

## 8 DẤU HIỆU BẠN KHÔNG UỐNG ĐỦ NƯỚC

Tất cả chúng ta đều cần nước để tồn tại. Không có nước không ai có thể sống. Nước cũng giúp bạn giữ cho các hoạt động bên trong của cơ thể ở trạng thái tốt nhất. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng chỉ có nước tinh khiết mới có tác dụng giữ nước cho cơ thể.

Ở đây trong bài báo này chúng tôi sẽ chỉ cho bạn một số dấu hiệu mà cơ thể báo cho bạn biết rằng bạn đã không uống đủ nước.

### 1. Tần suất đi tiểu:

Một người khỏe mạnh đi tiểu khoảng 6 đến 7 lần mỗi ngày. Con số này khác nhau ở mỗi người, bởi vì không phải mọi người đều uống cùng một lượng nước như nhau.

Đối với những người đi tiểu ít hơn 2-3 lần một ngày hoặc không tiểu trong vài giờ, bạn cần phải bắt

▶ *xem tiếp trang 2*

## SOFT BRICK VÀ HARD BRICK TRÊN ANDROID



Bạn nghịch ROM mới, bỗng nhiên ROM đó không thể chạy lên được trong khi bạn đã wipe hết dữ liệu và hệ điều hành cũ rồi, xin chúc mừng, máy bạn đã bị biến thành “cục gạch” (brick). Các triệu chứng thường thấy sẽ là máy vừa hiện logo Google là khởi động lại, hoặc đến được boot animation nhưng quay

▶ *xem tiếp trang 4*

## TÌNH HÌNH TIÊU THỤ SẢN PHẨM CỦA CÁC DOANH NGHIỆP CHẾ BIẾN GỖ TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI (tiếp theo và hết)

Trong lúc kim ngạch xuất khẩu gỗ của tỉnh đạt được những thành công đáng ghi nhận thì tại thị trường nội địa ngành gỗ của tỉnh cũng đang bị lấn át bởi các sản phẩm nhập khẩu hoặc sản phẩm sản xuất theo mẫu mã nhập từ nước ngoài như: Trung Quốc,

▶ *xem tiếp trang 10*

## STARTUP DELAYER: TĂNG TỐC KHỞI ĐỘNG WINDOWS

Nhiều người dùng windows luôn phàn nàn rằng máy tính của họ tùy có cấu hình khá nhưng lại khởi động rất chậm. Ngoài lý do hệ điều hành đang chạy có khả năng bị lỗi thì nguyên nhân chủ yếu vẫn liên quan đến các chương trình khởi động cùng hệ thống (startup programs). Khi bạn cài đặt các ứng dụng mới trên máy tính, có rất nhiều ứng dụng trong số đó sẽ tự động kích

▶ *xem tiếp trang 3*

### Trong số này:

- Startup delayer: Tăng tốc khởi động windows *Trang 3*
- Thực phẩm biến đổi gen: nguy cơ của một “Thảm họa chất độc da cam” lần 2 *Trang 6*
- Bệnh thủy đậu và cách phòng tránh *Trang 12*
- Tải AVG Antivirus free 2017 cài đặt offline miễn phí *Trang 15*



## 8 DẤU HIỆU BẠN KHÔNG UỐNG ĐỦ NƯỚC

đầu uống nhiều nước hơn. Việc đi tiểu ít chứng tỏ bạn không uống đủ nước. Do không uống đủ nước, bạn có thể gây ra nhiều khó khăn cho thận của bạn. Điều này có nghĩa là thận sẽ không thể lọc ra tất cả các tạp chất khỏi cơ thể của bạn. Vì vậy nếu muốn cơ thể hoạt động bình thường, bạn cần uống đủ lượng nước mỗi ngày.

### 2. Da khô:

Để có độ sáng bóng và mịn màng, da của bạn cần nước. Và để giữ được sức khỏe, làn da của bạn phải luôn được giữ nước. Bằng cách này làn da của bạn sẽ không bị khô và sẽ mềm mại khi chạm vào.

Nếu bạn có làn da khô có nghĩa là bạn đang mất nước và da của bạn thiếu nước. Một dấu hiệu khác cho thấy cơ thể bạn thiếu nước là khi da của bạn khô thậm chí sau khi dùng kem dưỡng da hoặc dầu thơm để giữ cho da ẩm ướt. Do đó, nếu bạn muốn cơ thể giữ được nước, bạn cần uống vài ly nước mỗi giờ. Bằng cách này làn da của bạn sẽ khỏe mạnh, mềm mại và trơn tru đến không ngờ.

### 3. Nhức đầu:

Có lẽ bạn không biết điều này nhưng nhiều cơn nhức đầu lại xảy ra do mất nước. Nhức đầu do mất nước hơi khác với nhức đầu bình thường. Bạn có thể thấy nó khác với nhức đầu bình thường, bởi vì loại nhức đầu này sẽ tăng nặng với bất kỳ chuyển động nào.

Điều này có nghĩa là khi bạn cố cúi xuống để lấy vật gì đó, di chuyển nhanh hoặc lên xuống cầu thang, cơn đau sẽ tồi tệ nhất. Nếu bạn đang bị loại nhức đầu này, nó có nghĩa là cơ thể bạn thiếu nước. Thường thì loại nhức đầu này xảy ra khi bạn không uống đủ các chất lỏng hoặc bạn đổ mồ hôi nhiều. Vì vậy khi bạn cảm thấy đau đầu kiểu này bạn cần phải uống ngay một số chất lỏng. Tuy nhiên, bạn nên nhớ uống các chất lỏng từ tốn và thoải mái.

### 4. Khô miệng:

Việc giảm nước bọt tích tụ trong miệng khiến bạn bị khô miệng. Nếu thường xuyên bị khô miệng, cổ họng và miệng của bạn có thể bị tổn thương vĩnh viễn.

Khô miệng thường là do thiếu nước trong cơ thể. Tuy nhiên, uống nhiều thuốc, cũng có thể làm cho việc tiết nước bọt giảm sút. Đó là lý do tại sao nếu thường xuyên bị khô miệng, bạn nên luôn mang theo bên mình một chai nước.

### 5. Màu nước tiểu

Sự thay đổi màu sắc của nước tiểu có thể là

một dấu hiệu chính của mất nước. Màu nước tiểu của bạn sẽ trong trẻo nếu cơ thể đủ nước. Tuy nhiên nếu bạn bị mất nước, màu sắc của nước tiểu sẽ thay đổi đáng kể.

Bạn cần ngay lập tức bắt đầu uống một lượng lớn nước, nếu màu nước tiểu của bạn trở nên tối hơn.

Nếu thấy nước tiểu có màu nâu, điều đó có nghĩa là bạn bị mất nước.

Tuy nhiên không nên uống một lượng lớn nước trong một thời gian ngắn vì bạn sẽ cảm thấy khó ở. Bạn cần phải uống nước từ từ để cơ thể bổ sung dần dần lượng nước trong các cơ quan cần thiết.

### 6. Cảm thấy đói:

Bạn có bao giờ cảm thấy đói mặc dù bạn vừa ăn không? Có lẽ bạn cho rằng cơ thể chỉ đơn giản là ham muốn thêm đồ ăn nhẹ. Nhưng đó không phải là trường hợp như vậy. Khi tình huống này xảy ra, bạn nên biết rằng cơ thể bị mất nước.

Bạn đang cảm thấy đói vì thường cơ thể có thể nhầm lẫn cơn khát với cơn đói. Do đó lần sau bạn cảm thấy đói sau khi vừa ăn xong, hãy thử uống nước thay vì ăn đồ ăn nhẹ. Nước sẽ thỏa mãn cơn đói của bạn, bởi vì nó không phải là đói thực sự mà là dấu hiệu cho thấy cơ thể cần thêm nước.

### 7. Chóng mặt:

Đôi khi bạn cảm thấy lâng lâng trong đầu, bạn không cần hoảng sợ, bởi vì điều này có nghĩa là cơ thể mất nhiều chất lỏng và thiếu nước. Ngoài mất nước, bạn nên biết rằng chất lỏng tích tụ trong tai trong có thể gây ra chóng mặt.

Đó là lý do tại sao khi cảm thấy chóng mặt tất cả những gì bạn phải làm là uống một cốc nước. Bạn cũng nên biết rằng tình trạng này là rất phổ biến với các vận động viên luyện tập dưới ánh mặt trời trong một thời gian dài.

### 8. Các triệu chứng mất nước mãn tính:

Bạn cũng nên biết rằng có một số triệu chứng cho thấy mất nước mãn tính. Cũng rất quan trọng để bạn biết rằng, bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng này thường bị bỏ qua vì hình thức mất nước nhiều hơn và rõ ràng hơn.

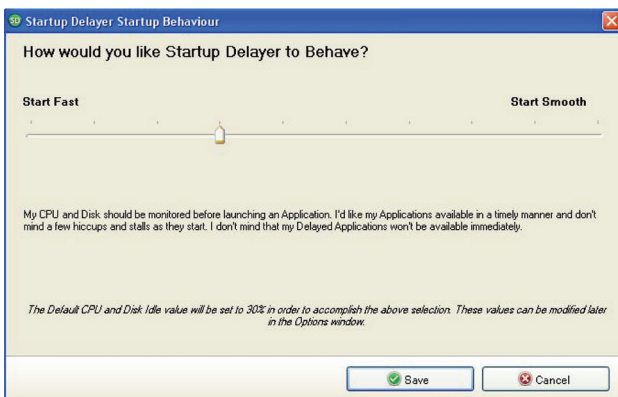
Các triệu chứng này là:

- Nhiễm trùng đường tiết niệu
- Lão hóa sớm
- Lẫn lộn/lo âu
- Cholesterol cao
- Táo bón hoặc chứng ợ nóng (ợ chua)

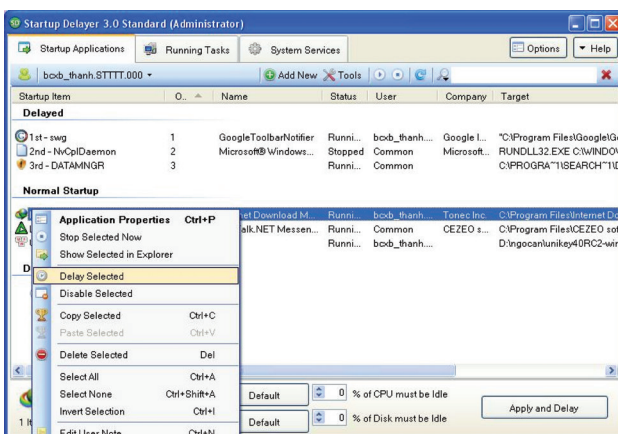
**Lưu Trường** (Theo Healthy and Natural Life)

## STARTUP DELAYER: TĂNG TỐC KHỞI ĐỘNG WINDOWS

hoạt khi hệ điều hành vừa khởi động xong, tính năng này thường được tùy chọn mặc định. Trong trường hợp này bạn có thể truy cập vào thiết lập "System Configuration Utility" để vô hiệu hóa các ứng dụng khởi động từ thẻ Startup. Nhưng sẽ có nhiều chương trình cần thiết phải khởi động theo mục đích của mình. Một cách thuận tiện và hiệu quả để tăng tốc độ cho quá trình khởi động Windows chính là sử dụng công cụ Startup Delayer.

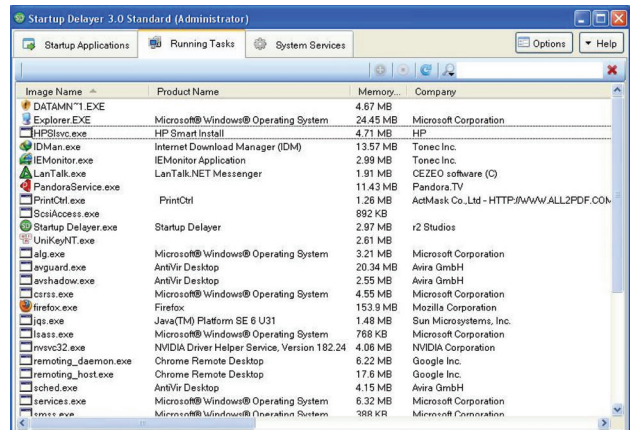


Startup Delayer là một ứng dụng desktop hoàn toàn miễn phí ở đó tương thích với các máy tính chạy hệ điều hành Windows. Chức năng chính của ứng dụng là trì hoãn các chương trình khởi chạy cùng Windows để rút ngắn thời gian khởi động máy. Trước hết, bạn hãy tải về tệp tin cài đặt của nó với dung lượng chỉ 6MB tại địa chỉ <http://www.r2.com.au/page/products/show/startdelay>.



Khi chạy ứng dụng ở lần đầu tiên, cửa sổ

"Startup Delayer Startup Behaviour" sẽ yêu cầu bạn chọn chế độ trì hoãn khởi động ở mức Start Fast (khởi động nhanh) đến Start Smooth (khởi động trơn tru) bằng cách kéo thanh trượt theo ý muốn. Sau khi thực hiện lệnh này và nhấn nút Save, bạn có thể thấy tất cả các ứng dụng khởi chạy cùng Windows trong thẻ Startup Applications và theo mặc định thì các ứng dụng hiển thị dưới tiêu đề Normal Startup với các thông tin chi tiết bao gồm Tên, trạng thái, tên công ty cung cấp và đường dẫn tới thư mục cài đặt ứng dụng.



Để trì hoãn một ứng dụng nào đó, bạn chỉ cần nhấn chuột phải vào nó và chọn Delay Selected. Sau đó chúng ta có thể thiết lập một khoảng thời gian Delay tự động (Automatic Delay) hoặc tự cài đặt (Manual Delay) phía dưới rồi nhấn nút Apply and Delay. Thời gian Delay cho mỗi ứng dụng sẽ được thiết lập riêng, và sau khi ứng dụng đó bị trì hoãn nó sẽ được chuyển từ chế độ Normal Startup vào nhóm Delayed. Để thêm một chương trình vào Startup thì nhấn chọn biểu tượng Add new trên thanh công cụ. Như vậy, một khi đã hoàn tất các thay đổi, hãy khởi động lại máy tính để thấy sự khác biệt đáng kể về tốc độ khởi chạy. Hơn nữa, bạn còn có khả năng trì hoãn ứng dụng thông qua biểu tượng của ứng dụng từ khay hệ thống và Startup Delayer cũng cho phép người dùng ngăn chặn các tiến trình đang chạy kể cả những tiến trình đang tồn tại trong Startup.

NGỌC AN





## SOFT BRICK VÀ HARD BRICK TRÊN ANDROID

một hồi vẫn không vào được Android mà tự tắt hoặc reboot. Ít nguy hiểm hơn có thể là vào được Android nhưng không sử dụng, không setup gì được do máy đơ hoàn toàn. Trong bài viết này xin chia sẻ với bạn những cách khắc phục trong những tình huống như thế này.

**Trước khi bắt đầu, bạn cần biết là có hai kiểu brick:**

- Soft brick, tạm dịch là brick mềm: Điện thoại bị đơ khi vào tới màn hình boot của Android, kẹt ở màn hình boot animation, máy tắt đi mở lại liên tục, hoặc khởi động lại mà chỉ vào recovery chứ không vào Android. Khi một trong những thứ này xảy ra, điện thoại bạn đã bị soft brick. Soft brick dễ trị, không sao cả.

- Hard brick: bạn nhấn nút nguồn và chẳng thấy gì cả. Các lỗi hard brick thường xảy ra khi bạn cố gắng flash một ROM hoặc kernel không tương thích, và thường không có cách tự trị nào ở nhà. Bạn sẽ phải mang nó ra trung tâm bảo hành để nhân viên xử lý giúp bạn. May mắn là hard brick rất hiếm xảy ra ngày nay nên cũng không cần lo lắng.

### Cần chuẩn bị gì?

Khi mà bạn đã nghịch ROM đến mức bị brick thì nhiều khả năng bạn cũng đã có đủ các công cụ cần thiết để giải quyết vấn đề đối với những tool mà chúng ta sẽ dùng rất quen thuộc thôi: Custom recovery này (TWRP đang là cái phổ biến nhất), ADB và Fastboot này, nếu có thêm một cái USB OTG nữa thì tốt nhưng cái này ít khi xài tới nên cũng không nghiêm trọng lắm.

### Các bước mà bạn cần làm như sau:

1. Tắt hẳn điện thoại đi và khởi động lại. Cách thực hiện trên hầu hết các điện thoại Android là nhấn giữ nút nguồn trong khoảng 10 giây. Bạn cần đảm bảo màn hình tắt hẳn và khi ấn phím volume máy không rung và không phát ra âm thanh gì cả.

2. Thử khởi động vào custom recovery theo cách mà bạn thường làm. Trên hầu hết điện thoại Android ngày nay, bạn cần nhấn giữ phím nguồn + phím GIẢM âm lượng cho tới khi thấy màn hình yêu cầu boot vào recovery.

3. Nếu bạn vào được customer recovery thì tốt,

còn nếu không vào được thì bạn hãy flash lại custom recovery bản mới nhất cho thiết bị của mình.

**Khi đã vào được custom recovery, bạn có một số lựa chọn để khôi phục máy**

### A. Xóa hết data và flash lại ROM:

Lỗi này thường thấy nhất khi chơi ROM. Bạn download ROM mới về, chép vào máy để flash nhưng lại quên xóa data của ROM cũ. Đây là điều tối kỵ vì data mỗi ROM mỗi khác, cách nó dùng bộ nhớ trong cũng khác nên nếu giữ lại data ROM cũ thì khả năng xung đột gần lên tới 90%. Ngay cả hai phiên bản lớn của ROM cũng sẽ khác nhau về cấu trúc dữ liệu luôn mà. Chính vì vậy, các bạn cooker làm ROM trên mạng lúc nào cũng khuyên chúng ta wipe máy trước khi flash.

Giờ thì bạn đã lỡ quên wipe hoặc vì lý do nào đó không wipe được, nhưng cũng đừng lo quá. Bạn luôn có thể wipe và flash lại ROM. Vậy thì bây giờ hãy làm thử theo cách này.

Cách làm: Trong TWRP > Wipe > chọn phân vùng cần wipe, nên chọn system, data, cache (đừng chọn internal storage vì sẽ làm mất hình ảnh, video, nhạc các thứ) > kéo thanh trượt để wipe.

Sau khi wipe xong thì tiến hành flash ROM lại như bình thường.



### B. ROM bị lỗi, download lại trên máy tính:

Trước khi flash đã wipe dữ liệu sạch sẽ, ROM cũng download đúng cho thiết bị, nhưng khi flash xong thì bị boot loop và không thể vào trong Android được. Flash lại cũng không hết. Những lúc như thế này, bạn hãy lên máy tính download lại bản ROM mà bạn tính flash, sau đó kết nối điện thoại với máy tính bằng cáp, vào TWRP kích hoạt chế độ USB Storage để chép file ROM mới vô điện thoại rồi flash như bình thường.



Ngoài vụ lỗi do đường truyền khi download còn có thể bị lỗi do ROM chưa được phát triển tốt. Khi đó cách đơn giản là chuyển sang dùng ROM khác.

Cách kết nối điện thoại với máy tính bằng custom recovery khi dính boot loop và không thể vào Android

1. Đảm bảo TWRP đã chạy, kết nối điện thoại với máy tính bằng cáp USB.
2. Vào TWRP, chọn Mount > nhấn nút Enable MTP.
3. Trên máy tính ổ đĩa đại diện cho điện thoại sẽ xuất hiện, copy file ROM mới vào.
4. Eject ổ đĩa trên máy tính, rút dây cáp USB, rồi flash lại ROM như bình thường.

### C. Mất hết phân vùng, không thể flash bất kì ROM nào, không thể chép file ROM mới:

Đây là lỗi soft brick nặng nhất. Khi đó TWRP vẫn chạy lên được nhưng bạn không thể flash bất kì một ROM nào cả. Bạn thử wipe data cũng không có cách nào khiến máy chạy lên được luôn, mà sau khi wipe thì phân vùng mất hết, không còn truy cập được như bình thường, tức là file ROM \*.zip cũng bị biến mất và chế độ MTP thì không chạy nên không thể dùng máy tính chép file được.

