

BAN CHỈ ĐẠO ĐỀ ÁN
“ĐOÀN KẾT TẬP HỢP THANH NIÊN CÔNG NHÂN VÀ LAO ĐỘNG TRẺ
TỈNH BÌNH DƯƠNG” GIAI ĐOẠN 2021 - 2025



TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI
THANH NIÊN CÔNG NHÂN

THÁNG
2 0 2 1

04



MỤC LỤC

Học tập và làm theo tư tưởng,
đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh
Bác Hồ với Bộ đội ở đền Hùng
..... 3

Theo dòng lịch sử
Ngày này năm ấy
..... 4

Tôi yêu tổ quốc
Chiến lược “Diễn biến hòa bình” là gì?
..... 8

Thông tin cần biết
Những chính sách nổi bật từ tháng 4
..... 9

Phụ nữ Việt Nam
Bị cảm khi mang thai
cách xử lý và phòng ngừa
..... 10

Sức khỏe và đời sống
7 Loại thực phẩm đốt cháy chất béo
mà bạn nên ăn thường xuyên
..... 12

Mẹo vật cuộc sống
Mẹo vật nhà bếp cực kỳ hữu ích
..... 14

Suy nghĩ
20 Câu nói làm thay đổi cuộc đời bạn
..... 15

Tri thức trẻ
Sức mạnh vô hình của việc đọc sách
..... 16

Hỏi đáp Luật bảo hiểm
..... 17

Kỹ năng sống
Cháy chung cư: Làm gì để thoát hiểm?
..... 18

Khởi nghiệp
Có 1 triệu đồng, khởi nghiệp được không?
..... 20

Góc thư giãn
Đúng yêu cầu công việc
Phỏng vấn xin việc
Đố vui có thưởng
Trên địa bàn tỉnh Bình Dương
hiện có bao nhiêu khu công nghiệp?
..... 23

Bài ca thanh niên
Thanh niên vì ngày mai
..... 24



Biên tập, thiết kế:
Tổ Thư ký Đề án
“ĐOÀN KẾT TẬP HỢP THANH NIÊN CÔNG NHÂN
VÀ LAO ĐỘNG TRẺ TỈNH BÌNH DƯƠNG”
GIẢI ĐOẠN 2021 - 2025

NHỮNG MẪU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ

HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH



Bác Hồ VỚI BỘ ĐỘI Ở ĐỀN HÙNG

- Các chú có mệt không ?

Mọi người đáp ran:

- Thưa Bác, không ạ!

Theo hiệu của Bác, tất cả cán bộ chiến sĩ đều nhất loạt ngồi xuống bậc thềm, vây quanh lấy Bác.

Mở đầu câu chuyện, Bác chỉ tay lên đền, thân mật hỏi:

- Các chú có biết đây là nơi nào không? Đây chính là đền thờ vua Hùng, tổ tiên chúng ta. Bác cháu ta gặp nhau ở đây tuy tình cờ nhưng lại rất có ý nghĩa. Ngày xưa, các vua Hùng đã có công dựng nước, ngày nay Bác cháu ta phải cùng nhau giữ lấy nước. Trải qua bao nhiêu thời đại đấu tranh, ông cha ta mới giữ được Thủ đô. Tám, chín năm nay, do quân dân ta kiên quyết kháng chiến nên mới có thắng lợi trở về Hà Nội. Vì thế, các chú được Trung ương và Chính phủ giao cho nhiệm vụ tiếp quản Thủ đô, là được nhận một vinh dự rất lớn.

Sau đó, Bác nhắc nhở: “Quân đội ta không được vì sống trong hòa bình mà lơ đãng tay súng. Còn đế quốc ở miền Nam, còn đế quốc trên thế giới thì còn phải xây dựng quân đội mạnh mẽ”.

Ai nấy đều nhớ mãi lời khuyến khích, dặn dò ân cần của Bác. Lúc câu chuyện kết thúc, Bác nói:

- Đồng bào Hà Nội chờ mong các chú từ ngày các chú ra đi, nay đang mong chờ cờ đỏ sao vàng, chờ đợi hoan hô các chú. Hãy xứng đáng với vinh dự đó, trách nhiệm đó.

Vô cùng phấn khởi, mọi người vô đứng cả dậy, xúm xít quanh Bác Hồ hô lớn: “Hồ Chủ tịch muôn năm! Chúc Bác vui khỏe, sống lâu!”

Bác cười hiền hậu nói:

- Được, muốn Bác vui khỏe sống lâu, các chú hãy làm đúng lời Bác dặn.

Những lời căn dặn của Bác Hồ với các bộ đội tại Đền Hùng 48 năm về trước đã đặt ra cho thế hệ chúng ta hôm nay trách nhiệm nặng nề và rất vẻ vang.

Trích trong “**Những mẫu chuyện về tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh**”



NGÀY NÀY NĂM ẤY

- 10/3 (âm lịch): Ngày giỗ tổ Hùng Vương
- 07/4/1907: Ngày sinh Tổng Bí thư Lê Duẩn
- 16/4/1975: Ngày giải phóng tỉnh Ninh Thuận
- 25/4/1976: Ngày tổng tuyển cử bầu quốc hội chung của cả nước
- 27/4/1998: Ngày mất của cố Tổng Bí thư Nguyễn Văn Linh
- 30/4/1975: Ngày giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước
- 01/5/1886: Ngày Quốc tế Lao động.

NGÀY GIỖ TỔ HÙNG VƯƠNG (Mùng 10 tháng 03 âm lịch)

**“Dù ai đi ngược về xuôi
Nhớ ngày giỗ tổ mùng mười tháng ba
Khắp miền truyền mãi câu ca
Non non vẫn nước non nhà ngàn năm”**

Trong lịch sử Việt Nam, những người có công lớn trong sự nghiệp xây dựng đất nước, bảo vệ nhân dân, chống ngoại xâm đều được nhân dân ta nhớ ơn. Một trong những ngày kỷ niệm mà mọi người dân yêu nước từ Bắc chí Nam đều biết và đã có từ ngàn xưa đến ngày nay là Ngày Giỗ Tổ Hùng Vương.

Trong nhiều truyền thống tốt đẹp, dân tộc Việt Nam ta luôn giữ vững một truyền thống có ý nghĩa hay và đẹp vô cùng: tưởng nhớ tổ tiên, tưởng nhớ những người đã có công lớn trong việc dựng nước và giữ nước.

Hàng năm, vào dịp mùng 10/3 âm lịch, hàng chục vạn lượt đồng bào từ khắp mọi miền trong cả nước về Đền Hùng truy hội, thắp hương thơm thành kính lễ tổ tiên, tưởng nhớ công đức to lớn của các Vua Hùng dựng nước.

Do nhu cầu trị thủy, chống giặc ngoại xâm và do việc trao đổi kinh tế - văn hóa ngày càng được đẩy mạnh, giữa các bộ lạc gần gũi nhau về dòng máu có xu hướng tập hợp và thống nhất với nhau. Trong số các bộ lạc Lạc Việt, có bộ lạc Văn Lang hùng mạnh hơn cả, lãnh thổ của bộ lạc này trải dài từ chân núi Ba Vì tới sườn Tam Đảo. Thủ lĩnh của bộ lạc Văn Lang đã đóng vai trò lịch sử là người đứng ra thống nhất các

bộ lạc Lạc Việt dựng nên nước Văn Lang, tự xưng là Hùng Vương, đóng đô ở Phong Châu (nay là xã Hy Cương, huyện Lâm Thao, tỉnh Phú Thọ), chia nước ra 15 bộ:

1. Văn Lang (Bạch Hạc, Phú Thọ)
 2. Châu Diên (Sơn Tây)
 3. Phú Lộc (Sơn Tây)
 4. Tân Hưng (Hưng Hóa - Tuyên Quang)
 5. Vũ Định (Thái Nguyên - Cao Bằng)
 6. Vũ Ninh (Bắc Ninh)
 7. Lục Hải (Lạng Sơn)
 8. Ninh Hải (Quảng Yên)
 9. Dương Tuyền (Hải Dương)
 10. Giao Chỉ (Hà Nội, Hưng Yên, Nam Định, Ninh Bình)
 11. Cửu Chân (Thanh Hóa)
 12. Hoài Hoan (Nghệ An)
 13. Cửu Đức (Hà Tĩnh)
 14. Việt Thường (Quảng Bình, Quảng Trị)
 15. Bình Văn (không rõ địa danh hiện nay)
- Các đời vua sau đều gọi là Hùng Vương. Theo Ngọc phả Hùng Vương, có 18 đời vua Hùng: 1. Kinh Dương Vương Lộc Tục, tôn dâng miếu hiệu là Hùng Dương- vị vua viễn tổ. 2. Lạc Long Quân Sùng Lãm, thụy hiệu Hùng Hiền - vị vua cao tổ. 3. Hùng Quốc Vương, húy là Lân Lang - vị vua mở nước. 4. Hùng Diệp Vương Bảo Lang. 5. Hùng Huy Vương Lang Viên Lang. 6. Hùng Huy Vương (cùng hiệu với đời thứ năm), húy là Pháp Hải Lang. 7. Hùng Chiêu Vương Tiên Lang.

8. Hùng Vương Thừa Văn Lang.
9. Hùng Duy Vương Quốc Lang.
10. Hùng Uy Vương Vương Hùng Hải Lang.
11. Hùng Chính Vương Hùng Đức Lang.
12. Hùng Vũ Vương Đức Hiền Lang.
13. Hùng Việt Vương Tuấn Lang.
14. Hùng Anh Vương Châu Nhân Lang.
15. Hùng Chiêu Vương Cảnh Châu Lang.
16. Hùng Tạo Vương Đức Quân Lang.
17. Hùng Nghị Vương Bảo Quang Lang.
18. Hùng Duệ Vương Huệ Lang.

Nhà nước Văn Lang của các Vua Hùng là nhà nước phôi thai đầu tiên của Việt Nam, còn rất đơn giản, mặc dù mỗi hình thành nhưng đã cố kết được lòng người.

Nhìn chung, cha ông ta đã dựng nước trong một khung cảnh thiên nhiên thích hợp, thuận lợi, trên một dải đất có nhiều núi cao, rừng rậm, nhiều sông ngòi, hồ ao, có các ngã đường giao thông quan trọng với các miền khác; đó cũng là miền đất giàu có, nhiều khoáng sản, lâm sản, hải sản, nhất là lại có những cánh đồng phì nhiêu thích hợp với nghề nông. Những yếu tố thiên nhiên này đã góp phần thúc đẩy nhanh quá trình tiến bộ về kinh tế và văn hóa, dẫn đến việc dựng nước Văn Lang, một nước có đủ sức chống ngoại xâm, có nền văn hóa phát triển của vùng Đông Nam Á thời đó.

Hùng Vương là thủ lĩnh của nước Việt Nam thời kỳ bắt đầu dựng nước. Lãnh thổ đầu tiên của tổ tiên là miền Bắc Việt Nam. Những nhóm dân quan trọng nhất là người Việt cổ, ban đầu họ sống thành từng công xã, ràng buộc với nhau bởi mối quan hệ máu mủ. Họ đoàn kết tương thân, tương ái trong công việc làm ăn và giữ nước. Con người Việt Nam thời Hùng Vương vừa mới cố sức vươn lên khỏi cuộc sống tự nhiên đầy khó khăn gian khổ, rừng rậm, đầm lầy, thú dữ, bão giông, lụt lội... đã phải đương đầu với kẻ thù xâm lược. Tản Viên Sơn Thần (Sơn Tinh vị thần núi Tản Viên) là truyền thuyết tượng trưng cho ước vọng chinh phục tự nhiên cho chiến thắng thiên tai; Thánh Gióng là truyền thuyết ca ngợi tinh thần chiến đấu bất khuất chống ngoại xâm của dân tộc ta... Những truyền thống tốt đẹp đó duy trì bền vững trong xã hội Việt Nam.

