



BẢN TIN

KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 04/2015

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

20-04-2015

1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT : 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

Làm thế nào để biết ai đang sử dụng Wi-Fi của bạn

Bạn có muốn biết ai đó đang sử dụng “kẻ” kết nối mạng Wi-Fi của nhà bạn bạn? Hãy xem danh sách các thiết bị kết nối với mạng Wi-Fi từ router hoặc máy tính của bạn để tìm ra câu trả lời. Nên nhớ rằng nhiều thiết bị kết nối với Wi-Fi của bạn sẽ có thể là máy tính xách tay, điện thoại thông minh, máy tính bảng, TV thông minh, hộp set-top, máy chơi game, máy in Wi-Fi, và nhiều thiết bị mạng khác.



► xem tiếp trang 4

Tận dụng các tính năng bảo mật của router trong mạng gia đình

Hầu hết người dùng máy tính gia đình đều không nghĩ mình là một “quản trị” nhưng nếu bạn có máy tính với một kết nối internet thì điều



► xem tiếp trang 7

Đôi nét về men tinh thể kềm và cách điều chế



Men tinh thể kềm trên nền Crom:

Men tinh thể là men chứa các tinh thể phát sinh trong lúc nguội, theo nghĩa rộng thì men tinh thể bao hàm cả men aventurin, men rutin, men mát.... Tuy nhiên phân loại theo kích thước tinh thể người ta chia men tinh thể làm 2 loại: men tinh thể vi mô và men tinh thể vĩ mô. Trong phần này

► xem tiếp trang 9

Chuyên mục sở hữu trí tuệ

Bài 4: KIỂU DÁNG CÔNG NGHIỆP

Trong khuôn khổ bài viết này, chúng ta cùng tìm hiểu tổng quan về kiểu dáng công nghiệp, những lợi ích có thể thu được từ việc bảo hộ kiểu dáng công nghiệp, các điều kiện để kiểu dáng công nghiệp được bảo hộ.

Kiểu dáng công nghiệp là gì?

Kiểu dáng công nghiệp là hình dáng bên ngoài, sự trang trí hay thẩm mỹ của một sản phẩm. Kiểu dáng có thể bao gồm các yếu tố ba chiều như hình dạng hoặc

► xem tiếp trang 2

Trong số này:

- Mô hình hệ thống quản lý chất lượng trong hành chính công cần được tiếp tục thực hiện Trang 6
- Cơ thể chúng ta và nhận biết sớm, phòng ngừa những bệnh tật liên quan Trang 10
- Tạo Blog với 7 công cụ viết miễn phí trên Windows Trang 13



▶ Tiếp theo trang 1

Chuyên mục sở hữu trí tuệ

Bài 4: KIỂU DÁNG CÔNG NGHIỆP

bề mặt của sản phẩm hoặc yếu tố hai chiều như họa tiết, đường nét hoặc màu sắc hoặc sự kết các yếu tố trên của sản phẩm.

Kiểu dáng công nghiệp được sử dụng cho nhiều loại sản phẩm công nghiệp và thủ công nghiệp như: đồ gia dụng, thiết bị điện tử, đồ trang sức, phương tiện giao thông, kết cấu kiến trúc, ...

Nhãn hiệu có thể được xem là kiểu dáng công nghiệp nếu nó được trình bày một cách độc đáo bởi những họa tiết, hoa văn mang tính thẩm mỹ.

Cũng giống như các đối tượng sở hữu trí tuệ khác, kiểu dáng công nghiệp có thể được bảo hộ.

Tại sao cần phải bảo hộ kiểu dáng công nghiệp?

Một khi một kiểu dáng công nghiệp đã được bảo hộ, chủ sở hữu kiểu dáng công nghiệp đó có quyền chống lại việc sao chép trái phép hoặc giả mạo của các bên thứ ba. Nói cách khác, chủ sở hữu kiểu dáng công nghiệp được bảo hộ có quyền ngăn cấm các bên thứ ba sản xuất, bán hoặc nhập khẩu sản phẩm mang hoặc thể hiện kiểu dáng là bản sao của kiểu dáng công nghiệp đã được bảo hộ nếu không được sự cho phép của chủ sở hữu của kiểu dáng công nghiệp đó.

Kiểu dáng công nghiệp thể hiện tính thẩm mỹ và mang tính thu hút của một sản phẩm, do đó kiểu dáng công nghiệp bổ sung giá trị thương mại cho sản phẩm và tạo điều kiện cho việc tiếp thị và thương mại hoá sản phẩm. Theo pháp luật của hầu hết các quốc gia, kiểu dáng công được bảo hộ cần phải có tính hấp dẫn về mặt thị giác. Điều này có nghĩa là các yếu tố kỹ thuật của sản phẩm mang kiểu dáng công nghiệp sẽ không được bảo hộ dưới danh

nghĩa kiểu dáng công nghiệp.

Quyền của chủ sở hữu kiểu dáng công nghiệp chỉ phát sinh trên cơ sở bằng độc quyền và trong thời hạn bảo hộ kiểu dáng công nghiệp, chủ sở hữu có độc quyền sử dụng và chuyển giao. Chủ sở hữu kiểu dáng công nghiệp được hưởng lợi thông qua việc phát triển (khai thác) sản phẩm của họ và việc bảo hộ bảo đảm cho họ cơ hội thu hồi vốn đầu tư một cách hợp lý để bù đắp chi phí về vật chất, trí tuệ và hưởng lợi nhuận từ việc khai thác thành quả của mình.

Mặt khác, người tiêu dùng và công chúng nói chung cũng được hưởng lợi vì việc bảo hộ kiểu dáng công nghiệp tạo điều kiện cho cạnh tranh lành mạnh và hoạt động thương mại trung thực, khuyến khích sự sáng tạo và nhờ đó tạo ra được nhiều sản phẩm đa dạng và thu hút về mặt thẩm mỹ. Việc bảo hộ kiểu dáng công nghiệp đưa sự sáng tạo vào lĩnh vực công nghiệp và sản xuất, góp phần mở rộng các hoạt động thương mại và tăng khả năng xuất khẩu cho các sản phẩm quốc gia. Do vậy, bảo hộ kiểu dáng công nghiệp mang lại lợi ích cho chủ sở hữu, người tiêu dùng và nền kinh tế nói chung.

Một đặc điểm đáng chú ý nữa của việc bảo hộ kiểu dáng công nghiệp là chúng có thể được phát triển và bảo hộ một cách tương đối đơn giản và ít tốn kém. Do đó, các doanh nghiệp vừa và nhỏ cũng như các thợ thủ công đơn lẻ tại những nước công nghiệp phát triển cũng như các nước đang phát triển đều có thể dễ dàng tiếp cận.

Kiểu dáng công nghiệp được bảo hộ như thế nào?

Tại hầu hết các quốc gia, để được bảo hộ thì chủ của kiểu dáng

công nghiệp phải đăng ký và nếu đáp ứng các yêu cầu thì quyền sở hữu công nghiệp được thừa nhận thông qua việc xác lập theo văn bản bảo hộ (bằng độc quyền kiểu dáng công nghiệp) của cơ quan quản lý nhà nước về kiểu dáng công nghiệp của quốc gia chủ sở hữu đăng ký.

Theo nguyên tắc chung, để được đăng ký, kiểu dáng công nghiệp phải 'mới' hoặc "nguyên gốc", phải có khả năng áp dụng bằng phương pháp công nghiệp (áp dụng công nghiệp). Các quốc gia có quy định khác nhau về tiêu chuẩn tính mới và tính nguyên gốc cũng như thủ tục đăng ký. Cụ thể, có nước có quy định và có nước không có quy định về việc thẩm định hình thức và thẩm định nội dung đơn đăng ký kiểu dáng công nghiệp, đặc biệt là việc thẩm định tính mới và tính nguyên gốc của kiểu dáng công nghiệp.

Chủ của kiểu dáng công nghiệp có quyền nộp đơn đăng ký bảo hộ kiểu dáng công nghiệp là: Tác giả (người hoặc những người trực tiếp tạo ra kiểu dáng công nghiệp bằng chính công sức, chi phí và vật chất của mình); tổ chức/cá nhân giao việc, cung cấp chi phí và vật chất cho tác giả hoặc ký hợp đồng thuê việc với tác giả và không có thoả thuận khác trong hợp đồng thuê việc này.

Thời hạn bảo hộ của kiểu dáng công nghiệp thường là 5 năm và có thể được gia hạn tối đa đến 15 – 25 năm, tùy thuộc vào luật của mỗi quốc gia. Theo Hiệp định TRIPS, thời hạn bảo hộ kiểu dáng công nghiệp tối thiểu là 10 năm

Theo quy định của Việt Nam, kiểu dáng công nghiệp muốn được bảo hộ phải đáp ứng đủ 3 điều kiện: Có tính mới, có tính sáng tạo và có



► khả năng áp dụng công nghiệp.

Kiểu dáng công nghiệp được coi là có tính mới nếu kiểu dáng công nghiệp đó khác biệt đáng kể với những kiểu dáng công nghiệp đã bị bộc lộ công khai dưới hình thức sử dụng, mô tả bằng văn bản hoặc bất kỳ hình thức nào khác ở trong nước hoặc ở nước ngoài trước ngày nộp đơn hoặc trước ngày ưu tiên nếu đơn đăng ký kiểu dáng công nghiệp được hưởng quyền ưu tiên.

Kiểu dáng công nghiệp được coi là có tính sáng tạo nếu căn cứ vào các Kiểu dáng công nghiệp đã

được bộc lộ công khai dưới hình thức sử dụng, mô tả bằng văn bản hoặc bất kỳ hình thức nào khác ở trong nước hoặc ở nước ngoài trước ngày nộp đơn hoặc trước ngày ưu tiên nếu đơn đăng ký kiểu dáng công nghiệp được hưởng quyền ưu tiên, kiểu dáng công nghiệp đó không thể được tạo ra một cách dễ dàng đối với người có hiểu biết trung bình về lĩnh vực tương ứng.

Kiểu dáng công nghiệp được coi là có khả năng áp dụng công nghiệp nếu có thể dùng làm mẫu để chế tạo hàng loạt sản phẩm có hình dáng bên ngoài là kiểu dáng

công nghiệp đó bằng phương pháp công nghiệp hoặc thủ công nghiệp.

Ngoài ra, cần lưu ý các đối tượng sau không được bảo hộ với danh nghĩa là kiểu dáng công nghiệp: Hình dáng bên ngoài của sản phẩm do đặc tính kỹ thuật của sản phẩm bắt buộc phải có; Hình dáng bên ngoài của công trình xây dựng dân dụng hoặc công nghiệp; Hình dáng của sản phẩm không nhìn thấy được trong quá trình sử dụng sản phẩm.

Phòng QLS

Nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh đồng nai *Lift capacity of Dong Nai wood industry*

TS Trần Văn Hùng- Trường ĐH Lâm nghiệp – Cơ sở 2

Ngành công nghiệp chế biến gỗ của Đồng Nai đã đạt được nhiều thành tựu đáng kể trong những năm vừa qua. Là một trong những ngành công nghiệp chủ lực của tỉnh và vùng Đông Nam bộ, chế biến gỗ hiện đang là ngành đóng góp quan trọng vào tăng trưởng kinh tế của tỉnh và góp phần giải quyết công ăn việc làm cho phần lớn lực lượng lao động trong và ngoài tỉnh. Tuy nhiên, năng lực sản xuất của ngành hiện còn thấp, chưa đáp ứng được yêu cầu của quá trình phát triển nền kinh tế. Trên cơ sở nguồn số liệu thứ cấp thu thập được từ các cơ quan ban ngành nhằm đánh giá thực trạng ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai, nêu những thuận lợi, những hạn chế cản trở sự phát triển của ngành. Từ đó đề xuất một số biện pháp góp phần nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai.

Từ khóa: chế biến gỗ, năng lực, nâng cao, thực trạng, giải pháp

1. Đặt vấn đề:

Đồng Nai là một trong những tỉnh thuộc Vùng kinh tế trọng điểm Đông Nam bộ, với điều kiện tự nhiên kinh tế xã hội đã giúp cho Đồng Nai phát triển mạnh các ngành công nghiệp, trong đó ngành công nghiệp chế biến gỗ. Là một trong những ngành công nghiệp chủ lực của tỉnh. Ngành công nghiệp chế biến gỗ của Đồng Nai đã có sự tăng trưởng đáng kể trong những năm vừa qua. Hiện toàn tỉnh có hơn 600 doanh nghiệp sản xuất kinh doanh đồ gỗ và hàng thủ công mỹ nghệ với tổng doanh thu năm 2013 đạt 2 tỷ USD, trong đó kim ngạch xuất khẩu là 1,5 tỷ USD, chiếm 27% tổng kim ngạch xuất khẩu của ngành gỗ cả nước. Sản phẩm gỗ chế biến của tỉnh đã được tiêu thụ ở trong cả nước và xuất khẩu ở nhiều nước trên thế giới. Mặc dù kim ngạch xuất khẩu tăng nhưng thực chất lợi nhuận của doanh nghiệp lại giảm và đạt

mức thấp. Năng suất lao động ở các danh nghiệp chế biến gỗ trong tỉnh còn thấp hơn khá nhiều so với các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài và chưa bằng một nửa so với năng suất lao động của các nhà chế biến gỗ tại Trung Quốc. Không chỉ vậy, ngành này còn đang phải đối diện với bài toán nguyên liệu không thuận lợi. Hiện tại, tới 80% gỗ nguyên liệu đang phải nhập khẩu, nguồn nguyên liệu gỗ trong nước đang thiếu và chưa có hướng phát triển khả quan. Đây cũng chính là áp lực không nhỏ đối với các doanh nghiệp chế biến gỗ của tỉnh, bởi nguyên liệu đang bị phụ thuộc quá lớn vào thị trường nhập khẩu, giá trị gia tăng trên sản phẩm không cao. Chính vì vậy, việc nghiên cứu nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai và đề xuất các biện pháp góp phần nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ của tỉnh là thực sự cần thiết.

(Còn nữa)



▶ Tiếp theo trang 1

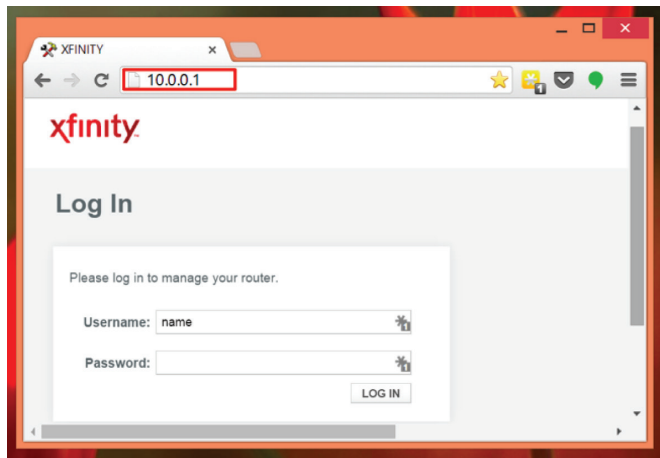
Làm thế nào để biết ai đang sử dụng WiFi của bạn

1/ Sử dụng giao diện Web của Router

Cách tốt nhất để tìm các thông tin về các thiết bị đang kết nối với mạng WiFi là truy cập vào giao diện web của router, tại đây, bạn sẽ thấy được danh sách các thiết bị đang được kết nối. Hầu hết các router đều cung cấp chức năng xem danh sách các thiết bị kết nối.

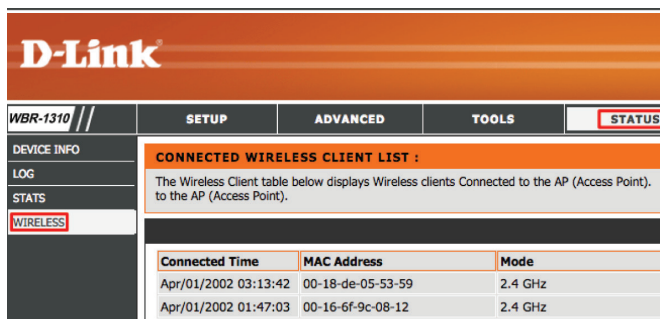
Để truy cập vào giao diện web của router, bạn cần mở trình duyệt web rồi nhập vào địa chỉ IP mặc định mà nhà sản xuất gán cho router WiFi. Nếu bạn không biết địa chỉ IP của nó, bạn có thể sử dụng địa chỉ IP gateway máy tính thông qua Control Panel hoặc bạn cũng có thể chạy lệnh ipconfig / all lệnh trong cửa sổ Command Prompt.

Sau khi đã có được địa chỉ IP của router WiFi, bạn nhập nó vào ô Address của trình duyệt web rồi nhấn Enter. Nếu bạn chưa thiết lập lại mật khẩu của router thì có thể nhập vào mật khẩu mặc định của nhà sản xuất để tiến hành truy cập vào giao diện quản lý (xem thêm tài liệu đi kèm của router hoặc vào google để biết mật khẩu này).



2/ Tìm danh sách các thiết bị kết nối

Sau khi đã đăng nhập thành công vào giao diện quản lý của router, bạn tiến hành tìm các mục có tên như "attached devices", "connected devices", "DHCP clients" trong phần Cấu hình (Configuration) hoặc Trang thái (Status) của router. Trên một số router, danh sách các thiết bị kết nối có thể được gắn trên một trang trạng thái chính để giúp bạn tiết kiệm được số nhấp chuột.

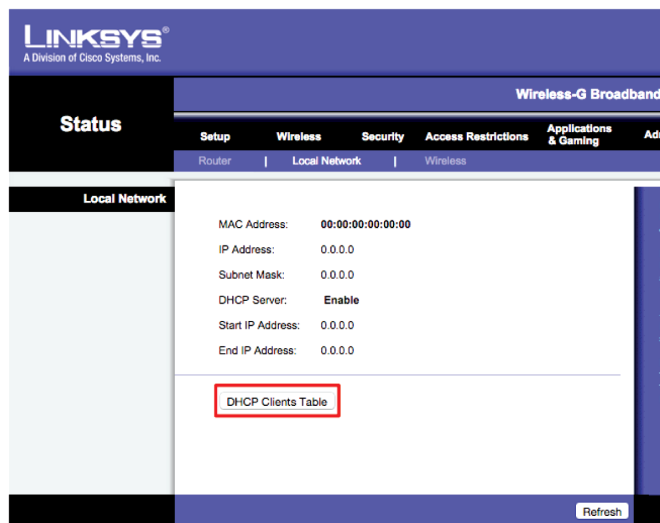


Với hầu hết các router D-Link, danh sách các thiết bị kết nối thường được đặt trong mục Status > Wireless.

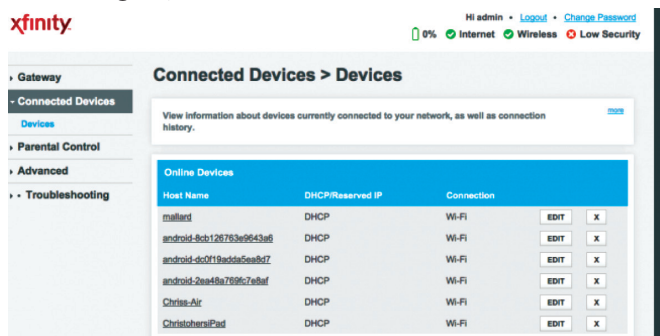
Với hầu hết router Netgear, bạn sẽ tìm thấy danh sách kết nối trong mục Attached Devices nằm trong khung bên trái.



Với hầu hết router Linksys, bạn sẽ tìm thấy tùy chọn này tại Status > Local Network > DHCP Clients Table.



Trên router Comcast Xfinity, bạn sẽ tìm thấy danh sách trong mục Connected Devices.



➤ Lưu ý, nhiều router chỉ đơn giản là cung cấp một danh sách các thiết bị kết nối thông qua DHCP. Điều này có nghĩa là nếu một thiết bị được cấu hình với một IP tĩnh, nó sẽ không xuất hiện trong danh sách.

Khi danh sách kết nối được hiển thị, bạn sẽ thấy thông tin tương tự nhau trên mỗi router. Các thông tin này bao gồm : tên máy chủ (Hostname), DHCP, loại kết nối, địa chỉ MAC... Nếu tên của thiết bị hay máy tính quá dài, không hiển thị hết trong danh sách, bạn có thể thay đổi tên của chúng (còn được gọi là "tên máy tính" hay "tên thiết bị") trên máy tính của bạn hoặc các hệ điều hành của thiết bị. Rất tiếc là không có cách nào để thay đổi tên trên một số thiết bị - ví dụ, chúng ta không thể thay đổi tên máy trên một thiết bị Android nếu chưa tiến hành Root nó.

Khi nghi ngờ ai đó kết nối "trộm" WiFi nhà bạn, bạn có thể so sánh địa chỉ MAC được thấy trên trang này (hoặc địa chỉ IP hiển thị) với địa chỉ MAC của thiết bị bạn đang sử dụng để kiểm tra lại.

Online Devices		
Host Name	DHCP/Reserved IP	Connection
mallard	DHCP	Wi-Fi
android-8cb126763e9643a6		
IPV4 Address 10.0.0.7		
IPV6 Address	DHCP	Wi-Fi
MAC Address 98.D6.F7.99.ED.17		
Comments		
android-dc0f19adda5ea8d7	DHCP	Wi-Fi
android-2ea48a769fc7e8af	DHCP	Wi-Fi

Tất nhiên, danh sách này không phải là hoàn toàn hoàn hảo. Bất cứ ai cũng có thể đặt tên cho thiết bị mà họ muốn, và họ cũng có thể thay đổi địa chỉ MAC để đánh lừa các thiết bị khác. Tuy nhiên, điều này sẽ có nghĩa là thiết bị của bạn sẽ không thể kết nối vào mạng khi có một thiết bị khác trùng địa chỉ MAC đang được kết nối trước, tương tự, các router cũng thường chặn hai thiết bị có cùng địa chỉ MAC nếu chúng định kết nối cùng một lúc. Và nếu ai đó có được quyền truy cập vào router của bạn thì họ có thể thiết lập một IP tĩnh và trở nên "vô hình" trong hệ thống mạng. Do đó, để đề phòng khả năng bị xâm nhập vào router, bạn nên tiến hành đổi mật khẩu truy cập WiFi theo định kỳ, tốt nhất là nên sử dụng kiểu mã hóa là WPA2-PSK.

Security Mode: WPA2-PSK (AES)

Channel Selection: Automatic Manual

Channel: 11

Network Password: [password field]

Show Network Password:

WPA2 requires a 8-63 ASCII character or a 64 hex character password. Hex means or following characters can be used: ABCDEF0123456789.

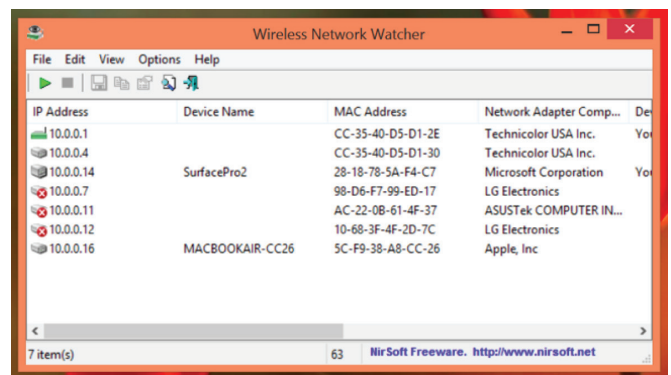
Broadcast Network Name (SSID): Enabled

SAVE SETTINGS RESTORE DEFAULT SETTINGS

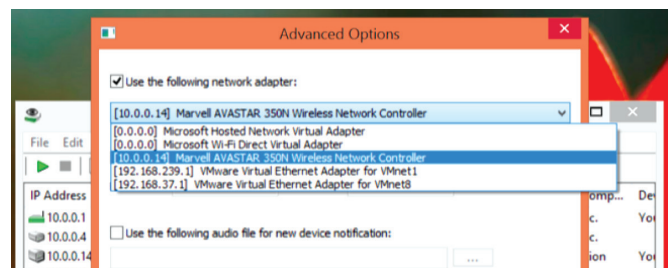
3/ Sử dụng phần mềm của bên thứ ba

Giao diện quản lý của router sẽ rất lý tưởng nếu bạn muốn xem danh sách các thiết bị kết nối. Tuy nhiên, một số router có thể không cung cấp giao diện này, vì vậy bạn có thể dùng thử một công cụ quét thay thế. Đây là một phần mềm chạy trên máy tính của bạn mà sẽ quét các mạng Wi-Fi bạn đang kết nối và liệt kê chúng. Không giống như các công cụ trong giao diện web của router, công cụ quét của bên thứ ba không thể liệt kê các thiết bị đã từng kết nối khi bạn đã offline. Bạn sẽ chỉ thấy các thiết bị mỗi khi bạn trực tuyến (đang kết nối với mạng WiFi).

Có rất nhiều công cụ để giúp bạn quét và hiển thị thông tin kết nối, nhưng Wireless Network Watcher NirSoft là một tiện ích mà bạn nên sử dụng. Giống như các tiện ích NirSoft khác, Wireless Network Watcher NirSoft là một công cụ nhỏ gọn và không chứa quảng cáo và bạn cũng không cần phải cài đặt nó lên máy tính. Tải về công cụ này theo địa chỉ http://www.nirsoft.net/utills/wireless_network_watcher.html, khởi động nó, và nó sẽ theo dõi mạng Wi-Fi của bạn, hiển thị tên thiết bị, địa chỉ MAC, và các nhà sản xuất phần cứng của mạng Wi-Fi. Tên nhà sản xuất rất hữu ích cho việc xác định các thiết bị cụ thể mà không cần phải biết tên của thiết bị, đặc biệt là các thiết bị Android.



Công cụ này có thể không hoạt động đúng nếu bạn không chỉ định card mạng Wi-Fi của máy tính. Trên máy tính Windows, bạn phải nhấn vào Options> Advanced Options trong phần Wireless Network Watcher, đánh dấu chọn vào ô Use the following network adapter và chọn tên của card mạng mà bạn đang dùng từ danh sách bên dưới.





Mô hình hệ thống quản lý chất lượng trong hành chính công cần được tiếp tục thực hiện (tiếp theo và hết)

Mặc dù, MHK đã quy định cơ bản một số các tài liệu, phạm vi và quy trình xử lý công việc cho các CQHCNN, việc đảm bảo toàn bộ yêu cầu thích hợp của TCVN ISO 9001 được áp dụng đầy đủ vào hoạt động của CQHCNN là trách nhiệm của cơ quan. Một số hướng dẫn không quy định cứng nhắc việc phải áp dụng một số yêu cầu của TCVN ISO 9001.

Bảng dưới đây mô tả sự tương ứng giữa MHK và các yêu cầu của tiêu chuẩn TCVN ISO 9001:2008

TT	Mô hình khung	Yêu cầu của tiêu chuẩn tương ứng	Ghi chú
	Phần 1: Các tài liệu chung theo yêu cầu của tiêu chuẩn TCVN ISO 9001 và danh mục các quy trình nội bộ cần xem xét xây dựng. Các nội dung chính trong Phần 1 gồm:		
1.	Sổ tay Chất lượng	4; 5; 6; 7; 8	
2.	Chính sách Chất lượng	5.3	
3.	Mục tiêu chất lượng	5.4	
4.	Mô tả vị trí công việc (Yêu cầu năng lực, trách nhiệm, quyền hạn của các chức danh công việc)	5.5	
5.	Quy trình Kiểm soát tài liệu	4.2.3	
6.	Quy trình Kiểm soát hồ sơ	4.2.4	
7.	Quy trình Đánh giá nội bộ	8.2.2	
8.	Quy trình Kiểm soát sự không phù hợp	8.3	
9.	Quy trình Khắc phục	8.5	
10.	Quy trình Phòng ngừa	8.5	
	<i>Danh mục các quy trình nội bộ cần xem xét xây dựng.</i>		
11.	Quy trình xét thi đua khen thưởng	-	
12.	Quy trình kế hoạch hoá	-	
13.	Quy trình họp xem xét của Lãnh đạo	5.6	
14.	Quy trình tuyển dụng và đào tạo cán bộ, công chức	6.2	
15.	Quy trình quản lý công văn đi - đến	4.2.3	
16.	Quy trình lưu trữ hồ sơ tài liệu	4.2	
17.	Quy trình quản lý xe ô tô	6.3	
18.	Quy trình tổ chức hội nghị, hội thảo	7.5	
19.	Quy trình quản lý tài sản cố định	6.3	
20.	Quy trình quản lý trang thiết bị	6.3 ; 6.4	
21.	Quy trình mua sắm trang thiết bị	7.4	
22.	Quy trình xây dựng Văn bản quy phạm pháp luật	7.1; 7.5	
23.	Quy trình thanh toán nội bộ	7.5	
	Phần 2: Hướng dẫn CQHCNN xác định phạm vi áp dụng (Danh mục TTHC theo kết quả của Đề án 30).	4.1	
	Phần 3: Tài liệu hướng dẫn trình bày quy trình xử lý công việc và mẫu quy trình xử lý công việc cụ thể.		
	Mẫu 50 Quy trình xử lý công việc cụ thể tương ứng với mỗi loại hình CQHCNN tại địa phương	7.1; 7.2; 7.5; 8.2.2; 8.2.3; 8.2.4; 8.4; 8.5	



➤ Tiếp theo trang 1

Tận dụng các tính năng bảo mật của router trong mạng gia đình

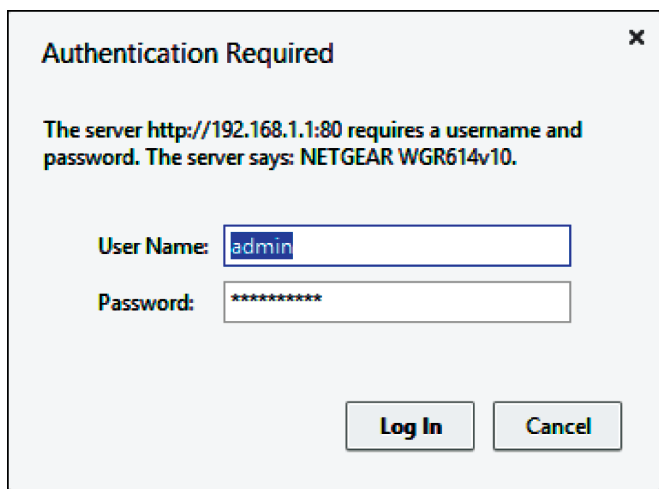
này dường như là một sự thật. Điều quan trọng là bạn phải hiểu như thế nào để đảm bảo an toàn nếu cho trẻ em sử dụng máy tính để truy cập internet.

Vấn đề an toàn của mạng máy tính gia đình phải bắt đầu với các thiết bị hiện có. Làm thế nào để biết ai đó đã làm gì trên máy tính của bạn? Những hoạt động đang xảy ra và những trang web nào đã được truy cập trên máy tính? Tất nhiên, nếu muốn, bạn có thể kiểm tra lịch sử trình duyệt nhưng lịch sử này có thể dễ dàng bị người dùng xóa bỏ. Bạn cũng có thể theo dõi các bản ghi sự kiện hệ thống, nhưng bấy nhiêu vẫn chưa đủ để bạn xác định được điều gì.

Hôm nay, chúng tôi muốn thảo luận về vấn đề làm thế nào để bạn có thể theo dõi những gì đang xảy ra trên mạng máy tính của bạn, liên quan đến lưu lượng dữ liệu giao tiếp qua router với máy tính. Sau đó, chúng tôi sẽ thảo luận về tầm quan trọng của tài khoản người dùng trên Windows và làm thế nào bạn cần phải chắc chắn rằng tất cả mọi người đều sử dụng tài khoản tiêu chuẩn và không có quyền của một quản trị viên.

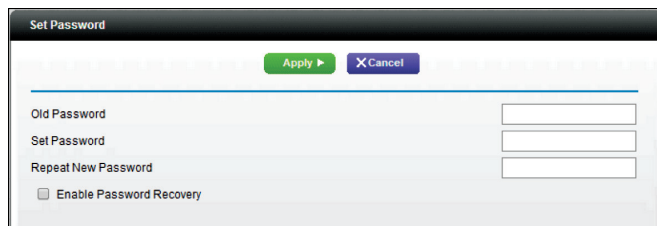
1/ Đổi mật khẩu truy cập Router:

Thông thường, bạn sẽ đăng nhập vào router (không dây hoặc có dây) bằng cách sử dụng trình duyệt web sau đó nhập địa chỉ IP vào ô Address, ví dụ như 192.168.1.1 sau đó nhấn Enter để xác nhận. Nếu là lần đầu sử dụng, bạn sẽ nhập User và Password mặc định của nhà sản xuất router để đăng nhập vào hệ thống, bạn có thể xem tài liệu đi kèm để biết thông tin này.



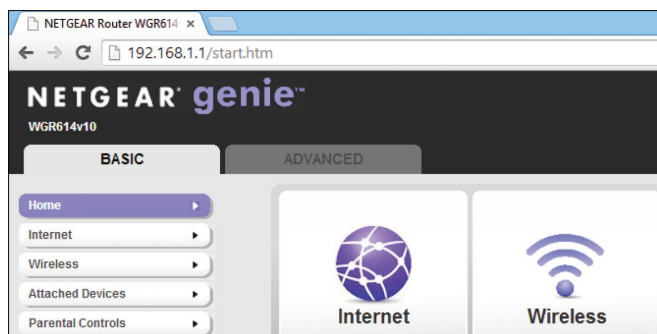
Tùy theo loại router mà tùy chọn thay đổi mật khẩu sẽ khác nhau, thường là trong mục Advanced

settings > Administration. Tại đây, bạn chỉ cần nhập lại mật khẩu cũ vào ô Old Password và nhập mật khẩu mới vào 2 ô còn lại. Sau cùng nhấn nút Apply hoặc OK hoặc Save để xác nhận.

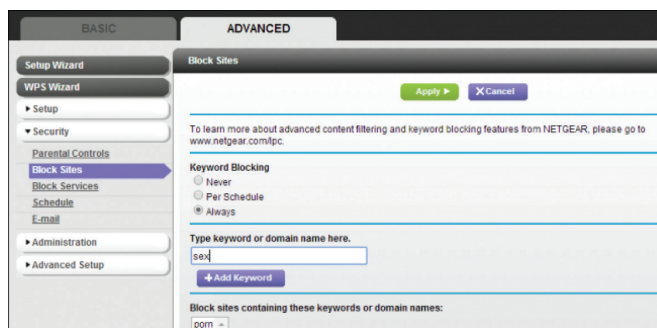


2/ Chặn website bằng từ khóa và tên miền:

Giả sử bạn đã thay đổi mật khẩu của router, khi bạn đăng nhập vào router, màn hình ban đầu sẽ cung cấp cho bạn một số thông tin cơ bản. Thông thường đây là tình trạng của mạng nếu bạn đang kết nối với Internet, trạng thái làm việc của mạng không dây, và các thông tin cần thiết khác.



Để cấm truy cập một website thông qua từ khóa tìm kiếm hoặc tên miền cụ thể, chúng ta cần tìm đến các tùy chọn bảo mật và quản lý, thường nằm trong mục Advanced settings > Security > Block Sites. Trong hình bên dưới, bạn sẽ thấy một ví dụ điển hình của việc cấm truy cập một website theo từ khóa trên router.



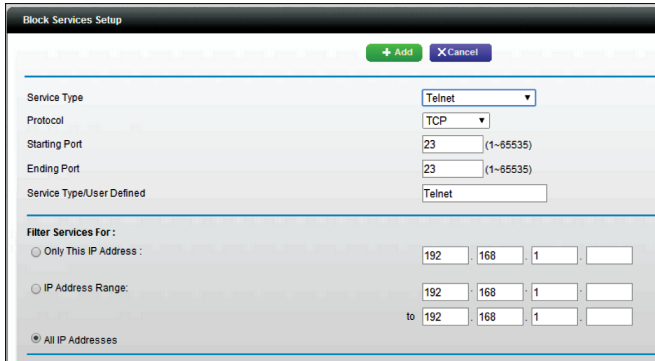
Với cách này, router sẽ tự động cấm truy cập các website có từ khóa mà bạn đã khai báo.



Web Site Blocked by NETGEAR Firewall

3/ Tắt các dịch vụ không cần thiết:

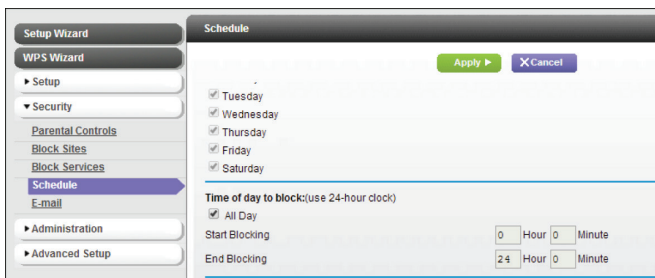
Khi nói về các dịch vụ mạng trong router, chúng ta thường đề cập đến các công cụ như trò chơi, trò chuyện (chat), telnet, và những dịch vụ khác đòi hỏi phải có các cổng đặc biệt để có thể tạo thành một nguy cơ bảo mật. Ví dụ, telnet là một giao thức mạng truyền thông nổi tiếng, nhưng ngày nay, nó hiếm khi được sử dụng bởi vì độ an toàn rất kém do nó truyền đạt thông tin không được mã hóa.



Nếu bạn không chắc con bạn hay những thành viên khác trong gia đình có sử dụng dịch vụ telnet hoặc bất cứ dịch vụ nào khác hay không thì tốt nhất bạn nên tắt chúng ngay trên router để phòng ngừa "hậu họa". Tất nhiên, bạn cần tham khảo thêm các dịch vụ này từ Internet hoặc tài liệu đi kèm với router để biết chính xác công dụng của chúng.

4/ Giới hạn thời gian truy cập internet:

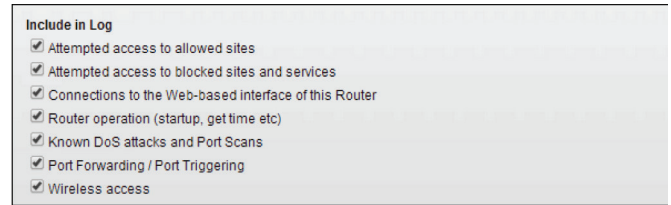
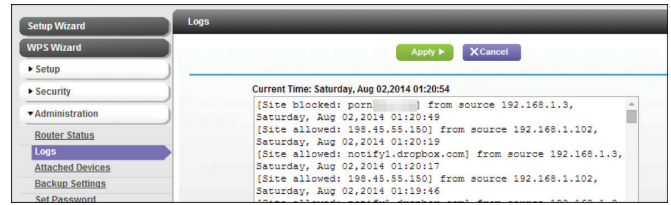
Một tính năng hấp dẫn của router sẽ cho phép bạn thiết lập thời gian giới hạn và "lệnh giới nghiêm" trong mạng máy tính gia đình đó chính là tùy chọn Security > Schedule. Tùy chọn này cho phép bạn tự do thiết lập thời gian truy cập internet cho router.



5/ Theo dõi hoạt động của máy tính qua nhật ký router:

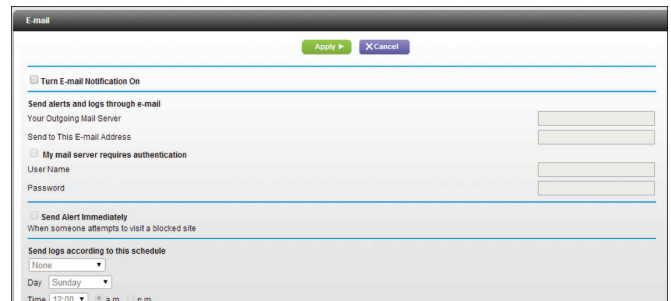
Một yêu cầu cơ bản của các bậc phụ huynh là muốn theo dõi hoạt động của con em trên máy tính thông qua nhật ký hoạt động của router. Thông thường, chúng ta sẽ tìm thấy tính năng này được trong

phần Administrator > Logs. Bạn cũng có thể có thể loại bỏ những thông tin không cần thiết trong các bản ghi. Bằng cách đó, bạn có thể lọc kết quả để chỉ tìm những thông tin cần thiết, chẳng hạn như chỉ hiển thị các trang web và dịch vụ, truy cập không đây...



6/ Gửi thông báo qua email:

Nếu router của bạn có hỗ trợ gửi thông báo qua email thì bạn cũng nên tận dụng nó để nhận các thông báo khi có ai đó cố gắng truy cập một trang web bị chặn, hoặc gửi email theo định kỳ. Với cách này bạn không cần phải đăng nhập vào router từ máy tính của bạn ở nhà để xem những gì đang xảy ra.



7/ Các giải pháp khác:

Cuối cùng, việc sử dụng các tính năng bảo mật sẵn có trong router là tùy thuộc vào kỹ năng của bạn. Nếu bạn muốn một giải pháp "thâm lặng" hơn, bạn sẽ thêm một số giải pháp thay thế.

May mắn thay, Microsoft đã xây dựng chức năng Parental Controls toàn diện trong Windows 8.1 và Windows 7 có một số tính năng vững chải ban đầu, và có thể được tăng cường hơn nữa bằng cách tải về và cài đặt gói Family Safety miễn phí.

Võ Xuân Vỹ



► Tiếp theo trang 1

Đôi nét về men tinh thể kẽm và cách điều chế

tác giả sẽ giới thiệu về men tinh thể vĩ mô. Men tinh thể vĩ mô đây là một dạng men chứa các tinh thể đủ lớn để mắt thường có thể phân biệt được. Các tinh thể nằm trong pha thủy tinh riêng rẽ hay tạo thành 1 chùm bao phủ 1 vùng men với dạng tinh thể như sau: hình que có sắp xếp chống chất (ZnO), que chụm (TiO₂), hình hoa bông tuyết (Mo₂O₃), màu cầu vồng (WO₃ và V₂O₅), màu cầu vồng



muốn.

- Các oxit tốt cho quá trình kết tinh: ZnO, TiO₂, FeO, V₂O₅ (vanadi pentaoxit), WO₃ (vonframoxit), Mo₂O₃ (molipđen oxit), BeO (berili oxit), Li₂O, Na₂O, K₂O.

- Các oxit hạn chế quá trình kết tinh: Al₂O₃, ZrO₂, SnO₂, CaO, MgO

- Các oxit tạo màu tinh thể: CuO, MnO₂, CoO, UO₂

- Các oxit kích thích tạo kết tinh:

Men tinh thể kẽm (nhiệt độ 1250°C)		Men tinh thể kẽm (nhiệt độ 1300-1320°C)	
Kẽm oxit	20,0	Kẽm oxit	22,8
Sienit nefelin (K ₂ O.3Na ₂ O.4Al ₂ O ₃ .8SiO ₂)	50,0	Kali fenpa	45,50
Bari cacbonat	15,0	Đá phấn	15,80
Silic oxit	15,0	Silic oxit	15,90

Men tinh thể kẽm (nhiệt độ 1250°C)		Men tinh thể kẽm (nhiệt độ 1615-1652°C)	
Natri cacbonat	11,60	Sôđa khan	13,1
Đá phấn	6,28	Axit boric	15,2
Kẽm oxit	20,30	Kẽm oxit	21,7
Silic oxit	40,10	Cát (flin)	41,8
Titan oxit(rutin)	5,01	Rutin	6,6
Caolin	17,25	Đất sét cầu	6,0
Đồng cacbonat	3,00		
<i>Ghi chú : Nghiền và sử dụng ngay</i>			

đỏ cấu trúc hoa tuyết (Cr₂O₃), tinh thể nhỏ màu vàng kim (FeO). Bên cạnh đó muốn tạo được men tinh thể chúng ta cần phải nắm được điều kiện kết tinh; do đây là men có độ nhớt nhỏ, men dễ chảy, chính vì hạn chế Al₂O₃ làm cho men tinh thể chảy xuống luôn các giá đỡ sản phẩm nên các sản phẩm thường phải mài đáy và quá trình làm nguội sản phẩm phải thích hợp vì nếu làm nguội nhanh (tinh thể hóa hoàn toàn, không tạo được tinh thể) và nếu làm nguội từ từ (không tạo được tinh thể). Để tạo ra men tinh thể đẹp chúng ta cần phải lưu ý đến các oxit kim loại có trong men để chúng ta có được màu men như ý

WO₃, Mo₂O₃, V₂O₅

Muốn men tạo kết tinh men phải tráng dày, bề dày khoảng 1,5-2 mm. Men nung phải chảy và lắng do đó nên kê sản phẩm trên giá 3 chân, không nên để sản phẩm trên đáy lò. Dưới đây tác giả xin giới thiệu một số công thức men tinh thể:

Trong những bài sau tác giả sẽ giới thiệu về các men nghệ thuật tiếp theo./.

Hùng Cường



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

Bs Dương minh Hoàng - (ECFMG)

2) Lá gan và bệnh tật: Lá gan có nhiệm vụ sản xuất ra chất mật giúp tiêu hoá chất béo, lọc các chất độc từ đi ruột non tới gan nên rất hay bị hiểu nhầm bởi người bệnh: Nào là nổi mụn cũng do gan (thật ra là rối loạn hormone tuổi dậy thì), phong ngứa là dị ứng chứ không phải là bệnh do gan.

Túi mật là nơi chứa chất mật không sản xuất ra mật (do gan) nên một khi viêm nhiễm nặng do sỏi có thể được cắt bỏ đi không sao cả.

Gan bị tàn phá nhiều nhất ở những người có tật uống bia rượu quá nhiều, thường cứ đổ thừa do phải giao tiếp. Nên nhớ uống 3 ly bia hại bằng 1 ly rượu chứ không phải vô hại. Gan hoá mỡ là giai đoạn đầu của xơ gan, sẽ được dưới hạ sườn phải bờ dưới còn mềm; còn chữa được nếu bệnh nhân chịu khó ngưng rượu vĩnh viễn. Tiếp đến là xơ gan nếu có thêm bụng báng là xơ gan cổ chướng, không thuốc gì chữa được chỉ có chờ ngày chết.

Người bụng to phân biệt mập do nhiều mỡ hay bị báng bụng do xơ gan bằng cách nhìn rún lõm ra ở màng bụng, lớp da bụng mỏng khi nắm lấy lớp da. Siêu âm cũng có thể phân biệt dễ dàng hơn 2 trường hợp này.

Nhận ra một người bị suy gan do nghiện rượu cũng dễ cứ nhìn đầu mũi nếu thấy có nhiều mạch máu giãn mà người thường không uống rượu, bia không hề có vậy.

Phân biệt người bị phù chân do xơ gan: người bệnh có dáng rất đặc biệt: mặt ồm, ngực ồm, bụng to, chân phù, da bụng mỏng, gập ở những người nghiện rượu, viêm gan siêu vi B mạn tính; khác với bệnh khác không do gan như sau:

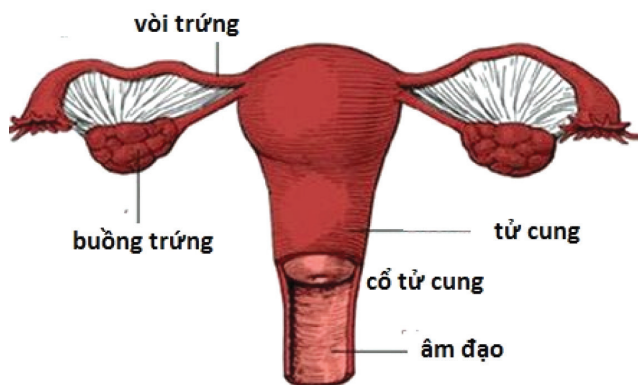
- Thận hư nhiễm mỡ : phù toàn thân (mặt, ngực, bụng và chân), nước tiểu có nhiều albumin(+++)
- Viêm cầu thận: phù ít ở hai chân hoặc chỉ có 2 mí mắt, nước tiểu có ít albumin và hồng cầu.
- Suy tim toàn bộ: khó thở, mặt phù nhẹ, bụng báng, chân phù, gan to, đau dưới bờ sườn phải.
- Suy dinh dưỡng: thiếu ăn, có phù toàn thân, nước tiểu không có albumin, thiếu máu.

3) Chấn thương vùng bụng : Nếu người bệnh mặt tái mét vì mất máu chúng ta phải hỏi kỹ bị chấn thương bụng ở vùng nào: Nếu là vùng sườn cuối bên trái, có lá lách rất dễ bể mỗi khi đụng phải, sẽ gây mất máu nghiêm trọng, phải mổ cấp cứu cắt bỏ lá lách cầm máu bệnh nhân mới qua khỏi. Cũng nên biết là lá lách không cần thiết chỉ là nắm mỡ chôn các hồng huyết cầu già yếu, không thể vá lại khi tổn thương và cắt bỏ lá lách không sao cả. Nếu

chấn thương bên bờ sườn phải đa số ít nguy hơn bên trái vì gan không dễ bể như lá lách.

4) Ruột thừa và hệ lụy của nó: Ruột thừa đúng là vô tích sự trong bụng nhỏ tí xíu chỉ vài cm ở đầu đại tràng lên nhưng một khi viêm, vỡ sẽ gây ra viêm phúc mạc nếu không chẩn đoán mổ kịp lúc, rửa sạch ổ bụng cắt bỏ ruột thừa viêm, bệnh nhân có thể bị mất mạng. Lưu ý là triệu chứng viêm ruột thừa là có cơn đau đột ngột vùng hố chậu phải ấn tới vùng này bệnh nhân không chịu nổi, phải ngồi dẹo. Trường khó xử có thể dùng siêu âm chẩn đoán, bác sĩ nhận ra ngay khỏi mổ sai. Cũng nên biết siêu âm không thể dùng chẩn đoán viêm loét dạ dày được mà chỉ có thể nhận ra sỏi mật, thận, khối u trong bụng. Bệnh viêm ruột thừa chỉ có mổ cắt bỏ không thể nào dùng thuốc giảm đau, kháng sinh để khỏi mổ được vì như thế các dấu hiệu sẽ dịu đi, Bs khó nhận ra đúng bệnh đưa đến biến chứng nguy hiểm nhất là viêm phúc mạc do ruột thừa viêm bể, tử vong rất cao lên đến 50%, dù có mổ sớm chẳng nữa.

reproductive Organs, Female



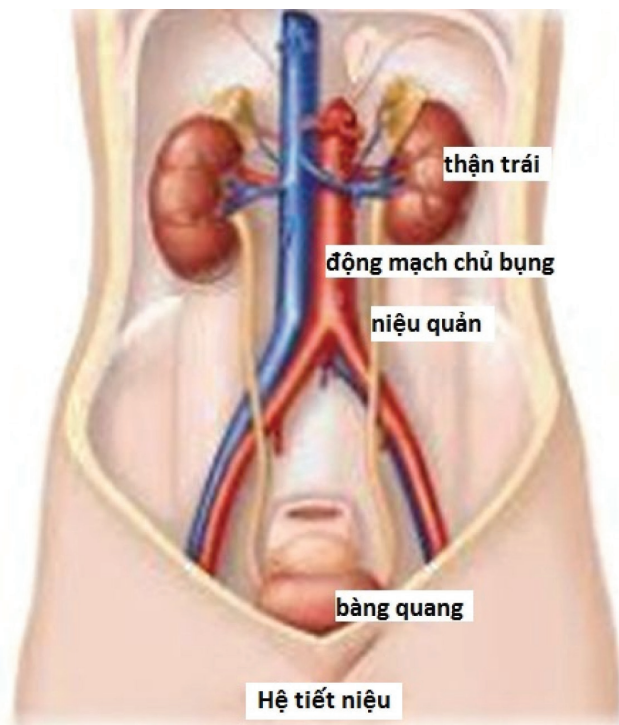
bộ phận sinh dục nữ

4)Tử cung, buồng trứng (phái nữ): U xơ tử cung khác với u nang buồng trứng ở chỗ ít khi nào thoái hoá thành ung thư, còn u nang dễ thoái hoá thành ung thư nhất là những người lớn tuổi. Do vậy u xơ nếu quá to gây ra biến chứng chèn ép hay chảy máu mạn tính mới cần cắt bỏ bằng không cứ để yên không sao cả. Còn u nang buồng trứng dù nhỏ cũng nên cắt bỏ, sinh thiết loại trừ thoái hoá thành ung thư buồng trứng lúc nào không hay.

Buồng trứng tạo ra noãn (ovule) rụng hàng tháng, khi phối hợp với tinh trùng mới thành trứng, do vậy nói

► Bs lấy trứng làm thụ tinh nhân tạo là không đúng, phải nói đúng là lấy noãn từ buồng trứng mới đúng hơn. Nếu dùng tử trứng thay cho noãn, thì sự phối hợp giữa tinh trùng và trứng gọi là gì?

4) Thận và sỏi: Thận gồm 2 quả nằm sau các các cơ quan tiêu hoá trong bụng và bệnh hay gặp nhất là sỏi hay sỏi tiết niệu, có triệu chứng đau dữ dội bên hông, lan xuống vùng háng kèm theo tiểu gắt. Siêu âm có thể nhìn thấy sỏi thận hay niệu quản hoặc biến chứng nguy hiểm là thận trứng nước. Biến chứng này để lâu sẽ đưa đến mù bể thận, nhiễm trùng thận, hư thận phải cắt bỏ 1 bên thận. Tây y không có thuốc nào làm tiêu sỏi ngoài cách dùng máy tán sỏi, hoặc giải phẫu. Thuốc nam lại có bài thuốc khá hiệu quả (có kiểm chứng) dù ở giai đoạn thận trứng nước vẫn làm tan sỏi là hạt chuối hột khô, nghiền nát nấu lấy nước uống hàng ngày như nước trà trong một vài tháng. Sỏi bàng quang có thể mổ nội soi lấy ra dễ dàng, không khó khăn như mổ sỏi thận.



Người bị suy thận mãn buộc phải làm thẩm phân phúc mạc, phiền phức lâu dài tốn kém nếu dự định thay thận khác người thân dù tương thích phải tiên liệu tài chánh như sau: ngoài chi phí mổ thay thận cũng tốn kém mà sự tổn thất lâu dài suốt đời là do hàng tháng phải dùng thuốc chống thải ghép. Nếu không dùng thuốc chống thải ghép, quả thận ghép vào sẽ bị hoại tử không thể dùng được.

5) Cơ vòng bàng quang và hậu môn: 2 cơ này sở dĩ quan trọng giúp ta thành một người văn minh, lịch sự vì nếu đang bận chuyện gì đó, mà có mắc tiểu, mắc đi cầu

chúng ta dùng bộ não ra lệnh chúng giữ lại nín được và sau đó vẫn đi lại được. Nhưng điều này sẽ không tốt nếu chúng ta lịch sự buộc nín cầu mãi lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh trĩ do táo bón.

6) Trĩ và mạch lươn: Trĩ là giãn tĩnh mạch hậu môn có 2 dạng nội và ngoại. Nếu lồi ra ngoài nhiều (trĩ ngoại) nên giải phẫu mới tránh đau đớn và các biến chứng của nó như xuất huyết, nhiễm trùng. Mạch lươn hay lỗ dò hậu môn gây bài tiết dịch khó chịu vùng hậu môn thường xảy ra sau một mụn nhọt vùng hậu môn, nên giải phẫu mới dứt điểm căn bệnh khó chịu này được.

V) Tứ chi và khớp:

1) Thoát vị đĩa đệm: hay đau thần kinh tọa, có triệu chứng đau lưng chạy dài xuống 1 bên chân, hiếm khi cả hai rất thường gặp ở những người phải làm nặng hàng ngày.. Cần mổ sớm cắt bỏ phần lõi chèn ép thần kinh nếu đã thấy có thêm rối loạn vận động yếu hẳn 1 bên chân, Những người sợ mổ để lâu tai biến nguy hiểm là liệt hạ chi nhưng khác với tai nạn đứt tuỷ sống không hồi phục được nữa) là mổ ngay sớm giải thoát nơi bị chèn ép vẫn hồi phục đi lại bình thường.

2) Gai đốt sống: là hình ảnh thoái hoá đốt sống trên X quang mà nhiều người bị hù dọa gai nhọn đâm vào rất đau. Thật ra, có nhiều người trên phim X quang có hàng chục gai trên đốt xương sống họ lại không đau gì cả. Đau này cũng không hề tương ứng với vị trí gai trên phim X quang do đó; chúng ta không cần quá sợ, ám ảnh vì không có Bs nào đi mài hay cắt gai trên đốt sống cả. Gai chỉ là những mô xương thoái hoá bao bọc bằng lớp sụn mềm không nhọn, không có chuyện đâm vào gây ra đau cả.

2) Bệnh gút: do rối loạn acid uric máu, bệnh đặc biệt gặp nhiều nhất ở phái nam tuổi trung niên thích bia rượu, hải sản, thịt rừng; phái nữ gặp ít hơn chỉ ở tuổi mãn kinh nếu thử máu thấy acid uric máu trên 6mg % và có triệu chứng đau đỏ, sưng ở gốc ngón chân cái. Gút mạn có thêm các cục tophi cứng ở các khớp. Bệnh này chữa trị dễ dàng vì y học biết rõ nguyên nhân gây bệnh, có thể hết hẳn.

Phân biệt dễ với các bệnh viêm khớp khác: viêm đa khớp dạng thấp, gặp ở phái nữ trung niên không rõ nguyên nhân chữa trị rất khó khăn do tai biến cứng khớp như: lệch khớp, hư khớp. Triệu chứng đau nhiều khớp: khớp nhỏ bị nhiều khớp to. Bệnh thấp khớp cấp gặp ở thanh thiếu niên, viêm đa nhiều khớp to như cổ tay, gối... tai biến làm hư van tim về sau nếu không điều trị thật dứt. Thoái hoá khớp gặp ở người già gây đau xương sống, gối, háng nhưng không sưng đỏ

VI) Giác quan: cũng rất quan trọng cho chúng ta mất đi một cái mắt hết thì vị cuộc đời hay cuộc đời chỉ là bóng tối muôn thuở.



Các loại thực phẩm giúp loại bỏ độc tố cơ thể

Thông qua chế độ dinh dưỡng hợp lý để có sức khỏe lành mạnh là một trong những phương pháp được ưa chuộng hiện nay, nhất là các loại thực phẩm có chứa chất chống oxy hóa như quả bơ, củ cải đường, thì là, chanh... và một số thực phẩm khác có tác dụng trong việc làm sạch chất nhờn trong đường ruột, bài thải các chất độc hại ra khỏi cơ thể ngày càng được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích sử dụng. Một số loại thực phẩm giúp loại bỏ độc tố thông thường như:

1. Atisô, quả bơ, củ cải đường, lơ xanh và rau họ cải:



Atisô có chứa hợp chất thực vật chống oxy hóa gọi là acid caffeoylquinic, được sử dụng để điều trị gan rối loạn, nhờ khả năng kích thích dòng chảy của mật. Dòng chảy này được điều hòa sẽ giúp cơ thể tiêu hóa chất béo và góp phần làm sạch các chất có khả năng gây viêm cho cơ thể có trong thức ăn nhiều dầu mỡ.

Trái bơ cung cấp các axit đơn không no tốt cho trái tim và glutathione, một hợp chất có tác dụng ngăn chặn sự hấp thu các chất béo trong ruột dẫn đến quá trình oxy hóa. Ngoài ra, chúng cũng giúp làm sạch các độc tố tích tụ tại gan, giúp tăng cường chức năng gan trong cơ thể.

Củ cải đường là một trong số ít các thực vật ăn được có chứa betalains, một sắc tố thực vật khiến

cho củ cải đường có màu đỏ đậm và nó còn có đặc tính chống viêm và diệt nấm mạnh mẽ. Betalains thúc đẩy quá trình cấu trúc tế bào, giúp sửa chữa và tái tạo, đặc biệt là ở bộ phận gan - trung tâm thải độc chính của cơ thể.

Súp lơ xanh là một trong những loại rau họ cải, và được biết đến với đặc tính chống oxy hóa mạnh mẽ. Khoa học đã chỉ ra rằng một chế độ ăn giàu các loại rau xanh họ cải sẽ làm giảm nguy cơ ung thư. Rau họ cải khác bao gồm bắp cải, súp lơ, cải bruxen, cải xoăn...

2. Rễ bồ công anh, thì là:



Rễ bồ công anh hoạt động như một thuốc lợi tiểu bằng cách tăng sản xuất nước tiểu, từ đó giúp lọc máu và đào thải độc tố. Ngoài ra, hiện nay các nhà khoa học cũng đang nghiên cứu một chất chiết xuất từ rễ bồ công anh có khả năng khiến các tế bào ung thư máu "tự chết".

Cây thì là là một loại thực vật giàu Vitamin và các chất chống viêm. Thì là có chứa hóa chất giúp kích hoạt các glutathione, một chất chống oxy hóa trong gan có thể vô hiệu hóa các gốc tự do. Thì là còn rất giàu Vitamin C, và chất kháng sinh vô cùng cần thiết đối với cơ thể. Thì là cũng là một thực phẩm giàu chất xơ nhưng ít Calo, rất lý tưởng cho quá trình làm sạch bên trong các cơ quan cơ thể.

3. Trà xanh và chanh:

Trà xanh là nguồn cung cấp các chất chống oxy hóa phong phú, caffeine trong trà xanh cũng có tác dụng lợi tiểu, giúp giảm đầy hơi bằng cách chống lại sự giữ nước

trong cơ thể.

Chanh, giống như tất cả các loại trái cây họ cam quýt, giàu chất chống oxy hóa và các Vitamin C.



4. Hành tây, tỏi, rau xanh, mầm lúa mì và sữa chua:



Hành tây và tỏi đều là thành viên của họ thực vật Allium, cung cấp hương vị hăng và cay cho các món ăn. Chúng chứa nhiều chất flavonoid giúp kích thích sản xuất các chất chống oxy hóa, do đó có đặc tính kháng khuẩn và tăng cường miễn dịch mạnh mẽ.

Tương tự, rau xanh cũng chứa hàm lượng lý tưởng các chất chống oxy hóa, có tác dụng hỗ trợ thải độc trong gan. Rau quả tươi còn là nguồn cung cấp chất xơ không hòa tan tuyệt vời, giúp tăng cường nhu động ruột và nâng cao hệ thống tiêu hóa.

Mầm lúa mì rất giàu chlorophyll, các Vitamin nhóm B, Vitamin C, Vitamin E, amino axit... Những thành phần này có khả năng tiêu diệt các gốc tự do, tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ tiêu hóa, giúp chống viêm, giải độc và làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể.

Sữa chua có chứa probiotics - nguồn cung cấp các vi khuẩn có lợi để củng cố sự cân bằng tự nhiên của đường tiêu hóa, giúp tiêu hóa tốt và tăng cường miễn dịch tự nhiên của cơ thể.

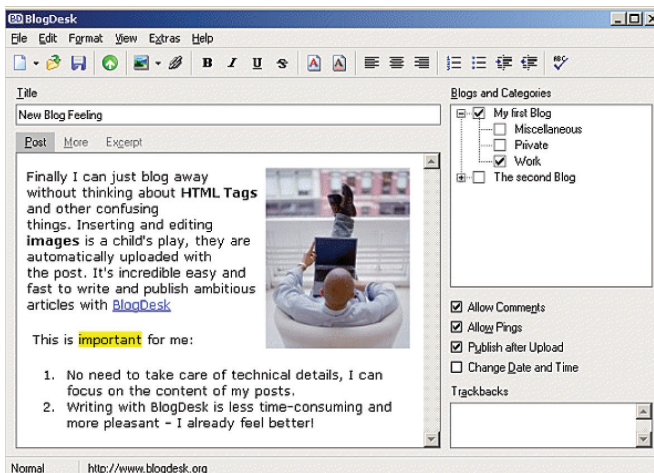
Thanh Minh – tổng hợp

Tạo blog với 7 công cụ viết miễn phí trên Windows

Để viết blog và quản lý trong Windows từ máy tính của bạn là một điều không dễ dàng chút nào, đáng kể hơn nếu bạn quản lý nhiều blog hay viết cho nhiều người khác có thể bạn nên cần một ứng dụng cung cấp thêm an ninh, độ tin cậy và quản lý toàn bộ nội dung hoặc để thu thập các đoạn và các sản phẩm từ khắp nơi trên web. Bài viết này sẽ giới thiệu 7 công cụ miễn phí tốt nhất để viết blog và quản lý trong Windows với những tính năng rất tuyệt vời.

1. BlogDesk:

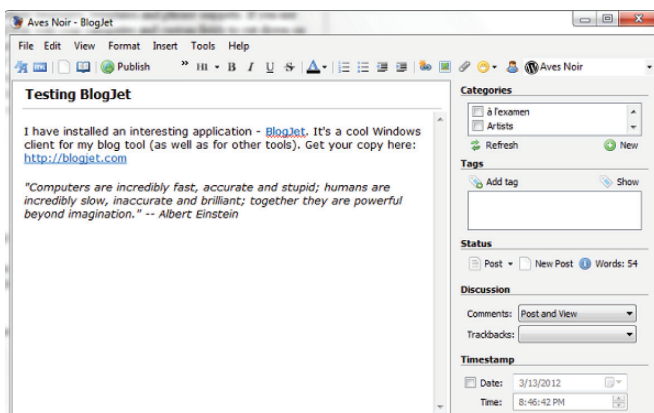
<http://www.blogdesk.org/en/info.htm>



Với sự hỗ trợ của nhiều ngôn ngữ, các mẫu và những đoạn cụm từ, nếu bạn sử dụng WordPress, bạn có thể cấu hình BlogDesk với các danh mục và các lĩnh vực tùy chỉnh cắt giảm. Tính năng tốt nhất là trình biên tập hình ảnh, đây là một tính năng độc đáo so với các dịch vụ khác. Có thể nói BlogDesk là một giải pháp tuyệt vời cho WordPress.

2. BlogJet:

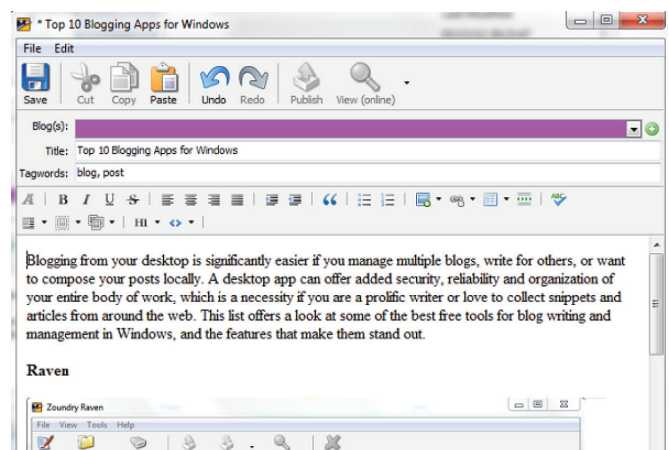
<http://www.codingrobots.com/blogjet/>



BlogJet đi kèm với một trình soạn thảo văn bản phong phú, xem mã nguồn HTML, hỗ trợ hình ảnh kéo và thả, truy cập và quản lý các trạng thái, ý kiến nhận xét, ngày tháng.... Điểm nổi bật nhất của ứng dụng này là cho phép bạn xuất khẩu các bài viết sang HTML hoặc văn bản, đây có thể là một giải pháp hoàn hảo cho người viết blog. BlogJet được cung cấp một phiên bản miễn phí và một phiên bản trả tiền, chỉ có 39 USD.

3. Raven:

<http://www.zoundryraven.com/>



Đây là một ứng dụng mã nguồn mở có thể được cài đặt như là một ứng dụng di động và còn là giải pháp tuyệt vời nếu bạn di chuyển giữa các địa điểm thường xuyên. Nó hỗ trợ hơn 24 nền tảng blog phổ biến và cho xuất bản chỉ với một cú nhấp chuột. Việc thiết lập này cung cấp điều hướng phong cách gọn gàng cho bài viết như hình ảnh, thẻ và các liên kết. Nó hỗ trợ liên kết tự động và sẽ kết nối đến dịch vụ lưu trữ đám mây, dịch vụ lưu trữ hình ảnh để làm cho các phương tiện truyền thông đồng bộ một cách dễ dàng. Trình soạn thảo văn bản có tất cả mọi thứ bạn cần và cũng hỗ trợ kéo - thả từ máy tính hoặc trang web. Tuy nhiên, nó không cho phép bạn lưu các bài viết kiểu tập tin cá nhân chẳng hạn như HTML.

4. Qumana:

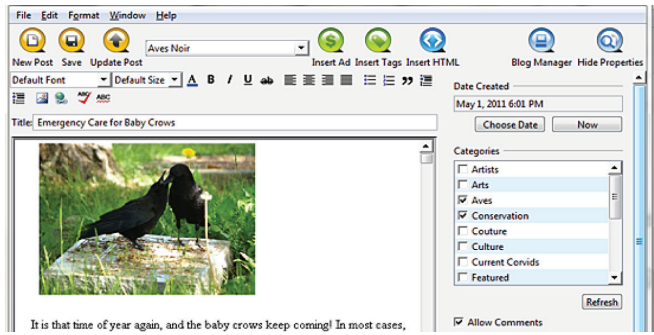
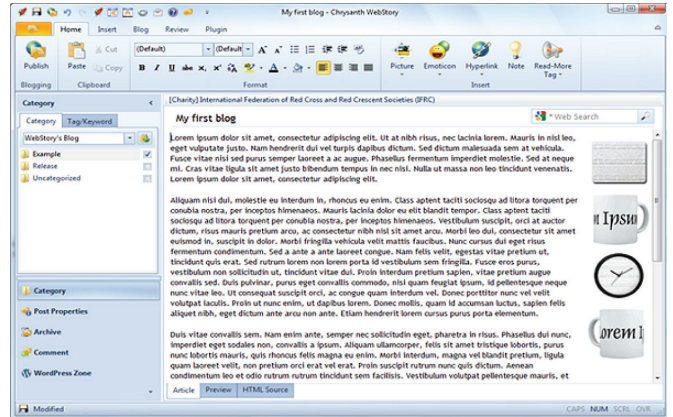
<http://www.qumana.com/>

Qumana là một trong các ứng dụng phổ biến nổi tiếng với cả hai phiên bản Windows và Mac. Nó hỗ trợ mạnh mẽ cho việc quảng cáo, video và HTML, hỗ trợ kéo và thả hình ảnh. Giống như BlogJet, Qumana cung cấp cho bạn kiểm soát ý kiến nhận xét và ngày tháng. Ngoài ra Qumana cũng hỗ trợ cho cả Mac OSX và



Linux.

hợp hoàn toàn với Twitter và Facebook để dễ dàng quản lý và cung cấp toàn bộ bài viết microblog. Bạn thậm chí có thể xem danh sách hoạt động trực tiếp từ ứng dụng. Ngoài ra còn tích hợp nhiều chức năng hữu ích trong tab plugin, như hiệu ứng hình ảnh, tải FTP và ping.



5. Windows Live Writer:

<http://explore.live.com/windows-live-essentials-other-programs?T1=t5>



Tuy không phải là ứng dụng độc đáo nhất trong danh sách các ứng dụng hỗ trợ viết blog miễn phí, nhưng chắc chắn Windows Live Writer là một ứng dụng đáng tin cậy nhất, nó hỗ trợ cho Windows XP, Windows 7 và cả Vista. Ngoài ra còn hỗ trợ các nền tảng blog phổ biến như WordPress, Blogger và cung cấp một lựa chọn bổ sung bao gồm cả quản lý hình ảnh, trình chiếu và phong cách. Bạn thậm chí có thể cấu hình nó để tải về mẫu blog, vì vậy bạn có thể xem trước bài viết. Windows Live Writer có thêm một số cải tiến và tích hợp các phương tiện truyền thông xã hội, do đó rất dễ dàng để bạn tạo ra một blog hoàn hảo.

6. WebStory:

<http://webstory.my/>

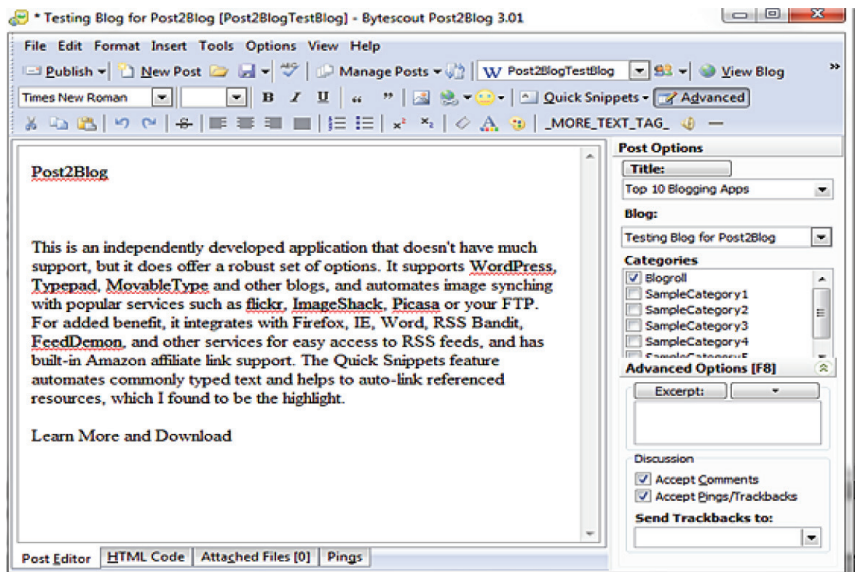
WebStory là một giải pháp hoàn chỉnh với một giao diện hiện đại, hỗ trợ kết nối đến các nền tảng phổ biến nhất và xuất khẩu văn bản hoặc HTML. Nó có tất cả mọi thứ bạn có thể yêu cầu, bao gồm hỗ trợ cho quản lý hình ảnh với các dịch vụ như Flickr và Picasa. Đặc biệt, WebStory tích

7. Post2Blog:

<http://bytescout.com/post2blog.html>

Đây là một ứng dụng phát triển độc lập và không có nhiều hỗ trợ, cũng không cung cấp một tập hợp mạnh mẽ của các tùy chọn. Nó rất giống với BlogJet về bổ sung văn bản, HTML, xuất khẩu PDF và tích hợp Từ điển. Nó tích hợp với Firefox, IE, Word, Bandit RSS FeedDemon và các dịch vụ khác để dễ dàng truy cập nguồn cấp dữ liệu RSS. Tuy nhiên, nó có một tính năng cực kỳ hữu ích Snippets giúp nhanh chóng tự động hóa văn bản đánh máy và giúp tự động liên kết các nguồn lực tham chiếu. Có thể nói Post2Blog là ứng dụng toàn diện nhất cho các blogger.

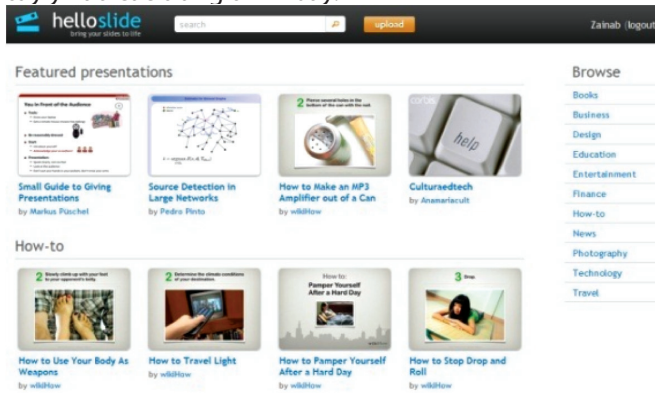
THÀNH TRĂM



Add âm thanh vào file PDF với HelloSlide

HelloSlide là một ứng dụng web thông minh có thể biến đổi slide PDF sang định dạng âm thanh để trình bày một cách dễ dàng. Ứng dụng này hoạt động bằng cách nhập văn bản cần phát âm vào mỗi trang PDF, sau đó ngay lập tức bạn có thể nghe được âm thanh nội dung văn bản đã nhập. Với HelloSlide, bạn chỉ cần bấm từ slide PDF, chương trình sẽ phát âm giống như một bài giảng trực tiếp.

