



# 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 886**  
**Chủ nhật**  
**Ngày 22 - 12 - 2024**

TÒA SOẠN:  
126 - PHỐ LÊ LỢI - THÀNH PHỐ THÁI BÌNH  
ĐT: 0227.3836.308 - 0227.3836.544 - 0227.3832.958  
BÁO THÁI BÌNH ĐIỆN TỬ: [www.baothaibinh.com.vn](http://www.baothaibinh.com.vn)  
EMAIL: [tsbaothaibinh@gmail.com](mailto:tsbaothaibinh@gmail.com)

**KỶ NIỆM 80 NĂM NGÀY THÀNH LẬP QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM (22/12/1944 - 22/12/2024)**  
**35 NĂM NGÀY HỘI QUỐC PHÒNG TOÀN DÂN (22/12/1989 - 22/12/2024)**

**Viết tiếp truyền thống hào hùng, xây dựng lực lượng vũ trang tỉnh Thái Bình  
vững mạnh toàn diện, mẫu mực tiêu biểu**

(Xem trang 2 + 3)



### XÃ LUẬN

## Nhân lên sức mạnh bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới

Hôm nay, toàn Đảng, toàn dân, toàn quân ta long trọng kỷ niệm 80 năm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam (22/12/1944 - 22/12/2024) và 35 năm ngày hội Quốc phòng toàn dân (22/12/1989 - 22/12/2024) trong niềm phấn khởi, tự hào về quân đội anh hùng của dân tộc anh hùng.

Trải qua 80 năm xây dựng, chiến đấu và trưởng thành, Quân đội nhân dân Việt Nam đã lập nên những chiến công hiển hách, viết nên những trang sử hào hùng bằng ý chí kiên cường và sự hy sinh cao cả. Từ những chiến công lẫy lừng

trong các cuộc kháng chiến đến những đóng góp bền bỉ trong thời bình, Quân đội luôn là niềm tự hào, là chỗ dựa vững chắc của nhân dân. Mỗi người dân Việt Nam đều có quyền tự hào về đội quân sinh ra từ trước khi nước nhà giành độc lập, gắn bó máu thịt với nhân dân, vì nhân dân phục vụ, sẵn sàng chiến đấu, hy sinh, bảo vệ Tổ quốc, bảo vệ Đảng, chế độ, bảo vệ cuộc sống ấm no, hạnh phúc

(Xem tiếp trang 2)  
THÁI BÌNH



## Nhân lên sức mạnh bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới

(Tiếp theo trang 1)

của nhân dân; một đội quân chí nghĩa, chí tình với bạn bè quốc tế, “nhiệm vụ nào cũng hoàn thành, khó khăn nào cũng vượt qua, kẻ thù nào cũng đánh thắng”, được nhân dân tin yêu trao tặng danh hiệu cao quý Bộ đội Cụ Hồ.

Cùng với sự lớn mạnh của Quân đội nhân dân Việt Nam, 77 năm qua, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, trên chặng đường chiến đấu gian khổ, ác liệt hay trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, lực lượng vũ trang Thái Bình luôn trung thành tuyệt đối với Đảng, với Tổ quốc, với nhân dân, lập nhiều chiến công oanh liệt, xây đắp nên truyền thống vẻ vang của quê hương cách mạng. Thực hiện tốt chức năng “đội quân chiến đấu, đội quân công tác, đội quân lao động sản xuất”, cán bộ, chiến sĩ lực lượng vũ trang tỉnh nhà luôn có mặt ở những nơi khó khăn, nguy hiểm nhất, xả thân để bảo vệ tính mạng, tài sản của nhân dân và làm công tác dân vận càng tô thêm phẩm chất, truyền thống Bộ đội Cụ Hồ; thắt chặt hơn quan hệ đoàn kết, gắn bó máu thịt giữa quân với dân, xây dựng “thế trận lòng dân” vững chắc; tăng cường niềm tin của nhân dân vào Đảng, Nhà nước và chế độ xã hội chủ nghĩa.

Kỷ niệm 80 năm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam và 35 năm ngày hội Quốc phòng toàn dân là dịp để chúng ta ôn lại lịch sử, truyền thống hào hùng về quân đội bách chiến, bách thắng; đồng thời tưởng nhớ và tri ân sâu sắc các thế hệ đi trước đã anh dũng chiến đấu, hy sinh, hiến dâng trọn đời mình cho lý tưởng cách mạng của Đảng, cho vinh quang của dân tộc, cho độc lập, tự do của Tổ quốc, hạnh phúc của nhân dân.

“Hòa bình, độc lập, tự do” - những điều thiêng liêng mà dân tộc ta đã phải đánh đổi bằng mấy nghìn năm lịch sử gian khổ và hào hùng. Bối cảnh mới hiện nay đặt ra nhiều khó khăn, thách thức cho nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Để có thể bảo vệ vững chắc độc lập, chủ quyền, thống nhất và toàn vẹn lãnh thổ, bảo vệ hòa bình, bảo vệ nhân dân, toàn Đảng, toàn dân, toàn quân ta phải luôn đề cao trách nhiệm chính trị, tập trung xây dựng Quân đội nhân dân theo hướng “tinh, gọn, mạnh”, cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại, bảo vệ Tổ quốc từ sớm, từ xa và ứng phó hiệu quả với các thách thức an ninh phi truyền thống, không để Tổ quốc bị bất ngờ trước mọi tình huống.

Tự hào về truyền thống anh hùng của Quân đội nhân dân Việt Nam và truyền thống quê hương, Đảng bộ, chính quyền, lực lượng vũ trang và các tầng lớp nhân dân Thái Bình nguyện phát huy cao độ tinh thần yêu nước, ý chí tự lực tự cường, sức mạnh khối đại đoàn kết toàn dân, chủ động nắm bắt thời cơ, vượt qua mọi khó khăn, thách thức, ra sức thi đua thực hiện thắng lợi Nghị quyết Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ XX, Nghị quyết Đại hội XIII của Đảng; xây dựng và củng cố vững chắc thế trận quốc phòng toàn dân và thế trận an ninh nhân dân, hoàn thành thắng lợi nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa, vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh.

# Viết tiếp truyền thống hào hùng, vững mạnh toàn diện, mẫu mực t

■ Đại tá NGUYỄN NGỌC TUỆ

Ủy viên Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Chỉ huy trưởng Bộ CHQS tỉnh

**Thực hiện Chỉ thị của lãnh tụ Hồ Chí Minh, ngày 22/12/1944, Đội Việt Nam tuyên truyền giải phóng quân được thành lập. Trải qua 80 năm xây dựng, chiến đấu và trưởng thành, dưới sự lãnh đạo trực tiếp của Đảng và Bác Hồ kính yêu, từ một đội vũ trang tuyên truyền giải phóng quân, Quân đội nhân dân Việt Nam đã trở thành một quân đội cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, ngày càng hiện đại với các quân, binh chủng hùng mạnh. Từ chiến thắng mở đầu Phai Khắt - Nà Ngần đến chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ năm 1954 “Lừng lẫy năm châu chấn động địa cầu” và đại thắng mùa xuân năm 1975, là những mốc son chói lọi đi vào lịch sử của dân tộc ta như một biểu tượng sáng ngời về khí phách anh hùng, lòng dũng cảm, ý chí thông minh và lý tưởng cao đẹp của một quân đội “Từ nhân dân mà ra, vì nhân dân mà chiến đấu”.**



Các đồng chí lãnh đạo Bộ CHQS tỉnh tham quan mô hình, học cụ phục vụ huấn luyện của lực lượng vũ trang tỉnh.

