

Theo Thượng tá Ngô Quang Khởi, Chỉ huy trưởng Ban CHQS huyện: Nổi bật là nhận thức của cán bộ, đảng viên, nhân dân đối với nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc được nâng lên; tiềm lực, thế trận quốc phòng toàn dân gắn với thế trận an ninh nhân dân từng bước được tăng cường; chất lượng tổng hợp, sức mạnh chiến đấu của lực lượng vũ trang (LLVT) được nâng cao; an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội trên địa bàn được giữ vững.

Trên cơ sở quán triệt quan điểm, đường lối quân sự, quốc phòng của Đảng, các chỉ thị, nghị quyết của cấp trên và tham mưu, đề xuất của các ban, ngành mà nòng cốt là Ban CHQS huyện, huyện Hưng Hà đã ban hành nhiều văn bản lãnh đạo, chỉ đạo công tác QPQSDP phù hợp với đặc điểm, điều kiện địa bàn. Trong đó, chú trọng tuyên truyền, giáo dục về công tác QPQSDP cho cán bộ, đảng viên, nhân dân. Từ năm 2009 đến nay, trên địa bàn huyện có gần 60.000 lượt đối tượng được bồi dưỡng kiến thức quốc phòng. Cùng với đó, Ban CHQS huyện phối hợp với đơn vị liên quan tiến hành 48 cuộc kiểm tra, giám sát đối với các tập thể, cá nhân, các cơ quan, địa phương, đơn vị về nhiệm vụ QPQSDP, xây dựng và hoạt động của khu vực phòng thủ. LLVT huyện đã làm tốt công tác dân vận, chủ động nắm chắc tình

HƯNG HÀ Xây dựng nền quốc phòng toàn dân

Thời gian qua, huyện Hưng Hà tăng cường lãnh đạo, chỉ đạo thực hiện thắng lợi nhiệm vụ quốc phòng, quân sự địa phương (QPQSDP), xây dựng khu vực phòng thủ ngày càng vững chắc.



Khám sức khỏe cho thanh niên trong độ tuổi sẵn sàng nhập ngũ.

hình, kịp thời tham mưu Huyện ủy, UBND huyện giải quyết tốt tình hình cơ sở khi có phát sinh. Bên cạnh đó, quan tâm thực hiện tốt chính sách hậu phương quân đội. Hiện nay, Ban CHQS huyện đang nhận phụng dưỡng thường xuyên 3 mẹ Việt Nam anh hùng. Đặc biệt, trong năm

2018, LLVT huyện đã huy động 200 ngày công giúp nhân dân thu hoạch lúa khi xảy ra thiên tai. Hướng ứng chương trình xây dựng nông thôn mới, LLVT huyện đã thực hiện 4 công trình và tham gia 650 ngày công. Ngoài ra, công tác khuyến học được thực hiện thường xuyên từ năm 2017

đến nay với số tiền ủng hộ 35 triệu đồng. Cùng với các hoạt động trên, công tác tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ cũng được huyện quan tâm, thực hiện hiệu quả. Hàng năm, số lượng thanh niên lên đường nhập ngũ luôn đủ và vượt chỉ tiêu trên giao. Ông Trần Xuân

Của, Bí thư Đảng ủy, Chủ tịch UBND xã Thái Hưng chia sẻ: Công tác tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ luôn được địa phương thực hiện nghiêm túc. Do đó, những năm qua, địa phương luôn đủ và vượt chỉ tiêu giao quân. Đặc biệt, năm 2019, thực hiện chủ trương nâng cao trình độ của tân binh, trong số nam thanh niên nhập ngũ xã đã bảo đảm trên 10% có trình độ cao đẳng, 25% có trình độ trung cấp nghề.

Đối với nhiệm vụ huấn luyện sẵn sàng chiến đấu, cơ quan quân sự các cấp đã tổ chức nghiên cứu, quán triệt, triển khai xây dựng và thực hiện nghiêm nhiệm vụ huấn luyện cho các đối tượng. Ban CHQS huyện đã tích cực tham mưu, phối hợp với các ban, ngành, địa phương xây dựng hệ thống kế hoạch tác chiến hiệu quả; xây dựng, huy động và tiếp nhận lực lượng dự bị động viên; mở rộng lực lượng dân quân, tự vệ... Để tăng cường tiềm lực của khu vực phòng thủ, huyện tập trung lãnh đạo, chỉ đạo các cơ quan, đơn vị, địa phương làm tốt công tác huấn luyện, diễn tập trong đó coi trọng đối mới nội dung, phương pháp huấn luyện sát với yêu cầu, nhiệm vụ, phương án, phù hợp với đối

tượng tác chiến. Đẩy mạnh công tác xây dựng Đảng, xây dựng cơ sở chính trị vững mạnh, nâng cao hiệu lực, hiệu quả quản lý nhà nước của chính quyền các cấp. Qua đó phát huy được sức mạnh tổng hợp của khối đại đoàn kết toàn dân, xây dựng thế trận lòng dân vững chắc, địa bàn an toàn. Ông Nguyễn Quang Sáng, Bí thư Đảng ủy xã Liên Hiệp cho biết: 10 năm qua, địa phương luôn thực hiện tốt công tác QPQSDP. Trong đó, kết quả huấn luyện dân quân thường xuyên đạt khá và giỏi. Ban CHQS xã đã xây dựng nghị quyết liên tịch với Hội Cựu chiến binh xã về xây dựng thế trận quốc phòng toàn dân và phối hợp công tác tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ; phối hợp với Công an xã phát động phong trào toàn dân bảo vệ an ninh Tổ quốc. Từ đó góp phần thực hiện thắng lợi các mục tiêu phát triển kinh tế - xã hội của địa phương.

Việc quan tâm, tập trung lãnh đạo, chỉ đạo, tổ chức thực hiện hiệu quả công tác QPQSDP đã góp phần nâng cao chất lượng tổng hợp và khả năng sẵn sàng chiến đấu của LLVT huyện, giữ vững an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội; xây dựng thế trận quốc phòng toàn dân gắn với thế trận an ninh nhân dân, xây dựng khu vực phòng thủ huyện ngày càng vững chắc, tạo điều kiện thúc đẩy kinh tế - xã hội phát triển.

MAI THƯ

Những lợi ích sức khỏe của quả đào



(dantri.com.vn) Quả đào là loại trái cây có hạt cứng, cùng họ với xoài đào, mận, mơ và anh đào. Ngoài vị ngọt thanh mát, đặc biệt là khi chín, quả đào còn mang đến một số lợi ích sức khỏe đặc biệt.

Tốt cho tiêu hóa

Một quả đào cỡ vừa cung cấp gần 10% mục tiêu chất xơ tối thiểu hàng ngày. Ngoài việc ngăn ngừa táo bón và hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa tốt, chất xơ của quả đào giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Đào cũng chứa các probiotic, thúc ăn nuôi dưỡng vi khuẩn có lợi trong ruột gắn liền với chống viêm, miễn dịch và tâm trạng.

Tăng cường hệ thống miễn dịch

Đào hỗ trợ miễn dịch theo ba cách. Một quả đào cỡ vừa cung cấp hơn 15% mục tiêu vitamin C hàng ngày. Một số loại tế bào miễn dịch cần chất dinh dưỡng này để sản xuất, hoạt động và bảo vệ. Vitamin A trong quả đào (một quả cỡ vừa cung cấp 10% nhu cầu hàng ngày) giúp hình thành niêm mạc trong đường hô hấp. Niêm mạc khỏe mạnh sẽ hình thành hàng rào bảo vệ tốt hơn để ngăn vi trùng xâm nhập vào máu. Đào cũng bảo vệ hệ miễn dịch bằng các đặc tính kháng khuẩn tự nhiên.

Cải thiện làn da

Ngoài các chất chống oxy hóa chống viêm, đào còn có beta caroten và vitamin C để hỗ trợ làn da khỏe mạnh. Beta caroten, tiền chất của vitamin A, giúp bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời, làm sáng da và giúp tạo ra vẻ tươi tắn tự nhiên. Vitamin C cần thiết để tạo thành collagen, cần thiết để đàn hồi của da và chống lại sự chảy xệ. Đào cũng bổ sung nước, vì hơn 85% một quả đào tươi là nước.

Bảo vệ mắt

Lutein và zeaxanthin trong đào giúp bảo vệ võng mạc và thủy tinh thể và đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ thoái hóa hoàng điểm và đục thủy tinh thể, hai bệnh mắt phổ biến. Vitamin A trong đào cũng giúp hỗ trợ thị lực khỏe mạnh. Mặc dù hiếm gặp, thiếu vitamin A thực sự có thể dẫn đến một tình trạng gọi là bệnh khô mắt, có thể làm hư hại thị lực bình thường và dẫn đến mù đêm - không thể nhìn thấy trong bóng tối hoặc ánh sáng yếu.

Giảm nguy cơ ung thư

Các chất chống oxy hóa polyphenol trong đào đã được chứng minh là ức chế sự phát triển và lan rộng của các tế bào ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Một nghiên cứu theo dõi phụ nữ trong 24 năm thấy rằng có hai loại trái cây đặc biệt có tác dụng bảo vệ nổi bật. Ăn nhiều đào và quả mọng có liên quan đến giảm nguy cơ ung thư vú thụ thể estrogen âm tính ở phụ nữ sau mãn kinh.

Quản lý cân nặng

Nghiên cứu gần đây cho thấy các hợp chất hoạt tính sinh học trong đào có đặc tính chống viêm và chống béo phì. Khả năng cải thiện chức năng hòa đường huyết, insulin, hàm lượng chất xơ và nước gây no khiến nó thành một lựa chọn thông minh để kiểm soát cân nặng.

Thức đẩy sức khỏe của não

Chất chống oxy hóa được tìm thấy trong đào được biết là chống lại stress oxy hóa, về cơ bản là sự mất cân bằng giữa việc sản sinh các gốc tự do gây tổn thương tế bào và khả năng cơ thể chống lại tác động có hại của chúng. Đây chính là chìa khóa cho sức khỏe não bộ, vì stress oxy hóa là một yếu tố gây bệnh trong các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer.

Hữu ích trong việc kiểm soát huyết áp và giảm đầy hơi

Kali trong quả đào (một quả cỡ vừa cung cấp 8% mục tiêu khuyến nghị hàng ngày) giúp điều chỉnh huyết áp nhờ hoạt động như một thuốc lợi tiểu tự nhiên để đẩy lượng natri và chất lỏng dư thừa ra khỏi cơ thể. Điều này làm giảm áp lực lên tim và các động mạch và phần thưởng là giúp giảm chướng bụng.

NHƯ HOÀNG

Thư viện bắt nhịp cách mạng công nghiệp 4.0

Sau hai năm vận hành thử nghiệm, dự án thư viện điện tử, thư viện số do Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh thực hiện đã hoàn chỉnh, chính thức đi vào hoạt động, phục vụ bạn đọc vào đầu tháng 9/2019. Đây được coi là cuộc cách mạng hoạt động thông tin của Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh trong việc bắt nhịp cách mạng công nghiệp 4.0, giúp người đọc tra cứu, đọc, tải tài liệu nhanh, dễ dàng đồng thời tiết kiệm thời gian, nhân lực cho Thư viện tỉnh.

Bà Vũ Thị Chiên, Giám đốc Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh cho biết: Trong thời đại cách mạng công nghiệp 4.0, việc thực hiện thư viện số, thư viện điện tử là điều cần thiết, cần làm thường xuyên để đáp ứng thời đại, phù hợp với xu hướng và bắt kịp nhu cầu của bạn đọc. Song song với việc phục vụ bạn đọc cao tuổi và trẻ em theo hướng truyền thống, Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh đã đầu tư các trang thiết bị hiện đại để triển khai thực hiện dự án thư viện điện tử, thư viện số. Hiện nay, trang thiết bị đã được đồng bộ với nhiều



Bạn đọc mượn, trả sách tại Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh.

máy scan, cổng sóng quản lý sách, báo, máy tích hợp mã vạch... Các phần mềm quản lý sách, báo phục vụ bạn đọc cũng đã được nâng cấp thường xuyên. Ngoài ra, Thư viện còn xây dựng được cơ sở dữ liệu toàn văn với 3.000 cuốn tài liệu địa chỉ viết về Thái Bình. Công tác đào tạo, nâng cao nghiệp vụ, kỹ năng tin học cho cán bộ thư viện cũng đã được triển khai nhằm đáp ứng nhiệm

vụ khi triển khai thư viện điện tử, thư viện số. Việc triển khai thư viện điện tử, thư viện số không chỉ mang lại lợi ích cho những người làm công tác thư viện mà còn cả với bạn đọc. Đối với Thư viện, khi quản lý bằng phần mềm sẽ giúp tiết kiệm thời gian, nhân lực từ khâu bổ sung, quản lý sách, báo, quản lý, phục vụ bạn đọc đồng thời nâng cao hiệu suất lao động, tiết kiệm điện tích

sắp xếp sách, báo... Với bạn đọc, thay vì phải đến thư viện mượn, đọc sách, bạn đọc có thể tra cứu, tìm kiếm, đọc, tải tài liệu ở mọi lúc, mọi nơi khi có kết nối internet. Nếu có điều kiện đến trực tiếp thư viện mượn, trả sách thì thời gian thực hiện cũng nhanh hơn. Bạn đọc còn có thể tìm kiếm thông tin tại phòng đọc đa chức năng. Bên cạnh đó, bạn đọc cũng sẽ được cấp thẻ thư viện tự xa...

tài liệu liên quan tới bản quyền tác giả, Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh mới chỉ giới thiệu 5 trang.

Bà Vũ Thị Chiên, Giám đốc Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh cho biết thêm: Để phát triển thư viện điện tử, thư viện số, thời gian tới, Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh sẽ tiếp tục nâng cấp trang thiết bị, hạ tầng thông tin, đặc biệt là máy scan tốc độ cao để số hóa dữ liệu nhiều hơn, làm phong phú thêm nội dung thông tin, kịp thời phục vụ bạn đọc. Bên cạnh đó, Thư viện sẽ sắp xếp lại nhân lực, bồi dưỡng cán bộ nhằm tiếp cận chuyên sâu ứng dụng công nghệ thông tin khi dự án thư viện điện tử, thư viện số vận hành, đồng thời tăng cường công tác tuyên truyền để bạn đọc hiểu hơn về lợi ích mà thư viện điện tử, thư viện số mang lại. Từ ngày 5/9/2019, bạn đọc có thể truy cập vào website <http://www.thuvienthaibinh.vn> của thư viện để tìm hiểu thông tin và trải nghiệm.

Đổi mới trong hoạt động thông tin, tránh tụt hậu là bước đi mà Thư viện Khoa học tổng hợp tỉnh đang thực hiện. Đó là bước tiến quan trọng, tạo sức sống mới cho Thư viện để bạn đọc có thể tiếp cận thông tin nhanh, dễ dàng hơn thay vì chức năng thụ thạp, lưu trữ và phổ biến thông tin đơn thuần.

NHƯ HOÀNG

Thanh niên xung kích, tình nguyện tham gia giải quyết các vấn đề an sinh xã hội, phát triển cộng đồng và bảo vệ môi trường là những nội dung cơ bản được các cấp hội liên hiệp thanh niên (LHTN) ở Thái Thụy tổ chức rộng khắp, thu hút đông đảo hội viên tham gia.

Chị Phan Thị Thủy, Bí thư Huyện đoàn, Chủ tịch Hội LHTN huyện cho biết: Phong trào thanh niên xung kích, tình nguyện tham gia giải quyết các vấn đề an sinh xã hội, phát triển cộng đồng và bảo vệ môi trường được Huyện đoàn - Hội LHTN huyện chú trọng hướng tới tình nguyện tại chỗ, tổ chức nhiều hoạt động hướng về các địa bàn khó khăn, thu hút đông đảo lực lượng đoàn viên, hội viên thanh niên tham gia, được dư luận xã hội đồng tình, đánh giá cao. Các hoạt động tình nguyện được

