

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
2018

06



Lưu hành nội bộ

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 KHỎE 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 Ngày hội tiếp sức thanh niên công nhân
và người lao động năm 2018

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 vặt 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 dốt nát,
Diệt giặc ngoại xâm.
Cách làm là dựa vào:
Lực lượng của dân
Tinh thần của dân, để gây:
Hạnh phúc cho dân.
Vi 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-đu-a (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 đề 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.

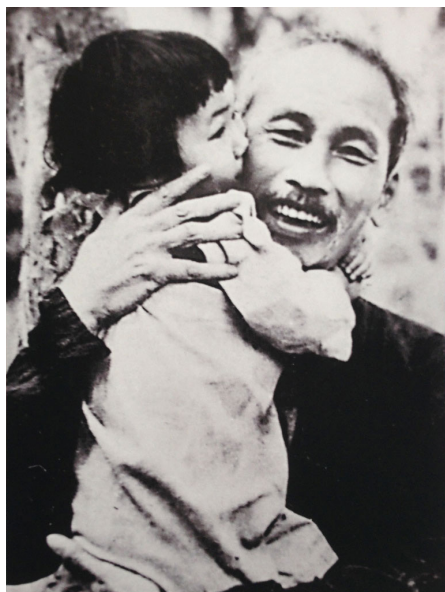
Bác viết:

“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

NGÀY HỘI TIẾP SỨC THANH NIÊN CÔNG NHÂN VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG NĂM 2018

...

Thiết thực tổ chức các hoạt động trong Tháng Công nhân Việt Nam và Tuần lễ thanh niên công nhân (TNCN) tỉnh Bình Dương lần thứ XI - năm 2018; Chào mừng kỷ niệm 128 năm ngày sinh chủ tịch Hồ Chí Minh (19/5/1890 – 19/5/2018), tiếp tục đẩy mạnh các hoạt động chăm lo, hỗ trợ, đồng hành cùng TNCN, sáng ngày 20/5/2018, Ban Thường vụ Tỉnh đoàn phối hợp với Trung tâm Hỗ trợ TNCN và Lao động trẻ tỉnh tổ chức chương trình “Ngày hội tiếp sức TNCN và người lao động” lần IV năm 2018. Tham dự chương trình có Đ/c Trần Thị Hồng Hạnh – Phó Chủ tịch ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh; Đ/c Nguyễn Thị Thanh Mai – Phó chủ tịch Hội LHPN tỉnh; Đ/c Nguyễn Hoàng Thông – phó bí thư thị ủy Bến Cát; Đ/c Trần Bảo Lâm – Phó Bí thư Tỉnh đoàn Bình Dương; đại diện lãnh đạo các đơn vị đồng hành và hơn 500 đoàn viên, TNCN.

Tại chương trình đã diễn ra nhiều hoạt động ý nghĩa như trao tặng 01 căn phòng mơ ước cho bạn Võ Minh Lý - hiện là thành viên Câu lạc bộ (CLB) kết nối TNCN, đang làm việc tại Công ty CF vina (KCN Mỹ Phước 3) là TNCN có hoàn cảnh khó khăn, hiện bản thân phải nuôi bố và mẹ bị tai biến; Ra mắt CLB kết Nối TNCN số 11 và 12 bao gồm các bạn TNCN đang làm việc tại khu vực Dĩ An và KCN Rạch Bắp. Tổ chức khám bệnh tổng quát, siêu âm, xét nghiệm đường huyết và phát thuốc miễn phí cho 200 TNCN và người lao động có hoàn cảnh khó khăn; Ra mắt bếp ăn kết nối yêu thương – Hỗ trợ miễn phí ăn sáng vào các buổi sáng chủ nhật tại số 99 Đại Lộ Bình Dương, (Phường Mỹ Phước, TX Bến Cát); Khai giảng lớp Khiêu vũ miễn phí tại Trung tâm; Tổ chức chương trình Lái xe an toàn và thay nhớt miễn phí cho 300 TNCN; Tư vấn giới thiệu việc làm, phỏng vấn và nhận 50 hồ sơ xin việc và tổ chức các trò chơi dân gian, bốc thăm trúng thưởng...

Sáng cùng ngày tại Trung tâm, Ban Thường vụ Tỉnh đoàn đã tổ chức buổi “Diễn đàn ý tưởng sáng tạo đoàn TNCN”. Tại chương trình, các bạn đoàn viên thanh niên, TNCN được giao lưu với các chuyên gia trong lĩnh vực sản xuất, kinh doanh; trao đổi các “Ý tưởng sáng tạo”, phát huy vai trò xung kích, niềm say mê trong lao động và cuộc sống lập thân lập nghiệp, tạo dựng tương lai trên quê hương Bình Dương. Các bạn đoàn viên, thanh niên cũng có thể đề xuất, hiến kế góp ý “sáng tạo” cho công tác Đoàn và phong trào thanh niên khu vực công nhân lao động để tạo điều kiện cho công tác Đoàn và phong trào thanh niên đạt hiệu quả cao.



Đồng thời, vào tối ngày 20/5/2018, Trung tâm Hỗ trợ TNCN và lao động trẻ tỉnh Bình Dương cũng đã tổ chức chương trình Chung kết hội thi Tiếng hát TNCN lần thứ VI năm 2018 với chủ đề Bài ca dân Bác. Để có được những tiết mục xuất sắc dự thi vòng chung kết, Ban tổ chức đã tổ chức 7 buổi vòng loại từ ngày 26 tháng 3 đến 18 tháng 5 năm 2018 tại các địa điểm như: Khu nhà ở xã hội Hòa Lợi, thành phố Thủ Dầu Một, các khu công nghiệp Bàu Bàng; Mỹ Phước; Nam Tân Uyên; Vship 1 và 2... Tham gia vòng loại có gần 100 tiết mục của TNCN đến từ các công ty, chi hội thanh niên công nhân. Các bài hát dự thi có nội dung ca ngợi tình yêu quê hương đất nước, Đảng và Bác Hồ vĩ đại, ca ngợi về giai cấp công nhân lao động, ca ngợi về Biển Đảo quê hương và Bình Dương. Kết thúc vòng loại Ban tổ chức đã chọn ra 20 tiết mục xuất sắc với đề dự thi vòng Chung kết. Chương trình Chung kết Hội thi tiếng hát TNCN lần thứ VI đã diễn ra sôi nổi tạo không khí vui tươi, giao lưu, góp phần xây dựng và nâng cao chất lượng đời sống

văn hóa tinh thần trong TNCN, qua hội thi nhằm phát hiện và bồi dưỡng những hạt nhân TNCN trong phong trào văn nghệ.

Trước đó, vào tối ngày 18/5/2018, Trung tâm Hỗ trợ TNCN và lao động trẻ tỉnh Bình Dương phối hợp với Trung tâm xúc tiến thương mại tỉnh khai mạc phiên chợ công nhân lần thứ 3 - năm 2018 tại Trung tâm. Phiên chợ lần này được tổ chức từ ngày 18 - 20/5, bao gồm trên 50 gian hàng tham gia... Bên cạnh đó, trong chương trình phiên chợ, các bạn TNCN được tham gia vào các gian hàng trò chơi dân gian, giới thiệu việc làm; tư vấn sức khỏe sinh sản, nghe nói chuyện chuyên đề, tham gia vòng sơ khảo hội thi tiếng hát TNCN năm 2018. Tại chương trình khai mạc, Ban tổ chức đã tặng 30 phần quà cho các bạn TNCN có hoàn cảnh khó khăn hiện đang làm việc tại KCN VSIP 2 và KCN Mỹ Phước 3, mỗi phần quà trị giá 500.000 đồng. ●

Nguồn <http://tuoitrebinhduong.vn/News/mb/12523/ngay-hoi-tiep-suc-thanh-nien-cong-nhan-va-nguoi-lao-dong-nam-2018>



Những chính sách nổi bật có hiệu lực từ tháng 6

Chủ đầu tư phải trả phí dỡ nhà sai phép; cán bộ không được sách nhiễu dân khi làm thủ tục hành chính... là quy định được thực thi từ tháng 6.

CÔNG KHAI DANH SÁCH NGƯỜI HÀNH NGHỀ DƯỢC

Có hiệu lực từ 1/6, Thông tư 07/2018 của Bộ Y tế quy định các cơ sở kinh doanh dược phải thông báo danh sách người có Chứng chỉ hành nghề dược đang hành nghề tại cơ sở đến cơ quan có thẩm quyền.

Trong thời hạn năm ngày làm việc, kể từ ngày nhận được danh sách người có Chứng chỉ hành nghề dược, Sở Y tế có trách nhiệm công khai trên Trang Thông tin điện tử của Sở Y tế theo quy định.

HỖ TRỢ ĐẾN 90% PHÍ BẢO HIỂM NÔNG NGHIỆP CHO HỘ NGHÈO

Nghị định 58/2018 có hiệu lực từ ngày 5/6 quy định các cá nhân, tổ chức sản xuất nông nghiệp nằm trong chính sách hỗ trợ bảo hiểm nông nghiệp của Nhà nước sẽ được hưởng mức hỗ trợ như sau:

Cá nhân sản xuất nông nghiệp thuộc diện hộ nghèo, cận nghèo sẽ được hỗ trợ tối đa 90% phí bảo hiểm nông nghiệp; cá nhân không thuộc diện hộ nghèo, cận nghèo được hỗ trợ tối đa 20%; tổ chức sản

xuất nông nghiệp có quy mô lớn áp dụng khoa học công nghệ và quy trình sản xuất tiên tiến, hướng tới nền nông nghiệp sạch, thân thiện với môi trường được hỗ trợ tối đa 20%.

Bảo hiểm nông nghiệp sẽ hỗ trợ nếu các đối tượng bị rủi ro thiên tai, bão, lốc, sét, mưa lớn, lũ lụt, sạt lở đất, nắng nóng, hạn hán, rét hại, bệnh dịch.

CHỦ ĐẦU TƯ CÔNG TRÌNH SAI PHÉP PHẢI TRẢ PHÍ PHÁ DỠ

Thông tư 03/2018 của Bộ Xây dựng có hiệu lực từ ngày 12/6 quy định với công trình thi công sai phép, hoặc không có Giấy phép mà đang xây dựng thì phải dừng thi công kể từ thời điểm lập biên bản vi phạm hành chính... Ngoài ra, cá nhân, tổ chức, chủ đầu tư xây dựng công trình sai phép bị xử phạt vi phạm hành chính và bị áp dụng biện pháp buộc tháo dỡ phần công trình vi phạm.

Nếu chủ đầu tư không tự giác chấp hành biện pháp buộc tháo dỡ công trình vi phạm thì bị cưỡng chế thi hành. Khi bị cưỡng chế, phá dỡ, chủ đầu tư có trách nhiệm chi trả toàn bộ chi phí liên quan.

CÁN BỘ KHÔNG ĐƯỢC SÁCH NHIỀU CÔNG DÂN

Nghị định 61/2018 có hiệu lực từ ngày 21/6 quy định với cán bộ, công chức, viên chức được giao nhiệm vụ hướng dẫn, tiếp nhận hồ sơ, giải quyết, trả kết quả giải quyết thủ tục hành chính theo cơ chế một cửa tại cơ



Với những công trình vi phạm bị cưỡng chế, phá dỡ, chủ đầu tư phải chi trả toàn bộ chi phí. Ảnh: Võ Hải

quan có thẩm quyền không được thực hiện các hành vi cửa quyền, sách nhiễu, gây phiền hà, khó khăn cho tổ chức, cá nhân thực hiện thủ tục hành chính; từ chối thực hiện, kéo dài thời gian giải quyết thủ tục hành chính hoặc tự ý yêu cầu bổ sung hồ sơ, giấy tờ ngoài quy định của pháp luật; ứng xử, giao tiếp không phù hợp với quy chế văn hóa công sở...

Ngoài ra, Nghị định này cũng quy định tổ

chức, cá nhân có yêu cầu giải quyết thủ tục hành chính không được thực hiện các hành vi như gian lận, mạo nhận, chiếm đoạt, sử dụng trái phép hồ sơ, tài liệu, kết quả giải quyết thủ tục hành chính; cản trở việc giải quyết thủ tục hành chính cho tổ chức, cá nhân; dùng các thủ đoạn khác để lừa dối, hối lộ cán bộ, công chức, viên chức trong quá trình giải quyết thủ tục hành chính... ●

Nguồn: Vn.Express

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 NỔ DỄ DÀNG HƠN



1. TÍA TÔ: Tiêu trừ ốm ngén 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 ngén 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 sắn 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 sắn 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 nhuần 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 lừa dối 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-lapnghiep/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.

2 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 đi 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 “lỡ nhầm rồi đã nhầm 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, nơi 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.

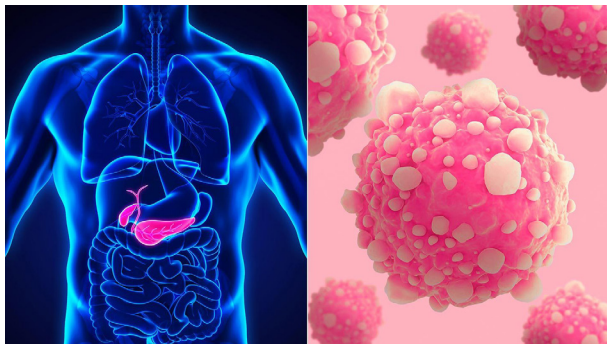
- Nguy cơ mắc các bệnh ung thư giảm xuống ngay sau khi bạn dừng hút thuốc. Trong vòng 24 giờ không hút thuốc, cơ thể của bạn đã phản ứng thuận lợi.

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. Cà 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 đó 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

Mùa hè xanh

Dm *C* *F* Vũ Hoàng
(Introduction)

Dm *C* *A7* *Dm* *F* *C* *Dm*
Tựa đàn

Dm *A7* *Dm*
chim tung bay trên những nhịp cầu tre. Mùa Hè

Gm *A7* *Dm*
xanh xôn xao những bước chân ta về. Đường làng

C *A7* *Dm*
quê tiếng ve như gọi mời say mê. Ngoài bờ đê có con trâu già nằm

A7 *Dm* *Dm* *A7* *Dm*
ngủ mê. Mùa Hè xanh long lanh trong mắt đàn trẻ thơ. Trường làng

Gm *A7* *Dm*
vui cho em trang sách mới... i... tờ... Từ đồng

C *A7*
sâu có hay những giọt mồ hôi rơi? Để màu

Dm *A7* *Dm* *ad lib.* *F*
xanh vút lên trên ruộng đồng ngát hương. Mùa Hè xanh!

A7 *Dm*
Mùa Hè xanh! Bao yêu

Dm *Am* *Dm*
thương ơi, mùa Hè xanh vẫn vương! Đi muôn

C *F* *Dm* *Am*
phương lưu luyến tình quê hương. Trong tim ta ơi, mùa Hè xanh thiết

Dm *C* *A7* *Dm*
tha! Vang câu ca trên những chặng đường xa. Bao yêu

Dm *Am* *Dm*
thương ơi, mùa Hè xanh vẫn vương! Đi muôn

C *F* *Dm* *Am*
phương lưu luyến tình quê hương. Trong tim ta ơi, mùa Hè xanh thiết

Dm *C* *A7* *Dm* *D.C.*
tha! Vang câu ca trên những chặng đường xa.