Công cụ mà bạn cần sử dụng trong tình huống này là một cái USB OTG. Cái USB OTG này sẽ dùng để chứa file ROM mà bạn download sẵn trên máy tính. Các bước thực hiện như sau:

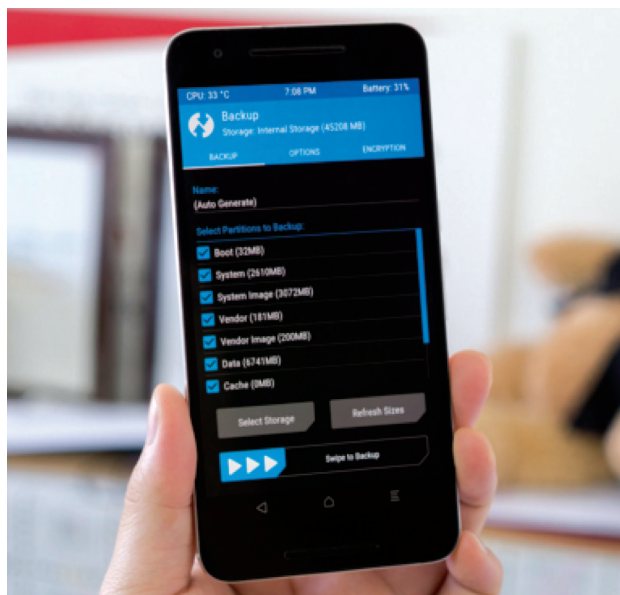
1. Vào TWRP > Wipe > Advanced > Format Data. Bạn sẽ cần nhập chữ “yes” để tiếp tục
2. Vẫn ở trong TWRP, gắn USB OTG vào điện thoại
3. Vào tính năng Install > chọn file ZIP > Select Storage > chọn ổ USB > chọn file.
4. Trong quá trình flash, TRWP và ROM sẽ bố cục lại các phân vùng theo cách bình thường.

5. Sau khi flash xong thì khởi động lại điện thoại.

### D. Restore lại từ bản backup Nandroid:

Hi vọng trước khi nghịch bạn đã backup ROM của máy rồi, khi đó chỉ việc restore lại là mọi thứ trở về bình thường. Đây cũng là lý do luôn khuyên bạn backup ROM lại trước khi flash một ROM mới.

Sao lưu trong TWRP là sao lưu ở cấp độ thấp nhất của hệ thống mà chúng ta có thể chạm đến, vậy nên nó rất mạnh. Bạn không chỉ sao lưu được những file phim, hình ảnh, nhạc mà còn backup được trọn vẹn toàn bộ dữ liệu cá nhân, các app đã cài và dữ liệu, thiết lập của chúng... Thậm chí, TWRP còn cho phép backup luôn cả những phân vùng hệ thống, để lỡ khi máy có bị vấn đề gì chỉ cần restore lại là máy sẽ trở thành y chang như khi bạn backup. Rất an toàn. Những file backup hoàn toàn có thể copy ra ngoài để lưu trữ trong máy tính.



Để backup, bạn vào TWRP, sau đó vào Backup > chọn các phân vùng muốn sao lưu > Quét ngón tay để bắt đầu backup. Nhớ để ý dung lượng trống của máy còn bao nhiêu để chọn phân vùng cho thích hợp nhé vì một file backup đôi khi có thể lên tới cả 4-5GB hay thậm chí là 10GB. Phân vùng quan trọng mà bạn cần để ý đó là System, System Image, Data.

Còn để khôi phục lại từ bản backup, bạn cũng vào TWRP, chọn Restore > chọn file sao lưu > nhấn Ok để bắt đầu tiến hành.

**Duy Luân.**



## THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GEN: NGUY CƠ CỦA MỘT 'THẢM HỌA CHẤT ĐỘC DA CAM' LẦN 2

Hiếm người biết rằng phần lớn lượng thực phẩm biến đổi gen trên thế giới đến từ Monsanto, Công ty đã tạo ra chất diệt cỏ chứa dioxin hay còn gọi là chất độc màu da cam. Các thực phẩm biến đổi gen của công ty này đã âm thầm tiến vào bàn ăn của các gia đình Việt Nam cả chục năm qua. Nó đang và sẽ tạo ra những thảm họa khủng khiếp, còn hơn chất độc da cam vô số lần đối với con người

Thực phẩm biến đổi gen được tạo ra thế nào và được cấp phép sử dụng ra sao?

Thực phẩm biến đổi gen (tiếng Anh: Genetically Modified Organism, gọi tắt là GMO) được dùng để chỉ các loại thực phẩm có thành phần từ cây trồng, động vật được biến đổi gen.

Để tạo ra GMO, người ta có thể cấy thêm hoặc bỏ bớt gen trong hệ thống gen của sinh vật. Thông thường, người ta thường chọn gen của một loài khác để thêm vào bộ gen của một loài. Điều này được thực hiện với mong muốn rằng những sinh vật có bộ gen mới sẽ mang ưu điểm của cả 2 loài. Đây là quá trình tạo ra các cá thể hoàn toàn dị biệt với sự phát triển tự nhiên.

GMO được chia thành 2 loại chính:

1. Những cây trồng chống chịu được thuốc diệt cỏ: người trồng có thể phun thuốc diệt cỏ mà không làm hại cây trồng
2. Những cây trồng tự sinh ra chất độc để diệt trừ côn trùng, sâu hại

Các công ty công nghệ sinh học như Monsanto (từ Mỹ) và Syngenta (từ Thụy Sĩ, đã bị Trung Quốc mua lại) tạo ra các giống GMO cho rằng những cây trồng biến đổi gen mang lại năng suất cao hơn vì chúng có thể chịu được thuốc diệt cỏ hoặc chống chịu với sâu bệnh và côn trùng. Cần lưu ý rằng Monsanto là một trong những công ty lớn nhất trong hàng loạt các công ty bị nạn nhân chất độc da cam Việt Nam kiện vì sản xuất ra loại chất diệt cỏ có chứa chất độc Dioxin dẫn đến thảm họa chất độc da cam ở Việt Nam hơn 40 năm qua.

Monsanto và các công ty công nghệ sinh học sử dụng phương pháp "Tương đồng Cơ bản" để đánh giá mức độ an toàn của GMO.

Năm 1992, Cơ quan quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cho rằng không có sự khác biệt giữa GMO và các thực phẩm thông

thường, vì vậy các cuộc nghiên cứu về mức độ an toàn của GMO là không cần thiết. Với sự cho phép của FDA, GMO được chính thức đưa vào sử dụng ở Mỹ mà không cần dán nhãn từ năm 1996. Sau đó chính phủ các nước cũng xác nhận rằng GMO là an toàn. Mỹ trở thành nước sản xuất 2/3 GMO trên giới, và xuất khẩu GMO đi các nước trên thế giới, trong đó 90% giống GMO đến từ Monsanto.

Mối nguy hại của GMO

Cần phải nhấn mạnh rằng, GMO tạo ra hai nhóm tác dụng lớn đến sức khỏe con người:

- + Các thực phẩm GMO trực tiếp gây hại trên cơ thể người khi xâm nhập qua đường thức ăn
- + Các thực phẩm GMO có tác dụng kháng lại thuốc diệt cỏ glyphosate (loại thuốc diệt cỏ phổ biến nhất hiện nay) khiến cho glyphosate sử dụng tràn lan. Điều này khiến cho glyphosate ngấm vào cơ thể người từ thực phẩm, trực tiếp gây tác hại.

"Các gen được sắp xếp nối tiếp với nhau để tạo thành các chuỗi DNA, mỗi đoạn DNA chính là một gen. Khi được cấy gen mới, dọc các chuỗi DNA, có thể có hàng trăm, hàng ngàn các gen (tương ứng với các đoạn DNA) bị đột biến, tức là có trăm hàng ngàn các gen thay đổi mức độ bộc lộ kiểu hình của chúng trong một cơ thể sinh vật bình thường. Điều này tạo ra các tác dụng phụ không thể lường trước được", theo Jeffrey M Smith, người sáng lập Institute for Responsible Technology, một tổ chức phi lợi nhuận chuyên nghiên cứu về tác động của thực phẩm GMO.

"Học viện Y dược và môi sinh Hoa Kỳ đã phản đối kịch liệt GMO vì các nghiên cứu chỉ ra GMO liên quan đến các vấn đề vô sinh và hệ miễn dịch, hiện tượng lão hóa sớm, rối loạn chuyển hóa cholesterol, insulin và những biến đổi diễn ra trong gan, thận, lá lách và hệ thống tiêu hóa", Robert A Bernhoft, nguyên chủ tịch Học viện Y dược và môi sinh Hoa Kỳ cho biết.

"Nhiều căn bệnh chúng ta đang đối mặt ngày nay có nguyên nhân gốc rễ là do viêm nhiễm. Rất nhiều trong số đó liên quan đến viêm nhiễm đường ruột, cơ quan nội tạng đầu tiên phải đối mặt với thức ăn được đưa vào cơ thể, trong đó có cả GMO," theo bà Martha Grout, giám đốc y tế của trung tâm





y tế tiên tiến Arizona, Hoa Kỳ.

Có một loại vi khuẩn có tên là “*Bacillus Thuringiensis*”, viết tắt là Bt, nếu tập hợp các con vi khuẩn với nhau và làm thuốc, chất độc do các con vi khuẩn sinh ra sẽ có thể giết được côn trùng, vậy là những kỹ sư sinh học của các công ty như Monsanto đã lấy các gen quy định khả năng tạo ra chất độc của loại vi khuẩn này cấy vào ngô và bông, khiến các cây thực vật này có khả năng giết côn trùng. Tiến sĩ Elaine ElIngham, nghiên cứu viên trưởng, Viện Rodale, Hoa Kỳ cho biết: “Tế bào bất kỳ trên cơ thể 2 thực vật này đều sinh ra một loại protein độc hại”.

“Bt có thể làm rách khoang bụng côn trùng và làm chúng chết ngay lập tức. Khi các bác sĩ được nghe nói về điều này, rằng ngô Bt đã được đưa vào thị trường tiêu thụ từ giữa thập kỷ 90, họ cho rằng điều này có thể giải thích hiện tượng các vấn đề tiêu hóa ở người tăng đột biến, dựa trên các số liệu thực tế họ thu thập được”, Jeffrey M Smith nói.

