

Sức trẻ

Số 57
Tháng 2/2018



ymc

Nội san chính thức của
sinh viên Đại học Ngoại Thương

CHỦ ĐỀ: CÁCH MẠNG GEN

PHƯƠNG HÀ
LỬA ĐẦU CỦA
THẾ HỆ
Đi trước... Lối ngược

Giải mã
BỘ GEN
THẾ HỆ



ymconline.vn



<https://tieulun.hopto.org>

ĐỪNG ĐỌC VÌ BẠN SẼ PHẢI TỪ BỎ TRÀ SỮA VĨNH VIỄN ĐÂY!

YMCONLINE.VN

- Tiền và Sức khỏe - Hai điều trân trọng nhất trong cuộc đời Sinh viên. Vậy mà chúng mình vẫn chẳng ngần ngại bỏ ra 40-70K để uống một ly trà sữa mà chưa chắc chắn về độ an toàn của chúng. Phải chăng, đã đến lúc nên "đổi gió" để thử Nutri Deli với giá cả vừa túi và xuất xứ rõ ràng? Biết đâu bạn lại chết mê chết mệt loại sữa hạt mới toanh đang có xu hướng thay thế thị phần trà sữa này!



**NHẬN NGAY VOUCHER MUA 1
LỖC TẶNG 1 CHAI BẰNG CÁCH
QUÉT QR CODE VÀ LÀM BÀI TRẮC
NGHIỆM NHỎ TỪ NUTRI DELI**

Hotline Order: 0969 440 999

Website: www.suahatnutri.com

Uống sữa đóng chai thủy tinh - Bổ dưỡng mà dáng vẫn xinh

Từ gạo lứt đen, lạc đỏ và ngô tươi... Nutri Deli đã biến tấu món quà từ thiên nhiên thành những hương vị tuyệt vời, thơm ngậy, ngọt ngào nhưng không hề sử dụng chất béo. Nutri Deli tự tin giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật cũng như đem lại một vóc dáng đẹp, làn da tươi tắn. Như vậy, FTUers có thể thỏa thích uống Nutri Deli mỗi ngày, thậm chí những buổi đêm ôn bài tới khuya, vừa giúp tăng hiệu quả học tập, da đẹp, dáng xinh mà còn không lo tăng cân.

Giá rẻ bất ngờ - Không lo viêm màng túi

Thay vì phải bỏ ra 40.000 - 70.000 đồng chi trả cho 300-500ml trà sữa mà không hề biết thành phần, hương liệu bạn nạp vào cơ thể có an toàn hay không? Với Nutri Deli, mức lợi ích sẽ tăng lên nhiều lần, các bạn sẽ được thưởng thức 280ml sữa thơm ngon nguyên chất chỉ với 25.000 đồng.



An toàn thực phẩm - Thơm ngọt như tình yêu của Mẹ

Nếu như nguồn gốc các thành phần của trà sữa vẫn là một dấu hỏi lớn thì chúng ta có thể hoàn toàn tin tưởng vào sữa hạt Nutri Deli. 100% sản phẩm của dòng sữa này đến từ thiên nhiên và không sử dụng chất bảo quản và màu tổng hợp. Hãy thử mang sữa về để cả nhà thưởng thức, chắc chắn mẹ yêu sẽ vui vẻ móc hầu bao đầu tư cho bạn một khoản uống sữa hàng tháng!

Áp dụng công nghệ tiên tiến vào quá trình sản xuất

Các sản phẩm của Nutri Deli được áp dụng công nghệ hấp tiệt trùng cao áp vào quá trình sản xuất. Sữa được hấp ở nhiệt độ và áp suất cao để tiêu diệt tận gốc vi khuẩn cũng như bào tử của chúng. Nắp chai cũng được hút chặt để ngăn không cho vi sinh vật từ bên ngoài xâm nhập vào. Quy trình này không chỉ giúp các sản phẩm trên thị trường của Nutri Deli luôn đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm mà còn giữ được vị tươi ngon đến 2 tháng.

Với những yếu tố trên, có thể khẳng định, so với độ hot không thể cưỡng lại hiện nay của trà sữa, sữa hạt chẳng hề mất giá mà vẫn mang một sức hút lớn vô cùng. Sữa hạt Nutri Deli là một gợi ý dành cho bạn. An toàn, chất lượng cao và giá cả hợp lý. Qua nhiều năm hoạt động, Nutri Deli đang ngày càng củng cố vị trí của mình là dòng sản phẩm vượt trội và tuyệt vời dành cho người tiêu dùng mọi lứa tuổi.

Còn chần chờ gì nữa, hãy thử ngay hương vị của Nutri Deli, chắc chắn, bạn sẽ không còn hứng thú gì với trà sữa nữa đâu...

MỤC LỤC

Xã luận	03
373K	04
Muôn màu Ngoại Thương	
Hoạt động ngoại khóa FTU: Mới mẻ, chất lượng và nhân văn	06
LGBT, FTUERS và những chuyện chưa kể	08
Khi bộ ba ám ảnh ở FTU hóa phù thủy hắc ám	12
Chuyển động trẻ	
Giải mã bộ Gen thế hệ Z	14
Trắc nghiệm vui: 2018 - Bạn là cô nàng với phong cách nào?	32
Ba lô trải nghiệm	
Bí mật đằng sau hai hội chứng thế hệ Z dễ mắc phải	34
Tôi đã cai nghiện mạng xã hội như thế nào	38
Gương mặt trang bìa	
Hà Phương - Lúa đầu của thế hệ Z: Đi trước... Lội ngược	40
Tôi dám nói	
Năm Mật Tuất, định nghĩa lại lời chúc sức khỏe	44
Bài giới thiệu về chiến dịch	46

Lãng kính nghệ thuật

Nền tảng bền chắc cho một tương lai xa 48

Trà Tết

Bụng bia của Bố 50

Theo dấu bờ công anh

Lớn thế nào, mình vẫn cần nhau 54

Ga văn hóa

Một làng Hà Nội 26

Phụ bản 22

THÂN GỬI BẠN ĐỌC



Bạn thân mến,

Những ngày Tết đang cận kề. Chúng ta cũng đến cái tuổi mà mỗi khi về nhà sẽ được ông bà, bố mẹ, họ hàng "hỏi thăm":

- Sắp ra trường chưa cháu?
- Xin việc chưa? Lương bao nhiêu?
- Có người yêu chưa con?

...

Dẫu biết là quan tâm, nhưng những câu hỏi đó khiến ta không khỏi bối rối, thậm chí cảm thấy thật phiền nên trả lời ậm ừ cho qua, rồi mọi người không nói với nhau thêm câu nào. Đôi khi thậm chí trách ông bà, bố mẹ luôn hỏi những câu mình không muốn trả lời, ăn mặc đẹp thì bị mắng là đua đòi, ước mơ nhiều thì bị nói là viễn vông,...

Ngẫm lại một chút nhé, nếu một ngày, ông ngoại không còn nghe đài nữa, chuyển sang xem Youtube, lướt Face. Bà ngoại không giục cháu lấy chồng, mà khuyến khích post ảnh lên Instagram thả thính,... thì thế nào? Chắc chắn sẽ rất buồn cười, bởi lẽ, giữa bạn, tôi, bố mẹ và ông bà chúng ta, tồn tại một rào cản vô hình mang tên "thế hệ".

Số Sức trẻ đặc biệt nhân dịp Tết Nguyên Đán 2018 chủ đề "Cách mạng Gen" muốn được cùng các bạn khám phá và tìm hiểu những bí ẩn đằng sau thế hệ Z – những con người sinh ra giữa thời đại công nghệ 4.0. Sự trở lại của chuyên mục

Gương mặt trang bìa với sự xuất hiện của một FTUer nổi bật – cô nàng Phương Hà xinh đẹp, cá tính cùng quan điểm sống mới sẽ đem đến cho bạn thật nhiều năng lượng những ngày đầu xuân. Bên cạnh đó, số Nội san này cũng mang tới những giá trị thông tin hữu ích khi *Giải mã bộ Gen thế hệ Z* và *Những bí mật đằng sau 2 hội chứng thế hệ Z* để mắc phải của một thế hệ nhạy cảm với công nghệ; đào sâu phân tích những điều mới mẻ của một cái Tết công nghệ nhưng vẫn mang đậm giá trị truyền thống qua bộ ảnh *Một lăng Hà Nội* hay bày tỏ quan điểm về lời chúc sức khỏe đầu năm trong chuyên mục **Tôi dám nói**.

Phát hành đúng dịp Tết đến Xuân về, là lúc cả gia đình quây quần bên nhau kể chuyện một năm đã qua, Sức trẻ 57 hi vọng sẽ giúp bạn thu hẹp khoảng cách thế hệ, mọi người sẽ cho nhau cơ hội hiểu nhau. Sức trẻ 57 cũng mong muốn được trở thành nguồn động lực cho Z-er tự tin hơn với những bước chân của mình và sống một cách "đúng chất, đúng nghĩa".

Trong những ngày cuối năm 2017, chúng tôi muốn bày tỏ sự biết ơn chân thành tới những độc giả đã luôn đồng hành cùng Sức trẻ. Xin gửi tới các bạn một lời chúc bình an, một năm mới với nhiều cái "mới", thành công và thăng hoa. Còn bây giờ, các bạn đã sẵn sàng lật từng trang Sức trẻ 57 để khám phá cách Z-er làm "cách mạng" chưa?

Ban Biên tập Nội san Sức trẻ



373K

01

Hội chợ Xuân Giảng Võ

Nội dung: "Hội chợ xuân Giảng Võ" là lễ hội truyền thống của nhân dân thủ đô vào mỗi dịp Tết cổ truyền. Với sản phẩm trưng bày là đặc sản vùng miền, các mặt hàng bánh mứt kẹo, thực phẩm truyền thống, sự kiện thu hút hàng vạn lượt khách tới tham quan, mua sắm và thưởng thức.

Thời gian: 9h - 21h hàng ngày, từ 06/02 đến 12/02/2018.

Địa điểm: Cung Văn hóa Hữu nghị Việt Xô, 91 Trần Hưng Đạo, Hà Nội

Chi tiết xem tại: www.hoichoxuan.com.vn

02

Chương Trình Nhà Lãnh Đạo Tương Lai Unilever 2018

Đơn vị tổ chức: Unilever Việt Nam

Nội dung: Chương trình nhằm tìm kiếm các sinh viên năm cuối hoặc vừa tốt nghiệp mong muốn trở thành nhà lãnh đạo tương lai thành công với những đóng góp tích cực cho cộng đồng và xã hội, về các lĩnh vực: Marketing, Customer Development, Unilever Food Solutions, Supply Chain, Human Resources, Finance.

Hạn đăng kí: 15/02/2018

Chi tiết xem tại: unilever-careers.vn

03

Cuộc Thi Ảnh Nghệ Thuật “Tết 4.0”

Đơn vị tổ chức: Trung tâm Khởi nghiệp Đổi mới sáng tạo Đại học Quốc gia HCM

Đối tượng: Mọi công dân Việt Nam và nước ngoài

Nội dung: Ảnh dự thi liên quan đến những khoảnh khắc hình ảnh, hoạt động và cảm nhận về Tết dưới sự ảnh hưởng của làn sóng công nghệ. Yêu cầu ảnh màu, định dạng JPEG, tỷ lệ 16:9, dung lượng ảnh không quá 25MB.

Hạn đăng kí: 25/02/2018

Chi tiết xem tại: <https://www.facebook.com/tapchidammekhoinghiep>

04

Cuộc Thi Viết The Nature-Saving Rules 2018

Đơn vị tổ chức: HikeAndCycle.com

Đối tượng: Các bạn trẻ từ 16 đến 23 tuổi trong và ngoài nước.

Nội dung: Bài dự thi viết bằng tiếng Anh, dưới dạng một danh sách các quy tắc bảo tồn tự nhiên liên quan đến một trong ba chủ đề: The Nature-Saving Rules of Responsible Camping; How Hikers Can Make Sure That They Don't Hurt Wildlife; Recommendations for Responsible Behavior Near Bodies of Water.

Giải thưởng: Giải nhất có cơ hội nhận được học bổng trị giá \$1000 Và Giấy Chứng Nhận Từ Cuộc Thi

Hạn đăng kí: 11/03/2018

Chi tiết xem tại: <https://hikeandcycle.com/scholarship/>

05

Cuộc thi Vô địch Tin học văn phòng thế giới MOSWC 2018

Đơn vị tổ chức: Trung tâm Phát triển Khoa học, Công nghệ và Tài năng trẻ & IIG Việt Nam

Đối tượng: Học sinh, sinh viên Việt Nam (độ tuổi 13-22)

Nội dung: Thí sinh chỉ được đăng ký dự thi một trong các bài thi: Microsoft Word 2013, Microsoft Excel 2013 và Microsoft PowerPoint 2013 khi tham gia thi hoặc xét chọn để tham dự Vòng loại Quốc gia; đăng ký tại trường đang học theo hướng dẫn của tỉnh, thành Đoàn hoặc nhà trường.

Hạn đăng kí và nộp lệ phí thi: 11/03/2018

Chi tiết xem tại: <http://mos.edu.vn/content/the-le-cuoc-thi-vo-dich-tin-hoc-van-phong-the-gioi-moswc-2018>

HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOÁ FTU 2017: MỖI MẸ, CHẤT LƯỢNG VÀ NHÂN VĂN

Nhắc đến FTU, hoạt động ngoại khoá là đặc sản không thể thiếu. Mỗi năm, thầy và trò Ngoại thương luôn nỗ lực để đem lại một môi trường học tập năng động, sáng tạo, một mảnh đất hứa giúp sinh viên rèn luyện bản thân. Đặc biệt, năm 2017 được đánh giá là năm thành công với hàng loạt sự kiện trải dài suốt một năm. Hãy để Sức trẻ 57 cùng bạn nhìn lại những thành tích nổi bật đó nhé.

Minh Phương – Quiry

Các hoạt động tình nguyện - Quy mô hơn và chất lượng hơn

Mỗi khi nhắc tới các hoạt động tình nguyện, “Mùa hè xanh” luôn là chương trình đáng nhớ nhất. Là sự kiện tình nguyện được chờ đón nhất trong năm, Mùa hè xanh 2017 đã thu hút 400 tình nguyện viên đến từ các câu lạc bộ, chi bộ và hội đồng hương sinh viên. Tổng kết lại, chiến dịch đã bùng nổ với chuỗi hoạt động ý nghĩa, nhân văn, khẳng định vị thế, sức mạnh, tinh thần của sinh viên của Đại học Ngoại thương. Cũng từ chiến dịch, các tình nguyện viên đều có cho mình nhiều kỷ niệm đáng nhớ, những bài học không thể quên trong quãng đời sinh viên của mình.

Sự kiện ý nghĩa thứ hai sau đây của năm 2017 cũng không hề kém cạnh về quy mô và thành tích, dù thời gian tổ chức vốn vẹn chỉ trong hai ngày. Vào ngày 7-8/12, Hội sinh viên trường Đại học Ngoại thương BFF và Đội máu Ngoại thương CHC đã đồng tổ chức ngày hội hiến máu Happy Day VII. Ngày hội đã thu hút 1800 tình nguyện viên tham gia đăng ký hiến máu, thu về 1375 đơn vị máu – con số kỷ lục của Happy Day trong 7 năm vừa qua. Các bạn sinh viên FTU cùng chung tay truyền đi thông điệp “*Trao hi vọng, lan tỏa yêu thương*”. Happy Day VII chính là tấm gương phản chiếu nhân cách cao đẹp và tấm lòng trắc ẩn, giàu tình yêu thương của FTUer.





Hành trình chinh phục tri thức - Sân chơi của niềm vui và kiến thức

Các bạn đã bao giờ biết tới một cuộc thi không chỉ vui, bổ ích mà thi xong lại còn có cơ hội nhận điểm 10 cuối kì của các môn học thuộc khoa Lý luận Chính trị? Nghe có vẻ khó tin nhưng ở FTU lại có một cuộc thi như vậy "Hành trình chinh phục tri thức" là cuộc thi do Đoàn thanh niên trường Đại học Ngoại thương phối hợp cùng các thầy cô Khoa Lý luận chính trị tổ chức.

Sau khi trải qua vòng sơ khảo vào trung tuần tháng 3, 101 bạn sinh viên xuất sắc nhất đã cùng góp mặt tại đêm Chung kết diễn ra vào ngày 5/5/2017. Trải qua nhiều phần cam go, giải nhất đã thuộc về Lê Đức Huy – sinh viên K54 FTU. Không chỉ là sân chơi tôn vinh niềm ham mê học hỏi của sinh viên, "Hành trình chinh phục tri thức" đã tạo ra một làn gió mới đầy hứng khởi cho những môn học tưởng chừng khó nhất thời sinh viên.



Duyên dáng Ngoại thương 2017 - Nơi vẻ đẹp nhân cách, ngoại hình và tài năng được tôn vinh

Năm 2017, cuộc thi Duyên dáng Ngoại thương đánh dấu chặng đường 20 năm kể từ lần đầu tiên tổ chức năm 1997. Thông điệp của cuộc thi năm nay là "Her voice, her choice" với mong muốn thôi thúc các bạn sinh viên tham gia để khẳng định sự tự tin, chủ động và vẻ đẹp của mình. Hội sinh viên BFF đã có nhiều sáng tạo mới mẻ trong từng vòng thi, tạo nên một hiệu ứng tích cực và nhận được sự theo dõi của đông đảo sinh viên toàn trường ngay từ những ngày phát động đầu tiên.

Cuối cùng, ngày 17/12/2017, đêm chung kết đã khép lại thành công với sự tham gia của nhiều nhân vật nổi tiếng như ca sĩ Trung Quân Idol, hoa hậu Đỗ Mỹ Linh... Ngôi vị cao nhất đã gọi tên Vũ Ngân Hà – sinh viên K55 Chương trình Tiên tiến Kinh tế Đối ngoại, cùng với đó danh hiệu nam vương thuộc về Chữ Tuấn Anh. Sự lớn mạnh của cuộc thi đã lan tỏa vẻ đẹp toàn diện của sinh viên FTU. Chúng ta không chỉ có tri thức mà còn là những người trẻ tự tin và dám thách thức bản thân vượt qua mọi giới hạn.

TẠM KẾT

Như vậy, tổng kết lại, năm 2017 đã đi qua với nhiều dấu ấn của các chương trình, sự kiện quy mô, chất lượng và ý nghĩa. Hi vọng rằng, FTU của 2018 sẽ lột xác hơn nữa để mang đến cho sinh viên những sân chơi đầy bổ ích và nhân văn.

LGBT, FTUERS VÀ NHỮNG CHUYỆN CHƯA KỂ



Giống như biểu tượng lá cờ lục sắc, cuộc sống của cộng đồng LGBT luôn có những mảng sáng tối đan xen. Đặc biệt ở FTU, một ngôi trường khá cởi mở và “thoáng” trong suy nghĩ, LGBT dù là câu chuyện không mới nhưng cũng chưa bao giờ cũ. Có những người lần đầu tiên được kể, có những người tự tin thể hiện bản thân,... Mỗi câu chuyện nhỏ ấy đã góp phần tạo nên thế giới đa sắc ở FTU.



#Chỉ cần mình thương nhau

Mọi người thường nghĩ tình yêu của những người đồng giới sẽ rất khó khăn, trắc trở. Ban đầu mình cũng nghĩ vậy nên không dám thể hiện bản thân và tìm kiếm tình yêu. Nhưng khi anh ấy xuất hiện, mình mới hiểu rằng tình yêu nào cũng đẹp và đáng trân trọng, chỉ cần đó là những tình cảm chân thành xuất phát từ con tim. Chúng mình quen nhau tại rạp chiếu phim, mình thích xem những bộ phim mới ra rạp còn anh là nhân viên ở đấy. Lúc mới quen nhau, mình cũng sợ bị lừa lắm nhưng từ những tin nhắn hỏi thăm, đến cách anh đối xử với mọi người xung quanh, mình tin anh là người tốt thực sự. Ở đây mọi người sống quá thoáng, vì thế

mình cảm giác tình cảm con người dành cho nhau có phần không thật lắm. Thế nhưng, chính sự chân thành đã phá vỡ mọi hiểm nghi, e dè, để mình bước vào thế giới của anh. Tình yêu của chúng mình giản dị lắm, chỉ cần được ngồi sau xe, khẽ đút nhẹ tay vào túi áo anh, cùng anh đi lượn phố hay được tự tay nấu cơm, mang đến rạp cho anh những hôm anh có ca làm dù suýt nữa muộn điểm danh đã là niềm hạnh phúc không thể đong đếm với mình.

