



CƠ QUAN CỦA THÀNH ỦY ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM THÀNH PHỐ HÀ NỘI
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN VÀ NHÂN DÂN THỦ ĐÔ

Cuối tuần
Ấn phẩm của Báo **Hà Nội Mới**

PHÁT TRIỂN LOẠI HÌNH DU LỊCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE

XEM TRANG 2-3-4



Du khách thưởng thức trà chiều sau dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại Flamingo Đại Lải.

Ảnh: Hoàng Ân

Giữ nghiệp tổ
bằng tình yêu
và sự trân trọng



TRANG 5

Yêu Hà Nội
qua từng nét vẽ



TRANG 7

“Làm
phim
nào,
vào vai
gì cũng
đều
phải cố
gắng”



TRANG 9

Mợ Suong



TRANG 11

Bạch Đằng Giang -
hào khí ngàn năm



TRANG 14

“Bảo tàng văn hóa”
của vùng Trung Á



TRANG 15

**A NỘI
TẬP VĂN** Nơi mùa thu
trở về
TRANG 10



GÓC NHÌN VĂN HÓA

Cũng là bài toán đầu tư

VŨ NGÂN

SEA Games 32 kết thúc đã lâu và ASIAD 19 cũng vừa khép lại, đời sống thể thao vẫn sôi nổi với những điểm nhấn thu hút sự chú ý của người hâm mộ. Trong bối cảnh môn thể thao vua - bóng đá nam có sự chững lại nhất định ở cả cấp độ đội tuyển quốc gia và tuyển trẻ, sự chú ý hướng đến hành trình thi đấu của nhiều đội tuyển, cá nhân ở bộ môn khác, như cầu lông, bóng chuyền, điền kinh..., quá trình hiện thực hóa mục tiêu giành tấm vé tham dự Olympic

2024 cũng như sự đầu tư của ngành Thể thao nhằm phục vụ mục tiêu quan trọng này. Có thể thấy nhiều điều qua thực tế chứ không chỉ là thành tích cụ thể của vận động viên (VĐV).

Chẳng hạn, ngày 16-10, hai ngày sau khi Nguyễn Thùy Linh, tuyển thủ quốc gia môn cầu lông thua tay vợt cự vô địch thế giới người Ấn Độ, Pusarla Sindhu - hiện đang xếp thứ 13 trên bảng xếp hạng cầu lông nữ thế giới - với tỷ số 1-2 trong trận tứ kết

(Xem tiếp trang 4)

KHƠI TIỀM NĂNG, TẠO XU

LINH TÂM

Du lịch chăm sóc sức khỏe đang có sự phát triển mạnh mẽ trên thế giới, đặc biệt là kể từ sau đại dịch Covid-19. Với tiềm năng, lợi thế về thiên nhiên, khí hậu, điều kiện địa lý cùng nguồn tài nguyên địa chất - khoáng sản và dược liệu, Việt Nam hứa hẹn là một trong những “ngôi sao mới nổi” trong việc phát triển dòng sản phẩm này.

Du lịch chăm sóc sức khỏe ở Việt Nam hiện nay

Hình thái du lịch chăm sóc sức khỏe (wellness tourism) hiện khá thịnh hành trên thế giới. Ở Việt Nam, khá nhiều khu du lịch nghỉ dưỡng đưa ra các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Được nhiều người biết đến trong mảng dịch vụ này là những cái tên như Khu du lịch chữa lành MEDI Thiên Sơn (Ba Vì, Hà Nội), Khu nghỉ dưỡng Alba Wellness Valley by Fusion (huyện Phong Điền, tỉnh Thừa Thiên Huế), Khu nghỉ dưỡng APEC Mandala Wyndham Mũi Né (thành phố Phan Thiết, Bình Thuận) hay hệ thống nghỉ dưỡng của Tập đoàn Flamingo tại Đại Lải (Vĩnh Phúc), Cát Bà (Hải Phòng), Tân Trào (Tuyên Quang)... Những khu nghỉ dưỡng này đều tận dụng lợi thế về cảnh quan nhằm kết nối con người với thiên nhiên để tìm lại sự cân bằng về thể chất và tinh thần.

Hiện nay, du lịch chăm sóc sức khỏe tại Việt Nam được hình thành dựa trên các hoạt động ngoài trời kết hợp với phương pháp trị liệu như tắm khoáng nóng (onsen), tắm bùn, xông hơi, spa, detox (thanh lọc, thải độc), thiền định, yoga, đi bộ... nhằm chăm sóc sức khỏe đồng thời xoa dịu tinh thần, gia tăng khả năng chữa lành cho du khách.

Dẫn đầu xu thế này là Khu du lịch chữa lành MEDI Thiên Sơn (xã Vân Hòa, huyện Ba Vì, Hà Nội). Theo Phó Giám đốc Đỗ Mạnh Hoàng, từ sau dịch Covid-19, lượng khách du lịch đến MEDI Thiên Sơn đã tăng gấp 3 so với thời điểm trước dịch. Riêng trong 9 tháng năm 2023, lượng khách đạt hơn 100.000 lượt và đối tượng khách chủ yếu là các gia đình ở Hà Nội. “Dịch Covid-19 khiến nhiều người nhận thấy tầm quan trọng của sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tinh



Chăm sóc sức khỏe cho du khách bằng thuốc Đông y tại Khu du lịch chữa lành MEDI Thiên Sơn (Vân Hòa, Ba Vì, Hà Nội).

Ảnh: Hoàng Nguyễn

thần trước những ảnh hưởng âm thầm của stress và các yếu tố bên ngoài. Bên cạnh đó, chất lượng cuộc sống ngày càng tăng kéo theo nhu cầu trải nghiệm cao cấp và chăm sóc sức khỏe cũng được nâng lên. Vì thế, chúng tôi đã thiết kế hai dòng sản phẩm là tour "Một ngày sống lành", hướng du khách về với thiên nhiên, trải nghiệm chế độ ăn uống được thiên bổ dưỡng, thiên đề tránh xa tâm bệnh; sản phẩm thứ hai là tour "Chữa lành" chuyên biệt sử dụng kỹ thuật vật lý trị liệu phối hợp với 3 “người thầy” là thiền sư (người truyền giảng các phương thức nhận biết và chữa lành tâm bệnh), trù sư (người đầu bếp hiểu biết về dinh dưỡng) và y sư (thầy thuốc chẩn đoán, phát hiện bệnh lý) để cải thiện tình trạng sức khỏe cho từng khách hàng dựa trên các nhóm bệnh chính” - ông Hoàng cho biết.

Nếu như MEDI Thiên Sơn tận dụng khung cảnh thiên nhiên gắn với rừng cây, suối, thác giúp du khách tìm lại chính mình, thì Khu du lịch nghỉ dưỡng APEC Mandala Wyndham Mũi Né (xã Hòa Thắng, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận) lại sử dụng tối đa lợi thế của bãi tắm đẹp để thiết kế sản phẩm du lịch chữa bệnh với cát. Theo đó, du khách sẽ được trải nghiệm các hoạt động vui chơi trên cát, vui mình trong cát để chữa các bệnh về cơ và da, hay tắm khoáng bùn nhằm điều trị các bệnh về xương khớp...



Thiền sư hướng dẫn du khách tập yoga lấy lại năng lượng và sự cân bằng về thể chất và tinh thần tại Khu du lịch chữa lành MEDI Thiên Sơn (Vân Hòa, Ba Vì, Hà Nội).

Ảnh: Hoàng Nguyễn

Giàu tiềm năng

Những mô hình trên là gợi ý tốt cho các khu nghỉ dưỡng trên núi, ven biển để phát triển dòng sản phẩm du lịch chăm sóc sức khỏe. Tiềm năng phát triển loại hình nghỉ dưỡng núi được người Pháp khai thác từ thế kỷ trước, đến nay vẫn còn dấu ấn tại Ba Vì (Hà Nội), Tam Đảo (Vĩnh Phúc), Đà Lạt (Lâm Đồng), Sa Pa (Lào Cai), Mẫu Sơn (Lạng Sơn), Bà Nà (Đà Nẵng)... Về tiềm năng du lịch biển đảo, không nhiều quốc gia có thể so sánh khi Việt Nam sở hữu tới 3.260km đường bờ biển, có nhiều bãi biển được các trang du lịch quốc tế đánh giá cao tại Đà Nẵng, Nha Trang, Phú Quốc, Hạ Long, Ninh Thuận...

Bên cạnh tiềm năng phong

phú về du lịch biển, Việt Nam còn có nguồn tài nguyên nước khoáng đa dạng, có giá trị cao trong việc chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe. Theo thống kê của ngành Địa chất, cả nước có khoảng 400 nguồn nước khoáng nóng, trong đó có 11 loại vừa có tác dụng chữa bệnh, vừa có thể khai thác thành nước uống đóng chai. Nhiều địa điểm có nguồn khoáng nóng tại Việt Nam nay đã trở thành những địa chỉ du lịch nghỉ dưỡng, phục hồi sức khỏe được du khách trong và ngoài nước ưa chuộng.

Không những vậy, Việt Nam còn là nước có nền y học cổ truyền nổi tiếng trong khu vực với đội ngũ thầy thuốc cùng các viện nghiên cứu, bệnh viện y được học cổ truyền đáp ứng được nhu cầu khám chữa bệnh.

Cùng với đó là nguồn tri thức dân gian của đồng bào các dân tộc thiểu số như Dao, Thái, Mường... trong việc sử dụng các loại dược liệu để phòng, chữa bệnh. Theo thống kê, cả nước hiện có hệ thống cây dược liệu phong phú với 3.850 loài thực vật, 406 loài động vật được sử dụng trong các bài thuốc Đông y. Đây chính là nguồn tài nguyên quý, góp phần đa dạng hóa sản phẩm và đưa Y học cổ truyền thành một thể mạnh trong loại hình du lịch chăm sóc sức khỏe.

Tháo gỡ rào cản

Dù sở hữu tiềm năng, nội lực rất lớn nhưng quy mô và tính chất của du lịch chăm sóc sức khỏe ở Việt Nam vẫn còn nhiều hạn chế, bị đánh giá là phát triển rời rạc, manh mún. Lý giải về điều này, Tiến sĩ, kiến trúc sư Dương Đình Hiền, Viện Nghiên cứu phát triển du lịch (ITDR) cho rằng: “Chúng ta chưa có chính sách phát triển tổng thể; thiếu cơ chế ưu đãi, hỗ trợ doanh nghiệp; thiếu từ các tiêu chí, tiêu chuẩn công nhận cho đến sự liên kết yếu giữa ngành Du lịch với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, y tế, thể thao... Sự phát triển manh mún, tự phát của các đơn vị dẫn đến sự thiếu chuyên nghiệp hoặc lạm dụng, gây ảnh hưởng về nhiều mặt. Công tác quảng bá tiếp thị chung cho du lịch chăm sóc sức khỏe của Việt Nam ra quốc tế còn thiếu bài bản. Đó chính là rào cản khiến du lịch chăm sóc sức khỏe chưa phát triển xứng tầm ở Việt Nam”.

Để tháo gỡ rào cản nói trên, Tiến sĩ Dương Đình Hiền cho rằng, cần xây dựng chính sách phát triển tổng thể về du lịch chăm sóc sức khỏe cùng với chiến lược phát triển du lịch chung của quốc gia đến năm 2025, định hướng đến năm 2030. Cần đánh giá một cách toàn diện khả năng phát triển mạng lưới du lịch chăm sóc sức khỏe nhằm phát huy tối đa thế mạnh của từng địa phương, từng vùng miền và phải biết chính xác nhu cầu, đặc điểm của thị trường khách nhằm xây dựng các sản phẩm du lịch chăm sóc sức khỏe phù hợp, có trọng điểm. Ông Hiền cũng lưu ý về việc thu hút khách du lịch Việt kiều trở về Việt Nam để chăm sóc nha khoa, thẩm mỹ và chữa bệnh theo y học cổ truyền.

THỂ

Khai thác tối ưu và có hiệu quả các nguồn lực

BẢO KHÁNH ghi

Việc phát triển bất cứ một sản phẩm, loại hình du lịch nào cũng cần có nguồn lực, và du lịch chăm sóc sức khỏe không nằm ngoài quy luật đó. Nguồn lực được nhìn nhận, vận dụng ở nhiều khía cạnh. Nếu vận dụng đúng, các sản phẩm, mô hình mới sẽ phát triển nhanh chóng dựa trên nền tảng nguồn lực ấy. Phóng viên Hànội mới Cuối tuần đã ghi lại một số ý kiến của chuyên gia, nhà nghiên cứu, doanh nghiệp lữ hành trong lĩnh vực du lịch chăm sóc sức khỏe về vấn đề này.

Tiến sĩ Nguyễn Văn Lưu, nguyên chuyên viên cao cấp, hàm Vụ trưởng Vụ Đào tạo (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch):

Huy động các nguồn lực, có chiến lược sử dụng lâu dài

Nguồn lực cho phát triển du lịch chăm sóc sức khỏe bao gồm các yếu tố chung là tài nguyên, nguồn nhân lực, cùng với nguồn lực tài chính, cơ sở vật chất, cơ sở hạ tầng và nguồn lực “mềm” là các thể chế, chính sách... Tuy nhiên, tất cả các nguồn lực này đều mang tính hữu hạn, thậm chí có những nguồn lực đang ở mức suy giảm và khan hiếm. Nếu không có chiến lược sử dụng lâu dài thì chỉ một thời gian ngắn nữa, nguồn lực tài nguyên du lịch chăm sóc sức khỏe sẽ cạn kiệt. Vì thế, việc huy động nguồn lực là nhằm “đánh thức” tiềm năng bị bỏ quên, phát huy sức mạnh tổng hợp của các nguồn lực để khai thác tối ưu (chứ không phải tối đa) và có hiệu quả loại hình du lịch chăm sóc sức khỏe.

Do đó, khi thực hiện quy hoạch, chiến lược, dự án du lịch chăm sóc sức khỏe tại điểm đến, chính quyền địa phương cần tìm hiểu nhu cầu, mong muốn của người dân địa phương; xử lý hài hòa quan điểm của người dân với các hoạt động phát triển du lịch, trong đó có phát triển du lịch chăm sóc sức khỏe.

Thạc sĩ Vũ Văn Tuyên, Giám đốc Công ty Du lịch Travelogy Việt Nam:

Đẩy mạnh hoạt động xúc tiến quảng bá



Một trong những giải pháp hiệu quả để thu hút dòng khách sử dụng dịch vụ du lịch chăm sóc sức khỏe chính là xúc tiến, quảng bá ở trong nước và nước ngoài thông qua các phương tiện truyền thông, mạng xã hội, các website du lịch...

Đặc biệt, cần ứng dụng công nghệ 4.0 trong phát triển du lịch chăm sóc sức khỏe, như phát triển ứng dụng thông minh trong quảng bá điểm đến, giới thiệu sản phẩm du lịch chăm sóc sức khỏe và các hướng dẫn du lịch trên thiết bị di động; phát triển đồng bộ công cụ xúc tiến du lịch trên các website du lịch chính thức và mạng xã hội về các sản phẩm du lịch chăm sóc sức khỏe kết hợp với việc quảng bá các điểm tham quan, trải nghiệm loại hình du lịch chăm sóc sức khỏe hay các chính sách thu hút dự án đầu tư phát triển du lịch chăm sóc sức khỏe tại các địa phương...

Cần xây dựng Bộ công cụ nhận diện thương hiệu cho du lịch chăm sóc sức khỏe, hội tụ đầy đủ các yếu tố từ thiết kế logo, bao bì sản phẩm, slogan (khẩu hiệu) cho tới ấn phẩm quảng cáo để ngày càng có nhiều người biết tới loại hình du lịch này.

PGS.TS Phạm Hồng Long, Trưởng khoa Du lịch học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (Đại học Quốc gia Hà Nội):

Chú trọng phát triển nguồn nhân lực, cơ sở hạ tầng và công nghệ

Trước xu hướng phát triển nhanh chóng của du lịch chăm sóc sức khỏe trên thế giới, Việt Nam cần tham khảo kinh nghiệm và mô hình của các quốc gia như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc. Đó là các giải pháp căn cơ và chiến lược như phát triển nguồn nhân lực du lịch chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu của du lịch chăm sóc sức khỏe.

Nguồn nhân lực tham gia loại hình này đòi hỏi phải có kỹ năng, kiến thức chuyên môn sâu về sức khỏe, cơ thể con người, phải được trang bị kiến thức về y dược. Cần tổ chức đào tạo, nâng cao cả chất và lượng đối với nhân lực du lịch chăm sóc sức khỏe. Cùng với đó là đầu tư phát triển hệ thống cơ sở vật chất, hạ tầng hiện đại, chất lượng cao phục vụ du lịch chăm sóc sức khỏe tại điểm đến ở các địa phương, hình thành các trung tâm du lịch chăm sóc sức khỏe.

Các công nghệ mới, hiện đại trong chăm sóc sức khỏe, phục hồi chức năng, các công nghệ trong chế biến dược liệu, ẩm thực, thực hành tập luyện thể dục thể thao, công nghệ làm đẹp, chăm sóc da... cần được áp dụng và phổ biến tại các điểm đến du lịch chăm sóc sức khỏe.

Tiến sĩ Lê Thu Hương, giảng viên chính khoa Quản lý xã hội (Học viện Hành chính Quốc gia):

Những trải nghiệm tích cực sẽ giúp du khách phục hồi sức khỏe



Các điểm đến du lịch chăm sóc sức khỏe phải cung cấp dịch vụ tham quan và chăm sóc sức khỏe chất lượng cao, đồng thời cũng cần cung cấp nhiều sản phẩm giải trí lành mạnh hơn bởi du khách có thể tăng cường khả năng miễn dịch với bệnh tật thông qua các hoạt động thể chất giúp giải phóng tinh thần và loại bỏ áp lực cuộc sống. Rõ ràng, bằng cách phát huy lợi thế của môi trường và tài nguyên địa phương, các điểm đến du lịch lành mạnh có thể cung cấp các hoạt động giải trí năng động, kết hợp các nguồn lực y tế và sức khỏe để tạo ra sản phẩm du lịch chăm sóc sức khỏe chất lượng, hiệu quả cao. Cách tiếp cận đồng thời này mang lại cho khách du lịch những trải nghiệm tích cực và khả năng phục hồi sức khỏe thành công. ■

Sức hút từ du lịch y tế của Singapore

LÂM PHƯƠNG

Là quốc gia có nhiều điểm đến được du khách trên khắp thế giới yêu thích như vịnh Marina, sở thú, vườn bách thảo, song Singapore vẫn mở rộng đầu tư vào hình thức du lịch mới - du lịch y tế, hay du lịch chăm sóc sức khỏe. Quốc đảo sư tử này mong muốn đưa những tiến bộ y học và chăm sóc sức khỏe trở thành sức hút đối với các bệnh nhân trên toàn cầu.

Theo đánh giá của Hiệp hội Du lịch Y tế toàn cầu, Singapore đứng thứ hai, sau Canada, về Chỉ số du lịch y tế giai đoạn 2020 - 2021 dựa trên 3 chỉ số, gồm độ hấp dẫn của điểm đến, an toàn và chất lượng chăm sóc. Trước đại dịch Covid-19, có khoảng 500.000 bệnh nhân từ khắp nơi trên thế giới đến Singapore mỗi năm để chăm sóc sức khỏe, đặc biệt là điều trị ung thư, các thủ thuật chỉnh hình phức tạp và phẫu thuật tim. Ước tính du lịch y tế đóng góp cho nền kinh tế nước này tới hơn 1 tỷ USD/năm.

Những con số về du lịch y tế của Singapore không phải là điều quá bất ngờ vì ngành chăm sóc sức khỏe ở quốc đảo Sư tử đã có sự tăng trưởng vượt bậc trong 2 thập niên qua. Năm 2000, chất lượng hệ thống chăm sóc sức khỏe của Singapore được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xếp hạng tốt thứ sáu trên thế giới và tốt nhất ở châu Á. Không dừng lại ở đó, trong 20 năm qua, đất nước này cho ra đời nhiều công nghệ y tế tiên



Chất lượng chăm sóc sức khỏe là một trong những yếu tố thu hút bệnh nhân nước ngoài du lịch Singapore để chữa bệnh.

tiên phục vụ cho các ca phẫu thuật phức tạp và đẩy mạnh nghiên cứu y học. Ví dụ, Trung tâm Ung thư Quốc gia Singapore đã tự khẳng định mình là một cơ sở xuất sắc trong khu vực về điều trị ung thư, với các kỹ thuật điều trị tiên tiến và các biện pháp can thiệp bằng phẫu thuật, cũng như áp dụng liệu pháp mới như phương pháp điều trị tế bào gốc trong điều trị một số bệnh phức tạp nhất. Bệnh viện Đại học Quốc gia Singapore được đánh giá là một trong những bệnh viện hàng đầu thế giới về các phương pháp điều trị bệnh tim và chỉnh hình phức tạp.

Sự tiến bộ về y học của Singapore là kết quả của quan hệ đối tác và hợp tác chiến lược

với các cơ sở nghiên cứu y khoa hàng đầu trên khắp thế giới như Đại học Duke và Đại học Johns Hopkins của Mỹ. Thông qua hợp tác, Singapore liên tục mở rộng năng lực nghiên cứu, cải thiện giáo dục và chất lượng đào tạo y tế, đồng thời nâng cao các tiêu chuẩn chăm sóc sức khỏe.

Trong những năm qua, Singapore đã điều chỉnh chương trình bệnh nhân quốc tế để tăng thêm lượng khách du lịch y tế, phối hợp với các tổ chức, công ty bảo hiểm cũng như các bệnh viện trên thế giới nhằm nắm bắt và phục vụ nhu cầu của bệnh nhân thuộc các nền văn hóa khác nhau.

Trải nghiệm sự chăm sóc vượt trội không phải là động

lực duy nhất thúc đẩy bệnh nhân quyết định du lịch y tế đến Singapore. Ngày càng có nhiều công ty bảo hiểm và cơ sở khám chữa bệnh trên thế giới khuyến khích bệnh nhân tới Singapore chữa bệnh với chi phí chỉ bằng một phần nhỏ so với các quốc gia phát triển khác. Ví dụ, ở Mỹ, chi phí phẫu thuật thay khớp gối vào khoảng 43.000 USD, còn ở Singapore chỉ khoảng 16.000 USD. Tương tự, phẫu thuật bắc cầu nối động mạch vành ở Mỹ có chi phí hơn 130.000 USD, trong khi ở Singapore chỉ là 18.000 USD. Chính vì vậy, những đơn vị chi trả dịch vụ bảo hiểm y tế như Aetna, BlueCross và BlueShield, Hannaford Bros đã kết nối với

nhiều bệnh viện và hệ thống chăm sóc sức khỏe khác nhau ở Singapore để ký hợp đồng trực tiếp thực hiện hầu hết các thủ thuật chỉnh hình phức tạp.

Bên cạnh chi phí phải chăng, theo các chuyên gia trong lĩnh vực y học, an toàn - một trong những thước đo quan trọng của du lịch y tế thời kỳ hậu đại dịch - đang đẩy Singapore lên nấc thang mới trong lĩnh vực du lịch y tế. Trong giai đoạn dịch Covid-19 bùng phát, Singapore là một trong những quốc gia có tỷ lệ tử vong do Covid-19 rất thấp.

Sau khi đại dịch Covid-19 dần được kiểm soát, Singapore đã mở cửa biên giới theo từng giai đoạn, và dỡ bỏ mọi hạn chế vào tháng 2-2023. Người phát ngôn của Bệnh viện Raffles cho biết, con số bệnh nhân nước ngoài đến khám tại bệnh viện đã quay trở lại như những ngày trước Covid-19, chiếm 25% lượng bệnh nhân của bệnh viện. Phần lớn bệnh nhân nước ngoài đến từ Indonesia, Trung Quốc, Lào, Campuchia và Việt Nam.

Khách du lịch có thể nhận được dịch vụ chăm sóc y tế chất lượng trong một môi trường an toàn và thân thiện, không lo ngại về bất ổn chính trị, bất ổn xã hội. Tỷ lệ tội phạm ở Singapore thấp do các hình phạt nghiêm khắc được áp dụng cho bất kỳ hành vi vi phạm pháp luật nào. Do đó, du lịch y tế của Singapore sẽ tiếp tục giữ điểm cạnh tranh cao trong khu vực và trên thế giới. ■

Cũng là bài toán đầu tư

(Tiếp theo trang 1)

Giải cầu lông quốc tế Phần Lan mở rộng 2023, trên các diễn đàn của người hâm mộ cầu lông ở Việt Nam và Thái Lan xuất hiện thông tin về việc huấn luyện viên (HLV) người Thái Lan, ông Pakkawat Vilailak đã xuống sân chỉ dẫn Thùy Linh ở trận đấu này. Đây là thông tin gây ngỡ ngàng không chỉ với người hâm mộ Thái Lan mà còn cả cổ động viên Việt Nam, những người từng tỏ ý kiến “xót xa” khi thường xuyên thấy nữ VĐV cầu lông số 1 Việt Nam (xếp hạng 26 thế giới khi tham dự giải đấu nói trên) “thui thủi một mình” tới ASIAD 19 (Hàng Châu - Trung Quốc) và nhiều giải đấu lớn ở nước ngoài mà không có sự tháp tùng của HLV hay chuyên gia chăm sóc thể lực, y tế. Đã có những lời chất vấn từ CĐV Thái Lan, cho rằng vị HLV Thái Lan không chuyên tâm phục vụ đội tuyển nước nhà mà lại xuống sân

giúp đỡ VĐV Việt Nam, và đặt câu hỏi rằng nếu Thùy Linh lọt vào bán kết và thắng VĐV của Thái Lan thì sao. CĐV Việt Nam theo dõi trận đấu nói trên thì nhận xét rằng, sự chỉ dẫn của vị HLV người Thái Lan đã giúp Thùy Linh khá nhiều trong trận đấu đó.

Câu chuyện trên chỉ là một trong số nhiều ví dụ cho thấy sự hiểu biết của người hâm mộ thể thao cũng như tầm quan trọng, sức ảnh hưởng của các HLV đối với thành tích thi đấu của VĐV, đặc biệt là trong các chuyến du đấu quốc tế. Việc thiếu kinh phí khiến nhiều VĐV Việt Nam phải đơn độc thi đấu ở nước ngoài hoặc hạn chế cơ hội tham gia các giải đấu quốc tế quan trọng nhằm phục vụ mục tiêu thăng hạng cũng như giành vé tham dự Olympic. Dù đây không phải là lỗi của ngành Thể thao, trong điều kiện kinh phí hạn hẹp, và thực tế là ngay cả nhiều VĐV hàng

đầu thế giới thuộc các nền thể thao mạnh, giàu có cũng có lúc “một thân một mình” ra nước ngoài thi đấu, nhưng vẫn là gợi ý về bài học đầu tư cho thể thao.

Sau quãng thời gian đầu tư dàn trải, quãng gần chục năm qua, thể thao Việt Nam bắt đầu tập trung thực hiện phương án đầu tư trọng điểm cho thể thao thành tích cao. Mức đầu tư được thiết lập cho các nhóm môn quan trọng, ưu tiên cho nhóm môn/ nội dung có trong chương trình thi đấu Olympic hoặc phục vụ mục tiêu giành huy chương trong một số giải đấu quốc tế quan trọng gần kề... Đó là phương án được ủng hộ rộng rãi, phù hợp với điều kiện kinh phí còn hạn chế của ngành nhưng không đủ linh hoạt để chi trả thật tốt cho những trường hợp đột xuất đòi hỏi nguồn kinh phí “ngoài kế hoạch”. Nhiều VĐV thi đấu đơn môn, đặc biệt là VĐV cầu lông, cờ vua, thường đi thi đấu ở nước ngoài bằng tiền cá nhân, sự ủng hộ của đơn vị chủ

quản và kinh phí xã hội hóa, đó là điều bình thường. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, chẳng hạn như khi Nguyễn Thùy Linh hiện nay hay Nguyễn Tiến Minh trước đây (VĐV cầu lông, từng lọt vào top 5 thế giới), hoặc đội tuyển bóng chuyền nữ quốc gia, đội chạy tiếp sức nữ và hỗn hợp nội dung 4x400m, Nguyễn Huy Hoàng (VĐV bơi)... thể hiện đà thăng tiến đáng kinh ngạc thì cần sự hỗ trợ thích hợp của ngành Thể thao để họ có thêm cơ hội phát triển vững chắc. Đầu tư trọng điểm, như ông Dương Đức Thủy (từng phụ trách bộ môn điền kinh) nhận xét, cần tầm nhìn và giải pháp đủ ngắn - trung - dài hạn chứ không chỉ là 1 năm hay một kỳ SEA Games, ASIAD, Olympic.

Sự chủ động, linh hoạt và tầm nhìn đầu tư cho phép ngành Thể thao thích ứng với tình hình và nhiệm vụ phát triển thể thao thành tích cao, cả ở khâu tìm kiếm nhân tài, tổ chức đào tạo, tập huấn và thi đấu.

VŨ NGÂN

CA TRÙ THÁI HÀ:

GIỮ NGHIỆP TỔ bằng tình yêu và sự trân trọng

NGUYỄN QUANG LONG

Mối duyên với ca trù

Bài viết này xuất phát từ một cuộc trò chuyện phát sinh, không có trong kế hoạch của chúng tôi nhưng lại diễn ra ở một nơi hết sức ý nghĩa, gắn với nguồn gốc và sự phát triển nghệ thuật ca trù - đình Đông Ngạc. Đây là một trong số ít ngôi đình nổi tiếng đất kinh kỳ gắn với sinh hoạt ca trù từ thế kỷ XV còn lưu trong ghi chép. Tại ngôi đình cổ vẫn còn hiện hữu hai bên cánh tả và cánh hữu ở trong gian chính mỗi bên 4 cái phan xây kiên cố, mỗi cái đủ để trải 2 chiếu hoa. Đây chính là nơi 8 giáp trong làng ngồi thường đào trong ngày hội làng. Điều đó cũng phần nào cho thấy đặc trưng trong cách bài trí của lối hát cửa đình trong ca trù.

Trong ngày hội, các cô đào sẽ luôn hát một bài có nội dung ngợi ca Thành hoàng làng và cầu phúc cho dân làng Đông Ngạc. Đáng chú ý, trong bài có tới hai câu thơ nhắc đến chữ ca trù: “Thôi bời kể chực, ca trù điểm trâm” và “Mừng nay tiệc ca trù thị yến”. Cũng chính vì vị thế đặc biệt đối với ca trù của đình Đông Ngạc, nên khi tôi cùng với Nghệ sĩ Ưu tú Nguyễn Văn Khuê - Chủ nhiệm Giáo phường Ca trù Thái Hà thực hiện dự án giới thiệu 10 tác phẩm hát nói của Nguyễn Công Trứ, chúng tôi đã chọn đình Đông Ngạc làm nơi thực hiện.

Ca nương Nguyễn Thúy Hòa (Nghệ nhân Ưu tú) chia sẻ: “Muốn hát được ca trù trước hết phải nói tiếng Việt đúng”. “Tiếng Việt của mình có 5 dấu, rất đặc biệt, đó cũng là âm sắc, là âm nhạc nữa: Sắc - nặng - huyền - hỏi - ngã. Cho nên trong ca trù phải rõ chữ, mà muốn rõ thì phải nói đủ 5 dấu”, ca nương Thúy Hòa chia sẻ. Chị cho biết thêm: “Trong xã hội phong kiến vốn trọng nam xưa kia, người phụ nữ đường như không có được cái quyền để được học tập và thi cử để cống hiến tài năng cho đất nước. Nhưng cũng có những ngoại lệ”.

Ngoại trừ một số bài bản đã quy định nằm trong nghi lễ ở hình thức hát cửa đình có sự tham gia của giọng nam, còn lại, ca trù chủ yếu sử dụng giọng nữ. Trong khi, ca trù là một nghệ thuật đặc biệt, dùng

Hà Nội luôn có điều gì đó rất đặc biệt. Giữa một thành phố văn minh, đông đúc, những tòa cao ốc mọc lên ngày một nhiều, ấy vậy vẫn có những nét riêng. Một góc của nét riêng mà chúng tôi muốn nhắc tới là ca trù, qua cuộc trò chuyện với những người thuộc hai thế hệ trong một dòng họ có truyền thống về ca trù nổi danh đất Hà thành xưa với 7 đời liên tiếp duy trì không bị gián đoạn: Ca trù Thái Hà.



Từ trái qua phải: Khánh An - Nhật Vy - NSUT Nguyễn Văn Khuê.

rất nhiều thơ chữ Hán, khai thác nhiều câu thơ cổ nhân từ đời Đường ở Trung Hoa, các tác giả sáng tác thơ cho ca trù là những người học rộng tài cao, thường là các quan hay giới trí thức. Vì thế, bắt buộc ca nương phải biết chữ, phải hiểu các điển tích văn học, lịch sử và thơ ca Việt Nam, Trung Hoa... để khi cầm tác phẩm của các nhà thơ mới có thể đọc và hiểu được.

Nói về điều này, ca nương Thúy Hòa chia sẻ: “Phụ nữ xưa không được đi học, không biết chữ, đào hát thì lại được học chữ, thế nên chỉ có họ mới có thể cầm thơ của các quan đề mà đọc, mà hiểu và phải hiểu được cả cái thâm ý sâu xa bên trong mà tác giả muốn nói thì mới thể hiện tốt được”.

Nghệ tổ trong mỗi người

Kép đàn Khuê và ca nương Thúy Hòa là hai anh em ruột. Nghe họ say sưa kể về ca trù, lại có mặt ca nương Nguyễn Phương Thảo, kép đàn - trống Nguyễn Khánh An con trai ông Khuê cùng con gái Thúy Hòa là ca nương trẻ Nhật Vy, tất cả đều người một nhà. Tôi nảy ra thắc

mắc, rằng việc truyền dạy ở ca trù Thái Hà diễn ra như thế nào?

“Năm tuổi cháu đã thuộc 5 khổ đàn, 5 khổ phách. Tức là nó tự ngấm trong máu mình thôi” - Phương Thảo bật mí. “Thế bao giờ thì cháu chính thức học?”. “Năm 5 tuổi bố thấy cháu có năng khiếu thì đã bắt đầu dạy 5 khổ đàn, 5 khổ phách, dạy bài đầu tiên là “Đào hồng đào tuyết”. 8 tuổi cháu được đi diễn. Đáng nhớ nhất là năm 10 tuổi cháu được Huy chương vàng toàn quốc. Sau đó cháu cũng được đi biểu diễn tại Bắc Kinh, Thượng Hải (Trung Quốc) trong những chương trình rất lớn”. Thảo chia sẻ thêm: “Sinh ra và lớn lên trong gia đình có truyền thống nhiều đời, ngay từ nhỏ cháu và em họ của mình là ca nương Kiều Anh đã được nghe cô, bố, ông nội (Nghệ nhân Nhân dân Nguyễn Văn Mùi) tập. Có lần tập để đi biểu diễn ở nước ngoài, những lúc như thế cả hai chị em đều muốn mình cũng được biểu diễn, được sang nước ngoài như cô với bố”.

Trả lời câu hỏi của tôi về việc “bén duyên” ca trù từ bao giờ, ca nương Nhật Vy cho biết:

“Cháu biết ca trù từ khi vẫn còn trong bụng mẹ (cười), được nghe từ lúc bé xíu, được theo mẹ diễn”. Ca nương Thúy Hòa đồng tình: “Nhật Vy có duyên với ca trù, khi mình đang mang bầu Vy thì ca trù Thái Hà nhận lời mời của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch truyền dạy ở 17 tỉnh, thành phố. Có ngày mình dạy cả sáng và chiều, rất vất vả. Lớp lúc đó đặt tại Học viện Âm nhạc quốc gia Việt Nam. Có lẽ vì thế mà sau này Vy có duyên theo học Học viện Âm nhạc và có khả năng theo được truyền thống của gia đình”. “Thế có phải mẹ bắt Vy học ca trù?”, Nhật Vy lắc đầu: “Hồi bé mẹ có nói nhưng không bắt học, sau này lớn lên cháu thấy đó là vốn quý của gia đình mình, cần phải giữ gìn”.

Quay qua kép đàn - trống Khánh An, tôi bày tỏ: “Chú nhớ khoảng năm 2010 khi chú mời gia đình cháu, lúc ấy còn cả ông nội cháu, tham gia một dự án của NXB Âm nhạc, ngày ấy An chắc chỉ trên dưới 10 tuổi thôi. Có lần chú hỏi, nhưng thấy bố Khuê bảo An không sẵn sàng học. Nhưng sau hơn 10 năm, khi chú lại thực hiện một dự án âm

nhạc cùng gia đình, chú rất bất ngờ có sự tham gia của An!”. Chàng trai sinh năm 2000 cho biết: “Đúng là lúc nhỏ thì cháu không học, nhưng cháu được nghe tiếng trống, tiếng đàn, tiếng hát của bố, của chú, của cô và chị thì dù không học nó cũng ngấm trong người rồi, ăn vào máu mình rồi”. An kể thêm rằng, các khổ đàn, thể cách, tiếng trống như thế nào cậu thuộc hết, chỉ là không nói ra điều này mà thôi. “Cháu nhớ bố nói kép đàn xưa bắt đầu tập từ năm 13 tuổi. Cũng thời điểm đó cháu được bố và ông truyền dạy”.

Mưa dầm thấm lâu

“Khi dạy, tôi dạy cả hát, trống, phách. Đã học thì phải học tất cả các ngón đàn mà các cụ để lại, cứ thế truyền từ đời này sang đời khác” - ông Khuê chia sẻ. Ông cho biết thêm, xưa các cụ chỉ truyền dạy cho con cháu, không truyền ra ngoài, “nếu anh ở ngoài mà muốn học phải theo về nhà tôi, phải làm con nuôi, phải ở đấy”. Vì nghệ thuật này là “mưa dầm thấm lâu”, nghe một lần có thể quên ngay, nhưng nếu tiếng thầy vang vọng trong gia đình thì nó mới ngấm. “Bố tập thì con nghe, đây là điều rất hay, chỉ đạt hiệu quả khi là người trong cùng dòng tộc, cùng gia đình” - ông Khuê chia sẻ.

Phải có những gia đình như ở Giáo phường Ca trù Thái Hà thì Hà Nội mới giữ được nét cổ truyền đặc sắc. Vậy nhưng, trong cả gia đình không ai sống được bằng ca trù. Ông Khuê cùng em trai của mình phải học Nhạc viện với các nhạc cụ khác và trở thành nhạc công trong đoàn nghệ thuật. Ca nương Thúy Hòa có những công việc riêng. Thế hệ sau, Khánh An đang theo học tại Trường Đại học Y Hà Nội và sẽ là bác sĩ trong tương lai. Phương Thảo cũng đã tốt nghiệp đại học và hiện công tác tại Trung tâm Văn hóa thành phố. Còn Nhật Vy đang theo học tại khoa Nhạc cụ truyền thống tại Học viện Âm nhạc quốc gia Việt Nam...

Không ai có thể sống được chỉ với ca trù, nhưng gia đình này vẫn giữ được nghiệp tổ bằng chính tình yêu và sự trân trọng với nghệ thuật truyền thống.■

Về một số tên phố cổ không thuần Việt ở Hà Nội

VIỆT CƯỜNG (khảo cứu)

Ở Hà Nội có nhiều tên phố cổ (không chỉ ở trong khu phố cổ) mà khi đọc tên là ta hiểu ngay rằng xưa kia con phố này sản xuất, buôn bán mặt hàng gì. Đó là những phố có tên thuần Việt như Hàng Than, Hàng Đậu, Bát Sứ, Hàng Chiếu, Hàng Bạc, Hàng Vải, Hàng Mắm, Hàng Muối, Hàng Khoai... Nhưng cũng có những tên phố (hoặc ngõ) cổ phải luận từ chữ Hán, chữ Nôm mới hiểu được nghĩa.

Phố Lò Sũ

Phố Lò Sũ dài 315m từ đường Trần Quang Khải đến phố Đinh Tiên Hoàng (chỗ đền Bà Kiệu), thuộc quận Hoàn Kiếm, xưa kia còn gọi là phố Hàng Sũ. Vậy phố Hàng Sũ sản xuất, buôn bán mặt hàng gì? Đó chính là con phố của những người thợ mộc chuyên đóng và bán áo quan. Chữ “Sũ” là từ Việt cổ có nghĩa là quan tài, áo quan.

Phố Tổ Tịch

Phố Tổ Tịch dài 95m, từ phố Hàng Quạt đến phố Hàng Gai, thuộc quận Hoàn Kiếm. Con phố này có thời gian dài treo biển là phố Tô Tịch, mặc dù đã được treo lại biển với tên gọi đúng là Tổ Tịch nhưng rất nhiều người vẫn quen gọi là phố Tô Tịch. Thực ra trong tiếng Hán, “Tô” nghĩa là màu trắng nõn, còn “Tịch” là cái chiếu, “Tô Tịch” là chiếu trắng. Vì phố này nằm trên đất của làng Tô Tịch xưa có nghề dệt và bán chiếu trắng mà thành tên phố. Về sau người làng Nhị Khê thuộc phủ Thường Tín, trấn Sơn Nam (nay



Phố Tổ Tịch trước đây có nhiều cửa hàng làm nghề tiện gỗ, khắc gỗ. Ảnh: Nguyễn Sơn

thuộc huyện Thường Tín, Hà Nội) đến sinh sống ở phố này mang theo nghề tiện, khắc gỗ và phố này cũng không còn nghề dệt chiếu trắng nữa.

Ngõ Hải Tượng

Ngõ Hải Tượng dài 160m là một ngõ ở bên dãy số chẵn của phố Tạ Hiện, thuộc quận Hoàn Kiếm, ngày xưa còn thông sang phố Hàng Giầy. Không phải ai cũng hiểu ý nghĩa tên ngõ này. Trong tiếng Hán, “Hải” nghĩa là giày/dép, “Tượng” là người thợ (không phải chữ “Tượng” có nghĩa là con voi). “Hải Tượng” nghĩa là “thợ đóng giày, dép”. Vào thế kỷ XVII - XVIII, khi xã hội bắt đầu phổ biến việc sử dụng các loại giày, dép đóng bằng da bò thì những người thợ chuyên đóng giày, dép da và các mặt hàng về da ở huyện Gia Lộc (tỉnh Hải Dương) đến Thăng Long lập nghiệp. Nơi họ ở được gọi là thôn Hải Tượng - thôn của những thợ đóng giày, dép. Vì vậy, con ngõ nhỏ nằm trên đất thôn này cũng mang tên là ngõ Hải Tượng.

Phố Khâm Thiên

Phố Khâm Thiên nối tiếp phố

Nguyễn Thượng Hiền từ phố Lê Duẩn đến Ô Chợ Dừa, thuộc quận Đống Đa. Sở dĩ có tên như vậy là do từ thời Lý - Trần - Lê triều đình đã cho xây dựng một đài Khâm Thiên Giám ở vị trí trong ngõ Chợ Khâm Thiên ngày nay. Đài này dùng để quan sát bầu trời, theo dõi, ghi nhận các hiện tượng khí tượng, thời tiết, sự dịch chuyển của các sao để báo mùa vụ cho dân chúng canh tác cũng như biên soạn lịch cho triều đình. Trong tiếng Hán, “Khâm Thiên Giám” có nghĩa là “Quan sát bầu trời theo lệnh nhà vua”. “Khâm Thiên” là cách gọi tắt của cụm từ này. Thời Pháp thuộc, phố Khâm Thiên nổi tiếng là nơi tập trung nhiều nhà hát cô đầu và sân nháy, vì thế còn gọi là “phố Cô đầu”.

Phố Hòa Mã

Phố Hòa Mã dài 460m nối từ phố Lò Đúc đến phố Huế, thuộc quận Hai Bà Trưng. Nhiều người nghe đến chữ “mã” sẽ nghĩ đến tiếng Hán nghĩa là “ngựa”, nhưng “mã” ở đây lại là chữ Nôm cổ có nghĩa là “quần áo”. Ngày nay, rất ít

người dùng từ “mã” với nghĩa là “quần áo”, nhưng ta vẫn có thể nghe được câu “tốt mã giẻ cùi” để nói về một người bề ngoài quần áo tốt đẹp (giống con chim giẻ cùi có bộ lông sặc sỡ) nhưng không có thực chất, thậm chí bên trong lại xấu xa.

Phố Hòa Mã nằm trên đất làng Đồi Mã xưa của kinh thành Thăng Long, đến thời Minh Mạng đổi thành làng Hòa Mã (“Đồi Mã” hay “Hòa Mã” đều có nghĩa là “thay đổi áo xống”). Theo các tài liệu cổ, xưa ở làng này có cung Đồi Mã (chữ Hán gọi là cung Canh Y), là nơi vua các triều Lý - Trần - Lê mỗi khi ra tế đàn Nam Giao thì dừng lại ở cung này để thay đổi xiêm áo thường phục sang mặc lễ phục để tế lễ trời đất.

Đàn Nam Giao xây dựng thời vua Lý Anh Tông ở khu vực mà thời Pháp thuộc là nhà máy diêm, sau là Nhà máy Cơ khí Trần Hưng Đạo, nay là tòa nhà Wincom. Cung Đồi Mã xưa rất gần khu vực dân Nam Giao.

Phố Hồ Nhài

Phố Hồ Nhài dài gần 400m - từ đường Yên Phụ đến phố Phan Đình Phùng, thuộc quận Ba Đình. Trong quá trình xây dựng thành Thăng Long, nhà Lý (1010 - 1225) đã cho làm một con đường từ phía Bắc kinh thành (khu vực phố Hoàng Hoa Thám ngày nay) dẫn ra bên Đông Bộ Đầu ở bờ sông Hồng (tương đương vị trí Bến Nứa sau này) để vua và triều thần đi từ kinh thành ra bến sông khi có việc, hay sứ thần các nước đến Thăng Long bằng đường sông theo đường này vào kinh thành. Triều đình lại đặt lệ các quan

triều thần mỗi người phải trồng một cây hòe trên con đường đó, do vậy mà thành tên (“Hòe” là cây hoa hòe, còn “Nhài” nghĩa là bờ, bến, hay là con đường ven sông).

Hòe Nhài cũng là tên của một thôn và chùa Hồng Phúc ở thôn này cũng được gọi là chùa Hòe Nhài. Thời Pháp thuộc, phố Hồ Nhài có tên là Rue de l'Hôpital Chinois (phố "Bệnh viện Trung Quốc", người Hà Nội thường gọi là phố Nhà Thương Khách) vì ở đầu phố có một bệnh viện do người Hoa lập ra chuyên bắt mạch, kê đơn, bốc thuốc Bắc. Bệnh viện này nay là Bệnh viện Đa khoa Hòe Nhài.

Phố Liễu Giai

Phố Liễu Giai là con phố mới mở từ năm 1994, nối tiếp đường Nguyễn Chí Thanh đoạn từ Kim Mã đến phố Đội Cấn, thuộc quận Ba Đình. Con phố này nằm trên đất làng Liễu Giai - một trong “thập tam trại” ở phía Tây kinh thành Thăng Long. Tương tự như Hồ Nhài, “Liễu Giai” có nghĩa là “đường cây liễu” (chữ “Giai” là đường). Sở dĩ làng này có tên Liễu Giai là vì thời Lý - Trần khu vực này có nhiều cung điện, dinh thự của các ông hoàng, bà chúa, mà con đường dẫn đến các dinh thự đó được trồng những dãy cây liễu mà thành tên “đường liễu”.

Hiểu thêm về ý nghĩa các tên ngõ, phố cổ của Hà Nội sẽ giúp ta hình dung được khung cảnh kinh thành Thăng Long xưa và càng thêm yêu quý mảnh đất nghìn năm văn hiến này.■

TINH HOA HÀ NỘI

Đình Kim Quan

Đình Kim Quan là tên gọi theo ngôi làng cổ nằm ở ngoài bãi ven sông Hồng, nay thuộc phường Việt Hưng (quận Long Biên, Hà Nội). Theo các nguồn sử liệu, làng Kim Quan được lập dưới triều vua Lê Hiến Tông (1497 - 1504), khi phò mã Lê Đạt Chiêu đưa dân làng Bạch Thổ (nay là thôn Giang Cao, xã Bát Tràng, huyện Gia Lâm, Hà Nội) đến đây khẩn hoang, trồng trọt, sinh sống, trong đó có 4 dòng họ Âu, Lý, Nguyễn, Đình tham gia khai khẩn đầu tiên. Khi người đông lên, phò mã Lê Đạt Chiêu tiếp tục di dân khai phá vùng đất phía bắc sông Đuống, hình thành khu Kim Quan Đông, còn làng cũ gọi là Kim Quan Thượng.

Đình Kim Quan nằm trên đất làng Kim Quan Thượng là nơi phụng thờ 5

vị thành hoàng làng có công với đất nước và lập làng, bảo hộ cho cuộc sống của người dân. Đó là Tôn thánh Linh Lang Đại vương, phò mã Lê Đạt Chiêu, viên quan tên là Trịnh Đồ Tư - người bên Bắc quốc, giỏi thuật phong thủy đã giúp dân xây cất nhà cửa, xây dựng cuộc sống yên bình, thịnh vượng. Ngoài ra còn có hai vị nữ thánh là Thiên Tiên Đào Hoa và Hà Tiên Phương Dung - người đã dùng tài ca hát làm lung lay ý chí của giặc, giúp đại quân ta chiến thắng. Hai bà được coi là Tổ sư của nghệ thuật ca trù Việt Nam.

Đình Kim Quan nằm trong cụm di tích gồm đình, chùa, nghề, miếu, văn chỉ và giếng nước được hình thành từ cuối thế kỷ XV. Đình nằm trên một khu đất cao rộng, quay về hướng đông nam

và tách biệt với khu dân cư. Công đình được xây kiểu vòm cuốn. Qua công là khoảng sân rộng lát gạch Bát Tràng rồi đến nghi môn nội gồm 4 trụ biểu; hai trụ giữa có hình lồng đèn, phía trên đắp nổi hình chim phượng quay về 4 hướng; hai trụ bên ngoài đắp nổi hình nghê châu. Tiếp đến lại là một khoảng sân rộng, hai bên là nhà giải vũ rồi tới nhà tiền tế rộng 7 gian bằng gỗ lim, mái lợp ngói, đầu hồi bít đốc, bộ kèo kiểu chồng rường.

Nhà trung tế là nơi diễn ra các nghi lễ và sinh hoạt việc làng. Tại đây có bức đại tự đề: “Thánh cung vạn tuế”. Đáng chú ý nhất là các mảng chạm khắc trên bộ khung gỗ với đề tài hình rồng, mây, hổ phù, tứ linh, tứ quý, hoa văn, lá... mang phong cách nghệ thuật



thế kỷ XVII - XVIII. Ngoài ra còn có bức hoành phi, bên trên đề 5 chữ: “Thượng đẳng tối linh từ” và các câu đối ca ngợi công đức của 5 vị thành hoàng. Hậu cung được xây nhỏ hơn và trang trí hoa văn đơn giản, chính giữa là bệ thờ cao 1m và là nơi đặt ngai thờ của các vị thành hoàng. Trong đình hiện còn lưu giữ nhiều đồ thờ bằng gỗ sơn son thếp vàng, chạm trổ công phu và có niên đại khá lâu đời.

Năm 1992, cụm di tích đình, chùa Kim Quan đã được xếp hạng Di tích kiến trúc, nghệ thuật cấp quốc gia.

QUỲNH NGỌC

HỌA SĨ NGỌC LINH:

Yêu Hà Nội qua từng nét vẽ

BẢO CHÂU

Họa sĩ Ngọc Linh là người thiết kế mỹ thuật cho 25 bộ phim nổi tiếng của điện ảnh cách mạng Việt Nam như “Vợ chồng A Phủ”, “Chung một dòng sông”, “Sao tháng Tám”... Mới đây, ở tuổi 93, ông đã trình làng tập sách hội họa song ngữ Việt - Anh “Hà Nội tôi yêu - Hanoi My Love” (Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam) gồm 134 bức tranh trực họa bằng sơn dầu trên những tờ vé số tiết kiệm cỡ 7 x 10cm đặc tả phong cảnh và phố xá Hà Nội. Mỗi bức tranh là một góc nhìn ẩn chứa tình yêu của ông với thành phố ngàn tuổi.

1. Sáng 5-10 vừa qua, tại Trung tâm Lưu trữ Quốc gia III, rất đông người thân, bạn bè, đồng nghiệp và những người yêu mến họa sĩ Ngọc Linh đã đến dự buổi giới thiệu sách “Hà Nội tôi yêu - Hanoi My Love”. Trong buổi gặp gỡ thân mật và gần gũi ấy, người họa sĩ già tuy đi lại gặp nhiều khó khăn nhưng trên gương mặt lúc nào cũng rạng rỡ, hạnh phúc. Ở tuổi 93, họa sĩ Ngọc Linh sở hữu một gia tài tác phẩm đồ sộ và những tác phẩm có mặt tại buổi lễ trang trọng, ấm cúng này chỉ là một phần trong gia tài ấy.

Trong buổi lễ ra mắt sách, chị Vi Huyền Linh đã phát biểu thay cho ông nội của mình. Nói về sự ra đời của cuốn sách, chị Huyền Linh cho biết: “Bộ sách “Hà Nội tôi yêu” ra đời năm 1991 và được gọi là “bộ sách ông cháu”, là sự tiếp nối truyền thống của gia đình. Vào năm 1991, khi cháu ngoại của họa sĩ Ngọc Linh là Nguyễn Hồng Anh cầm những tấm vé số của một người bạn trong lớp cuối ngày còn sót lại về đưa cho ông, ông như được tiếp thêm cảm hứng và sáng tác liên tục gần 140 bức tranh rất đẹp về Hà Nội. Vào năm 2023, thấy được tình cảm sâu lắng của ông nội mình dành cho Hà Nội, tôi quyết định biên soạn lại những bức tranh ấy để giới thiệu trong cuốn sách này. Điểm đặc biệt của bộ tiểu họa này là họa sĩ Ngọc Linh đã trực họa bằng chất liệu sơn dầu, ghi lại tình cảm của mình với một Hà Nội tươi mới, chuyển mình sau thời gian chiến tranh, đói nghèo. Họa sĩ Ngọc Linh đã thể hiện thể giới quan vô cùng tươi tắn về Hà Nội trong bộ sách này”.

Có mặt tại buổi lễ, Nghệ sĩ Nhân dân Vương Duy Biên, Phó Chủ tịch chuyên trách Liên hiệp Các hội văn học nghệ thuật Việt Nam khẳng định: “Đây là các tác phẩm đầy thi vị về Hà Nội. Trước đây, nếu người yêu hội họa từng có một Hà Nội thâm trầm, cổ kính trong tranh của họa sĩ Bùi Xuân Phái thì đến nay, với bộ tiểu họa “Hà Nội tôi yêu” của họa sĩ Ngọc Linh, chúng ta có một Hà Nội khác - một Hà Nội đẹp, cổ kính nhưng vẫn đầy tươi mới, trẻ trung, trong sáng. Đó là góc nhìn riêng của người họa sĩ lão thành này”. Còn họa sĩ Trịnh Lữ - người viết lời tựa cho cuốn



Họa sĩ Ngọc Linh (ngồi giữa) trong buổi ra mắt bộ sách hội họa “Hà Nội tôi yêu”.

sách khẳng định: “Người xem không cần phải hiểu biết về hội họa cũng sẽ xúc động trước những bức tiểu họa lạ lùng này. Vì chúng có vẻ đẹp sâu nặng, trong sáng mà thâm trầm, kỳ lưỡng mà phóng khoáng, với nhiều bất ngờ. Ví dụ như đứng là chợ Đồng Xuân mà lại như đền đài, tháp Hòa Phong thì “chạy sang đường”, đứng ngay cạnh Bách hóa Tổng hợp..., nhưng chả chương tí nào. Bộ tranh tiêu biểu cho “chất dân gian đương đại” của Ngọc Linh. Hà Nội đã có “phố Phái”, giờ lại có “phố Linh” - tung tăng như những khúc hát đồng dao”.

2. Họa sĩ Ngọc Linh từng làm 11 triển lãm mỹ thuật cá nhân tại Hà Nội và về Hà Nội. Ông dành tình yêu lớn với mảnh đất này, nhất là với “vùng lõi” của Thủ đô, chẳng thể mà trong tổng số gần 140 tác phẩm hội họa mini trong tập sách “Hà Nội tôi yêu - Hanoi My Love” có đến 80 tác phẩm vẽ về Hoàn Kiếm. Điều này khiến người người



nghĩ ông là “giai phố cổ”. Thực ra không phải vậy. Ông sinh ra ở Hà Nội nhưng quê gốc Lạng Sơn. Cha ông là cụ Vi Văn Huyền - con trai của Tổng đốc Hà Đông Vi Văn Định. Hưởng ứng Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến (năm 1946), ông đã theo gia đình lên ATK và trải qua nhiều công việc, học tập như y tá đoàn giải phẫu lưu động của bác sĩ Tôn Thất Tùng và Hoàng Đình Cầu phục vụ kháng chiến (1946);

học viên khóa V, Trường Lục quân ở Phúc Trìu, Đồng Hỷ, Thái Nguyên (1949)...

Ngọc Linh đến với hội họa như một cơ duyên khi ông gặp họa sĩ nổi tiếng Trần Văn Cẩn và được danh họa phát hiện năng khiếu và hết sức động viên, khuyến khích ông lựa chọn con đường mỹ thuật. Ông vào học tại Trường Cao đẳng Mỹ thuật Việt Nam (nay là Trường Đại học Mỹ thuật Việt Nam) trong khóa học đặc biệt -

khóa Mỹ thuật kháng chiến, và được lĩnh hội kiến thức từ các họa sĩ nổi tiếng như Tô Ngọc Vân, Trần Văn Cẩn, Nguyễn Văn Ty, Sĩ Ngọc, Nguyễn Khang, Bùi Trang Chước... Những thành viên trong lớp học này sau trở thành những tên tuổi trong nền mỹ thuật nước nhà như Trần Lưu Hậu, Mai Long, Ngô Mạnh Lân, Lê Lam, Thục Phi, Trọng Kiêm, Lê Huy Hòa, Lưu Công Nhân, Linh Chi...

3. Năm 1955, họa sĩ Ngọc Linh về làm việc tại Xưởng phim truyện Việt Nam (sau là Hãng phim truyện Việt Nam). Tại đây ông có cơ hội được tham gia thiết kế những bộ phim nổi tiếng trong giai đoạn đầu của điện ảnh cách mạng Việt Nam, tiêu biểu là bộ phim “Vợ chồng A Phủ” của đạo diễn Mai Lộc (dựa trên tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Tô Hoài) được chiếu vào năm 1972. Thời điểm đó, điều kiện đất nước còn nhiều khó khăn, họa sĩ thiết kế cũng gặp rất nhiều trở ngại. Ông từng nhiều lần tâm sự với báo giới: “Khi nhận được kịch bản từ nhà văn Tô Hoài, tôi dành nửa năm nghiên cứu, trong đó có 2 tháng đi thực địa tại miền núi để tìm hiểu về thiên nhiên và con người Tây Bắc. Do điều kiện làm phim thời kỳ đầu vô cùng eo hẹp, tôi phải dựng toàn bộ không gian ngoại cảnh Tây Bắc tại Sơn Tây, bấy giờ là ngoại thành Hà Nội; còn nội cảnh được dựng toàn bộ trong khuôn viên Xưởng phim truyện Việt Nam. Toàn bộ đạo cụ được cắt dựng bằng giấy, từ những bình hoa, chiếc cối xay gạo trong nhà, rừng hoa đào rực rỡ tới căn nhà dài 25m của thống lý Pá Tra...”.

Nhìn lại quãng đường nghệ thuật mà họa sĩ Ngọc Linh đã đi qua, có thể thấy trí tưởng tượng và tinh thần lao động nghệ thuật trong ông hết sức dồi dào. Đó chính là tâm thế của một họa sĩ lớn, luôn khắc phục khó khăn để không ngừng sáng tạo trong bất cứ hoàn cảnh nào, điều kiện nào. Điều đó có thể thấy khi ông tiết lộ trong buổi ra mắt cuốn sách “Hà Nội tôi yêu - Hanoi My Love” là sẽ tổ chức một triển lãm khác vào năm 2024, đúng dịp sinh nhật tuổi 95 (tính theo âm lịch).■

“

Họa sĩ Ngọc Linh (tên đầy đủ là Vi Văn Bích) sinh năm 1930 tại Hà Nội, quê gốc ở Lạng Sơn. Ngoài việc thiết kế phim, ông còn tham gia thiết kế nhiều vở chèo, kịch nói, nhạc kịch nổi tiếng, trong đó có tác phẩm “Cô Sao” của nhạc sĩ Đỗ Nhuận. Ông từng giành một số giải thưởng như giải Hội họa cho bộ tranh tứ bình “Xuân - Hạ - Thu - Đông” tại Liên hoan phim quốc tế Mátxcơva năm 1957, giải Nhì tại Triển lãm Mỹ thuật toàn quốc năm 1993 với bức tranh lụa “Những nẻo đường nai đi”, giải Họa sĩ xuất sắc nhất cho phim “Sao tháng Tám” (đạo diễn Phạm Kỳ Nam) và “Bức tường không xây” (đạo diễn Nguyễn Khắc Lợi)... Năm 1993, ông được Nhà nước phong tặng danh hiệu Nghệ sĩ Ưu tú.

CÀ PHÊ CUỐI TUẦN

“Tiên học lễ”

Dư luận tuần qua dậy sóng vì chuyện một số ca sĩ trẻ lập nhóm nói xấu, chỉ trích thầy cô của mình. Hành động “chưa khỏi vòng đã cong đuôi”, thái độ vô ơn với người từng dìu dắt mình của những người đang chập chững bước trên con đường nghệ thuật là điều công chúng khó chấp nhận.

Ngay từ những ngày đầu bước chân đến trường, chúng ta đã được làm quen với khẩu hiệu “Tiên học lễ, hậu học văn”, dạy chúng ta trước hết phải rèn luyện đạo đức, tu dưỡng nhân cách của bản thân, sau đó mới học đến kiến thức văn hóa, nâng cao vốn hiểu biết. Ông cha cũng luôn dạy: “Nhất tự vi sư, bán tự vi sư” mang hàm ý nhắc nhở mỗi chúng ta về đạo thầy trò ở đời, dù đó là người chỉ dạy ta “nửa chữ” thì vẫn phải biết ơn, kính trọng...

Với các ngành nghệ thuật, đòi hỏi của công chúng với các giá trị đạo đức của người theo nghề dường như còn khắt khe hơn bởi đây là nghề góp phần lan tỏa giá trị chân, thiện, mỹ đến với xã hội, có sức ảnh hưởng nhất định đến công chúng. Chính vì thế, khi một số ca sĩ trẻ, nhất là ca sĩ thuộc dòng nhạc thính phòng, được đào tạo bài bản, thậm chí một số đã được giải qua các cuộc thi, đã bắt đầu được công chúng biết đến, lại có hành vi lập hội nhóm nói xấu thầy cô với những ngôn từ khó chấp nhận thì không chỉ những người bị xúc phạm mà rất nhiều bạn đọc cũng cảm thấy “sốc”. Đáng buồn khi nhiều nghệ sĩ có tiếng cho biết, sự việc này không phải là lần đầu tiên, nhưng vì không muốn “chấp” học trò nên họ đã cho qua nhiều lần.

Tuy nhiên, ngay cả khi thầy cô sẵn sàng cho qua thì dư luận vẫn không bỏ qua thái độ “khó coi” của nghệ sĩ trẻ. Nhiều người trong nghề, chuyên gia giáo dục và cả người hâm mộ đã lên tiếng phê phán hành vi, thậm chí kêu gọi tẩy chay. Đồng thời, dư luận cũng chỉ cho những “trò hư” thấy việc làm vô ơn của họ với thầy cô chính là tự mình hủy hoại sự nghiệp của chính mình. Bởi thành công của một con người, ngoài tài năng, nỗ lực còn phải có sự dạy bảo của thầy cô, sự hỗ trợ kết nối, tạo cơ hội của biết bao người khác. Khi chúng ta vô ơn, mọi cánh cửa sẽ dần khép lại.

Sự việc này có lẽ không nên coi là câu chuyện của riêng ai hay của riêng ngành nào, mà nên coi là bài học ứng xử chung, đặc biệt là với các bạn trẻ.

SONG NHẬT



NGUYỄN THANH

Bối cảnh phim “Đất rừng phương Nam”.

Bộ phim điện ảnh “Đất rừng phương Nam” đang thu hút sự chú ý đặc biệt của khán giả. Bên cạnh sự tranh luận, những cảm nhận cá nhân về bộ phim, có một điều chung trong cảm xúc của người xem, đó là họ được chứng kiến cuộc “hội ngộ” đầy cảm xúc của một “Đất rừng phương Nam” trong tác phẩm văn học, một “Đất phương Nam” phim truyền hình để lại nhiều dấu ấn, với âm hưởng hào sảng của “Bài ca đất phương Nam” (âm nhạc) ở tác phẩm điện ảnh này.

Sự trở lại của “Bài ca đất phương Nam”

Trong bộ phim, khán giả được nghe lại ca khúc “Bài ca đất phương Nam” của nhạc sĩ Lư Nhất Vũ, vốn là nhạc phim “Đất phương Nam”, sau đó đã “phổ thông hóa” và được thính giả yêu thích. Trong dự án “Đất rừng phương Nam”, ca khúc này tiếp tục được chọn làm nhạc phim.

Nhạc sĩ Lư Nhất Vũ nhớ lại: “Giữa năm 1997, chúng tôi được hãng phim Truyền hình thành phố Hồ Chí Minh mời viết nhạc cho bộ phim “Đất phương Nam”, do anh Vinh Sơn biên kịch và đạo diễn. Vì từng có chuyến đi dã ở cánh đồng mùa nước nổi ở Đồng Tháp, rừng U Minh, dãy núi Mo So và Thạch Động (Kiên Giang) nên khi bắt gặp những tình huống trong phim, những kỷ ức chợt ùa về khiến lòng tôi dâng trào xiết bao cảm xúc. Các nhân vật trong phim mang lại cho chúng tôi niềm cảm hứng chân thật để sáng tạo ra nhiều hình tượng âm nhạc, một số giai điệu thích ứng và phù hợp. Theo yêu cầu của đạo diễn, trong phim phải có 5 bài hát. Trước hết, chúng tôi đầu tư ca khúc mở đầu cho 11 tập. Đó là “Bài ca đất phương Nam”.

Nhạc sĩ nhớ hình ảnh những gương mặt khắc khổ, nhớ những phận người lận đận đã lưu giữ từng điệu dân ca nồng ấm thiết tha. Ông kính trọng tiền nhân và lớp hậu duệ đã để lại “dấu chân ngàn năm đi mở đất”.

Đạo đầu, ông sử dụng những câu hò mang âm hưởng đặc sắc của các giọng hò trên sông nước và điệu hò trên cạn của đất Nam Bộ. Bài hát có cấu trúc hai đoạn. Đoạn I chậm rãi tình cảm, mang hơi thở điệu Oán với điệu Nam, nhịp điệu mô phỏng âm hưởng tiết tấu trong ca nhạc tài tử Nam Bộ, lời hát gắn kết

với giai điệu mà sau này dễ gợi nhớ cho người nghe: “Nhấn ai đi về miền đất phương Nam...”. Đoạn II phần chẵn, gần như nhịp vó ngựa, vận dụng điệu thức Nam, với lời ca thôi thúc: “Còn đâu đây tiếng vó ngựa phi, mà ngõ con tàu vỗ sóng bờ xa/ Ni non sao tiếng nhạn kêu chiều/ Buồm xuôi vô phương Nam phiêu bạt theo thủy triều...”. Đáng lưu ý là “Lý con sáo” và “Lý ngựa ô” trở thành biểu tượng của sự khao khát tự do, sự hiên ngang bất khuất cùng với đoàn người lặn lội về phương Nam khẩn hoang lập nghiệp. Thấm nhuần ý nghĩa sâu xa ấy, nhà thơ Lê Giang, vợ nhạc sĩ Lư Nhất Vũ, đã “thâm nhập” vào lời ca một cách bất ngờ và cũng rất tự nhiên: “Cho ta thêm yêu dấu chân ngàn năm đi mở đất/ Cho ta thêm yêu bầu chim sáo... số lông”.

“Bài ca đất phương Nam” được sự ủng hộ của đông đảo khán giả, từ ông già bà cả cho tới những em thiếu nhi. Dần dà, ca khúc đã “thoát ly” bộ phim và trở thành tác phẩm âm nhạc độc lập. “Bạn bè đồng nghiệp, nửa đùa nửa thật cho rằng Lư Nhất Vũ - Lê Giang đã “trúng số độc đắc” trong ca khúc này” - tác giả vui vẻ chia sẻ.

Cuộc hội ngộ trên mảnh “Đất phương Nam”

Khi ca khúc trở lại trong bản điện ảnh “Đất rừng phương Nam”, nhạc sĩ Lư Nhất Vũ vô cùng hạnh phúc, ông chia sẻ: “Mấy chục năm qua, ca khúc vẫn được yêu thích và nay được lựa chọn làm nhạc phim của đạo diễn Nguyễn Quang Dũng, tôi rất vui sướng. Có lẽ ca khúc của tôi còn phù hợp. Và lần này, Nghệ sĩ Ưu tú Trọng Phúc thể hiện ca khúc này cũng rất đạt. Thật chẳng dễ gì trong thời buổi khó khăn kén chọn như

hiện nay, mà tác phẩm được khán giả yêu thích. Đó là hạnh phúc của người sáng tác. Tiếc là trong buổi công chiếu phim vừa qua, vì đường sá xa xôi và lý do cá nhân nên tôi vắng mặt. Nhưng tôi tin sự thành công của bộ phim này”.

Đạo diễn Nguyễn Quang Dũng cũng tiết lộ lý do anh chọn lại ca khúc này vì nội dung ca khúc rất phù hợp với bộ phim và giai điệu, lời ca cũng rất hay, rất tình cảm. “Ca khúc này gợi lại kỷ niệm thân thương của khán giả đã từng xem “Đất phương Nam” bản truyền hình” - đạo diễn chia sẻ thêm.

Không chỉ riêng phần âm nhạc tạo sự quen thuộc, bộ phim “Đất rừng phương Nam” còn có sự gặp gỡ với tác phẩm văn học nổi tiếng cùng tên của nhà văn Đoàn Giỏi và bộ phim truyền hình “Đất phương Nam” đã để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng người xem trong nhiều chục năm qua. Nghệ sĩ Ưu tú - Nhà giáo Ưu tú Mạnh Dung, người nổi tiếng với vai ông Ba bắt rắn trong “Đất phương Nam” chia sẻ: “Chúng ta đang đứng chung trên mảnh đất của “Đất phương Nam” và “Đất rừng phương Nam”.

Chia sẻ về bộ phim “Đất rừng phương Nam”, đạo diễn Nguyễn Quang Dũng nói: “Đây là dự án mà chúng tôi remake lại “Đất phương Nam”. Chính vì thế nên có những điểm gặp gỡ. Cũng nhờ đó mà dự án của chúng tôi nhận được sự quan tâm, được tranh luận, được nhắc tới”.

Rõ ràng “Đất rừng phương Nam” (văn học), “Đất phương Nam” (phim truyền hình), “Bài ca đất phương Nam” (âm nhạc) và “Đất phương Nam” (phim điện ảnh) đã có một cuộc “hội ngộ” thú vị. Cách làm này góp phần xây dựng một không gian miền Tây Nam Bộ với nhiều chất liệu, hoành tráng, đầy đặn và có tính kết nối cảm xúc trong nghệ thuật. ■

NGHỆ SĨ NHƯ QUỲNH:

"Làm phim nào, vào vai gì cũng đều phải cố gắng"

THÚY ĐÌNH thực hiện

Trải qua rất nhiều vai diễn, để lại dấu ấn khó quên trong lòng công chúng yêu điện ảnh nhưng Nghệ sĩ Nhân dân (NSND) Như Quỳnh ở tuổi gần 70 vẫn nặng lòng với nghiệp diễn, trăn trở với từng vai diễn của mình. Bà đã dành cho Hà Nội Mới Cuối tuần cuộc trò chuyện sau vai diễn trong phim điện ảnh "Chạm vào hạnh phúc".

- Thưa NSND Như Quỳnh, trong phim điện ảnh "Chạm vào hạnh phúc", nhân vật bà Lua của bà không có nhiều đất diễn nhưng vẫn thể hiện được hình ảnh một người mẹ ở tuổi xế chiều đầy trăn trở vì con cái...

- Đây là lần đầu tiên tôi làm việc với đạo diễn trẻ Mai Long. Ban đầu tôi chưa yên tâm lắm về cấu trúc kịch bản. Tuy vậy, tôi nhận thấy đây là bộ phim thuần Việt, từ bối cảnh cho đến hình ảnh những người dân chân chất, cuộc sống mưu sinh vô cùng khó khăn... mà chúng ta có thể bắt gặp ở bất cứ đâu. Tôi cảm thấy cách kể chuyện của tác giả kịch bản hợp với mình nên đã nhận lời. Đất diễn cho nhân vật bà Lua trong phim rất ít, thể hiện hình ảnh người phụ nữ Việt luôn sống vì con, cụ thể trong phim là cô con gái đã "quá lứa lỡ thì". Khi chồng mất, bà ở vậy nuôi con. Tôi thấy ở bà Lua có những đức tính quý giá của người phụ nữ Việt Nam, lặng lẽ hết lòng vì con. Khi chứng kiến con gái mình gặp trắc trở trong đường tình duyên, mãi mà không tìm thấy hạnh phúc cho mình, người mẹ ấy cũng mang nỗi đau buồn, xót xa rất lớn trong lòng.

- Con người ai cũng có quyền mưu cầu hạnh phúc. Qua nhân vật bà Lua, nghệ sĩ Như Quỳnh có suy nghĩ về hạnh phúc như thế nào?

- Khi chứng kiến con gái chưa tìm được người đàn ông có thể lấy làm chồng, trong khi luôn nhớ về mối tình đầu thì bà Lua cảm thấy vừa xót con, vừa thương và cảm phục sự chung tình của con gái. Tôi nghĩ rằng đó là một điều thú vị. Tôi cảm thấy với cuộc sống, sự cô đơn của hai mẹ con bà Lua thì khán giả sẽ thấy thương, đồng cảm. Tôi nghĩ nhân vật này vẫn có thể đi sâu khai thác hơn nữa, để khán giả thấy được rằng: Người phụ nữ Việt Nam luôn bao dung, sống vì con cái, vì gia đình. Đó là hạnh phúc của người phụ nữ Việt Nam. Mặc dù không có người đàn ông bên cạnh, phải sống trong sự cô đơn, dường như hạnh phúc của bà là được chăm sóc cho con gái của mình. Ở một góc độ nào đây, "Chạm vào hạnh phúc" cũng có thể là khi bạn sống vì người khác, được chăm lo cho người mình thương yêu.

- Qua những vai diễn của bà trong các tác phẩm điện ảnh và truyền hình gần đây, như

"Hương vị tình thân" (vai bà Dân), "Hành trình công lý" (vai bà Giang)..., bà có cho rằng những người phụ nữ trong xã hội hiện đại cũng có những nỗi cô đơn, thiệt thòi nhất định?

- Thường là như thế, mà như thế thì đưa lên phim mới hay! Còn nếu xung quanh mọi thứ đủ đầy, thoải mái thì có lẽ sẽ không thú vị. Khán giả bây giờ thường không thích các nhân vật quá bi lụy. Nỗi đau, sự mất mát, cô đơn nhiều khi thể hiện trên một nét mặt lạnh lùng, cam chịu, như là không có gì cả nhưng sâu trong cõi lòng là nỗi nhức nhối. Một giọt nước mắt rơi xuống ở một nơi vắng vẻ sẽ thú vị hơn là khi ở chỗ đông người, gào thét nức nở. Trong tương lai, tôi hy vọng mình có cơ hội hóa thân vào vai diễn dành riêng cho người phụ nữ cô đơn, phải "nuốt nước mắt vào trong", và phải là nhân vật chính thì mới đủ để diễn đạt đầy đủ những cung bậc cảm xúc, tâm lý.

- Nói như vậy có phải nghệ sĩ Như Quỳnh quá khiêm tốn hay không?

- Thời trẻ, có thể tôi đã may mắn được tham gia vào các bộ



phim "Ngày lễ thánh", "Đến hẹn lại lên", "Hà Nội mùa chim làm tổ"... với những vai diễn tuổi trẻ đầy nhựa sống nhưng cũng nhiều trắc trở trong tình yêu, công việc. Còn khi lớn tuổi, thực sự tôi cũng chưa có nhân vật nào như mong muốn. Chắc mọi người sẽ ngại khi xây dựng một nhân vật nữ luống tuổi, nhẫn nhịn chịu đựng sự cô đơn. Tôi vẫn tham gia các dự án điện ảnh, truyền hình và rất vui là khán giả còn nhớ mình nhiều lắm. Tôi tự nhủ: Làm phim nào, vào vai gì đều phải cố gắng để khán giả cảm thấy thú vị, đồng cảm. Tôi nghĩ mình vẫn còn một điều gì đó để mang đến cho khán giả.

- Điều đó cũng chứng tỏ bà vẫn "say" nghề diễn, dù đã ở tuổi "xưa nay hiếm"?

- Thời của chúng tôi, sau khi học ở trường xong ai ai cũng

sống chết với nghề, cũng không đi hát, không đi làm người mẫu. Có nghĩa là chúng tôi dành nhiều thời gian cho điện ảnh. Cuộc sống ngày càng phát triển, cơ hội của các bạn trẻ ngày nay cũng nhiều hơn, năng động hơn trong thế giới phẳng. Tuy vậy, nghiệp diễn sẽ bị "pha loãng". Cái gì cũng có giá của nó nhưng tôi tin rằng, nếu anh làm nghệ thuật với sự đầu đầu thì dù có thi thoảng đóng phim, vẫn có thể vào vai những nhân vật có sức nặng. Còn tôi, mỗi vai diễn đều rất áp lực. Dù là điện ảnh hay truyền hình thì nhà sản xuất, đạo diễn và cả khán giả luôn đòi hỏi cao. Để vào vai, tôi luôn phải cập nhật thông tin, xem phim, dành thời gian đọc sách, có như vậy thì mới có thể tiếp tục với nghề diễn.

- Trân trọng cảm ơn NSND Như Quỳnh!■

HÀ NỘI MỚI
CÂU CHUYỆN ÂM NHẠC



Nhạc sĩ
Nguyễn
Trọng Tạo.

Sinh ra từ làng, nhạc sĩ Nguyễn Trọng Tạo luôn chọn quê và ký ức làm đề tài sáng tác. Nhớ về công làng, nơi có nhiều kỷ niệm tuổi thơ, ông đã viết ca khúc "Trống hội công làng". Đây là một trong những sáng tác cuối cùng trong sự nghiệp của ông.

"Trống hội công làng"

Ông viết ca khúc này vào năm 2013, khi ông được mời về Nam Định dự lễ khánh thành một công làng. Nhìn những nét chạm trổ hoa văn, câu đối, tranh dân gian... rất độc đáo, ông nhớ hình ảnh công làng quê mình ngày xưa, với những ký ức thật đẹp. Thế nhưng, nghĩ ngợi mãi mà vẫn không tìm được ý tứ cho bài hát, ông bèn gọi điện cho nhà thơ Phạm Lưu Vũ (tức Trường Vũ) đề... "cầu cứu". Sau vài ngày, nhà thơ Trường Vũ gửi cho nhạc sĩ Nguyễn Trọng Tạo một bài thơ với nhan đề "Công làng". Tác giả "Trường Sa làng ta" tâm đắc lắm, vì bài thơ tả được cái động và cái tĩnh, người đi và người về như dòng nước chảy, thời gian quá khứ

và tương lai, bên trong và bên ngoài công làng... Chính vì thế mà ca khúc có những câu như "Bên trong công làng cây đa, giếng nước, sân đình hội hè chiêng trống vang vang/ Bên ngoài công làng chân trời mơ ước, rừng vàng biển bạc nâng bước đi xa". Tả sự bền bỉ, trầm tĩnh của công làng, ông viết: "Công làng quê ta đó, thanh bình cùng nước non", "Công làng neo ở giữa, trong ngoài là thế gian/ Công làng cây cầu nối, muôn đời cùng nước non"...

Với chất liệu châu văn và giai điệu sôi động, nhạc sĩ đã thể hiện được sự hân hoan khi đứng trước công làng và ký ức. Sự kết hợp ấy tạo nên một âm hưởng vừa hiện đại và truyền thống, như sự dung

nap quá khứ, hiện tại và tương lai của "Công làng quê ta đó". Điều đó tạo nên một sự gần gũi, thân quen mà cũng có chút gì thiêng liêng, ma mị.

Nhạc sĩ Nguyễn Trọng Tạo (1947 - 2019) quê ở Nghệ An. Ngoài viết nhạc, ông còn là nhà thơ, nhà báo, nhà phê bình văn học và là họa sĩ. Ông đã giành nhiều giải thưởng, trong đó có giải thưởng Nhà nước về Văn học Nghệ thuật (2012). Ông là tác giả của những ca khúc nổi tiếng như "Khúc hát sông quê" (thơ Lê Huy Mậu), "Làng quan họ quê tôi" (thơ Nguyễn Phan Hách), "Đôi mắt dò ngang", "Đường về Thạch Nham"... Nguyễn Trọng Tạo là tác giả của hơn 20 đầu sách, trong đó có "Đồng dao cho người lớn", "Con đường của những vì sao", "Dòng sông mặc áo".

NGUYỄN NHẬT THANH

À NỘI
TẬP VĂN

Nơi mùa thu trở về



Minh họa:
Công Quốc Hà

BÙI VIỆT PHƯƠNG

Trong suốt bốn mùa bận rộn, rồi chợt khi ta ngẩng đầu lên thấy chiếc kim đồng hồ đã lặng lẽ đi đến cái đích của một ngày. Khép cửa bước ra đường nắng đã nhạt, gió đã đem se lạnh ủa về, và lá vương trên hè phố. Thu đã đến thật rồi.

Nhớ đôi câu thơ hoài niệm những ngày sống giữa khu vườn mùa thu từng viết ngày nào: “Ngồi lại trong vườn thấy cây cối tin nhau/ Cứ thế mùa này nhường cho mùa khác...”. Mùa thu, chỉ cần ngồi dưới vòm cây, lắng nghe tiếng gió nhẹ thổi, nhìn từng chiếc lá bất chợt rơi xuống gốc đã đủ cảm nhận được ý tứ của thiên nhiên.

Mùa màng có muôn vạn dấu hiệu nhưng rõ nét nhất phải đến từ cây lá và mưa, nắng. Hôm qua, nắng còn gay gắt, nắng đóng sầm các cánh cửa, nắng nung nóng các con đường ngăn bàn chân đến với nhau. Vậy mà, qua mấy hôm bận rộn giờ đây đã có một chút dịu dàng trên khắp vườn nhà tựa như sự thừa nhận của thời gian: Sớm hay muộn thì mùa thu cũng trở về.

Mùa thu khiến người ta không thể vô tâm được mãi. Nhịp sống chậm lại, không còn quay cuồng, gấp gáp như ngày hè. Sáng ra, khi vừa thức dậy, sự dịu mát níu kéo con người vào lại giấc ngủ. Phải xoa mặt mấy lần, tôi mới thức tỉnh để bước ra sân. Dưới bóng cây, ánh mặt trời hắt qua những thùy lá chứ không đổ tràn xuống sân như mùa hạ. Chẳng có gì phải vội vã, những tiếng chim cứ ngân nga, lạnh lớt như nhẩn gửi. Chẳng ai có thể hiểu hoa lá, thấu tỏ cỏ cây hơn chúng. Nghe trong tiếng chim thấy cả quy luật của cuộc đời mà chỉ những sinh linh bé nhỏ ấy có thể nắm giữ.

Mùa này, xuống đồng bằng thì lúa đã chín vàng, lên núi thì rừng tự bớt đi sự rườm rà của tán cây, lá cành bắt đầu trở nên thanh thoát. Mùa thu tự giản đơn, tự trống vắng trong lòng mà về nên bức chân dung tự họa chứ đâu cần nhờ nắng ấm lên như xuân, cần gió lạnh về như đông. Khi lá đã thưa, chiều đã xế, vàng trắng hiện ra từ trời xanh và sáng dần khi bóng tối lan khắp mặt đất.

Hình như tất cả những truyền thuyết, cổ tích đều ra đời vào mùa thu. Trời trong, đất vắng, gió mát, trăng thanh, lòng người đầy ắp những sự hình dung, tưởng tượng. Tôi nghĩ đêm nay chủ cuội thao thức ở cung trăng, trên đó tiết thu cũng đẹp lắm. Mùa thu như một người mẹ. Sau sự ồn ã, nóng nảy của mùa hạ như một người cha, người mẹ sẽ từ ngoài đồng về ân cần, nhỏ nhẹ dạy những đứa con biết lo, biết nghĩ.

Tôi thích đi đến những mảnh đất xa xôi mỗi độ thu về. Mỗi nơi, người ta đón mùa thu một khác. Toan tính, tham vọng của con người chẳng bao giờ vượt ra được sự giản đơn mà diệu vợi của thiên nhiên khi một chiếc lá vàng tươi rớt xuống. Cuộc đời có sinh, có diệt, làm sao để không ân hận một kiếp xuân xanh mới là điều đáng nói.

Đến mùa thu này tôi đã sống ở phố núi gần hai mươi năm, tâm đã tĩnh trong sự chật hẹp, mắt đã quen với những giới hạn. Trời thu xanh thẳm không đường viền giờ chỉ còn là khoảng xanh ngoài ô cửa như một bức tranh thiên tạo. Tuy nhiên, phố núi vẫn giữ được nét hoang sơ, phóng mắt có thể nhìn những dãy núi phía xa. Kiến trúc đô thị đã tràn tới, hòa vào thiên nhiên không thể tách bạch. Mùa thu về ngay giữa phố như tiếng chim lạ lọt vào ô cửa sổ vừa ngỡ ngàng vừa háo hức. Rừng núi trong phố hay phố trong rừng, ta lạc vào mùa thu hay thu đã tìm thấy ta...

Nhìn quán cà phê được trang trí dân dã tôi lại nhớ đến những căn nhà đơn sơ ngày xưa. Mùa thu gió ra vào lồng lộng. Nhớ ngày nào mẹ tôi đi làm về thường ngồi đó, mặc cho gió thổi khô những giọt mồ hôi trên áo. Chỉ mùa thu mới làm dịu mát được những lo âu của mẹ, mùa được mong đợi nhất trong năm giúp trấn an lòng người trước khi bước vào những ngày khô cần lạnh giá.

Nhưng, hình như khi thiên nhiên từ tốn, khi sông chảy chậm lại, gió thổi nhẹ đi người ta lại nhận ra bóng chiều đã chênh chênh, tuổi tác đâu còn hun hút như nẻo đường phía xa. Phải thật khẩn trương để sống, để nghĩ, để vượt qua chính mình của ngày hôm nay, câu hỏi đó mùa thu đang dành cho mỗi con người. Mùa thu đã trở về...■

Mơ Sương

Truyện ngắn của
NHẤT MẠT HUONG



Minh họa: Lê Trí Dũng

Mợ về làm dâu ông bà ngoại từ khi nào tôi không nhớ. Chỉ biết, ngày bé mỗi lần về quê ngoại, sau bà thì mợ luôn là người tôi tìm gặp và mong gặp nhất. Vừa nhìn thấy tôi, thể nào cũng là tiếng reo vui mừng: “Về bao giờ thế con? Có mồi không? Xuống vườn mà lòng quả đi!”. Niềm vui hiện rõ trong ánh mắt và tiếng nói của mợ truyền sang tôi, sang cả những bước nhảy chân sáo chạy xuống vườn dưới.

Và đến trưa, thể nào chờ đón tôi cũng là mâm cơm đậm chất vườn nhà. Cá dưới ao, gà trong chuồng, trứng vịt nuôi đẻ và rau vừa mới hái. Cơm của mợ sao bao giờ cũng nóng hổi và ngon lạ lùng. Mợ vừa ăn cơm vừa trông chừng sản thóc hay đám mạ mới gieo ngoài sân, có khi lại phải chạy lên chạy xuống với đàn lợn đang réo rất trong chuồng hay mấy con vịt le te bên luống rau. Mỗi lần như thế cậu lại khó chịu gắt: “Cứ để đấy! Ăn đi! Ăn để người khác còn ăn chứ!”. Thấy cậu vô lý mà không biết và không dám nói sao. Tính cậu vẫn vậy, giống bao đàn ông trong làng, khó tính, gia trưởng, thích thể hiện, gắt gỏng với vợ trước mặt người khác...

Cậu lấy lý do sức yếu nên chỉ chuyên tâm với mấy cái đục, cái cưa, nhưng với người ngoài thì dễ tính nên đóng đồ cho người ta chán chê cũng chẳng lấy được tiền hoặc lấy được rồi có khi lại vui trong bữa rượu, lại cho người khác vay. Thỉnh thoảng có món kha khá thì nổi hứng mua cái gì đó không thật cần thiết. Vậy là gánh nặng kinh tế đương nhiên đặt lên vai mợ - đôi vai gầy guộc, nhỏ bé nhưng dẻo dai vô cùng. Đôi vai ấy hết vác cây bừa, lừa trâu ra đồng mỗi vụ, làm đất rồi lại nhổ mạ,

gánh phân, đi cấy. Hết đồng rộng đến đồng sâu, hết vụ cấy lại đến vụ gặt.

Tôi thắc mắc, sao mợ không thuê bót? Thuê thì còn được bao nhiêu, công nhiều mà giá thóc rẻ. Lấy đâu tiền chi tiêu và đóng học cho các em. Mợ trả lời đơn giản rồi lại cảm cúi với nắm mạ trong tay, những bước chân bì bõm trên mặt ruộng. Tôi đứng ngây người giữa chiều gió, một phần vì đau lưng, một phần không hiểu mợ lấy đâu ra sức lực và sự kiên trì như thế với những mùa vụ liên miên và những mảnh ruộng bất tận. Đất đồng quê ngoại còn khá rộng nhưng xấu. Có những chỗ mợ lợi ngập ngang người, mạ cao gấp đôi bình thường, rút và cấy được một rảnh mạ là cả một sự tính toán và kinh nghiệm mà chắc chỉ có những người lăn lộn, hì hụi bao năm với đồng đất mới làm được.

Vì thế, tôi về quê chơi chẳng mấy khi thấy mợ ngơi tay. Kể cả khi không phải mùa vụ. Cả một khu vườn rộng bên dưới được ông ngoại trồng đủ các loại cây ăn quả, mùa nào thức nấy. Hằng ngày vào chiều muộn, mợ tranh thủ trải, lúc thì sung, sấu, khi lại mít, khế, bưởi..., để sáng sớm hôm sau mang lên chợ huyện. “Hơi xa nhưng bán được giá, vì bán ở nhà rẻ lắm, có khi bận để quả rụng đầy gốc”. Vườn trên, mợ cuốc, cào đồ đất trồng rau, làm giàn. Dù các loại rau củ quả, tha hồ ăn đôi bữa. Tôi hay thơ thần bên những cây mồng tơi giống Trung Quốc to, mọc thẳng hay lơ dang dưới giàn đồ ván giữa nắng trưa, quên cả lời mợ giục rửa rau nhanh không nước sắp sôi rồi.



không thấy. Thế này thì bao giờ mới tiến bộ được”. Tôi nghĩ thầm, mợ đâu cần phải học về tính kỷ luật bởi kỷ luật quan trọng nhất với mợ là làm thế nào để giải quyết hết công việc trong một ngày từ sáng sớm đến đêm khuya, mà không được phép ồm. Mợ ồm, chắc nhiều người ồm theo.

Đôi khi thầm hỏi, mợ có buồn không, có cảm thấy mệt mỏi với bao nhiêu gánh nặng hữu hình và vô hình bủa vây không? Hay mợ không có cả thời gian nghĩ đến điều đó. Nhưng tôi biết, mợ có một niềm an ủi và hy vọng lớn. Đó là hai đứa con ngoan ngoãn, chịu khó học hành. Không biết do được ông rèn cho nét học và nét chăm đọc sách hay do thương mẹ vất vả mà chúng rất có ý thức.

Thời gian và mùa nối nhau đi. Càng lớn tôi càng ít về quê ngoại, nhất là sau khi bà ngoại mất. Tôi đi học, ra trường, lấy chồng và sinh con.

Khi con gái được 3 tuổi, lần đầu tôi cho bé về quê chơi. Mợ đã lên chức bà mợ, vẫn nét vui mừng và âm áp trong giọng nói ngày nào. Mợ có tuổi, yếu hơn nhưng mừng là công việc đã vãn. Đất ruộng bán bớt cho người ta làm khu công nghiệp. Mợ xin vào làm tạp vụ ở sân bay, làm hai ngày nghỉ một ngày, tranh thủ làm mấy sào ruộng lấy thóc ăn. Công việc đồng áng giờ không vất như xưa, có máy cày làm đất, tranh thủ cấy mấy buổi rồi tung thuốc diệt cỏ. Nhưng giờ giấc đi làm khá gắt gao nên mảnh vườn không còn được mợ chăm bẵm như trước. Ông đã già, thi thoảng mới xuống ngó. Những tấm biển quy định đã mục nát dần theo mưa nắng. Chỉ còn mấy cây ăn quả lâu năm gây guộc chơ vơ bên bờ ao.

Hai em đã học đại học, đều các trường top đầu, đứa năm thứ nhất, đứa năm thứ tư. Về chơi không thấy mợ đâu tắt mắt tối như ngày nào nhưng sao trong mắt mợ động nét gì đó như ưu tư, vì thêm tuổi tác, vì nhà giờ quanh quẽ hơn? Không hẳn, tôi như đọc thấy niềm nhớ đất đồng của mợ, nhớ những mùa vụ gói nhau đi suốt những tháng ngày mợ còn trẻ. Nhớ con trâu già vẫn buộc nơi góc vườn, nhân nha gặm cỏ rồi đến vụ lại theo mợ ra đồng. Tôi cũng nhớ dáng mợ gầy gò, nhỏ bé vác cả cái cày nặng, một tay đỡ đầu cày, tay kia cầm đầu chạc buộc mũi trâu. Hình ảnh đó theo tôi bao năm tháng thơ bé, nó vừa gợi nét gì vừa mạnh mẽ lại mong manh, xa xót. Nếu để xét danh hiệu ba đảm đang, tôi không ngại ngần đề cử mợ lên đầu bảng. Nhưng tôi cũng biết, mợ đâu có để ý đến những thứ đó.

Mợ tôi - người phụ nữ nông dân nhưng là mẹ của những kỹ sư, bác sĩ tương lai. Mợ tôi - người của đồng đất và luôn nặng lòng với đất với đồng. Mợ cũng như đất, chân chất và âm áp, khiến trái tim tôi reo vui mỗi khi trở về.■

TRUNG PHONG

Mảnh vườn của mẹ

Mảnh vườn rau củ muống xanh
Đôi bàn tay mẹ trở thành nếp quen
Chung giàn bí trĩu bầu xen
Lúng cồng lại bốn cây lên thẳng hàng

Nửa tre khuôn lại gọn gàng
Vật leo cà đậu vật đang tria vùng
Đất vì người chẳng thể ngưng
Cứ ăm ắp cả trong từng bữa ăn

Tôi xa nhà thuở khó khăn
Mớ hành, quả chuối mẹ dành gửi con
Chợ phiên đổi tiếng cười giòn
Bán mua từ cái thảo thơm vườn nhà

Nay về giàn vẫn đầy hoa
Vẫn quen lời mắng “bố cha” mẹ dùng
Lòng sao nửa sợ nửa mừng
Mảnh vườn một dáng rưng rưng cuối chiều.

NGUYỄN LỆ HÀ

Hà Nội mùa thu hương cốm

Em tìm lại mùa thu hương cốm
Giữa bàng khuâng, nhộn nhịp Hà thành
Heo may nói điều chi nghe không rõ
Chỉ thấy tim mình nghiền nghiền phía không anh

Thoảng trong gió mùi sen thơm dịu
Ấp iu từng hạt cốm tuổi thơ
Trời Hà Nội lắng lòng đến thế
Ánh chiều buông lấp lánh mặt hồ

Làng Dịch Vọng vẫn trong tâm thức
Hương cốm Vòng quện giữa hương thu
Mặc phố xá người, xe chen chúc
Nỗi niềm xưa vẫn vọng đến bây giờ...

Đã xa lắm một thời tuổi trẻ
Hương cốm mùa thu vương mãi tận đáy lòng
Nhưng Hà Nội yêu thương không thể cũ
Giữa mệnh mang, vơi vơi nhớ mong.

SÁCH HAY

“Kiêu hãnh và định kiến”

NGUYỄN THANH TÂM

Tôi muốn mượn tên tác phẩm kinh điển của Jane Austen (“Kiêu hãnh và định kiến”) để nhấn mạnh về những chủ đề trong cuốn sách “Tuổi ba mươi - khí chất nào cho em?” (NXB Phụ nữ) của Tùy Phong. Bởi lẽ, tôi nhận ra ở đó cốt lõi xuyên suốt những câu chuyện, những tình huống, những cảnh ngộ là sự xung đột, do dự, dằn dặt giữa định kiến và lòng kiêu hãnh, tự chủ và tông thuộc, khát vọng và buông xuôi, âu lo và can đảm, ý chí nghị lực và sự phó mặc... Nếu lòng kiêu hãnh thôi thúc con người dần bước thì định kiến lại là trở lực, níu giữ, thậm chí đầy dọa con người trong bi kịch. Làm sao để thoát ra khỏi vũng lầy ấy? Cuốn sách của Tùy Phong xâu chuỗi những cảnh ngộ, đề xuất một góc nhìn, một thái độ, một cách ứng xử, hướng đến tinh thần tự chủ, nơi mà đức hạnh, khí chất, lòng kiêu hãnh và khát vọng lên tiếng, cứu rỗi con người.

Ấm ảnh nhất trong tôi sau khi đọc cuốn sách này là sự cay nghiệt của định kiến về giới tôn xưng vai trò thống trị của người nam suốt chiều dài lịch sử văn hóa phương Đông cho đến giờ vẫn kiềm tỏa trên đầu nhiều người phụ nữ. Đàn ông xây nhà, đàn bà xây tổ ấm; đàn ông cái nhà, đàn bà cái bếp; thiên tính nữ; tam tông tứ đức; phận nữ nhi thường tình; phái yếu... chẳng phải là những định kiến hay sao? Đó là những diễn ngôn đậm màu sắc nam tính, từ định kiến này, chồi rễ của những định kiến khác mọc lên: Sinh con trai nối dõi tông đường; chấp nhận hôn nhân không hạnh phúc để con có bố; cam chịu sự cay nghiệt của mẹ chồng - dòng họ nhà chồng; lo sợ sự dèm pha của xã hội khi hôn nhân tan vỡ... Những câu chuyện, những tình huống trong cuốn sách không ít lần khiến người đọc hoang

mang, lo âu, bức bối, rồi òa vỡ trong niềm cảm thông, khâm phục.

Tác giả cuốn sách đã zoom những cú máy cận cảnh nhằm soi tỏ gương mặt của định kiến. Thái độ phê phán thúc đẩy cảm hứng tẩy chay trong lòng bạn đọc. Từ cảm hứng ấy, cộng đồng có được cái nhìn thỏa đáng vào các hiện tượng đời sống, để cảm thông và nâng niu, yêu thương và chia sẻ. Những người phụ nữ trong cuốn sách của Tùy Phong, có khi là doanh nhân, nhân viên văn phòng, đồng nghiệp, người quen, hàng xóm, bạn bè, thậm chí là một vài người khác được tác giả biết đến thông qua những câu chuyện điển hình về định kiến hay niềm tự tôn kiêu hãnh của họ. Làm sao để đối diện với định kiến, hóa giải định kiến và xây dựng được cuộc sống hạnh phúc cho riêng mình? Đó là câu hỏi trọng tâm ngân vọng qua nhiều tình huống, cảnh ngộ trong cuốn sách. Tuy nhiên, mẫu số chung của những cuộc đời đã đi qua định kiến chính là biết yêu thương, tôn trọng chính mình. Khí chất của người phụ nữ hiện đại là gì, nếu không phải là sự tự tin vào giá trị, vẻ đẹp, đức hạnh của bản thân? Từ đó, họ dám đối diện với bi kịch và hóa giải bi kịch.

Không dừng lại (dẫu là đi chậm), biết buông bỏ để vượt lên (không phải là buông xuôi phó mặc), biết nhìn về phía trước bằng suy nghĩ tích cực, biết trân trọng thời gian - lẽ sống của bản thân, biết tự chủ để đạt đến tự do, biết yêu thương để không lạc lối vào định kiến..., đó là thông điệp chân thành cất lên từ những câu chuyện rất đời thường trong cuốn sách. Cảm hứng ủa đến khi cuối cùng người đọc nhận ra rằng, phụ nữ phải can đảm để đối diện, thông minh để vượt qua, để tự kiến tạo chân dung, bản sắc giới mình.■

Dọc thượng nguồn sông Vàm Cỏ Đông

THANH THẢO

Năm 1973, khi tôi từ chiến trường Nam Lộ Bốn (Mỹ Tho) trở về lại cơ quan binh vận ở R, tôi rất phấn khởi vì cơ quan tôi đã dời về đất Tây Ninh. Từ Mỹ Tho, trước khi băng qua Đồng Tháp Mười lên chiến khu, chúng tôi đã vượt qua sông Vàm Cỏ Tây, bây giờ lại được ở Bến Thấp, ngay sát sông Vàm Cỏ Đông, thật thú vị. Đây là lần đầu tiên tôi được “gặp” sông Vàm Cỏ Đông, còn trước kia chỉ biết qua bài hát đã thuộc nằm lòng - ca khúc “Vàm Cỏ Đông” của Trương Quang Lục, lời thơ của nhà thơ Hoài Vũ.

Ngày ấy Vàm Cỏ Đông tuy không rộng lớn như sông Tiền ở Mỹ Tho nhưng đó là dòng sông rất đẹp. Nước trong xanh biêng biếc, những dề lục bình không làm chật dòng sông như bây giờ, chỉ trôi từng khóm nhỏ, nhưng rất thuận tiện cho đám lính chúng tôi bơi trên sông và ngắt ngọn, phục vụ món “lục bình chấm mắm kho quẹt” mỗi bữa cơm trưa.

Có những địa chỉ dọc sông Vàm Cỏ Đông ngày đó rất quen thuộc với chúng tôi, đó là Bến Thấp ngay sát cạnh căn cứ, là Xóm Giữa, Lò Gò chỉ cách “cứ” dăm ba cây số, xa hơn là Xa Mát, cách chúng tôi mấy tiếng đồng hồ đi xe đạp. Ngày ấy, đường trong rừng tuy nhỏ hẹp nhưng dùng xe đạp hay xe honda đều được. So với anh chị em ở chiến trường miền Trung, thì ở chiến khu R (Nam Bộ) vẫn thuận lợi hơn về giao thông.

Có một địa chỉ gần căn cứ chúng tôi mà... chạy bộ cũng tới, cụ thể là tôi và Hùng Nam đã không ít lần chạy bộ từ “cứ” ra đây để... mua rượu. Đó là Trảng Còng, một địa danh rất nổi tiếng trong âm nhạc Việt. Ai đã từng nghe bài hát “Lên ngàn” của nhạc sĩ Hoàng Việt, hẳn đều nhớ câu ca “Em chèo thuyền đi lên rẫy Trảng Còng...”. Hóa ra, căn cứ của chúng tôi ở cách Trảng Còng nổi tiếng không bao xa, vậy mà nếu không gặp



Sông Vàm Cỏ Đông.

được nhạc sĩ Xuân Hồng, chắc tôi vẫn không biết mình hay mua rượu ở một nơi đã vào “bài hát đi cùng năm tháng”.

Năm nay, 2023, kỷ niệm 95 năm ngày sinh của nhạc sĩ - anh hùng Hoàng Việt, xin nhớ một chút về địa danh Trảng Còng.

Nhớ một lần, Mao Trạch Phách (tức Cao Xuân Phách, bạn tôi, gọi như thế vì mặt hắn trông hơi giống mặt Mao chủ tịch bên Trung Quốc) cùng nhạc sĩ Xuân Hồng đi công tác đâu đó qua Trảng Còng, và tình cờ gặp tôi. Chính anh Xuân Hồng đã kể chuyện về Hoàng Việt và Trảng Còng - một trảng rẫy nằm ven sông Vàm Cỏ Đông cho tôi nghe.

Hồi kháng chiến chống Pháp, người dân từ “dưới ruộng” lên trảng này tăng gia sản xuất, trồng lúa rẫy, gặp mùa bão lụt năm 1952, cực khổ quá, có phải vì thế mà có bài ca “Lên ngàn” bắt từ của Hoàng Việt. Về tên gọi “Trảng Còng”, dường như trảng rẫy này mùa nước ngập có rất nhiều con còng. Biết đâu chính từ đây đã sản sinh ra câu hò ngọt ngào: “Gió đưa gió đẩy về rẫy ăn còng/ Về sông ăn cá/ Về đồng ăn cua” mà người Nam Bộ nào cũng thuộc nằm lòng. Rẫy Còng - Trảng Còng, sông Vàm Cỏ, còn đồng thì chắc là đồng Tây Ninh hay Long An rồi!

Nhạc sĩ Xuân Hồng trông tướng rất nông dân Nam Bộ, thật thà và cởi mở. Chính câu chuyện về Trảng Còng của Xuân Hồng đã giúp tôi sau này khi viết trường ca “Những người đi tới biển” có được một đoạn thơ cảm động về nhạc sĩ Hoàng Việt và bài hát “Lên ngàn”: “bây giờ không còn anh/ mỗi chúng tôi còn một cuộc đời/ trên bàn tay mở ra căn nhà/ tôi chưa hề tin phép lạ/ nhưng tôi tin kỳ diệu những lời cất lên từ trái tim/ ngôi sao hát lúc tôi trời/ dòng sông miền man chày/ hai mươi năm vợ anh vẫn chèo xuồng ngược nước/ lặng lẽ cứu từng bông lúa/ đưa ta qua mắt nhìn thẳng những vực sâu/ con người không thể thiếu bài ca/ dù chỉ một lần một lần thôi đã hát” (“Những người đi tới biển”).

Nhân nói về bài hát “Lên ngàn” và nhạc sĩ Hoàng Việt, lại thêm một lần ngạc nhiên: Sao thời kháng chiến chống Pháp và chống Mỹ chúng ta có quá nhiều nhạc sĩ tài năng và tâm huyết như thế nhỉ? Nếu tính, văn học nghệ thuật đã góp phần vào cuộc kháng chiến như thế nào, thì công đầu phải thuộc về âm nhạc. Thơ ca chỉ đứng thứ hai. Nếu không có “nhạc Đỏ”, làm sao chúng tôi vượt qua được Trường Sơn? Chỉ nghe lại một giai điệu của Vũ Trọng Hỷ thôi: “Ta vượt

trên triền núi cao Trường Sơn/ Đá mòn mà đôi gót không mòn” là đã thấy hiện trước mắt mình cả Trường Sơn của một thời mãnh liệt, khổ đau, hùng vĩ.

Quay lại với sông Vàm Cỏ Đông. Những địa danh ngày xưa ấy với Bến Thấp, Trảng Còng, Xóm Giữa, Lò Gò, Xa Mát - những cái tên nhắc về một thời kháng chiến gian khổ nhưng đầy cảm xúc - bây giờ thành những điểm du lịch về rừng nguyên sinh, về chiến khu R.

Tôi sắp vào Sài Gòn thăm anh Ba Khanh (tên thật của anh là Nguyễn Khắc Vỹ). Thời còn ở chiến khu, anh Ba Khanh ở bên căn cứ của Chính phủ cách mạng lâm thời Cộng hòa miền Nam Việt Nam. Anh Ba là trợ lý của bác Huỳnh Tấn Phát, Thủ tướng Chính phủ Cách mạng lâm thời Cộng hòa miền Nam Việt Nam, lại là bạn chúng tôi, mấy anh em bên binh vận, nên anh Ba hay qua chơi, uống trà trò chuyện bên sông Vàm Cỏ Đông. Thực ra, chúng tôi ở sát sông là may mắn, không phải căn cứ nào cũng được chỗ ở quá dễ thương như vậy. Vì thế, khi ông Sáu Dân (bí danh của cố Thủ tướng Võ Văn Kiệt) về làm Trưởng ban Binh vận R, lính của ông đã dựng cho thủ trưởng của mình một ngôi nhà gỗ ngay sát sông Vàm Cỏ. Dù chỉ thỉnh thoảng ông Sáu mới về ngôi nhà gỗ lợp lá trung quân, nhưng có cảm giác đó mới là “Nhà Đỏ” mà sau này người ta hay gọi. Nhóm anh em tuyên truyền binh vận chúng tôi đã ở bên sông Vàm Cỏ Đông đúng hai năm trời, trước khi “nhỏ lều trại” về thẳng Sài Gòn.

Bây giờ, mỗi khi nghe lại những cái tên như Bến Thấp, Trảng Còng, Xóm Giữa, Lò Gò, Xa Mát... lại nhớ da diết căn cứ nơi mình từng ở bên sông Vàm Cỏ Đông. “Ồ tận sông Hồng anh có biết/ Quê hương em cũng có dòng sông”... Là dòng sông Vàm Cỏ Đông đây ạ!■

TÁC GIẢ - TÁC PHẨM

ĐẶNG HUY GIANG

Đến giờ, nhà thơ Nguyễn Cảnh Ân vẫn tỏ ra sung sức. Bằng chứng là ông lại vừa cho ra đời một cuốn sách mới mang tên “Mẹ” (NXB Hội Nhà văn) sau 15 tập sách đã xuất bản từ nhiều năm trước. “Mẹ” được tác giả coi là “thơ đôi”, có ba phần: “Người mẹ huyền thoại”, “Cuộc đời con” và “Em”, gồm 140 bài thơ viết cùng lúc theo hai thể haiku và lục bát. Chủ đích viết như thế, là nét sáng tạo và cũng là đóng góp ít nhiều của Nguyễn Cảnh Ân trong làng thơ Việt. Haiku và lục bát là hai thể thơ truyền thống, một của Nhật Bản và một của Việt Nam, ra đời và có sức sống từ bao đời nay.

Thơ lục bát viết cho hay, đã khó. Thơ haiku, cũng vậy. Nếu viết không cẩn thận thì sẽ chỉ còn tồn tại dưới dạng hình thức hoặc chỉ giống ở phần hình thức. Riêng với thơ haiku, đối với người viết là một thử thách rất lớn, không dễ vượt qua. Bởi vì từ xa xưa, người ở xứ Mặt trời mọc đã đòi hỏi thể thơ này phải

Độc thơ haiku của Nguyễn Cảnh Ân

kiệm lời, phải gói tròn lời trong ba câu, phải viết sao cho có ý, có nghĩa và lời dùng nhưng ý không dùng. Trong những cái “phải”, khó nhất là “lời dùng nhưng ý không dùng”, phải hàm chứa một cách gợi mở và gợi mở một cách hàm chứa. Chưa kể vẫn phải “ý tại ngôn ngoại” theo đòi hỏi nói chung của thơ.

Vậy mà khi đọc “Mẹ”, ta bắt gặp nhiều bài thơ rất đáng được đánh những dấu khuyến vào đó. Phải chăng vì chịu ơn mẹ, coi “nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra” và coi “em” như người bạn đời không thể thiếu từ trong tâm khảm mà Nguyễn Cảnh Ân viết được như thế? Có thể kể tên: “Bài 11”, “Bài 12”, “Bài 21”, “Bài 34”, “Bài 74”, “Bài 103”, “Bài 127”, “Bài 135”.

“Bầu Kinh, nước rất su
Mẹ cây mạ dài vẫn ngập
Cố ngoi lên mà sống!”

Đây là nguyên văn “Bài 11”. “Bầu Kinh” là tên một địa danh. “Su” là sâu, theo cách nói của người Lạc Sơn, Đô Lương, Nghệ An. Bài thơ nói lên ý chí vượt khó của mẹ. Dù ở Bầu Kinh nước

sâu, khi cấy đã phải dùng “mạ dài” mà nước “vẫn ngập”. Và cây lúa cũng như mẹ vậy, phải “cố ngoi lên mà sống”.

Vẫn cái mạch của “Bài 11”, nhưng đến “Bài 12”, tác giả triển khai theo ý khác: “Rét tháng giêng cầm cầm
Nước ngang bụng, lội bầu mẹ cấy
Nỗi khổ đã nẩy mầm!”

Nếu “Rét tháng giêng cầm cầm/ Nước ngang bụng, lội bầu mẹ cấy” mới dùng ở mức kể tả, dẫn dắt... thì đến “Nỗi khổ đã nẩy mầm” đã góp phần nâng vực tứ thơ. Đến nỗi khổ cũng nẩy mầm thì xem ra đời người gian nan, vất vả đến thế là cùng!

Ở “Bài 21”, xuất phát từ cảm xúc “Trái tim mẹ rộng bao la/ Tắm lòng mẹ cứ như là Phật Tiên”, tác giả đã làm mới những gì đã cũ khi nói về tấm lòng và công ơn của mẹ:

“Vũ trụ... bao công trình
Cuộc đời có bấy nhiêu đời mới
Và mẹ là tất cả!”

Ở “Bài 127” và “Bài 135”, tác giả viết ra như để dành cho tình yêu ở tuổi đã về già - chặng hành trình mà có nhà thơ đã

từng thốt lên: “Ồi còn đường tình yêu/ Cả đời đi không hết”. Một lần nữa, bản chất “là một” của tình yêu lại trở về. Bên cạnh đó, tác giả cũng muốn khẳng định thêm: Tình yêu luôn luôn không có tuổi.

Đây là những câu thơ nhằm thực chứng điều đó: “Mỗi vần thơ có em/ Riêng riêng, đắm đắm, luôn mới mẻ/ Hạnh phúc phải như thế!”, “Tóc bạc màu năm, tháng/ Đẹp duyên tình ở cuối đường xuân/ Tri kỷ và tri âm”. Như vậy là hạnh phúc tức là luôn luôn có nhau mọi nơi, mọi lúc, vừa “riêng riêng”, vừa “đắm đắm”, vừa “luôn mới mẻ”. Hạnh phúc đích thực là hạnh phúc bền lâu “đến cuối đường xuân” và dứt khoát phải “tri kỷ và tri âm”. Nói không quá thì bằng thơ haiku, Nguyễn Cảnh Ân đã bổ sung thêm nghĩa của hạnh phúc và tình yêu theo quan niệm và cách thức biểu hiện của ông.

Độc những câu thơ này, tự dung tôi lại nhớ đến mấy câu thơ thật hay của nhà thơ người Pháp Louis Aragon: “Em thân yêu, chỉ có em còn lại/ Trong hoàng hôn buồn bã của cuộc đời/ Khi mắt em có chiều dài khác/ Tay anh dừng trên sợi tóc điểm mây” và “Nhắc đến mình ai cũng bảo lứa đôi!”.■

Nguy cơ nhiễm trùng nếu điều trị mụn nhọt không đúng cách

BAO NGOC

Để chữa trị mụn nhọt, không ít người tìm đến các loại mỹ phẩm, cao dán được bán trôi nổi trên thị trường. Hậu quả là làn da bị hoại tử nghiêm trọng, thậm chí có thể dẫn đến nhiễm trùng máu.

Tự ý trị mụn nhọt

Các bệnh viện đã tiếp nhận nhiều bệnh nhân bị hoại tử da, nhiễm trùng máu có nguyên nhân từ mụn nhọt thông thường. Như mới đây, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Bắc Giang tiếp nhận một bệnh nhân 48 tuổi (phường Trần Nguyên Hãn, thành phố Bắc Giang) nhập viện trong tình trạng đau đớn, sưng nề, tấy đỏ vùng cằm kèm theo sốt.

Việc khai thác tiền sử người bệnh cho thấy, trước khi vào viện 4 ngày, bệnh nhân có nốt mụn nhỏ ở vùng cằm, ấn vào đau, gây sốt nên tự mua thuốc về uống nhưng không đỡ. Sau đó, nghe người quen mách, chích dán cao lên nốt mụn, tuy nhiên vùng cằm ngày càng sưng nề, vùng tấy đỏ lan rộng, nốt mụn có mũ trắng.

Tại bệnh viện, các bác sĩ thăm khám và chẩn đoán bệnh nhân bị viêm tấy lan tỏa vùng cằm dưới hàm. Bệnh nhân được điều trị tích cực nhưng vẫn bị đau nhiều, vùng cằm có mũ chảy ra, xuất hiện nhiều ổ áp xe và sốt cao liên tục. Sau khi tiến hành xét nghiệm cấy mũ tại vị trí tổn thương, kết quả tìm thấy trong mẫu cấy có vi khuẩn tụ cầu vàng *Staphylococcus aureus*. Bệnh nhân được điều trị theo kháng sinh đồ kết hợp trích rạch viêm tấy lan tỏa, dẫn lưu ổ mũ và thay băng hằng ngày.

Khoa Nhiễm khuẩn tổng hợp, Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương cũng mới tiếp nhận một nam thanh niên 20 tuổi (Hà Nội), người này sau khi tự nặn mụn ở tay thì bị sốt cao, được chẩn đoán nhiễm khuẩn tụ cầu. Đây là một loại nhiễm khuẩn do vi khuẩn thuộc họ *Streptococcus* gây ra, thường lây lan qua tiếp xúc với giọt bắn, hắt hơi hoặc chạm đồ dùng cá nhân của người bệnh. Ngoài ra, các vết thương hở cũng là nơi vi khuẩn này dễ xâm nhập.



Mụn nhọt là tình trạng nhiễm trùng ở các nang lông, tổn thương viêm lan rộng ra xung quanh, gây ra bởi tụ cầu vàng.

Vì sao không nên tự ý nặn mụn?

Mụn nhọt là tình trạng nhiễm trùng ở các nang lông, tổn thương viêm lan rộng ra xung quanh, gây ra bởi tụ cầu vàng. Biểu hiện ban đầu là xuất hiện các nốt sần đỏ ở nang lông rồi to dần lên trong 2 - 4 ngày, trên đầu nốt nhọt xuất hiện ngòi mủ. Trong đó, nhọt cụm là một áp xe trong da, do vi khuẩn *Staphylococcus aureus* gây ra.

Mụn nhọt có thể xuất hiện ở khắp nơi trên cơ thể như đầu, mặt, tay, chân, bụng, ngực, mông. Tuy nhiên, với mụn nhọt ở một vài vị trí đặc biệt thì phải chú ý, ví dụ như mụn đỉnh râu là cách gọi dân gian đối với những nốt mụn nhọt thường xuất hiện ở xung quanh miệng, cằm... Đây là những nốt mụn dễ gây ra biến chứng nguy hiểm.

Nhiều người có thói quen tự tiêm hoặc nặn mụn, nhọt. Đây là việc nên tránh bởi dễ làm vết thương nhiễm trùng và viêm nặng hơn, nguy cơ bị nhiễm trùng huyết rất cao. Hơn nữa, nhọt còn là ổ nhiễm trùng và dễ lây lan rộng nên có nguy cơ xuất hiện những nhọt khác ở vị trí lân cận.

Bác sĩ Lê Văn Thiệu (khoa Nhiễm khuẩn tổng hợp, Bệnh viện Bệnh Nhiệt

đới Trung ương) cho biết, nhiễm khuẩn tụ cầu là một dạng của nhiễm trùng cơ hội, hay gặp ở những người bị chấn thương, lở loét. Việc không đảm bảo vệ sinh khi nặn mụn đã tạo đường xâm nhập cho vi khuẩn tụ cầu. Với người bị suy giảm miễn dịch, đái tháo đường, suy thận, ung thư... thì việc tự ý nặn mụn có nguy cơ nhiễm trùng cao, diễn tiến nặng hơn do vi trùng đi vào máu, gây nhiễm trùng huyết, thậm chí tử vong.

Các bác sĩ lưu ý, khi bị nhọt, nếu chỉ có 1 - 2 nhọt thì có thể người bệnh không bị sốt, nhưng nếu bị nhiều nhọt, bị đỉnh râu hay kèm theo sốt, mệt mỏi, đặc biệt là sốt cao thì cần phải đến bệnh viện để khám và điều trị.

Để phòng tránh mụn nhọt, người dân cần vệ sinh cơ thể bằng các loại xà phòng sát khuẩn, duy trì chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng, uống đủ nước, ăn nhiều rau xanh, trái cây, thực phẩm nhiều chất xơ, chất chống ô xy hóa, hạn chế thức ăn có nhiều đường. Mọi người cũng cần giữ gìn vệ sinh cơ thể và môi trường sống thật tốt, nhà cửa cần được lau chùi sạch sẽ, phòng ngủ thoáng mát, chăn gối, quần áo cần được giặt sạch, phơi nắng thường xuyên. ■

MÁCH BẠN

Thực phẩm giúp kháng viêm, tiêu độc

Khi bị mụn nhọt, chúng ta có thể chọn các loại thực phẩm, món ăn thanh mát có tác dụng thanh nhiệt tiêu độc.

Các loại rau xanh

Rau má có tác dụng thanh nhiệt, làm mát gan, nhuận phế, giải độc, dưỡng âm. Thế nên đây cũng là loại rau rất tốt cho quá trình chữa mụn nhọt, da khô sần, chàm vẩy nến, rôm sảy, phong ngứa..

Bí xanh có vị ngọt, tính mát, không độc, tác dụng thanh phế mát vị, sinh tân, hóa đàm, lợi đại tiểu tiện, trừ mụn nhọt, nhuận da, trị rôm sảy, da khô sần...

Rau mồng tơi tính hàn, có tác dụng giải độc, làm đẹp da, trị rôm sảy, mụn nhọt hiệu quả. Rau ngót tính hàn, chứa nhiều chất xơ, khi bị nóng trong mà ăn canh rau ngót có thể giải độc, thanh nhiệt.



Các hoa quả kháng viêm, tiêu độc

Để kháng viêm, tăng cường chức năng thải độc của gan, hạn chế mụn nhọt, chúng ta nên sử dụng các loại hoa quả như cam, bưởi, quýt, chanh, đu đủ... có nhiều vitamin và khoáng chất tốt, đặc biệt là hàm lượng cao chất chống oxy hóa và vitamin C.

Đu đủ có vị ngọt mát, không độc, có tác dụng giải khát, giải nhiệt.

Đu đủ là loại quả giàu các loại chất dinh dưỡng như papain (một loại enzym tiêu hóa), các loại vitamin (A, B, C, K), kali, magie, canxi... có tác dụng làm lạnh da.



Một số loại cá

Thực đơn ăn uống của người dễ bị mụn nhọt nên được bổ sung thêm một số loại cá như cá hồi, cá thu, cá kiểng, cá trích, cá saba... Những loại này giàu omega-3 và axit béo, giúp hỗ trợ ngăn ngừa các loại mụn xuất hiện. Bên cạnh đó, các loại đường chất này cũng giúp giảm viêm, chữa lành da từ sâu bên trong.

THANH PHONG

BÁC SĨ TẠI NHÀ

Cách điều trị mụn nhọt hiệu quả

Hỏi: Tôi thường bị nóng trong, rất dễ nổi mụn nhọt. Tôi đã sử dụng nhiều loại kem trị mụn, bôi kem nghệ, đắp lá hay cao dán nhưng mụn vỡ ra luôn để lại vết thâm. Xin hỏi bác sĩ về cách điều trị mụn nhọt tại nhà hiệu quả?

Đặng Thu Hà
(quận Hoàn Kiếm, Hà Nội)

Đáp: Mụn nhọt có thể gặp ở mọi lứa tuổi, vị trí thường xuất hiện là vùng đầu, mặt, cổ, nách, vai và mông. Nhọt hình thành ngay mí mắt được gọi là mụn lệ, vùng quanh miệng gọi là đỉnh râu, còn ở vùng mặt sau của cơ thể như gáy, lưng, mông thì gọi là hậu bối. Mụn nhọt thông thường có thể tiến triển viêm tấy

đỏ rồi hóa mũ dần trong vòng 4 - 7 ngày, sau đó vỡ thoát mũ, lành sẹo và tự khỏi. Tuy nhiên, đối với hậu bối, bệnh thường tiến triển nặng nề, sau 2 - 3 ngày bị bệnh thì tổn thương sẽ lan rộng, hóa mũ và tạo thành những ổ áp xe, sau đó chúng có thể vỡ ra, chảy dịch màu trắng hoặc dịch có màu hồng kem, lâu ngày sẽ tiến triển hoại tử tổ chức dưới da lan rộng, đặc biệt là có thể dẫn tới viêm tấy lan tỏa, nhiễm khuẩn huyết, thậm chí dẫn đến tử vong. Do đó, hậu bối không thể tự khỏi theo cách thay băng gạc thông thường hoặc tự uống thuốc mà cần có sự can thiệp chích rạch dẫn lưu mủ và điều trị theo bác sĩ chuyên khoa.

Khi mụn nhọt xuất hiện, bệnh nhân không được tự ý

nặn, hút, chườm nóng, lạnh hoặc đắp lá... vì có thể gây nhiễm trùng nặng hơn, thậm chí nhiễm khuẩn huyết.

Trong trường hợp bệnh nhẹ, không đau nhức, sốt thì có thể đợi vài ngày cho mụn "chín" và tự vỡ, dùng bông y tế vô khuẩn thấm dịch lấy mủ ra ngoài, sau đó rửa lại bằng dung dịch sát khuẩn Betadin hoặc cồn Iod, tránh làm tổn thương thêm vùng vừa được tháo mủ; tuyệt đối không đắp lá, thuốc theo chỉ dẫn của người không có chuyên môn.

Nếu nhọt phát triển to nhanh, đau nhức nhiều thì không thể tự khỏi khi điều trị tại nhà, cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế uy tín để được thăm khám và điều trị.

Điều dưỡng Nguyễn Thị Nhung

Trung tâm Phẫu thuật Sọ mặt và Tạo hình,
Bệnh viện Trung ương Quân đội 108

Bạch Đằng Giang - hào khí ngàn năm

Bài và ảnh: HÀ THÀNH

Ba trận thủy chiến lẫy lừng trong lịch sử

Sông Bạch Đằng còn có tên là sông Vân Cừ, sông Rừng, là con sông lớn nằm ở vùng đông bắc Việt Nam, có chiều dài 32km, hiện là ranh giới tự nhiên giữa tỉnh Quảng Ninh và thành phố Hải Phòng. Điểm đầu của sông Bạch Đằng là Phà Rừng, nơi ngã ba hợp lưu của sông Đá Bạc và sông Giá, điểm cuối đổ ra biển Đông ở cửa Nam Triệu. Sông Bạch Đằng nằm trong hệ thống sông Thái Bình, có 5 nhánh sông phụ đổ vào và 3 nhánh đưa nước ra biển.

Trong lịch sử, sông Bạch Đằng có vị trí địa lý quan trọng, là cửa ngõ chiến lược của Việt Nam với biển Đông. Đây được xem là con đường thủy chủ chốt để đi theo hướng biển vào Đồng bằng Bắc Bộ và Thăng Long xưa, từ cửa Nam Triệu qua các sông Kinh Thầy, sông Đuống và sông Hồng. Chính vì vậy, trong nhiều cuộc xâm lược, các triều đại phương Bắc đã chọn sông Bạch Đằng là đường thủy tiến quân vào lãnh thổ nước ta. Trong lịch sử đã diễn ra ba trận thủy chiến lẫy lừng của quân dân nước Việt chống ngoại xâm.

Với chiến thắng Bạch Đằng đầu tiên vào năm 938, Ngô Quyền đập tan âm mưu xâm lược của quân Nam Hán, kết thúc nghìn năm Bắc thuộc, mở ra thời kỳ độc lập tự chủ của dân tộc. Ngô Quyền được tôn xưng là vị Tổ Trung hưng của dân tộc.

Chiến thắng Bạch Đằng lần thứ hai năm 981 gắn với tên tuổi nhà cầm quân tài ba - vua

Sông Bạch Đằng có vị trí quan trọng trong tuyến giao thông đường thủy ở miền đông bắc Tổ quốc, mang dấu ấn sâu đậm suốt chiều dài lịch sử ngàn năm với những chiến thắng ngoại xâm vang dội. Bạch Đằng Giang mãi là bản hùng ca của Việt Nam.



Khu di tích Bạch Đằng Giang.

Lê Đại Hành (Lê Hoàn). Trong cuộc xâm lược của nhà Tống, dưới sự chỉ huy tài ba của Lê Đại Hành, quân dân Đại Cồ Việt đã chiến thắng vẻ vang trước kẻ địch hùng mạnh.

Chiến thắng Bạch Đằng lần thứ ba năm 1288, trong cuộc kháng chiến chống Nguyên Mông lần thứ ba, là chiến thắng oanh liệt của quân dân Đại Việt do Quốc công Tiết chế Hưng Đạo Vương cùng với Thái thượng hoàng Trần Thánh Tông và vua Trần Nhân Tông chỉ huy. Đây được xem là trận thủy chiến lớn nhất trong lịch sử Việt Nam và là thắng lợi tiêu biểu nhất của Đại Việt trong ba cuộc kháng chiến chống Nguyên Mông.

Cả ba trận chiến này đều có điểm chung là lợi dụng thủy

triều của sông Bạch Đằng để bày trận cọc nhọn phá hủy chiến thuyền của giặc. Các trận chiến qua các thời kỳ khác nhau thể hiện tinh đoàn kết của quân dân nước Việt, lòng căm thù ngoại xâm và khát vọng hòa bình, độc lập, tự chủ của dân tộc.

Nơi lưu giữ hào khí ngàn năm

Hơn 1.000 năm đã trôi qua kể từ trận Bạch Đằng đầu tiên. Những trận thủy chiến Bạch Đằng mãi lưu danh trong sử sách, là bài học, tấm gương chói ngời với hậu thế về truyền thống yêu nước. Sông Bạch Đằng đã trở thành con sông huyền thoại. Trong bộ Cửu đỉnh vua Minh Mạng nhà Nguyễn cho đúc năm 1835 đặt tại Kinh thành Huế,

hình ảnh sông Bạch Đằng là một trong 9 con sông tiêu biểu ở Việt Nam, được khắc trên Nghị đỉnh. Năm Tự Đức thứ 3 (1850), sông Bạch Đằng lại được triều đình nhà Nguyễn liệt vào hàng sông lớn, được chép trong điển thờ, hàng năm sai quan sắm lễ vật đến tế thần sông, coi Bạch Đằng như dòng sông thần giữ nước của dân tộc. Và Khu di tích Bạch Đằng Giang là nơi lưu giữ hào khí nghìn năm, thể hiện lòng tự hào dân tộc và ghi nhớ công lao của những anh hùng đã có công giữ nước.

Khu di tích Bạch Đằng Giang nằm trong quần thể di tích và danh thắng Tràng Kênh, thuộc thị trấn Minh Đức (huyện Thủy Nguyên, Hải Phòng), cách trung tâm thành phố khoảng 20km về phía đông bắc. Khu di tích này có diện tích khoảng 20ha, là nơi thờ tự, tưởng niệm những anh hùng dân tộc, lưu giữ những giá trị lịch sử, văn hóa liên quan đến sự kiện và nhân vật của những trận thủy chiến oai hùng năm xưa.

Tại đây, ban đầu chỉ có ngôi miếu cổ thờ vong linh các tử sĩ đã hy sinh trên sông Bạch Đằng. Từ năm 2008 - 2016, các công trình kiến trúc lần lượt được xây dựng, bao gồm: Vườn cuội cổ, trụ Chiến thắng; đền Bạch Đằng Giang thờ Đức vương Ngô Quyền; đền Tràng Kênh Vọng Đế thờ Hoàng đế Lê Đại Hành; linh từ Tràng Kênh thờ Quốc công tiết chế Hưng Đạo vương

Trần Quốc Tuấn, Trúc Lâm tự Tràng Kênh, đền thờ Thánh Mẫu, đền thờ Chủ tịch Hồ Chí Minh, khu Nhà bảo tàng, quảng trường Chiến thắng... Đây là một quần thể kiến trúc liên hoàn, hài hòa với cảnh quan núi non, sông nước, phong cách kiến trúc đậm nét truyền thống.

Trong các hạng mục, đáng chú ý là quảng trường Chiến thắng. Đây là một sân lớn nổi trên mặt nước, kết nối với bờ bằng một cây cầu. Trên quảng trường có sân nghi lễ, bến thuyền và điểm nhấn là 3 bức tượng bằng đồng tạc 3 nhân vật anh hùng dân tộc gắn với những chiến thắng Bạch Đằng trong lịch sử: Đức vương Ngô Quyền, Hoàng đế Lê Đại Hành, Hưng Đạo vương Trần Quốc Tuấn. Các bức tượng thể hiện thần thái uy nghi凛凛, mắt dõi thẳng xuống dòng sông như đang chỉ huy trận đánh nhưng cũng toát lên vẻ độ lượng, khoan hòa. Kế bên quảng trường Chiến thắng, dưới sông là mô hình bãi cọc gỗ tái hiện chiến trường năm xưa.

Khu di tích Bạch Đằng Giang là vùng đất địa linh, điểm kết nối giữa quá khứ hào hùng của dân tộc với hiện tại, thể hiện khát vọng về một Việt Nam độc lập, hùng cường. Tới đây, du khách có thể ngược về quá khứ, nghe những câu chuyện ngàn năm chứa chan lòng tự hào dân tộc, trong một khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ, nên thơ và khoáng đạt. Ngày 4-11-2020, Khu di tích Bạch Đằng Giang đã được xếp hạng Di tích lịch sử quốc gia.■

KHÁM PHÁ

Nhà hát lớn Hải Phòng

Nhà hát lớn Hải Phòng được xây dựng từ thời Pháp thuộc, nằm ở quận trung tâm Hồng Bàng, thành phố Hải Phòng. Trong thời kỳ khai thác thuộc địa ở Việt Nam, người Pháp quy hoạch xây dựng nhiều đô thị cùng hàng ngàn công trình kiến trúc, song chỉ có 3 thành phố được xây dựng nhà hát, đó là Hà Nội, Sài Gòn và Hải Phòng.

Đầu thế kỷ XX, dân số Hải Phòng có 16.000 người, trong đó, riêng lực lượng quân đội Pháp, kiều dân Pháp cũng đã tới hàng ngàn người. Chính vì vậy, chính quyền thực dân Pháp đã quyết định xây một nhà hát làm trung tâm văn hóa - giải trí cho người Pháp trên cơ sở quy hoạch đô thị mới của phương Tây. Địa điểm xây dựng “Nhà hát Tây” (cách gọi của dân gian thời ấy) là khu vực làng cổ An Biên. Vì dự án này, ngôi chợ cổ ở làng An Biên đã bị giải tỏa vào năm 1900. Nhà hát được khởi công xây dựng vào năm 1904 và hoàn thành năm 1912, do kiến trúc sư người Pháp thiết kế theo mẫu nhà hát Paris (Pháp), nguyên vật liệu xây dựng được mang từ Pháp sang.

Việc xây dựng do thợ và nhân công Việt Nam thực hiện dưới sự chỉ đạo của kiến trúc sư Pháp.

Nhà hát lớn Hải Phòng có quy mô hơn 400 chỗ ngồi, được thiết kế theo phong cách Baroque, thể hiện ở những chi tiết cầu kỳ và nghệ thuật trang trí hoành tráng, gây ấn tượng mạnh. Mặt đứng chính của công trình đối xứng, có cấu trúc chặt chẽ với 3 nhịp cùng 4 cột corinthian đỡ mái; các cửa sổ, lan can đều được trang trí tinh xảo. Khán phòng hai tầng ghế ngồi có hình vòng cung với các ô cửa vòm. Trần cũng có



cấu trúc vòm. Trên tường và trần trang trí nhiều phù điêu, tranh, tượng. Ghế khán giả được làm bằng gỗ bọc nỉ màu đỏ, sang trọng, quý phái. Xung quanh sân khấu và khán phòng còn có các phòng phụ trợ như phòng trang điểm, phòng nghỉ của diễn viên, phòng tiếp khách, phòng họp...

Thời Pháp thuộc, Nhà hát là nơi sinh hoạt chính trị, văn hóa của người Pháp và những người bản xứ giàu có. Chỉ những gánh hát từ Pháp sang hoặc những gánh hát nổi tiếng trong nước mới được biểu diễn tại đây và chỉ người giàu có mới đủ tiền mua vé vào xem.

Nhà hát lớn Hải Phòng là địa danh lịch sử gắn liền với thời kỳ kháng chiến chống Pháp. Vào ngày 20-11-1946, tại đây đã diễn ra trận đánh đẫm máu để bảo vệ thành phố. 13 chiến sĩ Vệ quốc đoàn và chiến sĩ tuyên truyền văn hóa Việt Nam đã cầm chân lực lượng quân đội Pháp suốt một ngày đêm và tiêu diệt 50 lính Pháp trước khi hy sinh.

Sau khi người Pháp rút quân vào năm 1955, Nhà hát lớn Hải Phòng vẫn giữ chức năng ban đầu. Ngày nay, công trình là một điểm nhấn kiến trúc đô thị. Năm 2015, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã xếp hạng Nhà hát lớn Hải Phòng là Di tích quốc gia.

ĐỨC ANH

"Bảo tàng văn hóa" của vùng Trung Á

NGỌC BÍCH

Nằm ở khu vực trung tâm của Trung Á, Cộng hòa Uzbekistan được biết đến như một "bảo tàng văn hóa", nơi cất giữ vô số di tích kiến trúc, cảnh quan thiên nhiên cùng bề dày lịch sử, văn hóa tiêu biểu...

Đi tìm Con đường tơ lụa đã mất

Nhiều thế kỷ trước, Uzbekistan là một trong những điểm nổi Con đường tơ lụa dài 6.437km, bắt đầu từ Trung Quốc qua vùng Tây Á, Đông Á, Địa Trung Hải đến châu Âu - tuyến thương mại đầu tiên và lớn nhất trong lịch sử thế giới. Uzbekistan có 4 thành phố nằm trên Con đường tơ lụa, là Samarkand, Khiva, Bukhara và Tashkent.

Nếu như trước đây, việc du lịch đến Uzbekistan không mấy dễ dàng thì nay, mọi thứ đều vô cùng thuận lợi. Một hành trình hoàn chỉnh cần khoảng một tuần, bắt đầu từ thủ đô Tashkent, sau đó là Bukhara, Khiva và Samarkand.

Thủ đô Tashkent là một thành phố lớn, hiện đại nhất Trung Á. Do vị trí thuận lợi nên thành phố 2.200 tuổi này từng là một trong những điểm chính trên Con đường tơ lụa. Tashkent có một danh sách dài các điểm tham quan phải đến. Du khách hãy dành ưu tiên cho việc đi dạo trong Hẻm của các nhà văn - nơi có các bức tượng chân dung của hơn 20 nhà văn, nhà thơ nổi tiếng của Uzbekistan. Nếu muốn ngắm nhìn các hiện vật độc đáo về lịch sử, văn hóa của các dân tộc Trung Á, du khách có thể tới Bảo tàng Tashkent, Bảo tàng Lịch sử Timurids nổi tiếng hay các nhà thờ Hồi giáo và tháp canh đồ sộ...

Cách Tashkent 576km là thành phố Bukhara - một trong những "viên ngọc du lịch". Thành phố ồ ạt 2.500 tuổi này từng là một phần của Con đường tơ lụa và cũng nằm trong danh sách di sản thế giới của UNESCO. Du khách có thể ghé thăm các điểm tham quan hàng đầu như: Tổ hợp kiến trúc Poi-Kalon được công nhận là "Phép màu thứ tám"; những ngọn tháp, nhà thờ Hồi giáo và madrassas (học viện Hồi giáo) có kiến trúc độc đáo; những khu thành cổ, lăng mộ hay các trung tâm thương mại, thủ công cổ xưa. Bukhara có hơn 140 di tích thuộc các thời kỳ hiện đang được bảo tồn. Thành phố này còn được mệnh danh là "thủ đô" của văn hóa Hồi giáo, thành phố của trí tuệ và sự thiêng liêng.

Với nhiều người, cái tên Samarkand đồng nghĩa với Con đường tơ lụa. Thành phố này gây ấn tượng với những công trình mái vòm lát gạch màu xanh lấp lánh cùng các mô hình hình học ấn tượng. Samarkand là một trong những thành phố cổ xưa nhất hành tinh, cùng tuổi với Rome và Athens, đến nay đã hơn 2.750 năm tuổi. Quảng trường Registan lịch sử ở Samarkand gây ấn tượng khi được bao bọc bởi ba madrassas có kiến trúc đặc biệt được xây dựng dưới triều đại Timurid (1336 - 1405).

Thành phố cuối cùng du khách nên ghé thăm là Khiva - nằm trên diện tích rộng 25ha và có hơn 2.500 năm tồn



Một góc thành phố Bukhara.

Nghệ nhân gốm trang trí hoa văn trên sản phẩm truyền thống.



tại. Thành phố này nằm ở phía bắc của Con đường tơ lụa, hiện là một trong số ít thành phố có sự quản lý các di tích kiến trúc để duy trì bản sắc riêng. Vì thế, Khiva được coi là một tượng đài "sống", một bảo tàng thành phố và nằm trong danh sách bảo vệ của UNESCO.

Những trải nghiệm thú vị

Ngày nay, du lịch đã trở thành một trong những ngành kinh tế quan trọng của Uzbekistan. Người Uzbek rất biết cách gây ấn tượng với du khách, trong số đó có trải nghiệm nếm rượu vang. Một địa điểm trải nghiệm thú vị là nhà máy rượu của gia đình Uzumfermer, cách Tashkent 30 phút lái xe. Tới đây, du khách có thể tham quan cơ sở sản xuất trải rộng trên diện tích 20ha cùng chuyên gia, khám phá những khu vườn nho và hoa hồng đẹp như tranh vẽ, sau đó thưởng thức rượu vang cùng ẩm thực châu Âu trên sân thượng.

Uzbekistan được coi là ngã tư của Con đường tơ lụa, nơi gặp gỡ giữa nghệ thuật và thủ công. Quốc gia này hiện là một trong những trung tâm sáng tạo của khu vực khi giữ gìn được các nghề thủ công truyền thống cùng nền tảng nghệ thuật lâu đời.

Ở Tashkent, thung lũng Fergana hoặc Bukhara, bạn có thể thăm studio trong các gia đình làm gốm địa phương, tham gia lớp học làm gốm, mua một món đồ nghệ thuật độc đáo và học cách nấu plov (cơm rang thập cẩm). Uzbekistan còn nổi tiếng với

nghề dệt ikat truyền thống. Du khách có thể đến Nhà máy tơ lụa Yodgorlik ở Margilan để trải nghiệm việc se sợi, nhuộm và các quy trình dệt. Nếu muốn tìm hiểu về nghệ thuật làm giấy lụa cổ xưa, hãy ghé thăm Nhà máy giấy Meros ở Samarkand hoặc Trường hội họa Bukhara. Không ít du khách dành hàng tuần để tham gia các lớp học về hình thức nghệ thuật độc đáo này.

Với nền văn hóa đầy màu sắc, di sản Con đường tơ lụa cùng tài năng vô hạn của các nghệ sĩ và nghệ nhân địa phương, phần lớn du khách không thể rời Uzbekistan mà không mua một vài sản phẩm tự làm về làm quà lưu niệm. Các xưởng và nhà máy của các nghệ nhân là nơi tốt nhất để mua các đồ thủ công truyền thống như gốm sứ, thêu suzani, chạm khắc gỗ, thảm và vải. Muốn tìm các sản phẩm thời trang, du khách có thể đến các phòng trưng bày hiện đại ở Tashkent, nơi có nhiều thương hiệu địa phương sử dụng các loại vải truyền thống để làm trang phục và phụ kiện hiện đại.

Đối với hàng thủ công, mỗi cuối tuần luôn có các hội chợ nghệ thuật ở các công viên và thành phố trên khắp Uzbekistan, nơi du khách có thể mua một chiếc áo khoác chapan đầy màu sắc, chiếc mũ sọ với hoa văn truyền thống bắt mắt của Uzbekistan hay các đồ da, gốm sứ và sản phẩm sáng tạo khác.

Nhưng, cho dù là trải nghiệm gì thì chắc chắn khi trở về nhà, du khách sẽ còn nhớ mãi đến đất nước Uzbekistan tươi đẹp và giàu bản sắc văn hóa. ■

THẾ GIỚI MUÔN MÀU

Dấu ấn ẩm thực Uzbekistan

Uzbekistan là một trong những quốc gia có nền ẩm thực phong phú nhất Trung Á với truyền thống ẩm thực của các dân tộc định cư và du mục đã tồn tại qua hàng thế kỷ.

Pilaf

Pilaf (hay palov) là món cơm thập cẩm truyền thống mà hầu hết người Uzbek đều có thể chế biến. Món ăn này được làm từ những nguyên liệu đơn giản, gồm: Cơm, thịt, gia vị, cà rốt và hành tây. Pilaf là món ăn hàng ngày và không thể thiếu trong các dịp đặc biệt của người Uzbek. Cơm thập cẩm Uzbekistan có từ thời cổ đại, đến nay đã phát triển với hơn 100 công thức. Văn hóa và truyền thống nấu pilaf của Uzbekistan đã được UNESCO ghi danh là Di sản văn hóa phi vật thể vào năm 2016.



Thịt nướng shish

Đây là món ăn phổ biến ở Uzbekistan, là loại thịt mềm, được ướp đúng cách với gia vị và dùng xiên nướng trên bếp cho tới khi chín nhưng vẫn phải bảo đảm độ mềm nước (shish) bên trong và chín vàng bên ngoài. Nguyên liệu chế biến món này là thịt cừu thái lát (Dumba), gan bò kebab (Dzhigar kabob), thịt gà BBQ, Beshpanja (được tạo hình trên 5 xiên cùng lúc) hay Charvi kabob (thịt phủ mỡ tan chảy)... Tuy nhiên, món thịt nướng shish được yêu thích nhất là Kiyma shish kebab làm từ thịt băm với lớp vỏ giòn và bên trong chín mềm.

Salad

Salad là món ăn bổ dưỡng không thể thiếu trong bữa ăn của người Uzbek, đặc biệt là món salad truyền thống Achchik - Chuchuk gồm cả chua Yusupov (loại cà chua màu hồng, vị ngọt, nhiều thịt, trọng lượng lên tới 800gram/quả), hành tây, củ cải Bulgaria và ớt đắng. Salad Achchik - Chuchuk ngon nhất khi để lạnh và ăn kèm với cơm thập cẩm nóng hoặc thịt nướng shish. Vào mùa lạnh, người Uzbek thích chế biến món salad từ củ cải margilan với hạt lựu; còn salad củ cải Bulgaria với trứng, rau thơm và kem chua được dùng vào mùa xuân.



Bánh mì dẹt

Người Uzbek vẫn giữ truyền thống mang theo bánh mì dẹt - biểu tượng của lòng tốt và hạnh phúc, khi đến thăm người thân. Để làm ra một mẻ bánh mì dẹt, ngoài nguyên liệu chọn lọc thì khâu nướng bánh rất quan trọng. Bánh phải được nướng trong tandoor - lò nướng hình trụ, cổ hẹp, được phủ bằng đất sét trộn với rom lúa mì và muối, các bức tường bên trong được bôi trơn bằng dầu bông nhằm ngăn vụn bột dính vào tường. Trước khi nướng bánh mì dẹt, người ta đốt than để làm nóng tandoor, sau đó phun nước lên tường, gắn bánh mì lên trên và đóng chặt lò, nướng cho tới khi bánh chín.



NGỌC NGUYỄN



NGƯỜI DƯỚI 18 TUỔI KHÔNG ĐƯỢC UỐNG RƯỢU, BIA