

BAN CHỈ ĐẠO ĐỀ ÁN
“ĐOÀN KẾT TẬP HỢP THANH NIÊN CÔNG NHÂN TỈNH BÌNH DƯƠNG”
GIAI ĐOẠN 2016 - 2020



TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI
THANH NIÊN CÔNG NHÂN

THÁNG 05
2018



Lưu hình nội bộ

MỤC LỤC

TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI THANH NIÊN CÔNG NHÂN

NHỮNG MẪU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ

SỰ KIỆN

CHÍNH SÁCH PHÁP LUẬT

HỎI - ĐÁP

GÓC PHỤ NỮ

GÓC ẨM THỰC

CÙNG SUY NGẪM

BÀI HỌC CUỘC SỐNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

THƯ GIÃN

GÓC QUÀ TẶNG

MẸO VẬT

BÀI HÁT THANH NIÊN

02 Câu chuyện kể về sinh nhật Bác

10 Hội nghị Ban chỉ đạo Đề án “Đoàn kết tập hợp thanh niên công nhân tỉnh Bình Dương” giai đoạn 2016 – 2020

12 Lãi suất cho vay mua nhà ở xã hội

13 Luật Bảo hiểm Xã hội

14 Những điều cần biết khi đưa trẻ đi tiêm chủng

16 Ngọt mát với bí xanh cuộn thịt hấp

17 Bảo đảm sự lành mạnh trong cho vay tiêu dùng

18 Những điều bạn không nên hy sinh vì công việc

20 7 thói quen để có một giấc ngủ tốt

22

22

23 6 mẹo vặt nhà bếp giúp bạn tiết kiệm thời gian và công sức

24 Bài Ca Thanh Niên Công Nhân



Ngày 18/5/1946, trên trang nhất báo Cứu Quốc xuất bản tại Hà Nội có đăng một bài báo đặc biệt với tựa đề: “Cụ Hồ Chí Minh với dân tộc Việt Nam”, bài báo đã chính thức thông báo ngày sinh của Chủ tịch Hồ Chí Minh: 19/5/1890. Và kể từ thời điểm đó, mỗi dịp tháng 5 về, hàng triệu trái tim người Việt và bạn bè trên khắp thế giới luôn bồi hồi, tưởng nhớ Chủ tịch Hồ Chí Minh – lãnh tụ thiên tài của cách mạng Việt Nam.



CÂU CHUYỆN KỂ VỀ **SINH NHẬT BÁC**

🔥 Ngày 19/5/1946 cũng là lần đầu tiên một hình thức mừng sinh nhật được tổ chức như để biểu thị khối đại đoàn kết của toàn dân, toàn dân quanh vị lãnh tụ của một quốc gia non trẻ đang đương đầu với những thử thách to lớn. Hôm đó, tại Bắc Bộ phủ, Bác Hồ đã tiếp đại biểu Thiếu nhi Thủ đô, tự vệ, hướng đạo sinh và các đại biểu Nam Bộ đến chúc thọ. Bác đã chụp ảnh chung với các cháu thiếu nhi và nói chuyện với các đại biểu Nam Bộ. Đáp lại tình cảm của mọi người, Bác nói “Thật ra, các bác ở đây làm to sinh nhật tôi, chứ tuổi 56 chưa có gì đáng chúc thọ, cũng hầy còn như thanh niên cả, mà trước các anh, các chị, trước cảnh êm vui ở Bắc đây, tôi thật thấy làm xấu hổ rằng trong Nam chưa được thái bình”. Và những năm sau đó cứ đến dịp kỷ niệm ngày sinh của mình, Bác thường dặn trước các địa phương, các cơ quan là không nên tổ chức chúc thọ linh đình, vì Bác sợ tốn thời giờ, tiền bạc của

nhân dân, trong lúc đời sống và cuộc chiến đấu của nhân dân còn khó khăn, gian khổ...

Ngày 19/5/1947, giữa lúc chiến tranh lan rộng ra cả nước, sinh nhật Bác diễn ra tại một địa điểm bí mật trên chiến khu ở Sơn Dương (Tuyên Quang) chỉ với một bó hoa rừng của những người thân cận tặng người đứng đầu cuộc kháng chiến. Nhưng Bác đã dành bó hoa ấy để đi viếng người cấp dưỡng của mình vừa qua đời vì sốt rét.

Ngày 19/5/1948, Quốc hội, Chính phủ, các đoàn thể và các tầng lớp nhân dân đã gửi thư chúc mừng nhân sinh nhật Bác. Đáp lại những lời chúc mừng, Bác viết thư cảm ơn, có đoạn: **“Đồng bào yêu mến chúc thọ tôi, tôi biết lấy gì, nói gì để báo đáp lại lòng thân ái ấy? Tôi chỉ có một cách báo đáp là kiên quyết cùng đồng bào chịu cực, chịu khổ, quyết cùng đồng bào kháng chiến cho đến thắng lợi hoàn toàn...”**.

19/5/1890

19/5/2018

Ngày 19/5/1949, Bác không muốn tổ chức lễ mừng sinh nhật của mình, và lại lúc này tình hình chiến sự đang ác liệt. Vì thế để trả lời một số cán bộ đề nghị tổ chức sinh nhật mình, trước ngày 19/5, Bác đã làm bài thơ “Không đề”:

***“Vì nước nên chưa nghĩ đến nhà
Năm mươi chín tuổi vẫn chưa già
Chờ cho kháng chiến thành công đã
Bạn sẽ ăn mừng sinh nhật ta”.***

Trước ngày 19/5/1950, tại một cuộc họp cán bộ các cơ quan Trung ương ở Thác Dăng (Tuyên Quang), nhân cuộc họp nhiều đồng chí đến chúc mừng sinh nhật Bác, để cảm ơn và đáp lại lời chúc thọ của mọi người, Bác đã làm bài thơ:

***“Sáu mươi tuổi hầy còn xuân chán
So với ông Bành vẫn thiếu niên
Ăn khỏe, ngủ ngon, làm việc khỏe
Trần mà như thế kém gì tiên”.***

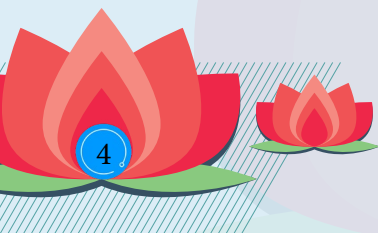
Khi ở Hà Nội, đúng ngày 19/5, Bác Hồ thường đi làm việc, thăm hỏi một nơi khác để tránh những nghi lễ phiền phức tốn kém. Ngày 19/5/1953, Bác thăm các cháu lớp mẫu giáo nhỏ tuổi, con em của các đồng chí cán bộ các cơ quan Trung ương; Bác nhắc các cô giáo phải cố gắng nuôi dạy các cháu cho chu đáo; Bác còn chụp ảnh chung với cô giáo và các cháu. Trước đó Bác làm bài thơ đọc và gửi đến mọi người, với nhan đề: “Sáu mươi ba tuổi”:

***“Chưa năm mươi đã kêu già
Sáu ba mình vẫn nghĩ là đương trai
Sống quen thanh đạm nhẹ người
Việc làm thảng rộng ngày dài
ung dung”.***

Kỳ họp thứ 6, Quốc hội khóa II năm 1963 khai mạc đúng vào dịp chuẩn bị kỷ niệm lần thứ 73 ngày sinh của Bác. Trong kỳ họp này, các đại biểu Quốc hội đã nhất trí đề nghị Quốc hội trao tặng Chủ tịch Hồ Chí Minh Huân chương Sao Vàng - Huân chương cao quý nhất của Nhà nước Việt Nam; Biết tin, Bác nói: “Tôi vừa nhận được một tin tức làm tôi rất cảm động và sung sướng. Đó là tin Quốc hội có ý định tặng cho tôi Huân chương Sao Vàng - Huân chương cao quý nhất của nước ta. Tôi xin tỏ lòng biết ơn Quốc hội. Nhưng tôi xin Quốc hội cho phép tôi chưa nhận Huân chương ấy. Vì sao? Vì Huân chương là để thưởng người có công huân, nhưng tôi tự xét chưa có công huân xứng đáng với sự tặng thưởng cao quý của Quốc hội”; Bác nói tiếp: “Miền Nam thật là xứng đáng với danh hiệu “Thành đồng Tổ quốc” và xứng đáng được tặng Huân chương cao quý nhất, vì những lẽ đó, tôi xin Quốc hội đồng ý thế này: Chờ đến ngày miền Nam hoàn toàn giải phóng, Tổ quốc hòa bình, thống nhất, Bắc Nam sum họp một nhà, Quốc hội sẽ cho phép đồng bào miền Nam trao cho tôi Huân chương cao quý. Như vậy thì toàn dân ta sẽ sung sướng vui mừng”. Ngày 20/5/1968, Bác dự lễ khai mạc kỳ họp thứ 4 Quốc hội khóa III. Sau khi nghe Thủ tướng đọc báo cáo và lời chúc thọ, Bác nói: “Lần trước tôi có nói là những thắng lợi của chiến sĩ và đồng bào hai miền làm cho tôi thấy như mình trẻ lại 20 tuổi. Nhưng nay nghe nói 78 tuổi, thì tôi thấy già đi. Vì vậy tôi có bài thơ thế này”:

***“Bảy mươi tám tuổi chưa già lắm,
Vẫn vững hai vai việc nước nhà.
Kháng chiến dân ta đang thắng lớn,
Tiến bước! Ta cùng con em ta”.***

Dịp sinh nhật của Bác năm 1969, nào ai biết đó sinh nhật cuối cùng. 16 giờ 15 ngày 11/5/1969, Bác Hồ đến thăm và nói chuyện thân mật với các đại biểu dự Hội nghị cán bộ cấp cao toàn quân. Khi Bác vào phòng họp, mọi người đứng dậy cả hô vang: “Hồ Chủ tịch muôn năm!, Hồ Chủ tịch muôn năm!”. Bác thân mật hỏi thăm: “Các chú khỏe cả chứ?



Có vui không?"; những lời đáp: "Thưa Bác chúng cháu khỏe. Thưa Bác! Vui lắm ạ!" và Bác bảo "Thế là tốt. Vậy các chú vỗ tay đi". Cả hội trường lại được dịp vang lên những tràng vỗ tay vui mừng, phấn chấn.

Thiếu tướng Vương Thừa Vũ thay mặt anh em mang hoa đến và phát biểu chúc thọ Bác, vì xúc động quá nên giọng run run, khi đồng chí Vũ vừa dứt lời, Bác vui vẻ rút một bông hoa đẹp nhất tặng lại đồng chí Vũ, một cử chỉ thật âu yếm và thân tình.

Chiều 18/5, các đồng chí trong Bộ Chính trị và một số Ủy viên Trung ương Đảng vào chúc thọ Bác ở nhà họp Bộ Chính trị, ngay sau nhà sàn. Bác Hồ ngồi thoải mái phía đầu bàn, mọi người đứng, ngồi vây quanh. Đồng chí Lê Duẩn đứng lên chúc thọ và đồng chí Tố Hữu tặng hoa Bác. Khi bánh kẹo bung ra, Bác thân mật mời và lại căn dặn nhớ mang phần về cho các cô, các cháu ở nhà. 10 giờ 30 ngày 19/5, Bác tiếp chị Phan Thị Quyên (vợ Anh hùng liệt sĩ Nguyễn Văn Trỗi). Trong ngày này Bác gửi tặng tỉnh Nghệ An tấm ảnh chân dung có ghi phía dưới ảnh "Cán bộ, đảng viên phải gương mẫu trong mọi công tác, phải hết lòng, hết sức phục vụ nhân dân".

Sự từ chối lễ nghi phiền phức của vị Chủ tịch nước, lãnh tụ tối cao của Đảng, trong dịp kỷ niệm ngày sinh của mình thể hiện sự khiêm

tôn, giản dị, đó là bản chất của người công bộc, "đầy tớ" của nhân dân. Nhân cách ấy, sự cao thượng ấy càng làm cho hình ảnh Bác Hồ trở nên cao đẹp và là tấm gương mẫu mực về đức tính khiêm tốn, giản dị là đạo lý cao đẹp của người Việt Nam.

Trong những ngày tháng 5 lịch sử, toàn Đảng, toàn dân ta nhớ về ngày sinh của Bác (19/5) với tấm lòng thành kính và biết ơn công lao to lớn của Người - Người đã đem lại sự hồi sinh cho dân tộc ta, đưa đất nước ta từ nô lệ, lầm than trở thành một đất nước tự do, độc lập, vững bước trên con đường: Độc lập dân tộc gắn liền chủ nghĩa xã hội. Và như di nguyện trước khi Người đi xa: "Điều mong muốn cuối cùng của tôi là: toàn Đảng, toàn dân ta đoàn kết phấn đấu, xây dựng một nước Việt Nam hòa bình, thống nhất, độc lập, dân chủ và giàu mạnh..." ●

QUÉT MÃ ĐỂ ĐẾN NGUỒN:
<https://tuoitre.vn/nhung-ngay-sinh-nhat-bac-ho-257924.htm>



ÀNH:
*Bác Hồ cùng
với Đại tướng
Võ Nguyên
Giáp và chiến
sỹ Điện Biên
năm 1954*



THEO DÒNG LỊCH SỬ

Ngày ngày năm ấy

15/5/1941

● Thành lập Đội Thiếu niên Tiến phong Hồ Chí Minh

08/5/1945

● Ngày chiến thắng Chủ nghĩa Phát-xít

19/5/1945

● Ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh

07/5/1954

NGÀY CHIẾN THẮNG ĐIỆN BIÊN PHỦ

Điện Biên Phủ là một thung lũng lòng chảo rộng lớn ở phía Tây vùng rừng núi phía Bắc. Đây là một căn cứ quân sự rất thuận lợi. Thực dân pháp đã lấy căn cứ này chiến lược cơ động.

Trong chiến dịch Thu Đông năm 1953 – 1954, lực lượng địch tại tập đoàn cứ điểm Điện Biên Phủ bao gồm 17 tiểu đoàn bộ binh và lính dù, 3 tiểu đoàn công binh, 1 đại đội xe tăng, 1 đại đội xe vận tải có khoảng 200 chiếc và một phi đội không quân thường trực 14 chiếc. Số quân lính địch là 16.200 tên, chúng bố trí 49 cứ điểm thành 8 cụm, mỗi cụm là một hệ thống hỏa lực nhiều tầng. 8 cụm cứ điểm chia làm 3 phân khu, phân khu trung tâm gồm 2/3 lực lượng ở ngay giữa Mườn Thanh. Sau 5 ngày chiến đấu ta đã tiêu diệt gọn 2 cứ điểm kiên cố vào bậc

nhất là Him Lam và Độc Lập, sau đó làm tan rã thêm 1 tiểu đoàn địch và tiêu diệt tiểu đoàn Bản Kéo, ta diệt và bắt sống 2.000 tên địch, 26 máy bay bị phá huỷ, mở thông cửa vào trung tâm tập đoàn cứ điểm, uy hiếp sân bay Mường Thanh.

17h30 ngày 30/04/1954, ta mở đợt tấn công thứ 2. Cuộc chiến trên đồi A1 diễn ra hết sức gay go, ác liệt. Hai bên giằng co từng tấc đất. Đến ngày 04/05 mỗi bên chiếm giữ 1 nửa đồi A1.

Đánh vào khu Đông ta diệt 2.500 tên địch, chiếm lĩnh phần lớn các cao điểm. Quân đội viễn chinh Pháp đã tập trung hầu hết máy bay chiến đấu, máy bay vận tải ở Đông Dương cho mặt trận. Đế quốc Mỹ Chi viện cho thực dân Pháp gần 100 máy bay oanh tạc chiến đấu và gần 50 máy bay vận tải đồng thời tổ chức diễn tập “đổ bộ ào ạt vào Đông Dương”.





Đêm 01/05/1954 ta mở đợt tấn công thứ 3, quân ta đánh chiếm các cứ điểm còn lại phía Đông và phía Tây, bẻ gãy cuộc phản kích của địch. Đêm 3/5/1954, bộ đội ta chỉ cách sở chỉ huy của địch 300m.

17h30 ngày 7/5/1954, những trận pháo kích của bộ đội ta nhắm thẳng vào sở chỉ huy địch. Tướng Đờ-cat-tơ-ri và toàn bộ tham mưu tập đoàn cứ điểm của địch bị bắt sống. Gần 1 vạn quân địch nhảy ra khỏi hầm xin hàng. Đêm đó ta tấn công bắt sống toàn bộ quân địch ở phân khu Nam.

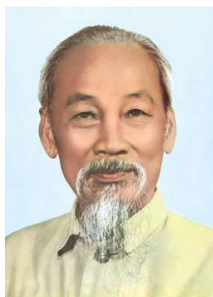
Sau 56 ngày đêm chiến đấu cực kỳ anh dũng, chiến dịch lịch sử Điện Biên Phủ đã toàn thắng. Ta tiêu diệt và bắt sống 16.200 tên địch, bắn rơi và phá huỷ 62 máy bay, thu toàn bộ vũ khí, kho xăng, đạn dược, quân trang quân dụng.

Chiến thắng Điện Biên Phủ kết thúc thắng lợi 9 năm kháng chiến chống Pháp xâm lược. “Đã được ghi vào lịch sử như một Bạch Đằng, Chi Lăng, Đống Đa ở thế kỷ 20 và đi vào lịch sử thế giới như một chiến công chói lọi, đột phá thành trì của hệ thống nô dịch thuộc địa của chủ nghĩa đế quốc” (Lê Duẩn). Nhà thơ Tố Hữu cũng đã viết những câu thơ mô tả sinh động những ngày chiến dịch Điện Biên Phủ gian khổ nhưng hào hùng:

*Hoan hô chiến sĩ Điện Biên
chiến sĩ anh hùng
đầu nung lửa sắt
56 ngày đêm khoét núi, ngủ hầm, mưa dầm, cơm vắt
Máu trộn bùn non
Gan không núng
Chí không mòn!
những đồng chí, thân chôn làm giá súng
Dầu bịt lỗ châu mai
Băng mình qua núi thép gai
Áo ào vũ bão
những đồng chí chèn lưng cứu pháo
nát thân, nhắm mắt còn ôm
những bàn tay xẻ núi lặn bom
nhất định mở đường cho xe ta lên chiến trường tiếp viện..
(hoan hô chiến sĩ Điện Biên) ●*

Nhân kỉ niệm 125 năm ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh, Ban biên tập xin giới thiệu về tiểu sử của Người.

19/5/1890: NGÀY SINH CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH



Chủ tịch Hồ Chí Minh (lúc nhỏ tên là Nguyễn Sinh Cung, khi đi học là Nguyễn Tất Thành, trong nhiều năm hoạt động cách mạng lấy tên là Nguyễn Ái Quốc và nhiều bí danh, bút danh khác) sinh ngày 19/5/1890 ở xã Kim Liên, huyện Nam Đàn, tỉnh Nghệ An; mất ngày 2/9/1969 tại Hà Nội.

Hồ Chí Minh sinh ra trong một gia đình nhà nho yêu nước, lớn lên ở một địa phương có truyền thống anh dũng chống giặc ngoại xâm. Sống trong hoàn cảnh đất nước chìm dưới ách đô hộ của thực dân Pháp, thời niên thiếu và thanh niên của mình, Hồ Chí Minh đã chứng kiến nỗi khổ cực của đồng bào và những phong trào đấu tranh chống thực dân, Hồ Chí Minh sớm có chí đuổi thực dân, giành độc lập cho đất nước, đem lại tự do, hạnh phúc cho đồng bào.

Với ý chí và quyết tâm đó, tháng 6/1911, Hồ Chí Minh đã rời Tổ quốc đi sang phương Tây để tìm con đường giải phóng dân tộc.

Từ năm 1912 - 1917, dưới cái tên Nguyễn Tất Thành, Hồ Chí Minh đến nhiều nước ở châu Á, châu Âu, châu Mỹ, châu Phi, sống hoà mình với nhân dân lao động. Qua thực tiễn, Hồ Chí Minh cảm thông sâu sắc cuộc sống khổ cực của nhân dân lao động và các dân tộc thuộc địa cũng như nguyện vọng thiêng liêng của họ. Hồ Chí Minh sớm nhận thức được cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc của nhân dân Việt Nam là một bộ phận trong cuộc đấu tranh chung của nhân dân thế giới và tích cực hoạt động nhằm đoàn kết nhân dân các dân tộc trong cuộc đấu tranh giành độc lập, tự do.

Cuối năm 1917, Hồ Chí Minh từ Anh trở lại Pháp, hoạt động trong phong trào Việt kiều và phong trào công nhân Pháp.

Năm 1919, lấy tên là Nguyễn Ái Quốc, thay mặt những người Việt Nam yêu nước tại Pháp, Hồ Chí Minh đã gửi tới Hội nghị Vécxây (Versailles) bản yêu sách đòi quyền tự do cho nhân dân Việt Nam và cũng là quyền tự do cho nhân dân các nước thuộc địa.

Dưới ảnh hưởng của Cách mạng Tháng Mười Nga năm 1917 và Luận cương của Lênin về vấn đề dân tộc và thuộc địa, tháng 12/1920, Nguyễn Ái Quốc tham dự Đại hội lần thứ XVIII Đảng Xã hội Pháp và bỏ phiếu tán thành Đảng gia nhập Quốc tế III (Quốc tế Cộng sản), trở thành một trong những người sáng lập Đảng Cộng sản Pháp. Từ một người yêu nước trở thành một người cộng sản, Hồ Chí Minh khẳng định: “Muốn cứu nước và giải phóng dân tộc, không có con đường nào khác con đường cách mạng vô sản”.

Năm 1921, cùng với một số người yêu nước của các thuộc địa Pháp, Nguyễn Ái Quốc tham gia sáng lập Hội Liên hiệp các dân tộc thuộc địa. Tháng 4/1922, Hội xuất bản báo “Người cùng khổ” (Le Paria) nhằm đoàn kết, tổ chức và hướng dẫn phong trào đấu tranh giải phóng dân tộc ở các nước thuộc địa. Nhiều bài báo của Nguyễn Ái Quốc đã được đưa vào tác phẩm “Bản án chế độ thực dân Pháp”, xuất bản tại Paris năm 1925. Đây là một công trình nghiên cứu về bản chất của chủ nghĩa thực dân, góp phần thức tỉnh và cổ vũ nhân dân các nước thuộc địa đứng lên tự giải phóng.

Tháng 6/1923, Nguyễn Ái Quốc từ Pháp sang Liên Xô, làm việc tại Quốc tế Cộng sản. Tháng 10/1923, tại Hội nghị Quốc tế Nông dân lần thứ nhất, Nguyễn Ái Quốc được bầu vào Hội đồng Quốc tế Nông dân và là đại biểu duy nhất của nhân dân thuộc địa được cử vào Đoàn Chủ tịch của Hội đồng. Tiếp đó tham dự Đại hội Quốc tế Cộng sản lần thứ V, Đại hội Quốc tế Thanh niên lần thứ IV, Đại hội Quốc tế Công hội đỏ. Tại các đại hội, Nguyễn Ái Quốc kiên trì bảo vệ và phát triển sáng tạo tư tưởng của V.I. Lênin về vấn đề dân tộc và thuộc địa, hướng sự quan tâm của Quốc tế Cộng sản tới phong trào giải phóng dân tộc.

Tháng 11/1924, với tư cách là Ủy viên Ban Phương Đông Quốc tế Cộng sản và Ủy viên Đoàn Chủ tịch Quốc tế Nông dân, Nguyễn Ái Quốc đến Quảng Châu (Trung Quốc). Tại Quảng Châu, Nguyễn Ái Quốc làm việc trong đoàn cố vấn Bôrôđin của Chính phủ Liên Xô bên cạnh Chính phủ Tôn Dật Tiên.

Năm 1925, Nguyễn Ái Quốc thành lập Hội Việt Nam Cách mạng Thanh niên, trực tiếp mở lớp huấn luyện đào tạo cán bộ cách mạng, ra tuần báo “Thanh niên”, tờ báo cách mạng đầu tiên của Việt Nam nhằm truyền bá chủ nghĩa Mác - Lênin về Việt Nam, chuẩn bị cho việc thành lập Đảng Cộng sản Việt Nam. Các bài giảng của Nguyễn Ái Quốc tại các lớp huấn luyện được tập hợp in thành sách “Đường Kách mệnh” - một văn kiện lý luận quan trọng đặt cơ sở tư tưởng cho đường lối cách mạng Việt Nam.

Tháng 5/1927, Nguyễn Ái Quốc rời Quảng Châu đi Mátxcova (Liên Xô), sau đó đi Béclin (Đức), đi Brúcxen (Bi), tham dự phiên họp mở rộng của Đại hội đồng Liên đoàn chống chiến tranh đế quốc, sau đó đi Ý và từ đây về châu Á.

Từ tháng 7/1928 đến tháng 11/1929, Nguyễn Ái Quốc hoạt động trong phong trào Việt kiều yêu nước ở Xiêm (Thái Lan), tiếp tục chuẩn bị cho sự ra đời của Đảng Cộng sản Việt Nam.

Tháng 2/1930, Nguyễn Ái Quốc chủ trì Hội nghị thành lập Đảng họp tại Cửu Long, thuộc Hồng Kông (Trung Quốc). Hội nghị đã thông qua Chính cương vắn tắt, Sách lược vắn tắt, Điều lệ vắn tắt của Đảng Cộng sản Việt Nam, đội tiên phong của giai cấp công nhân và toàn thể dân tộc Việt Nam.

Tháng 6/1931, Nguyễn Ái Quốc bị chính quyền Anh bắt giam tại Hồng Kông. Đầu năm 1933, Nguyễn Ái Quốc được trả tự do.

Từ năm 1934 đến năm 1938, Nguyễn Ái Quốc nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu các vấn đề dân tộc thuộc địa tại Mátxcova (Liên Xô). Kiên trì con đường đã xác định cho cách mạng Việt Nam, Người tiếp tục theo dõi, chỉ đạo phong trào cách mạng trong nước.

Tháng 10/1938, Người rời Liên Xô sang Trung Quốc, bắt liên lạc với tổ chức Đảng chuẩn bị về nước.

Ngày 28/1/1941, Nguyễn Ái Quốc về nước sau hơn 30 năm xa Tổ quốc.

Tháng 5/1941, Nguyễn Ái Quốc triệu tập Hội nghị lần thứ VIII Ban Chấp hành Trung ương Đảng, quyết định đường lối cứu nước trong thời kỳ mới, thành lập Việt Nam độc lập đồng minh (Việt Minh), tổ chức xây dựng lực lượng vũ trang giải phóng, xây dựng căn cứ địa cách mạng.

Tháng 8/1942, lấy tên là Hồ Chí Minh, Người đại diện cho Mặt trận Việt Minh và Phân hội Việt Nam thuộc Hiệp hội Quốc tế chống xâm lược sang Trung Quốc tìm sự liên minh quốc tế, cùng phối hợp hành động chống phát xít trên chiến trường Thái Bình Dương. Người bị chính quyền địa phương của Tưởng

Giới Thạch bắt giam trong các nhà lao của tỉnh Quảng Tây. Trong thời gian một năm 14 ngày bị tù, Người đã viết tập thơ “Nhật ký trong tù” với 133 bài thơ chữ Hán. Tháng 9/1943, Hồ Chí Minh được trả tự do.

Tháng 9/1944, Hồ Chí Minh trở về căn cứ Cao Bằng. Tháng 12/1944, Hồ Chí Minh chỉ thị thành lập Đội Việt Nam tuyên truyền giải phóng quân, tiền thân của Quân đội nhân dân Việt Nam.

Tháng 5/1945, Hồ Chí Minh rời Cao Bằng về Tân Trào (Tuyên Quang). Tại đây theo đề nghị của Hồ Chí Minh, Hội nghị toàn quốc của Đảng và Đại hội Quốc dân đã họp quyết định Tổng khởi nghĩa. Đại hội Quốc dân đã bầu ra Ủy ban giải phóng dân tộc Việt Nam (tức Chính phủ lâm thời) do Hồ Chí Minh làm Chủ tịch.

Tháng 8/1945, Hồ Chí Minh cùng Trung ương Đảng lãnh đạo nhân dân khởi nghĩa giành chính quyền thắng lợi. Ngày 2/9/1945, tại Quảng trường Ba Đình (Hà Nội), Hồ Chí Minh đọc “Tuyên ngôn độc lập”, tuyên bố thành lập nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà và trở thành vị Chủ tịch đầu tiên của nước Việt Nam độc lập.

Ngay sau đó, thực dân Pháp gây chiến tranh, âm mưu xâm chiếm Việt Nam một lần nữa. Trước nạn ngoại xâm, Hồ Chí Minh kêu gọi cả nước đứng lên bảo vệ độc lập, tự do của Tổ quốc với tinh thần: “Chúng ta thà hy sinh tất cả, chứ nhất định không chịu mất nước, nhất định không chịu làm nô lệ”. Người đã khởi xướng phong trào thi đua yêu nước, cùng Trung ương Đảng lãnh đạo nhân dân Việt Nam tiến hành cuộc kháng chiến toàn dân, toàn diện, trường kỳ, dựa vào sức mình là chính, từng bước giành thắng lợi.

Tháng 2/1951, tại Đại hội Đại biểu đại diện toàn quốc lần thứ II của Đảng, Người được bầu làm Chủ tịch Đảng Lao động Việt Nam. Dưới sự lãnh đạo của Trung ương Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh, cuộc kháng chiến của nhân dân Việt Nam chống thực dân Pháp xâm lược đã giành thắng lợi to lớn, kết thúc vẻ vang bằng chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ (1954), giải phóng hoàn toàn miền Bắc.

Từ năm 1954, Người cùng Trung ương Đảng Lao động Việt Nam lãnh đạo nhân dân xây dựng chủ nghĩa xã hội ở miền Bắc và đấu tranh giải phóng miền Nam, thống nhất Tổ quốc.

Tháng 9/1960, tại Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ III của Đảng, Người được bầu làm Chủ tịch Ban Chấp hành Trung ương Đảng. Quốc hội khóa II, khóa III đã bầu Người làm Chủ tịch nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa.

Năm 1964, đế quốc Mỹ mở cuộc chiến tranh phá hoại bằng không quân đánh phá miền Bắc Việt Nam. Người động viên toàn thể nhân dân Việt Nam vượt mọi khó khăn gian khổ, quyết tâm đánh thắng giặc Mỹ xâm lược. Người khẳng định: “Chiến tranh có thể kéo dài 5 năm, 10 năm, 20 năm hoặc lâu hơn nữa. Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố, xí nghiệp có thể bị tàn

phá, song nhân dân Việt Nam quyết không sợ! Không có gì quý hơn độc lập, tự do! Đến ngày thắng lợi, nhân dân ta sẽ xây dựng lại đất nước ta đàng hoàng hơn, to đẹp hơn!”.

Ngày 2/9/1969, Người mất tại Hà Nội.

Trước khi qua đời, Chủ tịch Hồ Chí Minh để lại cho nhân dân Việt Nam bản Di chúc lịch sử, căn dặn những việc nhân dân Việt Nam phải làm để xây dựng đất nước sau chiến tranh. Người viết: “Điều mong muốn cuối cùng của tôi là: Toàn Đảng, toàn dân ta đoàn kết phấn đấu, xây dựng một nước Việt Nam hoà bình, thống nhất, độc lập, dân chủ và giàu mạnh, và góp phần xứng đáng vào sự nghiệp cách mạng thế giới”.

Thực hiện Di chúc của Người, toàn dân Việt Nam đã đoàn kết một lòng đánh thắng cuộc chiến tranh phá hoại bằng máy bay B52 của đế quốc Mỹ, buộc Chính phủ Mỹ phải ký Hiệp định Paris ngày 27/1/1973, chấm dứt chiến tranh xâm lược, rút hết quân đội Mỹ và chư hầu ra khỏi miền Nam Việt Nam.

Mùa xuân năm 1975, với Chiến dịch Hồ Chí Minh lịch sử, nhân dân Việt Nam đã hoàn thành sự nghiệp giải phóng miền Nam, thống nhất Tổ quốc, thực hiện mong ước thiêng liêng của Chủ tịch Hồ Chí Minh.

Chủ tịch Hồ Chí Minh là người thầy vĩ đại của cách mạng Việt Nam, lãnh tụ kính yêu của giai cấp công nhân và của cả dân tộc Việt Nam, một chiến sĩ xuất sắc, một nhà hoạt động lỗi lạc của phong trào cộng sản quốc tế và phong trào giải phóng dân tộc. Người đã vận dụng và phát triển sáng tạo chủ nghĩa Mác - Lênin vào điều kiện cụ thể của Việt Nam, sáng lập Đảng Cộng sản Việt Nam, sáng lập Mặt trận dân tộc thống nhất Việt Nam, sáng lập lực lượng vũ trang nhân dân Việt Nam và sáng lập nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà (nay là Cộng hoà Xã hội chủ nghĩa Việt Nam). Người luôn luôn gắn cách mạng Việt Nam với cuộc đấu tranh chung của nhân dân thế giới vì hoà bình, độc lập dân tộc, dân chủ và tiến bộ xã hội. Người là tấm gương đạo đức cao cả, cần, kiệm, liêm, chính, chí công vô tư, vô cùng khiêm tốn, giản dị.

Năm 1987, Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) đã tôn vinh Hồ Chí Minh là “Anh hùng giải phóng dân tộc, Nhà văn hoá kiệt xuất của Việt Nam”.

Ngày nay, trong sự nghiệp đổi mới đất nước, hội nhập với thế giới, tư tưởng Hồ Chí Minh là tài sản tinh thần to lớn của Đảng Cộng sản Việt Nam và dân tộc Việt Nam, mãi mãi soi đường cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ đất nước của nhân dân Việt Nam vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh. ●



SỰ KIỆN THÁNG 5

Hội nghị Ban chỉ đạo Đề án “Đoàn kết tập hợp thanh niên công nhân tỉnh Bình Dương” giai đoạn 2016 – 2020

TTBD - Sáng ngày 24/4/2018, tại Hội trường A - UBND thành phố Thủ Dầu Một đã diễn ra Hội nghị Ban chỉ đạo Đề án “Đoàn kết Tập hợp Thanh niên công nhân tỉnh Bình Dương” giai đoạn 2016 – 2020 (gọi tắt là đề án); Tổng kết, đánh giá kết quả hoạt động năm 2017 và Triển khai phương hướng nhiệm vụ đề án năm 2018.

Đến dự và chỉ đạo hội nghị có Đ/c Nguyễn Thanh Liêm – UV.BTV Tỉnh ủy - Chủ tịch UBMTTQ Việt Nam tỉnh Bình Dương, Đ/c Nguyễn Văn Lộc – Tỉnh ủy viên - Trưởng Ban Dân vận Tỉnh ủy - Trưởng Ban chỉ đạo đề án, Đ/c Nguyễn Thị Ngọc Xuân - Bí thư Tỉnh Đoàn – Phó Ban Thường trực Ban chỉ đạo đề án; các đồng chí thành viên Ban chỉ đạo đề án, Tổ thư ký đề án giai đoạn 2016-2020; Đại diện lãnh đạo các sở, ban ngành trong tỉnh. Các đồng chí

là Trưởng ban tổ chức Đề án cấp huyện, thị, thành phố, đại diện Ban Thường vụ các huyện, thị, thành Đoàn và Khối Doanh nghiệp, Hội liên hiệp phụ nữ cấp huyện và các đồng chí làm công tác Đề án Đoàn kết tập hợp Thanh niên công nhân tỉnh Bình Dương cấp huyện.

Tại hội nghị đã thông qua dự thảo báo cáo kết quả thực hiện đề án năm 2017 và kế hoạch thực hiện đề án năm 2018. Trong năm 2017, đề án đã đạt những kết quả nổi bật như thành lập mới được 51 chi hội nhà trọ với 2778 hội viên Thanh niên công nhân (TNCN); 16 chi đoàn trong doanh nghiệp nhà nước với 295 đoàn viên, 10 chi hội với 802 hội viên trong doanh nghiệp ngoài nhà nước, ra mắt 05 CLB kết nối TNCN, 01 CLB sở thích với gần 300 hội viên nông cốt; thành lập 45 chi hội nữ



Đồng chí Nguyễn Thanh Liêm - UV.BTV Tỉnh ủy - Chủ tịch UBMTTQ Việt Nam tỉnh Bình Dương phát biểu tại Hội nghị

TNCN nhà trợ với 1528 hội viên nữ TNCN, 07 chi hội phụ nữ trong doanh nghiệp ngoài nhà nước với 124 hội viên TNCN.

Để phát triển lực lượng cán bộ nòng cốt và cộng tác viên, lực lượng tuyên truyền viên, trong năm 2017 Ban chỉ đạo đề án đã tổ chức 06 lớp tập huấn cho cán bộ chuyên trách Đề án. Công tác chăm lo cho TNCN và con em TNCN cũng được quan tâm và thực hiện với nhiều mô hình như: Trao tặng 1.150 phần quà hỗ trợ cho TNCN với tổng kinh phí gần 2 tỷ đồng; vận động trao tặng 07 căn nhà Nhân ái, 11 căn

phòng mơ ước cho đoàn viên, TNCN có hoàn cảnh khó khăn; công nhận 07 khu nhà trợ kiểu mẫu, tổ chức khám bệnh, phát thuốc và tặng quà cho gần 4.000 người dân, TNCN, trẻ em có hoàn cảnh khó khăn với kinh phí gần 400 triệu đồng, tặng 14.608 phần quà cho nữ thanh niên công nhân khó khăn không có điều kiện về quê đón tết với tổng số tiền gần 2 tỷ đồng; Tổ chức chương trình “Tháng Ba biên giới” tại tỉnh An Giang với việc thăm gia đình có TNCN có hoàn cảnh khó khăn đang sinh sống và làm việc trên địa bàn tỉnh Bình Dương.

Đ/c Nguyễn Thanh Liêm - UV.BTV Tỉnh ủy - Chủ tịch UBMTTQ Việt Nam tỉnh Bình Dương đã có những chia sẻ rất tâm huyết, chỉ ra những nguyên nhân, hạn chế trong quá trình triển khai, thực hiện đề án. Đ/c mong muốn các ban, ngành, đoàn thể các cấp quan tâm, chăm lo, hỗ trợ hơn nữa đến cán bộ thực hiện đề án. Đồng thời cần có sự gắn kết giữa Ban tổ chức thực hiện đề án các cấp với cấp ủy địa phương, rà soát lại hệ thống tổ chức, công tác phối kết hợp, công tác thi đua khen thưởng và hợp đồng của cán bộ đề án các cấp.

Đ/c Nguyễn Văn Lộc – Trưởng Ban Dân vận Tỉnh ủy, Trưởng Ban chỉ đạo Đề án đã đánh giá cao các kết quả trong công tác thực hiện triển khai đề án ở các huyện, thị, thành phố trong thời gian qua, đồng thời đồng chí cũng đề nghị Ban tổ chức thực hiện đề án các huyện, thị, thành phố cần có sự phối hợp chặt chẽ với các cơ quan ban ngành có liên quan, đồng thời tiếp tục phát huy vai trò của đơn vị thường trực đề án trong việc quan tâm đến chất lượng của đội ngũ cán bộ đề án, thực hiện việc phát triển Đảng viên cho cán bộ đề án và thanh niên công nhân để tạo nguồn cán bộ cho địa phương, đơn vị.

Thông qua hội nghị đã góp phần tổng kết đánh giá, rút kinh nghiệm các kết quả đạt được của đề án trong năm 2017, đồng thời đã đưa ra được những giải pháp trong việc triển khai thực hiện đề án trong năm 2018. ●

Bảo Trâm



Đ/c Nguyễn Tấn Đạt - Phó Bí thư Thường trực Tỉnh đoàn thông qua Báo cáo kết quả triển khai đề án năm 2017



Đồng chí Nguyễn Văn Lộc - UV.BCH Tỉnh ủy - Trưởng Ban Dân vận Tỉnh ủy - Trưởng Ban chỉ đạo đề án phát biểu kết luận Hội nghị



CHÍNH SÁCH PHÁP LUẬT

Lãi suất cho vay mua nhà ở xã hội

Các khoản cho vay được ngân sách Nhà nước cấp bù chênh lệch lãi suất khi đáp ứng đủ các điều kiện:

- **Đã ký hợp đồng tín dụng và đã được giải ngân vốn vay tại các tổ chức tín dụng;**
- **Đúng đối tượng và khách hàng vay vốn sử dụng vốn vay đúng mục đích;**
- **Là khoản cho vay trong hạn tại thời điểm cấp bù chênh lệch lãi suất.**

Mức chênh lệch lãi suất được ngân sách Nhà nước cấp bù cho các tổ chức tín dụng thực hiện cho vay theo chương trình nhà ở là 3%, áp dụng giai đoạn 2016-2020. Thời gian được cấp bù chênh lệch lãi suất bằng thời gian các khoản cho vay đối với khách hàng vay vốn được quy định tại Nghị định 100/2015/NĐ-CP.

(Quyết định 18/2018/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ hướng dẫn cấp bù chênh lệch lãi suất cho vay mua nhà ở xã hội theo Nghị định 100/2015/NĐ-CP, có hiệu lực từ ngày 20-5, áp dụng cho các khoản giải ngân vốn vay từ ngày 10-12-2015).



Giảm giá cước kết nối giữa các mạng di động

KỂ TỪ NGÀY 1/5/2018

Đây là nội dung đáng chú ý quy định tại Thông tư 48/2017/TT-BTTTT về giá cước kết nối cuộc gọi thoại từ mạng cố định mặt đất nội hạt vào mạng di động, có hiệu lực thi hành từ ngày 1-5-2018.

Theo đó, từ ngày 1-5, giá cước kết nối đối với cuộc gọi thoại giữa hai mạng di động được áp dụng như sau:

Giá cước kết nối đối với cuộc gọi thoại từ mạng nội hạt vào mạng di động: Mạng nội hạt khởi phát cuộc gọi thoại trả mạng di động kết cuối cuộc gọi giá cước kết nối là 320 đồng/phút.

Giá cước kết nối đối với cuộc gọi thoại giữa hai mạng di động:

- Mạng di động khởi phát cuộc gọi trả mạng di động của Tập đoàn Viễn thông Quân đội giá cước kết nối là 400 đồng/phút;
- Mạng di động khởi phát cuộc gọi trả mạng di động của Tập đoàn Bưu chính Viễn thông Việt Nam giá cước kết nối là 440 đồng/phút;
- Mạng di động khởi phát cuộc gọi trả mạng di động của Tổng Công ty viễn thông MobiFone giá cước kết nối là 440 đồng/phút;
- Mạng di động khởi phát cuộc gọi trả mạng di động của Công ty cổ phần Viễn thông di động Vietnamobile giá cước kết nối là 440 đồng/phút;
- Mạng di động khởi phát cuộc gọi trả mạng di động của Công ty cổ phần Viễn thông di động Toàn cầu giá cước kết nối là 440 đồng/phút. Theo quy định cũ, giá cước kết nối được quy định dao động từ 500 đồng - 550 đồng/phút. ●

HỎI - ĐÁP VỀ LUẬT BẢO HIỂM XÃ HỘI

HỎI: Vợ của tôi có 4 năm là cán bộ không chuyên trách cấp phường, đóng BHXH bắt buộc nhưng không đóng vào quỹ thai sản. Tôi là công an, đóng BHXH bắt buộc. Tháng 11 vợ tôi sinh con thì tôi có được hưởng trợ cấp 1 lần khi vợ sinh con không? Hồ sơ, thủ tục cần thiết để xin trợ cấp bao gồm những gì?

HỎI: Tôi đang làm việc tại một công ty tư nhân, có tham gia đóng BHXH. Xin cho hỏi nay tôi muốn nghỉ ngang thì có bị mất những năm đã đóng BHXH không?

ĐÁP:

BHXH Việt Nam trả lời như sau:

Theo quy định tại khoản 1, điều 48; khoản 8, điều 36 BLLĐ 2012 thì khi NLĐ bị xử lý kỷ luật sa thải theo quy định tại khoản 3 điều 125 của bộ luật này thì sẽ không được trợ cấp thôi việc.

Theo quy định tại điểm a, khoản 1, điều 49 Luật Việc làm thì NLĐ sẽ không được hưởng trợ cấp thất nghiệp nếu đơn phương chấm dứt NLĐ, hợp đồng làm việc trái pháp luật.

Hiện không có quy định nào về việc chấm dứt HĐLĐ trái pháp luật thì bị mất quyền lợi về BHXH cho những năm đã đóng BHXH.

ĐÁP: BHXH Việt Nam trả lời vấn đề này như sau:

Tại Điều 38 Luật BHXH năm 2014, Khoản 2 Điều 9 Thông tư số 59/2015/TT-BLĐTBXH ngày 29/12/2015 của Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật BHXH về BHXH bắt buộc và điểm c Khoản 2 Công văn số 3432/LĐTBXH-BHXH ngày 8/9/2016 của Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội về thực hiện chế độ BHXH theo Luật BHXH năm 2014 có quy định:

Trường hợp sinh con nhưng người mẹ không có đủ điều kiện hưởng chế độ thai sản hoặc chỉ có cha tham gia BHXH mà cha đóng BHXH từ đủ 6 tháng trở lên trong thời gian 12 tháng trước khi vợ sinh con thì cha được trợ cấp 1 lần bằng 2 lần mức lương cơ sở tại tháng sinh cho mỗi con.

Đối tượng áp dụng chế độ thai sản là người lao động quy định tại các Điểm a, b, c, d, đ và h Khoản 1 Điều 2 Luật BHXH năm 2014.

BHXH Việt Nam cung cấp thông tin về quy định của pháp luật nêu trên để ông Hoàng được biết về điều kiện hưởng trợ cấp 1 lần khi sinh con đối với người cha. Đề nghị ông liên hệ cơ quan BHXH địa phương để căn cứ hồ sơ của ông trả lời ông và hướng dẫn cụ thể về thủ tục hồ sơ nếu ông đủ điều kiện. ●



NGUỒN: <https://baohiemxahoi.gov.vn>



GÓC
PHỤ NỮ

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI ĐƯA TRẺ ĐI TIÊM CHỦNG

Tiêm chủng là biện pháp có hiệu quả nhất đồng thời cũng là biện pháp an toàn để cơ thể trẻ phát triển bình thường, chống lại các bệnh truyền nhiễm thường gặp.

**HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN
CƠ SỞ Y TẾ NGAY KHI
CÓ MỘT TRONG CÁC
DẤU HIỆU SAU:**

- Trẻ quấy khóc, bú kém... nhiều lần hoặc kéo dài trên 24 giờ.
- Sốt cao trên 38.5°C, co giật, tím tái, khó thở.
- Áp xe hoặc sưng đau nhiều tại vị trí tiêm.

Vì sao bé yêu cần được tiêm chủng?

Từ lúc chào đời, hệ miễn dịch của bé vẫn còn non nớt và chưa phát triển toàn diện, nên bé có thể mắc một số bệnh mà người lớn có thể vượt qua.

Vắc-xin phát huy tác dụng qua việc tạo một lượng Protein (kháng nguyên) của một số tác nhân gây bệnh, vừa đủ để kích thích cơ thể sản sinh kháng thể mà không gây nhiễm bệnh. Con bạn nhờ vậy sẽ có sức đề kháng tự nhiên cần thiết để tự bảo vệ khi tiếp xúc với các căn bệnh thực sự trong tương lai.

Tiêm chủng là biện pháp có hiệu quả nhất đồng thời cũng là biện pháp an toàn để cơ thể trẻ phát triển bình thường, chống lại các bệnh truyền nhiễm thường gặp.

Cha mẹ cần chuẩn bị gì cho bé trước khi đi tiêm chủng?

Để chuẩn bị tốt nhất cho bé khi đi tiêm chủng, cha mẹ cần lưu ý một số nội dung sau:

1. KIỂM TRA TÌNH TRẠNG SỨC KHOẺ CỦA BÉ:

Để bé có được mũi tiêm chủng an toàn, cha mẹ cần chủ động thông báo về tình trạng sức khỏe của bé cho nhân viên y tế:

- Trong 3 ngày gần đây bé có sốt hay không?
- Nếu là trẻ sơ sinh thì cân nặng lúc sinh có đủ 2,5 kg?
- Trẻ có đang mắc bệnh nhiễm khuẩn cấp tính không?
- Trẻ đang bị viêm da mủ hoặc chàm ngoài da?
- Trẻ mắc một số bệnh mãn tính đang tiến triển như: lao phổi, viêm thận mạn tính...?
- Trẻ mới khỏi các bệnh nói trên nhưng còn đang trong thời kỳ hồi phục?

Trong từng trường hợp cụ thể, bác sỹ sẽ xem xét tình trạng trẻ và đưa quyết định có nên tiêm chủng hay là không.

2. MANG THEO SỔ TIÊM CHỨNG HOẶC PHIẾU TIÊM CHỨNG CỦA BÉ:

Sổ tiêm chủng và phiếu tiêm chủng vô cùng quan trọng và cần được giữ gìn cẩn thận. Các thông tin trong đó sẽ giúp bác sỹ tham vấn cha mẹ lựa chọn phương án chủng ngừa tối ưu cho trẻ như tiêm nhắc lại, tiêm bù các mũi bỏ sót, hay tiêm thêm những mũi còn thiếu.

3. GHI CHÚ VỀ CÁC LOẠI THUỐC BÉ ĐANG SỬ DỤNG HOẶC ĐÃ TỪNG SỬ DỤNG KÉO DÀI TRÊN 2 TUẦN:

Một số loại thuốc khi sử dụng sẽ làm giảm hiệu quả của vắc xin, do đó đây cũng là thông tin quan trọng mà cha mẹ cần báo cho bác sỹ và nhân viên y tế.

4. GHI CHÚ VỀ CÁC LOẠI VẮC XIN, THUỐC VÀ THỨC ĂN MÀ BÉ ĐÃ TỪNG DỊ ỨNG TRƯỚC ĐÓ:

Cha mẹ bắt buộc phải thông báo cho bác sỹ và nhân viên y tế về các phản ứng dị ứng với một loại vắc xin mà bé từng có khi tiêm chủng. Đây là một thông tin hết sức quan trọng nhằm hạn chế tối đa các phản ứng dị ứng có thể xảy ra sau khi tiêm.

CHĂM SÓC VÀ THEO DÕI SAU TIÊM CHỨNG TẠI NHÀ

Sau khi tiêm chủng trẻ sẽ được nhân viên y tế theo dõi tại điểm tiêm chủng trong vòng 30 phút đầu sau tiêm. Cha mẹ cần tiếp tục chăm sóc và theo dõi trẻ tại nhà ít nhất trong vòng 24 giờ tiếp theo sau tiêm chủng.

1. CHĂM SÓC TRẺ:

- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ hoặc uống thêm nhiều nước.
- Lau người và chườm mát cho trẻ nếu sốt nhẹ từ 37,5

độ C đến 38,5 độ C.

- Cho trẻ uống thuốc hạ sốt paracetamol liều lượng 10mg – 15 mg/kg cân nặng mỗi 4-6 h nếu trẻ sốt trên 38,5 độ C.
- Chườm lạnh vị trí tiêm nếu có sưng đau.

KHÔNG NÊN:

- Hạ sốt bằng thuốc hạ sốt aspirin.
- Nặn chanh, đắp khoai tây lên nơi tiêm, kiêng tắm rửa vì dễ gây nhiễm trùng ở vị trí tiêm.

2. THEO DÕI TRẺ

Sau khi tiêm chủng trẻ có thể có một số phản ứng sau:

- Sốt: trẻ có thể sốt nhẹ, đây là phản ứng bình thường của cơ thể với vắc xin và có thể hoàn toàn tự khỏi sau 1-2 ngày.

- Chỗ tiêm bị sưng đỏ và đau.

- Dị ứng: có thể là ban mề đay, ngứa toàn thân... phản ứng này thường xảy ra ở trẻ hay bị dị ứng, các biểu hiện dị ứng thường tự khỏi sau 1 vài ngày, nếu trẻ có biểu hiện khó chịu nhiều cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để theo dõi.

- Một số phản ứng khác: trẻ quấy khóc; chán ăn, mất ngủ và dễ kích động...



NGỌT MÁT VỚI

Bí xanh cuộn thịt hấp



GÓC ẨM THỰC

Món bí xanh hấp thịt với mùi thơm quyến rũ cùng vị ngọt bùi của bí là một món ngon mùa hè mà cả gia đình bạn sẽ thích mê đấy!

NGUYÊN LIỆU

2-3 khúc bí đao dài khoảng 5-8cm, chú ý chọn khúc tròn đều thì sẽ dễ bảo mỏng hơn.
100g thịt lợn xay.

200g tôm to.

5 cọng hành lá.
Vài cái nấm hương khô.
3 củ hành khô.
2 thìa cà phê bột canh.

CHẾ BIẾN

Bí đao gọt vỏ xong, dùng dao sắc và mỏng, lạng thành những dải bí dài hết cỡ có thể. Nếu đang gọt mà bí đứt cũng không sao, chỉ cần miếng bí dài tầm 10cm là đủ cuộn. Sau đó, ngâm vào nước muối loãng một lúc cho mềm, dai.

Thịt nạc vai băm nhỏ. Tôm rửa sạch, bóc vỏ, băm rối hoặc thái hạt lựu nhỏ. Hành khô bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn. Nấm hương thái nhỏ. Trộn tất cả với nhau, nêm chút muối, tiêu.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:



Bước 1: Trải miếng bí đao lên thớt, nắn một chút hỗn hợp nhân, đặt vào giữa và cuộn lại.



Bước 2: Dùng tăm ghim lại để cố định. Đun sôi nước (lượng nước như nấu canh, nếu có nước dùng từ thịt thì càng ngon, nếu không thì dùng nước lã cũng không sao), nêm gia vị vừa ăn.



Bước 3: Khi nước sôi, để lửa lớn và gấp các cuộn bí đao cho vào, đun sôi 1 lúc thì gấp ra. **CHÚ Ý:** không luộc cuộn bí quá lâu, bí sẽ không giữ được màu xanh, và phải đun lửa to, cuộn phải ngập trong nước thì thịt mới chín được. Chần qua hành để buộc vào cuộn bí. Cuốn bí luộc xong, gỡ bỏ tăm, buộc lại bằng cọng hành lá đã chần, bày ra đĩa và thưởng thức cùng nước chấm. ●

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG VÀ NGON MIỆNG!



dùng kèm

nước mắm chanh tỏi ớt



CÙNG SUY NGẪM

BẢO ĐẢM SỰ LÀNH MẠNH TRONG CHO VAY TIÊU DÙNG

Mặc dù không còn là hiện tượng mới, nhưng gần đây, dư luận lại xôn xao trước việc nhiều khách hàng gửi đơn tới các cơ quan chức năng khiếu nại, phản ánh một số vụ việc liên quan hoạt động cho vay tiêu dùng của một số công ty tài chính. Trong đó, tập trung chủ yếu vào các giao dịch vay tiền để mua sản phẩm, hàng hóa đắt tiền và cách liên hệ để thu hồi nợ phản cảm.

Theo phản ánh của khách hàng, quy trình tư vấn, ký hợp đồng cho vay tiêu dùng của một số công ty tài chính có nhiều dấu hiệu không rõ ràng, đầy đủ. Chẳng hạn như thông tin của người tiêu dùng được điền từ đồng, không thông báo cho người tiêu dùng, thời gian phê duyệt gần như ngay lập tức sau khi người tiêu dùng ký để nghị vay tiền; nhân viên tư vấn không thông báo nhưng để nghị, ép buộc người tiêu dùng ký vào các tài liệu vay tiền; nhân viên tư vấn thông báo lãi suất thấp, nhưng thực tế lãi suất thể hiện trên hợp đồng lại cao hơn nhiều, hoặc xuất hiện các khoản phạt mà trước đó người tiêu dùng không được thông báo,...

Hậu quả là nhiều người tiêu dùng không có khả năng tài chính để trả nợ, dẫn tới phát sinh nợ xấu. Và khi không có khả năng trả nợ theo đúng quy định trong hợp đồng, nhiều người đã liên tục bị gọi điện, nhắn tin đòi nợ, thậm chí nhiều trường hợp mang nội dung khủng bố, đe dọa; người thân của khách hàng cũng bị nhân tin quấy rối, đòi nợ.

Những hành vi nêu trên mang lại nhiều rủi ro, không chỉ đối với khách hàng mà còn với cả ngân hàng, công ty tài chính khi người vay không có khả năng chi trả. Việc cho vay “lấy được” mà không cần biết chính xác thông tin cũng như khả năng của khách hàng là vi phạm pháp luật, vi phạm quy định cho vay của Ngân hàng Nhà nước Việt Nam (NHNN) cũng như Luật Các tổ chức tín dụng. Những vụ việc này còn ảnh hưởng tới tình hình tài chính của một bộ phận người tiêu dùng, tạo tâm lý e ngại trong quá trình tiếp cận và sử dụng các dịch vụ tài chính. Bên cạnh đó, người tiêu dùng thường bị “dụ” cung cấp số điện thoại của người thân để xác minh thu nhập, xác minh khoản vay,... và thực tế các số điện thoại của những người này sẽ được các công ty sử dụng trong quá trình thu hồi nợ phát sinh về sau.

Cục Cận cạnh tranh và bảo vệ người tiêu dùng (Bộ Công thương) đã nhiều lần lên tiếng

cảnh báo và có văn bản gửi Cơ quan Thanh tra giám sát ngân hàng thuộc NHNN thông báo về những bất thường trong hoạt động cho vay tiêu dùng ở một số trường hợp cụ thể. Trong một số trường hợp, cơ quan công an cũng được đề nghị vào cuộc. Tuy nhiên, nhằm bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng, tạo dựng môi trường kinh doanh lành mạnh, bền vững trong lĩnh vực cho vay tiêu dùng, các cơ quan chức năng cần tăng cường thanh tra, kiểm tra, chấn chỉnh các hành vi sai trái của các công ty tài chính, tổ chức tín dụng. NHNN đã có văn bản quy định về việc thu hồi nợ. Theo đó, yêu cầu các đơn vị khi áp dụng biện pháp đôn đốc, thu hồi nợ phải phù hợp đặc thù của khách hàng và theo quy định của pháp luật. Thời gian nhắc nợ do các bên thỏa thuận trong hợp đồng, nhưng phải trong khoảng thời gian từ 7 giờ đến 21 giờ và không bao gồm biện pháp đe dọa khách hàng. Và trên hết, để tránh rơi vào những rủi ro nêu trên, người tiêu dùng được khuyến cáo cần nhắc kỹ trước khi ký hợp đồng vay tiền mua sản phẩm, hàng hóa, dịch vụ. Cần tham khảo kỹ về các công ty tài chính, không nên tin vào những lời mời chào cho vay dễ dàng, nhanh, lãi suất thấp. Ngoài mức lãi suất phải trả hàng tháng, người tiêu dùng nên để nghị nhân viên nêu rõ các khoản phí, chi phí có thể phát sinh trong quá trình thực hiện hợp đồng... ●





Những điều bạn không nên hy sinh vì công việc

Bạn đã bao giờ bị cuốn theo vòng xoáy của công việc và hy sinh điều gì chưa?

♥ Sống trong xã hội với nhiều áp lực thành công và danh vọng, nhiều người chọn bỏ qua những giá trị quan trọng trong cuộc sống. Bạn đã bao giờ bị cuốn theo vòng xoáy của công việc và hy sinh điều gì chưa?

Dưới đây là 6 điều bạn không nên hy sinh vì công việc dù với bất cứ giá nào.



1 SỨC KHỎE

Sức khỏe là tài sản vô giá nhưng rất nhiều người trong chúng ta không biết trân quý, nhất là những người trẻ. Đối với dân văn phòng, không có thời gian để tập thể thao, bỏ bữa, ăn uống qua loa hay làm việc quá sức,...là những vấn đề chung của nhiều người. Thực tế, chúng ta lại quên rằng chỉ có một sức khỏe tốt mới đảm bảo một tinh thần minh mẫn và trí lực bền bỉ để giải quyết công việc tốt hơn. Vì vậy, hãy tập cho bản thân thói quen nghỉ ngơi đúng lúc, luyện tập thể dục và ăn uống điều độ.



2 GIA ĐÌNH

Lần gần nhất bạn ăn tối với ba mẹ là khi nào? Bạn có dành thời gian mỗi buổi tối để trò chuyện với con cái không? Mặc dù mục đích của việc hy sinh thời gian bên gia đình là để có điều kiện chu cấp cho gia

đình nhưng đừng quên rằng, giao tiếp và dành thời gian bên nhau mới là yếu tố quan trọng gắn kết mọi người lại với nhau. Hãy học cách cân bằng công việc và cuộc sống cá nhân, đừng để chúng trở thành lý do khiến mọi người trong gia đình trở thành những người xa lạ.

SỞ THÍCH CÁ NHÂN 3

Sở thích của bạn là gì? Du lịch, hội họa, âm nhạc, thể thao, nấu ăn, đọc sách, xem phim,...những sở thích cá nhân chính là công cụ hiệu quả giúp giải tỏa căng thẳng và giảm bớt áp lực trong công việc. Vì vậy, đừng bao giờ vì công việc mà đặt nó qua một bên rồi quên mất luôn. Dành thời gian cho những việc mình thích còn giúp bạn nhìn nhận cuộc sống tích cực và vui vẻ hơn.

Lời kết

Chẳng có gì sai trái nếu bạn là một workaholic (người nghiện công việc). Công việc có thể là cả thế giới đối với bạn, tuy nhiên, cuộc sống vẫn còn những giá trị vô hình khác mà bạn cần dành thời gian. Sức khỏe, gia đình, sở thích, những mối quan hệ, giá trị bản thân là những công cụ sẽ giúp bạn vượt qua nếu chẳng may một ngày công việc không còn như ý. ●

Bảo Trâm (tổng hợp)

4. SỰ CHÍNH TRỰC

Chúng ta không thể mong đợi tất cả mọi người đều tin những gì chúng ta cho là đúng. Tuy nhiên, hãy bảo vệ sự chính trực của bản thân bằng mọi giá. Nếu công việc buộc bạn phải lựa chọn đánh đổi tính trung thực, lòng trung thành hay đạo đức bản thân, lời khuyên là đừng đánh đổi. Đôi lúc bạn có thể sẽ cảm thấy nuối tiếc nhưng đến khi bạn 80 tuổi, bạn sẽ thấy đó là những quyết định sáng suốt.



5. NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT

Những mối quan hệ tốt sẽ không bao giờ mua được bằng bất cứ giá nào. Chính thời gian và tình cảm chân thành là nền tảng xây dựng chúng. Công việc có thể mang lại cho bạn cơ hội kết nối với mọi người nhưng đừng bao giờ để công việc là mục đích duy nhất của mối quan hệ. Hãy dành thời gian bên ngoài công việc để nuôi dưỡng và phát triển chúng.



SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

Thói quen để có một giấc ngủ tốt

Để có một cơ thể khỏe mạnh,
thông thường chúng ta chỉ tập trung vào hai vấn đề:
Ăn uống và tập thể dục.



Thế nhưng ngủ tốt cũng là một phần quan trọng giúp cơ thể khỏe mạnh.
Những thói quen sau sẽ giúp bạn có một giấc ngủ sâu và tốt hơn...



THỨC DẬY CÙNG MỘT THỜI ĐIỂM MỖI NGÀY

Một trong những yếu tố quan trọng nhất cho một giấc ngủ chất lượng là sự thống nhất của lịch trình giấc ngủ. Thời gian chính xác mà bạn thức dậy không quan trọng bằng việc giữ nó thường xuyên và tạo thành một thói quen. Thức dậy vào khoảng cùng thời gian mỗi ngày khiến cho đồng hồ sinh học trong cơ thể bạn được lập trình một cách hoàn hảo. Điều này cần phải thực hiện hàng ngày. Ngay cả với những ngày được nghỉ hay những ngày cuối tuần cũng không được ngủ nướng vì nếu không thói quen này vô tình phá vỡ lịch trình thức dậy đúng giờ của bạn.

Vì vậy, hãy cố gắng đi ngủ vào giờ nhất định và ngủ đủ giấc từ 7-8 giờ đồng hồ/đêm và dậy đúng giờ.

TIẾP XÚC VỚI ÁNH SÁNG MẶT TRỜI

Sau khi thức dậy, ngoài việc tập thể dục, một trong những điều mà bạn nên làm là đi ra ngoài và tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Việc này sẽ giúp nhịp sinh học của cơ thể hoạt động đúng hướng và làm tăng nồng độ serotonin, từ đó giúp bạn đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn, tận hưởng một giấc ngủ sâu hơn và thức dậy tươi tỉnh hơn. Khoảng thời gian lúc sáng sớm là khoảng thời gian ánh nắng mặt trời mát dịu và chứa nhiều vitamin D rất tốt cho cơ thể.

NÊN UỐNG CÀ PHÊ VÀO BUỔI SÁNG

Nếu chúng ta có thói quen uống cà phê thì nên uống vào buổi sáng. Bởi chất caffeine trong cà phê có thể phải mất từ 4-6 giờ mới thải trừ ra khỏi cơ thể bạn. Nếu sử dụng caffeine quá muộn vào buổi chiều hoặc buổi tối chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

KHÔNG NÊN TẬP THỂ DỤC QUÁ MUỘN

Hoạt động thể chất thường xuyên rất tốt cho giấc ngủ. Đối với những người bận rộn không có thời gian tập thể dục vào buổi sáng có thể tập luyện vào buổi chiều tối nhưng không nên tập quá muộn. Hãy kết thúc việc tập này ít nhất 2 hoặc 3 giờ trước khi đi ngủ. Vì một trong những điều tự nhiên xảy ra khi chúng ta rơi vào giấc ngủ là nhiệt độ cơ thể sẽ hạ xuống. Việc tập thể dục có xu hướng làm tăng nhiệt độ cơ thể. Quá trình để cơ thể hạ nhiệt độ sẽ ảnh hưởng đến thời gian mà chúng ta đi vào giấc ngủ...

NÊN ĂN MỘT BỮA ĂN TỐI NHỎ VÀ KHÔNG ĂN QUÁ MUỘN

Ăn các bữa ăn lớn gần giờ đi ngủ làm cho cơ thể bạn có quá ít thời gian để tiêu hóa trước khi bạn nằm xuống giường ngủ. Thói quen này không chỉ phá vỡ giấc ngủ của bạn mà còn gây hậu quả lâu dài. Ví dụ gây đường cao trong máu làm tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa và bệnh tiểu đường.

Hệ tiêu hóa của bạn hoạt động theo chu kỳ giống như các hormon, áp lực máu, nhiệt độ cơ thể... Nếu bạn ăn quá muộn vào ban đêm, cơ thể bạn sẽ không phản ứng theo cách

thông thường, sẽ gây ra các rối loạn, trong đó có giấc ngủ.

TẮT CÁC THIẾT BỊ GÂY ÂM THANH TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Một giờ trước khi ngủ, hãy tắt tivi, máy tính và chuông điện thoại để cơ thể được thoải mái và thư giãn. Nếu nói chuyện điện thoại hay xem tivi... làm cơ thể phóng thích hormon, nó có tác động tương tự lên cơ thể khi bạn bị căng thẳng. Hơn nữa, các nghiên cứu gần đây còn chỉ ra rằng ánh sáng màu xanh phát ra điện thoại của bạn sẽ ức chế melatonin - một hormon có liên quan đến giấc ngủ và nhịp sinh học của cơ thể sẽ ảnh hưởng tới giấc ngủ của bạn. Vì vậy, cần tắt các thiết bị âm thanh, điện thoại 1 giờ trước khi đi ngủ và không bao giờ sử dụng các thiết bị này khi bạn còn đang ở trên giường.

NÊN ĐI NGỦ TRƯỚC 11 GIỜ ĐÊM

Hãy cố gắng kết thúc công việc trước 23 giờ để lên giường tận hưởng một giấc ngủ ngon, chắc chắn bạn sẽ thấy khỏe mạnh và hạnh phúc, yêu đời hơn. Ngủ đúng giờ sẽ giúp cơ thể sản xuất và kiểm soát được chất serotonin - chất được sản sinh trong não và có khả năng điều tiết cảm xúc của mỗi người. Lượng serotonin được sản sinh đầy đủ sẽ giúp bạn làm chủ được mình và thực hiện các hoạt động hàng ngày hiệu quả hơn. Thiếu ngủ đồng nghĩa với việc serotonin bị giảm xuống, tức là khả năng điều tiết cảm xúc bị kém đi. Bạn sẽ dễ bị trầm cảm, bực bội, lo âu... và dễ rơi vào tình trạng mất ngủ. ●

GÓC THƯ GIẢN



ĐỒNG HỒ CÓ TRÁCH NHIỆM

- Hôm trước tôi có đến đây sửa đồng hồ, ông nhớ chứ?

Chủ tiệm gật đầu. Người đàn ông hỏi tiếp:

- Lúc trước, chiếc đồng hồ này chạy chậm 15 phút, nhưng sau khi ông sửa thì nó lại chạy nhanh 15 phút. Ông thấy thế nào?

Chủ tiệm nghe thấy thế liền cười bảo:

- Tôi thấy anh có một cái đồng hồ rất có ý thức trách nhiệm. Bây giờ nó đang phải lấy lại khoảng thời gian đã mất trước đây.



ĐỈNH CAO SỢ VỢ

- Trong đám ta đây ai là người sợ vợ nhất? Chưa ai dám đáp thì ông cụ lớn tuổi nhất đã nhận ngay:

- Kể sợ thì tôi đây sợ nhất!

Mọi người lấy làm lạ mới hỏi:

- Cụ có vợ đâu mà sợ?

- Tôi sợ đến nỗi không dám lấy vợ. ●

NGUỒN: <http://webtruyen.com>



GÓC QUÀ TẶNG

Cơ hội dành 10 phần quà từ Hội Liên hiệp Thanh niên Tỉnh cho 10 bạn có câu trả lời nhanh và chính xác nhất.

CÂU HỎI:

Chùa có tượng Phật nằm trên mái dài nhất châu Á thuộc ngôi chùa nào tỉnh Bình Dương?

ĐÁP ÁN VUI LÒNG GỬI TRỰC TIẾP VỀ:

Ban Đoàn kết tập hợp thanh niên (ĐKHTTN) Tỉnh Bình Dương - Tầng 8B, tháp B Trung tâm hành chính tỉnh Bình Dương.

Họ Tên:

Chị Hội:

Xã, Phường: Huyện, Thị:

ĐT: Email:

6 mẹo vặt nhà bếp giúp bạn tiết kiệm thời gian và công sức



1. Bóc tỏi nhanh chóng

Có hai cách để bạn bóc tỏi nhanh hơn. Cách một là đặt các củ tỏi vào một cái bát, sau đó úp một cái bát khác lên (hoặc trong một cái hộp kín) và lắc thật mạnh. Động tác này khiến vỏ tỏi trở nên lỏng hơn và bạn sẽ dễ dàng bóc. Cách hai, cho củ tỏi vào trong lò vi sóng khoảng 15 giây. Hơi nóng từ lò vi sóng sẽ khiến các vỏ tỏi rời ra để bạn dễ dàng xử lý.



2. Tiết kiệm không gian trong tủ đông

Sau khi mua cả tá thực phẩm đem về nhà, bạn có thể không còn chỗ nào trong tủ đông để chứa chúng. Vì thế hãy tiết kiệm không gian bằng cách chứa các thức ăn trong các túi đông thay vì để trong bát hay các hộp. Như thế, bạn dễ dàng xếp chồng những thực phẩm này lên trên những thực phẩm khác.



3. Rã đông thực phẩm nhanh hơn mà vẫn đảm bảo vệ sinh

Thịt cá để trong tủ đông lâu ngày cần rất nhiều thời gian để rã đông. Nếu có ít thời gian, bạn có thể cho thực phẩm vào một bát nước lạnh để trong khoảng 1, 2 giờ đông hồ. Lưu ý là nên thay nước thường xuyên.

4. Giữ rau xà lách tươi lâu hơn

Xà lách, rau diếp rất nhanh hỏng, chỉ cần hút ẩm là lá sẽ héo, dù đã được bảo quản trong tủ lạnh. Tuy nhiên nếu bạn quấn khăn giấy vòng quanh để miếng giấy hút ẩm thay cho lá rau, rau sẽ tươi lâu hơn.

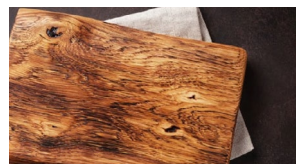


♥ Nấu ăn và thu dọn nhà bếp không phải việc đơn giản, nhất là khi bạn làm một mình, không có ai giúp đỡ. Những mẹo nhỏ dưới đây sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian, công sức và cả tiền bạc nữa.

5. Thái thịt, cá dễ dàng hơn

Nếu muốn thái thịt, cá dễ hơn, bạn nên bỏ chúng vào trong ngăn đá khoảng nửa tiếng, để thực phẩm đông băng một phần. Khi thịt cứng hơn một chút, bạn sẽ dễ dàng xắt miếng hay thái lát mỏng.

Tương tự, muốn bóc vỏ tôm dễ hơn, tôm tươi mua về cho vào ngăn đá tủ lạnh khoảng nửa tiếng, khi tôm hơi cứng một chút, bạn sẽ dễ dàng xử lý hơn.



6. Giữ thớt không bị trượt khi cắt đồ ăn

Sẽ vô cùng khó chịu khi chiếc thớt của bạn bị trượt đúng lúc bạn đang cắt thịt hay thái rau, thậm chí nếu không may, bạn có thể cắt vào tay hay làm rơi thức ăn. Để tránh tình huống này, hãy đặt một khăn giấy ướt hoặc vải ướt dưới thớt. Khăn ướt sẽ giúp thớt cố định, bạn có thể dễ dàng và an toàn cắt thái thực phẩm. ●

Bài Ca Thanh Niên Công Nhân

Sáng tác: Phạm Đăng Khương

Chúng ta là thanh niên công nhân
Của thành phố Bắc Hồ kính yêu
Triệu trái tim chung một ý chí
Một niềm tin, vươn tới ngày mai.

Sát vai cùng thanh niên công nhân
Vì cuộc sống thúc giục ngày đêm
Gọi ước mơ xanh màu áo mới
Một màu xanh, xanh thắm cuộc đời.



Này bạn hỡi!

Trên những công trường trong từng nhà máy
Giọt mồ hôi rơi nhưng lắm niềm vui
Nghe tiếng máy reo, như những nụ cười
Từng chiều tan ca, xao xuyến lòng ta.

Này bạn hỡi!

Về với làng quê hay thành phố mới
Bước chân công nhân đều khắp nơi nơi
Bàn tay công nhân làm đẹp cuộc đời
Rộn ràng cuộc sống, quê hương đang gọi mời.