Kỳ thực, trong tình yêu, càng suy nghĩ nhiều càng khiến mọi chuyện thêm phức tạp, bởi yêu thương là chuyện của trái tim nên hãy cứ để trái tim dẫn lối. Cứ yêu đi, cuộc đời mỗi người có được mấy lần tuổi trẻ, sao lại phải lãng phí cho những do dự, đắn đo?

#Tớ... chỉ muốn được yêu thương

Hiểu ra bản thân và sống thật với chính mình, tớ bây giờ với tớ quả là một chặng đường dài. Tớ từng thích một cô bé học cùng mẫu giáo, nhưng suy nghĩ đơn giản khi ấy không khiến tớ bận tâm quá nhiều. Thế rồi theo năm tháng, tớ nhận ra tình cảm của mình không giống như những đứa con gái khác. "Đây chỉ là cảm xúc nhất thời thôi. Mà hoàn toàn có thể thích con trai mà!" – tớ thường tự nhủ mỗi khi nhìn vào gương. Trong thâm sâu tâm hồn, tớ cứ mong rằng rồi mình sẽ "bình thường" như bao đứa bạn ngoài kia. Mong muốn ấy lớn dần rồi cuộn chặt lấy suy nghĩ tớ. Thế nhưng, đương nhiên rồi, tớ vẫn chẳng điều khiển nổi bản thân.

Việc cuối cùng phải tự thừa nhận: "Mày là kẻ lưỡng tính" chẳng khác nào đồng ý để lưỡi dao êm dịu cứa vào da thịt, cứa cả vào tâm hồn mình. Năm lớp 7, tớ gửi đến cô bạn thân một lá thư tỏ tình, nhưng

rồi chỉ nhận lại nỗi xa lánh và sự kì thị. Những năm tháng dậy thì ấy, tớ lâm vào khủng hoảng. Hết nghi ngờ lại đến ghê tởm bản thân, tớ không hiểu mình thực chất là thứ gì. Mong muốn tự tử đến với tớ như một suy nghĩ thường nhật, may sao tớ vẫn chưa làm gì dại dột. Những suy nghĩ ghê lạnh bản thân vẫn đeo đuổi tớ tới năm lớp 9. Lần nọ, qua một người bạn, tớ biết về truyện và game bách hợp (tình yêu giữa hai người nữ với nhau). Như một tia điện chạy dọc sống lưng, tớ nhận ra rằng mình không còn dị biệt. Những người giống tớ đã được đưa vào game và sách, điều đó chứng tỏ tớ không cô đơn!

Tìm hiểu về LGBT, tớ có nhận thức đúng đắn hơn về bản thân. Tớ vẫn sẽ tiếp tục gửi đi tình yêu, dù có được đáp lại hay không. Biết rằng tình cảm sẽ gặp không ít trắc trở, nhưng tớ hiểu việc cần làm nhất hiện tại là chú tâm học hành và trân trọng bản thân nhiều hơn. Bởi chắc chắn một ngày nào đó, sẽ có người yêu thương tớ thật lòng.



#Sống như những đóa hoa

Ngày xưa, anh cứ nghĩ mẹ ghét mình cơ, tất nhiên là không phải. Anh nhớ rõ lời mẹ "Mẹ không ghét nhưng mẹ rất lo cho con, hơn ai hết mẹ hiểu con rất có năng lực. Con có thể trở thành bất cứ ai, điều đó không quan trọng, nhưng đừng để mọi người đánh giá thấp khả năng của con chỉ vì con là ai." Ngày tháng trung học, cũng có lúc anh thu mình, không biết mình là ai, không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Rồi anh dần nhận thức sâu sắc hơn, rồi anh vào đại học, vào FTU.

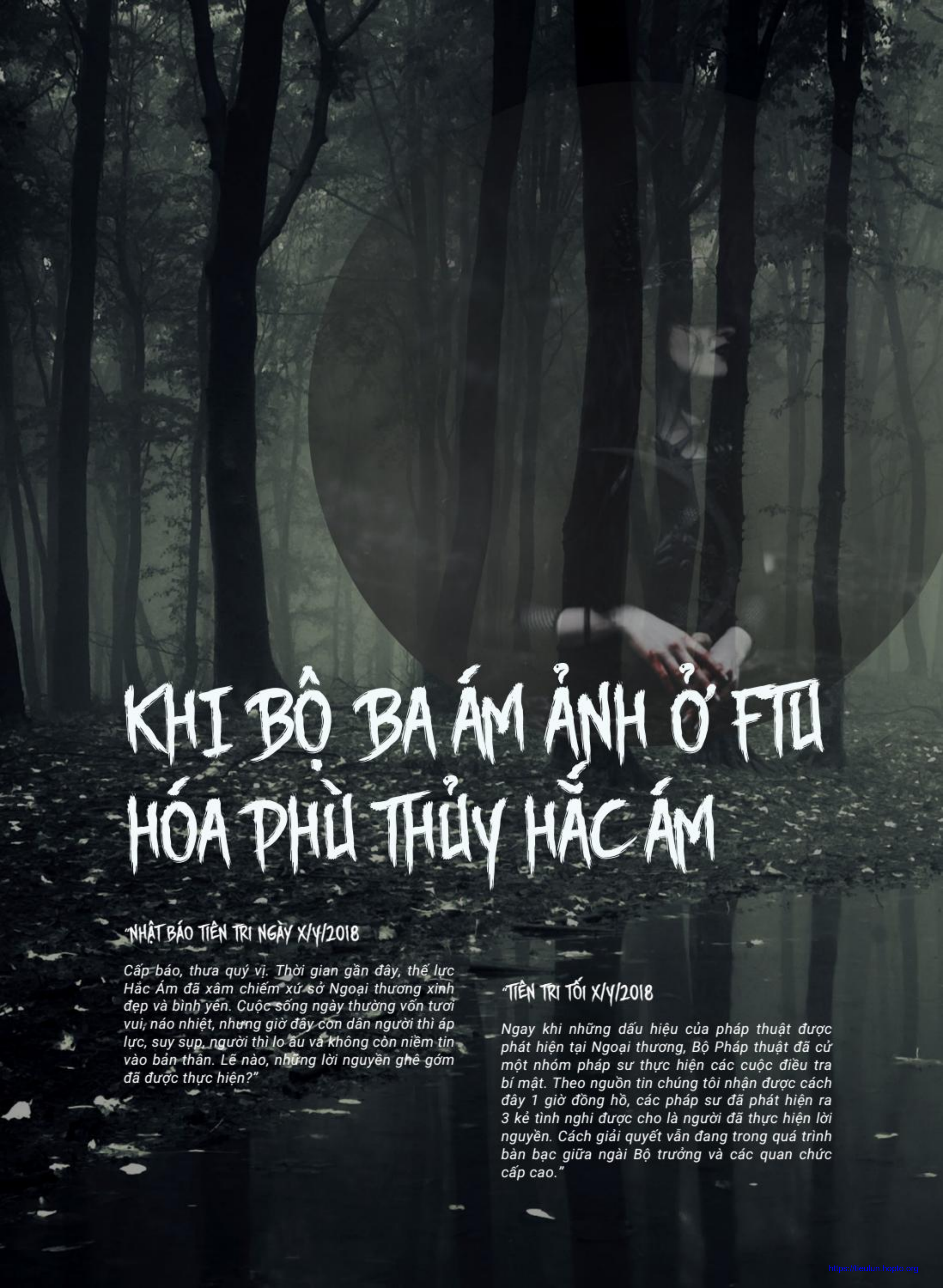
Nói FTU là "điều kiện tiên quyết" để anh ngày càng "bung lụa" thì hơi quá. Chỉ có điều ở FTU, chúng ta không quan tâm đến chuyện của nhau thôi. Anh độc lập trong suy nghĩ, hành động, anh thể hiện mình nhiều hơn. Thực ra, nhiều người "góp ý" rằng anh thể hiện bản thân nhiều quá, như thế thật giả tạo, rồi anh sẽ càng bị ghét, bị hiểu lầm hơn. Bản thân anh lại luôn nghĩ theo hướng tích cực, anh chọn cách sống trái lòng và phơi bày nhiều, âu cũng là một cách chọn lọc "bạn", người tốt ở lại gần bó chân thành, kẻ xã giao buông lời ác ý và ra đi. Nói thẳng, anh không thích lòi LGBT ra để câu like. Các bạn sẽ nghĩ cả thế giới đang soi xét mình mà thêm e dè hay mặc cảm vì khác mọi người. Hãy bình thường, gay, les, trans hay bi đâu phải bỗng một sáng mai thức dậy em nhận được thư báo mình "bị" gì đó? Có thể mọi người sẽ phán xét, nhưng hãy cứ tin rằng "love conquers all". (Tạm dịch: Tình yêu sẽ chiến thắng tất cả).

Tạm kết

Lá cờ LGBT đa sắc vì nó đề cao sự đa dạng trong mỗi cá nhân. Và ở FTU, mỗi cá nhân ấy, với những câu chuyện muôn màu muôn vẻ, sẽ tiếp tục lan tỏa cảm hứng tích cực cho người khác, dù họ có thuộc cộng đồng LGBT hay không.

Ngân Giang - Thủy Tiên - Thu Hằng



A woman in a dark, patterned dress stands in a dense forest of tall, thin trees. She is holding a large, dark, circular object, possibly a shield or a large bowl, in front of her. The scene is dimly lit, with light filtering through the trees.

KHI BỘ BA ÁM ẢNH Ở FTU HÓA PHÙ THỦY HẮC ÁM

"NHẬT BÁO TIỀN TRI NGÀY X/4/2018

Cấp báo, thưa quý vị. Thời gian gần đây, thế lực Hắc Ám đã xâm chiếm xứ sở Ngoại thương xinh đẹp và bình yên. Cuộc sống ngày thường vốn tươi vui, náo nhiệt, nhưng giờ đây còn dân người thì áp lực, suy sụp, người thì lo âu và không còn niềm tin vào bản thân. Lẽ nào, những lời nguyện ghê gớm đã được thực hiện?"

"TIỀN TRI TỐI X/4/2018

Ngay khi những dấu hiệu của pháp thuật được phát hiện tại Ngoại thương, Bộ Pháp thuật đã cử một nhóm pháp sư thực hiện các cuộc điều tra bí mật. Theo nguồn tin chúng tôi nhận được cách đây 1 giờ đồng hồ, các pháp sư đã phát hiện ra 3 kẻ tình nghi được cho là người đã thực hiện lời nguyện. Cách giải quyết vẫn đang trong quá trình bàn bạc giữa ngài Bộ trưởng và các quan chức cấp cao."

ĐỐI TƯỢNG TÌNH NGHỊ SỐ 1: GPA

Đặc điểm nhận dạng: A hoặc B sẽ làm GPA tăng, giảm 0,03; C, D thì tụt vô số kể.

Thần chú: $0,1/10 = 1/4$

Thời điểm hoạt động: Cuối mỗi tháng 3, 6, 10, 12.

Cách thức tác động lên nạn nhân: Khiến những người ngày thường hoạt náo, vui vẻ trở nên hoảng loạn, lo âu và chỉ biết cầm cúi vào sách vở. Nạn nhân sẽ không nói gì ngoài hỏi thăm về tình hình thi cử của những người xung quanh. Đỉnh cao của việc bị ếm bùa là khi một người nào đó nhìn thấy một trong hai con số 6,9 và 8,4.

ĐỐI TƯỢNG TÌNH NGHỊ SỐ 2: TRẠNG TÍN CHỈ

Đặc điểm nhận dạng: Tài khoản của bạn chưa được kích hoạt.

Thần chú: Service is unavailable.

Thời điểm hoạt động: Cuối tháng 12 và cuối tháng 7.

Cách thức tác động lên nạn nhân: Nạn nhân sẽ hoàn toàn đau khổ trong thời gian bị ếm bùa. Ngoài tình trạng nhìn vào màn hình quay vòng vòng vô cảm xúc, đối tượng được cho là khiến nạn nhân tuyệt vọng đến nỗi phải tìm gặp pháp sư Trần Đắc Lộc để mong được cứu giúp. Thế nhưng, kể cả khi lời nguyện tưởng chừng như được hóa giải với dòng trạng thái "Bạn đã đăng kí thành công", người ta vẫn có thể bị trử ẻo lại khi tất cả các môn học biến mất vào một sáng đẹp trời.

ĐỐI TƯỢNG TÌNH NGHỊ SỐ 3: NHỮNG ÁM ẢNH VỀ THÀNH CÔNG CỦA MỌI NGƯỜI XUNG QUANH

Đặc điểm nhận dạng: "Mình thật tệ hại!"

Thời điểm hoạt động: Quanh năm không nghỉ.

Cách thức tác động lên nạn nhân: Dường như không một ai trong xứ sở Ngoại thương tránh được lời nguyền này. Những biểu hiện thường xuyên gặp phải của nạn nhân là bồn khoăn, lo lắng khi mình không xinh đẹp, không có gì nổi bật, điểm số không cao hoặc suy nghĩ về tương lai và thấy bản thân thật kém cỏi, dần dần mất đi niềm tin và ý chí. Đặc biệt, lời nguyền tuy không làm đau về thể xác nhưng những ám ảnh tinh thần nó gây ra thì thực sự ghê gớm, khiến nạn nhân trường kì mệt mỏi và suy sụp.

Hiện tại, Bộ Pháp thuật đã bắt tay vào khâu chuẩn bị lực lượng cuối cùng để tiến hành thu tóm những kẻ tình nghi sớm nhất. Tuy nhiên, những người có sức mạnh lớn nhất khi đối đầu cùng thế lực hắc ám lại chính là các nạn nhân. Dân chúng FTUer chỉ cần một thìa quyết tâm, một thìa may mắn và chút lạc quan là đủ để giải trừ bùa chú. Nghe có vẻ khó tin, nhưng sao biết nếu chưa thử. Cùng đón đọc Nhật báo tiên tri số ra sáng mai để cập nhật những thông tin tốt lành và bất ngờ. Còn bây giờ, hãy làm một ly bia bơ và đi ngủ."

MINH PHƯƠNG - THỦY TIÊN



GIẢI MÃ BỘ GEN THẾ HỆ

Trong sự già cỗi và dần tàn lụi của thế hệ X (sinh ra trong giai đoạn 1961-1981) và Y (1981-1996) đã tạo ra những Centennials – những người con của thế hệ mới mang tên thế hệ Z (1996-2000). Hãy cùng đào sâu vào từng chuỗi nucleotit để khám phá đặc tính gen của Z-er nhé.

A - Artificial

Centennials đang sống trong thời kỳ cuộc Cách mạng Công nghệ 4.0 diễn tiến chóng mặt, với sự đề cao của Công nghệ Sinh học, sự phát triển trong Công nghệ Nano, và đặc biệt, là sự bùng nổ vượt bậc của Artificial Intelligence (AI - trí tuệ nhân tạo).

Có thể các Z-er chưa biết, nhưng công nghệ AI được ứng dụng nhiều hơn các Z nghĩ. Ước tính trong vòng mười năm tiếp theo đây, các ứng dụng AI nhận dạng sẽ dần được đi vào hoạt động và phủ sóng toàn cầu. Những ngôi nhà, cửa hàng, tư gia không cần phải bấm/mở khóa, hệ thống thông minh sẽ tự động nhận diện khuôn mặt chủ nhân của nó mà mở cửa. Các mẹ sẽ không cần phải quét nhà, hút bụi nữa khi có “phương tiện tự trị” – những thiết bị dọn dẹp nhỏ gọn, được lập trình sẵn chu trình và kèm thêm tính năng tự định hướng. Những trò chơi thực tế ảo nay được nâng cấp, với công nghệ mạng lưới nơ-ron nhân tạo; xây dựng có các phương tiện vận chuyển và sắp xếp “có não”; các ngã tư đường có thiết bị điều phối thông minh cùng các phương tiện giao thông tự vận hành,..

Nghe có vẻ như là sản phẩm của những bộ não cường khoa học viễn tưởng, nhưng đó là viễn cảnh tương lai thật thuộc về thế hệ Z. Centennials là nhân tố tiên phong, là chủ nhân của kỷ nguyên mới này. X Y đừng vội tị nạnh, hãy thử nhắm mắt lại và tưởng tượng thế giới sau này, khi AI sẽ phát triển đến nỗi có khả năng cho phép tự động hóa tới 45% công việc con người có thể làm được, và tỉ lệ tàn khốc này còn có thể lên tới 86% đối với những công việc xử lý dữ liệu thông thường như kế toán, sổ sách. Và nếu như hiện giờ đã xuất hiện những thú cưng như chú chó robot, Z-er sẽ phải đối mặt với việc trong một ngày không xa, khách hàng hay bạn

bè, đồng nghiệp thế hệ mới có thể sẽ là một robot, giống như Sophia – cô nàng đã muốn “hủy diệt loài người” khi chỉ vừa mới bắt đầu nhận thức và được nhận giải Nobel danh giá.

Rõ ràng, khi hơn 45% cơ hội việc làm cho Z-er bị cắt giảm cho trí tuệ nhân tạo, Centennials sẽ phải cố gắng gấp đôi trong cuộc chạy đua nước rút sau này.

T – Touch

Đối với thế hệ Z, cả thế giới thu bé lại chỉ bằng một cái chạm (touch).

Người ta nói, nếu mua về một chiếc iPhone mà vẫn lạ lẫm cách sử dụng, cứ đưa nó cho một đứa trẻ nghịch nửa tiếng, và rồi chờ nó dạy lại cho bạn.

Sinh ra trong kỷ nguyên công nghệ số hóa, những sản phẩm cảm ứng ắt hẳn chẳng còn gì lạ lẫm với Z-er nữa. Được gọi là thế hệ iGen, những “công dân đám mây” của thế kỷ 21 có lẽ đã tinh tường thành thạo iPhone, iPad từ thuở chập chững biết đi. Đứa trẻ 5 tuổi khó có thể ăn cơm mà không mở chương trình yêu thích của chúng, học sinh trung học hiếm khi thấy không có điện thoại cầm tay. Lớn lên trong thời đại chín muồi của công nghệ kỹ

thuật số và cuộc Cách mạng 4.0, thế hệ Z đang là những con người sành sỏi nhất.

“Xu hướng cảm ứng” của các Z-er, về cơ bản đang dần thay đổi mọi thói quen sinh hoạt thường ngày. Buổi sáng bắt đầu với một tấm ảnh đăng lên Insta, cần gì lo phương tiện di chuyển nếu đã có Grab, bạn bè ngồi đối mặt nhau còn cần Snapchat, cô đơn một mình đăng một tus Face. Chưa bao giờ ở những thế hệ trước ta thấy được những ứng dụng này được sử dụng triệt để như thế này.

Tuy nhiên, cũng chưa bao giờ ở những thế hệ trước ta thấy sự áp dụng sáng tạo công nghệ thông minh như ở thế hệ Z. Là những con người biết nắm bắt và tận dụng cơ hội, tuy chỉ ở lứa tuổi học sinh, các Centennials đã vô cùng có ý thức trong việc sử dụng mạng xã hội phục vụ cho mình. Thời thế đổi khác, khuynh hướng “tự giáo dục” chiếm ưu thế, thay vì bị động chờ bố mẹ tìm hiểu các nơi chốn học thêm như ngày xưa, Z-er đã biết chủ động đăng ký các khóa học uy tín trên mạng: tiết kiệm tiền, tiết kiệm thời gian bằng Hocmai hay Moon. Trên hết, một số đông Z-er phát triển tư duy vô cùng thực tế khi sử dụng mạng xã hội cho việc kiếm tiền từ rất sớm - tạo dựng thương hiệu và bán hàng online chuyên nghiệp như bất cứ sinh viên kinh tế nào dù mới chỉ ở độ tuổi trung học.

Với mỗi cái chạm, thế hệ Z đang từng bước chạm tới tương lai.



G – Globalization

Toàn cầu hóa (globalization) với nghĩa phổ biến hiện nay vốn đã ra đời cùng thời với các 'baby-boomers' và phát triển cùng 'millennials' (thế hệ Y). Nhưng đến với thế hệ Z, toàn cầu hóa đã đạt đến trình độ cao và mang các sắc thái đặc thù.

