

6 đặc điểm của trẻ có năng khiếu

Nắm rõ những dấu hiệu trẻ thông minh giúp cha mẹ có cách định hướng tốt nhất cho sự phát triển của con.

Lý do gì khiến các bà mẹ cần biết con mình có năng khiếu hay không? Mỗi đứa trẻ đều là một thiên tài với những tiềm năng riêng của mình mà cha mẹ cần học để khám phá. Do đó, việc biết con mình có năng khiếu sẽ giúp cha mẹ định hướng tốt nhất cho sự phát triển của con mình.

Xin mách mẹ 6 đặc điểm hay xuất hiện ở những đứa trẻ có năng khiếu

► [xem tiếp trang 11](#)

Nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh đồng nai

Theo tính toán dựa trên số liệu về điều tra doanh nghiệp hàng năm của Tổng Cục thống kê được nêu ở trên, kết quả hoạt động sản xuất kinh doanh của các doanh nghiệp chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai có một số kết quả như sau:

Tỷ suất lợi nhuận trước thuế trên vốn đầu tư sản xuất đạt bình quân 4,63%. Hiện nay, có một bộ phận không nhỏ các doanh nghiệp hoạt động có lợi nhuận

► [xem tiếp trang 2](#)

History sweeper: tối ưu cho máy tính dễ dàng

Trong quá trình cài đặt và sử dụng máy tính để soạn thảo văn bản, duyệt Web..., theo mặc định, chương trình mà bạn sử dụng sẽ tạo ra các tập tin tạm thời .tmp trong phiên làm việc. Đối với những máy tính thường xuyên vào Internet để duyệt web tìm

► [xem tiếp trang 6](#)

Những loại thực phẩm cần tránh sử dụng khi bệnh thủy đậu

Bệnh thủy đậu (phồng rạ, bóng rạ, trái rạ) thường xuất hiện nhiều nhất từ tháng 2 đến tháng 4 hàng năm. Thủy đậu do virus gây ra, bệnh dễ lây lan từ người này qua người khác, chủ yếu lây qua đường hô hấp, hoặc lây do mụn nước vỡ ra. Thủy đậu thường gặp nhất là ở trẻ em. Để tránh tình trạng bệnh trở nên nặng hơn, khi bị thủy đậu thì một số loại thực phẩm cần hạn chế sử dụng để giúp cơ thể mau khỏi bệnh.

1. Nhóm thực phẩm gây ngứa:

Nhóm các loại thực phẩm gây ngứa là: thịt gà, sữa,

► [xem tiếp trang 9](#)

CHUYÊN MỤC SỞ HỮU TRÍ TUỆ

Bài 6: Quyền liên quan

Quyền liên quan đến quyền tác giả (gọi tắt là quyền liên quan) là quyền mà ở một số góc nhìn nào đó thì nó cũng giống như quyền tác giả. Mục đích của quyền liên quan là nhằm bảo hộ các lợi ích hợp pháp của những cá nhân và tổ chức có những đóng góp trong việc làm cho tác phẩm đến được với công chúng; mục đích bao trùm của quyền liên quan là nhằm bảo hộ những cá nhân hoặc tổ chức đã có những đóng góp đáng kể về

► [xem tiếp trang 10](#)

Trong số này:

- Những màu do hợp chất đồng tạo ra trên mem gốm Trang 4
- Giấu nội dung tin nhắn hiển thị trên màn hình lock của Iphone/Ipad Trang 8
- Chiến thắng bệnh tật dễ hay khó Trang 14
- Tác dụng của Ion âm thanh cuộc sống Trang 13



▶ *Tiếp theo trang 1*

Nâng cao năng lực ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

Bảng 3: Kết quả sản xuất kinh doanh của các doanh nghiệp chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai trong năm 2013

Tỉnh, Tp	Số DN	Số LĐ (lao động)	Vốn (tr.đ)	Doanh thu thuần (tr.đ)	LNTT (tr.đ)	Tỷ suất LNTT/vốn
Đồng Nai	618	96.408	11.266.140	29.940.246	522.210	0,04635

Nguồn: Tính toán từ số liệu của Cục thống kê Đồng Nai, chương trình điều tra doanh nghiệp hàng năm.

trước thuế lỗ. Một phần, do khủng hoảng kinh tế từ năm 2008 khiến doanh nghiệp trong Vùng khó giữ được vị trí. Ngoài ra, chi phí nguyên liệu gỗ cứng tăng 30-40% và có xu hướng tăng, trong khi các doanh nghiệp không có vốn mua để dự trữ cho sản xuất. Đối với các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài đa phần cũng đều bị lỗ trong các báo cáo tài chính cuối năm và nguyên nhân là do giá nguyên liệu nhập cao.

Bên cạnh hiệu quả về mặt kinh tế, ngành chế biến gỗ còn mang lại hiệu quả về mặt xã hội: Phát triển công nghiệp chế biến gỗ sẽ thúc đẩy phát triển sản xuất lâm nghiệp, công nghiệp phụ trợ và các dịch vụ, góp phần thúc đẩy quá trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa nông nghiệp nông thôn của tỉnh, đồng thời giải quyết việc làm cho người lao động, góp phần nâng cao dân trí, thúc đẩy tiến trình thực hiện các chỉ tiêu kinh tế xã hội quốc gia. Quá trình phát triển công nghiệp chế biến gỗ được kiểm soát theo Quy hoạch sẽ góp phần giảm phát thải nguồn gây ô nhiễm bừa bãi và việc thực hiện việc di dời các cơ sở gây ô nhiễm đến các khu, cụm công nghiệp chế biến tập trung sẽ đảm bảo thuận lợi cho việc thu gom, xử lý chất thải gây ô nhiễm.

Mặc dù, ngành chế biến gỗ của tỉnh có mức tăng trưởng cao nhưng chất lượng tăng trưởng thấp và không bền vững. Tăng trưởng của ngành chế biến gỗ trong giai đoạn vừa qua chủ yếu dựa vào xuất khẩu, đa số là gia công, phụ thuộc vào đơn đặt hàng và thiết kế mẫu mã từ nước ngoài, hiệu quả sản xuất còn thấp, sức cạnh tranh yếu. Hiện chỉ có một số ít doanh nghiệp có thể đầu tư công nghệ, thiết bị và có khả năng tự sản xuất theo thiết kế riêng, tìm kiếm thị trường tiêu thụ, nâng cao giá trị gia tăng.

2.4 Tình hình nguồn nguyên liệu

Việt Nam nói chung và Đồng Nai nói riêng đã trở thành một nước xuất khẩu đồ gỗ quan trọng trên thị trường thế giới với mức tăng trưởng hàng năm trên 20% trong những năm gần đây. Do đó, nhu cầu nguyên liệu phục vụ ngành chế biến gỗ đặc biệt là nhu cầu nguyên liệu gỗ đạt chứng nhận theo tiêu chuẩn không ngừng tăng lên. Trong khi nguồn nguyên liệu trong nước không đủ đáp ứng nhu cầu nên phần lớn phải

nhập khẩu từ bên ngoài, theo đó làm tăng chi phí và giảm khả năng cạnh tranh của ngành.

Đối với nguồn nguyên liệu gỗ trong nước được các doanh nghiệp chế biến gỗ của tỉnh mua trực tiếp từ các đầu nậu/nhà buôn tại các

địa phương như: Nghệ An, Gia Lai, Kom Tum, Đắk Lắk hoặc các đại lý của họ gần vùng sản xuất của các doanh nghiệp hoặc được các doanh nghiệp mua trực tiếp từ các đại lý cung cấp do khai thác gỗ vườn (chủ yếu là trầm, keo), khai thác từ rừng trồng và khai thác từ gỗ cao su thanh lý tại tỉnh và các tỉnh lân cận chiếm khoảng 50%. Phần còn lại phải nhập khẩu từ nước ngoài. 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, việc nhập khẩu nguyên liệu sẽ làm tăng chi phí cho các doanh nghiệp, doanh nghiệp phụ thuộc vào nguồn nguyên liệu nhập khẩu (về thời gian, chất lượng, xuất xứ, tiêu chuẩn, chi phí v.v.). Bên cạnh đó việc nhập khẩu gỗ từ nước ngoài còn gặp phải khó khăn về nguồn gỗ hợp pháp, về các quy định của các nước như Hoa Kỳ và EU đặt ra rất nhiều quy định gắt gao như đạo luật LACEY của Hoa Kỳ và FLEGT của EU. Từ 1/4/2014, Myanmar ra chính sách cấm xuất khẩu gỗ tròn từ quốc gia này, điều này chắc chắn ảnh hưởng đến các doanh nghiệp nhập khẩu gỗ tròn từ Myanmar.

Hiện nay, các doanh nghiệp gỗ Việt Nam nói chung đang bị cáo buộc về việc sử dụng nguyên liệu gỗ nhập khẩu không có xuất xứ rõ ràng để sản xuất hàng xuất khẩu. Các doanh nghiệp này chủ yếu nhập khẩu gỗ nguyên liệu từ thị trường Myanmar, Lào và Campuchia với mức giá rẻ hơn so với giá thị trường trên thế giới. Do vậy, Mỹ và EU đã đưa ra nhiều yêu cầu khắt khe, nhằm thắt chặt hơn việc kiểm soát nguồn gốc sản phẩm buộc nhà sản xuất gỗ phải thông báo rõ ràng về những sản phẩm gỗ xuất khẩu như tên khoa học, giá trị nhập khẩu, tên quốc gia mà thực vật bị đốn hạ hoặc thu hoạch ... Đây là điều khó khăn đối với các doanh nghiệp Việt Nam trong việc đi tìm nguồn cung cấp gỗ nguyên liệu ổn định và có xuất xứ rõ ràng. Do đó, trong một vài năm tới việc nhập khẩu gỗ từ các nước có nền lâm nghiệp chưa phát triển sẽ bị hạn chế rất nhiều, nguồn nguyên liệu cho chế biến của Vùng sẽ bị ảnh hưởng nếu như Việt Nam không chuẩn bị trước kế hoạch phát triển nguồn nguyên liệu trong những năm tới. Vấn đề là cho đến hiện nay Việt Nam chưa có một tổ chức nhập khẩu

- nguyên liệu gỗ chuyên nghiệp, chưa hình thành những chợ gỗ có quy mô lớn và chuyên nghiệp để cho các doanh nghiệp chế biến gỗ giao dịch mua bán.

