

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



# TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI THANH NIÊN CÔNG NHÂN

THÁNG 03 - 2020



Lưu hành nội bộ

# MỤC LỤC

## TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI HỘI THANH NIÊN CÔNG NHÂN

NHỮNG MẪU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ	03	<b>Ngăn nắp và trật tự</b>
THEO DÒNG LỊCH SỬ	05	
GÓC TÂM HỒN	09	<b>Hãy sống với ước mơ</b>
SỰ KIỆN	10	<b>Sôi nổi các hoạt động ra quân Tháng Thanh niên năm 2020</b>
GÓC PHỤ NỮ	12	<b>10 Cách kiểm tra thực phẩm chất lượng nhanh chóng và dễ dàng</b>
SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG	14	<b>Trà dược dành cho người tăng huyết áp</b>
THANH NIÊN CÔNG NHÂN HỘI NHẬP VÀ PHÁT TRIỂN	16	<b>Vai trò của Thanh niên trong hội nhập Kinh tế Quốc tế</b>
THƯ GIẢN	19	
ĐÓ VUI CÓ THƯỞNG	19	
BÀI HÁT THANH NIÊN	20	<b>Thanh niên Việt Nam tiến bước</b>



# NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ BÁC HỒ



## NGĂN NẮP VÀ TRẬT TỰ

Hồi ở Pác Bó, dù sống ở trong hang đá hay trong một lán nhỏ, Bác Hồ vẫn giữ nếp sống ngăn nắp và trật tự. Đồ đạc, tài liệu Bác sắp xếp theo thứ tự riêng, cái nào ra cái đó, không bao giờ lẫn lộn. Sách, báo, tài liệu, Bác xếp để trên các bậc. Ấm chén, bút mực... cũng đều có quy định chỗ để hẳn hoi. Ai động đến là Bác biết.

Bác có một chiếc máy chữ mang từ nước ngoài về, thường vẫn dùng để đánh tài liệu. Cứ sau mỗi buổi làm việc, Bác xếp máy chữ vào một túi riêng, còn tài liệu thì bỏ vào thùng sắt đậy cẩn

thận. Chà thế mà có hôm báo động, chỉ mấy phút sau Bác đã xếp xong các thứ gọn gàng. Còn đồng chí khác thì chạy tới chạy lui, vấp cả vào nhau. Có đồng chí, thứ cần thiết thì không mang đi, thứ không cần thì lại lấy. Thấy thế, Bác nhẹ nhàng bảo:

- Gọn gàng, ngăn nắp cũng là một cách bảo mật. Khi hoạt động bí mật cũng như trong nếp sống hàng ngày của người cán bộ các chú phải thường xuyên chú ý rèn luyện.



Sau này, khi về sống ở Hà Nội, Bác vẫn giữ nếp sống gọn gàng, ngăn nắp ấy. Trên bàn làm việc của Bác dư-ới nhà sàn, ngày nào cũng vậy, sau giờ buổi sáng, tr-ước lúc sang ăn cơm, Bác đều xếp tài liệu, sách vở ngay ngắn. Buổi chiều hết giờ làm việc, Bác mang tài liệu lên nhà, mỗi thứ để một nơi theo đúng chỗ quy định.

Một lần, đang lúc giữa trưa thì còi thành phố báo động có máy bay Mỹ đến. Bác bình tĩnh từ trên nhà đi xuống cầu thang. Nhìn thấy một số đồng chí bảo vệ tất tưởi chạy ra hầm, quần, áo, súng, đạn, balô không gọn gàng, Bác bảo:

- Các chú là bộ đội, phải bình tĩnh và luôn luôn sẵn sàng chiến đấu. Lúc có giặc cũng nh-ư khi không có giặc. Muốn vậy, trong cuộc sống hàng ngày các chú phải sống ngăn nắp, trật tự và gọn gàng.

*Nguồn: <https://voh.com.vn/song-dep/ke-chuyen-bac-ho-tong-hop-20-mau-chuyen-hay-va-y-nghia-nhat-ve-bac-320656.html>*

## THEO DÒNG LỊCH SỬ

## Ngày ngày năm ấy

**3/3/1959**

• Ý niệm ngày truyền thống Bộ đội Biên phòng

**8/3/1940**

• Kỷ niệm khởi nghĩa Hai Bà Trưng

**8/3/1910**

• Kỷ niệm ngày Quốc tế Phụ nữ

**26/3/1931**

● **NGÀY THÀNH LẬP ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH**

*Ngày 1/3/1948: Kỷ niệm chiến thắng La Hà  
Ngày 3/3/1989: Kỷ niệm ngày Biên phòng toàn dân  
Ngày 11/3/1945: Kỷ niệm khởi nghĩa Ba Tơ  
Ngày 27/3/1946: Kỷ niệm ngày Thể thao Việt Nam*

## 89 NĂM NGÀY THÀNH LẬP ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH (26/3/1931 – 26/3/2020)

### 1. Ý nghĩa ngày thành lập Đoàn 26/3

Cuối tháng 3 năm 1931, Trung ương Đảng Cộng sản Đông Dương đã triệu tập Hội nghị toàn thể lần thứ hai tại Sài Gòn, dưới sự chủ toạ của Tổng bí thư Trần Phú. Hội nghị đã đề ra những nhiệm vụ cấp bách và tăng cường thành phần công nhân trong Đảng. Cũng tại Hội nghị này, nhận thấy vai trò của lực lượng thanh niên trong sự nghiệp cách mạng nên đã đề ra quyết định “Cần kíp tổ chức ra Cộng sản thanh niên Đoàn” và chỉ thị cho các tổ chức Đảng ở các địa phương quan tâm đến việc xây dựng tổ chức Đoàn thanh niên. Từ đó Đoàn TNCS Đông Dương ra đời. Qua các giai đoạn của Cách mạng, tổ chức này trải qua các

tên gọi như: Đoàn thanh niên dân chủ, Đoàn thanh niên phản đế, Đoàn thanh niên cứu quốc, Đoàn thanh niên lao động và ngày nay là Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh. Cùng đất nước, các thế hệ thanh niên Việt Nam đã làm tròn sứ mệnh lịch sử của mình. Từ ngày 23 đến ngày 25/5/1961, Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ ba của Đoàn lấy ngày 26/3, một ngày trong thời gian diễn ra Hội nghị Trung ương tháng 3/1931 làm kỷ niệm thành lập đoàn.

