

**HUY ĐỘNG MỌI NGUỒN LỰC...**

(Tiếp theo trang 1)



Phó Thủ tướng Lê Văn Thành động viên cán bộ, kỹ sư, công nhân đang thi công Nhà máy nhiệt điện Thái Bình 2. Ảnh: THÀNH TÂM

không được để thiếu vật tư, thiết bị đối với công tác lắp đặt, chạy thử các hệ thống; không được để thiếu tài chính, nhất là khi dự án đang vào giai đoạn nước rút, đẩy nhanh tiến độ. Ban Quản lý dự án Nhà máy nhiệt điện Thái Bình 2 và nhà thầu phải có giải pháp bù tiến độ bằng phương án bố trí thi công 3 ca; đồng thời, cần tập trung chăm lo đời sống cho người lao động; có phương án hợp lý cho công nhân ở lại công trường làm việc và những công nhân về quê ăn tết. Bên cạnh đẩy nhanh tiến độ, các đơn vị phải đặc biệt chú trọng công tác bảo đảm an toàn trong thi công, lắp đặt, chạy thử và vận hành nhà máy. Phó Thủ tướng yêu cầu phải tổ chức lực lượng chuyên về bảo đảm an toàn để thường xuyên kiểm tra tất cả các công đoạn, hệ thống, nếu thấy mất an toàn phải cho dừng ngay bởi an toàn lao động là việc vô cùng quan trọng, quyết định đến tiến độ dự án.

Lãnh đạo Tập đoàn Dầu khí Việt Nam cảm ơn và tiếp thu ý kiến chỉ đạo của Phó Thủ tướng Lê Văn Thành, đồng thời cho biết Tập đoàn và Ban Quản lý dự án sẽ nỗ lực hết sức, bố trí đủ nguồn lực, quyết tâm đạt được tiến độ hòa lưới điện tổ máy số 1 vào ngày 30/4/2022 và đưa toàn bộ nhà máy vào hoạt động sớm nhất có thể.

Trước đó, Phó Thủ tướng Lê Văn Thành cùng đoàn công tác đã kiểm tra thực địa công trường Nhà máy nhiệt điện Thái Bình 2 và thăm hỏi, tặng quà, động viên các cán bộ, kỹ sư, công nhân đang ra sức làm việc trên công trường thi đua đẩy nhanh tiến độ dự án. Nhân dịp chuẩn bị bước sang năm mới 2022, Phó Thủ tướng chúc toàn thể cán bộ, công nhân Nhà máy và mong muốn tất cả sẽ cùng nỗ lực cao nhất để sớm đưa Nhà máy vào phát điện đúng tiến độ đề ra.

**CÔNG TY ĐIỆN LỰC THÁI BÌNH  
Tổ chức hiến máu tình nguyện**

Hưởng ứng tuần lễ hồng EVN lần thứ VII, Công ty Điện lực Thái Bình phối hợp với Hội Chữ thập đỏ tỉnh, Khoa Huyết học Truyền máu (Bệnh viện Đa khoa tỉnh) vừa tổ chức chương trình hiến máu tình nguyện.

Tuần lễ hồng EVN là một trong những hoạt động thường niên, có ý nghĩa thiết thực, cũng là dịp để mỗi cán bộ, công nhân viên, người lao động Công ty Điện lực Thái Bình hiểu hơn tình nhân văn của phong trào hiến máu tình nguyện.

Chương trình đã thu hút gần 100 cán bộ, công nhân viên, người lao động Công ty Điện lực Thái Bình tham gia. Kết thúc chương trình, Ban tổ chức thu được 87 đơn vị máu an toàn.

**MANH THẮNG**

**Hỗ trợ đoàn viên, công nhân lao động bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19**

Công đoàn Các khu công nghiệp tỉnh vừa tổ chức trao kinh phí hỗ trợ đoàn viên, người lao động ở các doanh nghiệp bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19.

Tại Công ty TNHH TAV (khu công nghiệp Nguyễn Đức Cảnh, thành phố Thái Bình) Công đoàn Các khu công nghiệp tỉnh đã trao kinh phí hỗ trợ cho 649 đoàn viên, người lao động bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19 với tổng số tiền gần 500 triệu đồng. Tại Công ty TNHH Poongshin Vina (khu công nghiệp Phúc Khánh, thành phố Thái Bình), Công đoàn Các khu công nghiệp tỉnh đã trao kinh phí hỗ trợ cho 86 đoàn viên, người lao động với tổng số tiền hơn 64 triệu đồng. Sự hỗ trợ kịp thời của tổ chức công đoàn sẽ giúp đoàn viên, người lao động với bất những khó khăn trong cuộc sống và tiếp tục ổn định lao động sản xuất.

**MAI THƯ**

**HỘI CỤ GIÁC CHỨC HUYỆN VŨ THƯ  
Ủng hộ trên 113 triệu đồng phòng, chống dịch Covid-19**

Hội Cựu giáo chức (CGC) huyện Vũ Thư vừa tổ chức hội nghị tổng kết công tác hội năm 2021, triển khai phương hướng, nhiệm vụ năm 2022.

Hội CGC huyện Vũ Thư có 1.510 hội viên, tham gia sinh hoạt tại 30 hội cơ sở. Năm 2021, Hội CGC huyện và các hội cơ sở tổ chức trên 400 lượt thăm hỏi hội viên ốm đau, qua đời, tổng kinh phí trên 60 triệu đồng; trao tặng 8,4 triệu đồng cho 44 hội viên có hoàn cảnh khó khăn. Toàn huyện hiện có 387 hội viên giữ vai trò nòng cốt trong việc tham gia các hoạt động khuyến học, khuyến tài, giáo dục tại cơ sở. Đặc biệt, năm 2021 cán bộ, hội viên Hội CGC huyện đã ủng hộ trên 113 triệu đồng hỗ trợ huyện phòng, chống dịch Covid-19. Nhiều cá nhân, gia đình hội viên CGC xã Tân Hòa, xã Bách Thuận tích cực đóng góp, ủng hộ kinh phí xây dựng cống làng, lắp đặt hệ thống đèn chiếu sáng, trồng, chăm sóc tuyến đường hoa, cây xanh... tổng trị giá hàng trăm triệu đồng, góp phần xây dựng, làm đẹp quê hương. Năm 2021, Hội CGC huyện có 16 tập thể, cá nhân được Trung ương Hội CGC Việt Nam, Hội CGC tỉnh và UBND huyện Vũ Thư khen thưởng do có thành tích xuất sắc trong các hoạt động hội.

Năm 2022, Hội CGC huyện Vũ Thư chú trọng nâng cao chất lượng các hoạt động nhằm củng cố và phát triển Hội vững mạnh; phát động cán bộ, hội viên tích cực tham gia các hoạt động giáo dục và các phong trào thi đua yêu nước tại địa phương.

**QUYNH LƯU**

**Gần 500 học sinh THPT tại Thái Bình tham gia chương trình đánh giá năng lực ngoại ngữ theo định hướng bài thi chuẩn quốc tế IELTS**

Sáng ngày 26/12, tại Trường THPT Nguyễn Đức Cảnh, Sở Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Trung tâm Khảo thí IELTS IDP Việt Nam, Tổ chức giáo dục Blue English tổ chức chương trình đánh giá năng lực ngoại ngữ theo định hướng bài thi chuẩn quốc tế IELTS miễn phí dành cho học sinh THPT năm học 2021 - 2022.

Tại chương trình, gần 500 học sinh của các trường THPT được đại diện của Trung tâm Khảo thí IELTS IDP Việt Nam, Tổ chức giáo dục Blue English chia sẻ về các kỹ năng cần thiết khi tham dự kỳ thi IELTS quốc tế và trực tiếp trải nghiệm kỳ thi thử IELTS miễn phí cùng IDP Việt Nam. Để bảo đảm an toàn phòng, chống dịch, các em thi theo hình thức trực

tuyến với 3 kỹ năng nghe, đọc, viết.

Chương trình đánh giá năng lực ngoại ngữ theo định hướng bài thi chuẩn quốc tế IELTS được tổ chức nhằm đánh giá khách quan trình độ của các thí sinh tham gia. Với cấu trúc tương đương với đề thi chính thức, bài thi thử IELTS của chương trình sẽ bảo đảm sự công bằng và chính xác trong việc đánh giá năng lực giúp các thí sinh hiểu rõ được khả năng và giới hạn của mình trước khi bước vào kỳ thi chính thức. Qua đó, giúp các em có kế hoạch ôn luyện phù hợp để có thể đạt điểm cao trong kỳ thi IELTS chính thức, tạo điều kiện thuận lợi để các em có cơ hội trúng tuyển vào một số trường đại học trong thời gian tới.