cho ngành công nghiệp chế biến gỗ của Việt Nam thực hiện bước đột phá trong thị trường EU, nơi nhập khẩu lớn thứ hai các sản phẩm gỗ của Việt Nam. Đồng thời hiệp định tự do thương mại này sẽ tạo điều thuận

Bảng 4: Tình hình nguồn nguyên liệu gỗ tỉnh Đồng Nai

Nguồn cung cấp nguyên liệu gỗ	Giai đoạn 2008-2010	Giai đoạn 2011-2020
1.Nguồn cung cấp nguyên liệu trong tỉnh		
-Khai thác từ rừng trồng	200.000m ³ /năm	300.000m ³ /năm
-Khai thác từ gỗ vườn	60.000m ³ /năm	50.000m ³ /năm
-Khai thác từ gỗ cao su thanh lý	120.000m ³ /năm	150.000m ³ /năm
2.Nguồn cung cấp nguyên liệu ngoài tỉnh	600.000m ³ /năm	600.000m ³ /năm
3.Nguồn nhập khẩu	720.000m ³ /năm	900.000m ³ /năm
Tổng	1.700.000m ³ /năm	2.000.000m ³ /năm

Quy hoạch phát triển ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2008-2015 và tầm nhìn đến năm 2020

3. Những thuận lợi và khó khăn của ngành công nghiệp chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

3.1 Những thuận lợi đối với sự phát triển của ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai

Việt Nam nói chung và Đồng Nai nói riêng có chế độ chính trị, kinh tế, xã hội ổn định, có chính sách mở cửa nền kinh tế tạo điều kiện cho ngành chế biến gỗ phát triển, các chính sách về đầu tư phát triển ngành gỗ của Đảng và Nhà Nước rất rõ ràng, minh bạch, phù hợp đối với nền kinh tế nói chung và nhất là đối với các doanh nghiệp đầu tư vào ngành công nghiệp chế biến gỗ, luôn kêu gọi và khuyến khích, tạo điều kiện cho các doanh nghiệp đầu tư vào ngành này.

Đồng Nai có điều kiện tự nhiên và vị trí, giao thông, cơ sở hạ tầng thuận lợi cho việc phát triển ngành chế biến gỗ.

Đồng Nai có nguồn lao động dồi dào, chi phí nhân công thấp, lao động có tay nghề cao, tạo ra những sản phẩm có chất lượng và giá trị cao, lao động có trình độ, có khả năng tiếp thu khoa học công nghệ hiện đại trên thế giới.

Việc tham gia các hiệp định tự do thương mại (FTA) giữa Việt Nam và các nước đã và sẽ tiếp tục mở ra nhiều cơ hội cho sự phát triển của ngành chế biến gỗ Đồng Nai. Hiện nay, Việt Nam đang trong quá trình đàm phán hai hiệp định là hiệp định đối tác xuyên Thái Bình Dương (TPP) và hiệp định thương mại tự do với Châu Âu (EVFTA), EU với vị thế là một trong những thị trường xuất khẩu lớn của ngành chế biến gỗ Việt Nam, nếu EVFTA được ký kết, đây sẽ là một cơ hội lớn

lợi để nhiều nhà đầu tư từ EU đẩy mạnh đầu tư vào Việt Nam, giúp ngành công nghiệp chế biến gỗ để nâng cao vai trò và vị thế của mình trong chuỗi giá trị đồ gỗ toàn cầu và nâng cao năng lực sản xuất cũng như khả năng cạnh tranh, cải thiện chất lượng dịch vụ cơ sở hạ tầng, giảm chi phí sản xuất.

Quy mô và năng lực của ngành chế biến gỗ của tỉnh ngày càng tăng, sản phẩm ngày càng có uy tín và chất lượng, đã khẳng định được vị thế của mình trên thị trường quốc tế.

Có thị trường tiêu thụ rộng lớn ở trong nước và nước ngoài như Mỹ, EU, Nhật Bản,..

Nhà nước đã có định hướng chiến lược phát triển Lâm nghiệp Việt Nam đến năm 2020 về việc phát triển vùng nguyên liệu gỗ phục vụ cho ngành công nghiệp chế biến gỗ.

Ngành chế biến lâm sản đã có Hiệp hội gỗ và lâm sản quốc gia, Hiệp hội gỗ và lâm sản tỉnh Đồng Nai với nhiều thành viên là các doanh nghiệp chế biến và xuất khẩu gỗ tham gia. Hiệp hội là cầu nối giữa Chính phủ và doanh nghiệp; hỗ trợ các doanh nghiệp tập huấn đào tạo lao động, xúc tiến thương mại, bảo vệ quyền lợi doanh nghiệp khi bị tranh chấp, hỗ trợ quảng bá sản phẩm, thông tin về chính sách, pháp luật liên quan đến hoạt động chế biến xuất khẩu gỗ v.v

Ngành lâm nghiệp Việt Nam tiếp tục nhận được sự hỗ trợ tài chính to lớn từ cộng đồng quốc tế đặc biệt cho việc thực hiện sáng kiến REDD+ và FLEGT.

Thủ tướng Chính phủ đã có Chỉ thị số 19/2004/CT-TTg về một số giải pháp phát triển ngành chế biến gỗ và xuất khẩu sản phẩm gỗ.

Ủy Ban nhân dân tỉnh Đồng Nai đã có quyết định số 2662/QĐ-UBND phê duyệt quy hoạch phát triển ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2008 – 2015 và tầm nhìn đến năm 2020.

(Còn nữa)

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



Những màu do hợp chất đồng tạo ra trên men gốm

Người Trung Quốc đã tạo ra được rất nhiều men nghệ thuật đẹp làm say lòng người dựa trên các hợp chất đồng để tạo màu cho men. Trong đó các hợp chất đồng thường dùng trong men gốm: Đồng đen oxit-CuO (trọng lượng phân tử là 79,6, không hòa tan trong nước nhưng hòa tan trong axit); Đồng đỏ oxit-Cu₂O (trọng lượng phân tử là 143, không hòa tan trong nước nhưng hòa tan trong cả axit và kiềm) cacbonat-CuCO₃ (trọng lượng phân tử là 123,5 có màu xanh nhạt và độc). Sau đây tôi xin giới thiệu đơn cử một số men có ứng dụng của hợp chất đồng:

1/Men màu máu bò: Nhà làm gốm Trung Quốc sử dụng bùn vàng lên sản phẩm coi như là nguồn oxit sắt, men đồng được để nguội từ từ; màu đỏ xuất hiện thành các lớp trong men và thêm thiết oxit nhằm giúp ổn định các hạt keo đồng trong các lớp này. Màu đỏ có thể có khi thêm vào men 0,2-1% đồng cacbonat (CuCO₃), 1% thiếc oxit (SnO) và 0,2% Silic Cabua (SiC) như là một tác nhân tạo ra sự hoàn nguyên.

Thành phần men thường được nghiền thô và chỉ sử dụng một lượng cần thiết để điều chế men cho mỗi lần nung, men không được quá ướt cho sử dụng, chাম men quá dày sẽ dẫn đến tuôn men (quá chảy). Người Trung Quốc ngăn cản sự tuôn men bằng cách sử dụng một lớp mỏng bột than hay bột thật mịn alumina xung quanh đáy của sản phẩm. Khi quan sát men, nếu mép sản phẩm màu máu bò thường trong hay có sọc đỏ; điều này được tạo ra bởi sự oxi hoá lớp men mỏng ở vùng này, đôi khi vùng này sẽ có màu xanh lơ vì hàm lượng đồng ở các điểm đó quá ít.



2/Men màu hoa đào(peach bloom): Người ta nói men màu hoa đào có lẽ do sai lầm của người Trung quốc khi tạo men máu bò, đây là men khó điều chế. Men màu hoa đào là một men đẹp, đặc trưng bởi màu sắc hồng dịu có rải rác các đường đỏ đậm hơn và thỉnh thoảng có màu xanh lơ sắc đỏ tía. Lượng đồng được thêm vào luôn luôn dưới 4/1000 (bốn phần nghìn)

và thiết oxit khoảng gấp 3 lần hàm lượng đồng. Men bao gồm một lớp vàng trên bề mặt và một lớp xanh dương kích thước hạt keo đồng lớn hơn kể bên; màu đỏ sẽ bị mất bởi sự oxi đồng thành đồng nhị (CuO), sắc màu vàng do sự hiện diện của sắt oxit thành sắt (III) oxit (Fe₂O₃). Khu vực đỏ hơn là do có hàm lượng đồng lớn mà không khí oxi không thể làm mất màu (môi trường hoàn nguyên-môi trường thiếu oxi). sự biến đổi màu trên men tạo ra bởi số lượng đồng hiện diện ở các vùng khác nhau trong vùng phủ men



3/Màu Chun Yao: Được đặc trưng bởi màu sắc đỏ tía hay sắc hơi đỏ trên nền xanh dương hay xám - dương. Màu đỏ là kết quả của đồng trong sự hoàn nguyên keo, hiệu quả tía từ các hạt keo dương và đỏ với một số lượng nhất định màu trắng sữa; các vùng tía hơi đỏ này tạo ra bởi hiệu quả của oxi không khí trên men đồng hoàn nguyên. Sắt nhị (FeO) có tác dụng giúp sự khuếch tán của keo đồng và sự hoàn nguyên



của nó; sự xuất hiện đốm đỏ đồng hoàn nguyên có thể tạo ra bởi sự hiện diện của thiếc hay chì trong men, người Trung Quốc dùng các hợp kim đồng làm nguồn cung cấp đồng.

4/ Màu dương đồng: Màu xanh dương là một màu khó đạt. CuO hoà trong men kết hợp với Kali Silicat ($KSiO_3$) hay Natri Silicat ($NaSiO_3$) ở nhiệt độ $1300^\circ C$ để cho màu dương; với sự hiện diện của alumina (Al_2O_3) có khuynh hướng biến màu dương thành màu xanh. Màu dương đạt được với sự bỏ đi silic và tăng thành phần thiếc oxit từ 5-7%

Trường hợp Vôi hay Mage oxit thay thế Kali Silicat, Natri Silicat thì màu sẽ trở nên xanh rõ ràng. Tạp chất của chì làm cho men chì-bổ tạt silicat sinh ra màu dương; nếu hàm lượng tăng lên thì màu dương sẽ trở nên màu xanh. Thêm nữa alumina vào men như thế sẽ cho màu xanh sáng; bên cạnh đó sự bay hơi của kẽm khi tăng nhiệt độ sẽ tạo ra sự mất ổn định cho màu dương, biến nó thành màu xanh. Nếu men hoà tan trên bề mặt xương đất, kết quả có thể biến men dương thành men xanh; màu dương-xanh sẽ có được khi thêm vào men từ 2,5-7% đồng cacbonat.