## **2. Lịch sử ra đời của Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh**

Mùa xuân năm 1931, từ ngày 20 đến ngày 26/3, tại Hội nghị Ban chấp hành Trung ương Đảng lần thứ 2, Trung ương Đảng đã giành một phần quan trọng trong chương trình làm việc để bàn về công tác thanh niên và đi đến những quyết định có ý nghĩa đặc biệt, như các cấp ủy Đảng từ Trung ương đến địa phương phải cử ngay các ủy viên của Đảng phụ trách công tác Đoàn.

Trước sự phát triển lớn mạnh của Đoàn trên cả 3 miền Bắc, Trung, Nam, ở nước ta xuất hiện nhiều tổ chức Đoàn cơ sở với khoảng 1.500 đoàn viên và một số địa phương đã hình thành tổ chức Đoàn từ xã, huyện đến cơ sở.

Sự phát triển lớn mạnh của Đoàn đã đáp ứng kịp thời những đòi hỏi cấp bách của phong trào thanh niên nước ta. Đó là sự vận động khách quan phù hợp với cách mạng nước ta; đồng thời, phản ánh công lao trời biển của Đảng, của Chủ tịch Hồ Chí Minh vô cùng kính yêu - Người đã sáng lập và rèn luyện tổ chức Đoàn. Được Bộ Chính trị Ban chấp hành Trung ương Đảng và Bác Hồ cho phép, theo đề nghị của Trung ương Đoàn thanh niên Lao động Việt Nam, Đại hội toàn quốc lần thứ 3 họp từ ngày 22 - 25/3/1961 đã

quyết định lấy ngày 26/3/1931 (một ngày trong thời gian cuối của Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ 2, dành để bàn bạc và quyết định những vấn đề rất quan trọng đối với công tác thanh niên) làm ngày thành lập Đoàn hàng năm. Ngày 26/3 trở thành ngày vẻ vang của tuổi trẻ Việt Nam, của Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh quang vinh.

Từ ngày 26/3/1931 đến nay, để phù hợp với yêu cầu nhiệm vụ của từng thời kỳ cách mạng, Đoàn đã đổi tên nhiều lần:

- Từ 1931 - 1936: Đoàn TNCS Việt Nam, Đoàn TNCS Đông Dương.
  - Từ 1937 - 1939: Đoàn Thanh niên Dân chủ Đông Dương
  - Từ 11/1939 - 1941: Đoàn Thanh niên phản đế Đông Dương
  - Từ 5/1941 - 1956: Đoàn Thanh niên cứu quốc Việt Nam
  - Từ 25/10/1956 - 1970: Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam
  - Từ 2/1970 - 11/1976: Đoàn Thanh niên lao động Hồ Chí Minh
  - Từ 12/1976 đến nay: Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh
- Những thế hệ thanh niên kế tiếp nhau đã chiến đấu anh dũng vì độc lập tự do của Tổ Quốc, vì chủ nghĩa xã hội đã liên tiếp lập nên những chiến công xuất sắc và trưởng thành vượt bậc

*Nguồn: <http://humg.edu.vn/>*



## 8/3 - NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ

Lịch sử ngày Quốc tế Phụ nữ 8-3 bắt đầu từ phong trào đấu tranh đòi quyền sống của nữ công nhân Mỹ.

Cuối thế kỷ 19, chủ nghĩa tư bản phát triển tột bậc, nhất là ở nước Mỹ. Nền kỹ nghệ phát triển, thu hút nhiều phụ nữ và trẻ em vào làm việc trong các nhà máy, xí nghiệp. Bọn chủ tư bản lợi dụng sức lực của phụ nữ, trẻ em, trả lương rẻ mạt làm cho đời sống của phụ nữ và trẻ em cực khổ, điều kiện sống cực kỳ tồi tệ. Cảm phẫn trước sự áp bức tàn bạo đó, ngày 8/3/1899, tại hai thành phố Chicago và New-York (của nước Mỹ) đã nổ ra cuộc đấu tranh mạnh mẽ của nữ công nhân ngành dệt may, đòi tăng lương, giảm giờ làm. Mặc dù bị thẳng tay đàn áp, bắt bớ, đuổi ra khỏi nhà máy nhưng chị em vẫn đoàn kết, bền bỉ đấu tranh, buộc bọn chủ tư sản phải nhượng bộ. Thắng lợi đó đã cổ vũ tinh thần đấu tranh của phụ nữ lao động Mỹ. Đến tháng 2 năm 1909 lần đầu tiên phụ nữ khắp nơi trên nước Mỹ đã tổ chức “Ngày phụ nữ” mít tinh, biểu tình rầm rộ đòi quyền bình đẳng cho phụ nữ. Tại New-York đã có 3000 chị dự cuộc họp phản đối chính phủ công nhận quyền bầu cử của phụ nữ.

Những cuộc đấu tranh đầu tiên đó của nữ công nhân Mỹ đã có tiếng vang lớn, là nguồn cổ vũ mạnh mẽ cho phong trào đấu tranh của phụ nữ lao động trên toàn thế giới. Trong phong trào đấu tranh lúc bấy giờ, đã xuất hiện

2 nữ chiến sĩ cách mạng lỗi lạc là bà Cơ-la-re-Zet-Kin (người Đức) và bà Rô-da-luya-Xăm-Bua (người Ba Lan). Hai bà đã phối hợp với bà Cơ-rúp-xcai-a (vợ của Lê-nin) vận động thành lập Ban Thư ký quốc tế phụ nữ để lãnh đạo phong trào.

Trước sự lớn mạnh về số lượng và chất lượng của phong trào phụ nữ trên thế giới. Ngày 26 và 27 tháng 8 năm 1910, Đại hội lần thứ 2 của những người phụ nữ thế giới đã được triệu tập ở Copenhague (thủ đô Đan Mạch), về dự có 100 nữ đại biểu của 17 nước, đã quyết định lấy ngày 8/3 làm ngày Quốc tế phụ nữ với mục đích đấu tranh đòi các quyền lợi của phụ nữ và trẻ em. “Ngày làm việc 8 giờ. Công việc ngang nhau, tiền lương ngang nhau. Bảo vệ bà mẹ và trẻ em”. Từ đó đến nay, ngày 8/3 trở thành ngày hội của phụ nữ thế giới, đoàn kết đấu tranh để tự giải phóng, thực hiện quyền nam nữ bình đẳng và cũng từ đó, phụ nữ tiến bộ khắp năm Châu tổ chức ngày 8/3 với những nội dung và hình thức phong phú.