“EPA nói nó hoàn toàn vô hại cho người và động vật, nó chỉ có tác động lên côn trùng thôi. Tuy nhiên một nghiên cứu được công bố vào tháng 2, năm 2012 chỉ rằng chất độc đó có khả năng làm rách các tế bào trong cơ thể người, tạo ra các lỗ li ti và nó có khả năng tác động lên đường ruột của chúng ta, y như cách nó tác động lên côn trùng”.

Chất độc Bt nằm trong cơ thể sẽ gây ra rối loạn hệ thống tiêu hóa khiến cho thức ăn không thể được chuyển hóa theo đúng cách thông thường và sẽ gây nên hàng loạt bệnh tật. “Nếu Bt có khuynh hướng làm thủng đường ruột của chúng ta, để rồi thức ăn ngấm vào máu khi chúng chưa được tiêu hóa trọn vẹn, sự tàn phá này có thể gây nên hàng loạt các căn bệnh từ lão hóa sớm, Alzheimer’s, Parkinson’s, tự kỷ, đến ung thư, hen suyễn, không loại bệnh nào không liên quan đến vấn đề này. Bởi vì khi chúng ta tiếp nhận những chất độc như vậy vào cơ thể, câu chuyện cũng giống như việc chúng ta mua một chiếc ô tô mới, trên xe ghi rõ động cơ chạy bằng xăng, nhưng rồi bạn đổ dầu diesel vào. Bạn không thể mong đợi nó chạy tốt được,” Gary Gordon, bác sĩ y khoa, tác giả của cuốn sách *The Chelation Answer* cho biết.

“Từ trước đến nay chỉ có một nghiên cứu về thực phẩm GMO trên cơ thể người. Và nghiên cứu cho thấy một phần gen được cấy vào đậu nành để tạo ra đậu nành biến đổi gen có tên Roundup Ready, được chuyển vào chuỗi DNA của các vi khuẩn

đường ruột và lưu lại ở đó. Như vậy, kể cả khi người đó ngừng tiêu hóa các thực phẩm GMO, các protein bị biến đổi. Chưa ai thực hiện việc kiểm nghiệm xem các gen sản sinh ra chất độc Bt, khi đi vào cơ thể có tiếp tục sản sinh ra Bt hay không. Nếu nó tiếp tục hoạt động, nó sẽ biến toàn bộ các vi khuẩn có lợi trong đường ruột trở thành những nhà máy sản xuất thuốc trừ sâu. Điều này giải thích tại sao trong báo cáo của các nhà khoa học ở Khoa Phụ sản, trường Đại học Bệnh viện Trung tâm Sherbrooke ở Quebec, Canada, độc tố Bt này được tìm thấy ở 93% bà mẹ đang mang thai và 80% các dây rốn. Đây là những người thường ăn ngô biến đổi gen Bt của Monsanto. Bt được cho là nguyên nhân dẫn đến dị ứng, sảy thai bất thường hoặc thậm chí là ung thư đối với nhiều thai phụ và trẻ em.

Những động vật được thí nghiệm cho ăn đậu nành biến đổi gen chống được thuốc trừ sâu có tên Roundup Ready đều có vấn đề nghiêm trọng về chức năng sinh sản. Ở chuột nhắt, tinh hoàn có những biến đổi lớn, gồm cả hiện tượng tổn thương các tế bào tinh trùng mới. Ở chuột cống cái, có nhiều thay đổi được ghi nhận ở tử cung và buồng trứng. Chuỗi DNA của phôi thai chuột cũng hoạt động khác với tự nhiên. Hơn một nửa số con của chuột cống cái ăn đậu nành Roundup Ready chết trong vòng 3 tuần tuổi. Các con chuột con cũng bé hơn và đều vô sinh. Các con chuột nhắt ăn ngô biến đổi gen Roundup Ready và ngô Bt cũng ít con hơn và kích thước con của chúng cũng bé hơn.

Các báo cáo tại Mỹ chỉ ra rằng, kể từ khi ngô và đậu nành biến đổi gen được bắt đầu đưa vào nguồn thực phẩm của Mỹ năm 1996, vô số các căn bệnh đường tiêu hóa liên quan đến viêm nhiễm đường ruột đã xuất hiện. Tuy nhiên, tính viêm nhiễm này có thể gây nên các bệnh không liên quan đến đường tiêu hóa như bệnh tim, bệnh thận, tiểu đường, các bệnh về tuyến giáp và ung thư...

Những báo cáo trên đều cho thấy GMO thực sự không chỉ còn là nguy cơ tiềm ẩn, mà nó đã là nguyên nhân dẫn đến hàng loạt bệnh tật đối với con người. Nước Mỹ là nước chịu hậu quả đầu tiên của GMO, điều này khó thể chối cãi. Tuy nhiên, điều đáng ngại là GMO vẫn ngày càng trở nên phổ biến và len lỏi vào bàn ăn của mọi gia đình, trong đó có Việt Nam (Còn tiếp) ./.

**ĐQG** (tổng hợp từ nhiều nguồn)



## TỰ MÌNH CHẨN ĐOÁN RA MỘT SỐ BỆNH CẤP CỨU, THÔNG THƯỜNG (tiếp theo và hết)

IV) Bệnh nhân trẻ tuổi, ngắt đi, té xỉu: Cần nghĩ ngay đến 2 bệnh này cần cấp cứu ngay nếu là phái nữ, đừng bao giờ đổ thừa cho trúng gió và đem đi cạo gió.



1) Thai ngoài tử cung: Thường gặp ở phái nữ, độ tuổi từ 18 đến 40 tuổi gây té xỉu đột ngột, mặt mày tái mét, mi mắt trắng bệch vì mất máu. Nhiều phụ nữ đã chết oan uổng vì người thân không nhận ra sớm đưa vào BV mổ ngay, may lại chỗ vỡ vòi trứng và truyền máu. Cần xem xét nếu: Bệnh nhân còn tỉnh thấy mất máu, nặng, chu kì kinh kỳ có trễ tháng này không, bao nhiêu ngày rồi? Nếu có ở người phụ nữ trẻ phải nghĩ ngay bệnh nặng quan trọng này. Bs ngoại, phụ khoa cần mổ sớm cầm máu nơi vỡ, truyền máu cấp cứu mới hy vọng cứu sống được bệnh nhân.

2) Hôn mê do hạ đường huyết: Nếu bệnh nhân có tiền sử bệnh tiểu đường sau khi uống thuốc hay tiêm insulin bệnh nhân đột nhiên chóng mặt rồi muốn xỉu, lơ mơ hay nặng hơn là mê man. Nếu không biết tiền sử bệnh nhân chẩn đoán sẽ khó hơn. Lúc đó cần thử đường huyết ngay cho mọi bệnh nhân bị lơ mơ, không liệt bán thân để

tiêm đường ưu trương ngay vào máu mới cứu sống bệnh nhân. Để quá trễ, bệnh nhân sẽ chết vì não bị huỷ hoại khi thiếu đường trong máu hạ quá mức.

Chỉ có bệnh hạ đường huyết sớm nhận ra này tiêm đường ưu trương vào tĩnh mạch, bệnh nhân từ mê man sẽ tỉnh lại sau vài phút. Không có bệnh mê man nào khác mà có thể hồi phục nhanh như vậy.

V) Rối loạn tiền đình: Một chẩn đoán sai với bệnh nhân nào thường xuyên bị chóng mặt, hoa mắt vì đây chỉ là biến chứng của bệnh nào đó chứ rối loạn tiền đình không phải là bệnh.



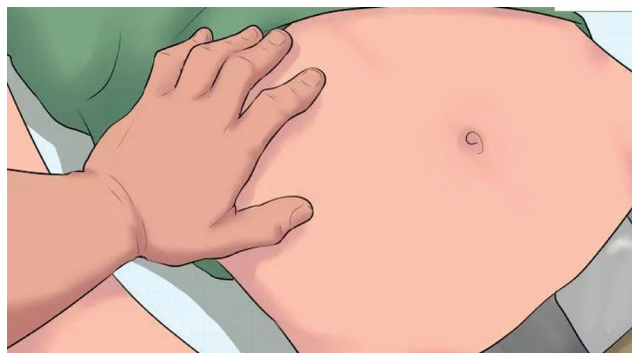
Bệnh thường gây ra biến chứng rối loạn tiền đình này chính là viêm xoang sàn hay viêm đa xoang. Bệnh nhân này do đàm nhiều từ trên xoang chảy xuống họng gây viêm họng mạn tính, chui vào tai bằng vòi Eustache đưa đến viêm tai giữa, tai trong gây rối loạn tiền đình khiến chóng mặt, hoa mắt.



Viêm xoang nếu bạn không chịu tiêm sơ đau, chỉ dùng thuốc uống, bệnh sẽ không bao giờ lành, cứ tái đi tái lại hàng chục năm vẫn không lành dù có mổ xoang chẳng nữa. Trái lại nếu chấp nhận cả tiêm và uống thật mạnh trong 6 tháng (phải theo dõi phim xoang X quang 2 tháng) đa số bệnh nhân sẽ khỏi hẳn, không tái phát lại nữa.

Người trẻ hay bị viêm xoang thường không biết chỉ cần các triệu chứng như sau: Khi có tăng hắt, khạc đờm, ho về đêm, nhức đầu dai dẳng, mỗi cổ cứ lắc cổ thường xuyên, thỉnh thoảng có chóng mặt bạn nghĩ ngay bệnh này.

Đừng nên chụp X quang vùng cổ khi thường có mỗi cổ rồi bị phán sai là thoái hoá cột sống cổ mà thật ra đó là bệnh viêm xoang sàn gây ra. Nên nhớ là bệnh thoái hoá cột sống cổ không bao giờ gặp ở người trẻ tuổi mà chính là bệnh viêm xoang mà bạn hay Bs không nhận ra bệnh này thôi.



VI) Gan to có thêm đau vùng dưới bờ sườn phải: Nếu bệnh nhân có thêm sốt cao vài ngày trước thì phải nghĩ ngay bệnh sốt xuất huyết (giờ gặp cả người lớn) không phải trẻ nhỏ như lúc xưa.

