

TUỔI TRẺ TIỀN HẢI Xung kích, tình nguyện vì cộng đồng

Phát huy nhiệt huyết của tuổi trẻ, thời gian qua, Huyện đoàn Tiên Hải đã đẩy mạnh phong trào xung kích, tình nguyện vì cuộc sống cộng đồng bằng những công trình, phần việc cụ thể, thiết thực.



Huyện đoàn Tiên Hải trao quà cho gia đình có hoàn cảnh khó khăn xã Tây Ninh.

Nhiều việc làm ý nghĩa vì cộng đồng

Là hộ có hoàn cảnh khó khăn, bà Hoàng Thị Hoa, cựu thanh niên xung phong ở thôn Tiến Lợi, xã Nam Thanh rất cảm động khi được các đoàn viên, thanh niên hỗ trợ ngày công sửa chữa nhà ở. Những việc làm của tuổi trẻ địa phương đã thể hiện tinh thần xung kích, tình nguyện vì cộng đồng, qua đó lan tỏa ý thức trách nhiệm chung tay giúp người nghèo có cuộc sống ổn định hơn. Bà Hoa chia sẻ: Bản thân tôi sức khỏe yếu, thu nhập chủ yếu nhờ vào nghề nông. Năm 2021, ngôi nhà cũ của gia đình đã xuống cấp, không an toàn trong mùa mưa bão.

Thấy được hoàn cảnh khó khăn của tôi, các đoàn viên, thanh niên đã đến thăm, động viên, khởi công tu sửa nhà cho gia đình tôi. Việc làm của các bạn trẻ giúp tôi vui bớt khó khăn không phải lo chuyện nhà cửa nữa. Chị Hoàng Thị Luyện, xã Tây Ninh cũng có hoàn cảnh rất khó khăn, bản thân chị bị khuyết tật bẩm sinh, làm mẹ đơn thân, bố mẹ mất sớm, ngôi nhà do bố mẹ để lại đã xuống cấp từ lâu, không ở được, mẹ con chị phải đi ở nhờ. Năm bắt được thông tin, Ban Thường vụ Huyện đoàn Tiên Hải cùng Đoàn Thanh niên xã Tây Ninh kêu gọi vận động và đã nhận được sự ủng hộ của các tầng lớp nhân dân trong và ngoài xã

số tiền 80 triệu đồng. Cùng với đó, Đoàn Thanh niên xã huy động lực lượng đoàn viên, thanh niên sửa chữa lại gian nhà cũ và xây thêm 1 gian bếp và công trình phụ khép kín. Chị Luyện chia sẻ: Được các tổ chức, cá nhân, đặc biệt là các bạn thanh niên giúp đỡ, tôi rất phấn khởi, mùa mưa bão năm nay không phải lo lắng nữa.

Nổi dãi những hoạt động xung kích, tình nguyện

Chị Trần Thị Sen, Bí thư Huyện đoàn Tiên Hải cho biết: Với tinh thần "Đầu cần thanh niên có, việc gì khó có thanh niên", thời gian qua, tuổi trẻ toàn huyện thực hiện được 327 công

trình, phần việc thanh niên góp phần tích cực phát triển kinh tế - xã hội, xây dựng nông thôn mới, nông thôn mới nâng cao. Huyện đoàn đã chỉ đạo các cơ sở đoàn triển khai công trình "Sân chơi cho thanh thiếu nhi và nhân dân" tại các xã Nam Hải, Tây Lương, Tây Phong; công trình "Hàng cây thanh niên", "Vườn cây thanh niên"; "Hành trình thứ hai của lớp xe" tại các xã Tây Giang, Phương Công; "Tủ sách học đường" tại xã Nam Hưng; "Nhà khăn quàng đỏ" tại các xã Bắc Hải, Đông Phong; công trình "Sân khấu hoạt động đoàn" tại Trường THPT Nam Tiến Hải; công trình "Cột điện nở hoa"; Đoàn xã Tây Ninh huy động xã hội hóa xây nhà cho phụ nữ đơn thân; trao tặng bức tường bích họa và đồ chơi làm từ vật liệu tái chế cho trường mầm non; mô hình rửa xe gây quỹ từ thiện; Đoàn xã Đông Xuyên huy động đoàn viên, thanh niên tham gia đổ bê tông tuyến đường nông thôn mới của xã; cầu lạc bộ thanh niên khuyết tật huy động làm công trình "Thắp sáng đường quê"... Ngoài ra, các hoạt động hiến máu tình nguyện, tư vấn sức khỏe, khám bệnh, cấp thuốc miễn phí, tiếp sức cho trẻ em đến trường, tặng quà đối tượng chính sách, người có hoàn cảnh khó khăn cũng được các cơ sở đoàn triển khai đạt nhiều kết quả tích cực.

