



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 39 (169)

28 tháng 3 năm 2026

10 tháng Hai, Bính Ngọ

Cuối tuần

Báo điện tử:

baotuyenquang.com.vn



Giữ nghề xưa

trong nhịp sống hiện đại

2 Nghề xưa
Nhịp thở mới

3 "Mã định danh"
văn hóa

4 Đánh thức
tiềm năng

Giữ nghề xưa trong nhịp sống hiện đại

■ THU PHƯƠNG



Chuyện

▶ CUỐI TUẦN

Nghề xưa Nhịp thở mới

■ CHÚC HUYỀN

TRONG những chuyến công tác đối ngoại hay các sự kiện hợp tác quốc tế của tỉnh Tuyên Quang, bên cạnh những văn bản ký kết, chúng ta thường thấy sự hiện diện của những món quà đặc biệt: một tấm thổ cẩm rực rỡ, một cây đàn Tánh thanh thoát hay những sản phẩm mây giang đan tinh xảo. Khi ấy, chúng không còn đơn thuần là vật phẩm thủ công, mà đã mang trên mình sứ mệnh của một “tấm hộ chiếu văn hóa”, lặng lẽ kể câu chuyện về tâm hồn và bản sắc xứ Tuyên với bạn bè năm châu.

Những sản phẩm này là kết tinh của “nghề xưa” - những kỹ nghệ dệt vải, đan lát, chế tác nhạc cụ đã đi qua hàng thế kỷ. Đằng sau mỗi đường kim mũi chỉ hay nhịp đan nan giang là cả một hệ sinh thái nhân văn: là sự kiên nhẫn của người phụ nữ vùng cao, là tri thức dân gian, là tiếng lòng của tổ tiên gửi gắm trong âm vang đàn Tánh. Việc đưa các sản phẩm này vào không gian ngoại giao là cách quảng bá hình ảnh địa phương, cũng là lời khẳng định về giá trị tự thân của di sản trong dòng chảy hiện đại.

Tuy nhiên, nhìn vào thực tế chúng ta không khỏi trăn trở về sự sống của làng nghề. Hiện nay, phần lớn các nghệ nhân lành nghề hiện nay đều đã ở tuổi “xưa nay hiếm”, trong khi lớp trẻ còn bần khoăn trước việc nối nghiệp do thu nhập bấp bênh và sự lấn át của các sản phẩm công nghiệp.

Để bản sắc thực sự trở thành nguồn lực phát triển, chúng ta cần một chiến lược khơi dậy sức sống làng nghề bài bản: gắn quy trình sản xuất thủ công với thẩm mỹ ứng dụng hiện đại và chuỗi giá trị du lịch xanh. Nghề xưa chỉ thực sự sống khi nó tạo ra sinh kế bền vững cho chính chủ thể.

Bảo tồn nghề truyền thống không phải là giữ lại một món đồ cổ, mà là giữ sợi dây liên kết giữa quá khứ và tương lai. Hãy để mỗi món quà quê hương trao đi không chỉ là sứ giả văn hóa, mà còn là minh chứng cho sức sống mãnh liệt của một vùng đất luôn trân trọng cội nguồn ■

TIẾNG THOI ĐUA LÁCH CÁCH BÊN KHUNG CỬI, NHỊP BÚA CHẠM BẠC LANH CANH HAY THÉP GIẤY BẢN TINH KHÔI PHỐI MINH TRONG NẮNG... TỪ LÂU ĐÃ HÓA THÀNH NHỊP THỜ VĂN HÓA CỦA ĐỒNG BÀO CÁC DÂN TỘC XỨ TUYÊN. MỖI SẢN PHẨM THỦ CÔNG RA ĐỜI KHÔNG CHỈ ĐỂ MƯƠI SINH, MÀ LÀ MỘT MẢNH GHÉP LINH HỒN LƯU GIỮ TINH HOA VĂN HÓA NGÀN ĐỜI CỦA ĐỒNG BÀO RÊO CAO. DẤU VẬY, GIỮA NHỊP SỐNG HIỆN ĐẠI HỒI HẢ, LÀM THẾ NÀO ĐỂ “LỬA NGHỀ” KHÔNG LỤY TÀN VẮN LÀ NỖI TRẦN TRỖ.

Nếp nghề dệt hồn non nước

TỪ bao đời nay, những nếp nghề thủ công truyền thống đã hóa thành mạch nguồn tuôn chảy trong đời sống văn hóa cộng đồng ở Tuyên Quang. Bắt rễ từ quá trình lao động, thích ứng với tự nhiên và đời sống tâm linh, mỗi sản phẩm ra đời không chỉ mưu sinh mà còn là một bản “tuyên ngôn” về thẩm mỹ, sự sáng tạo và tri thức bản địa được chất lọc qua nhiều thế hệ.

Dưới chân dãy Tây Côn Lĩnh, thôn Thanh Sơn (Bắc Quang) được ví như “bảo tàng sống” của người Dao với nghề làm giấy Bản truyền thống hàng trăm năm, lưu giữ theo lối cha truyền con nối. Từ lông vâu non ủ với suốt hai tháng, hòa cùng keo nhựa dây bo, người thợ chất lọc tinh hoa đại ngàn để tạo nên những tờ giấy mỏng, thanh khiết, thấm đượm hương rừng và nhịp sống bản làng.

Nghệ nhân Phan Chàn Quầy cho biết: “Giấy Bản không chỉ là sản phẩm thủ công mà còn giữ vị trí đặc biệt trong đời sống tinh thần của người Dao. Từ vàng mã, sách cổ đến các nghi lễ cưới hỏi, cấp Sắc... mỗi tờ giấy là cầu nối giữa con người với thế giới tâm linh và cội nguồn”.

Nếu giấy Bản là hơi thở núi rừng, thì thổ cẩm chính là “bản đồ văn hóa” dệt nên từ sợi chỉ và thời gian. Ở các xã như Thượng Lâm, Lâm Bình, Nà Hang, Quang Bình, Liên Hiệp... nghề dệt thổ cẩm vẫn được gìn giữ bền bỉ qua bàn tay phụ nữ Tày, Mông, Dao, Pà Thẻn. Tiếng khung cửi lách cách trở thành nhịp ức nổi dài qua các thế hệ. Trên nền vải, mỗi hoa văn không chỉ để trang trí mà còn gửi gắm thế giới quan với hình núi, suối, mặt trời, biểu tượng sinh sôi, no đủ. Bà Châu Thị Sen, thôn Bán Bó, xã Thượng Lâm chia sẻ: “Dệt vải là cách người

● Toàn tỉnh hiện có **51** làng nghề, gồm **47** làng nghề và **4** làng nghề truyền thống, hoạt động ở nhiều lĩnh vực như: Chế biến nông, lâm, thủy sản; sản xuất đồ gỗ, mây tre đan, dệt may, thêu ren, cơ khí; thủ công mỹ nghệ và sinh vật cảnh.

● Không chỉ gìn giữ tinh hoa bản địa, các làng nghề còn tạo sinh kế bền vững cho **3.080** hộ dân, giải quyết việc làm ổn định cho gần **6.000** lao động thường xuyên và **6.500** lao động thời vụ. Mỗi tháng, người lao động có thu nhập bình quân **4 - 5** triệu đồng, góp phần giữ chân lao động tại chỗ và tiếp thêm động lực để nghề truyền thống tiếp tục “đỏ lửa” giữa nhịp sống hiện đại.

Tày giữ bản sắc; mỗi hoa văn đều thiêng liêng, giữ được nghề là giữ được hồn dân tộc”.

Trong khi thổ cẩm lưu giữ ký ức bằng sắc màu, nghề chạm bạc của người Mông, Dao, Nùng lại kể câu chuyện văn hóa bằng ánh sáng và những đường nét tinh xảo. Những món trang sức không chỉ là vật dụng làm đẹp, mà còn là biểu tượng của niềm tin, sự bảo hộ và sung túc. Được chế tác hoàn toàn thủ công, mỗi sản phẩm ra đời đều kết tinh từ sự tỉ mỉ, kiên nhẫn và kinh nghiệm được truyền qua nhiều thế hệ, trở thành “tuyên ngôn văn hóa” được định hình trong kim loại.

Trên dải đất xứ Tuyên, rất nhiều “báu vật” đã được vinh danh Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia, tiêu biểu như: Kỹ thuật làm giấy Bản của người Dao, dệt lanh của người Mông, nghề chạm bạc của người Nùng, nghệ thuật trang trí trên trang phục người Lô Lô đen hay nghề làm nón lá hai mặt của người Tày... Sự ghi danh ấy một lần nữa khẳng

định giá trị bền vững của tri thức bản địa. Mỗi nghề là một “mã văn hóa”, phản chiếu cách con người ứng xử với tự nhiên, tổ chức đời sống và kiến tạo cái đẹp theo một cách độc bản và đáng tự hào nhất.

“Đòn bẩy” sinh kế

Nếu ở lát cắt văn hóa, nghề truyền thống là “kho ký ức sống” của cộng đồng, thì trong đời sống hôm nay, đó chính là điểm tựa sinh kế cho đồng bào các dân tộc ở Tuyên Quang. Những nếp nghề truyền thống đang gánh vác một sứ mệnh kép: Vừa là “cần cước văn hóa” neo giữ hồn cốt cha ông, vừa mở đường no ấm cho bản làng.

Từ vật phẩm phục vụ đời sống tâm linh, giấy Bản của đồng bào Dao ở thôn Thanh Sơn đã vươn mình trở thành sản phẩm hàng hóa đặc trưng. Qua đó, vừa tạo nguồn thu bền vững, vừa tiếp thêm sức sống cho nghề xưa. Trưởng thôn Thanh Sơn, Triệu Trần Phú cho biết: “Hiện có 95/145 hộ người Dao trong thôn gắn



Phụ nữ Tày xã Thượng Lâm rục rỡ trong vũ điệu thổ cẩm.



Người Dao thôn Thanh Sơn, xã Bắc Quang chuẩn bị nguyên liệu làm giấy Bám.

“Ngành đã tham mưu UBND tỉnh mục tiêu, giải pháp trọng tâm giai đoạn 2026 - 2030. Theo đó, hàng loạt rào cản đang từng bước được gỡ bỏ thông qua chiến lược hành động đồng bộ và xuyên suốt. Trọng tâm là khơi thông nguồn nhân lực bằng việc tôn vinh và hỗ trợ nghề nhân truyền nghề; tạo cơ chế về vốn và chính sách để phát triển HTX, Tổ hợp tác; ứng dụng khoa học - công nghệ vào sản xuất nhưng vẫn giữ yếu tố “xanh”, thân thiện môi trường”.

Đồng chí **ĐỖ TẤN SƠN**
Phó Giám đốc Sở Nông nghiệp và Môi trường

bó với nghề. Mỗi năm, làng nghề xuất xưởng hơn 30.000 bọc giấy, với giá bán từ 200 - 400 nghìn đồng/bọc, tương đương tổng giá trị kinh tế ước đạt 6 - 12 tỷ đồng/năm. Bình quân, mỗi hộ thu về từ 63 - 126 triệu đồng/năm”.

Khát vọng vươn lên từ nếp nghề xưa cũng chính là động lực của Hợp tác xã (HTX) Dệt thổ cẩm Lâm Bình. Thành lập từ năm 2021 với 7 thành viên là phụ nữ Tày, Dao, HTX đã biến những khung cửi phủ bụi thành trụ cột sinh kế. Nhờ phương thức “người biết truyền nghề cho người chưa biết”, lớp trẻ ngày càng chủ động tìm về với khung cửi, tiếp nối di sản trong niềm tự hào dân tộc. Chị Nguyễn Thị Yêu, Giám đốc HTX cho biết: “Việc đa dạng hóa sản phẩm như túi xách, hộp đựng, trang phục và tiêu thụ qua nền tảng số đã đưa thổ cẩm đến gần thị trường hơn, góp phần nâng thu nhập bình quân lên 5 triệu đồng/người/tháng”.

Giữa không gian tĩnh lặng của thôn biên giới Lao Xa, xã Sà Phìn, tiếng búa gõ lanh

canh chạm bạc từ ngôi nhà cổ của nghề nhân Mua Sẻ Sính (75 tuổi) dường như chưa bao giờ ngơi nghỉ. Nghề chạm bạc không chỉ nuôi sống gia đình ông qua nhiều thế hệ, mà còn được tiếp nối bởi người cháu nội tài hoa Mua Tiểu Bảo - truyền nhân đời thứ 7. Bảo chia sẻ: “So với việc bám trụ vào nương rẫy, nghề chạm bạc mang lại nguồn thu nhập ổn định hơn hẳn”. Qua đôi bàn tay khéo léo ấy, Bảo đã dâng chế tác những bộ trang sức hoàn chỉnh, có thể đạt giá trị kinh tế lên đến 60 triệu đồng/bộ - một gia tài thực sự, khẳng định vị thế sinh kế bền vững của nghề thủ công vươn ra từ đất núi.

Cũng tại xã Sà Phìn, nghề thủ công truyền thống của người Cờ Lao vẫn bền bỉ trường tồn cùng năm tháng. Cụ Văn Phông Sài (93 tuổi) lặng lẽ giữ nhịp nghề, vót tre, uốn nan, đan thành quẩy tấu, giỏ muối, sàng mền mền phục vụ đời sống. Cụ Sài cho biết: “Một tháng, tôi có thể kiếm thêm 2 - 3 triệu đồng từ nghề đan lát”. Dù khoản thu nhập không lớn,

DIỄN ĐÀN

“Mã định danh” văn hóa

■ THIÊN THANH

TRONG kỷ nguyên của trí tuệ nhân tạo và sản xuất công nghiệp hàng loạt, người ta bắt đầu đi tìm những giá trị khác biệt để tự định vị bản thân và cộng đồng. Với Tuyên Quang - vùng đất của những di sản ngàn đời, nghề truyền thống chính là một “mã định danh” văn hóa độc bản, là dấu vân tay riêng biệt không thể sao chép của mỗi dân tộc, mỗi bản làng.

Nghề truyền thống không chỉ là câu chuyện của những đôi tay khéo léo hay những sản phẩm tinh xảo. Đằng sau một tấm thổ cẩm rực rỡ của người Mông, người Pà Thẻn, hay một ấm trà Shan tuyết cổ thụ... là cả một hệ sinh thái tri thức dân gian, tư duy thẩm mỹ và thế giới quan nhân sinh sâu sắc. Đó là sợi dây liên kết vô hình nhưng bền chặt giữa quá khứ và hiện tại, là lời hồi đáp của tổ tiên gửi lại cho hậu thế về cách con người ứng xử với thiên nhiên và cộng đồng. Khi một nghề truyền thống mất đi, chúng ta không chỉ mất một sinh kế, mà còn mất đi một phần ký ức tập thể, một “mã số” quan trọng để nhận diện bản sắc quê hương.

Thực tế cho thấy, nhiều người trẻ hôm nay có thể sành sỏi công nghệ nhưng lại lúng túng trước khung cửi, bỡ ngỡ trước lò rèn... Nếu chúng ta chỉ bảo tồn theo kiểu “đóng khung” trong bảo tàng hay các lễ hội diễn xướng, nghề truyền thống sẽ trở thành những di sản tĩnh lặng, thiếu sức sống.

Để giữ vững “mã định danh” này, cần một tư duy bảo tồn động. Nghề truyền thống phải được đặt trong dòng chảy của kinh tế di sản. Ở đó, giá trị thủ công dung hòa với công nghệ hiện đại để lan tỏa. Việc số hóa quy trình, đưa sản phẩm lên các sàn thương mại điện tử hay gắn mã QR truy xuất nguồn gốc, kể câu chuyện văn hóa của sản phẩm chính là cách làm mới “mã định danh”. Quan trọng hơn, cần biến nghề truyền thống thành một phần của chuỗi giá trị du lịch trải nghiệm. Khi du khách sẵn sàng chi trả để được chạm vào hồn cốt xứ Tuyên thông qua các sản phẩm thủ công, người thợ sẽ sống được với nghề và tự hào về nghề.

Giữ nghề truyền thống chính là giữ lấy quyền được khác biệt trong một thế giới đang dần bị đồng hóa. Đó là trách nhiệm của sự tiếp nối, nơi những nghề nhân già truyền lại ngọn lửa đam mê và lớp trẻ tiếp nhận nó bằng tư duy sáng tạo của thời đại mới. Khi mỗi sản phẩm truyền thống vẫn hiện diện trong đời sống thường nhật với một diện mạo mới, đầy sức sống, đó là minh chứng cho thấy “mã định danh” văn hóa của Tuyên Quang vẫn đang được viết tiếp, đậm nét và kiêu hãnh giữa dòng chảy hội nhập ■

nhưng đủ để thấy rằng trong từng nan tre mộc mạc ấy không chỉ có sự khéo léo, mà còn có cả nỗ lực giữ nghề, giữ kế sinh nhai giữa miền đất tai mèo khắc nghiệt.

Để “lửa nghề” sáng mãi

Giữ được nghề đã khó, nhưng để nghề “sống khỏe” trong đời sống hiện đại còn khó hơn nhiều. Khi nhịp sống thị trường len sâu vào từng bản làng, những nếp nghề truyền thống không chỉ đối mặt nguy cơ mai một, mà còn phải tự làm mới để tồn tại. Chỉ khi gắn với sinh kế và thị trường, “lửa nghề” mới cháy bền, trở thành nguồn lực thực sự cho phát triển.

Trong nếp sống truyền thống của người Tày ở xã Thượng Lâm, một cô gái trước khi về nhà chồng phải tự tay dệt đủ 12 tấm chăn cùng nhiều vật dụng như gối, khăn... Đó không chỉ là thước đo sự khéo léo, mà còn là “tấm vé” để bước vào hôn nhân. Thế nhưng, trong nếp sống hiện đại, tiếng thoi đưa dần thưa vắng, có nơi nghề dệt gần như bị lãng quên.

Thực tế đó, địa phương đã khôi phục vùng trồng bông gần 1.000 m² ở thôn Nà Va, mở lớp truyền dạy, thành lập tổ hợp tác, HTX để hồi sinh nghề dệt thổ cẩm. Cùng với cải tiến khung cửi, làm mới mẫu mã, thổ cẩm đã trở thành sản phẩm hàng hóa phục vụ du lịch. Nhiều hộ mạnh dạn đưa khung cửi vào không gian homestay, biến mỗi nếp nhà sàn thành một “trạm trải nghiệm văn hóa” - nơi du khách được tự tay luôn kim, dệt sợi và mua sản phẩm lưu niệm.

Thực tế thời gian qua cho thấy, sự vào cuộc của các cấp, ngành đã tạo “đòn bẩy” giúp làng nghề chuyển mình, góp phần giảm nghèo, xây dựng nông thôn mới. Tuy vậy, hành trình giữ nghề vẫn đối mặt nhiều thách thức. Theo nhận định của cơ quan chuyên môn, điểm nghẽn lớn nhất hiện nay là nguồn vốn đầu tư hạn hẹp, khiến việc ứng dụng

khoa học - công nghệ gặp khó, kéo theo chất lượng và mẫu mã sản phẩm chưa đồng đều. Liên kết giữa sản xuất và tiêu thụ còn lỏng lẻo, chưa hình thành chuỗi giá trị bền vững. Sản phẩm phục vụ du lịch thiếu đa dạng và chưa khai thác hết tiềm năng. Đáng lo ngại hơn, lao động trẻ rời bản, thợ lành nghề ngày càng ít, tạo áp lực lớn lên sự tồn tại của nhiều làng nghề. Anh Sinh Mí Minh, Bí thư Chi bộ thôn Má Chẽ, xã Sà Phìn ngậm ngùi: Từ 12 thành viên ban đầu của Làng nghề đan lát, nay chỉ còn 8 người bám trụ. Lớp trẻ ít nạy nghề khiến “tre già mà măng chưa mọc”.

Nhằm hóa giải thách thức, phục hưng nghề truyền thống, đồng chí Đỗ Tấn Sơn, Phó Giám đốc Sở Nông nghiệp và Môi trường cho biết: “Ngành đã tham mưu UBND tỉnh mục tiêu, giải pháp trọng tâm giai đoạn 2026 - 2030, cụ thể: Phấn đấu có thêm ít nhất 5 làng nghề được công nhận; tối thiểu 15% làng nghề có sản phẩm OCOP từ 3 sao; trên 50% làng nghề hoạt động hiệu quả, thu nhập lao động tăng gấp 2 - 3 lần so với năm 2025.

Theo đó, hàng loạt rào cản đang từng bước được gỡ bỏ thông qua chiến lược hành động đồng bộ và xuyên suốt. Trọng tâm là khơi thông nguồn nhân lực bằng việc tôn vinh và hỗ trợ nghề nhân truyền nghề; tạo cơ chế về vốn và chính sách để phát triển HTX, Tổ hợp tác; ứng dụng khoa học - công nghệ vào sản xuất nhưng vẫn giữ yếu tố “xanh”, thân thiện môi trường; đồng thời quy hoạch vùng nguyên liệu ổn định, gắn với chế biến và tiêu thụ sản phẩm.

Hành trình định vị thương hiệu làng nghề đầu còn nhiều thử thách, nhưng những quyết sách đúng và đúng sẽ là chất xúc tác mạnh mẽ để “lửa nghề” tiếp tục bùng sáng, góp phần dệt nên diện mạo nông thôn mới vừa no ấm, vừa đậm đà bản sắc văn hóa ■

Đánh thức tiềm năng

Tuyên Quang sở hữu hệ thống làng nghề với các nghề thủ công truyền thống phong phú - nơi kết tinh những giá trị văn hóa độc bản và đôi bàn tay tài hoa của đồng bào các dân tộc. Tuy nhiên, trước sức ép của kinh tế thị trường và sự thay đổi phương thức sản xuất, nhiều nghề truyền thống đang đối mặt với nguy cơ mai một hoặc khó tìm đầu ra bền vững. Nhận diện thực trạng và tìm ra lời giải cho bài toán bảo tồn, gắn với phát triển du lịch, Báo Tuyên Quang trân trọng giới thiệu chùm ý kiến của các nhà quản lý, nghệ nhân và người dân tâm huyết... nhằm khơi thông nguồn lực, đưa di sản, nghề truyền thống trở thành động lực thúc đẩy kinh tế - xã hội phát triển.

**Đồng chí NGUYỄN VĂN HÒA, Phó Giám đốc Sở Văn hóa,
Thể thao và Du lịch tỉnh Tuyên Quang**

Làng nghề là "mạch nguồn" nuôi dưỡng hồn cốt dân tộc



LÀNG nghề truyền thống không chỉ tạo ra sinh kế, mà chính là những mạch nguồn nuôi dưỡng hồn cốt văn hóa và di sản của các dân tộc. Việc bảo tồn làng nghề gắn với xây dựng giá trị di sản không chỉ dừng lại ở việc giữ gìn kỹ thuật tinh xảo, mà phải biến làng nghề thành không gian văn hóa sống động, nơi di sản được thực hành và kế thừa liên tục. Để làm được điều đó, cần định vị giá trị văn hóa của làng nghề, mỗi sản phẩm làng nghề phải là một "đại sứ văn hóa", kể câu chuyện về lịch sử, phong tục, tri thức và tư duy thẩm mỹ của cộng đồng. Gắn kết di sản với phát triển du lịch bền vững bằng cách xây dựng mô hình Làng Văn hóa du lịch cộng đồng.

Sở sẽ chủ động, tích cực phối hợp các cơ quan liên quan và chính quyền địa phương kiểm kê, đánh giá, lập hồ sơ, đưa vào danh mục và đề nghị cấp có thẩm quyền công nhận Di sản văn hóa đối với các nghề thủ công truyền thống có đủ điều kiện theo quy định; đẩy mạnh ứng dụng công nghệ số phục vụ lưu giữ, giới thiệu, lan tỏa giá trị các làng nghề; nghiên cứu, tham mưu cho tỉnh ban hành các chính sách phù hợp để hỗ trợ, khích lệ các nghệ nhân - những "báu vật sống" của làng nghề tích cực gìn giữ, phát huy và truyền nghề cho thế hệ trẻ.

Đồng chí MAI XUÂN MINH, Phó Chủ tịch UBND xã Lùng Tám

Quan tâm hỗ trợ, mở hướng phát triển nghề truyền thống



TRÊN địa bàn xã hiện duy trì nhiều nghề truyền thống như dệt lanh, làm hương, đan lát quẩy tấu... Trong đó, một số nghề đã phát triển theo hướng hàng hóa, hình thành các hợp tác xã, tổ hợp tác tiêu biểu như: Hợp tác xã Dệt lanh Lùng Tám với nhiều sản phẩm đa dạng, có mặt tại thị trường trong và ngoài nước. Xác định nghề truyền thống không chỉ góp phần bảo tồn giá trị văn hóa mà còn tạo sinh kế, phát triển kinh tế, UBND xã tăng cường hỗ trợ kết nối, quảng bá sản phẩm, mở rộng thị trường tiêu thụ, giúp người dân từng bước nâng cao giá trị hàng thủ công. Đồng thời, linh hoạt lồng ghép các nguồn vốn đầu tư, tạo điều kiện để các hộ dân, tổ hợp tác, hợp tác xã tiếp cận nguồn lực, mở rộng sản xuất. Để tạo hướng đi bền vững, chúng tôi tiếp tục đa dạng hóa sản phẩm theo hướng giữ gìn bản sắc gắn với nhu cầu thị trường; đẩy mạnh liên kết với doanh nghiệp, đơn vị lữ hành, đưa sản phẩm thủ công vào chuỗi giá trị du lịch. Cùng với đó, chú trọng đào tạo lớp trẻ kế cận, khuyến khích sáng tạo trong thiết kế, ứng dụng thương mại điện tử và nền tảng số nhằm nâng cao hiệu quả quảng bá, tiêu thụ sản phẩm.



Chị CÙ THỊ MỸ, thôn Đầu Cầu 1, xã Cán Tỷ
Đưa sợi lanh vươn xa

KHÍ kỹ thuật trồng lanh, dệt vải lanh của người Mông được công nhận Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia (năm 2016), trong tôi vừa là niềm tự hào, vừa là nỗi trăn trở làm sao để nghề truyền thống không chỉ được gìn giữ, mà còn vươn xa.

Từ khung cửi gia đình, tôi phát triển thành cơ sở sản xuất, tạo việc làm cho 12 lao động địa phương với thu nhập bình quân 5 triệu đồng/người/tháng. Bên cạnh sản phẩm truyền thống, chúng tôi sáng tạo 16 dòng sản phẩm như khăn trải bàn, túi, ví... kết hợp hài hòa

Bà CHẤU THỊ NGÀ, Phó Chủ tịch Hiệp hội Du lịch tỉnh

Tạo điểm du lịch hấp dẫn từ các làng nghề



Để tạo sức bật, chúng ta cần biến các làng nghề truyền thống thành những điểm đến trải nghiệm hấp dẫn. Tuyên Quang hiện có 124 xã, phường với nhiều làng nghề mang đậm bản sắc văn hóa bản địa. Sự đồng bộ trong quản lý từ tỉnh xuống cơ sở là lợi thế lớn để triển khai nhanh quy hoạch. Hiệp hội đang nỗ lực tăng cường kết nối lữ hành với nghệ nhân, xây dựng tour tuyến đặc thù. Du khách không chỉ đến ngắm nhìn, mà còn trực tiếp tham gia chế tác và

lắng nghe câu chuyện văn hóa. Điển hình như: Làng nghề mây tre đan tại Minh Quang, làng nghề giấy bản thôn Thanh Sơn, xã Bắc Quang; làng dệt lanh Lùng Tám... Đây là chìa khóa giữ chân du khách, tạo sinh kế bền vững cho người dân, nâng tầm thương hiệu Du lịch tỉnh Tuyên Quang.

Bà LÊ THỊ NGÂN, thôn 12, xã Bắc Quang

Cần có nhiều sản phẩm đặc sắc, có chiều sâu văn hóa



TUYÊN QUANG có một kho tàng sản phẩm truyền thống cực kỳ ấn tượng, mỗi món đồ đều kể một câu chuyện riêng về lịch sử và tâm hồn con người. Các sản phẩm tuy làm thủ công bằng tay, thể nhưng có độ tỉ mỉ và chính xác cao. Những sản phẩm truyền thống trông rất đẹp mắt, màu sắc đa dạng. Tôi thấy rất ấn tượng. Việc những nghệ nhân có thể duy trì được nghề truyền thống còn khiến tôi cảm thấy thần phục. Mỗi làng nghề, mỗi vùng đất đều là kho tài nguyên để phát triển du lịch, lưu niệm mang dấu ấn văn hóa. Tuy nhiên, đi nhiều

điểm du lịch, tôi thấy sản phẩm lưu niệm vẫn dừng ở mức phổ thông: Móc khóa in hình danh thắng, tranh thêu công nghiệp hay nón lá mini lập đi lập lại, không truyền tải được sắc thái riêng biệt các vùng miền và cũng chưa tạo được ấn tượng sâu sắc về thương hiệu văn hóa Việt Nam nên rất cần có sự thay đổi.

giữa hoa văn cổ truyền và nhu cầu hiện đại. Tôi xác định, muốn nghề bền vững, sản phẩm phải ra thị trường. Vì vậy, tôi chủ động tham gia hội chợ, đưa sản phẩm đến các điểm du lịch, quảng bá qua mạng xã hội để mở rộng kết nối.

Với tôi, mỗi sản phẩm bán ra vừa tạo sinh kế, vừa kể câu chuyện văn hóa của người Mông. Tôi tin rằng, bằng sự kiên trì và tâm huyết gìn giữ, quảng bá, sợi lanh sẽ vượt khỏi không gian bản làng, trở thành cầu nối đưa văn hóa Mông vươn ra thế giới.

Nón lá hai mè
độc đáo của người Tày
Xuân Giang.

Giữ nghề NÓN LÁ HAI MÈ ở Xuân Giang

■ BIỆN LUẬN

Giữa nhịp sống hiện đại, có những giá trị văn hóa vẫn âm thầm, bền bỉ như mạch nguồn vun đắp hồn cốt dân tộc. Ở xã Xuân Giang, nghề làm nón lá hai mè qua đôi bàn tay khéo léo của người phụ nữ Tày đã trở thành một tác phẩm nghệ thuật độc đáo, tinh xảo, kết tinh từ sự tỉ mỉ, kiên nhẫn và niềm tự hào truyền thống dân tộc, trở thành Di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia.



Nghề đan nón lá hai mè ở xã Xuân Giang.

NGHỆ THUẬT ĐAN NÓN ĐỘC ĐÁO

HÀNH trình tạo nên tác phẩm nghệ thuật nón lá hai mè trải qua rất nhiều công đoạn, đòi hỏi sự khéo léo, tỉ mỉ đến từng chi tiết. Bà Hoàng Thị Pín, một nghệ nhân có nghề làm nón lá hai mè lâu năm ở Xuân Giang với gương mặt phúc hậu và đôi tay đã sạm màu thời gian, vữa nhanh tay lựa những tàu lá cọ đạt chuẩn, vừa chia sẻ: “Làm nón hai mè phải đi rừng từ sớm, lúc sương còn đọng trên lá cọ. Muốn nón đẹp, lá phải chọn loại “bánh tẻ”, không quá già cũng không quá non. Lá già thì cứng, giòn, khó đan, dễ rách, nón lên màu không tươi; lá non quá thì không bền. Lá hái về không dùng ngay mà phải hơi qua lửa cho dẻo, sau đó đem phơi sương, phơi nắng cho đến khi chuyển sang màu trắng ngà đều tăm tắp”.

Cái tên nón hai mè cũng chứa đựng cả một kỹ thuật thủ công độc bản, khác biệt hoàn toàn với nón lá miền xuôi. Nếu nón lá miền xuôi, thường chỉ có một lớp lá và khung tre, thì nón của người Tày Xuân Giang được đan thành hai lớp (hai mè) riêng biệt. Công đoạn đan chóp và thân nón là phần thử thách nhất đối với người thợ. Bắt đầu từ đỉnh nón, người thợ lấy 5 đôi lạt chụm lại làm chóp, sau đó đan dần xuống theo mắt hình lục giác. Kỹ thuật đan mắt lục giác yêu cầu sự chuẩn xác tuyệt đối.

Bà Hoàng Thị Nhom, thôn Chì giải thích: “Công đoạn đan chóp là khó nhất vì 5 đôi lạt hay bị xoay, lỏng lẻo. Phải thật khéo léo để các mắt đan thật đều, thật khít. Tổng cộng cần tới 75 sợi lạt mới đan thành một cái nón hoàn chỉnh”.

Nguyên liệu đan không phải là tre thông thường mà là cây giang rừng. Người dân phải vào rừng sâu tìm những cây giang dẻo, bền, mang về chế ra thành những sợi lạt mỏng. Khi hai mè nón đã được đan hoàn

chỉnh với độ cong hài hòa, người thợ mới thực hiện công đoạn ghép. Hai lớp mè được úp khít vào nhau, ở giữa ép thêm lớp lá cọ đã qua xử lý. Sự kết hợp này tạo nên một cấu trúc bền chắc, mềm mại nhưng lại cực kỳ cứng cáp trước gió mưa.

Xưa kia, chiếc nón hai mè là thước đo phẩm hạnh của người con gái. Bà Nhom nhớ lại với ánh mắt tự hào: “Ngày trước đi lấy chồng, cô dâu phải tự tay đan chiếc Nón đẹp nhất, mới nhất để đội về nhà trai. Nhìn

vào độ khít của mắt đan, độ phẳng của vành nón, người ta biết nàng dâu ấy có chịu thương, chịu khó, khéo léo hay không”. Có lẽ vì thế, chiếc nón không chỉ là vật che mưa, nắng mà đã hóa thân thành kỷ vật tình yêu, là linh hồn của người phụ nữ Tày qua bao thế hệ.

SỨC SỐNG CỦA DI SẢN QUỐC GIA

Năm 2023 đánh dấu cột mốc lịch sử khi nghề làm nón lá hai mè của dân tộc Tày xã Xuân Giang được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể Quốc gia. Sự vinh danh này như một “luồng sinh khí mới” thổi vào bản làng, đưa chiếc nón từ góc bếp nhà sàn vươn mình trở thành sản phẩm du lịch độc đáo.

Cũng từ đây, việc gìn giữ, bảo tồn và phát huy giá trị nghề làm nón hai mè được quan tâm, chú trọng. Người già truyền nghề cho người trẻ, người trẻ tiếp tục nối truyền cho con cháu, cứ thế, nghề làm nón hai mè ở Xuân Giang thấm vào từng thế hệ. Em Hoàng Thị Tiên, một người đang theo học nghề, phấn khởi chia sẻ: “Lúc đầu em thấy nản lắm vì đan chóp nón cực khó, lạt cứ tuột ra khỏi tay. Nhưng được các bà hướng dẫn từng khâu, em hiểu rằng mình không chỉ đang học một nghề làm nón đơn thuần, mà đang giữ gìn bản sắc văn hóa của dân tộc. Khi hoàn thành xong cái nón đầu tiên, em cảm thấy tự hào vô cùng”. Tinh thần ham học hỏi, sự trân trọng di sản văn hóa của các bạn trẻ chính là minh chứng cho sức sống bền bỉ của văn hóa người Tày trong thời đại mới.

Để di sản thực sự mang lại giá trị kinh tế bền vững, chính quyền xã Xuân Giang đã chủ động xây dựng nghề với phát triển du lịch cộng đồng. Ông Vũ Sơn Hải, Trưởng phòng Văn hóa - Xã hội xã Xuân Giang cho biết: “Xã xác định phát triển làng nghề gắn với kinh tế du lịch là hướng đi bền vững. Xã hỗ trợ người dân xây dựng thương hiệu, quảng bá sản phẩm trên các trang Fanpage, đưa nón hai mè vào các hội chợ, lễ hội văn hóa, xây dựng gian trưng bày sản phẩm; thành lập các câu lạc bộ bảo tồn nghề đan nón, phát huy giá trị di sản, trở thành sinh kế bền vững cho bà con”.

Ngày nay, chiếc nón hai mè không chỉ là vật che nắng, che mưa, làm nên sự duyên dáng, đậm đà của người phụ nữ Tày mà trở thành món quà lưu niệm quý. Nón hai mè kể câu chuyện bản làng, nguồn cội, chuyện tình yêu lao động, hóa thân thành sử giả văn hóa, kết nối con người, đưa vẻ đẹp mộc mạc của núi rừng Xuân Giang đến gần hơn với du khách ■

GIẢI THOẠI

Họa sĩ Bùi Xuân Phái và “nghề” vẽ lên vỏ bao thuốc lá

TRONG những năm tháng bao cấp thiếu thốn, khi toan và màu son là những xa xỉ phẩm, Bùi Xuân Phái đã tạo nên một “huyền thoại” của sự sáng tạo: Vẽ trên vỏ bao thuốc lá và hộp diêm.

Giai thoại kể rằng, bạn bè thường thấy ông lặng lẽ nhặt nhạnh những vỏ bao thuốc Điện Biên, Tam Đảo vứt lẫn lóc bên vỉa hè. Ông mang về, kiên nhẫn dùng tay vuốt phẳng từng nếp gấp, tận dụng mặt bia thô mịn nền cho những nét vẽ của mình. Có khi là một góc phố cổ liêu xiêu, khi là ký họa chân dung một người bạn, tất cả hiện lên sống động chỉ bằng vài đường bút chì hoặc màu nước đơn sơ. Chính những gam màu trầm mặc như nâu đất,

xám tro, trắng đục hiện lên trên chất liệu giấy thô của vỏ bao thuốc đã tạo nên một phong cách “Phố Phái” độc bản, không thể lẫn lộn.

