

TẠP CHÍ

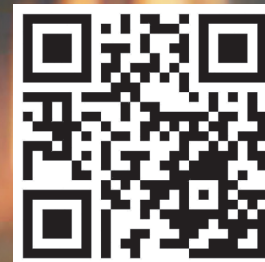
NGÀY NAY



CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI UNESCO VIỆT NAM
ORGAN OF VIETNAM FEDERATION OF UNESCO ASSOCIATIONS

VIETNAM TODAY

MIỄN PHÍ



WWW.NGAYNAY.VN

SỐ 369 (21 - 28/3/2024)

PHỞ

Một giai thoại về thị dân
và phường phố

TRANG 2-3

Hình ảnh trang bìa
được biên tập viên
Ngày Nay thực hiện
bằng công nghệ
Trí tuệ nhân tạo (AI).

Phở đang trên đường trở thành di sản một cách chính danh và mang tầm quốc tế. Với danh tiếng của phở, người ta không nghi ngờ về sự thành công của hồ sơ này, cũng như họ thường nhầm lẫn việc ghi danh phở, là tôn vinh khối vật chất đang bốc khói nghi ngút dậy vị trên bàn kia.

Phở thành di sản thông qua sự trao truyền dai dẳng, cấp tiến của tri thức, cũng như sự phong phú không thể phủ định của ký ức cộng đồng. Tri thức làm nên bát phở khó quên, đậm vị. Ký ức khơi dậy trường cảm xúc mà nếu không có phở khó thành phở. Ký ức lúc tỏ lúc mờ, chẳng thể, thỉnh thoảng người ta lại có dịp tranh luận về phở. Giữa lúc đó, một nốt nhạc lạ tai, xưa cũ được gõ lên, biết đâu lại thêm phần thi vị cho câu chuyện.

1. Trong ký ức của nhà quay phim Nguyễn Hữu Tuấn, con trai ông chủ hiệu buôn Tam Kỳ nức danh phố Hàng Đào một thuở, phở trước khi được nâng tầm thành “quốc hồn quốc túy”, chỉ là món bình dân như bao thức quà khác của người Hà Nội. Phở cũng như chè đỗ đen, như bún riêu, như bánh đúc nguội, là những món chẳng hàng hiệu, không bàn cao ghế thấp, tiện nghi vừa đủ để gánh gồng khắp nơi.

Phở cũng được coi là thức quà vật ăn khuya. Thời đó, một lớp người Hà Nội hình thành nếp quen mang tên “dạ thực”. Ăn khuya không cứ hạng người đi chơi đêm, tan canh hát cô đầu muốn tìm thứ gì sưởi lòng trong tiết rét mướt Hà Nội, dạ thực đã thành nhíp sinh học, lễ thói của thị dân.

Những tối thanh vắng trên các con phố Hà Thành, luôn có tiếng rao phở, xúc tắc, chí mà phù lảnh lớt vang lên. Anh hàng lễ mễ quẩy gánh phở trên phố, chực nghe tiếng gọi, liền tấp ngay dưới mái hiên của thực khách. Lần này là phở gánh, nhưng lúc khác có thể là xúc tắc, cà-rì kê.



Ảnh minh họa.

Một giai thoại về thị dân và phường phố

NGUYỆT LINH

Chan mức cho gia chủ rồi con cái họ bát phở bốc khói nước dùng quện hương hành ngò, anh hàng lại tắt tả ra đi. Chưa tiến vội, ăn xong rồi mới lấy. Hai bên thùng được gánh lên, trên liu riu một bếp củi đang cháy. Mà gánh khéo lắm, không bao giờ đổ. Đi như thế độ đôi ba phố, mãi khi nổi nước dùng cạn đáy, anh hàng mới quay lại những chỗ đã qua, thu bát bán, lúc ấy mới tiến nong.

Thử đặt câu hỏi từ bao giờ, các thức quà mà trong đó có phở thấm đượm vào đời sống từng con phố Hà Nội? Người Hoa chăng? Họ được cho là những người đầu tiên mang các món ăn vật vào khu phố cổ. Bởi người Việt vốn quen ngày ba bữa, khi ăn không đặt nặng thưởng thức, cốt để chắc dạ. Nếp quen ăn bữa thì (bữa xế chiều tầm từ 3 - 4 giờ), bữa khuya dung dưỡng không chỉ phở mà còn cả

một nền ẩm thực của những thức quà thảo thơm. Cho đến nay, nền ẩm thực ấy vẫn sống động từng ngõ phố, ánh lên trong những tên gọi vừa quen vừa lạ như phở, bún ốc nguội, lục tàu xá...

2. Lớp người khá giả Hà Nội thời đó ưa ăn đêm nhưng chưa có thú linh kinh áo quần, xe cộ để đi đến một hiệu quen như hiện tại. Bởi vậy trong buổi ban đầu, phở cùng nhiều thức quà khác, nếu không gánh gồng thì không sống được. Dần dà, bằng một cách ngẫu nhiên, sau đó là thi vị, phở tìm được nơi chốn riêng, cắm rễ trong lòng phố thị.

Trên những con phố khúc khuỷu, đông đặc người qua kẻ lại, cứ đoạn nào có ngôi nhà xây đôi ra, y như rằng đằng sau bức tường kia có cái góc cho các anh chị hàng trú ngụ khỏi đuối chợ. Chính góc



ấy, sau thành chốn quen thực khách kiếm tìm.

Ngày nay, hình ảnh hàng phở, hàng bánh cuốn, hàng bún riêu trở nên quen mắt với người Hà Nội. Trước đây tròn một thế kỷ, quan niệm thị dân coi những thức quà này là món vật, chẳng đáng bao,

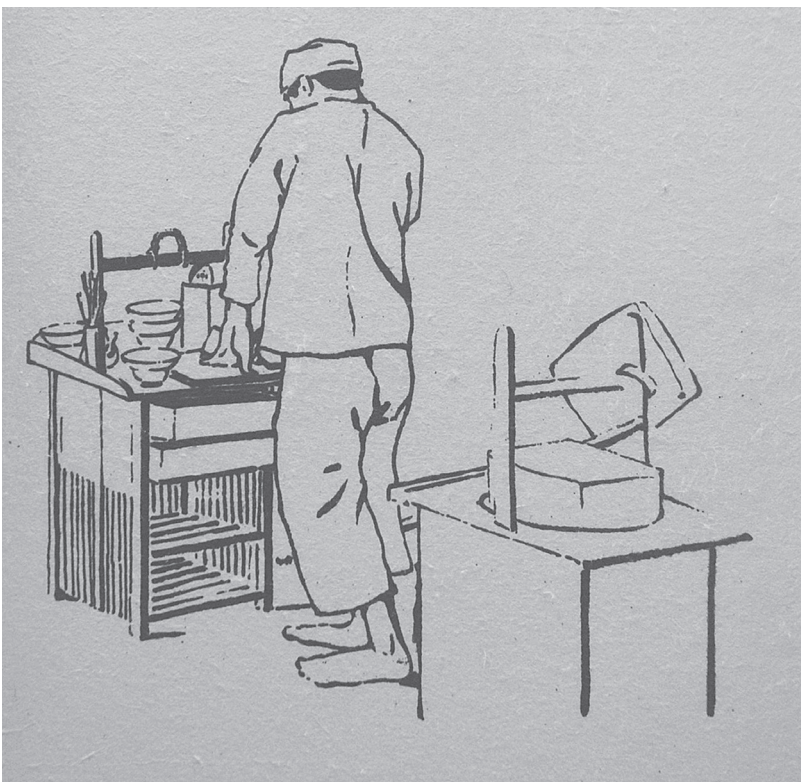
cũng không lải lơi gì. Chỉ bán riêng phở, riêng bánh cuốn, bánh rán mật thôi ư? Chả ai đại thể, mở hiệu chỉ để bán duy nhất một món, cũng chỉ đắt khách được tí buổi sáng, tí buổi chiều. Thành ra gánh gồng hữu lý.

Sáng sáng, các anh hàng, chị hàng từ đầu đầu lại kiu kịt

đổ về các phố, các đường Hà Nội. Nếu kỷ ức không lầm lạc, mãi đến thập niên 40 mới có khoảng vài ba hiệu phở ra đời. Bát phở ăn trong hiệu to hơn, đầy đặn hơn, trong khi ăn tại hàng gánh vẫn là bát bé. Bé bởi từ đầu, người ta xác định món này ăn chơi, ăn vừa phải, vì sau đó rất chóng đến bữa tối. Còn bát trong hiệu to hơn, có lẽ lúc này đã bắt sang thời ông Thạch Lam ngồi viết: “Đó là thứ quà ăn suốt ngày của tất cả các hạng người, nhất là công chức và thợ thuyền. Người ta ăn phở sáng, ăn phở trưa và ăn phở tối...”. Nhưng dù sao, bát phở hiệu xưa cũng không thể to như phở quán nay. Bởi đã nói, người xưa coi ăn phở như thưởng một thức quà chứ không lấy no.

3. Ngoài phở gánh, phở hiệu, người Hà Nội còn ăn phở ở những chốn nào? Tôi hỏi “chàng” giai phở ngồi cạnh. Trước chúng tôi là mảnh vườn “bay” với những cành mận ra hoa trắng muốt của ông - nhà quay phim Nguyễn Hữu Tuấn. Đôi mắt ông nhắm nghiền sau cặp kính tròn, rồi chậm mở ra, thoáng một ánh nhìn lãng tử.

Phở cũng là thức quà được phục vụ trong các rạp hát tại Hà Nội. Nếu hôm nào có suất diễn hay, cứ sau bữa cơm tối, những nhà khá giả lại đóng cửa hàng, cả gia đình kéo đi xem hát. Khán đài của những rạp hát xưa không bố trí kín ghế như ngày nay, mà theo kiểu Tàu. Họ xếp ghế kê bàn để khán giả vừa xem, vừa bán được đồ ăn vặt. Thực đơn trong những tối đó rất đa



dạng, thường không thể nào thiếu phở.

Đó là Hà Nội, vào đến Sài Gòn thì người ta bán phở trên xe đẩy. Chợ Lớn là nơi đông đúc, nhiều người Tàu, càng lắm người ăn vặt. Khác với hàng gánh hân hũu, xe đẩy bán nhiều món hơn. Có những xe đẩy bán tới sáu, bảy món. Phở Bắc, vằn thắn, hủ tíu Nam Vang... thức gì cũng có. Bởi xe đẩy một khi giăng ra thì rộng mà xếp lại rất gọn. Trên xe có đủ cả bếp, thớt, lại có tủ kính vẽ tranh Tàu, tranh Quan Công xanh đỏ. Cái xe nhắc lên là đẩy, hạ xuống có hai càng chống nên đứng rất vững, đủ để thực khách ngồi ăn xung quanh.

Có một bí quyết làm mềm thịt bò được các hiệu phở áp dụng, đó là sau khi luộc chín thì treo lên. Sức nặng sẽ kéo

miếng thịt xuống, làm giãn gân và thớ thịt. Lấy thịt này thái miếng rồi chan nước dùng, ăn dẻo và mềm hơn nhiều. Thấy hiệu quả nên các chủ quán cứ ngại tay thái cho khách lại treo lên như cũ. Thịt treo thì phần nạc, phần mỡ, phần gân vàng óng vẫn bám riết lấy miếng thịt, thu hút khách bộ hành. Nguyễn Hữu Tuấn kể một người bạn học của ông ngày bé là con hiệu bán phở, thường bị cả lớp gán cho biệt danh “Thắng mỡ bò”. Có lẽ vì ấn tượng thị giác của những miếng thịt treo ấy mà tên gọi vẫn “chết” đến bây giờ.

“

Đó là thứ quà ăn suốt ngày của tất cả các hạng người, nhất là công chức và thợ thuyền. Người ta ăn phở sáng, ăn phở trưa và ăn phở tối...

Nhà văn Nguyễn Tuấn



Từng có thời con ông hiệu phở bị chòng ghẹo vì xuất thân dân hàng vặt. Phở cùng lắm nhìn hơn bánh đa kê một chút. Rồi sau con ông hiệu phở nổi lên, đi xe đạp Peugeot, tượng trưng cho một sự đổi thay giá trị trong xã hội.

4. Ngày xưa không ai tranh luận phở của tỉnh nào, Hà Nội hay Nam Định. Việc này chỉ có từ khi du lịch, rồi danh hiệu đi vào. Từng đọc nhiều tiểu luận, bài nghiên cứu về phở, Nguyễn Hữu Tuấn hỏi “trong phở cái nào quan trọng nhất?” Là nước dùng hay bánh? Vậy ai “để” ra nước, ai “để” ra bánh?

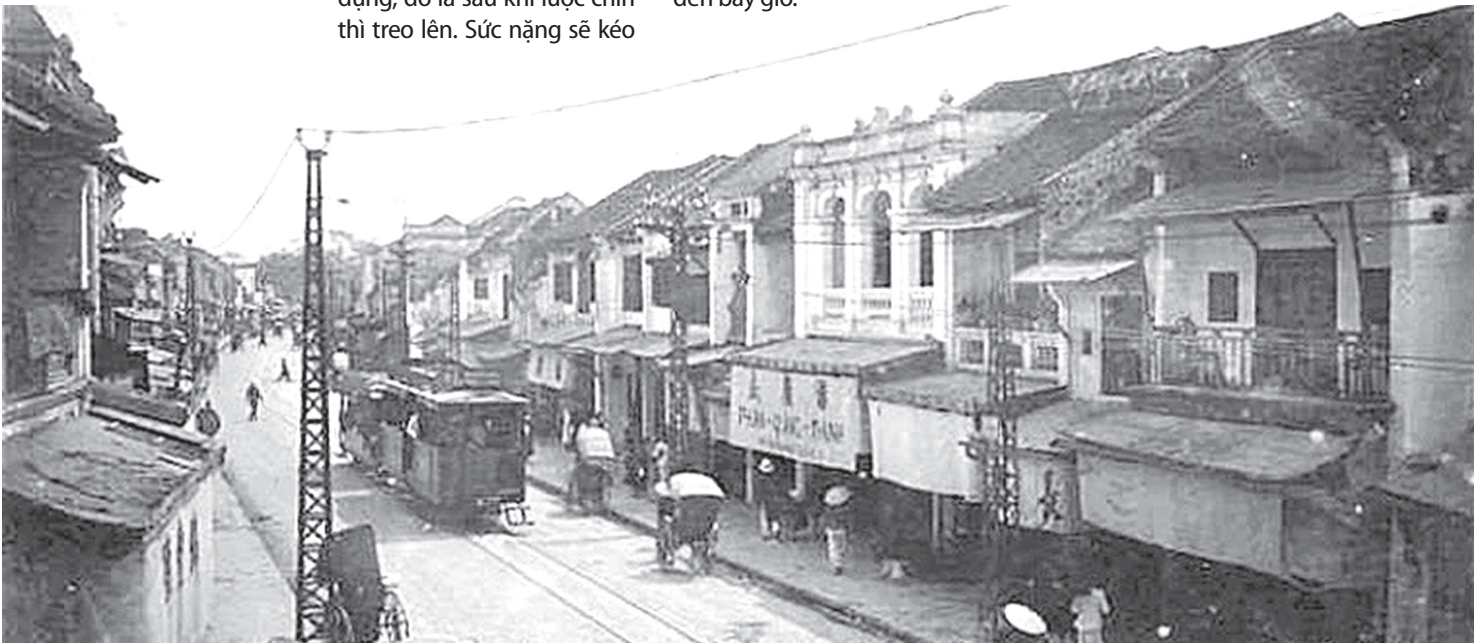
Ông Tuấn tin người Nam Định là những người đầu tiên phát kiến ra bánh phở. Cơm ngon do gạo, phở ngon do bánh và nước, chín và tái không thành vấn đề. Bánh phở là thứ ăn chuyên được cùng canh, rồi từ canh thành món phở.

Bóc tách công đoạn làm bánh phở, giản đơn sẽ thấy đó là bột nhào cùng cơm nguội rồi tráng lên, thành phẩm tạo ra là thứ bánh bản to hơn bún sợi mà không bị gãy. Công thức này cho thấy nếp nghĩ của những làng quê Việt, nơi cơm gạo quý báu, nên của thừa cũng có thể trưng dụng để biến thành món ngon lúc nào không hay.

Có một chi tiết mà khi nghe được đã làm ông Tuấn tin ngay phở là món ăn có ít nhiều xuất phát từ Nam Định. Rất lâu về trước, người Nam Định đã ăn canh cá. Họ là dân miền biển, có truyền thống chế biến và ăn những món từ thủy sản. Bún, miến đều có thể ăn với cá được nhưng ăn với phở lại có vị riêng.

Sang thế kỷ XX, người Pháp cho xây ở Nam Định những công xưởng lớn, đó là các công ty sản xuất bông sợi, tơ lụa. Lúc đó, chỉ duy người Pháp biết ăn thịt bò, người Việt Nam chưa vì loài này là sức kéo của đồng ruộng, hơn nữa mỡ bò có mùi rất gây. Khi mua thịt bò, người Pháp chỉ lấy phần thịt thà, chứa lại bộ xương. Người Việt lại vốn tính hoài của, có lẽ nước dùng phở ra đời từ đây chăng? Cùng với đó, làng nghề Vân Cù, Nam Định, nơi nổi tiếng tráng ra thứ bánh phở ngon, còn cho thấy ít nhiều dấu vết.

Trong một giai đoạn, nhiều văn nhân Việt làm thơ, viết lách về phở. Từ Tú Mỡ Hồ Trọng Hiếu đến Thạch Lam, Vũ Bằng và cả Nguyễn Tuấn. Nguyễn Tuấn viết tùy bút “Phở” trong một chuyến công tác dài ngày ở Phần Lan vào năm 1957. Nhà văn họ Nguyễn là người thích sành điệu, thậm chí trong cả thú ăn chơi bình dân. Phải chăng từ ông, phở ngày càng “nhuận sắc”? ●



Có lẽ không đâu người ta bàn tán về phở nhiều như Hà Nội, món ăn đã hằn dấu vết lên từng nếp văn chương và ký ức của không ít người dân Hà Thành. Thế nhưng khi về Vân Cù (Nam Trực, Nam Định), có thể thấy sự hiện diện của phở rõ nét trong cuộc sống nơi đây.

CÁI HỒN CỦA PHỞ nằm ở cách nghệ nhân trao truyền cho từng thế hệ

◉ HUY VŨ

“Gánh phở” giúp cả làng đổi đời

Con mưa phùn trong tiết trời nồm của tháng Hai âm lịch không thể làm giảm không khí đông vui của Lễ hội phở Vân Cù (xã Đồng Sơn, Nam Trực, Nam Định).

Với quy mô khoảng 500 hộ, nhân khẩu hơn 2.000 người, làng Vân Cù hiện nay được mệnh danh là “thủ phủ” của phở Nam Định.

Sở dĩ phở Vân Cù hay phở Cổ nổi tiếng cả nước là bởi nơi đây có dòng họ Cổ nổi danh với nghề nấu phở. Con cháu họ Cổ sau đó tản đi khắp nơi, đem theo bí quyết nấu phở làm nổi danh khắp ba miền.

Nghề phở đã hình thành nhiều đời tại làng Vân Cù từ cuối thế kỷ 19. Khởi nguồn từ những gánh hàng “xáo lợn” hay “xáo gà” năm xưa, phở bò giờ đã trở thành lễ sống, là cột trụ mưu sinh của nhiều thế hệ người dân Vân Cù.

Theo trí nhớ của ông Cổ Hữu Chêm, một trong ba nghệ nhân phở cao tuổi nhất của Vân Cù, chưa khi nào ngôi làng này tổ chức một lễ hội nào nhiệt tới vậy để tôn vinh nghề nấu phở.

Từ khoảng những năm 1950 đến 1960, cuộc sống ở quê quá đói khổ, nhiều người dân Vân Cù phải lang bạt lên Hà Nội, mang theo những gánh phở bán rong để kiếm bát cơm sống qua ngày. Cũng từ đây, nhiều người dân làng Vân Cù cũng nổi nhau chọn nghề phở để gồng gánh mưu sinh.

Bắt đầu học nấu phở từ năm 16 tuổi, ông Chêm cho



biết bản thân phải học những thứ cơ bản nhất từ người cậu ruột của mình. Theo vị nghệ nhân cao tuổi, muốn có một bát phở trọn vị, bắt buộc phải có một nồi nước thật ngon, thật tinh khiết. Còn muốn nước trong thì người nấu phải khéo chế biến nguyên liệu, lọc xương thế nào, chọn thịt ra sao, cũng đòi hỏi nhiều năm học nghề. Công đoạn hớt bọt và vớt phải làm luôn tay, có khi kéo dài tới 3 tiếng đồng hồ.

Nhiều thập kỷ sau, ông Chêm đã thành thực nghề nấu phở này tới mức chỉ cần lấy đầu đũa thử là biết khi nào thịt được, nước được.

Lập nghiệp ở đất Hà Nội nhiều thập kỷ, giờ hàng phở của gia đình ông Chêm vẫn bán rất chạy, trung bình mỗi ngày tiêu thụ hết một tạ rưỡi bánh. Dọc theo ngôi đình làng, nơi tổ chức Lễ hội Phở Vân Cù, những ngôi nhà mới xây chen nhau mọc lên giữa con đường nhựa trải bê tông. Những công trình thờ tự, cầu đá, cổng đá khang trang cho thấy nghề phở đã giúp làng quê này khoác lên mình lớp áo sung túc và ấm no.

Thế nhưng thời buổi biến chuyển, làng Vân Cù cũng không tránh khỏi tình cảnh giống nhiều làng quê khác ở Nam Định, khi người trẻ tò đi khắp các thành phố lập nghiệp, để lại người già và trẻ con sinh sống bằng nghề nông. Con trai ông Chêm giờ cũng ngoài 70 tuổi, chuyển về quê sống cùng bố để tiện chăm sóc, còn hàng phở trên Hà Nội do người nhà tiếp quản.

Nghề nấu phở của làng Vân Cù không rõ còn có thể vắt tiếp sang thế hệ thứ ba, thứ tư hay không.

“Cháu đích tôn của tôi làm nghề quay phim. Không rõ nó có định làm phở hay không”, nghệ nhân 90 tuổi băn khoăn, nhưng tin nghề phở của gia đình khó mà đứt đoạn.

Trở lại với Lễ hội Phở Vân Cù, đây cũng là dịp để các đầu bếp, nghệ nhân từ khắp cả nước kéo về hội tụ, giao lưu và tôn vinh nghề nấu phở. Họ chia sẻ những câu chuyện nghề, những bí quyết để tạo ra món phở Cổ trứ danh của đất Thành Nam.

Để có một bát phở ngon, hầu hết các nghệ nhân tại Vân Cù đều đồng tình cần có bốn yếu tố sau: Nước dùng, xương ống, bánh phở và thịt. Nhưng điểm gây nhiều tranh cãi, lại là xếp yếu tố nào lên trước?

Phần đông cho rằng muốn có một bát phở ngon thì cần một nồi nước dùng

thật trong, xương được ninh và vớt bọt kỹ lưỡng. Nhưng cũng có người cho rằng, muốn phở ngon thì bánh phở là yếu tố tiên quyết. Phải chọn gạo tốt làm bánh, rồi tráng, rồi cắt, sao cho có một mẻ bánh trắng mịn, mỏng, mượt. Nếu sợi bánh dày quá, hay đầu bếp thái to, cốt bánh bị chua thì dù nước có ngon, thịt có tươi tới mấy, bát phở cũng trở nên khó nuốt.

Đặt những tranh luận sang một bên, Lễ hội Phở Vân Cù đã để lại cho các nghệ nhân, các du khách trong và ngoài nước một ấn tượng tốt đẹp. Đến với lễ hội này, du khách được tận tay trải nghiệm hoạt động tráng bánh, thái phở, hay trực tiếp thưởng thức bánh phở gác lạt mát, lạ miệng.

Chưa khi nào, cả làng Vân Cù mới có dịp hò nhau “bỏ cơm” để ra đình ăn phở. Cứ chỗ nào có bàn ghế trống, là người dân và du khách cùng ngồi xuống ăn với nhau bát phở. Và cũng hiếm khi nào, cả người dân và du khách được thực sự hòa trải nghiệm một lễ hội đậm chất hội làng trời vậy.

Nâng tầm phở Việt

Cũng có mặt tại Lễ hội Phở Vân Cù, đầu bếp Phạm Tuấn Hải, vị giám khảo gắn bó với 4 mùa chương trình “Vua đầu bếp Việt” không khỏi xúc động khi được gặp các nghệ nhân cao tuổi và cùng họ trao đổi, chuyện trò về phở.

Với ông Hải, phở luôn là một món ăn đại chúng và luôn chứa đựng những giá trị ẩm thực nguyên bản của người Việt. Làm nghề đầu bếp 30 năm, ông Hải cho biết bản thân may mắn được trực tiếp quan sát những đổi thay trong cách



Hiệp hội Văn hóa Ẩm thực Nam Định tôn vinh các nghệ nhân cao tuổi.

thức người Việt chế biến và thưởng thức phở.

Theo ông Hải, phở đã có một diễn trình phát triển rất thú vị, gắn liền với từng thời kỳ lịch sử của đất nước. Phở ở mỗi thời kỳ, từ kháng chiến cho tới bao cấp, rồi thời hiện đại, đều có những nét đặc sắc khác nhau.

"Tôi thuộc thế hệ 7X, ở cái thời trẻ con đứa nào cũng thèm thưởng phở "cà mên", những tô phở đựng trong cặp lồng nhôm, vốn chỉ khi ốm mới được bố mẹ tắm bổ", ông Hải chia sẻ những ký ức đầu tiên về phở. "Phở bao cấp ngày ấy do thiếu thốn nhiều nguyên liệu nên hương vị nhẹ, thanh, mộc mạc. Nhưng tới giờ tôi vẫn không thể quên được".

Đó là về hương vị, còn với

cách chế biến, phở cũng có sự thay đổi trong dụng cụ quan trọng nhất, đó là bếp nấu.

Từ những gánh hàng rong dùng bếp than, bếp củi, giờ phần lớn các hàng phở đều chuyển sang sử dụng bếp điện. Theo ông Hải, nấu bếp điện cũng không kém phần gian nan như bếp than, bởi vẫn phải để ý lúc nào cần nhiệt thật lớn, hay để bếp liu riu. Vị đầu bếp 52 tuổi này khẳng định rằng nhiệt độ không tác động quá nhiều tới nước phở. Bởi vị ngon của phở nằm ở cách chế biến nước dùng và nguyên liệu cho vào nồi nước. "Dù nấu bằng bếp gì, thì phở vẫn đòi hỏi đầu bếp phải thả cái hồn vào trong nồi nước. Cái hồn cốt của phở nằm ở cách người



Hàng nghìn bát phở được các nghệ nhân làng Văn Cù chế biến phục vụ du khách.

nấu canh chính ngọn lửa, rồi tới công đoạn đơm nguyên liệu vào nồi nước. Mỗi người sẽ có một bí quyết riêng".

Cũng theo ông Hải, trong quan niệm của người nước ngoài, phở luôn là một chỉ dấu quan trọng khi nhắc tới văn hóa Việt Nam. Ở bất kỳ nền ẩm thực nào, các đầu bếp luôn cố gắng bảo tồn cách chế biến những món ăn truyền thống, nhưng không vì thế mà triệt tiêu tư duy sáng tạo, để tạo dấu ấn trong bản đồ ẩm thực quốc tế.

Ông Hải cho rằng, phở cần phải được nâng tầm, cả về hình thức và nguyên liệu: "Tôi nghĩ cần phải cảm ơn các đầu bếp và những nghệ nhân tạo ra những món phở mới.

Dù là phở được chế biến bằng những nguyên liệu như bò Kobe, nấm truffle hay đông trùng hạ thảo,... thì vẫn là phở", ông Hải chỉ ra.

Trước những tranh cãi về việc liệu có cần thiết phải đưa những nguyên liệu cao cấp vào phở hay không, ông Hải cho rằng nghệ nhân cần xác định thực khách thường thức bát phở của mình là ai.

"Những du khách nếu lần đầu tới Việt Nam, họ nên ăn thử phở truyền thống. Còn với những người quá quen thuộc với phở, họ có thể thử những trải nghiệm mới", ông Hải nói.

Ông Trần Lê Đoàn, Phó Chủ tịch UBND tỉnh Nam Định, khẳng định những lễ

“

Phở Văn Cù mang trong đó cả một câu chuyện về lịch sử, kinh nghiệm tri thức dân gian, bí quyết nghề nghiệp, tập quán xã hội... phản ánh bản sắc của cộng đồng, có giá trị văn hóa tiêu biểu để trở thành di sản văn hóa phi vật thể quốc gia và di sản văn hóa phi vật thể của nhân loại.

Ông Nguyễn Văn Thư

hội, sự kiện về phở sẽ giúp nâng tầm vị thế phở Việt Nam nói chung, phở Nam Định nói riêng trở thành một thương hiệu quốc gia có thể hội nhập, khẳng định được giá trị ẩm thực trên bản đồ tinh hoa ẩm thực thế giới, tôn vinh văn hóa ẩm thực phở là Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia tiến tới đề nghị xây dựng hồ sơ trình UNESCO ghi danh phở là Di sản văn hóa phi vật thể đại diện của nhân loại.

Ông Nguyễn Văn Thư, nguyên Giám đốc Bảo tàng Nam Định, Phó Chủ tịch Hiệp hội Văn hóa Ẩm thực Nam Định cho biết, phở bò là một món ăn độc đáo, vừa đảm bảo dinh dưỡng, lại hội tụ những tinh túy của ẩm thực dân tộc.

Theo ông Thư, Nam Định vẫn được coi là một trong những cái nôi của nghề nấu phở. Phở Nam Định có nét riêng so với phở Hà Nội trước hết là bởi nghề nấu phở tại đây gắn liền với câu chuyện trao truyền bí quyết của làng cổ Văn Cù.

"Sức sống của phở rất mãnh liệt, lan tỏa và phát sinh thành các loại hình phở khác nhau. Phở Văn Cù mang trong đó cả một câu chuyện về lịch sử, kinh nghiệm tri thức dân gian, bí quyết nghề nghiệp, tập quán xã hội..., phản ánh bản sắc của cộng đồng, có giá trị văn hóa tiêu biểu để trở thành di sản văn hóa phi vật thể quốc gia và di sản văn hóa phi vật thể của nhân loại", ông Thư khẳng định. ●



Người dân thưởng thức phở tại lễ hội.

Để thưởng thức một bát phở trộn vị, quẩy được xem là một phần không thể thiếu của món ăn. Món ăn kèm này được xem như một điểm nhấn đặc biệt, góp phần tạo nên sức hút khó cưỡng của bát phở Việt.

Ăn phở mà hết quẩy sẽ thấy rất... hụt hẫng!

Phở, món ăn bình dị với người Việt Nam từ lâu đã trở thành niềm tự hào của người dân Hà Thành cũng như Nam Định. Nổi tiếng với đa tầng hương vị, trong mặn có ngọt, trong ngọt có thơm, sử dụng tinh tế các loại gia vị, phở không chỉ là một món ăn phổ biến trong nước, mà còn rất được yêu thích trên toàn thế giới.

Bát phở là sự kết hợp hài hòa của các nguyên liệu, giữa nước dùng ngọt thanh, bánh phở mềm dai, phần thịt tươi ngon cùng các loại rau thơm mát, đã trở thành biểu tượng của ẩm thực Việt Nam. Tuy nhiên, để thưởng thức một bát phở trộn vị, quẩy được xem là một phần không thể thiếu của món ăn. Món ăn kèm này được xem như một "nốt nhạc" đặc biệt, góp phần tạo nên bản giao hưởng trọn vẹn cho tô phở Việt chính hiệu.

"Không biết người ta ăn quẩy với phở từ bao giờ nhưng hơn 40 năm nay, nhà tôi bán phở luôn luôn có quẩy", anh Đức Khánh, chủ một tiệm phở nổi tiếng trên phố Nguyễn Trường Tộ (quận Ba Đình, Hà Nội) cho biết. "Hơn cả một món ăn kèm. Quẩy gần như đã trở thành một phần bắt buộc đối với thực khách yêu phở, đặc biệt là người dân Hà Nội. Nếu là người Hà Nội gốc, họ ăn phở không thể thiếu món đó được".

Quẩy được xem như một nét chấm phá hoàn hảo để món phở thêm phần trọn vẹn hơn, đầy đủ sắc, hương, vị. Nếu nhìn bằng một con mắt nghệ thuật, giữa "bức tranh phở" đầy màu sắc, bên cạnh màu trắng ngà của bánh phở, màu đỏ nâu của thịt,



Quẩy luôn được dùng kèm với món phở.

PHỞ NGON phải ăn cùng quẩy ngon

◊ NGỌC PHẠM



Chị Vũ Ngọc
Ngà thực
hiện các công
đoạn chế
biến món
quẩy.

màu xanh mát của hành, cái vàng óng ả của quẩy chính là sự tô điểm vừa vặn cho "bức tranh phở" thêm phần sinh động. Quẩy giòn khi được ăn cùng với phở, hoà quyện vào nước dùng béo ngậy, đậm đà tạo nên một sự tương phản

đầy thú vị trong trải nghiệm của người ăn.

Trên thực tế, không có một công thức chung khi thưởng thức quẩy cùng với phở, bởi món ăn kèm độc đáo này có rất nhiều cách dùng tùy theo sở thích, thói quen và khẩu vị



Những chiếc quẩy nóng hổi được ra lò.

của mỗi thực khách. Có người thích ăn loại quẩy đặc ruột, giòn ngoài mềm trong, khi nhúng vào bát phở sẽ thấm nước dùng, nhưng cũng sẽ có những người chuộng loại quẩy rỗng ruột, dù có để trong bát phở bao lâu cũng vẫn giòn tan khi thưởng thức. Một số khác sẽ lựa chọn ăn quẩy để thêm no, nhưng cũng có những người muốn ăn quẩy chỉ để chờ nước dùng nguội vừa đủ ăn.

"Nhiều khi người ta vào tiệm phở mà hết quẩy là thấy rất... hụt hẫng. Dù gì thì một bát phở ngon phải được ăn cùng với quẩy ngon. Thiếu quẩy là thiếu đi một phần ngon của bát phở", anh Đức Khánh chia sẻ. Bao lâu nay, tiệm phở của anh Khánh không bao giờ để rơi vào tình trạng thiếu quẩy. Hết quẩy là anh phải khẩn trương bổ sung để món phở không bị... thiếu thốn. Tiệm phở của gia



Công đoạn cắt bột, tạo hình món quẩy.



Nhiệt độ khi chiên quẩy phải luôn được duy trì ở mức phù hợp.

đình anh Khánh là một trong 70 nhà hàng tại Việt Nam được lựa chọn giới thiệu trong cẩm nang ẩm thực danh giá toàn cầu Michelin Guide công bố hồi tháng 6/2023.

Theo anh Khánh, ngoài hương vị của phở, nhiều thực khách giờ đây cũng rất “khắt khe” với chất lượng của món quẩy ăn kèm. Đôi khi họ có thể sẵn sàng bỏ một tiệm phở chỉ vì món quẩy không ngon, và thậm chí có cảm tình với một hàng phở khác chỉ vì quán đó có quẩy ngon. Bởi vậy, nhằm đáp ứng nhu cầu của thực khách, hầu hết các tiệm phở giờ đây đều rất chú trọng đến việc lựa chọn

phải được tuyển chọn ngay từ ban đầu, cũng phải là loại ngon tương đương”.

Bí quyết đằng sau mỗi chiếc quẩy

Xuất hiện từ lâu trong văn hoá ẩm thực Việt Nam, quẩy luôn được biết là một món ăn bình dị, quen thuộc trong đời sống thường ngày. Chúng có thể “xuất hiện” cùng phở, có thể được ăn cùng cháo, song cũng có thể là một thức quà vật riêng biệt. Dù thân thuộc là thế, dân dã là thế nhưng có lẽ ít ai từng thực sự tìm hiểu về món ăn này.

“Quẩy được làm từ những nguyên liệu vô cùng đơn giản như bột mì, men nở, đường nước, muối và một số phụ gia khác. Nghe

thì thấy rất dễ làm nhưng nếu chỉ với công thức đơn thuần, món quẩy làm ra chưa chắc đã ngon”, chị Vũ Ngọc Nga, người thuộc thế hệ thứ hai của một thương hiệu quẩy truyền thống có tuổi đời gần 30 năm tại Hà Nội chia sẻ.

Chị Nga bật mí rằng một chiếc quẩy ngon sẽ cần đảm bảo được bốn yếu tố, trong đó lớp vỏ giòn rụm bên ngoài với màu vàng óng vừa độ, phần ruột mềm xốp, giữ được hương thơm của bột và không bị ngấm dầu. Để làm ra được thành

“

Đễ dấy mà khó dấy, có những người thậm chí phải mất cả tháng học mới có thể làm được một chiếc quẩy ngon. Chúng tuy nhỏ nhắn, mộc mạc, thân thuộc nhưng cũng đòi hỏi tay nghề người thợ khéo léo lắm.

Chị Vũ Ngọc Nga

phẩm là một chiếc quẩy thơm ngon như vậy, người thợ sẽ phải thực hiện quy trình chế biến với bốn công đoạn khác nhau, gồm nhào bột (đánh bột), ủ bột lên men, cắt bột tạo hình, và chiên bột.

“Bước đầu tiên để chế biến quẩy là đánh bột, trộn đều các nguyên liệu với nhau để tạo thành một khối bột mịn, dai. Sau đó, bột sẽ được mang đi ủ lên men theo thời gian thích hợp. Đây là công đoạn quan trọng nhất để làm ra một chiếc quẩy ngon, yêu cầu kỹ thuật, độ chính xác

cao, bởi nếu lên men không đủ thời gian, bột sẽ không thể nở được. Trong điều kiện nhiệt độ thông thường, bột sẽ được ủ từ 5 – 7 tiếng vào mùa đông, và trong khoảng 3 tiếng vào mùa hè”, chị Vũ Nga cho biết.

Chị chia sẻ thêm: “Sau khi hoàn thành công đoạn ủ lên men, bột sẽ được cắt và tạo hình trước khi đem đi chiên ở công đoạn cuối cùng. Nhiệt độ của chảo lúc này phải luôn được duy trì ở mức phù hợp, đảm bảo không quá nhỏ vì như vậy bánh quẩy sẽ không thể nở đẹp, nhưng cũng không để lửa quá to vì chúng sẽ dễ bị cháy và không cho ra được màu vàng đẹp chuẩn”.

Là một người thợ dày dặn kinh nghiệm, chị Nga cũng chỉ rõ thêm rằng món quẩy ngon cần phải được xử lý khéo léo để tránh bị mùi nồng do sử dụng bột nở, gây cảm giác khó chịu cho người ăn.

“Đễ dấy mà khó dấy, có những người thậm chí phải mất cả tháng học mới có thể làm được một chiếc quẩy ngon. Chúng tuy nhỏ nhắn, mộc mạc, thân thuộc nhưng cũng đòi hỏi tay nghề người thợ khéo léo lắm”, chị Nga tâm sự. ●

Đi bốn bể năm châu, ở phương trời nào, người ta cũng có thể tìm được phở. Phở trở thành món ăn không thể thiếu theo chân người Việt đến New Zealand, Cộng hòa Séc, Australia... và nhiều quốc gia khác.

PHỞ VIỆT đi bốn phương trời

◉ BẮC HIỆP - THU TRANG

Không chỉ xoa dịu bụng đói, phở còn xoa dịu nỗi nhớ...

Rời Việt Nam để đi du học New Zealand, tới nay đã gần 10 năm Nguyễn Hà My (28 tuổi) chọn lập nghiệp ở đất nước cách quê nhà hơn 9.000 cây số. Là người Bắc, Hà My có cơ duyên hẹn hò rồi kết hôn với một anh chàng người miền Nam.

Chính nhờ vậy, mỗi bữa ăn của gia đình Hà My lại có sự pha trộn đa dạng về ẩm thực của hai miền. Điều này được thể hiện rõ nhất khi bà mẹ một con này bắt tay vào nấu một nồi phở.

"Đi dọc từ Bắc xuống Nam, ở mỗi miền đất nước lại có những cách thức nấu phở khác nhau, nhưng lại không làm mất đi sự đặc trưng của phở", Hà My nói.

Phở Bắc có nước lèo đậm đà, vị thanh thanh vừa vặn ăn kèm với quẩy mềm cùng chanh tươi được nêm thêm tùy khẩu vị mỗi người. Trong khi đó, phở Nam có vị ngọt ngọt với dầu hành tươi ăn kèm cùng nhiều loại rau thơm như húng quế, ngò và giá trụng.

Chính bởi sự phong phú trong nguyên liệu và cách nấu nên sang đến các nước bạn, hương vị của phở không được trọn vẹn như ở Việt Nam.

Một phần vì muốn quảng bá văn hoá ẩm thực Việt, một phần muốn giúp những người con xa xứ được thoải mái nỗi nhớ với ẩm thực quê nhà, nên nhiều người đã mở tiệm phở ở nước ngoài.

Tuy nhiên, nguyên liệu nấu phở ở nước ngoài còn nhiều hạn chế do chỉ có bánh phở khô, rau thơm ăn kèm cũng không đa dạng. Có lẽ



Phở bò tái tại khu chợ Việt ở CH Séc.

Phở là linh hồn của tiệm ăn Việt ở đất khách quê người.

cùng nhau vào bếp nấu phở hay đưa cả gia đình tới những quán ăn Việt. Kỳ lạ hơn cả bạn bè quốc tế cũng yêu thích ẩm thực Việt, đặc biệt là với phở.

"Phở dễ ăn và không quá đắt so với những món ăn khác của nước bạn nên người ta dễ gọi và nhận ra tô phở Việt Nam", Hà My nói.

Ăn một tô phở không chỉ để xoa dịu chiếc bụng đói mà còn đang xoa dịu nỗi nhớ tinh thần. Nhớ từng sáng tinh mơ ngồi trên vỉa hè ăn bát phở nóng hổi. Nhớ mỗi tối tăng ca về trễ cùng đồng nghiệp gọi một bát phở để chóng xua đi cơn đói cồn cào. Nhớ những hôm chán cơm nhà không biết nên ăn gì lại lái xe ra quán phở thân quen.

Cũng theo Hà My, các quán ăn Việt Nam từ lâu đã là nơi giao lưu gắn kết cộng đồng người Việt xa xứ và

cũng là nơi giới thiệu văn hóa ẩm thực Việt đến với bạn bè quốc tế.

"Đi ăn đồ Việt, không thể không gọi thêm tô phở", Hà My nói. "Có thể họ sẽ không biết để làm ra một tô phở cần trải qua rất nhiều công đoạn chế biến đòi hỏi cầu kỳ như nào, nhưng ít nhất họ biết phở là biểu tượng văn hóa Việt".

"Gây thương nhớ nhất là món phở bò tái"

Cách New Zealand nửa vòng Trái Đất, tại khu chợ Sapa ở thủ đô Praha của Cộng hòa Séc, có không ít quán phở là điểm hẹn cuối tuần của người Việt sinh sống lâu năm tại quốc gia Trung Âu này.

Mỗi khi thêm hương vị Việt Nam, chị Nguyễn Hạnh (41 tuổi) sẽ đến quán phở Thiện Hành, một quán phở

bởi vậy nên khi một tô phở được nấu và thưởng thức tại nước bạn hiếm khi được đầy đủ tròn trịa trong hương vị như khi ở Việt Nam.

Tuy nhiên vẫn rất nhiều người tìm đến tiệm phở để thoải mái nỗi nhớ với món ăn mang hồn cốt dân tộc, làm ấm lòng mỗi người con xa quê. Không những vậy, họ còn giới thiệu bạn bè quốc tế tới thưởng thức.

"Nhiều hàng phở tại New Zealand khi nấu cho người bản địa sẽ được nêm nhạt

hơn, ít nước béo và ít rau thơm để phù hợp với khẩu vị của họ", Hà My cho biết.

Nhiều thế hệ thứ hai hay thứ ba trong các gia đình người Việt tại New Zealand bắt đầu kết hôn với người bản địa, từ đó tạo ra một bản sắc văn hóa đa dạng. Tuy nhiên, họ vẫn cố gắng giữ bản sắc văn hóa bằng cách tổ chức nấu những bữa cơm sum họp dịp cuối tuần.

Cũng có khi họ tổ chức những bữa tiệc để mời bạn bè đồng hương tới chơi nhà,



Món phở dưới bàn tay khéo léo của chị Dương Thị Hồng.



Chị Hồng thường thiết đãi khách món phở.

do người Nam Định mở trong khu chợ. “Quán phở lúc nào cũng đông khách, chủ yếu là những thực khách sành ăn”, Nguyễn Hạnh nói. “Gây thương nhớ nhất là món phở tái, thịt bò tươi băm tay, được xối nước nóng vào khi thực khách gọi mới bắt đầu làm. Nước dùng đậm đà chuẩn bò ninh, có thể cảm nhận được vị ngọt của xương bò, cùng bánh phở mềm tan dần trong miệng”.

Ngoài Thiện Hành, trong chợ Sapa vẫn còn nhiều quán phở khác cũng hấp dẫn không kém như Phở Tùng, phở Quỳnh Anh... Mỗi quán lại có hương vị và đặc trưng khác nhau. Món phở ở đây như món ăn hàng ngày của người Việt Nam xa quê, nhiều thực khách người Séc cũng say mê món ăn dân dã này.

Không chỉ ra hàng ăn, tại Cộng hòa Séc, nhiều gia đình cũng có thói quen tự nấu phở bởi nguyên liệu. Cộng hòa Séc cũng được mệnh danh là thủ phủ trồng rau của Trung Âu, nơi cung cấp rau củ cho cả khu vực trong mùa hè. Do đó, mọi thứ gia vị cần để nấu

phở đều sẵn có, dễ mua, từ phở khô, hành lá, rau mùi, rau thơm... “Hễ nhớ nhà là tôi lại nấu một nồi phở cho cả gia đình ăn, và tất nhiên, đó là món phở bò tái”, chị Hạnh chia sẻ.

Phở là “linh hồn” của tiệm ăn Việt nơi đất khách quê người

Khi bắt đầu mở quán ăn đồ Việt Centralma tại

Noumea, New Caledonia, chị Nguyễn Thị Minh Thúy nghĩ ngay đến việc chọn món phở làm chủ đạo với hy vọng món ăn này có thể thu hút khách cả gốc Việt lẫn Tây tới quán của mình. Tại mảnh đất có người Việt đặt chân đến từ rất sớm này, cách đây hơn một thế kỷ, phở là món ăn đã nổi danh từ lâu. Cả người gốc Việt lẫn người Tây đều biết rằng đó là một món ăn rất ngon của Việt Nam.

“Quả thật, khi quán mở, những khách hàng đầu tiên của tôi đã gọi ngay món phở, trong số nhiều món Việt khác mà tôi lên thực đơn của quán của mình. Tôi nhớ, trong hôm khai trương quán, tôi có hỏi khách hàng là tại sao họ lại chọn món phở mà không phải các món khác, họ trả lời rằng: Đến quán Việt, nhất định phải thử món phở trước tiên. Nếu món phở ngon, gần như chắc chắn các món Việt khác cũng ngon và thuần Việt”, chị Thúy kể.

Và trong hơn 17 năm mở quán ăn Việt tại đất khách quê người, chị Thúy rất cảm

“

Chồng tôi thường nói đùa với tôi rằng, anh muốn lấy tôi, để có thể ăn phở ngon thường xuyên hơn.

Chị Dương Thị Hồng

ơn món phở đã giúp mình níu chân được rất nhiều khách hàng quen, trong đó rất nhiều khách Tây. Còn họ thì bảo với Thúy rằng: Cảm ơn bà chủ quán đã cho họ được thưởng thức món Phở và các món Việt Nam khác thật ngon và độc đáo.

Lấy được chồng Tây nhờ... phở

Chị Dương Thị Hồng, một Việt kiều tại Australia lấy chồng là người bản địa và hiện đang sinh sống cùng chồng và con gái tại Sydney.

Chị kể lại: “Chồng tôi “cảm” tôi cũng vì món phở mà những ngày đầu quen nhau, tôi đã nấu mời anh ấy ăn. Mùi hương thơm nồng của phở cùng những gia vị ngọt lành của người Việt đã khiến anh ấy nhớ mãi không quên. Chồng tôi thường nói đùa với tôi rằng, anh muốn lấy tôi, để có thể “ăn phở ngon thường xuyên hơn”.

Giờ đây, sau gần 20 năm sống ở xứ người, chị Hồng vẫn thường xuyên nấu phở để bản thân đỡ ngỏi ngoai nỗi nhớ quê hương, đồng thời phục vụ nguyện vọng “được ăn phở” mà chồng và con gái.

Con gái chị Hồng, dù sinh ra và lớn lên tại Australia nhưng rất thích ăn phở. Cô bé còn phân biệt được phở Nam, phở Bắc sẽ có mùi vị khác nhau như thế nào. Chồng chị Hồng và con gái khi mời bạn bè đến nhà ăn thì lúc nào cũng thích chị nấu phở thiết đãi khách, “để người nước ngoài biết phở Việt Nam ngon tuyệt như thế nào”.

Và thực sự, bạn bè chúng tôi, phần lớn là người Tây phương, đều rất mê món phở, họ luôn bảo với chúng tôi rằng món phở Việt Nam vô cùng tuyệt vời, chị Hồng cho biết. ●



Ngày xa Việt Nam, cuốn sách duy nhất mà tôi mang theo bên mình là “Miếng ngon Hà Nội” của Vũ Bằng. Với tôi, cuốn sách này là một món ăn tinh thần mỗi khi nhớ về quê hương, nhớ về những món ăn đã thấm đẫm vào vị giác của mình.

Tôi thích cách Vũ Bằng miêu tả tỉ mỉ từng thức quà dân gian của Hà Thành bằng trợn vẹn nỗi khát khao, nhưng nhớ của một người xa quê. Và dĩ nhiên, nhắc về Hà Nội, sẽ là thiếu sót nếu không nhắc tới phở.

Ngày nay, không khó khăn gì để người Việt khắp năm châu thưởng thức được phở. Bởi văn hóa, ẩm thực Việt Nam đã vươn xa ra thế giới. Phở đã “xâm lăng” và len lỏi vào cả những đại lộ và ngõ nhỏ. Nơi đâu có người Việt, ở đó khắc có phở.

Với người Việt xa xứ, phở không chỉ là một món ăn truyền thống, mà còn trở thành kế sinh nhai nơi đất khách quê người. Người Việt mang phở đi “chinh chiến” khắp nơi, họ đem hồn cốt quê hương vào trong phở để chinh phục vị giác của những thực khách bản địa.

Tình yêu với phở ngày càng lớn hơn khi tôi cảm nhận rõ thân phận của một người con xa xứ như tác giả của “Miếng ngon Hà Nội”.

Nơi tôi đang sống là Budapest - thủ đô của Hungary, quốc gia Trung Âu không tiếp giáp với biển. Người ta thường ví Budapest giống như một viên ngọc sáng của châu Âu với dòng Danube xanh vắt ngang, chia thành phố thành hai nửa Buda và Pest. Với sự cổ kính của các công trình kiến trúc, cũng như bề dày lịch sử, nơi đây được coi là một trong những thành phố cổ xưa và lâu đời bậc nhất châu Âu.

Mang khí hậu ôn đới đặc trưng của lục địa, bốn mùa trong năm cũng được

Nơi đâu có người Việt, Nơi đó có PHỞ...

◉ THANH XUÂN (Viết từ Budapest, Hungary)



Tác giả nấu một nồi phở gà dịp cuối tuần.

phân chia rõ rệt. Nhưng mùa đông buồn tẻ, đi kèm với thời tiết lạnh lẽo và u ám lại là mùa dài nhất trong năm. Có lẽ đó là một trong những khó khăn đầu tiên mà những ai sang đây cũng phải trải qua và học cách thích nghi.

Mùa đông khắc nghiệt là một chuyện, khi mới chân ướt chân ráo ở nơi xứ người, tôi phải tự học cách làm

quen với văn hóa, ẩm thực và phong tục của nước bạn.

Nhưng rất may Hungary là một đất nước văn minh, cởi mở, con người thân thiện và tốt bụng. Họ cũng rất yêu quý những con người Việt Nam, trong mắt họ người Việt là những công dân chăm chỉ, chịu khó, có ý chí vươn lên.

Vậy nên cộng đồng người Việt tại Hungary cũng

◉ **Những bát phở ở nơi phương xa không chỉ làm ấm lòng những người con tha phương, mà còn là cầu nối giữa những người bản địa với Việt Nam, là biểu tượng của sự hòa nhập nơi người Việt định cư.**

rất phát triển, là một trong những cộng đồng người Việt lớn ở châu Âu.

Ở Budapest, không khó để tôi tìm được một quán

phở đậm vị Việt tại chợ “Tứ hổ”, nơi tập trung nhiều sạp thực phẩm và nhà hàng của người Việt.

Có không ít người nước ngoài khi vào quán ăn Việt đều gọi món phở, có người vẫn còn vụng về trong cách cầm đũa, thậm chí có người còn dùng cả đĩa để ăn phở. Nhưng dù ăn bằng cách nào, phở vẫn luôn làm thỏa mãn cái dạ dày của các thực khách Hungary.

Vậy phở nấu cho “tây” liệu có khác gì phở nấu cho “ta”? Để hợp với khẩu vị của họ, ở nhiều nơi nước phở sẽ chỉ dùng xương lợn hoặc gà để ninh vì người phương Tây không thích mùi nồng của xương bò. Gia vị cũng sẽ được nêm nếm đậm đà hơn bởi đa số người Hungary quen ăn mặn.

Nhiều người Việt lần đầu sang nước ngoài đi du lịch, khi được thưởng thức phở- ẩm thực quê nhà ở nước bạn hẳn sẽ thấy lạ lẫm và

ngạc nhiên với những thay đổi của món phở nơi đây. Để tìm được một hàng phở có vị đúng như ta vẫn thường được ăn ở trong nước, thì





Một quán phở Việt tại Budapest.

hầu như rất hiếm. Nhưng cũng đừng vội thất vọng vì sao phở ở nước ngoài không ngon như phở ở Việt Nam, chúng ta cần nhìn vào thực tế rằng món Tây, món Á khi du nhập vào Việt Nam cũng phải biến đổi để hợp với khẩu vị người Việt.

Càng đi xa, càng cảm thấy không đâu có đồ ăn ngon như ở Việt Nam. Do đó, chỉ cần được ăn món Việt cũng là một niềm hạnh phúc khi xa nhà, những hương vị thân thuộc khiến ta cảm nhận được những gốc rễ đã ăn sâu vào con người, vào tâm trí.

Mỗi lần ăn phở nơi xứ lạnh, tôi nhớ về bố tôi, về những bát phở ngày thơ bé.

Tôi sinh ra và lớn lên ở Nam Định. Những gì tôi có thể nhớ được về phở Nam Định là những sáng cuối tuần, hai chị em tôi được bố dẫn đi ăn phở, hàng phở to ở đầu con phố Hàng Đồng.

Ngày đấy không hẳn là nghèo, nhưng cuộc sống cũng còn khó khăn và thiếu thốn đủ điều, vậy nên cũng chẳng phải cuối tuần nào cũng được đi ăn phở, hạo hoàn lắm phải giả ốm mới được nếm vị nước phở. Thích nhất là lúc chấm miếng quẩy vào bát nước phở nóng, cắn một miếng vừa giòn lại vừa mềm, chỉ vậy thôi mà tôi cứ nhớ mãi. Nhưng nhớ nhất là

Với người Việt xa xứ, phở không chỉ là một món ăn truyền thống, mà còn trở thành kẻ sinh nhai nơi đất khách quê người.

cảm giác hạnh phúc của một đứa trẻ, thòm thèm một bát phở nóng, được bố dẫn đi ăn sáng mùa đông.

Còn bây giờ, khi nghĩ về phở, tôi lại nghĩ đến cậu con trai bé bỏng sắp tròn 4 tuổi. Con trai tôi xa Việt Nam khi chưa từng được thưởng thức một bát phở đúng chất, nhưng con cũng rất yêu phở, mỗi khi đến quán ăn Việt luôn dặn mẹ gọi phở.

Bát phở trẻ con không hành, thịt gà trắng đã được ninh mềm vẫn đủ khiến con ngon miệng. Không hiểu tình yêu với phở đó xuất phát vì con trai biết mình là người Việt Nam, hay vì phở đã đánh thức vị giác nơi đầu lưỡi mà chỉ có người Việt mới cảm nhận được.

Đã từng có một người bạn nước ngoài hỏi tôi: "Người Việt các bạn có phải ai cũng biết nấu phở không?". "Ồ phở không phải là một món ăn dễ nấu, nhất là nước dùng. Hơn nữa, ở Việt Nam chỉ cần bước chân ra khỏi nhà sẽ dễ dàng bắt gặp một hàng



phở, không cần phải linh kinh nấu nướng", tôi đáp. Quả thực, tôi cũng chưa từng nghĩ mình sẽ nấu phở, cho đến ngày ra nước ngoài sinh sống.

Khi rời xa gia đình, cuộc sống sẽ khiến bạn biết cách tự lập. Khi xa quê hương, nỗi nhớ đồ ăn Việt cồn cào



Hương vị của phở là một chỉ dấu để những người Việt xa Tổ quốc nhớ về quê nhà.

sẽ khiến bạn trở thành những đầu bếp dù không tài ba, nhưng cũng đủ biết nấu để nguôi đi cơn thèm. Tôi thêm một bát phở nóng, nghi ngút khói, mùi nước dùng thơm ngào ngạt, những cọng hành xanh tóe điểm trên nền bánh phở trắng, xen kẽ vài lát ớt đỏ là những miếng thịt bò thái lát mỏng dính chút gân, miếng thịt gà da giòn vàng ươm,... vào những buổi sáng cuối tuần cả gia đình quây quần.

Vậy nên tôi cũng tập tõe lên mạng tìm công thức nấu phở. Nhưng lấy đâu ra gà ta thịt chắc da giòn, hành lá cọng nhỏ, bánh phở tươi, lá chanh?

Ở Việt Nam thì chỉ cần chạy ra chợ nhóang cái là có đủ, nhưng ở nước ngoài, muốn mua phải đi ra những khu chợ người Việt rất xa và không phải lúc nào cũng sẵn có. Nấu phở quả là không dễ, nhưng vẫn muốn ăn phở thì thôi đành, không có gà ta thì mình ăn tạm gà tây, hành lá thay bằng hành baro to, ninh nước xương lợn cho dễ mua thay vì xương ống bò, phở tươi thì thay bằng phở khô, mùi tây không thơm và hợp vị như mùi ta nhưng có còn hơn không...

Tuy không tròn vị bằng bát phở ở quê nhà nhưng nếu gia giảm thật khéo, ninh nước thật kỹ thì cũng

được năm, sáu phần giống. Cuối cùng cũng được một bát phở để đỡ nhớ mùi vị Việt Nam.

Cuối tuần có nhiều thời gian rảnh thì bày biện tự mình nấu phở, nhưng trong tuần mà thèm ăn phở thì tìm đến ngay các quán ăn Việt để thưởng thức, lâu lâu lại rất vui vì khám phá ra một nhà hàng Việt mới, gọi ngay một bát phở để xem đã tìm thấy được hàng phở có vị ngon như phở Việt Nam mà mình vẫn luôn nhớ không? Nhưng quan trọng hơn nữa khi đến quán ăn Việt, tôi lại được nghe và nói tiếng Việt. Dù là giọng Bắc, giọng Trung hay giọng Nam cũng đều thật thân thương, được gặp những người đồng hương, cùng chia sẻ với nhau dăm ba chuyện phiếm, để cảm thấy dù có ở xứ người thì ta vẫn không hề lạc lõng hay cô đơn.

Những bát phở ở nơi phương xa không chỉ làm ấm lòng những người con tha phương, mà còn là cầu nối giữa những người bản địa với Việt Nam, là biểu tượng của sự hòa nhập nơi người Việt định cư.

Phở đã không còn chỉ là một món ăn ngon mà còn là một biểu tượng văn hóa của Việt Nam. Người nước ngoài ăn phở không chỉ dừng lại việc ăn một món lạ miệng, mà thường thức để cảm nhận về một đất nước, về con người, về những tình hoa mà bao thế hệ người Việt đã chất chiu gửi gắm vào phở. ●

Chuyện “cha truyền con nối” đền Chợ Củi

THUY CHÍ

Di tích lịch sử - văn hóa cấp Quốc gia đền Chợ Củi (xã Xuân Hồng, huyện Nghi Xuân, Hà Tĩnh) từ lâu đã nổi tiếng là điểm đến du lịch tâm linh nổi tiếng, hấp dẫn, thu hút đông đảo du khách thập phương. Cũng tại ngôi đền này, có một dòng họ đã nhiều đời “cha truyền con nối” làm nhiệm vụ đặc biệt, đó là “chăm sóc ngôi đền và phục vụ các vị thần linh”.

Là một trong số những ngôi đền nổi tiếng linh thiêng trong hệ thống đền thờ thuộc tín ngưỡng thờ Mẫu của người Việt, đền Chợ Củi quanh năm khói hương nghi ngút, thu hút rất đông du khách thập phương không chỉ ba tháng Âm lịch đầu năm.

Đền Chợ Củi thường tổ chức nhiều dịp lễ lớn, đó là lễ giỗ Thánh Mẫu (ngày 3/3 Âm lịch), lễ giỗ Đức Thánh Trần (ngày 20/8 âm lịch) và lễ hội đền Chợ Củi (ngày 10/10 âm lịch) - theo lưu truyền dân gian là ngày giỗ Đức Quan Hoàng Mười. Cũng tại ngôi đền này, có một dòng họ đã nhiều đời “cha truyền con nối” làm thủ nhang (hay còn gọi là người gác đền), đảm nhận nhiệm vụ đặc biệt: “chăm sóc ngôi đền và phục vụ các vị thần linh”... Đó là dòng họ Nguyễn Sỹ, tự nguyện cống hiến cả cuộc đời để chăm lo nhang khói, hương hoa cho các vị Phật, Thánh.

8 đời bảo tồn di tích

Kể về hành trình gìn giữ, bảo tồn và phát huy giá trị Di tích Quốc gia đền Chợ Củi, ông Nguyễn Sỹ Quý (62 tuổi, ngụ tại xã Xuân Hồng, huyện Nghi Xuân, Hà Tĩnh), thủ nhang đền Chợ Củi cho biết, dòng họ Nguyễn Sỹ của ông đã có 8 đời làm nhà sinh sống cạnh ngôi đền, làm thủ nhang của đền và tự nguyện bỏ công sức, tiền của để tu bổ

ngôi đền, chăm lo hương khói cho các vị Phật, Thánh.

Theo ông Quý, gia phả dòng họ thể hiện từ hàng trăm năm trước, ông tổ của dòng họ ông là Nguyễn Văn Tụ đã xây dựng một am nhỏ để thờ Phật, Thánh và tổ tiên tại mảnh đất nơi có đền Chợ Củi ngày nay. Lâu dần, người dân nhiều nơi di cư đến sinh sống rồi tìm vào lễ bái, hương khói. Chính vì vậy, đền Chợ Củi cũng chính là nơi thờ tự tổ tiên của dòng họ Nguyễn Sỹ.

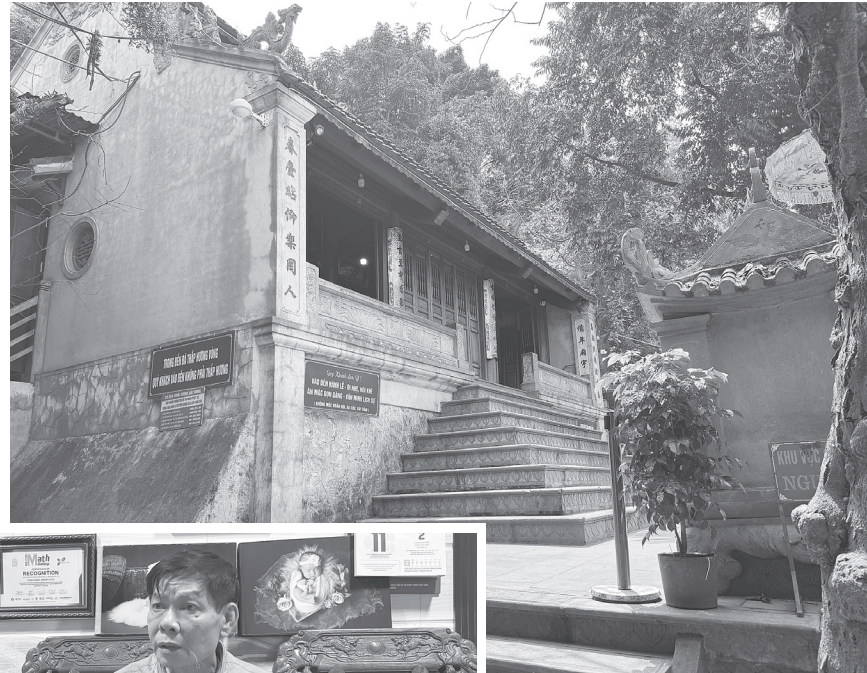
Khoảng thời gian đền Chợ Củi chịu nhiều biến động nhất chính là khoảng thời gian mà ông Nguyễn Sỹ Quỳnh (cha ruột ông Quý) đảm nhận trách nhiệm thủ nhang của ngôi đền. Năm 1968, trong bối cảnh cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước của nhân dân ta đang diễn ra vô cùng khốc liệt, đền Chợ Củi rơi vào cảnh đổ nát do bom Mỹ đánh phá khu vực phía sau núi Ngũ Mã.

Để dựng lại ngôi đền, gia đình ông Quỳnh đã nhiều lần đứng lên vận động nhân dân trong vùng cùng giúp sức để mua tranh, mua ngói về lợp lại đền. Cũng trong thời gian này, căn nhà đơn sơ nằm cạnh đền Chợ Củi của gia đình ông Quỳnh cùng ngôi đền trở thành nơi cất giữ và trung chuyển lương thực, đạn dược phục vụ kháng chiến.

Ông Quý nhớ lại: “Năm



Văn bia ghi lại thông tin lịch sử tại đền Chợ Củi.



Một góc Di tích Quốc gia đền Chợ Củi.



Ông Nguyễn Sỹ Quý cùng gia đình tha thiết mong mỏi được các ngành chức năng lưu tâm xem xét, chấp thuận cho được tiếp tục thực hiện các công việc tại Ban Quản lý di tích, cùng với đó là vai trò thủ nhang nhà đền và tiếp tục được chịu trách nhiệm quản lý khu vực nội tự của Di tích đền Chợ Củi.

1971, do bối cảnh đất nước chưa được thống nhất, chiến trường miền Nam còn ác liệt, cùng với một số yếu tố khách quan nên đền Chợ Củi có nguy cơ bị xoá sổ, thành phế tích. Cha tôi cùng dòng họ khi đó đã quyết tâm bằng mọi giá phải giữ được ngôi đền. Rất may mắn, những nỗ lực đó của dòng họ chúng tôi đã thành công và ngôi đền đã được gìn giữ và bảo tồn đến ngày hôm nay”.

Được biết, năm 1993, đền Chợ Củi được Bộ Văn hoá công nhận là Di tích Lịch sử - Văn hoá cấp Quốc gia. Cũng trong năm này, cha ông Quý ngoài nhiệm vụ thủ nhang còn được giao

thêm nhiệm vụ quản lý đền Chợ Củi.

Sau này, theo truyền thống “cha truyền con nối” của dòng họ, hai anh em ông Nguyễn Sỹ Quý và ông Nguyễn Sỹ Hoá được cha giao lại cho nhiệm vụ trở thành những thủ nhang tiếp theo và nhiệm vụ quản lý của ngôi đền linh thiêng này. Ông Quý cùng ông Hóa sau đó đã tham gia vào tổ nội tự thuộc Ban Quản lý Di tích đền Chợ Củi (từ năm 2023 là Ban Quản lý dịch vụ công ích và các điểm du lịch huyện Nghi Xuân), trở thành đồng thủ nhang của đền từ đó đến nay.

Ông Quý khẳng định, quá trình quản lý tại đền, định kỳ

hàng năm, ông Quý và ông Hoá sau khi kiểm đếm số tiền công đức thu được đều nộp vào ngân sách đầy đủ theo quy định; ngoài ra còn ủng hộ cho một số hoạt động của các trường học và đoàn thể tại địa phương. Gia đình ông cũng tự nguyện đóng góp tu bổ, sửa chữa các hạng mục xuống cấp tại đền.

Đến năm 2012 - 2013, trước hiện trạng nhiều hạng mục của Di tích đền Chợ Củi đã bị xuống cấp nghiêm trọng; gia đình ông Quý đã có đơn xin tu bổ, tôn tạo di tích bằng nguồn kinh phí do gia đình ông Quý công đức và nguồn xã hội hoá gửi tới UBND tỉnh Hà Tĩnh và Bộ Văn hoá TT&DL.

Năm 2014, dự án tu bổ và tôn tạo Di tích đền Chợ Củi do gia đình ông Quý làm chủ đầu tư, với tổng mức đầu tư 15 tỷ đồng đã được các cơ quan chức năng chấp thuận, phê duyệt. Và đến năm 2015, Di tích Quốc gia đền Chợ Củi đã chính thức được khởi công xây dựng, sửa chữa, tu bổ và tôn tạo.

cùng chăm sóc



Đền Chợ Củi là Di tích Lịch sử - Văn hóa cấp Quốc gia (thuộc địa phận xã Xuân Hồng, Nghi Xuân, Hà Tĩnh).

Nhà nước và nhân dân cùng làm

Ngày 5/1/2024, UBND tỉnh Hà Tĩnh đã ban hành Kết luận thanh tra số 07KT-UBND về công tác quản lý và tổ chức các hoạt động tại Di tích Quốc gia Đền Chợ Củi; trong đó chỉ ra bất cập, tồn tại, hạn chế trong hoạt động và công tác quản lý đền Chợ Củi thời gian qua. Ngành chức năng cũng chỉ ra những bất cập trong quản lý của lãnh đạo địa phương và Ban Quản lý di tích về việc giao khoán tiền công đức cho thủ nhang. Ngoài ra, chưa thực hiện nhiệm vụ về quy hoạch của đền đã được duyệt dẫn đến việc coi nới, vi phạm của một số gia đình.

Từ đó, UBND tỉnh Hà Tĩnh đã kiến nghị xử lý trách nhiệm cá nhân, đơn vị được xác định có sai phạm, thiếu trách nhiệm. Yêu cầu chấn chỉnh, thực hiện nhiệm vụ, vai trò và quy hoạch đã đề ra. Ngoài ra, đơn vị quản lý cũng được yêu cầu lập Hội đồng quản lý, kiểm kê tiền công đức để nộp vào ngân sách. Đồng thời, yêu cầu gia đình thủ nhang tại đền

Chợ Củi chấm dứt việc "chiếm hữu", quản lý khu vực nội tự của đền, bàn giao cho Ban Quản lý dịch vụ công ích và các điểm du lịch huyện Nghi Xuân trước ngày 15/1/2024. Nếu không thực hiện sẽ tổ chức cưỡng chế việc bàn giao và quản lý.

Trao đổi với báo chí, đại diện UBND huyện Nghi Xuân cho biết, sau khi có kết luận thanh tra của UBND tỉnh, huyện đã tổ chức đối thoại, giải thích cho các thủ nhang và người dân địa phương về vấn đề này. Việc thực hiện các yêu cầu của kết luận thanh tra cũng sẽ đã tiến hành theo quy định.

Trao đổi với phóng viên *Ngày Nay*, đại diện Ban Quản lý dịch vụ công ích và các điểm du lịch huyện Nghi Xuân khẳng định, ngay từ khi được bàn giao, Ban quản lý cũng đã rất tập trung trong công tác quản lý tại di tích. Các ban ngành chức năng của tỉnh Hà Tĩnh và của huyện Nghi Xuân cũng đã kiểm tra, hỗ trợ và hướng dẫn cho Ban quản lý rất nhiều để đảm bảo cho công tác quản lý

tại di tích được thực hiện một cách tốt nhất, tuân thủ đúng các quy định của pháp luật.

Sau khi tiếp quản, Ban quản lý đã thực hiện việc chỉnh trang lại cơ sở vật chất, cảnh quan môi trường của di tích cũng như sắp xếp và kiện toàn nhân sự làm việc tại di tích; với mục tiêu phục vụ du khách một cách tốt nhất. Trước đây, tại di tích đặt rất nhiều hòm công đức nhưng hiện tại chỉ còn 3 hòm công đức, 2 bàn ghi công đức cùng một QR Code nhận tiền chuyển khoản qua ngân hàng.

Đại diện Ban quản lý dịch vụ công ích và các điểm du lịch huyện Nghi Xuân khẳng định: "Việc kiểm đếm tiền công đức được thực hiện hàng ngày, công tác quản lý tiền công đức cũng được thực hiện công khai, minh bạch, theo đúng các quy định. Toàn bộ tiền công đức được sử dụng để thực hiện tôn tạo, tu bổ di tích. Hiện tại, công tác quản lý tại di tích đang còn tồn tại một số khó khăn do các thành viên còn non kinh nghiệm. Tuy nhiên, Ban

“

Năm 1971, do bối cảnh đất nước chưa được thống nhất..., cùng với một số yếu tố khách quan nên đền Chợ Củi có nguy cơ bị xóa sổ, thành phế tích. Cha tôi cùng dòng họ khi đó đã quyết tâm bằng mọi giá phải giữ được ngôi đền. Rất may mắn, những nỗ lực đó của dòng họ chúng tôi đã thành công và ngôi đền đã được gìn giữ và bảo tồn đến ngày hôm nay.

Ông Nguyễn Sỹ Quý

quản lý cũng đã xây dựng một số phương án về quản lý di tích cũng như tiến hành học hỏi kinh nghiệm quản lý ở rất nhiều nơi. Để tìm được con người đạt được hết tất cả trách nhiệm, có kinh nghiệm cũng là một khó khăn”

Cũng theo vị đại diện này, Ban quản lý dịch vụ công ích và các điểm du lịch huyện Nghi Xuân đã nhiều lần làm việc với gia đình ông Nguyễn Sỹ Quý và ông

Thủ nhang theo quy ước là người đứng đầu và có quyền quản lý một đền, phủ hay điện thờ. Thủ nhang có thể là chủ sở hữu nơi thờ tự, hoặc cũng có thể không. Trường hợp là điện thờ tư gia thì thủ nhang cũng chính là chủ sở hữu của điện thờ đó. Trong trường hợp là đền, phủ do Nhà nước và cơ quan chức năng quản lý thì thủ nhang chỉ là người đại diện để quản lý đền, phủ đó chứ không phải là chủ sở hữu.

Nguyễn Sỹ Hoá. Ban quản lý nhận thấy ông Quý và ông Hoá đều là những người có kinh nghiệm trong việc quản lý tại đền Chợ Củi. "Ban quản lý cũng đã ngỏ lời mời ông Quý và ông Hoá vào làm việc tại Ban, ký hợp đồng theo đơn vị sự nghiệp và được trả lương. Tuy nhiên, ông Quý và ông Hoá chưa đồng ý", vị này nói.

Bày tỏ nguyện vọng mong được các ngành chức năng lưu tâm xem xét tiếp tục giao phó việc quản lý, bảo tồn và gìn giữ Di tích đền Chợ Củi như nhiều năm qua đã thực hiện, ông Quý cho biết, gia đình ông hoàn toàn nhất trí, đồng thuận, ủng hộ và chấp hành đối với những nội dung trong Kết luận thanh tra công tác quản lý và tổ chức các hoạt động tại di tích cũng như chủ trương của Nhà nước trong việc thành lập Ban quản lý di tích.

"Gia đình chúng tôi tha thiết đề nghị các cấp, các ngành chức năng xem xét tạo điều kiện, xem xét giữ lại đại diện gia đình, dòng họ Nguyễn Sỹ được tiếp tục đảm nhiệm vị trí Phó ban quản lý Di tích đền Chợ Củi, chịu trách nhiệm quản lý nội tự. Kính mong các ban ngành chức năng và các cấp chính quyền xem xét, chấp thuận cho gia đình chúng tôi được tiếp tục thực hiện các công việc tại Ban quản lý di tích, cùng với đó là vai trò thủ nhang nhà đền, tiếp tục được chịu trách nhiệm quản lý khu vực nội tự của đền Chợ Củi. Để chúng tôi được tiếp nối, gìn giữ và phát huy truyền thống nhiều đời của dòng họ, cũng như làm tròn bổn phận đã được tổ tiên giao phó", ông Quý bày tỏ.●

Cấu tạo xe vững chắc với trọng tâm thấp, hệ thống hỗ trợ lái thông minh ADAS hay trang bị an toàn vượt trội, xe điện VinFast đang được lựa chọn ngày càng nhiều nhờ ưu việt trong việc bảo vệ người trên xe. Cùng với chính sách trả góp tốt nhất thị trường VinFast vừa công bố trong khuôn khổ chiến dịch “Mãnh liệt Tinh thần Việt Nam”, việc sở hữu dòng xe điện an toàn, chất lượng ngày càng dễ dàng hơn với khách Việt.



Xe điện VinFast tích hợp hàng loạt công nghệ an toàn tiên tiến.

An toàn vượt trội - “ADN” của xe điện VinFast

Trên nhiều diễn đàn, ô tô điện VinFast đang trở thành “thần tượng” của nhiều khách hàng bởi sự an toàn vượt trội so với các mẫu xe xăng cùng phân khúc.

Theo nhiều khách hàng, sự an toàn trước hết đến từ ngay cấu tạo đặc biệt của xe điện VinFast với hệ thống pin đặt ở trung tâm, giúp xe không chỉ đầm chắc, vào cua ổn định mà còn giảm thiểu rủi ro về lật xe trong nhiều tình huống. Đặc biệt, trang bị trên xe điện VinFast được đánh giá là vượt xa nhiều đối thủ xe xăng là chỗ dựa mang tới an tâm lớn cho khách hàng.

“Một chiếc xe hạng A như VinFast VF 5 đã có tới 6 túi khí, trong khi đối thủ như Kia Sonet chỉ có 2. Tương tự VF 8 có 11 túi khí nhưng các xe xăng SUV cỡ D cũng chỉ có 6”, ông Nguyễn Mạnh Hà, chủ gara buôn bán xe cũ ở Hà Nội cho biết, trang bị về an toàn trên các dòng xe VinFast luôn vượt trội hoàn toàn so với phân khúc.

Ngay từ khi bắt đầu thiết kế một mẫu xe, các kỹ sư của VinFast đã luôn hướng tới mục tiêu đạt tiêu chuẩn an toàn cao nhất của các tổ chức đánh giá an toàn quốc tế. Đơn cử, trong năm 2023, VF 8 đã xuất sắc nhận đánh giá an toàn 5 sao từ ASEAN NCAP. Đây là mẫu xe được trang bị các công nghệ an toàn tiên tiến tốt nhất trên

Thiết kế và công nghệ giúp xe điện an toàn hơn xe xăng

○ TRUNG HOÀNG

thị trường xe hơi toàn cầu: từ hệ thống phanh ABS, EBD, BA, hệ thống cân bằng điện tử ESC, hệ thống hỗ trợ khởi hành ngang dốc HAS, hệ thống kiểm soát lực kéo TCS... đến loạt tính năng hỗ trợ lái ADAS.

Riêng về hệ thống hỗ trợ lái ADAS, đây là “ADN nhận dạng” nổi tiếng của VinFast. Không chỉ gặp 2-3 lần về số lượng các tính năng ADAS cần thiết, không ít tính năng trên xe điện VinFast còn đạt cấp độ 2 – trang bị vốn chỉ thấy ở số ít dòng xe sang có giá gấp vài lần xe điện VinFast. Đáng chú ý có thể kể tới các

tính năng quan trọng như hỗ trợ lái trên cao tốc và hỗ trợ di chuyển khi ùn tắc đã xuất hiện trên VF 8, VF 9. Đây là những trang bị đã nhận được vô số phản hồi tích cực từ người dùng bởi những chiếc xe thông minh của VinFast có thể tự giữ khoảng cách an toàn với phương tiện khác, cảnh báo lệch làn và hạn chế tối đa va chạm.

“

Khi đi qua những khu vực chật hẹp, đông người, chỉ cần gọi ViVi bật camera 360 độ là mọi hình ảnh xung quanh xe sẽ hiển thị, giúp tài xế có thể hạn chế được va chạm.

Anh Phạm Thanh Đông

“Không dưới hai lần buồn ngủ trong lúc lái xe, ADAS đã “cứu nguy” tôi khi kích hoạt tính năng phanh khẩn cấp. Tính năng này hữu ích trong trường hợp người lái gặp chướng ngại vật bất ngờ và không kịp xử lý đạp phanh hoặc phanh không đủ sâu”, chị Nguyễn Ngọc Sương - chủ xe VF 8 kể về hành trình cảm lái chiếc xe điện của mình trong chuyến xuyên Việt dịp Tết năm nay.

Xe điện dễ tiếp cận với số đông

Bên cạnh những trang bị an toàn vượt phân khúc, nhiều chủ xe cũng đánh giá, những công nghệ thông minh trên xe cũng mang tới sự an toàn cho người lái.

Anh Phạm Thanh Đông, một chủ xe ở Bạc Liêu trong bài chia sẻ trên trang cá nhân đã hết lời khen trợ lý ảo ViVi – người đồng hành mang tới sự yên tâm trên mọi hành trình. Nhờ vị trợ lý ảo “quyền năng”, người lái như anh hoàn toàn không cần chạm nút vật lý

Khi mua các dòng xe điện VinFast từ 1/3/2024, khách hàng được ưu đãi với chính sách vay “3 nhất”: Thời hạn cho vay dài nhất - tối đa lên tới 8 năm; Giá trị vay cao nhất - tới 70% giá xe; Lãi suất hấp dẫn nhất - chỉ 5% trong 2 năm đầu, 8% trong 3 năm tiếp theo và 9,5% trong 3 năm cuối. Tất cả chi phí hỗ trợ lãi suất và rủi ro phát sinh trong suốt 8 năm sẽ do VinFast “gánh”, bao gồm cả phần chênh lệch nếu lãi suất thả nổi của ngân hàng cao hơn các mức trên.

Bên cạnh ưu đãi về lãi suất, cũng trong chiến dịch “Mãnh liệt tinh thần Việt Nam” lần 2, khách hàng đã mua một trong 3 dòng xe xăng đầu tiên sẽ được tri ân gói bảo dưỡng trị giá 5 triệu đồng đối với các chủ sở hữu xe Lux, 3 triệu đồng đối với xe Fadil trong thời hạn 3 năm và được giảm 5% giá mua xe điện VinFast bất kỳ.

vẫn có thể điều khiển nhiều tính năng trên xe. Điều này giúp chủ xe tập trung vào việc điều khiển xe, hạn chế tối đa rủi ro nếu có.

“Khi đi qua những khu vực chật hẹp, đông người, chỉ cần gọi ViVi bật camera 360 độ là mọi hình ảnh xung quanh xe sẽ hiển thị, giúp tài xế có thể hạn chế được va chạm”, anh Đông nói thêm về tính năng camera 360 độ vô cùng hữu ích để đảm bảo an toàn cho người lái.

Hay, như vị khách hàng tên Nguyễn Nguyên Khánh (TP.HCM) từng phân tích, chế độ phanh tái sinh cao trên xe điện VinFast giúp cảm giác cảm lái ở tốc độ cao vô cùng an toàn. “Khi có chướng ngại vật phía trước, chỉ cần buông nhẹ chân ga là tốc độ ngay lập tức được ghi xuống rất nhanh, kết hợp thêm chút phanh là đủ để giữ khoảng cách và xử lý tình huống một cách tự tin”, anh nói về trải nghiệm an toàn trên chiếc VF 8.

Giới chuyên gia nhìn nhận, với những trang bị an toàn vượt trội, ô tô điện VinFast đang góp phần thay đổi nhận thức của người tiêu dùng về tính năng an toàn trên xe. Xe điện bởi thế đang

nhận được sự tin tưởng của ngày càng nhiều khách hàng.

Đặc biệt, các dòng xe điện an toàn của VinFast đang dễ dàng tiếp cận hơn bao giờ hết khi hãng xe Việt vừa tung ra chính sách trả góp tốt nhất thị trường trong chiến dịch “Mãnh liệt tinh thần Việt Nam” lần 2.

Theo tính toán, khách hàng chỉ cần trả trước 30% đã có thể nhận xe, sau đó mức chi trả cả gốc và lãi cố định chỉ từ 5,29 triệu đồng/tháng nếu mua xe VF 5 Plus kèm pin và sạc. Giới chuyên gia nhìn nhận, chính sách trả góp từ VinFast là “chưa từng có tiền lệ”, giúp người dân có mức thu nhập phổ thông đã có thể sở hữu dòng xe điện chất lượng.

Vượt trội về trang bị an toàn, sức mạnh động cơ, tính năng thông minh, chi phí sử dụng tiết kiệm và chính sách vay trả góp tốt nhất thị trường, VinFast đang mang tới cơ hội sớm sở hữu sản phẩm thương hiệu Việt ở đẳng cấp quốc tế cho khách hàng. Đây cũng là một hành động thiết thực đưa Việt Nam trở thành một hình mẫu điển hình về giao thông xanh trong khu vực.●

Đầu tháng 3/2024, một bé trai ở Hải Dương đang học bài bằng laptop thì máy bất ngờ phát nổ. Vụ tai nạn đã khiến em tử vong.

Thông tin từ Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức, chiều ngày 6/3, bệnh viện tiếp nhận bé trai T.G.P. (13 tuổi ở Hải Dương) trong tình trạng hôn mê, đa chấn thương. Trước đó, em P đang ngồi học bài bằng laptop tại nhà thì máy bất ngờ phát nổ. Vụ tai nạn khiến trẻ phải sơ cứu tại bệnh viện tỉnh và chuyển tuyến đến Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức.

Bé trai bị chấn thương sọ não như chảy máu não thất, tụ máu trong sọ, dị vật trong não thất; chấn thương hàm mặt phức tạp, gãy xương hàm dưới, chấn thương nhãn cầu hai bên; chấn thương ngực... Các bác sĩ đã phải tiến hành phẫu thuật cắt cụt 1/3 dưới cánh tay trái, cắt lọc, xử lý đa vết thương tay phải; mức nội nhãn hai mắt, lấy bỏ toàn bộ tổ chức nội nhãn còn lại và máu đông.

Tuy nhiên, sau phẫu thuật, trẻ vẫn hôn mê, bị tụ máu não, không ăn uống được. Do tiên lượng xấu, trẻ đã được gia đình xin đưa về nhà.

Sáng 15/3, theo tin từ Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức, bé trai T.G.P. đã qua đời tại nhà riêng ở khu dân cư Trại Thượng, phường Đồng Lạc (thành phố Chí Linh, tỉnh Hải Dương).

Theo thông tin từ gia đình,



Nguy hiểm do sử dụng thiết bị điện tử không đúng cách

○ HẠ TRÌ

chiếc laptop trẻ sử dụng là máy cũ, gia đình không nhớ rõ hãng sản xuất. Từ vụ việc đau lòng này, các bác sĩ cảnh báo, hàng năm, bệnh viện ghi nhận nhiều ca tai nạn sinh hoạt do việc sử dụng các thiết bị điện tử không đúng cách.

Trước đó, vào cuối năm 2023, một bé trai 8 tuổi (ở Mai Sơn, Sơn La) nhập viện Đa khoa tỉnh Sơn La trong tình trạng hai bàn tay dập nát phần mềm

nghiêm trọng đồng thời vỡ xương đốt bàn ngón 5 tay trái. Theo thông tin từ gia đình, trẻ sử dụng pin cũ từ đèn lồng trung thu nối lại với nhau để chế tạo đồ chơi, không may một trong số cục pin đó phát nổ gây ra thương tích nguy hiểm.

Tương tự, Bệnh viện đa khoa Hùng Vương - Phú Thọ cũng tiếp nhận 2 bệnh nhân vào viện trong tình trạng thương tích nặng nề vì nổ điện

thoại. Diện tích bỏng khoảng 10% đến 20%. Các bệnh nhân cho biết, sáng sớm khi đang ngủ, điện thoại được cắm sạc ở đầu giường bất ngờ phát nổ gây cháy chăn màn và cháy sang người. Tuy không tử vong nhưng cả hai đều bị thương tích khá nặng.

Thời gian vừa qua, các bác sĩ đã cảnh báo nhiều tai nạn thương tâm do nổ điện thoại khi vừa sạc vừa dùng điện thoại,

sạc điện thoại qua đêm, nổ laptop do máy quá cũ... Do đó, người dân không nên sử dụng máy tính nói riêng và các thiết bị điện tử quá cũ và có nguy cơ hỏng hóc cao nói chung. Khi cần thay pin, nên sử dụng pin từ các nhà sản xuất uy tín và được bảo hành chính hãng. Đồng thời, không nên sử dụng các thiết bị điện tử trong khi đang sạc pin để tránh những tai nạn đáng tiếc như trên. ●

Cảnh báo tình trạng rao bán số khám bệnh

Bệnh viện Nội tiết Trung ương đưa ra cảnh báo về việc thời gian gần đây, Bệnh viện ghi nhận tình trạng rao bán số khám cho người bệnh để không phải chờ đợi, xếp hàng.

Đại diện Bệnh viện Nội tiết Trung ương cho biết, các đối tượng cố ý lấy số khám để bán, trục lợi từ người bệnh sẽ bị lập biên bản xử lý. Trường hợp nghiêm trọng có thể được chuyển đến công an phường, xã nơi bệnh viện đóng trụ sở để giải quyết.

"Số khám của bệnh viện được phát miễn phí và người bệnh đến khám sẽ tự lấy số trên máy lấy số

tự động hoặc đặt lịch khám theo số hotline. Do đó, người bệnh khi đến khám phải vào quầy tự lấy số, tránh việc kẻ gian trục lợi từ hành động này", Bệnh viện Nội tiết Trung ương khẳng định.

Trước đó, năm 2023, tình trạng "cò khám nhanh" được phản ánh nở rộ ở một số bệnh viện tuyến cuối. Trong đó, có tình trạng bán số khám để tránh chờ đợi, xếp hàng. Cục Quản lý khám, chữa bệnh (Bộ Y tế) đã nhiều lần



Bệnh viện Nội tiết Trung ương.

chấn chỉnh tình trạng này, đề nghị các bệnh viện rà soát quy trình tại khoa khám bệnh nhằm

bảo đảm rút ngắn thời gian chờ đợi, giảm thủ tục phiền hà cho người bệnh và nâng cao chất

lượng khám chữa bệnh.

Cục cũng đề nghị các cơ sở phối hợp với Cục Cảnh sát quản lý hành chính về trật tự xã hội, phòng cảnh sát quản lý hành chính về trật tự xã hội các tỉnh, TP thực hiện nghiêm công tác đảm bảo an ninh, trật tự; kiểm tra, giám sát chặt chẽ bảo đảm không để xảy ra hiện tượng "cò" khám nhanh tại các cơ sở khám chữa bệnh. Ngoài ra, xử lý nghiêm các đơn vị, tập thể, cá nhân liên quan đến hiện tượng "cò" khám nhanh tại các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh nếu có vi phạm.

PHƯƠNG ANH

Từ năm 2025, kỳ thi THPT quốc gia sẽ có hai môn mới lần đầu tiên có trong danh sách môn thi tốt nghiệp, đó là Tin học và Công nghệ. Đây là kỳ thi tốt nghiệp đầu tiên của học sinh học theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

36 tổ hợp thi để thí sinh lựa chọn

Ngày 11/3, tại hội thảo về công tác chuẩn bị để thi tốt nghiệp THPT từ năm 2025 theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018, ông Nguyễn Ngọc Hà (Phó Cục trưởng Cục Quản lý chất lượng, Bộ GD&ĐT) cho biết, để thi tốt nghiệp THPT từ năm 2025 sẽ bám sát nội dung Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

Trong đó, môn Ngữ văn hình thức tự luận, các môn còn lại hình thức trắc nghiệm. Về cấu trúc định dạng, đề thi vẫn giữ một phần câu hỏi có dạng thức trắc nghiệm nhiều lựa chọn. Tuy nhiên, đề thi sẽ phát triển thêm các dạng trắc nghiệm mới để hạn chế các nhược điểm của dạng trắc nghiệm nhiều lựa chọn, thuận lợi hơn trong việc đánh giá học sinh theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

Với dạng câu hỏi đúng - sai, sẽ kiểm tra được đồng thời 4 biểu hiện năng lực trong cùng một câu hỏi. Kết hợp với quy tắc tính điểm tạo nên tính phân loại rất cao. Dạng trả lời ngắn xác suất có điểm ngẫu nhiên bằng 0, tư duy làm bài gần như bài tự luận.

Theo tính toán của Bộ GD&ĐT, với cấu trúc định dạng như vậy, xác suất có điểm do chọn ngẫu nhiên giảm từ 2,5 điểm xuống 1,975 điểm (môn Toán), 2,35 điểm (Lý, Hóa, Sinh...)

Phó Cục trưởng Cục Quản lý chất lượng nêu rõ: “Một câu hỏi nhưng 4 lệnh hỏi khác nhau, tương đương với

“

Việc tăng môn thi lựa chọn thể hiện tính mềm dẻo, linh hoạt, tăng sự lựa chọn cho học sinh. Điều này giúp học sinh có lựa chọn sát hơn theo sở trường, định hướng nghề nghiệp và cũng xóa dần tâm lý “môn chính, môn phụ” trong trường phổ thông.

PGS.TS Trần Xuân Nhĩ

4 câu trắc nghiệm như các bài thi hiện nay, điều này cho phép chúng ta đánh giá được đồng thời nhiều điều kiện năng lực của học sinh, điều này phù hợp tinh thần Chương trình giáo dục phổ thông 2018”.

Về định hướng xây dựng ngân hàng câu hỏi thi, ông cho biết sẽ phát huy trí tuệ toàn ngành và có tính mở. Câu hỏi thi sẽ được lựa chọn từ đề khảo sát của các sở, của các trường, để kiểm tra học kỳ... Các đơn vị sẽ gửi đề thi kèm kết quả chấm để cơ quan chuyên môn của Bộ GD&ĐT phân tích để thi bằng lý thuyết khảo thí.

Sau phân tích, các câu hỏi “tốt” sẽ được lựa chọn vào thư viện câu hỏi thi và từ đó có ngân hàng câu hỏi thi chuẩn hóa.

Đại diện Bộ GD&ĐT cho biết, Bộ cũng đã tính toán việc tổ chức kỳ thi tốt nghiệp từ năm 2025 sẽ có 36 tổ hợp để lựa chọn thay vì chỉ có 2 tổ hợp Khoa học xã hội hoặc Khoa học tự nhiên như từ trước đến nay.

Môn Tin học và Công nghệ “lọt” vào danh sách thi

Việc Bộ GD&ĐT chốt phương án thi tốt nghiệp THPT từ năm 2025 còn 4 môn đã nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ của học sinh, giáo viên. Không những thế, kỳ thi có hai môn bắt buộc (Ngữ văn, Toán) cùng hai môn lựa chọn trong số các môn Ngoại ngữ, Lịch sử, Địa lý, Vật lý, Hóa học, Sinh học, Giáo dục kinh tế và pháp luật, Tin học, Công nghệ). Như vậy, sẽ có hai môn mới trong kỳ thi tốt nghiệp THPT là Tin học và Công nghệ.

Theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, Tin học đóng vai trò chủ đạo trong việc

chuẩn bị cho học sinh khả năng tìm kiếm, tiếp nhận, mở rộng tri thức và sáng tạo. Môn Tin học giúp học sinh thích ứng, hòa nhập với xã hội hiện đại, hình thành, phát triển năng lực để học tập, làm việc, nâng cao chất lượng cuộc sống. Còn môn Công nghệ hình thành, phát triển ở học sinh năng lực công nghệ và những phẩm chất đặc thù trong lĩnh vực kỹ thuật, công nghệ để học tập, làm việc hiệu quả... Việc có hai môn này trong Kỳ thi tốt nghiệp THPT gia tăng sự lựa chọn của người học và phù hợp với yêu cầu thực tiễn; bởi đây đều là những môn cần thiết trong bối cảnh chuyển đổi số, cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 diễn ra mạnh mẽ.

Theo thầy giáo Nguyễn Thanh Hùng, Trường phổ thông Năng khiếu, ĐH Quốc gia TP. HCM, phương án thi 4 môn không chỉ giảm áp lực cho học sinh mà còn phù hợp với mục tiêu của chương trình giáo dục phổ thông 2018. Việc

đưa hai môn Tin học và Công nghệ vào cũng góp phần định hướng nghề nghiệp cho học sinh THPT, khi nhu cầu về hai môn này ngày càng tăng, phù hợp với thực tế.

Còn với PGS.TS Trần Xuân Nhĩ, Phó Chủ tịch thường trực Hiệp hội Các trường đại học, cao đẳng Việt Nam, nguyên Thứ trưởng Bộ GD&ĐT, việc tăng môn thi lựa chọn thể hiện tính mềm dẻo, linh hoạt, tăng sự lựa chọn cho học sinh. Điều này giúp học sinh có lựa chọn sát hơn theo sở trường, định hướng nghề nghiệp và cũng xóa dần tâm lý “môn chính, môn phụ” trong trường phổ thông.

Hiện Bộ GD&ĐT đang khẩn trương, chủ động chuẩn bị công tác tổ chức kỳ thi tốt nghiệp trung học phổ thông năm 2025. UBND các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương tổ chức thực hiện và chịu trách nhiệm toàn diện về kỳ thi tại địa phương. Bộ GD&ĐT ban hành văn bản chỉ đạo, hướng dẫn, kế hoạch tổ chức kỳ thi; hướng dẫn, tổ chức thanh tra, kiểm tra, giám sát kỳ thi.

Kỳ thi từ năm 2025 bảo đảm ba mục tiêu: Xét công nhận tốt nghiệp trung học phổ thông; đánh giá chất lượng dạy, học ở các nhà trường; cung cấp dữ liệu đủ độ tin cậy cho các cơ sở giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp sử dụng trong tuyển sinh theo tinh thần tự chủ. ●



Ảnh minh họa.

Làm quen với những điểm mới trong kỳ thi tốt nghiệp THPT quốc gia

◉ MINH ANH

Có gì trong show diễn *Nụ hôn của biển cả* ăn khách nhất ở Phú Quốc?

○ TÙNG LÂM

Trình diễn trên nhà hát mặt biển quy mô nhất thế giới, kết hợp cùng công nghệ hiện đại, màn trình diễn công phu của 60 nghệ sĩ quốc tế và show pháo hoa nghệ thuật hàng đêm đang đưa Nụ hôn của biển cả trở thành show ăn khách nhất hiện nay.



Trong show diễn, những biểu cảm được thấy ở hầu hết du khách là ánh mắt rạng ngời, khuôn miệng há hốc vì kinh ngạc và những tràng pháo tay rộn vang trong tiếng nhạc. Hayoon, du khách Hàn Quốc không giấu nổi sự xúc động sau khi xem show diễn: “Đây là lần đầu tiên tôi được xem một show trình diễn đẹp mắt và nhiều cảm xúc như vậy, từ hồi hộp cho đến hạnh phúc vỡ òa. Đặc biệt tôi rất thích những bản nhạc trong show, nơi bạn có thể hòa mình theo nhún nhảy, vỗ tay cùng các diễn viên quốc tế”.



Trên truyền thông quốc tế, *Nụ hôn của biển cả* được gọi là đỉnh cao của nghệ thuật dàn dựng, khi kết hợp các hiệu ứng lửa, nước, laser, ánh sáng, 3D mapping, âm nhạc... 60 nghệ sĩ quốc tế được coi là “linh hồn” của show diễn, khi cả 5 lần xuất hiện, họ đều gây choáng ngợp với những vũ điệu với kỹ thuật cao, trang phục, đạo cụ cầu kỳ và diêm lệ, cùng lớp hóa trang tỉ mỉ đến từng chi tiết.

Sự tổng hòa của công nghệ, âm nhạc và nghệ thuật trình diễn đã đưa khán giả vào một “bom tấn” thực thụ, mà ở đó họ chính là những nhân vật trong bộ phim hấp dẫn và hoành tráng này.



Theo ông Jean-Christophe Canizares - CEO của ECA2, *Nụ hôn của biển cả* là show diễn lớn nhất trên thế giới do công ty này dàn dựng. Đặc biệt, nhà hát *Nụ hôn của biển cả* được thiết lập danh hiệu “Nhà hát ngoài trời trên biển quy mô nhất thế giới”, với khán đài 5.000 chỗ ngồi, màn chiếu nước biển 1.000m², sân khấu 3 vòm chiếu cao tới 26m, tương đương tòa nhà 9 tầng.



Mỗi tối, show diễn *Nụ hôn của biển cả* - *Kiss of the sea* tại Thị trấn Hoàng Hôn thu hút hàng trăm đến hàng nghìn du khách đón xem, trở thành một trong những show diễn hút khách bậc nhất tại Phú Quốc hiện nay.



Không chỉ du khách quốc tế, nhiều du khách Việt cũng thể hiện sự phấn khích khi lần đầu tiên được xem show diễn mãn nhãn và độc đáo như vậy. *Nụ hôn của biển cả* được Sun Group lên ý tưởng đưa về Việt Nam cách đây 8 năm và được dàn dựng bởi ECA2 - Nhà sản xuất show đa phương tiện hàng đầu đến từ Pháp, từng có kinh nghiệm tổ chức hơn 60 chương trình biểu diễn trên toàn thế giới.



Ngay sau show *Nụ hôn của biển cả*, show diễn pháo hoa nghệ thuật được trình diễn với hơn 100 hiệu ứng trình diễn pháo hoa thuật, pháo tầm cao và tầm thấp trên nền những ca khúc bất hủ *We are the champion*, *Dancing Queen*, *Mamma Mia*... Hàng nghìn bông hoa ánh sáng vút bay trên nền trời cùng âm nhạc sôi động mang đến những cảm xúc thăng hoa, hạnh phúc nhất đến với khán giả. Cùng với sự có mặt của show pháo hoa, Thị trấn Hoàng Hôn đã trở thành siêu quần thể vui chơi giải trí đầu tiên trên thế giới trình diễn pháo hoa nghệ thuật hàng đêm.



Cùng gia đình tới show diễn, Adriana, du khách Ba Lan chia sẻ: “Lũ trẻ vô cùng phấn khích với màn trình diễn của hiệu ứng lửa, nước, 3D mapping và đặc biệt cú nhào lộn trên không của các nghệ sĩ quốc tế. Show pháo hoa cuối cùng khiến cả gia đình chúng tôi rất hạnh phúc, chúng tôi đã ôm nhau thật chặt để ghi nhớ lại khoảnh khắc này”.



Câu chuyện tình yêu lãng mạn, những giá trị nhân văn về văn hóa, thiên nhiên và con người xứ đảo được kể đầy hấp dẫn bằng ngôn ngữ của nghệ thuật trình diễn và pháo hoa rực rỡ mỗi đêm, thật không khó để trả lời cho câu hỏi vì sao show *Nụ hôn của biển cả* lại trở thành show diễn đáng xem nhất tại đảo ngọc Phú Quốc hiện nay.

Hội nghị “UNESCO phi Chính phủ & Văn hóa Doanh nghiệp thúc đẩy tương lai bền vững 2024” tại Nhật Bản

◉ QUỲNH HOA

Ngày 26/3/2024, Hội nghị quốc tế “Phong trào UNESCO phi Chính phủ và Văn hóa Doanh nghiệp thúc đẩy tương lai bền vững” do Hiệp hội Tư vấn Giá trị Nhật Bản phối hợp với Liên hiệp các Hội UNESCO Việt Nam tổ chức sẽ chính thức diễn ra tại Trung tâm Hội nghị Makuhari Messe, Chiba, Nhật Bản.

Cuối năm 2023, đoàn công tác của Liên hiệp các Hội UNESCO Việt Nam (VFUA) đã đến thăm và làm việc tại trụ sở Hiệp hội Tư vấn Giá trị Nhật Bản (SJVE) để bàn về công tác chuẩn bị cho Hội nghị quốc tế “UNESCO phi Chính phủ và Văn hóa doanh nghiệp thúc đẩy tương lai bền vững”.

Giáo sư Yuji Suzuki, Chủ tịch SJVE, hiện đồng thời giữ chức Tổng Giám đốc Hiệp hội UNESCO Nhật Bản, Tổng Thư ký Liên hiệp UNESCO Châu Á - Thái Bình Dương, nguyên Chủ tịch Liên hiệp các Hội UNESCO

Thế giới. Ông Yuji Suzuki cũng chính là diễn giả chính trong Hội nghị, đồng thời là người tổ chức khóa học ngắn hạn giới thiệu về kỹ thuật định giá trị (Value Engineering) cho các doanh nghiệp Việt Nam. Khóa học do ông Ikuo Matsuzawa của Tập đoàn Hệ thống Hạ tầng IHI trực tiếp giảng dạy.

Năm 2023 đánh dấu tròn 50 năm quan hệ ngoại giao Việt Nam - Nhật Bản, mối quan hệ được cho là có “tiềm năng vô hạn” của hai nước đang tiến tới thời kỳ đánh dấu bước phát triển vượt bậc. Hội nghị tổ chức tại Nhật Bản được kỳ vọng góp



Hội nghị tại Nhật Bản sẽ diễn ra cuối tháng 3/2024.

phần thúc đẩy mối quan hệ giữa hai nước phát triển hơn nữa, hướng tới tương lai, vươn tầm khu vực và thế giới với tư cách là những đối tác có vị thế ngang bằng, cùng mang lại lợi ích song hành. Thông qua đó,

Liên hiệp các Hội UNESCO Việt Nam cũng muốn đẩy mạnh quảng bá nền văn hóa di sản lâu đời và hình ảnh con người, đất nước Việt Nam đến người dân Nhật Bản.

Trong khuôn khổ chuyến

đi, đoàn đại biểu cũng sẽ có chuyến ghé thăm Tập đoàn IHI và Đại học Hosei vào ngày 25/3/2024, trước khi chính thức tham dự Hội nghị vào ngày 26/3/2024 tại Trung tâm Hội nghị Makuhari Messe. ●

UNESCO tăng cường thúc đẩy giáo dục chuyển đổi

Giáo dục chuyển đổi gồm Giáo dục công dân toàn cầu và Giáo dục vì sự phát triển bền vững. Nó trang bị cho thế hệ trẻ những công cụ, giá trị, kiến thức và thái độ cần thiết để tạo nên sự thay đổi tích cực.

Giáo dục chuyển đổi được coi là phương pháp giáo dục tiên tiến, hướng đến việc trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cần thiết để giải quyết các vấn đề thực tế. Mục tiêu của phương pháp này là tạo ra thế hệ tương lai có khả năng thích ứng và phát triển trong một thế giới luôn thay đổi.

Trên hành trình này, các tổ chức giáo dục đại học (Tiếng Anh: Higher Education Institutions - HEIs) đóng vai trò vô cùng quan trọng. HEIs là nơi đào tạo giáo viên, những người sẽ trực tiếp truyền cảm hứng, kiến thức cho thế hệ trẻ.

Nhận thức được tầm quan



UNESCO thúc đẩy giáo dục chuyển đổi. Ảnh: UNESCO

trọng của sứ mệnh này, Văn phòng Khu vực Đa ngành của UNESCO tại Beirut, Lebanon cam kết thúc đẩy giáo dục chuyển đổi thông qua giáo dục đại học trên khắp các quốc gia Ả Rập.

Vai trò tiên phong của UNESCO trong thúc đẩy giáo dục chuyển đổi

UNESCO đóng vai trò tiên phong trong việc thúc đẩy giáo dục chuyển đổi thông qua các hoạt động nghiên cứu, tập hợp mạng lưới và hỗ trợ hợp tác quốc tế. Nỗ lực này hướng đến

mục tiêu xây dựng hệ thống giáo dục toàn diện, giúp thế hệ trẻ phát triển toàn diện và góp phần xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn.

Một số hoạt động nổi bật của UNESCO trong lĩnh vực Giáo dục chuyển đổi bao gồm: Nghiên cứu, đánh giá mức độ áp dụng giáo dục chuyển đổi tại các trường đại học; Tập hợp mạng lưới các trường đại học để cùng phát triển các khóa học về đào tạo giáo viên; Hỗ trợ hợp tác quốc tế thông qua các chương trình và dự án.



Hội nghị thượng đỉnh về giáo dục chuyển đổi. Ảnh: United Nations/Cia Pak

Trao quyền cho giáo viên tương lai

Nỗ lực thúc đẩy giáo dục chuyển đổi cần sự chung tay, góp sức của tất cả các bên liên quan, đặc biệt là giáo viên. UNESCO chú trọng đến trao quyền cho giáo viên tương lai thông qua đào tạo giáo dục chuyển đổi.

Hướng dẫn “Đưa giáo dục chuyển đổi vào đào tạo giáo viên thực tập: Hướng dẫn cho các trường đại học và cơ sở đào tạo giáo viên ở khu vực Ả Rập” do UNESCO phát hành là một ví dụ điển hình cho nỗ lực

này. Hướng dẫn cung cấp cho các nhà giáo dục và lãnh đạo những kiến thức chuyên sâu, chiến lược thực tiễn để xây dựng các chương trình đào tạo giáo viên mang tính đột phá. Nhờ đó, thế hệ giáo viên tương lai sẽ được trang bị đầy đủ công cụ để tạo ra những thay đổi tích cực và bền vững trong hệ thống giáo dục. UNESCO cam kết đồng hành cùng các nhà giáo dục và các bên liên quan để thực hiện sứ mệnh cao cả này

YẾN NHI (theo UNESCO)

Ở Châu Phi, phụ nữ đóng vai trò then chốt trong nông nghiệp. Theo ước tính, phụ nữ sản xuất tới 80% lương thực của châu lục này.



Bà Elizabeth tưới tiêu hoa màu theo hướng dẫn của dự án UNDP Zimbabwe. (Ảnh: UNDP Zimbabwe).

Thúc đẩy nông nghiệp thông minh bình đẳng giới

Mặc dù nữ nông dân quy mô nhỏ vẫn phải đối mặt với nhiều thách thức, nhưng cũng có những cơ hội, đặc biệt là trong lĩnh vực kinh doanh và lãnh đạo.

Với những người phụ nữ như Elizabeth Dube, 73 tuổi, việc sở hữu đất đai là điều không thể thực hiện được trong cộng đồng chủ yếu theo chế độ phụ hệ. Hiện nay, bà là một trong những người được dự án UNDP trao quyền trong chương trình thủy lợi Midlo ở Matebeleland South, miền nam Zimbabwe. Bà Elizabeth hiện sở hữu một mảnh đất nhỏ, có thể cho các cháu đi học và ăn đủ bữa.

Bà chia sẻ: "Tôi đang phải chăm sóc 8 đứa cháu. Đứa lớn nhất 15 tuổi và đứa nhỏ nhất mới 3 tuổi. Tôi không có nguồn thu nhập nào khác ngoài nông nghiệp để nuôi gia đình. Tất cả đều nhờ sự hỗ trợ của UNDP."

Đối diện mảnh đất của Elizabeth là một trong những mảnh đất của Banele Ncube. Cô cũng hưởng lợi từ chương trình tưới tiêu của UNDP và hy vọng dự án sẽ tiếp tục và mở rộng quy mô. Ở tuổi 37, Banele quyết định nuôi 3 đứa con. Chồng cô đã trốn sang Nam Phi hai năm trước và không bao giờ quay trở lại.

"Trước khi có dự án của

Trao quyền nhiều hơn cho phụ nữ làm nông nghiệp

○ DỪNG NGHI (theo UN Volunteers)

UNDP, chúng tôi không đủ nước tưới tiêu. Tôi thức dậy từ rất sớm để đến tưới hoa màu, nhưng vẫn có những hôm phải ra về vì quá đông người, không có đủ nước và vòi cho tất cả. Hôm sau tôi lại dậy sớm nhưng tình hình cũng không khá khẩm hơn." Banele tâm sự khi cô làm việc ở trang trại của mình với đứa con chín tháng tuổi đeo trên lưng.

Dự án lắp đặt hệ thống thủy lợi sử dụng năng lượng mặt trời để đảm bảo các công trình luôn có đủ nước. Như vậy, trong tương lai, phụ nữ sẽ dễ dàng tiếp cận được nguồn nước sạch phục vụ cho nhu cầu trồng trọt và sinh hoạt mà không cần phải đi bộ một quãng đường dài.

Ngoài việc phát triển cơ sở hạ tầng nông nghiệp mang lại lợi ích cho phụ nữ, UNDP còn tổ chức các hội thảo nâng cao năng lực cho nữ nông dân.

Vào năm 2023, 63 cán bộ khuyến nông nữ và 87 cán bộ khuyến nông nam đã được



Phụ nữ đóng vai trò quan trọng trong nông nghiệp ở Châu Phi. (Ảnh: UN Volunteers)

đào tạo về bảo tồn nông nghiệp như một phần của quản lý hiệu quả tài nguyên nước thích ứng với khí hậu. Các khóa đào tạo cũng nhằm giúp nông dân chuyển đổi phương thức canh tác nông nghiệp từ tự cung tự cấp sang mô hình thương mại.

Tổng số người hưởng lợi trực tiếp từ dự án hiện lên tới gần 420 nghìn người, trong đó trên 220 nghìn là phụ nữ và khoảng 200 nghìn là nam giới.

Trao quyền lãnh đạo cho phụ nữ

Dự án khuyến khích phụ nữ giữ vai trò lãnh đạo. Trong Ủy ban Quản lý Thủy lợi địa phương (IMC), 46% thành viên hiện tại là phụ nữ, nắm giữ các vị trí chiến lược như chủ tịch, thủ quỹ và thư ký. Ngoài ra, những người phụ nữ đứng đầu trong IMC là những phụ nữ độc thân, đã kết hôn, còn trẻ và cả góa phụ.

Ipithule Ndlovu, Thư ký của Hệ thống Thủy lợi Midlo cho biết từ khi trở thành thành viên Ban Quản lý Thủy lợi, cô được gia đình tôn trọng hơn nhiều. Cô cũng cải thiện kỹ năng cá nhân và chuyên môn nhờ các khóa đào tạo.

Theo 2020 Zimbabwe National Gender Profile of Agriculture (tạm dịch: Hồ sơ Giới Nông nghiệp Quốc gia Zimbabwe năm 2020), 70% phụ nữ ở nông thôn làm nông nghiệp là trụ cột gia đình. Điều này cũng chứng tỏ tầm quan trọng của phụ nữ trong an ninh lương thực.

"Các chương trình của UNDP Zimbabwe ưu tiên bình đẳng giới và trao quyền cho phụ nữ."

Thông qua quan hệ đối tác với chính phủ, các tổ chức xã hội dân sự, cơ sở giáo dục và khu vực tư nhân, UNDP Zimbabwe thúc đẩy các chính sách, điều luật và hành động bảo vệ bình đẳng giới, đồng thời đảm bảo rằng phụ nữ và trẻ em gái có quyền tiếp cận bình đẳng với các nguồn lực, dịch vụ và cơ hội. ●

Tinh thần thượng võ tỏa sáng tại Hội vật làng Vĩnh Khê

◉ THANH HÀ

Mỗi dịp đầu năm, Hội vật làng Vĩnh Khê thu hút hàng nghìn du khách thập phương đến theo dõi màn tranh tài của những đô vật đến từ các lò vật nổi tiếng trong cả nước.

Nhằm bày tỏ lòng tôn kính và cũng như để tưởng nhớ tới cội nguồn, nơi gương tấm gương trung liệt, hiếu nghĩa của hai vị tướng tài dưới thời vua Trần Nghệ Tông là Vũ Giao và Vũ Trung, người dân Vĩnh Khê đã dựng miếu thờ hai vị phúc thần và tổ chức lễ hội tri ân công đức của Nhị vị thành hoàng làng được các triều đại phong tước "Đại trung nghĩa lang, Tá bệch xạ Trung thánh công"; "Nam hiến sát sứ công" vào ngày 7/1 âm lịch hàng năm.

Hội làng Vĩnh Khê (An Dương, Hải Phòng) gắn liền với một hội thi đấu vật, thường chỉ diễn ra một ngày nhưng thu hút rất nhiều đô vật đến từ các lò vật nổi tiếng tại Hải Phòng và các tỉnh, thành phố lân cận.

Theo đó, mở đầu hội là



Ảnh minh họa.



nghe lễ truyền thống theo phong tục của làng, gồm lễ giao thiệp và đấu vật tượng trưng trước ban thờ. Sau đó, các đô vật sẽ bước vào thi đấu trên khán đài được dựng ở sân đình.

Lễ giao thiệp để thỉnh cầu trời đất và hai vị thành hoàng làng, bày tỏ lòng nhớ ơn của con cháu đối với người xưa.

Hai vị cao niên với trang phục áo dài, quần trắng, chân đất, khăn đầu, đai lưng cùng

màu và hai người trong hai trang phục màu khác nhau sẽ cùng bước ra vái thành hoàng làng, chào nhau và bắt đầu keo vật.

Dù là lễ giao thiệp, hai đô vật già cũng phải thực hiện đủ 3 keo. Sau khi lễ giao thiệp kết thúc, giải vật mới chính thức được bắt đầu. Người được chọn tham gia lễ giao thiệp là hai cụ ông từ 60 tuổi trở lên. Được tham gia lễ giao thiệp không chỉ là vinh dự của một cá nhân mà còn là niềm tự hào của cả gia đình, dòng tộc. Hội vật làng Vĩnh Khê để cao tinh thần thượng võ, hào sảng của các đô vật.

Nét độc đáo riêng biệt trong lễ hội vật truyền thống của làng Vĩnh Khê chính là thể lệ thi đấu không tuân theo bất cứ một quy chuẩn sẵn có

◉ **Với giá trị ý nghĩa và bề dày lịch sử, năm 2018, Hội vật làng Vĩnh Khê đã được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia.**

của đấu vật mà hoàn toàn là theo lệ làng quy định. Chính vì thế, các đô vật tham gia cuộc thi sẽ đấu với nhau mà không cần tính thời gian, lứa tuổi hay hạng cân. Thông thường, các đô vật tham gia hội thi sẽ phải thi đấu trong 3 hiệp, mỗi hiệp diễn ra trong 3 phút.

Tuy nhiên nếu kết thúc cả 3 hiệp thi đấu mà vẫn

không tìm được người thắng cuộc thì các đô vật sẽ bước vào hiệp phụ mà không tính thời gian. Đô vật được coi là chiến thắng tuyệt đối khi phải hạ đối thủ ở tư thế hai vai, một móng hoặc hai móng, một vai chạm thảm trong thời gian 3 giây.

Chính điều này khiến cho nhiều đô vật chuyên nghiệp tham gia cũng phải chật vật mới giành chiến thắng trên sỏi vật của làng Vĩnh Khê. Một nét riêng biệt khác mà chỉ có hội vật làng Vĩnh Khê mới có, đó là cơ cấu giải thưởng thường khá lớn vì khách xem hội có người ủng hộ cả triệu đồng riêng cho đô vật và cho giải thưởng chung của lễ hội.

Với giá trị ý nghĩa và bề dày lịch sử, năm 2018, Hội vật làng Vĩnh Khê đã được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia. Lễ hội là nét đẹp truyền thống thể hiện cho tinh thần thượng võ của người dân địa phương. Cùng từ lễ hội này, nhiều đô vật giỏi, có thứ hạng cao trong phong trào thể dục thể thao của huyện và thành phố đã được khai phá và tỏa sáng. ●





THANH XUÂN

◦ VIỆT HOÀNG

Khi còn trẻ, tức là mấy năm trước, tôi hay tự hỏi, sao mà người ta chuộng đi họp lớp thế. Như bố ruột tôi càng già càng đi họp lớp hăng.

Lớp đóng tàu, lớp cấp 1, cấp 2, có lớp gì họp tốt.

Bây giờ mới hiểu, thực ra gặp nhau kiểu mọi người hay lo lắng, rằng là tình cũ, yêu đương gì đó, chắc là có nhưng ít thôi. Đại đa số chúng mình, đi họp lớp là để thấy lại thanh xuân hoặc nhìn thấy thanh xuân đã trôi qua.

Mình thường không tự nhìn thấy những biến đổi của chính mình, nhưng qua gương mặt của bạn bè thì thấy rõ. Ôi em kia hồi xưa xinh thế, bây giờ đã lên lão rồi. Thằng kia tóc hói cả xem kia mắt nó lão hoá, tìm mãi không được cái đuôi gà. Ôi rằng nó rụng móm mém nom hay chưa...

Đại ý thế. Họp lớp là để thấy những ngày tháng tuổi trẻ đã trôi nhanh tới mức nào. Không có bạn bè, không có trường lớp, thì thậm chí trí não của mình cũng không tua lại được để mình nhớ về những tháng ngày xưa cũ ngọt ngào.

Có bài hát gì đó, của một nhạc sĩ mà tôi quên tên, các câu khác, tôi không nhớ, chỉ nhớ mỗi câu, đưa em về thanh xuân, về những dấu yêu hóm hỉnh.

Tôi không biết, đưa em về thanh xuân, là về kiểu gì được, vì đoàn tàu của chúng mình là tàu suốt, chỉ có xuôi

chứ ko có tàu ngược. Thơ bé thì có biết gì đâu. Xong dùng một cái, tổng lên chuyến tàu của thanh xuân. Mà đại quá, chẳng để ý gì, tàu đi vùn vùn, nhoáng một cái, quãng đường của thanh xuân đã vút qua.

Bây giờ, chúng mình đang ngỡ ngàng ở ga tàu Trung niên, gần đến ga Lão niên rồi. Và cũng chả mấy đâu, tàu đi chục năm nữa, là lên hàng ông, hàng cụ. Về quê bây giờ có đứa gọi là ông thật rồi.

Ấy là thằng cháu con bà chị, đẻ con, thằng con nó lớn rồi, sắp cưới vợ, mình về nó nhận ra te tái chạy ra chào: A, ông Việt đã về. Tôi mới tái mặt đi xong nổi giận, mắng khe khẽ: Chào cái gì mà chào. Ông cái gì mà ông. (Nói nhỏ thôi miệng vẫn cười cười).

Đại ý như thế, thanh xuân trôi qua, mà đến giờ trong đầu chả còn lưu lại được ký ức gì cả. Nếu không có những bức ảnh bạn bè chụp cho thời trẻ, thì quên ráo cả. Thi thoảng vào xem lại ảnh trong nhóm lớp, hóa ra mình cũng rất gì và này nọ.

Thanh xuân của tôi, là khu Cao Xà Lá mịt mù khói thuốc lá, là con đường Láng

dài tít mù, toàn sách cũ, là sân bóng Triều Khúc, Nguyễn Huy Tưởng vừa đá vừa chực đánh nhau với mấy "đầu si" lớp trên, lớp dưới.

Thanh xuân của tôi là khu ký túc xá Thanh Xuân, có cái nhà hội trường to, bọn tôi vào đó hát ò ó o, hát xong xoa bụng đói đi ăn cơm ký túc, chả có chất đạm gì, ăn mãi mà vẫn không no được.

Thanh Xuân của tôi, ở khu Nguyễn Quý Đức nữa. Chỗ đó có mấy cái cửa hàng quần áo sida (loại quần áo đã qua sử dụng, quần áo second hand), anh em ra đó mua đồ mặc đi cửa gái hăng phết.

Mùa hè, chớm hè, tôi rất hay nhớ thanh xuân. Nhưng chuyến tàu không quay giờ lại. Nó cứ vùn vút, vùn vút đâm bổ về ga Trung niên, ga Lão niên xa xa mờ mờ trước mắt.

Tôi hay bảo con gái, tận hưởng thời gian học sinh này đi con, chả mấy mà con phải lớn, làm người lớn. Con gái chả hiểu gì. Đúng rồi, hiểu sao được, con vẫn đang ở ga trẻ trâu. Cơ bản con gái những người cô bé, cậu bé lứa tuổi nó vẫn nhộn nhạo, nhắng nhít và cơ bản chúng nó sẽ chả nhớ được gì khi đến ga của chúng mình. ●

◦ TÂM TÌNH FACEBOOK

Ký ức giao tình

◦ PHẠM TRUNG TUYẾN

Cuộc đời cho mình những mối tương giao kỳ lạ. Như là Quý, chủ nhà hàng dê quay Đồi Gió ở Đồng Hới, Quảng Bình.

Năm năm trước, trong một chuyến khảo sát đời sống duyên hải, mình lạc vào quán của Quý, và ăn bữa dê quay ngon nhất trong đời.

Lúc đó quán mới mở được hai năm, trên một con đường mới. Người thích ăn ngon, gặp người nấu ngon, như Bá Nha gặp Tử Kỳ, tự nhiên thành tri kỷ. Thế rồi mỗi lần đi ngang Đồng Hới, dẫu đói hay no, dẫu thư hay vội, cũng phải ghé qua đường Phạm Văn Đồng, vào Đồi Gió ăn dê. Thấm thoát đã mấy năm rồi.

Tối hôm trước, Quý gọi điện:

- Chắc lần tới anh qua Đồng Hới sẽ không còn gặp Đồi Gió chỗ cũ nữa! 15/3 em sẽ đóng cửa để chuyển sang địa điểm mới!

- Ôi chúc mừng, đáng ăn mừng nhỉ?

- Vâng anh. Nhưng mà mấy hôm nay em cứ bồn thần hết cả người, muốn viết mấy lời tri ân mọi người mà không viết nổi. Chỉ nghĩ phải rời xa nơi mình gắn bó 7 năm, quen bao nhiêu người hay ho ở đó, bao kỷ niệm... mà nói không hết được.

- Ừ thì cuộc sống mà, sao dùng mãi một nơi! Chỗ mới dê vẫn ngon là được.

- Dạ đúng ạ, nhưng món ăn ngon đâu phải chỉ là món ăn ngon, nó còn là sự thơm tho của kỷ niệm...

Nói mấy câu, cuối cùng rồi cũng đụng tới cốt lõi của ẩm thực. Quý đúng, sự ngon của món ăn còn có gia vị của nó, chính là những ký ức giao tình. Nhưng mà mình biết, một người đầu bếp nặng tình, nấu ở đâu cũng sẽ ngon thôi!

Lần tới ghé Quảng Bình, sẽ ghé địa chỉ mới của Đồi Gió. ●



Ăn thiếu chất béo sẽ dễ bị ốm

Cơ thể chúng ta rất cần chất béo để hoạt động hiệu quả vì chất béo cung cấp năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch, duy trì sự phát triển của tế bào, ổn định huyết áp và giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng. Nếu không ăn chất béo, cơ thể dễ bị suy kiệt, ốm yếu.

Chất béo bảo vệ cơ thể trước sự thất thường của thời tiết

Ở người trưởng thành, có khoảng 18-24% trọng lượng cơ thể là chất béo. Chất béo đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động sống của tế bào, giúp dự trữ năng lượng, điều hòa hoạt động, bảo vệ cơ thể trước những thay đổi về nhiệt độ.

Các nhà khoa học đã chứng minh, khi cạn kiệt chất béo, bạn không còn nguồn năng lượng dự trữ và cơ thể không thể hoạt động ở mức tối ưu. Chưa hết, mức độ chất béo cơ thể thấp cũng có liên quan đến nhịp tim chậm như giảm sản xuất hormone tuyến

giáp dẫn đến mệt mỏi. Chất béo đóng một vai trò trong việc làm cho cơ thể bạn duy trì được nhiệt độ, không bị cảm lạnh trong mùa đông và cũng là chất cách nhiệt cho các cơ quan. Chất béo cũng giúp hấp thụ vận chuyển các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, D, E và K. Nó cũng có tác dụng tạo hương vị và cảm giác ngon miệng.

Lượng chất béo tiêu thụ hàng ngày sẽ thay đổi tùy theo lượng calo bạn ăn mỗi ngày. Theo hướng dẫn về chế độ ăn uống của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị lượng chất béo tiêu thụ hàng ngày từ 20% đến 35% tổng lượng calo hàng ngày của mỗi người.

Tùy thuộc vào trọng lượng cơ thể và mức độ hoạt động của mỗi người để điều chỉnh lượng chất béo nạp vào cho phù hợp. Tuy nhiên, cần tối thiểu 20% calo



Ảnh minh họa chất béo tốt.

người Việt Nam, chất béo nên chiếm 18 -20% tổng năng lượng ăn vào. Ở người trưởng thành, nếu khẩu phần có khoảng 30g chất béo thì trong đó nên có 20g là chất béo nguồn gốc thực vật.

Đối với người bị mỡ máu cao thì lượng chất béo nên ăn khoảng 15% năng lượng chất béo trong khẩu phần ăn. Điều quan trọng là nên chọn ăn chất béo có lợi cho sức khỏe.

Có 3 loại chất béo chính là chất béo không bão hòa, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Chất béo tốt (chất béo lành mạnh) là chất béo không bão

hòa, giúp giảm cholesterol xấu bảo vệ sức khỏe tim mạch. Chất béo xấu là hai loại chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, nếu ăn quá nhiều có thể làm tăng nồng độ cholesterol trong máu, đặc biệt là cholesterol xấu có hại cho tim mạch và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh khác.

Chất béo tốt thường thấy trong các loại dầu hạt như: hạt cải, đậu phộng, ô liu, bơ,... hay trong các loại dầu từ thực vật: hướng dương, đậu nành, ngô, vừng mè, đậu các loại và ngũ cốc các loại,... Ngoài ra, có thể bổ sung axit béo omega-3 có trong cá thu, cá mòi, cá hồi...

PV

GIẢI Ô CHỮ

◉ LÊ VĂN

HÀNG NGANG

1. "Thành phố là cổ đô của Lào, đã được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới từ năm 1995.
5. Từ chỉ "một thời gian không lâu".
7. Tên gọi loại xà lách thường được sử dụng trong ẩm thực, được biết đến như một siêu thực phẩm cho sức khỏe.
10. Thành phố ở Ý, nằm bên bờ biển Adriatic, nơi có Sân bay quốc tế Federico Fellini.
11. Nhà văn Trung Quốc, tác giả tiểu thuyết *Thế thiếp thành quân*, đã được đạo diễn Trương Nghệ Mưu dựng thành phim.
13. Cột cờ lịch sử ở Lào Cai, đánh dấu "nơi con sông Hồng chảy vào đất Việt".
15. Ghi để nói rõ thêm (nói chung).
18. Sở Di trú và Nhập tịch Hoa Kỳ (vt).
19. Huyện ven đô TpHCM, là nơi có "nước chảy chia hai".
20. Dãy núi ở vùng Tây Bắc, nơi có đỉnh Fansipan với độ cao 3147,3m; là đỉnh núi cao nhất Việt Nam.

HÀNG DỌC:

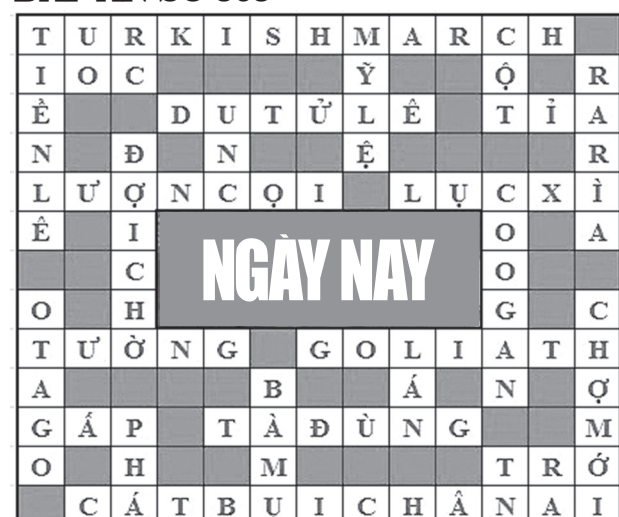
1. Thành phố cổ xưa hấp dẫn nằm ở miền trung Thụy Sĩ.
2. Cao nguyên ở phía nam dãy núi Đông Liban; đã được cựu Tổng thống Mỹ Donald Trump ký tuyên bố công nhận chủ quyền cho Israel từ 2019.
3. Dãy núi ở tây nam Bulgaria; là dãy núi cao nhất Bulgaria và toàn vùng Balkan.
4. Loại bí quả to, hình cầu dẹt có khía dọc, thịt màu vàng đỏ, hạt có thể dùng làm thuốc.
6. "... nước nhớ nguồn" (thành ngữ).

Ô CHỮ SỐ 369



8. Tác phẩm sử thi cổ đại viết dưới dạng trường ca bằng tiếng Phạn, được xem là một phần quan trọng của bộ kinh Ấn Độ giáo.
9. Hồ nước ngọt nhân tạo, là địa điểm du lịch hấp dẫn của tỉnh Thái Nguyên.
12. Xã thuộc tỉnh Yên Bái, có ngôi Thia, là một phụ lưu của sông Hồng chảy qua.
13. Mô hình sản xuất tinh gọn tiên tiến, đã được áp dụng trong nhiều doanh nghiệp (vt).
14. Khu di tích lịch sử quốc gia ở Móng Cái, Quảng Ninh.
16. Một triều đại phong kiến Việt Nam, do Lê Lợi lập ra.
17. Từ trong tiếng Anh mang nghĩa "điều ác, ma quỷ..."

ĐÁP ÁN SỐ 368



Bạn đọc giải ô chữ và gửi về Tòa soạn Ngày Nay: P201 - 202, Nhà B5, Khu Ngoại giao Đoàn, 298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội.

Ngoài phong bì ghi rõ: **THAM GIA GIẢI Ô CHỮ NGÀY NAY SỐ 369**

03 bạn đọc gửi sớm nhất nhận 01 thẻ cào điện thoại 100.000 đồng/người.

NGAYNAY.VN

Tình thế “ngàn cân treo sợi tóc” của ngành tin tức New Zealand

◉ MỘC CHI (dịch)

Ngành tin tức New Zealand hiện đứng trước tình thế khó khăn hiểm thấy trong bối cảnh doanh thu sụt giảm nghiêm trọng.

Theo một số nhà quan sát, trong vài tháng tới, New Zealand rất có thể sẽ mất khoảng 20% số nhà báo và nhà sản xuất tin tức truyền hình. “Chúng tôi đã liên tục phải hứng chịu nhiều tổn thất diễn ra trong ít nhất một thập kỷ qua tại New Zealand. Việc tiếp tục cắt giảm nhân sự sẽ giống như một “điểm tới hạn” khó có thể đảo ngược”, ông Colin Peacock, nhà sản xuất, người dẫn chương trình nổi tiếng của đài phát thanh Radio New Zealand bộc bạch.

Ngay từ đầu tháng Ba, bộ phận tin tức Newshub của đài truyền hình Three, một đơn vị trực thuộc tập đoàn truyền thông Warner Bros Discovery, đã ra thông báo sẽ đóng cửa, ngừng hoạt động trước ngày 30/6. Điều đó đồng nghĩa với việc hơn 200 lao động sẽ bị mất việc làm, và một trong hai đài tin tức miễn phí ở New Zealand sẽ bị khai tử.

TVNZ, kênh truyền hình quốc gia của New Zealand, ngay sau đó đã đưa ra tuyên bố, cho biết họ cũng sẽ lên kế hoạch cắt giảm một số vị trí việc làm ở nhiều chương trình đã được triển khai nhiều năm trong đơn vị, như bản tin hàng ngày, bản tin thời sự Chủ nhật, chương trình bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng Fair Go.



Newshub đã ra thông báo sẽ đóng cửa.

Ngành tin tức New Zealand hiện đứng trước tình thế “ngàn cân treo sợi tóc”.

“Dù vậy, nhiều chương trình khả năng vẫn sẽ trụ vững. Họ sẽ giữ lại những chương trình với nội dung nhẹ nhàng, có thể đưa vào những nội dung được tài trợ, được trả phí, hoặc quảng cáo tích hợp”, ông Colin Peacock cho biết.

Giám đốc điều hành của cả hai đài truyền hình này cho rằng New Zealand đang gặp phải những vấn đề tương tự như những gì đã xảy ra đối với ngành truyền thông của nước Mỹ. Họ nhấn mạnh rằng ngành tin tức New Zealand hiện đứng trước tình thế “ngàn cân treo sợi tóc” khi phải đối mặt với hàng loạt những khó khăn, thách thức về kinh tế trong



TVNZ - Kênh truyền hình quốc gia của New Zealand.

bối cảnh doanh thu quảng cáo sụt giảm. Theo dự báo từ giới phân tích, TVNZ dự kiến sẽ lỗ 15,6 triệu NZD (tương đương khoảng 9,6 triệu USD) trong năm tài chính kết thúc vào cuối tháng Ba này.

“Những gì đang diễn ra với ngành tin tức tại New Zealand không bắt nguồn từ một nguyên nhân đơn lẻ”, ông James Gibbons, Giám đốc điều hành khu vực của Warner Bros Discovery chỉ rõ. “Đúng hơn, đó là hệ quả từ một loạt những biến động tiêu cực tại

New Zealand, cũng như trên toàn cầu. Suy thoái kinh tế đã gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng trên mọi mặt, trong khi sự phục hồi đã không diễn ra như kỳ vọng”.

“Rất nhiều người tận tâm, trong đó thậm chí có một số từng ở đỉnh cao sự nghiệp, sẽ bị mất việc”, Ông Duncan Greive, người sáng lập hãng tin The Spinoff cho biết. “Những gì mà ngành truyền thông tin tức tại New Zealand mất đi, chắc chắn sẽ không thể lấy lại trong nay mai”.

Theo số liệu điều tra thống kê trong nước, với dân số vào khoảng 5,2 triệu người, New Zealand hiện đang có hơn 1.600 nhà báo, họ phải kiêm nhiệm rất nhiều công việc nhưng không được nhận lại mức lương tương xứng. Ngoài hai đài truyền hình, New Zealand còn có gần 20 cơ quan báo chí, và nhiều nhà xuất bản độc lập như Metro và The Spinoff.

Không chỉ những cơ quan truyền thông lớn, ngay cả những đơn vị nhỏ cũng phải đối mặt với rất nhiều nỗi lo. Hồi đầu tháng Ba, Pantograph Punch, một tạp chí văn hóa và nghệ thuật điện tử được thành lập năm 2006 của New Zealand, đã thông báo sẽ tạm ngừng hoạt động vô thời hạn do cạn kiệt nguồn tài chính.

Khác với một số quốc gia thuộc khối thịnh vượng chung như Úc, Anh và Canada, New Zealand không có cơ quan truyền thông nhà nước tích hợp đầy đủ trên cả kênh phát thanh và truyền hình. (Đài phát thanh Radio New Zealand là đơn vị truyền thông duy nhất được chính phủ nước này tài trợ hoàn toàn). Mặc dù TVNZ là cơ quan nhà nước của New Zealand, nhưng nguồn kinh phí hoạt động của đơn vị này chủ yếu chỉ đến từ các hợp đồng thương mại, quảng cáo.

“Quan điểm của chính phủ New Zealand là không can thiệp vào lĩnh vực truyền thông. Dù thừa nhận rằng các phương tiện thông tin đại chúng có vai trò quan trọng trong việc cung cấp thông tin cho người dân, nhưng vì quan điểm đó nên họ chưa có bất cứ động thái nào hỗ trợ các cơ quan thông tin báo chí”, ông Colin Peacock cho biết. ●

TẠP CHÍ **NGÀY NAY**

Số 369

24 trang, khổ 26,5 x 34cm - In tại Nhà in Tiến Bộ
GPXB: Số 335/GP-BTTTT cấp ngày 23/7/2015

Chủ tịch Hội đồng Biên tập: **Nguyễn Xuân Thắng**

Tổng Biên tập: **Trần Văn Mạnh**

Phó Tổng Biên tập: **Nguyễn Hùng Sơn,**

Phạm Hữu Quang, Lê Thị Lương

Thư ký tòa soạn: **Nguyễn Lệ Hằng**

Văn phòng Tổng Biên tập:

Tầng 1 nhà D3, khu 7,2 ha, Phố Vinh Phúc, Ba Đình, Hà Nội

Tòa soạn: P201-202-203, Nhà B5, Khu Ngoại giao Đoàn,

298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội.

Tel: (84-4) 2248 7777 - 2249 7777 * Email: toasoan@ngaynay.vn

Hotline: **096.234.1234**

Văn phòng đại diện tại TP HCM:

Lầu 2-3, 58 Nguyễn Bình Khiêm, phường Đa Kao, Quận 1.



NGÀY NAY

Tạp chí DUY NHẤT đưa quảng cáo
tới tay khách hàng tiềm năng do bạn
chỉ định, với giá rẻ hơn cả phí click.

Liên hệ Quảng cáo:
096 234 1111

ĐIỂM PHÁT ÁN PHẨM MIỄN PHÍ Ở HÀ NỘI

- Book Coffee 12/75 Nguyễn Công Hoan • Cà phê 47 Văn Miếu, Hà Nội • Cửa hàng Vitamin Mỹ 65B Trần Hưng Đạo, Hà Nội • Bến xe Mỹ Đình • Bến xe Giáp Bát • Bến xe Nước ngầm • Bến xe Gia Lâm
- Bến xe Lương Yên • Bến trung chuyển xe buýt Long Biên • Ga Hà Nội • Bệnh viện Bạch Mai
- Bệnh viện Việt Đức • Bệnh viện K Hà Nội • Bệnh viện Nhi TƯ • Viện Lão Khoa TW, Số 1, Phương Mai, Đống Đa • Dãy phố Cà phê Triệu Việt Vương • Dãy phố cà phê Trần Huy Liệu • Dãy phố cà phê Bảo Khánh • Dãy phố cà phê Hồ Đắc Di • Trường Đại học Bách khoa Hà Nội • Trường Đại học KHXN và Nhân Văn • Royal City • Times City • Vinhomes Nguyễn Chí Thanh • Vinhomes Bà Triệu
- Vinhomes Riverside • Bệnh viện Vinmec Times City • Phòng khám Vinmec Royal City.