Để các hoạt động tình nguyện vì an sinh xã hội tiếp tục lan tỏa mạnh mẽ, thu hút được sự quan tâm của nhiều cá nhân, đơn vị, thời gian tới Huyện đoàn Tiên Hải tiếp tục đẩy mạnh công tác tuyên truyền, vận động, huy động các nguồn lực xã hội, đặc biệt là nguồn lực của các cơ sở đoàn, các câu lạc bộ tình nguyện; tích cực nêu gương người tốt việc tốt để tạo sự lan tỏa trong cộng đồng; thực hiện hiệu quả các phong trào thi đua yêu nước trong đoàn viên, thanh niên.

MẠNH THẮNG

Vui, khỏe từ những điệu nhảy

Những năm gần đây, dân vũ thể thao không chỉ tạo sân chơi bổ ích, rèn luyện sức khỏe mà còn tăng cường tinh đoàn kết, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, thu hút nhiều cán bộ, hội viên, phụ nữ tham gia.



Đội thi Hội Liên hiệp Phụ nữ xã Vũ Đông (thành phố Thái Bình) đạt giải nhất hội thi dân vũ thể thao cấp tỉnh.

Từ chỗ chỉ biết nghe hát theo, sau thời gian ngắn, bà Đào Thị Tươi, thôn Cổ Hội Tây, xã Đông Quan (Đông Hưng) đã tự tin, uốn chuyển nhún nhảy theo nhạc. Bà chia sẻ: Trước đây tôi chủ yếu đi bộ để rèn luyện sức khỏe. Từ khi câu lạc bộ (CLB) dân vũ được thành lập, tôi đến tham gia luyện tập. Người biết chỉ cho người chưa biết, người biết nhiều chỉ cho người biết ít. Chúng tôi đến đây không chỉ để rèn luyện sức khỏe mà còn tìm được niềm vui, sẽ chia với nhau chuyện vui buồn trong cuộc sống.

Không chỉ bà Tươi, nhiều phụ nữ ở các địa phương khác cũng hào hứng với những buổi tập cùng "hội chị em". Từ những clip được biên đạo sẵn, chị em đã tự tập theo, người tập tốt chỉnh sửa động tác cho người tập

chưa tốt, từ đó tạo sự gắn bó giữa hội viên. Các bà, các chị cũng đã thành lập ngày một tăng. CLB còn lồng ghép tuyên truyền chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, quy định của địa phương và hội cấp trên; phổ biến kiến thức chăm sóc sức khỏe sinh sản - kế hoạch hóa gia đình, vệ sinh môi trường, xây dựng gia đình "5 không, 3 sạch", rèn luyện 4 phẩm chất của phụ nữ "Tự tin - Tự trọng - Trung hậu - Đam đạng"...

Dân vũ thể thao là bộ môn không quá cầu kỳ, bước nhảy đơn giản, trang phục thoải mái nên thu hút đông đảo chị em tham gia luyện tập. Sân tập có thể ở hội trường thôn, sân vận động, sân nhà hay bãi đất trống tại khu dân cư... Các điệu nhảy được cải biên từ điệu valse, cha cha cha, tango hay lồng ghép qua

là nâng cao sức khỏe, gắn kết tình làng nghĩa xóm nên số người đăng ký tham gia ngày một tăng. CLB còn lồng ghép tuyên truyền chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, quy định của địa phương và hội cấp trên; phổ biến kiến thức chăm sóc sức khỏe sinh sản - kế hoạch hóa gia đình, vệ sinh môi trường, xây dựng gia đình "5 không, 3 sạch", rèn luyện 4 phẩm chất của phụ nữ "Tự tin - Tự trọng - Trung hậu - Đam đạng"...

Dân vũ thể thao là bộ môn không quá cầu kỳ, bước nhảy đơn giản, trang phục thoải mái nên thu hút đông đảo chị em tham gia luyện tập. Sân tập có thể ở hội trường thôn, sân vận động, sân nhà hay bãi đất trống tại khu dân cư... Các điệu nhảy được cải biên từ điệu valse, cha cha cha, tango hay lồng ghép qua

các làn điệu dân ca, các bài hát thể hiện tình yêu quê hương, đất nước, những ca khúc cách mạng... chị em tự sáng tạo ra các động tác hoặc xem trên youtube để tập rồi góp ý, chỉnh sửa cho nhau. Thấy được lợi ích của dân vũ thể thao đối với sức khỏe và tinh thần, nhiều chị đã vận động người thân cùng luyện tập. Ông Đào Minh Sâm, thôn Trần Phú, xã Vũ Đông (thành phố Thái Bình) cho biết: Tôi và vợ đều tập dân vũ thể thao. Tôi tập, trước là cổ vũ, động viên vợ và chị em trong thôn, sau là mình tập để có sức khỏe để gia đình vui vẻ, hạnh phúc.

Chị Nguyễn Thị Phương, Chủ tịch Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh cho biết: Với tinh thần "Mỗi phụ nữ chọn 1 hình thức văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao phù hợp", đến nay, các cơ sở hội trong tỉnh đã thành lập được hơn 1.000 CLB, tổ, nhóm dân vũ để thu hút chị em tham gia. Tại nhiều địa phương, cán bộ, hội viên, phụ nữ tự đầu tư trang phục, một số nơi còn thuê giáo viên về hướng dẫn để bảo đảm các bước nhảy chuẩn hơn. Các CLB, tổ, nhóm dân vũ luôn sẵn sàng tiếp nhận thành viên mới tham gia đồng thời tăng cường giao lưu để tạo điều kiện cho các thành viên nâng cao kỹ thuật.

Phong trào dân vũ thể thao của chị em phụ nữ đã thực sự trở thành sân chơi văn hóa bổ ích, khơi dậy tinh thần luyện tập thể thao, đặc biệt càng trở nên sôi nổi hơn khi Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam phát động thi dân vũ thể thao trực tuyến trong hệ thống hội. Bộ môn này đã góp phần làm phong phú thêm đời sống văn hóa, tinh thần, xây dựng hình ảnh người phụ nữ văn minh, hiện đại, tự tin, góp phần xây dựng tổ chức hội vững mạnh.

KUẬN PHƯƠNG

PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Tăng cường tuyên truyền phòng, chống tác hại của thuốc lá tại địa phương trồng cây thuốc lá

Năm 2022, buổi đồng diễn thể thao không khói thuốc lá đầu tiên của tỉnh đã được thực hiện tại xã An Tân (Thái Thụy). Đây là địa phương có truyền thống trồng cây thuốc lá nhiều năm nay, tỷ lệ người hút thuốc lá tại đây tuy đã giảm nhưng vẫn còn tương đối cao. Hoạt động đồng diễn trên nền các bài hát, các khẩu hiệu tuyên truyền về phòng, chống tác hại của thuốc lá đã thu hút hàng trăm chị em tham gia và đông đảo cán bộ, nhân dân địa phương cổ vũ, tạo khí thế vui tươi và truyền tải thông điệp cùng chung tay xây dựng môi trường không khói thuốc.



Đồng diễn thể thao không khói thuốc lá tại xã An Tân (Thái Thụy).

