

TẠP CHÍ

# Sinh viên Truyền hình

SÂN CHƠI THỰC HÀNH NGHỆ CỦA HSSV TRƯỜNG CAO ĐẲNG TRUYỀN HÌNH

Lưu hành nội bộ

Quý 1/2024

SỐ

76

Tự hào 68 năm thành lập  
trường Cao đẳng Truyền hình

Diễn viên Bùi Quỳnh Như - cô  
Hạch gây thương nhớ trong  
"Tết ở làng địa ngục"

Sự trở lại của áo dài Việt Nam -  
tỏa sáng hút hồn dịp khai xuân  
tết Giáp Thìn

# Lời ngỏ!

*Các bạn thân mến!*

*Mùa xuân đang tràn về trên khắp phố phường với sắc hoa đào rực rỡ cùng không khí nhộn nhịp, nô nức của nhân dân cả nước. Đây cũng là mùa có nhiều lễ hội, nhiều sự kiện lớn, đặc biệt là Tết Giáp Thìn 2024.*

*Hòa cùng không khí ấy, Tạp chí Sinh viên Truyền hình số đặc biệt - Tết Giáp Thìn do lớp CB618A thực hiện cũng được phát hành. Trong số tạp chí này, chúng tôi sẽ mang đến cho các độc giả nhiều bài viết xoay quanh chủ đề Tết đến xuân về. Hãy cùng với Tạp chí Sinh viên Truyền hình quý I năm 2024 đi tìm hiểu về các lễ hội trên các tỉnh thành, các địa điểm chụp ảnh đẹp ngày Tết cũng như trò chuyện cùng một số những nhân vật đặc biệt trong những ngày đầu xuân.*

*Cùng với đó sẽ là những chuyên mục hấp dẫn khác sẽ có trong số Tạp chí lần này. Hy vọng, số Tạp chí Tết Giáp Thìn 2024 sẽ là món quà đầu năm mới ý nghĩa dành tặng các thầy, cô cùng các bạn sinh viên.*

*Ban biên tập*





Chịu trách nhiệm nội dung:  
Khoa Báo chí và Truyền thông

Tổng Biên tập:  
Trần Ngọc Quỳnh  
Phó Tổng Biên tập  
Nguyễn Thị Thu  
Thư ký  
Lương Thu Hoài  
Ban Biên tập:  
Trần Ngọc Thịnh  
Trần Minh Vũ

# MỤC LỤC

## TIN TỨC

Tự hào 68 năm thành lập trường Cao đẳng Truyền hình  
VTV College: Tìm kiếm tài năng cho Câu lạc bộ MC  
Lễ trao giải Quả bóng vàng Việt Nam 2023  
Giải vô địch quốc gia V-League 2023/2024 trở lại  
Barcelona và Arsenal sảy chân ở vòng 1/8 Champions League

2

Lễ trao giải làn sóng xanh 2023: Trần Thành ra mắt phim Mai

## ĐI VÀ VIẾT

Bình minh - món quà đầu ngày biển Đà Nẵng

10

## PHÓNG SỰ CHÂN DUNG

Nghệ nhân “giữ lửa” nghề trồng

12

Người phụ nữ hơn một thập kỷ dành trọn yêu thương cho trẻ em khuyết tật

Lương Thị Kiều Thúy - Từ cô gái khiêm tốn tới Founder chuỗi 5 cửa hàng giặt là của người điếc

## ĐỜI SỐNG SINH VIÊN

Làm thêm thông minh: “Kỹ thuật và chiến lược cho sinh viên hiện đại”

18

## VTV COLLEGE TALK

Diễn viên Bùi Quỳnh Như - cô Hạch gây thương nhớ trong “Tết ở làng địa ngục”

20

Nữ võ sư là nữ sinh trường Cao đẳng Truyền hình

## GÓC NHÌN SINH VIÊN

Vai trò quan trọng của công nghệ trong đời sống sinh viên: Quá khứ đến hiện tại và tác động toàn diện.

24

## VĂN HÓA GIẢI TRÍ

Lễ hội đầu xuân

26

Gợi ý địa điểm chụp ảnh đẹp dịp Tết

Độc đáo phiên chợ Huổi Cuối đầu năm

## PHONG CÁCH VTV

Sự trở lại của áo dài Việt Nam - tỏa sáng hút hồn dịp khai xuân Tết Giáp Thìn

32

## MÓN NGON QUÊ NHÀ

Thịt trâu gác bếp - Cách chế biến, bảo quản được lâu

34

# TỰ HÀO 68 NĂM THÀNH LẬP TRƯỜNG CAO ĐẲNG TRUYỀN HÌNH

Tháng ba, tháng mang nhiều ý nghĩa tốt đẹp, là tháng của phái đẹp 8/3, là tháng thanh niên (26/3). Đối với trường Cao đẳng Truyền hình, tháng ba còn mang một ý nghĩa đặc biệt hơn thế nữa, đó là kỉ niệm ngày thành lập trường 10/3.



Trường Cao đẳng Truyền hình sau 68 năm thành lập



Giảng viên Khoa TH&CNTH với hoạt động kỷ niệm ngày 8/3

Ngày 10/3/2024, trường Cao đẳng Truyền hình sẽ đón chào kỉ niệm 68 năm thành lập trường. Trong không khí vui tươi phấn khởi những ngày này, mỗi một thầy cô, mỗi một cán bộ, giảng viên, viên chức cũng như các bạn học sinh, sinh viên của trường đều mang trong mình những cảm xúc khó tả, vui mừng và tự hào với những kỉ niệm gắn bó cùng ngôi trường thân thương này.

Thạc sỹ Vũ Thanh Quang – Trưởng khoa Tin học và Công nghệ Truyền hình chia sẻ: “Cứ mỗi dịp tháng ba về, đặc

biệt là gần đến ngày 10/3, trong tôi luôn có cảm xúc rất đặc biệt và cứ mỗi năm cảm xúc ấy lại được nhân lên, đó là những niềm vui, niềm tự hào về ngôi trường mà mình đã gắn bó công tác suốt 32 năm. Những ngày này, tôi luôn nhớ lại những kỉ niệm của mình với các thầy cô nguyên là lãnh đạo trường, các giảng viên, đồng nghiệp đã cùng công tác, xây dựng trường. Chúng tôi những thế hệ kế tiếp luôn tri ân những công sức, đóng góp của những thế hệ đi trước đã xây

dựng và phát triển trường, giúp cho các bạn học sinh, sinh viên có được một môi trường học tập tốt nhất. Tôi cũng như các thầy cô, cán bộ trong trường luôn mong muốn, hi vọng nhà trường sẽ có những bước đột phá mới, được nâng cấp lên một cơ sở đào tạo đại học, chất lượng cao, vươn cao và vươn xa hơn nữa trong tương lai”.

Thạc sỹ Phạm Thanh Huyền – Trưởng khoa Báo chí và Truyền thông cho biết: “Kỉ niệm 68 năm thành lập trường cũng là 18 năm tôi về công tác tại trường. Những ngày này tôi nhớ lại năm tôi về trường đúng dịp Nhà trường kỉ niệm 50 năm ngày thành lập. Buổi lễ kỷ niệm được tổ chức rất trang trọng, tôi được gặp rất nhiều lãnh đạo, biên tập viên nổi tiếng của Đài THVN, được tiếp đón nhiều thế hệ học sinh, sinh viên cựu cán bộ viên chức của Nhà trường hiện đang công tác tại nhiều cơ quan báo chí truyền hình trên cả nước, thực sự lúc đó rất choáng ngợp xen lẫn niềm tự hào. Sau 18 năm công tác tại trường, tôi nhận thấy cho dù cuộc sống ngày càng phát triển, Nhà trường đã có nhiều đổi thay thì dịp 10/3 vẫn luôn là một ngày kỷ niệm không quên. Mọi người dù còn đang gắn bó với trường hay đã rời xa đều hướng về với những tình cảm



Cán bộ giảng viên Khoa BC&TT với hoạt động hưởng ứng tuần lễ áo dài dịp kỷ niệm ngày 8/3

trân trọng, yêu thương. Những ngày này, rất nhiều hoài ức đẹp đẽ gắn với ngôi trường, với đồng nghiệp với sinh viên trong tôi lại ùa về có lẽ không thể kể hết. Chỉ muốn nói lời cảm ơn tới các thể hệ cán bộ giảng viên và cảm ơn các anh chị em đồng nghiệp, các em sinh viên đã, đang cùng tôi viết lên trang sử truyền thống của VTV College, cùng chấp cánh cho lĩnh vực truyền thông truyền hình nước nhà vươn cao, vươn xa”.

Hòa chung trong niềm hân hoan đó các bạn học sinh, sinh viên cũng có những tình cảm đặc biệt, những lời chúc, tri ân sâu sắc dành cho nhà trường và các thầy giáo, cô giáo. Bạn Phạm Thị Thương Huyền – sinh viên năm nhất, khoa Báo chí và Truyền thông bày tỏ cảm xúc: “Nhân 68 năm thành lập trường, em gửi đến các thầy, cô lãnh đạo Nhà trường, cán bộ viên chức nhà trường, các thầy giáo, cô giáo đang giảng dạy lời chúc sức khỏe và sự tri ân sâu sắc nhất. Hy vọng nhà trường sẽ ngày càng phát triển hơn nữa trong tương lai, trở thành cái nôi đào tạo nhiều thế hệ học sinh, sinh viên báo chí trong cả nước. Nhân đây, em cũng mong muốn Nhà trường sẽ tiếp tục phát triển các hoạt động thực hành, trải nghiệm thực tế làm nghề, tổ chức



Sinh viên VTV College tích cực trong các giờ học



Sinh viên được tham gia huấn luyện quân sự



Sinh viên Quay phim trong giờ học thực hành

các sân chơi cho sinh viên toàn trường được tiếp cận gần hơn nữa với ngành nghề mình đang theo học”.

Bạn Trần Quang Cảnh, sinh viên lớp CQP18 cũng chia sẻ: “Sau hai năm gắn bó với trường, em càng chắc chắn rằng điểm xuất phát mình chọn là đúng. Trường Cao đẳng Truyền hình là một ngôi trường dạy về báo chí, truyền

thông lâu đời, các thầy cô rất tâm huyết với nghề, hơn thế nữa cơ sở vật chất của trường rất đầy đủ để phục vụ cho chuyên ngành mình theo học, tạo cho mình những trải nghiệm rất thú vị. Nhân kỉ niệm 68 năm thành lập trường mình hi vọng trường sẽ ngày càng phát triển hơn, em cũng mong có nhiều các bạn học sinh, sinh viên lựa chọn nơi đây làm

nơi chấp cánh ước mơ cho mình”.

Bạn Trần Lan Anh, sinh viên ngành Công nghệ điện ảnh, truyền hình chia sẻ: “Không có gì hơn là sự tin tưởng của mình đối với Cao đẳng Truyền hình sẽ luôn thành công và phát triển rực rỡ trong tương lai”.

Ngày kỉ niệm thành lập trường là một sự kiện lớn, cũng là thời gian mà các thầy giáo, cô giáo, cán bộ, viên chức trường cùng nhau nhìn lại một hành trình dài xây dựng và phát triển trường. Những thành công mà Nhà trường đã đạt được sẽ tạo điểm tựa để ngôi nhà VTV College tiếp tục phát triển hơn, bước xa, bước vững chắc trong tương lai.

**Ngọc Quỳnh**

# VTV COLLEGE TÌM KIẾM TÀI NĂNG CHO CÂU LẠC BỘ MC



Chiều ngày 15/03/2024, tại Trường Cao đẳng Truyền hình đã diễn ra cuộc thi tuyển chọn HSSV có giọng đọc tốt, khả năng dẫn chương trình truyền hình, sự kiện tham gia vào CLB MC của Khoa Báo chí & Truyền thông.

Ngọc Quỳnh



Sự kiện Casting CLB MC thu hút sự quan tâm của các bạn sinh viên Cao đẳng Truyền hình

Cuộc thi do khoa Báo chí và Truyền thông tổ chức, là cơ hội để các bạn học sinh, sinh viên có niềm đam mê với công việc của các MC, BTV, PTV, được thử sức tham gia dẫn các chương trình truyền hình, phát thanh.

Đảm nhiệm vị trí Ban giám khảo đánh giá phần thi của các thí sinh năm nay gồm: cô Hoàng Lan – PTV kì cựu, đồng thời là cựu giảng viên trường Cao đẳng Truyền hình; MC Bảo Nhật, MC Ngọc Thụy - người có nhiều kinh nghiệm trong dẫn chương trình ở lĩnh vực phát thanh và truyền hình trên các kênh sóng cùng các giảng viên khoa Báo chí và Truyền thông.

Ban giám khảo không chỉ là những

người chọn lựa ra những gương mặt triển vọng cho Câu lạc bộ MC, mà còn đưa ra rất nhiều góp ý, nhận xét chuyên môn giúp thí sinh hoàn thiện các kỹ năng của bản thân khi tham gia vào thực tiễn.

Theo ban tổ chức, năm nay số lượng thí sinh đăng ký tăng hơn so với những năm trước, không chỉ có sinh viên thuộc ngành báo chí và truyền thông mà còn có các thí sinh thuộc các chuyên ngành đào tạo khác của nhà trường đăng ký tham dự, đặc biệt nhiều thí sinh đăng kí cả hai phần thi phát thanh và truyền hình.

Chia sẻ về cuộc thi, bạn Hồng Ngọc – sinh viên lớp CBC19 cho biết:

“Nhận được thông tin về kì thi này, em rất hào hứng và chuẩn bị trong 2 tuần về kịch bản, giọng nói, ngoại hình để hôm nay em có thể tự tin đi thi. Em đăng ký tham dự cả 2 nội dung phát thanh và truyền hình. Sau phần thi phát thanh, em khá lo lắng, vì em nghĩ bản thân vẫn còn hơi hộp và mắc một số lỗi mà ban giám khảo chỉ ra, em có thể khắc phục để có thể làm tốt hơn. Ở phần thi dẫn chương trình truyền hình, em thể hiện khá tốt nên bây giờ tinh thần em khá thoải mái và khá hài lòng về phần thi của mình”.

Chứng kiến tinh thần cũng như sự cố gắng của các bạn sinh viên trong cuộc thi, Giám khảo Ngọc Thụy bày



*Giám khảo phân thi phát thanh*



*Giám khảo Ngọc Thụy bất ngờ trước phần thể hiện của các bạn sinh viên*



*(Chất lượng thí sinh năm nay được Ban giám khảo đánh giá cao)*

tỏ: “Ngày hôm nay đến đây, Ngọc Thụy cảm thấy rất bất ngờ vì các bạn sinh viên của Cao đẳng Truyền hình dù chỉ là sinh viên năm nhất, năm hai thôi nhưng đã chuẩn bị rất chỉnh chu, nói năng rất rõ ràng. Lần đầu tiên đến với Cao đẳng Truyền hình nhưng mình đã có ấn tượng rất tốt với các bạn sinh viên của trường. Cá nhân Ngọc Thụy cảm thấy đây là một chương trình rất hay. Vốn dĩ Trường Cao đẳng Truyền hình là một ngôi trường đã có tiếng trong lĩnh vực đào tạo truyền hình, các bạn của Ngọc Thụy xuất thân từ ngôi trường này là người làm nghề rất giỏi, do đó nên việc có một Câu lạc bộ MC dành riêng cho các bạn đang là sinh viên của trường sẽ là một môi trường rất tốt, rất lành mạnh để các bạn sinh viên được phát triển hơn, cũng như được các thầy cô hướng dẫn và có cơ hội làm việc thực tiễn tại môi trường bên ngoài”.

MC Bảo Nhật cho biết, với cơ sở vật chất như phòng phát thanh, trường quay của trường Cao đẳng Truyền hình thật quá tuyệt vời, thiết bị máy móc nhiều, hiện đại, nên các bạn sinh viên tha hồ thử sức trong lĩnh vực báo chí, truyền thông, đặc biệt là trở thành MC chuyên nghiệp.

Cuộc thi Casting thành viên của CLB MC đã diễn ra rất thành công tốt đẹp. Chúc cho Câu lạc bộ MC tìm được những thành viên tài năng và có nhiều hoạt động nổi bật trong năm 2024.



*Bạn Hồng Ngọc - thí sinh nổi bật trong buổi casting*

# LỄ TRAO GIẢI QUẢ BÓNG VÀNG VIỆT NAM 2023



Triệu Tường

Tối 19/02/2024, tại Nhà hát Bến Thành, thành phố Hồ Chí Minh, Báo Sài Gòn Giải Phóng tổ chức lễ trao giải Quả bóng Vàng Việt Nam 2023 thu hút đông đảo người hâm mộ bóng đá trong nước quan tâm.

Tiền vệ Nguyễn Hoàng Đức ( CLB Thể Công Viettel) xuất sắc giành danh hiệu Quả bóng Vàng nam, Thủ môn Trần Thị Kim Thanh ( CLB Thành Phố Hồ Chí Minh I ) đoạt Quả bóng Vàng nữ, cầu thủ Phạm Đức Hòa ( CLB Thái Sơn Nam TP Hồ Chí Minh) đoạt quả bóng vàng Futsal 2023.

Ngoài ra, Ban tổ chức cũng trao giải thưởng Quả bóng Bạc, Đồng ở các hạng mục trên, các giải thưởng cầu thủ trẻ xuất sắc nhất đối với nam – nữ, các giải thưởng cống hiến và hạng mục cầu thủ nước ngoài xuất sắc nhất.



Tiền vệ Nguyễn Hoàng Đức CLB Thể Công ( đứng giữa) giành Quả bóng Vàng 2023

## GIẢI VÔ ĐỊCH QUỐC GIA V- LEAGUE 2023/2024 TRỞ LẠI



Một pha bóng trong trận đấu giữa Hà Nội FC và Đà Nẵng

Sau hơn một tháng tạm dừng cho các giải đấu quốc tế, giải Vô địch Quốc gia V-League 2023/2024 trở lại với nhiều cặp đấu đáng chú ý diễn ra trong hai ngày 17/02 và 18/02 thuộc vòng 9.

Tâm điểm ở vòng đấu này, trong ngày 18/02, Đương kim Á quân Hà Nội FC với sự dẫn dắt của HLV Trưởng mới Iwamasa Daiki có chuyên làm khách đối đầu với CLB Đồng Á Thanh Hóa. Sau hai mùa giải không thành công cùng Hoàng Anh Gia Lai, HLV Kiattisuk chia tay đội bóng Phố núi dẫn dắt CLB

Công An Hà Nội, Tân HLV Trưởng có màn ra mắt cùng đội bóng mới trên sân Hàng Đẫy đón tiếp CLB TP. HCM.

Chia tay Huấn luyện viên Kiattisuk, Câu lạc bộ Hoàng Anh Gia Lai (5 điểm, xếp cuối bảng) sẽ cùng tân Huấn luyện viên Vũ Tiến Thành bước vào trận “chung kết ngược” ở vòng 9 với đội chủ nhà Hồng Lĩnh Hà Tĩnh (6 điểm, xếp thứ 12). Khoảng cách giữa hai đội chỉ là một điểm, do đó 3 điểm ở cuộc đối đầu trực tiếp này sẽ giúp đội thắng giành lợi thế lớn trong cuộc đua trụ hạng.



Chuyến làm khách của đội bóng đang xếp thứ hai trên bảng xếp hạng, Câu lạc bộ MerryLand Quy Nhơn Bình Định đến sân Vinh của đội chủ nhà Sông Lam Nghệ An khép lại ngày thi đấu.

Trong khi đó, tân Huấn luyện viên Nguyễn Đức Thắng sẽ có trận đấu tiên trở về "mái nhà xưa" Hàng Đẫy

khi dẫn dắt đội nhà Thể Công-Viettel tiếp đón Câu lạc bộ Khánh Hòa ở trận đấu diễn ra vào tối 17/02.

Hai cặp đấu cũng diễn ra trong tối 17/02 là chuyến làm khách của tân binh Quảng Nam đến sân của Câu lạc bộ Becamex Bình Dương và trận đấu đầu tiên của năm mới Giáp Thìn 2024 được áp dụng công nghệ VAR

- màn tiếp đón đội đầu bảng Thép Xanh Nam Định của "Đội bóng đất Cảng" Hải Phòng trên sân vận động Lạch Tray.

## Barcelona và Arsenal sảy chân ở vòng 1/8 Champions League



Tình huống tranh chấp trong trận đấu Barca gặp Napoli

Dù được đánh giá cao hơn đối thủ, bước vào trận đấu, cả hai ông lớn Barcelona và Arsenal lần lượt nhận kết quả hòa và thua trên sân khách rạng sáng ngày 22/02.

Pháo thủ đã có chuyến làm khách khó khăn nhiều hơn dự đoán trước Porto tại lượt đi vòng 1/8 cúp C1, dù kiểm soát bóng nhiều hơn nhưng họ lại không thể ghi bàn thắng trong suốt 90 phút thi đấu. Trong khi đó, Porto lại tỏ ra lấn lướt trong hiệp 1 và đến

phút bù giờ cuối cùng của trận đấu, Galeno đã tung ra cú sút xa ấn định chiến thắng tối thiểu 1-0 cho Porto.

Barca đối đầu Napoli trên sân khách, hai đội nhập cuộc hứng khởi, các đợt tấn công hăm thành đối thủ được tạo ra, thế nhưng bàn thắng không thể đến sau 45 phút thi đấu đầu tiên. Diễn biến chính của màn so tài này diễn ra trong hiệp 2, khi Robert Lewandowski ghi bàn mở tỉ số cho Barca ở phút 60.

Nếu như Lewandowski có pha dứt điểm đẳng cấp thì bên kia chiến tuyến, phút 75 Osimhen đã có tình huống sử dụng sức mạnh xoay người vượt qua hậu vệ cuối cùng của Barca và dứt điểm không thể cản phá, đưa trận đấu về vạch xuất phát với tỉ số 1-1. Đây cũng là kết quả cuối cùng của trận đấu.

# LỄ TRAO GIẢI LÀN SÓNG XANH 2023



Ca sĩ Wren Evans, Tăng Duy Tân và Văn Mai Hương trên bục nhận giải thưởng

Lễ trao giải “Làn Sóng Xanh lần thứ 26-2023” đã diễn ra tối 24-1 tại Nhà hát Hòa Bình (TP HCM), với nhiều tiết mục trình diễn bùng nổ đến từ dàn nghệ sĩ “hot hit” hàng đầu của thị trường âm nhạc Việt Nam.

Tại hạng mục Top 10 Ca khúc được yêu thích nhất, dù giành cú đúp với “Bật tình yêu lên” và “Cắt đôi nỗi sầu”, Tăng Duy Tân - vừa đoạt giải Mai Vàng 2023 ở hạng mục “Ca khúc được yêu thích nhất” của Báo Người Lao Động - đã ghi điểm khi khiêm tốn nhường lại phần phát biểu cho nhạc sĩ đồng sáng tác ca khúc “Bật tình yêu lên” là Hiếu Bae cũng như nhà sản xuất Drum7.

Trên sân khấu nhận giải “Nam/Nữ ca sĩ của năm”, Tăng Duy Tân một lần nữa gây bất ngờ khi trở thành chủ nhân của giải thưởng này. Rapper Đen một lần nữa được nhắc đến khi Tăng Duy Tân nói rằng anh rất hồ thẹn khi đứng cùng bâng đê cử với Đen và chiến thắng ở hạng mục này.

Nếu như ở phía gương mặt nam, Tăng Duy Tân “gom” nhiều giải thưởng quan trọng thì phía nữ không ai khác Văn Mai Hương. Thành công của album “Minh tinh” đã mang lại chiến thắng giòn giã cho nữ ca sĩ tại Lễ trao giải lần thứ 26 này. Văn Mai Hương cũng thắng 4 giải, bao gồm: “Top 10 ca khúc được yêu thích nhất”, “Ca khúc của năm” và “Sự

kết hợp xuất sắc” (đều nhờ vào thành công của “Mưa tháng sáu”) và “Nữ ca sĩ của năm”.

Cùng chiến thắng ở hạng mục Top 10 Ca khúc được yêu thích nhất còn có: “À lòi” (Double2T, producer Masew), “Ngủ một mình” (HIEUTHUHAI ft Negav), “Lệ lưu ly” (Vũ Phụng Tiên, DT Tập Rap, producer Drum7), “Mưa tháng sáu” (nhạc sĩ Hứa Kim Tuyền, ca sĩ Văn Mai Hương ft Grey D, Trung Quân), “Nấu ăn cho em” (Đen ft Pia Linh) và “Thị Mầu” (sáng tác Nguyễn Hoàng Phong, ca sĩ Hòa Minzy).

Rapper HIEUTHUHAI đã giành giải “Nam ca sĩ được yêu thích”. Trong phần phát biểu cảm xúc, HIEUTHUHAI tiết lộ mình là fan của rapper Đen và cảm ơn về tất cả những điều mà Đen đã làm vì những điều ấy đã tiếp thêm động lực cho HIEUTHUHAI kiên định với con đường mà mình đã chọn. HIEUTHUHAI cũng hy vọng tương lai, cộng đồng nhạc rap sẽ phát triển mạnh hơn để thể loại nhạc này có một hạng mục riêng tại Làn Sóng Xanh.

Về phía nữ, sau 10 năm phần đầu không ngừng nghỉ, sự cống hiến của Hòa Minzy cuối cùng cũng được mọi người công nhận bằng giải thưởng “Nữ ca sĩ được yêu thích”.

# Trần Thành ra mắt phim Mai



Trần Thành cùng các nghệ sĩ tại buổi ra mắt phim

Chiều 30/1, bộ phim “Mai” đã công chiếu suất đặc biệt trước khi chính thức ra rạp vào mừng 1 Tết Giáp Thìn 2024. Nhiều ca sĩ đến tham dự sự kiện có Hồng Nhung, Phạm Quỳnh Anh, Ứng Hoàng Phúc, Đông Nhi, Ngô Kiến Huy, Đức Phúc, Gil Lê, Orange, ... ngoài ra còn có các đạo diễn, diễn viên, rapper và người mẫu cũng đến chúc mừng Trần Thành.

Thành công của hai phim “Bố già”, “Nhà bà Nữ” khiến sự chờ đợi của khán giả dành cho “Mai” rất lớn. Nhìn chung, bộ phim thứ ba đánh dấu tiến bộ đáng kể của Trần Thành trong vai trò đạo diễn. Dự án kéo dài 3 năm, tiêu tốn 50 tỷ đồng theo tiết lộ của Trần Thành, được đầu tư tốt về phần hình ảnh, góc máy và cách dựng phim nhiều chất điện ảnh hơn. Nghệ sĩ Trần Thành dành nhiều tâm

huyết cho câu chuyện của Mai nên muốn phần hình ảnh trọn vẹn nhất, cũng như thời gian quay phim kéo dài để diễn viên có thể hóa thân tốt hơn cho vai diễn.

Mai từng được hé lộ là kịch bản giàu tình cảm, lãng mạn nhưng cũng nhiều trắc trở về nữ chính Mai của Phương Anh Đào. Nhiều khán giả xem suất chiếu đầu tiên đã rơi nước mắt, xúc động về nhiều tình tiết, câu thoại trong suốt hai tiếng thời lượng phim. Với Trần Thành, Mai không phải là phim sướt mướt mà giàu cảm xúc. Mai là lựa chọn phù hợp cho khán giả ra rạp dịp đầu năm mới chứ không chỉ lấy nước mắt đúng phong cách “Thành Cry”.

Trần Thành chia sẻ: “Thành từng nói rất nhiều, Tết ngoài đi xem phim vui thì nên xem phim hay. Nếu xem phim có một câu chuyện, một chủ đề, thông điệp để cả nhà cùng bàn sau đó cũng là một sinh hoạt hay trong gia đình mà. Đặc biệt, giọt nước mắt Thành tạo ra trong một bộ phim, không phải của sự buồn đau hay sự

khổ cực mà là hạnh phúc, nuôi tiếc. Biết đâu là cảm xúc khi nhìn lại thấy câu chuyện của mình, của bạn mình trong đó. Đó là giọt nước mắt hạnh phúc, Thành nghĩ nó vẫn giá trị hơn rất nhiều.

Chuyện phim Mai kể về chuyện đời cô gái tên Mai (Phương Anh Đào) làm nghề massage kiếm sống. Từ khi gặp Dương (Tuấn Trần đóng), mảnh ghép quá khứ đen tối của Mai dần được lật mở cùng với khao khát được sống hạnh phúc, được yêu thương như bao người bình thường khác.

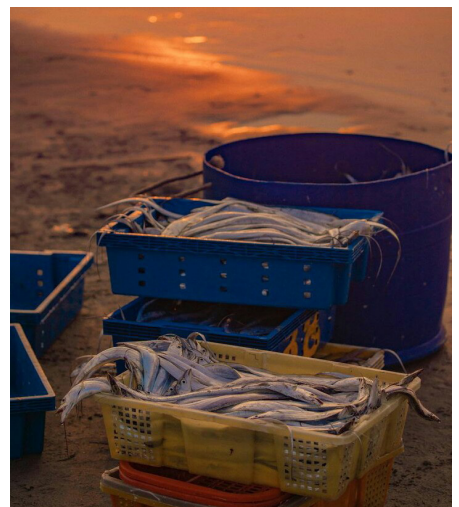
Với Mai, Trần Thành chịu trách nhiệm câu chuyện và đạo diễn cho dự án. Đồng thời anh đảm nhận một vai trong dàn nhân vật phụ, có mối quan hệ mật thiết với cuộc đời và ngã rẽ của nữ chính. Ngoài ra, phim còn có sự tham gia của nhiều diễn viên có nghề như NSUT Việt Anh, NSUT Ngọc Giàu, Hồng Đào, Uyên Ân, Khả Như, Quốc Khánh, Anh Đức...



Đạo diễn Trần Thành phát biểu trong buổi ra mắt phim

# Bình minh – Món quà đầu ngày

## Biển Đà Nẵng



“Bình minh là món quà đầu ngày dành cho những người dậy sớm”..

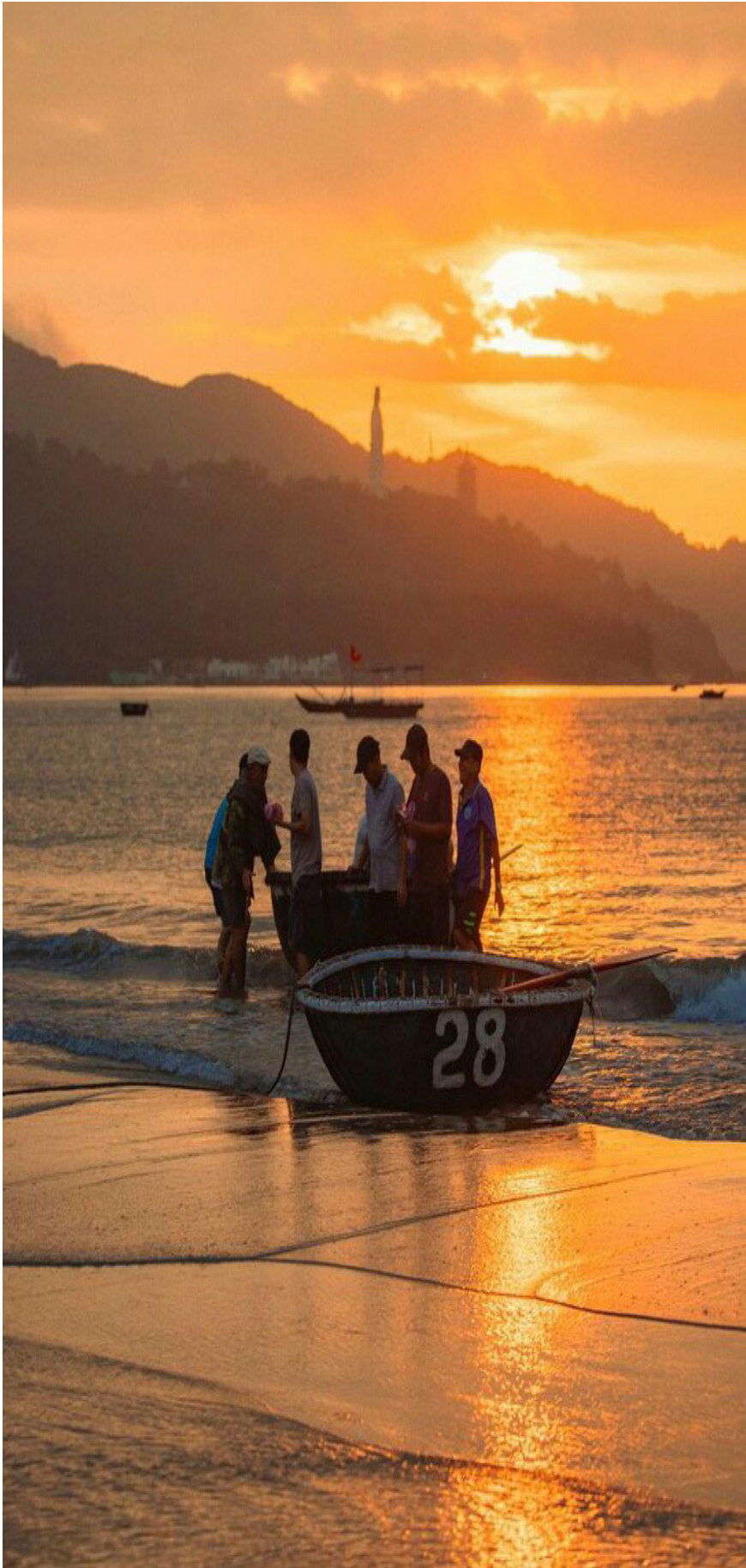
Một trong những trải nghiệm thú vị nhất khi mình ở Đà Nẵng là dậy sớm ngắm bình minh trên biển Mân Thái; tại bãi biển này vừa được ngắm Mặt trời mọc, vừa được ngắm view bán đảo Sơn Trà với bức tượng Phật ở chùa Linh Ứng; ngoài ra thì còn những chiếc thuyền lênh đênh trên mặt biển và cảnh

kéo lưới, chợ cá tập nập vào ban mai.

Trở lại Đà Nẵng mình mang thêm một niềm đam mê bất tận với chụp ảnh nên việc dậy sớm ngắm bình minh nó thôi thúc mình dữ lắm. Lần này mình đến biển Mân Thái, nhìn thấy sự hối hả của các ngư dân sau một đêm lênh đênh ngoài khơi xa và cũng thấy sự mừng rỡ thể hiện trên khuôn mặt của họ; không có gì hạnh phúc hơn sau một đêm lao

động cực nhọc, trở về đất liền an toàn và nhiều tôm, cá,...

Ngày thứ 3 liên tiếp dậy sớm, một chút mệt mỏi với cả đôi mắt vẫn còn đang lim dim cho đến khi ông mặt trời thức dậy nhuộm vàng khung cảnh ở chợ cá Mân Thái như đánh thức một con người đang ủ rũ như mình. Cảm thấy biết ơn khi được chứng kiến những khung cảnh như thế này; mỗi



người mỗi hoàn cảnh, mỗi công việc; mong sao cho ai bỏ công sức lao động cũng nhận được thành quả như mong đợi.

Buổi sáng sớm với những khung cảnh yên bình cùng những âm thanh quen thuộc của sóng biển, tiếng chim bồ câu và giọng nói dân dã của người “Đà Nẵng”.

Mình nhớ cuối tháng 4, một chuyến bay muộn về Tp. Đà Nẵng, tất nhiên là mình sẽ dành ra 1-2 ngày để ở Đà Nẵng chơi rồi sau đó mới về quê Quảng Nam. Nếu có job thì sẽ làm thêm kiếm tiền mang về cho mẹ nữa.

Mặc dù phải gần 1h sáng mình mới đặt lưng lên giường nhưng sáng hôm đó mình vẫn cố gắng dậy lúc 5h sáng để ngắm bình minh. Vì có khá nhiều kinh nghiệm du lịch cũng như nghiên cứu những chỗ nghỉ ngơi ở Đà Nẵng nên mình biết phải chọn khách sạn nào là phù hợp, vì thế mà mình đã ở khách sạn gần biển để thuận tiện cho việc đi bộ ra đó.

Biển Mân Thái là một vị trí rất phù hợp, một người thích những khoảnh khắc đầu ngày nên mình không thể bỏ qua địa điểm này được. Xa xa là bức tượng Phật, cùng dãy núi ở bán đảo Sơn Trà; lênh đênh trên mặt biển là những chiếc thuyền đánh bắt cá xa bờ, với những tia nắng vàng nhẹ vào đầu ngày thì nó thực sự đẹp như một bức tranh. Mặt trời dần lên cao, ngư dân cũng bắt đầu cập bến, kéo lưới mang tôm cá vào. Một khung cảnh nhộn nhịp lại diễn ra, với những tiếng nói thân thuộc của người Đà Nẵng, thật sự đó là những ký ức mà mình khó quên; nhiều lúc mình bỏ phí thời gian nhưng rồi những kỷ niệm đặc biệt như này giúp mình xua tan được một chút ảm đạm trong lòng. Mình nhớ Đà Nẵng lắm, nhớ quê và nhớ gia đình; chắc chắn rồi, sắp tới mình về lại sẽ cố gắng ở dài ngày; chụp và quay thật nhiều cảnh ở quê và cả Đà Nẵng; cho dù có đăng hay không thì khi nhìn lại những khoảnh khắc ở những nơi quen thuộc khiến mình xua tan đi chút ít nỗi nhớ nhà.

Một chút Vitamin Sea + màu vàng tích cực của sớm tinh mơ xin được gửi đến tháng 5 đầy rực rỡ; hãy sống và học tập, làm việc thật hiệu quả nhé!

**Mạnh Quyền**

# Nghệ nhân “giữ lửa” NGHỀ TRỐNG

Thu Nguyễn – Mai Trang

Nhắc tới nghề làm trống, người dân tại Hải Dương không thể không nhắc đến nghệ nhân Mai Văn Lữ, sinh năm 1952 tại xã Cẩm Đông, huyện Cẩm Giàng, tỉnh Hải Dương. Trải qua gần 200 năm hình thành và phát triển, dù nhiều thăng trầm nhưng ông vẫn quyết giữ nghề mà cha ông để lại. Nghệ nhân Mai Văn Lữ là đời thứ 3 của dòng họ Mai theo nghề làm trống với sự sáng tạo và đôi bàn tay khéo léo, ông đã làm ra nhiều loại trống khác nhau với độ tinh xảo và chất lượng riêng như: Trống chèo, trống hát văn, trống kèn, trống hội, trống giàn, trống trường...



“Tiếng lành đồn xa”, những sản phẩm của ông được người dân mang đi biểu diễn khắp nơi và cũng không ít người từ nơi xa tìm đến để được tận mắt tìm hiểu, khám phá quy trình làm trống của nghệ nhân. Tùy theo từng loại trống được bán với giá từ vài trăm cho tới vài chục triệu đồng, nhờ đó ông vừa có thể giữ nghề cha ông vừa có thể kiếm thêm thu nhập cho gia đình. Cho tới nay, những sản phẩm trống của ông đã được “đi tới” các tỉnh thành khắp cả nước, từ Bắc vào Nam.

Đặc biệt vào mỗi dịp lễ, hội, những ngày cuối năm, tại gian nhà nhỏ của ông Lữ đều vô cùng nhộn nhịp, tất bật hơn những ngày thường bởi, tiếng thử trống, tiếng cưa, đục, đẽo vang vọng đến tận khuỷa. Ông chia sẻ “Tôi làm trống không chỉ để kế thừa nghề của ông cha mà còn phát triển lên trình độ cao hơn. Vì để tạo ra được sản phẩm trống hoàn chỉnh cần phải trải qua hơn 20 công đoạn và 200 loại thao tác thủ công tỉ mỉ chi tiết làm cho sản phẩm thật hoàn mỹ: da bèn không bị rách, thùng uống không bể miệng, tiếng trống giòn, hay niềng sắt bèn, hình thức đẹp. Trong đó thì nguyên liệu làm trống gồm: da trâu, gỗ mít, ... Dụng cụ làm trống phân chia ra làm loại công cụ: cưa, bào, dao, đục, búa, kim, dùi, đinh, dòn, đai sắt, sơn và các dụng cụ hỗ trợ như kéo cắt dây da, giấy nhám, sơn, keo”. Về kỹ thuật làm trống phải đảm bảo đủ ba khâu trọng yếu đó là làm da, khép thùng, bịt trống thì sản phẩm mới hoàn hảo. Công đoạn làm da rất quan trọng, để có được tiếng trống âm, vang xa, dùng được bền thì tất cả đều phụ thuộc vào hai yếu tố cơ bản là da trâu bịt trống và gỗ làm thân trống. Người nghệ nhân cũng cần phải tỉ mỉ từ khâu xử lý và căng da trâu, phơi gỗ, đốt than để uốn cong thành gỗ,

đẽo chuốt dăm trống, đến ghép từng thanh gỗ thành thùng trống, đóng máy.

Những bước làm trống tuy quen thuộc như bao nơi khác, nhưng xưởng trống nhà họ Mai vẫn được người dân Hải Dương ưa chuộng không chỉ bởi lịch sử phát triển lâu đời mà còn nhờ vào chất lượng hoàn mỹ qua từng chiếc trống được làm ra thông qua tay nghề tỉ mỉ cũng như cái tâm, cái tầm của người nghệ nhân. Trống không chỉ là một thứ vô tri vô giác, mà đối với những người nghệ nhân nơi đây, nó chính là hồn thiêng sông núi đời đời gìn giữ, là âm thanh quen thuộc đi cùng họ suốt cả một đời.

Trong tiềm thức của người dân Việt Nam từ lâu, tiếng trống luôn gắn liền với các ngày lễ hội và sinh hoạt văn hóa cộng đồng bởi lẽ trống là biểu tượng quyền lực của tầng lớp thống trị thời kỳ Hùng Vương, thể hiện cho tài năng, trí tuệ của cư dân Lạc Việt. Về cơ bản, trống là nhạc khí dùng trong những lễ tiết lớn của dân tộc hay khi ra trận. Âm thanh rộn ràng của tiếng trống chứa đựng những giá trị văn hóa đặc sắc của dân tộc. Mỗi lần tiếng trống vang lên “cắc - tùng, cắc - tùng” đã góp phần tạo thêm không khí của sự kiện, nó là minh chứng của sự thành công, của sự hào hùng, thiêng liêng mà không âm thanh nào thay thế được.

Đối với ông Lữ, điều quan trọng nhất không phải là danh tiếng mà là cái tâm của người thợ. Người thợ làm nghề không chỉ cần sự tâm huyết, sáng tạo, tìm tòi, khai thác cái mới, mà còn luôn có ý thức giữ gìn, “thắp lửa” cho thế hệ sau. Đó mới là người thợ giỏi “giữ lửa và truyền lửa.”

# Người phụ nữ hơn một thập kỷ dành trọn yêu thương cho trẻ em khuyết tật



Hơn 17 năm qua, lớp học tình thương của cô Lê Thị Hòa tại chùa Hương Lan (thôn Đông Cựu, xã Đông Sơn, huyện Chương Mỹ, Hà Nội) đã trở thành ngôi nhà thứ 2 của những đứa trẻ khuyết tật, kém may mắn. Nơi ấy không rộn rã tiếng trống trường nhưng tràn ngập tình thầy trò. Đã khiến những đứa trẻ khuyết tật biết yêu thương và biết nói lời cảm ơn “mẹ Hòa” vì đã tái sinh cuộc đời chúng.

Ngoài việc hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chuyên môn tại trường, cô giáo Lê Thị Hòa (trường tiểu học Đông Sơn, huyện Chương Mỹ, Hà Nội) còn nhiệt huyết với công việc truyền con chữ cho nhiều học sinh khuyết tật, hoàn cảnh khó khăn ở địa phương. Trong suốt 20 năm dạy học của mình, liên tục từ năm 2004 đến 2018, cô giáo Hòa đã đưa liên đội trường mình trở thành liên đội mạnh cấp thành phố, được trung ương đoàn tặng bằng khen cùng danh hiệu tổng phụ trách giỏi. Cô cũng đạt danh hiệu giáo viên “giỏi việc nước - đảm việc nhà” cấp huyện 5 năm liền (2008-2013); đảng viên hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ năm 2015, cùng nhiều giải thưởng cao quý khác như danh hiệu “nhà giáo tiêu biểu ngành giáo dục và đào tạo thủ đô dạy học sinh các lớp tình thương, học sinh khuyết tật” năm 2014; danh hiệu

“người tốt, việc tốt” thành phố Hà Nội. Đặc biệt, năm 2019, cô Lê Thị Hòa được vinh danh với danh hiệu “công dân thủ đô ưu tú”.

**Cơ duyên nào đã khiến cô mở lớp dạy cho những bạn nhỏ khuyết tật?**

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình nông thôn nghèo, cả bố và mẹ đều không được đi học, bỏ thì may mắn hơn là được học hết lớp ba còn mẹ tôi thì hoàn toàn không được đi học. Khi nuôi sáu anh chị em ăn học, ông bà chỉ mơ ước một điều: “con cái mình sau này, lớn lên sẽ trở thành một cô giáo và có thể giúp đỡ các bạn nhỏ kém may mắn, biết đọc, biết viết là một điều đáng trân quý.” Từ hoàn cảnh gia đình, tôi hiểu và đồng cảm hơn với những số phận trẻ em kém may mắn. Năm 1993 tôi về công tác tại Trường tiểu học Trường Yên, được phân công dạy một lớp dành cho những bạn kém may mắn

bị khuyết tật, bị nhiễm chất độc màu da cam. Trong quá trình dạy các cháu tôi thấy các cháu rất thiệt thòi, không được hòa đồng với các bạn, không biết đọc, thậm trí nhiều em khác còn không được đi học. Thấy vậy, tôi có suy nghĩ là làm như thế nào để các em biết đọc, biết viết được chữ thôi cũng được. Hay các em được đến trường được vui chơi cùng các bạn là tôi cũng cảm thấy vui rồi. Một thời gian sau, tôi chuyển về công tác tại Trường tiểu học Đông Sơn, thì học sinh tại trường cũ cũng theo tôi về. Và khu vực tôi ở cũng có các em bị khuyết tật, down, tự kỷ,... không được đi học, suốt ngày lang thang ngoài đường. Tôi mời các em về nhà tôi chơi, tôi nói: “về nhà cô, cô dạy viết, dạy đọc chữ”. Căn bếp nhà tôi chỉ có khoảng 10m<sup>2</sup> lúc đầu có 4-7 em, dần dần số lượng càng tăng lên, căn bếp nhà tôi không thể chứa hết được các em.



May mắn đến với tôi, trong một lần đi lễ chùa ở trong thôn, tôi thấy căn phòng khách của chùa khang trang, rộng rãi rất phù hợp với khuôn viên lớp trẻ khuyết tật. Tôi liền nảy ý xin các sư thầy trụ trì tại chùa giúp đỡ và được thầy đồng ý ngay lúc đó. Từ đó đến bây giờ lớp học đã được duy trì là 17 năm.

***Bạn bè, những người xung quanh có suy nghĩ như thế nào khi cô có ý tưởng mở lớp học này?***

Lúc đầu người ủng hộ thì ít, người can ngăn thì nhiều kể cả bố mẹ các em cũng nói không đồng ý, họ nói là: “Dạy một cháu đã khó, còn đến lớp mà nhiều cháu như thế này, thì cô làm như thế nào? hoặc là như các cháu nó phá phách đồ đạc ở chùa thì cô phải làm sao”. Hay có nhiều phụ huynh khác nói: “Cô bao đồng, chắc đầu cô có vấn đề cho nên cô gom như thế hay cô có ý đồ gì đó mới làm như thế”. Lúc đó tôi chỉ nghĩ một điều là: “Mình cứ làm tốt, yêu thương các con, thì ắt mình sẽ có niềm vui”. Khi nhận thấy được sự tiến bộ của các

con, thì tự bỏ mẹ các con hiểu mình và mình không cần phải thanh minh nữa. Mỗi lần tôi lên lớp thấy các con có bệnh nhưng vẫn biết yêu thương, bảo vệ nhau. Đó cũng chính là động lực để tôi tiếp tục dạy học cho đến nay.

***Còn về gia đình cô có ý kiến gì không?***

Nói chung ai cũng muốn ngày cuối tuần dành thời gian, cho gia đình: “Tình yêu của mẹ với các con, và mẹ cũng chia sẻ tình yêu của mẹ cho những bạn khác kém may mắn ở ngoài, vì các bạn đã chịu quá nhiều thiệt thòi”.

***17 năm qua cô đã làm như thế nào để có thể gần gũi lấy được cảm tình của các bạn nhỏ?***

Thời gian đầu tôi cũng gặp khó khăn. Nhưng được sự giúp đỡ từ các sư thầy trong chùa và bằng tình yêu thương của mình với các con đã giúp tôi vượt qua, có những em mới đến lớp thì có cắn, cấu hay đánh lại tôi. Lúc tôi cố gắng dùng tình thương yêu của mình để ôm các em vào

lòng và nói: “cô rất yêu con, cô rất thương con hy vọng con sẽ trở nên ngoan hơn. Không ai bỏ con cả, cô sẽ đồng hành cùng con”. Cho đến nay các con đến lớp rất ngoan, biết chào hỏi, biết yêu thương nhau, tự giác vệ sinh lớp học và đặc biệt rất nhiều bạn đã biết đọc, biết viết chữ và biết làm toán trong phạm vi của tiểu học. Như dạy một bài hát thì phải cho các bạn kẻ, ...thì các bạn mới bắt đầu ngồi vào học hát. Có bạn mất bốn tháng, có bạn phải mất ba năm mới thuộc bài hát. Cho đến hiện tại các bạn có thể hát được: nổi vòng tay lớn, lớp chúng mình, mái nhà chung,...

***Cô đã tham khảo hay có những phương pháp nào để dạy các bạn biết đọc, biết viết, biết hát?***

Lần đầu tiếp xúc với các con, tôi có nhiều cái ngỡ ngàng khi bắt gặp tính cảnh, cư xử, hoạt động, ... của các con, tôi lên mạng tìm hiểu, kỹ năng truyền hơi ấm cho các bạn, để các bạn yêu thương và tin tưởng ở cô. Từ đó có phương pháp dạy các bạn tốt hơn. Năm 1012 lớp học thì chật





mà các con cũng rất là đông, lúc đấy loay hoay không biết làm như thế nào, lại áp lực nữa. Lúc ấy tôi có ý định là bỏ dạy và cho các con trở về trung tâm. Lúc mà đưa các con về trung tâm thì thấy thứ nhất là về kinh tế gia đình các bạn không đủ chi trả ở đó, hai mức độ khuyết tật của các bạn đều không ở được. Sau đó được hỗ trợ từ các bạn bên ĐH Giao Thông Vận Tải, cùng với các phật tử nhà chùa.

***Có những kỷ niệm khăng khít giữa cô và trò trong quá trình dạy học?***

Có bạn Khuê, bạn rất là yếu không thể đi được đến đây học thì nước dãi dớt chảy rất là nhiều, tôi nghĩ là không thể nào dạy được Khuê. vì một ngày có thể là dùng đến ba cái khăn mặt to để quàng vào cổ bạn dùng. Trong khi đó tay yếu không chảy được, tôi thấy được sự cố gắng của con và tôi cũng cố gắng càng cố gắng hơn nữa để giúp con cải thiện. Cho đến bây giờ, từ một cô bé ốm yếu giờ trở thành một cô gái xinh xắn tự chải đầu, tự đi được, và đặc biệt là viết rất đẹp, làm toán

tốt và tự mình vệ sinh cá nhân được. Ước mơ của bạn là trở thành một cô giáo để tiếp tục dạy cho những bạn nhỏ khó khăn khác. Như bạn Trung là bạn khuyết tật về trí não, còn chân tay hoàn toàn bình tình thường. Bỏ đâu là quên đấy. Nhưng giờ là một chàng trai đã đi làm có thể kiếm tiền tự lo cho bản thân mình. Đây là những kỳ diệu của các con làm cho mình có thêm sự phấn đấu hơn nữa, giúp các con có thể hòa nhập với cộng đồng.

***Cô có mong muốn làm những điều gì hơn nữa cho những đứa con trong gia đình thứ hai của mình?***

Đến bây giờ đã làm 17 năm, tôi không có gì mong muốn hơn là, cộng đồng và xã hội. Không chỉ là một mình lớp học của mình mà tất cả, các con trên mọi miền tổ quốc. Mà kém may mắn thì sẽ có những người có trái tim ấm áp, trao truyền lại những tình yêu thương cho các con. Để cho tất cả các con được hưởng, nhận sự quan tâm của gia đình và xã hội, cũng như các mạnh thường quân quan tâm chia

sẽ một phần cái sự may mắn của mình đến với những bạn nhỏ kém may mắn” Như lớp học của chúng tôi”. Thêm một lớp học đặc biệt này, tham gia nhiều các hoạt động thiện nguyện khác như xây nhà, giúp đỡ các bạn nhỏ có hoàn cảnh khó khăn. Nhìn lại những việc mình đã làm cô thấy mình đã nhận được những điều gì Điều mình nhận lại được là thấy các con trưởng thành, ra trường, lập gia đình, làm những công việc tốt giúp cho gia đình xã hội, luôn nở nụ cười khi gặp tôi với mọi người xung quanh. Được làm những điều mình thích, thực hiện những ước mơ, của mình đó chính là điều tôi mong muốn với tất cả những vàng trắng khuyết này.

**Minh Vũ - Đức Phong**

# LƯƠNG THỊ KIỀU THÚY - TỪ CÔ GÁI KHIẾM THÍNH TỰ TI ĐẾN FOUNDER CHUỖI 5 CỬA HÀNG GIẶT LÀ CỦA NGƯỜI ĐIẾC

Sống trong một thế giới không có âm thanh trong suốt hơn 20 năm nhưng chị Lương Thị Kiều Thúy, sinh năm 1991, hiện đang sống tại phường Ngã Tư Sở (quận Đống Đa, Thành phố Hà Nội) đã nỗ lực khởi nghiệp vì cộng đồng bằng “Tiệm giặt người điếc” hay còn được biết đến với cái tên “Giặt là sáng”, giúp nhiều mảnh đời bất hạnh được hồi sinh.



Tất cả nhân viên trong cửa hàng đều giao tiếp bằng ngôn ngữ ký hiệu

**Được biết, chị Thúy thành lập “Tiệm giặt người điếc” từ tháng 12 năm 2020, chị có thể chia sẻ thêm về hành trình thành lập “Tiệm giặt người điếc - Giặt là sáng” của bản thân hay không?**

Tôi sinh ra và lớn lên ở Nam Định, và không bị điếc bẩm sinh mà bị khiếm thính từ năm 10 tuổi. Gia đình có tôi và mẹ đều là người khiếm thính, nên mọi thông tin trong cuộc sống luôn cập nhật rất chậm so với những người bình thường khác. Chính vì thế tôi nuôi ước mơ trở thành một nhà báo. Không mất hoàn toàn khả năng nghe như người điếc, tôi chỉ bị khiếm thính, tức là chỉ bị suy giảm thính lực, khó nghe, nên vẫn có khả năng giao tiếp và đi học bình thường. Tôi chuyên lên Hà Nội sống từ năm lớp 10, dù được đi học, được ngồi bàn đầu, được thầy cô và các bạn quan tâm nhưng học càng lên cao càng gặp nhiều khó khăn. Học xong lớp 12 thì tôi đổ vào Trường Cao đẳng Truyền hình, nhưng sau khi ra trường tôi cảm thấy nghề nhà báo không dành cho người khiếm thính. Sau đó tôi chuyển sang bán hàng online, lấy chồng và

sinh con, đến năm 2018 thì tôi quay lại công việc và bắt đầu nghiên cứu về công việc dành cho người câm điếc. Đầu năm 2020, tôi đạt giải “Cánh én vàng” tại cuộc thi “Phụ nữ khởi nghiệp” do Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam tổ chức, sau đó đến tháng 10, ý tưởng kinh doanh công việc giặt là cho người điếc của tôi đạt giải Best Performance. Sau đó đến tháng 12 thì “Tiệm giặt người điếc” của chúng tôi chính thức ra đời. Qua dự án này, tôi muốn chính những người điếc và những người khiếm thính được làm chủ công việc của mình cũng như tạo ra việc làm mới cho cộng đồng của mình.

**Tại sao chị lại lựa chọn loại hình giặt là thay vì các dịch vụ khác?**

Trước đây, nhờ một vài người quen, tôi biết đến công việc giặt là. Sau khi học lớp tập huấn, tôi cảm thấy công việc này phù hợp với những người điếc và người khiếm thính, nó là công việc tay chân, tận dụng được lợi thế của người điếc. Trong khi làm việc họ không cần phải làm quá nhiều việc giao tiếp trao đổi mà chỉ cần tập trung làm việc thôi. Hơn nữa,

công việc này cũng thật sự đem lại lợi ích cho khách hàng, cho xã hội. Ví dụ như là khách hàng có một sản phẩm cần giặt, thay vì khách hàng mang đến chỗ những người nghe nói bình thường, thì khách hàng có thể đem đến cho những người điếc, mà khách hàng vẫn nhận được những sản phẩm tốt, còn người điếc thì có cơ hội việc làm. Đây là cái khiến tôi cảm thấy khi đem lại lợi ích cho người khác, thì chúng tôi cũng nhận lại được cái gì đấy. Hai cái đấy là sự trao đổi công bằng và tôn trọng lẫn nhau. Đây không phải là công việc mà nó ẩn đi, đứng đằng sau những người khác mà nó là một công việc trực tiếp, tương tác với khách hàng và tôi cảm thấy đây là một công việc có thể giúp người điếc hòa nhập và nhận được sự tôn trọng của xã hội.

**Chị đã gặp gỡ và kết nối thế nào với các bạn nhân viên của “Tiệm giặt người điếc - Giặt là sáng”?**

Sau một thời gian sinh sống, học tập và làm việc ở Hà Nội, tôi cũng có một số người quen là người điếc và người khiếm thính, lúc nghiên cứu dự án và khi chuẩn bị thành lập, tôi có ngỏ lời



Tiệm giặt ngày càng phát triển và nhận được nhiều sự ủng hộ của khách hàng



Chị Lương Thị Kiều Thủy - Founder của "Tiệm giặt người điếc - Giặt là sáng")

mời họ về. Đã có mối quan hệ từ trước, lại bị thuyết phục bởi ý nghĩa của dự án nên mọi người đồng ý. Sau dần, khi dự án được nhiều người biết đến và mở rộng thêm ở các tỉnh thành khác, nhiều bạn khiếm thính, điếc đã nhắn tin cho tôi về tiệm để làm. Tôi rất mừng vì dự án của mình ngày càng giúp được nhiều bạn trong cộng đồng.

Trong quá trình xây dựng và phát triển, chắc chắn chị cũng đã gặp nhiều khó khăn. Đã có thời điểm nào khủng hoảng khiến chị muốn bỏ cuộc hay chưa?

Vì đây là mô hình khá đặc biệt nên tôi gặp khá nhiều khó khăn. Mới đầu khi mới thành lập, tiệm gặp khó khăn khi toàn bộ nhân viên là người điếc, khiếm thính và phải sử dụng ngôn ngữ ký hiệu, khách hàng không hiểu nhân viên đang nói gì. Lúc ấy vất vả, cả tôi và các bạn nhân viên đều phải làm việc gần như 12h/ngày. Sau khi bắt đầu quen việc, lượng khách và doanh thu ổn định hơn thì bắt đầu phải đóng cửa vì giãn cách dịch covid-19. Có thể nói khoảng thời gian đó là khủng hoảng nhất đối với tiệm. Không mở cửa đồng nghĩa với việc không thể kinh doanh, không có tiền chi trả những chi phí thuê mặt bằng hay tiền cho nhân viên. Gần như khoảng thời gian đó tôi đối mặt với nguy cơ đóng cửa. Rất may là tất cả đều qua và tiệm vẫn có thể hoạt động tốt đến tận bây giờ.

**Động lực nào giúp chị vượt qua những khó khăn đó?**

Ngoài việc vì bản thân và gia đình, thì tôi còn ý thức được sự thành bại của "Tiệm giặt người điếc" còn ảnh hưởng tới cuộc sống của nhiều bạn khác, các bạn cũng vô cùng khó khăn trong khoảng

thời gian dịch bệnh đó. Bản thân tôi cũng là người suy nghĩ tích cực, nghĩ chuyện gì rồi cũng có cách giải quyết. May mắn, tiệm cũng được khách hàng yêu quý, nên sau dịch mở cửa lại mọi người vẫn qua ủng hộ. Đặc biệt, trước khó khăn ấy, toàn bộ nhân viên đã đồng thuận giảm lương và chắt chiu từng đồng chi phí để tiệm sống sót qua ngày. Bản thân tôi lúc đấy vừa bất ngờ, vừa cảm động. Lúc đấy, tôi hiểu tiệm giặt không chỉ có ý nghĩa với mình tôi, mà còn có ý nghĩa với rất nhiều bạn khác. Các bạn cũng coi như đây là nhà, cũng luôn cố gắng hết mình để tiệm tiếp tục duy trì và phát triển. Chính những tình cảm ấy là động lực vô cùng lớn đối với tôi để giúp tiệm vượt qua khủng hoảng kinh tế, tiếp tục trụ vững và phát triển như hiện tại.

Trong hơn 3 năm hoạt động, có câu chuyện nào ở "Tiệm giặt người điếc" khiến chị đặc biệt ấn tượng không? Sau khi kinh doanh tiệm giặt, mình được tiếp xúc với nhiều bạn có cùng hoàn cảnh hơn, mỗi bạn đến với tiệm đều có một câu chuyện riêng. Trong số đó thì có một cậu bạn mà tôi đã chia sẻ khá nhiều lần khi nhận được những câu hỏi tương tự như thế này. Đó

là Đạt, một bạn nam bị điếc bẩm sinh. Hoàn cảnh của bạn khá đặc biệt, khi bố mẹ ly hôn sớm, bị mọi người xa lánh vì không giao tiếp được bình thường, lại hay bị bố mắng chửi nên Đạt bắt đầu buông thả. Bạn sa vào hút thuốc, chơi game,... Sau đó bạn được thím đưa đến đây để làm việc. Sau khi học ngôn ngữ ký hiệu và cùng mọi người làm việc, bạn thay đổi rất nhiều, vui vẻ, yêu đời và lạc quan hơn. Câu chuyện của Đạt khiến tôi có niềm tin hơn vào giá trị mà tiệm đem đến cho các bạn trong cộng đồng.

**Dự định trong tương lai gần của chị?**

Sau khi thành lập "Tiệm giặt người điếc", tôi cảm thấy rất tự hào khi có thể thay đổi định kiến của nhiều người trong xã hội về người khuyết tật. Trong tương lai, có thể sẽ có những công việc cho các dạng khuyết tật khác nữa, nếu vị trí đó phù hợp với dạng khuyết tật của họ thì tôi sẽ triển khai mô hình, kết hợp giúp họ có thêm việc làm.

Vâng, xin cảm ơn chị!

Chuỗi Tiệm giặt người điếc -Giặt là sáng  
 Cơ sở 1: số 7 đường bờ sông Sét, Tân Mai, Hoàng Mai  
 Cơ sở 2: số 101G4, ngõ 477 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân Nam  
 Cơ sở 3: 117/109B Nguyễn Hữu Cảnh, P22, Q.Bình Thạnh, TPHCM  
 Cơ sở 4: 10H Trần Nhật Duật, P.Tân Định, Quận 1, TPHCM  
 Cơ sở 5: 35 Thân Nhân Trung, Phường Hồ Nai, TP.Biên Hoà, tỉnh Đồng Nai  
 Hotline: 0982 669 93



## LÀM THÊM THÔNG MINH: “KỸ THUẬT VÀ CHIẾN LƯỢC CHO SINH VIÊN HIỆN ĐẠI”

Hành tên thật là Lê Huyền Anh là một bạn sinh viên trẻ tuổi đầy năng lượng và tràn đầy sức sống hiện học ngành Quản trị kinh doanh đồng thời bạn cũng đi làm thêm bên ngoài để trải nghiệm và trau dồi kiến thức.

Huyền Anh, một cá nhân đầy năng lượng và tầm nhìn sáng tạo, đã trải qua một hành trình nhiều thú vị trong công việc và cuộc sống cá nhân. Với sự nhiệt huyết và sự kiên trì, Huyền Anh không chỉ là người đối mặt với thách thức mà còn là người tìm kiếm cơ hội và sáng tạo. Huyền Anh đã chứng minh bản lĩnh và lòng đam mê trong mọi công việc. Hãy theo dõi cuộc phỏng vấn này để hiểu rõ hơn về cuộc hành trình đầy thách thức và thành công của

bạn trẻ này, cũng như những cơ hội mới mà Huyền Anh đem lại cho cộng đồng và xã hội nói chung và nhận cảm hứng mới cho cuộc sống của bạn.

**PV:** *Bạn quyết định đi làm thêm vì lý do gì?*

Hành: Mình quyết định đi làm thêm để có thêm thu nhập, giảm áp lực tài chính có thể lo được cho gia đình và cho bản thân cũng như trải nghiệm, tích lũy kinh nghiệm thực tế trong lĩnh vực mình quan tâm.

**PV:** *Làm thế nào bạn sẽ quản lý thời gian giữa công việc làm thêm và học tập?*

Hành: Mình sẽ lập kế hoạch thời gian cụ thể, ưu tiên công việc quan trọng, sử dụng các công cụ quản lý thời gian để đảm bảo cân bằng giữa công việc

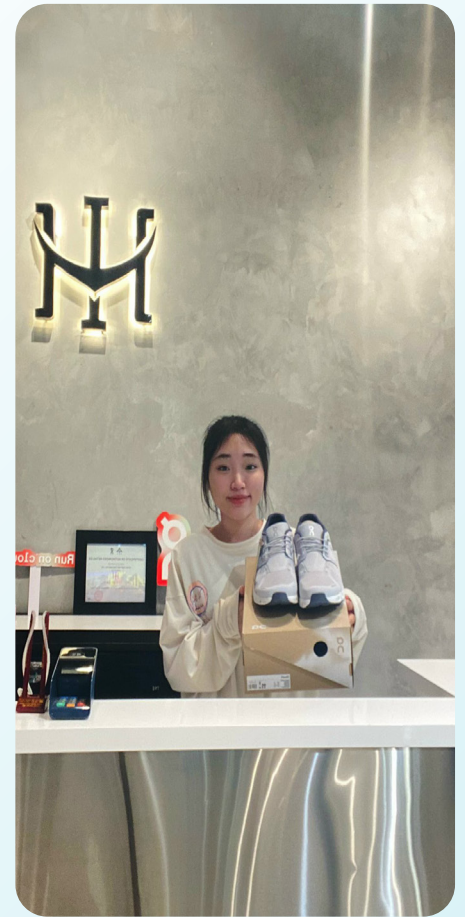
và học tập trong khung giờ hợp lý như part time tầm 3-5 tiếng.

**PV:** *Bạn có kỹ năng cụ thể nào từ kinh nghiệm học tập mà bạn nghĩ có thể áp dụng trong công việc làm thêm?*

Hành: Vì mình học ngành quản trị kinh doanh có các môn liên quan đến quản lý và kiểm kê kế toán nên mình cũng luôn áp dụng từ những gì được học tại trường vào công việc. Cùng với kỹ năng tự quản lý, tư duy phân tích và khả năng làm việc nhóm từ các dự án học tập cũng giúp mình có thể đạt hiệu quả trong công việc làm thêm.

Một số hình ảnh Hành đi làm thêm.

**PV:** *Bạn có kế hoạch nghề nghiệp dài hạn sau khi tốt nghiệp không?*



Lê Huyền Anh - sinh viên đi làm thêm.

Một số hình ảnh Hành đi làm thêm.

Hành: Có chứ, mình đang xây dựng kế hoạch nghề nghiệp dựa trên sự tích lũy kinh nghiệm và kỹ năng từ cả học tập và công việc làm thêm.

**PV: Có thời điểm nào bạn cảm thấy khó khăn nhất khi làm thêm trong thời gian làm sinh viên?**

Hành: Khi mà gần kỳ thi hoặc phải chạy deadline đồ án với mình là thời điểm khó khăn nhất. Và lúc mà phải tăng ca làm thêm giờ hoặc thay đổi đột ngột lịch làm cũng khiến đôi lúc mình thấy áp lực và khó khăn trong việc phải duy trì cân bằng giữa công việc và học tập và đòi hỏi sự thích ứng, quản lý thời gian tốt nhất có thể.

**PV: Làm thế nào bạn giữ được tâm trạng tích cực và động lực khi gặp khó khăn trong quá trình đi làm thêm?**

Hành: Mình nhìn nhận mọi khó khăn như là một cơ hội học hỏi và phát triển kỹ năng mới. Thái độ tích cực giúp mình nhìn nhận mọi tình huống

từ góc độ tích cực và tìm kiếm giải pháp cũng như có được lối sống cân bằng cho giải trí, thư giãn. Ngoài ra khi gặp khó khăn, gia đình và bạn bè cũng luôn bên cạnh hỗ trợ nó không chỉ giúp giải quyết vấn đề mà còn tạo động lực thêm cho mình rất nhiều.

**PV: Vậy bạn có những dự định gì sau khi áp dụng những bài học từ những kinh nghiệm đã trải qua khi đi làm thêm trong sự nghiệp sau này?**

Hành: Những kinh nghiệm khi làm thêm giúp mình học cách quản lý thời gian, xây dựng mạng lưới quan hệ, kiểm soát stress, học hỏi liên tục, cũng như tận dụng cơ hội và phát triển kỹ năng mềm. Mình sẽ áp dụng những bài học này để định hình sự nghiệp của mình với tinh thần linh hoạt và sẵn sàng đối mặt với áp lực trong môi trường làm việc chuyên nghiệp. Và mình nhận thức về tầm quan trọng của kỹ năng mềm trong

môi trường làm việc nên sẽ cố gắng tiếp tục phát triển kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và quản lý mối quan hệ nghề nghiệp. Bằng cách này, mình tự tin rằng những bài học từ kinh nghiệm khi đi làm thêm sẽ đóng góp tích cực vào sự phát triển và thành công trong sự nghiệp sau này của mình.

**PV: Vâng! Xin cảm ơn những chia sẻ của Huyền Anh trong buổi trò chuyện này.**

Chúc bạn gặt hái được nhiều thành công trong cuộc sống và công việc của mình.

**Đỗ Triệu Vy**

# DIỄN VIÊN BÙI QUỲNH NHƯ - CÔ HẠCH GÂY THƯƠNG NHỚ TRONG “TẾT Ở LÀNG ĐỊA NGỤC”



*Quỳnh Như nhận được nhiều sự chú ý sau vai diễn cô Hạch*

Quỳnh Như (sinh năm 2007) hiện đang là học sinh lớp 11T7 Trường Cao đẳng Truyền hình. Cô bạn có xuất phát điểm là sao nhí, từ khi còn nhỏ đã tham gia múa các chương trình lên sóng VTV và thử sức diễn xuất khi tham gia những những phim ngắn tình huống của VTV cùng một số phim như Những Đóa Hoa Trong Sương, Bình Minh Đang Lên,... Gần đây, Quỳnh Như đang nhận được nhiều sự chú ý qua vai diễn cô Hạch trong Tết ở Làng Địa Ngục.

## **Cơ duyên nào đưa Quỳnh Như đến với dự án phim Tết Ở Làng Địa Ngục?**

Mình được giới thiệu đến casting cho vai diễn cô Hạch này, và cùng casting với mình cũng có rất nhiều đối thủ cạnh tranh khác, thậm chí trong số đó có cả những diễn viên đã có tên tuổi, chỗ đứng nhất định trong làng giải trí. Chính vì vậy khi casting mình cũng không đặt nặng việc có được nhận vai hay không, tuy nhiên sau đó được gọi báo trúng vai làm mình rất vui và bất ngờ.

**Là một gương mặt trẻ, không biết việc hợp tác với nhiều diễn viên gạo cội, có kinh nghiệm diễn xuất, bạn có gặp áp lực và khó khăn gì hay không?**

Đương nhiên là sẽ gặp áp lực rồi, thậm chí là áp lực rất lớn. Bản thân là một diễn viên chưa quen mặt, lại khá nhỏ tuổi nên đứng cùng với các cô chú, anh chị nhiều lúc mình cảm thấy khá “khó”, nhất là trong môi trường

đóng phim chuyên nghiệp như vậy. Tuy nhiên, việc được làm việc cùng với các cô chú gạo gôi trong nghề khiến mình học được nhiều thứ, đúc kết được nhiều kinh nghiệm quý giá cho sự nghiệp sau này. Thay vì cứ nghĩ đây là áp lực, mình nghĩ đây là cơ hội, là may mắn thì đúng hơn.

**Vai diễn cô Hạch yêu cầu Quỳnh Như phải hoá trang xấu xí, khán giả cho rằng nhiều diễn viên trẻ hiện này còn e ngại, chưa dám làm xấu mình để hy sinh cho vai diễn. Quỳnh Như có e ngại điều đó khi nhận vai cô Hạch hay không?**

Với mình, khi tham gia casting thì mình đã biết trước tạo hình của nhân vật cô Hạch. Mình chưa từng ngại làm xấu bản thân, ngược lại mình lại nhận thấy rất thú vị khi vai cô Hạch. Mình nghĩ việc nhân vật có tạo hình khá đặc biệt như vậy cũng sẽ tạo được ấn tượng đặc biệt trong lòng khán giả. Việc mất

nhiều thời gian hóa thân thành nhân vật này còn tạo cơ hội cho mình thật sự sống trong nhân vật cô Hạch, giúp mình đem được những trải nghiệm chân thật và cảm xúc nhất cho khán giả. Đối với mình thì đây sẽ là một trải nghiệm vô cùng đáng nhớ.

**Được biết Quỳnh Như đã có cơ hội tham gia biểu diễn các chương trình cũng như xuất hiện trong 1 số phim của VTV, nhưng đến vai cô Hạch, bạn mới nhận được nhiều sự chú ý của khán giả. Nhiều người nói rằng đây là vai diễn đánh giá bước chuyển mình trong sự nghiệp diễn xuất của Quỳnh Như. Không biết việc đột nhiên nhận được khá nhiều sự chú ý của khán giả có làm cuộc sống của Như thay đổi gì hay không?**

Vâng, đúng là như vậy. Sau vai diễn cô Hạch, mình được khán giả biết đến và quan tâm nhiều hơn, mình cảm thấy đây là một trong những may mắn của



Quỳnh Như phải hóa trang 2 giờ đồng hồ cho tạo hình cô Hạch)



Quỳnh Như trong phim "Người Phán Xử"



Quỳnh Như trong phim "Những đóa hoa trong sương"



Quỳnh Như tích cực tham gia hoạt động tại trường

minh. Có thể nói đây là vai diễn đánh dấu bước tiến lớn trong sự nghiệp diễn xuất của mình. Đương nhiên, việc đột nhiên được khá nhiều người quan tâm cũng khiến cho cuộc sống của mình có một số thay đổi. Mình bắt đầu phải tập chú trọng hơn về mặt hình ảnh cá nhân, vì bản thân cũng nhận thức khi được nhiều người quan tâm cũng sẽ đi đôi với việc cần phải chú trọng hơn về phát ngôn, hành động để luôn để lại hình ảnh một Quỳnh Như tốt nhất trong lòng khán giả. Mình cũng phải cố gắng, nỗ lực trau dồi bản thân nhiều hơn về cả diễn xuất và những kỹ năng khác để không phụ lòng yêu thương của tất cả mọi người.

**Phải tham gia diễn xuất song song với việc đi học ở trường có khiến Quỳnh Như gặp khó khăn gì không?**  
 Khá may mắn cho mình là nhà trường và thầy cô đều rất tạo điều kiện cho niềm đam mê riêng của mình. Thầy

cô và các bạn luôn cổ vũ, động viên và giúp đỡ mình rất nhiều để có thể hoàn thành tốt cả việc diễn xuất song song với việc học. Đương nhiên, mình cũng phải cố gắng nỗ lực rất nhiều để không chệnh mảng việc trên lớp. Ngoài ra cũng có những ngày lịch quay từ sáng tới đêm, những lúc đó mình vẫn cố tranh thủ thời gian rảnh để làm bài tập. Nhìn chung thì cả 2 việc học và diễn xuất đều là việc mình yêu thích nên mình không thấy mệt mỏi.

Việc làm quen với những công việc như đóng MV, video hay làm mẫu chụp ảnh khi học ở Trường Cao đẳng Truyền hình giúp ích gì cho bạn trong hành trình đóng phim chuyên nghiệp?  
 Việc làm quen với các công việc xuất hiện trước máy quay ở trường giúp mình nhiều trong việc tập làm sao để diễn trước máy quay, làm sao để biểu lộ cảm xúc qua ánh mắt, hay kể cả việc

đọc thoại sao cho phù hợp. Những điều này giúp mình nhiều trong việc tích lũy kinh nghiệm và sửa đổi bản thân để không bị quá choáng ngợp trước môi trường đóng phim chuyên nghiệp.

**Sau dự án phim Tết Ở Làng Địa Ngục, Quỳnh Như có định hướng gì trong tương lai gần hay không?**

Mình vẫn đang tiếp tục việc học tại trường và đang hướng tới mục tiêu đạt thành tích cao, cố gắng giành học bổng nghề kì tiếp theo. Ngoài ra song song mình sẽ tiếp tục trau dồi thêm kinh nghiệm diễn xuất và tham gia một số dự án phim sắp tới. Mong mọi người sẽ tiếp tục ủng hộ mình trong tương lai.

**Vâng! Xin cảm ơn những chia sẻ của Quỳnh Như. Chúc bạn sẽ tiếp tục gặt hái được những thành công trong sự nghiệp, cuộc sống.**

# NỮ VÕ SƯ LÀ NỮ SINH TRƯỞNG CAO ĐẲNG TRUYỀN HÌNH



Jin tên thật là Nguyễn Hương Lan, võ sư đạt bằng chứng nhận chuẩn Võ sư 5 đẳng. Là một bản trẻ đa tài Jin hiện là vận động viên võ cổ truyền Thành phố Hà Nội, đồng thời còn là sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện khóa 18 của trường Cao đẳng Truyền hình.

**PV:** *Cơ duyên nào trong thời điểm đó đã đưa Jin đến với võ cổ truyền?*

Jin: Thật ra mình được bố dẫn đi tập thử 1 buổi tập ở club võ, lúc ý cũng có chút hứng thú với bộ môn này nhưng mình chỉ tập võ biểu diễn(wushu). Đến khi mình lớp 8, thầy thấy mình có năng khiếu học võ đối kháng hơn nên chuyển mình sang, từ lúc đó mình bén duyên và đam mê với sự nghiệp võ đài.

**PV:** *Trong quá trình theo đuổi đam mê của bản thân đối với Jin khó khăn nào là lớn nhất?*

Jin: Trong quá trình tập luyện bản thân mình cũng gặp phải vô số cái khó khăn, trong đó có lẽ khó khăn lớn nhất của mình khi theo đuổi đam mê là những lần chấn thương nặng rất lâu

hồi phục. Mình từng bị giãn dây chằng gối phải, mất hơn 1 tháng mình mới có thể tập luyện nhẹ cùng với mọi người. Thậm chí có những lúc luyện tập cao điểm để thi đấu, mình từng vô tình đập trúng cùi trỏ của đối phương và bị rách trán phải đi khâu mà thời gian thi đấu thì rất gần.

**PV:** *Vậy tính đến thời điểm hiện tại có thành tích nào hay là chiến thắng nào làm Jin thấy nhớ nhất?*

Jin: Với mình mọi trận đấu đối với bất cứ đối thủ nào cũng là những mảnh ghép đáng nhớ và làm mình thấy tự hào nhất đó là tấm bằng chứng nhận võ sư 5 đẳng, chiếc huy chương bạc giải vô địch trẻ toàn quốc năm 2018 và chiếc đai vô địch giải tranh đai Việt Võ Đai năm 2023, Là những thành tích đã

khẳng định những nỗ lực của bản thân mình tính đến thời điểm hiện tại.

**PV:** *Ngoài là một vận động viên thi hiện tại bạn còn đang là sinh viên năm 2 của trường Cao đẳng Truyền hình, được biết bạn cũng là một trong những sinh viên nổi trội trong mảng thể thao của trường, vậy bạn đã đạt được thành tích nào trong những giải mà mình đã tham gia thi đấu?*

Jin: Trong năm 2023, mình đã được đại diện cho trường tham gia giải vô địch trẻ võ cổ truyền đối kháng Hà Nội mở rộng do liên đoàn tổ chức và giành được chiếc huy chương bạc cho trường. Và gần đây nhất mình có tham gia đội bóng ném của trường để thi đấu giải bóng ném cho sinh viên và cùng thành viên trong đội giành chiếc





Jin (Hương Lan) nhận bằng chứng nhận Võ sư



Jin tích cực tham ra các hoạt động thể thao ở trường

cúp cùng những tấm huy chương đồng đầu tiên của đội.

**PV:** Việc theo học ngành Truyền thông đa phương tiện tại Cao đẳng Truyền hình, ngành khác xa với đam mê bạn đang theo đuổi điều đó có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập, tham gia thi đấu của bạn không?

**Jin:** Ảnh hưởng nhiều chứ, ví dụ như có lúc thời gian đi học khá nhiều làm mình không theo được thời gian tập luyện cũng như chưa ổn định phong độ để thi đấu. Một cái ảnh hưởng ngược lại là khi đi thi đấu giải toàn quốc trong thời gian học vì phải nghỉ học khá lâu cũng tầm 1 tháng nên một số môn học mình không thể theo kịp kiến thức được.

**PV:** Bạn có thể “bật mí” thêm cho độc giả biết về những dự định cũng như mong muốn lớn nhất mà bản thân muốn thực hiện trong tương lai được không?

**Jin:** Được chứ! Bản thân mình mong muốn trong vài năm tới sẽ mở được 1 lớp dạy võ để có thể bồi dưỡng thêm nhiều tài năng trẻ có năng khiếu với bộ môn Võ Cổ truyền này hơn.

**PV:** Vâng! Xin được cảm ơn Jin vì buổi trò chuyện thú vị này.

Chúc bạn có được nhiều thành công hơn nữa trong cuộc sống và đam mê của mình.

Jin tên thật là Nguyễn Hương Lan sinh ngày (07/09/2003). Đạt bằng chứng nhận chuẩn võ sư 5 đẳng vào tháng 2 năm 2023. Chỉ mất 1 tháng tập huấn jin đã xuất sắc trở thành võ sư ở tuổi 19. Tham gia việt võ đài với không chỉ là tư cách võ sĩ mà còn với tư cách là một MC.

**Thu Hoài**

# CÔNG NGHỆ

## trong đời sống sinh viên

**Công nghệ giữ vai trò quan trọng ở mọi quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Đây được xem là nền tảng vững chắc nhằm phục vụ cho tiến trình phát triển đất nước bền vững. Với sự phát triển ngày càng mạnh mẽ, Công nghệ đóng vai trò ngày càng quan trọng, đặc biệt là trong đời sống của các bạn sinh viên. Dưới đây là một số góc nhìn của về vai trò công nghệ từ quá khứ đến hiện tại và tác động toàn diện với đời sống sinh viên.**



*Công nghệ ảnh hưởng đến tất cả các lĩnh vực*

Trước đây, khi công nghệ chưa phát triển mạnh mẽ như hiện nay, sinh viên chủ yếu dựa vào sách vở và các bài giảng trên lớp để tiếp thu kiến thức. Việc nghiên cứu cũng gặp nhiều khó khăn do nguồn tài liệu hạn chế và tốn nhiều thời gian di chuyển để tìm kiếm thông tin. Giải trí lúc bấy giờ chủ yếu xoay quanh các hoạt động thể thao, đọc sách báo hoặc trò chuyện với bạn bè.

ảnh 2 tài liệu học tập có trong thư viện là chủ yếu

Ngày nay, với sự bùng nổ của công nghệ thông tin, đời sống sinh viên có nhiều thay đổi tích cực. Internet và các thiết bị điện tử thông minh như máy tính xách tay, điện thoại thông minh, máy tính bảng đã trở thành những công cụ học tập và giải trí không thể thiếu.

Vai trò trong học tập:

**Tiếp cận nguồn tài liệu phong phú:**

Sinh viên có thể dễ dàng tìm kiếm thông tin, tài liệu học tập từ khắp nơi trên thế giới thông qua internet. Các kho tàng tri thức khổng lồ như Google Scholar, Wikipedia. Hay các trang web học thuật uy tín cung cấp cho sinh viên nguồn tài liệu, phong phú và cập nhật để phục vụ cho việc học tập và nghiên cứu.

**Học tập mọi lúc mọi nơi:**

Nhờ các thiết bị di động, sinh viên có thể học tập thoải mái, không bị gò bó về không gian và thời gian. Họ có thể tham gia các khóa học trực tuyến, tự học qua các video bài giảng, hay ôn tập kiến thức mọi lúc mọi nơi.

ảnh 3 công nghệ mang lại nhiều tiện ích Tăng tương tác và hợp tác:

Các công cụ trực tuyến như Zoom, Google Meet, Microsoft Teams giúp sinh viên dễ dàng kết nối (trao đổi và

thảo luận nhóm) với bạn bè và giảng viên. Từ đó nâng cao hiệu quả học tập và làm việc nhóm.

**Vai trò trong nghiên cứu:**

Tìm kiếm thông tin dễ dàng: Internet giúp sinh viên nhanh chóng tìm kiếm các tài liệu, số liệu, bài báo khoa học liên quan đến đề tài nghiên cứu. Các công cụ như Google Scholar, ResearchGate, Academia.edu là những trợ thủ đắc lực cho sinh viên trong việc thu thập thông tin và dữ liệu.

**Phân tích dữ liệu hiệu quả:** Các phần mềm phân tích dữ liệu như (SPSS, R, Python) giúp sinh viên xử lý và phân tích dữ liệu một cách nhanh chóng và chính xác từ đó đưa ra những kết luận khoa học cho đề tài nghiên cứu.

**Chia sẻ kết quả nghiên cứu:** Sinh viên có thể dễ dàng chia sẻ kết quả nghiên cứu của mình với cộng đồng khoa học



*Tìm tài liệu học tập gặp nhiều khó khăn*



*Nhiều cuộc thi về công nghệ cho sinh viên*

thông qua các hội thảo khoa học trực tuyến, hay các mạng xã hội học thuật.

Vai trò trong giải trí:

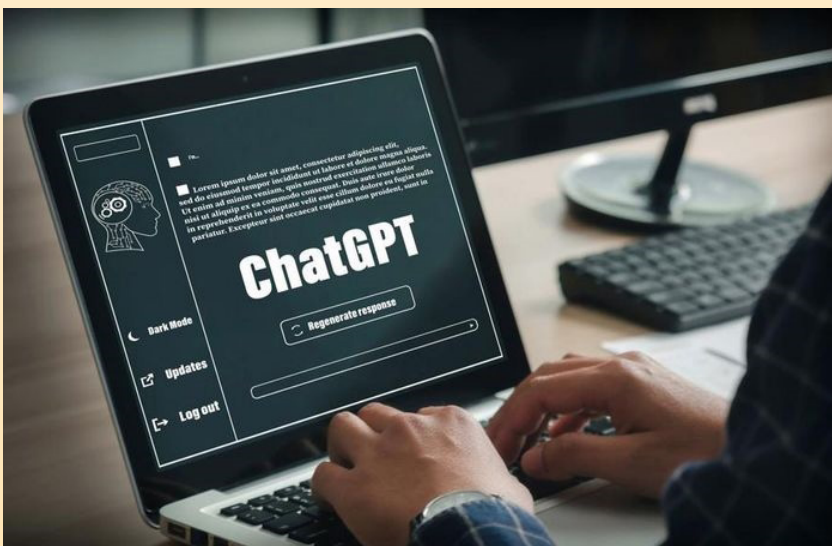
**Giải trí đa dạng:** Sinh viên có vô số lựa chọn giải trí với các ứng dụng xem phim, nghe nhạc, chơi game, đọc sách điện tử, mạng xã hội,...

**Kết nối với bạn bè:** Các mạng xã hội giúp sinh viên kết nối với bạn bè, chia sẻ những khoảnh khắc vui vẻ và cập nhật thông tin về cuộc sống của nhau.

**Giải tỏa căng thẳng:** Sau những giờ học tập và nghiên cứu căng thẳng, sinh viên có thể thư giãn bằng cách chơi game, xem phim, nghe nhạc hoặc tham gia các hoạt động giải trí trực tuyến khác.

Tóm lại, công nghệ đã có ảnh hưởng sâu rộng đối với cuộc sống sinh viên, mang lại nhiều lợi ích và cơ hội mới. Tuy nhiên, việc sử dụng công nghệ cũng đặt ra những thách thức mới, như sự phụ thuộc quá mức và nguy cơ mất quyền riêng tư. Do đó, việc sử dụng công nghệ một cách cân nhắc và có mục đích là điều quan trọng để sinh viên có thể tận dụng hết những tiềm năng và lợi ích mà công nghệ mang lại.

**Trịnh Hoàng**



*Chat gpt được ứng dụng trong nghiên cứu dành cho sinh viên*

# LỄ HỘI THỐI CƠM

## ĐẠI VƯƠNG

Hải Yến

Mùa xuân đến, trăm hoa đua nở, khởi đầu cho một năm mới đầy hứa hẹn. Nhiều lễ hội được tổ chức khắp từ Bắc vào Nam, gửi gắm khát vọng cho một năm mới an khang, thịnh vượng. Các lễ hội Việt Nam đa dạng, náo nhiệt và đặc sắc khắp mọi miền này cũng là những cơ hội tuyệt vời để du khách khám phá và cảm nhận những vẻ đẹp văn hóa đặc trưng của từng địa phương. Hãy khám phá lễ hội thổi cơm thi trên quê hương Lập Thạch, Vĩnh Phúc



Lập Thạch là một vùng đất cổ có truyền thống lịch sử, văn hoá lâu đời, có bề dày văn hiến và nhiều phong tục cổ tốt đẹp của nền văn minh lúa nước. Là một huyện gần kề với đồng bằng châu thổ sông Hồng, tiếp giáp với kinh đô Văn Lang thời Hùng Vương, nên các phong tục tín ngưỡng còn đậm sắc thái tinh thần của người Việt cổ. Lập Thạch có nhiều những danh lam thắng cảnh, di tích lịch sử, tiêu biểu là đền thờ Tả Tướng Quốc Trần Nguyên Hãn.

Đình làng Phú Hậu (xã Sơn Đông, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc) thờ Quý Minh Đại vương. Theo truyền thuyết dân gian, Quý Minh Đại vương là một trong ba anh em - ba vị tướng đã được phong thánh (Đức Thánh Tản Viên, Đức Thánh Cao Sơn và Đức Thánh Quý Minh), là người có công trấn ải Sơn Nam, bảo vệ đất nước thời vua Hùng Duệ Vương (Hùng Vương thứ 18). Ngài là một “thượng đẳng thần”, được các triều vua qua nhiều triều đại ban chiếu sắc phong, Nhân dân thờ phụng, trở thành thành hoàng

làng ở nhiều nơi. Vào mùng 8 tháng Giêng hằng năm, bà con Nhân dân làng Phú Hậu lại tổ chức lễ hội nấu cơm thi tại đình làng để tưởng nhớ công đức của Quý Minh Đại vương. Cứ vào mùng bảy mùng tám tháng giêng hằng năm dân làng Phú Hậu lại tổ chức hội mừng xuân. Khi tham gia thi nấu cơm ở mỗi nơi lại có những nét riêng. Có nơi cuộc thi nấu cơm được chia riêng theo đội nam, đội nữ với 3 công đoạn tách biệt rõ ràng: thi lấy nước, thi kéo lửa và thi nấu cơm. Cũng có nơi, trò chơi thi nấu cơm lại chỉ dành cho những cô gái trẻ chưa chồng... Xong dù tổ chức với cách thức nào thì thi nấu cơm vẫn là một trò chơi dân gian độc đáo và luôn cuốn hút được sự quan tâm, cổ vũ của đông đảo dân làng và du khách thập phương.

Thi nấu cơm là trò chơi dân gian độc đáo, mang đậm giá trị văn hoá truyền thống gắn với những nét đặc trưng riêng có của nền nông nghiệp lúa nước. Cùng với đó, thi nấu cơm còn phản ánh đậm nét đời sống

lao động của cư dân trồng lúa, ý thức tôn trọng sản phẩm nông nghiệp là hạt thóc, hạt cơm. Qua bàn tay khéo léo, tài hoa của người dân làng Phú Hậu những niêu cơm chín dẻo, thơm ngon chính là hình ảnh tượng trưng tiêu biểu cho một năm mùa màng bội thu, mưa thuận gió hòa khiến cho nhân dân cả làng vui mừng, hân hoan và có thêm niềm tin cũng như hăng say trong lao động, sản xuất. Những niêu cơm đạt giải cao trong cuộc thi nấu cơm đầu xuân luôn được coi là vật phẩm quý giá để dâng cúng, tạ ơn thần linh, cầu cho mùa màng bội thu, nhân khang, vật thịnh. Bởi vật phẩm ấy đã được tạo ra từ những gì quý giá, tinh khiết, mất nhiều công sức và được cả cộng đồng ủng hộ từ khâu chuẩn bị đến lúc hoàn thiện sản phẩm biểu trưng cho lòng thành kính của cộng đồng đối với thần linh. Không khí tung bừng náo nhiệt, sự gay cấn, quyết tâm trong từng người, từng đội cùng mùi cơm thơm phức khi cuộc thi nấu cơm khép lại đã tạo nên sức hút, sức hấp dẫn đối với tất cả người tham dự

# GỢI Ý ĐỊA ĐIỂM CHỤP ẢNH ĐẸP DỊP TẾT 2024

Tết đến xuân về, hòa trong không khí náo nức người người lại xúng xính áo quần du xuân, sắm Tết đồng thời tranh thủ lưu lại kỷ niệm đẹp trong những ngày đầu năm. Nếu bạn cũng có nhu cầu tìm kiếm những địa điểm chụp ảnh đẹp trong dịp Tết Giáp Thìn, hãy tham khảo những địa điểm sau:



*Hồ Gươm là địa điểm yêu thích của các nàng thơ Thủ đô trong dịp đầu xuân*



## 1. Hồ Hoàn Kiếm

Nhắc đến thành phố Hà Nội không thể bỏ qua Hồ Hoàn Kiếm – trái tim của Thủ đô. Đây là nơi sở hữu cảnh quan tuyệt đẹp với Tháp Rùa, cầu Thê Húc, đền Ngọc Sơn với nhiều view đẹp, phù hợp với các trang phục truyền thống như yếm, áo dài,...



Toà soạn báo “Hà Nội mới” cũng được các bạn trẻ yêu thích vì mang vẻ đẹp đặc trưng của Hà Nội cũ

Ngoài ra, đối diện hồ Hoàn Kiếm là toà soạn báo Hà Nội mới. Đây cũng là địa điểm được nhiều bạn trẻ ghé thăm khi chụp ảnh áo dài bởi vẻ đẹp cổ kính và rất “Hà Nội”.



Chùa Cây Thị nổi đình đám dịp giáp Tết vì quá đẹp, phù hợp với những bộ ảnh Tết truyền thống

## 2. Chùa Cây Thị

Nằm ở thôn Chè Trinh, xã Thanh Tâm, huyện Thanh Liêm, tỉnh Hà Nam cách trung tâm Hà Nội khoảng 70km, chùa Cây Thị là một trong những địa điểm hot đầu năm 2024 vì vẻ đẹp linh thiêng và bình yên.

Chùa có tên là chùa Cây Thị sở dĩ vì cạnh ngôi chùa cổ là cây thị với niên đại hàng trăm năm tuổi. Lối kiến trúc kết hợp các nền văn hoá Á đông độc đáo, không khí trong lành, mát mẻ. Nhờ sở hữu vẻ đẹp truyền thống, chủ yếu là sắc đỏ nên rất nhiều bạn trẻ lựa chọn địa điểm này để chụp hình áo dài, đồ lam



Cảnh quan của chùa rất phù hợp với những bộ áo dài Tết mang sắc đỏ, trắng



*Chùa Phật Quang có khuôn viên rộng rãi, nhiều góc sống ảo*



*Giống như chùa Cây Thị, nơi đây cũng rất phù hợp để chụp ảnh áo dài đồ ngày Tết*



*Mega Grand World là địa điểm đáng thử nếu bạn yêu thích phong cách hiện đại, trẻ trung*

### 3. Chùa Phật Quang

Cùng tọa lạc tại Thanh Liêm, Hà Nam, chùa Phật Quang cũng là một trong những địa điểm du xuân hot trong dịp Tết Giáp Thìn năm nay. Chùa được xây dựng trên khuôn viên rộng, mặt sân được rải đá mặt trắng tinh với đường đi được làm bằng đá tự nhiên cắt nhỏ.

Nơi đây có nhiều công trình kiến trúc mang dấu ấn riêng tại chùa như Tam Bảo, giảng đường, lầu khách, lầu trà... Cũng nhờ vậy mà nơi đây có nhiều góc chụp ảnh khác nhau để du khách tự do sống ảo. Tương tự như chùa Cây Thị, quang cảnh của chùa Phật Quang cũng phù hợp với các trang phục truyền thống như áo dài, áo yếm, tứ thân,...

### 4. Mega Grand world

Khác với các địa điểm trên, Mega Grand world mang 1 vẻ đẹp hiện đại rất khác. Tọa lạc tại Ocean City – thành

phố điểm đến mới của Hà Nội, sức hút của Mega Grand World nằm ở những góc phố lãng mạn, thời thượng, loạt thương hiệu đình đám cùng những khu ẩm thực “gi cũng có”, nhiều trò chơi thú vị, các sự kiện hoành tráng, 1001 góc sống ảo... Khung cảnh nước Ý còn được tái hiện chân thực và tráng lệ, từ dãy cửa hàng rực rỡ sắc màu trải dọc 2 bên bờ sông; Tháp Đồng Hồ cổ kính, quảng trường Grande tới đài phun nước Amore, bộ đôi cầu hoàng gia Viva và Feliz...

Nơi đây phù hợp với các bạn trẻ yêu phong cách châu u hiện đại, sang trọng, rất phù hợp để “đổi gió” những ngày nghỉ lễ dài đi lễ chùa.

**Ngọc Quỳnh – Ngọc Thịnh**

# Độc đáo phiên chợ Huổi Cui đầu năm

Ngày đầu xuân, chúng tôi có dịp được hòa mình vào không khí phiên chợ xuân Huổi Cui, xã Mường Giàng, huyện Quỳnh Nhai. Sáng sớm, bà con đã tập nập về họp chợ, những cô gái dân tộc Thái, dân tộc Mông khoe bộ váy áo mới với nhiều sắc màu sặc sỡ, làm cho không gian phiên chợ thêm nhiều gam màu sống động.



Ông Phạm Văn Thuận, Trưởng ban Quản lý chợ Huổi Cui, nói: Chợ Huổi Cui họp 5 ngày 1 lần. Sau tết dương lịch thì phiên chợ xuân Huổi Cui đã bắt đầu, dịp này, lượng khách và người bán tới chợ rất đông. Mỗi một phiên chợ có khoảng 50 - 60 gian hàng, trên diện tích gần 2.000 m<sup>2</sup>. Ngoài một số những sạp hàng của các thương lái buôn bán đồ dùng thiết yếu, thì chợ chủ yếu là hàng hóa nông sản của người dân các xã mang tới để trao đổi, giao thương với nhau. Vậy nên phiên chợ xuân Huổi Cui luôn có rất nhiều những khách hàng từ xa tới vừa mua sắm, vừa tham quan và trải nghiệm.

Khác với ngày thường, phiên chợ ngày xuân Huổi Cui mở từ sáng sớm, khi sương mờ vẫn còn giăng mắc những ngọn núi, đỉnh đồi, tiếng nói,

tiếng cười của người mua, người bán rộn ràng phố núi.

Ấn tượng đầu tiên ghé phiên chợ xuân Huổi Cui, là khu vực bán những giỏ đựng lợn con. Lợn ở đây được bán theo con, giá trung bình 1-1,5 triệu đồng/con. Một điểm đặc biệt là người mua đều rất ít khi trả giá, bởi lợn ở đây đã có tiếng chất lượng thịt thơm ngon. Anh Lò Văn Ninh, xã Pá Ma Pha Khinh, nói: Gia đình tôi đã có nghề kinh doanh buôn bán “lợn cắp nách” từ lâu. Vào thời điểm năm mới đến, số lượng lợn bán ra rất nhiều và luôn đắt khách, bởi ngoài chất lượng tốt, giá thành phải chăng, đôi khi còn có phần rẻ hơn so với nhiều nơi khác, nên được nhiều người tìm mua.

Ngoài ra, còn có những mặt hàng mang đậm những nét văn hóa rất riêng của đồng bào các dân tộc nơi đây,

như: Áo cóm, khăn piêu, xà tích, chõ đồ xôi... những sạp hàng này, thường thu hút những thiếu nữ dân tộc đến lựa chọn mua đồ diện Tết, tạo nên không khí xuân tươi vui, làm cho khu chợ vùng cao rộn ràng hơn ngày thường. Khu vực ẩm thực là vui nhất bởi có rất nhiều những món ăn: gà nướng, pa pỉnh tộp, cơm lam, cá tép dầu, của miền núi hay những món ăn của miền xuôi: Bún gà, phở bò, bánh rán, bánh cuốn...

Nét độc đáo là bà con xây bếp lò, đốt củi, những nồi nước dùng sôi sùng sục, những kẹp gà nướng, cá nướng dậy mùi mắc khén khói nghi ngút, tỏa mùi thơm khiến nhiều người khó cưỡng. Thực khách quây quần bên những chiếc bàn gỗ, thưởng thức món ngon nóng hổi, cùng nhâm nhi chén rượu nếp nướng và dành cho nhau





những câu chuyện và kể về những dự định, những mong muốn về một năm mới đang tới.

Ngoài việc gặp gỡ, giao thương, buôn bán các sản phẩm, theo bà con nơi đây, phiên chợ xuân Huổi Cuối còn là nơi để người dân vùng sông nước Quỳnh Nhai mua sắm các đồ dùng phục vụ cho việc trồng trọt, chăn nuôi, chài lưới.

Họ tin rằng, điều đó sẽ mang lại những điều may mắn cho một năm mới mưa thuận, gió hòa, mùa màng tươi tốt. Anh Điều Chính Xuân, xóm 3, xã Mường Giàng, chia sẻ: Tết đến,

xuân sang, chúng tôi đến chợ chọn mua các loại giống cây ăn quả về trồng, cầu mong cho một năm mới làm ăn nhiều thuận lợi.

Lần đầu tiên được tham gia trải nghiệm phiên chợ Huổi Cuối, trong chuyến du lịch Quỳnh Nhai, gia đình anh Bùi Danh Tùng (Hà Nội) không khỏi ngỡ ngàng trước sự nhộn nhịp và thú vị của phiên chợ Huổi Cuối. Anh Tùng nói: Ngày đầu xuân, gia đình tôi được trải nghiệm một không gian hoàn toàn khác lạ so với phiên chợ của vùng đồng bằng. Tôi có thể cảm nhận được rất nhiều những nét

đẹp văn hóa của đồng bào các dân tộc đang sinh sống trên mảnh đất Quỳnh Nhai. Tôi và gia đình cảm thấy rất thú vị được thưởng ngoạn chợ xuân của đồng bào nơi đây.

Rời phiên chợ xuân Huổi Cuối, ai cũng có trên tay món đồ ưng ý. Chợ phiên vùng cao nhộn nhịp, đông vui, đây không chỉ là nơi người dân giao lưu, mua sắm, trao đổi hàng hóa, còn là nơi lưu giữ những giá trị văn hóa mang bản sắc các dân tộc của vùng quê sông nước Quỳnh Nhai.

# SỰ TRỞ LẠI CỦA ÁO DÀI VIỆT NAM - TỎA SÁNG HÚT HỒN DỊP KHAI XUÂN TẾT GIÁP THÌN

Áo dài là trang phục nổi bật truyền thống của người dân Việt Nam, được nhiều người ưu ái chưng diện trong ngày Tết. Những tông màu rực rỡ đã góp phần “thắp lửa” cho ngày xuân khai niên, được nhiều bạn trẻ diện lên người, phát huy giá trị của Áo dài trong thời kỳ hiện đại và phát triển.





# Thịt trâu gác bếp

## Cách chế biến, bảo quản được lâu

**Thịt trâu gác bếp là món ăn đặc sản nổi tiếng của vùng đồi núi Tây Bắc. Tuy nhiên vẫn còn ít người chưa biết rõ về thịt trâu gác bếp.**



### 1 Thịt trâu gác bếp là gì?

Thịt trâu gác bếp là món ăn đặc sản của người dân tộc Thái Đen và đất nước Thái Lan, thịt trâu gác bếp thường được dùng để thiết đãi khách quý.

Món thịt này được chế biến từ bắp thịt không có gân và bỏ các thịt thừa bèo nhèo từ trâu, bò hoặc heo nuôi thả rông trên các vùng núi Tây Bắc. Thịt được lóc và thái dọc theo thớ thịt 20cm và dày 5cm thành các miếng hình con chì. Thịt trâu gác bếp sẽ được tẩm gia vị từ ớt, gừng và mắc khén - hạt tiêu rừng thơm đặc trưng của người dân tộc vùng núi Tây Bắc, rồi hun khói bằng khói toả ra từ các bếp than, củi. Sau khi thành phẩm, thịt trâu gác bếp sẽ có mùi khói thơm nhẹ nhưng không gây khó chịu.

Món thịt trâu gác bếp được chế biến tự nhiên và theo các kỹ thuật gia truyền, không có chất bảo quản nhưng rất thơm ngon và có thể dự trữ ăn dần được khoảng 1 tháng.

### 2 Cách ăn thịt trâu gác bếp

Bạn có thể ăn thịt trâu gác bếp đơn giản bằng cách rửa đông rồi cho thịt vào lò vi sóng quay nóng 2 phút ở 600W, hoặc hấp cách thủy trong 5 phút, hay đem thịt trâu gác bếp cho vào lò nướng 10 phút ở nhiệt độ 220 độ C.

Bằng với các cách trên, bạn sẽ có cho

minh món thịt trâu gác bếp thơm ngon chuẩn vị vùng núi Tây Bắc.

### 3 Cách chế biến thịt trâu gác bếp

Cách chọn mua thịt trâu ngon

- Bạn nên chọn mua miếng thịt có màu hồng sậm hoặc đỏ sậm, thớ thịt hơi thô, thịt trâu ít cơ bắp sẽ thường có những thớ mỡ màu trắng.

- Thịt trâu tươi ngon thì khi dùng tay ấn vào thấy có độ kết dính và đàn hồi nhẹ, không có mùi lạ. Tốt nhất bạn nên chọn mua thịt ở những nơi phân phối uy tín, mua của người quen và các siêu thị lớn.

- Tránh mua loại thịt có màu sắc không đều, khác thường, màng ngoài có nhớt nhiều, thịt không có độ dẻo và khi ấn tay vào thấy nhão, quan sát thấy nước rỉ ra vì đó là loại thịt đã bị bơm nước và không an toàn cho sức khỏe.

Các bước thực hiện

Sơ chế thịt trâu

Đầu tiên, bạn cắt thịt trâu theo thớ dọc thành các miếng có chiều dài 20cm và dày 5cm. Sau đó, bạn rửa thịt vài lần để thịt mềm ra.

Ướp gia vị

Bạn nướng thơm ớt khô, rồi giã nhuyễn hoặc băm nhỏ ớt với tỏi, gừng, sả, mắc khén, muối, đường. Sau khi giã, bạn trộn đều để hỗn hợp gia vị sệt lại.

Tiếp theo, bạn cho gia vị sát lên từng

miếng thịt trâu rồi nêm vào 1 ít muối, đường, bột ngọt theo khẩu vị và trộn đều, bạn ướp thịt trâu với gia vị trong 3 tiếng.

Lưu ý, mắc khén và hạt dổi (gia vị chuyên dụng) cho nhiều sẽ khiến thịt trâu bị đắng, không ngon, thì thể với tỷ lệ 1kg thịt trâu, bạn chỉ nên nêm vào 3 muống cà phê mắc khén.

Gác bếp sấy khô

Sau 3 tiếng ướp thịt, bạn cho thịt trâu treo trước bếp than hoa cách bếp 60 - 70cm trong 9 - 12 giờ đồng hồ là được.

Mẹo làm thịt trâu gác bếp ngon

Để làm thịt trâu gác bếp ngon, bạn nên dài thịt trâu nằm lên trên các miếng dòn tre, rồi sau đó trải lá chuối lên thịt trâu để ủ thịt được nóng và chèn thêm 1 ít lá ngải cứu vào giữa thịt trâu.

Tiếp theo, bạn đốt bếp than hoa cháy với lửa vừa để khói cháy đều rồi cho thịt lên sấy. Trong thời gian gác bếp sấy khô thịt, bạn hãy canh để lật thịt nếu thịt khô mặt, đồng thời phải kiểm tra nhiệt độ bếp.

Sau 9 - 12 tiếng sấy khô trên bếp, bạn cho thịt vào chảo hấp cách thủy để thịt được chín đều thêm lần nữa là hoàn thành.



#### 4 Cách chọn mua thịt trâu gác bếp chất lượng

Kiểm tra hương vị

Thịt trâu gác bếp chất lượng đúng chuẩn sẽ có mùi thơm đặc trưng từ khói nhưng không gây khó chịu, cùng với các hương vị từ gia vị ướp đặc trưng.

Màu sắc của thịt

Thịt trâu gác bếp ngon sẽ có màu sắc nâu thẫm, khô ráo bên ngoài. Thớ thịt bên trong sẽ có màu sắc hồng hào, còn tươi.

Hình dáng thịt

Thịt trâu gác bếp được cắt thành miếng dẹt và dày dọc theo thớ thịt, sau sấy sẽ khá cứng thì thể khi ăn, bạn sẽ phải dùng chày để dần cho thịt mềm ra. Thịt trâu chất lượng sẽ giãn ra sau khi dần, còn nếu làm từ thịt heo thì sẽ bị nát.

Ảnh 6



#### 5 Thịt trâu gác bếp chấm gì ngon?

Thịt trâu gác bếp có vị cay, mặn của các gia vị đặc trưng có thể khiến bạn khó ăn, tuy nhiên nếu thưởng thức thịt trâu gác bếp từng chút một, nhâm nhi từ từ cùng với rượu ngô bạn sẽ cảm thấy cái vị ngon lạ của nó rất hấp dẫn.

Thịt trâu gác bếp có thể chấm với mắm ớt, mắm tỏi, nước tương, muối tiêu chanh,... nhưng có lẽ hợp vị nhất là chấm chéo hoặc tương ớt để tăng thêm độ thơm ngon.

#### 6 Cách bảo quản thịt trâu gác bếp

Thịt trâu gác bếp đã được sấy khô vì thế nếu bảo quản đúng cách, bạn sẽ có thể bảo quản thịt trâu gác bếp từ 6 - 8 tháng.

Phương pháp bảo quản tốt nhất là sử dụng máy hút chân không để hút sạch không khí trong sản phẩm thịt trâu gác bếp sau khi đóng gói trong túi, hoặc có thể tìm mua các gói thịt trâu gác bếp đã được đóng gói sẵn.

Món ăn sau khi hút chân không, bạn hãy bảo quản trong ngăn đông tủ lạnh để hạn chế vi khuẩn phát triển gây hư hỏng, tuy nhiên bạn vẫn nên ăn hết thịt trâu gác bếp trong vòng 8 tháng để hương vị thịt vẫn còn thơm ngon.

Quỳnh Mai - Hải Hậu





Tạp chí

## Sinh viên Truyền hình

SẢN CHOI THỰC HÀNH NGHỆ CỦA HSSV TRƯỜNG CAO ĐẲNG TRUYỀN HÌNH

Lưu hành nội bộ