



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 910
Chủ nhật
Ngày 8 - 6 - 2025

TÒA SOẠN:
126 - PHỐ LÊ LỢI - THÀNH PHỐ THÁI BÌNH
ĐT: 0227.3836.308 - 0227.3836.544 - 0227.3832.958
BÁO THÁI BÌNH ĐIỆN TỬ: www.baothaibinh.com.vn
EMAIL: tsbaothaibinh@gmail.com



Chùa Keo là điểm đến văn hóa tâm linh trên quê lúa Thái Bình.

**Bí thư chỉ bộ, hạt nhân chính trị
ở cơ sở**

**Không chủ quan với chấn thương
khi chơi thể thao**

Bí thư chi bộ, hạt nhân chính trị ở cơ sở

■ NGUYỄN THẨM

Phát huy vai trò nòng cốt trong hệ thống chính trị cơ sở, đội ngũ bí thư chi bộ ở huyện Thái Thụy luôn gương mẫu, trách nhiệm, tập hợp và vận động cán bộ, đảng viên, nhân dân thực hiện tốt nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, xây dựng tổ chức đảng vững mạnh.



Năm 2024, Chi bộ Trường Mầm non Thụy Hà, thị trấn Diêm Điền được công nhận là chi bộ kiểu mẫu.

Giỏi việc trường, vững việc Đảng

Giương mẫu, tận tụy, yêu nghề, mến trẻ, cô giáo Lê Thị Hiền, Bí thư Chi bộ, Hiệu trưởng Trường Mầm non Thụy Hà (thị trấn Diêm Điền), luôn được đồng nghiệp, phụ huynh và học sinh tin yêu. Cô Hiền tâm sự: Năm 2017, tôi được điều động làm Phó Hiệu trưởng Trường Mầm non Thụy Hà và từ năm 2021 đảm nhiệm cương vị Hiệu trưởng. Với phương châm “đoàn kết, kỷ cương, đổi mới, trách nhiệm”, tôi cùng Ban Giám hiệu nhà trường xây dựng kế hoạch hoạt động toàn diện, trong đó đặc biệt chú trọng công tác xã hội hóa giáo dục và nâng cao chất lượng đội ngũ, cơ sở vật chất phục vụ dạy học. Năm học 2024 - 2025, Chi bộ nhà trường đăng ký xây dựng mô hình chi bộ kiểu mẫu với nội dung “Thực hiện tốt công tác xã hội hóa nhằm tăng cường cơ sở vật chất, nâng cao chất lượng giáo dục trong nhà trường”. Các đảng viên được phân công nhiệm vụ cụ thể, phù hợp với năng lực và chuyên môn, đồng thời tích cực tuyên truyền, vận động phụ huynh và các tổ chức xã hội chăm lo cho sự nghiệp giáo dục. Nhờ cách làm bài bản, minh bạch, nhà trường đã huy động hơn 83 triệu đồng từ nguồn xã hội hóa, góp phần bổ sung thiết bị, cải tạo môi trường học tập cho trẻ. Cùng với đó, việc chủ động tiết kiệm chi thường xuyên cũng giúp nhà trường tăng cường cơ sở vật chất phục vụ trực tiếp cho các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục. Kết quả, tỷ lệ trẻ



Bà Nguyễn Thị Kiệm (người bên trái), Bí thư Chi bộ tổ dân phố Hồ Đội 4, thị trấn Diêm Điền hướng dẫn hộ dân trồng cây màu.

chăm ngoan đạt trên 97%; 100% trẻ 5 tuổi hoàn thành chương trình giáo dục mầm non. Các phong trào thi đua “dạy tốt, học tốt”, làm đồ dùng, đồ chơi sáng tạo được duy trì hiệu quả. Cô giáo Tô Thị Truyền, Tổ trưởng Tổ mẫu giáo chia sẻ: Cô Lê Thị Hiền không chỉ là Hiệu trưởng tận tụy mà còn là một Bí thư Chi bộ mẫu mực, người truyền cảm hứng, tiếp lửa yêu nghề cho từng giáo viên. Từ việc chăm sóc, nuôi dạy trẻ đến hướng dẫn làm đồ dùng, đồ chơi, cô đều trực tiếp chỉ đạo sâu sát.

Từ sự nỗ lực của tập thể cán bộ, giáo

viên và vai trò dẫn dắt của cô giáo Lê Thị Hiền, Bí thư Chi bộ, Hiệu trưởng Trường Mầm non Thụy Hà đã trở thành điểm sáng trong công tác giáo dục mầm non của huyện Thái Thụy. Ông Nguyễn Văn Thụy, Phó Trưởng phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Thái Thụy cho biết: Qua đánh giá hàng năm, Chi bộ Trường Mầm non Thụy Hà đều hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ. Năm 2024, Chi bộ được công nhận là chi bộ kiểu mẫu, minh chứng cho sự vững mạnh về tổ chức đảng gắn với nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

Không để ruộng hoang

Với suy nghĩ “không để đất nghỉ, không để dân nghèo”, bà Nguyễn Thị Kiệm, Bí thư Chi bộ tổ dân phố Hồ Đội 4, thị trấn Diêm Điền luôn trăn trở với bài toán nâng cao thu nhập cho người dân, nhất là khi nhiều diện tích canh tác bị bỏ hoang. Nhận thấy giá trị kinh tế từ trồng cây màu, cây vụ đông, bà Kiệm đề xuất tổ dân phố xây dựng kế hoạch chuyển đổi cơ cấu cây trồng, lấy trồng cây màu làm hướng đi đột phá. Bà Nguyễn Thị Kiệm chia sẻ: Năm 2024, Chi bộ đăng ký xây dựng chi bộ kiểu mẫu gắn với việc thực hiện hiệu quả đề án sản xuất nông nghiệp, lấy hiệu quả kinh tế và sự đồng thuận trong dân là tiêu chí đánh giá then chốt. “Nói đi đôi với làm”, tôi cùng Chi ủy trực tiếp tuyên truyền, vận động đảng viên còn tuổi lao động gương mẫu đi đầu. Chi bộ phân công từng đảng viên phụ trách địa bàn, đến từng hộ dân vận động trồng cây vụ đông, mở rộng diện tích cây màu theo hướng luân canh tăng vụ. Bà Lê Thị Thúy Nga, đảng viên Chi bộ tổ dân phố Hồ Đội 4 chia sẻ: Ban đầu, tôi còn dè dặt khi chuyển sang trồng cây màu như dưa chuột, lạc vào vụ đông do chưa có kinh nghiệm. Được Bí thư Chi bộ tận tình hướng dẫn, hỗ trợ kỹ thuật, tôi mạnh dạn trồng 1,5 sào dưa chuột xuất khẩu vào vụ xuân năm 2025. Kết quả, thu nhập đạt hơn 20 triệu đồng, cao gấp nhiều lần trồng lúa.

Từ những mô hình hiệu quả, người dân trong tổ dân phố Hồ Đội 4 bắt đầu thay đổi tư duy, chuyển sang sản xuất linh hoạt, phù hợp với điều kiện từng hộ. Các loại cây như lạc, đậu đỗ, rau màu được trồng xen canh, luân canh trên diện tích đất trước kia bị bỏ hoang. Nhiều hộ liên kết với nhau mua chung máy làm đất trị giá gần 20 triệu đồng, lắp đặt hệ thống tưới nước tự động, vừa giảm sức lao động vừa tiết kiệm chi phí, tăng năng suất cây trồng. Bà Nguyễn Thị Kiệm, Bí thư Chi bộ tổ dân phố Hồ Đội 4 cho biết thêm: Kinh tế hộ gia đình muốn phát triển thì không thể để ruộng hoang. Chi bộ phải là lực kéo, đảng viên phải là người làm gương, có như vậy dân mới tin, mới làm theo. Hiện, diện tích đất sản xuất nông nghiệp tại địa phương đạt hơn 70ha. Trong đó, gần 10ha trồng cây màu, còn lại là diện tích lúa. Tổng thu từ cây màu đạt 420 triệu đồng/ha/năm, trồng lúa đạt hơn 240 triệu đồng/ha/năm. Năm 2024, Chi bộ được công nhận chi bộ kiểu mẫu, qua đó khẳng định vai trò hạt nhân chính trị, nòng cốt trong lãnh đạo phát triển kinh tế nông thôn.

