



Tuyên Quang

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

NĂM THỨ 61

Số (15) 60

11 tháng 10 năm 2025

20 tháng Tám, Ất Tỵ

Cuối tuần

Báo điện tử:

baotuyenquang.com.vn



Vun đắp niềm vui "cây cao bóng cả"



2. Để người cao tuổi sống vui, sống khỏe

3. Mùa thu đẹp nhất của đời người

Chuyện**GUỒI TUẦN**

Để người cao tuổi sống vui, sống khỏe

■ PHƯƠNG ĐÔNG

VIỆT Nam hiện đang là một trong 10 quốc gia có tỷ lệ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Tốc độ già hóa dân số nhanh đã tác động tới nhiều lĩnh vực đời sống xã hội như hệ thống dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hệ thống an sinh xã hội, việc làm, tuổi nghỉ hưu, quan hệ gia đình, tâm lý, lối sống... Đặt ra yêu cầu, thách thức là cần phải xây dựng một xã hội thích ứng với giai đoạn già hóa dân số của đất nước.

Trong những năm qua, các chính sách bảo đảm an sinh xã hội cho người cao tuổi ở Việt Nam ngày càng được hoàn thiện và phát triển. Đến nay, đã có nhiều chính sách, chương trình dành cho người cao tuổi theo các nhóm đối tượng khác nhau, nhưng tập trung nhất là các nhóm chính sách về BHXH, BHYT và trợ cấp xã hội.

Theo Cục Dân số, Bộ Y tế, người cao tuổi Việt Nam chủ yếu sống ở nông thôn, làm nông nghiệp và là nông dân; đa số chưa có thói quen khám bệnh định kỳ và khi phát hiện, bệnh thường ở giai đoạn muộn khiến việc chữa trị khó khăn hơn. Bên cạnh đó, khả năng và tỷ lệ tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe giữa các nhóm người cao tuổi hết sức khác nhau và đây là một nguyên nhân khiến cho một bộ phận không nhỏ người cao tuổi không được điều trị, chăm sóc đầy đủ ngay cả khi phát hiện ra bệnh tật. Mặt khác, mặc dù tỷ lệ người cao tuổi ngày càng tăng nhưng mạng lưới y tế cho người cao tuổi ở Việt Nam còn yếu, nhân viên y tế phục vụ tại cộng đồng còn thiếu; kỹ năng phát hiện, điều trị và chăm sóc người cao tuổi còn hạn chế.

Trong giai đoạn phát triển của đất nước hiện nay, việc bảo đảm những chính sách xã hội với người cao tuổi có ý nghĩa rất quan trọng đối với sự ổn định chính trị - xã hội, sự phát triển bền vững của đất nước. Do vậy, cần tiếp tục đẩy mạnh việc rà soát, bổ sung và sửa đổi các quy định liên quan đến chăm sóc người cao tuổi, bao gồm các lĩnh vực y tế, bảo hiểm xã hội và phúc lợi xã hội.

Ngoài ra, người cao tuổi không chỉ là nhóm cần được bảo vệ mà còn là nguồn lực quý báu với kinh nghiệm, trí tuệ và đóng góp quan trọng cho gia đình cũng như xã hội. Do đó, cần triển khai các giải pháp nhằm phát huy tối đa vai trò của người cao tuổi trong các lĩnh vực khác nhau của đời sống, tạo điều kiện để người cao tuổi tham gia các hoạt động cộng đồng, duy trì sức khỏe và cải thiện đời sống tinh thần, để góp phần xây dựng một xã hội nhân văn, bền vững, nơi mọi thế hệ đều được chăm sóc và phát triển toàn diện. ■

Vun đắp "cây cao bóng cả"

■ GIANG LAM

Có một câu nói: “Nếu coi cơ thể người già như một cái cây cần chăm bón, thì tâm hồn họ lại là một khu vườn cần được vun trồng bằng ánh nắng của sự quan tâm, sẻ chia”. Trong hành trình vun đắp niềm vui cho tuổi xế chiều, việc chăm sóc “khu vườn tinh thần” cho người già chính là biểu hiện sâu sắc và chân thành nhất của sự vẹn tròn hiếu đạo.

Lắng nghe nhịp lòng tuổi xế chiều

VỚI bà Nguyễn Thị Tuyến, tổ dân phố Tân Hà 3, phường Minh Xuân, niềm vui mỗi ngày đôi khi chỉ giản dị là tiếng “reng reng” từ chiếc điện thoại, báo hiệu cuộc gọi từ con cháu phương xa. Phần lớn thời gian còn lại, bà loay quanh trong căn nhà và mảnh vườn nhỏ, cuộc sống cứ thế lặng lẽ trôi qua. Nhìn vào câu chuyện của bà Tuyến, có lẽ không ít người trong chúng ta sẽ thấy hình ảnh của chính ông bà, cha mẹ mình trong đó.

Trong bối cảnh tuổi thọ trung bình ngày càng tăng, việc chăm sóc sức khỏe không chỉ dừng lại ở việc giúp người già sống lâu hơn mà phải là giúp họ sống vui hơn, chất lượng hơn. Giảng viên Triệu Thị Phương, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn TP Hồ Chí Minh chia sẻ, có một thực tế, đời sống tinh thần của nhiều người cao tuổi tại Việt Nam chưa cao. Các vấn đề cụ thể mà người già đang phải trải qua trong thời đại mới. Đó là, hội chứng “trống trải” sau về hưu, khoảng cách số hóa và sự cô lập công nghệ, nỗi sợ “gánh nặng” và sự phụ thuộc. Nhiều người thiếu thốn sự quan tâm, cảm thấy cô đơn, sức khỏe tinh thần giảm sút dễ phát sinh trầm cảm.

Gánh nặng tâm lý đầu tiên mà nhiều người gặp phải chính là hội chứng “trống trải” sau khi về hưu. Cả một đời cống hiến, vị thế xã hội và vòng quay công việc bỗng chốc dừng lại, để lại một khoảng hổng cho nhiều người. Ông Ma Văn Hà, tổ dân phố Hưng Thành 4, xã An Tường chia sẻ, “Trước đây mình quản



Niềm vui tuổi già.

lý cả trăm công nhân. Giờ thì quanh quẩn trong nhà. Cả ngày chỉ biết trò chuyện được vài ba câu với người nhà”. Sự mất đi vai trò xã hội khiến nhiều người rơi vào nỗi buồn mà không thể chia sẻ cùng ai.

Trái ngược với sự trống trải của một bộ phận người già thành thị, một số ông bà ở nông thôn lại đối mặt với một thực tế khác. Khi con cái lên thành phố, vào các khu công nghiệp làm việc, họ trở thành những “ông bà bím sữa” bất đắc dĩ. Niềm vui được ở bên cháu nhỏ thường đi kèm với nỗi lo. Bà Tạ Thị Loan, tổ dân phố Vĩnh Bảo, xã Chiêm Hóa thờ dãi: “Cả ngày của tôi là vòng

quay với bữa bột, giấc ngủ của cháu, sức khỏe chẳng còn được như xưa. Tôi vừa lo cho sức khỏe của cháu, vừa canh cánh nỗi lo cho con cái đi làm xa”.

Tuổi xế chiều, một nỗi sợ vô hình mang tên “gánh nặng”, ngại phụ thuộc vào con cháu là điều khó tránh khỏi. Bà Hoàng Thị Mai, một tiểu thương đã nghỉ bán hàng, tại xã Bắc Quang bộc bạch: “Nhiều đêm đau lưng không ngủ được cũng không dám gọi cho con gái, sợ nó lại lo, mai còn phải đi làm. Mình già rồi, không muốn làm phiền chúng nó. Chỉ mong sao mình khỏe mạnh ngày nào hay ngày đó”.



Câu lạc bộ Khiêu vũ thu hút nhiều người cao tuổi tham gia rèn luyện sức khỏe.

niềm vui



Câu lạc bộ Đường sinh Tổ dân phố Hưng Thành 2, phường An Tường duy trì hoạt động thường xuyên, là nơi để người cao tuổi giao lưu, kết nối.

"Khoảng trống" chăm sóc sức khỏe tinh thần

Trên địa bàn tỉnh hiện có gần 1.000 câu lạc bộ (CLB) văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao đã được thành lập. Các CLB trở thành "mái nhà chung" cho nhiều hội viên người cao tuổi sinh hoạt, nâng cao sức khỏe tinh thần. Ông Triệu Minh Tư, 73 tuổi, một trong những thành viên gần bó lâu năm với CLB Khiêu vũ Trần Phú, phường Hà Giang 2, phấn khởi cho biết: "Khiêu vũ giúp vợ chồng tôi gần bó hơn, tinh thần thoải mái, sức khỏe cũng tốt hơn hẳn".

Tuy nhiên, nhiều người cao tuổi, đặc biệt ở vùng sâu, vùng xa, vẫn chưa tiếp cận đầy đủ các dịch vụ chăm sóc cần thiết. Sự lan tỏa của các hoạt động cộng đồng chưa thực sự đồng đều. Ông Phạm Văn Chinh, Chủ tịch Hội Người cao tuổi xã Yên Phú khẳng định: "Khoảng cách giữa các thôn bản là một điều kiện thực tế. Để tổ chức một buổi giao lưu chung, bà con phải di chuyển khá xa. Vì vậy, chúng tôi luôn cố gắng duy trì sinh hoạt theo từng cụm nhỏ, đồng thời tìm thêm những cách thức mới để các cụ có thể kết nối với nhau nhiều hơn".

Trên bình diện chung, hệ thống y tế dành riêng cho người cao tuổi vẫn chưa đáp ứng đủ nhu cầu. Việc thiếu hụt bác sĩ, điều dưỡng chuyên ngành lão khoa khiến các hoạt động tư vấn, phổ biến kiến thức phòng và chữa bệnh tại cộng đồng còn hạn chế. Nhiều địa phương vẫn chưa bố trí được kinh phí để thực hiện khám sức khỏe định kỳ hay quản lý các bệnh mãn tính cho người cao tuổi từ tuyến y tế cơ sở.

Trong khi đó, các mô hình chăm sóc tập trung như trung tâm dưỡng lão vẫn còn khá xa lạ và chưa dành cho số đông. Chị Nguyễn Thị Hà, một công nhân may tại tổ dân phố 8 Hưng

Thành, phường An Tường bộc bạch: "Vợ chồng tôi đi làm cả ngày, nghĩ đến mẹ ở nhà một mình cũng thương. Mình cũng cố tìm hiểu các trung tâm chăm sóc người già, nhưng với thu nhập hiện tại thì gia đình chưa thể lo được. Tạm thời, chúng tôi vẫn nhờ hàng xóm và gọi điện về cho mẹ thường xuyên".

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Việt Nam nằm trong 10 quốc gia có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Tuy nhiên có một thực tế đáng suy ngẫm: Số năm sống khỏe mạnh của người cao tuổi chỉ đạt khoảng 64 tuổi. Điều này có nghĩa là nhiều người phải trải qua những năm tháng cuối đời trong bệnh tật, với chi phí y tế cao gấp 10 lần so với một đứa trẻ. Điều này ảnh hưởng không ít đến sức khỏe tinh thần, giảm chất lượng cuộc sống với người cao tuổi.

"Người già là vốn quý quốc gia"

Mục tiêu cốt lõi của Nghị quyết 72/NQ-TW là nâng tuổi thọ bình quân người Việt Nam lên 80 tuổi vào năm 2045. Để hiện thực hóa mục tiêu này, việc chăm sóc sức khỏe tinh thần người cao tuổi phải được đặt lên hàng đầu.

Theo Kế hoạch thực hiện Chương trình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi đến năm 2030 trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang của UBND tỉnh ngày 27/11/2021 đã đề ra mục tiêu chăm sóc sức khỏe tinh thần người cao tuổi. Trong đó, xác định chăm lo cho sức khỏe thể chất, tinh thần người cao tuổi là một trong những nhiệm vụ quan trọng.

Thời gian qua, trên địa bàn tỉnh nhiều chương trình, hoạt động chăm lo cho người cao tuổi được triển khai. Tại nhiều cơ sở y tế xã, phường triển khai việc khám và cấp thuốc hằng tháng. Hằng năm, các cơ sở y tế phối hợp với Hội Người cao

tuổi xã tổ chức 2-3 đợt khám sức khỏe tập trung.

Bên cạnh đó, để NCT cảm nhận sống có ích, chính quyền địa phương tạo cơ chế để NCT tiếp tục cống hiến. Sau khi nghỉ hưu, ông Đỗ Văn Sơn, một giáo viên về hưu tại phường Hà Giang 2 được tin nhiệm bầu làm cán bộ tổ dân phố. Ông chia sẻ: "Dù không còn đứng trên bục giảng, nhưng khi được dùng kiến thức của mình để đồng hành cùng bà con, tôi thấy mình như trẻ lại. Thấy mình vẫn có ích cho xã hội, đó là niềm vui lớn nhất, giúp mình quên hết cả mệt mỏi, bệnh tật".

Trong bối cảnh hiện nay, "sống có ích" còn gắn liền với khả năng kết nối trong thế giới số. Những tiến bộ về công nghệ thông tin đang giúp người cao tuổi vượt qua nhiều trở ngại để

kết nối nhiều hơn với bạn bè, người thân, giúp tâm trí luôn năng động trong cuộc sống hằng ngày.

Việc sử dụng các thiết bị công nghệ thông minh đối với người cao tuổi đã trở thành một xu thế mới, giúp họ thay đổi cuộc sống, nhận thức nhanh chóng bắt nhịp với thời đại công nghệ số 4.0, hòa nhập với giới trẻ để không bị lạc hậu. Qua các thiết bị công nghệ, mạng xã hội, Hội Người cao tuổi tỉnh đã lập nhóm Zalo, Facebook để giao lưu, chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe cho người già...

Mỗi đây tại nhiều cuộc họp bàn về nâng cao đời sống tinh thần cho người dân, Tổng Bí thư Tô Lâm nói, rất mong muốn có những mô hình trung tâm chăm sóc sức khỏe, "chống cô đơn"

DIỄN ĐÀN

Mùa thu đẹp nhất của đời người

■ BẢO NGÂN

Có người ví tuổi già như hoàng hôn của cuộc đời, chậm rãi, lặng lẽ, nhưng với nhiều người, tuổi già lại là mùa thu dịu dàng, vàng ươm ánh nắng, ấm áp, tràn đầy ý nghĩa. Bởi khi đã đi qua bao thăng trầm của cuộc đời, chúng ta mới nhận ra, sống không chỉ là đi thật xa mà là biết cảm nhận, mỉm cười và trân trọng từng khoảnh khắc.

Tuổi già đến với mỗi người như một quy luật nhưng cũng là món quà của thời gian, ở đó vẫn có những gam màu của nghị lực, của sự kiên cường và khát vọng được cống hiến nếu biết đón nhận bằng lòng nhẹ nhõm. Có cụ bà hơn 70 tuổi vẫn tham gia nhóm tình nguyện, gói bánh, may quần áo tặng người nghèo, có cụ ông ngày nào cũng đạp xe quanh xóm, vừa tập thể dục vừa nhặt rác, giữ cho đường làng sạch đẹp... Những việc làm tuy nhỏ bé nhưng tỏa ra năng lượng tích cực, sống có ích. Tuổi già hóa ra vẫn có thể ấm áp như mùa thu. Có cụ ông từng nói: "Tôi già thật đấy nhưng lòng tôi chưa từng thấy cũ. Mỗi ngày còn được tập dưỡng sinh, được hát, được kể chuyện cho con cháu, được học làm vườn là thấy mình đang sống ý nghĩa chứ không phải già đi". Câu nói ấy thật thấm thía nhưng nó nhắc chúng ta:

Tuổi già chỉ đáng sợ khi ta thôi không còn yêu cuộc sống.

Không ít người cao tuổi hiện nay phải đối mặt với bệnh tật, cô đơn nhưng thay vì chán nản, họ lại chọn niềm vui, yêu đời, vẫn cống hiến và tìm thấy niềm vui trong nhịp sống đời thường. Các chuyên gia tâm lý cho rằng, giữ tinh thần trẻ trung là yếu tố quan trọng giúp người cao tuổi sống khỏe, sống thọ. Sự cô đơn là kẻ thù thầm lặng của người cao tuổi. Vì thế, điều quan trọng nhất là, người cao tuổi cần duy trì kết nối với gia đình, bạn bè, cộng đồng thông qua việc tham gia các câu lạc bộ, hội, nhóm văn hóa - văn nghệ, thể thao hoặc đọc sách, nghe nhạc, xem phim, tham gia lớp học cộng đồng... cũng giúp trí óc và tâm hồn người cao tuổi linh hoạt và tươi tắn.

Khi người cao tuổi tự biết giữ tinh thần trẻ trung, họ không chỉ sống cho mình mà còn truyền năng lượng tích cực cho thế hệ trẻ và cộng đồng. Mỗi gia đình hãy là "ngôi nhà tinh thần", ở nơi đó, người già được cảm thấy yêu thương và tiếp tục cho đi yêu thương để tuổi già là mùa thu đẹp nhất của đời người, nơi con người sống bằng ký ức, bằng tình yêu, bằng sự thấu hiểu và hạnh phúc bình dị, ấm áp mỗi ngày ■

Xây dựng hệ thống chăm sóc tinh thần người cao tuổi

LTS: TRƯỚC THỰC TẾ DÂN SỐ GIÀ HÓA NHANH VÀ NHU CẦU CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CHO NGƯỜI CAO TUỔI TRONG GIAI ĐOẠN MỚI NGÀY Càng TRỞ NÊN CẤP THIẾT, NHIỀU Ý KIẾN TỪ CHUYÊN GIA, LÃNH ĐẠO ĐỊA PHƯƠNG ĐẾN NGƯỜI DÂN ĐỀU THỐNG NHẤT RẰNG: CHĂM LO CHO NGƯỜI GIÀ HÔM NAY CẦN MỘT MÔ HÌNH MỚI, NHÂN VĂN, LINH HOẠT VÀ BỀN VỮNG. XUNG QUANH VẤN ĐỀ NÀY, BÁO VÀ PHÁT THANH, TRUYỀN HÌNH TUYÊN QUANG GIỚI THIỆU NHIỀU GÓC NHÌN TÂM HUYẾT, NHỮNG ĐỀ XUẤT THIẾT THỰC NHẪM XÂY DỰNG MỘT MÔ HÌNH CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI PHÙ HỢP TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY:

Thạc sỹ, Giảng viên **NGUYỄN CHU DU**
Trường Đại học Công đoàn

Dung hòa giữa giá trị truyền thống và áp lực hiện đại



DƯỚI góc độ một nhà xã hội học, tôi nhận thấy mô hình viện dưỡng lão bán trú (Adult Day Services) đang dần phổ biến trên thế giới (Nhật Bản, Hoa Kỳ...) như một giải pháp xã hội thông minh, dung hòa giữa giá trị truyền thống và áp lực hiện đại. Xã hội ngày nay tạo ra một mâu thuẫn trong các mối quan hệ: chúng ta mong muốn duy trì gia đình đa thế hệ ấm áp, nhưng áp lực công việc và không gian sống khiến việc chăm sóc toàn thời gian cho người cao tuổi trở nên khó khăn. Điều này đặt "thế hệ kẹp" (sandwich generation)

vào tình thế căng thẳng, ảnh hưởng đến chất lượng sống của mọi thành viên. Mô hình bán trú đã giúp giải quyết vấn đề này. Ban ngày, người cao tuổi được chăm sóc chuyên nghiệp, có môi trường giao lưu với bạn bè đồng niên, giúp ngăn ngừa sự cô lập và các vấn đề sức khỏe tinh thần. Chiều tối, họ trở về trong vòng tay con cháu, duy trì sợi dây tình cảm thiêng liêng và vai trò cố vấn trong gia đình. Nhờ đó, thế hệ con cháu có thể yên tâm phát triển sự nghiệp, giảm bớt áp lực, khiến thời gian bên cha mẹ trở nên chất lượng hơn. Viện dưỡng lão bán trú không thay thế gia đình, mà là một cấu trúc hỗ trợ đắc lực, giúp củng cố các mối quan hệ, tạo nên những gia đình đa thế hệ linh hoạt, hạnh phúc và bền vững hơn.

Đồng chí **LÊ ANH SƠN**
Phó Bí thư Đảng ủy, Chủ tịch UBND xã Thái Bình

Nỗ lực chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người cao tuổi



Hiện nay, xã có gần 1.300 người cao tuổi, để chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người cao tuổi, chính quyền xã luôn nỗ lực phát huy vai trò của các đoàn thể để tổ chức các câu lạc bộ văn nghệ, thể dục dưỡng sinh, tạo sân chơi cho người cao tuổi. Tuy nhiên, những hoạt động này chủ yếu dựa vào tình thần tự nguyện, nguồn lực còn hạn chế. Vì vậy, tôi mong muốn Nhà nước cần có chính sách đột phá để xã hội hóa mạnh mẽ lĩnh vực này. Bên cạnh đó, cần có cơ chế khuyến khích các cá nhân, doanh nghiệp đầu tư vào mô hình chăm sóc

bán trú, dịch vụ tại nhà, đảm bảo người cao tuổi được sống vui, sống khỏe và sống có ích.

Đồng chí **NGUYỄN THANH TRÀ**, Trung tá Quân nhân chuyên nghiệp, Đồn Biên phòng Nghĩa Thuận

Để cha mẹ già sống vui, sống khỏe nơi quê nhà



Bố tôi năm nay 84 tuổi, sống một mình ở tỉnh Phú Thọ. Còn bố mẹ vợ đã ngoài 70 tuổi, hiện sinh sống tại xã Thái Bình và đang trong diện phải di dời nhà ở ra khỏi khu vực có nguy cơ sạt lở cao. Trong khi đó, bản thân tôi công tác tại Đồn Biên phòng Nghĩa Thuận, cách quê ngoại 230 km, quê nội hơn 300 km, quanh năm bám trụ nơi biên giới, hiếm khi có dịp về thăm nhà. Hai bên gia đình đều neo người, các con đa phần đi làm

xa nên nỗi lo về sức khỏe và tinh thần của các cụ luôn canh cánh trong lòng. Tôi nghĩ, nếu địa phương có mô hình viện dưỡng lão bán trú, nơi người cao tuổi được chăm sóc, rèn luyện sức khỏe, được giao lưu, sẻ chia cùng bạn bè đồng niên thì đó sẽ là điểm tựa tinh thần quý giá, giúp các cụ sống vui, sống khỏe và để những người con xa nhà như chúng tôi thêm yên tâm công tác, cống hiến.

Bà **TẠ THỊ NHUNG**
cán bộ nghỉ hưu, phường Hà Giang 2

Nơi sum vầy tuổi xế chiều



Ở tuổi xế chiều, điều mà nhiều người cao tuổi mong mỏi nhất không chỉ là được chăm sóc về sức khỏe mà còn cần có nơi để sẻ chia, giao lưu, tránh cảm giác cô đơn. Hiện nay, nhiều cụ già sống cùng con cháu nhưng con cái đi làm suốt ngày, ở nhà rất hiu quạnh. Nếu có mô hình viện dưỡng lão bán trú, chúng tôi vừa được chăm sóc sức khỏe chu đáo, tham gia các hoạt động văn nghệ, tập dưỡng sinh, đọc báo, vừa duy

trì mối liên kết cộng đồng, cùng tâm sự, sẻ chia những câu chuyện về cuộc sống.

Đây sẽ là "ngôi nhà thứ hai" giúp người cao tuổi sống vui, sống khỏe, sống có ích mỗi ngày. Việc xây dựng mô hình viện dưỡng lão bán trú tại địa phương là một hướng đi nhân văn, cần thiết, đáp ứng nhu cầu ngày càng lớn về chăm sóc thể chất và tinh thần cho người cao tuổi trong xã hội hiện đại.

ĐẤT VÀ NGƯỜI TUYÊN QUANG

Chuyện ở làng Thuốc Hạ

■ LÊ DUY

50 năm
làm nghề thuốc

THÔN Thuốc Hạ những ngày tháng 10 vừa trải qua đột ngột do hoàn lưu bão số 10, lượng nước từ thượng nguồn đổ về. Cánh đồng lúa đất, dù khá bận rộn với công việc dọn dẹp nhà cửa sau lũ, Trưởng thôn La Thị Hải hồ hởi, bà nhanh nhẹn giới thiệu với tôi về thầy lang, một Cựu chiến binh đã 50 năm bốc thuốc chữa bệnh cứu người.

Căn nhà của ông Quan Quang Trọng vừa mới được hoàn thành vẫn nguyên màu vữa. Ông Trọng bảo, đầu năm 2025, ông được hỗ trợ 80 triệu đồng từ Bộ Quốc phòng để hoàn thành căn nhà sau bao nhiêu năm mơ ước, khát vọng.

Ông Trọng sinh năm 1949, cái tuổi thất thập cổ lai hy nhưng ông vẫn rắn rỏi, toát lên khí chất của người lính Cựu Hồ đã từng vào sinh ra tử từ chiến trường Miền Nam đến chiến trường bên nước bạn Lào. Ông kể, ông là người biết bốc thuốc nam từ sớm, khi mới 14 tuổi, lúc đầu theo bố lên rừng lấy thuốc cứu người trong bản, dần dà cái sự yêu thích nghề y xen lẫn cái Tâm thiện của người cha ngấm vào ông lúc nào không hay. Đến năm 20 tuổi ông đã thuốc lỏng gần 100 bài thuốc nam để chữa các bệnh liên quan đến dạ dày, bệnh gan, đau xương khớp, tụ máu.... và tỏ ra khá mát tay trong điều trị bệnh.

Sau khi lên đường nhập ngũ, ông Trọng tạm gác lại chuyện bốc thuốc để dành toàn tâm cho đất nước. Mãi đến năm 1975, ông trở về và bắt đầu khôi phục lại nghề thuốc cho đến hôm nay. Ông Trọng bảo, cũng mất gần 2 năm lục lại những cuốn sổ ghi chép nguệch ngoạc để định hình lại các bài thuốc, cái gì không hiểu ông lại nhờ bố để chỉ dạy, câu chuyện bốc thuốc cứ thế lên cao trào, ông chia sẻ kỷ niệm là tự tay chữa được nhiều ca bệnh khó về gan cho người bệnh tận Cao Bằng, Thái Nguyên hay những ca tụ máu tận Hà Tĩnh, đảo Cô Tô - Quảng Ninh...

Tôi khá tò mò về việc phối hợp các bài thuốc và việc đi

Nhắc về cái tên Thuốc Hạ, chắc hẳn ai sống ở xứ Tuyên cũng đã từng nghe, nơi đây là quê hương của làng thuốc Hàm Yên xưa, nay thuộc xã Hàm Yên, vào những năm 50 của thế kỷ trước, người ta chia làm 2 thôn Thuốc Thượng và Thuốc Hạ để chỉ thôn trên, thôn dưới. Trải qua nhiều bể dâu, hiện nghề thuốc vẫn được duy trì ở Thuốc Hạ. Toàn thôn hiện có 100 hộ dân thì có đến 45 hộ là biết bốc những bài thuốc đơn giản để trị những căn bệnh thường nhật trong gia đình.

Ông Quan Quang Trọng giới thiệu về những cây thuốc quý tại vườn nhà.



Người dân thôn Thuốc Hạ, xã Hàm Yên phơi thuốc để chuẩn bị gửi cho khách hàng.

lấy thuốc như nào, ông Trọng giải thích, một số cây thuốc ở địa phương chưa bao giờ có, ví dụ như cây Sấu Đỏ phải lấy tận Cao Bằng hay những loài đặc hữu lấy tận các xã như Mèo Vạc, Lâm Bình... Ông bộc bạch, mình giờ già rồi, không tự tay đi lấy thuốc được đa số phải gửi xe khách về nhưng nguyên tắc là để cả cây, cả lá để nhận biết cho chuẩn xác, bởi chỉ cần sai sót là liên quan đến tính mạng người bệnh, đó cũng là lý do ông luôn được Hội Đông y huyện Hàm Yên cử chọn mặt gửi vàng, tham vấn nhiều ca bệnh khó khi có yêu cầu.

Mỗi năm như nhà ông lang Trọng có trên 100 người bệnh đến khám và lấy thuốc về kê lỵ, số người khỏi bệnh chiếm đến 90%, hàng xóm họ kháo, Tết năm nào nhà ông cũng tràn ngập tiếng cười bởi người bệnh đến cảm ơn. Quả thật, giữa bọn trẻ cuộc sống những câu chuyện bình dị như vậy luôn làm trái tim con người như ấm lại, chậm lại và thật thật thoải mái, nhẹ nhàng.

Giữ nghề

Trưởng thôn La Thị Hải kể, nghề thuốc ở Thuốc Hạ đã có tuổi đời hàng trăm năm, nhưng đến nay lớp trẻ theo nghề đang dần mai một và một số cây thuốc quý đã dần thất lạc. Để giữ nghề, nhiều hộ dân đã chủ động mang thuốc về nhà trồng nhưng hiện mới chỉ là giai

đoạn bắt đầu, để có kết quả chắc cũng phải chục năm có lẽ.

Tận dụng ánh nắng chói chang trước khi bị ảnh hưởng bởi cơn bão số 11, bà Hồ Thị An đang nhanh tay đào mẻ thuốc chữa viêm gan để gửi về miền xuôi. Bà An bảo, từ đầu năm đến nay, do được nhiều người giới thiệu, bà bắt đầu bán một số đơn thuốc qua mạng và nhận được phản hồi tích cực.

Tôi cũng mạnh dạn hỏi bà về một gói thuốc có giá bao nhiêu tiền.

Bà trả lời: "Tôi lấy 100 nghìn đồng cho 6 lần uống, nếu hiệu quả thì quay lại không hiệu quả thì có thể lấy chỗ khác, nhưng trộm vía người lấy chỗ khác hiện chỉ có vài người".

Trước ngôi nhà 2 tầng khang trang, có một khu vườn được xây gạch đỏ có cổng khóa cẩn thận, đó là vườn thuốc của bà An. Khu vườn rộng chừng 100 m² nhưng thấp kém các loại lá thuốc, có những cây thuốc bà cất công lên tận núi rừng Na Hang mang về... bà chia sẻ, phải lưu giữ thì mới bền vững, bởi nhiều cây thuốc quý hiện tự nhiên đã cạn kiệt, nếu không trồng thì sẽ thất lạc đi 1 loại thảo dược, đồng nghĩa 1 căn bệnh liên quan sẽ không thể chữa khỏi.

Tại thôn Thuốc Hạ hiện còn 6 lương y già được Nhà nước công nhận và đang thực hiện công việc bốc thuốc Nam khá hiệu quả. Ngoài ông Trọng, bà An, còn phải kể đến ông Bùi Văn Thông với bài thuốc chữa gãy xương; ông Nguyễn Văn Bình với bài thuốc về đau xương khớp; ông Quan Văn Vượt với bài thuốc về tiêu hóa và bà Hoàng Thị Vượng với bài thuốc hiếm muộn... Tuy là xã 135, đời sống người dân còn nhiều khó khăn, nhưng nhắc đến Thuốc Hạ là nhắc đến chữ Thiện, bởi bao năm nay, những thầy lang chưa bao giờ dùng nghề thuốc để làm giàu, đó thực sự là điều trân trọng.

Rời Thuốc Hạ lúc ráng chiều, con đường dẫn vào thôn lờm lờm đá học, bụi mù mù. Tôi vẫn nhớ câu nói của ông Quan Quang Trọng, chỉ mong lớp trẻ duy trì được nghề và để địa phương trở thành làng thuốc như đúng nghĩa. Ông quý phóng viên, còn tự tay đánh 1 cây thuốc dạ dày cực quý ông lấy từ dãy Trường Sơn và dặn, ai bị đau dạ dày hay liên quan đến tiêu hóa chỉ cần vài lá hãm nước sôi là chắc chắn có hiệu quả ■

GIẢI THOẠI

Lấy thơ Xuân Diệu

■ HẢI YẾN

THƠ Xuân Diệu được nhiều người ưa thích, nhất là lớp trẻ. Người ta mô phỏng, lấy thơ Xuân Diệu như lấy Kiều.

Năm 1941, bài thơ Cảm xúc của Xuân Diệu được đăng lên báo Ngày nay lập tức chiếm lĩnh được cảm tình của độc giả. Những câu thơ Là thi sĩ nghĩa là ru với gió/ Mơ theo trăng và vơ vẩn cùng mây... là câu thơ của miệng của nhiều người.

Nhà thơ trào phúng Tú Mỡ hài hước khi phỏng thơ: Là thi sĩ nghĩa là ăn thịt chó/Di trong sân mà mãi nghĩ tới cây.

Có một thiếu nữ Pháp chưa từng đặt chân đến Việt Nam nhưng vì yêu một thanh niên Việt Kiều nên tự học tiếng Việt, đọc thông, viết thạo tiếng Việt và thuộc nhiều thơ văn Việt Nam. Một trong số

những nhà thơ cô mê nhất là Xuân Diệu. Cô thuộc lòng khá nhiều bài và còn dùng những câu thơ Xuân Diệu vào ngôn ngữ hằng ngày. Chẳng hạn, khi đi đường, muốn giục người yêu đi nhanh, cô bảo: Mau lên chứ vội vàng lên với chứ.

Đặc biệt, có lần lấy thơ Xuân Diệu như người Việt này Kiều. Cô đã lấy 4 câu thơ ở bốn bài ghép thành một bài tứ tuyệt:

Có nghĩa gì đâu một buổi chiều
Ta cần uống ở tuổi thương yêu
Ít nhiều thiếu nữ buồn không nói
Không khóc nhưng mà buồn hiu huu.

Thơ Xuân Diệu cứ thế đi vào lòng người yêu thơ một cách tự nhiên và tràn đầy năng lượng như thế! ■

Ở tuổi mà nhiều người đã chọn cho mình sự an nhàn, nghỉ ngơi, nhiều nghệ sĩ Tuyên Quang vẫn miệt mài sáng tạo, giữ mãi ngọn lửa đam mê, gửi gắm tâm hồn vào tác phẩm, góp phần làm giàu thêm đời sống văn hóa tinh thần của quê hương. Tuổi tác dường như chỉ làm dịu đi nhịp sống, chứ không thể làm người khát vọng cống hiến trong trái tim người nghệ sĩ.

MIỆT MÀI SÁNG TẠO

Họa sĩ Mai Hùng, nguyên Chủ tịch Hội Văn học Nghệ thuật Tuyên Quang, là nghệ sĩ có quá trình sáng tác lâu năm và bền bỉ, ông đã để lại cho xứ Tuyên một gia tài mỹ thuật đáng trân trọng. Tranh của ông không chỉ tái hiện hiện thực cuộc sống mà còn mở ra những khoảng không cảm xúc, được hơi thở lãng mạn và bay bổng. Tại Tuyên Quang, ông đã xây dựng một phòng trưng bày nghệ thuật mang tên mình, nơi kết nối những tâm hồn nghệ sĩ và công chúng. Dù đã ở tuổi "xế chiều", ông vẫn tiếp tục sáng tạo không ngừng. Tác phẩm lựa "Sợi lanh ngắn" của ông được trao giải Khuyến khích tại Triển lãm Mỹ thuật khu vực III Tây Bắc - Việt Bắc lần thứ 29 năm 2024, như một minh chứng sinh động cho ngọn lửa nghệ thuật chưa bao giờ tắt. Với họa sĩ Mai Hùng, nghệ thuật là không ngừng sáng tạo, dù đôi tay có thể run vì tuổi tác, nhưng ánh sáng trong đôi mắt và niềm say mê trong trái tim vẫn rực cháy.

Cũng ở vào tuổi xế chiều, nhưng trong căn nhà nhỏ giản dị của nhạc sĩ Đinh Quang Minh, âm nhạc chưa bao giờ ngừng ngân lên những nốt trầm bổng. Sinh năm 1942, mái tóc bạc phơ, ánh mắt hiền từ, ông đã dành trọn đời mình cho những giai điệu ngọt ngào về quê hương. Hôn nửa thế kỷ qua, hàng trăm ca khúc như "Tình sông Lô", "Về

Tuyên Quang em ơi", "Nỗi nhớ về Tuyên"... đã in sâu trong lòng công chúng. Ở tuổi ngoài tám mươi, mỗi sớm chiều, ông vẫn ngồi bên cây đàn ghi-ta cũ kỹ, tìm cảm hứng trong từng tiếng gió xào xạc, từng nhịp sống và tình yêu quê hương. Tiếng đàn của ông trầm ấm, tha thiết như nhịp đập của trái tim nghệ sĩ chưa bao giờ ngơi nghỉ. Giải thưởng Tân Trào năm 2016 - khi ông gần 75 tuổi - là phần thưởng xứng đáng cho một đời sáng tác bền bỉ, tận hiến và thấm đẫm yêu thương.

"VẮC - XIN" MIỄN DỊCH VỚI TUỔI GIÀ

Tuổi tác có thể khiến mắt mờ, tay run, nhưng trái tim nghệ sĩ thì

chưa bao giờ già đi. Chính tình yêu nghề, tình yêu cuộc đời là "vắc-xin" giúp họ chống lại sự lão hóa, giữ tâm hồn luôn tươi mới và sáng trong. Nhà văn Nguyễn Trần Bé là một minh chứng sống động cho điều đó.

Sinh năm 1960 tại Ninh Bình, từng là cán bộ địa chất, phóng viên, nguyên Phó Chủ tịch Hội Văn học Nghệ thuật tỉnh, ông là tác giả của 12 cuốn sách gồm truyện ngắn, truyện dài, tiểu thuyết, ký, trong đó nhiều tác phẩm được trao giải thưởng cấp quốc gia, khu vực. Không chỉ viết cho người lớn, Nguyễn Trần Bé còn là cây bút có duyên với văn học thiếu nhi, nhiều truyện ngắn

của ông đã được đưa vào sách giáo khoa. Những năm gần đây, dù sức khỏe giảm sút, ông vẫn miệt mài đọc, viết mỗi ngày trong căn nhà nhỏ ở phường Hà Giang 2. Nhà văn Nguyễn Trần Bé chia sẻ: "Hiện tại tôi đang viết 1 cuốn truyện dài về đề tài thiếu nhi, sức viết tuy không còn như xưa nữa do ảnh hưởng của sức khỏe, tuổi tác, nhưng đam mê văn chương đã ngấm vào máu thịt, viết như là lẽ sống của người nghệ sĩ, chỉ khi nào đầu óc không còn có thể nghĩ được nữa tôi mới ngừng lại".

Cũng trong dòng chảy của thời gian, tuổi tác nhưng nhà văn Đỗ Anh Mỹ lại tìm cho mình những "khoảng trời riêng" để tâm hồn

được trẻ lại trong từng con chữ. Ông nguyên là Trưởng phòng Kỹ thuật Hình sự, Công an tỉnh Tuyên Quang nhưng trong suốt những năm tháng làm nhiệm vụ chuyên môn và cả khi đã về nghỉ hưu, ông vẫn luôn dành tình yêu đặc biệt cho văn chương và có nhiều tác phẩm nổi bật. Năm nay, đã ngoài bảy mươi, căn phòng nhỏ của ông luôn sáng đèn, nơi những bản thảo, tập truyện, tiểu thuyết, bút ký được thai nghén đều đặn, minh chứng cho sức sáng tạo bền bỉ hiếm có. Từ "Cây đa ngoài cõi thế", "Truyện ở Khe Hu" đến "Jerry lên rừng học hái thuốc nam", giọng văn ông ngày càng hóm hỉnh, tươi trẻ, giàu yêu thương. Với hơn 10 tập sách đã in, Đỗ Anh Mỹ cho thấy tuổi tác chỉ làm chậm nhịp tay viết, chứ không làm chậm được nhịp đập của trái tim nghệ sĩ.

Không chỉ sáng tạo, sáng tác tác phẩm, nhiều nghệ sĩ cao tuổi ở Tuyên Quang còn dành thời gian sưu tầm, nghiên cứu, phê bình văn học và âm thầm đầu tư, nâng đỡ lớp trẻ. Mỗi khi có trại sáng tác, triển lãm, đêm thơ nhạc hay liên hoan nghệ thuật, người ta vẫn thấy bóng dáng những mái đầu bạc, những bước chân chậm rãi nhưng tràn đầy nhiệt huyết. Theo Nhà thơ Tạ Bá Hương, Chủ tịch Hội VHNT tỉnh, Tổng Biên tập Tạp chí Văn nghệ Tuyên Quang: Những năm gần đây, Hội Văn học Nghệ thuật tỉnh Tuyên Quang đã ghi nhận sự đóng góp to lớn của nhiều văn nghệ sĩ cao tuổi. Họ vẫn đều đặn sáng tác, tham gia trại sáng tác, biểu diễn và quan trọng nhất là vẫn giữ được tình thân yêu nghệ thuật thuần khiết.

Với thái độ sống bình dị, tận hiến và lặng lẽ, tuổi già không phải là dấu chấm hết của sáng tạo, mà là khoảng sáng dịu dàng của hoàng hôn, nơi mỗi tia nắng cuối ngày vẫn kịp nhuộm vàng thêm một góc trời xinh đẹp, nhân lên tình yêu nghề và truyền đi năng lượng sống tích cực cho thế hệ mai sau ■

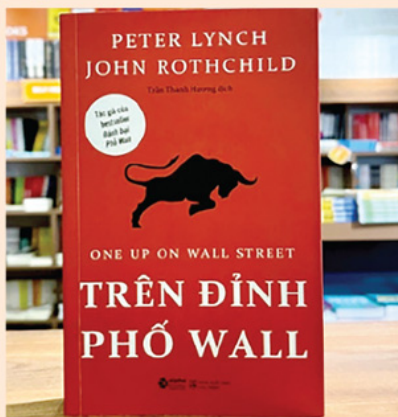
Khoảng sáng lúc hoàng hôn

■ TUỆ ANH



Nhiều văn nghệ sĩ dù tuổi cao vẫn tích cực tham gia Trại sáng tác văn học năm 2025.

MỖI TUẦN MỘT CUỐN SÁCH



Cuốn sách cho thấy nhà đầu tư cá nhân hoàn toàn có thể vượt trội hơn các chuyên gia tài chính.

Trong thế giới tài chính, nhiều người tin rằng chỉ những chuyên gia Phố Wall mới có thể đánh bại thị trường. Thế nhưng cuốn sách Trên Đỉnh Phố Wall của Peter Lynch, người dịch Trần Thanh Hương (Nhà xuất bản Lao Động - Xã hội, phát hành năm 2021) đã chứng minh điều ngược lại. Với lối viết hài hước, dễ hiểu và đầy ví

Bí quyết nhà đầu tư cá nhân

■ NGỌC MAI

dụ thực tiễn, Lynch truyền tải một thông điệp mạnh mẽ: nhà đầu tư cá nhân hoàn toàn có thể vượt trội hơn các "ông lớn" nếu biết tận dụng lợi thế riêng của mình.

Lynch là nhà quản lý huyền thoại của quỹ Magellan, nơi ông giúp tài sản quỹ tăng trưởng hơn 2.700% trong giai đoạn 1977 - 1990. Ông không chỉ kể câu chuyện thành công của mình mà còn chia sẻ cách thức mà bất kỳ ai cũng có thể áp dụng: hãy đầu tư vào những gì bạn hiểu và quan sát hằng ngày. Một quán cà phê luôn đông khách, một thương hiệu bạn tin dùng, một công ty đang phát triển trong khu phố bạn sống - tất cả đều có thể là gợi ý đầu tư tiềm năng.

Điểm nhấn của cuốn sách là triết lý "đầu tư dựa trên kiến thức bản thân" thay vì chạy theo đám đông. Lynch cho rằng không cần phải đoán đỉnh đáy thị trường hay lao vào những cổ phiếu đang "sốt". Thay vào đó, nhà đầu tư nên đọc báo cáo tài chính, tìm hiểu mô

hình kinh doanh, đánh giá triển vọng tăng trưởng và mua khi giá cổ phiếu chưa phản ánh đúng giá trị thực.

Một bài học quan trọng khác là kiên nhẫn và kỷ luật. Lynch khuyên nhà đầu tư nên giữ cổ phiếu tốt trong nhiều năm, ngay cả khi thị trường biến động. Sự tăng trưởng bền vững của doanh nghiệp sẽ mang lại thành quả lớn hơn nhiều so với những khoản lướt sóng ngắn hạn. Ông cũng nhấn mạnh việc đa dạng hóa danh mục vừa đủ - từ 8 đến 12 cổ phiếu chất lượng - để dễ theo dõi mà vẫn giảm rủi ro. Kiên nhẫn là trái tim của thông điệp Peter Lynch muốn truyền: không phải "mua bán liên tục", mà là hiểu doanh nghiệp, nắm giữ khi câu chuyện cơ bản vẫn đúng và để sức mạnh của tăng trưởng cùng lãi kép làm phần còn lại.

Theo tác giả, kiên nhẫn chính là tận dụng lãi kép, giúp lợi nhuận cộng dồn theo thời gian, giữ dài hạn nhân lên đáng kể giá trị đầu tư. Nên giữ cổ phiếu nếu mô

hình kinh doanh vẫn vững, doanh thu/lợi nhuận tiếp tục cải thiện theo kế hoạch, lý do bạn mua vẫn đúng. Kiên nhẫn không đồng nghĩa với việc cố giữ cổ phiếu chỉ vì đã lỡ nhiều. Nếu cần cứ đầu tư biến mất, hành động bán là thông minh.

Với những bài học đơn giản nhưng sắc bén, Trên Đỉnh Phố Wall không chỉ là cuốn sách về chứng khoán mà còn là cẩm nang về tư duy dài hạn, sự bình tĩnh và niềm tin vào chính khả năng của mình. Cuốn sách mang lời nhắn nhủ tới mọi nhà đầu tư: bạn không cần phải ở Phố Wall để chinh phục đỉnh cao tài chính - tất cả bắt đầu từ những gì bạn hiểu rõ nhất.

Và ngay cả khi bạn không thấy hứng thú với đầu tư tài chính, cuốn sách vẫn khiến bạn thấy hấp dẫn bởi vô số câu chuyện về các thương hiệu nổi tiếng toàn cầu như IBM, Gilet, Apple, Coca Cola, PepsiCo, McDonald's, Dunkin' Donuts, Ford và Chrysler... ■

Đài tưởng niệm
các Anh hùng liệt sĩ tỉnh.

Kiến trúc sư Lê Hiệp.



VĨNH BIỆT KIẾN TRÚC SƯ LÊ HIỆP

Tác giả Tượng đài liệt sĩ Tuyên Quang

■ LÊ TUẤN LỘC

Sáng 5/10/2025, nhà điều khắc Tạ Quang Bạo điện thoại gọi tôi, giật giọng: Báo tin, “KTS Lê Hiệp mất...”. Tôi rụng rời chân tay. Và tôi nhớ lại câu hỏi của tôi với nhà thơ Thái Thành Vân cách đây 9 năm: KTS Lê Hiệp, người xử Thanh hay người xử Tuyên?

TỪ CÚ ĐIỆN CỦA HỌA SĨ LÊ ĐÌNH QUỲ THÁNG 9 NĂM 2016...

Tôi đang bận túi bụi cho bộ sách VĂN NGHỆ SĨ XỬ THANH VỚI QUÊ THANH, thì họa sĩ Lê Đình Quỳnh gọi điện:

- Ông có biết KTS Lê Hiệp không? Tôi trả lời ngay: Không biết.

Ông nói như quát:

- Nhân tài xứ Thanh mà không nhắc đến KTS Lê Hiệp là dở.

Anh Quỳnh cho tôi số điện Lê Hiệp, tôi gọi ngay cho Lê Hiệp ý đồ của tôi. Đang nói dở, có tiếng vọng vào máy, chen vào câu chuyện giữa tôi và Lê Hiệp: Cho tôi nói chuyện với Lê Tuấn Lộc. Tiếng vọng: Lê Hiệp là người Tuyên Quang, ông đừng có lằng nhằng, thấy người sang bắt quàng làm họ. Biết điều thì đến đây ngay. Tôi nhận ra ngay KTS Nhà thơ Thái Thành Vân, bạn thơ của tôi ở Thành Tuyên. Và tôi đến ngay nhà Lê Hiệp khi 2 người đang trò chuyện thân tình.

KTS Thái Thành Vân bảo tôi: Tác giả Tượng đài liệt sĩ Tuyên Quang đấy. Nhân vật lừng lừng thế mà không biết à? Tôi trở mặt nhìn Lê Hiệp, cười. Thì ra đây là tác giả Tượng đài Tuyên Quang bằng xương bằng thịt.

... ĐẾN CÂU CHUYỆN CỦA KTS LÊ HIỆP VỀ TƯỢNG ĐÀI LIỆT SĨ TUYÊN QUANG.

KTS Lê Hiệp kể về câu chuyện thi tuyển mẫu Tượng đài Liệt sĩ Tuyên Quang: “Tôi không biết gì về Tuyên Quang. Bạn bè bảo tôi, Tuyên Quang đang thi tuyển mẫu Tượng đài liệt sĩ. Gửi mẫu dự thi đi. Tôi điện hỏi thì đã hết hạn gửi tác phẩm nhưng chưa chọn được ai. Tôi gửi thử một mẫu lên Tuyên xem sao. Sau đó, tôi nhận được điện thoại của chính Chủ tịch UBND

tỉnh Tuyên Quang. Ông muốn gặp tôi tại Tuyên Quang. Tôi vội lên Tuyên gặp ông. Ông bảo tôi ngay: Trong 20 mẫu dự thi tôi quyết định chọn mẫu của anh dù tôi chưa gặp anh bao giờ. Thật là bất ngờ nhưng là sự thật. Và bây giờ tượng đài đã in trên trời Tuyên Quang hoành tráng. Tôi thân thiết với Tuyên Quang từ ấy”.

VIỆC THI TUYỂN MẪU TƯỢNG ĐÀI BẮC SƠN VÀ VÕ VĂN KIỆT.

Đài tưởng niệm Bắc Sơn ở Ba Đình là công trình đầu tiên mang lại cho Lê Hiệp vinh quang: Giải thưởng Nhà nước về Văn học nghệ thuật; Giải thưởng Quốc gia về Kiến trúc và mở màn cho loạt những công trình đài tưởng niệm: 14 công trình đài tưởng niệm đã hoàn thành, trong đó có 5 công trình giành các giải thưởng kiến trúc danh giá. Công trình Tượng đài Bắc Sơn được đặt tại đường Bắc Sơn, đối diện Lăng Chủ tịch Hồ Chí Minh, bên cạnh Hoàng thành Thăng Long và Hội trường Ba Đình. Mặc dù vậy, không phải người Tuyên Quang hay người Xứ Thanh nào cũng biết kiến trúc sư Lê Hiệp chính là tác giả.

Đầu năm 1992, thành phố Hà Nội mở cuộc thi thiết kế đài liệt sĩ Bắc Sơn. Ông biết sự kiện này vào cuối đợt thi tuyển và gửi phương án đến cũng chỉ để cho vui. Mẫu của Lê Hiệp xếp loại hai. Tuy nhiên, điều lạ lùng hy hữu là, khi Thủ tướng Võ Văn Kiệt đến xem đã bỏ phương án chấm giải nhất và ông chọn tác phẩm của Lê Hiệp. Lê Hiệp nói: “Ý tưởng tác phẩm của tôi rất giản dị. Tôi chỉ định làm ra ngôi miếu và tấm bia nhưng không phải bằng cách xây lên hoặc đắp vào mà là đào xuống hoặc khoét đi, khoét sâu đến mức đục thủng”.

Đài tưởng niệm Bắc Sơn không những làm danh tiếng Lê Hiệp vượt lên trong giới kiến trúc sư, mà còn tặng ông thêm một người bạn, người thầy tri kỷ: cố Thủ tướng Võ Văn Kiệt - “anh Sáu Dân”. Kể từ đó, cố Thủ tướng thường đến nhà Lê Hiệp chơi, điều mà ngày xưa Lê Hiệp chưa nghĩ tới. Và nhiều chuyến công tác, cố Thủ tướng còn rủ ông đi cùng, đến nhiều địa phương từ Nam chí Bắc.

“

KTS Lê Hiệp, sinh ngày 28-3-1942 tại Thanh Hóa, tốt nghiệp Đại học Kiến trúc Hà Nội năm 1966, 1967 - 1994, là giảng viên Đại học Kiến trúc Hà Nội; 1994 - 2002, làm việc ở Công ty Thiết kế (thuộc Sở Nhà đất Hà Nội), vừa thỉnh giảng và giảng dạy Đại học Kiến trúc.

• Các công trình tiêu biểu: Đài Tưởng niệm Bắc Sơn, (trên Quảng trường Ba Đình) Hà Nội đạt giải Nhì cuộc thi thiết kế năm 1992. Đài Tưởng niệm liệt sĩ tỉnh Tuyên Quang đạt giải Nhất Giải thưởng Quốc gia về Kiến trúc năm 1996. Nhà bia Tưởng niệm liệt sĩ tỉnh Bắc Ninh năm 1996. Đài Tưởng niệm liệt sĩ thị xã Móng Cái, tỉnh Quảng Ninh năm 1997 Giải thưởng Quốc gia về Kiến trúc năm 1998. Đài Tưởng niệm liệt sĩ huyện Lâm Hà, tỉnh Lâm Đồng. Tượng đài Chiến thắng Điện Biên Phủ (tham gia phần Kiến trúc) 2003 - 2004. Đài Tưởng niệm các liệt sĩ ở tỉnh Phú Yên (đài Tưởng niệm trên Núi Nhạn) 1997 - 2007, Giải thưởng Quốc gia về Kiến trúc năm 2008. Đài Tưởng niệm các Anh hùng liệt sĩ Công an Hà Nội năm 2010.

• Các Giải thưởng đã được trao: Giải thưởng Nhà nước về Văn học Nghệ thuật, năm 2001; Giải thưởng Quốc gia về Kiến trúc, các năm: 1996, 1998, 2008; Tặng thưởng Văn học Nghệ thuật tỉnh Phú Yên, giai đoạn 2006 - 2010; Giải thưởng Tân Trào về VHNT 2015 của UBND tỉnh Tuyên Quang.

Một lần, cuối tháng 12/2001, sau khi khánh thành tượng đài, Lê Hiệp được ngồi với cố Thủ tướng cả buổi chiều tại Đài tưởng niệm Bắc Sơn... để ngắm, để ngắm về những ý kiến trái chiều đã thất bại. Cố Thủ tướng tâm sự với Lê Hiệp: “Khi lựa chọn nó ta đâu đã quen biết gì nhau? Thôi, bây giờ thế này, ta chia đôi phần trách nhiệm cùng nhau, có ai khen ta cùng hưởng và ai chê thì ta cùng chịu”.

Với tôi, Đài tưởng niệm Bắc Sơn là một kỷ niệm đẹp. Một lần vào mùa Thu, khi hoàng hôn buông xuống, tôi đi qua lăng

Bác. Tình cờ ngắm lăng Bác qua khoảng trống trên lư hương giữa Tượng đài Bắc Sơn. Lăng Bác in rõ nét, thu gọn trong khoảng trống đó. Tôi bắt gặp mặt trời chiều đỏ màu máu dịu dịu, bé như một đĩa tròn con con trên đỉnh lăng Bác. Quá linh thiêng và lãng mạn! Tôi chụp ngay ảnh này. Ngẫu nhiên hay cố ý của KTS Lê Hiệp để có điều tâm linh đó. Điều này cũng chưa ai biết.

Kiến trúc sư tài hoa Lê Hiệp? Người Xử Thanh hay người xử Tuyên thì ông cũng đã về trời tối ngày 4/10/2025. Chúc cho người sớm siêu thoát ■

Mùa hoa sau bão

Truyện ngắn: LÊ NGỌC SƠN

Chiều buồn, mây đen vẫn vũ như dồn nén cả bầu trời. Từng cơn gió hun hút rít qua mái hiên, làm khung cửa kẽo kẹt không yên. Mùi đất ẩm ngai ngái quyện với hơi oi nồng của trời trước bão, dày đặc đến nghẹt thở. Bà Thảo ngồi co ro trên bậc cửa, ánh mắt dõi ra cánh đồng hoa hồng vừa bón phân hôm trước. Những luống hoa xanh rờn trải dài đến tận bờ rào, hứa hẹn một vụ mùa no nê, mong được giá.

Bà khẽ thở dài, trong lòng chất chứa bao điều. Vài tháng nay, bà dồn hết vốn liếng vào ruộng hoa. Chỉ cần vụ này thắng, bà sẽ đủ tiền sang cát cho chồng và con gái. Hai năm mồ nhò nhai nằm chờ vợ trên sườn núi từ ngày trận lũ quét định mệnh.

Gió lại rít lên, kéo theo từng giọt mưa lác đác rơi xuống nền sân. Bà kéo cao chiếc khăn, che nửa khuôn mặt hốc hác. Thằng út vẫn chưa về. Nó đi học với mấy thanh niên trong thôn từ chiều, bàn chuyện ứng phó khi mưa bão kéo đến. Tâm bão một phần phía Bắc, nhưng hoàn lưu của nó vẫn có thể gây mưa to, gió lớn, ngập úng khắp thung lũng. Bà hiểu thế, nhưng trong dạ vẫn nóng như lửa đốt. Cảm giác mất mát năm xưa, khi chồng và con gái bị lũ cuốn đi, cứ hằn sâu và day dứt trong tim bà.

Ngày ấy cũng một buổi chiều oi ả như thế, mây đen đặc quánh, rồi nước từ núi ập xuống như con thú dữ. Bà ngồi trong nhà, tay run rẩy bưng cốc nước sôi nóng, chưa kịp định thần thì tất cả đã đổ sụp. Giờ đây, trước cơn mưa bão sắp tràn về, nỗi sợ cũ lại sống dậy, len lỏi trong từng hơi thở của bà.

Mưa bắt đầu nặng hạt. Từng giọt lộp độp dội xuống mái ngói, vỗ tung trên sân gạch loang lổ rêu phong. Chỉ trong chốc lát, màn mưa đã phủ kín xóm nhỏ dưới chân núi. Bầu trời sà xuống thấp, đặc quánh hơi nước, tối sẫm như muốn nuốt chửng cả làng.

Từ khe núi phía sau, tiếng nước đổ về mỗi lúc một dữ dội, tựa như hàng nghìn con trâu rừng đang rập rập lao xuống. Bà Thảo run bần, bật dậy, vội níu lấy cột hiên. Trước mắt bà, sân đã loang nước, những vật dụng quất xuống vườn hoa hồng như roi da. Những nụ non còn xanh mướt, những manh run rẩy, cúi rạp trong gió rít.

Trong lòng ngực bà, nhịp tim hẫng đi một nhịp. Ký ức buổi chiều năm ấy bỗng ùa về, rõ ràng đến rợn người: cũng tiếng mưa dồn dập, cũng bầu trời đặc quánh sẫm sập. Chồng bà khi ấy còn đang hi



Minh họa: BÍCH NGỌC

hục bên hàng rào, rồi vừa lao chạy vừa hét gọi con gái đang giết đồ ngoài bờ suối. Đứa bé mười hai tuổi hốt hoảng vội bám lấy cha. Nhưng trong chớp mắt, cả hai đã bị cuốn phăng đi bởi dòng lũ ngầu đục, ào ạt như một con quái thú. Bà chỉ kịp gào lên tiếng thất thanh, đôi chân bần rần như hóa đá, đôi tay chới vơi trong khoảng không tuyệt vọng.

Bà bấu chặt vào cột hiên, hơi thở dồn dập. Nỗi ám ảnh ấy chưa bao giờ nguôi, giờ lại trở dậy mạnh mẽ. Bà lúi điện thoại từ túi áo nâu, bàn tay run rẩy bấm số.

- Út ơi... con ở đâu rồi? Mưa to quá, nước đã dâng tới sân rồi, con về đi, nghe mẹ!

Bên kia, tiếng mưa ập giọng nói. Thằng út gào lên:

- Con biết rồi! Mẹ đừng lo, con với mấy anh đang kiểm tra cầu. Xong con về ngay!

- Đừng! - bà hét, nước mắt hòa trong nước mưa - Cầu suối nguy hiểm lắm, con tránh xa ra! Con về ngay cho mẹ!

Điện thoại phụt tắt. Chỉ còn lại những tiếng tút tút lạnh lẽo, như nhát dao xoáy vào tim. Bà Thảo loạng choạng ngồi sụp xuống bậc thềm. Mưa hắt xiên, ướt đầm vai áo, nhưng bà chẳng buồn che.

Chưa kịp trấn tĩnh, từ xa vọng tới tiếng hô hoảng loạn: có người bị lũ cuốn ở cầu treo! Tin lan nhanh như lửa gặp gió. Mấy bà hàng xóm hốt hải chạy sang, miệng gọi thất thanh:

- Chết rồi, nghe bão trong đội xung kích! Không biết là ai!

Tim bà như ngừng đập. Đầu óc ong ong. Bà vùng dậy, lao ra màn mưa trắng xóa, mặc kệ tiếng mọi người gọi giật phía sau.

- Út ơi... Út ơi... con ơi...!

Tiếng kêu của bà lẫn trong tiếng mưa dày đặc. Bùn đất vắng tung tóe, quần áo ướt sũng dính chặt vào người. Bà trượt ngã rồi lại vùng dậy, chạy trong cơn hoảng loạn.

Đến bờ suối, dòng nước cuộn xiết ngầu bọt, tràn cả mặt đường. Vài thanh niên đang lội bì bõm tìm kiếm. Bà chới vơi suýt ngã khi nhào người xuống, may được mấy cánh tay giữ lại.

- Bác Thảo, nguy hiểm lắm! - một cậu thanh niên đu bám, giọng xót xa.

- Thả tôi ra! Con tôi... con tôi...! - bà gào thét, giẫy giụa như người mất trí.

Giữa lúc tuyệt vọng ấy, bỗng vang lên tiếng gọi quen thuộc:

- Mẹ ơi... con đây!

Bà khựng lại, đôi mắt mở to trong mưa. Giữa đám thanh niên lấm lem bùn đất, thằng út hiện ra, áo quần ướt sũng, tóc tai rối bời. Nó lao đến, ôm chặt lấy mẹ.

- Con đây rồi, mẹ! Con không sao cả! Con vừa cứu được người rơi xuống!

Bà òa khóc nức nở. Cả thân hình run bần bật trong vòng tay con. Trời đất quay cuồng. Bao nhiêu hoảng loạn, sợ hãi vỡ òa thành dòng nước mắt. Bà ghi chặt con, như sợ nó tan biến ngay trong cơn mưa lũ.

Niềm vui đoàn tụ chưa kịp lắng xuống thì tiếng hô hoảng loạn đập từ dưới xóm vọng lên:

- Nước tràn ruộng hoa rồi! Mau xuống cứu hoa đi bà con ơi!

Bà Thảo giật bắn người. Ruộng hoa hồng, tài sản, niềm tin và hy vọng cuối cùng của bà, đang bị mưa lũ nuốt chửng. Lau vội

nước mắt, bà nắm chặt tay thằng út, cùng nó lao về phía ruộng.

Cảnh tượng trước mắt khiến tim bà thất lại. Cánh đồng hoa mệnh mông giờ chỉ còn sóng nước cuộn cuộn. Những luống hoa bị nhấn chìm, lác đác vài nụ run rẩy như kêu cứu. Đất phì nhiêu bị dòng chảy khoét thành hố sâu, sắp sụp bất cứ lúc nào.

- Ngập tới ngọn là hỏng hết! - một phụ nữ hét lớn.

Không ai bảo ai, đám thanh niên ùa xuống. Người vác bao đất, người kéo gạch đá, kẻ bê xẻng cuốc. Một số chạy đi lấy máy bơm. Tiếng gọi át cả tiếng mưa:

- Dừng đề tạm ở đầu nguồn!

- Mau, lắp máy bơm đi, không muộn mất!

Máy nổ phành phạch. Ống dẫn phụt ra dòng nước đục ngầu, xả dồn xuống ruộng. Nhưng nước từ núi đổ về vẫn như biển, mệnh mông không dứt.

Bà Thảo cũng xắn quần lội xuống ruộng. Nước lạnh buốt ngập tới bụng, bà vấp gồng mình lấp đất, chất bao tải. Mái tóc bạc ướt nhẹp dínhбет vào mặt, đôi bàn tay nhăn nhó bị bùn đất cào xước. Thằng út hoảng hốt kéo tay mẹ, nhưng bà hất ra, giọng khản đặc:

- Mẹ không sao! Cứ làm đi! Còn nước còn tát, không thể bỏ mặc hoa chết được!

Trong màn mưa tối mịt, bà thấy rõ từng nụ hồng yếu ớt chao đảo. Như thấy bóng chồng và con gái nằm xưa đang vẫy gọi trong dòng lũ, thì thầm: "Đừng buông bỏ... giữ lấy...".

Tiếng hô hét, tiếng máy bơm, tiếng nước đổ ầm ầm hòa thành thanh âm khẩn thiết của sự sống còn. Thanh niên rướn người bê đá, chặn dòng. Thằng út căng mình

núi sọt dây buộc máy bơm, nước xiết làm nó chao đảo. Bà Thảo thót tim, lao tới giữ chặt con:

- Cẩn thận con ơi!
- Con không sao, mẹ đừng lo! - nó nghiêng rặng, giọng lạc đi trong gió.

Đêm xuống. Cả xóm thay nhau trực máy bơm, chặn dòng, tát nước. Ánh đèn pin loang loáng trên mặt nước. Người mệt lả ngã xuống lại gượng dậy. Bà Thảo nhiều lần khụy đi, nhưng bàn tay thẳng út luôn kịp đỡ, dịu mẹ đứng lên.

Gần sáng, mưa dần ngớt. Nước trong ruộng từ từ rút, để lộ những luống hoa nham nhở nhưng chưa chết hẳn. Những nụ hồng ướt sũng ngẩng dậy, run run trong gió lạnh.

Bà Thảo ngồi phịch xuống bờ ruộng, đôi tay nhăn nhúm run rẩy vuốt ve từng cánh hoa dính đầy bùn đất. Nước mắt rơi, mặn chát mà ấm áp.

- Còn sống... hoa còn sống... - bà thì thầm, như nói với chính mình.

Thằng út ngồi xuống cạnh mẹ, vòng tay ôm lấy vai gầy đang run từng nhịp. Xa xa, cả xóm vẫn hối hả, nhưng trong lòng bà, một niềm tin lặng lẽ bùng lên. Sau đêm tối kinh hoàng, hẳn ngày mai sẽ có nắng.

Sáng hôm sau, tầng mây xám nặng trĩu dần bị gió cuốn đi, nhường chỗ cho ánh nắng vàng yếu ớt rọi xuống xóm núi. Ánh sáng ấy chiếu lên những luống hồng còn loang lổ bùn đất, khiến giọt nước đọng trên cánh hoa long lanh như những hạt ngọc.

Bà Thảo đứng lặng giữa cánh đồng, đôi mắt cay xè. Cái mùi ngai ngái của bùn non hòa với hương dịu dịu từ những nụ hồng vẫn còn ướt sũng, dâng lên cảm giác vừa ghen ngào, vừa ấm áp. Ruộng hoa đã được cứu.

Bà con trong thôn thờ phào nhẹ nhõm. Người từ xa bên cũng kéo sang phụ giúp dọn đất, dựng rào, san lại mặt ruộng. Có người mang cơm nắm, ấm chè vôi. Ai nấy vừa làm vừa cười nói, tiếng lao xao rộn ràng cả thung lũng. Những bàn tay chan hòa, những bước chân hối hả đã thấp sáng niềm hy vọng sau chuỗi ngày bão tố.

Chỉ ít hôm sau, khi nắng lên đều, những nụ hoa căng tràn sức sống. Cánh đồng lại rực rỡ, ong bướm rập rờn như chưa từng qua bão giông.

Ngày trước dịp 20/10, thương lái đổ về đông nghịt. Ngạc nhiên khi thấy hoa vẫn tươi tắn, dày cánh và thơm ngát, họ đặt hàng tới tấp. Có người còn nắn lại chụp ảnh những luống hồng ngập nắng. Bà Thảo nhìn cảnh tượng ấy, lòng bỗng nhẹ bẫng.

Bán hết vụ hoa, bà nâng niu gói ghém tiền, thấp hương cho tổ tiên, rồi sửa soạn ngày sang cát cho chồng và con gái. Trước bàn thờ nghi ngút khói, bà lặng lẽ dâng ba nén nhang, đôi mắt nhòa lệ:

- Ông ơi, con ơi... mẹ đã giữ được lời hứa rồi. Nhờ có ông bà phù hộ, hoa còn, người còn. Giờ mẹ yên lòng...

Khói hương bảng lảng, quyện với mùi hoa, như lời đáp vọng lại từ cõi xa xăm. ■

NGÔ THÚY HÀ

Niềm đau trong bão

Bão về
gió giật, mưa nát chiều quê mẹ
lốc cuốn từng mảnh ngói, hàng cây
củ khoai, củ sắn gãy
đâm đĩa nước mắt
đau từng hạt thóc, cuộng rau

Cái đói khổ nhìn nhau
bới tìm nơi trú ngụ
bão điên cuồng "sinh tử"
mưa ngàn ngớt chảy tràn
gió "thịnh nộ" bốc bình yên mà ném
lòng người tan cơn bão chưa tan

Ngày thu
những chiếc lá vàng
không lặng lẽ
trút cả tâm hồn, sứt mẻ
quăng vào quê tôi
bao con người chống bão, chạy trời
tìm bình yên trong giông lốc (!)

Tôi thấy những nóc nhà bật khóc
ôm nặng phù sinh
đâu đó tiếng chuông chùa
ngân vọng "câu kinh"...

Gửi mẹ thiên nhiên
từ lời cay đắng
mong trời yên biển lặng
để bình minh sưởi ấm lòng người!.

TIẾN HÙNG

Viết sau ngày bão

Cơn bão đi qua
Hằn trên mắt mẹ
Nỗi lo không nhà
Sau ngày sơ tán.

Cơn bão đi qua,
Tay cha chai sạn
Dọn bùn, dọn đất
Khi nước nhường người.

Cơn bão đi qua,
Em gom rơm rạ
Ủ ấm đàn gà
Cục ta, cục tác...

Cơn bão đi qua,
Nỗi buồn ở lại
Chờ cây ra trái
Trên mầm đã khô.

PHẠM TỰ

Ánh sáng niềm tin

Bão về mưa đổ lũ ngàn
Tai ương thủy họa... muôn vạn nỗi đau!
Cửa nhà đường xá ngập sâu
Chết chông bao nỗi bể dâu... kiếp người!

Trong cơn hoạn nạn tới bởi
Lương tri chia sẻ lòng người bên nhau
Thảo thơm tình nghĩa bí bầu
Lá lành lá rách nghèo giàu chung lưng

ĐỖ MINH TUẤN

Soi trong cơn lũ

Ngày giỗ Mẹ lụt về ngang mâm cúng
Chị em con lặn đường trước Ban thờ
Tựa vai Cha nơi ngàn thu mây trắng
Nén hương trầm khói ướt mấy lần khô.
Ôm di ảnh như Mẹ ôm con thuở nhỏ
Mẹ con mình chuyển chỗ lên cao
Cửa hàng xóm mở lòng khô ráo
Trung thu này vẫn sáng Đèn ông sao.
"Đèn ông sao, sao năm cánh tươi màu"

Con lại hát trong ngày đau giỗ Mẹ
Trong mắt Cha lũ rút với giọt lệ
Dạy con bơi tung tóe nước bùn nâu.
Những mảng nửa quỵên lạnh vào nhau
Nhen hơi ấm cộng rau mền mộng nước
Nhà ai cũng được, miễn nơi nào ngập trước
Là xắn quần, xắn gối... lội đầu tiên.
Nơi rác người trộn lẫn thiên nhiên
Con chạm xước mảnh gương Thiên trăng vỡ
Gió hiện tại, tương lai hong quá khứ
Bỗng soi mình trong cơn lũ đi qua...
Ban thờ sạch, nền nhà đã sạch
Tuổi thơ về trong vắt sớm mai
Ngấn bùn chết dấu còn in trên vách
Nghe vườn quê tí tách nảy xanh mầm!

Tuyên Quang, ngày Giỗ Mẹ (10/8 Ất Tỵ - 1/10/2025).



Mình họa: NGỌC AN

Dưới trên đoàn kết thương cùng
Lòng Dân trí Đảng muối gừng sắt son
Vượt lên mưa lũ bão dồn
Niềm tin thấp sáng nước non rạng ngời!

Trải qua gió dập mưa vùi
Tương lai cuộc sống đất trời xanh lên
Ngược xuôi hạnh phúc bình yên
Đắng cay cơ cực đêm đen qua rồi...

Bình lên nắng ấm mặt trời
Vườn thu chim hót, hoa cười ngát hương
Em thơ vui bước tới trường
Lòng già con trẻ yêu thương tràn đầy!

Đồng lòng đồng sức chung tay
Tuyên Quang vững bước... mỗi ngày đẹp thêm...!

ĐẾN VỚI BÀI THƠ HAY



Bão

Cơn bão nghiêng đêm
Cây gãy cành bay lá
Ta nắm tay em
Cùng nhau qua đường cho khỏi ngã.

Cơn bão tạnh lâu rồi
Hàng cây xanh thắm lại
Nhưng em đã xa xôi.
Và cơn bão lòng ta thổi mãi.

TẾ HANH

KHI những cơn mưa lớn do hoàn lưu bão số 10 và 11 vẫn đang gây ra lũ quét, sạt lở đất nghiêm trọng tại Tuyên Quang, buộc nhiều địa phương phải di dời khẩn cấp, người ta mới cảm nhận hết sức tàn phá của thiên nhiên. Nhưng hơn nửa thế kỷ trước, nhà thơ Tế Hanh trong bài thơ "Bão" (1957) đã hé mở một sự thật còn dữ dội hơn: có những cơn bão không chỉ thổi qua đất trời, mà còn cuộn mãi trong lòng người.

Khổ đầu bài thơ mở ra khung cảnh thiên nhiên chao đảo:

Cơn bão nghiêng đêm
Cây gãy cành bay lá.

Hai câu thơ ngắn mà dồn nén sức mạnh ghê gớm. "Cơn bão nghiêng đêm" khiến cả không gian mất thăng bằng, bóng tối cũng bị quật nghiêng bởi sức gió dữ dội. "Cây gãy cành bay lá" là âm thanh của đổ vỡ, của một thế giới bị tàn phá. Tế Hanh không dùng tiếng gió, tiếng mưa mà dùng động tác - "nghiêng", "gãy", "bay" - để tạo nhịp dồn dập, khắc họa sức mạnh hủy diệt của thiên nhiên.

Nhưng trong khung cảnh khốc liệt ấy, con người lại hiện lên bằng một chi tiết đầy nhân văn:

Ta nắm tay em
Cùng qua đường cho khỏi ngã.

Giữa hỗn loạn, cái "nắm tay" ấy trở thành điểm sáng. Đó không chỉ là cử chỉ che chở, mà là lời thể thủy chung: cùng nhau vượt qua mọi thử thách. Cái nắm tay tượng trưng cho tình yêu, tình người - thứ sức mạnh giúp con người đứng vững giữa bão tố. Những hình ảnh ấy như phản chiếu những ngày Tuyên Quang oằn mình trong mưa lũ. Giữa hiểm nguy, vẫn có biết bao bàn tay chìa ra - người giúp người đi đời, sẻ chia từng bát cơm, manh áo. Chính từ những "cái nắm tay" giản dị mà nhân ái, sức mạnh cộng đồng được thấp lên, giúp con người vượt qua khắc nghiệt của thiên tai.

Nếu khổ đầu là cơn bão của đất trời, thì khổ sau là cơn bão của lòng người:

Cơn bão tạnh lâu rồi
Hàng cây xanh thắm lại
Nhưng em đã xa xôi.
Và cơn bão lòng ta thổi mãi.

Thiên nhiên hồi sinh, cây cối xanh lại, mọi thứ tưởng như bình yên. Nhưng trong lòng con người, cơn bão vẫn chưa tan. "Nhưng em đã xa xôi" - câu thơ nhẹ mà đau, chứa đựng khoảng cách không thể vượt qua. "Cơn bão lòng ta thổi mãi" là ẩn dụ cho nỗi đau chia ly, cho vết thương tâm hồn dai dẳng hơn mọi trận cuồng phong ngoài đời. Bão ngoài trời chỉ qua một đêm, còn bão trong lòng có thể giăng xé cả đời.

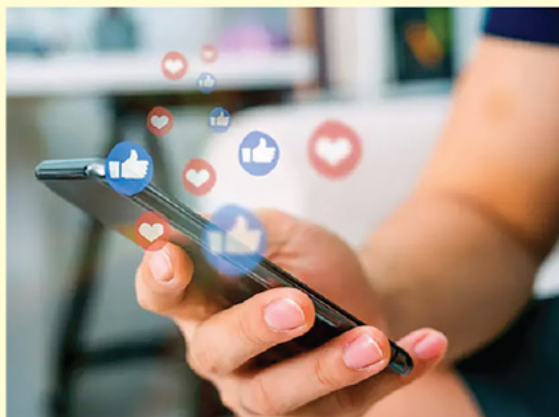
Đọc lại "Bão" giữa mùa mưa lũ hôm nay, ta càng thấm thía lời nhắn nhủ của thi nhân: thiên tai rồi sẽ qua, cây lá rồi lại xanh, chỉ tình người là điều níu giữ, xoa dịu và giúp chúng ta đi qua mọi cơn bão - của đất trời, và của lòng mình.

TRÚC LINH

Hội chứng “Sợ bỏ lỡ” Động lực hay cái bẫy vô hình?

■ DUY ANH

Trong xã hội hiện đại, khi công nghệ và mạng xã hội phủ sóng mạnh mẽ, một khái niệm ngày càng được nhắc đến nhiều hơn: Hội chứng sợ bỏ lỡ - FOMO (Fear Of Missing Out). Đây là cảm giác lo âu, bất an khi cho rằng mình đang bỏ lỡ cơ hội, sự kiện, thông tin hay trải nghiệm mà người khác đang tận hưởng; khiến con người dễ rơi vào cái bẫy vô hình.



Nhiều người thức thâu đêm “cày” mạng xã hội để cập nhật thông tin, khiến mất ngủ, kiệt sức.

NHẬN DIỆN FOMO

FOMO không chỉ là một hiện tượng tâm lý, mà đã trở thành một lối sống có ảnh hưởng lớn đến giới trẻ. Biểu hiện dễ thấy nhất của FOMO là nỗi lo lắng bị “bỏ lại phía sau”: sợ bạn bè có trải nghiệm mới mà mình không có, sợ lỡ mất cơ hội đầu tư, sợ không theo kịp trào lưu.

Nhiều người dành hàng giờ mỗi ngày, thậm chí thâu đêm “cày” mạng xã hội để cập nhật thông tin, dù điều đó khiến họ mất ngủ, kiệt sức. Có người thừa nhận: Không vào mạng xã hội thì thấy bồn chồn, sợ bạn bè bàn chuyện mà mình không biết.

Không thể phủ nhận FOMO có mặt tích cực như một động lực để nắm bắt cơ hội, có thể thúc đẩy cá nhân năng động hơn. Chính cảm giác sợ bị tụt hậu khiến nhiều người dám bước ra khỏi vùng an toàn, thử sức với những cơ hội mới, mở rộng mối quan hệ và cập nhật xu hướng. Trong công việc, FOMO giúp một số người nhanh nhạy, biết tận

dụng cơ hội trước khi nó trôi qua. Ở mức vừa phải, FOMO có thể tạo ra sức bật để con người làm giàu thêm trải nghiệm và kiến thức.

Tuy nhiên, FOMO cũng để lại nhiều hệ lụy nếu thiếu kiểm soát. Nhiều bạn trẻ thức đến 2 - 3 giờ sáng chỉ để lướt mạng xã hội, sợ bỏ lỡ tin nóng. Hậu quả là thiếu ngủ, suy giảm trí nhớ, mất tập trung trong học tập và công việc. Nhiều người nảy sinh sự so sánh tiêu cực, khi thấy người khác đi du lịch, dùng hàng hiệu, thành công sớm... dễ sinh mặc cảm, tự ti và áp lực.

Rủi ro hơn, không ít người lao vào đầu tư chứng khoán, tiền số, bất động sản khi “sốt” vì sợ bỏ lỡ cơ hội, sau đó chịu thua lỗ nặng nề.

Lại có người sa vào việc tiêu dùng quá đà, chạy theo xu hướng mua iPhone mới, giày limited, hoặc sản phẩm “hot” trên TikTok chỉ để chứng tỏ mình không lạc hậu. Nhiều món đồ nhanh chóng bị bỏ xó, để lại gánh nặng nợ nần.

Hội chứng sợ bỏ lỡ còn



FOMO giống như một con dao hai lưỡi.

khiến nhiều người trở nên bồn bộng, thiếu chiều sâu trong phát triển bản thân, khi đăng ký hàng loạt khóa học “hot” vì sợ tụt lại, nhưng không theo được đến cùng, vừa tốn kém, vừa không tích lũy được kiến thức vững chắc.

CẢNH GIÁC

“CON DAO HAI LƯỠI”

Với những mặt tích cực

và nguy cơ như đã kể trên, FOMO giống như một “con dao hai lưỡi”. Nó có thể tạo động lực nhưng cũng dễ biến thành cái bẫy vô hình, khiến con người chạy theo những giá trị bề ngoài và đánh mất sự an yên bên trong.

Giải pháp cho vấn đề này nằm ở khả năng tự nhận thức và chọn lọc của mỗi người. Nên học cách đặt ưu tiên, dám

bỏ qua những thứ không thiết yếu, và tập trung vào mục tiêu dài hạn. Thay vì sợ bỏ lỡ, hãy rèn luyện cách tư duy biết vui khi bỏ qua những điều không cần thiết để tận hưởng trọn vẹn hiện tại.

Chỉ khi đó, con người mới thoát khỏi áp lực vô hình của FOMO, và tìm thấy hạnh phúc trong chính những gì mình đang có.

XEM GÌ Ở ĐÂU?

TRONG 2 ngày 11 và 12 tháng 10 năm 2025, khán giả Tuyên Quang sẽ có nhiều sự lựa chọn để thư giãn và tận hưởng ngày cuối tuần với những bộ phim truyền hình đặc sắc trên kênh TTV và các bom tấn điện ảnh tại rạp Lotte Tuyên Quang. Nội dung cụ thể của từng chương trình như sau:

TTV TUYÊN QUANG

- 08h00: Bác Ba Phi.
- 10h30: Sông đón trăng lên.
- 13h00: Mặt trái sự thật.
- 18h00: Đuổi theo bóng hình.
- 21h15: Ngã rẽ số phận.
- 22h20: Người giàu cũng khóc.

LOTTE TUYÊN QUANG:

- Chi ngã em nâng (13+): 15h50, 20h20.
- TEE YOD: Quý ẩn tàng - Phần 3 (16+): 9h, 10h, 11h10, 11h20, 13h20, 15h30,

16h15, 19h10, 20h10.

- Từ chiến trên không (16+): 9h, 12h10, 13h30, 15h30, 20h20.

- Tay anh giữ một vì sao (Mọi đối tượng): 11h30.

- Chú Thuật hồi chiến (13+): 18h10.

- Cậu bé cá heo và bí mật 7 đại dương (Mọi đối tượng): 9h20, 14h40, 16h50.

- Tron Ares: Trò chơi ảo giác (13+): 17h40.

- Những lá thư của Yeon (Mọi đối tượng): 18h20.

CẢNH TRỰC (Tổng hợp)



Poster giới thiệu phim: Bác Ba Phi.

Diệp tử tế



Cô Hoàng Thị Thu Hiền chia sẻ về hành trình đến với học sinh khắp cả nước để trao tặng sách hay.

Cô giáo 10 năm "công" sách gửi yêu thương đến vùng bão lũ

MƯỜI năm ròng rã đến hàng nghìn điểm trường trao sách, cô giáo Hoàng Thị Thu Hiền, cựu giáo viên Trường Cao đẳng Sư phạm Huế, Trường THPT chuyên Quốc Học Huế và Trường THPT chuyên Lê Hồng Phong (TP HCM) được biết đến với hành trình gần 10 năm "công sách" đến với trẻ em vùng lũ.

Cô là người sáng lập và điều hành Dự án "Sách hay cho học sinh Tiểu học". Trong gần 10 năm, cô Hoàng Thị Thu Hiền cùng dự án "Sách hay cho học sinh Tiểu học" đã tổ chức hơn 155 buổi hội thảo, đi qua 37 tỉnh thành, gần 784.000 cuốn sách đã được trao tận tay các em nhỏ vùng lũ. Đến nay, 3.410 trường tiểu học trên cả nước đã nhận được sách tặng, mang tri thức đến với hơn 1,24 triệu học sinh ở nhiều tỉnh, thành như Đà Nẵng, Lâm Đồng, Quảng Bình, Đắk Lắk, Nghệ An... - những vùng đất còn nhiều khó khăn, gặp thiên tai, bão lũ nhưng luôn chan chứa khát vọng học tập.

