



Ninh Bình

CƠ QUAN CỦA ĐẢNG BỘ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM TỈNH NINH BÌNH
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN VÀ NHÂN DÂN TỈNH NINH BÌNH

Cuối tuần

SỐ 985
NGÀY 15-2-2025

BÁO NINH BÌNH ĐIỆN TỬ
<http://www.baoninhbinh.org.vn>



Náo nức

TRẢY HỘI MÙA XUÂN

(XEM TRANG 3)



Du khách thập phương dự Lễ hội chùa Bái Đính năm 2025.

Ảnh: MINH QUANG

D IỄN ĐÀN KỲ NÀY

Quản lý chặt chẽ việc tổ chức lễ hội đầu xuân

Những năm gần đây, công tác quản lý và tổ chức lễ hội trên địa bàn tỉnh đã có nhiều đổi mới, tạo sự chuyển biến tích cực, đi vào nền nếp, góp phần giáo dục đạo lý uống nước nhớ nguồn, tạo sự gắn kết giữa các thành viên trong cộng đồng, đáp ứng nhu cầu tín ngưỡng của các tầng lớp nhân dân. Các hoạt động lễ hội thường diễn ra vào mùa Xuân, được tổ chức trang trọng, an toàn, cùng nhiều hoạt động văn hóa, thể thao

và các trò chơi dân gian sôi nổi, thu hút đông đảo Nhân dân và du khách tham gia.

Hiện Ninh Bình có 248 lễ hội, trong đó có 247 lễ hội truyền thống và 1 lễ hội văn hóa. Có 4 lễ hội được công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia, gồm: Lễ hội Hoa Lư, xã Trường Yên (thành phố Hoa Lư); Lễ hội làng Bình Hải, xã Yên Nhân (Yên Mô); Lễ hội Báo bản làng Nộn Khê, xã Yên Tử (Yên Mô) và Lễ hội Đền Thánh Nguyễn,

xã Tiến Thắng (Gia Viễn). Trong đó, một số lễ hội đầu xuân ở Ninh Bình đã trở thành lễ hội lớn, nổi tiếng, thu hút đông đảo người dân trong và ngoài nước tham gia trải nghiệm, như Lễ hội Tràng An, Lễ hội Chùa Bái Đính, Lễ hội Đền Thái Vi, Lễ hội Đền Thánh Nguyễn... góp phần duy trì, gìn giữ văn hóa truyền thống và phát triển du lịch.

Hàng năm, để hoạt động lễ hội diễn ra theo đúng quy định của Nhà nước, công tác quản lý và tổ chức

lễ hội được ngành Văn hóa, Thể thao và các địa phương, đơn vị có lễ hội phối hợp tổ chức, đảm bảo trang trọng, đúng nghi lễ truyền thống, dần loại bỏ hoặc thay thế những tập tục không còn phù hợp với xu thế hội nhập và phát triển, thực hiện tốt nếp sống văn minh trong việc cưới, việc tang và lễ hội. Việc tổ chức lễ hội ngày càng đi vào nền nếp, đảm bảo được sự trang trọng, an toàn, tiết kiệm, với nhiều hoạt động văn hóa, thể thao và các trò chơi dân gian, đáp ứng được nhu cầu sinh hoạt văn hóa tinh thần của Nhân dân, góp phần giáo dục truyền thống, đạo lý uống nước nhớ nguồn,

(XEM TIẾP TRANG 2)

ĐẨY MẠNH VIỆC HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH

Động lực từ các phong trào thi đua ở thành phố Tam Điệp

Thời gian qua, thành phố Tam Điệp đã phát động các phong trào thi đua sôi nổi, rộng khắp với nhiều hình thức, chủ đề phong phú, thiết thực, hiệu quả, thu hút đông đảo các tầng lớp nhân dân tham gia. Các phong trào thi đua yêu nước được gắn với đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh, qua đó tạo chuyển biến tích cực trong nhận thức, hành động, cổ vũ cán bộ, đảng viên, các tầng lớp nhân dân chung sức, đồng lòng xây dựng thành phố ngày càng phát triển.

Một trong những phong trào thi đua nhận được sự tham gia hưởng ứng tích cực của các cấp, ngành, địa phương trong năm 2024 đó là phong trào thi đua “Cán bộ, công chức, viên chức thi đua thực hiện văn hóa công sở”. Để thực hiện hiệu quả phong trào thi đua, UBND thành phố đã chỉ đạo các cơ quan, đơn vị gắn việc triển khai với Chủ đề công tác năm của Ban Chấp hành Đảng bộ tỉnh “Giữ vững kỷ cương, tăng cường trách nhiệm, đổi mới, sáng tạo, hiệu quả thực chất” và Quy chế văn hóa công sở trong các cơ quan, đơn vị trên địa bàn thành phố. Nhờ đó, ý thức trách nhiệm, kỷ luật của cán bộ, công chức, viên chức đã được nâng cao, góp phần xây dựng đội ngũ công chức chuyên nghiệp, tận tâm phục vụ Nhân dân. Phong trào thi đua cũng đã góp phần phát huy



Phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa” được triển khai sâu rộng đã góp phần nâng cao đời sống tinh thần cho người dân thành phố Tam Điệp.

Trong ảnh: Ban Tổ chức trao giải cho các đội đạt giải Nhì, Giải Kéo co thiếu nhi năm 2025.

vai trò giám sát, tích cực tham gia phát hiện và góp ý, phê phán trước công luận những hành vi vi phạm, gây sách nhiễu, phiền hà về thủ tục hành chính; đồng thời cổ vũ, động viên kịp thời những điển hình tốt về tinh thần và thái độ phục vụ trong thi hành nhiệm vụ, công vụ của cán bộ, công chức, viên chức trên địa bàn thành phố.

Những năm gần đây, thành phố đã triển khai sâu rộng phong trào thi đua “Đẩy mạnh phát triển kết cấu hạ tầng đồng bộ, hiện đại; thực hành tiết kiệm, chống lãng phí”. Theo đó, thành phố tập trung huy động các

nguồn lực để triển khai Kế hoạch đầu tư công, với 34 dự án được phê duyệt chủ trương đầu tư, trong đó 28 dự án đã được phê duyệt và 5 dự án đã triển khai thi công. Đến nay, nhiều dự án đã hoàn thành, hoặc cơ bản hoàn thành như: Tổ hợp Bảo tàng, Thư viện thành phố; Trường Tiểu học-THCS Tây Sơn, Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp-Giáo dục thường xuyên thành phố... Các công trình, dự án được triển khai xây dựng, hoàn thành và đưa vào sử dụng góp phần tạo nên diện mạo đô thị khang trang cho thành phố.

Cùng với đó, thành phố đã triển

khai sâu rộng phong trào thi đua “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa”. Các hoạt động văn hóa, thể thao, thông tin, phát thanh và truyền hình được đẩy mạnh với nhiều nội dung, hình thức đa dạng, phong phú; tập trung tuyên truyền chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, các ngày lễ, ngày kỷ niệm, các sự kiện quan trọng, những thành tựu về phát triển kinh tế - xã hội của đất nước, của tỉnh và thành phố. Nhờ đó, tỷ lệ gia đình văn hóa, khu dân cư văn hóa không ngừng tăng lên, góp phần xây dựng thành phố ngày càng văn minh, hiện đại. Trong năm 2024, toàn thành phố có 95,66% gia đình đạt danh hiệu “Gia đình văn hóa” (tăng 0,21% so với năm 2023), 116/120 khu dân cư đạt khu dân cư văn hóa, 6/6 phường đạt “Phường đạt chuẩn đô thị văn minh”.

Các phong trào thi đua “Dạy tốt, học tốt”, “Xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực”... được triển khai sâu rộng thu hút đông đảo các lực lượng xã hội tham gia, góp phần quan trọng nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Các nhà trường được đầu tư trang thiết bị phục vụ dạy và học theo hướng hiện đại, chuẩn quốc gia. Chất lượng giáo dục toàn diện và mũi nhọn các cấp học năm học 2023-2024 được nâng lên, đội tuyển học sinh giỏi của thành phố tham gia dự thi Kỳ thi chọn học sinh giỏi lớp 9 THCS cấp tỉnh năm học 2023-2024 và lớp 12 của Trung tâm GDNN-GDTX thành phố vươn lên xếp thứ hai toàn tỉnh.

Đặc biệt, với phương châm “không để ai bị bỏ lại phía sau”, thành phố Tam Điệp đã triển khai sâu rộng phong trào “Đền ơn đáp nghĩa” và “Cả nước chung tay vì người nghèo”. Năm 2024, thành phố đã huy động gần 5 tỷ đồng hỗ trợ cho hơn 12.600 đối tượng chính sách, người có công, hộ nghèo,

(XEM TIẾP TRANG 3)

Quản lý chặt chẽ việc tổ chức lễ hội... (Tiếp theo trang 1)

giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc.

Các lễ hội trên địa bàn tỉnh được tổ chức với nhiều hoạt động phong phú, có sự tham gia tích cực của người dân. Ban Tổ chức lễ hội, Ban Quản lý di tích đã chủ động thực hiện đăng ký hoặc thông báo tổ chức lễ hội theo đúng quy định tại Nghị định số 110/2018/NĐ-CP của Chính phủ về quản lý và tổ chức lễ hội, đồng thời phối hợp chặt chẽ với các cơ quan, đoàn thể tại địa phương để tổ chức. Nghi lễ của lễ hội diễn ra trang nghiêm, giữ được nét truyền thống. Phần hội có sự kết hợp hài hòa giữa các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao dân gian truyền thống và hiện đại với sự đa dạng, phong phú về loại hình, gắn với truyền thống quê hương. Các hoạt động phần hội được tổ chức kết nối nhuần nhuyễn với các nghi thức phần lễ tạo không khí vui tươi, lành mạnh trong không

gian của lễ hội, góp phần tạo môi trường văn hóa lễ hội truyền thống tốt đẹp, văn hóa đặc sắc của con người và vùng đất Cố đô.

Phát huy những kết quả đã đạt được về công tác quản lý và tổ chức lễ hội trên địa bàn, đồng thời nâng cao hiệu lực, hiệu quả quản lý Nhà nước về hoạt động lễ hội, đảm bảo việc tổ chức các hoạt động lễ hội hàng năm diễn ra an toàn, lành mạnh, tiết kiệm, đúng quy định; phát huy giá trị, ý nghĩa của lễ hội, giáo dục truyền thống “uống nước nhớ nguồn”, đáp ứng nhu cầu tham gia lễ hội của Nhân dân, UBND tỉnh yêu cầu các sở, ban, ngành, đoàn thể của tỉnh, UBND các huyện, thành phố tiếp tục quán triệt, triển khai thực hiện nghiêm túc, hiệu quả các văn bản chỉ đạo của Trung ương, của tỉnh về quản lý và tổ chức lễ hội. Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, vận động Nhân dân thực hiện các chủ trương, chính sách của Đảng, Nhà nước, các quy định

pháp luật về quản lý và tổ chức lễ hội, về thực hiện nếp sống văn minh trong lễ hội.

Tuyên truyền giới thiệu về nguồn gốc giá trị văn hóa, lịch sử của lễ hội, di tích và các nhân vật được thờ phụng, tôn vinh; về các giá trị, ý nghĩa đích thực của tín ngưỡng và nghi lễ truyền thống; hạn chế đốt đồ mã, vàng mã, bảo đảm an toàn, tiết kiệm, bảo vệ môi trường... Đổi mới đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền để người dân, đơn vị, địa phương dễ hiểu, dễ nhớ, dễ tiếp cận. Phát huy hiệu quả tuyên truyền trực quan, tờ rơi, tờ gấp, tài liệu; tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng, hệ thống truyền thanh 3 cấp; đẩy mạnh tuyên truyền trực tiếp tại lễ hội, di tích. Quan tâm tuyên truyền qua mạng xã hội, ứng dụng thông minh, trang thông tin điện tử của các cơ quan, đơn vị, địa phương. Thực hiện nghiêm công tác quản lý Nhà nước đối với hoạt

động lễ hội trên địa bàn, trong đó tăng cường sự lãnh đạo của các cấp chính quyền, các ngành, đoàn thể, trách nhiệm của người đứng đầu theo phân cấp quản lý. Chỉ đạo, tổ chức thực hiện tốt công tác đảm bảo an ninh trật tự, an toàn giao thông, phòng, chống cháy nổ, vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, phòng chống dịch bệnh tại các khu vực tổ chức lễ hội. Quán triệt, thường xuyên kiểm tra, giám sát cán bộ, công chức, viên chức và người lao động thuộc quyền quản lý thực hiện nghiêm các quy định của Trung ương, của tỉnh về quản lý, tổ chức lễ hội; về thực hiện nếp sống văn minh trong lễ hội; không đi lễ chùa, lễ hội trong giờ hành chính nếu không được phân công; không tham gia các hoạt động mê tín dị đoan, không sử dụng ngân sách Nhà nước, phương tiện, tài sản công trái quy định cho hoạt động lễ hội. Để cao trách nhiệm nêu gương của cán bộ, đảng viên, nhất là người đứng đầu cấp ủy, các cơ quan, đơn vị...

HUY HOÀNG

Náo nước trảy hội mùa Xuân

Mùa xuân, mùa của những lễ hội làng, hội vùng. Người dân hân hoan đi trảy hội để được thể hiện lòng tri ân đối với các bậc tiền nhân; thành tâm nguyện cầu một năm mới bình an, may mắn đến với gia đình. Lễ hội còn là mạch nguồn để trở về với quá khứ, khi được trực tiếp tham gia vào các hoạt động mang đậm nét văn hóa truyền thống của dân tộc, của địa phương.

Lễ hội Chùa Bái Đính là một lễ hội tiêu biểu của miền Bắc, hòa quyện giữa nét đẹp Phật giáo và truyền thống dân gian Việt Nam. Đây không chỉ là dịp hành hương mà còn là cơ hội để tìm hiểu văn hóa, tận hưởng cảnh sắc thiên nhiên tuyệt đẹp của vùng đất Ninh Bình. Đến với Ninh Bình, viếng thăm chùa Bái Đính nhiều lần, nhưng đây là lần đầu tiên chị Nguyễn Thị Nguyệt ở huyện Cẩm Giàng (tỉnh Hải Dương) trở lại mảnh đất thiêng trong những ngày chùa Bái Đính khai hội. Chị Nguyệt chia sẻ: Về với lễ hội Chùa Bái Đính, tôi có cơ hội được tìm hiểu về lịch sử của ngôi chùa có tuổi đời hàng nghìn năm này. Trong không gian trầm mặc, linh thiêng, chúng tôi có cơ hội được chứng kiến những nghi thức truyền thống của lễ hội như: dâng hương cầu nguyện quốc thái dân an, dâng lục cúng; tưởng nhớ công đức của Quốc sư Nguyễn Minh Không, lễ tế thần Cao Sơn và châu thánh Mẫu Thượng Ngàn; Phần hội là các nghi thức như: Rước kiệu bài vị thờ Thần Cao Sơn, Đức Thánh Nguyễn, Bà chúa Thượng Ngàn, rước kiệu lễ lên chùa cổ và chương trình nghệ thuật chào mừng... Được trảy hội, du xuân ở Ninh Bình vào những thời tiết thuận lợi, chúng tôi được chiêm bái, văn cảnh chùa, được tham quan miền đất có cảnh sắc thiên nhiên tuyệt đẹp và thành tâm nguyện cầu bình an, may mắn tới tất cả mọi người.

Đã thành thông lệ, cứ vào ngày 11 tháng Giêng hàng năm, Nhân dân ở thôn Xuân Vũ (xã Ninh Vân, thành phố Hoa Lư) lại tưng bừng tổ chức lễ hội làng. Đối với người dân thôn Xuân Vũ, tham gia lễ hội làng là cơ hội được thành kính tỏ lòng tri ân công đức của các bậc tiền nhân đã có công bảo vệ Tổ quốc, bảo vệ làng. Và những người thôn quê hồn hậu ấy cũng vui hết mình với những hoạt động sôi nổi trong lễ hội, đặc biệt là những hoạt động mang đậm nét văn hóa truyền thống như: tổ tôm điếm, đu quay, chọi gà... Ông Nguyễn



Nghi lễ rước "Khiết Đùn từ 36 quê" tại lễ hội Đền Cát Đùn, xã Gia Hưng (Gia Viễn).

Ảnh: NGỌC LINH

Quang Diệu, một người dân trong thôn chia sẻ: Lễ hội làng đã ăn sâu vào tiềm thức, trở thành nét đẹp văn hóa, là nơi "về nguồn" ý nghĩa của biết bao thế hệ người dân chúng tôi. Dù là ở ngay quê hương, hay phải bôn ba mưu sinh quanh năm ở xứ người nhưng khi làng mở hội thì ai cũng cố gắng thu xếp công việc để về quê dự hội như một cách để tỏ lòng thành kính tri ân công đức của các bậc tiền nhân và cùng nguyện cầu một năm mới dồi dào sức khỏe, mưa thuận gió hòa, làm ăn phát đạt. Những nghi lễ truyền thống, những trò chơi dân gian trong lễ hội làng đã tạo nên sức hút đặc biệt với không chỉ người dân địa phương mà còn với du khách thập phương, khách quốc tế. Đặc biệt, lễ hội làng còn là cầu nối giữa quá khứ và hiện tại, bồi đắp tình yêu quê hương đất nước và lòng tự hào về nguồn cội của mình cho thế hệ trẻ.

Đối với người dân xã Gia Hưng (huyện Gia Viễn) thì mỗi dịp tổ chức lễ hội truyền thống động Hoa Lư (hay còn gọi là thung Lau, thung Ông) vào ngày mùng 10 tháng Giêng hàng năm đều là một trong những thời khắc linh thiêng nhất trong năm. Đây là dịp để Nhân dân địa phương tỏ lòng thành kính, tưởng nhớ ân đức to lớn của Đinh Tiên Hoàng Đế và các bậc tiền nhân, cầu cho một năm mới mưa thuận, gió hòa, mùa màng tươi tốt. Cứ vào dịp làng mở hội thì con cháu dù có đi xa cũng cố gắng

thu xếp công việc để về làng dự hội. Những phong tục truyền thống trong ngày hội vẫn được gìn giữ như một "báu vật", tạo không khí vui tươi, phấn khởi cho Nhân dân và du khách về dự hội. Chị Minh Trúc (xã Gia Hưng, huyện Gia Viễn) công tác ở xa quê. Năm nào làng mở hội, chị Trúc cũng đưa gia đình cùng tham gia chuyển hành hương về nguồn cội. Chị Trúc chia sẻ, con đường nhỏ dẫn lối vào Động Hoa Lư mùa này vắng hẳn những bông lau, nhưng không vì thế mà bớt đi sự gợi nhớ về một thuở in dấu chân của vị vua huyền thoại. Hội làng là dịp hiếm hoi con cháu gần xa được hội tụ sau một năm vất vả mưu sinh khắp miền. Chẳng cứ già hay trẻ, nam hay nữ, ai cũng có ý thức để gìn giữ nét đẹp văn hóa lễ hội làng với mong muốn lễ hội thực sự là nơi về nguồn đầy ý nghĩa trong tâm linh mỗi người con đất Việt.

Được biết, để những ngày hội làng thực sự trở thành nét đẹp văn hóa của địa phương, những năm qua, địa phương đã tăng cường các hoạt động quản lý lễ hội, quản lý di tích. Theo đó, UBND xã đã đẩy mạnh công tác tuyên truyền nhằm nâng cao ý thức, lòng tự hào cho người dân địa phương về việc bảo vệ di tích. Đồng thời, phát huy có hiệu quả vai trò của những người cao tuổi trong việc gìn giữ và phát huy giá trị văn hóa truyền thống trong các lễ hội làng. Các cụ cao tuổi sẽ là người hướng dẫn về mặt lễ nghi, truyền lại các phong tục tập quán và

tổ chức các hoạt động hành lễ trong lễ hội.

Ninh Bình là tỉnh nằm ở cửa ngõ phía Nam đồng bằng Bắc Bộ, tiếp giáp khu vực miền Trung. Từ ngàn xưa đã là nơi gặp gỡ, giao thoa của hai vùng văn hóa lớn của đất nước. Hiện nay, tỉnh ta có hơn 200 lễ hội. Hầu hết các lễ hội diễn ra vào dịp đầu Xuân trong thời gian từ đầu tháng Giêng đến hết tháng Ba âm lịch, chủ yếu là lễ hội làng, thôn, bản với quy mô nhỏ, thời gian tổ chức ngắn (từ 1 đến 1,5 ngày). Một số lễ hội có quy mô lớn như: Lễ hội Hoa Lư, lễ hội Tràng An, lễ hội Chùa Bái Đính, lễ hội Đền đức Thánh Nguyễn, lễ hội Đền Thái Vi... Các lễ hội tuy được tổ chức với các quy mô khác nhau song đều thu hút được sự tham dự của đồng bào Nhân dân địa phương và du khách. Đặc biệt, tuy cuộc sống ngày càng hiện đại, song những nét văn hóa truyền thống trong việc tổ chức lễ hội đều được các địa phương nâng niu, gìn giữ và đã trở thành nét văn hóa đặc trưng của mỗi vùng, miền.

Các lễ hội trên địa bàn tỉnh đều được tổ chức trang trọng, thiết thực, hiệu quả, đúng quy định, phù hợp với quy mô, ý nghĩa lịch sử văn hóa, với nhiều hoạt động phong phú thu hút sự tham gia tích cực của người dân. Công tác xã hội hóa các nguồn lực trong việc tổ chức lễ hội cũng được đẩy mạnh. Công tác đảm bảo an ninh trật tự, an toàn giao thông, phòng, chống cháy nổ, vệ sinh môi trường, đặc biệt là tuân thủ các quy định về nếp sống văn minh trong lễ hội đều được các địa phương chú trọng. Các lễ hội thường được tổ chức với 2 phần: phần nghi lễ và phần hội. Phần nghi lễ truyền thống do Nhân dân địa phương thực hiện trang trọng, linh thiêng và thành kính, nhằm tưởng nhớ công lao to lớn của các bậc tiền nhân, khơi dậy truyền thống yêu nước, lòng tự hào dân tộc, đồng thời là hoạt động bảo tồn và phát huy các giá trị truyền thống văn hóa lịch sử của dân tộc. Phần hội có nhiều hoạt động gắn liền với đời sống tinh thần, sinh hoạt của người dân như các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao truyền thống: Hát Xẩm, hát Chèo, hát Châu văn, hát Ca trù, trống nhầy, múa trống, cồng chiêng, hát Đúm, Sắc bùa, múa sạp, hát giao duyên tiếng Mường, giai điệu Mường xưa... và những trò chơi dân gian: cờ người, cờ tướng, chọi gà, cờ bỏi, tổ tôm điếm, kéo co, bơi chải, đua thuyền, đập niêu, kéo chữ, thi diễn tích... Các hoạt động phần hội tổ chức kết nối nhuần nhuyễn với các nghi thức phần lễ tạo ra không khí vui tươi, lành mạnh trong không gian của lễ hội, tạo ra môi trường văn hóa đặc sắc, riêng có của vùng đất Cố Đô.

ĐÀO HẰNG

Động lực từ các phong trào... (Tiếp theo trang 2)

hộ khó khăn dịp Tết Nguyên đán; huy động gần 900 triệu đồng ủng hộ Quỹ "Đền ơn đáp nghĩa và an sinh xã hội". Phát huy truyền thống "uống nước, nhớ nguồn", "tương thân, tương ái", năm 2024, thành phố đã huy động gần 1,36 tỷ đồng hỗ trợ xây dựng, sửa chữa nhà ở cho 25 hộ gia đình người có công, hộ nghèo, hộ có hoàn cảnh khó khăn trên địa

bàn thành phố..., qua đó góp phần giảm tỷ lệ hộ nghèo của thành phố xuống còn 0,37% và hộ cận nghèo còn 0,7%.

Các phong trào thi đua được phát động thường xuyên, rộng khắp đã khơi dậy sức dân, góp phần hoàn thành thắng lợi các mục tiêu, nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội. Sản xuất công nghiệp, thương

mại, dịch vụ duy trì tăng trưởng khá; sản xuất nông nghiệp ổn định, xây dựng nông thôn mới nâng cao, nông thôn mới kiểu mẫu. An sinh xã hội được đảm bảo, đời sống vật chất và tinh thần của Nhân dân được cải thiện và nâng lên. Quốc phòng, quân sự địa phương được tăng cường; an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội được đảm bảo.

Công tác cải cách hành chính; tiếp dân, giải quyết khiếu nại, tố cáo, phòng chống tham nhũng, tiêu cực được tập trung chỉ đạo và có sự chuyển biến tích cực. Đạt và vượt 10 chỉ tiêu phát triển kinh tế - xã hội năm 2024.

Những kết quả quan trọng và toàn diện trong năm 2024 là nền tảng vững chắc để thành phố tiếp tục vững bước trên con đường đổi mới và phát triển, hướng tới xây dựng một đô thị văn minh, hiện đại, giàu đẹp.

Bài, ảnh: MAI LAN

GẶP GỠ CUỐI TUẦN

Gìn giữ nét văn hóa, văn minh lễ hội để thu hút khách du lịch

Lễ hội truyền thống là một nét sinh hoạt văn hóa quan trọng của người dân, việc gìn giữ nét đẹp văn hóa, văn minh mỗi mùa lễ hội luôn được cả xã hội quan tâm. Phóng viên Báo Ninh Bình đã có cuộc phỏng vấn đồng chí An Đôn Nghĩa, Phó Chủ tịch UBND huyện Yên Mô-địa phương sở hữu nhiều lễ hội truyền thống.

Phóng viên (PV): Xin đồng chí cho biết những nét khái quát về hoạt động lễ hội ở huyện Yên Mô thời gian qua?

Đồng chí (Đ/c) An Đôn Nghĩa: Huyện Yên Mô hiện nay có 14 đơn vị hành chính cấp xã gồm 1 thị trấn và 13 xã. Diện tích đất tự nhiên là 14.609,8 ha; dân số hơn 122 nghìn người. Về tín ngưỡng, trên địa bàn huyện hiện có 197 cơ sở tín ngưỡng (không kể cơ sở tín ngưỡng là nhà thờ đồng họ), trong đó có 11 cơ sở đã được công nhận là di tích lịch sử cấp Quốc gia và 60 cơ sở được công nhận là di tích lịch sử cấp tỉnh. Về tôn giáo, trên địa bàn huyện có 2 tôn giáo là Phật giáo và Thiên Chúa giáo.

Trên địa bàn huyện Yên Mô hiện nay có 58 lễ hội cấp làng, cấp thôn, xóm được tổ chức thường xuyên hàng năm. Trong đó, có 2 lễ hội là lễ hội làng Bình Hải (xã Yên Nhân) và lễ hội Báo Bản làng Nộn Khê (xã Yên Từ) được ghi danh vào danh mục Di sản văn hoá phi vật thể quốc gia.

Thời gian qua, công tác quản lý hoạt động lễ hội trên địa bàn huyện đã được tăng cường. Trong đó, tập trung tuyên truyền, phổ biến đến đông đảo cán bộ, đảng viên và các tầng lớp nhân dân với nội dung, hình thức phong phú, đa dạng như: Thông qua hệ thống truyền thanh, tuyên truyền trên trang thông tin điện tử, tuyên truyền trực quan, lồng ghép thông qua hội thi, hội diễn, sinh hoạt... vận động nâng cao ý thức, trách nhiệm của các cấp, các ngành, Nhân dân và du khách trong thực hiện các quy định của Nhà nước về lễ hội; tuyên truyền, giới thiệu về nguồn gốc của lễ hội, di tích và các nhân vật được thờ phụng, tôn vinh; về các giá trị, ý nghĩa đích thực của tín ngưỡng và nghi lễ truyền thống của dân tộc.



Nghi lễ Tế Nữ quan tại Lễ hội Báo Bản làng Nộn Khê, xã Yên Từ (Yên Mô).

Công tác thanh tra, kiểm tra việc quản lý và tổ chức lễ hội được quan tâm, chú trọng. Thường xuyên thanh tra, kiểm tra liên ngành theo kế hoạch và đột xuất để kịp thời phát hiện, chấn chỉnh và xử lý sai phạm tại các lễ hội, vì vậy công tác quản lý và tổ chức lễ hội trên địa bàn huyện đã đi vào nền nếp, các địa phương tổ chức lễ hội đã thực hiện nghiêm túc Nghị định 110/2018/NĐ-CP và các văn bản hướng dẫn, chỉ đạo của tỉnh.

Nhìn chung tại các lễ hội, phần lễ được thực hiện trang trọng theo các phong tục cổ truyền tốt đẹp của quê hương, không có hành vi lợi dụng lễ hội thực hiện mê tín dị đoan. Phần hội được tổ chức với nhiều hoạt động phong phú, đa dạng tạo không khí vui tươi phấn khởi cho Nhân dân và du khách thập phương về tham dự. Các trò chơi dân gian trong lễ hội được Ban tổ chức lựa chọn phù hợp nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hóa truyền thống, đảm bảo thuần phong mỹ tục. Các sinh hoạt lễ hội truyền thống đáp ứng nhu cầu tâm linh của Nhân dân, góp phần giáo dục truyền thống, đạo lý “Uống nước nhớ nguồn”, tạo sự gắn kết trong cộng đồng, bảo vệ, giữ gìn và phát huy giá trị các di tích lịch sử văn hóa đặc trưng của địa phương.

Công tác đảm bảo an ninh trật tự, phòng, chống cháy nổ, vệ sinh môi trường

và hoạt động kinh doanh dịch vụ được chính quyền địa phương, Ban Quản lý di tích, Ban Tổ chức lễ hội xây dựng kế hoạch triển khai thực hiện. Chú trọng quy hoạch di tích, đầu tư cơ sở hạ tầng, mở rộng khu vực đón tiếp, các công trình phụ trợ; tổ chức thu gom xử lý rác thải kịp thời, đảm bảo mỹ quan... tạo điều kiện để các lễ hội trên địa bàn huyện được diễn ra thuận lợi. Nhiều nơi đã lắp đặt hệ thống camera theo dõi trong khu vực di tích. Tổ chức cho các hộ kinh doanh ký cam kết thực hiện các quy định về giá cả hàng hóa, dịch vụ theo đúng quy định, đảm bảo vệ sinh môi trường, an toàn vệ sinh thực phẩm...

PV: Thưa đồng chí, với một địa phương có nhiều lễ hội diễn ra trong năm, nhất là dịp đầu Xuân mới, công tác tổ chức và quản lý lễ hội trên địa bàn Yên Mô còn những vấn đề gì cần quan tâm?

Đ/c An Đôn Nghĩa: Bên cạnh những kết quả đạt được trong việc tổ chức và quản lý lễ hội, hoạt động lễ hội trên địa bàn huyện cũng còn một số hạn chế nhất định như: Việc thực hiện đăng ký, thông báo nội dung, chương trình tổ chức Lễ hội ở một số nơi có lúc chưa đúng thời gian quy định. Công tác tuyên truyền, vận động thực hiện nếp sống văn minh cho Nhân dân và du khách tại lễ hội đã thực hiện, phát huy hiệu quả. Tuy nhiên tại một số nơi công tác này vẫn chưa

thường xuyên, liên tục, chưa thực sự phát huy hiệu quả trên thực tế. Việc bố trí các hàng quán trong khu vực tổ chức lễ hội ở một số nơi còn chưa hợp lý, gây cản trở giao thông cho người dân và du khách về tham gia lễ hội. Vấn đề này UBND huyện và các ngành chức năng đã có nhiều biện pháp để tháo gỡ và đã có những chuyển biến tích cực.

PV: Huyện đã có những giải pháp như thế nào để đưa công tác quản lý lễ hội vào nền nếp mà vẫn đảm bảo được nét văn hóa, văn minh của lễ hội?

Đ/c An Đôn Nghĩa: Có rất nhiều giải pháp, tuy nhiên giải pháp quan trọng nhất là tăng cường công tác quản lý và tuyên truyền để du khách và người dân thực hiện nghiêm các quy định của Nhà nước về lễ hội. Huyện đã đẩy mạnh việc quán triệt, triển khai thực hiện các văn bản về tăng cường quản lý và tổ chức lễ hội trên địa bàn huyện; chỉ đạo thực hiện nghiêm túc thủ tục đăng ký, thông báo tổ chức lễ hội hàng năm. Đồng thời, tăng cường công tác quản lý Nhà nước, kiểm tra, giám sát chặt chẽ các hoạt động lễ hội trên địa bàn. Tổ chức kiểm tra theo kế hoạch và đột xuất trước, trong và sau lễ hội để kịp thời phát hiện, chấn chỉnh, xử lý, đề nghị xử lý theo thẩm quyền các trường hợp vi phạm. Tăng cường các biện pháp đảm bảo an toàn giao

thông, an ninh trật tự, phòng, chống cháy nổ, vệ sinh môi trường tại các khu vực di tích lịch sử văn hóa, danh lam thắng cảnh, nơi tổ chức lễ hội. Bên cạnh đó, quan tâm thực hiện tốt nhiệm vụ tuyên truyền, vận động Nhân dân và du khách thực hiện các quy định của Nhà nước về tổ chức lễ hội, thực hiện nếp sống văn minh tại các cơ sở tín ngưỡng, cơ sở tôn giáo và các điểm tổ chức lễ hội. Tuyên truyền giới thiệu về nguồn gốc, giá trị nội dung và ý nghĩa lịch sử văn hóa của các lễ hội nhằm góp phần giáo dục truyền thống yêu nước, gìn giữ, bảo vệ và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc.

PV: Tỉnh Ninh Bình đang hướng mạnh đến việc phát triển kinh tế du lịch, công nghiệp văn hóa. Xin đồng chí cho biết thời gian tới, huyện sẽ có những giải pháp gì để khai thác hiệu quả tài nguyên văn hóa, thúc đẩy hoạt động kinh tế du lịch của địa phương?

Đ/c An Đôn Nghĩa: Để khai thác hiệu quả tài nguyên văn hóa, thúc đẩy mạnh mẽ hoạt động kinh tế du lịch, huyện đề ra một số giải pháp: Huy động xã hội hóa đầu tư cho cơ sở vật chất kỹ thuật tại các điểm có thể phát triển du lịch; quy hoạch sắp xếp và xây dựng các cơ sở dịch vụ: nhà nghỉ, y tế, ăn uống, vui chơi giải trí...; tích cực phát triển và đa dạng hóa các sản phẩm phục vụ du lịch, nhất là các chuỗi liên kết và dịch vụ, đi đôi với bảo tồn, phát triển, quảng bá hình ảnh và phát huy vai trò các di tích lịch sử; xây dựng hình ảnh và thương hiệu của địa phương. Đẩy mạnh công tác truyền thông, định hướng, nâng cao nhận thức của xã hội, cộng đồng về trách nhiệm bảo vệ môi trường du lịch; tăng cường tuyên truyền, phổ biến sâu rộng, nâng cao nhận thức của các tầng lớp nhân dân tích cực tham gia xây dựng phong trào ứng xử văn minh thân thiện với du khách, giữ gìn an ninh trật tự, vệ sinh môi trường tại nơi có điểm phục vụ du lịch. Tăng cường quản lý, bảo đảm về an ninh trật tự, vệ sinh môi trường; cung cấp thông tin về dịch vụ tại địa phương cho du khách qua Internet và hệ thống các ấn phẩm quảng bá du lịch. Cử cán bộ, công chức thường xuyên tham gia các lớp đào tạo nhằm cải thiện nguồn nhân lực du lịch. Tạo điều kiện thuận lợi thúc đẩy công tác phát triển nguồn nhân lực du lịch, bảo đảm thống nhất, chất lượng, hiệu quả, đáp ứng yêu cầu phát triển hiện nay.

PV: Xin cảm ơn đồng chí!

PHƯƠNG NAM
(thực hiện)

Ảnh: ĐINH MINH

Yên Mô, rau màu vụ Đông cho hiệu quả kinh tế cao

Thời điểm này, hầu hết cây rau màu vụ Đông của huyện Yên Mô đã được thu hoạch. Theo người dân và chính quyền địa phương, vụ Đông năm nay thời tiết tương đối thuận lợi nên cây trồng sinh trưởng, phát triển tốt, ít sâu bệnh, cho năng suất, hiệu quả kinh tế cao.

Từ lâu, xã Yên Phong là một trong những địa phương dẫn đầu huyện Yên Mô về diện tích cây vụ Đông, đặc biệt nông dân ở đây có truyền thống trồng cây ngô ngọt với vùng sản xuất tập trung lên tới hơn 60 ha. Ông Mai Văn Ái, Giám đốc hợp tác xã (HTX) Khương Bình, (xã Yên Phong) cho biết: Năm nay, đầu vụ thời tiết có khó khăn do mưa nhiều làm ảnh hưởng đến tiến độ xuống giống. Nhưng với kinh nghiệm hơn 10 năm làm ngô ngọt, HTX vẫn khắc phục được để đảm bảo kế hoạch diện tích, năng suất để ra. Đến thời điểm này, toàn bộ diện tích đã cho thu hoạch, năng suất đạt từ 5,5-6 tạ/sào, sản phẩm thu hoạch đến đâu được doanh nghiệp bao tiêu đến đấy với giá ổn định, sau khi trừ chi phí, trung bình mỗi sào trồng ngô ngọt bà con thu lãi khoảng 2,5 triệu đồng.

Vừa bỏ túi hơn 10 triệu đồng sau khi thu hoạch 4 sào ngô ngọt của gia đình, bà Nguyễn Thị Nguội (xóm Ngoài, xã Yên Phong) phấn khởi chia sẻ với chúng tôi: Năm nay đầu vụ tuy khó khăn một chút nhưng sau đó thời tiết ủng hộ, nắng nhiều nên cây ngô sinh trưởng, phát triển mạnh, năng suất vượt trội so với mọi năm nhờ vậy mà gia đình có một khoản kha khá để tiêu Tết.

Còn trên các cánh đồng của xã Khánh Dương những ngày đầu năm mới này không khí sản xuất cũng vô cùng nhộn nhịp. Bên cạnh tập trung xuống giống lúa Đông Xuân, nhiều



Nông dân xã Khánh Dương thu hoạch khoai tây vụ đông.

nông dân đang gấp rút thu hoạch nốt các diện tích rau màu vụ Đông còn lại để tạo quỹ đất gieo trồng lúa mới.

Nhanh tay thu hoạch những luống rau xanh mơn mẫm, anh Đinh Văn Thuyền (thôn Tam Dương, xã Khánh Dương) cho biết: Nhiều năm nay gia đình anh duy trì trồng hơn 1 mẫu rau thương phẩm vào vụ Đông. Trong đó chủ yếu là các loại rau có chu kỳ sinh trưởng ngắn, được thị trường ưa chuộng như: su hào, cải bắp, cà chua, dưa chuột và rau thơm... Theo anh Thuyền, trồng rau màu tuy tốn công và chi phí nhưng lợi nhuận lại cao gấp 3-4 lần so với cấy lúa.

Vụ Đông năm nay, toàn xã Khánh Dương gieo trồng hơn 80 ha cây vụ Đông, trong đó diện tích khoai tây, ớt có

liên kết bao tiêu sản phẩm với các công ty là khoảng 20 ha, còn lại là các loại rau màu khác... Thời điểm này, nông dân đã cơ bản thu hoạch xong. Theo tính toán của địa phương, mỗi sào trồng cây vụ Đông mang lại cho người dân thu nhập 3-6 triệu đồng, trong đó nhiều cây trồng cho giá trị cao như ngô ngọt, khoai tây, dưa chuột...

Đại diện Phòng Nông nghiệp và PTNT huyện Yên Mô cho biết, địa phương triển khai sản xuất rau màu vụ Đông năm 2024-2025 trong điều kiện thời tiết đầu vụ không thuận lợi do mưa lớn kéo dài; cùng với đó, lúa Xuân, lúa Mùa năm 2024 gieo cấy, thu hoạch muộn hơn năm trước 7-10 ngày; nguồn lao động ở các địa phương chủ yếu là người lớn tuổi nên

ảnh hưởng đến tiến độ trồng cây vụ Đông, nhất là các loại cây vụ Đông ưa ẩm trên đất 2 vụ lúa như ngô, lạc, đậu tương, bí xanh, bí ngô.

Tuy nhiên, ngay từ đầu vụ, ngành chuyên môn đã phối hợp với các xã, thị trấn trên địa bàn tổ chức nhiều lớp tập huấn hướng dẫn kỹ thuật thâm canh cây vụ Đông cho nông dân, khuyến khích nông dân đưa vào thâm canh những giống cây trồng mới, cho năng suất, sản lượng cao... Nông dân tích cực áp dụng các biện pháp kỹ thuật làm bầu, trồng xen, trồng gối, làm đất tối thiểu, che phủ nilon, để bảo đảm thời vụ. Do vậy, toàn huyện vẫn gieo trồng được trên 1.500 ha rau màu các loại, vượt kế hoạch đề ra. Trong đó, nhóm cây ưa ẩm (ngô, đậu tương, lạc, khoai lang, bí xanh, cà chua) gieo trồng 753,2 ha, chiếm gần 50% diện tích; nhóm cây ưa lạnh (khoai tây, rau các loại...) gieo trồng 765,3 ha, chiếm 50,4% diện tích.

Mặc dù thời tiết bất thuận, song nhìn chung rau màu vụ Đông phát triển tốt, cho năng suất, sản lượng khá. Không những bảo đảm năng suất, sản lượng, rau màu vụ Đông còn cho giá trị cao về kinh tế với sản phẩm phong phú, đa dạng, dễ tiêu thụ, bán được giá, nhất là những loại cây có giá trị hàng hoá, xuất khẩu như ớt, ngô ngọt, đậu tương rau...

Trên địa bàn huyện đã hình thành một số vùng sản xuất tập trung cây vụ Đông, có liên kết bao tiêu sản phẩm với doanh nghiệp như: Vùng trồng ngô ngọt hơn 80 ha ở các xã Yên Phong, Yên Thái, Yên Lâm, Yên Thành; vùng trồng lạc liên kết sản xuất và bao tiêu sản phẩm với Trung tâm nghiên cứu và Phát triển đậu đỗ, diện tích hơn 30 ha ở các xã Yên Thái, Yên Mạc, Yên Thắng, Yên Lâm; vùng trồng bí xanh với diện tích hơn 30 ha tại các HTX Nông nghiệp Phúc Long, Bình Minh, Mai Sơn, Liên Dương...

Hiện nay toàn bộ các cây trồng ưa ẩm đã được bà con nông dân tập trung thu hoạch. Địa phương đang chỉ đạo các HTX, bà con tiếp tục thu hoạch các cây trồng ưa lạnh gồm khoai tây, rau các loại... đảm bảo nhanh, gọn, hiệu quả, tạo quỹ đất để triển khai sản xuất vụ Đông Xuân.

Bài, ảnh: NGUYỄN LỰU

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG

5 loại đậu giàu protein

Đậu đen, đậu thận, đậu lăng giàu protein lành mạnh, chất xơ, không chứa cholesterol góp phần tăng cường sức khỏe xương, tim mạch.

Protein giúp xây dựng hệ cơ, nuôi dưỡng làn da và mái tóc, hỗ trợ giảm cân. Protein thực vật thường có trong các loại đậu.

Đậu nành luộc

100 g đậu nành luộc có khoảng 18 g protein, giàu canxi, vitamin C, K, sắt và folate. Món ăn này chứa các hợp chất thực vật có thể ngăn ngừa ung thư vú, tuyến tiền liệt. Phụ nữ mãn kinh thường xuyên ăn loại đậu này giúp giảm các triệu chứng mãn kinh, làm chậm quá trình loãng xương.

Người suy thận nên hạn chế đậu nành vì chứa nhiều đạm có thể làm tăng gánh nặng cho thận. Người bệnh tuyến giáp hạn chế ăn sản phẩm đậu nành đã qua chế biến như bột đậu nành, bột protein tăng cơ.

Đậu thận

Ăn 100 g đậu thận cung cấp cho

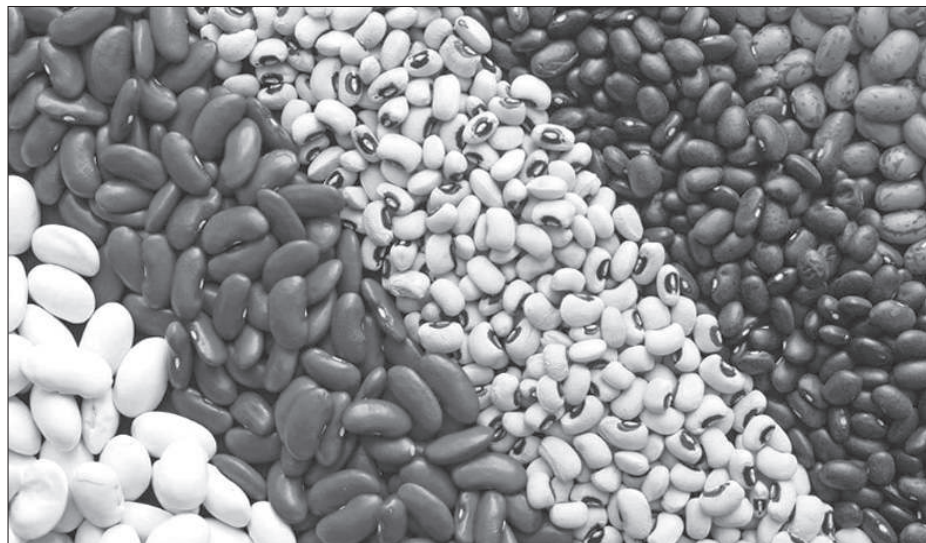
cơ thể khoảng 7,2 g protein. Loại đậu này giàu kali, sắt góp phần bảo vệ tim mạch, tăng cường miễn dịch. Theo thời gian, lượng đường trong máu cao có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính. Đậu thận có chỉ số đường huyết (GI) thấp, không làm tăng lượng đường trong máu sau khi ăn, phòng bệnh tiểu đường type 2.

Đậu đen

Giống như các loại đậu khác, đậu đen chứa tinh bột kháng không bị phân hủy như các loại carbohydrate khác, do đó không làm tăng lượng đường trong máu. Mọi người có thể thêm đậu đen vào thực đơn dinh dưỡng mỗi ngày để tăng chất xơ, protein. Gia đình có thể sử dụng đậu đen để nấu chè, chế biến thành sữa, làm bánh, nấu xôi...

Đậu Hà Lan

Ngoài protein, đậu Hà Lan giàu vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa, phòng nguy cơ mắc một số



bệnh ung thư. Chất xơ trong món ăn này giúp thức ăn di chuyển qua ruột để tiêu hóa dễ dàng hơn. Đậu Hà Lan chứa chất chống oxy hóa lutein và zeaxanthin hỗ trợ bảo vệ mắt khỏi các bệnh mạn tính như đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

Đậu lăng

100 g đậu lăng có khoảng 9 g protein. Protein có thể ngăn chặn enzyme chuyển đổi angiotensin - loại protein gây co thắt mạch máu, tăng huyết áp. Nồng độ homocysteine cao

là yếu tố nguy cơ khác gây bệnh tim. Nồng độ này có thể tăng lên khi lượng folate trong chế độ ăn uống không đủ. Đậu lăng cung cấp folate có thể ngăn ngừa tình trạng homocysteine dư thừa tích tụ trong cơ thể.

Người thừa cân nên thêm đậu lăng vào chế độ dinh dưỡng để duy trì cân nặng ổn định. Ăn món ăn này thường xuyên góp phần điều chỉnh lượng đường trong máu, cải thiện sức khỏe đường ruột.

(Theo KH&DS)

TẢN VĂN

Tản mạn Valentine

Từ lâu tôi đã không hào hứng gì với ngày Lễ tình nhân Valentine bởi trong quan niệm của tôi đó là ngày lễ của người Công giáo. Có lẽ tôi đã quá nhiều tuổi để thích những hào nhoáng theo trào lưu, cũng đủ già dặn để hưởng thụ tình yêu một cách trưởng thành chứ không phải mãnh liệt đến mức mù quáng. Mà đã là tình yêu, xin hãy yêu nhau không chỉ một ngày. Món quà bạn nhận được trong ngày lễ, đơn thuần chỉ là quà nhưng món quà nhận trong ngày bình thường nó gọi là yêu - Yêu lâu dài, tinh tế và sâu sắc.

Mỗi lần đến ngày Valentine, thấy đường phố ngập hoa và socola, tôi thấy lãng phí. Liệu trong những cặp tình nhân kia, có được mấy đôi sẽ cùng nhau đi nốt quãng đường còn lại, có mấy ai cùng nhìn nhau, cùng thương nhau và cùng xót nhau để tình yêu mãi bền lâu? Nói từ yêu thì dễ, nhưng để hiện thực nó trong cả một thời gian dài không phải ai cũng làm được bởi nó đi kèm với nhiều mệnh đề. Yêu là phải thương, yêu là phải xót, yêu là phải có trách nhiệm, yêu là phải trải qua biến cố, cùng tặng nhau chữ nhẫn, cùng tặng nhau sự đồng cảm, đồng điệu và đồng hành.

Vì yêu mà thương nhau đến cháy lòng và cũng vì yêu mà đôi khi hận nhau cả đời. Tình yêu bây giờ cũng khác xưa nhiều lắm, theo lối thực dụng hơn, thẳng thắn hơn và có phần tiêu cực hơn. Những người sẵn sàng chết vì tình yêu bây giờ không khó tìm nhưng chỉ là những bi kịch, không phải tình yêu đích thực mà là một phút nông nổi thiếu suy nghĩ. Chữ yêu bây giờ cũng được nói rất nhanh và thời gian từ yêu đến cưới cũng quá chóng vánh, chưa đủ hiểu về nhau để có sự hòa hợp giữa hai tâm hồn, hai trái tim. Cảm giác như các bạn trẻ nói yêu rất dễ và nói buông rất nhẹ nên khó mà thấu được chữ thương. Trong tình yêu, chữ thương quan trọng lắm. Không phải thương hại mà là thương xót, có yêu thì mới xót nỗi đau hay sự vất vả của người mình yêu. Và có thương thì mới biết an ủi, động viên, thậm chí là hi sinh cho nhau, để nắm chặt tay nhau bước qua những khó khăn, thử thách, những thăng trầm của cuộc sống. Cuộc sống không như mơ, không màu hồng như trong lời tỏ tình được chuẩn bị kỹ lưỡng, vì thế hành trang để nói lời tỏ tình phải là yêu và thương. Để mình thương người, để người thương mình và để mình yêu mình, thương mình trước tiên. Đó không phải là ích kỷ, mà thương mình, yêu mình để sống cho người biết thương mình. Người yêu mình chỉ hạnh phúc khi mình hạnh phúc. Người thương mình xứng đáng để được mình thương. Chỉ khi bạn đủ thương mình, yêu mình, bạn mới nhận ra người thương bạn, bởi cùng hòa hợp mới kết nối được với nhau, mới cùng giao cảm và sẻ chia, cùng yêu, cùng thương, cùng hạnh phúc. Thế nên sự vừa vặn là cần lắm cho tình yêu. Vừa vặn bình yên, vừa vặn thấu hiểu, vừa vặn sẻ chia, vừa vặn giận hờn. Giống như một đôi giày vậy. Khi bạn gặp đúng người, đúng thời điểm, sẽ là một đôi giày vừa size và hợp với màu quần áo, với phong cách của bạn nhất, dù là phong cách tiểu thư hay cá tính.

Những ngày Valentine, tôi thường hay ngồi uống cà phê, nhìn dòng người qua lại tấp nập. Không khí sôi động chứ không dịu dàng, thăm thẳm như cái lẽ vốn có của tình yêu. Hay là tôi đã quá lạc lõng, hay các bạn trẻ giờ sống vội quá, gấp quá. Chợt nhớ có lần đi du lịch vào đúng ngày Lễ tình nhân, nhân viên khu du lịch hỏi anh chị có yêu cầu gì đặc biệt không. Khi tôi ngạc nhiên hỏi lại là "đặc biệt gì" thì bạn nhân viên đó cười: "À, ngày nào chẳng là ngày Valetine, em hiểu rồi ạ". Thấy bạn đó nói cũng đúng, khi đã yêu nhau thì ngày nào chẳng là Valentine. Đôi khi chỉ một ánh mắt, một cái nắm tay, một nụ hôn hay bữa cơm đầm ấm, 2 ly cà phê cạnh nhau trong bản nhạc nhẹ nhàng cũng là món quà tặng đầy ý nghĩa ngày Valetine. Bình yên bên nhau qua mỗi mùa Valetine, đó chẳng phải là tình yêu đong đầy hay sao. Valentine hãy tặng nhau chữ tình bạn nhé. Dịu dàng thế thôi!

HẠ NHƯ

Có một người Ninh Bình di cư

VĂN CÔNG HÙNG

Đầu như mười năm trước thì phải, tôi ăn Tết ở Sài Gòn với con gái. Sau ngày mùng 3, nhà thơ Trần Mai Hương, người gốc Hà Đông cũng đang sống ở Sài Gòn, điện: Trưa nay mấy anh em tới thăm vợ chồng anh chị Kao Sơn, Hoàng Phương Nhâm đi, cũng gần chỗ anh đấy.

Trước đấy, tôi có biết 2 ông bà nhà văn người Ninh Bình này, bà làm Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy, ông là Phó Chủ tịch Hội Văn học nghệ thuật Ninh Bình, Tổng Biên tập Tạp chí Văn Nghệ Ninh Bình, đã chuyển vào Sài Gòn sống với con sau khi nghỉ. Và cũng Trần Mai Hương nói: 2 anh chị mới vào, chưa quen nhiều, ta đến thăm họ mừng lắm. Thế là ngoài Trần Mai Hương, tôi kéo thêm thi sĩ Nguyễn Hùng và Phương Phương đi cùng. Nguyễn Hùng còn kẹp thêm chai rượu trên xe máy.

Cách đây trên dưới ba chục năm, cái thời bắt đầu có những giọng văn "khác lạ" trên văn đàn, tôi đọc một cái truyện ngắn rất hay trên một tờ báo. Lạnh, gọn, sắc, thẳng băng và ấn tượng. Lần tìm tác giả thì ra một cái tên nữ là Hoàng Phương Nhâm, đã nể rồi. Tìm tiếp thì lại làm ở Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy Ninh Bình. Trời ạ, Ninh Bình là quê ngoại tôi, và hồi này, tuyên giáo là chuyên đi... "tuyệt còi" các tác phẩm được coi là gai góc, chệch chạc của văn nghệ sĩ, mà cái nhà chị nhà văn này lại làm cái nghề tưởng rất chi là mâu thuẫn ấy. Tôi khi ấy đương ở Pleiku, thăm ghen tị với các bạn văn Ninh Bình. Bởi người có nhiệm vụ tuyệt còi mà viết như thế thì anh em viết lách được "nở hoa" đến thế nào?

Rồi tôi cũng đã gặp anh chị ở thành phố Ninh Bình. Một đêm tôi về đấy họp, nhắn mấy bạn văn ra ngồi vỉa hè. Lần đầu tiên tôi gặp 2 ông bà là đặng ấy.

Y như rằng, cả 2 ông bà thấy



Nhà văn Hoàng Phương Nhâm (thứ 5 trái qua), nhà văn Kao Sơn (thứ 2 từ phải qua) và các nhà văn Thành phố Hồ Chí Minh.

chúng tôi "ập" vào nhà thì mừng quýnh. Nhà xa lắc xa lơ, đầu như mái mạn Bình Chánh, gần giáp Long An. Thì đúng rồi, chân ướt chân ráo vào, nhà Ninh Bình chắc chắn rẻ hơn Sài Gòn, bán hết vào thì cũng đành mua một miếng xa xa, ở rìa thành phố, rồi cất cái nhà nữa, không nợ là may.

Mừng nên cứ lúng túng, phân trần nhà chả có gì tiếp khách. Đã bảo chỗ này xa, lại đang thừa vắng lắm, mà lại Tết. Tôi liếc thấy cây đu đủ có mấy quả lủng lẳng ở bờ rào, hỏi chị Nhâm: nhà có lạc không? có lạc sống? có chanh hoặc giấm không? có chanh. Có rau thơm không? có ít hành và rau mùi. Có... nạo su hào không? có đấy.

Ok xong rồi, chị soạn những gì trong nhà có ra, bát đĩa ra, việc còn lại là... của em.

Tôi chọc quả đu đủ, ông Kao Sơn hom hem như cái lá sả đảm nhận rang lạc. Bà Hoàng Phương Nhâm hâm lại mấy món có sẵn, ông Nguyễn Hùng, Phương Phương sắp bát đĩa, Trần Mai Hương nhặt rau thơm, tôi nạo đu đủ.

Khoảng 15 phút thì món nộm đu đủ tươi dành đạch hoàn

thành, chúng tôi uống một bữa rượu Sài Gòn đã đời. Uống xong hoang mang, Tết mà thừa vắng quá, mà nóng quá, khác hẳn Tết ngoài quê...

Tất nhiên trên mâm hôm ấy không chỉ có món nộm đu đủ, nhưng đây là món hết đầu tiên.

Sau về, chị đẩy cho tôi một tập truyện ngắn đang còn trong bản thảo, bảo đọc chơi nhé, chị sẽ in đấy. Là khi nhậu tôi có nói cái ý, chị là một trong những cây bút truyện ngắn lừng danh một thời, cái thời đổi mới ấy, mà giờ thấy im lặng quá, dù em biết bút lực của chị vẫn rất dồi dào, vẫn sẵn sàng bùng nổ.

Đêm về, bật máy tính lên đọc. Và được chục trang thì... rờn tóc gáy lên, trèm chần dù giữa Sài Gòn.

Và nói thật, nếu yếu bóng vía, không thể đọc tiếp được.

Bởi gặp toàn... hồn ma. Mà lạ, bà này nhỏ bé, có phần rụt rè nữa, mà sao viết về ma ngọt thế, sâu thế, ma thế.

Nhưng mà những hồn ma hết sức nghĩa tình, nhân hậu, dấu vẫn là hồn ma, là lạnh toát, là không rõ hình hài, là thoát ần thoát hiện... nhưng không làm

Thời trang & CUỘC SỐNG

Bản giao hưởng sắc màu cùng trang phục cùng màu

Nếu bạn yêu thích sự nữ tính và dịu dàng, đừng ngần ngại thử phối đồ với các tông màu hồng nhẹ nhàng hoặc tông be thanh thoát. Một chiếc đầm lửng màu hồng nhạt có thể được phối cùng một chiếc túi xách màu hồng đậm hơn, hoặc đôi giày cao gót màu nude để tạo nên một bộ trang phục cùng màu đầy cuốn hút. Không chỉ dừng lại ở trang phục, bạn có thể sử dụng các phụ kiện như khuyên tai, vòng cổ hoặc đồng hồ để làm nổi bật thêm tông màu của bộ đồ, từ đó tạo ra một tổng thể tinh tế và hoàn hảo. Phong cách này rất thích hợp cho các dịp dạo phố, đi chơi hay thậm chí là những buổi tiệc tối nhẹ nhàng.

Cùng màu cũng là lựa chọn hoàn hảo để

bạn xây dựng một phong cách công sở lịch lãm nhưng không kém phần trẻ trung và năng động. Một bộ vest gồm áo len mỏng và quần tây màu xanh nhạt tạo nên một vẻ ngoài vừa chuyên nghiệp, vừa nổi bật. Bạn cũng có thể kết hợp những chiếc váy lửng với áo khoác ngắn hoặc áo khoác dài cùng gam màu trung tính đầy chuyên nghiệp.

Đen và trắng là hai gam màu dễ phối hợp và không bao giờ lỗi thời. Tuy nhiên, phối đồ cùng màu với hai gam màu này đòi hỏi sự tinh tế để không khiến bộ trang phục trở nên quá đơn điệu. Bạn có thể thử phối một chiếc chân váy da với một chiếc áo khoác da màu đen, hoặc tạo điểm nhấn bằng một chiếc túi xách da đen bóng để tăng sự sang trọng.

Đối với màu trắng, một chiếc áo lông trắng nhẹ nhàng kết hợp với chân váy lửng trắng đáng ôm tạo nên một tổng thể tươi mới và thanh lịch. Phong cách này đặc biệt phù hợp cho những ai yêu thích sự đơn giản nhưng vẫn muốn thể hiện sự trang nhã và tinh tế.

THU HUYỀN (tổng hợp)

điều ác, thậm chí biết ngăn chặn những hồn ma định làm điều ác.

Chiến tranh mà. Vàng, cái cuốn "Sự đàn hạnh của số phận" này viết về chiến tranh. Mặt âm của chiến tranh, nên các nhân vật đa phần là... hồn ma.

Những hồn ma khiến ta lạnh người, đọc ban đêm lại cứ phải... liếc về phía sau. Nhưng cũng lại khiến ta chảy nước mắt. Tôi đã khóc, khóc rất to trong phòng, một mình. Cũng có thể là các hồn ma bắt tôi phải khóc, để hóa thân vào chuyện, vào đường dây của các nhân vật.

Lại nói về đường dây. Cuốn này hầu như chỉ có đường dây nào cả. Các nhân vật chệch choạc, chả ăn nhập gì với nhau. Từng đoạn, từng câu chuyện rời rạc, có tí phụ như các truyện ngắn. Cả không gian và thời gian của chuyện tãi hết cả ra trong một trường rất rộng, rất xa. Thế nhưng cuối cùng nó vẫn tụ về một mối, một phạm vi, một chủ đề, dù là rất rộng, nhưng lại rất cụ thể: Chiến tranh.

Ở đây, là những người lính, giờ cùng lơ lửng ở một cái hang nào đó, trở thành bạn thân, đi đâu, kể cả "chuyến nhà" là phải đi cùng nhau, không thì thà ở lại nơi chỉ có 2 người biết ấy. Và không chỉ là những người lính, mà còn hậu phương với tất cả các mối quan hệ dằng dịt ở quê, ở nông thôn. "Có lẽ bọn cháu chẳng bao giờ về được! Đến anh em ở đây cũng chưa biết hết tên của nhau. Đông lắm cô ạ! Một mét vuông đất ở đây bom đạn vùi xuống cây lên có đến hàng trăm lần. Nhiều anh em hình hài đã lẫn vào trong đất... Cô đừng khóc! Bọn cháu thấy ai vào đây cũng khóc làm chúng cháu buồn quá!". Một hồn ma của một liệt sĩ nói với cô gái từng "mượn lời chúc may mắn" khi liệt sĩ này qua làng và rồi hy sinh ở chiến trường Quảng Trị, và cô gái này, giờ là bà, mang cái "lời chúc may mắn" mà cô vô tình mượn ấy đi tìm để trả.

Khóc liệt, tất nhiên rồi. Chiến tranh mà. Mất mát, hy sinh, đau đớn, tiếc nuối, phí phạm, sai lầm... nhưng giờ, lùi lại, những hồn ma lại trở thành những điểm

tựa để người sống tồn tại, sống và điều chỉnh hành vi.

Đọc, mà rồi cứ hoang mang. Những gì xảy ra đã xảy ra rồi. Những gì phải nếm trải đã nếm trải rồi, trả giá rồi... nhưng làm sao để không phải chứng kiến nữa, không phải tiếp tục trải qua nữa.

Con người không thể sửa được lịch sử, nhưng lại làm nên lịch sử.

Và văn chương không phải là lịch sử. Nhưng nó lại ám ảnh lịch sử và bị lịch sử ám ảnh.

Những câu chuyện, những nhân vật cứ lôi tôi đi, rồi thả tôi lẳng đặng ở đâu đấy, kệ tôi loay hoay. Nó đạt đến được độ ám ảnh. Nó bắt mình đọc một hơi, để rồi ngẩn ngơ, rồi cứ thế mà mang mang buồn, đến không dứt ra được, đến không nở ngủ, bởi nó phi.

Và nó rất nhân nghĩa, rất công bằng.

Hiện tại tới bây giờ chị đã có 13 tập từ truyện ngắn, truyện dài tới tiểu thuyết được xuất bản, có nhiều giải thưởng văn học, mà mới nhất là giải khuyến khích văn chương thành phố Hồ Chí Minh với... phong bì 40 triệu kèm bằng khen. Với Ninh Bình thì tập truyện ngắn "Người hát thánh ca" đã được giải A giải thưởng Trương Hán Siêu năm 1996, tác giả là Kao Sơn và Hoàng Phương Nhâm, 2 vợ chồng. Lịch sử văn chương nước nhà có một số cặp vợ chồng, nhưng chung nhau một giải như anh chị thì hình như chưa có. Cũng nói thêm về giải thưởng, anh Kao Sơn đạt giải nhất tiểu thuyết "Khúc đồng dao lấm láp" của nhà xuất bản Kim đồng năm 2001, và chị Hoàng Phương Nhâm giải C - NXB Kim Đồng với tập truyện thiếu nhi "Miền cổ tích" năm 2003.

Tiểu thuyết mới nhất của chị vừa xuất bản cuối năm 2024 là "Hoa cho tình yêu", cũng về đề tài chiến tranh, chính xác là hậu chiến, những chan hòa nhân ái, những yêu thương chiến thắng hận thù, những mảnh đời như hư như thực... rất Hoàng Phương Nhâm.

đang bán hàng ở đó. Theo thói quen, bố hỏi thứ này bao nhiêu tiền một tấn. Lúc đó mẹ liền bắt đầu để ý tới bố.

Đứa con nghe xong chỉ biết gật đầu thán phục.

Say mà vẫn còn mê gái

Một bọm nhậu đi ngang quán rượu thấy "đồng nghiệp" mặt đỏ gay đứng trước cửa, ngóng vào trong quán.

Thấy vậy, người này hỏi bạn:

- Sao ông không vào nhậu, đứng đây làm gì?

- Tôi vừa bị chủ quán tống ra đây vì trêu chọc vợ gã.

- Ông tính ăn thua đủ với hắn hả?

- Không, tôi nghe gã nói sẽ tống cả bà vợ ra đây nên tôi đứng chờ!

CHÍ NGUYỄN (st)

Gửi con ngày nhập ngũ

NGUYỄN QUỲNH ANH

Sớm xuân con nhập ngũ
Hãy vững vàng đôi chân
Mỗi bước đường hành quân
Rèn tâm trong trí sáng

Bao nhiêu điều bỡ ngỡ
Rồi sẽ sớm qua mau
Đơn vị sẽ là nhà
Cùng anh em đồng đội

Hãy hăng say luyện tập
Thăng đội ngũ đội hình
Cùng anh em tâm bình
Xây quyết tâm đơn vị

Sau những giờ tập luyện
Lại thể thao, hát ca
Cùng đồng đội tăng gia
Giữ sạch xanh doanh trại

Đường con đi phía trước
Đang rộng mở tương lai
Vững vàng những bước dài
Cùng mùa xuân Đất nước.

Tháng Giêng xanh

ĐINH TIẾN HẢI

Tháng Giêng mưa tuổi dậy thì
Nắng non vừa tiễn rét đi qua vườn
Hiên nhà bông bướm ngát hương
Ngủ mê trên những giọt sương đầu cành

Tháng Giêng xanh đến là xanh
Liu lo chim hót bên hành hoa sưa
Gói mùa trong giấc mơ trưa
Chị đi trảy hội cũng vừa nắng lên

Bà ra tạ lễ cửa Đền
Tháng Giêng như dải lụa mềm tình khôi
Dập dờn én liệng từng đôi
Nhật bông gạo đỏ ven đồi sương mai

Đã qua "rét lộc, rét dài"
Mầm xuân bật nhú khoan thai trở mình
Cành lộc muện, gió rung rinh
Đất trời vạn vật tự tình sinh sôi.

Nỗi niềm tháng Giêng

NINH ĐỨC HẬU

Đêm nghe thao thiết vườn reo
Sớm mai sương sớm trong veo mắt hồng
Mạ non xanh xuống cánh đồng
Hẹn ngày óng mượt trĩu bông lúa vàng

Tháng Giêng tút tút hội làng
Má hồng môi thắm dịu dàng gái quê
Điệu chào thắm đằm bùa mê
Gửi hương vào gió nguyện thề trao duyên

Se se nhẹ nhẹ dịu êm
Mở cánh búp lá nhú lên nõn nà
Con đường thắm đẫm men hoa
Riu ràn nhạc khúc hoan ca mặn nồng

Tháng Giêng ngọn gió bình bông
Ngân nga bay giữa mênh mông đất trời
Vòng tay xiết chặt Em-Tôi
Mùa Xuân thánh thót từng lời thương yêu.



Lời thề hẹn ước

ĐINH VĂN CHIÊM

Vẫn còn đó tâm lòng son
Của thời say đắm chẳng mòn tình thân
Xa xôi mà hóa nên gần
Bồi trong sâu thẳm, muôn phần thiết tha

Xuân về vườn thắm sắc hoa
Nhớ thời tuổi trẻ diết da nỗi niềm
Chia tay buổi ấy nào quên
Đêm đêm canh cánh nhớ miềm xa xôi

Xa em dạ những ngậm ngùi
Mong ngày gặp lại tình người chứa chan
Lời thề hẹn ước nặng mang
Mùa Xuân hạnh phúc, chim vàng sánh đôi.

SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

Một số loại thực phẩm giúp lão hóa khỏe mạnh hơn

Quả bơ thúc đẩy sức khỏe tim mạch

Quả bơ giàu chất xơ và chất béo tốt cho tim, thúc đẩy sức khỏe tim mạch và đường ruột. Cùng với tuổi tác, nguy cơ mỡ máu cao sẽ tăng lên vì cơ thể không thể loại bỏ cholesterol tốt như trước nữa. Ăn các loại thực phẩm như bơ có thể giúp kiểm soát cholesterol trong máu. Quả bơ thậm chí có thể giúp làm giảm các dấu hiệu lão hóa bên ngoài như nếp nhăn.

Dầu ô liu tăng cường tuổi thọ

Nhiều nghiên cứu đã đánh giá lợi ích sức khỏe của dầu ô liu với kết quả đáng chú ý. Nó đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ tử vong sớm do bệnh Alzheimer, bệnh tim mạch và nhiều bệnh khác.

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng dầu ô liu có thể ảnh hưởng đến hầu hết mọi giai đoạn của quá trình lão hóa để ngăn ngừa

các bệnh liên quan đến tuổi tác và kéo dài tuổi thọ. Điều này phần lớn là do chất béo không bão hòa đơn và chất chống oxy hóa mạnh mẽ được gọi là polyphenol của dầu ô liu.

Cà phê làm chậm quá trình lão hóa

Tách cà phê buổi sáng chứa đầy chất chống oxy hóa có thể giúp chống lại các tác động có hại của quá trình lão hóa, nếu tiêu thụ ở mức độ vừa phải. Một nghiên cứu lớn năm 2024 phát hiện ra rằng việc uống cà phê có liên quan đến tuổi sinh học trẻ hơn so với tuổi theo thời gian.

Hạt chia cung cấp chất xơ và vitamin

Hạt chia là một loại thực phẩm giàu chất xơ khác. Chúng cũng là nguồn polyphenol, vitamin, khoáng chất và acid béo omega-3 ALA tuyệt vời. Do đó, chúng có thể giúp ngăn ngừa táo bón, đái tháo đường, cholesterol cao và ung thư. Nguy cơ mắc tất cả các vấn đề này tăng theo tuổi tác, vì vậy điều quan trọng là nên chủ động ăn các loại thực phẩm lành mạnh để bảo vệ sức khỏe ngay từ khi còn trẻ.

(Theo Sức khỏe và Đời sống)



Tán được gái xinh nhờ lỗ miệng

Chỉ vì anh quen bán xi măng nên khi vào hiệu vàng lỗ miệng hỏi bao nhiêu tiền một tấn.

Cả gia đình đang ngồi ăn cùng nhau, bỗng con trai hỏi bố:

- Mẹ đẹp vậy mà sao chị lấy bố nhỉ?

Thấy con trai tò mò, ông bố hào hứng kể:

- Hôm đó bố vừa bán xi măng xong, đi ngang qua một tiệm vàng, mẹ con lúc đó

Tìm lại men say rừng già

Với đồng bào dân tộc Mường, rượu cần là thứ đồ uống mang nhiều ý nghĩa trong đời sống sinh hoạt, mang đậm dấu ấn văn hóa, có tính gắn kết cộng đồng cao. Sau nhiều năm mai một, nấu, ủ rượu cần đã được đồng bào Mường ở Cúc Phương phục dựng và gìn giữ như một “miếng ngon” của tộc người.

Những ngày đầu xuân, trong lòng rộn rã, hân hoan với biết bao dự định cho khởi đầu một năm mới, những hộ dân ở thôn Bãi Cả tổ chức buổi liên hoan, uống rượu cần ở Nhà văn hóa thôn. Không như những thứ rượu khác, mọi người tập trung uống rượu cần khi đã ăn uống xong xuôi. Trên khoảnh sân rộng rãi, giữa rừng già ví vu gió, trong ánh lửa bập bùng, mọi người tập trung quanh vò rượu cần để uống và rón rang những câu chuyện ngày Xuân.

Rất nhiều năm rồi, ông Đinh Văn Chung (thôn Bãi Cả) mới được trải nghiệm cảm giác ấm áp, đậm sắc màu của dân tộc mình đến nhường ấy. “Những năm trước, mỗi dịp đầu Xuân năm mới, gia đình tôi đều cất công lên tận Hòa



Ông Đinh Văn Chung bên vò rượu cần tự tay ủ nấu.

Bình để tìm mua rượu cần ngon về đãi khách. Nhưng cái cảm giác đặc biệt khi được tự tay ủ những bình rượu cần với tất cả tấm lòng, sự nâng niu, trân trọng đối với thứ đặc sản của đồng bào mình; lại được tổ chức uống thứ rượu nồng nàn ấy trong không

gian đậm chất gắn kết cộng đồng như thế này thì đây là lần đầu tiên tôi được tìm lại, sau rất nhiều năm”-Ông Chung nói.

Bên vò rượu cần, ông Chung trở về miền ký ức thật xa xôi, thuở đồng bào Mường sống trong những

không gian văn hóa đậm đà bản sắc. Thuở xa xưa ấy, ở đây, dường như nhà ai cũng ủ rượu cần. Với họ, rượu cần là sản vật tượng trưng cho bàn tay khéo léo, cho tình cảm ấm nồng, là thứ rượu giao bôi, gắn kết tình cảm trong gia đình, trong bản làng,

Ảnh: MINH QUANG

cộng đồng. Rượu được mang thiết đãi khách đường xa, rượu được sử dụng ở những sự kiện trọng đại của đời người như về nhà mới, đám hỏi, hiếu và các nghi thức truyền thống khác. Cách ủ rượu cần của đồng bào Mường ở Cúc Phương cũng rất công phu. Ngày còn nhỏ, ông Chung được theo cha, chú vào tận rừng để săn bắt, để lấy các thứ lá rừng về làm men rượu. Men rượu đóng vai trò quan trọng, quyết định tới độ thơm ngon của một vò rượu cần. Mà thứ men độc đáo ấy, được các thế hệ người Mường kết tinh bằng sự tổng hòa của những vị lá rừng như: lá trầu không, ớt rừng, riềng, quả sa nhân, vỏ cây mun rừng... Trong đó, vỏ cây mun giúp lên men tốt; lá bù béo giúp cho rượu ngọt bùi... Những thứ lá cây này được ví như các vị thuốc bởi sự hữu ích đối với sức khỏe con người.

Người ta có thể nấu rượu từ nhiều nguyên liệu như nếp, ngô... nhưng ở đây, bà con thường chọn nếp cau để nấu rượu. Nếp sau khi thu hoạch phải phơi thật khô, sàng sảy thật sạch và bảo quản trong chum, vò. Trước khi ủ rượu, nếp được mang đi giã, giữ lại trấu. Trấu cũng rửa thật sạch

Đi lễ đầu năm Nét đẹp văn hoá tâm linh truyền thống

Mỗi dịp đầu Xuân năm mới, tham quan, chiêm bái tại các đền, chùa, các di tích lịch sử-văn hoá trên địa bàn tỉnh đã trở thành thói quen, là nét đẹp văn hoá truyền thống được nhiều gia đình gìn giữ, phát huy. Ghi nhận tại các di tích lịch sử-văn hoá ở nhiều địa phương trong tỉnh, lượng khách du lịch, người dân tìm đến các điểm du lịch tâm linh tăng cao gấp nhiều lần so với các thời điểm khác trong năm...



Người dân, du khách đến tham quan, chiêm bái tại Đền thờ Danh nhân văn hoá Trương Hán Siêu (thành phố Hoa Lư).

Là địa phương sở hữu nhiều đền, chùa, di tích lịch sử văn hoá được xếp hạng, thành phố Hoa Lư là địa bàn phục vụ thuận lợi nhu cầu tự do tín ngưỡng tôn giáo của người dân thành phố và khách du lịch thập phương đến tham quan, chiêm bái. Dịp đầu xuân mới Ất Ty, nhất là từ những ngày Tết Nguyên đán, tại một số di tích lịch sử văn hóa của thành phố như: Đền thờ Danh nhân văn hóa Trương Hán Siêu, chùa Non nước, đền Đồng Bến... đã thu hút đông người dân, khách du lịch đến tham quan, chiêm bái, nhân lên nét đẹp văn hóa đầu xuân mới của thành phố trẻ. Hòa vào dòng người về dâng hương tại chùa Non Nước và Đền thờ Danh nhân văn hóa Trương Hán Siêu vào đúng ngày mừng một Tết, chị Đỗ Xuân Hoa (phường Nam Bình, thành phố Hoa Lư) chia sẻ: Điểm du xuân đầu tiên của ngày đầu năm mới của gia đình

tôi bao giờ cũng là việc có mặt tại đền thờ Trương Hán Siêu. Ngoài việc muốn giữ gìn phong tục lễ chùa đầu năm, gia đình tôi còn mong muốn con cái có thêm cơ hội, không gian để hiểu về ý nghĩa của phong tục đi lễ đầu năm cũng như lịch sử của ngôi đền, thân thế, sự nghiệp của Danh nhân văn hóa Trương Hán Siêu. Lễ chùa đầu năm mới là dịp đặc biệt để bố mẹ giúp con cái bổ sung thêm kiến thức lịch sử của nơi mình sinh sống...

Trao đổi với ông Nguyễn Đức Hạnh, Thủ từ đền Trương Hán Siêu được biết: Trong những ngày Tết Nguyên đán, Đền thờ Danh nhân văn hóa Trương Hán Siêu đã thu hút khá đông người dân và khách du lịch về tham quan, chiêm bái. Trung bình mỗi ngày ước tính có khoảng 200-300 lượt người đã về dâng hương, chiêm bái. Trước tình hình số lượng người đến dâng hương tăng cao, nhà đền đã hướng dẫn người dân, du khách vào đặt lễ, dâng hương đúng quy định, tạo mọi điều kiện thuận lợi để khi đến với di tích, người dân, du khách có thể tìm hiểu về lịch sử, truyền thống ngôi đền, tham gia xin chữ đầu năm trong khuôn viên đền...

Đền Đức Đệ Nhị (xã Khánh An, Yên Khánh) là ngôi đền thờ Lịch Lộ Đại Vương (hay còn được gọi là Lịch Công), một vị tướng thời nhà Đinh có công cùng Đinh Bộ Lĩnh dẹp loạn 12

để đồ cùng gạo. Sau khi ngâm gạo đủ 12 tiếng, gạo và trấu được mang đi đồ chín. Nếp chín, đổ ra nia cho nguội bớt, khi nhiệt độ của nếp chỉ còn từ 20-30 độ là rắc men. Trộn men phải thật đều, thấm vào từng hạt cơm, hạt trấu, có như vậy rượu mới có thể để lâu, mà càng lâu thì lại càng ngon. Nhiệt độ ủ cũng rất quan trọng, nếu không đủ ấm thì rượu sẽ không lên men được. Tùy thời tiết, nhưng thường thì ủ tầm 3 tháng, rượu cần sẽ đạt độ ngon nhất. Ủ rượu đã rất công phu, cách thưởng thức rượu cần cũng công phu không kém. Uống rượu cần, không phải vừa ăn, vừa uống như các loại rượu khác, mà rượu cần được uống sau khi chủ và khách đã ăn xong. Chủ và khách quây quần ở gian nhà chính, những cần trúc được cắm vào vò rượu, chủ nhà sẽ đong nước vào vò rượu cho mọi người cùng uống. Quây quần bên vò rượu có nam, có nữ, nhưng uống rượu vẫn theo thứ tự trên dưới của tuổi tác, họ hàng... Cứ như vậy, trong không gian nguyên sơ, ngọn lửa thiêng hừng hực cháy, vò rượu cần đã trở thành sợi dây gắn kết những người dân trong thôn, trong Mường. Cùng chụm môi uống rượu cần, thứ rượu ngọt, ngấm, ngất ngây trong men say của núi rừng, người Mường chúc tụng, hỏi thăm sức khỏe, say sưa sẽ chia những câu chuyện nghĩa tình, chuyện nắng mưa, mùa màng...

Băng đi một thời gian dài, ở đây không còn ai ủ rượu cần nữa. Thảng hoặc, nhà ai có nhu cầu sử dụng thì tìm mua rượu cần ở Hòa Bình- thứ rượu cũng khá giống với rượu cần của đồng bào Mường ở Cúc Phương. Những thế hệ như ông Chung luôn khao khát được đưa rượu cần trở lại với nếp sống sinh hoạt của đồng bào mình, được tự tay ủ rượu cần mời khách. Và mong ước ấy đã có cơ hội trở thành hiện thực. Cuối năm 2024, cùng với nghề đan lát, nấu rượu cần đã được huyện Nho Quan phục dựng lại theo đề án số 06 về phục dựng lại nghề truyền thống của đồng bào Mường. Ông Chung chia sẻ: Tôi là hộ đầu tiên và duy nhất tính đến thời điểm hiện tại ở Cúc Phương nấu rượu cần trở lại. Thật vui, khi chỉ trong một thời gian ngắn, rượu cần đã trở lại trong những câu chuyện đầu năm mới của đồng bào Mường ở Cúc Phương. Nhiều gia đình cũng bày tỏ mong muốn được hướng dẫn cách nấu rượu cần, tôi sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm để cùng với đồng bào sản xuất ra những vò rượu cần thơm ngon nhất. Chúng tôi sẽ nỗ lực để đưa rượu cần trở lại trong những sự kiện lớn, ý nghĩa của địa phương, của bản làng, của cộng đồng mình. Rượu cần sẽ là một đặc sản, là men say thắm đậm tình nghĩa của đồng bào Mường ở Cúc Phương.

ĐÀO HẰNG

sứ quân, lập nên nhà nước phong kiến Trung ương tập quyền đầu tiên ở nước ta. Năm 2013, đền Đức Đệ Nhị được công nhận là di tích lịch sử văn hoá cấp tỉnh. Nhiều năm qua, đền Đức Đệ Nhị ngoài giá trị là nơi sinh hoạt văn hoá, tín ngưỡng tâm linh của Nhân dân, di tích còn có giá trị tinh thần rất lớn, thể hiện sự tri ân, tấm lòng thành kính của Nhân dân đối với vị thần của họ. Đồng thời ngôi đền còn thu hút khách thập phương về tham quan, chiêm bái. Từ thành phố Hoa Lư về dâng hương vào ngày đầu Xuân mới, gia đình bà Nguyễn Thị Phượng gồm đông đủ các thành viên trong gia đình đã dành nhiều thời gian để con cháu được tìm hiểu cận kề về truyền thống, lịch sử ngôi đền. Bà Phượng cho biết: Thuận lợi bây giờ là trước đền có mã quét QR để tra cứu thông tin về ngôi đền nên bọn trẻ sử dụng điện thoại thông minh là có thể quét mã để tìm đọc. Lý do để mỗi dịp đầu Xuân đi lễ đền, chùa gia đình tôi đều tập trung đông đủ con cháu bởi đây là dịp để gia đình giáo dục con cháu biết trân trọng truyền thống, giá trị văn hoá

dân tộc, hiểu thêm về lịch sử, nguồn cội...

Nét đẹp trong việc đi lễ chùa đầu năm mới là hầu hết người dân, du khách đều mặc các trang phục kín đáo, gọn gàng. Mấy năm trở lại đây, áo dài truyền thống được nhiều bà, nhiều chị diện khi đi lễ đầu năm, tạo thành nét đẹp văn hoá có sức lan toả rộng khắp. Trong khi tại các di tích, đền, chùa khá trang nghiêm, người vào lễ đều thể hiện sự thành kính khi dâng hương, chiêm bái. Tại các địa phương sở hữu di tích, đền, chùa đều quan tâm đẩy mạnh công tác tuyên truyền, phổ biến các quy định của pháp luật về hoạt động tín ngưỡng tôn giáo, về việc thực hiện nếp sống văn minh khi tham quan, chiêm bái. Do đó, tình hình an ninh trật tự, vệ sinh môi trường được đảm bảo, không có các hiện tượng mê tín dị đoan. Công tác phòng, chống cháy nổ, an ninh trật tự tại các di tích được quan tâm, không để xảy ra tình trạng mất trật tự, không có tình trạng thấp hương, đốt vàng mã, đặt hòm công đức tùy tiện...

Bà, ảnh: BÙI ĐIỀU

Độc đáo món giò lòng Trường Yên



Người dân xã Trường Yên làm món giò lòng dâng cúng Tổ tiên và thết đãi du khách.

Ảnh: HOÀNG HIỆP

Giò xào, giò nạc hay giò trứng vốn không còn xa lạ với người dân Ninh Bình. Duy có món giò lòng có lẽ còn khá lạ lẫm với nhiều người. Đây là món ăn được người dân Trường Yên (thành phố Hoa Lư) lưu truyền từ lâu và không thể thiếu trong những dịp đặc biệt của gia đình, quê hương.

Trong những ngày đầu Xuân năm mới, khi có dịp ở lại dùng cơm cùng người dân Trường Yên, du khách sẽ có cơ hội được thưởng thức món giò lòng thơm ngon, độc đáo. Không ai nhớ rõ, món giò lòng đã có từ bao giờ chỉ biết rằng, theo các cụ cao niên, món ăn này đã có từ rất lâu, là một trong những món ăn được dùng để dâng Vua ngày trước.

Là một trong những bậc cao niên trong làng, cụ Nguyễn Tư Lành, 87 tuổi, thôn Đông (xã Trường Yên) cho biết: Ngày tôi còn nhỏ đã thấy cụ kị ông bà mình làm món giò lòng vào mỗi dịp đặc biệt của gia đình và quê hương. Đây là món ăn không thể thiếu trong những mâm cỗ cúng gia Tiên, ngày Tết hay trong những lễ hội của làng. Mâm cỗ lúc nào cũng phải đủ 5 món giò đó là giò nạc, giò pha bì, giò mỡ, giò xào và giò lòng. Chúng tôi được kể lại rằng, đây là một trong những đặc sản tiến Vua ngày xưa cùng với các món cá rô Tổng Trường, cá tràu, thịt dê...

Theo cụ Tư Lành, xưa kia những người được các bậc cao niên lựa chọn truyền bí quyết làm giò phải có đức tính kiên trì, đạo đức tốt, có năng khiếu chế biến món ăn và nghệ thuật tạo hình. Món giò chỉ được phép dùng để lễ Thánh, không làm để ăn thường ngày và bán ra thị trường. Ngày nay, món giò được phổ biến, thưởng thức rộng rãi trong người dân Trường Yên nên hầu như đàn ông trong làng ai cũng gói được. Song để có món giò ngon phải nắm giữ được những bí quyết nhất định.

Ông Phạm Văn Lợi, thôn Trường Sơn, xã Trường Yên chia sẻ: Chúng tôi rất tự hào vì chỉ có vùng đất Trường Yên mới có món giò lòng này. Tuy không phải là món ăn cầu kỳ với những nguyên liệu xa hoa đắt tiền nhưng đây đã từng là món ăn thuộc hàng "thượng hạng" xa xưa. Ngày nay, đầu cuộc sống có nhiều

thay đổi với nhiều món ăn được biến tấu mới song mỗi người dân trong làng đều có ý thức lưu giữ món ăn này như một cách để tưởng nhớ, tri ân Tổ tiên, ông bà.

Nguyên liệu để làm giò lòng gồm thịt nạc xay, dạ dày, ruột non, gan, gừng, hạt tiêu, nước mắm loại ngon. Với mỗi cân giò cần khoảng 7 lạng thịt lợn nạc và 1 lạng lòng lợn. Công đoạn làm giò lòng cầu kỳ và công phu từ khâu chọn thịt lợn, pha thịt đến kỹ thuật gói giò, luộc giò. Cũng theo ông Lợi, trước đây giã thịt phải giã bằng tay, người làng lưu giữ những bí quyết giã thịt sao cho thật dẻo quánh đến mức không dính chày mới được. Hiện nay, người dân xay thịt bằng máy. Sức lao động được giải phóng, nhưng thịt xay vẫn phải dẻo, quện vào nhau. Giò được gói bằng lá chuối để giò thơm ngon, dậy mùi. Lá chuối cũng phải chọn kỹ, lá nõn lẫn trong, lá bánh tẻ lẫn giữa, lá già lẫn ngoài. Luộc giò chín xong phải thả ngay vào nổi nước lạnh.

"Muốn làm được giò lòng ngon phải chọn được con lợn ngon. Bởi các cụ ta vẫn nói: Con lợn có béo cổ lòng mới ngon". Lòng phải được làm sạch sẽ bằng nước gừng, sau đó được thái chỉ trộn với thịt nạc xay và một chút tiết lợn tạo nên màu hồng đẹp mắt. Giò luộc trong khoảng 1,5-2 giờ, miếng giò khi chín cắt ra gồm cả phần thịt nạc và lòng, gan lợn. Vị phải mềm tan và béo ngậy, thơm mùi gừng, đậm vị mắm. Giò lòng ngon nhất là ăn lúc nóng kèm dưa chua, củ kiệu", ông Lợi cho hay.

Để gìn giữ món ăn độc đáo này, thời gian qua xã Trường Yên thường xuyên động viên các bậc cao niên nắm giữ bí quyết tiếp tục truyền dạy cho thế hệ kế cận. Trong Hội thi Âm thực du lịch Ninh Bình năm 2024, món giò lòng cũng được huyện Hoa Lư (cũ) lựa chọn dự thi Mâm cỗ tiến Vua. Vào dịp lễ, Tết, hội làng, người dân cũng đều thành kính chuẩn bị những mâm cỗ mang đậm bản sắc văn hóa, trong đó không thể thiếu món giò lòng. Đây không chỉ là nét đẹp văn hóa tinh thần mà còn thể hiện đạo lý tôn kính tổ tiên, công lao của các vị anh hùng dân tộc, góp phần giáo dục truyền thống cho thế hệ trẻ.

MINH HẢI

Chàng trai 8X quê Ninh Bình với hành trình sáng tạo đầy ấn tượng từ YouTuber nổi tiếng đến đạo diễn điện ảnh

Dù hoạt động trong lĩnh vực nào, là YouTuber hay đạo diễn điện ảnh, Hoàng Nam, chàng trai 8X quê Nho Quan (Ninh Bình) cũng ghi dấu ấn riêng với sự sáng tạo, lối đi khác biệt. Điều mà Hoàng Nam đã và đang nỗ lực thực hiện cho thấy không có giới hạn nào cho sự sáng tạo và đam mê.

MỘT YOUTUBER ĐẦY SÁNG TẠO, GAN DẠ

Theo dõi kênh YouTube "Challenge me-Hãy thách thức tôi", người xem bị cuốn hút với những video anh khám phá các công trình bỏ hoang, vùng đất tâm linh, kỳ bí, hang động nguy hiểm... Anh ra mắt kênh YouTube "Challenge me-Hãy thách thức tôi" ngày 27/10/2014, hiện có hơn 4,2 triệu lượt theo dõi. Các video của Hoàng Nam thường chia sẻ nội dung khác biệt, ít người dám thử và tìm kiếm câu trả lời cho những vấn đề bí ẩn. Một số điểm nổi bật Hoàng Nam từng đến như: khu rừng tự sát (Nhật Bản), hang Cá Chúa (Thanh Hóa), cây ổi biết cười (Thanh Hóa) hay loạt bệnh viện, công viên, nhà cổ nổi tiếng khắp Việt Nam...

Theo anh chia sẻ, trước khi bước vào lĩnh vực sáng tạo nội dung trên YouTube, anh từng là MC trên sóng radio Xone FM và cộng tác với Đài truyền hình Việt Nam (VTV) trong các chương trình về ẩm thực, du lịch và khám phá. Với niềm đam mê du lịch và khám phá những điều bí ẩn, Hoàng Nam đã thành lập kênh YouTube cá nhân vào tháng 10/2014. Thời điểm đó, hướng đi của anh được nhiều người nhìn nhận khó mà phát triển, bởi nền tảng YouTube tại Việt Nam chưa phát triển và rất ít người làm. Trải qua 10 năm hoạt động bền bỉ và sáng tạo không ngừng, kênh YouTube của Hoàng Nam nhanh chóng thu hút sự chú ý nhờ các video khám phá những địa danh kỳ bí, vùng đất bí ẩn ở Việt Nam và trên thế giới, có những video thu hút cả triệu lượt xem. Ngoài ra, Hoàng Nam cũng có nhiều video giới thiệu về cảnh đẹp, các phong tục tập quán, ẩm thực, lịch sử, địa lý tại nhiều vùng miền địa phương ở Việt Nam. Với chất giọng đặc trưng, cuốn hút của một người từng có kinh nghiệm làm MC, các video của Hoàng Nam thường nhận được nhiều sự quan tâm từ phía khán giả. Tính đến nay, kênh đã đăng tải hơn 1.200 video với những trải nghiệm khó quên sau 1.268 hành trình của một YouTuber được mệnh

danh là "YouTuber gan dạ nhất Việt Nam".

Với kênh YouTube của mình, Hoàng Nam đã tạo ra một diễn đàn truyền thông mạnh mẽ, thu hút hàng triệu lượt xem và đăng ký. Hoàng Nam không chỉ thu hút khán giả bằng nội dung, mà còn bằng sự chân thành và nhiệt huyết trong từng khung hình. Những video của anh không chỉ mang tính giải trí mà còn chứa đựng những nội dung sâu sắc và thú vị, từ việc khám phá những địa điểm bí ẩn đến việc thảo luận về những vấn

Ảnh bên: Đạo diễn Hoàng Nam.

Ảnh dưới: Đạo diễn Hoàng Nam hướng dẫn diễn xuất cho các diễn viên trong phim "Đèn âm hồn".

Ảnh: NVCC



để xã hội. Hoàng Nam đã xây dựng một cộng đồng lớn mạnh trên YouTube, nơi mọi người có thể chia sẻ và thảo luận về những chủ đề đa dạng. Năm 2023, Hoàng Nam được vinh danh với giải nhà sáng tạo nội dung số xuất sắc VCA 2023. Kết quả này cho thấy sự công nhận và đánh giá cao từ cộng đồng truyền thông và khán giả. Trải qua 10 năm làm YouTuber, Hoàng Nam đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm quý báu về sản xuất nội dung video, từ việc biên kịch, quay phim, đến chỉnh sửa và xuất bản. Những kỹ năng này không chỉ giúp anh xây dựng được một kênh YouTube thành công mà còn là nền tảng vững chắc cho việc chuyển đổi sang làm phim điện ảnh. Năm

2024 là kỷ niệm tròn 10 năm YouTuber Hoàng Nam theo đuổi đam mê xê dịch và đánh dấu mốc quan trọng-đón tuổi 40 (anh sinh năm 1984). Với anh, đây là thời điểm lý tưởng để nhìn lại quá khứ và hoạch định tương lai.

ĐẠO DIỄN "TAY NGANG" GÂY BẤT NGỜ VỚI TÁC PHẨM ĐẦU TAY

Bước tiến mạnh mẽ trên con đường nghệ thuật, Hoàng Nam đã gây bất ngờ với giới chuyên môn khi bước sang "địa hạt" điện ảnh, bắt tay vào làm đạo diễn phim kinh dị, mở rộng phạm vi sáng tạo và khám phá những lĩnh vực mới. Chia sẻ về tác phẩm điện ảnh đầu tay đang gây tiếng vang lớn là "Đèn âm hồn", Hoàng Nam cho hay: "Khi làm bộ

phim này, tôi muốn có một màu sắc khác hẳn và cố gắng không bị ảnh hưởng phong cách từ các nhà làm phim đã có tên tuổi. Nhìn qua một vài hình ảnh, nhiều người sẽ thấy giống. Nhưng dấu ấn riêng, con đường riêng là thứ tôi xác định ngay từ đầu. Thậm chí, từng có nhiều phim khi chạy dự án truyền thông cũng đã tìm đến tôi, cũng tham khảo các sản phẩm của tôi. Thật ra, tôi cũng từng tìm hiểu điện ảnh từ những năm 18, 19 tuổi nhưng đúng là để làm ra một sản phẩm như phim chiếu rạp phải trải qua nhiều va vấp, học hỏi, phải có trải nghiệm nếu không sẽ làm ra bộ phim trông na ná phim khác".

"Đèn âm hồn" là bộ phim lấy cảm hứng từ tác phẩm "Người con gái Nam Xương",

từng được đưa vào sách giáo khoa. Phim được xây dựng với những chất liệu mang đậm văn hóa dân gian, tâm linh và nhân văn sâu sắc; nhiều hình ảnh, tình tiết thể hiện tính huyền bí, nhiều đoạn bất ngờ xen lẫn hài hước, lời cuốn; tiếng động, nhạc phim mang lại cảm giác mạnh cho người xem. Không chỉ quay tại các địa danh nổi tiếng của huyện Trùng Khánh (tỉnh Cao Bằng) như: thác Bản Giốc, Mất Thần Núi, thác Cò Là, rừng đẻ cổ thụ, rừng trúc, đạo diễn Hoàng Nam còn bỏ ra số tiền 5 tỷ đồng để xây dựng hẳn một ngôi làng ngay dưới chân thác, tạo nên một khung cảnh vừa liêu trai, vừa cổ kính. Đạo diễn cũng cho biết, trong 3 tháng xây dựng phim trường và bấm máy, đoàn phim liên tiếp gặp những thách thức vì thời tiết với 4 lần gặp lũ lụt, 1 lần gặp đông lốc và siêu bão Yagi tàn phá khiến chi phí thực hiện ước tính tăng gấp đôi. Tuy vậy, đạo diễn vẫn giữ nguyên sự kỹ lưỡng, tỉ mỉ trong từng phân đoạn với những cảnh quay đẹp, kỹ xảo tốt. Bối cảnh phim với những cảnh quay thiên nhiên hùng vĩ và thơ mộng, tái hiện chân thực không gian làng quê Bắc Bộ thời phong kiến. Trang phục và đạo cụ trong phim cũng được đầu tư kỹ lưỡng, mang đến sự chân thực và sống động. Hoàng Nam cho biết: "Mọi thứ từ trang phục, bối cảnh, kỹ xảo tôi không muốn làm qua loa và đơn giản, mức độ đầu tư cho dự án này có thể nói là "bom tấn" đối với thị trường Việt. Tôi đã bán đi một căn hộ chung cư cao cấp có 3 phòng ngủ ở khu hồ Tây (Hà Nội) để lấy chi phí làm phim".

"Đèn âm hồn"-một bộ phim không có ngôi sao phòng vé, không truyền thông rầm rộ, không chạy seeding, không phải bộ phim có nội dung câu khách, giải trí thức thời đã vượt qua các bộ phim đang ăn khách tại rạp dịp Tết Nguyên đán Ất Tỵ này là "Nụ hôn bạc tỷ" và "Bộ tứ báo tử" để vươn lên đạt Top 1 doanh thu từ ngày ra mắt (7/2 đến nay). Với sự "chỉ huy" của Hoàng Nam cùng lúc kiếm luôn 5 vị trí: nhà sản xuất, giám đốc sáng tạo, dựng phim, biên kịch và đạo diễn cùng với niềm tự hào dân tộc, tình yêu với văn hoá Việt Nam, "Đèn âm hồn" đã giới thiệu đến khán giả không chỉ là câu chuyện trong phim mà còn là những trải nghiệm đầy ý nghĩa và sâu sắc hơn về văn hoá và truyền thống của đất nước, là một hình thức quảng bá du lịch Việt Nam thông qua những cảnh quay đẹp...

Là người con quê hương Ninh Bình, Hoàng Nam cho biết anh luôn tự hào vì quê hương Ninh Bình có cảnh đẹp sơn thủy hữu tình, là vùng đất giàu trầm tích văn hoá, nhiều công trình lịch sử từ xa xưa và nếu có kịch bản phim phù hợp, chắc chắn anh sẽ lựa chọn Ninh Bình cho những dự án sắp tới...

BÙI ĐIỀU

Gia Viễn: Lan tỏa phong trào dân vũ thể thao trong hội viên phụ nữ

Thời gian qua, các cấp Hội Phụ nữ trên địa bàn huyện Gia Viễn đã đẩy mạnh việc thành lập các câu lạc bộ (CLB), đội nhóm nhảy dân vũ thể thao, qua đó tạo sân chơi bổ ích giúp phụ nữ rèn luyện sức khỏe, giao lưu, gắn kết, đồng thời thúc đẩy phát triển hoạt động văn hóa văn nghệ, thể thao ở cơ sở trên địa bàn huyện ngày càng phát triển rộng khắp.

Đều đặn vào 19h30 hàng ngày, tại Nhà văn hóa thôn Long An, xã Gia Lập, các thành viên CLB dân vũ thể thao trong thôn đều dành khoảng 2 tiếng đồng hồ để tập luyện dân vũ thể thao. Khi tiếng nhạc vang lên, các thành viên hăng say nhún nhảy theo nhạc rất điệu luyện. Hàng tháng, các thành viên trong CLB thống nhất mặc đồng phục ngày cuối tuần để chụp ảnh lưu niệm, quay video quảng bá trên mạng xã hội Facebook, Zalo để lan tỏa tinh thần thể thao tới đông đảo phụ nữ. Chị Nguyễn Thị Huệ, chi hội phụ nữ thôn Long An phấn khởi chia sẻ: Lúc đầu, nhảy dân vũ khá xa lạ với hầu hết chị em, tập luyện khó khăn. Sau vài buổi luyện tập, tôi như bị cuốn hút với điệu nhảy và chủ động tuyên truyền cho các chị em phụ nữ trong thôn tham gia. Các thành viên trong CLB tự lên mạng học nhảy theo YouTube rồi hướng dẫn cho nhau, kiên trì học từng bước nhảy rồi ghép nhạc, tập luyện thuần thục. Từ khi tham gia CLB đến nay, tôi và nhiều chị em thấy sức khỏe được cải thiện rõ rệt, mọi hoạt động nhanh nhẹn, làm việc hiệu quả hơn.

Đối với nhiều hội viên phụ nữ, mỗi dịp các cấp, các ngành tổ chức hội thi dân vũ thể thao, các chị em lại hân



Tiết mục nhảy dân vũ tập thể của Hội Phụ nữ Gia Viễn tại Lễ hội Động Hoa Lư-Thung Lau.

Ảnh: MINH QUANG

hoan, tích cực tập luyện nhún nhuyển để mang đến hội thi tiết mục hấp dẫn, động tác đẹp, đều nhất. Tham gia hội thi dân vũ mừng Đảng, mừng Xuân năm 2025 do Hội Liên hiệp phụ nữ (LHPN) huyện Gia Viễn tổ chức tại Lễ hội động Hoa Lư, chị Ngô Thị Lành, chi hội phụ nữ xóm 3 Lỗi Sơn, xã Gia Phong cho biết: Tôi rất vui, phấn khởi khi được tham gia hội thi dân vũ mừng Đảng, mừng Xuân. Đây là dịp để hội viên phụ nữ cùng có niềm đam mê dân vũ thể thao trong huyện được giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm trong cuộc sống cũng như trong công tác Hội Phụ nữ; tạo động lực để hội viên

duy trì hoạt động và nâng cao chất lượng câu lạc bộ; quảng bá về lễ hội và di sản lịch sử văn hóa, thúc đẩy du lịch huyện Gia Viễn phát triển mạnh mẽ.

Nắm bắt được ưu thế của nhảy dân vũ, các cấp Hội Phụ nữ đã đẩy mạnh công tác tuyên truyền, thu hút hội viên tham gia, tạo phong trào phát triển rộng khắp trên địa bàn huyện. Đồng chí Đặng Anh My, Chủ tịch Hội LHPN huyện Gia Viễn cho biết: Hiện nay trên địa bàn huyện Gia Viễn có hơn 200 CLB dân vũ thể thao thường xuyên hoạt động, 100% các chi hội đều có CLB dân vũ với

các độ tuổi khác nhau, số lượng thành viên đông, có CLB lên đến hơn 80 thành viên, có nhiều thành viên trên 80 tuổi. Các CLB dân vũ hoạt động sôi nổi, hiệu quả, thường xuyên tập luyện. Ngoài tập luyện nâng cao thể lực hàng ngày, các CLB còn tập hợp những thành viên nòng cốt, luyện tập thuần thục các bài nhảy để đi biểu diễn trong các kỳ sinh hoạt hội viên, các ngày lễ kỷ niệm của hội và của địa phương.

Hội LHPN huyện Gia Viễn thường xuyên tổ chức các hoạt động để thu hút chị em tham gia tập luyện và biểu diễn dân vũ như tổ chức các hội thi, huy động các CLB tham gia các sự kiện chính trị, văn hóa lớn của huyện. Qua đó tập hợp được hội viên tham gia các hoạt động hội; huy động phụ nữ tham gia vệ sinh môi trường, trồng cây, trồng hoa...

Ngay từ đầu năm 2025, Hội LHPN huyện Gia Viễn đã tổ chức Hội thi dân vũ mừng Đảng, mừng Xuân năm 2025, thu hút hơn 300 cán bộ, hội viên phụ nữ đến từ các xã, thị trấn trình diễn các tiết mục dân vũ đặc sắc. Những động tác sôi động, trên nền nhạc thể hiện tình yêu quê hương, đất nước, tạo không khí vui vẻ, thu hút du khách tham quan tại Lễ hội. Hội thi nằm trong chuỗi các hoạt động văn hóa, thể thao Lễ hội Động Hoa Lư-Thung Lau, và đến Cát đùn năm 2025. Đây là dịp để các CLB giao lưu, học hỏi, đoàn kết để cùng nhau xây dựng phong trào dân vũ huyện Gia Viễn ngày càng phát triển. Hội thi là một trong những hoạt động hưởng ứng cuộc vận động "Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại", hưởng ứng phát động đợt thi đua đặc biệt chào mừng các ngày Lễ lớn của Hội LHPN tỉnh và góp phần xây dựng hình ảnh người phụ nữ Ninh Bình thời đại mới, có trí thức, có đạo đức, có sức khỏe, có trách nhiệm với bản thân gia đình, xã hội và đất nước, có lối sống thân thiện, hiền hòa, thanh lịch, mến khách.

PHƯƠNG ANH

BẠN CẦN BIẾT

Các giải pháp phòng ngừa khi nồm ẩm

Sau Tết - cuối Xuân, đặc trưng của thời tiết miền Bắc thường là mưa phùn, nồm ẩm, khiến độ ẩm không khí tăng cao. Các chuyên gia y tế khuyến cáo, tính chất nồm ẩm của thời tiết chính là điều kiện thuận lợi để bùng phát nhiều tác nhân gây bệnh nguy hiểm cho sức khỏe. Độ ẩm không khí tăng cao làm tích tụ hơi nước trên các bề mặt, đồ dùng. Đây chính môi trường để các loại nấm mốc, virus, vi khuẩn phát triển. Bào tử nấm có thể phát triển và gây nên viêm kết mạc mùa xuân. Mặt khác, các loại nấm mốc lơ lửng trong không khí sẽ bám vào đồ dùng hàng ngày từ đó tăng nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp, bộc phát hen suyễn.

Theo nhận định từ các chuyên gia khí tượng thủy văn, hiện tượng nồm ẩm năm 2025 sẽ không mạnh như năm 2024, nồm ẩm năm nay dự kiến sẽ diễn ra với các đợt kéo dài từ 3-5 ngày, thậm chí có thể kéo dài cả tuần. Hiện tượng này chỉ chấm dứt hoặc thay đổi khi có gió mùa Đông Bắc tràn về. Nồm ẩm gây ra nhiều bất tiện trong sinh hoạt hàng ngày, như sàn nhà ẩm ướt,

tường và trần nhà đọng nước. Quần áo giặt phơi khó khô và dễ bị mốc. Độ ẩm cao cũng tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn, nấm mốc phát triển, ảnh hưởng đến sức khỏe, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi dị ứng, viêm xoang, viêm họng, viêm phế quản và hen suyễn. Ngoài ra, môi trường ẩm ướt còn khiến các bệnh ngoài da như nấm da, viêm da dị ứng và mụn nhọt dễ phát sinh, đặc biệt ở trẻ nhỏ và người cao tuổi có sức đề kháng yếu. Những người mắc bệnh xương khớp cũng có thể cảm thấy đau nhức hơn do độ ẩm cao ảnh hưởng đến khớp xương.

Để giảm thiểu tác động của nồm ẩm, người dân nên đóng kín cửa nhà để hạn chế không khí ẩm từ bên ngoài xâm nhập vào, chỉ nên mở cửa khi thời tiết khô ráo để thông thoáng không khí. Sử dụng điều hòa ở chế độ khô (Dry) giúp hút ẩm trong không khí, giữ cho không gian trong nhà khô ráo và thoáng mát. Nếu có điều kiện, sử dụng máy hút ẩm sẽ giúp kiểm soát độ ẩm trong nhà, loại bỏ hơi ẩm dư thừa, ngăn ngừa sự phát triển của



nấm mốc và bảo vệ sức khỏe gia đình. Khi lau dọn nhà cửa, nên dùng giẻ khô và thấm hút tốt thay vì dùng nước để lau vì sẽ làm tăng độ ẩm. Có thể đặt các vật liệu hút ẩm như than củi, vôi sống hoặc giấy báo ở các góc nhà, gầm giường, tủ để hút ẩm. Một số loại cây như dương xỉ cũng có khả năng hút ẩm tốt, giúp giảm độ ẩm trong không khí và cải thiện chất lượng không gian sống.

Ngoài ra, có thể lắp đặt trần và tường bằng tấm thạch cao siêu chịu ẩm để giảm thiểu hiện tượng ngưng tụ hơi nước trên bề mặt, giữ cho không gian sống khô ráo và sạch sẽ. Đối với thiết bị điện tử, nên để ở chế độ chờ hoặc sử dụng túi hút ẩm để bảo vệ khỏi hư hỏng do độ ẩm cao. Việc sử dụng tinh dầu có tác dụng sát khuẩn và tạo mùi thơm dễ chịu, giúp giảm

bớt mùi hôi và ẩm mốc trong nhà. Một cách đơn giản khác là đốt nến để tạo nhiệt, giảm độ ẩm trong không khí và tạo mùi thơm dễ chịu.

Trong thời gian nồm ẩm, người dân cần chú ý lau chùi thường xuyên các bề mặt để đọng nước để không tạo môi trường cho vi nấm, vi khuẩn,... sinh sống; thường xuyên thay chăn ga, rèm cửa, loại bỏ thảm trải sàn và vệ sinh nhà cửa sạch sẽ; tập luyện tập thể dục đều đặn mỗi ngày để nâng cao sức kháng; luôn đeo khẩu trang khi ra ngoài, nhất là ở những nơi đông người; bổ sung thực phẩm giàu dinh dưỡng vào thực đơn hàng ngày; ăn đồ chín, tuyệt đối không ăn đồ ôi thiu hay bị mốc để tránh nguy cơ bị mắc bệnh đường tiêu hóa; khi chế biến đồ ăn cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; nếu có bệnh mạn tính cần duy trì đơn thuốc và thực hiện tốt các khuyến cáo chăm sóc sức khỏe từ bác sĩ; luôn giữ ấm cơ thể và hạn chế để người bị ướt khi trời mưa.

Đối với trẻ nhỏ và người cao tuổi, cần chú ý giữ vệ sinh cá nhân, tắm nước ấm và lau khô người ngay sau khi tắm để tránh bị nhiễm lạnh; nếu có dấu hiệu viêm mũi, viêm họng kéo dài, cần đi khám để điều trị kịp thời, tránh để bệnh trở nặng.

(Theo VTV.vn)

QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

Chiếc lược tình yêu

Một ngày nọ, người vợ có mái tóc dài bảo chồng hãy mua cho bà một chiếc lược mới để bà chải tóc được gọn gàng hơn. Người chồng đã xin lỗi và từ chối bà. Ông nói rằng mình còn không có đủ tiền để sửa chiếc đồng hồ đeo tay bị hỏng. Người vợ nghe vậy và không nói gì thêm.

Hôm sau người chồng đi làm, ông qua tiệm đồng hồ và bán chiếc đồng hồ của mình với giá rẻ để mua chiếc lược mới cho vợ.

Buổi tối, ông vui vẻ ngồi đợi vợ ở nhà với chiếc lược mới trên tay.

Tuy nhiên, ông vô cùng sửng sốt khi thấy vợ xuất hiện với một mái tóc ngắn. Thì ra bà đã bán mái tóc của mình đi để mua cho ông chiếc dây đồng hồ mới.

Những giọt nước mắt rơi trên má họ vì tình yêu sâu sắc mà họ dành cho nhau.

(Theo vtv.vn)



Du lịch đồng quê.

Ảnh: TUẤN PHƯƠNG



Israel hướng tới cuộc cách mạng về nước

Đối mặt với tình trạng dân số tăng nhanh và sự phân phối không đồng đều các nguồn tài nguyên nước, Israel đã cách mạng hóa tương lai bằng Hệ thống cung cấp nước quốc gia (NWC). Đây là một dự án táo bạo nhằm tái tạo cách sử dụng nước ở vùng lãnh thổ bán khô hạn.

Thách thức của tình trạng "bùng nổ dân số"

Vào cuối thập niên 1940, Israel đã trải qua một cuộc bùng nổ dân số lớn. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai và cuộc diệt chủng Holocaust, dân số Israel tăng từ 800.000 người vào năm 1948 lên 1,6 triệu người chỉ 3 năm sau đó. Ngày nay, Israel có hơn 9 triệu dân, sinh sống trên diện tích khoảng 22.000km². Sự tăng trưởng dân số nhanh chóng này đã bộc lộ một thách thức lớn: Tình trạng thiếu nước do lượng mưa phân bố không đều.

Các khu vực phía Bắc, như biển Galilee và lưu vực sông Jordan có lượng mưa dồi dào, hơn 1.000mm. Tuy nhiên, phần lớn người dân đến định cư ở miền Trung và miền Nam Israel, những khu vực có lượng mưa ít hơn nhiều. Sa mạc Negev rộng lớn, bao phủ khoảng một nửa lãnh thổ của Israel, có lượng mưa hằng năm chưa tới 100mm ở một số nơi.

Do đó, hỗ trợ người dân tiếp cận nguồn nước một cách công bằng là điều bắt buộc để đặt nền tảng cho sự phát triển trong tương lai của Israel.

Đầu thập niên 1950, NWC được thành lập để giải quyết tình trạng phân phối nước không đồng đều ở Israel. Với



Ảnh chụp trên không của Hệ thống cung cấp nước quốc gia (NWC) - biểu tượng của sự đổi mới và quản lý tài nguyên nước bền vững của Israel.

chiều dài 130km, hệ thống này bao gồm một loạt công trình ngầm và trên mặt đất, trong đó có 87km đường ống thép và bê tông, 13km đường hầm đào thủ công qua những tầng đá dựng đứng, 8km kênh được kết nối bằng các hồ chứa...

Việc xây dựng bắt đầu vào năm 1958 dưới sự bảo trợ của Tahal, một công ty lập kế hoạch tài nguyên nước trực thuộc nhà nước và hoàn thành vào năm 1964. Hệ thống ban đầu di chuyển 450 triệu mét khối nước mỗi ngày, có ngày đạt đỉnh điểm 1,5 triệu mét khối. Chi phí ban đầu là 420 triệu USD, tương đương khoảng 4 tỷ USD ngày nay.

Ngày nay, hệ thống đã được cải tiến và có thể vận chuyển lượng nước gấp gần 4 lần công suất ban đầu, khoảng 1,7 tỷ mét khối nước mỗi năm.

Vượt qua thử thách độ cao và giảm tổn thất do bốc hơi

Một thách thức kỹ thuật lớn khi xây dựng NWC là đưa nước từ biển Galilee nằm ở độ sâu 213m dưới mực nước biển lên tới độ cao khoảng 600m. Tuyến đường bắt đầu từ trạm bơm Sapir, nơi đẩy nước đi 250m đến điểm xuất phát chính của mạng lưới. Xa hơn nữa, trạm bơm Tzalmon tiếp quản, sử dụng các tua-bin và máy bơm được thiết kế riêng để nâng hàng triệu mét khối

nước lên thêm 115m tại điểm dốc nhất của hành trình.

Từ Tzalmon, nước chảy vào đường hầm Yakov, một đường ống dài 850m xuyên qua đồi Elun. Việc đào xuyên qua đá vôi và đá bazan là một thách thức đối với hàng nghìn công nhân, kỹ sư và thợ đào hầm. Họ phải duy trì độ nghiêng lý tưởng cho chuyển động do trọng lực tạo ra, đồng thời giảm nhu cầu sử dụng thêm máy bơm. Việc gia cố đường hầm rộng 3m bằng thép và bê tông bảo đảm đường hầm có thể chịu được áp lực nước cao và cho phép mở rộng trong tương lai.

Ở một đất nước có lượng

mưa ít và nhiệt độ cao, tình trạng mất nước do bốc hơi là mối quan ngại lớn, đặc biệt là đối với các hồ chứa nước lộ thiên và kênh rạch. Để giải quyết vấn đề này, các kỹ sư đã áp dụng một số thiết kế đặc biệt. Nhiều hồ chứa nhỏ được xây dựng theo hình bầu dục hoặc hình tròn để giảm diện tích bề mặt tiếp xúc và do đó giảm lượng nước bị mất do bốc hơi.

Hồ chứa nước Eshkol, một trong những hồ chứa lớn nhất trong hệ thống, có thể chứa hơn 5 triệu m³ nước. Các hồ hình chữ nhật với kích thước 400m x 15m, được lựa chọn có chủ đích để giảm sự bốc hơi bằng cách giảm diện tích bề mặt tiếp xúc với gió và ánh nắng mặt trời. Tương tự, các kênh đào được thiết kế dạng hình thang với độ sâu khác nhau, có các cạnh dốc để hạn chế sự hấp thụ nhiệt ở các khu vực tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Bằng cách áp dụng các nguyên lý cơ bản của vật lý và thủy văn, các kỹ sư bảo đảm rằng, mọi khu vực từ đường ống và đường hầm đến hồ chứa và kênh đào, sẽ bảo tồn được nguồn tài nguyên quý giá này nhiều nhất có thể.

NWC của Israel không chỉ là một dự án hạ tầng. Nó tượng trưng cho sự khéo léo và khả năng phục hồi trước những thách thức của môi trường. Bằng cách biến vùng đất khô cằn thành thành trì của sự phát triển và thịnh vượng, dự án này đã nhấn mạnh tầm quan trọng của quy hoạch chiến lược và đổi mới kỹ thuật.

(Theo QĐND điện tử)