Một lời mời kết bạn đi qua nửa vòng trái đất không cần bất cứ hộ chiếu nào. Một vlogger vô văn hóa nhận được, và hiểu được, các bình luận tiêu cực bằng rất nhiều thứ tiếng. Câu chuyện khủng bố không chỉ của riêng nước Mỹ, làn sóng di cư không giới hạn ở Châu Âu. Đồng bitcoin, dù bị cấm ở nhiều nơi, vẫn len lỏi vào ví tiền của cư dân toàn cầu. Trong nhiều lĩnh vực, biên giới quốc gia dường như không còn tồn tại.

Điều đặc biệt là, nếu từ trước đến nay, khái niệm toàn cầu hóa phần nào vẫn gắn liền với khái niệm "biên giới" về mặt địa lý: toàn cầu hóa kinh tế là đem giá trị đồng tiền vượt qua hàng rào thuế quan, toàn cầu hóa văn hóa là đem bản sắc con người đến một xứ sở khác; thì với Z-ers, toàn cầu hóa đã tách mình khỏi nét nghĩa sơ khai của nó.

"Biên giới" giờ được hiểu như bất cứ điều gì ngăn trở con người đến với con người. Để rồi khi nhắc đến thế hệ Z, người ta nhớ đến thời điểm của những "cuộc chiến" cho quyền kết hôn của người đồng tính, quyền bình đẳng của phụ nữ trên mọi lĩnh vực, quyền được sống của những đứa trẻ nhập cư... Trong những nỗ lực phá vỡ biên giới phân biệt đối xử, chính Z-ers là người lan tỏa lá cờ lục sắc hay tiếng nói của #heforshe và #metoo đến toàn thế giới.

Cũng giống như cách Malala Yousafzai, cô bé người Pakistan sinh năm 1997 đạt Nobel Hòa bình năm 2014, nghĩ về giáo dục: "Giáo dục không phải chuyện của phương Đông hay phương Tây, giáo dục là chuyện của loài người." - thế hệ Z đang lớn lên trong thời đại không tồn tại vấn đề của một quốc gia, một dân tộc, một tôn giáo đơn lẻ, mà chỉ tồn tại những vấn đề của loài người.

Toàn cầu hóa từ trong kiểu gen đã bộc lộ thành kiểu hình của một thế hệ Z hướng đến bình đẳng, đoàn kết, đa dạng và tự do.

X – Xploration

Đoàn thương gia trên con đường tơ lụa, chiếc tàu cắm quốc kỳ Tây Ban Nha của Columbus, dòng hành hương về Mecca, khinh khí cầu khổng lồ và kính lúp...

Những hình ảnh đó rất đẹp, nhưng phần nào lại có vẻ xa vời. Bước sang thế kỷ 21, "khám phá" những miền đất mới với Z-ers đơn giản hơn nhiều – giày thể thao, vé máy bay giá rẻ và gậy selfie. Đi với cảm hứng khám phá học hỏi đã trở thành một dạng văn hóa, một thứ gia vị đặc biệt không thể thiếu. Thậm chí với nhiều người, xê dịch đã ăn vào cuộc sống hằng ngày, khi họ sẵn sàng phá bỏ định kiến về một công việc ổn định để "vừa làm việc vừa tung tăng" đây đó.

Ở một tầng nghĩa trừu tượng hơn, có người đã cho rằng Z ra đời quá muộn để khám phá thế giới, còn Z-ers đã thâm lặng và chăm chỉ chứng minh điều ngược lại. Sinh ra trong kỷ nguyên công nghệ, không bất ngờ khi nhiều thành tựu của thế hệ Z đã ghi dấu trong cuộc cách mạng 4.0 đang thay đổi cục diện thế giới. Thậm chí trong lĩnh vực khoa học cơ bản, nơi tưởng như là địa hạt của những nhà khoa học lớn tuổi và giàu kinh nghiệm, năm 2012 người ta vẫn được thấy cậu bé 15 tuổi Jack Andraka giới thiệu phương pháp chuẩn đoán ung thư mới hiệu quả và cực tiết kiệm, hay cô bé 17 tuổi Angela Zhang dùng công nghệ nano để chữa ung thư.

Trong thực tế, "khám phá" với thế hệ Z không loại bỏ được hết rào cản túi tiền, nguồn lực và khoảng cách. Nhưng Z-ers đã kể một câu chuyện hoàn toàn khác – rằng một khi bạn đã có cảm hứng khám phá, không điều gì có thể ngăn trở bạn.

Chỉ nằm trong 4 loại A-T G-X, hàng triệu nucleotit trong mỗi phân tử ADN đã tạo nên vô vàn biến dị tổ hợp và đột biến, khiến mỗi con người đã là một bản thể độc đáo ngay từ khi sinh ra. Còn Z-er, bạn chọn mình là ai?

Xen – Vân Nguyễn



GOUM

SPOON & PENCIL

64 Chùa Láng - 0946 787 496
Từ 31/01 đến 28/02

50%

COMBO GÀ RÁN SỐT CAY NGỌT + MỠ TƯƠNG ĐEN
HÀN QUỐC + 02 TRÀ THÁI

~~338.000~~ **169.000**



LOVING HUT

Nhà hàng thuần chay - Loving Hut
Số 6 ngách 10 Ngõ 121 Chùa Láng

COMBO CƠM + SỮA ĐẬU: 25K

GIẢM

10%

TẤT CẢ CÁC HÓA ĐƠN (cho mọi ngày)



LUCKY QUÁN

Số 117 Chùa Láng
Từ 31/01 đến 28/02

GIẢM

10%

HÓA ĐƠN TỪ 100.000đ TRỞ LÊN



FLOWER COFFEE

Số 84 Chùa Láng - 0983 979 135
GIẢM

10%

HÓA ĐƠN TỪ 100.000đ TRỞ LÊN



HOA QUẢ DẪM NHUNG KHOÁT

Số 211 Chùa Láng - 0912 422 866

Từ 06/02 đến 30/04

GIẢM

10%

HOA QUẢ DẪM KEM



TRẮC NGHIỆM: ĐOÁN TÍNH CÁCH, CHỌN MÀU SƠN

"Nếu bạn buồn, hãy tô thêm son và tiếp tục chiến đấu." – Coco Chanel.

Son môi được ví von như người cộng sự hoàn hảo của mọi cô gái. Hãy dành chút thời gian khám phá màu son độc bản của riêng mình qua một bài trắc nghiệm nhỏ nhé!

1. Hãy miêu tả tủ quần áo của bạn:

- A. Trẻ trung - năng động.
- B. Dịu dàng - nữ tính.
- C. Sexy - sang trọng.
- D. Đa phong cách.

2. Bạn thường làm gì cuối tuần?

- A. Đi chơi với bạn bè.
- B. Ở nhà nghe nhạc và nấu nướng.
- C. Trưng diện và xuống phố.
- D. Điều này còn tùy thuộc vào tâm trạng ngày hôm ấy.

3. Bạn muốn nhận được lời khen nào nhất?

- A. Tâm hồn tràn đầy sức sống và sức sáng tạo
- B. Dịu dàng, ngọt ngào và ấm áp.
- C. Một cô gái độc lập, tự tin và hấp dẫn.
- D. Tính cách thú vị, có 1-0-2.

4. Nếu cô bạn thân thất tình, bạn sẽ làm gì để vực dậy cô nàng nào?

- A. Đi du lịch cùng nhau.
- B. Mở đại hội nói xấu người yêu cũ của nó.
- C. Lôi nó đi F5 bản thân để anh chàng kia phải hối hận.
- D. Nói cho nó biết còn rất nhiều sự lựa chọn tuyệt vời khác.

5. Kỳ nghỉ trong mơ của bạn là?

- A. Tham gia các trò chơi mạo hiểm...
- B. Đi du lịch cùng chàng và chụp ảnh.
- C. Khám phá các kinh đô thời trang và gặp gỡ những chàng trai lãng tử.
- D. Một chuyến du lịch trải nghiệm dài ngày.

Và cuối cùng, hãy cùng xem kết quả nào!!! Nếu lựa chọn của bạn:

- **Quá nhiều A:** Một cô nàng tươi trẻ và tràn trề nhựa sống chính là miêu tả dành cho bạn.

Gợi ý cho bạn những thỏi son có tông màu cam trẻ trung, năng động. Hãy thử trải nghiệm sắc son Bavena với hai màu son dưỡng có tông cam là Kinda Sexy và Bossy, bên cạnh đó, dành riêng cho những tín đồ son lì là thỏi Orange Red.

- **Dường như chỉ là B:** Bạn là một cô nàng dịu dàng, ngọt ngào, ấm áp và rất biết cách yêu thương, chăm sóc mọi người xung quanh. Ba tông màu hồng gồm Blink Blink, Cranberry và Crystals của dòng son dưỡng Bavena chắc chắn là sự lựa chọn hoàn hảo cho đôi môi của bạn.

- **Rất nhiều C:** Phong cách thời trang tinh tế, độc lập, tự tin và khí chất hơn người chính là bạn. Những thỏi son tông đỏ tuyệt đẹp Mystery, Red Audacity và Oh So Red của dòng son dưỡng Bavena hoặc son lì Deep Red chắc chắn để dành riêng cho bạn.



- **Chỉ là D hoặc A, B, C, D gần như tương xứng:** Một cô nàng thú vị, độc đáo, có 1-0-2 chính là bạn. Vậy thì tất cả các màu sắc son của Bavena như một gợi ý để bạn không ngừng biến hóa từng ngày.

Thông tin thêm về sản phẩm son Bavena độc quyền phân phối bởi Tân Hưng Cosmetics:

BAVENA LIPSTICKS - SON LÌ CÓ DƯỠNG + SON SIÊU LÌ: Son Bavena là dòng son cao cấp được sản xuất với công nghệ tiên tiến hàng đầu hiện nay bởi nhà máy Columbia Cosmetics Manufacturing, Mỹ thành lập năm 1978 - được mệnh danh là công xưởng sản xuất mỹ phẩm lớn nhất tại Mỹ.

- 01. Son không chì, không Paraben
- 02. Các màu sắc thời thượng
- 03. Lên màu chuẩn, bám màu lâu
- 04. Nhập khẩu chính hãng từ Mỹ

Một cô nàng xinh đẹp, hiện đại, đầy tự tin và thông minh luôn tìm kiếm cho mình người bạn đồng hành là một thỏi son đẳng cấp. Hãy dành cho bản thân những lựa chọn tốt nhất cùng Tân Hưng Cosmetics nhé.

ĐẠI DIỆN PHÂN PHỐI ĐỘC QUYỀN TẠI VIỆT NAM
CÁC SẢN PHẨM CHĂM SÓC DA - TRANG ĐIỂM NHẬP KHẨU CHÍNH HÃNG TỪ MỸ (USA)
"Hollywood Style - Fresh & Fruity - Bavena"

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI XNK TÂN HƯNG
Trụ sở: Số 1B, Lô 4, Lãng Yên, P. Thanh Lương, Q. Hai Bà Trưng, Tp. Hà Nội.
VPGD: LK3B-2 - Đường Nguyễn Văn Lộc, Mỗ Lao Hà Đông, Hà Nội
Website: <http://tanhung.vn/> - Fanpage: Mỹ phẩm Hollywood
Hotline: 0986 564 239
Điện thoại: (024) 32 005 719 - Email: info@tanhung.vn

“

l e p'

ELEGANT AND SEXY

Địa chỉ:

Cơ sở: 343 Hoàng Sa, Quận 1, Tp HCM (gần cầu Kiệu)

Cơ sở: 02C1 Phạm Ngọc Thạch, HN

Cơ sở: 01 Phan Phù Tiên, Cát Linh, HN

”



Khoái

nỗi niềm ẩm thực của những kẻ....

*sáng tạo **kì dị***

Tôi đến Khoái vào một chiều cuối đông, một quán ăn nhỏ xinh nằm ngay gần tại Kiot số 5 ngõ 84 Chùa Láng. Chia sẻ với tôi, anh Nguyễn Trung Hiếu - chủ quán kể rằng, năm bắt được tâm lý "Hà Nội dạo này hơi vội" của các bạn trẻ hiện nay, Khoái ra đời như một nơi mà ở đó mọi người vừa được ăn ngon vừa được... ăn nhanh. Điểm đặc biệt của Khoái là mọi sản phẩm đều được đặt trong chiếc cốc giấy xinh xắn, có thể takeaway bất cứ khi nào. Chưa kể Khoái còn có shipping service, ship tận giường bất kể nắng mưa. Thực đơn của Khoái cũng đem đến sự tò mò cho bất cứ ai ngang qua bởi những món ăn vô cùng lạ tai như bún sốt sườn, bún vịt quay hay sữa gạo lứt. Những nguyên liệu đậm chất Việt Nam kết hợp với cách chế biến độc đáo mang đậm hương vị truyền thống, Khoái đem đến cảm giác thân thuộc không giống bất cứ quán ăn nhanh nào.



Tại sao lại gọi là "những kẻ sáng tạo kỳ dị"?

Trò chuyện với anh chủ quán, tôi mới biết nhóm "Khoái thủ" lại xuất phát từ những ngành nghề không liên quan gì đến kinh doanh ẩm thực. Người thì là dân quay phim thứ thiệt, người thì lại đang học điện ảnh. Thế mà run rẩy thế nào lại cùng nhau thử sức ở địa hạt mới mẻ này. Không có sự đảm bảo nào cho những kẻ ngoại đạo, nhưng không thử thách chính mình thì không thể hiểu mình là ai. Đến với Khoái thực khách sẽ được đến với những món ăn cây nhà lá vườn, từ công thức đến chế biến và sản xuất. Cái mới ban đầu sẽ không thể làm hài lòng được số đông, nhưng nếu quyết tâm giữ vững quan điểm làm nghề và chăm chỉ nâng cao chất lượng sản phẩm, sẽ có được tập khách trung thành riêng, đây cũng là tâm niệm của nhóm "Khoái thủ".



Địa chỉ: Kiot số 5 ngõ 84 Chùa Láng, quận Đống Đa, Hà Nội
Hotline: 093 649 95 99



IELTS THẦY DIỄN

3 CÂU CHUYỆN CỐ-THỂ-BẠN-CHƯA-BIẾT



Chàng trai khối A tăng 5 điểm IELTS chỉ sau 2 tháng học cấp tốc

Mạnh Nguyễn - chàng trai khối A chính hiệu vừa nhận được kết quả IELTS. Đặt mục tiêu đạt 6.0 trong 2 tháng, Mạnh nhận nhiều dè bỉu từ những người xung quanh bởi họ cho rằng 6.0 IELTS là quá sức với chàng trai gần như "mù tiếng Anh toàn tập" này. Thay vì đáp trả, Mạnh quyết tâm tìm một trung tâm uy tín giúp mình hiện thực hóa giấc mơ. Qua lời giới thiệu của bạn, Mạnh tìm đến IELTS Thầy Diễn (ITD).

Sau khi kiểm tra và nhận tư vấn lộ trình kỹ lưỡng của các giảng viên giàu kinh nghiệm, Mạnh thêm vững tin vào tương lai. Cậu lao vào cố gắng, để đến hôm nay có thể tự tin với thành tích của mình: **"Điểm xuất phát không quan trọng, với niềm tin và người đồng hành phù hợp, bạn sẽ biến điều không thể thành có thể."** - chia sẻ của chàng trai sắp vi vu phương trời Anh.

Nơi những người trẻ học về chữ TÂM

Thầy Nguyễn Tài Diễn - founder của trung tâm - là người từng tốt nghiệp cử nhân loại giỏi của Đại học Ngoại ngữ, Thạc sĩ TESOL của Southern New Hampshire, từng nhận học bổng toàn phần của Chính phủ Anh cho khóa học Advanced Writing và Advanced Speaking - nền tảng cơ bản của IELTS. Với thành tích khủng cùng 17 năm kinh nghiệm, thầy vẫn xuất hiện đầy giản dị, thân thiện với chúng tôi. Thế nhưng, điều đáng quý hơn nữa



là giá trị thầy đã gìn giữ cho trung tâm kể từ ngày thành lập vào tháng 6/2014.

Chị Hà, nhân viên của ITD, xúc động: "Bài học vỡ lòng các nhân viên ở đây được thầy dạy là đặt chữ TÂM lên đầu. Slogan **No IELTS learners is left behind** (Không để học viên nào bị bỏ lại phía sau) cũng từ thầy mà ra."

Trái với sự đông đúc thường thấy nơi các lò luyện, ở đây, mỗi lớp chỉ có khoảng 8 học viên. Những tờ giấy note nhiều màu sắc dán chi chít ở cửa lớp khiến chúng tôi chú ý: **"Không biết bao giờ em lại có một giảng viên thức đến 2 giờ sáng để chữa luận, hồi hộp hơn em ngày đi thi."**; "Ở đây mọi người rất tình cảm, làm em bớt 'ghét' IELTS hơn nhiều". Chúng tôi mỉm cười nhìn những giảng viên say sưa, biết rằng không phải hỏi thêm điều gì.

Đón "nhà" mới với điều đặc biệt chỉ dành cho FTUer

Ngoài không gian hiện đại, yên tĩnh, nhà mới của ITD không quên bổ sung một thư viện siêu tiện dụng cho học viên: Hàng trăm đầu sách Tiếng Anh, thiết bị nghe nhìn hiện đại, "đính kèm" 1 trainer sẵn lòng giải đáp thắc mắc của sĩ tử.

Năm mới, dọn sang nhà mới, nhưng có **những điều không thay đổi** ở ITD:

~ Được TUTORS CHỮA BÀI WRITING CHO ĐẾN KHI THI

~ VỚI LỚP IELTS SPEAKING, HỌC VIÊN SẼ ĐƯỢC TẶNG MỘT KHÓA HỌC PHẢN XẠ 1-1, tập RIÊNG VỚI TRAINER TRƯỚC NGÀY THI.

~ Và đặc biệt, tất cả các học viên sẽ được HỌC LẠI MIỄN PHÍ nếu KHÔNG ĐẠT TARGET ĐẦU RA

Trung tâm IELTS Thầy Diễn

Cơ sở 1: Phòng A1802, khu A, tòa nhà M3M4, 91 Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội.

Cơ sở 2: 474 Xã Đàn, Hà Nội.

Cơ sở 3: Số 2 ngõ 27 Huỳnh Thúc Kháng, Đống Đa, Hà Nội

Fanpage: IELTS thầy Diễn



XẢ HƠI TẾT, “XẪN ÁO” ĐI HỌC TIẾNG ANH



Chắc ai cũng đang mong chờ Tết Mậu Tuất bởi đây là dịp đoàn viên và cũng là cơ hội xả hơi sau cả năm dài học tập. Vừa háo hức được nghỉ ngơi nhưng không biết phân bổ thời gian, tiền bạc,... ra sao để Tết này thật ý nghĩa. Vậy nếu là một kế hoạch đi học Tiếng Anh sau kì xả hơi lớn nhất trong năm này thì sao?

Trước Tết: “Sau Tết, nhất định phải đi học Tiếng Anh.”

Tết là khoảng thời gian mà ai cũng mong muốn được nghỉ ngơi sau cả năm làm việc và học tập vất vả. Nhưng Tết cũng là dịp khiến chúng ta lười biếng, dễ dãi với bản thân mình hơn. Điều đó dẫn đến việc sau Tết, tư tưởng của chúng ta sẽ lạc trôi trong những ngày nghỉ dài hơi ấy. Chính vì vậy, để có một tương lai sau Tết tốt đẹp, những dự định năm mới nên bắt đầu hình thành từ trước Tết.

“Sau Tết, mình muốn đi học Tiếng Anh thật sớm.”



Những ngày năm mới, một khoản nhỏ cho học ngoại ngữ

Khi những dự định đã hình thành rõ nét như việc sau Tết mình nhất định phải đi học Tiếng Anh, việc dành dụm cho những kế hoạch ấy trở nên vô cùng quan trọng.

Một khoản tiền nho nhỏ đầu tư cho việc học thêm một ngoại ngữ như Tiếng Anh chắc chắn sẽ là một khoản sinh lời trong tương lai.

Vì vậy, những đồng tiền năm mới nhỏ xinh hãy sử dụng một cách hợp lý, đừng “vung tay quá trán” cho những sở thích nhất thời. Một chút suy tính cho tương lai sẽ khiến bạn thấy mình là một nhà đầu tư thật thông minh.



Hết Tết, “xả áo” đi học ngoại ngữ

Đương nhiên, đối với sinh viên Ngoại Thương, ai cũng biết việc học ngoại ngữ là tối quan trọng. Việc chọn một trung tâm thích hợp cũng khiến cho khoản đầu tư sinh lời trở nên hữu hiệu hơn.

Một gợi ý nho nhỏ cho các bạn sinh viên đã “trót” ươm mầm một dự định học Tiếng Anh là **IZONE - IELTS Training Academy** - học viện đào tạo IELTS đi đầu Hà Nội về sự ân cần của giảng viên và hỗ trợ học viên trọn đời. Đối với Tết Mậu Tuất, IZONE còn có riêng bài tập ôn tập và đội chuyên môn giúp đỡ chúng mình trong suốt dịp nghỉ lễ để chúng ta không bị hoang mang trước khi “nhập môn” một ngoại ngữ thông dụng như Tiếng Anh.

Mặc dù Tết là dịp vui chơi, nhưng bạn nên lưu ý kiến thức ngoại ngữ rất dễ bị rơi vãi nếu không ôn tập thường xuyên. Một dự định học Tiếng Anh và một bước đệm để khiến việc học ngoại ngữ trở nên dễ dàng hơn là việc vô cùng cần thiết trong dịp nghỉ lễ này. Nếu gặp khó khăn gì, bạn có thể cùng IZONE trải nghiệm việc học Tiếng Anh thật sớm nhé!

Có gì trong cửa hàng *sang chảnh* bậc nhất Chùa Láng?

Dạo một vòng quanh phố Chùa Láng thật không khó để tìm thấy một cửa hàng mỹ phẩm. Nhưng để lại ấn tượng ngay từ cái nhìn đầu tiên không thể không kể đến Mamobe – cửa hàng mỹ phẩm nằm ngay tại số 10 Chùa Láng.

Dùng sự chuyên nghiệp để xây dựng thương hiệu

Mamobe thu hút mọi sự chú ý của tôi ngay từ khi bước chân vào phố Chùa Láng bởi màu vàng rực rỡ không thể nhầm lẫn. Điều gì đã khiến một cửa hàng mỹ phẩm sang trọng xuất hiện trên phố Chùa Láng – nơi tập trung đông đảo sinh viên như thế này? Với thắc mắc ấy tôi muốn vào tận nơi để tìm hiểu.

Tiếp đón tôi không phải là một chị chủ như thường thấy ở các cửa hàng mỹ phẩm khác mà là một anh chủ khá điển trai và vui tính. Anh chia sẻ với tôi cái tên Mamobe là viết tắt của Make More Beautiful, mong muốn của anh là làm mọi khách hàng trở nên đẹp hơn, đem lại dịch vụ ngày càng tốt hơn. Mamobe đến với anh như một cái duyên và anh sẽ dành nó như một món quà cho thiên thần bé nhỏ sắp chào đời của anh.



Điểm gây ấn tượng đầu tiên khi bước vào Mamobe là một không gian hiện đại, sang trọng. Không gian không quá rộng của Mamobe đem lại cho bất cứ ai đến đây cảm giác thân thuộc, gần gũi. Cách bày trí, sắp xếp trong cửa hàng vô cùng đơn giản. Từ mặt nạ, toner, son môi, kem nền,... tất cả được phân chia thành các khu vực riêng biệt, tạo cảm giác tiện ích và thoải mái cho bất kì ai ghé qua cửa hàng.

Đến với Mamobe các bạn sẽ được tiếp đón bởi đội ngũ nhân viên được đào tạo chuyên nghiệp, có kiến thức chuyên sâu về mỹ phẩm và làm đẹp. Cửa hàng dành hẳn một khu vực trung tâm cho không gian tư vấn và chăm sóc khách hàng. Không chỉ có bàn tư vấn, Mamobe còn xây dựng một tổng đài tư vấn online hoàn toàn miễn phí. Nếu có bất cứ thắc mắc hay điều gì chưa rõ, đừng ngần ngại gọi điện và đặt câu hỏi cho các bạn tư vấn viên, bạn sẽ được giải đáp tận tình và chu đáo nhất.



Phong cách sang trọng, giá cả bình dân

Lấy tông màu vàng làm chủ đạo, Mamobe dễ gây nhầm lẫn cho bất cứ ai lướt qua về một cửa hàng mỹ phẩm high-end. Cho đến khi vào tham quan cửa hàng tôi không khỏi ngạc nhiên bởi giá của các hãng mỹ phẩm ở đây. Cho dù là các nhãn hiệu đến từ Mỹ, Nhật Bản hay Hàn Quốc, khách hàng đến đây đều có thể tìm được giá tốt nhất so với các cửa hàng mỹ phẩm khác.

Không chỉ thế, khi đến mua hàng ở Mamobe, khách hàng sẽ được áp dụng các chính sách ưu đãi như tích điểm, chiết khấu cho đơn hàng,... Các chương trình sale up to 50%, đồng giá 11k,... cũng là một điểm cộng cho Mamobe. Luôn bắt kịp xu hướng, sử dụng giá cả cạnh tranh, Mamobe đang dần tạo dựng thành công thương hiệu tại phố Chùa Láng.



HẠNH LINH VÀ CÁC THẦY CÔ



ĐI TRONG SƯƠNG

Năm lên 10, Trần Mai Hạnh Linh bé bỏng đã ấp ủ giấc mơ du học Anh Quốc. "Không hiểu sao, mình rất thích Vương Quốc Anh, thích nét cổ kính và lãng mạn ở đó. Khi ấy, mình cứ nghĩ học giỏi là được, và mình lao vào học hành điên cuồng. Thế nhưng, sau này mình mới biết, chỉ cắm đầu vào sách vở là không đủ mà cần nhiều hơn những thứ khác."

Thiếu một ngọn đèn chỉ dẫn, Linh cảm giác mông lung vô cùng sau khi tốt nghiệp cấp 3. Với vốn cá nhân hiện có lúc bấy giờ, cô gái ấy đã cố apply một số trường nhưng đều thất bại.

Sinh năm 1996
Học Thạc sỹ Kinh doanh quốc tế tại Đại học South Hampton, Anh.

"Chuyện theo đuổi ước mơ cũ rích rồi ờ ạt không có chọn lọc gây rất nhiều cản trở trong quá trình tìm kiếm cơ hội du học. "Lúc ấy mình đã tìm thấy AMEC."
AMEC là đại diện được ủy quyền tuyển sinh cho trên 250 Tổ chức Giáo dục Quốc tế, trường Trung học, Cao đẳng và Đại học danh tiếng tại Anh, Mỹ, Úc, Canada, New Zealand, Đức, Tây Ban Nha, Hà Lan, Phần Lan, Ba Lan, Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore, ... Từ khi thành lập đến nay, AMEC đã làm thủ tục cho hàng ngàn du học sinh đi học các chương trình như: Đào tạo ngoại ngữ, Du học hè, Phổ thông, Cao đẳng, Đại học, Thạc sỹ và Tiến sỹ...

HÀNH TRÌNH

MƠ VÀ BAY

MỘT NGỌN ĐÈN SÁNG

CÔNG TY TƯ VẤN DU HỌC VÀ ĐÀO TẠO ÂU MỸ (AMEC)

Website: <https://www.amec.com.vn/>

Facebook: <https://www.facebook.com/toididuhoc/>

VĂN PHÒNG HÀ NỘI

Địa chỉ: Tầng 2, Tòa nhà 14-16 Hàm Long, HN

Điện thoại: (024) 39411 891

Email: vphanoi@amec.edu.vn

VĂN PHÒNG ĐÀ NẴNG

Địa chỉ: Số 1, Giang Châu 1, đô thị Nam cầu Tuyên Sơn,

Khuê Mỹ, Đà Nẵng

Điện thoại: 091 608 2128

Email: vpdanang@amec.edu.vn

VĂN PHÒNG HỒ CHÍ MINH

167 Nguyễn Phúc Nguyên, P10, Quận 3, TP HCM

Điện thoại: (028) 6261 1177

Email: vpHCM@amec.edu.vn

Giữa một xã hội đang trong đỉnh điểm của kỷ nguyên công nghệ 4.0, lượng thông tin ồ ạt không có chọn lọc gây rất nhiều cản trở trong quá trình tìm kiếm cơ hội du học. "Lúc ấy mình đã tìm thấy AMEC."

AMEC là đại diện được ủy quyền tuyển sinh cho trên 250 Tổ chức Giáo dục Quốc tế, trường Trung học, Cao đẳng và Đại học danh tiếng tại Anh, Mỹ, Úc, Canada, New Zealand, Đức, Tây Ban Nha, Hà Lan, Phần Lan, Ba Lan, Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore, ... Từ khi thành lập đến nay, AMEC đã làm thủ tục cho hàng ngàn du học sinh đi học các chương trình như: Đào tạo ngoại ngữ, Du học hè, Phổ thông, Cao đẳng, Đại học, Thạc sỹ và Tiến sỹ...

Linh được cung cấp những thông tin chính xác, đáng tin cậy nhất về các chương trình học, trường học ở Anh Quốc, được đánh giá khả năng Tiếng Anh và đào tạo thêm với người bản xứ. AMEC tư vấn và hỗ trợ tài chính, giúp Hạnh Linh hoàn tất hồ sơ xin visa và luyện thuần thực kỹ năng phỏng vấn. Trong suốt quá trình sử dụng dịch vụ, AMEC luôn tận tâm và hết lòng.

Cuối cùng, sau tất cả những cố gắng, Linh đã xuất sắc giành được học bổng 50% chương trình Thạc sỹ tại trường Đại học South Hampton.

"AMEC đã giúp mình nhìn thấy bầu trời Anh Quốc. Từ vé máy bay đến chỗ ở của mình đều được công ty hỗ trợ." – Hạnh Linh cười tít mắt.

Bạn có thể có ước mơ cho riêng mình, nhưng muốn thực hiện hãy tìm cho mình một ngọn đèn sáng nhất để tránh lạc trong sương mù. Đừng ngại sự giúp đỡ từ bên ngoài, vì "Khi người nào muốn điều gì thì cả vũ trụ sẽ chung sức lại để người ấy đạt được điều mơ ước." – Nhà Giả Kim Paulo Coelho.

TỪ CHÀNG TRAI BÁN BÓNG BAY TRỞ THÀNH ĐẠI SỨ TỔ CHỨC TNV QUỐC TẾ TẠI VIỆT NAM

"Believe in yourself" - Đó là châm ngôn sống của anh Hòa, chàng trai đầy nghị lực và tốt bụng. Học đến lớp 5, chàng trai xứ Thanh Phạm Minh Hòa phải lên Hà Nội bán hàng rong cùng bố mẹ. Không qua một trường lớp đào tạo nào nhưng Hòa nói tiếng Anh như gió và trở thành đại sứ tổ chức tình nguyện quốc tế Mercury, thực hiện các chương trình trao đổi TNV quốc tế giữa Việt Nam và các nước trên thế giới.

Mercury là một tổ chức hoạt động tình nguyện với cam kết đóng góp cho sự phát triển của học sinh, sinh viên. Với sứ mệnh thực hiện những dự án phi lợi nhuận hỗ trợ giáo dục, thúc đẩy bình đẳng trong tiếp cận giáo dục chất lượng cho học sinh, sinh viên. Đồng thời Mercury tạo nên một mạng lưới kết nối các TNV trên toàn thế giới nhằm chung tay giúp đỡ những đối tượng khó khăn thông qua các chương trình giáo dục.

LỚP HỌC NGOẠI NGỮ VÌ CỘNG ĐỒNG

Không đâu như ở Việt Nam khi người ta phải trả một cái giá quá cao để học ngoại ngữ, đặc biệt là học với người bản ngữ. Tuy nhiên, Mercury Center lại đi ngược hoàn toàn với xu thế chung khi đặt lợi ích của người học lên hàng đầu chứ không phải mục tiêu lợi nhuận. Tuy học miễn phí nhưng chất lượng luôn được anh Hòa đặt lên hàng đầu. Đây là môi trường học duy nhất tại Việt Nam, nơi mà học sinh không phải lặn lội đi "săn" Tây để luyện nói Tiếng Anh. Thay vào đó, các thầy, cô sẽ "săn" các bạn để chỉnh phát âm, và thực hành tiếng Anh. Mỗi lớp có 1 đến 3 giảng viên nước ngoài hướng dẫn, giúp tăng thời gian cọ sát Tiếng Anh trực tiếp - một điều không thể có ở trung tâm tiếng Anh nào khác.



SỐNG "THỬ" CÙNG TÂY - CÓ MỘT LONDON GIỮA LÒNG HÀ NỘI

Khi tham gia chương trình bạn sẽ được trải nghiệm mô hình "Nước Anh thu nhỏ" duy nhất tại Hà Nội. Bạn sẽ được sống cùng người nước ngoài, cùng đi chợ, cùng nấu ăn, học tập và làm việc sử dụng tiếng Anh 100% hằng ngày. Quên đi những tháng ngày vất vả đi bắt Tây ở bờ hồ, Mercury sẽ mang cả "bầu trời Tây" đến tận phòng của bạn, tăng thêm động lực và sự hứng thú để tiếng Anh là một phần trong con người bạn.



Các địa chỉ của Mercury Center

- CS1: Tầng 4, số 75 Chùa Láng, Đống Đa, Hà Nội.
☎ 0972 108 354
- CS2: Khu Vực Bách Khoa Kinh Tế Xây Dựng Số 87, Đại La, Trương Định, Hai Bà Trưng, Hà Nội.
☎ 0981 700 594
- CS3: Số 4 Chính Kinh, Thanh Xuân, Hà Nội.
☎ 0965 348 943
- CS4: Số 21A, ngõ 9, phố Nhổn, Từ Liêm, Hà Nội.
☎ 0964 378 761

f <https://www.facebook.com/Mercury.edu.vn/>
<http://www.mercury.edu.vn>



THANHMAIHSK

DẠY HỌC

XUẤT PHÁT TỪ TÂM

Thương hiệu Trung tâm Tiếng Trung Thanhmaishk có lẽ đã trở nên quen thuộc trong cộng đồng những người yêu thích Tiếng Trung từ lâu nay. Cũng chẳng phải ngẫu nhiên nơi này lại được lòng của các bạn sinh viên như vậy. Sau cuộc trò chuyện ngắn với cô Thanh Mai – người mẹ tâm huyết của trung tâm, tôi đã hiểu ra lý do làm nên điều tuyệt vời này.

Nhà giáo thức thời và tận tụy

Gần 20 năm trước, khi cả xã hội mới chỉ chú trọng đến Tiếng Anh thì cô Thanh Mai đã nhìn trước tiềm năng của Tiếng Trung trong thị trường lao động. Nhận thấy nền kinh tế Việt Nam và Trung Quốc ngày càng có ảnh hưởng chặt chẽ với nhau, kèm theo đó là nhu cầu nhân lực chất lượng cao từ nước ngoài của Trung Quốc, cô giáo trẻ khi ấy đã mạnh dạn giảng dạy những lớp học đầu tiên để xây dựng cho tương lai dài phía trước.

Qua lời kể của cô, tôi hiểu tình yêu chia sẻ Hán tự bắt nguồn từ niềm tha thiết được góp sức nâng cao vị thế của các bạn sinh viên Việt Nam trên trường quốc tế. Người giảng viên yêu nước vì thế đã tự mình đào tạo kỹ năng cho từng giáo viên đứng lớp, sẵn sàng chia sẻ với học viên mọi khó khăn vướng mắc trong suốt 20 năm dài.

Muốn giỏi Tiếng Trung? Phương pháp dạy là điều quan trọng nhất

"Tình cảnh chung của nhiều học viên khi tham gia THANHMAIHSK là các bạn có tư duy lối mòn. Chính phương pháp giảng dạy không phù hợp trước kia khiến sinh viên không thể áp dụng từ ngữ đã học khi nói, hoặc sử dụng một cách dập khuôn thiếu tự nhiên. Vì vậy cô luôn chú trọng việc sửa lỗi và thay đổi tư duy cho học viên của mình" – Cô Thanh Mai chia sẻ.

Điều làm tôi bất ngờ hơn là trung tâm còn có chương trình và phương pháp giảng dạy riêng cho mỗi lớp học. Vậy là học viên sẽ chẳng phải lo lắng vì cách dạy không phù hợp với mình, bởi đội ngũ giảng viên tận tình luôn hết mình có lối truyền đạt phù hợp với trình độ của mỗi người.

Chia sẻ kiến thức, nhưng còn san sẻ cái tình

Tiếp xúc với các anh chị nhân viên ở đây, tôi không lấy gì làm lạ khi các học viên đều có tình cảm đặc biệt với trung tâm. Mọi người ở đây đối xử với nhau ân cần, chu đáo như những người thân thiết. Đó là điều tôi cảm nhận rõ nhất trong văn hóa THANHMAIHSK. Bản thân tôi cũng phải thừa nhận rằng khi người ta cảm thấy thoải mái và vui vẻ thì lúc đó việc học mới có hiệu quả cao.

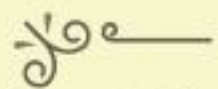
Niềm tự hào của cô Thanh Mai là việc học viên luôn quay lại cảm kích và không ít người đã trở thành một phần của THANHMAIHSK như thế. Có người cảm ơn cô vì đã giúp bạn tiến bộ vượt bậc, có người thậm chí sau khi học thạc sĩ, trở lại THANHMAIHSK với mong muốn được đóng góp cho nơi này. Điều đó chứng tỏ trung tâm không chỉ mang lại cho học viên một lớp học mà còn đem đến cảm giác của một gia đình.



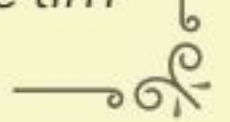
Khi quyết định học một ngoại ngữ, sinh viên cần chú trọng học thực chất, học để sống cùng ngôn ngữ chứ không chỉ để thi. Điều đó cũng nói nên rằng chọn một nơi dạy có tâm, có tầm như THANHMAIHSK là điều cần thiết để việc học Tiếng Trung trở nên dễ dàng và hiệu quả.

Mời các bạn tham khảo kho tàng tư liệu tiếng Trung và văn hóa TQ tại địa chỉ www.tiengtrunghsk.vn.

Z-ER KHI TIẾNG ANH KHÔNG CHỈ LÀ NGÔN NGỮ...



Nếu như thế hệ Z được biết đến là những công dân đam mê sinh ra giữa thời đại công nghệ 4.0 thì Tiếng Anh chính là vũ khí để họ chinh phục các thử thách của cuộc cách mạng thế kỷ này. Giữa rừng trung tâm Tiếng Anh mọc lên như nấm sau mưa, đâu là nơi FTUers có thể tìm thấy "vũ khí" cho chính mình?



Muốn tìm "vũ khí" hãy hỏi các chiến binh

Được biết đến là các chiến binh IELTS, IELTS Fighter là trung tâm tiếng Anh sở hữu đội ngũ giáo viên IELTS giỏi nhất Việt Nam hiện nay. Các chiến binh IELTS 8.0 - 9.0 IELTS của trung tâm là thạc sĩ nước ngoài, du học sinh Mỹ, giảng viên/học viên các trường chuyên sâu về ngôn ngữ Anh.



Đến với IELTS Fighter, FTUers sẽ không còn sợ hãi trước IELTS mà được "chiến đấu" với IELTS bằng tinh thần của những chiến binh thực thụ. Mỗi giáo viên của IELTS Fighter là một nhân tố truyền lửa giúp FTUers cảm nhận được một điều: **"IELTS as easy as pie"**.

Vũ khí mạnh cùng các tuyệt chiêu độc quyền

IELTS Fighter là ĐỐI TÁC CHÍNH THỨC của IDP tại Việt Nam - đơn vị sáng lập và tổ chức kỳ thi IELTS trên toàn thế giới. Chỉ có tại IELTS Fighter, ưu đãi cho mọi người khi đăng ký thi tại IDP Lệ phí thi IELTS chỉ còn 4.500.000đ thay vì ~~4.750.000đ~~. Đặc biệt, giảm ngay 500.000đ lệ phí thi IELTS cho học viên đăng ký khoá 6.5 IELTS trọn gói tại IELTS Fighter.

Không chỉ thế, đến với IELTS Fighter, bạn còn được tham gia website học IELTS MIỄN PHÍ đầu tiên tại Việt Nam.



Như vậy, còn chần chờ gì nữa mà không khí thật bén nhọn để đương đầu với các Hãy để IELTS Fighter cùng bạn

Tại ielts-fighter.com, với những lộ trình học chi tiết, đầy đủ, các bài giảng chất lượng, những chia sẻ bổ ích, bạn sẽ luôn được đồng hành cùng các chiến binh mạnh nhất trên con đường chinh phục IELTS của mình.

Bật mí nhỏ cho FTUers, bạn hoàn toàn được HỌC LẠI MIỄN PHÍ nếu không đạt đầu ra khi chinh phục IELTS cùng IELTS Fighter.

Event đặc biệt dành tặng các chiến binh

Năm Mậu Tuất 2018, IELTS Fighter dành tặng chương trình ưu đãi lớn nhất năm **"Xuân yêu thương"** đến tất cả các chiến binh đã sẵn sàng chinh phục cuộc chiến IELTS:

- Bốc thăm may mắn nhận lì xì 500K, 1 triệu và Học bổng 50% từ IELTS Fighter.

(Lưu ý: Chỉ cần qua đăng ký học sẽ được bốc thăm và chắc chắn được nhận quà. Tối thiểu là lì xì voucher 500k FTUers nhé).

- GIẢM 10% học phí cho các học viên cũ của IELTS Fighter.

- GIẢM 300k Học phí cho những bạn đăng ký các lớp buổi sáng (9-11am) và buổi chiều (3-5pm).



"xách ba lô lên và học IELTS", mài giũa vũ thách thức của thời đại công nghệ 4.0? đánh tan mọi nỗi lo về IELTS.

2018

BẠN LÀ CÔ NÀNG VỚI PHONG CÁCH NÀO?

Thời trang tuy ngày nào cũng hiện hữu nhưng chỉ vào dịp Tết, việc lựa chọn phong cách ăn mặc mới thật sự khiến tất cả nam thanh nữ tú phải đau đầu. Sức Trẻ 57 sẽ cùng bạn khám phá xu hướng trong kì nghỉ lễ tới.

Câu 1: Trên khay bánh kẹo Tết, bạn sẽ chọn:

- A. Bánh quy bơ
- B. Mứt gừng
- C. Ô mai mặn
- D. Hạt dẻ cười
- E. Hạt dưa

Câu 2: Bạn dùng ngày đầu tiên của năm mới để:

- A. Thăm ông bà, họ hàng
- B. Ngủ hết ngày
- C. Đi du lịch xa nhà
- D. Đi xông đất
- E. Nấu cơm cúng giúp bố mẹ

Câu 3: Màu sắc cho ngày mừng Một Tết của bạn:

- A. Đen
- B. Trắng
- C. Nâu
- D. Xanh dương
- E. Đỏ

Câu 4: Việc lý tưởng trong đêm Giao thừa:

- A. Đọc sách
- B. Ngủ sớm
- C. Đi xem pháo hoa
- D. Gọi điện, nhắn tin chúc Tết bạn bè
- E.BAT danh sách nhạc năm mới đến hết đêm

Câu 5: Bạn sẽ làm gì nếu bạn và mẹ tranh cãi trong ngày 30 Tết?

- A. Xin lỗi mẹ trước.
- B. Nghe mẹ mắng và không nói lại, chờ mẹ hết giận.
- C. Chờ mẹ xin lỗi trước.
- D. Nói đùa để làm dịu bầu không khí.
- E. Xin lỗi và tâm sự cùng mẹ.

Câu 6: Khi đi chơi Tết cùng bạn bè, bạn sẽ:

- A. Đi xem phim
- B. Đi uống nước
- C. Đi chụp ảnh
- D. Chuyển picnic trên biển
- E. Tự tập ăn uống tại nhà

Câu 7: Nỗi ám ảnh lớn nhất trong ngày Tết của bạn?

- A. Rửa bát
- B. Bị hỏi có người yêu chưa, lương tháng bao nhiêu
- C. Ăn đi ăn lại mấy món cỗ Tết
- D. Nằm dài không có việc gì làm
- E. Đi chùa

Câu 8: Nếu được đóng Táo quân, bạn sẽ là:

- A. Ngọc Hoàng
- B. Táo Kinh tế
- C. Táo Y tế
- D. Thiên Lôi
- E. Bắc Đẩu

Câu 9: Mong ước của bạn trong năm 2018:

- A. Quần áo mới
- B. Nhiều tiền lì xì
- C. Một chuyến du lịch về với thiên nhiên
- D. Thẻ tập gym cho thân hình thon thả sau Tết
- E. Về quê thăm ông bà, họ hàng ôn lại kỉ niệm



JUST THE WAY YOU ARE

Nếu đáp án bạn chọn nhiều nhất là:

A: Diện mạo mới của bạn theo phong cách Classic. Bạn yêu thích những gam màu trầm, tối toát lên thần thái thanh lịch và có đôi chút bí ẩn. Bạn thu hút người khác bởi vẻ quyến rũ đầy kiêu hãnh tuy nhiên hơi bảo thủ. Bạn có thể chọn những thiết kế đường cắt ôm sát cơ thể tôn dáng, đầm dài màu trơn kết hợp phụ kiện ví tay cầm, giày hoặc boots cao gót.

B: Bạn có thể theo đuổi phong cách Minimalism (Tối giản). Bạn suy nghĩ đơn giản nhưng hiệu quả, thích lối sống lành mạnh, đôi khi bị cho là nhợt nhạt. Các thiết kế phù hợp với bạn cần không rườm rà, chỉ giữ lại phom dáng cơ bản và sử dụng chủ đạo hai gam màu đen trắng.

C: Xu hướng Bohemian (Du mục) vẫn chưa hạ nhiệt trong năm mới của bạn. Khoác lên những chiếc váy đuôi xòe, đầm maxi nhiều họa tiết kết hợp với phụ kiện vòng, lắc tay, tóc tết đuôi sam, cô gái nữ tính, dịu dàng mà hoang dã, phóng khoáng trong bạn được bộc lộ rõ nét. Bạn yêu thích thiên nhiên và những chuyến đi đường dài.

D: Chào 2018 với phong cách Sporty khỏe khoắn thì sao? Bạn không thể ngồi yên một chỗ quá lâu, không đi gym khiến bạn uể oải? Với đặc trưng là đồ thùng và rộng, hoodie hay áo tanktop bó sát ở giữa in chữ số, quần soccer trắng đi kèm với giày thể thao, mũ lưỡi trai... một bộ cánh sẽ đem lại cho bạn vẻ ngoài mạnh mẽ, cá tính, không bao giờ lỗi thời.

E: Bạn hãy thử một nét chấm phá Vintage. Vẻ đẹp cổ điển hài hòa với thời trang hiện đại đem lại cho bạn nét đậm thắm, kiêu diễm như cô gái thời xưa. Bạn trân trọng và học hỏi từ quá khứ, yêu thích những thứ xưa cũ và hay hoài niệm. Tuy nhiên đừng chỉ sống vì những điều đã qua nhé.

Dù kết quả của bạn là gì, đừng ngại nếu bạn muốn thử ướm tất cả. Ngày mừng Một ngọt ngào váy yếm vintage, ngày mừng Hai phá cách với tóc tết đuôi cá, váy maxi họa tiết hoa theo dòng bohemian thì sao. Sức Trẻ 57 chúc bạn thỏa sức sáng tạo và mix&match những bộ cánh cho mùa Tết Mậu Tuất 2018 thật rực rỡ.

Minh Khuyên – Bùi Giang

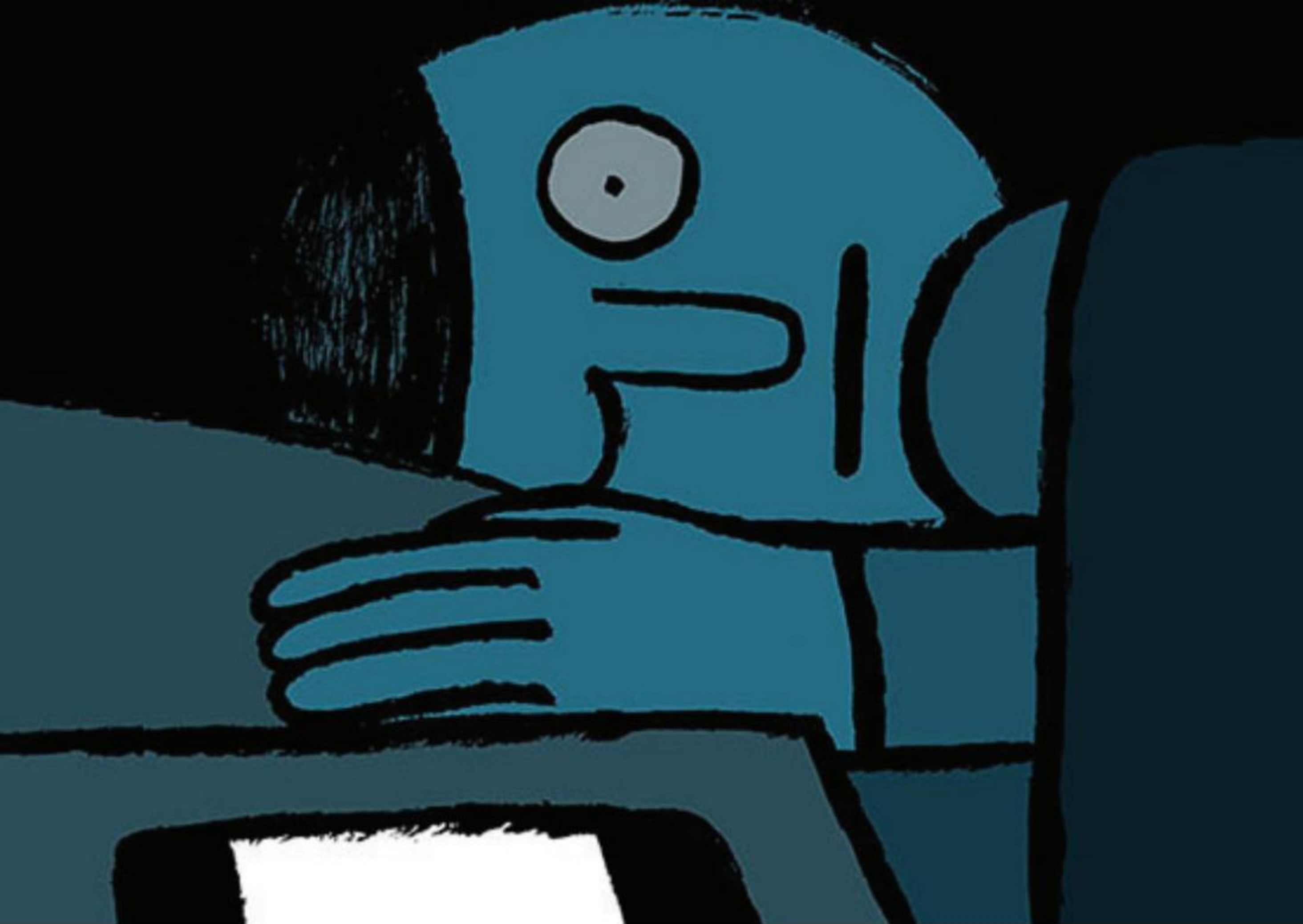


BÍ MẬT ĐẲNG SAU HAI HỘI CHỨNG THẾ HỆ Z DỄ MẮC PHẢI

Thế hệ Z như chúng ta thường được gọi bằng những cái tên đầy tính công nghệ như iGen hoặc những công dân đám mây đang sống trong kỷ nguyên 4.0, lớn lên cùng sự xâm chiếm mạnh mẽ của Internet. Môi trường sống hình mạng nhện đã gây ra những hội chứng tâm lí không lường trước được cho những kẻ được mệnh danh là “dân bản địa công nghệ” này.

Hội chứng ảo giác điện thoại rung (Phantom ringing syndrome)

Bạn đã bao giờ cảm thấy điện thoại của mình rung, vội vàng rút ra và nhìn thấy màn hình đen ngòm: không tin nhắn mới, không cuộc gọi mới, không thông báo mới? Rất nhiều Z-ers, thậm chí cả những công dân thuộc thế hệ X, Y sống trong kỷ nguyên của điện thoại thông minh cũng đều lâm vào trạng thái có phần kì lạ này. “Tớ cảm giác như bị chính chiếc điện thoại của mình trêu đùa.” – Nguyễn Lan Anh, một công dân thế hệ Z lắc lắc chiếc iPhone hồng trên tay. Nếu như cũng đã từng rơi vào tình cảnh trên thì rất có thể bạn đã mắc **“Hội chứng ảo giác điện thoại rung.”**



Theo nghiên cứu đến từ các nhà khoa học Massachusetts của Mỹ "90% những con người thuộc thế hệ Z đều mắc phải hội chứng này". Lí giải về nguyên nhân, nhà nghiên cứu Michael Rothberg của Trung tâm Y tế Baystate ở Springfield, Mỹ đã chỉ ra rằng những ảo giác đó có thể được khơi dậy do một tổn thương nhỏ ở não bộ khi phải điều tiết và phân loại quá nhiều các sự kiện xảy ra bên ngoài. Hay một cách dễ hiểu hơn đó là là kết quả của việc xử lý sai tín hiệu cảm giác của vỏ não.

Hội chứng tâm lý này thường được biểu hiện rất rõ ràng ở thế hệ Z nhất là những người hay sử dụng điện thoại để liên lạc, mong ngóng hồi âm từ tin nhắn, hoặc đơn giản là lướt mạng xã hội hàng ngày. Một minh chứng điển hình là việc các bạn gái phải chờ tin nhắn của người thương liên tục mở điện thoại lên xem thấy đèn thông báo rồi lại ngậm ngùi cất đi. Khi hành động đó lặp lại quá

nhều lần, não bộ sẽ bị quá tải và ngợp trong suy nghĩ về "tin nhắn/cuộc gọi của người ấy" dẫn đến hình thành ảo giác điện thoại đang rung. Tương tự như việc bạn sợ rắn và trong suốt chuyến đi khám phá rừng rú, bạn liên tục giật mình khi chạm phải cành cây khô.

Bộ não của chúng ta trước áp lực của thời đại công nghệ 4.0 đã gặp phải tổn thương nhỏ dẫn đến những sai sót trong nhận thức và gây nên trò đùa đầy tính công nghệ **Ảo giác điện thoại rung**. Đây là một trò đùa không hề ác ý vì đến 90% những công dân mang bộ gen thêm chữ "i" đằng trước đều mắc phải.

Hội chứng rối loạn ám ảnh hình thể (Dysmorphobia/ BDD)

"Body shaming" có lẽ là một trong số những thuật ngữ được giới trẻ nhắc đến nhiều nhất trong năm 2017 để ám chỉ những cá thể thường chỉ trích về ngoại hình của người khác. Điều này vô hình chung khiến những nạn nhân bị chỉ trích hoặc đáng sợ hơn là những người theo dõi cũng bị ám ảnh thái quá vào ngoại hình của mình.

Hội chứng rối loạn ám ảnh hình thể cũng ra đời từ đó phản ánh hiện tượng những người trẻ tuổi dùng ít nhất 1 giờ (thậm chí vài tiếng) trong ngày để nghĩ về khuyết điểm ngoại hình do họ tưởng tượng ra hoặc phóng đại từ những thứ rất nhỏ bé.





Theo thống kê của Buzzfeed, có khoảng 2-3% dân số mắc phải hội chứng này. Trong đó, tỉ lệ nam và nữ BDD không chênh lệch. Nếu bệnh nhân nữ BDD thường soi gương quá nhiều, chải chuốt cũng như khi đi mua quần áo thường chê trách hình thể của mình “Cặp đùi của mình to quá”, “Mình béo quá không thể mặc được váy”,... thì các bạn nam thì lại có sự so sánh với nhau về cơ bắp, mùi cơ thể hay “cậu bé”... Hội chứng này ngày càng phổ biến đối với thế hệ Z khi nhìn thấy quá nhiều người có vẻ đẹp hình thể hơn mình trên mạng xã hội. Họ bắt đầu lấy người khác là chuẩn mực cho cái đẹp, oán trách bản thân rồi sinh ra cảm giác tự ti. Sau đó rơi vào trạng thái hoang mang đảo bới các giải pháp làm đẹp cho bản thân, trong đó có phẫu thuật thẩm mỹ. Người tự nhận thấy thiếu nhan sắc thì muốn có một gương mặt đẹp hơn, người vốn dĩ đã khá tự tin về vẻ ngoài nay lại muốn hoàn hảo hơn nữa.

Theo các chuyên gia, yếu tố di truyền và yếu tố môi trường là hai nguyên nhân lớn gây nên BDD. Truyền thông phát triển khiến sự chênh lệch về tiêu chí cái đẹp dẫn đến tỉ lệ người mắc BDD cũng cao hơn. Do vậy các trường Đại học về văn hóa nghệ thuật, nơi mà các bạn trẻ Z ưu tiên ngoại hình lên trước sẽ dễ bị BDD hơn các sinh viên khối ngành kĩ thuật và thậm chí là kinh tế như FTU.

Để điều trị BDD, các bác sĩ tâm lý thường sẽ sử dụng liệu pháp tâm lý CBT (cognitive behavioral therapy) nhằm phát hiện và ngăn chặn những suy nghĩ tiêu cực.

Do vậy, các bạn trẻ thế hệ Z nếu không muốn bị lún quá sâu vào hội chứng này có thể lựa chọn đi xem phim, đọc sách và tham gia các hoạt động ngoại khóa nhiều hơn thay vì suốt ngày lướt mạng xã hội và ngắm nhìn các hot boy, hot girl. Khi xây dựng cho mình một lối sống lành mạnh và một suy nghĩ tích cực thì BDD sẽ chẳng còn đe dọa bạn được nữa.

Tạm kết

Các hội chứng nêu trên chỉ là một phần trong những hội chứng mà thế hệ Z đang có nguy cơ mắc phải. Mỗi chúng ta cần trang bị tốt kiến thức và cách phòng tránh để ngăn ngừa những điều đáng tiếc ảnh hưởng đến tâm sinh lý. Sử dụng công nghệ không xấu, tất cả tùy thuộc vào cách bạn sử dụng nó như thế nào.

Minh Tâm - Quiry

Artwork: Simon Birch, Thinkinghumanity, Jean Jullien





TÔI ĐÃ CẢI NGHIỆM MẠNG XÃ HỘI NHƯ THẾ NÀO



Tôi là một con nghiện *Facebook*. Không biết từ lúc nào, tay tôi luôn khur khur chiếc điện thoại. Đôi khi chỉ là áp tay vào, để đợi cái rung thông báo, hoặc tệ hơn là vuốt lên vuốt xuống *Messenger* vì nỗi sợ không kịp trả lời tin nhắn của đứa bạn. Dần dà, mỗi sáng, ngón tay tôi có thêm một nhiệm vụ mới ngoài việc tắt báo thức, ấy là bật và dạo mấy vòng *Facebook, Instagram*. Nhiều lúc mãi miết, tôi thậm chí chẳng kịp ăn sáng, co cẳng chạy đến trường. Rồi những khi ngồi đợi nước sôi, lúc ra chơi, lúc xếp hàng, bất cứ khi nào, tôi cũng dán mắt vào điện thoại, dùng cuộc sống của mình để ngắm và like cho cuộc sống của người khác.

Tôi sẽ không bao giờ nhận ra điều ấy nếu như ngày hôm đó tôi suýt đánh mất cuộc sống này vì cắm mặt vào điện thoại khi đi đường. Chiếc điện thoại trở thành kẻ thí mạng. Tôi mua điện thoại mới, chiếc **Blackberry** chả có gì ngoài nghe, gọi và lên những trang mạng nhẹ, thậm chí thi thoảng còn không tải được. Đối với một đứa từng dùng nhiều mạng xã hội, đấy là một sự đầy dọa.

Nhưng dần dần, tôi cũng bắt đầu quen với sự thiếu vắng ấy. Tôi tự viết cho mình list những công việc khác như: nấu ăn, tập thể dục, đọc sách. Từ nấu mọi món bằng nồi cơm điện hay đi ăn hàng, tôi mua một chiếc nồi mới và tập nấu theo công thức của *Tasty*. Lúc trước, nhìn những video hướng dẫn, tôi thấy mọi thứ thật đơn giản, chỉ là đổ cái nọ, trộn cái kia, đút vào lò hoặc cho lên chảo,... nhưng hóa ra bắt tay vào làm lại không dễ như vậy. Để có được một món ăn ngon thật sự cần rất nhiều tâm huyết và sự tỉ mỉ. Từ lúc mọi thứ dở tệ cho đến bây giờ, tôi không biết tay nghề mình đã thực sự tiến bộ hay chưa nhưng có một điều chắc chắn, đó là tôi đã biết yêu bản thân hơn.

Tôi bắt đầu tìm đến một niềm đam mê mới, đó là nhiếp ảnh. Ban đầu chỉ với chiếc máy bán cơ và đôi chân rảo khắp phố phường, sau vài tuần tập tành, tôi tìm tòi tới những kĩ thuật cao hơn. Khi có nhiều kinh nghiệm một chút, tôi đi theo các anh chị *freelancer* chụp kỉ yếu và kiếm được một số

tiền nho nhỏ. Điều ý nghĩa nhất tôi tìm thấy trong mỗi chuyến đi của mình là niềm hạnh phúc được lượn lờ khắp Hà Nội.

Thi thoảng, tôi bắt chọt chụp lại được những khoảnh khắc bình dị mà thân thương của những người xung quanh như nụ cười của một cô hàng nước, ánh mắt tươi vui của bác xe ôm khi nhận được chén trà nóng giữa ngày đông lạnh. Đó là những câu chuyện chẳng được "viết lên tường" nhà ai: Chuyện của những người lao động mưu sinh vất vả nhưng đầy ắp niềm vui khi Tết này có thể mua sắm cho gia đình đầy đủ hơn. Và câu chuyện của tôi, dám bước ra khỏi cái bóng của mạng xã hội để mở lòng và khám phá cuộc sống xung quanh mình.

Mỗi tháng, tôi đặt cho mình *challenge* đọc sách và lưu lại trên *Goodreads* để theo dõi sự phấn đấu của bản thân. Từ những cuốn sách hay ho thuộc mọi lĩnh vực, tôi chiêm nghiệm được một điều "Người đọc sách sống một ngàn cuộc đời trước khi chết." Đọc sách cho tôi cơ hội được tiếp cận nhiều góc nhìn của các vấn đề xã hội chứ không còn bị "dắt mũi", bấm like, share theo đám đông như trước.

Ít dùng *Facebook*, tôi cũng tối giản hóa mọi thứ. Đống đồ lâu ngày phủ bụi trên gác xép, tôi mang chúng đến một dự án quyên góp cho những người còn khó khăn. Dần dần, tủ quần áo cũng chỉ còn vài ba bộ và hai đôi giày để thay đổi. Tôi không còn mất cả tuổi thanh xuân để nghĩ xem hôm nay mặc gì.

Thoát khỏi nỗi ám ảnh bởi tiếng "tinh" của *Messenger, pop-up* thông báo của *Facebook*, cuộc sống thật thư thái và nhẹ nhàng. Nhiều khi đi ra ngoài, tôi tự hỏi tại sao người ta có thể hẹn bạn mình ra café để *check-in* và rồi mỗi người một cái *smartphone* ngồi bình luận ảnh cho nhau trong khi đó chỉ là một thế giới ảo. Tôi đã thay đổi cuộc sống của mình, còn các bạn thì sao?

PSHT

Artwork: Pawel Kuczynsk

Phương Hà

LỬA ĐẦU CỦA THẾ HỆ



ĐI TRƯỚC... LỘI NGƯỢC

Gặp Phương Hà ở giữa Ngoại thương có cảm giác như đang uống một tách trà ướp sen mùa thu giữa lòng thủ đô lạnh giá. Trước buổi hẹn, chúng tôi mong đợi một nhân vật trẻ trung, năng động và cá tính. Nhưng cách Hà “đáp trả” chúng tôi thể hiện rõ tính cách của một cô gái trẻ hiện đại song vẫn mang trong mình hơi ấm của thế hệ xưa cũ.

Hiện đại theo quy tắc của riêng mình

Không còn là cô bé nhỏ nhắn mặc bộ đồng phục thể dục Chu Văn An trong clip *All About CVA* ngày nào, Phương Hà giờ đây đã trở nên rắn rỏi và trưởng thành. Cái nét chững chạc của Hà phiên bản tuổi 21 thực sự đã tôn lên vẻ trẻ trung, năng động của một nhân tố điển hình cho lứa đầu thế hệ Z: đủ bản lĩnh để tạo dấu ấn của mình.

Trái với phần đông bạn trẻ hiện đại, Hà không chạy theo những thứ người-ta-cho-là hay, là cá tính. Cô có những nguyên tắc riêng, dù dễ bị người ta hiểu lầm là “chơi trội”, nhưng luôn kiên quyết giữ cho mình. Đơn cử như là chuyện không nói bậy, hoặc làm những trò vô nghĩa để câu “view”. Hà từng được mời phỏng vấn với tư cách là một trong năm hotgirl Ngoại thương với thách thức nói bậy 5 từ tiếng Anh hoặc cầm chiếc bảng ghi chữ “Kiss me” để lên sóng. Dù đã cố giải thích những quan điểm của mình nhưng đối lại là ánh nhìn khó chịu từ ban tổ chức, Hà không nổi giận. Cô nàng chọn cách... đi về. “Tất nhiên, Hà rất sợ người ta cho rằng



mình đang hơi “quá đà” để làm bộ làm tịch. Nhưng biết sao giờ, ai chẳng có nguyên tắc riêng?”

Nguyên tắc riêng của thế hệ Z có thể không nằm trong vùng an toàn. Có một khao khát khám phá cái lạ trong nhịp thở gấp gáp của thời đại số. Gặp áp lực nhiều trong học hành, công việc và các mối quan hệ, người trẻ chẳng mấy ai tìm đến cách thoát thân “thanh tao” như đọc sách.

Nhiều khi bí bách, chất kích thích là bạn song hành. Hà bảo, mình không hiểu nổi hành động của họ, nhưng ai dám phán xét chứ. Quan trọng là khi dần thân vào những hành động đám-đông-cho-là-xấu, bạn biết mình đang làm gì. Hà chọn đi theo tôn chỉ “gái ngoan”, nhưng tuyệt đối không bài trừ lối sống của những người xung quanh.

Z GEN ERA TION

- PROFILE CÁ NHÂN -

Họ và tên: Nguyễn Phương Hà
Ngày sinh: 11/03/1996
Sinh viên K53, khoa Quản trị Kinh doanh, Đại học Ngoại thương Hà Nội

Một số thành tích nổi bật:
Từng "nổi như cồn" qua clip All about CVA với hơn 80 000 lượt xem

Từng làm cộng tác viên biên tập, MC các kênh VTV3, VTV6 Đài Truyền hình Việt Nam. Gần đây Hà thường xuyên xuất hiện trên chương trình Cà phê sáng cùng VTV3

Cựu phó ban Đối ngoại CLB Nhà Doanh nghiệp Tương lai (TEC FTU)

Hiện đang là phó ban Video Marketing của công ty cổ phần sách Megabook

Hiện đang sở hữu kênh Youtube Phuong Ha với hơn 8000 lượt đăng kí theo dõi



Môi trường sống quyết định ra những nguyên tắc, và ánh mắt cô sinh viên năm cuối trở nên lấp lánh hơn khi nhắc đến hai chữ "gia đình". "Gia đình làm giáo dục nên từ nhỏ, Hà được uốn nắn theo những khuôn phép nhất định: từ lời ăn tiếng nói đến cách suy nghĩ đối xử với mọi người. Đương nhiên không phải cái gì bố mẹ nói cũng đúng, chính Hà trưởng thành lên cũng còn có nhiều mâu thuẫn với gia đình. Nhưng từ những điều được dạy từ bé, Hà luôn tích cực học hỏi điều mới và thường xuyên kiểm chứng nguyên tắc sống của mình. Ngoài ra, Hà luôn cố gắng cùng bố mẹ xua tan khoảng cách thế hệ bằng cách chia sẻ quan điểm sống của mình."

Khát khao chia sẻ lối sống lành mạnh

Theo nghiên cứu của Coca Cola, quan niệm về hạnh phúc của những người trẻ sinh từ năm 1996 trở đi cũng rất khác biệt. Nếu thế hệ Y muốn trở thành người cống hiến hết mình cho công việc, thì với thế hệ Z, giàu là chưa đủ, thỏa mãn đam mê - càng chưa đủ. Đối với phần lớn trong số họ, trở thành người "cứu thế giới" hay đóng góp một phát minh vĩ đại cho nhân loại mới là đích đến cuối cùng.

Với tiềm năng của một kênh Youtube giàu năng lượng như bây giờ, rõ ràng Hà hoàn toàn có thể xây dựng một thứ gì đó "chất" hơn, nổi loạn hơn để "câu view". Đám đông bây giờ hay bỏ qua những vlog cổ tình lối ngược dòng: không hải nhảm và đem lại giá trị hữu ích. Nhưng cô gái vẫn cương quyết đi chậm chạp nhưng "có học". Hà không xây dựng một kênh giải trí, để mọi người đi vào vui cười rồi đi ra. "Tôn chỉ trong từng vlog của mình là truyền được cảm hứng đến mọi người, thế là đủ." Vì vậy, bên cạnh sứ mệnh "cứu thế giới", Hà chọn cách "lối ngược dòng" để chia sẻ lối sống lành mạnh của mình cho mọi người theo trải nghiệm bản thân. Sở dĩ, chọn khai thác về mảng ẩm thực cũng bắt nguồn

“Mọi người hay nghĩ ăn uống lành mạnh tốn thời gian và tiền bạc, nhưng những gì Hà học được chứng minh điều ngược lại.”



từ một kỉ niệm không mấy vui vẻ về bố. Một thời gian bố nằm viện, tinh thần Hà suy sụp. Tất nhiên, cô không dùng đến các chất kích thích, chỉ là sau mấy tháng ăn uống vô tội vạ, Hà tăng tận... 10 kg.

Ý tưởng chia sẻ phương thức ăn uống healthy bắt đầu từ những bức hình Hà chụp lại để theo dõi chế độ dinh dưỡng sau khi bố khỏi bệnh. Sau đó, với tích lũy cá nhân cùng sự tập tành theo các video trên mạng xã hội, Phương Hà cho ra đời một kênh Youtube để chia sẻ về công thức cho các món ăn và cách tập luyện vóc dáng mà vẫn “đối xử tốt” với cơ thể. Những thói quen buổi sáng lành mạnh, Ăn salad để giảm cân, Ăn hàng cũng phải healthy, Trekking tại Sa Pa,... Cho đến nay, kênh Youtube của cô đã đạt hơn 8000 lượt theo dõi.

Thế hệ trẻ ngày nay ít ai để ý đến chế độ dinh dưỡng. Những dự án của câu lạc bộ, những bài tập nhóm trên lớp, những công việc làm thêm,... đều được ưu tiên trong danh sách việc phải làm. Vì vậy, Hà muốn thay đổi suy nghĩ của các bạn trẻ. Bởi việc ăn đúng, nghỉ tích cực, sống lành mạnh đã giúp Hà vượt qua quãng thời gian khó khăn cùng gia đình, đồng thời trở thành một phiên bản mới mẻ và tốt đẹp hơn rất nhiều. “Mọi người hay nghĩ ăn uống lành mạnh tốn thời gian và tiền bạc, nhưng những gì Hà học được chứng minh điều ngược lại.” Hàng chục ngàn lượt xem cho mỗi video chưa bao giờ là con số để Hà dừng lại, mà trở thành động lực để Hà tiếp tục học hỏi, cải thiện mỗi ngày.

Hiện tại, cô đang dừng lại để định hướng rõ ràng hơn cho kênh Youtube bé nhỏ của mình. Để một ngày không xa, thương hiệu Phương Hà sẽ là một góc nhỏ lan tỏa những niềm vui, truyền động lực cho mọi người sống “xanh” cả về thể chất lẫn tâm hồn.

Trân trọng những giá trị bình dị của cuộc sống

Khi được hỏi về Tết của gia đình mình, Hà chỉ khẽ cười: “Tết của mình cũng chẳng có gì để kể. Giống như mọi người, Tết Hà luôn về với gia đình, đón giao thừa cũng bố mẹ, đi thăm họ hàng, đi chơi với bạn bè, đi ngắm pháo hoa, lên chùa,... Năm nào thì cũng thế, không có gì đặc biệt quá đâu.”

“Không có gì đặc biệt”, nhưng với con mắt ngập tràn tình yêu đời, Hà không dễ để Tết “bình thường” như thế. Nói chuyện đến niềm vui, Hà khiến chúng tôi thích thú vì những niềm vui nhỏ bé cô trân trọng. Tết, Hà luôn phụ mẹ nấu đồ ăn cho cả nhà. Càng ngày Hà càng nấu được nhiều món, chỉ buồn là sức khỏe của mẹ dạo này hơi yếu đi. Bố cũng mới khỏe lại sau trận ốm dài. Bạn trai đến cả Tết mà cũng bận bịu lắm, nên tranh thủ gặp nhau được lúc nào thì tận hưởng lúc đó. Hà lại nghĩ về những cái Tết sắp tới, không biết có còn cơ hội để yêu thương nhiều như thời điểm hiện tại không? Vì thế, cô sẽ tận dụng từng khoảnh khắc để trao gửi quan tâm và sẻ chia những người thương yêu mình nhiều hơn.

Trước buổi gặp mặt, chúng tôi tự hỏi cô gái này rốt cuộc từ đâu mà luôn giàu năng lượng yêu đời. Hóa ra, thứ năng lượng ấy Hà có được nhờ việc tìm ra những niềm vui ở mọi nơi xung quanh mình. Quả thật, câu chuyện lớn luôn bắt đầu từ những tình tiết nhỏ, có một Phương Hà ngày hôm nay, nhờ cả vào thái độ trân trọng từng khoảnh khắc trong cuộc sống của Hà.

Phương Hà là một trong những cô gái đặc biệt mà tôi có dịp tiếp xúc: vừa có đầy đủ những đặc điểm của thế hệ Z hiện đại, vừa mang đậm hơi thở truyền thống thanh tao. Chúc Hà một năm mới hạnh phúc.

Nex – Phương Thảo

Tài trợ trang phục: Lep'
Tài trợ hình ảnh: Aura Media

NĂM MẬU TUẤT, ĐỊNH NGHĨA LẠI LỜI CHÚC SỨC KHỎE

Ở nội san Sức Trẻ số 56, ban biên tập có nhắc đến một hiện trạng vô cùng kinh điển của giới trẻ. Bất cứ lúc nào có bài thi cuối kỳ hay dự án câu lạc bộ, sức khỏe sẽ là thứ đầu tiên bị “vứt vào sọt rác”.

Tất nhiên, bài viết này không dành cho ai lười trau dồi sức khỏe về thể chất. Tức là, nếu không biết chăm sóc lát cắt đầu tiên của sức khỏe, bạn chắc chắn không thể tiến xa hơn nữa.

Theo tổ chức Y tế Thế giới WHO, sức khỏe có ba vấn đề tồn tại song song và bổ sung lẫn nhau: thể chất, tinh thần và xã hội.

Sinh viên Ngoại thương trăm ngàn mối quan hệ. Học theo hình thức tín chỉ; tham gia vài ba câu lạc bộ; đi làm thêm 1, 2 chỗ;... Môi trường sôi động nơi đây khiến người ít nói cũng bị đẩy vào trạng thái quảng giao cực độ. Ngồi ăn sáng ở sảnh nhà

A 5 phút, gặp liền 3 người quen. Lê la các quán xá quanh Chùa Láng, đụng mặt quá nhiều bạn cùng câu lạc bộ. Và theo một nguyên tắc thông thường, càng nhiều thì càng loãng. Bạn bè nhan nhản, nhưng thật khó “giắt túi” một ai để tâm sự, sẻ chia. Sợ sệt và cô đơn. Âm ảnh và tuyệt vọng trước guồng quay hối hả “nhiều lượng ít chất”. Đó là lúc sinh viên Ngoại thương gặp phải vấn đề về sức khỏe tinh thần.

Yếu về thể chất và tinh thần, hoàn toàn không đáng sợ bằng những nguy hiểm bệnh tật xã hội.

Bạn còn nhớ lần cuối mình “mất hột” điện thoại sau một chuyến buýt đông người? Bạn có bao giờ xót xa và ái ngại mỗi khi nhìn thấy một người vô gia cư co ro bên đường ngày Tết? Hay có khi nào giật thót khi bắt gặp một chú cảnh sát giao thông – và bản thân hoàn toàn không phạm lỗi?



Một trong những lời chúc quen thuộc nhất trong mọi công cuộc chơi nhà ngày Tết đó là: “Chúc sức khỏe”. Lời nói ra theo khuôn mẫu thì dễ, thực sự hiểu ý nghĩa của lời chúc sức khỏe mới là khó.



Phản ứng vô tình của bạn với những khía cạnh và đối tượng phức tạp trong xã hội sẽ chứng minh điều này. Sinh viên là tầng lớp dân trí, khi đứng cạnh một người vô gia cư, sẽ không thể “khỏe mạnh” theo khía cạnh xã hội. Tương tự, một cảnh sát giao thông sẽ “yếu” hơn người điều khiển phương tiện rất nhiều, nếu mọi nguồn tiền phạt lỗi không về kho bạc nhà nước. Nói cách khác, nếu xã hội và hoàn cảnh sống xô đẩy bạn đến một trạng thái xấu hổ khi đối mặt với một lớp người khác, tức là bạn đang mắc bệnh xã hội.

Trong mọi cuộc đua, một công thức vàng luôn là: Chạy chậm ở nửa chặng đầu + Tăng tốc ở nửa chặng sau. Những tháng ngày 20 dài rộng rồi cũng sẽ trôi qua sau theo từng cái Tết. Nếu không muốn sức khỏe trở thành vật cản cho một tương lai phía trước, chắc chắn thế hệ Z phải tự “thoát thân”. Bên cạnh việc rèn luyện một cơ thể dẻo dai, một tư duy tích cực sẽ giúp tất cả chúng ta có thể đẩy xa mọi ngờ vực về các mối quan hệ. Và tất nhiên, khi các tế bào của xã hội trở nên tốt đẹp, thế giới này sẽ không còn bất cứ căn bệnh nào nữa.

Một năm mới sắp gõ cửa, lời chúc sức khỏe hẳn sẽ có ích cho cả cộng đồng, nếu chúng ta biết mình đang chúc gì.

Bơ

Danh Thục Tết

#tetnology



Sảnh nhà A
ĐH Ngoại thương

06 - 08.02.18



Tết nhất cả ngày dán mắt vào điện thoại!



Bạn có thấy quen không? Đã từ rất lâu, vào mỗi độ Tết về bạn lại thấy mình nằm ườn trên giường cùng dăm thử thiết bị thông minh. Kì nghỉ Tết dài những chán vì bạn đã qua tuổi được nhận lì xì, đã đủ lớn để thấy ngại chạy theo bố mẹ đến nhà hàng xóm chúc Tết, đã thấy mệt vì phải dọn vỏ hạt dưa sau mỗi lần khách đến chơi nhà. Nhưng sau hết thấy, bạn chỉ đổ lỗi cho mạng xã hội và những thử đồ tân tiến đã khiến cái Tết tuổi thơ mặn mà của bạn xám nhạt dần theo từng ngày bạn lớn.

Có một sự thật là trong khi bạn trách móc cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 lấy đi ngày Tết vui vẻ năm xưa của bạn, những mùa Tết đang dần trôi qua. Đã bao giờ bạn nghĩ đến việc dùng công nghệ như thử phương tiện mang niềm vui Tết quay trở lại? Tra cứu công thức làm món mới mới trên mạng, gọi video call cho lũ bạn ở xa vào tối 30,... Có vô vàn cách để công nghệ song hành với Tết chờ được bạn tận dụng.



Hiểu được điều đó, chúng tôi – ban tổ chức chiến dịch truyền thông **Đánh thức Tết** đã quay trở lại. **Đánh thức Tết 2018 - #Tétnology** là minh chứng cho sự góp mặt hữu ích của công nghệ, để các thế hệ dù già hay trẻ cũng chấp nhận mối giao hòa giữa Tết – nét truyền thống muôn đời và công nghệ – tinh hoa của nhân loại phát triển. Đi quá một phần mười chặng đường của thế kỉ XXI, sự hoài niệm Tết xưa sẽ là vô nghĩa nếu bạn không biết dùng những cái mới để Tết của hiện tại thay mình. Tết luôn là quãng thời gian đẹp nhất, bởi đó là sự khởi đầu. Sự thay đổi của thời đại chưa bao giờ và không bao giờ nên trở thành vật cản để người ta tận hưởng thời điểm hạnh phúc của năm. Tại sao phải tiếc nhớ Tết năm bạn hai tuổi trong khi Tết của tuổi hai mươi cũng đáng để bạn trải nghiệm?

Ban tổ chức Chiến dịch Đánh thức Tết 2018

#danhthuctet



VĂN HÓA TRONG PHIM VIỆT

Năm 2017, phim Việt đã chứng kiến những bom tấn “Mẹ chồng”, “Cô Ba Sài Gòn”,... được tín đồ điện ảnh trong nước và quốc tế ghi nhận như những tác phẩm nghệ thuật không chỉ đem lại giá trị thẩm mỹ đơn thuần, mà còn mang dấu ấn văn hóa Việt khó lẫn. Tuy nhiên, để “sánh vai” cùng các cường quốc, điện ảnh Việt mới chỉ đang đặt những viên gạch móng đầu tiên.

Điện ảnh thế giới: Văn hóa trong từng thước phim

Nếu bạn đọc là khán giả trung thành của các lễ trao giải lớn như Tượng vàng Oscar hay Quả cầu vàng, ắt hẳn các bạn cũng biết lịch sử điện ảnh quốc tế luôn ưu ái ghi danh những tác phẩm mang đậm dấu ấn văn hóa. Từ cuốn tiểu thuyết đậm chất Mỹ *Gatsby vĩ đại*, điện ảnh Mỹ 2013 đã đưa chúng ta trở lại Long Island những năm 20 - của văn hóa hội hè, phụ nữ, những siêu xe hào nhoáng, thăng hoa và sa ngã, của một thứ tình yêu bất cần sớm nở chóng tàn - của câu chuyện *giấc mơ Mỹ* thành hiện thực. Vì vu đến xứ sở kim chi, hẳn bạn không thể quên series *Reply (1997, 1994 và 1988)* đình đám nhờ thành công trong việc tái hiện toàn bộ những sự kiện văn hóa, lịch sử của Hàn Quốc. Đất nước mặt trời mọc lại khiến người ta không thể lẫn đi đâu từng lớp phục trang tỉ mỉ, từng thể loại thường thức tinh tế, hay nét vừa duyên dáng vừa đạo mạo của người thiếu nữ. Với các nhà làm phim Nhật Bản, từ truyền thuyết cổ xưa tới những nét văn hóa mới đều là nguồn cảm hứng bất tận được khai thác cả trong hoạt hình tự sản xuất (*Vùng đất linh hồn, Hàng xóm của tôi là Totoro*,...) lẫn phim hợp tác với nước ngoài (*47 Ronin, Ghost in the shell*,...).

Nền tảng cho

Điện ảnh Việt Nam 2017: Văn hóa khẳng định chỗ đứng

Năm 2017, đạo diễn Ngô Thanh Vân mang đến cú nổ “vang trời” hơn hẳn năm 2016. Nếu *Tấm Cám: Chuyện chưa kể* vẫn bị khán giả chê trách bởi có những yếu tố kỳ bí khá... vô duyên thì ở *Cô Ba Sài Gòn (CBSG)*, tà áo dài truyền thống của các quý cô vào những năm 60 của thế kỷ trước đã chinh phục khán giả hoàn toàn. Bỏ qua vài hạt “sạn” kịch bản, linh hồn của bộ phim nằm ở tình yêu mềm mại, tinh tế mà chứa chan trong tiệm áo Thanh Nữ nổi tiếng khắp Sài Gòn. Với thành công bước đầu của CBSG, Ngô Thanh Vân đã khẳng định một quan điểm rất rõ trong tư duy điện ảnh của mình: Rằng văn hóa Việt cũng có duyên với phòng vé như bất kỳ nền văn hóa nào khác.

Văn hóa đương nhiên không phải chỉ có cái đẹp, nếu Trung Hoa có *Đền rồng đỏ treo cao* nói đến bi kịch của kẻ làm thiếp, thì năm 2017 khán giả Việt đã có *Mẹ Chồng* - một thứ bi kịch gia đình và bi kịch xã hội Việt Nam những năm 60. Bên cạnh tà áo bà ba, lụa gấm, đính họa tiết cườm, hoa, phụng hoàng, *Mẹ Chồng* còn tái hiện một vòng luẩn quẩn bi kịch đúng chất Việt Nam những năm 60. Từ mối quan hệ mẹ chồng – con dâu cay nghiệt; quan niệm “Ba Trân truyền, cậu Hai Phước nối”;... đến sự lép vế rõ rệt của vợ hai Bảy Loan so với vợ cả. Tất cả chi tiết sống động đó đều khiến bạn bè quốc tế có thể hình dung được rõ nét một bối cảnh gia đình Nam Bộ điển hình truyền thống ở thế kỷ trước.

Câu chuyện của yếu tố văn hóa trong phim Việt có thể chưa đạt đến trình độ tuyệt mỹ - bằng chứng là người xem bình dân và

bền chắc một tương lai xa

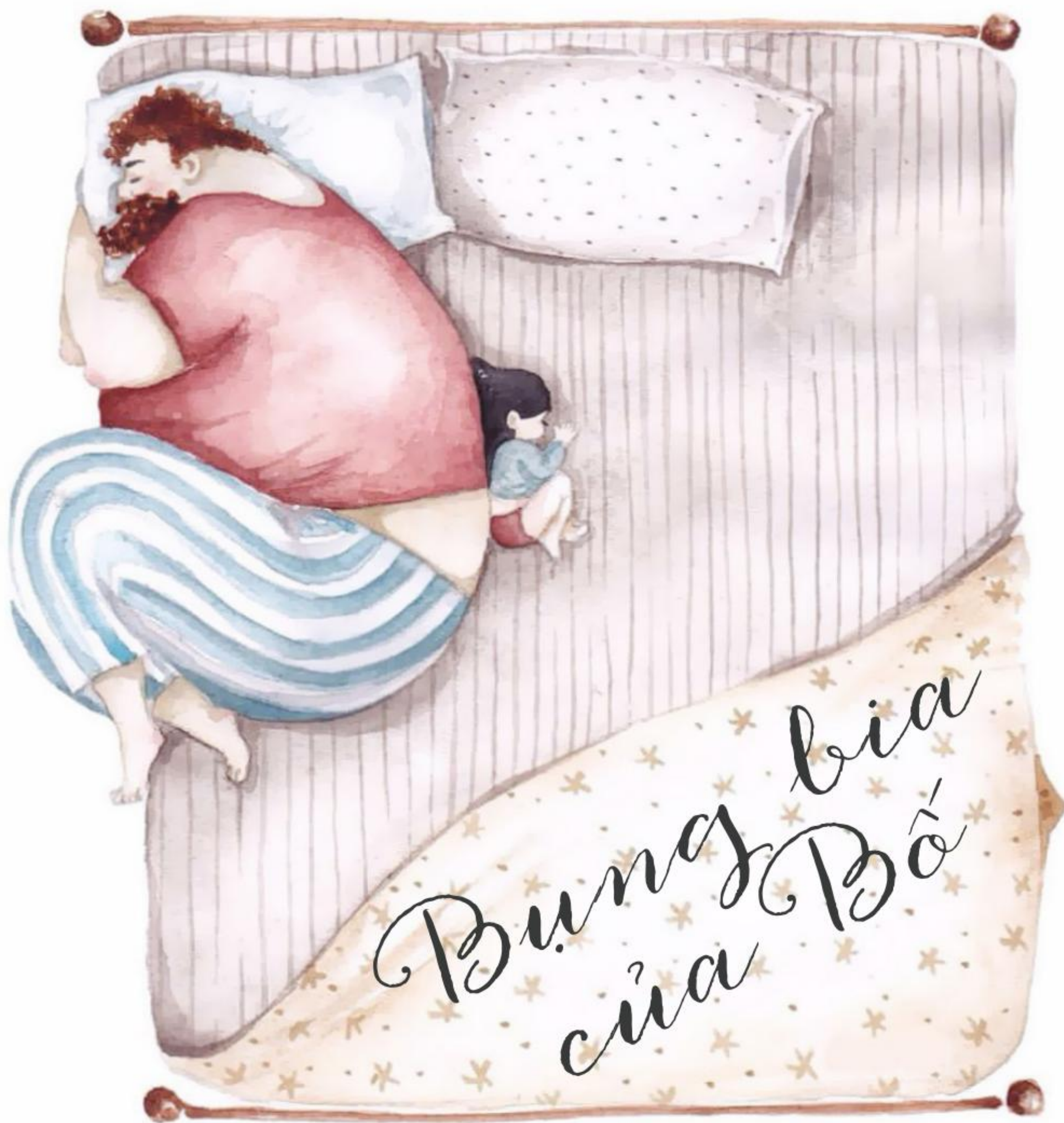
những nhà phê bình chuyên nghiệp đều có thể nhặt ra điểm chưa tốt trong những "bom tấn" trên. Nhưng, cũng giống như hình ảnh Ngô Thanh Vân tự tin sải bước cùng dàn diễn viên thướt tha trong áo dài Việt giữa Liên hoan phim Quốc tế Busan vừa qua, sự xuất hiện của những "viên ngọc thô" trong năm 2017 báo hiệu một hướng đi bền vững cho phim điện ảnh Việt sau một thời kì dài "cố" phòng vé cho phim nước ngoài.

Quả thực trên một chặng đường dài, nếu cứ cố chạy theo những trào lưu điện ảnh nước ngoài, chúng ta sẽ mãi chỉ là kẻ đến sau - chẳng mấy chốc, điện ảnh Việt Nam sẽ lại bị... "hụt hơi". Hơn ai hết, các đạo diễn Việt phải tuân theo một tôn chỉ vàng trong công
c u ộ c làm phim
năm 2 0 1 8

cũng
như sau
này: Muốn
đi được xa,
phải dựa vào
văn hóa nền
tảng của dân tộc
mà tiến tới.

Bơ – Thanh Vân





Bố của con có một cái bụng bả to to,
mà bố chẳng bao giờ kể con nghe sao nó to thế.

7 tuổi

Con lần lượt tìm ra cơ sao bụng bố con to tròn như thế.

Bố đi làm ở cơ quan và thường xuyên chẳng ăn cơm nhà. Bố ngồi ở một nơi không phải nhà mình, ăn những món ăn chẳng phải mẹ nấu, cụng liên tục những cốc bia vàng óng sòng sánh bọt với những gương mặt chẳng mấy thân thương. Nhưng con sẽ bỏ qua vì bố của con chỉ đang cố gắng cho thêm thịnh soạn bữa cơm mẹ nấu.

Bố có những cuộc hẹn hò đi chơi với hội bạn của mình, những người bố vẫn gọi trêu mếu là "hội đồng niên". Thi thoảng, bố vẫn ngồi ở một nơi không phải nhà mình, ăn những món ăn chẳng phải mẹ nấu, và lại cụng liên tục những cốc bia vàng óng sòng sánh bọt. Nhưng những gương mặt này thân thương lắm! Vì họ là tuổi trẻ của bố, nên con sẽ lại bỏ qua.

Mỗi lần về nội về ngoại cùng những đám cỗ, ma chay cưới hỏi, có khi họp mặt chẳng vì dịp gì, bố ngồi ăn những bữa mẹ nấu có dăm ba món, lời ra lời vào những cốc bia vàng phủ bọt trắng xóa. Lần này, bia có thể được thay thế bằng rượu, và những gương mặt thì nhìn riết thành "thân thương". Con cứ mãi vẫn không hiểu được nguyên tắc ngầm kì dị "chén chú chén anh".

Và Tết. Tết là dịp bụng bia của bố to ra nhiều nhất. Những bữa cỗ dày đặc, những cuộc hẹn hò không dứt, mâm cơm mẹ nấu ngày nào cũng đầy ắp. Và bố uống bia. Bố ở nhà của ba chúng ta, cùng ăn những món ăn mẹ nấu. Bố cụng bia với cốc Coca Cola đen sòng sánh sủi bọt lẫn tăn. Và trước mắt bố là những những người bố yêu thương, là hơn nửa cuộc đời bố ở đó.

Cứ như thế, bố có một cái bụng bia to to.

Nhưng bụng bia của bố không nhão. Bụng bố con chắc lắm. Vì bố chăm tập thể dục và ăn uống "xanh". Bố sẽ tập thể dục lúc sáng tinh mơ hay khi chiều tà. Bố tập những bài tập kì lạ của riêng bố. Bữa cơm bình thường của bố nhất định phải có rau xanh, không ăn mặn và đồ ăn phải chín kĩ. Bố sống theo nguyên tắc "cơm và rau" đầy kỷ luật. Bố hiểu rõ sức khỏe có ý nghĩa như thế nào. Hơn tất cả, bố muốn được ngắm nhìn con lớn lên khi thể chất còn dẻo dai và trí óc còn minh mẫn. Và bố không đời nào chấp nhận suy nghĩ làm phiền con lúc về già.

Và bụng bia của bố con là cả một bụng kiến thức phong phú và sâu sắc. Bố đọc thực nhiều, giá sách của bố chật cứng những quyển sách nhàu nát, lem nhem màu bút đánh dấu.

"Sách là phương tiện truyền tải, không phải tôn giáo."

Bố không thích sưu tầm sách, bố chỉ muốn kiến thức. Bố không thích cách con rón rén lật từng trang sách mới cứng và đôi khi lại xuýt xoa vì lỗi lật trang quá 45 độ.

"Đọc chứ đừng ngắm. Kiến thức mới là cái con cần rón rén và xuýt xoa. Kiến thức phong phú là nguồn tài sản quý giá của riêng con, có thể đem tiêu xài cả đời."

Và với con, bố ơi, bố là người giàu có nhất.





13 tuổi

Con lại ngồi sau xe máy bố, vòng tay ôm bụng bia của bố về ngoại. Đôi bàn tay đã nhăn nheo thô ráp của ngoại nắm lấy đôi bàn tay nhỏ nhắn của con thật chặt, nhần nhủ.

"Con nhớ ngoan ngoãn và nghe lời bố nhé. Bố con là khổ lắm đấy..."

Những đổ vỡ và mất mát suốt đời bố phải chịu đựng, bố cứ lặng lẽ đem giấu vào bên trong bụng bia này...

Bụng bia của bố cứng và bền như sự bảo thủ thế hệ. Bố cương quyết không sử dụng smartphone mà mãi trung thành với chiếc Nokia màu xanh lam cũ mèm trầy xước. Bố coi thường đồ công nghệ và nhất quyết không sắm ti-vi mới. Với bố, chỉ VTV là đủ cho hai chương trình duy nhất bố xem: thời sự và Tây Du Ký. Bố không chấp nhận việc mua hàng qua mạng của mẹ hay đọc sách e-book của con. Bố không dùng kẹp sách dù con đã mua cho bố cả tập, vẫn cứ đánh dấu trang sách bằng nếp gấp giấy. Bố cho rằng không ăn cơm là cách sống sai trái; với bố, ấy là sương mà không biết hưởng, có biết đâu tới thời những bát cơm trộn khoai trộn sắn ăn là ám ảnh chẳng dứt cơn. Những cánh đồng rộng nhưng lúa chẳng lên bao nhiêu, những hạt gạo trắng hiếm hoi và bát cơm nghi ngút khói bố chỉ được ăn vào ba ngày Tết. Có biết đâu, bố kể, chấy cơm từ cái nồi cơm điện cũ khi mới ra trường cùng mẹ chặt chiu mua được, cũng là một loại cao lương mỹ vị.

Hồi con bé tí teo, bố hay rủ con lên sân thượng cùng tập thể dục với bố. Con sẽ dùng hết sức bình sinh chạy thật nhanh đâm sầm đầu vào bụng bố. Rồi bị bắn ra. Lại chạy, lại bị bắn ra. Bố vui vẻ tự nhận mình là Thiên Bồng Nguyên Soái, còn con là con tiểu yêu tinh yếu ớt. Con ôm bụng bia của bố, nghe bố hát ru rồi dần dần đi vào giấc ngủ.

"... Nhà tôi có một mẹ già, ăn cơm ba bữa, quét nhà không nên..."

Những bộ quần áo của bố to đùng với vòng bụng ngoại cỡ lúc nào cũng khiến con thích thú.

Rồi con lớn lên và đi xa...

Xa nhà, xa bố và mẹ. Mỗi lần đi qua các quán bia hơi nhờ nhờ trong ánh sáng, nghe tiếng chạm cốc nhau đều đều và tiếng hô "1.2.3.Dzô! 2.3.Dzô!", con đều dừng lại một chút. Bụng bia của bố lại hiện về trong suy nghĩ của con. Bố đang làm gì thế? Bố có lên sân thượng tập thể dục không? Hay lại chong đèn ngồi đọc sách? Mẹ bảo bố không còn hay ăn cơm bên ngoài nữa mà luôn chịu khó ăn cơm ở nhà rồi.

Bố và con chẳng mấy khi liên lạc với nhau. Lâu lâu mới nhìn thấy nhau một lần rồi con lại vội đi. Tết Dương con về nhà hôm trước, hôm sau lại vội lên Hà Nội. Con nhớ lúc len lỏi vào đám cỏ hàng xóm tìm bố lấy chìa khóa nhà. Con đưa bàn tay lạnh ngắt về phía bố. Con gọi. "Bố!"

Bố nắm lấy bàn tay con đang lạnh buốt vì gió đường. Bàn tay bố thì ấm và thô cứng. Bố quay ra nhìn bác hàng xóm cười xòa, "Tưởng đứa nào, hóa ra..."

Giọng bố nhẹ nhàng và ấm áp, và con thấy hoàn thiện như thể vừa tìm thấy mảnh ghép ký ức mà con đã thất lạc từ lâu. Hóa ra bố con mình đã xa nhau lâu như thế. Bố của con nay tóc sợi trắng đã nhiều hơn đen. Bố vẫn mặc những chiếc áo ngoại cỡ bạc màu, đạo mạo quan chức. Bố vẫn cười hiền lành, bụng bia của bố vẫn to tròn thế. Con cứ tiếp tục thay đổi và trưởng thành lên, bố thì vẫn thế.

"Bố con là một kẻ thích yêu thầm." Mẹ vẫn nói thế.

"Bố lại giấu vào bụng bia của mình. Bảo sao bố tập thể dục mãi bụng bia vẫn trơ ra đó." Lúc nào con cũng ngỡ rằng mình đã hiểu bụng bia của bố.

Tết năm nào cũng ôm bụng bố về ngoại, về nội. Con ôm bụng bia của bố như một thói quen vô thức. Bàn tay đặt hờ lấy điểm tựa để không ngã khỏi yên xe bố đèo. Tiếng bố phảng phất trên con đường dài nhẹ bẫng, chỉ lướt qua tai con.

"Chỉ lũ trẻ con mới biết chúng tìm kiếm điều gì...". Nhưng mà con đã lớn mất rồi.

Con có lẽ đã quên đi rất nhiều việc trong suốt những năm tháng dài trưởng thành. Con đã không làm "được" chẳng biết bao nhiêu thứ rồi. Bố vẫn dặn con hãy sống từ những điều nhỏ nhất. Nhưng con bước bình cứng đầu, khẳng khái chỉ làm những việc "to tát".

Con nhớ cái Tết khi tay con bé xíu, con ngồi xe máy về quê với bố. Con cố đưa đôi bàn tay nhỏ xíu để ôm chặt lấy bụng bố mà không được. Những ngón tay ngắn ngủn chơi với găng chạm nhau. Và một trong những mục tiêu cuộc đời của con bé còi năm 7 tuổi là ôm hết một vòng bụng của bố. Nghe nhỏ bé quá, thế mà mãi có thực hiện được đâu.

Tết này con sẽ về, ôm chặt vòng tay cho trọn bụng bia của bố. Và lại nghe bố lại tiếp tục những câu chuyện của mình, "Con có biết kiến trúc làng quê mình là kiến trúc gì không? Là kiến trúc nhấp nhô. Vì nhà xây sau bao giờ cũng cố để cao hơn những nhà xây trước..."

Minh Tâm

Artwork: Soosh





Lén
thế nào,
mình vẫn
cần nhau

Phương Thảo

Art from Deviantart.com

<https://tieuyn.hopto.org>



Ảnh n ả n g chiếu qua ô cửa sổ còn lem nhem những hình dán tôi sưu tập cả thời cấp 3, lốm đốm trên những trang lưu bút khô cong vì từng ngấm nước mưa. Lật đến gần đến cuối mới thấy tên của bạn.

Trang thứ nhất là những ngày tháng Tư bạn và tôi hì hục dán kín trang giấy bằng những vỏ hạt hướng dương. Chúng ta đọc được ở đâu đó rằng, hoa hướng dương biểu tượng cho một tình bạn chân thành và dài lâu. Nhưng những ngày tháng Tư ở vùng quê cần cội đó, đâu có tiền tiết kiệm của cả hai đứa, cũng chẳng thể đào đâu ra một bông hoa hướng dương. Tôi vẫn nhớ nụ cười chắt nịch của bạn: "Hạt hướng dương còn chắc chắn hơn cả hoa ấy chứ, mình sẽ làm bạn đến già thì thôi". Trang thứ hai, dưới ánh mắt nghi ngờ của tôi, bạn miễn cưỡng nắn nót: "Ừ thì, mình nhất định sẽ ở bên nhau." Bên dưới là một tấm hình hoa hướng dương, vì bạn thấy tôi thực sự chưa tin tưởng chuyện hạt hướng dương kia.

Chúng tôi đã ở bên nhau, vào những trưa hè tôi gọi điện cho bạn, khóc dầm dút vì ngày đầu xa mẹ chẳng nấu nổi một bữa ăn. Nửa tiếng sau, bạn mồ hôi nhễ nhại bấm chuông cửa nhà tôi, mở tủ đồ ăn và đánh vật với cái bếp ga cũ mèn không chịu lên lửa. Bữa ăn đầu tiên của đời sinh viên đi kèm những lời mắng mỏ lao xao của bạn, tôi cũng chỉ biết cười, bạn ồn ào y hệt mẹ tôi vậy.

Chúng tôi vẫn ở bên nhau, trong cái lạnh 10 độ của thủ đô, tôi lách cách đạp xe rủ bạn đi lòng vòng Hà Nội. Hà Nội năm ấy có 2 đứa lơ lơ cầm *Google Map* đi tới đi lui, cuối cùng vẫn nhìn nhau: "Hầy, mình lại đi một vòng tròn". Hà Nội năm ấy chắc cũng thương cô bạn tôi, mắt mũi sụt sùi choàng khăn kín mít, dù kiên quyết chửi tôi bị điên nhưng vừa bước ra ngõ đã thấy nó run run đứng đấy. Hà Nội năm đó lạnh kỷ lục, nhưng chẳng cái lạnh nào chạm đến nỗi bạn tôi.

Hình như chúng tôi vẫn ở bên nhau, chỉ là bạn và tôi không còn hẹn nhau ở ghế đá trong công viên Thống Nhất. Tôi thì khóc vì những điều bé tí ti. Còn bạn ngẩng mặt lên trời nhìn một màu xanh trong vắt. Bạn bảo rằng hãy nhìn lên trời đi, những đám mây kia có thể là từ bên Mỹ trôi về đây đấy. Cuộc đời rộng dài như thế, nhất định phải đi Mỹ một lần xem sao. Tôi nín khóc và ngẩng lên trời cao, tiện thể đẩy bạn một cái đầu gối. "Bầu trời lớn như thế còn không buồn, bé tí như mà mà cứ buồn hoài là sao"

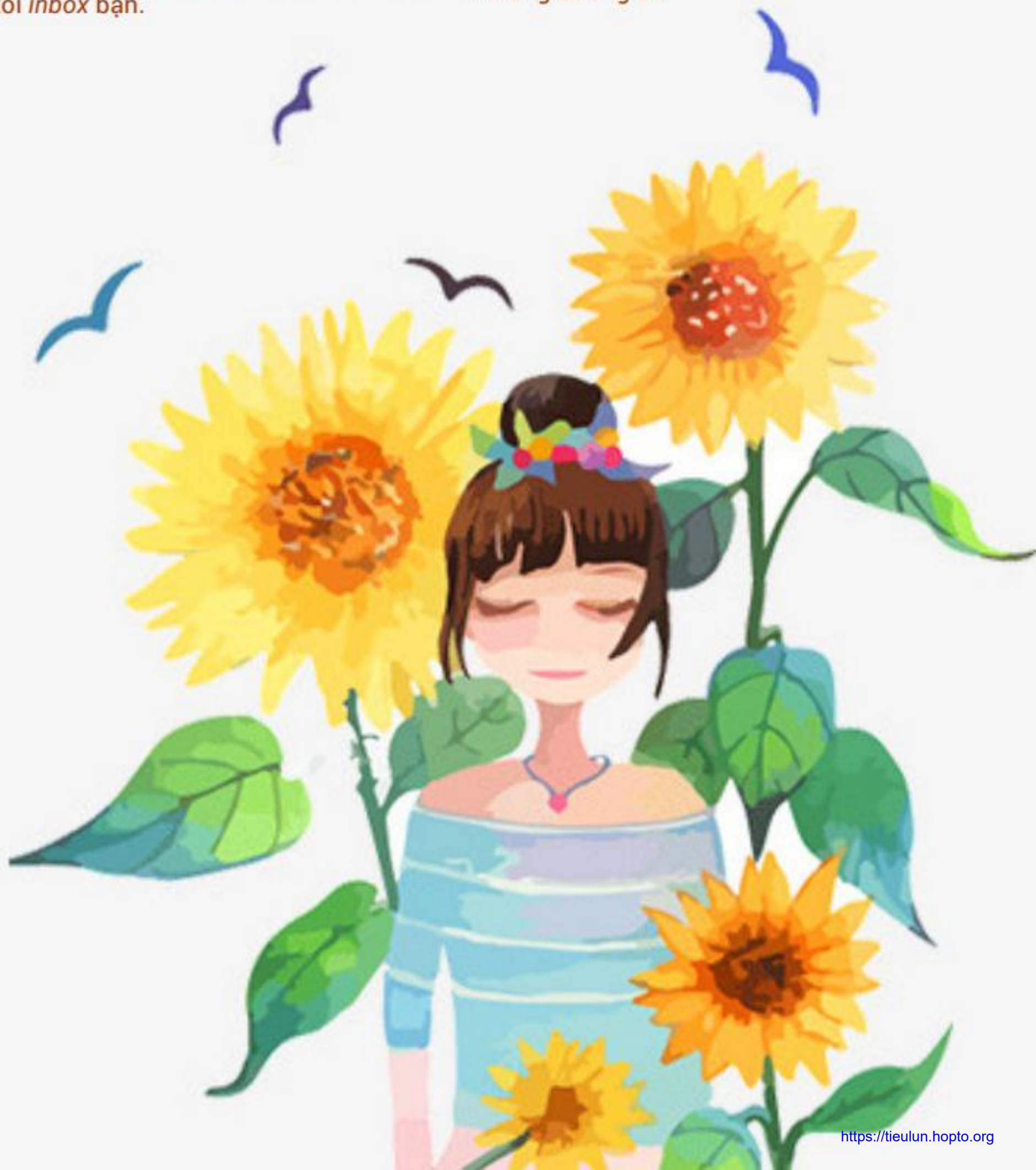
Tôi và bạn vẫn "thấy" nhau qua những tin nhắn, những dòng *status*, những bức ảnh *check-in*. Chúng tôi đâm ra học cách của người trưởng thành, tự mình cô đơn nhiều hơn, không còn gặp nhau nhiều nữa. Có lẽ do bạn và tôi quá bận để gặp nhau một chút. *Internet* kết nối cả thế giới, nhưng lắm khi chẳng chuyển nổi nỗi buồn.

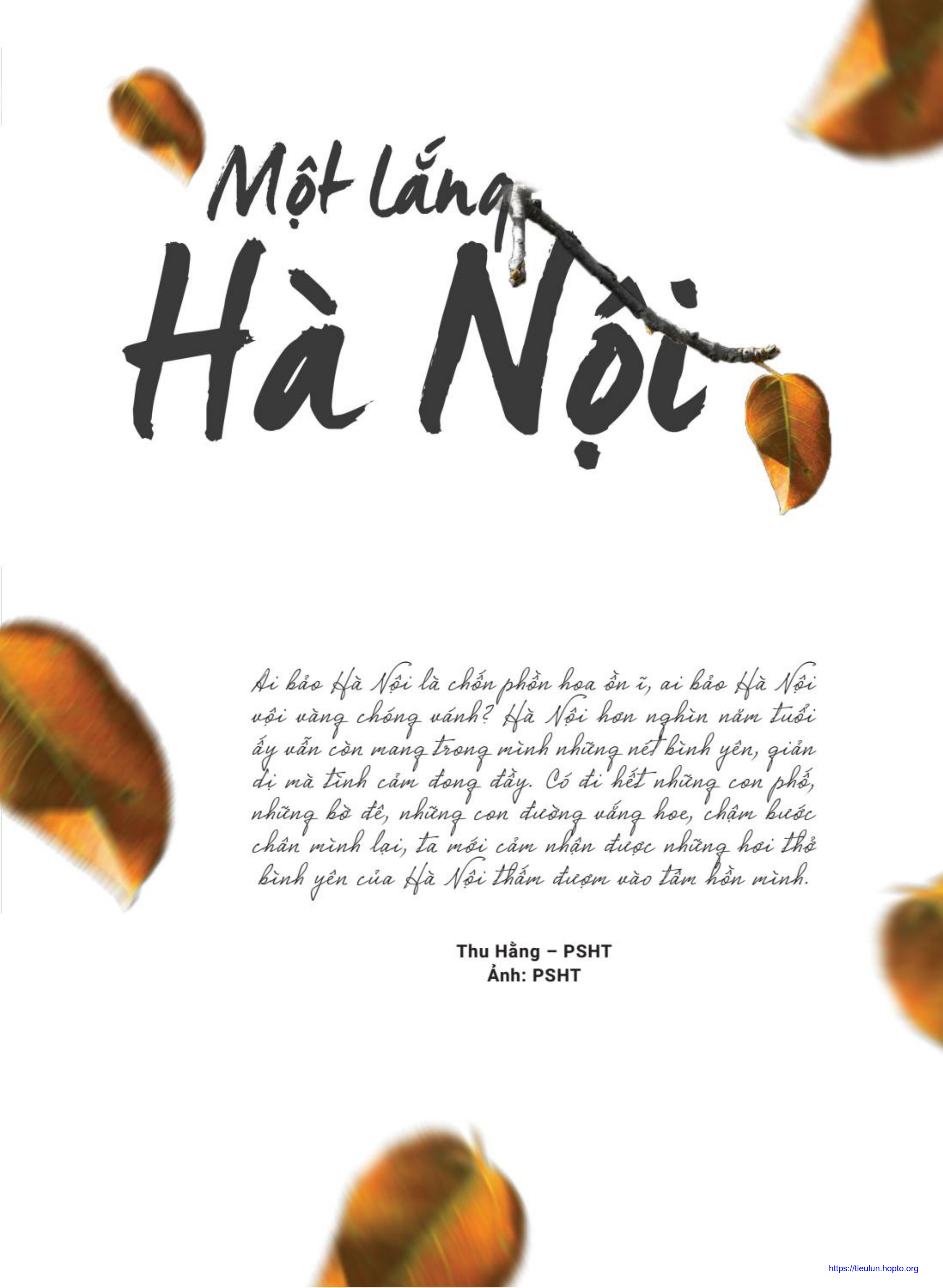
Mất kết nối cảm xúc, chúng tôi dần kéo rộng kẽ nứt tình bạn. Thỉnh thoảng, tôi *inbox* bạn.

Được đôi ba câu thì lại kết thúc bằng *emoji*. Rồi vài lần bạn *comment* ảnh tôi đăng đi chơi cùng bạn đại học: "Hôm nào gặp nhau đi. Lâu lắm rồi". Tôi ậm ừ rồi cũng chẳng thấy hôm nào ấy. Nhắn qua nhắn lại và lại kết thúc như bao câu chuyện vô thưởng vô phạt khác.

Tết năm nay, tôi và bạn xa nhau thật sự. Ở Hà Nội bây giờ tôi tự nấu được một bữa ăn, ra đường mà chẳng sợ lạc, biết tự nhìn lên trời khi nỗi buồn kéo tới. Chạm được tay đến giấc mơ Mỹ xa xôi, bạn vẫn sụt sùi khi nhiệt độ xuống thấp, vẫn nhiều chuyện và hay cau có, chỉ là mình không còn ở bên nhau.. Trưởng thành là điều người ta muốn, cũng là điều người ta không muốn. Giây phút nhìn bạn khóc ở sân bay, tôi biết rằng, dù lớn thế nào, mình cũng vẫn thật cần nhau.

Tôi chụp trang giấy khô cong cùng lời hứa hướng dương, gửi cho bạn. Rồi bạn sẽ bật cười, sẽ nói tôi cứ hay hoài niệm điều cũ. Và tôi sẽ lại bắt bạn hứa: "Khi nào về Hà Nội, qua Hoàng Thành ngấm hướng dương đi."



The background of the page is white, adorned with several autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. Some leaves are whole, while others are partially visible or blurred. A thin, dark branch with a single, larger, detailed autumn leaf is positioned diagonally across the upper right portion of the title.

Một Lăng Hà Nội

Ai bảo Hà Nội là chốn phồn hoa ồn ã, ai bảo Hà Nội
vội vàng chóng vánh? Hà Nội hơn nghìn năm tuổi
ấy vẫn còn mang trong mình những nét bình yên, giản
đơn mà tình cảm đọng đầy. Có đi hết những con phố,
những bờ đê, những con đường vắng hoe, chậm bước
chân mình lại, ta mới cảm nhận được những hơi thở
bình yên của Hà Nội thấm đượm vào tâm hồn mình.

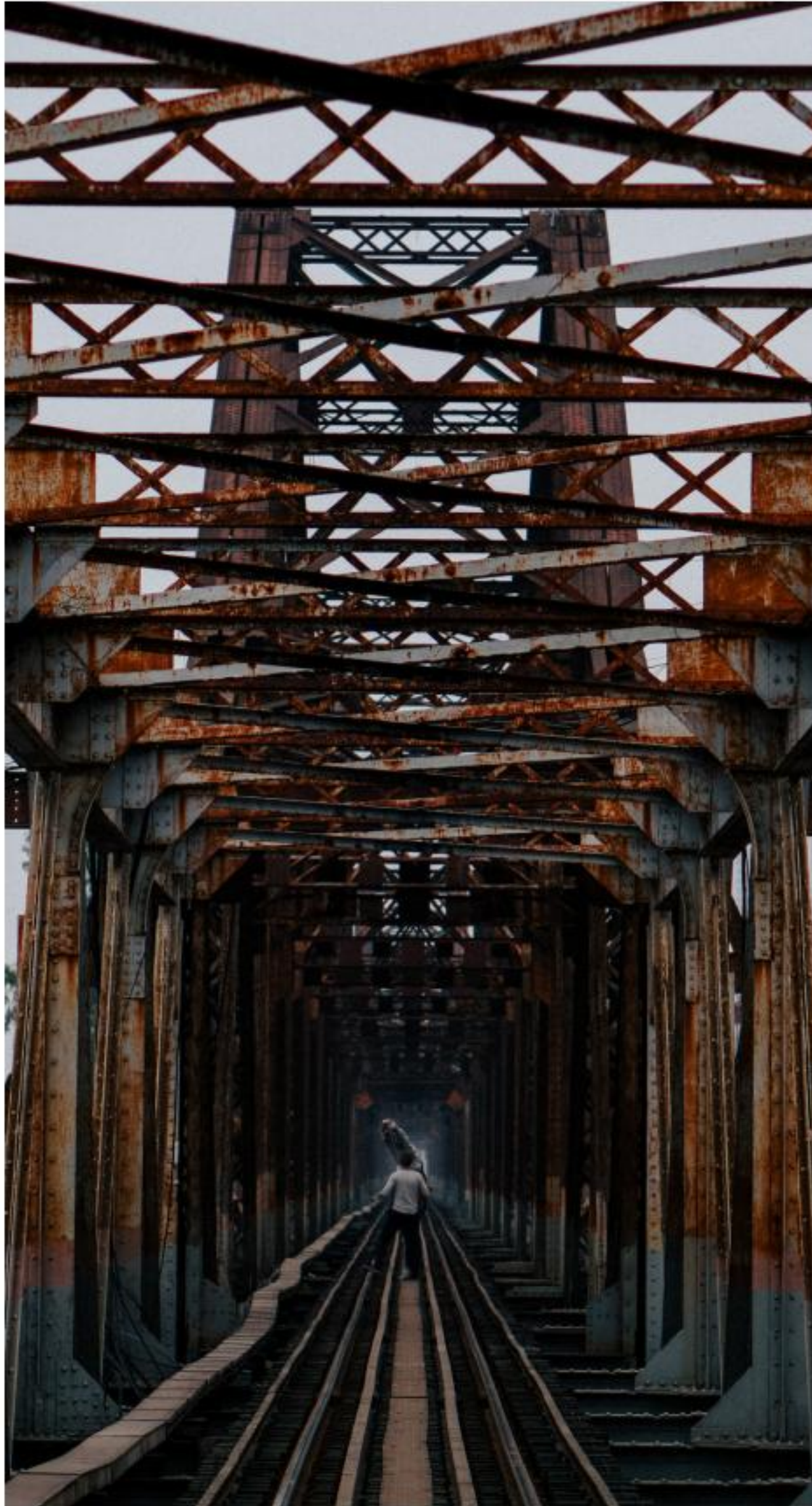
Thu Hằng – PSHT

Ảnh: PSHT

Ừ thì, vừa sang tháng Chạp được dăm ngày, nhìn cánh đào kiêu hãnh vươn mình giữa nền trời ảm đạm, chẳng biết gợn gợn trong lòng niềm phơi phới hay nỗi xót xa?



Đâu phải trẻ con bây giờ chỉ suốt ngày điện thoại, máy tính? Vẫn còn đó những cô cậu dành cả tuổi thơ để đợi đến cuối tuần, được bố mẹ đưa đi tô tượng, tô chăm chú, tô bằng tất cả tình yêu với thành quả nho nhỏ của mình.



“Chúng nhân lịch sử” – nghe thật to tát và cả xa lạ. Cầu Long Biên tự bao giờ như người bạn già khắc khoải ưu tư, sẵn sàng lắng nghe những bão bùng lạc lối trong tâm hồn non dại một thời, rồi thả tất thảy vào thăm thẳm tận cùng.



Ở Hà Nội có một con đường xanh, rợp bóng mát suốt bốn mùa. Là ngày hạ nắng mát với những chùm sáng xuyên qua tán lá dày, rọi vào bờ tường rêu đầy hoài cổ nơi góc phố. Là mùa đông đầy mơ màng, mộng ảo với lớp sương mờ se lạnh.

Em ơi Hà Nội chẳng vội vàng thế đâu! Chậm lại và để tâm một chút thôi, em có thấy cái đẹp nhỏ bé nhưng đáng quý và ấm nồng giữa gió đông hun hút thổi quanh?



“Thanh niên bây giờ sống thật vội, thích ăn nhanh, nói nhanh, đánh những dòng tin nhắn cụt lủn, yêu đương chóng vánh,...?” Ngược lại, có những tình yêu lứa đôi, chỉ cần ngồi với nhau, im lặng và cùng cảm nhận tình yêu của mình, hòa cùng với cuộc sống xung quanh chậm rãi, êm đềm.

Một Lắng Hà Nội



Sức trẻ

Chịu trách nhiệm nội dung

Thầy Hoàng Tuấn Dũng

Phụ trách ấn phẩm

Quỳnh Mai - Khánh Vân

Phụ trách biên tập

Lý Trang - Ngân Hà

Phụ trách truyền thông

Quỳnh Mai - Phương Diễm

Biên tập viên

Ngân Giang, Quang Minh, Hồng Trang, Phương Thảo,
Thủy Tiên, Minh Tâm, Hoàng Giang, Kim Hoà, Minh Khuyên,
Thu Hằng, Lan Nhi, Thanh Vân, Minh Phương, Hải Linh

Thiết kế mỹ thuật

Minh Hằng, Minh Hiếu, Minh Hoa, Phương Diễm,
Thu Hương, Thủy Dung, Lê Quỳnh, Duy Nghĩa, Thu Thủy,
Thảo Linh, Việt Anh, Duy Hoàng, Việt Hà, Thế Giang

NỘI SAN SỨC TRẺ SỐ 57

Phát hành ngày 06.02.2018

Đơn vị thực hiện

CLB Truyền thông ĐH Ngoại thương
Young Media Club (YMC)

Tòa soạn

Văn phòng H103, ĐH Ngoại thương, 91 Chùa Láng,
Đống Đa, Hà Nội

Website: <http://ymconline.vn>

Email: styn.ymc@gmail.com

Fanpage: <http://www.facebook.com/ymc.ftu>

Liên hệ quảng cáo

0165 296 0531 (Ms Vân Anh)

0966 889 537 (Ms Quỳnh Châu)

Xin chân thành cảm ơn các đơn vị đã tài trợ cho
số Nội san này.

Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về email styn.ymc@gmail.com
hoặc gọi theo số 094 206 1486 (Ms Lý Trang)

LƯU HÀNH NỘI BỘ





CÁCH MẠNG GEN