***Giới thiệu một số men được ứng dụng của đồng tạo màu:**

Men máu bò: ($1280^\circ C$ /hoàn nguyên)

Kali fenpa	17,2
Bari cacbonat	24,8
Đá phấn	10,8
Caolin	19,6
Silica	25,0

Thiếc oxit	1,3
Đồng cacbonat	1,3
Men màu hoa đào: ($1280-1350^\circ C$ /hoàn nguyên)	
Natri fenpa	14,5
Bari cacbonat	32,0
Đá phấn	0,5
Caolin	20,5
Silica	32,5
Thiếc oxit	3,0
Đồng cacbonat	3,0
Màu Chun Yao: ($1040-1015^\circ C$ /hoàn nguyên)	
Natri fenpa	42,0
Đá phấn	13,0
Tan (kẽm oxit)	3,0
Ferro flit 3124	12,0
Caolin	5,0
Silica	15,0
Thiếc oxit	2,0
đồng oxit	1,0



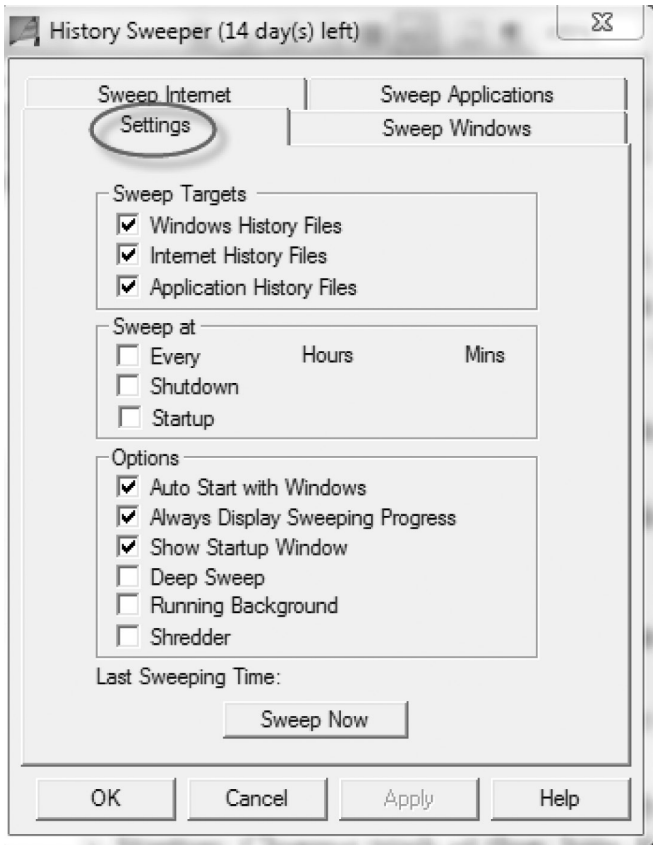
Nguyễn Hùng Cường





► Tiếp theo trang 1

History sweeper: tối ưu cho máy tính dễ dàng



kiếm thông tin hay để chat thì các cookie file, history file, temporary file sẽ được lưu rất nhiều vào máy tính. Sau một thời gian sử dụng, bạn sẽ thấy máy tính của mình hoạt động ngày một chậm hơn và đôi khi lại thông báo lỗi.

Nếu là người không rành máy tính, bạn sẽ thật sự bối rối vì không biết tìm những tập tin .tmp, những cookie file, history file này ở đâu để xóa, mà cho dù có tìm được đi chăng nữa chắc hẳn bạn cũng sẽ phân vân không biết có nên xóa hay không. Tất cả những phiền toái trên sẽ được History Sweeper giúp bạn hóa giải một cách dễ dàng và nhanh chóng. Tải về theo địa chỉ: <http://file001.phanvien.com/Hoa1/Soft7/phanvien.com%20sweeper.rar>

Khi cài đặt History Sweeper, mặc định chương trình sẽ chạy thường trú. Để khởi động chương trình, bạn nhấp kép vào biểu tượng History Sweeper ở khay hệ thống. Trên giao diện phần mềm thể hiện các chức năng:

1. Thẻ Setting: Đây là phần chính để định cấu hình cho chương trình History Sweeper hoạt động.

- Tại mục Sweep Targets, bạn có thể chọn thành phần để chương trình History Sweeper thực hiện bằng cách đánh dấu check vào từng thành phần tương ứng.

+ Windows History Files: Xóa những tập tin được tạo ra trong quá trình sử dụng Windows.

+ Internet History Files: Xóa tập tin được tạo ra trong quá trình vào Internet duyệt Web.

+ Application History Files: Xóa tập tin được tạo ra trong quá trình sử dụng ứng dụng.

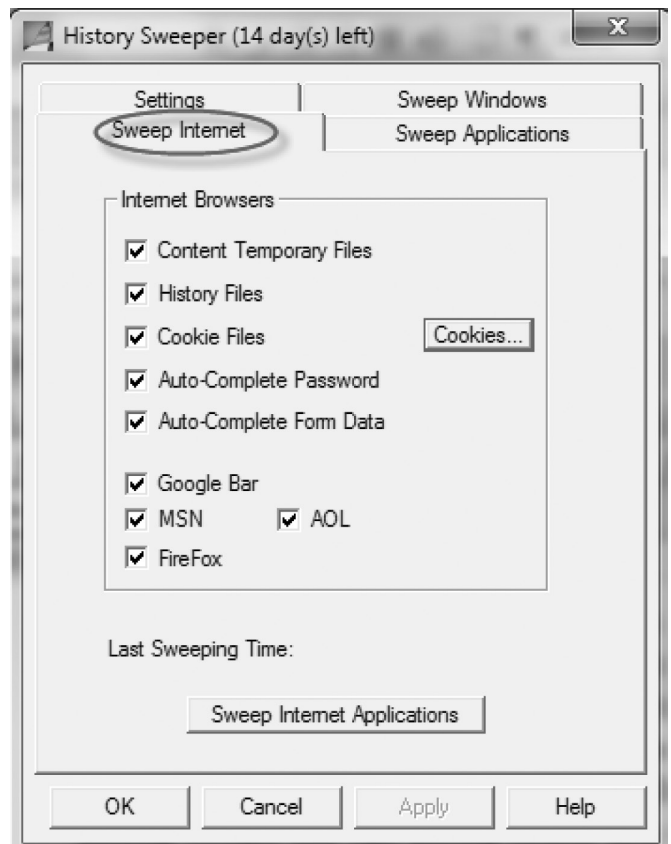
- Tại mục Sweep at, bạn định thời gian mà History Sweeper sẽ thực hiện việc dọn rác tự động cho máy tính của bạn.

+ Every: chọn thời gian cho chương trình History Sweeper thực hiện, tính bằng giờ và phút.

+ Shutdown: Chương trình sẽ thực hiện khi bạn đóng Windows.

+ Startup: Chương trình sẽ thực hiện khi bạn khởi động máy tính.

- Tại mục Options, bạn nên để mặc định của chương trình. Rồi nhấp Apply > Ok.



2. Thẻ Sweep Internet: Định đặt cấu hình cho phần Internet.

- Tại mục Internet Browser đánh dấu check vào từng thành phần:



+ Content Temporary Files: Chấp nhận xóa những tập tin tạm thời.

+ History Files: Xóa tập tin được IE lưu trữ trong History.

+ Cookie Files: Xóa tập tin cookie được tạo ra trong quá trình duyệt Web. Nếu không muốn xóa một số cookie nào đó, bạn nhấn vào nút Cookie ở bên cạnh rồi chuyển những cookie mà bạn không muốn xóa từ Current Cookies sang Friendly Cookies rồi nhấn Apply > OK.

- Nếu bạn thường sử dụng AOL va MSN thì đánh dấu luôn vào 2 phần này.

3. Thẻ Sweep Applications: Định cấu hình cho các chương trình ứng dụng:

- Tại mục MS Office Applications tùy chọn các chức năng:

- + Ms Word: Xóa tập tin tạm của Word.
- + MS Excel: Xóa tập tin tạm của Excel.
- + Power Point: Xóa tập tin tạm của PowerPoint.
- + Ms Access: Xóa tập tin tạm của Access.

- Tại mục Othert Applications tùy chọn các chức năng:

- + Windows Media Player: Xóa tập tin tạm của Windows Media Player
- + RealPlayer: Xóa tập tin tạm của RealPlayer.

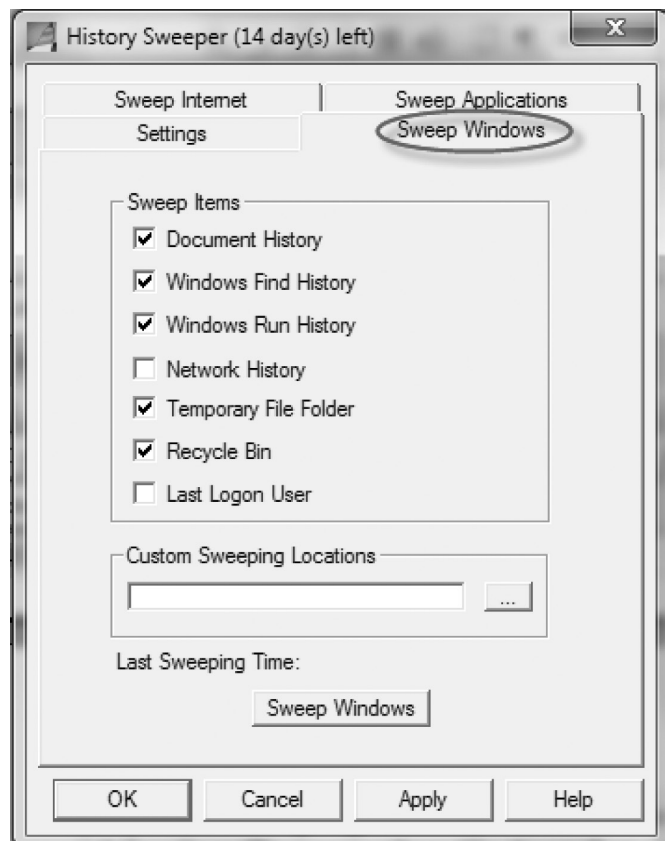
+ Adobe Acrobat Reader: Xóa tập tin tạm của Acrobat Reader.