Chị Mai Thị Hương, Chủ tịch Hội Liên hiệp Phụ nữ xã An Tân chia sẻ: Sau một thời gian luyện tập, hơn 100 phụ nữ trong xã đã hằng hái tham gia đồng diễn, các bài hát tuyên truyền về phòng, chống tác hại của thuốc lá rất hay và bổ ích đối với chị em và nhân dân địa phương. Cách tuyên truyền này thực sự thiết thực đã giúp cán bộ và nhân dân hiểu rõ hơn về các mối nguy hại của thuốc lá, thuốc lào. Chúng tôi hy vọng sau các chương trình truyền thông như thế này sẽ như mưa dầm, thấm đất, dẫn tác động đến tư tưởng, tiến tới hành động để nhân dân chuyển đổi trồng các loại cây hoa màu hiệu

quả khác thay thế cho cây thuốc lá, tăng tỷ lệ người cai thuốc lá, thuốc lá tại địa phương. Với các hội viên phụ nữ, chương trình đồng diễn thể thao không khói thuốc thực sự ý nghĩa bởi qua những ngày tập luyện, chị em càng thấy rõ hơn sự nguy hiểm của thuốc lá, thuốc lào với sức khỏe con người. Tại các buổi tập luyện, đồng diễn, chị em phụ nữ và bà con nhân dân còn được nhận những tờ rơi, tài liệu tuyên truyền về phòng, chống tác hại của thuốc lá. Qua chương trình, mỗi người

đều được nâng cao hiểu biết, thể hiện ý thức trách nhiệm của mình trong việc tuyên truyền phòng, chống tác hại của thuốc lá và xây dựng môi trường không khói thuốc. Chị Nguyễn Thị Hoàn, thôn Tân Trường, xã An Tân cho biết: Sau những buổi tập luyện đồng diễn thể thao không khói thuốc lá, tôi có nhiều kiến thức về tác hại của thuốc lá và xây dựng môi trường không khói thuốc. Chị Nguyễn Thị Hoàn, thôn Tân Trường, xã An Tân... Giúp người dân mạnh dạn chuyển đổi từ trồng cây thuốc lá sang các loại cây trồng khác và có kinh tế cao vừa có lợi cho sức khỏe luôn là trăn trở của chính quyền địa phương nơi đây. Vì vậy, trong những năm qua, công tác tuyên truyền về phòng, chống tác hại của thuốc lá

luôn được địa phương chú trọng. Năm 2022, Ban Chỉ đạo phòng, chống tác hại của thuốc lá tỉnh cũng ưu tiên tiếp tục triển khai hoạt động phòng, chống tác hại của thuốc lá, trong đó có hoạt động đồng diễn thể thao phòng, chống tác hại của thuốc lá tại huyện Thái Thụy nhằm từng bước thay đổi nhận thức, hành động của nhân dân địa phương về tác hại của thuốc lá, thuốc lào đối với sức khỏe con người và phát triển kinh tế - xã hội. Ngay sau chương trình đồng diễn thể thao phòng, chống tác hại của thuốc lá tổ chức tại xã An Tân, Thụy Trình cũng là địa phương được lựa chọn để tổ chức chương trình này và cũng nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình của chị em và nhân dân địa phương.

Nói không với thuốc lá, thuốc lá giúp người thân yêu của mình bỏ thuốc lá, thuốc lá không bao giờ là quá muộn. Vì vậy, mỗi chị em hãy cùng lên tiếng để bản thân mình và trẻ em được sống trong môi trường trong lành không khói thuốc. Đồng thời, kêu gọi toàn xã hội cùng chung tay xây dựng môi trường học tập và làm việc lành mạnh, trong sạch, không có khói thuốc lá.

HOÀNG THỊA (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh)

NHỮNG LỢI ÍCH KHI CAI THUỐC LÁ

Cai thuốc lá mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến thuốc lá giảm đáng kể, tuổi thọ được kéo dài.

Thời gian và lợi ích sức khỏe có được khi bỏ thuốc

Trong vòng 20'	Nhịp tim và huyết áp ổn định	1 năm	Giảm 1/2 nguy cơ mắc các bệnh về tim, đau tim và đột quỵ
12h	Nồng độ CO trong máu về bình thường	5 năm	Nguy cơ đột quỵ giảm như người không hút thuốc
2-12 tuần	Hệ tuần hoàn cải thiện; chức năng phổi tốt lên	10 năm	Giảm 1/2 nguy cơ ung thư phổi; giảm nguy cơ ung thư tuyến tụy
1-9 tháng	Giảm ho và khó thở	15 năm	Nguy cơ tim mạch vành giảm ngang bằng người không hút thuốc

