



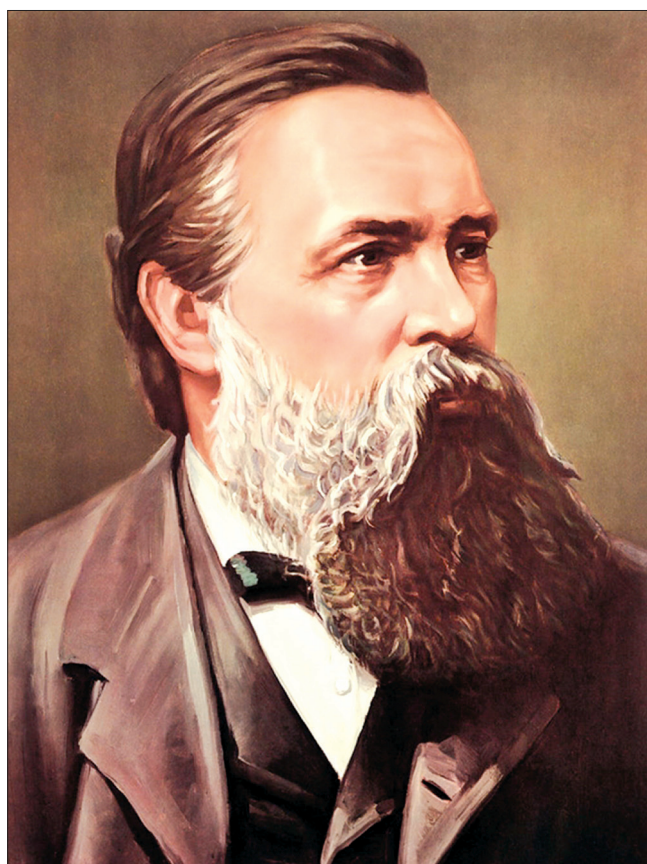
Thái Bình

Chủ nhật

SỐ 726
Chủ nhật
Ngày 28 - 11 - 2021

CƠ QUAN CỦA ĐẢNG BỘ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM TỈNH THÁI BÌNH
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN VÀ NHÂN DÂN THÁI BÌNH

TÒA SOẠN:
13 LÝ THƯỜNG KIỆT - THÀNH PHỐ THÁI BÌNH
ĐT: 0227.3731.308 - 0227.3733.958 - 0227.3735.544
BÁO THÁI BÌNH ĐIỆN TỬ: www.baothaibinh.com.vn
EMAIL: toasoan@baothaibinh.com.vn



Ph.Ăng-ghen.

Khi đánh giá công lao to lớn của Ph.Ăng-ghen (Friedrich Engels) đối với phong trào cách mạng của giai cấp vô sản thế giới, V.I.Lênin đã viết: "Sau bạn ông là C.Mác (Karl Marx), Ph.Ăng-ghen là nhà bác học và người thầy lỗi lạc nhất của giai cấp vô sản hiện đại trong toàn thế giới văn minh. Từ ngày mà vận mệnh đã gắn liền C.Mác và Ph.Ăng-ghen thì sự nghiệp suốt đời của hai người bạn ấy trở thành sự nghiệp chung của họ..."

1. Ph.Ăng-ghen sinh ngày 28/11/1820 ở tỉnh Rhine, Vương quốc Phổ (nay là nước Đức) trong một gia đình khá giả. Nhưng với sự say mê triết học và đấu đấu về thực tại đời sống, Ph.Ăng-ghen đã hiến thân cho cuộc cách mạng của giai cấp công nhân và nhân dân lao động.

Theo V.I.Lênin, muốn hiểu Ph.Ăng-ghen đã làm gì cho giai cấp vô sản thì phải nhận rõ ý nghĩa của học thuyết và hoạt động của C.Mác đối với sự phát triển của phong trào công nhân hiện đại.

Từ sau khi gặp gỡ năm 1844, Ph.Ăng-ghen đã trở thành người bạn, người đồng chí gần gũi, thân thiết của C.Mác. Kế thừa những trào lưu tư tưởng tốt đẹp nhất của loài người đến thế kỷ XIX (triết học Đức, kinh tế chính trị

KỶ NIỆM 201 NĂM NGÀY SINH PH.ĂNG-GHEN (28/11/1820 - 28/11/2021)

Nhà bác học, người thầy lỗi lạc của giai cấp vô sản

Anh và chủ nghĩa xã hội Pháp) và tổng kết thực tiễn trong thời đại mình, Ph.Ăng-ghen cùng C.Mác đã sáng tạo ra học thuyết Mác - một học thuyết hoàn chỉnh, chặt chẽ và chính xác, tính khoa học thống nhất với tính cách mạng triệt để. Toàn bộ học thuyết của hai ông là kết quả của quá trình nghiên cứu rất nghiêm túc, qua đó giải đáp được nhiều vấn đề mà nhân loại đặt ra.

Công lao vĩ đại của C.Mác và Ph.Ăng-ghen là đã dựa vào kinh tế chính trị học cổ điển tạo ra một học thuyết kinh tế mới, đem lại một cuộc cách mạng thực sự trong kinh tế chính trị học. Với việc tìm ra quy luật giá trị thặng dư, C.Mác đã bóc trần những phương thức bóc lột tư bản chủ nghĩa, xây dựng luận chứng một cách có căn cứ khoa học về sự diệt vong tất yếu của chủ nghĩa tư bản và sự thắng lợi tất yếu của chủ nghĩa cộng sản.

Qua việc phân tích chủ nghĩa tư bản, C.Mác và Ph.Ăng-ghen đã phát hiện ra những quy luật vận động và phát triển của nó, trên cơ sở đó dựa vào sự phát triển của xã hội tương lai, chỉ ra lực lượng xã hội có khả năng sáng tạo xã hội mới là giai cấp công nhân do Đảng Cộng sản lãnh đạo. Giai cấp công nhân phải tiến hành một cuộc đấu tranh cách mạng gian khổ để lật đổ chủ nghĩa tư bản. Đấu tranh giai cấp là động lực phát triển của xã hội có giai cấp. Vì vậy, chủ nghĩa xã hội Mác xít là chủ nghĩa xã hội khoa học, khác hẳn chủ nghĩa xã hội không tưởng ở Pháp trước đó.

Trong quá trình sáng tạo đó, Ph.Ăng-ghen đã có những cống hiến quan trọng trong học thuyết giá trị thặng dư (phát hiện vĩ đại thứ hai của học thuyết Mác) và cống hiến đặc sắc trong việc phát hiện sứ mệnh lịch sử toàn thế giới của giai cấp công nhân (phát hiện vĩ đại thứ ba của học thuyết Mác). Ph.Ăng-ghen còn là người đã bảo vệ, phát triển chủ nghĩa Mác, góp phần làm cho chủ nghĩa Mác luôn có giá trị khoa học và cách mạng.

2. Vận dụng sáng tạo chủ nghĩa Mác - Lênin, trong đó có những tư tưởng thiên tài của Ph.Ăng-ghen, Đảng Cộng sản Việt Nam do Chủ tịch Hồ Chí Minh sáng lập và rèn luyện đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ giải phóng dân

tộc, thống nhất Tổ quốc, đưa cả nước tiến lên chủ nghĩa xã hội và lãnh đạo công cuộc đổi mới toàn diện đất nước.

Thấm nhuần tư tưởng chủ nghĩa Mác - Lênin, của Ph.Ăng-ghen về con đường đi lên chủ nghĩa xã hội, Đảng ta đã vận dụng sáng tạo vào điều kiện cụ thể của Việt Nam. Xã hội xã hội chủ nghĩa mà nhân dân ta xây dựng là một xã hội "Dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh", do nhân dân làm chủ; có nền kinh tế phát triển cao dựa trên lực lượng sản xuất hiện đại và quan hệ sản xuất tiến bộ, phù hợp; có nền văn hóa tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc; con người có cuộc sống ấm no, tự do, hạnh phúc, có điều kiện phát triển toàn diện; các dân tộc trong cộng đồng Việt Nam bình đẳng, đoàn kết, tôn trọng và giúp nhau cùng phát triển; có nhà nước pháp quyền xã hội chủ nghĩa của nhân dân, do nhân dân, vì nhân dân do Đảng Cộng sản lãnh đạo; có quan hệ hữu nghị và hợp tác với các nước trên thế giới.

Qua hơn 35 năm đổi mới đất nước cho thấy, đổi mới là yêu cầu bức thiết của sự nghiệp cách mạng, là vấn đề có ý nghĩa sống còn. Tuy nhiên, đổi mới không phải là phủ định sạch trơn thành tựu và cách làm trước đây, mà là khẳng định những gì trước kia hiểu đúng làm đúng, loại bỏ những gì hiểu sai làm sai, hoặc những gì trước kia đúng nhưng nay không còn phù hợp, bổ sung nhận thức mới và cách làm mới, đáp ứng yêu cầu thực tiễn của cách mạng. Đổi mới không phải là từ bỏ mục tiêu chủ nghĩa xã hội mà là làm cho chủ nghĩa xã hội được nhận thức đúng đắn hơn, xây dựng hiệu quả hơn...

Phương pháp luận, phép biện chứng của chủ nghĩa Mác - Lênin nói chung, tư duy biện chứng của Ph.Ăng-ghen nói riêng là một hệ thống tri thức quý báu, đòi hỏi cần tiếp tục được nghiên cứu nghiêm túc để có thêm cơ sở khoa học, từ đó bổ sung, phát triển chủ nghĩa xã hội khoa học; để tiếp tục đẩy mạnh tổng kết thực tiễn và nghiên cứu lý luận, làm sáng tỏ hơn lý luận về chủ nghĩa xã hội và con đường đi lên chủ nghĩa xã hội ở nước ta, góp phần tích cực vào công cuộc xây dựng và phát triển đất nước.

