

# Hân hoan mừng Phật đản

Cứ vào tháng tư âm lịch hàng năm, những người con Phật lại xao xuyến hướng về ngày đản sinh của Đức Từ phụ Thích Ca để tưởng nhớ, để hoài ân, noi theo ngài tu tập để có cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

Mùa Phật đản năm nay, thực hiện thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát hiệu quả dịch Covid-19, các chùa, cơ sở tự viện trên địa bàn tỉnh đều trang nghiêm thiết trí khuôn viên, ban thờ Phật, tiến hành các khóa lễ để chào mừng Đức Phật ra đời. Theo Thượng tọa Thích Thanh Hòa, Trưởng ban Trị sự Giáo hội Phật giáo tỉnh: Kỷ niệm ngày Đức Phật đản sinh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với các tầng ni, Phật tử trên toàn thế giới. Ngày đản sinh của Đức Phật đã được Liên hợp quốc tổ chức hàng năm, là lễ hội tôn giáo thế giới nhằm tôn vinh những giá trị nhân văn sâu sắc của Phật giáo vì hòa bình cho nhân loại. Hai năm trước, do dịch Covid-19 diễn biến phức tạp nên đại lễ Phật đản được các chùa, cơ sở tự viện trên địa bàn tỉnh tổ chức ngắn gọn, không xe hoa, một lễ đài tập trung, hoặc xo hoa và

chương trình nghệ thuật chào mừng, hạn chế tối đa các hoạt động tập trung đông người để phòng, chống dịch. Mùa Phật đản năm nay, mặc dù dịch bệnh đã được kiểm soát tốt song vẫn tiềm ẩn các yếu tố khó lường nên Giáo hội khuyến khích các chùa, cơ sở tự viện tổ chức nội bộ và vẫn phải thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch để bảo đảm an toàn sức khỏe cộng đồng. Mùa Phật đản năm nay, chùa Từ Xuyên, phường Hoàng Diệu (thành phố Thái Bình) tổ chức Đại lễ Phật đản và cử hành nghi lễ tắm Phật trang nghiêm, trọng thể. Để hạn chế tập trung đông người, nhà chùa không thông báo rộng rãi. Ngày tổ chức đại lễ, dù thời tiết không thuận lợi nhưng vẫn không ngăn được bước chân những người theo đạo tới mừng ngày Đức Phật đản sinh. Bà Ngô Thị Thảo, một Phật tử của chùa cho biết: Là



Nghi lễ tắm Phật tại đại lễ Phật đản ở chùa Từ Vân, xã Bách Thuận (Vũ Thư).

một người con Phật, chúng tôi ai cũng hào hứng, hoan hỉ trong ngày Phật đản. Đây là dịp để chúng tôi tưởng nhớ, tri ân Đức Phật và noi theo những lời dạy của ngài để tu tập, sống lương thiện, từ bỏ tham, sân, si để có cuộc sống an lạc, hạnh phúc. Cùng chung suy nghĩ và tâm tưởng đó, rất đông Phật tử của chùa Bảo Linh, thôn Bái Thượng, xã Dương Phúc (Thái

Thụy) đã tề tựu về chùa trong ngày tổ chức đại lễ Phật đản. Sau khi làm lễ niệm Phật cầu gia bị và nghe đọc thông điệp của Đức quyền Pháp chủ Giáo hội Phật giáo Việt Nam, các tăng ni, Phật tử đã cử hành nghi lễ tắm Phật. Theo Đại đức Thích Thanh Vương, trụ trì chùa Bảo Linh: Tắm Phật không chỉ đơn thuần là thực hiện nghi lễ mà mang ý nghĩa sâu sắc hơn đó là tâm để rửa sạch mọi phiền não, mọi tham lam, giận hờn, đố kỵ, bực dọc, hơn thua, ganh ghét... để tâm được thanh tịnh và đem lại sự khai minh trí tuệ cũng như hạnh phúc cho tất cả mọi người. Ngoài nghi lễ trọng tâm là tắm Phật, với tinh thần "Hoàng dương Phật pháp, lợi lạc quần sinh", ban vui cứu khổ, nhân

mang ý nghĩa sâu sắc hơn đó là tâm để rửa sạch mọi phiền não, mọi tham lam, giận hờn, đố kỵ, bực dọc, hơn thua, ganh ghét... để tâm được thanh tịnh và đem lại sự khai minh trí tuệ cũng như hạnh phúc cho tất cả mọi người. Ngoài nghi lễ trọng tâm là tắm Phật, với tinh thần "Hoàng dương Phật pháp, lợi lạc quần sinh", ban vui cứu khổ, nhân