Nội dung ngày quốc tế phụ nữ 8/3 không chỉ dừng lại ở quyền bình đẳng mà được mở rộng thêm khái niệm mới “phát triển”, “Giới”. Vấn đề phụ nữ đã được đồng đảo các quốc gia trên thế giới nhìn nhận và đánh giá một cách đầy đủ trên những khía cạnh khác nhau thông qua một loạt các hội nghị thế giới. Từ thập niên 70 đến nay, đã có 4 hội nghị thế giới về phụ nữ:

Hội nghị lần thứ nhất tổ chức tại Mexico năm 1975, mở đầu thập kỷ phụ nữ.

Hội nghị lần thứ hai tổ chức tại Copenhagơ (Đan Mạch) năm 1980.

Hội nghị lần thứ ba tổ chức tại Nairôbi (Kenya) năm 1985. Tại hội nghị này “Chiến lược nhìn về phía trước vì sự tiến bộ của phụ nữ” đã được thông qua.

Hội nghị lần thứ tư tổ chức tại Bắc Kinh (Trung Quốc) năm 1995.

Các hội nghị thế giới về phụ nữ do Liên hiệp quốc đứng ra tổ chức là những sự kiện Quốc tế to lớn đối với đời sống chính trị của toàn thế giới đặc biệt đối với phụ nữ. Vì lẽ đó, vấn đề giải phóng phụ nữ, vì sự tiến bộ của phụ nữ là một vấn đề toàn cầu.

Mục đích của Hội nghị Bắc Kinh là nhằm kiểm lại việc thực hiện “Chiến lược nhìn về phía trước vì sự tiến bộ của phụ nữ” đã được đề ra tại hội nghị Narôbi và công ước liên hiệp quốc “Xóa bỏ mọi hình thức phân biệt đối xử với phụ nữ” (Công ước CEDAW) đồng thời thông qua “Cương lĩnh hành động vì sự tiến bộ của phụ nữ toàn cầu đến năm 2000”.

“Tuyên bố Bắc Kinh” và “Cương lĩnh hành động vì sự tiến bộ của phụ nữ toàn cầu đến năm 2000” là hai văn kiện quan trọng nhất của hội nghị Bắc Kinh. Hai văn kiện này một mặt phác họa những trở ngại trên con đường phấn đấu cho sự bình đẳng của nữ giới bên cạnh nam giới; Mặt khác khẳng định những cam kết

và sự quyết tâm của các chính phủ, các tổ chức quốc tế bằng mọi biện pháp nhằm tới mục tiêu Bình đẳng-Phát triển-Hòa bình vì sự tiến bộ của phụ nữ.

Thực hiện cam kết đó, ngày 4 tháng 10 năm 1997, chính phủ nước ta đã có quyết định số 822/TTG về việc phê duyệt kế hoạch hành động Quốc gia vì sự tiến bộ của phụ nữ, ban hành 11 mục tiêu vì sự tiến bộ của phụ nữ đến năm 2000 nhằm cam kết trước thế giới Hành động vì sự tiến bộ của phụ nữ Việt Nam thực hiện mục tiêu “Hành động vì bình đẳng, phát triển và hòa bình” của hội nghị Bắc Kinh. Ở nước ta, ngày 8/3 còn là ngày kỷ niệm cuộc khởi nghĩa của Hai Bà Trưng, 2 vị nữ anh hùng dân tộc đầu tiên đã đánh đuổi giặc ngoại xâm phương Bắc, giành lại chủ quyền dân tộc. Niềm tự hào và ý chí vươn lên của phụ nữ Việt Nam một phần cũng có cội nguồn từ truyền thống dân tộc độc đáo đó./

*Nguồn: LichsuVietNam.vn*





GỐC TÂM HỒN

## Hãy sống với ước mơ

Bạn tôi là chủ một trại ngựa ở San Ysidro, tên là Monty Roberts. Trại ngựa của anh là nơi thường xuyên diễn ra các cuộc quyên góp giúp thanh niên trong vùng thực hiện các dự án của họ. Một lần, chúng tôi được nghe anh kể một câu chuyện như sau:

“Cách đây đã lâu, có một cậu bé nhà nghèo ngày ngày theo cha đi hét chuông ngựa này đến chuông ngựa khác, từ đường đua này đến đường đua khác, từ trang trại này đến trang trại khác để phụ cha huấn luyện ngựa.

Một hôm, thầy giáo của cậu yêu cầu các học sinh viết về ước mơ của mình. Trong khi những

học sinh khác mong muốn sẽ trở thành những kỹ sư, bác sĩ, cầu thủ bóng đá, diễn viên... thì cậu bé đã viết một mạch về ước mơ của mình, rằng một ngày nào đó cậu sẽ là chủ một trại ngựa. Cậu còn vẽ cả sơ đồ của trại ngựa, ghi rõ vị trí tất cả các tòa nhà, chuông ngựa và đường đua.

Bài viết hôm ấy cậu bé chỉ nhận được điểm F to tương cùng lời ghi chú của thầy giáo: “Ở lại gặp thầy sau giờ học”. Và sau đây là những lời cậu bé nghe được từ người thầy của mình:

“Đây là một giấc mơ viễn vông đối với một đứa trẻ như em. Em không đủ khả năng làm chuyện đó đâu. Em có biết là để sở hữu một trại ngựa thì cần phải có số tiền lớn như thế nào không? Nào là tiền mua ngựa giống, mua đất dựng trang trại... Em nên xác định mục tiêu của mình một cách thực tế hơn. Nếu em viết lại một bài khác, thầy sẽ xét lại điểm cho em”.

Suốt cả tuần đó, cậu bé nghĩ ngợi rất nhiều. Cậu quyết định hỏi bố xem nên làm gì. Bố cậu bảo:

– Này con trai, con phải tự mình quyết định thôi. Và bố nghĩ rằng điều này rất quan trọng với con.

Cuối cùng, sau những ngày đắn đo suy nghĩ, cậu quyết định nộp lại thầy giáo bài làm cũ mà không sửa đổi gì. Cậu mạnh dạn nói:

– Thưa thầy, em xin được giữ lấy ước mơ và đồng ý nhận điểm kém ấy”.

Kết thúc câu chuyện, Monty Roberts nói:

– Tôi kể cho các bạn nghe câu chuyện này vì các bạn đang ngồi giữa trại ngựa rộng 200 mẫu của tôi. Tôi vẫn còn giữ bài kiểm tra đó, nó được lồng khung treo phía bên trên lò sưởi.

– Ngưng một lúc, anh nói thêm. – Một điều thú vị là vào mùa hè cách đây hai năm, người thầy cũ của tôi đã dẫn học sinh đến cắm trại cả tuần ở đây. Trước lúc chia tay, ông ấy nói với tôi: “Monty này, chính em đã cho thầy bài học về nghị lực để sống với ước mơ”.

Bài học rút ra:

Không ai là chuyên gia trong cuộc đời bạn, không ai biết trước tương lai bạn thành công hay thất bại. Chỉ cần bạn dám ước mơ và dám thực hiện nó. Nỗ lực hết mình, sống với ước mơ. Đừng chấp nhận từ bỏ khi người khác phán xét về giấc mơ của bạn.

*Nguồn: listsach.com*



# SỰ KIỆN THÁNG 5

## SÔI NỔI CÁC HOẠT ĐỘNG RA

### QUÂN THÁNG THANH NIÊN

#### NĂM 2020

Trước tình hình dịch bệnh COVID-19 đang có diễn biến phức tạp, Ban Bí thư Trung ương Đoàn không tổ chức lễ ra quân cấp toàn quốc và đề nghị Ban thường vụ các tỉnh, thành đoàn, đoàn trực thuộc không tổ chức lễ ra quân, lễ khởi động Tháng Thanh niên có tụ tập đông người, mà chú trọng triển khai các hoạt động cụ thể, thiết thực phù hợp với tình hình địa phương và thực hiện tuyên truyền về kết quả hoạt động, những đổi mới về phương thức tổ chức, triển khai các hoạt động trong bối cảnh dịch bệnh COVID-19.



*Các đội hình tình nguyện đến từng nhà để tuyên truyền ngăn chặn dịch bệnh Covid-19.*

Theo đó, Ban bí thư Trung ương Đoàn đề nghị Ban thường vụ các tỉnh, thành đoàn, đoàn trực thuộc tiếp tục đẩy mạnh tuyên truyền đến đông đảo đoàn viên, thanh niên và nhân dân về diễn biến của dịch bệnh COVID-19 gây ra, các biện pháp phòng, chống

dịch bệnh tại cộng đồng thông qua hệ thống báo chí truyền thông của Đoàn và qua các trang mạng xã hội. Hạn chế tổ chức các hoạt động tập trung đông người trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến phức tạp như hiện nay. Các hoạt động tổ chức tại địa phương, đơn vị đảm bảo theo chỉ đạo của cấp ủy, chính quyền địa phương, đơn vị.



*Dọn vệ sinh môi trường gắn với chương trình "Ngày Chủ nhật xanh" của Quận đoàn Long Biên.*

Trong hai ngày vừa qua, các tỉnh thành đoàn, đoàn trực thuộc đã tổ chức khởi động Tháng thanh niên bằng nhiều hình thức khác nhau tiêu biểu như: Thành đoàn Hà Nội tổ chức khởi động Tháng thanh niên bằng hình thức phát trực tiếp trên Fanpage của Thành đoàn Hà Nội và 100% các cơ sở Đoàn trực thuộc theo dõi và chia sẻ trên fanpage của đơn vị. Đây là hình thức sáng tạo khởi động Tháng Thanh niên nhằm thực hiện chỉ



*Tuổi trẻ Yên Bái trao biển  
hỗ trợ tặng 30 tấn xi măng  
cho xã Minh Xuân, huyện Lục Yên.*

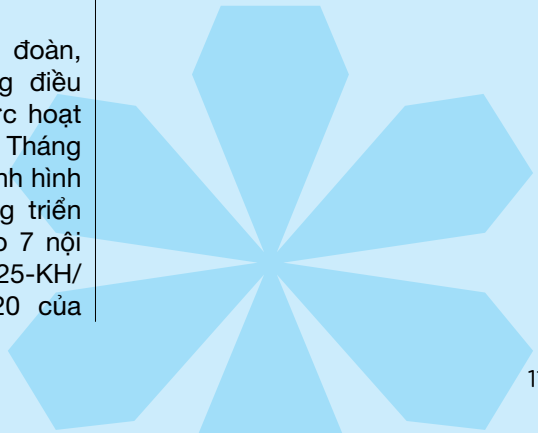
đạo của Ban Bí thư Trung ương Đoàn trong bối cảnh dịch Covid-19 đang có diễn biến phức tạp, tránh tập trung đông người.

Tại Yên Bái, Ban Thường vụ Tỉnh đoàn không tổ chức phần Lễ mà tập chung vào thực hiện các công trình, phần việc thanh niên cụ thể, thiết thực phục vụ người dân, như: tư vấn sức khỏe, khám chữa bệnh, cấp thuốc, tặng quà cho người nghèo và đối tượng chính sách; hỗ trợ thiếu nhi có hoàn cảnh khó khăn; tổ chức hiến máu tình nguyện; tổ chức các hoạt động thúc đẩy tinh thần sáng tạo, nghiên cứu khoa học của thanh niên; triển khai Đề án Đề án “Hỗ trợ, phát triển phong trào thanh niên Yên Bái khởi nghiệp giai đoạn 2019 - 2020 và Đề án “Tư vấn hướng nghiệp, giới thiệu việc làm cho thanh thiếu niên giai đoạn 2018 - 2022”...