Tặng sách học sinh vùng lũ

Hiện nay, lũ lụt vẫn đang gây ảnh hưởng nặng nề đến đời sống và tri thức của đồng bào khắp nơi. Hoạt động tặng sách là nghĩa cử cao đẹp giúp người dân và các em học sinh vùng lũ có thêm động lực để xây dựng lại cuộc sống và nuôi dưỡng hy vọng.

Hơn 1.200 bộ sách giáo khoa đến với học sinh vùng lũ Điện Biên

ĐỢT mưa lũ vừa qua đã gây thiệt hại nặng nề tại nhiều xã của tỉnh Điện Biên, trong đó nhiều trường học, thiết bị dạy học và sách vở của học sinh bị hư hỏng hoàn toàn. Riêng về sách giáo khoa, hàng nghìn cuốn đã bị cuốn trôi hoặc hỏng hoàn toàn. Qua rà soát có 1.235 học sinh ở 5 trường chịu ảnh hưởng nặng nhất không còn đủ sách giáo khoa cho năm học mới.

Chung tay khắc phục khó khăn, Nhà Xuất bản Giáo dục Việt Nam đã trao tặng hơn 1.200 bộ sách giáo khoa cho học sinh các trường vùng lũ ở Điện Biên. Trong bối cảnh cơ sở vật chất bị thiệt hại nặng nề, sách vở, tài liệu không thể sử dụng, trong khi đa số gia đình học sinh đều có hoàn cảnh khó khăn, sự quan tâm, hỗ trợ kịp thời của Nhà Xuất bản Giáo dục Việt Nam và các nhà hảo tâm thực sự rất ý nghĩa.

Nhóm học sinh TP. HCM tặng sách cho học sinh vùng lũ Nghệ An

TRƯỚC đó, vào đầu tháng 8, hoàn lưu sau bão số 3 (Wipha) đã gây mưa lớn kéo dài tại nhiều huyện vùng cao phía Tây Nghệ An, khiến hàng loạt trường học bị tàn phá, cơ sở vật chất hư hỏng nặng. Hướng ứng lời kêu gọi khẩn thiết giúp đỡ học sinh có thể kịp ngày tựu trường, nhóm tình nguyện viên của Tủ sách Nhân ái đến từ 4 trường

THPT của TP. HCM đã nhanh chóng hành động.

Mỗi bạn trong nhóm đã tự trích tiền để cùng nhau kịp thời đưa sách đến nơi trước ngày khai giảng. Rồi cùng nhau đóng gói, dán nhãn, gửi gắm tia hy vọng vào từng cuốn sách một. "Chúng em không nghĩ mình làm được điều gì lớn lao, nhưng tin rằng từng cuốn sách nhỏ đi đến được đúng nơi, đúng người, thì giá trị của nó sẽ lớn hơn rất nhiều", em Hào Nhiên, một thành viên trong nhóm chia sẻ.

Cùng với sự hỗ trợ của phụ huynh, các em đóng góp được tổng cộng 5 tủ sách, hơn 30 ba lô cùng nhiều tập vở, đồ dùng học tập cho trường bị ảnh hưởng.

ĐỨC HẢI (Tổng hợp)



Nhóm thiện nguyện cùng với các tủ sách mới và ba lô, tập vở, dụng cụ học tập gửi cho các trường bị lũ.

TẢN VẤN

Chiều thu lặng lẽ buông xuống, ánh nắng cuối ngày nghiêng qua mái ngói rêu phong, mùi khói bếp bảng lảng trong không gian, gợi lên một nỗi niềm man mác. Con ngõ nhỏ quê tôi bỗng trầm mặc hơn, khi gió heo may khẽ lùa qua vòm cây, thả xuống mặt đất những chiếc lá vàng ứa. Mỗi sớm mai, mở cánh cổng gỗ bạc màu năm tháng, tôi lại thấy lá nằm rải trên thềm rêu, vương đầy lối gạch gập ghềnh. Bước chân khẽ chạm vào, tường nhẹ hẫng, mà lòng dấy lên một nỗi băng băng, như vừa chạm phải dòng chảy lặng lẽ của thời gian, vừa khẽ khàng chạm vào miền ký ức xưa cũ.

Có những buổi chiều muộn, tôi dừng lại thật lâu nơi cuối ngõ, cúi nhìn chiếc lá vàng. Trên mặt lá không rõ những đường gân nhỏ bé, như vết nhăn của một đời người. Từ xanh non mơn mẫm, đến vàng ứa mỏng manh, rồi rơi xuống trong im lặng - vòng đời chiếc lá ngắn ngủi mà trọn vẹn. Và trong chiếc lá mong manh ấy, tôi thấy bóng dáng của chính mình: một đời người cũng đi qua tuổi xanh, qua những ngày rực rỡ, qua bao đông bão, để rồi một ngày nào đó, cũng lặng lẽ



THIÊN THANH

Minh họa: XUÂN ĐỨC

trở về cõi lặng im.

Tôi nhớ thuở ấu thơ, con ngõ này từng rộn rã tiếng cười. Lũ trẻ chúng tôi tan học, chân trần tung những vòng lá bàng lên trời, tiếng cười giòn tan lẫn vào chiều thu trong trẻo. Khi ấy, lá vàng chỉ là trò chơi ngày ngỗ, chẳng ai nghĩ đến sự phai tàn. Thế nhưng, nay trở lại sau nửa đời người, bước chân trên thảm lá vàng, lòng tôi bỗng chùng xuống. Tiếng xào xạc không còn là tiếng cười, mà là lời vọng từ ký ức, gợi về

một thời hồn nhiên nay chỉ còn lưu dấu trong tâm tưởng.

Đi qua đầu bể, tôi mới hiểu: chẳng có gì ở cõi đời này là vĩnh viễn. Lá chẳng thể ở mãi trên cành, cũng như con người không thể giữ hoài thanh xuân. Nhưng khi buông mình xuống, lá vẫn để lại cho đời một vẻ đẹp mong manh mà bất tử. Con người cũng vậy, nếu biết sống trọn vẹn, yêu thương hết lòng, thì khi đến ngày rời đi, cũng sẽ bình thản như chiếc lá kia - lặng lẽ rơi

xuống nhưng còn mãi trong ký ức người ở lại.

Lá vàng là lời nhắn nhủ dịu dàng của tạo hóa. Nó nhắc ta hãy sống chậm hơn, thương nhiều hơn, trân trọng từng phút giây. Bởi thời gian không chờ đợi ai. Điều còn lại sau tất cả, chẳng phải là ta giữ được bao nhiêu ngày xanh, mà là ta đã để lại bao nhiêu yêu thương, bao nhiêu bình an cho đời.

Chiều nay, bước chân tôi chậm lại trên con ngõ quen. Lá vàng rơi đầy, tiếng lá vỡ dưới chân nghe như mảnh thời gian tan trong gió. Vậy mà lòng tôi lại thấy yên. Bởi tôi hiểu, đời người đâu cần trường tồn để đẹp. Cái đẹp nằm ở chỗ biết sống rực rỡ khi còn xanh, và biết nhẹ nhàng buông xuống khi đến lúc phải đi.

Mỗi mùa thu về, khi con ngõ nhỏ lại phủ vàng, tôi như thấy mình đang soi bóng trong tấm gương của đất trời. Lá vàng cuối ngõ không chỉ đánh thức miền ký ức tuổi thơ, không chỉ nhắc ta về sự hữu hạn của kiếp người, mà còn thì thầm một triết lý sống: hãy sống cho trọn vẹn, để khi buông xuống, ta cũng như chiếc lá - dấu lìa cảnh vẫn ánh trong nắng chiều, để lại dư âm sâu lắng trong tâm hồn người ở lại.

Vẻ đẹp của thời gian

■ LÊ HẰNG

Trên những gương mặt người cao tuổi xứ Tuyên, thời gian không trôi đi mà lắng lại thật hiền. Mỗi nếp nhăn là một trang đời, kể về những mùa vui bên bếp lửa, những đêm trăng trở cùng nương rẫy, và niềm hạnh phúc thường ngày. Tất cả tạo nên một vẻ đẹp hồn hậu, ấm áp, một vẻ đẹp thân thuộc của những tâm hồn cả đời gắn bó với núi rừng, bản làng.



Ảnh 1: Niềm vui của cụ già Bản Lục, xã Hồng Thái.

Ảnh 2: Cụ già đi chợ sớm ở chợ Đồng Văn, xã Đồng Văn.

Ảnh 3: Cụ già trên bản người Dao Quần trắng ở xã Yên Phú.

Ảnh 4: Cụ già đi chợ sớm ở xã Phố Bàng.

Ảnh 5: Cụ già ở xã Hoàng Su Phì.

MÓN NGON CUỐI TUẦN

NHẪM chung tay cùng cộng đồng chia sẻ khó khăn với bà con vùng lũ, Công ty TNHH Du lịch và Thương mại Tâm Hương, phường Minh Xuân (Số 526 đường 17/8 (đối diện Sở Tư pháp) hỗ trợ suất cơm 0 đồng cho toàn bộ các đoàn đến và làm nhiệm vụ hỗ trợ Nhân dân vùng lũ tại Tuyên Quang.

Đây là năm thứ hai liên tiếp, Tâm Hương duy trì một chương trình đặc biệt kéo dài từ ngày 5/10 đến 30/10/2025, với cam kết cung cấp các bữa ăn miễn phí. Thực đơn mỗi suất cơm bình dân khá phong phú và đầy đủ đường chất. Các món ăn được lựa chọn kỹ lưỡng, tận dụng nguồn nguyên liệu tươi ngon tại địa phương như thịt lợn, cá sông, tôm sông tươi rói, và gà đồi chất lượng. Các món mền được chế biến theo phong cách truyền thống, để ăn và đậm đà

Cơm 0 đồng ngày lũ

■ HOÀNG ANH

hương vị quê nhà như thịt, cá kho thơm, kho tương đậm đà; gà đồi rang gừng thơm lừng; thịt chưng mắm tép dân dã; cùng các món chế biến từ đậu như đậu sốt, đậu nhồi thịt; nem rán giòn rụm; hay mướp đắng nhồi thịt thanh mát. Để cân bằng dinh dưỡng, mâm cơm luôn có sự góp mặt của các loại rau, củ theo mùa như bắp cải, su su, bí đỏ, mướp luộc hoặc xào.

Chia sẻ về động lực duy trì chương trình, chị Phúc Thị Lan Hương, đại diện Công ty TNHH Du lịch và Thương mại Tâm Hương bộc bạch sự đồng cảm sâu sắc: “Chính Công ty chúng tôi cũng từng là nạn nhân, từng bị thiệt hại nặng nề do thiên tai gây ra. Vì thế, chúng tôi hiểu rõ những khó khăn, vất vả mà người

Cửa hàng OCO
Tâm Hương - địa chỉ
cung cấp những
suất cơm 0 đồng.



dân và cả các đoàn cứu trợ phải đối mặt”.

Chính sự thấu hiểu ấy đã thôi thúc Tâm Hương không chỉ hỗ trợ



Suất cơm 0 đồng giản dị, ấm áp nghĩa tình.

bằng thực phẩm, mà còn mong muốn tạo ra một tiền đề tốt đẹp, khuyến khích và kêu gọi thêm nhiều đoàn thiện nguyện đến với

Tuyên Quang. Việc đảm bảo một bữa ăn chu đáo, miễn phí đã giúp các đoàn cứu trợ giảm bớt gánh nặng chi phí, có thể tập trung toàn bộ nguồn lực và thời gian vào công tác cứu hộ, cứu nạn.

Bên cạnh hoạt động “cơm 0 đồng”, Công ty TNHH Du lịch và Thương mại Tâm Hương cũng thường xuyên tham gia vào các hoạt động xã hội khác như trao quà hỗ trợ trực tiếp người dân vùng lũ và chung tay trong các chương trình Vì người nghèo, Vì miền Trung...

Giữa cơn đông bão, suất cơm giản dị nhưng đậm đầy tình nghĩa này đã trở thành cầu nối, kết nối những trái tim nhân ái, mang lại sự bình yên và nụ cười cho bà con vùng lũ. Tình người được nấu lên từ những món ăn quen thuộc ấy chính là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn.