



Thái Bình

Chủ nhật

SỐ 689
Chủ nhật
Ngày 14 - 3 - 2021

CƠ QUAN CỦA ĐẢNG BỘ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM TỈNH THÁI BÌNH
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN VÀ NHÂN DÂN THÁI BÌNH

TÒA SOẠN:
13 LÝ THƯỜNG KIỆT - THÀNH PHỐ THÁI BÌNH
ĐT: 0227.3731.308 - 0227.3733.958 - 0227.3735.544
BÁO THÁI BÌNH ĐIỆN TỬ: www.baothaibinh.com.vn
EMAIL: toasoan@baothaibinh.com.vn



Dạy học gắn với di sản

(Xem trang 4)



Buổi ngoại khóa của học sinh Trường THPT Chuyên Thái Bình bên Tượng đài Bác Hồ với nông dân Việt Nam.



Thái Bình tích cực, chủ động phòng, chống dịch Covid-19
Đường dây nóng: 1800 9402 - 0227.3831.398

Theo báo cáo của Trung tâm Đáp ứng khẩn cấp sự kiện y tế công cộng Việt Nam, Bộ Y tế, tính đến 18 giờ ngày 13/3, tại các quốc gia, vùng lãnh thổ trên thế giới đã ghi nhận hơn 119,6 triệu người nhiễm và hơn 2,65 triệu người tử vong do Covid-19. Tính đến 18 giờ ngày 13/3, Việt Nam ghi nhận thêm 3 bệnh nhân nhiễm Covid-19

mới, trong đó có 2 trường hợp tại Hải Dương và 1 trường hợp nhập cảnh được cách ly ngay. Hiện 2.086/2.553 bệnh nhân đã được điều trị khỏi, còn 432 bệnh nhân đang được điều trị tại các cơ sở y tế. Trong số các bệnh nhân đang điều trị tại các cơ sở y tế có 48 trường hợp âm tính lần 1, 48 trường hợp âm tính lần 2 và 91 trường hợp âm tính lần 3 với SARS-CoV-2. Tổng số người đang cách ly, theo dõi sức khỏe trên cả nước là hơn 39.600 người.

Tại Thái Bình, tính đến 17 giờ 30 phút ngày 13/3, qua rà soát, toàn tỉnh còn 6 trường hợp F1 và 35 trường hợp F2 liên quan đến các bệnh nhân dương tính với SARS-CoV-2 từ tỉnh khác về còn thời gian phải cách ly, theo dõi sức khỏe. Bên cạnh đó, 1.522 người từ các tỉnh có dịch về cũng còn thời gian theo dõi sức khỏe. Tại các cơ sở y tế đang cách ly, theo dõi sức khỏe 18 trường hợp. Số người đang cách ly, theo dõi sức khỏe tại khu liên hợp khách sạn, nhà nghỉ Làng Việt (Tiền Hải) và khu cách ly tập trung của các huyện, thành phố là 81 người. Trong ngày, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh đã xét nghiệm 24 mẫu bệnh phẩm và đều có kết quả âm tính với SARS-CoV-2.

SỐ ĐIỆN THOẠI TIẾP NHẬN CÁC THÔNG TIN VỀ DỊCH COVID-19

SỞ Y TẾ:
0969.851.212
0227.3640.786

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH:
0931.581.292 - 0914.590.476
0227.3831.885

THU HOÀI

Cùng với các địa phương khác trong tỉnh, các xã, thị trấn ở Hưng Hà đang chỉ đạo công tác chuẩn bị bầu cử đại biểu Quốc hội khóa XV và đại biểu HĐND các cấp nhiệm kỳ 2021 - 2026.

Tại xã Minh Khai, công tác chuẩn bị cuộc bầu cử đang được triển khai đồng bộ. Ông Phạm Văn Ánh, Chủ tịch UBND xã cho biết: Địa phương đã chỉ đạo MTTQ xã xây dựng kế hoạch và thực hiện đúng trình tự các bước theo luật định. Công tác tuyên truyền, bảo đảm an ninh trật tự, giải quyết đơn thư khiếu nại, tố cáo được quan tâm. Cán bộ, đảng viên, nhân dân trong xã thi đua lao động sản xuất chào mừng cuộc bầu cử. Còn tại xã Hồng Lĩnh, để thực hiện tốt cuộc bầu cử, địa phương đã chỉ đạo xây dựng kế hoạch và tổ chức kiểm tra, giám sát công tác chuẩn bị. Ông Nguyễn Mạnh Hà, Chủ tịch Ủy ban MTTQ xã chia sẻ: Địa phương quán triệt việc chuẩn bị bầu cử phải được triển khai nghiêm túc, đúng tiến độ, tăng cường công tác tuyên truyền trên hệ thống truyền thanh góp phần để nhân dân hiểu rõ mục đích, ý nghĩa của cuộc bầu cử, từ đó nâng cao nhận thức, ý thức trách nhiệm cử tri.

Theo bà Nguyễn Thị Lệ Hà, Chủ tịch Ủy ban MTTQ huyện Hưng Hà: Thực hiện chỉ đạo của tỉnh, cấp ủy, chính quyền, MTTQ và đoàn thể các cấp trong huyện đã và đang triển khai các bước tiếp theo của công tác chuẩn bị bầu cử với tinh thần khẩn trương, nghiêm túc, trách nhiệm cao. Các địa phương đã tổ chức hội nghị hiệp thương lần thứ nhất thỏa thuận về cơ cấu, thành phần, số lượng người của

HUNG HÀ Chuẩn bị cho bầu cử

■ MAI THU



Tuyên truyền bầu cử tại thị trấn Hưng Hà (Hưng Hà).

ơ quan, tổ chức, đơn vị được giới thiệu ứng cử đại biểu Quốc hội và thỏa thuận về cơ cấu, thành phần, số lượng người được giới thiệu người ứng cử đại biểu HĐND nhiệm kỳ 2021 - 2026. Chuẩn bị cho bầu cử, huyện Hưng Hà đã thành lập ban chỉ đạo bầu cử các cấp; phân công nhiệm vụ cho từng thành viên; ban hành các văn bản chỉ đạo bầu cử tới các xã, thị trấn trên

địa bàn huyện; đồng thời, chỉ đạo thành lập các tiểu ban giúp việc ủy ban bầu cử để thực hiện công tác chuẩn bị cho cuộc bầu cử. Hiện nay, huyện đang chỉ đạo các cơ quan, đơn vị tổ chức hội nghị giới thiệu người ứng cử đại biểu HĐND, chuẩn bị tổ chức hội nghị hiệp thương lần hai để lập danh sách những người ứng cử đại biểu HĐND huyện và cấp xã.

Công tác tuyên truyền được huyện đẩy mạnh bằng nhiều hình thức như: qua pa nô, áp phích, tranh cổ động, trên hệ thống truyền thanh phù hợp với từng địa bàn để nhân dân hiểu rõ mục đích, ý nghĩa, tầm quan trọng của cuộc bầu cử. Để cuộc bầu cử thực sự là đợt sinh hoạt dân chủ sâu rộng trong các tầng lớp nhân dân, là ngày hội của toàn dân, huyện Hưng Hà chỉ đạo cấp ủy, chính quyền các cấp bên cạnh việc thành lập ban chỉ đạo để lãnh đạo cuộc bầu cử phải song song chỉ đạo giải quyết kịp thời những vấn đề phát sinh trong quá trình chuẩn bị bầu cử. Cần phải bảo đảm nguyên tắc tập trung dân chủ trong giới thiệu nhân sự ứng cử đại biểu Quốc hội và đại biểu HĐND các cấp. Đặc biệt là tập trung lãnh đạo, chỉ đạo và chịu trách nhiệm trong tổ chức hiệp thương, giới thiệu người ra ứng cử; gắn kết quả nhân sự đại hội đảng các cấp và quy hoạch cán bộ với công tác chuẩn bị nhân sự để giới thiệu được những người thực sự tiêu biểu về phẩm chất, đạo đức, uy tín, trí tuệ thực hiện nhiệm vụ của đại biểu và có điều kiện để tham gia các hoạt động. Kiên quyết không giới thiệu và đưa vào danh sách những người có biểu hiện cơ hội chính trị, có tư tưởng bảo thủ, trì trệ, đang bị thanh tra, kiểm tra, dấu hiệu vi phạm; người đứng đầu các cơ quan, tổ chức để xây ra tham nhũng, lãng phí, mất đoàn kết nội bộ; không để lọt những người không xứng đáng, những người chạy chức, chạy quyền tham gia HĐND các cấp. Huyện luôn xác định và quán triệt vai trò của cấp ủy, chính quyền cơ sở trong công tác bầu cử.



Câu 13: Dự kiến phân bổ số lượng đại biểu Quốc hội khóa XV được bầu tại các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương như thế nào?

Trả lời:

Theo quy định tại Điều 3, Nghị quyết số 1185/NQ/UBTVQH14 ngày 11/01/2021 của Ủy ban Thường vụ Quốc hội khóa XIV về dự kiến số lượng, cơ cấu, thành phần đại biểu Quốc hội khóa XV:

Dự kiến phân bổ số lượng đại biểu Quốc hội được bầu ở mỗi tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương theo nguyên tắc:

- Mỗi tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương có ít nhất là 03 đại biểu cư trú và làm việc tại địa phương;
 - Số lượng đại biểu tiếp theo được tính theo số dân và đặc điểm của mỗi địa phương, bảo đảm tổng số đại biểu Quốc hội dự kiến được bầu là 500 đại biểu;
 - Bảo đảm mỗi tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương có ít nhất là 06 đại biểu.
- Dự kiến phân bổ đại biểu Trung ương ứng cử ở địa phương theo nguyên tắc:
- Đoàn đại biểu Quốc hội có 06 đại biểu thì có 02 đại biểu Trung ương;
 - Đoàn đại biểu Quốc hội có 07 đại biểu thì có 03 đại biểu Trung ương;
 - Đoàn đại biểu Quốc hội có 08 đại biểu thì có 03 - 04 đại biểu Trung ương;
 - Đoàn đại biểu Quốc hội có 09 đại biểu thì có 04 đại biểu Trung ương;
 - Đoàn đại biểu Quốc hội có 11 đến 14 đại biểu thì có 05 - 07 đại biểu Trung ương;
 - Đoàn đại biểu Quốc hội có 29 - 30 đại biểu thì có 14 - 15 đại biểu Trung ương.
- Dự kiến số lượng, cơ cấu, thành phần đại biểu Quốc hội khóa XV ở các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương như sau:

STT	Tỉnh/Thành phố	Dự kiến đại biểu Quốc hội khóa XV	
		Tổng số	Đại biểu do các cơ quan, tổ chức ở trung ương giới thiệu
1	TP Hồ Chí Minh	30	15
2	Hà Nội	29	14
3	Thanh Hóa	14	7
4	Nghệ An	13	6
5	Đông Nai	12	6
6	Bình Dương	11	6
7	Hải Phòng	9	4
8	Hải Dương	9	4
9	An Giang	9	4
10	Đắk Lắk	9	4
11	Thái Bình	9	4
12	Bắc Giang	9	4
13	Đông Tháp	8	4
14	Gia Lai	8	4
15	Quảng Ninh	8	4
16	Nam Định	8	3
17	Tiền Giang	8	3
18	Kiên Giang	8	3
19	Long An	8	3
20	Quảng Nam	7	3
21	Bình Định	7	3
22	Phú Thọ	7	3
23	Bắc Ninh	7	3
24	Lâm Đồng	7	3
25	Thái Nguyên	7	3
26	Hà Tĩnh	7	3
27	Bến Tre	7	3
28	Sơn La	7	3
29	Hưng Yên	7	3
30	Cần Thơ	7	3
31	Khánh Hòa	7	3
32	Bình Thuận	7	3

33	Quảng Ngãi	7	3	4
34	Cà Mau	7	3	4
35	Sóc Trăng	7	3	4
36	Thừa Thiên Huế	7	3	4
37	Tây Ninh	6	2	4
38	Vĩnh Phúc	6	2	4
39	Bà Rịa - Vũng Tàu	6	2	4
40	Đà Nẵng	6	2	4
41	Vĩnh Long	6	2	4
42	Trà Vinh	6	2	4
43	Bình Phước	6	2	4
44	Ninh Bình	6	2	4
45	Bạc Liêu	6	2	4
46	Quảng Bình	6	2	4
47	Phú Yên	6	2	4
48	Hà Giang	6	2	4
49	Hà Nam	6	2	4
50	Hòa Bình	6	2	4
51	Yên Bái	6	2	4
52	Tuyên Quang	6	2	4
53	Lạng Sơn	6	2	4
54	Lào Cai	6	2	4
55	Hầu Giang	6	2	4
56	Quảng Trị	6	2	4
57	Đắk Nông	6	2	4
58	Điện Biên	6	2	4
59	Ninh Thuận	6	2	4
60	Kon Tum	6	2	4
61	Cao Bằng	6	2	4
62	Lai Châu	6	2	4
63	Bắc Kạn	6	2	4
	Tổng	500	207	293

(còn nữa)

VIẾT TIẾP TRANG SỬ VÀNG TRUYỀN THỐNG

■ ĐẶNG VĂN BỘ
Thành phố Thái Bình

Ngày 15/7/1950, trong khói lửa của cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, với tầm nhìn chiến lược của mình, Chủ tịch Hồ Chí Minh - lãnh tụ thiên tài của cách mạng Việt Nam đã giao nhiệm vụ cho Đoàn Thanh niên Cứu quốc tổ chức thành lập "Đội Thanh niên xung phong công tác" đầu tiên. Quyết định lịch sử đó đã khai sinh ra lực lượng thanh niên xung phong phục vụ công cuộc kháng chiến, kiến quốc và đào tạo cán bộ vừa hồng vừa chuyên theo tư tưởng "Trường học lớn - TNXP" của Người.



Đại đội 932, Đội 81, TNXP tỉnh Thái Bình trên tuyến đường Trường Sơn trong cuộc kháng chiến chống Mỹ, cứu nước.

Ảnh tư liệu

Ngày 28/3/1951, trong chuyến công tác, Bác Hồ đến thăm Liên phân đội TNXP 312 đang làm nhiệm vụ tại cầu Nà Cù, thôn Nà Tu, xã Cẩm Giàng, huyện Bạch Thông, tỉnh Bắc Kạn. Tại đây, Bác đã ân cần thăm hỏi, động viên, căn dặn và tặng TNXP bốn câu thơ:

*"Không có việc gì khó
Chỉ sợ lòng không bền
Đào núi và lấp biển
Quyết chí ắt làm nên".*

Bốn câu thơ Bác Hồ tặng TNXP từ ngày đó đến nay mãi mãi là chân lý, là phương châm sống, cống hiến, rèn luyện của tuổi trẻ Việt Nam, là niềm tự hào của các thế hệ TNXP Việt Nam. Bốn câu thơ Bác Hồ tặng TNXP đã trải qua các thời kỳ lịch sử vẻ vang của dân tộc, có sức sống trường tồn, lan tỏa cho toàn dân ta trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Trải qua 70 năm rèn luyện, cống hiến theo lời dạy của Bác Hồ, các thế hệ TNXP Việt Nam đã nối tiếp nhau "chiến

đấu dũng cảm, lao động sáng tạo, lập công xuất sắc", viết nên những trang sử truyền thống hào hùng, để lại những bài học quý báu cho tuổi trẻ hôm nay và mai sau; xứng đáng là "biểu tượng rực rỡ của chủ nghĩa anh hùng cách mạng Việt Nam dưới ngọn cờ của Đảng và Bác Hồ kính yêu".

Được sinh ra trên quê hương Thái Bình giàu truyền thống yêu nước và cách mạng, thấm nhuần lời dạy của Bác Hồ: "Không có việc gì khó...", ngay từ những năm đầu kháng chiến chống thực dân Pháp, từ trong căn cứ du kích, 180 đoàn viên, thanh niên cứu quốc - đơn vị TNXP đầu tiên của tỉnh Thái Bình đã vượt suối, băng đèo lên chiến khu Việt Bắc với ý chí "gan không núng, chí không mòn", làm nhiệm vụ tiếp lương, tải đạn, thu dọn chiến trường..., góp phần làm nên chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ "lừng lẫy năm châu, chấn động địa cầu".

Tiếp nối truyền thống Điện Biên, trên 6.000 đoàn viên, thanh niên Thái Bình

được rèn luyện trong "Trường học lớn - TNXP" đã có mặt ở những nơi gian khổ nhất, lao động quên mình để làm nhiệm vụ khắc phục hậu quả chiến tranh, khôi phục kinh tế, với tinh thần "Bắt núi cúi đầu" mở đường chiến lược 12B Hòa Bình, xây dựng công trình thanh niên đại thủy nông Nậm Rốm (Điện Biên) và lò cao khu gang thép Thái Nguyên... là những dấu ấn không phai mờ của phong trào "xung phong tình nguyện, vượt mức kế hoạch nhà nước 5 năm lần thứ nhất xây dựng chủ nghĩa xã hội" (1961 - 1965).

Trong những năm kháng chiến chống Mỹ, cứu nước, từ phong trào "Ba sẵn sàng", lớp lớp thanh niên "quê lúa, đất nghề" lại ra trận với tinh thần "Thóc thừa cân, quân vượt mức", "Tất cả vì miền Nam ruột thịt", "Xé dọc Trường Sơn đi cứu nước". Trên 30.000 TNXP Thái Bình tham gia chiến đấu và phục vụ chiến đấu trên khắp tuyến đường Hồ Chí Minh huyền thoại với những chiến công đẫm máu hy sinh ở những cung đường:

10, 12, 15, 20 - Quyết thắng, ở những trọng điểm: Cổng Trời, bến phà Long Đại (Quảng Bình), ga Gôi (Nam Định), cầu Hàm Rồng, núi Nhồi (Thanh Hóa)... Ở hậu phương - ngay trên mảnh đất quê hương, Tổng đội TNXP Thái Bình ra đời đã thể hiện rõ vai trò đội quân xung kích của thanh niên, hàng nghìn TNXP đã ngày đêm thường trực canh giữ, sửa chữa những tuyến đê trọng yếu ven sông Trà, sông Luộc, sông Hồng, bảo vệ công trình đại thủy nông: cống Trà Linh, cống Lân..., góp công dệt nên mùa vàng - bài ca 5 tấn và kiêu hãnh gửi ra tiền tuyến, đóng góp to lớn sức người, sức của vào thắng lợi vĩ đại của cuộc kháng chiến chống Mỹ, cứu nước, giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước.

Thời kỳ cả nước đi lên chủ nghĩa xã hội, với ý chí quyết tâm "Xây dựng lại đất nước ta đàng hoàng hơn, to đẹp hơn", "Tổ quốc đẹp giàu, đâu cũng là quê hương", trên 22.000 lao động tiên trạm xây dựng kinh tế mới vào các tỉnh phía Nam, đã có hàng nghìn thanh niên Thái Bình tình nguyện gia nhập các đội TNXP tập trung làm nhiệm vụ xung kích khắc phục hậu quả chiến tranh, xây dựng cơ sở hạ tầng cho các vùng kinh tế mới, phục vụ chiến đấu, chiến đấu dũng cảm bảo vệ biên giới Tây Nam của Tổ quốc.

Trải qua các thời kỳ cách mạng vẻ vang của dân tộc, 500 TNXP đã anh dũng hy sinh, trên 3.000 người bị thương tật và nhiễm chất độc hóa học..., hàng nghìn cán bộ, chiến sĩ TNXP Thái Bình được tặng thưởng huân chương, huy chương, được kết nạp vào Đảng, bổ sung lực lượng cho quân đội, đi học tập, đào tạo trở thành sĩ quan quân đội, cán bộ lãnh đạo, quản lý, nhà khoa học, doanh nhân tiêu biểu... của các ngành ở trung ương và địa phương. Do có những thành tích đặc biệt xuất sắc trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, Đảng, Nhà nước đã trao tặng danh hiệu Anh hùng Lực lượng vũ trang nhân dân cho: Lực lượng TNXP tỉnh Thái Bình - năm 2018; Tiểu đội xung kích Đại đội 873 - Đội 87 - năm 2010; Đại đội 895 - Đội 89 và liệt sĩ Nguyễn Thị Hồng Mũi - năm 2013; Anh hùng Lực lượng vũ trang nhân dân: Cựu TNXP công trường 12B Hòa Bình - Vũ Tiến Đê và Anh hùng Lao động trong thời kỳ đổi mới Hoàng Thị Nhâm - cựu TNXP thuộc Tổng đội Lao động tiên trạm xây dựng kinh tế mới (1976 - 1980) Đắc Lắc.

Phát huy truyền thống anh hùng, ngày nay, toàn thể cán bộ, hội viên Hội cựu TNXP tỉnh Thái Bình với tinh thần "Tuổi trẻ xông pha, tuổi già gương mẫu, tích cực hưởng ứng cuộc vận động "Cựu TNXP nêu gương sáng học tập, làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh", "Đoàn kết, tâm huyết, xây dựng hội vững mạnh - vì nghĩa tình đồng đội, tiếp tục rèn luyện, giữ gìn và phát huy phẩm chất TNXP - phẩm chất Bộ đội Cụ Hồ", sống trọn nghĩa với nước non, vẹn tình với đồng đội, nêu gương cùng con cháu góp sức xây dựng và bảo vệ vững chắc Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Dạy học gắn với di sản

■ ĐẶNG ANH

Từ năm học 2017 - 2018 đến nay, việc dạy học gắn với di sản đã được nhân rộng ra nhiều trường học trên địa bàn tỉnh. Đây là hình thức dạy học giàu sự sáng tạo, sinh động, trực quan, hấp dẫn, mang lại hiệu quả thiết thực trong việc giáo dục truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước và cách mạng của quê hương cho học sinh.

Vũ Thư là mảnh đất giàu truyền thống lịch sử, văn hóa với 65 di tích lịch sử được xếp hạng. Đây là điều kiện lý tưởng để các nhà trường triển khai thực hiện việc dạy học gắn với di sản. Nằm trên địa bàn xã Vũ Hội, Trường THCS Vũ Hội đã chọn nhà lưu niệm Chi bộ Thư Vũ để tổ chức hình thức dạy học này. Đây là một trong những chi bộ đảng đầu tiên của tỉnh Thái Bình. Tại buổi học ngoại khóa, học sinh nhà trường đã chia thành 3 đội Trần Cung, Hiệp Vôi và Vũ Ngọc Nhạ sôi nổi tham gia các phần thi chào hỏi, nhà sử học thông thái và thi hùng biện. Các em đã thể hiện vốn hiểu biết phong phú về quá trình thành lập, lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam làm nên những mốc son chói lọi của cách mạng, cùng với đó là sự ra đời của Chi bộ Thư Vũ. Đặc biệt, trong phần thi hùng biện, các em đã thể hiện khả năng thuyết trình về truyền thống địa phương và trách nhiệm của thế hệ trẻ trong việc giữ gìn, phát huy truyền thống của quê hương. Đan xen giữa các phần thi là các phần biểu diễn văn nghệ được dàn dựng hết sức công phu của thầy và trò nhà trường. Thầy giáo Nguyễn Ngọc Chung, Hiệu trưởng nhà trường chia sẻ: Thông qua hình thức dạy học này, các em học sinh được phát triển một số kỹ năng mềm như kỹ năng giao tiếp, trình



Học sinh Trường THPT Chuyên Thái Bình kể chuyện Bác Hồ thông qua tranh, ảnh.

bày suy nghĩ, ý tưởng, kỹ năng hợp tác, làm việc nhóm, quản lý thời gian, kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin với sự hỗ trợ của những ứng dụng công nghệ thông tin hiện đại.

Không chỉ các trường THCS, những năm gần đây, việc dạy học gắn với di sản được triển khai thực hiện ở cả cấp THPT. Tại hội thảo sử dụng di sản trong dạy học ở trường phổ thông gắn với hoạt động ngoại khóa tìm hiểu lịch sử Bác Hồ với nông

dân Việt Nam do Sở Giáo dục và Đào tạo tổ chức tại Quảng trường Thái Bình vừa qua, học sinh của Trường THPT Chuyên Thái Bình được tìm hiểu về thân thế, sự nghiệp cũng như những câu chuyện cảm động của Chủ tịch Hồ Chí Minh với nông dân Việt Nam nói chung, nông dân Thái Bình nói riêng. Em Phạm Thị Minh Thu, Trường THPT Chuyên Thái Bình chia sẻ: Một buổi học ngoại khóa gắn với di tích, địa danh lịch sử cụ thể đã giúp chúng em

hiểu rõ và ghi nhớ hơn ý nghĩa của những dấu mốc, sự kiện, câu chuyện lịch sử về vị lãnh tụ kính yêu của dân tộc. Tại hoạt động ngoại khóa lần này, chúng em thấy được sự gắn gũi, gắn bó của Người đối với giai cấp nông dân. Những lời dạy của Người sẽ mãi là niềm khích lệ, động viên đối với mọi tầng lớp trong xã hội qua mọi thời đại.

Thầy giáo Trần Đăng Khoa, giáo viên môn Lịch sử, Trường THPT Chuyên Thái Bình cho biết: Để dạy học theo hướng phát triển năng lực học sinh thì cần phải đa dạng hóa hình thức tổ chức dạy học, phương pháp dạy học, kỹ thuật dạy học. Và thực hiện hoạt động ngoại khóa chính là cách để đa dạng hóa điều đó. Đồng thời giúp các em học sinh phát triển phẩm chất, năng lực và yêu thích hơn bộ môn Lịch sử. Trong thời gian tới, việc dạy học gắn với di sản cần được thực hiện thường xuyên hơn nữa, không chỉ với môn Lịch sử mà với nhiều môn học khác như: Ngữ văn, Địa lý, Giáo dục công dân. Không chỉ dừng lại tại buổi ngoại khóa của Trường THPT Chuyên Thái Bình, Sở Giáo dục và Đào tạo đã tổ chức giờ học toàn ngành chuyên đề "Bác Hồ với nông dân Việt Nam" với tất cả học sinh các trường tiểu học, THCS, THPT. Bà Trần Thị Bích Vân, Phó Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo cho biết: Qua thực tế sau nhiều năm tổ chức hình thức dạy học này, nhiều học sinh và cả phụ huynh rất hào hứng, ủng hộ việc sử dụng di sản trong dạy học ở trường phổ thông. Các em chia sẻ rất chờ đợi đến mỗi giờ học được tiếp cận và tìm hiểu nội dung bài học thông qua các di sản. Từ đó, giúp các em phát triển kỹ năng học tập, tự chiếm lĩnh kiến thức, phát triển trí tuệ và nhân cách. Thời gian tới, ngành Giáo dục tiếp tục khuyến khích các nhà trường, các thầy cô giáo đa dạng hóa hình thức dạy học, trong đó chú trọng dạy học gắn với di sản để giáo dục truyền thống văn hóa, văn hiến, yêu nước và cách mạng cho học sinh trong tỉnh.



Phần thi của học sinh Trường THCS Vũ Hội (Vũ Thư) trong buổi ngoại khóa tại nhà lưu niệm Chi bộ Thư Vũ.

Làm giàu từ nuôi thỏ

■ THU HIỂN

Khởi nghiệp từ nuôi trâu thương phẩm nhưng không thành công, anh Trần Đức Anh, thôn Vinh Hoa, xã Trọng Quan (Đông Hưng) chuyển sang nuôi thỏ và trở thành đảng viên trẻ làm kinh tế giỏi của huyện.



Mô hình nuôi thỏ của anh Trần Đức Anh mỗi năm thu lãi hàng trăm triệu đồng.

Sau khi đi tu nghiệp sinh tại Israel trở về, anh Trần Đức Anh đầu tư xây dựng chuồng trại nuôi trâu thương phẩm để khởi nghiệp. Song do trâu rất giá khiến anh bị thiệt hại 200 triệu đồng. Thất bại nhưng

không nản, sau một thời gian bỏ công sức đi tham quan, học hỏi các mô hình làm kinh tế hiệu quả trong và ngoài huyện, năm 2016, với sự ủng hộ, giúp đỡ của bố mẹ, anh Trần Đức Anh lựa chọn mô hình nuôi thỏ Newzealand.

Anh vay mượn thêm tiền, đầu tư gần 200 triệu đồng xây dựng 2 dãy chuồng nuôi thỏ sinh sản và thỏ thịt trên diện tích 3.600m². Hiện nay, trại thỏ có 100 con thỏ bố mẹ, 200 con thỏ thịt và hàng trăm thỏ con. Nói đến việc nuôi thỏ làm giàu, anh Trần Đức Anh cho biết: Từ ngày bắt tay vào nuôi thỏ, thấy thỏ lớn nhanh từng ngày, tôi rất phấn khởi và càng có thêm động lực, niềm tin vào hướng làm ăn của mình. Tôi chỉ sử dụng 70% cám viên làm thức ăn cho thỏ, 30% còn lại tôi tận dụng từ nguồn thức ăn tự nhiên sẵn có trong vườn như các loại cỏ, lá cây, thân cây chuối, quả chuối, củ sắn, khoai, hạt ngô... vừa giảm chi phí vừa cung cấp đủ dinh dưỡng, chất xơ giúp hệ tiêu hóa của thỏ hoạt động tốt, thỏ sẽ khỏe mạnh, thịt thỏ thơm ngon hơn. Nuôi thỏ quan trọng nhất là phòng ngừa tốt dịch bệnh. Tôi tiêm vắc-xin phòng bệnh cho thỏ vào tháng 3, tháng 4 và tháng 8, tháng 9. Với thỏ sinh sản, mùa hè tôi dùng quạt thông gió để giữ nhiệt độ chuồng khoảng 28 - 29°C, còn mùa đông che chắn cho chuồng thỏ ấm áp, đồng thời thường xuyên vệ sinh, khử khuẩn chuồng trại sạch sẽ. Nhờ đó, đàn thỏ của gia đình sinh trưởng, phát triển tốt, không bị dịch bệnh. Mỗi năm, tôi bán hàng nghìn thỏ giống và thỏ thịt với giá thỏ giống 100.000 đồng/đôi, thỏ thịt 80.000 đồng/kg, thu về hàng trăm triệu đồng. Ngoài ra, tôi liên kết với nhiều thanh niên cùng chí hướng để chia sẻ, học hỏi kinh nghiệm, kỹ thuật chăm sóc thỏ, kinh nghiệm làm giàu từ chăn nuôi.

Để vừa có đầu ra ổn định vừa giúp các trang trại nuôi thỏ khác tiêu thụ thỏ thịt và có thêm nguồn thu nhập cho gia đình, anh Trần Đức Anh đã xây dựng khu giết mổ khang trang, mua thỏ về thịt cung cấp cho các nhà hàng trên địa bàn huyện và thành phố Thái Bình. Hiện anh đang tiêu thụ thỏ thương phẩm cho khoảng 10 cơ sở nuôi thỏ trong tỉnh và các tỉnh lân cận như Hà Nam, Hưng Yên... cung cấp hàng tấn thịt thỏ/năm cho các nhà hàng. Anh Nguyễn Quốc Cường, xã Liên Hoa (Đông Hưng) cho biết: Thỏ thịt từ trang trại của anh Trần Đức Anh nuôi giá cả hợp lý, thịt thơm ngon nên tôi thường đến mua và giới thiệu thêm nhiều khách hàng. Đây là mô hình phát triển kinh tế phù hợp ở nông thôn để nhiều người học tập và làm theo.

Anh Đỗ Mạnh Dũng, Bí thư Đoàn Thanh niên xã Trọng Quan cho biết: Đức Anh là đoàn viên, đảng viên trẻ năng động, sáng tạo, dám nghĩ, dám làm, chịu khó học hỏi, không chỉ làm giàu cho bản thân, gia đình mà còn tận tình giúp đỡ, chia sẻ kinh nghiệm với các đoàn viên khác để cùng nhau làm giàu. Không chỉ đi đầu trong phát triển kinh tế, anh Trần Đức Anh còn phát huy vai trò xung kích, tình nguyện của đoàn viên tham gia bảo vệ môi trường, xây dựng nông thôn mới nâng cao tại địa phương, cùng Ban Chấp hành Đoàn xã trao quà giúp đỡ đoàn viên, thanh niên và các gia đình khó khăn vươn lên trong cuộc sống.



Anh Trần Đức Anh thường tận dụng cỏ, cây trong vườn cho thỏ ăn giúp hệ tiêu hóa của thỏ tốt hơn.



Mùa hoa bưởi

■ TÚ ANH

Mỗi độ sau tết, hoa bưởi nở trắng vườn nhà. Vào khoảng thời gian này, khoảnh khắc dễ chịu nhất trong ngày là thức dậy thật sớm để ra vườn, hít căng lồng ngực mùi hương thơm dịu dàng, ngọt ngào mà rất đổi thanh khiết ấy.

Mỗi năm, hoa bưởi chỉ có một thời điểm nở rộ nhất là từ khoảng giữa tháng Giêng đến đầu tháng 2 âm lịch. Khoảng thời gian ngắn ngủi nên với những người không bận lòng để tâm sẽ chỉ thấy rộn ràng một đợt hoa bưởi được bày bán ở khắp các khu chợ lớn, nhỏ từ thành thị tới nông thôn rồi bằng đi tới cả năm sau mới có thể gặp lại khung cảnh ấy. So với độ bền và giá thành của một số loài hoa khác, hoa bưởi được bán đắt hơn khá nhiều và đây cũng là loại hoa được bán theo cân, theo lạng thay vì theo bó, theo lẵng. Tuy nhiên, bởi chỉ có một lần trong năm nên các bà, các cô hay tranh

thủ mua về dâng lên ban thờ tổ tiên, làm nguyên liệu để nấu chè, làm trà hoa bưởi, ướp đường, ướp bột sắn, nấu nước gội đầu, nước rửa mặt... Chỉ một nụ hoa nhỏ, dù có ướp vào lọ đường, lọ bột sắn cả năm trời, tới khi mở nắp, món quà bất ngờ vẫn là hương thơm thoang thoảng, rất đổi dịu dàng. Còn nhớ, trong gói bột sắn làm quà gửi sang châu Âu cho người họ hàng, mẹ tôi đã ướp theo ít hoa bưởi như một thói quen lưu giữ mùa hoa này vào mỗi năm. Món quà bình dị ấy sau hàng tháng trời vận chuyển đã trở thành niềm xúc động bất ngờ bởi người họ hàng đã nửa đời người xa quê, bỗng chốc giữa trời

Âu mới được gặp lại hương thơm hoa bưởi, loài hoa đã đi cùng những năm tháng tuổi thơ chân lấm, tay bùn...

Hoa bưởi - thứ hoa dân dã, thôn quê, vào độ tiết trời u ám, sập sùi sẽ theo những gánh hàng rong, những chiếc xe đạp cọc cạch, cũ kĩ, hay thậm chí là những chiếc xe rùa xuống phố. Cứ thế, khi tết đã qua, thời tiết như muộn phiền một điều gì đó là người ta lại ngóng chờ mùa hoa bưởi, ngóng chờ những nụ hoa trắng ngần, nhỏ xinh như chờ đợi một khúc giao mùa trong cái lãng đàng, bình yên. Trong một gánh hàng rong, từng chùm hoa bưởi kê sát bên nhau, cả nụ, cả lá, cả bông còn tươi nguyên với hương thơm ngát làm rung động bao tâm hồn. Có lẽ chính bởi thế mà những lời ca của ca khúc "Hương thơm" cứ lại vang lên vào mỗi độ hoa bưởi bung nở tinh khôi:

*Khung cửa sổ hai nhà cuối phố
Chẳng hiểu vì sao không khép bao giờ
Đôi bạn ngày xưa học chung một lớp
Cây bưởi sau nhà ngan ngát hương đưa
Giấu một chùm hoa trong chiếc khăn tay
Cô gái ngập ngừng sang nhà hàng xóm
Bên ấy có người ngày mai ra trận
Bên ấy có người ngày mai đi xa...*

Chùm hoa bưởi nhỏ nhắn, mỏng manh đã thay lời thổ lộ của một tình yêu thâm kín, để rồi khi chàng trai đã ra nơi chiến trường thì thứ hoa dân dã ấy vẫn như hiện hữu tấm lòng trắng trong, e lệ của cô gái nơi quê nhà.

Còn trong tâm trí của tôi, hoa bưởi luôn gắn liền với hình ảnh của những người phụ nữ tảo tần "một nắng hai sương", chất chiu, dành dụm từ những chùm hoa nhỏ. Để có gánh hoa bưởi mang ra chợ bán, những người phụ nữ thôn quê ấy thức dậy từ sớm tinh mơ, ra vườn lựa những chùm hoa đẹp nhất, tươi tắn nhất, có đủ cả nụ, hoa và lá, bó thành những bó nhỏ xinh, rồi lại tất tả mang hoa ra chợ cho kịp giờ. Bên gánh hoa bưởi là ít quả vườn nhà, vài quả đu đủ chín đỏ, ít ớt, ít chanh, nải chuối chín vàng... Gánh hoa, gánh quả tuy mộc mạc, ít ỏi nhưng là bao trông ngóng, đợi chờ về những tháng ngày bớt cực nhọc, lo toan.

Ông cụ hàng xóm thờ dài: Mùa hoa bưởi năm nay sao trôi nhanh đến thế! Mua nhiều làm hoa rụng, dập nhiều trong cái tiết trời lạnh lẽo, ẩm ương. Bà cụ hàng xóm vẫn cần mẫn ra vườn nhặt những nhành hoa còn tươi, còn đẹp, mong sao nhanh hừng trời còn đẩy chiếc xe rùa ra chợ.



Ảnh minh họa

MỘT MIẾNG GIỮA LÀNG...

■ QUANG VIỆN

Những cư dân tràn vào vùng đất “ven bờ cuối bãi” đầu tiên là dân chài theo các dòng sông, gặt đất bãi phì nhiêu, một bộ phận bỏ nghề chài lưới lên bờ vừa trồng trọt vừa đánh cá, các làng có nghề đặng, đó... rất giàu có. Nửa phần “dưỡng phụ phúc thần” được thờ ở đình làng có “gốc gác” xuất thân chài lưới. Khi biển lùi xa, một bộ phận dân chài theo cửa sông men ra biển. Ước tính còn khoảng 20 làng có gốc “thủy cơ”, “vạn chài” ở tỉnh ta bám trụ trên đất liền từ thuở sơ khai. Cư dân lúa nước đến sau, từng đợt, từng nhóm nhỏ hoà nhập nhanh trong cộng đồng cư dân sông nước. Cuộc sống sông nước và cấy trồng “trên đồng cạn, dưới đồng sâu” còn tạo nên “bản sắc văn hóa riêng có” rất thích “ăn cơm với cá”. Câu “cửa miệng”: “cơm cá, mạ con”; “có cá đồ vạ cho cơm” hoặc “có cà, có cá, có cả canh cua”...



Đình Đông Linh (đình làng Nghìn), thị trấn An Bài - cái nôi của bánh chưng làng Nghìn.

Gọi là “miếng giữa làng” chứ thực chất đây là phẩm vật tế thần làng. Hàng thượng đẳng thần vẫn dùng “tam sinh phẩm vật” như trâu (bò), gà, lợn. Với “tổ đường” của nhà thì “con giầu hai bó, con khó một xu” cũng được. “Các cụ” chẳng gặt con cháu đâu. Cơi trâu, nậm rượu, lưng com, bát canh, quả trứng cũng xong. Tuy nhiên, lễ nghi tế lễ thần làng là không thể thiếu, “tùy tiền mà biện lễ”. Do gần bó với sông nước nên tục cúng cỗ cá theo kiểu ăn của dân chài thời cổ xưa kia rất phổ biến, bây giờ chỉ còn ở vài làng có gốc cư dân sông nước. Đó là làng Vân Đài, xã Chí Hoà và làng Tam Đường, làng Dương Xá, xã Tiến Đức, huyện Hưng Hà; làng Tô Xuyên, xã An Mỹ, huyện Quỳnh Phụ. Làng Vân Đài, xã Chí Hoà, huyện Hưng Hà có lệ sắp cỗ cá để đón quan viên Chạ, cá được bày trên mâm thờ hình chữ nhật, loại mâm dân thường bày bát hương thờ cúng tổ tiên. Tầng dưới bày giò chả, tầng trên đặt một cái giàn làm bằng gỗ mỏng (gọi là găng) hình chữ nhật theo mâm. Giàn gỗ được chia thành nhiều ô vuông đều nhau để đặt cá. Giò được đặt trong tám cái đĩa, mỗi đĩa bốn khoanh, mỗi khoanh giò được cắt dày bằng hai khoanh giò ngày nay, ngoài giò còn có chả chìa... Cá được đánh bắt ngoài ao, thường là

cá trắm đen hoặc cá chép, phải to, nặng vài “cân”, cá được rửa sạch, dùng dưa sạch nhúng muối xát vào cá theo đường mổ của bụng cho thịt cá “nhão” ra rồi treo cá lên dây phơi. Khi cá đã ngấm muối thịt cá sẽ rắn, cứng. Đem cá luộc chín. Cỗ cá được trang trí bằng các hoa mẫu đơn trắng, vàng cho đẹp mắt. Cỗ cá có 2 loại: cỗ đơn chỉ có một con cá trắm to luộc chín đặt giữa tầng trên. Cỗ kép ngoài cá trắm còn bốn con cá chép đặt bốn góc, châu đầu vào cá trắm. Cỗ làm xong có quan viên Chạ đi soát cá, phân loại đủ thiếu, đẹp xấu để bình phẩm.

Gỏi cá là món ăn đậm chất ẩm thực văn hóa của dân chài lênh dênh sông nước nhưng khi “lên lối” vào làng, gỏi trở thành món đặc sản ngon và bổ dưỡng. Người ta chọn loại cá chép chỉ to bằng chiếc lá khế, sao cho mỗi con vừa “một miếng” thả trong chậu nước sạch đủ 3 ngày, các ngày đều thay nước, không cấp thức ăn để cá kịp bài tiết hết chất bẩn trong cơ thể rồi gói lá thơm ăn. Gói thính thì dùng loại cá mè (hoặc chép) to bán bằng bàn tay trở lên, chọn những con còn sống, cạo vẩy, lọc lấy thân lườn thái thành những lát mỏng, bản dày độ 1cm, rộng theo thước ngang, dùng giấy bản sạch thấm cho khô máu, gói từng miếng qua lần giấy bản mỏng, xếp vào trong chậu gạo, cứ lớp gạo, lớp

thịt gói, chờ cho khô, trước khi ăn mới đem ra. Nếu được thấm bằng gạo nếp càng thơm. Lá thơm thì dùng lá mơ, đình làng làm chủ vị, thứ đến lá sung, có thêm kinh giới, đậu rách càng ngon. Nước chấm phải là mắm chắt hảo hạng, pha thêm dấm chua, ớt, hồ tiêu, nếu có bột cà cuống tán nhỏ là ngon nhất. Gói thịt thì gấp từng miếng, gói sinh cầm thì dùng chao bắt sống tại chậu đồng, lấy lá sung hoặc lá mơ gói cá và thêm rau thơm, “đúng” vào nước chấm, nhấp ngụm rượu (đưa cay), dùng xong mỗi miếng lại “đưa cay” một lần. Dân chài ven biển có thể dùng nhệch thay cá.

Bánh “giữa làng” chủ yếu là bánh chưng. Tết đến, xuân về làng nào cũng gói bánh chưng, nhưng giữ được ý nghĩa bánh chưng của “thời công xã”, cả xã, cả chạ chung nhau chiếc bánh chỉ còn lưu lại ở làng Lý Xá và Nghìn (thị trấn An Bài, Quỳnh Phụ), nơi rất gần với kê Ôn và làng lúa Ô Cách và nhóm đồ đồng Quỳnh Xá. Nguyên liệu làm bánh vẫn là gạo nếp hoa vàng chọn sạch, đậu xanh xát vỏ, thịt mỡ, hành tươi, lạt giang, lá dong... chỉ khác chiếc bánh ấy rất lớn. Tùy theo số khẩu, số dân từng thời, từng năm mà định bánh nặng 5kg, 10kg, 20kg (xưa tính bằng đấu), miễn sao sau khi lễ Bát thị tính gia tiên (thờ ở đình Đông Linh) hoặc lễ Đại hùng

Ông Bùi Duy Lan, nguyên Giám đốc Bảo tàng tỉnh



Thái Bình được thành lập tháng 3 năm 1890, trước đó, thời Hùng Vương thuộc bộ Dương Tuyền và Lục Hải. Những cư dân đầu tiên tìm đến mảnh đất này đã mang theo phong tục, tập quán, tín ngưỡng giao thoa với tín ngưỡng thờ Mẫu, thờ thủy thần của người dân vạn chài, tạo nên bản sắc riêng của Thái Bình.

Cựu chiến binh Nguyễn Viết Đạo, Bí thư Chi bộ, Trưởng ban công tác mặt trận thôn Vân Đài, xã Chí Hòa, huyện Hưng Hà



Hơn 700 năm trước, làng Vân Đài quê chúng tôi là vùng bãi sông ngập lụt, có 36 gò nổi lên như đóa hoa sen, công chúa Diệu Dung con vua Trần Nhân Tông đã đưa quyền thuộc chiêu tập dân nghèo khắp nơi về đây khai hoang, lập làng. Làng còn giữ được nét đẹp văn hóa truyền thống cổ cá.

Cựu chiến binh Nguyễn Văn Tý, nguyên Trưởng khoa Xây dựng Đảng, Trường Chính trị tỉnh



Lúc còn giảng dạy, tôi dành nhiều thời gian sưu tầm, biên soạn nhiều tài liệu khảo cứu về tín ngưỡng văn hóa người Việt cổ trên đất Thái Bình. Các tài liệu khảo cứu đó khẳng định bản sắc văn hóa riêng có của người dân Thái Bình rất phong phú.

triều đại lang tướng quân, đem chia để mỗi thành viên trong xã (làng) đều được một phần, “giải” chiếu giữa đình, không phân đẳng cấp đều tọa hướng trong mái nhà chung. Người già được tôn kính.

Sách “Thái Bình phong vật chí” chép ở chiêng Nhuế, tổng Tô Xuyên, nay là xã An Mỹ và An Thanh, huyện Quỳnh Phụ xưa có tục gói bánh “tày”. Cách gói loại bánh này giống bánh tét của cư dân miền Trung và Nam Bộ. Tên bánh thì trùng với loại bánh nếp hình củ ấu (mai rùa) của đồng bào Tày, nhưng ngoại hình và nhân ruột lại khác. Bánh không dùng hành, thịt mỡ tạo nhân, chỉ có một lõi to bằng chiếc đũa, làm bằng đậu xanh, thịt bánh cũng bằng gạo nếp, xưa gói bằng lá chít, sau tiếp xúc với phong tục Việt - Mường thì thay lá chít bằng lá dong, nhưng bó tròn như cuốn giò nạc, 2 đầu gấp mối phẳng, thành khối trụ tròn. Ngoài buộc nhiều tảo lạt giống hệt gói giò. Khi dùng sắp lễ, bánh tày được đặt cạnh bánh dày như cặp âm dương, nhưng về tư duy thì bánh dày không phải là tượng trưng của trời (tròn), bánh tày trụ tròn nên không phải tượng trưng của đất (vuông), mà ở đây “mẹ tròn” là cặp bánh dày, còn bánh tròn hình trụ là trục dương của sự sinh sôi, giống như các bộ “linh ga” thường thấy trong nghi thức thờ của cư dân ven biển miền Trung. Phong tục gói bánh tày, làm bánh dày vùng Tô Xuyên

còn cần được tiếp tục nghiên cứu để làm rõ thêm hàm ý.

Món cơm lam Chúc Chi độc đáo không còn làng nào trong tỉnh làm, món ăn ngon này chỉ còn chép trong “Ma thuật bí truyền thư” của cử nhân Đoàn Cảnh Tinh sưu tầm ở vùng Bắc Thu Trì (nay là huyện Vũ Thư). Cách chế cơm như sau: lấy gạo nếp hương, lượng nhiều ít tùy theo chỗ to nhỏ, ngâm với nước lá sắn thuyền. Lá sắn thuyền rửa sạch, thái nhỏ, giã cho tinh rồi hoà nước mưa, lấy rây lọc nước đỏ ngâm gạo. Ngâm gạo nửa ngày rồi đem xôi, xôi chín đem phơi khô. Khi khô, hạt gạo xôi cong lại thì đem ngâm với nước sắn thuyền, lại đem phơi lần thứ hai. Cứ như thế làm đến chín lần, gọi là “cửu chưng, cửu sái”, rồi đem phơi khô lần cuối cho vào lọ sành nút kín bằng lá chuối khô. Gặp khi bão lụt, mùa màng mất trắng thì đem dùng loại cơm này. Mỗi khẩu phần trong ngày chỉ cần ăn một lượng nhỏ bằng chén mắt trâu vẫn đủ năng lượng, nhiệt lượng cho lao động. Ăn loại cơm này có thể chống độc, có thể ăn bất cứ lá, củ mà mình chưa biết vẫn không sợ ngộ độc. Cơm lam vốn gốc có từ miền núi, khi không có nồi nấu cơm, người cổ cho gạo vào ống tre tươi, dùng nước từ thân ngọn tre chảy ra, tra đủ dẻo, vít kín, đốt trên lửa cho chín. Khi ăn, chẻ ống, cắt từng lát dùng cho người làm nương rẫy. Cơm lam Chúc Chi lại là đặc sản của người dân quê lúa phòng khi bão lũ.



ĂN NHẠT

Cần hiểu rộng hơn

■ *Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC*



Khi quý vị đi khám bệnh, bác sĩ thông báo đã mắc các bệnh như tim mạch, cao huyết áp, tổn thương cầu thận... Ngoài kê toa thuốc điều trị, bác sĩ còn khuyên nhiều điều khác nữa, đặc biệt là khuyên bệnh nhân nên ăn nhạt; thế là quý vị tá hỏa, về nhà việc đầu tiên là thu dọn bếp núc, bỏ hết các thủ phạm gây mặn như muối, nước mắm, tương, xì dầu... Nấu các món ăn thì nhạt thê nhạt thếch, nhiều khi làm sứt mẻ cả tình cảm gia đình vì ăn uống. Quý vị đừng có cục đoan như vậy, vừa phản khoa học vừa phá vỡ tình cảm và hạnh phúc gia đình.

1. Điều đầu tiên là phải tìm hiểu rộng hơn về ăn nhạt

Đừng nên hiểu đơn giản ăn nhạt chỉ là ăn nhạt muối là đủ, hiểu như vậy là chưa toàn diện. Nhạt ở đây nên hiểu là đừng ăn đậm quá nên giảm đi một chút những thứ mà cơ thể chúng ta đang dư thừa. Nếu bạn bị các bệnh như tim mạch, cao huyết áp, tổn thương cầu thận... thì ăn giảm mặn (nhạt mắm muối); nếu người béo thì nên ăn giảm dầu mỡ (nhạt dầu mỡ); nếu người bệnh gout thì ăn giảm thịt (nhạt thịt); nếu người bệnh tiểu đường thì ăn (nhạt đường) giảm ngọt và giảm tinh bột vì tinh bột chuyển hóa thành đường.



Tóm lại, về mặt nguyên tắc nếu cơ thể dư thừa chất gì thì nên ăn nhạt (giảm độ đậm) chất đó đi một chút.

2. Điều thứ hai là phải biết ăn nhạt đúng cách

- Đừng bao giờ kiêng tuyệt đối một chất gì mà cơ thể đang cần chất đó cho sự sống. Chỉ ăn giảm đi một chút (ăn nhạt hơn) đối với những thứ mà cơ thể đang dư thừa. Có nghĩa là thừa mỡ thì giảm mỡ,

thừa đường thì giảm đường, thừa thịt thì giảm thịt, thừa muối thì giảm muối, thừa vitamin thì giảm vitamin... Về cơ bản chúng ta nên hiểu chung là như vậy, còn với từng người cụ thể, từng loại bệnh khác nhau thì phải tuân thủ lời khuyên của bác sĩ chuyên khoa.

- Định kỳ làm các xét nghiệm để tầm soát, theo dõi và điều chỉnh xem cần ăn nhạt thứ gì cho phù hợp. Tốt nhất, người bình thường nên xét nghiệm định kỳ 6 tháng một lần. Đối với bệnh nhân có

bệnh mãn tính như cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch, bệnh thận, bệnh gout... thì nên xét nghiệm theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

3. Điều thứ ba là ăn rau, củ, quả cũng cần phải lưu ý trong ăn nhạt

Theo Đông y, rau, củ, quả cũng là loại thuốc nam, có rau, củ, quả mặn như rau cải, củ cải, rau bí nhiều kali; có rau nhạt như xà lách, rau muống, bình tinh; có rau nhớt như mồng tơi, rau đay, rau khoai lang, làm nhuận tràng, chống táo bón; đặc biệt, rau ngót có tác dụng tăng co cơ tử cung phụ nữ, vì vậy trong khi mang thai không được ăn rau ngót vì nó làm tăng nguy cơ sảy thai, nhưng sau đẻ ăn rau ngót lại rất tốt vì nó tăng co tử cung vừa cầm máu sau đẻ vừa đẩy sạch sản dịch ra ngoài. Phụ nữ vào cuối những ngày hành kinh nên ăn rau ngót rất tốt, sẽ nhanh sạch, nhanh lành, nhiều vitamin C tăng hồi phục sức khỏe.

Cho nên, tùy vào lúc nào, bị bệnh gì thì nên ăn rau, củ, quả gì cho phù hợp, bạn đọc nên tìm hiểu sâu hơn về dinh dưỡng và tác dụng của các loại rau, củ, quả.

Có thơ rằng:

*Biết nấu ăn ngon ắt khỏe người
Mặn nhạt do mình nếm chỉnh thời
Dầu con cháu chất siêng học hỏi
Bếp núc chăm ngoan đẹp nét đời.*

HỘP THƯ BẠN ĐỌC



Tuần qua, Tòa soạn Báo Thái Bình nhận được nhiều tin, bài, ảnh, tản văn, thơ, tạp bút, truyện ngắn... của các cộng tác viên trong và ngoài tỉnh. Tiêu biểu như cộng tác viên: Đinh Hải Lục (Chi cục Kiểm lâm Thái Bình); Tô Hoàng (Sở Tư pháp); Đỗ Văn Dũng (Bộ CHQS tỉnh); Đặng Văn Bộ (thành phố Thái Bình); Nguyễn Tường Thuật (Thái Thụy); Mạnh Tường (Đài TTTT Quỳnh Phụ); Tô Phương (Đài TTTT Đông Hưng); Trúc Lành (Đài TTTT Hưng Hà); Vũ Đông (Đài TTTT Kiến Xương); Đỗ Văn Xuân (Hà Nội); Nguyễn Minh Thuận (Bạc Liêu); Trần Thương Tính (Kiên Giang); Nguyễn Thanh Hoàng, Nguyễn Thị Như Ý (Cần Thơ); Lê Thị Hồng Châu, Trần Thị Kỳ Duyên (Sóc Trăng); Lê Minh Hải (Phú Thọ); Trần Văn Thiên (Thành phố Hồ Chí Minh); Nguyễn Thanh Bình (Khánh Hòa); Nguyễn Ngọc Hưng (Quảng Ngãi); Nguyễn Văn Thanh (Quảng Trị)...

Hướng tới kỷ niệm 90 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 - 26/3/2021), kỷ niệm 70 năm Bác Hồ tặng bốn câu thơ cho lực lượng thanh niên

xung phong, cộng tác viên Nguyễn Văn Thanh có bài "Tuổi trẻ sức xuân hôm nay"; cộng tác viên Đặng Văn Bộ có bài viết về Hội Cựu thanh niên xung phong tỉnh Thái Bình với tựa đề "Viết tiếp trang sử vàng truyền thống"; cộng tác viên Nguyễn Thanh Hoàng có bài "Mùa xuân nhớ lời Bác Hồ dạy thanh niên", bài viết thể hiện tình cảm và niềm tin yêu của Chủ tịch Hồ Chí Minh dành cho thế hệ trẻ: "Từ rất sớm, Người đã nhận thức được vị trí, vai trò to lớn và luôn đặt niềm tin vào thế hệ trẻ trong sự nghiệp cách mạng, nhiệm vụ hàng đầu là giáo dục thanh niên. Ngay từ những ngày đầu gian khó nhất của cách mạng Việt Nam, lãnh tụ Nguyễn Ái Quốc đã tin tưởng vào lớp trẻ, lựa chọn, tập hợp, bồi dưỡng những thanh niên ưu tú chuẩn bị lực lượng cho việc thành lập tổ chức cách mạng đầu tiên với tên gọi "Việt Nam thanh niên cách mạng đồng chí hội". Bác Hồ kính yêu trực tiếp mở nhiều lớp huấn luyện, đào tạo những thanh niên Việt Nam yêu nước trở thành những cán bộ xuất sắc của Đảng ta"...

Ngoài ra, cộng tác viên Lê Minh Hải có tản văn "Khúc hát tháng ba"; Trần Thị Kỳ Duyên có thơ "Màu tóc mẹ", "Bông cau", "Tiếng rao"; Nguyễn Minh Thuận có thơ "Vẽ giữa tháng ba"; Nguyễn Ngọc Hưng có thơ "Thương nhớ miền Trung", "Mai tàn sen nở", "Không để tháng tư"...

Các lĩnh vực chính trị, kinh tế, văn hóa, an toàn giao thông, an ninh trật tự... trong tỉnh, tiêu biểu cộng tác viên Tô Phương đưa tin: Đông Hưng hoàn thành chỉ tiêu giao quân năm 2021 và Huyện đoàn Đông Hưng tổ chức ra quân trồng hàng cây thanh niên tại xã Minh Phú. Cộng tác viên Đinh Hải Lục đưa tin: Chi cục Kiểm lâm Thái Bình bàn giao 5 cá thể động vật hoang dã quý hiếm cho Vườn quốc gia Cúc Phương để chăm sóc, cứu hộ và tái thả về môi trường tự nhiên theo quy định của pháp luật. Cộng tác viên Vũ Đông đưa tin: Ngày hội đổi rác thải nhựa lấy đồ dùng học tập tại Trường Tiểu học và THCS Vũ Quý (Kiến Xương).

Viết về điển hình tiên tiến, cộng tác viên Trúc Lành có bài: "Mạnh dạn thuê ruộng để trồng cây màu" viết về ông Đinh Văn Sâm, thôn Đình, xã Dân Chủ, huyện Hưng Hà thuê ruộng trồng hơn 3ha cây bí đỏ củ lạc - là diện tích cây màu lớn nhất nhì huyện Hưng Hà đối với 1 cá nhân

mạnh dạn quy vùng trồng màu trên đất hai lúa. Cộng tác viên Lê Trung đưa tin: Vũ Thư mỗi năm tổ chức 200 giải thi đấu thể dục thể thao. Lĩnh vực nhân đạo từ thiện, cộng tác viên Mạnh Tường đưa tin: Hội Chữ thập đỏ huyện Quỳnh Phụ giúp nông dân tiêu thụ nông sản do ảnh hưởng của dịch Covid-19...

Tin, bài, ảnh, video clip, thơ, truyện, tản văn,... của các bạn gửi về cộng tác đã, đang được biên tập, chọn đăng tải trên Báo Thái Bình điện tử (baothaibinh.com.vn) và báo in Báo Thái Bình. Ban Biên tập Báo Thái Bình trân trọng cảm ơn sự nhiệt tình cộng tác của các bạn và mong các bạn tiếp tục cộng tác thường xuyên. Lưu ý: Tin, bài gửi về cộng tác để nghị các bạn ghi rõ họ tên, địa chỉ và số điện thoại liên lạc. Mỗi tin, bài gửi về cộng tác, để nghị các bạn gửi kèm 1 - 3 ảnh cùng nội dung, có chú thích đầy đủ. Tin, bài thời sự, để nghị các bạn gửi kịp thời trong ngày để đáp ứng nhu cầu của bạn đọc.

Tin, bài, ảnh cộng tác của các bạn gửi về địa chỉ: Tòa soạn Báo Thái Bình, số 13, phố Lý Thường Kiệt, thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình hoặc hòm thư điện tử: toasoan@baothaibinh.com.vn.

Trân trọng!