Cùng đó, các tỉnh, thành đoàn, đoàn trực thuộc đã chủ động điều chỉnh nội dung và phương thức hoạt động của các cấp bộ Đoàn trong Tháng Thanh niên 2020 phù hợp với tình hình dịch bệnh COVID-19; tập trung triển khai các công việc cụ thể theo 7 nội dung trọng tâm Kế hoạch số 225-KH/TWĐTN-TNNT ngày 13/02/2020 của

Ban Bí thư Trung ương Đoàn về Tháng Thanh niên năm 2020. Trong đó, chú ý triển khai các tuyến công việc về công tác phòng chống dịch COVID-19 theo công văn số 4179-CV/TWĐTN-VP ngày 28/01/2020 của Ban Bí thư Trung ương Đoàn.

Để đảm bảo công tác phòng, chống dịch, ĐVTN được yêu cầu đeo khẩu trang, sử dụng nước sát khuẩn tay trước, trong và sau quá trình tham gia hoạt động; tiếp tục tổ chức các hoạt động hỗ trợ nhân dân phòng chống dịch bệnh COVID-19 và các biện pháp phòng chống dịch bệnh tại cộng đồng. Nếu phát hiện các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh phải kịp thời thông báo với các cơ quan chức năng và có các phương án đáp ứng hiệu quả với tình dịch bệnh.





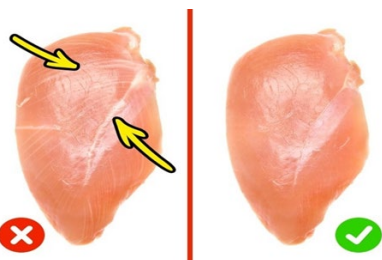
GÓC  
PHỤ NỮ

# 10 CÁCH KIỂM TRA THỰC PHẨM CHẤT LƯỢNG NHANH CHÓNG VÀ DỄ DÀNG

## 1. Thịt gà

Hãy chú ý đến các sọc trắng và lớp mỡ dày trên ức gà. Điều đó có nghĩa là nông dân đã tiêm hormone tăng trưởng vào gia cầm và gà tăng cân quá nhanh. Thịt như vậy không tốt cho sức khỏe của bạn.

Màu sắc cũng là một điều rất quan trọng cần chú ý: nếu thịt có màu vàng nhạt thì nó không tươi. Ức gà sống nên có màu hồng và không nên quá mềm.



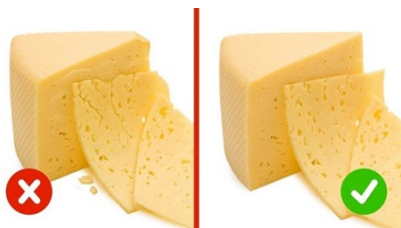
## 2. Phô mai

Bạn có thể dễ dàng phát hiện ra phô mai có chứa chất béo thực vật bởi nó sẽ vỡ vụn khi bạn cắt. Để một ít phô mai trong nhiệt độ phòng bình thường, nếu nó khô và độ ẩm xuất hiện trong bao bì, tốt hơn hết bạn nên bỏ nó đi.

Mật ong

Đổ một ít mật ong lên một bề mặt. Mật ong giả nhỏ giọt và ngay lập tức lan ra trên bề mặt.

Nếu bạn ném mật ong và có hương vị caramel, có nghĩa là mật ong của bạn đã được làm nóng. Nếu bạn phát hiện vị ngọt quá mức, có nghĩa là mật ong này chứa đường trắng.



## 3. Kem chua

Để kiểm tra xem kem chua có chứa chất béo thực vật hay không, bạn khuấy một thìa kem chua vào ly nước nóng. Một sản phẩm chất lượng kém sẽ tạo ra vảy trắng.

#### 4. Rau đông lạnh, quả mọng và trái cây

Kiểm tra xem một gói sản phẩm đông lạnh có tuyết hoặc miếng băng trong đó không. Nếu có, nó đã không được lưu trữ đúng cách.



#### 5. Cá

Cá tươi không nên có mắt đục và mang khỏe mạnh luôn có màu đỏ tươi. Da của nó phải có ánh sáng kim loại tự nhiên và vây phải được gắn chặt vào cơ thể.



#### 6. Thịt Heo

Khi chọn thịt, bạn nên nhấn nó bằng ngón tay của bạn. Thịt tươi phải đủ đàn hồi để làm cho dấu vân tay của bạn biến mất.

Cắt một miếng lớn làm đôi, nếu thịt sẫm màu nhưng có đường viền trắng, điều đó có nghĩa là thời hạn sử dụng của nó được kéo dài bằng các chất phụ gia.



Bạn có thể lau khô bằng khăn giấy, thịt tươi không để lại quá nhiều độ ẩm và máu trên khăn.

#### 7. Các loại thảo mộc

Giữ một bó thì là, nếu màu quá tối và thân cây quá dài, điều đó có nghĩa là nó có chứa nitrat. Thảo mộc tươi luôn có màu xanh tự nhiên.



#### 8. Kem

Đề kem yêu thích của bạn ở nhiệt độ bình thường của phòng. Nếu chứa chất béo thực vật, nó sẽ đông lạnh lâu hơn và cuối cùng tan chảy thành chất lỏng.

Kem với các thành phần chất lượng tốt sẽ tan chảy thành chất kem trắng dày.





SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

## TRÀ DƯỢC DÀNH CHO NGƯỜI TĂNG HUYẾT ÁP

Theo y học cổ truyền, tăng huyết áp là hội chứng thuộc phạm vi các chứng huyết vựng (chóng mặt, hoa mắt), đầu thống (nhức đầu), thất miên (mất ngủ)... do các tạng can, thận.

Theo y học cổ truyền, tăng huyết áp là hội chứng thuộc phạm vi các chứng huyết vựng (chóng mặt, hoa mắt), đầu thống (nhức đầu), thất miên (mất ngủ)... do các tạng can, thận, tỳ bị mất điều hòa mà gây ra bệnh. Ngoài ra còn do yếu tố đàm thấp hay gặp ở những người bệnh thể tạng béo và cholesterol máu cao. Để điều trị cần có chế độ ăn uống, tập luyện và dùng thuốc, trong đó trà dược là phương pháp hiệu quả, nguyên liệu dễ kiếm, pha chế đơn giản. Xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo.

**Bài 1:** dứa cạn 150g, lá đắng 120g, lá đinh lăng 150g, hoa hòe 150g, cỏ mực 150g, khổ qua 120g (dược liệu ở dạng khô). Các vị sao giòn, tán vụn, trộn đều, bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Cho các vị vào ấm, đổ nước sôi hãm trong khoảng 10 phút là dùng được, uống dần trong ngày.

Công dụng: hoa hòe tính mát, an thần, làm bền vững thành mạch, chống xuất huyết. Lá đắng và lá đinh lăng tác dụng giảm mỡ máu, chống xơ cứng, phục hồi và cải thiện khả năng đàn hồi của thành mạch, lá đinh lăng có tác dụng lợi tiểu, êm dịu thần kinh, làm giảm áp.

Cỏ mực tính mát, nhuận gan, nhuận huyết, cầm máu, trị ho, chống viêm. Khổ qua vị đắng, thanh tâm hỏa, trị đau đầu cùng với dứa cạn chống ung thư, chống viêm, lợi niệu, hạ áp. Toàn bài có tác dụng nhuận huyết, mát gan, chữa đau đầu chóng mặt, bền vững thành mạch, ổn định huyết áp. Phù hợp với những người tăng huyết áp, hay hoa mắt váng đầu, chao đảo, tim hồi hộp, ngủ không yên giấc, nước tiểu vàng đỏ, đau ngang thắt lưng.

**Bài 2:** cúc hoa 160g, cỏ mực 180g, cỏ màn trâu 150g, cam thảo đất 150g, lá đinh lăng 160g, nhân trần 120g (dược liệu ở dạng khô). Các vị sao giòn, tán vụn trộn đều bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Cho các vị vào ấm, đổ nước sôi hãm khoảng 10 phút là được, uống thay trà hằng ngày.



**Công dụng:** cúc hoa thanh can hỏa, chữa ho, đau mắt, vàng đầu chóng mặt. Cỏ mực và cỏ mần trầu mát gan, nhuận huyết, cầm máu, giảm áp.

Lá đinh lăng thông tiểu tiện, chống viêm, an thần nhẹ, cải thiện tiêu hóa, ngoài ra còn có tác dụng hoạt huyết, chống huyết khối. Nhân trần thanh nhiệt lợi tiểu, lợi gan mật, tăng tiết dịch mật, thúc đẩy tiêu hóa. Cam thảo đất vị ngọt, tính mát, chữa đái tháo đường, chống dị ứng, cùng với đinh lăng làm êm dịu thần kinh, tốt cho tiêu hóa... Bài này phù hợp với những người bị tăng huyết áp thể can phong nội động, hay hoa mắt chóng mặt, ngủ không yên giấc, đau tức ngực, tâm thần bất an, ngăn ngừa tai biến mạch máu não.

**Bài 3:** bạch thược 100g, lạc tiên 150g, hoa hòe 150g, lá sen 150g, nhân trần 100g, mã đề thảo 140g, sài hồ 100g. Các vị sao giòn, tán vụn, trộn đều, bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Các vị cho vào ấm, đổ nước sôi hãm trong 10 phút là dùng được. Uống thay nước trong ngày.

**Công dụng:** lá mã đề thông tiểu mát gan, hạ huyết áp. Nhân trần thanh nhiệt, tăng tiết dịch mật, cải thiện tiêu hóa. Lá sen an thần, bổ tâm. Bạch thược hạ huyết áp, giảm đau đầu, êm dịu thần kinh.

Hoa hòe làm bền vững thành mạch, chống xuất huyết. Lạc tiên bổ tâm an thần, chống độc. Toàn bài có tác dụng an thần, hạ huyết áp, ổn định và lưu thông huyết mạch, lợi tiểu, ngăn ngừa tai biến mạch máu não. Bài này phù hợp với những người can khí uất kết, sườn ngực đau tức, ngủ không yên giấc, da vàng, tiểu đỏ, tiêu hóa kém, hay hoa mắt chóng mặt, tăng huyết áp... Có thể sử dụng dài ngày thay nước uống.

*Nguồn: Sức khỏe và đời sống*



## THANH NIÊN CÔNG NHÂN HỘI NHẬP VÀ PHÁT TRIỂN

# Vai trò của Thanh niên trong hội nhập Kinh tế Quốc tế

**Hội nhập kinh tế quốc tế theo đường lối của Đảng và Nhà nước đề ra là một quá trình lâu dài phức tạp và gian khổ nhưng nhất định sẽ thành công. Thế hệ trẻ Việt nam có vai trò quan trọng trong việc tham gia thực hiện các mục tiêu của chiến lược hội nhập kinh tế quốc tế.**

### **Xu thế toàn cầu hoá kinh tế**

Ngày nay vấn đề “Toàn cầu hoá kinh tế” là một sự thể khách quan đang diễn ra trên thế giới, do lực lượng sản xuất ngày càng mang tính chất quốc tế hoá, đặc biệt là từ khi cuộc cách mạng khoa học và công nghệ bùng nổ. Xu thế trên đây thúc đẩy các quốc gia phải có chiến lược về hội nhập kinh tế quốc tế.



Toàn cầu hóa kinh tế không chỉ diễn ra trong lĩnh vực sản xuất mà còn cả trong lưu thông, tài chính, ngân hàng, dịch vụ... Nhiều sản phẩm tiêu dùng cho sản xuất và cá nhân đang do các công ty xuyên quốc gia nắm toàn bộ. Theo thống kê của các cơ quan kinh tế, trên thế giới có khoảng 38.000 công ty xuyên quốc gia mẹ và 140.000 chi nhánh (công ty con) phụ thuộc. Các công ty xuyên quốc gia chi phối 90% đầu tư trực tiếp, chiếm lĩnh 80% công nghệ mới, nắm giữ trên 50% sản lượng công nghiệp thế giới và hơn 60% buôn bán thương mại quốc tế, trong đó có những mặt hàng tới 90% như chè, cà phê, ca cao... Lợi nhuận thu được của các công ty xuyên quốc gia hàng năm lên tới hàng tỷ USD.