Câu chuyện về những vỏ bao thuốc lá của Bùi Xuân Phái đã để lại một bài học sâu sắc cho hậu thế: Nghề sỹ thực thụ không bao giờ kén chọn công cụ. Khi tâm hồn đã đủ đầy cảm xúc và tài năng đã chín muồi, thì chính sự thiếu thốn lại trở thành chất xúc tác để làm rực rỡ thêm cái tôi nghệ thuật riêng biệt.

HÀI YẾN (Sưu tầm)

Giữa dòng chảy của nhịp sống đương đại, những giá trị văn hóa truyền thống của đồng bào các dân tộc tỉnh Tuyên Quang vẫn âm thầm bám rễ và nảy nở. Đóng góp vào hành trình gìn giữ ấy là tâm huyết của tập thể nghệ sĩ, nhạc sĩ, ca sĩ và biên đạo thuộc Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh. Qua những chuyến đi tìm mại mài đến từng nếp nhà, bản làng, họ đã cần mẫn chắt lọc từng giai điệu, từng nhịp múa dân gian nguyên sơ để đưa lên sân khấu chuyên nghiệp, góp phần nuôi dưỡng và lan tỏa tình yêu với cội nguồn.

Ngân vang giai điệu bản làng

Nếu ví văn hóa của vùng non cao là một bức tranh thổ cẩm rực rỡ, thì âm nhạc chính là những sợi chỉ màu rực sáng nhất. Bao năm qua, Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh Tuyên Quang luôn kiên tâm với sứ mệnh như một “người giữ lửa”, ôm trọn mạch nguồn văn hóa đa sắc của đồng bào các dân tộc thiểu số. Các thể hệ nhạc sĩ, ca sĩ của Đoàn đã bền bỉ lặn lội mài miết đến từng nếp nhà, hòa vào đời sống bà con để chắt lọc những thanh âm nguyên sơ nhất của đại ngàn, rồi nâng tầm, đưa lên ánh đèn sân khấu chuyên nghiệp.

Đứng sau sự thăng hoa của nghệ thuật tỉnh nhà là tâm huyết của một tập thể những nhạc sĩ say nghề như: NSUT Ngô Sỹ Tùng, Bùi Trường Giang, NSUT Quang Thủy, Nguyễn Ngọc Nguyễn, Xuân Thùy, Trọng Tuyên, Minh Thịnh... Mỗi người một cá tính, nhưng tựu trung đều chung tình yêu sâu nặng với bản sắc dân tộc.

NSUT, nhạc sĩ Quang Thủy để lại dấu ấn đậm nét qua “Miền đất hát”, “Cội nguồn cầu khắp” - những bản tình ca mộc mạc mà lay động tâm thức. Trong khi đó, nhạc sĩ Bùi Trường Giang mang đến luồng gió gai góc, đậm tính nhân văn. Hàng loạt ca khúc như: “Hà Giang vào Xuân”, “Há lá nước mùa yêu”, “Quần Bạ khúc hát mời gọi”, “Khúc biến tấu trống Giáy”... cho thấy anh đã khai thác kiệt cùng chất liệu, phong tục đặc trưng của miền cao nguyên đá. Điển hình như “Tảo hôn” (giải Nhất Cuộc thi sáng tác ca khúc về đề tài dân tộc thiểu số năm 2020) mang thông điệp xót xa kể về bé gái người Mông, truyện đi tiếng nói đẹp bỏ hủ tục. Ca khúc “Pao ơi bay lên” của anh cũng xuất sắc vinh danh “Tác phẩm hay nhất” tại Liên hoan Âm nhạc toàn quốc 2023.

Nói đến mảng âm nhạc dân tộc, không thể không nhắc tới NSUT, nhạc sĩ Ngô Sỹ Tùng. Tác phẩm “Tiếng khèn trong mây” của ông khắc họa vạm vỡ sức sống đồng bào Mông. Nhịp điệu tươi vui trong “Khúc giao duyên bản Lô”, mới đây, ông giành giải B Liên hoan Âm nhạc toàn quốc 2025 với “Nơi rừng thiêng” viết về Cao nguyên đá Đồng Văn. Ông bộc bạch: “Nguồn cảm hứng của tôi chính là tình yêu, sự ‘nặng lòng’ với mảnh đất vùng cao. Tôi yêu Tuyên Quang và biết ơn mảnh đất đã cho tôi nguồn cảm hứng bất tận”.



Một tiết mục múa mang hơi thở văn hóa dân gian miền núi của các diễn viên Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh.

Nhịp điệu bản làng trên sân khấu đương đại

■ GIANG LAM



Các ca sĩ Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh biểu diễn bài hát Khúc giao duyên bản Lô của NSUT Sỹ Tùng.

Sự tiếp nối mạch nguồn ấy còn được thể hiện sinh động qua thế hệ ca sĩ trẻ. Ca sĩ Ngọc Hằng chia sẻ: “Được nuôi dưỡng từ dân ca, tôi luôn dạt dào cảm xúc khi hát về núi rừng. Thể hiện các tác phẩm này là cách nghệ sĩ trẻ gửi gắm tình yêu cội nguồn, giúp âm nhạc truyền thống hòa nhịp cùng đời sống hiện đại”.

Không chỉ bảo tồn nghệ thuật, Đoàn còn khẳng định vai trò xung kích trên mặt trận văn hóa, biểu diễn các chương trình phục vụ nhiệm vụ chính trị, lan tỏa tình yêu quê hương. Những “chuyến xe nghệ thuật” vẫn miệt mài lăn bánh, mang ánh đèn sân khấu chuyên nghiệp về đến với các xã, phường trên toàn tỉnh. Việc đưa nghệ thuật từ Nhân dân mà ra, nay quay trở lại phục vụ Nhân dân không chỉ nâng cao đời sống tinh thần mà còn khơi dậy niềm tự hào mãnh liệt về bản sắc cội nguồn.

Thổi hồn vào vũ điệu dân gian

Nếu âm nhạc là tiếng lòng thì múa chính là ngôn ngữ hình thể sinh động nhất của đồng bào. Tại Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh, để những nhịp điệu dân gian từ nương rẫy, bản làng thăng hoa rực rỡ trên sân khấu

chuyên nghiệp, không thể không nhắc đến khối óc sáng tạo và sự cống hiến thầm lặng của một đội ngũ các đạo diễn, biên đạo múa như: NSUT Thu Thảo, NSUT Trường Giang, Đức Anh, Hà Mai, Phạm Phiến, Đỗ Hương... Cùng với các thể hệ nghệ sĩ đi trước như NSUT Lê Cường, NSUT Thanh Hương... bằng tình yêu nghề và sự nhạy cảm nghệ thuật, họ đã biến múa dân gian dân tộc thành nguồn cảm hứng vô tận, chất chứa từng động tác để dệt nên những tác phẩm mang đậm hơi thở cội nguồn.

Sân khấu biểu diễn chuyên nghiệp chính là nơi tiếp sức để những di sản múa ấy được phát huy trọn vẹn. NSUT Nguyễn Thị Thu Hồng, Trưởng đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh chia sẻ, các nhà biên đạo, đạo diễn chuyên nghiệp và không chuyên của tỉnh đã miệt mài đi sâu vào đời sống, cố gắng khai thác, sưu tầm vốn văn hóa dân gian. Từng chất liệu được tuyển lựa kỹ để đưa vào xây dựng các chương trình biểu diễn phục vụ Nhân dân. Mỗi dân tộc được khai thác đều mang một màu sắc và tiếng nói riêng, tạo nên một bức tranh vũ điệu muôn màu muôn vẻ.

Chính tư duy sáng tạo, vừa gìn giữ vừa nâng tầm ấy đã giúp Đoàn

gặt hái vô số trái ngọt tại các đấu trường nghệ thuật. Đến nay, Đoàn đã có nhiều tiết mục sưu tầm từ chất liệu dân tộc giành giải thưởng danh giá, điển hình như: “Múa nguồn cội” và “Ngẫu hứng triền non” của biên đạo Nghệ sĩ Nhân dân Văn Quang đoạt Huy chương Vàng toàn quốc năm 2008. Tiếp nối mạch nguồn ấy, NSUT Thanh Hương cũng ghi dấu ấn sâu đậm với tác phẩm “Nơi thượng nguồn” (giải Bạc tại Liên hoan múa chuyên nghiệp bốn nước châu Á năm 2013) hay “Những cô gái quê tôi” (giải C tại Hội diễn múa chuyên nghiệp toàn quốc năm 2011).

Sức sống của các điệu múa truyền thống càng trở nên mãnh liệt hơn qua những tiết mục như “Nhịp điệu Tang Sành” (chất liệu Cao Lan) do NSUT Thành Nam và NSUT Lê Cường đồng biên đạo, xuất sắc giành Huy chương Vàng toàn quốc năm 2015 và Huy chương Bạc múa quốc tế năm 2017. Góp thêm vào đó là nét lãng mạn, tình tế của “Múa chơi trăng” (chất liệu dân tộc Dao) do biên đạo NSUT Hiền Trang dàn dựng, hay nét duyên dáng êm ái trong “Múa nón” (chất liệu văn hóa Tây) qua bàn tay của tập thể đạo diễn Đoàn.

Hành trình âm thầm giữ lửa của các nghệ sĩ, nhạc sĩ và biên đạo múa thuộc Đoàn Nghệ thuật Dân tộc tỉnh vẫn đang bền bỉ tiếp nối mỗi ngày. Không cần những danh xưng mỹ miều, họ mộc mạc mang tình yêu nghề hòa vào nếp sống của đồng bào, biến những chất liệu dân gian thô sơ thành các tác phẩm nghệ thuật chín chu. Khi những chuyến xe của Đoàn tiếp tục lăn bánh tới các bản làng đưa lời ca, điệu múa về phục vụ bà con, đó cũng là lúc nghệ thuật thực sự làm tròn vai trò của mình. Những di sản tinh thần ấy sẽ tiếp tục bám rễ vào đời sống, nhẹ nhàng tạo nên một vành đai văn hóa soi sáng khắp bản làng quê hương ■

Mùa xuân về trên miền đất nước không theo không khí lễ hội với các nghi thức trang trọng mà còn hoạt động thể thao diễn ra trang trọng. Trong không gian môn thể thao hiện đại, phần tự nhiên của hóa, góp phần bồi đắp đoàn kết và khát vọng

ĐA DẠNG MÔN T

Ở nhiều địa bàn vùng, kéo co gần như là thể thao phổ biến nhất mỗi dịp lễ hội. Tiếng hò reo và tiếng trống thúc giục hòa quyện vào nhau, khiến ngày hội đã bừng lên. Nguyễn Thanh Hương, xã Nà Hang chia sẻ, sự kéo co nằm ở tính tập thể, sự phối hợp nhịp nhàng, đồng lòng. Trong quan điểm của cô, thắng thua không đặt nặng, trọng hơn cả là sự gắn bó, đồng lòng, biểu trưng cho sự đoàn kết và khát vọng hòa hợp.

Cùng với kéo co, đến sắc thái thượng võ, động viên đứng trong dòng sức, vừa vận dụng kỹ thuật, vừa có sự đối đầu, đấu diễn ra nhanh, gọn, nhưng công bằng, thu hút người xem. Đây gây khó khăn cho các vận động viên, thách thức lực, mà còn rèn luyện tinh thần, bản lĩnh và tính thực, những phẩm chất cần có của các dân tộc trên trọng thể.

Trong các lễ hội, năm, tung còn là hoạt động thiếu, mang đến gam màu tươi sáng, giàu tính biểu tượng cho quê hương. Quả còn sắc sảo tung qua không gian, cây nêu gửi gắm ước vọng, mang đến niềm vui, hạnh phúc. Hà Nội chia sẻ, xuất thân từ Minh Quang, năm nào về quê hương để vui hội.

MỖI TUẦN MỘT

Một vẻ



Cuốn sách mang vẻ đẹp và tinh khiết, nhưng cũng văn hóa Nhật Bản.

khắp mọi
ng chỉ mang
tưng bừng
tín ngưỡng
là dịp để các
truyền thống
lành mạnh.
lễ hội, các
tiện như một
ời sống văn
ấp tinh thần
ng hòa hợp.

PHI ĐẤU

g cao của tỉnh,
trò chơi không
xuân. Chỉ với
đội chơi đối
ng đây, không
n rộn ràng. Chỉ
thôn Nà Làng,
c hấp dẫn của
thể cao, đòi hỏi
g và tinh thần
niệm dân gian,
g; điều quan
kết của cộng
c mạnh chung
rong năm mới.

đầy gây mang
rõ nét. Hai vận
vòng tròn, vừa
ng kỹ thuật để
đài. Những trận
on, quyết liệt
hút đông đảo
không chỉ là thử
n luyện sự dẻo
m thi đấu trung
được đồng bào
và gìn giữ qua

ông Tông đầu
không thể
màu mềm mại,
ngày hội xuân.
vòng tròn trên
g sinh sôi, may
hàng Cầu Giấy,
n là người Tày
đầu xuân cũng
Lồng Tông. Có

THỂ THAO DÂN TỘC Nét đẹp đầu xuân

■ LÊ DUY



▲ Các đội thi cò kéo tại Trường Phổ thông Dân tộc Nội trú THPT tỉnh.

Các vận động viên thi đẩy gậy tại Lễ hội Lồng Tông Bản Ho, xã Kiên Đài.



cho biết, ném còn là trò chơi dễ tiếp cận, dễ tham gia, tạo nên nét duyên riêng cho mùa xuân vùng cao.

Các môn thể thao dân tộc (TTDT) và trò chơi dân gian hiện diện như một phần tự nhiên của đời sống văn hóa đồng bào các dân tộc xứ Tuyên. Người Tày, Nùng, Dao duy trì những trò chơi quen thuộc như: tung còn, đi cà kheo, vật chày...; trong khi người Mông, Lô Lô gắn bó với đánh tu lu, đánh sảng, đánh yến, ném pao... Bên cạnh đó, đẩy gậy, bắn nỏ là những môn thể thao tiêu biểu, thể hiện rõ tinh thần thượng võ, gắn liền với sinh hoạt của nhiều dân tộc thiểu số. Mỗi môn TTDT là một lát cắt văn hóa sinh động, mang theo câu chuyện của mỗi

dân tộc, mỗi bản làng, phần ánh phương thức mưu sinh, quan niệm sống và khát vọng hòa hợp với thiên nhiên của cư dân miền núi.

Nói đến bắn nỏ ai cũng biết chị Hà Thị Khách, thôn An Phú, xã Tân An. Gần 30 năm gắn bó với cây nỏ, chị là một trong những vận động viên tiêu biểu, từng giành nhiều huy chương tại các giải thi đấu từ cấp tỉnh đến quốc gia. Chị Khách chia sẻ, bắn nỏ không đơn thuần là cuộc thi tranh giải đạt huy chương. Mỗi lần tham gia là một lần rèn luyện sự điềm tĩnh, độ tập trung và

thể lực bền bỉ, để tinh thần thượng võ luôn hiện diện trong mỗi mùa lễ hội và trong đời sống cộng đồng.

NÉT RIÊNG HẤP DẪN

Đồng chí Nguyễn Văn Hòa, Phó Giám đốc Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch đánh giá: Các trò chơi, môn thể thao truyền thống là di sản văn hóa, góp phần củng cố bản sắc, tăng gắn

kết cộng đồng và làm giàu trải nghiệm văn hóa - du lịch khi được tổ chức đúng không gian lễ hội. Giữa nhịp sống hiện đại, việc duy trì các trò chơi, môn thể thao truyền thống trong dịp xuân không chỉ làm phong phú không khí lễ hội, mà còn góp phần bảo tồn và lan tỏa giá trị văn hóa đặc sắc của Tuyên Quang đến với khách du lịch.

Trên thế giới, du lịch thể thao ngày càng hấp dẫn du khách nhờ sự kết hợp hài hòa giữa vận động thể chất và khám phá thiên nhiên. Bắt nhịp xu thế đó, nhiều địa phương trong tỉnh đã lồng ghép các môn thể thao dân tộc vào lễ hội mùa xuân, từng bước hình thành những điểm đến giàu sức hút. Tại Tuần Văn hóa du lịch "Qua miền di sản ruộng bậc thang Hoàng Su Phì", du khách không chỉ chiêm ngưỡng vẻ đẹp kỳ vĩ của ruộng bậc thang, mà còn trực tiếp tới các bản làng, hòa mình vào không gian lễ hội Bàn Vương, Quỳa Hiêng... Hay Lễ hội Gầu tào, Hoa đào xã Sà Phìn năm 2026 với những môn thể thao đặc sắc giữa tiếng khèn, tiếng trống rộn ràng và sắc màu thổ cẩm, du khách được trải nghiệm kéo cò, đẩy gậy, bắn nỏ, đánh quay. Những hoạt động ấy mang đến cảm nhận chân thực về nhịp sống lao động, tinh thần cộng đồng và bản sắc văn hóa vùng cao, thay vì chỉ dừng lại ngắm cảnh, chụp ảnh.

Ở các phường trung tâm tỉnh Tuyên Quang, cứ mừng 4 Tết hằng năm lại diễn ra Lễ hội đua thuyền trên sông Lô. Là lão làng trong nghề, ông Nguyễn Ngọc Tuyền, Tổ dân phố 6, phường Nông Tiến kể, đua thuyền là môn thể thao mà ai xem 1 lần cũng đều muốn quay trở lại, hành trình vượt con nước, đưa thuyền đến đích nhanh nhất dưới sự cổ vũ của khán giả là trải nghiệm không bao giờ quên.

Các trò chơi truyền thống được lưu giữ sẽ tạo cú huych để du lịch Tuyên Quang khởi sắc. Với những lợi thế riêng có về thiên nhiên, con người và truyền thống văn hóa, lịch sử, trong tương lai không xa Tuyên Quang sẽ là điểm đến hấp dẫn mà du khách lựa chọn ■

CUỐN SÁCH

Nét đẹp cô đơn và tinh khiết ■ NGỌC BÍCH



Thiên nhiên cô đơn ẩn những tầng sâu

Xứ tuyết là một trong những tác phẩm tiêu biểu nhất của Yasunari Kawabata (1899 - 1972), nhà văn Nhật Bản đầu tiên được trao Giải Nobel Văn học năm 1968, nổi tiếng với văn phong tinh tế, giàu chất thơ và giàu chiều sâu nội tâm.

Câu chuyện xoay quanh Shimamura, một người đàn ông thành thị giàu có, sống nhàn tản và Komako, một geisha ở vùng núi tuyết xa xôi. Trong một lần đến nghỉ lại một ngôi làng suối nước nóng ở xứ tuyết, anh quen biết Komako, cô gái làm nghề geisha. Từ cảm mến trước vẻ đẹp cùng sự thuần khiết quá đỗi của cô gái miền quê xứ tuyết, Shimamura đã bị cuốn vào mối quan hệ phức tạp với Komako cùng những con người bên cạnh nàng.

Ấn sâu trong câu chuyện tình buồn là những thông điệp giàu tính triết lý. Kawabata gợi mở một quan niệm thẩm mỹ đặc trưng của Nhật Bản: cái đẹp luôn đi kèm với sự mong manh và phù du. Tình yêu giữa Shimamura và Komako đẹp bởi nó không trọn vẹn, bởi nó luôn ở trạng thái dang dở. Nỗi buồn trong

Xứ tuyết không chỉ là cảm xúc, mà còn là một dạng vẻ đẹp khiến con người suy ngẫm về sự trôi chảy của thời gian và sự hữu hạn của đời sống. Đồng thời, tác phẩm cũng đặt ra một câu hỏi lạnh lẽo: liệu con người có thể thực sự chạm đến nhau, hay mãi mãi bị ngăn cách bởi những khoảng cách vô hình trong tâm hồn?

Điều làm nên sức hấp dẫn đặc biệt của *Xứ tuyết* còn là nghệ thuật miêu tả thiên nhiên bậc thầy. Kawabata không chỉ vẽ nên cảnh sắc, mà còn thổi hồn vào thiên nhiên để nó trở thành một phần của cảm xúc con người. Tuyết trắng, đêm lạnh, ánh trăng, suối nước nóng... hiện lên như những bức tranh thủy mặc, vừa tinh khiết, vừa xa vời.

Trong sách, người đọc cũng được thấy những trang viết về bản sắc văn hóa Nhật Bản rất tinh tế, kín đáo và giàu tính thẩm mỹ. Đó là nghề geisha vừa biểu diễn nghệ thuật, vừa là biểu tượng của sự tinh tế, kỷ luật và hy sinh; cho thấy vẻ đẹp dịu dàng, tận tụy nhưng cũng chịu nhiều ràng buộc và bi kịch của người phụ nữ Nhật.

Văn phong của Kawabata đạt đến độ tinh luyện hiếm có. Ông sử dụng ngôn từ tiết chế, giàu tính gợi hình hơn là tả. Nhiều đoạn văn ngắn nhưng mở ra những tầng ý nghĩa sâu xa, buộc người đọc phải chậm lại để cảm nhận. Không ít khi, câu chuyện dừng lại để nhường chỗ cho những khoảng lặng, nơi cảm xúc được lan tỏa mạnh mẽ nhất. Chính sự tối giản ấy lại tạo nên chiều sâu, khiến *Xứ tuyết* trở thành một tác phẩm không dễ đọc, nhưng càng đọc càng thấm.

Từ không gian của văn chương, Kawabata đã mở ra không gian tâm hồn con người Nhật Bản thời hậu Thế chiến thứ hai cùng những tầng sâu văn hóa Nhật Bản về nghề làm vải truyền thống, về những nàng geisha đẹp nao lòng chỉ bán nghệ mà không bán thân, về những vùng suối nước nóng miền tuyết trắng cô tịch...

Hơn cả một câu chuyện tình, *Xứ tuyết* là hành trình khám phá bản chất con người với những khát khao, giới hạn và nỗi cô đơn không thể gọi tên. Tác phẩm không đưa ra lời giải, cũng không cố gắng an ủi, mà để lại trong lòng người đọc một dư âm lạnh lẽo, kéo dài sau khi trang sách khép lại. Đó là cảm giác vừa đẹp, vừa buồn như chính thế giới mà Kawabata đã tạo nên ■

Mùa hoa bưởi

Truyện ngắn: MAI THỊ TRÚC

TRƯỚC nhà ba mẹ chồng tôi có một hàng bưởi được trồng thời đời ông nội, thân cây sần sùi, vỏ mốc thối. Mùa xuân hoa bưởi rụng trắng lối đi, hương thơm nồng nàn lan tận vào trong phòng. Tôi thì không thích mùi hương hoa bưởi cho lắm. Tôi đọc ở đâu đó, người ta bảo rằng, mùi hoa bưởi là mùi của sự cố chấp ở lại. Vậy mà tôi tin một cách ngon lành. Tôi đã có tám năm ở đây, kể từ ngày chồng tôi ra đi vào một sáng mùa xuân hoa bưởi rụng kín lối.

Bố chồng tôi mất từ lâu. Trong căn nhà ấy, tôi sống với mẹ chồng và chị Bình. Chị Bình là chị dâu cả. Người chị gây guộc như một nhánh củi khô, suốt ngày lầm lũi ngoài vườn, ruộng đồng.

Minh đến tìm tôi vào một chiều tháng Ba. Tôi nhận ra anh ngay. Minh không phải là người lạ. Anh là một phần của quãng đời rực rỡ nhất mà tôi từng có trước khi bóng tối của cuộc hôn nhân góa bụa bao phủ. Minh là con trai của ông giáo già ở đầu làng, người từng cùng tôi đi qua những mùa hè đỏ lửa trên những cánh đồng chiêm trũng. Ngày đó, chúng tôi có một thứ tình cảm chưa kịp thành hình, chỉ là những cái chạm tay khẽ khàng sau lớp rào dâm bụt, là những cuốn sách chuyển tay nhau còn thơm mùi mực mới.

Rồi tôi đi lấy chồng, Minh đi học xa. Cái tin tôi lấy chồng như một gạch đầu dòng ngăn ngòi trong thư từ của người làng gửi cho anh. Minh chọn cách im lặng, chọn cách lùi lại để tôi được trọn vẹn với tổ ấm mới. Anh đi biệt biệt, từ những công trường nắng gió ở miền Trung đến những cao nguyên đầy bụi đỏ, mang theo một nỗi niềm không bao giờ thốt ra lời. Cho đến khi nghe tin chồng tôi mất, Minh đã đứng từ xa nhìn vào ngôi nhà cổ suốt nhiều năm, nhìn hàng bưởi ra hoa rồi lại rụng, nhìn tôi gầy đi trong bộ đồ tang trắng, mà không dám bước vào.

Chúng tôi ngồi ở bậc cửa, nói chuyện đến khi trời tối hẳn. Minh kể anh đã tìm tôi từ mấy năm trước, nhưng không dám vào. Anh sợ tôi đã quên, sợ mình đến chỉ là người làm xáo động mặt nước đang phẳng lặng. Tôi ngồi nghe, chỉ biết hai bàn tay đan vào nhau trong lòng, không nói gì cả. Nhưng tôi biết, mặt nước trong lòng mình chưa bao giờ thực sự phẳng lặng.

Đêm đó, tôi nằm nghe tiếng mẹ chồng trở mình trên giường gỗ cũ, tiếng chị Bình ho khẽ trong phòng kế bên, tiếng đé kêu dưới hàng bưởi. Những âm thanh quen thuộc đến mức



Minh họa: BÍCH NGỌC

chúng đã trở thành một phần cuộc sống của tôi.

Minh đến thăm tôi thêm vài lần nữa. Rồi anh nói thẳng. “Anh muốn đón em đi. Em cứ suy nghĩ kỹ, chỉ cần anh biết ý của em là anh sẽ chờ”. Tôi nhìn vào khoảng sân trước mặt, nơi những bông bưởi cuối mùa đang nằm xếp lớp trên mặt đất. Tôi nghĩ đến mẹ chồng, người đàn bà tôi đã cùng sống trong tám năm chưa một lời nặng nhẹ. Rồi tôi nghĩ đến chị Bình, người chị dâu tốt bụng nhất trên trần đời, cả hai chúng tôi đều vui vẻ thuận hòa trong chừng ấy năm sống cùng nhà. “Em không biết nữa”, tôi nói. Đó là câu thật nhất tôi có thể nói lúc đó.

Sau chuỗi ngày Minh đến, dĩ nhiên mẹ chồng tôi và chị Bình đều biết. Cuộc sống của tôi bắt đầu bị xáo trộn. Họ không còn dịu dàng với tôi nữa. Những xích mích bắt đầu nảy nở. Có lần tôi nấu cơm bị nhão, chị chê thẳng mặt. “Cơm nhão thế này ăn làm sao. Làm đâu tám năm mà nấu cơm vẫn như đầu mới vào bếp”. Tôi ngẩng đầu nhìn chị, tưởng mình bị nghe nhầm. Chị Bình xét nét tôi đủ điều, từng cọng rau, nỗi canh. Chị nhặt ra lỗi trong từng đĩa rau, từng nỗi canh. Mẹ chồng tôi cũng bóng gió, nuôi con gái người ta mãi cũng mệt, không máu mủ, không nối dõi được dòng họ tổ tiên.

Tôi mất ngủ triền miên. Tôi ngồi bó gối trên giường nhiều đêm liền, nhìn bóng tối căn phòng, cố hiểu điều gì đang xảy ra với mình mà không thể lý giải nổi. Đây là ngôi nhà tôi đã sống tám năm. Đây là những con người tôi yêu thương

hơn bất kỳ ai. Vậy mà bỗng dưng căn nhà này trở thành nơi tôi thấy mình thừa thãi.

Tôi quyết định rời khỏi căn nhà đó vào những ngày cuối tháng Ba. Mưa từ sáng, lất phất rồi nặng hạt dần. Tôi xếp quần áo vào túi, tay run rẩy, cảm xúc lẫn lộn. Khi tôi khoác ba lô bước ra ngoài hiên, chị Bình đã đứng sẵn ở đó. Chị nhìn tôi một cái thật lâu, rồi bảo chờ chị một chút. Rồi chị quay vào trong nhà đưa cho tôi một chiếc túi nhỏ. Chị bảo khi tới nơi ở ổn định hãy mở ra.

Bước ra khỏi nhà, nước mắt tôi cứ thế chảy dài. Chắc có lẽ đây là thời điểm phù hợp để tôi rời đi. Một chút nặng lòng thoáng qua rồi rơi vào trạng thái nhẹ bẫng. Trong lúc ở bến tàu đợi Minh, tôi định bụng không mở ra chiếc túi chị Bình trao tôi, nhưng tò mò tôi liền mở ra. Tôi bất ngờ khi thấy hai chỉ vàng cùng với một bọc tiền lớn. Tôi đoán chắc rằng tiền đó là tiền bán bưởi bao năm, chị Bình đã tích lại từng chút, không bao giờ

nói với tôi một lời. Chiếc nhẫn vàng tôi cũng biết. Nhẫn gia bảo của mẹ chồng, người đàn bà mang trên tay từ ngày về làm dâu, chưa bao giờ tháo ra. Và một mảnh giấy xé vội, chữ run rẩy nhưng rõ ràng của mẹ chồng tôi: “Đừng ngoái đầu lại. Hoa bưởi rụng rồi cũng phải làm phân bón cho mùa sau. Con phải sống đời của con, thì mẹ mới nhắm mắt được”. Tôi gấp tờ giấy lại, rồi áp túi vải vào ngực. Nước mắt lại rơi, nhưng lần này khác. Tôi đã hiểu ra tất cả. Những lời cay nghiệt ấy không phải là thật. Chúng là thứ người ta chỉ nói được khi yêu thương đến mức không còn cách nào khác. Chúng là cánh cửa mà hai người đàn bà ấy đã cố tình đẩy bật ra, vì họ biết nếu cứ để yên, tôi sẽ không bao giờ tự mở. Tôi nhìn ra cửa bến tàu. Bên ngoài, mưa vẫn rơi. Minh đứng dưới hàng hiên đối diện, ó che nghiêng, mắt nhìn về phía tôi. Khi thấy tôi bước ra, anh đi về phía tôi, không nói gì, chỉ đưa tay cầm lấy chiếc túi nải. Tôi để anh cầm.

Nhiều năm sau, tôi trở về thăm lại chị Bình và mẹ vào một chiều tháng Ba. Hàng bưởi đang ra hoa. Mùi thơm giống y như ngày tôi còn ngủ trong căn phòng có cửa sổ nhìn ra vườn, không thay đổi gì cả. Cổng gỗ vẫn đổ, chỉ là lớp sơn đã bong thêm vài chỗ. Chị Bình đang quét sân. Trông chị gầy hơn, tóc bạc nhiều hơn, nhưng dáng người vẫn thoăn thoắt. Khi nghe tiếng bước chân, chị quay ra, đứng lặng một nhịp. Rồi chị cầm chổi tiếp tục quét, giọng thật bình thường như chưa từng có gì: “Em vào đi, mẹ đang trong nhà”. Bà ngồi trên chiếc ghế gỗ cũ, lưng đã còng đi bao nhiêu, gặp tôi bà vui lắm. Bà cầm lấy tay tôi, mồm mề rồi hỏi tôi có hạnh phúc không? Tôi khẽ gật đầu, bảo con hạnh phúc lắm mẹ ạ. Minh đã đối xử với tôi rất tốt. Buổi chiều đó, ba người đàn bà ngồi dưới hàng bưởi, uống trà, nhìn những cánh hoa trắng rơi lả tả xuống mặt sân. Xa xa, ngoài cổng gỗ, có tiếng trẻ con nô đùa âm ỉ. Cuộc sống vẫn tiếp tục đi về phía trước, lặng lẽ và bình thường như cách nó vẫn luôn làm thế. Tôi nhìn những cánh bưởi nằm im trên mặt đất, nghĩ đến câu của mẹ chồng. “Hoa bưởi rụng rồi cũng phải làm phân bón cho mùa sau”. Tôi hiểu rằng mình đã rụng xuống và mọc lên lại, ở một mảnh đất khác, dưới một bầu trời khác.

Nhưng cội rễ thì vẫn ở đây, trong mùi trầm và mùi hoa bưởi, trong bàn tay ấm của mẹ, trong dáng lưng gầy của chị Bình đang cúi xuống nhặt những cành khô... ■

LÊ THỊ XUÂN

Mưa Xuân

Những hạt mưa bé nhỏ
Khẽ bay trong gió Xuân
Rồi đậu trên cỏ biếc
Như sương mai trong ngần

Mưa nhẹ nhàng đánh thức
Từng chồi non vươn lên
Để bầy chim tung hứng
Đồng thanh ca vang rền

Hạt củi ngủ trong đất
Nghe mưa xuân thì thào

Vội cựa mình tách vỏ
Để ngắm nhìn trời Xuân

Mưa cần cù tắm mát
Giục mầm chồi lớn nhanh
Cho mùa Xuân kiêu hãnh
Khoe ruộng vườn biếc xanh

Những hoa thơm quả ngọt
Lớn lên từ mùa Xuân
Có công mưa bụi nhỏ
Ngọt thơm thêm bội phần.



Minh họa: NGỌC AN

NGUYỄN THỦY

Nghe bà kể chuyện

Đêm nghe bà kể chuyện
Nàng Bân tích thật xưa
Yêu thương nàng... đan áo
Rét ngày xuân trái mùa

Chuyện hằng năm lũ lụt
Nhớ Sơn Tinh, Thủy Tinh
Chuyện nhổ tre đuổi giặc
Thánh Gióng tích quê mình

Ngọt ngào quả dưa hấu
Bài học chàng An Tiêm
Bánh chưng bánh dày đỏ
Lòng hiếu thảo Lang Liêu

Chim trả vàng ăn khế
Bao niềm vui ngập tràn
Quả bầu hóa rắn rết
Trừng trị kẻ gian tham

Còn bao nhiêu chuyện cổ
Người tốt luôn gặp may
Nụ cười theo giấc ngủ
Trên khuôn mặt thơ ngây.

LƯƠNG HOÀNG NGHĨA

Khăn quàng đỏ

Khăn quàng của em
Mang màu tươi thắm
Đầu tuần với nắng
Đỏ thắm sân trường

Đoàn kết yêu thương
Thiếu niên gương mẫu
Luyện rèn, phấn đấu
Học nhiều điều hay

Khăn quàng tung bay
Cùng em tiếp bước
Những người đi trước
Xây nước non này

Năm tháng còn đây
Một màu đỏ thắm
Niềm tin gắn liền
Theo bước Tiên Phong.

NHẬT HẠ

Mưa về

Mưa về công gió
Rơi xuống hiền nhà
Biến vào trong đất
Theo ngày đi qua.

Hạt mầm giấu tên
Uống giọt mưa rơi
Từ trong lòng đất
Lớn nhanh ngời ngời.

Mưa về cây bông
Thay lá xanh rì
Chồi non mơn mẩn
Che mặt lối đi.

Mưa về chim chóc
Nhảy múa sau vườn
Rộn ràng mỗi sáng
Gom những yêu thương...

Chúng em vẽ

Dưới mái nhà sàn nép mình bên chân núi, nhịp sống vùng cao hiện lên thật sinh động qua những nét vẽ hồn nhiên của các họa sĩ nhí Câu lạc bộ Mỹ thuật, Trường Tiểu học Trường Thành, phường Minh Xuân. Từ cánh chim công rực rỡ đến những nụ cười trong trẻo của trẻ em vui đùa bên bậc cầu thang gỗ, mỗi bức tranh là một lát cắt yêu thương về mảnh đất quê hương. Hãy cùng khám phá thế giới sắc màu đầy cảm xúc và đậm đà bản sắc của các em qua chùm tác phẩm dưới đây.



Tác phẩm: Chim Công của em Lê Hoàng Anh Thư, lớp 4B.



Tác phẩm: Thiếu nhi thế giới đoàn kết của em Lê Minh Ngọc, lớp 5C.



Tác phẩm: Nhà sàn quê em của em Lê Minh Ngọc, lớp 5C.

NGHIÊN CỨU - TRAO ĐỔI

Lan tràn “phác đồ mạng”

TRÊN các nền tảng mạng xã hội, không khó để bắt gặp các video, bài viết chia sẻ về những liệu trình tự chữa bệnh tại nhà. Từ việc nhịn ăn nhiều ngày để thải độc, uống nước cần tây hay nước chanh theo công thức riêng, cho đến các phương pháp can thiệp sâu như thụt rửa đại tràng bằng cà phê, tất cả đều được giới thiệu với lời hứa hẹn hấp dẫn về hiệu quả nhanh chóng.

Điều đáng nói là các nội dung này thường được xây dựng dưới dạng trải nghiệm cá nhân hoặc “bí quyết gia truyền”, nhưng lại được lan truyền rộng rãi và khoác lên vẻ ngoài của một phương pháp khoa học. Nhiều người tin tưởng làm theo mà không hề kiểm chứng nguồn gốc hay cơ sở y học. Không ít trường hợp, các nội dung này còn gắn với hoạt động kinh doanh, bán các sản phẩm “detox”, “chống viêm” không rõ xuất xứ, càng khiến thông tin bị bóp méo và thổi phồng.

Tiêu biểu là miếng dán thải độc đang thu hút được rất nhiều người tiêu dùng quan tâm bởi những công dụng được người bán quảng cáo là rất tốt cho sức khỏe. Theo người bán, sản phẩm miếng dán thải độc có khả năng giúp “hút” độc tố từ cơ thể, từ đó mọi vấn đề về bệnh tật, sức khỏe sẽ được cải thiện, đẩy lùi. Chiều của các quảng cáo này là lập lòe giới thiệu lồng ghép sản phẩm trên cơ sở dẫn ra những nguyên lý cơ bản về rất khoa học như “gan bàn chân, nơi có hơn 60 huyết đạo thông với 360 huyết đạo trên cơ thể, được cả nền y học phương Đông lẫn phương Tây nhìn nhận là nơi phản ánh sức khỏe của con người, nó còn được coi là “trái tim” thứ 2 của cơ thể...”.

Trên nhiều diễn đàn và mạng xã hội cũng đang lan truyền phương pháp thải độc (detox) bằng cách truyền cà phê để thụt tháo đại tràng, đẩy chất cặn bã, độc hại có thể ra ngoài, giúp thanh lọc, nâng cao sức khỏe. Cùng với đó, rất nhiều sản phẩm, dụng cụ phục vụ cho việc detox bằng thụt cà phê cũng

Cảnh giác trào lưu thải độc theo mạng xã hội

■ DUY ANH

Thời gian gần đây, trên mạng xã hội xuất hiện vô số phương pháp chữa bệnh được quảng bá như thải độc cơ thể, chống viêm tự nhiên, nhịn ăn thanh lọc, uống nước kỳ diệu... Những trào lưu này lan truyền nhanh chóng, thu hút hàng trăm nghìn lượt theo dõi, nhưng cũng tiềm ẩn không ít rủi ro. Khi ranh giới giữa thông tin khoa học và kinh nghiệm cá nhân bị xóa nhòa, không ít người đã trở thành nạn nhân của chính những “đơn thuốc mạng”.

được bán tràn lan trên mạng.

Chị Lê Thị L. ở phường Minh Xuân sau khi xem clip về thải độc trên TikTok đã mua 2 liệu trình giá 800 nghìn đồng. Sau một thời gian, hiệu quả thải độc chưa thấy, chỉ thấy mặt mũi sưng và luôn đau bụng. Dù được người nhà đưa đi điều trị kịp thời, nhưng chị cũng đã tiêu tốn gần 2 triệu đồng, chưa kể một số người bạn của chị cũng nhẹ dạ mua theo.

Nguy hại khó lường

Thực tế đã ghi nhận nhiều hậu quả nghiêm trọng từ việc tin theo các trào lưu chữa bệnh trên mạng. Tại Bệnh viện Bạch Mai, một phụ nữ 38 tuổi đã phải phẫu thuật cấp cứu do vỡ trực tràng sau khi thực hiện thụt cà phê để “thải độc” theo hướng dẫn lan truyền trên mạng. Chị này đã sử dụng phương pháp thải độc theo mạng xã hội, thấy đau dữ dội vùng bụng dưới kèm chảy máu qua hậu môn nên được đưa đi cấp cứu. Quá trình phẫu thuật cho thấy bệnh nhân bị tổn thương vỡ trực tràng 1/3 dưới gây áp xe khoang sau phúc mạc. Sau 2 tuần phẫu thuật, bệnh nhân đã xuất viện, nhưng sẽ phải chịu một cuộc phẫu thuật nữa sau vài tháng để đóng lại hậu môn nhân tạo.

Bên cạnh những hệ lụy về sức khỏe, tác hại về kinh tế cũng là vấn đề đáng lưu ý. Không ít người đã chi hàng triệu đồng mỗi tháng để mua các sản phẩm được quảng cáo là “thải độc”, “chống viêm” không rõ nguồn gốc. Những liệu trình kéo dài, lặp đi lặp lại khiến chi phí ngày càng tăng, trong khi hiệu quả không được kiểm chứng. Thậm chí, khi xảy ra biến chứng, người dùng còn phải tốn thêm chi phí khám chữa bệnh, điều trị, thậm chí phẫu thuật.

Cần tỉnh táo

Thời đại thông tin khiến con người không thiếu tri thức, nhưng lại thiếu khả năng chọn lọc. Tâm lý muốn khỏe nhanh, đẹp nhanh, ít tốn kém đã khiến không ít người dễ dàng tin vào những lời quảng cáo trên mạng.

Để tránh trở thành nạn nhân, mỗi người cần trang bị cho mình sự tỉnh táo và hiểu biết cơ bản về sức khỏe. Những phương pháp chưa được kiểm chứng, đặc biệt là các biện pháp can thiệp cực đoan, tuyệt đối không nên tự ý áp dụng. Khi có vấn đề về sức khỏe, việc thăm khám và tuân theo chỉ định của bác sĩ vẫn là con đường an toàn và hiệu quả nhất.

Bên cạnh đó, việc xây dựng lối sống



Nhiều trang mạng quảng cáo thải độc bằng cà phê là phương pháp được ghi nhận trong sách cổ châu Âu từ hàng nghìn năm trước.



Chỉ cần gõ miếng dán thải độc là sẽ thấy vô vàn sản phẩm được rao bán.

lành mạnh với chế độ dinh dưỡng cân bằng, vận động hợp lý và thói quen sinh hoạt khoa học mới chính là nền tảng bền vững để duy trì sức khỏe. Không có phép màu hay thần dược nào có thể thay thế những nguyên tắc cơ bản này.

Mặt trái của thời đại số là thông tin lan nhanh nhưng không phải thông tin nào cũng đúng. Cần biết tỉnh táo, dừng lại để kiểm chứng để bảo vệ bản thân, tôn trọng khoa học và giá trị của sự thật.

NHỊP CẦU NHÂN ÁI

Cần những vòng tay yêu thương cho hai cháu mồ côi mẹ

■ MINH THỦY



Ba bố con anh Hoàng Văn Nhâm, thôn Chương, xã Hùng Lợi.

RANG sáng 17-3-2026, biến cố đau lòng ập đến gia đình anh Hoàng Văn Nhâm, sinh 1989, dân tộc Tày, thôn Chương, xã Hùng Lợi, tỉnh Tuyên Quang khi người vợ trẻ - chị Dương Thị Đầu, sinh 2001, dân tộc Mông - đột ngột qua đời, để lại hai con thơ còn quá nhỏ.

Cháu Hoàng Hào Kim, sinh 2022 và Hoàng Việt Vũ, sinh 2024 sớm mồ côi mẹ, thiếu vắng vòng tay chăm sóc, yêu thương. Gia đình vốn thuộc diện hộ nghèo đặc biệt khó khăn, không có việc làm ổn định, nay càng thêm kiệt quệ. Căn nhà

tạm bợ không đủ che mưa nắng, cuộc sống chồng chất khó khăn.

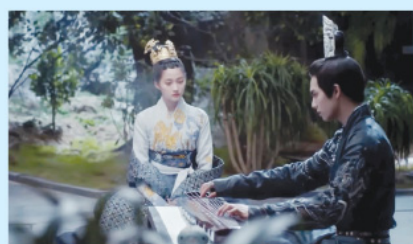
Một mình anh Nhâm vừa gánh nỗi đau mất mát, vừa lo toan nuôi dạy hai con nhỏ. Việc đảm bảo cho các cháu có đủ ăn, đủ mặc, được đến lớp mỗi ngày trở thành gánh nặng quá sức. Hiện cả hai cháu đang học tại điểm Trường Mầm non thôn Chương. Hoàn cảnh đáng thương của các cháu khiến thấy cô và bà con không khỏi xót xa.

Rất mong các cơ quan, tổ chức, nhà hảo tâm và bạn đọc gần xa chung tay giúp đỡ, để hai cháu nhỏ có điều kiện tiếp tục đến trường, được lớn lên trong yêu thương, không bị bỏ lại phía sau.

Sau 4 ngày kêu gọi trên chuyên mục “Nhịp cầu Nhân ái” của Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang, gia đình anh Hoàng Văn Nhâm đã nhận được hơn 70 triệu đồng từ các cơ quan, đơn vị, nhà hảo tâm trong và ngoài tỉnh. Chuyên mục tiếp tục là cầu nối, mong lan tỏa thêm những tấm lòng sẻ chia, giúp gia đình anh Nhâm sớm vượt qua khó khăn.

Mọi sự giúp đỡ xin gửi về anh Hoàng Văn Nhâm, thôn Chương, xã Hùng Lợi, tỉnh Tuyên Quang, ĐT: 0865467884. Hoặc chị Trần Thị Minh Thủy, Phòng viên Báo và phát thanh, Truyền hình Tuyên Quang, STK: 8100215014802, Ngân hàng Agribank, ĐT: 0976 840 865.

CẢNH TRỰC



Một cảnh trong phim Phượng Từ Hoàng.

XEM GÌ Ở ĐÂU?

TRUYỀN hình TTV và Lotte Cinema Tuyên Quang tiếp tục gửi đến người xem những bộ phim điện ảnh hấp dẫn, phục vụ nhu cầu thư giãn vào cuối tuần ngày 28 và 29/3.

TTV Tuyên Quang

- 8h: Bản di chúc kỳ lạ - Tập 12, 13.
- 10h30: Má ơi tỉnh mộng - Tập 31, 32.
- 12h00: Cây trầu không - Tập 1, 2.
- 18h00: Phượng Từ Hoàng - Tập 7, 8.
- 21h15: Gia đình võ thuật - Tập 12, 13.
- 22h20: Chuyện sui gia - Tập 32, 33.

Lotte Tuyên Quang

- Hẹn em ngày nhập học (16 tuổi trở lên): 10h, 11h30, 12h20, 14h00, 16h30, 19h50.
- Quý nhập tràng 2 (18 tuổi trở lên): 9h00, 11h50, 13h40, 17h20, 20h00.
- Cú nhảy kỳ diệu (mọi đối tượng): 9h10, 19h00.
- Tài (16 tuổi trở lên): 18h20.
- Đến ngày xa mẹ (13 tuổi trở lên): 11h30, 16h10, 20h30.
- Kungfu quái chiêu (18 tuổi trở lên): 9h15, 14h40, 17h10.
- Tử hổ đại náo (18 tuổi trở lên): 14h45.



Bác sĩ ép tim cứu người bị tai nạn giao thông



Bác sĩ Tiến ép tim cho nạn nhân gặp tai nạn giao thông ngừng tuần hoàn.

NHỮNG ngày qua, câu chuyện một bác sĩ dừng lại giữa đường để cấp cứu người gặp nạn thu hút sự quan tâm lớn từ cộng đồng. Nhân vật chính là bác sĩ Nguyễn Huy Tiến, người kịp thời can thiệp khi một nam thanh niên rơi vào tình trạng ngừng tuần hoàn sau tai nạn.

Tại Bệnh viện Thận Hà Nội, bố mẹ bệnh nhân trực tiếp đến gặp bác sĩ để nói lời cảm ơn. Họ cho biết con trai quê Hưng Yên, làm việc tại Hà Nội, gặp tai nạn dẫn đến chấn thương sọ não và tụ máu ngoài màng cứng. Nhờ được cấp cứu kịp thời, nam thanh niên hiện đã tỉnh táo, có thể giao tiếp và đang tiếp tục được theo dõi, hồi phục.

Người cha, người mẹ không giấu được xúc động khi nhắc lại thời khắc nhận tin dữ. Họ kể, khi biết con gặp nạn

nơi xa, cả gia đình rơi vào trạng thái hoang mang, lo lắng tột độ. Chỉ đến khi xem thông tin lan truyền trên mạng, họ mới biết con mình đã được một bác sĩ tình cờ đi ngang qua cứu sống trong những phút giây sinh tử.

Vào khoảng 7h ngày 16/3, trên đường Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội, bác sĩ Nguyễn Huy Tiến (công tác tại Khoa Thận nhân tạo, Bệnh viện Thận Hà Nội) thấy đám đông tụ tập quanh một người nằm bất động sau tai nạn. Anh lập tức dừng xe tiếp cận.

Kiểm tra nhanh cho thấy nạn nhân mất ý thức, thở yếu, gần như không có dấu hiệu tuần hoàn.

Xác định đây là tình huống khẩn cấp, anh quỳ xuống giữa đường, ép tim ngoài lồng ngực, đồng thời nhờ người dân gọi cấp cứu 115.

Sau vài phút ép tim liên tục, nạn nhân bắt đầu có dấu hiệu tử trở lại.

Hành động nhanh chóng, chuyên nghiệp của bác sĩ đã góp phần giành lại sự sống cho người bệnh, đồng thời thể hiện tinh thần trách nhiệm và ý đức của người thầy thuốc luôn sẵn sàng cứu người trong mọi hoàn cảnh, không chỉ trong bệnh viện mà ở bất cứ đâu.

Sau sự việc, bệnh viện nơi bác sĩ Tiến công tác đã ghi nhận hành động của anh và đã có khen thưởng đột xuất. Sở Y tế Hà Nội cũng có kế hoạch biểu dương nhằm lan tỏa tinh thần trách nhiệm và nghĩa cử đẹp của người thầy thuốc.

