

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 06
2021



MỤC LỤC

TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI THANH NIÊN CÔNG NHÂN

NHỮNG MẪU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ

THEO DÒNG LỊCH SỬ

SỰ KIỆN

CHÍNH SÁCH PHÁP LUẬT

HỎI - ĐÁP

GÓC PHỤ NỮ

GÓC ẨM THỰC

KHỞI NGHIỆP

BÀI HỌC CUỘC SỐNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

MẸO VẬT

THƯ GIẢN

GÓC QUÀ TẶNG

BÀI HÁT THANH NIÊN

03 Lời kêu gọi thi đua ái quốc của chủ tịch Hồ Chí Minh

05 Ngày quốc tế thiếu nhi 1/6

08 Trao quỹ hỗ trợ thanh niên có hoàn cảnh khó khăn đợt 2 năm 2021

10 Những chính sách nổi bật có hiệu lực từ tháng 6

11 Luật Bảo hiểm Xã hội

12 6 loại thực phẩm giúp mẹ bầu sinh nở dễ dàng hơn

14 Gà chiên với quả Mận

16 4 điều tuyệt đối không để lộ khi phỏng vấn xin việc

18 3 mẫu chuyện thâm thúy về cuộc đời

20 Hút thuốc lá tăng nguy cơ bị ung thư tuyến tụy

22 Mẹo vật gia đình cực kỳ hữu ích

23

17

24 Mùa hè xanh



LỜI KÊU GỌI THI ĐUA ÁI QUỐC CỦA CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH

**Cách đây đúng 70 năm, giữa thời kỳ gian khổ,
ác liệt nhất trong cuộc kháng chiến chống
thực dân Pháp xâm lược của dân tộc ta,
theo sáng kiến của Chủ tịch Hồ Chí Minh, ngày 27/3/1948,
Ban Chấp hành Trung ương Đảng
đã ra Chỉ thị đẩy mạnh phong trào thi đua ái quốc
để động viên mọi lực lượng tham gia kháng chiến và kiến quốc.**



*Để triển khai Chỉ thị này,
nhân kỷ niệm 1.000 ngày toàn quốc kháng chiến,
ngày 11/6/1948, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã ra
“Lời kêu gọi thi đua ái quốc”.
Xin giới thiệu đến bạn đọc toàn văn “Lời kêu gọi thi đua ái quốc”!
“Mục đích thi đua ái quốc là gì?*

*Diệt giặc đói khổ,
Diệt giặc đốt nát,
Diệt giặc ngoại xâm.
Cách làm là dựa vào:
Lực lượng của dân
Tinh thần của dân, để gây:
Hạnh phúc cho dân.
Vì vậy bốn phận của người dân Việt Nam,
bất kỳ sĩ, nông, công, thương, binh;
bất kỳ làm việc gì, đều cần phải thi đua.
Làm cho mau
Làm cho tốt
Làm cho nhiều.*

Mỗi người dân Việt Nam, bất kỳ già, trẻ, trai, gái;
bất kỳ giàu, nghèo, lớn, nhỏ, đều cần phải trở nên một chiến sĩ
đấu tranh trên mọi mặt trận: quân sự, kinh tế, chính trị, văn hóa.

Thực hiện khẩu hiệu:
Toàn dân kháng chiến
Toàn diện kháng chiến

Trong cuộc thi đua ái quốc, chúng ta
Vừa kháng chiến
Vừa kiến quốc.

Kết quả đầu tiên của thi đua ái quốc là:

Toàn dân đủ ăn đủ mặc.

Toàn dân sẽ biết đọc biết viết

Toàn bộ đội sẽ đầy đủ lương thực, khí giới, để giết giặc ngoại xâm.

Toàn quốc sẽ thống nhất độc lập hoàn toàn.

Thế là chúng ta thực hiện:

Dân tộc độc lập.

Dân quyền tự do.

Dân sinh hạnh phúc.

Ba chủ nghĩa mà nhà đại cách mạng Tôn Văn đã nêu ra.

Để đi đến kết quả tốt đẹp đó, tôi xin:

Các cụ phụ lão thi đua đốc thúc con cháu hăng hái tham gia mọi công việc;

Các cháu nhi đồng thi đua học hành và giúp việc người lớn;

Đồng bào công thương thi đua mở mang doanh nghiệp;

Đồng bào công nông thi đua sản xuất;

Đồng bào trí thức và chuyên môn thi đua sáng tác và phát minh;

Nhân viên Chính phủ thi đua tận tụy làm việc phụng sự nhân dân;

Bộ đội và dân quân thi đua giết cho nhiều giặc, đoạt cho nhiều súng.

Nói tóm lại, ai cũng thi đua, ai cũng tham gia kháng chiến và kiến quốc.

Phong trào sôi nổi, thi đua ái quốc sẽ ăn sâu, lan rộng khắp mọi mặt
và mọi tầng lớp nhân dân, và sẽ giúp ta dẹp tan mọi nỗi khó khăn
và mọi âm mưu của địch để đi đến thắng lợi cuối cùng.

Với tinh thần quật cường và lực lượng vô tận của dân tộc ta,
với lòng yêu nước và chí kiên quyết của nhân dân và quân đội ta,
chẳng những chúng ta có thể thắng lợi,
mà chúng ta nhất định thắng lợi trong thi đua ái quốc.

Hỡi toàn thể đồng bào!

Hỡi toàn thể chiến sĩ!

Tiến lên!