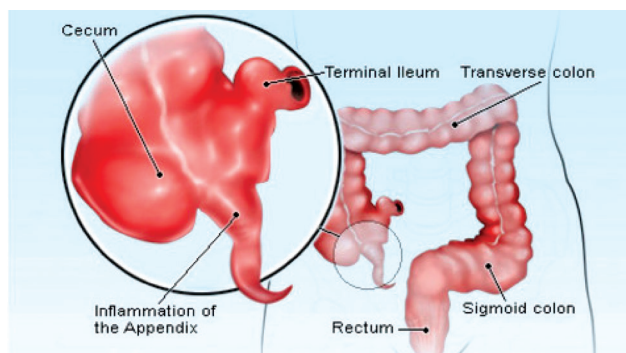
Đừng chờ có những điểm xuất huyết là quá muộn để chẩn đoán ra bệnh này.

Nếu có thêm triệu chứng sốc (tay chân lạnh) phải đem vào bệnh viện truyền dịch ngay mới cứu kịp.

Cần phân biệt với viêm túi mật, là đau vùng dưới bờ sườn phải nhưng khu trú ở giữa vùng này mà không phải ở tất cả bờ gan.

Bệnh viêm túi mật cấp không cần phải

mổ ngay, chỉ cần dùng kháng sinh, kháng viêm mạnh. Nếu bệnh nhân đáp ứng, hết đau, sốt thì không cần mổ ngay. Cần mổ sớm ngay khi nào bệnh nhân có vàng da, do tắc mật, chữa bằng thuốc không hết đau và sốt. Mổ viêm túi mật là cắt bỏ túi mật và lấy sỏi ra. Nên nhớ là túi mật chỉ chứa chất mật dự trữ chứ không phải tạo ra mật (chức năng tạo mật là ở gan). Vì vậy cần cắt bỏ túi mật dự hậu không sao cả.



VII) Viêm ruột thừa cấp: Một bệnh ngoại khoa một khi nghi ngờ mắc bệnh này khi bạn sờ đến vùng hố chậu phải bệnh nhân sẽ rất đau khi phải ngồi dậy ngay.

Bs hay bạn không được dùng bất cứ thuốc tiêm hay uống để làm giảm đau; sẽ làm mất hết triệu chứng quan trọng giúp Bs chẩn đoán ra để mổ sớm.

Giờ, có thể chẩn đoán sớm viêm ruột thừa qua siêu âm vùng bụng Mổ sớm bỏ ruột thừa viêm mới là biện pháp tối ưu. Nếu để trễ vài ngày ruột thừa vô ích này vỡ ra, gây viêm phúc mạc đưa đến tử vong vì phân tràn vào bụng gây ra thêm nhiễm trùng huyết. Cần lưu ý không có chuyện điều trị viêm ruột thừa bằng nội khoa mà không chịu mổ thì bạn sẽ cơ nguy cơ làm vỡ ruột thừa sau 1 đến 2 ngày. Viêm phúc mạc do vỡ ruột thừa (bệnh nhân đau khắp cả bụng, bụng sờ đến cứng như gỗ) và dù Bs có mổ sớm chẳng nữa, tỷ lệ tử vong vẫn còn khoảng 50%..

**Bs Dương minh Hoàng (ECFMG )**



## TÌNH HÌNH TIÊU THỤ SẢN PHẨM CỦA CÁC DOANH NGHIỆP CHẾ BIẾN GỖ TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI

Malaysia, Thái Lan. Trong quá trình điều tra khảo sát, chúng tôi tiến hành thu thập thông tin về tình hình sản xuất và tiêu thụ nội địa của các doanh nghiệp chế biến gỗ trên địa bàn tỉnh. Chúng tôi nhận thấy thị trường tiêu thụ nội địa của các doanh nghiệp chế biến gỗ trong tỉnh chỉ chiếm từ 9% - 11% trong tổng thu nhập của doanh nghiệp.

Trung tâm phân phối, bán lẻ tập trung sản phẩm gỗ của Vùng phải kể đến như khu vực Hồ Nai, Bàu Xéo, Gia Kiệm, tập trung nhiều cửa hàng, doanh nghiệp cung cấp đa dạng các sản phẩm gỗ chế biến có giá từ vài triệu đồng đến vài trăm triệu đồng/sản phẩm. Đây cũng là nơi tập kết các sản phẩm để vận chuyển đi tiêu thụ ở các vùng hoặc xuất khẩu.

Chủng loại, kiểu dáng và chất lượng sản phẩm cung cấp cho thị trường nội địa rất đa dạng: Hiện nay các cơ sở sản xuất đồ gỗ của tỉnh đang cung cấp cho thị trường hàng vạn mặt hàng với rất nhiều kiểu dáng và chất lượng rất khác nhau. Mỗi loại mặt hàng lại có rất nhiều kiểu dáng, kích thước và trang trí khác nhau. Tuy nhiên, phần lớn sản phẩm được sản xuất ra phục vụ nhu cầu tiêu dùng trong nước của các cơ sở sản xuất nhỏ đều là sản phẩm không có sự kiểm soát về chất lượng và theo đánh giá chung của người tiêu dùng là chất lượng sản phẩm thấp. Chỉ có một số rất ít người tiêu dùng cho rằng chất lượng sản phẩm gỗ họ đã mua là phù hợp với yêu cầu và chí phí mà họ đã bỏ ra. Nhiều người cho rằng sản phẩm của họ mua không được sản xuất từ loại gỗ mà họ đã được cơ sở sản xuất cho biết. Theo đánh giá của những người tiêu dùng việc thiếu hệ thống tiêu chuẩn và kiểm soát chất lượng đang là cản trở cho việc ra quyết định đầu tư mua sản phẩm gỗ.

Hình thức bán hàng hay cung cấp sản phẩm rất đa dạng: Hiện nay người mua hàng có thể trực tiếp đến các cửa hàng buôn bán sản phẩm đồ gỗ để lựa chọn hàng cần mua. Nếu người mua không muốn sử dụng các sản phẩm sản xuất trước thì họ có thể đặt hàng và các cơ sở sản xuất đồ gỗ sẽ cử người đến thiết kế và sau đó tiến hành sản xuất và lắp đặt phù hợp với yêu cầu của người tiêu dùng. Người mua hàng cũng có thể mua hàng trên mạng internet. Thông thường các khách hàng có thu nhập thấp và nhu cầu tiêu dùng sản phẩm có chất lượng thấp thường đến mua trực tiếp ở các cửa hàng hoặc cơ sở sản xuất. Trong khi đó các khách hàng có thu nhập cao và có nhu cầu sản phẩm với chất lượng cao thường tìm đến các cơ sở sản xuất để đặt hàng theo những thiết kế và chất lượng nhất định. Vẫn còn rất

ít khách hàng thực hiện việc mua hàng trên mạng internet.

Nhìn chung, đối với thị trường tiêu thụ gỗ nội địa hiện chưa được các doanh nghiệp chế biến gỗ của tỉnh tập trung phát triển, số lượng các doanh nghiệp khai thác thị trường nội địa chỉ chiếm tỉ lệ thấp, chủ yếu là các doanh nghiệp nhỏ và siêu nhỏ. Trong bối cảnh khó khăn của tình hình kinh tế thế giới hiện nay, một số doanh nghiệp đang hướng về với thị trường nội địa. Tuy nhiên, khó khăn lớn nhất của phần lớn doanh nghiệp khi hướng vào thị trường nội địa là chưa tạo được thương hiệu để người tiêu dùng biết đến, chưa tạo được sản phẩm có thiết kế phù hợp với thị trường, chưa có hệ thống phân phối và giá bán hợp lý. Thị trường trong nước chưa được quan tâm, khai thác, hiện được đánh giá là không nhiều tiềm năng cho công nghiệp chế biến gỗ nhưng thực tế cho thấy, mức sống của người dân Việt Nam đang được cải thiện và nhu cầu tiêu dùng sản phẩm gỗ chất lượng cao cũng dần gia tăng. Hiện nay đã xuất hiện các sản phẩm gỗ của Đài loan, Trung quốc và một số nước EU xâm nhập thị trường Việt Nam với chất lượng đáp ứng yêu cầu của người tiêu dùng. Nguyên nhân thị trường nội địa chưa được các doanh nghiệp chế biến gỗ của tỉnh chú ý phải kể đến như sau:

+ Các doanh nghiệp muốn xâm nhập thị trường nội địa nhưng chưa có một hệ thống phân phối hoàn chỉnh và rộng khắp. Hiện các doanh nghiệp kinh doanh hàng nội thất ở trong tỉnh vẫn còn theo kiểu tự sản tự tiêu. Chẳng hạn như theo tính toán của HAWA, một doanh nghiệp mở showroom để bán hàng nội địa ở TP.HCM, chỉ bán được cho khách hàng trong bán kính 5 km, chỉ những khách hàng ở gần, họ mới biết đến cửa hàng đó của doanh nghiệp, doanh nghiệp cần một hệ thống phân phối chung cho cả ngành, giống như một Wall Mart cho ngành gỗ Việt Nam. Điều này cần các doanh nghiệp trong ngành gỗ có thể góp vốn thành lập công ty phân phối đồ nội thất cho thị trường nội địa. Nhưng nhiều doanh nghiệp vẫn chưa thực sự quan tâm và tiếp tục "mạnh ai, nấy làm". Điều này đã làm mất đi khả năng tận dụng thị trường nội địa để khai với hơn 90 triệu dân.

Các doanh nghiệp trong tỉnh thường chú trọng đến thị trường xuất khẩu, trong khi đó Trung Quốc lại chú trọng đến thị trường Việt Nam. Hiện ở những công trình xây dựng lớn, những quán cà phê đều sử dụng đồ gỗ Trung Quốc. Mặc dù giá cả của hàng Trung Quốc không rẻ hơn những doanh nghiệp sản xuất trong nước. Theo Hawa, hiện mỗi năm, Việt Nam

nhập khoảng 50% lượng đồ nội thất từ Trung Quốc trong tổng số hàng nội thất nhập khẩu của cả nước.

Mẫu mã của doanh nghiệp trong nước không phong phú bằng hàng Trung Quốc là lý do làm giảm sức mạnh cạnh tranh của doanh nghiệp ở thị trường nội địa. Tâm lý của người tiêu dùng Việt Nam vẫn ưa chuộng những mẫu mã mới lạ, nên giá cả không còn là vấn đề của người tiêu dùng.

Nhiều doanh nghiệp với thói quen làm hàng xuất khẩu nên chỉ chú trọng đến đồ gỗ ngoại thất. Do đặc thù của thời tiết khí hậu Việt Nam, người tiêu dùng không dùng những sản phẩm bàn ghế ngoài trời. Người Trung Quốc đã nhìn thấy cơ hội này và họ có những mẫu mã riêng cho thị trường Việt Nam, chủ yếu cung cấp những sản phẩm bàn ghế, tủ, kệ bếp... dùng trong nhà.

Người tiêu dùng nội địa không tin tưởng vào chất lượng sản phẩm do trong nước sản xuất vì nhiều sản phẩm gỗ của các cơ sở sản xuất nhỏ không có sự kiểm soát về chất lượng gây sự mất niềm tin của người tiêu dùng nội địa, một yếu tố bất ổn nữa là doanh nghiệp làng nghề cạnh tranh một cách tự phát hoặc cạnh tranh không lành mạnh, ít có sự liên kết giữa các doanh nghiệp, hộ sản xuất các làng nghề gỗ trong việc tiêu thụ sản phẩm.

#### 4. Kết luận và đề xuất kiến nghị:

Thông qua việc phân tích thị trường tiêu thụ sản phẩm của các doanh nghiệp chế biến gỗ trong Tỉnh nêu trên. Để mở rộng thị trường tiêu thụ sản phẩm, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị như sau:

Đối với thị trường tiêu thụ trong nước:

Các doanh nghiệp trong tỉnh chủ động nghiên cứu nhu cầu tiêu dùng sản phẩm gỗ nội địa, nghiên cứu thị hiếu, thói quen tiêu dùng, tập quán người dân để sản xuất các sản phẩm đa dạng đáp ứng nhu cầu của thị trường nội địa.

Cần đẩy mạnh các hoạt động tiêu thụ như ở các đại lý tại thị trường lớn, bán hàng thông qua đại lý, bán hàng giao tận nhà hoặc lập kênh phân phối đến trực tiếp tay người tiêu dùng.

Nhà nước cần nghiên cứu, ban hành thêm các chính sách mới để hỗ trợ doanh nghiệp tiêu thụ nội địa vì thực tế các doanh nghiệp ngành gỗ vẫn phải gánh nhiều khoản thuế như thuế tài nguyên (10% - 30%), vì thế giá thành sản phẩm đội lên cao, không cạnh tranh được với các sản phẩm cùng loại nhập khẩu từ Trung Quốc.

Luôn đặt chất lượng sản phẩm lên hàng đầu, chất lượng nguyên liệu đúng theo cam kết.

Đối với thị trường tiêu thụ nước ngoài

Doanh nghiệp cần tìm hiểu những nét đặc trưng

riêng của từng thị trường như nhu cầu, thị hiếu, tập quán văn hóa, thói quen tiêu dùng, môi trường pháp lý...từ đó có các chiến lược phát triển phù hợp.

Các doanh nghiệp luôn cam kết và giữ uy tín về chất lượng sản phẩm, về thời gian giao hàng, về giá cả với các đối tác.

Cần đẩy mạnh các hoạt động quảng cáo, tiếp thị sản phẩm, tích cực tham gia hội chợ triển lãm sản phẩm trong và ngoài nước nhằm quảng bá sản phẩm.

Cần tìm hiểu thông tin, trao đổi mua bán trực tiếp sản phẩm với các đối tác Mỹ, EU, Nhật Bản v.v hạn chế việc bán hàng thông qua trung gian làm giảm giá trị sản phẩm

Cần chú trọng quan tâm một số thị trường chính: Mỹ, Nhật Bản, EU. Đây là những thị trường truyền thống và tiêu thụ số lượng lớn sản phẩm đồ gỗ của Việt Nam. Để gia tăng tiêu thụ ở các thị trường này, các doanh nghiệp cần có những biện pháp sau:

Các doanh nghiệp cần đẩy mạnh hoạt động quảng cáo, tiếp thị, khuyến mãi để tìm kiếm khách hàng. Đối với người Mỹ mọi thứ phải theo nguyên tắc và luật lệ và luôn đòi hỏi cao ở đối tác.

Các doanh nghiệp phải thực hiện đúng theo cam kết hợp đồng về chất lượng sản phẩm, chất lượng nguyên liệu, thời gian giao hàng, giá cả, phương thức thanh toán, kể cả những yêu cầu rất cao về bảo vệ môi trường của các thị trường này như sản phẩm buộc phải có nhãn sinh thái, dư lượng hóa chất ở mức độ cho phép v.v

Đối với các doanh nghiệp vừa và nhỏ có thể lựa chọn phương thức phân phối tiêu thụ sản phẩm vào các thị trường này như liên kết với cộng đồng người Việt Nam ở Mỹ, EU, Nhật Bản để đầu tư. Hai bên cùng góp vốn và có thể sử dụng nguyên liệu, lao động, nhà xưởng của Việt Nam và kênh phân phối ở nước ngoài. Phía Việt Nam sẽ chịu trách nhiệm sản xuất sản phẩm theo thiết kế, theo tiêu chuẩn còn phía nước ngoài thực hiện việc tiêu thụ sản phẩm. Bằng cách này hàng hóa của các doanh nghiệp được tiêu thụ trực tiếp tại nước ngoài

Tài liệu tham khảo

1. Lê Huy Đức “Nâng cao chất lượng tăng trưởng của ngành công nghiệp Việt Nam trong quá trình công nghiệp hóa – hiện đại hóa” Tạp chí Công nghiệp số tháng 4/2004.

2. UBND tỉnh Đồng Nai “Quyết định số 2662/QĐ/UBND ngày 17 tháng 9 năm 2009 của về quyết định phê duyệt quy hoạch phát triển ngành chế biến gỗ tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2008 – 2015 và tầm nhìn đến năm 2020”

3. Đỗ Xuân Phúc “nghiên cứu chính sách lâm nghiệp” – Viện nghiên cứu chính sách lâm nghiệp- 4/2014

**Trần Văn Hùng** – Trưởng CĐ Công Thương Tp.HCM





## Bệnh thủy đậu và cách phòng tránh

### I. NGUYÊN NHÂN:

Thủy đậu do một bệnh do loại vi rút mang tên Varicella Zoster Virus gây ra, thường bùng phát dịch vào các mùa trong năm. Hiện nay, bệnh thủy đậu đang có xu hướng gia tăng trong mùa xuân.

Là bệnh rất dễ lây truyền qua đường hô hấp và qua tiếp xúc dịch tiết. Khi một người mang vi khuẩn thủy đậu nói, hắt hơi, chảy nước mũi hoặc ho... thì các vi khuẩn đó theo nước bọt, nước mũi bắn ra ngoài lẫn trong bụi. Người khác hít phải bụi đó sẽ lây bệnh.

Bệnh có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm, đặc biệt ở trẻ nhỏ.

Cách điều trị bệnh thủy đậu chủ yếu là điều trị triệu chứng và điều trị đặc hiệu bằng kháng virus.

### II. BIỂU HIỆN BỆNH:

#### - Giai đoạn khởi phát:

Khoảng 10 - 14 ngày sau khi xâm nhập vào cơ thể, người bệnh bắt đầu biểu hiện triệu chứng nhiễm thủy đậu.

Những ngày đầu tiên người bệnh có dấu hiệu sốt. Thường là sốt nhẹ và kéo dài trong một đến vài ngày bởi vậy người bệnh khá chủ quan. Trẻ nhỏ thường sốt nhẹ, biếng ăn còn người lớn bị sốt cao, đau đầu, đau cơ... .

#### - Giai đoạn toàn phát:

Sau 1-2 ngày mới xuất hiện các mụn bóng nước giữa các nốt đỏ (nốt đậu), những mụn bóng nước này thường mọc ở thân mình, sau đó lan lên mặt và tay chân. Mụn nước có đường kính vài milimet, nhưng chỉ sau khoảng 1 ngày hay khi nhiễm thêm vi trùng mụn nước sẽ có màu đục chứa mủ, nếu bị nặng, mụn nước sẽ to hơn. Khi mụn nước lên nhiều, người bệnh sẽ cảm thấy ngứa ngáy, khó chịu, kèm theo là sốt nhẹ, biếng ăn, nôn ói. Nốt đậu nổi nhiều là dấu hiệu cảnh báo bệnh có thể diễn tiến nặng.

Sau 2-3 ngày nữa, các mụn sẽ đóng vảy. Các vảy đó sẽ rụng dần và nếu không có biến chứng

gì thì sẽ không để lại sẹo.

#### - Giai đoạn hồi phục:

Khi nốt đậu mọc thì thường người bệnh giảm sốt và tổn thương bóng nước khô dần rồi tự bong vảy vài ngày sau đó nhưng để lại sẹo mờ trên da sau vài tuần mới hết hẳn. Thông thường bệnh diễn biến kéo dài khoảng 2 tuần.



Bệnh thủy đậu có thể gây ra những biến chứng nguy hiểm  
Ảnh minh họa

### III. BIẾN CHỨNG:

Thủy đậu ở trẻ em ẩn chứa những nguy cơ gây biến chứng. Các biến chứng này có thể từ nhẹ là nhiễm trùng da đến những biến chứng nguy hiểm như nhiễm trùng huyết, viêm phổi, viêm não. Trong đó đáng lo ngại là viêm não để lại di chứng thần kinh điếc, động kinh, chậm phát triển, các biến chứng nguy hiểm của cần lưu ý:

#### 1. Nhiễm trùng tại các nốt đậu:

Khi nốt đậu bị vỡ hoặc trầy xước, có thể gây viêm tấy, nhiễm khuẩn da gây viêm mủ da, chốc lở, thậm chí gây viêm cầu thận cấp... Nếu không chữa trị kịp thời, tổn thương sẽ ăn sâu, lan rộng, để lại nốt sẹo rỗ gây mất thẩm mỹ, nặng hơn còn dẫn đến viêm mô tế bào, nhiễm trùng máu.