Nền kinh tế nước ta đang có nhu cầu bức thiết phải phát triển để tiến lên hiện đại, mặt khác xu thế toàn cầu hóa kinh tế cũng thúc ép ta phải có chiến lược hội nhập nền kinh tế của mình với kinh tế thế giới, trước hết là các nước láng giềng, các nước ASEAN và một số nước khác trên thế giới; nếu không thì cũng rất khó khăn trong việc phát triển đất nước để tiến lên hiện đại và văn minh. Vì vậy, mở rộng hội nhập kinh tế quốc tế đang thực sự là vấn đề chiến lược đối với nước ta.



**Hội nhập kinh tế quốc tế là cần thiết. Song cái khó nhất là ở chỗ hội nhập nhưng không để bị hoà tan, không chệch định hướng XHCN, không rơi vào cái bẫy mắc nợ triền miên với các nước tư bản để rồi phải phụ thuộc vào họ cả về kinh tế và chính trị, do đó cần phải có chiến lược và sách lược khôn ngoan trong hội nhập kinh tế quốc tế cả trước mắt cũng như lâu dài. Chiến lược và sách lược đó phải được xây dựng trên những nguyên tắc cơ bản sau đây:**

- Giữ vững độc lập tự chủ về chính trị đi đôi với mở rộng hợp tác phát triển kinh tế bảo đảm các bên cùng có lợi.

- Đa phương hoá và đa dạng hoá để có nhiều đối tác và hình thức phát triển quan hệ kinh tế đạt hiệu quả cao nhất.

- Bảo đảm cho đất nước vừa phát triển nhanh kinh tế vừa tiến lên theo đúng định hướng XHCN, từng bước thực hiện được mục tiêu dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh.

Thanh niên - một lực lượng quan trọng tham gia thực hiện hội nhập kinh tế quốc tế

- Muốn thực hiện thắng lợi những mục tiêu mở rộng hội nhập kinh tế quốc tế trong bối cảnh quốc tế hiện nay, ngoài sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước đề ra chủ trương đường lối chiến lược đúng và sách lược khôn ngoan, còn phải có những con người có đủ khả năng để tổ chức thực hiện có kết quả những chủ trương đường lối chính sách đó trong thực tiễn. Thế hệ thanh niên được coi là lực lượng xung kích, đi đầu thực hiện hội nhập kinh tế quốc tế. Nghị quyết trung ương VII (khoá X) về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác thanh niên trong thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp

hoá hiện đại hoá và mở rộng hội nhập kinh tế quốc tế cũng nhằm mục đích tạo điều kiện giúp thế hệ thanh niên xứng đáng là lực lượng xung kích đi đầu trong hội nhập kinh tế quốc tế.

- Trong lịch sử cũng như hiện tại, dù ở đâu, đánh giặc, bảo vệ tổ quốc hay xây dựng phát triển kinh tế, tổ chức đời sống xã hội, các thế hệ thanh niên nước ta đều được coi là lực lượng xung kích của dân tộc, đi đầu và có đủ khả năng hoàn thành tốt nhiệm vụ. Có thể nói, tuyệt đại bộ phận thế hệ trẻ nước ta hiện nay họ đang tích cực đem sức lực và tài năng của mình thực hiện các mục tiêu của hội nhập kinh tế quốc tế theo đường lối chủ trương lãnh đạo của Đảng và Nhà nước. Lợi ích kinh tế - xã hội mà thế hệ trẻ tham gia vào việc mở rộng kinh tế với nước ngoài đem lại cho đất nước và gia đình trong những năm qua cũng không nhỏ. Tuy nhiên, đáng tiếc là vẫn còn một số nam, nữ thanh niên nước ta chưa quan tâm góp sức mình cùng với thế hệ trẻ tham gia thực hiện hội nhập kinh tế quốc tế. Họ thờ ơ đứng ngoài cuộc, có người thì chạy theo lợi ích cá nhân vị kỉ làm ăn kinh tế phi pháp, lợi mình, thiệt hại quốc gia, có kẻ lao vào con đường ăn chơi nghiện hút, trộm cắp, huỷ hoại thể chất và tinh thần của bản thân, gây thiệt hại cho kinh tế gia đình cha mẹ. Cần phải có những biện pháp giáo dục để giúp họ sửa chữa sai lầm và trở thành người có ích cho xã hội

Trong giai đoạn hiện nay, đứng trước sự phát triển ngày càng cao của nền kinh tế thị trường ở nhiều nước trên thế giới và sự cạnh tranh kinh tế cũng gay gắt, thậm chí khốc liệt hơn, vấn đề gì đặt ra với nhà nước và thế hệ trẻ? Theo chúng

tôi nghĩ, Nhà nước cần phải ban hành đầy đủ các chính sách và qui chế cụ thể, tháo gỡ khó khăn tạo ra hành lang pháp luật và hành lang kinh tế thuận lợi nhất cho việc thực hiện các quan hệ kinh tế đối ngoại; đào tạo cán bộ có tài năng làm kinh tế đối ngoại giúp các doanh nghiệp thực hiện tốt nhiệm vụ được giao. Về phía thế hệ trẻ Việt nam phải có trách nhiệm tham gia một cách tích cực có hiệu quả vào quá trình thực hiện các mục tiêu của Đảng và Nhà nước đề ra trong hội nhập kinh tế quốc tế. Muốn vậy thế hệ thanh niên ngày nay phải ra sức phấn đấu học tập, rèn luyện để có được trình độ, năng lực và bản lĩnh cách mạng sau đây của những người làm kinh tế nói chung và kinh tế đối ngoại nói riêng:

**Một là:** Phải trung thành tuyệt đối với đường lối xây dựng đất nước nói chung và mở rộng kinh tế đối ngoại nói riêng của Đảng và Nhà nước ta. Luôn trau dồi đạo đức, lý tưởng cách mạng, có lối sống văn hóa để trở thành những người có phẩm chất tốt đẹp, có khí phách và quyết tâm hành động thực hiện thành công sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

**Hai là:** Phải hiểu biết một cách nhuần nhuyễn các qui luật của nền kinh tế thị trường vận động trong các lĩnh vực của đời sống kinh tế xã hội ở các khâu sản xuất, phân phối, trao đổi và tiêu dùng, ở các hoàn cảnh cụ thể của thị trường trong nước và thị trường thế giới để vận dụng một cách sáng tạo vào việc giải quyết các công việc sản xuất kinh doanh đối ngoại của mình, đạt hiệu quả cao nhất, hạn chế thấp nhất những thiệt hại do sự rủi ro hoặc thiếu trách nhiệm gây ra.

**Ba là:** Không ngừng học tập bồi dưỡng để nâng cao trình độ nghiệp vụ chuyên môn và trình độ ngoại ngữ, trình độ hiểu biết luật pháp đặc biệt là luật kinh tế để giải quyết một cách thông thạo các quan hệ giao dịch và kinh doanh ngang tầm đòi hỏi của thị trường thế giới.

**Bốn là:** Biết tìm kiếm và phát hiện kịp thời những thế mạnh của sản xuất và thị trường trong nước và thế yếu của thị trường thế giới để khai thác tốt nhất trong việc mở rộng quan hệ kinh tế đối ngoại của nước ta theo hướng đa phương và đa dạng hoá.

**Năm là:** Làm công việc gì, ở đâu, với nước nào, cũng đều phải đặt lợi ích quốc gia, lợi ích tập thể lên trên lợi ích cá nhân. Trong bất cứ trường hợp nào cũng đều phải giữ vững mục tiêu đưa nền kinh tế nước ta đi theo định hướng XHCN, không vì lợi ích kinh tế trước mắt mà đánh mất lợi ích chính trị xã hội lâu dài.

**Sáu là:** Góp phần thực hiện tốt các cam kết với tổ chức thương mại quốc tế WTO và các quan hệ thương mại song phương khác để chứng tỏ rằng Việt Nam là đối tác làm ăn tin cậy của họ.

Hội nhập kinh tế quốc tế theo đường lối của Đảng và Nhà nước đề ra là một quá trình lâu dài phức tạp và gian khổ nhưng nhất định sẽ thành công. Thế hệ trẻ Việt nam có vai trò quan trọng trong việc tham gia thực hiện các mục tiêu của chiến lược hội nhập kinh tế quốc tế. Dưới sự lãnh đạo của Đảng và được giáo dục đào tạo trong môi trường mới, chắc chắn là họ sẽ có đủ năng lực và trí tuệ để hoàn thành được những nhiệm vụ của xã hội giao cho./

*Nguồn: Trang thông tin Ban Tuyên giáo Trung ương Đảng*

# GÓC THƯ GIẢN

## Bệnh lái nhái

Truyện kể rằng về hai vợ chồng. Trong khi chị vợ đang nấu nướng trong nhà bếp, anh chồng cứ đứng bên lái nhái không ngừng:

– Chậm thôi! Cẩn thận! Lửa lớn quá! Mau lên! Lật cá đi! Ôi cho nhiều dầu quá!

Chị vợ nói: Em biết phải nấu nướng thế nào mà!

Anh chồng: Em đương nhiên là biết, bà xã. Anh bình tĩnh nói tiếp:

– Anh chỉ là muốn em biết, khi anh lái xe, em ở bên lái nhái không ngừng và em sẽ hiểu cảm giác của anh thế nào thôi!



Học cách thông cảm cho người khác là thông điệp mà câu chuyện muốn truyền đạt. Để có thể cảm thông cho người khác bạn chỉ cần nghiêm túc đứng ở góc độ và lập trường của đối phương để nhìn nhận vấn đề.

Làm như vậy, bạn mới hiểu tất cả những hành động của họ ở mọi góc độ. Đừng vội vã suy xét hay kết luận một sự việc nào đó trước khi chưa rõ mọi vấn đề. Hãy thấu hiểu người khác thay vì phàn nàn họ là bài học rút ra từ truyện cực ngắn này.



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:** Hiện nay, ai là Bí thư thứ nhất BCH Trung ương Đoàn??

**ĐÁP ÁN VUI LÒNG GỬI TRỰC TIẾP VỀ:**

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

Họ Tên: .....

Chi Hội: .....

Xã, Phường: ..... Huyện, Thị: .....

ĐT: ..... Email: .....



BÀI HÁT THANH NIÊN

# THANH NIÊN VIỆT NAM TIỀN BƯỚC

Tác giả: Văn Luận

Nào bạn ơi vai sánh vai cùng nhau tiến bước  
Xây đắp quê hương đẹp tươi muôn sắc hồng  
Tuổi thanh xuân nguyện dâng hiến cho non sông  
Tiến bước cha ông dạng danh dòng máu tiên rồng.

Tuổi trẻ ơi tay nắm tay cùng nhau đi tới  
Tâm trí, sáng trong lòng mang bao khát vọng  
Là thanh niên ngại chỉ gian khó trên đời  
Cháy mãi trong tim tình yêu Tổ quốc sáng ngời.

Ta mang trong tim khát vọng tuổi xuân  
Những con thuyền vượt xa biển lớn  
Mong sao mai đây đất mẹ Việt Nam  
Thêm đẹp giàu rạng rỡ khắp năm châu.

Vẫn mãi sánh bước với trọn niềm tin  
Mang cho đời niềm vui hạnh phúc  
Sẽ vẫn tiến bước trên chặng đường xa  
Dưới cờ Đoàn nhệp tim mãi sáng ngời.

MÔ HÌNH TUYẾN ĐƯỜNG  
BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG  
HI HỘI CHỦ THẬP ĐỎ ÁP 4

HỘI ĐOÀN XÃ HƯNG HÒA  
HỘI NGÃM BHYT HƯNG HÒA  
HỘI ĐOÀN C.T.Y ĐOCS TRƯỜNG PHÁT  
HỘI ĐOÀN KINH CÔNG NGHIỆP TÂN SƠN

**LỄ BÀN GIAO**  
CÔNG TRÌNH THANH NIÊN "THÁP SÁNG ĐƯỜNG QUÊ"  
CHÀO MỪNG ĐẠI HỘI ĐẢNG BỘ XÃ HƯNG HÒA LẦN THỨ V,  
NHIỆM KỲ 2020 - 2025, TIẾN TỚI ĐẠI HỘI ĐẢNG BỘ CÁC  
CẤP NHIỆM KỲ 2020 - 2025  
Hưng Hòa, ngày 22 tháng 3 năm 2020

