



# 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 66 (304)

3 tháng 10 năm 2026

23 tháng Tám, Bình Ngô

*Cuối tuần*

Báo điện tử:

[baotuyenquang.com.vn](http://baotuyenquang.com.vn)



# Tuổi già an yên

■ THU PHƯƠNG

Già hóa dân số đang đặt ra những yêu cầu mới đối với hệ thống y tế và an sinh xã hội. Người cao tuổi không chỉ cần được chữa bệnh lúc ốm đau, mà còn cần được chăm sóc dài hạn, phục hồi chức năng, duy trì khả năng tự chủ để tiếp tục sống vui, sống có ích. Từ bệnh viện, trạm y tế đến mái ấm bảo trợ và các câu lạc bộ cộng đồng, mạng lưới an sinh trên địa bàn tỉnh đang từng bước nối dài, nhằm kiến tạo môi trường để tuổi già khỏe mạnh và an yên.



## Chủ động đầu tư cho tương lai

■ CHÚC HUYỀN

VIỆT NAM đang đối mặt với tốc độ già hóa dân số thuộc hàng nhanh nhất. Thế nhưng, thực tế đáng buồn là nhiều người vẫn mang tâm lý “nước đến chân mới nhảy”, chỉ quan tâm đến tuổi già khi bệnh tật và sự suy kiệt sức khỏe đã cận kề.

Hậu quả của sự thiếu chuẩn bị ấy hiện hữu rõ trong nhiều gia đình. Không ít người cao tuổi vì thời trẻ lao động quá sức, bỏ bê dinh dưỡng, lơ là việc rèn luyện thể lực và không tích lũy tài chính, nên khi về già phải đối mặt với vô vàn bệnh mạn tính. Sức khỏe suy kiệt đi kèm với tiền triệu rỗng biển họ thành gánh nặng lớn cho con cái. Những mâu thuẫn thế hệ, áp lực kinh tế đè nặng lên vai người trẻ, cùng sự cô đơn, tủi thân của người già tạo thành một vòng luẩn quẩn đầy xót xa.

Đứng trước thách thức này, Thông tư Hướng dẫn một số nội dung thực hiện Chương trình mục tiêu Quốc gia về chăm sóc sức khỏe, dân số và phát triển giai đoạn 2026 - 2035 của Bộ Y tế đã đưa ra những định hướng rất kịp thời. Thông tư xác định rõ: chuẩn bị cho tuổi già phải bắt đầu ngay từ khi còn trẻ, trong đó tập trung trang bị kiến thức, kỹ năng cho người từ 40 tuổi trở lên. Đây là bước chuyển chiến lược từ bị động ứng phó sang chủ động đón nhận quá trình lão hóa.

Sự chuẩn bị toàn diện này đòi hỏi ba trụ cột cốt lõi. Thứ nhất, về y tế và lối sống, việc loại bỏ thói quen xấu, duy trì vận động và khám sức khỏe định kỳ từ sớm giúp giảm thiểu bệnh mạn tính và hạ nhiệt chi phí điều trị tương lai. Thứ hai, về tài chính và an sinh, việc tham gia bảo hiểm xã hội, bảo hiểm y tế và chủ động tích lũy từ sớm sẽ tạo ra tấm khiên bảo vệ vững chắc, giúp người cao tuổi độc lập về kinh tế. Thứ ba, nhà nước cũng đang từng bước nâng cao năng lực mạng lưới chăm sóc xã hội, đầu tư mở rộng cơ sở vật chất cho người cao tuổi.

Tuổi già là chặng đường tự nhiên mà không ai tránh khỏi. Thay vì đợi tuổi già gõ cửa mới loay hoay tìm lối thoát, mỗi người trẻ hôm nay hãy xem việc chăm sóc sức khỏe và tài chính là khoản đầu tư sinh lời nhất cho chính mình. Chủ động chuẩn bị chu đáo từ sớm chính là món quà thiết thực dành cho bản thân và là cách làm hiệu quả để giảm gánh nặng cho thế hệ tương lai ■



Nhân viên y tế Bệnh viện Suối khoáng Mỹ Lâm hỗ trợ người cao tuổi điều trị phục hồi chức năng.

### Mảnh ghép xế chiều

MỖI mái đầu bạc là một câu chuyện đời phong phú. Có người khoát giữ nhịp bước thong dong tự tại, có người tìm thấy hạnh phúc khi đôi tay vẫn miệt mài lao động và cũng có những người cần một điểm tựa an sinh đồng hành khi sức khỏe giảm sút. Dù ở hoàn cảnh nào, những mảnh ghép muốn màu ấy đều chung khát vọng được sống khỏe mạnh, chủ động và tiếp tục khẳng định giá trị bản thân trong sự gắn kết của cộng đồng.

6 tháng nay, Bệnh viện Đa khoa Phương Bắc (phường Minh Xuân) gần như trở thành ngôi nhà thứ hai của ông Nguyễn Chu Minh, thôn Tân Kỳ, xã Sơn Dương. Ở tuổi 66, nhịp sống của ông đồng đều bằng ba ca chạy thận mỗi tuần, xen giữa những đợt điều trị di chứng tai biến và tăng huyết áp. Vợ ông, bà Chu Thị Hạnh, cũng mang di chứng sau một lần tai biến nhẹ. “Các con đều đã có gia đình riêng, lại ở xa nên dù hết lòng chăm lo cũng khó thường xuyên kể cận”, ông Minh trải lòng. Trong hoàn cảnh ấy, đồng lương hưu của hai vợ chồng đầu quý giá nhưng vẫn chật vật trước những khoản đi lại, ăn ở và chi phí y tế phát sinh ngoài bảo hiểm.

Ở thôn Bình Ca, xã Thái Bình, câu chuyện của ông Hoàng Văn

Thúy và bà Trần Thị Vinh (đều ngoài 70 tuổi) lại xót xa theo một cách khác. Bà Vinh tâm sự, cả đời bám ruộng đồng, chăn nuôi nhỏ lẻ nên khoản tích lũy dưỡng già vô cùng hạn hẹp. Giờ đây, nỗi lo không chỉ là bệnh tật, mà còn là gánh nặng tiền thuốc men, sinh hoạt. “Mỗi độ trái gió trở trời, huyết áp tăng hay xương khớp nhức buốt, hai thân già lại lúi thủi đưa nhau lên viện, điều trị ổn định rồi lại dặt nhau về”, bà Vinh nghẹn ngào.

Còn dưới mái nhà Trung tâm Công tác xã hội Hà Giang (phường Hà Giang 2), 8 người cao tuổi không nơi nương tựa đang được chăm sóc, phục hồi và nâng đỡ trong những năm tháng tuổi già. Cụ Cháng Thị Át, 82 tuổi, dân tộc Nùng, thôn Nấm Lu, xã Nấm Dần là một trong số đó. Được tiếp nhận đầu tháng 9-2026 trong tình trạng khuyết tật đặc biệt nặng, gần như mất khả năng vận động, sau thời gian kiên trì phục hồi chức năng, cụ đã có thể vận lan can, chậm rãi bước đi. Mỗi bước chân là một phần khả năng tự chủ được tìm lại, một thêm cho cụ cơ hội sống độc lập hơn ở tuổi xế chiều.

Trái ngược với những hoàn cảnh trên, ở tuổi ngoài 90, cụ Văn Phòng Sài, thôn Sả Tùng, xã biên giới Sả Phìn lại khước từ việc ngồi yên cựa nhờ con cháu. Đôi bàn tay đôi mắt của cụ vẫn bền bỉ đan lát, vừa giữ gìn nghề truyền thống

của người Cờ Lao, vừa tự tạo ra khoản thu nhập hơn 500.000 đồng mỗi tháng. Khoản tiền không lớn, nhưng đó là kết tinh của niềm vui lao động, minh chứng cho lối sống độc lập, tự chủ. Câu chuyện của cụ Sài chỉ là một lát cắt trong bức tranh của gần 31.000 người cao tuổi trên toàn tỉnh vẫn đang hằng say lao động. Ở họ, tuổi già không đồng nghĩa với sự phụ thuộc, mà tỏa sáng bằng kinh nghiệm và khát vọng sống cống hiến.

### Nối dài vòng tay chăm sóc

Với người cao tuổi, hành trình bảo vệ sức khỏe hiếm khi khép lại sau một đợt xuất viện. Khi tuổi tác kéo theo bệnh mạn tính, suy giảm trí nhớ và vận động, mỗi mất xích từ tuyến y tế chuyên sâu đến cơ sở cộng đồng đóng vai trò then chốt để giữ vững sự tự chủ cho người bệnh.

Tại các cơ sở y tế, công tác điều trị chuyên sâu và phục hồi chức năng ngày càng được tối ưu hóa. Bác sĩ chuyên khoa I Ma Thị Hiền, Phó Trưởng khoa Y học cổ truyền - Phục hồi chức năng, Bệnh viện Đa khoa Phương Bắc cho biết: “Trung bình mỗi ngày, khoa tiếp nhận khoảng 200 lượt người bệnh, trong đó 60% là người cao tuổi, phần lớn mắc các bệnh cơ xương khớp, di chứng tai biến và bệnh lý mạn tính cần quá trình điều trị, phục hồi lâu dài. Sự kết hợp giữa y học cổ truyền và kỹ thuật phục hồi hiện đại đã giúp nhiều cụ khỏi hoạt khả năng tự chăm sóc, sinh hoạt hằng ngày”.

Phát huy lợi thế nguồn khoáng nóng thiên nhiên, kết hợp y học cổ truyền và phục hồi chức năng, Bệnh viện Suối khoáng Mỹ Lâm (phường Mỹ Lâm) đang trở thành địa chỉ chăm sóc sức khỏe được nhiều người cao tuổi lựa chọn. Từ đầu năm 2026 đến nay, công suất sử dụng giường thực kê của bệnh viện đạt 147,7%, cho thấy nhu cầu điều trị và phục hồi chức năng ngày càng lớn. Bác sĩ chuyên khoa II Vương Ngọc Thanh, Giám đốc Bệnh viện cho biết: Bệnh nhân từ 75 tuổi trở lên được ưu tiên trong khám, điều trị và bố trí giường nội trú; những trường hợp khó khăn được xem xét hỗ trợ một phần viện phí ngoài quyền lợi bảo hiểm y tế. Phác đồ điều trị được cá thể hóa, phù hợp với thể trạng từng người nhằm mang lại hiệu quả phục hồi vận động cao nhất.

Cùng với kết quả trên, hạ tầng lão khoa từng bước được củng cố. Bệnh viện Phục hồi chức năng Hoàng Sen tiếp tục khẳng định vai trò tuyến vùng của cả nước. Trong khi đó, Bệnh viện Đa khoa Hà Giang và Bệnh viện Đa khoa Tuyên Quang duy trì hiệu quả Khoa Lão khoa, đáp ứng thiếu nhu cầu y tế đặc thù của người cao tuổi.

Nếu bệnh viện đảm nhiệm điều trị và phục hồi khi sức khỏe suy



Vận động ngoài trời giúp người cao tuổi duy trì thể lực, hỗ trợ phục hồi sức khỏe.

giảm, thì tại cơ sở, chăm sóc y tế được nổi bật trong nhịp sống hằng ngày. 100% trạm y tế xã, phường triển khai khám sức khỏe định kỳ cho người cao tuổi ít nhất một lần mỗi năm. Cùng với đó, tổ tình nguyện viên, Hội Người cao tuổi, các đoàn thể và câu lạc bộ người cao tuổi phối hợp theo dõi bệnh mạn tính, tư vấn dinh dưỡng, luyện tập, sử dụng thuốc và kết nối với cơ sở y tế khi cần thiết.

Bà Hà Thị Thu Hiền, Chủ tịch Hội Người cao tuổi tỉnh cho biết: Toàn tỉnh hiện có 1.194 câu lạc bộ người cao tuổi, thu hút gần 43.300 người tham gia đường sinh, thể thao, văn nghệ, thơ ca và các hoạt động liên thế hệ, giúp người cao tuổi sống vui, sống khỏe, sống có ích.

#### Khi an yên thành chiến lược

Một tuổi già an yên là phúc phần của mỗi nếp nhà. Nhưng trước tốc độ già hóa dân số, sự bình yên ấy không thể chỉ trông vào may mắn hay tiềm lực tài chính của từng gia đình. Nó cần được chuẩn bị từ sớm, bằng sức khỏe thể chất, đời sống tinh thần và một hệ thống hỗ trợ đủ dài, đủ gần. Khi tư duy chăm sóc chuyển dịch từ “đội ăm mới chữa” sang chủ động phòng ngừa, duy trì chức năng ngay tại

**Từ năm 2021 đến nay toàn tỉnh có 18 bác sĩ được đào tạo chuyên ngành lão khoa; tổ chức 61 lớp tập huấn về chăm sóc người cao tuổi cho gần 4.000 cán bộ y tế, dân số, tình nguyện viên và thành viên ban chủ nhiệm các câu lạc bộ.**

**Tỷ lệ người cao tuổi được khám sức khỏe định kỳ đạt 86,3%.**

**Tỷ lệ người cao tuổi được lập hồ sơ theo dõi, quản lý sức khỏe đạt 95%.**

cộng đồng, an yên không còn là mong ước ngẫu nhiên, mà đã trở thành mục tiêu kiến tạo của toàn hệ thống an sinh.

Hiện nay, toàn tỉnh có gần 197.000 người cao tuổi, chiếm xấp xỉ 11% dân số. Đứng trước quy mô này, câu chuyện chăm sóc đã vượt ranh giới gia đình để trở thành bài toán chiến lược vĩ mô. Sau ngưỡng 60 tuổi là muôn vàn trạng thái thể chất khác biệt. Do đó, sự hỗ trợ không thể chỉ là những mảnh ghép đơn lẻ qua một đợt phát thuốc hay một khoản trợ cấp, mà phải là một chu trình liên tục, toàn diện.

Theo đánh giá của Sở Y tế, chăm sóc sức khỏe người cao tuổi vẫn còn nhiều khoảng trống: Chuyên ngành lão khoa phát triển chưa đồng đều, nhân lực phục hồi chức năng còn thiếu, chăm sóc cộng đồng chưa thường xuyên. Nhiều người già khó tiếp cận khám định kỳ, thậm chí chỉ đến cơ sở y tế khi bệnh đã nặng. Trong khi đó, mô hình chăm sóc ban ngày chưa hình thành, khu vực ngoài công lập và xã hội hóa còn chậm phát triển so với nhu cầu thực tế của người cao tuổi. Khoảng trống ấy đòi hỏi y tế phải đi trước một bước: Quản lý bệnh nền trước khi xảy ra



Những buổi khám mắt miễn phí mang dịch vụ chăm sóc thị lực đến gần hơn với người cao tuổi xã Tát Ngà.

biến chứng; phục hồi trước khi suy giảm vận động; hỗ trợ tại nhà khi khó tiếp cận cơ sở y tế.

Tinh thần đó được cụ thể hóa trong Kế hoạch số 146, ngày 2-4-2026 của UBND tỉnh về thực hiện Chiến lược quốc gia về người cao tuổi đến năm 2035, tầm nhìn 2045. Mục tiêu hướng tới bao phủ bảo hiểm y tế, quản lý sức khỏe, khám định kỳ và chăm sóc tại cộng đồng; đồng thời củng cố năng lực lão khoa trong các bệnh viện. Tầm nhìn đến năm 2045 là một xã hội thích ứng toàn diện với già hóa dân số, nơi tuổi thọ trung bình vượt 80 tuổi và số năm sống khỏe mạnh đạt trên 71 năm.

Ở chặng gần hơn, Kế hoạch số 371, ngày 25-9-2026 của UBND tỉnh về Chương trình Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi giai đoạn 2026 - 2030 cụ thể hóa lộ trình chăm sóc chủ động. Từ năm 2026, người cao tuổi được khám sàng lọc miễn phí hằng năm. Đến 2030, 90% người già được quản lý tốt bệnh không lây nhiễm; 90% xã, phường có câu lạc bộ và đội tình nguyện viên chăm sóc sức khỏe; 20% xã, phường thí điểm cơ sở chăm sóc ban ngày. Đặc biệt, người già cô đơn, bệnh nặng sẽ được khám và điều trị ngay tại nơi cư trú.

Giá trị cốt lõi của những quyết sách trên chính là hình thành một hệ sinh thái chăm sóc liên mạch: Bệnh viện điều trị chuyên sâu, trạm y tế quản lý bệnh nền, cộng đồng duy trì thể chất, gia đình sẻ chia gánh nặng lúc xế chiều. Đây cũng là bước chuyển từ tư duy “ứng phó y tế” sang “chủ động kiến tạo” một tuổi già khỏe mạnh, tự chủ và có phẩm giá. Khi đó, an yên trở thành kết quả của một hệ thống an sinh chủ động, nhân văn và bền vững.

#### DIỄN ĐÀN

## Hạnh phúc tuổi xế chiều

■ THIÊN THANH

**T**UỔI già thường là quãng đời con người chậm lại, khi đôi chân không còn nhanh, sức khỏe không còn dồi dào và những lo toan dần nhường chỗ cho sự nghỉ ngơi. Nhưng tuổi già không đồng nghĩa với đứng bên lề cuộc sống. Một xã hội nhân văn là xã hội biết làm cho những năm tháng tuổi già có ý nghĩa, để mỗi người không chỉ sống lâu mà còn sống vui, sống khỏe, sống có ích.

Xã hội càng phát triển, câu chuyện về tuổi già cũng cần được nhìn rộng hơn. Đó không chỉ là chăm lo cho một người đã đi qua phần lớn cuộc đời, mà còn là tạo dựng môi trường để họ được sống an toàn, được sẻ chia, kết nối và tiếp tục phát huy những giá trị mình có. Khi dân số ngày càng già hóa, đây không còn là việc riêng của mỗi gia

đình, mà trở thành một vấn đề cần sự chung tay của cộng đồng.

Bởi điều một người cao tuổi cần đôi khi không chỉ là một viên thuốc, một món quà hay khoản trợ giúp. Họ còn cần một cuộc trò chuyện, một không gian để gặp gỡ, một việc phù hợp để làm và cảm giác mình vẫn có ích.

Trong một gia đình, hạnh phúc tuổi già đôi khi bắt đầu từ những điều rất nhỏ: một bữa cơm có đủ mặt con cháu, một câu hỏi han không vội vã, một quyết định vẫn được hỏi ý kiến. Người già cần được chăm lo, nhưng nhiều khi họ còn cần được lắng nghe và giữ lại vai trò của mình trong gia đình.

Ngoài xã hội cũng vậy. Kinh nghiệm của một đời người không nên chỉ nằm lại trong ký ức. Một người từng trải có thể truyền nghề, dạy cháu, hòa giải chuyện

làng xóm, góp ý việc chung; tiếp tục lao động, tham gia hoạt động cộng đồng theo sức khỏe và khả năng. Những đóng góp ấy có thể bình dị, nhưng góp phần giữ gìn nếp sống, truyền lại kinh nghiệm và nỗi gần hơn các thế hệ.

Vì thế, chăm lo tuổi già không đơn thuần là trợ giúp một nhóm người cần được bảo vệ. Đó còn là cách trân trọng những người đã góp phần làm nên gia đình, cộng đồng và đất nước hôm nay.

Hạnh phúc của tuổi già, suy cho cùng, không chỉ được tính bằng số năm sống mà bằng chất lượng của những năm tháng ấy. Khi con người được chăm lo bằng tình yêu thương, được tôn trọng và vẫn có cơ hội đóng góp, tuổi già không phải là đoạn cuối lặng lẽ, mà có thể là một mùa đời bình an, ấm áp và có ý nghĩa.

**GẶP GỠ - TRAO ĐỔI**

*Tặng quà cho NCT có hoàn cảnh khó khăn nhân Tháng Hành động vì người cao tuổi Việt Nam năm 2026.*

Ảnh: LÊ HẢO



GS.TS Nguyễn Đình Cử.

**Phóng viên:** Thưa GS.TS Nguyễn Đình Cử, khi nói đến chuyển đổi dân số Việt Nam người ta thường nhấn mạnh xu hướng già hóa dân số nhanh. Xin ông cho biết đôi nét về xu hướng này?

**GS.TS Nguyễn Đình Cử:** Suốt 50 năm cuối của thế kỷ XX (1950 - 2000), tỷ lệ người cao tuổi (NCT) trên thế giới chỉ tăng thêm 1,2% nhưng theo dự báo, 50 năm đầu của thế kỷ XXI (2000 - 2050), tỷ lệ NCT tăng 12%, nghĩa là tăng gấp 10 lần! Quá trình “bùng nổ NCT” của thế giới có thể coi là hiện tượng xã hội đặc sắc nhất trong thế kỷ này.

Việt Nam không nằm ngoài xu hướng già hóa dân số chung, hơn nữa do mức sinh giảm sâu và tuổi thọ tăng cao nên Việt Nam thuộc nhóm nước có tốc độ già hóa nhanh nhất thế giới. Năm 2012, Việt Nam có 10,2% tổng dân số là NCT, chính thức bước vào quá trình già hóa dân số. Dự báo, năm 2034, tỷ lệ này đạt 20%, trở thành nước có dân số già. Như vậy, từ khi bước vào quá trình già hóa đến khi đạt ngưỡng “dân số già” Việt Nam chỉ mất 22 năm (2012 - 2034). Trong khi đó, Pháp mất 115 năm, Thụy Điển 85 năm, Úc 73 năm, Mỹ 69 năm... Cũng theo dự báo, năm 2036, số NCT lên tới hơn 22 triệu, nhiều hơn số trẻ em dưới 15 tuổi (gần 20 triệu). Đây là đặc điểm rất cần chú ý trong nhận thức và trong mọi kế hoạch phát triển kinh tế, xã hội.

**Phóng viên:** Với một tốc độ già hóa nhanh như vậy, đặc điểm của nhóm dân số cao tuổi hiện nay ở nước ta có gì đáng lưu ý, thưa ông?

**GS.TS Nguyễn Đình Cử:** Thế hệ NCT hiện nay sinh ra và lớn lên khi trình độ phát triển kinh tế - xã hội còn thấp, đất nước lại trong tình trạng chiến tranh. Do đó, khi bước vào tuổi già, phần lớn sức khỏe của họ không được tốt và học vấn, trình độ chuyên môn kỹ thuật chưa cao. Mặc dù tuổi thọ trung bình của nước ta khá cao, đạt 74,7 tuổi, nhưng số năm sống có bệnh tật trung bình của phụ nữ lên tới khoảng 11 năm và ở nam giới khoảng 8 năm. Bên cạnh đó, tỷ lệ khuyết tật ở NCT là đáng kể và tăng theo độ tuổi. Có tới 28% những người từ 60 - 69 tuổi và hơn 50% những người từ 80 tuổi trở lên gặp ít nhất một khó khăn trong các hoạt động sinh hoạt hằng ngày.

Về kinh tế, tỷ lệ NCT có lương hưu rất thấp, chỉ khoảng 15%. Còn một tỷ lệ cũng không cao NCT hằng tháng được hưởng trợ cấp cao tuổi, trợ cấp người có công... và số tiền trợ cấp cũng không nhiều. Điều này đặt ra thách thức đối với an ninh thu nhập của họ.

Những thay đổi mạnh mẽ bối cảnh sinh ra và lớn lên giữa thế hệ cao tuổi



# Kiến tạo không gian phát triển cho tuổi già

■ LÊ DUY (Thực hiện)

Việt Nam đang trải qua giai đoạn già hóa dân số nhanh chóng. Đã đến lúc xã hội cần thay đổi góc nhìn: người cao tuổi không nên chỉ được xem là đối tượng thụ động cần “bảo trợ”, mà phải được nhìn nhận như một nguồn lực dồi dào kinh nghiệm và tri thức. Xung quanh vấn đề này, Báo Tuyên Quang Cuối tuần có cuộc trò chuyện cùng GS.TS Nguyễn Đình Cử, nguyên Viện trưởng Viện Dân số và các vấn đề xã hội - Đại học Kinh tế Quốc dân.



GS.TS Nguyễn Đình Cử phát biểu tại các hội thảo về công tác dân số của Việt Nam.

và thế hệ trẻ (chiến tranh và hòa bình; kinh tế bao cấp nghèo khó và kinh tế thị trường, khá giả; đóng cửa và hội nhập quốc tế sâu rộng; kỹ thuật thủ công và cách mạng 4.0...) dẫn tới sự khác biệt sâu sắc giữa hai thế hệ. Nếu không lắng nghe, không thấu hiểu, không chia sẻ có thể dẫn tới mâu thuẫn, xung đột.

**Phóng viên:** Trong bối cảnh tỷ lệ NCT có thu nhập thường xuyên không cao, khả năng tham gia vào thị trường lao động và tạo ra thu nhập của NCT thì sao thưa ông? Điều này liên quan thế nào đến việc thay đổi tư duy từ “bảo trợ” sang “kiến tạo không gian phát triển”?

**GS.TS Nguyễn Đình Cử:** Đây chính là mấu chốt của vấn đề. Theo thống kê năm 2019, cả nước có 39% NCT đang làm việc. Tuy nhiên, do sức khỏe kém, trình độ học vấn và chuyên môn kỹ thuật không cao nên chất lượng việc làm và

thu nhập của họ đều thấp. Gần 90% tổng số lao động cao tuổi đang làm việc trong khu vực phi chính thức và gần 70% làm việc trong ngành nông - lâm - thủy sản, vốn là những khu vực có năng suất thấp và phụ thuộc nhiều vào tự nhiên. Nếu sức khỏe giảm sút và không có trình độ chuyên môn kỹ thuật, NCT sẽ không thể hoạt động kinh tế. Khi đó, xã hội vừa mất đi một lao động, vừa phải đảm bảo an sinh xã hội cho họ. Ngược lại, nếu chất lượng dân số cao, người cao tuổi sẽ không còn là gánh nặng phụ thuộc. Họ hoàn toàn có khả năng sản xuất, kinh doanh đến độ tuổi 65 - 75. Điều này tạo ra một “lợi ích kép”: Nhà nước không phải chi phí xã hội cho NCT, mà bằng lao động của mình, NCT còn tạo ra sản phẩm cho gia đình và xã hội, góp phần thúc đẩy tăng trưởng kinh tế. Vì vậy, thay vì chỉ coi NCT là đối tượng để bảo

trợ xã hội, chúng ta phải chuyển hướng sang kiến tạo môi trường, không gian để họ tiếp tục làm việc và cống hiến.

**Phóng viên:** Vậy để biến “gánh nặng” thành “lợi ích kép”, hệ thống giải pháp chúng ta cần thực hiện là gì thưa ông?

**GS.TS Nguyễn Đình Cử:** Nâng cao chất lượng dân số NCT thể hiện cốt lõi ở việc thực hiện “già hóa khỏe mạnh” và năng động. Quá trình này đòi hỏi sự chung tay của nhiều thế hệ và nhiều thành phần trong xã hội:

Thứ nhất đối với thế hệ trẻ: Cần thực hiện phương châm “lo cho tuổi già ngay từ khi còn trẻ”. Thanh niên cần có lối sống lành mạnh để bớt bệnh tật khi cao tuổi, tích cực học tập, làm việc và đóng bảo hiểm xã hội để xây dựng nguồn lực an sinh cho tuổi già.

Thứ hai đối với bản thân NCT: Cần chủ động bảo đảm tài chính đủ để chi trả cho hàng hóa và dịch vụ phục vụ đời sống. NCT cũng cần nêu cao tinh thần “tự phục vụ”, hợp tác đón nhận hỗ trợ và tiếp tục hoạt động đóng góp cho gia đình, cộng đồng.

Thứ ba đối với gia đình: Gia đình giữ vai trò chủ yếu trong việc chăm sóc và đảm bảo đời sống vật chất, tinh thần cho NCT.

Thứ tư đối với cộng đồng: Cần cung cấp các hàng hóa và dịch vụ thích hợp với NCT. Đặc biệt, cần tạo việc làm, sử dụng lao động cao tuổi và hỗ trợ nguồn lực cho việc chăm sóc NCT.

Thứ năm đối với Nhà nước: Cần tạo dựng khung luật pháp và chính sách khuyến khích, tạo điều kiện sử dụng lao động cao tuổi còn khả năng và có nhu cầu làm việc, thông qua: Lập danh sách công việc ưu tiên cho NCT; hỗ trợ kinh phí đào tạo lại để chuyển nghề; cung cấp thông tin thị trường lao động; miễn/giảm các loại thuế đối với cơ sở đào tạo nghề cho NCT và cơ sở sử dụng lao động cao tuổi; mở rộng quyền tiếp cận vốn vay ngân hàng.

**Phóng viên:** Xin trân trọng cảm ơn GS.TS Nguyễn Đình Cử!

## ĐẤT VÀ NGƯỜI XỨ TUYÊN

Du khách tìm hiểu lịch sử làng Pinh.

# Nhịp sống mới ở làng Pinh

■ AN GIANG

Làng Pinh, thôn Thanh Sơn, xã Thanh Thủy từng là hậu cứ tiền phương quan trọng, nơi tiếp nhận và cứu chữa hàng ngàn thương binh trong cuộc chiến đấu bảo vệ biên giới phía Bắc. Hơn 40 năm qua, vết thương chiến tranh đã dịu lại dưới màu xanh của mùa vàng no ấm, một nhịp sống mới đang rộn ràng vang lên giữa núi rừng biên cương.

## Kỷ ức không phai

TRỜI vào thu, con đường bẽ tông nhỏ dẫn vào thôn Thanh Sơn uốn lượn giữa những thửa ruộng chín vàng. Những ngôi nhà sàn của bản người Tày bình yên nép mình bên sườn núi, thật khó để hình dung mảnh đất này từng gánh chịu vô vàn trận pháo kích dữ dội từng đợt từ bên kia biên giới.

Đi ngang qua những nếp nhà sàn tỏa khói chiều, dùng chân trước đây nhà loang màu thời gian với những bức tường gạch rêu phong, Cựu chiến binh Nguyễn Đình Dũng đưa bàn tay chai sần lần theo lớp vữa bong tróc. Mắt ông rơm rớm khi nhìn về khoảng không xanh ngắt trước mặt: "Làng Pinh ngày ấy chạy dọc theo chân núi đá. Vì địa hình kín đáo, xe cơ giới cỡ hàng hóa, đạn dược chỉ chở tới đây là hết đường, nên làng Pinh trở thành điểm dừng chân của các đơn vị. Anh em chúng tôi gọi vui đây là "Thủ đô của lính". Đây cũng chính là trạm phẫu thuật tiền phương. Anh em bị thương từ các Điểm cao 1509, 772, 468 hay Nậm Ngật được cáng về đây sơ cứu. Nhiều người băng bó xong, máu còn thấm qua lớp gạc đã vội vả đòi quay lại chiến trường".

Còn ông Lưu Công Cảnh, CCB Mặt trận Vĩ Xuyên xúc

động khi trở lại thăm chiến trường xưa lần thứ 2. Ông chia sẻ: "Tôi từng chứng kiến các đồng đội bị thương, có người bị cắt tay chân, có người bị thương nặng đã hy sinh tại làng Pinh này. Năm nào về Thanh Thủy, tôi cũng về làng Pinh, với chúng tôi, làng Pinh là một trạm kỷ ức không thể phai mờ".

Theo lời kể của những cựu chiến binh từng chiến đấu tại Mặt trận Vĩ Xuyên, từ năm 1979, bộ đội đã về đây đóng quân. Đến mùa xuân năm 1984, chiến sự bùng phát dữ dội, người dân làng Pinh phải tạm gác lại nhà cửa, ruộng vườn để sơ tán về các xã khác, nhường toàn bộ bản làng cho các đơn vị làm sở chỉ huy, kho hậu cần và trạm phẫu. Đến năm 1988, đây nhà Bình Trị Thiên được xây dựng kiên cố hơn để làm nơi hội họp, cứu chữa thương binh. Làng Pinh cũng hứng chịu nhiều trận pháo, khiến những ngôi nhà sàn của đồng bào cháy rụi. Sau ngày yên tiếng súng, người dân quay trở về, từ tro tàn cuộc chiến, bà con bắt đầu xây dựng cuộc sống mới.

Hiện nay, tại làng Pinh có Nhà tưởng niệm các Anh hùng Liệt sĩ. Công trình là chốn đi về ấm cúng, nơi những người lính năm xưa trở về, tìm lại kỷ ức và tri ân những đồng đội đã ngã xuống vì bình yên Tổ quốc.

## Nhịp sống mới

Hơn 40 năm qua, người dân làng Pinh đã kiên cường vượt qua bao khó khăn, thử thách. Những hố pháo được san lấp, những chỗ cho những bãi trồng ngô, trồng lúa. Tiếng máy cày rền vang đồng ruộng. Sau sáp nhập với thôn Lũng Đốc và một phần thôn Cốc Nghè, hiện nay thôn Thanh Sơn có 153 hộ, 736 nhân khẩu, với 5 dân tộc cùng sinh sống. Những năm gần đây, đời sống



Những dấu tích của làng Pinh còn hiện hữu, trở thành địa chỉ du lịch tâm linh hút khách.

người dân từng bước được cải thiện, thu nhập bình quân đạt khoảng 35 triệu đồng/người/năm. Toàn thôn có 12 hộ phát triển dịch vụ lưu trú, ăn uống phục vụ khách tham quan. Một số gia đình đầu tư phát triển cả bóng sinh sản, chăn nuôi don, lợn đen bản địa.

Trò chuyện cùng chúng tôi, đồng chí Đặng Văn Liệt,

Bí thư Chi bộ thôn Thanh Sơn chia sẻ: "Đất làng Pinh thấm bao mồ hôi, máu xương của các thế hệ cha anh đi trước để bảo vệ Tổ quốc, hôm nay, mỗi người dân làng Pinh nỗ lực phát triển kinh tế, gìn giữ văn hóa, nâng cao chất lượng cuộc sống, là những "cột mốc sống" để bảo vệ vùng đất biên cương trong thời đại mới".

## GIẢI THOẠI

### "Ông hoàng thơ tình" không chịu già

XUÂN DIỆU vốn nổi tiếng là người làm việc với tốc độ kinh hoàng, năng lượng sống không bao giờ cạn kiệt. Ngay cả khi đã bước vào tuổi thất thập cổ lai hy, ông vẫn duy trì thói quen thức dậy từ 3 - 4 giờ sáng để đọc sách, viết lách, nghiên cứu và phê bình văn học.

Đúng với tinh thần "Mau đi thôi! Mùa chưa ngả chiều hôm", tuổi già với Xuân Diệu không phải là để nghỉ ngơi mà là sự chạy đua khốc liệt hơn với thời gian. Ông

từng chia sẻ vui với bạn bè rằng: "Sợ nhất là lúc mình muốn viết mà tay run, mắt không nhìn rõ chữ". Chính vì thế, đến tận những ngày cuối đời, bàn làm việc của ông lúc nào cũng chất đầy bản thảo và sách vở.

Những giai thoại tuổi già ấy cho thấy dù quy luật sinh lão bệnh tử là không thể tránh khỏi, nhưng ngọn lửa đam mê văn chương, sự hóm hỉnh và nhân cách cao đẹp của các văn nghệ sĩ vẫn sống mãi trong tâm trí người đời.

HÀI YẾN (Sưu tầm)

# Độc đáo mâm cỗ cúng tổ tiên của người La Chí

■ GIANG LAM

Trên mâm cỗ dâng cúng tổ tiên trong những ngày trọng đại, người ta thường nghĩ ngay đến những món ăn quen thuộc như gà trống luộc vàng ươm, bánh kẹo ngọt ngào hay mâm ngũ quả đầy đặn sắc màu. Thế nhưng, với đồng bào dân tộc La Chí tại tỉnh Tuyên Quang, mâm cỗ trong ngày Lễ mừng cơm mới lại hiện diện những sản vật khiến bất cứ ai lần đầu nghe thấy cũng phải ngỡ ngàng: từ thịt chuột đồng, cá suối, chiếc sừng trâu chứa đầy rượu hoẵng cho đến một củ gừng nhỏ bé giữ vai trò cầu nối thiêng liêng giữa hai thế giới âm và dương.

## Biết ơn cội nguồn

CUỐI tháng 8, đầu tháng 9 âm lịch hằng năm, mang theo hương thơm dịu nhẹ của những bông lúa mới vàng óng ả khắp các thửa ruộng bậc thang uốn lượn, cũng là lúc các bản làng La Chí thực hiện nghi lễ mừng cơm mới. Đây là nghi lễ truyền thống mang ý nghĩa báo cáo với tổ tiên về một năm lao động vất vả, tạ ơn thần linh đã ban cho mưa thuận gió hòa, mùa màng bội thu, mang niềm vui và sự bình an ấm no đến với mọi nhà.

Ông Lùng Seo Sấn, thôn Lùng Vi, xã Xuân Giang, một bậc cao niên am hiểu sâu sắc phong tục dân tộc La Chí chia sẻ: "Người La Chí từ xưa đã gắn bó máu thịt với hạt lúa, củ khoai trên nương rẫy. Hạt lúa làm ra đảm bảo hơi sương gió, nên khi đem dâng cúng tổ tiên, cái gì gần gũi nhất, chân thực nhất với đời sống sinh tồn đều phải có mặt trên mâm lễ để bày tỏ lòng thành kính và lòng biết ơn sâu sắc đối với những người đã khuất".

Khi những bông lúa ngoài đồng bắt đầu chín vàng, để được phép ăn những hạt lúa mới, người cao tuổi và có uy tín nhất trong làng sẽ chọn một ngày tốt lành, rồi thông báo với bà con chuẩn bị sắm sửa lễ vật. Người La Chí mừng lúa mới theo từng làng hoặc theo xã, nơi nào lúa chín trước thì tổ chức trước, nơi nào chín sau thì tổ chức mừng sau. Theo nghệ nhân, thầy then Vương Văn Nút, thôn Lùng Vi,



Phụ nữ La Chí chuẩn bị mâm lễ cúng cơm mới.

xã Xuân Giang, vào ngày mừng lúa mới, ông phải dậy từ sáng sớm để cúng lúa mới cho gia đình mình, sau đó lần lượt đi cúng từng nhà như một cách báo cáo trang trọng với tổ tiên. Sau khi cúng xong cho các hộ trong bản, tất cả lại tập trung tại nhà ông để tiến hành nghi lễ cúng làng chung.

Sự tỉ mỉ và tôn kính của đồng bào còn được thể hiện ngay từ công đoạn chọn lúa vô cùng khắt khe. Theo lời kể của chị Vương Thị Lan, thôn Na Pha, xã Bản Máy, một người phụ nữ khéo léo trong bản, từ sớm tinh mơ khi sương mù còn giăng kín các ngọn cây, chị cùng các chị em trong nhà lựa ra những thửa

ruộng đẹp nhất, cẩn thận chọn lọc từng bông lúa nếp chắc nịch, nặng hạt nhất mang về.

Bà Lùng Thị Ngõ, thôn Na Pha, xã Bản Máy chia sẻ về những quy tắc mà thế hệ trước truyền lại: Trước ngày cúng lúa mới, phụ nữ trong nhà sẽ đi giặt để rước hồn lúa về nhà, trong lúc giặt tuyệt đối không được nói chuyện với ai, lúc mang lúa về không được để rơi dọc đường hay xuống suối để tránh làm mất hồn lúa. Sau khi giặt xong mang về nhà hấp, phơi trên gác bếp để rạn sáng hôm sau khi gặt gạo hai lần thì tốt hạt thóc mới mang đi giã cối, nhà nào không làm cơm thì đồ xôi chuẩn bị cúng. Phải đợi cúng tổ tiên xong, lần



Người dân thôn Lùng Vi, xã Xuân Giang chuẩn bị mâm lễ cúng cơm mới.

lượt đến người lớn nhất trong nhà rồi mới đến các con cháu ngồi ăn, đó là quy luật kính trên nhường dưới mà bao đời người La Chí luôn dạy bảo con cháu.

## Mâm lễ lòng thành kính

Trong dịp mừng lúa mới, mâm lễ của đồng bào La Chí có nhiều lễ vật độc đáo, đậm dấu ấn sinh tồn của núi rừng bao gồm cơm thơm, xôi nếp dẻo, thịt chuột đồng, cá suối, thảo quả... Nhiều người lần đầu nghe thấy có phần ngạc nhiên, nhưng đối với đồng bào, đây là những sản vật quen thuộc nhất gắn liền với đời sống sản xuất nông nghiệp và không gian sinh tồn bao đời.

Ông Vương Văn Nút, thôn Lùng Vi, xã Xuân Giang cho biết, con người làm nương làm rẫy, đối mặt với thú rừng, chính phục thiên nhiên để sinh tồn thì thu hoạch được gì, dâng cúng tổ tiên thứ đó. Thịt chuột đồng không chỉ là món ăn quen thuộc mà còn gắn liền với mùa màng (loài vật gắn với chu kỳ canh tác lúa), còn cá suối, thảo quả là lộc của khe sâu, rừng thẳm. Dâng lên tổ tiên những sản vật chất chứa từ mồ hôi lao động ấy là cách người La Chí bày tỏ lòng biết ơn chân thành nhất đối với nguồn cội và đất trời.

Đặc biệt, không thể thiếu trên mâm lễ còn có rượu hoẵng và sừng trâu độc đáo. Rượu hoẵng được cất lọc từ tinh hoa của hạt gạo nương, không đựng trong chén bát thông thường bằng sành sứ mà được rót đầy vào chiếc sừng trâu. Trong quan niệm của người La Chí, con trâu là đầu cơ nghiệp, là người bạn thủy chung gắn bó với nhà nông, còn chiếc sừng trâu là biểu tượng của sự may mắn, ấm no và tinh thần

quật cường trước giông bão. Cũn cùng là củ gừng nhỏ bé mang nghĩa triết lý tối cao, được đồng bào xem là vật linh thiêng nối liền giữa thế giới âm và dương, là chiếc cầu nối không thể thiếu trong bất cứ nghi lễ cúng bái nào để lời thầu cầu của con cháu truyền đến tổ tiên.

Thầy cúng Lù Văn Pao người thực hiện nghi lễ tại thôn Lùng Vi, xã Xuân Giang mô tả cách thành kính. Thầy Pao chia sẻ, bài cúng có nội dung là gửi thần linh tổ tiên chứng giám lòng thành, cảm tạ đất trời đã cho mùa màng bội thu. Sau đó, tất cả các thành viên trong gia đình nhai quây quần liên hoan vui vẻ. Điều đặc biệt xuyên suốt nghi lễ là thầy cúng tuyệt đối không dùng hương thơm như người Kinh.

So với mâm cỗ cúng tổ tiên trong dịp Tết cổ truyền, mâm cỗ mừng cơm mới của người La Chí vẫn giữ một sợi chỉ đỏ xuyên suốt về giá trị tâm linh độc đáo của đồng bào nơi đây. Nếu nhai mâm cỗ mừng cơm mới đảm bảo sự tri ân mùa màng với thịt chuột, cá suối và lúa mới, thì mâm cỗ ngày Tết có sự khác biệt khi mổ lợn, cúng ba đời đối với nam và hai đời đối với nữ nhưng vẫn bắt buộc phải có miếng cơm cốm lợn, củ gừng và chiếc sừng trâu đựng rượu hoẵng. Các mâm lễ của người La Chí đều minh chứng cho một sức sống văn hóa bền bỉ qua bao thế hệ, nơi các sản phẩm mộc mạc từ thiên nhiên được nâng niu thành những biểu tượng của lòng hiếu kính và sự tri ân nguồn cội. Trải qua bao thăng trầm của thời gian, chính những giá trị văn hóa mộc mạc mà thiêng liêng ấy đã bồi đắp nên bản sắc riêng có của đồng bào nơi đây ■

## MỖI TUẦN MỘT CUỐN SÁCH

# Kiệt tác văn học thiếu nhi

■ MAI LINH

TIỂU thuyết thiếu nhi "Quê nội" của nhà văn Võ Quảng xuất bản lần đầu năm 1973, đến nay đã tái bản nhiều lần và dịch ra nhiều thứ tiếng, được ví như một "Tom Sawyer của Việt Nam", xếp vào hàng ngũ những tác phẩm văn học thiếu nhi kinh điển của Việt Nam.

Tác phẩm "Quê nội" mở ra không gian làng Hòa Phước, Đà Nẵng (Quảng Nam cũ) sôi nổi ngay sau Cách mạng Tháng Tám năm 1945. Qua góc nhìn tình nghịch, trong trẻo của hai chú bé Cúc và Cù Lao, cuốn sách tái hiện chân thực một giai đoạn lịch sử chuyển mình vĩ đại, khi những người nông dân chân đất bước ra từ kiếp sống nô lệ để đứng lên làm chủ đời mình.

Sức hấp dẫn vượt thời gian của "Quê nội" nằm ở dòng văn xuôi tự sự sống động, giàu hình tượng cùng sự kết hợp

nhuần nhuyễn, khéo léo giữa chất trữ tình và phong vị dân gian đậm đà, Võ Quảng đã biến từng trang sách thành một sân khấu làng quê tràn ngập tiếng cười và niềm hân hoan tự do. Mọi chuyển biến của cảnh vật lẫn con người, từ chi Ba cắt tóc ngắn vào tự vệ, ông Bảy Hóa bỏ nghề thầy cúng làm Việt Minh, đến những ước mơ của lũ trẻ đều hiện lên tràn đầy sức sống. Bằng hình tượng, ông đã thể hiện tinh thần Nhân dân sâu sắc của Cách mạng Tháng Tám.

Không chỉ dừng lại ở quy mô của một tiểu thuyết thiếu nhi, "Quê nội" là một chỉnh thể nghệ thuật hài hòa giữa truyền thống và hiện đại. Với tình yêu quê hương thấm thía cùng sự giác ngộ cách mạng, Võ Quảng đã để lại cho nền văn học nước nhà một kiệt tác vô giá, khẳng định sức mạnh bền bỉ của tinh thần dân tộc ■



VĐV Trần Tư Pháp (43 tuổi), đoàn xã Yên Phú, xuất sắc giành Huy chương Vàng nội dung chạy 1.500 m Nam.

VĐV Nguyễn Mai Huyền (số 23) xã Đồng Văn bứt tốc mạnh mẽ, cán đích đầu tiên trên đường chạy 100 m Nữ.



# Phía sau những tấm huy chương

■ HOÀNG HÀ

Đại hội Thể dục thể thao (TDTT) tỉnh Tuyên Quang lần thứ I năm 2026 đã khép lại thành công tốt đẹp, hoàn thành 7 môn thi đấu với 47 bộ huy chương được trao cho những vận động viên (VĐV), tập thể xuất sắc. Đằng sau mỗi tấm huy chương và bảng thành tích tự hào ấy là cả một quá trình miệt mài tập luyện, niềm đam mê cháy bỏng, tinh thần đoàn kết và ý chí vượt lên chính mình của những VĐV ưu tú.

## Dấu ấn trên đường chạy

Tại Đại hội TDTT lần này, những tấm Huy chương Vàng (HCV) ở môn điền kinh đã ghi dấu những cuộc bút phá ấn tượng, đồng thời cho thấy sức sống của phong trào thể thao từ cơ sở. Hơn 1.300 VĐV tham gia 7 môn thi đấu, trong đó điền kinh trở thành một trong những môn thu hút sự quan tâm với những màn tranh tài quyết liệt trên đường chạy, sân nhảy cao.

Ở nội dung 100 m nữ, vóc dáng nhỏ nhắn không ngăn được Nguyễn Mai Huyền, VĐV sinh năm 2009, dân tộc Tày, của đoàn thể thao xã Đồng Văn tăng tốc mạnh mẽ. Giữa những đối thủ có thể lực tốt, Huyền giữ nhịp chạy ổn định rồi bứt lên ở những mét cuối, cán đích với thành tích 14 giây 16, giành HCV. Khoảnh khắc ấy chỉ diễn ra trong vài chục giây, nhưng phía sau là quá trình tập luyện, rèn sức bền và khả năng làm chủ tâm lý.

Nếu Mai Huyền tạo dấu ấn bằng sự nhanh nhẹn thì trên đường chạy 100 m nam, Lù Hoàng Đức của đoàn thể thao xã Yên Minh chinh phục khán giả bằng những bước chạy mạnh mẽ. Với thành tích 11 giây 46, Đức vượt qua VĐV về nhì 0,27 giây để giành HCV.



Các VĐV tranh tài quyết liệt ở nội dung đẩy gậy hạng cân 60 - 65kg, tranh Huy chương Vàng.

## Giữ lửa thể thao dân tộc

Ở cự ly mà mỗi giây đều có thể làm thay đổi thứ hạng, sự tập trung, khả năng phát huy tốc độ và bản lĩnh thi đấu trở thành yếu tố quyết định. Đặc biệt hơn cả, sự kiên cường của điền kinh Tuyên Quang còn được khắc họa đậm nét qua hình ảnh của VĐV Trần Tư Pháp (43 tuổi, đoàn xã Yên Phú) tại nội dung 1.500 m nam. Anh cán đích đầu tiên với thành tích 4 phút 22 giây 16, bỏ xa người về nhì 3 giây 56. Giữa những VĐV trẻ, kinh nghiệm, sự điềm tĩnh và quá trình duy trì tập luyện giúp anh làm chủ cự ly sơ trường. “Dù tuổi đã cao hơn nhiều VĐV khác, tôi vẫn luôn cố gắng duy trì tập luyện, rèn luyện thể lực và tích lũy kinh nghiệm”, anh chia sẻ.

Không chỉ có những môn thể thao hiện đại, Đại hội TDTT tỉnh lần thứ I còn bùng truyền thống qua các môn kéo co, đẩy gậy, bắn nỏ, tung còn, cà kheo. Mỗi môn có cách tranh tài riêng, nhưng đều đòi hỏi ở người thi đấu sức mạnh, sự khéo léo, kỹ thuật và bản lĩnh. Diễn ra tại sân xi măng phường Hà Giang 1, môn đẩy gậy quy tụ 357 VĐV đến từ 88 xã, phường, tranh tài ở 13 nội dung với những màn so tài quyết liệt.

Tại đây, chàng trai 18 tuổi Sùng Mĩ Pó (xã Đồng Văn) đã ghi dấu ấn đậm nét khi giành HCV hạng cân dưới 50kg ngay



Sức mạnh và tinh thần đoàn kết được các VĐV thể hiện trong môn thi kéo co.

trong lần đầu tiên tham gia một sân chơi lớn. Để bước lên bục cao nhất, vượt qua 7 đối thủ đáng gờm, Pó và đồng đội đã trải qua 20 ngày đêm tập luyện quên mình, “dãi nắng dầm mưa” không quản ngại khó khăn. Cùng chung niềm vui chiến thắng, VĐV Cháng Tà Nào (xã Sùng Máng) xuất sắc giành HCV hạng cân 60-65 kg nhờ bản lĩnh vững vàng và chiến thuật tinh tế.

Bên cạnh sức mạnh của đẩy gậy, môn bắn nỏ lại đưa người xem trở về với truyền thống lịch sử hào hùng và sự khéo léo của đồng bào vùng cao qua sự quy tụ của 365 VĐV từ 73 xã, phường. Nổi bật giữa sân đấu là anh Bàn Văn Sùng (xã Hùng An) - một “thiên xạ” không qua trường lớp đào tạo chuyên nghiệp. Tận dụng khoảng thời gian sau những giờ lao động vất vả mưu sinh, anh Sùng tự mài giũa kỹ năng tại nhà, duy trì cảm giác tay và độ chính xác qua từng mũi tên. Sự kiên trì bền bỉ ấy đã giúp anh xuất sắc giành HCV nội dung bắn nỏ tư thế đứng, mang lại niềm tự hào lớn cho thể thao xã Hùng An.

Nếu đẩy gậy là cuộc so tài của sức mạnh và bản lĩnh cá nhân, bắn nỏ đòi hỏi sự tập trung chính xác, thì kéo co lại là nơi sức mạnh tập thể được cộng hưởng. Trên hành trình ấy, đội tuyển xã Kiên Đài đã kiên cường vượt qua nhiều đối thủ mạnh để tiến vào trận chung kết gặp xã Yên Hòa. Dù chỉ giành Huy chương Bạc nhưng cuộc so tài đầy kịch tính vẫn là thành quả đáng ghi nhận của quá trình tập luyện nghiêm túc, sự quan tâm của cấp ủy, chính quyền địa phương và quyết tâm của từng thành viên trong đội.

Đại hội TDTT tỉnh Tuyên Quang lần thứ I đã khép lại trong dư âm của vô số cung bậc cảm xúc, nơi tình đoàn kết giữa các dân tộc, các địa phương được xích lại gần nhau hơn. Vượt qua mọi ranh giới về lứa tuổi, trình độ, các VĐV cùng nhau cháy hết mình trong niềm đam mê thể thao thuần khiết. Những tấm huy chương trên ngực áo chính là sự đền đáp xứng đáng cho những giọt mồ hôi rơi trên sân tập, và ý chí kiên cường không bao giờ khuất phục ■

# Một tôm hai lá

Truyện ngắn: HOÀI THANH

CHIẾC xe khách rời Hà Nội khi trời còn nhấp nhòa. Minh ngồi sát cửa sổ, tựa trán vào kính, nhìn những vệt đèn đường kéo dài rồi tan vào màn sương.

Điện thoại trong túi rung lên.  
- Bà yếu rồi. Nếu thu xếp được thì về.

Tin nhắn của mẹ chỉ có vậy. Minh đọc đi đọc lại mấy chữ ấy. Anh không gọi lại.

Suốt mấy năm qua, mỗi lần mẹ nhắc về quê, anh đều tìm một lý do để lẩn lữa. Công việc, những cuộc hẹn, những chuyến đi. Anh đã quen với việc nhìn quê nhà từ một khoảng cách đủ xa để không phải nhớ.

Ngoài cửa kính, thành phố lù lù dần. Những tòa nhà thưa đi, thay vào đó là những khoảng tối rộng lớn của đồng ruộng. Đến khi trời sáng hẳn, Minh nhận ra xe đã rời khu vực thành phố khá xa. Những quả đồi thấp hiện ra trong sương. Xa hơn nữa là những vạt chè xanh nối nhau trên sườn đồi.

Ngày còn bé, mỗi mùa hè, Minh theo bà ngoại lên đồi hái chè. Bà đội chiếc nón cũ, đi trước, Minh leo theo phía sau.

- Chỉ hái một tôm hai lá thôi. Hái già quá thì chè không thơm. Minh chẳng mấy quan tâm. Cậu chỉ thích chạy giữa những luống chè, đuổi cào cào, rồi nằm dưới gốc cây nghe tiếng bà gọi vọng:

- Minh ơi, về ăn cơm!  
Có lần mãi đuổi một con cào cào, Minh đi lạc đến cuối đồi. Cậu đứng giữa những luống chè cao quá đầu, vừa chạy vừa khóc.

- Đứng yên đấy!  
Tiếng bà vọng lại từ phía xa. Bà lần theo tiếng khóc, tìm thấy Minh bên một bụi chè. Bà không mắng, chỉ nắm tay cậu kéo về. Chiếc nón cũ nghiêng sang một bên.

Chiếc xe dừng ở bến. Minh kéo ba lô xuống, đứng ngơ ngác một lúc. Thị trấn đã khác. Cửa hàng mới mọc lên, đường xá rộng hơn, xe cộ đông hơn. Chỉ mùi đất sau mưa và những ngon đồi phía xa là vẫn vậy.

Mẹ đón anh ở đầu ngõ.  
- Bà đang ngủ.  
- Bác sĩ bảo sao?  
- Tuổi cao rồi. Không bệnh gì nặng. Nhưng yếu đi nhanh.

Hai mẹ con đi bộ về nhà. Bà ngoại nằm trong căn buồng cũ. Người bà nhỏ đi nhiều. Mái tóc bạc trắng trải trên chiếc gối màu nâu.

Minh ngồi xuống bên giường.  
- Bà.  
Bà mở mắt. Phải mất vài giây bà mới nhận ra anh.

- Minh đấy à?  
- Vâng.  
- Gầy thế?

Minh bật cười.  
- Cháu béo hơn ngày trước rồi.  
- Béo đâu mà béo.

Bà đưa tay lên. Minh nắm lấy bàn tay gầy guộc ấy.  
- Đồi chè còn không?



Minh họa: BÍCH NGỌC

Minh im lặng một thoáng.

- Còn ạ.  
- Thế là tốt.

Bà nhắm mắt.

Minh ngồi thêm một lúc.

Anh nhớ những lần mẹ gọi bảo bà hái bao giờ về. Anh luôn nói để khi nào công việc bớt.

Lần cuối nói chuyện với bà là khi nào, anh không nhớ.

Ba ngày sau, Minh mới lên đồi hái. Đồi chè của ông bà nằm sau con đường đất dẫn ra khỏi xóm. Hồi nhỏ, Minh thấy nó rộng mênh mông. Bây giờ đứng giữa đồi, anh mới nhận ra nó chẳng lớn đến thế.

Nhiều cây chè đã già. Một số khoảng đất bị cỏ dại phủ kín. Mẹ đứng dưới chân đồi nói:  
- Có người hỏi mua đồi chè để làm khu nghỉ dưỡng.

Minh quay lại:  
- Bao nhiêu vậy mẹ?  
Mẹ nói một con số.

Minh im lặng. Số tiền ấy đủ để sửa lại nhà, lo thuốc men cho bà, còn dư một khoản.

- Bà biết không mẹ?  
- Biết.  
- Vậy bà nói sao ạ?

Mẹ nhìn lên những luống chè.  
- Bà không muốn bán.

Minh bước sâu vào đồi. Giữa những luống chè là một cây chè già mọc lệch, gốc lớn, cành thấp sát mặt đất. Anh nhận ra nó ngay. Ngày bé, ông thường ngồi bên gốc cây ấy sau buổi hái chè.

Có lần Minh hỏi vì sao ông cứ giữ cây già già.

Ông chỉ bảo:  
- Cây này trồng cùng đồi.

Rồi ông bế cho Minh một nhánh chè non.

- Sau này lớn, nhớ về mà xem nó còn không.

Minh khi ấy cười, chẳng hiểu gì. Anh cúi xuống, đặt tay lên gốc cây. Lốp vỏ khô bong ra dưới ngón tay.

Chiều hôm ấy, bà gọi Minh vào phòng.

- Cháu lên đồi chưa?  
- Rồi bà ạ.  
- Chè thế nào?  
- Chè già rồi bà ơi.

Bà cười:

- Chè già thì cắt đi, trồng lại. Minh ngồi xuống rồi ngân ngừ nói:

- Bà bán đi. Mẹ có tiền, bà cũng có tiền chữa bệnh nữa.

Bà quay mặt ra cửa sổ:

- Ông này trồng đồi chè ấy năm ba mươi tuổi.

- Nhưng đất cần lắm. Người ta bảo trồng chẳng sống nổi. Cây chết thì ông trồng lại. Có năm mất mùa, cả nhà ăn sắn thay cơm.

Rồi bà dừng lại lấy hơi tiếp:

- Sau này chè được giá. Ông mới sắm được cái xe đạp.

Minh nhớ chiếc xe đen treo ở gian bếp ngày trước. Những buổi ông đi chợ, anh thường chạy theo đồi ngồi lên thanh ngang phía trước.

Nhưng thử anh nhớ nhất là cây chè giữa đồi. Ông đã ngồi bên nó bao nhiêu mùa chè, anh không biết.

- Cây ấy vẫn còn, bà ơi.

- Vâng.

Bà nhắm mắt.

- Thế là được.

Đêm đó trời mưa.

Gần sáng, Minh nghe tiếng mẹ gọi:

- Minh! Dậy đi con!

Anh chạy ra. Bà đang ngồi tựa vào thành giường, mặt tái đi. Chắc bà đã thức từ lâu.

- Bà làm sao thế?

- Mẹ con bảo hôm nay chè vào vụ.

Bà đưa mắt nhìn ra ngoài cửa.

- Bà muốn lên đồi.

Minh nhìn mẹ.

- Trời đang mưa mà bà.

- Mưa rồi cũng tạnh.

Bà chống tay định đứng dậy nhưng đôi chân khuyu xuống. Minh vội đỡ lấy bà.

- Bà lên sao được?

Bà nắm cánh tay anh.

- Không đi được thì đi.

Mẹ nhìn Minh, rồi thở dài.

Cuối cùng, hai mẹ con khoác áo mưa, đi bà ra xe.

Đường lên đồi trơn trượt. Sau trận mưa, đất đá từ trên dốc tràn xuống. Một mảng chè bị

nước xối bật gốc. Những búp non dập nát nằm lẫn trong bùn.

Bà ngồi xuống nhìn mọi người đang tất bật công việc.

- Bà tiếc không? Minh hỏi.

Bà lắc đầu.

- Cây còn sống thì còn trồng lại được.

Minh nhìn những gốc chè nằm nghiêng.

Dưới chân đồi, ông Lai mang cuốc sang. Chẳng mấy chốc, vài người trong xóm cũng đến, người dựng cây, người khơi rãnh, người vun lại những gốc chè bị bật.

Ông Lai đưa cho Minh một chiếc cuốc.

- Cháu về lúc nào thế?

- Dạ, được vài hôm rồi ông ạ.

- Thế mà không thấy lên đồi.

Minh cười gượng:

- Cháu bận quá ông.

- Giờ hết bận rồi. Làm đi.

Minh cầm lấy cuốc. Đất lạnh và ướt. Anh đào xuống. Một cây chè nhỏ bị bật gốc.

Minh dùng tay vun đất, dựng nó đứng lại. Đôi bàn tay quen với bàn phím máy tính nhanh chóng làm đầy bùn.

Đến trưa, lưng anh đau nhức.

Bà vẫn nhìn mọi người.

Khi Minh đi qua, bà gọi:

- Minh.

- Vâng?

- Biết làm chè chưa?

- Dạ chưa.

Bà cười.

- Thế thì ở lại học.

Minh ở lại thêm một tuần.

Rồi hai tuần. Công việc ở Hà Nội liên tục gọi điện.

Ban đầu anh còn giải thích.

Sau đó chỉ nói:

- Tôi xin nghỉ thêm.

Buổi sáng anh lên đồi. Buổi chiều phụ mẹ chăm bà. Tối đến, anh ngồi ngoài hiên uống trà.

Một hôm, Minh đang cắt cành chè già, ông Lai đứng bên cạnh hỏi:

- Ở Hà Nội làm việc gì?

- Dạ thiết kế.

- Có trồng được cây chè trên máy tính không?

Minh bật cười.

- Chắc không.

Ông cúi xuống tiếp tục làm.

- Thế thì lâu lâu về đây mà học.

Minh cũng cúi xuống.

Một tối, bà đưa cho Minh chiếc hộp gỗ nhỏ.

- Của ông.

Trong hộp là mấy lá thư đã ngả màu. Minh mở một lá. Nét chữ của ông hiện ra, nghiêng nghiêng và cứng cáp. Ông kể chuyện mất mùa, chuyện bà ốm, chuyện Minh vừa sinh.

Cuối thư, ông viết:

"Nếu có dịp, bảo nó về. Đồi chè vẫn còn."

Minh gấp lá thư lại. Ngoài sân, bà đang ho.

- Bà.

- Ừ.

- Bà giữ thư này bao lâu rồi?

- Lâu rồi.

- Để làm gì?

Bà nhìn chiếc hộp.

- Sau này còn có cái mà nhà.

Minh ngồi xuống bên bà. Ngoài kia, gió lay hàng cây.

Cuối mùa, đồi chè xanh trở lại. Những khoảng đất bị nước cuốn được trồng mới.

Cây già được cắt tỉa. Người trong xóm vẫn sang giúp nhau mỗi khi có việc. Minh bắt đầu quen với công việc trên đồi.

Anh biết nhìn lá để đoán cây thiếu nước. Biết luống nào cần cắt. Biết sau một trận mưa phải đi kiểm tra những chỗ đất thấp.

Một buổi chiều, mẹ hỏi:

- Bao giờ con đi?

Minh đang rửa những chiếc rổ hái chè.

- Con chưa biết.

- Công việc không chờ đâu.

- Con biết.

Mẹ nhìn anh, rồi thôi.

Trong nhà, bà gọi:

- Minh!

- Dạ!

- Pha cho bà chén trà.

Anh lau tay, đi vào bếp.

Một buổi sáng cuối tháng, Minh lên đồi một mình. Sương còn phủ trên những luống chè. Mặt trời chậm rãi nhô lên sau dãy núi. Những giọt nước đọng trên lá long lanh.

Anh đi qua cây chè ở giữa đồi. Gốc cây vẫn còn đó. Minh ngồi xuống bên cạnh, đặt tay lên lớp đất ẩm. Anh nhớ bàn tay ông từng đặt lên vai mình, nhớ chiếc xe đạp đen, nhớ câu nói năm nào.

Sau lưng, tiếng người gọi nhau vọng lên:

- Minh ơi, hái đi chứ đừng

đấy làm gì?

Anh cúi xuống giữa những chồi non.

Một tôm, hai lá.

Búp chè nằm gọn trong lòng bàn tay, Minh bỏ nó vào giỏ, rồi đưa mắt nhìn cây chè cũ giữa đồi. Gió lùa qua những luống chè, mang theo mùi lá non ngai ngái, dịu và ấm.

Anh xách giỏ đi xuống. Đến chân đồi, tiếng bà lại vọng ra từ căn nhà nhỏ:

- Minh ơi, về ăn cơm!

Minh đứng lại một thoáng. Tiếng gọi ấy đã theo anh suốt một tuổi thơ. Có những năm tháng tưởng đã ở rất xa, đến lúc ngoảnh lại mới biết mình chưa từng rời khỏi.

Anh nhìn lên đồi chè lần nữa. Rồi bước về phía căn nhà, nơi có người vẫn đang chờ anh.

*Lũng Cú mùa thu*

Mới Ma Lé, thu đã xanh Lũng Cú  
 Nắng rắt vàng, hương đất gọi tình em  
 Cờ Tổ quốc trên núi Rồng lồng lộng  
 Lũng Cú mùa Thu đẹp đến nao lòng.  
 Con đường đến trường nghiêng núi, nghiêng sương...  
 Rậm rịch bước chân, tiếng nói cười trong gió  
 Trang sách mới hay cuộc đời em mở  
 Mà xôn xao rừng đá núi biên thù.  
 Nương ngô xanh đương gọi bắp vào thì...  
 Đất trả cho người tháng ngày vất vả  
 Nhấn nha quá, đàn bò say gặm cỏ  
 Trên đất mình đá cũng đẹp như hoa.  
 Con đường nhựa vươn dài đến bán xa  
 Xe máy, ô tô... vào, ra nhộn nhịp  
 Em gái Mông xồn xang câu hát  
 Chia tay người về mà lòng vẫn bước theo...  
 Tiếng khèn ai vượt núi bằng đèo...  
 Hoàng hôn cài then, điện bùng bản nhỏ  
 Bức tranh quê vùng biên cương ta đó.  
 Đang tạc vào Lũng Cú - Mùa Thu.



Minh họa: NGỌC AN

## NGUYỄN DOÃN VIỆT

*Cương sáng người cao tuổi*

Sương pha mái tóc điểm màu,  
 Ngóảnh nhìn năm tháng dãi dầu chiến tranh.  
 Một thời bom đạn tan tành,  
 Bao người gửi lại tuổi xanh quê nhà.

Bây giờ đất nước nở hoa,  
 Quê hương vườn những mái nhà bình yên.  
 Ngắm thời khôn khó truân chuyên,  
 Mới hay hạnh phúc nối liền hy sinh.

Ôn Người, ơn Đảng quang vinh,  
 Dẫn đường chỉ lối vượt nghìn gian lao.  
 Tuổi già chẳng ước gì đâu,  
 Chỉ mong hiếu đạo trước sau vẹn tròn.

Rắn mình, dạy cháu, khuyên con  
 Giữ nền gia giáo cho tròn thủy chung  
 Cùng nhau vun đắp quê hương  
 Nêu cao gương sáng trọn đường ai ơi.

Tuổi già lòng vẫn sáng tươi  
 Như cây rợp bóng dâng đời tỏa hương.

## NGUYỄN CHUNG THÀNH

*Khúc ru tháng Mười*

Tôi về chạm ngõ tháng Mười  
 Trắng miên ký ức cả trời nhớ thương  
 Đồng làng bằng lăng khói sương  
 Gọi bao kỷ niệm yêu thương tìm về  
 Gió chiều thong thả triển dề  
 Cánh cò trao liệng bay về dưới mưa  
 Sông còn vẫy chuyển dòng đưa  
 Hoa vàng vẫn nở lối xưa đợi người

## PHAN XUÂN LUẬT

*Mùa thu Hà Nội*

Láng hương cốm Vòng bạn gửi  
 Đầy tay Hà Nội mùa thu.

Hồ Gươm một sắc xanh lơ  
 Gió thung thăng vuốt tròn ngọn bút  
 Hà Nội một miền mơ...

Này đây bầu trời Tây Hồ  
 Xanh trong như là huyền thoại  
 Lũng thung một chùm mây bông  
 Trôi trong buổi chiều chậm rãi...

Những hàng cây hai bên đường  
 Nắng thu dát vàng mặt lá  
 Trong mắt chiều thu êm ả  
 Nắng thu ngàn năm Thủ đô  
 Mùa thu - dáng người Hà Nội  
 Đi trong lịch sử đến giờ...

Cùng em một chiều vàng thu  
 Ăn quả na thơm Láng Hạ  
 Lòng ngân nga nắng Ba Đình.

Xạc xào xưa hàng cây trút lá  
 Mẽ Trì kia vàng trắng lên xanh...

## TRẦN KẾ HOÀN

*Đi tìm bóng mẹ*

Heo may thổi rạc cánh đồng  
 Bờ dề mấy vạt cải ngồng còn rùm  
 Mẹ đi chợ tắm mưa phùn  
 Ngõ quê giá lạnh vẫn hun hút lửa.

Quang trành ít bó rau dưa  
 Gánh đồng gầy guộc sao vừa mùa xuân?  
 Đường trơn bắm tõe ngón chân  
 Nổi lo tắm áo manh quần các con.

Tết từ bên giọt... héo hon...  
 Cho lung linh những mắt tròn thơ ngây...  
 Già với cho trẻ đủ đầy  
 Mẹ phân áo và thú dầy đường khâu.

\*\*\*

Bây giờ mẹ ở nơi đâu  
 Lối ra nội cỏ rầu rầu cả trưa  
 Để thay tắm áo ngày xưa  
 Bao nhiêu vàng mã cho vừa người ời.  
 Heo may...  
 chợ huyện bởi đời...  
 Con đi tìm bóng mẹ ngồi bán rau...



Minh họa: XUÂN ĐỨC

Heo may ru giấc tháng Mười  
 Cho tôi giấc mộng tuổi đời mệnh mỏng  
 Hoàng hôn rụng tìm dòng sông  
 Đi xa vẫn nhớ, vẫn mong ngày về  
 Âu ơi! Một góc trời quê  
 Vẫn dành một lối mẹ về sớm hôm  
 Chiều về trong nỗi nhớ mong  
 Vẫn luôn khắc khoải bẽnh bồng trong tim.

## ĐẾN VỚI BÀI THƠ HAY

*Tháng Mười*

Heo may rải ngõ tháng Mười  
 Nắng mềm như dải lụa phơi buồng hồ  
 Làn mây trắng nhẹ nhòn nhơ  
 Trời trong soi bóng mặt hồ thêm trong.

Lan man ngọn khói đốt đồng  
 Thả bình yên cõi mệnh mỏng đất làng  
 Thưa dần những chuyến dò ngang  
 Sông quê cũng bớt dềnh dàng nước lên.

Vòm cây thàng thốt tiếng chim  
 Mảnh mùa thu rụng xuống miền hư vô  
 Mẹ lần hồi nhạt lá khô  
 Liều xiêu tóc bạc, dáng xô lệch chiều.

Làng bao cô gái tuổi yêu  
 Như hoa, thêm đẹp sau nhiều nắng mưa  
 Mắt huyền mờ ảo đậu thưa  
 Bóng em như thể bóng mùa thu qua...

## TRẦN VĂN LỢI

BỨC tranh tháng Mười qua thơ Trần Văn Lợi hiện lên thật đối thanh bình, đượm buồn nhưng cũng vô cùng nên thơ. Thi phẩm là khúc giao mùa tình tế, nơi thiên nhiên và con người hòa quyện vào nhau trong nhịp sống chậm rãi, sâu lắng của làng quê Việt Nam.

Mở đầu bài thơ là khung cảnh thiên nhiên giao mùa đầy thơ mộng: “Heo may rải ngõ tháng Mười/Nắng mềm như dải lụa phơi buồng hồ”. Dưới ánh nắng vàng nhạt dịu dàng ấy, không gian bỗng trở nên mềm mại và tĩnh lặng hơn. Mặt hồ trong vắt phản chiếu bầu trời cao rộng, kết hợp cùng làn mây trắng “nhẹ nhòn nhơ” vẽ nên một bức tranh thật yên bình.

Nhịp thơ tiếp tục chuyển động qua những hình ảnh quen thuộc của đồng quê. Mùi khói đốt đồng mờ ảo lan man trong không gian gợi lên cảm giác thân thuộc đến lạ: “Lan man ngọn khói đốt đồng/Thả bình yên cõi mệnh mỏng đất làng”. Sông nước cũng hiền hòa hơn khi “thưa dần những chuyến dò ngang/Sông quê cũng bớt dềnh dàng nước lên”, tạo nên một nhịp sống trầm mặc, mang đậm hồn quê.

Giữa không gian thanh bình ấy, sự chuyển động của thời gian bỗng trở nên hữu hình và day dứt qua tiếng chim thàng thốt và những vòm cây thàng thốt: “Vòm cây thàng thốt tiếng chim/Mảnh mùa thu rụng xuống miền hư vô”. Tiếng chim vang lên bất chợt làm xao động cả không gian, như tiếng thở dài của thời gian khi mùa thu đang dần khép lại. Và rồi, trung tâm của bức tranh ấy hướng về hình ảnh người mẹ tảo tần: “Mẹ lần hồi nhạt lá khô/Liều xiêu tóc bạc, dáng xô lệch chiều”. Chỉ với vài nét bút miêu tả chân thực, hình ảnh người mẹ hiện lên thật nhọc nhằn, cô lẻ. Đáng mà “liều xiêu” bên những chiếc lá khô, bóng mẹ ngả dài theo chiều tà gợi nỗi xót xa thấm thía.

Khép lại bài thơ là bức tranh tuổi trẻ và tình yêu đôi lứa chốn làng quê. Trải qua bao “nắng mưa” của cuộc đời và thời gian, những cô thôn nữ tuổi xuân thì vẫn đẹp rạng ngời: “Làng bao cô gái tuổi yêu/Như hoa, thêm đẹp sau nhiều nắng mưa”. Đôi mắt huyền ảo hiện sau giậu thưa gợi lên nét đẹp kín đáo, duyên dáng của người con gái miền quê: “Mắt huyền mờ ảo đậu thưa/Bóng em như thể bóng mùa thu qua”. Câu thơ khép lại bằng một hình ảnh mang tính biểu tượng cao. Thi sĩ đã khéo léo đồng nhất hình bóng giai nhân với mùa thu, khiến cho vẻ đẹp của con người trở nên vĩnh hằng, mang mác nỗi buồn lãng mạn, tha thiết.

Bài thơ thành công nhờ bởi ngôn ngữ tinh tế, hình ảnh giàu sức gợi cảm và cảm xúc chân thành. Tác giả đã khéo léo kết hợp giữa bức tranh thiên nhiên giao mùa với bức tranh đời sống con người, tạo nên một nỗi nhớ quê da diết. Thi phẩm không chỉ đánh thức những hoài niệm đẹp trong tâm hồn người đọc về một làng quê yên ả, mà còn để lại dư âm sâu lắng về tình mẫu tử cùng vẻ đẹp mộc mạc của con người Việt Nam.

BAO CHỈ

## NGHIÊN CỨU - TRAO ĐỔI

# Gừng càng già càng cay

■ NGỌC MAI

Trong kho tàng văn học dân gian Việt Nam, hình ảnh người cao tuổi xuất hiện khá đậm nét. Qua những câu tục ngữ, thành ngữ, ca dao mộc mạc mà sâu sắc, cha ông ta đã gửi gắm một quan niệm rất đẹp: người cao tuổi là vốn quý của gia đình và xã hội, cần được kính trọng, yêu thương. Đồng thời, cho những lời khuyên về chuẩn bị cho những năm tháng tuổi xế chiều.



Người Việt Nam rất đề cao những gia đình nhiều thế hệ cùng chung sống.

## Vốn quý của gia đình và xã hội

NGƯỜI Việt từ xưa đã không nhìn tuổi già đơn thuần như sự suy giảm của sức khỏe hay sự chậm lại của bước chân. Trái lại, tuổi tác được xem là quá trình con người tích lũy kinh nghiệm, hiểu biết và sự từng trải. Câu tục ngữ "Gừng càng già càng cay" là một hình ảnh rất giản dị mà giàu sức gợi. Gừng để càng lâu càng đậm vị cay; con người cũng vậy, càng trải qua nhiều năm tháng, càng có thêm vốn sống và sự từng trải. Cái quý của tuổi già không chỉ nằm ở những điều đã biết mà còn ở những điều đã trải qua, đã suy ngẫm và có thể truyền lại cho thế hệ sau.

Cũng từ quan niệm ấy, dân gian có câu "Cây cao bóng cả", ý nói người càng từng trải càng có khả năng trở thành chỗ dựa cho con cháu, gọi lên sự vững chãi, bao dung và che chở. Trong mỗi gia đình Việt Nam, ông bà nhiều khi chính là "bóng cả" như thế: một lời khuyên đúng lúc, một câu chuyện của quá khứ, một kinh nghiệm được truyền lại cũng có thể giúp con cháu tránh được những sai lầm và vấp vằng hơn trước cuộc đời.

Người cao tuổi là vốn quý, nên có câu "đi hỏi già, về nhà hỏi trẻ", "khôn đầu tối trẻ, khôn đầu tối già", "một mẹ già bằng ba mẫu ruộng"... Dù thấy mỗi thế hệ có một vốn hiểu biết riêng. Một gia đình có già có trẻ, người trẻ được bảo ban, người già được chăm sóc, đó chính là phúc. Cho nên người Việt xưa rất thích những gia đình tam đại đồng đường, tứ đại đồng đường. Biết trân trọng, lắng nghe người già chính là biết trân trọng một vốn quý mà không trường lớp nào có thể trao tặng ngay lập tức, ấy là vốn sống. Một xã hội muốn phát triển bền vững không thể cắt đứt với ký ức, kinh nghiệm và những giá trị mà người già gìn giữ.

## Nét đẹp của đạo lý Việt Nam

Từ việc coi trọng vốn sống của người cao tuổi, văn hóa Việt Nam hình thành một đạo lý rất đẹp: kính già, trọng người lớn tuổi. Những câu "yêu trẻ trẻ đến nhà, kính già già đến tuổi cho", "kính lão đắc thọ" thể hiện rõ quan niệm ấy. Kính trọng người già không chỉ là cách ứng xử lịch sự mà còn là biểu hiện của đạo đức, của lòng biết ơn đối với những người đã đi trước.

Đạo lý ấy được đặt trong truyền thống lớn hơn của dân tộc: "Uống nước nhớ nguồn", "ăn quả nhớ kẻ trồng cây", thể hiện đạo lý nhớ đến những người đã sinh thành, nuôi dưỡng và tạo dựng nền tảng cho mình.

Trong quan niệm truyền thống, một người có thể thành đạt ngoài xã hội nhưng nếu quên công ơn sinh thành, không biết yêu thương cha mẹ khi họ về già thì vẫn chưa trọn vẹn đạo làm người. Nền dân gian có những câu: "Công cha như núi Thái Sơn/Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra/Một lòng thờ mẹ kính cha/Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con", hoặc: Tu đầu cho bằng tu nhà/Thờ cha kính mẹ mới là chân tu."

## Tương lai của mỗi người

Có một điều rất đáng suy ngẫm trong những lời dạy của cha ông: người già hôm nay chính là người trẻ của ngày hôm qua, và người trẻ hôm nay rồi cũng sẽ trở thành người già của ngày mai.

Thời gian không dừng lại trước bất kỳ ai. Khi còn trẻ, con người thường có sức khỏe, có ước mơ và nhiều dự định. Ta có thể nghĩ rằng tuổi già còn rất xa. Nhưng rồi năm tháng trôi qua, mái tóc dần bạc, đôi chân không còn nhanh nhẹn, sức khỏe

không còn như trước. Khi ấy, con người mới cảm nhận sâu sắc giá trị của những gì mình đã chuẩn bị trong những năm tháng tuổi trẻ.

Chuẩn bị cho tuổi già không chỉ có nghĩa là tích lũy tiền bạc. Đó còn là biết giữ gìn sức khỏe, biết lao động, biết tiết kiệm, biết xây dựng một gia đình hòa thuận, biết tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp và biết nuôi dưỡng đời sống tinh thần. Bởi vậy, lời dạy "Tích cốc phòng cơ, tích y phòng hàn" vẫn còn nguyên ý nghĩa. Có lương thực thì biết dành dụm để phòng lúc đói; có áo quần thì biết chuẩn bị cho lúc rét.

Dân gian đã đúc kết thành những lời dạy: "Mỗi năm, mỗi tuổi, mỗi giờ/Chẳng lo liệu trước ắt là lụy sau". Hoặc có những câu nhắc nhở khá hóm hỉnh: "Ai ơi chơi lấy kéo già/Mãng mợ có lừa người ta có thù/Chơi xuân kéo hết xuân đi/Cái già xống xộc nó thì theo sau".

Tương tự, câu "Khéo ăn thì no, khéo co thì ấm" cũng nhắc con người phải biết thu xếp cuộc sống, biết sử dụng hợp lý những gì mình có. Khi còn trẻ và còn khả năng lao động, nếu chỉ biết hưởng thụ hiện tại mà không nghĩ đến tương lai, con người có thể gặp nhiều khó khăn khi tuổi cao sức yếu. Ngược lại, biết làm việc, biết tiết kiệm và biết chuẩn bị từ sớm sẽ giúp tuổi già có thêm sự chủ động và bình an.

Điểm qua những thành ngữ, tục ngữ, ca dao về người cao tuổi, mỗi thấy cái nhìn của dân gian vô cùng đa diện, đặc sắc. Điều đó cho thấy thái độ của dân gian về người cao tuổi và cả những lời khuyên về cách ứng xử, cách chuẩn bị một tâm thế sống khi mỗi người đón tuổi già với sức khỏe được gìn giữ, một gia đình yêu thương, những người bạn chân thành, một đời sống tinh thần phong phú và cảm giác rằng mình vẫn có ích cho cộng đồng.



Người càng từng trải càng có khả năng trở thành chỗ dựa cho con cháu.

## XEM GÌ Ở ĐÂU?

ĐIỂM hẹn giải trí cuối tuần ngày 3 và 4/10/2026 mang đến nhiều sự kiện văn hóa quy mô lớn và đặc sắc, bao gồm Lễ hội Văn hóa thể giới lần thứ hai và Lễ phát động hưởng ứng Ngày Văn hóa Việt Nam. Bên cạnh các sự kiện ngoài trời, khán giả cũng có thể lựa chọn các bộ phim truyền hấp dẫn trên sóng TTV. Dưới đây là nội dung giải trí chi tiết dành cho bạn:

**Lễ hội Văn hóa thể giới lần thứ hai năm 2026:** Trong hai ngày cuối tuần tại Hoàng thành Thăng Long quy tụ 50 quốc gia, tổ chức quốc tế và doanh nghiệp toàn cầu tới dự và tham gia. Lễ hội hứa hẹn mang đến một không gian giao lưu, trải nghiệm văn hóa.

**Làng Văn hóa - Du lịch các dân tộc Việt Nam:** Vào ngày 3 và 4 tháng 10, thành phố Hà Nội sẽ tổ chức Lễ phát động hưởng ứng "Ngày Văn

hóa Việt Nam" năm 2026, với sự tham gia của 10 tỉnh, thành phố. Du khách sẽ được hòa mình vào 26 không gian trải nghiệm văn hóa truyền thống các dân tộc Việt Nam.

### PHIM TRUYỆN TRÊN SÓNG TTV

- 8h00: Bầu trời của đất (tập 4,5).
- 10h30: Tam quốc cơ mật (tập 9, 10).
- 12h00: Lưu công kỳ án (tập 21, 22).
- 18h00: Quyền thừa kế danh giá (tập 44, 45).
- 21h15: Hồ sơ lửa Phần 2 (tập 36, 37).
- 22h20: Gia đình số 1 (tập 161, 162).

### LOTTE CINEMA TUYÊN QUANG

- Trại Buôn Người.
- Út Lan 2.



Lễ hội Văn hóa thể giới lần thứ hai năm 2026 quy tụ nhiều nghệ sĩ nổi tiếng ở các quốc gia.

- Avengers: Hồi Kết Phiên Bản Đặc Biệt.
- Quyết Cua Anh Này.
- Trái Tim Quái Thú.
- Scotty Giải Cứu Hoàng Thượng.

Thực hiện: CẢNH TRỰC

**Việc tử tế**

**Người phụ nữ Thụy Sĩ mang đến “phép màu” cho hàng nghìn em nhỏ yếu thể Việt Nam**



Aline Rebeaud (bên trái) xuất hiện tại Chương trình Việc tử tế của VTV.

VỚI chị Aline Rebeaud - một nữ họa sĩ đến từ Thụy Sĩ, đã có một cuộc gặp gỡ định mệnh thay đổi cả cuộc đời chị từ đó về sau. 33 năm trước, ngày ấy chị 19 tuổi, chị nghe được một tiếng khóc sột sạt trong góc tối của con hẻm nhỏ tại TP. Hồ Chí Minh. Chị bước tới gần và nhìn thấy một cậu bé gầy gò, đói lả, ngồi co ro bên đồng rác. Xót xa cho cậu bé đó, chị Aline Rebeaud nắm tay cậu dẫn đi ăn một tô mì, rồi quyết định tìm một nơi để chăm sóc cho bé. Và chính từ lúc đó, hành trình của “Mẹ Tim” bắt đầu.

Không lập gia đình riêng, không có những đứa con ruột thịt, chị chọn dành cả thanh xuân và cuộc đời mình để trở thành mẹ của hàng nghìn mảnh đời bất hạnh. Những đứa trẻ khuyết tật, người vô gia cư, những số phận từng bị bỏ quên... đều tìm thấy một mái nhà trong Nhà May Mắn - nơi được chị dựng lên bằng tất cả sự tử tế và tình thương của mình. Đặc biệt, năm 2013, chị chính thức trở thành công dân của Việt Nam với cái tên thân thương: Hoàng Nữ Ngọc Tim.

Em Lê Cẩm Tiên - một cô gái 17 năm qua sinh sống tại “Nhà may mắn” của Mẹ Tim. Từ một em nhỏ mồ côi mẹ, bị cha bạo hành, Tiên đã có

một gia đình mới tại “Nhà may mắn” - được yêu thương, được chăm sóc và được đi học. Hiện Tiên là một thành viên đang cùng mẹ Tim duy trì các hoạt động của Maison Chance. Hơn 3 thập kỷ, Maison Chance đã phát triển thành bốn cơ sở gồm Nhà May Mắn, Trung tâm Chắp Cánh, Làng May Mắn (đều tại TP.HCM) và Trung tâm Bảo trợ xã hội tại Đắk Nông.

**“Đĩa cơm trên tường” miễn phí đến với những bệnh nhân nghèo**



Bác sĩ Hà Hoàng Minh - Phó Giám đốc Bệnh viện Nhi Thanh Hóa trao đổi về quá trình hoạt động của CLB Đĩa cơm trên tường.

TỪ một câu chuyện nổi tiếng mang tên “Ly cà phê trên tường” ở nước Ý (Italy), Bác sĩ Hà Hoàng Minh - Phó Giám đốc Bệnh viện Nhi Thanh Hóa đã chọn viết tiếp một phiên bản rất Việt Nam bằng những đĩa cơm nóng hổi dành cho người khó khăn.

Khởi nguồn từ TP. Hồ Chí Minh, tiếp đến là Đắk Lắk, Đà Nẵng và Thanh Hóa, CLB “Đĩa cơm trên tường” trở thành điểm tựa cho hàng ngàn bệnh nhân và người nhà bệnh nhân có hoàn cảnh khó khăn. Những suất cơm được gửi đi không chỉ giúp họ với bớt gánh nặng chi tiêu trong những ngày điều trị, mà còn mang theo cảm giác được sẻ chia giữa lúc cuộc sống bộn bề nhất.

ĐỨC HẢI (Tổng hợp)

**NHỊP CẦU NHÂN ÁI**

**Hơn 61 triệu đồng tiếp sức cho cậu học trò mồ côi Bàn Đức Nam**

■ MINH THÙY



Lãnh đạo Đảng ủy, UBND xã Kiên Đài thăm và tặng quà em Bàn Đức Nam, học sinh lớp 8B, Trường TH và THCS Phú Bình.

CHUYÊN mục Nhịp cầu nhân ái của Báo Tuyên Quang ngày 24-9-2026 đăng bài viết “Cậu học trò mồ côi cần được tiếp sức đến trường”, kêu gọi cộng đồng chung tay hỗ trợ em Bàn Đức Nam, dân tộc Dao, sinh năm 2012, học sinh lớp 8B, Trường TH và THCS Phú Bình, cư trú thôn Nà Bó, xã Kiên Đài, tỉnh Tuyên Quang.

Sau khi bài viết được đăng tải, hoàn cảnh của Nam nhận được sự quan tâm, sẻ chia của nhiều cơ quan, đơn vị và nhà hảo tâm trong và ngoài tỉnh. Đến nay, em đã được hỗ trợ hơn 60 triệu đồng. Trong đó, thông qua chuyên mục Nhịp cầu nhân ái và Facebook cá nhân của phóng viên Minh Thùy, bạn đọc và các nhà hảo tâm đã ủng hộ hơn 30 triệu đồng; UBND xã Kiên Đài tặng quà và 1 triệu đồng tiếp sức; anh Long Xuân Chiến, chủ kênh YouTube Đông Bắc quê tôi, hỗ trợ 30 triệu đồng.

Toàn bộ số tiền hỗ trợ sẽ được Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang bàn giao cho anh Long Xuân Chiến và UBND xã Kiên Đài phối hợp quản lý, sử dụng để xây dựng ngôi nhà mới cho em Bàn Đức Nam, giúp em có nơi ở ổn định, yên tâm học tập.

Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang trân trọng cảm ơn các cơ quan, đơn vị, nhà hảo tâm và bạn đọc trên mọi miền đất nước đã quan tâm, sẻ chia, tiếp sức để Nam có thêm điều kiện vượt qua mất mát, ổn định cuộc sống và tiếp tục đến trường.

Hành trình hỗ trợ Nam vẫn đang được tiếp tục. Mọi sự sẻ chia dành cho em có thể gửi về chị Hoàng Thị Tinh, thím ruột của Nam, thôn Nà Bó, xã Kiên Đài, tỉnh Tuyên Quang, số điện thoại 0392 226 860; hoặc thông qua chị Trần Thị Minh Thùy, phóng viên Báo và phát thanh, truyền hình Tuyên Quang, số tài khoản 8100215014802 tại Agribank, số điện thoại 0976 840 865.

**TẢN VĂN**

**Chiều nay ta đợi tháng Mười**

■ HOÀI THU

MỌI sự tồn tại trên thế gian này theo cách riêng và đều có giá trị của nó. Chỉ là mỗi chúng ta có đủ trí tuệ, cảm nhận, thấu hiểu để nhận ra điều đó hay không mà thôi. Quy luật đất trời mở ra một vòng tuần hoàn xuân, hạ, thu, đông; mỗi mùa có sắc, có thanh, có hương khác biệt. Dù cho thời gian có đi qua nhưng theo vòng tuần hoàn ấy tháng, ngày là thứ duy nhất luôn quay trở lại và luôn là nỗi chờ đợi trong ta. Như chiều nay ta đợi tháng Mười.

Tháng Mười, vốn được xem là tháng của những yêu thương, hạnh phúc, của nhớ nhung, xao xuyến. Tháng Mười, cũng là tháng của một thứ cái lưng lưng như có như không, tưởng là



Minh họa: XÙAN ĐỨC

vậy mà hóa ra lại chẳng phải vậy. Tháng Mười, có những con nắng vội núa ta về với bao nhiêu kỷ ức; có những con nắng đã gieo vào hồn ta bao nỗi niềm phấp phấp xa lắc ngày

xưa, ngày yêu. Và, tháng Mười có những con nắng đã thấp lùn bao yêu thương cho cuộc đời ta.

Chiều nay ta đợi tháng Mười, nghe heo may khẽ khàng chạm

vào góc phố. Thả hồn vào những dòng chảy miên man không ngừng của lòng dòng và suy tư, ta lại nôn nao nhớ về thanh xuân, về mùi hoa sữa, về cây bàng lá đỏ, về hương cơm và về cả những nỗi niềm không thể gọi thành tên. Một chút vương vấn và cả một chút gì đó cồn cào, da diết. Có lẽ bởi, ngày tháng Mười dường như hội tụ tất cả các yếu tố của bốn mùa khiến cho lòng người khi nào nức vui về yêu đời lúc lại chìm vào niềm băng khuâng khó tả. Xòe đôi bàn tay hứng giọt nắng tháng Mười, ta thấy cuộc đời đầy những yêu thương.

Tháng Mười “ngày duy vào đêm, vữa nhạt nắng đã loang mờ dưới trăng”. Tháng Mười là thế, đủ ấm để ta bằng lòng với những yêu thương đang có; đủ heo may để ta nặng lòng với vấn vương của một thời đem trái tim mình đi yêu một người đang; đủ mong nhớ để ta tương tư những ngày Thu lãng đãng hát khúc giao mùa; và đủ mệt mỏi, vụn vỡ để dẫn mình hãy mạnh mẽ bước vào cái hun hút lạnh giá của mùa Đông... Nhưng rồi, ta lại chợt nhận ra một điều: Đến rồi đi chưa hẳn là điều không tốt. Chiều nay ta đợi tháng Mười. Tháng

Mười ngọt lịm, vàng ươm, thơm lừng giấu trong từng trái chín. Ta cứ lang thang như giọt nắng chiều cuối Thu mãi miết phôi mình trên triền đời, dù không biết chắc cánh cò có chấp chới bay về phía miền xa thẳm? Đi qua tháng năm, bước trên muôn nẻo đường đời, ta vẫn không quên được hình ảnh cánh đồng làng vào mỗi độ tháng Mười. Mùa vàng tháng Mười đã thêm vào sắc màu tươi tắn, bình sáng một khoảng ký ức êm dịu, ấm no, đông đầy thương nhớ. Ta biết, những nỗi nhớ, niềm thương của những tháng Mười đã qua chưa bao giờ vơi cạn. Tất cả vẫn vẹn nguyên trong tâm hồn ta, quá đời ngọt ngào, quá đời nồng nàn. Và ta thầm tự hỏi, liệu trong dòng đời hối hả ngược xuôi, có bao người chùng lại lắng lòng để chờ đợi tháng Mười, với những kỷ ức sâu lắng, ngọt ngào yêu thương? Còn ta, chiều nay ta vẫn đợi tháng Mười, để thêm một lần được sống với những khoảnh khắc yêu thương, những kỷ niệm đẹp để và thêm trân quý những điều giản dị xung quanh.

# Người đẹp trải nghiệm xứ Tuyên

■ HOÀNG HÀ - NHƯ Ý

Từ những khoảng lặng thiêng liêng nơi Nghĩa trang Liệt sĩ Quốc gia Vị Xuyên, trở về chiến khu Tân Trào, theo dòng nước giữa núi rừng Na Hang - Lâm Bình rồi hòa mình trong sắc màu rực rỡ của Đêm hội Thành Tuyên, 53 thí sinh dự thi Hoa hậu Việt Nam 2026 đã có hành trình đặc biệt trên đất xứ Tuyên. Đây không chỉ là chuyến trải nghiệm cảnh sắc, văn hóa, những miền đất các người đẹp đi qua còn mở ra những câu chuyện về lịch sử, truyền thống và con người nơi đây.



Các người đẹp chụp ảnh lưu niệm tại Hà Giang Km0, điểm khởi đầu hành trình khám phá miền cực Bắc.



Các người đẹp diện trang phục truyền thống của dân tộc thiểu số Tuyên Quang.



Người đẹp Trần Xuân Khánh Linh và Nguyễn Yến Trang diện trang phục dân tộc Tây trải nghiệm lòng hồ Na Hang - Lâm Bình.



Các người đẹp trải nghiệm đi bè mảng trên hồ Na Nưa, thưởng thức hát Then, đàn Tính trong hành trình khám phá văn hóa xứ Tuyên.

## MÓN NGON CUỐI TUẦN

# Món ngon từ CỐM

■ TIẾN CHIẾN



Chè cốm.

NHỮNG ngày mùa thu, trên khắp cánh đồng xứ Tuyên, các bà, các mẹ thường ra đồng từ sớm, khi hạt sương còn đọng trên lá lúa. Những bông nếp vừa ngâm rửa được chọn hái, mang về chế biến thành cốm. Từ hạt cốm dẻo thơm, xanh non ươm, qua bàn tay người nội trợ đã sáng tạo ra nhiều món ăn,

mỗi món một vị, nhưng đều giữ được nét mộc mạc của hạt lúa mới.

Chè cốm là một cách đưa hương cốm vào món tráng miệng rất nhẹ nhàng. Cốm lá me, hạt mồng và mềm dẻo, được cho vào nồi nước dừa tươi pha bột sắn dây, đường phen khi nước còn ấm. Cốm được cho vào



Cốm xào.

Trứng chiên cốm.



sau cùng, khi lửa đã tắt, để hạt vừa nở mà không bị nát. Bát chè đạt độ ngon khi nước trong, sánh vừa, vị ngọt thanh, chút béo của nước dừa hòa cùng vị thơm dịu của lúa mới.

Nếu chè cốm giữ vị thanh thì cốm xào lại đậm đà hơn. Cốm bánh tẻ, hạt dày, dẻo được ủ trong lá sen mềm đều, sau đó xào cùng đường phen hòa với nước dừa tươi. Khi cốm bắt đầu quyện lại, thêm chút mỡ gà để hạt cốm bóng mềm, dậy lên mùi thơm đặc trưng.

Từ món ngọt đến món mặn, hạt cốm cho thấy khả năng kết hợp đầy thú vị. Trứng chiên cốm được làm từ trứng gà ta, thịt nạc vai băm, hành lá, mắm tiêu và hạt cốm. Chiên trên lửa vừa, lớp ngoài vàng nhẹ, hơi giòn, bên trong mềm thơm, từng hạt cốm quyện cùng trứng và thịt tạo nên một món ăn giản dị mà lạ miệng. Ăn cùng cốm trắng, dưa góp hay chấm chút nước mắm tiêu, món ăn càng trở nên hấp dẫn trong những ngày thu se lạnh.

Từ cánh đồng đến căn bếp, hạt cốm là hiện thân sinh động cho thấy sự tinh tế của người làm bếp. Vẫn là hạt nếp non của mùa thu, nhưng bằng cách chế biến khác nhau, cốm có thêm những dáng hình và hương vị mới. Có lẽ vì thế mà mỗi mùa cốm về, mỗi người không chỉ mong được thưởng thức một thức quà, mà còn mong được trở về với căn bếp, nơi những điều bình dị luôn có cách làm nên vị ngon riêng ■