

NGÀY NAY

MIỄN PHÍ



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

VIETNAM TODAY

WWW.NGAYNAY.VN

SỐ 370 (28/3 - 4/4/2024)

Viết câu chuyện
“chưa được kể”
về xứ Huế

TRANG 6-7

TRANG 2-3

Hữu Quý làm tượng
ông Công, ông Táo tại
làng Địa Linh. NVCC

Chỉ cần thao tác quét mã QR đơn giản, khách du lịch bốn phương đã có trong tay thông tin đầy đủ, chi tiết về các di tích lịch sử quanh Hà Nội. Đây là công trình “Số hóa các di tích” đang được các cơ sở Đoàn thanh niên trên địa bàn Thủ đô thực hiện rộng rãi.

“Số hóa” địa chỉ đỏ

Những ngày tháng Ba này, người dân làng Song Khê (Tam Hưng, Thanh Oai, Hà Nội) cũng như du khách cả nước ghé chân vào địa đạo cách mạng làng Tam Hưng đều thích thú với chiếc bảng có gắn mã QR đặt ngay lối cửa hầm. Địa đạo nằm trong chùa Bối Khê, được đào từ thời kháng chiến chống thực dân Pháp. Theo các cụ cao tuổi trong thôn, hồi kháng chiến chống Pháp, chùa Bối Khê là cơ sở cách mạng. Nơi đây lưu lại nhiều chiến công của quân và dân Bối Khê. Trong đó tiêu biểu là hệ thống hầm kiểu mẫu được bắt đầu đào sau khi Chủ tịch Hồ Chí Minh ra “Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến” năm 1946. Hầm ban đầu dùng để nuôi giấu cán bộ, cất trữ lương thực, sau trở thành một “pháo đài” chặn đứng các cuộc càn quét của giặc.

Trưởng thôn Song Khê, ông Văn Thùy cho biết: “Chúng tôi thường xuyên tuyên truyền, kể cho thế hệ trẻ trong làng về các trận đánh tại hầm Bối Khê. Thôn rất mong muốn sẽ phục dựng được sơ đồ hệ thống hầm và các cửa chính của hầm để tạo thành một địa chỉ cách mạng nhằm giáo dục truyền thống yêu nước, đồng thời phát huy tiềm năng du lịch tâm linh của chùa”.

Một trong những bước đi góp phần phục dựng lại hầm chính là gắn mã QR do Chi đoàn thanh niên Song Khê thực hiện. Chỉ cần thao tác quét mã đơn giản, du khách sẽ có được những thông tin đầy đủ, chi tiết về hầm địa đạo bằng công nghệ hình ảnh 360° hiện đại kết hợp với công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI) giọng nói



Trải nghiệm quét mã QR tại chùa Thiên Trúc, Nam Từ Liêm.

Dấu chân người trẻ trên hành trình giữ gìn văn hóa

VIỆT ĐÀN

thuyết minh bằng hai ngôn ngữ tiếng Việt và tiếng Anh. Nhờ những thông tin tra cứu mà nhiều bạn trẻ, và ngay cả những người trung niên trong làng mới thực sự hiểu rõ hơn về địa đạo. Địa đạo như một nhân chứng lịch sử, một biểu tượng cho tinh thần yêu nước mạnh mẽ, bất khuất của người dân Song Khê. Người ta cũng hiểu hơn về Song Khê - mảnh đất địa linh nhân kiệt còn vang mãi danh tiếng Lưỡng quốc Trạng nguyên đầu tiên trong lịch sử khoa cử Việt Nam).

Công trình “Số hóa địa chỉ đỏ” hầm địa đạo cách mạng đã thể hiện sức sáng tạo không ngừng của người trẻ trong ứng dụng công nghệ số vào bảo tồn di tích, góp phần lan tỏa, hấp dẫn người dân, đoàn viên, thanh thiếu niên trên địa bàn xã Tam

Hưng (Thanh Oai, Hà Nội) nói riêng và các du khách thập phương nói chung dễ dàng tiếp cận và nắm rõ thông tin về nơi diễn ra sự kiện chiến đấu lịch sử và hy sinh anh dũng của cha ông ta.

Trước đó, tháng 2/2024, ngay sau lễ phát động Tết trồng cây Xuân Giáp Thìn và ra quân Tháng Thanh niên năm 2024, Thành đoàn Hà Nội đã phối hợp với quận Nam Từ Liêm tổ chức khánh thành công trình bản đồ số địa chỉ đỏ, lắp đặt mã QR tại chùa Thiên Trúc.

Chỉ một thao tác quét mã, du khách đã tự nắm trong tay những thông tin hữu ích mà không cần bất cứ hướng dẫn viên du lịch nào. Phùng Trà My, sinh viên năm hai trường Đại học Thương Mại thích thú: “Quét mã QR em mới biết chùa Thiên Trúc từng là nơi đóng quân của tổng



Trang thông tin hiển thị sau khi quét mã QR tại chùa Trấn Quốc.

Phùng Khoang; chùa Trung Văn; chùa Mễ Trì Hạ; trận địa pháo Giếng Đồng Sung; Bốt Đại Mỗ; chùa Thanh Quang; cây đa đình Hòe Thị cũng đồng loạt được tái hiện qua không gian bản đồ số và gắn mã QR.

Dấu ấn thanh niên lan tỏa khắp Hà Nội

Công trình “số hóa” di tích, địa chỉ đỏ, gắn mã QR để giúp các công trình lịch sử hoành

trạm thông tin liên lạc, binh chủng pháo binh, Quân đội Nhân dân Việt Nam trong thời kỳ chống Mỹ. Trải qua những năm tháng thăng trầm, ngôi chùa đã bị xuống cấp, phải trùng tu nhiều lần và xây dựng mở rộng”.

Ngoài chùa Thiên Trúc, 7 điểm di tích khác trên địa bàn quận Nam Từ Liêm là chùa

Mã QR tại hầm địa đạo làng kháng chiến Tam Hưng.



Chùa Liên Phái được gắn mã QR để quảng bá du lịch.



Mã QR giúp du khách chủ động khám phá các điểm du lịch tại Hà Nội.

thêm chiếc áo hợp thời hơn đang được Đoàn thanh niên khắp Hà Nội thực hiện.

Đoàn Thanh niên quận Ba Đình xây dựng chương trình trải nghiệm công nghệ VR360 đến các điểm du lịch nổi tiếng như Hoàng Thành Thăng Long, Cột cờ Hà Nội, Bảo tàng lịch sử Quân sự Việt Nam, Đền Quán Thánh, Bảo tàng Mỹ thuật Việt Nam.

Các mã QR code được đặt tại Đền Quán Thánh, Đền Voi Phục, phố đi bộ Hồ Gươm và tại 150 điểm khách sạn, nhà hàng, quán cà phê trên địa bàn quận. Từ đó, bất cứ ai cũng dễ dàng tương tác chân thực với di sản mọi lúc, mọi nơi. Đặc biệt, với sự trợ giúp của kính đeo VR, tai nghe, người xem ở bất kỳ nơi nào có kết nối internet đều có thể ngắm nhìn, khám phá, thậm chí tương tác gần như thực tế với các di tích. Bởi công nghệ VR360 PLUS tái hiện tỉ mỉ từng góc cạnh, đặc điểm của di tích lịch sử qua việc xây

dựng kiến trúc bóc tách từng lớp nhỏ bên trong và dựng thành khối 3D.

Quận đoàn Đống Đa phối hợp với Thành đoàn Hà Nội khánh thành công trình Bản đồ số địa chỉ đỏ tại điểm Di tích Nhà lưu niệm Bác Hồ - nơi Bác đã từng tới thăm và làm việc với cán bộ và nhân dân phường Kim Liên năm xưa. Công trình Bản đồ số đã mang đến những tư liệu quý giá góp phần tăng cường giáo dục truyền thống văn hóa, lịch sử; tuyên truyền, nâng cao nhận thức cho từng đoàn viên, thanh niên, nhân dân Thủ đô.

Quận đoàn Hai Bà Trưng cũng không chậm chân, thực hiện gắn mã QR tại cụm di tích chùa Quang Hoa - Thiệu Quang - Pháp Hoa;

“

Công trình QR Code các điểm di tích lịch sử, văn hóa, địa chỉ đỏ trên địa bàn thành phố Hà Nội thực sự là một trong những sản phẩm tiên phong của tuổi trẻ Thủ đô trong cuộc cách mạng công nghệ và chuyển đổi số.

Anh Nguyễn Đức Tiến

chùa Liên Phái... Nhờ có mã QR mà Thành Hưng, một cán bộ trẻ tại phường Cầu Dền mới hiểu được chùa Liên Phái là di tích lịch sử văn hóa thuộc thế kỷ XVIII của Phật giáo tương đối quý hiếm, đã được Nhà nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa xếp hạng trong đợt đầu tiên năm 1962 của Bộ Văn hóa. “Tôi còn biết ngôi chùa là chốn Tổ của phái Liên Tông - một trong những dòng thiền xuất hiện ở nước ta đầu thời Hậu Lê. Một trong những điểm đáng chú ý nhất của chùa Liên Phái là tòa tháp “Cửu phẩm” được đặt ở sân trước chùa...”, Thành Hưng cho biết.

Trong không khí sôi nổi đó, Huyện đoàn Quốc Oai cũng “số hóa” tổng quan di tích quốc gia đặc biệt chùa Thầy và khu vực núi đá Sài Sơn, Hoàng Xá, Phượng Cách. Công trình gồm các điểm gắn mã QR, bằng hai ngôn ngữ Việt - Anh, đặt tại một số điểm thuộc di tích quốc gia đặc biệt chùa Thầy và khu vực núi đá Sài Sơn, Hoàng Xá, Phượng Cách. Khi người dân, khách du lịch đến tham quan di tích, sử dụng điện thoại thông minh quét mã QR có thể truy cập và thấy

Trong năm 2023, Đoàn Thanh niên thành phố Hà Nội đã rà soát và triển khai thực hiện đối với 12 quận trên địa bàn với 150 điểm di tích. Trong thời gian tiếp theo, Đoàn Thanh niên thành phố sẽ tiếp tục nhân rộng và thực hiện tới tất cả các địa chỉ đỏ tại các huyện, thị xã trên địa bàn. Đây sẽ là công trình thiết thực hướng tới chào mừng kỷ niệm 70 năm Ngày giải phóng Thủ đô (10/10/1954 - 10/10/2024).



Các bạn trẻ thích thú quét mã để khám phá di tích.

lời thoại tự động bằng tiếng Việt, tiếng Anh giới thiệu về di tích, hình ảnh 360 độ, video quay toàn cảnh, cận cảnh các điểm thuộc di tích.

Đến chùa Thầy, khi ứng dụng công nghệ quan sát thực tế ảo, du khách có cảm giác như đang trải nghiệm thực tế, dễ dàng tìm hiểu thông tin, tra cứu dựa vào tính năng chỉ đường. Mã QR tại ngôi chùa như cuốn “cẩm nang du lịch số”, giúp những du khách xa gần có thể tự tìm hiểu về di tích.

Món quà ý nghĩa của tuổi trẻ

Ứng dụng quét mã QR tại các di tích lịch sử là sự sáng tạo trong công tác quảng bá điểm đến, mang lại hiệu quả thiết thực đối với du khách. Thay vì cần đi theo đoàn và liên hệ trước để có hướng dẫn viên phục vụ khi tham quan như trước, ứng dụng quét mã QR cho phép du khách tiếp nhận thuyết minh tự động, hoặc nắm thông tin một cách đầy đủ nhất, tiện lợi nhất và bảo đảm tính chính xác về giá trị văn hóa, lịch sử, kiến trúc... Việc tích hợp mã QR vào địa điểm du lịch sẽ giúp du khách tìm hiểu và tham khảo nhiều thông tin hơn so với phương thức truyền tải truyền thống.

Với 5.922 di tích lịch sử văn hóa, Hà Nội là vùng tài nguyên di sản giàu có, đa

dạng nhất của quốc gia. Thời gian qua, cùng với các hoạt động tích cực trong chuyển đổi số trên nhiều lĩnh vực, Thành đoàn Hà Nội và các cơ sở Đoàn thanh niên đã đẩy mạnh triển khai số hóa các di tích lịch sử trên địa bàn thành phố, mang đến trải nghiệm hấp dẫn cho du khách trong và ngoài nước.

Phó Bí thư Thường trực Thành đoàn, Chủ tịch Hội Liên hiệp thanh niên Việt Nam thành phố Hà Nội Nguyễn Đức Tiến cho biết, đến nay, Đoàn thanh niên thành phố đã triển khai số hóa 322 địa chỉ đỏ. “Số hóa các địa chỉ đỏ được coi là bước đột phá trong hành trình bảo tồn, quảng bá và phát huy giá trị di sản văn hóa truyền thống trên địa bàn Hà Nội. Công trình QR Code các điểm di tích lịch sử, văn hóa, địa chỉ đỏ trên địa bàn thành phố Hà Nội thực sự là một trong những sản phẩm tiên phong của tuổi trẻ Thủ đô trong cuộc cách mạng công nghệ và chuyển đổi số. Cùng với đó kích thích được sự phát triển mạnh mẽ trong triển khai công nghiệp văn hóa và du lịch trên địa bàn Thủ đô”, anh Nguyễn Đức Tiến khẳng định. Đây là những món quà của tuổi trẻ gửi đến thành phố, góp sức trẻ vào công cuộc bảo tồn, phát huy những giá trị tốt đẹp ngàn đời của các di tích lịch sử. ●

Tay xóa nhòa định kiến người trẻ “dị ứng” với lịch sử, ngày càng nhiều bạn trẻ Gen Z chung tay khơi dậy niềm đam mê tìm hiểu những giá trị truyền thống thông qua mạng xã hội.

“Làm vua nhà Nguyễn thì ăn gì mỗi ngày?”

Đó là nội dung của một trong rất nhiều video của kênh “Giao Cùn”, một kênh TikTok hút công chúng bởi nội dung xoay quanh các câu chuyện lịch sử. Những video không quá 180 giây như “Làm vua nhà Nguyễn thì ăn gì mỗi ngày?”, hay “Lý Thường Kiệt, 99% là người hướng nội” đã thu hút hàng trăm bình luận từ người dùng TikTok. Có người phản biện, có người thích thú với góc nhìn hóm hỉnh của chủ kênh.

“Lịch sử Việt Nam không hề nhàm chán. Chỉ cần đọc hai trang nói về triều đại Trần trong Đại Việt Sử ký Toàn thư, tôi có thể lên kế hoạch xây dựng 6 video khác nhau”, đó là khẳng định của Ngô Thị Quỳnh Giao, người sở hữu kênh TikTok “Giao Cùn” với hơn 350 nghìn lượt theo dõi.

Sở hữu lối ăn nói hoạt ngôn và tự tin, các video của Quỳnh Giao thường thu hút được hàng trăm nghìn lượt xem nhờ lối kể chuyện rất tự nhiên cho những câu chuyện lịch sử gần gũi và hấp dẫn người trẻ.

Trong mỗi kịch bản, Quỳnh Giao thường cố gắng chọn lọc chi tiết để người nghe có thể dễ dàng hình dung về nhân vật hoặc sự kiện mình đang nhắc đến. Cô muốn những nhân vật lịch sử đó không chỉ tồn tại trong trang sách, mà họ thực sự là những người từng sống, cũng có những hi, nộ, ái, ố, những mong ước và vấn đề giống như các bạn trẻ đang trải qua.

“Tôi cố gắng lồng ghép lối tư duy và góc nhìn cá nhân để tạo điểm nhấn, thay vì sa đà vào việc kể chuyện dài dòng”, cô gái sinh năm 2000 chia sẻ bí quyết làm TikTok. Thay vì sa đà vào việc kể chuyện dài



Ngô Thị Quỳnh Giao là một trong nhiều TikToker có niềm đam mê với lịch sử Việt Nam.

dòng, Quỳnh Giao thường làm video ngắn, những video vui vui trên là kết quả của nhiều giờ Giao nghiên cứu sử liệu cũng như chọn lọc chi tiết để kích thích sự tò mò của người xem. Niềm đam mê và tài năng biến những câu chuyện lịch sử thành câu chuyện hợp thời đã giúp cô gái đến từ Hải Phòng này dần bắt gặp được nhiều người có chung đam mê với văn hóa và lịch sử Việt Nam.

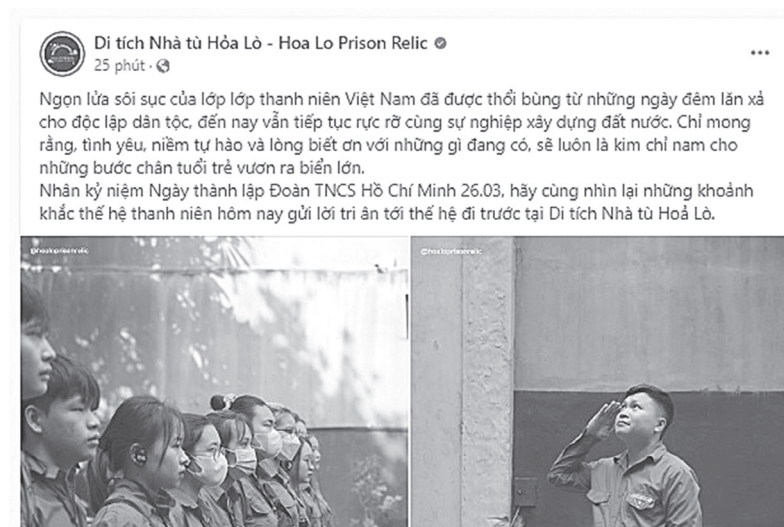
Cũng gây ấn tượng mạnh bằng những video chia sẻ kiến thức lịch sử mang tính giáo dục cao trên TikTok, Lý Hữu Trường trở thành một cái tên có sức hút với giới trẻ Việt Nam.

Khi đó là cuối năm hai đại học, Trường khởi động một dự án xây dựng kênh Tiktok. Những video đầu tiên của cậu lấy đề tài gia đình, học sinh, sinh viên thu về rất ít lượt xem. Nhưng vô tình, vài video có chủ đề lịch sử của Trường nhanh chóng được lên xu hướng, chàng trai sinh năm 2000 dần nhận ra cơ hội “ngàn vàng” từ mảng nội dung lịch sử.

Khởi đầu bằng một chiếc điện thoại cũ từ năm 2021, Hữu Trường giờ đã gây dựng nên kênh TikTok “Trường Lịch sử” với 1,1 triệu lượt theo dõi.

Lịch sử thú vị qua góc nhìn của người trẻ

◉ BẮC HIỆP



Không chỉ chú trọng hình thức để phù hợp với các người xem trẻ tuổi, đội ngũ “Trường Lịch sử” cũng sáng tạo nhiều series độc đáo, nổi bật như “Những câu nói huyền thoại”. Qua những câu chuyện hay một câu nói của các nhân vật

lịch sử, Hữu Trường thổi bùng được tinh thần dân tộc của các thế hệ tiền nhân.

Sức sáng tạo không biên giới

Theo số liệu của Tổng cục Thống kê, tại Việt Nam, số

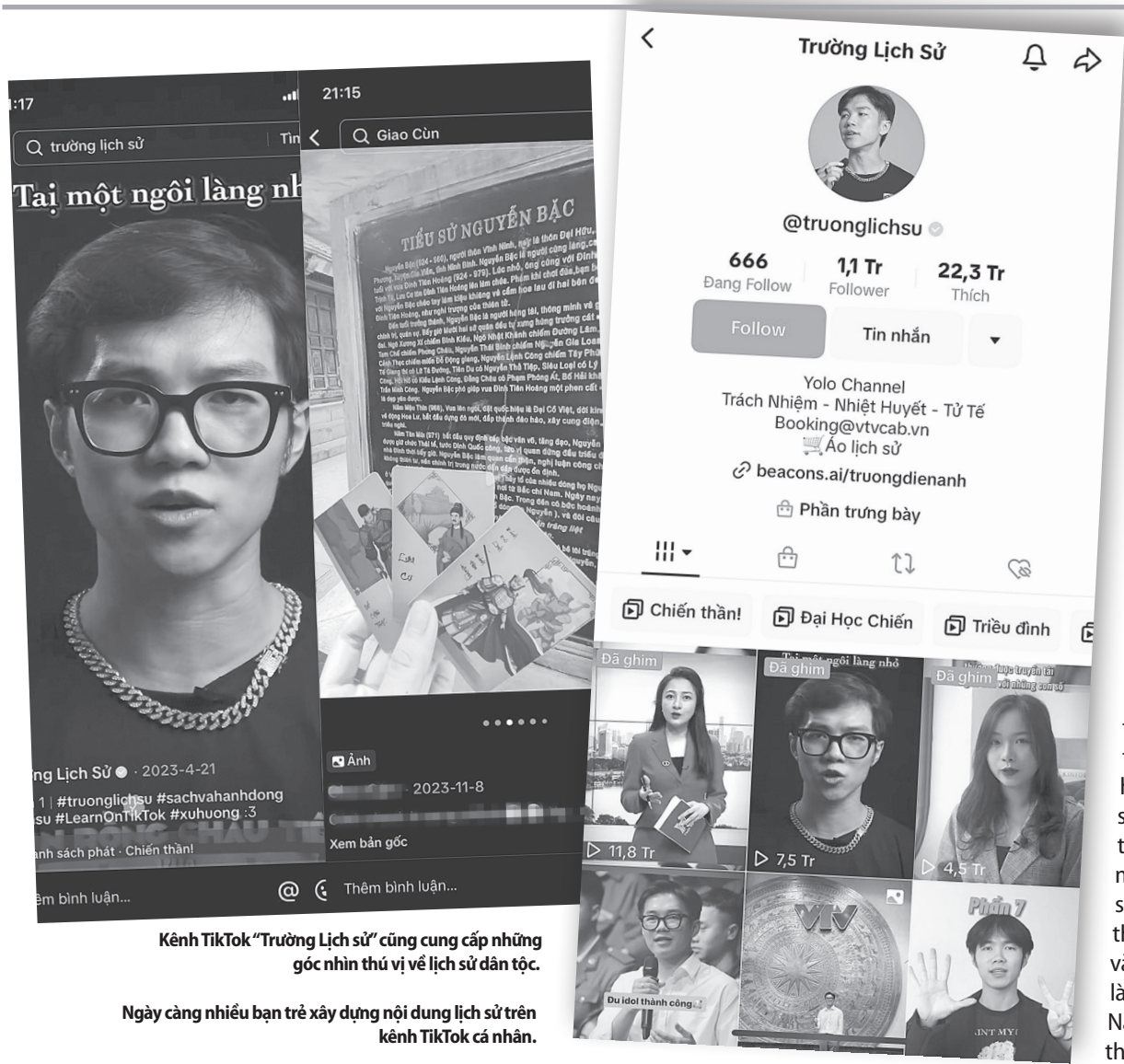
lượng thế hệ Gen Z trong độ tuổi lao động (từ 15 tới 24 tuổi) vào năm 2019 là khoảng 13 triệu người.

Thế hệ Z tại Việt Nam đã trải qua một sự phát triển đáng kể trong việc tiếp cận thông tin trên mạng xã hội. Với sự gia tăng về công nghệ di động và internet, các thành viên của Gen Z ở Việt Nam có khả năng tiếp cận thông tin một cách dễ dàng và nhanh chóng hơn bao giờ hết.

Các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok và YouTube là môi trường để Gen Z tiêu thụ nội dung ngắn gọn, sáng tạo và hấp dẫn. Xu hướng tìm hiểu lịch sử Việt Nam của Gen Z trên TikTok đang trở thành một hiện tượng đáng chú ý. Kết hợp với khả năng sáng tạo nội dung, sự tự tin và khả năng giao tiếp của Gen Z yêu lịch sử đã thu hút hàng triệu người theo dõi các kênh mạng xã hội của họ, qua đó giúp các cơ quan quản lý mở toang cánh cửa cơ hội cho việc phát triển văn hóa truyền thống trên “mặt trận” mạng xã hội.

Khu di tích Lịch sử Nhà tù Hỏa Lò (Hà Nội) là đơn vị tiêu biểu trong việc “làm mới” bản thân để phát triển trong thời đại mạng xã hội.

Hơn 4 năm qua, một điểm đổi mới trong cách quảng bá



Kênh TikTok “Trường Lịch sử” cũng cung cấp những góc nhìn thú vị về lịch sử dân tộc.

Ngày càng nhiều bạn trẻ xây dựng nội dung lịch sử trên kênh TikTok cá nhân.

của Khu di tích Lịch sử Nhà tù Hỏa Lò đó là trang fanpage với 327 nghìn lượt theo dõi trên Facebook với nội dung hướng tới giới trẻ, nhưng không chỉ là giáo dục lịch sử đơn thuần. Là tập hợp của 5 bạn trẻ thuộc Gen Z, các thành viên của đội ngũ đứng sau trang fanpage của Nhà tù Hỏa Lò đã thổi một luồng gió mới cho di tích này.

Thay vì chọn cách tiếp cận là cung cấp các nội dung truyền thống, các bài viết mang tính nghiên cứu, học thuật thì fanpage sẽ đăng tải các bài viết và hình ảnh mang sắc thái hài hước, trẻ trung, hấp dẫn, nhưng vẫn đảm bảo tính chất nghiêm trang của một di tích lịch sử cách mạng. Cụm từ “Đi tù không” nổi tiếng một thời trên Facebook chính là từ khóa được nhóm 5 bạn trẻ tạo ra nhằm kêu gọi các bạn trẻ tới tham quan Nhà tù Hỏa Lò. Đó chỉ là một trong số rất nhiều nội dung sáng tạo được các bạn tạo ra để làm thay đổi góc nhìn của công chúng về di tích đặc biệt này. “Chỉ khi trở thành đội ngũ truyền thông cho Hỏa

Lò, chúng tôi mới có cơ hội tìm hiểu nhiều hơn những câu chuyện lịch sử cả hào hùng lẫn đau thương của đất nước. Chúng tôi đọc trước hết vì yêu cầu công việc, nhưng càng đọc lại càng xúc động. Lần đầu tiên tới thăm Hỏa Lò, chúng tôi khóc từ đầu đến cuối”, nhóm bạn trẻ này chia sẻ trên truyền thông vào đầu năm 2024.

Nhờ sự đổi mới trong tư

duy quảng bá sản phẩm, Khu di tích Lịch sử Nhà tù Hỏa Lò không chỉ còn là điểm đến của các du khách nước ngoài và người lớn tuổi mà còn hấp dẫn nhiều bạn trẻ yêu lịch sử hoặc muốn tới đây để có những trải nghiệm, cảm xúc mới lạ. Tuy nhiên việc xây dựng nội dung lịch sử trên các nền tảng mạng xã hội cũng đem tới nhiều thách thức cho Gen

“

Sự khác biệt giữa các chuyên gia và các TikToker nằm ở kiến thức. Không giống như những người làm nội dung số, các học giả không chỉ nắm vững kiến thức mà họ còn đầu tư thời gian để đi điền dã các di tích và di chỉ.

Quỳnh Giao

Z Việt Nam. Theo chủ kênh TikTok “Giao cùn”, làm nội dung lịch sử trên mạng xã hội giống như “chơi dao hai lưỡi”. Một số nội dung lịch sử trên mạng xã hội có thể không được kiểm chứng kỹ lưỡng và có thể chứa thông tin sai lệch. Điều này có thể dẫn đến sự hiểu lầm hoặc biến tướng về lịch sử của Việt Nam, hiện tượng mà Quỳnh Giao mô tả là phong trào “lật sử”. Trước thói quen tiêu thụ các nội dung nhanh và bắt mắt, những người làm nội dung lịch sử Việt Nam trên mạng xã hội thường dễ rơi vào cuộc cạnh tranh để thu hút sự chú ý của người dùng. Các nội dung do đó thường bị giới hạn về độ dài, điều này có thể là một thách thức lớn khi cố gắng truyền đạt thông điệp lịch sử phức tạp và chi tiết. Dù không phủ nhận sức sáng tạo và tâm huyết của Gen Z, nhưng việc nhiều bạn trẻ là “tay ngang” về nghiên cứu lịch sử sẽ không thể tránh khỏi những lúc xảy ra

sai sót về mặt nội dung. Khác với những chuyên gia và học giả lịch sử nổi tiếng luôn cẩn trọng trong việc phát ngôn, các bạn trẻ làm nội dung lịch sử thường dễ dàng đưa ra các nhận định mang tính chủ quan, hoặc đưa ra những thuyết âm mưu nhằm mục đích “câu view”. Việc đưa ra những nhận định sai, mang góc nhìn chủ quan cá nhân cũng sẽ tác động không nhỏ tới quan điểm của người xem, bởi không phải người trẻ nào cũng có nền tảng kiến thức vững chắc để kiểm chứng thông tin. “Sự khác biệt giữa các chuyên gia và các TikToker nằm ở kiến thức. Không giống như những người làm nội dung số, các học giả không chỉ nắm vững kiến thức mà họ còn đầu tư thời gian để đi điền dã các di tích và di chỉ”, Quỳnh Giao chỉ ra. Nữ TikToker này cho rằng các bạn trẻ nếu muốn xây dựng các kênh nội dung lịch sử trên mạng xã hội ngoài có nền tảng kiến thức vững chắc, cũng nên có tư tưởng vững chắc với những sử liệu và thông tin bên ngoài. ●



Chương trình trưng bày chuyên đề “Sắt Sơn”, một sáng tạo mới trong cách làm, giúp kéo nhiều bạn trẻ đến khám phá trải nghiệm.

Thay vì chọn những chủ đề hot và hợp thời để “câu view”, Đào Hữu Quý, một TikToker 31 tuổi lại theo đuổi làm những video thú vị về văn hoá quê hương.

Chàng trai hoài cổ

Ngay khi đại dịch COVID-19 bùng phát, nhận thấy sức lan toả của mạng xã hội ở thời điểm đó, Đào Hữu Quý (31 tuổi) đã quyết định tạm dừng công việc là một người mẫu áo dài và rẽ hướng trở thành TikToker. Cơ duyên trở thành một nhà sáng tạo nội dung trên mạng xã hội đến với anh tới nay cũng đã hơn hai năm.

Đào Hữu Quý chia sẻ, anh mong muốn giới thiệu, quảng bá và lan toả những cái riêng của vùng đất Huế đến cộng đồng. Kênh TikTok của anh hiện sở hữu gần 100.000 lượt theo dõi và 800.000 lượt yêu thích, với nội dung sáng tạo chủ yếu về những nét đẹp văn hoá của xứ Huế như ẩm thực, làng nghề...

Là một người trẻ thuộc thế hệ 9X, thay vì chọn những chủ đề hợp thời được giới trẻ ưa chuộng, Đào Hữu Quý quyết định đi ngược dòng và theo đuổi những câu chuyện thú vị về nét đẹp văn hoá quê hương. “Sinh ra và lớn lên ở mảnh đất Cố đô, tôi mong muốn chia sẻ những giá trị văn hoá truyền thống độc đáo của Huế đến với mọi người, đặc biệt là thế hệ trẻ thông qua các video của mình. Nhắc đến Huế, hẳn nhiên mọi người sẽ nhớ ngay đến hình ảnh những cung điện, lăng tẩm bề thế, nhưng đằng sau đó, con người và mảnh đất nơi đây còn rất nhiều những câu chuyện chưa được kể”, Quý nói.

Anh cho biết thêm, “bên cạnh những món ăn nổi tiếng như bún bò, cơm hến, ẩm thực Huế còn phong phú hơn thế rất nhiều. Tôi muốn giới thiệu đến mọi người về ẩm thực phủ đệ của Huế, món bún giấm nước, bánh ướt cuốn tôm chua, những



Trải nghiệm thực tế của Hữu Quý cùng người dân Huế.

Viết câu chuyện “chưa được kể” về xứ Huế

◉ PHẠM BÍCH NGỌC

thức kẹo truyền thống của địa phương như kẹo cau, kẹo mè. Ngoài ra, tôi cũng hy vọng những sản phẩm của mình có thể phần nào gợi nhớ cho thế hệ trẻ ngày nay về những làng nghề từng nức tiếng một thời”.

Tuy nhiên, hành trình sáng tạo nội dung của chàng thanh niên tự nhận mình là một “người hoài cổ” cũng gặp không ít những khó khăn. Đôi khi anh bị người dân từ chối vì sợ “lộ” mất bí quyết của cái nghề cha truyền con nối, có lúc không được tiếp đón bởi họ lo sợ điều tiếng, phiền nhiễu khi xuất hiện trên mạng xã hội. “Người dân Huế rất hiền lành, chất phác, nhưng họ không thích xô bồ và rất dễ ngại, đặc biệt là trước ống kính máy quay. Để tạo không khí gần gũi hơn, tôi luôn chọn mặc một chiếc áo dài mỗi khi ghi hình, như vậy bà con sẽ dễ cảm mến hơn, và thoải mái chia sẻ với tôi nhiều câu chuyện hơn”, anh Quý chia sẻ.

Dù gặp nhiều trở ngại trong suốt hơn hai năm

“

Có lẽ với các làng nghề truyền thống, câu chuyện đặt ra không chỉ là giữ được nghề, mà xa hơn họ còn phải làm sao để phát triển được nghề. Chúng ta cần duy trì và bảo tồn những giá trị truyền thống nhưng cũng cần phát triển để chúng tồn tại với thời cuộc, song không làm sai lệch đi cái gốc vốn có.

Anh Đào Hữu Quý

Món nem công, chả phượng nổi tiếng của ẩm thực cung đình Huế.

qua nhưng đến nay Đào Hữu Quý chưa bao giờ có ý định từ bỏ. Ngược lại, anh lấy đây làm động lực để tiếp tục phấn hơn nữa trên con

đường lưu giữ những nét đẹp văn hoá của quê hương mình, và thậm chí đã có dự định mở rộng nội dung khai thác. Anh bật mí, rằng sau

chuỗi chủ đề về ẩm thực và các làng nghề truyền thống của Huế, cổ phục và triều phục sẽ là những đề tài tiếp tục được anh nghiên cứu thực hiện.

Để người xem thực sự “hiếu và biết”

Với Hữu Quý, anh luôn tâm niệm rằng: “Những giá trị văn hoá truyền thống đó cần phải được lưu giữ để những người trẻ, những thế hệ đi sau được nghe, được kể và có tư liệu để tìm đến. Nếu không ai làm thì mình sẽ làm”. Qua mỗi sản phẩm được đăng tải, anh không chỉ mong muốn giới thiệu về những nét đẹp truyền thống của vùng đất Cố đô, mà hơn cả anh muốn người xem thực sự “hiếu và biết” về ý nghĩa đằng sau, từ đó tôn trọng những giá trị văn hoá ấy.

Những video của anh về văn hoá ẩm thực hay các làng nghề truyền thống đang đứng trước nguy cơ bị mai một tại Huế, luôn được thực hiện một cách đầy tâm huyết và sáng tạo.





Ẩm thực truyền thống Huế là chủ đề đầu tiên Đào Hữu Quý thực hiện.



Hữu Quý làm tượng ông Công, ông Táo tại làng Địa Linh.



Hữu Quý trải nghiệm làm kẹo cau.

Khác với nhiều nhà sáng tạo nội dung, điểm đặc biệt trong các video chia sẻ của TikToker Đào Hữu Quý có lẽ nằm ở chính những trải nghiệm cá nhân của anh. Để sản xuất được những video chân thực nhất, anh Quý thường dành rất nhiều thời gian tìm hiểu, nghiên cứu thông tin, tư liệu liên quan, sau đó đến tận nơi quay hình cùng người dân làm nghề. Không lựa chọn ghi hình hỏi - đáp đơn thuần, Hữu Quý luôn trực tiếp tham gia vào mọi công đoạn cùng nhân vật của mình trong suốt quá trình quay hình.

“Khi đã có thể gặp nhân vật, tôi không muốn chỉ đứng ngoài hay ngồi một chỗ mà hỏi chuyện. Tôi sẽ trải nghiệm trực tiếp cùng với họ, và cố gắng mang đến “tính thực” trong các

sản phẩm của mình. Họ làm nghề ấy vất vả như thế nào, vất vả đến đâu, chỉ khi thực làm mới có thể thấu hiểu được, từ đó truyền tải đến người xem một cách chân thực nhất về cái nghề, cái trăn trở của người giữ nghề”, anh Quý bộc bạch.

Theo chia sẻ của Hữu Quý, rất nhiều làng nghề truyền thống lâu đời tại quê hương anh hiện đang dần bị lãng quên, như làng nón Triều Sơn, làng hạt nổ Mậu Tài, làng hoa giấy Thanh Tiên, hay làng Địa Linh làm tượng ông Công, ông Táo. Trong quá trình truyền nghề và giữ nghề, người dân tại những làng nghề này gặp rất nhiều gian truân.

Kể về lần trải nghiệm tại làng nghề Địa Linh, nơi nổi tiếng với nghề nặn tượng ông Công, ông Táo, người

con của một hộ gia đình từng chia sẻ với anh rằng: “Theo cha mẹ thì chị cũng cố gắng làm, chứ sau này chắc chị cũng sẽ tìm một công việc khác thôi. Nghề này cực lắm, có muốn làm một mình cũng không được”.

“Tiếp xúc với nhiều hộ gia đình ở các làng nghề, tôi có thể hiểu được tâm tư của họ. Người già thì mất động lực bởi dù bỏ rất nhiều công sức nhưng mỗi sản phẩm chẳng lời được là bao, họ theo nghề mà chẳng thể trang trải được cuộc sống. Trong

khi đó, người trẻ lại thiếu kinh nghiệm, họ không biết tìm học từ đâu khi mà nghề truyền thống tại Huế thường được lưu giữ bằng hình thức truyền miệng, rất dễ bị sai lệch. Hơn thế, những sản phẩm đó rất khó tìm đầu ra giữa cái guồng công nghiệp hoá, hiện đại hoá như bây giờ”, anh Quý giải bày.

Nghề truyền thống hiện vẫn tồn tại một số nhược điểm nhất định khi các sản phẩm làm ra chưa đáp ứng được với nhu cầu hiện đại. Đơn cử, như tượng ông

Công, ông Táo vốn được dùng để thờ cúng theo văn hoá của người Việt nên chỉ trông vào một vụ dịp sát Tết mỗi năm.

“Có lẽ với các làng nghề truyền thống, câu chuyện đặt ra không chỉ là giữ được nghề, mà xa hơn họ còn phải làm sao để phát triển nghề. Chúng ta cần duy trì và bảo tồn những giá trị truyền thống nhưng cũng cần phát triển để chúng tồn tại với thời cuộc, song không làm sai lệch đi cái gốc vốn có”, anh Quý nhấn mạnh. ●

Sắc màu truyền thống được ‘khơi

◉ NGUYỆT LINH - QUỲNH HOA

Tuy khác nhau về cách thức thực hiện nhưng mỗi dự án, mỗi hoạt động của người trẻ hiện đại đều toát lên sắc màu truyền thống, toát lên mong muốn giữ gìn những nét đẹp tinh hoa của trang phục cung đình hay cổ trang Việt Nam cho thế hệ mai sau.

Tái hiện trang phục cung đình Việt Nam trên lá bài tarot

Lấy tranh Hàng Trống minh họa cho 78 lá bài tarot mang phong cách đậm chất phương Tây là ý tưởng khá “mạo hiểm” của Trịnh Lê Ngọc Hân, một bạn trẻ gen Z hiện đang công tác trong lĩnh vực thiết kế đồ họa, tốt nghiệp ngành Thiết kế đồ họa tại Đại học Kiến trúc Hà Nội và ngành Chuyên gia Thiết kế đồ họa, quảng cáo (DIM) tại Arena Multimedia.

Lần đầu tiên Ngọc Hân mạnh dạn ứng dụng chất liệu dân gian vào thiết kế là năm 2018, khi cô còn ngồi trên ghế nhà trường và nhận được kết quả khá tích cực. Chính điều đó đã cổ vũ và đặt những viên gạch đầu tiên cho Ngọc Hân trên con đường nuôi dưỡng, phát triển niềm đam mê đặc biệt với mảng màu dân gian.

“Mình nhận ra tiềm năng khai thác và ứng dụng chất liệu dân gian cho các sản phẩm mỹ thuật sáng tạo rất lớn. Đến đầu năm 2022, khi làm đồ án tổng hợp trong trường, mình quyết định theo đuổi ý tưởng về bộ bài tarot mang âm hưởng dân tộc”, Hân chia sẻ.

Tại sao trong rất nhiều tranh dân gian của Việt Nam, Ngọc Hân lại lựa chọn tranh Hàng Trống? Chính bản thân Ngọc Hân cũng không thể lý giải hết được sức hút của bản thân với những bức tranh dân gian ngàn đời ấy. Cô kể lại: “Khi quyết định ứng dụng chất liệu dân gian vào bộ bài tarot, lựa chọn ban đầu của mình là tranh Đông Hồ chứ không phải tranh Hàng Trống. Tuy nhiên vì tranh Đông Hồ là dòng tranh sinh hoạt dân gian nên chủ đề khá linh hoạt, đồng thời tài liệu của

tranh Đông Hồ được lưu giữ khá trọn vẹn nên đã có nhiều bên khai thác, ứng dụng dòng tranh này. Ngoài tranh Đông Hồ cũng còn rất nhiều dòng tranh dân gian khác như tranh kính, tranh Hàng Trống, tranh Kim Hoàng... Những dòng tranh này chưa có nhiều ứng dụng vào thiết kế, chính suy nghĩ này đã thúc đẩy mình lựa chọn tranh Hàng Trống cho dự án”.

“Trong quá trình nghiên cứu để thực hiện bộ bài minh sử dụng phần lớn là tài nguyên từ dòng tranh thờ. Tuy có sự tương đồng về bố cục cũng như tỉ lệ của nhân vật chính, tranh thờ vị nào thì vị đó sẽ trở thành chủ thể, xuất hiện ở trung tâm và thường chiếm khoảng 2/3 diện tích tranh, nhưng ngoài ra các yếu tố phụ xung quanh như người hầu, muông thú, đồ cúng, vòng lọng, ngựa xe khá đa dạng về hình dáng và chủng loại. Đồng thời các dòng tranh Tết, tranh thế sự tranh Hàng Trống tuy ít phổ biến hơn nhưng cũng là nguồn tài liệu rất phong phú. Đây chính là một yếu tố quan trọng khiến việc khai thác và ứng dụng chất liệu tranh Hàng Trống lên lá bài được thuận lợi và linh hoạt hơn rất nhiều”, Ngọc Hân khẳng định.

Và để tái hiện được chất tranh dân gian trong một bộ bài vẽ máy “chín chu” như đã có, Ngọc Hân phải nghiên cứu và mô phỏng lại trên máy tính các yếu tố như nét, bộ màu, kỹ thuật tô màu, vờn màu cũng như đặc trưng trong tạo hình nhân vật. Cô cũng phải xử



Tác giả bộ bài Tarot Hàng Trống.

lý lớp chất liệu áp trên hình minh họa sao cho ra được cảm giác hình ảnh được vẽ thủ công trên giấy dó.

Hành trình hoàn thành đồ án với hàng chục lá bài tarot là nhiều lần Ngọc Hân tinh chỉnh, gia giảm sắc thái, màu sắc. 22 lá bài đầu tiên, có những lá thậm chí phải “đập đi xây lại” vì chính Hân cảm thấy không ưng. “Mình cảm thấy bản thân rất may mắn khi nhận được góp ý từ nhiều phía, đặc biệt là từ thầy cô và

“

Điểm khó khăn khi minh họa cho những lá bài này là tái hiện lại trang phục cung đình Việt Nam vì tư liệu và hình ảnh chi tiết về các loại trang phục này khá khan hiếm.

Ngọc Hân

những người có kinh nghiệm với tarot để chỉnh sửa và hoàn thiện sản phẩm. Kết quả là đồ án của Ngọc Hân được hội đồng đánh giá khá tốt và ghi nhận tiềm năng phát triển”.

Sau nửa năm ra trường, Trịnh Lê Ngọc Hân nhìn lại bộ bài và nhận thấy có nhiều thứ trước đó mình được góp ý, chỉ điểm nhưng chưa hiểu hết và cũng chưa nhìn ra.

Cô quyết tâm hoàn thiện bộ bài mình đã sửa và vẽ lại gần như toàn bộ các lá ẩn chính: “Trong quá trình làm bộ bài, lá bài mình cảm thấy tâm đắc và cần nhiều công phu nhất có lẽ là những lá có nhân vật là vua và hoàng hậu. Một điểm khó khăn khi minh họa cho những lá này là tái hiện lại trang phục cung đình Việt Nam vì tư liệu và hình ảnh chi tiết về các loại trang phục này khá khan hiếm”.

Nhưng niềm đam mê tìm hiểu trang phục của hoàng tộc với thiết kế cầu kỳ, xa hoa, rực rỡ nhưng cũng không kém phần trang trọng, uy nghi đã “kéo” Ngọc Hân đi hết sáng



Tranh Bà chúa Thượng Ngàn.



Tranh cô Chín (Quỳnh Hoa công chúa).

“dây” trong từng dự án nhỏ



tạo này đến sáng tạo khác. Cô cảm thấy bị “mê hoặc” bởi phần hoa văn rất tinh xảo trên trang phục cung đình.

“Đầu tiên tôi phải được bản chụp trải phẳng và rõ nét của trang phục. Sau đó sao chép chi tiết các họa tiết và cuối cùng là giản lược họa tiết để có được phần minh họa phù hợp với kích thước nhỏ của lá bài nhưng vẫn nhìn ra được nét đặc trưng của loại trang phục được minh họa”, Ngọc Hân chia sẻ. Bộ bài

Tarot Hàng Trống ra mắt công chúng đúng dịp đón Xuân Tết Giáp Thìn 2024, được công chúng đón nhận khá tích cực, đặc biệt là giới trẻ và những người quan tâm, yêu thích nét đẹp truyền thống văn hoá dân tộc Việt Nam.

Bóng dáng cổ phục tung bay xuống phố

Không chỉ bắt gặp cổ phục Việt Nam trên những lá bài tarot của Trịnh Lê Ngọc Hân, hai năm trở lại đây, công

chúng thấy nở rộ nhiều dự án liên quan đến cổ phục. Thế hệ trẻ “rủ nhau” tìm về những nét truyền thống thông qua trải nghiệm văn hóa, trong đó có diện cổ phục Việt xuống phố.

Rất nhiều bạn trẻ, nhóm nghiên cứu, các công ty đang tiến hành phục dựng lại cổ phục, các đồ án hoa văn, đưa cổ phục Việt Nam đến gần hơn với đông đảo công chúng.

Một trong những sự kiện trang phục truyền thống nổi bật nhất năm 2023 chính là diễu hành Việt cổ phục “Bách hoa Bộ hành” vòng quanh Hồ Hoàn Kiếm, Hà Nội trong khuôn khổ “Tuần lễ áo dài”. Tất cả những nỗ lực của những người đem lòng yêu thương cổ phục Việt dường như ngày càng đơm ra “trái ngọt”, khi diện cổ phục Việt đã dần trở thành một xu hướng của Tết cổ truyền vài năm gần đây.

Chị Nga Phan, một người tham gia “Bách hoa Bộ hành” chia sẻ, chị

“

Điều này diễn ra do xu hướng tìm hiểu về văn hoá nói chung ảnh hưởng. Các sự kiện trưng bày chất liệu truyền thống, sản phẩm thủ công... khiến khách hàng cảm thấy lựa làng nghề có giá trị cả về mặt tinh thần.

Chị Nguyễn Huyền Lê

hy vọng rằng trong thời gian tới, đông đảo người dân sẽ biết về các loại trang phục đa dạng của dân tộc hơn, biết được trong dòng chảy quá khứ, những loại trang phục đã xuất hiện, biến đổi và được ứng dụng ra sao. Là một đất nước có nền văn hóa lâu đời, những trang phục xuất hiện xuyên dòng lịch sử Việt Nam cũng mang đậm bản sắc văn hóa của dân tộc, của từng giai đoạn. Những người nghiên cứu sâu về văn hóa “ngàn năm áo mũ” và hồi sinh cổ phục luôn muốn truyền đạt đến cho đông đảo người Việt rằng: Cổ phục Việt Nam rực rỡ không kém cổ phục các nước bạn đồng văn.

Hiện nay, nhiều người trẻ có xu hướng biến tấu trang phục, kết hợp những phụ kiện, túi xách,

khăn mũ trẻ trung để làm mới lạ diện mạo khi diện cổ phục. “Cổ nhưng không cũ” là điều người Việt, đặc biệt là thế hệ trẻ hướng đến. Cổ phục may từ lụa tơ tằm rất đặc biệt ở chỗ mùa đông mặc thì ấm, còn mùa hè mặc lại mát. Vải dệt từ tơ tằm có nhiều họa tiết và màu sắc bắt mắt, phù hợp với các độ tuổi đa dạng, và rất thích hợp diện vào dịp Tết cổ truyền.

Theo chị Nguyễn Huyền Lê, quản lý của Vạn Thiên Ý, đơn vị Nghiên cứu và phát triển dự án về Văn Hoá, trong thời gian này, Tơ tằm Nha Xá, Vạn Phúc đang rất được yêu thích vì tính truyền thống. Đợt Tết Nguyên đán Giáp Thìn vừa qua, lượng khách hàng hỏi và đặt may chất liệu này tăng gấp đôi. “Điều này diễn ra do xu hướng tìm hiểu về văn hoá nói chung ảnh hưởng. Các sự kiện trưng bày chất liệu truyền thống, sản phẩm thủ công... khiến khách hàng cảm thấy lựa làng nghề có giá trị cả về mặt tinh thần”.

Phong trào hồi sinh Việt cổ phục vẫn diễn ra vô cùng sôi động cả trong và ngoài nước. Nhiều nhà lịch sử, nhà sưu tầm, nghệ nhân và nhà mốt cùng chung tay đưa những tinh hoa trang phục từ thời ông bà ta đến gần với công chúng hơn.

Và không chỉ có người trẻ trong nước, nhiều du học sinh cũng phải lòng nét đẹp của cổ phục, họ mang cổ phục theo khắp thế giới, bắt đầu từ những trang phục áo tấc đơn giản tung bay “check in” ở mọi nẻo đường du lịch...●



Hiếm ai có thể nghĩ đến ý tưởng kết hợp atiso cùng phở và các nguyên liệu truyền thống để tạo ra phở atiso. Việc đưa sản vật xứ sương mù Đà Lạt vào món ăn quen thuộc của người Việt vừa là sự liều lĩnh, vừa là sáng tạo độc đáo của một chàng sinh viên vẫn đang ngồi trên ghế nhà trường.



Nấu ăn theo... trái tim mách bảo

Tác giả món phở atiso là Trang Trường Minh, một thanh niên sinh ra và lớn lên tại Đà Lạt, hiện là sinh viên ngành đồ họa của một trường đại học tại TP Hồ Chí Minh. Khi còn là một cậu bé, Trang Trường Minh đã yêu thích món phở và hương vị atiso quê nhà. Càng lớn lên, Minh càng nghiện atiso. Chính vì thế, cậu đã sáng tạo ra món phở atiso, một cách quảng bá sản vật quê hương tới khách du lịch, đồng thời góp thêm vào bản đồ ẩm thực phố núi một dư vị lạ miệng.

Theo lời kể của Trường Minh, thông thường, mọi người hay biết đến bún atiso mà không biết rằng, cây atiso cũng rất giàu giá trị dinh dưỡng và thơm ngon. Thân cây atiso non được làm sạch, ngâm muối, cắt thành những khúc nhỏ và hầm trong nước dùng ít nhất 2 giờ để cây mềm, thấm gia vị nhưng không nát. Atiso được thu mua từ chính các nhà vườn ở Đà Lạt.

Vì việc tước thân cây atiso mất khá nhiều thời gian nên Minh buộc phải thuê người hỗ trợ làm công việc này. Đặc biệt, cọng atiso khi nhai có thể nuốt luôn, không phải nhả bã giống như bông atiso mà chất dinh dưỡng không giảm bớt. Trường Minh cho biết, nước dùng không có công thức

sẵn, vì thế anh đã đi học ba thầy dạy nấu ăn nhưng không ai dám nhận.

Các thầy chỉ dạy những bước cơ bản, còn khi anh trình bày sẽ cho cọng atiso vào món phở thì các thầy không tiếp tục nữa, họ e ngại khi cho cọng atiso vào món ăn sẽ làm mất vị của phở.

Không từ bỏ ý tưởng, Trường Minh đã tự thử nghiệm rất nhiều lần kết hợp giữa các gia vị của phở bò như hủ, quế... với bông atiso và thân cây atiso non. Sau nhiều lần cặm cùi đun nấu theo... trái tim mách bảo, nổi nước dùng thanh ngọt, đẹp mắt, thơm hương phở bò truyền thống kết hợp vị atiso đã ra đời. Nước dùng có vị ngọt thanh của atiso ngay từ ban đầu đã thu hút nhiều người thích các món thanh đạm, bổ dưỡng bởi atiso giúp thực khách tiêu hóa nhanh, dễ dàng và không tích trữ mỡ.

"Khi ăn atiso vào buổi tối, thực khách sẽ ngủ ngon hơn bởi tính năng an thần của cây atiso. Đặc biệt, phở atiso để lại hậu vị cho khách, mà các loại phở khác không giữ được nhưng phở atiso có thể giữ lại hậu vị từ 10 - 15 phút. Sau khi ăn xong, khách vẫn có thể cảm nhận được vị atiso chảy từ họng chảy xuống... vị ngọt thanh thanh, the the từ atiso ở trong đó nó giữ lại rất lâu", Trường Minh cho hay.

Quảng bá sản vật từ trên ghế giảng

◉ HẢI MINH

Một tô phở ngon phải đầy đủ sắc, hương, vị. Trang Trường Minh luôn cố gắng đảm bảo được cả ba tiêu chí trong tô phở atiso. Những sợi phở cũng được làm trên công thức riêng và được nhuộm nước chiết xuất từ hoa atiso đỏ, từ đó, cho ra những sợi bánh phở màu hồng.

Phiên bản cách tân của phở truyền thống

Yêu phở và yêu thành phố quê hương, Trang Trường Minh luôn cảm thấy hạnh phúc vì những ý tưởng táo bạo của mình. "Tôi và mẹ đều chung niềm đam mê sáng tạo và là những người sống cảm xúc. Mẹ đã truyền cảm hứng và động lực cho tôi để sáng tạo ra món phở atiso.

Tôi và mẹ cũng phải đi học, mày mò nhiều nơi, đóng đếm, tính toán, trộn bột với nước chiết từ bông atiso đỏ để làm sao chế biến ra được bánh phở vừa mềm, mịn, có



màu đỏ nhạt. Món phở atiso không chỉ là niềm đam mê nấu ăn mà còn tình yêu quê hương, tự hào về các sản vật quê hương của hai mẹ con tôi", Trường Minh chia sẻ.

Với chàng sinh viên Trang Trường Minh, điều khiến anh nảy ra ý tưởng sáng tạo món phở atiso chính là tình yêu với quê hương Đà Lạt,

mong muốn quảng bá rộng rãi hơn, lan tỏa hơn đặc sản quê hương đến khách du lịch trong nước cũng như bạn bè quốc tế.

Như rất nhiều người trẻ khác, Minh cũng tự tay làm món đặc sản địa phương, đăng lên mạng xã hội, tích cực tương tác với những người quan tâm..., đó là cách mà



○

Atiso là loài cây thảo mộc, thuộc họ cúc, thích hợp với nhiệt độ ôn đới và á nhiệt đới. Tại Việt Nam, atiso được người Pháp đưa vào những năm đầu thế kỷ 20, trồng chủ yếu tại các vùng có khí hậu lạnh như Đà Lạt, Sa Pa, Tam Đảo.

TP Đà Lạt hiện là vùng chuyên canh atiso lớn nhất cả nước với diện tích khoảng 650ha. Ngoài phục vụ sản xuất dược phẩm, mỹ phẩm, atiso còn được người dân sử dụng chế biến thành nhiều món ăn ngon, độc đáo.



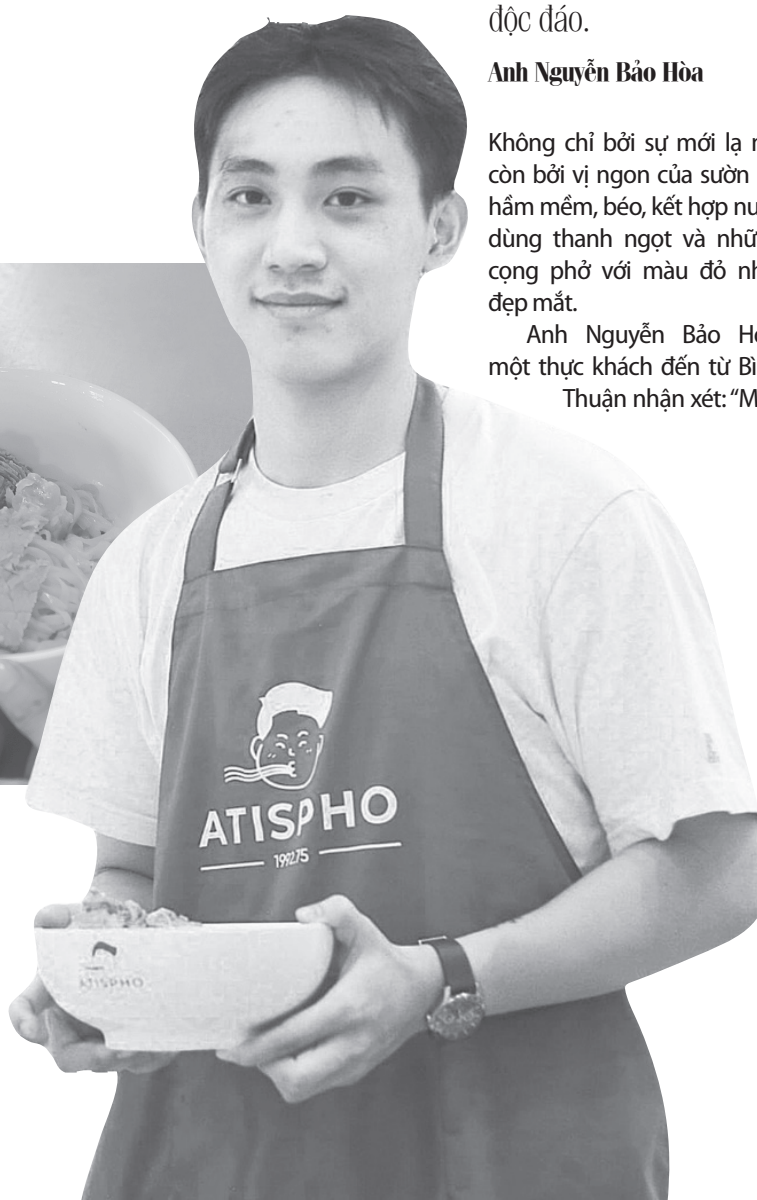
quê hương đường



chàng trai này gợi mở, truyền cảm hứng đi du lịch cho người thân, bạn bè và cộng đồng... Ngay từ những ngày đầu tiên thực hiện ý tưởng, mỗi bát phở, mỗi nồi nước... của Trang Trường Minh dù có khi chưa chuyên nghiệp, nhưng với Minh, nó đã góp phần tạo nên một bức tranh ẩm thực sinh động cho Đà Lạt, giúp

người xem biết và hiểu hơn về xứ sương mù này. Nó như một lời chào, lời giới thiệu ấm áp, thôi thúc du khách vác ba lô lên và khám phá Đà Lạt.

Dù mới xuất hiện nhưng món phở atiso đã có được một vị trí trong ẩm thực phố núi. Người Đà Lạt cũng như du khách đã biết và tìm đến với phở atiso ngày càng đông.



“

Tôi từng nhiều lần thưởng thức phở truyền thống nhưng phở atiso là phiên bản cách tân khá thú vị và độc đáo.

Anh Nguyễn Bảo Hòa

Không chỉ bởi sự mới lạ mà còn bởi vị ngon của sườn bò hầm mềm, béo, kết hợp nước dùng thanh ngọt và những cọng phở với màu đỏ nhạt đẹp mắt.

Anh Nguyễn Bảo Hòa, một thực khách đến từ Bình Thuận nhận xét: “Màu

sắc bắt mắt, hương vị đậm đà, thanh tao, bông atiso đỏ có rất nhiều công dụng tốt cho sức khỏe như giảm huyết áp, giảm mỡ máu, giải độc gan, hỗ trợ tiêu hóa... Tôi từng nhiều lần thưởng thức phở Việt Nam truyền thống nhưng phở atiso là phiên bản cách tân khá thú vị và độc đáo”.

Năm ngoái, trong Ngày hội Xác nhận Kỷ lục 100 món ngon làm từ atiso tổ chức hồi năm ngoái tại Đà Lạt, Trang Trường Minh đã nhận được giải Nhì. Đây là một phần thưởng xứng đáng với tình yêu của anh dành cho ẩm thực phố núi quê hương.

Phở atiso không chỉ đơn thuần là một món ăn, nó còn là một biểu tượng của sự can đảm của người trẻ. Những người trẻ như Trang Trường Minh đã dám bước ra khỏi vùng an toàn, phá vỡ các rào cản giới hạn, dám thử thách, trải nghiệm, dám nghĩ, dám làm những điều mới lạ và độc đáo, để thấy yêu thêm quê hương, góp phần thúc đẩy phát triển du lịch, quảng bá đặc sản quê hương. ●

Người trẻ châu Á ngày nay không chỉ năng động, sáng tạo mà còn luôn ý thức gìn giữ và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc. Họ đang thổi bùng sức sống mới cho văn hóa truyền thống bằng những cách thức độc đáo và đầy cảm hứng.

Giới trẻ châu Á kể chuyện văn hóa dân tộc

◉ MINH NGỌC - THANH TRÀ

Gới trẻ Hàn Quốc và Trung Quốc nổi tiếng là những người tiên phong gìn giữ và lan tỏa văn hóa truyền thống thông qua nhiều phương thức sáng tạo và hiệu quả. Âm nhạc, phim ảnh, nghệ thuật, và các trang mạng xã hội đã trở thành công cụ hữu ích để thế hệ trẻ tiếp cận, bảo tồn, lan tỏa nét đẹp văn hóa truyền thống.

Làn sóng Hàn Quốc

Tận dụng tầm ảnh hưởng quốc tế đang ngày càng lớn mạnh của văn hóa Hallyu (Làn sóng Hàn Quốc hay Hàn lưu, miêu tả sự lan tỏa và phổ biến của văn hóa Hàn Quốc ra nước ngoài), một số người nổi tiếng Hàn Quốc đã tích cực quảng bá nghệ thuật và thủ công truyền thống của đất nước mình.

Làm mới thời trang truyền thống

Cho đến nay, BTS được xem là cái tên điển hình, biểu tượng thành công vang dội nhất của nền văn hóa Hallyu. "Con sốt" BTS đã tốn không ít giấy mực của giới chuyên gia. Mỗi hoạt động của họ đều thu hút sự quan tâm lớn công chúng.

BTS đã tận dụng tầm ảnh hưởng của nhóm để quảng bá văn hóa Hàn Quốc ra thế giới. Nhóm nhạc toàn cầu này thường xuyên lồng ghép yếu tố văn hóa truyền thống vào các sản phẩm của mình. Đơn cử như "IDOL", một bài hát có sự hòa âm với giai điệu pansori (một loại hình nghệ thuật truyền thống của Hàn Quốc rất phổ biến vào thế kỷ 19) và lời khích lệ "eolssu" thường được dùng trong những buổi diễn pansori truyền thống.



Các video của Lý Tử Thất thu hút hàng chục triệu lượt xem.



Chen Lingling mặc áo choàng có họa tiết cắt giấy. Ảnh: Chen Lingling.

Bên cạnh đó, một số nhạc cụ khác như kèn cung gakgung, chiêng đồng kkwaenggwari và trống truyền thống janggu cũng được đưa vào sử dụng.

BTS nhiều lần được khen ngợi vì thường xuyên mặc hanbok Hàn Quốc trong các sự kiện, sân khấu trình diễn. Năm 2020, trên chương trình truyền hình đêm khuya nổi tiếng của Mỹ, The Tonight Show Starring Jimmy Fallon, BTS đã trình diễn ca khúc "IDOL" theo phong cách cổ trang với những bộ hanbok cách tân màu đen. Tiết mục

được ghi hình tại cung điện Gyeongbokgung - một trong 5 cố cung có quy mô hoành tráng nhất ở Seoul, Hàn Quốc.

Tương tự, nhiều ngôi sao nữ cũng thường xuyên lan tỏa trang phục truyền thống tới bạn bè quốc tế. Diễn viên, người mẫu Jung Ho-yeon tự tin diện daengi và cheopji, hai loại phụ kiện tóc truyền thống của Hàn Quốc trên thảm đỏ Lễ trao Giải Nghiệp đoàn diễn viên màn ảnh (Screen Actors Guild Awards) và Giải Primetime Emmy (một giải thưởng của Mỹ trong lĩnh vực truyền hình) vào năm ngoái. Kể từ khi nổi lên thành ngôi sao toàn cầu nhờ vai diễn trong bộ phim "Squid Game" (2021) của Netflix, báo chí nước ngoài cũng ca ngợi phong cách thời trang của cô phù hợp với văn hóa Hàn Quốc.

Jang Won-young của IVE cũng đã cài trâm hình phượng hoàng khi tham dự Tuần lễ thời trang Paris vào tháng 10 năm 2022. Cô chia sẻ trong một video của tạp chí Vogue Hàn Quốc vào thời điểm đó:

"Tôi đã mang chiếc binyeo này từ Hàn Quốc sang đây vì muốn khoe với bạn bè quốc tế vẻ đẹp của Hàn Quốc."

Blackpink cũng được khán giả khen ngợi khi góp phần quảng bá văn hóa Hàn Quốc thông qua MV "How You Like That" (2020). Trong MV, 4 cô nàng diện Hanbok cách tân độc đáo, tạo nên cơn sốt không chỉ trong cộng đồng người hâm mộ mà còn lan rộng ra cả giới thời trang. Những bộ Hanbok theo "phong cách Blackpink" liên tục cháy hàng.

"Làm sống lại" đồ thủ công

RM, trưởng nhóm BTS, một người rất tích cực quảng bá nghệ thuật truyền thống Hàn Quốc. Là một người yêu thích sưu tầm, anh đã thể hiện tình cảm sâu sắc với nghệ thuật Hàn Quốc, bao gồm tất cả các thể loại nghệ thuật đương đại, cổ xưa và thủ công. Album solo mới nhất của RM, "Indigo" (2022), đạt vị trí thứ ba trên Billboard 200, là một ví dụ khác về việc tăng cường

quảng bá cho nghệ thuật Hàn Quốc - đặc biệt là tranh sơn mài dansaekhwa.

Nhóm nhạc nữ NewJeans góp phần giới thiệu về nét đẹp nổi bật của Hanji, một loại giấy truyền thống của Hàn Quốc, trong một video của Viện thiết kế và thủ công mỹ nghệ Hàn Quốc (KCDF) vào hồi đầu năm 2023. Các cô gái đã cùng nhau chia sẻ về những điểm nổi bật của giấy như độ bền vượt trội, sau đó trực tiếp trải nghiệm làm loại giấy truyền thống này để lưu giữ tài sản văn hóa phi vật thể quốc gia. Video này đã thu hút 160.000 lượt xem trên YouTube, tràn ngập những bình luận cảm ơn NewJeans vì đã làm cho giấy truyền thống của Hàn Quốc được biết đến.

Mỗi hoạt động của thần tượng đều nhận được sự quan tâm nhất định từ người hâm mộ và công chúng. Những nghệ sĩ trẻ Hàn Quốc đã và đang tận dụng mạng xã hội và độ nổi tiếng của mình để quảng bá văn hóa truyền thống. Việc này vừa là sứ mệnh, cũng vừa thể hiện sở thích của họ. Dù ít hay nhiều, họ cũng đã giúp văn hóa truyền thống nước mình vươn ra thế giới.

Nghệ thuật văn hóa Trung Hoa

Nhắc đến Trung Quốc, người ta thường nghĩ tới một đất nước rộng lớn với bề dày lịch sử, văn hóa truyền thống lâu đời. Giữa dòng chảy hiện đại, giới trẻ Trung Quốc đang đóng vai trò quan trọng trong việc gìn giữ và phát huy bản sắc văn hóa. Họ không chỉ là người tiếp nối, mà còn là người tiên phong sáng tạo, đổi mới, đưa văn hóa truyền thống vào đời sống hiện đại.

Vlogger người Trung Quốc Lý Tử Thất đã ghi danh vào Kỷ lục Guinness Thế giới



Người trẻ thế giới quảng bá đất nước theo những cách rất riêng. Ảnh: Bighit Entertainment.

với danh hiệu “Kênh tiếng Trung Quốc có nhiều người đăng ký nhất trên YouTube”, hiện sở hữu 18,5 triệu người theo dõi.

Các video của Lý Tử Thất đưa người xem vào hành trình khám phá văn hóa Trung Quốc đầy màu sắc. Qua những thước phim sống động, cô giới thiệu các món ăn truyền thống được chế biến từ nguyên liệu địa phương và dụng cụ nấu nướng giản dị. Khán giả được chiêm ngưỡng kỹ thuật thêu tinh xảo, những nét đẹp bình dị trong đời sống nông thôn Trung Quốc.

Điểm đặc biệt là video của cô không có phụ đề hay lời thoại, nhưng vẫn thu hút hàng triệu người xem từ khắp nơi trên thế giới. Các video liên tục đạt hàng chục, thậm chí gần 100 triệu lượt xem. Lý Tử Thất khéo léo sử dụng hình ảnh và âm nhạc để truyền tải thông điệp một cách tinh tế, vượt qua rào cản ngôn ngữ và khoảng cách văn hóa.

Ngoài Lý Tử Thất, nhiều thanh niên Trung Quốc khác cũng đang tận dụng công nghệ và mạng xã hội để chia sẻ nét đẹp văn hóa đất nước mình. Họ đăng tải những video ngắn về các chủ đề đa dạng, từ ẩm thực, trang phục, đến âm nhạc và lễ hội truyền thống lên nền tảng mạng xã hội như Weibo, WeChat và Douyin...

Nghệ thuật truyền thống được ứng dụng sáng tạo

Cắt giấy, một nét đẹp nghệ thuật truyền thống của Trung Quốc đang được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực, từ ẩm thực đến thời trang.

Liu Shan, một người yêu thích nghệ thuật cắt giấy truyền thống Trung Quốc đã kết hợp niềm đam mê của mình với nghề làm bánh để tạo ra món bánh quy độc đáo theo phong cách cắt giấy. Video của cô đăng tải chiếc bánh quy được trang trí bằng hình rồng thu hút hơn 2,6 triệu lượt xem và 130.000 lượt thích. Hình ảnh rồng uốn lượn được cắt tỉ mỉ bằng giấy màu đỏ mang đến sự tinh tế và độc đáo cho món bánh, thể hiện sự kết hợp hài hòa giữa truyền thống và hiện đại.

Năm ngoái, cô nảy ra ý tưởng làm bánh quy hình con thỏ, biểu tượng cho năm 2023 (theo người Trung Quốc). Video về món bánh quy thỏ của cô nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội, thu hút sự chú ý của nhiều người. Năm nay, Liu quyết định thử thách bản thân với hình ảnh rồng phức tạp hơn. Cô bắt đầu thiết kế mẫu rồng từ tháng 11 năm ngoái. Liu dự định sẽ hoàn thành một loạt bánh quy với hình ảnh của 12 con giáp trong vòng 10 năm tới.

Chen Lingling, nữ thợ thủ công trẻ đầy tài năng đã tạo ra chiếc áo choàng độc đáo với hoa văn cắt giấy truyền thống Trung Quốc. Là người đam mê di sản văn hóa phi vật thể, Chen mong muốn biến những giá trị truyền thống thành một phần thiết yếu trong cuộc sống hiện đại,



Jung Ho-yeon với trâm cài cheopji. Ảnh: Newsis



Jang Won-young khoe chiếc kẹp tóc phượng hoàng. Ảnh: Instagram nhân vật.

“Tôi đã mang chiếc binyeo này từ Hàn Quốc sang đây vì muốn khoe với bạn bè quốc tế vẻ đẹp của Hàn Quốc.”

Jang Won-young

Blackpink diện Hanbok cách tân trong MV “How you like that” năm 2020. Ảnh: YG.

đặc biệt là đối với giới trẻ. Chiếc áo choàng Tết Nguyên Đán của cô được trang trí bằng những họa tiết mang ý nghĩa tốt lành như phượng hoàng và cá vàng, thể hiện lời chúc cho một năm mới an khang, thịnh vượng. Video giới thiệu về chiếc áo choàng nhận được hơn 750.000 lượt xem trên mạng xã hội, thu hút sự chú ý của đông đảo người hâm mộ từ cả Trung Quốc và quốc tế.

Xu hướng thời trang độc đáo

Hán phục, trang phục truyền thống của người Trung Quốc, được xem như biểu tượng của di sản văn hóa. Với lịch sử lâu đời và những giá trị thẩm mỹ độc đáo, Hán phục thể hiện tinh hoa văn hóa và bản sắc dân tộc Trung Quốc. Ngày nay, hình ảnh những giới trẻ khoác lên mình những bộ Hán phục đầy màu sắc không còn xa lạ. Trên đường phố hay trong công viên, đặc biệt là vào các dịp lễ hội,

không khó để bắt gặp những tà áo truyền thống thướt tha, uyển chuyển.

Nhiều người có thể nghĩ bộ đồ ngủ đệm bông chỉ để mặc ở nhà. Tuy nhiên, ở tỉnh Hồ Nam, miền Trung Trung Quốc, đây lại là trang phục ngoài trời phổ biến vào mùa đông. Người dân địa phương ưa chuộng loại quần áo này vì sự thoải mái, giá cả phải chăng, giúp họ chống lại cái lạnh ẩm ướt.

Năm nay, bốn nhà thiết kế trẻ người Bắc Kinh đã tạo nên xu hướng thời trang độc đáo khi kết hợp các yếu tố từ bộ đồ ngủ đệm bông và Nuo Opera (hình thức kịch dân gian phổ biến ở Hồ Nam), để tạo ra một chiếc áo khoác thời trang. Họ cũng áp dụng ý tưởng này vào các trang phục truyền thống của các tỉnh khác để thu hút thị hiếu giới trẻ. Nhờ sự sáng tạo này, các bài đăng của họ nhận được hơn 800.000 lượt xem trực tuyến.

Theo báo cáo của Xiaohongshu, nền tảng mạng xã hội tập trung vào lối sống, trong khoảng thời gian từ ngày 9 tháng 2 (đêm giao thừa âm lịch) đến ngày 16 tháng 2, người dùng đã tải lên gần 1 triệu bài đăng với hashtag “tái tạo”. Điều này cho thấy xu hướng “tái tạo” trang phục truyền thống đang ngày càng phổ biến, đặc biệt là trong giới trẻ.

Sự sáng tạo và nhiệt huyết của giới trẻ Hàn Quốc và Trung Quốc trong bảo tồn, phát huy văn hóa truyền thống đang là nguồn cảm hứng mạnh mẽ cho người trẻ khắp thế giới. Giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc không chỉ là trách nhiệm của thế hệ trước, mà còn là sứ mệnh chung của thế hệ trẻ thời đại mới.●



MẸO VẬT

● **Rửa rau quả vài lần là chưa đủ.** Nhiều người cho rằng chỉ cần rửa rau quả từ 2 – 3 lần với nước là có thể làm sạch được rau quả. Nhưng thực tế không thể loại bỏ được triệt để bụi bẩn, đất, rác, kí sinh trùng mà chúng ta không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Vì vậy, sau khi nhặt rau sạch, hãy ngâm trong nước khoảng 5 - 10 phút, sau đó mới rửa. Bạn cũng có thể dùng nước muối 5 % để rửa rau quả. Trái cây sau khi đã rửa sạch nên dùng khăn giấy sạch để lau đi những vi khuẩn có thể sót lại.



● **Thông tắc cống bằng baking soda.** Thay vì đợi chờ công dụng của các loại bột thông tắc cống, khi xảy ra sự cố, hãy nhanh trí đổ nước nóng xuống cống trong một phút. Sau đó rắc một cốc baking soda xuống. Tiếp đó, đổ từ từ một cốc giấm xuống cống, xả thêm một lần nữa bằng nước nóng hoặc nước sôi.



● **Lấy dầu gió tẩy keo 502 dính trên da.** Keo 502 (còn gọi keo dán sắt) là loại keo rất thông dụng trong đời sống, được sử dụng rộng rãi trong nhiều công trình xây dựng, công nghiệp, dân dụng... Với tốc độ kết dính nhanh và gắn kết chặt, một khi keo dính vào da sẽ sớm hình thành lớp mỏng màu trắng, gắn chặt vào bề mặt da rất khó chịu. Hãy tìm một chút dầu gió bôi trực tiếp lên phần da bị dính keo và chà nhẹ nhàng khoảng 2-3 phút. Kết quả thu được sẽ không làm bạn thất vọng.

PV



Nước đóng chai cũng chứa rất nhiều... hạt vi nhựa

○ PHƯƠNG LY (theo Science News Explores)

Hạt vi nhựa có ở khắp mọi nơi, trong không khí, cuốn theo dòng hải lưu, theo nước mưa rơi xuống... Giờ đây, khi các nhà nghiên cứu phát triển phương pháp mới, nghiên cứu rõ hơn về những mảnh nhựa nano siêu nhỏ, họ phát hiện ra rằng trong nước đóng chai chứa hàng ngàn mảnh nhựa có kích thước siêu nhỏ.

Beizhan Yan là một nhà khoa học môi trường tại Đại học Columbia ở New York. Ông đã nghiên cứu về hạt vi nhựa - những mảnh nhựa nhỏ có đường kính từ 1-5 mm. Yan đã hợp tác với Wei Min, một nhà hóa học vật lý tại Đại học Columbia để nghiên cứu những mảnh thậm chí còn nhỏ hơn được hình thành khi những hạt vi nhựa bị phân hủy - những loại nhựa nano này có chiều rộng chưa đến 100 nanomet, kích thước bằng một con virus.

“Bơi” trong nhựa

Nhóm của Yan đã phát triển một phương pháp nghiên cứu mới. Họ sử dụng kính hiển vi tán xạ Raman kích thích để thăm dò thành phần hóa học của các hạt trong nước đóng chai. Các loại nhựa khác nhau “có các liên kết hóa học khác nhau. Và mỗi cái sẽ rung động ở một mức năng lượng khác nhau”, Min giải thích. Tia laser được điều chỉnh để xác định chất dẻo dựa trên những rung động

phát ra. Điện tử đo lường sự tương tác giữa tia laser và các hạt. Sau đó, nhóm đã tạo ra một thuật toán học máy, có thể xác định 7 loại nhựa phổ biến từ dữ liệu rung động này.

Kết quả cho thấy, có hàng trăm nghìn hạt nhựa siêu nhỏ trong mỗi lít nước đóng chai. Nhựa có mặt trong cả ba nhãn hiệu nước đóng chai thử nghiệm. Con số này cao gấp 10 - 100 lần so với số liệu được đưa ra trong các nghiên cứu tập trung vào vi nhựa trước đó. Công cụ mới xác định được những mảnh nhựa PET siêu nhỏ. Đó là loại nhựa được sử dụng để làm chai. Công cụ này cũng tìm thấy polystyrene, PVC và polymethyl methacrylate.

Nhóm nghiên cứu đặt giả thiết các bộ lọc tại nhà máy đóng chai là nguồn gốc cho những mảnh nhựa siêu nhỏ này. Nhưng hầu hết các bit nano được tìm thấy không phải là 1 trong 7 loại nhựa mà công cụ nghiên cứu có thể xác định được. Các nhà nghiên cứu chưa rõ chúng là gì và đến từ đâu.

Nhưng cho dù nước chứa 10 mảnh nhựa nano hay 100.000 mảnh thì một điều chắc chắn rằng chúng có trong nước đóng chai. Vậy tác động của chúng đến sức khỏe con người như thế nào?

Nhựa nano có thể xâm nhập vào máu

Những mảnh nhựa có kích thước siêu nhỏ này có thể xâm nhập vào cơ thể bằng cách hít thở hoặc tiêu hóa. Từ phổi hoặc từ ruột, chúng có thể đi vào máu. Khi vào máu, các mảnh nhỏ có thể di chuyển khắp cơ thể, đến các tế bào.

Mưa có thể cuốn trôi nhựa nano từ không khí và bám vào thực vật, bao gồm cả cây trồng nông nghiệp. Các nhà khoa học tìm thấy một số thực vật hấp thụ những loại nhựa nhỏ này. Trên thực tế, ăn lá cây cũng là một con đường khác để những loại nhựa nhỏ bé này xâm nhập vào cơ thể.

Nhưng những hạt vi nhựa này có hại không? Các nghiên cứu trước đây đã đặt trực tiếp các mảnh nhựa nano lên tế bào để nghiên cứu tác động

của chúng. Điều đó gây ra một số thay đổi về độc tính và gây ung thư. Tuy nhiên các nhà khoa học vẫn chưa biết điều gì sẽ xảy ra khi toàn bộ cơ thể tiếp xúc với các hạt vi nhựa. Họ sẽ tiếp tục nghiên cứu về vấn đề này.

Các nhà nghiên cứu cho biết phần lớn sự tiếp xúc của con người với nhựa nano là đến từ không khí. Nếu quá lo lắng về chất lượng nước, các nhà khoa học khuyên mọi người nên sử dụng bộ lọc nước bằng than hoạt tính. “Mất nước có thể gây ra nhiều rủi ro sức khỏe hơn là tiếp xúc với nhựa nano. Vì vậy, đừng ngần ngại uống nước đóng chai nếu đó là tất cả những gì bạn có. Tuy nhiên, các nghiên cứu trước đây cho thấy nước máy chứa ít nhựa hơn nước đóng chai”, Yan cho biết.

Yan nói thêm, việc tiếp xúc với rất nhiều hạt nhựa từ nhiều nguồn khác nhau là thực tế mà con người đang gặp phải, nhưng chúng ta có thể hạn chế tình trạng ô nhiễm này bằng cách giảm thiểu, tái sử dụng và tái chế đồ nhựa. ●

Nhiều người bệnh viêm gan B đang khiến tình trạng của mình trầm trọng hơn khi tự đổi sang uống thuốc nam không rõ nguồn gốc.

Tự ý bỏ thuốc dẫn tới hôn mê

Ngày 20/3, Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương vừa tiếp nhận bệnh nhân nam, 45 tuổi đến từ Bắc Giang trong tình trạng suy gan nặng. Qua khai thác được biết, bệnh nhân có tiền sử viêm gan B được phát hiện cách đây 10 năm. Ngoài ra bệnh nhân bị u lympho tế bào nhỏ đã điều trị hóa chất 6 đợt.

Một năm trước, bệnh nhân đã điều trị thuốc kháng virus viêm gan B. Ba tháng gần đây, bệnh nhân tự ý bỏ thuốc điều trị và chuyển sang uống thuốc nam không rõ nguồn gốc.

Sau khi uống, bệnh nhân mệt mỏi, kém ăn, buồn nôn, vàng da tăng dần kèm theo nôn, bệnh nhân đi khám được bác sĩ chỉ định nhập viện. Các bác sĩ chẩn đoán bệnh nhân suy gan cấp và bán cấp; ung thư mô liên kết Kaposi của hạch lympho; viêm gan virus B mạn; hôn mê gan...

Khi được chuyển vào khoa Hồi sức tích cực, bệnh nhân rơi vào hôn mê, suy gan phải đặt ống thở máy, tình trạng bệnh nhân không cải thiện. Được bác sĩ giải thích tiên lượng nặng, gia



Bệnh nhân bị suy gan nặng sau khi bỏ thuốc điều trị và uống thuốc Nam, thuốc Bắc không rõ nguồn gốc (Ảnh: Bệnh viện Nhiệt đới Trung ương cung cấp).

Suy thận vì tự chữa bằng thuốc nam

○ HẠ TRÌ

định bệnh nhân đã xin về chăm sóc tại nhà.

ThS.BS Phạm Văn Phúc, Phó Trưởng khoa Hồi sức tích cực, Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương cho biết, các bác sĩ đã tiếp nhận nhiều bệnh nhân trong tình trạng suy gan và hôn mê gan rất nặng do bệnh nhân tự ý bỏ thuốc kháng virus để dùng thuốc Nam, thuốc Bắc. Điều này thực sự nguy hiểm.

Bác sĩ Phúc khuyến cáo, đối với bệnh nhân viêm gan B cần được đi khám định kỳ bởi các bác sĩ chuyên khoa về truyền nhiễm, viêm gan. Qua các lần thăm khám, bác sĩ sẽ đưa ra phác đồ điều trị phù hợp và có phương án theo dõi kịp thời. Trong trường hợp các bệnh nhân đang dùng thuốc kháng virus thì không được tự ý bỏ thuốc mà phải có sự tham vấn của bác sĩ chuyên khoa chỉ định. Đặc biệt, các bệnh nhân

tuyệt đối không được dùng các loại thuốc Nam, thuốc Bắc, thực phẩm chức năng khi chưa có tư vấn của bác sĩ trong điều trị viêm gan B.

Không tin quảng cáo “ảo” trên mạng

Theo PGS.TS.BS Trịnh Thị Ngọc, Hội Gan mật Việt Nam, người dân thường có tâm lý ngại đến bệnh viện, tự ý điều trị viêm gan B bằng thuốc lá

không rõ nguồn gốc. Điều nguy hiểm là trên các nền tảng mạng xã hội có thể dễ dàng bắt gặp cảnh livestream bán hàng, quảng bá sản phẩm chữa bách bệnh. Rất nhiều trong số đó là những quảng cáo sai sự thật, gây hậu quả nghiêm trọng cho người bệnh.

“Tôi đọc và nghe trên mạng có rất nhiều trường hợp trên mạng nói “viêm gan B điều trị 3 tháng khỏi virus. Đây là những thông tin sai sự thật khiến nhiều bệnh nhân tin theo, bỏ điều trị, đã để lại hậu quả nghiêm trọng”, ông Ngọc khẳng định.

Bác sĩ Ngọc nhấn mạnh, thực tế tại Việt Nam và trên thế giới, điều trị viêm gan B rất khó. Không có chuyện sử dụng thuốc ba tháng là khỏi bệnh được”.

Theo bác sĩ Ngọc, viêm gan C điều trị dễ dàng hơn nếu bệnh nhân chưa có tổn thương gan (xơ gan) chỉ cần điều trị sau 3 tháng sẽ hết vius. Còn việc điều trị viêm gan B thường kéo dài. Có những bệnh nhân cần điều trị 10-20 năm. Một số bệnh nhân mất kháng nguyên bề mặt có thể dùng điều trị, tuy nhiên vẫn cần phải theo dõi kiểm tra 6 tháng/lần.

Trên thực tế, có không ít bệnh nhân điều trị có kết quả âm tính nhưng sau đó nghe theo quảng cáo, chuyển sang thuốc nam không rõ nguồn gốc. Bệnh nhân không theo dõi bệnh, tới khi đi khám đã xơ gan. “Người bệnh cần tỉnh táo, kiên trì chữa bệnh theo phác đồ của các bác sĩ”, bác sĩ Ngọc nói. ●

Gánh nặng bệnh lao tại Việt Nam còn cao

Việt Nam là nước có gánh nặng bệnh lao và bệnh lao kháng đa thuốc đứng thứ 11 trong 30 nước có số người mắc bệnh, gánh nặng bệnh lao cao nhất trên toàn cầu.

Tổ chức Y tế thế giới ước tính mỗi năm Việt Nam có thêm 172.000 người mới mắc lao và khoảng 13.000 người tử vong do lao, cao hơn số người tử vong vì tai nạn giao thông.

TS Đinh Văn Lượng, Giám đốc Bệnh viện Phổi Trung ương, Trưởng ban điều hành Chương trình Chống lao quốc gia cho biết: Mỗi năm, nước ta có khoảng 9.200 ca bệnh nhân lao đa kháng thuốc mới mắc, chiếm 4,5% trong nhóm bệnh nhân lao mới và 15% trong nhóm đã từng điều trị. So với miền Bắc và miền Trung thì dịch tễ lao tại miền Nam còn

nặng nề hơn rất nhiều; đặc biệt tại các tỉnh khu vực Tây Nam Bộ với khoảng 400-500 ca trên 100.000 dân.

Trong năm 2023, Chương trình Chống lao quốc gia đã phát hiện 106.086 trường hợp mắc lao các thể, tăng 2.282 bệnh nhân, tương đương tăng 2,2% so với cùng kỳ năm 2022 và tăng 27.151 (34,4%) so với cùng kỳ năm 2021 - năm chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của dịch bệnh COVID-19. Trong đó phát hiện lao kháng đa thuốc năm 2023 là 3.775 bệnh nhân, cao hơn các năm 2020, 2021, 2022 lần lượt là 7,8%, 45,8% và 9,5%.

“Dịch tễ bệnh lao tại Việt Nam vẫn còn rất nặng nề, tốc độ giảm quá chậm và kinh phí đầu tư cho công tác chống lao còn rất thấp. Chúng ta đang phải đối mặt nguy cơ bệnh lao bùng phát trong cộng đồng”, TS.BS Đinh Văn Lượng đánh giá.

Ngày 22/3, tại Hà Nội, Chương trình Chống lao quốc gia, Bệnh viện Phổi Trung ương đã tổ chức Ngày Thế giới phòng chống lao (24/3) với chủ đề là “Đúng! Việt Nam có thể chấm dứt bệnh lao”. Phát biểu tại buổi lễ, Bộ trưởng Bộ Y tế Đào Hồng Lan nhấn mạnh, Việt Nam nỗ lực chấm dứt



Ảnh minh họa.

bệnh lao vào năm 2030. “Đây là mục tiêu rất tham vọng nhưng hết sức có ý nghĩa vì cứu sống hàng chục ngàn người dân Việt Nam mỗi năm; đồng thời vừa là động lực lớn với các nước trên

thế giới về mô hình tốt đã đạt được những kết quả rất đáng khích lệ trong công tác phòng, chống lao nhiều năm gần đây”, Bộ trưởng Bộ y tế khẳng định.

PV

Từ ngày 28-30/3 (nhằm ngày 19-21/2 Âm lịch), lễ vía Quán Thế Âm Bồ Tát đản sinh sẽ được tổ chức thiêng liêng trên đỉnh núi Bà Đen, Tây Ninh.

Dịp này, chương trình nghệ thuật quy mô mang tên “Tây Ninh – khúc hát tự hào” do báo Nhân Dân kết hợp với UBND tỉnh tổ chức cũng sẽ diễn ra tối 30/3 ngay khu vực quảng trường ga đi cáp treo tại chân núi Bà Đen, với sự tham dự của nhiều nghệ sĩ nổi tiếng. Chương trình dự kiến sẽ có màn pháo hoa rực rỡ.

Ngàn đăng lung linh dâng lên Bồ Tát Quán Thế Âm

Là một trong các lễ hội tâm linh lớn tại núi Bà Đen, Lễ vía Quán Thế Âm Bồ Tát đản sinh được tổ chức với nhiều nghi thức thiêng liêng vào ngày 19/2 Âm lịch hàng năm.

Trong quan niệm Phật giáo, danh hiệu Quán Thế Âm có một ý nghĩa đặc biệt. Quán là sự quan sát; Thế là thế gian, cuộc đời; Âm là âm thanh, là tiếng kêu cứu, thỉnh cầu của chúng sinh. Theo đó, Quán Thế Âm Bồ Tát là vị Bồ Tát luôn quan sát, lắng nghe tiếng kêu cứu khổ của chúng sinh trong nhân gian để cứu độ. Vì thế, tinh thần từ bi, cứu khổ, cứu nạn luôn được coi là hạnh nguyện đặc trưng của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Một hình ảnh quen thuộc của Quán Thế Âm là vị Bồ Tát tay trái cầm bình cam lồ biểu tượng cho lòng từ bi, tay phải cầm cành dương liễu biểu tượng cho đức kham nhẫn của Ngài. Với nhiều người dân Nam bộ, tượng Phật Bà Tây Bồ Đà Sơn tại núi Bà Đen là biểu tượng của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát hiển linh trên đỉnh núi thiêng. Bởi lẽ đó, dịp Lễ vía Quán Thế Âm đản sinh luôn hút đông đảo Phật tử và nhân dân đến núi Bà Đen để tưởng nhớ và tôn vinh công đức của Ngài.

Lễ vía Quán Thế Âm Bồ Tát đản sinh tại quần thể tâm linh núi Bà Đen năm nay sẽ được tổ chức từ ngày 28-30/3 (nhằm ngày 19-21/2 Âm lịch)



Nghi lễ dâng đăng sẽ diễn ra vào ngày Lễ vía Quán Thế Âm Bồ Tát đản sinh trên núi Bà Đen. Ảnh: Nguyễn Minh Tú.

Nhiều hoạt động đặc sắc trong dịp Lễ vía Quán Thế Âm Bồ Tát đản sinh tại núi Bà Đen

◉ TÙNG LÂM



Nghi thức dâng đăng thiêng liêng trên đỉnh núi Bà Đen.

với lễ dâng đăng tại quảng trường dưới chân tượng Phật Bà Tây Bồ Đà Sơn diễn ra vào tối Thứ 7 (tức ngày 30/3). Đây là nghi lễ thiêng liêng để du khách tỏ lòng tôn kính và gửi gắm lời nguyện ước bình an trước hạnh từ bi của Bồ Tát Quán Thế Âm. Hàng ngàn ánh nến lung linh huyền diệu sẽ thấp sáng lòng từ bi hỷ xả, chiếu soi đưa con người trở về với tự tánh hiền lương,

tiếp nhận nguồn năng lượng tích cực tại đỉnh núi thiêng bậc nhất Nam bộ.

Tại núi Bà Đen, dâng đăng đã trở thành một nghi lễ quen thuộc và có ý nghĩa đặc biệt diễn ra vào các tối Thứ 7 hàng tuần. Một biển đăng với ánh sáng lung linh trong không gian mờ ảo cùng các nghi thức thiêng đăng, dâng đăng và thả đăng bên dòng nước bên trụ kinh

Bát Nhã đã làm nên nét văn hoá tâm linh đặc trưng của núi Bà, và trở thành lý do để hàng nghìn du khách đến với ngọn núi cao nhất Nam bộ vào các ngày cuối tuần.

Thưởng thức chương trình nghệ thuật quy mô “Tây Ninh – khúc hát tự hào”

Đặc biệt, đến với núi Bà Đen dịp này, du khách sẽ được xem chương trình nghệ thuật hoành tráng nhằm hướng tới kỷ niệm ngày Giải phóng Miền Nam do báo Nhân Dân phối hợp với UBND tỉnh Tây Ninh tổ chức vào ngày 30/3.

Với chủ đề “Tây Ninh – khúc hát tự hào”, chương trình được dàn dựng công phu đan xen giữa nội dung nghệ thuật với các sự kiện lịch sử, văn hóa, con người Tây Ninh. Đặc biệt, chương trình là sự kết hợp giữa nghệ thuật trình diễn và công nghệ trình chiếu 3D mapping lần đầu tiên ứng

dụng tại Tây Ninh. Sự kiện dự kiến có sự tham gia của nhiều nghệ sĩ nổi tiếng như ca sĩ Đức Tuấn, Hồ Quỳnh Hương, Noo Phước Thịnh, Phúc Bồ, Erik,... và được truyền hình trực tiếp trên Đài Truyền hình Tây Ninh, Truyền hình Nhân Dân, cùng một số Đài truyền hình trên cả nước.

Dự kiến, chương trình “Tây Ninh – Khúc hát tự hào” sẽ có màn pháo hoa tầm cao kéo dài 15 phút, hứa hẹn đem đến cho du khách và người dân một đêm trình diễn đặc sắc, ấn tượng.

Núi Bà Đen được biết đến là điểm đến văn hóa tâm linh hàng đầu Nam bộ với một hệ thống các chùa lâu đời gắn liền với huyền thoại về Linh Sơn Thánh Mẫu Bồ Tát và một quần thể tâm linh kỳ vĩ trên đỉnh núi. Nhiều lễ hội tâm linh và các sự kiện quy mô lớn liên tục được tổ chức quanh năm tại núi Bà Đen thu hút một lượng khách lớn và đưa Tây Ninh trở thành một hiện tượng của du lịch Việt. ●

Trong bộ sưu tập những tiện ích đẳng cấp thế giới quy tụ tại “đảo tỷ phú” Vinhomes Royal Island (Vũ Yên, Hải Phòng), không thể không nhắc đến River Walk - phố đi bộ văn hóa, vui chơi, mua sắm, ẩm thực bờ sông dài và đẹp nhất Việt Nam - nơi hứa hẹn trở thành một siêu điểm đến tiềm năng thu hút hàng triệu lượt khách.

“Viên kim cương trên vương miện” của các BDS siêu sang

Đại lộ Ngôi sao - phố đi bộ nằm dọc bờ sông Tsim Sha Tsui (Hongkong) từ lâu đã trở thành một trong những điểm đến văn hóa hấp dẫn nhất, không chỉ cho người dân xứ Cảng thơm, mà còn của du khách quốc tế. Đây là địa điểm thường được các thương hiệu lớn nhất thế giới chọn làm nơi ra mắt các bộ sưu tập mới, là sàn diễn quen thuộc của những ngôi sao hạng nhất trong làng điện ảnh và thời trang quốc tế. Vào lúc 20h hàng ngày, từ phố đi bộ này, du khách sẽ được mãn nhãn với màn trình diễn miễn phí “bản giao hưởng âm thanh, ánh sáng” kéo dài 15 phút, trong đó 44 tòa nhà cao chọc trời ở cả hai bên cảng Victoria được thắp sáng bằng màn hình hiển thị đa phương tiện cùng đèn laser và âm nhạc.

Những sự kiện, hoạt động tại đây đã đóng góp lớn cho nền kinh tế Hongkong bằng cách tạo ra doanh thu đột phá thông qua lượng khách khổng lồ đặt phòng khách sạn, ăn uống và chi tiêu mua sắm... Các lợi thế trên góp phần đưa BĐS quanh phố đi bộ Ngôi sao vào top đắt nhất Hongkong và thế giới (khoảng 45.000 USD/m², tương đương khoảng 1,4 tỷ đồng/m²).

Ngoài Đại lộ Ngôi sao, những cái tên như Garosu-gil (Seoul, Hàn Quốc) hay Ginza (Tokyo, Nhật Bản) đều là minh chứng cho tiềm năng vô hạn của các tuyến phố đi bộ. Được ví như “viên kim cương trên vương miện”,

Khám phá Phố đi bộ bờ sông dài và đẹp nhất Việt Nam

○ TRUNG HOÀNG



Muôn vàn trải nghiệm mua sắm, vui chơi, giải trí, ẩm thực chờ đợi cư dân và du khách tại phố đi bộ River Walk dài và đẹp nhất Việt Nam.

đây không chỉ là điểm đến an toàn, hiện đại, trung tâm mua sắm và khu vui chơi giải trí lớn thu hút hàng triệu du khách mà còn là yếu tố then chốt tạo nên những khu vực BĐS đắt đỏ.

Tới đây, River Walk, phố đi bộ văn hóa, vui chơi, mua sắm, ẩm thực bờ sông dài và đẹp nhất Việt Nam tại “đảo tỷ phú” Vinhomes Royal Island sẽ ghi tên mình vào danh sách “siêu điểm đến” quốc tế này. Kế cận phố đi bộ ven sông chính là phân khu Tài Lộc, bao gồm những dãy shophouse được thiết kế sang trọng, đẳng cấp. Vị trí đắc địa sẽ khiến phân khu Tài Lộc nói chung và phố đi bộ nói riêng trở thành điểm hẹn mua sắm, ẩm thực, vui chơi giải trí mới cho cư dân và khách đến dự án.

Tiềm năng thành “siêu điểm đến” của phố đi bộ ven sông dài và đẹp nhất Việt Nam

Được kiến tạo để trở thành “đặc khu mới” của giới tinh hoa trong nước và quốc tế, Vinhomes Royal Island quy tụ hệ thống tiện ích và dịch vụ đẳng cấp hàng đầu thế giới, với những đặc quyền cư dân vượt trội, lần đầu tiên xuất hiện tại Việt Nam. Trong đó, phố đi bộ văn hóa, vui chơi, mua sắm, ẩm thực bờ sông dài và đẹp nhất Việt Nam được đánh giá là một trong những siêu phẩm với mục tiêu đem đến cho cư dân và du khách những trải nghiệm độc nhất vô nhị.

Nằm song song sông Cấm với tầm nhìn view trực diện đô thị Hải Phòng hoa

chợ thiên đường ăn vặt Hải Phòng... Nơi đây hứa hẹn tạo nên điểm đến hàng đầu miền Bắc về ẩm thực, văn hóa, mua sắm.

Đặc biệt khi về đêm, khung cảnh River Walk sẽ trở nên lung linh với hàng nghìn hiệu ứng ánh sáng rực rỡ bố trí khắp các con phố lẫn quảng trường. Loạt đèn lồng treo cao, đèn hiệu ứng chiếu tán cây, thân cây, trình diễn công nghệ mapping ánh sáng... sẽ đưa phố đi bộ trở thành một biểu tượng nghệ thuật với các phong cách độc đáo có một không hai ở thành phố cảng.

Tiềm năng kinh doanh tại khu vực này còn được nhân lên bội phần quần thể hơn 2.000 căn shop đa dạng cùng các công viên văn hóa quốc tế đặc sắc ven sông, như Công viên Văn hóa Hàn Quốc K-Park lần đầu tiên có tại Hải Phòng và Quảng trường châu Âu đẹp tráng lệ. Mặt bằng kinh doanh tại đây được quy hoạch độc đáo theo công thức công thức “trải nghiệm dẫn dắt trải nghiệm”, thỏa mãn mọi nhu cầu mua sắm, vui chơi, giải trí, ẩm thực của mọi du khách.

Những căn biệt thự độc bản sở hữu bãi tắm nước biển riêng sau nhà cùng những tiện ích đẳng cấp dành riêng cho giới thượng lưu như Học viện cưỡi ngựa Hoàng Gia, Bến du thuyền cao cấp, Sân golf hàng đầu Đông Nam Á và đặc biệt là phố đi bộ không chỉ góp phần đưa Vinhomes Royal Island trở thành “đặc khu mới” của giới tinh hoa mà còn kiến tạo một “siêu điểm đến” của thành phố Cảng. Nơi đây sẽ thu hút hàng triệu lượt khách du lịch mỗi năm, đem tới những cơ hội kinh doanh hấp dẫn cùng tiềm năng gia tăng giá trị BĐS vượt trội cho các nhà đầu tư. ●



Phố đi bộ ven biển Ngôi Sao - điểm đến nổi tiếng của xứ Cảng Thơm thu hút hàng triệu người đến thăm, với giá trị BĐS lên tới hàng chục nghìn USD cho một mét vuông.

lệ, phố đi bộ ven sông River Walk sẽ sở hữu những cụm công viên artwork chủ đề đặc sắc, đáp ứng nhu cầu của mọi đối tượng cư dân và du khách. Trong đó, tuyến phố Tình yêu với đài phun nước nghệ thuật và biểu tượng khóa tình yêu sẽ là điểm đến yêu thích, nơi các cặp đôi kết lời thề hẹn.

Tuyến phố Trẻ em và Gia đình nổi bật với những quầy hàng hình thù ngộ nghĩnh như những lon nước khổng lồ, artwork thần tiên cổ tích, cùng những trò chơi đặc sắc: vòng quay ngựa gỗ carousel, cốc xoay và skydrop cảm giác mạnh, nhà phao, thú nhún... đầy màu sắc hấp dẫn trẻ em.

Nơi đây còn có tuyến phố Hải Phòng & Biển với tượng đồng Chọi trâu Đồ Sơn cùng những hình ảnh thân quen với phố cảng như mỏ neo, hội đua thuyền, lính hải quân...

Không chỉ vui chơi quên lối về, tại River Walk, du khách còn được “ăn cả thế giới” với các phố chợ ẩm thực đặc sắc: chợ đêm Hàn Quốc/Thái Lan, chợ đêm hải sản 3 miền, phố

Cư dân và du khách sẽ thích mê mẩn với Công viên văn hóa Hàn Quốc K-Park lần đầu tiên có tại Hải Phòng.



Tôn vinh và ủng hộ sự hòa nhập trong giáo dục

◉ MINH NGỌC (theo UNESCO)

Kỷ niệm 30 năm Tuyên bố Salamanca hồi giữa tháng 3/2024, cộng đồng quốc tế đã cam kết tiếp tục nỗ lực hướng tới môi trường giáo dục hòa nhập và công bằng cho tất cả mọi người.

Đây là sự kiện mang tính bước ngoặt trong lĩnh vực giáo dục, khẳng định tầm quan trọng của việc giáo dục mọi đối tượng, bất kể khả năng hay hoàn cảnh. Tuyên bố Salamanca đã đặt tiền đề cho sự hòa nhập, hướng tới môi trường học tập bình đẳng và toàn diện cho tất cả học sinh.

Bà Stefania Giannini, Trợ lý Tổng Giám đốc Giáo dục của UNESCO khẳng định mục tiêu của tổ chức không chỉ đơn thuần là hướng đến sự bình đẳng và công bằng trong giáo dục, mà còn vượt xa hơn thế. Sự đa dạng không phải là rào cản, mà ngược lại, đó chính là tài sản vô cùng quý giá cho nền giáo dục của các nước nói riêng và xã hội nói chung.

Sự kiện kỷ niệm 30 năm Tuyên bố Salamanca được tổ chức tại trụ sở chính của UNESCO thu hút đông đảo đại biểu tham gia trực tiếp và trực tuyến. Đây là minh chứng cho sự quan tâm ngày càng cao của cộng đồng quốc tế đối với công tác giáo dục hòa nhập.

Thành tựu và thách thức sau ba thập kỷ

Ba thập kỷ qua chứng kiến sự gia tăng mạnh mẽ trong cam kết về giáo dục hòa nhập. Cộng đồng quốc tế thể hiện quyết tâm hướng đến môi trường giáo dục không để ai bị bỏ lại phía sau. Nổi bật trong đó là việc thông qua "Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDG) năm 2015, với mục tiêu cụ thể về giáo dục chất lượng toàn diện và công bằng cho tất cả mọi người, đồng thời thúc đẩy học tập suốt đời.



Bà Stefania Giannini, Trợ lý Tổng Giám đốc Giáo dục của UNESCO.

Năm 2022, tại Hội nghị thượng đỉnh về giáo dục chuyển đổi, hơn 140 quốc gia đã cam kết cải thiện hệ thống giáo dục để giải quyết ba vấn đề chính: hòa nhập, chất lượng và sự phù hợp trong giáo dục. Trong số đó, 87% quốc gia hứa hẹn xây dựng hệ thống giáo dục hòa nhập hơn.

Mặc dù thế giới đã đạt được những bước tiến đáng khích lệ trong lĩnh vực giáo dục, nhưng vẫn còn 250 triệu trẻ em và thanh thiếu niên không được đến trường. Thêm vào đó, nhiều học sinh không được tiếp cận với nền giáo dục chất lượng.

Chung tay xây dựng môi trường giáo dục hòa nhập

Diễn đàn Trường học Hòa nhập Toàn cầu diễn ra vào ngày 14-15/3 đã mang đến luồng gió mới cho nền giáo dục toàn cầu.

Buổi lễ tập trung vào nhu cầu thay đổi hệ thống giáo dục một cách táo bạo và đầy tham vọng. Diễn đàn hướng đến việc đào tạo giáo viên, chương trình giảng dạy, phương pháp đánh giá và nhiều khía cạnh khác để tạo nên môi trường học tập hòa nhập và hiệu quả cho tất cả học sinh.

Giáo sư Mel Ainscow, chuyên ngành Giáo dục tại Đại học

Manchester, Vương quốc Anh khẳng định: "Hòa nhập không đơn thuần là một chính sách, mà là một nguyên tắc mang tính cộng đồng. Rào cản lớn nhất cho hòa nhập chính là rào cản trong tâm trí mỗi người".

Nhạc sĩ và diễn giả quốc tế J Grange, người luôn đấu tranh cho giáo dục hòa nhập, chia sẻ: "Sức mạnh nằm ở sự đa dạng, chứ không phải sự đồng nhất. Chúng ta cần loại bỏ hệ thống giáo dục áp dụng khuôn mẫu chung cho tất cả". Thông điệp từ hai chuyên gia nhấn mạnh tầm quan trọng của cộng đồng đều hướng tới xây dựng môi trường giáo dục công bằng, bình đẳng.

Kêu gọi sự tham gia của giới trẻ

Bà Xueli Abbing, Chủ tịch Quỹ Open Eyes và Đại sứ thiện chí của UNESCO kêu gọi giới trẻ góp phần tạo nên môi trường giáo dục hòa nhập. Những người trẻ cần biết tự bảo vệ chính mình và người lớn cần đảm bảo trẻ em phải được phổ cập trình độ học vấn cao, bất kể khả năng nhận thức và hoàn cảnh.

Tuy nhiên, giáo viên cũng cần được hỗ trợ để thực hiện giáo dục hòa nhập hiệu quả. Theo thống kê, khoảng 40% quốc gia không đào tạo giáo viên về hòa nhập.

UNESCO kêu gọi thúc đẩy giáo dục hòa nhập.

Ông Ignas Gaiziunas, Cố vấn của Bộ trưởng Bộ Giáo dục, Khoa học và Thể thao Cộng hòa Litva, đề xuất một số giải pháp để hỗ trợ giáo viên. Giáo viên cần hợp tác với chuyên gia giáo dục, phụ huynh để chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm và xây dựng chiến lược phù hợp cho từng học sinh. Ngoài ra, cần tổ chức các khóa đào tạo, hội thảo giúp giáo viên nhận thức về tầm quan trọng của giáo dục hòa nhập, đồng thời trang bị cho họ kỹ năng và phương pháp giảng dạy phù hợp với học sinh có nhu cầu đặc biệt. Xây dựng môi trường học tập hợp tác, nơi giáo viên có thể chia sẻ khó khăn, hỗ trợ, cùng nhau học hỏi từ những kinh nghiệm thực tế.

Sự tham gia của giới trẻ và hỗ trợ cho giáo viên là hai yếu tố then chốt để thúc đẩy giáo dục hòa nhập. Bằng cách trao quyền cho giới trẻ và trang bị cho giáo viên những kiến thức và kỹ năng cần thiết, chúng ta có thể tạo ra một môi trường học tập bình đẳng và toàn diện cho tất cả học sinh.

Ngoài ra, cần có sự chung tay của các chính phủ, tổ chức phi chính phủ, cộng đồng và các bên liên quan khác để xây dựng một hệ thống giáo dục hòa nhập thực sự. ●

Lễ hội âm nhạc cổ điển (VCMF) lần đầu tiên diễn ra tại thành phố Đà Lạt (Lâm Đồng) đã góp phần phát huy danh hiệu Thành phố sáng tạo âm nhạc của UNESCO.

Một lễ hội đầy tính thơ

Với một lễ hội đầy tính thơ, mô hình biểu diễn đa dạng cùng các tác phẩm âm nhạc cổ điển tinh tế, tràn đầy năng lượng do nhiều nghệ sĩ tài năng trình diễn, Lễ hội âm nhạc cổ điển là điểm chạm đầy hứng khởi và công chúng dễ tiếp cận. Đây là sân chơi lớn để các nghệ sĩ, đặc biệt là các tài năng trẻ về dòng nhạc cổ điển có cơ hội tiếp xúc gần hơn với khán giả đại chúng. Với không gian biểu diễn mở giữa vẻ đẹp thiên nhiên của Đà Lạt cũng đã mang đến trải nghiệm mới với các nghệ sĩ khi hoạt động biểu diễn thoát khỏi không gian thính phòng hàn lâm. Lễ hội âm nhạc cổ điển cũng là một trong những cơ hội để thành phố Đà Lạt nói riêng và tỉnh Lâm Đồng nói chung đa dạng hoá các sản phẩm du lịch từ văn hoá và mở rộng thành phần đối tượng du khách để phục vụ.

Thường thức âm nhạc cổ điển giữa không gian mở của tiết trời Đà Lạt se lạnh, hoà mình vào thiên nhiên tươi đẹp của phố núi, bạn Phương Anh (du khách đến từ Hà Nội) bày tỏ cảm xúc: “Tôi được nghe những bản nhạc kinh điển như Bản Sonat Ánh Trăng, Hồ Thiên Nga, Bốn mùa... hay dòng nhạc cổ điển của các tác giả nổi tiếng thế giới như Mozart, Beethoven,... trong không gian mộng mơ của Đà Lạt. Những giai điệu nhẹ nhàng đi sâu vào tiềm thức người nghe. Đây là một trải nghiệm để lại ấn tượng khó quên của tôi khi đến với thành phố Đà Lạt”.

Các nghệ sĩ biểu diễn tại Lễ hội âm nhạc cổ điển tại Đà Lạt lần này còn rất trẻ. Đây cũng là yếu tố góp phần thu hút khán giả trẻ nhiều hơn. Nghệ sĩ piano quốc tế Nguyễn Đức Anh chia sẻ, các nghệ sĩ sẵn sàng hợp tác với địa phương để thực hiện những dự án nhằm xây dựng, cống hiến cho thành phố sáng tạo về âm nhạc như Đà Lạt.

Nếu như trước đây, các sự kiện âm nhạc cổ điển thính



Hiện thực hóa các cam kết

khí gia nhập Mạng lưới các Thành phố sáng tạo của UNESCO

◉ HẢI MINH



phòng với quy mô lớn thường chỉ được diễn ra tập trung tại 2 thành phố lớn là Hà Nội và Hồ Chí Minh vì đây là thể loại khá kén khán giả, thì với việc các sự kiện âm nhạc cổ điển bắt đầu được tổ chức ở nhiều nơi hơn như tại Đà Lạt, đã góp phần đưa một món ăn tinh thần tuy không mới lạ nhưng đã trở nên bình dị và dễ tiếp cận hơn với mọi người.

Thực hiện những cam kết của UNESCO

Với việc Đà Lạt chính thức được gia nhập Mạng lưới các thành phố sáng tạo UNESCO trong lĩnh vực âm nhạc vào tháng 10/2023, Lễ hội âm nhạc cổ điển Việt Nam 2024 là nỗ lực của đơn vị tổ chức và chính quyền địa phương trong hiện thực hóa các cam kết thực hiện trách nhiệm khi gia nhập Mạng lưới các thành phố sáng tạo UNESCO.

“Thành phố Đà Lạt xác định Lễ hội âm nhạc cổ điển không chỉ là lễ hội thuần túy mà còn là một sản phẩm văn hóa mang tính đặc thù cao, tạo sự thu hút du khách trong nước và quốc tế, đặc biệt là những người yêu âm nhạc đến với Đà Lạt.

Ông Trần Thanh Hoài

Mặt khác, Lễ hội như là sự khởi đầu cho các hoạt động thúc đẩy phát triển đa dạng loại hình âm nhạc, đưa âm nhạc trở thành sản phẩm đặc trưng cho du lịch Đà Lạt trong tương lai gần.

Không gian nghệ thuật Phố bên đồi (TP Đà Lạt) là địa chỉ luôn nhận nhịp bởi các chương trình nghệ thuật đưa âm nhạc cổ điển đến tất cả mọi người. Anh Nguyễn Trung Hiền - Nhà sáng lập Phố bên đồi cho biết, các buổi biểu diễn của lễ hội lần này thu hút khá đông khán giả từ người trẻ đến những người lớn tuổi. Điều đó chứng tỏ, công chúng còn quan tâm nhiều đến âm nhạc cổ điển, từ đó giúp lan tỏa danh hiệu Thành phố Sáng tạo âm nhạc của Đà Lạt.

Anh Nguyễn Trung Hiền cho hay: “Thời gian tới, chúng tôi sẽ tiếp tục tổ chức các chương trình biểu diễn âm nhạc trong không gian mở, các lớp học về âm nhạc nói chung. Đồng thời mong muốn nhận được hỗ trợ nguồn kinh phí từ địa phương, từ công tác tổ chức để thực hiện chương trình âm nhạc nhằm xây dựng một Thành phố Sáng tạo âm nhạc xứng tầm”.

Ông Trần Thanh Hoài, Phó Giám đốc Sở Văn hóa - Thể thao và Du lịch tỉnh Lâm Đồng cho biết, Lễ hội âm nhạc cổ điển như cách thức mà thành phố Đà Lạt hưởng ứng và thực hiện những cam kết của UNESCO khi tham gia vào thành phố sáng tạo. Lễ hội lần này mang tính chất khác biệt là đưa âm nhạc cổ điển gần hơn với công chúng.

“Thành phố Đà Lạt xác định Lễ hội âm nhạc cổ điển không chỉ là lễ hội thuần túy mà còn

là một sản phẩm văn hóa mang tính đặc thù cao, tạo sự thu hút du khách trong nước và quốc tế, đặc biệt là những người yêu âm nhạc đến với Đà Lạt”, Trần Thanh Hoài cho hay.

Tham gia vào Mạng lưới các Thành phố Sáng tạo của UNESCO, thành phố Đà Lạt có cơ hội tiếp nhận những kinh nghiệm hay từ các thành phố sáng tạo khác, mở ra cơ hội hợp tác tạo dựng không gian sáng tạo và đổi mới cho địa phương, đồng thời tăng thêm giá trị cho thành phố trong hoạt động giao lưu văn hóa-nghệ thuật, phát triển công nghiệp văn hóa, hợp tác đầu tư và du lịch.

Để xây dựng được đô thị sáng tạo về âm nhạc, thành phố Đà Lạt đang tiếp tục có chiến lược, kế hoạch cụ thể dựa trên đóng góp của chuyên gia trong và ngoài nước, cùng sự kết nối với các tổ chức văn hóa, huy động nhiều nguồn lực xã hội hỗ trợ tổ chức hoạt động âm nhạc, đáp ứng nhu cầu ngày càng cao về thưởng thức âm nhạc của công chúng.

Bên cạnh đó, thành phố cũng phát huy những không gian văn hóa, không gian biểu diễn độc đáo dành cho các văn nghệ sĩ vừa thỏa sức sáng tạo, biểu diễn âm nhạc, vừa tuyên truyền về giữ gìn cảnh quan môi trường đúng bản chất của thành phố sở hữu nhiều di sản. ●

Lễ quét làng độc đáo của người Xa Phó

Năm nào cũng vậy, cứ đến tháng Hai âm lịch, cộng đồng người Xa Phó ở Lào Cai lại háo hức chuẩn bị cho nghi lễ quét làng.

Tương truyền từ xưa, dân làng Xá Phó kể lại rằng tháng Hai là tháng ma đói về phá hoại dân làng. Cứ hàng năm đến tháng này, cuộc sống của người dân nơi đây bị ma quỷ tàn phá nặng nề. Từ người già đến trẻ nhỏ đều lẫn ra ốm, chữa bệnh thì không khỏi, mùa màng thì hư hỏng. Có một vị thần tiên đã đến và cứu giúp người Xá Phó nên họ lấy dịp này để làm lễ xua đuổi ma tà, bảo vệ sự yên lành, ấm no cho dân bản.

Bà Hoàng Thị Vượng, Trưởng Phòng Văn hóa - Thông tin thị xã Sa Pa, Lào Cai cho biết, Người Xa Phó là một nhóm, ngành của dân tộc Phù Lá. Người Xa Phó cư trú trải dài từ vùng thấp của thị xã Sa Pa đến vùng thượng nguồn sông Chảy thuộc phía Đông của tỉnh Lào Cai. Tính cộng đồng của người Xa Phó rất cao. Mỗi thôn, bản là một cộng đồng tự quản, được điều hành bởi Hội đồng các bộ lão đại diện cho các dòng họ trong thôn. Đặc biệt, người dân nơi đây còn có nghi lễ cúng cộng đồng là Lễ quét làng. Đây có thể được coi là ngày hội văn hóa lớn, đặc sắc của cộng đồng người Xa Phó ở Lào Cai.

Tại xã Liên Minh (thị xã Sa Pa), khi Lễ quét làng diễn ra cũng là lúc khép lại chuỗi các sự kiện trong Lễ hội mùa Xuân.

Trước ngày tổ chức Lễ quét làng năm nay, anh Hù Hu Xa (thôn Nậm Sang, xã Liên Minh) và đại diện các gia đình trong thôn tập trung tại nhà trường bản để họp bàn, thống nhất việc phân công những người giúp các thầy cúng thực hành nghi lễ, địa



điểm, thời gian cũng như nội dung tổ chức. Khi đi, anh mang theo 1 bát gạo, 1 con gà, tiền, 2 nén hương và 1 chai rượu. Anh Xa cho biết, những ai mang chó, lợn, dê đến góp thì dân thôn có trách nhiệm tới làm trả công cho người đó trong một ngày.

Chuẩn bị cho Lễ quét làng, nam giới trong gia đình như anh Hù Hu Xa phải đan những tấm phên nhỏ từ cây vầu trên rừng để làm "vũ khí"

xua đuổi tà ma sau khi hành lễ. Tới ngày đã định, anh Hù Hu Xa và những người đàn ông đại diện các gia đình mang lễ vật đến bãi đất trống đã chọn ở đầu thôn. Theo sự phân công, những người đàn ông khỏe mạnh, nhanh nhẹn cùng nhau mổ lợn, gà, dê, chó. Thầy cúng tay cầm kiếm gỗ, cành cây nhỏ, mặt bôi nhọ, vào từng nhà làm lễ cho cả bản. Vào đến nhà nào, thầy cũng rót

rất yêu văn nghệ, đặc biệt là âm nhạc và múa; được thể hiện rõ ràng nhất tại các lễ hội truyền thống như Lễ quét làng. Những điệu múa uyển chuyển của các cô gái trong trang phục truyền thống rực rỡ kết hợp với tiếng khèn và chuông nhạc độc đáo của dân tộc Xa Phó đã để lại ấn tượng cho đông đảo du khách.

Sau phần hội, người dân địa phương và khách mời cùng nhau ăn bữa cơm đoàn kết tại ngay cổng làng. Tất cả thức ăn cúng ma phải được ăn hết, không được mang đồ thừa về thôn. Ăn uống xong, thầy cúng ở lại sau cùng, lấy cành tre cắm xung quanh bãi đất, sau đó lấy đuôi và tai chó cắm xuống đất với mục đích không cho ma vào thôn làm hại người. Thầy đốt một đồng lúa và bước qua, sau đó

đi về nhà. Bắt đầu từ ngày hôm đó sẽ thực hiện cấm thôn trong 3 ngày, người lạ không được vào nhà, vào thôn. Sau 3 ngày, mọi sinh hoạt trở lại như cũ.

Theo Chủ tịch UBND xã Liên Minh Phan Phú Seng, Lễ quét làng khá giản dị nhưng thể hiện nét văn hóa, tín ngưỡng tâm linh riêng biệt của người Xa Phó. Đây là một khám phá thú vị cho những ai yêu thích lễ hội và văn hóa truyền thống.

Lễ hội quét làng diễn ra là lúc Lễ hội mùa Xuân sôi động tại các thôn, bản vùng cao Lào Cai đang dần khép lại để người dân nơi đây trở lại với nhịp sống sản xuất thường ngày. Bản sắc văn hóa trong các Lễ hội Xuân đã và đang được cộng đồng duy trì, thực hành, lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, có tính lan tỏa mạnh mẽ, tạo điểm nhấn văn hóa tâm linh trong đời sống hiện đại.



Ởn gió nồm và tiếng tu hú trên rẫy

◉ NGUYỄN ĐỨC HIỂN

Mấy nay có việc, nghỉ phép về quê. Gió ở rẫy đang nồm già. Những tháng năm làm việc ở Hà Nội, tôi ghét nhất trời nồm. Giặt quần áo phơi cả buổi không khô, mồ hôi không thoát được, nóng ẩm và nhớp nháp. Nồm ấy không liên quan nồm xóm rẫy. Ở đây thì mong nồm. Là gió nồm từ biển đưa lên mát lạnh. Xóm rẫy nằm rìa đồi cát Nam Cương, cách biển chỉ hơn 2 cây số đường chim bay. Mùa này chưa tới vụ cá Nam (đầu hè), nhưng cá đã bắt đầu nhiều. Riêng cá biển, hề nhiều là tươi và rẻ. Người ta có thể đi lộng, cách bờ chừng 2-4 hải lý hoặc kéo ven bờ, vào đến bờ nhiều con vẫn phập phồng mang, tươi xanh. Sáng ra chợ làng, mua con ngừ bóng chừng ký rưỡi. Về, nấu lung xoong nước sôi cho dầm củ hành tím vào, chút muối chút đường, chờ sôi thả cá vào. Cá chín, cứ để lửa

cho sôi lăn tăn rồi đi ra vườn hái rau thơm, lá é, chút thân chuối non. Chan vào ăn với bún. Thêm lít rượu rồi bắc tay làm loa hú qua bìa rẫy, chút sau có mâm nhậu dưới gốc xoài. Nồm già là báo hiệu mùa gió Bắc sắp chuyển qua mùa Nam. Mùa xóm rẫy đã ngưng cây vụ đông chuyển như hành lá, củ cải để trồng dưa hấu, hành củ sau khi thu hoạch những đợt cà chua cuối cùng. Trái cây mùa hè chưa có, nhưng những trái ra sớm thì bắt đầu chín. Đi ngang cây ổi đang ra hoa, nghe thơm mùi ổi chín, chịu khó tìm thế nào cũng có đôi trái chín vàng nấp sau lùm lá già. Những quả cây trái mùa bao giờ cũng rất thơm ngon vì nó rất ít, vì cây dành dinh dưỡng nuôi mỗi nó, vì phải tìm mới thấy. Như khi ta lớn lên, những đam mê hay yêu thương cứ phải tìm phải giữ mới có được. Nhớ làm mất đi, có khi tiếc cả đời...

Nồm già mát rượi, khuya ở rẫy nghe gió về, vắng tiếng te te quành quạch. Trưa mơ màng bên võng nghe tiếng chim tu hú bên bờ động cát. Chớm hè là mùa quả chín, mùa. Động cát vùng bán hoang mạc chỉ có bồ quàn, da đá, bên rẫy có măng cầu muộn từ mùa tết. Nhưng tiếng tu hú đủ da diết cho những đứa có một tuổi thơ da khô, tóc khét, chân phèn lội nắng ngờ ký ức đang về. Rồi nghĩ vẫn vợ và thấy thời gian sao nghiệt ngã. Mới đó mà mùa tu hú đầu tiên biết rung động, giờ đã gần 40 năm. Tu hú của ngày xanh qua rồi, giờ tóc bạc nhớ về những mùa quả chín trong đời, những mùa quả cao hơn tầm tay với và cả quả chín nào không biết nâng niu, đã rơi... Mùa Nồm, ai có xa rẫy, xa quê, có khi nghe tim mình mơ tiếng tu hú từ những mùa hè xưa cũ. ●

◉ TÂM TÌNH FACEBOOK

Đàn ông cũng cần được chữa lành hôn nhân

◉ HOÀNG ANH TÚ

Nhiều chị em cay đắng nói với tôi: Đàn ông làm gì có trái tim mà phải chữa lành. Chia tay vợ xong là có ngay phụ nữ khác. Thậm chí chưa chia tay đã có rồi. Đàn ông đàn ông bây giờ chán lắm. Tôi hiểu nỗi thất vọng của nhiều phụ nữ nhưng tôi cũng nhận được nhiều nỗi thất vọng của đàn ông. Của không biết nói sao cho vợ hiểu. Của không biết làm sao vợ mới hài lòng. Của cả sự mong mỏi muốn hôn nhân cơm lành canh ngọt. Không phải mọi phụ nữ đều biết rằng: Đàn ông sợ cô đơn hơn phụ nữ rất nhiều. Tôi những muốn hôm nay những người vợ có thể tạm gác nỗi thất vọng trong lòng mình để hỏi anh ấy về những vấn đề anh ấy đang phải trải qua đi. Xem có thể giúp anh ấy làm cho cuộc hôn nhân này dễ thở hơn bằng cách nào? Thử bao dung với chồng một chút, chậm lại một chút, nghe đã, đừng vội phân tích, lý lẽ lại. Bằng tình yêu còn lại trong lòng mình để cho chồng có cơ hội bày biện lòng anh ấy. Tôi cũng hiểu, nhiều phụ nữ không muốn làm điều đó đâu. Bởi thương tổn quá sâu. Nhưng không phải mọi đàn ông đều không thể sửa chữa. Còn muốn sửa chữa là bởi còn muốn giữ lại cuộc hôn nhân này. Năm tháng đã qua của cuộc hôn nhân này đâu có là 3 năm, 5 năm, 10 năm hay 20 năm thì nó cũng chỉ là một đoạn đường, năm tháng phía trước mới là cuộc đời của bạn. Nếu hôn nhân này được chữa lành, hạnh phúc phía trước há chẳng phải đã là một phần thưởng giá trị đó sao?



MÙA CHAY NIỆM

Hôm nay xóm rẫy suốt ngày nghe dân ca Chăm vọng lại từ các làng bên. Tĩnh lộ bên ngoài nhộn nhịp. Bạn mời đi ăn lễ mà lười quá. Minh già rồi chẳng? Xóm rẫy nằm dưới chân đồi cát, giữa hai làng Chăm Hồi giáo Bà Ni (tên gọi này còn gây tranh cãi bởi nhiều người cho rằng Bà Ni là một tôn giáo độc lập). Đó là hai làng Thành Tín và Tuấn Tú. Và hôm nay là ngày lễ Ra Mư Wan mở đầu tháng chay tịnh. Ramuwan có nguồn gốc từ từ Ramadan trong tiếng Ả Rập, có nghĩa là tháng 9 Hồi lịch,

người Chăm đọc trại đi thành Ramuwan, người Ninh Thuận thì gọi Tết Chăm Bà Ni. Lễ hội Ramuwan là sự kết hợp giữa văn hoá của người Chăm và của cộng đồng Hồi giáo. Ramuwan vì vậy khác Ramadan khi có lễ tảo mộ và cúng gia tiên trước khi bước vào tháng chay niệm. Hồi đi học, trường tôi một nửa là học sinh người Chăm. Mỗi năm bọn mình được nghỉ 4 mùa tết: Ka Tê của người Bà La Môn, Ramuwan của người Bà Ni và Tết Dương lịch, Tết Nguyên đán.

NGUYỄN ĐỨC HIỂN

Ngủ đủ và ngủ ngon giúp tránh nguy cơ béo bụng

Theo thời gian, mỡ có xu hướng tích tụ ở vùng bụng. Béo bụng gây nhiều hậu quả cho sức khỏe, và không phải ai cũng biết làm thế nào để giảm mỡ bụng hiệu quả.

Vì sao béo bụng?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, mỡ bụng phát triển do các cơ ở thành bụng giảm đi. Khi con người càng lớn tuổi, khối lượng cơ và sức mạnh của các cơ này càng giảm hay (chúng thiếu cơ), gây tình trạng dồn ứ, tích mỡ. Một nguyên nhân khác đến từ lối sống không lành mạnh như thiếu hoạt động thể chất, nạp quá nhiều calo vào cơ thể... sẽ thúc đẩy sự gia tăng mỡ nội tạng.

Riêng với những người trong độ tuổi trung niên, sự suy giảm estrogen ở phụ nữ và giảm testosterone ở nam giới dễ dàng thúc đẩy quá trình tích trữ mỡ

ở bụng. Quá trình trao đổi chất chậm lại theo tuổi tác cũng khiến cơ thể đốt cháy ít calo hơn và chất béo có xu hướng tích tụ ở bụng.

Béo bụng ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, tăng nguy cơ mắc bệnh lý và làm suy yếu xương khớp: như rối loạn chuyển hóa lipid dẫn đến tăng huyết áp và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch; bệnh đái tháo đường, suy thận, ung thư...

4 bí quyết tránh xa béo bụng

Để hạn chế sự tích tụ mỡ bụng do tuổi tác hoặc thậm chí làm giảm mỡ bụng (khi đã hình thành), có 4 bí quyết bạn cần nhớ.

Một là duy trì hoạt động thể chất thường xuyên: bơi lội, đạp xe hoặc chạy để tăng sức bền, kết hợp với các bài tập tăng cường cơ bắp để duy trì khối lượng cơ bắp tốt. Mỡ bụng sẽ giảm đáng kể nếu bạn thường

xuyên tập các bài thể dục nhịp điệu, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, hay bơi lội.

Hai là áp dụng chế độ ăn uống cân bằng, giàu protein và axit béo thiết yếu; nên lựa chọn thực phẩm tươi sống và tự nấu ăn. Tránh những thực phẩm chứa nhiều đường, muối và chất béo. Nạp nhiều protein đặc biệt hữu hiệu trong việc làm giảm mỡ bụng. Các nhà khoa học cho biết, những người ăn nhiều protein hơn sẽ có lượng mỡ bụng ít hơn.

Ba là bổ sung thật nhiều chất xơ. Một nghiên cứu đã cho thấy, bổ sung thêm 14g chất xơ mỗi ngày sẽ giúp giảm 10% lượng calo và khoảng 2kg cân nặng trong vòng 4 tháng. Nếu ăn 10g chất xơ mỗi ngày sẽ làm giảm 3,7% lượng mỡ thừa trong khoang bụng. Đây là minh chứng cho thấy chất xơ hòa tan có công dụng rất hữu ích trong việc làm giảm mỡ bụng có hại. Bạn có thể bổ sung thêm nhiều chất xơ thông qua các loại thực phẩm như trái cây, rau xanh, các

Giấc ngủ sâu quan trọng với sức khỏe.

loại đậu, ngũ cốc, và yến mạch. Cuối cùng, hãy duy trì chất lượng giấc ngủ. Lượng melatonin tiết ra có xu hướng giảm dần theo tuổi tác. Giấc ngủ sâu, chậm giúp cơ thể phục hồi cũng giảm dần. Do đó, điều cần thiết là đảm bảo rằng bạn duy trì giấc ngủ chất lượng hàng ngày để điều chỉnh các hormone liên quan đến việc kiểm soát sự thèm ăn, từ đó duy trì được cân nặng và hạn chế đến mức thấp nhất việc hình thành mỡ bụng.

PV

GIẢI Ô CHỮ

◊ LÊ VĂN

HÀNG NGANG

- Sáng tác của cố NS Phạm Duy, mở đầu bằng câu hát: "Đầu mùa xuân cùng em đi lễ".
- Con trai vua Hùng, người đầu tiên làm món bánh chưng - bánh giầy ngày Tết.
- Trái nghĩa với "sắp".
- Từ dùng để gọi tôn tên của người mà mình cần hỏi, khi nói với người ấy.
- Pháo đài cổ ở Bulgaria, mệnh danh là "Vạn Lý Trường Thành" của châu Âu.
- Quốc gia có tháp đồng hồ Big Ben.
- Loại quả có nước ngọt, cho cơm trắng dùng làm mứt Tết.
- Sáng tác của NS Đoàn Chuẩn - Từ Linh, có câu: "... tình người nghệ sĩ phai rồi".
- Tên gọi lịch sử chỉ một vùng đất ở Đông Âu, bao gồm một phần lớn lãnh thổ miền Đông Belarus ngày nay.

18. Tháng cuối cùng của năm âm lịch.

19. Kết quả quý giá đạt được sau một quá trình hoạt động, đấu tranh mất nhiều công sức.

20. Bài thơ của Nguyễn Bính, mở đầu bằng câu: "Mùa xuân là cả một mùa xanh".

HÀNG DỌC:

- Bài hát của NS Trần Thiện Thanh, lời ca có đoạn: "Em hỡi em khi chiến chinh dài, xa nhau từng ngày và xa cả Xuân nay!".
- Kinh đô của nhà nước Âu Lạc dưới thời An Dương Vương.
- Nhóm nhạc Đan Mạch trình bày bài Barbie Girl.

Ô CHỮ SỐ 370



5. Mong ước chung của những người con xa quê mỗi độ Tết đến xuân về (viết ngược).

6. Tiểu thuyết của nhà văn Khái Hưng, viết về cuộc đời của cô gái trẻ tên Mai.

14. Phù hiệu, ấn tín của các quan võ thời xưa, thường có khắc hình đầu con hổ.

16. "Ngày Xuân ... đưa thoi/Thiếu quang chín chục đã ngoài sáu mươi" (Truyện Kiều).

17. Con sông tạo nên ranh giới giữa trần gian và âm phủ, theo thần thoại Hy Lạp.

ĐÁP ÁN SỐ 369



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 370**

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

Số phận mong manh của chợ hoa Mong Kok

◉ MỘC CHI (theo SCMP)

Chợ hoa Mong Kok vốn được biết đến là một địa điểm mang tính biểu tượng của Hongkong, hiện đang đứng trước nguy cơ bị “xoá sổ” khi thành phố triển khai các kế hoạch tái phát triển quy mô lớn.

Đối với một thành phố đất chật người đông như Hongkong, cải tạo đô thị luôn được xem là một phần không thể thiếu trong chiến lược phát triển. Hongkong đến nay đã thực hiện rất nhiều giải pháp, bao gồm xây dựng lại các khu tập thể, nhà ở cũ đã xuống cấp, hay tái quy hoạch lại một số phân khu nhằm duy trì sự phát triển của thành phố. Tuy nhiên, đây không phải là điều dễ dàng.

Trong hầu hết các dự án, chính quyền Hongkong luôn phải xoay sở giữa việc hiện đại hoá thành phố và bảo tồn văn hoá, bản sắc của những khu phố cổ. Việc đạt được sự cân bằng ở các yếu tố kinh tế, văn hoá, xã hội và môi trường trong quá trình phát triển đô thị là điều cần thiết, song đây vẫn là một bài toán khó đối với thành phố này.

Cơ quan Tái phát triển quy hoạch đô thị Hongkong (Urban Renewal Authority - URA) hiện đang phải đối mặt với thử thách lớn với dự án cải tạo quy mô lớn ở khu vực phía đông Mong Kok. Dự kiến URA sẽ tiến hành



kế hoạch cải tạo một số địa điểm xung quanh chợ hoa nổi tiếng Mong Kok, nơi đã được người dân địa phương và du khách yêu thích trong nhiều thập kỷ.

Quy mô dự án tái phát triển này lên đến 2,93 ha, ảnh hưởng đến 275 hộ gia đình và hơn 20 cửa hàng tại chợ hoa truyền thống, chiếm tương đương 17% tổng số tiệm hoa trên thị trường. Ngoài ra, 31 tòa nhà dân cư có tuổi đời lên đến 76 năm cũng sẽ bị phá bỏ

để “nhường chỗ” cho 1.350 căn hộ cùng khu phức hợp thương mại dịch vụ mới. Điều khác biệt của dự án này nằm ở một con kênh được đề xuất xây dựng, có tên là “Đường thủy đô thị Nullah” (Nullah Road Urban Waterway), để kết nối các không gian giải trí công cộng mới với khả năng kết nối được cải thiện.

Tuy nhiên, một bộ phận người dân Hongkong, Trung Quốc cũng bày tỏ sự quan ngại sâu sắc khi không gian

“

Khu vực Mong Kok Đông là nơi sinh sống của nhiều cộng đồng dân cư lâu đời. Dự án cải tạo có thể khiến họ phải di dời, dẫn đến việc phá vỡ các mối liên kết xã hội và văn hóa vốn có. Không chỉ kiến trúc, cảnh quan, ngay cả những giá trị văn hoá phi vật thể cũng có nguy cơ bị mất đi vĩnh viễn.

Nhà báo Edith Lin

chợ hoa Mong Kok nổi tiếng của thành phố đứng trước nguy cơ bị biến đổi nghiêm trọng. Chợ hoa Mong Kok vốn được biết đến là một địa điểm mang tính biểu tượng của Hongkong. Nơi đây thường xuyên diễn ra hoạt động văn hóa như các cuộc thi cắm hoa, biểu diễn nghệ thuật dân gian, hay lễ hội hoa truyền thống.

“Khu vực Mong Kok Đông là nơi sinh sống của nhiều cộng đồng dân cư lâu đời. Dự án cải tạo có thể khiến họ phải di dời, dẫn đến việc phá vỡ các mối liên kết xã hội và văn hóa vốn có. Không chỉ kiến trúc, cảnh quan, ngay cả những giá trị văn hoá phi vật thể cũng có nguy cơ bị mất đi vĩnh viễn”, nhà báo Edith Lin nhận định. Một số chuyên gia nhấn mạnh rằng tiến trình hiện đại hoá là cần thiết, song cũng phải diễn ra một cách bền vững và tôn trọng giá trị văn hoá của chợ hoa truyền thống Mong Kok cùng những nét đẹp mà nó mang lại.

Những hộ dân, chủ tiệm hoa sinh sống tại khu vực cũng vô cùng lo lắng về dự án tái phát triển Mong Kok. Họ thậm chí đã đặt ra câu hỏi rằng tại sao lại cần cải tạo lại phân khu này, bởi xét cho cùng, chợ hoa Mong Kok cũng là một trong những địa điểm nhộn nhịp nhất thành phố. “Khu vực Mong Kok nói chung và chợ hoa nói riêng thực sự rất đẹp, một vẻ đẹp riêng biệt. Nó có lẽ không thực sự cần tái phát triển”, ông Sunny Lai Wing-chun, chủ một cửa tiệm tại chợ hoa truyền thống Mong Kok chia sẻ.

Giới chức Hongkong đã đưa ra cam kết bảo tồn bản sắc của chợ hoa truyền thống này, và đảm bảo tỷ lệ các tiệm hoa bị ảnh hưởng sẽ chỉ ở dưới mức 20%. Trước nhiều ví dụ trong nước và quốc tế về thấy thực trạng của việc cải tạo thiếu cân trọng, khiến cho rất nhiều di sản bị hủy hoại, chính quyền thành phố khẳng định sẽ đề cao việc cân bằng giữa nhiệm vụ hiện đại hoá và bảo tồn văn hoá địa phương một cách hài hoà, hiệu quả. ●

TẠP CHÍ **NGÀY NAY**

Số 370

24 trang, khổ 26,5 x 34 cm - 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.