#### 2. Viêm phổi:

Biến chứng thường gặp ở người lớn hơn là trẻ em và thường xuất hiện vào ngày thứ 3-5 của bệnh.

Biểu hiện sốt cao, thở nhanh, khó thở, tím tái, đau ngực, ho ra máu, đây là biến chứng rất nguy hiểm, bệnh nhân có thể tử vong.

### 3. Viêm não:

Bệnh thủy đậu có thể gây biến chứng viêm màng não vô khuẩn đến viêm não, thường gặp ở người lớn, tỉ lệ tử vong chiếm 5-20%. Ngay cả khi được cứu sống vẫn có thể để lại di chứng nặng nề hoặc phải sống đời thực vật.

### 4. Biến chứng với phụ nữ mang thai:

Với các bà mẹ mang thai, nhiễm thủy đậu có khả năng dẫn đến biến chứng viêm phổi. Thai phụ bị thủy đậu là đối tượng có nguy cơ tử vong cao nhất, lên đến 40%. Đặc biệt, nếu nhiễm thủy đậu vào 3 tháng đầu của thai kỳ, người mẹ dễ bị sẩy thai:

- Mẹ mắc bệnh thủy đậu khi mang thai dưới 20 tuần sinh con ra sẽ có một tỉ lệ nhỏ (khoảng 2%) bị hội chứng thủy đậu bẩm sinh với các biểu hiện: sẹo da, nhẹ cân, các bệnh về mắt (đục thủy tinh thể, tổn thương võng mạc...), tay chân ngắn, đầu bé, chậm phát triển tâm thần...

- Nếu mẹ mắc thủy đậu trước sinh trên 1 tuần diễn biến lành tính, khi sinh trẻ có kháng thể.

- Nếu mẹ mắc thủy đậu từ 5 ngày trước sinh đến 2 ngày sau khi sinh, trẻ sinh ra dễ mắc bệnh thủy đậu chu sinh và có tỉ lệ tử vong cao (khoảng 30%).



### IV. ĐIỀU TRỊ:

Hiện chưa có thuốc đặc trị bệnh mà cách điều trị bệnh thủy đậu tùy thuộc vào sự phát hiện bệnh sớm trong 24 giờ đầu. Cần cho người bệnh đi khám bệnh ngay. Căn cứ vào tình trạng bệnh, bác sĩ sẽ cho điều trị nội trú hoặc điều trị tại nhà.

Điều quan trọng nhất trong điều trị, chăm

sóc bệnh nhân thủy đậu là làm sạch da và vệ sinh thân thể; cho người bệnh nằm nghỉ trong phòng thoáng mát, sạch sẽ; ăn uống các chất dễ tiêu; chú ý cắt ngắn móng tay và giữ sạch tay, trẻ nhỏ phải cho mang bao tay, xoa bột tan (tale) vô khuẩn hoặc phấn rôm để trẻ đỡ ngứa; tắm rửa bằng các dung dịch sát khuẩn; tránh cạo xát làm các bóng nước bị vỡ.

#### 1. Điều trị triệu chứng:

- Tại chỗ nốt đậu dập vỡ nên chấm dung dịch xanh metylen.

- Chống ngứa để bệnh nhân đỡ cào gãi bằng các thuốc kháng histamin như: chlorpheniramin, loratadine...

- Khi bệnh nhân đau và sốt cao, có thể cho dùng acetaminophen. Không bao giờ được dùng aspirin hoặc những thuốc cấm có chứa aspirin cho trẻ em do nguy cơ xảy ra hội chứng Reye (một bệnh chuyển hoá nặng gồm tổn thương não và gan dẫn đến tử vong).

- Mỗi ngày 2-3 lần nhỏ mắt, mũi thuốc sát khuẩn như chloramphenicol 0,4% hoặc acgyrol 1%.

- Khi nốt phỏng vỡ, chỉ nên bôi thuốc xanh metilen; không được bôi mỡ tetraxiclin, mỡ penixilin hay thuốc đỏ.

#### 2. Điều trị bệnh bằng thuốc kháng virus:

- Trong vòng 24 giờ đầu khi xuất hiện nốt đậu dùng kháng sinh chống virut loại acyclovir để giúp rút ngắn thời gian và mức độ nghiêm trọng của bệnh. Liều lượng phụ thuộc lứa tuổi hoặc cân nặng (đối với trẻ nhỏ).

- Trường hợp nặng hơn hoặc có biến chứng như viêm màng não, trẻ suy giảm miễn dịch, có thể dùng acyclovir đường tĩnh mạch.

- Tuân thủ chỉ định dùng thuốc của bác sĩ. Không tự ý dùng thuốc hoặc nghe lời mách bảo mà dùng thuốc sai lầm, dẫn đến thủy đậu bội nhiễm nặng.

Giai đoạn vừa mới lành bệnh, cần phải tuyệt đối chống nắng và tránh cào gãi gây trầy xước. Bổ sung đầy đủ các vitamin và yếu tố vi lượng cho da thông qua chế độ ăn hoặc thuốc uống; giữ vệ sinh cơ thể sạch sẽ và nghỉ ngơi.

(Còn nữa)

**Bs Đinh Ngọc Nhân**



# KHẮC PHỤC LỖI VÀ NGĂN NGỪA FILE, FOLDER TRONG USB BIẾN THÀNH SHORTCUT 1KB

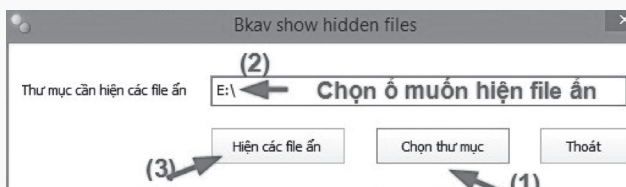
USB là dụng cụ rất thông dụng cho người sử dụng máy tính hiện nay dùng để lưu hoặc chép dữ liệu giữa các máy tính với nhau. Chắc hẳn bạn đã từng gặp trường hợp bị lỗi tất cả các file, thư mục biến thành biểu tượng Shortcut với dung lượng 1kb, nếu chẳng may bạn vô tình nhấn đúp chuột vào thư mục có biểu tượng Shortcut đó thì ngay lập tức máy tính sẽ bị treo và tệ hơn là virus từ USB bắt đầu phát tán và lây nhiễm sang máy tính của bạn. Nguyên nhân chủ yếu là do bạn đã cắm USB vào một máy tính đang bị nhiễm virus hay có một loại virus tự động tạo ra nhiều file Shortcut khi bạn khởi chạy một ứng dụng nào đó. Loại virus này không có gì nguy hiểm, nhưng đối với những bạn không có kinh nghiệm về máy tính thì sẽ rất phiền phức, thường thì họ sẽ chọn giải pháp là Format lại USB để diệt loại virus này và tất nhiên là toàn bộ dữ liệu sẽ bị mất hết.

Trong trường hợp này, để khắc phục mà không phải Format lại USB, bạn thực hiện như sau:

## 1. Sửa lỗi các file, folder (bạn có thể thực hiện theo hai cách):

- Cách 1: Sử dụng một file \*.bat có khả năng diệt virus autorun và virus tự tạo shortcut. Bạn có thể tải về tại địa chỉ: <https://drive.google.com/file/d/0B7GtstYY-qGJb3JiQmF1TFIVQ28/view>. Sau khi tải về thì bạn chỉ cần kết nối USB vào máy tính và chạy file \*.bat đó là xong.

- Cách 2: Sử dụng công cụ FixAttrb của BKAV. Bạn có thể tải về tại địa chỉ: <http://taimienphi.vn/download-fixattrb-bkav-8370/taive>. Sau khi tải về bạn hãy mở phần mềm ra và chọn đường dẫn đến USB, sau đó nhấn vào ô Hiện file ẩn, lúc này toàn bộ file, thư mục chứa dữ liệu của bạn sẽ hiện ra ngay lập tức.



\*Lưu ý: Bạn hãy xóa toàn bộ các file, folder có biểu tượng Shortcut nhé.

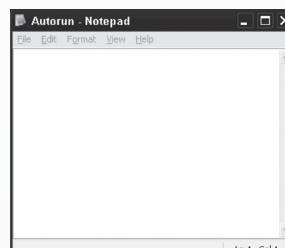
## 2. Chặn virus Autorun lây từ máy tính vào USB:

Để thực hiện công việc này chúng ta cũng có hai cách, đây là bước tương đối quan trọng vì nếu làm tốt thì file, folder sẽ không bị lỗi.

- Cách 1: Sử dụng phần mềm nhỏ gọn Panda USB and AutoRun Vaccine để nó tự tạo ra một file Autorun.inf cho USB. Đặc điểm của file này là không thể xóa bằng cách thông thường. Bạn tải về tại địa chỉ <https://drive.google.com/file/d/0B7GtstYY-qGJbTJoWUlvcmVIX3M/view>.

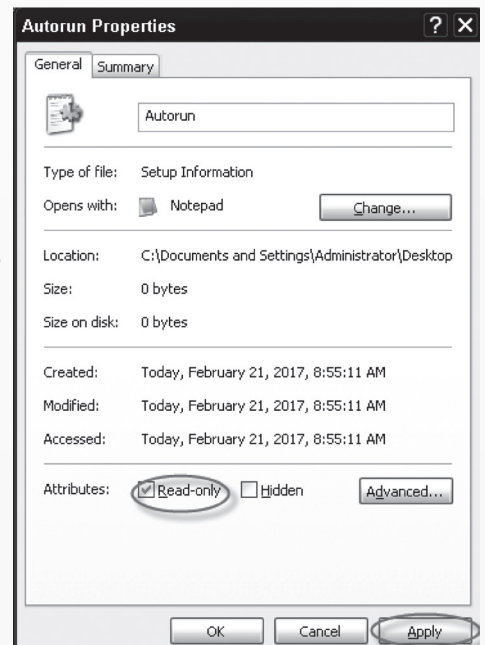
- Cách 2: Thực hiện thủ công:

Trước hết, kết nối USB với máy tính sau đó tiến hành Format USB của bạn với định dạng NTFS. Tiếp theo là tạo một file Autorun.inf rồi copy vào USB bằng cách mở notepad lên rồi lưu lại với tên Autorun.inf là xong (file này trống, tức là không có nội dung gì bên trong). Lưu ý: trước tiên bạn bật tính năng hiển thị đuôi file lên trước.



Sau khi tạo xong file Autorun.inf bạn nhấn chuột phải vào file này rồi chọn Properties, sau đó bấm chọn vào ô Read-only rồi nhấn Apply -> Ok để đồng ý.

Lúc này, bạn thực hiện việc cấm mọi quyền can thiệp vào file Autorun.inf mà bạn vừa tạo để tránh virus chỉnh sửa file này bằng cách nhấn vào nút Start, nhập vào ô tìm kiếm với lệnh sau:

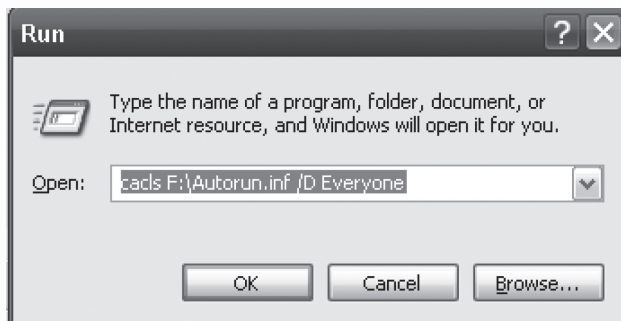






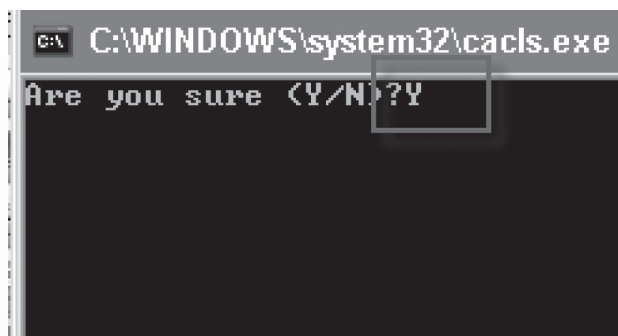
cacls[tên ổ USB]:\Autorun.inf/D rồi nhấn Enter để thực hiện.

\* Ví dụ: Nếu ổ USB của bạn là ổ F thì dòng lệnh hoàn chỉnh sẽ là: cacls F:\Autorun.inf/D.



Lúc này sẽ có một bảng thông báo xuất hiện với nội dung Are you sure (Y/N), bạn hãy nhập Y

để đồng ý và nhấn Enter để thực hiện.



Vậy là hoàn tất rồi đấy, từ giờ virus Autorun sẽ không làm hại được USB của bạn nữa. Chúc bạn thành công !

T.T

## TẢI AVG ANTIVIRUS FREE 2017 CÀI ĐẶT OFFLINE MIỄN PHÍ

AVG là một trong những phần mềm diệt virus miễn phí tốt nhất cho hệ điều hành Windows. Nó cũng là một trong những phần mềm diệt virus miễn phí hàng đầu hiện nay dành cho Windows. Tuy nhiên, nếu bạn tải tập tin cài đặt AVG Antivirus Free 2017 từ website của công ty thì bạn chỉ có thể tải về bản cài đặt trực tuyến thông qua kết nối internet. Điều này sẽ khá bất tiện nếu máy tính của bạn không có kết nối internet.

Khi tiến hành tìm kiếm bộ cài đặt offline (ngoại tuyến) cho AVG Antivirus Free 2017, chúng tôi nhận được rất nhiều liên kết từ internet. Tuy nhiên, liệu các liên kết này có an toàn không khi mà AVG không liệt kê danh sách các đại lý phân phối bộ cài đặt ngoại tuyến trên website của họ ?. May mắn thay, cuối cùng chúng tôi cũng tìm được liên kết tải bộ cài đặt ngoại tuyến của AVG Antivirus Free 2017 ngay từ chính website

của hãng này, dung lượng của bộ cài đặt 32-bit là khoảng 263 MB và 64-bit cài đặt nếu gần 275 MB. Bạn có thể tải về bộ cài đặt này theo 2 liên kết sau:

AVG Antivirus Free 2017 (32bit) : [http://files-download.avg.com/inst/mp/AVG\\_Antivirus\\_Free\\_x86\\_694.exe](http://files-download.avg.com/inst/mp/AVG_Antivirus_Free_x86_694.exe)

AVG Antivirus Free 2017 (64bit) : [http://files-download.avg.com/inst/mp/AVG\\_Antivirus\\_Free\\_x64\\_693.exe](http://files-download.avg.com/inst/mp/AVG_Antivirus_Free_x64_693.exe)

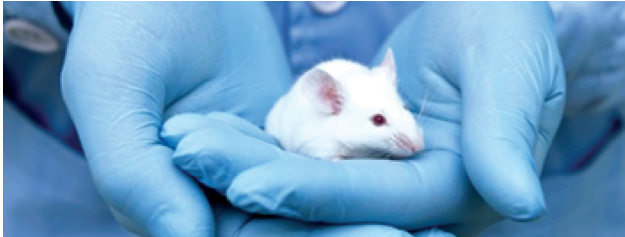
VXV





## Chìa khoá kéo dài tuổi trẻ: NAD+ ĐẢO NGƯỢC QUÁ TRÌNH LÃO HOÁ DNA

Các nhà nghiên cứu đã xác định được cơ chế cho phép họ đảo ngược quá trình lão hóa trong DNA chuột và bảo vệ nó khỏi những tổn thương trong tương lai.



Nghiên cứu này đã chỉ ra rằng bằng cách tiêm cho những con chuột già một hợp chất đặc biệt, chúng có thể kích hoạt quá trình sửa chữa DNA khỏi những thiệt hại trong tương lai mà còn sửa chữa những ảnh hưởng hiện tại của quá trình lão hóa. Các nhà khoa học đã sẵn sàng để bắt đầu thử nghiệm ở người trong vòng sáu tháng.

Nhà nghiên cứu hàng đầu David Sinclair của Đại học New South Wales (UNSW), Úc và Trường Y khoa Harvard, Boston cho biết: “Các tế bào của chuột già không khác biệt được với những con chuột non, chỉ sau một tuần điều trị”

“Đây là sản phẩm chống lão hóa hiệu quả và an toàn nhất và chỉ cần 3-5 năm để đi đến thương mại hoá nếu kết quả thử nghiệm tốt”.

Sinclair và nhóm của ông đã có phát hiện lớn vào năm 2013. Các tế bào của những con chuột trẻ tuổi có chứa nhiều hợp chất được gọi là nicotinamide adenine dinucleotide, hoặc NAD+, so với những con già hơn. Và đáng ngạc nhiên là khi tiêm các phân tử này vào chuột già sẽ giúp chúng trẻ hoá.

Tuy nhiên để áp dụng được vào thuốc điều trị cần hiểu rõ cơ chế của phân tử này tác động lên cơ thể.

Vậy cơ chế hoạt động của chất này như thế nào? Khi chúng ta sinh ra, tất cả các tế bào của chúng ta đều có khả năng sửa chữa các tổn thương DNA khi tế bào phân chia, hoặc tổn thương do ánh mặt trời. Nhưng khi chúng ta lớn lên, khả năng sửa chữa thiệt hại DNA này giảm, và các tế bào sẽ già đi

Điều mà các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng có một hợp chất sửa chữa DNA được gọi là PARP1.

Khi có nhiều NAD+ trong tế bào, PARP1 sẽ làm việc và giữ DNA của chúng ta khỏe mạnh. Nhưng khi NAD+ giảm xuống theo độ tuổi tự nhiên, PARP1 bắt đầu giảm và thiệt hại DNA tăng lên.

Sinclair và nhóm nghiên cứu của ông đã phát triển một loại thuốc có chứa tiền chất của NAD+, được gọi là NMN, hay nicotinamid mononucleotide.

Ở chuột, những con chuột già tiêm với NMN đủ để kích hoạt quá trình sửa chữa DNA và thậm chí xóa đi những tổn thương DNA hiện có.

Các nhà khoa học dự kiến thử một loại thuốc tương tự ở người vào trước cuối năm - không chỉ vì mục đích chống lão hóa mà còn để bảo vệ cơ thể chống lại bất kỳ thiệt hại DNA nào.

Trên thực tế, nhóm nghiên cứu đang hợp tác với NASA để xem NMN có thể giúp bảo vệ phi hành gia khỏi bức xạ không gian khắc nghiệt trong hành trình bốn năm tới sao Hỏa, trong đó dự đoán 5% các tế bào của phi hành gia sẽ chết và khả năng phát triển Ung thư là 100%.

Loại thuốc này cũng có thể hữu ích cho các nhóm đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi các tác động của bức xạ, ví dụ như các phi công bay thường xuyên và những người chụp CT hoặc X quang

Những người mắc các bệnh khác bao gồm bệnh tim mạch, bệnh Alzheimer hoặc ung thư cũng sẽ được lợi ích từ liệu pháp này.

Các kết quả thử nghiệm trên người sẽ đưa đến kết luận về tính khả thi của liệu pháp.

Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí Science.

*Theo Science alert*

[http://www.sciencealert.com/scientists-have-successfully-reversed-dna-ageing-in-mice?utm\\_source=Facebook&utm\\_medium=Branded+Content&utm\\_campaign=ScienceNaturePage](http://www.sciencealert.com/scientists-have-successfully-reversed-dna-ageing-in-mice?utm_source=Facebook&utm_medium=Branded+Content&utm_campaign=ScienceNaturePage)

**Nguyễn Thị Liên Thương**

Trung tâm Nghiên cứu - Thực nghiệm,  
Đại học Thủ Dầu Một

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng

Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Huỳnh Minh Hậu

Thư Ký: KS. Lê Phát Hiển - CN. Nguyễn Hùng Cường (Biên tập chính)

Điện thoại: 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

GPXB số: 02/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai

cấp ngày 22/02/2017. Số lượng in 5.200 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)



SỐ 05/2017  
28-05-2017

**KHOA HỌC  
& ỨNG DỤNG**



SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ - LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI  
1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT: 061.3822297 - Fax: 061.3825585 - Email: nostdn@vnn.vn