Thời kỳ Hùng Vương là một giai đoạn rất quan trọng trong lịch sử dân tộc, chính thời kỳ này đã xây dựng nên một nền tảng của dân tộc Việt Nam, nền tảng văn hóa Việt Nam và truyền thống yêu nước Việt Nam.

Từ lâu, nhân dân ta lấy ngày mùng 10/3 (âm lịch) hàng năm làm Ngày Giỗ Tổ và cùng nhau trẩy hội Đền Hùng để tưởng nhớ đến cội nguồn, tổ tiên của dân tộc Việt Nam theo đúng với đạo lý "Uống nước nhớ nguồn" của dân tộc ta.

Sáng ngày 19/9/1954 tại Đền Giếng trong khu di tích Đền Hùng tỉnh Phú Thọ, khi gặp gỡ các chiến sĩ Đại đoàn 308 trước khi về tiếp quản Thủ đô Hà Nội, Bác Hồ đã căn dặn:

**"Các Vua Hùng đã có công dựng nước.
Bác cháu ta phải cùng nhau giữ nước".**

Ngày nay, trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, người dân Việt Nam càng tự hào với giá trị truyền thống tốt đẹp của dân tộc, tưởng nhớ tổ tiên, tưởng nhớ những người đã có công lớn trong việc dựng nước và giữ nước. Do vậy, mỗi công dân Việt Nam luôn có trách nhiệm: nêu bật những giá trị lịch sử, văn hóa và truyền thống đoàn kết của dân tộc Việt Nam; giới thiệu những phong tục, tập quán tốt đẹp của cộng đồng dân tộc Việt Nam trên khắp mọi miền đất nước; có ý chí tự cường, tinh thần đoàn kết, cần cù, sáng tạo trong lao động, dũng cảm trong đấu tranh dựng nước và giữ nước; ủng hộ và thực hiện những quan điểm, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước về phát huy sức mạnh đại đoàn kết toàn dân tộc trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; cổ vũ các tầng lớp nhân dân, người Việt Nam ở nước ngoài hướng về cội nguồn dân tộc, đồng lòng, chung sức xây dựng đất nước hội nhập và phát triển.

NGÀY TỔNG TUYỂN CỬ BẦU QUỐC HỘI CHUNG CỦA CẢ NƯỚC

Ngày 25/4/1976, Nhân dân khắp hai miền Bắc- Nam nô nức tham gia Tổng tuyển cử bầu Quốc hội. Đây là lần thứ hai cuộc Tổng tuyển cử được tổ chức trên phạm vi cả nước, sau lần đầu tổ chức từ ngày 06/01/1946. Hơn 23 triệu cử tri (98.8% tổng số cử tri) đi bầu và đã bầu ra 492 đại biểu. Kết quả của Tổng tuyển cử là một thắng lợi có ý nghĩa quyết định trên con đường tiến tới hoàn thành thống nhất đất nước về mặt Nhà nước.

Ngày 24/6/1976, Quốc hội của nước Việt Nam thống nhất, được gọi là Quốc hội khóa VI với ý nghĩa kế tục sự nghiệp của 5 khóa Quốc hội trước, họp kỳ đầu tiên tại Hà Nội. Quốc hội quyết định đặt tên nước Việt Nam thống nhất là Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, thông qua chính sách đối nội, đối ngoại, bầu các cơ quan, chức vụ lãnh đạo cao nhất của Nhà nước, quy định các nguyên tắc xây dựng bộ máy chính quyền các cấp, quy định công kỳ, quốc ca, bầu Ủy ban dự thảo Hiến pháp. Với kết quả của kỳ họp thứ nhất Quốc

hội khóa VI, công việc thống nhất đất nước về mặt Nhà nước đã hoàn thành, đáp ứng nguyện vọng của quần chúng Nhân dân, đáp ứng yêu cầu tất yếu khách quan của sự phát triển cách mạng Việt Nam, tạo nên những điều kiện chính trị cơ bản để phát huy sức mạnh toàn diện của đất nước, tập trung cho công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc thống nhất, mở ra khả năng to lớn để phát triển quan hệ với các nước trên thế giới. Những thành quả bước đầu trong sự nghiệp thống nhất đất nước năm đầu tiên sau hòa bình đã cho phép hai miền cùng bước vào thực hiện kế hoạch 5 năm trên phạm vi cả nước.

Ý NGHĨA LỊCH SỬ NGÀY GIẢI PHÓNG MIỀN NAM (30/4/1975 - 30/4/2018)

Cách đây 43 năm cuộc tổng tiến công và nổi dậy mùa Xuân năm 1975 mà đỉnh cao là chiến dịch Hồ Chí Minh lịch sử đã giành thắng lợi hoàn toàn. Ngày 30 tháng 4 năm 1975 đã đi vào lịch sử dân tộc như một mốc son chói lọi đưa đất nước ta bước vào một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội. Toàn Đảng, toàn dân, toàn quân ta từ đây tập trung sức lực và trí tuệ hàn gắn vết thương chiến tranh xây dựng cuộc sống mới; xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Chiến thắng ngày 30/4/1975 là thành quả vĩ đại trong sự nghiệp giải phóng dân tộc, giải phóng xã hội do Đảng ta và chủ tịch Hồ Chí Minh lãnh đạo; là trang sử hào hùng, chói lọi trên con đường dựng nước và giữ nước hàng ngàn năm lịch sử của dân tộc. Quân và dân ta đã đánh thắng kẻ thù lớn mạnh và hung hãn nhất của loài người tiến bộ; kết thúc oanh liệt cuộc chiến đấu 30 năm giành độc lập tự do, thống nhất cho Tổ quốc; chấm dứt ách thống trị hơn một thế kỷ của chủ nghĩa thực dân cũ và mới trên đất nước ta; là thắng lợi tiêu biểu của lực lượng cách mạng thế giới, góp phần thúc đẩy cuộc đấu tranh của nhân dân thế giới vì mục tiêu độc lập dân tộc, hòa bình, dân chủ và tiến bộ xã hội; cổ vũ động viên các dân tộc đang tiến hành công cuộc giải phóng dân tộc, chống chủ nghĩa thực dân kiểu mới trên toàn thế giới.

Vào cuối năm 1974 - đầu năm 1975, nhận thấy tình hình so sánh lực lượng ở Miền Nam có sự thay đổi mau lẹ có lợi cho cách mạng, Bộ Chính trị Trung ương Đảng đã đề ra kế hoạch giải phóng hoàn

toàn Miền Nam trong hai năm 1975 và 1976. Bộ Chính trị nhấn mạnh “cả năm 1975 là thời cơ” và chỉ rõ “nếu thời cơ đến vào đầu hoặc cuối năm 1975 thì lập tức giải phóng hoàn toàn Miền Nam trong năm 1975”. Bộ Chính trị cũng nhấn mạnh cần tranh thủ thời cơ đánh thắng nhanh để đỡ thiệt hại về người và của cho nhân dân, giữ gìn tốt cơ sở kinh tế, công trình văn hóa, giảm bớt sự tàn phá của chiến tranh. Sau chiến thắng của quân ta ở chiến dịch Tây Nguyên và chiến dịch Huế-Đà Nẵng, Bộ Chính trị đã nhận định: “thời cơ chiến lược đã đến, ta có điều kiện hoàn thành sớm quyết tâm giải phóng Miền Nam” và đã đưa ra quyết định: “phải tập trung nhanh nhất lực lượng, binh khí kỹ thuật và vật chất giải phóng Miền Nam trước mùa mưa”, đồng thời chiến dịch giải phóng Sài Gòn-Gia Định được Bộ Chính trị quyết định mang tên “chiến dịch Hồ Chí Minh”. Trước khi tấn công giải phóng Sài Gòn, quân ta đã tiến công Xuân Lộc và Phan Rang, đây là những căn cứ phòng thủ trọng yếu của địch để bảo vệ Sài Gòn từ phía đông.

Vào lúc 17 giờ ngày 26/4, quân ta đã nổ súng mở đầu chiến dịch, năm cánh quân của ta đã vượt qua tuyến phòng thủ của địch để tiến vào trung tâm Sài Gòn, đánh chiếm các cơ quan đầu não của chúng. 10 giờ 45 phút ngày 30/4, xe tăng và bộ binh của ta tiến vào Dinh Độc Lập, bắt toàn bộ Nội các của Sài Gòn, Dương Văn Minh vừa lên chức tổng thống ngày 28/4 đã phải tuyên bố đầu hàng quân ta không điều kiện. Đến 11 giờ 30 phút cùng ngày, lá cờ cách mạng tung bay trên Dinh Độc Lập, báo hiệu sự toàn thắng của chiến dịch Hồ Chí Minh lịch sử.

Đại thắng mùa xuân 1975 đã chứng minh trí tuệ và tài thao lược của Đảng ta trong lãnh đạo và chỉ đạo chiến tranh cách mạng, cũng như chứng minh tinh thần quật khởi của người dân Việt Nam trong đấu tranh chống ngoại xâm. Chiến thắng đã chấm dứt ách thống trị của chủ nghĩa đế quốc và chế độ phong kiến ở nước ta, hoàn thành cách mạng dân tộc dân chủ nhân dân, thống nhất đất nước, đồng thời mở ra một kỷ nguyên mới của dân tộc, cả nước cùng tiến lên CNXH. Thắng lợi này đã đi vào lịch sử nước ta và của thế giới, như một trang sử chói lọi ở những năm 70 của thế kỷ XX, mang tầm quốc tế, tầm thời đại sâu sắc.

Ngày nay, trong công cuộc đổi mới của đất nước, chúng ta mãi tự hào và biết ơn sự hy sinh to lớn của các anh hùng, các thế hệ cha ông ta đã chiến đấu anh dũng vì độc lập tự do và thống nhất Tổ quốc. Chúng ta càng tự hào, tin tưởng vào sự lãnh đạo đúng đắn, sáng suốt tài tình của Đảng cộng sản Việt Nam, vào tinh thần quật cường bất khuất và trí thông minh, sáng tạo của dân tộc ta, của quân đội ta. Mỗi người dân Việt Nam nguyện tiếp tục phát huy chủ nghĩa anh hùng cách mạng, tinh thần tự lực, tự cường, tinh thần đại

đoàn kết toàn dân, quyết tâm vươn lên hoàn thành tốt các chỉ tiêu phát triển kinh tế - xã hội, quốc phòng - an ninh theo chương trình hành động thực hiện Nghị quyết Đại hội lần thứ XII của Đảng đề ra.

Ý NGHĨA LỊCH SỬ NGÀY QUỐC TẾ LAO ĐỘNG 1/5

Ngay sau khi thành lập Quốc tế I năm 1864, Mác coi việc rút ngắn thời gian lao động là nhiệm vụ đấu tranh của giai cấp vô sản. Tại Đại hội lần thứ nhất của Quốc tế Cộng sản I họp tại Geneve (Thụy Sĩ) tháng 9/1866, vấn đề đấu tranh cho ngày làm việc 8 giờ được coi là nhiệm vụ quan trọng. Khẩu hiệu ngày làm 8 giờ sớm xuất hiện trong một số nơi của nước Anh, nước có nền công nghiệp phát triển sớm nhất. Yêu sách này dần lan sang các nước khác.

Do sự kiện giới công nhân viên chức Anh di cư sang Mỹ, phong trào đòi làm việc 8 giờ phát triển mạnh ở nước Mỹ từ năm 1827, đi đôi với nó là sự nảy nở và phát triển phong trào Công đoàn. Năm 1868, giới cầm quyền Mỹ buộc phải thông qua đạo luật ấn định ngày làm 8 giờ trong các cơ quan, xí nghiệp thuộc Chính phủ.

