



Thái Bình

Chủ nhật

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

SỐ 850
Chủ nhật
Ngày 14 - 4 - 2024

TÒA SOẠN:
126 - PHỐ LÊ LỢI - THÀNH PHỐ THÁI BÌNH
ĐT: 0227.3731.308 - 0227.3733.958 - 0227.3735.544
BÁO THÁI BÌNH ĐIỆN TỬ: www.baothaibinh.com.vn
EMAIL: tsbaothaibinh@gmail.com



THỰC HIỆN THẮNG LỢI NGHỊ QUYẾT CỦA ĐẢNG



Độc đáo MÙA DÂN GIÀN Ở THÁI BÌNH

(Xem trang 5)



TIỀN HẢI

Nhân lên những giá trị tốt đẹp từ học Bác

■ ĐÀO QUYÊN

Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh đã trở thành việc làm thường xuyên của các cấp, ngành, địa phương, cơ quan, đơn vị trên địa bàn huyện Tiền Hải, từ đó xuất hiện nhiều tập thể, cá nhân điển hình tiêu biểu với những việc làm, hành động cụ thể, thiết thực, tạo sức lan tỏa trong cộng đồng.

Chung sức xây dựng quê hương

Mặc dù gia đình vốn đã có nền tảng kinh tế vững chắc song khắc ghi lời Bác: “Lao động là vinh quang, có lao động, phẩm giá, nhân cách con người mới được rèn luyện, nâng cao”, những năm qua, ông Phạm Thế Tái, hội viên Chi hội Nông dân thôn Thanh Tây, xã Đông Lâm luôn luôn trăn trở, tìm tòi nhiều hướng đi mới trong sản xuất, kinh doanh. Hiện nay, ngoài gần 2 sào ao nuôi các loại cá truyền thống, ông còn đầu tư xây dựng hệ thống chuồng trại để chăn nuôi lợn. Trung bình mỗi năm ông xuất bán 20 tấn lợn, doanh thu khoảng 1,2 tỷ đồng. Ngoài ra, tận dụng lợi thế mặt đường, ông cùng vợ còn bán hàng ăn vào buổi chiều để phục vụ nhu cầu của người dân. Ông chia sẻ: Tuy có vất vả, bận rộn song vợ chồng tôi tìm thấy niềm vui trong lao động và bảo đảm nguồn thu nhập ổn định cho gia đình, cải thiện đời sống cũng như có điều kiện để đóng góp cho xã hội. Theo ông Đoàn Minh Pho, Chi hội trưởng Chi hội Nông dân thôn Thanh Tây: Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách của Bác, thời gian qua, các hội viên trong Chi hội luôn tích cực trong phát triển kinh tế gia đình, làm giàu cho quê hương. Hiện nay, thu nhập trung bình của các hội viên cũng như người dân địa phương nói chung đạt trên 68 triệu đồng/người/năm. Bên cạnh đó, các hội viên và gia đình luôn đi đầu trong các phong trào, hoạt động của địa phương,

điển hình như: ủng hộ trên 40 triệu đồng cho các loại quỹ nhân đạo, từ thiện do địa phương phát động; đóng góp trên 200 triệu đồng xây dựng Đền thờ Chủ tịch Hồ Chí Minh và các anh hùng liệt sĩ của xã; đồng thời đóng góp hàng trăm ngày công và cây xanh trồng tại Đền thờ cũng như hai bên trục đường của thôn, xã. Ngoài ra, phát huy vai trò nòng cốt ở các cụm dân cư, các hội viên nông dân cùng nhân dân trong cụm dân cư số 8 đã đóng góp trên 70 triệu đồng để xây dựng hệ thống đèn điện chiếu sáng trong khu dân cư và mua cờ treo vào các dịp lễ, tết; các cụm dân cư số 5, 6, 8 huy động xã hội hóa và đóng góp trên 100 triệu đồng để mở rộng cầu dân sinh và xây dựng cổng chào... qua đó góp phần xây dựng quê hương ngày càng khang trang, đổi mới.

Gương mẫu đi đầu trên mọi mặt trận

Mặc dù đều đã ở cái tuổi “thất thập cổ lai hy” song phát huy phẩm chất tốt đẹp của Bộ đội Cụ Hồ, hàng ngày, ông Vũ Văn Ninh, Chi hội trưởng Chi hội Cựu chiến binh (CCB) tổ dân phố Hùng Thắng, thị trấn Tiền Hải cùng với các hội viên CCB trong tổ tự quản an ninh trật tự của tổ dân phố thường xuyên tuần tra, nhắc nhở các hộ kinh doanh, chủ phương tiện không lấn chiếm lòng, lề đường, vỉa hè, dành hành lang thông thoáng cho người đi bộ; tham gia hòa giải các vụ va chạm giao thông; kịp thời hướng dẫn, phân luồng khi xảy ra tình trạng ách tắc giao

thông... Ông Ninh chia sẻ: Mặc dù đều đã cao tuổi song học Bác tinh thần “còn sức khỏe, còn cống hiến” nên các thành viên đều tham gia tích cực với mong muốn đem lại sự bình yên trên những tuyến đường. Ngoài ra, nhằm góp phần giữ gìn an ninh trật tự trên địa bàn, các hội viên CCB còn tích cực tham gia Câu lạc bộ (CLB) phòng, chống ma túy. Đến nay, CLB đã duy trì hoạt động được 12 năm và đã góp phần quan trọng làm giảm thiểu tệ nạn ma túy, mại dâm, lây nhiễm HIV/AIDS trên địa bàn. Các thành viên trong CLB đã viết, đăng tải nhiều tin, bài tuyên truyền về phòng, chống ma túy trên hệ thống truyền thanh của thị trấn, phát gần 4.000 tờ rơi; tuyên truyền cho 845 lượt người trong nhóm có nguy cơ cao; tổ chức 42 buổi tuyên truyền cho học sinh và gia đình có người nghiện ma túy về tác hại và ảnh hưởng của ma túy tới đời sống vật chất, tinh thần của người dân. Vận động 8 người nghiện đi điều trị bằng thuốc methadone, cảm hóa tự cai nghiện cho 3 đối tượng. CLB cũng đã giới thiệu việc làm sau cai nghiện cho 11 người. Đối với những người nghiện ma túy đi xa, ít xuất hiện tại địa phương đều được thành viên CLB theo dõi, giám sát chặt chẽ. Đối với các đối tượng đang cai nghiện tại gia đình, CLB phân công thành viên thường xuyên theo dõi cũng như động viên, khích lệ, tạo niềm tin để họ tập trung cai nghiện thành công, mau trở lại với cuộc sống đời thường.

Cũng theo ông Ninh: Học và làm theo Bác bằng việc làm cụ thể, thiết thực, các hội viên trong Chi hội luôn gương mẫu trong xây dựng gia đình văn hóa và khu dân cư văn hóa. Tích cực tuyên truyền, vận động gia đình, người dân, bà con lối xóm thực hiện nếp sống văn minh trong việc hiếu, việc hỉ; chủ động bàn giao mặt bằng cho đơn vị thi công nâng cấp, mở rộng vỉa hè các tuyến phố; động viên thanh niên trong độ tuổi sẵn sàng nhập ngũ... Nhờ vậy, nhiều năm nay tổ dân phố Hùng Thắng luôn giữ vững danh hiệu khu phố văn hóa; 98% gia đình trong khu phố đạt danh hiệu gia đình văn hóa.

Đi vào chiều sâu, thiết thực, hiệu quả

Theo ông Hoàng Văn Túy, Phó Bí thư thường trực Huyện ủy: Để việc học và làm theo Bác tiếp tục vào chiều sâu, thời gian qua, Ban Thường vụ Huyện ủy chỉ đạo các cấp ủy, tổ chức đảng, chính quyền, MTTQ và các tổ chức chính trị - xã hội đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh theo tinh thần Kết luận số 01-KL/TW của Bộ Chính trị (khóa XIII) với phương châm thực hiện “trên trước, dưới sau”, “trong trước, ngoài sau”, “học đi đôi với làm theo”; triệt để khắc phục bệnh hình thức và đề cao trách nhiệm nêu gương của cán bộ, đảng viên, nhất là người đứng đầu cấp ủy, chính quyền các cấp; đồng thời tăng cường công tác kiểm tra, giám sát việc thực hiện. Mỗi cán bộ, đảng viên tự giác xây dựng kế hoạch tu dưỡng, rèn luyện qua những việc làm cụ thể, thiết thực, nhất là nêu gương theo phong cách gần dân, sát dân, lắng nghe ý kiến của nhân dân theo lời dạy của Bác; nêu gương trong thực hành tiết kiệm, chống tham nhũng, lãng phí. Việc đăng ký và thực hiện nêu gương của cán bộ, đảng viên được đưa vào kiểm điểm, đánh giá trong sinh hoạt định kỳ của chi bộ, cơ quan, đơn vị. Bên cạnh đó, thông qua các phong trào thi đua yêu nước, căn cứ tình hình thực tiễn địa phương, đơn vị, các chi bộ, đảng bộ cơ sở chọn những mô hình hay, cách làm hiệu quả của các tập thể, cá nhân trong cơ quan, đơn vị để bồi dưỡng, xây dựng điển hình tiên tiến, từ đó tổ chức triển khai nhân rộng. Gần việc học và làm theo Bác với giải quyết những vấn đề bức xúc, nhân dân quan tâm và những trọng tâm, đột phá trong phát triển kinh tế - xã hội của địa phương. Nhằm nhân rộng các điển hình tiêu biểu trong học tập và làm theo Bác, góp phần làm lan tỏa gương người tốt, việc tốt trong toàn Đảng bộ và toàn xã hội, Ban Thường vụ Huyện ủy đã chỉ đạo Ban Tuyên giáo Huyện ủy hàng tháng biên tập các chuyên đề học và làm theo Bác, các tin, bài, gương điển hình trong các lĩnh vực tuyên truyền trên bản tin Thông báo nội bộ, Cổng thông tin điện tử của huyện; qua đó kịp thời biểu dương, nhân rộng kinh nghiệm, cách làm hay của những cá nhân, tập thể tiêu biểu. Mỗi tập thể, cá nhân điển hình với việc làm cụ thể trong thời gian qua đã tạo nên sức mạnh tổng hợp giúp huyện vững vàng vượt qua mọi khó khăn, thách thức, hoàn thành các mục tiêu đề ra.



Hội viên Chi hội Cựu chiến binh tổ dân phố Hùng Thắng, thị trấn Tiền Hải nhắc nhở các hộ kinh doanh, chủ phương tiện không lấn chiếm lòng, lề đường.

Làm giàu TỪ NUÔI ONG LẤY MẬT

■ LƯU NGÂN

Với 470 đàn ong quy mô nhất nhì tỉnh, mô hình nuôi ong lấy mật của ông Nguyễn Văn Chiến, xã Hồng Bạch (Đông Hưng) cho thu nhập hàng trăm triệu đồng mỗi năm.



Mỗi mùa hoa, ông Chiến quay mật từ 4 - 5 lần, mỗi đàn thu từ 5 - 6 lít mật.

Gần 20 năm tìm hiểu, nuôi ong mật, ông Chiến đã tự tin khẳng định mình am hiểu tập tính của loài ong, hiểu biết về các loài hoa, mùa hoa nở, mùa ong đi lấy mật, những nơi có nguồn mật hoa dồi dào. Đặc biệt, ông Chiến nắm bắt được quy trình ra hoa của các giống cây, lựa chọn các loại hoa tạo mật tốt để ong hút nhụy tạo mật duy trì được số lượng đàn ong cũng như chất lượng mật ong. “Tôi khai thác mật từ hoa nhãn bởi Thái Bình có nguồn hoa khá dồi dào, lượng nước trong mật ong hoa nhãn chiếm rất thấp, do đó mật luôn đặc

quánh và có vị ngọt thanh khi nếm thử. Trong các loại mật, mật ong hoa nhãn chỉ xếp sau mật ong bạc hà về chất lượng, độ thơm ngon, dễ tiêu thụ. Thông thường sau tết, tôi bắt đầu di chuyển đàn ong đặt tại các vườn nhãn cổ tại các xã: Chí Hòa, Tiến Đức, Hòa Tiến (Hưng Hà), Lô Giang (Đông Hưng). Nơi nào nhiều hoa đặt nhiều đàn, nơi nào ít hoa sẽ đặt ít đàn. Người nuôi phải am hiểu ong, đôi khi phải phân đàn ở những địa điểm khác nhau để ong kiếm được lượng mật một cách tốt nhất” - ông Chiến chia sẻ.

Cũng theo ông Chiến, nghề nuôi ong lấy mật phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện thời tiết. Nếu trời mưa nhiều, mật sẽ lỏng, nắng quá gắt thì mật lại sánh và khó quay. Năm nào mưa nắng đan xen, cây cối đâm chồi nảy lộc, gặp được vùng hoa sum sê chỉ cần 7 - 10 ngày sẽ có được những bánh mật vàng ươm. Mỗi mùa hoa, ông Chiến quay mật từ 4 - 5 lần, mỗi đàn thu từ 5 - 6 lít mật. Năm nay, nhãn ít hoa lại nở rải rác nên sản lượng mật giảm 60 - 70% so với năm ngoái. Mật ngon phải có màu vàng nhạt, sóng sánh, có hương thơm của phấn hoa tự nhiên, có vị ngọt thanh chứ không ngọt gắt như đường, trọng lượng đạt 1,3kg/1 lít. Hết mùa hoa nhãn, ông Chiến di chuyển đàn ong sang vùng rừng ngập mặn tại Thái Thụy hoặc vùng trồng keo, bạch đàn để nuôi ong. Để đàn ong khỏe mạnh cho năng suất, chất lượng mật cao đòi hỏi sự khéo léo, cẩn thận của người nuôi khi chăm sóc. Mỗi ngày phải tới thăm, thường xuyên kiểm tra, vệ sinh để thùng ong luôn khô ráo, sạch sẽ, chủ động phòng tránh bệnh và các loại côn trùng gây hại cho ong. Đặc biệt, người nuôi phải lưu ý đến quá trình sinh trưởng của đàn ong, nắm vững kỹ thuật tách đàn, tạo ong chúa, lấy mật, phấn hoa, xử lý kịp thời hiện tượng ong bọc bay và bệnh thối ấu trùng. Trong quá trình kiểm tra đàn ong phải hết sức nhẹ nhàng, cẩn thận. Tùy theo từng thời điểm, phải có biện pháp chống rét, chống nóng thích hợp cho đàn ong.

Ông Chiến cho biết: Ong tôi nuôi là ong nội, cho mật ít hơn ong ngoại nhưng giá trị dinh dưỡng của mật cao hơn, cùng địa điểm đặt, cùng loại hoa khai thác nhưng mật từ ong nội có giá trị cao hơn gấp 2 lần ong ngoại. Với giá bán 250.000 đồng/lít, trừ chi phí, mỗi năm tôi thu từ 300 - 400 triệu đồng từ khai thác mật. Tuy nhiên năm nay, nhãn ít hoa, lượng mật chỉ bằng 30 - 40% mọi năm. Để bảo đảm chất lượng mật, tôi đầu tư phòng lạnh duy trì nhiệt độ dưới 26°C để bảo quản mật. Chai đóng mật cũng chọn mua của cơ sở uy tín, bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm. Cận ngày quay mật, nếu ong bị bệnh không được dùng thuốc kháng sinh.

Nhận thấy những giá trị, lợi ích từ chương trình mỗi xã một sản phẩm, ông Chiến đã hoàn thiện hồ sơ, thủ tục chờ huyện thẩm định, xét duyệt sản phẩm mật ong đạt tiêu chuẩn OCOP 3 sao. Ngoài khai thác mật, ông Chiến còn tự nhân giống, cung cấp giống ong chúa cho các hộ nuôi trong và ngoài tỉnh.



Ông Nguyễn Văn Chiến thu nhập hàng trăm triệu đồng từ 470 đàn ong.



“Thiên sử vàng” CỦA NHỮNG CHIẾN SĨ ĐIỆN BIÊN

■ THU THỦY

70 năm đã trôi qua, những ký ức hào hùng trong trận chiến “lừng lẫy năm châu, chấn động địa cầu” vẫn còn vẹn nguyên trong tâm trí của những chiến sĩ Điện Biên năm xưa ở xã Vũ Lễ (Kiến Xương). Dù tuổi đều đã cao nhưng mỗi lần nhắc tới chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ, họ như sống dậy tuổi trẻ hào hùng một thời hoa lửa.



Ông Nguyễn Văn Hiền, thôn Đông Vân đã được nhận Huy hiệu 65 năm tuổi đảng.



Ông Vũ Ngọc Hải chia sẻ về những chiến công của mình cùng đồng đội nơi chiến trường Điện Biên Phủ.



Ông Nguyễn Quốc Ấn luôn tự hào là người lính Điện Biên năm xưa.

Thà hy sinh chứ nhất định không rời pháo

Lật lại trang ký ức đã hằn sâu trong tâm thức gần một đời người, cựu chiến binh (CCB) Nguyễn Văn Hiền, thôn Đông Vân nhớ lại: Ngày đó, chúng kiến đất nước bị thực dân Pháp xâm lược, tôi chỉ một lòng một dạ đi theo tiếng gọi của Tổ quốc. Năm 1950, khi mới 23 tuổi, dù mới xây dựng gia đình nhưng tôi đã xung phong cùng lớp trai làng lên đường nhập ngũ. Cuộc hành quân đi qua nhiều tỉnh, thành phố, tham gia nhiều chiến dịch nhưng nhớ nhất vẫn là trận đánh ở căn cứ Him Lam mở màn cho chiến dịch Điện Biên Phủ. Thời điểm đó, tôi biên chế tại Đại đội pháo binh 752 phối thuộc trong đội hình Đại đoàn 316 nên được tham gia đưa pháo vào trận địa, chuẩn bị cho trận đánh sinh tử. Khẩu pháo được chia ra nhiều bộ phận, cứ 4 người khiêng một bộ phận của pháo, khiêng liên tục trong đêm, mỗi đêm khiêng khoảng 2km, tùy theo từng trạm một. Ban ngày chúng tôi tranh thủ đào hầm, chặt cây rừng ngụy trang, hỗ trợ bộ phận nuôi quân đào bếp Hoàng Cầm. Trong thời điểm đó không biết mình sống chết thế nào nhưng chúng tôi luôn có ý chí quyết tâm thà hy sinh chứ nhất định không rời pháo. Chứng kiến đồng đội hy sinh ngay trước mặt mình, có những chiến sĩ tuổi đời còn rất trẻ, tôi luôn tự dặn mình phải quyết tâm chiến đấu và phải chiến thắng, đánh đuổi giặc Pháp, trả thù cho các anh. Sau “năm mươi sáu ngày đêm khoét núi ngủ hầm, mưa dầm, cơm vắt”, chiến dịch đã toàn thắng về ta. Tôi cùng đồng đội vỡ òa sung sướng, ôm lấy nhau rồi reo hò mừng thắng lợi. 70 năm đã trôi qua, khi nhắc về chiến thắng Điện Biên Phủ về vang tôi lại bồi hồi xúc động nhớ về những đồng đội của tôi ngày ấy, tuy họ đã hy sinh nhưng hình như bên tai tôi tiếng nói của họ vẫn còn vang vọng như chúng tôi đã từng chiến đấu bên nhau trong chiến hào ngày ấy.

Vẹn nguyên cảm xúc ngày chiến thắng

Cũng giống như ông Hiền, CCB Vũ Ngọc Hải, thôn Man Đích cũng nhập ngũ vào thời điểm đó và may mắn sống sót trở về với gia đình. Nhớ về những năm tháng gian khổ mà oai hùng ấy làm đôi mắt của người lính già sáng hẳn lên. CCB Vũ Ngọc Hải chia sẻ: Với chiến dịch Điện Biên Phủ, tôi có nhiều kỷ niệm lắm bởi ngày đó tôi được cấp trên giao nhiệm vụ là Đội trưởng pháo và cũng chuyên làm nhiệm vụ ngắm pháo. Tôi là người chỉ huy kéo pháo 105mm lên đồi bắn những loạt đạn đầu tiên vào cứ điểm Him Lam mở màn chiến dịch Điện Biên

Phủ. Trong quá trình kéo pháo lên, mỗi lần tôi hô “hò dô ta nào” là một nhịp để các chiến sĩ lấy đà kéo pháo lên đồi. Vì dốc cao, lối đi hiểm trở nên vừa kéo pháo vừa phải lấy khúc gỗ chèn cho pháo khỏi tụt xuống. Thời điểm đó, việc quân ta đưa được những khẩu pháo nặng hàng tấn vượt qua bao núi cao, vực sâu vào mặt trận Điện Biên Phủ là một kỳ tích rất lớn. Nhưng càng bất ngờ hơn khi ngay từ những loạt đạn đầu tiên, quân ta đã bắn trúng mục tiêu, làm quân địch vô cùng hoang mang lo sợ. Chính quân Pháp cũng phải thừa nhận “đây là những cú bắn bậc thầy!”.

Và điều người lính cựu này vẫn còn nhớ mãi đến giờ là được chứng kiến thời khắc thắng lợi cuối cùng của chiến dịch, hình ảnh tướng De Castries gơ hai tay đầu hàng đi lên khỏi hầm. “Với thắng lợi ở chiến dịch Điện Biên Phủ, Hiệp định Giơ-ne-vơ được ký kết, chấm dứt gần một thế kỷ xâm lược và đô hộ của thực dân Pháp trên đất nước ta. Điện Biên hoàn toàn giải phóng. Nghe tin, tất cả anh em bộ đội, thương binh đều sung sướng, niềm vui vỡ òa không sao kể xiết. Ai cũng phấn khởi, hạnh phúc dâng trào. Mỗi lần ôn lại kỷ niệm về chiến thắng Điện Biên Phủ, tôi không kìm được những giọt nước mắt xúc động, nhớ về đồng đội, người còn, người mất. Với tôi, được góp mình vào chiến thắng Điện Biên Phủ, được chứng kiến giây phút viên tướng địch đầu hàng luôn là một kỷ niệm đẹp trong cuộc đời quân ngũ của mình” - CCB Vũ Ngọc Hải chia sẻ.

Anh nuôi trên mặt trận Điện Biên Phủ

Cùng ở thôn Man Đích, chúng tôi tìm gặp người chiến sĩ Điện Biên năm xưa Nguyễn Quốc Ấn năm nay đã ở tuổi 90. Dù đôi mắt đã mờ, đôi chân đã chậm, ký ức về một thời hoa lửa cũng vui dần theo năm tháng nhưng những kỷ vật chiến trường luôn là những điều thiêng liêng, trân quý mà ông Ấn giữ gìn. Chiếc Huy hiệu chiến sĩ Điện Biên Phủ là một trong số những kỷ vật minh chứng cho chiến tích trong cuộc đời người lính được ông Ấn nâng niu, trân trọng.

CCB Nguyễn Quốc Ấn chia sẻ: Mặc dù không trực tiếp cầm súng chiến đấu nhưng tôi cũng đảm nhận nhiệm vụ không kém phần quan trọng đó là phục vụ cho chuyên gia cố vấn người Trung Quốc, rồi sau này chuyển sang làm nhiệm vụ anh nuôi, nấu ăn cho Trung đoàn bộ binh. Khi công binh đào xong hầm cho tiểu đội nuôi quân, mỗi hầm vừa đủ cho 5 - 6 anh nuôi trú ẩn. Chúng tôi phải trải lá chuối khô để nằm. Khi máy bay của địch ném pháo

sáng thì anh em trong tiểu đội nuôi quân tranh thủ xóc gạo, nấu cơm. Nhưng để cho đỡ khói, địch không phát hiện, ngoài sử dụng bếp Hoàng Cầm chúng tôi còn làm thêm xung quanh bếp cây chuối to, đục thủng 4 - 5 lỗ để khói bay là là dưới mặt đất rồi tan ra. Trong chiến tranh lửa đạn, đồ dùng để nấu ăn cũng hiếm, lúc đầu chỉ có gạo nếp, không có gạo tẻ, trong khi đồ để nấu xôi không có nên có hôm xôi bị nhào mọi người không ăn nổi. Thương anh em trong Trung đoàn, chúng tôi đã nghĩ ra sáng kiến lấy rãnh nước làm chỗ xôi kê lên chảo nước rồi lấy lá chuối đập lại, vậy là được bữa xôi ngon cho mọi người ăn. Tới khi được tiếp thêm gạo tẻ mọi người mừng lắm, ai cũng thích ăn cơm để đỡ xót ruột, nóng cổ. Rồi chúng tôi còn lấy phần cơm cháy đun lên để lấy nước cho mọi người uống. Nấu được cơm, canh, nước uống đã khó, việc đưa cơm, canh, nước uống cho anh em cũng rất vất vả. Để mang được đồ ăn cho mọi người, chúng tôi phải bố ống tre ra cho cơm, canh vào đó rồi gánh mang đi dọc giao thông hào. Đợi mọi người ăn xong chúng tôi lại thu dọn đồ mang về. Thời điểm đó cứ ngày hai bữa, bữa nào cũng chỉ ăn cơm với cá mắm, sợ mọi người xót ruột chúng tôi lần mò đi hái rau tàu bay về luộc để cải thiện cho bộ đội. “Ngày đó mỗi người một nhiệm vụ nhưng ai cũng hăng say làm việc. Tôi được chứng kiến công đoạn kéo pháo bằng sức người thật phi thường, tất cả đều hô “hò dô ta nào” nhưng tới khi gần trận địa sợ địch phát hiện thì không dám hò mà dùng tiếng gà gáy hoặc chim kêu để thay thế bất nhịp như “cù cù cu cu”, “ò ó o o”. Công việc của anh em nuôi quân chiến đấu ngoài mặt trận không nguy hiểm bằng nhưng nhiều lần cái chết cũng cận kề trong gang tấc. Có hôm tôi đi 4 cây số lấy gạo khi vừa về tới cửa hầm thì bom nổ chỉ cách chừng 10m, đó cũng là lần tôi thoát chết” - CCB Nguyễn Quốc Ấn cho biết.

