

# Xung kích, tình nguyện xây dựng quê hương

Với khẩu hiệu “Đâu cần thanh niên có, đâu khó có thanh niên”, tuổi trẻ Thái Bình đã có nhiều phong trào, hoạt động xung kích, tình nguyện tham gia xây dựng quê hương.



Mô hình nuôi tôm không sử dụng kháng sinh của chị Nguyễn Thị Thủy, thôn Hợp Phố, xã Nam Phú (Tiền Hải) cho hiệu quả cao.

Xung kích phát triển kinh tế - xã hội là một trong những nhiệm vụ quan trọng của thanh niên trong thời kỳ hội nhập, các cấp bộ đoàn ở Thái Bình đã tổ chức nhiều hoạt động thiết thực, hiệu quả, gắn với từng phần việc cụ thể. Một trong số đó phải kể đến phong trào đoàn gắn với chương trình xây dựng nông thôn mới. Toàn đoàn đã tích cực huy động nguồn lực, đăng ký, đảm nhận các công trình, phần việc, tham gia giúp đỡ nhiều xã khó khăn thực hiện tốt các chỉ tiêu, tiêu chí xây dựng nông thôn mới. 5 năm qua, các cấp bộ đoàn đã huy động hàng nghìn ngày công thanh niên tham gia vận chuyển vật liệu xây dựng, san lấp và bê tông hóa đường giao thông nội đồng, đường giao thông liên thôn, liên xã; tu sửa 250 nhà văn hóa thôn và quyền góp ủng hộ 450 triệu đồng, trao tặng 35 nhà nhân ái, nhà tình nghĩa với tổng giá trị gần 1,9 tỷ đồng, xây dựng và tu sửa hơn 30 sân chơi cho thanh thiếu nhi, hỗ trợ 157 công trình nước sạch, xây dựng gần 500 bể chứa bao bì thuốc bảo vệ thực vật tại các cánh đồng. Ông Hoàng Văn Toàn, Bí thư Đảng ủy xã Tân Lập (Vũ Thư) cho biết: Thanh niên luôn là lực lượng xung kích, năng

**Thời gian tới, các cấp bộ đoàn trong tỉnh sẽ đẩy mạnh việc quán triệt, tuyên truyền và thực hiện nghị quyết đại hội đảng bộ các cấp; tăng cường giáo dục lý tưởng cách mạng, đạo đức, lối sống văn hóa, ý thức công dân cho thanh niên. Đồng thời, đẩy mạnh tổ chức, triển khai các phong trào của đoàn tham gia thực hiện nhiệm vụ chính trị theo hướng cụ thể, thiết thực, hiệu quả; xây dựng, củng cố, nâng cao chất lượng tổ chức đoàn, tích cực tham gia xây dựng Đảng và hệ thống chính trị; làm tốt công tác tham mưu với cấp ủy, chính quyền, phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể trong công tác thanh niên.**

(Anh Nguyễn Minh Hồng, Bí thư Tỉnh đoàn)

động, sáng tạo trong xây dựng nông thôn mới. Đoàn Thanh niên xã đã làm tốt công tác xã hội hóa xây dựng sân chơi cho thanh thiếu niên. Xã Tân Lập có 3 sân chơi đều thể hiện rõ vai trò, dấu ấn của thanh niên. Cùng với tham gia xây dựng nông thôn mới, các cấp bộ đoàn còn thành lập, phát huy các câu lạc bộ, tổ, đội thanh niên làm kinh tế; hướng dẫn các mô hình, phương thức sản xuất, kinh doanh mới cho thanh niên... Toàn tỉnh có hơn 200

mô hình thanh niên phát triển kinh tế, 1 câu lạc bộ Lương Định Của cấp tỉnh, 8 câu lạc bộ thanh niên phát triển kinh tế cấp huyện, 92 câu lạc bộ thanh niên phát triển kinh tế cấp xã. 5 năm qua, các cấp bộ đoàn đã tuyên dương hơn 200 doanh nghiệp trẻ, gương thanh niên phát triển kinh tế. Để tạo điều kiện cho thanh niên phát triển kinh tế, các cấp bộ đoàn đã phát huy hiệu quả nguồn vốn vay từ quỹ quốc gia giải quyết việc làm, chủ động phối

hợp với Ngân hàng Chính sách xã hội triển khai nguồn vốn vay cho đoàn viên, thanh niên. Anh Đào Nhân Nghĩa, thị trấn Diêm Điền (Thái Thụy) cho biết: Năm 2018, tôi tham gia và đạt giải nhì cuộc thi ý tưởng khởi nghiệp sáng tạo thanh niên nông thôn cấp tỉnh lần thứ nhất năm 2018 và lọt vào vòng chung kết cuộc thi này do Trung ương Đoàn tổ chức. Cũng từ cuộc thi này, tôi đã tiếp cận thêm nhiều chính sách ưu đãi của các cấp, các ngành, giao lưu, học tập thêm kinh nghiệm khởi nghiệp, lập nghiệp của các bạn. Hiện nay, mô hình nuôi dê lấy sữa, chế biến sữa dê của tôi đã từng bước ổn định.

Những đóng góp của tuổi trẻ Thái Bình trong phát triển kinh tế - xã hội còn được thể hiện qua công tác bảo đảm an sinh xã hội. Các cấp bộ đoàn đã tập trung huy động nguồn lực xã hội hóa để chăm lo cho các gia đình chính sách, gia đình có hoàn cảnh khó khăn, học sinh nghèo; phối hợp tổ chức thăm hỏi, đóng viên và tặng khoảng 6.000 suất quà; tổ chức khám bệnh, cấp thuốc miễn phí cho 20.000 người; phối hợp tặng 17 bê giống cho hộ nghèo. Hoạt động hiến máu tình nguyện thu hút đông đảo đoàn viên, thanh niên tham gia, trở thành nét đẹp trong phong trào thanh niên tình nguyện. 5 năm qua, các cấp bộ đoàn đã phối hợp tổ chức các đợt hiến máu tình nguyện và thu về hơn 37.000 đơn vị máu.

Các hoạt động xung kích bảo vệ môi trường, ứng phó biến đổi khí hậu của đoàn viên, thanh niên cũng đã mang lại nhiều kết quả tích cực, góp phần làm chuyển biến và nâng cao ý thức của nhân dân. Các hoạt động ngày thứ bảy tình nguyện, ngày chủ nhật xanh được duy trì thường xuyên. Các cấp bộ đoàn cũng thành lập đội thanh niên xung kích phòng, chống thiên tai và tìm kiếm cứu nạn cơ sở, thường xuyên tổ chức các hoạt động tình nguyện giúp nhân dân khắc phục hậu quả của thiên tai, dịch bệnh. Đặc biệt, trong hai năm 2019, 2020, trước ảnh hưởng của bệnh dịch tả lợn châu Phi và dịch Covid-19, các cấp bộ đoàn đã phát huy vai trò xung kích, tình nguyện của tuổi trẻ với nhiều hoạt động ý nghĩa, góp phần cùng các cấp, các ngành đẩy lùi dịch bệnh.

Với nhiệt huyết, tinh thần hăng hái của tuổi trẻ, phong trào thanh niên tình nguyện, xung kích phát triển kinh tế - xã hội và bảo vệ Tổ quốc của đoàn viên, thanh niên trong tỉnh đã để lại nhiều dấu ấn sâu sắc, trở thành phong trào thi đua sôi nổi của tuổi trẻ Thái Bình.

KUÂN PHƯƠNG

# THÀNH PHỐ Nỗ lực lập lại trật tự đô thị

Từ đầu năm đến nay, thành phố Thái Bình đã triển khai nhiều biện pháp nhằm hạn chế, từng bước xóa bỏ tình trạng lấn chiếm lòng đường, vỉa hè để kinh doanh, góp phần bảo đảm trật tự đô thị (TTĐT), an toàn giao thông (ATGT), vệ sinh môi trường (VSMT).

Nếu như 3, 4 năm trước, các tuyến phố trung tâm của thành phố như Trần Hưng Đạo, Lê Quý Đôn, Minh Khai, Hai Bà Trưng, Lê Lợi, Quang Trung, Lý Thường Kiệt... luôn diễn ra tình trạng các hộ dân lấn chiếm hành lang vỉa hè làm nơi kinh doanh, gây khó khăn trong công tác quản lý TTĐT thì hiện nay hầu khắp các tuyến đường, tuyến phố phức tạp về vỉa hè TTĐT đã có diện mạo khác, vỉa hè, lòng đường thông thoáng. Để có được kết quả đó, hàng năm UBND thành phố đã tổ chức nhiều đợt ra quân lập lại TTĐT. Song song với công tác tuyên truyền theo phương châm “mưa dầm thấm lâu” để người dân nhận thức rõ trách nhiệm đối với việc xây dựng đô thị văn minh, các lực lượng chức năng đã kiên quyết xử lý nghiêm những trường hợp lấn chiếm vỉa hè. Từ tháng 5/2020 đến nay, thành phố đã tổ chức đồng loạt 5 đợt cao điểm bảo đảm TTĐT, ATGT, VSMT. 100% phường, xã đã ra soát, kiểm toán, bố trí cán bộ lãnh đạo phụ trách từng tuyến phố, khu dân cư để tăng cường kiểm tra, kịp thời chỉ đạo, xử lý nghiêm các vi phạm. Đồng

thời, đẩy mạnh tuyên truyền, vận động, ký cam kết, yêu cầu các tổ chức, cá nhân chấp hành nghiêm các quy định về bảo đảm TTĐT, ATGT, VSMT. Đồng thời, tăng cường kiểm tra, cương quyết xử lý các vi phạm; trong đó, tập trung ra quân tại các tuyến phố chính như Lê Quý Đôn, Lý Bôn, Trần Thủ Độ, Trần Thái Tông, Quách Đình Bảo... Thống kê những khu vực, địa điểm phức tạp về TTĐT, ATGT, VSMT trên địa bàn để có phương án xử lý dứt điểm. Chỉ trong hai tháng 7, 8/2020, các lực lượng của phường đã hoàn thành ký cam kết với trên 4.000 gia đình, đoàn viên, hội viên có các hoạt động sản xuất, kinh doanh trên các tuyến phố...

Ông Phạm Đình Minh, Đội phó phụ trách Đội Thanh tra xây dựng - quản lý trật tự đô thị thành phố cho biết: Thời gian qua, mặc dù thành phố đã rất cố gắng trong công tác quản lý TTĐT, tuy nhiên trên địa bàn vẫn còn một số điểm lấn chiếm vỉa hè, lòng đường để kinh doanh, để xe máy, đổ xe ô tô, tập kết rác thải, vật liệu xây dựng không đúng quy định gây mất mỹ quan đô thị, tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn giao thông. Vì vậy, để bảo đảm TTĐT, ATGT, VSMT, cùng với sự vào cuộc quyết liệt của các ngành chức năng, rất cần ý thức tự giác của người dân trong việc chấp hành nghiêm các quy định của pháp luật về quy hoạch, xây dựng, môi trường và quản lý TTĐT.

MINH NGUYỄN



Công an phường Phú Khánh (thành phố Thái Bình) tổ chức cho các hộ kinh doanh ký cam kết bảo đảm trật tự đô thị, an toàn giao thông, vệ sinh môi trường.

## PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

### Bỏ thuốc lá cần có kế hoạch và quyết tâm cao

Bỏ thuốc lá có nghĩa là phá vỡ chu kỳ nghiện và về cơ bản nối lại sự điều khiển của não với việc ngăn chặn sự thèm muốn nicotine. Để thành công, người hút thuốc lá cần có kế hoạch để đánh bại sự thèm muốn và kích thích của hoạt chất này. Người hút thuốc càng nhanh chóng cắt bỏ thuốc, họ

sẽ giảm được nguy cơ ung thư, bệnh tim, phổi và các điều kiện có hại khác liên quan đến hút thuốc nhanh hơn. Khi người hút thuốc cố gắng cắt giảm hay dừng hút thuốc, họ sẽ trải qua quá trình khó chịu và không thoải mái bởi vì não bộ phản ứng và yêu cầu phải tiêu thụ nicotine. Nếu vượt qua được cảm giác này, bạn sẽ cai nghiện thuốc lá thành công. Đặc biệt, việc bỏ thuốc sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến thuốc lá giảm đáng kể. Chỉ vài phút sau khi bạn hút điếu thuốc

cuối cùng, cơ thể đã bắt đầu xuất hiện những thay đổi tích cực. Dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư, bệnh phổi... cũng sẽ giảm xuống, thậm chí trở về như người bình thường. Chính vì vậy, dù bạn bao nhiêu tuổi, hút thuốc bao lâu, thì buông điếu thuốc ngay lập tức sẽ không bao giờ là muộn.

### Khi cai thuốc cần chú ý

Nghiện thuốc là một bệnh mãn tính, cần phải có thái độ nghiêm túc và có cách chữa trị đúng mới thành công. Nhưng điều quan trọng là: gia đình, bạn bè và những người xung quanh có vai trò quan trọng trong việc

giúp bạn bỏ thuốc. Để bỏ thuốc thì quyết tâm là yếu tố quyết định: hiểu biết + quyết tâm + hỗ trợ = thành công.

Có 4 giai đoạn của cai nghiện cần phải vượt qua: a) Nghi về việc bỏ thuốc; b) Chuẩn bị các yếu tố cần thiết để bỏ thuốc; c) Bỏ hẳn thuốc; d) Duy trì thời gian hoàn toàn không lệ thuộc vào thuốc lá; Những rào cản phải vượt qua khi quyết tâm bỏ thuốc: trong 24 giờ, các khí carbon monoxide - gây cản trở việc cung cấp oxy cho các tế bào, mô và cơ quan của cơ thể dần được loại bỏ khỏi cơ thể của bạn. Các lông nhện trong phổi bắt đầu thực hiện nhiệm vụ “quét sạch” kích thích ra khỏi phổi, làm cho việc ho hấp được dễ dàng hơn. Những ngày đầu tiên là khó khăn nhất vì cơ thể bạn đang tự điều chỉnh nicotine tự do. Nếu công việc của bạn có thể tách ra khỏi để ngừng hút thuốc lá, thì không nên ngồi tại bàn của bạn mà hãy đi lại và làm một điều gì đó - như đi bộ, đọc một cuốn tạp chí hoặc có thể có một bữa ăn nhẹ lành mạnh chẳng hạn. Bị quyết là không phải chỉ ngồi đó nhắm mắt nghĩ đau khổ khi bỏ thuốc mà hãy tìm kiếm một cái gì đó để quên đi sự chiếm đóng của nó trong thói quen và cơn thèm thuốc.

Tuần đầu tiên, sau hai ngày không còn có nicotine trong cơ thể, các giác quan và cảm nhận mùi vị của bạn sẽ bắt đầu được cải thiện đáng kể. Sau 3 ngày, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận nhiều

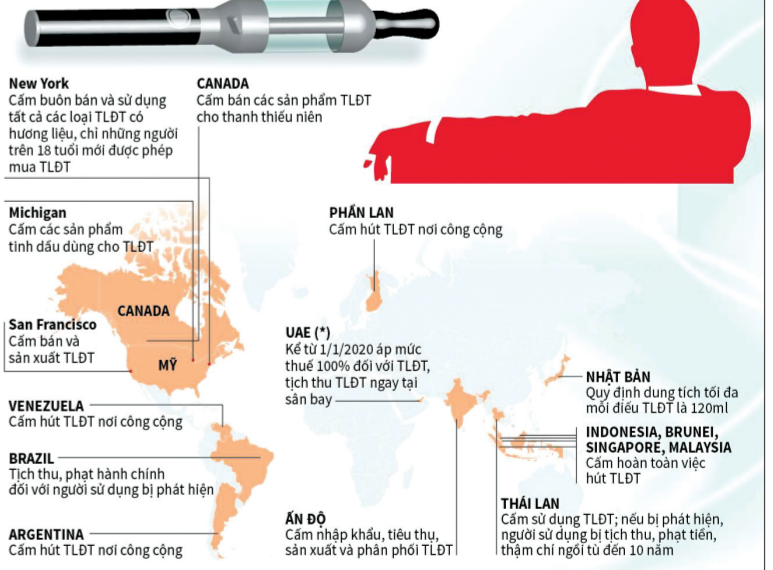
hơn sinh lực và nhịp thở của bạn cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Những tuần đầu tiên là rất quan trọng, vì vậy cần đảm bảo rằng chung quanh bạn luôn có sự hỗ trợ thực sự hữu ích từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp... để nhắc nhở rằng bạn không đơn độc.

3 đến 5 tháng, trong khoảng 3 tháng, tuần hoàn của bạn đã được cải thiện và không có bất kỳ cơn ho hoặc biểu hiện thở khó khê nên hầu hết hệ hô hấp đều được sạch sẽ. So với khi bạn đang hút thuốc, chức năng của phổi đã tăng thêm khoảng 10%. Khoảng thời gian này, có nhiều nguy cơ khiến bạn trở nên tự mãn, nghĩ rằng bạn đang làm rất tốt và tự nhủ “mình sẽ chỉ cần như vậy là đủ”. Chẳng may bạn gặp một “tình huống xã hội”, một ngày khó khăn tại nơi làm việc, hoặc nhận được một số tin xấu và cảm thấy một chút căng thẳng... đó là những lý do làm bạn dễ dàng lại cầm điếu thuốc trên tay. Với tình huống này, những gì bạn cần làm là nghỉ ngơi vài phút, suy nghĩ nhiều và nhắc nhở bản thân lý do, quyết tâm vì sao bạn bỏ thuốc lá. Thay vì tìm một điếu thuốc, hãy tìm một cách giải tỏa khác như nghe nhạc, làm một số động tác thể dục hoặc đi bộ ngắn. Dần dần bạn sẽ bắt đầu phá vỡ sự liên kết giữa những tình huống này với việc hút thuốc lá.

HOÀNG THIA (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh)

## NHIỀU NƯỚC SIẾT CHẶT KIỂM SOÁT THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

Nhiều nước trên thế giới đang ngày càng lo ngại về tác động nguy hại đối với sức khỏe của thuốc lá điện tử (TLĐT), vốn từng được ca ngợi là ít gây hại hơn so với thuốc lá truyền thống.



\*Các tiêu chuẩn quốc gia Arab thống nhất



TTXVN

Theo vnnet.vn



Ảnh minh họa