Năm 1884, tại thành phố công nghiệp lớn Chicago, Đại hội Liên đoàn Lao động Mỹ thông qua nghị quyết nêu rõ: "...Từ ngày 1/5/1886, ngày lao động của tất cả các công nhân sẽ là 8 giờ".

Ngày 1/5/1886, do yêu cầu của công nhân không được đáp ứng một cách đầy đủ, giới công nhân trên toàn nước Mỹ đã tham gia bãi công nhằm gây áp lực buộc giới chủ thực hiện yêu sách của mình. Đầu tiên là cuộc bãi công tại thành phố Chicago. Khoảng 40 nghìn người không đến nhà máy. Họ tổ chức mít-tinh, biểu tình trên thành phố với biểu ngữ "Từ hôm nay không người thợ nào làm việc quá 8 giờ một ngày! Phải thực hiện 8 giờ làm việc, 8 giờ nghỉ ngơi, 8 giờ vui chơi!" Cuộc đấu tranh lôi cuốn ngày càng đông người tham gia. Cũng trong ngày hôm đó, tại các trung tâm công nghiệp khác trên nước Mỹ đã nổ ra 5.000 cuộc bãi công với 340 nghìn công nhân tham gia. Ở Washington, New York, Baltimore, Boston... hơn 125.000 công nhân giành được quyền ngày chỉ làm 8 giờ.

Những cuộc biểu tình tại Chicago diễn ra ngày càng quyết liệt. Giới chủ đuổi những công nhân bãi công, thuê người làm ở các thành phố bên cạnh, thuê bọn khiêu khích và cảnh sát đàn áp, phá hoại cuộc đấu tranh của công nhân. Các xung đột xảy ra dữ dội khiến hàng trăm công nhân chết và bị thương, nhiều thủ lĩnh công đoàn bị bắt... Báo cáo của Liên đoàn Lao động Mỹ xác nhận: "Chưa bao giờ trong lịch sử nước Mỹ

lại có một cuộc nổi dậy mạnh mẽ, toàn diện trong quần chúng công nghiệp đến như vậy".

Ngày 20/6/1889, ba năm sau "thảm kịch" tại thành phố Chicago, Quốc tế cộng sản lần II nhóm họp tại Paris (Pháp). Dưới sự lãnh đạo của Frederic Engels, Đại hội lần thứ nhất của Quốc tế Cộng sản II đã quyết định lấy ngày 1/5 hàng năm làm ngày biểu dương lực lượng và đấu tranh chung của tầng lớp vô sản các nước.

Từ đó, ngày 1/5 trở thành Ngày Quốc tế Lao động, ngày đấu tranh của giai cấp công nhân, ngày nghỉ ngơi và biểu dương lực lượng, ngày hội của công nhân và nhân dân lao động toàn thế giới.

Năm 1920, dưới sự phê chuẩn của Lê Nin, Liên Xô (cũ) là nước đầu tiên cho phép người dân được nghỉ làm vào ngày Quốc tế Lao động 1/5. Sáng kiến này dần dần được nhiều nước khác trên thế giới tán thành.

Tại Việt Nam, sau khi Đảng Cộng sản Đông Dương ra đời (1930), giai cấp công nhân Việt Nam đã lấy ngày 1/5 hàng năm làm ngày đỉnh cao của phong trào đấu tranh chống thực dân, đế quốc, giành độc lập - tự do - dân chủ, giành những quyền lợi kinh tế - xã hội. Trong thời kỳ trước Cách mạng tháng Tám, việc kỷ niệm ngày Quốc tế Lao động 1/5 phần nhiều phải tổ chức bí mật bằng hình thức treo cờ, rải truyền đơn. Năm 1936, do thắng lợi của Mặt trận bình dân Pháp và Mặt trận dân chủ Đông Dương, ngày Quốc tế Lao động lần đầu tiên được tổ chức công khai tại Hà Nội, thu hút đông đảo các tầng lớp nhân dân tham gia. Đặc biệt, ngày 1/5/1938, một cuộc biểu tình lớn gồm hàng chục ngàn người đã diễn ra ở khu Đấu xảo Hà Nội với sự tham gia của 25 ngành, giới: Thợ hoả xa, thợ in, nông dân, phụ nữ, người cao tuổi, nhà văn, nhà báo... Đây là cuộc mít-tinh lớn nhất trong thời kỳ vận động dân chủ (1936 - 1939), một cuộc biểu dương sức mạnh đoàn kết của nhân dân lao động do Đảng lãnh đạo. Nó đánh dấu một bước trưởng thành vượt bậc về nghệ thuật tổ chức và lãnh đạo của Đảng ta.

Ngày nay, ngày Quốc tế Lao động đã trở thành ngày hội lớn của hai giai cấp công nhân và nhân dân lao động Việt Nam. Đây cũng là ngày biểu thị tình đoàn kết hữu nghị với giai cấp công nhân và nhân dân lao động toàn thế giới, cùng đấu tranh cho thắng lợi của hòa bình, tự do, dân chủ và tiến bộ xã hội.



CHIẾN LƯỢC “DIỄN BIẾN HÒA BÌNH” LÀ GÌ?

QĐND - Câu hỏi trên đã được Báo Quân đội nhân dân giải đáp, nhưng gần đây vẫn có bạn đọc hỏi. Chúng tôi cung cấp thêm thông tin để bạn đọc hiểu và ý thức rõ hơn về nội dung này.

Chiến lược “diễn biến hòa bình” là chiến lược tổng hợp của chủ nghĩa đế quốc (CNDQ) và các thế lực thù địch dùng biện pháp “phi vũ trang” là chủ yếu để chống phá, tiến tới lật đổ chế độ chính trị ở các nước xã hội chủ nghĩa (XHCN). Thực ra, các biện pháp “diễn biến hòa bình” bằng chiến tranh tâm lý, chiến tranh gián điệp, bóp nghẹt về kinh tế... làm suy yếu, tan rã đối phương nhằm mục tiêu “không đánh mà thắng”, đã được các nhà chính trị, quân sự nhiều nước thực hiện từ lâu. Nhưng đó thường là những biện pháp hỗ trợ, bổ sung cho các hành động tiến công quân sự.

Vào giữa thế kỷ 20, CNDQ phải thừa nhận đòn tiến công quân sự không thể tiêu diệt được các nước XHCN; trên thế giới xu thế hòa hoãn phát triển, quan hệ quốc tế ngày càng mở rộng; chủ nghĩa tư bản (CNTB) có bước điều chỉnh, thích nghi, giành nhiều thành tựu về kinh tế, khoa học-công nghệ, đạt được sự ổn định và có mặt phát triển. CNDQ nhận thấy có thể thực hiện một cuộc tấn công “hòa bình” ngay trong lòng chủ nghĩa xã hội (CNXH) để làm sụp đổ các nước XHCN, phương thức mới này được gọi là “diễn biến hòa bình” hay “chuyển hóa hòa bình”.

Cho đến những năm 80 của thế kỷ 20, CNDQ mới nâng “diễn biến hòa bình” từ biện pháp hỗ trợ, bổ sung cho hành động quân sự thành chiến lược toàn diện và dùng chiến lược này làm mũi tiến công chủ yếu chống CNXH. Mục tiêu cơ bản, xuyên suốt của chiến lược “diễn biến hòa bình” mà CNDQ và các thế lực thù địch tiến hành là nhằm thủ tiêu CNXH hiện thực, xóa bỏ các nước XHCN trên thế giới.

Thủ đoạn để thực hiện mục tiêu trên rất đa dạng, vừa trắng trợn, vừa tinh vi, vừa công khai, vừa lén lút. CNDQ và các thế lực thù địch thường dùng các thủ đoạn như xuyên tạc lịch sử, bôi nhọ Đảng Cộng sản, bôi nhọ CNXH, tuyên truyền tư tưởng tư sản và tô hồng, ca tụng xã hội tư sản hiện đại; bao vây, cô lập về kinh tế; đồng thời, sử dụng viện trợ để gây sức ép, thao túng, làm chuyển hóa nền kinh tế XHCN theo con đường TBCN; dùng các chiêu bài tự do, dân chủ, nhân quyền, các vấn đề dân tộc, tôn giáo để kích động, gây mâu thuẫn nội bộ, lôi kéo, mua chuộc các phần tử thoái hóa, biến chất, bất mãn, bất đồng quan điểm để chống phá CNXH, xây dựng và cài cắm lực lượng chống CNXH từ trong lòng các nước XHCN...

Những thủ đoạn trên của CNDQ và các thế lực thù địch tác động toàn diện trên các lĩnh vực kinh tế, chính trị, tư tưởng, văn hóa, xã hội, quốc phòng, an ninh, đối ngoại; phối hợp tác động cả bên ngoài và bên trong, cả tổ chức và con người, với tất cả các tầng lớp, thành phần xã hội trong các nước XHCN để gây nên “tự diễn biến” từ từ, thâm lặng, làm mục ruỗng chế độ XHCN từ bên trong, dẫn tới “tự chuyển hóa”, làm sụp đổ chế độ XHCN.

Chiến lược “diễn biến hòa bình” là một chiến lược của CNDQ và các thế lực thù địch dựa trên sức mạnh tổng hợp, lấy sức mạnh quân sự làm công cụ răn đe, thông qua các biện pháp “phi vũ trang” tác động vào kinh tế, chính trị, tư tưởng, văn hóa, xã hội, quốc phòng, an ninh, đối ngoại để lật đổ các nước XHCN mà không cần chiến tranh. Chiến lược “diễn biến hòa bình” là một nhân tố hết sức quan trọng làm cho Liên Xô và các nước XHCN ở Đông Âu sụp đổ. Hiện nay, CNDQ và các thế lực thù địch tiếp tục đẩy mạnh thực hiện chiến lược “diễn biến hòa bình” chống phá các nước XHCN...

Nguồn: Quân đội nhân dân Việt Nam (MH)



CÁC CHÍNH SÁCH NỘI BẬT CÓ HIỆU LỰC TỪ THÁNG 4/2021

1. Học sinh từ 6 - 15 tuổi được thi vào trường năng khiếu thể dục thể thao

Ngày 12/3/2021, Bộ GD&ĐT ban hành Thông tư 07/2021/TT-BGDĐT về Quy chế tổ chức và hoạt động của trường phổ thông năng khiếu thể dục, thể thao.

Theo đó, quy định đối tượng tuyển sinh vào trường phổ thông năng khiếu TDTT như sau:

- Học sinh có độ tuổi từ 06 tuổi đến 15 tuổi, hoàn thành chương trình giáo dục theo độ tuổi, cấp học tương ứng theo quy định;

(Hiện hành, theo Quyết định 32/2003/QĐ-BGDĐT thì có độ tuổi phù hợp từng môn,...).

- Có sức khỏe, thể hình, đạo đức tốt, học lực từ trung bình trở lên, có năng khiếu TDTT và có nguyện vọng phát triển tài năng thể thao cống hiến cho sự nghiệp thể thao quốc gia;

- Được sự đồng ý của gia đình và đảm bảo các điều kiện tiêu chuẩn theo quy định đều được tham gia thi tuyển vào trường phổ thông năng khiếu TDTT theo các môn thể thao sở trường.

Thông tư 07/2021/TT-BGDĐT có hiệu lực từ ngày 27/4/2021 và thay thế Quyết định 32/2003/QĐ-BGD&ĐT ngày 11/7/2003.