Bà Nguyễn Thị Gái, Phật tử chùa Bảo Linh, thôn Bái Thượng, xã Dương Phúc (Thái Thụy)



Mỗi mùa Phật đản là dịp để chúng tôi nhớ ngày Đức Phật ra đời, phở đở chúng sinh. Vào dịp này, chúng tôi cùng các vị tăng ni, Phật tử thường cầu mong một mùa Phật đản an lạc đến với mọi người, mọi nhà; đồng thời, tự dặn lòng phải nỗ lực tu tập theo lời dạy của Đức Phật, sống lương thiện, hưởng đến cuộc sống an lạc. Năm nay, chúng tôi tập trung cầu nguyện cuộc sống của người dân sớm ổn định trở lại sau dịch Covid-19.

Em Trịnh Công Đạt, 18 tuổi, thôn Tiên Phong, xã Bách Thuận (Vũ Thư)



Được tham gia đại lễ Phật đản ở chùa Từ Vân, xã Bách Thuận, em rất vui. Không chỉ biết được sự tích ra đời của Đức Phật, được tham gia nghi lễ tắm Phật, em còn được thầy chùa chỉ dạy nhiều điều hay lẽ phải như: phải sống có hiếu với cha mẹ; nỗ lực học tập thật tốt để trở thành người có ích gia đình và xã hội.

tổ chức các hoạt động giảng kinh, thuyết pháp về ngày Phật đản, phóng sinh chim, cá bảo vệ môi trường và trao tặng quà từ thiện tới các hộ nghèo, học sinh có hoàn cảnh khó khăn. Đi theo bước chân của Đức Phật, thời gian qua, các tầng ni, Phật tử trong tỉnh đã làm cho những giá trị của giáo lý Đức Phật được lan truyền và tỏa sáng như: sống "tốt đời, đẹp đạo"; tích cực

tham gia các phong trào, hoạt động của địa phương; xây dựng "Chùa cảnh 4 gương mẫu"... Tin rằng, trong thời gian tới các hoạt động Phật sự trong tỉnh sẽ tiếp tục đạt được những thành tựu viên mãn, góp phần xây dựng giáo hội vững mạnh, tinh tiến, đóng góp ngày càng nhiều cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ quê hương.

ĐÀO QUÂN

Cùng với hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ chủ quyền, an ninh biên giới vùng biển của tỉnh, Đồn Biên phòng Trà Lý (Thái Thụy) đã tích cực hướng ứng phong trào "Xây dựng và quản lý doanh trại chính quy, xanh - sạch - đẹp", góp phần nâng cao đời sống vật chất, tinh thần cho cán bộ, chiến sĩ, xây dựng đơn vị vững mạnh toàn diện.

## ĐỒN BIÊN PHÒNG TRÀ LÝ Xây dựng đơn vị chính quy



Cán bộ, chiến sĩ Đồn Biên phòng Trà Lý tích cực tăng gia sản xuất.

Những ngày cuối tuần, cán bộ, chiến sĩ Đồn Biên phòng Trà Lý tranh thủ thời gian để chỉnh trang đơn vị. Vừa tỉ mỉ cắt tỉa tạo thế cho cây cảnh, bình nhất Trần Quang Huy chia sẻ: Với tinh thần "Đồn là nhà, biên giới là quê hương", mỗi cán bộ, chiến sĩ phát huy ý thức trách nhiệm bằng nhiều việc làm cụ thể như trồng, chăm sóc cây xanh, kẻ vẽ khẩu hiệu, quét dọn vệ sinh... Những việc làm này không chỉ giúp những chiến sĩ trẻ như chúng tôi rèn luyện tính kiên trì, khéo léo mà còn góp phần từng bước xây dựng cảnh quan môi trường, tạo không gian sáng, xanh, sạch, đẹp cho đơn vị.

