là HTQLCL) được xác định như một công cụ quan trọng hỗ trợ cho các CQHCCN trong việc chuẩn hóa các phương pháp làm việc, cải cách phương thức làm việc với mục tiêu hướng tới sự hài lòng của tổ chức, công dân có liên quan; xây dựng một HTQLCL công việc trong cơ quan để giảm thiểu phiền hà, những nhiễu, minh bạch hóa các quy trình giải quyết thủ tục hành chính.

Bên cạnh đó, với chủ trương đẩy mạnh các nội dung cải cách hành chính, ngày 10/1/2007, Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt Đề án Đơn giản hoá thủ tục hành chính trên các lĩnh vực quản lý nhà nước giai đoạn 2007 - 2010 (Đề án: 30). Do đó, để kết nối các nội dung của Quyết định 144/2006/QĐ-TTg với nội dung, kết quả của Đề án 30, theo cơ chế "một cửa và một cửa liên thông". Nhằm tăng cường hiệu quả của hoạt động áp dụng hệ thống quản lý chất lượng vào hoạt động cơ quan hành chính nhà nước, thống nhất triển khai trong cả nước, đáp ứng mục tiêu của Chính phủ nhằm xây dựng một nền hành chính

văn minh, hiện đại, công khai minh bạch, ngày 30/9/2009, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 118/2009/QĐ-TTg về việc sửa đổi, bổ sung một số điều của Quyết định số 144/2006/QĐ-TTg.

Quyết định 118 đã quy định rõ, trên cơ sở kết quả của Đề án 30, Bộ Khoa học và Công nghệ xây dựng mô hình khung hệ thống quản lý chất lượng (dưới đây viết tắt là MHK) cho từng loại hình cơ quan hành chính tại địa phương (Ủy ban nhân dân các cấp và các cơ quan chuyên môn trực thuộc); các Bộ, cơ quan ngang Bộ, cơ quan thuộc Chính phủ.

Triển khai quy định tại Quyết định 118, Bộ Khoa học và Công nghệ đã tổ chức xây dựng MHK cho các loại hình CQHCCN tại địa phương. Mục đích của việc xây dựng MHK cho các CQHCCN là việc quy định thành phần cơ bản của một HTQLCL trong các cơ quan, bao gồm phạm vi áp dụng HTQLCL trong CQHCCN theo kết quả của Đề án 30; những tài liệu cần xây dựng và áp dụng trong HTQLCL của cơ quan và quy định mẫu quy trình xử lý công việc cho CQHCCN.

MHK sẽ giúp cho các CQHCCN có thể dễ dàng hơn trong việc tìm hiểu cách thức xây dựng HTQLCL tại cơ quan, qua đó giảm thiểu tối đa chi phí liên quan tới hoạt động xây dựng và áp dụng HTQLCL. Dựa vào MHK được công bố, CQHCCN có thể hoàn toàn chủ động nghiên cứu để tự xây dựng HTQLCL thích hợp cho cơ quan.

Từ đó đến nay nhiều địa phương và ngành đã triển khai tương đối đồng bộ, việc giải quyết các thủ tục hành chính. Tổ chức và công dân đến liên hệ đã được

chỉ dẫn rõ ràng, cụ thể, thời gian giải quyết công việc được định rõ và kiểm soát khá chặt chẽ, thông qua các phiếu thăm dò ý kiến, phiếu đánh giá kết quả và thái độ của công chức và cơ quan thực thi nhiệm vụ, ...

Tính chuyên môn hóa, tinh thần phối hợp giữa các bộ phận, các cấp có nhiều tích cực và gắn kết. Tinh thần trách nhiệm được thể hiện rõ

Tuy nhiên nhìn thẳng vào thực tế việc xây dựng và áp dụng HTQLCL hiện nay chưa thực sự có hiệu quả do có thể một số nguyên nhân sau:

1. Chưa thực sự thấu hiểu hết các thuật ngữ, định nghĩa của Tiêu chuẩn, trong đó bao gồm cả một số đơn vị quản lý chương trình tại các ngành; địa phương, cũng như một số đơn vị làm tư vấn, gây nên sự lúng túng trong xây dựng hệ thống tài liệu và quá trình vận hành.

2. Muốn hệ thống vận hành thông suốt thì phải có sự áp dụng toàn diện trong tất cả các cơ quan, ban ngành, chứ không thể chỉ có một vài đơn vị áp dụng mà giải quyết được toàn bộ các quy định của Nhà nước và yêu cầu của tiêu chuẩn, cụ thể là các quy trình/ thủ tục đã ban hành trong hệ thống.

3. Chưa có một quy chế kiên quyết cho thấy mọi cơ quan quản lý nhà nước phải tập trung xây dựng và áp dụng HTQLCL theo TCVN 9001: 2000. Dẫn đến việc xây dựng chưa thực sự rộng rãi như hiện nay.

Từ những nguyên nhân trên: Việc xây dựng và áp dụng HTQLCL theo TCVN ISO 9001: 2000 cần được triển khai tiếp tục gắn với các yêu cầu của Cải cách Thủ tục hành chính của Chính phủ. Phải xem đây ▶

▶ là nhiệm vụ trọng tâm trong thực hiện nhiệm vụ của các cơ quan quản lý Nhà nước. Để Nhà nước của chúng ta thực sự là của dân, do dân và vì dân.

## PHẦN 2: GIỚI THIỆU MÔ HÌNH KHUNG:

MHK sẽ giúp cho các CQHCNN có thể dễ dàng hơn trong việc tìm hiểu cách thức xây dựng HTQLCL tại cơ quan, qua đó giảm thiểu tối đa chi phí liên quan tới hoạt động xây dựng và áp dụng HTQLCL. Dựa vào MHK được công bố, CQHCNN có thể chủ động nghiên cứu để tự xây dựng HTQLCL thích hợp theo đặc điểm của từng đơn vị. Tuy nhiên phải thực sự nghiên cứu và đào tạo về nhận thức, tránh sao chép, thấy rõ mức độ cần áp dụng để đáp ứng về luật pháp và yêu cầu của tiêu chuẩn. Mô hình khung gồm 3 phần chính:

### 1: Các yêu cầu chung

Phần này bao gồm các tài liệu chung theo yêu cầu của tiêu chuẩn quốc gia TCVN ISO 9001:2008 và danh mục các quy trình nội bộ cần xem xét xây dựng.

#### Các nội dung chính gồm:

- Sổ tay chất lượng (bao gồm cả Chính sách chất lượng, Mục tiêu chất lượng);
- Yêu cầu năng lực, trách nhiệm, quyền hạn của các chức danh công việc;
- Mẫu 6 Quy trình bắt buộc theo yêu cầu của tiêu chuẩn:
  - + Quy trình Kiểm soát tài liệu;
  - + Quy trình Kiểm soát hồ sơ;
  - + Quy trình Đánh giá nội bộ;
  - + Quy trình Kiểm soát sự không phù hợp;
  - + Quy trình Khắc phục;
  - + Quy trình Phòng ngừa;
- Danh mục các quy trình nội bộ cần xem xét xây dựng:
  - + Quy trình họp xem xét của Lãnh đạo;

- + Quy trình quản lý văn bản đi và văn bản đến;
- + Quy trình lưu trữ hồ sơ tài liệu;
- + Quy trình mua sắm, quản lý trang thiết bị;
- + Quy trình quản lý tài sản cố định;
- + Quy trình tổ chức hội nghị, hội thảo;
- + Quy trình quản lý xe ô tô;
- + Quy trình tuyển dụng và đào tạo cán bộ, công chức;
- + Quy trình kế hoạch hoá;
- + Quy trình xét thi đua khen thưởng;
- + Quy trình xây dựng văn bản quy phạm pháp luật (nếu có);
- + Quy trình thanh toán nội bộ.