THANH NIÊN THÁI THỤY Nhiều hoạt động tình nguyện vì cộng đồng

triển khai thông qua chương trình tình nguyện mùa đông, xuân tình nguyện, tháng thanh niên, chiến dịch thanh niên tình nguyện hè... Trong đó tập trung vào các hoạt động: khám bệnh, tư vấn sức khỏe, cấp thuốc miễn phí, tặng quà mẹ Việt Nam anh hùng, gia đình chính sách, gia đình có hoàn cảnh khó khăn, vệ sinh môi trường, hiến máu tình nguyện... 5 năm gần đây, các cấp bộ đoàn, hội ở Thái Thụy đã tổ chức vận động quyên góp ủng hộ được hàng trăm thùng mì tôm, hơn 5.000 quyển

vở, 500 chiếc áo ấm, hàng trăm đôi dép, 1,5 tấn quần áo cũ, mới, trao tặng 18 suất học bổng cho học sinh có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn tại các tỉnh Lai Châu, Cao Bằng; trao tặng 650 suất học bổng, quà cho học sinh có hoàn cảnh khó khăn vươn lên trong học tập với tổng giá trị 130 triệu đồng. Cũng trong 5 năm qua, 1.066 lượt thanh niên tham gia hiến máu tình nguyện; các cấp bộ đoàn, hội trong huyện đã tổ chức được 450 buổi ra quân vệ sinh môi trường, bóc xóa quảng cáo, rao vặt trái phép với sự tham

gia của 15.000 lượt đoàn viên, hội viên; tổ chức 25 đợt ra quân khơi thông dòng chảy vượt bão bồng vật cản; trồng trên 12.000 cây xanh các loại, tổ chức 10 đợt ra quân làm sạch đê biển... Để các hoạt động xung kích, tình nguyện vì cuộc sống cộng đồng mang lại hiệu quả, tạo được hiệu ứng tích cực trong xã hội, Huyện đoàn - Hội LHTN huyện đã có sự thay đổi theo hướng thiết thực. Nổi bật là sự chủ động gắn kết giữa tổ chức đoàn, hội và các tổ chức từ thiện, mạnh thường quân để tạo nguồn lực cho công

tác tình nguyện. Hội LHTN huyện đã chủ trì, phối hợp tổ chức 20 đợt khám chữa bệnh, cấp thuốc miễn phí cho 2.800 lượt người với tổng kinh phí 250 triệu đồng; huy động các cơ sở đoàn, hội trong toàn huyện tặng trên 5.000 suất quà trị giá trên 1 tỷ đồng cho các gia đình thương binh, liệt sĩ, người có công với cách mạng, gia đình có hoàn cảnh khó khăn, công nhân nghèo, thanh niên khuyết tật... Thương binh Nguyễn Duy Nể, thôn Vô Hối Tầy, xã Thụy Thanh, huyện Thái Thụy cho biết: Tôi thấy hoạt động tình nguyện của thanh niên ngày càng nhiều, chọn những việc làm tích cực trong xã hội, thiết thực của nhân dân, đặc biệt là các đối tượng chính sách, người có hoàn cảnh khó khăn. Như gia đình tôi, bên cạnh việc thăm hỏi, động viên, tặng quà nhân các dịp lễ, tết, năm ngoài đã được

đàn thanh niên, hội LHTN hỗ trợ kinh phí để đầu nối, sử dụng nước sạch.

Bên cạnh các hoạt động tình nguyện hướng về cộng đồng, đoàn viên, hội viên thanh niên trong huyện đã tích cực góp sức xây dựng nông thôn mới bằng các công trình, phần việc cụ thể. Từ năm 2014 đến nay, Hội LHTN huyện đã xây dựng được gần 60 công trình, phần việc của thanh niên tham gia xây dựng nông thôn mới với tổng trị giá hơn 500 triệu đồng, thu hút hơn 2.000 lượt hội viên tham gia. Ở cơ sở, hội LHTN các xã, thị trấn thực hiện trên 500 công trình, phần việc thanh niên, tuổi trẻ toàn huyện đã đóng góp ngày công, kinh phí để tham gia xây dựng 144km đường giao thông với tổng trị giá gần 1,8 tỷ đồng... Chị Phan Thị Thủy khẳng định: Các hoạt động tình nguyện là điều kiện

để mỗi đoàn viên, hội viên thanh niên thể hiện trách nhiệm của tuổi trẻ đối với cộng đồng, hướng đến cuộc sống lành mạnh, có ích cho gia đình và xã hội; từ

đó khẳng định được vai trò xung kích của tuổi trẻ trên mọi lĩnh vực, góp phần xây dựng quê hương ngày càng đổi mới.

XUÂN PHƯƠNG



Bác sĩ Bệnh viện Đa khoa Thái Ninh khám bệnh miễn phí cho người dân xã Thái Hưng (Thái Thụy).