Ngoài những bí thư chi bộ điển hình như cô giáo Lê Thị Hiền và bà Nguyễn Thị Kiệm, có rất nhiều tấm gương bí thư chi bộ trên địa bàn huyện Thái Thụy đã không ngừng nỗ lực khắc phục khó khăn, tận tâm, năng nổ và trách nhiệm. Có những đồng chí kiêm nhiệm trưởng thôn, tổ trưởng tổ dân phố hoặc trưởng ban công tác mặt trận; có nhiều đồng chí lớn tuổi... nhưng với sự nhiệt huyết của mình đã lãnh đạo chi bộ thực hiện tốt nhiệm vụ, góp phần xây dựng nền móng của Đảng vững mạnh ngay từ cơ sở.



Thời điểm hút khách du lịch nhiều nhất bắt đầu từ tháng 6.

HTX HOA SEN VÂN ĐÀI

Điểm check-in của giới trẻ

■ MINH NGUYỆT

Khi những cánh đồng lúa vào mùa chín vàng cũng là lúc những đóa sen tại HTX hoa sen Vân Đài, xã Chí Hòa (Hưng Hà) khoe sắc rực rỡ, thu hút đông đảo du khách đến tham quan.

Không gian xanh mát giữa làng quê yên bình

Về với vùng sen Vân Đài, du khách được trở lại với cảm giác yên bình, thư thái giữa sắc hồng thanh khiết và hương thơm nhẹ nhàng trong không gian đồng quê thoáng đãng. Không chỉ là vùng trồng sen truyền thống, nơi đây đang trở thành điểm đến hấp dẫn, đặc biệt thu hút đông đảo giới trẻ đến tham quan, trải nghiệm và thưởng thức các sản phẩm đặc sắc từ sen. Cách trung tâm thành phố Thái Bình khoảng 30km, HTX hoa sen Vân Đài là mô hình được hình thành và phát triển từ năm 2021. Không chỉ hướng đến phát triển kinh tế từ cây sen, mô hình còn xây dựng một không gian sinh thái đặc trưng phục vụ du lịch, trải nghiệm, góp phần làm mới diện mạo nông thôn. Ấn tượng đầu tiên với du khách khi đến với HTX hoa sen Vân Đài là không khí trong lành, những lối đi sạch sẽ được bê tông hóa và bao quanh là sắc hồng, trắng, tím của các giống hoa sen, hoa súng quý hiếm đang độ rộ. Mỗi lô thửa tại đây được trồng một giống sen riêng biệt: giống lấy hoa, giống lấy nõg, giống lấy củ, giống lấy hạt... vừa phục vụ sản xuất vừa tạo điểm nhấn cho du khách tham quan. Bà Nguyễn Thị Chiến, Phó Giám đốc HTX hoa sen Vân Đài cho biết: HTX hiện trồng hơn chục giống sen, hoa súng khác nhau, có hệ thống lưới đen che nắng, mưa phục vụ du khách. Ngoài việc



Những bông hoa sen ở HTX hoa sen Vân Đài như muốn níu chân du khách.

đến để chụp ảnh, check-in, du khách còn có thể thưởng thức các sản phẩm từ sen như trà ướp sen, sữa sen non, nõg sen, hạt sen và đặc biệt là vào cửa hoàn toàn miễn phí. Không chỉ là điểm đến của khách du lịch, HTX hoa sen Vân Đài còn tạo việc làm thường xuyên cho 30 lao động địa phương, nhất là phụ nữ nông thôn. Bà Lê Thị Tám, làm tại HTX chia sẻ: Tôi làm ở đây đã 5 năm. Mỗi mùa sen nở lại có thêm niềm vui khi thấy nhiều người đến ngắm sen, chụp ảnh, rồi còn hỏi mua nõg sen, hạt sen về làm quà.

Trải nghiệm hấp dẫn, gắn với phát triển du lịch sinh thái

Có thể nói, hoa sen không chỉ là biểu tượng văn hóa gắn liền với tâm hồn người Việt, mà còn là “cầu nối” để đưa vùng quê Thái Bình đến gần hơn với du khách gần xa. Không khí trong lành, hương sen dịu dịu, sắc hoa rực rỡ dưới nắng vàng... Tất cả tạo nên một không gian lý tưởng để các bạn trẻ lưu giữ lại những khoảnh khắc đáng nhớ. Hè này, nếu bạn đang tìm một nơi để check-in, thư giãn và yêu thêm vẻ đẹp quê

hương đừng bỏ qua cánh đồng sen Vân Đài. Về đây bạn sẽ được đắm mình với một góc quê đáng nhớ, là nơi chạm đến những cảm xúc thanh xuân của bao người. Những ngày này, đầm sen đón hàng trăm, thậm chí hàng nghìn lượt khách mỗi ngày, chủ yếu là học sinh, sinh viên và các gia đình trẻ. Bạn Đoàn Thị Thanh Liêm, sinh viên ngành y đang học tập tại Hà Nội chia sẻ: Năm nào hè về em cũng cùng bạn bè ra đầm sen Vân Đài chụp ảnh và thưởng thức sữa sen. Không gian yên bình, hoa nở rực rỡ rất thư giãn. Em thấy rất tự hào vì quê mình có một nơi đẹp và ý nghĩa như vậy. Em Trần Thị Hương Giang, học sinh lớp 12 thành phố Thái Bình bày tỏ: Đây là lần thứ ba em tới đầm sen Vân Đài. Mỗi lần đến đều có cảm giác rất thích, nhất là khi được thả mình giữa đầm sen và có những bức ảnh đẹp để lưu giữ mùa hè. Không chỉ các bạn trẻ lớn tuổi, mà cả những em nhỏ cũng có chung niềm háo hức khi được bố mẹ đưa đi tham quan. Em Nguyễn Phương Linh, học sinh lớp 8, Trường THCS Kỳ Bá, thành phố Thái Bình háo hức: Sen ở đây rất đẹp, lại thơm nữa. Em đã chụp được rất nhiều ảnh gửi cho các bạn cùng lớp. Còn em Nguyễn Thanh Hà, học sinh lớp 4, Trường Tiểu học Kỳ Bá thì hồ hởi khoe: Đây là lần đầu tiên con được đi đầm sen. Con thích nhất là được uống sữa sen và ngồi chụp ảnh bên hoa. Với định hướng phát triển nông nghiệp gắn với du lịch, HTX Hoa Sen Vân Đài đang từng bước khẳng định giá trị kinh tế, văn hóa và sinh thái từ cây sen, mở ra hướng đi mới trong xây dựng nông thôn mới kiểu mẫu ở Hưng Hà. Không cần phải đi xa, chỉ cần về với sen Vân Đài, du khách có thể tìm thấy một vùng quê mộc mạc mà thi vị, một không gian thanh bình nhưng cũng rất hiện đại, là nơi giao thoa giữa sản xuất nông nghiệp truyền thống với trải nghiệm du lịch văn hóa mới mẻ.



ĐỐC NHƯƠNG

■ NGUYỄN THANH
(Vũ Quý, Kiến Xương)

Đình Khắc Nhuông thuộc dòng dõi Thái úy Đình Thỉnh, Đình Lan và là hậu duệ của Đình Liệt, một khai quốc công thần thời Hậu Lê. Thời niên thiếu, được gia đình cho theo học ở nhà Cử nhân Lương Quy Chính (Đông Hưng), sau lại sang theo học ông nghề Giao Cù (Nam Định). Ông dự kỳ thi Hương nhưng không đỗ rồi chuyển sang học võ. Đầu năm 1873, Khắc Nhuông tham gia đội “Anh danh giáo dưỡng” của phủ Tiền Hưng đi bảo vệ tỉnh thành Hưng Yên. Khi tỉnh thành Hưng Yên thất thủ, ông gia nhập nghĩa quân của Lãnh binh Vũ Hữu Lợi bảo vệ thành Nam Định. Ngày 27 tháng 3 năm 1883, thành Nam Định thất thủ, hầu hết các toán quân phân tán về quê quán chiêu mộ nghĩa quân, xây dựng căn cứ đánh Pháp. Đình Khắc Nhuông trở về làng Đô Kỳ tập hợp lực lượng, gom góp quân lương, đào hào đắp lũy, lập căn cứ và trở thành thủ lĩnh chống Pháp ngay tại quê hương. Từ nhiều trận đánh tiến công vào các phủ huyện phía Bắc tỉnh đã làm cho thanh thế của nghĩa quân Đô Kỳ ngày thêm vang dội.