**DẶNG ANH**



**Cô giáo Phạm Hải Yến, giáo viên tiếng Anh, Trường THPT Nguyễn Đức Cảnh**

Đây là lần đầu tiên chương trình đánh giá năng lực ngoại ngữ theo định hướng bài thi chuẩn quốc tế IELTS miễn phí dành cho học sinh THPT được tổ chức tại tỉnh Thái Bình. Với học sinh, đây không chỉ là sân chơi tiếng Anh bổ ích mà còn là cơ hội để các em được cọ xát với bài thi IELTS chuẩn quốc tế và đánh giá năng lực tiếng Anh của mình. Chương trình được tổ chức khoa học, hợp lý và bảo đảm an toàn phòng, chống dịch.



**Em Nguyễn Hoàng Hải, học sinh Trường THPT Nguyễn Đức Cảnh**

Em rất vui vì được tham gia một kỳ thi thử IELTS miễn phí ngay tại Thái Bình. Trước khi vào thi, em được cô giáo hướng dẫn chi tiết hình thức và phương pháp thi trực tuyến, vì vậy em đã hoàn thành bài thi một cách thuận lợi. Đây là dịp để em đánh giá khả năng của mình và có thêm kinh nghiệm trước khi tham dự kỳ thi IELTS chính thức.

**Nam sinh Thái Bình giành vé đầu tiên vào chung kết Olympia 2022**

Thắng cách biệt với 300 điểm, trong đó giành tối đa 160 điểm phần thi tăng tốc, Đặng Lê Nguyễn Vũ, học sinh Trường THPT Bắc Duyên Hà về nhất cuộc thi quý I Olympia.

Chiều ngày 26/12, cuộc thi Olympia quý I phát sóng với màn tranh tài của bốn thí sinh Phạm Tiến Huy (Trường THPT Nguyễn Du, Thái Bình), Nguyễn Thành Long (Trường THPT Cổ Loa, Hà Nội), Đặng Lê Nguyễn Vũ (Trường THPT Bắc Duyên Hà, Thái Bình) và Chu Văn An (Trường THPT Chuyên Phan Bội Châu, Nghệ An).

Xuất phát thứ ba, ngay từ phần thi khởi động, Nguyễn Vũ đã cho thấy sự điềm tĩnh, tự tin trong mỗi lần bấm chuông trả lời. Trong lượt thi 30 giây, Tiến Huy và Thành Long nhập cuộc tốt hơn nhưng trong hai lượt 60 và 90 giây, Nguyễn Vũ đã bắt phá. Em liên tiếp đưa ra câu trả lời đúng, thể hiện thể mạnh trong những câu hỏi thuộc lĩnh vực Hóa học. Kết thúc phần thi, Vũ giành 80 điểm, tạo khoảng cách ban đầu với Văn An, Thành Long, cùng 50 điểm, Tiến Huy 20 điểm.

Trong phần thi vượt chướng ngại vật, chương trình đưa ra từ khóa gồm 12 chữ cái. Hàng ngang đầu tiên hỏi về Kinh đô của các triều đại Lý, Trần, cả bốn nhà leo núi đều trả lời "Hà Nội" và giành điểm. Đáp án của



Đặng Lê Nguyễn Vũ giành vòng nguyệt quý I/2022.

những hàng ngang tiếp theo lần lượt là "Tàu", "Đường sắt".

Khi người dẫn chương trình vừa đọc xong câu hỏi cuối cùng là "Cầu Bình Lợi, cầu Bình Phước, cầu Bình Triệu, cầu Phú Mỹ... đều bắc qua sông nào ở Thành phố Hồ Chí Minh", Thành Long đã bấm chuông, trả lời từ khóa là "Tàu Thống Nhất" và giành thêm 20 điểm.

Phần thi khép lại, Nguyễn Vũ giành 100 điểm. Thành Long ở vị trí thứ hai với 90 điểm, Văn An 80 điểm và Tiến Huy 30 điểm.

Phần thi tăng tốc chứng kiến màn xác lập kỷ lục của Nguyễn Vũ. Chẳng tra Thái Bình cho thấy sự toàn diện, hiểu biết nhiều lĩnh vực cùng tốc độ nhanh nhạy. Em đưa ra

cả bốn đáp án đúng và nhanh nhất, có câu chỉ mất 0,12 giây để trả lời. Người dẫn chương trình Ngọc Huy dành cho Vũ biệt danh "ông vua tăng tốc" và xác nhận Vũ là thí sinh đầu tiên của năm thứ 22 giành được tối đa 160 điểm của phần thi này, tổng điểm 260.

"Thực lòng em không nghĩ mình đạt điểm tối đa", Nguyễn

Vũ bày tỏ. Kết quả này giúp em bỏ xa ba nhà leo núi còn lại: Thành Long đứng thứ hai với 170 điểm, Văn An 150 điểm và Tiến Huy 80 điểm.

Là người đầu tiên chọn gói câu hỏi trong phần thi về đích, Vũ chọn hai câu 20 điểm. Không để cho ba bạn chơi có cơ hội giành điểm, Vũ đưa ra cả hai đáp án đúng ngay sau khi người dẫn chương trình đọc xong câu hỏi, giành trọn 40 điểm. Điểm số sau về đích của em là 300.

Thành Long, Văn An đều chọn hai câu hỏi 40 điểm nhưng không đạt kết quả như kỳ vọng, lần lượt kết thúc hành trình leo núi của mình với 90 điểm và 150 điểm. Tiến Huy trả lời đúng một câu 20 điểm, nâng tổng số lên 100 điểm.

Chung cuộc, Đặng Lê Nguyễn Vũ giành chiến thắng cách biệt với ba bạn cùng chơi. Em là thí sinh đầu tiên điển tên mình vào trận chung kết Olympia năm thứ 22. "Em rất vui và không biết nói gì hơn khi có thể mang đầu cầu truyền hình về Thái Bình" - Nguyễn Vũ chia sẻ sau trận đấu.

Về nhì cuộc thi quý I là Chu Văn An với 150 điểm. Cùng về thứ ba, Phạm Tiến Huy 100 điểm, Nguyễn Thành Long 90 điểm.

(theo vnexpress.net)

**5 chỉ số sức khỏe cần theo dõi ở phụ nữ trung niên**

**Bước vào tuổi trung niên, bên cạnh những thay đổi về nhan sắc, tâm sinh lý, phụ nữ phải đối mặt với nhiều vấn đề về sức khỏe. Vì vậy, việc theo dõi các chỉ số như: huyết áp, cân nặng, đường huyết và mỡ máu... giúp chị em phát hiện sớm các bệnh lý nguy hiểm.**

Estrogen được ví như "nhựa sống", đóng vai trò quan trọng quyết định đến sức khỏe và sinh lý của phụ nữ. Tuy nhiên, sau tuổi 40 nội tiết tố Estrogen bắt đầu suy giảm, trung bình mỗi năm giảm 1 - 1,5%, sự giảm sút này trở nên nghiêm trọng và đột ngột hơn sau tuổi 50. Từ đó, gây ra nhiều bệnh lý như: huyết áp cao, tiểu đường, rối loạn lipid máu... Để có một cơ thể khỏe mạnh, chị em cần chủ động kiểm tra sức khỏe định kỳ, đặc biệt là theo dõi 5 chỉ số quan trọng sau:

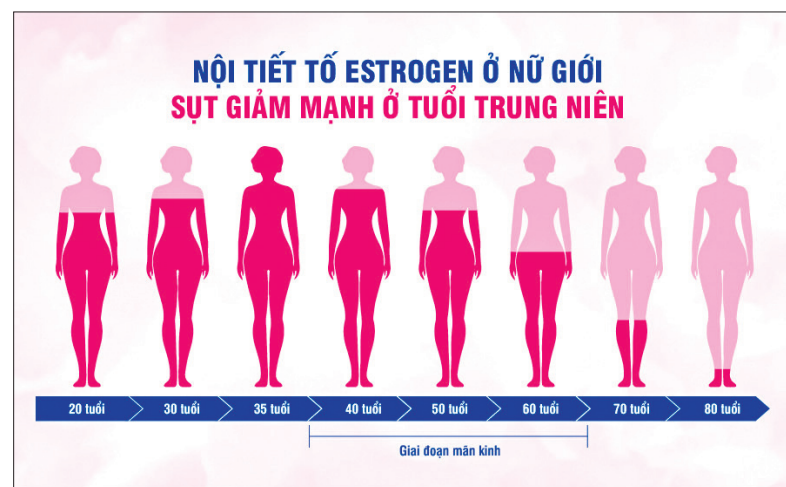
**Cân nặng**

Năm em nên theo dõi chỉ số BMI 200g chất béo, trong khi sinh 700g khối cơ. Nguyên nhân là do hormone Estrogen suy giảm làm cho khối lượng cơ giảm, mỡ tích lũy nhiều hơn dẫn đến tình trạng thừa cân béo phì.

Để kiểm soát cân nặng, chị em nên theo dõi chỉ số BMI được tính theo công thức lấy cân nặng chia cho 2 lần chiều cao (met) và duy trì ở mức 18 - 25.

**Vòng bụng**

Bên cạnh vấn đề tăng cân, suy giảm nội tiết tố Estrogen, nhiều người ở độ tuổi trung niên



phải đối mặt với tình trạng vòng eo phì nhiêu, khó kiểm soát. Nguyên cứu tại Trung tâm Y tế Đại học VU ở Amsterdam cho thấy, mỡ bụng có liên quan đến quá trình kháng insulin và cản trở sự chuyển hóa Cholesterol. Chính vì vậy, số đo vòng eo trung bình ở phụ nữ sau 50 tuổi chỉ nên ở mức dưới 80cm nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh mỡ máu cao, tiểu đường.

**Huyết áp**

Ở độ tuổi mãn kinh, phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp hơn so với nam giới, đặc biệt là sau 55 tuổi. Huyết áp lý tưởng đối với phụ nữ trung

niên là 120/80mmHg. Khi vượt qua ngưỡng 140/90mmHg được chẩn đoán huyết áp cao và dưới mức 90/60mmHg là huyết áp thấp.

**Lượng đường trong máu**

Một chỉ số nữa mà phụ nữ trung niên cần theo dõi là lượng đường trong máu (đường huyết). Kiểm tra chỉ số này thường xuyên giúp xác định nồng độ glucose trong máu.

Với người khỏe mạnh, chỉ số glucose sẽ dao động trong khoảng từ 3,9 - 6,4mmol/l. Vượt quá ngưỡng này thì được gọi là bệnh tiểu đường. Ngược lại, nếu lượng đường máu quá thấp

thì được chẩn đoán là hạ đường huyết.

**Chỉ số mỡ máu**

Mỡ máu cao là bệnh lý thường gặp ở phụ nữ trung niên. Theo thống kê của Bộ Y tế, tại Việt Nam, hơn 50% phụ nữ ở độ tuổi từ 50 - 69 mắc căn bệnh này.

Phụ nữ bước sang giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh, hormone Estrogen suy giảm, đột ngột ảnh hưởng quá trình chuyển hóa lipid khiến cho Cholesterol và Triglyceride tăng cao, từ đó dẫn đến mỡ máu cao và bệnh lý về tim mạch.

Hiện nay, thuốc tây được sử dụng phổ biến trong điều trị mỡ máu cao, đặc biệt là nhóm statin. Statin có tác dụng làm giảm nhanh Cholesterol nhưng tăng lại khi ngưng uống và gây ra tác dụng phụ như: mệt mỏi, tăng men gan, yếu cơ... Vì vậy, nhiều người có nhu cầu tìm đến các sản phẩm thảo dược để đảm bảo an toàn và cho hiệu quả bền vững.

Y học cổ truyền có nhiều vị thuốc có tác dụng giảm mỡ máu hiệu quả như: Lá sen, Giảo cổ lam, Nân vàng... Trong đó, Giảo cổ lam được các

chuyên gia y tế chứng minh là giảm Cholesterol đến 71%; Nân vàng giúp tăng mỡ tốt, giảm mỡ xấu...

Để đáp ứng nhu cầu người bệnh, các hãng dược đã cho ra đời nhiều sản phẩm hỗ trợ hạ mỡ máu. Tuy nhiên, để lựa chọn sản phẩm an toàn, hiệu quả thì không đơn giản. Bởi, trên thị trường tồn tại nhiều hàng kém chất lượng, hàng giả, hàng nhái gây ảnh hưởng đến sức khỏe và niềm tin của người tiêu dùng.

Kế thừa tinh hoa y học cổ truyền cùng với ứng dụng khoa học hiện đại, Công ty Dược phẩm Tâm Bình, top 5 công ty Đông dược uy tín Việt Nam đã nghiên cứu thành công sản phẩm Mỡ máu Tâm Bình.

Mỡ máu Tâm Bình gồm các thảo dược như: Lá sen, Giảo cổ lam, Trạch tả, Actiso, Nân vàng, Ngưu tất, Sơn tra, đặc biệt là 2 tinh chất tự nhiên Nanocurcumin và cam Bergamot được khoa học chứng minh có tác dụng vượt trội trong hỗ trợ giảm mỡ xấu, tăng mỡ tốt. Từ đó, Mỡ máu Tâm Bình hỗ trợ giảm mỡ máu, giảm mỡ gan, giảm nguy cơ gan nhiễm mỡ, xơ vữa mạch máu gây huyết áp cao, tai biến mạch máu não... Sản phẩm được sản xuất trên dây chuyền hiện đại, nhà máy đạt chuẩn GMP, vùng trồng dược liệu đạt tiêu chuẩn quốc tế GACP-WHO. Mỡ máu Tâm Bình đạt danh hiệu Top 1 hàng Việt Nam được người tiêu dùng yêu thích và là lựa chọn tin cậy, an toàn, hiệu quả cho người bị mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ.