

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



TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI
THANH NIÊN CÔNG NHÂN



MỤC LỤC

TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI THANH NIÊN CÔNG NHÂN

NHỮNG MẪU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ

THEO DÒNG LỊCH SỬ

CHÍNH SÁCH PHÁP LUẬT

TIN HOẠT ĐỘNG

HỎI-ĐÁP

GÓC PHỤ NỮ

GÓC ẨM THỰC

LẬP THÂN-LẬP NGHIỆP

BÀI HỌC CUỘC SỐNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

MẸO VẬT

THƯ GIÃN

BÀI HÁT THANH NIÊN

03

Bài học về sự tiết kiệm

05

**9/11 – Ngày pháp luật nước CHXHCN Việt Nam
20/11 – Ngày nhà giáo Việt Nam**

07

Những chính sách pháp luật: Có hiệu lực từ tháng 11/2018

08

**Bình Dương:
Khai trương TT tiêm chủng vắc xin VNVC công viên Thanh Lễ
Thanh niên công nhân với công tác từ thiện:
“Bầu ơi thương lấy bí cùng...”**

10

Hỏi - Đáp về luật BHXH

12

Dấu hiệu ‘báo động’ có thể bạn bị vô sinh

14

Cách nấu món: Cà Ri gà

15

**Rời ‘vùng an toàn’
Lựa chọn của những người trẻ dám dấn thân**

16

05 Bài học đáng để suy ngẫm về cuộc sống

17

Khuyến cáo phòng chống dịch tay chân miệng

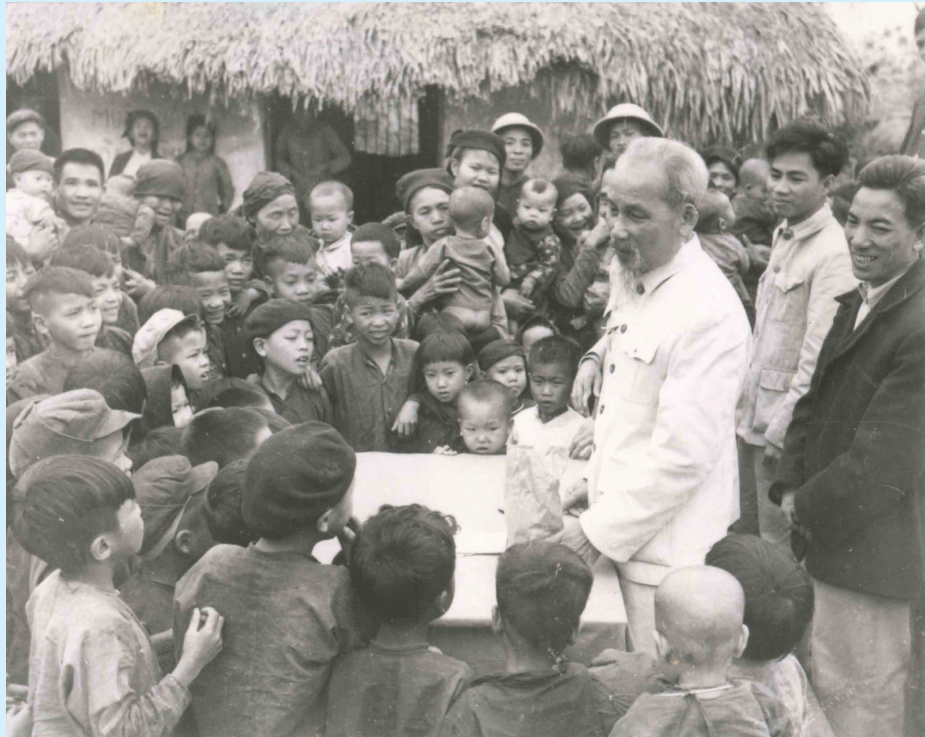
18

Mẹo vặt hữu ích cuộc sống

19

20

Bước chân thanh niên



BÀI HỌC VỀ SỰ TIẾT KIỆM

Trước kia, Thông tấn xã Việt Nam hàng ngày đều đưa bản tin lên cho Bác xem. Khi in một mặt, Bác phê bình là lãng phí giấy. Sau đấy Thông tấn xã in hai mặt bằng rô-nê, nhờ nhoẹt khó đọc hơn nhưng Bác vẫn đọc. Sang năm 1969, sức khoẻ Bác yếu và mắt giảm thị lực, Thông tấn xã lại gửi bản tin in một mặt để Bác đọc cho tiện. Khi xem xong, những tin cần thiết Bác giữ lại, còn Người chuyển bản tin cho Văn phòng Phủ Chủ tịch cắt làm phong bì tiết kiệm hoặc dùng làm giấy viết. Ngày 10-5-1969, Bác đã viết lại toàn bộ đoạn mở đầu

bản Di chúc lịch sử bằng mực xanh vào mặt sau tờ tin Tham khảo đặc biệt ra ngày 3-5-1969. Từ giữa năm 1969, sức khoẻ Bác yếu đi nhiều nên Bộ Chính trị đề nghị: Khi bàn những việc quan trọng của Đảng, Nhà nước thì Bác mới chủ trì, còn những việc khác thì cứ bàn rồi báo cáo lại sau, Bác cũng đồng ý như vậy.

Tháng 7, Bộ Chính trị họp ra nghị quyết về việc tổ chức 4 ngày lễ lớn của năm: ngày thành lập Đảng, ngày Quốc khánh, ngày sinh Lênin và ngày sinh của Bác. Sau khi Báo Nhân dân đăng tin nghị quyết này,

Bác đọc xong liền cho mời mọi người đến để góp ý kiến: “Bác chỉ đồng ý 3/4 nghị quyết. Bác không đồng ý đưa ngày 19-5 là ngày kỷ niệm lớn trong năm sau. Hiện nay, các cháu thanh thiếu niên đã sắp bước vào năm học mới, giấy mực, tiền bạc dùng để tuyên truyền về ngày sinh nhật của Bác thì các chú nên dành để in sách giáo khoa và mua dụng cụ học tập cho các cháu, khỏi lãng phí”.

Bài học kinh nghiệm:

- Câu chuyện trên nhắc nhở chúng ta phải biết tự nhìn lại mình, phải sống giản dị, chân thật và tiết kiệm, nhắc nhở bản thân cần phải ra sức phấn đấu, tu dưỡng và rèn luyện đạo đức, đấu tranh chống lại lối sống tham ô lãng

phí. Tiết kiệm từ cái nhỏ đến cái lớn, không xa xỉ, hoang phí, bừa bãi, phô trương, hình thức. Biết cân đối, chi tiêu có kế hoạch, có tính toán, xem xét đầy đủ các yếu tố, nhằm giảm bớt hao phí trong quy trình sản xuất, trong hoạt động nhưng vẫn đạt được mục tiêu, nhiệm vụ đề ra.

- Trong thực tế chúng ta đơn giản chỉ là tắt một chiếc quạt, tắt một cái đèn, khóa lại một vòi nước khi không sử dụng; tận dụng sử dụng hiệu quả thời gian, một tờ giấy, một cây viết,... cũng là học tập theo tấm gương của Bác chỉ đơn giản những việc đầy cũng làm góp phần giữ gìn tài sản của công góp phần giúp dân giàu, nước mạnh, xã hội dân chủ công bằng văn minh.

Nguồn: <http://dangcongsan.vn>



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:

Ngày hội “Tôi yêu tổ quốc tôi” năm 2018 được Hội LHTN Việt Nam tỉnh Bình Dương tổ chức tại huyện/thị/thành phố nào?

ĐÁP ÁN VUI LÒNG GỬI TRỰC TIẾP VỀ:

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

Họ Tên:

Chi Hội:

Xã, Phường: Huyện, Thị:

ĐT: Email:

- 07/11/1917: Ngày Cách mạng tháng Mười Nga thành công
- 09/11: Ngày Pháp luật nước Cộng hòa XHCN Việt Nam
- 12/11/1965: Ngày Chiến thắng Bàu Bàng
- 18/11/1930: Ngày thành lập Mặt trận Tổ quốc Việt Nam
- 20/11/1982: Ngày Nhà giáo Việt Nam
- 23/11/1945: Ngày Di sản Văn hóa Việt Nam
- 27/11/1946: Ngày Chiến thắng Bàu Bàng - Dầu Tiếng

9/11-NGÀY PHÁP LUẬT NƯỚC CHXHCN VIỆT NAM

Ngày 20/6/2012 Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam đã ban hành Luật số 14/2012/QH13 Luật phổ biến, giáo dục pháp luật. Luật này quy định quyền được thông tin về pháp luật và trách nhiệm tìm hiểu, học tập pháp luật của công dân; nội dung, hình thức phổ biến, giáo dục pháp luật; trách nhiệm của cơ quan, tổ chức, cá nhân có thẩm quyền và các điều kiện bảo đảm cho công tác phổ biến, giáo dục pháp luật.

Điều 8 Luật phổ biến, giáo dục pháp luật quy định “Ngày 09 tháng 11 hằng năm là Ngày Pháp luật nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam. Ngày Pháp luật được tổ chức nhằm tôn vinh Hiến pháp, pháp luật, giáo dục ý thức thượng tôn pháp luật cho mọi người trong xã hội.” Như vậy Quốc hội khóa 13 đã chính thức quy định ngày 09/11 hàng năm là “Ngày Pháp luật nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam” nhằm tôn vinh Hiến pháp, pháp luật, giáo dục ý thức thượng tôn pháp luật của toàn dân.

Sau khi Luật phổ biến giáo dục pháp luật được thông qua, Chính phủ đã ban hành Nghị định số 28/2013/NĐ-CP ngày 04/4/2013 quy định chi tiết một số điều và biện pháp thi hành Luật phổ biến và giáo dục pháp luật, trong đó, các nội dung và hình thức tổ chức “Ngày Pháp luật” đã được quy định cụ thể tại Điều 6 của Nghị định này, đây là căn cứ pháp lý để việc triển khai Ngày pháp luật được thống nhất, hiệu quả trong mọi cơ quan, tổ chức. Các nội dung được tổ chức trong Ngày pháp luật Việt Nam như:

- Khẳng định vị trí, vai trò của Hiến pháp, pháp luật trong quản lý nhà nước và đời sống xã hội;

- Giáo dục cán bộ, công chức, viên chức và người dân ý thức tôn trọng và chấp hành kỷ luật; ý thức bảo vệ pháp luật; lợi ích của việc chấp hành pháp luật;

- Tuyên truyền, phổ biến các quy định của Hiến pháp, pháp luật thiết thực đối với đời sống của nhân dân, gắn với chức năng, nhiệm vụ của cơ quan, đơn vị;

- Vận động nhân dân nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật;

- Biểu dương, khen thưởng các tập thể, cá nhân tiêu biểu trong xây dựng pháp luật, thực thi pháp luật, phổ biến giáo dục pháp luật, gương người tốt, việc tốt trong thực hiện pháp luật;

- Các nội dung khác theo hướng dẫn của Bộ Tư pháp.

Ngày 9/11 - Ngày Pháp luật Việt Nam là một sự kiện chính trị, pháp lý được tổ chức hằng năm, với mục đích và ý nghĩa vô cùng quan trọng:

1. Thương tôn Hiến pháp và pháp luật.

2. Xây dựng niềm tin, hành vi ứng xử phù hợp với quy định của Hiến pháp và pháp luật.

3. Tăng cường công tác xây dựng, phổ biến giáo dục pháp luật và thi hành pháp luật, đáp ứng yêu cầu xây dựng nhà nước pháp quyền XHCN của nhân dân, do nhân dân, vì nhân dân.

4. Hình thành, xây dựng và củng cố văn hóa pháp lý trong mọi hành vi.

Ngày Pháp luật thực sự là một dịp tuyên truyền phổ biến, giáo dục pháp luật rất hiệu quả. Việc tổ chức Ngày Pháp luật dưới nhiều hình thức khác nhau, phong phú về nội dung, phù hợp điều kiện thực tế của từng địa phương, từng tổ chức, doanh nghiệp và theo giai đoạn phát triển của đất nước sẽ giúp cho những chính sách, pháp luật của Đảng và Nhà nước đến gần với người dân hơn và dễ dàng đi vào cuộc sống.

20/11 – NGÀY NHÀ GIÁO VIỆT NAM

Ý nghĩa, lịch sử ngày Quốc tế hiến chương các Nhà giáo

Tháng 7/1946, một tổ chức quốc tế các nhà giáo tiến bộ được thành lập ở Paris, lấy tên là Liên hiệp quốc tế các công đoàn giáo dục (tiếng Pháp: Fédération Internationale Syndicale des Enseignants - FISE).

Năm 1949, tại một hội nghị ở Warszawa (thủ đô của Ba Lan), Liên hiệp quốc tế các công đoàn giáo dục đã ra bản “Hiến chương các nhà giáo” gồm 15 chương

Nội dung chủ yếu của Bản Hiến chương các nhà giáo: Đấu tranh chống mọi quan điểm và phương pháp giáo dục lạc hậu, phản động, phản dân chủ, phản khoa học của nền giáo dục tư sản, phong kiến nhằm xây dựng nền giáo dục tiến bộ, dân chủ và khoa học. Đấu tranh thủ tiêu các chế độ bạc đãi, coi khinh nghề dạy học và ra sức bảo vệ những quyền lợi về vật chất, tinh thần chính đáng cho các nhà giáo. Quy định một số điều đối với các nhà giáo, đặc biệt nêu cao vị trí nghề dạy học và những người dạy học.

Trong những năm kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược, Công đoàn Giáo dục Việt

Nam đã liên hệ với FISE với mục đích tranh thủ các diễn đàn quốc tế, tố cáo âm mưu tội ác của bọn đế quốc xâm lược đối với nhân dân ta cũng như đối với giáo viên và học sinh.

Đồng thời, giới thiệu những thành tích của nền giáo dục cách mạng, tranh thủ sự đồng tình ủng hộ của toàn thể giáo viên trên thế giới đối với cuộc kháng chiến chính nghĩa của nhân dân ta.

Mùa xuân năm 1953, Đoàn Việt Nam do Thứ trưởng Bộ Quốc gia Giáo dục Nguyễn Khánh Toàn làm trưởng đoàn dự Hội nghị quan trọng kết nạp Công đoàn giáo dục của một số nước vào tổ chức FISE tại Viên (Thủ đô nước Áo), trong đó có Công đoàn Giáo dục Việt Nam.

Từ ngày 26 đến 30/8/1957, tại Thủ đô Vacsava, Hội nghị FISE có 57 nước tham dự, trong đó có Công đoàn giáo dục Việt Nam, quyết định lấy ngày 20/11 làm ngày Quốc tế Hiến chương các nhà giáo.

Lần đầu tiên ngày “Quốc tế Hiến chương các nhà giáo” được tổ chức trên toàn miền Bắc nước ta vào ngày 20/11/1958. Những năm sau đó, ngày lễ 20/11 còn được tổ chức tại các vùng giải phóng ở miền Nam.

NHỮNG CHÍNH SÁCH PHÁP LUẬT CÓ HIỆU LỰC TỪ THÁNG 11/2018

Thông tin khách hàng của tổ chức tín dụng phải được giữ bí mật

Nghị định 117/2018/NĐ-CP ngày 11/9/2018 của Chính phủ về việc giữ bí mật, cung cấp thông tin khách hàng của tổ chức tín dụng, chi nhánh ngân hàng nước ngoài có hiệu lực từ 1/11/2018

Phải lập hóa đơn điện tử khi bán hàng hóa

Có hiệu lực từ 1/11/2018, Nghị định số 119/2018/NĐ-CP ngày 12/09/2018 của Chính phủ quy định khi bán hàng hóa, cung cấp dịch vụ, người bán (trừ hộ, cá nhân kinh doanh quy định tại khoản 6 Điều 12 Nghị định này) phải lập hóa đơn điện tử có mã của cơ quan thuế hoặc hóa đơn điện tử không có mã của cơ quan thuế để giao cho người mua theo định dạng chuẩn dữ liệu mà cơ quan thuế quy định và phải ghi đầy đủ nội dung, không phân biệt giá trị từng lần bán hàng hóa, cung cấp dịch vụ.

Quy định mới tiêu chuẩn “Gia đình văn hóa”, “Khu dân cư văn hóa”

Nghị định số 122/2018/NĐ-CP ngày 17/09/2018 của Chính phủ quy định về xét tặng danh hiệu “Gia đình văn hóa”; “Thôn văn

hóa”, “Làng văn hóa”, “Ấp văn hóa”, “Bản văn hóa”, “Tổ dân phố văn hóa” có hiệu lực từ 05/11/2018.

Quy định trách nhiệm quản lý nhà nước về giáo dục

Có hiệu lực thi hành từ ngày 15/11/2018, Nghị định 127/2018/NĐ-CP ngày 21/09/2018 quy định trách nhiệm quản lý nhà nước về giáo dục.

Nghị định này quy định trách nhiệm quản lý nhà nước đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông, giáo dục đại học, giáo dục thường xuyên; trung cấp sư phạm, cao đẳng sư phạm và các cơ sở giáo dục khác theo quy định của pháp luật (quản lý nhà nước về giáo dục).

Bán hàng đa cấp của tổ chức chưa có giấy phép bị phạt tới 25 triệu đồng

Để quản lý chặt chẽ hoạt động kinh doanh theo phương thức đa cấp, Nghị định số 141/2018/NĐ-CP ngày 8/10/2018 của Chính phủ đã bổ sung mức phạt từ 20-25 triệu đồng đối với cá nhân tham gia vào hoạt động của tổ chức, cá nhân kinh doanh theo phương thức đa cấp chưa được cấp giấy chứng nhận đăng ký hoạt động bán hàng đa cấp. Nghị định có hiệu lực từ ngày 25/11/2018.



TIN HOẠT ĐỘNG

Bình Dương: Khai trương TT tiêm chủng vắc xin VNVC công viên Thanh Lễ

Ngày 31.10 vừa qua, tại công viên văn hóa Thanh Lễ - Bình Dương, địa chỉ số 567 đại lộ Bình Dương, phường Hiệp Thành thành phố Thủ Dầu Một, đã diễn ra lễ khai trương trung tâm tiêm chủng vắc xin VNVC.

Trung tâm tiêm chủng vắc xin VNVC công viên Thanh Lễ - Bình Dương là cơ sở thứ 7 trực thuộc hệ thống của công ty cổ phần vắc xin Việt Nam (VNVC).

Trung tâm có không gian xanh mát, rộng rãi, được đầu tư trên tổng diện tích hơn 4.500 mét vuông, quy mô 50 phòng khám và tiêm chủng. Trung bình mỗi ngày trung tâm có thể phục vụ đến 3.000 lượt khách với đội ngũ bác sĩ điều dưỡng nhân viên được luân chuyển liên tục từ thành phố Hồ Chí Minh đi về trong ngày. Khu vui chơi và chờ sau khi tiêm rộng rãi, có khu chức năng dành cho mẹ và bé sơ sinh như: phòng pha sữa, phòng cho bé bú, phòng thay tã, phòng riêng biệt cho bé... Đảm bảo vệ sinh, hiện đại và tiện lợi.

Nằm trong chuỗi hệ thống trung tâm tiêm chủng VNVC, trung tâm tiêm chủng VNVC công viên Thanh Lễ - Bình Dương là địa chỉ uy

tín cung cấp đầy đủ các loại vắc xin dành cho trẻ em và người lớn, kể cả những loại vắc xin thường xuyên rơi vào tình trạng khan hiếm trên thị trường như: vắc xin 5 trong 1 Pentaxim, vắc xin 6 trong 1 infanrix hexa, Hexaxim, vắc xin ngừa viêm gan A, vắc xin phòng cúm, vắc xin phòng đại... đồng thời cam kết hỗ trợ và bình ổn giá nhằm mang lại cơ hội được tiêm chủng vắc xin phòng bệnh cho người lớn và trẻ em trên toàn quốc

Sau thành công của 4 trung tâm tiêm chủng đặt tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh, hệ thống tiêm chủng dành cho trẻ em và người lớn VNVC tại Đồng Nai và hiện nay là Bình Dương sẽ giúp người dân dễ dàng hơn trong việc tiếp cận các dịch vụ tiêm chủng chất lượng cao, đảm bảo chất lượng vắc xin cũng như quy trình an toàn tiêm chủng, dịch vụ chăm sóc khách hàng chu đáo. Góp phần giải quyết tốt nhu cầu tiêm chủng phòng bệnh và các vấn đề bất cập như khan hiếm, tăng giá vắc xin, chờ đợi xếp hàng khi tiêm chủng...

Nhân sự kiện khánh thành trung tâm, đơn vị thực hiện chương trình ưu đãi đặc biệt từ 31 tháng 10 đến ngày 31 tháng 11 năm 2018 cho khách hàng đăng ký tiêm vắc xin tại trung tâm. Theo đó khách hàng sẽ được ưu đãi giá cho các gói đăng ký tiêm vắc xin trả trước và trả góp, kèm theo đó là các quà tặng đặc biệt từ trung tâm.

Thanh niên công nhân với công tác từ thiện: “Bầu ơi thương lấy bí cùng...”

Dù cuộc sống vẫn còn nhiều khó khăn, nhưng với tấm lòng thiện nguyện, nhiều thanh niên công nhân (TNCN) trên địa bàn tỉnh đã tích cực tham gia các hoạt động thiện nguyện để góp phần chia sẻ bớt gánh nặng cuộc sống cho những hoàn cảnh khó khăn hơn mình.

Trong những ngày tháng 9 vừa qua, gia đình chị Thị Thị Hiền (sinh năm 1991), một TNCN đang làm việc tại Khu Công nghiệp Mỹ Phước 1 (TX.Bến Cát) lâm vào hoàn cảnh khó khăn chồng chất khi ba chị vừa bị tai nạn giao thông nghiêm trọng, mẹ chị phát hiện bị ung thư tử cung. Hiện ba chị đang ở quê nhà tại tỉnh Đắk Lắk, còn mẹ chị đang phải nằm viện để điều trị bệnh. Khó khăn chồng chất khó khăn khiến hai chị em chị Hiền phải tăng ca ngày đêm mới mong có thêm chút tiền lo chạy chữa thuốc thang cho ba mẹ. Biết được hoàn cảnh của chị, Câu lạc bộ (CLB) Tình nguyện Cầu Vồng, một CLB tình nguyện với thành viên là các bạn TNCN đã trích nguồn quỹ của CLB, đồng thời vận động thêm các nhà hảo tâm đóng góp để hỗ trợ, giúp đỡ chị Hiền trong lúc khó khăn. Mặc dù số tiền vận động được chưa thể giải quyết hết khó khăn của gia đình chị Hiền trong lúc này, nhưng đã phần nào góp phần động viên tinh thần chị thêm vững vàng để có thể vượt qua sóng gió trước mắt.

Anh Võ Minh Lý, Chủ nhiệm CLB Tình nguyện Cầu Vồng, nói: “TNCN chúng tôi hoàn cảnh sống không khá hơn ai nhưng với chút tấm lòng hướng về cộng đồng, chúng tôi có cách làm riêng của mình để giúp đỡ mọi người. Theo đó, để có kinh phí, ngoài phần đóng góp của các thành viên trong CLB, chúng tôi thường tổ chức các đợt bán hàng rong tại các công viên để gây quỹ rồi vận động thêm các nhà hảo tâm đóng góp. Chúng tôi cũng thường xuyên trò chuyện, tìm hiểu, nắm bắt các trường hợp TNCN có hoàn cảnh khó khăn để kịp thời hỗ trợ, thăm hỏi. Qua các hoạt động tình nguyện như thế đã gắn kết tình cảm của các thành viên trong CLB hơn, đồng thời cũng giúp các bạn tăng thêm tinh thần đoàn kết, tương thân tương ái, giúp đỡ những người khó khăn, hoạn nạn trong cuộc sống”.

Một cách làm khác trong thời gian qua cũng mang lại nhiều hiệu quả tích cực, đó là mô hình “Bếp ăn kết nối yêu thương” do Trung

tâm Hỗ trợ TNCN và Lao động trẻ tỉnh giao cho CLB Kết nối TNCN và CLB Tình nguyện Cầu Vồng thực hiện nấu thức ăn sáng cho bệnh nhân nghèo, TNCN có hoàn cảnh khó khăn, người bán vé số trên địa bàn KCN Mỹ Phước 1 (TX.Bến Cát) với nguồn kinh phí hỗ trợ từ Phòng khám Đa khoa Nhân Nghĩa. Anh Phùng Văn Chúng, Chủ nhiệm CLB Kết nối TNCN số 1, chia sẻ: “Để thực hiện mô hình này cứ đúng 4 giờ sáng chủ nhật hàng tuần, các tình nguyện viên lại có mặt đông đủ để bắt tay vào việc nấu nướng, rồi trao thức ăn đến cho mọi người. Dù phải “hy sinh” ngày nghỉ cuối tuần quý giá nhưng chúng tôi đều cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc vì được sẻ chia khó khăn với những hoàn cảnh khó khăn hơn mình”.

Anh Đỗ Văn Phùng, Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ TNCN và Lao động trẻ tỉnh, cho biết: “Với sự thành công bước đầu của mô hình “Bếp ăn kết nối yêu thương”, ban giám đốc trung tâm đang tìm kiếm thêm nguồn lực hỗ trợ để mở thêm các bếp ăn tiếp theo tại các địa điểm có CLB Kết nối TNCN đang sinh hoạt”. Cũng theo anh Phùng, hiện nay trung tâm đã thành lập được 12 CLB Kết nối TNCN và 1 CLB Tình nguyện Cầu Vồng với hơn 500 thành viên nòng cốt hoạt động tại các KCN Mỹ Phước 1, 2, 3; KCN Việt Nam - Singapore 2, KCN Bàu Bàng, KCN Rạch Bắp... Các bạn TNCN đã tích cực tham gia các phong trào, đặc biệt là các hoạt động tình nguyện vì cuộc sống cộng đồng, kỳ nghỉ hồng trong TNCN... Ngày nghỉ chủ nhật hàng tuần cũng là thời điểm các bạn dành cho các hoạt động tình nguyện, như đến thăm tặng quà cho hoàn cảnh TNCN khó khăn, bệnh nhân nghèo, trẻ em mồ côi tại các trung tâm, trồng cây xanh, dọn dẹp vệ sinh tại các khu nhà trọ... Qua các hoạt động này, có thể nói các bạn TNCN đã đóng góp, sẻ chia, tạo sự lan tỏa về tinh thần “Lá lành đùm lá rách”, truyền thống tốt đẹp của dân tộc ta trong tập thể TNCN, người lao động và toàn xã hội”.



HỎI - ĐÁP

VỀ LUẬT BẢO HIỂM

XÃ HỘI



Trong trường hợp NLĐ bị tai nạn ngoài nơi làm việc; NLĐ đã được mua bảo hiểm tai nạn (bảo hiểm thương mại) thì ai có trách nhiệm phải bồi thường, chi trả trợ cấp cho NLĐ bị TNLĐ? Nếu NLĐ không được tham gia BHXH, BHYT thì ai phải chịu trách nhiệm giải quyết chế độ cho NLĐ?

BHXH Việt Nam trả lời như sau:

Vấn đề bạn đọc hỏi đã được quy định rõ tại Điều 5 Thông tư số 04 ngày 2/2/2015 của Bộ LĐ-TB&XH hướng dẫn thực hiện chế độ bồi thường, trợ cấp và chi phí y tế của người SDLĐ đối với NLĐ bị TNLĐ, bệnh nghề nghiệp (Thông tư này có hiệu lực kể từ ngày 20/3/2015).

Theo hướng dẫn tại Thông Tư 04 nêu trên:

1. Trường hợp NLĐ bị tai nạn khi thực hiện nhiệm vụ hoặc tuân theo sự điều hành hợp pháp của người SDLĐ ở ngoài phạm vi cơ quan, DN, tổ chức, HTX, nếu do lỗi của người khác (không phải là bản thân NLĐ bị tai nạn) gây ra hoặc không xác định được người gây ra tai nạn, thì người SDLĐ vẫn phải

bồi thường cho NLĐ theo quy định tại Điều 3 Thông tư này.

2. Trường hợp NLĐ bị tai nạn khi đi từ nơi ở đến nơi làm việc hoặc từ nơi làm việc về nơi ở tại địa điểm và thời gian hợp lý, nếu do lỗi của người khác (không phải là bản thân NLĐ bị tai nạn) gây ra hoặc không xác định được người gây ra tai nạn thì người SDLĐ vẫn phải trợ cấp cho NLĐ theo quy định tại Điều 4 Thông tư này.

3. Trường hợp người SDLĐ đã mua bảo hiểm tai nạn cho người bị TNLĐ tại các đơn vị hoạt động kinh doanh dịch vụ bảo hiểm, thì người bị TNLĐ được hưởng các khoản chi trả bồi thường, trợ cấp theo hợp đồng đã ký với đơn vị kinh doanh dịch vụ bảo hiểm. Nếu số tiền mà đơn vị kinh doanh dịch vụ bảo hiểm trả cho người bị TNLĐ thấp hơn mức quy định tại Điều 3, Điều 4 Thông tư này, thì người SDLĐ phải trả phần còn thiếu để tổng số tiền người bị TNLĐ hoặc thân nhân của người bị TNLĐ nhận được ít nhất bằng mức bồi thường, trợ cấp được quy định tại Điều 3, Điều 4 Thông tư này.

4. Nếu người SDLĐ không đóng BHXH cho NLĐ thuộc đối tượng tham gia BHXH bắt buộc theo quy định của Luật BHXH, thì ngoài việc phải bồi thường, trợ cấp theo quy định tại Điều 3, Điều 4 Thông tư này, người SDLĐ phải trả chế độ BHXH thay cơ quan BHXH cho NLĐ bị TNLĐ, bệnh nghề nghiệp như sau:

a) Đối với NLĐ bị suy giảm khả năng lao động từ 5% đến 30% thì người SDLĐ phải trả trợ cấp TNLĐ, bệnh nghề nghiệp một lần bằng mức quy định của Luật BHXH;

b) Đối với NLĐ bị suy giảm khả năng lao động từ 31% trở lên thì người SDLĐ phải trả trợ cấp TNLĐ, bệnh nghề nghiệp hằng tháng bằng mức quy định của Luật BHXH. Việc chi trả có thể thực hiện một lần hoặc hằng tháng theo thỏa thuận của các bên.



