



# Thái Bình

## Chủ nhật

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

**SỐ 834**  
**Chủ nhật**  
**Ngày 24 - 12 - 2023**

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](http://www.baothaibinh.com.vn)  
EMAIL: [tsbaothaibinh@gmail.com](mailto:tsbaothaibinh@gmail.com)



**THỰC HIỆN THẮNG LỢI NGHỊ QUYẾT CỦA ĐẢNG**



## Lung linh mùa Giáng sinh

(Xem trang 8)



Không khí chuẩn bị mừng đón Giáng sinh tại Giáo xứ Trung Đông, xã Nam Trung (Tiền Hải).

## Ngoại Lãng ngàn xưa vẫn hiển



Trang 4

## Xúc động KỶ ỨC MỘT THỜI GIAN KHÔ



Trang 5



# Kinh nghiệm từ đại hội điểm MTTQ cấp cơ sở

■ LƯƠNG THẾ LỘC  
Ủy ban MTTQ tỉnh

Thực hiện chỉ đạo của Ban Bí thư Trung ương Đảng, Chính phủ, Ban Thường trực Ủy ban Trung ương MTTQ Việt Nam, Ban Thường vụ Tỉnh ủy về Đại hội MTTQ Việt Nam các cấp, tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc MTTQ Việt Nam lần thứ X, nhiệm kỳ 2024 - 2029, Đảng đoàn, Ban Thường trực Ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh đã chủ động tham mưu, phối hợp ban hành văn bản chỉ đạo, hướng dẫn tổ chức thành công Đại hội MTTQ các cấp ở địa phương.



Nhân dân tham quan một số hình ảnh kết quả công tác mặt trận tại Đại hội MTTQ xã Tự Tân (Vũ Thư), nhiệm kỳ 2024 - 2029.

Qua đại hội điểm MTTQ cấp xã tại Tự Tân (Vũ Thư) diễn ra đầu tháng 12 vừa qua và một số cơ sở cho thấy, các địa phương đã thực hiện tốt công tác tổ chức hội nghị ban công tác mặt trận ở khu dân cư để quán triệt các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn đại hội MTTQ; thảo luận, đóng góp ý kiến vào dự thảo báo cáo nhiệm kỳ qua và chương trình hành động nhiệm kỳ tới của Ủy ban MTTQ cơ sở; hiệp thương cử đại biểu đi dự đại hội cấp xã; phát động phong trào thi đua chào mừng đại hội MTTQ các cấp. Ban thường trực ủy ban MTTQ các cấp phối hợp với các tổ chức thành viên đa dạng hình thức tuyên truyền trước, trong và sau đại hội; tuyên truyền các hoạt động của mặt trận qua hệ thống truyền thanh cơ sở, qua trang fanpage của mặt trận và các đoàn thể... Đại hội điểm đã đạt được kết quả đúng với Điều lệ và hướng dẫn của MTTQ cấp trên, tạo không khí đoàn kết, dân chủ, huy động được sự vào cuộc của các cấp ủy đảng, đoàn thể và mỗi thôn, tổ dân phố và nhân dân, thực sự là đợt sinh hoạt chính trị sâu rộng trong cả hệ thống chính trị.

Ông Phan Văn Thường, Phó Chủ tịch Ủy ban MTTQ tỉnh đánh giá: Trên cơ sở quán triệt các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn và chuẩn bị tốt là yếu tố quan trọng quyết định thành công của đại hội. Thông qua đại hội điểm MTTQ cấp xã cho thấy công tác chỉ đạo được cấp ủy, chính quyền và MTTQ cấp huyện quan tâm, chỉ đạo khẩn trương, tích cực ở cả công tác tuyên truyền, chuẩn bị văn bản, công tác nhân sự, sự vào cuộc của các tổ chức thành viên cùng hăng hái để đại hội MTTQ thực sự trở thành ngày hội, là nhiệm vụ chung. Từ mỗi thôn, các tầng lớp nhân dân cùng

theo dõi, hưởng ứng và tham gia rất tích cực qua các phong trào văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao, công tác vệ sinh môi trường, tuyên truyền trực quan chào mừng đại hội. Đại hội đã tạo ra không khí tung bừng với ấn tượng tốt đẹp, rộng khắp các ngõ xóm, các hộ gia đình, cơ quan, trường học trên địa bàn.

Bên cạnh đó, chương trình của đại hội được các địa phương chuẩn bị chu đáo. Nội dung các báo cáo của đại hội điểm cấp xã đánh giá đúng tình hình ở địa phương. Kết quả hoạt động của MTTQ trong nhiệm kỳ trên các mặt: tập hợp khối đại đoàn kết toàn dân, tổ chức thực hiện

các cuộc vận động, phong trào thi đua yêu nước, tham gia xây dựng Đảng, chính quyền và đổi mới phương thức hoạt động của mặt trận, biểu dương những điển hình tiên tiến. Các tham luận tại đại hội đã làm rõ nét hơn kết quả hoạt động trong nhiệm kỳ qua; thẳng thắn nêu những hạn chế, tồn tại như công tác phối hợp có thời điểm chưa chặt chẽ, các phong trào thi đua, các cuộc vận động thiếu tính sáng tạo, việc tham gia góp ý xây dựng Đảng, xây dựng chính quyền còn hạn chế, chưa đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ...

Sau khi bế mạc đại hội điểm MTTQ xã An Khê diễn ra chiều ngày 14/12, Ban

Thường trực Ủy ban MTTQ huyện Quỳnh Phụ tổ chức đánh giá và rút kinh nghiệm. Ông Phạm Văn Vịnh, Chủ tịch Ủy ban MTTQ huyện Quỳnh Phụ cho biết: MTTQ cơ sở cần tham mưu và chỉ đạo quyết liệt hơn, đồng thời phải vận động được sự vào cuộc của các ngành, tổ chức thành viên cùng nhân dân từ mỗi khu dân cư thì mới có kết quả thành công của đại hội. Bên cạnh đó, cũng cần chuẩn bị kỹ các văn bản, kịch bản điều hành của đại hội của đoàn chủ tịch...

Với sự quan tâm đặc biệt đến đại hội MTTQ các cấp, ngày 14/12/2023, Ban Thường vụ Tỉnh ủy đã có Công văn số 1578-CV/TU chỉ đạo một nội dung tổ chức Đại hội MTTQ Việt Nam các cấp, nhiệm kỳ 2024 - 2029; trong đó yêu cầu đẩy mạnh công tác tuyên truyền, quán triệt và triển khai có hiệu quả Chỉ thị của Ban Bí thư Trung ương và Thông tri của Ban Thường vụ Tỉnh ủy về lãnh đạo đại hội MTTQ Việt Nam các cấp, nhiệm kỳ 2024 - 2029. Về tổ chức đại hội đối với những địa phương thực hiện sắp xếp đơn vị hành chính cấp xã giai đoạn 2023 - 2025, cụ thể: Đối với những đơn vị cấp xã đã được phê duyệt đề án sáp nhập, đến thời gian tổ chức đại hội nhưng chưa sáp nhập thì tiến hành đại hội phân nội dung và cử đại biểu đi dự đại hội cấp trên; sau khi sáp nhập thì đại hội theo đơn vị hành chính mới để hiệp thương cử ủy ban, các chức danh chủ tịch, phó chủ tịch, ủy viên thường trực theo đơn vị mới. Đối với những đơn vị đã sáp nhập hoặc có kế hoạch sáp nhập nhưng chưa được phê duyệt thì tiến hành đại hội theo quy định. Về công tác nhân sự đại hội: phải bảo đảm sự lãnh đạo của cấp ủy, thực hiện nguyên tắc, quy định của Đảng, Nhà nước và Điều lệ MTTQ Việt Nam, bảo đảm theo yêu cầu Hướng dẫn số 104/HD-MTTQ-BTT, ngày 29/6/2023 của Ban Thường trực Ủy ban Trung ương MTTQ Việt Nam. Phấn đấu tỷ lệ tái cử không quá 60% so với đầu nhiệm kỳ khóa hiện tại. Khi xây dựng đề án nhân sự nhiệm kỳ mới, nếu tăng số lượng thì cần nhắc tăng thành viên là cá nhân tiêu biểu trong các lĩnh vực để bảo đảm tỷ lệ thành viên mới lần đầu tham gia ủy ban.

Với quan điểm chỉ đạo gắn tổ chức đại hội với thực hiện nhiệm vụ chính trị của địa phương và nội dung công tác của MTTQ các cấp; sức sống của đại hội từ nhiệm vụ chính trị và nhiệm vụ công tác mặt trận không chỉ được thể hiện trên nghị trường mà phải được thể hiện từ thực tế đời sống của nhân dân, kế hoạch của tỉnh xác định phấn đấu hoàn thành tổ chức đại hội MTTQ cơ sở trong quý I/2024, Đại hội MTTQ các huyện, thành phố phấn đấu hoàn thành trước ngày 31/5/2024.



