



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 62

Số 38 (164)

21 tháng 3 năm 2026

3 tháng Hai, Bình Ngô.

Cuối tuần

Báo điện tử:

baotuyenquang.com.vn



Chọn nghề

2. Định vị bản thân

3. Cánh cửa tương lai



Chọn nghề

■ HOÀNG HÀ

Trước những điều chỉnh mới trong quy chế tuyển sinh đại học, cao đẳng và xét tốt nghiệp THPT năm 2026 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), ngành Giáo dục Tuyên Quang cùng các trường học đã chủ động điều chỉnh kế hoạch ôn tập, tăng cường tư vấn hướng nghiệp. Đồng thời định hướng học sinh lựa chọn ngành nghề phù hợp dựa trên năng lực và điều kiện thực tế nhằm thích ứng với những thay đổi trong công tác tuyển sinh.

Chuẩn hóa đầu vào

VỪA qua, Bộ GD&ĐT công bố loạt điều chỉnh trong quy chế tuyển sinh đại học, cao đẳng năm 2026 với tiêu chí tăng minh bạch và thu hẹp khoảng cách giữa các phương thức xét tuyển. Đáng chú ý là, thí sinh sử dụng kết quả kỳ thi tốt nghiệp THPT để xét tuyển phải đạt tối thiểu 15/30 điểm cho tổ hợp ba môn. Trong đó, môn Toán, Ngữ văn phải chiếm ít nhất 1/3 tổng điểm; thí sinh chỉ được đăng ký xét tuyển được giới hạn tối đa 15 nguyện vọng, thay vì không giới hạn như trước đây. Ở phương thức xét tuyển học bạ, Bộ yêu cầu sử dụng kết quả học tập của cả 6 học kỳ THPT; đồng thời, tổng điểm cộng ưu tiên và khuyến khích không vượt quá 3 điểm, nhằm đảm bảo sự cân bằng giữa các nhóm thí sinh.

Theo Giáo sư, Tiến sĩ Nguyễn Tiến Thảo, Vụ trưởng Vụ Giáo dục Đại học, Bộ GD&ĐT: Phương thức xét tuyển học bạ đã được áp dụng hơn 10 năm, chiếm khoảng 40% tổng số thí sinh trúng tuyển và chủ yếu dựa trên kết quả học tập của học sinh lớp 12. Từ thực tế đó, những điều chỉnh của Bộ GD&ĐT giúp chuẩn hóa đầu vào, bảo đảm công bằng giữa các phương thức xét tuyển và phản ánh đúng năng lực của thí sinh. Những thay đổi này không chỉ tác động trực tiếp đến cách thức lựa chọn, đăng ký nguyện vọng của thí sinh mà còn tạo ra sự dịch chuyển trong tư duy chuẩn bị kỳ thi.

Một điểm mới khác trong Quy chế là các trường Đại học được giới hạn tối đa 5 phương thức xét tuyển (ngoài diện tuyển thẳng), nhằm tránh dàn trải và tăng tính minh bạch. Đối với khối trường thực lực lưỡng vũ trang, phương thức tuyển sinh cũng có sự điều chỉnh có chọn lọc. Cụ

thể, các trường Quân đội dự kiến tổ chức kỳ thi đánh giá năng lực riêng, mở thêm kênh xét tuyển mới cho thí sinh. Trong khi, các trường Công an tiếp tục duy trì phương thức tuyển sinh kết hợp với kỳ thi đánh giá của ngành và xu hướng giảm chỉ tiêu đào tạo.

Đại tá, TS. Nguyễn Đăng Khoa, Phó Giám đốc Học viện Biên phòng chia sẻ, việc nhà trường tổ chức kỳ thi đánh giá năng lực nhằm lựa chọn thí sinh không chỉ dựa vào điểm số mà còn ở năng lực toàn diện, bản lĩnh và khả năng thích ứng. Khi phương thức tuyển sinh ngày càng chọn lọc, tỷ lệ cạnh tranh giữa các thí sinh cũng sẽ tăng lên. Điều này đòi hỏi thí sinh phải có sự chuẩn bị sớm, rõ định hướng nếu muốn theo đuổi môi trường đào tạo đặc thù của Quân đội.

Như vậy, công tác tuyển sinh đại học năm nay được siết chặt hơn, đòi hỏi thí sinh phải sớm xác định rõ mục tiêu và lộ trình học tập của mình. Tại Tuyên Quang, nơi điều kiện và kết quả học tập giữa các vùng còn nhiều chênh lệch, yêu cầu này càng trở nên rõ nét hơn, đòi hỏi các trường phải chủ động điều chỉnh cách tiếp cận trong ôn tập và định hướng cho học sinh của mình.

Chủ động ôn luyện, nâng cao hiệu quả

Kỳ thi tốt nghiệp THPT và tuyển sinh đại học là thước đo quan trọng đánh giá kết quả học tập của học sinh, đồng thời phản ánh chất lượng dạy và học của các nhà trường. Trước những điểm mới trong quy chế tuyển sinh, Sở GD&ĐT đã chỉ đạo các nhà trường chủ động điều chỉnh kế hoạch giảng dạy, xây dựng chương trình ôn tập bám sát đề thi minh họa, đồng thời tăng cường tổ chức các kỳ thi khảo sát để đánh giá, kịp thời điều



MỘT SỐ ĐIỂM MỚI CẦN LƯU Ý TRONG TUYỂN SINH NĂM 2026

- **Xét tuyển theo kết quả thi tốt nghiệp THPT:**
 - Điểm tối thiểu (điểm sàn): **15/30 điểm** cho tổ hợp 3 môn.
 - Yêu cầu bắt buộc: Môn Toán và Ngữ văn phải chiếm ít nhất **1/3 tổng điểm** xét tuyển.
- **Số lượng nguyện vọng:** Thí sinh được đăng ký tối đa **15 nguyện vọng** (thay vì không giới hạn như trước).
- **Xét tuyển học bạ:** Sử dụng kết quả học tập của cả **6 học kỳ** bậc THPT.
- **Điểm ưu tiên:** Tổng điểm cộng ưu tiên và khuyến khích được không chế không vượt quá **3 điểm**.

chỉnh phương án ôn luyện hiệu quả.

Ông Lâm Thế Hùng, Phó Giám đốc Sở GD&ĐT tỉnh cho biết, năm học 2025 - 2026, toàn tỉnh có trên 17 nghìn học sinh lớp 12 tại 91 trường THPT và Trung tâm Giáo dục thường xuyên. Trên cơ sở các văn bản hướng dẫn của Bộ GD&ĐT và

nắm bắt những điểm mới trong Quy chế thi, Sở GD&ĐT đã tổ chức cho tất cả 75 trường THPT thi thử tốt nghiệp lần 1. Căn cứ vào kết quả thi, các đơn vị trường học phân loại học sinh để ôn tập theo từng nhóm trình độ, chỉ đạo giáo viên tích cực phân loại học sinh để có biện pháp hỗ trợ

Chuyện

GUỒI TUẦN

Định vị bản thân ■ CHÚC HUYỀN

KỶ thi tốt nghiệp năm 2026 ghi nhận bước ngoặt lớn: chuyển dịch từ kiểm tra kiến thức sang đánh giá năng lực tư duy. Đứng trước các ngành nghề mới như trí tuệ nhân tạo hay kinh tế số, ngã rẽ của thế hệ Z đang trở thành sự giao thoa giữa giá trị truyền thống và yêu cầu thời đại.

Nhìn lại lịch sử, nếp học người Việt chưa bao giờ tách rời đạo đức và thực tiễn. Chu Văn An từng dạy "Thất tâm sở", sẵn sàng từ quan về dạy học để bảo tồn khí tiết. Bài học của cụ cho thấy chọn nghề thực chất là chọn một thái độ sống. Trong khi đó, Lê Quý

Đôn với tư duy "phí trí bất hưng" đã chứng minh sức mạnh của tri thức đa ngành.

Sự thay đổi của kỳ thi năm nay - ưu tiên câu hỏi vận dụng, loại bỏ học vẹt - tiệp cận với tinh thần học thuật của tiền nhân: Học để giải quyết vấn đề đời sống. Tuy nhiên, trước sức hút của các ngành "hot", không ít bạn trẻ dễ rơi vào "ma trận" thông tin mà thiếu đi sự tự nhận thức năng lực bản thân. Việc nhiều cử nhân loay hoay định vị lại chính mình là minh chứng cho việc chọn nghề thiếu chiều sâu.

Ngã rẽ nghề nghiệp của thế hệ Z sẽ vững chãi hơn khi biết soi mình vào bản lĩnh của tiền nhân. Chọn một ngành nghề mới không có nghĩa là rũ bỏ nếp cũ. Những giá trị về sự tận tâm, tinh thần tự học và đạo đức hành nghề chính là bộ lọc giúp người trẻ không bị đào thải trong kỷ nguyên số.

Học xưa hay học nay, mục đích tối thượng vẫn là tạo ra những con người có tri thức và trách nhiệm. Khi người trẻ kết hợp được tư duy hiện đại với nền tảng văn hóa dân tộc, đó cũng là lúc nếp học nghìn năm tiếp nối giá trị trong dòng chảy đương đại ■



Trường THPT Yên Hoa tổ chức tư vấn hướng nghiệp, giúp học sinh định hướng lựa chọn ngành nghề và đăng ký nguyện vọng phù hợp.



Định hướng nghề nghiệp, đăng ký nguyện vọng phù hợp là bước quan trọng giúp học sinh lựa chọn đúng hướng đi, tự tin bước vào giảng đường đại học.

phù hợp. Dự kiến cuối tháng 4 này sẽ tiếp tục thi thử lần 2 để các giáo viên tư vấn hướng nghiệp, hỗ trợ học sinh chọn ngành, chọn khối thi phù hợp với năng lực cá nhân.

Nhằm thích ứng với những đổi mới của kỳ thi, Trường Phổ thông Dân tộc Nội trú THPT Hà Giang đã chủ động triển khai kế hoạch ôn luyện từ đầu tháng 11/2025. Năm học này, nhà trường có 158 học sinh lớp 12, được tổ chức thành 5 lớp. Bám sát chỉ đạo của cấp trên, nội dung ôn tập được điều chỉnh sát với định hướng đề thi, giúp học sinh có tâm thế vững vàng nhất.

Cô giáo Phạm Thị Hà, Phó Hiệu trưởng nhà trường cho biết: "Công tác ôn tập được Ban Giám hiệu phân công cho giáo viên triển khai từ sớm, bảo đảm tính chủ động và đồng bộ. Trong đó, các môn Ngữ văn và Toán được ưu tiên củng cố trong giờ học chính khóa, với mục tiêu giúp học sinh đạt tối thiểu 1/3 tổng điểm theo yêu cầu mới. Đối với các môn tự chọn, nhà trường cần cử kết quả thi thử và nguyện vọng của học sinh để tổ chức ôn tập vào buổi thứ hai và sáng thứ Bảy, qua đó vừa phân hóa đối tượng, vừa nâng cao hiệu quả ôn luyện".

Những ngày này, không khí ôn thi tại Trường THPT Chuyên Tuyên Quang diễn ra khẩn trương, náo nức. Cô Nguyễn Thị

Hằng, Hiệu trưởng nhà trường cho biết: Với 323 học sinh lớp 12, nhà trường đã chủ động xây dựng kế hoạch ôn tập bám sát cấu trúc đề thi và những điểm mới trong quy chế của Bộ GD&ĐT, đồng thời tổ chức các đợt kiểm tra, thi thử để đánh giá chính xác năng lực học sinh. Trên cơ sở đó, học sinh được phân loại theo từng nhóm để triển khai phương án ôn tập phù hợp.

Định hướng tương lai

Trước những điều chỉnh trong quy chế tuyển sinh, các cơ sở đào tạo đại học trên địa bàn tỉnh cũng chủ động tiếp cận, đồng hành cùng thí sinh ngay từ sớm. Không chỉ dừng ở việc cung cấp thông tin, các trường đẩy mạnh tư vấn hướng nghiệp, giới thiệu chương trình đào tạo và hướng dẫn học sinh xây dựng phương án đăng ký nguyện vọng phù hợp với năng lực và điều kiện thực tế.

Trong bối cảnh đó, Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang cũng xây dựng phương án tuyển sinh linh hoạt cho năm học 2026 - 2027, với mục tiêu tuyển hơn 900 sinh viên ở 6 ngành học và 5 chương trình liên kết đào tạo. Bám sát quy định của bộ, Phân hiệu áp dụng tối đa 5 phương thức xét tuyển, trong đó các ngành ngoài sư phạm được thiết kế theo hướng mở, tạo điều kiện thuận lợi hơn cho học sinh, đặc biệt là học sinh dân tộc thiểu số có cơ hội học tập ở bậc đại học.

Bà Đinh Thị Thu Hà, Trưởng phòng Đào tạo Phân hiệu Đại học Thái Nguyên

“ Khi lựa chọn ngành học, học sinh cần hình dung rõ vị trí việc làm trong tương lai, đặc biệt ở các lĩnh vực có nhu cầu nhân lực lớn như công nghệ, tự động hóa, kinh tế số. Điều này giúp các em xác định mục tiêu học tập, chủ động trang bị kỹ năng và nâng cao khả năng thích ứng ngay từ khi bước vào giảng đường đại học” -

Phó Giáo sư, Tiến sĩ VŨ THỊ HIỀN,
Phó Hiệu trưởng Trường Đại học
Ngoại thương

DIỄN ĐÀN

Cánh cửa tương lai ■ THANH HÀ

Mỗi mùa thi đến, kỳ thi tốt nghiệp Trung học phổ thông và tuyển sinh Đại học luôn thu hút sự quan tâm của học sinh, gia đình và xã hội. Với nhiều em, đây được xem là “cánh cửa tương lai”. Tuy nhiên, nếu nhìn nhận đầy đủ, cánh cửa ấy không chỉ mở ra từ điểm số, mà còn từ những lựa chọn phía sau kỳ thi.