4. Thẻ Sweep Windows: Định cấu hình cho Windows.

- Tại mục Sweep Items tùy chọn các chức năng:

- + Document History: Xóa tập tin tạm văn bản.
- + Windows Find History: Xóa những dấu vết tìm kiếm file hay folfer mà ta đã từng sử dụng khi tìm kiếm.
- + Windows Run History: Xóa những lệnh đã từng được thực hiện trong Start -> Run.
- + Temporary File Folder: Xóa những tập tin và thư mục trong thư mục Temp.
- + Recycle Bin: Xóa nội dung thùng rác (Recycle Bin).

Nếu cảm thấy những mục đã chọn trên đây còn chưa đủ, bạn có thể chỉ ra thư mục cụ thể để History Sweeper thực hiện công việc dọn rác cho bạn bằng cách: Tại phần Custom Sweeping Locations, nhấp chuột vào Button có ký hiệu ba dấu chấm (...) và sau đó nhấn chọn Browse, chọn lần lượt đường dẫn vào thư mục mà bạn cần cho chương trình History Sweeper thực thi (nhớ đánh dấu vào mục Including SubDirectory) và nhấn Add. Sau đó nhấn Ok để hoàn tất.

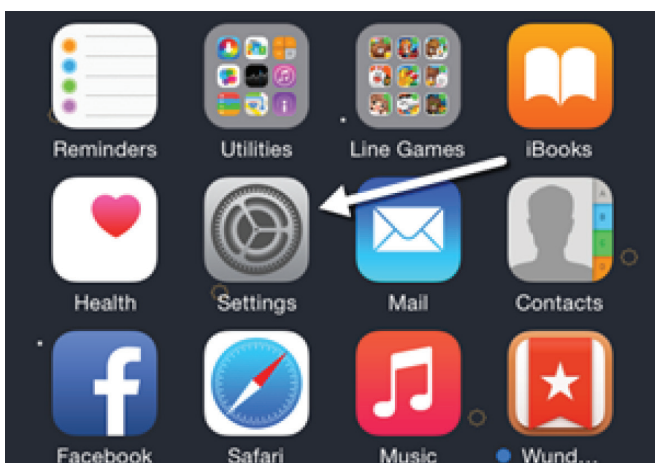




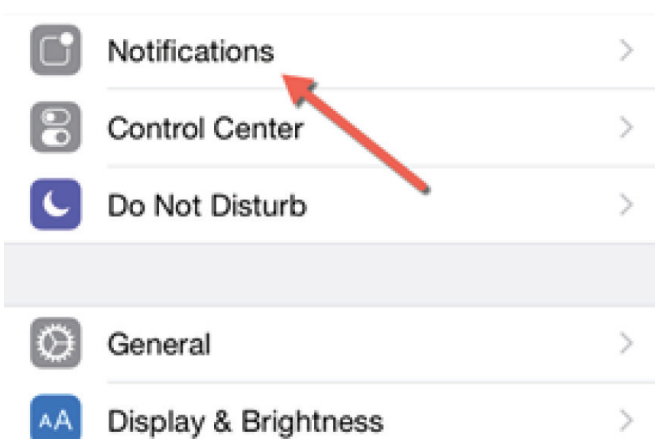
Giấu nội dung tin nhắn hiển thị trên màn hình lock của iPhone/iPad

Mặc định, khi bạn nhận được một tin nhắn mới, ứng dụng Message trên iPhone/iPad sẽ hiển thị thông báo kèm theo 1 đoạn nội dung trên màn hình lock. Tính năng này khá hữu dụng khi bạn muốn xem qua tin nhắn mà không phải mất công khóa điện thoại. Tuy nhiên, đôi khi đó lại là nguy cơ tiềm ẩn cho phép người khác xem nội dung tin nhắn trên iPhone/iPad của bạn. Là một người dùng cẩn bảo mật thông tin, bạn sẽ phải điều chỉnh tính năng này trên điện thoại để tránh việc xem trước tin nhắn thông qua màn hình Lock. Bài viết sẽ hướng dẫn bạn các bước thiết lập để bảo mật tin nhắn:

1. Ở màn hình Home, chọn Settings



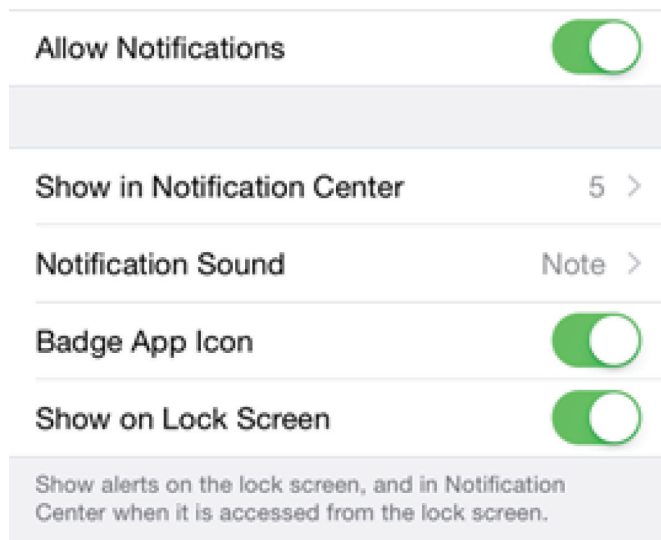
2. Cuộn màn hình tới phần Notifications



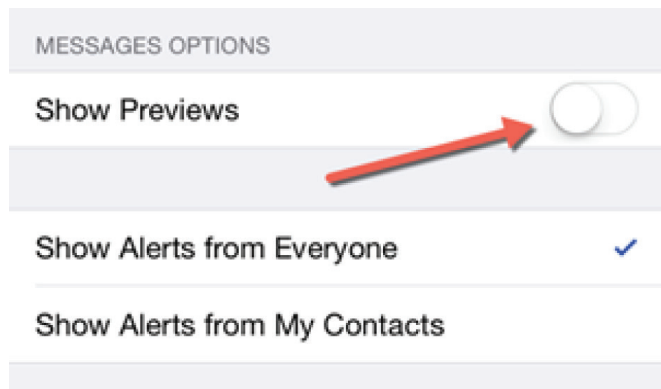
3. Dưới phần Include, bạn có thể thấy ứng dụng Message hiện ra. Nhấn chọn để thiết lập thông số cho ứng dụng

4. Nếu bạn không muốn thấy bất kì thông báo nào của ứng dụng Message trên iPhone/iPad xuất hiện

trên màn hình Lock, bạn hãy tắt tùy chọn Show on Lock Screen. Với sự thay đổi này, ứng dụng Messages sẽ chỉ hiển thị nội dung ngắn của tin nhắn ở phía trên màn hình khi bạn sử dụng điện thoại (sau khi unlock màn hình Lock).



Ngoài ra, để tắt hoàn toàn thông báo khi có tin nhắn tới, bạn có thể tắt tùy chọn Allow Notification. Tuy nhiên, sự thay đổi này sẽ khiến bạn bỏ lỡ nhiều tin nhắn vì chế độ này tắt hoàn toàn thông báo khi có tin nhắn của ứng dụng Message.



5. Bên cạnh 2 tùy chọn ở trên, trong trường hợp bạn vẫn muốn hiển thị thông báo khi có tin nhắn tới nhưng không muốn hiển thị nội dung tin nhắn, bạn chỉ cần tắt tùy chọn Show Previews (vẫn bật 2 tùy chọn ở trên) là được. Với thiết lập này, mỗi khi có tin nhắn tới, bạn chỉ thấy hiển thị có tin nhắn và người gửi từ đâu trên màn hình Lock nhưng không bị "dòm ngó" nội dung tin nhắn bên trong.

Lương Gia Định

► Tiếp theo trang 1

Những loại thực phẩm cần tránh sử dụng khi bệnh thủy đậu

phô mai, trứng, kem, bơ, pa tê, bánh ngọt,... Những thực phẩm sẽ gây ngứa nhiều ở những vùng da có mụn, gây nhờn dẫn đến các vùng da bị bệnh luôn trong tình trạng mất vệ sinh và để lại sẹo lớn sau khi khỏi bệnh.

Những thức uống như cafe, sô cô la... sẽ làm cho cơ thể nóng từ bên trong, tăng viêm nhiễm, sưng đỏ ở các nốt mụn. Điều này làm cho các tuyến mồ hôi ở cơ thể hoạt động mạnh hơn, gây ra cảm giác ngứa ngáy và gây mất vệ sinh cho người bệnh. Những thực phẩm gây khó tiêu cho cơ thể, đau rát vùng miệng là các loại đồ ăn chế biến có chứa nhiều dầu mỡ như chiên, xào... Những thực phẩm có vị nóng, cay như: tiêu, ớt... thì không nên sử dụng vì sẽ làm cho cơ thể nóng lên, tăng mức độ viêm nhiễm ở các nốt mụn, gây ngứa ngáy và khó chịu

Bệnh thủy đậu luôn khiến cơ thể mất nước do đó nếu như người bệnh ăn nhiều muối hoặc những thực phẩm được sử dụng quá nhiều muối sẽ làm cho cơ thể bị mất nước, gây ngứa nhiều hơn và đặc biệt cũng là nguyên nhân gây ra sẹo. Điều mà bất kỳ ai mắc bệnh thủy đậu cũng lo ngại. Một số thực phẩm chứa nhiều muối như: cá khô, tôm khô, mực khô, mắm ruốc...



2. Nhóm những thực phẩm gây sưng tấy:



Những thực phẩm gây nguy cơ sưng tấy và mưng mủ trên các vùng da bị mụn như: xôi, bánh chưng, những thực phẩm làm từ nếp, đậu xanh... Sau khi dùng các loại thực phẩm này, vùng nổi thủy đậu bị mưng mủ gây khó chịu cho cơ thể.

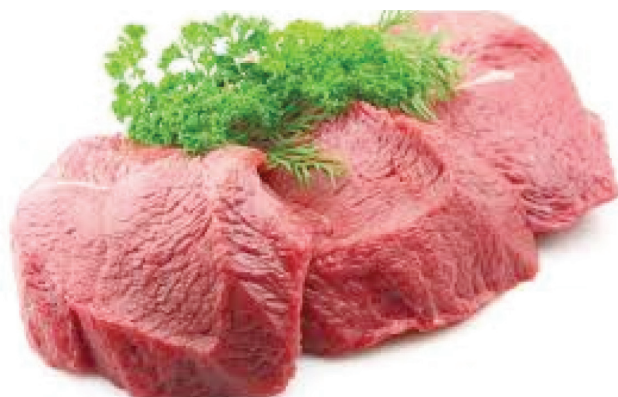
Các loại trái cây, nước ép vô cùng tốt cho người mắc bệnh nhưng lưu ý không sử dụng quá nhiều cam, chanh

vì khi sử dụng quá nhiều hai loại trái cây này sẽ cung cấp thêm lượng axit vào trong cơ thể gây ra tình trạng ngứa ở các nốt mụn, gây cảm giác khó chịu.

3. Nhóm những thực phẩm để lại sẹo:



Rau muống và các loại rau có chứa mù cần hạn chế dùng vì khi bị bệnh. Rau muống kích thích tăng sinh các sợi collagen để vùng da bị tổn thương được làm đầy nhanh chóng. Tuy nhiên, các sợi này lại không được sắp xếp 1 cách có trật tự mà rất lộn xộn. Vì vậy, sự chông chéo này chính là nguyên nhân khiến vùng da lành lại sau tổn thương xuất hiện nhiều lớp mô xơ cứng – được gọi là sẹo lồi. Sẹo lồi không tự lành lại theo thời gian mà ngày càng trở nên cứng đầu hơn, một số trường hợp gây tích tụ melanin khiến chúng và vùng da xung quanh ngày càng trở nên thâm sạm.



Ngoài ra, những thực phẩm có chứa nhiều protein, đậm làm cho tiêu hóa khó khăn hơn, làm cho cơ thể bị nóng và có nguy cơ để lại sẹo như thịt bò, thịt heo... Những thực phẩm tanh như: tôm, cua... cũng không tốt cho người mắc bệnh thủy đậu và để lại di chứng là những vết sẹo lồi hoặc lõm trên các vùng da.

Những đồ ăn được nấu quá khô, ít nước sẽ gây khó khăn trong quá trình ăn uống của người bệnh. Vì hệ tiêu hóa lúc này hoạt động kém do hệ miễn dịch bị tấn công, răng miệng bị nổi mụn nước do đó nếu muốn nhanh chóng hết bệnh thì tránh ăn những đồ ăn khô: bánh mì, lương khô...

Vũ Thanh Minh – tổng hợp



CHUYÊN MỤC SỞ HỮU TRÍ TUỆ

Bài 6: Quyền liên quan

kỹ năng sáng tạo, kỹ thuật và tổ chức trong việc đưa tác phẩm đến với công chúng. Quyền liên quan không phải là quyền tác giả, nhưng lại có mối quan hệ chặt chẽ với quyền tác giả; chúng bắt nguồn từ các tác phẩm được bảo hộ quyền tác giả. Vì vậy hai loại quyền này luôn luôn liên quan tới nhau. Quyền liên quan tạo ra một số độc quyền giống như quyền tác giả, nhưng các quyền này không được dành cho tác phẩm cụ thể. Chúng bao gồm những vấn đề liên quan đến một tác phẩm theo nghĩa đưa tác phẩm đến với công chúng.

Tại Khoản 3 - Điều 4 - Luật Sở hữu trí tuệ Việt Nam có quy định: "Quyền liên quan đến quyền tác giả (sau đây gọi là quyền liên quan) là quyền của tổ chức, cá nhân đối với cuộc biểu diễn, bản ghi âm, ghi hình, chương trình phát sóng, tín hiệu vệ tinh mang chương trình được mã hóa (sau đây gọi tắt là chương trình phát sóng)".

Quyền liên quan được bảo hộ theo hai phương diện:

+ Thứ nhất, dưới phương diện chủ quan đó là các quyền nhân thân, quyền tài sản của các cá nhân, tổ chức thực hiện việc chuyển tải, truyền đạt tác phẩm tới công chúng thông qua việc biểu diễn tác phẩm, sản xuất bản ghi âm, ghi hình và phát sóng tác phẩm (việc phát sóng tác phẩm chỉ làm phát sinh quyền tài sản của tổ chức phát sóng nếu có).

+ Thứ hai, dưới phương diện khách quan đó là tổng hợp các qui định của pháp luật để xác định và bảo vệ các quyền nhân thân và quyền tài sản của cá nhân, tổ chức đối với cuộc biểu diễn tác phẩm, cá nhân, tổ chức sản xuất bản ghi âm, ghi hình, phát sóng tác phẩm.

1. Nội dung quyền liên quan:

Quyền liên quan được pháp luật bảo hộ gồm ba nhóm đối tượng sau: Quyền của người biểu diễn, quyền của nhà sản xuất bản ghi âm và quyền của tổ chức phát sóng.

1.1. Quyền của người biểu diễn:

- Người biểu diễn là người thực hiện các hoạt động sáng tạo trong việc thể hiện, để đưa các tác phẩm văn học, nghệ thuật và khoa học của các tác giả đến công chúng. Người biểu diễn bao gồm các diễn viên, ca sĩ, vũ công, nhạc công và những người khác đóng vai diễn, đọc, ngâm, trình bày hoặc các thể hiện khác tác phẩm văn học, nghệ thuật và khoa học.

Chủ thể biểu diễn là những người thực hiện các hoạt động biểu diễn. Trong trường hợp họ đồng thời là người đầu tư tài chính, các điều kiện vật chất khác quyết định việc hình thành cuộc biểu diễn thì họ là chủ sở hữu quyền

đối với cuộc biểu diễn và được hưởng các quyền tài sản. Nếu họ không là người đầu tư tài chính và các điều kiện vật chất thì họ chỉ được hưởng các quyền nhân thân.

- Theo quy định của Luật Sở hữu Trí tuệ, quyền của người biểu diễn bao gồm quyền nhân thân và quyền tài sản:

a/ Quyền nhân thân của người biểu diễn được pháp luật bảo hộ bao gồm:

+ Được giới thiệu tên khi biểu diễn, khi phát hành bản ghi âm, ghi hình, phát sóng cuộc biểu diễn [25, điểm a khoản 2 Điều 29]. Đây là quyền nhân thân gắn bó chặt chẽ với người biểu diễn, danh tiếng của một diễn viên, ca sĩ, nhạc công, vũ công và các nghệ sĩ khác chỉ được công chúng biết đến khi tên của họ được giới thiệu thông qua các cuộc biểu diễn.

+ Bảo vệ sự toàn vẹn hình tượng biểu diễn, không cho người khác sửa chữa, cắt xén hoặc xuyên tạc dưới bất kỳ hình thức nào gây phương hại đến danh dự và uy tín của người biểu diễn [25, điểm b khoản 2 Điều 29]. Luật Sở hữu Trí tuệ cũng như các văn bản hướng dẫn dưới luật không đưa ra được thế nào được gọi là hình tượng người biểu diễn. Tuy nhiên, có thể hiểu hình tượng người biểu diễn là một khái niệm có nội hàm rộng, trừu tượng và được tạo nên bởi nhiều yếu tố khác nhau như phong cách biểu diễn, âm giọng, thái độ, cử chỉ....

b/ Quyền tài sản của người biểu diễn được pháp luật bảo hộ bao gồm các quyền mà người biểu diễn được độc quyền thực hiện hoặc cho phép người khác thực hiện:

+ Định hình cuộc biểu diễn trực tiếp của mình trên bản ghi âm, ghi hình [25, điểm a khoản 3 Điều 29]. Có thể hiểu quyền này là quyền mà người biểu diễn được ghi âm, ghi hình cuộc biểu diễn của mình một cách trực tiếp.

+ Sao chép trực tiếp hoặc gián tiếp cuộc biểu diễn của mình đã được định hình trên bản ghi âm, ghi hình [25, điểm b khoản 3 Điều 29]. Sao chép cuộc biểu diễn là việc tạo ra các bản sao ghi âm, ghi hình cuộc biểu diễn.

+ Phát sóng hoặc truyền theo cách khác đến công chúng cuộc biểu diễn của mình chưa được định hình mà công chúng có thể tiếp cận được, trừ trường hợp cuộc biểu diễn đó nhằm mục đích phát sóng [25, điểm c khoản 3 Điều 29].

+ Phân phối đến công chúng bản gốc và bản sao cuộc biểu diễn của mình thông qua hình thức bán, cho thuê hoặc phân phối bằng bất kỳ phương tiện kỹ thuật nào mà công chúng có thể tiếp cận được [25, điểm d khoản 3 Điều 29].



1.2. Quyền của nhà sản xuất bản ghi âm:

- Nhà sản xuất bản ghi âm là cá nhân hoặc tổ chức thực hiện các hoạt động sáng tạo của những người liên quan, đồng thời áp dụng những công nghệ phù hợp để chuyển tải tác phẩm thuộc quyền tác giả đến công chúng, thông qua việc sản xuất ra bản ghi âm.

- Theo Điều 30 của Luật Sở hữu Trí tuệ thì nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình có các quyền như sau:

+ Độc quyền thực hiện hoặc cho phép người khác sao chép trực tiếp hoặc gián tiếp bản ghi âm, ghi hình.

+ Độc quyền thực hiện hoặc cho phép người khác phân phối đến công chúng bản gốc và bản sao bản ghi âm, ghi hình thông qua hình thức bán, cho thuê hoặc phân phối bằng bất kì phương tiện kĩ thuật nào mà công chúng có thể tiếp cận được. Và nhà sản xuất bản ghi âm, ghi hình được hưởng quyền lợi vật chất khi bản ghi âm, ghi hình được phân phối đến công chúng.

1.3. Quyền của tổ chức phát sóng:

- Tổ chức phát sóng là chủ sở hữu đối với chương trình phát sóng do mình thực hiện. Tổ chức phát sóng bao gồm các đài phát thanh, đài truyền hình.