(Theo hanoimoi.com.vn)

Cánh tay nối dài của Tòa soạn

Sẵn sàng nguồn giống lúa chất lượng cung ứng cho sản xuất vụ xuân



■ HÀ DUNG

Ngày 1/1/2022, Báo Thái Bình kỷ niệm 60 năm ngày ra số đầu tiên. Nhìn lại chặng đường 60 năm qua, những người làm báo luôn phấn khởi, tự hào và trân trọng những thế hệ đi trước đã tạo nền móng vững chắc, chung tay xây dựng và phát triển Báo Thái Bình như ngày hôm nay. Đóng góp vào sự phát triển của Báo, bên cạnh các thế hệ cán bộ, phóng viên còn có đội ngũ thông tin viên, cộng tác viên hùng hậu, là cánh tay nối dài của Báo Thái Bình.

Đóng góp quan trọng vào sự phát triển của Báo

Từ buổi đầu với ấn phẩm in đen trắng 4 trang, khổ 32x50cm, xuất bản 1 tuần 2 kỳ, từ ngày 1/8/2014 Báo Thái Bình xuất bản hàng ngày. Hòa nhịp với dòng chảy của báo chí cả nước trong xu thế hội nhập toàn cầu, năm 2017, Báo Thái Bình điện tử chính thức đi vào hoạt động. Với sự trưởng thành vượt bậc, các ấn phẩm của Báo ngày càng phát huy hiệu quả trong tuyên truyền, giới thiệu, cung cấp tới công chúng lượng thông tin chính xác, nhanh nhạy, kịp thời về chủ trương, chính sách, pháp luật của Đảng và Nhà nước, tình hình chính trị, kinh tế, văn hóa, xã hội, quảng bá những tiềm năng, thế mạnh của tỉnh với công chúng trong và ngoài nước, góp phần tích cực vào sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh.

Theo nhà báo Thiếu Văn Sơn, nguyên Phó Tổng biên tập Báo Thái Bình, nguyên Chủ tịch Hội Nhà báo Thái Bình: Trong suốt chặng đường phát triển của Báo Thái Bình, đội ngũ thông tin viên, cộng tác viên (TTV, CTV) luôn giữ vai trò quan trọng, thực sự là cánh tay nối dài của Tòa soạn và là đội ngũ không thể thiếu trong sự phát triển của Báo.

Điển hình như thời điểm thập niên 80 thế kỷ trước, khi đội ngũ phóng viên của Báo còn hạn chế, phương tiện đi lại còn khó khăn, Tòa soạn đã xây dựng được mạng lưới CTV gần 100 người ở hầu khắp các địa phương, đơn vị. Các CTV tham gia khoảng 40% tin, bài trên mặt báo, không số số nào là không có tin, bài của CTV. Thời điểm đó, mặc dù nhuận bút rất ít, chỉ từ 1.000 - 4.000 đồng/tin, bài song các CTV luôn hăng say nghề, nhiệt tình cộng tác. Mỗi quan hệ giữa CTV, phóng viên và Tòa soạn rất gắn bó, thân tình, luôn hỗ trợ, giúp đỡ nhau. Tòa soạn thường xuyên quan tâm, khích lệ, động viên các CTV. Có nhiều chuyên mục được Tòa soạn tin tưởng giao cho CTV viết chính như chuyên mục "Chống và xây" do CTV Đào Văn Nhậm (Chi cục Thống kê tỉnh) phụ trách, trong đó nhiều bài trong chuyên mục được CTV Đào Văn Nhậm viết theo thể ca dao rất ấn tượng, dễ đi vào lòng người. Các CTV Nguyễn Thanh, Phạm Thị Nết chuyên viết về văn hóa với những bài nghiên cứu sâu sắc thu hút bạn đọc. CTV Nguyễn Anh Nông chuyên viết mảng quân sự; CTV Tất Đâm chuyên viết mảng an ninh... Ở mỗi đơn vị, mỗi huyện đều có

Cánh tay nối dài của Tòa soạn



Cộng tác viên Đỗ Phương, Đài TTH Đông Hưng thực hiện tác phẩm cộng tác với Báo Thái Bình điện tử.

những CTV gạo gọi như Hải Hưng (Hung Hà), Mạnh Nghiễn (Đông Hưng), Cao Bá Khoát (Vũ Thư), Nguyễn Văn Tim (thành phố Thái Bình), Nguyễn Tiến Đoàn (Tiền Hải), Vũ Đình Ngạn (Kiến Xương), Ngọc Kết (Đài Phát thanh Thái Bình)... Ngoài ra còn có nhiều CTV là phóng viên các báo Lai Châu, Yên Bái, Quảng Ninh... gửi tin, bài về cộng tác.

Với đóng góp tích cực của đội ngũ CTV, tin, bài trên mặt báo thời kỳ nào cũng đa dạng, phong phú, đáp ứng yêu cầu công tác tuyên truyền và nhu cầu của bạn đọc...

Nhiệt tình, trách nhiệm

Hiện nay, Báo Thái Bình có trên 300 TTV, CTV, trong đó có gần 100 TTV, CTV thường xuyên. Các TTV, CTV của Báo Thái Bình có mặt hầu khắp ở các vùng miền trong cả nước và các đơn vị, địa phương trong tỉnh. Cùng với sự phát triển của Báo, đội ngũ CTV với sự đam mê, nhiệt tình, trách nhiệm cũng tích cực trau dồi chuyên môn, nghiệp vụ để có thể hòa nhịp, đáp ứng yêu cầu làm báo đa phương tiện mà Báo Thái Bình đang áp dụng. Với thế mạnh là những người sâu sát cơ sở, nhiều tác phẩm của CTV kịp thời phản ánh những sự kiện mang đậm tính thời sự, thực tế sống động, hình thức phản ánh

đa dạng. Nhiều CTV ghi dấu ấn riêng ở các chuyên trang, chuyên mục mang tính chất chuyên ngành, được công chúng đánh giá cao, điển hình như CTV Nguyễn Văn Thanh, Thanh Hoàng lĩnh vực chính trị; Tô Hoàng, Thu Thủy lĩnh vực pháp luật; Bình Vân lĩnh vực an ninh trật tự; Thành Đô, Phạm Đông, Ngọc Khánh lĩnh vực quốc phòng; Hoàng Thía, Nguyễn Huệ lĩnh vực y tế... Dù đã cộng tác lâu năm hay mới cộng tác gần đây song hầu hết CTV của Báo Thái Bình đều là những người tâm huyết, nhiệt tình, trách nhiệm. Đặc biệt, đội ngũ CTV đến từ đài TTH các huyện, thành phố, với lợi thế có chuyên môn, kỹ năng tác nghiệp tốt, luôn đáp ứng yêu cầu tin, bài thời sự nhanh nhạy, kịp thời. Đặc biệt, những thời điểm Báo đưa tin chuyên đề về hoạt động của các đồng chí lãnh đạo tỉnh trên địa bàn các huyện, hoạt động tiếp xúc cử tri của đại biểu Quốc hội, đại biểu HĐND, kỷ niệm các ngày lễ lớn..., đội ngũ CTV đã chủ động thực hiện và sẵn sàng đóng góp tin, bài, ảnh, video clip... cùng phóng viên chuyển tải thông tin về Tòa soạn đầy đủ, kịp thời. Qua đó làm phong phú nội dung tuyên truyền, tạo ra món ăn tinh thần hấp dẫn và bổ ích đối với độc giả, góp phần thực hiện tốt nhiệm vụ chính trị của Báo, thực sự là cánh tay nối dài của Báo Thái Bình.



Cộng tác viên Trí Tuệ, Đài TTH Tiền Hải tác nghiệp tại Trung đoàn 8, Sư đoàn 395.

Cộng tác viên Nguyễn Huệ, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh



Với nhiệm vụ chuyên môn được giao là thực hiện truyền thông lĩnh vực y tế, tôi nhận thấy được làm CTV của Báo Thái Bình là niềm tự hào, là cơ hội để tôi được đóng góp các tin, bài về lĩnh

vực y tế, phổ biến kiến thức chăm sóc sức khỏe nhân dân trên mặt báo, là cơ hội để tôi được học hỏi, rèn luyện kỹ năng viết để thực hiện công việc hiệu quả hơn. Vì vậy tôi luôn ý thức học hỏi để khắc phục những hạn chế, phát huy những ưu điểm, góp phần hoàn thành nhiệm vụ được giao cũng như góp đóng góp một phần nhỏ bé vào sự thành công và phát triển của Báo Thái Bình.

Cộng tác viên Phạm Đông, Ban CHQS huyện Tiền Hải



Trước khi là CTV, tôi là quân nhân và chưa từng được học khóa đào tạo chuyên sâu nào về chuyên ngành báo chí. Song từ thực tiễn công tác và yêu nghề viết, tôi đã tích cực học hỏi từ Báo Thái

Bình và tập viết báo. Từ bài báo đầu tiên được Báo Thái Bình đăng cách đây gần 10 năm, đến nay tôi đã là CTV thường xuyên mảng quân sự. Mỗi tin, bài được đăng không chỉ là nguồn động viên, khích lệ cá nhân tôi mà còn góp phần cổ vũ, động viên cán bộ, chiến sĩ vượt qua mọi khó khăn, thử thách, vươn lên hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Để có những tin, bài chất lượng, phản ánh chân thực các hoạt động của lực lượng vũ trang, tôi luôn nỗ lực học hỏi nâng cao kỹ năng viết, tích cực sâu sát thực tế trên từng thao trường, bãi tập. Mỗi khi cầm bút tôi luôn tâm niệm là phải viết bằng tâm huyết, bằng tình yêu và trách nhiệm của một CTV, để được Ban biên tập tin tưởng, sử dụng và để các tác phẩm đó đến được với đồng bào bạn đọc.

Cộng tác viên Mạnh Tường, Đài TTH Quỳnh Phụ



Là phóng viên Đài TTH Quỳnh Phụ đến nay được 19 năm và nhiều năm là CTV của Báo Thái Bình, tôi rất vinh dự, tự hào. Qua tin, bài cộng tác, những hoạt động của Đảng bộ và nhân

dân huyện Quỳnh Phụ đã kịp thời được phản ánh trên tờ báo của tỉnh, đến được với đồng bào công chúng hơn. Là CTV, tôi thường xuyên được các anh chị biên tập ở Tòa soạn động viên, khích lệ, góp ý, hướng dẫn kỹ năng, chỉnh sửa từ cách thu thập thông tin đến cách trình bày bản thảo nên trình độ chuyên môn được nâng lên rất nhiều, qua đó tôi cũng thực hiện tốt hơn công việc phóng viên đài huyện. Đây là động lực để tôi tiếp tục phấn đấu trong nghề viết và luôn mong muốn được đóng góp nhiều hơn với vai trò là CTV. Mong rằng Báo Thái Bình tiếp tục tạo điều kiện hơn nữa để đội ngũ CTV chúng tôi phát huy vai trò, góp tiếng nói từ cơ sở, để Báo Thái Bình ngày thêm phong phú, hấp dẫn.



Sẵn sàng nguồn giống lúa chất lượng cung ứng cho sản xuất vụ xuân

■ NGÂN HUYỀN

Thời điểm này, nông dân các địa phương đang chuẩn bị các loại vật tư phục vụ sản xuất vụ xuân năm 2022. Nhằm đáp ứng nhu cầu của nông dân, Công ty Cổ phần Tập đoàn Thai Binh Seed (Thai Binh Seed) đã và đang triển khai cung ứng đầy đủ, kịp thời các loại giống lúa bảo đảm chất lượng.



Vụ xuân năm 2022, Thai Binh Seed chuẩn bị trên 10.000 tấn lúa giống cung cấp ra thị trường.

Vụ xuân năm 2022, toàn tỉnh phấn đấu gieo cấy 75.500ha lúa, gieo mạ quanh tiết lập xuân, kết thúc cấy trước ngày 25/2/2022. Để nâng cao giá trị sản xuất lúa, ngành Nông nghiệp xây dựng cơ cấu giống lúa theo nhu cầu của thị trường; trong đó nhóm giống lúa gạo chất lượng cao chiếm 40 - 45% diện tích gieo cấy, trọng tâm là các giống: Bắc thơm 7, TBR225, nhóm Japonica... phục vụ thị trường trong nước và xuất khẩu; nhóm giống lúa năng suất cao chiếm 55 - 60% diện tích gieo cấy, trọng tâm là các giống: TBR-1, BC15, BQ, Thiên ưu 8... trên quan điểm lựa chọn các giống có thời gian sinh trưởng ngắn, chống chịu tốt đối với thời tiết bất thuận, các loại dịch hại và ứng phó với biến đổi khí hậu. Bám sát định hướng, đề án sản xuất của tỉnh ban hành, Thai Binh Seed đã chủ động lượng lớn thóc giống chất lượng phục vụ nông dân gieo cấy.

Ông Nhâm Xuân Tùng, Trưởng phòng Kinh doanh cho biết: Vụ xuân năm 2022, Thai Binh Seed đã chuẩn

bị trên 10.000 tấn lúa giống các loại phục vụ nông dân gieo cấy, trong đó chủ lực là các giống: BC15, TBR225, TBR-1, TBR97. Ngoài ra, chúng tôi đã nhập khẩu một số giống lúa lai như

Thái Xuyên 111, Phúc Thái 168... đây đều các giống lúa có sản lượng tiêu thụ lớn trên thị trường. Hệ thống phân phối của Thai Binh Seed gồm trên 200 đại lý cấp I, hàng nghìn đại lý cấp II,



Xuất giống của Thai Binh Seed tới các chi nhánh, đại lý.

III trên cả nước. Riêng tại Thái Bình, ngoài 7 đại lý cấp I, Thai Binh Seed còn liên kết cung ứng lúa giống thông qua các HTX nông nghiệp, bảo đảm cung ứng nhanh, kịp thời đáp ứng nhu cầu sản xuất của người dân. Thai Binh Seed cũng là đơn vị tiên phong trong ngành giống tập trung xây dựng chiến lược chọn tạo giống mới thích nghi với biến đổi khí hậu và bảo đảm chất lượng đủ tiêu chuẩn phục vụ nhu cầu xuất khẩu. Bằng ứng dụng khoa học công nghệ hàng đầu, tiên tiến nhất, chúng tôi đã đưa thành công các gen chống chịu sâu bệnh vào các giống lúa có năng suất cao hiện nay như: BC15 có gen kháng đạo ôn, TBR225 có gen kháng bạc lá, Bắc thơm 7 có gen kháng bạc lá, TBR97 có gen kháng bạc lá, rầy nâu... Do vậy, để giảm chi phí do sâu bệnh hại, bảo đảm năng suất lúa, nông dân mua và sử dụng các giống lúa xác nhận của Thai Binh Seed thông qua các đại lý, HTX nông nghiệp.

Tích tụ ruộng đất gieo cấy 2ha lúa, từ nhiều vụ nay, chị Trần Thị Xuân, xã Quang Hưng (Kiến Xương) lựa chọn giống lúa BC15 gieo cấy cho 100% diện tích ruộng của gia đình. Chị Xuân cho biết: So với các giống trước đây thì BC15 có nhiều ưu điểm như năng suất cao, chất lượng tốt, đẻ nhánh khỏe, đặc biệt gạo BC15 được người tiêu dùng rất ưa chuộng vì cơm mềm, vị đậm, tỷ lệ gạo xay xát cao. Từ khi Thai Binh Seed nghiên cứu thành công giống BC15 có gen kháng đạo ôn, tôi lại càng tự tin lựa chọn cấy ở cả 2 vụ, lúa ít sâu bệnh, giảm chi phí phân bón và thuốc bảo vệ thực vật..., từ đó giúp tăng lợi nhuận.

Hiện nay, Thai Binh Seed đang xuất giống tới các chi nhánh, đại lý. Để mua được đúng lúa giống do Thai Binh Seed sản xuất, ngoài việc mua tại các đại lý uy tín, HTX nông nghiệp, Thai Binh Seed khuyến cáo nông dân căn cứ vào các điểm nhận dạng trên bao bì sản phẩm: có logo thương hiệu; có hình ảnh của Chủ tịch Hội đồng quản trị, Tổng giám đốc Thai Binh Seed; có tem chống hàng giả, hàng nhái; có tên công ty, địa chỉ in mặt sau bao bì.

Vụ xuân là vụ sản xuất quan trọng, có độ an toàn cao nhất trong năm, đạt năng suất, giá trị cao, thường chiếm trên 40% tổng giá trị sản xuất ngành trồng trọt. Giống là yếu tố quan trọng cấu thành năng suất lúa, do vậy việc ưu tiên chọn mua giống uy tín, bảo đảm chất lượng là việc làm cần thiết góp phần làm nên những vụ mùa bội thu.

MTTQ HUYỆN QUỲNH PHỤ Phát huy vai trò cầu nối trong phòng, chống dịch

■ NGUYỄN CƯỜNG

Trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, thời gian qua, Mặt trận Tổ quốc (MTTQ) huyện Quỳnh Phụ và các tổ chức thành viên đóng vai trò quan trọng trong việc tuyên truyền, vận động nhân dân tham gia phòng, chống dịch cũng như vận động các nguồn lực ủng hộ công tác phòng, chống dịch.

Xác định phòng, chống dịch Covid-19 là nhiệm vụ cấp bách, cần tập trung thực hiện một cách quyết liệt, đồng bộ, thời gian qua, MTTQ huyện Quỳnh Phụ đã ban hành các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn MTTQ các xã, thị trấn tuyên truyền nhân dân hiểu về mức độ phức tạp của dịch để chủ động các biện pháp phòng, chống. Ông Phạm Văn Vịnh, Chủ tịch Ủy ban MTTQ huyện cho biết: Trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, MTTQ các cấp trong huyện đều có thành viên tham gia ban chỉ đạo phòng, chống dịch Covid-19 của huyện và các xã, thị trấn; xây dựng chương trình, nội dung, ban hành các văn bản hướng dẫn cho cơ sở; tham gia các tổ tự quản, tổ Covid-19 cộng đồng do chính quyền thôn phụ trách, đồng thời phân công các thành viên của tổ tự quản

phụ trách từng ngõ xóm, hộ gia đình, trong đó phát huy vai trò của đảng viên, người cao tuổi, người có uy tín trong cộng đồng dân cư để tuyên truyền người dân thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch. Khi các xã, thị trấn có trường hợp nghi ngờ, trường hợp mắc Covid-19 trong cộng đồng, các thành viên ban chỉ đạo phòng, chống dịch địa phương tích cực tham gia các chốt kiểm soát dịch để kiểm soát người ra, vào địa bàn, hạn chế nguy cơ dịch xâm nhập.

Từ ngày 23/11, trên địa bàn xã An Vinh xuất hiện một số trường hợp F0, MTTQ xã và các tổ chức thành viên đã tích cực tuyên truyền, vận động nhân dân triển khai các biện pháp phòng, chống dịch, phát huy vai trò, trách nhiệm của mỗi người dân trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe của chính mình và cộng đồng. Đặc biệt, MTTQ xã đã phát huy vai trò trong việc vận động nhân dân tích cực tham gia phòng, chống dịch thông qua hoạt động của các tổ tự quản ở khu dân cư; tham gia vệ sinh đường làng, ngõ xóm, vệ sinh nhà cửa sạch sẽ để giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng tránh dịch

bệnh; thường xuyên thông tin tình hình dịch bệnh đến nhân dân. Bà Nguyễn Thị Liên, nhân viên y tế thôn An Lạc 2, xã An Vinh chia sẻ: Ngày 23/11, trên địa bàn thôn ghi nhận trường hợp dương tính với SARS-CoV-2, tôi cùng các thành viên trong tổ Covid-19 cộng đồng của thôn lập các chốt kiểm soát dịch để kiểm soát người ra, vào địa bàn, đồng thời tuyên truyền cho người dân trong thôn không hoang mang, lo lắng, chủ động đến địa điểm xét nghiệm tập trung của xã để lấy mẫu xét nghiệm và thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch.

Cùng với tuyên truyền, vận động người dân thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch, MTTQ huyện Quỳnh Phụ tích cực phát động nhân dân tham gia ủng hộ quỹ phòng, chống dịch Covid-19. Ngày 12/7, MTTQ huyện tổ chức phát động ủng hộ quỹ phòng,

chống dịch Covid-19. Kể từ khi phát động, MTTQ các cấp đã trở thành cầu nối tiếp nhận mọi sự ủng hộ của các tập thể, cá nhân. Cùng với việc tiếp nhận, MTTQ các cấp đã chủ động thực hiện việc thăm, tặng quà, phân bổ kịp thời các nguồn lực được ủng hộ cho các đơn vị đang thực hiện công tác phòng, chống dịch. Theo thống kê, từ tháng 7 đến nay, riêng cấp huyện đã vận động được trên 2,1 tỷ đồng để phục vụ công tác cách ly và mua trang thiết bị phục vụ phòng, chống dịch.

Với nhiều hoạt động thiết thực, ý nghĩa, cùng với tinh thần đoàn kết, trách nhiệm, sự sẻ chia của cả cộng đồng, MTTQ các cấp trên địa bàn huyện Quỳnh Phụ đã và đang góp phần tạo nên sức mạnh tổng hợp để các cấp, các ngành và nhân dân trong huyện có thêm động lực, quyết tâm chiến thắng dịch Covid-19.



Mặt trận Tổ quốc huyện Quỳnh Phụ tiếp nhận kinh phí từ các đơn vị, cá nhân ủng hộ công tác phòng, chống dịch.

PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

ĐỒNG DIỄN THỂ THAO KHÔNG KHÓI THUỐC LÁ Gần hơn, hiệu quả hơn

■ HOÀNG THÍA

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh



Đồng diễn thể thao không khói thuốc lá tại xã An Đông (Quỳnh Phụ).

Ảnh tư liệu

Năm 2021, ngành Y tế tiếp tục làm tốt công tác tham mưu Ban Chỉ đạo phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTHCTL) tỉnh xây dựng kế hoạch sát thực tế địa phương, đồng thời phối hợp chặt chẽ với các ban, ngành, đoàn thể liên quan triển khai các nội dung hoạt động như: tăng cường tuyên truyền, phát triển các loại tài liệu, đổi mới cách thức truyền thông theo hướng đa dạng về hình thức, phong phú về nội dung, nhân rộng mô hình điểm môi trường không khói thuốc... Một trong những chương trình tổ chức thực hiện sôi nổi, được nhân dân hưởng ứng là chương trình đồng diễn thể thao không khói thuốc lá tổ chức tại cộng đồng dân cư.

Buổi đồng diễn thể thao không khói thuốc lá tại xã An Đông (Quỳnh Phụ) thu hút hàng trăm chị em phụ nữ tham gia và đồng đạo nhân dân địa phương đến cổ vũ,

tạo khí thế vui tươi, phấn chấn. Trong tiếng nhạc rộn ràng, với những động tác khiêu vũ thể thao đơn giản, kết hợp sử dụng các khẩu hiệu tuyên truyền phòng, chống tác hại của thuốc lá, chương trình đồng diễn thể thao không khói thuốc lá để cao tinh thần rèn luyện sức khỏe và tinh cộng đồng trong việc chung tay xây dựng môi trường không khói thuốc. Chị Đào Thị Lợi, chủ nhiệm câu lạc bộ dân vũ xã An Đông chia sẻ: Chúng tôi rất vui vì được luyện tập và biểu diễn các tiết mục đồng diễn, nó rất hay và bổ ích, đồng thời thêm khỏe hơn vì được rèn luyện thể thao nên tất cả chị em phụ nữ đều rất hào hứng tham gia. Cách tuyên truyền này thực sự đã tạo được sức mạnh của người dân tại địa phương và gửi gắm một cách cụ thể đến cộng đồng thông điệp "Cùng xây dựng cuộc sống không khói thuốc lá".

Với chị em phụ nữ, chương trình thực

sự bổ ích bởi qua những ngày tập luyện, chuyển tải các thông điệp PCTHCTL đến mọi người, chị em càng thấy rõ hơn sự nguy hiểm của thuốc lá. Vì vậy, qua chương trình, mỗi người đều được nâng cao hiểu biết, thể hiện ý thức trách nhiệm của mình và sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ của một tuyên truyền viên tích cực trong PCTHCTL đối với gia đình và cộng đồng. Chị Nguyễn Thị Vời, thôn Tây Lê Văn, xã An Đông cho biết: Sau những buổi luyện tập đồng diễn thể thao không khói thuốc lá, khi về gia đình tôi thường tuyên truyền cho những người xung quanh hãy bỏ thuốc lá, thuốc lào, cùng thực hiện 3 không: Không mời - Không thử - Không hút. Bảo nhau tuyên truyền, vận động các ông chồng bỏ thuốc để cùng khỏe mạnh và vui sống hạnh phúc bên nhau.

Hoạt động đồng diễn thể thao không khói thuốc lá tiếp tục là một trong những

nội dung quan trọng được Ban Chỉ đạo PCTHCTL tỉnh lựa chọn triển khai trên địa bàn tỉnh năm 2021. Đến đầu tháng 11/2021, đã có 8 đơn vị tổ chức thành công hoạt động đồng diễn thể thao không khói thuốc lá với nhiều cách làm sáng tạo, sôi nổi và hiệu quả. Mỗi địa phương luyện tập và chọn cách thể hiện gần với phong trào và truyền thống của địa phương mình. "Chống thuốc lá, ta chống tới cùng bạn ơi"... là thông điệp đã được chuyển tải. Đây thực sự là chương trình thiết thực, giúp chị em phụ nữ mạnh dạn hơn khi tuyên truyền cho những người xung quanh cùng nhau xây dựng môi trường trong lành, không có khói thuốc lá. Đó cũng là sự đổi mới và hiệu quả của công tác truyền thông PCTHCTL mà Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh phối hợp cùng trung tâm y tế các huyện, hội liên hiệp phụ nữ các địa phương triển khai trong thời gian qua.

HÒE NHA

**Nhiều năm liền
là thôn văn hóa**

■ TIẾN ĐẠT

Giữ vững danh hiệu thôn văn hóa, những năm qua, nhân dân thôn Hòe Nha, xã Thụy Chính (Thái Thụy) luôn đoàn kết giúp nhau phát triển kinh tế, thực hiện tốt các cuộc vận động, phong trào thi đua, nhất là phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa”.



Góc học tập cộng đồng của nhân dân thôn Hòe Nha.

Ông Nguyễn Văn Thanh, Bí thư Chi bộ, Trưởng ban công tác mặt trận thôn Hòe Nha cho biết: Thôn Hòe Nha hiện có 663 hộ với trên 2.200 nhân khẩu. Với đặc thù hầu hết bà con làm nông nghiệp và một số làm nghề phụ nên Chi bộ, Ban công tác mặt trận thôn luôn định hướng, tuyên truyền, vận động nhân dân phát huy lợi thế, tiềm năng đất đai, tích cực đầu tư phát triển kinh tế, nâng cao đời sống. Năm qua, các đoàn thể trong thôn đứng ra tín chấp với các ngân hàng giúp hội viên vay hơn 6 tỷ đồng với lãi suất thấp phục vụ sản xuất; cung ứng hàng chục tấn phân bón, thuốc bảo vệ thực vật theo hình thức trả chậm. Nhờ đó, kinh tế của người dân từng bước được nâng lên, nhiều gia đình mạnh dạn

đưa nghề mới về thôn, tăng thu nhập và tạo thêm việc làm cho nhiều lao động khác. Toàn thôn hiện có 25ha nuôi trồng thủy sản, 3 hộ chăn nuôi bò thu nhập từ 30 - 100 triệu đồng/năm; 5 hộ kinh doanh vật liệu xây dựng, 30 hộ kinh doanh dịch vụ; trong thôn có hơn 250 người làm tại các công ty, doanh nghiệp, thu nhập bình quân từ 4,5 - 10 triệu đồng/người/tháng; 1 doanh nghiệp tạo việc làm cho gần 500 lao động trong và ngoài xã.

Trong các hộ làm kinh tế giỏi có gia đình ông Lê Dương Lễ, một trong những hộ đầu tiên của xã đưa nghề may về quê hương. Trên diện tích nhà xưởng hơn 150m², ông Lễ đầu tư gần 200 triệu đồng mua 30 máy khâu, máy cắt may để mở cơ sở sản xuất đồng phục học sinh. Ông Lễ cho biết: Đa

phần công nhân làm việc tại cơ sở của gia đình tôi là người dân trong xã. Mọi người đều rất tích cực làm việc nên năng suất, chất lượng sản phẩm bảo đảm, đơn hàng ngày càng nhiều, thu nhập của gia đình tôi và người lao động cũng khá hơn. Sau khi trừ chi phí, gia đình tôi thu nhập bình quân từ 50 - 60 triệu đồng/tháng.

Ông Nguyễn Văn Thanh, Bí thư Chi bộ, Trưởng ban công tác mặt trận thôn Hòe Nha cho biết thêm: Đời sống người dân được nâng lên, bà con ủng hộ công tác khuyến học, khuyến tài với tổng số tiền hơn 46 triệu đồng. Nhiều người hăng hái tham gia các hoạt động văn hóa văn nghệ. Thôn đã thành lập được đội tế nữ quan, đội văn nghệ, đội nhảy dân vũ, đội bóng đá, bóng chuyền với gần 500 thành viên, thường xuyên tham gia biểu diễn, thi đấu phục vụ bà con nhân dịp lễ, tết, ngày hội đại đoàn kết, đồng thời đi giao lưu ở các địa phương khác. Những gia đình có việc hiếu, việc hỷ cũng tổ chức tiết kiệm, văn minh theo nếp sống mới. Vào ngày thứ bảy và chủ nhật hàng tuần, người dân tham gia trồng cây xanh, lắp bóng điện, vệ sinh môi trường. Những hộ chăn nuôi cũng rất ý thức trong việc sử dụng chế phẩm vi sinh bảo vệ môi trường. Năm 2021, nhân dân thôn Hòe Nha vận động con em xa quê ủng hộ kinh phí xây dựng các công trình phúc lợi, khu tâm linh, nhà văn hóa thôn và giúp đỡ một số hộ có hoàn cảnh khó khăn trong thôn với tổng kinh phí hơn 620 triệu đồng. Hàng năm, 100% gia đình trong thôn đăng ký danh hiệu gia đình văn hóa, qua bình xét có hơn 97% số hộ đạt danh hiệu. Nhân dân luôn có ý thức chấp hành các quy định của pháp luật, bảo đảm an ninh trật tự, an toàn giao thông.

Ông Nguyễn Huy Phóng, Chủ tịch UBND xã Thụy Chính đánh giá: Với phương châm tuyên truyền rộng, vận động “mưa dầm thấm lâu”, lấy cán bộ, đảng viên làm nòng cốt nên thôn Hòe Nha luôn là thôn đi đầu trong mọi hoạt động, phong trào của địa phương; là điển hình để xã triển khai thực hiện tốt các cuộc vận động, phong trào thi đua, góp phần để xã Thụy Chính sớm về đích nông thôn mới nâng cao.



Mô hình phát triển kinh tế của gia đình ông Lê Dương Lễ (người thứ ba từ trái sang), thôn Hòe Nha, xã Thụy Chính cho thu nhập bình quân từ 50 - 60 triệu đồng/tháng.



Ảnh minh họa

Trở lại mái trường xưa

■ LẠI TÂY DƯƠNG
Thành phố Thái Bình

*Tôi trở về mái trường cũ ngày xưa
Sao lòng bỗng bâng khuâng khắc khoải
Những kỷ niệm thuở học trò vụng dại
Cứ hiện lên trong ký ức thời gian*

*Ôi! Nhớ lắm những ngày đầu đến lớp
Dây bàn kê vẫn còn ấm hơi người
Hương buổi sớm ủa vào trang sách
Lời thầy cô nghe tha thiết tinh khôi*

*Từ dòng phấn hiện cuộc đời dầu bể
Những buồn vui nhân thế đổi thay
Biết xa lánh mọi phù hoa cám dỗ
Biết yêu thương nhân nghĩa giữa đời này*

*Và tấm bảng là chiều dài, chiều rộng
Là bình minh thấp sáng những chặng đường
Mỗi dòng chữ thành nhịp cầu ước vọng
Thành chân trời rộng mở ở bốn phương*

*Trang giáo án, những phương trình, định luật
Bài quốc văn, trang lịch sử, dòng đời
Thầy chỉ lối cho đàn em vững bước
Thấp niềm tin lan tỏa muôn nơi*

*Bỗng rung rung nhìn tóc thầy điểm bạc
Người chớ đo cần mẫn vinh quang
Tình nghĩa lớn như dòng sông dào dạt
Thanh thản trông người quên mọi gian nan*

*Chúng tôi đi dọc chiều dài đất nước
Vẫn nhớ về mái trường cũ thân yêu
Xin khắc mãi những dáng hình thân thuộc
Trong lòng tôi trường đẹp biết bao nhiêu.*



Ảnh minh họa



■ **Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC**

Nói đến tỏi hầu như ai cũng biết và đã từng ăn tỏi bởi tỏi là một gia vị thường thức trong gian bếp của mỗi gia đình. Đã có nhiều sách, nhiều kênh thông tin nói về tác dụng chữa bệnh của tỏi, tuy nhiên, nếu các bạn chỉ tìm hiểu thoáng qua thì chưa đủ. Bài viết này xin được chia sẻ những điều bí mật về tỏi.

I/ TỎI CHỮA ĐƯỢC NHỮNG BỆNH GÌ?

1) Tỏi có tác dụng phòng và chữa trị cảm cúm, đặc biệt trong tình hình dịch bệnh nguy hiểm như hiện nay chúng ta cần nhớ đến tỏi sẽ mang lại hiệu quả thiết thực.

- Điều này đã được khoa học đông tây y khẳng định, bởi vì tỏi có chứa hợp chất sulfur - đây là hợp chất có giá trị đặc biệt trong việc kháng khuẩn, kháng virus và tiêu viêm.

- Thường xuyên ăn 1 - 2 nhánh tỏi mỗi bữa sẽ giúp bạn bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa rất tốt cảm cúm và những loại bệnh do virus, vi khuẩn gây ra.

- Ăn tỏi sống mỗi ngày giúp người bệnh rút ngắn thời gian cảm cúm và hồi phục sức khỏe nhanh hơn.

- Xông tỏi trị cảm cúm (kể cả trong lúc dịch bệnh nguy hiểm như hiện nay).

Đập nát 1 - 2 củ tỏi, cho vào bát to to đổ 1 lít nước sôi rồi lấy khăn trùm kín đầu mà xông vào mặt, mũi trong khoảng 15 phút.

Xông xong lấy nước xông tỏi đó nhỏ nhiều vào 2 lỗ mũi, súc miệng họng nhiều lần và rửa mặt bằng chính bát nước xông tỏi.

2) Tỏi giúp giảm nguy cơ ung thư và hỗ trợ điều trị bệnh ung thư.

- Những nghiên cứu gần đây đều cho rằng, tỏi có tác dụng rất đáng kể trong việc phòng ngừa ung thư và làm chậm quá trình phát triển của các tế bào ung thư, đặc biệt là ung thư vòm họng, tuyến giáp, thực quản, dạ dày, ruột, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư bàng quang, ung thư gan...

- Có nhiều sản phẩm tỏi như: tỏi sống, tỏi đen, rượu tỏi, dấm tỏi...

Tốt nhất, tiện dùng và hiệu quả nhất là mỗi bữa ăn 1 - 2 nhánh tỏi.

3) Tỏi rất tốt cho xương khớp.

- Những người thường xuyên ăn tỏi sẽ có khả năng hấp thụ canxi tốt hơn và từ đó xương cũng chắc khỏe hơn.

- Phụ nữ ăn tỏi sẽ giúp tăng cường nội tiết tố estrogen và làm chậm quá trình loãng xương.

- Những người mắc bệnh về xương khớp, ăn tỏi sẽ thấy những triệu chứng đau nhức xương giảm rõ rệt.

- Hàng ngày mỗi bữa chỉ nên ăn 1 - 2 nhánh tỏi.

4) Tỏi phòng bệnh tim mạch, bệnh huyết áp.

- Tỏi có công dụng hạ mỡ máu xấu (LDL-c) và đồng thời tăng lượng mỡ máu tốt (HDL-c), giúp cơ thể loại bỏ dần các mảng xơ vữa trên thành mạch máu.

Những điều bí mật về tỏi



- Tỏi có tác dụng giảm mỡ máu, ức chế tích tụ tiểu cầu, ngăn ngừa hình thành huyết khối. Chính vì thế tỏi có tác dụng phòng ngừa bệnh tim mạch.

- Tỏi giúp cơ thể kiểm soát huyết áp bằng cách làm giảm độ nhớt của máu, trong khi đó chất polysulfides và những phân tử lưu huỳnh có trong tỏi có thể làm giãn cơ trơn, đồng thời kích thích sản xuất các tế bào nội mạc, giãn mạch máu và giúp kiểm soát huyết áp hiệu quả.

5) Tỏi tác dụng cường dương.

Đối với nam giới, tỏi có thể làm tăng khả năng tình dục. Cụ thể là ở nam giới khi cương cứng cần đến loại enzymes có tên gọi là nitric oxide synthase và các hợp chất trong tỏi có thể giúp sản sinh ra loại enzymes này.

6) Tỏi tốt cho thai phụ.

Phụ nữ mang thai ăn tỏi cũng giúp giảm nguy cơ tiền sản giật trong quá trình mang thai và sinh đẻ.

7) Tỏi có tác dụng lọc độc tố trong máu.

Cụ thể, tỏi có chứa chất allicin có khả năng loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể và allicin cũng có tác dụng loại bỏ nicotine, giúp thanh lọc máu và làm sạch hệ hô hấp rất hiệu quả.

8) Tỏi ngăn ngừa bệnh Alzheimer.

Tỏi giúp chống lại quá trình lão hóa, giảm cholesterol vì thế rất hiệu quả trong việc phòng ngừa những bệnh về thần kinh liên quan đến tuổi tác, đặc biệt là bệnh suy giảm trí nhớ Alzheimer.

9) Tỏi làm đẹp da.

Trong tỏi có những hợp chất hữu cơ allicin giúp tiêu diệt vi khuẩn rất tốt, đồng thời cản trở hoạt động của gốc tự do, ngăn ngừa mụn trứng cá và phòng ngừa các bệnh ngoài da hiệu quả.

II/ HƯỚNG DẪN CHẾ CỐT TỎI

1) Dùng tỏi sống thì bắt buộc phải đập nát hoặc giã nhuyễn và để sau khoảng 10 phút trở ra hãy ăn thì mới có tác dụng phòng, chữa bệnh.

Vì trong củ tỏi sống có chứa chất allicin, tỏi phải được nghiền nát và để khoảng 10 phút sau đó, chất allicin mới được kích hoạt (enzym alinase) để chuyển

hóa thành allicin thì lúc đó ăn vào mới có tác dụng phòng và chữa bệnh.

Điều này chính là do allicin là chất rất tốt cho sức khỏe lại không hiện diện trong tỏi tươi mà chỉ được tạo thành khi tỏi được xắt lát hoặc đập dập (do enzyme alliinase sẽ hoạt động trên alliin và chuyển chất này thành allicin).

2) Tỏi có thể được chế biến thành tỏi đen hoặc tỏi ngâm rượu, ngâm mật ong, ngâm dấm... nhưng tốt nhất vẫn là dùng tỏi sống. Mỗi bữa ăn hàng ngày nên dùng 1 - 2 nhánh tỏi là vừa.

3) Cách chế cốt tỏi:

Tỏi bóc vỏ đập nhuyễn, băm nhỏ và gia các thành phần khác tùy khẩu vị. Thêm chút đường, gia chút bột ngọt, vắt chút chanh, nêm chút nước mắm, bơm chút tương ớt, chút sốt mayonnaise.

Lấy thìa đánh đều tạo thành chất cốt tỏi nhuyễn sền sệt, để sau 10 phút thì dùng được.

Chấm với hầu hết các loại thịt như lợn,

trâu, bò, ngan, vịt, dê (trừ thịt gà), chấm với tôm, cá, cua, ốc, ếch, mực nướng... đều hợp vị và ngon tuyệt.

III/ BÍ QUYẾT KHỬ MÙI SAU KHI ĂN TỎI

Ăn tỏi để phòng và chữa bệnh thì ai cũng muốn nhưng nhiều người ngại ăn tỏi vì sau khi ăn tỏi có mùi khó chịu, vậy chúng ta chỉ cần làm như sau:

1) Súc miệng và uống 1 ngụm nước có pha dầu phật linh là hết sạch mùi tỏi, miệng thơm như thường.

Pha 1/2 lọ dầu phật linh với 1/2 lít nước sôi nguội mà dùng hàng ngày, nhớ mỗi lần dùng phải lắc mạnh cho dầu tan đều trong nước rồi hãy dùng.

2) Có thể uống trà, hoặc cà phê đen, hoặc uống sữa bò nhưng không sạch mùi tỏi bằng súc miệng và uống 1 ngụm nước pha dầu Phật Linh.

3) Có thể nhai kẹo cao su hoặc nhai 1 - 2 lá chanh hoặc vài ngọn húng quế nhưng cũng chỉ đỡ mùi tỏi hơn.

IV/ NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý KHI ĂN TỎI

1) Ăn quá nhiều tỏi gây nóng nhiệt ở miệng, thực quản, dạ dày, ruột... có thể gây kích ứng dạ dày gây đau bụng, đặc biệt là ở người có tiền sử viêm loét dạ dày và bệnh viêm đại tràng.

2) Tỏi là một loại gia vị có tính nóng và nhiệt, vì vậy trong khi nấu ăn cần hạn chế liều lượng tỏi khi phối hợp với các gia vị khác cũng có tính nóng nhiệt như hạt tiêu, riềng, sả, gừng... ăn nhiều không có lợi cho sức khỏe.

3) Theo kinh nghiệm cho thấy có một số loại thực phẩm không nên nấu cùng với tỏi sẽ có hại như:

- Thịt gà không nấu với tỏi vì có tính nóng nhiệt gây táo bón, tất nhiên nấu thịt gà không mấy ai tra tỏi, tuy nhiên trong bữa ăn nếu ta ăn thịt gà mà lại ăn nhiều tỏi thì không có lợi.

- Cá trắm không nấu với tỏi, ăn nhiều dễ gây chướng bụng khó tiêu.

- Cá diếc không nấu với tỏi vì ăn nhiều sẽ làm co thắt đường tiêu hóa, gây đau bụng, buồn nôn.

- Trứng không nấu với tỏi vì ăn nhiều gây đầy trướng bụng khó tiêu.

4) Để bảo vệ dạ dày và đại tràng sau khi ăn tỏi sống, bạn chỉ cần uống nước chè dây hàng ngày là ổn, nhất là uống ngay sau bữa ăn.

5) Nếu có bữa nào đó bạn trót ăn quá nhiều tỏi thì nên uống một vài cốc bột sắn dây trong ngày sẽ khắc phục tốt tình trạng khó chịu.



Ảnh minh họa

Bến sông ngăn giặc dã

■ QUANG VIỆN

Trong cuộc kháng chiến chống giặc Nguyên Mông đầy cam go, khốc liệt, Yết Kiêu đã từng nhận lệnh của Hưng Đạo Vương đưa đội thủy quân lừng danh dưới trướng về “náu” ở ngã ba Nông (nay thuộc xã Tân Lễ, huyện Hưng Hà), đóng quân ở các bến bãi sông Cửu Khúc (đoạn sông Luộc chảy qua địa phận xã Điệp Nông, huyện Hưng Hà và xã Quỳnh Hoàng, huyện Quỳnh Phụ) để làm quân “thanh viện”, đồng thời chặn đánh quân tiếp viện của giặc Nguyên Mông.



Bến đò La Tiến (nay là cầu La Tiến, địa phận xã Điệp Nông, huyện Hưng Hà) thời nhà Trần là sông Cửu Khúc, điểm tiếp nối huyết mạch phòng tuyến quân sự nhà Trần trên sông Luộc.

Theo các tài liệu khảo cứu, để chuẩn bị hậu cần cho cuộc rút lui chiến lược khỏi kinh thành Thăng Long, như giặc vào vùng đầm lầy, lau lách, tách địch ra để đánh, nhà Trần đã chọn Long Hưng, Thần Khê, Kiến Xương làm hậu cứ quân sự. Lúc đầu (năm 1258) nhà Trần mới lập được một kho gạo lớn ở A Sào, vị trí xung yếu trong điển trang thái ấp của An Sinh vương Trần Liễu (nay thuộc xã An Thái, huyện Quỳnh Phụ). Linh từ Quốc mẫu Trần Thị Dung rời Thăng Long đem theo thân bằng, quyến thuộc tòng thất nhà Trần về Ngự Thiên tránh sự tàn sát của quân giặc Nguyên Mông. Theo “Trần triều Hưng Đạo Đại vương ngọc phả lục” cho biết “Bấy giờ nhà Trần lập một kho gạo ở làng An Hiệp, huyện Phụ Phụng...” (nay là huyện Quỳnh Phụ), chỉ một dòng ngắn gọn cũng cho hậu thế biết thời điểm quân giặc Nguyên Mông đang tiến gần tới bờ cõi nước ta, quyết định dứt khoát của các vua Trần trước nguy cơ tấn công ào ạt và tàn khốc của đội quân khét tiếng Nguyên Mông xâm lược bạo tàn có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh mệnh dân chúng Đại Việt và vương thất nhà Trần. Lúc bấy giờ, dưới sự chỉ đạo của Hưng Đạo vương, không khí xây dựng căn cứ địa, đồn trại chuẩn bị chiến đấu chống giặc ngoại xâm nhộn nhịp khác hẳn ngày thường. Để bảo vệ hậu cứ, nhà Trần quyết định chọn sông Luộc làm phòng tuyến chặn giặc, cửa Luộc (ngã ba sông Hồng chảy vào sông Luộc, nay thuộc thôn Tân Hà, xã Tân Lễ, huyện Hưng Hà) được chôn cọc, dựng chướng ngại vật. Lũ xa bờ sông khoảng vài chục dặm là những căn cứ lớn của nhà Trần như Đào Động (nay thuộc xã An Lễ, Tô Đề (An Mỹ), Lộng Khê (An Khê)... huyện Quỳnh Phụ đều



Ngoài các căn cứ quân sự lớn như Đông Bộ Đầu, Vân Đồn, Vạn Kiếp, Thiên Trường... vùng căn cứ Long Hưng - Kiến Xương - Bát Đụn Trang được nhà Trần coi là trọng yếu bởi ba lần chiến thắng quân Nguyên Mông thì cả ba lần triều đình nhà Trần đều chọn Long Hưng - Kiến Xương làm điểm lui quân chiến lược rồi rút ra đường biển. Sử cũ ghi nhận, càng về các cuộc chiến thứ 2, thứ 3 với quân Nguyên Mông, quân đội nhà Trần càng thực hiện cơ động, linh hoạt và càng bám sát địa vực các lộ Long Hưng, Kiến Xương. Nơi đây không những là phòng tuyến lui quân an toàn mà còn là hậu phương vững chắc cung cấp lương thực dồi dào, binh lực phong phú và là nơi mở đầu cho cuộc tập trung quân đánh vào đồn A Lỗ tháng 5 năm 1285, tiến lên đánh đồn Đại Mang (tháng 6 năm 1285) bắt sống tướng nhà Nguyên là Trương Hiến.

được xây dựng thành những trung tâm tập trung quân. Căn cứ Đào Động được giao cho tướng quân Phạm Ngũ Lão dùng làm nơi huấn luyện 2 đạo quân thủy, bộ. Quá trình diễn ra các xã Liên Hiệp, Tiến Đức (Hưng Hà), nhóm nghiên cứu chúng tôi ghi nhận được những địa danh liên quan tới cuộc rút lui chiến lược của nhà Trần khoảng thời gian từ năm 1258 đến 1288 như làng Triều Quyển, gồm 2 thôn Triều và Quyển (xã Liên Hiệp); Quan Hà (nay thuộc xã Hòa Tiến) là nơi vương tộc nhà Trần “sơ tán” về đây dưới sự dẫn dắt của Linh Từ Quốc Mẫu Trần Thị Dung. Làng Quan Hà còn có tên gọi khác là làng Chúa, tương truyền, đây là nơi các công chúa nhà Trần lưu trú trong khoảng thời gian tránh giặc. Đình Ngự nằm giữa

làng Nhật Tảo và Tam Đường được cho là nơi vua Trần “ngự lâm” trong lúc chờ giặc tới, phủ Đường và Ngọc Đường (nay thuộc xã Tiến Đức) là nơi các vua Trần cùng triều thân bàn bạc việc quân, binh thơ, họa phú... Cũng với kết quả diễn ra khu vực phía Đông Nam, ngày nay vẫn còn những địa danh liên quan tới căn cứ nhà Trần như làng Số (thôn Nam Lễ, xã Quỳnh Thọ), Đống Yên (thôn A Sào, xã An Thái), đường Quan Ngưu, đường Cổ Ngựa (xã An Đông), đống Lá Cờ, đường Voi Phục, đường Mũi Gươm (xã An Lễ, huyện Quỳnh Phụ). Riêng đồn A Sào (nay thuộc xã An Đông, huyện Quỳnh Phụ) trực tiếp Hưng Đạo vương đích thân lập đại bản doanh để ông thường xuyên lui tới chỉ đạo quân đội. Dấu tích quân đội

nhà Trần còn lưu lại trong đền Đồng Bằng nơi thờ Đức Vua Cha Bát Hải Động Đình vẫn còn lưu bài thơ của tướng quân Phạm Ngũ Lão được khắc treo trang trọng, ghi dấu một thời tướng quân vâng mệnh triều đình luyện quân chuẩn bị cho cuộc kháng chiến vĩ đại.

Từ phòng tuyến sông Luộc, các chi lưu chảy xuống phía Nam gồm dòng Đức Cương (Tiên Hưng), sông Hóa, sông Cò, sông Sinh, sông Diêm Hộ..., quân đội nhà Trần rải dọc triền sông để rồi gặp nhau ở làng rền sắt Cao Dương (Thụy Dương) chuyên rèn vũ khí phục vụ quân đội, kế bên là làng rền An Tiêm (Thụy Dân, huyện Thái Thụy). Bản thân tích đến Bến, thôn Thu Cúc, xã Thụy Hưng ghi rõ đền thờ “Trần triều hữu tướng quân linh Lý hựu Nghị” và cây đa cổ thụ dân gian gọi là “cây đa bến trận”. Khảo tả cận cảnh di tích cho thấy bên cạnh sông Hóa có đền Gọc Voi thuộc thôn Thu Cúc, xã Thụy Hưng thờ tướng quân Lý Nghị còn đền Gọc Chợ thôn Thu Cúc, xã Thụy Việt thờ “Trần triều lực sĩ tả tướng quân Ngô Đức Thuần” làm thành hoàng làng. Hai vị tướng quân đều thuộc phiên chế chủ lực của quân đội nhà Trần. Truyền ngôn, tướng Yết Kiêu từng đưa quân thủy về đồn Gọc Voi luyện tập, ông cho đắp đập Hệ để nước dâng cao tràn vào sông Sinh giúp quân lính tập trận. Cuối chi lưu “ngó” ra biển lớn là đồn binh Bát Đụn Trang (thuộc Thụy Hồng, Thái Thụy), nơi cửa biển có những gò cao nổi lên xen lẫn đầm lầy, lau lác khiến cho quân giặc Nguyên Mông quen ngôi trên lưng ngựa, sa vào đất này không còn lối về.

Ngoài các kho đụn lớn tích trữ lương thảo như Nại (Liên Hiệp, Hưng Hà), Ngự Thiên (Hòa Tiến, Hưng Hà), Đại Năm (Quỳnh Thọ, Quỳnh Phụ), Mễ Thương (An Thái, Quỳnh Phụ), A Côi, Đa Dục, Quỳnh Phụ) còn có những kho, đụn như Phong Lãm (nay thuộc xã Thụy Phong, huyện Thái Thụy). Thời nhà Trần đây là kho lương nằm sát bờ biển thuận cho việc xử lý những tình huống nguy nan nhất. Như vậy, nhìn trên bản đồ thế trận lui binh chiến lược tránh va chạm chưa cần thiết lúc quân giặc còn rất mạnh, phòng tuyến sông Luộc và sông Hồng như một chiến hào tự nhiên có thể cản vó ngựa quân thù trước bờ Bắc sông Luộc. Bên này sông, cuộc sống vẫn yên ả, những làng nghề như Vẽ - Diệc (nay thuộc xã Tân Hòa, Hưng Hà) chuyên nghề mộc, dệt vải có Phương La (Thái Phương), làng Vải (Hòa Tiến), thầy thuốc và thuốc men từ Lưu Xá (Cành Tân), chiếu làng Hới (Hải Triều, Tân Lễ)... vẫn tấp nập. Trái dài xuống phía Nam là các làng nghề trồng mía (“Mụa” hay còn gọi là Võ Hạ, xã An Vũ), “gà Tô, lợn Tó” nay thuộc xã An Mỹ, huyện Quỳnh Phụ; “Gọc Đống, Gọc Đống nung vôi/Cao Dương rền sắt nên công nhất miên” địa danh này thuộc các xã Thụy Dân, Thụy Việt, Thụy Hưng, huyện Thái Thụy... toàn bộ các căn cứ quân sự của nhà Trần kể trên được nối liền với nhau bằng đường nối các con sông chằng chịt bắt đầu từ ngã ba Nông rồi chảy vào Cửu Khúc, xuôi dòng Đức Cương, chảy ra sông Hóa, sông Cò, sông Diêm Hộ, sông Sinh... “Di đoán binh chế trường trận” là kế sách quân sự do Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn áp dụng thành công và trở thành binh pháp quân sự nhà Trần. Cả nước sẽ là “binh”, toàn dân xông pha trận tiền khi đất nước lâm nguy trước nạn ngoại xâm.



Tình hình dịch Covid-19 đến ngày 27/11

Trên thế giới, theo báo cáo của Trung tâm Đáp ứng khẩn cấp sự kiện y tế công cộng Việt Nam, Bộ Y tế, tính đến chiều ngày 27/11, số ca nhiễm Covid-19 tại các quốc gia, vùng lãnh thổ là hơn 261 triệu người, trong đó hơn 5,2 triệu người đã tử vong.

Tại Việt Nam, ngày 27/11 cả nước ghi nhận 13.063 ca nhiễm mới, trong đó 15 ca nhập cảnh và 13.048 ca ghi nhận trong nước tại 60 tỉnh, thành phố (giảm 46 ca so với ngày 26/11). Việt Nam hiện đã ghi nhận 1.181.337 ca nhiễm Covid-19.

Đến nay, các tỉnh, thành phố trên cả nước đã thực hiện tiêm gần 117,7 triệu mũi vắc-xin phòng Covid-19.

Số ca nhiễm Covid-19 được điều trị khỏi trong ngày là 1.668 ca, nâng tổng số ca nhiễm Covid-19 đã được điều trị khỏi tính đến nay lên 956.924 ca. Số ca nặng đang điều trị là 5.383 ca.

Tại Thái Bình, ngày 27/11, ghi nhận 32 trường hợp dương tính với SARS-CoV-2 mới, trong đó khu cách ly y tế 27 trường hợp; 5 trường hợp tại cộng đồng đã xác định nguồn lây (3 trường hợp ở Đông Hưng và 2 trường hợp ở thành phố Thái Bình). Tính từ ngày 10/11/2021 đến nay, Thái Bình đã ghi nhận 1.063 ca mắc mới.

Tính đến 20 giờ 20 phút ngày 27/11, toàn tỉnh có 2.269 trường hợp F1 và 1.759 trường hợp F2 đang được cách ly, theo dõi sức khỏe.

Tổng số trường hợp nguy cơ đi về từ các vùng có dịch (tính từ ngày 12/10 đến nay) là 27.027 trường hợp.

Tổng số bệnh nhân Covid-19 đang điều trị tại các cơ sở y tế là 638 bệnh nhân. Trong ngày, Thái Bình đã thực hiện xét nghiệm 3.132 mẫu, trong đó 2.834 mẫu bằng phương pháp PCR và 298 mẫu test nhanh.

Tổng số trường hợp đang cách ly, theo dõi sức khỏe tại các khu cách ly tập trung của tỉnh, của huyện là 2.664 trường hợp, trong đó 2.571 trường hợp đã có kết quả xét nghiệm âm tính với SARS-CoV-2; 93 trường hợp đang chờ kết quả.

Tính đến 20 giờ 30 phút ngày 27/11, Thái Bình đã thực hiện tiêm 1.567.307 mũi vắc-xin phòng Covid-19.

HOÀNG LANH

SỐ ĐIỆN THOẠI TIẾP NHẬN CÁC THÔNG TIN VỀ DỊCH COVID-19

SỞ Y TẾ:
0969.851.212
0227.3640.786

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH:
0931.581.292 - 0914.590.476
0227.3831.885

OMICRON - B.1.1.529
BIẾN THỂ "ĐÁNG QUAN NGẠI"

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã xác định Omicron (B.1.1.529) là biến thể "đáng quan ngại" do có những bằng chứng cho thấy có sự thay đổi bất lợi trong dịch tễ học về dịch COVID-19

Hình ảnh virus SARS-CoV-2

Có tới 32 đột biến trong protein gai*

Có thể phát hiện bằng xét nghiệm PCR

Ghi nhận đầu tiên tại Botswana ngày 11/11

Hiện đã xuất hiện tại: Nam Phi, Israel, Hong Kong (Trung Quốc), Bỉ

Mỹ và nhiều quốc gia ở châu Âu, châu Á cũng đã thi hành lệnh cấm đi lại tới miền Nam châu Phi và những nơi từng ghi nhận ca nhiễm biến thể Omicron

* Bộ phận giúp virus SARS-CoV-2 xâm nhập tế bào con người và chính là mục tiêu mà hầu hết các loại vaccine nhắm đến để tạo ra hệ miễn dịch chống lại COVID-19. Các đột biến ở protein gai có thể ảnh hưởng đến khả năng truyền bệnh và lây lan của virus song cũng khiến các tế bào miễn dịch khó tấn công lại mầm bệnh hơn

https://infographics.vn

HỘP THƯ BẠN ĐỌC

Tuần qua, Tòa soạn Báo Thái Bình nhận được nhiều tin, bài, ảnh, tản văn, thơ, tùy bút, truyện ngắn... của các cộng tác viên trong và ngoài tỉnh. Tiêu biểu là các cộng tác viên: Nguyễn Tường Thuật (Thái Thụy); Bùi Minh Khang (Đông Hưng); Thiếu Văn Sơn, Thúy Mai, Phạm Minh Giang (thành phố Thái Bình); Tạ Xuân Sinh (Hưng Hà); Nguyễn Hiệu (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh); Xuân Vạn (Bệnh viện Đa khoa Vũ Thu); Tô Hoàng (Sở Tư pháp); Lại Hợp Khánh (Bộ đội Biên phòng tỉnh); Trúc Lành, Thanh Diệp (Đài TTTT Hưng Hà); Phạm Hưng, Vũ Đông (Đài TTTT Kiến Xương); Lê Xuân, Minh Khoa, Mạnh Tường, Hoài Thương, Mai Tăng (Đài TTTT Quỳnh Phụ); Hoàng Hương, Vũ An, Lê Lan (Đài TTTT Thái Thụy); Thanh Hoàng (Cần Thơ); Cao Văn Quyền, Đỗ Văn Xuân, Đình Thành Trung, Đào Thanh Tùng (Hà Nội); Trần Văn Thiên, Lê Anh Phong, Nguyễn Ngọc Minh Anh (Thành phố Hồ Chí Minh); Trần Xuân Thụy, Nguyễn Thanh Bình, Phụng Tú (Khánh Hòa); Lê Hứa

Huyền Trân (Bình Định); Nguyễn Văn Thanh (Quảng Trị); Phan Thành Minh (Lâm Đồng); Lê Văn Thành (Đắk Lắk); Nguyễn Loan (Thừa Thiên Huế); Bùi Thị Cúc (Hà Tĩnh)...

Kỷ niệm 75 năm ngày toàn quốc kháng chiến (19/12/1946 - 19/12/2021), cộng tác viên Thanh Hoàng có bài "Bác Hồ viết lời kêu gọi lịch sử"... Các tin, bài hướng tới kỷ niệm 92 năm ngày thành lập Đảng 3/2 và cộng tác với số báo chào năm mới 2022, số báo xuân Nhâm Dần, tiêu biểu cộng tác viên Đào Thị Cúc có bài thơ "Đáng vì dân"; Lê Thành Văn và Nguyễn Văn Thanh có nhiều câu đối và bài viết liên quan đến năm Dần; Cao Văn Quyền có tản văn "Có mẹ là có tết"; Phạm Minh Giang có tản văn "Mùa chim én bay", "Ngày xuân nghĩ về quên và nhớ", "Ngày xuân nhớ bánh khúc của mẹ, của bà", "Ngày xuân nghĩ về con mắt", "Ngày xuân bàn về lời nói"... Cộng tác viên Lê Hứa Huyền Trân có các bài "Mẹ của chúng ta", "Đoàn viên". Cộng tác viên Nguyễn Loan có thơ "Cảm ơn mùa xuân", "Cây đào mùa xuân"...

Tin, bài về các đề tài khác, cộng tác viên Tô Hoàng đưa tin: Ngày 25/11/2021, Thủ tướng Chính phủ ban hành Chỉ thị số 32/CT-TTg về tập trung triển khai quyết liệt, đồng bộ các giải pháp phòng, chống bệnh dịch tả lợn châu Phi; Mức thu lệ phí trước bạ đối với ô tô, rơ moóc hoặc sơ mi rơ moóc được kéo bởi ô tô và các loại xe tương tự xe ô tô sản xuất, lắp ráp trong nước. Cộng tác viên Lại Hợp Khánh có tin: Đồn Biên phòng Trà Lý kịp thời đưa thuyền viên bị nạn vào bờ an toàn. Theo tin, trong quá trình khai thác ngoài khơi, anh Bùi Văn Mạnh bị ván gỗ trên thuyền đâm gãy chân trái, mất nhiều máu. Ngay sau khi nhận tin báo, Đồn Biên phòng Trà Lý đã cử 4 cán bộ và 1 ca nô đến nơi xảy ra tai nạn để cấp cứu nạn nhân, đưa vào bờ chuyển lên Bệnh viện Đa khoa tỉnh an toàn. Cộng tác viên Thanh Diệp đưa tin: Huyện Hưng Hà tổ chức khám tuyến nghĩa vụ quân sự an toàn, chất lượng; Lê Lan có bài "Vụ đông ở xã Sơn Hà"; Phạm Hưng có tin: Huyện Kiến Xương tăng cường lãnh đạo, chỉ đạo công tác phát triển đảng viên và nâng cao chất lượng đảng viên mới; Hoài Thương có tin: Huyện Quỳnh Phụ triển khai đề án sản xuất vụ xuân, vụ hè năm 2022. Mạnh Tường có tin: Huyện Quỳnh Phụ tăng cường quản lý, giám sát, quyết tâm không để dịch Covid-19 lây lan; Đào Hạnh có tin: Thành phố Thái Bình tiếp

nhận dụng cụ, khẩu trang y tế phòng, chống dịch Covid-19 trị giá 216 triệu đồng từ Hiệp hội Doanh nghiệp tỉnh phục vụ công tác phòng, chống dịch Covid-19 trên địa bàn.

Hướng tới kỷ niệm 60 năm ngày Báo Thái Bình ra số đầu tiên, cộng tác viên Bùi Minh Khang có bài "Niềm vui là cộng tác viên của Báo". Nhà báo Thiếu Văn Sơn, nguyên Phó Tổng biên tập Báo Thái Bình, nguyên Chủ tịch Hội Nhà báo Thái Bình có bài "Ngày đầu về Báo"...

Tin, bài, ảnh, video clip, thơ, truyện, tản văn... của các bạn gửi về cộng tác đã, đang được biên tập, chọn đăng tải trên Báo Thái Bình điện tử (baothaibinh.com.vn) và báo in Báo Thái Bình. Ban Biên tập Báo Thái Bình trân trọng cảm ơn sự nhiệt tình cộng tác của các bạn và mong các bạn tiếp tục cộng tác thường xuyên.

Tin, bài gửi về cộng tác để nghị các bạn ghi rõ họ tên, địa chỉ và số điện thoại liên lạc. Mỗi tin, bài gửi về cộng tác, để nghị các bạn gửi kèm 1 - 3 ảnh cùng nội dung, có chú thích đầy đủ. Tin, bài thời sự, để nghị các bạn gửi kịp thời trong ngày để đáp ứng nhu cầu của bạn đọc. Tin, bài, ảnh cộng tác của các bạn gửi về địa chỉ: Tòa soạn Báo Thái Bình, số 13, phố Lý Thường Kiệt, thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình hoặc hòm thư điện tử: toasoan@baothaibinh.com.vn.

Trân trọng!