Ngày 11 tháng 6 năm 1948

Hồ Chí Minh” ●



THEO DÒNG LỊCH SỬ

NGÀY NÀY NĂM ẤY

- 01/6/1949: Ngày Quốc tế thiếu nhi
- 05/6/1911: Ngày Thanh niên Nguyễn Tất Thành ra đi tìm đường cứu nước
- 11/6/1948: Ngày Chủ tịch Hồ Chí Minh ra lời kêu gọi thi đua ái quốc
- 21/6/1925: Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam
- 28/6/2001: Ngày gia đình Việt Nam

01/6/1949: Ngày Quốc Tế thiếu nhi



Vào rạng sáng ngày 1/6/1942, quân phát xít Đức bao vây làng Li-đi-xơ (Tiệp Khắc), chúng bắt 173 người đàn ông, 196 người phụ nữ và trẻ em. Tại đây, chúng đã tàn sát dã man 66 người và đưa 104 em thiếu nhi vào trại tập trung, 88 em đã bị chết trong các phòng hơi độc, 9 em khác bị đưa

đi làm tay sai cho bọn phát xít. Làng Li-đi-xơ không còn một bóng người.

Hai năm sau, ngày 10/6/1944, phát xít Đức lại bao vây thị trấn Ô-ra-đuá (Pháp), chúng dồn 400 người vào nhà thờ, trong đó có nhiều phụ nữ và hơn 100 trẻ em, phóng hỏa đốt cháy một cách thảm thương.

Để tưởng nhớ đến hàng trăm trẻ em vô tội đã bị Đức Quốc Xã sát hại nhân tâm, năm 1949 Liên đoàn Phụ nữ dân chủ Quốc tế đã quyết định lấy ngày 1/6 hàng năm làm ngày quốc tế bảo vệ thiếu nhi, nhằm đòi chính phủ các nước phải nhận trách nhiệm về đời sống thiếu nhi, đòi giảm ngân sách quân sự để tăng ngân sách giáo dục, bảo vệ và chăm sóc thiếu niên, nhi đồng. Kể từ năm 1950, ngày 1/6 hàng năm trở thành ngày của thiếu nhi.

NGÀY QUỐC TẾ THIẾU NHI Ở VIỆT NAM

Việt Nam là nước đầu tiên ở châu Á và nước thứ hai trên thế giới phê chuẩn Công ước về quyền trẻ em - Văn kiện pháp lý Quốc tế đầu tiên để cập toàn diện đến các quyền trẻ em dựa trên nguyên tắc trẻ em có quyền được chăm sóc, bảo vệ và giúp đỡ đặc biệt.

Ở nước ta, ngay sau khi giành được độc lập, ngày 1/6 và Tết Trung thu (15/8 âm lịch) hàng năm đã thật sự trở thành ngày hội vui chơi tưng bừng của thiếu nhi cả nước.

Ngày Quốc tế Thiếu nhi đầu tiên (1/6/1950) trong giai đoạn cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp của dân tộc ta đang trải qua thời kỳ cam go ác liệt nhất, nhưng Chủ tịch Hồ Chí Minh vẫn luôn nghĩ tới thiếu nhi cả nước và gửi thư chúc mừng các cháu thiếu niên, nhi đồng.

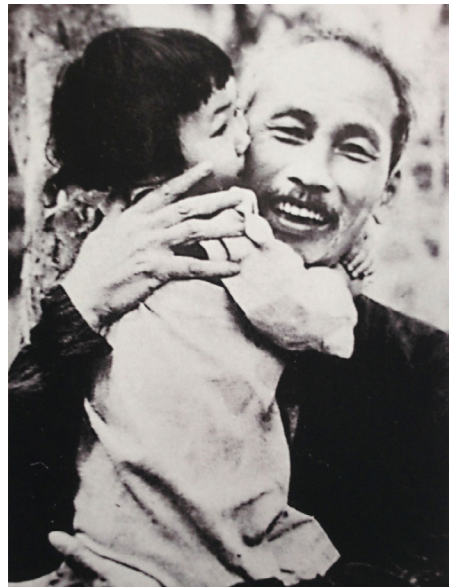
Bác viết:

“Bác thương các cháu lắm, Bác hứa với các cháu rằng đến ngày đánh đuổi hết giặc Pháp, kháng chiến thành công, Bác cùng Chính phủ và các đoàn thể sẽ cố gắng làm cho các cháu dần dần được no ấm, được vui chơi, được học hành, được vui sướng...”

Cũng từ đó, hàng năm cứ đến ngày Tết thiếu nhi và Tết Trung thu, thiếu nhi cả nước lại hân hoan đón thư chúc mừng của Bác Hồ.

Bác Hồ luôn hết sức quan tâm, dạy bảo các cháu nên người, trong đó 5 Điều Bác dạy thiếu niên nhi đồng đã trở thành nội dung giáo dục đối với Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh.

Nguồn: <http://vietnamnet.vn/vn/doi-song/gia-dinh/quoc-te-thieu-nhi-1-6-nguon-goc-va-y-nghia-ngay-1-6-375598.html>



28/6 : NGÀY GIA ĐÌNH VIỆT NAM

LỊCH SỬ NGÀY GIA ĐÌNH VIỆT NAM

Theo lời Bác ngày 28/6/2000, Ban Bí thư Trung ương Đảng đã ban hành Chỉ thị số 55- CT/TW về tăng cường sự lãnh đạo của các cấp ủy Đảng của cơ sở đối với công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em.

Ngày 4/5/2001, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 72/2001/QĐ-TTg về ngày Gia đình Việt Nam. Quyết định nêu rõ: lấy ngày 28/6 hàng năm là ngày Gia đình Việt Nam, nhằm đề cao trách nhiệm lãnh đạo các ngành, các cấp, các đoàn thể và tổ chức xã hội cùng toàn thể các gia đình thường xuyên quan tâm xây dựng gia đình no ấm, bình đẳng, tiến bộ, hạnh phúc, đầy mạnh công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Ý NGHĨA NGÀY GIA ĐÌNH VIỆT NAM

Trải qua nhiều thế hệ, gia đình Việt Nam được hình thành và phát triển với những chuẩn mực giá trị tốt đẹp góp phần xây dựng bản sắc văn hóa dân tộc. Những giá trị truyền thống

quý báu như lòng yêu nước, yêu quê hương, yêu thương đùm bọc lẫn nhau, thủy chung, hiếu nghĩa, hiếu học, cần cù sáng tạo trong lao động, bất khuất, kiên cường vượt qua mọi khó khăn, thử thách đã được gia đình Việt Nam giữ gìn, vun đắp và phát huy trong suốt quá trình lịch sử dựng nước và giữ nước.

Qua nhiều thời kỳ phát triển, cấu trúc và quan hệ trong gia đình Việt Nam có những thay đổi, nhưng chức năng cơ bản của gia đình vẫn còn tồn tại và gia đình vẫn là một nhân tố quan trọng, không thể thiếu trong sự phát triển kinh tế- xã hội của đất nước.

Ngày Gia đình Việt Nam là một sự kiện văn hóa lớn nhằm tôn vinh những giá trị văn hóa truyền thống của gia đình Việt Nam, là dịp để các gia đình giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm xây dựng gia đình văn hóa, hướng tới sự phát triển bền vững của gia đình trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế.

● Nguồn: <http://www.doisongphapluat.com/doi-song/gia-dinh-tinh-yeu/y-nghia-ngay-gia-dinh-viet-nam-286-a38610.html>





SỰ KIỆN THÁNG 6

Thiết thực tổ chức các hoạt động hưởng ứng Lễ ra quân Chiến dịch Thanh niên Tình nguyện hè năm 2021 của Trung Ương Đoàn; Hưởng ứng Chiến dịch Hè tình nguyện tình Bình Dương năm 2021; Kỷ niệm 65 năm Ngày truyền thống Hội LHTN Việt Nam (15/10/1956 – 15/10/2021); Công tác chăm lo cho thanh niên và gia đình con em thanh niên công nhân trên địa bàn tỉnh Bình Dương. Sáng ngày 11/6/2021, Ban Thường vụ Tỉnh Đoàn, Ban Thư ký Hội LHTN Việt Nam tỉnh đã tổ chức trao quỹ hỗ trợ thanh niên có hoàn cảnh khó khăn đợt 2 năm 2021.

TRAO QUỸ HỖ TRỢ THANH NIÊN CÓ HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN ĐỢT 2 NĂM 2021

...

Đoàn công tác do Đ/c Trần Bảo Lâm - Phó Bí thư Thường trực Tỉnh Đoàn làm trưởng đoàn cấp tỉnh đã đến thăm hỏi, động viên và trao 23 suất quà hỗ trợ trên địa bàn tỉnh được trích từ nguồn Quỹ hỗ trợ Thanh niên có hoàn cảnh khó khăn tỉnh Bình Dương.

Đồng thời Ban Thường vụ Tỉnh đoàn, Ban Thư ký Hội LHTN Việt Nam tỉnh chỉ đạo các Huyện, Thị, Thành Đoàn và Đoàn trực thuộc tổ chức Đoàn công tác do đồng chí Thường Trực Đoàn cấp huyện làm trưởng đoàn đến trao các suất quà và quỹ hỗ trợ thanh niên có hoàn cảnh khó khăn tại địa phương với tổng giá trị là 23.500.000 đồng. Các đoàn công tác đã đến và gửi lời hỏi thăm, động viên và trao những phần quà, suất hỗ trợ từ Quỹ hỗ trợ Thanh niên có hoàn cảnh khó khăn cho các gia đình đoàn viên thanh niên khó khăn để cùng nhau vượt qua giai đoạn khó khăn trong thời kỳ dịch bệnh Covid - 19 hiện nay.



Đồng chí Trần Bảo Lâm – Phó Bí thư Thường trực Tỉnh Đoàn, Chủ tịch Hội đồng Đội tỉnh trao Quỹ Thanh niên có hoàn cảnh khó khăn tỉnh Bình Dương tại Thành phố Dĩ An.

Một số hình ảnh:





Những chính sách nổi bật có hiệu lực từ tháng 6/2021

1. Chính phủ đã ban hành Nghị định 43/2021/NĐ-CP quy định Cơ sở dữ liệu quốc gia về Bảo hiểm, có hiệu lực từ ngày 01/6/2021.

Cơ sở dữ liệu này có nhiều thông tin liên quan đến bảo hiểm xã hội, bảo hiểm y tế của người tham gia. Cụ thể như:

- Về bảo hiểm y tế: Có Mã mức hưởng; loại đối tượng; nơi đăng ký khám chữa bệnh ban đầu; thời điểm hết hạn; thời điểm đủ 05 năm liên tục; quá trình đóng, hưởng;

- Về bảo hiểm xã hội: Có Mã số bảo hiểm xã hội; phương thức đóng; quá trình đóng, hưởng bảo hiểm xã hội...

- Về bảo hiểm thất nghiệp: Có quá trình đóng, hưởng; thời gian đóng bảo hiểm thất nghiệp được bảo lưu làm căn cứ để tính thời gian hưởng trợ cấp thất nghiệp...

Cá nhân được phép khai thác và sử dụng thông tin trong Cơ sở dữ liệu quốc gia về bảo hiểm. Đồng thời, cá nhân được trích xuất thông tin của mình; dữ liệu trích xuất được ký số bởi Bảo hiểm xã hội Việt Nam và có giá trị như văn bản xác nhận của cơ quan có thẩm quyền.

Như vậy, ngoài các cách tra cứu quá trình tham gia BHXH, BHYT đang áp dụng hiện nay là qua website của Bảo hiểm xã hội Việt Nam, qua việc gửi tin nhắn đến đầu số 8079 hoặc qua ứng dụng VssID, thì sắp tới, người tham gia bảo hiểm còn có thêm một cách khác là tra cứu thông qua Cơ sở dữ liệu quốc gia về Bảo hiểm.

2. Từ ngày 01/6/2021, sẽ áp dụng nhiều mức phạt mới với các hành vi vi phạm trong lĩnh vực văn hóa, quảng cáo theo Nghị định 38/2021/NĐ-CP của Chính phủ.

Nghị định này chỉ rõ: Phạt cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 200.000 - 500.000 đồng đối với một trong các hành vi:

- Nói tục, chửi thề, xúc phạm tâm linh gây ảnh hưởng đến không khí trang nghiêm của lễ hội;

- Mặc trang phục không lịch sự hoặc không phù hợp với truyền thống văn hóa Việt Nam.

- Thắp hương hoặc đốt vàng mã không đúng nơi quy định.

Với các quán karaoke, nếu mở cửa ngoài khoảng thời gian từ 08 giờ đến 24 giờ mỗi ngày sẽ bị xử phạt từ 10 - 15 triệu đồng; Đặt chốt cửa bên trong phòng hát karaoke sẽ bị phạt từ 15 - 20 triệu đồng.

Với hoạt động quảng cáo trên truyền hình, Nghị định này cũng có nhiều quy định đáng chú ý. Cụ thể như: Phạt từ 50 triệu - 100 triệu đồng nếu quảng cáo trong chương trình thời sự; Quảng cáo quá hai lần trong mỗi chương trình phim truyền trên đài truyền hình; Quảng cáo một lần quá 05 phút trong chương trình phim truyền...

3. Quyết định 16/2021/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ về đấu giá, chuyển nhượng quyền sử dụng kho số viễn thông, tên miền Internet cũng được áp dụng từ ngày 01/6/2021.

Theo đó, kho sổ viễn thông được đấu giá là các mã, sổ viễn thông có cấu trúc đặc biệt và được xem xét, lựa chọn từ kho sổ viễn thông chưa phân bổ cho cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp.

Để được tham gia đấu giá mã, sổ viễn thông, các doanh nghiệp, tổ chức cần đáp ứng đủ 04 điều kiện sau đây:

- Được thành lập hợp pháp theo pháp luật Việt Nam, đáp ứng được yêu cầu về tài chính, kỹ thuật phù hợp với từng loại mã, sổ viễn thông;

- Phải cam kết triển khai việc đưa mã, sổ viễn thông vào khai thác, sử dụng tối thiểu 06 tháng sau khi trúng đấu giá;

- Nộp đầy đủ các khoản phí sử dụng kho sổ, tần số, nghĩa vụ công ích, phí quyền hoạt động viễn thông trước khi tham gia đấu giá (nếu có);

- Có giấy phép kinh doanh dịch vụ viễn thông phù hợp với loại mã, sổ viễn thông được đấu giá; giấy chứng nhận cung cấp dịch vụ nội dung trên mạng viễn thông di động.

HỎI - ĐÁP VỀ LUẬT BẢO HIỂM XÃ HỘI

HỎI: Trước Tôi có làm ở 1 công ty đã có sổ BHXH, nhưng sau đó Tôi nghỉ và không rút BHXH. Hiện tại, Tôi đang làm tại công ty mới, và công ty mới đã mở sổ BHXH mới cho Tôi. Như vậy sổ BHXH cũ có còn hiệu lực không? Có cần gộp 2 sổ lại không? Nếu sổ cũ Tôi mất rồi, có thể sử dụng 1 sổ mới có được không?

ĐÁP: BHXH Việt Nam trả lời như sau:

Trường hợp của Bạn được quy định tại Khoản 4, Điều 46 Quyết định số 595/QĐ-BHXH như sau: “Một người có từ 2 sổ BHXH trở lên ghi thời gian đóng BHXH không trùng nhau thì cơ quan BHXH thu hồi tất cả các sổ BHXH, hoàn chỉnh lại cơ sở dữ liệu, in thời gian đóng, hưởng BHXH, BHTN của các sổ BHXH vào sổ mới”. Trường hợp mất sổ BHXH tham gia lần đầu, đề nghị Bạn đến cơ quan BHXH để được hướng dẫn giải quyết.



NGUỒN:
<https://baohiemxahoi.gov.vn>

HỎI: Hiện tôi có 2 thẻ BHYT, 1 thẻ BHYT tôi được nhận do công ty tôi đang làm việc có đóng BH cho nhân viên; 1 thẻ BH bảo hiểm dịch vụ tôi được hưởng từ công ty chồng tôi. Vậy cho tôi hỏi, khi đi sinh tôi dùng thẻ BH dịch vụ tôi được hưởng bên công ty chồng thì tôi có được hưởng chế độ thai sản không? Hay là phải bắt buộc dùng thẻ BHYT được cấp từ nơi tôi làm việc thì mới được hưởng?

ĐÁP: BHXH Việt Nam trả lời như sau:

Căn cứ Điểm 2 Khoản 7, Điều 1 của Luật số 46/2014/QH13 sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật BHYT được Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam khoá XIII, kỳ họp thứ 7 thông qua ngày 13/06/2014 quy định: “Trường hợp một người đồng thời thuộc nhiều đối tượng tham gia BHYT khác nhau quy định tại Điều 12 của Luật này thì đóng BHYT theo đối tượng đầu tiên mà người đó được xác định theo thứ tự của các đối tượng quy định tại Điều 12 của Luật này”; Điểm 2 Khoản 15, Điều 1 Luật BHYT số 46/2014/QH13, quy định: “Trường hợp một người thuộc nhiều đối tượng tham gia bảo hiểm y tế thì được hưởng quyền lợi bảo hiểm y tế theo đối tượng có quyền lợi cao nhất”. ●



GÓC
PHỤ NỮ

5 LOẠI THỰC PHẨM GIÚP MẸ BẦU SINH NỎ DỄ DÀNG HƠN



1. TÍA TÔ:

Tiêu trừ ốm nghén hiệu quả

Tía tô là thực phẩm có vị cay, tính ấm, thường được sử dụng rộng rãi như một bài thuốc có tác dụng an thai và tiêu trừ những cơn ốm nghén của mẹ bầu hiệu quả. Không dừng lại ở đó,

tía tô còn biết đến với công dụng giúp mẹ bầu thuận lợi trong quá trình sinh đẻ nữa nhé;

Đến gần ngày dự sinh, để cơn đau đẻ nhanh chóng trôi qua và việc sinh đẻ được diễn ra dễ dàng, bạn nên vò nát một nắm lớn lá tía tô tươi sắc với 2 lít nước lấy lại 1 lít và cho mẹ bầu uống liên tục nhé. Bạn nên uống ngay khi còn ấm để phát huy hiệu quả một cách tối ưu, đảm bảo ngay khi có dấu hiệu chuyển dạ mà uống nước lá tía tô bạn sẽ nhanh chóng “mở cửa mình” để sinh em bé trong thời gian rất ngắn (từ 1-2 tiếng) và quá trình sinh cũng rất suôn sẻ.

2. CHÈ VÙNG VỚI BỘT SẮN DÂY:

Hỗ trợ quá trình sinh đẻ thuận lợi

Ngay từ tuần thứ 33, 34 các mẹ bầu nên nấu chè vùng đen với bột sắt dây, và đường phèn để ăn mỗi ngày 1 lần sẽ có tác dụng rất tốt trong việc giúp mẹ bầu sinh thường nhanh chóng vì trong vùng đen có chứa dầu, protein, nhiều vitamin E, axit folic rất cần thiết để hỗ trợ quá trình sinh đẻ của mẹ bầu được diễn ra dễ dàng, thuận lợi hơn;

Không những thế, chè vùng đen nấu kết hợp với bột sắt dây còn có tác dụng thanh nhiệt cơ thể, chữa nhiều bệnh, tăng cường dinh dưỡng, bổ máu, làm đẹp da, mượt tóc, trị chứng thiếu máu, chóng mặt, giúp tiêu hóa tốt nữa đấy nhé.



3. RAU LANG:

Thời gian đau đẻ ngắn hơn



Rau lang là thực phẩm có vị ngọt, tính mát, rất tốt cho phụ nữ mang thai đồng thời lại rất linh động trong cách chế biến, bạn có thể nấu canh, luộc, xào tùy theo sở thích;

Trong thời kỳ bầu bí, bạn nên thường xuyên ăn rau lang, khoảng 3-4 bữa/1 tuần để thanh nhiệt cơ thể, hạn chế táo bón và nhuận trường hiệu quả;

Đến gần thời gian dự sinh, bạn nên ăn nhiều hơn, tốt nhất là ăn rau lang luộc hoặc nấu canh để việc sinh đẻ theo phương pháp thường được diễn ra dễ dàng, thời gian đau đẻ ngắn hơn, đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và bé nhé.

Bảo Trâm (st)

4. RAU HÚNG QUẾ:

Giúp sinh thường nhanh và dễ hơn

Vào 3 tháng cuối của thai kỳ, các mẹ bầu nên sử dụng 1 nắm rau húng quế, xay lấy 1 cốc nước khoảng 300ml, thêm vào một ít đường phèn cho dễ uống, mỗi tháng mẹ bầu chỉ nên uống từ 1-2 cốc, bắt đầu từ tháng thứ 7 sẽ giúp mẹ bầu sinh thường nhanh và dễ dàng hơn rất nhiều. ●



4. ĂN VÀ UỐNG NƯỚC ÉP DỨA:

Làm mềm cổ tử cung, giúp mẹ dễ sinh nở hơn

Bạn muốn sinh thường dễ thì nên ăn nhiều dứa ở tháng cuối thai kỳ vì trong dứa có chứa enzyme bromelain sẽ giúp làm mềm cổ tử cung để chị em dễ đẻ hơn.

Tuy nhiên các mẹ bầu chỉ nên ăn nhiều dứa ở những tuần cuối thai kỳ (từ tuần 38 trở đi) thôi nhé. Trong thời gian đầu mang thai, đặc biệt là 3 tháng đầu tiên, nếu mẹ bầu ăn dứa sẽ rất nguy hiểm vì nó làm tử cung co bóp mạnh dễ gây ra tình trạng sảy thai đấy.





NGUYÊN LIỆU

300g lườn gà
 200g mận
 80g bột ngô
 1/2 quả ớt
 chuông đỏ
 1/2 quả ớt
 chuông xanh
 1/2 quả dưa
 1 quả trứng
 Tương cà
 Ớt bột

Gà chiên với quả Mận



Bí quyết để có món gà chiên ngon này chính là phần sốt chua chua ngọt ngọt từ một nguyên liệu cực kỳ đặc biệt.



GÓC ẨM THỰC

CÁCH LÀM



BƯỚC 1:

Gà rửa sạch, thái thành từng miếng vuông nhỏ vừa ăn. Trộn đều thịt gà với bột ngô sao cho bột ngô bao phủ quanh từng miếng gà. Đập 1 quả trứng vào bát gà, trộn đều.



BƯỚC 2:

Đổ dầu vào chảo sâu lòng, khi dầu sôi bạn thả từng miếng gà vào chiên.



BƯỚC 3:

Chiên gà đến khi gà chín vàng đều thì vớt gà ra đĩa có giấy thấm dầu cho ráo.



BƯỚC 4:

Ớt chuông rửa sạch, thái sợi nhỏ. Mận cắt miếng, bỏ hạt.



BƯỚC 5: Dứa cắt nhỏ, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.



BƯỚC 6: Đổ chút dầu ăn vào chảo, cho ớt chuông vào xào khoảng 3 phút.



BƯỚC 7: Tiếp theo cho gà, mận và nước dứa xay vào đảo đều, nêm gia vị cho vừa ăn



BƯỚC 8: Cuối cùng, thêm chút ớt bột và tương cà vào đảo đều là xong. Nếu nhà có em bé bạn có thể bỏ qua phần ớt bột nha.

Nếu bạn là một người yêu thích món gà chiên thì không được bỏ qua món gà chiên sốt mận chua ngọt cực kì hấp dẫn này! Miếng gà với phần thịt nóng hổi, lớp sốt sền sệt của dứa thơm nức kết hợp với mận chua chua khiến món gà có vị chua mặn ngọt tự nhiên vô cùng kích thích. Bạn không cần phải chấm thêm bất kì loại nước chấm nào bởi các miếng gà đã quyện đều gia vị rất đậm đà và ngon bá cháy rồi! ●

CHÚC CÁC BẠN VÀ GIA ĐÌNH NGON MIỆNG!



4 điều tuyệt đối không để lộ khi phỏng vấn xin việc

*Các chuyên gia nhân sự tiết lộ
4 điều bạn nên tránh.*

KHÔNG BAO GIỜ NÓI CẦU TOÀN LÀ ĐIỂM YẾU CỦA BẢN THÂN

● Một trong những câu hỏi phổ biến và hiểm hóc nhất là “điều gì là điểm yếu nhất của bạn?”. Các chuyên gia cho biết, câu trả lời về tính cầu toàn là dở nhất. Sếp tương lai của bạn đang tìm kiếm một người thật thà và minh bạch, vì vậy trả lời kiểu vắn vờ như thế chỉ khiến bạn mất điểm thôi.

Thay vào đó, hãy trả lời một cách thành thật về điểm yếu của mình, và giải thích bạn sẽ xử lý nó như thế nào.

KHÔNG NÓI XẤU SẾP HIỆN TẠI

● Ngay cả khi bạn đang bức tức về công việc hiện tại, hay công việc trước kia chấm dứt một cách không thoả đáng, bạn có thể muốn xả ra tại cuộc phỏng vấn khi được hỏi tại sao bạn muốn tìm việc mới. Nhưng hãy cẩn thận!

Điều quan trọng là bạn phải tỏ ra ngoại giao một cách tối đa. Dù bạn có buột mồm nói ra một số thứ tiêu cực, hãy tìm một vài điểm tốt để chia sẻ với người phỏng vấn.

HÃY ĐỂ HỌ BIẾT BẠN ĐANG PHÒNG VẤN Ở NƠI KHÁC NỮA

● Khi được hỏi liệu bạn có đang tìm việc ở chỗ khác không, câu trả lời thường sẽ là không, bạn muốn tỏ ra toàn tâm toàn ý cho vị trí đang tuyển dụng.

Theo các chuyên gia thì điều này hoàn toàn sai. Nếu nói bạn chỉ nộp đơn cho một công ty, họ sẽ nghĩ bạn lười biếng hoặc nói dối. Thay vì thế, hãy trả lời thành thật và nói rằng bạn vẫn tìm kiếm các cơ hội.

HÃY ĐỂ HỌ BIẾT BẠN ĐANG PHÒNG VẤN Ở NƠI KHÁC NỮA

● Cuối buổi phỏng vấn, người tuyển dụng thường hỏi bạn có muốn hỏi gì về công ty không. Bạn có thể muốn biết nhân viên sẽ được nghỉ bao nhiêu ngày một năm, nhưng đó là điều không nên nhắc tới.

Nếu đề cập đến việc này, họ có thể nghĩ bạn muốn nghỉ phép ngay lập tức, trong khi bạn còn chưa bắt đầu công việc mới. Ai sẽ muốn tuyển một người chỉ muốn ăn chơi như thế? ●



NGUỒN:

www.thanhgiang.vn/Home/Lapthan-lapngghiep/News-Detail.aspx?id=45737



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:

Để xây dựng Bình Dương thành
đô thị thông minh, Bình Dương đã
đề ra nhiệm vụ trọng tâm dựa trên
nền tảng mô hình Ba nhà, đó là Ba
nhà nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĐÁP ÁN VUI LÒNG GỬI TRỰC TIẾP VỀ:

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

Họ Tên:

Chi Hội:

Xã, Phường:

Huyện, Thị:

ĐT:

Email:



3 MẪU CHUYỆN THÂM THÚY VỀ CUỘC ĐỜI



Bệnh nhân ung thư “tưởng rằng” cuộc phẫu thuật đã thành công

GỢI Ý NHỎ:

Tâm thái vui vẻ
lạc quan chính là
phương thức phẫu
thuật tốt nhất vậy.

Tôi có một người bạn là bác sĩ. Một lần anh làm phẫu thuật cho bệnh nhân ung thư, sau khi mổ ra mới phát hiện chỗ bị viêm cắt bỏ không được, anh đành phải may lại, rồi đi giải thích tình huống với bệnh nhân. Bệnh nhân đó đến từ vùng quê, nghe không hiểu thuật ngữ y khoa, thế nên nghe xong thì vững tin rằng phẫu thuật xong rồi thì bệnh sẽ khỏi.

Bác sĩ không còn cách nào khác, đành phải để ông xuất viện.

Một năm sau tái khám, bệnh quả nhiên đã khỏi hẳn, các tế bào ung thư đã hoàn toàn biến mất.

Nhân duyên vợ chồng

Năm đó, anh đang ngồi đợi bạn trong quán cà phê. Một người con gái bước đến hỏi: “Anh có phải là người mà dì Vương giới thiệu đến để xem mắt hay không?”.

Anh ngẩng đầu lên nhìn cô một cái, bất chợt phát hiện đây chính là mẫu người mình thích, lòng nghĩ thầm sao không “lơ nhăm rồi đã nhăm cho trót luôn”, thế là vội vàng đáp: “Đúng vậy, mời ngồi”.

Ngày kết hôn, anh liền đem sự thật này nói với vợ, người vợ cười cười một cái, nói: “Em cũng không phải là đến xem mắt, chỉ là mượn cớ để bắt chuyện với anh thôi.....”

GỢI Ý NHỎ:

Khi cơ duyên đã đến rồi, thì đừng nên do dự mà hãy nắm chặt lấy nó.

Ông lão vứt bỏ đôi giày

Chuyến xe lửa đang chạy trên đường cao tốc, Gandhi không cẩn thận làm rơi một chiếc dép mới mua ra ngoài cửa sổ, mọi người chung quanh đều cảm thấy tiếc cho ông. Bất ngờ, ông liền ném ngay chiếc giày thứ hai ra ngoài cửa sổ đó. Hành động này của Gandhi khiến mọi người sửng sốt, thế là ông bèn từ tốn giải thích: “Chiếc giày này bất luận đắt đỏ như thế nào, đối với tôi mà nói nó đã không còn có ích gì nữa, nếu như có ai có thể nhặt được đôi giày, nói không chừng họ còn có thể mang vừa nó thì sao!”.

GỢI Ý NHỎ:

Đối với nỗi thống khổ đã định sẵn là không thể vãn hồi, chi bằng hãy buông bỏ từ sớm.

● Bảo Trâm (st)





SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

HÚT THUỐC LÁ TĂNG NGUY CƠ BỊ UNG THƯ TUYẾN TỤY

Hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ cao nhất mắc ung thư tuyến tụy, đặc biệt đối với những người có tiền sử gia đình mắc bệnh. Bỏ thuốc lá không dễ dàng, nhưng bỏ thuốc để giảm nguy cơ ung thư tuyến tụy thì đó là một lý do tuyệt vời để thay đổi cuộc sống.

HÚT THUỐC LÁ LÀ MỘT YẾU TỐ NGUY CƠ LỚN CỦA UNG THƯ TUYẾN TỤY

- Theo thống kê cứ 76 người thì có một người mắc ung thư tuyến tụy. Đây là căn bệnh chết người và là một trong số những bệnh ung thư nguy hiểm nhất, vì thường được chẩn đoán muộn và rất khó điều trị.
- Không có nhiều cách để ngăn ngừa ung thư tuyến tụy, vì nguyên nhân gây bệnh vẫn là một bí ẩn lớn. Tuy nhiên, hút thuốc lá là một yếu tố nguy cơ lớn của ung thư tuyến tụy. Những người hút thuốc có nguy cơ mắc bệnh cao gấp 2 – 3 lần so với những người không hút thuốc. Các nhà khoa học cho rằng hóa chất gây ung thư trong khói thuốc xâm nhập vào máu và gây tổn hại tới tuyến tụy, dẫn tới ung thư tuyến tụy.
- Những người sử dụng thuốc lá không khói cũng có nguy cơ cao bị ung thư tuyến tụy. Tương tự, đối với những người chuyển sang thuốc lá nhẹ với mức độ nicotine thấp

hơn, cũng không giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh.

- Không sử dụng tất cả các sản phẩm thuốc lá không chỉ giảm nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy, ung thư phổi, ung thư bàng quang, ung thư thực quản vv..., mà còn bảo vệ sức khỏe khỏi các bệnh tim, phổi.

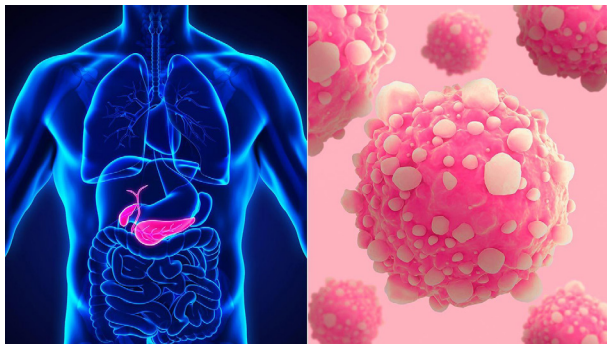
- Nguy cơ mắc các bệnh ung thư giảm xuống ngay sau khi bạn dừng hút thuốc. Trong vòng 24 giờ không hút thuốc, cơ thể của bạn đã phản ứng thuận lợi.

VẬY LÀM THẾ NÀO ĐỂ BỎ THUỐC LÁ?

Đối với những người hút thuốc, bỏ thuốc không phải điều dễ dàng, bởi thành phần chính trong thuốc lá là nicotine – chất gây nghiện. Bạn có thể mất thời gian để bỏ hút thuốc, nhưng đó là điều tốt nhất bạn có thể làm để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa ung thư tuyến tụy.



Bảo Trâm tổng hợp



CÓ MỘT SỐ CÁCH GIÚP BẠN BỎ THUỐC LÁ:

- Khi bạn cảm thấy căng thẳng, buồn phiền và muốn hút thuốc lá, hãy bình tĩnh và đi bộ hoặc thực hành các bài tập thở sâu.

- Thay vì hút thuốc trong lúc lái xe, xem tivi, làm việc, vv... hãy ngậm kẹo không đường hoặc nhai kẹo cao su, hoặc ăn những đồ ăn nhẹ lành mạnh.

- Đối với nhiều người hút thuốc, rượu và thuốc lá luôn đi kèm với nhau. Đây có thể là một trong những rào cản khó khăn nhất để bỏ thuốc. Vì vậy, để bỏ được thuốc, bạn nên tránh xa rượu cho tới khi cơn thèm thuốc lá đã được kiểm soát.

- Đi dạo sau bữa ăn tối, hoặc tham gia vào các hoạt động để bàn tay của bạn luôn bận rộn. Cãi phê có thể khiến bạn muốn hút thuốc, vì thế, hãy thay cà phê bằng một cốc sinh tố tốt cho sức khỏe.

- Tránh những người hút thuốc xung quanh cho đến khi bạn đã thực sự bỏ được thuốc lá.

- Đi bộ, thiền, hoặc thử một số bài tập hít thở sâu thư giãn khi bạn cần nghỉ ngơi.

- Sau khi quan hệ tình dục bạn nên đánh răng, tắm vòi sen, nhai kẹo cao su, hoặc uống một ly trà nóng để cơ thể thoải mái và quên đi cơn thèm thuốc lá.

Việc hút thuốc lá không chỉ làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tụy mà còn người hút và cả người ngồi khói thuốc lá cũng có khả năng bị ung thư. Vì thế để đảm bảo sức khỏe cho chính bạn và những người xung quanh hãy nói không với thuốc lá. ●



MẸO VẬT GIA ĐÌNH CỰC KỲ HỮU ÍCH

Cách bóc giấy dán giá nhanh gọn: Sấy hơi nóng lên phần giấy đỏ 2 phút trước khi bóc.



Nếu tay bị dính mùi hành: Hãy rửa tay bằng muối và giấm.



CHANH!
Cách đơn giản để loại bỏ vết ố trên thớt nhựa.



Nếu áo bị dính son:
Xịt keo xịt tóc lên vùng đó, để 10 phút rồi lau sạch bằng khăn ẩm.

Nếu muốn kéo, lê bàn ghế
mà không muốn gây ra tiếng
động hay làm xước nền nhà,
hãy đi tất cho chúng.



GÓC THƯ GIẢN



LÝ DO TRỘM KHÔNG VÀO NHÀ GIÀU

Hai người đàn ông ngồi tán gẫu với nhau, một người nói:

- Từ đầu năm đến giờ trộm cắp liên miên. Vậy mà nhà ông Tèo giàu sụ lại chẳng bị mất trộm bao giờ. Tại sao lại có chuyện kỳ lạ vậy nhỉ?

Người kia nhún vai:

- Chuyện đó cũng hợp lý mà! Tôi có là trộm cũng chẳng bao giờ vào nhà đó đâu.

- Tại sao chứ?

- Có tên trộm nào lên vào khi vợ thì thức suốt đêm để canh chồng về, còn ông chồng thì về bất kỳ lúc nào kể cả nửa đêm.



VỢ ĐIÊN TÔI CŨNG LẤY

Một anh chàng muốn lấy một cô gái nào đó có rất nhiều phẩm chất tốt đẹp. Anh ta bảo bà mối:

- Cô ta phải đẹp, phải giàu, phải là con gái nhà lành, phải thông minh, phải tinh tế, phải có giáo dục...

Bà mối ngắt lời:

- Này, nếu có cô gái nào có tất cả những phẩm chất anh đòi hỏi, thì có là điên cô ta mới lấy anh.

- Không sao, điên tôi cũng lấy!

- !!!

● Theo Vnexpress



BÀI HÁT THANH NIÊN

MÙA HÈ XANH

Sáng tác: Vũ Hoàng

Từng đàn chim tung bay trên những nhịp cầu tre
Mùa hè xanh xôn xao nâng bước chân ta về
Đường làng quê tiếng ve như gọi mời say mê
Ngoài bờ đê có con trâu già nằm ngủ mê

Mùa hè xanh long lanh trong mắt đàn trẻ thơ
Trường làng vui cho em trang sách mới i tờ
Từ đồng sâu có hay những giọt mồ hôi rơi
Để màu xanh vút lên trên ruộng đồng ngát hương



Mùa hè xanh, mùa hè xanh
Bao yêu thương ơi mùa hè xanh vấn vương
Đi muôn phương lưu luyến tình quê hương
Trong tin ta ơi mùa hè xanh thiết tha
Vang câu ca trên những chặng đường xa

Mùa hè xanh, mùa hè xanh
Bao yêu thương ơi mùa hè xanh vấn vương
Đi muôn phương lưu luyến tình quê hương
Trong tin ta ơi mùa hè xanh thiết tha
Vang câu ca trên những chặng đường xa

Mùa hè xanh, mùa hè xanh
Bao yêu thương ơi mùa hè xanh vấn vương
Đi muôn phương lưu luyến tình quê hương
Trong tin ta ơi mùa hè xanh thiết tha
Vang câu ca trên những chặng đường xa