### 2: Hướng dẫn xác định phạm vi áp dụng HTQLCL

Nội dung chính của phần này là hướng dẫn CQHCNN xác định phạm vi áp dụng HTQLCL theo kết quả của Đề án 30 (Danh mục các thủ tục hành chính - TTHC). CQHCNN có trách nhiệm căn cứ chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn được phân công, phân cấp tại các văn bản quy phạm pháp luật do các cơ quan có thẩm quyền ở Trung ương và địa phương ban hành và căn cứ danh mục TTHC được công bố theo kết quả của Đề án 30, xác định cụ thể các thủ tục hành chính thực hiện tại đơn vị mình phải xây dựng, áp dụng HTQLCL (phạm vi áp dụng).

Khi có sự thay đổi về TTHC như bổ sung, sửa đổi, điều chỉnh, hủy bỏ... cơ quan hành chính nhà nước có trách nhiệm cập nhật các nội dung thay đổi của TTHC vào HTQLCL của đơn vị mình để triển khai áp dụng.

### 3: Mẫu quy trình xử lý công việc và tài liệu hướng dẫn

Nội dung chính của phần này gồm hai loại tài liệu chính:

- Tài liệu hướng dẫn trình bày quy trình xử lý công việc:

Tài liệu này được xây dựng với mục đích hướng dẫn cho CQHCNN biết được những yêu cầu về hệ thống tài liệu mà tiêu chuẩn yêu cầu; cách viết một quy trình xử lý công việc và một số những lưu ý cho các cán bộ khi triển khai viết các quy trình. Trong đó, hình thức xây dựng một quy trình xử lý công việc được nhấn mạnh để đảm bảo sự vận dụng cách thức xây dựng hợp lý, phù hợp với trình độ, năng lực của CQHCNN.

- Mẫu quy trình xử lý công việc cụ thể cho từng loại hình CQHCNN:

Đối với mỗi một loại hình CQHCNN tại địa phương (50 loại hình), MHK lựa chọn một TTHC để xây dựng mẫu một quy trình xử lý công việc đối với TTHC đó với mục đích để đảm bảo các CQHCNN địa phương có những tài liệu cụ thể về cách thức xử lý công việc tại CQHCNN. Như vậy, mỗi loại hình CQHCNN tại các địa phương khác nhau có thể nghiên cứu và thực hiện.

Với kết cấu 3 phần như trên, Phần 1 là phần các CQHCNN có thể chủ động nghiên cứu và xây dựng các tài liệu mang tính bắt buộc theo yêu cầu của tiêu chuẩn. Phần 2 là phần các CQHCNN có thể nắm được cách thức để xác định rõ phạm vi áp dụng HTQLCL của cơ quan, qua đó liên tục cải tiến và cập nhật sự thay đổi các TTHC, các văn bản pháp quy để hoàn thiện HTQLCL của mình. Phần 3 là phần mỗi CQHCNN địa phương có thể tìm hiểu và sử dụng quy trình xử lý công việc mẫu một cách hợp lý nhất, phù hợp nhất với TTHC mà tổ chức mình đang thực hiện để triển khai, áp dụng và nghiên cứu để xây dựng các quy trình xử lý công việc đối với các TTHC khác.

(Còn nữa)

**ĐQG**



► Tiếp theo trang 1

## Cách điều chế men tinh thể

Men tinh thể (men tinh thể tiêu biểu): Bề mặt men tinh thể được bao phủ hoàn toàn hay một phần bởi các tinh thể riêng lẻ phát triển tốt, các tinh thể thường tạo thành từng chùm, thường bao phủ một vùng đáng kể. Men tinh thể phân làm 2 loại; đó là tinh thể vĩ mô (những hạt tinh thể lớn và phát triển rộng) và tinh thể vi mô. Sự phát triển của men tinh thể phụ thuộc vào:

a/ Đặc tính hoá học và tính chất vật lý của men cơ bản

b/ Các oxit cơ bản được dùng để tạo thành Silic bảo hòa men cơ bản và cuối cùng xuất hiện sự kết tinh trong lúc làm nguội

c/ Nhiệt độ và thời gian nung bên cạnh đó thời gian lưu mẫu rất quan trọng

Để điều chế men tinh thể được tốt, chúng ta cần phải biết đến các yếu tố sau:

\* Các chất cơ bản dùng trong men tinh thể vĩ mô là kẽm, titan và sắt: Kẽm hình thành các tinh thể giống hình cái quạt; riêng tinh thể Vilemit ( $2ZnO.SiO_2$ ) có thể đường kính tinh thể đạt được tới 7,6 cm.

Titanit ( $CaO.TiO_2.SiO_2$ ) dễ dàng hình thành các tinh thể nhỏ (tinh thể hình kim). Thông thường tinh thể rất nhỏ chúng tạo cho men có cấu kết mờ. Titanit sẽ cho tinh thể dễ dàng hơn Vilemit ( $2ZnO.SiO_2$ ).

\* Giới thiệu một số công thức men tinh thể:

- **Men aventurin** (nhiệt độ 1205°C-1250°C):

Borac ( $Na_2O.2B_2O_3.10H_2O$ )	172,9
Bo cacbonat	9,8
Boric axit ( $B_2O_3.2H_2O$ )	12,4
Caolin ( $Al_2O_3.2SiO_2.2H_2O$ )	6,4
Cát (flin)	177,0
Sắt oxit đỏ ( $Fe_2O_3$ )	67,0

- **Men tinh thể kẽm** (950°C):

Kẽm oxit	20,00
Sienit nefelin ( $K_2O.3Na_2O.4Al_2O_3.9SiO_2$ )	50,00
Bari cacbonat ( $BaCO_3$ )	15,00
Silic oxit	15,00

- **Men tinh thể Titan** (1325°C)

Sođa khan ( $Na_2CO_3$ )	50,00
Cát ( $SiO_2$ )	100,00
Kẽm oxit ( $ZnO$ )	50,00
Titan oxit ( $TiO_2$ )	20,00

+ **Lưu ý:**

- Các loại men tinh thể được nghiền và dùng ngay vì nếu để lâu Boric axit sẽ mất tác dụng trên men.

\* **Nhôm oxit** ( $Al_2O_3$ ): là chất làm ảnh hưởng đến độ nhớt của men chảy một cách đáng kể, sự hiện diện của nó sẽ tác động đến sự hình thành tinh thể, kích thước tinh thể. Bên cạnh đó nhôm oxit có thể cản trở hay làm giảm sự hình thành tinh thể do đó thật dễ hiểu khi thấy nó vắng



mặt trong nhiều công thức men hay là hiện diện với một lượng rất nhỏ

\* **Nung:** Sự lựa chọn thành phần dùng trong men sẽ dẫn đến các phạm vi nhiệt độ chín của sản phẩm. Đối với mỗi loại men tinh thể có một thời kỳ lưu khác nhau nhiệt độ/thời gian, do đó việc điều chỉnh nhiệt độ cần phải phù hợp đối với quá trình nung. Nếu làm nguội quá nhanh trong thời kỳ này, kết quả thu được hoặc là không có bất kỳ tinh thể nào hoặc tinh thể rất nhỏ trên men. Vì thế các nhà nghiên cứu men đã tạo nên kỹ thuật "gieo" vào men chất mầm nhằm thay đổi kích thước và hình dạng tinh thể theo ý muốn để ra; chất tạo mầm thường dùng là Vilemit ( $2ZnO.SiO_2$ ) được tạo ra bằng cách trộn  $ZnO$  với  $SiO_2$  theo tỉ lệ 2:1 và thường cho thêm một chất chảy khoảng 10 % ( $Pb_3O_4$ ) hoặc khoảng 20%  $Na_2SiO_3$ ; khi ta nấu chảy thu được frit đục với các tinh thể  $2ZnO.SiO_2$

\* **Thực hành lò nung:** Bởi vì men tinh thể có tính chảy rất lớn, chúng có tính chảy tự do trên cả mặt nghiền và đứng do đó chọn men phải tính đến điều đó và chấm men dày và chú ý khi đưa sản phẩm vào lò nung cần phải có tấm lót dưới sản phẩm tránh trường hợp sự tích tụ men tại đây sẽ làm dính vào giá lò, khi nguội sẽ đóng cứng lại làm hư hại đến giá lò (còn nữa)/.

**Nguyễn Hùng Cường**



# Nhận biết và phân loại thuốc bảo vệ thực vật và giải pháp xử lý ô nhiễm môi trường từ thuốc BVTV tồn dư trong đất

Thuốc bảo vệ thực vật bao gồm: thuốc trừ sâu, bệnh (nấm, tuyến trùng...), thuốc diệt cỏ, chất kích thích sinh trưởng đều là các chất hoá học hữu cơ hay vô cơ. Rất cần thiết để diệt sâu, bệnh, cỏ dại bảo vệ cây trồng. Bản chất của các chất này là diệt sinh học nên ít nhiều đều ảnh hưởng đến môi trường đất.

## I. Phân loại thuốc BVTV:



a) Phân loại theo nhóm chức hóa học:

- + Nhóm gốc Clo hữu cơ: DDT, DDD, Methoxychlor...
- + Nhóm gốc Phospho hữu cơ: Monocrotophos, Methamidophos...
- + Nhóm carbamate: Sevin, Mipcin, Bassa, Furadan...
- + Nhóm pyrethroid: Allenthrin, Cinerin...

b) Phân loại theo nguồn gốc:

- + Vô cơ
- + Hữu cơ tổng hợp
- + Vi sinh vật

c) Phân loại theo tính độc:

Nhóm	LD <sub>50</sub> trên chuột (mg a.i./kg thể trọng)			
	Qua đường miệng		Qua da	
	Thể rắn	Thể lỏng	Thể rắn	Thể lỏng
IA (cực độc)	< 5	< 20	< 10	< 40
IB (độc cao)	5 - 50	20 - 200	10 - 100	40 - 400
II (độc trung bình)	50 - 500	200 - 2000	100 - 1000	400 - 4000
III (độc nhẹ)	> 500	> 2000	> 1000	> 4000

(Nguồn: Asian Development Bank, 1987)

Ghi chú: LD<sub>50</sub> là ký hiệu chỉ độ độc cấp tính của thuốc qua đường miệng hoặc qua da. Trị số của nó là liều gây chết trung bình được tính bằng miligam (mg) hoạt chất có thể gây chết 50% số động vật thí nghiệm (tính bằng kg) khi tổng lượng thể trọng của số động vật trên bị cho uống hết hoặc bị phết vào da. Giá trị LD<sub>50</sub> càng nhỏ thì hoá chất đó càng độc.

## II. Nguyên nhân ô nhiễm:

- Thuốc rò rỉ, rơi vãi khi lưu chứa trong kho, khi vận

chuyển, pha trộn

- Do quá trình canh tác nông nghiệp sử dụng phân hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc bón lá ...

- Không xử lý đúng quy định các bao bì, chai, lọ đựng thuốc sau khi sử dụng trên đồng ruộng

- Rửa các dụng cụ chứa thuốc, bơm thuốc dư thừa vào nguồn nước hoặc đổ ra đất...

## III. Ảnh hưởng ô nhiễm thuốc BVTV:

Các hoá chất này gây ô nhiễm môi trường đất và hoạt tính của chúng sẽ là chất độc cho các động vật và con người.

- Thuốc BVTV có thể tồn tại lâu trong đất, xâm nhập vào thành phần cây, nhất là tích lũy ở các bộ phận của cây, động vật và con người sử dụng các sản phẩm này sẽ gây ngộ độc. Đặc tính của thuốc trừ sâu bệnh là tính bền trong môi trường sinh thái. Sau khi xâm nhập vào môi trường và tồn tại một thời gian dài trong các dạng cấu trúc sinh hoá khác nhau hoặc tạo các dạng hợp chất liên kết trong môi trường đất. Các hợp chất mới này thường có độc tính cao hơn bản thân nó. Ví dụ: như DDT sau một thời gian sử dụng có tạo ra DDE, độc hơn DDT gấp 2-3 lần. Thuốc trừ sâu Aldrin tồn tại lâu dài trong đất bị phân thành Dieldrin, mà tính chất của nó độc nhiều lần so với Aldrin.

- Các thuốc BVTV thường chứa nhiều kim loại nặng như: As, Pb, Hg. Một số loại thuốc bệnh như: CuSO<sub>4</sub>, Zineb, Macozeb... chứa các kim loại nặng như Zn, Cu, Mn sử dụng nhiều và lâu dài sẽ tồn lưu các kim loại trong đất. Tác hại khác của thuốc trừ sâu bệnh là sự xâm nhập của nó vào môi trường đất làm cho cơ lý hoá tính đất giảm sút, mức độ gây hại tương tự như phân bón hoá học. Nhưng khả năng diệt khuẩn cao nên thuốc trừ sâu bệnh cũng đồng thời tiêu diệt nhiều vi sinh vật có ích làm các hoạt tính sinh học của đất bị giảm, gây ảnh hưởng đến đa dạng sinh thái đất

- Ảnh hưởng đến ô nhiễm nước mặt: Thuốc BVTV ảnh hưởng trực tiếp đến nguồn nước mặt do thấm thấu, rửa trôi... ảnh hưởng đến hệ sinh vật trong nước, chất lượng nước

- Ảnh hưởng đến ô nhiễm nước ngầm: Thuốc BVTV đi vào nước ngầm theo cách 2 cách:

- + Do bị rửa trôi trực tiếp từ đất.

- + Xâm nhập vào các loại giếng có liên lạc với mạch nước ngầm.

- Các loại thuốc BVTV đi vào nước ngầm từ những cách phun xịt bình thường trên đồng ruộng gọi là ô nhiễm phân tán. Có một số trường hợp do tại nạn hoặc do loại thải thuốc BVTV không đúng cách mà thuốc BVTV đi vào nước ngầm với một số lượng rất lớn, trường hợp này gọi là ô nhiễm điểm.

(Còn nữa)

Hùng Cường



# Microsoft outlook: cài đặt chế độ thông báo new mail desktop alert cho các thư mục con

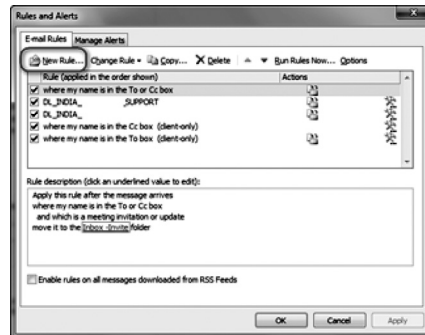
Khi sử dụng chương trình Microsoft Outlook cho hoạt động gửi nhận email, bạn có thể dễ dàng phân loại những email cá nhân hay công việc dựa trên những tiêu chí, từ khóa hay địa chỉ giao dịch. Mặc định, Outlook sẽ hiển thị thông báo trên màn hình desktop của máy tính khoảng 10-15s khi có email mới tới thư mục Inbox. Tuy nhiên, đối với những thư đã được phân loại (ruled) thì Outlook lại không tự động thông báo cho người dùng. Điều này khiến người dùng khá khó chịu khi bị bỏ qua những email hoặc thông báo quan trọng. Bài viết sẽ hướng dẫn bạn cách thức tạo một điều kiện (Rule) để kích hoạt chức năng New Mail Desktop Alert đối với cái email mới trong thư mục con (subfolders)

Trung bình một ngày, một nhân viên văn phòng sẽ nhận và xử lý khoảng 10-15 email. Việc tạo ra các thư mục con sẽ giúp người dùng phân loại và quản lý những email mới đơn giản và hiệu quả hơn. Sử dụng Desktop alert rules trong Microsoft Outlook, chúng ta có thể thiết lập một điều kiện (Rule) cho phép hiển thị màn hình thông báo mail mới trong cả email gửi về thư mục Inbox lẫn thư mục con của tài khoản email người dùng.

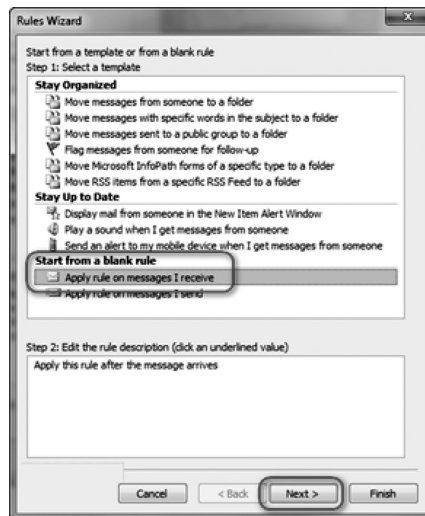
**Bước 1 :** Từ màn hình chính, trên thanh Menu, chọn File -> Info -> Manage Rules & Alert



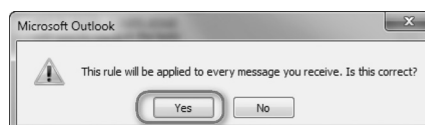
**Bước 2 :** Tại hộp thoại Rules & Alert, chọn vào nút New Rule



**Bước 3 :** Tại hộp thoại Rules Wizard, chúng ta sẽ thực hiện chọn một mẫu (template) để áp dụng điều kiện (Rule) vào. Bạn tìm tới mục Start from a blank rule và tìm tới dòng Apply rule on message I receive. Chọn vào dòng này và nhấn Next.



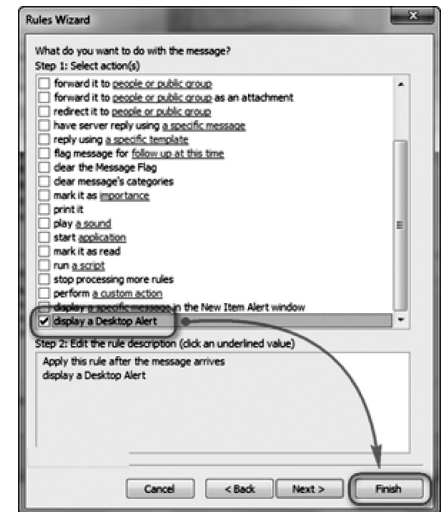
**Bước 4 :** Hộp thoại mới xuất hiện. Bạn không chọn bất cứ tùy chọn nào trên hộp thoại, nhấn Next. Lúc này, một hộp thoại thông báo bạn xác nhận rằng sẽ



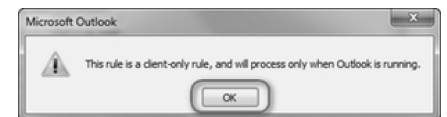
áp dụng điều kiện này cho tất cả email được gửi về hay không. Nhấn Yes.

**Bước 5 :** Hộp thoại mới hiện ra.

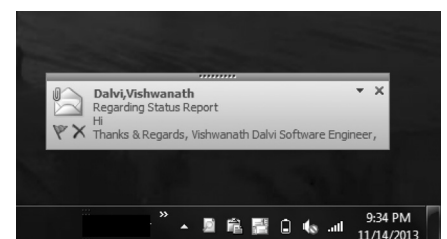
Dưới mục Step 1: Select action(s), tìm tới tùy chọn "display Desktop Alert". Sau đó nhấn Finish.



Hộp thoại mới thông báo cho bạn rằng điều kiện (rule) này chỉ hiệu lực trên máy tính người dùng, không có hiệu lực đối với máy chủ mail server và chỉ chạy khi đã mở Microsoft Outlook.



Bây giờ bạn đã có thể nhận được thông báo mỗi khi có email mới được gửi đến.



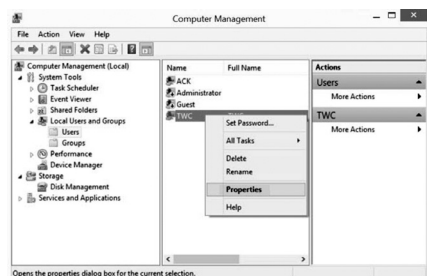
**Lương Gia Định**

# Ngăn chặn người dùng thay đổi mật khẩu trong Windows 8

Trong trường hợp bạn và một người dùng khác sử dụng chung một tài khoản trong máy tính chạy Windows 8, nếu bạn không thay đổi mật khẩu thì chắc chắn là do người kia thực hiện, vậy khi máy tính là của riêng mình thì bạn nên ngăn chặn người khác thay đổi mật khẩu. Hay đơn giản hơn là bạn không muốn một ai đó thay đổi mật khẩu tài khoản của mình. Để thực hiện, chúng ta có thể thiết lập trong Computer Management, Group Policy và Registry Editor thông qua các bước sau đây:

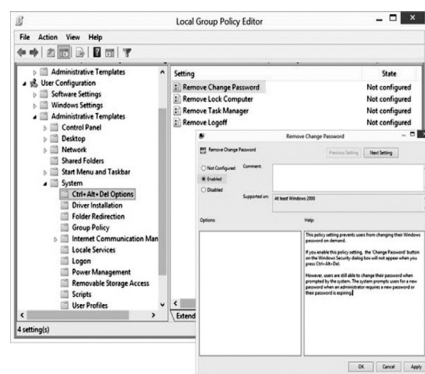
## Sử dụng Computer Management:

Nhấn chuột phải vào nút Start tại góc dưới bên trái màn hình hay còn gọi là WinX Menu



trong Windows 8.1, sau đó chọn Computer Management từ trình đơn ngữ cảnh. Trong panel bên trái, dưới mục System Tools bạn chọn Local Users and Groups > Users. Tại khung chính giữa cửa sổ, chúng ta sẽ thấy danh sách các tên tài khoản được hiển thị. Bây giờ bạn nhấn chuột phải vào một tên tài khoản cần thực hiện và chọn Properties, tại thẻ General bạn chỉ cần đánh dấu kiểm vào trước dòng chữ "User cannot change password", sau cùng nhấn Apply và OK là xong. Như vậy nếu một người nào đó cố gắng thay đổi mật khẩu của tài khoản này thì sẽ nhận được thông báo "Windows cannot change the password".

## Sử dụng Group Policy Editor



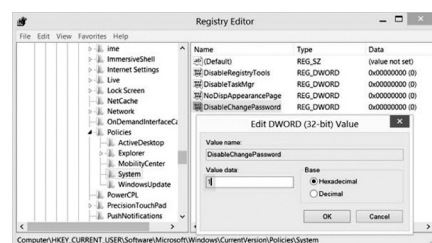
Từ màn hình Desktop, nhấn tổ hợp phím Win+R để mở cửa sổ lệnh Run rồi gõ gpedit.msc và Enter. Trong cửa sổ Group Policy Editor hiện ra, bạn điều hướng trong thanh Panel bên trái theo đường dẫn User Configuration > Administrative Templates > System > Ctrl+Alt+Del. Trong khung bên phải, bạn nhấn kép chuột vào mục Remove change

password và chọn thiết lập Enabled, sau cùng nhấn OK và đóng cửa sổ lại.

Lưu ý: Khi bạn kích hoạt thiết lập này, nút 'Changer Password' trên hộp thoại Windows Security sẽ không còn xuất hiện mỗi khi nhấn tổ hợp phím Ctrl+Alt+Del. Tuy nhiên, họ vẫn có thể thay đổi mật khẩu khi được nhắc nhở bởi hệ thống. Vì vậy cách này kém hiệu quả.

## Sử dụng Registry Editor:

Cũng từ cửa sổ lệnh Run, bạn gõ regedit và Enter. Trong cửa sổ Registry Editor, bạn điều hướng trong thanh panel bên trái theo đường dẫn HKEY\_CURRENT\_USER\Software\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Policies. Bây giờ, trong khung bên phải hãy nhấn chuột phải vào vùng trống bất kỳ và chọn New > DWORD (32-bit) để tạo ra một khóa mới. Đặt tên cho khóa này là DisableChangePassword, tiếp đến bạn nhấn kép chuột vào nó và nhập địa chỉ là 1, sau cùng nhấn OK, đóng cửa sổ và khởi động lại hệ thống.



Hân Nhi





# Công dụng của những loại rau củ thông thường

Ngày nay cùng với bệnh ung thư ngày càng trở nên phổ biến thì những căn bệnh phải đối mặt khi về già làm ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe cũng như chất lượng sống của con người. Một chế độ ăn uống khỏe mạnh và một lối sống tích cực sẽ giúp người bệnh vượt qua được và có cuộc sống ý nghĩa, với các loại thực phẩm thông thường được sử dụng hàng ngày nhưng ít người biết được thành phần dinh dưỡng và những hoạt chất chứa trong chúng giúp tăng cường sức khỏe như:

## 1. Bắp cải:



Trong bắp cải có chứa lượng vitamin cao hơn nhiều so với các loại rau củ khác như: chứa Vitamin C cao 3,5 lần so với cà chua, Canxi gấp hai lần dưa chuột. Hàm lượng Vitamin A và Vitamin P trong bắp cải kết hợp với nhau làm thành mạch máu bền vững hơn. Trong bắp cải còn chứa các chất chống ung thư như: Sulforaphane, phenethyl isothiocyanate và chứa nhiều nguyên tố vi lượng molybden và mangan, giúp cơ thể sản xuất enzyme, hormon và các chất cần thiết khác để thúc đẩy sự trao đổi chất của cơ thể do vậy cải bắp rất tốt cho trẻ em.

Nước ép bắp cải chữa loét dạ dày tá tràng, giúp chóng làm lành vết loét, thành sẹo, nhất là loét dạ dày, ruột chữa viêm họng, viêm phế quản, khản tiếng, phòng chống nhiễm khuẩn, nhiễm nấm ngoài da.

## 2. Giá đỗ:

Giá đỗ làm từ đậu nành, đậu xanh có chứa lượng lớn protein, chất béo và Carbohydrates, Natri, Photpho, Sắt, Canxi và các nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể. Giá đỗ thường được dùng cho người bị viêm thanh quản mất tiếng, vận động thể thao bị mỏi cơ, người béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, cholesterol máu cao. Do có nhiều Vitamin A, C, E nên giá đỗ xanh còn khử gốc tự



do, chống lão hóa, chống ung thư (đặc biệt là ung thư vú, ung thư trực tràng) thoái hóa khớp, một số bệnh nan y như Parkinson, Alzheimer (sa sút trí tuệ người cao tuổi).

## 3. Rau diếp:

Ăn rau diếp vào mùa đông có thể tăng cường tiết dịch vị và dịch tiêu hóa, tăng bài tiết mật. Rau diếp có chứa nhiều Natri, Kali và các loại Vitamin giúp duy trì cân bằng nước, huyết áp và đặc biệt tốt cho người mắc bệnh tim, bثور cổ, ho.

## 4. Củ tây:



Củ tây chứa Canxi, Sắt, Photpho, giàu protid (gấp đôi so với các loại rau khác), nhiều acid amin tự do, tinh dầu, mannitol, inositol, nhiều loại vitamin, giúp tăng cảm giác thèm ăn, xúc tiến tuần hoàn máu, tăng cường khả năng miễn dịch và bổ não. Trong củ tây có chứa chất hóa học tự nhiên apigenin giúp ngừa chứng huyết áp cao và giúp giãn nở mạch. Củ tây tốt



cho gan và dạ dày, được dùng cho bệnh nhân tai biến mạch máu não và chữa mỡ trong máu cao. Vì cần tây rất giàu các chất có hiệu lực nên cần tây còn có một tên gọi khác là celery, theo nghĩa Latin là "tác động nhanh".

5. Củ cải:



Củ cải tính hàn, có công dụng trong việc trị ho, tốt cho phổi, đặc biệt là vào mùa đông, một số người thường xuất hiện nhiều đờm khô, gây khó chịu cho phổi. Hãy ăn một chút củ cải sẽ có hiệu quả tốt. Trong củ cải hàm chứa một lượng chất cay nhất định. Ngoài ra, củ cải còn có chức năng trợ giúp đối với những người bị tắc mũi, đau họng do cảm trong mùa đông, có thể dùng củ cải để giải quyết những vấn đề nhưc đầu này.

Củ cải là một trong số thực phẩm với thành phần dinh dưỡng nhiều Vitamin B và nhiều loại khoáng chất, trong đó hàm lượng Vitamin C rất cao có tác dụng chống vi rút, chống ung thư. Do trong củ cải có chứa dầu cải và glycosid, có thể phát huy tác dụng đối với nhiều loại chất xúc tác, hình thành nên thành phần chống ung thư có vị cay cay. Vì vậy, củ cải càng cay, thành phần này càng nhiều, khả năng chống ung thư cũng càng tốt.

Thanh Minh

# Chặn các lời mời chơi game từ Facebook

Có lẽ một trong những phiền toái, khó chịu nhất khi sử dụng Facebook đó chính là luôn nhận được các lời mời chơi game từ bạn bè trong danh sách.

Các trò chơi Facebook dường như thể hiện được quyền lực của chúng bằng cách thực sự gây nghiện cho người chơi, như trò Candy crush Saga Soda là một ví dụ, đã có hơn 10 triệu người dùng facebook đang chơi nó, nhưng Facebook đã có hơn 800 triệu người sử dụng đang hoạt động, vì vậy đó là rất nhiều người không chơi trò chơi này.



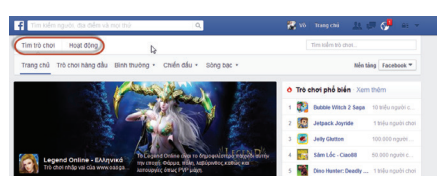
Nhiều trò chơi tìm kiếm thêm người chơi mới thông qua những người chơi hiện nay, với nhiều ưu đãi. Khi giới thiệu thêm bạn chơi mới từ danh sách của bạn, bạn sẽ nhận được các khoản tín dụng hoặc tạm ứng một cách nhanh chóng hơn để tiến lên một cấp độ mới. Kết quả là

bạn buộc phải gửi các yêu cầu chơi game cho bạn bè trong danh sách. Điều này sẽ gây ra hai phản ứng điển hình đối với việc chơi game, người mời thì hy vọng, người được mời thì bực tức vì bị làm phiền.

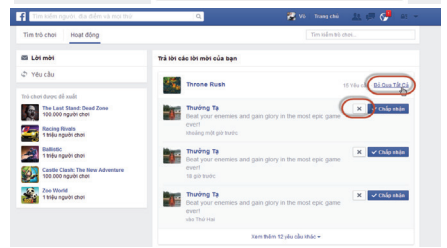
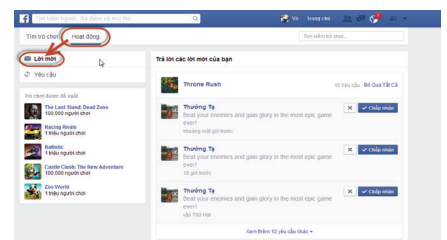
Thủ thuật sau đây sẽ giúp bạn loại bỏ các lời mời chơi game trên Facebook.

Đầu tiên, bạn đăng nhập vào tài khoản Facebook bằng trình duyệt web, tiếp theo, tìm dọc theo thanh bên trái của cửa sổ duyệt web rồi nhấn chuột vào liên kết Games (trò chơi).

Lúc này, bạn sẽ được đưa tới một trang khác, tại trang này, bạn sẽ bắt gặp tối thiểu là 2 mục Find Games (Tìm trò chơi) và Activity (hoạt động). Bạn nhấn chuột vào mục Activity sau đó nhấn tiếp vào mục Invites (lời mời).



Bạn có thể chặn các lời mời chơi game bằng một trong hai cách.



Nhấp vào liên kết Ignore All (bỏ qua tất cả) bên cạnh mỗi trò chơi, hoặc bạn có thể nhấp vào dấu X bên cạnh nút Accept (chấp nhận) để ngăn chặn người sử dụng và các trò chơi. Trong hai cách này thì bạn nên thực hiện cách thứ 2.





# Cơ thể chúng ta và nhận biết sớm, Phòng ngừa các bệnh tật liên quan (tiếp theo)

**Bs Dương minh Hoàng  
(ECFMG)**

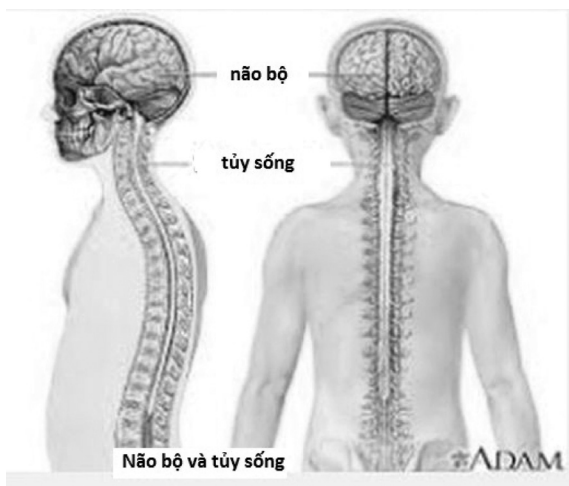
**2) Chấn thương sọ não:** Bộ não chúng ta dù được bảo vệ bởi hộp sọ rất cứng, chắc chắn nhưng không thể chịu nổi chấn động mạnh mà không bị chấn thương não bên trong. Vì thế đội mũ bảo hiểm đi xe máy luôn là tối quan trọng bảo vệ cho bộ não chúng ta, lúc di chuyển bằng xe máy và gặp phải tai nạn xe cộ, đa số sau khi uống bia, rượu. Những người nào thích uống bia chỉ cần thăm bà con nào bị tai nạn ở lại BV Chợ Rẫy 1 đêm thôi, thấy những người bị chấn thương sọ não dù mổ vẫn tử vong 9/10 sẽ hết dám nhậu bia nữa. Chấn thương sọ não gây chảy máu nhiều ở mặt mũi, đa số nhẹ, ít gây tử vong vì chảy mạch máu vùng da đầu thấy thật đáng sợ nhưng cầm máu dễ và không sao. Trái lại những người bị tai nạn mê man không chảy máu gì cả hay chỉ ra máu tai mới là dự hậu xấu. Nếu bệnh nhân không tỉnh lại sau 1 ngày mà ngày càng mê sâu là xuất huyết não đã làm tổn thương trung khu điều hoà hô hấp, tuần hoàn rất dễ tử vong trong 3 ngày. Lưu ý nếu bệnh nhân sau chấn thương sọ não vẫn tỉnh táo lúc mới bị tai nạn nhưng 2 tuần sau đột nhiên rơi vào tình trạng hôn mê đó là bệnh xuất huyết ngoài màng cứng não. Trường hợp này Bs chẩn đoán đúng nhận ra sớm khi hỏi tiền sử và bệnh nhân được mổ não sớm nhằm giải thoát cục não ngoài màng cứng chèn ép não ảnh hưởng đến trung tâm tuần hoàn, hô hấp bệnh nhân sẽ thoát chết.

**3) Chấn thương tủy sống:** Tủy sống thuộc hệ thần kinh trung ương nằm trong xương sống cũng quan trọng không kém não bộ, điều khiển hoạt động toàn bộ tứ chi chúng ta với các mệnh lệnh đi từ não. Một khi bị tai nạn đụng, té xe, ngã ngựa, làm

đứt tủy sống khiến não bộ không điều khiển tứ chi được nữa. Bệnh nhân phải ngồi xe lăn hầu như suốt đời do liệt hạ chi (gãy đốt sống vùng lưng) hay cả tứ chi (gãy đốt sống cổ) không thể nào hồi phục được nữa. Y học ngày nay dù hiện đại đến đâu vẫn còn bất lực trước thương tổn làm đứt ngang tủy sống ngăn cản hoạt động điều khiển tứ chi, không thể nổi thần kinh gì được.

**II) Quả tim và mạch máu:** Quả tim là cơ quan tối quan trọng không kém gì não bộ tủy sống; cứ phải đập liên tục, bóp để cung cấp máu đi nuôi tất cả cơ quan trong cơ thể chúng với nhịp đập 60-80 lần/ phút trong suốt cuộc đời chúng ta.

Điều này chứng tỏ quả tim làm



việc dù khoẻ thể nào không chút ngơi nghỉ, vì nghỉ độ vài phút là tính mạng nguy hiểm ngay. Ngày nay, y học với máy chống rung đã cứu sống bao nhiêu sinh mạng bị ngưng tim sau chấn thương hay bệnh lý.

**1) Bệnh lý mạch vành:** Quả tim được nuôi bằng hệ thống máu riêng biệt gọi là hệ mạch vành. Hệ này đôi khi bị tắc nghẽn ở dòng máu nuôi cơ tim hay gặp ở người lớn tuổi có

bệnh xơ vữa động mạch

Nếu mạch vành mới hẹp không tắc được gọi là bệnh suy mạch vành nhưng nếu tắc hẳn gọi là bệnh nhồi máu cơ tim. Hai bệnh này dễ chẩn đoán nhanh bởi xét nghiệm đơn giản là đo điện tim (EKG) mỗi khi người bệnh nào có triệu chứng đau thắt ngực nhất là người lớn tuổi, xơ vữa động mạch, cao huyết áp. Người nào đã có dấu hiệu điện tim EKG là đã bị suy mạch vành không bao giờ nên xem thường. Cứ làm việc quá nặng hay tập thể dục quá sức sẽ dẫn đến bệnh nhồi máu cơ tim gây chết đột ngột. Bạn thử tưởng tượng một khi cơ tim chúng ta không được máu nuôi sẽ bị hoại tử và khi tim đập sẽ gây ra thủng tim, tràn máu trong lồng ngực, tim ngừng đập sẽ chết đột ngột. Người bệnh nhồi máu té xuống không liệt nửa người, chết nhanh đó là bệnh nhồi máu cơ tim không phải tai biến mạch não và không phải là bệnh do trúng gió. Do đó một khi phát hiện sớm bệnh nhồi máu trên EKG nên mổ thật sớm đặt ngay ống stent thông lại mạch vành bị nghẽn nuôi lại cơ tim mới hy vọng cứu sống bệnh nhân.

**2) Bệnh van tim, thành tim:** hầu hết bẩm sinh gặp trẻ em, trẻ tuổi do van tim đóng (van 2 lá, 3 lá, động mạch chủ)

đóng không kín hoặc là thông liên nhĩ, thông liên thất không được mổ sớm gây đến suy tim toàn bộ không hồi phục sau một thời gian vài năm. Những bệnh ấy đều phải được mổ thật sớm thay van nhân tạo hay đóng lại lỗ thông giữa tâm nhĩ, tâm thất nhưng khả tốn kém. Nếu mổ quá trễ thì quả tim sẽ bị suy toàn bộ và khó lòng chữa gì được ngoại trừ thay tim nhân tạo khác ở nước ngoài còn tốn kém khủng khiếp.



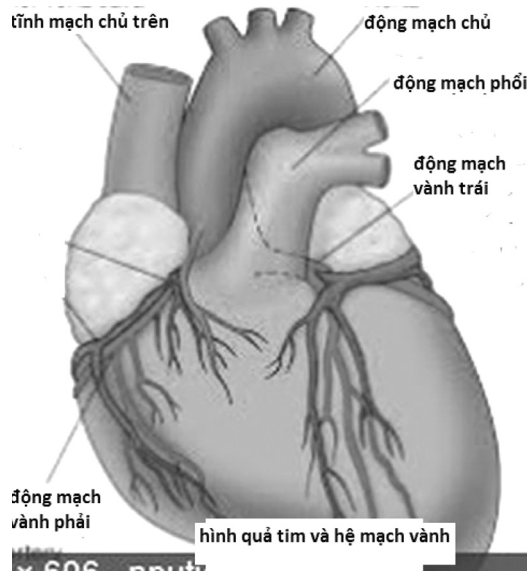
► **3) Cao huyết áp:** một căn bệnh của thời đại, gặp ở mọi tuổi nhưng thường là trung niên trở lên. Người lớn tuổi già hay bị cao huyết áp do vữa xơ động mạch, nhận biết sớm khi sờ mạch máu ở tay thấy cứng giống như dây thừng.

Người mập thường bị bệnh này, nhưng người ốm vẫn có thể mắc bệnh. Cao huyết áp ở người trẻ phải làm nhiều xét nghiệm để tìm ra nguyên nhân mới có thể trị dứt hẳn, bằng không phải uống thuốc suốt đời. Các nguyên nhân gây cao huyết áp ở người trẻ tuổi có thể là hẹp quai động mạch chủ, hẹp động mạch thận, bướu vỏ hoặc tuỷ thượng thận. Muốn kết luận một người bị cao huyết áp thì phải đo huyết áp chính xác, người bệnh phải nằm nghỉ ít ra 5 phút; đo nhiều ngày liên tiếp, tối thiểu là 3 ngày, ngày đo 3 cử (sáng, trưa, chiều) và mỗi cử đo 3 lần. Nếu huyết áp những lần do đó, đều trên 14/9 là bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao không có nghĩa là dư máu mà chỉ có nghĩa là áp suất trong động mạch tăng cao. Huyết áp gồm 2 số: số trên, gọi là số tối đa (HA tâm thu) do sức bóp trái tim, số dưới là số tối thiểu (HA tâm trương) do sức cản thành động mạch. Điều quan trọng là người ta xếp loại bệnh nặng hay nhẹ tùy theo con số tối thiểu này. Nếu số tối thiểu trên 12 gọi là cao huyết áp ác tính. Hai số tối đa và tối thiểu càng gần nhau thì bệnh càng có nhiều biến chứng nguy hiểm, chẳng hạn 16/12 là bệnh nặng dễ gây xuất huyết não, trái lại 18/10 thì không nặng bằng.

Không bao giờ nên dùng một thứ uống liên tục mà không theo dõi bởi Bs và tác dụng phụ của thuốc. HA dùng thuốc huyết áp không nên để HA hạ quá có thể gây ra nhũn não do áp suất máu bơm lên não không đủ sẽ gây tai biến nhũn não: liệt nửa người. Tai biến của người cao HA không điều trị đúng không theo dõi là suy tim, thận, xuất huyết não, nhũn não..

**III) Phổi và bệnh lý:**

**1) Lao phổi:** Bệnh này gặp mọi tuổi thường do làm việc quá sức, nghèo khổ, ăn uống không đủ nhưng bệnh này không loại trừ người giàu cũng bị bệnh này nếu suốt ngày ở trong phòng kín mít, máy lạnh không thông với khí trời. Nhiều người hiểu sai nói là bệnh lao buộc phải có triệu chứng ho (ho lao) nhưng không phải vậy; triệu chứng chính bệnh lao là ăn không ngon, sụt cân không lý do, hay đau lói ngực hay sốt nhẹ về chiều, không cần có



chứng ho hay không. Thử đàm tìm vi khuẩn lao (BK) khó thể nào tìm ra nếu chỉ là tổn thương nám phổi hay ở phổi nữ ít khạc đàm nhưng bắt buộc phải có BK trong trường hợp bị lũng phổi do lao.

Ho ra máu thường là do lũng phổi trong bệnh lao, khác với ói ra máu là bệnh nhân vẫn tỉnh táo dù ho nhiều có đàm lẫn máu. Còn người ói ra máu do viêm loét dạ dày sẽ chóng mặt, mặt tái mét, ngất đi vì mất máu nhiều.

Người nào có ho nhiều ngày này sang ngày nọ mà thể trạng tốt không sụt cân, có thêm tăng hăng, mỗi cổ có nhức đầu hoặc không; không phải bệnh lao mà đó là bệnh viêm xoang sàn do đàm từ xoang sàn chảy xuống họng buộc lòng phải ho (do phản xạ).

**2) Bệnh nghẽn tắc phổi mạn tính:** là do hút thuốc lâu ngày qua

nhiều năm còn gọi bệnh tâm phế mãn đưa đến suy tim rất khó hồi phục. Nghiện thuốc lá lâu năm gây ra bệnh nghẽn tắc phổi mạn tính, ung thư phổi, suy mạch vành, nhồi máu cơ tim chứ không phải thủ phạm chính gây ra bệnh lao.

**IV) Bụng và bệnh lý liên quan:**

**1) Dạ dày và tá tràng:** 2 bệnh thường gặp nhất là loét tá tràng và viêm dạ dày, cả 2 bệnh này đều do vi khuẩn Helicobacter pylori. Nếu loét tá tràng có thể trị dứt trong 15 ngày và không bao giờ biến thành ung thư dạ dày, chỉ có điều phiền là gây biến chứng hẹp cuống dạ dày phải mổ cắt bỏ 2/3 dạ dày

Trái lại, bệnh viêm dạ dày rất dễ thoái hoá thành ung thư dạ dày nhất là viêm ở vùng hang vị do vậy với bệnh này cần điều trị tích cực, có theo dõi hàng tháng xét nghiệm sau khi điều trị coi đúng thật hết chưa, bệnh nhân mới an tâm được.

Những người bị viêm loét dạ dày mỗi khi khám bệnh nhớ khai báo kỳ tiền sử bệnh mình tránh bác sĩ cho thuốc trị đau khớp hại dạ dày gây xuất huyết tiêu hoá như aspirin, voltaren, piroxicam, dexamethasone, prednisone..., thuốc ngừa tai biến biến mạch não là dùng aspirin liều thấp

Ở trẻ em, đau bụng thường do lã rất dễ nhận ra vì thường đau bụng vùng quanh rốn, bụng mềm. Trái lại, ở người lớn, đau bụng lã, đôi lúc đau vùng thượng vị (vùng đau dạ dày) nên đã có nhiều người đau bụng lã uống thuốc dạ dày không thấy kết quả. Đau bụng lã khác với đau dạ dày là thường đau lúc sáng sớm chưa ăn, đau rồi hết đột ngột, không theo sau bữa ăn, không ợ chua, còn cơn đau do viêm loét dạ dày thường đau sau bữa ăn, hay ợ chua, đau nhiều ngày liên tiếp. Cần thử phân lại những người nghi ngờ đau dạ dày (đau ở vùng thượng vị) mà uống thuốc dạ dày không thấy đỡ.

(Còn nữa)



# Đồng bộ danh bạ giữa Gmail và Microsoft Outlook

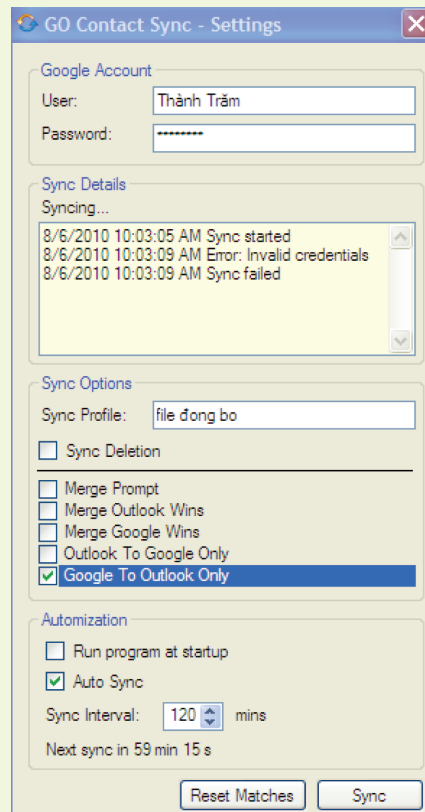
Để thiết lập tài khoản IMAP/POP3 sử dụng Gmail trong Microsoft Outlook và xuất danh bạ từ Gmail thành file \*.csv rồi nhập vào Microsoft Outlook, nghĩa là làm sao cho danh bạ giữa Gmail và Microsoft Outlook được đồng bộ hóa với nhau. Bạn hãy sử dụng chương trình GO Contact Sync, ngoài giúp bạn hoàn thành công việc trên chương trình còn hỗ trợ gửi thư bằng tài khoản Gmail đã được thiết lập trong Microsoft Outlook, đồng bộ danh bạ ngay cả khi giao diện Microsoft Outlook đang chạy. Tải về và sử dụng miễn phí tại: <http://www.webgear.co.nz/Products/GOContactSync.aspx>

Sau khi cài đặt, bạn vào shortcut trên Start > All Programs để kích hoạt GO Contact Sync. Trên giao diện chính của GO Contact Sync, trong khung Google Account, bạn nhập tên và mật khẩu đăng nhập tài khoản Gmail đã thiết lập trong Microsoft Outlook vào hai mục Username và Password. Tiếp đến, bạn đặt tên tùy ý cho việc đồng bộ danh bạ vào mục Sync Profile trong khung Sync Options. Khung phía dưới mục Sync deletion gồm năm tùy chọn: Merge Prompt (đồng bộ danh bạ hai chiều và hiện hộp thoại hỏi bạn cách xử trí nếu phát hiện địa chỉ email bị trùng lặp nhau lúc cập nhật), Merge Outlook Wins (đồng bộ danh bạ hai chiều và sẽ chéo đề lên địa chỉ email bị trùng lặp của Gmail), Merge Google Wins (đồng bộ danh bạ hai chiều và sẽ chéo đề lên địa chỉ email bị trùng lặp của Microsoft Outlook), Outlook To Google Only (chỉ đồng bộ danh bạ theo chiều từ Microsoft Outlook sang Gmail), Google To Outlook Only (chỉ đồng bộ danh bạ theo chiều từ Gmail sang Microsoft Outlook). Trong trường hợp chỉ

cần chuyển danh bạ từ Gmail sang Microsoft Outlook nên bạn chọn Google To Outlook Only.

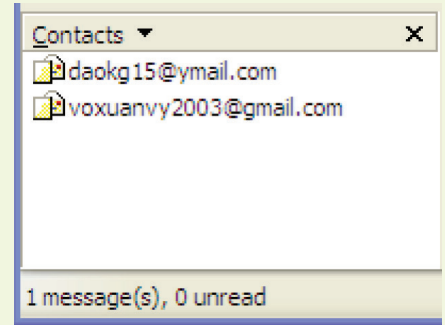
Ở khung Automization, cho phép bạn thiết lập nếu chọn Auto Sync bạn sẽ khỏi phải bấm nút Sync, quá trình đồng bộ danh bạ sẽ diễn ra và tự động lặp lại sau khoảng thời gian do bạn thiết lập trong mục Sync Interval (mặc định là 120 phút).

Để GO Contact Sync luôn chạy thường trú trên khay hệ thống và tự động đồng bộ danh bạ khi đến thời điểm đã thiết lập trước, bạn đánh dấu chọn mục Run program at startup. Muốn đóng hẳn GO Contact Sync, bạn bấm phải chuột vào biểu tượng của nó trên khay hệ thống và chọn Exit.

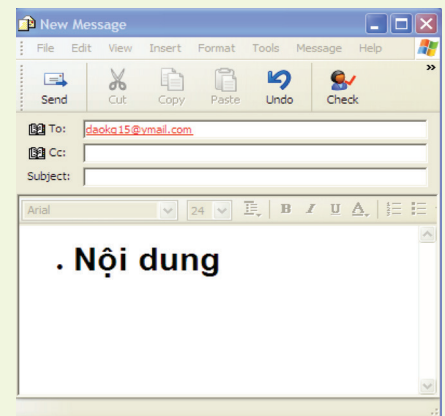


Khi thấy popup với thông điệp Complete xuất hiện trên khay hệ

thống, hay thông báo ở khung Sync Details là hoàn tất. Bây giờ, từ giao diện chính của Microsoft Outlook, nhấp vào nút Contacts, bạn đã thấy danh sách những địa chỉ email quen thuộc mà mình thường liên lạc thông qua hộp thư Gmail chạy trên nền web.



Lúc này bạn vào menu Start > Programs khởi động Microsoft Outlook, bấm Create Mail mở cửa sổ soạn thư New Message, sau khi soạn xong nội dung thư, bạn bấm vào nút To hoặc nút CC sẽ xuất hiện cửa sổ Select Recipients, bạn click chuột vào địa chỉ email của người nhận thư (nếu muốn gửi cho nhiều người thì giữ phím Ctrl và dùng chuột trái click dấu chọn những địa chỉ email tương ứng) rồi bấm Ok, sau đó bấm Send ở cửa sổ New Message để gửi thư đi.



THÀNH TRẦM