Văn nghệ chào mừng Đại hội MTTQ xã Phong Châu (Đông Hưng), nhiệm kỳ 2024 - 2029.

Ảnh: HIẾU NGHĨA





# Nuôi lươn trên sân, vườn

■ QUỲNH LƯU

Không cần ao, đầm rộng, chỉ với gần 100m<sup>2</sup> sân, vườn, gia đình anh Phạm Văn Hoán và anh Phạm Quý Hai, thôn 4, xã Vũ Đoài (Vũ Thư) vẫn có thu nhập từ 200 - 250 triệu đồng mỗi năm từ mô hình nuôi lươn mà không cần bùn.

Mấy năm trước, anh Hoán tự tìm hiểu, nghiên cứu đặc tính của loài lươn, kỹ thuật nuôi lươn qua sách, báo, mạng internet. Sau đó, anh khăn gói vào tỉnh Vĩnh Long, ở đó mấy tháng liền để học hỏi kinh nghiệm, kỹ thuật ương lươn giống và nuôi lươn không bùn của nông dân miền Tây Nam Bộ. Được bà con nơi đây tận tình chỉ bảo, lại tạo thuận lợi cung cấp con giống khi mới triển khai, về quê nhà, năm 2020, anh Hoán cùng với người anh họ của mình là anh Phạm Quý Hai mạnh dạn cùng nhau cải tạo mảnh ruộng cấy lúa kém

hiệu quả để làm nơi ương lươn giống. Đối với lươn giống, anh ương nuôi tại ruộng bùn, nhưng nuôi lươn thương phẩm, anh Hoán và anh Hai quyết định nuôi trong bể xi măng để thuận lợi cho việc chăm sóc, quản lý đàn lươn.

Mảnh sân vườn của gia đình anh Hoán vốn bỏ trống, nay được 2 anh tận dụng, xây dựng thành các bể xi măng để nuôi lươn thương phẩm. Các anh xây 12 bể, mỗi bể có diện tích 6m<sup>2</sup>, bên trên lợp mái che nắng mưa, bên dưới lòng bể được lót gạch men trơn để lươn không bị xước da. Đối với nuôi lươn, nguồn nước

được coi là quan trọng nhất. Anh Hoán và anh Hai thiết kế hệ thống bể trữ nước lớn, chứa nước đã được lọc, bảo đảm luôn cấp nguồn nước có độ pH từ 7,0 - 8,5 vào bể cho lươn và xử lý nước thải khi vệ sinh, thau rửa bể nuôi lươn mỗi ngày, bảo đảm môi trường sạch sẽ.

Anh Hoán cho biết: Để đàn lươn khỏe mạnh, hạn chế dịch bệnh thì cần chú trọng khâu vệ sinh, khử trùng môi trường bể nuôi, bảo đảm sạch sẽ. Vào mùa hè, anh cho lươn ăn với lượng thức ăn nhiều hơn và thau rửa bể nuôi từ 2 - 3 lần/ngày; nhưng vào mùa đông, anh rút bớt lượng

thức ăn vì lươn ít ăn hơn; mỗi ngày chỉ cần vệ sinh bể nuôi 1 lần. Định kỳ hàng tháng, anh sử dụng thuốc tím hoặc chế phẩm sinh học tạt đều khắp bể để phòng bệnh cho lươn. Lươn dễ bị bệnh nấm thủy mi, xuất huyết đường ruột, thối mang, vì vậy, anh lươn chú ý theo dõi để phòng, điều trị bệnh kịp thời cho lươn, tránh lây lan ra cả đàn. Trong quá trình nuôi lươn, cần chú ý phân loại lươn theo kích cỡ, tránh tình trạng con lươn lớn nuốt con lươn bé hoặc cắn nhau. Do nuôi trong bể xi măng nên anh Hoán tạo nơi trú ẩn cho lươn bằng cách làm các giá thể bằng dây nylon đen trong bể. Gần đây, anh cải tiến, thay thế giá thể nylon bằng giá thể thiết kế từ giàn ống nhựa đặt trong bể, thuận lợi hơn khi di chuyển và vệ sinh bể nuôi, cũng như quan sát lươn trong bể.

“Nuôi lươn vất vả và đòi hỏi phải có tâm huyết, đam mê, chịu khó tìm hiểu để nắm bắt đặc tính của lươn; từng ngày, từng giờ phải sát sao chăm sóc, quản lý, kịp thời xử lý phòng, chống bệnh cho đàn lươn. So với phương thức nuôi truyền thống trong ao bùn thì nuôi lươn trong bể xi măng hiệu quả hơn nhờ nuôi với mật độ dày hơn, lươn phát triển nhanh hơn, dễ chăm sóc, dễ quan sát để phòng và trị bệnh cho lươn, không cần diện tích lớn vẫn có thể nuôi lươn. Mỗi lứa lươn khoảng 9 - 10 tháng, khi thu hoạch đạt 3 - 4 con/kg. Một số con lươn của chúng tôi nuôi đạt tới trọng lượng 6,5 - 7 lạng/con” - anh Hai chia sẻ.

Hiện nay, việc tiêu thụ lươn khá thuận lợi, thị trường chủ yếu tại Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định, thậm chí ngay tại địa phương. Năm nay, mô hình của 2 anh đã thu hoạch được 1 tấn lươn, chuẩn bị xuất bán hơn 3 tấn lươn nữa. Với giá bán 160.000 đồng/kg lươn, trừ chi phí đầu tư, 2 hộ thu lãi từ 200 - 250 triệu đồng/năm từ nuôi lươn thương phẩm. Ngoài ra, ương nuôi lươn giống cũng mang thu nhập ổn định hơn 100 triệu đồng cho 2 gia đình.

Với ưu thế và hiệu quả từ nuôi lươn trên bể xi măng, không cần bùn, anh Hoán và anh Hai phối hợp với người thân bắt đầu triển khai, mở rộng mô hình sản xuất tương tự ở một số địa phương trong tỉnh với mục tiêu năm 2024 sẽ xuất ra thị trường hàng chục tấn lươn thương phẩm.



Cán bộ, hội viên nông dân xã Vũ Đoài tham quan mô hình nuôi lươn không bùn của gia đình anh Hoán và anh Hai.





# Ngoại Lãng ngàn xưa văn hiến

■ NGUYỄN THANH  
Vũ Quý, Kiến Xương

**Làng Ngoại Lãng có tên Nôm là làng Lạng, nay thuộc xã Song Lãng, huyện Vũ Thư. Vào thời Bắc thuộc (trước thế kỷ X), vùng đất này là trung tâm của hương Mẫn Đế, có tên Bạch Lãng, sau đổi gọi là Ba Đậu - Chiêu Lãng, một trong những vùng đất được hình thành sớm nhất, đồng thời cũng là một miền quê có bề dày truyền thống văn hiến rực rỡ vào bậc nhất của tỉnh Thái Bình.**



Chùa Phúc Thắng, hay còn gọi là chùa Lạng, xã Song Lãng (Vũ Thư).

Ảnh: HÀ PHƯƠNG

Thần tích và các đạo sắc cho biết, làng Ngoại Lãng thờ Giang sứ Thiên sư Đỗ Pháp Thuận (915 - 990) là Khai ấp bản cảnh Thành hoàng. Đền Cầu Vường và đình Ba tọa lạc trong một quần thể kiến trúc khá nguy nga tráng lệ là nơi duy trì nghiêm cẩn sự lễ thờ Thành hoàng của làng với những lễ thức cổ xưa. Vào đầu những năm 1950, đình Ba đã bị giặc Pháp tiêu hủy khi chiếm đóng Thái Bình, đến nay chưa phục dựng được xứng tầm, nhưng sự tri ân của các thế hệ cư dân Ngoại Lãng với Thiên sư Đỗ Pháp Thuận thì không hề nhạt phai. Đó là sự tri ân mang đậm tính nhân văn theo tâm thức “uống nước nhớ nguồn” với một bậc cao tăng từng được các vị hoàng đế của hai triều Đinh - Tiền Lê tựa dựa để tham vấn về chính sự và hơn cả thế là sự tri ân người đã có công xây móng, đắp nền, khai mở mệnh mạch văn hiến cho quê hương Ngoại Lãng. Cùng với Ngoại Lãng, nhiều làng cổ thuộc vùng đất Giai - Lạng cũng đều coi Đỗ Pháp Thuận là tiên công khai ấp và tôn thờ làm Thành hoàng làng.

Sách An Nam cửu kinh long (chín long mạch điển hình của nước An Nam) của Cao Biền vào thế kỷ IX đã viết về thế đất: “Ngũ mã đông quân/Thất tinh ủng hậu/Chiếu Lãng, Ba Đậu/Địa phát khôi khoa” (Năm con ngựa cùng bày/Chòm thất tinh nâng đỡ phía sau/Chiếu Lãng, Ba Đậu/Đất phát người đỗ đạt). Quả đúng như sự tiên đoán của nhà phong thủy họ Cao, từ thế kỷ XV trở về sau mệnh mạch khoa danh sáng láng của Ngoại Lãng và các làng phụ cận xưa thuộc hương Mẫn Đế đã hiển đạt rạng rỡ. Dàng đặc tên tuổi của các thế hệ ông nghè, ông cử, ông tú xuất hiện ở dải đất này đã lưu danh trong lịch sử dân tộc với vị thế của những danh thần, danh tướng, danh nhân đức cao vọng trọng. Tiêu biểu như hai anh em nhà họ Đỗ là Trạng nguyên Đỗ Lý Khiêm khoa Kỷ Mùi (1499), Hội nguyên Tiến sĩ Đỗ Oánh khoa Mậu Thìn (1508), Tiến sĩ Trần Cung Uyên khoa Bình Thìn (1496), Cử nhân Đoàn Uẩn khoa Mậu Tý (1828), Tiến sĩ Đoàn Khuê khoa Mậu Tuất (1838)...

Từ sự ghi chép của Cao Biền về thế đất Ba Đậu - Chiêu Lãng có nhà nho trong vùng đã nảy sinh thành ý thơ trong một bài cổ phong ca ngợi miền quê này: “Ngũ mã địa linh/Thất trình quý hiển/Tam tứ tộc kiến/Lạng Trạch đằng phương”. (Đất thiêng năm ngựa/Chất chứa bảy điều/Ba bốn họ gieo/Thơm lành Đạm Lãng). Theo lý giải của một số vị túc nho thì một vùng địa linh mang hình năm con ngựa châu chấu chứa bảy điều “quý hiển”. Đó là bảy di tích từ thời thuộc Hán (thế kỷ I) đến thời Lý (thế kỷ XI - XIII) của Ngoại Lãng gồm: khu nền đồn lũy của tướng quân Phạm Khánh chống Hán thời Hai Bà Trưng, đền Cầu Vường và đình Ba thờ Thiên sư Đỗ Pháp Thuận, chùa Quan Lan (xem sóng), đài Văn Lãng (nghe sóng), chùa Bạch Mã (nơi chứa kinh Phật đưa từ nước ngoài về), chùa Phúc Thắng (còn gọi là chùa Hội, chùa Lạng, chùa Đạt Mạn), khu hành điện của triều Lý.

Các nguồn thư tịch cổ của Trung Quốc viết về Giao Châu đã cho biết, vùng đất Giai - Lạng thời thuộc Lương (thế kỷ VI) có rất nhiều đầm, trong đó có đầm Bạch Lãng (Lạng Trạch), giữa hồ này có một gò đất rộng. Trên gò dựng ngôi chùa Quan Lan (xem sóng). Theo từ vựng chữ Hán thì các từ “lan”, “lãng”, “ba”... đều có nghĩa là sóng (ngôi đình thờ Thiên sư Đỗ Pháp Thuận có tên gọi đình Ba). Một số nhà

nghiên cứu về Phật học đã suy đoán chùa Quan Lan là nơi dừng chân nghỉ ngơi của các nhà sư Ấn - Hồ trên đường truyền bá đạo Phật vào Giao Châu và cũng có thể là nơi dừng chân nghỉ ngơi của các vị cao tăng Giao Châu hoặc Trung Hoa trên đường sang đất Phật Ấn Độ tu nghiệp. Rất có thể sự suy đoán này mang tính khách quan, khoa học. Bởi vì, lịch sử Phật giáo của Việt Nam đã có khá nhiều nguồn tài liệu cho thấy đạo Phật vào Việt Nam theo hai con đường chính thống là từ Ấn Độ và từ Trung Quốc. Khoảng thế kỷ thứ VI đã có các nhà sư Ấn - Hồ dong buồm vượt biển vào cửa Bồ Hải theo dòng Bạch Lãng qua cửa Tuần Vường để ngược dòng sông Hồng lên Luy Lâu (Bắc Ninh) truyền giáo. Đến thế kỷ X, Đỗ Pháp Thuận là một vị cao tăng tinh thông cả Nho, Phật, Đạo đã có con mắt xanh nhận biết rõ vị thế của vùng đất này mà khai khẩn mở mang thêm để hoàng dương Phật pháp, tạo tiền đề cho miền quê này sớm trở thành một trung tâm Phật giáo ở vùng duyên hải Bắc Bộ.

Đất lành chim đậu, có lẽ do nhận biết rõ vị thế đất thiêng của trang Ngoại Lãng nên vào đầu triều Lý, một nhà Nho kiêm phù thủy Đạo giáo cao siêu thuộc giáo phái Hoàng Giang nhưng rất sùng đạo Phật đã đưa cả gia đình từ phường Hoàng Giang (Hải Dương) đến định cư ở trang Ngoại Lãng để con trai ông là Đỗ Đô (1042 - ?) có điều kiện tâm sư học đạo, dự khoa thi Bạch Liên ở Trung Quốc đã đỗ đầu, khi về nước trở thành Giáo chủ giáo phái Hoàng Giang, là vị quốc sư được các vị vua anh minh đầu triều Lý sủng ái, tin dùng. Vua Lý Thánh Tông đã mời Đỗ Đô tham gia triều chính tới bậc Vệ đại phu và ngự ban đạo hiệu là Đạt Mạn Thiền sư. Trong một lần hộ giá nhà vua đi kinh lý về phương Nam qua trang Ngoại Lãng, Đỗ Đô đã xin cho xây hành điện tại đây để vua ngự lại. Bên cạnh hành điện có viện đọc kinh gọi là Phúc Thắng tự. Khi vua

Lý Thánh Tông băng hà, Nhân Tông nối ngôi đã mời Đỗ Đô làm cố vấn. Sau mười năm làm cố vấn bên vua, Thiên sư trở về chùa Phúc Thắng. Khi nhà vua được tin ngài hóa thân đã ngự xa giá về Ngoại Lãng dựng đền, tạc tượng phụng thờ ngay trên nền hành điện cũ (nay là đền Thượng). Tại ngôi đền này còn lưu giữ được đôi câu đối cổ: “Chiếm Bạch Liên khoa, Lý thế nhi tông suy thượng phụ/Diễn Hoàng Giang phái, Trúc Lâm tam tổ nhận tiên sư”. Nghĩa là: Đỗ khoa Bạch Liên, Lý Thánh Tông và Lý Nhân Tông suy ông là bậc thượng phụ/Diễn giảng giáo lý phái Hoàng Giang ba vị tổ phái Trúc Lâm nhận ông là bậc thầy đi trước.

Theo định lệ cổ truyền, dân làng Ngoại Lãng, nay là xã Song Lãng hai năm một lần mở hội chính từ ngày mồng 6 đến ngày 12 tháng Giêng tại chùa Hội và đền Thượng để tưởng niệm ngày hóa của Thiên sư Đỗ Đô mà dân gian xa gần vẫn quen gọi là hội Lạng. So với nhiều hội làng cổ truyền của Việt Nam đang được duy trì trong xã hội đương đại thì hội Lạng là một trong số rất ít hội còn gìn giữ được khá nguyên dạng các sự lệ mang sắc thái tín ngưỡng của người Việt cổ. Ví như việc duy trì 3 hình thức rước: rước tranh chân dung Thiên sư Đỗ Đô về nhà Hội chủ, rước Thánh Đỗ Đô đi cáo yết Thành hoàng Giang sứ Thiên sư Đỗ Pháp Thuận ở đền Cầu Vường và đình Ba, rước thánh giá vắn du ở quanh đền, chùa nơi Thánh Đỗ Đô đã tu hành. Trong ba lần rước này thì độc đáo hơn cả là đám rước Thánh Đỗ Đô đi cáo yết Thành hoàng làng. Khi rước đến nơi thì hạ kiệu Thiên sư Đỗ Đô và làm lễ tán hoa (rắc hoa mô gà) để chặn đường ma quỷ. Các nhà nghiên cứu nhân học thường khá thống nhất khi khẳng định đây là một hình thức tín ngưỡng có từ thời Hùng Vương của người Lạc Việt.

Khi kiệu thánh được rước trở về đền Thượng thì làm lễ cúng khoa “khai bát

thí thực” (cúng chúng sinh, cô hồn). Tiếp đến là khoa “thông hành tịnh trụ” với những lời cổ, chưa thấy có trong nghi lễ thờ Phật của các chùa ở Việt Nam. Toàn bộ khoa cúng này có 37 đường thỉnh kinh, nhà sư đọc xong một câu thần chú lại đập một vỏ vào cái “tịnh trụ”. Mỗi đường thỉnh kinh kèm theo một câu thần chú trong đó có cả âm Việt cổ, âm Hán, âm Phạn, cả tiếng Kinh lẫn tiếng Mường. Ví dụ: “Ưm tát nghiệt tha! Đát diệt tha! Ông ta bà tổ. Đát diệt ta thì ta phộc lấy! Phù Đồng Thiên Vương tróc quỷ nhập tịnh trụ” (Đại ý là: “Các vị quý thần hãy nghe thần chú: Quý Tát nghiệt tha, quý Đát diệt tha - quỷ đàn ông, quỷ đàn bà thì ta trôi lại. Phù Đồng Thiên Vương hãy bắt quỷ cho vào cái tịnh trụ này!”). Xưa, sau những khoa cúng này có lễ tế thần bằng trâu bò, huyết thực, cỗ thái lao, cỗ Nha Môn có chè già lam, bánh dày. Song hành với tục cúng Nha Môn là tục thi cổ chay của các giáp trong làng gồm cỗ cái, cỗ com, cỗ nước với nhiều loại trái cây của bốn mùa được tạo bằng bột nếp và hương vị đúng với hương vị của từng loại trái cây như chuối, hồng, na, cam, quýt, đào, táo, hồng, vải, nhãn trông giống hệt trái cây thật. Ngoài thi cổ chay, hội vật làng Lạng cũng có sức cuốn hút các xới vật xa gần về dự.

Cùng với tục đánh công vào đêm 30 tết Nguyên đán tại đền Thượng thì khoa cúng “Thông hành tịnh trụ” và tục cúng Nha Môn và thi cổ chay còn duy trì được ở hội Lạng đã khẳng định giá trị trường tồn của các lễ tục cổ xưa trong một làng và rất đáng được ghi danh là di sản văn hóa phi vật thể quốc gia.

Thiết nghĩ, việc phục dựng một trung tâm Phật giáo đã hình thành và tồn tại hàng ngàn năm trước ở Ngoại Lãng cũng là một trong những vấn đề rất đáng quan tâm trong chủ trương phát triển du lịch văn hóa, du lịch tâm linh của tỉnh.





# Xúc động KỶ ỨC MỘT THỜI GIAN KHÓ

■ TÚ ANH

Những ngày cuối năm, nếu như cái se lạnh thường khiến cho ta hoài niệm về những điều xưa cũ thì trưng bày chuyên đề “Thái Bình - dấu ấn thời bao cấp” tại Bảo tàng tỉnh là một điểm đến không thể bỏ qua. Tại đây, trong khi các em nhỏ hào hứng với những món đồ lần đầu tiên nhìn thấy, lần đầu tiên được trải nghiệm cách sử dụng thì đối với những người đã trải qua thời kỳ bao cấp, cảm xúc là sự ngẹn ngào, xúc động bởi những hiện vật, hình ảnh được trưng bày làm sống dậy trong họ miền ký ức về một thời gian khó đã trôi qua.

## Ngẹn ngào với những kỷ niệm thời bao cấp

Chậm rãi sắp xếp lại chiếc gối đôi, nhìn ngắm căn phòng thời bao cấp được tái hiện tại trưng bày, bà Phạm Thị Thái, phường Tiên Phong (thành phố Thái Bình) ngẹn ngào chia sẻ: Gia đình tôi có một số hiện vật hiến tặng cho Bảo tàng tỉnh, trong đó phần nhiều là được ông nhà tôi mang về từ chiến trường, một số được họ hàng tặng trong các dịp đặc biệt, tôi cùng các con cháu đều trân trọng, giữ gìn. Tôi rất xúc động và biết ơn khi cuộc sống hiện nay đã đổi mới, hiện đại nhưng Bảo tàng tỉnh vẫn sưu tập lại những hiện vật, hình ảnh trước đây để cho thế hệ hôm nay và mai sau thêm hiểu về cuộc sống ông bà mình đã trải qua.

Cùng chung niềm xúc động như bà Thái, ông Phạm Văn Hạnh, thị trấn An Bài (Quỳnh Phụ) cho biết, ấn tượng nhất đối với ông là gian bếp đun rơm bởi ông như gặp lại hình ảnh gian bếp của nhà mình nhiều năm về trước. Từng vật dụng đều gợi nên cảm xúc hoài niệm, trong đó gia đình ông đã hiến tặng Bảo tàng tỉnh cối đá giã gạo và chum đá đựng nước mưa, những vật dụng đã gắn liền với những bữa cơm quây quần của gia đình. Ông Hạnh mong muốn khi đến với trưng bày, các bạn trẻ sẽ hiểu hơn về những năm tháng gian khó, mọi nhu yếu phẩm phục vụ cuộc sống thường ngày chưa sẵn có như hiện nay.



Học sinh trải nghiệm mua thực phẩm bằng tem phiếu tại cửa hàng mẫu dịch.

Ông Hà Duy Thám, phường Bồ Xuyên (thành phố Thái Bình) bồi hồi xúc động: Với những người đã sống trong thời kỳ bao cấp như chúng tôi, quả thực sẽ không khi nào có thể quên những năm tháng dù vất vả, thiếu thốn đủ bề về vật chất nhưng tình người ấm áp tuyệt vời! Nghĩ lại thời bao cấp, tôi nhớ căn phòng 9m<sup>2</sup> nhà tập thể của gia đình mình, nơi mà mọi vật dụng thiết yếu đều để dưới gầm giường,

đến khi gia đình khá giả hơn mới có điều kiện mua được chạn bát, tủ gỗ... Nhìn lại những kỷ vật về một thời đã qua như tem phiếu, tivi đen trắng, đài cassette... hay không gian cửa hàng mẫu dịch quốc doanh được tái hiện, tôi rất xúc động, cảm ơn vì cuộc sống hiện nay đã thay đổi rất nhiều, tốt đẹp hơn. Chỉ mong hàng năm, Bảo tàng tỉnh đều tổ chức những trưng bày chuyên đề ý nghĩa như thế này

để chúng tôi được ôn lại những kỷ niệm trước đây, chỉ bảo cho các cháu những điều các cháu chưa khi nào trải qua.

Cùng những học sinh khối lớp 5 của mình đến Bảo tàng tỉnh tham quan trưng bày, thầy giáo Nguyễn Hoàng Long, Trường Tiểu học Lê Hồng Phong cho biết: Các em học sinh đều rất hào hứng xếp hàng chờ mua bánh ngọt, nước uống bằng tem phiếu. Hình ảnh ấy khiến cho tôi nhớ đến tuổi thơ chính bản thân mình của nhiều năm về trước, cũng đi “xếp gạch” nhận chỗ để chờ được mua những mặt hàng thiết yếu như thực phẩm, đồ dùng dành cho gia đình mình. Tôi giảng giải với các em học sinh về những năm tháng gian khó ấy và mong các em hiểu ông bà, bố mẹ của mình đã vượt qua biết bao khó khăn, mong rằng đó là động lực để các em cố gắng, nỗ lực học tập, góp phần xây dựng quê hương ngày càng phát triển.

## Hàng nghìn tư liệu, hiện vật được sưu tầm

Khác với đa số trưng bày chuyên đề đã thực hiện tại Bảo tàng tỉnh, hàng nghìn tư liệu, hiện vật, hình ảnh của “Thái Bình - dấu ấn thời bao cấp” được trưng bày theo phương pháp sắp đặt, tái hiện đa dạng không gian như cửa hàng mẫu dịch, phòng khách, phòng ngủ, gian bếp... qua đó giúp mỗi người xem như “bước vào” đời sống xã hội của nhân dân Thái Bình trong một giai đoạn lịch sử quan trọng. Ngoài ra, tại không gian trưng bày cũng diễn ra các hoạt động trải nghiệm như: xếp hàng chờ mua lương thực, thực phẩm thời bao cấp, làm mành rèm củ ấu, trò chơi rồng rắn lên mây, ô ăn quan, bắn bi, làm trâu lá mít... giúp khách tham quan, đặc biệt là học sinh, sinh viên có cơ hội trải nghiệm các trò chơi dân gian thời bao cấp. Ông Đỗ Quốc Tuấn, Giám đốc Bảo tàng tỉnh chia sẻ: Trải qua gần 40 năm, đất nước đã có nhiều thay đổi to lớn, cuộc sống của người dân không ngừng được cải thiện và nâng cao nhưng ký ức về thời kỳ bao cấp vẫn để lại những ấn tượng khó quên trong cuộc sống của nhiều thế hệ người dân Thái Bình. Trở ngại khá lớn trong công tác sưu tầm phục vụ cho trưng bày của Bảo tàng tỉnh là phần nhiều vật dụng trong giai đoạn này cho đến nay không còn được sử dụng và lưu giữ, ngoài ra, cũng đã có nhiều nhà sưu tầm mua về những hiện vật thời bao cấp để bổ sung cho bộ sưu tập của bản thân. Bởi vậy, cán bộ của Bảo tàng tỉnh đã đầu tư nhiều thời gian, công sức để tìm kiếm, sưu tầm cũng như tái hiện trọn vẹn nhất từng không gian trưng bày, mang đến cho người xem những dấu ấn khó quên.

Chị Nguyễn Việt Hà, cán bộ sưu tầm nghiệp vụ, Bảo tàng tỉnh cho biết: Bởi đa số hiện vật cho đến ngày nay đều không còn được sử dụng nữa mà được các gia đình gìn giữ như một kỷ niệm nên mỗi hiện vật đều mang trong mình câu chuyện riêng về quá trình chủ nhân của hiện vật đã vượt qua gian khó, để lại cho chúng tôi những ấn tượng trong quá trình sưu tầm. Ngoài ra, trong quá trình này, chúng tôi còn sưu tầm được những hiện vật quý hiếm như kỷ vật kháng chiến, hiện vật được Bác Hồ tặng cho cá nhân cũng đã được hiến tặng cho Bảo tàng tỉnh để giới thiệu tới công chúng. Sự tin tưởng này là động lực lớn đối với mỗi cán bộ Bảo tàng tỉnh.

Thông qua các hoạt động trải nghiệm, trưng bày chuyên đề “Thái Bình - dấu ấn thời bao cấp” đã góp phần giữ gìn, khơi dậy và phát huy truyền thống cách mạng trong cán bộ, đảng viên và các tầng lớp nhân dân. Tin tưởng, với thời gian trưng bày khá dài ngày, đây sẽ là điểm đến không bỏ lỡ của người dân trong tỉnh cũng như du khách khi về với mảnh đất Thái Bình.



# NGỰ THIÊN HIẾU KIẾN

■ QUANG VIỆN

Các tài liệu khảo cứu cho thấy, trong số các con Thánh Tông, vua “yêu quý” 2 người. Thái tử Tranh “ra dáng thiên tử, mũi cao, mặt rỗng, thần thái trang nghiêm, tươi đẹp”, thứ đến Kiến Vương Tân là người “phong tư cao nhả hơn hẳn người đời, ham học, có tài năng văn chương, có làm sách “Lục nguyên thư nhân”. Mỗi khi vua Lê Thánh Tông có ngự chế, thơ ca phần nhiều sai ông họa lại”. Năm Hồng Đức thứ 15 (1484) chọn con gái thứ 4 của Đô đốc Thiêm sự Trịnh Đăng Phong là Trịnh Thị Tuyên, quê làng Thủy Chú, huyện Lôi Dương (Thọ Xuân, Thanh Hóa) cho làm phi, theo về Ngự Thiên (nay là thị trấn Hưng Nhân, huyện Hưng Hà ở phủ Kiến Vương (Thuần Mỹ Điện) để hầu.



Đền thờ 4 vị vua nhà Lê, tổ dân phố Mễ, thị trấn Hưng Nhân (Hưng Hà) đã và đang được cán bộ và nhân dân nơi đây tích cực bảo vệ, duy tu.

Sử cũ ghi nhận, đất Long Hưng không chỉ phát tích và hưng nghiệp nhà Trần, là vùng đất “quan hà” của triều Lý và cũng là điểm dừng chân trên chặng đường hưng nghiệp của nhà Lê sơ giai đoạn cuối ở Mỹ Xá (nay là tổ dân phố Mễ, thị trấn Hưng Nhân, huyện Hưng Hà). Đất và người nơi đây đã sinh ra người con gái họ Phùng và sau này là hoàng phi nhà Lê. Đất Mỹ Xá chất chiu giọt nguồn giúp cơ đồ nhà hậu Lê không những giữ được vận mệnh mà con sinh ra 4 vị vua. Nhưng, “phúc” là vậy, còn “phận” ra sao? Ngọn nguồn sử liệu ghi: Sau khi Lê Thánh Tông qua đời (1497) Hiến Tông nối ngôi (1497 - 1504). Hiến Tông mất, con là Túc Tông lên thay.

Ngày 5 tháng 5 năm Giáp Tý (1504), Túc Tông hoàng đế làm vua chưa tròn nửa năm đã băng hà, hưởng 17 tuổi. Thái hoàng thái hậu đòi lập Lữ Khôi vương, hoạn quan Nguyễn Nhữ Vi đóng cửa thành phò tá Lê Huyền (tức Uy Mục đế) lên ngôi. Vừa ngự trên ngai vàng (ngày 22 tháng 3 âm lịch năm 1505), vua giết ngay Thái hoàng thái hậu Nguyễn Thị. “Từ khi lên ngôi, vua đêm nào cũng cùng cung nhân vui đùa uống rượu vô độ. Khi rượu say liền giết cả cung nhân”. Muôn dân ta oán mà vua vẫn không chừa, lại sai ngầm nội nhân Nguyễn Đình Khoa đi dò xét cả 26 vương (con Lê Thánh Tông và các công tử khác).

Theo tài liệu khảo cứu, thời ấy ở ấp Mỹ Xá, huyện Ngự Thiên, phủ Tân Hưng (nay là thị trấn Hưng Nhân, huyện Hưng Hà) có phủ đệ của Kiến Vương Tân, con trai

thứ 5 vua Lê Thánh Tông. Ông mất sớm, bà Trịnh Thị Tuyên một nách nuôi 4 con côi là Cẩm Giang vương Lê Sùng, Giản Tu Công Lê Oanh, Tĩnh Lượng Công Lê Sách, Lê Quyền còn nhỏ chưa được ẩm phong. Người trong thiên hạ trông trong các hoàng tử Thánh Tông, chỉ có cánh Ngự

Thiên là khá hơn. Lê Uy Mục sai bắt cả nhà Cẩm Giang vương và phu nhân thúc phụ mình tống ngục. Các thân vương nhà Lê hầu hết bị đuổi về Thanh. Bọn quan Giáo Thừa, Thừa Nghiệp ra đường, “quan viên và dân chúng trông thấy từ xa một dặm đã chạy trốn”. Con thứ Kiến Vương

***Nguồn sử liệu ghi: Ngày 27 tháng 2 Tân Mùi năm Hồng Thuận thứ 3 (1511), vua ban sách Trị bình bảo phạm, lấy gương Lê Thái Tổ “dựng nhà dạy học, khuyến khích nông tang”, Thái Tông “coi trọng giáo hóa, chăm nuôi muôn dân”, Thánh Tông “làm hết luân thường, hoàn thiện chế độ, đắp bồi gốc nền”... để khuyên bề tôi giữ lòng trung lương, kính cẩn chức vụ, vì nước quên nhà lo việc công, quên việc tư. Từ tông thất đến công thần cùng vui buồn với nước, phải thể theo lòng yêu nuôi sinh dân. Các quan phải nghiêm khắc sửa mình, kính cẩn siêng năng làm chức phận, không được say đắm tử sắc, sai khiến百姓 người dưới quyền, dặt mối gái điếm, yêu sách cổ bàn, liên miên chè chén làm hư hại đến phong hóa. Lại bộ phải công bằng, ai dám hối lộ riêng tư, tuyển bổ không có thứ tự... (sẽ) nhất loạt trị tội”. Trong 2 khoa thi Hồng Thuận thứ 3 và thứ 6 (1511, 1514) vua trực tiếp ra đề văn sách hỏi về đạo trị dân xưa nay, lại định rõ (phải) giữ công bằng để chọn được người thực tài cho nhà nước.***

Tân là Oanh may thoát ngục chạy vào Tây Đô, đến cửa biển Thần Phù được tướng Nguyễn Văn Lang ra đón phủ lập. Ông cùng Văn Lang rèn đúc giáo dài, hiệp sức với các đại thần Ngô Diên, Ngô Khế, Nguyễn Bá Cao, Lê Trạm và Thanh Hóa tổng binh thiêm sự Nguyễn Bá Tuấn, thừa tuyên sứ Lê Tung, tham chính Nguyễn Thị Ung cùng nhau mưu sự. Sai Tiến sĩ Lương Đắc Bằng viết hịch kể tội vua Uy Mục.

Ngày 8 tháng 11 năm Kỷ Tỵ (1509), các dinh thủy bộ cùng tiến về kinh đô. Lê Uy Mục sai giết cả nhà dòng Kiến Vương Tân. Lại sai các tướng đón đánh Lê Oanh, song không giữ được. Có Lê Quang Độ từ trong thành nội ứng, đại quân dưng gây làm cò, chặt cây làm binh khí đánh lộn trong thành khiến quân triều hoang mang, lại cho bắn súng báo hiệu cho quân Thanh - Nghệ phía ngoài đánh vào, Lê Uy Mục không chống cự được phải chạy tới phường Nhật Chiêu thì bị bắt. Ngày 1 tháng 12 năm ấy, Lê Uy Mục uống thuốc độc tự tử. Ngày 4 tháng 12, Lê Oanh lên ngôi hoàng đế (Lê Tương Dực). Ngày 7 tháng ấy vua truy tôn mẹ là Huy Từ Trang Huệ Kiến Hoàng Thái hậu. Ít ngày sau tiếp tục truy tôn cha Kiến Vương Tân là Phối Thiên Dực Thánh Ôn lương Quang minh văn triết Khoan Hoàng chương tín tụy hưu mục hiếu Kiến hoàng đế. Cẩm Giang vương là Trang Định đại vương. Tĩnh Lượng Công Sách là Mục Ý vương. Lê Quyền là Dực Cung vương. Ngày 19 sai chuyển linh cữu mẹ và anh em về quê nhà (làng Mỹ Xá, tổng Thanh Triều, huyện Ngự Thiên), sai xây lăng tẩm Mục Hiếu hoàng đế Lê Tân, Kiến hoàng Thái hậu Trịnh Huy Từ và mộ phần Trang Định đại vương, Mục Ý vương, Dực Cung vương. Lại cho xây dựng điện Thuần Mỹ ở làng Mỹ Xá rộng khoảng 10 mẫu Bắc bộ, trong có lầu điện, ngoài có thành quách. Dấu vết thành hiện vẫn còn. Sai Thượng thư bộ Hộ Lương Đắc Bằng thảo văn dựng bia cho quốc phụ, quốc mẫu. Bia cao 2,4m, bản rộng 1,8m đặt trên rùa đá (lớn đúng bằng bia Thái tổ cao hoàng đế ở Lam Kinh). Bia đá vẫn đang được cán bộ và nhân dân tổ dân phố Mễ và chính quyền thị trấn Hưng Nhân duy tu và bảo quản. Theo các nhà nghiên cứu, kể từ thời điểm xây dựng lăng bia, các vua kế tiếp cuối đời Lê sơ đều sinh tại đây, mộ phần cũng hầu hết đặt ở đây. Ngự Thiên được coi là đất phát tích dòng Mục Hiếu Kiến hoàng đế.

Lại nói về Trịnh Thị Tuyên, vốn là con nhà gia giáo, thừa đức nghiệp ông nội là quận công Trịnh Khắc Phục, được Đô đốc Thiêm sự dạy bảo tứ đức, hết lòng kính cẩn Thánh Tông, tận tụy hầu hạ Kiến Vương. Dân làng Mỹ Xá truyền tụng: Khi Kiến Vương thọ yếu, bà một nách nuôi Lê Sùng, Lê Oanh, Lê Sách, Lê Quyền rất chu đáo, lại đối đãi với dân như con em, cư xử với gia nhân như thân quyến. Các công tử được học hành chu đáo, lễ phép với bề trên, ôn hòa với kẻ dưới. Khi Lê Hiến Tông lên ngôi, vua thương các cháu mồ côi, ẩm phong cho cháu trưởng (dòng Kiến Vương) là Cẩm Giang vương, cho hưởng bổng lộc nhị phẩm. Cho Lê Oanh là Giản Tu công, Lê Sách là Tĩnh Lượng công, hưởng lộc tòng nhị phẩm. Sau vụ vua Uy Mục giết Thái Hoàng thái hậu, người tôn thất đều phần nộ. Uy Mục biết lòng người đã khác, cho hoạn quan Nguyễn Đình Khoa đi dò thám các hoàng đệ, hoàng huynh và 26 vương. Trong số 26 vương tôn, anh em Cẩm Giang vương ở Ngự Thiên được “lòng người trông vào”, vì thế nạn lớn đến với Trịnh thị và anh em Giản Tu công. Cả nhà bị lao tù, mỗi người bị biệt giam một chỗ không thể tin tức, khi Giản Tu công chạy trốn, không báo được cho mẹ và anh em. Mẹ bị đánh đập đến chết, anh bị chém bêu đầu, các em đều chết thảm.





E/ MỘT SỐ TÁC NHÂN ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHỔI

1) Tuổi tác  
Khi già đi, những thay đổi theo tuổi sẽ xảy ra khiến phổi của bạn khó thực hiện chức năng thở bình thường. Những thay đổi đó bao gồm:

- Các cơ như cơ hoành, cơ vùng ngực bắt đầu yếu đi. Mô phổi bắt đầu mất tính co giãn, có thể thu hẹp đường thở của bạn.  
- Xương và cơ trong khung xương sườn của bạn có thể co lại, để lại ít không gian hơn cho phổi nở ra.

- Hệ thống miễn dịch có thể giảm sút khiến bạn dễ bị nhiễm trùng hơn.

2) Hút thuốc  
Khói thuốc lá có thể thu hẹp và làm viêm nhiễm đường hô hấp và khiến bạn khó thở hơn. Chất nicotin trong thuốc lá thường gây kích ứng phổi và có thể gây ra một cơn ho dai dẳng. Theo thời gian, khói thuốc lá sẽ gây co kéo nhu mô phổi và có thể gây ung thư, gây bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), làm giảm vận chuyển oxy đến máu của bạn.

3) Các tác nhân ô nhiễm không khí  
Không khí chứa oxy và cả các loại khí độc hại, khói bụi, chất gây dị ứng, vi sinh vật... có thể xâm nhập vào phổi khiến cho phổi dễ bị tổn thương hơn.

4) Thời tiết  
Thời tiết thay đổi, chuyển mùa, đặc biệt là trời lạnh và không khí mùa nồm ẩm rất dễ ảnh hưởng xấu đến phổi.

5) Vi sinh vật

# Hiểu rõ về hai lá phổi và bí quyết bảo vệ phổi

(Tiếp theo và hết)

■ Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC

- Nấm, vi khuẩn hay vi-rút đều là những tác nhân có thể ảnh hưởng không nhỏ tới hệ hô hấp. Chúng gây ra phản ứng viêm và làm cản trở sự trao đổi khí.

- Khi viêm phổi sẽ xuất hiện các triệu chứng chính như: sốt, ho, khó thở... Cần khám điều trị sớm khi có các triệu chứng viêm phổi.

G/ BÍ QUYẾT BẢO VỆ PHỔI

1) Tập luyện đều đặn  
Chỉ khi nào bạn coi tập luyện đều đặn như ăn cơm, uống nước hàng ngày thì phổi của bạn mới no khí và khỏe mạnh được. Tập luyện kể cả khi bạn đang bị bệnh phổi.

- Bạn nhất thiết phải lựa chọn riêng cho mình một bài tập (thể dục, thể thao, yoga, hoặc dưỡng sinh...) phù hợp và duy trì tập đều đặn hàng ngày.

2) Tập thở bụng  
Nếu cứ hít vào thở ra như sinh lý bình thường thì chưa đem lại giá trị và hiệu quả cao cho hơi thở cuộc sống.

Cần tập hít thở bằng bụng (thở bằng cơ hoành). Đây là bài tập thở, giúp tăng cường sức mạnh cơ hoành, có nhiều lợi ích ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể.

Thở bụng là cơ sở cho hầu hết các kỹ thuật thiền định hoặc thư giãn, có tác dụng làm giảm mức độ căng thẳng của bạn, giảm huyết áp và điều chỉnh các quá trình chuyển hóa quan trọng khác của cơ thể.

Thở bụng là biện pháp giúp các phế nang trong đường hô hấp được hoạt động tối đa, làm tăng dung tích hô hấp của phổi.

\* Cách tập thở bụng:

- Ngồi ở tư thế thoải mái hoặc nằm thẳng trên sàn, giường hoặc một bề mặt phẳng, thật thoải mái.

- Thả lỏng hai vai của bạn.

- Đặt một bàn tay úp lên ngực và một bàn tay úp lên bụng.

- Hít vào bằng mũi, đưa không khí qua ngực, xuống bụng, làm cho bụng phồng lên tối đa.

- Giữ khí trong bụng khi bụng phồng lên (khoảng vài giây).

- Thở ra từ từ qua miệng, ép cho bụng xẹp xuống tối đa, đẩy hết khí ra miệng.

- Lặp lại các bước này nhiều lần để có kết quả tốt nhất.

- Mỗi ngày nên thở bụng vài lần, sáng, trưa trước khi ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ. Có thể lúc căng thẳng mệt mỏi cũng nên dành vài phút thở bụng cho thư giãn.

3) Giữ ấm cho toàn bộ cơ thể nói chung, đặc biệt là mũi, miệng và ngực.

4) Đeo khẩu trang

Nên tạo thành thói quen đeo khẩu trang mỗi khi đi ra khỏi nhà; vừa tránh bụi, chống vi khuẩn vi-rút, phấn hoa... và giữ ấm mũi miệng.

5) Võ rung ngực

Nếu bạn thường xuyên dùng cả lòng bàn tay khum các ngón lên và úp vỗ vào lồng ngực sẽ rất tốt cho phổi, giúp lưu thông khí, chống ứ đọng khí CO<sub>2</sub>; làm rỗng các phế nang giúp phổi tăng hô hấp, trao đổi oxy cho máu.

Ngày vỗ đều vài lần sáng, trưa và tối sẽ thấy thanh thoát hơi thở, làm cho dễ chịu. Đặc biệt, với người hút thuốc lá, động tác vỗ rung ngực rất có ích.



Hình minh họa

6) Hạn chế tiếp xúc với những người đang mắc các bệnh lây truyền qua đường hô hấp như: lao, sởi, cảm cúm, ho gà, nhiễm vi-rút corona...

7) Trồng cây xanh

Nơi ở dù rộng hay hẹp cần phải trồng cây xanh quanh nhà. Coi cây xanh như một lá phổi tự nhiên, cùng tham gia quá trình hô hấp, nâng cao sức khỏe cho con người.

Tùy điều kiện có thể trồng ít hay nhiều cây xanh. Trồng ngay ngoài lan can, trồng trong chậu mini để ngay tại bàn làm việc, nơi tập thể dục, khu vệ sinh, hoặc có đất rộng thì trồng xung quanh sân nhà...

Loại cây nên trồng, tốt cho sức khỏe:

+ Những cây có tán bóng mát rộng hoặc dây leo, lá có màu xanh thẫm, ít bị sâu.

+ Cây và dây leo vạn niên thanh, cây ngũ gia bì... vừa là cảnh đẹp, dễ trồng, có thể trồng và để bất cứ chỗ nào ở trong phòng ở, nơi làm việc và sân nhà.

## Hộp thư bạn đọc



Tuần qua, Tòa soạn Báo Thái Bình tiếp tục nhận được nhiều tin, bài, ảnh, tản văn, thơ, tạp bút, truyện ngắn... của các cộng tác viên (CTV) trong và ngoài tỉnh. Tiêu biểu như các CTV: Nguyễn Khúc, Thúy Mai (thành phố Thái Bình); Nguyễn Thanh, Ngọc Tuyền (Kiến Xương); Bùi Minh Khang (Đông Hưng); Hoàng Đăng Cát (Thái Thụy); Hoàng Trung Dũng (Hội Văn học Nghệ thuật tỉnh); Văn Dũng (Bộ CHQS tỉnh); Lại Hợp Khánh (Bộ đội Biên phòng tỉnh); Lương Thế Lộc (Ủy ban MTTQ tỉnh); Bình Vân (Công an tỉnh); Lê Lan, Đào Hiền (Đài TTTH Thái Thụy); Tô Phương, Đức Chung (Đài TTTH Đông Hưng); Trúc Lành (Đài TTTH Hưng Hà); Lan Hương (Đài TTTH thành phố Thái Bình); Hoàng Hà Thế (Phú Yên); Ngô Ngọc Thơ (Thanh Hóa); Đặng Thị Ước, Lê Viết Tĩnh, Phạm Văn Sử, Thúy Vinh (Hải Phòng); Nguyễn Đình Trường (Thái Nguyên); Nguyễn Văn Toàn (Thừa Thiên Huế); Lê Thị Ngọc Nữ, Nguyễn Lê Ái Ngọc, Nguyễn Ngọc Minh Anh, Đặng Đức Phán (Thành phố Hồ Chí Minh); Lê Hứa Huyền Trân (Bình Định); Lê Thị Kết, Trịnh Viết Hiệp (Hà Nội); Trần Kế Hoàn (Nam Định); Nguyễn Xuân Hoàng (Quảng Bình); Ngô Trọng Nghĩa (Trà Vinh)...

Nhân kỷ niệm 79 năm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam (22/12/1944 - 22/12/2023), CTV Nguyễn Khúc có thơ

“Một thời để nhớ” với lời tựa “Kính tặng các đồng chí, đồng đội Hội Truyền thống Trường Sơn tỉnh Thái Bình và Hội Cựu chiến binh tỉnh”; CTV Võ Trung Tuyền có thơ: “Nơi đảo xa”, “Đất nước”, “Quê hương”; CTV Thúy Mai có thơ “Uống nước nhớ nguồn”; Lê Thị Ngọc Nữ có thơ: “Đôi mắt thân giữ biển”, “Lính hải đảo”; CTV Nguyễn Đình Trường có truyện ngắn “Vẹn tình đồng đội”; CTV Lê Viết Tĩnh có bài: “Thăm tình nhà”, “Nhớ ngày tòng quân”; CTV Thúy Vinh có thơ: “Chiều trên sông Thạch Hãn”, “Hương bát tử”, “Đợi”, “Gửi người lính biên cương”...

Trong tuần, Tòa soạn cũng đã nhận được nhiều thơ, truyện, tản bút, câu đối... cộng tác với các số báo dịp lễ Giáng sinh và đầu xuân năm mới, trong đó CTV Nguyễn Ngọc Minh Anh có thơ “Thái Bình chạm đông”; CTV Lê Thị Ngọc Nữ có thơ “Mùa Noel”; CTV Bùi Minh Khang có thơ “Mùa hoa mới”; CTV Hoàng Hà Thế có 4 tản văn: “Lắng lòng ngày cuối chạp”, “Tết điều thiêng liêng khó nói”, “Tết và hoa”, “Mùa xuân non tơ lộc biếc”; CTV Ngô Ngọc Thơ có nhiều câu đối tết và thơ: “Mùa xuân ước mơ của bé”, “Mùa xuân chúc mừng nhà báo nhà thơ”; CTV Ngô Trọng Nghĩa có thơ: “Mùa xuân yêu thương”, “Mùa xuân ngọt ngào”, “Chùng như mùa xuân về”; CTV Đặng Đức Phán có bài “Bình dị dưa món trong mâm cỗ

tết”, “Cảnh giác với vấn nạn trộm cắp dịp cuối năm”...

Các tin, bài thời sự trong tỉnh, CTV Văn Dũng có tin: Đại tá Nguyễn Ngọc Tuệ, Ủy viên Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Chỉ huy trưởng Bộ CHQS tỉnh cùng đoàn công tác đến thăm, tặng quà các đối tượng chính sách trên địa bàn tỉnh; CTV Trúc Lành có tin: Huyện ủy Hưng Hà gặp mặt các chức sắc, chức việc, đảng viên tiêu biểu đạo Công giáo nhân dịp lễ Giáng sinh 2023; CTV Lan Hương có tin: Công an tỉnh, Chi cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình tỉnh và Trung tâm Y tế thành phố phối hợp với ban quản lý nhà ở sinh viên thành phố Thái Bình tổ chức chương trình truyền thông phổ biến pháp luật, xây dựng phong trào bảo vệ an ninh Tổ quốc và truyền thông nâng cao chất lượng dân số cho học sinh, sinh viên; CTV Lại Hợp Khánh có tin: Cục Cảnh sát điều tra tội phạm về ma túy, Bộ Công an cùng Phòng Cảnh sát điều tra tội phạm về ma túy (Công an tỉnh Thái Bình), Phòng Phòng chống ma túy và tội phạm (Bộ đội Biên phòng tỉnh Thái Bình) tổ chức tuyên truyền, phổ biến pháp luật về phòng, chống ma túy và phòng, chống mua bán người cho nhân dân khu vực biên giới biển; CTV Bích Hạnh có tin: Ra quân kỳ thi chọn học sinh giỏi lớp 9 THCS cấp tỉnh năm học 2023 - 2024; CTV Hoàng Trung Dũng có tin: Câu lạc bộ sáng tác đề tài bảo vệ Tổ quốc của Hội Mỹ thuật Việt Nam khai mạc triển lãm mỹ thuật “Chung bước quân hành”; CTV Lương Thế Lộc có bài “Kinh nghiệm từ đại hội điểm MTTQ cấp cơ sở”; CTV Lê Lan, Đào Hiền có phóng sự truyền hình “Nông dân

Thái Thụy phòng, chống rét cho động vật thủy sản”... gương người tốt việc tốt, tiêu biểu CTV Hoàng Đăng Cát có bài “Em Bùi Minh Phương hiến tóc tặng bệnh nhân ung thư” viết về gương tuổi nhỏ làm việc thiện của em Bùi Minh Phương, học sinh lớp 5A Trường Tiểu học và THCS Thái Giang, huyện Thái Thụy... Cộng tác với chuyên mục “Người Thái Bình - đất Thái Bình”, CTV Nguyễn Thanh có bài “Ngoại Lãng ngàn xưa văn hiến”, viết về làng Ngoại Lãng, tên Nôm là làng Lạng, nay thuộc xã Song Lãng, huyện Vũ Thư. Ngoại Lãng là một trong những vùng đất được hình thành sớm nhất, đồng thời cũng là một miền quê có bề dày truyền thống văn hiến rực rỡ vào bậc nhất của tỉnh Thái Bình...

Tin, bài 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.

Tin, bài gửi về cộng tác đề nghị các bạn ghi rõ họ tên, địa chỉ và số điện thoại liên lạc. Mỗi tin, bài gửi về cộng tác, đề nghị gửi kèm 1 - 3 ảnh cùng nội dung, có chú thích đầy đủ. Tin, bài thời sự, đề 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: tsbaothaibinh@gmail.com.

Trân trọng!





Không khí Giáng sinh tại nhà thờ chính tòa (thành phố Thái Bình).

Mặc dù đã ở tuổi “xưa nay hiếm” song hàng ngày ông Đỗ Quý Hậu vẫn tích cực tham gia cùng bà con trong Giáo họ Xuân Thọ, xã Đông Cường (Đông Hưng) trang trí khuôn viên nhà thờ họ và các công việc khác chuẩn bị cho lễ Giáng sinh. Ông Hậu chia sẻ: Mọi năm chúng tôi thường đón Giáng sinh tại nhà thờ của giáo xứ, năm nay chúng tôi được tổ chức lễ Giáng sinh tại nhà thờ họ nên rất phấn khởi, ai cũng háo hức tích cực tham gia công tác chuẩn bị. Ngoài tập trung trang trí hang đá trung tâm trên sân khấu, mọi người còn tham gia vệ sinh đường làng ngõ xóm, khu vực trong và ngoài nhà thờ, đồng thời chuẩn bị các tiết mục văn nghệ. Không chỉ có bà con trong giáo họ, bà con bên lương sinh sống gần nhà thờ cũng tới tham gia giúp chúng tôi làm công tác chuẩn bị. Bà Phạm Thị Huế, thôn Xuân Thọ cho biết: Mỗi khi có thời gian rảnh, tôi đều qua nhà thờ cùng bà con trong giáo họ trang trí sân khấu, cảnh quan khu vực trong nhà thờ chuẩn bị cho lễ Giáng sinh. Từ trước đến nay, bà con lương - giáo trong thôn đều sống đoàn kết, yêu thương, gắn bó nên khi giáo họ có các công việc quan trọng, chúng tôi đều tới giúp đỡ, qua đó góp phần thắt chặt thêm tình đoàn kết ở khu dân cư, cùng động viên nhau vươn lên trong cuộc sống, xây dựng quê hương ngày càng khang trang, đổi mới. Theo ông Đỗ Quý Rương, Chủ tịch Hội đồng mục vụ Giáo họ Xuân Thọ: Tuy là họ nhỏ với số lượng nhân danh ít song bà con trong giáo họ đều bảo nhau sống “tốt đời, đẹp đạo”, nhiều năm liền giáo họ được công nhận “xứ, họ đạo 4 gương mẫu”. Mọi công việc chuẩn bị cho lễ Giáng sinh năm nay của giáo họ đều đã hoàn tất. Vào buổi tối khuôn viên nhà thờ trở nên lung linh, rực rỡ, ai cũng háo hức đón Giáng sinh.

Cách Giáo họ Xuân Thọ không xa, nhà thờ của Giáo xứ Đông Khê, xã Đông Cường cũng có rất đông bà con giáo dân tập trung để trang hoàng cho lễ Giáng sinh năm nay. Mặc dù thời tiết lạnh buốt song ai ai cũng nhiệt tình, hồ hởi đón mùa Giáng sinh vui tươi, an lành, hạnh phúc. Ngoài trang trí chính ở các nhà thờ, các họ

# Lung linh mùa Giáng sinh

■ ĐÀO QUYÊN

Một mùa Giáng sinh nữa lại về trong niềm hân hoan, chào đón của cộng đoàn Công giáo, Tin lành trong toàn tỉnh. Các nhà thờ và xứ họ đạo, mọi người đều trang trí cho ngày lễ Giáng sinh lung linh, rực rỡ, gửi gắm những ước mong về một mùa Giáng sinh an lành, hạnh phúc.

Không khí chuẩn bị mừng đón Giáng sinh tại Giáo họ Xuân Thọ, xã Đông Cường (Đông Hưng).

giáo dân còn trang trí tại gia đình mình với cây thông, hang đá tiểu cảnh; các khu dân cư tập trung vệ sinh đường làng, ngõ xóm và trang trí bằng hệ thống đèn chiếu sáng. Linh mục Nguyễn Thuận, Chánh xứ Giáo

xứ Đông Khê cho biết: Ngoài các hoạt động trang trí và chuẩn bị chương trình cho đêm Giáng sinh, bước vào mùa Vọng, chúng tôi thường hướng cho các con chiên sửa soạn tâm hồn, dọn dẹp, từ bỏ

tội lỗi, tham, sân, si; đồng thời, cùng ngồi lại cầu nguyện cho tâm hồn được thanh thản, để không còn ai phải buồn phiền, lo lắng, tất cả mọi nhà được bình an, cuộc sống vật chất đầy đủ. Ngoài ra, để thể hiện tinh thần bác ái nhân dịp Chúa giáng sinh, tôi còn kêu gọi mọi người tổ chức thăm, tặng quà các gia đình có hoàn cảnh khó khăn; tổ chức thi pháo đất giữa các xóm, qua đó góp phần thắt chặt mối quan hệ đoàn kết lương - giáo trong khu dân cư.

Càng gần đến lễ Giáng sinh không khí tung bừng lại tràn ngập trên khắp các con đường, ngõ xóm tới từng gia đình các giáo dân của xã Nam Trung (Tiền Hải) - địa phương có 70% dân số là đồng bào Công giáo. Toàn xã có 8 nhà thờ xứ và họ giáo. Không chỉ tập trung trang trí trong các nhà thờ, trên tuyến đường chính và các trục đường thôn đều được bà con vệ sinh sạch sẽ, kết đèn đủ màu sắc tạo nên vẻ lung linh huyền ảo mang đặc trưng rất riêng của xứ đạo. Chị Trần Thị Sơn, giáo dân Giáo xứ Trung Đông chia sẻ: Những ngày qua, tôi cùng bà con giáo dân khẩn trương hoàn tất công việc chuẩn bị đón Giáng sinh như làm hang đá, máng cỏ, cây thông Noel, đèn hoa được trang hoàng đẹp mắt. Các giáo họ và ca đoàn của nhà thờ tập dượt, chuẩn bị các tiết mục văn nghệ, các hoạt cảnh đón mừng ngày đại lễ. Đối với đồng bào theo đạo Thiên chúa, Giáng sinh là một ngày lễ quan trọng nhất trong năm. Ngoài là ngày kỷ niệm Chúa giáng sinh trong hình hài của con người, đây còn là dịp để mọi thành viên, con cháu trong gia đình ở nơi xa về sum họp, đoàn tụ. Năm nay, để đón Giáng sinh, các gia đình giáo dân chúng tôi đều đã chuẩn bị rất kỹ lưỡng từ việc trang hoàng nhà cửa đến trang trí đường làng ngõ xóm cũng như tình tâm chuẩn bị tâm hồn đẹp để đón mừng Thiên Chúa giáng sinh.

Nhiều năm trở lại đây, dịp lễ Giáng sinh không chỉ còn là ngày lễ trọng riêng của đồng bào Công giáo, Tin lành mà đã trở thành ngày vui chung của tất cả mọi người, là dịp mang đến niềm vui, đưa mọi người đến gần nhau hơn, gắn chặt tình yêu thương của con người để cùng ước mong về một tương lai tốt đẹp hơn.