



HỘI CỰU GIÁO CHỨC

TỈNH BẾN TRE

ĐC: Tầng 5, Tòa nhà 6 Sở, Số 126A Nguyễn Thị Định,
Phường Phú Tân, thành phố Bến Tre, tỉnh Bến Tre
ĐT: (0275) 3 836288 - Email: hoicgcbentre@gmail.com
Website: http://hoicgcbentre.name.vn

Hội viên Hội CGC xã Tân Trung huyện Mỏ Cày Nam gửi quà tặng lực lượng phòng, chống dịch-Covid-19 tại địa phương

Theo Thầy Phạm Minh Tâm, Phó Chủ tịch Hội CGC huyện Mỏ Cày Nam, vừa qua gia đình Cô Nguyễn Thị Thu Lệ là hội viên Hội CGC xã Tân Trung đã đến tham và gửi tặng quà, bánh hỗ trợ lực lượng làm nhiệm vụ tại Trạm Y tế xã và các chốt kiểm soát phòng chống dịch của địa phương. Lực lượng làm



nhiệm vụ tại chốt đã gửi lời cảm ơn đến gia đình Cô.

Xây dựng nhiều phương án tổ chức dạy và học sau khai giảng

Theo bà La Thị Thúy, Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), Sở GD&ĐT đã có phương án tổ chức dạy và học sau khai giảng, trong đó xây dựng nhiều phương án để triển khai.

Nếu tình hình dịch bệnh ổn định, đảm bảo an toàn sẽ cho học sinh học tập trung.

Trường hợp tình hình dịch bệnh chưa ổn định, chưa đảm bảo an toàn thực hiện học trực tuyến theo 3 phương án. (1) Phương án 1: Học trực tuyến kết hợp học trực tiếp, trong đó chia 1 lớp thành 2 nhóm; 1 nhóm học thứ 2, 4, 6 nhóm còn

lại học thứ 3, 5, 7. Thời gian còn lại giao nhiệm vụ để học sinh tự học ở nhà; (2) Phương án 2: Học trực tuyến kết hợp học trực tiếp nhưng chỉ thực hiện đối với một số khối lớp, còn lại học trực tuyến; (3) Phương án 3: Học trực tuyến đối với toàn bộ học sinh.

Để chuẩn bị phương án học trực tuyến, Sở GD&ĐT đã phối hợp Đài Phát thanh và Truyền hình tỉnh sẽ thực hiện một số tiết dạy, hướng dẫn việc tập học trên truyền hình. Tùy điều kiện thực tế sẽ triển khai phù hợp.



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

“về ý chí tự lực, tự cường và khát vọng phát triển đất nước phồn vinh, hạnh phúc”

5 nội dung cơ bản của tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh về ý chí tự lực, tự cường,:

1. Không phụ thuộc vào lực lượng bên ngoài, có quan điểm độc lập trong quan hệ quốc tế
2. Nhận thức rõ sức mạnh của chủ nghĩa yêu nước và tinh thần dân tộc với chủ nghĩa quốc tế trong sáng
3. Chủ động, chuẩn bị mọi mặt các điều kiện của cách mạng
4. Phát huy vai trò, sức mạnh của nhân dân
5. Quyết tâm bảo vệ và giữ vững nền độc lập dân tộc

TIN CẬP NHẬT

Theo Ban chỉ đạo Phòng, chống dịch Covid-19 tỉnh: đến 11h00 ngày 27/8/2021, tỉnh Bến Tre có tổng số ca mắc (cộng dồn): 1.680 (tăng 32 so với 11 giờ 00 ngày 26/8/2021); số ca tử vong (cộng dồn): 39 (tăng 01); số ca ra viện (cộng dồn) 1.087 (tăng 27). Như vậy còn 554 bệnh nhân đang điều trị (tăng 4)

THÔNG TIN CẦN BIẾT

7 tác dụng của vitamin C đối với sức khỏe

- 1. Giảm nguy cơ bệnh mạn tính**
Các nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ nhiều vitamin C hơn có thể làm tăng lượng chất chống oxy hóa trong máu của bạn lên đến 30%. Điều này giúp “hàng rào phòng thủ” của cơ thể chống lại chứng viêm.
- 2. Giảm nguy cơ bệnh tim**
Theo WHO, bệnh tim chính là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn cầu. Các yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim có thể là huyết áp cao, chất béo trung tính cao hoặc mức cholesterol LDL (xấu) cao và mức cholesterol HDL

- (tốt) thấp. Vitamin C có thể giúp giảm các yếu tố nguy cơ này, từ đó giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim.
- 3. Giúp kiểm soát huyết áp**
Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng vitamin C có thể giúp giảm huyết áp ở cả những người có huyết áp cao và không bị huyết áp cao.
- 4. Ngăn ngừa nguy cơ bệnh gout**
Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng vitamin C có thể giúp giảm axit uric trong máu, do đó ngăn ngừa các cuộc tấn công của bệnh gout.
- 5. Phòng tình trạng thiếu sắt**
Vitamin C hỗ trợ chuyển hóa sắt

- được hấp thụ kém, chẳng hạn như các nguồn sắt từ thực vật, thành dạng dễ hấp thụ hơn.
- 6. Bảo vệ trí não minh mẫn**
Hàm lượng vitamin C thấp có liên quan đến tình trạng suy giảm khả năng suy nghĩ và ghi nhớ.
- 7. Tăng cường miễn dịch**
Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng uống vitamin C có thể rút ngắn thời gian chữa lành vết thương. Hơn nữa, mức vitamin C thấp có liên quan đến kết quả sức khỏe kém.