Tôi được biết, Luật BHXH quy định, thu nhập tháng đã đóng BHXH để làm căn cứ tính mức bình quân thu nhập tháng đóng BHXH của NLĐ được điều chỉnh trên cơ sở chỉ số giá tiêu dùng của từng thời kỳ. Vậy quy định này có được áp dụng đối với người tham gia BHXH tự nguyện không? Việc điều chỉnh được thực hiện như thế nào?

BHXH Việt Nam trả lời như sau:

Khoản 2 Điều 4 Nghị định số 134/2015/NĐ-CP ngày 29/12/2015 của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Luật BHXH về BHXH tự nguyện đã quy định: Thu nhập tháng đã đóng BHXH để làm căn cứ tính mức bình quân thu nhập tháng đóng BHXH của người tham gia BHXH tự nguyện được điều chỉnh như sau:

a) Thu nhập tháng đã đóng BHXH sau điều chỉnh của từng năm bằng thu nhập tháng đã đóng BHXH của từng năm nhân với mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH của năm tương ứng;

b) Mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH được tính trên cơ sở chỉ số giá tiêu dùng bình quân năm do Tổng cục Thống kê công bố hằng năm và được xác định bằng công thức sau: Mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH của năm $t = \text{Chỉ số giá tiêu dùng bình quân năm của năm liền kề trước năm người tham gia BHXH tự nguyện hưởng BHXH tính theo gốc so sánh bình quân của năm 2008 bằng } 100\% / \text{Chỉ số giá tiêu dùng bình quân năm của năm } t \text{ tính theo gốc so sánh bình quân của năm 2008 bằng } 100\%$. Trong đó:

- t : Là năm bất kỳ trong giai đoạn điều chỉnh;

- Mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH của năm t được lấy tròn 2 số lẻ và mức thấp nhất bằng 1 (một).

3. Trường hợp người tham gia BHXH tự nguyện đóng một lần cho những năm còn thiếu theo quy định tại Điểm e Khoản 1 Điều 9 Nghị định này thì mức bình quân thu nhập tháng đóng BHXH được tính theo quy định tại Khoản 1 và Khoản 2 Điều này, trong đó thu nhập tháng đã đóng BHXH theo phương thức đóng một lần cho những năm còn thiếu nhận mức điều chỉnh bằng 1 (một).

4. Hằng năm, Bộ LĐ-TB&XH quy định mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH đối với người tham gia BHXH tự nguyện trên cơ sở quy định tại Khoản 2 Điều này và chỉ số giá tiêu dùng bình quân năm do Tổng cục Thống kê công bố.

Ngày 29/12/2017, Bộ LĐ-TB&XH đã ban hành Thông tư 32/2017/TT-BLĐTBXH quy định mức điều chỉnh tiền lương và thu nhập tháng đã đóng BHXH.

Điều 3 Thông tư 32/2017 quy định, thu nhập tháng đã đóng BHXH đối với đối tượng tham gia BHXH tự nguyện được điều chỉnh theo công thức sau:

Thu nhập tháng đóng BHXH tự nguyện sau điều chỉnh của từng năm = Tổng thu nhập tháng đóng BHXH của từng năm x Mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH của năm tương ứng

Trong đó, mức điều chỉnh thu nhập tháng đã đóng BHXH của năm 2008 là 1,79; năm 2009 là 1,68; năm 2010 là 1,54; năm 2011 là 1,3; năm 2012 là 1,19; năm 2013 là 1,11; năm 2014 là 1,07; năm 2015 là 1,06; năm 2016 là 1,04; năm 2017 là 1,00 và năm 2018 là 1,00.

Nguồn: <https://baohiemxahoi.vn>



DẤU HIỆU 'BÁO ĐỘNG' CÓ THỂ BẠN BỊ VÔ SINH

Dừng chủ quan bất kỳ dấu hiệu khác lạ nào trên cơ thể, vì đôi khi nó có thể ngầm cảnh báo bệnh vô sinh ở phái nữ. Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo được các chuyên gia sản phụ khoa nhận định.

Vô sinh là trường hợp hai vợ chồng đều mong muốn có con, trong điều kiện sinh hoạt và quan hệ thường xuyên, đều đặn và khoa học nhưng trong vòng 1 năm vẫn không có thai nghĩa là một trong hai hoặc cả 2 bị vô sinh. Vô sinh có nhiều nguyên nhân, và có thể chữa khỏi nếu kiên trì.

Các nguyên nhân chính vô sinh như sau:

Do bẩm sinh, không có tử cung, buồng trứng, do các cơ quan sinh sản dị dạng, dị tật bẩm sinh.

Do nạo hút phá thai nhiều, do lạm dụng thuốc tránh thai hoặc do di chứng sau phẫu thuật, sảy thai...v.v

Do các nguyên nhân về bệnh như vô sinh do bệnh truyền nhiễm, bệnh phụ khoa, viêm nhiễm bộ phận sinh dục.

Bệnh nội mạc tử cung, các vấn đề về cổ tử cung, tử cung và nội tiết cũng là nguyên nhân gây vô sinh ở nữ giới.

Ngoài ra còn rất nhiều các nguyên nhân khác chỉ khi khám bệnh mới có thể tìm hiểu ra đúng các nguyên nhân mà bạn đang mắc phải để có biện pháp điều trị.

Trong giai đoạn trưởng thành, con gái có thể gặp phải rất nhiều căn bệnh phụ khoa như viêm nhiễm vùng kín, hội chứng buồng trứng đa nang, lạc nội mạc tử cung, ung thư cổ tử cung... và thậm chí còn có cả bệnh vô sinh.

Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo vô sinh ở phái nữ được các chuyên gia sản phụ khoa nhận định.

Kinh nguyệt kéo dài nhiều ngày

Thông thường, kỳ kinh nguyệt chỉ kéo dài từ 3 - 5 ngày. Tuy nhiên, nếu nó kéo dài quá 7 ngày thì có thể là bạn đã gặp phải tình trạng chảy máu tử cung bất thường. Bên cạnh đó, những người con gái có chu kỳ kinh nguyệt kéo dài thường gặp phải tình trạng mệt mỏi, mất

năng lượng. Do vậy, bạn cần chú ý nếu gặp phải tình trạng này để chủ động đi khám kịp thời và phòng tránh nguy cơ mắc những bệnh viêm nhiễm phụ khoa.

Ra khí hư bất thường

Khí hư bình thường sẽ có màu trắng trong, không mùi hoặc có mùi tanh nhẹ. Thế nhưng, với những người có nguy cơ bị viêm âm đạo, loét cổ tử cung, viêm nội mạc tử cung... thì khí hư thường tiết ra nhiều bất thường, thậm chí còn có dấu hiệu đổi sang màu vàng hoặc xanh, mùi hơi khó chịu. Điều này không chỉ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của phái nữ mà còn là một trong những dấu hiệu ban đầu cảnh báo bệnh vô sinh.

Tuyến vú phát triển kém

Khi đã bước vào độ tuổi trưởng thành, nếu nhận thấy khuôn ngực không phát triển bình thường thì có thể là do nội tiết tố nữ trong cơ thể của con gái đang bị thiếu hụt. Do lúc này, khi đã dậy thì, dưới sự tác động của nội tiết tố estrogen thì tuyến vú thường có kích thước tăng dần. Chính điều này cũng đồng nghĩa với việc nội tiết tố trong cơ thể không thể cung cấp đủ cho quá trình hoạt động của buồng trứng, từ đó làm giảm khả năng thụ thai.

Đau bụng dưới sau khi quan hệ

Sau khi quan hệ mà bạn gặp phải tình trạng đau bụng dưới thì nhiều khả năng là do cơ quan

sinh sản đang gặp vấn đề nghiêm trọng, điển hình là nguy cơ cao dẫn đến vô sinh. Các bác sĩ phụ khoa cũng cho rằng, tình trạng đau bụng dưới sau khi quan hệ là do viêm nang hoặc vỡ mô buồng trứng, hay âm đạo bị chấn thương. Do đó, nếu gặp phải dấu hiệu này thì bạn cần hết sức cảnh giác để chủ động đi khám điều trị ngay.