Năm 1885, khi có chiếu Cần vương của vua Hàm Nghi, Đình Khắc Nhuông được Hiệp Thống Bắc kỳ Quân vụ Đại thần Nguyễn Quang Bích ban sắc phong chức Đốc binh kiêm lý Đốc biện quân vụ, dưới sự chỉ huy trực tiếp của Đô thống Quân vụ Đại thần Đình An - Đề đốc Tạ Hiện. Từ đó, danh tiếng Đốc Nhuông càng thêm nổi. Để tăng cường lực lượng nghĩa quân về mọi mặt, ông đã cho quân truyền đi bản hịch đánh Pháp xâm lược, trong đó có đoạn: “Nay bản chức (Đề đốc Tạ Hiện) vâng mệnh (Cần Vương) đem quân gấp đến các địa phương, hợp cùng thân hào, kêu gọi nhân dân cùng nghĩa lớn, lạc quyền để chỉ dùng vào việc quân. Nước mà còn thì nhà còn, nước mà không giữ được thì nhà chẳng còn, vợ con tài sản sẽ về tay giặc. Nước và nhà mất hay còn là ở lúc này đây”. Khi bản hịch lan truyền đi khắp nơi, nghĩa quân nhanh chóng nhận được sự hưởng ứng tham gia ủng hộ về mọi mặt của dân chúng ở xa gần. Theo bản gia phả viết bằng chữ Hán của dòng họ Đình ở làng Đô Kỳ cho biết có cả các lực lượng vũ trang chống Pháp từ Hưng Yên, Bắc Giang, Đông Triều tìm về hợp binh. Quân sĩ của nghĩa quân được phiên chế thành mười đội. Ngoài ra còn các đội thám sát, hậu cần...

Do có lực lượng mạnh và lối đánh xuất quỷ nhập thần, Đốc Nhuông đã triển khai những trận đánh chớp nhoáng vào huyện đường các huyện Hưng Nhân, Duyên Hải, Tiên Hưng, Quỳnh Côi, rồi mở rộng sang vùng Thái Ninh, Kiến Xương... Dưới sự điều hành chung của Đề đốc Tạ Hiện, các lực lượng vũ trang kháng Pháp ở Đình An (Nam Định, Thái Bình, Hưng Yên) và các tỉnh lân cận đã liên kết, hiệp đồng chiến đấu. Những trận đánh lớn trên địa hạt Thái Bình của nghĩa quân Đô Kỳ do Đốc Nhuông chỉ huy thường có sự tham gia phối hợp của các nghĩa quân Phạm Huy Quang, Lãnh Hoan, Thành Thà, Lãnh Bí, Hiệp Vôi, Đốc Đen. Khi vươn ra liên kết với các nghĩa quân ngoài địa hạt Thái Bình, ông thường được Nguyễn Thiện Thuật ở Bãi Sậy, Hưng Yên và Đốc Tít ở Hải Dương hỗ trợ tổ chức nhiều trận đánh thắng Pháp.

Để đối phó với phong trào vũ trang Cần vương nổi lên mạnh mẽ, rộng khắp ở Bắc Kỳ, đặc biệt là ở các phủ huyện thuộc

Đình Khắc Nhuông, còn có tên là Đình Quang Nghĩa (? - 1893), người làng Đô Kỳ, nay thuộc xã Đông Đô, huyện Hưng Hà là một thủ lĩnh vũ trang kiệt kiệt trong phong trào vũ trang chống Pháp ở Bắc Bộ vào nửa cuối thế kỷ XIX. Vì được Hiệp Thống Bắc kỳ Quân vụ Đại thần Nguyễn Quang Bích phong chức Đốc binh kiêm lý Đốc biện quân vụ, nên thường gọi là Đốc Nhuông.



Phố Đốc Nhuông, thành phố Thái Bình.

Định An, thực dân Pháp đã huy động một lực lượng mạnh gồm nhiều binh đoàn cơ động có tàu chiến, pháo binh yểm trợ để truy lùng căn cứ, tiến công trực diện vào các căn cứ. Thực hiện sách lược đối phó của Đề đốc Tạ Hiện đề ra, Đốc Nhuông chủ trương phân tán binh lực. Vì căn cứ Đô Kỳ nhiều lần bị quân Pháp tiến công, tra đi sát lại, buộc Đốc Nhuông phải rời khỏi căn cứ. Ông chỉ để lại một lực lượng nhỏ làm kế nghi binh. Bằng biệt tài đánh đòn thổ tảo tận với những diệu kế khôn lường, lực lượng nghĩa quân khi tán khi tụ, lúc ẩn lúc hiện, khiến cho kẻ địch không biết đường nào để tìm diệt, triệt hạ. Khi quân giặc lùng sục gắt gao, Đốc Nhuông cho các toán quân dạt sang Hưng Yên để nương tựa vào Nguyễn Thiện Thuật, sang Hải Dương với sự giúp đỡ của Đốc Tít...

Cuối năm 1886, Đốc Nhuông bí mật đưa quân về căn cứ Đô Kỳ. Theo kế sách và hiệp đồng đã chuẩn bị trước, vào ngày 23 tháng 10, trên đường về, nghĩa quân Đốc Nhuông có sự phối hợp với nghĩa quân Bãi Sậy kết hợp với lực lượng ngầm ếm sát tại chỗ đã mở trận tập kích đánh úp đồn Hiệp (Quỳnh Côi). Đây là một đồn lớn có vị trí chiến lược quan trọng, kiểm soát cả một vùng giáp ranh giữa Thái Bình và Hải Dương. Bị tiến đánh bất ngờ từ mọi ngả, tên đồn trưởng người Pháp cùng bọn lính trong đồn tháo chạy tán loạn dạt sang bên kia sông Luộc. Thừa thắng xốc tới, Đốc Nhuông hội quân tiến đánh vào huyện lỵ Quỳnh Côi. Vừa nghe tin quân ông Đốc Nhuông tiến đánh, tri huyện Quỳnh Côi cùng nha lại đã tháo chạy. Đốc Nhuông cho quân thu vũ khí và lương thực, tiền bạc trong huyện đường rồi cho lui quân.

Nhằm đối phó với sự hoạt động của nghĩa quân đang gia tăng trở lại, từ cuối 1886 - đầu 1887, Pháp tiếp tục tăng cường lực lượng để đàn áp. Nhiều lượt tàu chiến có bộ binh làm nòng cốt, pháo binh yểm trợ đã triển khai các cuộc càn quét dọc theo hai bên triền sông Luộc, sông Trà. Lường trước tình thế này, Đốc Nhuông đã chủ động bố trí quân mai phục ở các chốt, chống trả bất ngờ gây nhiều tổn thất cho địch. Một trong những trận lớn là trận kịch

chiến tại bến đò sông Nông, nay thuộc xã Tam Nông, huyện Hưng Hà. Đây là đoạn sông lượn có địa hình, địa thế hiểm trở. Đốc Nhuông đã cho đóng cọc ngầm ở lòng sông và cho quân giả dạng nông dân đang làm đồng mai phục sẵn. Khi thuyền giặc tiến vào đã vướng phải cọc ngầm, tiến lui đều khó. Thừa lúc đó, phục binh hai bên sông bắn ra xối xả. Một số thuyền chiến bị đánh chìm, số còn lại vùng vẫy tháo chạy qua cửa Luộc. Tại đây, đã có quân mai phục chặn đánh gây tổn thất nặng nề cho địch. Sau trận này, quân Pháp điên cuồng tấn công trực diện vào căn cứ của các nghĩa quân Lãnh Nhân, Lãnh Mè ở Phan Bổng (Hưng Hà) và áp sát căn cứ Đô Kỳ. Trước tình thế đó, Đốc Nhuông đã cho đại quân từ cửa Luộc tiến về giải vây. Trận chiến giáp lá cà diễn ra ngay tại căn cứ Phan Bổng. Bằng thế trận liên hoàn của các lực lượng nghĩa quân, trong đánh ra, ngoài đánh vào khiến quân địch hoảng loạn phải cho quân tháo chạy. Để chặn đường lui quân của giặc, Đốc Nhuông đã bố trí một lực lượng đánh chặn mai phục sẵn và một trận chiến quyết liệt đã diễn ra tại chợ Quếch, nay thuộc xã Đông Đô, huyện Hưng Hà tiêu diệt hàng chục tên, trong đó có một số lính Pháp. Từ đầu năm 1888 trở đi phong trào vũ trang Cần vương ở Bắc Kỳ lắng xuống. Những thủ lĩnh nổi tiếng ở Thái Bình như Tạ Hiện, Bang Tồn đã phải lần lượt rời hoạt động lên miền thượng du. Số nghĩa quân còn lại như Đốc Nhuông, Đốc Đen, Lãnh Hoan, Lãnh Gạo, Lãnh Nhân... cũng phải thay đổi phương thức hoạt động. Đồng thời, khi Tạ Hiện không còn điều hành chung được hoạt động của các nghĩa quân thì Đốc Nhuông, Đốc Đen đã đảm nhiệm vai trò này.

Trong tình thế vô cùng nguy khó, tuy không tổ chức được những trận đánh lớn nhưng Đốc Nhuông vẫn táo tợn triển khai những vụ việc khôn lường. Nhiều tên việt gian đã bị ông trực tiếp ra tay trừng trị. Điển hình là vụ bắt tên Tổng đốc Nam Định từ Nam Sang (Hà Nam) về thiêu sống tại làng Khả, nay thuộc xã Duyên Hải, huyện Hưng Hà. Vũ Văn Báo, nguyên là học trò của ông nghề Giao Cù,

là đồng môn với Đốc Nhuông, nhưng y lại làm tay sai cho Pháp và đã cam tâm báo cho giặc bắt giết Vũ Hữu Lợi, hán được Pháp cho làm Tổng đốc Nam Định. Ngày 16 tháng 11 năm 1889, Đốc Nhuông đã đem quân đột nhập vào nhà riêng của Vũ Văn Báo, điệu về làng Khả, nay thuộc xã Duyên Hải, huyện Hưng Hà thiêu sống để tế thần. Vụ việc kinh thiên động địa này làm chấn động cả nước, được sử sách trong nước, ngoài nước lưu truyền. Đầu năm 1891, trước sức tấn công của thực dân Pháp, nghĩa quân của Đốc Nhuông phải lánh sang Hải Dương, rồi ra Đông Triều và tiếp tục bị vây ráp, đầu tháng 5 năm đó ông cho quân trở lại Thái Bình, mưu tính đánh úp vào thị xã Thái Bình, nhằm thay đổi tình thế. Về hai sự kiện này và sự hy sinh của Đốc Nhuông đã được tác giả Phạm Văn Thụ là Tuần phủ Thái Bình vào những năm 1913 - 1920, chép trong sách Thái Bình phong vật chí: “Tháng 11 năm đầu niên hiệu Thành Thái (1889), Nhuông cùng bè đảng mặc giả làm lính tập (lính ngự), theo đường sông lên về xã Vinh Tru, huyện Nam Sang đột nhập vào nhà bắt viên nguyên Phó sứ sứ bộ sang Pháp là Vũ Văn Báo để đòi tiền chuộc, sau đó giết đi... Ngày 16 tháng 6 năm Thành Thái thứ 3 (1892), giặc (nghĩa quân của Đốc Nhuông) đến trú quân ở xã Phú Khê (nay thuộc xã Hồng Việt, huyện Đông Hưng), định mưu đánh úp thành thị xã Thái Bình. Có người xã ấy mật báo với đồn huyện. Tri huyện Thần Khê lập tức đi ngay về tỉnh bẩm báo. Sáng sớm ngày 17, Công sứ tỉnh là Tri-mô-nê (Simonet) cấp tốc đem quân đi vây bắt... Từ sau trận ấy những kẻ đầu đảng giặc (thủ lĩnh nghĩa quân) đều tan lạc khắp nơi. Đốc Nhuông chạy trốn lên Sơn Tây, bị người dân tỉnh này phát giác, bắt sống nộp quan, Nhuông bị áp giải về Hà Nội rồi bị chém bêu đầu”.

Sau khi Đốc Nhuông bị sát hại, nhiều làng quê ở Thái Bình đã phối thờ ông tại các miếu, đền. Ngày nay, tại thành phố Thái Bình và một số thành phố trong nước có đường phố mang tên Đốc Nhuông.



Đa dạng điểm đến trải nghiệm hấp dẫn tại Thái Bình

■ TÚ ANH

Nghị quyết số 09-NQ/TU, ngày 3/10/2024 của Ban Chấp hành Đảng bộ tỉnh về phát triển du lịch trở thành ngành kinh tế quan trọng của tỉnh đã xác định phát triển du lịch phải dựa trên cơ sở khai thác các tiềm năng, thế mạnh sẵn có; bảo tồn, phát huy các giá trị truyền thống lịch sử, văn hóa của địa phương. Triển khai thực hiện Nghị quyết, Thái Bình hiện đã có nhiều điểm đến hấp dẫn, từ du lịch văn hóa tâm linh đến du lịch cộng đồng trải nghiệm, mang đến cho du khách đa dạng không gian đặc sắc.

Chùa Keo - điểm đến không chỉ vào mùa lễ hội

Đến nay, toàn tỉnh đã kiểm kê được 2.969 thiết chế văn hóa cổ mang đậm dấu ấn lịch sử, văn hóa. Từ việc chú trọng phát triển du lịch văn hóa tâm linh, các thiết chế văn hóa cổ nói chung, di tích quốc gia đặc biệt chùa Keo, xã Duy Nhất (Vũ Thư) nói riêng là điểm đến để lại nhiều dấu ấn cho du khách thập phương. Trong trang phục áo dài truyền thống, điểm dừng chân đầu tiên của gần 50 du khách phương xa trên hành trình khám phá mảnh đất Thái Bình là chùa Keo - ngôi chùa được xây dựng từ thế kỷ XVII, được đánh giá là một trong những ngôi chùa cổ đẹp nhất Việt Nam. Lựa chọn đến với chùa Keo vào ngày trong tuần, du khách được trải nghiệm không gian tĩnh lặng, chiêm ngưỡng ngôi chùa cổ kính gần 400 năm tuổi và lắng nghe những câu chuyện về nơi đây. Chị Vũ Kim Dung, du khách đến từ Hà Nội xúc động bày tỏ: Đúng là mái chùa quê che chở hồn non nước, cảm xúc trong tôi là sự biết ơn, lòng tự hào về vẻ đẹp của quê hương Việt Nam. Tôi rất cảm phục những người nghệ nhân tài giỏi đã dày công sáng tạo, làm nên ngôi chùa Keo đã trường tồn gần 400 năm. Chị Trần Thị Tố Uyên, du khách đến từ tỉnh Bắc Giang cho biết: Ngay khi bước đến cổng chùa, trước khung cảnh bình yên tại nơi đây, tôi cảm thấy thanh tịnh, nhẹ nhàng. Qua những chia sẻ của hướng dẫn viên, chúng tôi càng thêm tự hào về công trình kiến trúc độc đáo chùa Keo, đặc biệt là

Ông Nguyễn Anh Tuấn, Phó Giám đốc phụ trách Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch



Chúng tôi xác định việc quan tâm kết nối với các công ty lữ hành ở trong và ngoài tỉnh là một trong những giải pháp quan trọng để thúc đẩy phát triển du lịch giai đoạn mới. Đặc biệt, trong phát triển du lịch tâm linh, cần kết nối các tour, tuyến du lịch đến với các thiết chế văn hóa cổ, qua đó góp phần giới thiệu, quảng bá về các điểm đến này đối với du khách trong nước, quốc tế.

Bà Lương Thanh Hạnh, Giám đốc HTX dệt đũi Nam Cao



Mong muốn của chúng tôi là đưa khách hàng là du khách trong nước, quốc tế đến Thái Bình để lan tỏa tình yêu, nhiệt huyết, đam mê dành cho làng nghề truyền thống của các nghệ nhân dân gian nơi đây. Bên cạnh đó, Thái Bình còn có nhiều cảnh đẹp thanh bình và con người hiền hòa. Chúng tôi tổ chức các tour, tuyến du lịch để bạn bè trong nước và quốc tế hiểu rằng: Thái Bình - đến để yêu.

tháp chuông được làm hoàn toàn bằng gỗ với 3 tầng, gần 100 pho tượng nguyên tác được tạo nên từ bàn tay tài hoa của người nghệ nhân... Bà Trần Thị Kiều Hạnh, du khách đến từ Thành phố Hồ Chí Minh cảm nhận: Đến với nơi đây, tin chắc rằng không chỉ tôi mà mọi người đều có hình ảnh rất đẹp về quê hương Thái Bình. Nếu không có những chuyến đi trải nghiệm thực tế chúng tôi sẽ không thể hiểu hết được về di tích quốc gia đặc biệt chùa

Keo, rất cảm ơn chính quyền địa phương, các nhà bảo tồn về văn hóa đã gìn giữ, phát huy di tích, đồng thời có sự hỗ trợ để mỗi du khách có thể hiểu rõ hơn về đặc điểm di tích và công lao to lớn của các vị tiền nhân được thờ tự.

Phát huy du lịch cộng đồng trải nghiệm

Trên hành trình khám phá mảnh đất, con người Thái Bình, với mong muốn được tìm hiểu về lụa đũi, một trong những chất

liệu làm nên trang phục áo dài, du khách ghé thăm HTX dệt đũi Nam Cao (Kiến Xương). Trải qua nhiều thăng trầm của lịch sử, nghề dệt đũi tại Nam Cao lúc hưng thịnh, khi suy giảm nhưng bao đời nay người dân vẫn tâm huyết với nghề truyền thống. Từ khi HTX dệt đũi Nam Cao được thành lập, làng nghề đã “hồi sinh” đứng với bản sắc của làng nghề truyền thống, đưa thương hiệu đũi Nam Cao đến với du khách mọi miền Tổ quốc. Với thế mạnh là sản phẩm được làm hoàn toàn thủ công, thân thiện thiên nhiên, con người hiền hòa, dễ mến, làng nghề dệt đũi Nam Cao đang từng ngày phát huy tiềm năng phát triển du lịch cộng đồng. Tại HTX dệt đũi Nam Cao hiện nay, du khách không chỉ trải nghiệm làng nghề, tham quan những ngôi nhà cổ kính và còn có thể dùng cơm tại gia đình của các nghệ nhân. Câu chuyện về những thăng trầm của làng nghề, mong muốn chung tay phục dựng, bảo tồn nghề truyền thống của cha ông đã được chính các nghệ nhân truyền tải tới du khách qua cách trò chuyện mộc mạc, dân dã của mình. Chị Nguyễn Thị Thủy, du khách đến từ Hà Nội chia sẻ: Được tận mắt xem quá trình làm nên tấm vải tơ tằm, mình cảm thấy yêu hơn tấm áo dài lụa đũi mà mình đang mặc cũng như yêu hơn về những làng nghề truyền thống trên khắp đất nước Việt Nam.

Sau một ngày trải nghiệm các điểm đến tại Thái Bình, du khách không thể bỏ lỡ không gian phố đi bộ vào các tối cuối tuần. Có vị trí nằm cạnh công viên Kỳ Bá, phố đi bộ luôn tấp nập nhân dân địa phương, du khách từ khắp các nơi đến tham quan. Đây là không gian sinh hoạt văn hóa cộng đồng, đáp ứng nhu cầu vui chơi, giải trí, thưởng thức văn hóa, nghệ thuật, ẩm thực của nhân dân, đồng thời quảng bá hình ảnh mảnh đất, con người Thái Bình thân thiện, mến khách, giàu bản sắc. Hiện nay, phố đi bộ thu hút hơn 70 gian hàng lưu niệm, ẩm thực đặc sản, đáp ứng nhu cầu trải nghiệm, mua sắm của du khách. Trong hơn 1 tháng chính thức đi vào hoạt động, tại phố đi bộ đã diễn ra đa dạng hoạt động văn hóa nghệ thuật thu hút sự quan tâm của công chúng trong và ngoài tỉnh, trong đó phải kể đến các chương trình biểu diễn ca múa, nghệ thuật chèo, múa rối nước, thi đấu vật... gần đây nhất là hoạt động biểu diễn của dàn nhạc kèn bao gồm gần 70 chiến sĩ đến từ Đoàn Nghi lễ Công an nhân dân. Theo ước tính của Ban tổ chức, hoạt động thu hút hàng nghìn người dân trực tiếp theo dõi và cổ vũ các chiến sĩ Công an nhân dân, tạo nên không khí sôi nổi vào dịp cuối tuần.

Trung tá Nguyễn Tiến Dũng, Chỉ huy dàn nhạc Đoàn Nghi lễ Công an nhân dân xúc động cho biết: Đến với Thái Bình, ngoài những tác phẩm nổi tiếng về quê hương, đất nước, ca ngợi Đảng quang vinh, Bác Hồ vĩ đại, lực lượng Công an nhân dân, chúng tôi đặc biệt dành tặng người dân Thái Bình những tác phẩm về mảnh đất nơi đây như “Nắng ấm quê hương”, “Bài ca năm tấn”. Tinh thần sôi nổi của bà con nhân dân tại phố đi bộ đã khuyến khích các chiến sĩ thêm hăng say với phần biểu diễn của mình.

Mỗi không gian, mỗi vùng quê tại Thái Bình đều ẩn chứa những câu chuyện gắn gũi với cuộc sống. Sự vào cuộc của các cấp chính quyền, các ngành chức năng, sự đồng thuận của nhân dân, các doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực du lịch sẽ tạo nên những tour, tuyến, điểm đến ấn tượng thu hút du khách trong nước và quốc tế, góp phần phát triển du lịch trên mảnh đất Thái Bình.



Du khách tham quan chùa Keo, xã Duy Nhất (Vũ Thư).

Chuyện sửa nhà, sửa cách yêu thương

■ HƯƠNG GIANG
Thành phố Thái Bình

Chuyện sửa nhà của anh T. chị S. qua tâm sự của chị bên ly cà phê, không chỉ là chuyện sửa nhà. Đằng sau câu chuyện và tiếng thở dài của chị khiến ta cùng nhìn lại cách mà mỗi cặp vợ chồng cùng xây tổ ấm gia đình trong sự tôn trọng và bình đẳng.



Ảnh minh họa

Sửa nhà, sửa cách yêu thương

Ba mươi năm sống bên nhau, chị S. chưa từng nghĩ có ngày mình sẽ chủ động đứng ra sửa lại ngôi nhà cũ - nơi hai vợ chồng chị đã vun vén từ những năm tháng khó khăn nhất. Ngôi nhà ấy không lớn, nhưng được dựng lên bằng bao năm tích góp của hai công chức nghèo. Từ một gian nhỏ đơn sơ, một tầng, đến hai tầng, ba tầng. Tất cả đều là dấu mốc của từng giai đoạn trong cuộc sống hôn nhân.

Anh T, chồng chị là người cẩn trọng và tiết kiệm. Thu nhập cao hơn nên bao năm qua anh vẫn là người lo các việc lớn. Còn chị, thu nhập chỉ bằng một nửa, dành phần mình lo cho con cái, chăm sóc gia đình, lo từng bữa cơm, tắm áo. Những lần xây dựng, sửa sang nhà cửa, chị đều đứng sau, lặng lẽ, nhường chồng vai trò quyết định mọi vấn đề. Từ việc chọn gạch, sơn tường màu gì để hợp với phong thủy và gu thẩm mỹ của anh đến cái chạn bát, bộ

cánh cửa đều do anh lựa chọn với quan điểm tất cả phải chắc chắn, lâu dài.

Lần này, khi vừa nghỉ hưu và có một khoản trợ cấp khá khá, chị muốn tự tay sửa lại không gian sống - không phải để phủ nhận những gì đã có, mà như một cách để làm mới tổ ấm, tiện nghi hơn cho tuổi già và cho những lần con cháu về sum họp. Nhưng khi chị bắt đầu chia sẻ ý tưởng, chọn màu gạch, kiểu tủ bếp, thiết kế lại nội thất... thì chuyện sửa nhà thành những bữa “cơm chẳng lành, canh chẳng ngọt”.

Anh T. muốn giữ lại những gì quen thuộc: bộ cửa gỗ nặng nề, đã bạc phếch màu thời gian, chiếc chạn bát công kênh, nền gạch men đã bong tróc. Một phần vì không muốn lãng phí, một phần đó là “lý ức”, là “kết quả một đời tiết kiệm”. Còn chị, chỉ mong có một không gian hiện đại hơn, sáng sủa, sạch sẽ, gọn gàng hơn, nơi mỗi sáng có thể đọc sách, uống trà, đón ánh sáng ban mai bên khung cửa sổ, nơi mỗi tối có thể nằm nghỉ ngơi trên chiếc sofa xem ti vi. Hay có thể cùng con cháu sum họp nấu ăn, cắm hoa ngay trong gian bếp với màu trần, tường tươi sáng, gọn gàng, không còn mùi ẩm mốc và những vết ố bẩn không thể lau chùi được nữa.

Ai cũng có cái lý của mình, không ai sai, cũng không ai thực sự đúng. Nhưng bao năm qua, tiếng nói của chị trong những việc quan trọng dường như chưa bao giờ được lắng nghe. Và giờ, khi chị muốn được lắng nghe, được ra quyết định thì lại vướng phải thói quen cũ một cách vô thức, có phần bảo thủ từ người chồng vốn đã quen với vai trò là người quyết định.

Câu chuyện của chị S. không hiếm trong nhiều gia đình. Chúng ta thường nói đến bình đẳng giới bằng những điều luật khô cứng. Nhưng thật ra, đôi khi nó bắt đầu từ những điều giản dị như vậy: liệu một người vợ có được quyền chọn màu sơn trong chính ngôi nhà mà mình đã gắn bó cả đời hay không?

Sự tôn trọng và lắng nghe, tưởng chừng rất dễ, lại đôi khi thiếu vắng trong những điều gần gũi nhất. Không vì ai cố tình lấn lướt, mà vì những thói quen lâu năm cứ âm thầm tạo ra khoảng cách. Để lại những nỗi buồn âm thầm, sự cô đơn, lạc lõng của người phụ nữ trong chính ngôi nhà của mình.

Nhưng chính những lúc như thế, cả hai vợ chồng cùng nhìn lại cái tôi của mình, cùng bàn bạc, tranh luận để hiểu, thông cảm và chia sẻ những quan điểm, những sở thích của nhau để đi đến sự thống nhất. Thiết nghĩ, yêu thương không nằm ở ai đúng ai sai, mà ở chỗ liệu ta có đủ rộng lòng để thấu hiểu nhau, dù chỉ là từ một màu gạch, một chiếc tủ bếp, một cái gương, một bộ cánh cửa mới.

Người ngoài nhìn vào chỉ thấy chuyện sửa nhà. Nhưng với những người trong cuộc, đó là cơ hội để soi chiếu lại chính mình, để học lại cách yêu nhau một cách trưởng thành và tôn trọng nhau hơn. Để nơi cuối con đường hôn nhân, không chỉ là hai tâm hồn già nua, cũ kỹ mà là sự khởi đầu của một cuộc sống mới trong một ngôi nhà mới cả về màu sơn và sự đồng điệu trong cách hưởng thụ cuộc sống sau bao năm ngược xuôi, bươn chải với dòng đời.





SỎI TIẾT NIỆU VÀ SỎI MẬT - BẠN CẦN BIẾT MỘT PHÉP TÍNH CHO SỨC KHỎE CUỘC SỐNG

■ *Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC*

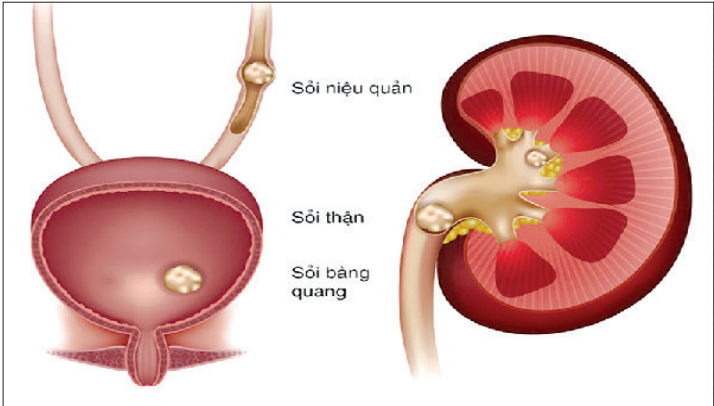
I/ SỎI TIẾT NIỆU

1) Sỏi tiết niệu về bản chất là sự bão hòa các chất khoáng trong nước tiểu, sau đó xuất hiện quá trình kết tinh nhân tinh thể ban đầu, tiếp sau nữa là sự lắng đọng bám dính, kết tụ lớn dần để thành sỏi. Sỏi có thể bám đọng tại thận (gọi là sỏi thận), hoặc di chuyển theo nước tiểu đến các điểm vướng hẹp trên đường niệu quản (gọi là sỏi niệu quản) hoặc lắng tại bàng quang (gọi là sỏi bàng quang).

Sỏi to dần làm tắc cản đường niệu, gây đau hoặc gây các biến chứng ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe.

2) Theo đông y, một trong những chức năng của thận là:

Thận chủ về khí hóa nước từ đồ ăn thức uống được đưa vào cơ thể. Nếu như chức năng khí hóa nước của thận kém,



Sỏi tiết niệu là một trong những nguyên nhân chính gây ra các căn bệnh đường tiết niệu.

Ảnh khai thác

các chất khoáng trong nước tiểu không thanh thải kịp sẽ gây ra hiện tượng bão hòa, dễ xảy ra hiện tượng kết tinh nhân tinh thể ban đầu rồi dẫn tạo sỏi.

3) Lý do người ta nói tới cơ địa hay tạo sỏi chính là vì ở một số người, khả năng khí hóa nước của thận kém. Những

người này sỏi dễ hình thành, nếu mổ lấy sỏi thì một thời gian sau lại xuất hiện sỏi mới, làm cho bệnh nhân hoang mang lo lắng ảnh hưởng nhiều đến chất lượng cuộc sống.

II/ SỎI MẬT

1) Bản chất của sỏi mật ở đường mật trong gan, hoặc sỏi bên trong túi mật là sự lắng đọng, kết tinh các thành phần như Cholesterol, muối

mật, sắc tố mật, hoặc là sự tổng hợp của các thành phần trên. Sỏi có thể ở dạng bùn hoặc dạng rắn.

Sỏi mật gây ra các triệu chứng, tắc mật, sốt, đau, ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe.

2) Theo đông y một trong những chức

năng của gan (can) và mật (đờm) là:

- Can chủ về sơ tiết:

Trong quá trình tiêu hóa, sự sơ tiết của gan có ảnh hưởng lớn đến sự thăng giáng của tỳ, vị. Tức là sự chế hóa đồ ăn thức uống mà chủ yếu là (đường, đạm, mỡ). Nếu chế hóa không tốt, Cholesterol sẽ lắng đọng để tạo sỏi.

- Đờm (mật) cũng góp vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa đồ ăn.

Gan và mật có quan hệ biểu lý kháng khí hỗ trợ nhau. Nếu gan sơ tiết không tốt cũng dẫn tới sự lắng đọng kết tinh của muối mật, sắc tố mật, tạo thuận lợi cho quá trình tạo sỏi.

3) Sỏi mật cũng hay xuất hiện ở một số người, có khả năng sơ tiết kém, dẫn tới sự lắng đọng kết tinh tạo sỏi. Có những bệnh nhân phải cắt túi mật, nhưng sỏi vẫn xuất hiện ngay ở đường mật trong gan, phải mổ hút, lấy sỏi nhiều lần, ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe.

