



KỶ NIỆM 115 NĂM NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ (8/3/1910-8/3/2025)

Nâng cao vị thế của phụ nữ trong thời đại mới

(XEM TRANG 4)



Chương trình “Đổi rác lấy quà tặng” của Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh tổ chức tại xã Gia Phương (Gia Viễn) tạo sức lan tỏa trong cộng đồng về ý thức bảo vệ môi trường.

Ảnh: ĐỨC LAM

VẤN ĐỀ HÔM NAY

Phát huy vai trò của phụ nữ trong kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc

Với truyền thống cần cù, thông minh, sáng tạo trong lao động, sản xuất, đảm đang công việc gia đình, gìn giữ mạch nguồn tinh hoa văn hóa dân tộc và thấp sáng ngọn lửa tinh thần yêu nước... Tất cả những phẩm chất tốt đẹp đó đã hun đúc nên phẩm chất tốt đẹp của phụ nữ Việt Nam “Anh hùng, bất khuất,

trung hậu, đảm đang” và được trao truyền, vun đắp qua các thế hệ để ngày càng tỏa sáng.

Hàng năm, Ban Thường vụ Hội LHPN tỉnh luôn bám sát sự lãnh đạo, định hướng của Trung ương Hội LHPN Việt Nam, của Tỉnh ủy, Chủ đề công tác năm của Tỉnh ủy để chủ động xây dựng, ban hành kế hoạch hoạt động. Không

ngừng đổi mới nội dung, hình thức phát động thi đua; quan tâm đầu tư nguồn lực cho các mô hình mới, khó; tổ chức các hoạt động có sức lan tỏa, tạo khí thế sôi nổi, thu hút đông đảo cán bộ, hội viên, phụ nữ tham gia. Ban Chấp hành, Ban Thường vụ, Thường trực Hội LHPN tỉnh duy trì họp định kỳ hằng tháng, quý, đánh giá khách

quan ưu điểm, hạn chế, rút kinh nghiệm trong chỉ đạo, điều hành. Tích cực tham mưu với cấp ủy, tăng cường phối hợp với chính quyền và các ngành, kịp thời tháo gỡ khó khăn, vướng mắc, đề xuất giải quyết, tạo niềm tin, sự đồng thuận trong cán bộ, hội viên, phụ nữ; quan tâm biểu dương, nhân rộng những gương tập thể, cá nhân phụ nữ điển hình tiêu biểu, các mô hình sáng tạo, hiệu quả; không ngừng nâng cao hiệu quả các chương trình phối hợp.

Các phong trào, hoạt động thi đua có nhiều đổi mới, nội dung cụ thể, bài bản, có định lượng cụ thể; hình thức phong phú với chuỗi

(XEM TIẾP TRANG 2)

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

Thiếu nhi Tam Điệp thi đua làm theo lời Bác Hồ dạy

Hiện toàn thành phố Tam Điệp có hơn 12.200 thiếu nhi, sinh hoạt tại 175 chi đội. Thời gian qua, Hội đồng Đội thành phố Tam Điệp đã chú trọng đổi mới phương thức hoạt động, phát động sâu rộng các phong trào thi đua, tạo môi trường để thiếu nhi thi đua thực hiện 5 điều Bác Hồ dạy. Các hoạt động được triển khai một cách sáng tạo, thiết thực, đi vào chiều sâu, thu hút đông đảo thiếu nhi thi đua học tập và rèn luyện, phấn đấu trở thành con ngoan, trò giỏi, đội viên tốt, cháu ngoan Bác Hồ.

Thấm nhuần lời dạy của Bác: "Yêu Tổ quốc, yêu đồng bào", thời gian qua, Hội đồng Đội thành phố Tam Điệp đặc biệt chú trọng công tác giáo dục lịch sử, truyền thống và đạo đức cho thiếu nhi. Tại các Liên đội, thiếu nhi được tham gia các hoạt động ý nghĩa tìm hiểu về lịch sử truyền thống của quê hương, đất nước, thể hiện tinh thần "Yêu Tổ quốc, yêu đồng bào" thông qua hành trình về địa chỉ đỏ, chăm sóc Mẹ Việt Nam anh hùng, tặng quà các gia đình liệt sĩ, thương binh, bệnh binh, người có công với cách mạng; tham gia mô hình "Lớp em treo ảnh Bác Hồ", các hoạt động sưu tầm, kể chuyện về Bác Hồ, thuyết trình tiếng Anh về Bác; triển khai công trình măng non; tham gia chương trình Hành trình

"Em yêu Tổ quốc Việt Nam"... Hàng năm, 100% Liên đội đã đăng ký thi đua và thực hiện các công trình, phần việc ý nghĩa. Trong 5 năm (2020-2025), các Liên đội trên địa bàn thành phố đã triển khai 63 công trình, mô hình măng non cấp Liên đội và 380 công trình, phần việc măng non cấp Chi đội. Từ những việc làm nhỏ bé như xây ghé đá, vườn hoa, tủ sách... đã góp phần làm đẹp trường lớp, đồng thời giáo dục ý thức trách nhiệm, khơi dậy tinh thần "Yêu Tổ quốc, yêu đồng bào" trong mỗi đội viên. Thông qua các phong trào, chương trình, nhiều đội viên đã được tuyên dương, khen thưởng. 5 năm qua, toàn thành phố có gần 10.000 đội viên được tuyên dương danh hiệu "Cháu ngoan Bác Hồ" ở các cấp; 2.150 em được tuyên dương Phụ trách Sao giỏi.

Để thực hiện tốt lời dạy "Học tập tốt, lao động tốt" của Bác, Hội đồng Đội thành phố Tam Điệp chỉ đạo các Liên đội tích cực, chủ động xây dựng các phong trào thi đua, tạo động lực, môi trường học tập sôi nổi, giúp các em có hứng thú học tập và rèn luyện theo tinh thần "Học mà chơi-chơi mà học". Trong 5 năm qua, Hội đồng đội thành phố đã phối hợp tổ chức trên 200 chương trình truyền truyền giáo dục pháp luật và nâng cao năng lực ngoại ngữ, thu hút trên 17.500 đội

viên, thiếu nhi trên địa bàn thành phố tham gia.

Thực hiện lời dạy của Bác "Đoàn kết tốt, kỷ luật tốt", các Liên đội đã tuyên truyền, giáo dục cho thiếu nhi thực hiện nghiêm túc nề nếp, kỷ cương học đường. Hàng năm, 100% các Liên đội tổ chức sinh hoạt theo chủ đề, chủ điểm "Xây dựng tình bạn đẹp, nói không với bạo lực học đường"; triển khai hiệu quả các phong trào "Uống nước nhớ nguồn", "Đền ơn đáp nghĩa", "Những địa chỉ nghĩa tình"... Trong 5 năm qua, toàn thành phố đã vận động, trao tặng trên 1 tỷ đồng giúp đỡ học sinh nghèo, có hoàn cảnh khó khăn, mắc bệnh hiểm nghèo; trao tặng 15 xe đạp trị giá 22 triệu đồng cho đội viên, học sinh có hoàn cảnh khó khăn.

Hàng năm, các Liên đội trên địa bàn thành phố đã phát động xây dựng nhiều mô hình như: "Lớp học xanh", "Vị mái trường xanh", "Nhà vệ sinh thân thiện", "vườn hoa trong khuôn viên trường", chương trình "Ươm mầm xanh"... qua đó góp phần tạo điều kiện để thiếu nhi thực hiện lời dạy của Bác về "giữ gìn vệ sinh thật tốt". Đáng chú ý, các mô hình này được triển khai gắn với xây dựng môi trường học đường thân thiện, kỷ luật và đoàn kết, xây dựng tình bạn đẹp, nói không với bạo lực học đường.

Thực hiện lời dạy của Bác "Khiêm tốn, thật thà, dũng cảm", thiếu nhi Tam Điệp đã chăm lo rèn luyện, tích cực tham gia phong trào "Nghìn việc tốt". Nhiều đội viên, thiếu nhi đã có những hành động đẹp, giúp đỡ bạn bè và mọi người xung quanh. Phong trào "Nói lời hay, làm việc tốt" được triển khai sâu rộng, giúp các em nhận thức được những việc làm tốt và tránh xa những điều chưa tốt. Các gương điển hình tiên tiến trên chuyên mục "Em làm việc tốt", "Những bông hoa nhỏ", "Gương sáng đội viên" được tuyên truyền rộng rãi, lan tỏa những giá trị tốt đẹp trong cộng đồng. 5 năm qua, các Liên đội trong toàn thành phố đã giới thiệu, đề xuất, tuyên dương trên 3.120 đội viên, thiếu nhi thực hiện tốt phong trào "Kế hoạch nhỏ", "Dũng sĩ nghìn việc tốt", "Chiến sĩ nhỏ Điện Biên".

Tổ chức nhiều hoạt động thiết thực, ý nghĩa, Hội đồng Đội thành phố Tam Điệp đã tạo môi trường để thiếu nhi thi đua làm theo lời Bác Hồ dạy, góp phần tích cực vun đắp, bồi dưỡng cho các em tư tưởng, tình cảm trong sáng, thấm nhuần truyền thống, đạo lý của dân tộc, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Những thành tích của thiếu nhi Tam Điệp trong 5 năm qua đã tạo động lực to lớn để thiếu nhi Tam Điệp tiếp tục phấn đấu, vươn lên, gặt hái nhiều thành công hơn nữa trong những năm tiếp theo, xứng đáng là những chủ nhân tương lai của đất nước.

MAI LAN

Phát huy vai trò của phụ nữ... (Tiếp theo trang 1)

hoạt động tại cơ sở, tạo khí thế sôi nổi, thu hút đông đảo hội viên phụ nữ tham gia. Cán bộ, hội viên, phụ nữ trong tỉnh luôn tin tưởng và chấp hành tốt chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước; tích cực tham gia các hoạt động chào mừng các ngày lễ lớn của đất nước, của tỉnh và tổ chức Hội; tích cực tham gia các hoạt động bảo đảm an sinh xã hội, bảo vệ môi trường, xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh, thực hiện các quy định về văn minh du lịch, bảo vệ di sản... Đặc biệt, các tầng lớp phụ nữ trong tỉnh rất phấn khởi, đồng thuận trước chủ trương tinh gọn, sắp xếp tổ chức, bộ máy của hệ thống chính trị và sắp xếp đơn vị hành chính cấp huyện, cấp xã giai đoạn 2023-2025.

Thực hiện khâu đột phá "Đổi mới phương thức hoạt động Hội, trọng tâm là ứng dụng công nghệ thông tin", các cấp Hội Phụ nữ tiếp tục đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong hoạt động Hội, nâng cao chất lượng trang thông tin điện tử, trang fanpage, các trang mạng xã hội do Hội quản lý. Đồng thời, thực hiện khâu đột phá "Đồng hành xây dựng chi hội phụ nữ vững mạnh", các cấp Hội quan tâm tổ chức tập huấn, nâng cao trình độ, kỹ năng tuyên truyền, vận động phụ nữ, điều

hành sinh hoạt chi hội; tập trung nâng cao chất lượng sinh hoạt hội viên. Kết quả, có 100% cơ sở Hội tập hợp 80% phụ nữ từ 18 tuổi trở lên trên địa bàn tham gia tổ chức Hội. Gần 100% cán bộ Hội các cấp sử dụng hiệu quả các phần mềm nghiệp vụ cơ bản trong hệ thống Hội. Năm 2024, 100% Hội Phụ nữ cấp huyện và 90% cơ sở Hội được xếp loại "Hoàn thành tốt nhiệm vụ" trở lên...

Năm 2025 là năm có nhiều sự kiện, ngày lễ lớn của đất nước và của Hội; là thời điểm đất nước bước vào "Kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc", "Chuyển đổi số, chuyển đổi xanh" và tiếp tục thực hiện kế hoạch sắp xếp tổ chức, bộ máy của hệ thống chính trị tinh gọn, hoạt động hiệu lực, hiệu quả, phấn đấu xây dựng tỉnh Ninh Bình trở thành thành phố trực thuộc Trung ương với đặc trưng Đô thị di sản thiên nhiên kỷ, thành phố sáng tạo. Đối với tổ chức Hội, năm 2025 là năm tập trung hoàn thành và hoàn thành vượt mức các chỉ tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu phụ nữ tỉnh lần thứ XIII, nhiệm kỳ 2021-2026, thi đua lập thành tích chào mừng các sự kiện trọng đại của Đảng, của đất nước, của Hội, đòi hỏi các cấp Hội, cán bộ, hội viên, phụ nữ, ủy viên BCH phát huy tinh thần trách nhiệm, chủ động, tích cực nghiên

cứu và cụ thể hóa các Nghị quyết của cấp ủy, Trung ương Hội, quyết tâm triển khai thực hiện thắng lợi các nhiệm vụ năm 2025.

Bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc, trong bối cảnh đất nước đang vươn mình phát triển mạnh mẽ, Hội Phụ nữ các cấp tiếp tục triển khai, lan tỏa mạnh mẽ phong trào thi đua "Xây dựng người phụ nữ Việt Nam thời đại mới", phát huy truyền thống vẻ vang của Phụ nữ Việt Nam đoàn kết, năng động, sáng tạo, tự lực, tự cường, khát vọng vươn lên; là người phụ nữ thời đại mới, sống có trách nhiệm, dám nghĩ, dám làm, tự tin tích cực tham gia xây dựng Đảng, xây dựng hệ thống chính trị, góp phần cùng cả nước phấn đấu thực hiện thành công các mục tiêu, nhiệm vụ phát triển kinh tế-xã hội, vững bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc; chủ động tham gia đấu tranh bảo vệ nền tảng tư tưởng của Đảng, đấu tranh phản bác các quan điểm sai trái, thù địch.

Các cấp Hội chủ động nắm bắt và phản ánh kịp thời tình hình tư tưởng của hội viên phụ nữ, dư luận xã hội, nhất là vào dịp trước, trong và sau tổ chức Đại hội đảng bộ các cấp tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIV của Đảng và những vụ việc liên quan đến

bảo vệ quyền, lợi ích hợp pháp và chính đáng của hội viên, phụ nữ. Hỗ trợ phụ nữ xây dựng gia đình Việt Nam ấm no, hạnh phúc, tiến bộ, văn minh; nâng cao quyền năng kinh tế cho phụ nữ. Tăng cường truyền thông, giáo dục thay đổi nhận thức xã hội về vai trò của phụ nữ và nam giới trong gia đình. Thực hiện tốt công tác đền ơn đáp nghĩa, nhân đạo từ thiện, hỗ trợ phụ nữ, trẻ em thiệt thòi. Tham gia tích cực phong trào thi đua xóa nhà tạm, nhà dột nát tại địa phương...

Đẩy mạnh các hoạt động hỗ trợ phụ nữ giảm nghèo, khởi nghiệp sáng tạo, tham gia nền kinh tế số, kinh tế xanh; kết nối, tổ chức các hoạt động tập huấn, hướng dẫn ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số, sử dụng phần mềm trong quản trị, vận hành cho các doanh nghiệp khởi nghiệp, hợp tác xã, tổ nhóm sinh kế. Phối hợp thúc đẩy các hoạt động nâng cao năng lực về tài chính toàn diện, đặc biệt là tăng cường giáo dục tài chính, hỗ trợ phụ nữ tiếp cận và sử dụng các dịch vụ tài chính số, vay vốn từ các tổ chức tài chính chính thức... Điều này đòi hỏi sự nỗ lực từ nhiều phía, bao gồm việc tạo điều kiện xây dựng và thực thi các chính sách, cơ chế của các cơ quan, tổ chức, các hoạt động đào tạo và kết nối của tổ chức Hội Phụ nữ cũng như sự chủ động và nỗ lực không ngừng của bản thân mỗi người phụ nữ.

HUY HOÀNG

Tiếp sức cho phụ nữ khởi nghiệp

Với sự đồng hành, tiếp sức của các cấp Hội Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) trên địa bàn tỉnh, trong những năm qua, nhiều phụ nữ đã xây dựng mô hình khởi nghiệp thành công, vươn lên làm giàu cho gia đình và xã hội.

Đầu tháng 10/2024, ý tưởng "Phát triển dược liệu xanh bền vững" của hợp tác xã (HTX) sản xuất và tiêu thụ dược liệu Yên Sơn (thành phố Tam Điệp) do chị Trịnh Thị Hoà làm Phó Giám đốc vinh dự được trao giải Ba tại chung kết cấp vùng Cuộc thi "Phụ nữ khởi nghiệp sáng tạo và chuyển đổi xanh" năm 2024 khu vực miền Bắc. Đây là ý tưởng duy nhất của tỉnh lọt vào vòng chung kết cuộc thi, ý tưởng được đánh giá tích cực khi vừa phát huy thế mạnh địa phương, chung tay cùng bà con địa phương phát triển kinh tế vừa góp phần bảo vệ môi trường.

Năm 2013, nhận thấy địa phương có diện tích đất đồi dào nhưng chưa được khai thác hiệu quả, chủ yếu bỏ hoang hoặc trồng cây năng suất thấp, chị Hoà tìm tòi, nghiên cứu các loại dược liệu dễ trồng với mong muốn nâng cao thu nhập, đời sống cho chị em.

Bắt đầu từ các loại cây dược liệu như: cà gai leo, nghệ, đinh lăng, hà thủ ô trên diện tích nhỏ, lẻ, trồng theo hộ gia đình, sau hơn 20 năm, quy mô của HTX đã lên hơn 16ha với hơn 60 thành viên. Nhiều sản phẩm dược liệu của HTX được công nhận là sản phẩm OCOP 3-4 sao của tỉnh. Cây dược liệu đã mở ra hướng đi mới giúp bà con xã Yên Sơn xóa đói giảm nghèo nhờ giá trị kinh tế cao gấp nhiều lần so với cây trồng khác.



Chị Trịnh Thị Hoà, Phó Giám đốc HTX sản xuất và tiêu thụ dược liệu Yên Sơn, thành phố Tam Điệp (đứng thứ 4 từ trái sang) tại chung kết Cuộc thi "Phụ nữ khởi nghiệp sáng tạo và chuyển đổi xanh" năm 2024 do Hội LHPN Việt Nam tổ chức.

Bên cạnh đảm bảo chất lượng, bảo vệ môi trường cũng là tiêu chí quan trọng được chị Hoà và HTX sản xuất và tiêu thụ dược liệu Yên Sơn ưu tiên hàng đầu trong quá trình sản xuất. "Từ năm 2017, HTX bắt đầu trồng cây dược liệu theo hướng hữu cơ, chủ động xây dựng quy trình sản xuất, chế biến khép kín từ khâu trồng, chăm sóc, nghiên cứu sản xuất, tạo ra sản phẩm thành một chuỗi giá trị bền vững trong nông nghiệp. Chuyển đổi sản xuất theo định hướng "xanh", hữu cơ cũng chính là bảo vệ sức khỏe của bà con trực tiếp lao động tại đơn vị không phải tiếp xúc với hóa chất", chị Hoà cho biết.

Hành trình khởi nghiệp chưa bao giờ dễ dàng, đặc biệt trong bối cảnh chuyển đổi xanh, nhưng nhờ sự đồng

hành, hỗ trợ của các cấp Hội Phụ nữ, chị Hoà có thêm động lực và cơ hội khẳng định bản thân trên chặng đường của mình.

Chị Hoà chia sẻ: "Hội LHPN địa phương đã hỗ trợ tập huấn, vay vốn, chuyển giao công nghệ, tạo điều kiện để tôi tham quan những mô hình tiên tiến, giới thiệu, quảng bá sản phẩm, tham gia trưng bày sản phẩm tại các hội chợ, triển lãm, hội nghị, hội thảo trong và ngoài tỉnh cũng như tham gia nhiều cuộc thi do Hội Phụ nữ tổ chức".

Khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh là một trong những giải pháp giúp phụ nữ tự phát triển kinh tế, tạo việc làm, cải thiện đời sống, từng bước nâng cao vai trò, vị thế. Từ các hoạt động hỗ trợ phụ nữ khởi nghiệp của Hội Phụ

nữ các cấp trong tỉnh, nhiều chị em đã mạnh dạn, tự tin khởi nghiệp và khởi nghiệp sáng tạo ở những quy mô khác nhau.

Năm 2024, toàn tỉnh có gần 300 phụ nữ khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh thành công. Từ nhiều ý tưởng khởi nghiệp đổi mới, sáng tạo, các cấp hội đã phối hợp, hỗ trợ thành lập mới 8 tổ hợp tác, 1 hợp tác xã do phụ nữ quản lý, điển hình như: HTX "Nón lá Thịnh Vượng" (Gia Viễn), HTX thảo dược rừng Cúc Phương (Nho Quan), tổ hợp tác may Ninh Giang (thành phố Hoa Lư),...

Hoạt động hỗ trợ phụ nữ khởi nghiệp còn được gắn với chương trình OCOP của tỉnh với nhiều sản phẩm, sản vật được đánh giá cao. Năm 2024, các cấp Hội xây dựng được 19 sản phẩm OCOP,

trong đó 3 sản phẩm được công nhận OCOP 3 sao.

Việc triển khai các hoạt động khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh được Hội LHPN tỉnh cụ thể hóa, tập trung vào đề án "Hỗ trợ phụ nữ khởi nghiệp giai đoạn 2017-2025" (Đề án 939). Hội LHPN tỉnh chỉ đạo Hội phụ nữ các địa phương căn cứ tình hình thực tế chủ động xây dựng kế hoạch thực hiện lồng ghép hiệu quả trong các hoạt động, chương trình, phong trào hằng năm. Trong đó, tập trung đẩy mạnh thực hiện phong trào "Phụ nữ giúp nhau phát triển kinh tế gia đình", "Tổ phụ nữ liên kết phát triển kinh tế".

Đồng thời, hỗ trợ phụ nữ vay vốn thông qua khai thác hiệu quả các nguồn vốn vay ưu đãi từ Ngân hàng Chính sách xã hội, các nguồn quỹ hỗ trợ phụ nữ của Hội. Hiện nay, tổng dư nợ do các cấp hội quản lý là 3.881 tỷ đồng, giúp hơn 52.000 lượt hội viên phụ nữ vay phát triển kinh tế, khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh.

Phối hợp với các đơn vị tổ chức 725 buổi chuyển giao khoa học kỹ thuật cho trên 48.000 người về sản xuất theo hướng hữu cơ, kỹ thuật chuyển đổi cây trồng, vật nuôi, sử dụng phân bón, phòng bệnh cho gia súc, gia cầm,...

Để giúp hội viên, phụ nữ ngày càng bản lĩnh, tự tin, tỏa sáng trên các lĩnh vực, đặc biệt trong lĩnh vực phát triển kinh tế hộ gia đình, kinh tế tập thể, thời gian tới, các cấp Hội Phụ nữ trong tỉnh sẽ tiếp tục làm tốt công tác tuyên truyền, vận động hội viên phụ nữ nỗ lực vươn lên thoát nghèo; khuyến khích ý tưởng khởi nghiệp sáng tạo, ứng dụng khoa học công nghệ; hỗ trợ phụ nữ khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh để phong trào khởi nghiệp trong hội viên phụ nữ ngày càng lan tỏa sâu rộng.

Bài, ảnh: HỒNG MINH

Người đàn bà (Tiếp theo trang 6)

được mà, tắc xi đất lắm". Cô Thoan khẽ nhíu mày: "Diên này, từ hôm nay Diên đừng nghĩ ngợi đến tiền nong, tốn kém gì gì nhà. Tất tạt cô lo được hết, miễn sao Diên khỏi bệnh". Bồng dung Diên thấy mắt mình cay cay.

Nhập viện được hôm trước, hôm sau bác sĩ gọi cô Thoan ra ngoài bảo: "Thật may, chị đưa cháu lên viện kịp thời. Trường hợp của cháu phải phẫu thuật càng sớm càng tốt". Cô Thoan nói với bác sĩ: "Mọi việc mẹ con tôi trông chờ vào bệnh viện". Bác sĩ bảo tiếp: "Phẫu thuật

chắc chắn sẽ mất nhiều máu, vì vậy gia đình phải chuẩn bị...". Cô Thoan điện về nhà. Hôm sau, ông Bồng, chú Lợi, chú Lòi, cả dì Tôm đã có mặt ở viện, mọi người sẵn sàng tiếp máu cho Diên.

Trước khi cái xe cáng đưa Diên lên bàn mổ, cô Thoan nắm tay nó: "Cố lên nhé. Cô tin là Diên làm được". Diên nhìn thấy nước mắt chảy trên mặt cô, vậy là nước mắt nó cũng ứa ra. Diên xoè tay nhỏ bé nắm chặt lấy bàn tay toàn xương xẩu của cô Thoan xiết chặt. Năm năm nay đây là lần đầu tiên nó

nắm tay cô, mà lại xiết chặt nữa. Nó định nói câu cảm ơn, nhưng nghẹn nghẹn, nó nghĩ, đành khất câu cảm ơn lại sau vậy.

Đúng như dự đoán của bác sĩ. Ca mổ của Diên mất nhiều máu. Ông Bồng, chú Lợi, chú Lòi, cả dì Tôm... lần lượt từng người đi thử máu, chẳng ai trùng nhóm máu với Diên. Cô Thoan lo toát mồ hôi, tại sao lại vậy, toàn những người máu mủ ruột thịt lại không cùng nhóm máu. Bác sĩ giải thích với cô, trường hợp như vậy là hết sức bình thường. Có

lẽ mình cũng vào thử. Cô Thoan hăng hái vào phòng tiếp nhận máu. Thật kỳ lạ, nhóm máu của cô trùng với nhóm máu của Diên. Nhân viên y tế hỏi cô cho bao nhiêu đơn vị máu. Không một chút chần chừ cô thẳng thắn: "Lấy bao nhiêu cũng được, miễn sao tiếp đủ máu cho con tôi".

Ca mổ của Diên thành công ngoài sự mong đợi của mọi người. Hôm Diên tỉnh lại, bác sĩ thăm bệnh cho nó xong, hỏi bảo ông Bồng: "Cháu sẽ phục hồi nhanh chóng thôi, sức trẻ mà, hơn nữa nó được truyền vào người dòng máu của một người mẹ sẵn sàng hy sinh mình". Nghe bác sĩ nói, nước mắt Diên bỗng dưng giàn

giụa. Nó run rẩy hỏi ông Bồng: "Mẹ đâu rồi bố?"

Diên cũng không hiểu sao tiếng "mẹ" nó vừa hỏi lại thoát ra nhẹ nhàng như vốn dĩ nó phải thế, và lại tiếng "mẹ" ấy lại thật da diết. Ông Bồng ngạc nhiên lắm, không giấu nổi cảm xúc ông để nước mắt tự ứa ra từ hai hốc mắt hôm sâu. Ông cúi xuống khẽ thì thào: "Cả tuần nay mẹ con hầu như thức trắng, hôm nay có cha ở đây, giục mãi mẹ con mới chịu nằm nghỉ trên giường xếp ngoài hành lang". Có cái gì như trời lên chặn ngang cuống họng Diên. Hình như đó là một tiếng nấc. Tiếng nấc thay cho một lời ăn năn. Mẹ ơi, con có lỗi, có lỗi nhiều lắm với mẹ, mẹ ơi!

Với lực lượng đông đảo, phụ nữ ngoài thực hiện thiên chức, vai trò trong gia đình còn không ngừng học hỏi, rèn luyện để trở thành người có văn hóa, hoàn thiện tri thức, có kỹ năng sống và có những đóng góp tích cực cho sự phát triển của xã hội. Nhân kỷ niệm 115 năm Ngày Quốc tế phụ nữ (8/3/1910-8/3/2025), phóng viên Báo Ninh Bình có cuộc trao đổi với đồng chí Đào Thị Hòa, Tỉnh ủy viên, Ủy viên Ban Chấp hành Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) Việt Nam, Chủ tịch Hội LHPN tỉnh về vai trò của phụ nữ Ninh Bình và những giải pháp nâng cao vị thế của phụ nữ trong đời sống hiện đại.

Phóng viên (PV): Đồng chí có thể chia sẻ về vai trò của phụ nữ trong sự phát triển chung của tỉnh?

Đồng chí (Đ/c) Đào Thị Hòa: Từ xưa đến nay, phụ nữ luôn là lực lượng quan trọng và đông đảo trong đội ngũ những người lao động tạo dựng nên xã hội. Giới việc nước, đảm việc nhà, họ luôn vừa là người giữ lửa trong gia đình, vừa có đóng góp tích cực trên các lĩnh vực.

Hòa trong dòng chảy lịch sử ấy, phụ nữ Ninh Bình với trên 51% dân số đang ngày càng khẳng định vai trò của mình trong sự phát triển chung của tỉnh. Phụ nữ trong tỉnh đã phát huy tinh thần lao động sáng tạo, khát vọng vươn lên, có những đóng góp rất lớn vào công cuộc phát triển của tỉnh trên mọi lĩnh vực, địa bàn. Chất lượng của lực lượng lao động nữ không ngừng được nâng cao, thể hiện qua trình độ học vấn, tay nghề, vị trí việc làm và thu nhập. Tỷ lệ phụ nữ tham gia công tác lãnh đạo, quản lý ngày càng tăng trong nhiều lĩnh vực. Nhiều nữ doanh nhân luôn bản lĩnh, sáng tạo, kiên trì, tiên phong trong phát triển kinh tế, góp phần xây dựng quê hương, đất nước.

PV: Thưa đồng chí, thời gian qua, Hội LHPN tỉnh đã có những hoạt động gì để hỗ trợ phụ nữ xây dựng gia đình no ấm, tiến bộ, hạnh phúc, văn minh?

Đ/c Đào Thị Hòa: Là tổ chức chính trị-xã hội đại diện cho giới nữ, chăm lo bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng của phụ nữ, trẻ em, thời gian qua, các cấp Hội LHPN trong tỉnh đã tích cực phối hợp chặt chẽ với các sở, ban, ngành, đoàn thể, Ban Vì sự tiến bộ của phụ nữ tỉnh triển khai các hoạt động truyền thông, tập huấn nâng cao nhận thức của hội viên, phụ nữ và Nhân dân về phòng, chống bạo

GẶP GỠ CUỐI TUẦN

Nâng cao vị thế của phụ nữ trong thời đại mới



Hội LHPN tỉnh phối hợp với Ngân hàng Đầu tư và Phát triển Việt Nam Chi nhánh Tam Điệp tặng xe đạp cho các em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn huyện Gia Viễn.

Ảnh: ĐỨC LAM

lực gia đình, phòng, chống xâm hại phụ nữ và trẻ em. Cụ thể, thực hiện Đề án 938-“Tuyên truyền, vận động phụ nữ tham gia giải quyết một số vấn đề xã hội liên quan đến phụ nữ giai đoạn 2017-2027”, giai đoạn 2017-2027, các cấp Hội đã phối hợp tổ chức 2.520 buổi truyền thông, diễn đàn, giao lưu cung cấp kiến thức, kỹ năng tổ chức cuộc sống gia đình an toàn, hạnh phúc thu hút gần 50.000 lượt người tham dự. Đồng thời quan tâm phối hợp với các ngành tặng quà, động viên nữ phạm nhân và thanh, thiếu niên tại Trại giam Ninh Khánh, Trường giáo dưỡng số 2; giúp đỡ 90 thanh thiếu niên hư, có nguy cơ vi phạm pháp luật, tiến bộ.

Đặc biệt, thực hiện Chương trình “Triệu phần quà san sẻ yêu thương”, “Xuân đoàn kết-Tết yêu thương”, “Đền ơn, đáp nghĩa”, “Nhân đạo, từ thiện”... các cấp Hội phối hợp thăm hỏi, tặng trên 20.800 suất quà cho gia đình chính sách, phụ nữ nghèo, khó khăn, tân binh, trẻ em mồ côi; vận động hỗ trợ các gia đình phụ nữ khó khăn về nhà ở xây dựng mái ấm tình thương; hỗ trợ đồng bào bị ảnh hưởng bởi cơn bão số 3... với tổng trị giá gần 12 tỷ đồng. Chương trình “Mẹ đỡ đầu” đã kết nối các tổ chức, cá nhân nhận đỡ đầu 286 trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, mồ

côi do dịch COVID-19 và mồ côi do các nguyên nhân khác với tổng số tiền gần 1,7 tỷ đồng. Thực hiện Chương trình “Đồng hành cùng phụ nữ biên cương” do Trung ương Hội phân công, Hội LHPN tỉnh phối hợp với Bộ Chỉ huy Bộ đội Biên phòng tỉnh thực hiện hỗ trợ phụ nữ và nhân dân xã A Lù, huyện Bát Xát, tỉnh Lào Cai trên 1 tỷ đồng nâng cao chất lượng cuộc sống và khắc phục hậu quả sau bão số 3.

Song song đó, Cuộc vận động “Xây dựng gia đình 5 không, 3 sạch”, phong trào thi đua “Xây dựng người phụ nữ Ninh Bình thời đại mới” với các nội dung: “Có Tri 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” mang đậm đặc trưng của con người vùng đất Cố đô Hoa Lư được phát động và nhận sự hưởng ứng của các cấp hội, hội viên phụ nữ. Qua đó đã vun đắp giá trị gia đình no ấm, tiến bộ, hạnh phúc, văn minh và góp phần tích cực trong xây dựng nông thôn mới và đô thị văn minh.

PV: Các cấp Hội Phụ nữ đã triển khai những hoạt động gì để hỗ trợ phụ nữ phát triển kinh tế, nhất là vấn đề khởi nghiệp, thưa đồng chí?

Đ/c Đào Thị Hòa: Một trong những điểm nhấn của

hội là hoạt động hỗ trợ phụ nữ sáng tạo khởi nghiệp, phát triển kinh tế. Các cấp hội đã triển khai bằng nhiều giải pháp cụ thể, đặc biệt là tạo điều kiện cho chị em tiếp cận các nguồn vốn của Ngân hàng Chính sách xã hội; Ngân hàng Nông nghiệp và Phát triển nông thôn. Ngoài ra, hội LHPN các cấp còn nâng cao chất lượng hoạt động Quỹ Quay vòng hỗ trợ phụ nữ, Quỹ hỗ trợ phụ nữ phát triển tỉnh giúp chị em có vốn đầu tư phát triển kinh tế, nâng cao thu nhập. Hiện nay, các cấp Hội đang quản lý tổng dư nợ 3.881 tỷ đồng cho 52.294 hộ phụ nữ nghèo, khó khăn, các đối tượng chính sách khác vay.

Thực hiện Đề án 939 “Hỗ trợ phụ nữ khởi nghiệp giai đoạn 2017-2025”, Đề án 01 “Hỗ trợ Hợp tác xã do phụ nữ tham gia quản lý, tạo việc làm cho lao động nữ đến năm 2030”... các cấp Hội phối hợp tổ chức 20 lớp tập huấn nâng cao kiến thức về khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh, phát triển kinh tế cho 955 phụ nữ quản lý Hợp tác xã, Tổ hợp tác, chủ hộ kinh doanh; hỗ trợ 30 dự án tham gia cuộc thi “Phụ nữ khởi nghiệp sáng tạo và chuyển đổi xanh” năm 2024; hỗ trợ các Hợp tác xã, Tổ hợp tác do phụ nữ làm chủ trưng bày, quảng bá, giới thiệu sản phẩm thông qua Chương trình “Hà Nội kết nối-vươn xa”

“Chợ quê an toàn”. Mặt khác còn tư vấn, hỗ trợ thành lập mới 8 Hợp tác xã, Tổ hợp tác với 95 thành viên; xây dựng 19 sản phẩm OCOP trong đó có 3 sản phẩm đã được công nhận OCOP 3 sao... Qua đó tạo điều kiện thuận lợi cho 297 phụ nữ khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh.

PV: Để phát huy vai trò, vị thế của phụ nữ trong tình hình mới, thời gian tới, các cấp Hội Phụ nữ trong tỉnh tập trung thực hiện những nhiệm vụ gì, thưa đồng chí?

Đ/c Đào Thị Hòa: Thời gian tới, Hội LHPN tỉnh sẽ tiếp tục chỉ đạo các cấp hội tăng cường hoạt động tư vấn pháp luật, trợ giúp pháp lý; đẩy mạnh tuyên truyền, nhân rộng gương người tốt, việc tốt. Bên cạnh đó, chủ động, tích cực đề xuất chính sách liên quan đến phụ nữ, gia đình, trẻ em và bình đẳng giới; tham gia giải quyết, bảo vệ quyền lợi cho phụ nữ, kịp thời nắm bắt tình hình tư tưởng của hội viên; quan tâm hỗ trợ phụ nữ phát triển kinh tế, thực hiện chính sách hỗ trợ các nhóm phụ nữ có hoàn cảnh khó khăn... Ngoài ra, các cấp hội cơ sở tăng cường kết nối, hỗ trợ giải quyết và thúc đẩy hiện thực hóa các ý tưởng khởi nghiệp, khởi sự kinh doanh, ý tưởng sáng tạo của phụ nữ; tập trung nâng cao, nhân rộng các mô hình để bảo vệ phụ nữ yếu thế...

Cùng với các giải pháp hỗ trợ trực tiếp, các cấp Hội phụ nữ trong tỉnh còn phát động đợt thi đua đặc biệt chào mừng các ngày lễ lớn, thực hiện chủ đề công tác năm của Trung ương Hội “Phát huy vai trò của phụ nữ trong tham gia xây dựng Đảng và hệ thống chính trị trong sạch, vững mạnh, sẵn sàng bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc”, chủ đề công tác năm của Tỉnh ủy “Phát huy dân chủ, siết chặt kỷ cương, đổi mới sáng tạo, tăng tốc bút phá” nhằm thu hút, khuyến khích sự tham gia tích cực của hội viên phụ nữ. Với nội dung trọng tâm là đẩy mạnh phát triển Hội và phong trào hội; phát huy vai trò của phụ nữ trong tham gia xây dựng Đảng và hệ thống chính trị trong sạch, vững mạnh; tích cực tham mưu, đề xuất nâng cao tỷ lệ phụ nữ tham gia cấp ủy các cấp nhiệm kỳ 2025-2030. Các cơ sở Hội tiếp tục bồi dưỡng, giới thiệu kết nạp đảng viên nữ, trong đó quan tâm đội ngũ chi hội trưởng. Nâng cao hơn nữa chất lượng công tác giám sát, góp ý, phản biện xã hội, đối thoại góp phần thực hiện tốt quy chế dân chủ ở cơ sở, nắm bắt, định hướng tư tưởng cán bộ, hội viên, phụ nữ và dư luận xã hội một cách kịp thời...

PV: Cảm ơn đồng chí!

HỒNG GIANG (thực hiện)

Nâng tầm đặc sản ẩm thực xứ Mường, Quảng Lạc

Giữa lòng vùng quê xã Quảng Lạc (huyện Nho Quan) có một sản phẩm truyền thống mang đậm hương vị ẩm thực người Mường, đó là nem chua. Món ăn là sự kết tinh giữa nét đẹp văn hóa ẩm thực cổ truyền và công nghệ sản xuất hiện đại, cùng tư duy nhạy bén của người dân, chế biến nâng tầm đặc sản địa phương.

Sinh ra và lớn lên, gắn bó cuộc sống của mình với những nét đẹp văn hóa dân gian của đồng bào, anh Bùi Ngọc Tiến, thôn Quảng Cư, thừa hưởng trọn vẹn những hiểu biết về tập tục của người Mường, nhất là khẩu vị ẩm thực và thuần thục cách chế biến các món ăn. Anh Tiến chia sẻ: Ẩm thực xứ Mường nói chung thường được bày biện trên mâm cỗ lá, cách chế biến nhiều gia vị. Bà con ưa vị đắng của các loại rau rừng, vị cay thơm nồng của ớt, vị chua của đồ muối. Vào mỗi độ Tết đến Xuân về, trên mâm cơm cúng và thết đãi khách, ngoài rượu cần, gà đồi nướng, măng muối, nem chua là món ăn không thể thiếu. Nhà ai cũng tự gói, tự làm vì nguyên liệu sẵn có, dễ chế biến. Nhiều người con xa quê lâu ngày về ăn Tết muốn đem món nem chua đi biếu tặng. Vì vậy, anh ấp ủ ý tưởng sản xuất nem chua quanh năm để bán phục vụ thị trường và nâng tầm đặc sản địa phương thành hàng hóa chất lượng cao, có giá trị cạnh tranh.

Năm 2022, những đơn hàng đầu tiên xuất bán, chủ yếu khách hàng là người thân quen, sản lượng mỗi ngày chỉ 4-5kg thịt, tương đương với 25-30 cái nem. Theo anh Tiến, khi bắt đầu sản xuất, nem gói còn đơn sơ theo kiểu nhà ăn như thế nào thì gói bán như vậy, chất lượng nem không ổn định vì chưa có công thức chuẩn, nếu định



Bà Bùi Thị Dung hoàn thiện đóng gói nem chua trước khi giao hàng cho khách.

lượng thịt lớn, nem làm ra khi mặn khi nhạt. Sau này, ý thức được việc bán hàng trước hết phải giữ uy tín và món ăn làm ra phải ngon, anh đã nghiêm túc nghiên cứu sản phẩm, điều chỉnh công thức chuẩn, hoàn thiện bao bì, mẫu mã, đầu tư máy móc phụ trợ trong sản xuất và đăng ký sản phẩm OCOP. Nem chua cơ sở anh Tiến làm ra từ nguồn nguyên liệu sạch, từng miếng thịt lợn ngon nhất được chọn lọc kỹ lưỡng. Thịt được kết hợp với tỏi, ớt, tiêu và thính gạo theo tỷ lệ chuẩn, lên men trong môi trường tự nhiên. Thời gian lên men được tính toán, không quá ngắn để bảo đảm độ chín, không quá lâu khiến giảm đi vị tươi ngon của thịt, trung bình từ 3 ngày ủ men. Từ đó, tạo nên hương vị vừa ngọt, cay nhẹ, thơm nồng, đậm đà gia vị đặc trưng của

phong vị ẩm thực người Mường.

Nhờ nỗ lực không ngừng cải thiện chất lượng sản phẩm, cuối năm 2024, món nem chua Quảng Lạc chính thức được công nhận là sản phẩm OCOP 3 sao. Đây là thành quả sau hơn 3 năm đầu đầu với "công trình" ẩm thực, anh Tiến đã thành công trong việc xác định thương hiệu và nâng tầm giá trị độc đáo của những món ăn quê hương. Sản lượng nem bán vào dịp Tết vừa qua lên tới 400 quả nem mỗi ngày, sản phẩm đi khắp các địa phương trong tỉnh và là món quà biếu tặng ý nghĩa của những người con xa quê.

Gia đình bà Bùi Thị Dung, thôn Đông Bài cũng đã bắt đầu công việc kinh doanh đặc sản vùng quê đến với người tiêu dùng cả nước hơn 10 năm nay. Bà Dung cho biết: Để biến một

món ăn đặc sản trở thành sản phẩm có thể bán đại trà, thời gian đầu, gia đình bà gặp vô vàn khó khăn trong việc hoàn chỉnh công thức làm nem chua có sự kết hợp giữa hương vị truyền thống và khẩu vị chung của nhiều đối tượng. Trong đó, bí quyết tạo nên sự độc đáo và hương vị khác biệt của nem chua là thính gạo. Một năm hai vụ cấy lúa, bà đều chọn giống lúa ngon, thu hoạch và giữ lại để làm nguyên liệu. "Nem chua người Mường nhìn bằng mắt thường có thể thấy sự khác biệt ngay vì được gói to, lượng nhiều, giá rẻ. Trung bình 1 quả nem trọng lượng 200gram có giá khoảng 40.000 đồng"-bà Dung chia sẻ.

Sau khi hoàn chỉnh công thức, xác định kinh doanh phải mở rộng thị trường, khâu quảng bá được chú trọng. Với sự hỗ trợ của cấp ủy, chính quyền xã, nhiều năm liền, sản phẩm nem chua của gia đình bà Dung có mặt tại các gian hàng trong các ngày hội lớn. Quá trình tham gia các hội đoàn thể, câu lạc bộ văn hóa văn nghệ phục vụ lễ hội, du lịch, món ăn cũng được bà tích cực lan tỏa, dần dần nhiều người biết đến. Nhờ vậy, chỉ mấy ngày giáp Tết, cơ sở cung ứng khoảng 7.000 quả nem ra thị trường.

Ông Bùi Văn Gạc, Phó Chủ tịch UBND xã Quảng Lạc cho biết: Toàn xã có trên 70% là người dân tộc Mường, lưu giữ nhiều nét đẹp văn hóa lâu đời, trong đó có ẩm thực. Việc nhiều hộ dân sản xuất, kinh doanh đặc sản vùng miền đã góp phần giải quyết công ăn việc làm, cải thiện cuộc sống, mang lại hiệu quả kinh tế cao, thúc đẩy phát triển kinh tế địa phương, hoàn thành các tiêu chí về đích xã NTM nâng cao. Cho đến thời điểm hiện nay, nem chua là món ăn đã có thương hiệu tại xã Quảng Lạc, có 1 hộ được chứng nhận là sản phẩm OCOP 3 sao, các hộ sản xuất còn lại đã đầu tư nhãn mác, máy móc hiện đại. Để tiếp tục phát triển, nâng tầm giá trị đặc sản, hiện xã tập trung quảng bá sản phẩm này đến nhiều thị trường thông qua các ngày hội và kết hợp trải nghiệm du lịch, hướng tới lan tỏa giá trị văn hóa và ẩm thực người Mường Quảng Lạc đi khắp nơi.

Bài, ảnh: LAN ANH

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG

5 không khi ăn xôi

Không ăn quá nhiều

Một trong những sai lầm phổ biến nhất khi ăn xôi là dùng quá nhiều. So với gạo thường, gạo nếp chứa nhiều amylopectin nên dẻo và khó tiêu hóa hơn. Khi ăn quá mức, xôi có thể gây ra các vấn đề như:

- Đầy hơi, khó tiêu: Xôi mất nhiều thời gian để tiêu hóa, có thể dẫn đến cảm giác đầy bụng và khó chịu.
- Táo bón: Gạo nếp ít chất xơ, nếu ăn quá nhiều mà không kết hợp với rau củ, dễ gây táo bón.
- Bệnh dạ dày: Người có tiền sử đau dạ dày, trào ngược axit có thể gặp triệu chứng nặng hơn khi ăn xôi.

Bởi vậy, bạn hãy ăn xôi với lượng vừa phải và kết hợp với rau xanh, thực phẩm lên men để giúp tiêu hóa tốt hơn.

Không để ở nhiệt độ phòng quá 2 tiếng

Xôi dễ bị ôi thiu, nếu bảo quản không đúng cách có thể tạo điều kiện cho vi khuẩn Bacillus cereus phát triển. Đây là loại vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm, với các triệu chứng như buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng.

Cách bảo quản xôi an toàn

- Không để xôi ở nhiệt độ phòng quá 2 tiếng.
- Bảo quản trong hộp kín và để trong tủ lạnh.
- Ăn hết trong vòng 3-4 ngày để tránh vi khuẩn phát triển.
- Hâm nóng kỹ trước khi ăn lại để đảm bảo an toàn.
- Nếu xôi có mùi chua, dính nhớt hoặc thay đổi màu sắc, hãy bỏ ngay để tránh ngộ độc.

Không ăn xôi với đồ dầu mỡ

Xôi thường được ăn kèm với các món nhiều dầu mỡ như thịt kho, gà rán... Tuy nhiên, sự kết hợp này có thể khiến hệ tiêu hóa bị quá tải, dẫn đến đầy hơi và khó tiêu. Những người bị viêm loét dạ dày, trào ngược axit có thể thấy triệu chứng trở nên tồi tệ hơn khi ăn xôi với món chiên rán.

Do đó, bạn hãy kết hợp xôi với các món nhẹ nhàng hơn như thịt nạc, rau củ hấp hoặc nước súp để tiêu hóa hơn.

Không ăn vội vàng, miếnng to

Do kết cấu dẻo, dính, xôi có thể gây nguy cơ nghẹn, đặc biệt với trẻ



nhỏ và người cao tuổi. Những người có nguy cơ bị nghẹn khi ăn xôi gồm trẻ nhỏ chưa nhai kỹ khi ăn, người già có phản xạ nuốt yếu hơn bình thường. Cách ngăn ngừa nguy cơ bị nghẹn là ăn nhỏ, nhai kỹ, chậm rãi.

Những người không nên ăn xôi

Dù xôi là một nguồn cung cấp năng lượng tốt nhưng một số nhóm người cần hạn chế hoặc tránh ăn xôi để bảo vệ sức khỏe:

Người mắc bệnh tiểu đường

Xôi có chỉ số đường huyết (GI) cao, làm tăng nhanh lượng đường trong máu sau khi ăn. Điều này rất nguy hiểm đối với người mắc bệnh

tiểu đường, có thể dẫn đến biến chứng nguy hiểm như tổn thương thần kinh và suy thận. Người bị tiểu đường nên thay thế xôi bằng gạo lứt hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt có chỉ số đường huyết thấp hơn.

Người muốn giảm cân: Xôi có lượng calo cao, dễ gây tăng cân nếu ăn nhiều. Không giống như gạo thường, gạo nếp ít chất xơ, không tạo cảm giác no lâu, khiến bạn dễ ăn nhiều. Nếu đang giảm cân, hãy ăn xôi với khẩu phần nhỏ và kết hợp với protein, rau củ để cân bằng dinh dưỡng.

(Theo SK&DS)

Người đàn bà nhân ái

Truyện ngắn của NINH ĐỨC HẬU

Quê Diên ở vùng sâu vùng xa, đời sống của hàng ngàn hộ dân còn khó khăn. Tuy nhiên, bằng sự cần cù lao động, biết chắt chiu, nên ông Bồng (bố Diên) cũng làm được ngôi nhà mái bằng năm gian, có sân rộng lát gạch đỏ. Những chiều hè đón gió rừng, sân nhà Diên được quét dọn sạch sẽ, mâm cơm sắp ra trên chiếu, ba mẹ con đợi cha về. Vậy mà... Hôm mưa gió ấy mẹ Diên vẫn ra suối, bảo là kiếm con cá con cua về nấu canh cho hai đứa. Bất chợt một con lữ quét hung dữ ông ộc đổ về cuốn mẹ Diên đi, hai hôm sau mới tìm được mẹ mắc lại giữa những tảng đá. Bây giờ, chỗ mẹ ngồi đợi cha, người ta dựng lên một cái rạp khung sắt xung quanh chằng kín vải vàng. Tiếng nhị, tiếng kèn, tiếng trống... Ôi... Ôi... cứ như cầu từng khúc ruột của Diên...

Mấy năm xa mẹ là mấy năm dang dặc nhất của cuộc đời hai chị em Diên. Nhưng với cha, nỗi nhớ thương mẹ trong cha nguôi dần. Một lần Diên nghe cha nói với chú Lợi, chú Lờ: "Vi con Diên, thằng Nam, cần phải có người chăm lo chu tất, có lẽ tôi phải lấy vợ. Rồi cha lấy cô Thoan người cùng xã. Cô gầy, da đen, mặt gầy, mắt ti hí... Diên biết cha không phải là đàn ông háo sắc, và cũng biết lấy cô Thoan làm vợ mục đích của cha, thêm người đỡ đần việc nhà nuôi nấng chăm sóc hai đứa con, nhưng trong lòng Diên không hề thoải mái.

Hôm đưa cô Thoan về, Ông Bồng bảo: "Từ nay cô Thoan sẽ thay mẹ các con để lo toan việc nhà. Bởi vậy các con phải gọi cô là mẹ". Phản ứng của Diên ngay tức thì, nó đứng phắt dậy, mặt mày đỏ phừng, nó không nói mà là gào lên: "Không! Không! Không bao giờ". Ông Bồng trợn mắt: "Con này hỗn...". Ông chưa nói hết câu cô Thoan đã nhanh nhẩu: "Anh đừng nổi nóng... các con gọi là cô cũng được mà..."

"Mấy đời bánh đúc có xương/ Mấy đời dì ghê biết thương con chồng", câu ca dao ám ảnh, như ngàn mũi dao khía vào, làm Diên không giữ nổi bình tĩnh, gườm gườm nhìn cô Thoan, bỗng nó rít lên: "Nhà tôi đang yên lành sao



bà lại đến đây?". Không kìm chế nổi, ông Bồng xia ngón tay vào mặt Diên: "Mày có im đi không! Đồ mất dạy!". Những ý nghĩ đến nhanh, Diên mừng tượng ra cảnh cô Thoan sẽ hành hạ hai chị em nó. Diên lớn rồi nên không sợ, nhưng còn thằng Nam, đứa em bé bỏng và tội nghiệp của nó! Bây giờ đến ngay cha, nhẽ nào chỉ vì người đàn bà này lại bảo nó là đồ mất dạy. Diên không ghim nổi sự bức tức, và cả sự uất ức nữa, nó "xù lông nhím", quắc mắt, gào lên: "Bà cút đi... Tôi ghét bà... Đồ xấu xa... Tôi ghét bà".

Diên chưa kịp định hình vì hành động khá mạnh mẽ, ông Bồng đã chồm đến như một con hổ dữ, ông xoè bàn tay, định giáng xuống cái tát vào má con gái. Nhưng ông Bồng chưa kịp tát, tay cô Thoan đã như một gọng kìm, bằng xương xẩu kẹp chặt cổ tay ông: "Nếu anh động đến con bé, dù chỉ là một sợi tóc tôi cũng không tha cho anh đâu!".

Cô Thoan đã chính thức làm vợ của cha. Diên hiểu rằng mọi phản kháng càng ngày càng vô nghĩa. Nó chỉ biết lằm lũi, u sầu, hay đi lang thang, chẳng muốn giao tiếp với ai. Diên thường xuyên vào rừng, ngồi dưới một gốc

cây, ôm mặt khóc. Nó khóc vì nghĩ; người mẹ kế đó không chỉ cướp cha nó mà mai sau sẽ chiếm giữ ngôi nhà, đẩy chị em nó ra ngoài đường.

Một lần quá chán nản trốn học, đi lang thang, lại vào rừng, Diên ngồi xuống một phiến đá dưới gốc cây, tay chống cằm đưa mắt nhìn vào cánh rừng hun hút, nghĩ lại những ngày vừa qua...

Đã hơn một năm cô Thoan có mặt ở nhà Diên, tuy cô không có điều gì đáng phàn nàn trong cư xử hay nanh nọc, ức hiếp hai chị em, song nó cứ cực đoan nghĩ, cô ta đang áp ú một âm mưu gì ghê gớm. Âm mưu ghê gớm ư! Tôi sẽ chống trả lại quyết liệt, tôi sẽ bảo vệ tôi và em của tôi. Bỗng nhiên trong lòng ngực Diên nhói đau. Hình như sự phản kháng dẫu chỉ trong ý nghĩ thôi cũng làm con tim nhỏ bé nhỏ máu. Nhưng sao thế này, Diên thấy cả khó thở nữa, trời ơi, có ai không, tôi đau quá, tôi mệt quá, tôi chết mất. Mắt Diên hoa lên, đầu óc bấn loạn, nó hoảng sợ, run lấy bẩy. Chợt bên tai Diên hình như có tiếng của mẹ: "Trời ơi! Con làm sao thế này... Có mẹ đây rồi... Mẹ sẽ lo cho con". Rồi mẹ luôn hai cánh tay gầy guộc xốc nó lên. Mẹ chạy, bàn chân mẹ rẽ lên đám lá mục

rải đất đường mòn trong rừng. Lá quẩn chặt, nhưng không níu được đôi chân mẹ. Mẹ vừa chạy vừa hét lên "Có ai không! Cứu con tôi với".

Ở bệnh viện huyện, được cấp cứu, được truyền, mấy tiếng sau Diên tỉnh dậy. Việc đầu tiên nó dụi mắt xem mẹ đâu. Nhưng nào đâu có mẹ. Người đàn bà đang lúi húi làm cái gì đó ở đầu giường bệnh là cô Thoan. Nghe tiếng động, cô quay lại, vẻ mặt như giãn ra: "Giời ơi, may quá Diên đã tỉnh lại". Diên giả vờ như không nghe thấy, không nhìn thấy, đôi mắt khép hờ. Nó ngẫm ngợi. Không hiểu sao cô Thoan lại có mặt kịp thời vậy nhỉ. Nó làm sao biết được, mỗi lần nó đi lang thang, cô Thoan đều lặng lẽ, kín đáo theo. Thực ra cô Thoan cũng sợ, vì cô đến nhà nó làm nó uất ức nhờ đâu nó đại đột. Đã đành nó không nhận cô là mẹ, nhưng lấy bố nó rồi, đơn giản nhất là phải coi con chồng như con mình. Cô điện cho dì Tom, khi dì Tom đến, Diên nghe cô Thoan thì thào: "Bác sĩ bảo Diên có vấn đề về tim. Cô ở đây trông cháu Diên một lát, tôi về lo cơm nước cho bố con thằng Nam, với lại ra hiệu bán chỉ vàng lấy tiền nộp viện phí và thuốc men". Cô Thoan tắt tuổi đi. Dáng cao ngồng, đen đủi liêu xiêu.

Có điều Diên lấy làm ngạc nhiên, thằng Nam em trai chẳng biết từ khi nào nó lại quán quýt cô Thoan. Cũng không hẳn cô Thoan "mua chuộc" nó bằng đồng quà tấm bánh. Cũng không phải lúc nào cô cũng cung nụng vuốt ve nó. Có lần Diên thấy cô quất nạt nó âm ỉ, đấy là lần nó làm bài kiểm tra môn toán bị điểm 4. Cô mắng nó soi soi, sau đó lại ôm nó vào lòng, thủ thỉ "Phải chịu khó học hành vào. Sau này muốn mở mày mở mặt với làng với xã, muốn cho mẹ con dưới suối vàng không tủi hổ vì có đứa con dốt nát, thì phải học."

Diên bĩu môi, nghĩ thầm "Giả nhân giả nghĩa", ấy vậy mà sau cái bĩu môi bỗng đứng trong đầu nó lại cộn lên một ý nghĩ lạ lùng. Hay tại mình độc đoán, hay tại mình nhìn cô Thoan bằng con mắt ác cảm. Xét cho cùng thời gian qua cô có làm gì độc ác với hai chị em nó đâu. Có khi cô thương hai chị em nó thật ấy chứ. Có lần Diên lên nghe cuộc trò chuyện của cha và cô Thoan. Cha bảo: "Hay mình để một đứa?" "Cô Thoan thì thào: "Thôi anh ạ, vì chị đã để lại cho em hai đứa con rồi..."

Lần nghe lén ấy làm Diên cũng có



Thời trang dành cho nữ công sở?

Trong thế giới của môi trường công sở, ấn tượng đầu tiên rất quan trọng. Ngay cả trước khi lời nói được thốt ra, trang phục đã tự nói lên điều đó, truyền tải sự tự tin, tính chuyên nghiệp và phong cách. Thời trang công sở không đòi hỏi sự cầu kỳ nhưng nó cũng phản ánh phong cách và cá tính của bạn.

Áo sơ mi công sở cách điệu

Hãy bắt đầu một ngày mới khi tới sở làm với những chiếc áo sơ mi sang chảnh, món đồ chính trong diện mạo công sở của bạn. Áo sơ mi crop dài

tay họa tiết nổi bật, phom dáng đẹp, vừa vặn ở eo với chất liệu vải mềm mại và thoải mái. Sản phẩm để bạn tạo nên một diện mạo văn phòng sang trọng với hình ảnh cô nhân viên có trang phục xuất sắc và cũng rất phù hợp đi dã ngoại với bạn bè.

Quần ống rộng lưng cao

Sự độc đáo của chiếc quần này giúp đôi chân của bạn trông thon gọn hơn. Làm cho đôi chân trông dài và ĂN GIAN ĐƯỢC CHIỀU CAO khi mặc vào. Nó cũng tăng thêm tính trang trọng, lịch sự nhưng vẫn rất thoải mái, không gây cảm giác khó chịu. Phù hợp cho những ngày làm việc đòi hỏi sự linh hoạt đi lại nhiều.

Sơ mi sọc thắt eo

Nếu bạn muốn thêm sự độc đáo cho diện mạo của mình thì áo sơ mi thắt eo là một lựa chọn khá thú vị

Đi kèm với thiết kế độc đáo với hai

lớp chi tiết. Áo kiểu dáng oversized với thắt eo mang lại vẻ ngoài rất nữ tính và tinh tế. Vừa tạo điểm nhấn ở vòng eo, vừa giúp tôn lên dáng người mang lại sự sang trọng và độc đáo.

Áo gile kiểu vest

Áo gile kiểu vest mang đến sự sang trọng cho trang phục đi làm của bạn. Món đồ này phù hợp cho những ai thích vẻ ngoài tối giản và thanh lịch, tạo nên diện mạo văn phòng nổi bật. Ngoài ra, nó còn đáp ứng rất tốt nhu cầu của các cô gái có phong cách nhanh gọn, nhưng vẫn giữ được vẻ lịch sự.

Ngoài trang phục chị em cần chú ý tới sự gọn gàng và vừa vặn: đảm bảo trang phục luôn được ủi nếp, vừa vặn với dáng người để tạo cảm giác chuyên nghiệp và tự tin. Sự cân bằng giữa tinh tế và cá tính: bạn có thể thêm một chút điểm nhấn như phụ kiện độc



đạo nhưng không quá lòe loẹt, nhằm thể hiện cá tính riêng mà vẫn giữ được sự thanh lịch.

THU HUYỀN (tổng hợp)

chút xúc động. Dẫu có nhìn cô Thoan bằng ánh mắt dịu lại, song sự mặc cảm vẫn cứ đè trĩu trong lòng. Nó cố tỏ ra thân thiện với cô, nhưng quả tình thật khó.

Năm Diên học lớp mười một, cô Thoan bảo với ông Bổng : "Sang năm cái Diên thi vào đại học rồi, em không muốn bệnh tật làm ảnh hưởng đến tương lai của con!". "Vậy em định làm gì?". "Phải đưa con lên Hà Nội chữa bệnh!". Ông Bổng thở dài, nghĩ thế nào ông chợt buông ra một câu náo nức: "Nhưng mà tiền?". Cô Thoan nói chắc nịch: "Em tính toán rồi. Em sẽ bán nhà, vườn tược của em bên ngoài, anh thấy đấy, từ ngày sang đây nhà ấy bỏ không!"

Cô Thoan nói là làm. Nhà cửa vườn tược nhà cô được giải quyết nhanh. Những ngày nghỉ hè đầu tiên, cô Thoan bảo: "Diên à, chuẩn bị đi với cô lên Hà Nội". Dù biết mười mười đi chữa bệnh, nhưng Diên vẫn hỏi lại: "Lên Hà Nội làm gì cơ?". "Lên viện tim". Diên định "làm mình làm mẩy" lác đầu chối từ hoặc liên mồm "Không cần... Không cần đâu...", nhưng không hiểu sao Diên lại ngoan ngoãn đồng ý ngay. Có lẽ nó đã đến tuổi nghĩ đến bản năng sinh tồn, hoặc thể sự sợ hãi bệnh tật rồi. Cũng tốt thôi. Có người bỏ tiền đưa mình đi chữa bệnh thì chối từ làm gì. Mà cũng có thể cô ấy chơi ván bài quyết định mua chuộc mình. Thật xấu hổ cho ý nghĩ ti tiện ấy. Đấy là sau này Diên mới nghĩ được như vậy. Còn lúc đó, cái đầu non nớt đại khờ của nó chỉ chứa rất những điều không thiện cảm với cô Thoan.

Hôm đi Hà Nội, ông Bổng bảo để đưa hai mẹ con đi, nhưng cô Thoan bảo, để hai cô cháu lên xem tình hình thế nào rồi điện về. Trong thâm tâm ông biết ơn Thoan lắm. Nào đâu cô ấy có tính toán hơn thiệt gì, từ ngày theo không ông về cô ấy một lòng một dạ phục vụ cha con ông. Ông biết cái Diên không thích cô, ông cũng mấy lần to nhỏ với con rồi, nhưng cái tuổi nó đang độ ương ngạnh,

ông mong và hy vọng sau này con gái ông nghĩ lại, để Thoan đỡ tủi.

Lần đầu tiên trong đời Diên được đi Hà Nội. Cả đêm cứ thao thức, lo lắng, hồi hộp, bồn chồn. Trong đám lung nhùng những ý nghĩ ấy, Diên nghĩ đến cô Thoan. Năm nay cô ấy thay mẹ chăm sóc hai chị em Diên. Đòi lúc Diên ương bướng tỏ thái độ hỗn xược với cô, mà cô vẫn âm thầm chịu nhẫn nhịn. Có lẽ cô ấy thương mình thật lòng, nên mới bán hết nhà cửa, vườn tược, ao chuôm lấy tiền chữa bệnh cho mình. Có lẽ cô ấy coi mình như con đẻ thật. Mình có lỗi với cô ấy quá. Không hiểu sao cái từ "đi ghê" nó cứ chua chát, nó cứ ám ảnh mình mãi thế. Đã đến lúc phải xoá bỏ cái sự ám ảnh vô lý đó. Nhưng mà, nói thì dễ, xoá bỏ sao khó thế. Đã có lúc nào mình thấy thương cô Thoan chưa. Người đàn bà gầy guộc, cao ngồng ngồng, đen thui đen thui, người bà khoẻ mạnh bất kể việc gì, nặng nhọc mấy cũng lần xả vào làm như đàn ông. Ngay như một lần thằng Nam bị sốt, nửa đêm cô Thoan bế thức nó lên chạy một mạch đến trạm xá xã, rồi cô ôm nó vào lòng như muốn dùng hơi ấm từ trong thân thể còm cõi phả lên người nó, mà mình cũng chẳng mấy may xúc động. Mình là đứa con gái vô cảm thật ư. Trong bóng đêm, Diên thấy mắt mình nhoè nhoẹt, lại có vài ba giọt nước mắt chảy xuống miệng, đắng đắng mặn mặn. Xuống xe cô Thoan hỏi: "Diên có mệt lắm không?". Diên định nói "Con không sao đâu", nhưng quả tình nói tiếng "con" sao mà khó thế. Diên cũng biết cô Thoan cũng không muốn gọi "Diên" đâu, mà cô muốn gọi "con" cơ, song, cô vẫn còn e ngại, cô ngại Diên chưa tiếp nhận được tiếng "con". Năm năm nay cô vẫn cứ một điều "Diên", hai điều "Diên", chỉ khi nào, ngồi bên chông, không có Diên ở đấy cô mới gọi là con! Cô Thoan nhẹ nhàng: "Ừ, không sao là tốt rồi, để cô gọi tắt xi". "Thôi, ra đi xe buýt cũng

(XEM TIẾP TRANG 3)



Vinh danh 8 - 3

ĐINH NGỌC LÂM

Danh thơm Bà Triệu, Bà Trưng
Chòm sao liệt nữ lầy lừng trời Nam
Bao phen giặc giã điêu tàn
Phát cờ xung trận đánh tan giặc thù

Tiếng gươm khua vọng thiên thu
Khởi đầu sử sách họa đồ vàng son
Quên mình vì nước vì non
Bia đời hậu thế mãi còn khắc sâu...

Yếm đào muôn sự bẽ dâu
Mấy thời bom đạn dẫm màu tóc tang
Vân ngồi lên tám chữ vàng
Trung hậu. Bất khuất. Đam đang. Anh hùng

Dịu dàng, nhân hậu, thủy chung
Chờ chồng hóa đá thức cùng trời mây
Non sông hội tụ một ngày
Tôn vinh phái đẹp dâng đầy hoa thơm

Nghiêng mình nặng nghĩa tri ân
Đài hoa mừng Tám tinh thần vinh danh
Bốn mùa hoa trái đầy cành
Không phụ nữ chắc chẳng thành nước non.

Chiều chèo ngày Xuân

NGUYỄN HOÁN

Chiều chèo Xuân, rộn sân đình
Lời lời câu hát âm tình quê hương
Áo xanh, yếm thắm, môi hồng
Vân vương gió thoảng làn hương mây xoà

Dáng hình từ thuở xưa xa
Nét quê đơm sắc hoa cà ban trưa
Đêm nay Mầu Thị lên chùa
Canh hai Cầm giá còn hùa với trăng

Đường trường tha thiết trầm thặng
Lối rung, lối rục trúc bằng khoan thai
Trầu têm cánh phượng trao ai
Lả lơi ca lướt đêm dài sao rơi

Sân đình táo rưng đầy voi
Cau non tiện chũm, lòng tôi chạnh lòng.



TẢN VĂN



Kỳ diệu mùa Xuân

Có thể nói, cuối Giêng sang Hai là thời điểm để ta cảm nhận rõ nhất thế nào là mùa Xuân. Đất trời luôn phủ màn mưa bụi, không gian trở nên huyền ảo, cây cối xanh tươi, trăm hoa đua nở.

Theo quy luật vận xoay của vũ trụ thì mùa xuân là mùa khởi đầu cho một năm mới với 4 mùa: Xuân, Hạ, Thu, Đông. Nhưng không phải nơi đâu trên trái đất này xuân đều mang nét đặc trưng như các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ. Xuân giống như chiếc cầu thời gian nối những ngày đông lạnh lẽo, hanh hao với những ngày hè nóng bỏng. Xuân đến nhẹ nhàng, thiết tha và quyến rũ như cô gái tuổi mười tám, đôi mươi căng tràn sức sống. Bởi vậy Xuân cũng làm đắm say bao tâm hồn thi sỹ. Đường như những bài hát hay, những áng thơ đẹp đều gắn với mùa Xuân, với tình yêu đôi lứa.

Tôi thích cái cách người ta gọi mùa Xuân là nàng. Nàng Xuân luôn mang đến cho chúng ta điều kỳ diệu. Chỉ cần một đêm Xuân với những làn mưa bụi đã có thể

khiến những cành cây trở trụ, khẳng khiu suốt mùa đông lạnh giá bật ra những chồi non lộc biếc. Trong vườn nhà, những cây xoài, cây nhãn, cây vải gặp mưa cũng vội vàng bung ra những chùm hoa màu vàng sẫm, hứa hẹn một mùa quả ngọt trĩu cành. Đâu đó, mùi hoa bưởi, hoa mộc hương nhẹ nhàng lan toả. Tôi ước mình có thể áp tai để nghe được tiếng trở mình tí tách của mầm cây, nghe được khúc hoan ca của vạn vật khi cây đưa thân của nàng Xuân vừa mới vung lên.

Sáng Xuân cũng thật trong lành, mát mẻ. Chim chóc hót véo von, từng đàn ong vo ve đi kiếm mật. Cánh đồng lúa Đông xuân mới cây tuần trước giờ đã như tấm thảm xanh trải rộng, dập diu trong gió. Bác tôi nói đó là nhờ "đạm trời", một thứ tinh chất được tưới bởi những làn mưa Xuân. Chỉ vài tuần nữa lúa sẽ bước vào thì con gái, mùi hương ngọt ngào của nó có thể đánh thức mọi giác quan, nhất là đối với những người đã từng sống ở làng, sinh ra từ làng. Tôi cũng vậy, mỗi lần về quê, chạy xe trên con đường làng thân thuộc tôi đều hít căng lồng ngực mùi hương đó và thấy tâm hồn mình trở nên nhẹ nhàng, thư thái.

Vẫn biết, xuân đến rồi Xuân qua, ngàn năm nay vẫn thế nhưng chưa khi nào Xuân hết đem đến cho nhân gian những điều đẹp đẽ, thi vị. Xuân luôn đồng hành cùng đất trời, cùng đời người. Mỗi mùa Xuân sẽ là một dấu mốc, cho ta thêm những trải nghiệm, thêm niềm tin và hy vọng. Những trái ngọt của ngày mai luôn được hình thành từ những bông hoa mỏng manh, bé nhỏ đầy hương sắc nở giữa mùa Xuân.

Bất chợt tôi nhớ đến câu thơ của nhà thơ Xuân Diệu "Xuân đang tới nghĩa là Xuân đang qua". Ngoài kia cây gạo đã thấp lên những đốm lửa để chuẩn bị đón một mùa hè rực rỡ.

HÀ TRANG



Khi học sinh áp dụng từ đồng nghĩa

Cô giáo hỏi: "Các em cho cô biết từ 'bàn ủi' còn gọi là gì nào?".

- Thưa cô còn gọi là "bàn là" ạ.

- Tốt lắm, chữ "là" cũng có nghĩa là "ủi". Đó là từ đồng nghĩa. Ví dụ: "Tôi là quần áo" nghĩa là "Tôi ủi quần áo". Bây giờ em nào cho cô ví dụ khác?

Một học sinh nhanh nhẩu giơ tay và trả lời:

- Thưa cô "Mẹ em là bác sỹ" đồng nghĩa với "Mẹ em ủi bác sỹ" ạ.
- Cô: !?

Vợ ngoại tình vì bị rủ rê

Chồng suốt này tụ tập ăn nhậu cùng bè bạn, vợ cần nhàn: "Sao ngày nào anh cũng la cà nhậu nhẹt chẳng nghĩ gì đến vợ ở nhà".

Chồng tặc lưỡi bảo:

- Bây giờ người ta cứ rủ biết làm sao được chứ.

Một thời gian sau, chồng phát hiện vợ có bồ. Chồng nổi cơn thịnh nộ chất vấn:

- Sao cô lại đi cặp bồ với nó?

Cô vợ nhún vai đáp:

- Thì tại nó cứ tán tỉnh, biết phải làm sao được.

- !?!

CHÍ NGUYỄN (st)

Không còn là trang phục chỉ được mặc trong các dịp lễ, Tết, kỷ niệm, giờ đây áo dài truyền thống của phụ nữ Việt Nam đã được nhiều hội viên, phụ nữ trong tỉnh mặc khi đi làm, ra phố..., cho thấy ý thức, trách nhiệm gìn giữ, phát huy nét đẹp, giá trị văn hoá dân tộc vẫn luôn được chị em duy trì.

Trong "Tuần lễ Áo dài", ngay từ tuần làm việc đầu tiên của tháng Ba, tại các cơ quan, công sở, trường học, nhiều cán bộ, công chức, viên chức, hội viên phụ nữ đã đồng loạt hưởng ứng diện những tà áo dài duyên dáng có mặt tại nơi làm việc. Không kén chọn người mặc như một số trang phục khác, áo dài đem đến cho mỗi người phụ nữ sự mềm mại, nữ tính, duyên dáng và đảm thắm. Mỗi khi diện trang phục áo dài với nhiều người đó chính là sự gìn giữ phát huy giá trị văn hóa truyền thống của dân tộc. Chị Đinh Lệ Hằng, cán bộ Ban Tuyên giáo-Chính sách, pháp luật, Hội LHPN tỉnh cho biết: "Tuần lễ Áo dài" là hoạt động ý nghĩa và nhân văn được Hội LHPN Việt Nam khởi xướng từ năm 2019 nhằm góp phần tôn vinh giá trị của áo dài trong đời sống. Là phụ nữ Việt Nam, một cán bộ Hội, tôi luôn chọn cho mình những bộ áo dài đẹp nhất để mặc trong "Tuần lễ Áo dài". Khi khoác lên mình bộ áo dài, tôi thấy mình thật duyên dáng, tự tin và tự hào là

Phụ nữ Ninh Bình với "Tuần lễ Áo dài"



Cán bộ, công chức Hội LHPN tỉnh mặc áo dài đi làm hàng ngày, hưởng ứng "Tuần lễ Áo dài" năm 2025 do Trung ương Hội LHPN Việt Nam phát động.

người phụ nữ Việt. Với góc độ là một cán bộ Hội LHPN tỉnh, tôi mong muốn hoạt động ý nghĩa, thiết thực này sẽ góp phần truyền cảm hứng và lan tỏa những thông điệp ý nghĩa, tích cực về tình yêu, lòng tự

hào dân tộc, về đất nước, con người và áo dài Việt Nam đến đông đảo hội viên phụ nữ, các tầng lớp nhân dân để các giá trị của Áo dài Việt Nam sớm được công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia và xa

hơn nữa là Di sản văn hóa thế giới.

Hướng tới kỷ niệm 50 năm Ngày giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước, kỷ niệm 115 năm Ngày Quốc tế Phụ nữ, Trung ương Hội Liên hiệp

Phụ nữ Việt Nam đã phát động "Tuần lễ Áo dài", kêu gọi hội viên, phụ nữ, nữ công chức, viên chức tại các địa phương, cơ quan, đơn vị, nơi công tác hưởng ứng sự kiện bằng các hoạt động sáng tạo, thiết thực, cụ thể mặc áo dài trong ngày làm việc phù hợp với điều kiện và đặc thù nghề nghiệp từ ngày 1-8/3. Tại Ninh Bình, hưởng ứng "Tuần lễ Áo dài" và thực hiện phong trào thi đua "Xây dựng người Phụ nữ Ninh Bình thời đại mới", Hội Phụ nữ tỉnh đã tổ chức nhiều hoạt động để động viên, khích lệ hội viên phụ nữ mặc áo dài trong tuần lễ đầu tiên của tháng Ba. Hội Phụ nữ các cấp trong tỉnh đã có nhiều hoạt động thiết thực, ý nghĩa nhằm tuyên truyền sâu rộng đến nữ giới về ý nghĩa của "Tuần lễ Áo dài". Không chỉ hưởng ứng việc mặc áo dài, tại nhiều chi hội phụ nữ trong tỉnh còn tổ chức quyên góp áo dài ủng hộ cho tủ áo dài của phụ nữ tại cơ sở để có thêm nhiều người được diện trang phục truyền thống; có chi hội dành nguồn kinh phí mua áo dài tặng hội viên... Đặc biệt, nhằm mục đích tôn vinh vẻ đẹp của người phụ nữ Việt Nam và chiếc áo dài truyền thống,

Đưa bánh kẹo Tết đến trẻ em vùng cao

Sau Tết Nguyên đán, rất nhiều gia đình còn thừa bánh kẹo và các thực phẩm được mua sắm, dự trữ từ trước Tết. Đồ dư thừa nhưng chưa bóc tem, còn nguyên hộp, nguyên gói, hạn sử dụng đã được nhiều cá nhân, nhóm thiện nguyện kêu gọi gom góp, ủng hộ để gửi đến trẻ em vùng cao. Được duy trì từ mấy năm nay, hoạt động này đã và đang nhận được nhiều sự ủng hộ và lan tỏa tình yêu thương...

Nhóm thiện nguyện Trái tim Việt Nam vừa có chuyến thiện nguyện tại điểm Trường Tiểu học Pa Khôm (xã Chiềng Tương, huyện Yên Sơn, tỉnh Sơn La) với nhiều hoạt động ý nghĩa: trao quà, tặng học bổng, nấu ăn cho các em, tổ chức các hoạt động vui chơi, cắt tóc miễn phí... Chị Trần Thị Tuyết, đại diện nhóm thiện nguyện cho biết: Tôi và nhiều anh chị em trong nhóm đã một lần đến với trẻ em ở Chiềng Tương (Sơn La) và được chứng kiến cảnh sinh hoạt thiếu thốn, nhiều khó khăn của đồng bào nơi đây. Là bản sát biên giới với hơn 370 nhân khẩu, người dân địa phương chỉ trông chờ vào 1 vụ lúa và 1 vụ ngô. Học sinh tại điểm trường này đi học "buổi đực buổi cái" vì còn phải phụ giúp bố mẹ trông em và làm việc nhà. Cái ăn, cái mặc còn chưa đủ nên bánh kẹo luôn là thức quà xa xỉ ít có cơ hội được thưởng thức. Khi nhóm thiện nguyện quyết định về với điểm Trường Pa



Trẻ em điểm Trường Tiểu học Pa Khôm (Sơn La) được Nhóm thiện nguyện Trái tim Việt Nam tổ chức liên hoan và tặng bánh kẹo ngày 22/2/2025.

Khôm để được chia sẻ, động viên và hỗ trợ phần nào cho người dân nơi đây vào dịp đầu xuân, bánh kẹo là điều mà các thành viên trong nhóm nghĩ đến đầu tiên bởi sau Tết năm nào cũng vậy, rất nhiều nhà dư thừa, không sử dụng đến. Sau 2 tuần kêu gọi trên Facebook cá nhân của chị Tuyết và các thành viên trong nhóm,

có rất nhiều người đã gửi bánh kẹo về. Vậy là, cùng với hàng chục bao tải hàng hoá là đồ dùng học tập, gạo, dầu ăn, mắm muối... chuyến xe của đoàn thiện nguyện còn chở hơn 30 thùng bánh kẹo là những bánh kẹo thừa sau Tết Nguyên đán, được nhiều người bọc gói cẩn thận, gửi đến cho nhóm. Ngày 22/2 vừa qua, Nhóm thiện

nguyện Trái tim Việt Nam của chị Tuyết và các thành viên đã về với điểm trường Pa Khôm. Chị Tuyết kể lại "Nhìn những ánh mắt háo hức của bọn trẻ lần đầu được ăn bánh kẹo, ăn xúc xích, gà chiên, được nhận những món quà học tập thiết thực... mà các thành viên trong đoàn ai nấy đều quên hết mệt mỏi khi vừa trải qua quãng đường dài xa xôi, vất vả. Trong khi bánh kẹo với trẻ em thành phố nhiều khi không buồn đựng tới, vứt lẫn lóc, bỏ phí...".

Đã nhiều năm thực hiện các chuyến thiện nguyện lên vùng cao dịp đầu năm, năm nay Câu lạc bộ Thiện nguyện Tình bạn Ninh Bình đang triển khai chương trình "Xuân về trên rẻo cao" để về với các em nhỏ tại xã Pù Nhi, một xã nghèo của huyện Mường Lát (tỉnh Thanh Hoá). Anh Đỗ Ngọc Kính, Chủ nhiệm Câu lạc bộ cho biết: Nhiều năm triển khai các chương trình thiện nguyện tại các địa phương thuộc các tỉnh miền núi, điều kiện sống thiếu thốn, khó khăn của người dân, nhất là trẻ em luôn để lại sự trăn trở với những người thực hiện chương trình. Mỗi dịp có các đoàn thiện nguyện đến thăm, trao quà mới là những lần các em nhỏ nơi đây có cơ hội được tiếp xúc, được ăn bánh kẹo-thứ quà mà trẻ em thành phố thoải thích được ăn. Vì vậy, trong danh sách các đồ dùng, hàng hoá mà Câu lạc bộ chuẩn bị, bao giờ bánh kẹo cũng có tên trong danh sách được liệt kê để mọi người kêu gọi, vận động ủng hộ. Điều vui nhất là chỉ ngay sau khi các thành viên trong Câu lạc bộ đăng tải trên Facebook, đã có rất nhiều người đăng ký, xin địa chỉ để gửi đến. Nhận những hộp bánh, gói kẹo

Ảnh: CTV

đậm đà bản sắc văn hoá dân tộc, đồng thời quảng bá hình ảnh du lịch Ninh Bình, phụ nữ Ninh Bình và hoạt động của Hội các cấp, Hội LHPN tỉnh đã tổ chức cuộc thi ảnh “Áo dài với Du lịch Ninh Bình” năm 2025. Thông qua cuộc thi nhằm tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích cho hội viên phụ nữ, góp phần nâng cao đời sống văn hoá tinh thần cho phụ nữ, xây dựng người phụ nữ Ninh Bình thời đại mới “có tri thức, có đạo đức, có sức khoẻ, có trách nhiệm với bản thân, gia đình, xã hội và đất nước, có lối sống thân thiện, hiền hòa, thanh lịch, mến khách”. Tham gia cuộc thi, chị Đinh Thị Hiền (xã Thạch Bình, Nho Quan) chia sẻ: Được diện bộ trang phục áo dài vào những dịp kỷ niệm hay ngày lễ đối với tôi luôn có một niềm tự hào, hứng khởi bởi ý nghĩa từ trang phục truyền thống đem đến. Thêm nữa, mặc áo dài chụp ảnh tại các khu, điểm du lịch của Ninh Bình càng tôn vinh vẻ đẹp của tà áo dài và góp phần quảng bá cho du lịch tỉnh nhà.

Nhà thiết kế Vũ Thị Hà, chủ thương hiệu áo dài Hà Silk (phường Ninh Khánh, thành phố Hoa Lư) cho biết: Từ năm 2019 khi lần đầu tiên Trung ương Hội LHPN Việt Nam tổ chức phát động “Tuần lễ Áo dài”, tôi thấy rằng đây là phong trào hết sức ý nghĩa để chị em phụ nữ trên toàn quốc nói chung cũng như là tỉnh Ninh Bình tự hào về hình ảnh, sức lan toả của tà áo dài trong đời sống xã hội. Bản thân tôi đã 3 lần đồng hành cùng cuộc thi “Người đẹp Hoa Lư” ở vai trò nhà tài trợ áo dài truyền thống cho các thí sinh. Mỗi năm tham gia cuộc thi, tôi đều dành nhiều tâm huyết, công sức để chuẩn bị các bộ sưu tập áo dài theo từng chủ đề. Thông qua đó tôi và ê kíp mong muốn lan toả giá trị văn hoá của trang phục áo dài truyền thống của dân tộc và góp phần quảng bá, tôn vinh hình ảnh đất và người Ninh Bình đến bạn bè trong nước, quốc tế.

Bài, ảnh: BÙI ĐIỀU

dù là đồ dư thừa sau Tết nhưng hầu hết còn nguyên gói, nguyên hộp, còn hạn sử dụng cùng sự quan tâm, chia sẻ của người tặng, mọi thành viên trong Câu lạc bộ đều cảm thấy ấm lòng.

Gom góp bánh kẹo của gia đình sau Tết, chị Nguyễn Thị Mai (phường Nam Bình, thành phố Hoa Lư) cùng với các chị em trong phố và cơ quan gom, phân loại các hộp bánh kẹo để gửi cho trẻ em vùng cao qua Nhóm thiện nguyện Trái tim Việt Nam. Chị Mai cho biết: Lướt Facebook thấy có thông tin xin bánh kẹo cho trẻ em vùng cao là tôi ủng hộ ngay bởi bánh kẹo sấm sửa dịp Tết, rồi nhà có người cao tuổi được con cháu, họ hàng biếu nên bánh kẹo rất nhiều, trẻ con trong nhà cũng chán không động đến. Mọi năm không biết đến chương trình nên tôi thường tìm cách để gửi về quê, cho các cô lao công, dọn nhà... Tôi thấy việc gửi bánh kẹo cho trẻ em là hết sức thiết thực, ý nghĩa khi đưa từ nơi dư thừa đến nơi thiếu thốn. Các gia đình có bánh kẹo cảm thấy đỡ lãng phí mà các trẻ em nơi khó khăn được thưởng thức.

Thực tế cho thấy mỗi năm sau dịp Tết Nguyên đán, nhiều gia đình còn dư thừa rất nhiều bánh kẹo chưa sử dụng. Với các chuyển thiện nguyện của các nhóm, câu lạc bộ thiện nguyện trong và ngoài tỉnh là cơ hội để những phần bánh kẹo được chuyển tới, đem niềm vui cho trẻ em vùng cao, vừa giúp tránh lãng phí, giảm thiểu thực phẩm thừa. Hoạt động này giúp mỗi người dân nhận thức rõ hơn về giá trị của việc sẻ chia, việc làm nhỏ nhưng mang lại sự ấm áp cho những trẻ em khó khăn. Đồng thời lan toả những điều ý nghĩa, thể hiện tình yêu thương và tinh thần đoàn kết trong cộng đồng.

LÝ NHÂN

Yên Khánh thực hiện tiêu chí văn hóa trong xây dựng nông thôn mới nâng cao, kiểu mẫu



Nhà văn hoá xóm Thổ Tiến, xã Khánh Hội (Yên Khánh) được đầu tư xây dựng đạt chuẩn khu dân cư nông thôn mới nâng cao.

Những năm qua, huyện Yên Khánh đã chú trọng gắn xây dựng nông thôn mới (NTM), NTM nâng cao, kiểu mẫu với xây dựng đời sống văn hóa ở cơ sở. Qua đó, góp phần từng bước đầu tư cơ sở vật chất văn hóa khang trang, tạo điều kiện cho các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao tại cơ sở phát triển sôi nổi, nâng cao chất lượng cuộc sống và đời sống tinh thần Nhân dân.

Là một trong những địa phương đi đầu trong phong trào xây dựng đời sống văn hoá cơ sở trên địa bàn huyện Yên Khánh, năm 2024, xã Khánh Cường đăng ký thực hiện xây dựng NTM kiểu mẫu về lĩnh vực văn hóa nhằm nối tiếp những nỗ lực trong việc nâng cao đời sống vật chất, tinh thần của người dân; gìn giữ nét đẹp văn hóa truyền thống, xây dựng mối đoàn kết trong cộng đồng khu dân cư... Đồng chí Phạm Thanh Đức, Phó Chủ tịch UBND xã Khánh Cường cho biết: Đến nay, xã Khánh Cường xây dựng, hoàn thiện và duy trì hoạt động của nhà văn hóa xã, khu thể thao xã bảo đảm theo quy định về diện tích, trang thiết bị, khuôn viên; 21/21 thôn, xóm của xã Khánh Cường có nhà văn hóa và sân thể thao. Cùng với xây dựng cơ sở hạ tầng, xã Khánh Cường cũng quan tâm thực hiện các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng đời sống văn hóa cơ sở, phát triển phong trào văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao quần chúng. Các mô hình, phong trào về văn hóa như: phong trào xây dựng gia đình văn hóa, khu dân cư văn hóa, mô hình phòng, chống bạo lực gia đình, xây dựng gia đình phát triển bền vững, mô hình đám cưới văn minh; mô hình văn hóa, thể thao như: Câu lạc bộ (CLB) bóng đá nam, CLB bóng chuyền hơi hội Cựu chiến binh xã, CLB bóng chuyền hơi của xã, CLB cầu lông, CLB văn nghệ quần chúng, CLB Chèo, CLB hát Xẩm... hoạt động sôi nổi. Hàng năm, vào các dịp kỷ niệm, lễ, Tết, dịp hè, xã tổ chức các buổi liên hoan, giao

lưu, hội diễn văn nghệ quần chúng, thi đấu giao hữu thể thao để tạo sân chơi cho các tầng lớp nhân dân tham gia, kết nối tinh thần đoàn kết trong Nhân dân, chung sức xây dựng quê hương giàu đẹp, văn minh. Tỷ lệ gia đình văn hóa trên địa bàn xã Khánh Cường đều đạt trên 90%, tỷ lệ khu dân cư văn hóa đạt 100%... Kết quả trên đã chứng minh tính hiệu quả trong việc nâng cao đời sống văn hóa tinh thần của cộng đồng dân cư, cải thiện bộ mặt địa phương, đặc biệt trong quá trình xây dựng xã NTM kiểu mẫu về lĩnh vực văn hóa.

Tại xã Khánh Hải, việc xây dựng tiêu chí văn hóa gắn với xây dựng NTM được các khu dân cư tích cực hưởng ứng. Đồng chí Nghiêm Thị Dương, Chủ tịch MTTQ xã Khánh Hải cho biết: Hưởng ứng cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng NTM, đô thị văn minh”, Thường trực Ủy ban MTTQ xã Khánh Hải đã chỉ đạo các khu dân cư đăng ký xây dựng mô hình khu dân cư sáng, xanh, sạch, đẹp, an toàn; chỉ đạo Ban Công tác Mặt trận các khu dân cư họp, tuyên truyền, vận động Nhân dân tích cực hưởng ứng, đồng tình đóng góp ngày công, tiền, hiến đất làm đường, xây dựng, sửa chữa nhà văn hóa, mua sắm các trang thiết bị nhà văn hóa; nâng cấp tuyến đường, điện các thôn, xóm; tích cực chỉnh trang nhà cửa, xây dựng hàng rào, đầu tư vẽ các tuyến đường bích họa, trồng cây bóng mát, trồng cây xanh, xử lý, phân loại rác thải tại hộ gia đình... Tính đến hết năm 2024, Khánh Hải đã có 9/15 khu dân cư kiểu mẫu.

Yên Khánh, vùng đất được hình thành từ lâu đời và có cư dân sinh sống từ khá sớm. Trải qua các bước thăng trầm của lịch sử, đất và người nơi đây đã gắn bó và hòa quyện với nhau, tạo nên những giá trị văn hóa đặc sắc của một vùng quê được hình thành từ sự bồi đắp của biển cả. Thực hiện phong trào xây dựng NTM, NTM nâng cao, NTM kiểu mẫu, căn cứ các Quyết định của UBND tỉnh Ninh Bình

quy định các Bộ tiêu chí xã NTM, NTM nâng cao, NTM kiểu mẫu giai đoạn 2021-2025; hướng dẫn của Sở Văn hóa và Thể thao về thực hiện các tiêu chí về văn hóa trong xây dựng NTM, huyện Yên Khánh chỉ đạo các xã rà soát, hoàn thiện tiêu chí văn hóa tại địa phương theo yêu cầu các Bộ tiêu chí giai đoạn 2021-2025.

Cơ sở vật chất văn hóa-thể thao trên địa bàn huyện được quan tâm đầu tư, Trung tâm Văn hóa-Thể thao huyện được khánh thành và đưa vào sử dụng từ năm 2019; sân vận động huyện có tổng diện tích 18.000 m², được thiết kế theo tiêu chuẩn. Toàn huyện có 3 sân tennis, 11 nhà thi đấu cầu lông, 1 bể bơi thường xuyên được duy tu, bảo dưỡng bảo đảm đủ điều kiện phục vụ hoạt động rèn luyện thể dục thể thao, vui chơi của Nhân dân. Các công trình văn hóa, thể thao cấp xã được đầu tư. Đến nay, 100% xã có nhà văn hóa với diện tích từ 500m² trở lên, được trang bị đầy đủ các trang thiết bị. 100% các xã có khu thể thao phục vụ Nhân dân. Bên cạnh đó, tại các xã còn có các công trình thể thao cấp xã như nhà thi đấu cầu lông, sân bóng chuyền, các trang thiết bị luyện tập thể thao cho người cao tuổi và vui chơi cho trẻ em. Các dụng cụ, trang thiết bị duy tu, bảo dưỡng hàng năm bảo đảm việc phục vụ sinh hoạt cộng đồng. Hiện có 261/268 thôn, xóm, phố có nhà văn hóa-khu thể thao, hỗ trợ thôn, xóm có các trang thiết bị tập luyện thể dục thể thao.

Các thiết chế văn hoá trên địa bàn đã tạo điều kiện thuận lợi để hoạt động văn hoá, văn nghệ, thể thao trên địa bàn huyện phát triển và được duy trì thường xuyên. Toàn huyện có 268 CLB văn nghệ, 268 CLB dân vũ, 536 CLB bóng chuyền hơi hoạt động thường xuyên, tích cực và hiệu quả; tỷ lệ gia đình văn hóa toàn huyện đạt trên 90%; có 263/268 thôn, xóm, khối, phố văn hóa, đạt trên 98%; 16 cơ quan đơn vị văn hóa...

Bài, ảnh: PHƯƠNG ANH

Giữa lòng Di sản Tràng An, hang Trâu như một nét chấm phá yên bình, thanh tĩnh, càng làm vẻ đẹp của vùng đất nơi đây thêm quyến nữu bước chân du khách những ngày mùa xuân.

Hang Trâu

Nét bình yên giữa lòng Di sản

Từ Bến thuyền Tam Cốc, du khách đi tiếp khoảng 2 km sẽ tới thôn Đạm Khê, xã Ninh Hải (thành phố Hoa Lư). Tại đây, có một con đường làng còn nguyên sơ gạch đất với những bụi hoa dại như sẵn sàng chào đón bất cứ ai muốn khám phá vẻ đẹp bình yên và mến khách của vùng đất này.

Hang Trâu là một thung đất trống, lác đác một vài nhà dân và bao quanh là đồi núi và những cánh đồng xanh ngát. Thực ra điểm đến này không còn xa lạ với du khách, nhất là những vị khách nước ngoài yêu thích các hoạt động khám phá văn hóa bản địa và trải nghiệm nông nghiệp cùng người dân Ninh Hải. Thậm chí nhiều hình ảnh “độc lạ” của Hang Trâu đã từng “gây bão”, được yêu thích và chia sẻ rộng rãi trên mạng xã hội. Như đoạn video của một khách Tây lội nước và thành thạo uống cà phê, dưới chân là đàn vịt con đang tung tăng bơi lội. Hay những trải nghiệm thú vị của anh Jongrak Choi một Youtuber người Hàn Quốc nổi tiếng khi cưỡi trâu, bắt cá tại đây. Các video đều nhận được một lượng lớn tương tác của người dùng mạng xã hội,



Du khách quốc tế thích thú trải nghiệm các hoạt động thôn quê tại Hang Trâu.

nhiều du khách nước ngoài bày tỏ sự yêu thích và tò mò với điểm đến này.

Theo chị Vũ Thị Huyền, Quản lý điểm du lịch trải nghiệm Hang Trâu, tận dụng lợi thế gần các khu, điểm du lịch nổi tiếng và cảnh quan

thiên nhiên trong lành, hoang sơ vì vậy, một số bạn trẻ yêu du lịch đã tới đây thuê đất, cải tạo không gian để du khách có cơ hội trải nghiệm các hoạt động văn hóa, nông nghiệp, ẩm thực của làng quê Việt Nam. “Cuộc sống thôn

quê Việt Nam luôn có sức hút đặc biệt đối với những vị khách phương xa. Nếu những vị khách đến từ Anh, Mỹ, Đức... thường hào hứng trải nghiệm công việc đồng áng như cho vịt ăn, nhổ mạ, cấy lúa, chăn dắt và tắm cho

trâu... Thì những vị khách đến từ Australia hay Israel lại tỏ ra thích thú hơn với hoạt động “úp nôm bắt cá tại đây”, chị Huyền chia sẻ.

Để phục vụ nhu cầu trải nghiệm của du khách, điểm du lịch đã cải tạo thành các khu vực như ao sen, chòi câu cá, cầu gỗ, thác nước, khu nghỉ chân. Khi tới đây, du khách được phát công cụ lao động, mặc áo vải nâu sòng, đeo ủng. Men theo con đường uốn lượn bên cánh đồng, du khách được nghe giới thiệu về lịch sử và văn hóa nông nghiệp cũng như cuộc sống người dân thôn quê. Tiếp đó, du khách sẽ cho vịt ăn, câu cá, úp cá bằng nôm, tham quan hang động, tắm thác nước, cưỡi trâu, cấy lúa... Ngoài ra, du khách cũng được tự tay nấu, thưởng thức các món ăn của Việt Nam như: làm nem rán, bánh cuốn, rán cá... và trải nghiệm thêu ren cùng người dân xã Ninh Hải.

Sau khi được trải nghiệm hàng loạt các hoạt động, chị Catherine Silveira, Du khách Đức vô cùng thích thú, chị cho biết: “Tôi chưa bao giờ lội xuống ruộng, trồng lúa

Sống chung với “mùa nồm”

“Mùa nồm” là tên gọi mà người dân sinh sống ở miền Bắc thường hay nói về hiện tượng thời tiết đặc trưng của các tỉnh, thành Bắc Bộ thường xuất hiện vào cuối mùa Xuân, từ tháng 2 đến tháng 4 dương lịch. Điều kiện thời tiết ảnh hưởng đến sinh hoạt, cuộc sống của nhiều gia đình đã khiến người ta nghĩ ra nhiều cách để thích ứng và sống chung với mùa đặc biệt trong năm mà chỉ miền Bắc mới có.

Với các gia đình có điều kiện về kinh tế, đối phó lại tình trạng thời tiết nồm ẩm kéo dài như những ngày qua cũng không có gì đáng ngại khi máy giặt, máy sấy, điều hòa 2 chiều, máy hút ẩm, máy lọc không khí... là những vật dụng hiện đại khiến ngôi nhà, không gian sống của gia đình luôn khô ráo, sạch sẽ. Nhưng nếu điều kiện chưa cho phép mua sắm các thiết bị kể trên, “mùa nồm” thực sự là nỗi ám ảnh với nhiều người. Chị Trần Thị Loan (xã Khánh Mậu, Yên Khánh) kể: Nhà ở nông thôn nên cửa thông thoáng, nhiều cửa sổ, xung quanh là cây cối nên dù đóng cửa kín thì nồm ẩm vẫn tấn công. Nền nhà, tường gạch ẩm ướt, nguyên lau nhà với dọn nhà cũng mệt vì đi lại ẩm ướt, bẩn thỉu. Chưa kể, đóng quần áo của cả nhà có nhu cầu giặt



Máy hút ẩm đang là mặt hàng bán chạy trong thời điểm thời tiết nồm ẩm này.

mỗi ngày vì đi ngoài trời mưa bão cũng không dám giặt thường xuyên vì giặt không biết đến bao giờ mới khô. Mỗi lần giặt quần áo, tôi phải để vài hôm rồi cho vào nhà bạt quạt cả đêm. Chỉ mong thời tiết khô ráo để sinh hoạt đỡ vất vả.

Chung nỗi bức xúc, khó chịu vì thời tiết nồm ẩm, chị Phạm Hồng

Anh (phường Vân Giang, thành phố Hoa Lư) chia sẻ: Thời tiết nồm ẩm tôi cảm thấy bị stress. Về nhà thì không khí ẩm thấp, nhà cửa không dọn thường xuyên sẽ mốc, mà lau, dọn thì không thể khô ráo được. Quần áo cũng thế, phơi cả tuần nếu không có sự hỗ trợ của máy móc thiết bị thì cũng không khô. Nhà có con nhỏ

ngịch ngợm, chạy nhảy thường xuyên nên lúc nào cũng thấy ướt át, hôi hám. Cũng biết là có các loại thiết bị hiện đại phục vụ cho mùa nồm ẩm này nhưng điều kiện chưa cho phép nên chỉ biết cố gắng khắc phục trong phạm vi có thể...

Thời tiết nồm ẩm không chỉ ảnh hưởng đến sinh hoạt của người dân mà còn tác động đến nhu cầu vui chơi, giải trí của nhiều gia đình. Vào những ngày cuối tuần, vì thời tiết khó chịu nên nhiều người bỏ thói quen rủ nhau đi ăn sáng, cà phê hàn huyên. Cuối tuần giờ với nhiều người là ở nhà chằm chăn ngủ, xem phim, giải trí tại gia. Nhu cầu du lịch, tham quan cũng giảm đi đáng kể vì lý do thời tiết. Anh Trần Việt Dũng (thành phố Hoa Lư) cho biết: Đầu xuân nên gia đình tôi tranh thủ đi du xuân, thăm thú các điểm du lịch trong tỉnh, cho trẻ con vui chơi, giải trí. Nhưng mưa ẩm suốt thế này nên mọi kế hoạch phải tạm dừng, chờ nắng ấm mới đi.

Hiện tượng nồm ẩm gây ra nhiều trở ngại cho cuộc sống hàng ngày và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. 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. Bác sĩ Trần Hữu Thăng, Khoa Phòng, chống bệnh truyền nhiễm, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh cho biết: Thời tiết nồm ẩm làm gia tăng độ

hay tắm cho trâu. Những chú vịt con bé bỏng tranh nhau mổ thức ăn từ tay tôi. Cả chú trâu Mia hay chú chó Coconut. Nhìn chúng thật dễ thương và hiền lành. Đó là những trải nghiệm tuyệt vời mà tôi đã có ở mảnh đất này". Được biết, điểm du lịch hiện cung cấp hai loại hình tour cho du khách: Tour ghép với mức phí 75.000 đồng/người, du khách tự trải nghiệm một số hoạt động dưới sự hướng dẫn của nhân viên và tour trọn gói có hướng dẫn viên với giá khoảng 1,1 triệu đồng/người với hơn 10 trải nghiệm kèm ăn uống.

Anh Vũ Hồng Hải, Hướng dẫn viên Công ty Du lịch Hồng Thanh, Hà Nội chia sẻ: Những năm gần đây hoạt động du lịch trải nghiệm nông nghiệp được nhiều du khách nước ngoài yêu thích, đặc biệt là những cặp đôi, gia đình trẻ độ tuổi từ 20-35. Ninh Bình đã có nhiều điểm du lịch đưa vào khai thác các loại hình này và được đón nhận tích cực. Tuy nhiên, vấn đề an toàn và nâng cấp ngoại ngữ cho đội ngũ làm du lịch là điều mà trong thời gian tới các điểm du lịch trải nghiệm cần đặc biệt quan tâm hơn nữa để hướng tới sự phát triển bền vững và đáp ứng những nhu cầu cao của du khách.

Với vẻ đẹp hoang sơ, tĩnh lặng và những trải nghiệm nông nghiệp độc đáo, hang Trâu là điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích khám phá thiên nhiên và tìm hiểu văn hóa bản địa. Hi vọng, sự phát triển của những điểm du lịch vệ tinh này sẽ góp phần làm đa dạng hành trình trải nghiệm của du khách, đưa thiên nhiên, văn hóa và con người Việt Nam đến gần hơn với bạn bè quốc tế.

Bài, ảnh: MINH HẢI

ẩm không khí, tạo cơ hội cho vi nấm, virus, vi khuẩn phát triển. Đây chính là lý do khiến cho tỷ lệ người mắc các bệnh thường gặp khi nồm ẩm như các bệnh lý suy hô hấp, viêm phổi cấp, cúm mùa, thủy đậu, viêm da, tiêu chảy, viêm mũi dị ứng, hen phế quản, viêm phổi... ngày càng tăng lên. Đặc biệt, trẻ em và người cao tuổi, người có bệnh lý nền là nhóm có hệ miễn dịch kém nên rất dễ mắc các bệnh lý này.

Để bảo vệ sức khỏe, phòng bệnh trong "mùa nồm", các bác sĩ khuyến cáo người dân nên chú ý giữ vệ sinh môi trường sống, giữ khô, sạch và thông thoáng không gian trong nhà bằng cách sử dụng điều hòa nhiệt độ, máy hút ẩm, không phơi quần áo ướt trong nhà, dùng khăn khô để lau sàn. Chú ý vệ sinh thân thể và đồ dùng cá nhân, bảo đảm chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, duy trì việc luyện tập thể thao để nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Luôn giữ ẩm cơ thể và hạn chế để người bị ướt khi trời mưa. Bên cạnh đó, để đối phó với thời tiết nồm ẩm, nhiều người đang "mách" nhau những cách hữu ích để "sống chung" với mùa nồm như: đóng kín cửa, bịt kín những khoảng trống trong nhà, lau nhà bằng giẻ khô; thấp nền để làm giảm độ ẩm, giảm mùi hôi trong nhà; cắm lá bạc hà hay lá khuynh diệp để trị muỗi, đặt các thiết bị điện tử ở chế độ chờ; khử trùng và chống mốc các đồ dùng ăn uống bằng nước nóng...

Bài, ảnh: BUI DIỆU

Yên Mô và hành trình bảo tồn, phát huy giá trị nghệ thuật hát Xẩm

Sau bao thăng trầm và ít nhiều bị mai một, thất truyền, hát Xẩm ở Yên Mô đang dần được khôi phục, hồi sinh. Bằng những nhiệt huyết và đam mê của lớp người đi trước, Xẩm vẫn luôn âm vang và đến gần hơn với khán giả trẻ.

Trong cuộc sống vốn hối hả, những tưởng người dân, nhất là giới trẻ sẽ quay lưng với nghệ thuật truyền thống trước sự bùng nổ mạnh mẽ của các loại hình âm nhạc hiện đại. Vậy mà ở xã Yên Nhân, hát Chèo, hát Xẩm vẫn được người dân nâng niu, gìn giữ. Ở thời kỳ nào, tiếng đàn, nhị, trống, phách vẫn âm vang. Lớp trẻ có người mới học THCS, THPT, nhiều gia đình có đến 2, 3 thế hệ biết hát Chèo, hát Xẩm... Có được sự kế tiếp thế hệ ấy trong việc gìn giữ chiếu Chèo quê hương, phải nói rằng là nhờ ở Yên Nhân có những người rất say mê, tâm huyết như ông Mai Trường Giang; như Nghệ nhân ưu tú Kim Ngân-giọng hát chính, người đã có nhiều thành tích cao trong các kỳ liên hoan các câu lạc bộ (CLB) hát Chèo, hát Xẩm khu vực duyên hải phía Bắc. Nghệ nhân Kim Ngân đã tổ chức được nhiều lớp truyền dạy hát Xẩm cho các cháu thiếu nhi trên địa bàn. Dù mới tiếp xúc với môn nghệ thuật truyền thống này, song các cháu rất đam mê, phấn khởi và tích cực tập luyện.

Bà Ngân nói vui rằng, CLB xẩm Kim Ngân là tâm huyết, là "đứa con tinh thần" của bà. Các thành viên trong CLB có độ tuổi từ 6 đến 20 tuổi. Thời gian đầu, các cháu được nghệ nhân hướng dẫn lý thuyết, luyện âm, nhấn, nhả chữ. Sau đó mới tập phân biệt các thể loại xẩm. Đến nay, đa số các em sử dụng được nhạc cụ, hát được xẩm Thập ân, tàu điện, xẩm chợ... và hơn tất cả, là đã khơi gợi được niềm đam mê của họ đối với Xẩm. Từ các lớp học này, nhiều cháu đã tham gia biểu diễn tại các hội thi nghệ thuật quần chúng ở địa phương và giành giải cao... Mỗi lần đi biểu diễn, là một lần được đưa Xẩm đến gần hơn với số đông dân chúng, mọi lứa tuổi.

Em Hải Anh, học sinh Trường THPT Yên Mô B cho biết, trong các sự kiện ở địa phương, các lễ hội làng, bao giờ cũng có tiết mục hát Xẩm của các nghệ nhân, của các nghệ sĩ lớn tuổi, trẻ tuổi. Trước đây, bản thân em vốn không biết hát Xẩm. Nhưng khi đi xem biểu diễn, em đã cố gắng để nghe, để hiểu, từ đó mà thêm yêu mến, tự hào về một môn nghệ thuật truyền thống của quê hương mình. Nhiều bạn trong lớp em biết hát Xẩm. CLB nghệ thuật của trường em cũng luôn lựa chọn xẩm là tiết mục chính để biểu diễn trong bất cứ sự kiện nào được tổ chức tại trường. Từ sự hướng dẫn của các bạn, giờ em cũng có thể ngân nga vài ba câu hát Xẩm. Hát được xẩm, em càng cảm thấy hạnh phúc, tự hào về nơi "chôn nhau cắt rốn" của mình- nơi được coi là chiếc nôi của nghệ thuật hát xẩm.

Sẽ có rất nhiều khán giả, đặc biệt là khán giả trẻ như Hải Anh được tiếp cận và dần nảy nở tình yêu với từng thanh âm, làn điệu mộc mạc của Xẩm thông qua các buổi biểu diễn nghệ thuật quần



Tiết mục hát Xẩm của CLB Hà Thị Cầu tham gia Hội quán Dục Thúy Sơn trong chương trình Festival Ninh Bình năm 2024.

Ảnh: MINH QUANG

chúng dân dã. Và đó được coi là niềm hạnh phúc, là thành công lớn nhất của những nghệ nhân như bà Kim Ngân. "Niềm hạnh phúc lớn nhất của tôi, là nhìn thấy lớp người trẻ say mê nghe xẩm và có thể hát Xẩm. Dẫu rằng, hát Xẩm chưa khi nào khơi lên niềm hi vọng về sự no đủ, thậm chí hát Xẩm gắn liền với mưu sinh nhọc nhằn của những người yếu thế trước đây. Nhưng mỗi lần điệu Xẩm lại là một câu chuyện về nhân tình thế thái, gắn liền với đời sống của Nhân dân. Những làn điệu Xẩm phổ biến như: Thập ân, Huê tình, Hà liễu... đều răn dạy những đạo lý, lẽ sống ở trên đời. Tiếng hát khi thì réo rắt, lúc nỉ non, được biểu diễn ở nhiều nơi như góc chợ, đầu đình, bến nước... Đó chính là những thứ tạo nên sức hút đặc biệt ở môn nghệ thuật này"- Bà Kim Ngân chia sẻ.

Hiện nay, huyện Yên Mô có trên 20 CLB, đội văn nghệ hát Chèo, Xẩm được thành lập và đi vào hoạt động có nề nếp và chất lượng. Trung bình, mỗi CLB có từ 30 thành viên tham gia. Các CLB, Đội văn nghệ đều xây dựng quy chế hoạt động, thường xuyên tập luyện, giao lưu trong các ngày lễ, ngày hội tại địa phương và tham gia các cuộc thi do huyện, tỉnh tổ chức. Tiêu biểu như các xã: Yên Phong, Khánh Thịnh, Yên Tử, Yên Nhân, Yên Mạc, Yên Đồng, Khánh Thượng, thị trấn Yên Thịnh, ... Các CLB đã và đang thu hút rất nhiều diễn viên, nhạc công tham gia luyện tập và phục vụ công chúng, trong đó có nhiều người trẻ.

Để tìm khán giả cho nghệ thuật hát Xẩm, hàng năm, huyện Yên Mô đã xây dựng kế hoạch mở lớp truyền dạy, tổ chức liên hoan các CLB hát Xẩm, hát Chèo. Đặc biệt, từ năm 2023 huyện đã ban hành Đề án số 03/ĐA-UBND ngày 15/6/2023 về việc hỗ trợ các CLB, Đội văn nghệ hát Xẩm, hát Chèo giai đoạn 2023 -2025 trên địa bàn huyện nhằm "Bảo tồn nghệ thuật hát Xẩm". Việc thực hiện đề án này đã từng bước đưa hát Xẩm trở thành sản phẩm du lịch văn hóa đặc trưng, góp phần thúc đẩy kinh tế-

xã hội trên địa bàn huyện Yên Mô nói riêng và tỉnh Ninh Bình nói chung.

Đặc biệt, để có sự tiếp nối của người trẻ trong việc gìn giữ sức sống bền bỉ của nghệ thuật truyền thống, huyện Yên Mô đã phát huy tối đa vai trò của các nghệ nhân trong việc tổ chức việc truyền dạy cho các CLB, Đội văn nghệ. Đồng thời, phát huy niềm say mê, nhiệt huyết trong hát Xẩm của các thành viên trong các CLB hát Xẩm để lan tỏa rộng rãi tình yêu, niềm tự hào và trách nhiệm gìn giữ văn hóa truyền thống trong cộng đồng. Từ đó, tiếp tục thu hút, huy động sự tham gia của người dân vào các CLB, Đội văn nghệ hát Xẩm, hát Chèo. Huyện Yên Mô còn nỗ lực tạo môi trường cho hát Xẩm bằng cách phục dựng môi trường diễn xướng truyền thống; kết hợp hát Xẩm với các lễ hội truyền thống trên địa bàn huyện. Thông qua đó, hát Xẩm có được môi trường diễn xướng ngoài trời, đông người qua lại gần giống với môi trường biểu diễn truyền thống; biểu diễn Xẩm ở các lễ hội truyền thống; gắn hát Xẩm với phát triển du lịch... Qua đó, cũng góp phần quảng bá loại hình nghệ thuật hát Xẩm đến với đông đảo công chúng, kể cả du khách nước ngoài khi tham gia lễ hội.

Đặc biệt, huyện Yên Mô cũng chú trọng tới các giải pháp để xây dựng đội ngũ cán bộ làm công tác bảo tồn và phát huy giá trị di sản văn hóa có tâm huyết, trình độ, năng lực chuyên môn. Huyện đã phối hợp để đào tạo, đào tạo lại nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kiến thức pháp luật về di sản văn hóa cho đội ngũ cán bộ làm công tác văn hóa thông tin; đội ngũ quản lý, bảo vệ và tổ chức hoạt động tại các di tích; có chế độ đãi ngộ hợp lý đối với những người trực tiếp làm công tác quản lý và bảo vệ di tích, những người có công truyền dạy và phổ biến di sản văn hóa phi vật thể... từ đó, thu hút được sự tham gia tích cực của cả cộng đồng vào công tác gìn giữ, phát huy các giá trị văn hóa truyền thống của quê hương.

ĐÀO HẰNG

QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

Để thành đạt

Cậu bé nọ học việc trong một tiệm sửa xe đạp. Một ngày, có người khách đem đến một chiếc xe đạp hư. Cậu không những sửa lại cho thật tốt, mà còn lau chùi cho chiếc xe sạch đẹp. Những người học việc khác cười nhạo cậu bé dại dột, đã chẳng được thêm chút tiền công nào lại còn tốn sức. Hai ngày sau, người khách trở lại, thấy chiếc xe đạp vừa tốt vừa đẹp như mới mua, liền đưa cậu bé về hãng của ông ta để làm việc với mức lương cao.

Hóa ra, để thành đạt trong đời thật đơn giản, chỉ cần được làm điều mình thích, vất vả một chút cũng chẳng sao.

(Theo vtv.vn)



Mùa hoa gạo.

Ảnh: LÂM BẢO HOÀNG



Bước ngoặt lịch sử trong quy hoạch đô thị bền vững ở Hàn Quốc

Tọa lạc tại Ulsan, thành phố nằm ở phía Đông Nam Hàn Quốc, Yuldong-With-U là khu phức hợp nhà ở đầu tiên trên thế giới sử dụng hoàn toàn pin nhiên liệu hydro.

Khu phức hợp này được đánh giá là bước ngoặt lịch sử trong quy hoạch đô thị bền vững ở Hàn Quốc, có thể định hình lại cách các thành phố quản lý mức tiêu thụ năng lượng, đồng thời giảm thiểu tác động của chúng đến môi trường.

Khu phức hợp Yuldong-With-U được sử dụng hoàn toàn năng lượng từ pin nhiên liệu hydro, được lắp đặt trên mái các tòa nhà. Những loại pin này có kích thước to như những chiếc thùng chứa lớn, có khả năng chuyển đổi 51kg hydro mỗi giờ thành 1,31 megawatt điện.

Hệ thống này không chỉ giới hạn ở việc sản xuất điện: Nhiệt lượng tạo ra trong quá trình chuyển đổi được thu hồi để đun nước đến 70°C, sau đó phân phối đến các căn hộ. Điều này cho phép tối đa hóa năng lượng trong khi giảm thiểu chất thải. Sự đổi



Toàn cảnh khu phức hợp Yuldong-With-U ở Ulsan.

mới công nghệ này có thể thực hiện được nhờ đường ống dài 10km, kết nối khu phức hợp với các cơ sở công nghiệp địa phương, nơi cung cấp lượng hydro cần thiết. Nhờ đó, cư dân của khu phức hợp này đã

tiết kiệm được khoản tiền điện khá lớn.

Theo innovant.fr, pin nhiên liệu hydro có nhiều ưu điểm và trở thành lựa chọn hấp dẫn cho quá trình chuyển đổi năng lượng bền vững. Các thiết

bị này chuyển đổi trực tiếp năng lượng hóa học thành điện với hiệu suất trên 60%, vượt trội hơn nhiều so với công nghệ đốt cháy truyền thống. Vì vậy, việc sử dụng hydro làm nguồn năng lượng góp phần

giảm phát thải khí nhà kính, một mục tiêu quan trọng trong cuộc chiến chống biến đổi khí hậu.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải xem xét nguồn gốc của hydro. Hiện nay, phần lớn lượng hydro có sẵn đều đến từ các quá trình liên quan đến nhiên liệu hóa thạch, làm dấy lên câu hỏi về lượng khí thải carbon tổng thể của nó. Bất chấp những thách thức này, dự án khu phức hợp Yuldong-With-U cho thấy việc sử dụng công nghệ pin nhiên liệu hydro một cách thông minh và sáng tạo có khả năng thay đổi cách nghĩ về năng lượng đô thị.

Những đổi mới liên tục trong công nghệ pin nhiên liệu kết hợp với chính sách và hỗ trợ tài chính, có thể đẩy nhanh quá trình chuyển đổi này và mở đường cho một tương lai bền vững hơn.

(Theo QĐND điện tử)