Những chiến sĩ Điện Biên ở xã Vũ Lễ đều đã ở tuổi “xưa nay hiếm” nhưng họ vẫn nhớ về những kỷ ức đẹp của một thời trai trẻ đã sống, chiến đấu vì lý tưởng cao đẹp đem lại tự do, hòa bình cho Tổ quốc, hạnh phúc, ấm no cho nhân dân. 7 thập kỷ đã trôi qua, mỗi khi nhắc tới Điện Biên Phủ, mỗi người lính cựu đều cảm thấy tự hào, để rồi những kỷ ức của một thời hoa lửa ấy vẫn sẽ tái hiện lại vào mỗi tháng năm lịch sử như nhẩn nhủ tới thế hệ mai sau tiếp tục phát huy tinh thần, hào khí Điện Biên, xây dựng quê hương giàu đẹp, văn minh, xứng đáng với những hy sinh xương máu của lớp lớp cha anh.

Độc đáo MÚA DÂN GIAN Ở THÁI BÌNH

■ TÚ ANH

Trong dòng chảy lịch sử, múa dân gian gắn liền với sinh hoạt tín ngưỡng, lễ hội diễn ra tại di tích ở Thái Bình. Có những điệu múa đã tồn tại, phát triển hàng nghìn năm song hành với lịch sử của các ngôi làng cổ. Cũng có những điệu múa mới xuất hiện gần trăm năm nay. Múa dân gian gắn bó mật thiết với đời sống tinh thần của cư dân làng xã, phản ánh quá trình khai ấp lập làng và thể hiện ước vọng của người dân về cuộc sống tốt đẹp.

“Giữ lửa” nghệ thuật múa rồng

Những năm gần đây, nghệ thuật múa rồng ngày càng được phục hồi và phát triển mạnh không chỉ ở các đoàn lân sư rồng mà còn trong cộng đồng dân cư, góp phần làm phong phú đời sống tinh thần của các tầng lớp nhân dân và tôn vinh nét đẹp văn hóa truyền thống. Trước đây, múa rồng thường diễn ra sau khi kết thúc mùa vụ vất vả với những động tác mô phỏng hoạt động của con người chống lại lực lượng siêu nhiên để bảo vệ mùa màng tươi tốt. Ngày nay, múa rồng còn thể hiện ước mơ của con người về làm ăn phát đạt, khấm khá, thịnh vượng, hạnh phúc và hanh thông. Với những biến đổi muôn màu của cuộc sống, người dân ngày càng phát huy sức sáng tạo trong việc phát triển loại hình nghệ thuật dân gian này. Trong tiếng chiêng trống rộn ràng, một điệu múa rồng bao gồm nhiều động tác, tạo hình biến hóa sinh động như rồng chào, rồng phục, rồng châu, rồng bay cao, hạ thấp, rồng cuộn, rồng lượn, rồng uốn khúc, rồng đuổi ngọc, ngậm ngọc...

Ông Bùi Tấn Yên, Phó Chủ tịch UBND xã Bình Định (Kiến Xương) cho biết: Tại ngày hội Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh năm nay, đội múa rồng xã Bình Định vinh dự đại diện huyện Kiến Xương tham gia biểu diễn. Tiết mục múa rồng dân gian của địa phương đã duy trì qua nhiều đời, luôn diễn ra trong mỗi sự kiện văn hóa, lễ hội để phục vụ nhân dân và du khách. Thông qua điệu múa thể hiện nét đẹp văn hóa truyền thống, gửi gắm khát vọng vươn lên, khắc phục mọi khó khăn để cuộc sống ngày càng ấm no, hạnh phúc, đồng thời góp phần xây dựng nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc.

Là một trong những đoàn tham gia giải lân sư rồng tỉnh năm 2024, anh Nguyễn Văn Hưng, trưởng đoàn lân

sư rồng Hưng Nghĩa Đường (thành phố Thái Bình) cho biết: Đoàn chúng tôi có 3 tiết mục là trống hội, múa rồng và lân leo cột. Trong đó, tâm đắc nhất là múa rồng nên chúng tôi đầu tư nhiều tâm huyết để cống hiến cho khán giả những phần thể hiện đẹp mắt nhất. Anh em trong đoàn múa rất khỏe và đẹp, khán giả rất hào hứng cổ vũ cho đoàn là điều hạnh phúc nhất của tôi. Mong sao năm nào tỉnh Thái Bình cũng tổ chức những giải lân sư rồng để các đoàn nghệ thuật đường phố ở trong và ngoài tỉnh có cơ hội được gặp gỡ, giao lưu, trao đổi kinh nghiệm, nâng cao trình độ của bản thân và lan tỏa loại hình nghệ thuật này để ngày càng có thêm nhiều người trẻ tham gia gìn giữ.

Bức tranh muôn màu những điệu múa cổ của làng quê

Không chỉ ở múa rồng, nhiều điệu múa cổ, mang tính đặc trưng, gắn liền với lễ hội truyền thống của một làng, xã hiện nay ngày càng có nhiều người trẻ tham gia gìn giữ. Huyện Quỳnh Phụ hiện là địa phương duy trì nhiều loại hình dân vũ cổ truyền nhất trên địa bàn tỉnh, có những điệu múa cổ thu hút hàng trăm, thậm chí hàng nghìn người tham gia biểu diễn. Trong đó, tại lễ hội truyền thống đền Lộng Khê, xã An Khê hiện còn lưu giữ điệu múa cổ Bát Dật có nguồn gốc cung đình gồm 3 trố, 9 lần điệu. Tương truyền, sau khi dẹp xong giặc ngoại xâm, Hai Bà Trưng cùng các văn võ bá quan mở tiệc khao quân mừng chiến thắng, trong đó có trình diễn các điệu múa cung đình. Đại tướng quân Lê Đò, một người con của trang Đông Lục (nay là làng Hiệp Lục, xã An Khê), có công giúp Hai Bà Trưng phát cờ khởi nghĩa chống quân xâm lược, được tận mắt chứng kiến điệu múa đã ghi nhớ để về truyền dạy lại cho người dân quê hương mình.

Ngoài múa Bát Dật, huyện Quỳnh Phụ còn là địa phương duy nhất có múa kéo chữ. Tương truyền tục múa này có từ thời nhà Trần, khi Quốc công Tiết chế Hưng Đạo Đại vương và các tướng sủng nhà Trần đóng binh ở nơi đây để chống giặc Nguyên Mông đã dùng trò chơi này để luyện binh. Hiện nay, chỉ có lễ hội đền La Văn, xã Quỳnh Hồng thường xuyên duy trì múa kéo chữ. Cô giáo Nguyễn Thị Đào, Trường THCS Quỳnh Hồng chia sẻ: Ngay từ đầu năm học, việc tập luyện múa kéo chữ đã trở thành hoạt động trải nghiệm giáo dục của học sinh nhà trường. 120 học sinh khối lớp 7 trực tiếp tham gia hoạt động ngoại khóa chủ đề dạy học gắn liền với di sản của địa phương tại đền La Văn đã được các bậc cao niên của làng, ban quản lý di tích trực tiếp hướng dẫn múa kéo chữ. Nhiều em học sinh có ông bà, bố mẹ, người thân trong gia đình đã tham gia múa kéo chữ tại lễ hội truyền thống nên rất háo hức được tập luyện, biểu diễn. Mong muốn của các thầy cô nhà trường cũng như nhân dân địa phương là con em quê hương mình hiểu biết, tự hào, kế thừa, phát huy những giá trị truyền thống mà cha ông để lại.

Đến với lễ hội chùa Keo, xã Duy Nhất (Vũ Thư), du khách không khỏi ấn tượng với những điệu múa cổ như múa sênh tiền mô lộn, múa ếch vồ, múa chèo chải cạn. Trong khi múa ếch vồ liên quan đến hành trạng của thiền sư Dương Không Lộ thì chèo chải cạn là tiết mục đặc biệt lễ tạ trước Thánh để tưởng nhớ công đức chữa bệnh cho nhà vua của thiền sư. Nghi lễ này tái hiện nhà vua đã cho đoàn người hộ giá chèo thuyền đến rước đức Thánh. Trong đoàn múa ếch vồ và chèo chải cạn, các trai tráng phối hợp nhuần nhuyễn, nhịp nhàng, khuôn mặt lúc vui tươi, tự hào, lúc trang nghiêm thể hiện tấm lòng thành kính, cầu cho quốc thái dân an, mùa màng tươi tốt.

Cùng với nghệ thuật hát chèo, múa rối nước, huyện Đông Hưng hiện còn bảo lưu nghệ thuật múa giáo cờ giáo quạt trong lễ hội làng Thượng Liệt, xã Đông Tân, góp phần làm phong phú thêm những nét văn hóa truyền thống độc đáo của quê lúa Thái Bình. Điệu múa này là hình thức múa dân gian tập thể có kết hợp với múa đôi, nội dung diễn tả tâm trạng của công chúa trước khi đi xa làm lễ tạm biệt vua cha. Đội múa gồm 40 - 50 người, là những cô gái trẻ chưa đến tuổi lấy chồng đã được bà thợ dạy múa. Ở một vài lớp múa có thêm ông đọc rống và ông quản trò. Múa giáo cờ, giáo quạt được tổ chức ở trước sân đình Thượng Liệt với khoảng 36 cấp múa. Nghệ nhân Lại Thị Thiều - người trực tiếp gìn giữ và truyền dạy điệu múa chia sẻ: Không để mai một điệu múa này cho nên gần 30 năm nay, tôi duy trì dạy cho các cháu. Tôi cũng nói với các cháu không ở đâu có điệu múa này, từ đời các cụ gìn giữ hơn 600 năm nay, đến đời các bà, các con phải truyền lại cho con, cho cháu các con...

Trong các điệu múa dân gian còn phải kể đến múa ông Đùng bà Đà ở làng Quang Lang, xã Thụy Hải (Thái Thụy), múa bệt ở làng Vọng Lỗ, xã An Vũ (Quỳnh Phụ)... Dù mang nhiều ý nghĩa khác nhau nhưng tựu chung, với không gian thực hành rộng rãi, gần gũi, múa dân gian là nơi mọi người con của làng được quây quần, đoàn kết, không phân biệt độ tuổi. Tính nhân văn và thẩm mỹ được thể hiện qua lời ca, điệu múa là những giá trị giúp cho các điệu múa cổ có sức sống bền lâu, vượt qua hàng trăm năm với biết bao thăng trầm thời cuộc vẫn còn hiện diện cho tới ngày nay.



Người làng Giăng bảo tồn điệu múa giáo cờ, giáo quạt.

KHOIR MÓNG, ĐẮP NỀN

■ QUANG VIỆN

Theo các nguồn khảo luận, những người dân tiên phong “xa rừng” về vùng đất “đa hương cương” nay là các huyện Hưng Hà, Đông Hưng, Vũ Thư... sống từng nhóm nhỏ theo huyết thống. Thời điểm đó, nhóm người tiên phong này chưa mang họ, người già chỉ đạo con em theo kiểu gia trưởng, già làng. Số “làng chạ” lúc ấy chưa nhiều. Dấu tích còn sót lại ở làng Phúc Duyên (xã Văn Lang, huyện Hưng Hà), cả làng “chỉ có 1 họ”, con gái phải lấy chồng xa, con trai kén vợ thiên hạ.



Văn hóa làng và văn hóa nghệ trong đó văn hóa làng là nền tảng còn văn hóa nghệ được coi là nhân tố quyết định.
Trong ảnh: Nghệ dệt chiếu cói truyền thống làng Hải Triều, xã Tân Lễ, huyện Hưng Hà.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, truyền thống văn hóa là tất cả những di sản văn hóa, sáng tạo văn hóa của quần chúng nhân dân được lưu truyền từ đời này qua đời khác. Trong đó, văn hóa làng là những giá trị văn hóa vật thể và phi vật thể do dân làng sáng tạo ra, hội tụ, lưu truyền trong lịch sử tồn tại, phát triển của làng. Nó phản ánh cuộc sống dựng làng, giữ làng trong lịch sử dựng nước và giữ nước của đất nước. Theo tài liệu nghiên cứu, thời Hùng Vương, giai đoạn Gò Mun, cả nước “Văn Lang” chưa tới triệu dân, dân số lưu vực Nam sông Luộc (nay là Thái Bình) ước tính chỉ khoảng 1 đến 2 vạn dân (bằng số dân trung bình 4 xã ngày nay).

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, chế độ xã hội thời các vua Hùng (khoảng trên dưới 3.000 năm) là xã hội “công xã thị tộc” phụ hệ chi phối, nghĩa là phụ nữ nắm quyền. Dân cư ở đồng bằng thời Hùng Vương do vậy cũng bị tính thị tộc phụ quyền chi phối, người già chỉ huy, ở chung một nhà hoặc vài nhà quần tụ một khu vực nên gọi là xá. Ngày nay, trên địa bàn tỉnh ta còn nhiều xã vẫn mang chữ “Xá” như Nguyên Xá (Đông Hưng và Vũ Thư); Quỳnh Xá, Mai Xá (An Bài, An Quý, huyện Quỳnh Phụ). Một vài địa chỉ còn đem danh từ miền núi về quê mới, được gọi là động (Đông Động, Đông Hưng)... Các xá, động lấy tên đất là hình thái công xã láng giềng (làng chạ), các xá, động đem ký danh họ (tất nhiên thời thuộc Hán mới gắn tên dòng họ nhưng thời Hùng là địa bàn cư trú thuần tộc thị) là các thị tộc độc lập. Một số nghiên cứu khẳng định “Trong nông thôn nước ta trước kia có hiện tượng có nhiều làng mang tên một dòng họ như:

Theo nghiên cứu của các nhà văn hóa, các làng còn giữ được nhiều nét văn hóa truyền thống nhất lại là những làng nghề. Từ di tích, phong tục cùng các tiềm năng văn hóa khác đều được giữ gìn khá tốt một điều rõ ràng so với các làng làm nông nghiệp thuần túy, làng nghề có điều kiện nhiều hơn về kinh tế. Hơn nữa, họ có tay nghề cho nên các di tích ở các làng ấy thường xuyên được tu bổ nhờ sự giúp đỡ của nhiều “mạnh thường quân” hơn, được công đức nhiều hơn. Đặc biệt là một số phong tục, nghi lễ mang tính nông nghiệp sơ khai và rất cổ lại do chính các làng nghề lưu giữ nhiều hơn là các làng nông nghiệp thuần túy.

Chử Xá, Dương Xá, Hoàng Xá, Ngô Xá, có thể nghĩ rằng quan hệ dòng họ trong một thời kỳ nào đó (có thể là ở giai đoạn Gò Mun) đã có một vai trò hết sức lớn trong đời sống của cộng đồng”. Cách gọi này liên tưởng đến quan hệ họ hàng theo tên gọi ngày nay lúc bấy giờ chưa xuất hiện, song cơ sở của nó được hình thành bắt nguồn từ thị tộc nguyên thủy.

Những nghiên cứu khác cho rằng văn hóa truyền thống thể hiện tâm tư, nguyện vọng, tình cảm, tư tưởng, trí tuệ và thể “ứng xử” của dân làng đối với cộng đồng, gia đình, dòng họ, xóm làng, đối với con người và cuộc sống ngoài làng (kể cả giặc

ngoại xâm), đối với môi trường tự nhiên và thế giới siêu nhiên. Văn hóa làng là nội lực gắn kết, duy trì sự tồn tại, phát triển làng trong lịch sử. Ngược dòng lịch sử, trở lại thời điểm nhà Trần thế kỷ XIII với 3 cuộc kháng chiến chống quân Nguyên Mông, vua tôi nhà Trần thống nhất ý chí chống giặc ngoại xâm đến cùng, bảo vệ vẹn toàn non sông gấm vóc. Câu nói bất hủ của Thái sư Trần Thủ Độ: “Đầu thần chưa rơi xin bệ hạ đừng lo” cũng chính là sự kết tinh của truyền thống yêu nước, thương nòi.

Từ khi xuất hiện làng của người Việt cổ cũng là lúc xuất hiện văn hóa làng.

Theo tài liệu khảo cứu, lớp cư dân thời đại các vua Hùng trên 2.500 năm trước đã từ vùng trung du, miền núi tràn xuống khai phá miền đồng bằng trong đó có địa bàn tỉnh ta, dòng dân cư thứ 2 đồng đảo hơn nhưng tới muộn hơn là cư dân Việt - Mường. Chính lớp cư dân này được thừa hưởng thành tựu nền văn minh đồ đồng thau của cư dân Văn hóa Phùng Nguyên (Phú Thọ), Quang Vinh (Hà Tây) sớm thúc đẩy việc làm giàu cho bộ Dương Tuyền và bộ Lục Hải hình thành hàng trăm động, xá ở Thái Bình. Với riu đồng tìm được ở Ổ Cách, Đông Xá, Quỳnh Phụ (tất nhiên còn ở nhiều nơi chưa có điều kiện khai quật), lạc dân ở Thái Bình vẫn chủ yếu canh tác theo cách “đào canh thủy chủng” theo nước triều lên xuống mà làm, dùng sức người, trâu ngựa bò đằm ruộng rồi xạ lúa. Ở những vùn cao vốn xưa là “rừng” thì làm theo cách “đào canh hỏa chủng”, phát rừng cây, đốt nương, làm rẫy. Hiện ở xã Tân Tiến, huyện Hưng Hà có làng Rẫy. Tương truyền họ Hoàng (Vàng thuộc tộc Việt - Mường, dòng quan lang, tổ tiên quốc mẫu Hoàng Thị Mẫu, thân mẫu Bát Nạn tướng quân Vũ Thị Thục, nữ tướng của Trưng Vương) được dân tôn là Mế đã khai thác đồng Mế (thôn Nham Lang, xã Tân Tiến), cho gia nhân làm rẫy. Bãi rẫy ấy nay là thôn An Nhân, xã Tân Tiến. Vùng ven biển Thái Thụy ở 2 xã Thụy Văn và Thụy Phong có 2 cồn cao. Đỉnh cao Thụy Phong là Man Sơn (nay trong thôn Đồng Hòa), tương truyền nơi dân man ở núi về mở ấp, bị cô lập gọi là “Man núi”, họ cũng làm nương ở đây và cả cồn “Nương”, tức thôn Hoành Sơn, xã Thụy Văn, nhưng phương pháp “đào canh thủy chủng” phổ biến hơn, làm nên nét văn hóa làng. Một góc độ khác, văn hóa làng chính là văn hóa nông thôn mà diện mạo của nó là cây đa, bến nước, xóm ngõ, đình làng, là tâm tính của những người nông dân biểu hiện trong kho tàng văn hóa dân gian, trong đất lề quê thói vốn là sản phẩm của kết cấu xóm làng với vô số những quan hệ khác nhau. Một đặc trưng văn hóa làng đó là làng nghề thủ công truyền thống. Các thế hệ người dân tỉnh ta vẫn truyền câu ca: “Gái làng Bùi, dùi Vẽ, Diệc” (gái làng Bùi Xá vừa đẹp người, đẹp nết, “dùi” là công cụ làm mộc của làng Vẽ, Diệc, xã Tân Hòa, huyện Hưng Hà), hay: “Gọc Đông, gọc Đông nung vôi/Cao Dương rèn sắt nên công nhất miền” (làng Cao Dương, xã Dương Phúc, huyện Thái Thụy có nghề rèn nổi tiếng). Nghề thủ công ở nước ta gắn liền với làng, xã nên mới có thuật ngữ “làng nghề”. Văn hóa làng nghề bao gồm: Văn hóa làng và văn hóa nghệ trong đó văn hóa làng là nền tảng còn văn hóa nghệ được coi là nhân tố quyết định cho sự hình thành nên đặc trưng của văn hóa làng nghề. Những làng nghề nổi tiếng ở tỉnh ta đã đi vào thi ca như làng dệt chiếu Hải Triều, xã Tân Lễ, huyện Hưng Hà, với màn đối đáp có một không hai giữa quan Hành khiển Nguyễn Trãi và Nguyễn Thị Lộ (thời nhà Lê): “Tôi ở Hải Hồ bán chiếu gon/Can chi ông hỏi hết hay còn”.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, yếu tố cấu thành văn hóa về cơ bản đều có tính tương đồng như làng nghề: “Muốn ăn cơm trắng cá trôi/Thì về An Lộng đúc nồi với anh” (An Lộng, xã Quỳnh Hoàng, Quỳnh Phụ). Làng nghề cổ truyền, làng nghề thủ công phải nuôi sống được dân cư hoặc một bộ phận dân cư của cộng đồng làng đồng thời sản xuất ra các sản phẩm thủ công. Làng có đội ngũ thợ thủ công chuyên nghiệp hoặc bán chuyên nghiệp làm nghề, có bí quyết và quy trình làm nghề nhất định. Sản phẩm của làng nghề là sản phẩm tiêu biểu của vùng miền (Bánh cày Nguyên Xá/Khoai, rẫy Động Trung/Bánh lọc thật trong/ Đô Kỳ, chợ Quếch)...



Khi nghe tới cụm từ gốc tự do, nhiều bạn cảm thấy khó hiểu. Nhưng nếu bạn tìm hiểu rõ về nó thì bạn có thể tự điều chỉnh để hóa giải và cân bằng gốc tự do trong cơ thể, giúp bạn bảo vệ sức khỏe cho chính mình.

GỐC TỰ DO LÀ GÌ?

- Theo khoa học hiện đại: Gốc tự do là những nguyên tử hay phân tử bị mất đi một điện tử ở lớp vỏ ngoài cùng. Gốc tự do sinh ra liên tục trong quá trình chuyển hóa của cơ thể, hoặc hình thành dưới tác động của các yếu tố bên ngoài như: ô nhiễm môi trường, ăn uống thực phẩm, dư lượng hóa chất, thuốc trừ sâu, rượu bia, thuốc lá, thuốc tân dược, stress... Tóm lại, gốc tự do làm mất sự cân bằng điện tử sinh học trong cơ thể.

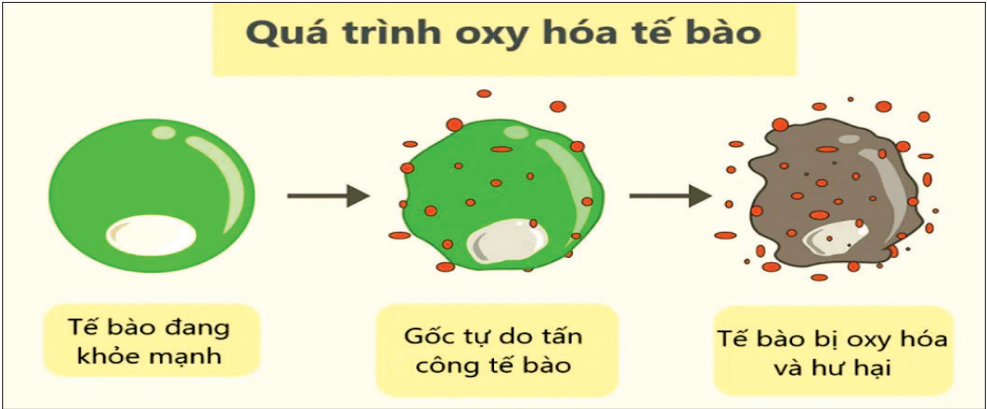
- Theo đông y thì sự mất cân bằng giữa: âm và dương, khí và huyết, hàn và nhiệt, sẽ làm cho mất cân bằng hoạt động của các tạng phủ, từ đó dẫn tới việc cơ thể sinh ra nhiều chất độc (chất đục) làm vấy bẩn chất thanh (chất trong sạch). Nếu cơ thể quá nhiều chất đục bản thì đó chính là nguyên nhân phát sinh ra bệnh tật.

ẢNH HƯỞNG CỦA GỐC TỰ DO ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN?

1. Ảnh hưởng xấu:
- Gốc tự do có thể dễ dàng phản ứng với các thành phần của tế bào, qua đó

GỐC TỰ DO CÓ TÁC ĐỘNG GÌ ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN?

■ Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC



Ảnh minh họa

các gốc tự do gây ra sự rối loạn hoạt động bình thường của tế bào, phá hủy tế bào và đẩy nhanh quá trình lão hóa tự nhiên của cơ thể.

- Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy sự liên quan của các gốc tự do đối với sự hình thành một số bệnh lý bao gồm:

+ Bệnh lý ở hệ thần kinh trung ương như: Bệnh alzheimer, các chứng mất trí nhớ, bệnh parkinson.

+ Bệnh lý tim mạch do tắc động mạch gây ra.

+ Rối loạn viêm và hệ thống miễn dịch: các bệnh tự miễn thường gặp như viêm khớp dạng thấp, lupus ban đỏ.

+ Gốc tự do còn là tác nhân gây đột biến gen khi tấn công vào các ADN và tấn công vào các tổ chức màng, các chất sinh học trong tế bào, góp phần làm tăng nguy cơ ung thư và làm cho bệnh ung thư nặng nề thêm.

+ Đục thủy tinh thể và chứng suy giảm thị lực liên quan đến tuổi tác và ảnh hưởng xấu của gốc tự do.

+ Thay đổi về ngoại hình do sự lão hóa

gây ra như da mất độ căng bóng, kém đàn hồi, xuất hiện nhiều nếp nhăn nheo, tóc bạc, rụng tóc, móng tay yếu.

+ Liên quan tới bệnh lý đái tháo đường ở người già.

2. Ảnh hưởng tích cực:

Bên cạnh những ảnh hưởng xấu đến cơ thể thì sự hình thành các gốc tự do nội sinh ở mức độ cho phép, cũng rất cần thiết cho cơ thể, giúp cho việc tổng hợp và phân hủy các chất trong quá trình chuyển hóa tế bào.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HẠN CHẾ GỐC TỰ DO?

- Chế độ ăn uống khoa học, vừa chừng: Bổ sung vừa đủ các chất dinh dưỡng có tác dụng chống oxy hóa như vitamin A, vitamin E, vitamin C, beta caroten, selen... các chất có nhiều trong hoa quả mọng, rau xanh...

- Hạn chế tối đa các chất không tốt cho cơ thể như: hút thuốc, đồ ăn có nhiều dầu mỡ, chiên nướng, bia rượu, nước uống có gas, đồ lên men chua sinh hơi...

- Tránh căng thẳng stress: Hạn chế những suy nghĩ tiêu cực, lo âu...

- Tập luyện bền bỉ.

Chọn các bài tập phù hợp cho chính mình. Nên theo các môn thiền định, yoga, dưỡng sinh, hoặc tập các môn thể dục, thể thao theo sở thích nhưng phải phù hợp với độ tuổi, giới và bệnh nền.

- Học cách suy nghĩ tích cực, yêu đời, xả stress để tránh hình thành gốc tự do.

- Ngủ đủ giấc: Ngủ đủ từ 7 - 8 giờ mỗi ngày giúp hạn chế nguy cơ hình thành các gốc tự do.

- Tránh tiếp xúc thường xuyên với môi trường độc hại, ô nhiễm môi trường, ăn uống thực phẩm sạch, nước sạch...

- Thay đổi tư thế thường xuyên, trong khi phải làm việc quá lâu ở một tư thế theo tính chất nghề nghiệp.

- Sinh hoạt tổ, nhóm, câu lạc bộ văn hóa văn nghệ, thể thao... đem lại niềm vui, tiếng cười sáng khoái, tốt cho sức khỏe.

Tóm lại, tất cả những yếu tố tác động nêu trên sẽ giúp bạn giải phóng bớt các gốc tự do, đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng khỏe mạnh.

8 LOẠI THỰC PHẨM TỐT NHẤT, CÓ TÁC DỤNG ĐIỀU HÒA GỐC TỰ DO

1- Nước chè.

2- Ớt chuông đỏ (ớt ngọt).

3- Cà chua.

4- Cà rốt.

5- Quả việt quất [còn có tên là quả Thanh châu (Blueberry) có màu xanh đen, trồng nhiều ở vùng Bắc Mỹ].

6- Quả lựu.

7- Quả dâu tây.

8- Ca cao.

Các bạn lưu ý: nên dùng vừa đủ và dùng thường xuyên.

HỘP THƯ BẠN ĐỌC



Tuần qua, Tòa soạn Báo Thái Bình tiếp tục nhận được nhiều tin, bài, ảnh, tản văn, thơ, tạp bút, truyện ngắn... của các cộng tác viên (CTV) trong và ngoài tỉnh. Tiêu biểu như các CTV: Đặng Văn Toàn (Đông Hưng); Ngọc Tuyền, Nguyễn Thanh (Kiến Xương); Nguyễn Thuỳ (Vũ Thư); Văn Dũng (Bộ CHQS tỉnh); Bá Mạnh (Liên đoàn Lao động tỉnh); Bình Vân (Công an tỉnh); Lương Thế Lộc (MTTQ tỉnh); Hợp Khánh (Bộ đội Biên phòng tỉnh); Hoàng Thía (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh); Lê Xuân (Đài TTTH Quỳnh Phụ); Thu Hường, Hồng Thắm (Đài TTTH Tiền Hải); Lê Lan (Đài TTTH Thái Thụy); Thúy Vân, Hải Thọ (Đài TTTH thành phố Thái Bình); Tiên Dung (Đài TTTH Vũ Thư); Trúc Lành (Đài TTTH Hưng Hà); Tô Phượng (Đài TTTH Đông Hưng); Vũ Đăng Bút (Hà Giang); Lê Huy Tùng (Đắk Lắk); Nguyễn Ánh Nguyệt (Tạp chí Cửa biển); Lê Thị Ngọc Nữ, Nguyễn Ngọc Minh Anh (Thành phố Hồ Chí Minh); Lê Việt Hùng, Phạm Văn Thuỳ (Hải Phòng); Nguyễn Thị Bình (Tây Ninh); Nguyễn Chí Ngoan (Kiên Giang)...

Hướng tới ngày Giỗ Tổ Hùng Vương 10/3 âm lịch, CTV Nguyễn Lê Ái Ngọc

có thơ "Tự hào dòng máu lạc hồng"; CTV Nguyễn Ngọc Minh Anh có thơ "Hồn thiêng sông núi"; CTV Lê Thị Ngọc Nữ có thơ "Cội nguồn"; CTV Trường Thiên có thơ "Thăm đền Giếng", "Khấn trước đền Hùng"... Kỷ niệm 49 năm ngày giải phóng miền Nam thống nhất đất nước (30/4/1975 - 30/4/2024) và 70 năm chiến thắng Điện Biên Phủ (7/5/1954 - 7/5/2024), CTV Vũ Đăng Bút có bài "Chuyện xưa kể lại"; CTV Phạm Văn Thuỳ có thơ "Chắt chiu giọt nắng"; CTV Lê Việt Hùng có thơ "Chuyện của cha"; CTV Nguyễn Ngọc Minh Anh có thơ "Trong ngân thán tư"...

Trong tuần, các CTV đã sâu sát cơ sở, kịp thời gửi cộng tác nhiều tin, bài thời sự thuộc nhiều lĩnh vực, tiêu biểu CTV Thúy Vân đưa tin: UBND thành phố Thái Bình tổ chức họp triển khai công tác giải phóng mặt bằng dự án phát triển nhà ở khu đô thị mới tại xã Tân Bình và phường Tiên Phong đến các hộ gia đình, cá nhân có đất thu hồi thuộc dự án; CTV Trúc Lành có tin: Huyện Hưng Hà tập huấn nghiệp vụ công tác tuyên giáo năm 2024; CTV Lê Lan có tin: Huyện Thái Thụy phấn đấu tổng diện tích cây màu hè đạt gần 1.700ha; CTV Văn Dũng có tin: Đảng ủy Quân sự tỉnh ra

nghey quyết lãnh đạo thực hiện nhiệm vụ quý II/2024...

Chào mừng kỷ niệm 70 năm ngày giải phóng thị xã Thái Bình (30/6/1954 - 30/6/2024) và 20 năm thành lập thành phố Thái Bình (2004 - 2024), trong bài "Tủ ký ức tuổi thơ tới kỳ vọng về thành phố Thái Bình văn minh, hiện đại, năng động và phát triển", CTV Đoàn Hải Châu nêu nhiều kỷ niệm và cảm nhận về quá trình phát triển của thành phố Thái Bình; từ đó khẳng định quyết tâm của mỗi người dân cùng chung sức xây dựng thành phố Thái Bình xứng đáng là đô thị trung tâm cấp vùng, trong nhóm các đô thị dẫn đầu của vùng đồng bằng sông Hồng và là một trong những trung tâm kinh tế - xã hội quan trọng của khu vực: "Tôi tâm nguyện điều đó và ý thức tự thân mỗi ngày làm một việc tốt, mỗi ngày cùng với người dân trong khu dân cư làm một việc tốt, xây dựng gia đình văn hóa, khu dân cư văn hóa, xây dựng chi bộ trong sạch, vững mạnh toàn diện..."

Cộng tác chuyên mục "Người Thái Bình - đất Thái Bình", nhân kỷ niệm 70 năm chiến thắng Điện Biên Phủ, CTV Nguyễn Thanh có bài "Ông Chúa bản Mường". Theo bài viết, thành phố Điện Biên Phủ có khá nhiều di tích lịch sử - văn hóa và di tích cách mạng, trong đó có hai di tích được công nhận là di tích quốc gia đặc biệt, thường được đông đảo du khách tìm đến nhất là Thành Bản Phủ và hầm Đờ Cát. Hai di tích này

đã gắn với tên tuổi, sự nghiệp của hai người con quê hương Thái Bình. Thành Bản Phủ, nơi thờ Hoàng Công Chất (? - 1767), quê làng Hoàng Xá, nay thuộc xã Nguyên Xá, huyện Vũ Thư, một lãnh tụ nông dân kiệt xuất nổi lên chống lại triều đình Lê - Trịnh và bảo vệ vùng đất biên cương Tây Bắc. Hầm chỉ huy tập đoàn cứ điểm Điện Biên Phủ, thường gọi là hầm Đờ Cát, nơi Tạ Quốc Luật (1925 - 1985), quê thôn Quang Lang, xã Thụy Hải, huyện Thái Thụy đã chỉ huy đội xung kích bắt sống tướng De Castries và bộ tham mưu của địch tại cứ điểm Điện Biên Phủ.

Tin, bài 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, đề nghị gửi kèm 1 - 3 ảnh cùng nội dung, có chú thích đầy đủ. Tin, bài thời sự, đề 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 126, phố Lê Lợi, thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình hoặc hòm thư điện tử: tsbaothaibinh@gmail.com.

Trân trọng!

HOA gọi HÈ VỀ

■ HÀ TUYẾT

Tạm biệt mùa hoa gạo đỏ rực tháng ba, tháng tư về, người dân lại nao lòng với sắc trắng tinh khôi của hoa loa kèn. Hoa loa kèn mang vẻ đẹp mỏng manh nhưng lại thanh cao đầy kiêu hãnh. Hoa loa kèn trở thành loài hoa gọi hè, báo hiệu thời khắc giao mùa từ xuân sang hạ.

Cuối tháng ba, khi những làn gió xuân cuối cùng phơn phớt thổi là lúc hoa loa kèn bắt đầu thấp thoáng trên đường phố của Thái Bình. Vậy mà sang đến đầu tháng tư, sắc xanh trắng tinh khôi đã tràn ngập khắp các con đường, theo người yêu hoa về làm đẹp cho ngôi nhà. Không phải ngẫu nhiên mà người ta gọi là loài hoa tháng tư, bởi hoa loa kèn chỉ nở duy nhất một vụ kéo dài khoảng 1,5 tháng, nở rộ vào tháng tư. Hoa loa kèn là loài hoa nhập ngoại, được người Pháp đưa vào Việt Nam đầu thế kỷ XX. Truyền thuyết về hoa loa kèn kể về câu chuyện tình yêu chung thủy, son sắt vẹn toàn của nàng Lilia dành cho chàng Giắc. Người con gái mỏng manh, đại khờ đã lòi trái tim từ lồng ngực của mình để chôn vùi trong nấm mồ mà nàng nghĩ là của người mình yêu. Từ nơi nấm mồ, trái tim người con gái ấy mọc lên những đóa hoa loa kèn tinh khiết, trắng ngần tỏa ngát mùi hương dịu ngọt. Hoa loa kèn trắng biểu tượng cho sự kiêu hãnh, thủy chung và sự vị tha trong tình yêu của người thiếu nữ. Hoa loa kèn còn được gọi với những cái tên thật đẹp khác như hoa bách hợp hay hoa huệ tây. Từ lâu, hoa loa kèn đã trở thành nguồn cảm hứng sáng tác cho

nhiều văn nghệ sĩ, từ thơ ca, âm nhạc đến hội họa. Qua đôi mắt của những văn nghệ sĩ, tháng tư trở nên thật đẹp với sắc trắng tinh khôi của loài hoa gọi hè này.

Đến thăm nhà thơ Ánh Tuyết, nguyên Phó Chủ tịch thường trực Hội Văn học Nghệ thuật tỉnh trong tiết trời tháng tư rực nắng, mùa loa kèn xuống phố, chúng tôi được kể cho nghe về gốc tích của loài hoa và những nguồn cảm hứng sáng tác thơ ca từ loài hoa đẹp tựa thiếu nữ kiêu sa. Nhà thơ Ánh Tuyết cho biết: Tôi cũng như rất nhiều văn nghệ sĩ luôn tìm tòi những nguồn cảm hứng sáng tác, vì vậy mà trong những tập thơ của tôi luôn thấp thoáng hình ảnh hoa loa kèn tinh khiết. Tháng tư nào tôi cũng chọn những bó hoa loa kèn đẹp nhất, ngấm hoa đẹp, hương thơm dịu dàng mà tôi nhớ lại về tình yêu đôi lứa của mình với những vần thơ *"Tháng tư vàng nắng xanh mây/Biết bao đôi lứa ngất ngây loa kèn/Yêu thương chung thủy nồng nàn/Hoa tình yêu, đóa loa kèn tháng tư"*.

Những chiếc xe chở đầy hoa loa kèn vẫn còn ướt nụ xanh xuất hiện trên khắp các con đường, chợ hoa ở thành

phố Thái Bình.

Theo chia sẻ của người bán hoa, đầu mùa hoa loa kèn ta nở rộ, nhưng sang đến cuối tháng tư thường loa

kèn ta sẽ nhường chỗ cho hoa loa kèn tàu. Búp loa kèn ta tuy nhỏ nhưng lúc nở rất đẹp, tỏa hương thơm dịu rất dễ chịu, lại tươi lâu. Những búp loa kèn ta thanh mảnh, màu xanh ngọc như những ngón tay thiếu nữ duyên dáng, duỗi dài hờ hững. Cũng chính vì thế mà lượng khách mua loa kèn những ngày đầu tháng tư nhộn nhịp hơn bao giờ hết. Vừa nhanh tay gói hoa cho khách, bà Trần Thị Sơn, tiểu thương bán hoa tại chợ Quang Trung

(thành phố Thái Bình) cho biết: Mùa loa kèn rộ nhất từ đầu tháng tư đến hết tháng năm, người Thái Bình thích hoa loa kèn lắm, từ các bà, các mẹ đến thanh niên đều thích. Một năm chỉ có một mùa thôi, đẹp nhất là tháng tư này, hoa loa kèn vừa đẹp vừa rẻ chỉ 2.000 đồng/nụ hoa. Mỗi ngày tôi bán được hơn 1.000 cành, khách mua đông, có người mua 5 - 7 bó loa kèn. Hoa loa kèn trắng tinh khôi, giản dị mà thanh cao như người thiếu nữ với niềm kiêu hãnh rất riêng. Loa kèn thơm dịu dàng, kín đáo nhưng không kém phần quyến rũ.

Tháng tư về, trời bắt đầu chuyển nắng vàng rực rỡ, hoa loa kèn xuống phố báo hiệu mùa hạ đến. Bất gặp vẻ đẹp của hoa loa kèn, khó ai có thể kìm lòng mà không dừng chân ghé lại những gánh hoa, để chọn mua vài cành loa kèn. Ngay từ sáng sớm, bà Dương Thị Thành, phường Đề Thám (thành phố Thái Bình) đã ghé chợ hoa chọn cho căn nhà của mình những bó loa kèn vẫn còn mơn mớn búp xanh. Bà Thành cho biết: Năm nào cũng thế, mùa hoa loa kèn là mùa tôi mong chờ nhất, trong nhà tôi lúc nào cũng có một bình loa kèn ngoài phòng khách, một bình trên ban thờ. Hoa loa kèn trắng tinh khôi, thơm dễ chịu lắm, hoa vừa đẹp vừa rẻ, lại cắm tươi lâu nên tôi rất thích loại hoa này.

Đang đi ngoài nắng, bước vào phòng mát như chột dịu lại khi thấy bình loa kèn trắng tinh khôi đẹp nao lòng. Sau những ồn ào, náo nhiệt ngoài phố xá, sắc trắng xanh thuần khiết mang đến cảm giác bình yên, hương thơm dịu dàng khiến lòng người xao xuyến, giúp chúng ta thanh lọc tâm hồn.



Những chiếc xe chở đầy hoa loa kèn vẫn còn ướt nụ xanh được nhiều người chọn mua.