Người cha của 22 đứa con

Ở vùng biên giới xa xôi của tỉnh Điện Biên, có một chiến sĩ công an hơn 4 năm qua đã đỡ đầu 22 em nhỏ mồ côi bằng chính những đồng lương tiết kiệm của mình, đó chính là Đại úy Cà Văn Minh, sinh năm 1993, người dân tộc Thái, Đội phó Đội An ninh y tế, giáo dục, lao động, xã hội - Phòng PA.03 Công an tỉnh Điện Biên.

Đại úy Cà Văn Minh chia sẻ: "Hôm đó, tôi đi làm nhiệm vụ thuộc Đề án 06 và đi vào một gia đình rất nghèo có 6 cháu nhỏ. Thấy cảnh một đứa bé khoảng 5 tuổi đang tự pha gói mì tôm rồi bón cho em khoảng 2 tuổi ăn; trong nhà không có bóng người lớn. Qua tìm hiểu tôi mới biết bố em đã qua đời còn mẹ bỏ đi sau khi bố mất. 6 anh em nương tựa vào nhau mà sống, có gì ăn nấy qua ngày". Vốn không phải người

có kinh nghiệm làm công tác thiện nguyện, Đại úy Cà Văn Minh không kêu gọi cộng đồng mà hỗ trợ các em bằng tiền tiết kiệm của bản thân. Âm thầm, lặng lẽ những việc làm ý nghĩa của anh được đồng đội thấu cảm và chia sẻ. Người quyền góp thêm thức ăn, người sẽ chia thêm tập sách, quần áo, cứ như vậy mà số lượng "con nuôi" của anh cứ tăng dần lên đến 22 em, trong đó có 4 em khuyết tật và 18 em mồ côi thuộc các xã Pa Ham, Nậm Nèn và Tuần Giáo.

Ngoài trao nhu yếu phẩm hằng tháng, cho dù bận rộn với công việc nhưng Đại úy Cà Văn Minh và đồng đội vẫn dành thời gian để định hướng và kèm cặp các con học, dạy các con một số kỹ năng sống và lối sống hướng thiện.



Đại úy Cà Văn Minh cùng các mạnh thường quân thăm các em nhỏ.

ĐỨC HẢI (Tổng hợp)

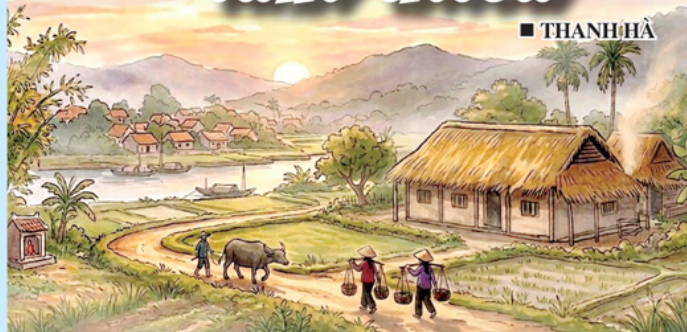
TẢN VĂN

KHI bước vào cái tuổi ngũ tuần, người ta bắt đầu có thói quen ngồi đầu nhìn lại những khoảng trời đã cũ. Không phải để nuôi tiếc hào quang phố thị, mà để tìm về những mảnh vỡ ký ức đang dần bị lớp bụi thời gian che lấp. Giữa những buổi chiều muộn nơi đô thị phồn hoa, khi ánh đèn cao áp đồng loạt bật sáng thay cho ánh hoàng hôn, lòng tôi lại thất lại bởi một mùi hương cũ kỹ: mùi khói lam chiều của bản làng vùng cao.

Khói lam chiều bản tôi mang theo nồng nàn của củi gỗ mục, cái ngai ngái của nhựa thông rừng và vị hăng hắc của những kẻ đá tai mèo dưng hơi sương lạnh. Khói biết "đi", biết lần khuất sau những mái ngói âm dương, quần quýt vào đôi chân người già ngồi tựa cửa nhìn xa xăm, rồi mới chịu tan vào sự bao la của đại ngàn. Khói chính là hơi thở của mái nhà, là sợi dây vô hình kết nối giữa lòng đất và trời xanh...

Tôi nhớ những ngày thơ bé, khi mặt trời là một vệt đỏ rướm trên đỉnh núi cheo leo, tiếng mõ trâu lộc cộc về bản cũng là lúc những sợi khói mảnh như tơ bắt đầu dệt nên bức tranh chiều. Với đứa trẻ là tôi khi ấy, khói là lời hứa của một bữa cơm ngô đỗ nóng hổi, là

Nhớ khói lam chiều



■ THANH HÀ

Minh họa: XUÂN ĐỨC

sự hiện diện chở che của mẹ bên bếp lửa bập bùng. Còn với tôi hiện tại, khói lại mang triết lý của sự buông bỏ. Khói cứ nhẹ nhàng bay lên, không mưu cầu, không toan tính, thông dong mà tự tại giữa tầng không. Đời người chẳng phải cũng nên như làn khói ấy sao? Cứ tận hiến hết mình cho ngọn lửa ấm, để rồi cuối cùng biết nhẹ lòng mà tan vào hư không, chỉ để lại chút hương nồng

nàn cho những người ở lại.

Trong bóng hoàng hôn chập choạng của cuộc đời, tôi nhận ra nỗi sợ lớn nhất không phải là sự thiếu hụt vật chất, mà là sự nguội lạnh của tâm hồn. Một bản làng không còn khói bếp là một bản làng đang chết lặng trong nỗi cô đơn. Một trái tim không còn biết thổn thức khi nhớ về mùi khói là một trái tim đã chai sạn với nguồn cội.

Khói bếp vùng cao giống như một lời nhắc nhở dịu dàng, dù có đi vạn dặm, dù có đạt đến đỉnh cao danh vọng, thì sự giàu có nhất của một con người vẫn là còn một chốn để quay về, nơi có mùi khói nồng nàn ám trên tà áo chàm của mẹ và hơi ấm nồng đượm của bếp củi đêm đông.

Có những chiều, đứng giữa phố xá thênh thang mà lòng tôi cứ hướng về một thung lũng xa xôi nơi cổng trời khuất nẻo. Ở đó, chắc hẳn khói đang bắt đầu lên, bàng lãng và da diết. Làn khói ấy làm cay mắt đứa con xa quê vì nỗi nhớ thương đau đầu không lời. Khói lam chiều chính là "mã định danh" của sự tử tế, của lòng biết ơn và của những giá trị nhân văn giản dị mà chúng ta đang mãi miết đi tìm giữa một thế giới đầy rẫy những bản sao vô hồn.

Chiều nay nơi phố thị, nhắm mắt lại, tôi thấy mình như đứa trẻ năm nào, chạy chân trần trên lối mòn đầy cỏ may, hướng về phía làn khói đang mời gọi. Ở đó, có mẹ, có cha, có cả một trời thương nhớ gói tròn trong sắc lam chiều hắt ảo. Khói vẫn bay, như một lời thề nguyện, chừng nào bếp lửa còn cháy, thì tình yêu và bản sắc văn hóa của người miền núi vẫn sẽ còn mãi với thời gian ■

Sắc màu bên khung cửi

Dệt thổ cẩm từ lâu đã gắn bó mật thiết với đời sống đồng bào các dân tộc vùng cao, trở thành một phần văn hóa trong sinh hoạt thường ngày. Từ váy áo, khăn, túi đến các sản phẩm lưu niệm, thổ cẩm không chỉ phục vụ nhu cầu sử dụng mà còn thể hiện bản sắc riêng của mỗi tộc người qua hoa văn giản dị, màu sắc hài hòa. Bên khung cửi, người phụ nữ lặng lẽ gửi vào từng đường thoi nét đẹp cần cù, sự khéo léo và bền bỉ. Ngày nay, thổ cẩm đang dần trở thành hàng hóa, góp phần giữ nghề, gìn giữ văn hóa và tạo sinh kế bền vững cho nhiều chị em phụ nữ.

HOÀNG HÀ



Thiếu nữ dân tộc Mông xã Lũng Tám tỉ mỉ vẽ sáp ong trên vải thổ cẩm (ảnh 1).

Đồng bào dân tộc Mông xã Mèo Vạc dệt thổ cẩm, gìn giữ nét đẹp văn hóa dân tộc (ảnh 2).

Người Dao Đỏ xã Thông Nguyên giới thiệu trang phục truyền thống tới du khách (ảnh 3).

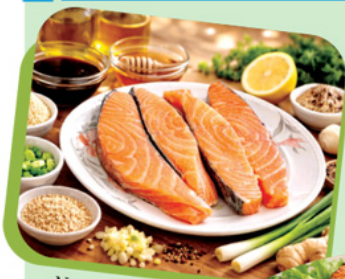
Phụ nữ Pà Thẻn xã Tân Trại cần mẫn bên khung cửi (ảnh 4).



Hợp tác xã Dệt lạnh Lũng Tám dệt thủ công trên khung cửi gỗ, giữ trọn tinh hoa nghệ truyền thống.



MÓN NGON CUỐI TUẦN



Cá hồi sốt Teriyaki

■ TIẾN CHIẾN

Nguyên liệu chế biến món cá hồi sốt Teriyaki.



Hấp dẫn món cá hồi.

CUỐI tuần, khi những vất vả mệt mỏi dần trôi qua, căn bếp bỗng trở thành nơi khởi nguồn cho những cảm xúc dịu dàng. Và trong không gian ấm thực ấy, cá hồi sốt Teriyaki là thức ăn thực sự đầy quyến rũ - món ăn không chỉ ngon mà

còn đủ tinh tế khiến người ta muốn chậm lại, thưởng thức và cảm nhận.

Miếng cá hồi tươi, sắc cam hồng óng ánh như giữ trọn vị ngọt của đại dương. Khi được áp chảo trên lửa vừa, lớp da cá khê reo lên những thanh âm vui tai, dần

chuyển sang màu vàng ruộm, giòn nhẹ. Hương thơm béo ngậy lan tỏa, len lỏi khắp gian bếp, đánh thức mọi giác quan. Bên trong, thịt vẫn mềm mại, mọng nước, chỉ chờ được hòa quyện cùng lớp sốt đặc trưng.

Teriyaki, linh hồn của món ăn là sự kết hợp hài hòa giữa nước tương đậm đà, vị ngọt thanh của đường, chút thơm nồng của gừng và tỏi. Khi được đun sánh, thứ nước sốt ấy ánh lên màu nâu hổ phách óng ả, sáng sủa như mật. Rưới lên miếng cá vừa chín tới, lớp sốt lập tức bao phủ, thấm sâu vào từng thớ thịt, tạo nên một hương vị mặn - ngọt cân bằng, đậm đà mà không gắt, đủ để khiến người ăn phải xuýt xoa ngay từ miếng đầu tiên.

Cá hồi sốt Teriyaki không cầu kỳ, nhưng lại có sức hút rất riêng. Chỉ cần đặt lên đĩa, điểm thêm chút mè rang thơm bùi, vài cọng hành lá xanh non, lát chanh tươi... món ăn đã trở nên tròn đầy cả về sắc lẫn hương. Ánh vàng nâu của nước sốt, sắc cam của cá, màu xanh của hành... tất

cả hòa quyện như một bức tranh ẩm thực giản dị mà tinh tế.

Khi thưởng thức, lớp da giòn tan khê vỡ dưới đầu lưỡi, phần thịt cá mềm mịn như tan ra, quyện cùng vị sốt đậm đà, để lại dư vị ngọt hậu dễ chịu. Món ăn này đặc biệt "bất bại" khi dùng cùng cơm trắng nóng hổi. Hạt cơm dẻo thơm như làm nền, nâng đỡ trọn vẹn hương vị của cá, khiến từng đũa ăn trở nên tròn đầy, ấm áp. Chỉ một bữa cơm giản đơn thôi, nhưng lại đủ khiến cả gia đình quây quần, sẻ chia những câu chuyện thân thương.

Không chỉ ngon miệng, cá hồi còn giàu dưỡng chất, tốt cho sức khỏe, góp phần làm cho bữa ăn cuối tuần thêm phần ý nghĩa. Đó không chỉ là món ăn, mà còn là cách để chăm sóc những người thân yêu bằng sự tinh tế và chân thành.

Giữa những ngày bận bịu, đôi khi chỉ cần một đĩa cá hồi sốt Teriyaki nóng hổi, một gian bếp thơm lừng và những tiếng cười nhẹ nhàng... cũng đủ để cuối tuần trở nên trọn vẹn hơn bao giờ hết. ■