2. Đình chỉ thi tốt nghiệp THPT nếu mang vật dụng bị cấm vào phòng chờ

Thông tư 05/2021/TT-BGDĐT sửa đổi, bổ sung Quy chế thi tốt nghiệp THPT ban hành kèm theo Thông tư 15/2020/TT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT, có hiệu lực từ ngày 27/4/2021.

Theo đó, thí sinh mang vật dụng trái phép theo quy định tại Điều 14 Quy chế thi tốt nghiệp THPT vào phòng thi/phòng chờ hoặc khi di chuyển giữa phòng thi và phòng chờ sẽ bị đình chỉ thi (hiện hành chỉ quy định đối với phòng thi).

Điều 14 Quy chế thi quy định:

- Thí sinh chỉ được mang vào phòng thi:

+ Bút viết, bút chì, compa, tẩy, thước kẻ, thước tính;

+ Máy tính bỏ túi không có chức năng soạn thảo văn bản, không có thẻ nhớ (cụ thể trong hướng dẫn tổ chức kỳ thi tốt nghiệp THPT hằng năm của Bộ GD&ĐT);

+ Atlas Địa lí Việt Nam đối với môn thi Địa lí (không có đánh dấu hoặc viết thêm bất cứ nội dung nào khác) do Nhà Xuất bản Giáo dục Việt Nam phát hành;

+ Các loại máy ghi âm, ghi hình chỉ có chức năng ghi thông tin nhưng không thể nghe, xem và không thể truyền, nhận được thông tin, tín hiệu âm thanh, hình ảnh trực tiếp nếu không có thiết bị hỗ trợ khác;

- Cấm mang vào phòng thi: Giấy than, bút xóa, đồ uống có cồn; vũ khí và chất gây nổ, gây cháy; tài liệu, thiết bị truyền tin hoặc chứa thông tin có thể lợi dụng để gian lận trong quá trình làm bài thi và quá trình chấm thi.

3. Thông tư 02/2021/TT-BKHCN quy định tiêu chí phân loại, điều kiện thành lập, sáp nhập, hợp nhất, giải thể các tổ chức khoa học và công nghệ công lập, có hiệu lực từ ngày 25/4/2021.



Bị cảm khi mang thai cách xử lý và phòng ngừa

Bị cảm khi mang thai là nỗi lo lắng của rất nhiều mẹ bầu vì không chỉ khiến thai nhi có nguy cơ bị dị tật, mà khi sốt cao cộng với độc tính của virus cũng có thể gây nên hiện tượng sảy thai hoặc sinh sớm.

Bà bầu bị cảm cúm rất dễ bị khi mang thai nếu không chăm sóc thật kĩ... gây mệt mỏi trong người hơn nữa vì đang mang thai nên các mẹ không thể dùng thuốc tùy tiện vì có thể ảnh hưởng đến thai nhi trong bụng. Vậy bị cảm khi mang thai bà bầu nên làm gì? tham khảo ngay bài viết dưới đây để trang bị thêm những kiến thức hữu ích chăm sóc sức khỏe cho cả mẹ và bé yêu.

Bị cảm khi mang thai có nguy hiểm không?

Vào mùa đông, thời tiết thay đổi đột ngột khiến cho tỉ lệ người bị cảm cúm khi mang thai tăng lên đáng kể, đặc biệt là những phụ nữ mang thai. Bị cảm cúm khi mang thai có vẻ vô hại đối với người mẹ nhưng trong nhiều trường hợp lại có thể đe dọa sức khỏe của thai nhi, nhất là trong trường hợp người mẹ bị sốt. Nếu mẹ bị sốt khi mang thai, tùy theo mức độ và tuổi thai mà có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

Bị cảm cúm trong khi mang thai 3 tháng đầu bao gồm những khả năng sau:

- Bị cảm cúm do nhiễm Rubella. Đây là trường hợp nguy hiểm, thai nhi có nguy cơ bị hội chứng Rubella bẩm sinh đến 90%, virus này cũng có khả năng gây dị tật, tổn thương ở mắt và hệ thần kinh cho thai nhi. Với trường hợp này, các bác sĩ thường khuyên mẹ bầu nên bỏ thai.

- Bị cảm cúm theo mùa, nếu mẹ bầu bị cúm nặng, sốt cao, nhiễm khuẩn và nhiễm độc do virus gây ra thì có khả năng bị sảy thai sớm hoặc thai lưu.

- Virus cảm cúm có thể khiến thai nhi bị dị tật bẩm sinh như sốt môi, đục thủy tinh thể mắt, hở hàm ếch, hội chứng down...

Bạn có các biểu hiện hắt hơi, sổ mũi, ho, cảm lạnh... thì đó là dấu hiệu của bệnh cảm cúm hoặc là các triệu chứng của viêm mũi dị ứng. Nếu bạn không sốt và trước đây có tiền sử viêm mũi dị ứng thì khả năng dẫn đến dị tật thai nhi là rất thấp. Bạn cũng không nên lo lắng quá mà hãy chú ý chăm sóc sức khỏe tốt hơn. Bạn nên theo dõi thai kì sát sao trong những lần siêu âm thai định kì (các mốc quan trọng nhất là thai 7 tuần - 12 tuần - 22 tuần - 32 tuần) hoặc tiến hành làm các xét nghiệm sàng lọc trước sinh như: Double Test và Triple Test.

MẸ BẦU NÊN LÀM GÌ KHI PHÁT HIỆN CẢM CÚM?

- Khi phát hiện mình có những triệu chứng của cúm như sốt, đau nhức cơ thể, đau đầu, mệt mỏi, chảy nước mũi, nghẹt mũi, ho, đau họng, hắt hơi, ớn lạnh... điều đầu tiên và quan trọng nhất là cần đi khám bác sĩ. Và trong các trường hợp này chỉ có bác sĩ mới có những lời khuyên tốt nhất sau khi đã khám và làm các xét nghiệm cần thiết.

- Bác sĩ sẽ kiểm tra tình trạng ốm của bạn cũng như tình trạng hoặc khả năng bị ảnh hưởng tới thai nhi để kê đơn thuốc hoặc có những biện pháp cụ thể.

- Nguyên tắc thứ hai cũng rất quan trọng là không được tự ý dùng bất kì loại thuốc nào. Các loại thuốc đều có thể có tác dụng phụ dẫn đến sảy thai, dị tật thai nghén, nhiễm độc thai nghén... nếu dùng không đúng chỉ định, liều lượng và chức năng.

Nhiều loại thuốc có thể gây ảnh hưởng đến thai nhi, cụ thể các loại thuốc cần tránh đó là:

- Thuốc chống vi rút như Tamiflu, Flumadine, Relenza, hoặc Symmetrel: có thể gây ra các nguy cơ khuyết tật bẩm sinh.

- Aspirin và ibuprofen: Aspirin có thể gây chảy máu thai nhi còn Ibuprofen chưa được nghiên cứu ở phụ nữ mang thai.

- Tiêu đờm guaifenesin và ức chế ho dextromethorphan: Đây là những chất thường thấy trong si-rô thuốc chống cúm, cảm lạnh và ho. Chúng có liên quan đến các biến chứng khi mang thai trong các nghiên cứu động vật.

Ngoài ra, cho dù có tự điều trị bằng các biện pháp tại nhà với các thảo dược thì bà bầu cũng cần lưu ý và tham khảo tư vấn trước đó của bác sĩ. Nếu thấy có dấu hiệu lạ khi dùng các biện pháp đó thì nên đi khám càng sớm càng tốt.

CÁCH PHÒNG NGỪA CẢM CÚM KHI MANG THAI

Ngoài việc tiêm phòng cúm khi mang thai, thì các mẹ bầu hoàn toàn có thể chủ động phòng ngừa cảm cúm khi mang thai bằng các mẹo nhỏ như sau:

- Tích cực bổ sung các hoa quả giàu vitamin C, uống nhiều nước, giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, súc miệng bằng nước muối thường xuyên. Có thể uống nước mật ong thêm gừng hoặc chanh nóng cũng rất tốt cho sức khỏe mẹ bầu.

- Khi đi ra ngoài, bạn cũng nên cẩn thận mang trong mình một chiếc áo mưa phòng bị mưa rất dễ bị cảm.

- Tránh tiếp xúc với người bị cảm cúm khi mang thai vì bà bầu có nguy cơ nhiễm bệnh cao.

- Khi ngủ, tránh để quạt xoay thẳng vào mặt, bạn có thể lấy một chiếc khăn mỏng đặt lên cổ, tra thuốc nhỏ mũi trong các trường hợp bị ngạt mũi.

- Hạn chế các thói quen dùng tay che miệng khi hắt hơi hoặc ho, tránh sờ tay lên mặt để hạn chế sự lây lan vi khuẩn từ bàn tay lên cơ thể.

- Tránh xa khói thuốc lá, không uống các chất có cồn, tích cực đi bộ hít thở không khí trong lành, và cuối cùng là dành nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn.

Cảm khi mang thai là nỗi lo của nhiều người đặc biệt là phụ nữ mang thai. Nếu mang thai bị cảm cúm các mẹ bầu cần hết sức thận trọng nhận biết sớm và xử trí kịp thời để không ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và thai nhi.

Bảo Trâm (tổng hợp)



7 LOẠI THỰC PHẨM ĐỐT CHÁY CHẤT BÉO MÀ BẠN NÊN ĂN THƯỜNG XUYÊN

Bạn có biết đâu là những loại thực phẩm phù hợp cho giảm cân có tác dụng tuyệt vời trong việc đốt cháy chất béo?

Dưới đây là những loại thực phẩm rất tốt để bổ sung vào chế độ dinh dưỡng nhằm mục tiêu đốt cháy chất béo dư thừa mà bạn nên quan tâm.

Các loại hạt

Hạnh nhân, hạt điều hay các loại hạt khác có tác dụng rất tốt trong việc đốt cháy chất béo, bên cạnh đó là rất nhiều những lợi ích tuyệt vời khác đối với cơ thể. Các loại hạt rất tốt đối với cơ thể chúng ta vì nó giúp hình thành cơ bắp. Ngoài ra, nó còn giúp bạn giữ được cảm giác no lâu hơn, đồng thời khiến bạn dễ dàng làm quen với việc ăn ít hơn từ đó giúp giảm cân hiệu quả.



Trứng

Hầu hết mọi người đều biết trứng rất tốt nhưng không phải ai cũng biết chính xác vì sao nó tốt. Trứng là loại thực phẩm chứa lượng protein dồi dào và các chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Nếu bạn đang có ý định tăng cường cơ bắp và thúc đẩy quá trình đốt cháy chất béo xấu, hãy bổ sung trứng vào thực đơn dinh dưỡng hàng ngày của mình.



Các loại đậu

Có rất nhiều loại đỗ khác nhau như đậu xanh, đậu đen,... Tất cả chúng đều có tác dụng tốt trong việc tăng cường đốt cháy chất béo dư thừa. Nhiều loại đậu chứa hàm lượng protein cao có thể giúp bạn hình thành cơ bắp, khiến cơ thể gọn gàng hơn. Ngoài ra, không chỉ giúp đốt cháy chất béo, việc ăn chúng thường xuyên còn giúp điều hoà và cải thiện hệ tiêu hoá một cách đáng kể.



Ớt

Đây là một loại thực phẩm đặc biệt bởi không phải ai cũng có thể ăn nó. Đối với những người có khả năng ăn cay, ớt sẽ là gia vị rất hữu ích trong việc đốt cháy chất béo dư thừa. Đó là vì trong ớt có chứa capsaicin, loại hợp chất hoá học giúp thúc đẩy quá trình chuyển hoá đường chất

Trà xanh

Uống trà xanh hàng ngày đem lại rất nhiều lợi ích đối với sức khoẻ mỗi người, bao gồm cả việc hỗ trợ đốt cháy chất béo dư thừa. Trong trà xanh có chứa hợp chất thực vật EGCG giúp thúc đẩy quá trình đốt cháy chất béo một cách hiệu quả.

Bột yến mạch

Bột yến mạch và yến mạch nói chung là thực phẩm dinh dưỡng tốt cho sức khỏe bởi nó có chứa hàm lượng chất xơ cao. Bột yến mạch chứa chất chống oxy hoá, các chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Bên cạnh đó, bột yến mạch còn cung cấp cho cơ thể bạn nguồn năng lượng bổ sung, tránh tình trạng mệt mỏi. Ngoài ra, ăn bột yến mạch, đặc biệt vào buổi sáng, sẽ khiến bạn có cảm giác no lâu hơn từ đó giúp giảm lượng đồ ăn tiêu thụ trong ngày.

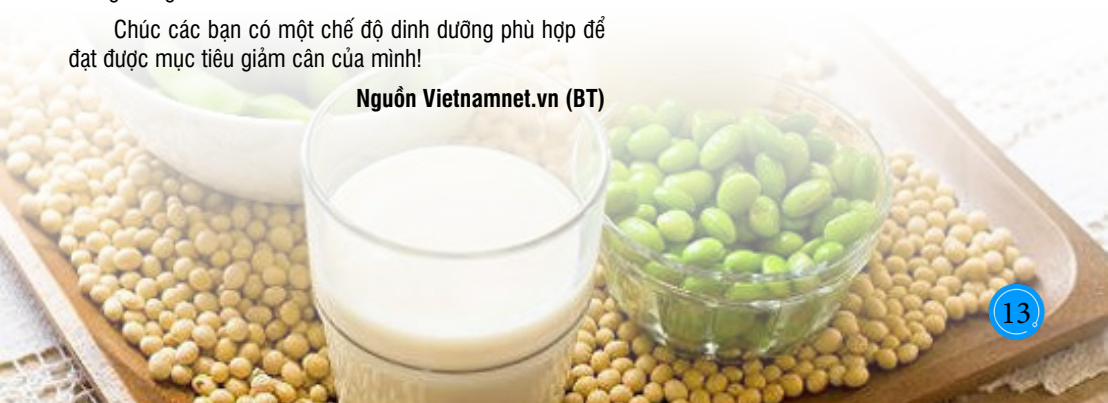
Chuối

Chuối với hương vị thơm ngon có chứa hàm lượng protein cao, đồng thời rất hữu ích trong việc đốt cháy chất béo và thúc đẩy sự trao đổi chất. Bạn có thể bổ sung chuối vào thực đơn dinh dưỡng hàng ngày và có thể ăn thay bữa sáng. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng chuối thay cho những đồ ăn vặt và ăn bất cứ khi nào bạn muốn.

Như bạn thấy, có rất nhiều loại thực phẩm tốt trong việc hỗ trợ đốt cháy chất béo. Và các loại thực phẩm trên đây là 7 trong số rất nhiều các loại thực phẩm giúp đốt cháy chất béo mà bạn nên thử áp dụng. Nếu duy trì thói quen sử dụng đối với các loại thực phẩm trên mỗi ngày, chắc chắn bạn sẽ bất ngờ bởi kết quả vô cùng tích cực chỉ trong một thời gian ngắn.

Chúc các bạn có một chế độ dinh dưỡng phù hợp để đạt được mục tiêu giảm cân của mình!

Nguồn Vietnamnet.vn (BT)



MẸO VẬT NHÀ BẾP CỰC KỲ HỮU ÍCH

Trong cuộc sống có rất nhiều điều thú vị. Khám phá những điều thú vị ấy giúp chúng ta sống văn minh, lạc quan và ý nghĩa hơn. Không cứ phải là những khám phá xa xôi, lớn lao mà đôi khi chỉ là những mẹo vặt cuộc sống hàng ngày, những điều diễn ra hàng ngày quanh ta.

Phát hiện rò rỉ bằng nước xà phòng

Khi người thấy trong không khí có mùi ga, bạn nên thoa nước xà phòng vào đường ống dẫn ga (không được dùng mũi người để xác định chỗ ga bị rò rỉ), nếu thấy chỗ nào có bọt bong bóng nổi lên thì chỗ đó ga bị rò rỉ.

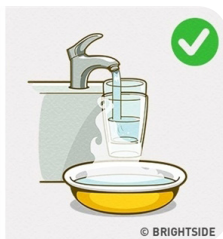
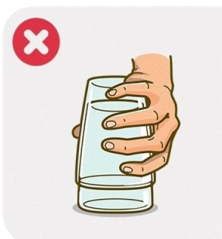
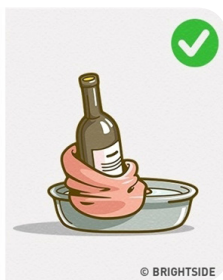
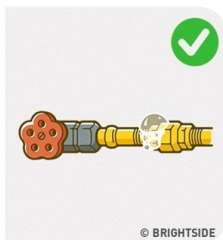
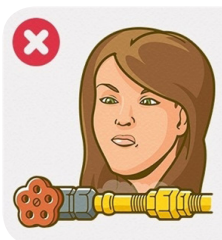
Bình gas thường được chế tạo và thiết kế khá an toàn, có thể chịu đựng được nhiệt độ và áp suất rất cao. Tuy nhiên, những trường hợp van bình bị rò, ống dẫn gas bị thủng, đứt do chuột cắn, gioăng của van không kín, không đảm bảo chất lượng hoặc bị lắp ẩu... đều là những nguyên nhân có thể dẫn đến cháy nổ. Bản thân khí gas rò ra không sinh ra vụ nổ, nhưng khi bắt gặp tia lửa điện hoặc có nhiệt độ đủ đạt đến mức gây cháy, hỗn hợp khí gas sẽ bắt cháy, gây nổ mạnh, nguy hiểm. Việc nhận biết bình gas bị rò rỉ không khó, các bạn cùng chia sẻ: Cách nhận biết bình gas bị rò rỉ nguy nhất để luôn đảm bảo an toàn cho gia đình mình nhé!

Làm lạnh nước mà không cần tủ lạnh

Để làm lạnh một chai nước mà không cần tủ lạnh, bạn chỉ cần quấn một chiếc khăn quanh chai nước rồi để chai dưới vòi nước chảy một thời gian. Dòng nước mát liên tục chảy lên chai sẽ giúp cho bất kỳ chất lỏng nào trong chai mát lên nhanh chóng.

Cách gỡ 2 cốc thủy tinh bị dính vào nhau

Thay vì dùng lực để tách hai chiếc cốc thủy tinh bị dính sát vào nhau, hãy hứng nước lạnh vào chiếc cốc bên trong rồi hơ chiếc cốc bên dưới trên một chậu nước nóng (hoặc đặt ly vào chậu nước nóng), 2 chiếc cốc sẽ tách nhau dễ dàng nhờ nguyên lý “nóng nở ra, lạnh co lại”.





20 CÂU NÓI LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN

1. Mọi khổ đau của con người, đều là sự cười nhạo cho sự bất lực của bản thân.

2. Đời người chỉ có 900 tháng, hãy sống sao cho không có gì để hối tiếc.

3. Không chết được thì phải sống, mà đã sống thì phải cho ra hồn người.

4. Nếu không chịu cố gắng thì một năm sau ta vẫn chỉ như bây giờ, chỉ là già đi mà thôi.

5. Vấp ngã mà không đứng lên được, tính đợi người khác dẫm lên sao!

6. Đừng chọn sống an nhàn vào những năm tháng còn có thể chịu khổ được.

7. Nếu không thể làm ba mẹ tự hào, vậy hãy để họ bớt lo lắng đi cũng được.

8. Hôm nay đọc sách, ngày sau bạn đếm tiền.

9. Đừng quên năm đó bạn từng là nhà vô địch.

10. Tôi không dám nghỉ ngơi, vì tôi không có tiền gửi ngân hàng. Tôi không dám kêu mệt, vì tôi còn chưa làm ra được thành tựu gì. Tôi không dám nghỉ ngơi, vì tôi còn phải sống. Tôi có thể từ bỏ việc lựa chọn, nhưng tôi không thể chọn cách từ bỏ. Vậy nên, kiên cường, đấu tranh là lựa chọn duy nhất của tôi.

11. Học cách tự cười vào bản thân sẽ giúp bạn thoải mái hơn.

12. Nếu không cố gắng, người khác muốn kéo tay bạn lên cũng chẳng biết tay bạn đang ở chỗ nào.

13. Có lẽ bạn cho rằng một buổi tối bạn học được 50 từ mới đã là giỏi, mà không biết người ta đã qua hết cấp này tới cấp khác. Có

lẽ bạn cho rằng mỗi ngày bạn phải đi làm 8 tiếng đã là mệt mỏi muốn chết, mà không biết rằng có những người phải làm hai công việc từ sáng sớm tới đêm khuya. Thế giới này chưa bao giờ thiếu người biết cố gắng, chỉ thiếu người có thể kiên trì tới cùng.

14. Bạn chỉ có một cuộc đời, đừng lãng phí thời gian cho những kẻ bạn không ưa.

15. Nếu đã không mang theo ô thì phải cố mà chạy cho nhanh... Đằng sau không ai chống lưng thì tuyệt đối không thể ngã xuống được! Nếu đã không mang theo ô thì phải cố mà chạy cho nhanh...

16. Những người xinh đẹp hơn bạn còn cố gắng nhiều hơn bạn.

17. Cố gắng và hối hận, cái nào đau đớn hơn?

18. Tôi buồn vì không có giấy để đi, cho đến khi tôi gặp người thiếu cả đôi chân.

19. Ba năm gặm bánh mì dù sao cũng hơn ba mươi năm gặm bánh mì.

20. Nếu bạn muốn một cuộc sống bình thường, vậy bạn sẽ gặp phải những ngăn trở bình thường. Nếu bạn muốn sống một cuộc sống tốt nhất, vậy bạn nhất định sẽ gặp phải những khó khăn lớn nhất. Thế giới này rất công bằng, bạn muốn thứ tốt nhất, vậy phải chấp nhận những vết thương đau nhất. Nếu có thể vượt qua, bạn thắng; nếu không thể, vậy hãy ngoan ngoãn lui về làm một người bình thường đi! Cái gọi là thành công, không phải là nhìn xem bạn thông minh bao nhiêu mà là bạn có thể mỉm cười vượt khó những cửa ải khó khăn hay không.

Bảo Trâm (tổng hợp)



Sức mạnh vô hình của việc đọc sách

Vậy mới thấy, đọc sách thường xuyên là thói quen hữu ích như thế nào. Đồng thời, qua đó, chúng ta cũng có thể phần nào hiểu được tại sao hơn 1.200 người giàu có nhất trên thế giới đều là những người đọc sách rất nhiều, theo thống kê của Steve Siebold trong cuốn sách *How Rich People Think*.

Đơn cử như tỷ phú Warren Buffett. Ông là người rất mê đọc sách và từng chia sẻ rằng “bản thân chỉ ngồi văn phòng và đọc suốt ngày”. Chỉ tay vào những trang sách và hàng đống giấy tờ, ông nói: “Đọc 500 trang như thế mỗi ngày là cách để tích lũy kiến thức và bồi dưỡng sự thông minh”.

Thế nhưng, chúng ta cũng không nên gói gọn việc đọc sách là chỉ đọc sách hay tài liệu trên giấy thuần túy. Với thời đại công nghệ hiện nay, sách hay tài liệu rất đa dạng: Chúng có thể là những trang sách, trang hay tài liệu, sách điện tử hay là những trang “sách hình” - các bộ phim khoa học kỹ thuật, nghiên cứu, hoặc thậm chí cả những người bên cạnh ta cũng có thể là những “cuốn sách di động”. Đọc sách nào không quan trọng, quan trọng là cách chúng ta đọc sách để tích lũy kiến thức.