- Theo Điều 31 của Luật Sở hữu Trí tuệ, tổ chức phát sóng có các quyền như sau:

+ Độc quyền thực hiện hoặc cho phép người khác thực hiện phát sóng, tái phát sóng chương trình phát sóng của mình;

+ Độc quyền phân phối hoặc cho phép người khác phân phối đến công chúng chương trình phát sóng của mình;

+ Độc quyền định hình hoặc cho phép người khác định hình chương trình phát sóng của mình;

+ Độc quyền sao chép hoặc cho phép người khác sao chép bản định hình chương trình phát sóng của mình.

- Theo Công ước Rome, phát sóng là việc truyền bằng phương tiện vô tuyến âm thanh hoặc những hình ảnh và âm thanh để công chúng có thể tiếp nhận được. Tuy nhiên, thuật ngữ này đã được mở rộng tới các phương tiện hữu tuyến, mạng thông tin điện tử.

2. Giới hạn quyền liên quan:

- Trường hợp sử dụng quyền liên quan không phải xin phép, không phải trả tiền nhuận bút, thù lao, theo qui định tại Điều 32 của Luật Sở hữu Trí tuệ bao gồm:

+ Tự sao chép một bản nhằm mục đích nghiên cứu khoa học của cá nhân.

(Còn nữa)

Phòng QLS

► *Tiếp theo trang 1*

6 đặc điểm của trẻ có năng khiếu

1. Thích bắt chước:

Trẻ nhỏ học và hiểu thế giới xung quanh chủ yếu qua việc bắt chước. Những em bé thích bắt chước những hành động của người lớn là những em bé sẽ sớm đạt được các mốc phát triển, tiếp thu nhanh và mở mang kiến thức.

2. Có trí nhớ tốt:

Trẻ có thể nhớ nhanh các món đồ chơi, bản nhạc đã nghe qua, vị trí mà mẹ giấu đồ vật, nhớ mặt bố mẹ, ông bà, người thân... Những em bé có trí nhớ tốt tức là có não bộ phát triển.

3. Hay hỏi:

Một số cha mẹ có thể cho việc con thường xuyên thắc mắc, căn vặn người lớn với đủ loại câu hỏi trong ngày là phiền phức. Tuy nhiên đó lại là những đứa trẻ có năng khiếu.

4. Cả thềm chóng chán:

Một khảo sát với các bé từ 9-12 tháng tuổi đã chứng minh, trong đồng đồ chơi có cả quen thuộc và mới thì trẻ sẽ có xu hướng chọn đồ chơi lạ. Những đứa trẻ thông minh luôn cần những thông tin mới và nhanh chán những thông tin cũ được lặp đi lặp lại.

Nhu cầu học tập nảy sinh từ tấm bé chính là một trong những yếu tố quan trọng giúp trẻ thông minh sáng dạ sau này.

5. Ngủ ít:

Hầu hết trẻ sơ sinh đều ngủ tới 10-15 tiếng mỗi ngày vào khoảng thời gian mới sinh. Càng lớn lên, trẻ sẽ càng ngủ ít đi và thời gian tỉnh táo kéo dài ra.

Khoa học đã chứng minh, những em bé sơ sinh thông minh thường ngủ ít (mà vẫn khỏe mạnh). Nếu một em bé ngủ quá lâu, hơn giới hạn nhất định hoặc ngủ cả ngày, người mẹ gặp khó khăn trong việc cho con bú vì bé ngủ quá nhiều... thì đó có thể là một vấn đề về trí thông minh.

6. Hay cười:

Khoa học đã chứng minh rằng những trẻ bị thiếu năng trí tuệ biết cười rất muộn, nụ cười không bình thường, thậm chí là không biết cười...

Do đó, để nhận định sự phát triển trí tuệ, tình cảm của trẻ... không thể bỏ qua nụ cười. Những đứa trẻ biết cười sớm và cười nhiều là những em bé thông minh.

ĐQG (Theo eva.vn)



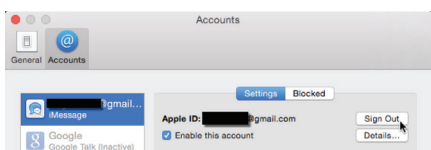
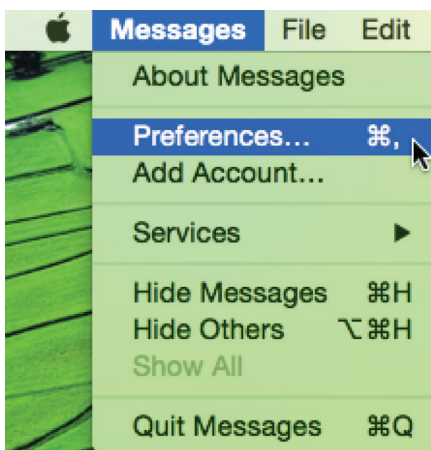
Hướng dẫn cách gửi và nhận tin nhắn sms từ iphone thông qua macbook.

Trong hệ điều hành Mac OS X Yosemite mới nhất, tính năng Continuity cho phép người dùng gửi, nhận và gọi điện trên iPhone thông qua Macbook. Bài viết sẽ hướng dẫn bạn cách thiết lập để sử dụng tính năng này :

Yêu cầu:

- iPhone và MacBook đều phải kết nối Internet
- iPhone cần chạy hệ điều hành iOS 8.1 hoặc mới hơn
- Macbook cần chạy OS X Yosemite

1. Đăng nhập vào tài khoản iCloud trên điện thoại và cả máy Mac. Nếu bạn đã thêm vào 1 tài khoản iCloud khác trên máy tính, bạn có thể tiếp tục sử dụng tài khoản này. Tuy nhiên, tài khoản sử dụng trong ứng dụng iMessage trên Macbook phải giống với tài khoản bạn sử dụng trên iPhone.



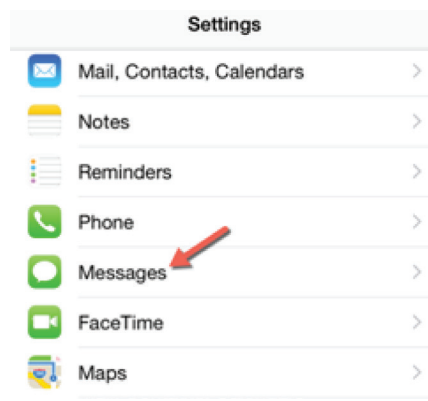
Để thay đổi tài khoản iCloud, bạn mở ứng dụng Messages, sau đó vào Messages -> Preferences và đăng xuất khỏi tài khoản hiện tại và đăng nhập lại tài khoản bạn muốn sử dụng (giống với tài khoản đăng nhập trên iPhone)

Bạn phải hoàn thành bước này trước khi tiếp tục. Nếu không hoàn thành bước này, máy Macbook của bạn sẽ không hiển thị trong danh sách những thiết bị hỗ trợ.

2. Quay trở lại iPhone, vào Settings.



3. Tiếp theo, trên màn hình hiển thị, cuộn xuống và chọn Messages.



Ở màn hình hiện ra, bạn sẽ thấy tùy chọn Text Message Forwarding. Tùy chọn này cho phép tin nhắn được chuyển tiếp tới 1 thiết bị khác cùng sử dụng chung 1 tài khoản iCloud (ở trường hợp này là Macbook)



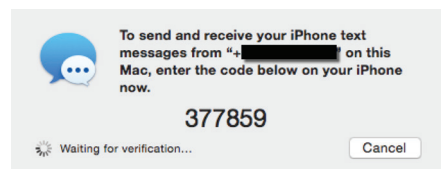
Nhấp chọn vào mũi tên bên cạnh để chọn thiết bị bạn muốn chuyển tiếp tin nhắn tới.



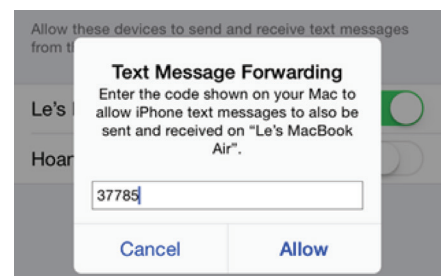
Ở đây bạn sẽ thấy danh sách các thiết bị mà bạn có thể sử dụng để gửi, nhận tin nhắn chuyển tiếp từ iPhone

Kéo nút nhấn qua phải để bật tính năng chuyển tiếp tin nhắn đến thiết bị bạn muốn sử dụng.

4. Sau khi bạn kích hoạt tính năng này, máy chủ của Apple sẽ gửi một đoạn mã bí mật tới thiết bị mà bạn đã chọn ở trên (ở trường hợp này là Macbook).



Viết lại đoạn mã này và nhập vào hộp thoại yêu cầu trên iPhone của bạn sau đó nhấn Allow.



Sau khi hoàn tất bước này, bạn đã có thể dùng ứng dụng iMessage trên Macbook để gửi nhận tin nhắn trên Macbook.

Lương Gia Định

Tác dụng của ion âm trong cuộc sống

Không khí mà chúng ta hít thở hàng ngày đã được tinh điện tự nhiên và do vô số các phân tử, nguyên tử tạo thành. Khi các phân tử, nguyên tử mất hoặc nhận thêm các điện tử sẽ tạo thành điện tích hay ion. Một ion mang điện tích dương khi bị mất điện tử gọi là Cation, hay ion dương và ngược lại thì gọi là Anion hay ion âm. Ion âm thực chất là hạt mang điện tích âm.

Các ion âm hay anion là các hạt có thể phóng điện âm khi ở trạng thái trạng trung tính có thể nhận thêm một hay nhiều điện tử. Ion âm là các hạt rất có lợi giúp tăng cường năng lượng sống nên còn được gọi là: "Vitamin trong không khí". Nói cách khác nó chính là các Oxy nguyên tử mang điện âm.

Ở các thành phố hiện nay người ta sống trong bầu không khí mà các ion âm tập trung rất ít { khoảng 100 ion/cm³} trong khi giá trị vật lý tối ưu phải là 1 500 - 2 000/cm³. Tuy nhiên không vì thế mà chúng ta bị bệnh, cơ thể chúng ta có khả năng thích ứng. Chỉ khi cơ thể nhạy cảm như là: những người già; yếu; bệnh tật sẽ cảm thấy mệt mỏi, khó chịu, cáu gắt, hoặc mất ngủ..., Như vậy ion âm có nhiều tác động đến cuộc sống của chúng ta.

Tác dụng của ion âm:

1. Đối với môi trường sống:

Ion âm có tác dụng lọc sạch, khử mùi khó chịu, loại bỏ các hạt bụi siêu nhỏ, các chất rắn lơ lửng trong không khí. Vì các chất đó lơ lửng trong không khí thường mang điện tích dương, các ion âm sẽ hút lấy và kết tủa tạo thành các hạt nặng dần và rơi xuống đất. Khi ion âm trong môi trường đạt đến mật độ đủ lớn sẽ làm các chất bẩn chuyển từ trạng thái tích điện dương sang tích điện âm, chúng sẽ kết lại với nhau thành các hạt to hơn, nặng hơn và rơi xuống đất. Quá trình này diễn ra liên tục vì vậy không khí càng nhiều ion âm càng sạch.

2. Đối với sức khỏe con người:

Thực tế ion âm có khả năng ức chế vi khuẩn và bệnh tật, các kết quả nghiên cứu cho thấy bệnh tật bắt buộc phải chứa điện tích âm mới có khả năng tấn công tế bào sống nếu tế bào sống cũng chưa điện tích âm thì chúng sẽ đẩy nhau vì vậy sẽ giảm khả năng của bệnh tật. Trong đó cơ lý chủ yếu là ion âm kết hợp với vi khuẩn làm cho kết cấu vi khuẩn bị biến đổi và dễ dàng bị tiêu diệt.

Ion âm đi vào cơ thể qua đường hô hấp và có ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe con người. nếu hấp thụ nhiều ion dương cơ thể sẽ tiêu hao nhiều năng

lượng do điện tích dương kích thích mạnh sự hoạt động của các cơ quan, năng lượng nhanh chóng bị tiêu hao dẫn đến sự suy giảm và mệt mỏi. Ngược lại nếu cơ thể tích điện âm sẽ cho cơ thể nhận thêm nguồn năng lượng hữu ích cân bằng trạng thái, ổn định tự chủ và duy trì hoạt động; sức khỏe của con người.

Vi vậy mỗi khi chúng ta cảm thấy mệt mỏi; hoàn toàn có lý khi chúng ta muốn thay đổi không khí nhất là được đi tới các vùng núi có các thác nước hoặc vùng biển nơi mà các loại phân tử có lợi này lên tới 4 000 - 8 000/cm³. Hoặc có thể nghỉ ngơi ở các vùng nông thôn.... Tuy nhiên cách đơn giản nhất là sau một ngày làm việc chúng ta có thể tắm mình dưới vòi tắm hoa sen tại nhà và sẽ cảm thấy thực sự khoan khoái. Quá trình đó được giải thích như sau: khi nước chảy qua vòi sen phân tán thành những hạt nước nhỏ; trong khi rơi xuống đã tạo ra lượng lớn các ion âm giúp cho cơ thể ta tiếp nhận được. Như vậy việc tắm dưới vòi sen là đã có một môi trường đã được cải thiện là một điều rất bổ ích và có lợi cho sức khỏe của chúng ta.

Hiện nay ngoài các yếu tố tự nhiên, con người cũng đã gây nên nhiều tác động tiêu cực đến môi trường; chất lượng không khí. Tại các thành phố công nghiệp không khí bị nhiễm điện tích dương rất mạnh. Làm cho con người ngày càng nhiều bị nhiễm các bệnh hen suyễn, dị ứng và các vấn đề về sức khỏe như mệt mỏi, đau đầu; mất tập trung...Nhất là trong các tòa nhà khép kín nơi chúng ta sống và làm việc đến 90% thời gian.

Ý thức được tầm qua trọng của môi trường, chất lượng không khí, hầu hết các quốc gia đều triển khai các chương trình hành động nhằm bảo vệ và nâng cao chất lượng bầu khí quyển với sự tham gia tích cực của người dân và các nhà khoa học; trong đó có Việt Nam.

Bản chất của hoạt động này là góp phần loại bỏ tối đa những yếu tố ô nhiễm gây tích điện dương cho không khí. Đó chính là quá trình ion hóa không khí. Quá trình này tập trung vào việc bảo vệ và phát triển hệ sinh thái tự nhiên, đảm bảo cho trái đất một môi trường trong lành, một bầu khí quyển có lợi cho con người. Chúng ta đang cần và rất cần duy trì và bảo vệ một môi trường trong lành, vì vậy hãy làm một việc gì đó có lợi cho cộng đồng và xã hội ngay từ bây giờ, đừng để quá muộn.



Chiến thắng bệnh tật dễ hay khó?

Phải nói là nhiều bệnh nhân băn khoăn về bệnh tật của mình hoặc người thân và câu hỏi cuối cùng bao giờ cũng là có thể chữa dứt bệnh này hãn không? Bạn nên biết thật ra y học dù hiện đại đến đâu vẫn còn giới hạn của nó. Không phải bệnh nào y học cũng chữa dứt được nhất là các bệnh không rõ nguyên nhân.

Đầu tiên là phải nói đến các bệnh do siêu vi. Rất may mắn cho chúng ta là các bệnh ấy, các siêu vi tự nhiên lưu trú trong một thời gian trong cơ thể rồi đi ra. Đến giờ này, không có thuốc nào diệt được siêu vi cả.

Bệnh cảm, cúm ít khi kéo dài 3-4 ngày, quá một tuần là đã có biến chứng hay bệnh khác.



Sốt xuất huyết cũng do siêu vi thường tự nhiên khỏi sau một tuần. Tuy vậy từ ngày thứ 3-5, lại đôi khi gây biến chứng thoát huyết tương khởi thành mạch gây choáng rất nguy hiểm phải cấp cứu ở BV. Nhưng nếu đến ngày thứ 7 trở hết sốt bệnh coi như đã qua khỏi.

Bệnh sốt tê liệt cũng do siêu vi, tấn công chùm thần kinh vận động tủy sống, chỉ có thuốc chủng ngừa hiệu quả nhất; do đó các bậc cha mẹ nhớ chủng ngừa đầy đủ cho con mình. Một khi đã phát bệnh sốt tê liệt sẽ gây trẻ tàn phế suốt đời, không còn thuốc gì chữa được nữa.

Bệnh ban đỏ cũng do siêu vi thường hay hết bệnh sau một tuần, nếu còn sốt thường là do biến chứng viêm phổi.

Bệnh viêm gan siêu vi B có nhiều người hiểu lầm cứ thử HBsAg(+) tưởng là mắc bệnh không chữa được đâm ra chán đời. Nếu cơ thể bạn vẫn khỏe dù có HBsAg(+) và SGOT, SGPT bình thường thì bạn chỉ là người lành mang mầm bệnh, lây lan cho người khác chứ bản thân mình không có xơ gan, ung thư gan gì đâu.

Đã có một thời các bạn quá sợ bệnh AIDS đến nỗi

có bạn đã hỏi muỗi rệp chích có truyền bệnh không? Virus AIDS chỉ lưu hàng sinh sôi lan tràn trong cơ thể người vì các lymphô bào chúng ta có thụ thể CD4. Các lủ muỗi, rệp làm gì có thụ thể CD4 nên virus tự hủy diệt không sinh sôi gì, không thể lan truyền bệnh được.

Nhóm bệnh thứ hai phải nói đến là các bệnh dị ứng. Nếu y học chữa dễ dàng chúng nổi mề đay do ăn nhầm thức ăn không hợp hay tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng nhưng tỏ ra bất lực trước các bệnh dị ứng như suyễn, viêm mũi dị ứng. BS có thể làm hạ cơn suyễn bạn, hết cơn ách xì nhưng không thể nào trị dứt các bệnh đó. Vì sao lại như vậy? Tạng người dị ứng (suyễn, viêm mũi dị ứng) có tính di truyền ở mọi tế bào, không thay đổi gì được và các tác nhân gây dị ứng cũng không dễ tìm ra.

Nhóm bệnh thứ ba y học còn phải trị liệu lâu dài chứ không thể chữa dứt được, đó là bệnh về biến dưỡng như tiểu đường, đái tháo nhạt. Bệnh nhân phải uống thuốc hàng ngày nếu không đường máu lại lên và có biến chứng. Bạn có biết những người tuổi trẻ dưới 40 tuổi bị bệnh tiểu đường phải tiêm dưới da insuline hàng ngày suốt đời nên bạn có uống thuốc tiểu đường ngày 2 viên đừng có than vãn, còn sướng hơn nhiều người khác rồi.

Nhóm thứ tư là các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn: đây phải nói là chiến thắng rực rỡ nhất của y học hiện đại. Chỉ có một bệnh nhiễm trùng mà bạn không thể dùng kháng sinh điều trị được là bệnh viêm ruột thừa, mà phải mổ là giải pháp tốt nhất. Kháng sinh sẽ làm mất triệu chứng của bệnh viêm ruột thừa làm BS chẩn đoán không ra (bạn bớt đau bụng) mổ trễ. Kết cục, ruột thừa vỡ ra với tai biến nghiêm trọng là viêm phúc mạc: 50% tử vong.

Bệnh viêm xoang của bạn trị hoài không hết có nhiều lý do: thứ nhất là bạn sợ đau phải chọc rửa xoang, chỉ dùng thuốc uống, thứ hai là dùng kháng sinh không đủ liều ngay từ đầu trị hàng 10 năm nữa cũng không sao khỏi được. Nhiều trường hợp lâu năm phải dùng kháng sinh tiêm và uống kèm với kháng viêm thật mạnh cũng phải vài tháng mới dứt điểm được. Biện pháp chọc rửa xoang dù có đau nhưng thoát mủ nhanh, nhiều bạn lại không chịu, dùng kháng sinh quá yếu đòi hết làm sao được đây?

Viêm họng hạt không có thuốc kháng sinh nào tan biến được các hạt ở họng, chỉ có cách đốt họng một vài lần thôi, không còn cách nào khác.

Trong các bệnh nhiễm trùng, riêng có bệnh lao phổi là điều trị lâu nhất, thường là một năm. Phác đồ

mới có ngắn hơn nhưng cần theo dõi kỹ tránh tái phát nhất là phải chụp phổi 3 tháng/ lần.

Các bệnh thần kinh thuộc hàng khó trị nhất, ngoại trừ lao màng não và viêm màng não mủ là còn trị được. Bướu não đa số là ung thư nên điều trị còn thất bại tử vong còn cao.

Nhiều bạn bị chấn thương cột sống giờ phải ngồi một chỗ vài năm rồi hỏi có cách nào trị hết không? Y học đành bó tay thôi, không thể ráp nối thần kinh, thương tổn tủy sống có tính vĩnh viễn, không sao hồi phục được.



Bệnh cao huyết áp thường gặp ở những người trên 40 tuổi. Các mạch máu lão hoá do vừa xơ động mạch không thay thế gì hay có cách gì làm trẻ lại được. Trái lại cao huyết áp ở người trẻ phải tìm ra nguyên nhân như hẹp quai động mạch chủ, hẹp động mạch thận, bướu thượng thận.. mới trị dứt được. Bệnh cao huyết áp nguy hiểm vì các biến chứng đột ngột ở não gọi là tai biến mạch não.

Nếu xuất huyết não làm chết đa số bệnh nhân cao huyết áp trong vòng 3 ngày, các BS còn bất lực, nhưng nhũn não thì hoàn toàn khác hẳn. Bệnh nhân còn tỉnh liệt nửa người, phải tích cực chữa trị trong 15 ngày đầu để máu nuôi lại não. Điều trị không đúng qua 15 ngày này, bệnh nhân có thể sau này tàn phế phải ngồi xe lăn vĩnh viễn. Nhiều bạn đọc có thân nhân tàn phế 1-2 năm rồi hỏi BS làm sao chữa hết? Phải nói lúc đó vô phương vì thương tổn trên não đã thành sẹo, không thuốc nào tác dụng nữa.

Đối với các bệnh tim mạch nhiều người cứ tưởng có Viện Tim là giải quyết được hết, thật sự không phải vậy. BV Tim chỉ sửa chữa thay được các van hư hại nhưng bạn phải trị sớm trước khi quả tim bạn suy toàn bộ. Tim là cơ quan tối quan trọng làm việc suốt cuộc đời chúng ta và một khi đã suy trở (cơ tim nhão ra) thì chỉ có ghép tim khác mới cải thiện được thôi. Nước ta chưa làm được việc này vì không có người cho cũng như trang thiết bị, thuốc men rất ư tốn kém.

Các bước ở phụ nữ thì không có thuốc gì làm tiêu được phải mổ thôi từ u xơ tử cung đến u nang buồng trứng. Bướu gan, dạ dày thường là ung thư nên khi mổ cắt bỏ một phần bệnh nhân vẫn không khỏi. Ung thư nguy hiểm vì thường phát hiện trễ, cắt bỏ rồi bệnh nhân vẫn chết vì di căn đi nơi khác ở gan, phổi, xương. Di căn là vì ung thư là một khối tế bào phát triển hỗn độn vô trật tự, lúc nào đó không còn chỗ ở, phải chạy đi nơi khác.

Các bệnh về khớp có rất nhiều bệnh khác nhau. Viêm khớp, hay viêm đa khớp là những chữ chung chung chưa chẩn đoán ra bệnh gì cả. Cần thử máu, khám BS chuyên khoa để xác định bệnh nào mới chữa hết được. Chỉ có bệnh thấp khớp cấp (R.A.A) gặp ở những người dưới 20 tuổi mới làm hư van tm nếu để bệnh tái phát hoài. Do đó phải tiêm ngừa PNC chậm hàng tháng trong 5 năm để ngừa bệnh tái phát. Còn các bệnh khác như viêm đa khớp dạng thấp (P.C.E) không ảnh hưởng đến tim nhưng lại tàn phá khớp xương làm hư khớp.



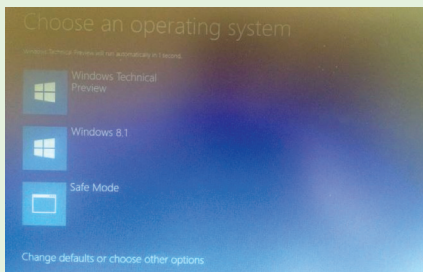
Các bệnh ngoài da rất khó chẩn đoán nếu không thấy tận mắt và dù có thấy chưa chắc chữa hết như bệnh vẩy nến chẳng hạn. Nhiều bệnh nhân không khám BS mà chỉ nêu triệu chứng rồi hỏi BS làm sao trị dứt? Bạn nên hiểu các chứng như ngứa đầu, huyết trắng, đau lưng, bất lực đều có thể do một trong rất nhiều nguyên nhân. Trị mà không tìm ra đúng nguyên nhân không bao giờ hết được. Uống thuốc chỉ uống tiền thôi. Khám bệnh xét nghiệm đủ thứ mà nhiều BS còn chưa xác định ra bệnh gì sao chẳng trách BS nên báo; khuyên bạn khám BS giỏi thôi. Làm sao giải quyết dứt điểm bệnh của bạn qua lá thư với vài dòng còn con trên báo, thiếu đủ thứ?

BS Hoàng



Thêm tùy chọn Safe Mode vào menu khởi động của Windows 8.1

Chế độ an toàn (Safe Mode) là một trong những tính năng quan trọng của hệ điều hành Windows chúng thường được sử dụng để khắc phục các sự cố có liên quan đến việc khởi động hệ thống. Trong Windows 7 và các phiên bản trước đó, việc truy cập tùy chọn Safe Mode rất đơn giản, bạn chỉ cần nhấn phím F8 sau khi bật nguồn máy tính (trước khi logo khởi động của Windows xuất hiện). Tuy nhiên, thao tác truy cập Safe Mode trong Windows 8 và Windows 10 lại khá phức tạp.

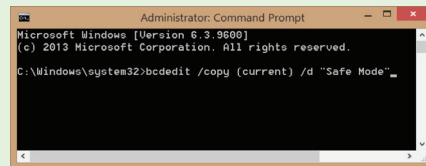


Đối với tất cả những người dùng thường xuyên cần truy cập vào chế độ Safe Mode trong Windows 8 và Windows 10, đây là một cách tốt nhất để khởi động Windows vào chế độ Safe Mode: đó chính là thêm tùy chọn Safe Mode vào menu khởi động, có nghĩa là bạn sẽ thấy menu khởi động có tùy chọn Safe Mode xuất hiện trong một vài giây, khi cấu hình một cách chính xác, trình đơn khởi động sẽ xuất hiện mỗi khi bạn khởi động lại hoặc thực hiện khởi động "ngủ". Để khởi động và Safe Mode, bạn chỉ cần chọn nó từ menu khởi động rồi nhấn phím Enter.

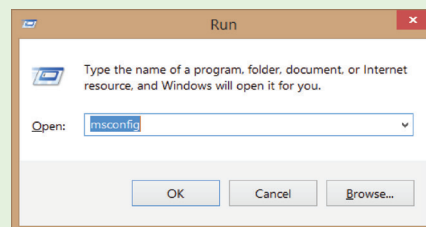
Bước 1: Khởi động tiện ích Command Prompt dưới chế độ

administrator bằng cách gõ CMD trong menu Start hoặc màn hình Start sau đó nhấn tổ hợp phím Ctrl + Shift + Enter.

Bước 2: Từ dấu nhắc lệnh, bạn nhập nội dung sau rồi nhấn phím Enter để xác nhận: `bcdedit /copy {current} /d "Safe Mode"` sau cùng, gõ Exit rồi nhấn Enter để đóng cửa sổ Command Prompt.

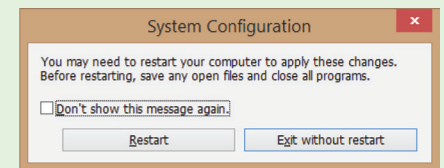
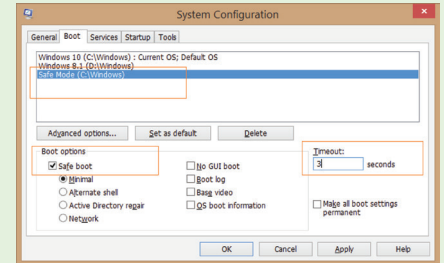


Bước 3: Tiếp theo, mở hộp thoại Run bằng cách nhấn tổ hợp phím Windows + R. Từ hộp thoại run, gõ Msconfig và nhấn phím Enter để mở cửa sổ System Configuration.



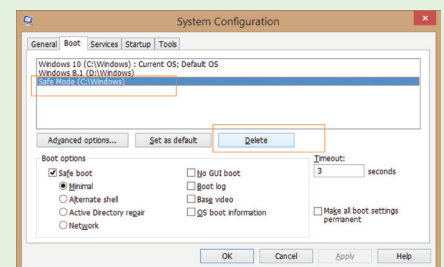
Bước 4: Từ cửa sổ System Configuration, bạn nhấp chuột vào thẻ Boot. Chọn chế độ Safe Mode từ danh sách, đánh dấu chọn vào ô Safe boot (bên dưới mục Boot options), và thiết lập Timeout là 3 giây. Lưu ý, bạn có thể nhập một giá trị từ 0 đến 30 vào ô Timeout. Thiết lập 3 giây có nghĩa là menu lựa chọn khởi động với tùy chọn khởi động vào chế độ Safe sẽ xuất hiện trong 3 giây trước khi tự động khởi động vào Windows ở chế độ bình thường. Sau cùng, nhấn Apply

để xác nhận. Nhấn OK để đóng cửa sổ System Configuration.



Khởi động lại máy tính. Tùy chọn Safe Mode sẽ xuất hiện trong menu lựa chọn khởi động. Menu khởi động này sẽ tự động biến mất sau 3 giây để khởi động vào Windows. Lưu ý, khi bạn chọn tùy chọn Safe Mode từ menu khởi động, máy tính của bạn sẽ khởi động lại một lần nữa để khởi động vào chế độ Safe Mode và bạn sẽ không thấy tùy chọn bổ sung chế độ Safe Mode.

Để loại bỏ tùy chọn Safe Mode trong menu khởi động, bạn cần vào lại cửa sổ System Configuration, chọn thẻ Boot rồi chọn Safe Mode sau đó nhấn chuột vào nút Delete để loại bỏ nó.



Xuân Vỹ