**T**rong sự nghiệp đổi mới, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, Quân đội ta luôn là lực lượng chính trị, lực lượng chiến đấu trung thành, tin cậy của Đảng, Nhà nước và nhân dân. Hình ảnh người chiến sĩ anh dũng chiến đấu trong kháng chiến chống giặc ngoại xâm hôm qua, bất chấp hiểm nguy cứu dân qua cơn hoạn nạn trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc hôm nay càng làm cho tinh quân dân, nghĩa đồng bào càng thêm gắn bó keo sơn, phẩm chất cao đẹp của Bộ đội Cụ Hồ ngày càng tỏa sáng.

Cũng trong chặng đường vẻ vang của Quân đội nhân dân Việt Nam, cán bộ, chiến sĩ lực lượng vũ trang (LLVT) tỉnh Thái Bình tự hào đã góp phần xứng đáng vào thắng lợi chung của toàn dân tộc. Từ khi được thành lập, Đảng bộ Thái Bình đã sớm lãnh đạo xây dựng lực lượng bán vũ trang, từ đội tự vệ do ở các nhà máy, xí nghiệp và các đội du kích ở vùng nông thôn làm nòng cốt cho quần chúng nhân dân đấu tranh chống áp bức bóc lột của thực dân, phong kiến. Ngày 20/4/1947, tại khu nhà Séc, thuộc Phú Sốc (nay là xã Vũ Quý, huyện Kiến Xương), Tỉnh đội Dân quân Thái Bình, nay là Bộ CHQS tỉnh Thái Bình được thành lập nhằm thống nhất chỉ huy LLVT trong toàn tỉnh. Trong kháng chiến chống thực dân Pháp, Đảng bộ, nhân dân và LLVT Thái Bình đã phối hợp chặt chẽ với bộ đội chủ lực chiến đấu 5.930 trận, tiêu diệt bức rút, bức hàng hơn 200

đồn bốt địch, phá 852 bộ máy nguy quyền từ tổng đến xã. Huy động trên 10 vạn ngày công phục vụ chiến đấu, xây dựng 425 làng, xã chiến đấu, cung cấp hàng vạn tấn thóc cho Chính phủ. Phối hợp cùng các mặt trận và các tỉnh trong khu vực chiến đấu phá ách kim kẹp của giặc Pháp và bẻ lũ tay sai, góp phần cùng toàn Đảng, toàn dân, toàn quân làm nên chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ.

Trong những năm chống chiến tranh xâm lược của đế quốc Mỹ, thẩm nhuần chân lý “Không có gì quý hơn độc lập, tự do”, với tinh thần “Tất cả vì miền Nam ruột thịt”, “Thóc thừa cân, quân vượt mức”, Đảng bộ và nhân dân Thái Bình đã huy động cao nhất sức người, sức của cho tiền tuyến; hàng chục vạn người con ưu tú của quê hương đã lên đường tham gia chiến đấu và phục vụ chiến đấu trên khắp các chiến trường. Thái Bình là tỉnh có tỷ lệ tham gia quân đội so với dân số cao nhất miền Bắc. Trên quê hương ngày đêm bị bom Mỹ bắn phá, nhân dân Thái Bình vẫn “vững tay cày, chắc tay súng”, vừa sản xuất giỏi, vừa chiến đấu giỏi; kiên cường, bất khuất, bám đồng ruộng, nhà máy, công trường, đẩy mạnh thâm canh tăng vụ. Thái Bình là tỉnh đầu tiên ở miền Bắc đạt bình quân 5 tấn thóc/ha năm 1966, trở thành biểu tượng “Bài ca 5 tấn” hào hùng đi cùng năm tháng của đất nước; sau đó đạt 6 tấn/ha năm 1972, 7 tấn/ha năm 1974... góp phần đắc lực cùng đồng



# xây dựng lực lượng vũ trang tỉnh Thái Bình iêu biểu

👉 bảo, chiến sĩ cả nước đưa cuộc kháng chiến đi đến thắng lợi hoàn toàn.

Ghi nhận những đóng góp to lớn của Đảng bộ, nhân dân và LLVT tỉnh Thái Bình trong các cuộc chiến tranh vệ quốc, Thái Bình vinh dự được Bác Hồ tặng cờ “Quân dân một lòng tiêu diệt quân địch”. Xã Nguyên Xá, huyện Đông Hưng được Bác Hồ tặng cờ “Làng kháng chiến kiểu mẫu”, được Đảng, Nhà nước tặng thưởng Huân chương Sao vàng, Huân chương Độc lập, Huân chương Hồ Chí Minh, Huân chương Quân công, Huân chương Chiến công, Anh hùng LLVT nhân dân, Anh hùng Lao động. Đến nay, toàn tỉnh có 332.827 người được Nhà nước ghi nhận có công với cách mạng, trong đó có 916 người được công nhận là cán bộ lão thành cách mạng; 258 người được công nhận là cán bộ tiền khởi nghĩa; hơn 50.000 người con của quê hương Thái Bình đã anh dũng hy sinh trong các cuộc kháng chiến để bảo vệ nền độc lập, tự do của Tổ quốc, vì hạnh phúc của nhân dân; trên 5.000 bà mẹ được phong tặng và truy tặng danh hiệu “Bà mẹ Việt Nam anh hùng”; trên 100 cá nhân được phong tặng danh hiệu Anh hùng LLVT nhân dân và Anh hùng Lao động; 32.000 thương binh, bệnh binh; gần 50.000 gia đình có công với nước. Trong những năm 1975 - 1986, Thái Bình nhanh chóng khắc phục hậu quả chiến tranh, khôi phục và phát triển kinh tế - xã hội, đồng thời làm tròn nghĩa vụ hậu phương trong các cuộc chiến tranh bảo vệ Tổ quốc.

