



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 24 (96)

13 tháng 12 năm 2025

24 tháng Mười, Ất Tỵ

Cuối tuần

Báo điện tử:

baotuyenquang.com.vn



Giữ nếp nhà



Giữ nếp nhà

■ GIANG LAM

NGƯỜI XƯA VẪN VÍ “NHÀ LÀ NƠI BẢO DƯNG SAU CÁNH CỬA”, VỚI NGƯỜI DÂN XỨ TUYÊN, DÙ LÀ DƯỚI MÁI CỌ ĐƠN SƠ CỦA ĐỒNG BÀO TÀY, DAO HAY TRONG NHỮNG NẾP NHÀ NGÔI ĐỎ NƠI PHỐ THỊ, “NẾP NHÀ” LUÔN LÀ CHỖN LÍNH THIÊNG NUÔI DƯỠNG CỐT CÁCH, GIA PHONG. THỂ NHƯNG, TRONG CÓN LỐC CỦA THỜI ĐẠI SỐ VÀ KINH TẾ THỊ TRƯỜNG KHI NHỮNG NGÔI NHÀ NGÀY CÀNG TIỆN NGHI, RỘNG LỚN HƠN THÌ DƯỠNG NHƯ KHOẢNG CÁCH GIỮA CÁC THÀNH VIÊN LẠI XA DẴN. GIỮ GÌN “NẾP NHÀ” HỒM NAY KHÔNG CHỈ LÀ CÂU CHUYỆN HOÀI NIỆM QUÁ KHỨ, MÀ LÀ LỜI GIẢI CHO BÀI TOÁN GIỮ VỮNG BẢN SẮC VÀ SỰ BÌNH YÊN TRƯỚC NHỮNG BIẾN ĐỘNG CỦA CUỘC SỐNG.

Nhà là nơi bảo dưỡng sau cánh cửa

TỪ gần 50 năm qua, đại gia đình cụ Hà Thị Xuyên, thôn Đồng Hương, xã Chiêm Hóa đều tụ họp đông đủ vào Ngày Tết Nguyên đán và ngày giỗ chạp. Bà Xuyên kể: “Đó là vào trưa mùng 1 hằng năm, tất cả các con cháu ở mọi miền Tổ quốc đều phải tụ họp về đây để ăn bữa cơm gặp mặt đầu năm. Sự sum vầy ấy dạy cho con trẻ biết trân trọng giá trị của tình thân, biết mình có một nơi chốn để quay về. Tất cả thành một nếp sống quen thuộc”.

Với đồng bào vùng cao Tuyên Quang, ngôi nhà không chỉ đơn thuần là nơi cư trú hay chốn đi về. Ẩn sau những nếp nhà là một “hệ sinh thái văn hóa” khép kín nhưng tràn đầy sức sống, nơi mạch nguồn dân tộc được nuôi dưỡng và trao truyền bền bỉ nhất. Đó là truyền nghề để mưu sinh, truyền chữ để giữ đạo, truyền tiếng nói để nhớ cội nguồn và truyền đạo lý để làm người.

Nghệ nhân Ưu tú Ma Văn Đức cho biết: “Cây có gốc mới nở cành xanh ngọn,

nước có nguồn mới bể rộng sông sâu. Triết lý ấy thấm đẫm trong từng nếp nhà sàn, coi gia đình là cái gốc của sự trưởng thành. Điều này được thể hiện rõ nét nhất qua nhiều nghi lễ dân gian. Ở đó, nếp nhà người Tày, Nùng thể hiện qua lễ Pây Tái, biển lòng hiếu thảo thành quy ước gia đình buộc con cái đi xa phải nhớ đường về đáp nghĩa sinh thành. Nếp nhà người Dao lại hiện hữu nghiêm cần trong Lễ Cấp sắc, nơi đạo đức người đàn ông được gia tộc rèn giũa, cam kết tuân thủ 10 điều răn mới được công nhận trưởng thành. Còn dưới mái nhà người Lô Lô, nghi lễ cúng tổ tiên chính là cách duy trì trật tự gia phong, nhắc nhở con cháu sống đúng mực thước của dòng họ. Chính những khuôn khổ văn hóa tự giác này đã giúp nếp nhà vùng cao trở thành thành trì vững chãi nhất trước mọi biến thiên của thời cuộc”.

Sức sống bền bỉ của “nếp nhà” còn được định lượng cụ thể qua sự phát triển của các làng nghề truyền thống. Theo thống kê, Tuyên Quang hiện có trên 50 làng nghề. Điều đáng nói là tại các làng nghề nổi tiếng

có tới hơn 90% lực lượng lao động là các thành viên trong gia đình, được đào tạo theo phương thức “cha truyền con nối”. Những bí quyết như cách nhuộm chàm giữ màu, kỹ thuật sao chè bằng tay để dậy hương... không nằm trong bất kỳ giáo trình trường lớp nào, mà được lưu giữ và trao truyền trực tiếp từ thế hệ này sang thế hệ khác ngay dưới mái nhà.

Nghệ nhân trẻ Bàn Kim Duy, thôn Minh Lợi, xã Hùng Lợi là người tiên phong đưa hơn 4.000 chữ Nôm Dao lên không gian số. Duy chia sẻ: “Ngon nguồn đam mê ấy được thấp lên từ chính gian bếp gia đình. Những buổi tối mùa đông bên bếp lửa, tiếng ông nội dạy đánh vần từng chữ Nôm đã thấm vào máu thịt mình. Chính nếp nhà ấy đã hun đúc nên cốt cách, để dù đi đâu, tiếp cận công nghệ hiện đại đến đâu, mình vẫn luôn tự hào khẳng định: tôi là người con của núi rừng”.

Ở đó, ngôi nhà trở thành lớp học đầu tiên, ông bà cha mẹ là những người thầy đầu tiên và suốt đời. Tiến sĩ Trần Hữu Sơn - Viện trưởng Viện Nghiên cứu Văn hóa dân gian ứng dụng nhận định: “Nếp nhà, gia

phong chính là mã gen di truyền văn hóa của mỗi gia đình và rộng hơn là của cả dân tộc. Trong bối cảnh hội nhập, nếp nhà đóng vai trò như một loại kháng thể tự nhiên. Một đứa trẻ lớn lên trong một gia đình có nề nếp, biết kính trên nhường dưới, biết xấu hổ khi làm điều sai trái, biết tự hào về dòng họ... sẽ có sức đề kháng rất tốt trước những cái xấu, cái độc hại của xã hội”.

Khi văn hóa trong nếp nhà bị “đứt gãy”

Nếu ví “nếp nhà” như mạch ngầm âm thầm chảy để nuôi dưỡng tâm hồn thì đường như mạch nguồn ấy đang gặp phải những vật cản vô hình từ dòng chảy xã hội hiện đại ngày nay. Có một thực tế đáng buồn đang hiện hữu: Sự tiện nghi về vật chất đang tỷ lệ nghịch với sự kết nối tinh thần. Trong nhiều gia đình hiện đại, nếp sinh hoạt quây quần bên mâm cơm tối hay hàn huyên bên ấm chè sau bữa ăn đang dần vắng bóng.

Chị Nguyễn Thị Hậu, Tổ dân phố 3, phường An Tường chia sẻ: “Gia đình tôi



Chuyện

CUỐI TUẦN

Mạch nguồn văn hóa Việt

■ PHƯƠNG ĐÔNG

ĐỐI với người Việt, khái niệm “nếp nhà” mang một ý nghĩa sâu sắc hơn, đó là tổng hòa của những quy tắc ứng xử, lễ lối sinh hoạt, đạo đức, và truyền thống được vun đắp qua nhiều thế hệ. Nếp nhà chính là mạch nguồn bền bỉ, lặng lẽ lưu giữ và truyền tải những giá trị văn hóa cốt lõi của dân tộc Việt Nam.

Nền tảng của nếp nhà trong văn hóa của người Việt chính là đạo hiếu và tình thân gia đình. Giá trị này thể hiện rõ nét qua sự tôn kính, phụng dưỡng ông bà, cha mẹ. Từ những lời dạy bảo đầu tiên về “kính trên nhường dưới” cho đến việc thực hành thờ cúng tổ tiên, giỗ chạp, con cháu được thấm nhuần ý thức về cội nguồn, về sự biết ơn. Điều này tạo nên một cấu trúc gia đình vững chắc, nơi mọi thành viên gắn kết, đùm bọc

lẫn nhau theo một trật tự tôn ti rõ ràng. Chính sự gắn bó này đã giúp người Việt vượt qua biết bao thăng trầm của lịch sử.

Hơn thế nữa, nếp nhà còn nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng và lối sống nhân ái của người Việt. Dù là gia đình nhỏ, nhưng nếp nhà luôn mở rộng vòng tay với hàng xóm láng giềng, thể hiện qua câu nói “tối lửa tắt đèn có nhau” hay “bán anh em xa mua láng giềng gần”. Chính nếp nhà đã dạy cho con cháu biết sống có trách nhiệm, biết san sẻ, và giữ gìn danh dự gia đình, từ đó mở rộng ra thành trách nhiệm với cộng đồng và xã hội.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập, các giá trị văn hóa ngoại lai đang len lỏi vào đời sống, gây ra những xáo trộn trong các thế hệ trẻ. Một số yếu tố văn hóa truyền thống gia đình của người

Việt đang dần bị mai một, du nhập thêm những yếu tố văn hóa khác. Vấn đề đặt ra là làm thế nào để gìn giữ, khơi trong, để vừa phát huy tốt nhất nét đẹp văn hóa của dân tộc, trong đó có giá trị truyền thống trong mỗi nếp nhà, làm giàu hơn nữa văn hóa dân tộc, đồng thời hạn chế tối đa những tác động tiêu cực.

Chỉ khi mỗi nếp nhà vững vàng như một pháo đài tinh thần, biết kế thừa những nét đẹp của cha ông và tiếp thu có chọn lọc tinh hoa nhân loại, chúng ta mới có thể xây dựng được một nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc, làm giàu cho văn hóa quốc gia và tự tin bước ra thế giới. Nếp nhà chính là hạt nhân, là mạch nguồn bất tận nuôi dưỡng tâm hồn Việt, tạo nên sức sống bền vững cho dân tộc trong kỷ nguyên mới ■



Phụ nữ thôn Lô Lô Chải, xã Lũng Cú truyền nghề thêu thùa cho con cháu.



Niềm hạnh phúc của gia đình anh Hầu Mí Cho, xã Hoàng Su Phì.

vẫn giữ nếp ăn tối cùng nhau nhưng thú thật, những bữa cơm giờ diễn ra nhanh gọn hơn trước nhiều. Chồng tôi ăn xong thường ra phòng khách xem tin tức, còn các cháu cũng ăn uống khẩn trương để kịp lên phòng học bài hoặc giải trí với máy tính. Không khí trong nhà không có gì căng thẳng nhưng cảm giác sự rôm rả, quây quần thực sự cứ nhát dần đi giữa những bận rộn riêng của mỗi người”.

Sự “lệch pha” trong nếp sinh hoạt ấy tạo ra những “ốc đảo cô đơn” ngay dưới một mái nhà. Khi công nghệ lên ngôi, những nghi thức chào hỏi, những lời dạ vâng, thưa gửi hay sự quan tâm ân cần vốn là nét đẹp đang dần bị thay thế bởi sự vội vã, vô tâm.

Một thực trạng khác đáng suy ngẫm là sự dịch chuyển trong quan điểm giáo dục. Áp lực của xã hội hiện đại khiến nhiều bậc cha mẹ tin rằng: Yêu con là phải cho con điều kiện sống tốt nhất, học trường tốt nhất. Và vô tình, họ “ủy thác” phần dạy lễ nghĩa cho nhà trường. Hệ lụy của việc nếp nhà lỏng lẻo không nhất thiết phải là con cái hư hỏng, vi phạm pháp luật. Đôi khi, nó biểu hiện ở sự lệch lạc trong lối sống: Sống thực dụng hơn, ít quan tâm đến ông bà, cha mẹ, coi trọng giá trị ảo trên mạng xã hội hơn tình cảm thực tế. Đó là những “vết nứt” nhỏ nhưng sâu.

Sự xâm lấn của lối sống hiện đại đang tạo ra những “vết nứt” trong văn hóa gia đình các dân tộc thiểu số, dẫn đến một thực trạng báo động: sự đứt gãy trong việc trao truyền di sản phi vật thể. Nghệ nhân Nguyễn Văn Chừ, Chủ tịch Hội Nghệ nhân dân gian phường Hà Giang 2 trầm ngâm: “Chúng ta dễ dàng bắt gặp hình ảnh những đứa trẻ người Tày không còn ngủ bằng điệu ru noọng ngọt ngào của bà, trẻ em người Mông lạ lẫm với tiếng sáo, tiếng khèn của cha ông. Thay vào đó, giấc ngủ của chúng được “vỗ về” bằng ánh sáng xanh từ màn hình điện thoại và những bài nhạc thị trường xa lạ. Tiếng ru - sợi dây đầu đời thiêng liêng để neo giữ tâm hồn đứa trẻ vào cội nguồn đã bị cắt đứt”.

Bình yên những “nếp nhà”

Bảo vệ nếp nhà trong bối cảnh hôm nay không đồng nghĩa với việc quay lưng lại sự phát triển hay áp đặt những khuôn mẫu cứng nhắc. Việc khôi phục nếp nhà không cần bắt đầu bằng những bài giáo huấn đạo tào búa lớn, mà bắt đầu từ chính sự điều chỉnh nhịp sinh

Ồ đó, cha mẹ giữ vai trò người định hướng bằng sự thấu cảm chứ không phải bằng mệnh lệnh. Việc khôi phục nếp nhà không cần bắt đầu bằng những bài giáo huấn đạo tào búa lớn, mà bắt đầu từ chính sự điều chỉnh nhịp sinh

ĐIỂN ĐÀN

Gia phong trong đời sống hiện đại

■ BẢO NGÂN

TRONG văn hóa Việt Nam, gia phong không chỉ là nếp ăn, ở, cách ứng xử trong một gia đình, mà còn là nền tảng định hình nhân cách mỗi con người. Đó là sự kết tinh của đạo hiếu, lễ nghĩa, trung thực, trọng chữ tín, kính trên nhường dưới... được truyền qua nhiều thế hệ.

Gia phong được biểu hiện qua sự tôn trọng, phụng dưỡng cha mẹ, ông bà hoặc kỷ cương trong gia đình, các thành viên tự giác tuân thủ các quy tắc sống và ứng xử trong nhà. Gia phong còn là những lễ nghĩa, phép tắc ứng xử, cách chào hỏi, ăn uống, giao tiếp giữa các thành viên trong gia đình. Bên cạnh đó, gia phong còn là cách đối đãi trong gia đình, làng bản, cộng đồng một cách có nghĩa, có tình.

Tuy nhiên, ngày nay nhịp sống hiện đại đang khiến những nét đẹp của gia phong xưa có biểu hiện mai một. Không ít gia đình vì tranh giành tài sản, đất đai, quyền thừa kế mà anh em, cha mẹ mâu thuẫn, xích mích, gây ra những hậu quả đau lòng. Không ít các bạn trẻ quen với lối sống hưởng thụ, thực dụng không muốn phụng dưỡng cha mẹ, không làm tròn đạo hiếu... Mô hình gia đình hạt nhân chiếm ưu thế đã khiến giới trẻ ít tiếp xúc với ông bà, những “người giữ lửa” gia phong. Nhiều nhà nghiên cứu văn hóa chỉ ra rằng chạy theo các giá trị vật chất, áp lực cạnh tranh trong xã hội dễ khiến một số giá trị mềm như tình nghĩa, lễ phép bị xem nhẹ. Thanh thiếu niên dễ tiếp nhận các hành vi ứng xử lệch chuẩn, coi trọng hình thức hơn nội dung, dần đến xao nhãng các giá trị gia đình.

Tuy có những biến động, gia phong không hề mất đi. Nhiều gia đình vẫn tiếp tục gìn giữ và làm mới gia phong. Không ít gia đình chú trọng việc người lớn cư xử mẫu mực, tôn trọng lẫn nhau, tránh mâu thuẫn trước mặt trẻ. Một số gia đình kết hợp gia phong truyền thống như lễ phép, hiếu kính, sống tử tế với kỹ năng sống hiện đại như tự lập, chia sẻ, tôn trọng khác biệt, từ đó tạo nên sự dung hòa về quan điểm, cách nghĩ, cách sống trong gia đình.

Gia phong ngày nay không còn mang tính áp đặt hay khắt khe như trước. Cuộc sống hiện đại tạo ra sự thay đổi, các gia đình chú trọng xây dựng sự tôn trọng, trách nhiệm, lắng nghe hơn. Sự linh hoạt này giúp gia phong “sống” trong một môi trường xã hội biến đổi và phù hợp với nhu cầu của thế hệ trẻ.

Vì thế, ở những gia đình coi trọng giáo dục nhân cách, duy trì nề nếp và đề cao sự tử tế trong ứng xử, gia phong vẫn giữ được sức sống bền bỉ và làm nên nếp nhà với những giá trị tốt đẹp được trao truyền qua nhiều thế hệ ■

hoạt thường ngày. Gia đình anh Ma Văn Điện, xã Kim Bình là một trong những gia đình trẻ tiêu biểu năm 2024. Anh chia sẻ: “Sau giờ ăn cơm tối, cả gia đình cùng ngồi uống nước, trò chuyện. Vợ chồng mình thường nói chuyện bằng tiếng Tây, hay đơn giản là ngồi chỉnh lại dây đàn Tínl, hướng dẫn con vài đường theo thổ cẩm. Mình tạo ra một không gian nghệ thuật truyền thống ngay tại phòng khách để mắt thấy, tai nghe, tay chạm. Khi được tiếp cận một cách tự nhiên và tôn trọng, con sẽ tự nguyện gìn giữ và thêm yêu trân quý gia đình hơn”.

Giữ nếp nhà thời 4.0 là cha mẹ cần học cách làm bạn với con, cập nhật những xu hướng mới để không bị lạc hậu. Khi đó, công nghệ cũng được tận dụng khéo léo để giữ gìn gia phong: Các nhóm Zalo, Facebook đồng họ ra đời, trở thành kênh kết nối ân tình, giúp các thành viên cập nhật cuộc sống của nhau và kịp thời sẻ chia, giúp đỡ khi tối lửa tắt đèn.

Bên cạnh việc điều chỉnh nếp sinh hoạt hằng ngày, việc khôi phục và duy trì các nghi lễ gia đình, dòng họ chính là cách hữu hiệu nhất để “thổi hồn” vào nếp nhà, tạo ra sợi dây kết nối tâm linh bền chặt giữa các thế hệ. Ở Tuyên Quang, nơi hội tụ sắc màu văn hóa của 22 dân tộc, các nghi lễ như Cúng tổ tiên, Lễ mừng lúa mới, Lễ tạ ơn đất trời, Lễ mừng thọ... không chỉ đơn thuần là tín ngưỡng, mà là môi trường giáo dục trực quan và sinh động nhất về đạo lý “Uống nước nhớ nguồn”.

Thạc sỹ Xã hội học Triệu Thị Phương, Giảng viên bộ môn Xã hội học gia đình Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn chia sẻ: “Chúng ta cần khôi phục các nghi lễ truyền thống theo hướng văn minh, gạt bỏ những hủ tục rườm rà, mê tín dị đoan hay sự phởn phàng vật chất, nhưng phải giữ bằng được cái sự trang nghiêm và thành kính. Phục dựng và duy trì các nghi lễ chính là cách chúng ta tạo ra một không gian văn hóa thiêng liêng ngay dưới mái nhà, để mỗi thành viên dù đi đâu, làm gì cũng luôn có một điểm tựa tinh thần vững chãi để quay về”.

Bà Nguyễn Thị Thu Hương, Cục trưởng Cục Văn hóa cơ sở, Gia đình và Thư viện, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch cho biết, gia đình là gốc nhưng để cái gốc ấy bám sâu và tỏa bóng, cần có môi trường xã hội thuận lợi. Việc xây dựng các chuẩn mực gia đình văn hóa cần đi vào thực chất, tránh hình thức, qua loa để tôn vinh đúng những gia đình mẫu mực. Đồng thời, cần có sự phối hợp thường xuyên giữa yếu tố gia đình, nhà trường và xã hội để giáo dục con trẻ đúng, toàn diện.

Trong dòng chảy hối hả của hiện đại, việc giữ gìn nếp nhà là giữ lấy nền móng đạo lý, để mỗi người con dù có đi đâu, làm gì, hòa nhập đến đâu cũng không bị hòa tan. Bởi từ nếp nhà, nếp người được hình thành và từ nếp người, cốt cách của một vùng đất, sức mạnh nội sinh của một cộng đồng được kiến tạo ■

Cội rễ của bền vững trong mỗi gia đình

Trong bối cảnh đời sống thay đổi nhanh chóng, nếp nhà - những giá trị gia phong, lễ lối ứng xử và nề nếp sinh hoạt của gia đình Việt đang đứng trước nhiều thách thức. Chùm phóng vấn dưới đây ghi nhận ý kiến từ các nhà nghiên cứu văn hóa dân gian, lãnh đạo ngành Văn hóa tỉnh Tuyên Quang, cùng người dân và thanh niên, nhằm làm rõ vì sao gìn giữ nếp nhà vẫn là nền tảng quan trọng để giữ vững bản sắc và nuôi dưỡng sự bền vững của mỗi gia đình hôm nay.

Ông TỐNG ĐẠI HỒNG, Nhà nghiên cứu văn hóa dân gian

Gia đình phải là tế bào khỏe mạnh của xã hội



BẠN bè quốc tế khi đến Việt Nam luôn ấn tượng trước một đất nước bình yên, con người hiền hòa, mến khách. Nhưng ít ai biết rằng phía sau sự bình yên ấy chính là nền tảng gia đình vững chãi, nơi nếp nhà - nếp đạo đức, văn hóa truyền thống được gìn giữ qua nhiều thế hệ.

Trong dòng chảy hội nhập, khi văn hóa ngoại lai lan rộng, nguy cơ đứt gãy nếp nhà càng hiện hữu. Những đứa trẻ người dân tộc thiểu số lớn lên nhưng không còn nói được tiếng mẹ đẻ; một bộ phận giới trẻ chao đảo trước lối sống lệch chuẩn, phai nhạt chuẩn mực đạo đức. Nhưng cũng chính lúc này, nếp nhà trở thành điểm tựa, giữ mỗi người khỏi trượt khỏi gốc rễ. Gia đình nào biết gìn giữ tiếng nói, phong tục, đạo lý thì gia đình ấy góp phần dựng nên một xã hội bền vững. Khi mỗi tổ ấm đều là một tế bào khỏe mạnh, bản sắc Việt Nam sẽ tiếp tục tỏa sáng. Bởi, từ mỗi nếp nhà yên ấm sẽ hình thành nên nhân cách, bản lĩnh và sự tử tế của mỗi con người. Nếp nhà chính là cội nguồn tạo nên văn hóa và sức bền tinh thần của dân tộc.

Ông LÝ TÀ ĐÀNH, Trưởng thôn Nặm Đăm, xã Quán Bạ

“Nếp nhà” nuôi lớn tâm hồn người Dao



LÀNG Văn hóa du lịch cộng đồng thôn Nặm Đăm, xã Quán Bạ là Làng Văn hóa đạt chuẩn “Nhà ở có phòng cho khách du lịch thuê đạt tiêu chuẩn ASEAN”; trở thành điểm đến du lịch hấp dẫn của du khách. Một trong những điều làm nên thương hiệu du lịch nổi tiếng đó là những nếp nhà trình tường đặc biệt của người Dao Áo dài nơi đây vẫn được gìn giữ nguyên vẹn.

Mỗi căn nhà truyền thống đều chứa đựng giá trị văn hóa, là “hồn cốt” của người Dao, nơi cất giữ kỷ ức, nghi lễ, tiếng nói và nếp sinh hoạt bao đời. Mất “nếp nhà” là mất cả một phần đời sống tinh thần của cộng đồng. Vì thế, dù làm du lịch nhưng bà con vẫn gìn giữ kiến trúc nhà truyền thống. Điều đặc biệt hơn, bao thế hệ người Dao lớn lên trong căn nhà truyền thống với những giá trị văn hóa tốt đẹp đã nuôi dưỡng cốt cách, tâm hồn và niềm tự hào dân tộc, để nỗ lực vươn lên và sống tốt mỗi ngày.



Em Vàng Thị Cáy, sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang

Hãy là người bạn đồng hành với con

SINH ra và lớn lên ở mảnh đất xã Sà Phìn với phần lớn đồng bào người Mông, nhiều phong tục còn lạc hậu, em hiểu những đứa trẻ lớn lên chịu thiệt thòi bởi thiếu định hướng, sự chăm sóc chu đáo của cha mẹ và đôi khi đánh mất cả cơ hội để vượt lên hoàn cảnh. Chúng em còn bị tác động bởi các luồng thông tin, hành vi lệch chuẩn, mạng xã hội và nhiều cám dỗ khác.

Mong ước của chúng em là được lớn lên trong một “nếp nhà” an lành - nơi an toàn, lành mạnh và tràn đầy sự quan tâm. Đó không chỉ là sự chăm lo cho bữa ăn, giấc ngủ mà còn

là cơ hội được học hỏi, được lắng nghe, được thấu hiểu và được bảo vệ trước những nguy cơ hay tác động tiêu cực của cuộc sống. Chúng em tin rằng người lớn, đặc biệt là cha mẹ, chính là tấm gương và điểm tựa quan trọng. Khi người lớn giữ gìn lễ nghĩa, xây dựng thói quen chia sẻ, tôn trọng, trò chuyện và luôn đồng hành, định hướng cho chúng em, “nếp nhà” sẽ trở thành chốn bình yên giúp chúng em cảm thấy được yêu thương và che chở, có thêm niềm tin và sức mạnh để vững bước hướng tới tương lai tươi sáng.

Đồng chí MA THỊ THAO,

Phó Giám đốc Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch

Bồi đắp sức mạnh văn hóa cộng đồng



GÌN giữ nếp nhà không chỉ là câu chuyện của tình cảm, kỷ ức hay truyền thống mà là nền tảng quan trọng để củng cố sức mạnh văn hóa cộng đồng. Nhiều năm qua, phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa” trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang đã tạo chuyển biến rõ nét: 83,2% gia đình đạt danh hiệu “Gia đình văn hóa”, 83,75% thôn, tổ dân phố đạt chuẩn văn hóa. Nhiều nơi duy trì nếp sống kỷ cương, hòa thuận, nghĩa tình như một quy ước bất thành văn giữa các thế hệ.

Khi mỗi gia đình giữ được nếp nhà, xã hội sẽ có “tế bào khỏe mạnh”. Đó là nơi trẻ em học điều hay, lễ phải từ bữa cơm chung; người lớn sống có trách nhiệm, người già được tôn kính, dòng họ có nền nếp; nghi lễ truyền thống, đạo lý làm người được trao truyền tự nhiên từ chính sinh hoạt hằng ngày. Trong bối cảnh hiện đại với nhiều tác động gây “đứt gãy” giá trị, việc xây dựng gia đình văn hóa không phải là phong trào hình thức mà là giải pháp cốt lõi để giữ gìn bản sắc, tạo sức bền nội lực văn hóa cho sự phát triển bền vững của mỗi địa phương.

Bà BÉ THỊ TÔN, thôn 18, xã Yên Sơn

Bền nếp nhà, vững nếp người



GIA đình tôi có ba thế hệ cùng chung sống hòa thuận, nên nếp và được UBND tỉnh tuyên dương là Gia đình Văn hóa nhiều thế hệ tiêu biểu tỉnh Tuyên Quang giai đoạn 2017-2022. Đó không chỉ là niềm tự hào, mà còn là trách nhiệm để tôi tiếp tục gìn giữ nếp nhà. Ngoài việc phụng dưỡng cha mẹ già, “giữ lửa” hạnh phúc gia đình, tôi đã dành hàng chục năm chăm sóc chị chồng bị bệnh tâm thần. Vợ chồng tôi có bốn người con, trong đó ba con tốt nghiệp đại học và đang công tác ổn định tại các cơ quan nhà nước. Tôi luôn tự nhắc mình phải sống tử tế, để con cháu nhìn vào

mà noi theo. Với tôi, nếp nhà là ngôi trường đầu tiên - nơi mỗi cử chỉ, mỗi nếp nghĩ, nếp sống của ông bà, cha mẹ đều trở thành bài học đầu đời cho trẻ nhỏ. Muốn con cháu nên người, nếp nhà phải sáng; sáng từ cách ứng xử, cách yêu thương, sự bao dung của người lớn.

ĐẤT VÀ NGƯỜI TUYÊN QUANG

Thơ mộng đại ngàn Lâm Bình

■ GHI CHÉP: LÊ DUY

Thời tiết xứ Tuyên đã bước vào đông, trời lạnh và mây mù bao phủ những cung đường vùng cao. Vượt đèo Khau Lắc trong làn sương mờ ảo, từ xa mảnh đất Lâm Bình ẩn hiện trông thật đẹp và quyến rũ. Xã Lâm Bình hôm nay sau sáp nhập là gộp của 3 xã, thị trấn gồm Lăng Can, Phúc Yên, Xuân Lập. Cảnh vật nên thơ cùng núi non điệp trùng càng tô điểm cho bức tranh miền sơn cước say đắm lòng người.

Ấn tượng

CHẮC hẳn, ai lên Lâm Bình cũng đều có chung cảm nhận đi "trốn" sự ồn ào của phố thị, tìm những khoảng "lặng" để tận hưởng "sống chậm" theo đúng nghĩa. Người ta bảo, ở Lâm Bình có những con đường nhỏ uốn lượn, mềm như tấm thảm lụa ôm ấp những mỏm núi kiêu kỳ, hồ hững hờ ẩn hiện trong sương muối... Bao quanh tấm thảm lụa ấy là "lũy thành núi" nhấp nhô, điệp trùng như thách thức, như mời gọi khám phá những điều kỳ bí dưới những tán rừng nguyên sinh màu xanh.

Nhắc đến Lâm Bình hôm nay, phải nhắc đến những bản người Tày, người Dao với những ngôi nhà sàn mái lá truyền thống. Những bản sắc này đang được tích cực bảo tồn, phát huy phục vụ cho phát triển du lịch trở thành ngành kinh tế quan trọng của địa phương. Anh Lương Duy Doanh, Giám đốc Công ty Du lịch Năm Sao, chủ Homestay Năm Đíp, xã Lâm Bình đã mê một phong cảnh, kiến trúc và con người nơi đây. Anh Doanh cũng là người khởi xướng làm homestay ở thôn Bản Bon. Bà con được hưởng dẫn chính trang nhà cửa, tạo cảnh quan, chế biến các món ăn mang đặc trưng địa phương.

Về các thôn Bản Khiến, Năm Đíp, Lăng Chùa, Nà Khà... hôm nay đã mang dáng dấp của phố núi. Những con đường gập ghềnh cấp phối không còn mà thay vào đó là đường được trải nhựa phẳng lý rộng gấp 3, gấp 4 lần, vỉa hè cũng được lát gạch sạch sẽ, hệ thống cây xanh trồng dọc các tuyến đường, tạo cảnh quan thơ mộng. Ông Nguyễn Văn Đôn, thôn Lăng Chùa phấn khởi nói, Lăng Chùa giờ đã khác xưa nhiều rồi, hệ thống đường đô thị được xây dựng, ô tô đi vào tận

ngõ, đèn điện sáng trưng mỗi tối; người đi lại nườm nượp, sôi động lắm. Ông Đôn bảo, giờ muốn mua đồ dân dụng phục vụ gia đình chỉ cần a lô một câu là các cửa hàng mang đến tận nơi lắp đặt, tiện lắm.

Lâm Bình còn nổi tiếng với nhiều lễ hội văn hóa đặc sắc của các dân tộc Tày, Dao, Mông. Tiêu biểu là Lễ hội Lồng Tồng (xuống đồng) - một nghi lễ nông nghiệp truyền thống được tổ chức đầu xuân để cầu mùa màng bội thu, mưa thuận gió hòa. Bên cạnh đó, hội Gầu Tào của đồng bào Mông hay các sinh hoạt văn hóa mùa xuân của người Dao cũng được duy trì, trở thành "chất liệu sống" để phát triển du lịch cộng đồng. Việc khôi phục và phát huy các lễ hội truyền thống này không chỉ giữ gìn bản sắc mà còn tạo thêm sản phẩm du lịch giàu giá trị trải nghiệm... Việc sáp nhập đã đưa xã Lâm Bình trở thành một địa bàn rộng lớn với diện tích 327,65 km², dân số hơn 12.000 người và 22 thôn. Nằm ở vị trí cửa ngõ kết nối Tuyên Quang (cũ) - Hà Giang (cũ), xã sở hữu nhiều cảnh quan thiên nhiên đặc sắc như Khuổi Trang, Khau Cau, Nà Khậu cùng hệ thống ruộng bậc thang, hồ, thác nước còn giữ nguyên vẻ đẹp hoang sơ. Đây là lợi thế quan trọng để phát triển du lịch sinh thái, du lịch cộng đồng gắn với văn hóa bản địa.

Trong những năm gần đây, các mô hình du lịch cộng đồng tại Lâm Bình đã bước đầu thành công, điển hình là chương trình "Trải nghiệm mùa vàng" tại thôn Khuổi Trang. Tại đây, du khách được tham gia gặt lúa, khám phá không gian văn hóa bản địa và thưởng thức ẩm thực truyền thống. Hoạt động này ngày càng trở thành thương hiệu du lịch riêng của Lâm Bình.



Cây Di sản tại thôn Nà Khậu, xã Lâm Bình.

Du lịch trải nghiệm với rừng

Với hệ sinh thái đa dạng, độc đáo, rừng nguyên sinh xã Lâm Bình hiện vẫn được giữ nguyên vẹn đem lại nhiều nguồn lợi to lớn cho địa phương. Năm 2024, cây nghiến trên 1.000 năm tuổi tại thôn Nà Khậu được Hội Bảo vệ Thiên nhiên và Môi trường Việt Nam công nhận là Cây Di sản Việt Nam. Sau khi được công nhận, người dân nơi đây luôn nâng cao ý thức trách nhiệm trong việc chăm sóc, bảo vệ, đồng thời tăng cường tuyên truyền, quảng bá trên các nền tảng số. Qua đó, góp phần tạo điểm nhấn thu hút du khách đến tham quan, trải nghiệm và có trách nhiệm bảo vệ cây nghiến nói riêng và cảnh quan môi trường trong khu vực nói chung, mang lại những giá trị tích cực đối với kinh tế, cộng đồng và xã hội.

Người dân kể, ở các thôn Khau Cau, Nà Khậu, Bản Bon, Phiêng Mơ, Bản Táng, Bản Thàng đồng bào đều sống quần tụ dưới các thung lũng với phong

tục tập quán giàu bản sắc, bao bọc là những cánh rừng mát mẻ. Nhờ có điều kiện tự nhiên thuận lợi, vùng chân thẳm rộng nên các món ăn được chế biến từ thịt trâu, vịt suối, gà đồi, lợn đen và rau rừng được thực khách ưa thích. Chị Nguyễn Thị Thu Trang, du khách đến từ Nghệ An chia sẻ, chỉ vỏ cùng ấn tượng với sản vật của Lâm Bình, con người thân thiện, đồ ăn rất ngon và rẻ, cảnh đẹp hoang sơ để sống chậm quả là nơi lý tưởng.

Là người đã có nhiều năm kinh doanh được liệu, đã đi nhiều tỉnh, thành phố tìm địa điểm phát triển mô hình trồng cây được liệu, khi đến Lâm Bình, anh Hoàng Quốc Thanh (Thành phố Hồ Chí Minh) đã nhận thấy mảnh đất này rất phù hợp trồng cây được liệu. Anh đã quyết định đầu tư trồng 5 ha được liệu dưới tán rừng tại thôn Bản Thàng và thành lập Công ty TNHH Vườn Rừng thảo dược Khai Tâm Lâm Bình.

Anh Thanh chia sẻ, ở Lâm Bình hội tụ đầy đủ những yếu tố để phát triển kinh tế, từ trồng cây được liệu dưới tán rừng, chất đất

chưa bị tác động bởi thuốc hóa học, phân bón hóa học đến nguồn nước sạch. Rừng nguyên sinh với đa dạng hệ sinh thái và đặc biệt nơi đây như kho được liệu với nhiều loài được liệu quý hiếm như khôi nhung, hương thảo, trinh nữ hoàng cung, cỏ ngọt, hà thủ ô, ba kích, thất diệp nhất chi hoa, sâm... "Chúng tôi hướng tới thành lập HTX vừa sản xuất vừa làm du lịch vườn rừng tại đây. Du khách đến thăm có thể chọn gốc cây thuốc quý hay sâm nam trong vườn và tự thu hoạch. Đó sẽ là trải nghiệm rất thú vị" - anh Thanh chia sẻ.

Đồng chí Trương Văn Quang, Chủ tịch UBND xã Lâm Bình phấn khởi, địa phương có nhiều sản phẩm đặc sản mang giá trị kinh tế cao. Các loại chè Shan tuyết cổ thụ, mật ong Phúc Yên, gạo nếp Khẩu Mang đã được đưa vào Chương trình OCOP và định hướng xây dựng thương hiệu. Chính quyền khuyến khích các hợp tác xã, tổ hợp tác tham gia liên kết sản xuất theo chuỗi giá trị, áp dụng khoa học kỹ thuật trong chế biến để nâng cao chất lượng và khả năng cạnh tranh ■

GIẢI THOẠI

Ernest Hemingway:

Huyền thoại truyện ngắn 6 từ

ERNEST Hemingway, bậc thầy vĩ đại của văn học Mỹ và người tiên phong của phong cách tối giản (minimalism), luôn tin rằng sức mạnh của một câu chuyện nằm ở sự cô đọng và những gì người đọc tự cảm nhận, theo triết lý "Tảng băng trôi" nổi tiếng của ông.

Vào một đêm tại một quán bar danh tiếng, giữa những cuộc tranh luận sôi nổi của giới văn chương, Hemingway đã đưa ra một lời thách thức táo bạo. Ông tuyên bố chắc chắn rằng mình có thể viết một câu chuyện hoàn chỉnh, có cốt truyện rõ ràng, và quan trọng nhất là phải gọi lên được cảm xúc bi thương sâu sắc, chỉ bằng cách sử dụng vốn văn sâu từ duy nhất. Thậm chí, ông còn đặt cược một khoản tiền 10 đô la để chứng minh khả năng của mình.

Các đồng nghiệp ban đầu tỏ ra nghi ngờ, nhưng vẫn chấp nhận vào cuộc.

Hemingway liền cầm một chiếc khăn ăn, viết xuống sáu từ đó một cách chậm rãi, và đặt lên bàn:

"For sale: baby shoes, never worn". (Dịch: Bán: giày em bé, chưa từng được mang).

Khi những người có mặt đọc câu chuyện sáu từ đó, không gian bỗng trở nên tĩnh lặng. Họ lập tức hình dung ra bi kịch ẩn sau những từ ngữ giản dị: Đôi giày được mua với biết bao niềm hy vọng và tình yêu thương, nhưng cụm từ "chưa từng được mang" lập tức hé mở một mất mát khủng khiếp - cái chết của một sinh linh bé bỏng trước khi kịp chạm vào thế giới này.

Hemingway đã thắng cược. Giải thoại này nhanh chóng trở nên bất hủ, minh chứng cho tài năng bậc thầy của ông trong việc truyền tải một tấn bi kịch và nỗi đau tột cùng chỉ thông qua sự kiệm lời tuyệt đối. Nó trở thành ví dụ kinh điển về sức mạnh của văn học tối giản.

HẢI YẾN (Sưu tầm)

Nếp nhà qua những thước phim về miền đá

■ MỸ UYÊN

Trong dòng chảy hội nhập hôm nay, khi nhiều giá trị truyền thống đứng trước nguy cơ mai một, điện ảnh trở thành kênh "giữ lửa" văn hóa mạnh mẽ. Những bộ phim lấy bối cảnh ở Tuyên Quang - vùng đất vừa mang dấu ấn cách mạng, vừa ẩn chứa kho tàng văn hóa độc đáo của 22 dân tộc anh em đã làm sáng rõ một trong những giá trị bền vững nhất của người Việt: Nếp nhà.

"Sức mạnh mềm" trong khuôn hình điện ảnh

Khi nói về sức mạnh của một dân tộc, nhiều người thường nghĩ đến kinh tế, khoa học hay quân sự. Nhưng có một dạng sức mạnh khác bền bỉ, sâu sắc hơn: Sức mạnh mềm của văn hóa, mà nếp nhà là hạt nhân. Điện ảnh đã chứng minh điều đó qua những thước phim quay tại Tuyên Quang, nơi nếp nhà hiện lên như cái nôi hình thành nhân cách, điểm tựa của người trẻ giữa biến động, tuyến phòng thủ văn hóa trong hội nhập và là giá trị nhân bản giúp con người không đánh mất chính mình.

Tuyên Quang đã trở thành bối cảnh được nhiều nhà làm phim ưu ái không chỉ bởi cảnh sắc núi sông hùng vĩ, mà còn bởi nơi đây lưu giữ những "chất liệu sống" quý giá mà mọi kỹ xảo hiện đại đều không thể thay thế. Đó là sự mộc mạc, bền bỉ và thủy chung của con người miền núi. Bộ phim "Lặng yên dưới vực sâu" là minh chứng rõ ràng nhất. Tác phẩm ghi lại những cảnh quay ấn tượng trên các cung đường đèo, bản làng heo hút vùng Cao nguyên đá Đồng Văn. Nhưng giá trị lớn nhất mà bộ phim mang lại không chỉ nằm ở cảnh quan kỳ vĩ, mà ở chính cách khắc họa nếp nhà miền đá.

Ở đó, gia đình là nơi giữ gìn danh dự, nghĩa tình và sự bao dung.

Nhân vật Súa chấp nhận cuộc hôn nhân sắp đặt để cha mẹ không mang tiếng; Vừ dù nghèo khó, bất hạnh vẫn giữ lối sống thật thà, trọng nghĩa. Bi kịch của họ không làm nếp nhà gãy vỡ, mà trái lại, làm sáng lên vẻ đẹp lặng thầm của người vùng cao: Chịu đựng nhưng không oán hận; đau đớn nhưng vẫn nghĩ cho người thân. Mỗi khoảnh khắc trong phim, từ mâm cơm đậm bạc đến tiếng khèn day dứt hay mái nhà trình tường trầm mặc đều chất chứa tầng nghĩa về lòng thủy chung như mạch ngầm chảy qua núi đá.

Không riêng "Lặng yên dưới vực sâu", nhiều tác phẩm điện ảnh khởi quay tại Tuyên Quang như: "Chuyện của Pao", "Cha công con", "Bầu trời đỏ", "Tết ở làng địa ngục" hay "Đi về miền huyền thoại" đều chạm đến một điểm chung, khẳng định nếp nhà là sợi dây cố kết con người. "Chuyện của Pao" mượn câu chuyện thân phận để soi chiếu phẩm hạnh người phụ nữ vùng cao cam chịu nhưng nhân hậu, đau đớn mà bao dung. Còn bộ phim "Cha công con" trở thành biểu tượng của nếp nhà hiện đại khi đặt giáo dục và tương lai của con lên trên mọi nhọc nhằn của đời sống. "Đi về miền huyền thoại" đưa khán giả tới một góc nhìn đương đại: Chỉ khi đi xa con người mới thấm thía ý nghĩa của việc trở về nhà - nơi lưu giữ bình yên trong tâm hồn.



Một cảnh trong phim "Lặng yên dưới vực sâu".

"Kho lưu trữ sống" nếp nhà xứ Tuyên

Giữa nhịp đô thị hóa, nhiều phong tục của đồng bào Mông, Tày, Dao, Pà Thẻn... đứng trước nguy cơ phai nhạt. Nhưng trên màn ảnh, những giá trị ấy lại hiện lên sắc nét hơn cả đời thực, từ bếp lửa đỏ rực, mái nhà trình tường mang hơi thở núi rừng, tiếng khèn gọi bạn tình đến những lễ nghi thiêng liêng như Gầu Tào, cúng rừng. Điện ảnh cho thấy nếp nhà dù đổi thay vẫn là sợi dây gắn kết cộng đồng, là lớp trầm tích văn hóa bền bỉ nhất. Khi những chi tiết nhỏ bé được tái hiện bằng ngôn ngữ hình ảnh, người xem nhận ra rằng giữa mọi biến động, gốc rễ con người vẫn nằm trong gia đình - không gian gìn giữ bản sắc bền bỉ nhất.

"Mỗi mái nhà trình tường, mỗi bản làng, mỗi sắc màu văn hóa xứ Tuyên khi bước lên màn ảnh đều trở thành một "kho lưu trữ sống" cho nếp nhà - nếp làng Việt", Giám đốc Trung tâm Văn hóa và Điện ảnh Tuyên Quang, Tái Đình Tinh nhấn mạnh. Nhiều đạo diễn cho rằng, sau sáp nhập địa giới, tình trạng sở hữu lợi thế chiến lược để định vị thương hiệu qua điện ảnh với một không gian hành chính rộng lớn nhưng hội tụ nhiều tầng văn hóa, nhiều lớp cảnh quan, nhiều nếp nhà. Đó là "mỏ vàng" để phát triển du lịch

văn hóa - điện ảnh và lan tỏa giá trị truyền thống bằng con đường tự nhiên, giàu cảm xúc, hiệu quả nhất.

Khán giả Dương Văn Đức, xã Trung Sơn bày tỏ: "Khi xem những bộ phim quay ở Tuyên Quang, tôi không chỉ được ngắm lại vẻ đẹp quen thuộc của quê hương mà còn hiểu sâu hơn về phong tục, đạo hiếu, tình nghĩa vợ chồng, tình làng nghĩa bản". Chia sẻ của anh Đức không chỉ là cảm nhận cá nhân mà còn là minh chứng cho thấy, khi được xây dựng bằng chiều sâu văn hóa, điện ảnh không chỉ kể chuyện hay giải trí, mà còn giáo dục bằng cảm xúc. Một bộ phim hay đôi khi làm được điều mà hàng trăm trang tài liệu không làm được: Chạm đến trái tim. Chỉ một cảnh phim đẹp, một câu thoại đắt cũng có thể tạo khoảng khắc lay động. Và khi trái tim rung động, những giá trị tưởng chừng xa xôi bỗng trở nên gần gũi, đánh thức sự thay đổi từ trong nhận thức.

Nếu thiên nhiên tạo nên vẻ đẹp sơn thủy hữu tình cho Tuyên Quang, thì nếp nhà chính là phần hồn cốt của vùng đất cực Bắc. Điện ảnh, bằng cách riêng tình tế đang lặng lẽ giữ lại những giá trị ấy. Để rồi, từ những khuôn hình được lưu giữ qua năm tháng, Tuyên Quang không chỉ hiện lên như miền đất của cảnh sắc và ký ức, mà còn là điểm tựa văn hóa, nơi nếp nhà Việt được gìn giữ, tiếp nối và lan tỏa trong hành trình hội nhập hôm nay ■

Những năm gần đây, trào thể dục thể thao ở Tuyên Quang phát triển mạnh mẽ, thu hút đông đảo người dân tham gia. Từ lứa tuổi thanh niên đến người già, ai cũng tìm thấy niềm vui và sức khỏe, coi thể thao như một sinh hoạt chung. Các gia đình thể thao đã hình thành thành hạt nhân lan tỏa, tạo nên sức sống mới cho trào thể dục, thể thao ngày càng phát triển.

TRUYỀN LỬA QUA NHIỀU THẾ HỆ

Bắt đầu từ một môn thể thao mang đậm tính truyền thống và dấu ấn văn hóa vùng cao. Tại thôn An Lạc, gia đình anh Hà Văn Điệp đã truyền lửa cho nhiều thế hệ. Khách đã nhiều năm gần đây, anh đã truyền lửa cho nhiều thế hệ. Anh cũng truyền lửa cho nhiều thế hệ. Anh cũng truyền lửa cho nhiều thế hệ.

Ngoài việc truyền lửa cho vợ, anh Điệp còn là một người truyền lửa cho nhiều thế hệ.

MỖI TUẦN MỘT CUỐN SÁCH



Cuốn sách là bài ca về sức mạnh của những lựa chọn.

Những gia đình “thấp lửa” đam mê thể thao

■ HOÀNG HÀ



Vợ chồng anh Hà Văn Điều và chị Hà Thị Khách coi môn bắn nỏ là cách gìn giữ nét đẹp truyền thống của thể thao dân tộc.



Hai chị em Võ Hoàng Ngọc và Võ Hoàng Bích luôn sát cánh tại các giải thể thao, trở thành cặp vận động viên trẻ nổi bật trong phong trào bóng bàn của tỉnh.

mất tay của cả bản. Nhờ sự tận tâm của anh, xã Tân An liên tục có những vận động viên đạt thành tích cao tại các giải thể thao các cấp, trở thành điểm sáng của phong trào thể thao vùng cao. Riêng vợ chồng anh Điều đã sở hữu một bộ sưu tập huy chương đáng tự hào sau nhiều năm miệt mài thi đấu. Đó là Huy chương Vàng Hội thi Thể thao các DTTS toàn quốc năm 2016, giải Nhì Hội thi Thể thao các DTTS toàn quốc năm 2017, giải nhất Hội thi các DTTS năm 2018...

Anh Hà Văn Điều tự hào chia sẻ: “Mỗi tấm huy chương ghi lại hành trình nỗ lực của gia đình trong việc phát huy môn thể thao dân tộc, góp phần giữ gìn một phần bản sắc của người Tày giữa nhịp sống hiện đại”. Sau khi được bố mẹ truyền dạy, các con của anh Điều cũng

đều bắn nỏ rất thuần thục và cùng đi thi đấu nhiều giải thể thao dân tộc. Trong đó, cậu con trai Hà Đức Hải hiện là giáo viên thể dục và đang là hạt nhân thể thao của địa phương.

UƠM MẦM NHỮNG TAY VỢT TRẺ

Đến thăm gia đình anh Võ Thành Minh ở tổ 12 Nguyễn Trãi, phường Hà Giang 1, dễ dàng cảm nhận không khí đầm ấm và tinh thần đoàn kết của một gia đình thể thao tiêu biểu. Đam mê bóng bàn từ nhiều năm nay, anh Minh trở thành người “truyền lửa” cho cả nhà, từ vợ đến hai cô con gái sinh đôi Võ Hoàng Ngọc và Võ Hoàng Bích - những tay vợt trẻ đang gặt hái nhiều thành tích nổi bật của bóng bàn tỉnh.

Ngay từ khi các con còn nhỏ, anh Minh đã tự mình đảm nhiệm vai trò huấn luyện viên, kiên trì hướng dẫn từng động tác, từ cách cầm vợt, di chuyển đến phân xạ bóng. Anh quan niệm, rèn luyện thể thao không chỉ giúp trẻ có sức khỏe tốt mà còn hình thành tính kỷ luật, sự kiên trì và bản lĩnh. Đây là những yếu tố quan trọng để các con học tập hiệu quả và tránh xa những cám dỗ, tệ nạn mà nhiều bạn trẻ dễ gặp phải.

Dưới sự dìu dắt tận tâm của cha, 2 chị em Ngọc, Bích sớm bộc lộ năng khiếu và trở thành niềm tự hào của gia đình, góp phần làm sôi động thêm phong trào bóng bàn trẻ tại địa phương. Ngay lần đầu góp mặt tại Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc năm 2008, cả 2 đã xuất sắc giành 2 Huy chương Bạc, mở đầu cho hành trình thi đấu ấn tượng của mình. Từ đó đến nay, bảng thành tích của các em ngày một dày thêm với hàng chục tấm huy chương ở giải Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc, các giải bóng bàn cấp tỉnh và khu vực. Gần đây nhất, tại Giải Bóng bàn tỉnh Hà Giang (cũ) năm 2023, hai chị em tiếp tục khẳng định phong độ khi đoạt giải Nhất nội dung đôi nữ và giữ vững ngôi vô địch đôi nam nữ phối hợp năm 2024. Với quan điểm giản dị: “Sức khỏe là vàng, bóng bàn là số 1”, gia đình anh Võ Thành Minh đang gìn giữ được là tinh thần thể thao bền bỉ, sự gắn bó giữa các thế hệ và khát vọng lan tỏa lối sống lành mạnh.

NHỮNG BƯỚC CHẠY GẮN KẾT GIA ĐÌNH

Ở tuổi 65, khi nhiều người chọn sống an nhàn bên con cháu thì ông Nguyễn Văn Kết, một thợ may ở tổ 12 Trần Phú, phường Hà Giang 2 lại theo đuổi niềm đam mê chạy bộ. Hành trình đó bắt đầu từ thói quen rèn luyện sức khỏe mỗi sáng. Rồi ngày ngày, ông lại nâng quãng đường thêm một chút, từ những cung đường bằng phẳng đến dốc núi quanh co. Suốt 15 năm gắn bó với chạy bộ, ông Kết đã tham gia nhiều giải thi đấu Marathon ở mọi miền đất nước, gặt hái được nhiều giải thưởng cao quý.

Hơn cả những tấm huy chương, điều ông Nguyễn Văn Kết trân quý nhất sau nhiều năm gắn bó với chạy bộ chính là đã gây dựng được cho đại gia đình mình một nếp sống giàu năng lượng, truyền ngọn lửa đam mê đến từng thành viên. Từ người vợ hiền đến con, cháu, ai cũng hình thành thói quen chạy bộ mỗi ngày, xem thể thao như sợi dây kết nối để cả nhà thêm gắn bó. Tinh thần ấy dần lan tỏa thành một phong trào nhỏ trong khu phố, khích lệ nhiều gia đình khác cùng rèn luyện, tạo nên bầu không khí rộn ràng và đầy cảm hứng cho cộng đồng. Câu chuyện của gia đình ông Kết vì thế trở thành một điểm sáng truyền cảm hứng của lối sống khỏe, sống vui giữa nhịp sống hiện đại, góp phần làm đẹp thêm bức tranh chung của phong trào thể thao tỉnh nhà.

ỘT CUỐN SÁCH

Một ý niệm khác về hạnh phúc

■ NGỌC BÍCH

Tuần này, xin giới thiệu cùng bạn đọc cuốn “Một ý niệm khác về hạnh phúc” của Marc Levy - nhà văn đương đại nổi tiếng thuộc top được tìm đọc nhiều nhất châu Âu.

Cuốn sách bắt đầu bằng một cuộc vượt ngục đầy kịch tính của Agatha, người phụ nữ ngoài năm mươi đã có ba mươi năm trong tù. Nhưng điều khiến cuốn sách ở lại lâu trong lòng độc giả không phải những cảnh rượt đuổi, mà là tầng sâu nhân văn ẩn dưới mỗi bước chân của Agatha. Cuộc chạy trốn của bà không phải để che giấu tội lỗi, mà để trả lại ánh sáng cho những điều thiêng liêng đã bà hy sinh suốt 30 năm trời.

Agatha không phải tù nhân đúng nghĩa. Bà nhận tội thay chị gái đang mang thai, gánh lấy hậu quả của một sai lầm không phải do mình gây ra. Sự cao thượng ấy là một hành động quyết liệt giữa yêu thương và hy sinh, chính là điểm nút khiến cuộc đời Agatha rẽ theo hướng khác. Bà bị cướp đi tuổi trẻ, nhưng chưa bao giờ mất đi lòng nhân hậu và phẩm

giá. Khi bước ra khỏi nhà tù trong cuộc trốn chạy táo bạo, điều bà tìm lại không phải tự do cho riêng mình, mà là phần đời đã bị thời gian đánh cắp.

Cùng đồng hành với bà trong hành trình ấy có cô cháu gái lần đầu gặp tên Milly, một cô gái trẻ còn chưa biết mình đang khao khát điều gì; có những người bạn cũ của Agatha - những con người từng chia sẻ lý tưởng và tuổi trẻ phóng khoáng với bà. Họ đã chờ đợi, gìn giữ những mảnh ký ức về Agatha suốt hàng chục năm trời. Dù thời thế đổi thay, mỗi lần Agatha xuất hiện, họ lại sẵn lòng dang tay giúp đỡ, không một giây do dự. Lòng trung thành ấy - thứ mà nhiều khi cuộc sống hiện đại khiến ta quên, được Marc Levy miêu tả bằng sự ấm áp và chân thành, như một lời khẳng định rằng tình bạn không bị thời gian bào mòn nếu được xây bằng nghĩa khí và sự tử tế.

Điểm sáng trong sách còn là mối tình của cựu cảnh sát Tom Pretty với Agatha, thứ tình yêu trầm lặng nhưng bền bỉ. Ông hiểu bà vô tội, nhưng không thể vượt qua ranh giới nghề nghiệp để cứu bà năm

ấy. Sau ba chục năm đắng đắng, tình yêu của ông với bà chưa bao giờ nguội lạnh.

Marc Levy muốn nói rằng: mỗi người có quyền tự định nghĩa hạnh phúc của mình, và hạnh phúc đôi khi không phải là điều lớn lao, mà là khả năng nhìn lại cuộc đời và mỉm cười vì ta đã sống bằng tất cả tấm lòng.

“Một ý niệm khác về hạnh phúc” vì thế không chỉ là một cuộc phiêu lưu, mà là bài ca về tự do, tình người, và sức mạnh của những lựa chọn can đảm. Nó nhắc ta rằng, dù cuộc đời có nghiệt ngã đến đâu, vẫn có những con người như Agatha mang trong mình thứ ánh sáng không gì dập tắt được.

Cùng với các cuốn “Gặp lại”, “Nếu em không phải một giấc mơ”, cuốn sách này tiếp tục là một tác phẩm không thể bỏ qua của Marc Levy. Sách do Phạm Thị Minh Hằng dịch, Nhà xuất bản Hội Nhà văn ấn hành năm 2018. Bạn có thể tìm mua tại các nhà sách trên toàn quốc hoặc nghe qua ứng dụng Voiz FM.



ề tự do, tình người và
chọn can đảm.

BÌNH NGUYỄN TRANG

Chiều mộng

Có nỗi nhớ như mây qua chiều
Bay đi ngỡ không còn dư ảnh
Như cánh nhạn rợp vào đêm sâu lặng
Gọi tôi về thức với chiêm bao
Tôi như có phù du đời vụng dại
Phủ thác ngày cho kín nỗi hoang mang
Người có nhớ một kiếp nào nằm mộng
Tay trong tay vớt gió thiên đàng

Tôi như suối chảy qua bờ lau động
Chờ mưa kia rơi ẩm đầu nguồn
Chờ trăng sáng trên đỉnh đồi phiến muộn
Chờ nụ hôn cầu chuộc con đường

Chờ thế gian sáng dần trong gió sương
Cho mình thấy gương mặt nhau là thật
Tình vẫn đấy sau ngôn từ đã mất
Sau hoa trôi không đoán định phương trời.

NGUYỄN NGỌC HẠNH

Một mình

Đôi khi ngồi một mình
Nhớ đêm đông bước chân ai về
Lẻ loi bên bờ sông vắng
Nhớ chiều mưa em đến
Mưa hồng ơi, màu hoa thần tiên

Tôi nhớ cơn mơ ngày yêu em
Ôm làn hương ngọt ngào sương đêm
Ôi cánh hồng ngập tràn hương tóc
Bồng bênh trôi...

Đôi khi ngồi một mình
Nhớ hơi ấm chiều mưa quán nhỏ
Nhớ em ngày thuận tình
Đời tôi in trên vầng trăng tỏ

Đôi khi nhớ hoài tiếng khóc
Và những giọt nước mắt
Rồi thương em mà đâu biết làm gì
Tôi một mình, lặng lẽ, đôi khi...



Minh họa: NGỌC AN

LÒ AN DƯƠNG

Hoa tiên nữ

Chuyện rằng vùng đá Tuyên Quang
Có loài hoa nở miền man núi đồi
Trắng, hồng, đỏ, tím chân trời
Khắc lên bức họa ngàn đời cao nguyên!

Chúm chím từng nụ trao duyên
Móng manh tình tự giữa miền non cao
Hòa cùng sắc nắng ngọt ngào
Vườn cùng với gió xôn xao đất trời!

Chuyện rằng ở nơi cao vời
Có nàng tiên nữ dong chơi xất trần
Gặp cảnh nghèo đói thôn dân
Nàng nguyện ở lại hóa thân giúp đời!

Tam Giác Mạch mọc khắp nơi
Trên triền miền đá bao đời hoang sơ
Giờ đã trở thành miền thơ
Cho từng đôi lứa ngẩn ngơ ngắm nhìn!

Lặng lẽ với giếng sâu
Xin nối sợi dây gàu cho lòng bớt cạn
Tôi múc ánh trăng về làm thơ
Rồi tri âm em mà bầu bạn

Đôi khi muốn làm cây cỏ
Để đóa hồng thêm rạng sắc thôi.

LÊ NA

Viết cho đá vùng cao

Cũng đổ mồ hôi, sôi nước mắt
Những nhọc nhằn từ đá, chất yêu thương
Đầu khô khốc đá vẫn dành phần đất
Đời nối đời giục ngô bí non xanh

Tôi đã lên cực Bắc Hà Giang
Cứ thấy đá là có đồng bào ở
Chiếc quẩy tấu điệu mùa vàng xất sở
Tiếng khèn ai dịu bước ruộng bậc thang

Đá lưu giữ hồn sông, dáng núi
Dựng lũy thành bền vững biên cương
Đá trầm mặc màu hoa văn thổ cẩm
Lại nhấp nhô bước ngựa mỗi chợ phiên

Tôi yêu em, yêu đá ngược lên
Hùng vĩ Mã Pì Lèng. Gió phất cờ Lũng Cú
Mà gấp đá lại ngập ngừng nói khẽ
Đá như em. Đá là cả Hà Giang.

MAI NAM THẮNG

Nhịp cầu mùa Xuân

(Tặng Đoàn công binh Sông Lô)

Khi nhịp cầu cuối cùng lao qua sông
Lấp lem những người lính thợ
Ôm nhau reo hò như trẻ nhỏ!

Bán làng ơi, thôi không còn nữa
Những ngày mưa nguyền lối em về
Những đêm đông công trường đỏ lửa
Tiếng gà rì rào ọc sương khuya...

Là khi những đoàn xe
Rừng rừng ngược miền biên giới
Niềm vui trào qua buồm lái
Tở mở hoa đào, tranh Tết sang sông...

Là khi anh chưa kịp nói cùng em
Lời e ấp mùa xuân giữ hộ
Biên cương vẫn trập trùng gian khổ
Bao nhịp cầu giục giữ những bàn chân!

Ơi sông Lô băng ghe vượt thác
Kịp sáng nay dào dạt đón xuân...

Lo ngại từ trào lưu “4 không” của giới trẻ

■ DUY ANH

Những năm gần đây, trên mạng xã hội và trong đời sống thật, một bộ phận giới trẻ nổi lên với trào lưu gọi là “4 không”: không yêu, không kết hôn, không sinh con, không phụ thuộc. Dù mỗi cá nhân theo đuổi vì những lý do khác nhau, nhưng điểm chung là thái độ muốn tự quyết cuộc sống, giảm ràng buộc và tránh những trách nhiệm truyền thống.

NHU CẦU CHÍNH ĐÁNG VỀ TỰ DO CÁ NHÂN

NHIỀU bạn trẻ coi “4 không” như một cách khẳng định rằng họ là người duy nhất chịu trách nhiệm cho đời mình. Công việc linh hoạt, thu nhập không ổn định, áp lực xã hội và mạng xã hội khiến họ muốn ưu tiên bản thân trước khi bước vào các mối quan hệ lâu dài.

Những áp lực kinh tế, khi chi phí nhà ở, chăm sóc y tế, giáo dục tăng cao cũng khiến nhiều người trẻ cảm thấy hôn nhân và sinh con là gánh nặng quá sức. Do vậy họ chọn 4 không như một cách “tự vệ”.



Những áp lực kinh tế khiến nhiều người trẻ cảm thấy hôn nhân là gánh nặng.

Nhiều bạn trẻ coi “4 không” như một cách khẳng định rằng họ là người duy nhất chịu trách nhiệm cho đời mình.

nào theo trào lưu cũng thực sự muốn “4 không”; đôi khi họ chỉ mệt mỏi, thất vọng hoặc sợ tổn thương. Điều này cần được nhận diện đúng để tránh sa vào lối sống cực đoan.

Nhiều bậc phụ huynh từ chỗ lo lắng khi thấy con em theo trào lưu 4 không, nay đã dần thấu hiểu, lựa chọn tôn trọng quyết định của con, miễn là con hạnh phúc. Họ đã hiểu điều người trẻ muốn là thay vì phán xét, cần đối thoại, thay vì ép buộc, cần tạo điều kiện; thay vì lo sợ, cần hiểu đúng và đồng hành.

Từ diễn đàn Quốc hội, có đại biểu đã bày tỏ lo ngại trước việc tốc độ già hóa dân số tăng nhanh, trào lưu 4 không của người trẻ và tỷ lệ sinh giảm mạnh. Nếu xu hướng này lan rộng, hệ thống an sinh xã hội sẽ chịu áp lực lớn.

Các chuyên gia cũng cho rằng, cần tôn trọng lựa chọn nhưng cần chính sách hỗ trợ người trẻ như

Ngoài ra, còn có không ít bạn trẻ lớn lên trong những gia đình có xung đột, bạo lực tình thân, hoặc bố mẹ ly hôn. Điều này làm họ e dè với hôn nhân.

Với trào lưu 4 không, người trẻ nâng cao ý thức sống có trách nhiệm với chính mình. Nhiều bạn trẻ hiểu rằng họ có quyền nói “không” với những khuôn mẫu, phản ánh sự trưởng thành và tự chủ trong xã hội hiện đại.

Nhờ vậy, người trẻ tập trung phát triển năng lực cá nhân, ưu tiên cho sự nghiệp, tri thức, sức khỏe tâm lý, giúp họ trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình.

Mặt khác, trào lưu này cũng có mặt tốt nhờ giảm các cuộc hôn

nhân miễn cưỡng. Trong thực tế, có không ít cuộc hôn nhân diễn ra do sức ép “đến tuổi phải cưới”, dẫn đến mâu thuẫn, ly hôn. Việc giới trẻ cân nhắc kỹ càng có thể giúp chất lượng quan hệ tốt hơn.

THÔNGIỆP CẦN LẮNG NGHE

Nhiều người nêu câu hỏi: trào lưu 4 không có cực đoan, né tránh và suy giảm tính gắn kết xã hội?

Câu trả lời là có. Một số chuyên gia xã hội học cảnh báo: nếu giới trẻ quá đề cao quyền cá nhân mà thiếu trách nhiệm cộng đồng, xã hội dễ rơi vào tình trạng rời rạc, thiếu kết nối.

Thực tế, không phải bạn trẻ

cải thiện chính sách nhà ở, việc làm, thúc đẩy giáo dục giới tính và giáo dục cảm xúc, xây dựng môi trường sống an toàn, nhân văn, không áp đặt nhưng định hướng lối sống lành mạnh.

KHÔNG NÊN CỰC ĐOAN

Lịch sử dân tộc ta từng chứng kiến những thế hệ thanh niên đầy hoài bão, tự nguyện gác lại học hành, tạm quên gia đình nhỏ của mình, thậm chí hy sinh cả tương lai riêng tư để lên đường cứu nước. Không ít người trong số họ ra đi khi chưa kịp yêu, chưa kịp cưới, hoặc đang dở dang lời hẹn ước. Bởi họ cùng chung một lựa chọn lớn: đặt lợi ích của Tổ quốc cao hơn lợi ích của bản thân. Bởi họ hiểu rằng nếu đất nước còn bị xâm lược, mọi giấc mơ cá nhân đều trở thành xa xỉ.

Không nên làm phép so sánh giới trẻ ngày nay đang ưu tiên cá nhân và quyền tự quyết (một giá trị chính đáng), với thế hệ cha anh để cao tính thần tập thể, sự hy sinh vì tương lai chung của đất nước. Nhưng sự khác biệt ấy đặt ra câu hỏi lớn: điều gì khiến thế hệ hôm nay dè dặt trước trách nhiệm để theo trào lưu 4 không?

Chúng ta đều biết, mỗi giai đoạn lịch sử có hoàn cảnh riêng và lựa chọn khác nhau. Trong hòa bình, người trẻ không cần gác lại ước mơ để ra trận, nhưng trách nhiệm với cộng đồng vẫn là điều không thể thiếu. Càng tự do, càng phải biết không bỏ rơi giá trị chung. Do vậy, tôn trọng 4 không, nhưng vẫn mong người trẻ cần thêm một chữ “có” - đó là “có trách nhiệm” với bản thân, với gia đình, với xã hội.

Đó chính là bản lĩnh để chọn cho mình một lối sống không cực đoan, không thờ ơ, và không quay lưng với những giá trị chung của cộng đồng, của dân tộc ■

XEM GÌ Ở ĐÂU?



Một cảnh trong phim An gia thiên hạ.

CUỐI tuần này (ngày 13-14/12/2025) khán giả Tuyên Quang sẽ có nhiều lựa chọn thư giãn với các bộ phim truyền hình đặc sắc trên kênh TTV và phim điện ảnh tại rạp Lotte Tuyên Quang.

TTV Tuyên Quang

- 8h: Giấc mộng đêm hè - Tập 16, 17.
- 10h30: Ngôi nhà bí mật - Tập 12, 13.
- 13h00: Kiểm chứng cho mẹ chồng - Tập 40, 41.
- 18h00: Bộ ba huyền thoại - Tập 41, 42.
- 21h15: An gia thiên hạ - Tập 20, 21.

Lotte Tuyên Quang

- Vua của các loài vua (13 tuổi trở lên): 10h, 11h30, 13h40, 15h15, 20h30.
- Phi vụ động trời 2 (mọi đối tượng): 9h00, 12h10, 14h25, 17h20, 19h30.
- Hoàng tử quý (18 tuổi trở lên): 11h10, 16h00.
- Truy tìm Long Liên Hương (16 tuổi trở lên): 9h, 20h30.
- Anh trai tôi là khủng long (13 tuổi trở lên): 18h30.
- Chân trời rực rỡ The Movie (mọi lứa tuổi): 13h30, 16h45.

CẢNH TRỰC (Tổng hợp)

NHỊP CẦU NHÂN ÁI

Trên 48 triệu đồng hỗ trợ cháu Phan Thương Hiền

■ MINH THỦY

CHUYÊN mục “Nhịp cầu Nhân Ái” trên Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang ngày 1-12-2025 có đăng thông tin “Cảm thương cháu bé dân tộc Dao Đỏ bị bệnh vẩy nến”.

Đến nay cháu Phan Thương Hiền, 36 tháng tuổi, thôn Lũng Rầy, xã Thuận Hòa, tỉnh Tuyên Quang đã nhận được sự hỗ trợ của các cơ quan, ban, ngành, nhà hảo tâm trong và ngoài tỉnh số tiền trên 45 triệu đồng. Trong đó, qua chuyên mục “Nhịp cầu Nhân Ái” trên Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang, Facebook cá nhân phóng viên Minh Thủy kêu gọi hỗ trợ được 22 triệu đồng; Facebook cá nhân cô Dương Trinh, phường Minh Xuân kết nối các nhà hảo tâm hỗ trợ 18 triệu đồng; Facebook chị Tuyết Mai Nguyễn kết nối các nhà hảo tâm hỗ trợ trên 8 triệu đồng.

Hiện nay cháu Phan Thương Hiền được gia đình đưa xuống Hà Nội thăm khám và điều trị. Số tiền các nhà hảo tâm hỗ trợ sẽ được gửi đến gia đình để chữa trị cho em Hiền.



Cháu Phan Thương Hiền, thôn Lũng Rầy, xã Thuận Hòa, tỉnh Tuyên Quang được gia đình chăm sóc.

Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang xin chân thành cảm ơn các cơ quan, đơn vị, nhà hảo tâm trên mọi miền đất nước đã chung tay giúp đỡ cháu Phan Thương Hiền.

Mọi sự giúp đỡ xin gửi về anh Phan Văn Sàng, bố đẻ của cháu Phan Thương Hiền. ĐT: 0379204450.

TẢN VĂN

Cách ta sống

■ NGUYỄN THẾ HÒA



Minh họa: XUÂN ĐỨC

CÓ những điều tưởng chừng nhỏ bé, nhưng lại làm nên giá trị lớn lao của đời người - đó là Cách ta sống. Mỗi người, dù ở địa vị nào, dù giàu hay nghèo, đều được đánh giá không phải bởi của cải vật chất, mà bởi nhân cách và văn hóa ứng xử trong từng lời nói, việc làm.

Từ bao đời nay, người Việt ta vẫn coi trọng nghĩa và tình như hai chữ gốc rễ tạo nên đạo làm người. Ông cha ta dạy rằng: “Một miếng khi đói bằng một gói khi no”, “Nghĩa nặng hơn vàng”, “Thương người như thể thương thân”. Những câu nói giản dị ấy, chứa đựng một nền văn hóa sâu dày, nơi mà con người biết sống vì nhau, biết đặt chữ “nhân” lên trên mọi toan tính.

Thế nhưng, trong cuộc sống hôm nay, giữa vòng xoay gấp gáp của danh lợi và tiền tài, ta bắt gặp không ít người chạy theo sự hào nhoáng, mà đánh mất đi sự chân thành. Nhiều khi ta nghĩ rằng, mình có cái quyền mà mọi người phải ngưỡng mộ. Sự ngộ tưởng khiến ta thỏa mãn, kiêu sa. Khi ta thành công, điều đó rất đáng khích lệ. Nhưng thành công của ta, trước hết là ta được hưởng, không đồng nghĩa rằng, mọi người phải tôn trọng. Nhưng, khi ta đem chia sẻ thành công đó cùng những người xung quanh, nó sẽ là hiệu ứng nhân văn, lan tỏa.

Giữa bao toan tính được mất, ta vẫn gặp đâu đó những hình ảnh yêu thương, đức hy sinh thầm lặng. Đó là một người thanh niên gồng mình băng qua dòng nước lũ, cống trên mình sứ mệnh cứu người. Là hình ảnh người chiến sĩ biên phòng dầm mình trong mưa gió, mang niềm hy vọng giữa chênh vênh vực sâu. Là người hàng xóm nghèo của tôi, sẻ đôi bát cơm, ấm tình người giữa cơn hoạn nạn. Những điều nhỏ nhoi ấy chứa đựng biết bao ấm áp của lòng nhân ái.

Yêu thương không đợi đến khi ta giàu có mới cho đi. Bởi khi lòng mình đã sáng, là ngọn đèn thấp giữa đêm giông. Và khi một ngày nắng, ta ngoảnh lại, sẽ thấy cuộc đời không đo bằng bao nhiêu thứ ta giữ, mà bằng bao nhiêu tình thương ta đã trao. Đó mới là cách sống đẹp nhất mà con người có thể chọn cho mình.

Đến cuối cùng đời người, ta mang theo được gì ngoài những điều tốt đẹp mình đã gieo. Một lời cảm ơn chân thành, một nghĩa cử sẽ chia... chính là những hạt mầm làm nên vẻ đẹp của cuộc đời này ■

Việc tử tế

Gieo mầm hy vọng

Tử tế là hành động cụ thể, không cần lời hoa mỹ. Dù là một lần cứu hộ giữa đường hay bữa cơm tình nguyện, mỗi việc làm nhỏ bé đều đang lan tỏa ánh sáng và niềm hy vọng thực sự trong cuộc sống.

Lớp học múa rối 0 đồng

HƠN 15 năm làm Nghề, trong đó hơn 7 năm gắn bó đặc biệt với rối dây, nghệ sĩ Trần Được (phường Tân Tạo, TP HCM) hiểu rõ giá trị mà nghệ thuật rối mang lại. Từ niềm yêu nghề cùng nỗi trăn trở về một sân chơi văn hóa cho thiếu nhi, nghệ sĩ Trần Được mở lớp múa rối 0 đồng cho các bạn nhỏ.

Đối với lớp học, anh Được không đi theo khuôn mẫu giảng dạy từng bài học cứng nhắc mà để các bạn tự do khám phá. Bài học đầu tiên thường là cách “làm quen” với con rối. Anh để các em tự cảm dây, tự thử điều khiển tay - chân - đầu của nhân vật, khuyến khích sự tìm hiểu cách điều khiển con rối.



Lớp học múa rối dây miễn phí.

Với anh, mỗi con rối - dù là rối dây hay rối nước đều mang trong mình một “linh hồn” văn hóa. Trong đó, rối nước được xem là một nét văn hóa của đồng bằng Bắc Bộ, thường gắn với sân đình, ao làng và các tích truyện dân gian.

“Dúi” 100 triệu đồng vào túi chủ bếp cơm từ thiện ở TP.HCM rồi biến mất

TRƯA 1/12, bà Đỗ Thị Tường (57 tuổi, phường Chợ Quán, TP.HCM) đang phát cơm ở cổng Bệnh viện Nhi đồng 1 thì có một người đàn ông đến tìm gặp. Người này nhét vào túi áo bà 100 triệu đồng kèm lời nhắn: “Tôi từng ước mình trúng số để gửi tặng cho chị. Hôm nay tôi gửi số tiền này, nhờ chị nấu cơm cho bà con giúp tôi”. Nói rồi, ông rời đi trong chốc lát, không để lại danh tính.

Theo bà Đỗ Thị Tường, đây không phải

lần đầu tiên bà được tặng số tiền lớn như vậy. Vào tháng 11/2024, một người tên Tú từng quyên góp 100 triệu đồng cho bếp của bà với lý do ông vừa trúng số.

Bếp ăn 0 đồng do bà Tường phụ trách hoạt động đã gần 8 năm, chủ yếu phát cơm ở Bệnh viện Nhi Đồng 1, Bệnh viện Nhi Đồng 2 và Bệnh viện Phục hồi chức năng. Mỗi ngày, bếp phục vụ hàng trăm suất ăn cho người bệnh và thân nhân. Có hôm cao điểm, bếp phát đến hơn 1.000 phần.

Đội 911 - Lặng thầm cứu người dưới ánh đèn đường

MỞI đây, UBND TP Hồ Chí Minh đã vinh danh 40 gương mặt “Những tấm gương thầm lặng mà cao cả lần 6”, cô gái Nguyễn Hoàng Kim Ngân, phố Thủ Đức (sinh năm 1994) vinh dự được góp mặt. Trong 8 năm thành lập Đội cứu nạn giao thông tình nguyện 911, Ngân và đồng đội đã hỗ trợ sơ cứu cho hàng ngàn nạn nhân không may gặp tai nạn giao thông (TNGT).

Kim Ngân cho biết: “Năm 2012 chị gái Ngân qua đời vì TNGT do không được hỗ trợ kịp thời. Em rất buồn còn mẹ em như

chết lặng đi, từ đó em quyết định phải làm điều gì đó có ích cho xã hội để xoa dịu đi nỗi đau này”.

Đầu tiên, Kim Ngân tìm đến một nhóm sơ cứu ở Đồng Nai để học kỹ năng, sau 6 tháng cô trở về TP Thủ Đức và thành lập Đội 911 vào đúng ngày sinh nhật của mẹ (ngày 19-11) năm 2017, đến nay đã hoạt động được 8 năm và giờ đội cũng có 8 thành viên chính thức. Toàn bộ thành viên Đội 911 đều được đào tạo và có chứng chỉ sơ cấp cứu của Tổ chức Giáo dục sức khỏe Wellbeing.



Thành viên
Đội 911 hỗ trợ
nạn nhân
bị tai nạn giao thông.

ĐỨC HẢI
(Tổng hợp)

Nếp nhà trình tường của người Mông

■ BIỆN LUẬN

Giữa Cao nguyên đá Đồng Văn hùng vĩ, nếp nhà trình tường của người Mông hiện lên như một biểu tượng về văn hóa. Những lớp đất vàng được đầm chặt bằng sức người không chỉ để chống lại mùa đông rét buốt vùng cao, mà còn hun đúc ý chí, tinh thần lao động và triết lý sống vượt qua mọi khó khăn của đồng bào Mông.

Ngày nay, giữa nhịp sống hiện đại và sự phát triển của du lịch cộng đồng, nhà trình tường mang một sứ mệnh mới đón du khách. Khi người dân có thể sống bằng nếp nhà truyền thống của mình thì bản sắc văn hóa không chỉ được giữ lại mà còn được truyền đi. Giữ kiến trúc cũng là cách để giữ lại ký ức, văn hóa và giữ lại niềm tự hào của người Mông.



Thôn Lao Xa, xã Sà Phìn có 100% đồng bào Mông, những ngôi nhà trình tường gần như được giữ gìn nguyên vẹn.



▲ Không gian đặc trưng bên trong nhà trình tường của người Mông.

▲ Người Mông làm nhà trình tường vô cùng công phu, tỉ mỉ, đặc biệt là công đoạn nén đất làm tường.

MÓN NGON CUỐI TUẦN

Trong dòng chảy của ẩm thực hiện đại, bánh cọ quả cẩu, loài cây đã gắn bó sâu nặng với đời sống đồng bào miền sơn cước. Lá cọ lợp mái nhà, làm nên những chiếc nón che nắng, che mưa. Nhưng quý giá và thi vị nhất phải kể đến quả cọ - linh hồn của bao món ngon truyền thống.

Để nói về bánh cọ, không thể không nhắc đến cây cọ, loài cây đã gắn bó sâu nặng với đời sống đồng bào miền sơn cước. Lá cọ lợp mái nhà, làm nên những chiếc nón che nắng, che mưa. Nhưng quý giá và thi vị nhất phải kể đến quả cọ - linh hồn của bao món ngon truyền thống.

Bánh cọ được làm từ bột gạo nếp cái hoa vàng trộn cùng chút gạo tẻ để tạo độ dẻo dai. Nhưng điều làm nên sự khác biệt chính là công đoạn sơ chế cọ - một nghệ thuật ẩm thực đòi hỏi sự tinh tế và kinh nghiệm truyền đời, được người dân gọi là "ôm cọ".

Bánh cọ vùng cao

■ HOÀNG ANH

Quả cọ.



▲ Bánh cọ.



Cọ được chọn phải là loại cọ nếp, quả to, béo, có nhiều thịt. Quả tươi được rửa sạch, sau đó cho vào nồi nước nóng già, phải giữ ở nhiệt độ khoảng 70°C - 80°C. Đây là bí quyết quan trọng nhất: nếu nước quá nóng, thịt cọ sẽ bị chai cứng và đắng chát; nếu nước quá nguội, cọ sẽ không chín tới, vị chất vẫn còn. Người thợ làm bánh phải lắng nghe tiếng nước reo, ngửi mùi cọ bốc lên để canh đúng khoảnh khắc cọ chuyển từ cứng sang mềm dẻo.

Cọ sau khi ôm sẽ được vớt ra, ngâm nhuyển để loại bỏ hạt và phần xơ. Phần thịt cọ thu được có màu vàng sẫm óng ánh, đặc quánh như bơ, tỏa ra hương thơm béo ngậy đặc trưng của đậu cọ.

Thịt cọ ngâm nhuyển được nhào trộn khéo léo với hỗn hợp bột gạo đã chuẩn bị. Bàn tay người phụ nữ vùng cao thoăn thoắt nhào nặn, sao cho chất

béo của cọ hòa quyện hoàn toàn vào từng hạt bột gạo, tạo thành một khối bột dẻo mịn, ánh lên màu nâu vàng hổ phách đẹp mắt.

Bánh sau đó được nặn thành hình chữ nhật nhỏ xinh hoặc hình tròn dẹt, gói kỹ trong lá chuối hoặc lá cọ. Việc dùng lá cọ để gói không chỉ giúp bánh không bị

đính mà còn truyền thêm mùi hương mộc mạc, dân dã của núi rừng vào từng thớ bánh.

Cuối cùng, những chiếc bánh được xếp ngay ngắn vào chõ và hấp cách thủy. Hơi nước ẩm áp lan tỏa, quyện giữa mùi nếp thơm, mùi dầu cọ béo và mùi lá gói hơi lửa, tạo nên một không gian ẩm cúng đặc trưng của những căn bếp vùng cao.

Thưởng thức bánh cọ là một trải nghiệm trọn vẹn. Khi bóc lớp lá gói, chiếc bánh mềm dẻo, ấm nóng hiện ra với màu nâu vàng quyến rũ. Cắn một miếng, ta cảm nhận được độ dẻo thơm của nếp, vị ngọt bùi và béo ngậy khó tả của đậu cọ, tất cả hòa quyện một cách dung dị.

Bánh cọ, vì thế, không chỉ là món ăn. Nó là ký ức về sự lao động cần cù, là văn hóa trân trọng thiên nhiên, và là tình cảm ấm áp, đậm đà của đồng bào vùng cao.