Thực tế cho thấy, không ít học sinh vẫn đặt nặng mục tiêu “thi đỗ” mà chưa chú trọng đúng mức đến việc “chọn đúng”. Tâm lý chạy theo ngành “hot”, chọn trường theo bạn bè hoặc theo kỳ vọng của gia đình vẫn còn phổ biến. Trong khi đó, mỗi học sinh có năng lực, sở thích và điều kiện khác nhau. Khi lựa chọn chưa phù hợp, nhiều em dễ rơi vào trạng thái học tập thiếu động lực, thậm chí mất phương hướng.

Vì vậy, nếu coi kỳ thi là một cánh cửa, điều quan trọng không chỉ là bước qua, mà là xác định con đường sau đó. Điểm số có thể mở ra cơ hội, nhưng không thay thế được sự phù hợp. Một ngành học phù hợp không nhất thiết phải “thời thượng”, mà cần giúp người học phát huy năng lực, nuôi dưỡng đam mê và có khả năng phát triển lâu dài.

Trong bối cảnh thị trường lao động thay đổi nhanh, nhu cầu nguồn nhân lực ngày càng đa dạng. Bên cạnh những ngành nghề được nhiều người lựa chọn, các lĩnh vực kỹ thuật, nông nghiệp, dịch vụ vẫn cần lao động có tay nghề. Điều này cho thấy, cánh cửa tương lai không chỉ có một lối đi là đại học. Học nghề, khởi nghiệp hoặc tham gia thị trường lao động sớm cũng là những hướng đi cần được nhìn nhận đúng.

Để học sinh có lựa chọn phù hợp, công tác hướng nghiệp trong nhà trường cần được quan tâm hơn. Việc cung cấp thông tin về ngành nghề, xu hướng việc làm, cùng các hoạt động trải nghiệm sẽ giúp các em có cái nhìn rõ ràng hơn. Bên cạnh đó, gia đình cần đồng hành, định hướng nhưng không áp đặt, tôn trọng sự lựa chọn của con em.

Khi mỗi học sinh hiểu mình, chủ động lựa chọn và kiên trì theo đuổi con đường đã chọn, thì dù bước qua cánh cửa nào, tương lai vẫn rộng mở. Khi đó, kỳ thi không chỉ là áp lực, mà là điểm khởi đầu cho hành trình trưởng thành ■

cho biết: “Hiện Phân hiệu có khoảng 3.100 sinh viên, trong đó hơn 80% là đồng bào dân tộc thiểu số. Những điều chỉnh trong quy chế tuyển sinh giúp chúng tôi lựa chọn được thí sinh có chất lượng tốt hơn. Trên cơ sở đó, nhà trường chủ động mở các ngành đào tạo mới gần với nhu cầu thực tiễn như: Sư phạm tiếng Mông. Trong quá trình đào tạo, chúng tôi tăng cường định hướng nghề nghiệp cho sinh viên thông qua các học phần về khởi nghiệp, đồng thời kết nối với doanh nghiệp tạo điều kiện thực tập, trải nghiệm thực tế. Trong năm 2024, tỷ lệ sinh viên hệ cao đẳng ra trường có việc làm đạt khoảng 90%”.

Ngoài các cơ sở đào tạo đại học, các trường THPT trên địa bàn cũng chủ động đẩy mạnh công tác định hướng nghề nghiệp cho học sinh. Tại Trường Phổ thông Dân tộc Nội trú tỉnh, các buổi hướng nghiệp được tổ chức theo từng chủ đề vào sáng thứ Hai hằng tuần. Trong khi đó, Trường THPT Chuyên triển khai chương trình trải nghiệm, hướng nghiệp với thời lượng 105 tiết/năm. Thông qua đó, học sinh được cung cấp thông tin về ngành nghề đào tạo, phương thức xét tuyển, hiểu hơn nhu cầu nguồn nhân lực trong tương lai. Em Hoàng Cảnh Nhân, lớp 12 chuyên Anh chia sẻ: “Từ sự định hướng của thầy cô và quá trình tìm hiểu, em đã đăng ký sẵn học bổng tại 3 trường đại học quốc tế. Hiện cơ hội trúng tuyển của em khá khả quan”.

Kỳ tuyển sinh đại học năm 2026 đặt ra nhiều băn khoăn cho học sinh trong việc lựa chọn ngành học khi thị trường lao động đang chịu tác động mạnh mẽ

của Trí tuệ nhân tạo (AI). Sự phát triển của công nghệ số mở ra cơ hội lớn cho các ngành điện tử, công nghệ thông tin, tự động hóa, nhưng cũng đòi hỏi người học phải có năng lực thích ứng và tư duy linh hoạt. Tại Tuyên Quang, các cơ sở giáo dục đang tăng cường định hướng nghề nghiệp, kết nối đào tạo với nhu cầu thực tiễn, giúp học sinh không chỉ chọn ngành theo xu hướng mà còn phù hợp với năng lực bản thân. Trong bối cảnh đó, lựa chọn đúng hướng đi ngay từ đầu sẽ là chìa khóa để mỗi học sinh tự tin bước vào tương lai.

Tôi cho rằng định hướng nghề nghiệp cần bắt đầu từ sớm, gần với nhu cầu của thị trường lao động chất lượng cao trong bối cảnh Trí tuệ nhân tạo và công nghệ số phát triển mạnh mẽ. “Khi lựa chọn ngành học, học sinh cần hình dung rõ vị trí việc làm trong tương lai, đặc biệt ở các lĩnh vực có nhu cầu nhân lực lớn như công nghệ, tự động hóa, kinh tế số. Điều này giúp các em xác định mục tiêu học tập, chủ động trang bị kỹ năng và nâng cao khả năng thích ứng ngay từ khi bước vào giảng đường đại học” - Phó Giáo sư, Tiến sĩ Vũ Thị Hiền, Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Ngoại thương.

Đứng trước những đổi mới của quy chế tuyển sinh 2026, sự chủ động của ngành Giáo dục và các nhà trường không chỉ là điểm tựa cho học sinh, mà còn khẳng định tư duy thích ứng trước kỷ nguyên số. Định hướng nghề nghiệp sớm chính là chìa khóa để thế hệ trẻ hóa giải thách thức, biến áp lực thi cử thành động lực khẳng định bản thân và kiến tạo tương lai ■

Cẩm nang cho thí sinh miền núi “vượt vũ môn”



TS. Lục Quang Tấn, Giám đốc Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang.

Quy chế tuyển sinh đại học năm 2026 đánh dấu bước ngoặt lớn với nhiều điều chỉnh quan trọng về nguồn tuyển, giới hạn nguyện vọng và phương thức xét tuyển. Những thay đổi này không chỉ đảm bảo tính công bằng, minh bạch mà còn xác lập lộ trình tuyển sinh ổn định cho giai đoạn mới. Để giúp sĩ tử xây dựng chiến lược chọn nghề, chọn trường hiệu quả, phóng viên Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang có cuộc trao đổi cùng TS. Lục Quang Tấn, Giám đốc Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang.

Phóng viên: Thưa ông, hiện nay, Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang đang tuyển sinh những ngành, nghề nào? Quy mô đào tạo ra sao và chỉ tiêu tuyển sinh năm 2026 như thế nào?

TS. Lục Quang Tấn: Hiện nay, Phân hiệu đang tuyển sinh 11 ngành trình độ đại học, tập trung chủ yếu vào các lĩnh vực sư phạm, ngôn ngữ, du lịch, công nghệ, tài chính, kinh tế; trong đó có 6 ngành do Phân hiệu chủ trì đào tạo và 5 ngành do các trường thành viên của Đại học Thái Nguyên liên kết đào tạo tại Phân hiệu. Phân hiệu hiện đang đào tạo gần 3.100 sinh viên, trong đó trên 95% là sinh viên của tỉnh Tuyên Quang và trên 80% sinh viên là đồng bào dân tộc thiểu số. Các ngành đào tạo tại Phân hiệu đều là những ngành học mà địa phương đang cần nguồn nhân lực. Đặc biệt, sinh viên các ngành Sư phạm được miễn 100% học phí và hỗ trợ chi phí sinh hoạt theo Nghị định 116 của Chính phủ, qua đó góp phần thu hút nguồn nhân lực cho ngành Giáo dục tại các địa phương miền núi.

Năm 2026, dự kiến Phân hiệu tuyển sinh gần 1.000 chỉ tiêu ở tất cả các ngành đang đào tạo; trong đó ngành Sư phạm Tiểu học và Mầm non 450 chỉ tiêu.

Phóng viên: Quy chế tuyển sinh đại học năm 2026 có những điều chỉnh để sát thực tế hơn, mở ra nhiều cơ hội nhưng cũng là thách thức lớn đối với các trường đại học và thí sinh. Phân hiệu sẽ có những điều chỉnh nào trong phương thức tuyển sinh để đảm bảo chỉ tiêu?

TS. Lục Quang Tấn: Việc triển khai Quy chế tuyển sinh mới không chỉ nhằm đảm bảo tuân thủ các quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo mà còn

là cơ hội để nhà trường nâng cao chất lượng tuyển sinh, chủ động lựa chọn những thí sinh có năng lực phù hợp và khẳng định vai trò đào tạo nguồn nhân lực cho khu vực miền núi phía Bắc.

Để đảm bảo các điều kiện và hoàn thành chỉ tiêu, năm 2026 Phân hiệu sẽ triển khai 5 phương thức tuyển sinh chính, bao gồm: Xét kết quả thi tốt nghiệp THPT. Đây là phương thức trọng yếu, tuy nhiên, thí sinh cần lưu ý quy định mới về tổ hợp xét tuyển bắt buộc phải có môn Toán hoặc Ngữ văn, với trọng số tính điểm của một trong hai môn tối thiểu là 1/3. Đây là “ngưỡng chất lượng” để đảm bảo năng lực tư duy cơ bản.

Phương thức thứ hai là xét học bạ THPT. Phương thức này là một “điểm tựa” an toàn nhưng có sự phân hóa mạnh. Điểm học bạ năm 2026 sẽ được chuẩn hóa qua hệ số quy đổi a và b (dựa trên phổ điểm thi THPT quốc gia) để đảm bảo tính công bằng. Phương thức xét kết quả kỳ thi V-SAT trên máy tính và xét kết quả đánh giá năng lực, đánh giá tư duy. Đây là các kỳ thi độc lập và đánh giá năng lực của Đại học Thái Nguyên và các trường đại học danh tiếng khác. Phương thức này được xem như “gói bảo hiểm” quan trọng nếu điểm thi THPT gặp rủi ro kỹ thuật. Cuối cùng là phương thức xét kết hợp điểm thi tốt nghiệp THPT và điểm thi năng khiếu (dành cho khối Mầm non và Tiểu học).

Theo quy định mới, đối với các ngành đào tạo giáo viên, trừ phương thức xét kết quả thi tốt nghiệp THPT theo ngưỡng của Bộ, thì các phương thức còn lại đều yêu cầu điều kiện khắt khe. Học lực lớp 12 loại Giỏi



Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang tư vấn tuyển sinh năm 2026 tại xã Vị Xuyên.

và điểm xét tốt nghiệp THPT đạt từ 8.50 trở lên. Vì vậy thí sinh cần xác định rõ ngưỡng này trước khi đặt kỳ vọng vào các phương thức xét tuyển sớm.

Đối với các ngành ngoài Sư phạm, nhà trường cũng áp dụng ngưỡng điểm xét tuyển phù hợp, nhằm đảm bảo mặt bằng chất lượng sinh viên. Bên cạnh đó, các tiêu chí về sức khỏe và năng lực giao tiếp đối với thí sinh đăng ký ngành Sư phạm cũng được thực hiện theo đúng quy định nhằm đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp sau này.

Ngoài ra, Phân hiệu cũng triển khai nhiều giải pháp hỗ trợ thí sinh trong quá trình đăng ký xét tuyển như tăng cường tư vấn tuyển sinh trực tuyến và trực tiếp, cung cấp thông tin tuyển sinh minh bạch, kịp thời và hỗ trợ giải đáp các vấn đề phát sinh trong quá trình đăng ký.

Phóng viên: Để đáp ứng yêu cầu tuyển sinh năm 2026

theo Quy chế mới, ông có những lời khuyên nào dành cho các em học sinh trong việc học tập, ôn luyện và lựa chọn ngành học, nguyện vọng?

TS. Lục Quang Tấn: Đối với các em học sinh, đặc biệt là học sinh vùng đồng bào dân tộc thiểu số tỉnh Tuyên Quang, trước hết cần tập trung học tốt chương trình THPT, nắm vững kiến thức nền tảng và chủ động ôn luyện các môn học thuộc tổ hợp xét tuyển của ngành mình dự định đăng ký. Đây là yếu tố quan trọng giúp các em có nhiều cơ hội hơn khi tham gia các phương thức xét tuyển đại học hiện nay.

Bên cạnh đó, các em cần tìm hiểu kỹ thông tin tuyển sinh của các cơ sở giáo dục đào tạo, đặc biệt là các phương thức xét tuyển của các trường, điều kiện đầu vào và định hướng đào tạo của từng ngành học. Việc lựa chọn ngành học nên dựa trên sự phù hợp giữa năng

lực, sở thích của bản thân với nhu cầu nguồn nhân lực của xã hội và địa phương.

Trong bối cảnh hiện nay, khu vực miền núi phía Bắc đang có nhu cầu lớn về nguồn nhân lực trong các lĩnh vực giáo dục, ngôn ngữ tiếng Anh, tiếng Trung, dịch vụ du lịch, lữ hành, công nghệ và các ngành phục vụ phát triển kinh tế - xã hội địa phương. Vì vậy, việc lựa chọn những ngành học gắn với nhu cầu thực tiễn của địa phương sẽ giúp các em có nhiều cơ hội việc làm và phát triển nghề nghiệp sau khi tốt nghiệp.

Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang sẵn sàng đồng hành, tư vấn và hỗ trợ học sinh trong quá trình định hướng nghề nghiệp và đăng ký xét tuyển, tạo điều kiện thuận lợi để các em được học tập trong môi trường giáo dục đại học chất lượng ngay tại khu vực miền núi phía Bắc.

Thực hiện: BIÊN LUÂN

ĐẤT VÀ NGƯỜI XỨ TUYẾN



Những ngôi nhà cổ ở Lao Xa

Chốn bình yên cổ kính

THÔN Lao Xa là nơi sinh sống của 117 hộ với 742 nhân khẩu, 100% là đồng bào Mông. Thôn vẫn còn 20 hộ nghèo, cận nghèo, thu nhập bình quân mỗi đạt hơn 30 triệu đồng/người/năm. Thế nhưng, vượt lên con số kinh tế còn khiêm tốn ấy, giá trị bền vững của Lao Xa lại nằm ở cách người dân gìn giữ "tài sản gốc". Đó chính là những nếp nhà trình tường truyền thống, nơi kiến trúc hòa quyện cùng tự nhiên, mát lành mùa hè, ấm áp mùa đông.

Đến Lao Xa, du khách như tạm gác lại mọi ồn ào, vội vã của cuộc sống thường nhật để tìm về chốn bình yên cổ kính. Nơi đây được ví như một "bảo tàng sống" với hơn 50 nếp nhà truyền thống được đồng bào Mông gìn giữ vẹn nguyên qua bao thế hệ. Các ngôi nhà mang cấu trúc ba gian đặc trưng, tường đất dày, mái lợp ngói âm dương, phía trước là khoảng sân rộng được bao bọc bởi hàng rào đá xếp thủ công. Giữa sân, những cây đào, mận được trồng từ nhiều năm trước, mỗi độ xuân về lại bung nở, phủ sắc hồng, sắc trắng lên nền đất nâu trầm mặc. Chính sự hài hòa giữa kiến trúc và cảnh quan ấy đã tạo nên một tổng thể vừa mộc mạc, vừa tinh tế, để mỗi nếp nhà không chỉ là chốn đi về, mà còn là một phần của bức tranh văn hóa bền bỉ với thời gian.

Đặc biệt, toàn thôn có 12 ngôi nhà từ 70 đến hơn 110 năm vẫn được gìn giữ nguyên vẹn, trở thành "chứng nhân sống" của lịch sử cộng đồng. Những nếp nhà của ông Vàng Mí Và, Mua Sĩa Sính hay Vũ Chử Lùng... vừa lưu giữ hình hài kiến trúc, vừa chứa đựng ký ức của nhiều thế hệ, từ nếp sinh hoạt, phong tục đến những câu chuyện đời người. Từng vách đất, vì kèo được mùi khói bếp hay lớp ngói rêu phong đều kết tinh từ tri thức bản địa, minh chứng cho cách người Mông dung hòa với khí hậu khắc nghiệt và chinh phục

Giữa điệp trùng núi đá tai mèo, thôn biên giới Lao Xa (xã Sả Phìn) hiện lên như một nốt trầm xao xuyến, bền bỉ neo giữ hồn cốt người Mông. Ở đó, mỗi nếp nhà trình tường cổ kính không chỉ là mái ấm an cư, mà còn mở lối cho du lịch phát triển và hóa thân thành những "cột mốc sống" - lặng lẽ nhưng vững vàng nơi phen giậu thiêng liêng của Tổ quốc.

vùng đá khát để gieo mầm sự sống, tạc vào non cao bản sắc trường tồn. Bởi lẽ đó, như chia sẻ của Bí thư Chi bộ Lao Xa Vũ Chúng Dinh, giữ nếp nhà như giữ tâm thề căn cước thiêng liêng, bảo vệ mạch ngầm văn hóa khởi bờ vực đứt gãy.

Mình chứng sống động nhất cho sự tiếp nối bên bị ấy là gia đình ông Vũ Xĩa Say, thế hệ thứ 5 đang gắn bó cùng nếp nhà hơn 110 năm tuổi. Qua từng thế hệ, ngôi nhà không chỉ được gìn giữ, mà còn được "thổi hồn" bằng chính đời sống thường ngày, từ đốm lửa đỏ than nơi góc bếp, bữa cơm sum vầy đến những thanh âm bình dị ngân vang mỗi sớm mai. Mái nhà trình tường giờ đây đã hóa thân thành cuốn biên niên sử mà mỗi thế hệ đều tự hào khắc tạc thêm một tầng sâu văn hóa. Bằng giọng mộc mạc, ông Say trải lòng: "Nhà này là mồ hôi nước mắt của tổ tiên. Việc giữ nhà vừa là trọn đạo hiếu với gia đình, vừa là cách trao lại tâm bản đồ cội nguồn, để con cháu đời sau luôn khắc cốt ghi tâm về một thời cha ông đã bám đá sinh tồn".

Sức hút từ sự chân thực

Nếu về đẹp nguyên sơ, bình yên của Lao Xa là "phần hồn" níu chân du khách thì những nếp nhà cổ là "phần cốt" tạo nên sức hấp dẫn riêng của bản làng.

Ngôi nhà của anh Vàng Mí Hồng - chàng trai 9X chính là Homestay đầu tiên được

mở ra tại bản Lao Xa với tên Nhà cổ Lao Xa Homestay H'Mong. Homestay gồm 4 phòng bungalow không chỉ là nơi đón khách, đó còn là không gian sống của ba thế hệ suốt 70 năm qua giữa núi đá tai mèo sắc nhọn. Trong không gian mộc mạc ấy, các vật dụng từ nồi mền, cối xay ngô, chiếc bàn ăn đến cây khèn, cây sáo nhuộm màu thời gian như chậm rãi kể chuyện bản làng.

Chị Hồ Minh Úc, du khách đến từ Quảng Ngãi chia sẻ: "Điều khiến chúng tôi vương nhất chính là bữa cơm quây quần ấm áp cùng gia chủ. Anh Hồng thiết đãi khách bằng những món đặc sản, đậm ẩm thực Mông do nhà tự trồng, tự nuôi. Khi màn đêm buông

■ Phóng sự: THU PHƯƠNG

xuống, bên bếp lửa bập bùng, anh Hồng vừa thổi khèn Mông, vừa nhảy theo những giai điệu dặt dìu, cuốn du khách vào những câu chuyện cổ xưa về cội nguồn người Mông hay ý nghĩa sâu xa của tiếng khèn gọi bạn. Những trải nghiệm chân thực từng hơi thổi ấy đã chạm vào trái tim chúng tôi". Còn chị Negueloua Mirewtxu, du khách đến từ Pháp học bạch: "Ở đây, tôi không còn cảm giác mình là du khách, mà như sống trong một nếp nhà thực sự. Mọi thứ mộc mạc nhưng chất chứa bản sắc khiến tôi muốn ở lại lâu hơn".

Nếu nếp nhà của anh Hồng níu chân du khách bằng tiếng khèn gọi bạn thì cách đó không xa, ngôi nhà cổ của nghệ nhân Mua Sĩa Sính lại mê hoặc du khách bằng thanh âm lách cách đều đặn của búa đe rèn bạc. Hơn 100 năm qua, căn nhà trình tường, mái ngói âm dương rêu phong đã chứng kiến 7 thế hệ dòng họ Mua gìn giữ nghề chạm bạc - nơi mỗi hoa văn vừa là kỹ nghệ, vừa kết tinh tín ngưỡng và niềm tự hào của người Mông. Thấu hiểu giá trị của di sản cha ông, ông Sính đã mở cửa đón khách, biến ngôi nhà thành không gian văn hóa sống động. Tại đây, du khách vừa cảm nhận

Nhà cổ của anh Vàng Mí Hồng là điểm đến hấp dẫn du khách vào mùa xuân.



Những ngôi nhà cổ ở Lao Xa thu hút nhiều du khách quốc tế đến trải nghiệm.

về trầm mặc của kiến trúc cổ, vừa tận mắt chứng kiến nghề bạc được trao truyền, tạo nên một điểm dừng chân độc đáo.

Giữa nhịp sống hiện đại, Lao Xa dần khẳng định sức hút riêng, thu hút hơn 15.000 lượt khách mỗi năm, mang lại nguồn doanh thu trên 250 triệu đồng từ du lịch, mở ra hướng sinh kế bền vững nhờ những nếp nhà cổ. Để bài toán tăng trưởng không phá vỡ di sản, đồng chí Đỗ Quốc Hương, Bí thư Đảng ủy, Chủ tịch HĐND xã Sả Phìn khẳng định: "Chúng tôi kiên định hướng phát triển lấy du lịch nuôi dưỡng bản sắc, biến bản sắc thành tài sản". Theo đó, địa phương đang từng bước quy hoạch lại không gian du lịch Lao Xa, vừa nâng cấp hạ tầng, vừa vận động người dân thay mái phibro xi măng bằng ngói âm dương, sơn giả đất cho các công trình mới nhằm hài hòa giữa kiến trúc, cảnh quan thiên nhiên và không gian văn hóa bản địa.

Cùng chung góc nhìn ấy, ông Lại Quốc Tĩnh, Chủ tịch Hiệp hội Du lịch tỉnh nhận định: "Về đẹp nguyên sơ và những nếp nhà trình tường cổ kính chính là "tài sản" đưa Lao Xa thành điểm sáng du lịch vùng biên. Việc "đánh thức" nhà cổ vừa tạo sinh kế bền vững gắn với gìn giữ bản sắc văn hóa truyền thống, vừa lặt vặt dựng nên những "cột mốc sống" nơi biên cương. Du khách đến không chỉ để ngắm mà để sống trong căn nhà đất mộc mạc, nghe di sản kể chuyện bản làng. Nhà cổ vì thế trở thành sản phẩm du lịch giàu giá trị; mỗi nếp nhà mở cửa là một câu chuyện được tiếp nối, lan tỏa và trường tồn" ■

GIẢI THOẠI

Nguyễn Hiền và sự học từ nghịch cảnh

NGUYỄN Hiền là vị Trạng nguyên trẻ tuổi nhất lịch sử Việt Nam (đỗ khi mới 13 tuổi). Hoàn cảnh của ông là minh chứng cho câu nói "thiên tài là 1% năng khiếu và 99% mồ hôi".

Vì nhà nghèo, ông không có tiền theo học chính thức. Mỗi khi thầy đồ trong làng giảng bài, cậu bé Hiền lại lén la ngoài cửa lớp, tay cầm roi chắt chắt, tai lắng nghe, chân đi di dưới đất để tập viết theo. Đêm đến, không có đèn, ông bắt đom đóm bỏ vào vỏ trứng để lấy ánh sáng đọc sách. Giấy viết của ông chính là lá chuối khô, bút là que tre hoặc ngón tay. Tài năng của ông vang xa đến mức thầy

đỗ trong làng phải thốt lên: "Đứa trẻ này là thánh giáng trần, ta không còn chữ gì để dạy nữa".

Năm Thiên Ứng Chính Bình thứ 16 (1247), vua Trần Thái Tông mở khoa thi để chọn nhân tài. Nguyễn Hiền lặn lội kinh kỳ ứng thí. Khi xem bài thi của cậu bé mới 13 tuổi, vua và các giám khảo đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác vì lý lẽ sắc sảo, văn phong uyển bác. Vua ban cho ông danh hiệu Trạng nguyên, trở thành vị Trạng nguyên trẻ nhất trong lịch sử khoa bảng Việt Nam.

HÀI YẾN (Sưu tầm)



Lãng động

“Thi phẩm Tứ nữ họ Đoàn”

■ GIANG LAM

Mùa xuân gõ cửa mang theo những phong vị dịu dàng của thi ca. Giữa nhịp đời hối hả, có một cuộc hội ngộ lặng lẽ mà đầm ấm vừa diễn ra trên văn đàn: bốn nữ thi sĩ mang chung họ Đoàn cùng chung tiếng lòng trong cuốn “Thi phẩm Tứ nữ họ Đoàn”. Đi qua những ngã rẽ cuộc đời khác nhau, họ ngồi lại bên nhau để gửi gắm những rung động chân thành nhất về tình yêu và phận người. Từ hơi thở đượm buồn của phố thị đến chút tình mộc mạc của rơm rạ quê nhà, cuốn sách tựa như một nốt lặng bình yên, nhẹ nhàng mời gọi độc giả cùng bước vào một không gian nghệ thuật đong đầy sự thấu cảm và sẻ chia.

CUỘC HỘI NGỘ DIỆU KỲ

GIỮA nhịp sống hối hả, sự ra đời của một tuyển tập thơ được chăm chút tỉ mỉ luôn mang đến một niềm an ủi dịu dàng cho những người yêu trang viết. “Thi phẩm Tứ nữ họ Đoàn” mang một ý nghĩa vô cùng đặc biệt: đây là lần đầu tiên bốn nữ thi sĩ tài hoa cùng hội tụ trong một ấn phẩm chung. Dù thuộc những thế hệ khác nhau, cách nhau tới gần ba thập kỷ và mang đậm phong cách sáng tác riêng biệt, họ đã tìm thấy nhau qua sợi dây kết nối bền chặt của tình yêu thi ca.

Nhắc về cơ duyên hội ngộ tuyệt đẹp này, trong tựa đề cuốn sách, các tác giả đã trải lòng: “Chúng tôi, mỗi người bước vào con đường thơ một cách khác nhau ở những thời điểm khác nhau, kẻ trước, người sau nhưng đã gặp nhau, mến mộ và yêu quý nhau vì thơ, vì tính cách. Để rồi giữa hành trình nhận nhịp đồng điệu các nữ sĩ, chợt nhận ra rằng khá hiếm hoi những người như chúng tôi, cùng mang họ Đoàn, cùng là con cháu của Hồng Hà nữ sĩ Đoàn Thị Điểm. Để rồi, chúng tôi tự hợp thành một nhóm Nữ sĩ họ Đoàn, cùng nhau tạo nên những chương trình thơ mang dấu ấn riêng... Với Thi phẩm Tứ Nữ họ Đoàn, lần đầu tiên chúng tôi cùng nhau xuất hiện trong một cuốn sách”.

Sự tụ họp ấy đã tạo nên một tuyển tập dung lượng 350 trang gồm 146 bài thơ, nơi mỗi tác giả chất chứa gửi gắm 36 thi phẩm. Đó là những khúc tự tình sâu lắng, những tiếng thở dài, những lời thì thầm gửi gắm tới con người và thiên nhiên bao la.

Sự đồng điệu của họ đã chạm đến trái tim của những người yêu văn chương. Tại sự kiện ra mắt, Chủ tịch Hội Nhà văn Việt Nam - nhà thơ Nguyễn Quang Thiều đã mến thương ví bốn tác giả như bốn ngọn lửa thi ca. Ông chia sẻ:



Các nhà thơ nữ (từ trái qua): Đoàn Thị Lam Luyến, Đoàn Thị Tảo, Đoàn Thị Kỳ, Đoàn Ngọc Thu.

“Bốn nhà thơ ấy, khi đứng cạnh nhau, giống như bốn con đường gặp nhau để tạo thành một đại lộ. Đại lộ của thi ca. Bởi thơ ca không bao giờ rời bỏ con người”. Cùng chung cảm nhận, nhà thơ Trần Đăng Khoa tình tứ nhận ra rằng, dù đứng chung trong một không gian, không ai bị che khuất hay nhòa lẫn vào ai. Trái lại, họ tôn vinh và làm nền cho nhau cùng tỏa sáng.

BỐN SẮC THÁI NỮ TÍNH

Bước vào thế giới của “Thi phẩm Tứ nữ họ Đoàn”, người đọc không chỉ dạo bước trên một đại lộ thi ca thênh thang mà còn đang ghé mắt nhìn vào bốn hồ sâu nội tâm của người phụ nữ. Bốn bề sâu ấy, đều mang những hình hài khác biệt, đều được thấp sáng bởi một thứ ngôn ngữ tinh tế, chất lọc và đầy sức ám ảnh.

Ở thế hệ đi trước, nhà thơ Đoàn Thị Tảo (sinh năm 1945) mang vào thơ một khí quyển buồn nén, u hoài. Nỗi cô đơn trong thơ bà không bắt nguồn từ một cuộc tình tan vỡ hay sự vắng bóng của một bóng hình cụ thể, mà đó là sự trần trụi về hiện sinh. Thi pháp của bà

tối giản đến mức tột cùng, lột trần mọi cảm xúc rớm máu: “Tôi cô đơn nhất hành tinh/Thế gian thừa đúng một mình tôi thôi/Uớc gì cũng có một người/Cũng cô đơn cũng ngậm ngùi giống tôi”.

Nếu Đoàn Thị Tảo lặng lẽ thu mình, thì Đoàn Thị Lam Luyến lại bùng nổ rực rỡ và bạo liệt như một đám cháy rừng. Mang danh “bà chúa thơ thất tình”, thơ bà là tiếng gào thét của bản năng chiếm hữu, của một trái tim đòi hỏi sự trọn vẹn đến kiệt cùng. Bị kịch của bà không phải là thiếu vắng tình yêu, mà là yêu quá đầy, dâng hiến quá mãi miết: “Em muốn ôm cả đất/Em muốn ôm cả trời/Mà sao anh ơi, mà sao anh ơi/Không ôm nổi trái tim một con người?”.

Thơ Lam Luyến mượn nhịp điệu dân gian nhưng lại đặt ra những vấn đề vô cùng hiện đại về sự bất bình đẳng trong cảm xúc. Đỉnh cao của sự sắc bén nằm ở thái độ căm rắng chấp nhận bị kịch: “Chị thân nhiên mỗi tình đầu/Thân nhiên em nhận bã trâu về tằm”.

Khác với ngọn lửa cuồng nổ ấy, Đoàn Ngọc Thu mang đến

nhịp đập thốn thức của thi ca đô thị. Ngôn từ của chị bạo liệt, nhưng được nắn nót bằng một thứ ánh sáng mỹ cảm lộng lẫy. Người đàn bà trong thơ Đoàn Ngọc Thu đã đi qua những tháng năm dấn vật để chạm đến sự tỉnh thức, tự thanh lọc tâm hồn. Chị đối diện với niềm vui và nỗi buồn bằng một thái độ hàm ơn, biết đủ: “Niềm Vui ơi nếu phải ra đi cứ đi lặng lẽ/Đừng đánh thức ta nhé”.

Và rồi, giữa những khoảng không mệnh mang của hiện sinh, của bảo tố ái tình và sự tự vấn, thơ của Đoàn Thị Kỳ neo đậu lại như một bến bờ bình yên, nồng đượm tình quê. Sẽ thật thiếu sót nếu những độc giả xứ Tuyên bỏ lỡ những vần thơ đôn hậu, chan chứa hồn cốt nồng thôn của nữ sĩ mang trong mình dòng máu quê hương này. Giữa thời khắc đôn đáp của nhịp sống hiện đại, Đoàn Thị Kỳ kiên nhẫn nhất nhàn từng “tre nhà”, “nấm nem”, “lá han” để cất lên tiếng hát ngợi ca nếp nhà.

Sự sắc sảo của Đoàn Thị Kỳ không lấp lánh ở bề mặt câu chữ, mà nằm ở khả năng nâng tầm những thứ nhỏ bé thành biểu tượng thiêng liêng: “Cây rơm con dẫu mùa màng uryng/Chân trời góc biển mùa đi/Cong rơm ở lại ôm ghì đất đai”. Chỉ với một từ “ôm ghì”, bà đã vật chất hóa cọng rơm vô tri, thổi vào đó sinh thể và tình yêu máu thịt với đất đai. Nỗi buồn trong thơ bà không gào thét, mà được chưng cất thành sức bền tinh thần, thành đức hy sinh thầm lặng của người phụ nữ. Đọc thơ bà, độc giả như thấy đầu dây hương khói bếp chiều vương vấn, thấy tình làng nghĩa xóm quện chặt, sưởi ấm những ngày đông giá rét.

“Thi phẩm Tứ nữ họ Đoàn” khép lại, nhưng dư âm của nó tựa như một bản hòa tấu còn ngân vang mãi. Bốn giọng thơ, bốn số phận, bốn ngọn lửa thi ca đã cháy hết mình để bồi đắp cho khu vườn văn học những sắc màu lấp lánh. Cuốn sách không chỉ là tiếng lòng của riêng những người đàn bà họ Đoàn, mà còn là lời ru êm đềm, xoa dịu mọi trái tim trần trụi giữa thế gian xô bồ ■

Khắc THỂ T

Nhắc đến thể
tổng sắp huy chu
nước, đội ngũ h
lực tập luyện, thi
đấu trường trong

“TIẾP LỬA” TỪ N
THÀNH TÍCH ĐÀ

NGAY sau kỳ ngh
đán Bình Ngô 20
tập luyện tại Trung tâ
và Thi đấu Thể thao tỉnh
nổi, khẩn trương. Sự nổ
“đơm hoa kết trái” bằng
ấn tượng ngay trong quy
Mở màn thuận lợi t
và vô địch trẻ vật bả
2026 diễn ra tại Bắc N
Vật Tuyên Quang đã c
mạnh áp đảo với 3 HC
HCD. VĐV Hoàng Mạ
nhân tấm HCV nội đ
hào hứng: “Thành tích
là niềm tự hào cá nhân
hích tinh thần cực lớn đ
hướng tới mục tiêu cao
hội toàn quốc sắp tới”.

Không kém cạnh, đ
cũng ghi dấu ấn tại Gi
CLB Muay quốc gia ở
HCB và 3 HCD. HLV
nhận định, dù đây là gi
nhưng cường độ thi đấu
kiểm tra “liều cao” để
rà soát phong độ, từ đó
ấn sát sườn nhằm tối ư
tốc độ cho các võ sĩ.

Đặc biệt, “mỏ vàng”
tục khẳng định vị thế k
đang thi đấu tại Giải

MỖI TUẦN MỖ

Trưởng



Cuốn sách như một lờ
về cách con người đối di
tìm thấy sức mạnh để bước

Tuyển chọn vận động viên thể thao thành tích cao

■ LÊ DUY

Thể thao thành tích cao, Tuyên Quang nổi lên là điểm sáng với những bằng chứng danh giá. Với quyết tâm khẳng định vị thế trên bản đồ thể thao trong nước, vận động viên (VĐV) thể thao thành tích cao tỉnh đang nỗ lực hết mình, sẵn sàng chinh phục các giải đấu trong năm 2026, trong đó có Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc lần thứ X.

THƯỜNG
U NĂM

ai Tết Nguyên
2026, không khí
m Huân luyện
h đã trở nên sôi
lực này đã sớm
g những con số
I năm nay.

Giải vô địch
biển quốc gia
Ninh, đội tuyển
hững minh sức
V, 4 HCB và 5
nh Lượng - chủ
chân vô địch trẻ,
này không chỉ
tôi mà còn là cú
tôi và đồng đội

ội tuyển Muay
đấu vô địch các
Gia Lai với 1
Lục Quốc Tuổi
đấu đầu năm
rất cao, là bài
ban huấn luyện
điều chỉnh giáo
hóa sức bền và

Đua thuyền tiếp
hi các tay chèo
Canoeing quốc



Vận động viên Triệu Duy Hoàng giành được Huy chương Bạc tại Giải vô địch các Câu lạc bộ Muay quốc gia năm 2026.

gia ở Đà Nẵng. Tính đến ngày 20/3, đội đã giành 1 HCB và 3 HCD. Với quyết tâm của những gương mặt chủ chốt như VĐV Lý Thị Na, đoàn Tuyên Quang tự tin sẽ tiếp tục bứt phá ở các nội dung sở trường trong những ngày thi đấu cuối.

CHIẾN LƯỢC "TRỌNG ĐIỂM CỦA TRỌNG ĐIỂM"

Nhìn lại năm 2025, thể thao Tuyên Quang đã có một bước tiến dài với hơn 150 bộ huy chương các loại sau 28 giải đấu quốc gia. Tỉnh có 6 lượt VĐV gồm vật, đua thuyền, bóng ném, Muay được trưng tập vào Đội tuyển Quốc gia. Đặc biệt, đấu ấn tại SEA Games 33 với 3

HCV và 2 HCD môn Đua thuyền và Bóng ném đã chứng minh hướng đi đúng đắn của tỉnh: Đầu tư có trọng tâm, trọng điểm vào các môn thể mạnh.

Hiện nay, với hệ thống đào tạo gồm 68 VĐV tuyển tỉnh, 160 VĐV trẻ và 60 VĐV năng khiếu, Trung tâm đang tập trung tối đa nguồn lực cho 14 bộ môn mũi nhọn. Ông Đặng Quốc Tuấn, Phó Giám đốc Trung tâm Huân luyện và Thi đấu TDTT tỉnh khẳng định: "Chúng tôi không dấn trải mà tập trung vào các môn có khả năng tranh chấp huy chương cao, lấy đầu trường SEA Games, châu Á và thế giới làm kim chỉ nam để xây dựng giáo án huấn luyện chuyên sâu".



Vận động viên Hoàng Mạnh Lượng giành Huy chương Vàng tại Giải vô địch - vô địch trẻ Vật bãi biển quốc gia năm 2026.

ĐỘNG LỰC TỪ CƠ CHẾ VÀ TÂM NHÌN DÀI HẠN

Một trong những đòn bẩy quan trọng giúp VĐV yên tâm cống hiến chính là sự thay đổi về cơ chế đãi ngộ. Việc triển khai Nghị quyết số 38/2025/NQ-HĐND về mức thưởng mới cho HLV, VĐV được xem là luồng gió mới. Nghị quyết không chỉ nâng cao giá trị vật chất cho những tấm huy chương quốc gia mà còn bảo đảm sự công bằng, ghi nhận thỏa đáng công sức của đội ngũ thầy dạy - những người "đứng sau ánh hào quang".

Theo Đề án phát triển TDTT đến năm 2030, Tuyên Quang đặt mục tiêu

đẩy thách thức trong năm 2026: giành ít nhất 30 - 40 HCV tại các giải toàn quốc và phấn đấu đạt tối thiểu 2 HCV tại kỳ Đại hội Thể thao toàn quốc.

Để đạt được con số này, tỉnh đang chuyển mình mạnh mẽ trong việc chuyên nghiệp hóa: Từ khâu tuyển chọn đầu vào tại trường học đến việc ứng dụng khoa học - công nghệ, y học thể thao trong hồi phục thể trạng. Với sự đầu tư bài bản và tinh thần quyết tâm cao độ, thể thao thành tích cao Tuyên Quang đang tự tin viết tiếp những trang sử mới, nâng tầm vị thế của vùng đất xứ Tuyên trên đấu trường thể thao nước nhà ■



Đua thuyền là môn thể thao thành tích cao của Tuyên Quang đạt nhiều huy chương danh giá.

OT CUỐN SÁCH

Tuyển chọn vận động viên thể thao thành tích cao

■ NGỌC BÍCH

é chuyện



Chiến lược vượt khủng hoảng như một phần của quá trình trưởng thành. Theo tác giả, trưởng thành không đơn thuần là sự thay đổi về tuổi tác hay

TRONG cuộc sống hiện đại, khủng hoảng là trải nghiệm bất cứ ai cũng có thể gặp. Đó có thể là thất bại trong công việc, áp lực tài chính, đổ vỡ tình cảm, mất người thân hay những cú sốc tâm lý khiến con người cảm thấy chông chênh, mất phương hướng. Cuốn sách *Tommy kể chuyện vượt khủng hoảng* của tác giả Vũ Hiếu (Nhà xuất bản Dân trí năm 2025) như một lời chia sẻ chân thành về cách con người đối diện với khó khăn và tìm thấy sức mạnh để bước tiếp.

Cuốn sách được xây dựng từ những câu chuyện và chiêm nghiệm về các dạng khủng hoảng phổ biến mà con người thường gặp trong cuộc đời. Thay vì tiếp cận theo lối lý thuyết khô cứng, tác giả lựa chọn cách kể chuyện giản dị, gần gũi, giống như một cuộc trò chuyện thân tình với người đọc, gợi mở nhiều suy ngẫm.

Một trong những nội dung đáng chú ý của cuốn sách là cách tác giả nhìn nhận khủng hoảng như một phần của quá trình trưởng thành. Theo tác giả, trưởng thành không đơn thuần là sự thay đổi về tuổi tác hay

vị trí xã hội, mà là hành trình con người học cách đối diện với những va đập của cuộc đời. Khi bước ra khỏi những vùng an toàn quen thuộc, mỗi người đều có thể rơi vào trạng thái hoang mang, bối rối trước những lựa chọn lớn của cuộc đời.

Đặc biệt, khủng hoảng là trải nghiệm phổ biến của nhiều người trẻ. Bởi họ phải đối diện với những câu hỏi lớn: mình là ai, mình thực sự muốn gì và con đường nào phù hợp với mình. Áp lực về nghề nghiệp, tài chính, các mối quan hệ xã hội đôi khi khiến người ta cảm thấy như đang lạc lối giữa cuộc sống. Tuy nhiên, theo tác giả, chính những giai đoạn tưởng chừng bế tắc ấy lại là "bài kiểm tra" quan trọng của sự trưởng thành.

Khi một người phải tự mình vượt qua khó khăn, họ buộc phải nhìn lại bản thân, điều chỉnh suy nghĩ và học cách chịu trách nhiệm với lựa chọn của mình. Trưởng thành vì thế không phải là tránh khỏi sai lầm, mà là biết rút ra bài học từ những sai lầm ấy. Những thất bại, nếu được nhìn nhận đúng cách, sẽ trở thành

kinh nghiệm quý giá giúp con người vững vàng hơn trong tương lai.

Một điểm đáng chú ý trong thông điệp của cuốn sách là sự thay đổi góc nhìn về thất bại. Tác giả cuốn sách cho rằng điều quan trọng không phải là khủng hoảng có xảy ra hay không, mà là cách chúng ta phản ứng trước khủng hoảng thế nào. Nếu tuyệt vọng và buông xuôi, khủng hoảng có thể trở thành gánh nặng kéo con người xuống. Nhưng nếu bình tĩnh nhìn nhận, đó lại là cơ hội để mỗi người hiểu rõ bản thân, điều chỉnh hướng đi và tìm thấy sức mạnh nội tâm.

Với cách viết nhẹ nhàng, giàu tính chia sẻ, cuốn sách không đưa ra những lời khuyên cứng nhắc, mà giống như lời động viên dành cho những ai đang trải qua giai đoạn khó khăn của cuộc đời. Những câu chuyện và suy ngẫm trong sách giúp người đọc nhận ra rằng thất bại hay mất mát không phải là dấu chấm hết, mà có thể trở thành bước ngoặt giúp con người trưởng thành hơn.

Đọc sách, bạn sẽ thấy thông điệp tích cực: khủng hoảng không phải là điều đáng sợ nếu con người giữ được niềm tin và ý chí bước tiếp. Bởi chính từ những thử thách ấy, mỗi người có thể tìm thấy bản lĩnh của mình và viết tiếp hành trình trưởng thành, đứng dậy và tiến về phía trước ■

THỦY nhìn ra cơn mưa tầm tã của tháng ngẫu muộn. Gia Hân con gái cô đang sốt, môi đỏ, trán vã mồ hôi, thỉnh thoảng còn mê man lại như đang gọi tên ai đó.

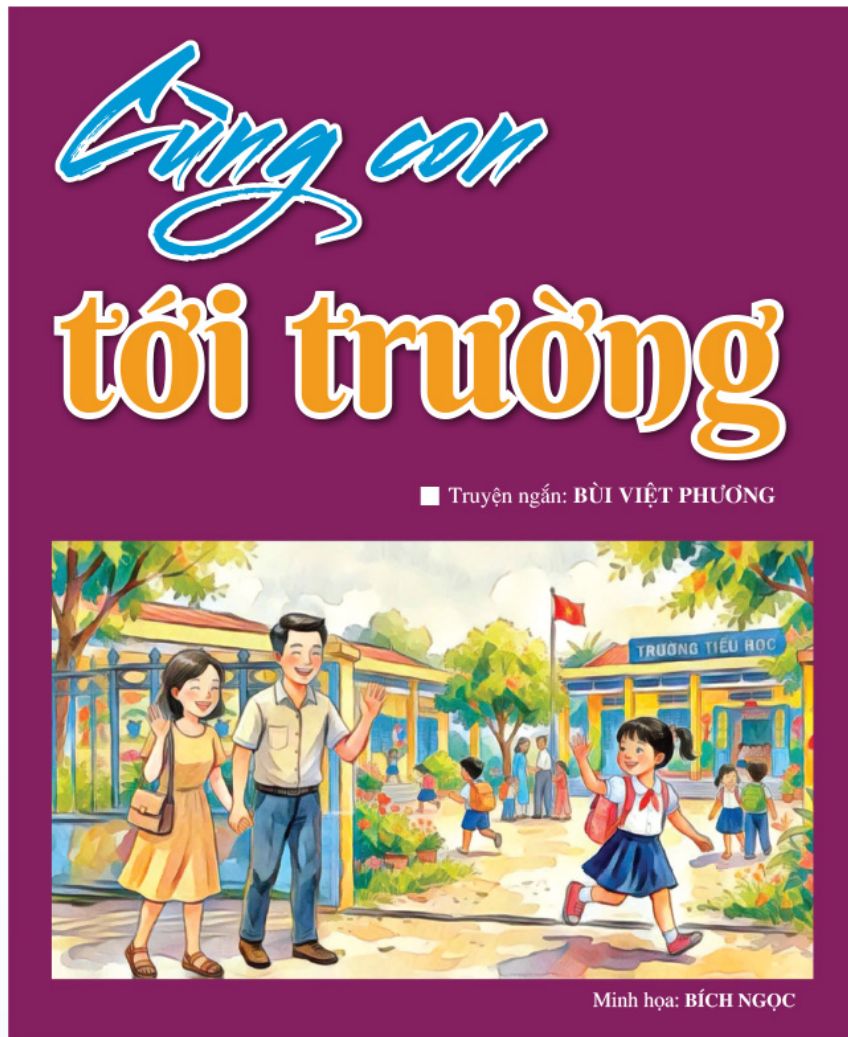
Ngày còn bé như nó, Thủy là nghịch ngợm chẳng kém gì lũ con trai trong làng. Trưa trốn bố mẹ theo lũ bạn nhảy ùm ùm xuống suối hết mò cá đến bắt chuồn chuồn. Nhiều lần thấy con gái mò về nhà với bộ quần áo bết bết bùn mẹ cốc vào trán cô bảo: “Là con gái đừng có nghịch ngợm”.

Năm cuối cấp, ai cũng bắt ngờ khi nghe tin Thủy đăng kí thi vào Trường Đại học Sư phạm. Bốn năm ở trường, trong tà áo dài thướt tha lúc thì đi sinh hoạt ngoại khóa, đi thực tế, đi kiến tập... Hình như sự tình nghịch đã biến đi đâu hết chỉ còn lại một Thu Thủy dịu dàng, khéo léo làm các chàng trai khi đứng trước cô đều rung động.

Mỗi học năm thứ ba, một anh “thiếu gia” nách kẹp clutch hiệu Goyard Jouvence Toiletory Bag có giá bằng cả năm tiền ăn của cô ngỏ ý: “Chỉ cần em gạt đầu làm vợ anh, lô góc khu đô thị mới có bia đỏ mang tên chúng mình”. Năm thứ tư, khi đi thực tập ở trường gần nhà, cô hiệu trưởng có ý mai mối với cậu em trai có nhà hàng ngay đầu thành phố: “Nó đã hơn bốn mươi mà chưa có ai ngồi ghế phụ con BMW 730i M Sport đầu nhè”. Thủy cũng lại lắc đầu lần nữa.

Năm đó, bất chấp kết quả thực tập bị “đim” cô vẫn vui vẻ chuẩn bị cho lễ tốt nghiệp với tấm bằng khá. Đùng cái, đêm hôm trước tự dưng khu trọ xảy ra vụ hỏa hoạn. Ai cũng bỏ của chạy lấy người. Vậy là mất hết, sách vở, đồ đạc, áo quần... Thủy chỉ biết ôm mặt khóc cho đến khi có một người mặt mũi, tóc tai đen nhem khê đập vào vai cô: “Va li của em đây”.

Thủy bàng hoàng. Chàng đã đến với cô bằng một cơ duyên như thế. Dầu bộ áo dài hôm sau có mặc đến lễ trao bằng tốt nghiệp còn hơi ấm mùi khói nhưng cô luôn cảm nhận được sự ấm áp từ người con trai tên Hiếu, mới đến đây trọ có tính cách mạnh mẽ và ga lăng này. Thế rồi Thủy với anh đã bắt đầu hành trình hạnh phúc với sự có mặt của Gia Hân trong cuộc đời này. Con bé là thiên thần nhỏ mang sứ mệnh trung hòa những thái cực giữa hai người. Lúc yêu, sự khác biệt đó là sức hút. Hiếu ít nói, muốn làm gì thì chẳng ai cản được, quyết đoán nhưng cũng độc đoán. Thủy thì ngược lại, thích được bàn bạc, muốn được tôn trọng ý thích cá nhân. Bé Gia Hân dường như đã nhận ra sứ mệnh bắt buộc của mình. Chỉ be mới có thể “chống lệnh” của bố Hiếu và sẵn sàng làm người hòa giải tuyệt vời an ủi mỗi khi mẹ tủi thân vì không được



Truyện ngắn: BUI VIỆT PHƯƠNG

Minh họa: BÍCH NGỌC

dùng món đồ mình thích, ăn một món hải sản mình thêm...

Gia Hân khẽ tựa mình, Thủy nhẹ nhàng đắp chiếc khăn trên trán con rồi bóp nhẹ bả vai, bóp chân, bóp tay cho con gái. Mấy ngày ốm sốt nằm một chỗ chắc cô bé mỏi người. Người lớn mà ốm như thế này còn khó chịu chứ nói gì đến một đứa bé. Ngày ấy, cũng vẫn cái tính thích ăn món mình thích, bất chấp những lời cảnh báo của chồng: “Sau sinh em đã lại người đau, gan yếu ăn hải sản dễ sinh bệnh”.

Trưa ấy, Thủy giận anh đến mức không thèm nhìn tin báo không về ăn cơm. Cô và mấy đứa bạn đã *oder* ở nhà hàng Biển Đông, thực đơn ngoài những món tủ của nhóm còn có rượu vang và hoa quả. Khỏi cần phải nói, bữa ấy “đỉnh của chóp” như thế nào. Tối về, Thủy không xuống nhà ăn cơm như mọi khi mà tắm xong cô lên phòng nằm. Đêm ấy, cũng phải trực thay ca cho một người ở nhà máy.

Nửa đêm, Thủy bắt đầu lên cơn ngứa ngáy, gãi đến bật máu, cơ mặt như bị co thắt lại, mắt mờ đi, tai ỉu, có dấu hiệu khó thở. Lần đầu tiên rơi vào hoàn cảnh này, Thủy chỉ kịp gọi mẹ sang đón bé Gia Hân và gọi xe thẳng đến bệnh viện. Sau khi cấp cứu và truyền, các bác sĩ kết luận cô bị phù quinceke, một loại dị ứng thức ăn nếu không được chữa trị

kịp thời sẽ nghiêm trọng. Sáng hôm sau, khi đã ngoại và các đi vào viện thăm Thủy, cô mới được biết trong lúc bối rối Gia Hân đã vô tình vấp phải cái bình hoa bằng thủy tinh, chân bé bị rách một vết khiến bà ngoại phải đưa đi khâu ngay trong đêm. Thủy chưa kịp nghĩ sẽ phải nói với Hiếu thế nào thì anh đã từ đầu xông xộc lao đến bệnh viện. Chẳng cần biết vợ đau ốm ra sao, Hiếu ném vào mặt cô những lời lẽ thật khó nghe như thể trên đời này anh ta chỉ cần có Gia Hân, như thể cô chỉ là người dè thuê.

Đang lúc thân thể bắt đầu khó chịu, tâm trạng uất ức cùng với những đòn nện bấy lâu khiến cuộc cãi vã nổ ra giữa hai vợ chồng. Những câu nói (đáng ra không nên nói) đã làm cả hai đều thấy bị tổn thương. Ba ngày sau Thủy và Hiếu ly thân bất chấp sự can ngăn của gia đình hai bên.

Từ ngày đó bé Gia Hân sống lầm lì, ương bướng và ít khi cười. Thủy đã cố gắng làm việc nhiều hơn để có thêm thu nhập, cố dành thời gian đưa con đi chơi, mua đồ về làm những món ăn con thích. Con bé dường như thấu hiểu nên cũng cam chịu, ít khi nó nhắc đến bố hay đôi sang chỗ bố.

Thấm thoát, Gia Hân đã lên ba tuổi và đi học Mầm non. Gần đây mỗi khi đưa con đi học về có dịp đi qua công ty của chồng cũ Thủy không

còn thấy chiếc xe Toyota camry cũ kỹ của anh nữa. Một ý nghĩ thoáng qua liệu anh ta đi đâu rồi? Chuyển sang công ty khác hay không còn ở thành phố này? Nhưng rồi chính cô lại tự nhủ: Thì còn là gì của nhau nữa đâu, sự lo lắng chỉ thêm vô duyên...

Một hôm, Gia Hân đi học về nói với mẹ:

- Mẹ ơi, tính cách đàn ông là gì hả mẹ?

Thủy đang sửa lại bàn kế hoạch trên máy tính nên bực mình:

- Lắm chuyện vừa thôi, bố ai mà biết được, đi mà hỏi...

Cô kịp dừng lại trước khi nhắc đến cái từ “bố” đã không được nhắc trong ngôi nhà này mấy năm qua. Từ hôm ấy, con bé thần thờ, học hành chảnh mắng. Cô giáo nhắn tin qua Zalo: “Chỉ chú ý đến tâm tư của cháu, có vẻ như đang muốn bố mẹ chú ý đến mình hơn...”. Nghe thế thì biết thế chứ làm sao cô giáo hiểu được hoàn cảnh riêng của từng gia đình.

Sáng hôm ấy, dù đã mặc xong váy và khoác ba lô nhưng không hiểu sao Gia Hân không chịu lên xe để đi học. Nghĩ rằng con còn ngại ngủ nên Thủy gay gắt làm cô bé phụng phịu:

- Con không muốn đi học đâu. Có đưa bảo con không có khí chất của bố...

Thủy ngạc nhiên: Ôi trời à,

chắc mình đã để con bé xem quá nhiều Youtube shorts chữ tam tuổi ăn còn chưa xong này thì nói gì “khí chất” cơ chứ. Chiều hôm ấy Thủy phải đi cùng cơ quan lên một huyện miền núi. Khi về, mưa đã làm nước suối dâng lên khiến xe phải dừng khá lâu để chờ nước rút mới qua ngầm. Đã thế, sóng điện thoại ở đây lại chập chờn. Năm giờ ba mươi xe mới đến đường cao tốc về thành phố, Thủy bật mạng 4G lên thì thấy liên tiếp tin nhắn của cô giáo: “Em sợ ý không thấy bé Gia Hân đâu nhưng chắc chưa ra khỏi cổng, chỉ quanh quẩn quanh trường. Lo là trời đang mưa...”. “Chỉ ời thấy rồi, nhưng bé bị ướt hết, hồi sao chạy ra ngoài bé không nói. Chỉ về đến đầu rồi...”. Thủy đón con về nhà liền vội vã lau người cho con bằng nước nóng và bật máy sưởi để thay quần áo cho bé nhưng đêm ấy bé vẫn lên cơn sốt cho đến giờ.

Gia Hân khẽ tựa mình mở mắt. Cô bé có vẻ ngỡ ngàng như vừa trở về từ một giấc mơ.

- Sao con lại chạy ra ngoài sân khi trời đang mưa?

- Con nhìn thấy xe của bố, bố đang đứng ở hàng rào tìm con nhưng mưa to quá con gọi bố không nghe thấy rồi bố rồi đi con chạy theo dọc hàng rào nhưng không kịp...

- Trời ơi con ngốc quá, chạy theo xe bố làm gì. Bố còn bận việc.

- Bố không bận đâu mẹ ạ. Bố vẫn hay đứng ở hàng rào nhìn vào lớp khi con đang học. Lúc ra chơi con chạy ra thì bố lại đi rồi.

Thủy thấy ân hận vì đã có lần cấm Hiếu không được đến gần con. Cô không muốn con gái ảnh hưởng tính cách của bố nó. Đúng lúc ấy, Gia Hân ngược lên báo:

- Mẹ ơi, mẹ có thể cho bố đưa con đến lớp được không? Bố đi trốn tìm lâu quá rồi. Con muốn bắt gặp bố.

Thủy lặng im, hai giọt nước mắt ứa ra từ khóe mắt. Con có biết rằng mẹ và bố cũng đã trốn tìm lâu quá rồi. Thực ra, nếu mẹ không có chấp và bố nhẹ nhàng hơn...

- Mẹ yên tâm, con mà bắt được bố con sẽ bắt bố phải làm theo ý mẹ...

Sáng nay, bé Gia Hân đến trường bằng nụ cười hân hoan vì cùng nắm tay bố mẹ. Gia Hân chạy vào lớp nhưng cố quay lại ngoái nhìn bố mẹ.

- Ngày mai mình lại đưa con đến trường em nhé!

Thủy cúi đầu im lặng, có khe khẽ đáp:

- Miễn là anh đừng cứng nhắc quá, anh nói gì em đúng em cũng sẽ nghe anh...

Tự dưng cả Thủy và Hiếu thấy bàn tay mình bơ vơ, hình như con bé đã truyền một hơi ấm cho cả hai người... ■

CAO XUÂN THÁI

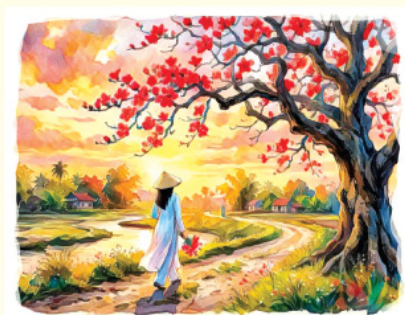
Lên Pà Vây Sủ

Chống gậy như người già ngược Pà Vây Sủ
Vùng đất xa xăm khuất nẻo bên trời
Dòng sông Chảy sục sôi qua ghềnh thác
Một phía biên thùy thương nhớ trong tôi

Thềm Ván, Lý Thân... mờ ảo xa xôi
Khô khát triển miên
Sim cần, sỏi đá
Ngô lúa mới mơn
Mùa đông tuyết phủ
Những ngôi nhà lửa ấm qua đêm

Bát rượu bạn mời chén choáng hơi men
Say một lần nhớ lâu Pà Vây Sủ
Mai tôi xa, thương nơi bạn ở
Gió sương khuya núi cũng bạc đầu

Pà Vây Sủ - điểm cực Tây với vợ
Một tiếng gà ba vùng đất chung nghe
Người lính trẻ hiên ngang bên cột mốc
Nghe thiêng liêng lời non nước vọng về...



Minh họa: NGỌC AN

NGUYỄN CHUNG THÀNH

Em có về lối cũ tháng Ba

Em có về lối cũ tháng Ba
Hoa tím rụng vương đầy ngõ vắng
Làn mưa bụi bên thềm yên lặng
Gió thì thầm hoa bưởi ngát hương

Em có về lối cũ chiều hôm
Hoa gạo đỏ cả góc trời thương nhớ
Cỏ xanh mượt uốn triền đề mềm mại
Lúa đồng làng thì con gái đương xuân

Em có về lối cũ bằng khuâng
Nhặt hoa tím sâu từng nỗi nhớ
Đêm hội làng câu hát còn dang dở
Đàngh ngậm ngùi lỡ hẹn với mùa sau

Em có về thương chiếc mo cau
Anh tự nguyện làm phu... chiều em gái
Bao kỷ niệm hồn nhiên thời thơ dại
Chợt ủa về lối cũ tháng Ba...

NGUYỄN ĐỨC MẬU

Những con chữ

Những con chữ mảy vàng hạt giống
Gieo tơ non trên trang giấy cánh đồng
Những con chữ lá xanh và hoa nụ
Bất chợt nảy sinh trên vòm cây ngôn ngữ

Những con chữ như bình rượu nhỏ
Có men say ấm áp nụ cười
Những con chữ bày ong xao động
Chúng bay đi, tìm đến trái tim người

Những con chữ máu và nước mắt
Chiến tranh qua, dịch bệnh, chia lìa
Có những nỗi đau ngấm vào xương cốt
Có ủa vàng mờ tỏ hình bia

Bằng phép nhiệm màu nào có được
Hạt giống lá hoa và cánh ong trời...
Qua sàng lọc những gì còn mất
Những con chữ vô hồn hạt lép
lặng yên rơi...

ĐẾN VỚI BÀI THƠ HAY

Núi Đôi

Bảy năm về trước, em mười bảy
Anh mới đôi mươi, trẻ nhất làng
Xuân Dục, Đoàn Đông hai cánh lúa
Bữa thì em tới, bữa anh sang.

Náo nức bao nhiêu ngày trở lại
Lệnh trên ngừng bắn, anh về xuôi
Hành quân qua tất đường sang huyện
Anh ghé thăm nhà, thăm núi Đôi.

Lối ta đi giữa hai sườn núi
Đôi ngọn nên làng gọi núi Đôi.
Em vẫn đùa anh: Sao khéo thế
Núi chồng núi vợ đứng song đôi!

Mới tới đầu ao, tin sét đánh
Giật giết em rồi, dưới gốc thông
Giữa đêm bộ đội vây đồn Thủa
Em sống trung thành, chết

thủy chung!

Bỗng cuối mùa chiêm quân giặc tới
Ngõ chùa cháy đỏ những thân cau.
Mới ngỏ lời thôi, đành lối hẹn
Đâu ngờ từ đó bất tin nhau.

Anh ngược nhìn lên hai dốc núi
Hàng thông, bờ cỏ, con đường quen.
Nặng trĩu bóng đêm mờ bóng khói
Núi vẫn đôi mà anh mất em!

Anh vào bộ đội, lên Đông Bắc
Chiến đấu quên mình năm lại năm
Mấy bận dân công về lại hỏi
Ai người Xuân Dục núi Đôi chẳng?

(...)
Ai viết tên em thành liệt sĩ
Bên những hàng bia trắng giữa đồng
Nhớ nhau, anh gọi: em, đồng chí
Một tấm lòng trong vạn tấm lòng.

Anh nghĩ, quê ta giặc chiếm rồi
Trăm nghìn cầm uất bao giờ người
Mỗi tin súng nổ vùng đai địch
Sương trắng người đi lại nhớ người.

Đồng đội có nhau thường nhắc nhớ
Trung du làng nước vẫn chờ trông
Núi Đôi bất động kẻ ba xóm
Em vẫn đi về những bến sông?

Anh đi bộ đội, sao trên mũ
Mãi mãi là sao sáng dẫn đường.
Em sẽ là hoa trên đỉnh núi
Bốn mùa thơm mãi cánh hoa thơm.

VŨ CAO

TRONG hành trang tinh thần của nhiều thế hệ, bài thơ “Núi Đôi” của nhà thơ Vũ Cao không chỉ là một câu chuyện tình thời chiến đau thương mà còn là bản hùng ca về sự lựa chọn của tuổi trẻ trước ngưỡng cửa cuộc đời. Nhưng “ngưỡng cửa” thanh xuân ấy sớm đối mặt với giông bão thời đại khi giặc tới. Lối hẹn ước đành lối nhĩp, anh lên đường vào bộ đội, em ở lại bám trụ quê hương. Họ gửi niềm tin vào những cánh thư, vào lời hỏi thăm qua đoàn dân công, nuôi hy vọng về ngày: *Lệnh trên ngừng bắn, anh về xuôi.*

Thế nhưng, chiến tranh chưa bao giờ là bản nhạc chỉ có niềm vui. Giữa lúc lòng anh đang náo nức ngày trở lại, hiện thực tàn khốc ập đến như nhất đao cắt ngang dòng ký ức: *Mới tới đầu ao, tin sét đánh/Giật giết em rồi, dưới gốc thông.* Nỗi đau ấy là nỗi lặng xé lòng, khiến “*nặng trĩu bóng đêm mờ bóng khói*”. Nhưng chính trong tận cùng mất mát, Vũ Cao đã nâng tâm bi kịch cá nhân thành biểu tượng bất tử. Khi anh nhìn lên hai dốc núi, dù anh mất em nhưng hình bóng người con gái ấy đã hóa thân vào dáng hình sông núi, hòa vào lý tưởng của người ở lại: *Anh đi bộ đội, sao trên mũ/Mãi mãi là sao sáng dẫn đường/Em sẽ là hoa trên đỉnh núi/Bốn mùa thơm mãi cánh hoa thơm.*

Khép lại những trang thơ ta bỗng thấy bóng dáng của chính mình - những người trẻ thế kỷ 21 trong những lựa chọn mang tính bước ngoặt. Nếu ngày xưa, ngưỡng cửa huy hoàng nhất là cầm súng bảo vệ biên cương, thì ngày nay, sự huy hoàng nằm ở khát vọng cống hiến trí tuệ để kiến thiết quốc gia.

Các bạn trẻ đang đứng trước những phiêu lãng ký nguyện vọng đại học, có lẽ cũng đang thấy mình đứng giữa “hai sườn núi” của những băn khoăn. Dù bạn chọn nghiên cứu khoa học, dấn thân vào vùng cao gieo chữ, hay khởi nghiệp đầy rủi ro... chỉ cần bạn đi bằng một “*tấm lòng trong vạn tấm lòng*”, hành trình đó chắc chắn sẽ rực rỡ.

Thông điệp từ “Núi Đôi” nhắc nhở rằng: Mỗi người đều có một vị trí để tỏa sáng. Anh là “sao”, em là “hoa”. Không có nghề nghiệp nào nhỏ bé, chỉ có sự hờ hững với ước mơ mới khiến tuổi trẻ nhạt nhòa. Khi bạn biết mình học để làm gì, mình muốn trở thành ai, thì mỗi ngời trường bạn chọn chính là bệ phóng cho một hành trình cống hiến huy hoàng.

THANH TRÚC



Minh họa: ĐỨC TRẦN

VÕ NGỘT

Hoa xoan rụng

Em đi
từ bấy đến giờ
hoa xoan
rụng tím cả bờ mỏng tơ

Hoa tím
cứ rụng rơi bởi
nụ hôn
ngheến sóng giữa trời ngủ mê
Dùng dằng
gió quẩn chân đề
dòng sông mộng mị
lời thề có hoa
Hoa xoan rụng tím sân nhà
lời ru con gái sao mà vấn vương
Hay là nắng vỡ bên đường
hay là chiều xuống
trắng buông - hay là.



NGHIÊN CỨU - TRAO ĐỔI



Thời trang hiện
nằm trong nhóm
ngành gây tác động
mạnh tới môi trường
toàn cầu.

Thời trang và những tác động đến môi trường

■ DUY ANH

Thời trang luôn gắn với cái đẹp, sự sáng tạo và phong cách sống của con người. Nhưng thời trang cũng đang mang đến những tác động ngày càng lớn đến môi trường, cả ở góc độ sản xuất và tiêu dùng. United Nations Environment Programme đã cảnh báo rằng thời trang hiện nằm trong nhóm ngành gây tác động mạnh tới môi trường toàn cầu, từ tiêu thụ tài nguyên, phát thải khí nhà kính cho đến lượng rác thải khổng lồ.

Thực trạng báo động

QUÁ trình sản xuất dệt may tiêu tốn lượng tài nguyên rất lớn. Để tạo ra sợi vải, đặc biệt là vải bông, cần một lượng nước khổng lồ cho khâu trồng trọt, xử lý sợi và nhuộm màu. Theo tính toán, để sản xuất 1 chiếc quần bò jeans cần khoảng 7 nghìn đến 10 nghìn lít nước (dùng cho việc trồng bông, nhuộm vải, giặt và hoàn thiện sản phẩm), tương đương lượng nước uống của một người trong khoảng 7 đến 10 năm. Để sản xuất 1 chiếc áo phông cotton cần khoảng 2,7 nghìn lít nước, tương đương lượng nước một người uống trong khoảng 2,5 đến 3 năm. Để sản xuất một đôi giày thể thao, nhất là giày có nhiều vật liệu tổng hợp cần khoảng 7 nghìn đến 8 nghìn lít nước, tương đương lượng nước uống của một người trong khoảng 7 đến 8 năm.

Áy là chưa kể, nước thải từ các nhà máy nhuộm vải thường chứa nhiều hóa chất độc hại, nếu không được xử lý triệt để sẽ gây ô nhiễm nguồn nước và hệ sinh thái. Không ít khu vực tập trung các nhà máy dệt may đã phải đối mặt với tình trạng sông, hồ đổi màu vì nước thải công nghiệp.

Ngành thời trang còn là nguồn phát thải khí nhà kính đáng kể. Theo các báo cáo được trích dẫn bởi World Bank, ngành dệt may và thời trang chiếm khoảng 8 đến 10% tổng lượng phát thải carbon toàn cầu. Từ sản xuất nguyên liệu, vận hành nhà máy, vận chuyển hàng hóa đến tiêu thụ năng lượng trong các chuỗi cung ứng toàn cầu đều góp phần làm gia tăng áp lực lên môi trường và biến đổi khí hậu.

Hiện nay, sự phát triển mạnh mẽ của "thời trang nhanh" (fast fashion) đang là một trong những nguyên nhân khiến tác động này ngày càng nghiêm trọng. Mô hình kinh doanh này liên tục tung ra các bộ sưu tập mới với giá thành rẻ, thúc đẩy người tiêu dùng mua sắm thường xuyên và



Một nhà máy ở Chile tái chế quần áo đã qua sử dụng thành các tấm cách âm.

thay đổi quần áo theo xu hướng. Hệ quả là quần áo bị thải bỏ ngày càng nhiều. Hàng chục triệu tấn rác thải dệt may được tạo ra mỗi năm, trong đó phần lớn bị chôn lấp hoặc đốt bỏ, gây lãng phí tài nguyên và phát sinh ô nhiễm môi. Đã có tính toán cho thấy, thế giới mỗi năm thải ra khoảng 92 triệu tấn rác thải dệt may, trung bình mỗi giây có một xe tải quần áo bị chôn lấp hoặc đốt bỏ, quần áo từ sợi tổng hợp như polyester có thể mất hàng trăm năm để phân hủy.

Các loại vải như polyester, nylon khi giặt có thể giải phóng những hạt vi nhựa cực nhỏ, theo nước thải ra sông, biển và đi vào chuỗi thức ăn. Đây là một dạng ô nhiễm khó kiểm soát và có thể gây ảnh hưởng lâu dài tới hệ sinh thái biển.

Trách nhiệm thuộc về ai?

Trước những cảnh báo đó, câu chuyện thời trang hôm nay không chỉ dừng lại ở thiết kế hay xu hướng, mà còn là trách nhiệm trong sản xuất và tiêu dùng.

Đối với nhà sản xuất, xu hướng "thời trang bền vững" đang được nhắc tới ngày càng nhiều. Điều này đòi hỏi doanh nghiệp phải giảm tiêu thụ nước, hạn chế hóa chất độc hại, sử dụng năng lượng sạch và tăng cường tái chế nguyên liệu. Việc xây dựng chuỗi cung ứng minh bạch và thân thiện với môi trường cũng trở thành

tiêu chí quan trọng đối với nhiều thương hiệu.

Với người tiêu dùng, cần thay đổi thói quen mua sắm. Không ít người từng đứng trước tủ áo treo đủ loại trang phục mà không biết mặc gì. Không ít người mua sắm như một cách xả stress, một thú vui. Nên thay vì những điều đó, thay vì chạy theo xu hướng ngắn hạn, thì việc lựa chọn sản phẩm chất lượng, sử dụng lâu dài, hoặc mua ít nhưng bền hơn là cách thiết thực để giảm áp lực lên môi trường. Những xu hướng như tái sử dụng, trao đổi quần áo, hoặc ủng hộ các thương hiệu thời trang bền vững nên dần trở thành thói quen với mọi người.

Hơn bao giờ hết, cần thúc đẩy mạnh mẽ văn hóa tiêu dùng có trách nhiệm. Những hành động nhỏ của mỗi cá nhân khi được thực hiện rộng rãi, có thể tạo nên sự thay đổi lớn.

Thời trang sẽ luôn là một phần của đời sống hiện đại. Nhưng trong bối cảnh môi trường toàn cầu đang chịu nhiều sức ép, ngành công nghiệp này và thói quen tiêu dùng của mỗi cá nhân phải chuyển mình theo hướng bền vững hơn.

Bởi vẻ đẹp của thời trang chỉ thực sự trọn vẹn khi nó không đánh đổi bằng cái giá quá lớn của môi trường và tương lai của hành tinh ■

NHỊP CẦU NHÂN ÁI

Trao 20,7 triệu đồng giúp gia đình anh Hoàng Văn Cường

■ MINH THỦY



Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang trao tiền hỗ trợ cho gia đình anh Hoàng Văn Cường, thôn Thượng Bằng, xã Bằng Lang.

SAU 18 ngày kêu gọi qua chuyên mục "Nhịp cầu Nhân ái", Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang đã nhận được 20,7 triệu đồng ủng hộ gia đình anh Hoàng Văn Cường, thôn Thượng Bằng, xã Bằng Lang từ các cơ quan, đơn vị, tổ chức và nhà hảo tâm trong, ngoài tỉnh.

Trong đó, 20 triệu đồng được Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang cùng các nhà hảo tâm bàn giao cho Ủy ban MTTQ xã Bằng Lang để hỗ trợ xây dựng nhà ở cho gia đình anh Cường. Số tiền còn lại được trao cho gia đình để mua lương thực, chăm lo cho các cháu nhỏ.

Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang trân trọng cảm ơn các tập thể, cá nhân đã chung tay giúp đỡ, tiếp thêm động lực để gia đình anh Cường vượt qua khó khăn; đồng thời mong muốn cấp ủy, chính quyền địa phương tiếp tục quan tâm, hỗ trợ để gia đình sớm có ngôi nhà mới, ổn định cuộc sống ■

XEM GÌ Ở ĐÂU?

TRONG hai ngày 21 và 22-3, truyền hình TTV tiếp tục gửi đến người xem những bộ phim dài tập chọn lọc. Song song đó, hệ thống rạp Lotte Cinema Tuyên Quang cũng cập nhật nhiều đầu phim điện ảnh hấp dẫn, phục vụ nhu cầu thư giãn vào cuối tuần.

TTV Tuyên Quang

- 8h: *Bản di chúc kỳ lạ* - Tập 4, 6.
- 10h30: *Má ơi tình mộng* - Tập 24, 25.
- 12h00: *Nương tựa vào anh* - Tập 35, 36.
- 18h00: *Tề sư vô diễm* - Tập 26.
- 21h15: *Gia đình võ thuật* - Tập 5, 6.
- 22h20: *Chuyện sui gia* - Tập 25, 26.

Lotte Tuyên Quang

- *Chuyến xe một chiều* (16 tuổi trở lên): 13h30, 20h10.
- *Quý nhập tràng 2* (18 tuổi trở lên): 9h00, 10h00, 11h10, 11h50, 12h30, 14h20, 16h50, 17h30, 19h50.
- *Đến ngày xa mẹ* (13 tuổi trở lên): 9h10, 15h40, 18h10, 20h20.
- *Tài* (16 tuổi trở lên): 11h20, 16h15, 20h30.
- *Cú nhảy kỳ diệu* (Mọi đối tượng): 9h10, 15h15, 18h20.
- *La Tiểu Hắc chiến ký 2* (13 tuổi trở lên): 13h45.

CẢNH TRÚC



Poster phim
Gia đình
võ thuật.

Diệp tử tế



Một lớp dạy miễn phí tiếng Anh cho người cao tuổi.

Cô gái 7 năm dạy tiếng Anh miễn phí cho người già

CHỊ Phùng Thị Hải Yến (SN 1992, quê Vĩnh Phúc, nay là tỉnh Phú Thọ) gắn bó với công việc dạy tiếng Anh miễn phí cho các cụ già ở Hà Nội được 7 năm.

Lớp học tiếng Anh miễn phí được mở ra một cách tình cờ. Năm 2019, trong một lần nghe giảng tại chùa, Yến được biết về chương trình dạy tiếng Anh miễn phí, trao tri thức cho người già. Ấn tượng với việc làm ý nghĩa, chị đã xung phong trở thành một trong những tình nguyện viên giảng dạy đầy nhiệt huyết.

Hải Yến ngỗ ngành khi các cụ hướng ứng nhiệt tình việc học tiếng Anh. Có thời điểm, gần 500 cụ xin được tham gia lớp học. Mọi thông tin được trao đổi qua nhóm chat, lớp học được tổ chức tại nhà các cụ. Bà Nguyễn Thị Lan (SN 1951, Hà Nội) - lớp trưởng cho hay suốt 7 năm gần đó, giờ đây lớp học tiếng Anh đã trở thành gia đình thứ hai của bà.

Ông Nguyễn Văn Thế (SN 1959, Bí thư Chi bộ tổ dân phố số 19, phường Tương Mai, Hà Nội) cho biết, lớp học tiếng Anh miễn phí dành cho người cao tuổi của cô giáo Hải Yến khai giảng vào năm 2023 tại phòng sinh hoạt cộng đồng của một tòa chung cư trên địa bàn. Lớp học hoạt động dưới sự chỉ đạo của cấp ủy chi bộ, chi hội người cao tuổi của tổ dân phố.

Người khiếm thị lan tỏa yêu thương

ĐÔI khi sự khiếm khuyết lại tạo nên giá trị khác biệt, mang đến cho mỗi người góc nhìn đa chiều về cuộc sống. Đôi bạn trẻ Nguyễn Công Minh và Đồng Thị Hải Yến ở TP Hồ Chí Minh là trường hợp như thế.

Minh, tốt nghiệp chuyên ngành công tác xã hội Trường Đại học Sư phạm TP.HCM. Yến, cựu sinh viên ưu tú chuyên ngành tâm lý học, Đại học Fulbright Việt Nam. Sinh ra với khiếm khuyết thị giác, thay vì đầu hàng số phận, họ đã chọn cách đối mặt và vượt qua mọi rào cản, dần dần vào những hoạt động vì cộng đồng.

Cùng bạn bè, Minh, Yến đã đồng sáng lập dự án The VIC (Vì người khiếm thị), chuyên đào tạo kỹ năng mềm như hướng dẫn phương

pháp sử dụng AI hiệu quả. Không những thế, dự án còn kết hợp với Trung tâm Vì người mù Sao Mai, quỹ The Nippon Foundation và Đại học RMIT Vietnam tổ chức các buổi workshop hữu ích.

Ngoài ra, với mong muốn hiểu sâu hơn về những rào cản mà người khuyết tật phải đối mặt, đôi bạn đã tích cực hợp tác với Đại học Wisconsin - Madison để nghiên cứu sức khỏe tâm thần và tình trạng kỳ thị nội tại của người khuyết tật Việt Nam.

Sắp tới, họ sẽ cung cấp dịch vụ người hướng dẫn chuyên biệt, giúp người khiếm thị tự tin di chuyển đến các địa điểm công cộng như bệnh viện, siêu thị hay trường học.

Chàng trai Khmer lan tỏa việc tử tế

DỰ án "Cho em" nhằm hỗ trợ trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, mồ côi của chàng trai dân tộc Khmer Thạch Ngọc Hải (23 tuổi, ngụ P. Cao Lãnh, Đồng Tháp) đã vinh dự nhận Giải thưởng Thanh niên sống đẹp năm 2025.

Hải bắt đầu tham gia các hoạt động thiện nguyện từ những năm học THCS. Đến khi vào đại học, chọn ngành công tác xã hội, Trường ĐH Đồng Tháp, nam sinh người dân tộc Khmer càng có cơ hội tiếp cận và thấu hiểu hơn về những mảnh đời yếu thế. Năm 2023, Hải cùng nhóm bạn trẻ quyết định khởi động dự án "Cho em" nhằm hỗ trợ trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, mồ côi, thiếu thốn về vật chất, tinh thần, giáo dục và sức khỏe. Điểm đặc biệt của dự án "Cho em" là mô hình "Sứ giả nhân ái" - nơi bất kỳ ai cũng có thể góp phần làm thiện nguyện chỉ với 50.000 đồng/tháng.

Không dừng lại ở việc trao quà, dự án



Thạch Ngọc Hải thực hiện dự án Cho em đến vùng sâu, vùng xa.

"Cho em" hướng tới trao cơ hội, tức là giúp các em nhỏ có hành trình mới, bền vững hơn. Nhóm xây dựng phòng tự học, thư viện mini, tủ sách, hỗ trợ học bổng dài hạn và dinh dưỡng cho trẻ.

ĐỨC HẢI (Tổng hợp)

TẢN VĂN

Những điệu dâng dẫu yên

■ THIÊN THANH

CÓ những thời khắc trong năm không đến bằng sự ồn ào mà ghé qua rất khẽ. Sau những ngày mưa phùn bảng lảng cuối xuân, bầu trời tháng Ba bỗng trong hơn, nắng ngoài hiên mềm lại, gió đi qua vòm lá cũng nhẹ tênh. Một buổi sáng mờ cửa, thoảng qua mùi hương bưởi, người ta chợt hiểu: mùa của những điệu dâng đã trở về.

Khoảng thời gian ấy được dệt nên từ những điều rất mong. Nắng không còn hanh hao của mùa đông, cũng chưa gắt gao như những ngày hè phía trước. Ánh sáng rơi xuống mái hiên, vắt qua hàng rào, trải trên con đường làng một sắc vàng êm như mật. Gió cũng khác. Không còn cái lạnh se sắt của những đợt gió mùa, mà chỉ là những làn gió thoảng, đủ lay động vài cánh hoa xoan tím nhạt đang rơi chậm rãi trên mặt đất.

Ở quê tôi, dấu hiệu rõ nhất của điệu dâng tháng Ba là khi cây bưởi già ở góc vườn bắt đầu nở hoa. Những chùm hoa trắng nhỏ xù, khiêm nhường mà thanh sạch. Hương hoa bưởi không nồng nàn, chỉ thoảng qua, nhưng đã kịp làm người ta dừng bước, hít một hơi thật sâu như muốn giữ lại chút tinh khôi của đất trời. Thuở nhỏ, tôi thường chạy chân



Minh họa: XUÂN ĐỨC

trần trong sân mỗi buổi chiều. Những cánh hoa bưởi rơi lững lờ xuống mái tóc, xuống vai áo. Thời gian trôi đi, mỗi người một phương, ký ức ấy tưởng đã ngủ yên trong miền xa vắng. Vậy mà chỉ cần một lần bất chợt gặp lại mùi hương quen trong gió, mọi hình ảnh cũ lại hiện về nguyên vẹn. Mùa điệu dâng ấy cũng dệt trên

những con đường yên ả. Buổi sớm, chợ quê vừa tan, những gánh rau xanh còn ẩm sương. Tiếng nói cười của người đi chợ sớm nghe nhẹ như gió. Xa xa, vài bông hoa gạo vừa kịp nở, đỏ lên như những đốm lửa nhỏ giữa khoảng trời còn bảng lảng hơi xuân. Nhịp sống dường như chậm lại đôi chút, đủ để người ta kịp nhìn kỹ

hơn những điều vốn rất quen thuộc quanh mình.

Có lẽ vì thế mà khoảng thời gian này luôn gợi nhiều hoài niệm. Khi còn trẻ, người ta đi nhanh qua nó mà ít khi dừng lại. Chỉ đến lúc bước sang một quãng đời khác, lòng người bỗng mềm đi trước những tín hiệu nhỏ bé của thiên nhiên. Một vệt nắng rơi trên bậc cửa, một làn gió mang theo mùi hoa, hay tiếng chim gọi nhau trên tán lá cũng đủ khiến ký ức rung lên.

Trong miền nhớ của tôi, tháng Ba ăm ắp bóng hình của mẹ. Những ngày nắng mới, mẹ thường mang chăn màn ra sân phơi. Mùi nắng thấm vào từng sợi vải, ấm áp và dễ chịu. Đó là thứ mùi rất quen - mùi của mái nhà, của những ngày bình yên chỉ khi đi xa, trải qua nhiều dâu bể, ta mới hiểu những khoảnh khắc giản dị ấy chính là phần êm đềm nhất của đời mình.

Thời gian vẫn trôi, mùa nổi mùa qua những vòng quay quen thuộc. Nhưng mỗi khi những ngày điệu nhẹ ấy trở lại, người ta vẫn muốn chậm bước đôi chút. Chỉ để đứng dưới hiên nhà, nhìn nắng rơi qua vòm lá, nghe một mùi hoa thoảng qua trong gió, và nhận ra rằng giữa bao bận bịu của cuộc sống, vẫn có một mùa lặng lẽ ghé qua ■

Mộc Miên trên Cao nguyên đá

■ Phóng sự ảnh: HỒNG HÀ - BIÊN LUÂN

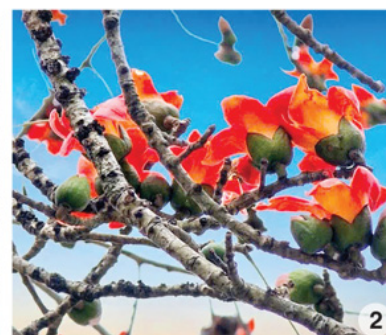
Mỗi độ cuối tháng Ba, đầu tháng Tư, Cao nguyên đá Đồng Văn lại khoác lên mình một tấm áo mới, khi hoa Mộc miên đồng loạt “thắp lửa” trên những triền núi đá tai mèo. Giữa không gian hùng vĩ, từng chùm hoa đỏ rực bung nở, nổi bật như những đốm lửa giữa nền trời xanh thẳm, tạo nên bức tranh thiên nhiên vừa dữ dội, vừa nên thơ.



Du khách thích thú chụp ảnh bên sắc hoa Mộc miên rực rỡ trên cung đường Quốc lộ 4C - đường Hạnh phúc.



Thiếu nữ dân tộc Mông lưu giữ khoảnh khắc đẹp của mùa hoa Mộc miên nơi vùng cao.



Hoa Mộc miên thắp lửa trên hẻm Tu Sản - sông Nho Quế tạo điểm nhấn rực rỡ giữa không gian sơn thủy hữu tình (ảnh 1). Hoa Mộc miên rực đỏ nổi bật giữa nền trời xanh thẳm (ảnh 2). Ven dòng sông Nho Quế mùa tháng Ba, hoa Mộc miên nổi bật giữa núi non trùng điệp (ảnh 3).

MÓN NGON CUỐI TUẦN

GIỮA muôn vàn món ngon của ẩm thực Việt, có những thức quà không cần cầu kỳ vẫn đủ sức khiến người ta nhớ mãi. Nhộng ong là một trong số đó - một món ăn dân dã, mộc mạc, nhưng lại mang trong mình sức hấp dẫn đặc biệt, như đánh thức mọi giác quan ngay từ lần chạm đầu tiên.

Nhộng ong thường được người dân khai thác vào những ngày hè, khi tổ ong trĩu nặng, bên trong là những con nhộng căng tròn, vàng óng như hạt mật kết tinh. Để có được nguyên liệu ấy, người đi lấy nhộng phải dày dặn kinh nghiệm, khéo léo và gan dạ. Bởi phía sau vị ngon béo bùi kia là cả một hành trình đối mặt với những đàn ong dữ, là sự chất chiu từng “lộc trời”



Nhộng ong xào lá chanh.



Nhộng ong xào lá lốt.

giữa thiên nhiên hoang dã. Chính điều đó khiến nhộng ong không chỉ là món ăn, mà còn là kết tinh của công sức và trải nghiệm.

Nhưng có lẽ, điều làm nên sức quyến rũ thật sự của nhộng

Nhộng ong

■ TIẾN CHIẾN

ong lại nằm ở khoảnh khắc nó được đưa lên bếp. Chảo dầu nóng già, hành khô phi thơm dậy mùi, rồi nhộng ong được trút vào, đảo đều tay. Âm thanh xèo xèo vang lên như bản hòa âm của bếp núc, kéo theo hương thơm béo ngậy lan tỏa. Khi thêm vào vài sợi lá chanh xanh tươi, mùi hương bỗng trở nên tinh tế hơn, vừa đậm đà, vừa thanh nhẹ,

khiến người ta không cưỡng lại được.

Nhộng ong chín tới, lớp vỏ ngoài se lại, bên trong vẫn mềm và mọng. Gắp một đĩa đưa lên miệng, thực khách sẽ cảm nhận rõ rệt từng tầng hương vị. Lớp vỏ mỏng khê vỡ, phần nhân bên trong tan ra, béo mà không ngấy, bùi mà không khô, ngọt một cách tự nhiên và rất “thật”. Hương lá chanh thoảng qua, quyến rũ vị hành phi, làm dậy lên cảm giác vừa quen vừa lạ. Đó không chỉ là cái ngon của một món ăn, mà là sự đánh thức

đồng thời vị giác, khứu giác và cả xúc cảm.

Càng ăn, cái béo bùi ấy càng lan sâu, khiến người ta chậm rãi thưởng thức, rồi bất giác muốn gấp thêm. Một đĩa nhộng ong nóng hổi bên mâm cơm giản dị, hay làm món nhắm trong những cuộc chuyện trò thân tình, đều mang lại cảm giác ấm áp, gần gũi. Nó không phô trương, không kiểu cách, nhưng lại đủ sức làm nền điểm nhấn khó quên.

Trong nhịp sống hiện đại, khi những món ăn cầu kỳ, xa hoa ngày càng nhiều, nhộng ong vẫn giữ nguyên nét mộc mạc vốn có. Và chính sự giản dị ấy lại trở thành sức hút riêng, một hương vị khiến người ta tò mò, rồi say mê, rồi nhớ mãi. Để rồi, chỉ cần nhắc đến thôi, vị béo bùi ấy như lại ập vào, đánh thức mọi giác quan và khơi dậy một niềm khao khát rất đời thường: được thưởng thức thêm lần nữa ■