Trong thời kỳ đổi mới, LLVT tỉnh luôn phát huy tốt vai trò tham mưu Tỉnh ủy, HĐND, UBND tỉnh lãnh đạo, chỉ đạo có hiệu quả nhiệm vụ quân sự, quốc phòng địa phương cũng như xây dựng nền quốc phòng toàn dân vững mạnh. Quán triệt thực hiện 2 nhiệm vụ chiến lược của Đảng, LLVT tỉnh nêu cao tinh thần yêu nước, vừa thi đua học tập, xây dựng bản lĩnh chính trị vững vàng vừa không ngừng nâng cao chất lượng huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu, thường xuyên cảnh giác đấu tranh làm thất bại âm mưu, thủ đoạn “diễn biến hòa bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch. Theo chức năng nhiệm vụ, Bộ CHQS tỉnh đã chủ động tham mưu Tỉnh ủy, UBND tỉnh ban hành các văn bản lãnh đạo, chỉ đạo, quản lý nhà nước về quốc phòng như: Xây dựng quy hoạch sử dụng đất quốc phòng thời kỳ 2021 - 2030, tầm nhìn đến năm 2050; khoanh định khu quân sự và địa hình ưu tiên cho nhiệm vụ quốc phòng để tích hợp vào Quy hoạch tỉnh Thái Bình thời kỳ 2021 - 2030, tầm nhìn đến năm 2050; tham gia thẩm định trên 30 dự án phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội trên địa bàn tỉnh. Lãnh đạo quản lý chặt chẽ các điểm đất quốc phòng và công trình quốc phòng. Tham mưu UBND tỉnh ban hành các quyết định về: tổ chức biên chế xây dựng lực lượng dân quân tự vệ; giao chỉ tiêu tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ, chỉ tiêu huấn luyện, kiểm tra sẵn sàng động viên quân nhân dự bị hàng năm; tham mưu HĐND tỉnh thông qua Đề án “Xây dựng căn cứ hậu phương, căn cứ hậu cần, kỹ thuật trong khu vực phòng thủ (KVPT) tỉnh giai đoạn 2023 - 2030”; Đề án “Xây dựng lực lượng, nâng cao hiệu quả hoạt động của ban CHQS cấp xã và lực lượng dân quân xã ven biển đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới”, trong đó có việc bảo đảm chế độ, chính sách của dân quân thường trực các xã ven biển và xây dựng trụ sở ban CHQS cấp xã. Tổ chức xây dựng các công trình chiến đấu trong KVPT tỉnh và các huyện, thành phố. Tham mưu Ban Chỉ đạo diễn tập tỉnh chỉ đạo tổ chức thành công các cuộc diễn tập KVPT tỉnh; diễn tập tác chiến phòng thủ Quân khu 3; diễn tập KVPT 8 huyện, thành phố; diễn tập bảo đảm KVPT Sở Công Thương; diễn tập phòng, chống thiên tai và tìm kiếm cứu nạn huyện Thái Thụy; các huyện, thành phố chỉ đạo diễn tập chiến đấu trong KVPT cho 104 xã, phường, thị trấn; diễn tập đấu tranh trên không gian mạng, nhất là đã tổ chức thành công diễn tập “Phòng thủ dân sự ứng phó bão mạnh, siêu bão và tìm kiếm cứu nạn năm 2024” ngay sau khi Luật Phòng thủ dân sự có hiệu

lực đạt kết quả tốt, an toàn tuyệt đối về mọi mặt, được Bộ Quốc phòng, Bộ Tư lệnh Quân khu đánh giá cao. Cùng với đó, đã phối hợp chặt chẽ với Bộ đội Biên phòng tỉnh, Công an tỉnh giữ vững an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội ngay từ cơ sở; tham mưu Hội đồng Giáo dục quốc phòng - an ninh tỉnh mở các lớp bồi dưỡng kiến thức về quốc phòng - an ninh cho cán bộ trong hệ thống chính trị, cán bộ chủ trì các cấp, người đứng đầu, cho học sinh, sinh viên và cho toàn dân; hướng đến các đối tượng đặc thù như chức sắc tôn giáo, người có uy tín trong dòng họ; chuyên trường, kịp trường nhà máy. Các địa phương đã thực hiện tốt công tác tuyển chọn, gọi công dân nhập ngũ, đạt 100% chỉ tiêu; công tác huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu của lực lượng dân quân tự vệ ngày càng nâng cao.

Những năm tới, Đảng bộ và LLVT tỉnh Thái Bình tiếp tục nỗ lực phấn đấu thực hiện thắng lợi mục tiêu, nhiệm vụ mà Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XIII, Đại hội Đảng bộ Quân đội lần thứ XI và Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ XX đã đề ra, tổ chức tốt đại hội đảng bộ các cấp nhiệm kỳ 2025 - 2030; tăng cường mối đoàn kết thống nhất, tích cực xây dựng Đảng bộ trong sạch, vững mạnh; LLVT tỉnh vững mạnh toàn diện “mẫu mực, tiêu biểu”; phối hợp chặt chẽ với các ngành, địa phương có liên quan giữ vững ổn định chính trị - xã hội, tăng cường quốc phòng - an ninh, góp phần phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội, nâng cao đời sống vật chất, tinh thần của nhân dân; sớm hiện thực hóa lời căn dặn của Chủ tịch Hồ Chí Minh làm cho Thái Bình trở thành tỉnh gương mẫu về mọi mặt.



Ban CHQS huyện Vũ Thư gia cố các tuyến đê xung yếu trên địa bàn xã Vũ Văn trong bão số 3 năm 2024.



Lực lượng cán bộ, chiến sĩ Ban CHQS huyện Thái Thụy giúp đỡ nhân dân khắc phục hậu quả do thiên tai.





# THÁI BÌNH - MIỀN QUÊ THƯỢNG VÔ

■ NGUYỄN THANH  
(Vũ Quý, Kiến Xương)

Là miền quê thuộc duyên hải Bắc Bộ, đất đai Thái Bình vốn được hình thành từ quá trình biển tiến, biển lùi và do phù sa sông biển bồi tụ kết hợp với sự chinh phục của các thế hệ cư dân từ nhiều nguồn ở “tứ chiếng” đổ về hợp cư, định cư. Chính do sự hình thành đất đai, dân cư như thế đã tạo nên những nét riêng về địa kinh tế, địa văn hóa và địa quân sự mà xưa nay người Thái Bình từng vẫn tự hào về quê mình là miền quê thượng vô.

Là tỉnh có địa giới ba mặt giáp sông, một mặt giáp biển, mang địa thế chiến lược của một vùng ven biển với các cửa sông lớn của sông Hồng, sông Trà, sông Diêm, sông Luộc... nên trong lịch sử dựng nước và giữ nước, vùng đất nay thuộc tỉnh Thái Bình vẫn từng được xác định là một trong những cửa ngõ hiểm yếu của Tổ quốc.

Trong các cuộc chiến tranh ái quốc, trải hàng nghìn năm đương đầu với mọi kẻ thù ngoại bang, các thế hệ cư dân Thái Bình từng phải chống chọi với các đạo quân xâm lược và hải tặc từ đường biển tiến vào các cửa sông để tiến đánh sâu vào nội địa. “Sóng cửa Trà, ma cửa Hộ” vốn từng là nỗi kinh hoàng của nhiều đạo quân xâm lược đến Việt Nam. Chính vì vị thế chiến lược này mà nhiều lãnh tụ khởi nghĩa thời Bắc thuộc và các vương triều phong kiến đều chú ý xây dựng lực lượng bố phòng trên đất Thái Bình.

Ngược dòng lịch sử, từ những mũi tên, mũi lao bằng đồng tìm thấy ở các làng cổ, những dấu ấn đồn lũy rải rác ở nhiều làng, những địa danh như bến Trại, đẩu Đông Quân, đường Lá Cờ, Đồn Cả, Đồn Nhì, Vạn Đồn, Lưu Đồn, Quán Cháy... Những điệu múa cờ, múa côn, múa kiếm, múa kéo chữ, tục đua thuyền, tục nấu cơm thi, những thần tích, sắc phong, đại tự, câu đối, những đồ tế khí còn lưu truyền trong mỗi làng xã đều gắn với sự tích của các cuộc chiến với từng làng. Nếu sưu tầm, tập hợp tất cả các yếu tố trên, bằng tri thức lịch sử quân sự cũng có thể phác thảo được những tấm bản đồ của từng cuộc kháng chiến từ thời Hai Bà Trưng đến thời kỳ hiện đại với những tên đất, tên làng, những cách đánh địch gắn liền với võ công của các làng quê.

Từ buổi đầu Công nguyên, thế trận chống Hán sôi động ở nhiều làng xã thuộc địa phận các huyện Hưng Hà, Vũ Thư, Quỳnh Phụ, Đông Hưng, Thái Thụy đã được các bản thần tích mô tả tương đối chi tiết và trên 30 làng hiện còn đình, đền, miếu, phủ thờ các nghĩa sĩ chống Hán thời Hai Bà Trưng mà đa phần những nghĩa sĩ đó vốn sinh ra từ đồng đất Thái Bình.

Vào thế kỷ VI, người anh hùng Lý Bí đã chọn vùng đất hiểm trở nay thuộc địa phận Thái Bình để dấy binh đánh đuổi giặc Lương, dựng nước Vạn Xuân. Dấu tích các đồn lũy xưa do Lý Bí cho dựng lên nay chỉ còn lưu được qua địa danh ở các làng cổ. Theo các thần tích ở miếu Hai



Thi vật cầu ở hội đền Hét (xã Thái Thượng, huyện Thái Thụy).

Ảnh: NGUYỄN PHÚC ANH

Thôn, làng An Đẽ (Vũ Thư), đình làng Hậu Tái, miếu Chàng làng Phương Đài (Đông Hưng), từ Các (Thái Thụy) và nhiều làng cổ thuộc Hưng Hà, Quỳnh Phụ... có thể phần nào hình dung được hệ thống đồn lũy của Lý Bí đã dựng tại Thái Bình.

Vào thế kỷ X, Bồ Hải khẩu nay thuộc thành phố Thái Bình là vùng đất hiểm yếu về quân sự. Khi đất nước xảy ra cảnh loạn lạc 12 sứ quân thì Trần Lâm đã chiếm giữ vùng đất này rồi trở thành một sứ quân mạnh nhất với mưu lược thôn tính dần các sứ quân khác. Biết thế đất Bồ Hải khẩu hiểm trở và lực lượng của Trần Lâm hùng mạnh, Đinh Bộ Lĩnh từ Hoa Lư đã tìm đến xin nương tựa để từ đây mưu nghiệp đế vương. Theo thần phả đền Lạc Đạo (thành phố Thái Bình) thì Đinh Bộ Lĩnh đã chiêu tập dân xiêu tán được mấy nghìn nghĩa sĩ cùng Trần Minh Công (Trần Lâm) đồng tâm hiệp lực tiêu trừ 11 sứ quân. Bản thần phả này còn mô tả việc chiêu binh, tích trữ lương thảo, dựng thành Kỳ Bó của Trần Lâm. Cũng vào thời kỳ này tại vùng đất nay thuộc các xã Sơn Hà, Thái Phúc (Thái Thụy) có địa danh là Đan Nhai hải khẩu mà dấu tích của thành quách Đan Nhai được xây dựng bằng loại gạch có tên Giang Tây Quân, Giang Tây Chuyên (thế kỷ X) còn tìm được...

Đáng chú ý nhất về truyền thống thượng vô của Thái Bình là từ cuối thế kỷ XII tại vùng đất Hải Ấp (Hưng Hà), cư dân nơi đây đã dốc tâm phò giúp họ Trần mưu nghiệp đế vương. Năm 1209, kinh thành Thăng Long xảy ra loạn Quách Bốc, vua Lý Cao Tông phải chạy lên miền Quy Hóa (Vĩnh Phúc), Hoàng tử Sảm được triều thần đưa về lánh nạn tại nhà Trần Lý ở vùng Hải Ấp. Tại đây, Hoàng tử Sảm lấy Trần Thị Dung con gái Trần Lý làm vợ. Trần Lý được phong tước Minh Tự đã cùng anh em con cháu họ Trần tập hợp hương binh dẹp loạn Quách Bốc phò giá vua và Hoàng tử về kinh. Năm 1210, Hoàng tử Sảm lên ngôi là Lý Huệ Tông đã cho đón Trần Thị Dung về triều phong làm Nguyên phi, sau đó phong Hoàng hậu sinh ra công chúa Chiêu Thánh. Năm 1224, vua Lý Huệ Tông bệnh trọng, Chiêu Thánh lên ngôi là Lý Chiêu Hoàng. Sang năm sau (1225), Trần Thủ Độ và Trần Thị Dung cùng anh em họ Trần đã đạo diễn cuộc chuyển giao vương triều từ họ Lý sang họ Trần.

Khi mới giành được vương triều, các

đạo quân tin cẩn bảo vệ kinh đô đều được nhà Trần tuyển dụng đình tráng từ các làng xã thuộc lộ Long Hưng và phủ Kiến Xương. Để chuẩn bị kế sách phòng thủ, bảo vệ đất nước dài lâu, nhà Trần đã sớm chăm lo việc dự trữ lực lượng quân sự trong các làng xã theo chính sách “Ngụ binh ư nông”. Chính sách này tỏ ra rất đặc dụng khi quân Nguyên Mông tràn sang.

Từ đất Long Hưng họ Trần sáng nghiệp đế vương và cũng chính đất này vừa là một hậu cứ vững chắc vừa là một phòng tuyến hiểm trở chống giặc Nguyên Mông. Khi giặc dữ tràn sang, nhà Trần đã triển khai cuộc lui binh về quê cha đất tổ. Trước đó, triều đình đã cho lập những kho gạo lớn có tên A Sào, Tiểu Năm, Đại Năm, giao cho Trần Quốc Tuấn trấn giữ. Nhiều làng xã đã rèn đúc vũ khí đem tập trung tại Am Qua (xã An Đông, huyện Quỳnh Phụ). Một phòng tuyến kiên cố, hiểm trở được xác lập dọc theo sông Luộc, sông Hóa thuộc các làng xã từ Hưng Hà đến Quỳnh Phụ, Thái Thụy. Những kho đạn quân lương lớn trải dài ở vùng đất này như đồn Gọc Voi (Thụy Hưng, Thái Thụy), đồn Gọc Chờ, Lưu Đồn, Vạn Đồn, Phương Man, Phong Năm (Thái Thụy), Đại Năm, Mễ Thương (Quỳnh Phụ)... các bãi tập trận, bãi cọc ngầm từ cửa Hải Thị (cửa Luộc) đến Bát Đụn trang (cửa sông Thái Bình) và cửa Ba Lạt (cửa sông Hồng)... còn lưu dấu tích qua các địa danh.

Thế trận của cuộc kháng chiến chống Minh ở thế kỷ XV diễn ra trên đất Thái Bình tuy không rộng lớn, đều khắp như ở thời Trần nhưng phần nhiều những địa danh quân sự thời Trần lại được tái lập như cửa Đại Toàn (cửa sông Diêm), cửa Ba Lạt, cửa sông Thái Bình... Những địa danh đường Ngô Lột, đẩu Đông Quân, đền Trại Đồn vốn là dấu tích chống Minh ở Thái Bình.

Sự đa dạng trong truyền thống thượng vô của Thái Bình còn cần được tìm hiểu kỹ hơn qua sự thăng trầm của lịch sử Việt Nam với các sự kiện lớn. Chẳng hạn, ở thế kỷ XVI nhà Mạc đã chọn vùng đất Phụ Dực (cũ) làm thánh địa để củng cố căn cứ Hải Đông. Đặc biệt là các cuộc nông dân khởi nghĩa với đỉnh cao là Hoàng Công Chất (thế kỷ XVIII) và Phan Bá Vành (thế kỷ XIX).

Khi thực dân Pháp nổ súng xâm lược Việt Nam (1858), ở Thái Bình đã sục sôi

khí thế chống Pháp, nhiều nghĩa sĩ đã lên đường theo đoàn quân Nam tiến. Pháp tiến đánh Bắc Kỳ lần thứ nhất (1873), ở Thái Bình đã sớm hình thành các căn cứ kháng Pháp có sức quy tụ nhiều làng trong vùng như Động Trung (Kiến Xương), Văn Môn (Vũ Thư), Yên Tử hạ (Tiền Hải)... gắn liền với tên tuổi của các thủ lĩnh như Nguyễn Mậu Kiến, Đoàn Khuê... Pháp tiến đánh Bắc Kỳ lần thứ hai (1883), ngoài các căn cứ, các thủ lĩnh trên là đồng loạt các cuộc vũ trang chống Pháp của Đinh Tiến Đức, Bang Tồn, Đốc Nhuông, Nguyễn Thành Thà (Hưng Hà), Phạm Huy Quang, Lân Hoan (Đông Hưng)... Khi vua Hàm Nghi xuống chiếu Cần Vương, hầu khắp các làng xã ở Thái Bình đã đồng loạt vũ trang Cần Vương. Ngoài các căn cứ, các thủ lĩnh kể trên còn hàng chục thủ lĩnh khác dưới sự chỉ huy thống nhất của Đề đốc Tạ Hiện đã triển khai nhiều trận đánh với quy mô liên làng, liên huyện ròng rã hàng chục năm. Khi Kỳ Đồng Nguyễn Văn Cẩm từ An-giê-ri về nước mộ dân lên Yên Thế mở đồn điền lập căn cứ kháng Pháp thì quân chúng yêu nước ở nhiều làng xã lại hào hứng hưởng ứng.

Kế thừa truyền thống đấu tranh của các thời kỳ trước, khi Đảng Cộng sản Việt Nam ra đời đã lãnh đạo, tổ chức cuộc chiến tranh nhân dân theo tư tưởng quân sự mới thì tinh thần thượng vô của cư dân Thái Bình đã được phát huy rực rỡ ở tầm cao mới. Các làng xã ở Thái Bình lại tiếp tục vào trận, đưa nghệ thuật chiến tranh nhân dân lên tầm cao mới. Trong kháng chiến chống thực dân Pháp, nhiều làng kháng chiến của Thái Bình đã gắn liền với những chiến công lớn được lịch sử ghi nhận, mà làng Nguyên Xá (Đông Hưng) được tặng cờ “Làng kháng chiến kiểu mẫu” là một điển hình. Kết thúc cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, quân dân ở Thái Bình được tặng cờ “Quân dân một lòng tiêu diệt quân địch” là một sự ghi nhận tinh thần thượng vô của Thái Bình đã phát huy đến đỉnh cao trong thời kỳ hiện đại.

Trong kháng chiến chống đế quốc Mỹ, tinh thần thượng vô không chỉ trao truyền cho con em lên đường đi các chiến trường, mà ngay trên đất Thái Bình phải tìm cách đương đầu với cuộc chiến tranh đánh phá bằng không quân, hải quân của giặc Mỹ. Sự sáng tạo để vừa sản xuất, vừa chiến đấu “tay cây, tay súng”, “tay búa, tay súng”, “tay bút, tay súng” của từng làng, từng vùng đã góp phần làm cho tinh thần thượng vô thời đánh Mỹ ở Thái Bình thêm phong phú. Chính nhờ kế thừa và phát huy tinh thần thượng vô của quê hương mà hơn 50 vạn con em Thái Bình lên đường ra trận đã lập được nhiều chiến công qua hai cuộc kháng chiến với sự xuất hiện của các anh hùng lực lượng vũ trang nhân dân và đội ngũ tướng lĩnh hùng hậu, trong đó có những tên tuổi ngời sáng như Hoàng Văn Thái, Đào Đình Luyện, Tạ Quốc Luật, Vũ Ngọc Nhạ, Bùi Quang Thận, Phạm Tuấn...

Do lịch sử sắp đặt, truyền thống thượng vô của cư dân Thái Bình được hình thành và bồi tụ từ thuở mở làng lập ấp. Bề dày truyền thống thượng vô của mỗi làng quê mang những sắc thái khác nhau, nhưng mỗi làng quê đều đã đóng góp những “vốn riêng” của mình vào “vốn chung” của kho tàng văn hóa quân sự của dân tộc. Đó là niềm tự hào vĩnh hằng của miền quê thượng vô.



# KHÚC QUÂN HÀNH TÔI HÁT

■ NGUYỄN TƯỜNG THUẬT  
Thụy Văn, Thái Thụy

Khúc quân hành chiều nay tôi hát  
Là khúc ca từ Phai Khắt, Nà Ngần  
Từ đèo Khế, Thất Khê, Đông Bắc  
Những chiến sĩ chân trần, áo vá, mũ nan.

Lời hát ngợi ca đoàn quân không mọc tóc  
Sốt rét vàng da, teo tóp bắp chân  
Vẫn vượt núi tai mèo dốc đá cao nghìn thước  
Gian khổ chín năm rong ruổi bước quân hành.

Khúc quân hành chiều nay tôi hát  
Là bài ca khi giặc Pháp rũ cờ hàng  
Bao chiến sĩ ôm nhau khóc bên dòng Nậm Rốm  
Nhìn cờ đỏ sao vàng phấp phới giữa Mường Thanh...

Không thể nào quên những mất mát, hy sinh  
Từ Quảng Trị, Khe Sanh, Quảng Nam, Cửa Việt  
Ở Xuân Lộc, Biên Hòa, Vĩnh Long, Bình Phước  
Để tháng tư đỏ rừng cờ giữa Thành phố Hồ Chí Minh.

Đã xa rồi những năm tháng chiến tranh  
Xa những trận mưa bom, xa chiến hào máu đỏ  
Dấu xa thẽ, vẫn đầm trong nỗi nhớ  
Những gương mặt rạng ngời đi trong cuộc trường chinh...

Khúc quân hành chiều nay tôi hát  
Vẫn thấy như mình đang bước giữa hàng quân.

# THƯ GỬI NGƯỜI GIỮ ĐÀO

■ NGỌC TUYẾN  
Kiến Xương

Lá thư này em nhắn gửi đấng xa  
Nơi các anh phân ca giờ trực chiến  
Sóng cứ vỗ - dưới chân anh là biển  
Bầu trời cao chìm liệng giữa màn sương

Anh có biết giờ này ở quê hương  
Mạ lên khay ruộng nương vào vụ cấy  
Cánh đồng làng tiếng âm ì máy chạy  
Bầy chim sâu bay nhảy dưới chân người

Anh có biết bây giờ ở mọi nơi  
Nồi bánh chưng bốc hơi đang chờ chín  
Hương đình chùa về đường cong rất mịn  
Tết đến rồi bịn rịn nhớ người xa...

Em cũng biết giờ này đã vào ca  
Nước biển xô mặn mà đầy vị chát  
Hoa bàng vương tỏa hương thơm ngào ngạt  
Anh trên đài quan sát vọng tiền tiêu

Ngày cuối năm tàu ra đảo sớm chiều  
Mang gạo, muối, hạt tiêu... cùng lá bánh  
Và hoa tươi cho không gian tròn vạnh  
Để hương xuân sóng sánh tựa quê nhà...

...Lá thư này em nhắn buổi tan ca  
Nên có vội chắc là chưa đủ nghĩa  
Mong các anh hãy cứ vo tròn trịa  
Để quân dân được thăm nghĩa vẹn tình.

# LÍNH BIÊN

■ LÊ THỊ NGỌC NỮ  
Thành phố Hồ Chí Minh

Vượt biển sóng lênh đênh qua đảo  
Thăm hải quân màu áo trắng mây  
Súng trong tay gìn giữ nơi đây  
Trời Tổ quốc, rừng cây, biên giới

Xuyên hun hút Nam Du vời vời  
Trạm radar đoàn tới: Sáu Trăm  
Cùng khuôn mây quyện gió xa xăm  
Nhu khúc hát thì thầm thơ mộng

Mắt quan sát nghiêm tuần xa rộng  
Từng phút giây thận trọng chủ quyền  
Vì quê hương tạm gác tình riêng  
Phía Tây Nam bình yên, hạnh phúc

Ngày Quân đội nhân dân, mến chúc  
Sức khỏe đầy, mọi lúc vững vàng  
Vượt khó khăn, khắc nghiệt, gian nan  
Làm điểm tựa an toàn dân Việt.

# NU CƯỜI CHIẾN THẮNG

■ ĐỖ TUYẾN  
Đồng Tiến, Quỳnh Phụ

Khải hoàn trên mảnh đất này  
Nụ cười chiến thắng đắm say lòng người  
Xuân xanh mười tám đôi mươi  
Tạm gác sách bút vào nơi chiến trường

Tuổi trẻ không tiếc máu xương  
Ra đi giải phóng quê hương của mình  
Biết rằng gian khổ, hy sinh  
Để cho đất nước hòa bình, tự do

Vào trận không chút đắn đo  
Bởi anh là lính Cụ Hồ vì dân  
Chiến đấu khi Tổ quốc cần  
Dân tộc có những mùa xuân yên bình

Can trường, dũng cảm, thông minh  
Vững tin vào cuộc trường chinh hào hùng  
Một lòng chống kẻ thù chung  
Viết nên trang sử lẫy lừng hôm nay

Hòa bình trên mảnh đất này  
Cuộc chiến Thành cổ nơi đây kiên cường  
Máu đào nhuộm đỏ quê hương  
Nụ cười chiến thắng yêu thương đời đời...



Cựu chiến binh Lê Xuân Chinh, quê làng Phương La, xã Thái Phương (Hưng Hà) trong bức ảnh "Nụ cười chiến thắng bên Thành cổ Quảng Trị".

Ảnh tư liệu



# Đẹp vàng son

■ TÚ ANH

Cùng công tác sưu tầm, bảo quản cổ vật tại hệ thống bảo tàng, thú chơi đồ cổ, trong đó có đồ gỗ sơn son thếp vàng như mạch ngầm trong dòng chảy văn hóa, không chỉ góp phần làm phong phú đời sống tinh thần mà còn thiết thực giúp cho cổ vật có sức sống bền lâu trước những biến thiên của thời gian.



Thú chơi đồ cổ góp phần gìn giữ cổ vật được bền lâu qua các giai đoạn lịch sử.

## Trân trọng tay nghề người thợ thủ công xưa

Dù đến với thú chơi đồ cổ chỉ khoảng chục năm nay nhưng anh Phạm Quốc Huy, xã Phú Xuân (thành phố Thái Bình) đã sở hữu hàng trăm cổ vật, đa phần là đồ

gỗ sơn son thếp vàng. Trong đó có không ít hiện vật niên đại từ thời Lê, Nguyễn. Đây cũng là giai đoạn phát triển rực rỡ của đồ gỗ sơn thếp. Để có kiến thức về đồ cổ, đặc biệt ở chất liệu gỗ, anh đã dày công nghiên cứu, tìm hiểu qua sách, báo

và các nguồn tư liệu chính thống, đồng thời tích cực tham gia các CLB cổ vật, giao lưu, học hỏi từ những người có kinh nghiệm.

Về cơ duyên gắn bó với thú chơi này, anh Phạm Quốc Huy cho biết: Trước đây,

tôi sưu tầm đồ cổ ở nhiều chất liệu nhưng những năm gần đây, tôi thực sự thích thú với đồ sơn son thếp vàng. Lý do là bởi nghề chạm khắc gỗ, làm đồ sơn là ngành nghề thủ công đã có truyền thống lâu đời của người Việt. Nét chạm khắc tinh xảo, sắc đỏ của sơn, ánh vàng lấp lánh cùng những đề tài trang trí phong phú, mang ý nghĩa tốt lành đã khiến đồ gỗ sơn thếp trở thành vật phẩm quý giá, gần với những nơi tôn nghiêm, trang trọng chốn cung đình hay nơi thờ tự. Những tác phẩm được làm nên từ đôi bàn tay tài hoa cần mẫn, khéo léo của người thợ đã thể hiện tư duy thẩm mỹ, đồng thời chứa đựng giá trị về lịch sử, nghệ thuật, phong tục, tập quán, tôn giáo, tín ngưỡng... của thời kỳ mà tác phẩm ấy được chế tác.

Trân trọng từng món đồ cổ, theo anh Phạm Quốc Huy, việc bảo quản cần nhiều công phu. Khi làm sạch đồ sơn son thếp vàng, tuyệt đối không nên ngâm nước bởi nước có thể ngấm qua các kẽ nứt rất nhỏ trên bề mặt sơn. Ngoài ra, việc trưng bày cổ vật cần tránh những nơi quá nóng hoặc ẩm thấp, từ đó hạn chế việc bị mục, nứt vỡ... không thể phục hồi.

## Tìm về cội nguồn văn hóa cổ

Từ lâu, sưu tầm đồ cổ đã được nhiều người đam mê xem là thú chơi tao nhã bởi người chơi có những phút giây lắng lòng khi được nâng niu, ngắm nhìn những món đồ hàng trăm năm tuổi, coi đây cũng là cách tìm hiểu, suy ngẫm về lịch sử. Trong các giai đoạn của triều đại phong kiến, nghề mộc phục vụ việc xây dựng, làm nhà cửa, đình chùa, làm tượng hay đồ dùng, đồ trang trí... cùng nghề làm sơn son thếp vàng được ưa chuộng, phát triển. Các nghệ nhân dân gian trên cơ sở tinh hoa truyền thống tạo nên sản phẩm qua nhiều công đoạn tỉ mỉ, chi tiết, có tính mỹ thuật và giá trị để phục vụ nhu cầu sử dụng trong sinh hoạt hàng ngày và tôn giáo, tín ngưỡng. Gắn bó với thú chơi đồ cổ 15 năm nay, anh Phạm Vũ Chính, phường Lê Hồng Phong (thành phố Thái Bình) cho biết: Tôi đã có quá trình tìm hiểu sâu và rất yêu văn hóa Việt nói chung, những món đồ mang bản sắc văn hóa đồng bằng Bắc Bộ nói riêng. Tôi nhận thấy hiếm có nơi đâu, nghề nhân dân gian có lớp sơn son thếp vàng bóng, bền, đẹp như ở vùng đồng bằng Bắc Bộ nên tôi rất trân quý, mong mỗi được chung tay bảo tồn, gìn giữ.

Theo anh Phạm Vũ Chính, để có thể đánh giá đúng giá trị của món đồ cổ đòi hỏi người chơi phải có kiến thức chuyên sâu và cảm quan nhạy bén xem chất liệu gỗ, nước sơn, hoa văn chạm khắc... có đúng với niên đại, giai đoạn lịch sử hay không. Với những người trong giai đoạn mới bắt đầu tìm hiểu, việc này không hề đơn giản. Bởi vậy, hãy tham gia vào các hội, nhóm quy tụ những người đam mê đồ cổ, tích cực chia sẻ, học hỏi để nhanh chóng tích lũy kinh nghiệm đáp ứng niềm đam mê của bản thân.

Đã sở hữu cho mình một số món đồ cổ quý hiếm, anh Phạm Huy Thục (thành phố Thái Bình), người gắn bó thú chơi đồ cổ nhiều năm nay bày tỏ: Cha ông ta xưa đã có câu “đẹp vàng son” như đúc kết về đẹp thẩm mỹ mà các tầng lớp nhân dân đều ưa chuộng. Càng gắn bó với thú chơi đồ cổ, đặc biệt đồ sơn son thếp vàng và càng tìm hiểu về lịch sử, tôi càng thêm trân quý những làng nghề cổ truyền, những người thợ tài hoa và mong muốn khám phá những thông điệp thời gian ẩn chứa trong mỗi món đồ, những bài học về nhân sinh quan, chân - thiện - mỹ... Đó như sợi dây gắn kết quá khứ và hiện tại, để thế hệ hôm nay thêm hiểu về những gì người xưa để lại mà tự hào, gìn giữ.



Để hiểu về cổ vật đòi hỏi người chơi cần có quá trình nghiên cứu, tiếp thu kiến thức, kinh nghiệm.





# Bốn chặng sức khỏe cuộc đời bạn nên biết để điều hòa và thích ứng

■ Bác sĩ BÙI VŨ KHÚC

(Tiếp theo số 885, ngày 15/12 và hết)

Con người muốn được mạnh khỏe thì quý vị không những phải thực hiện: bế tĩnh, dưỡng khí, tồn thần mà còn phải tiếp tục thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình.

**THANH TÂM:** Là giữ cho tâm hồn trong sáng, thoải mái, thư thái; nếu cuộc sống của quý vị luôn ở trong trạng thái lo âu, sợ hãi, áp lực, đợi chờ, buồn rầu, khổ đau, bất hạnh... thì chúng ta không thể khỏe mạnh được mà cần phải giải tỏa cho tâm luôn thanh thản, biểu hiện ra bên ngoài là thoải mái, tươi vui.

**QUẢ DỤC:** Là điều hòa ham muốn cho vừa phải, cho phù hợp, giảm đi sự tham lam, nóng giận, si mê dục vọng; sinh hoạt tình dục điều độ...

**THỦ CHÂN:** Tiếp tục thực hiện “Bế tĩnh, dưỡng khí, tồn thần, thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình” là giữ cho cơ thể được bình hòa, làm cho cân bằng chân âm, chân dương, chân khí, chân huyết, chân hàn (lạnh), chân nhiệt (nóng), chân biểu (ngoài da), chân lý (phủ tạng bên trong).

**LUYỆN HÌNH:** Là duy trì lao động chân tay cho phù hợp, luyện tập thân thể đều đặn. Mỗi người nên chọn cho mình công việc phù hợp, chọn 1 bài tập thể dục hay



Ảnh minh họa

1 môn thể thao thích hợp (như chạy, đi bộ, bơi, xe đạp, tập gym, khí công, thiền hay dance sport) để thực hiện luyện hình không ngừng nghỉ, duy trì và tăng cường sức khỏe bản thân mình.

## 3) Điều hòa sức khỏe tuổi trung niên

- Bạn phải dành một chút thời gian để đọc và tích lũy, bổ sung kiến thức sức khỏe cho chính bản thân mình.

- Chủ động kiểm soát định kỳ các chỉ số: mỡ máu, men gan, đường máu, để điều chỉnh chế độ ăn uống cho phù hợp, phòng các bệnh tiểu đường, huyết áp, tim mạch và các bệnh về gan, thận, đường tiêu hóa...

- Bạn hãy duy trì ngay chế độ tập luyện phù hợp, đừng để quá muộn (Cần xin tư

vấn hướng dẫn tập gì? tập như thế nào? từ các trung tâm luyện tập, đừng bao giờ tập luyện một cách tùy hứng).

- Bảo vệ và duy trì giấc ngủ sinh lý bình thường. Nếu có rối loạn giấc ngủ, cần tư vấn bác sĩ để sớm điều hòa.

- Nên quan tâm tư vấn bác sĩ về các loại thuốc, khoáng chất để bổ sung nếu cơ thể có thiếu hụt.

- Tiếp tục thực hiện “Bế tĩnh, dưỡng khí, tồn thần, thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình”.

## 4) Điều hòa sức khỏe tuổi già

- Tuổi già là ga cuối của con tàu, đã hành trình qua bao cung đường gian lao vất vả: nhốt cạn, dầu khô, các bánh răng chuyển động đã nóng ran uể oải.

- Tuổi già cần nhẹ nhàng, nghỉ ngơi, sửa chữa và thay thế những gì có thể thay thế được.

- Sức khỏe tuổi già cần nhờ cậy vào sự quan tâm của giới trẻ và đến một lúc sẽ phải phụ thuộc hoàn toàn vào những người còn sức khỏe.

- Bạn phải xác định: sức khỏe tuổi già đang lao dốc trên đường đặng sức, đó là quy luật cuộc sống, không nên quá bận tâm níu kéo, hãy nhẹ nhàng chấp nhận điều đó.

- Già cũng vẫn phải tiếp tục thực hiện “Bế tĩnh, dưỡng khí, tồn thần, thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình”.

Chúc các bạn luôn giữ ổn định cả bốn chặng sức khỏe cuộc đời.

## 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 Hữu Bảo, Ngọc Tuyền (Kiến Xương); Nguyễn Tường Thuật (Thái Thụy); Tạ Xuân Sinh (Hưng Hà); Bình Vân (Công an tỉnh); Lương Thế Lộc (Ủy ban MTTQ tỉnh); Bá Mạnh (Liên đoàn Lao động tỉnh); Đắc Hà, Vũ Đông (Đài TTTH Kiến Xương); Bích Hạnh (Đài TTTH thành phố Thái Bình); Trần Hiền, Thu Hường (Đài TTTH Tiền Hải); Mạnh Tường (Đài TTTH Quỳnh Phụ); Trịnh Phương Thảo, Trịnh Minh Thuyết (Thanh Hóa); Nguyễn Gia Long, Nguyễn Lê Ái Ngọc, Nguyễn Ngọc Minh Anh, Đặng Đức Phách (Thành phố Hồ Chí Minh); Linh Châu (Hà Tĩnh); Nguyễn Hồng Quang (Hà Giang); Đặng Xuân Xuyên, Nguyễn Thị Hải, Lê Thị Kết, Nguyễn Thị Loan (Hà Nội); Ngô Trọng Nghĩa (Trà Vinh); Huỳnh Thị Kim Cường, Trần Thương Tính (Kiến Giang); Đặng Thị Ước, Phạm Thúy Vinh (Hải Phòng); Mạnh Hùng, Đinh Hạ (Nghệ An); Trần Kế Hoàn (Nam Định).

Chào mừng kỷ niệm 80 năm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam (22/12/1944 - 22/12/2024), CTV Nguyễn Hữu Bảo có thơ “Chào Quân đội anh hùng” với lời thơ đầy tự hào: “Tám mươi năm ta tự hào/Pháp thua Mỹ cút khó nào

vượt qua/Đảng - Bác lãnh đạo tài ba/Giải phóng dân tộc nước nhà kiên trung...”. CTV Trần Kế Hoàn có bài thơ “Lớn cùng đông đảo”, “Ngày Quốc khánh ở nhà giàn”, “Tám hải đồ màu đỏ”; CTV Mạnh Hùng có bài “Chiêm ngưỡng bốn bảo vật quốc gia tại Bảo tàng Lịch sử quân sự Việt Nam”. Theo bài viết, Bảo tàng Lịch sử quân sự Việt Nam hiện đang lưu giữ hơn 150.000 hiện vật, trong đó có 4 hiện vật là bảo vật quốc gia, gắn với các nhân vật, sự kiện đã làm nên những kỳ tích trong cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước của dân tộc ta gồm: 2 máy bay tiêm kích MiG-21 mang số hiệu 4324 và 5121; xe tăng T54B số hiệu 843 và Bản đồ quyết tâm chiến dịch Hồ Chí Minh...; CTV Nguyễn Tường Thuật có bài thơ: “Quân đội của nhân dân”, “Khúc quân hành tôi hát”; CTV Ngọc Tuyền có bài thơ “Thư gửi người lính đảo” nói về tình cảm quê nhà gửi người lính nơi đảo xa.

Cộng tác với các số báo dịp tết dương lịch 2025 và tết Nguyên đán Ất Tỵ, CTV Nguyễn Gia Long có bài “Sự tích gắn liền với bánh chưng, bánh dày”; CTV Hồng Quang có bài thơ “Xuân phiên chợ”, “Đá đơm hoa”; CTV Đặng Xuân Xuyên có bài “Cảm nghĩ khi đọc Thu vàng phố cũ của Hoàng Xuân Sơn”; CTV Thúy Vinh có nhiều bài thơ xuân gồm: “Xôn xao xuân”, “Nụ tâm xuân”, “Xuân gửi”, “Men xuân”...

Trong tuần, các CTV trong tỉnh cũng đã sâu sát cơ sở, tích cực, kịp thời gửi cộng tác nhiều tin, bài thời sự thuộc các lĩnh vực, trong đó CTV Lương Thế Lộc có tin: Ban Thường trực Ủy ban MTTQ tỉnh tổ chức hội nghị đánh giá kết quả công tác giám sát, phản biện xã hội năm 2024, thống nhất nội dung giám sát, phản biện xã hội năm 2025; CTV Đắc Hà, Vũ Đông có tin: Phiên tòa giả định xét xử vụ án “Trốn tránh nghĩa vụ quân sự”; CTV Thu Hường có tin: Khánh thành nhà đại đoàn kết cho hộ nghèo tại xã Vân Trường, huyện Tiền Hải; CTV Trần Hiền có tin: Tỉnh đoàn Thái Bình, Huyện đoàn Tiền Hải, Đoàn Thanh niên xã Đông Xuyên tổ chức khánh thành công trình Ngôi nhà số cho em Trần Thị Phương Ngân, thôn Quý Đức, xã Đông Xuyên và sân thể thao phúc hợp; CTV Thu Hường có tin: Công an huyện Tiền Hải bắt giữ đối tượng tàng trữ trái phép 8kg pháo nổ; CTV Mạnh Tường có tin: Hội Cựu chiến binh huyện Quỳnh Phụ: Khánh thành nhà nghĩa tình đồng đội tặng cựu chiến binh có hoàn cảnh khó khăn; CTV Bình Vân có tin: Công an huyện Kiến Xương phát hiện, bắt giữ đối tượng sản xuất pháo trái phép; CTV Tạ Xuân Sinh có bài “Chi bộ thôn Đa Phú - điểm sáng chi bộ cơ sở”; CTV Bích Hạnh có tin: Phòng Giáo dục và Đào tạo thành phố Thái Bình tổ chức hội thi giáo viên dạy giỏi, giáo viên chủ nhiệm giỏi tiểu học cấp thành phố năm học 2024 - 2025... Cộng tác với chuyên mục “Người Thái Bình - Đất Thái Bình”, CTV Nguyễn Thanh có bài “Sáng danh những anh hùng ghi dấu

son lịch sử”. Theo bài viết, trong lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc Việt Nam, người Thái Bình thường xuất hiện như những dấu son. Tiếp nối mạch nguồn truyền thống, từ khi Đảng Cộng sản Việt Nam ra đời, người Thái Bình lại đi tiên phong ghi những dấu son trên các chặng đường cách mạng. Lịch sử Quân đội nhân dân Việt Nam đã lưu danh đội ngũ Anh hùng Lực lượng vũ trang nhân dân hùng hậu sinh ra từ miền quê Thái Bình và in đậm chân dung các anh hùng đã gắn danh tính của mình vào những dấu son lịch sử. Đó là Trung tá - Anh hùng Nguyễn Thị Chiên, Đại tá - Anh hùng Tạ Quốc Luật, Đại tá - Anh hùng Bùi Quang Thận...

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 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 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 126, phố Lê Lợi, thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình hoặc hòm thư điện tử: tsbaothaibinh@gmail.com.

Trân trọng!





# Hoa mi dịu dàng khoe sắc

■ TUYẾT PHƯƠNG

Những bông cúc họa mi mỏng manh, dịu dàng khoe sắc đang là hướng đi mới cho nhiều nông dân trồng hoa tại Thái Bình, không chỉ mang lại hiệu quả kinh tế, nâng cao thu nhập mà còn là địa điểm thu hút du khách đến tham quan và lưu lại những tấm ảnh đẹp.



Vườn cúc họa mi tại xã Song Lãng (Vũ Thư) nở rộ thu hút rất đông khách tìm về chụp ảnh.



Người trồng hoa chăm sóc vườn cúc họa mi phục vụ du khách.

riêng biệt. Khi còn chúm chim, e ấp, dịu dàng, khi bung nở lại đẹp tựa nàng thiếu nữ đương thì, tràn đầy sức sống mạnh mẽ, thu hút rạng ngời. Chị Trần Thanh Phượng, chủ cửa hàng hoa tươi đường Quang Trung (thành phố Thái Bình) cho biết: Mọi năm tháng 11 hoa cúc họa mi bán nhiều lắm rồi, nhưng năm nay do bão cây ươm bị hỏng nên số lượng hoa không nhiều và nở muộn hơn so với mọi năm. Mỗi ngày tôi bán được khoảng 100 - 120 bó cúc họa mi, giá từ 50.000 - 100.000 đồng/bó, chủ yếu là cúc họa mi từ Hà Nội chuyển về. Hoa có màu trắng ngà, bung nở rất đẹp nên khách rất ưa chuộng loài hoa này. Cúc họa mi chỉ có một mùa thôi, thời gian rất ngắn nên ngay từ đầu mùa đã nhiều khách tìm đến mua hoa. Tìm đến vườn cúc họa mi đúng dịp hoa nở, chị Phạm Thị Thắm, xã Hồng Giang (Đông Hưng) chia sẻ: Tôi rất yêu cúc họa mi, trước đây cứ đến mùa là phải lên Hà Nội mới thưởng thức được vẻ đẹp cúc họa mi. Nhưng giờ ngay tại Thái Bình cũng có những vườn hoa đủ các loài hoa, đặc biệt là cúc họa mi phục vụ nhu cầu của những người yêu hoa và thích chụp ảnh như tôi. Đến với vườn hoa, tôi cảm nhận được sự trong lành của thiên nhiên, bên cạnh những loài hoa rực rỡ như hướng dương, hoa cánh bướm, thì cúc họa mi mang một màu trắng tinh khôi, dịu dàng như tiết trời đầu đông.

Một năm 12 tháng, đất trời như chuyển mình khi đi qua những mùa hoa, lúc rực rỡ, lúc lại mộc mạc, dịu dàng trong sắc trắng ngà của cúc họa mi. Trong tiết trời lạnh của mùa đông, trời trong thích hợp để du khách chiêm ngưỡng vẻ đẹp của cúc họa mi, lưu lại khoảnh khắc với loài hoa mỗi năm chỉ nở một mùa.