Tỷ phú Jack Ma cho rằng “con người chính là một cuốn sách rất đáng để đọc, tôi thấy rằng công ty của chúng tôi có 24 ngàn nhân viên, họ chính là 24 ngàn cuốn sách với những nội dung hoàn toàn khác nhau. Trải nghiệm sống và cách giải quyết vấn đề của mỗi người trong số họ đều nằm ngoài sự suy đoán của tôi”.

Cũng như cậu bé dùng giỏ than xách nước, việc đọc sách không thể thấy ngay kết quả. Thậm chí, bạn còn không nhận ra những thay đổi, những kết quả đạt được, tuy nhiên, nó sẽ dần thấm sâu vào trí thức của chúng ta, giống như những giọt nước đã ăn sâu, cuốn trôi hết bụi bẩn trên chiếc giỏ kia một cách từ từ chậm rãi mà chính bản thân cậu bé cũng không thể nhận ra.

Học giả Voltaire cho rằng “Những gì sách dạy chúng ta cũng giống như lửa. Chúng ta lấy nó từ nhà hàng xóm, thấp nó trong nhà ta, đem nó truyền cho người khác và nó trở thành tài sản của tất cả mọi người”.

Và, để tối ưu hóa việc đọc sách cũng như mang đến một cái nhìn có phần cụ thể hơn về thói quen hữu ích này, tác giả của *How to read a Book* - Mortimer Adler đã chia quá trình đọc sách thành 4 cấp độ, bao gồm:

- Sơ cấp: Đúng như tên gọi, ở cấp độ này, người đọc chỉ đọc và dõi theo dàn ý cơ bản hoặc tối thiểu của cuốn sách.

- Kiểm tra: Về cơ bản, đây được xem như đọc lướt. Bạn sẽ xem xét những điểm nổi bật trong sách, đọc phần mở đầu, kết luận và cố gắng tiếp thu những nội dung cơ bản tác giả muốn truyền đạt.

- Phân tích: Đây là cấp độ đòi hỏi người đọc phải đi sâu vào chủ đề và nội dung cuốn sách. Bạn đọc chậm, kỹ lưỡng, thậm chí còn đọc lại những đoạn quan trọng. Bạn ghi chú các điểm đáng chú ý, tra cứu thêm thông tin chưa rõ bằng cách tham khảo tài liệu liên quan.

- Khái quát: Đây là cấp độ giống như các giáo sư, nhà văn. Đây là cấp độ bạn cùng lúc đọc và tìm hiểu nhiều quyển sách về cùng 1 chủ đề và hình thành lập luận, ý tưởng của riêng mình. Bạn cũng có thể lấy ý tưởng đó ra so sánh với chính tác giả, bởi lúc đó bạn đã là một chủ thể riêng biệt.

Những gì bạn tích góp, bạn nghiên cứu đã là của bạn. Để đạt được cấp độ này, bạn cần là người đầu tư, nghiên cứu chuyên sâu, những kiến thức bạn dùng không chỉ từ một vài quyển sách bạn đang đọc, mà là những thứ được tích lũy trong đầu bạn, chỉ chờ cơ hội liên kết để bùng ra.

Bảo Trâm - Nguồn: thanhgiong.vn



Câu hỏi: Tôi nghỉ việc tại đơn vị cũ là tháng 2/2017. Trong thời gian đó, đơn vị cũ chưa thể rút bảo hiểm xã hội của tôi vì còn nợ tiền bảo hiểm xã hội do chưa đóng. Đến tháng 6/2017, tức là sau 4 tháng nghỉ việc, tôi mới nhận được sổ bảo hiểm để đóng đơn vị mới. Vậy, trong thời gian từ tháng 2/2017 đến tháng 6/2017, tôi có được hưởng bảo hiểm thất nghiệp không? Trong thời gian từ tháng 2/2017 - 6/2017, tôi xin đóng bảo hiểm tự nguyện có được không?

Trả lời:

BHXH Việt Nam trả lời:

Căn cứ quy định tại Điều 17 Nghị định số 28/2015/NĐ-CP ngày 12/3/2015 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật Việc làm về BH thất nghiệp, trong thời hạn 03 tháng kể từ ngày chấm dứt hợp đồng lao động hoặc hợp đồng làm việc, người lao động chưa có việc làm và có nhu cầu hưởng trợ cấp thất nghiệp phải trực tiếp nộp 1 bộ hồ sơ để nghị hưởng trợ cấp thất nghiệp theo đúng quy định cho trung tâm dịch vụ việc làm tại địa phương nơi người lao động muốn nhận trợ cấp thất nghiệp.

Do đó, trường hợp ông/bà nghỉ việc từ tháng 2/2017, đến tháng 6/2017 đã quá thời hạn quy định do đó không có căn cứ để ông/bà hưởng trợ cấp thất nghiệp.

Theo quy định tại Khoản 1 Điều 9 Nghị định số 134/2015/NĐ-CP ngày 29/12/2015 quy định chi tiết một số điều của Luật BHXH về BHXH tự nguyện, người lao động đóng BHXH tự nguyện theo các phương thức hàng tháng, 3 tháng, 6 tháng, 12 tháng một lần; đóng một lần cho nhiều năm về sau nhưng không quá 5 năm một lần; đóng một lần cho những năm còn thiếu đối với người tham gia BHXH đã đủ điều kiện về tuổi để hưởng lương hưu theo quy định nhưng thời gian đóng BHXH còn thiếu không quá 10 năm (120 tháng) thì được đóng cho đủ 20 năm để hưởng lương hưu.

Do đó, không có quy định để tháng 6/2017, ông/bà đóng BHXH tự nguyện cho thời gian từ tháng 2/2017 đến tháng 6/2017.

Câu hỏi: Tôi tham gia bảo hiểm xã hội tại cơ quan A đến tháng 5.2016 được 2 năm 7 tháng. Sau đó tôi thử việc tại công ty B tháng 6.2016 và đóng BHXH ở đây từ tháng 7.2016 đến tháng 2.2017, vì thai yếu tôi phải nghỉ việc hẳn. Dự kiến, tôi sẽ sinh con vào ngày 2.9.2017. Như vậy, tôi có đủ điều kiện hưởng chế độ thai sản không? Xin cơ quan BHXH VN giải đáp giúp.

Trả lời:

BHXH Việt Nam trả lời:

Khoản 2, Khoản 3 Điều 31 Luật BHXH năm 2014 quy định, điều kiện hưởng chế độ thai sản khi sinh con là: Lao động nữ phải đóng BHXH từ đủ 6 tháng trở lên trong vòng 12 tháng trước khi sinh con, hoặc lao động nữ đã đóng BHXH từ đủ 12 tháng trở lên mà khi mang thai phải nghỉ việc để dưỡng thai theo chỉ định của cơ sở khám chữa bệnh có thẩm quyền thì phải đóng BHXH từ đủ 3 tháng trở lên trong thời gian 12 tháng trước khi sinh con.

Bạn đã đóng BHXH tại công ty B từ tháng 7/2016-2/2017 trong 8 tháng, bạn dự sinh con vào ngày 2/9/2017. Như vậy, tính đến thời điểm dự sinh con bạn đã đóng BHXH được 6 tháng trong vòng 12 tháng trước khi sinh con.

Do vậy, bạn đủ điều kiện hưởng chế độ thai sản theo quy định.

Câu hỏi: Vợ tôi có hộ khẩu ở Bình Dương và tham gia BHYT theo hộ gia đình ở đó. Nay vợ tôi muốn tách khẩu để chuyển ra Hà Nội cùng với tôi. Vậy các chế độ BHYT mà vợ tôi tham gia có bị ảnh hưởng gì không?

BHXH Việt Nam trả lời:

Hiện nay, người tham gia BHYT có thể đi khám, chữa bệnh tại tất cả các bệnh viện tuyến huyện trên toàn quốc và được quỹ BHYT chi trả 100% trong phạm vi và mức hưởng quy định trên thẻ BHYT. Do đó, quyền lợi BHYT của vợ ông không bị ảnh hưởng khi chuyển ra Hà Nội.

Tuy nhiên, nếu vợ ông có đăng ký tạm trú ở Hà Nội thì được đi khám, chữa bệnh bảo hiểm y tế tại cơ sở khám, chữa bệnh tương đương với nơi đăng ký KCB ban đầu trên thẻ.

Để đảm bảo quyền lợi BHYT của mình, đề nghị vợ ông đăng ký tạm trú tại Hà Nội và tiếp tục mua thẻ BHYT có thời hạn sử dụng tiếp nối với ngày hết hạn của thẻ BHYT cũ (trường hợp gián đoạn tối đa không quá 3 tháng).

Bảo Trâm tổng hợp



CHÁY CHUNG CƯ: LÀM GÌ ĐỂ THOÁT HIỂM?

Trong lúc hỏa hoạn, tử vong thường là do bị ngạt khí, vì vậy, điều đầu tiên các nạn nhân phải tìm cách thoát khỏi hoặc tránh xa những không gian nhiều khói, gây ngạt.

Các đám cháy liên tục ở chung cư cao tầng ở HN cho thấy công tác PCCC ở các chung cư hiện đang nhiều bất cập. Mỗi cá nhân nên trang bị đầy đủ kiến thức về an toàn PCCC để tự cứu mình cũng như người xung quanh.

1. Khi phát hiện có cháy, việc đầu tiên bạn phải bình tĩnh để xử lý và nhanh chóng tìm giải pháp “dập lửa, thoát hiểm” bằng bình bột, bình khí CO₂, cát, chăn, nước... để dập tắt đám cháy. Trong trường hợp đám cháy quá lớn không thể dập tắt, phải nhanh chóng nghĩ đến phương án thoát hiểm.

Bạn ngay lập tức ấn chuông báo động tòa nhà; hô hào thông báo cho mọi người biết có cháy trên đường thoát hiểm; gọi 114 thông báo cho lực lượng Cảnh sát PCCC.

2. Với trường hợp đám cháy không xuất hiện ở phòng, tầng của mình. Việc đầu tiên các bạn cần phải làm là xác định vị trí của ngọn lửa và nguồn khói. Trong trường hợp luồng khói từ trên cao, hoặc ngay trong tầng của bạn, hãy nhanh chóng di chuyển ra cửa thoát hiểm và chạy thoát xuống các tầng dưới. Không sử dụng thang máy là khuyến cáo trong các trường hợp hỏa hoạn.

Nếu khói xuất phát từ tầng dưới, bạn hãy tìm cách di chuyển ngược lên trên tầng thượng, vì di chuyển trong môi trường dày đặc khói quá lâu sẽ khiến bạn gục ngã trước khi thoát. Nhiều tòa nhà luôn khóa cửa ở tầng thượng thì không nên di chuyển lên trên bởi nếu lối thang bộ bị nhiễm khói, đây là nơi tập trung khói bay lên.

3. Trong hỏa hoạn, tử vong thường là do ngạt trước khi bị cháy, chính vì thế, điều cần thiết nhất là các nạn nhân phải bình tĩnh tìm cách thoát khỏi hoặc tránh xa những không gian gây ngạt như phòng kín và các địa điểm có thể gây nổ như bình ga, tủ lạnh, máy lạnh... Lúc di chuyển bạn phải cúi thấp xuống hoặc trườn, bò.

Bạn nên dùng khăn có ẩm nước để bịt mũi miệng để tránh hít phải khói gây ngạt. Trong quá trình này, bạn dùng tay sờ vào một bên tường để tìm đường thoát.

Cụ thể, trước khi thoát ra bằng lối đó phải kiểm tra độ nóng của cửa bằng cách đặt mu bàn tay lên cửa. Không mở cửa nếu thấy cửa ấm hoặc nóng. Nếu thấy cửa không bị tác động nhiệt thì mở cửa từ từ và đề sát người vào cửa. Nếu thấy có lửa và khói phía bên kia thì đóng lại ngay lập tức đồng thời chèn kỹ các khe hở không cho khói, lửa lan vào phòng.

Nếu bị cay mắt do khói không quan sát được, dùng chân đưa ra trước để dò đường.



Cách di chuyển đúng để tránh hít phải khói

4. Khi ngoài cửa căn hộ đã bị bao vây bởi lửa không thể thoát ra ngoài, bạn nên nhanh chóng thoát ra chỗ thoáng như ban công, sân thượng; dùng các thiết bị chuyên dụng để thoát hiểm; tuyệt đối không nhảy từ cửa sổ, ban công trên cao xuống; chỉ cần xuống dưới tầng bị cháy rồi từ đó dùng thang bộ đi xuống nơi an toàn.



Lúc xảy ra hỏa hoạn tuyệt đối không dùng thang máy

Trường hợp không thể thoát xuống tầng dưới nên thắt quần áo, chần màn lại thành những dây dài để thoát thân qua cửa sổ. Việc nhắm mắt lao mình xuống đất là phương pháp cực kỳ nguy hiểm. Trong trường hợp không thể thoát ra ngoài, đứng ở ban công dùng mũ, quần áo, còi, hô hoán... để vậy, báo động cho lực lượng cứu hộ.

5. Khi gặp nạn:

- Nếu bị lửa làm cháy quần áo, phải ngưng chuyển động, che mặt, nằm xuống và lăn qua, lăn lại cho đến khi lửa được dập tắt. Không được chạy vì gió có thể làm lửa cháy bùng thêm.



Cách sử dụng bình chữa cháy

- Đối với các tai nạn bị ngã sập, nạn nhân bị đè, vùi lấp cũng cần thật sự bình tĩnh, thờ ơ để chờ người đến cứu, bởi việc hoảng loạn có thể mau chóng làm bản thân kiệt sức. Đặc biệt khi thấy có người đến cứu thì cố gắng phát ra âm thanh để được phát hiện.

- Khi một người có dấu hiệu bị ngạt khói, cần nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi khu vực có khói quá dày đặc. Sau đó, tìm cách làm thông thoáng đường hô hấp bằng cách hô hấp nhân tạo. Nếu bệnh nhân đã ngưng tim, ngưng thở, cần nhanh chóng đưa tới ngay bệnh viện để được thở oxy.

- Khi thoát nạn ra ngoài an toàn nên tập trung ở một nơi và kiểm tra lại danh sách xem còn có người bị kẹt lại trong đám cháy không, từ đó có các biện pháp cứu người bị kẹt trong đám cháy ra ngoài an toàn.

CÁCH TRÁNH NGỘ ĐỘC KHÍ TRONG ĐÁM CHÁY:

Ngoài ra, độc giả Trần Minh cũng chia sẻ với VietNamNet một trong những cách tránh ngộ độc khí trong đám cháy. Bài viết là kinh nghiệm thực tế từng cứu sống 4 người trong gia đình khỏi vụ hỏa hoạn của anh Trần Minh.

1) Khi xảy ra cháy hỏa hoạn điều quan trọng hàng đầu là bạn không được mất bình tĩnh.

2) Đa phần thiệt hại về người là do ngạt khói, không phải do lửa nóng.

3) Khói độc đậm đặc và áp suất trong nhà kín

sẽ tăng rất nhanh, do đó phải ngay lập tức mở tất cả các cửa ở hướng không có cháy để giảm áp suất. Không được mở cửa ở hướng có cháy và khói xông vào phòng.

4) Các phương pháp phòng khói khẩn cấp như khăn ướt luôn có tác dụng tốt vì vậy bạn nên luôn để 1 chai nước trong phòng.

- Thực hiện biện pháp phòng tránh ngạt do khói rất đơn giản như sau: Dụng cụ cứu nạn ở đây chính là tấm nệm bạn đang nằm ngủ.

Xem hình tôi vẽ minh họa thực hiện đối với 2 trường hợp là cửa sổ và ban công hoặc cả 2 cùng lúc.

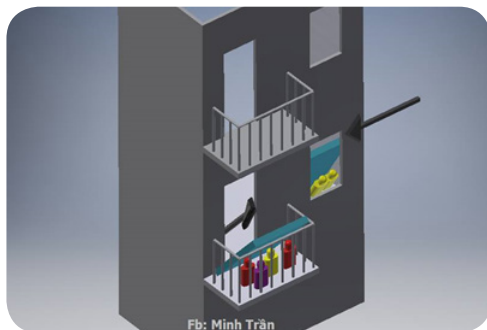
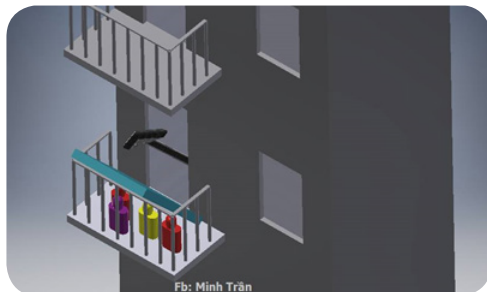
Lấy một tấm nệm (màu xanh như hình minh họa) dựng lên một góc khoảng 45 độ và bạn chui vào trong.

- Đối với cửa sổ, bạn để một khe thoáng phía trên khoảng 30cm để khói có thể trượt qua tấm nệm và bốc ra ngoài trời.

- Đối với ban công, bạn dựng tấm nệm sao cho phần đầu của đệm tiếp xúc được với sàn và tường rồi chui vào đó tránh khói.

Khi tránh được khói độc bạn đã có đến 90% cơ hội sống sót trong lúc nguy cấp thời gian tính bằng giây.

Ảnh minh họa cho phần bài viết:



Bảo Trâm (Nguồn Vietnamnet.vn)



CÓ 1 TRIỆU ĐỒNG, KHỞI NGHIỆP ĐƯỢC KHÔNG?

(CTG) Khởi nghiệp thành công từ 1 triệu đồng. Nghe có vẻ khó tin, nhưng lại là chuyện có thật.

LTS: Câu chuyện khởi nghiệp kinh doanh của cô giáo trẻ Kim Thùy - hiện là Giám đốc Công ty TNHH Phát triển Giáo dục Quốc tế Thùy Châu - sẽ là động lực cho những ai còn đang băn khoăn với câu hỏi “Cần bao nhiêu tiền mới có thể khởi nghiệp kinh doanh?”.

Và, những ai đang đứng ở vạch xuất phát của con đường lập nghiệp thì càng nên đọc câu chuyện này, bởi đây là minh chứng cụ thể nhất cho một trong những triết lý thành công mà bạn đã đọc được ở đâu đó - hãy ngừng suy nghĩ, và hành động ngay.

Trên Group FB Quản trị và Khởi nghiệp, Kim Thùy đã chia sẻ hành trình khởi nghiệp gây xúc động và đáng tự hào của mình như sau:

Tự sự lập nghiệp - khởi đầu bằng số vốn 1 triệu đồng.

1. KHỞI ĐẦU - “NĂNG NHẬT CHẶT BÌ”

Mình và chồng kết hôn được 4 năm. Lúc mới lấy nhau, cả hai vợ chồng đều nghèo. Nhà mình bố bị bệnh, lại phải lo lắng nhiều khoản nên tiền lương dạy học của mình không dành được bao nhiêu. Chồng mình làm xây dựng nhưng gần 1 năm không được thanh toán tiền lương, quyết định bỏ chỗ làm để tìm một công việc khác.

Lương chỗ làm mới của chồng được 2,5 triệu/tháng. Lương của vợ được 5 triệu. Trừ tiền thuê nhà, ăn uống và các khoản tiêu, tháng đầu tiên tiết kiệm được 1 triệu đồng. Thời gian đó mình rất mong có một đứa con, nhưng mình lại không dám đẻ. Vì nếu sinh con lúc đó chắc chắn không thể cho con một cuộc sống tốt. Mình kế hoạch và lên dây cót cho việc kiếm tiền.

Làm gì với số vốn 1 triệu đây? Cả hai vợ chồng cứ loay hoay chưa tìm được câu trả lời.

Bản thân mình là người hay quan sát, thấy lúc đó nhiều mẹ bán đồ lót rất đắt hàng nên mình nghĩ: Hay nhập một chút về bán nhĩ? Nhưng mỗi buôn ở đâu?

Mình lên google tìm kiếm. Search hàng đồng cùm từ liên quan đến nội y nhưng không ra được kết quả. Giữa lúc đó, lần la nói chuyện lại ra được một mối buôn có giá tốt. Như “chết đuối vớt được cọc”, hai vợ chồng phi xe đi lấy hàng. Đơn hàng lấy buôn đầu tiên của mình khoảng 700.000 đồng. Mình nhớ, lúc đó một chiếc quần chip mình nhập giá 20.000, bán 25.000, lãi được 5.000 đồng/chiếc. Đơn hàng đầu tiên, khách mua 2 cái áo chip, lãi tổng được 15.000 đồng, cộng 15.000 đồng tiền ship (cho đoạn đường gần 20 km). Trưa về nắng như đổ lửa mà vẫn thấy vui, vui kinh khủng.

Giờ, nhiều bạn xin làm cộng tác viên mà thấy lãi 20.000 - 30.000/sản phẩm là chê. Còn mình hồi đó, chắc do nghèo quá nên lãi mấy ngàn cũng thấy rất to.

Cứ như vậy, lãi mẹ đẻ lãi con. Bán đến đâu nhập hàng đến đấy. Mỗi lần đi lấy hàng mình chỉ có vốn mấy trăm nghìn thôi. Nhưng sau cứ tăng dần, 2 tháng sau nhập hẳn 3 triệu đồng tiền hàng, thấy sao mà mình oách thế!

Đang trên đà làm ăn được được thì mình bị tai nạn xe máy, gãy hai xương ngón chân và phải điều trị gần hai tháng. Vợ chồng mới tích được vài triệu thì cho vào viện cả.

Vợ không đi làm được, chồng lao đi kiếm tiền như con thiêu thân. Ngày đi làm, tối về ship hàng cho vợ. Mặc dù vợ đau nhưng tinh thần kiếm tiền quyết liệt lắm, ngày nào cũng lòi máy tính ra ngồi post cả chục bài cơ. Còn chồng mình cũng chẳng ngại nắng mưa, cứ khách gọi hàng là ship. Có một ngày chủ nhật, khách ở cách hơn 20 km đặt một cái quần ngố nữ. Khách xem quần xong từ chối, không lấy vì không có túi, cũng không trả tiền ship. Chồng quay về, ấm ức kể với vợ. Mồ hôi nhễ nhại, lúc anh ấy vào nhà tắm rửa mặt, mình cứ ngồi khóc, vì tủi thân, vì thương chồng. Chồng thấy vợ khóc hỏi tại sao, chỉ dám nói em đau chân. Chồng lại ngồi xoa chân, an ủi vợ. Bản thân mình thấy mình có động lực để phấn đấu đến hôm nay là nhờ bên cạnh có người chồng lúc nào cũng ủng hộ, yêu thương hết mực. Đúng là “thuận vợ thuận chồng tát biển Đông cũng cạn”.

Sau 3 tháng mình mới đi lại được. Chồng đi làm, giấu chồng đi ship hàng, có hôm bị chồng phát hiện ra phải nói dối: “Ở nhà bí bách quá em không chịu được, em muốn ra ngoài hít thở không khí”. Ngồi ở nhà mãi sao sống được, còn bao nhiêu thứ phải lo.

Mình vẫn đi dạy học, thứ bảy, chủ nhật lại đi giao hàng. Mình có nhập thêm áo phong nam về bán. Đến giao hàng cho khách thấy khách bảo “Ồ, áo này đẹp quá, em có mang màu tím không? Chị muốn mua thêm màu tím”, rồi khách đòi thêm màu này, màu kia nhưng có đâu. Về nhà mình nghĩ “Sao mình ngu thế nhỉ? Mỗi lần đi ship mang theo hàng có phải bán được thêm không”. Nói là làm, từ hôm đó, dù khách chỉ mua một chiếc áo mình cũng mang cả bọc theo. Có hôm, bán một đơn được lãi tổng hơn 1 triệu đồng, mặc dù ban đầu khách chỉ hỏi mua hai cái áo 200.000 đồng. Mình sướng lắm. Những đơn hàng khác mình vẫn duy trì cách bán hàng như vậy. Cách bán hàng này đến bây giờ mình vẫn đang áp dụng.

Mình manh nha mở một cửa hàng. Mình có lên các nhóm hỏi ý kiến mọi người có nên mở cửa hàng không, có một bình luận của một người anh làm mình đọc đi đọc lại mãi: “Facebook của em là một cửa hàng lớn mà em không phải mất tiền thuê”. Chỉ một câu nói ấy thôi làm cho não của mình sáng hơn hẳn. Vì lúc đó mình mới có niềm tin lớn, thị trường online là thị trường tiềm năng nhất. Mình quyết tâm khai thác thị trường này.

2. KHAI THÁC TỐI ĐA CÁC MỐI QUAN HỆ

Bán hàng online, người mua không cầm được sản phẩm, mua “bằng niềm tin”. Vậy làm sao để lấy được niềm tin của khách hàng đây? Phải cho khách hàng thấy mặt mình, biết tên mình cái đã.

Mình tham gia rất nhiều buổi offline, hội thảo của các nhóm tổ chức. Xa mấy cũng đi, bận mấy cũng bỏ thời gian mà đi. Các buổi offline đó cho mình niềm vui, quen nhiều người và khách hàng đông dần lên.

Đến bây giờ mình vẫn thấy nhiều người nghĩ bán hàng online chỉ cần ngồi đăng và tư vấn khách thôi. Cách đó cũng có thể bán được cho người thân quen, nhưng thị trường bị bó hẹp. Muốn mở rộng khách hàng phải xách xe lên và đi. Nếu vượt qua được 10 cây số thì có thêm khách phạm vi 10 cây số, nếu vượt qua được quãng đường 50 cây số sẽ có thêm khách cách 50 cây số.

3. TÍCH CỰC MỞ RỘNG NGUỒN HÀNG

Mình bán nhiều thứ. Chăm chỉ đi các nơi tìm kiếm nguồn hàng đảm bảo. Bạn bè đại học, chỗ thân quen, thỉnh thoảng lại kiếm được mối hàng từ họ. Rồi phụ huynh học sinh là chủ xưởng sản xuất, giám đốc nhà máy... cũng đều hỗ trợ mình lấy hàng. Mình thấy mình thật may mắn khi gặp được những người trân quý và tạo điều kiện cho mình đến vậy. Vì vậy, giờ nhiều cộng tác viên khởi nghiệp mình đều giúp đỡ họ, tạo điều kiện trong khả năng có thể của bản thân.

Đến giờ mình cảm thấy ở trong nước “chưa đủ” nên vẫn đang tận dụng các mối quan hệ ở nước ngoài để phát triển đam mê kinh doanh. Hy vọng thời gian tới mình sẽ làm tốt hơn nữa.

4. TÌM MAY TRONG RỦI

Năm ấy, vợ chồng mình lấy buổi Diễn về bán Tết. Bán đắt hàng lắm, có ngày bán hết cả nghìn quả. Buổi sáng 5 giờ hai vợ chồng đi chở buổi, 7 giờ lại thay quần áo đi làm. Lúc mới có thai, mình không biết nên vẫn chở 300 quả buổi trên xe máy. Chắc do chủ quan và làm việc hơi nhiều nên mình bị dọa sảy thai. Lại một hành trình dài nằm viện, tiêm thuốc, giữ con.

Chồng đi làm cách bệnh viện 50 cây số, nhưng trưa nào cũng mang cơm vào viện cho vợ. Minh cố gắng vui vẻ nhất có thể, ăn uống điều độ vì con.

Lại không đi dạy học được vì phải nghỉ dưỡng thai. Nhưng mình vẫn bán hàng. Lúc này thì “đăng cấp” hơn rồi vì đã thuê người ship. Cũng may mắn, mình gặp được các em cộng tác tốt bụng và ngoan. Đơn mình cứ ghi ra đó, các em đến soạn hàng rồi tự đi giao. Mình đòi trả thêm công soạn hàng, các em ấy đều gạt đi và bảo “Em soạn mấy phút là xong, chị cứ phải nghĩ làm gì”. Minh biết, thấy người phụ nữ có thai vất vả như vậy các em ấy dù nghèo cũng không cam tâm lấy thêm tiền. Cho nên đối với mình, mỗi một người đã từng giúp mình luôn khắc cốt ghi tâm.

Cuối cùng, thật may mình đã sinh được một bé gái khỏe mạnh và ngoan ngoãn.

5. GHI NHỚ VÀ BIẾT ƠN NGƯỜI TỐT

Không ai trong số họ cho mình tiền. Nhưng họ cho mình kiến thức, kinh nghiệm, những lời chia sẻ, động viên. Đa số họ là những người phụ nữ tuổi ba mươi.

Họ chỉ cho mình bột bồng bột, nông nổi. Họ bảo mình cách điều tiết cảm xúc. Trong cuộc sống, nếu không điều tiết được cảm xúc sẽ không thể làm tốt công việc một cách trọn vẹn.

Cho đi và nhận lại: Nguyên tắc vàng trong kinh doanh Cho đi và nhận lại: Nguyên tắc vàng trong kinh doanh LONG HỒ

Họ lặng lẽ chia sẻ, giúp đỡ mình tìm kiếm khách hàng, ủng hộ hàng của mình.

Họ an ủi, họ động viên khi mình gặp khó khăn, vất vả.

Cuộc đời này, nếu cho mình cơ hội trả ơn, mình sẽ trả ơn họ mãi mãi, yêu quý họ bằng tình cảm không gì đánh đổi được.

6. TRÂN TRỌNG KHÁCH HÀNG

Nay thì mình có nhiều nhân viên rồi, nhưng trước kia làm một mình, vừa chat, vừa soạn hàng, nhập hàng, chăm con nên mình hay làm mất lòng khách lắm. Có người hện lấy đồ cho con sinh nhật, 7h tối là bắt đầu rồi mà 6:40 khách gọi hỏi hàng vẫn hỏi hồn nhiên “Chị lấy gì ấy nhỉ?”. May là khách cũng bỏ qua cho, và nhiều người vẫn tiếp tục ủng hộ.

Được khách yêu quý là điều tuyệt vời nhất đối với người bán hàng.

7. SỐNG ĐỂ KHÔNG HỐI TIẾC

Mình yêu nghề dạy học. Đó cũng là ước mơ còn dang dở của bố mình mà ông đang muốn mình viết tiếp. Có được số vốn nhỏ rồi, mình mở lớp tiếng Anh, trường mầm non, công ty về giáo dục, và làm những thứ liên quan đến giáo dục. Mỗi ngày, dù rất bận rộn nhưng mình vẫn thấy cuộc sống thật ý nghĩa, vì mình đang được làm thứ mình thích, mình yêu.

Thành quả lớn nhất đạt được hiện tại, sau 4 năm, một cô nhóc sắp tròn 2 tuổi, ngoan ngoãn, đáng yêu; một anh chồng thương con, chiều vợ; một ngôi nhà nhỏ xinh xinh đứng tên hai vợ chồng.

Có người hỏi mình: “Sao chị làm được nhiều việc thế mà vẫn hoàn thành hả chị?”.

Mình trả lời: “Vì chị làm hôm nay chứ không đợi ngày mai”.

Ai cũng chỉ có một đời để sống, mình chọn cách sống để sau này không hối tiếc.

Minh 29 tuổi.





ĐÚNG YÊU CẦU CÔNG VIỆC

Sau một tuần thử việc, giám đốc gọi Tèo vào phòng làm việc, ông ta quảng lên bàn một tập hồ sơ và nói trong giận dữ:

- Lúc phỏng vấn xin việc, cậu bảo với tôi rằng cậu đã tốt nghiệp loại xuất sắc và có 5 năm kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực này. Vậy mà theo thông tin tôi điều tra được thì cậu vẫn còn chưa tốt nghiệp do đang nợ môn, và đây là công việc đầu tiên cậu có. Cậu giải thích đi!

Tèo nhún vai thản nhiên đáp:

- Tôi thấy tôi đạt đúng yêu cầu tuyển dụng của công ty đấy chứ!

Giám đốc tức giận:

- Cậu nói vậy là sao?

- Không phải yêu cầu công việc của công ty là cần những người có trí tưởng tượng phong phú sao?

- !!!

PHỎNG VẤN XIN VIỆC

Trong một buổi phỏng vấn xin việc, sau khi đã xem xét kỹ hồ sơ, nhà tuyển dụng hỏi Tý:

- Cô có kỹ năng nào đặc biệt muốn giới thiệu không?

Tý hồ hởi đáp:

- Dạ thưa, tôi có khả năng viết lách khá tốt. Năm ngoái tôi đã có hai truyện ngắn được xuất bản bởi một nhà xuất bản nổi tiếng và hiện giờ tôi đang hoàn thành cuốn tiểu thuyết đầu tay.

Người tuyển dụng đáp:

- Rất ấn tượng đấy. Nhưng có lẽ kỹ năng đó không áp dụng được trong giờ hành chính.

Tý trả lời với vẻ hào hứng:

- Có lẽ ngài sẽ không tin được là tất cả những tác phẩm ấy tôi đều hoàn thành trong giờ làm việc của công ty cũ cả đấy!

Nguồn: truyencuoihaynhat.com



Câu hỏi:

Trên địa bàn tỉnh Bình Dương hiện có bao nhiêu khu công nghiệp?

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

Đáp án vui lòng gửi trực tiếp về: **Văn phòng Hội LHTN Tỉnh Bình Dương
Tầng 8B Trung tâm hành chính tỉnh Bình Dương.**

Họ tên người gửi:.....Chi hội:.....

Xã, phường:Huyện, thị:.....

ĐT:.....Email:.....



BÀI HÁT THANH NIÊN

THANH NIÊN VÌ NGÀY MAI

Sáng tác: Phạm Đăng Khương

Dù lên rừng hay xuống biển
Dù vượt suối qua đèo dốc cao
Thanh niên ta sẵn sàng đi tới xây cuộc đời mới
Những thành phố mới sẽ mọc lên
Những con đường thênh thang rộng mở
Nào Đoàn ta đi lên núi sông đang chờ
Đường về tương lai bao la
Thế giới cùng ta hát chung một bài ca
Con rồng Việt Nam đang lớn lên từ khắp muôn nhà
Và Đoàn ta đi lên đi lên vì ngày mai



Bàn chân từng quen chiến trường
Đời đã nếm trải nhiều gió sương
Thanh niên ta tiến về phía trước vui cùng nhịp bước
Hát cùng non nước những bài ca
Sáng lên niềm tin khắp mọi nhà
Rộn niềm vui ta ca hát vang lên đường
Đường về tương lai bao la
Thế giới cùng ta hát chung một bài ca
Con rồng Việt Nam đang lớn lên từ khắp muôn nhà
Và Đoàn ta đi lên đi lên vì ngày mai