(còn nữa)

Không chủ quan với chấn thương khi chơi thể thao

■ *NGỌC HUỆ*

Trước nhịp sống hiện đại đầy áp lực và mệt mỏi, nhiều người lựa chọn tập luyện thể thao như một cách để tăng cường sức khỏe, giải tỏa căng thẳng. Tuy nhiên, song song với những lợi ích đó, chấn thương khi chơi thể thao cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào, không chỉ ảnh hưởng tới khả năng vận động mà còn gây khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày.

Anh Lê Văn Chính ở phường Lê Hồng Phong (thành phố Thái Bình) công tác trong ngành ngân hàng. Mặc dù bận rộn cả ngày nhưng anh vẫn dành chút thời gian cuối giờ chiều để chơi thể thao cùng bạn bè và đồng nghiệp. Và môn thể thao anh chọn là Pickleball, một môn chơi đang rất được yêu thích hiện nay. Anh Chính cho hay, thời gian gần đây anh thường bị căng cơ và đau thắt lưng nên phải tạm nghỉ mấy hôm theo dõi và đi khám bác sĩ. Khi được bác sĩ tư vấn, anh mới biết do đặc thù môn Pickleball có lưới thấp, người chơi phải gập gối, khom lưng, di chuyển nhiều, dùng cả hai tay nên nếu chơi sai tư thế rất dễ bị chấn thương cấp tính, không có chế độ nghỉ ngơi hợp lý sẽ chuyển từ cấp tính sang mạn tính. Ngoài ra, người chơi chạy nhiều trên sân bị trơn trượt gây té ngã rất dễ bị gãy xương đùi, xương cổ chân.

Ai cũng biết rằng, chơi thể thao sẽ mang đến cho chúng ta một trái tim khỏe mạnh, đốt cháy năng lượng, giảm Cholesterol máu, giữ huyết áp ổn định và cũng giúp kiểm soát cân nặng tốt. Trong quá trình tập luyện thể thao, máu được thúc đẩy bơm đến tất cả các cơ quan trong cơ thể và não bộ, giúp tăng cường hoạt động não. Đối với những người có tâm lý bất ổn, dễ áp lực và căng thẳng, tham gia ít nhất một bộ môn thể thao sẽ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, phòng ngừa các chứng bệnh tâm lý. Theo bác sĩ Nguyễn Văn Ngẫu, Giám đốc Bệnh viện Đa khoa Hoàng An: Chơi thể thao mặc dù có nhiều tác dụng với sức khỏe nhưng chấn thương thể thao lại rất thường gặp khi tham gia hoạt động thể thao hoặc tập luyện bởi



Ảnh minh họa

nhiều nguyên nhân khác nhau. Có thể chỉ ra 8 nguyên nhân sau: Chấn thương do tác động cơ học trực tiếp, chấn thương do quá tải, chấn thương do căng cứng cơ, không sử dụng hoặc sử dụng không đúng cách đồ bảo hộ, kỹ thuật không đúng, tình trạng sức khỏe không tốt hoặc các chấn thương khác chưa khỏi nhưng vẫn tiếp tục chơi, môi trường không an toàn, tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng. Mặc dù bất kỳ phần nào trên cơ thể cũng có thể gặp chấn thương trong quá trình vận động, nhưng thuật ngữ “chấn thương thể

thao” thường nhắc đến các vấn đề liên quan đến hệ thống cơ, xương, khớp và các mô liên quan như sụn và dây chằng. Chấn thương thể thao có thể chia làm hai loại là cấp tính và mạn tính. Cấp tính là tình trạng xảy ra đột ngột, thường gặp khi chơi bóng đá như gãy xương (cẳng chân, xương đòn, bàn tay), đứt dây chằng, rách sụn chêm, trật khớp. Ở môn vật tay hay bị gãy xương cánh tay. Còn chấn thương mạn tính là kết quả của quá trình lặp đi lặp lại nhiều lần, nhiều ngày gây nên do kỹ thuật không đúng, sai tư thế. Dễ gặp

nhất là chấn thương viêm cơ bắp chân, gót chân, viêm cơ đùi sau...

Bác sĩ Nguyễn Văn Ngẫu, Giám đốc Bệnh viện Đa khoa Hoàng An khuyến cáo thêm với những người chơi thể thao: Trước khi tham gia bất kỳ môn thể thao nào, người chơi nên khám sức khỏe đầy đủ. Mọi chấn thương trước đó phải được chữa khỏi hoàn toàn để phù hợp và sẵn sàng cho hoạt động mới. Việc khởi động kỹ trước khi tập rất quan trọng. Hãy nên khởi động nhẹ nhàng trong khoảng 5 - 10 phút. Các bài khởi động làm ấm cơ thể lên như chạy nhẹ, kéo giãn cơ... giúp tăng cường dòng máu đến các cơ bắp và làm giảm nguy cơ chấn thương thể thao. Luyện tập đúng kỹ thuật: Bảo đảm bạn được hướng dẫn về kỹ thuật đúng khi thực hiện các động tác để tránh sai lầm có thể gây chấn thương. Hãy mặc trang phục phù hợp, giày thể thao đúng kích thước, bảo vệ đầu gối, mũ bảo hiểm và miếng răng giả... Điều này sẽ giúp tăng hiệu quả của tập luyện và phòng tránh chấn thương. Nên ăn đủ các bữa ăn trong ngày, ăn nhẹ trước khi tập. Sau tập nên ăn thức ăn giàu protein để bổ sung năng lượng. Trong khi tập luyện, cần bổ sung dinh dưỡng cân đối, ngủ đủ giấc và duy trì một lối sống lành mạnh. Người chơi cũng cần chọn môi trường tập luyện có đủ không gian, sàn không trơn trượt và tránh những nơi có nguy cơ gây chấn thương thể thao. Một điều cũng rất cần thiết, đó là hãy lắng nghe cơ thể. Nếu cảm thấy đau, cơ thể mệt mỏi hoặc không thoải mái, hãy ngừng tập luyện và tìm hiểu nguyên nhân, nghỉ ngơi để cơ thể hồi phục. Việc cố gắng tập luyện quá mức có thể khiến người chơi dễ gặp phải chấn thương, thậm chí là những chấn thương nghiêm trọng, ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe của chính mình.

Chọn cho mình môn thể thao phù hợp với thể trạng và sức khỏe của mỗi người là điều rất cần thiết để duy trì một cơ thể khỏe mạnh và trí tuệ minh mẫn. Bên cạnh đó, người chơi thể thao cũng cần trang bị kiến thức về bộ môn mình lựa chọn nhằm tránh những chấn thương không đáng có, giúp duy trì tập luyện hiệu quả và bảo vệ sức khỏe.

Cán bộ kiểm sát năng động, bản lĩnh

■ NGUYỄN THANH HẢI
(Viện Kiểm sát nhân dân huyện Quỳnh Phụ)

Năng động, nhiệt huyết, bản lĩnh và trách nhiệm, đó là những ấn tượng đầu tiên khi tiếp xúc với kiểm sát viên Nguyễn Đình Anh, Phó Bí thư Chi bộ, Phó Viện trưởng Viện Kiểm sát nhân dân huyện Quỳnh Phụ. Trong nhiều năm công tác, anh luôn nỗ lực học tập, rèn luyện và hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ được giao.



Anh Nguyễn Đình Anh thực hành quyền công tố tại phiên tòa.

Ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, anh Nguyễn Đình Anh đã ấp ủ ước mơ bảo vệ công lý, lẽ phải và khát khao được khoác lên mình “màu áo thiên thanh”. Năm 2008, sau khi tốt nghiệp Trường Đại học Luật Hà Nội, anh được tuyển dụng về công tác tại Viện Kiểm sát nhân dân huyện Quỳnh Phụ. Những ngày đầu làm quen với nghiệp vụ kiểm sát, mặc dù có sự bỡ ngỡ và gặp không ít khó khăn bởi cuộc sống của một thanh niên sống xa gia đình nhưng với sự nhiệt huyết, ham học hỏi, anh đã nhanh chóng bắt nhịp và làm quen với công việc. Qua gần 20 năm công tác, ở bất cứ cương vị nào, anh đều hoàn thành tốt nhiệm vụ, cùng đơn vị đạt nhiều thành tích xuất sắc.

Nhận xét về anh Nguyễn Đình Anh, nhiều thế hệ lãnh đạo, công chức, người lao động tại Viện Kiểm sát nhân dân huyện Quỳnh Phụ cũng như cấp ủy, chính quyền và ngành tư pháp ở địa phương đều có chung một ấn tượng tốt đẹp về hình ảnh người cán bộ kiểm sát có bản lĩnh chính trị vững vàng, đạo đức nghề nghiệp trong sáng, một người luôn nhiệt huyết, tận tụy với công việc.

Được phân công lãnh đạo, chỉ đạo công tác thực hành quyền công tố, kiểm sát hoạt động tư pháp, trực tiếp chỉ đạo giải quyết nhiều vụ việc khó khăn, phức tạp, dư luận xã hội quan tâm, mặc dù khối lượng công việc lớn, áp lực nhiều nhưng anh luôn cố gắng hoàn thành tốt nhiệm

vụ được giao. Chỉ tính riêng năm 2024, anh đã lãnh đạo, chỉ đạo thực hành quyền công tố kiểm sát giải quyết 75 nguồn tin tội phạm; kiểm sát khởi tố, điều tra 75 vụ/184 bị can; truy tố 60 vụ/157 bị can; xét xử sơ thẩm 65 vụ/172 bị can. Có thể nói, anh Nguyễn Đình Anh là người có tư duy đổi mới, có năng lực lãnh đạo, phân tích và dự báo tình hình, tận tụy với công việc, luôn nỗ lực phấn đấu, chủ động đề ra nhiều giải pháp sát, đúng, phù hợp thực tiễn; với phong cách lãnh đạo dân chủ, sâu sát, quyết liệt, anh đã lãnh đạo, chỉ đạo tổ chức thực hiện hiệu quả các nhiệm vụ được phân công phụ trách, bảo đảm đúng yêu cầu về chính trị, pháp luật và nghiệp vụ; xử lý, giải quyết dứt điểm

nhiều vụ việc nghiêm trọng, phức tạp, dư luận xã hội quan tâm. Qua đó, khẳng định bản lĩnh chính trị, trình độ chuyên môn nghiệp vụ của người cán bộ kiểm sát, góp phần củng cố niềm tin của nhân dân vào cơ quan bảo vệ pháp luật.

Là người có bản lĩnh chính trị, kinh nghiệm công tác dày dặn, anh Nguyễn Đình Anh luôn quan tâm đào tạo, hướng dẫn nghiệp vụ đối với cán bộ trẻ mới vào ngành; không ngại cầm tay chỉ việc để họ trưởng thành. Anh luôn đảm nhận những công việc quan trọng, phức tạp của đơn vị, sẵn sàng chia sẻ công việc với các đồng nghiệp; không vun vén, tranh giành thành tích cho bản thân nên đã tạo được tính dân chủ, công bằng, để cán bộ, công chức có động lực phấn đấu và nhiệt tình cống hiến. Bản thân anh đã có nhiều sáng kiến trong công tác, chủ động thực hiện hiệu quả công tác phối hợp nội ngành, liên ngành; tích cực tham gia các hoạt động xây dựng đảng, được cấp ủy, chính quyền, các cơ quan tư pháp ghi nhận, đánh giá cao. Với những nỗ lực, phấn đấu trong quá trình công tác, anh Nguyễn Đình Anh đã nhiều năm đạt danh hiệu chiến sĩ thi đua cấp cơ sở; Viện trưởng Viện Kiểm sát nhân dân tối cao và Viện trưởng Viện Kiểm sát nhân dân tỉnh tặng nhiều bằng khen, giấy khen vì có thành tích trong phong trào thi đua xây dựng đội ngũ cán bộ, kiểm sát viên “Vững về chính trị, giỏi về nghiệp vụ, tinh thông về pháp luật, công tâm và bản lĩnh, kỷ cương và trách nhiệm”, hay các phong trào thi đua khác do ngành, địa phương phát động. Năm 2023, anh vinh dự được nhận kỷ niệm chương “Vì sự nghiệp kiểm sát”.

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã có lời dạy đối với cán bộ kiểm sát là phải “Công minh, chính trực, khách quan, thận trọng, khiêm tốn”. Anh Nguyễn Đình Anh luôn tâm niệm lời dạy của Bác là phương châm, mục đích rèn luyện của mỗi cán bộ trong ngành kiểm sát nhân dân. Đất nước bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc, nhiệm vụ của ngành kiểm sát nhân dân ngày càng nặng nề. Bởi vậy, mỗi người cán bộ kiểm sát cần phải thực hiện tốt phương châm “Đoàn kết, trách nhiệm, kỷ cương, liêm chính, bản lĩnh, hiệu quả”, phát huy hơn nữa tinh thần chủ động, sáng tạo, phẩm chất, năng lực, trí tuệ, vượt qua khó khăn, thử thách, phấn đấu hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao, góp phần xây dựng ngành kiểm sát nhân dân ngày càng trong sạch, vững mạnh.

Hộp thư bạn đọc

Tuần qua, Tòa soạn Báo Thái Bình tiếp tục nhận được nhiều tin, bài, ảnh, tản văn, thơ, truyện ngắn... của các cộng tác viên trong và ngoài tỉnh: Lại Phương (Hội Nông dân tỉnh); Hoàng Thía (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh); Công Liêm, Lại Tây Dương, Bùi Vũ Khúc, Thúy Mai, Vũ Duy Yên, Vũ Hồng Thái (thành phố Thái Bình); Nguyễn Thanh, Ngọc Tuyền (Kiến Xương); Nguyễn Văn Thuyền, Cao Bá Khoát (Vũ Thư); Nguyễn Tường Thuật, Nguyễn Văn Dương (Thái Thụy);

Nguyễn Tấn Tuấn, Lê Hứa Huyền Trân (Bình Định); Linh Châu, Lê Thị Xuân (Hà Tĩnh); Huỳnh Minh Tâm, Nguyễn Thanh Tuấn, Phạm Thị Mỹ Liên (Quảng Nam); Nguyễn Ngọc Hưng (Quảng Ngãi); Lê Ngọc Sơn (Thanh Hóa); Đoàn Trung Phong, Nguyễn Thị Thủy (Nghệ An); Lê Thành Văn (Đắk Lắk); Nguyễn Hồng Quang, Vũ Đăng Bút (Hà Giang); Phạm Thị Yến (Sơn La); Lê Thị Ngọc Nữ, Thạch Bích Ngọc, Nguyễn Gia Long, Nguyễn Văn Tạo, Nguyễn Lê Ái Ngọc, Nguyễn Ngọc Minh Anh, Trần Huỳnh

Tuyết Như, Trần Xuân Hiệp (Thành phố Hồ Chí Minh); Duy Hoàng (Khánh Hòa); Ngô Trọng Nghĩa, Lê Thị Ngọc Nữ (Trà Vinh); Nguyễn Thanh Hoàng (Cần Thơ); Nguyễn Minh Thuận (Bạc Liêu); Nguyễn Thị Bình (Tây Ninh); Lê Thị Kết (Hà Nội); Trần Đức Trí, Đặng Thị Ước (Hải Phòng); Trần Kế Hoàn (Nam Định); Nguyễn Thị Bình (Ninh Bình); Mai Hoàng Hanh (Bắc Ninh); Đỗ Trung Nam (Phú Thọ); Nguyễn Anh Đào (Thái Nguyên); Lê Thị Hiệp (Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương); Nguyễn Thủy Uyên (Trường Đại học Thủ đô); Nguyễn Thị Loan (Học viện Thanh thiếu niên); Nguyễn Thị Hải (Trường Đại học Văn hóa)...

Tin, bài của các bạn gửi về cộng

tác đã và đang được biên tập, lựa chọn để đăng tải trên Báo Thái Bình điện tử (baothaibinh.com.vn) và báo in Báo Thái Bình. Ban biên tập trân trọng cảm ơn sự nhiệt tình cộng tác của các bạn và mong tiếp tục nhận được tin, bài thường xuyên. Tin, bài gửi về cộng tác để nghị ghi rõ họ tên, địa chỉ, số điện thoại liên lạc; kèm 1-3 ảnh minh họa có chú thích rõ ràng. Tin 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!