

THANH NIÊN ĐÔNG HƯNG

Tham gia khám sức khỏe để tòng quân

Những ngày qua, hàng nghìn thanh niên trong độ tuổi thực hiện nghĩa vụ quân sự (NVQS) trên địa bàn huyện Đông Hưng đã tham gia khám sức khỏe tại các địa phương để nhập ngũ vào đầu năm 2020.

Trong những ngày sơ tuyển NVQS, tại Trạm Y tế xã Đông Hợp, có nhiều thanh niên trong độ tuổi đã chủ động có mặt để được kiểm tra sức khỏe. Em Đào Mạnh Quân, thôn Long Bối Đông (xã Đông Hợp) cho biết: Tham gia buổi sơ tuyển em thấy rất hồi hộp xen lẫn niềm vinh dự, tự hào. Em mong được trúng tuyển đợt này vì môi trường quân đội sẽ giúp em rèn luyện bản thân và trưởng thành hơn trong cuộc sống. Xã Đông Hợp có 174 nam thanh niên trong độ tuổi NVQS. Sáng ngày 15/11, Hội đồng NVQS xã đã chỉ đạo triển khai thực hiện tốt các khâu, các bước trong quy trình tuyển quân, đẩy mạnh tuyên truyền về Luật Nghĩa vụ quân sự, các văn bản liên quan đến tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ, chế độ, chính sách của Đảng, Nhà nước với hạ sĩ quan, binh sĩ tại ngũ đến toàn thể cán bộ, nhân dân và thanh niên trong độ tuổi nên hầu hết nam thanh niên đến khám tuyển ngay trong buổi sáng. Ông Nguyễn Xuân Tăng, Phó Chủ tịch UBND xã cho biết: Các thanh niên rất hồ



Thanh niên xã Nguyễn Xá (Đông Hưng) tham gia khám sức khỏe thực hiện nghĩa vụ quân sự.

hởi, phấn khởi tham gia sơ tuyển, nhiều thanh niên có nguyện vọng trúng tuyển đợt này. Chúng tôi đang tiếp tục rà soát lại toàn bộ danh sách nam thanh niên trong độ tuổi thực hiện NVQS, cập nhật thông tin chính xác, thông báo trên hệ thống truyền thanh, giao cho các

đoàn thể tới từng gia đình nắm bắt tâm tư, nguyện vọng và đồng viên các gia đình có con em trong độ tuổi đi làm ăn xa thu xếp công việc về địa phương tham gia khám sức khỏe đúng thời gian quy định. Nếu gia đình và thanh niên nào cố tình không tham gia khám sức

khỏe thực hiện NVQS kiên quyết xử phạt theo đúng quy định của pháp luật. Còn tại xã Nguyễn Xá, các điểm sơ tuyển đều có loa, bảng rôn, khẩu hiệu tuyên truyền cổ động, kêu gọi thanh niên trong độ tuổi tự giác đến kiểm tra sức khỏe đúng thời gian

quy định. Để bảo đảm về chỉ tiêu, chất lượng, cán bộ các thôn cũng tích cực vào cuộc, tham gia trực tại các điểm sơ tuyển quân để theo dõi, đồng thời cử người về thôn huy động thanh niên khẩn trương đến trạm y tế khám sức khỏe. Ông Nguyễn Đình Khiêm, Bí thư Chi bộ thôn Đề Quan (xã Nguyễn Xá) cho biết: Toàn bộ các thành viên trong ban công tác mặt trận thôn đều có mặt để đồng viên, thiếu đối tượng nào chúng tôi đến tận nhà đôn đốc nên 100% thanh niên của thôn đã đi khám tuyển. Em Nguyễn Đức Chung, thôn Hồng Phong (xã Nguyễn Xá) cho biết: Thấy các anh đi NVQS về chúng em hơn nên em muốn được trúng tuyển để trở thành anh Bộ đội Cụ Hồ. Em rất thích môi trường quân đội, được rèn luyện để trưởng thành hơn. Thanh niên là phải đi bắt cứ nơi đâu, làm bất cứ việc gì Tổ quốc, nhân dân cần. Năm 2020, chỉ tiêu giao quân của huyện Đông Hưng khoảng 400 tân binh, trong đó có 25 chỉ tiêu công an nhân dân. Đồng chí Tô Xuân Thức, Chủ tịch UBND huyện, Chủ tịch Hội đồng NVQS huyện Đông Hưng cho biết: Nhiều năm qua, Đông Hưng là điểm sáng về công tác tuyển quân của tỉnh, luôn bảo đảm đủ chỉ tiêu, chất lượng quân ngày càng được nâng cao. Đợt tuyển quân năm 2020, Hội đồng NVQS huyện đã tổ chức quán triệt các bước tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ cho các địa

phương, đơn vị liên quan. Theo đó, huyện yêu cầu các đơn vị liên quan, các xã, thị trấn tổ chức sơ tuyển, khám tuyển bảo đảm khách quan, công khai, dân chủ, công bằng, đúng luật. Phân công các tổ công tác đến từng địa phương kiểm tra việc khám sức khỏe cho thanh niên theo quy định. Mỗi gia đình có thanh niên trong độ tuổi đi làm ăn xa chưa về tham gia sơ tuyển viết biên bản xác nhận và cam kết đến khám bổ sung đúng thời gian quy định. Tuyệt đối không để trường hợp thanh niên không đủ điều kiện về chính trị, đạo đức, sức khỏe nhập ngũ. Kịp thời chấn chỉnh nếu có thiếu sót, kiên quyết xử lý các trường hợp trốn tránh NVQS theo luật định. Sau sơ tuyển, Hội đồng NVQS huyện sẽ tổ chức khám tuyển sức khỏe, hoàn thiện hồ sơ, chốt quân số, xuống lệnh gọi nhập ngũ với những thanh niên đủ điều kiện, làm tốt công tác quản lý quân số và bảo đảm mọi quyền lợi cho công dân trước và sau nhập ngũ. Đến thời điểm này, kết quả công tác sơ tuyển tại các địa phương của huyện Đông Hưng rất khả quan. Đây là cơ sở quan trọng để huyện tuyển chọn những thanh niên có đủ tiêu chuẩn về sức khỏe, văn hóa, chính trị, phẩm chất đạo đức tốt nhập ngũ năm 2020, hoàn thành chỉ tiêu tuyển quân, đáp ứng yêu cầu xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại.

THU HIỀN

Mỗi bước đi đều nặng tình với Đảng

Mặc dù đã bước sang tuổi 82 song ông Nguyễn Minh Lệ, Chủ tịch Hội Khuyến học xã Minh Khai (Vũ Thư) vẫn nhiệt huyết với phong trào khuyến học của địa phương như những ngày đầu ông gây dựng phong trào. Với ông, lời thề trước cờ Đảng cách đây 58 năm chính là động lực để ông cống hiến cho đến ngày hôm nay.

Trước khi làm Chủ tịch Hội Khuyến học xã, ông Lệ từng có hơn 30 năm công tác trong ngành Giáo dục. Sau khi về nghỉ hưu, thay vì chọn sống an dưỡng tuổi già bên gia đình, ông Lệ tiếp tục tham gia công tác xã hội, đảm nhiệm nhiều nhiệm vụ như: Phó ban Văn hóa Thông tin xã, cán bộ Ban Tuyên giáo Đảng ủy xã, thành viên ban nghiên cứu biên tập lịch sử Đảng bộ xã... Đến năm 1998, ông Lệ bắt đầu gắn bó với công tác khuyến học. Ngay từ khi gắn bó với công tác khuyến học, ông Lệ không ngại khó khăn, vất vả, tích cực đi vận động từng dòng họ, từng đơn vị để thành lập các dòng họ khuyến học, chi hội khuyến học. Ông chia sẻ: Lúc đầu, việc vận động rất khó khăn vì tư tưởng của mọi người chưa thông suốt và lo ngại không có kinh phí hoạt động. Sau khi được tuyên truyền, thấy được ý nghĩa của công tác khuyến học và được hướng dẫn cách gây dựng quỹ, nhiều dòng họ, đơn vị trong xã đã xây



Ông Nguyễn Minh Lệ (bên phải) thường xuyên trao đổi với lãnh đạo thôn Thọ Lộc về việc phát triển công tác khuyến học của thôn.

dựng được phong trào khuyến học. Đến nay, toàn xã Minh Khai có 25 dòng họ khuyến học và 10 chi hội khuyến học. Với ông Lệ, làm công tác khuyến học nếu chỉ có

sự nhiệt tình thì chưa đủ, phải có tâm và am hiểu thực tế địa phương mới làm tốt được. Chính vì thế, từ những ngày đầu tham gia công tác khuyến học, ông luôn miệt mài với cơ sở,

dành nhiều thời gian thăm hỏi, đồng viên các gia đình có hoàn cảnh khó khăn quan tâm, chăm lo cho con cháu học tập; vận động các gia đình, con em làm ăn thành đạt ủng hộ xây

dựng quỹ khuyến học với phương châm "lấy sức dân khuyến học cho dân". Ông thường xuyên viết thư kêu gọi con em xa quê thành đạt ủng hộ quỹ khuyến học của địa phương. Từ phương châm đó đến nay, 100% chi hội khuyến học thôn, trường học và ban khuyến học đồng họ trên địa bàn xã đều xây dựng được quỹ khuyến học. Từ các nguồn quỹ vận động và xây dựng được, hàng năm, các cấp hội khuyến học trong xã đã tổ chức khen thưởng cho hàng trăm lượt học sinh giỏi, học sinh nghèo vượt khó, học sinh có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn. Qua đó, động viên, khích lệ các em học sinh cố gắng phấn đấu vươn lên trong học tập và rèn luyện. Hơn 20 năm làm công tác khuyến học, không hề có một đồng phụ cấp, nhưng ông Lệ vẫn tâm huyết, trách nhiệm hết lòng vì công việc. Bởi theo ông đã là đảng viên thì phải gương mẫu, phải đặt lợi ích chung của tập thể lên trên; nếu còn sức khỏe, còn cống hiến được ngày nào thì tốt ngày ấy. Làm công tác khuyến học, cái được lớn nhất là có thể đồng viên các cháu học sinh, đặc biệt là những cháu có hoàn cảnh khó khăn, trẻ em khuyết tật vượt khó vươn lên học tập. Ông tâm sự: Mỗi khi thuyết trình được một cháu học sinh bỏ học quay lại trường, tôi cảm thấy đó là một món quà lớn nhất, chẳng có thứ

vật chất, tiền bạc nào có thể đánh đổi được. Hơn nữa, khi được kết nạp vào Đảng, tôi đã thề trước cờ Đảng sẽ phấn đấu đến hơi thở cuối cùng, thì sẽ sống vì tập thể đến khi còn có thể. Với những đóng góp tích cực trong công tác khuyến học nhiều năm qua, ông Lệ được Trung ương Hội Khuyến học Việt Nam tặng Kỷ niệm chương "Vì sự nghiệp khuyến học Việt Nam"; Tỉnh hội và Huyện hội tặng giấy khen. Ông Ngô Văn Khá, Bí thư Chi bộ thôn Thọ Lộc cho biết: Ông Nguyễn Minh Lệ là đảng viên cao tuổi. Vượt lên trên giới hạn của tuổi tác, ông vẫn rất nhiệt tình với các phong trào hoạt động của địa phương, đặc biệt là công tác khuyến học. Là người có kinh nghiệm nhiều năm nên ông đã tập hợp được các lực lượng của địa phương tham gia công tác khuyến học, huy động nguồn quỹ khuyến học để đồng viên các cá nhân, tập thể có thành tích cao trong học tập, tạo phong trào thi đua ở địa phương. Bản thân ông cũng rất ham học hỏi, tuổi cao song ông vẫn học cách sử dụng máy vi tính và các thiết bị số, tích cực viết tin, bài có chất lượng gửi cho các báo của trung ương và địa phương. Ông là tấm gương sáng để các thế hệ trẻ học tập về tinh thần sống cống hiến và học tập suốt đời.

ĐÀO QUYN

Anh Trần Văn Linh, Bí thư Huyện đoàn Tiên Hải cho biết: Trước đây, các bạn đoàn viên thanh niên thường xuyên đi bóc, gỡ quảng cáo, rao vặt dán trên cột điện nhưng hiệu quả không cao. Gỡ xuống chưa được mấy hôm thì lại tái diễn tình trạng quảng cáo rao vặt trái phép dán trên các cột điện. Vì vậy, chúng tôi đã lên ý tưởng và phối hợp với các cơ sở đoàn, đại lý sơn tời trợ để vẽ hoa trên các cột điện để hạn chế tình trạng trên. Bước đầu, chúng tôi triển khai trên 200 cột điện ở một số tuyến phố trên địa bàn thị trấn. Sau đó sẽ nhân rộng ra các địa phương trong huyện. Để triển khai việc trang trí, sau khi làm vệ sinh, bóc gỡ các biển quảng cáo rao vặt, cột điện sẽ được sơn lót cao cấp ngoài trời màu trắng

Những cột điện "nở hoa"

Không còn quảng cáo, rao vặt dán chít trên những cột điện ở thị trấn Tiên Hải (Tiên Hải) mà thay vào đó là những bông hoa rực rỡ sắc màu do đoàn viên thanh niên thực hiện. Công trình này được nhân dân và thanh niên gọi là cột điện "nở hoa", mang lại diện mạo mới cho các khu phố.

với chiều cao từ chân cột lên 1,5m và phủ lớp sơn màu xanh da trời để tạo điểm nhấn. Sau đó sẽ được vẽ các hình mẫu mang họa tiết các loại hoa có màu sắc hài hòa đẹp mắt. Để công việc được thuận tiện, họa sĩ Đỗ Thanh Tùng, giáo viên dạy môn Mỹ thuật của Trường Tiểu học - THCS Đông Phong (Tiên Hải) phác thảo toàn bộ hình mẫu hoa, lá, sau đó các bạn đoàn viên dùng chổi sơn để quét các màu sơn ứng với mẫu hoa dưới sự giám sát của các

đảm nhận việc tô màu. Em Phạm Thu Hải, học sinh Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp - Giáo dục thường xuyên huyện Tiên Hải cho biết: Chiều nay chúng em không có giờ học nên chúng em tham gia tô màu hoa các cột điện. Em rất thích vì đã cùng các bạn góp phần làm cho khu phố đẹp hơn. Tuy mới triển khai từ ngày 10/11/2019, công trình cột điện "nở hoa" nhận được sự đồng tình, ủng hộ cao của nhân dân. Vì việc trang trí cho cột điện đã làm cho

điện mạo các tuyến phố đẹp hơn, hạn chế được việc dán biển quảng cáo, tờ rơi, tăng mỹ quan đô thị. Đặc biệt đã tác động tích cực đến ý thức bảo vệ môi trường và xây dựng khu phố văn minh, xanh - sạch - đẹp. Ông Vũ Ngọc Uẩn, khu phố 4, thị trấn Tiên Hải cho biết: Tôi và các hộ dân xung quanh đây cảm thấy rất bất ngờ và tự vui với việc làm của các bạn trẻ. Từ những cột điện trước đây dán chằng chịt biển quảng cáo, nay được vẽ các bông hoa đẹp mắt. Không ai nỗ lòng mà dán quảng cáo lên những bức tranh như thế. Chúng tôi mong việc làm này sẽ được nhân rộng để các tuyến phố, con đường sạch, đẹp hơn.

Cột điện "nở hoa" được các họa sĩ không chuyên là đoàn viên thanh niên tổ lên một cách cẩn thận, tỉ mỉ, làm

cho những con đường thêm lung linh sắc màu. Với hoạt động này, tuổi trẻ Tiên Hải không chỉ thể hiện tinh thần xung kích, tình nguyện vì cộng đồng mà còn tạo nên

7 thực phẩm nhiều vitamin D hơn trứng

(dantri.com.vn) Không giống như nhiều vitamin khác mà cơ thể cần đến, hầu hết nhu cầu vitamin D hàng ngày của chúng ta thực sự đến từ ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên, khoảng 10% nhu cầu vitamin D của cơ thể không được đáp ứng trong quá trình này, vì vậy chúng ta cần có được phần này thông qua thực phẩm - 20mcg đối với trẻ em trên 4 tuổi và người lớn. Thật không may, không có nhiều nguồn thực phẩm chứa vitamin D và thật khó để nhận đủ nó chỉ nhờ vào ăn uống. Ước tính khoảng 40% người Mỹ bị thiếu vitamin D - có thể dẫn đến nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, bệnh tim, loãng xương và thậm chí là béo phì. Trứng là một lựa chọn phổ biến cho những người muốn tăng lượng vitamin D, vì một quả trứng lớn chứa 10% nhu cầu hàng ngày. Tuy nhiên, có rất nhiều loại thực phẩm ngon lành khác cung cấp nhiều vitamin D hơn cả trứng.

Cá mòi
Cá mòi là một trong những thực phẩm có lẽ bạn không ăn nhưng nên cân nhắc thêm vào chế độ ăn. Chỉ cần hai con cá mòi đã chứa 12% nhu cầu vitamin D hàng ngày và chúng còn mang lại giá trị dinh dưỡng cao hơn thế. Cá mòi thực sự cung cấp nhiều axit béo omega-3 hơn cả hồi, cá ngừ hoặc khá nhiều thực phẩm khác. Cá mòi cũng là một lựa chọn hải sản bền vững tuyệt vời, chúng không đắt và là một loại thức ăn chính hoàn hảo để tăng cường dinh dưỡng cho bữa ăn không mất nhiều thời gian.

Cá ngừ đóng hộp
Chỉ cần 90g cá ngừ đóng hộp cung cấp gần 40% nhu cầu vitamin D hàng ngày. Cá ngừ đóng hộp cũng là một nguồn selen tuyệt vời và là nguồn protein ít tón kém.

Cá hồi
Cá hồi là một kho chất dinh dưỡng và chắc chắn nên có mặt trong mâm cơm vài lần một tháng, nếu có thể. Chỉ 90g cá hồi cung cấp 112% khẩu phần vitamin D hàng ngày. Cho dù bạn ăn cá hồi đóng hộp hay cá hồi phi lê, cá hồi là một lựa chọn tuyệt vời cho chất béo và protein có lợi cho tim. Cá hồi là một nguồn chất béo omega-3 rất tốt, đã được chứng minh là giúp tăng cường sức khỏe của não, tim và da.

Sữa chua
Có nhiều lựa chọn được bổ sung vitamin D trong danh sách này nhưng điều đó không làm cho chúng ít quan trọng hơn. Sữa chua thường được bổ sung vitamin D để giúp chúng ta đạt được mức khuyến nghị hàng ngày, nhưng thực tế nhiều thương hiệu không bổ sung vitamin D vào sản phẩm của mình. Thông thường, một hộp sữa chua 170g đáp ứng 20% nhu cầu hàng ngày. Dù bạn thích sữa nguyên, 2% hay không béo, vẫn có khả năng là một lựa chọn bổ sung vitamin D. Chỉ cần để ý đến lượng đường phụ gia và chọn sữa chua thường hơn là sữa chua hương vị.

Sữa
Sữa là một nguồn bổ sung rất tốt khác cho vitamin D và bạn sẽ hiếm khi tìm thấy một loại sữa không bổ sung. Một cốc sữa chứa từ 29 - 31% khẩu phần vitamin D khuyến nghị hàng ngày, vì vậy hãy uống sữa! Sữa cũng là một nguồn protein và canxi chạy tốt để giữ cho bạn mạnh khỏe. Nếu bạn kiêng sữa hoặc bị dị ứng hoặc không dung nạp đường sữa, một số nhãn hiệu sữa thay thế đã bổ sung vitamin D vào sản phẩm của mình nhưng không phải tất cả.



Nước cam
Nước cam có vẻ như là một lựa chọn kỳ lạ trong số các sản phẩm sữa và cá có dầu nhưng nó là một nguồn vitamin bổ sung rất tốt. Không phải tất cả các thương hiệu nước cam đều được bổ sung vitamin D, nhưng những loại được bổ sung sẽ cung cấp khoảng 34% khẩu phần hàng ngày trong một cốc. Nước cam cũng là một nguồn kali tốt và là nguồn vitamin C tuyệt vời, vì vậy nó là một thứ rất tốt để pha thêm vào cốc sinh tố buổi sáng.

ĐÀO QUYN

Nam (3/2/1930 - 3/2/2020); chào mừng đại hội đảng các cấp nhiệm kỳ 2020 - 2025 của tuổi trẻ Tiên Hải.

KUÂN PHƯƠNG



Đoàn viên thanh niên huyện Tiên Hải tạo diện mạo mới cho các khu phố.