

MỤC LỤC

I. ĐẢNG, BÁC HỒ VÀ MÙA XUÂN DÂN TỘC	3
ĐẢNG CÓ MẠNH, ĐẤT NƯỚC MỚI PHỒN VINH	3
ĐẢNG MẠNH, DÂN TIN	6
BÁC HỒ VÀ NHỮNG MÙA XUÂN KỶ NIỆM.....	8
MÙA XUÂN TRONG THƠ BÁC	10
BÁC HỒ VỚI THỰC HÀNH TIẾT KIỂM TRONG DỊP TẾT	12
2018 VÀ NHỮNG TRIỂN VỌNG MANG TÊN VIỆT NAM.....	14
II. TẾT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM – VĂN HÓA NGÀY XUÂN.....	16
TẾT VIỆT	16
TẾT NGUYÊN ĐÁN CÓ TỪ BAO GIỜ?.....	17
NHỮNG NĂM TUẤT ĐÁNG CHÚ Ý TRONG LỊCH SỬ VIỆT NAM.....	18
MẠN ĐÀM PHONG TỤC ĐẦU NĂM.....	19
NHỮNG PHONG TỤC TẬP QUÁN TRONG NGÀY TẾT CỔ TRUYỀN	21
ĐI TÌM Ý NGHĨA CỦA BÁNH CHƯNG TRONG NGÀY TẾT VIỆT NAM.....	25
CHÓ VÀ CÁC BIỂU TƯỢNG VĂN HÓA TÂM LINH	27
HÌNH ẢNH CON CHÓ TRONG CA DAO DÂN CA	30
NHÂN NĂM MẬU TUẤT, NÓI VỀ HOA MAI TRONG ĐỜI SỐNG VĂN HÓA CỦA NGƯỜI VIỆT NAM.....	33
NHỮNG PHIÊN CHỢ XUÂN CẦU PHÚC – LỘC – THỌ	34
TẶNG SÁCH NGÀY TẾT	37

TỤC LÌ XÌ VÒNG QUANH THẾ GIỚI.....	39
CHỌN HƯỚNG XUẤT HÀNH VÀ MÀU SẮC CHO TRANG PHỤC NĂM MẬU TUẤT – 2018.....	43
III. NGƯỜI BÌNH THUẬN ĐÓN TẾT MẬU TUẤT 2018	45
BÌNH THUẬN TRƯỚC THỜI CƠ, VẬN HỘI MỚI.....	45
XUÂN VỀ TRÊN NHỮNG CHIẾC CẦU DÂN SINH.....	49
GIÚP NHÂN DÂN VUI XUÂN BẰNG NHIỀU VIỆC LÀM Ý NGHĨA, THIẾT THỰC.....	50
ĐA MI, MÙA QUÝT TẾT.....	51
ĐỘC ĐÁO LỄ CÚNG GHE DỊP TẾT.....	52
NHỚ VỊ MẶNG NGÀY TẾT	53
IV. ẨM THỰC MÙA XUÂN VÀ SỨC KHỎE NGÀY TẾT	55
MÓN ĂN NGÀY TẾT, DẤU ẤN ẨM THỰC VĂN HÓA VIỆT NAM	55
ẨM THỰC NGÀY TẾT CỦA NGƯỜI NAM BỘ	57
NHỮNG MÓN ĂN KHOÁI KHẨU TÂM BỒ NGÀY XUÂN	60
ĂN GÌ NGÀY TẾT?	62
SÓNG CHẠM VÀ SỨC KHỎE	63
CHỌN MÚT TẾT PHÙ HỢP ĐỂ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE	66
VỊ THUỐC TỪ MÂM NGŨ QUẢ	68
HOA KIỀNG TẾT VÀ SỨC KHỎE.....	70
NHỮNG CÂY THUỐC TÊN CHÓ.....	73
TẮM LÁ NGÀY XUÂN.....	75

I. ĐẢNG, BÁC HỒ VÀ MÙA XUÂN DÂN TỘC

ĐẢNG CÓ MẠNH, ĐẤT NƯỚC MỚI PHỒN VINH

Nhân dịp đón Xuân Mậu Tuất – 2018, đồng chí Tổng Bí thư NGUYỄN PHÚ TRỌNG đã dành cho Báo Nhân Dân cuộc phỏng vấn đầu năm. Với tất cả tâm huyết và trách nhiệm của mình. Tổng Bí thư muốn gửi tới toàn Đảng, toàn dân quyết tâm chính trị mới để xây dựng Đảng ta ngày càng trong sạch, vững mạnh, thật sự là một đảng cách mạng chân chính, lãnh đạo đất nước phát triển nhanh, bền vững, xứng đáng với niềm tin yêu và mong đợi của nhân dân. Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.



Phóng viên (PV): Năm 2017, năm thứ hai thực hiện Nghị quyết Đại hội XII của Đảng, đất nước đã đạt được nhiều thành tựu quan trọng trên các lĩnh vực. Đặc biệt trong công tác xây dựng Đảng, là một năm thu được nhiều kết quả đáng mừng, Xin Tổng Bí thư cho biết ấn tượng sâu sắc nhất đối với nhiệm vụ then chốt này trong năm qua?

Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng: Đúng là trong năm 2017, chúng ta đã đạt được nhiều thành tựu tích cực trên các lĩnh vực của đời sống xã hội. Riêng trong

công tác xây dựng Đảng, tiếp sau Hội nghị Trung ương 4 năm 2016, hai Hội nghị Trung ương 5, Trung ương 6 đã bàn và ra nghị quyết về nhiều vấn đề quan trọng liên quan đến việc sắp xếp tổ chức bộ máy, tinh giản biên chế; chăm lo công tác cán bộ, chấn chỉnh kỷ luật, kỷ cương... Đây không phải công việc cho một nhiệm kỳ mà là công việc phải làm lâu dài và gắn kết chặt chẽ với nhau, nhằm làm cho Đảng ta ngày càng trong sạch, vững mạnh, đoàn kết, tập hợp và phát huy được mọi nguồn sức mạnh trong nhân dân. Công tác xây dựng, chỉnh đốn Đảng được Trung ương chỉ đạo quyết liệt gắn với đấu tranh phòng, chống tham nhũng, tạo chuyển biến rõ rệt, được dư luận đồng đảo cán bộ, đảng viên, nhân dân đồng tình, ủng hộ mạnh mẽ, coi đây là một trong những ấn tượng sâu sắc nhất của năm 2017.

Từ khi thành lập đến nay, Đảng ta đã có một số lần tự chỉnh đốn, đó là đòi hỏi của thực tiễn cuộc sống, nhưng có lẽ chưa bao giờ đạt được kết quả tích cực như lần này. Trung ương Đảng, Bộ Chính trị, Ban Bí thư vừa ban hành nhiều văn bản quan trọng làm cơ sở pháp lý để giải quyết đối với một số lĩnh vực, nhất là trong công tác cán bộ, vừa chỉ đạo quyết liệt giải quyết từng vụ việc cụ thể, làm đến đâu có kết luận minh bạch đến đó. Mỗi kỳ họp của Ủy ban Kiểm tra Trung ương, của Ban Chỉ đạo Trung ương về phòng, chống tham nhũng đều nêu cụ thể từng vụ việc vi phạm để xử lý và đề xuất hướng xử lý. Nhiều vụ việc, vụ án tham nhũng, kinh tế phức tạp xảy ra từ những năm trước, nay vẫn bị điều tra, khởi tố, truy tố, đưa ra xét xử với mức án nghiêm minh; nhiều cán bộ, kể cả cán bộ cấp cao phải nhận những hình thức kỷ luật nghiêm khắc mà vẫn “tâm phục, khẩu phục”. Trong xử lý cán bộ vi phạm không còn “vùng cấm”, “vùng tránh”. Trốn ra

nước ngoài, cũng không thoát tội. Việc chỉnh đốn Đảng, xử lý nghiêm khắc nhiều cán bộ, đảng viên mắc sai phạm không hề làm “chùn” sự chỉ đạo hay “chậm lại” sự phát triển như có người lo ngại, mà ngược lại nó góp phần làm trong sạch, tạo sức mạnh thật sự của bộ máy và đội ngũ, củng cố và tăng cường lòng tin của nhân dân, tạo động lực mới, khí thế mới để toàn dân phấn đấu thực hiện thắng lợi mọi nhiệm vụ.

Thực tế, năm 2017, lần đầu tiên sau nhiều năm, kinh tế - xã hội nước ta đạt và vượt tất cả các chỉ tiêu, GDP đạt 6,81%; kinh tế vĩ mô tiếp tục ổn định, các cân đối lớn của nền kinh tế được bảo đảm, môi trường đầu tư, kinh doanh được cải thiện. Đời sống vật chất, tinh thần của nhân dân tiếp tục được nâng cao; uy tín và vị thế của Việt Nam trên trường quốc tế ngày càng được khẳng định ở tầm cao mới.

PV: *Thưa Tổng Bí thư, bên cạnh những kết quả đạt được là cơ bản, đồng chí thấy điều gì còn băn khoăn, trăn trở; và làm thế nào để khắc phục, giải quyết các vấn đề đặt ra?*

Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng: Trong xây dựng, chỉnh đốn Đảng, chúng ta đã cố gắng làm được một số việc, nhưng còn nhiều việc phải làm. Bởi vì đây là sự nghiệp lớn, vô cùng quan trọng nhưng cũng đặc biệt khó khăn. Bản thân thực tiễn cuộc sống cũng luôn luôn vận động, phát triển, luôn luôn nảy sinh những vấn đề mới, yêu cầu mới phải giải quyết. Điều băn khoăn, trăn trở hiện nay là vẫn còn không ít cán bộ, đảng viên chưa nhận thức được đầy đủ và sâu sắc vấn đề này, thường chỉ quanh quẩn với những suy nghĩ, tính toán vì lợi ích cục bộ, cá nhân vị kỷ. Nhiều người chưa tự giác nhìn nhận đúng mức khuyết điểm và trách nhiệm của mình; một số vấn đề, nhất là ở các địa phương, qua kiểm điểm, chưa làm rõ thực chất, mức độ nghiêm trọng của tình hình... Tình trạng suy thoái, tham nhũng, tiêu cực có mặt, có bộ phận còn diễn biến phức tạp; công tác đấu tranh phòng, chống tham nhũng tuy đạt kết quả tích cực, nhưng chưa đồng bộ; việc phát hiện tham nhũng, xác định tội

đanh, thu hồi tài sản tham nhũng còn khó khăn, kết quả thấp. Ở một số địa phương, bộ, ngành chưa tạo được chuyển biến, vẫn còn tình trạng “trên nóng, dưới lạnh”, nể nang, né tránh; vi phạm trong công tác cán bộ còn nhiều, nhất là khâu bổ nhiệm và quản lý, xử lý cán bộ vi phạm... Suy cho cùng, bệnh cá nhân chủ nghĩa vẫn rất nặng. Chúng ta đã nói nhiều, phải học tập đạo đức Bác Hồ, nhưng điều này vẫn chưa thật thấm.



Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng dự Ngày hội Đoàn kết toàn dân tộc tại thành phố Hải Phòng - Ảnh: Trí Dũng (TTXVN)

Con đường đi lên phía trước của chúng ta có nhiều cơ hội, nhưng cũng đầy thách thức; nếu Đảng không tự chỉnh đốn, để cán bộ, đảng viên, công chức suy thoái, “tự diễn biến”, “tự chuyển hóa” thì sẽ mất lòng tin, mà mất lòng tin của nhân dân là mất tất cả. Toàn Đảng, cả hệ thống chính trị cần nhận thức sâu sắc nguy cơ này. Trung ương đã và đang làm quyết liệt, địa phương cũng phải quyết liệt. Công tác chỉ đạo của Đảng, các văn bản quy phạm pháp luật không thiếu, nhưng cái cần nhất hiện nay là sự tự giác, sự thống nhất cao về ý chí và hành động. Các cấp ủy, tổ chức đảng, các bộ, ngành, địa phương, người đứng đầu cấp ủy và chính quyền phải vào cuộc đồng bộ với quyết tâm cao và quyết liệt hơn. Trước hết, cần tập trung khắc phục bằng được những yếu kém trong công tác cán bộ, sai phạm của cán bộ mà dư luận bức xúc. Phát huy vai trò của nhân dân trong đấu tranh ngăn chặn, đẩy lùi sự suy thoái, “tự diễn biến”, “tự chuyển hóa”; kiểm tra, giám sát việc kê khai tài sản của cán bộ, đảng viên, công chức...

Trong quá trình thực hiện, các cơ quan phòng, chống tham nhũng, giúp việc của các cấp ủy từ Trung ương đến cơ sở phải là “thanh bảo kiếm” sắc bén, có dũng khí đấu tranh ngăn chặn những việc làm sai trái, lợi ích nhóm, mưu lợi cá nhân; có nghiệp vụ, bản lĩnh bảo vệ cái đúng, chỉ rõ cái sai, can ngăn việc làm chưa đúng.

Các đoàn công tác của Trung ương tích cực kiểm tra công tác phòng, chống tham nhũng; xây dựng, chỉnh đốn Đảng, trong đó tập trung vào những nơi có vấn đề phức tạp, các lĩnh vực nhạy cảm, dễ nảy sinh tiêu cực. Nơi nào tự kiểm tra không phát hiện, hoặc phát hiện vi phạm nhưng xử lý nương nhẹ thì cấp ủy ở đó, người đứng đầu cơ quan, địa phương đó phải chịu trách nhiệm và có hình thức xử lý đúng mức, không “rút kinh nghiệm” chung chung. Bất cứ trường hợp nào vi phạm kỷ luật, chúng ta đều phải xử lý nghiêm, làm nghiêm từ trên xuống dưới.

Song, cũng cần nhắc lại rằng, chúng ta không thích thú gì khi phải kỉ luật đồng chí, đồng đội của mình; cũng không phải cứ xử lý nhiều cán bộ mới là thành công. Mục tiêu của xây dựng, chỉnh đốn Đảng, đấu tranh chống tiêu cực là qua mỗi vụ việc, để tìm ra cái sai, chỉ rõ yếu kém, hạn chế của tổ chức, cán bộ, từ đó rút bài học kinh nghiệm cho cả người khác, nơi khác phòng ngừa để không tái diễn, không mắc phải. Vụ việc nào sai do cán bộ thì xem lại các khâu trong công tác cán bộ để điều chỉnh; sai do cơ chế, chính sách thì nghiên cứu bổ sung cho phù hợp thực tế, đẩy lùi được suy thoái, tham nhũng, tiêu cực, “tự diễn biến”, “tự chuyển hóa”. Phương châm là phát huy sức mạnh của tập thể gắn với trách nhiệm người đứng đầu và có cơ chế kiểm soát quyền lực, “nhốt quyền lực vào trong lồng thể chế”. Mục tiêu của xây dựng, chỉnh đốn Đảng là củng cố sự đoàn kết, thống nhất, tăng cường sức mạnh của Đảng lãnh đạo đất nước vững bước tiến lên trong công cuộc đổi mới, hội nhập và phát triển.

PV: *Tổng Bí thư đã nhiều lần nhấn mạnh “cán bộ là gốc của mọi công việc”,*

là “nguyên nhân của mọi nguyên nhân”, “then chốt của then chốt”. Thừa đồng chí, điểm mấu chốt trong vấn đề tổ chức bộ máy và cán bộ hiện nay là gì?

Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng:

Đổi mới công tác tổ chức, cán bộ là một nội dung quan trọng của công tác xây dựng Đảng, một trong những điều kiện thiết yếu để xây dựng Đảng trong sạch, vững mạnh. Có thể nói, chưa bao giờ công tác tổ chức, cán bộ của Đảng mà trọng tâm là đổi mới, nâng cao chất lượng, năng lực của tổ chức bộ máy và đội ngũ cán bộ được nhấn mạnh và triển khai quyết liệt như hiện nay. Đây là công việc lớn, khó, nhạy cảm, liên quan đến tổ chức và con người, cho nên cần phải có những giải pháp căn cốt, vừa mang tầm chiến lược, vừa có tính đột phá, cùng với quyết tâm vượt qua các rào cản trong việc thực thi để tạo ra bước ngoặt phát triển, đem lại động lực mới cho toàn hệ thống chính trị. Việc sắp xếp, bố trí cán bộ lãnh đạo, quản lý cũng như cán bộ chuyên môn, nghiệp vụ phải lựa chọn được những người đủ tâm, đủ tầm để gánh vác công việc; chấm dứt tình trạng “vì người để đặt ra công việc” mà không “vì việc để chọn người”. Phải dựa trên kết quả kiểm điểm thực hiện Nghị quyết Trung ương 4 khóa XI, khóa XII về xây dựng, chỉnh đốn Đảng và căn cứ vào kết quả của việc làm thực tế, cụ thể để đánh giá cán bộ, thực hiện nghiêm chế độ miễn nhiệm, bãi nhiệm, từ chức, cho thôi việc hoặc thay thế kịp thời cán bộ, công chức kém năng lực, phẩm chất đạo đức, không đáp ứng yêu cầu, tiêu chuẩn, không hoàn thành nhiệm vụ được giao. Trong quá trình này cần dân chủ bàn bạc, khách quan, công tâm trong cấp ủy, công khai, minh bạch trong cơ quan; không được lợi dụng quyền hành để nâng đỡ thân hữu, người nhà không đủ tiêu chuẩn; thải loại người mình không ưng, không thuộc “cánh hâu”. Đồng thời xây dựng, hoàn thiện và thực hiện cơ chế cạnh tranh lành mạnh, công khai, minh bạch trong bổ nhiệm, đề bạt cán bộ và tuyển dụng công chức, viên chức, thu hút người thật sự có đạo đức, có tài, hết lòng

vì Đảng, vì dân, góp phần xây dựng hệ thống chính trị vững mạnh.

PV: Trước thêm năm mới, Tổng Bí thư có điều gì gửi gắm đến đồng bào, chiến sĩ cả nước?

Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng: Năm Đinh Dậu đã đi qua, để lại cho chúng ta nhiều niềm vui và dấu ấn tốt đẹp để chúng ta vững tin bước vào mùa xuân Mậu Tuất. Sang năm mới, tôi xin chúc toàn Đảng, toàn quân, toàn dân và đồng bào ta ở nước ngoài đoàn kết một lòng, phát huy những kết quả và thành công của năm Đinh Dậu, biến vận hội, niềm tin

mới thành ý chí, sức mạnh vô biên để xây dựng đất nước ta ngày càng giàu mạnh, văn minh, sánh vai với các cường quốc năm châu như Bác Hồ hằng mong muốn.

PV. Xin trân trọng cảm ơn Tổng Bí thư. Nhân dịp năm mới, những người làm báo Đảng xin kính chúc đồng chí luôn dồi dào sức khỏe, cùng toàn Đảng, toàn dân vững bước trong công cuộc đổi mới đất nước và hội nhập quốc tế.

**Bắc Văn / Báo Nhân dân. -
Xuân Mậu Tuất 2018. – Tr. 3-4**

ĐẢNG MẠNH, DÂN TIN

Năm mới đến, trong lòng như có tiếng reo. Chào niềm vui mới, niềm tin mới. Mùa xuân này, Đảng ta bước vào tuổi 88. Nhưng, với Đảng, thêm tuổi Xuân, thêm một tuổi trưởng thành. Nói điều này, không nghĩ là nói quá, có điều gì sai quy luật sinh thành. Tôi cố đào sâu, tìm một lời giải đúng. Và ngộ ra: Đảng có sức mạnh trường tồn như thế bởi Đảng ta kiên cường, cả trong đấu tranh cách mạng, trong kiên định con đường và thích nghi với thời cuộc.



Biểu diễn nghệ thuật mừng Đảng, mừng Xuân. Ảnh: Duy Linh

Tính từ ngày Chủ tịch Hồ Chí Minh tạm biệt Bến Nhà Rồng ra đi tìm đường cứu nước đã gần 110 năm. Tính từ ngày Người tìm ra con đường cứu nước và tự nguyện trở thành người cộng sản, đến nay cũng xấp xỉ 100 năm. Gần 100 năm

kiên định một con đường, không phải từ sự cuốn tính hay đam mê tôn giáo, mà là một chặng đường dài phấn đấu liên tục, dẻo dai, bằng cả trí tuệ khoa học và sự sáng tạo cách mạng không ngừng: Chỉ có mấy trăm người của ba tổ chức theo hướng cộng sản, Nguyễn Ái Quốc dám đứng lên tập hợp, thành lập Đảng Cộng sản thống nhất. Vừa nhen nhúm lên phong trào 1930 - 1931, Xô-viết Nghệ Tĩnh đã bị dìm trong bể máu. Chỉ với niềm tin về con đường cách mạng, niềm tin ở sức mạnh nhân dân, những người cộng sản bất chấp lao tù, lưỡi lê, máy chém, đã khôi phục được phong trào, đẩy lên phong trào Dân chủ và thổi bùng lên cao trào cứu nước, giành chính quyền về tay nhân dân. Cách mạng Tháng Tám là sự vùng dậy của khối đại đoàn kết toàn dân giành quyền làm chủ, dưới sự lãnh đạo của Đảng. Nước Việt Nam dân chủ Cộng hòa ra đời năm 1945, tồn tại và phát triển đến ngày nay “sánh vai với các cường quốc năm châu”, là niềm tự hào lớn lao đối với toàn dân tộc ta. Và từ ngày ấy đến nay, Đảng Cộng sản Việt Nam trở thành Đảng Cộng sản cầm quyền có thời gian lâu dài nhất.

Để kiên định con đường, giữ vững hướng đi, Đảng và nhân dân ta phải phấn đấu vô cùng gian khổ, vượt qua muôn

trùng khó khăn, thử thách: Chính quyền non trẻ vừa ra đời cuối năm 1945 đã phải đương đầu với thù trong giặc ngoài, đất nước “ngàn cân treo sợi tóc”. Giữa vòng vây đế quốc, khát vọng hòa bình chưa đạt được, toàn dân ta phải đứng lên tiến hành cuộc kháng chiến 9 năm. Thắng lợi Điện Biên Phủ, mới giải phóng được nửa nước, “nửa mình còn trong lửa nước sôi”. Để thu giang sơn về một mối, cả dân tộc Việt Nam đã phải chiến đấu ròng rã suốt gần 21 năm. Sau Đại thắng mùa Xuân năm 1975, mình còn đầy thương tích, trong vòng vây cấm vận, nhân dân ta lại phải đối mặt hai cuộc chiến tranh xâm lược ở hai đầu biên giới và làm nghĩa vụ quốc tế với nước bạn láng giềng. Tự tháo vòng cương tỏa, tự đổi mới chính mình chưa được bao lâu, Đảng ta lại đứng trước cơn chấn động toàn cầu, gây khủng hoảng về tư tưởng Liên Xô sụp đổ, chủ nghĩa xã hội ở Đông Âu lâm vào khủng hoảng...

Gần 100 năm khẳng định một con đường, gần 90 năm nắm quyền lãnh đạo và hơn 70 năm cầm quyền, với ngàn ấy gian lao, thử thách, nếu không phải là một Đảng kiên cường, một Đảng được nuôi dưỡng từ nguồn sinh dân tộc, thì làm sao có thể đứng vững. Con thuyền cách mạng và những người chèo lái nó có thể bị đánh tan tác từng mảng trước muôn trùng bão tố, phong ba. Lòng tin của chúng ta đối với Đảng phải được xây dựng từ lý trí và tình cảm thương dân, từ tầm cao khoa học và thực tiễn của cách mạng Việt Nam. Vị thế của Việt Nam, thành tựu và diện mạo đất nước “đàng hoàng hơn, to đẹp hơn” có được như ngày nay, Đảng ta, dân tộc ta đã phải đánh đổi bằng biết bao nhiêu xương máu của nhiều thế hệ. Chúng ta không được quên điều đó mỗi khi phải đặt lên cán cân để so sánh niềm vui và niềm tin...

Là một Đảng có bề dày lịch sử vẻ vang, có thời gian dài cầm quyền, Đảng ta không tự ru mình trên vòng nguyệt quế của những chiến công và những lời khen ngợi chân tình của bè bạn; trái lại, luôn luôn tự xét mình, đủ bản lĩnh nhìn thẳng vào sai lầm, yếu kém của mình. Chắc

chúng ta đều biết, khi phong trào Dân chủ 1936 – 1939 đang lên, Tổng Bí thư Nguyễn Văn Cừ đã viết “Tự chỉ trích” chỉ ra những khuyết điểm, sai lầm, vì “phê bình Đảng là để thống nhất tư tưởng, để rèn luyện mình”. Cải cách ruộng đất và chỉnh đốn tổ chức, có sai lầm, Bác Hồ tự phê bình nghiêm khắc và khẳng định “Chỉ có đảng chân chính cách mạng và chính quyền thật dân chủ mới dám mạnh dạn tự phê bình, hoan nghênh phê bình và kiên quyết sửa chữa”. Sau giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước, đi vào xây dựng chủ nghĩa xã hội, chúng ta cũng vấp phải sai lầm về mô hình và nóng vội...Đồng chí Tổng Bí thư Lê Duẩn thừa nhận: “Chúng ta đã phạm phải nhiều khuyết điểm, sai lầm, có mặt nghiêm trọng...Cuộc sống đòi hỏi chúng ta phải đổi mới trong ý nghĩ và việc làm...Phải thực hiện một sự đổi mới căn bản trong công tác đảng, trước hết là đổi mới phong cách lãnh đạo”...Thái độ đứng trước sai lầm, khuyết điểm của những người đứng đầu Đảng là một phẩm chất cộng sản, là truyền thống tốt đẹp của Đảng ta. Không sợ khuyết điểm, không lo mất quyền, tự chỉnh đốn và tự xây dựng mình là bản chất tự thân, nguyên tắc tối cao của một Đảng đầy trách nhiệm trước dân.

Từ Đại hội VI, “đổi mới hay là chết” năm 1986 đến nay, Đảng ta đã trải qua sáu kỳ đại hội, tức là chiếm nửa số đại hội, tính từ ngày thành lập. Bảy nhiệm kỳ, bảy năm tháng, Đảng ta vẫn kiên cường phấn đấu vì lợi ích của toàn dân. Để kiên định con đường, Đảng ta đã phải đổi mới không ngừng, thích nghi với thời cuộc. Từ chỗ hai phe “ai thắng ai”, loại trừ nhau về ý thức hệ, đến hôm nay, các thế lực chống đối phải chấp nhận thể chế chính trị của ta, thừa nhận và tôn trọng vai trò lãnh đạo của Đảng ta. Cùng với thành tựu kinh tế - xã hội và sự đổi thay của đất nước, vị thế và vai trò của Đảng được khẳng định, đó chẳng phải là niềm vui mới, niềm tin mới cho chúng ta hay sao? Vị thế ấy có được là từ những chiến công đã qua, từ sự đổi thay của hiện tại và hội nhập quốc tế đang mở ra...

Sau Đại hội XII của Đảng, hai năm đầu là một thời kỳ thử thách cực kỳ to lớn đối với Đảng ta, cả ở vai trò lãnh đạo, cả uy tín với dân. Yêu cầu của sự nghiệp cách mạng, với quy mô và tầm vóc lớn lao, đòi hỏi sự lãnh đạo của Đảng ta phải ngang tầm nhiệm vụ. Hai năm qua, đặc biệt năm 2017, mặc dù cả nước phải oằn mình chống chọi với bão lũ, mưa nguồn, tình hình thế giới diễn biến khó lường, nhưng dưới sự lãnh đạo của Đảng và chính quyền hành động quyết liệt, chúng ta đã có thêm thành tựu mới, niềm tin mới. Lần đầu tiên, sau nhiều năm, kinh tế - xã hội đã đạt và vượt các chỉ tiêu đề ra. Công tác xây dựng Đảng, xây dựng hệ thống chính trị, cải cách hành chính và phòng, chống tham nhũng đạt kết quả tích cực. Chả lẽ thực tế nhãn tiền ấy không mở rộng thêm được tầm nhìn cho những người quen hần học xưa nay, chỉ nhìn cây mà chẳng thấy rừng?

Ý thức được đường còn dài, gian nan còn thử sức, để lấy lại và củng cố lòng tin của nhân dân, hai năm qua, Đảng ta đã thể hiện quyết tâm chưa từng có, tập trung công sức trị bệnh cho chính mình, xây dựng và chỉnh đốn để Đảng trong sạch, vững mạnh, xứng đáng với dân tộc anh hùng. Chống tham nhũng, chống suy thoái là hai mũi tiến công cùng một lúc. Cả hai trận tuyến này đều là nguy cơ, mà sự thắng bại sẽ ảnh hưởng đến vai trò lãnh đạo của Đảng và lòng tin của nhân dân với Đảng. Tổng Bí thư

Nguyễn Phú Trọng rất nhiều lần cảnh báo: “Phải thấm nhuần nguy cơ về tham nhũng đối với một Đảng cầm quyền, nếu không thì sẽ có nguy cơ đe dọa sự tồn vong của Đảng”. “Suy thoái, tự diễn biến, tự chuyển hóa vẫn chưa được ngăn chặn, đẩy lùi có thể gây ra những hậu quả khôn lường”. Niềm vui, niềm tin của toàn Đảng, toàn dân đối với Bộ Chính trị, Trung ương và người đứng đầu Đảng, lần này không chỉ dừng lại ở sự “nhận ra”, “chỉ rõ” và “quyết tâm” trên văn bản, giấy tờ, mà là quyết tâm hành động, nói đi đôi với làm, không có điểm dừng, không có vùng cấm, “không sợ mất quyền, chỉ sợ mất lòng tin”. Thực tế và kết quả bước đầu của trận ra quân tiến công vào các thành trì, dinh lũy tiêu cực cổ kết qua nhiều năm đang cổ vũ chúng ta. Đảng, Nhà nước ta đang mạnh mẽ “đánh lùi từng bước, đánh đổ từng bộ phận” tham nhũng và suy thoái. Đó chẳng phải là niềm vui mới, niềm tin mới cho tất cả chúng ta? “Lò đã nóng...”, nhưng không thể thụ động, trông chờ nóng từ trên xuống, mà phải nóng từ dưới nóng lên, nóng cả bốn bề mới làm nên lửa lớn. Chúng ta không thể phân tâm, vô cảm, ngoài cuộc. Trận chiến này đang cần sự chung tay. Và niềm vui, niềm tin của mỗi chúng ta, phải được lớn lên từ trái tim mình, từ tình dân – nghĩa Đảng và tự mình cùng xông pha vào cuộc.

**Đức Lượng / Báo Nhân Dân.-
Xuân Mậu Tuất 2018. – Tr. 7, 9**

BÁC HỒ VÀ NHỮNG MÙA XUÂN KỶ NIỆM

Mỗi dịp Tết cổ truyền dân tộc, bên cạnh cây nêu, cành hoa đào, mâm ngũ quả, nóc nhà mỗi gia đình Việt Nam có thêm lá cờ đỏ sao vàng bay phấp phới tượng trưng cho ánh sáng của nền độc lập. Cả cuộc đời mình, Bác Hồ hy sinh lặn lội đi khắp chân trời góc bể cũng chỉ vì mong cho cả dân tộc đón xuân trong độc lập, ấm no, hạnh phúc.

Nhớ mùa xuân của 88 năm về trước, xuân Canh Ngọ năm 1930, Bác Hồ khai xuân chính là khai hội thành lập Đảng. Xuân Canh Ngọ năm đó đối với Bác Hồ thật đặc biệt. Sau bao nhiêu năm cách mạng Việt Nam chìm trong bóng đêm nô lệ, các phong trào yêu nước lần lượt thất bại, bằng nhiệt huyết của tuổi trẻ, người thanh niên Nguyễn Tất Thành đã ra đi tìm đường cứu nước. Người đã đến với chủ nghĩa Mác - Lênin và tìm

thấy ở học thuyết khoa học cách mạng này con đường cách mạng giải phóng dân tộc. Ngày 3.2.1930, Người đã triệu tập Hội nghị hợp nhất thành lập Đảng Cộng sản Việt Nam. Nhiệm vụ cách mạng được Người cụ thể hóa trong Chánh cương vắn tắt nhấn mạnh tới chủ trương chiến lược: “Làm tư sản dân quyền cách mạng và thổ địa cách mạng để đi tới xã hội cộng sản... Làm cho Việt Nam hoàn toàn độc lập, nhân dân được tự do...” Mùa xuân năm đó đi vào lịch sử của dân tộc.



Bác Hồ với các cháu thiếu nhi Hà Bắc khi Người về thăm và chúc Tết đồng bào và bộ đội, Tết Đình Mùì (2.1967)

Mùa xuân năm 1941, sau 30 năm bôn ba hoạt động cách mạng tìm con đường cứu nước cứu dân cho dân tộc Việt Nam, Người trở về Tổ quốc. Trở về đến cột mốc 108, Người không khỏi xúc động bồi hồi. Sau mấy chục năm xa Tổ quốc Bác lại được trở về lãnh đạo con thuyền cách mạng dân tộc vượt qua những cơn sóng gió đi đến những bến bờ hạnh phúc. Đặc biệt, tháng 5.1941, Bác Hồ đã chủ trì Hội nghị Trung ương lần thứ Tám của Đảng, phát triển hoàn chỉnh đường lối cách mạng giải phóng dân tộc tiến tới Tổng khởi nghĩa tháng Tám năm 1945.

4 mùa xuân sau, Cách mạng tháng Tám thành công, sự ra đời của nước Việt Nam dân chủ cộng hòa, nhà nước dân chủ nhân dân đầu tiên ở Đông Nam châu Á. Ước mơ độc lập, tự do cũng trở thành hiện thực, nước Việt Nam được hoàn toàn độc lập, dân ta được hoàn toàn tự do và lịch sử vẫn nhắc đến mùa xuân đó

là “Tết độc lập”. Tối 30 Tết năm đó, Bác Hồ bí mật đi thăm mấy gia đình ở phố Sinh Từ, Hà Nội. Bác đi không báo trước. Người muốn trực tiếp thấy đồng bào đón Tết. Bác đến một gia đình nghèo, khi mà không khí Tết đã rộn ràng khắp nơi thì gia đình đó chưa có Tết. Người suy nghĩ nhiều, nước nhà độc lập, dân còn nghèo thì độc lập đó dân chưa được hưởng trọn vẹn. Sáng hôm sau, mùng 1 Tết, Bác cho gọi Chủ tịch Ủy ban Hà Nội, đề nghị ủy ban cùng các đoàn thể vận động bà con san sẻ của ít lòng nhiều giúp đỡ những gia đình nghèo để mọi người ai ai cũng được hưởng Tết độc lập.

Đầu xuân Tết năm đó, khi trả lời phỏng vấn các nhà báo nước ngoài, Bác nói nguyện vọng thiết tha là mong sao “đồng bào ai cũng có cơm ăn, áo mặc, ai cũng được học hành”. Mong muốn đầu xuân của Bác cũng là lời chúc năm mới của những người dân khi gặp nhau, cầu mong cho năm mới ấm no hạnh phúc, bởi vì cũng năm trước đó nạn đói đã cướp đi sinh mạng của 2 triệu người .

Xuân Tân Mão năm 1951 có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Đại hội đại biểu toàn quốc của Đảng đã bầu Bác làm Chủ tịch Đảng. Sau 6 năm Đảng tuyên bố tự giải tán (11.11.1945), Đảng quyết định ra hoạt động công khai và lấy tên là Đảng Lao động Việt Nam. Với Chính cương của Đảng Lao Động Việt Nam, lần đầu tiên, Đảng đã phát triển hoàn chỉnh lý luận cách mạng dân tộc dân chủ nhân dân, phần đầu đưa sự nghiệp cách mạng của dân tộc Việt Nam đến thắng lợi hoàn toàn.

Đánh đuổi giặc ngoại xâm, giành lại độc lập tự do cho dân tộc, nhưng người nông dân vẫn nghèo khi họ chưa làm chủ ruộng đất. Trong thư chúc Tết đầu năm 1954. Bác mong sao cho “người cày có ruộng, khỏi lo nghèo nàn”. Đầu xuân năm 1958, khi tình hình xây dựng đất nước đang trên đà phát triển mạnh Bác căn dặn phải chú trọng “phát triển kinh tế, văn hóa, nâng cao đời sống của người dân, trước hết là của nhân dân lao động”.

Mùa xuân năm 1960 nhân dịp kỷ niệm 30 năm ngày thành lập Đảng, Bác Hồ kêu gọi “Tết trồng cây” cũng vì một mục đích làm cho dân giàu, nước mạnh. Tết trồng cây do Bác phát động cho đến hôm nay trở thành một truyền thống đẹp trong nhân dân những ngày đầu xuân. Nhớ kỷ niệm ngày đầu xuân, khi về Chu Mật - Sơn Tây, đứng trên đồi trọc, Bác nhắc nhở đồng chí Bí thư Tỉnh ủy, đại ý Bác đã 3 lần đến đây, lần đầu cây còn tốt xum xuê, lần thứ 2 cây còn lưa thưa, lần này chỉ còn là đồi trọc. Vì vậy, Bác đề nghị tỉnh nhà phải phát động toàn dân

trồng cây phủ xanh đồi trọc. Đồng chí Bí thư Tỉnh ủy hứa với Bác sẽ quyết tâm trồng cây để phủ xanh đất trống đồi trọc để lần sau được đón Bác tới thăm. Bác cười hiền từ và nói: “Quyết tâm trồng cây tốt, phủ xanh đồi là ích nước lợi dân, chứ đâu phải thành tích để Bác khen, Bác về thăm mới quyết tâm trồng cây”.

Trọn cuộc đời 79 mùa xuân, Bác lo cho dân, cho nước.

Ban Biên Tập / Bản tin tư pháp Bình Thuận.- 2018.- Số 1 (tháng 2).- Tr. 2,6

MÙA XUÂN TRONG THƠ BÁC

Có thể nhận thấy, mùa xuân là đối tượng khơi nguồn cảm hứng cho nhiều bài thơ của Bác, góp phần tạo nên sự phong phú, đa dạng trong tư tưởng và tình cảm của Người. Qua những vần thơ Xuân của Bác, chúng ta bắt gặp một tâm hồn nhạy cảm, tinh tế, một cốt cách, phong thái ung dung tự tại của người chiến sĩ cách mạng tiên phong...



Sinh thời, Bác Hồ chỉ có một sự ham muốn, ham muốn tột bậc, đó là: “Làm sao cho nước ta được hoàn toàn độc lập, dân ta được hoàn toàn tự do, đồng bào ai cũng có cơm ăn áo mặc, ai cũng được học hành”. Người đã tận tụy cống hiến cả cuộc đời mình cho sự nghiệp cách mạng để thực hiện lý tưởng cao đẹp ấy. Tuy nhiên, trên bước đường hoạt động cách mạng, phẩm chất chiến sĩ và tố chất nghệ sĩ hội tụ, kết tinh đã giúp

Người tìm đến với thơ ca như một lẽ tự nhiên. Trong di sản thơ ca đồ sộ Người để lại cho đời, mảng thơ viết về đề tài mùa xuân chiếm vị trí quan trọng. Qua những bài thơ Xuân của Bác, ta có thể hình dung được phần nào cốt cách tinh thần của Người.

Mùa xuân năm 1946 là mùa xuân đầu tiên nước ta thoát ra khỏi chế độ thực dân nửa phong kiến. Cách mạng Tháng Tám thành công, nước Việt Nam dân chủ cộng hòa ra đời, mở ra kỷ nguyên độc lập, tự do cho dân tộc. Hòa trong niềm vui chung của đồng bào, nhân mùa xuân đặc biệt này, Bác đã sáng tác chùm thơ Xuân gồm 3 bài: “Chúc Tết Bính Tuất 1946”, “Mừng báo Quốc gia”, “Gửi chị em phụ nữ Xuân Bính Tuất”. Đối với Người, mùa xuân năm 1946 mới thực sự là mùa xuân của kỷ nguyên mới:

*Tết này mới thật Tết dân ta,
Mấy chữ chào mừng báo Quốc gia
Độc lập đầy vui ba cốc rượu,
Tự do vàng đỏ một rừng hoa.
Muôn nhà chào đón xuân dân chủ,
Cả nước vui chung phúc cộng hòa*
(Mừng báo Quốc gia)

Từ năm 1946 đến 1954 là thời kỳ cả nước kiên cường đứng lên theo lời kêu gọi Toàn quốc kháng chiến của Bác chống lại sự xâm lược của thực dân Pháp lần thứ hai. Trong mỗi bài thơ Xuân của Bác sáng tác trong thời kỳ này, chúng ta như thấy được hào khí sục sôi của cả dân tộc trong những giờ khắc lịch sử hào hùng:

*Cờ đỏ sao vàng tung bay trước gió,
Tiếng kèn kháng chiến vang dậy non sông.
Toàn dân kháng chiến, toàn diện kháng chiến,
Chí ta đã quyết, lòng ta đã đồng.
Tiến lên chiến sĩ! Tiến lên đồng bào!
Sức ta đã mạnh, người ta đã đông.
Trường kỳ kháng chiến, nhất định thắng lợi!
Thống nhất độc lập, nhất định thành công!*
(Thơ chúc năm mới Xuân Đinh Hợi 1947)

Trong những năm tháng ở Chiến khu Việt Bắc lãnh đạo nhân dân ta tiến hành cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp trường kỳ, dù phải sống trong hoàn cảnh thiếu thốn, bận trăm công nghìn việc nhưng những cảm xúc về thiên nhiên và mùa xuân đất nước vẫn không hề vơi cạn trong tâm hồn Bác. Bài thơ “Nguyên tiêu” (Rằm tháng Giêng) được Bác sáng tác năm 1948 có thể xem là một trong những bài thơ tiêu biểu nhất viết về đề tài mùa xuân trong thơ Người:

*Kim dạ nguyên tiêu nguyệt chính viên,
Xuân giang, xuân thủy tiếp xuân thiên.
Yên ba thâm xứ đàm quân sự,
Dạ bán quy lai nguyệt mãn thuyền.*

Chỉ với bốn câu thơ tứ tuyệt, Bác đã gọi ra trước mắt người đọc một bức tranh xuân sinh động, thơ mộng. Ở đó, thiên nhiên và con người dường như hòa quyện vào nhau, tìm thấy vẻ đẹp trong nhau:

*Rằm xuân lồng lộng trăng soi,
Sông xuân nước lẫn màu trời thêm xuân.
Giữa dòng bàn bạc việc quân,
Khuya về bát ngát, trăng ngân đầy thuyền.*

(Bản dịch của Xuân Thủy)

Dưới cái nhìn đầy tươi mới, ngôn ngữ thơ của Bác có giá trị tạo hình cao: Dòng sông, mặt nước, bầu trời lung linh, thơ mộng trong ánh trăng rằm soi tỏ. Ánh trăng vốn là biểu tượng cao đẹp, sáng láng của tự do. Hình ảnh con thuyền bát ngát trăng ngân như ánh lên niềm vui, niềm tin tưởng lạc quan vào tương lai rạng rỡ của dân tộc, dù cho hiện tại cuộc kháng chiến lúc bấy giờ còn lắm gian nan, thử thách.

Không chỉ rung động trước vẻ đẹp của cảnh xuân, sắc xuân, mùa xuân còn xuất hiện trong thơ Bác như là một nguyên cớ, là nguồn cảm hứng để Người thể hiện cái nhìn lạc quan, biện chứng về xu thế vận động, phát triển của lịch sử, của dân tộc:

*Ví không có cảnh đông tàn,
Thì đâu có cảnh huy hoàng ngày xuân;
Nghĩ mình trong bước gian truân,
Tai ương rèn luyện tinh thần thêm hăng.*

(Tự khuyên mình-
Bản dịch của Nam Trân)

Mùa xuân ở đây được đặt trong mối tương quan đối lập với mùa đông. Đông về giá rét, khắc nghiệt; xuân tới, ấm áp, tươi vui. Từ quy luật vận động của tự nhiên, Người đã liên tưởng tới cuộc sống của con người. Nắm được quy luật vận động tất yếu của lịch sử, xã hội, Người luôn nhìn cuộc sống, nhìn cách mạng với một tinh thần lạc quan, thể hiện lòng tin tưởng sâu sắc vào ngày thắng lợi cuối cùng.

Trong những năm tháng tiến hành cuộc kháng chiến chống đế quốc Mỹ xâm

lược, hưởng ứng lời kêu gọi: “Không có gì quý hơn độc lập, tự do” của Người, nhân dân cả nước không quản ngại gian khổ, hy sinh đã đứng lên thực hiện khát vọng thống nhất đất nước. Cứ mỗi độ xuân về, những bài thơ Xuân của Người là những lời động viên khích lệ tinh thần chiến đấu của đồng bào hai miền Nam-Bắc. Trong ba năm cuối của cuộc đời mình, Bác đều có thơ giục giã, nhấn nhủ đồng bào cả nước:

*Xuân này hơn hẳn mấy xuân qua,
Thắng trận tin vui khắp nước nhà.
Nam Bắc thi đua đánh giặc Mỹ.
Tiến lên!
Toàn thắng ắt về ta!*

(Mừng Xuân 1968)

"Mừng Xuân 1969" là bài thơ Xuân cuối cùng của Bác. Bài thơ thể hiện khát vọng quét sạch quân thù để hoàn thành sự nghiệp giải phóng dân tộc, thống nhất đất nước. Lời thơ vừa tha thiết, vừa lạc quan, giục giã quân và dân ta xông ra tiền tuyến vì khát vọng độc lập, tự do:

*Năm qua thắng lợi vẻ vang,
Năm nay tiền tuyến chắc càng thắng to.
Vi độc lập, vì tự do,
Đánh cho Mỹ cút, đánh cho ngụy nhào.*

*Tiến lên! Chiến sĩ, đồng bào,
Bắc-Nam sum họp, xuân nào vui hơn!*

Đúng như lời dự báo của Người, với chiến thắng lịch sử 30-4-1975, một mùa Xuân mới bắt đầu trên đất nước ta: Mùa Xuân độc lập, hòa bình, thống nhất. Niềm tin vững chắc của vị cha già dân tộc đã trở thành hiện thực khi non sông đã liền một dải, đất nước sạch bóng quân thù.

Có thể nhận thấy, mùa xuân là đối tượng khơi nguồn cảm hứng cho nhiều bài thơ của Bác, góp phần tạo nên sự phong phú, đa dạng trong tư tưởng và tình cảm của Người. Qua những vần thơ Xuân của Bác, chúng ta bắt gặp một tâm hồn nhạy cảm, tinh tế, một cốt cách, phong thái ung dung tự tại của người chiến sĩ cách mạng tiên phong. Trong “vườn xuân” thơ Bác, tâm hồn thi sĩ và tinh thần chiến sĩ luôn có sự gắn kết hài hòa. Và như thế, sức hấp dẫn trong những vần thơ Xuân của Bác không chỉ bắt nguồn bởi sự giản dị, tinh tế của ngôn từ, hình ảnh mà còn bởi khả năng làm dấy lên trong người đọc sự tin tưởng, lạc quan, khỏe khoắn về con người và cuộc sống.

Bùi Minh Tuấn /
<http://www.qdnd.vn>

BÁC HỒ VỚI THỰC HÀNH TIẾT KIỆM TRONG DỊP TẾT

Vào dịp Tết Đinh Dậu (1957), Bác viết: "Tôi thân ái chúc đồng bào và cán bộ vui vẻ ăn Tết trong phong trào thi đua sản xuất và thực hành tiết kiệm".

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm và đề cao tiết kiệm. Người thường dùng hình ảnh “Sản xuất mà không tiết kiệm như gió vào nhà trống”.

Người đặc biệt chú trọng kêu gọi, nhắc nhở cán bộ và nhân dân thực hành tiết kiệm trong dịp Tết.

Vào dịp sắp Tết Nguyên đán năm Ất Mùi, ngày 5/2/1955 Bác Hồ ra lời kêu gọi thi đua sản xuất tiết kiệm mùa xuân, gửi đồng bào và cán bộ các địa phương. Bác chỉ rõ hòa bình đã trở lại miền Bắc, nhiều nơi đang chuẩn bị giảm tô và cải cách

ruộng đất, đó là những điều kiện để phát triển nông nghiệp.

Song khó khăn vẫn còn nhiều như hạn hán, sâu bọ, ruộng bị bỏ hoang, công trình thủy lợi bị hư hỏng. Vì vậy, Bác Hồ kêu gọi “Ra sức thi đua trong mùa xuân này” thực hiện 6 nhiệm vụ, trong đó có nhiệm vụ tiết kiệm về mọi mặt.



Bác Hồ chúc Tết năm Canh Tý (1960)

Trong lời kêu gọi đồng bào tăng gia sản xuất và tiết kiệm, vào dịp Tết Đinh Dậu (1957), Bác viết: “Tôi thân ái chúc đồng bào và cán bộ vui vẻ ăn Tết trong phong trào thi đua sản xuất và thực hành tiết kiệm”.

Đầu năm 1958, Bác về tham gia chống hạn ở xã Mỹ Trì, Từ Liêm, Hà Nội. Khi ấy còn 1 tháng 10 ngày nữa mới đến Tết Nguyên đán (Mậu Tuất 1958), tại buổi nói chuyện với nhân dân trong xã, Bác góp ý: “Năm ngoái bà con ăn Tết mổ lợn, mổ bò... rồi thiếu trâu bò cày. Đây là chưa kể rước sách linh đình, đồng bóng bói toán thật là lãng phí, ảnh hưởng không tốt đến thuần phong mỹ tục. Năm nay nhất định sửa. Tết năm nay phải là Tết vui vẻ, lành mạnh, tiết kiệm”.

Vào dịp Tết, Bác thường xuống cơ sở để thăm tình hình nhân dân ăn Tết. Sáng 28 tháng Chạp năm Bính Thân, nghĩa là chỉ còn 2 ngày nữa là Tết Đinh Dậu (1957), Bác tiếp đoàn đại biểu xã Nhật Tân (Từ Liêm, Hà Nội) đến chúc Tết Bác và biểu Bác cây đào để đón xuân. Bác hỏi tình hình đón Tết của đồng bào.

Đồng chí Bí thư chi bộ kiêm Chủ tịch Ủy ban hành chính xã thưa với Bác rằng, Tết năm ngoái nhân dân toàn xã ăn

Tết rất phấn khởi, Tết năm nay còn phấn khởi hơn vì cải cách ruộng đất đã thắng lợi, nhân dân đã thực sự làm chủ ruộng đất nên đã chủ động chung nhau lợn, trâu, bò để mổ ăn Tết. Nghe vậy, Bác không vui và ân cần căn dặn: “Các chú tổ chức cho nhân dân ăn Tết phấn khởi đấy, nhưng phải nhớ tiết kiệm”.

Vì đất nước còn nghèo, lại vừa trải qua chiến tranh, còn phải làm nhiều việc lớn hơn”. Những người có mặt lúc đó đều thấm thía lời dạy của Bác. Mấy ngày sau, câu chuyện được gặp Bác và những lời căn dặn của Người được các vị cao niên trong đoàn đại biểu kể lại cho dân làng nghe tại sân đình các thôn trong xã. Tết năm sau (1958) cả xã không còn mổ trâu bò ăn Tết nữa.

Bác Hồ không chỉ khuyên nhủ đồng bào ăn Tết Nguyên đán tiết kiệm, chính Người là tấm gương sáng. Nhân dân ta còn nhớ mùa xuân cuối cùng trong cuộc đời hoạt động cách mạng của Người, Bác về trồng cây trên đồi Đồng Váng, thôn Yên Hồ, xã Vật Lại (Sơn Tây- Hà Nội ngày nay).

Trước khi đi, Bác nhắc nhở các đồng chí phục vụ mang theo cơm nước. Bác cùng đồng bào và cán bộ trồng cây xong, lúc ấy gần 12h trưa. Bác mời đồng chí Bí thư Tỉnh ủy và đồng chí Chủ tịch tỉnh Hà Tây cùng Bác ăn Tết ngay trên chiếc chiếu trải trên đồi. Bữa cơm thân mật Bác cùng khách thưởng thức thật đơn giản, có bánh chưng, giò với dưa hành, canh nóng đựng trong phích. Hôm ấy là ngày mừng 1 Tết Kỷ Dậu 1969.

Ngày nay, mức sống của nhân dân ta đã được nâng lên rất nhiều, một cái Tết “to” cách đây nửa thế kỷ trước so với bây giờ thì quá là bình thường, nhưng những lời căn dặn của Bác “Ăn Tết tiết kiệm” vẫn còn giữ nguyên giá trị giáo dục và có ý nghĩa biết bao trong bối cảnh giá cả thị trường hôm nay.

Thanh Nga /
<http://www.baogiaothong.vn>

2018 VÀ NHỮNG TRIỂN VỌNG MANG TÊN VIỆT NAM

Dự báo năm 2018 Việt Nam vẫn sẽ là nền kinh tế phát triển năng động trong khu vực và trên thế giới với mức tăng trưởng có thể đạt và vượt ngưỡng 6,7%. Tiềm để để Việt Nam có thể gặt hái được những thành công trong năm 2018 được dự báo sẽ bao gồm cả yếu tố ngoại lực và nội lực. Yếu tố ngoại lực là nền kinh tế thế giới đã vượt qua khủng hoảng và có những bước tiến nhất định tác động không nhỏ đến kinh tế Việt Nam. Song song với đó là yếu tố nội lực với những cải cách cụ thể, quyết đoán của Chính phủ đã trở thành động lực cho nền kinh tế phát triển. Tại Hội nghị trực tuyến Chính phủ triển khai những nhiệm vụ của năm 2018. Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng và Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc đều khẳng định, Việt Nam sẽ không ngừng vươn lên chiến thắng mà sẽ dốc toàn lực để thực hiện các mục tiêu phát triển kinh tế, ổn định chính trị xã hội. Đây là quyết tâm hợp lòng dân và cũng là quyết tâm để Việt Nam tự tin trong quá trình mở cửa hội nhập kinh tế quốc tế.

NHỮNG VẬN HỘI MỚI

Sau thành công của năm APEC, và Tuần lễ cấp cao APEC, nhiều hiệp định hợp tác song phương và đa phương đã được ký kết. Việt Nam từ một quốc gia nhập siêu đã trở thành quốc gia có vị trí nhất định trong cân bằng cán cân thương mại với nhiều quốc gia trên thế giới. Đồng thời cũng trở thành mắt xích quan trọng của nhiều hiệp định thương mại phạm vi khu vực, khối và xuyên châu lục, mà đỉnh cao là hiệp định thương mại CPTPP sẽ có hiệu lực trong một tương lai gần. Theo đánh giá của các chuyên gia kinh tế trong và ngoài nước đây sẽ là lợi thế nếu Việt Nam biết nắm bắt những cơ hội này để biến nội lực trở thành động lực phát triển nền kinh tế. Chính vì vậy, để chuẩn bị cho những thay đổi về địa chính trị, về những xung đột lợi ích đang trỗi dậy của chủ nghĩa dân túy, Việt Nam đã xây dựng những kịch bản cho nền kinh tế một cách linh hoạt theo phương châm “dĩ bất biến, ứng vạn biến”. Và thay vì điều hành theo cấp vĩ mô, mệnh lệnh hành chính, Chính phủ đã trở thành Chính phủ kiến tạo, liên chính với những quyết sách tạo được sự đồng thuận trong toàn xã

hội. Tương tự như vậy, tại Hội nghị Trung ương 5 và 6, Đảng ta đã không né tránh mà chỉ ra những yếu kém trong tổ chức Đảng, tổ chức được xem là nòng cốt với những cán bộ cốt cán đang tự chuyển hóa để thanh lọc lại bộ máy. Những cồng kềnh của cỗ máy hành chính công được xem là hàng rào khó phá bỏ thì nay cũng đã được dỡ bỏ từng phần với quyết tâm tinh, gọn bộ máy... Đây chính là những chuyển động cần và đủ của mọi nền kinh tế trên thế giới và nó đang từng ngày từng giờ tác động đến Việt Nam, buộc Việt Nam phải có những thay đổi để tìm ra được tiếng nói chung trong một thế giới phẳng.



Phá bỏ chính sách bảo hộ, minh bạch hóa các thủ tục hành chính cũng là cơ hội để nền kinh tế Việt Nam thực sự lớn mạnh thoát khỏi bầu sữa Nhà nước. Hàng loạt các tổng công ty, công ty vốn Nhà nước 100% đã được cổ phần hóa. Nhiều doanh nghiệp nước ngoài đã trở thành thành viên, thậm chí là ông chủ của các công ty, tổng công ty sau cổ phần, đây vừa là cơ hội để doanh nghiệp Việt Nam, người lao động Việt Nam làm quen với dây chuyền sản xuất mới, tác phong công nghiệp mới.

Năm 2018 cũng là năm đầu tiên Hiệp định Thương mại nội khối ASEAN viết tắt là ATIGA chính thức có hiệu lực đi cùng với đó là hàng loạt mặt hàng được cắt giảm thuế. Hàng hóa trong khối ASEAN sẽ tràn vào Việt Nam và đặt các doanh nghiệp vào thế buộc phải tiến lên phía trước chiếm lĩnh thị phần trong nước và vươn ra khu vực nếu như không muốn bị tụt lại phía sau hoặc bị xóa tên hoàn toàn. Năm 2018, tăng trưởng kinh tế và thương mại của thế giới dự báo cao

hơn năm 2017, tạo thuận lợi hơn cho phát triển kinh tế và xuất khẩu. Ngoài ra, môi trường đầu tư, kinh doanh ngày càng cải thiện, hội nhập kinh tế ngày càng sâu rộng, thúc đẩy đầu tư trực tiếp nước ngoài và đầu tư tư nhân, giúp thúc đẩy sản xuất trong nước và thương mại. Chưa kể, những nỗ lực từ phía Chính phủ trong tháo gỡ khó khăn của doanh nghiệp, nhằm thúc đẩy tăng trưởng được thực hiện triệt để và quyết liệt trong năm 2017 cũng sẽ phát huy hiệu quả trong năm 2018. Kinh tế Việt Nam 2018 vì thế sẽ chuyển biến tích cực hơn.

Cơ hội mới là điều ai cũng nhận thấy nhưng thách thức thì cũng không ít.

NHỮNG THÁCH THỨC MỚI

Năm 2018, Việt Nam vẫn sẽ duy trì mức tăng trưởng 6,7% những mục tiêu chỉ tiêu khác cũng được đặt trên cơ sở kết quả của năm 2017. Đây được xem là chỉ tiêu vừa với khả năng, nhất là tăng trưởng kinh tế thế giới năm 2018 được dự báo tốt hơn 3,8% (năm 2017 là 3,7%). Nhưng để đạt được những mục tiêu này không phải không có những thử thách. Thực tế hiện nay cho thấy, Việt Nam chưa thể kỳ vọng vào sự đột phá về năng suất lao động, hiệu quả đầu tư và năng lực cạnh tranh của cả nền kinh tế cũng như của cộng đồng doanh nghiệp trong nước. Mặc dù bức tranh kinh tế năm 2017 cho thấy từ những chính sách kiến tạo, đồng hành của Chính phủ doanh nghiệp Việt đã có sự lột xác nhất định. Nhưng những đầu tư, chính sách hỗ trợ của Chính phủ vẫn chưa theo kịp với xu thế phát triển chung của nền kinh tế thế giới. Do đó quyết tâm hoàn thiện thể chế, tinh gọn bộ máy, kéo, giảm các thủ tục hành chính xuống đến mức có thể được xem là nhiệm vụ của năm 2018.

Song song với hoàn thiện thể chế, những kịch bản ứng phó với cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 cũng đang được Chính phủ gấp rút hoàn thiện. Bài toán cân bằng nguồn lực lao động trong nước cũng như thích ứng với sự dịch chuyển lao động trong khối đang là bài toán cần Chính phủ đưa ra nghiệm số. 4.0 được dự báo sẽ làm mất lợi thế về lao động giá rẻ của Việt Nam, do đó cần phải nghĩ đến đào tạo nghề, nâng cao năng lực cho lao động trong nước nhằm đẩy mạnh xuất khẩu lao động ở những ngành nghề tinh xảo máy móc không thể thay thế con người.

Mở cửa nền kinh tế, vốn không chỉ để đón tiếp các doanh nghiệp, các tập đoàn kinh

tế vào đầu tư trong nước, hay đơn thuần là trở thành thị trường tiêu thụ hàng hóa của họ. Mở cửa nền kinh tế cũng là cơ hội để Việt Nam vươn ra thế giới. Chính vì vậy không gì khác hơn là sự tự lớn mạnh của nền kinh tế trong nước. Năm 2018 được cho là năm thu ngân sách tiếp tục khó khăn và nếu điều hành không tốt, thu không đạt, nguy cơ bội chi sẽ làm gia tăng nợ và đây là điều không mong muốn.

Khó khăn của nền kinh tế còn nhiều, song cũng cho thấy độ mở của nền kinh tế cũng rất lớn. Do đó, để tạo ra nguồn nội lực cần thiết, Chính phủ đã có những chỉ đạo cụ thể, khoán chỉ tiêu cho các ngành nghề với phương châm tất cả cho mục tiêu phát triển kinh tế, ổn định chính trị xã hội. Thực tế với những chuyển động tích cực của nền kinh tế, Bộ trưởng Bộ Tài Chính Đinh Tiến Dũng đã tự tin khẳng định, Việt Nam có đủ tự tin để từ chối các khoản vay ODA không hợp lý. Đồng thời với những doanh nghiệp FDI, Chính phủ cũng quyết tâm không đánh đổi môi trường lấy sự phát triển. Những tuyên ngôn nói trên ngay lập tức nhận được sự đồng thuận của người dân và đây chính là động lực để Chính phủ tiếp tục có những quyết sách mới cho nền kinh tế.

Sự chuyển mình của đất nước là những điều ai cũng nhận thấy, từ Trung ương đến địa phương quyết tâm phòng chống tham nhũng, không có vùng cấm trong bất kỳ một ngành nghề, lĩnh vực, đang lan tỏa trong xã hội chính là những chỉ số niềm tin đang đẩy lên trong lòng mỗi người dân Việt Nam và bạn bè thế giới.

Vận hội của đất nước rất nhiều nhưng thách thức cũng không phải không có trong năm 2018. Nhưng tin rằng, năm 2018 thuận lợi sẽ nhiều hơn nếu như chúng ta biết chớp lấy vận hội, điều hành nhanh nhạy quyết liệt thì yếu tố thuận lợi sẽ được nhân lên, ổn định của kinh tế vĩ mô, tốc độ tăng trưởng sẽ cao hơn. Nhưng nếu điều hành không đồng bộ, không quyết liệt thì cơ hội sẽ qua đi và khó khăn sẽ nổi lên, và điều này phụ thuộc lớn vào điều hành của Chính phủ. Chưa dám kỳ vọng ở mức tăng trưởng 2 con số, song rõ ràng, khi nền kinh tế thực sự được tái cấu trúc, đổi mới mô hình tăng trưởng, thì hoàn toàn có thể đạt mức tăng trưởng đột phá trong tương lai.

**Nguyễn Tiến / Báo Văn Nghệ.- Số
6 + 7 + 8 (2018).- Tr. 4**

II. TẾT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM – VĂN HÓA NGÀY XUÂN

TẾT VIỆT

Cái không khí náo nức, rộn ràng, tất bật, lo toan... cứ vang lên khắp các ngõ ngách làng quê, phố phường như những âm hưởng chung mà ai ai cũng cảm nhận được khi mùa xuân đang đến.



Ngày 23 tết, chợ trái cây nhộn nhịp hơn hẳn những ngày thường. Các bà, các mẹ, các chị đi chợ sớm mong lựa được những trái cây tươi ngon cùng bông hoa đẹp để cúng ông Táo. Ai cũng muốn lựa những lễ vật đẹp nhất để đưa ông Táo về châu Ngọc Hoàng.

Trước sân nhà, những thau củ kiệu, củ hành được các bà, các mẹ đem ra phơi để chuẩn bị vô keo cho dịp món ăn ngày tết. Những keo củ kiệu trắng phau, xếp hàng theo vòng tròn khoe tài nữ công gia chánh khéo léo của những người phụ nữ Việt. Có lẽ vì thế mà ông bà mình đã từng viết lên cái hồn của tết Việt trong ca dao với bánh chưng xanh, dưa hành, câu đối đỏ đó chăng?

Rồi những xè bí trắng, thơm, gừng vàng ươm cùng khoai lang, cà rốt đỏ cũng được đem ra phơi nắng để chuẩn bị sên đường thành mứt. Ngày tết, bên

ly trà xanh sóng sánh hương thơm, vị ngọt thơm của các loại mứt làm cho mọi người cảm nhận rõ hơn bao đắng cay vất vả của năm cũ trôi qua và đón nhận hương vị ngọt ngào của một năm mới đang đến.

Ngày cuối năm, lũ trẻ háo hức bên nồi bánh chưng, bánh tết với bao trò chơi để chờ bánh chín. Những người phụ nữ tất bật với bao công việc không tên. Họ lau chùi, dọn dẹp kỹ lưỡng để chuẩn bị cho ba ngày tết kiêng cử không quét nhà, dọn dẹp. Họ mong rằng những ngày đầu năm, nhà cửa sạch sẽ thì tài lộc may mắn mới vào nhà. Rằng những ngày đầu năm được nghỉ ngơi thì cả năm nhàn nhã, sung sướng. Bữa cơm đầu năm cúng ông bà có đủ đầy con cháu với bao món ăn sẽ là một năm ấm no, hòa thuận, vui vẻ.

Ngày mừng một, trẻ con háo hức đón chờ những phong bao lì-xì màu đỏ rồi nhìn ngó nhà hàng xóm có ai xông nhà chưa mới chạy ào vào rủ bạn đi chơi xuân. Từ trong nhà đến ngoài ngõ, ai ai cũng dành cho nhau nụ cười và những lời chúc tốt đẹp. Người lớn đi chùa cầu tài lộc, bình an cho gia đạo. Trẻ nhỏ nô đùa bên hoa mai, hoa đào đua nở. Thanh niên diện những bộ cánh mới hẹn hò cùng tình nhân, bạn bè.

Yêu sao cái tết Việt với bao nét đẹp của truyền thống được cả dân tộc gìn giữ mấy ngàn năm. Dẫu cuộc sống hiện đại có bao điều đổi thay nhưng tết Việt vẫn được lưu giữ trong tâm hồn mọi người với vẻ đẹp không phai mờ.

Hoàng Mai Quyên /
<http://www.baobinhthuan.com.vn>

TẾT NGUYÊN ĐÁN CÓ TỪ BAO GIỜ?

Tết Nguyên Đán hay còn gọi là Tết Ta, Tết Cả, Tết Âm lịch, Tết Cổ truyền... là dịp lễ quan trọng nhất của Việt Nam.

Tết Nguyên đán là thời điểm chuyển giao của năm cũ sang năm mới. Hàng năm, Tết Nguyên đán được tổ chức vào ngày mùng 1/1 theo âm lịch trên đất nước Việt Nam.



Ảnh minh họa.

Chia sẻ trên VOV, PGS.TS Lê Trung Vũ, từng công tác tại Viện Nghiên cứu văn hóa dân gian Việt Nam, tác giả cuốn sách “Tết cổ truyền của người Việt” về Tết Nguyên đán và những giá trị truyền thống tốt đẹp cho hay: Tết Nguyên đán với ý nghĩa sâu xa và mang tính thiêng, trang trọng là tiễn đưa năm cũ, chào đón, chúc tụng năm mới sức khỏe con người tốt hơn, sinh kế khá hơn, hạnh phúc cá nhân – gia đình bền vững hơn và khởi đầu từ ý thức hệ nông nghiệp, sau dần tỏa rộng trong đời sống con người toàn xã hội, song vẫn mang ý nghĩa nhân văn tốt đẹp.

Người Việt cho rằng, Tết Nguyên đán là cơ hội để thể hiện đạo lý “Uống nước nhớ nguồn” một cách sâu sắc, cụ thể nhất. Giá trị hướng về cội nguồn là giá trị tâm linh, cũng là giá trị tình cảm của người Việt với Tết Nguyên đán. Giá trị này đã trở thành nếp sống truyền thống tốt đẹp, bền vững.

Người ta tin rằng, vào dịp Tết Nguyên đán, tổ tiên cũng sẽ hiện diện trên bàn thờ gia tiên, ở nhà thờ họ để

chứng kiến lòng thành của con cháu, và từ đó sẽ phù hộ cho con cháu được khỏe mạnh, làm ăn ổn định và sống hạnh phúc trong tình yêu thương giữa ông bà, cha mẹ, con cháu, vợ chồng. Đó là ý nghĩa tâm linh của Tết Nguyên đán.

Chữ “Tết” do chữ “Tiết” mà thành, còn 2 chữ “Nguyên đán” có gốc chữ Hán; “Nguyên” có nghĩa là sự khởi đầu hay sơ khai và “Đán” có nghĩa là buổi sáng sớm, cho nên đọc đúng phiên âm phải là “Tiết Nguyên Đán”.

Nguồn gốc Tết Nguyên đán theo lịch sử Trung Quốc

Nguồn gốc Tết Nguyên Đán có từ đời Tam Hoàng Ngũ Đế và thay đổi theo từng thời kỳ.

Đời Tam đại, nhà Hạ chuộng màu đen nên chọn tháng giêng, tức tháng Dần.

Nhà Thương thích màu trắng nên lấy tháng Sửu, tức tháng chạp, làm tháng đầu năm.

Nhà Chu ưa sắc đỏ nên chọn tháng Tỵ, tức tháng mười một, làm tháng Tết.

Đời Đông Chu, Khổng Tử đổi ngày Tết vào một tháng nhất định là tháng Dần.

Đời nhà Tần (thế kỷ 3 TCN), Tần Thủy Hoàng lại đổi qua tháng Hợi, tức tháng 10.

Đến thời nhà Hán, Hán Vũ Đế (140 TCN) lại đặt ngày Tết vào tháng Dần, tức tháng giêng. Từ đó về sau, không còn triều đại nào thay đổi về tháng Tết nữa.

Đến đời Đông Phương Sóc, ông cho rằng ngày tạo thiên lập địa có thêm giống gà, ngày thứ hai có thêm chó, ngày thứ ba có lợn, ngày thứ tư sinh dê, ngày thứ năm sinh trâu, ngày thứ sáu sinh ngựa, ngày thứ bảy sinh loài người và ngày thứ tám mới sinh ra ngũ cốc. Vì thế, ngày Tết thường được kể từ ngày mùng

một cho đến hết ngày mồng bảy tháng giêng (8 ngày).

Nguồn gốc Tết Nguyên đán ở nước ta

Truyền thuyết và lịch sử cho thấy, họ Hồng Bàng dựng nước Văn Lang từ năm Nhâm Tuất 2879 trước công nguyên, trị vì cả 2.622 năm. Kinh Dương Vương sinh ra Lạc Long Quân, sau khi nối ngôi, vị vua hiền đức này kết hôn cùng bà Âu Cơ sinh ra Hùng Vương. Từ thời đó, người Việt ta đã ăn Tết. Bắt đầu có bánh chưng, bánh dày nhờ sáng kiến của Lang Liêu - con trai thứ 18 của vua Hùng Vương 6.

Có thể nói, nước ta sớm hình thành một nền văn hoá truyền thống mang bản sắc riêng của người Việt. Nền văn hoá với những đặc trưng của nền nông nghiệp lúa nước, cùng những sản vật từ lúa gạo. Gạo - thứ thực phẩm chính nuôi sống con người, trong đó gạo nếp là thứ

ngon nhất, thơm, dẻo, nhiều chất. Chính vì lẽ đó, gạo nếp được chọn để làm thành các thứ bánh dành cho việc cúng tế tổ tiên trong ngày đầu năm. Thực ra, cho đến nay, nói một cách chính xác dân ta ăn Tết bắt đầu từ khi nào không ai nắm rõ.

Lịch sử Trung Hoa viết, từ thế kỷ thứ nhất, Nhâm Diên và Tích Quang - quan nước Tàu sang nước ta, truyền cho dân ta biết làm ruộng và các sinh hoạt văn hoá khác, trong đó có cả việc ăn Tết cổ truyền. Song thực tế đã chứng minh rằng trước khi người Trung Hoa sang đô hộ, dân tộc Việt đã có sinh hoạt văn hoá nền nếp và đặc sắc.

Ngày nay, theo quy định, công chức, viên chức và người lao động Việt Nam được nghỉ Tết trong thời gian khoảng 1 tuần lễ.

<http://www.doisongphapluat.com>

NHỮNG NĂM TUẤT ĐÁNG CHÚ Ý TRONG LỊCH SỬ VIỆT NAM

Từ chiến thắng Bạch Đằng năm 938 (Mậu Tuất) với Ngô Quyền (899-944) đánh bại quân Nam Hán, nước ta bắt đầu thời kỳ độc lập, kéo dài đến năm 1859, khi Pháp bắt đầu cuộc chiến tranh xâm chiếm. Trong suốt 921 năm, có 85 năm Tuất, 6 lần dân Việt Nam đã kiên cường chống quân xâm lược. Có nhiều sự kiện lẫy lừng, chỉ xin nêu sau đây những trường hợp nổi bật của các năm Tuất.

- Năm 1010 đúng vào năm Canh Tuất, 6 năm khi tiếp nối nhà Tiền Lê để lập ra nhà Lý. Lý Thái Tổ (Lý Công Uẩn) đã ban hành Chiếu dời đô, chuyển kinh đô Hoa Lư (Ninh Bình) về Thăng Long, trung tâm đồng bằng Bắc bộ. Từ đó đến nay, hơn 1.000 năm đất nước Việt Nam không ngừng phát triển được mở rộng về phía Nam cho đến tận Cà Mau.

- Năm 1070, đúng 60 năm sau, cũng là năm Canh Tuất, trên đà phát triển kinh tế và văn hóa, nhà Lý thành lập Văn Miếu trên ý thức đề cao việc đào tạo nhân tài. Cho nên chỉ 6 năm sau, năm 1076, Quốc Tử Giám, Trường Đại học đầu tiên của nước ta được thành lập.

- Năm Giáp Tuất 1274, quân Mông Cổ tràn xuống miền Nam Trung Hoa. Hàng vạn dân sang tị nạn ở nước ta.

- Năm Bính Tuất 1286, sau khi chiến thắng quân Nguyên (1285), Triều đình thả tù binh về nước.

- Năm Canh Tuất 1370, Nhà giáo nổi danh Chu Văn An mất.

- Năm Mậu Tuất 1418, Lê Lợi khởi nghĩa ở Lam Sơn (Thanh Hóa).

- Năm Canh Tuất 1430, Đông Đô đổi thành Đông Kinh, Tây Đô đổi thành Tây Kinh.

- Năm Nhâm Tuất 1442, Nguyễn Trãi mất sau vụ án Lệ Chi Viên.



Lý Thái Tổ đã nhìn thấy thế đất “địa linh nhân kiệt” của thành Đại La (Thăng Long – Hà Nội) nên đã dời đô từ Hoa Lư (Ninh Bình) về đây vào năm Canh Tuất 1010

- Năm 1862, chỉ 3 năm sau khi chiến đấu chống quân Pháp xâm lược, qua Hòa ước Nhâm Tuất 1862, Phan Thanh

Giản và Lâm Duy Hiệp đã thay mặt Triều đình Tự Đức giao ba tỉnh miền Đông Nam kỳ (Biên Hòa, Gia Định, Định Tường) và đảo Côn Lôn cùng với 20 vạn tiền Franc đền bù chiến tranh cho giặc, làm nhân dân hết sức phẫn uất, nên đã có câu than oán: “Phan Lâm mãi quốc, Triều đình khí dân”.

- Thế mà 12 năm sau, năm Giáp Tuất 1874, Hòa ước do Nguyễn Văn Tường ký đã giao nốt 3 tỉnh miền Tây Nam kỳ (Vĩnh Long, An Giang, Hà Tiên) cho Pháp, hoàn thành việc biến Nam kỳ lục tỉnh thành thuộc địa của Pháp. Phải nói thêm 10 năm sau đó, Giáp Thân 1884, một Hòa ước cuối cùng đã chuyển Bắc kỳ và Trung kỳ thành nước dưới quyền bảo hộ của Pháp.

- Sau hơn 80 năm lệ thuộc, dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam đứng đầu là Chủ tịch Hồ Chí Minh, năm 1945, nhân dân Việt Nam đã làm nên cuộc Cách mạng Tháng 8 oai hùng. Và năm 1946, ngày 6 tháng 1 năm Bính Tuất, cuộc bầu cử Quốc hội đầu tiên của nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa đã được thực hiện.

**Dương Quy / Thuốc & Sức khỏe.-
2018.- Số 589-590 (ngày 01 đến ngày
15 tháng 2).- Tr. 8**

MẠN ĐÀM PHONG TỤC ĐẦU NĂM

Một mùa xuân mới sắp đến với những mong chờ về một năm mới an khang hạnh phúc. Mọi người đều hào hứng khi đón đợi sự chuyển giao trong thời khắc thiên liêng của năm. Những nghi lễ và phong tục truyền thống sẽ được chuyên gia phong thủy, nhà ngoại cảm Nguyễn Cung Hà, Phó Chủ nhiệm bộ môn Cận tâm lý, Viện Nghiên cứu và Ứng dụng tiềm năng của con người Việt Nam chia sẻ với báo GD&ĐT.

Thưa ông lễ cúng giao thừa là thời khắc linh thiêng trong năm mới. Vậy các gia đình nên chuẩn bị như thế nào cho phù hợp với nghi lễ này?

Lễ cúng giao thừa là một nghi thức không thể thiếu mỗi dịp Tết đến xuân về. Cúng giao thừa hay còn gọi là lễ Trừ tịch: Ý nghĩa của lễ này là đem bỏ hết đi những điều xấu xa của năm cũ sắp qua để đón điều tốt đẹp của năm mới sắp

đến. Lễ Trừ tịch còn là lễ để khu trừ ma quỷ.

Đêm Trừ tịch là khoảng thời gian thiêng liêng nhất của năm khi gia đình sum họp, chuẩn bị đón năm mới với những điều tốt lành, may mắn sẽ đến và tiễn trừ năm cũ với những điều không may mắn đã qua. Ngoài ra theo tục lệ cổ truyền, “giao thừa” được tổ chức nhằm đón các thiên binh. Lúc đó họ đi thị sát dưới hạ giới, rất vội không kịp vào tận bên trong nhà được, nên bàn cúng thường đặt ở ngoài cửa chính mỗi nhà. Mâm lễ được sắp bày với lòng thành tiễn đưa người nhà trời đã cai quản mình năm cũ và đón người mới xuống làm nhiệm vụ cai quản hạ giới năm tới.

Vì việc bàn giao, việc tiếp quản công việc hết sức khẩn trương nên các vị chỉ có thể ăn vội vàng hoặc mang theo, thậm chí chỉ chứng kiến lòng thành của chủ nhà. Tùy theo vùng miền và địa phương có cách cúng khác nhau. Thông thường miền quê vùng đồng bằng Bắc bộ, nhân dân thường cúng vào lúc thời gian vừa bước sang giờ Tý tức 12 giờ đêm 30 tháng Chạp. Lễ cúng giao thừa cũng có hai lễ khác nhau. Đối với những gia đình nào có cây hương ngoài trời thì thắp hương và cúng ngoài sân trước cây hương. Còn ở thành phố chật chội hoặc những căn hộ chung cư, nhà tập thể có cây hương thì có thể làm lễ trước bàn thờ thần linh của gia đình.

“Xông đất” cũng là một trong những phong tục đẹp đầu năm của người Việt Nam, ông quan niệm thế nào?



Xông đất đầu năm: Phong tục truyền thống mỗi dịp Tết (ảnh minh họa)

Theo quan niệm của người Á Đông, tục “Xông đất” hay còn gọi là Đạp Đất đã có nguồn gốc từ rất lâu đời. Xuất phát từ quan niệm Đầu xuôi đuôi lọt và Vạn sự khởi đầu nan. Theo quan niệm đó thì việc “Xông đất” vào ngày mừng một Tết cũng như ngày mở cửa hàng, khai trương, xuất hành đầu năm mới có ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc, công danh, tài lộc của gia chủ trong cả năm.

Vì vậy, từ xưa đến nay, vị khách đặc biệt bước vào nhà đầu tiên mang ý nghĩa rất quan trọng đối với từng cá nhân, gia đình và cơ quan. Người ta quan niệm nếu một người trong năm đó mang trong mình vận mệnh tốt, hợp với tuổi gia chủ, với niên vận thái tuế của năm đó mà đến xông nhà thì sẽ mang lại nhiều may mắn, hạnh phúc và tài lộc cho gia chủ. Còn ngược lại nếu một người mang trong mình vận mệnh xấu, xung phá với tuổi chủ nhà, niên vận thái tuế sẽ mang tới nhiều điều xui như ốm đau, nhà cửa lục đục, làm ăn không thuận lợi đến với chủ nhà...

Vậy những tuổi nào “Xông đất” năm nay sẽ mang lại những điều tốt lành cho gia chủ?

Việc xông, nhà xông đất có rất nhiều cách. Chủ yếu dựa theo mong cầu của bản thân và gia đình mà chọn lựa các phương pháp cho phù hợp. Thông thường có các phương pháp chọn sau đây: Chọn theo địa chi Tam Hợp hay Nhị Hợp, hoặc Tam Hội khí, hoặc Thiên Can hợp, chọn theo mệnh Ngũ Hành...

Ví dụ nếu chọn theo mệnh thì chủ nhà mệnh Kim nên chọn người mệnh Thổ, Thủy, Kim. Chủ nhà mệnh Mộc nên chọn người mệnh Kim, Mộc, Thủy. Chủ nhà mệnh Hỏa nên chọn người mệnh Mộc, Thổ, Hỏa. Chủ nhà mệnh Thổ nên chọn người mệnh Hỏa, Kim, Thổ. (Nếu chọn được mệnh hợp, nhưng lưu ý tuổi xung, Tý-Ngọ xung, Mão-Dậu xung Thìn-Tuất xung, Sửu-Mùi xung, Dần-Thân xung, Tỵ-Hợi xung, thì cũng nên tránh)

Ngoài ra người ta còn chọn theo mong cầu của gia chủ như chọn hợp Quan mong cho việc thăng quan tiến chức, chọn hợp Ấn mong cho con cái đỗ

đạt, chọn hợp Tài mong cho công việc làm ăn được thuận lợi, chọn hợp Phúc mong hóa giải ốm đau, bệnh tật...

Để một năm sức khỏe bình an, may mắn nhiều người tổ chức dâng sao giải hạn hoặc đi lễ cầu may, ông có quan điểm ra sao?

Nghi lễ cầu may là một nét văn hóa truyền thống của người phương Đông vào dịp đầu năm. Mọi người đều đến chùa để cầu một năm mưa thuận gió hòa, sức khỏe, bình an. Không khí thanh tịnh tại chùa mang lại cho mọi người một tâm hồn thanh sạch. Dâng sao giải hạn cũng là một tín ngưỡng dân gian có từ lâu đời cũng là mong cầu của mọi người về mọi việc cầu điều lành, tránh điều dữ.

Tuy nhiên, khi các hình thức cúng bái tế lễ, dâng sao giải hạn đi chệch với văn hóa, tín ngưỡng dân gian thì chúng ta cũng không nên làm. Việc Dâng Sao Giải hạn là tín ngưỡng của đạo Giáo chứ không phải của đạo Phật. Vì vậy không nên làm việc này ở chùa, chỉ nên tổ chức bình thường tại gia cho những người gặp các sao xấu như: Sao La Hầu đối với nam, Sao Kế Đô đối với nữ. Nghi lễ thì chỉ cần bài vị sao, một ít lễ vật đèn nhang quay về hướng các sao xấu và thành tâm khấn.

**Thu Trà / Giáo dục & Thời đại.- 2018.-
Số Tết Mậu Tuất.- Tr. 36**

NHỮNG PHONG TỤC TẬP QUÁN TRONG NGÀY TẾT CỔ TRUYỀN

Tết Việt Nam chứa đựng và mang đậm bản sắc của dân tộc. Trải qua bao biến động của lịch sử, người Việt vẫn gìn giữ được những phong tục tập quán tốt đẹp của dân tộc trong ngày Tết.



Sắp dọn bàn thờ

Trong gia đình người Việt thường có một bàn thờ tổ tiên, ông bà. Tùy theo từng nhà, cách trang trí và sắp đặt bàn thờ khác nhau. Bàn thờ là nơi tưởng nhớ, là thế giới thu nhỏ của người đã khuất.

Việc chăm chút bàn thờ là cách để con cháu bày tỏ lòng yêu kính và tưởng nhớ đến tổ tiên, ông bà.

Lễ vật dâng cúng ngày Tết thường là cặp bánh chưng xanh, mâm ngũ quả (tùy mỗi miền có sự biến thiên các loại quả, nhưng mỗi loại quả đều có ý nghĩa); một lọ hoa tươi (hoặc một cành đào nhỏ); hộp bánh, chai rượu... Ngoài ra còn có hai cây mía đặt ở hai bên bàn thờ, với ý nghĩa để các cụ chống gậy về với con cháu, dẫn linh hồn tổ tiên từ trên trời về hạ giới...

Đây chính là nét văn hóa truyền thống góp phần bảo tồn di sản tinh thần và đạo đức trong đời sống con người lưu truyền từ ngàn xưa.

Lễ tổ tiên ngày Tết

Người Việt Nam có tục hằng năm mỗi khi Tết đến lại trở về sum họp dưới mái ấm gia đình. Nhiều người muốn được khấn vái trước bàn thờ, thăm lại ngôi mộ hay nhà thờ tổ tiên.



Nhiều người cũng muốn thăm lại nơi họ đã từng sinh sống với gia đình trong thời niên thiếu. Đối với nhiều người xuất thân từ nông thôn Việt Nam, kỷ niệm thời niên thiếu có thể gắn liền với giếng nước, mảnh sân nhà. “Về quê ăn Tết” đã trở thành thành ngữ chỉ cuộc hành hương về nơi cội nguồn.

Chợ Tết

Chợ Tết có không khí khác hẳn với những phiên chợ thường ngày trong năm. Mua sắm chuẩn bị cho ba ngày Tết thường không phải để “có cái ăn” mà đó là thói quen, là không khí ngày lễ hội. Chợ Tết thường được bố trí ở những bãi đất rộng, cũng có thể diễn ra ngay nơi chợ thường ngày.



Trong chợ Tết, gần như tất cả “món ngon vật lạ” đều được bày bán. Không khí Tết thấm đượm thật sự vào những ngày này bởi sự tấp nập của cảnh người mua kẻ bán...

Trong chợ Tết, người ta mới bày bán những thứ mà quanh năm không thấy bán như lá dong, lá chuối để gói bánh chưng, củ kiệu, đu đủ làm dưa.

Người ta bán những chiếc tháp làm bằng bánh in bao giấy màu, những chiếc bánh ly bằng bột nếp hoặc bánh ngũ sắc dùng để chưng lên bàn thờ. Chợ còn bán những thứ không ăn được, nhưng vô cùng cần thiết cho ngày Tết như phong bao lì xì, giấy dán... Chợ Tết thường chấm dứt vào trước thời điểm giao thừa.

Đi chợ Tết là một trong những thú vui đặc biệt của người dân Việt Nam.

Cây nêu ngày Tết

Cây nêu là một cây tre cao khoảng 5-6m. Ở ngọn thường treo nhiều thứ (tùy theo từng địa phương) như vàng mã, bùa trừ tà, cành xương rồng, bầu rượu bện bằng rơm, hình cá chép bằng giấy (để tảo quân dùng làm phương tiện về trời), giải cờ vải tây, điều (màu đỏ). Đôi khi người ta còn cho treo lủng lẳng những chiếc khánh nhỏ bằng đất nung, mỗi khi gió thổi, những khánh đất va chạm nhau tạo thành những tiếng kêu leng keng nghe rất vui tai...



Người ta tin rằng những vật treo ở cây nêu, cộng thêm những tiếng động của những khánh đất, là để báo hiệu cho ma quỷ biết rằng nơi đây là nhà có chủ, không được tới quấy nhiễu...

Vào buổi tối, người ta treo một chiếc đèn lồng ở cây nêu để tổ tiên biết đường về nhà ăn Tết với con cháu. Cây nêu thường được dựng vào ngày 23 tháng Chạp, là ngày Táo quân về trời, chính vì từ ngày này cho tới đêm giao

thừa vắng mặt Táo công, ma quỷ thường nhân cơ hội này lên về quấy nhiễu, nên phải trồng cây nêu để trừ tà. Đến hết ngày mùng Bảy tháng Giêng cây nêu được hạ xuống.

Câu đối Tết

Để trang hoàng nhà cửa và để thưởng Xuân, trước đây từ các nho học cho tới những người bình dân vẫn còn trọng tục treo “câu đối đỏ” nhân ngày Tết.



Những câu đối này được viết bằng chữ Nho (màu đen hay vàng) trên những tấm giấy đỏ hay hồng đào cho nên thường được gọi chung là câu đối đỏ.

Hoa Tết

Miền Bắc thường chọn cành đào đỏ để cắm trên bàn thờ hoặc cây đào trang trí trong nhà. Theo quan niệm, đào có quyền lực trừ ma và mọi xấu xa, màu đỏ chứa đựng sinh khí mạnh, màu đào đỏ thắm là lời cầu nguyện và chúc phúc đầu Xuân.



Miền Trung và miền Nam lại hay dùng cành mai vàng hoặc cây mai vàng hơn, màu vàng tượng trưng cho sự cao thượng vinh hiển cao sang, màu vàng còn tượng trưng cho vua (thời phong kiến). Màu vàng thuộc hành Thổ trong Ngũ hành, theo quan điểm người Việt, Thổ nằm ở vị trí trung tâm và màu vàng được tượng trưng cho sự phát triển nòi giống.

Ngoài hai loại hoa đặc trưng cho Tết là đào và mai, hầu như nhà nào cũng có thêm những loại hoa để thờ cúng và hoa trang trí.

Hoa thờ cúng có thể như hoa vạn thọ, cúc, lay ơn, hoa huệ...; hoa để trang trí thì muôn màu sắc như hoa hồng, hoa thủy tiên, hoa lan, hoa thược dược, hoa violet... Còn cây quất thường được trang trí tại phòng khách, cây quất với lộc xanh mơn mớn, hoa trắng lốm đốm, quả chín vàng ươm, tròn trịa, sum suê tượng trưng cho sự sinh sôi, thịnh vượng, tràn đầy, viên mãn kết quả.

Màu của ngày Tết

Màu chủ lực trong ngày Tết là màu đỏ.

Theo quan niệm, màu đỏ là màu phát tài và may mắn. Ngày Tết của Việt Nam ngập tràn màu đỏ: câu đối đỏ, phong bao lì xì đỏ, ruột quả dưa hấu đỏ, hạt dưa nhuộm màu đỏ, quyển lịch đỏ.

Người Việt Nam cũng thích trưng những loại hoa ánh đỏ như hồng, mận đình hồng, hoa đào... Trang phục có tông màu đỏ cũng được ưa chuộng để mặc Tết.

Xuất hành và hái lộc ngày Tết

“Xuất hành” là đi ra khỏi nhà trong ngày đầu năm để đi tìm cái may mắn cho mình và gia đình. Trước khi xuất hành, người ta phải chọn ngày, giờ và các phương hướng tốt để mong gặp được các quý thần, tài thần, hỷ thần... Nếu xuất hành ra chùa hay đền, sau khi lễ bái, người Việt còn có tục bẻ lấy một

“cành lộc” để mang về nhà lấy may, lấy phước. Đó là tục “hái lộc.”



Cành lộc là một cành đa nhỏ hay cành đề, cành si... là những loại cây quanh năm tươi tốt và nảy lộc. Tục hái lộc ở các nơi đền, chùa ngụ ý xin hưởng chút lộc của Thần, Phật ban cho nhân năm mới. Cành lộc thường đem về cắm ở bàn thờ. Khác với miền Bắc, miền Trung không có tục hái lộc đầu năm.

Chúc Tết

Sáng mùng Một Tết còn gọi là ngày Chính đán, con cháu tụ họp ở nhà tộc trưởng để lễ tổ tiên và chúc Tết ông bà, các bậc huynh trưởng.

Theo quan niệm, cứ năm mới tới, mỗi người tăng lên một tuổi, bởi vậy ngày mùng Một Tết là ngày con cháu “chúc thọ” ông bà và các bậc cao niên.

Lì xì

Ngày Tết, người lớn thường tặng trẻ em tiền bỏ trong một bao giấy đỏ, hay “hồng bao,” gọi là “lì xì” với những lời chúc mừng ăn no, chóng lớn.



Theo cổ tích Trung Quốc thì trong “hồng bao” có 8 đồng tiền (là Bát Tiên

hoá thân) được đặt dưới gối đứa trẻ để xua đuổi quỷ đến quấy nhiễu.

Xin chữ đầu xuân

Ngoài phong tục khai bút đầu năm, người Việt còn có một phong tục khác cũng đề cao tinh thần quý chữ. Đó là phong tục Xin chữ đầu năm.

Tục xin chữ đầu năm đã trở thành phong tục và nét văn hóa mỗi độ xuân về. Đầu năm thường gắn với việc cầu xin những điềm lành, việc lành trong ao ước của con người qua những cuộc hành hương về nơi linh thiêng nhất. Xin chữ là một trong những hoạt động tâm linh ấy.



Việc mang ý nghĩa này có ở nhiều nơi trên khắp mọi miền đất nước. Từ Bắc chí Nam, từ xuôi lên ngược, chẳng phân biệt giàu nghèo, sang hèn... ta thường bắt gặp những gương mặt giống nhau ở sự thành tâm của người xin chữ trước người cho chữ.

Ngày xưa là chữ Nho, ngày nay vẫn là chữ Nho, lại có thêm cả chữ Quốc ngữ, với lợi thế thông dụng, dễ đọc, dễ hiểu. Các thầy đồ Hán học và Quốc ngữ học tha hồ thả hồn theo nét bút mà tặng lại cho người xin cái tâm, cái tài của mình được gửi qua nét chữ và nội dung của chữ theo ước nguyện của người xin.

Việc xin chữ đầu năm ngày một thịnh hành, nó đang trở thành phong tục đẹp của người Việt Nam mỗi độ Xuân về Tết đến./.

// <http://baodautu.vn>

ĐI TÌM Ý NGHĨA CỦA BÁNH CHƯNG TRONG NGÀY TẾT VIỆT NAM

Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ
Nêu cao, tràng pháo, bánh
chưng xanh

(Tục ngữ Việt Nam)

Trong tâm thức người Việt, chiếc bánh chưng vuông nhỏ bé không còn đơn thuần là món ăn mà đã trở thành nét đẹp của con người Việt Nam, gắn liền với truyền thuyết dân tộc lâu đời và mang nhiều ý nghĩa sâu xa về vũ trụ, nhân sinh.

Mỗi khi tết đến xuân về, người Việt, dù có đi đâu, ở đâu cũng không bao giờ thiếu chiếc bánh chưng xanh trong mâm cỗ Tết cổ truyền, nhà nào cũng có dăm ba cặp bánh để cúng gia tiên. Có thể nói, bánh chưng trong tâm thức người Việt là truyền thống “uống nước nhớ nguồn”, là món ăn đặc trưng dân tộc, là cảm giác háo hức thời thơ bé ngồi canh nồi bánh chưng ấm cúng, hay đơn giản chỉ là bữa cơm gia đình sum họp ấm áp trong những ngày đầu năm mới.



Bánh chưng hình vuông, màu xanh, tượng trưng trái Đất, âm. Bánh dày hình tròn, màu trắng, tượng trưng Trời, dương, thể hiện triết lý Âm Dương, Dịch, Biện chứng Đông Phương nói chung và triết lý Vuông Tròn của Việt Nam nói riêng.

Bánh chưng âm dành cho Mẹ, bánh dày dương dành cho Cha. Bánh chưng bánh dày là thức ăn trang trọng, cao quý

nhất để cúng Tổ tiên, thể hiện tấm lòng uống nước nhớ nguồn, nhớ công ơn sinh thành dưỡng dục to lớn, bao la như trời đất của cha mẹ.

Là một món ăn truyền thống của người Việt, bánh chưng được ví như linh hồn của bữa cơm ngày trọng đại, đặc biệt là ngày tết. Bánh chưng được người Việt sáng tạo ra gắn liền với sự tích bánh chưng bánh dày. Theo truyền thuyết, bánh chưng bánh dày có từ thời Vua Hùng Vương thứ 6, sau khi phá xong giặc Ân. Vua muốn truyền ngôi cho con, nhân dịp đầu xuân, mới hội các con mà bảo rằng: "Con nào tìm được thức ngon lành để bày cỗ dâng cúng tổ tiên có ý nghĩa hay thì ta truyền ngôi cho".

Các con trai đua nhau kiếm của con vật lạ, hy vọng được làm vua. Người con trai thứ mười tám của Hùng Vương thứ 6 là Lang Liêu (tên chữ gọi là Tiết Liêu), tính tình thuần hậu, chí hiếu, song vì mẹ mất sớm, không có người mẹ chỉ vẽ cho, nên rất lo lắng không biết làm sao, bỗng nằm mơ thấy Thần Đèn bảo: "Vật trong trời đất không có gì quý bằng gạo, là thức ăn nuôi sống người. Nên lấy gạo nếp làm bánh hình tròn và hình vuông, để tượng trưng Trời Đất. Lấy lá bọc ngoài, đặt nhân trong ruột để tượng hình cha mẹ sinh thành".

Lang Liêu tỉnh dậy, mừng rỡ làm theo lời Thần dặn, chọn gạo nếp, đậu xanh thật tốt, thịt lợn (heo) ba rọi dày thật tươi. Đến hẹn, các lang (con vua) đều đem cỗ tới, đủ cả sơn hào hải vị. Lang Liêu chỉ có bánh Dầy bánh Chưng. Vua lấy làm lạ hỏi, ông đem thần mộng tâu lên. Vua nếm bánh, thấy ngon, lại khen có ý nghĩa hay, bèn truyền ngôi cho Lang Liêu, tức đời vua Hùng Vương thứ 7.

Từ đó, cứ đến Tết nguyên đán hay các đám cưới, thờ cúng, lễ hội... dân gian bắt chước làm bánh chưng, bánh dày

sau thành tục lệ để cúng Tổ tiên, cúng Trời Đất.



Cùng với truyền thuyết xa xưa ấy, chiếc bánh chưng gói ghém trong đó là cả một nền văn minh nông nghiệp lúa nước, và là sản phẩm của trồng trọt và chăn nuôi. Bên ngoài là chiếc lá dong gói bánh có sẵn từ thiên nhiên, bên trong được chế biến từ nguồn nguyên liệu nấu ăn cội rễ của dân tộc: gạo nếp, đỗ xanh, hành, thịt lợn...

Chính vì vậy bánh chưng Tết đã xuất hiện ở mâm cỗ thờ từ rất lâu, để thể hiện sự biết ơn trời đất đã cho mưa thuận gió hòa để mùa màng bội thu đem lại cuộc sống ấm no cho con người. Bên cạnh đó, chiếc bánh chưng xanh còn gợi cho ta nhớ đến niềm mơ ước an cư lạc nghiệp của con người: nhân nhụy vàng, thịt mỡ chín... là màu mỡ của lúa chín đồng quê, của đời sống chăn nuôi an vui xóm làng.



Bánh muốn ngon thì phải chuẩn bị nguyên liệu thật chu đáo, gạo ngâm đãi thật kỹ, đậu xanh đồ vừa chín tới, thịt có cả nạc, bì, mỡ, ướp đủ gia vị, gói xong phải luộc ngay bánh mới xanh. Để chiếc

bánh vuông đẹp, "chín rền" thì lúc gói phải "đổ trong gạo, gạo trong lá", gói chặt tay, không cần ép mà bánh vẫn để được lâu. Khi vớt ra, bánh có màu sắc xanh dịu nhẹ của lá dong, có độ dẻo ngọt của nếp, vị thơm của đậu xanh, béo ngậy của thịt lợn, tất cả hòa quyện thành một món ăn vừa thơm ngon, vừa độc đáo. Khi ăn bánh chưng, người ta có thể chấm với nước mắm thật ngon, thêm củ hành muối, củ cải dầm hay dưa góp sẽ càng đậm đà, khó quên.



Bánh chưng tết cũng thể hiện được chữ hiếu của người con với cha mẹ, chính vì thế mà phong tục dùng bánh chưng làm quà biếu dâng lên cha mẹ cũng từ đây mà có. Đi cùng với bánh chưng bánh dày, trong ngày tết bày mâm ngũ quả thể hiện ngũ hành tương sinh tương khắc.



Trong ngày tết cổ truyền hình ảnh gia đình quây quần bên nồi bánh chưng thật là đẹp và ý nghĩa với tất cả chúng ta. Một cái tết sẽ không là trọn vẹn nếu thiếu màu xanh của bánh chưng, cuộc sống dù có bận bịu và nhiều lo toan nhưng 1 chiếc bánh chưng dâng lên bàn thờ gia tiên chắc chắn phải có.

Thông thường các gia đình Việt có thói quen gói bánh vào ngày 27 và 28 đây là khoảng thời gian kết thúc công việc sau cả 1 năm vất vả để chuẩn bị mọi thứ cho ngày tết. Đây chính là dịp để ông bà bố mẹ và con cháu sum vầy trước không khí rạo rức của mùa xuân, bánh chưng có ý nghĩa không chỉ về mặt dinh dưỡng mà nó chính là nét đẹp trong đời sống tinh thần của dân tộc ta.

Hơn nữa, bánh chưng Tết còn có ý nghĩa lớn về mặt dinh dưỡng. Với các nguyên liệu vô cùng bổ dưỡng như gạo nếp, đỗ xanh và thịt heo bánh chưng cung cấp cho chúng ta rất nhiều vi chất và vitamin bổ dưỡng cho cơ thể để chống chọi với cái lạnh mùa Đông ngày Tết. Cụ thể như đỗ xanh chứa chất thanh nhiệt giải độc giảm các hiện tượng sưng tấy làm bánh chưng có vị thanh giúp cân bằng với độ béo của thịt và đỗ nếp. Bên

cạnh đó gạo nếp cung cấp lượng tinh bột lớn đồng thời có là một thực phẩm rất tốt cho gan.

Ngày xưa, bánh chưng chỉ có mặt mỗi dịp tết đến xuân về. Nhưng ngày nay, bất cứ lúc nào cũng có thể nhìn thấy hình ảnh chiếc bánh chưng. Cứ đến dịp lễ hội hoặc ngày trọng đại như cưới hỏi, bánh chưng có thể được đem vào thực đơn của mâm cơm gia đình.

Bánh chưng đã trở thành một nét văn hóa, một món ăn truyền thống và lâu đời ở Việt Nam. Nét độc đáo này đã góp phần làm đẹp hình ảnh Việt trong mắt bạn bè quốc tế. Dù ai xa quê cũng mong được về nhà bên nồi bánh chưng mỗi dịp giao thừa đón năm mới.

Nguyễn Hà /

<http://www.doisongphapluat.com>

CHÓ VÀ CÁC BIỂU TƯỢNG VĂN HÓA TÂM LINH

1. Công trạng của chó đối với loài người thật là to lớn – đáng được coi là công đầu. Ở quê tôi phổ biến một dị bản về về nguồn gốc cây/hạt lúa có khác với truyện *Hạt lúa thần* mà chúng ta thường biết⁽¹⁾. Truyện kể rằng: Lúa ngày trước to như quả dừa, đến mùa đông tự lặn về nhà. Con người chỉ mỗi một việc là quét dọn nhà cửa cho sạch sẽ để đón lúa về. Thế nhưng có một phụ nữ lười nọ, đã không quét dọn nhà cửa, khi lúa về đến sân lại lấy chổi đập túi bụi. Sợ quá lúa vội quày quả chạy trốn. Chó thấy vậy liền đuổi theo: cố công nài nỉ lúa thương tình cho mình xin cái mây tằm và cám của lúa...để sống. Lúa động lòng nên đồng ý. Thế là hạt lúa thần to lớn không trở lại thế gian mà chỉ có hạt lúa nhỏ bé như ngày nay mọc ở ngoài đồng. Chính vì vậy, mà vào ngày lễ Ăn cơm mới (sau gọi là lễ Thường Tân) có tục cho chó ăn trước bát cơm mới đầu mùa cúng trong dịp lễ này. Ở miệt trung du và thượng du xứ Quảng Nam, tôi được biết tập tục của các phường săn luôn dành bộ

lòng của các con thú săn được cho bày chó săn và tuyệt đối, không ai được ăn bớt một miếng nào, kể cả ăn vụng. Lệ luật này là một điều cấm kỵ nghiêm khắc.

2. Ở xứ ta, tuy chó được coi trọng nhưng không là đối tượng thờ tự với đẳng bậc thần thánh. Chúng ta có nghe nhắc đến con Thiên Linh Cẩu ăn hồn người trong sự tích suy nguyên về cây nêu ngày Tết, nhưng có lẽ con quái vật này có nguồn gốc từ con Thiên Cẩu trong huyền thoại Trung Quốc⁽²⁾. Trong tập tục tín ngưỡng, chúng ta thấy tượng chó được tạc để canh giữ lăng mộ (như tượng chó ở lăng Trần Hiến Tông/1344-1381, hiện bảo quản tại phòng VH-TT huyện Đông Triều), cầu (cầu Lầu ở Hội An) và nhà cửa...Điều này, cho thấy tính chất linh thánh của chó, năng lực trấn giữ của nó và như vậy, trong chừng mực nhất định nó cũng được coi là một linh vật. Tuy nhiên, trong dòng chảy của thời gian, chức năng trấn giữ, do ảnh hưởng từ nhiều luồng văn hóa-tín ngưỡng khác

nên chó bị thay thế bằng kỳ lân, sư tử, ngũ hổ, ngũ đế, các thứ bùa chú (bùa Thái cực, bùa Tứ tung ngũ hoành) và các thứ môn thần, các loại thần trấn trạch, trấn thổ, chư vị hộ tự, hộ đền khác.



Bức tượng chó đá được thờ tại thôn Định Vị, Xã Phương Đình, Đan Phượng, Hà Nội

3. Chó đối lập với gà. Gà gáy báo hiệu mặt trời mọc, biểu thị cho ánh sáng, ban ngày, thế giới của người sống. Chó sủa thâu đêm đại diện cho bóng tối, ban đêm, cõi chết/cõi âm. Chó nhạy với tiếng động và kêu toáng lên bất cứ lúc nào là thuộc tính có phần tương đồng với vịt nên nó là một biểu tượng có cùng ý nghĩa với vịt: liên quan đến cõi âm. Bởi vậy, vịt được dùng làm lễ vật cúng cô hồn, phổ biến nhất là vào Rằm tháng Bảy. Cũng lưu ý thêm rằng gà gáy loạn (không đúng lệ thường, nhất là đầu hôm) cũng được coi là điềm gở/xấu. Đặc biệt “loạn” này tương đồng với chó, vịt.

Chó đá, đình Phú Đa, Huyện Vĩnh Tường, tỉnh Vĩnh Phúc

Trước 1945, vẫn còn phổ biến ở một số địa phương tục “chôn chó” theo người chết vào giờ trùng để trừ tà/thần trùng. Người ta chôn trên nắm mồ của người chết một cái hũ gốm đựng một con chó còn sống: tiếng chó sủa ban đêm được coi là có tác dụng đuổi tà ma từ thế giới bên kia/ bên dưới lên trần gian để bắt ma mới, làm hại thân nhân người chết đó.

Tại một số địa phương ở xứ Nam Định, người ta dùng chó, chứ không phải lợn/heo, để làm vật cúng trong lễ tống ôn (dịch bệnh) vào mùa viêm nhiệt. Chó khi sống: đuổi trộm; khi chết: đuổi tà ma!

4. Truyện Anh học trò và con chó đá và truyện *Chó đá đổ máu* trong Truyện cổ nước Nam (xb 1932) của Ôn Như Nguyễn Văn Ngọc⁽³⁾ cho chúng ta thấy loại chó đá được đặt nơi đâu đó (đầu thôn, sân đình, đầu cầu...) ở các cộng đồng thôn làng xưa là một linh vật có khả năng biết được thiên mệnh của từng cá nhân (trong sổ Thiên Tào) và có chức năng: Báo cho họ bằng lời nói, cử chỉ hay điềm triệu. Ở truyện đầu, chó đá báo cho anh học trò biết việc anh sẽ thi đỗ và ở truyện thứ hai, bọn trẻ tinh nghịch đã “nhỏ một bãi quyết trâu” (nước cốt cầu) lên con chó đá, ứng với việc anh học trò dốt...sẽ đỗ đạt! Ở đây, việc chó đá có khả năng/chức năng thông linh giữa trời và người đã chỉ ra nó là sứ giả của cõi

thiên, có năng lực tiên tri đượm tính chất saman giáo.

5. Ca dao ta có câu:

Chó đâu có sữa lỗ không,

Không thằng ăn trộm, cũng ông ăn mày

Đặc tính ưu việt của chó là thính, rất thính. Có lẽ đó là nguyên ủy để con người nâng lên thành khả năng thấu thị siêu việt “ngoại cảm khôn”. Không bàn về đặc điểm sinh học của chó, việc chó rất thính được giải thích từ câu chuyện thần thoại giải thích chuyện Cuội ở cung trăng: Cuội làm nghề đốn củi, tình cờ thấy cọp mẹ hái lá cây đa cứu sống lũ cọp con, nên đào đất bứng cây đó đem về trồng sau vườn để hái lá cứu chữa, cải tử hoàn sinh cho thiên hạ. Lũ giặc biết chuyện này, giết vợ Cuội, mổ bụng vất bỏ bộ ruột, cốt để rình xem bí quyết của Cuội. Cuội về nhà thấy thay vợ mất cả ruột không biết tính thể nào đành chỉ biết ngồi khóc. Con chó thấy vậy bèn tình nguyện cho Cuội lấy lòng của mình để cứu chủ. Cuội cứu sống vợ. Khi vợ sống lại, Cuội thương con chó có nghĩa bèn nắn một bộ lòng bằng đất thay cho chó. Chó cũng được sống lại. Từ đó, vì bộ lòng chó làm bằng đất, nên bất cứ ai động vào mặt đất đều động đến lòng chó...nên chó rất thính – dù đó, là tiếng động nhỏ. Trong dân gian xứ ta có thành ngữ “*Chó sữa trắng*” và “*Chó sữa ma*” để chỉ việc chó sữa vu vơ – chẳng có ông/thằng nào cả. Tuy nhiên, đằng sau tầng nghĩa bóng, chúng ta thấy nó gắn với trăng và cõi âm/ma/vong hồn. Nói cách khác, biểu tượng phức tạp của con vật này, khởi đầu gắn với nguyên tố đất/thổ, trăng/nguyệt mà ý nghĩa huyền bí chúng ta đều rõ là: âm tính – biểu thị cho nguyên lý sinh sản/tính dục và cõi chết.

6. Chó sữa đêm biểu tượng cho bóng tối, ban đêm và bao quát hơn là cõi âm – thế giới của người chết. Theo các tác giả *Từ điển biểu trưng văn hóa thế giới*: chức năng huyền thoại đầu tiên của chó, được ghi nhận trên toàn thế giới là chức năng dẫn hồn, dắt con người đi trong bóng đêm của cõi chết, sau khi nó

là bạn đường trong ánh sáng ban ngày của cuộc đời. Từ Anubis đến Cerbere, thông qua Thot, Hécate, Hermès, tất cả mọi nhân vật lớn dần dần linh hồn, ở mọi giai đoạn lịch sử văn hóa phương Tây, đã mượn bộ mặt chó⁽⁴⁾. Ở xứ ta, chó có chức năng liên quan đến vong hồn người chết như vậy được thấy ở tang lễ người Mường, cụ thể là ở nghi thức mở màn, gọi là Kẹ, có chức năng cắt đứt ngay mối quan hệ vẫn tồn tại cho đến lúc bấy giờ giữa người chết và những người sống bao quanh. Lễ vật dâng cúng ở đây ngoài con chó đã luộc là hai con gà trống (để nguyên con, không chặt) kèm vài quả trứng luộc⁽⁵⁾ và đôi tượng của cuộc lễ và Cún Không⁽⁶⁾. Cơ cấu lễ vật này biểu thị cặp đôi đối đãi giữa sống (Gà biểu tượng của ánh sáng), mặt trời, thế giới sống⁽⁷⁾; trứng là biểu tượng của vật/ người lưỡng tính (androgyné) – hiểu là quả trứng vũ trụ, khai mở một kiếp đời, một sinh thể mới...) và chết (Chó: biểu tượng cõi âm, bóng tối, ma/ vong hồn...). Điều này thể hiện rõ ở nội dung đoạn mo được khấn trong nghi thức này:

“Chính xưa, đời xưa, tre với nứa chung một dòng.

Chó với gà chung một dòng,

Ma với người chung một dòng;

Thầy mo ta đây, có phép thánh truyền cho

Nói ra một lời dứt khoát như mai đào đất

Như rìu chặt đứt thân cây

Thầy mo vào cắt đứt dây này

Kẻ chết hãy đi làm đi ăn với ma ở cõi chết

Người sống thì làm ăn với chị với em (với anh với em) trong làng...”⁽⁸⁾

Nói chung, ở xứ ta, cũng giống như phần lớn các nước/dân tộc khác, ý nghĩa biểu tượng của chó bao gồm hai thuộc tính đối lập lành – dữ, tốt – xấu, trọng – khinh, bởi vì một mặt chó là bầu bạn gần gũi, trung thành với chủ, tận tâm canh gác nhà cửa cho người; và mặt khác, nó là con vật còn tồn tại bản năng hoang dã:

ngu như chó, ăn bần như chó...Nói cách khác chó là một biểu tượng nội tại tính nhị nguyên.



Chó đá canh trước Phủ Quận công Nguyễn Ngọc Trì, xã Hát Môn, Phúc Thọ, Hà Nội

(1) Theo A. Landes: Contes et légendes Annamites.

(2) Xem Lê Văn Phát: La vie intime d'un Annamite de Cochinchine...Saigon, Imp.F.H.Schneider, 1907, tr 19-20.

(3) Ôn Như Nguyễn Văn Ngọc; Truyện cổ nước Nam, NXB KHXH, H; 1990, tr 103-105; 105-106

(4) J.Chevalier & A. Gheerbrant: Từ điển biểu tượng văn hóa thế giới. NXB Đà Nẵng, 1997, tr 181.

(5) Trần Từ: Người Mường ở Hòa Bình, Hội KHLN VN xb, H; 1996, tr237, 240.

(6) Trần Từ, sđd, tr.241, cho biết: Các thầy mo Mường không xác định được Cún Khôông là ai, có chức năng gì mà chỉ "nói rằng ông ta ở đây để chứng kiến lễ KE".

Jeane Cuisinier, trong Les Muong, Paris, 1948 [Bản dịch tiếng Việt của Sở VH-TT tỉnh Hòa Bình, NXB Lao Động, 1995, tr 779-801] có nói đến một vị thần nông nghiệp được gọi là Kun Khôông Yol, đối tượng của lễ cúng vào dịp bắt mạ, thường tổ chức vào tháng 2 hay tháng 7 âm lịch. Lễ vật truyền thống cũng là thịt chó, sau có thể thay chó bằng lợn, gà hay vịt; tuy nhiên, lễ vật là gì thì vẫn khẩn vẫn gọi là chó không thay đổi.

(7) Xem Huỳnh Ngọc Trảng: Gà – biểu trưng văn hóa và nghệ thuật. Tia Sáng, số Xuân Ất Dậu (2005), tr 22-24.

(8) Xem đầy đủ ở Trần Từ, sđd, tr 241-243. Ở đây chúng tôi xin "lược dịch" lại để làm rõ ý chính của bài viết.

Huỳnh Ngọc Trảng / Tạp chí Kiến thức ngày nay.- Xuân Mậu Tuất 2018. – Tr. 22-24, 182

HÌNH ẢNH CON CHÓ TRONG CA DAO DÂN CA

Có thể nói ngay rằng ở khắp mọi nơi trên đất nước ta trong đó có miền Tây Nam bộ, không con vật nào quen thuộc với người bằng con chó. Biết bao đời nay, chó đã được thuần dưỡng và nó luôn được người xem như loài vật trung thành với chủ. Bà con miền quê nuôi chó là để giữ nhà, nhưng chó còn giúp chủ nhà xua đuổi những loài thú giữ hay tà ma yếu quái. Đặc biệt, chó còn giúp những thợ săn bắt chuột, vật chồn, rái hay hổ trợ vừa đắc lực vừa hữu hiệu cho con người trong cuộc chiến với những loài mãng xà hay mãnh hổ. Và tất nhiên, trong những lời ca tiếng hát dân gian,

hình ảnh con chó cũng không thể vắng mặt. Trong không khí Xuân Mậu Tuất đang về trước thềm mỗi gia đình, chúng ta cùng ngâm nga những vần thơ dân gian về con vật thân quen này.

Câu ca rất quen thuộc mượn hình ảnh con chó để nói huề trất như cách giễu của dân gian dành cho những người tự coi đó là triết lý:

Con mèo con chó có lông,

Cây tre có mắt, nồi đồng có quai.

Đó là một sự thật hiển nhiên, không phải bàn cãi! Nhưng vì sao một sự thật như vậy lại đi vào ngôn ngữ dân gian? Có lẽ trong cuộc đời không phải

cứ sự thật hiển nhiên là người ta mặc nhiên công nhận. Nói lên một sự thật để nhắc lại những gì đã là chân lý thì không cần tranh luận thêm cho ủng hộ công, mất sức vậy!

Đặc điểm của loài vật này không chỉ có lông mà còn có tiếng sữa. Tiếng chó sữa báo hiệu cho mọi người biết những biến động nào đó dù to hay nhỏ trong không gian mà con vật này quan sát được bằng mắt hay nghe được bằng tai.

- Đêm khuya trăng đã nằm nghiêng,

Vẳng nghe chó sữa, trống liên điểm tư.

- Trách lòng chó nhỏ sữa dai,

Sữa bóng trắng dài, sữa bóng trắng lu.

Dân gian cho rằng chó rất thính tai, lại sáng mắt, có người còn tin rằng trái tim con chó được nặn từ đất (có lẽ gắn với sự tích Chú Cuội trên cung trăng) nên chó biết được có tiếng chân người đi trên đất từ xa. Vì thế, hễ chó sữa là ắt có bóng người ẩn, hiện đâu đó. Dân gian đã đúc kết chắc chắn rằng:

Chó nào có chó sữa không,

Không thẳng ăn trộm cũng ông ăn mày.

Cao hơn tiếng sữa là hành động cắn người của con vật này dù trong thực tế chuyện đó rất ít xảy ra. Chỉ có những con quá hung dữ hoặc khi nó đã bị dí đến cùng đường! Mượn đặc tính của con vật nuôi trong nhà, cô gái nào đó đã cất tiếng dặn:

Nhà em có bụi mía mừng,

Có con chó dữ anh đừng lại qua.

Thoạt nghe, người ta cứ tưởng đấy là lời cảnh báo để ai có nghe, có muốn đến cũng sẽ chùn chân không dám lại gần, nhưng ẩn tình thì ngược lại. Người nói dường như đã cố ý làm

“lộ” bí mật ở nhà của cô ta hết rồi! “Bụi mía mừng” là điều kiện để nhận diện ra nơi ở của cô, còn chuyện có con chó giữ, ai muốn đến thì phải đề phòng, thậm chí phải tìm cách dụ nó để nó đừng sủa, đừng cắn là xong. Điều này không phải là quá khó, khi người ta đã chủ động với con vật dù nó có tinh khôn đến đâu đi nữa.

Và cũng không thiếu những lời ca, câu hò, tiếng hát, dân gian mượn hình ảnh con chó để răn dạy người đời:

Chuột chê lúa lép hồng ăn,

Chó chê nhà dột ra nằm bụi tre.

Cách nói kiểu phúng dụ tu từ gọi lên hàm ý sâu sắc từ hình ảnh con vật câu ca đã chuyển hóa ám chỉ thói kèn kiệu, thói hợm đời bởi bụi tre dù sao đi nữa cũng không thể bằng được mái nhà, dù ngôi nhà ấy có xập xệ, mái lá có cũ rách đến đâu đi nữa. Tự làm cao để rồi tự chuốc lấy hậu quả và sự mỉa mai của dư luận.

Không chỉ đi đôi cùng với chuột, nhiều lúc, chó lại song hành cùng với mèo trong những nhận xét mang nhiều hàm ý dân gian.

Con mèo rửa mặt làm vui,

Con chó tức giận tới lui sữa hoai.

Thực ra, do đặc điểm sinh học, lâu lâu mèo hay dùng chân trước vuốt mặt từ trên xuống. Dân gian gọi đó là mèo rửa mặt. Và từ hành động đó, dân gian mượn để thể hiện sự dễ thương của con vật giỏi leo trèo và khoái bắt chuột. Trái ngược hẳn là sự cau có, khó chịu của chó. Dù cùng là vật nuôi trong nhà, nhưng hai giống chó mèo nhiều lúc hẳn học, không ưa nhau. Chó mạnh hơn mèo nhưng chưa chắc đã nhanh hơn mèo. Mèo lại giỏi leo, mèo ở quá tầm thì chó chỉ còn cách tới lui hậm hực, cào cào xuống đất cho đỡ tức, chứ chẳng làm được gì hơn. Chúng ta còn gặp một câu ca khác với nội dung tương tự:

Con mèo trèo lên cây vông,

*Con chó đứng dưới chửi ông con
mèo.*

Trong sự gắn bó với con người, hình ảnh con chó không ít lần xuất hiện trong những câu ca về tình yêu lứa đôi.

Một anh chàng nào đó táo bạo thể hiện sự quyết liệt, bằng mọi cách phải gặp mặt người trong mộng mới thỏa lòng thương nhớ. Và thế là anh ta đã:

Thương em lên chó chui rào,

Áo nâu bị thắt, gai quào rách hông.

Ở thôn quê, người ta thường làm hàng rào bằng tre gai bằng cách trồng những hàng cây đâm búp, cũng có nhà trồng những cây xương rồng gai lờm chờm để ngăn ngừa những kẻ không chính đáng. Dân quê của cải không nhiều, nhưng có con gái không khác nào hủ mắm treo đầu giàn, muốn khỏi mang tai tiếng phải gìn giữ. Gia chủ đã kỹ lưỡng rào rào kín lối. Điều đó là một thử thách không nhỏ. Cộng thêm nhà có nuôi chó dữ. Đối tượng đã lừa được chó nhưng đến nơi cũng hoàn toàn trọn vẹn. Cách hiểu khác: dân gian đã ngụ ý diễn tả tình cảm mãnh liệt của đôi tượng qua hành động chui lỗ chó! Thêm vào đó áo bị gai quào, vướng víu, đúng là khổ sở trăm điều!

Ở phái yếu, nhiều cô cũng rất mạnh mẽ thể hiện tình cảm của mình:

Mấy khi em tiếp đãi mình,

*Làm thịt luôn con chó mực để
dành bấy lâu.*

Chó nuôi giữ nhà, nhưng có người cũng hay ăn thịt chó. Nhà có khách quý hoặc gặp những con chó hư thường cắn gà, vịt hoặc hung hãn quá mức, người ta thường “hạ cò tây” (cách nói lái của dân gian, hạ cò tây = hạ cây tơ – làm thịt chó) để nhâm nhi cùng anh em, hàng xóm.

Trong tình yêu, không phải lúc nào cũng được như ý người trong cuộc.

Nhiều nguyên nhân làm cho đôi lứa phải dang dở. Người bình dân cũng mượn hình ảnh con vật quen thuộc để giải bày:

*Con chó lội qua sông, ướt lông con
chó vầy,*

*Em có chồng rồi, anh nóng nảy
làm chi.*

Cùng ý, dân gian còn lưu truyền một dị bản nữa:

*Chó lội ngang sông, ướt lông chó
vầy,*

Chị nọ có chồng, anh ấy bơ vơ.

Có biểu hiện thái độ gì đi nữa thì mọi chuyện cũng đã lỡ làng!

Thuở xưa, các bà mẹ chồng tương lai hay tìm nhiều cách để dò ý cô dâu tương lai trước khi tiến hành cưới hỏi cho con trai họ. Đối với những cô gái vụng về, dân gian đã thẳng thắn răn dạy:

Đồ hư ai cưới làm chi,

Kho cá khét lẹt, ngâm nồi chó tha.

Chó là con vật hiếu động; vì vậy, bên cạnh những mặt tốt nó giúp cho chủ, chó còn gây ra những phiền toái. Dù không lớn, nhưng không phải là không để lại những hậu quả. Chó treo mào đây, để bậy nó tha, câu tục ngữ như đã vang lên đầu đó trong trường hợp này.

Tóm lại, bằng trí tuệ của mình, người bình dân đã thuần dưỡng chó rừng thành chó nhà. Nuôi chó để chó giúp nhiều thứ cho chủ. Từ đó, con vật gần gũi ấy đã đi vào lời ca tiếng hát dân gian. Nhiều ẩn ý được người tạo ra nó gửi gắm cho hậu thế. Xem ra còn nhiều điều thú vị trong năm mà con chó chịu trách nhiệm cảm tình này.

**Từu Hoàng / Tạp chí Kiến
thức ngày nay.- Xuân Mậu Tuất
2018.- Tr. 30- 32**

NHÂN NĂM MẬU TUẤT, NÓI VỀ HOA MAI TRONG ĐỜI SỐNG VĂN HÓA CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

Với đất nước hơn 4000 năm văn hiến, Việt Nam đã có truyền thống trồng hoa, kiểng từ thời dựng nước, các Vua Hùng đã xây dựng nên những vườn hoa, cây kiểng và nuôi thú ở kinh Đô Phong Châu... Đến đời Đinh Tiên Hoàng đã xây dựng vườn thượng uyển. Rồi từ Thăng Long Đông Đô đến những vườn thượng uyển thời Lý, thời Lê vẫn còn trong sử sách: Vườn bàng Yên Thế, Đài cửu trùng Hồ Tây, vườn hoa quanh Hồ Gươm trong phủ Chúa Trịnh.... rồi phát triển rộng rãi trong nhân dân. Trong rất nhiều thứ cây hoa quý đó, nhân dân ta đã chọn 2 cây hoa tiêu biểu cho Tết cổ truyền của dân tộc Việt Nam. Đó là cây hoa đào ở miền Bắc và cây hoa mai ở miền Nam của Tổ quốc. Trong bài viết này, chúng tôi xin nói về cây mai.



Cây mai được người xưa cho là loài cây cao quý, sang trọng, đài các, tinh khiết và thanh cao. Có thể nói cây hoa mai sinh ra là để tạo vẻ đẹp cho mùa xuân của đất nước Việt Nam. Bởi dù sống ở rừng sâu, núi thẳm, hay được con người nuôi trồng chăm bón kỹ đến đâu, chúng cũng chỉ ra hoa kết nụ đúng vào dịp xuân về tết đến (Tết cổ truyền của dân tộc Việt Nam).

Tuy cùng một loài, nhưng mai có nhiều những loại khác nhau: Bạch mai hoa sắc trắng như tuyết, thanh mai hoa màu trắng ánh xanh, hoàng mai sắc hoa màu vàng đậm. Mai càng già, gốc khúc

khuyết, vỏ xù xì, dáng rất đẹp, hoa càng nhiều; có loại 5,6 cánh, có loại 12, 24, 40 cánh hoặc hơn nữa, rất đẹp, nên người xưa đã liệt mai vào hạng “Tứ quý” hay “Tứ quân tử” (Tùng, Cúc, Trúc, Mai). Với vẻ đẹp thanh lịch đó, hoa mai được trang trí nơi trang trọng nhất trong những ngày tết.

Đặc biệt, với sự ngưỡng mộ và vinh danh hoa mai, nên nó đã sớm đi vào cuộc sống thi ca từ thuở xa xưa, như:

Vua Trần Nhân Tông – một vị vua anh hùng của dân tộc Việt Nam – Người đã viết nhiều thơ ca ngợi hoa mai:

*“Hằng Nga nếu biết vẻ đẹp của hoa mai,
Thì có luyến tiếc chi cung thêm lạnh lẽo”.*

Các thi sĩ hội thơ Tao Đàn, thời nhà Lê đã có nhiều bài vịnh về cây mai, như cây mai già, hoa mai đầu xuân... được in trong tập “Hồng Đức quốc âm thi tập”.

Vua Lê Thánh Tông đã có bài mai thụ (cây mai), đã ví mai là đáng trọng phu quân tử”

*“Tiết cương trượng phu, tùng ấy bạn
Kết trong quân tử, trúc là đôi”.*

Trong truyện Kiều, đại thi hào Nguyễn Du đã dùng hình tượng bông mai để khắc họa cốt cách và phong thái tuyệt vời của Thúy Kiều và Thúy Vân:

*“Mai cốt cách tuyết tinh thần,
Mỗi người một vẻ mười phân vẹn mười”.*

Cao Bá Quát là bậc Thánh thi ca, ông không chỉ yêu hoa, quý hoa mà còn kính trọng cả hoa mai: *“Nhất sinh đề thủ bái hoa mai”* (Một đời bái lạy có hoa mai). Nhà thơ Đào Tấn – nhà soạn tuồng nổi danh đất võ Bình Định, đã có thơ:

*“Núi hoa rồi giữ hoa mai nhé
Ưng có hoa mai, có mộng hồn”.*

Và khi từ già cõi trần, ông còn muốn nằm giữa hoàng mai – Thiên sư Mãn Giác:

*“Đừng tưởng đông tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một nhành mai”.*

Cao Bá Nhạ⁽¹⁾ lúc lánh nạn, lúc bị bắt, hoa cũng đau xót với người.

*“Lay ngọn cúc gió dần lặn lóc
Thắm cành mai, sương khóc chan hòa*

*Trông hoa đau đón cùng hoa
Ai ngờ từ ấy hóa ra vô tình”.*

Nhà thơ Tản Đà – Nguyễn Khắc Hiếu, đã tự vịnh, ông ví mình như một cành mai trắng (bạch mai), tượng trưng cho sự trong trắng, thanh cao trên cõi đời:

*“Trung hiếu, vẹn toàn hai khối ngọc
Thanh cao phô trắng một cành mai”.*

Tết cổ truyền của dân tộc Việt Nam, bên cạnh truyền thống tốt đẹp mừng xuân, mừng tết, chúng ta còn có thú vui

thường thức Hội Hoa Xuân, hay Hội chợ hoa. Tiêu biểu cho phía Bắc có hoa đào, phía Nam hoa mai và biết bao kỳ hoa dị thảo khác, làm cho mùa xuân của đất nước thêm vui tươi, tâm hồn thêm rạo rức, phấn khởi đón xuân sang.

Chú giải: (1) Cao bá Nhạ là nhà thơ thế kỷ XIX, là con trai cụ Cao Bá Đạt, là anh em sinh đôi với Cao Bá Quát, sống tại Phú Thị, Gia Lâm, Bắc Ninh, nay thuộc Hà Nội.

Năm 1985, sau khi Cao Bá Quát khởi binh chống lại nhà Nguyễn, bị thất bại, gia đình bị tru di tam tộc. Cha Cao Bá Nhạ làm tri huyện ở Nông Cống (Thanh Hóa), bị trả về kinh đô, dọc đường ông tự vẫn. Còn Cao Bá Nhạ trốn thoát, sau đó đổi tên họ. Nhưng 8 năm sau cũng bị bắt giam, rồi đày lên miền ngoài, ông mất ở đó.

**DSCK₂ Trần Tráp / Tạp chí
Cây thuốc quý. - Xuân Mậu Tuất 2018.-
Tr. 52-53**

NHỮNG PHIÊN CHỢ XUÂN CẦU PHÚC – LỘC – THỌ

Không có quốc gia nào là không có chợ. Từ phiên chợ làng xa xưa cho đến ngôi chợ toàn cầu hiện tại, chợ là một thước đo sự giàu có phồn vinh của quốc gia, của nhân gian. Đặc biệt chợ xuân với người Việt Nam như một khởi đầu năm mới với mong muốn cường thịnh cho đất nước, sung túc cho gia đình. Một cuộc du ngoạn theo dọc đất nước hình chữ “S” đầu xuân những phiên chợ độc nhất trong năm cầu Phúc – Lộc – Thọ - An khang...

Không ai biết chính xác chợ Việt Nam hình thành từ khi nào, có bao nhiêu cái chợ và những loại chợ nào. Nhưng có một điều chắc chắn rằng, chợ không chỉ nằm trong phạm trù kinh tế đơn thuần mà

còn là biểu hiện văn hóa Việt một cách đậm nét. Chợ Việt Nam có lẽ được hình thành từ thời lập quốc. Theo truyền thuyết từ thời Hùng Vương, người Việt đã biết giao lưu buôn bán với nước ngoài qua sự tích “Quả dưa hấu” của chàng Mai An Tiêm, với hình ảnh những thuyền buôn ghé đảo Nga Sơn đổi dưa lấy vật dụng, hạt giống, con giống...

Và cho dù đã bước sang thế kỷ 21, ở thời công nghệ cao, có hàng ngàn “siêu thị” khổng lồ khắp các tỉnh thành, thì những “phiên” chợ xuân cầu Phúc – Lộc – Thọ độc nhất trong năm để kiểu trao đổi mua bán hàng hóa từ thời xa xưa lại mang hấp lực đặc biệt, mọi người rủ

nhau, chen nhau đi chợ phiên như đi hội...

Theo chiều dài đất nước, cùng đi những phiên chợ mùa xuân cầu may....

Phiên chợ cưới

Phiên chợ đặc biệt của người dân tộc ở xã Tam Lộng, Bình Xuyên, Vĩnh Phúc, họp vào ngày 25 tháng Chạp hàng năm. Trai gái trong các bản làng kéo tới rất đông, có cả cha mẹ ông bà đi theo để chứng kiến lời giao ước. Có cặp đã yêu nhau, hay đến chợ mới làm quen và tìm hiểu nhau. Chợ Cưới là một kiểu chợ tình ở vùng trung du, vào đôi nào “thành” ở phiên chợ này xem như được phúc lộc trăm năm.

Chợ Âm Dương

Chợ này tồn tại đã được vài trăm năm nay, họp 1 phiên vào mùng 2 Tết tại xã Cao Thượng, Tân Yên, Bắc Giang. Người dân trong vùng thờ thần Bạch Hổ, nên mở chợ để cầu an, cầu phúc. Chợ họp khi trời còn chạng vạng, rạng sáng hôm sau thì tan. Chợ họp ngay tại sân đình, các loại hàng hóa chính là rau, cá, bún, bánh.

Chợ Làng Ó (chợ Gà, chợ Sáu)

Chợ làng Xuân Ổ (làng Sáu – chợ Sáu), thuộc huyện Tiên Du, Bắc Ninh, chợ mở đêm mùng 4 Tết. Tương truyền xưa nơi đây là bãi chiến trường, nên người âm – dương có thể gặp nhau. Ở đầu chợ người ta đặt một chậu nước để thử tiền âm hay tiền dương gian, không ai được đốt đèn, nói to giọng. Trời nhập nhoạng tối, mọi người đã đến, để người trần và người âm cùng nhau đi chợ.

Chợ mua bán trái cây, trầu cau, và đặc biệt mua bán những con gà đen tuyền (gà Ó), theo truyền thuyết giống gà này có thể nhập được vào cối âm để bẩm với Thành Hoàng làng, mong Ngài phù hộ cho dân làng được nhân khang, vật thịnh. Nhà nào có gà Ó mang bán ở chợ sẽ được hưởng phúc lớn. Chợ họp đến canh tư là tan, trời còn tối, trong mờ ảo sương, có nhiều quán trầu cau để cho các “liền anh”, “liền chị” mời nhau miếng trầu và hát quan họ đợi trời sáng.

Chợ Đình Cả

Hợp phiên duy nhất ngày mùng 2 Tết, thuộc xã Tân Hương, Ninh Giang, Hải Dương. Chợ có từ năm Thái Hòa (1676 – 1679) gắn liền với sự tích Đình cả và sự tồn tại của làng Bói. Đầu năm, ai cũng mong tìm mua cho mình và gia đình một món hàng để mong sự may mắn. Chợ bán muối, bún, hải sản và trầu cau. Khi mua xong, mọi người vào trong Đình Cả dâng hương tưởng nhớ các anh hùng đã có công đánh đuổi giặc ngoại xâm, dựng làng lập ấp và mang lại ấm no cho dân làng. Ngoài ra, đây còn là phiên chợ cầu duyên đầu năm mới.

Chợ Ngái

Không rõ từ bao giờ, Làng Ngái, Hương Ngải, Thạch Thất, Hà Nội, có phiên chợ độc đáo trước và sau Tết Nguyên đán, chuyên bán mua một mặt hàng, như một nét văn hóa độc đáo của ngôi làng cổ này. Phiên chợ đặc biệt kéo dài từ năm cũ sang năm mới, gồm 5 phiên nhỏ: Chợ Ngái vàng mã, họp sáng 16 tháng Chạp, mua bán vàng mã, chuẩn bị lễ tiễn ông Công – ông Táo chầu trời; Chợ Ngái lá dong, họp ngày 21 tháng Chạp, mua bán lá dong, lạt giang, khuôn gói bánh chưng; Chợ Ngái hàng cam, họp ngày 26 tháng Chạp, mua bán cam bưởi, trái cây, cho mâm ngũ quả ngày Tết; Chợ Ngái hàng cá họp ngày mùng 3 Tết, mua bán cá, cúng cơm cá trong lễ “Tạ Cự” đầu Xuân; Chợ Ngái hàng gà, họp mùng 6 Tết, mua bán gà, cho lễ hạ cây nêu mùng 7 Tết.

Chợ Đồng

Ở làng Yên Đỗ, Bình Lục, Hà Nam, chợ họp trên cánh đồng khô ráo ở đầu làng vào ngày 24 tháng Chạp, hầu như tất cả mọi người trong làng đều đi chợ. Họ đi chợ để bán, mua, chúc mừng nhau khi năm cũ sắp qua, năm mới sắp đến. Đặc biệt, nhiều người đến chợ để tham gia hội thi thơ nhân dịp Tết, vì đây là quê của cụ Tam nguyên Yên Đỗ Nguyễn Khuyến. Ai có bài thơ hay, trúng giải thì được cùng các bô lão trong làng “nêm rượu tường Đền”, một loại rượu đặc sản rất ngon của vùng này.

Chợ Viêng

Có hai chợ Viêng: Chợ Viêng Phủ gần Phủ Dầy, Vụ Bản, Nam Định và chợ Viêng chùa ở gần chùa Bi, Nam Trực, Nam Định. Dân gian có câu “Chợ Viêng 2 chợ, 1 phiên” chỉ 2 chợ này cùng tên Viêng và họp cùng phiên, cùng buôn bán đồ cổ, đồ mỹ nghệ bằng gốm – sứ – đồng – đá..., đồ cũ, nông cụ, cây cảnh, giống cây trồng, thịt bê...Chợ họp từ đêm mùng 7 – rạng sáng mùng 8 Tết, “bán rủi, mua may”.



Đi chợ cầu may nên ít mặc cả để “bồng” ông Lộc về nhà...Hai đặc sản thu hút mọi người là thịt bê thui và mía Đường Trèo (mía Đường Trèo ngày nay hiếm có, thay vào là mía ruột vàng, vỏ màu cánh gián, từ Thanh Hóa, Ninh Bình đưa ra) được xem như đặc sản cầu lộc. Ngày nay, đi chợ Viêng còn kết hợp vào Phủ, Đền, Chùa cầu may, đặc biệt là Phủ Dầy thờ Mẫu Liễu Hạnh, và dự một thanh đồng nghe hát chầu văn.

Chợ Chuộng

Theo lệ, người dân xã Dân Quyền, Triệu Sơn, Thanh Hóa chờ đến ngày mùng 6 Tết để tổ chức họp chợ. Người đi chợ không chỉ để mua tài cầu lộc, mà còn tham gia lễ hội ném cà chua mong nhận được sự may mắn ngày đầu năm. Các mặt hàng được bày bán ở chợ là những sản vật nông nghiệp trong vùng như: khoai lang, cà chua, rau quả; các loại bánh được làm từ bột gạo như: Bánh cuốn, bánh răng bừa, bánh đa...

Chợ Bến

Ở Đồng Hới, Quảng Bình, chỉ họp ba ngày đầu năm, dọc theo bờ sông Nhật Lệ. Trên bộ xe cộ tấp nập, dưới sông thuyền ghe chen nhau san sát. Người về họp chợ mang theo các loại đặc sản ở quê mình như các đồ thủ công mỹ nghệ, tôm, cá, thịt heo rừng, mật ong, gà, vịt, bánh, kẹo, đồ chơi trẻ em...Kể mua người bán dù không quen biết nhau vẫn chào hỏi, chúc tụng lẫn nhau và không nói thách, bớt một thêm hai. Đi chợ cầu sự may mắn, cầu Phúc – Lộc – Thọ cho năm mới. Chợ còn tổ chức các trò chơi dân gian như chọi gà, leo cột mỡ, đi cầu nổi trên sông hay túm tụm quanh các điểm bài chòi...

Chợ xuân Gia Lạc

Đây là phiên chợ hoàng gia, có từ năm 1826 thời vua Minh Mạng (1820 – 1840), do hoàng tử thứ tư của vua Gia Long là Định Viễn công Nguyễn Phước Bình sáng lập với mong muốn cho dân gian được hưởng những món ngon cung đình.

Xưa chợ họp ở Phủ hoàng tử, nay họp ở ngã ba Dương Nỗ, cách TP.Huế 3km. Chợ họp mỗi năm một phiên, đông vui nhất là sáng mùng 1 Tết. Chợ Gia Lạc bày bán nhiều món ăn cung đình và đặc sản của các địa phương như: thịt heo quay, các loại bánh mứt khéo, chuối ngự Nam Giao, quýt ngọt Hương Càn, trầu hương chợ Dinh, cau Nam Phổ vỏ mỏng nhỏ xớ ruột trong...Đi chợ không được nói “mua, bán” mà thay vào bằng “biếu, tặng”. Phiên chợ còn có các trò chơi dân gian như hát bài chòi, bài ghề, hò giã gạo, bài tha, bài vục...

Chợ Gò Trường Úc

Chợ họp vào ngày mùng 1 và mùng 2 Tết, trên một gò đất dưới chân núi Trường Úc, cạnh bờ sông Hà Thành đổ ra đầm Thị Nại, thị trấn Tuy Phước, cách TP.Quy Nhơn 8km. Đây là vùng “đất võ, trời văn” Bình Định. Tương truyền, chợ Gò là nơi tập trận của anh em nhà Tây Sơn thời dựng cờ khởi nghĩa, bộ binh đóng trên núi Trường Úc, thủy quân ở

đầm Thị Nại. Bên cạnh những sản vật của người dân Tuy Phước, chợ còn có các gian hàng thư pháp, tranh Tâm Nguyên Đường (loại tranh thư pháp nổi tiếng của Bình Định được thể hiện trên nhiều chất liệu như: giấy, gỗ, đá, gốm...).

Chợ lá dong Ông Tạ



Đây là phiên chợ mang hồn “Ngàn năm thương nhớ đất Thăng Long”, nằm ở ngã ba Ông Tạ, giao nhau giữa đường Phạm Văn Hai – CMT8, Q. Tân Bình, TPHCM. Mỗi năm, chợ lá dong Ông Tạ

chỉ họp đúng một lần vào dịp giáp Tết Nguyên đán, tương truyền chợ đã có mấy trăm năm bằng tuổi Sài Gòn – TPHCM. Chợ đặc biệt bán loại lá dong sống nhỏ mềm, lá dai, xanh mướt, sợi lạt giang mềm dai chắc, và các loại đậu xanh, nếp mang từ ngoài Bắc vào để gói ra những chiếc bánh chưng đúng kiểu Lang Liêu. Ngoài ra, chợ còn bán trà Bắc, các loại bánh mứt mang hương vị Bắc...

Cùng với tiến trình của lịch sử dân tộc, lịch sử bang giao với quốc tế, chợ Việt Nam là nơi trao đổi hàng hóa giữa các cộng đồng toàn cầu. Và những phiên chợ xuân độc nhất cầu Phúc – Lộc – Thọ đầu năm mới mang đậm dấu ấn văn hóa truyền thống như một bảo tàng dân gian đặc biệt của người Việt, một loại hình di sản độc đáo được giữ gìn, bảo tồn như kho tàng quý giá.

Hoài Hương / Báo Công an Thành phố Hồ Chí Minh. - Xuân Mậu Tuất 2018. –Tr. 27

TẶNG SÁCH NGÀY TẾT

1. Cách đây mấy năm, nhà văn Nguyễn Nhật Ánh từng có bài viết rất hay “Sách của con đâu?”. Sau khi chia sẻ và có chút than thở về việc lì xì đầu năm mới bằng tiền, nhà văn đề xuất: “Vậy cách hay nhất là không lì xì bằng tiền, mặc dù điều đó có thể bị coi là đi chệch khỏi hình thức ban đầu của nó. Nói có sách mách có chứng: Vài năm trở lại đây, tôi thấy có nhiều người dùng sách làm quà tặng đầu năm thay cho “hồng bao”. Trẻ con ngày nay được tặng sách nhiều em mặt mày rạng rỡ chứ không xì xuống như bánh mì gặp nước (...) Thật là tuyệt vời nếu ngày đầu năm mới, vừa nhìn thấy chú cậu mợ hay bạn của ba mẹ đến nhà, trẻ con ủa ra, nhao nhao “Sách của con đâu?” thay vì “Tiền lì xì của con đâu?”. Chỉ riêng sự thay đổi đó thôi đã đủ để các bậc phụ huynh mỉm cười, để các

nhà văn hóa bớt băn khoăn than thở “văn hóa đọc đang xuống cấp”.

Quả là một gợi ý tuyệt vời. Nhiều người đã nói đến sự tầm thường hóa phong tục tặng lì xì tiền vào năm mới. Từ chỗ chủ yếu mang ý nghĩa chúc phúc, cầu may mắn, bây giờ tục lì xì trở nên (sự) cho chác thuần túy, người tặng chưa hẳn thấy vui, người nhận thì chưa hẳn hiểu được ý nghĩa vốn có của nó mà mong nhận được càng nhiều càng tốt. Không chỉ vậy, sự biểu xén vụ lợi, hối lộ cũng mượn danh lì xì mà len lỏi vào tập tục này.

Hưởng ứng ý tưởng tặng sách nhân ngày Tết, một “nhà sách trên mạng” đã tổ chức một trò chơi khá thú vị. Trang này viết: “Cùng chúng tôi chia sẻ suy nghĩ của bạn về nét văn hóa “Tặng sách ngày Tết”,

cũng như chọn cho mình một quyển sách mà bạn mong được lì xì trong Tết này, bằng cách comment vào phần chia sẻ bên dưới...Thế lệ: chia sẻ của bạn về nét văn hóa “Tặng sách ngày Tết”; tên cuốn sách mà bạn muốn được “Lì xì” vào Tết này...”. Dĩ nhiên, khi thực hiện trò chơi này, nhiều người mong sẽ nhận được một cuốn sách nào đó mà mình yêu thích, mình đang tìm mà cũng có thể là quyển sách mà người thân mình đang muốn có. Một trò chơi hay mà hay hơn là diễn ra vào dịp Tết, khi người ta tắt bếp với chuyện ăn uống, đi du lịch, chơi bời...



2. Tôi rất ấn tượng khi đọc được trên mạng internet về câu chuyện tặng sách của Trường THCS Nguyễn Khuyến (Đà Nẵng). Từ nhiều năm nay, hằng năm, sau những ngày nghỉ Tết, vào sáng chào cờ đầu năm mới, đều tổ chức “Ngày hội tặng sách đầu Xuân”. Sau lời phát động của hiệu trưởng, từng thầy cô nâng niu những tác phẩm đã được chuẩn bị trong những ngày nghỉ Tết để hôm nay được tận tay mình trao tặng. Từng học sinh, từng khối lớp mang lên từng chồng sách đã được gói ghém, trân trọng mang đặt lên bàn tặng sách...Có giáo viên chia sẻ, mỗi quyển sách được đặt lên bàn là một niềm vui được nhân lên như “những thông điệp của tình yêu thương, tình bạn

và tình người nồng ấm...” “Ngày Hội tặng sách” thường được kéo dài một tuần để thầy cô và học sinh có thời gian tìm sách, chọn sách mang tặng. Sau đó, sách được đưa vào thư viện, được chọn lọc trở lại và phục vụ cho độc giả của trường ở tủ sách dùng chung...

Câu chuyện về tặng sách này rất có ý nghĩa. Trước hết, hoạt động tặng sách được diễn ra trang trọng, ấm áp, thể hiện sự quý trọng sách của cả người tặng lẫn người chứng kiến, để rồi khi sách được sử dụng sau đó hẳn mỗi người sẽ thấy trách nhiệm của mình là phải giữ gìn từng trang sách, phải đọc sách một cách thiết thực, từ đó gieo vào lòng tình yêu sách. Hoạt động tặng sách dĩ nhiên có thể diễn ra ở nhiều nơi, với nhiều hình thức, nhưng tạo thành một lễ hội với tình cảm và sự trân trọng như thế có lẽ ít hơn. Hơn nữa, nó lại diễn ra ngay vào dịp sau Tết Nguyên Đán, với mong muốn bắt đầu một năm mới là “hãy cho đi”, “hãy năng đọc sách”, “hãy yêu quý sách”...Điều đó hẳn có ý nghĩa biết bao, không chỉ đối với học sinh mà còn đối với giáo viên và phụ huynh, không chỉ trong tình yêu với sách mà còn trở thành một thông điệp sống giàu tính nhân văn.



3. Nên tặng sách gì trong dịp Tết? Hẳn cũng phải đắn đo ít nhiều. Chọn sách tặng trong dịp này phải có ý nghĩa riêng, đặc biệt, chứ không đơn giản như một số dịp khác. Vài năm trước, nhiều người quan tâm đến loại sách dạy làm giàu, với mong muốn năm mới thì gọi mở cách làm giàu, như là lời chúc tấn tài tấn lộc. Gần đây, một số người chú ý nhiều hơn đến những sách dạy làm người

những loại sách mang tính chiêm nghiệm cuộc đời, các hồi ký của các nhân vật nổi tiếng, các tập tản văn hay những tiểu thuyết vui vẻ, ý nhị...

Người tặng sách dĩ nhiên phải chú ý thói quen, sở thích, nhu cầu... của người nhận. Một cuốn sách hay nhưng đến tay một người không quan tâm đến lĩnh vực đó thì cái hay đã giảm đi rất nhiều, bởi họ không đọc hoặc đọc qua loa hay chỉ đọc bằng một thái độ hời hợt thì cái hay chẳng thấm đến người nhận như người tặng mong mỏi. Vậy nên với một người yêu sách nhưng ít đọc sách thì nên tặng một ấn bản thật đẹp, nếu họ đọc thì càng tốt, không thì để trưng bày cũng hay. Hoặc một người hay nghiên cứu thì những loại sách khảo cứu, từ điển hần họ sẽ rất quý, bởi có ích cho họ trong công việc. Kể cả chọn một tiểu thuyết thì cũng nên chú ý đến tính cách và sự quan tâm của người nhận, chứ không nhất thiết tặng một cuốn đang đắt hàng, gây đình

đám hoặc của một tác giả nổi tiếng thì người ta thích đâu...

Với trẻ em, sách dạy làm người, truyện thiếu nhi, những cuốn về khoa học thường thức, sách lịch sử... hẳn là rất cần cho trẻ. Nên chọn những cuốn được viết rõ ràng, văn trong sáng, dễ đọc, được trình bày bắt mắt vừa phải, của những cây bút tử tế và của những nhà xuất bản có uy tín. Hẳn chúng ta sẽ rất vui nếu quà Tết là một vài cuốn sách được trẻ nhỏ đón nhận nồng nhiệt, đọc ngấu nghiến đến độ quên tiền lì xì, và ta hiểu rằng những mầm non đó sẽ lớn nhanh, sẽ cứng cáp, bởi các em đang được nuôi dưỡng bằng những cách thức tốt đẹp, những tình cảm tốt đẹp!

Tặng một cuốn sách thôi, cũng có thể nói lên nhiều điều. Với cả người tặng và người nhận. Nhất là trong dịp Tết!

**Nguyễn Minh Hải / Báo Giáo dục
Thành phố Hồ Chí Minh.- Xuân Mậu
Tuất 2018.- Tr. 74**

TỤC LÌ XÌ VÒNG QUANH THẾ GIỚI

Ở Trung Quốc cũng như ở các nước Đông Á và Đông Nam Á khác, phong bao đỏ là một món quà bằng tiền được trao tặng vào những dịp lễ Tết hay trong những dịp đặc biệt như đám cưới, tốt nghiệp hoặc sinh con. Tuy nhiên, xuất xứ của nó còn xa hơn thế....



Ngoài Trung Quốc, những tập quán tương tự đã được áp dụng tại các khu vực thuộc Đông Nam Á và ở nhiều quốc gia khác có nhiều cộng đồng người Hoa. Năm 2014, ứng dụng di động WeChat của Trung Quốc đã phổ biến việc phân phối những phong bao đỏ qua thanh toán di động trên Internet.

Những hình thức sử dụng

Những phong bao lì xì màu đỏ là những món quà tặng được thể hiện trong những buổi họp mặt gia đình hoặc xã hội, chẳng hạn như đám cưới hay những ngày lễ như Tết Nguyên đán. Màu đỏ của phong bao tượng trưng cho sự may mắn và là biểu tượng xua đuổi tà ma. Những cặp vợ chồng hoặc những người cao tuổi cũng thường tặng những phong bao đỏ cho những người độc thân, bất kể mọi tuổi tác, vào những dịp lễ Tết.

Số tiền chứa trong phong bao thường kết thúc bằng một chữ số phù hợp với niềm tin của người Trung Quốc; những quà tặng bằng tiền có số lẻ theo truyền thống có liên quan đến đám tang. Có một ngoại lệ là số 9 vì nó phát âm nghe giống chữ “dài” và là con số lớn nhất. Trong một số khu vực ở Trung Quốc cũng như trong những cộng đồng người Hoa trên thế giới, những con số lẻ được ưa chuộng trong những đám cưới bởi vì khó phân chia. Ngoài ra, còn một truyền thống phổ biến khác theo đó không nên cho tiền rơi vào những con số 4, chẳng hạn như các số 40, 400 và 444 vì cách phát âm số 4 (tứ) đồng âm với từ chết (tử).

Tại các đám cưới, số tiền được cho thường sử dụng để chi trả các phí khoản của những người tham dự đồng thời cũng biểu hiện thiện cảm với đôi vợ chồng mới.



Người lớn lì xì cho trẻ nhỏ

Trong dịp Tết Nguyên đán, ở miền Nam Trung Quốc, các phong bao đỏ thường được những người đã có gia đình tặng cho những người còn độc thân, phần lớn là các trẻ em. Ở miền Bắc Trung Quốc, những người cao tuổi thường cho những người trẻ dưới 25 tuổi các phong bao đỏ (dưới 30 tuổi, nếu ở phần lớn trong 3 tỉnh vùng Đông Bắc), bất kể tình trạng hôn nhân, trong khi đó tại một số khu vực phong bao đỏ chỉ để cho những người trẻ chưa có nghề nghiệp. Những sinh viên trong các ngành khoa học cũng được thưởng một cách hậu hĩ. Người ta thường tránh

những đồng tiền nặng vì nó sẽ làm cho khó phán đoán được số tiền ở bên trong trước khi mở phong bao ra. Theo truyền thống, người ta cũng cho tiền mới vào trong phong bao đỏ đồng thời cũng tránh mở phong bao ra trước mặt người thân thích vì lịch sự. Những túi nhỏ màu đỏ cũng được dùng để trả tiền cho những người biểu diễn múa lân, những tu sĩ, giáo viên và bác sĩ.

Phong bao đỏ kỹ thuật số



Phong bao kỹ thuật số

Vào dịp Tết Nguyên đán năm 2014, dịch vụ nhắn tin di động WeChat đã giới thiệu tính năng phân phối các phong bao màu đỏ ảo cho các liên lạc và các nhóm thông qua nền tảng thanh toán di động. Tính năng này đã trở nên phổ biến, với cách diễn đạt hiện đại dựa trên tập tục truyền thống. Trong một chương trình khuyến mãi đêm gala năm mới của CCTV, một chương trình truyền hình được xem nhiều nhất ở Trung Quốc, người xem có thể giành được giải thưởng là những phong bao đỏ. 2 năm sau, hơn 32 tỉ phong bao ảo đã được gửi đi vào Tết Nguyên đán ở Trung Quốc năm 2016 (gấp 10 lần so với năm 2015). Vào mùa Tết năm 2017, các nhà phân tích ước tính đã có trên 100.000 tỉ phong bao kỹ thuật số đã được gửi đi.

Nguồn gốc

Trở lại vào đời nhà Tần ở Trung Quốc, những người cao tuổi xâu những đồng tiền thành một chuỗi màu đỏ. Tiền này được gọi là “tiền xua đuổi ma quỷ” (tiếng Hoa là yasui qian), người ta tin rằng nhờ đó sẽ bảo vệ cho người thuộc

hệ trẻ hơn thoát khỏi bệnh tật và cái chết, Về sau, yasui qian được thay thế bằng phong bao đỏ khi việc in ấn trở nên phổ biến. Ngày nay, người ta đã tìm thấy một cách viết đồng âm với từ *sui* có nghĩa là “tuổi thọ” để thay cho “tà ma” này, “tiền để trẻ mãi không già”. Những phong bao đỏ tiếp tục được gọi như vậy cho đến ngày nay.

Có một số truyền thống nói về sự xuất hiện của phong bao đỏ rất phổ biến ở Trung Quốc. Một câu chuyện mô tả có một ngôi làng ở đó một con quỷ đang gieo rắc nỗi sợ hãi cho người dân về đêm, đa số các nạn nhân là trẻ em. Người ta tin rằng quỷ đã chạm vào đầu các trẻ nhỏ trong lúc chúng ngủ, khiến cho chúng bị bệnh hoặc thậm chí bị tử vong. Một đôi vợ chồng quyết định bảo vệ đứa con mới sinh bằng cách cầu nguyện với vị thần của họ để được bảo vệ.

Vị thần đã cử 8 tiên nữ xuống bảo vệ đứa trẻ. Để lừa con quỷ, những nàng tiên đã biến thành 8 đồng xu và đặt dưới gối của đứa nhỏ về đêm để bảo vệ nó. Đêm tới, khi con quỷ sắp chạm vào đầu đứa nhỏ, 8 đồng tiền bắt đầu sáng rực lên, ngăn cản tầm nhìn của quỷ. Kinh sợ trước hiện tượng, con quỷ bỏ đi mất.



Phong bao đỏ của Việt Nam

Sau câu chuyện, các dân làng bắt đầu truyền bá lại câu chuyện và dùng các phong bao đỏ đựng những đồng tiền, đặt dưới gối của các trẻ em về đêm. Thoạt đầu, những phong bao đỏ chỉ cho các trẻ em vào dịp Tết hay mùa xuân, nhưng

theo thời gian người ta có thể cho chúng vào bất cứ dịp nào. Bằng cách cho phong bao đỏ, nó sẽ đem lại sự may mắn và thịnh vượng cho người nhận. Nó cũng giúp ngăn chặn bất kỳ các tà ma độc ác nào muốn tiếp xúc với họ trong suốt năm, mãi cho tới mùa Tết năm sau.

Những phong tục khác

Những truyền thống tương tự cũng tồn tại ở một số quốc gia châu Á. Ở Thái Lan, Myanmar và Campuchia, những người nhập cư và những cộng đồng người Trung Quốc đã giới thiệu văn hóa phong bao đỏ.



Ở Campuchia, những phong bao đỏ được gọi là Ang Pav hay Tae Ea. Ang Pav được người lớn tuổi trao cho những người thuộc thế hệ trẻ hơn kèm theo những lời chúc tốt đẹp nhất. Số tiền trong Ang Pav đem lại niềm vui cho trẻ nhỏ và là món quà quan trọng nhất theo truyền thống, phản ánh những lời chúc tốt đẹp nhất như một biểu tượng của vận may cho những người cao tuổi.

Ang Pav có thể được xuất hiện trong dịp Tết Nguyên đán hay “Saen Chen”, khi những người thân thuộc họp mặt với nhau, Món quà được lưu giữ phía dưới chiếc gối như một vật được tôn kính, người ta đặt nó vào trong hay ở dưới những chiếc áo gối, hoặc đôi khi ở gần chiếc giường của trẻ em, khi chúng đang ngủ trong những ngày Tết.

Món quà trong Ang Pav có thể là tiền mặt hoặc ngân phiếu và ít nhiều tùy theo người tặng. Truyền thống tặng Ang

Pav truyền qua các thế hệ lâu đời. Người ta không trao Ang Pav cho một người trong gia đình đã có nghề nghiệp, đồng thời người này phải trao Ang Pav cho cha mẹ của họ hay những người em, hoặc trẻ nhỏ. Tại những đám cưới, số tiền được trao nhằm để trang trải chi phí cho những người tham dự cũng như trợ giúp cho đôi vợ chồng mới cưới.

Ở Việt Nam, những phong bao đỏ được xem như số tiền may mắn và thường được sử dụng để cho các trẻ em. Những người cao tuổi và người trưởng thành lì xì phong bao đỏ cho trẻ em, đồng thời nghe chúng chúc họ mạnh khỏe và sống lâu. Những lời chúc phổ biến gồm “Sống lâu trăm tuổi”, “An khang thịnh vượng”, “Vạn sự như ý” và “Sức khỏe dồi dào” đều có liên quan đến ý tưởng cầu chúc sức khỏe, sự thịnh vượng và sống thọ mà mỗi người Việt đều quan tâm nhân dịp xuân về. Tên gọi điển hình của khoản tiền may mắn này là tiền lì xì, ít thông dụng hơn, đó là tiền mừng tuổi.

Ở Hàn Quốc và Nhật Bản, vào dịp Tết, thân nhân trong gia đình thường tặng quà bằng tiền mặt cho trẻ em. Tuy nhiên, trong cả hai quốc gia, người ta sử dụng phong bao trắng thay cho phong bao đỏ, và tên của người nhận được viết ở mặt sau. Một động thái tương tự có tên là Shkigi-bukuro, xuất hiện trong các đám cưới Nhật Bản, nhưng phong bao được gấp lại thay vì niêm phong và trang trí với một cây cung trang nhã.

Ở Philippines, những người Philippines gốc Trung Quốc cũng trao tặng phong bao đỏ vào dịp Tết âm lịch, một biểu tượng dễ nhận thấy. Phong bao đỏ đã được chấp nhận rộng rãi nơi những người Philippines không phải là người Hoa: họ đã áp dụng phong tục này trong những dịp ngẫu nhiên khác, chẳng hạn như sinh nhật, và trao tặng những aguinaldo trong dịp lễ Giáng sinh.

Phong bao xanh lá cây

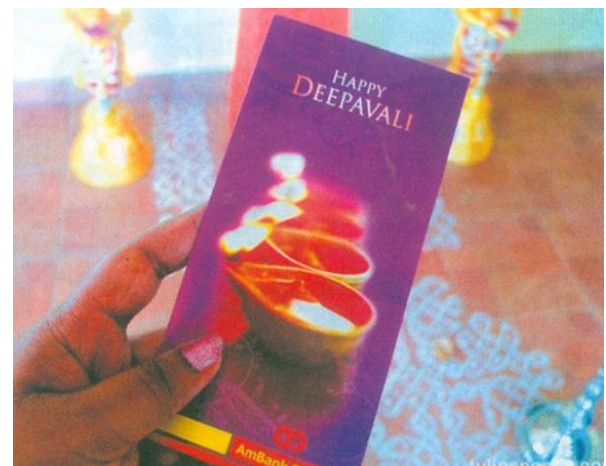
Những người Hồi giáo Malaysia ở Brunei, Indonesia và Singapore cũng thích nghi với phong tục tặng những món

quà bằng tiền mặt trong các phong bao vào lễ hội Eid al-Fitr (tiếng Malaysia: Hari Raya Aidilfitri), nhưng thay vì phong bao đỏ, người ta dùng phong bao xanh lá cây.

Thông thường, mỗi gia đình sẽ có một số tiền (thường là nhỏ) đựng sẵn trong những phong bao xanh để tặng cho các du khách và có thể gửi chúng cho các bạn bè và gia đình khi họ không thể đến thăm. Phong bao xanh lá cây được sử dụng trong truyền thống Hồi giáo và thích nghi với phong bao đỏ dựa trên phong tục Hồi giáo sadaqah hay từ thiện tự nguyện.

Cũng hiện diện trong kinh Koran, nhưng hình thức sadaqah ít được phổ biến như hình thức zakat (zakat: hình thức bố thí và đóng thuế bắt buộc trong đạo Hồi). Tuy nhiên, trong nhiều nền văn hóa, hình thức sadaqah vẫn gần gũi hơn đối với việc cho quà và đối xử hào phóng giữa các bạn bè với nhau, so với việc làm từ thiện trong ý thức bị bắt buộc.

Phong bao tím



Phong bao tím purple Deepavali ang pow

Truyền thống ang pao cũng được thích nghi bởi những người Ấn Độ theo đạo Hindu ở Singapore và Malaysia gọi là Deepavali ang pow (ở Malaysia), và purple ang pow hay đơn giản là ang pow (ở Singapore). Trong quá khứ, các phong bao màu vàng cũng đã từng được sử dụng cho phong tục lì xì Deepavali.

Kiều Giang / Tạp chí Kiến thức ngày nay. - Xuân Mậu Tuất 2018.- Tr. 138-142

CHỌN HƯỚNG XUẤT HÀNH VÀ MÀU SẮC CHO TRANG PHỤC NĂM MẬU TUẤT – 2018

Người Việt chúng ta xem việc xuất hành trong những ngày tết có liên quan chặt chẽ đến sự an vui, may rủi cho cả năm. Chính vì thế, việc cẩn thận chọn ngày tốt, giờ tốt hợp mệnh, hợp tuổi để xuất hành hay màu sắc trang phục luôn được quan tâm hàng đầu cho năm mới.



Sở dĩ việc chọn ngày tốt, giờ tốt xuất hành đầu năm có ý nghĩa quan trọng vì đó là việc tìm và lựa chọn khởi động đầu tiên cho quãng đường vận hành suốt 365 ngày. Cũng giống như vận động viên đua xe đạp, nếu các yếu tố về chủ quan và khách quan thuận lợi tại thời điểm xuất phát thì vận động viên sẽ có lực khởi động mạnh mẽ và sẽ bức phá lên phía trước.

TỪ THỜI ĐIỂM NÀO THÌ ĐƯỢC GỌI LÀ XUẤT HÀNH?

Kể từ giờ Tý (23g đến 1g sáng đêm giao thừa tết Nguyên đán) nếu bạn bước ra khỏi nhà thì được gọi là xuất hành năm mới. Kể từ thời khắc giao thừa cho đến ngày mùng Năm tết, nếu bạn ra khỏi nhà ngày nào thì ngày đó với bạn được gọi là ngày xuất hành năm mới.

Với hàm ý đi tìm sự thuận lợi khởi đầu cho một năm, hướng xuất hành đóng vai trò

quan trọng. Hướng xuất hành trong lịch vạn sự khuyên bạn đi đến chính là hướng tính từ nơi bạn ở so với hướng nơi bạn muốn đến, có thể là chùa, miếu, nhà thờ hay chỉ là nhà cha mẹ, anh chị em, họ hàng mà bạn đến chúc tết; nếu ngày đầu năm bạn đi trực cơ quan thì cũng được tính là ngày xuất hành. Thông thường người mình có thói quen xuất hành ra khỏi nhà để đến chùa xin lộc, vậy bạn nên chọn ngôi chùa nào có hướng mà Tài thần hoặc Hỷ thần trú đóng so với nơi bạn ở.

Tài thần và Hỷ thần ở đây không phải là những ông thần ban phúc, ban tài lộc như dân gian xưa nay thường hiểu, mà là những yếu tố khách quan, thuận lợi mang lại nhiều may mắn, xuất phát ở những phương hướng khác nhau và thay đổi theo ngày. Những yếu tố này được ước lệ hóa và được gọi là Hỷ thần và Tài thần. Thông thường người ta vẫn thích xuất hành về hướng Hỷ thần, là vị thần mang lại nhiều may mắn và niềm vui. Còn hướng Tài thần người ta ít chọn hơn vì chỉ đơn thuần mang lại tài lộc. Sau khi đã chọn hướng Hỷ hay Tài thì tiếp theo là chọn giờ hoàng đạo sớm trước 12g, phù hợp với giờ sinh hoạt của ngày để xuất hành.

HƯỚNG XUẤT HÀNH, GIỜ TỐT CHO NĂM MỚI MẬU TUẤT – 2018

Mùng Một tháng Giêng năm Mậu Tuất (16/2/2018): Hỷ thần hướng ở Đông Bắc, Tài thần ở hướng Nam, giờ hoàng đạo sớm có giờ Mão (từ 5g đến 7g) hay giờ Ngọ (từ 11g đến 13g).

Mùng Hai tháng Giêng năm Mậu Tuất (17/2/2018): Hỷ thần ở hướng Tây Bắc, Tài thần ở hướng Tây Nam, giờ hoàng đạo sớm có giờ Thìn (từ 7g đến 9g) và giờ Tỵ (từ 9g đến 11g).

Mùng Ba tháng Giêng năm Mậu Tuất (18/2/2018): Hỷ thần ở hướng Tây Nam, Tài thần ở hướng Tây Nam, giờ hoàng đạo sớm có giờ Thìn (từ 7g đến 9g) hay giờ Ngọ (từ 11g đến 13g).

Mùng Bốn tháng Giêng năm Mậu Tuất (19/2/2018): Hỷ thần ở hướng Nam, Tài thần ở hướng Tây, giờ hoàng đạo sớm có giờ

Mão (từ 5g đến 7g) hay giờ Ngọ (từ 11g đến 13g).

Mồng Năm tháng Giêng năm Mậu Tuất (20/2/2018): Hỷ thần ở hướng Đông Nam, Tài thần ở hướng Tây, giờ hoàng đạo sớm có giờ Mão (từ 5g đến 7g) và giờ Tỵ (từ 9g đến 11g).

MÀU SẮC TRANG PHỤC HỢP PHONG THỦY MANG LẠI VẬN MAY CHO NĂM MỚI 2018

Màu sắc cũng mang ý nghĩa hỗ trợ vận may, chính vì thế, ngoài yếu tố chọn ngày giờ và hướng xuất hành, bạn cũng nên lưu ý việc chọn và sử dụng màu sắc của trang phục và các vật dụng cần thiết hằng ngày như màu của tư trang, túi xách, màu xe... để hỗ trợ gia tăng vận may trong năm mới. Tự thân mỗi màu sắc mang một hành trong ngũ hành; tần số chúng phát ra sẽ cộng hưởng hay triệt tiêu với tần số hành mạng của bạn, nên bạn nên lưu ý chọn màu sắc khi sử dụng, nhất là màu sắc của trang phục.

Năm Mậu Tuất 2018 ngũ hành thuộc hành Mộc nên những màu sắc thuộc nhóm màu mát như xanh lục, xanh lá mạ, xanh dương, xanh da trời sẽ là màu thắng thế.

Những người mang hành mạng Hỏa sẽ được nhiều ưu thế vì được hành Mộc của năm sinh cho hành Hỏa của mạng nên năm nay sẽ là một năm hưởng thành quả mình làm ra và gặp được nhiều vận may một cách tự nhiên. Những người mạng Hỏa nên chọn những màu sắc tương sinh cho hành của mạng như màu xanh lá mạ, xanh lục, xanh ve chai hoặc những màu đồng hành với mạng Hỏa để gia tăng khí thế như màu cam, đỏ, vàng ấm, nâu đỏ và những màu có sắc nóng.

Những người mang hành mạng Kim cũng là một năm thắng thế vì hành của mạng khắc cho hành của năm, Kim khắc Mộc, tuy về mặt thực tế sẽ là một năm vất vả, gắng sức nhưng sẽ đạt được thành tựu như ý. Những dự định người hành Kim ấp ủ bấy lâu nay thì năm nay nên tiến hành khởi sự. Người hành Kim nên chọn các màu sắc thuộc Kim cho trang phục và vật dụng như trắng, trắng ánh kim, vàng nhạt, vàng ánh kim cũng như các trang sức và vật dụng ánh kim. Những màu này sẽ gia tăng sự vững mạnh cho hành mạng, giúp hành mạng khắc chế hành Mộc của năm.

Với người mang hành mạng là Mộc, năm Mậu Tuất sẽ là một năm tốt trung bình vì

hành của mạng đồng hành với hành của năm, việc làm ăn, giao tiếp sẽ thuận lợi. Người mạng Mộc nên chọn các màu đồng hành với mạng, đồng thời cũng đồng hành với hành năm là các màu nóng như xanh lá mạ, xanh lục, xanh ve chai hoặc những màu hành Thủy sinh nhập cho hành mệnh như xanh da trời, xanh nước biển, đen để gia tăng sự may mắn.

Năm Mậu Tuất đối với người mang hành mạng Thủy sẽ là một năm yếu thế vì hành của mạng sinh xuất cho hành của năm. Người mạng Thủy sẽ gặp nhiều tình huống trở ngại, hao tổn và nhọc mệt tâm trí. Nên dùng các màu sắc sinh cho mạng Thủy là màu hành Kim để gia tăng sự vững mạnh cho hành mạng, bổ khuyết cho hành mạng bị sinh xuất cho hành của năm. Các màu thuộc hành Kim gồm: trắng, trắng ánh kim, vàng ánh kim. Người mạng Thủy cũng có thể dùng chính màu đồng hành với hành của mạng là xanh nước biển, đen.

Với người mang hành mạng là Thổ thì năm Mậu Tuất sẽ là một năm bị động và yếu thế mọi mặt vì hành của năm là Mộc sẽ khắc hành của mạng là Thổ. Người mạng Thổ trong năm nay dễ lâm vào các tình huống bức mình mà không có cách nào phòng ngừa được. Người mạng Thổ nên dùng các màu hành Hỏa để giúp mạng thêm vững và may mắn hơn, các màu hành Hỏa như: đỏ, cam, vàng nghệ nâu, nâu đất, vàng đất. Hoặc người hành Thổ cũng có thể xài các màu đồng hành với mạng Thổ của mình như màu nâu, nâu đất, vàng đất.

Năm Mậu Tuất theo ngũ hành dự báo sẽ là một năm thuận lợi cho các hoạt động trong xã hội, là một năm dễ dàng trong các lĩnh vực vì sự êm ái, mát mẻ và tươi tốt của hành Mộc. Tất nhiên, năm hành Mộc sẽ là một năm có nhiều hứa hẹn mang lại niềm vui, hạnh phúc cho những người có hành mạng được hành của năm sinh nhập hay những người có hành mạng khắc cho hành của năm. Dù mạnh hay yếu, sinh hay khắc thì cũng phải chính bạn là người đầu tiên đặt lực quay mạnh mẽ cho những vòng quay khởi sự đầu năm của mình. Với việc chọn hướng, ngày xuất hành cùng màu sắc phù hợp sẽ giúp bạn có được nhiều ưu thế, thêm tự tin và thêm sự sáng tạo trong công việc.

Đỗ Biên Thùy / Báo Phụ nữ. - Xuân Mậu Tuất 2018. – Tr. 98

III. NGƯỜI BÌNH THUẬN ĐÓN TẾT MẬU TUẤT 2018

BÌNH THUẬN TRƯỚC THỜI CƠ, VẬN HỘI MỚI

Mùa xuân mới lại đến, Bình Thuận với những kết quả đạt được trong năm qua là cơ sở cho bao điều kỳ vọng thành công, tạo đà thuận lợi để tỉnh ta bước vào năm 2018 với nhiều thời cơ và vận hội mới trong phát triển kinh tế - xã hội. Nhân dịp năm mới, Báo Bình Thuận có cuộc trao đổi với Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Hai về những thành tựu trong năm qua và bước đột phá trong năm 2018 để quê hương Bình Thuận không ngừng phát triển.



Phó thủ tướng Chính phủ Trịnh Đình Dũng thăm và làm việc tại tỉnh nhà. Ảnh: Đình Hòa

Năm 2017, tình hình kinh tế - xã hội của tỉnh tiếp tục tăng trưởng khá, tốc độ tăng tổng sản phẩm nội tỉnh đạt 7,08%. Vậy, những yếu tố nào đã tạo nên kết quả này, thưa ông?

Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Hai: Năm 2017, trong điều kiện còn rất nhiều khó khăn, song với sự nỗ lực của cả hệ thống chính trị, các doanh nghiệp và nhân dân trong tỉnh nên kinh tế của tỉnh tiếp tục tăng trưởng khá, tốc độ tăng tổng sản phẩm nội tỉnh đạt 7,08%. Kết quả này là sự kết hợp của nhiều yếu tố, trong đó tập trung vào ba nhóm chính.

Thứ nhất, công tác quản lý, điều hành của chính quyền các cấp có nhiều mặt chuyển biến tiến bộ, ngày càng sáng tạo, quyết tâm hơn. UBND tỉnh đã triển khai kịp thời, đồng bộ và nghiêm túc các chỉ đạo của Chính phủ, Tỉnh ủy, HĐND tỉnh về những giải pháp chủ yếu trong chỉ đạo, điều hành thực hiện kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội và dự toán ngân sách nhà nước năm 2017; chủ động trong tiếp thu và tổ chức thực hiện sự chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ, các bộ, ngành Trung ương.

Thứ hai, công tác xúc tiến đầu tư, đối thoại với nhân dân và doanh nghiệp được tăng cường; tổ chức thành công Hội nghị xúc tiến đầu tư tỉnh Bình Thuận năm 2017; tập trung đẩy mạnh cải cách thủ tục hành chính với tinh thần và quyết tâm cao. Rà soát, tháo gỡ những khó khăn, vướng mắc, hỗ trợ doanh nghiệp và thu hút đầu tư tiếp tục được quan tâm chỉ đạo đạt kết quả tốt. Số doanh nghiệp đăng ký đầu tư mới ngày càng nhiều. Một số dự án lớn, quan trọng, như các dự án điện tại Trung tâm điện lực Vĩnh Tân, các dự án trong các khu công nghiệp, cụm công nghiệp, dự án Cảng tổng hợp Vĩnh Tân, Khu đô thị du lịch biển Phan Thiết...được đẩy nhanh tiến độ, là điều kiện quan trọng, thúc đẩy kinh tế tỉnh nhà phát triển trong năm 2017 và những năm tới.

Thứ ba, sản xuất công nghiệp tiếp tục phát triển, giá trị sản xuất công nghiệp tăng 7,6% so năm 2017, trong đó công nghiệp chế biến, chế tạo tăng khá cao (tăng 8,8%). Hoạt động thương mại, xuất khẩu hàng hóa duy trì tốc độ tăng trưởng khá (so năm 2016, kim ngạch xuất khẩu hàng hóa tăng 12,4%). Hoạt động du lịch tiếp tục phát triển, số lượng du khách tăng 13,7%, doanh thu du lịch tăng 19,5% so cùng kỳ...Sản xuất nông nghiệp thuận

lợi, các chỉ tiêu sản lượng lương thực, sản lượng khai thác, nuôi trồng thủy sản, sản xuất tôm giống đều tăng so năm 2016 (sản lượng lương thực tăng 14,8%, sản lượng hải sản khai thác tăng 4,4%, sản lượng thủy sản nuôi trồng tăng 18,1%, tôm giống tăng 9,1%).

Nhìn lại năm 2017, sản xuất công nghiệp phát triển ổn định, hầu hết các sản phẩm công nghiệp đều tăng so cùng kỳ. Nhưng qua đánh giá cho thấy sản xuất công nghiệp mức tăng trưởng còn thấp so tiềm năng và lợi thế của tỉnh, vậy nguyên nhân do đâu?

Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Hai: Hoạt động sản xuất công nghiệp trong năm tiếp tục duy trì ổn định, phát triển khá bền vững, cơ cấu nội bộ ngành công nghiệp tiếp tục chuyển dịch theo hướng tích cực; giá trị sản xuất công nghiệp đạt 25.911 tỷ đồng, tăng 7,6% so năm 2016, trong đó ngành công nghiệp chế biến, chế tạo tăng trưởng ở mức khá cao, tăng cao hơn so mức tăng chung của ngành công nghiệp, đây là mức tăng trưởng cao nhất trong những năm gần đây (tăng 8,8% so năm 2016). Trong đó một số sản phẩm có mức tăng trưởng cao phải kể đến như giày dép tăng 18,6%, đồ gỗ và các sản phẩm từ gỗ (tăng 16,07%), nước khoáng (tăng 11,27%), thức ăn gia súc (tăng 11,05%).

Mặc dù sản xuất công nghiệp phát triển ổn định, khá bền vững; nhưng nhìn chung chưa tương xứng với tiềm năng, năng lực hiện có của ngành. Nguyên nhân chủ yếu do hoạt động của nhiều doanh nghiệp còn khó khăn, việc đầu tư mở rộng quy mô sản xuất còn ít; ngành công nghiệp chế biến của tỉnh vẫn chưa khai thác tốt lợi thế về nguồn nguyên liệu sẵn có tại địa phương; ngành sản xuất và phân phối điện, khí đốt, nước nóng, hơi nước và điều hòa không khí tăng trưởng thấp (tăng 6,4%), thấp hơn nhiều so mức tăng cùng kỳ năm 2016 (tăng 22,96%); sản lượng điện phát ra không đạt kế hoạch...

Xác định năm 2018 có ý nghĩa quan trọng trong thực hiện các nhiệm vụ đầy

mạnh phát triển công nghiệp, tạo động lực phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh giai đoạn 2016 – 2020, cũng như xác định các nguồn lực đóng góp vào sự phát triển công nghiệp tỉnh trong năm 2018 (như đưa vào vận hành phát điện thương mại toàn bộ Nhà máy nhiệt điện Vĩnh Tân 4, Nhà máy sản xuất vật liệu xây dựng không nung từ nguồn nguyên liệu tro, xỉ than của Trung tâm điện lực Vĩnh Tân...). UBND tỉnh đã đặt ra mục tiêu tốc độ tăng trưởng giá trị sản xuất công nghiệp năm 2018 là 10,81%; ưu tiên đẩy mạnh phát triển công nghiệp chế biến các sản phẩm lợi thế của tỉnh theo hướng giảm dần sản phẩm sơ chế, tăng sản phẩm có hàm lượng khoa học công nghệ và giá trị gia tăng cao; thu hút phát triển ngành công nghiệp phụ trợ ngành may mặc, giày dép để giảm dần sản phẩm gia công, nâng cao khả năng cạnh tranh của ngành này.

Bên cạnh phát triển công nghiệp, nhiều ý kiến cho rằng Bình Thuận cần quan tâm đầu tư nông sản và phát triển nông nghiệp bền vững. Để làm được điều này, tỉnh cần có giải pháp gì?

Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Hai: Nông nghiệp bền vững đang là vấn đề thời sự được cả nước quan tâm. Xây dựng nền nông nghiệp bền vững là việc làm cấp thiết và xu hướng tất yếu của tiến trình phát triển nông nghiệp.

Để xây dựng một nền nông nghiệp bền vững, có hiệu quả tái cơ cấu ngành nông nghiệp; tạo chuyển biến mạnh mẽ trong ứng dụng khoa học công nghệ, đặc biệt là lĩnh vực nông nghiệp công nghệ cao, gắn với đẩy mạnh xây dựng nông thôn mới trên đại bàn tỉnh; trong đó cần tập trung thực hiện các giải pháp chủ yếu sau:

Thứ nhất, đẩy mạnh thực hiện tái cơ cấu ngành nông nghiệp, nâng cao năng suất, chất lượng hiệu quả và sức cạnh tranh các sản phẩm nông, lâm, thủy sản của tỉnh. Trong đó, xác định tập trung đẩy mạnh thực hiện tái cơ cấu nền kinh tế gắn với đổi mới mô hình tăng trưởng; tổ chức hợp tác, liên kết theo chuỗi giá trị và

ứng dụng khoa học công nghệ tiên tiến gắn với thị trường tiêu thụ. Tiến hành rà soát, điều chỉnh quy hoạch ngành nông nghiệp, đảm bảo phát huy lợi thế của từng địa phương, tạo vùng nguyên liệu bền vững cho công nghiệp chế biến nông sản. Tiếp tục chuyển đổi cơ cấu cây trồng, sản phẩm phù hợp với lợi thế và nhu cầu thị trường, thích ứng với biến đổi khí hậu; phát triển mạnh các loại cây trồng theo hướng công nghệ cao; tăng cường ứng dụng cơ giới hóa, phát triển công nghệ chế biến, bảo quản sau thu hoạch đối với các sản phẩm chủ lực của tỉnh như thanh long, điều, hải sản...Tập trung cải tạo giống, nâng cao chất lượng đàn vật nuôi; chuyển chăn nuôi nhỏ lẻ, phân tán sang phát triển chăn nuôi tập trung theo mô hình ứng dụng công nghệ cao; khuyến khích tổ chức sản xuất khép kín, liên kết để cắt giảm chi phí, tăng hiệu quả và giá trị gia tăng. Phát triển đồng bộ khai thác và nuôi trồng thủy sản gắn với áp dụng thực hành nuôi trồng thủy sản tốt, nuôi trồng thủy sản có chứng nhận; đẩy mạnh khai thác thủy sản xa bờ gắn với bảo vệ chủ quyền; đầu tư trang thiết bị chế biến, bảo quản trên tàu. Phát triển công nghiệp chế biến nông – lâm – thủy sản theo hướng chế biến sâu, chế biến tinh, chế biến sản phẩm ăn liền để nâng cao giá trị gia tăng, bảo đảm an toàn thực phẩm. Đẩy mạnh phát triển thương mại, dịch vụ nông nghiệp; tăng cường xuất khẩu, triển khai có hiệu quả các chương trình, kế hoạch xúc tiến thương mại để mở rộng thị trường, xây dựng thương hiệu sản phẩm nông – lâm – thủy sản lợi thế.

Thứ hai, thúc đẩy ứng dụng khoa học công nghệ, ưu tiên phát triển nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao; coi đây là yếu tố quan trọng, đột phá nâng cao năng suất, chất lượng và sức cạnh tranh của nông sản, của ngành nông nghiệp. Triển khai kịp thời gắn với nghiên cứu, đề xuất bổ sung chính sách phát triển nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao; chính sách khuyến khích doanh nghiệp tham gia nghiên cứu và ứng dụng khoa học, hỗ trợ phát triển mạnh doanh nghiệp nông nghiệp công nghệ cao; tăng cường sự

kết nối giữa các cơ sở nghiên cứu với doanh nghiệp. Thúc đẩy việc áp dụng tiêu chuẩn VietGAP và các tiêu chuẩn tương tự trong sản xuất nông nghiệp, phát triển mạnh thị trường tiêu thụ các nông sản áp dụng VietGAP, nhất là thanh long, hải sản.

Thứ ba, tiếp tục đổi mới, phát triển các hình thức hợp tác, liên kết sản xuất, tiêu thụ theo chuỗi giá trị, kết nối liên xã, liên huyện, liên tỉnh; nhân rộng các mô hình tổ chức sản xuất mới, hiệu quả; đẩy mạnh đổi mới và phát triển các HTX nông nghiệp theo Luật Hợp tác xã.

Thứ tư, tập trung chuyển dịch cơ cấu kinh tế nông thôn theo hướng hàng hóa, bền vững, nâng cao hiệu quả sản xuất, tăng thu nhập cho cư dân nông thôn; khắc phục tình trạng ô nhiễm môi trường, tạo chuyển biến rõ nét môi trường, cảnh quan nông thôn theo hướng xanh – sạch – đẹp. Cơ bản hoàn thành hệ thống hạ tầng thiết yếu trên địa bàn thôn, xã.

Thứ năm, đẩy mạnh thu hút khu vực kinh tế tư nhân đầu tư vào nông nghiệp, nông thôn. Phát huy mạnh mẽ tinh thần khởi nghiệp, lao động sáng tạo trong lớp trẻ, nhất là địa bàn nông thôn; tạo điều kiện thuận lợi để kinh tế hộ gia đình, hộ kinh doanh phát triển thành doanh nghiệp. Tập trung phát triển các doanh nghiệp nông nghiệp có tiềm lực mạnh thông qua chính sách khuyến khích, thu hút các doanh nghiệp có thương hiệu mạnh trên thị trường nông sản trong nước và quốc tế vào đầu tư hoặc liên kết tiêu thụ sản phẩm; đồng thời khuyến khích doanh nghiệp nông nghiệp địa phương liên kết để đầu tư các vùng, khu, tổ hợp công nông nghiệp quy mô lớn, ứng dụng công nghệ cao, xây dựng thương hiệu tầm quốc gia, nâng cao năng lực cạnh tranh của sản phẩm nông sản Bình Thuận trên thị trường trong nước và quốc tế.

Nhiệm vụ và các giải pháp trọng tâm năm 2018 là tiếp tục tập trung đẩy mạnh và nâng cao chất lượng tăng trưởng kinh tế; khai thác, sử dụng

hiệu quả các nguồn lực, tiềm năng, lợi thế thúc đẩy kinh tế của tỉnh phát triển, phấn đấu tốc độ tăng trưởng GRDO từ 7,3 – 7,5%. Để đạt mục tiêu này, tỉnh ta cần tập trung vào những vấn đề và giải pháp nào?



Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Hai: Để đạt mục tiêu phát triển kinh tế năm 2018 theo nghị quyết HĐND tỉnh đề ra, yêu cầu các cấp, các ngành và cá nhân từng công chức, viên chức phải nêu cao tinh thần trách nhiệm; phát huy tối đa vai trò, tính tiên phong, gương mẫu của người đứng đầu các cơ quan, đơn vị, địa phương trong tổ chức thực hiện nhiệm vụ được giao với tinh thần quyết tâm cao nhất, trong đó phải tập trung làm tốt những công việc sau:

Thứ nhất, triển khai thực hiện tốt các chỉ đạo của Chính phủ, Tỉnh ủy, HĐND tỉnh, về những giải pháp chủ yếu trong chỉ đạo, điều hành thực hiện Kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội và dự toán ngân sách nhà nước năm 2018. Tăng cường và phát huy hơn nữa vai trò, chức năng giám sát, phản biện xã hội của Mặt trận và các tổ chức đoàn thể chính trị - xã hội, giám sát của người dân.

Thứ hai, đẩy mạnh thực hiện tái cơ cấu kinh tế, nâng cao năng lực cạnh tranh của doanh nghiệp và nền kinh tế. Tiếp tục mở rộng hợp tác đối ngoại, tập trung cải thiện môi trường đầu tư, tạo môi trường bình đẳng để thu hút các nguồn vốn đầu tư ngoài ngân sách và vốn đầu

tư nước ngoài; tăng cường đối thoại, tháo gỡ khó khăn, vướng mắc cho doanh nghiệp.

Thứ ba, tạo chuyển biến mạnh mẽ trong cải cách hành chính và thủ tục hành chính, gắn với đẩy mạnh hơn nữa ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác hành chính và giải quyết thủ tục hành chính. Đưa Trung tâm Hành chính công tỉnh đi vào hoạt động ngay từ đầu năm; tiếp tục triển khai sắp xếp tổ chức bộ máy chính quyền các cấp, tinh giản biên chế gắn với cải cách công vụ, công chức, xây dựng chính quyền thực sự hành động, kiến tạo, thúc đẩy khởi nghiệp đáp ứng tình hình mới...

Thứ tư, tập trung chỉ đạo đẩy nhanh tiến độ thi công các công trình trọng điểm đang triển khai và các công trình đã ghi kế hoạch năm 2018, gắn với bảo đảm chất lượng từng công trình, nhất là các công trình, dự án lớn trên các lĩnh vực du lịch, năng lượng, hạ tầng giao thông, sân bay... Tập trung dồn đốc đẩy nhanh tiến độ đầu tư xây dựng các công trình, dự án ngoài ngân sách nhà nước, đặc biệt các dự án điện, đầu tư hạ tầng và thu hút các nhà đầu tư thứ cấp vào các khu, cụm công nghiệp, các dự án du lịch... trên địa bàn tỉnh, sớm đưa các công trình, dự án vào hoạt động nhằm phát huy hiệu quả đầu tư, phục vụ phát triển dân sinh, kinh tế - xã hội của tỉnh nhà.

Thứ năm, đẩy mạnh thu ngân sách, quản lý và khai thác tốt các nguồn thu; tăng cường công tác quản lý thuế; dồn đốc thu các khoản nợ đọng ngân sách. Tăng cường công tác quản lý đô thị, vệ sinh môi trường; công tác quản lý nhà nước về đất đai, tài nguyên, khoáng sản, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật. Đẩy nhanh tiến độ lập quy hoạch xây dựng phát triển đô thị và khu dân cư tập trung ở nông thôn. Tiếp tục thực hiện tái cơ cấu sản xuất, sản phẩm nông nghiệp gắn với nhu cầu thị trường; phát triển các sản phẩm nông nghiệp có lợi thế, có giá trị gia tăng và khả năng cạnh tranh cao trên thị trường. Triển khai hiệu quả hoạt động xúc tiến thương mại, khai thác mạnh các thị trường xuất khẩu

truyền thống và phát triển thị trường nội địa nhằm giải quyết tốt đầu ra của các loại sản phẩm, nhất là sản phẩm nông nghiệp. Nâng cao chất lượng dịch vụ, phát triển các sản phẩm du lịch mới, đặc thù hấp dẫn du khách, giữ vững hình ảnh điểm đến du lịch Bình Thuận “an toàn – thân thiện – chất lượng”. Làm tốt công tác giáo dục – đào tạo gắn với giải quyết việc làm; tăng cường công tác bảo vệ và chăm sóc sức khỏe nhân dân; duy trì các hoạt động văn hóa, thể thao; đẩy mạnh thực hiện chính sách đền ơn đáp nghĩa, bảo đảm an sinh xã hội. Bảo đảm quốc phòng, an ninh, giữ vững ổn định chính

trị, trật tự an toàn xã hội, tạo môi trường tốt cho phát triển kinh tế - xã hội.

Trước thềm xuân mới Mậu Tuất 2018, thay mặt lãnh đạo UBND tỉnh, xin gửi đến bà con nhân dân tỉnh nhà, các doanh nghiệp đang hoạt động sản xuất, kinh doanh trên địa bàn tỉnh và bạn đọc Báo Bình Thuận lời chúc tốt đẹp nhất. Mong mọi người đón một mùa xuân mới sum vầy, đầm ấm, bình an và có một năm nhiều may mắn.

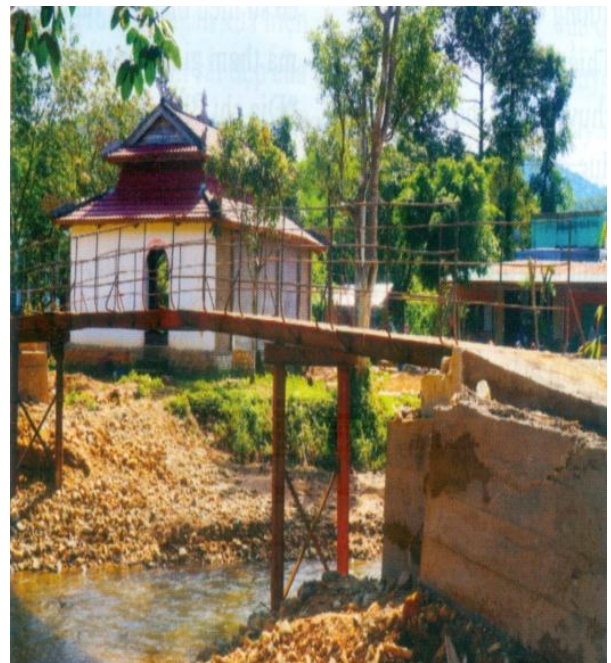
Xin trân trọng cảm ơn ông!

Quang Tuấn / Báo Bình Thuận.- Xuân Mậu Tuất 2018. – Tr. 8 – 9

XUÂN VỀ TRÊN NHỮNG CHIẾC CẦU DÂN SINH

Năm 2017, Bộ Giao thông Vận tải có Quyết định số 1698 bổ sung đầu tư Dự án xây dựng cầu dân sinh và quản lý địa phương (LRAMP) 5 năm từ 2016 đến 2022. 50 tỉnh, thành được đầu tư 2.174 cầu, trong đó Bình Thuận được phê duyệt 43 cầu với tổng vốn 90,25 tỷ đồng...

Con sông Cái chảy qua thôn Phú Thái, xã Hàm Trí, Hàm Thuận Bắc cách đây vài năm đã có người chết vì lũ cuốn trôi khi mùa mưa về. Dân trong vùng vào mùa mưa là thấp thỏm lo âu vì phải lội qua lại. Hai bên sông ước mỗi ngày khoảng 700 lượt người qua lại con sông “tử thần”. Mỗi năm ít nhất ở vùng này người dân phải chịu cảnh cô lập từ 8 – 10 ngày vì nước lũ dâng cao, nước chảy xiết. Dự án xây dựng cầu dân sinh do Tổng cục Đường bộ làm chủ đầu tư từ nguồn vốn vay của Ngân hàng Thế giới đưa về Bình Thuận, trong đó xây dựng cầu Nha Đam như “pháo cứu sinh” cho người dân Hàm Trí. Cầu được xây dựng 4 nhịp dầm 16m, dài 64m, rộng 4m, kết cấu nhịp dầm bê tông cốt thép. Kinh phí xây dựng 2,647 tỷ đồng. Cầu kết nối liên thông tuyến giao thông của xã Hàm Trí từ quốc lộ 28 đi theo hướng hồ Suối Đá nối quốc lộ 1A đoạn xã Hồng Sơn.



Cầu dân sinh từ nguồn ngân sách tỉnh đầu tư cho thôn 7, xã Mê Pu (Đức Linh).

Trước ngày con sông Cái khởi công 1 tháng, vào tháng 11/2017, đại diện chủ đầu tư dự án là Ban Quản lý dự án 8 khởi công cầu thôn 7, xã Mê Pu (Đức Linh) nằm tít...trên núi, là thôn xa nhất tính từ trung tâm Phan Thiết. Đầu tháng 10/2017, những cơn lũ ủa về cuốn trôi cầu, khiến người dân trong thôn bị cô lập hoàn toàn. Thôn có diện tích tự nhiên 350 ha, nhưng chỉ có 64 hộ dân sinh sống lọt

thỏm giữa rừng cao su và rừng tự nhiên. Lũ cuốn trôi cầu, cao su, cà phê đang mùa thu hoạch khiến người dân thiệt hại nặng nề. Mà mấy chục năm rồi dân thôn 7 đã quen với cảnh đi cầu tạm bằng gỗ, cầu treo đóng đũa, nên khi cầu được khởi công nhiều người vui quá đến nỗi...khóc trong tiếng cười.

Anh Ngô Trường Sinh – Phó Ban quản lý dự án – xây dựng công trình giao thông tỉnh cho biết: Năm 2017, dự án xây dựng cầu dân sinh đã khởi công các cầu: cầu Lò Gạch, cầu treo Tà Púra, cầu thôn

7, thôn 2 (xã Mê Pu), cầu 2, xã Đông Hà (huyện Đức Linh). Cầu tổ 4, cầu Bến Cúc (xã Hàm Chính), cầu tổ 5, tổ 1, cầu tổ 5, tổ 2, cầu tổ 7 (xã Hồng Sơn), cầu Phú Lộc, cầu Đá Sáu (xã Hàm Phú), cầu Nha Đam (xã Hàm Chính, Hàm Thuận Bắc). Từ năm 2018, sẽ tiếp tục khởi công các cầu còn lại ở Đức Linh, Hàm Tân, Tánh Linh, Hàm Thuận Nam, Bắc Bình, Tuy Phong và dự án sẽ hoàn thành trước năm 2021.

**Trần Thi / Báo Báo Thuận.-
Xuân Mậu Tuất 2018.- Tr. 58**

GIÚP NHÂN DÂN VUI XUÂN BẰNG NHIỀU VIỆC LÀM Ý NGHĨA, THIẾT THỰC

Trong không khí của những ngày cận tết, các ngành, các cấp, địa phương và lực lượng vũ trang tỉnh đang triển khai nhiều phần việc thiết thực để nhân dân vui xuân, đón tết an toàn, đầm ấm...



Lực lượng vũ trang tỉnh giúp dân làm kè chống xâm thực ở xã Tiến Thành (TP. Phan Thiết).

Những tháng cuối năm 2017, trên địa bàn tỉnh liên tiếp xảy ra các trận mưa lớn kéo dài kèm theo lốc xoáy làm thiệt hại nhiều công trình công cộng và nhà cửa của nhân dân. Thống kê cho thấy, từ tháng 10 đến tháng 12/2017, hơn 10.000 ha lúa, hoa màu, cây ăn trái bị ngập; 474 căn nhà bị thiệt hại do thiên tai. Riêng ở thôn Tiến Đức, xã Tiến Thành (TP. Phan Thiết), biển xâm thực làm sạt lở 61 căn nhà. Mặt khác, tình trạng trộm cắp, mua

bán ma túy, tai nạn giao thông, ô nhiễm môi trường, vi phạm vệ sinh an toàn thực phẩm ở một số nơi trong tỉnh còn xảy ra nhiều khiến nhân dân không khỏi lo lắng, bất an. Tình hình trên đã ảnh hưởng không nhỏ đến đời sống người dân, bởi tết cổ truyền của dân tộc đang đến ngày một gần hơn.

Chia sẻ những khó khăn ấy, các cấp, các ngành trong tỉnh đã nỗ lực và chủ động giúp dân bằng nhiều việc làm cụ thể. Trong đó đã tổ chức hơn 800 đợt hoạt động thăm, tặng 29.500 phần quà, 4.088 kg gạo, 700 suất học bổng, 55 xe đạp, 300 thẻ bảo hiểm y tế, tổ chức khám bệnh, cấp phát thuốc miễn phí cho học sinh nghèo, gia đình hính sách, hộ nghèo, người già neo đơn; vận động xây dựng 72 căn nhà cho người nghèo... với tổng trị giá trên 6,5 tỷ đồng. Các đơn vị lực lượng vũ trang phối hợp các đơn vị, địa phương làm kè chắn sóng, giúp dân sửa chữa các ngôi nhà bị sạt lở, tốc mái do thiên tai. Cùng với đó, tham mưu cấp ủy, chính quyền chỉ đạo giải quyết kịp thời các vấn đề, vụ việc phát sinh, bức xúc về an ninh trật tự trong nhân dân.

Để người nghèo và các đối tượng chính sách trong tỉnh được đón tết vui tươi, mới đây Thường trực Tỉnh ủy còn

thống nhất hỗ trợ hơn 2.100 suất quà. Tỉnh ủy đề nghị Ủy ban Mặt trận Tổ quốc tỉnh phối hợp các cơ quan liên quan tổ chức thăm, tặng quà chu đáo, không để bỏ sót đối tượng nào. Tại hội nghị giao ban với các huyện, thị, thành ủy, đảng ủy trực thuộc vừa qua, Bí thư Tỉnh ủy Nguyễn Mạnh Hùng đã chỉ đạo các cấp ủy Đảng cần đặc biệt quan tâm chăm lo đời sống vật chất, tinh thần cho gia đình chính sách, người có hoàn cảnh khó khăn.

Hiện nay, các ngành, địa phương trong tỉnh đã xây dựng kế hoạch đảm bảo an ninh trật tự, ngăn chặn các loại tội

phạm, tệ nạn xã hội. Đồng thời đẩy mạnh các hoạt động tuyên truyền, nắm tình hình, tuần tra kiểm soát, triển khai các đợt cao điểm tấn công, trấn áp tội phạm. Tăng cường kiểm tra các cơ sở kinh doanh để kịp thời phát hiện và xử lý nghiêm hành vi gian lận thương mại và các hành vi vi phạm pháp luật khác. Mỗi cơ quan, đơn vị cần có hoạt động thiết thực để người nghèo, đối tượng bảo trợ xã hội được vui xuân, đón Tết Mậu Tuất đầm ấm, an toàn, lành mạnh.

LÊ PHÚC /

<http://www.baobinhthuan.com.vn>

ĐA MI, MÙA QUÝT TẾT

Đa Mi không chỉ có hồ xanh, nước biếc, cà phê chín đỏ... mà còn có mùa quýt tết vàng tươi trên các lưng chừng đồi.



Chăm sóc quýt tết ở Đa Mi.

Cảm nhận đó, du khách, những người yêu Đa Mi sẽ bắt gặp ngay tại Đa Guri, thôn đầu tiên của xã. Tại đây, có những vườn quýt sai trái, đang được chăm sóc để bán trái trước Tết Mậu Tuất 2018. Chị Dương Thanh Bình, Chủ tịch Hội Phụ nữ xã Đa Mi, hướng dẫn chúng tôi thăm một vườn quýt rộng 12 ha của một người thân của chị. Cả vườn quýt đều đang cho trái và chủ vườn đã bán trái từ giữa tháng 12 khi mùa quýt bắt đầu. Theo chị Bình, hiện nay trung bình, mỗi ngày chủ vườn cắt khoảng 500 kg, cung cấp cho mỗi hàng lâu nay, cũng

như tiếp tục chăm sóc để có một lứa quýt bán trước tết 2018 khoảng 5 ngày.

Tương tự, ở thôn La Dày và Đa Tro, những vườn quýt tết cũng đang được chăm sóc kỹ. Chị Trần Thị Út, khoảng 40 tuổi, chủ của 500 cây quýt đường, loại to trái, trồng trên lưng chừng đồi Đa Tro, trên đường đi thác 9 tầng, cho biết: Để có mùa quýt tết thì phải chuẩn bị trước đó 3 tháng. Trong thời gian quýt ra trái non, chủ vườn thường lật bớt trái, chỉ giữ lại trên cây một số trái nhất định, nhờ vậy trái quýt luôn to và có độ ngọt nhất định. Ông Lê Văn Xuế, một chủ vườn vừa cam vừa quýt bên cạnh chị Út cho hay: Chúng tôi trồng quýt và luôn hướng tới quýt sạch nên thường xuyên có khách hàng từ Đồng Nai, Lâm Đồng đến mua. Năm nay để có quýt bán tết, chúng tôi đã áp dụng biện pháp hãm trái, để đúng ngày 25 tết, có một đợt quýt tết. Còn ông Trần Huy Hàm, người đầu tiên làm trang trại ở Đa Mi và cũng là người đầu tiên thiết kế nhà lồng trồng ớt công nghệ cao dành cho xuất khẩu cho biết: "Tôi có khu vườn trồng cam, xen quýt. Cam thì đang bán, còn quýt dự tính cũng sẽ bán trước tết vài ngày. Đặc điểm của quýt Đa Mi là trái to, ngọt thanh, nhưng giá bán tại vườn cũng chỉ dao động trên dưới 20.000

đồng/kg. Quyết tết cần nước tưới gốc, vì vậy trong những ngày này, người trồng quyết như chúng tôi cứ phải canh tưới, may cái là ở Đa Mi, mọi nhà đều có thể tự thiết kế đường ống nước, đưa nước từ trên đỉnh núi về, nên gần như nhà vườn Đa Mi lấy công làm lời”.

Được biết, cùng với sầu riêng, cà phê, Đa Mi có trên 200 ha quyết trồng xen

cam và xoài Thái. Ông Ngô Xuân Vân, Bí thư Đảng ủy Đa Mi cho hay: Cây quyết đứng chân trên Đa Mi hơn 15 năm nay, là nguồn thu khá của người nông dân trong mỗi dịp tết.

Hà Thanh Tú /
<http://www.baobinhthuan.com.vn>

ĐỘC ĐÁO LỄ CÚNG GHE DỊP TẾT

Ngoài việc cúng tổ tiên, ông bà trong những ngày tết theo truyền thống, ngư dân còn thực hiện nghi lễ cúng ghe đầu năm và cuối năm nhân dịp tết đến xuân về.

Từ bao đời nay, phong tục ấy được bao thế hệ ngư dân thực hiện, để bày tỏ lòng biết ơn thiên nhiên đã ban tặng cho họ những mùa tôm cá đầy khoang, cầu may mắn cho một năm “thuận buồm xuôi gió”.



Nghi lễ cúng ghe xuất hành đầu năm. Ảnh: Ngọc Lân

Lễ cúng cuối năm (ngư dân gọi là cúng măn mùa) thường diễn ra từ ngày 27 – 30 tháng chạp. Mâm cỗ cúng có sự bày biện khác nhau, tùy theo cách thể hiện của mỗi người, có người cúng đơn giản, có người kỹ lưỡng. Ông Nguyễn Căn - một ngư dân Hàm Tiến cho biết: Năm nào cũng vậy, vào ngày 29 tháng chạp sau khi sơn phết bóng, dọn ghe sạch, tôi làm lễ cúng măn mùa. Lễ cúng đơn giản chỉ cặp vịt luộc, bình trà, bình rượu cùng nhang, giấy, bánh, trái, đặt

trước mũi ghe. Nhà khảm khá hơn họ cúng con heo hoặc đầu heo. Khác với ông Căn, ông Lượng - một ngư dân ở phường Đức Thắng lại chu đáo hơn, ông thường cúng vào ngày 30 tháng chạp, mâm cúng rất thịnh soạn và bài bản. Ông cho biết, sửa soạn mâm cúng cần đặt mâm hội đồng (ông bà, thần linh, thần biển...) gồm cặp vịt luộc, miếng ba sườn, xôi, chè, bánh trái, trầu cau, áo giấy... phía trên, mâm cúng bà ghe có đĩa gà luộc, đĩa trứng (3 quả), đĩa cá đuối kèm theo trái dừa khô, đĩa trái cây có trái dừa non, xôi, chè, bánh trái, trầu cau... đặt phía dưới, bên cạnh là mâm cúng cô bác gồm có bánh, trái... Theo các lão ngư cao tuổi, cách cúng và bày biện như ngư dân Lượng, đúng tập tục như ông bà xưa.

Mâm cỗ chuẩn bị xong, chủ ghe trong trang phục chỉnh tề, lấy 3 nén nhang quỳ xuống khấn vái và cầu mong một năm may mắn, bình an. Sau đó đốt tiền, áo giấy, rải muối, gạo xuống nước và khắp sàn ghe để tạ ơn các vị anh minh có công độ trì cho họ bám biển, vươn khơi đánh bắt được nhiều tôm cá. Phong tục “cúng ghe” thường được ngư dân chọn vào thời điểm buổi trưa. Họ cho biết, sáng sớm phải đi chợ mua phẩm vật và chuẩn bị đến trưa cúng là vừa, cũng có ngư dân cho rằng, thời điểm này là giờ linh thiêng, tốt nhất trong ngày.

Những ngày tết âm áp sum vầy rồi cũng qua mau, khác với quan niệm tháng giêng là tháng ăn chơi, ngư dân Hàm

Tiến - Mũi Né cũng như nhiều nơi khác lại ra khơi. Bởi theo họ, những ngày đầu năm thời tiết thuận lợi nhất, hải sản đánh bắt nhiều hơn, giá thành sản phẩm cũng cao hơn. Quan trọng hơn cả, họ hy vọng đầu năm mới sẽ mang về nhiều lộc biển.



Trước lúc ra khơi, họ lại chuẩn bị lễ cúng đầu năm (cúng xuất hành), có ngư dân chuẩn bị mâm cỗ cúng tương tự như mâm cỗ cúng măn mùa nhưng ngư dân cúng đơn giản hơn, chỉ trầu cau, hoa, quả, nhang... Ngày xuất hành cũng tùy theo cách suy nghĩ, điều kiện, hoàn cảnh của mỗi gia đình chủ ghe. Có chủ ghe chọn ngày tốt để ra khơi, có chủ ghe chỉ kiêng ngày mùng 1. Một ngư dân phường Đức Thắng kể: Chọn được ngày tốt, nhưng thời tiết xấu, tôi cúng bến (nơi neo đậu thuyền), sau đó cho tàu chạy ra cửa biển, cúng cửa biển rồi chạy ra xa thả lưới xuống giả bộ đánh bắt cá, kéo lên chạy về nhà (để lấy ngày). Ngư dân Hàm Tiến - Mũi Né không như vậy, họ chỉ nghỉ

mùng 1 tết, ngoài ra ngày nào cũng có thể ra khơi. Ông Nguyễn Căn cho biết thêm, nghỉ tết vài ngày, đến mùng 4 tết là xuất hành. Có người chỉ kiêng mùng 1, mùng 2 tết.

Ông Nguyễn Văn Thảo - ngư dân Mũi Né nói, bất kể ai là ngư dân đều kiêng cử mùng 1. Ngày này là ngày “Ông Bà” nên không ai dám đi đánh bắt. Những tàu đánh bắt khơi xa, qua tết mới trở về đất liền, họ vào đảo Trường Sa và các đảo khác, neo đậu ăn tết trên đảo, qua mùng 1 mới đi đánh bắt. Trường hợp không vào đảo hoặc đất liền kịp thì neo tàu giữa biển chờ qua mùng 1.

Ngoài việc cúng ghe, ngư dân Hàm Tiến – Mũi Né còn tổ chức lễ cúng trong làng tại các vạn (miếu thờ cá ông hoặc các vị thần linh trong làng). Tại đây, các lão ngư cùng chủ ghe dựng cây nêu và treo cờ lên sau đó mới bắt đầu sửa soạn đồ cúng, thắp nhang, khấn.

Với ngư dân, cúng măn mùa, cúng đầu năm và lễ cúng khác là những lễ cúng không thể thiếu trong dịp tết đến xuân về. Dù lặn lội với những con sóng ngoài khơi, nhưng họ đã cùng nhau thành kính chuẩn bị những phẩm vật dâng lên các vị thần, thành hoàng để cầu mong một năm sóng yên biển lặng, mưa thuận gió hòa, đánh bắt được nhiều tôm, cá.

Lê Ninh /

<http://www.baobinhthuan.com.vn>

NHỚ VỊ MĂNG NGÀY TẾT

Mùa này, lên những xã vùng cao Hàm Thuận Bắc gió không hung hãn thổi triền miên như Phan Thiết, mà những làn gió chướng hiền hòa phả cái lạnh núi rừng vào da thịt. Sớm mai nắng lên muộn. Một màu vàng hoe, dịu dịu nắng hòa cùng màu vàng của măng le được người dân các xã La Dạ, Đa Mi phơi dọc hai bên đường để bán tết.



Chị Gái phơi măng bán tết

Trữ măng

Chị Nguyễn Thị Gái - thôn 3, xã La Dạ chuẩn bị măng, lo cho tết chừng tháng 7 đến tháng 10 âm lịch. Khi ấy mưa giông đầu mùa thấm đất thì những lùm le mọc hoang trong rừng bắt đầu cho măng. Từ xã La Dạ lên Đa Mi đồng bào K'ho, Răglai lại tranh thủ vai mang gùi, cơm gói ở lại trên rừng để có những gùi măng le nấu ăn và bán cho các điểm thu mua như chị Gái. Trên thực tế có nhiều loại măng như tre, lồ ô, trúc, nứa, nhưng măng le là loại mà người ta thích ăn nhất. Bởi măng đặc ruột, dễ chế biến, vị hơi ngọt bùi, có mùi thơm đặc trưng, không chát, không quá đắng. Chị Gái đã 20 năm gắn bó với nghề măng - một thứ lộc của núi rừng. Chị vừa hái măng vừa thu mua để chế biến thành măng khô trữ bán tết kiếm thu nhập.

Dù đang trưa nắng nhưng chị Gái vẫn lục đục bên cái lò đất nóng hổi để xếp từng miếng măng đã được ép khoảng 3 ngày trước đây để phơi khô. Chị Gái nói, 20 năm rồi kể từ ngày đang thì con gái, chị đã học được nghề làm măng khô thủ công của mẹ và gắn bó với nghề đến giờ. Nghề rất cực nhọc, vất vả, có điều nguồn nguyên liệu trên địa bàn dồi dào, thu nhập khá nên cũng “tiếp sức” cho những người dân miền núi như chị có thêm động lực phấn đấu. Theo chị Gái, các công đoạn làm măng khô đều thủ công, từ khâu chẻ măng, đến khâu ép măng, phơi nắng... Để tạo ra sản phẩm măng le khô chất lượng, thì sau khi lấy măng tươi từ rừng về, phải cắt bỏ những đoạn già, rồi luộc chín, để nguội, sau đó dùng dao chẻ. Muốn có những lát măng khô đẹp thì trong quá trình chẻ măng, không được chẻ quá mỏng hoặc quá dày. Bởi nếu chẻ quá dày thì măng khô sẽ không đẹp, còn quá mỏng thì khi phơi dễ bị gãy nát. Sau khi chẻ xong, xếp măng le vào những chiếc thùng ván đóng kín, rồi dùng những tảng đá to giăng bên trên. Khoảng vài ngày sau đó, những miếng măng le đã khô ráo nước thì mới phơi rồi trữ bán tết. Muốn có những mẻ măng le

vàng óng thơm ngon, đòi hỏi người thợ thủ công phải cần mẫn, đảo măng thật kỹ dưới nắng thì măng le sẽ thơm ngon và để được lâu hơn.

Vị măng ngày xưa

Nói về măng le, bà con truyền nhau câu ca dao: “Ai lên nhẩn với nấu nguồn/Măng le gỏi xuống, cá chuồn gỏi lên”. Măng le như một đặc sản ẩm thực người Việt từ vùng đất Tây nguyên đến các tỉnh Nam Trung bộ và là thực phẩm không thể thiếu trong ngày tết để chế biến các món măng kho thịt, măng hầm xương, vịt hầm măng, bún măng... Tuổi thơ tôi sinh ra và lớn lên ở Tây nguyên, nên bây giờ còn nhớ như in những mùa măng và những bữa cơm đạm bạc có các món từ măng le do bàn tay má nấu. Những búp măng cắt về còn tươi cứng, sau đó má nhanh tay lột hết phần vỏ, để lại phần ruột trắng non tơ. Dùng dao xắt từng khoanh tròn ở đầu búp rồi bấm theo từng khoanh để bóc vỏ măng. Chỉ trong chốc lát, những búp măng đã xắt thành từng khoanh nõn nà trắng ngần. Cho rổ măng ngâm vào nước muối một lúc rồi luộc sơ bỏ nước, ngâm lại trong nước trong. Măng luộc xong đem xào với các loại thịt, mà ngon hơn hết là thịt heo ba chỉ. Khoái nhất là món măng cá ngữ, cá nhám kho măng đều có mùi vị thơm ngon mặn mà, mang đến những bữa cơm ngon miệng. Măng le với người dân quê tôi là một trong những món ăn mộc mạc, gần gũi góp phần nuôi lớn những người con quê. Để giờ đây khi đi xa vẫn mãi nhớ về quê hương một thời kham khổ, với những kỷ niệm đông đầy.

Dọc đường ĐT 714, mùi thơm của những miếng măng le ép thẳng thơm ngát màu vàng óng được phơi ven đường khiến tôi cứ thòm thèm cái vị đắng đắng, giòn ngọt, cay cay, chua chua và sần sật của món gỏi măng tươi... ngày xưa hay cái vị thơm phức của mùi móng giò heo hầm thoang thoảng vị măng khô ngày tết.

Thanh Duyên /

<http://www.baobinhthuan.com.vn>

IV. ẨM THỰC MÙA XUÂN VÀ SỨC KHỎE NGÀY TẾT

MÓN ĂN NGÀY TẾT, DẤU ẨM THỰC VĂN HÓA VIỆT NAM

Từ xa xưa, Tổ tiên chúng ta đã biết lựa chọn những món ăn ngày Tết vừa ngon miệng, vừa bổ dưỡng, có lợi cho sức khỏe. Những món ăn đó tuy đã có hàng nghìn năm lịch sử, nhưng chúng ta chưa hiểu hết giá trị của nó trong nền văn hóa ẩm thực Việt Nam.



Người xưa dạy rằng “Dĩ thực vi tiên”, việc ăn uống là quan trọng, nhất là trong những ngày Tết. Để đảm bảo sức khỏe tốt cho những ngày đầu xuân mới, các cụ lựa chọn những món ăn có đầy đủ dưỡng chất, mà Đông y gọi là có nhiều “vị”, “khí”. Vị là chua, cay, đắng, mặn, ngọt; khí là có nhiều dưỡng chất để bồi bổ lực phủ ngũ tạng, cân bằng âm dương, sinh ra khí huyết trong những ngày đầu xuân, mùa xuân là mùa sinh trưởng của vạn vật. Khi người ta có sức khỏe tốt, không ốm đau, sẽ sống trường thọ. Vì lẽ đó mà trong những ngày Tết, tổ tiên chúng ta đã sáng chế ra các món ăn tinh tế đủ chất bổ dưỡng, ăn ngon miệng, dễ tiêu hóa mà Đông y gọi là những bài thuốc từ món ăn. Tác dụng:

- Vị ngọt đi vào tỳ (tức lá lách) để bồi bổ tỳ vị.

- Vị chua vào can (gan) để giúp gan thanh lọc giải độc.

- Vị cay có sức nóng vào phế (phổi) làm ấm phổi, không bị cảm lạnh vào mùa đông xuân (vì những ngày Tết thường vào tiết đại hàn nên rất lạnh, phổi dễ nhiễm hàn gây viêm họng sưng phổi).

- Vị đắng đi vào tâm (tim), vị đắng có tính hàn vào tim để làm mát huyết (trong ngày Tết thường uống nhiều rượu làm huyết nhiệt dễ sinh chứng đau đầu, cao huyết áp).

- Vị mặn (muối) có tỷ trọng nặng nên đi xuống phía dưới vào thận để giúp thận thanh lọc, đào thải các chất cặn bã, đưa những chất độc ra khỏi cơ thể qua đường tiểu tiện.

- Trong khí có một phần tinh dầu, là mùi thơm của các vị thức ăn, giúp cho cơ thể phát tán để lưu thông khí huyết, đào thải các chất không cần thiết ra ngoài theo đường hô hấp và mồ hôi...cân bằng âm dương trong cơ thể, giúp người luôn khỏe mạnh. Vì vậy, các món ăn ngày Tết không thể thiếu những chất có tác dụng bổ dưỡng, điều hòa âm dương, bồi bổ khí huyết trong cơ thể để tăng cường sức khỏe.

Sau đây, chúng tôi xin phân tích một vài món ăn không thể thiếu trong ngày Tết như:

Món dưa hành: Tuy đơn giản nhưng nó là một bài thuốc quý. Hành trong Đông y gọi là “Thông bạch”, có vị cay, nóng. Tác dụng thông dương khí, đào thải uế khí, giải độc, làm lưu thông khí huyết, kinh lạc; làm ấm tỳ vị. Vị chua của dưa hành giúp tiêu hóa chất mỡ. Ngoài ra, còn có tác dụng làm giảm đau các khớp khi bị nhiễm lạnh. Cho nên các cụ xưa đã dạy: “Thịt mỡ đi đôi với dưa

hành” để ăn trong những ngày Tết, là cái lễ đó.

Măng ninh với thịt chân giò lợn:

Trong Đông y, Măng gọi là Trúc diệp, có vị ngọt hơi đắng, tính hàn, không độc. *Tác dụng* điều hòa tỳ vị, thanh nhiệt, giáng hỏa tiêu đờm; trị chứng khí nghịch, gây nôn ọe, ho nhiều đờm; có nhiều chất xơ giúp thức ăn tiêu hóa nhanh, thông đại tiện. Chân giò lợn gọi là “Trư đề”, có tác dụng bổ thận, bổ tỳ vị giải nhiệt; trị chứng đơn độc, đối với phụ nữ có tác dụng làm tăng sữa và thông sữa sau khi sinh. Hai thứ này ninh như ăn trong ngày Tết vừa bổ dưỡng, ngon miệng lại dễ tiêu hóa, trừ được đờm giải.

Vịt hoặc gà mái tần với thuốc

Bắc: Thường gọi “Gia phụ lục vị” (Gia phụ là thịt vịt), Gà mái là Thư kê (Thư kê lục vị), lục vị là sáu vị thuốc Bắc (con số sáu được cho rằng là con số phát lộc). Món ăn này ở miền Bắc thường tần với Gà mái, ở vùng Nam Trung Bộ tần với Vịt. Một số tỉnh Nam Trung Bộ có tục ngày Tết không thiếu món hầm Vịt với thuốc Bắc như: Đảng sâm, Kỷ tử, Hoài sơn, Liên nhục, Táo đỏ (Đại táo), Ý dĩ. *Tác dụng:* Đảng sâm bổ khí; Kỷ tử bổ thận; Liên nhục, Hoài sơn vừa bổ thận vừa bổ tỳ vị; Ý dĩ, Đại táo vừa bổ tỳ vị vừa điều hòa tỳ vị, làm cho món ăn tăng thêm tác dụng bổ dưỡng. Món ăn này để cúng Tổ tiên trong ngày Tết, nhưng cũng là món ăn bổ dưỡng, lại mang lộc đầu năm vào cho gia đình và cho mỗi người. Ở miền Nam Trung Bộ, những ngày đầu xuân nếu ai được ăn món Vịt tần thuốc Bắc được xem như là một sự may mắn cả năm.

Bánh chưng: là món không thể thiếu trong cỗ Tết đầu xuân

Tại sao gọi bánh chưng xanh? “Chưng” là nấu cho chín như, “xanh” là bánh có màu xanh của lá. Trong thuyết âm dương ngũ hành, mùa xuân thuộc can (gan), thuộc mộc, thuộc tượng sinh, ưa màu xanh, làm cho hai con mắt trong sáng. Trong Đông y, mắt là tinh hoa của gan, gan tốt thì gân cốt mạnh, dẻo dai hơn. Trong bánh chưng thường có:



- **Gạo nếp:** Đông y gọi là Đạo mễ, Nhu mễ hay Dự mễ, có vị ngọt, tính ẩm, mềm dẻo, mùi thơm; có tác dụng ích thận khí, bổ gan, làm gan mật lưu thông, tỳ vị mạnh lên để nuôi dưỡng toàn thân.

- **Đậu xanh:** trong Đông y gọi là Lục đậu, có vị ngọt, tính mát, có tác dụng bổ tỳ vị, tim, gan, giải được các độc chất trong thức ăn.

- **Thịt lợn:** Đông y gọi là Trư nhục, có vị ngọt, tính ẩm, tác dụng bổ thận tráng dương, phần thịt mỡ có tác dụng hấp thu và đào thải rượu.

- **Hạt tiêu:** Đông y gọi Hồ tiêu, vị cay, tính đại ôn; tác dụng làm ấm tỳ vị, kích thích tiêu hóa, giáng khí, trừ đờm, trị chứng đau bụng do hàn tích, tiêu hóa kém.

- Tất cả được gói trong lá dong màu xanh. Chữ *dong* có nhiều nghĩa nhưng có một ý nghĩa là trong xanh, trường thọ vì nó sống trong rừng sâu, được các cây cỏ thụ che chở nên bốn mùa trong xanh, tươi tốt sống năm này qua năm khác, không bao giờ bị tàn héo.

Đó là các thành phần có tính chất bổ dưỡng của bánh chưng mà bấy lâu nay chúng ta vẫn thường dùng và khen ngon, nhưng chưa hiểu hết vai trò và tác dụng của bánh chưng trong ngày Tết.

Ngày Tết cổ truyền của Việt Nam ngoài những món ăn chung còn có những món đặc biệt mang nét đặc trưng riêng của từng dân tộc. Trong bài này, chúng tôi chỉ nêu một vài món có tính chất phổ biến trong dịp Tết, tiêu biểu là bốn món ăn mà dân tộc nào cũng dùng, địa phương nào cũng có, nhưng tác dụng sâu xa của nó đối với sức khỏe con

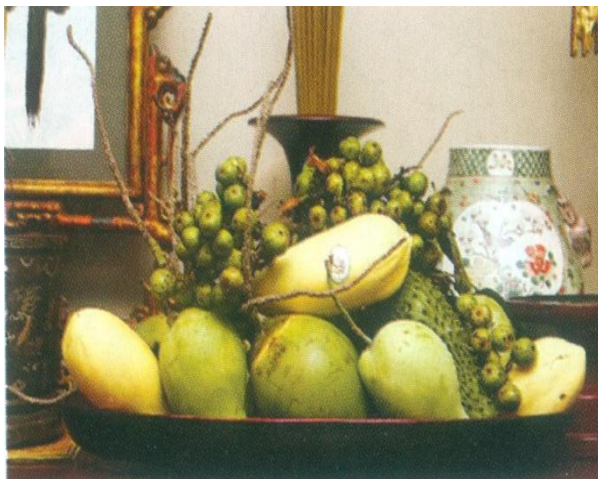
người hay sự kết hợp hài hòa của các thành phần trong đó thì không phải ai cũng hiểu hết được, đây cũng chính là sự thông minh, tinh tế của người Việt xưa đã trải qua hàng nghìn năm lịch sử, còn tồn tại đến ngày nay và trở thành nét văn hóa

ẩm thực độc đáo trong dịp Tết của các dân tộc Việt Nam.

**TTND.BS cao cấp Nguyễn Xuân
Hương / Tạp chí Cây thuốc quý.- Xuân
Mậu Tuất 2018. –Tr. 27 – 28**

ẨM THỰC NGÀY TẾT CỦA NGƯỜI NAM BỘ

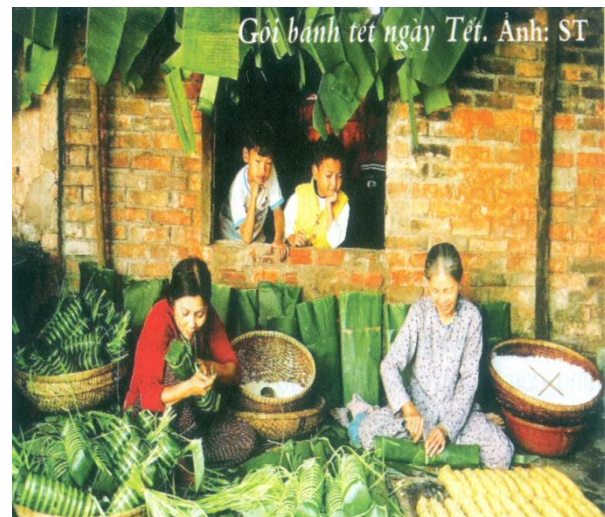
Tìm hiểu Tết Nam bộ là một khám phá lý thú về ẩm thực và về tính cách người dân nơi đây, không cầu nệ, không cầu kỳ. Dân Nam bộ, quan niệm ăn Tết là phải “xả láng” và “chịu chơi”, gác lại những công việc hàng ngày để đón mừng năm mới, đúng với tính cách phóng khoáng của người dân phương Nam.



Trong bối cảnh hội nhập hiện nay, quá trình toàn cầu hóa và sự phát triển của khoa học công nghệ đã phần nào làm cho Tết có nhiều biến đổi, nhất là ở Nam bộ - vùng đất trung tâm của sự giao lưu, phát triển kinh tế, nơi hội tụ nhiều nền văn hóa. Mặc dù vậy, những món ăn cổ truyền như bánh tét, thịt kho tàu, khổ qua nhồi thịt, dưa kiệu tôm khô, bánh tráng cuốn... là không thể thiếu trong ngày Tết của người dân. Những món ăn truyền thống này chứa đầy ý nghĩa, mang đậm dấu ấn của một thời khăn hoang, mở cõi của người dân nơi đây, ít nặng về nghi thức, phù hợp với khí hậu nắng nóng của phương Nam.

Bánh Tét

Bánh tét là một món ăn truyền thống không thể thiếu trong dịp Tết của người dân Nam bộ. Về nguồn gốc của bánh tét vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau, có ý kiến cho rằng bánh tét là sản phẩm của quá trình giao lưu văn hóa Việt – Chăm; có ý kiến khác về nguồn gốc, vua Quang Trung được một anh lính mời ăn bánh tét do người nhà gửi tới, cảm động về câu chuyện của anh lính và thấy bánh ngon nên vua ra lệnh cho mọi người gói lại loại bánh này để ăn tết nhằm ghi nhớ sự kiện lịch sử chiến thắng quân Thanh và thể hiện tình cảm gắn bó gia đình vào dịp xuân về...



Tên gọi bánh tét cũng vậy, có ý kiến tên bánh là bánh Tết – loại bánh được gói và cúng ông bà tổ tiên trong dịp Tết, sau này dân gian gọi trại thành bánh tét; ý kiến khác cho rằng tên bánh bắt nguồn từ cách thức ăn bánh, dùng dây tết bánh thành từng khoanh. Dù có nhiều ý kiến khác nhau về nguồn gốc và tên gọi, nhưng từ bao đời nay, bánh tét – tượng trưng cho sự ấm no, đầy đủ, đã trở thành

loại bánh truyền thống, mang nhiều ý nghĩa nhân sinh của người dân Nam bộ.

Bánh tét thắm đậm triết lý âm dương, ngũ hành, sự hòa hợp của đất trời. Hạt gạo chính là tinh hoa của sự hòa hợp giữa âm và dương, giữa trời và đất; màu sắc của bánh tét đầy đủ năm màu trong ngũ hành: đen (tiêu) tượng trưng cho hành thủy, đỏ (lòng đỏ trứng muối hay dán giấy đỏ bên ngoài bánh) tượng trưng cho hành hỏa, xanh (màu của lá, của vỏ bánh) tượng trưng cho hành mộc, trắng (thịt mỡ) tượng trưng cho hành kim, vàng (nhân đậu xanh) tượng trưng cho hành thổ.

Ngày xuân, mọi thành viên trong gia đình quây quần bên mâm cỗ Tết, thưởng thức những khoanh bánh tét thơm ngon với màu xanh của lá, mùi thơm của nếp, của lá dứa, vị béo của thịt, ngọt bùi của đậu, cay nồng của tiêu sẽ là hương vị đậm đà khó quên trong không khí Tết truyền thống.

Thịt kho tàu

Thịt kho hột vịt, thịt kho trứng, thịt kho nước dừa, thịt kho rệu đều là tên gọi của món ăn đặc trưng có nguồn gốc Nam bộ này. Nhiều người nghe cái tên thịt kho tàu nghĩ rằng món ăn này có nguồn gốc từ người Hoa, nhưng theo Bình Nguyên Lộc, chữ “tàu” ở đây có nghĩa là “lạt” và là món ăn thuần Việt.

Tết đến gia đình người Nam bộ thường thức đĩa thịt kho mền, màu vàng nâu sóng sánh, thơm nức mùi nước dừa, vị ngọt thanh của nước dừa, đậm đà của vị thịt ăn kèm với dưa giá, củ kiệu, mới cảm nhận hết được sự nồng ấm, hào sảng của Tết phương Nam.

Không phải ngẫu nhiên mà người dân Nam bộ chọn món ăn này là món ăn đặc trưng đầu năm, bởi vì trong món ăn thuần Việt này, cư dân đã gửi gắm cả vị Tết, hương xuân, gửi gắm cả ước mong một năm mới vẹn tròn, sung túc, đủ đầy. Miếng thịt kho tàu được xắt vuông tượng trưng cho âm, hột vịt tròn tượng trưng cho dương, thể hiện sự vẹn tròn.

Canh khổ qua



Những món ăn truyền thống không thể thiếu trong ngày Tết của cư dân Nam bộ. Ảnh: ST

Theo tư duy của cư dân Nam bộ thường chọn món ăn theo ý nghĩa nội dung tên gọi, phát âm hoặc hình ảnh thể hiện sự sung túc. Như mâm ngũ quả gồm các loại trái cây cầu, sung, dừa, đu đủ, xoài. Để mâm ngũ quả sinh động màu sắc, người dân cũng thêm các loại trái cây khác như quýt (có nghĩa cát tường, tốt lành), tắc (đắc lợi), thơm (thơm tho); dưa hấu xẻ ra trong ngày mừng một Tết phải đỏ ngon thì cả năm mới may mắn; Tết không cúng chuối vì phát âm có nghĩa là “chúi”...

Cùng với món ăn ngày Tết, món canh khổ qua cũng là một món ăn không thể thiếu của người dân đất phương Nam. Có tô canh khổ qua trên mâm cỗ tạo cho gia đình một sự yên tâm về mặt tâm lý, vì món canh khổ qua có ý nghĩa là niềm hy vọng về một năm mới sự suôn sẻ, may mắn, mọi khó khăn vất vả của năm cũ sẽ qua đi.

Canh khổ qua có vị ngọt thanh nhẹ, hơi nhẩn đấng, canh khổ qua còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giúp giải “ngán” khi ăn các món ăn nhiều đạm, nhiều chất béo trong ngày Tết. Loại quả này rất bình dị, dân dã, dễ trồng, cách chế biến đơn giản, chỉ cần vài quả khổ qua tươi, nạo bỏ hột, thịt băm nhỏ trộn với mộc hoặc sang hơn thì dùng cá thác lác nhồi vào bên trong rồi dùng nước hầm xương để nấu là đã hoàn tất món ăn, đơn giản đúng như cái chất mộc mạc của người dân Nam bộ.

Bánh tráng cuốn

Món bánh tráng cuốn là món ăn dễ làm, dễ ăn, tiện lợi, dễ chế biến, nhanh

gọn. Ngày Tết ở Nam bộ, nhà nào cũng chuẩn bị sẵn xấp bánh tráng, đi chơi Tết về chỉ cần ít rau sống, rau thơm, củ kiệu, tôm khô là cũng đã xong một bữa.



Bánh tráng cuốn có nhiều loại, có thể xem đây là cả một thế giới nguyên liệu động thực vật thu nhỏ, ngoài nguyên liệu cơ bản là rau sống, các loại rau thơm, nói chung thứ gì cũng có thể cuốn được. Gỏi cuốn tôm thịt chấm nước mắm chanh, tỏi, ớt, đồ chua; thịt luộc cuốn bánh tráng chấm mắm nêm; nem nướng, đậu phộng cuốn bánh tráng chấm tương; bì cuốn chấm nước mắm chanh, tỏi, ớt; thịt kho tàu, chả ram, thịt ram, trứng chiên, cá hấp, cá chiên...đều có thể cuốn, vừa ngon vừa lạ miệng.

Món bánh tráng cuốn trong ngày Tết phần nào đã thể hiện phong cách của người dân Nam bộ, không cầu kỳ, ăn uống thiên về dân dã, cách chế biến đơn giản, không chú trọng nhiều về hình thức. Đây cũng chính là sự thể hiện chân tình theo phong cách rất Nam bộ, một đặc tính chung và cũng là “tính nết” điển hình của người Việt phương Nam.

Củ kiệu, tôm khô

Củ kiệu, muối chua và tôm khô là hai món ăn bình dị, nhưng không thiếu trong dịp Tết. Miền Bắc có dưa hành, miền Trung và miền Nam có dưa kiệu. Ngày Tết chỉ cần một đĩa củ kiệu tôm khô có thể “lai rai mứt mùa”, vị ngọt, đậm đà của tôm khô hòa quyện lẫn với vị chua ngọt, thơm giòn của kiệu rất dễ đưa mồi,

nếu có thêm đĩa Lạp Xưởng tươi ăn kèm nữa thì thật tuyệt hảo. Kiệu có thể kết hợp với nhiều món ăn: ăn kèm bánh chưng, bánh tét; các loại thịt luộc, quay, nướng; cuốn bánh tráng, làm đồ chua, trộn salad...

Đây là hai món ăn vừa bình dân vừa cao cấp, kiệu thì dễ mua, dễ làm, giá rẻ; tôm khô hiện nay, giá khá cao. Thực chất ngày xưa tôm cá đầy sông, ăn không hết đem phơi khô dự trữ, khi nấu canh, nấu nước lèo hay kho quẹt chỉ cần một nhúm tôm khô cho vào là đã có món ăn đậm đà ngọt tự nhiên rồi. Nhưng ngày nay mua một ký tôm khô có khi đến cả triệu đồng nên cũng hạn chế người dùng hơn. Tôm khô có thể không, nhưng dưa kiệu thì không thể thiếu.

Ngoài những món ăn truyền thống kể trên của người Nam bộ, tùy theo điều kiện mỗi gia đình còn có thêm các món khác như: Lạp Xưởng, giò chả, thịt khìa, tai heo ngâm nước mắm, dưa giá, dưa món...cũng hòa chung với hương vị Tết Nam bộ.

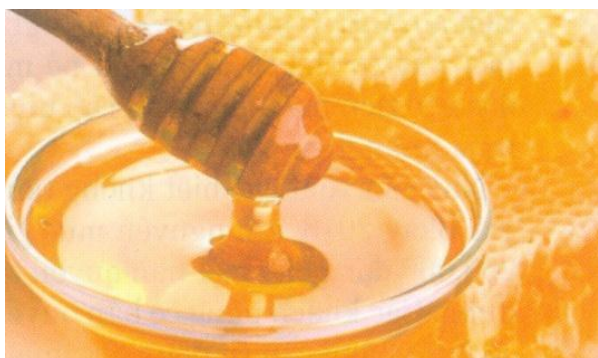
Món ăn ngày Tết của người Nam bộ luôn phản ánh mối quan hệ chặt chẽ giữa con người với môi trường tự nhiên để đảm bảo duy trì cuộc sống. Sự thích ứng với môi trường tự nhiên của người dân vùng đất này cũng đã thể hiện được tính sáng tạo và linh hoạt của con người, tạo nên những đặc trưng riêng, độc đáo trong văn hóa ẩm thực Nam bộ.

Ngày nay, các món ăn ngày Tết ở phương Nam đã có nhiều biến đổi, giản tiện hơn rất nhiều, ngày Tết cũng không khác ngày thường nhiều, nhưng những món ăn truyền thống vẫn còn hiện diện trong bữa ăn ngày Tết, trên mâm cơm thờ cúng tổ tiên của người Nam bộ, thể hiện tính chất thiết thực, mộc mạc, thoáng mở của người dân vùng sông nước.

Lê Thị Ngọc Diệp (Đại học KHXH&NV TPHCM) / Báo Công an Thành phố Hồ Chí Minh.- Xuân Mậu Tuất 2018.- Tr. 28

NHỮNG MÓN ĂN KHOÁI KHẨU TÂM BỒ NGÀY XUÂN

Mùa đông đi qua, mùa xuân lại đến, sự trao đổi chất trong cơ thể dần trở nên hoạt bát. Vạn vật trong giới tự nhiên “hồi tỉnh”, bắt đầu sinh sôi, cơ thể tất tuân theo những biến hóa của thời tiết đảm bảo chức năng sinh lý của tạng can thì mới thích ứng được trạng thái sinh sôi nảy nở của giới tự nhiên.



Học thuyết dưỡng sinh nói rằng “mùa xuân dưỡng can”. Bởi vì mùa xuân rất dễ ảnh hưởng tạng can, làm rối loạn chức năng can mà gây ra nhiều chứng bệnh. Chẳng hạn, tạng can thăng phát thái quá, rất dễ gây ra bệnh tâm thần, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não. Tạng can dương khí uất ức, tất gây ra chứng âu lo; tạng can thấp nhiệt uất át, tất phát thành viêm gan. Tạng can âm huyết bất túc, mất thiếu máu nuôi dưỡng, cho nên hoa mắt nhìn mờ. Não không được âm huyết tư dưỡng mà xây xẩm ù tai. Người ta nói “Ngày xuân là mùa phát bệnh”, xem ra chẳng phải vô lý!

Tạng can còn là cơ quan tuyến thể lớn nhất cơ thể, hầu như tất cả chất dinh dưỡng khi chuyển hóa đều cần sự tham gia của tạng can. Theo thống kê, có trên 500 loại phản ứng hóa học xảy ra ở tạng can, là cơ quan giải độc chính của cơ thể, có thể bảo vệ cơ thể tránh được các loại tổn thương. Thật khó tưởng tượng, một khi cơ quan giải độc xảy ra sự cố, thì sự sống sẽ không

được tiếp diễn. Có thể nói, bảo vệ tạng can tức là bảo vệ sức khỏe.

Y học cổ truyền sớm đề ra, mùa xuân dưỡng can, trước tiên bằng ẩm thực. Bên cạnh đưa ra liệu pháp tạng phủ là “lấy gan bổ gan”. Trong động vật, gan gà có tác dụng bổ can mạnh nhất, hơn nữa còn làm ẩm tỳ vị.

Đông y còn có lý luận “lấy vị bổ gan”, “chua vào gan”, “gan thích chua”. Lấy vị bổ gan trước tiên chọn giấm ăn, bởi vì vị chua của giấm ăn có tác dụng bình can tán ứ, giải độc sát trùng. Người ta thường dùng “đậu phộng ngâm giấm” để điều trị tăng huyết áp, là tận dụng vị chua của giấm mà tác dụng bình can dương.

Bố xôi có công hiệu tư âm nhuận táo, thư can dưỡng huyết; tiết vịt dưỡng can huyết mà trị thiếu máu... đều là những thức ăn tốt nhất sơ thông can khí và bảo vệ gan.

Mùa xuân có khí hậu rất đặc biệt, có thể chia thành 3 giai đoạn, việc tắm bổ cũng được tiến hành xoay quanh với 3 giai đoạn này.

Xuân sớm (tảo xuân)

Khí hậu thời tiết này chưa chuyển ấm, gió xuân lồng lộng, vẫn thấy lạnh giá, bệnh tật tính hàn như giãn phế quản người già, hen phế quản, viêm – loét dạ dày thể hư hàn và viêm khớp... đều bộc phát thời điểm này hoặc bệnh trở nặng.

Có thể dùng món ăn - bài thuốc:

- Hạch đào nhục (trái óc chó) 50g, hẹ 250g. Trái óc chó vào chảo dầu nóng chiên đến màu vàng, bốc thơm, vớt ra. Hẹ rửa sạch, xắt khúc nhỏ, cho vào chảo xào chín, đổ vào trái óc chó, đảo đều, sau khi nêm muối và bột nêm thì hoàn tất, dùng làm món phụ.

Hệ tính âm khu hàn, dùng ăn xuân sớm tốt nhất. Trái óc chó bổ thận ích não, ôn phế định suyễn. Thích hợp dùng khi ho suyễn hàn đàm, thận dương bất túc, lưng gối lạnh đau, liệt dương, xuất tinh sớm... do xuân hàn gây ra.

- Dạ dày lợn (bào tử heo) 1 cái, vật liệu nệm nệm vừa đủ. Bào tử heo rửa sạch, trứng trong nước sôi, vớt ra, ngâm với muối trong giây lát, lại bỏ vào nồi nước trong, thêm gừng, hành, hầm bào tử cho đến như bằng lửa nhỏ, vớt ra, xắt lát, đặt lên khay, dùng dầu mè, tương mè, nước tương, đường trắng, bột nệm trộn đều, rưới lên bào tử heo thì hoàn tất. Thích hợp khi dạ dày lạnh đau và táo bón do xuân hàn gây ra.

Xuân giữa (trọng xuân)

Là tháng thứ hai của mùa xuân, khí hậu dần chuyển ấm, rất dễ gây ra mỗi mệt. Người ta nói “ngủ xuân không biết thức” dùng để miêu tả thời kỳ này.

Có thể dùng món ăn - bài thuốc giải trừ mệt mỏi như sau:

- Tỏi 200g, gan heo 250g. Sau khi rửa sạch, gan heo xắt lát mỏng, tỏi xắt lát nhỏ. Cùng cho vào nồi nước sôi, nấu đến gan chín, nếm nếm thì hoàn tất.

Tỏi phối hợp với gan, phát huy triệt để tác dụng của vitamin B1, cung cấp đủ máu cho đại não. Do vậy, canh gan heo nấu tỏi có thể là món ăn cần chọn đầu tiên để tiêu trừ mỗi mệt.

- Mè đen, đậu đỏ, đậu phộng mỗi thứ với lượng bằng nhau. Đậu đỏ, đậu phộng cho vào nồi, thêm nước ninh đến như, rồi thêm vào mè đen đã rang chín, giã nhuyễn, tiếp tục đun sôi vài lần thì hoàn tất.

Mè đen chứa hàm lượng cao vitamin B1, đứng đầu trong thức ăn này, giúp dinh dưỡng sợi thần kinh. Mè đen vào đầu phộng đều chứa nhiều lecithin, bổ ích đại não; đậu phộng và đậu đỏ đều có tác dụng dưỡng huyết, vì vậy có tác dụng trừ mỗi mệt thấy rõ.

Xuân muộn (vãn xuân)

Nhiệt độ khí hậu thời điểm này dần tăng lên, nhất là đến gần giao thời xuân – hè, cơ thể chịu ảnh hưởng của nhiệt độ khí hậu, các triệu chứng cảm giác phiền táo, miệng khô miệng khát, đau đầu choáng váng, lở loét miệng lưỡi... xuất hiện một cách không ngừng, thường gọi “bốc hỏa”.

Có thể dùng những món trà thuốc để thanh hỏa như sau:

- Huê kỳ sâm 3g, cúc hoa 5g, mật ong vừa đủ. Tất cả cùng cho vào ly, hãm với nước sôi, dùng uống thay trà, rất thích hợp với chứng thờ ngẩn mất sức, hư hỏa bốc lên, miệng khát tâm phiền, đau đầu, đau mắt đỏ... do khí âm lưỡng hư gây ra.

Đầu xuân thời tiết hàn khí hơi thịnh, thời điểm này nếu uống ít rượu, giúp cho dương khí trong can thăng phát, cũng giúp ôn kinh tán hàn. Có thể tự chế các món rượu bổ:

- Hà thủ ô 100g, rượu trắng 0,5 lít. Hà thủ ô tán nhuyễn, ngâm trong bình rượu. Món rượu bổ can ích thận, đen râu tóc, cũng như điều trị đau nhức vai lưng, vầng đầu thiếu máu, hiệu quả tốt hơn.

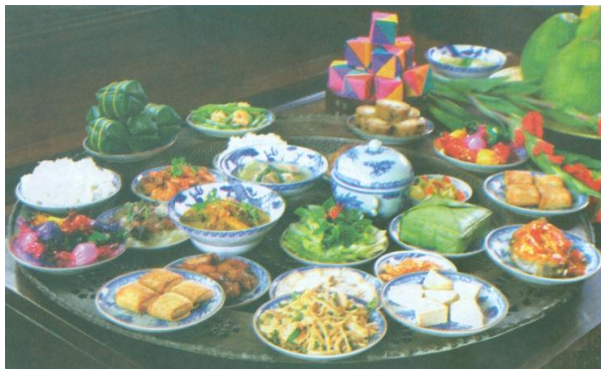
- Phạt thủ 30g ngâm với 1 lít rượu trắng, giúp sơ tiết khí uất trong gan, có tác dụng điều hòa tỷ vị, ôn trung tán hàn, thích hợp dùng cho người vị khí hư hàn, lạnh đau trong bụng và các loại viêm dạ dày mạn tính.

- Hoa hồng 50g ngâm với 0,5 lít rượu trắng, sau 1 tháng thì dùng, giúp lý khí giải uất, hòa huyết thành huyết, hoạt huyết điều kinh, đặc biệt thích hợp dùng cho phụ nữ. Nếu không thể dùng rượu trắng, có thể thay thế bằng rượu vang.

LS.DS Bàng Cẩm / Khoa học phổ thông.- 2018.- Số cuối tuần.- Tr. 34-36

ĂN GÌ NGÀY TẾT?

Mỗi dịp Tết đến xuân về, thực đơn của mỗi gia đình lại trở nên phong phú với rất nhiều món ăn hấp dẫn, Tuy nhiên, nhiều người vẫn băn khoăn ngày Tết ăn uống như thế nào để vừa hợp lý, vừa cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể lại không ảnh hưởng đến sức khỏe?



Mâm cỗ ngày Tết

Theo BS Lê Thị Hải – Viện Dinh dưỡng quốc gia, vào mỗi dịp Tết, nhà nào cũng có nhiều đồ ăn, nên mọi người cần đặc biệt lưu ý đến vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm. “Nên lựa chọn mua thực phẩm ở những nơi tin cậy, tại những cửa hàng rau sạch, hay những cửa hàng bán thực phẩm an toàn, tránh mua phải thực phẩm ôi thiu, kém chất lượng. Bởi nếu ăn phải thực phẩm kém chất lượng có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa, nguy hiểm hơn là bị ngộ độc thức ăn” – BS Hải cho biết.

Bên cạnh đó, BS Hải cũng chia sẻ, trong số thực phẩm mua về, nên cân đối những nhóm thực phẩm, không nên mua quá nhiều thịt, cá, những thực phẩm nhiều chất đạm, chất béo, mà cần cân bằng, chú ý không được quên rau xanh, hoa quả, Đặc biệt, những thức ăn, thức uống có nhiều đường như bánh kẹo, mứt, nước ngọt...mọi người nên ăn vừa phải, hạn chế, những loại hạt như hạt dưa, hạt hướng dương, hạt bí, hoa quả sấy khô, mứt sấy khô cũng không vì ngòi vui mà sử dụng quá nhiều.

Theo BS Hải, mọi người nên ăn hoa quả tươi, sẽ tốt hơn là hoa quả khô, thực phẩm sấy khô chỉ tiện cho việc tiếp khách trong ngày Tết, chứ ăn nhiều hoa quả sấy cũng không tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, cũng không nên để xảy ra tình trạng “no độn, đói góp”, nên chia các bữa ăn ra gần giống như bình thường. Không để bữa ăn cách quá xa nhau, cũng không nên ăn nhiều quá vào một lúc, như thế sẽ ảnh hưởng đến tình trạng tiêu hóa.

Ngoài ra, người già và trẻ em là hai đối tượng trong gia đình rất cần có chế độ ăn uống hợp lý trong ngày Tết. Đối với người già, nguy cơ mắc các loại bệnh mãn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng rất cao như tiểu đường, huyết áp, mỡ máu...nên cần phải tuân thủ khẩu phần ăn thường ngày. Những người bị tiểu đường cũng cần phải hạn chế đồ ngọt, đồ béo và hạn chế tối đa rượu, bia. Người già không nên ăn quá nhiều thực phẩm chứa chất béo như giò, chân giò...bởi vì hệ tiêu hóa của người già rất kém dễ bị đầy bụng và rối loạn tiêu hóa. Đối với trẻ em, trong những ngày nghỉ Tết, cha mẹ dù có bận cũng nên nấu những món ăn hợp với lứa tuổi của các cháu.

Các chuyên gia dinh dưỡng và y tế cũng đưa ra một số khuyến cáo để mọi người có thể tham khảo.

Đảm bảo số bữa ăn trong ngày

Thông thường ngày Tết chúng ta thường có thói quen chuẩn bị rất nhiều đồ ăn để mọi người trong gia đình có thể thưởng thức cũng như tiếp đãi bạn bè. Tuy nhiên, do mãi vui chơi, chúc tụng, hay ăn uống quá nhiều bánh kẹo, sử dụng rượu, bia, nước có ga lại khiến thời gian và khối lượng bữa ăn của chúng ta trở nên thất thường, cơ thể ít hấp thụ các chất dinh dưỡng, dễ gây đầy bụng, chán ăn, khó tiêu...Và để có đủ dinh dưỡng, trước tiên chúng ta phải đảm bảo số bữa ăn trong ngày. Dù bận thế nào đi chăng nữa, bạn nên chú ý ăn uống điều độ, ăn

đủ ít nhất 3 bữa chính mỗi ngày. Bên cạnh đó, tuyệt đối không nên bỏ bữa, đặc biệt vào bữa sáng, nhất là đối với trẻ em, phụ nữ có thai, các bệnh nhân mắc bệnh mạn tính không lây như tăng huyết áp, tiểu đường...

Đảm bảo tính đa dạng của thực phẩm

Bữa ăn ngày Tết thường có rất nhiều món như món chiên, xào, luộc... Nhưng bạn cần nhớ phải đảm bảo tính đa dạng của các loại thực phẩm trong mỗi bữa ăn. Theo đó, nên kết hợp đồ ăn chứa nhiều vitamin, chất xơ như rau, củ... với các món ăn chứa hàm lượng đạm, protein cao, thịt, cá... để đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể và loại bỏ sự nhàm chán, nhọt miệng.

Thêm vào đó, để thúc đẩy quá trình tiêu hóa diễn ra dễ dàng hơn, có thể thêm vào bữa ăn một số món muối chua như dưa, hành. Ngoài khả năng cung cấp chất xơ, lượng enzyme có trong các loại thực phẩm này sẽ giúp bạn tránh tình trạng đầy bụng, khó tiêu do chế độ ăn uống khác thường trong ngày Tết gây nên.

Hạn chế các món ăn có chứa dầu mỡ

Cần lưu ý giảm bớt việc sử dụng thức ăn được chế biến bằng dầu mỡ. Bởi bản thân các món ăn làm từ nguyên liệu

như thịt, cá bao gồm thịt đông, bánh chưng, cá kho... đã chứa nhiều chất béo.

Vì vậy, nếu chúng ta vẫn tiếp tục dùng thêm các món ăn có sử dụng dầu mỡ để chế biến như nem rán, bánh xèo, miến xào... nghĩa là chúng ta đang vô tình nạp vào cơ thể một lượng chất béo vô cùng lớn. Từ đó sẽ dẫn đến tình trạng tăng cân sau Tết hoặc xuất hiện nhiều mụn trên da do tình trạng nóng trong người gây nên.

Sử dụng rượu, bia trong ngày Tết sao cho hợp lý cũng là một trong số những điều đáng lưu tâm. Thông thường, mọi người có thói quen nâng ly chúc tụng, tổ chức ăn uống liên miên nên để tránh khỏi việc uống rượu, bia là điều không thể.

Tuy nhiên, lời khuyên tốt nhất mà các chuyên gia y tế gửi tới mọi người đó là chúng ta chỉ nên uống rượu, bia ngay trong bữa ăn bởi thành phần trong các món ăn sẽ giúp nồng độ cồn giảm nhẹ và chuyển hóa một cách chậm hơn. Tuyệt đối không sử dụng rượu, bia khi cơ thể đang đói. Điều này vô cùng nguy hại đối với cơ thể nói chung và dạ dày nói riêng.

Chúc các bạn kỳ nghỉ Tết ấm cúng và mạnh khỏe.

**Thanh Vân / Báo Đại Đoàn Kết.-
Xuân Mậu Tuất 2018.- Tr. 24**

SỐNG CHẬM VÀ SỨC KHỎE

Ngày nay, xu hướng “sống chậm” đang rất thịnh hành. Đọc sách, hay xem truyền hình, nghe đài, lướt mạng, chúng ta đều thấy những lời kêu gọi hãy sống chậm đi. Từ những câu quen thuộc trên truyền thông như “Sống chậm đi, nghĩ khác đi, yêu thương nhiều hơn”; đến tục ngữ ca dao Việt Nam cũng nhận xét “Lật đật cũng tới bến giang. Lang thang cũng tới bến đò”, thậm chí còn khuyên răn “Dục tốc bất đạt”. Với khái niệm khá phổ biến này, tôi xin mạn

bàn về hai khía cạnh của nó, đó là về mặt sức khỏe và mặt tinh thần.

Cuộc sống công nghiệp hiện nay cuốn chúng ta vào guồng máy luôn chạy không ngừng. Thời gian làm việc kéo dài, mức độ công việc phức tạp; giấc ngủ và bữa ăn ngày càng được rút ngắn và thời gian đảo lộn, bữa sáng bị bỏ qua, bữa trưa trở thành buổi sáng; stress trở nên thịnh hành như một món trang sức khi mà trong nhiều cuộc nói chuyện, sự căng thẳng và “không có thời gian cho bản

thân” trở nên một trong những thước đo chứng tỏ mức độ thành công.



Tuy nhiên, chúng ta quên mất tất cả những điều đó là để phục vụ cho cái gì, và mức độ chúng ta cống hiến bản thân mình cho điều đó đến đâu là giới hạn nên dừng lại. Tôi xin nhắc đến một hình thức thí nghiệm quen thuộc trong y học, đó là mô hình chuột bạch chạy trong lồng: chuột có thể chạy theo phản xạ tự nguyện, hoặc do kích thích từ nghiên cứu viên và qua đó chúng ta đánh giá các thông số khoa học như sức cơ, sức bền, stress, các tín hiệu từ não bộ... Thân phận chuột bạch trong thí nghiệm này không vô nghĩa mà là để phục vụ cho khoa học. Song đó là xét trên “tầm nhìn lớn”; còn nếu xét ở tầm cá nhân, về bản thân chuột bạch, khi nó làm những việc đó, nó nghĩ gì, cảm nhận gì, sức khỏe của nó ra sao, khi nó không còn giá trị cho nghiên cứu nữa, nó sẽ đi về đâu. Chúng ta cũng vậy, những điều chúng ta làm đều có ý nghĩa, đều để cống hiến cho đời, nhưng khi lấy đi những ý nghĩa to lớn bên ngoài đó, thì bên trong chúng ta còn đọng lại gì.

Theo quy luật tự nhiên, ai trong chúng ta cũng phải trải qua sinh, lão, bệnh, tử và chắc chắn ai cũng muốn sống sao để không sinh bệnh tật, để tuổi thọ được kéo dài... Qua nhiều nghiên cứu, Tổ chức y tế thế giới đã khẳng định, sức khỏe và bệnh tật của con người chỉ

có 30% nguồn gốc từ thông tin di truyền, 70% còn lại xuất phát từ lối sống. Như vậy, mọi lựa chọn, mọi thói quen hàng ngày sẽ quyết định sức khỏe và tuổi thọ của chúng ta.

Nghiên cứu cho thấy thời gian làm việc căng thẳng càng kéo dài, nguy cơ bệnh lý càng tăng cao: bệnh lý tim mạch, bệnh chuyển hóa, tình trạng trầm cảm, rối loạn lo âu, tăng cân; giấc ngủ sẽ càng rút ngắn; thời gian ăn càng nhanh, nuốt vội, thức ăn nhanh thiếu đa dạng càng gây nhiều bất ổn cho dạ dày – ruột – gan và chuyển hóa, chưa kể đến những nguy cơ có thể đến từ thói quen không lành mạnh như hút thuốc và uống rượu.

Thói quen sử dụng thiết bị điện tử như máy vi tính, điện thoại ngày càng thông dụng ở người trẻ, sử dụng các thiết bị này càng lâu sẽ càng làm giảm chất lượng giấc ngủ, và kéo dài thời gian để đi vào giấc ngủ sâu. Thỉnh thoảng, lâu lâu mới có một hai ngày căng thẳng, mất ngủ... cơ thể vẫn có thể tự điều chỉnh để lấy lại cân bằng, nhưng với sự gấn bó của con người với công việc và công nghệ ngày càng tăng dần, làm sao để lấy lại được sức khỏe bị “đánh cắp” và kéo dài tuổi thọ?

Nếu là đông y, câu trả lời đến từ dưỡng sinh, bao gồm bốn nội dung. Đầu tiên là cách sống phù hợp với thời tiết – khí hậu môi trường tự nhiên, với công việc và hoạt động có làm có nghỉ ngơi, đèn ngủ đủ bảy tiếng, ngày ăn đủ ba bữa, ăn đủ lượng và đúng giờ. Tiếp theo là thực dưỡng: ăn chậm – nhai kỹ giúp tiêu hóa tốt, thức ăn đủ thành phần đa dạng cũng theo mùa – theo khí hậu thời tiết. Tập luyện để duy trì vận động cơ xương khớp theo cấu trúc tự nhiên cơ thể hàng ngày (Gập, duỗi, xoay, uốn, cúi, ngửa...), tránh sự bất động. Và cuối cùng là thái độ tinh thần trong cuộc sống luôn cân bằng, suy nghĩ tích cực, lạc quan, cười to, hít thở sâu giúp tinh thần sảng khoái, tiêu tan căng thẳng... Dưỡng sinh giúp cho hoạt động thể chất quân bình, tránh được hơn 70% bệnh tật.

Nếu là tây y, trong hoạt động sinh lý người có chuyển hóa cơ bản và hoạt động các chức năng của cơ thể liên quan đến sống nhanh – chậm bao gồm cả cách sống và dinh dưỡng. Mỗi cơ thể người có một đồng hồ sinh học hoạt động đều đặn sáng – chiều – tối, giờ nào việc ấy, tất cả những hoạt động này chịu sự chi phối của các nội tiết tố sinh học, được cơ quan chức năng “tuyến nội tiết” sản xuất ra theo một tác động nhất định từ môi trường sống, cách sống và dinh dưỡng.

Ngoài việc tuân thủ theo các quy luật của tự nhiên nêu trên, còn có những biện pháp can thiệp mang hơi hướm “sống chậm” giúp cải thiện sức khỏe. Thiền đã được chứng minh giúp làm giảm huyết áp, giảm nhịp tim, giảm cung lượng tim... Đây là các yếu tố giúp cân bằng hoạt động hô hấp, tim mạch, qua đó duy trì sức khỏe nói chung. Thiền kết hợp với điều hòa hơi thở, yoga, được cho thấy giúp chúng ta đối diện với stress và giải quyết vấn đề tốt hơn.

Bữa ăn thường xuyên cùng người thân hay gia đình sẽ có tác động tích cực đối với cân nặng, và có thể giảm nguy cơ béo phì. Để có giấc ngủ tốt hơn và giảm tình trạng buồn ngủ lúc thức, chúng ta có thể giảm thời gian làm việc, có những khoảng nghỉ ngắn trong lúc làm việc, có khung thời gian làm việc cố định trong ngày, và làm việc vào ban ngày thay vì ban đêm. Đi bộ hàng ngày, mỗi ngày ít nhất 30 phút, rất có lợi cho người lớn tuổi: giúp tăng thể trạng, giảm tình trạng té ngã, giảm cảm giác chóng mặt và giảm sự phụ thuộc vào người khác.

Như vậy, những thói quen rất nhỏ như đi bộ, dùng bữa cùng gia đình, thiền, nghỉ ngơi... có thể giúp giảm bớt cuộc sống quay cuồng hàng ngày, đồng thời góp phần bảo vệ sức khỏe.

Chúng ta đang sống trong xã hội mà tốc độ đang lên ngôi. Thức ăn nhanh – bữa ăn gồm đủ món chính, món phụ, món tráng miệng, nước uống, chỉ cần năm phút sẽ được chuẩn bị xong và có thể được ăn cũng trong năm phút. Cần

một thông tin nào đó – chỉ cần truy cập mạng sẽ có hàng triệu đáp án. Muốn liên lạc với ai – chỉ cần nhấc điện thoại gọi, hay vào messenger, viber... để lại tin nhắn. Mọi nhu cầu của chúng ta luôn đáp ứng tức thì. Và khi quen với việc này, dường như mọi quyết định, phản ứng trong cuộc sống của chúng ta đều phải được thực hiện trong tích tắc để phục vụ cho nhu cầu của bản thân. Những gì chậm rãi, trì hoãn, tốn thời gian, dường như được gán cho cái nhìn khá tiêu cực.

Tuy nhiên, sự chậm rãi đó đôi khi lại rất cần thiết. Trong đạo Phật có bát chánh đạo, là con đường tam nhánh để giải quyết khổ đau; một trong tám đạo đó, là “chánh niệm”. Từ “chánh niệm” nghe có vẻ xa xôi và trừu tượng, tuy nhiên nếu tôi thay thế nó bằng từ “mindfulness”, có lẽ rất nhiều người nhận ra. “Chánh niệm” chính là “mindfulness” mà chúng ta hay nói đến: đó là sự biết rõ (tuệ tri) được những người đang có mặt, đang xảy ra, theo đúng bản chất của nó; chánh niệm chỉ để ý tới thực tại mà không quan tâm đến hình thức và quan niệm.

Từ tôn giáo, chánh niệm trở thành một trường phái thiền và được ứng dụng trên toàn thế giới. Nghiên cứu trên hình ảnh học não bộ cho thấy thiền chánh niệm giúp kích hoạt vòng cung võ não trước, vốn đóng vai trò quan trọng đối với khả năng tập trung, ý chí, và kiểm soát vận động. Trên phương diện lâm sàng, thiền chánh niệm giúp cải thiện rối loạn lo âu, rối loạn stress sau sang chấn, rối loạn ăn uống, trầm cảm rối loạn tính cách và giúp cai nghiện.

Kabat- Zinn, giáo sư nghiên cứu về chánh niệm, nêu 7 bước đơn giản để có được chánh niệm. (1) *Không chỉ trích*: nhìn nhận những gì đang diễn ra và không suy diễn. (2) *Kiên nhẫn*: chờ sự việc tự diễn tiến theo thời gian. (3) *Có cái nhìn thoáng và mở*: chấp nhận những khả năng mới và không mắc kẹt vào lối mòn. (4) *Tin tưởng*: tin vào bản thân và cảm nhận của bản thân. (5) *Không ngoan cố*: nhìn nhận bản thân mình như chính bản thân của mình, cho dù nó như thế

nào. (6) **Chấp nhận:** nhìn nhận sự vật như chính bản thân nó, ngay tại thời điểm đó. (7) **Buông bỏ:** để sự việc tự diễn tiến, chấp nhận những việc đang diễn ra.

Đơn giản hơn, một phương pháp để luyện tập chánh niệm tại làng Mai của sư ông Thích Nhất Hạnh, đó là cứ mỗi 15 phút sẽ đánh chuông, mọi người sẽ cùng dừng lại những gì đang làm, hít thở chậm rãi, quan sát chung quanh, nghỉ ngơi trong im lặng, mỉm cười, mọi nhọc mệt và căng thẳng đều được tiêu tan.

Như vậy, xu hướng sống chậm, nhưng không hẳn là chậm mà sống sao

cho khoa học và phù hợp với hoàn cảnh, công việc, môi trường và điều kiện của mỗi người... Suy nghĩ nhanh, tích cực lao động nhịp nhàng, đi bộ nhanh là cần thiết nhưng phải có khoảng nghỉ đủ, ngủ đủ, ăn chậm – nhai kỹ, thở chậm – sâu... giúp quân bình và hài hòa hoạt động thể chất, sẽ duy trì sức khỏe và kéo dài tuổi thọ của chúng ta.

**PGS.TS.BS Nguyễn Thị Bay /
Khoa học phổ thông.- 2018.- Số cuối
tuần.- Tr. 2-5**

CHỌN MÚT TẾT PHÙ HỢP ĐỂ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Mứt tết lá món ăn truyền thống được chế biến sẵn, dùng chiêu đãi khách và làm quà tặng mỗi độ xuân về. Trước đây, mứt tết chủ yếu chế biến thủ công, bán lẻ, bao bì đơn sơ, kể cả có người cho rằng mứt là món ăn vật.



Thật ra, một số loại mứt nếu ta thưởng thức chúng một cách thích hợp thì sẽ mang lại nguồn dinh dưỡng tốt cho cơ thể:

Hạt dưa: đặc điểm là thơm giòn, mùi vị đặc trưng, giàu chất dinh dưỡng. Các nhà dinh dưỡng học nghiên cứu cho thấy, hạt dưa chứa nhiều chất dinh dưỡng như protid; glucid; lipid; vitamin B1; B2; E; PP; calci; sắt; kẽm; phosphor;

selenium... Trong đó protid của hạt dưa là chất đạm không thể thiếu cho thần kinh; cơ bắp; huyết dịch; nội tạng; xương khớp. Chất glucid trong hạt dưa là thành phần chính cấu tạo tế bào và thần kinh, tất cả tế bào và tổ chức thần kinh của cơ thể đều có chứa glucid. Ngoài ra những chất dinh dưỡng khác cũng là những chất đáp ứng nhu cầu của cơ thể.



Nghiên cứu cho thấy, thường ăn hạt dưa, giúp tăng cường trí nhớ, nâng cao chức năng não – thần kinh, nhanh chóng phục hồi sức hoạt động của tế bào não. Ngoài ra, chất béo trong hạt dưa, phần nhiều là acid béo không bão hòa, nếu thường ăn hạt dưa sẽ giúp ích trong việc phòng ngừa xơ cứng động mạch; bệnh mạch vành; chứng cao mỡ máu... Hạt

dưa vị ngọt, tính bình. Y học cổ truyền cho rằng hạt dưa đạt hiệu quả thanh phế nhuận táo (thanh nhiệt phổi chống ráo), hóa đàm hòa trung (tan đàm điều hòa hệ tiêu hóa). Cho nên, người bị ho do phổi nóng; đàm nhiều; ăn uống kém, nên thường dùng. Về liều lượng, không nên dùng liều nhiều, thường mỗi ngày dùng một lần, mỗi lần khoảng 25 g.



Hạt dẻ: các nhà dinh dưỡng học phân tích, mỗi 500 g hạt dẻ có chứa 24 g protid; 7,5 g lipid; 220 g glucid; 6 g chất xơ; vitamin C 200 mg; PP 6 mg; B1 0,95 mg; B2 0,65 mg; 1,2 mg beta-caroten; 8,5 mg sắt; 455 mg phosphor; 75 mg calci...là những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Y học cổ truyền cho biết, hạt dẻ vị ngọt tính ấm, công hiệu kiện tỳ ích vị (bồi bổ hệ tiêu hóa); bổ thận cường gân, những ai gầy ốm yếu sức; lưng gối mỗi đau; tiêu chảy do rối loạn tiêu hóa; tiểu nhiều do thận suy đều có thể dùng thường xuyên. Hạt dẻ còn là thức ăn giúp phục hồi sức khỏe. Người bình thường mỗi ngày 1 – 2 lần, mỗi lần 50 g; người cao tuổi và người bệnh mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 25 g.



Khoai lang khô: vị ngọt tính bình, là thức ăn thường dùng của người giảm béo phì. Y học cổ truyền cho rằng khoai lang công hiệu ích khí hòa trung (bồi bổ và điều hòa hệ tiêu hóa), khoan trường nhẹ thân (tẩy ruột làm nhẹ thân). Những người béo mập, mỗi một ăn ít có thể dùng. Theo nhà khoa học phân tích, mỗi 100 g khoai lang chứa 2,7 g protid, 0,1 g chất xơ, 3,3 mg calci, 10mg sắt, 0,29 mg kẽm, 12 mg phosphor, vitamin PP 0,2 mg, B2 0,05 mg. Ngoài ra, khoai lang còn chứa chất đạm có độ quánh, giúp phòng ngừa chất béo lắng đọng, duy trì tính đàn hồi cho thành mạch, ngăn xảy ra xơ cứng động mạch. Do khoai lang chứa chất xơ xúc tiến nhu động ruột, có hiệu quả ngăn cản đường chuyển hóa thành chất béo, nên người bị táo bón có thể ăn nhiều. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 25 – 50 g.



Mứt gừng: gừng chứa nhiều sinh tố và chất dinh dưỡng như protid; lipid; chất xơ; beta-caroten; vitamin B1; B2; PP; C; còn chứa calci; sắt; kẽm; phosphor; selenium...đều là những chất không thể thiếu cho cơ thể. Y học cổ truyền cho biết gừng có tính ấm, vị cay. Có tác dụng cầm nôn, tiêu đàm, ra mồ hôi, sát trùng. Gừng sống và chín đều có tác dụng làm ấm dạ dày chống nôn thấy rõ. Bất kể những chứng dạ dày hàn lạnh dẫn đến buồn nôn tức ngực, ngực bụng căng tức, chán ăn...đều có thể dùng. Người bệnh viêm loét dạ dày – tá tràng có thể dùng làm món ăn hỗ trợ. Nước gừng trị hoãn độc tính khi bị ngộ độc thuốc. Tác dụng thứ hai là tiêu đàm trị ho suyễn. Tác dụng thứ ba là giải độc sát trùng, người bệnh lỵ trực tràng; ký sinh trùng đường ruột; sốt rét...đều có thể dùng như món ăn hỗ trợ.

Tác dụng thứ tư của gừng là giúp ra mồ hôi giải cảm. Gừng tươi sắc uống trị cảm mạo do lạnh, cũng như trị đau lưng gối do phong thấp. Có báo cáo cho biết, gừng tươi còn có tác dụng làm đẹp, sau khi ăn giúp máu dưới da tuần hoàn, thường ăn có thể làm mờ vết nám, vết thâm, làm cho da có tính đàn hồi, giảm bớt nếp nhăn, tạo sức sống trẻ trung. Gừng mang lại nhiều lợi ích, nhưng không nên dùng dùng nhiều, nhất là những ai có bệnh nóng, mỗi ngày dùng 1 – 2 lần, mỗi lần 4 – 5 lát.



Hạt sen: còn gọi là liên tử, vị ngọt, chát, tính bình. Người xưa đã biết hạt sen có tác dụng bổ tâm và thận, thích hợp dùng làm món ăn “thực dưỡng” trong các trường hợp người mất ngủ mộng nhiều, hồi hộp bất an, di tinh, phụ nữ bạch đới, tiêu chảy do chức năng tiêu hóa bị rối loạn... Các nhà chuyên môn phân tích cho thấy hạt sen giàu chất dinh dưỡng: mỗi 100 g hạt sen chứa 2,8 g protid, 0,5 g lipid, 0,7 mg chất xơ, 46,2 g glucid,

vitamin B1: 0,04 mg; B2: 0,09 mg; pp: 1,5 mg, 24 mg calci, 133 mg phosphor, đều là những thứ cần cho nhu cầu của cơ thể. Thường ăn hạt sen có tác dụng giảm cảm xúc căng thẳng, trấn an giúp dễ đi vào giấc ngủ.



Củ năng: củ chứa những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như nước, protid, lipid, chất xơ, glucid, vitamin B1; B2; C; E; PP, calci, sắt, kẽm, phosphor... Củ vị ngọt, tính mát, có tác dụng ức chế sự sinh trưởng của Staphylococcus và Bacillus coli. Một nghiên cứu cho biết, thường dùng củ năng giúp tiêu trừ căng thẳng, phục hồi thể lực nhanh chóng, mỗi ngày ăn 1 – 2 lần, mỗi lần 25 – 50 g.

**DS.LY. Bàn Cẩm /
Báo Khoa học phổ thông.- Xuân Mậu
Tuất 2018.- Tr. 42**

VỊ THUỐC TỪ MÂM NGŨ QUẢ

“**T**ục thờ mâm ngũ quả, gồm 5 loại trái cây được chưng trên bàn thờ để cúng tổ tiên vào ngày Tết Cổ truyền tùy theo vùng miền. Ở Nam bộ, mâm ngũ quả luôn có 5 loại trái cây gồm mãng cầu, quả dừa, đu đủ, xoài và trái sung. Năm loại quả này có màu sắc hài hòa như xanh, vàng, hồng, nâu theo phong thủy đã tạo ra khí chất âm dương cùng hội tụ vào một điểm. Đó chính là

mâm ngũ quả vừa để thờ cúng gia tiên, vừa hướng tới một ước vọng năm mới nhiều may mắn và thành đạt...”

Xét về mặt y học cổ truyền thì năm loại trái cây thờ cúng ấy chẳng những vừa ngon lành, bổ dưỡng lại còn có tác dụng trị liệu khá phong phú, được coi là vị thuốc Nam trong vườn nhà.

Mãng cầu (xiêm)



Khi chín ngoài vị thơm ngọt còn là vị thuốc bồi dưỡng, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Đặc biệt góp phần điều trị bệnh thiếu vitamin C, gây chảy máu chân răng, viêm loét lưỡi, viêm, nướu. Các quả măng cầu xiêm nhỏ, lép có thể đem sao vàng, sắc nước uống trị bệnh cao huyết áp. Còn lá măng cầu xiêm người ta hái, rửa sạch, giã với một ít muối hạt, đắp lên trán chữa bệnh đau đầu kinh niên...

Quả dừa



Vừa để uống nước, vừa có cơm dừa. Nước dừa có chứa rất nhiều axit amin, glucoza và một số yếu tố dinh dưỡng khác. Sách Đông y viết: "Nước dừa non, có tính chất thông tiểu, có thể dùng thay huyết thanh khi cần thiết". (Đỗ Tất Lợi). Dầu dừa cũng là vị thuốc và có thể thay dầu ăn trong chế biến thực phẩm tiêu dùng hàng ngày. Ngoài ra, dầu dừa

(beurre de coco) rất có giá trị trong việc làm đẹp. Ở nhiều vùng miền núi, nông thôn nước ta cách đây vài chục năm các chị, các bà còn dùng dầu dừa để chải tóc làm cho tóc óng mượt và dầu dừa nguyên chất có thể chống cháy rạn trong tóc.

Quả đu đủ



Khi chín là một loại quả có đầy đủ các chất dinh dưỡng, ngon bổ lại có tác dụng trị táo bón rất tốt, nhưng phải dùng cho đúng liều lượng. Đu đủ xanh, trong nhựa có chất men papain. Khi còn trên cây, rạch quả đu đủ non lấy nhựa phơi khô, đảm bảo vô trùng, trộn với bột phụ liệu, rắc lên vết thương, có tác dụng hút mủ, mau lành mụn nhọt, nhanh liền sẹo.

Quả xoài



Khi chín thì vỏ xoài có tác dụng cầm máu tử cung, khái huyết, cầm chảy máu đường ruột, có thể dùng dưới dạng cao lỏng, với liều lượng 10 gam cao lỏng cho vào 120ml nước, rồi cứ cách một hai ngày uống một muỗng cà phê. Kinh nghiệm dân gian của nông dân các nước Malaixia, Ấn Độ và Braxin từ xa xưa đã biết dùng hạt quả xoài làm thuốc trị giun,

sán. Tại Malaixia, người ta dùng vỏ xoài chữa chảy máu tử cung, và bệnh trĩ. Tại Philipin, người ta dùng vỏ trái xoài chữa bệnh tiêu chảy (Đỗ Tất Lợi).

Quả sung



Tuy có ít chất dinh dưỡng, nhưng có tác dụng chữa bệnh rất cao. Nhựa sung được người dân coi là một vị thuốc quý, nhựa quả sung tẩm lên giấy bản, dán vào hai bên huyệt thái dương sẽ làm giảm nhức đầu; dán vào chỗ đau có thể chữa một số bệnh ngoài da, như bị dờn bò, chốc lở, ung nhọt, sưng đau, tụ máu (Đỗ Tất Lợi). Quả sung còn chữa viêm họng bằng cách sấy khô, tán thành bột, rồi lấy bột này thổi vào cổ họng. Hoặc quả sung tươi gọt vỏ, thái mỏng, sắc kỹ lấy nước, cho thêm ít đường phèn rồi cô đặc thành dạng cao, ngậm hằng ngày có thể trị lành bệnh viêm họng, viêm Amidan.

Hoặc khi bị ho khan không có đờm, người ta thường lấy quả sung chín và quả sung tươi khoảng từ 50 – 100 gam, (1 lạng) gọt bỏ vỏ bên ngoài, đem nấu cháo với từ 50 – 100 gam gạo, chia ra ăn vài lần trong ngày. Có thể dùng kèm với

một ít nho khô, hay đường phèn cho ngon miệng, trị được bệnh ho khan. Khi bị hen phế quản, người ta cũng dùng quả sung tươi giã nát, ép lấy nước cốt uống hằng ngày. Nếu bị viêm loét dạ dày tá tràng có thể lấy quả sung sao khô, tán bột. Mỗi ngày dùng 2 – 3 lần (mỗi lần 6 – 9 gam) dùng với nước ấm.

Khi bị rối loạn tiêu hóa, có thể lấy 300 gam quả sung thái nhỏ, sao hơi cháy. Mỗi ngày lấy 10 gam hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút lấy ra uống, cho thêm một chút đường phèn uống thay trà trong ngày sẽ nhanh khỏi. Sản phụ sau khi sinh bị thiếu sữa cho con bú, có thể dùng 120 gam quả sung tươi, ½ kg móng heo. Hầm như hai thứ, sau đó nên nêm gia vị vừa ăn để dùng thì vài ngày sẽ có nhiều sữa. Viêm khớp cũng có thể dùng quả sung tươi, thịt heo nạc nấu chung để ăn mỗi tuần một lần sẽ thấy hiệu quả...

Mâm ngũ quả của người miền Nam với 5 loại quả như đã nói ở trên vừa thể hiện niềm mong ước khiêm nhường, năm loại quả: Cầu, dừa, đu đủ, xoài (xài) và sung (túc). Với góc nhìn về dinh dưỡng là ngon, bổ, cung cấp các khoáng chất, các vitamin, các chất cần thiết cho nhu cầu kháng bệnh của cơ thể. Quả thật là một phát hiện độc đáo của người dân Nam bộ xưa...

**Tổ Nga / Tạp chí Mẹ và bé.–
Số 09 + 10 (1/2018).– Tr. 84-85**

HOA KIỂNG TẾT VÀ SỨC KHỎE

Những loài hoa tết như đào, cúc, mai, lan, hồng đều có công dụng chữa bệnh, làm đẹp rất hữu hiệu.

Hoa đào

Hoa đào có vị đắng, tính bình, không độc, đi vào các kinh tâm, can và vị, có công dụng lợi thủy, hoạt huyết, thông tiện, được người xưa dùng để chữa các

chứng bệnh như thủy thũng, cước khí, đàm ẩm, tích trệ, đại tiểu tiện bất lợi, kinh bế, tâm phúc thống (đau vùng tim), mụn nhọt... Chính vì vậy mà từ xa xưa, sau dịp Tết Nguyên đán, người ta thường thu hái hoa đào đem phơi khô trong bóng râm (Phơi âm can) và bảo quản nơi cao

ráo để làm thuốc dùng dần, mà đặc biệt là làm đẹp.



Chẳng hạn, để thân hình thon thả, ưa nhìn với những phụ nữ quá béo, trong sách “*Thiên kim yếu phương*” khuyên nên uống bột hoa đào mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1g vào lúc đói. Hay trị các vết rám đen ở mặt, người ta dùng hoa đào 4 phần, bạch dương bì 2 phần và bạch quả tử nhân 5 phần, tất cả đem sấy khô, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g ngay sau bữa ăn.

Hoa mai

Theo y học cổ truyền, hoa mai được dùng làm thuốc là hoa của cây mai trắng (bạch mai hoa, hoa của cây mơ), tên khoa học là *Prunus armeniaca* L., thuộc họ Hoa hồng (Rosaceae). Phân biệt với cây mai vàng (*Ochna integerrima* Lour) thường được trồng làm cảnh và trang trí trong dịp tết. Trong thành phần hóa học, hoa mai chứa nhiều tinh dầu như cineol, borneol, benzyl alcohol, farnesol, terpineol, indol... và một số chất khác như meratin, calycanthine, caroten... Nghiên cứu hiện đại cho thấy, hoa mai có tác dụng kích thích bài tiết dịch mật, ức chế một số loại vi khuẩn như *Escherichia coli*, trực khuẩn lỵ, trực khuẩn thương hàn, phẩy khuẩn tả, trực khuẩn lao...

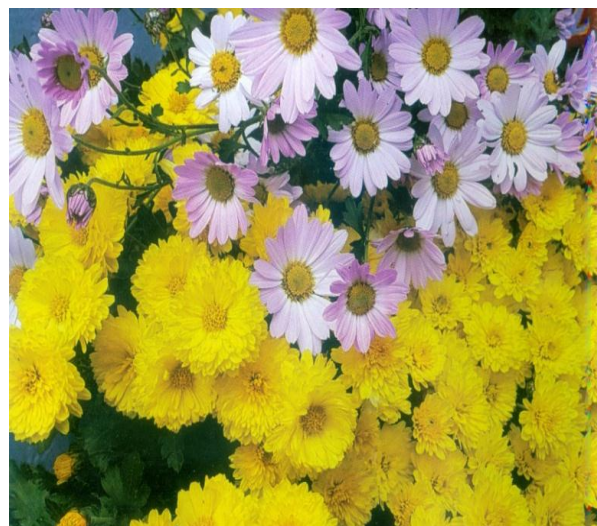
Một số bài thuốc có hoa mai để chế biến và sử dụng như:

Tăng huyết áp, cơn đau thắt ngực: hoa mai 3g, thảo quyết minh 10g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Ho dai dẳng: hoa mai 9g hãm uống thay trà trong ngày.

Ngoài ra, trong ẩm thực cổ truyền, hoa mai còn được sử dụng như một loại thực phẩm để chế thành những món ăn có công dụng bổ dưỡng toàn thân cùng với các loại thực phẩm khác như thịt heo, thịt dê, trứng gà, cá chép, nấm hương...

Hoa cúc



Có nhiều loài cúc với hoa đủ màu sắc, nhưng loài cúc được dùng làm thuốc là hoa cúc trắng (bạch cúc, tên khoa học là *Chrysanthemum sinense*, thuộc họ Cúc – Asteraceae) và hoa cúc vàng (kim cúc, tên khoa học là *Chrysanthemum indicum*, thuộc họ Cúc – Asteraceae) dưới cái tên chung là cúc hoa.

Theo các tài liệu y học cổ truyền, cúc hoa được dùng chủ yếu làm thuốc chữa các chứng nhức đầu, chóng mặt, đau mắt, tăng huyết áp, giải độc gan, giải độc rượu. Liều dùng mỗi ngày 9 – 15g dưới dạng thuốc sắc hoặc dạng trà. Có thể dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác. Đặc biệt để chữa đau mắt và làm sáng mắt. Có thể dùng ngoài giả tươi để đắp không kể liều lượng để trị mụm nhọt, viêm da có mủ, chấn thương bầm dập...

Một số bài thuốc có sử dụng cúc hoa:

Trị cảm mạo phong nhiệt: cúc hoa 12g, bột sắn dây 12g, lá dâu tằm 12g, rễ lau 12g, bạc hà 5g, cam thảo 5g: sắc uống ngày 1 thang.

Các loại mụn nhọt: một nắm lá cúc hoa tươi và 3 cây hành tươi rửa sạch, giã nhỏ, thêm vài hạt muối đắp lên chỗ mụn nhọt ngày 1 lần.

Dùng uống: cúc hoa 60 – 80g tươi hoặc 20g khô, bồ công anh 12g, kim ngân hoa 12g, cam thảo 12g; sắc uống ngày 1 thang.

Hoa thủy tiên

Theo dược học cổ truyền, hoa thủy tiên vị đậm, tính mát; rễ cây hoa vị cay đắng, tính lạnh; có công dụng khứ phong thanh nhiệt, hoạt huyết điều kinh, tiêu thũng giải độc; được dùng để chữa các chứng bệnh như kinh nguyệt không đều, phụ nữ ngũ tâm phiền nhiệt (nóng lòng bàn tay, bàn chân và vùng giữa ngực), mụn nhọt, viêm loét, viêm tuyến vú, quai bị, viêm hạch... Thường được dùng dưới dạng tươi hoặc khô, uống trong với liều từ 3 – 6g, dùng giã nát đắp hoặc nấu nước rửa, Củ cây thủy tiên có tác dụng giảm đau rất tốt. Lấy củ giã nát đắp vào chỗ đau, có thể chữa được mụn nhọt, đinh độc. Trong dân gian thường dùng củ thủy tiên để chữa ung thư tuyến vú. Tuy nhiên, vì có độc, củ thủy tiên chỉ được dùng ngoài.

Hoa thu hải đường

Đun sôi loại hoa này trong nước cùng với một chút quế sẽ tạo thành dung dịch có ích trong việc loại thải chất độc trong máu và làm sạch gan. Hỗn hợp đặc sệt được làm từ hoa thu hải đường có thể dùng để thoa lên những chỗ da bị bong, sưng tấy và viêm đau.

Hoa cấm chướng

Đông y cho rằng cấm chướng có vị đắng, tính hàn, tác dụng lợi tiểu, thông lâm, hoạt huyết, thông kinh, chữa tiểu buốt, tiểu dắt, tiểu ra máu, tiểu ra sỏi, tiểu tiện không thông, bế kinh, phù thũng, trừ giun; lá dùng chữa tắc ruột. Không dùng cho phụ nữ có thai vì cấm chướng có tác dụng gây sảy thai.

Quất kiểng



Quất thuộc họ cam quýt, là cây nhỏ, cao 1 – 2 m, tán lá thường tròn đẹp. Lá mọc so le, hình bầu dục hoặc mũi mác, gốc thuôn hẹp, đầu nhọn (đôi khi hơi lõm), mép lá nguyên, hai mặt nhẵn. Hoa màu trắng, thơm, mọc riêng lẻ ở kẽ lá, đài có 5 răng hình tam giác, tràng 5 cánh hình bầu dục. Trái hình cầu, không dẹt ở hai đầu. Khi chín màu đỏ vàng, vỏ mỏng, dịch trái rất chua.

Trái quất được dùng làm thuốc chữa ho, nước giải khát và giúp tiêu hóa. Hạt quất dùng để cầm máu, chống nôn.

Chữa ho: trái quất chín, hoa hồng bạch, hạt chanh, mỗi vị 10g. Tất cả rửa sạch cho vào chén cùng với ít đường hoặc mật ong, đem hấp trong 15 – 20 phút. Nghiền nát, để nguội, cho trẻ uống 3 lần trong ngày. Hạt quất, lá xương bồ, hạt chanh, mỗi vị 10g, mật gà đen 1 cái. Tất cả để tươi giã nhỏ, thêm đường, đem hấp, chia làm 2 – 3 lần uống trong ngày.

Chữa khó tiêu: trái quất chín 1kg, rửa sạch, để ráo nước. Dùng kim châm sâu vào trái 5 – 6 lỗ. Cho quất vào lọ cùng với đường kính 2 kg, cứ một lớp quất lại một lớp đường, đậy kín. Để trong vòng 7 ngày sẽ thu được xi rô quất màu vàng, mùi thơm. Khi dùng, lấy 1 – 2 muỗng to xi rô quất pha với 100 ml nước đun sôi để nguội rồi uống.

BS. Hoàng Xuân Đại / Báo Khoa học phổ thông. - Xuân Mậu Tuất 2018.–

Tr. 40

NHỮNG CÂY THUỐC TÊN CHÓ

Cây chó đẻ
Còn gọi là chó đẻ răng cưa, diệp hạ châu, diệp hạ châu đắng, diệp hòe thái, lão nha châu. Cây có hạt tròn xếp thành hàng dưới lá nên gọi là diệp hạ châu. Có hai loại: diệp hạ châu ngọt (*phyllanthus urinaria* L.) và diệp hạ châu đắng (*phyllanthus amarus* schum et thonn), cùng họ thầu dầu (*euphorbiaceae*). Cả hai loại đều giàu dược tính nên ngay từ xưa, 2 loại cây này đã được dùng làm thuốc. Bộ phận dùng làm thuốc là toàn cây (được cắt phần trên mặt đất của cây).



Ở Việt Nam, cây chó đẻ mọc hoang khắp nơi, thường thấy ở bãi cỏ, ruộng vườn, đất hoang. Theo Đông y, chó đẻ có vị đắng, tính mát, tác dụng lợi tiểu, tiêu độc, sát trùng, tán ứ, thông huyết, điều kinh, thạch can nhiệt, làm sáng mắt, hạ sốt. Cây thường được dùng để chữa viêm hầu họng, ung nhọt, lở ngứa, chàm má, tưa lưỡi, viêm da thần kinh...

Theo Đông y, cây thuốc trị các chứng bệnh về gan rất nhiều như Nhân trần, Dứa dại, Xáo tam phân, Mật nhân...nhưng các loại này thường là

khó kiếm, đắt tiền hay bị tác dụng phụ...Cây Chó đẻ thì dễ kiếm, lành tính nên được ngành y học cổ truyền ví là “doping của lá gan”. Đông y gọi Chó đẻ vì họ quan sát thấy chó mẹ thường tìm ăn cây này sau khi sinh con. Còn gọi là cây Diệp hạ châu bởi vì cây có hạt mọc dưới lá. Theo y văn, Diệp hạ châu có tên gọi khác như Diệp hòa thái, Lão nha châu. Đây là cây thuốc mọc hoang ở các nước vùng nhiệt đới, dùng toàn thân ở hai dạng tươi và khô: “Cây chó đẻ có tác dụng chữa viêm gan siêu vi B, nhưng cần lưu ý người không bị viêm gan, nếu tự ý sử dụng thì vô cùng nguy hại, bởi đây là cây thuốc chữa bệnh, không phải thuốc bổ. Người có lá gan bình thường nếu lạm dụng sẽ dẫn đến chai gan, xơ gan...và trên thực tế đã có người tự ý sử dụng cây thuốc này bị mất mạng.

Cây đuôi chó

Thân cao tới 1,5m, có từ 3- 5 lá chét hình trái xoan dài, tròn ở gốc, nhọn dần lại và tù, có mũi cứng ở đầu, nhẵn, sáng bóng, thường có vân trắng ở mặt trên, nhạt màu và hơi có lông mềm ở mặt dưới. Hoa màu tím tím, xếp thành chùm ở ngọn, hình trụ. Quả đen bóng, có 3 – 5 đốt. Ra hoa từ tháng 7 – 9. Mọc phổ biến khắp 3 miền nước ta, trong các thảm cỏ cây bụi khô, rừng tre từ Lào Cai, Lâm Đồng; Vũng Tàu, Tây Ninh đều thấy cây này xuất hiện. Thu hái toàn cây vào mùa hè thu, rửa sạch, dùng tươi hay phơi khô. Cây có vị ngọt dịu, tính mát; có tác dụng tiêu viêm, cầm máu, sát trùng. Lá có thể dùng làm rau ăn, cây được dùng trị cảm lạnh, ho, bệnh giun chỉ và sốt rét; trẻ em biếng ăn, suy dinh dưỡng; nôn ra máu, ho ra máu, đi tiểu ra máu...Liều dùng 30 – 50g, dạng thuốc sắc. Phụ nữ có thai kiêng dùng.

Dân gian thường dùng, lá, hoa, rễ già đắp mụn nhọt. Có tác giả cho là có thể trị tê thấp, bệnh về phổi.

Cây chân chó

Còn gọi là cây cước thảo, cây hoa khế, thuộc họ đỗ quyên, cao 4 đến 6m, nhánh non không lông. Lá có phiến bầu dục, không lông, mặt dưới có tuyến nhỏ và gân phụ làm thành mạng mịn rõ, có lông mịn, hoa màu trắng, hình chuông. Quả nang có 5 cạnh tròn, 5 ô, hạt có cánh. Cây chân chó thường gặp ở vùng núi cao tỉnh Lâm Đồng, Kontum. Người ta thu hái rễ cây và vỏ cây để làm thuốc. Rễ cây chân chó được dùng để chữa bệnh phong thấp, viêm đau khớp xương. Ngày dùng 12 đến 16g, sắc uống hoặc ngâm rượu uống. Vỏ cây chân chó sắc đặc dùng rửa các vết thương mau lành.

Cây cầu tích



Có nghĩa là xương sống chó. Hình dạng của thân cây giống như xương sống chó. Cầu tích là loài bản địa có nhiều ở Trung Quốc, Việt Nam... Khi mọc thẳng cây chỉ cao tới 1m, nhưng nó thường mọc bò, tạo thành các cụm cây trên các sườn đồi tại các khu rừng thưa. Các lá lược dài tới 3m. Cầu tích được sử dụng trong y học cổ truyền Trung Quốc và vùng Đông Nam Á. Mặc dù từng có sự phân bố khá rộng, nhưng

cầu tích đã bị thu hái kiệt quệ tại vùng Đông Nam Á dẫn tới sự suy giảm về số lượng cây trong mỗi quần thể.

Cây gan chó

Còn được gọi là lá diển, cao 30 – 80cm. Thân và cành non có 4 cạnh, có lông tơ, lá mọc đối nhau, màu xanh lục, phiến lá hình trứng, dài 2 – 7cm, rộng 2 – 4cm, đầu và gốc đều nhọn, có lông thưa. Hoa màu trắng hồng, quả nang ngắn có lông tơ ở phía đầu. Hạt dẹt. Ra hoa từ mùa đông đến mùa hạ.

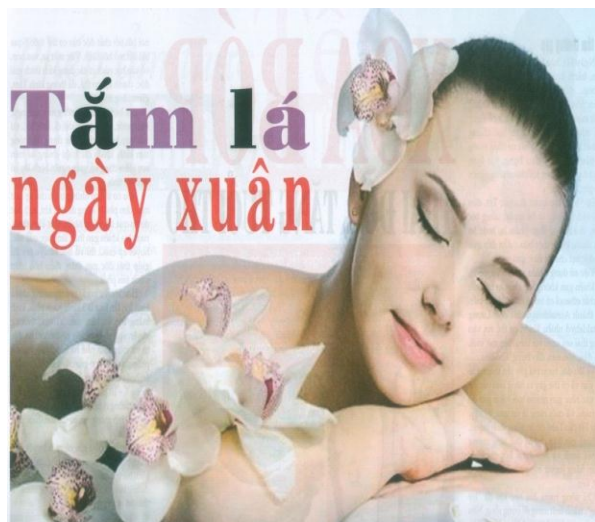


Có nhiều ở khu vực Đông Nam Á, mọc hoang ở chỗ ẩm ướt và nay được trồng để lấy lá nấu canh hay làm thuốc. Có thể thu hái toàn cây quanh năm, dùng tươi hay phơi khô. Lá diển có vị ngọt nhạt, tính mát; có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi tiểu, làm mát máu, sinh tân dịch. Cây thường dùng để trị cảm sốt; viêm phổi nhẹ; viêm gan cấp, viêm kết mạc; viêm ruột, kiết lỵ; phong thấp, viêm khớp; giảm niệu... Dùng 30 – 60g cây khô hay 60 – 120g cây tươi sắc uống. Dùng bôi bên ngoài trị chốc lở, sưng tấy, rôm sảy, mụn nhọt, bỏng rạ, dùng lá tươi giã nát xoa lên người. Người dân thường dùng lá nấu canh hoặc ăn kèm với thịt lợn khá ngon, có tác dụng thanh nhiệt.

**Thúy Nguyễn / Tạp chí Mẹ và bé. –
Số 09 + 10 (1/2018). – Tr. 92-93**

TẮM LÁ NGÀY XUÂN

Mùa xuân ta nói chuyện về cây cho lá, lá có nhiều tinh dầu thơm giúp ta tắm gội, xông hơi, giúp mái tóc dài suôn mượt và làm đẹp cho con người.



1. Lá hương nhu: Theo tài liệu y văn cổ cho rằng, hương nhu vị cay tính hơi ôn, đi vào 3 kinh chính phế, tỳ và vị. Cây hương nhu có chứa nhiều tinh dầu, có tác dụng cho ra mồ hôi, chữa cảm mạo, hạ sốt, lợi thấp, hành thủy. Có thể dùng độc vị hương nhu, có thể dùng phối hợp với một số vị thuốc khác để chữa bệnh. Hương nhu còn trị được chứng chảy máu cam, chảy máu lưỡi, tiêu hóa thức ăn khi bị đau bụng, nôn mửa. Dùng lá hương nhu nhai đắp vào những vết chảy máu. Ngoài chức năng chữa bệnh rất tuyệt vời của hương nhu, còn có tác dụng làm đẹp cho con người.

Làm cho tóc nhanh dài, bóng mượt, sạch gàu và không bạc: lấy lá hương nhu, bỏ kết mỗi thứ 10g đun lên để gội đầu, một tuần gội 2 lần, bạn sẽ thấy mái tóc thay đổi nhanh chóng.

Làm trắng da, mịn màng và không còn nếp nhăn: Lấy lá hương nhu phơi hay sấy khô đem xay nhỏ thành bột, trộn với đất sét thành dung

dịch sền sệt rồi thoa lên mặt làm như mặt nạ để 15 phút. Sau đó rửa sạch bằng nước ấm. Một tuần làm 2 lần bạn sẽ thấy điều bất ngờ xảy ra.

Hết chứng hôi miệng: Lá hương nhu sắc lên lấy nước súc miệng hàng ngày sẽ hết chứng hôi miệng.

2. Lá sả: Theo y học cổ truyền, sả là vị thuốc quý, có mùi thơm đặc trưng, Cây sả được ví như một kho báu tinh dầu. Thành phần chính của cây sả được chứa 80 – 85% hương thơm mùi chanh tự nhiên và các tinh dầu đặc biệt khác.

Giúp cho hệ tiêu hóa: Dùng trong các trường hợp đầy bụng khó tiêu, buồn nôn, ậm ạch, rối loạn tiêu hóa, co thắt đại tràng và bí trung tiện. Lấy 3 - giọt tinh dầu sả hòa với cốc nước sôi để ấm uống trong ngày.

Làm hạ huyết áp: Sả có tác dụng làm hạ huyết áp, làm tăng cường tuần hoàn máu, chống thiếu máu não, hết đau đầu, choáng váng. Cho 3 - 4 giọt tinh dầu sả với cốc nước uống và nghỉ ngơi.

Trị chứng ho, chữa cảm cúm, cảm lạnh: Dùng cho những trường hợp ho khan, ho gió, ho có đờm, ho viêm nhiễm hay cảm lạnh. Củ sả, gừng tươi mỗi vị 40g rửa sạch giã nát và đun sôi với 500ml nước, để ấm ngâm dần trong ngày. Sau đó nuốt xuống họng để sát khuẩn họng. Ngoài tác dụng trị bệnh, sả còn làm đẹp cho cơ thể.

Giảm cân, làm đẹp da, chống ung thư: Tinh dầu sả có tác dụng tốt cho việc làm sạch da một cách tự nhiên, diệt khuẩn cho da, làm cho da nhẵn mịn, hồng hào, có thể dùng lá sả đun lên để xông hoặc dùng tinh dầu sả cho vào bát nước sôi xông hơi để

chữa bệnh trứng cá, mụn nhọt hay nám da mặt. Lá sả sẽ cải thiện được làn da, làm cho các cơ săn chắc, tiêu mỡ ứ đọng, đốt cháy mỡ thừa, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và giảm cân rõ rệt, làm cho cơ thể eo thon, đẹp và duyên dáng. Đặc biệt, tinh dầu sả còn có khả năng tiêu diệt các tế bào ung thư trong cơ thể. Nhờ đó các tế bào nang nuôi tóc sẽ được bảo vệ khỏi nguy cơ bị tổn thương dẫn đến rụng tóc. Người ta còn dùng tinh dầu sả xông hơi cho tăng tiết mồ hôi, lưu thông khí huyết, làn da trở nên mịn màng và hết nếp nhăn.

3. Cỏ màn trâu: Trong sách y văn cổ, màn trâu được gọi là thiên kim thảo, nghĩa là cỏ ngàn vàng. Là một vị thuốc quý có nhiều tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, khu phong lợi thấp, tán ứ chỉ huyết. Là vị thuốc mát gan tiêu độc hạ nhiệt, làm cho ra mồ hôi, chữa sốt rét.

Hạ huyết áp: Lấy 500g màn trâu tươi rửa sạch giã nát, cho một bát nước lọc hòa với thuốc, lọc lấy nước trong uống, bã bỏ đi, uống 7 – 10 ngày khi huyết áp ổn định thì dừng.

Chữa sốt cao co giật: Lấy 120g màn trâu tươi sắc đặc uống liên tục trong ngày. Hạ nhiệt thì dừng uống.

Chữa đái dầm: Cỏ màn trâu, rau mùi tàu, rau ngổ, cỏ sữa lá nhỏ mỗi thứ 20g. Sắc uống sau bữa ăn tối.

Chữa sỏi thận, sỏi tiết niệu, bàng quang: Cỏ màn trâu, lá từ bi, kim tiền thảo, ké hoa đào. Mỗi vị 20g, sắc uống trong ngày, uống nhiều nước, bài thuốc này giúp cho tan sỏi, lợi tiểu tốt để sỏi ra.

Ngoài tác dụng chữa bệnh, cỏ màn trâu còn làm cho mái tóc dài, mượt suôn mềm và óng ả, không ngứa, không rụng, không bạc tóc.

Làm cho nét đẹp tự nhiên và duyên dáng bất ngờ. Dùng cỏ màn trâu, bồ kết, hương nhu đun lên để ấm gội đầu tuần 2 lần, dùng cho tất cả mọi người và mọi lứa tuổi.

4. Lá mùi già: Theo y học phương Đông, rau mùi non làm gia vị. Tại sao phải tắm là mùi già vào chiều 30 Tết? Đây là phong tục tập quán của ông cha ta, phong tục này đã có từ rất lâu. Các cụ quan niệm rằng trong một năm làm lụng vất vả, đầu tắt mặt tối, vương vấn những bụi trần, cho nên cuối năm muốn gột rửa đi mọi ưu phiền, buồn tủi của năm cũ để đón chào một năm mới với khí thế hừng hực. Cây mùi già có mùi thơm đặc biệt, có thể tẩy uế được những điều xui xẻo, nên cây mùi đã đi vào nếp sống của dân tộc từ ngàn năm nay. Dùng cây mùi già để tắm gội cho cả nhà vào chiều 30 Tết. Đây cũng là một phong tục, văn minh. Tắm gội xong thấy người thoải mái, nhẹ nhõm như trút đi một gánh nặng.

Nước mùi không những có mùi thơm dễ chịu còn có tác dụng trừ tà khí, khu phong, long đờm, chữa đau dạ dày và lợi tiểu, kích thích hệ hô hấp thở sâu hơn, tăng cường ô xy cho phổi. Tắm là mùi già còn làm cho da mềm mại, trắng hồng, có tính chất sát khuẩn ngoài da. Dùng để gội sẽ làm cho tóc đen và hết rụng, đặc biệt những ai bị cảm cúm, dùng cây mùi già đun nước xông sẽ cho chóng khỏi bệnh. Với tác dụng của cây mùi già, nếu có điều kiện, hàng ngày chúng ta tắm gội bằng nước lá mùi thì tốt cả về sức khỏe và sự may mắn trong cuộc sống.

BS Đức Quang
(nguyên cán bộ Bệnh viện Châm cứu T.Ư) / Báo Khoa học & Đời sống. - Xuân Mậu Tuất 2018. –Tr. 22