Những ngày cuối tuần, cán bộ, chiến sĩ Đồn Biên phòng Trà Lý tranh thủ thời gian để chỉnh trang đơn vị. Vừa tỉ mỉ cắt tỉa tạo thế cho cây cảnh, bình nhất Trần Quang Huy chia sẻ: Với tinh thần "Đồn là nhà, biên giới là quê hương", mỗi cán bộ, chiến sĩ phát huy ý thức trách nhiệm bằng nhiều việc làm cụ thể như trồng, chăm sóc cây xanh, kẻ vẽ khẩu hiệu, quét dọn vệ sinh... Những việc làm này không chỉ giúp những chiến sĩ trẻ như chúng tôi rèn luyện tính kiên trì, khéo léo mà còn góp phần từng bước xây dựng cảnh quan môi trường, tạo không gian sáng, xanh, sạch, đẹp cho đơn vị.

Chiều tá Phỉ Đức Hiển, cán bộ quản y Đồn Biên phòng Trà Lý cho biết: Hàng ngày, vào cuối giờ chiều, sau thời gian tập luyện thể thao, cán bộ, chiến sĩ trong đơn vị tập trung vệ sinh khuôn viên, tưới cây. Hoạt động này góp phần rèn luyện sức khỏe, tạo tâm lý thư thái, thoải mái, tăng tình cảm đoàn kết, gắn bó trong đơn vị.

Được sự quan tâm, tạo điều kiện của Bộ Chỉ huy Bộ đội Biên phòng tỉnh và địa phương, cơ sở vật chất, nơi ăn ở, sinh hoạt của cán bộ, chiến sĩ Đồn Biên phòng Trà Lý được đầu tư xây dựng khang trang, chính quy, nề nếp. Tò điểm cho những dãy nhà làm việc, sinh hoạt là hệ thống biển bảng, khẩu hiệu được bố trí hợp lý, góp phần giáo dục chính trị tư tưởng và giáo dục truyền thống cho cán bộ, chiến sĩ. Cán bộ, chiến sĩ cũng đã đóng góp nhiều sáng kiến vào việc cải tạo, làm đẹp cảnh quan môi trường đơn vị như: trang trí chậu hoa, cây cảnh, xây dựng khu tăng gia sản xuất khoa học với vườn rau xanh

ủng hộ hàng trăm ngày công xây dựng nông thôn mới, tổ chức làm vệ sinh, thu gom rác ven biển.

Thiếu tá Nguyễn Thế Thọ, Phó Đồn trưởng Đồn Biên phòng Trà Lý cho biết: Xây dựng và quản lý doanh trại chính quy, sáng, xanh, sạch, đẹp là một trong những mô hình tiêu biểu về xây dựng chính quy và thực hiện nhiệm vụ chính trị, là một mục tiêu trong phong trào thi đua quyết thắng hàng năm được Đảng ủy Đồn lựa chọn phù hợp với điều kiện thực tế của đơn vị và địa bàn để tập trung lãnh đạo, chỉ đạo triển khai thực hiện. Cấp ủy, chỉ huy đơn vị thường xuyên coi trọng công tác giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao nhận thức về mọi mặt cho cán bộ, chiến sĩ, gắn xây dựng nề nếp chính quy với rèn luyện kỷ luật và chấp hành nghiêm điều lệnh, xây dựng ý thức tự giác, tự quản, tự rèn, qua đó đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của mỗi tập thể, cá nhân. Diện mạo, cảnh quan môi trường đơn vị luôn khang trang, chính quy, mẫu mực góp phần tạo cho cán bộ, chiến sĩ có tâm lý vui tươi, phấn khởi, yên tâm công tác, đoàn kết, gắn bó với đơn vị, hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao.

Hiệu quả từ công tác xây dựng và quản lý doanh trại chính quy, sáng, xanh, sạch, đẹp của Đồn Biên phòng Trà Lý thêm tỏ thêm hình ảnh đẹp về người chiến sĩ mang quân hàm xanh trong lòng nhân dân, góp phần xây dựng đơn vị thành điểm sáng văn hóa trên khu vực biên giới biển.