Ngoài ra còn các dấu hiệu khác như đau tử cung, viêm vùng chậu, đau chuồng bụng phần dưới, chuột rút trong kỳ kinh nguyệt, dòng kinh kéo dài có khi đến nửa tháng hoặc hơn nửa tháng...v.v Đối với các dấu hiệu trên, nếu phát hiện cần kịp thời khám và điều trị, càng để lâu càng có nguy cơ xảy ra vô sinh và khi chữa trị sẽ lâu và rắc rối hơn.

Nguồn:

www.phunusuckhoe.vn



Thông thường, kỳ kinh nguyệt chỉ kéo dài từ 3 - 5 ngày. Tuy nhiên, nếu nó kéo dài quá 7 ngày thì có thể là bạn đã gặp phải tình trạng chảy máu tử cung bất thường.

Ảnh minh họa: Internet



1. Những nguyên liệu cần chuẩn bị để chế biến:

- 8 đùi gà (bạn có thể dùng 1 con gà = 1,3 -1,5 kg)

- 1 củ nghệ (có thể dùng 1 muỗng cà phê bột nghệ) - 2 nhánh sả - 1 củ hành tím - 3 tép tỏi - 2 phần gốc ngò - 2 phần gốc hành lá - 1/3 muỗng cà phê hạt tiêu - 2 củ cà rốt - 400 gr khoai môn và lá chanh (nếu có) - 1 củ khoai lang ngọt (có thể dùng khoai tây) - 1 muỗng canh dầu điều (tức hạt điều phi với dầu, sau đó bỏ hạt) - 1 hộp nước cốt dừa 400 ml

- Gia vị: Nước mắm, muối, tiêu, đường...

CÀ RI GÀ

2. Cách nấu cà ri gà ngon

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

- 1 nhánh sả đập dập cắt khúc và nghệ thái lát, tỏi, hành, ngò và hành lá, tiêu cho vào cối giã nhuyễn.
- Các rau củ gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng to.
- Thịt gà rửa sạch, chặt miếng to.

Bước 2: Ướp thịt gà

- Cho thịt vào tô cùng 1/2 nguyên liệu giã nhuyễn, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê bột nêm và dầu điều trộn đều. Ướp 20 phút.

Bước 3: Làm cà ri gà

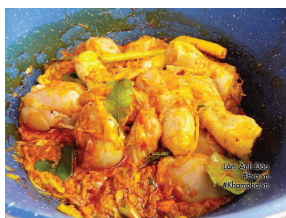
- Bắc chảo lên bếp, cho vào 1 muỗng canh dầu, chờ dầu nóng cho hết phần nguyên liệu giã nhuyễn ở bước 1 vào xào thơm.

- Sau đó cho thịt gà và sả đập dập và lá chanh vào xào săn (10 phút).

- Tiếp đến, cho nước cốt dừa vào rim 5 phút. Kế đến cho khoảng 3 - 4 tô nước vào nấu sôi, hớt bọt.

- Cuối cùng cho các loại khoai vào nấu lửa vừa. Khi rau củ và thịt chín, bạn nêm nếm lại cho vừa ăn là tắt bếp.

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG VÀ NGON MIỆNG!



Rời ‘vùng an toàn’

Lựa chọn của những người trẻ dám dẫn thân

(CTG) Tính chất công việc đầy thách thức, môi trường làm việc đòi hỏi sự linh hoạt, phải tiếp xúc nhiều đối tượng khách hàng khác nhau, vừa đặt ra thách thức vừa tạo cơ hội phát triển cho những bạn trẻ dám dẫn thân và muốn bứt phá khỏi “vùng an toàn” khi lựa chọn nghề tư vấn bảo hiểm.

Dám chọn lối rẽ đầy thử thách

Với nhiều người trẻ hiện nay, một công việc ổn định và lâu dài vẫn là chưa đủ bởi họ luôn khao khát cơ hội thách thức bản thân, nâng cao kỹ năng mềm, mở rộng quan hệ xã hội và cải thiện thu nhập. Đặc biệt, khi nhận ra “vùng an toàn” bấy lâu thiếu vắng bóng dáng đam mê và các giá trị nhân văn hướng đến cộng đồng, họ càng quyết tâm dẫn thân vào một hành trình hoàn toàn mới dù phải chinh phục không ít trở ngại.

Vân Anh (35 tuổi, Thái Nguyên) chuyển nghề sau khi trải nghiệm với công việc giảng dạy và kinh doanh nhỏ. Xuất phát từ nhu cầu về công việc hợp với khả năng, tự do và linh động hơn cũng như có thời gian rảnh hơn để chăm sóc con nhỏ, chị đến với nghề tư vấn bảo hiểm. Thời gian đầu, Vân Anh không biết phải bắt đầu công việc từ đâu do vừa cùng chồng chuyển đến Thái Nguyên. Chị còn đối mặt với sự phản đối từ gia đình vì chọn bắt đầu lại bằng nghề tư vấn viên. Vân Anh đã gần bó được với nghề và không ngừng tiếp thu cái mới, chị chia sẻ: “5 năm đã qua, nhiều lúc tôi vẫn thấy kiến thức và kỹ năng của mình chưa đủ, nhất là khi gặp gỡ những người giỏi hơn. Vào Prudential, công ty quả thật rất chu đáo với tư vấn viên khi hỗ trợ đào tạo các lớp kỹ năng. Ngoài ra, tôi còn được học hỏi từ những người đi trước đã thành công”.

Cũng bắt đầu từ chỗ chưa biết gì về nghề này, Kiều Trang (36 tuổi, Quảng Ngãi) chọn bứt phá khỏi “vùng an toàn” từ vị trí một kế toán trưởng dày dặn kinh nghiệm. “Bên cạnh nguyện vọng nâng cao thu nhập thì mình muốn được trải nghiệm với những điều mới mẻ để xem bản thân có thể thích nghi và làm tốt đến đâu”, Kiều Trang bộc bạch. Hiện là một trong những tư vấn viên xuất sắc tại Prudential, chị luôn nỗ lực hoàn thiện chính mình: “Tuồng đã biết nhiều nhưng từ khi vào công ty mới thấy mình vẫn còn thiếu rất nhiều. Vốn thích học nên được công ty cung cấp thêm kiến thức hay, có thể ứng dụng vào cuộc sống là điểm cuốn hút mình đầu tiên ở nghề nghiệp mới. Không chỉ vậy, mình nghĩ rằng tư vấn cho khách hàng và thực hiện hợp đồng là một công việc nhân văn vì có thể giúp đỡ các gia đình tiết kiệm và có phương án bảo vệ tài chính cho bản thân khi khó khăn xảy ra”.

Niềm vui khi mang những giá trị nhân văn đến cho mọi người

Từ sáng đến chiều tối, một ngày làm việc của các tư vấn viên bảo hiểm yêu nghề như Vân Anh và Kiều Trang thường gắn liền với việc tìm kiếm, chia sẻ và chăm sóc khách hàng. Bên cạnh lợi thế được chủ động về mặt thời gian, tăng cường kiến thức chuyên môn và kỹ năng giao tiếp cũng như cải thiện tính kiên trì, họ luôn tự hào khi được chuyển tải ý nghĩa nhân văn của bảo hiểm nhân thọ và giúp khách hàng tìm được giải pháp bảo vệ tương lai tài chính phù hợp nhất.

“Có những hôm 10 giờ đêm mình mới xong việc, vì khách hàng về muộn nên hẹn gặp trễ. Chốt được hợp đồng thì tất nhiên là vui rồi nhưng quan trọng hơn là cảm giác có thể giúp thêm một khách hàng bảo vệ được tài chính cho bản thân và gia đình”, Kiều Trang chia sẻ về niềm vui trong nghề. Khi mới bắt đầu công việc, chị gặp nhiều rào cản vì chưa thật sự thấu hiểu các sản phẩm bảo hiểm cũng như cách khai gọi nhu cầu cho khách hàng. Thế nhưng, chị luôn nhắc nhở bản thân không được bỏ cuộc, phải cố gắng chứng minh năng lực và giá trị của mình đồng thời tranh thủ học hỏi từ đàn anh, đàn chị. Giờ đây, tư vấn bảo hiểm trở thành đam mê của Kiều Trang vì với nghề này, chị không chỉ có mức thu nhập không giới hạn, được công ty lần thưởng nghiệp hỗ trợ nhiệt tình để trau dồi và phát triển bản thân mà còn tự hào về công việc mang tính nhân văn khi đem lại giải pháp bảo vệ cho khách hàng và gia đình họ.

Với nhiều bạn trẻ thời nay, giá trị bản thân nằm ở những thứ hữu hình như nhà cửa, xe cộ, trang sức, quần áo, tiền tiết kiệm... Tuy vậy, một số không nhỏ khác như Kiều Trang và Vân Anh lại xem trọng những điều mình làm được cho cộng đồng hơn, dù vẫn canh cánh nỗi lo cơm áo gạo tiền. Chọn từ bỏ công việc ổn định và rời “vùng an toàn” để dẫn thân vào nghề tư vấn bảo hiểm đầy thử thách, họ đã tìm thấy nghề nghiệp lý tưởng, dung hòa được yếu tố thu nhập lẫn giá trị mang đến cho những người xung quanh. Họ chính là đại diện điển hình cho các tư vấn viên yêu nghề tại Prudential - những người trẻ sống có mục đích, sẵn sàng chinh phục thách thức và luôn cố gắng hết mình vì đam mê.

Nguồn: <http://thanhgiang.vn>



1. Bài học số 1

Một tiểu hòa thượng phụ trách quét dọn lá rơi trong chùa, mỗi ngày phải tốn rất thời gian mới quét xong. Có người nói với cậu rằng: “Trước khi quét dọn cậu hãy dùng sức rung cây cho lá rụng hết, sau đó hẵng quét, như vậy ngày mai sẽ không cần phải quét nữa”.

Tiểu hòa thượng cảm thấy có lý, vui vẻ làm theo, thế nhưng ngày hôm sau, lá vẫn rơi đầy sân chùa.

Kết luận: Bất luận hôm nay bạn có nỗ lực thế nào, thì ngày mai lá vẫn rơi. Dục tốc bất đạt, làm tốt chuyện của ngày hôm nay, chính là có trách nhiệm với cuộc đời của mình.

2. Bài học số 2

Một con quạ trong chuyến bay của mình đã gặp một con chim bồ câu đang trên đường về nhà. Con chim bồ câu hỏi: “Cậu muốn bay đi đâu thế?”.

Con quạ trả lời: “Thực ra tôi không muốn đi, nhưng mọi người đều chê tiếng kêu của tôi không hay, cho nên tôi muốn rời khỏi đây”.

Con chim bồ câu nói với con quạ: “Đừng phí công vô ích nữa! Nếu cậu không thay đổi giọng nói của mình, thì dù cậu có bay đến đâu đi chăng nữa cũng không được chào đón đâu”.

Kết luận: Nếu bạn hy vọng mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp, vậy hãy bắt đầu từ việc thay đổi bản thân mình.

3. Bài học số 3

Có người hỏi một người nông dân: “Có trồng lúa mạch không?”.

Người nông dân trả lời: “Không, tôi sợ trời sẽ không mưa”.

Người kia lại hỏi: “Vậy anh có trồng cây bông không?”.

Người nông dân trả lời: “Không, tôi sợ sâu sẽ ăn nó mất”.

Người kia lại hỏi: “Vậy anh trồng gì?”.

Người nông dân đáp: “Không trồng gì cả, tôi muốn an toàn”.

Kết luận: Một người không tình nguyện bỏ ra, không tình nguyện mạo hiểm, thì “không làm nên trò trống gì” đối với anh ta mà nói là chuyện quá hiển nhiên.

4. Bài học số 4: Tấm gương

Tôi là anh trai cả. Tôi có một đứa em trai nhỏ hơn 2 tuổi, và một đứa em gái nhỏ hơn 9 tuổi. Khi học lớp 7 gì đó, tôi cãi vã với bố về một điều gì đó tôi không nhớ.

Ông, người con lớn thứ 2 trong một gia đình 8 con, nói với tôi rằng: “Bất cứ việc gì con làm trong ngôi nhà này, con sẽ làm 3 lần. Một lần con làm nó, một lần em trai con làm nó khi bắt chước con, và một lần em gái con lại làm nó khi bắt chước 2 anh trai nó.”

Cách con đối xử với em trai sẽ dạy nó cách đối xử với em gái con; và cách em trai con đối xử với em gái lại dạy cho nó sự kì vọng về cách cuộc đời này sẽ đối xử lại với nó, thậm chí còn ảnh hưởng lên cả kì vọng về bạn trai tương lai của nó.”

5. Bài học số 5: Trân trọng

Cha tôi có lần tự nhiên cho tôi và cậu em mỗi đứa 5 nghìn. Tôi cúi kính và nói rằng “Cha à, chỉ là 5 nghìn thôi mà, con không lấy đâu.”

Ông thực sự nổi giận và mắng bọn tôi, “Đừng bao giờ thử trả lại thứ gì mà người khác tặng con. Đó có thể là tất cả những gì họ có và là một sự hy sinh lớn với họ.”

Bảo Trâm (tổng hợp)



KHUYẾN CÁO PHÒNG CHỐNG DỊCH TAY CHÂN MIỆNG

Tiết giao mùa hiện nay là thời điểm căn bệnh tay chân miệng ở trẻ em đang có nguy cơ gia tăng, có thể bùng phát dịch nếu không kịp thời phòng chống do cả nước bắt đầu bước vào mùa tựu trường.

Trước dấu hiệu gia tăng của tay chân miệng, Bộ Y tế đã có công văn khẩn gửi đến Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương, đề nghị quan tâm triển khai chống dịch.

Bệnh tay chân miệng là bệnh nhiễm vi rút cấp tính, lây truyền theo đường tiêu hóa, thường gặp ở trẻ nhỏ và có khả năng gây thành dịch lớn. Bệnh rất dễ lây cho người khác nếu hành vi vệ sinh không đảm bảo. Bệnh có quanh năm và tăng mạnh vào khoảng thời gian từ tháng 3- 5 và tháng 9- 10.

Dấu hiệu đặc trưng của bệnh là sốt, đau họng, tổn thương niêm mạc miệng và da chủ yếu ở dạng phỏng nước thường thấy ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, đầu gối, mông. Hầu hết các ca bệnh đều diễn biến nhẹ. Tuy nhiên ở một số trường hợp, bệnh có thể diễn biến nặng và gây biến chứng nguy hiểm như viêm não - màng não, viêm cơ tim, phù phổi cấp dẫn đến tử vong nên cần được phát hiện sớm, điều trị kịp thời.

Để chủ động phòng chống bệnh Tay chân miệng, Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng cần thực hiện các biện pháp sau:

1. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng dưới vòi nước chảy nhiều lần trong ngày (cả người lớn và trẻ em), đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn/cho trẻ ăn, trước khi bế ẵm trẻ, sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã và làm vệ sinh cho trẻ.

2. Thực hiện tốt vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống chín; vật dụng ăn uống phải đảm bảo được rửa sạch sẽ trước khi sử dụng (tốt nhất là ngâm tráng nước sôi); đảm bảo sử dụng nước sạch trong sinh hoạt hàng ngày; không mớm thức ăn cho trẻ; không cho trẻ ăn bốc, mút tay, ngậm mút đồ chơi; không cho trẻ dùng chung khăn ăn, khăn tay, vật dụng ăn uống như cốc, bát, đĩa, thìa, đồ chơi chưa được khử trùng.

3. Thường xuyên lau sạch các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày như đồ chơi, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.

4. Không cho trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.

5. Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, phân và các chất thải của bệnh nhân phải được thu gom và đổ vào nhà tiêu hợp vệ sinh.

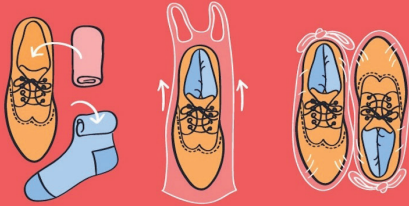
6. Khi phát hiện trẻ có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh cần đưa trẻ đi khám hoặc thông báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất.

Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế

8 MẸO SẮP ĐỒ ĐỂ TIẾT KIỆM KHOẢNG TRỐNG TRONG VALI

TẬN DỤNG ĐÔI GIÀY

Khoảng trống trong giày là nơi chứa đồ tiện lợi



- 1 Cuộn đồ lót, tất chân và nhét vào trong giày
- 2 Gói mỗi chiếc giày trong túi vải nhỏ hoặc túi
- 3 Xếp giày vào đáy túi hành lý

XẾP TỪ DƯỚI LÊN TRÊN

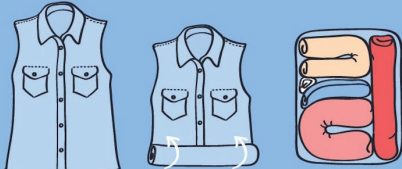
Nếu không muốn cuộn đồ, hãy thử phương pháp sau



- 1 Tương tự như mỗi món đồ là một tập tài liệu trong tủ hồ sơ
- 2 Lăn lượt đặt cái này lên cái kia
- 3 Để dàng tìm đồ dễ mặc trong chuyến đi

BẮT ĐẦU CUỘN ĐỒ

Cuộn đồ là cách thông minh nhất để hạn chế nếp nhăn và tiết kiệm không gian chứa đồ



- 1 Trải phẳng quần áo
- 2 Bắt đầu cuộn thành hình trụ
- 3 Xếp đồ thật chặt để tránh bung ra khi vận chuyển

MUA HỘP Đựng ĐỒ

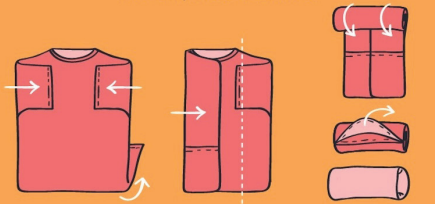
Đây là phụ kiện du lịch hữu ích mà không phải ai cũng sở hữu



- 1 Cuộn hoặc gấp đồ tùy ý
- 2 Xếp đồ vào từng hộp theo kích cỡ, phong cách hoặc kiểu dáng
- 3 Không mất thời gian tìm đồ nhờ cách quản lý khoa học

CUỘN KIỂU QUẢN ĐỘI

Phương pháp này thích hợp nhất với áo phông



- 1 Gấp hai tay áo vào trong và vạt áo ra sau
- 2 Gấp mỗi bên áo vào chính giữa, xếp chồng lên nhau
- 3 Cuộn toàn bộ áo từ trên xuống và tận dụng hai cánh tay để gói chặt như chiếc bánh burrito

DÙNG TÚI BỌC KÍN

Dùng những chiếc túi kín để xếp các đồ liên quan thành từng nhóm



- 1 Phân loại mỹ phẩm, phụ kiện
- 2 Xếp vào từng túi riêng biệt
- 3 Đặt vào ngăn ngoài cùng vali hoặc túi có khóa kéo

XẾP CHỒNG QUẦN ÁO

Cách xếp đồ này tạo ra khoảng trống lớn cho vali



- 1 Trải phẳng từng chiếc áo, để cánh tay áo ra ngoài vali
- 2 Tương tự với quần, để ống quần ra ngoài vali
- 3 Xếp chồng lên nhau, gấp cánh tay áo và ống quần lại

DÙNG TÚI NÉN



- 1 Gấp, cuộn, bỏ hoặc xếp đồ vào túi nén
- 2 Cuộn túi để đẩy không khí ra ngoài
- 3 Giảm đến 80% khối lượng của món đồ

GÓC THƯ GIẢN



Lý do sếp thích nhân viên có vợ

Tần tìm đến một thầy bói nổi danh để xem đường tình năm mới.

Sau một lúc xem xét tỉ mỉ, thầy bói phán:

- Cô cứ yên tâm, tôi thấy đường tình duyên sau này của cô thuận lợi lắm, không có tí trắc trở, sóng gió nào.

- Thật thế à thầy? - Tần mừng rỡ.

Thầy bói gật đầu quả quyết:

- Thật! Nguyên một con đường rộng có một mình cô không có ai hết, không thuận lợi sao được.

- !!!



Một ngày của bố già bao nhiêu?

Một hôm Tý kể cho Tồ nghe cuộc đối thoại của hai bố con. Tý hỏi bố:

- Bố ơi, một ngày bố kiếm được bao nhiêu tiền?

- Tầm 100 nghìn. - bố Tý đáp - Sao hả con?

Tý cầm một xấp tiền lẻ đưa trước mặt bố, ánh mắt sáng lấp lánh:

- Đây là 100 nghìn con dành dụm lâu lắm mới được. Mai bố dành nguyên một ngày chơi với con nha!

Bố Tý nghe thế sống mũi cay say, hai bố con ôm nhau tình cảm vô cùng.

Tồ nghe xong quyết định học hỏi bạn. Về đến nhà, Tồ liền hỏi bố:

- Bố ơi, một ngày bố kiếm được bao nhiêu tiền?

Bố Tồ lăm nhăm tính rồi đáp:

- Khoảng chục triệu. Con hỏi để làm gì?

- Dạ... không có gì ạ, con chỉ hỏi thế thôi. - Tồ nuốt nước bọt nói - Bố nhớ giữ gìn sức khỏe, chăm chỉ đi làm, không được nghỉ buổi nào đâu bố nhé!



BÀI HÁT THANH NIÊN

Bước chân thanh niên

Nhạc sĩ: Minh Chuyên

Từ muôn nơi cùng về đây
Được chung sức cống hiến
cho ngày mai
Vì hạnh phúc, vì no ấm, ở đâu khó sẽ
có thanh niên
Đường dài chông gai
gian nan phía trước
Là đoàn viên xin nắm chắc tay thề.

Ta đi ta đi vì ngày mai
Ta đi ta đi vì tương lai
Quyết bước tiếp không lùi
Nơi gương theo chân của cha anh.

Giục lòng ta, lời của Bác
Gọi ta đến với những phương trời xa
Dù đèo cao, dù biển sâu
Ngại ngần chi ta đi lên thanh niên
Cùng về nơi đây chung tay góp sức
Là Đoàn viên xin hãy nói sẵn sàng.

[ĐK:]

Thanh niên ta đi ngày hôm nay
Mong cho tương lai
một ngày mai
Xóa hết những đói nghèo
Đau thương khó khăn
đều vượt qua.

Được hát vang khúc ca
Đoàn với muôn người
Kề sát vai chung một niềm tin
Xung phong luôn đi bất cứ nơi
đâu ta không hề ngại xa xôi
Mang thêm yêu thương cho
mọi nơi hạnh phúc ấm no
Cùng bước theo
tiếng của Người
Quyết tâm sát vai dựng xây
cho ngày mai.