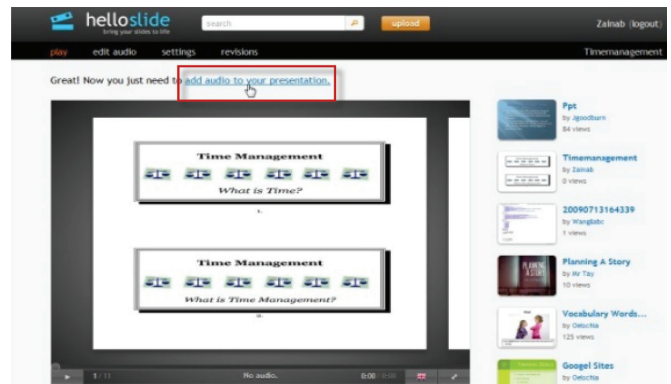
HelloSlide hiển thị một số lượng lớn các chủ đề thuyết trình trên giao diện chính, được chia thành nhiều loại, chẳng hạn như: How-to, Technology, Education... Người dùng có thể tham khảo và tải lên cho riêng mình bằng cách chọn chủ đề rồi nhấn vào nút Upload hiển thị trên cùng của giao diện. Một khi bạn đã tải lên một bài thuyết trình PDF, bạn có thể chỉnh sửa và thêm văn bản tùy ý vào các trang trình bày.



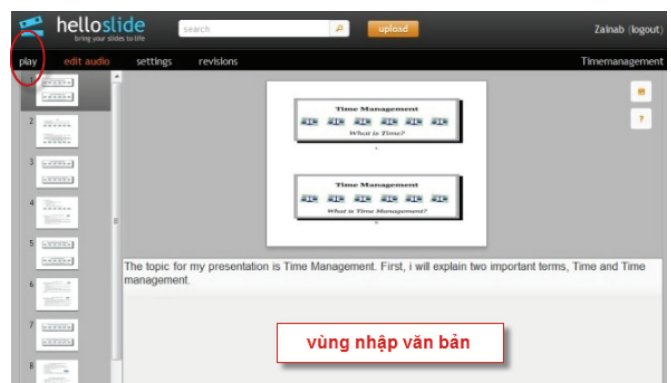
Khi bạn nhấp vào nút Upload, cửa sổ Upload presentation sẽ xuất hiện. Lúc này ở phần Presentation bạn bấm nút Choose file để truy cập và mở tập tin PDF từ máy tính của bạn, sau đó ở phần Visibility tùy chọn thiết lập trình bày là Public (công cộng) hay Private (cá nhân) rồi nhấn nút Upload (màu xanh) để thực thi tải file PDF.



Tập tin của bạn sẽ được tải lên nhanh chóng, tuy nhiên lúc này file PDF vẫn chưa có bất kỳ âm thanh nào. Lúc này bạn có thể bấm vào nút Add audio to your presentation ở trên cùng giao diện để tiến hành thêm âm thanh.



Khi bạn nhấp vào nút này (Add audio to your presentation), mỗi slide sẽ được hiển thị với một vùng trống ở dưới cùng của trang. Đến đây, bạn tiến hành nhập văn bản hiệu lệnh âm thanh, bạn có thể bấm vào nút Play ở góc trái trên cùng để nghe thử âm thanh như thế nào.



Sau khi bạn đã thêm âm thanh vào các slide, một cửa sổ Save ? sẽ xuất hiện, bạn tiếp tục bấm Save để lưu vào máy tính. Một khi bạn đã lưu, file PDF đã trở thành một file hoàn chỉnh bao gồm âm thanh tích hợp. Một lựa chọn Share được hiển thị ở dưới cùng của mỗi bài thuyết trình, bạn có thể click vào để sao chép các liên kết cho bài trình bày, hay sao chép mã nhúng để sử dụng trên trang web hoặc trên blog của bạn.

Ở phía trên của giao diện, bạn sẽ tìm thấy các nút chức năng như: Play (trong trường hợp này là phát âm), Edit audio (chỉnh sửa âm thanh), Settings (thiết lập) và Revisions (sửa đổi các tùy chọn). Với các nút chức năng này, những file PDF có âm thanh đã lưu, bạn vẫn luôn luôn có thể chỉnh sửa và thiết lập lại bất cứ lúc nào.

HelloSlide là một ứng dụng hoàn toàn miễn phí và dễ sử dụng, nó sẽ thật sự khá hữu ích cho cả học sinh và giáo viên... khi cần giới thiệu một chủ đề nào đó trên file PDF.

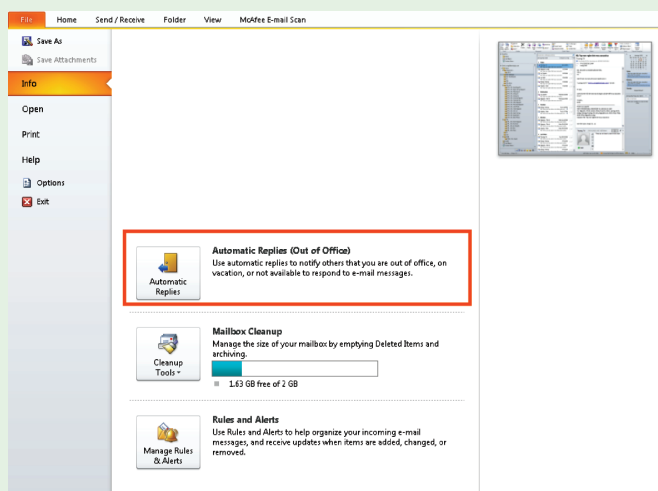
Bạn tải HelloSlide về tại địa chỉ: <http://www.helloslide.com>.



Thiết lập chế độ trả lời email tự động trên Microsoft Outlook

Chúng ta đã quen với việc cài đặt tổng đài trả lời tự động trên điện thoại để bàn hay điện thoại di động khi không trả lời được các cuộc gọi đến (incoming-call) khi đang du lịch, ở nước ngoài hay đang bận để giúp người gọi điện tới biết bạn đang ở trạng thái như thế nào. Và ngày nay khi hầu hết công việc đều trả lời qua hệ thống email, việc cài đặt và thiết lập chế độ trả lời email tự động sẽ hỗ trợ người sử dụng thông báo nhanh chóng cho người gửi (sender) tình trạng hiện tại để tránh gây hiểu nhầm khi trao đổi công việc. Bài viết sẽ hướng dẫn người dùng cài đặt trên ứng dụng Microsoft Outlook 2010 - ứng dụng email đang được sử dụng phổ biến trong các công ty, nhà máy.

Đầu tiên, chúng ta mở ứng dụng Microsoft Outlook 2010. Từ màn hình chính, trên thanh tác vụ (Menu bar), chọn File -> Info. Tìm tới mục Automatic Replies (Out of Office).

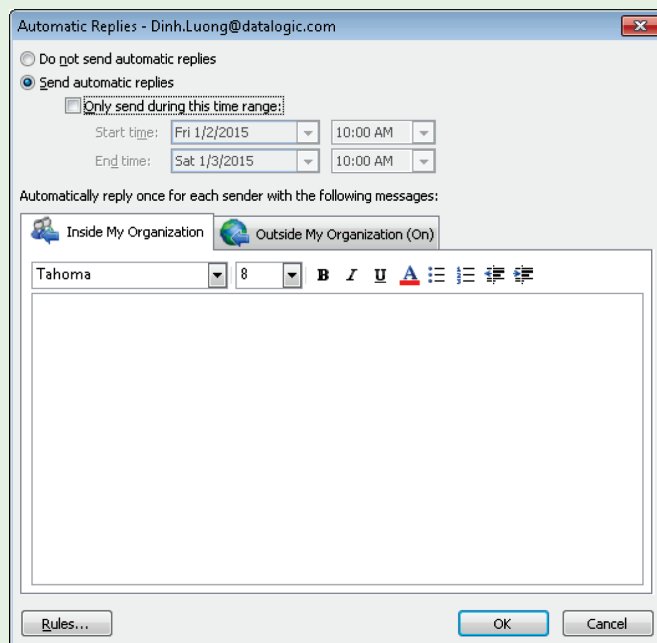


Cửa sổ Automatic Replies hiện ra như sau :

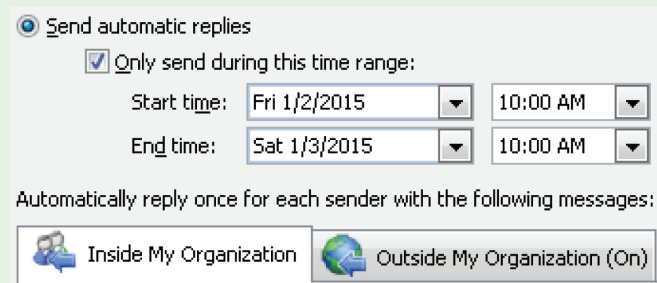
Chúng ta chọn vào mục Send automatic replies để kích hoạt tính năng Automatic Replies trên Outlook. Nếu muốn tắt tính năng này thì ta chọn mục Do not send automatic replies.

Sau khi chọn vào mục Send automatic replies, MS Outlook cho chúng ta 2 lựa chọn. Đó là gửi tin nhắn trả lời tự động cho bất cứ email gửi đến không phân biệt thời gian gửi, hoặc là gửi tin nhắn trả lời tự động trong một khoảng thời gian xác định. Nếu lựa chọn gửi tin nhắn trả lời tự động trong thời gian xác định, chúng ta chọn vào mục Only send during this time range. Sau đó,

chọn thời gian bắt đầu và thời gian kết thúc cho việc gửi tin nhắn tự động này.



Việc tiếp theo là chúng ta soạn thảo nội dung sẽ gửi đi trong email trả lời tự động. Ở đây, MS Outlook cũng cho phép chúng ta cấu hình 2 lựa chọn. Đầu tiên là nội dung gửi trong hệ thống email nội bộ (Inside My Organization). Sau đó là nội dung gửi ngoài hệ thống mail nội bộ Outside My Organization (có tên miền khác với tên miền email mà công ty / xí nghiệp đang sử dụng). Sau khi nhập nội dung, định dạng (như trình soạn thảo văn bản bình thường), chúng ta nhấn OK để việc cài đặt có hiệu lực.



Chúc các bạn thành công với hướng dẫn này !

Lương Gia Định