TRINH CƯỜNG

## Tăng cường giáo dục truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước, cách mạng cho đoàn viên, thanh niên

Tỉnh đoàn Thái Bình vừa tổ chức hội thảo tăng cường giáo dục, phát huy truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước, cách mạng cho đoàn viên, thanh niên thông qua hoạt động sinh hoạt chi đoàn trong giai đoạn hiện nay.

Tại hội thảo, các đại biểu đã tập trung thảo luận về một số nội dung như: Thực trạng, giải pháp nâng cao chất lượng sinh hoạt chi đoàn tại các địa phương, cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp; đổi mới nội dung, hình thức sinh hoạt chi đoàn nhằm góp phần giáo dục truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước, cách mạng cho đoàn viên, thanh niên; vai trò của chi ủy, ban giám hiệu các trường học trong việc chỉ đạo đoàn thanh niên lồng ghép giáo dục truyền thống, lý tưởng cách mạng; công tác đấu tranh, phản bác các quan điểm sai trái, thù địch, giáo dục lý tưởng cách mạng cho thanh niên trên không gian mạng; phát huy vai trò của tuổi trẻ trong việc giữ gìn, phát huy những giá trị đặc sắc của văn hóa Thái Bình...

Hội thảo là dịp để Tỉnh đoàn Thái Bình tiếp thu, bổ sung các nội dung, giải pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục, phát huy truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước, cách mạng của quê hương Thái Bình cho đoàn viên, thanh niên, góp phần thực hiện hiệu quả Nghị quyết số 04-NQ/TU, ngày 30/1/2019 của Ban Chấp hành Đảng bộ tỉnh.

KUÂN PHƯƠNG

## CÔNG ĐOÀN NGÀNH CÔNG THƯƠNG Trao 200 suất quà cho công nhân lao động

Tại Chi nhánh Công ty TNHH Yazaki Hải Phòng Việt Nam tại Thái Bình (khu công nghiệp TBS Sông Trà, thành phố Thái Bình), Công đoàn ngành công thương vừa tổ chức phát động tháng công nhân và tháng hành động về an toàn, vệ sinh lao động năm 2022.

Hưởng ứng tháng công nhân năm 2022, các cấp công đoàn ngành công thương đã phối hợp với các doanh nghiệp tổ chức nhiều hoạt động thiết thực chăm lo, bảo vệ quyền, lợi ích hợp pháp, chính đáng của người lao động; xây dựng mối quan hệ lao động hài hòa và tiến bộ trong doanh nghiệp; phát huy vai trò tiên phong, năng lực sáng tạo của công nhân viên chức lao động trong thực hiện nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội và bảo vệ Tổ quốc. Thời gian qua, Công đoàn ngành công thương đã trao 3.582 suất quà cho người lao động có hoàn cảnh khó khăn, mắc bệnh nghề nghiệp, gia đình thuộc diện chính sách, hộ nghèo, bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19 với tổng số tiền hơn 2,6 tỷ đồng.

Tại lễ phát động, Công đoàn ngành công thương trao kinh phí hỗ trợ xây dựng 2 nhà "Mái ấm công đoàn" năm 2022 với tổng trị giá 80 triệu đồng, trao 200 suất quà với tổng giá trị 100 triệu đồng và 200 mũ bảo hiểm xe máy cho đoàn viên, công nhân lao động.

TRẦN TUẤN

## BAN CHQS THÀNH PHỐ Hỗ trợ xây dựng nhà tình nghĩa

Ban CHQS thành phố Thái Bình vừa tổ chức trao kinh phí hỗ trợ xây dựng nhà tình nghĩa cho đối tượng chính sách.

Số tiền 80 triệu đồng đã được lãnh đạo Ban CHQS thành phố trao cho gia đình bà Nguyễn Thị Vành, thôn Kim, xã Vũ Lạc xây dựng ngôi nhà tình nghĩa có diện tích 80m<sup>2</sup>. Bà Vành có chồng là liệt sĩ hy sinh trong kháng chiến chống Mỹ, sức khỏe yếu, sống trong ngôi nhà đã xuống cấp nghiêm trọng với con gái mắc bệnh bẩm sinh, hoàn cảnh gia đình khó khăn.

Nhân dịp này, cán bộ, chiến sĩ Ban CHQS thành phố phối hợp với các lực lượng địa phương hỗ trợ phương tiện, ngày công tham gia xây dựng nhà tình nghĩa.

MINH HƯNG

## PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

# Kiểm soát cân nặng khi cai thuốc lá

Thuốc lá bào mòn sức khỏe không chỉ người hút trực tiếp mà cả người hút thụ động, thậm chí được coi là thủ phạm cướp đi mạng sống của nhiều người. Vì vậy, theo chuyên gia, bỏ thuốc lá là rất cần thiết và nên thực hiện càng sớm càng tốt. Thời gian qua, số lượng người hút thuốc lá ở Việt Nam gia tăng do những người đã hút rất khó để bỏ thuốc, việc cai nghiện thuốc lá cũng cần thời gian, trong khi đó sẽ luôn có những người hút mới. Khi cai nghiện thuốc lá, nhiều người sợ nhất tăng cân. Đây cũng là một trong những rào cản lớn đối với những người muốn cai thuốc.

### Tăng cân khi cai thuốc lá có thường gặp không?

Tăng cân trong cai thuốc lá thường gặp khá nhiều. Tùy vào từng người khác nhau mà mức độ tăng cân sẽ khác nhau. Có những người chỉ tăng 1 - 2kg, một số người tăng 3 - 4kg, nhưng cũng có người tăng nhiều hơn. Tỷ lệ tăng cân thay đổi tùy vào đặc thù nghề nghiệp, tùy vào thể trạng của từng người.

### Nguyên nhân nào gây tăng cân?

Khi người nghiện thuốc lá cai thuốc lá thì sẽ có cảm giác thèm ăn rất dữ dội vì lúc còn hút thuốc lá nicotine trong khói

thuốc lá ức chế cảm giác thèm ăn nên không đói. Ngưng thuốc lá họ sẽ đói và thèm ăn rất nhiều. Số này họ ăn nhiều lên và tăng cân một cách nhanh chóng. Một số người hay ăn vặt và khi ngưng hút thuốc lá thì việc ăn vặt tăng lên mà lại thường ăn các loại thức ăn giàu đường, giàu chất béo sẽ khiến trọng lượng có thể tăng nhanh chóng. Người cai thuốc lá không chịu vận động thể chất hàng ngày và điều độ làm cho việc tăng cân lại dễ dàng hơn vì ăn nhiều mà không tiêu hao dinh dưỡng khiến thức ăn chuyển hóa và tích tụ lại. Cai thuốc lá

khiến người hút thuốc lá buồn ngủ và ngủ nhiều nên không tiêu hao năng lượng khiến việc tăng cân nhanh chóng.

### Tăng cân trong quá trình cai nghiện thuốc lá có nguy hiểm không?

Tăng cân trong quá trình cai thuốc lá có thể nguy hiểm nếu tăng cân quá nhanh và tăng cân mất kiểm soát. Việc tăng cân béo phì sẽ làm tăng nguy cơ các bệnh về tim mạch, đái tháo đường và rối loạn lipid máu. Ngoài ra, tăng cân quá mức mà dư cân béo phì sẽ khiến người mệt mỏi nhiều, làm ngủ ngày



Ảnh minh họa

và ngưng thở lúc ngủ ban đêm khiến cho người bệnh dễ bị bệnh chứng tim mạch hay đột quỵ trong đêm. Vì vậy, việc tăng cân quá mức và nhanh chóng cần phải được chú ý và kiểm soát để không dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.

### Làm thế nào để kiểm soát cân nặng trong quá trình cai nghiện thuốc lá?

Để kiểm soát cân nặng, trong quá trình cai nghiện thuốc lá người bệnh cần chú ý:

- Duy trì chế độ ăn như cũ hoặc giảm bớt các thức ăn nhiều đường, nhiều mỡ để không tăng cân mất kiểm soát.
- Ăn các thức ăn giàu chất xơ, chất đạm. Giảm tối thiểu các thức ăn như tinh bột (cơm, phở, bánh mì...) và các thức ăn giàu mỡ như thịt động vật, mỡ động vật.
- Giảm các loại thức ăn chứa nhiều đường và giảm các loại thức ăn quá ngọt để giảm thiểu lượng đường nhập vào cơ thể.
- Hạn chế ăn vặt hoặc nếu ăn thì ăn các loại trái cây ít ngọt.

HOÀNG TRÁI

(Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh)