



# QUỸ HỌC BỔNG THẮP SÁNG NIỀM TIN

LIGHT YOUR HOPE SCHOLARSHIP FOUNDATION

*Bản tin*

## *Chung Tay Thắp Sáng Niềm*

*Bản tin quý I năm 2020*

Biên soạn và thực hiện bởi sinh viên Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin



### **Ban Biên tập:**

*Biên tập:* Bùi Thị Nguyệt – Đại học Kinh tế Đà Nẵng

*Thiết kế:* Lương Thị Vê – Graphic Designer

*Chịu trách nhiệm kiểm soát nội dung:* Nguyễn Thị Thúy Vân – Phó Giám đốc Quỹ

## Lời giới thiệu

Bản tin điện tử CHUNG TAY THẤP SÁNG NIỀM TIN cập nhật thông tin hoạt động của Quỹ học bổng Thấp Sáng Niềm Tin và cộng đồng sinh viên Quỹ trên khắp mọi miền Tổ quốc.

Bản tin mang sứ mệnh kết nối độc giả với Quỹ học bổng, là không gian đối thoại, chia sẻ, giao lưu giữa những trái tim nhân ái và các em sinh viên, giữa các thế hệ sinh viên của Quỹ. Bản tin ra mắt số đầu tiên từ tháng 10/2012, được phát hành hàng quý.

Ban biên tập xin trân trọng cảm ơn quý độc giả! Mong nhận được ý kiến phản hồi của Quý vị về địa chỉ email: [tsnt.bbt@gmail.com](mailto:tsnt.bbt@gmail.com)

Thông tin chi tiết về Quỹ học bổng, xin Quý vị độc giả vui lòng truy cập địa chỉ: <http://thapsangniemtin.vn>



**BBT**

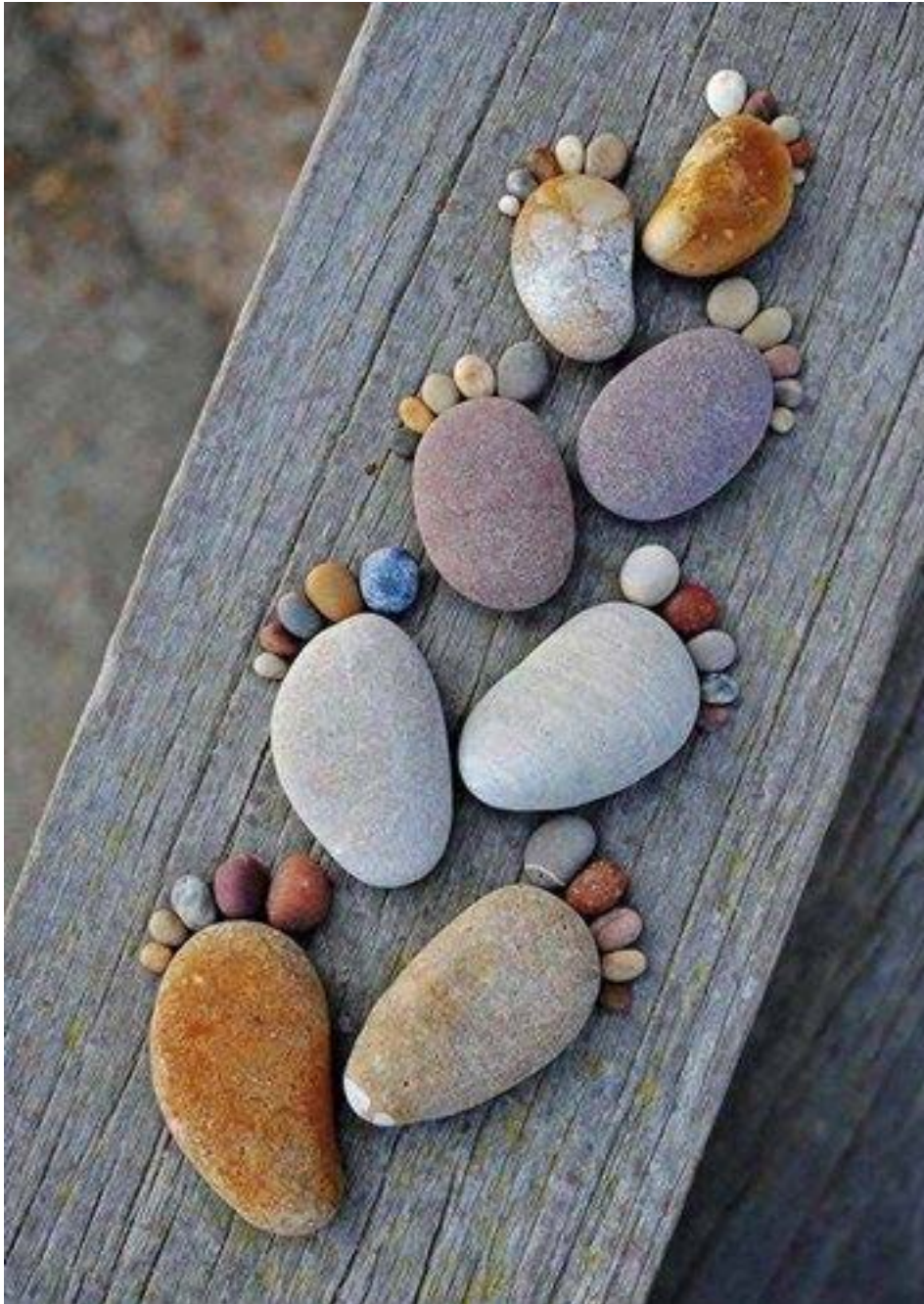
## Mục lục

<b>Chủ đề - Điều phi thường nhỏ bé</b>	<b>3</b>
<b>A – BÀN TRÒN THẤP SÁNG NIỀM TIN</b>	<b>4</b>
> <i>Trong vũ trụ có lắm kỳ quan, nhưng kỳ quan đẹp nhất vẫn là trái tim chúng ta</i>	4
<b>B – TIN NHANH HOẠT ĐỘNG QUỸ</b>	<b>6</b>
> <i>Quỹ học bổng Thấp Sáng Niềm Tin triển khai chương trình xét cấp học bổng năm 2020</i>	6
> <i>Quỹ học bổng Thấp Sáng Niềm Tin kết hợp với tổ chức tình nguyện quốc tế AIESEC trong dự án mới</i>	7
> <i>Những cánh chim đầu đàn tìm được tổ ấm hạnh phúc</i>	8
<b>C – TÂM SỰ - GIAO LƯU – CHIA SẺ</b>	<b>9</b>
> <i>Ký ức gánh hàng rong của mẹ</i>	9
> <i>Điều phi thường nhỏ bé</i>	11
> <i>Hịch Covy</i>	12
<b>D – SỨC KHỎE</b>	<b>13</b>
> <b>Những điều cần biết về Virus Corona và cách phòng ngừa</b>	<b>13</b>
> <i>Virus Corona và Virus Corona 2019 là gì?</i>	13
> <i>Nguồn lây nhiễm 2019-nCov là gì?</i>	13
> <i>Cần bảo vệ bản thân như thế nào trước dịch 2019-nCov?</i>	14
<b>E – GIẢI TRÍ</b>	<b>15</b>
> <i>Chuyện xem mắt</i>	15
> <i>Nỗi lo “nặng ký”</i>	15

# Chủ đề

## Điều phi thường nhỏ bé

*Khi nhắc đến sự phi thường, người ta sẽ nghĩ ngay đến những thứ với tầm vóc to lớn, bằng một sự kính nể chẳng thể giấu giếm trước ánh sáng hào nhoáng của nó. Sự phi thường to lớn và vượt ngoài tầm với của gần như tất cả. Chính bởi vậy, sự phi thường không dành cho số đông. Bởi nếu ai cũng phi thường, thì còn ai... phi thường nữa? Nhưng với Tháp Sáng Niềm Tin, sự phi thường hiện diện ở khắp nơi trong cuộc sống. Đó là sự tử tế, là sự đổi thay trong từng hành động nhỏ. Những điều phi thường được kiến tạo từ những người bình thường, sự kỳ diệu được thắp lên từ chính bàn tay của những người giản dị nhất.*





# A - Bàn tròn Thắp sáng niềm tin

## 1. TRONG VỮ TRỤ CÓ LẮM KỶ QUAN, NHƯNG KỶ QUAN ĐẸP NHẤT VẪN LÀ TRÁI TIM CỦA CHÚNG TA

“Có một câu nói nổi tiếng của triết gia Carl Jung mà mình thấy rất giống cuộc đời mình: “Tôi không phải những gì xảy tới với mình, mà tôi là sản phẩm của sự lựa chọn của chính tôi”. Có lẽ, cuộc đời sẽ cho ta những thử thách, nhưng chúng chỉ giúp ta thêm trưởng thành thôi” - Đó là những gì Khang A Tủa, người đồng sáng lập và đồng điều phối dự án Ná Nả và dự án Vườn Mơ, sinh viên Đại học Fulbright Việt Nam, và cũng là cựu sinh viên G7 của Quý chia sẻ với tôi.

### Những mối nhân duyên lạ lùng

Khang A Tủa là một cậu học sinh người Mông đầu tiên của Mù Cang Chải đỗ vào trường Đại học Bách Khoa. Tủa chia sẻ: “Mình vào Bách Khoa bởi trước đó không thật sự có đủ trải nghiệm để hiểu bản thân mình muốn gì và muốn trở thành người như thế nào. Khi hay tin rất ít người Mông có thể đỗ vào Bách Khoa, mình đã muốn thử sức dù ước mơ nhỏ của mình là làm giáo viên, chẳng liên quan lắm đến Bách Khoa. Và vô tình, mình đỗ, rồi mình vào học thôi.”

Con đường học tập gian nan từ khi còn nhỏ, đến những ngày đầu học đại học, Tủa gặp rất nhiều khó khăn về kinh tế, anh và gia đình đã đi đến một thỏa thuận chung là hai tháng đầu Tủa sẽ mang theo toàn bộ số tiền gia đình đang có và có thể vay mượn, chừng 2 triệu đồng, còn từ tháng thứ hai Tủa phải tự kiếm tiền nuôi mình ăn học. Do đó, Tủa phải ăn uống tằn tiện, chủ yếu là ăn cháo bột gạo, bột ngô mẹ làm cho và cả mì tôm. Chính việc ăn mì tôm nhiều khiến Tủa phải tích trữ mì và rồi trở thành người đi bán mì tại ký túc xá. Trong một lần đi bán mì tôm, Tủa gặp anh Hiền, sinh viên ĐH Bách Khoa đang được nhận học bổng Thắp Sáng Niềm Tin, và đó là cơ duyên đưa Tủa đến với Quý học bổng Thắp Sáng Niềm Tin và chính thức trở thành viên của Cộng đồng Thắp Sáng Niềm Tin Hà Nội.

*Khi được nhận học bổng, mình cũng khá tự ti vì bản thân mình chưa chắc sẽ tiếp tục con đường*



học tập tại Bách Khoa. Mình chỉ nhận học bổng được đúng 1 kỳ, sau đó thành tích học tập của mình đi xuống vì mình bỏ bê dần và chính thức ngưng nhận học bổng từ năm hai - Tủa chia sẻ.

Mặc dù chỉ sinh hoạt với Quý chưa đầy một năm, nhưng Khang A Tủa vẫn giữ mối quan hệ với các bạn và anh chị trong Cộng Đồng. Đó cũng là một trong những mối nhân duyên kỳ lạ để Tủa tiếp tục hành trình thực hiện ước mơ cho cộng đồng người Mông.

### Lựa chọn Dự án xã hội để phục vụ cộng đồng

Vì sớm nhận ra môi trường học tập tại Bách Khoa không phù hợp với mình, Khang A Tủa đã quyết định rời khỏi để đi tìm con đường mà mình mơ ước. Tủa đã tham gia các hoạt động xã hội giúp đỡ người Mông, may mắn tìm và nhận được học bổng của Đại học Fulbright Việt Nam. Ở tuổi 25, Tủa hạnh phúc vì cuối cùng cũng tìm ra được đam mê của mình.

Ngoài giờ học, Tủa còn giúp bà con quê hương bán hàng qua trang Facebook “Ná Nả: Mùa gì mua nấy” và tranh thủ xây dựng dự án Vườn Mơ. Đó

chính là 2 dự án đầy tâm huyết của Tủa mà động lực đến từ chính những người thân của mình.

Bản thân rất khó khăn, nhưng Tủa vẫn dốc hết sức để giúp đỡ các trẻ em người Mông được thoát khỏi những khủng hoảng tuổi mới lớn. Tủa cũng thường xuyên chia sẻ với các em về các Quỹ học bổng, nhưng Tủa nói học bổng không hoàn toàn là giải pháp đối với khủng hoảng. Khi nào các em đã vượt qua khủng hoảng và quyết tâm đi học thì lúc đó học bổng mới có tác dụng. Tủa chia sẻ: *“Thực ra mình có một người cô ruột hơn mình hai tuổi, chơi rất thân từ hồi tụi mình còn nhỏ. Nhưng cô đã tự vẫn vào năm cô 16 tuổi bởi những khủng hoảng của tuổi mới lớn. Lúc đó, mình cũng rất khủng hoảng và mình cứ nghĩ ai đó phải làm gì để những người trẻ mới lớn như tụi mình được lắng nghe đi chứ. Nhưng chẳng có ai.*

*Rồi em gái lớn của mình 14 tuổi, bạn ấy cũng phải quyết định tương lai cuộc đời của mình khi phải chọn lập gia đình hay không. Và bạn ấy chọn sẽ lập gia đình, sau nửa năm khủng hoảng, và giờ vẫn khủng hoảng. Lúc đó mình thật sự nghĩ đã đến lúc ai đó phải làm gì rồi. Không thể cứ như này mãi.*

*Rồi năm ngoái, em gái nhỏ của mình 13 tuổi. Mình chỉ đơn giản là không muốn em mình sẽ đi theo bất cứ một con đường nào phía trên, mình mong em mình sẽ có một nơi để em được lắng nghe, được chia sẻ. Nên mình mãi miết đi tìm các chương trình cho em mình trải nghiệm.*

Nhưng Tủa nhận ra, chẳng có chương trình nào phù hợp thật sự với các bạn ấy. Và, em của Tủa không đơn độc, ngoài kia có rất nhiều đứa em đang cần được lắng nghe như thế. Bởi vậy Tủa đã quyết định vận động bạn bè, đồng nghiệp, thầy cô, cộng sự cùng tổ chức Vườn Mơ.

### **Ước mơ không chỉ dành cho mình**

Với mong muốn các bạn sẽ được chuẩn bị tâm thế tốt hơn để có một cuộc sống tốt hơn, Tủa vẫn cứ miệt mài trên con đường xây dựng ước mơ cho trẻ em người Mông. Quá trình đó, Tủa gặp rất nhiều khó khăn, đặc biệt là về tài chính. Tủa đã kêu gọi các quỹ xã hội, các tổ chức phi



lợi nhuận, các nhà hảo tâm đóng góp qua trang của dự án và đặc biệt sau “Vườn Mơ 2019”, Tủa đã quyết định chạy một dự án song song là dự án “Ná Nả” - vừa giúp các bà mẹ ở quê bán đồ nông sản, thủ công để tăng thu nhập cho mọi người, vừa gom tiền để tổ chức các hoạt động xã hội như chính “Vườn Mơ”, hay “Tết Mông xuống phố” – Tết của người Mông tại Hà Nội và đặc biệt là đưa các “Ná Nả” - những người mẹ không có nhiều cơ hội trải nghiệm đi học hỏi và trải nghiệm.

Có lẽ cuộc sống vội vã đã cuốn chúng ta vào vòng xoáy của tiền tài, sự nghiệp, danh vọng,... mà lại bỏ quên đi ước mơ, những điều nhỏ nhoi xung quanh mình. Để rồi khiến những điều nhỏ bé lại trở nên phi thường. Thực ra, chúng ta có thể làm tất cả những điều phi thường đó. Hãy làm những gì mà chúng ta có thể, dù nó chỉ là điều nhỏ nhoi nhất, cũng sẽ trở thành những điều phi thường nhất. Sự thay đổi, sức mạnh phi thường không phải là thứ đến từ những điều lớn lao, mà đều tồn tại trong mỗi con người với những hành động nhỏ bé mỗi ngày. Chúc Tủa sẽ sớm hoàn thành ước mơ của mình!

### **Tiểu sử nhân vật: Khang A Tủa**

Chàng trai H'Mông đầu tiên đỗ ĐH Bách Khoa, học được 2 năm, Tủa xin nghỉ. Giờ Tủa là chàng trai H'Mông đầu tiên học ở ĐH Fulbright Việt Nam. Giải thưởng: Nhân vật truyền cảm hứng và đại sứ truyền cảm hứng của Wechoice Award 2019.

**Bùi Thị Nguyệt\_CĐ TSNT Đà Nẵng**



## B - Tin nhanh hoạt động Quỹ

### 1. QUỸ HỌC BỔNG THẤP SÁNG NIỀM TIN TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH XÉT CẤP HỌC BỔNG NĂM 2020

Năm 2020, Quỹ học bổng Thấp Sáng Niềm Tin dành tặng 50 suất học bổng toàn phần trị giá lên đến 20.000.000 đồng/1 năm học/1 sinh viên cho các em học sinh thi đỗ đại học có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn trên khắp cả nước. Học bổng hỗ trợ các em trong suốt thời gian học đại học. Đây cũng là năm có nhiều sự thay đổi trong quy chế xét cấp học bổng, trong đó có 1 số điểm mới nổi bật sau:

**1. Đối tượng xét cấp:** Học sinh lớp 12 năm học 2019 - 2020 của các trường THPT trên cả nước (sẽ thi Đại học năm 2020).

**2. Mức học bổng:** tối đa 20.000.000 đồng/năm, gồm Học phí + Sinh hoạt phí.

Trong đó: (i) Học phí: tối đa 17.000.000 đồng/năm học; (ii) Sinh hoạt phí: 3.000.000 đồng/năm học.

**3. Quy trình cấp xét học bổng bao gồm:** 2 Vòng (i) Vòng Đăng ký; (ii) Vòng Chung kết. Trong đó:

**3.1. Vòng đăng ký:** Học sinh đăng ký xét cấp học bổng Thấp Sáng Niềm Tin phải đáp ứng đủ các tiêu chuẩn sau:

- Hoàn cảnh gia đình: gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, không đủ điều kiện kinh tế để lo cho học sinh theo học Đại học (Quỹ sẽ đến nhà và địa phương để xác minh trực tiếp).
- Học lực: tối thiểu đạt danh hiệu học sinh tiên tiến 03 năm liền tại cấp Trung học phổ thông (ưu tiên các em đạt học sinh giỏi 03 năm liền; đạt thành tích cấp tỉnh/thành phố, quốc gia, quốc tế).

**3.2. Vòng Chung kết:** Sau khi học sinh gửi hồ sơ đăng ký, BDH Quỹ sẽ xét chọn và ưu tiên những trường hợp có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn và học giỏi. Các hồ sơ được chọn sẽ có thông báo của Quỹ về việc cam kết trao học bổng và sẽ chính thức được trao học bổng với các điều kiện sau:

- Trúng tuyển vào các trường Đại học công lập (Lưu ý: các trường Đại học có trợ cấp học phí và sinh hoạt phí cho sinh viên không thuộc diện xét cấp của Quỹ).
- Sinh viên chưa được nhận học bổng thường kỳ của các tổ chức, cá nhân khác.

#### 4. Thời gian nhận hồ sơ:

- Vòng Đăng ký: **đến ngày 15/05/2020.**

- Vòng Chung kết: Sau khi học sinh (được lựa chọn) gửi Giấy báo trúng tuyển về Quỹ, BDH sẽ xác nhận tân sinh viên chính thức được nhận học bổng TSNT.

Chi tiết xem thêm trên website: [www.thapsangniemtin.vn](http://www.thapsangniemtin.vn)

**Thông báo XÉT CẤP HỌC BỔNG NĂM 2020**

ĐỐI TƯỢNG	HỌC BỔNG	THỜI GIAN NỘP HỒ SƠ	ĐỊA ĐIỂM NỘP HỒ SƠ	THỜI GIAN CẤP HỌC BỔNG
Học sinh lớp 12 năm học 2019 - 2020 của các trường THPT trên cả nước (sẽ thi Đại học năm 2020)	20 triệu đồng 01 năm học	20/02/2020 15/5/2020	Quỹ Học Bổng Thấp Sáng Niềm Tin 22 Ngõ Quyền, Hoàn Kiếm, Hà Nội	Trong suốt quá trình học Đại học (4-6 năm)

Liên hệ: [www.thapsangniemtin.vn](http://www.thapsangniemtin.vn) | 024 3942 6800 (máy lẻ: 1544) | [thanhphong@thapsangniemtin.vn](mailto:thanhphong@thapsangniemtin.vn)

## 2. QUỸ HỌC BỔNG THẮP SÁNG NIỀM TIN KẾT HỢP VỚI TỔ CHỨC TÌNH NGUYỆN QUỐC TẾ AIESEC TRONG DỰ ÁN MỚI



*Bạn Rena Takahashi - Tình nguyện viên tổ chức AIESEC (hàng dưới, thứ 2 từ trái sang) tham gia hoạt động cùng sinh viên Quỹ*

Với mong muốn mang đến cho các bạn sinh viên cơ hội trải nghiệm và giao lưu với các nền văn hóa khác nhau; đồng thời giúp các bạn có môi trường học tập và giao tiếp bằng tiếng Anh, Ban Điều hành Quỹ đã kết hợp với tổ chức AIESEC để tìm kiếm các bạn tình nguyện viên quốc tế phù hợp với yêu cầu của Quỹ sang làm việc tại Việt Nam.

Trong tháng 2 vừa qua, cộng đồng TSNT Hà Nội đã đón tiếp bạn Rena Takahashi – đến từ Nhật Bản. Bằng sự nhiệt tình, trách nhiệm và chuyên môn của mình, Rena đã mang cho các bạn sinh viên của CĐ Hà Nội những buổi học tiếng Anh thú vị với nhiều chủ đề đa dạng. Các bạn sinh viên đã có cơ hội được giao lưu và tìm hiểu về những nét văn hóa truyền thống của Nhật Bản, cũng như cùng tham gia nấu những món ăn “made in Japan”. Không chỉ có vậy, thông qua những hoạt động của sinh viên, Rena đã hiểu

hơn về Quỹ, qua đó hỗ trợ Ban Điều hành trong việc truyền thông về Thắp Sáng Niềm Tin đến các tổ chức nước ngoài.

Dự kiến trong tháng 6 tới đây, Cộng đồng TSNT Hà Nội sẽ tiếp tục đón tiếp 1 bạn TNV đến từ Singapore. Chắc chắn chúng ta sẽ nhìn thấy được những đổi thay tích cực của các thành viên trong ngôi nhà chung Thắp Sáng Niềm Tin sau dự án này.

AIESEC là một tổ chức sinh viên độc lập, phi chính phủ, phi lợi nhuận và là nền tảng toàn cầu cho người trẻ khám phá và phát triển tiềm năng lãnh đạo của mình thông qua những chương trình lãnh đạo nội bộ. Hiện nay, AIESEC đã có mặt trên 126 quốc gia và vùng lãnh thổ.

**Nguyễn Văn Ninh - BBT CĐ Hà Nội**



### 3. NHỮNG CÁNH CHIM ĐẦU ĐÀN TÌM ĐƯỢC TỔ ẤM HẠNH PHÚC



Sau hơn 13 năm hoạt động, Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin đã có 9 thế hệ sinh viên ra trường với gần 700 sinh viên. Các cô cậu sinh viên chập chững ngày nào giờ đã trở thành những kỹ sư, bác sĩ, dược sĩ, giáo viên, chuyên gia tài chính, luật sư,... Thành công của các thế hệ chính là món quà quý giá dành tặng các nhà tài trợ, mạnh thường quân, là nguồn cổ vũ lớn lao cho Ban Lãnh đạo Quỹ trên hành trình chắp cánh ước mơ cho thế hệ tương lai của đất nước. Song song với việc đóng góp

cho quê hương, đất nước, các thế hệ sinh viên đầu tiên cũng đã lần lượt xây dựng hạnh phúc cho riêng mình.

Nhiều người trong số những sinh viên đầu tiên, giờ đã thành người vợ hiền, dâu thảo, người con rể giỏi giang trong gia đình, đầu đó đã có người được vinh dự lên chức bố, mẹ. Suy cho cùng, mọi ước mơ trên đời này cũng đều hướng đến hạnh phúc với một mái ấm gia đình đầy ắp tiếng cười. Chính vì lẽ ấy, mỗi khi có tin vui từ một cựu sinh viên nào của Quỹ, là cả gia đình Thắp Sáng Niềm Tin lại vui như mở hội. Người người chúc mừng, nhà nhà hỏi thăm, vun đắp cho hạnh phúc. Ngày thành hôn của mỗi thành viên mang lại biết bao nhiêu cảm xúc cho cả cộng đồng; với các anh chị Ban Điều hành, đó là niềm hạnh phúc khôn tả xiết; đối với các anh chị cựu sinh viên khác thì đó là niềm vui mừng cho người anh em trong gia đình khi tìm được một người đủ tin tưởng để gửi gắm cuộc đời; đối với các em sinh viên, đó là sự lạc quan, là niềm tin vào những điều tốt đẹp sẽ còn tiếp diễn và đón đợi các em ở phía trước.

Và còn điều gì đẹp đẽ hơn, khi đại gia đình Thắp Sáng Niềm Tin của chúng ta có thêm được những “dâu, rể” mới và những thiên thần nhỏ đáng yêu. Hành trình mang yêu thương của Quỹ đến khắp mọi miền Tổ quốc sẽ có thêm những đôi cánh vững chắc, những mái ấm thân thương của các thành viên trên mọi miền tổ quốc. Bởi dù cho có đi đâu, làm gì, với ai thì Quỹ vẫn mãi mãi là tổ ấm yên bình nhất và ấm áp nhất đối với mỗi người chúng ta!

**BBT**



# C - Tâm sự - Giao lưu - Chia sẻ

## 1. KÝ ỨC GÁNH HÀNG RONG CỦA MẸ



Các bạn tôi bảo rằng, tôi có thói quen của một đứa nhà giàu đi chợ không bao giờ trả giá, người ta nói gì cũng tin, thấy ưng thì mua không cần cân đo đong đếm. Nhưng chúng cũng chỉ nói cho vui, vì chúng biết rõ tôi chưa bao giờ nghĩ đến chuyện thua thiệt.

Trưa nay, khi ra ngoài ngõ, tôi mua vội giúp cô bán hàng rong quen thuộc mớ rau cuối cùng, trời thì nắng chang chang, mồ hôi đổ giọt, cô vui vẻ đưa cho tôi mớ rau ấy mà không lấy tiền. Chợt tôi thấy rưng rưng, điều cuối cùng khi những hành động mà mình nhận được là tình người, là sự tôn trọng. Và, tôi lại nhớ đến mẹ.

Mẹ tôi cũng là một người bán hàng kiếm ăn từng bữa. Mỗi ngày, mẹ đều dậy từ rất sớm để đi lấy hàng rồi cặm rui rong ruổi trên từng con đường lên thị trấn. Nắng gió quê nghèo miền Trung như xát muối vào mặt, cái nắng bỏng rát khiến thân mẹ gầy gò, khô khan theo từng nhịp “cút kít” đạp xe. Nhiều hôm tôi bế em ra cổng chờ mẹ, một giờ chiều nhìn thấy mẹ thấp thoáng trở về, trên đường không một bóng người qua lại, chỉ mình mẹ còm cõi giữa chốn đời. Nhớ lại thuở ấy,

cứ mỗi trưa, tôi lại hái rau, nấu canh ngồi chờ mẹ, chờ mẹ mang gạo, mang con cá, con mắm trở về. Ngày ấy, mặc dù gia đình tôi làm ruộng, nhưng đến mùa thì đã hết gạo vì nợ nần. Mẹ cứ thế đạp xe hàng ngày, chịu nắng, chịu khổ chạy ăn từng bữa. Ngày ấy, mấy đứa em còn nhỏ, đến trưa khát sữa, quấy khóc mà chị không làm gì được, chỉ biết ôm em rồi chị em cùng òa lên mà khóc.

Cũng ngày ấy, hầu hết hôm nào tôi cũng đi học muộn vì sáng còn bận chở hai đứa em đến trường, một đứa cấp một, đứa còn lại học mẫu giáo mà hai trường ấy lại ngược chiều với nhau, chiều đi học mà mẹ chưa về, có hôm đợi được, có hôm không lại tắt bật đi gửi em, đắng lòng thấy em đang thều thào gọi chị than đói. Bước chân đến trường lại nặng trĩu... Ngày ấy, cô giáo hay bắt tôi đứng dậy nói lí do, tôi lì lợm không nói, biết bao lần cô không hiểu đã mắng mỏ và trừng phạt vào lòng tự trọng của một đứa trẻ khốn khó. Chưa lần nào tôi để nước mắt rơi trước mặt người lớn, chỉ tìm một góc mà nép vào, thút thít cho nhẹ nhõm. Đứa em nhỏ thấy chị khóc, lấy bàn tay bé xíu, lau cho chị.



Và cũng chính ngày ấy, bao nhiêu hờn dỗi, oán giận tôi đổ vào cha mẹ. Tôi trách rằng vì sao cha đã đi làm xa, mẹ không thể ở nhà trông em để tôi được học hành đúng nghĩa như các bạn. Vì sao các em tôi, bé nhỏ tội nghiệp lại không đủ no, đủ mặc? Tôi trách vì sao, bố mẹ tôi, gia đình tôi chưa được một ngày yên ổn.

Hai mươi tuổi, tôi bước ra cuộc đời, ngày ngày đi chợ nấu cơm, cuộc sống xô bồ và ồn ã. Đạp vào mắt tôi là những người phụ nữ lụm thuộm buôn thúng bán nia khắp thị thành. Mỗi lần nhìn họ, tôi lại thấy mẹ tôi, lại thấy dáng gầy đệp xe hàng nặng trĩu nào rau, nào quả, dăm ba con gà, con vịt trên con đường nắng chang và gió Lào thổi cơn khô khốc. Giờ tôi mới nhận ra, cuộc mưu sinh ấy vất vả thế nào... Tôi có một thói quen chỉ mua những người bán hàng quen thuộc, với mớ hàng đơn sơ mà ít ỏi, tôi không ki kèo trả giá vì biết đâu ở nhà họ lại có những đứa trẻ giống tôi ngày xưa, đang đợi mẹ trở về. Mua được thì mua có đáng bao nhiêu khi những mớ hàng ấy là cả cuộc sống của họ. Mỗi lần tôi đến, họ lại cho tôi nụ cười, lâu lâu lại cho thêm ít hàng, thỉnh thoảng cho không cả mớ rau. Mấy bác mặt trát phấn bôi son, ngồi mát trong các gian hàng, toàn máng mỏ mấy đứa sinh viên: “Đồ héo quay héo quá thế mà mày cũng mua à! Mua chỗ tao ngon thế này phải hơn không?”. Tôi cười đi qua, có gì đâu mà ngon với chả không? Còn có nhiều thứ còn quan trọng hơn điều đó!

Cuộc sống với bao khó khăn, một đứa trẻ lớn lên đã nhiều lần trách mẹ, ấy thế mà khi biết nghĩ lại thấy hối hận bao nhiêu. Ước gì thời gian quay trở lại, để tôi có thể rút lại những gì mình đã nói, để mẹ chưa từng nghe thấy những lời bông bột của tôi. Những lời mẹ mắng, những hành động của mẹ... Giờ tôi đã hiểu vì sao? Vì cuộc đời quá vất vả! Từ nhỏ đã yêu văn, đã từng đứng lên trước lớp nói vanh vách rằng mục vợ của ông giáo trong tác phẩm Lão Hạc chỉ vì cái chân đau mà sinh ra cái bản, ích kỷ nhưng thực chất mục là một người đàn bà tốt.

Cuộc sống bây giờ đã bớt khó khăn hơn, các em tôi giờ cũng đang dần lớn. Nhưng một góc đâu đó của tuổi thơ như hiện về khi tôi gặp những gánh hàng rong.

Gọi điện về cho mẹ, nghe tiếng các em í ới, nghe thấy tiếng cha đang tuốt lúa, nghe mẹ bảo cố gắng học đi con, ngoài đây có nắng lắm không, cần gì không để mẹ gửi ra... Yên bình lắm cha mẹ ơi! Con chỉ muốn về nhà ngay tức khắc! Nước mắt con đang rơi như thể những ngày đó nhưng con không để cho cha mẹ biết! Khó khăn của gia đình mình thật còn dài lắm, nhưng chắc chắn cái khó nhất đã qua đi rồi!

**Hoàng Thị Nga - ĐH Luật Hà Nội**

## 2. ĐIỀU PHI THƯỜNG NHỎ BÉ



Các bạn định nghĩa như thế nào: **“Điều phi thường nhỏ bé”**, theo tôi chúng ta hãy hiểu nó như chính cái tên của nó, thật giản dị mà tinh tế, sâu sắc. Cuộc sống vốn là một bức họa đa sắc đa màu, mỗi người trên cõi đời này vốn dĩ là một bản thể vì vậy hãy sống và tạo nên thương hiệu của chính bản thân mình. Cuộc đời ta vốn chẳng giống nhau đâu, đời vốn cho ta rất nhiều vai diễn và chúng ta chính là diễn viên chính trong cuốn phim cuộc đời mình. Ai cũng có những mơ mộng khát khao, hãy sống sao cho xứng với chính mình, luôn nỗ lực cố gắng, vượt qua mọi khó khăn gian khổ trên đường đời để tiến về miền đất hứa. Ai đó có đang gục ngã trước cuộc đời thì hãy mạnh mẽ vượt qua, bởi lẽ sau cơn mưa trời lại sáng. Ngày mai nắng lên sẽ hong khô những giọt mồ hôi, nước mắt đã đổ xuống và biết đâu hạnh phúc và thành công đang chờ chúng ta ở đâu đó phía trước.

*“Vậy mình là ai trong bao nhiêu đây hạt cát giữa sa mạc?”*, mỗi người chỉ có một lần được sống vì vậy hãy sống hết mình, dám ước mơ, dám thay đổi và dám chạy theo những khát vọng, sống như chưa từng được sống để cuối cùng đặt chân đến đài vinh quang của cuộc đời mình.

Cuộc sống là những chuỗi khó khăn và thử thách, nếu như bạn đang muốn bỏ cuộc thì hãy nhìn nhận lại chính mình, hãy hỏi bản thân đã cố gắng vì lý do gì và phải chăng ai trong hoàn cảnh của bạn cũng sẽ bỏ cuộc? Hay đâu đó trong cuộc

sống này cũng có người chung cảnh ngộ như bạn nhưng họ đã cố gắng để vượt lên, bất chấp thiếu thốn của bản thân để mạnh dạn chạm tới ước mơ. Sau đây tôi muốn nhắc đến những con người đã và đang mang lại nguồn cảm hứng tuyệt vời cho chúng ta, những con người đã và đang nỗ lực từng ngày tự tay vẽ nên cuộc đời mình.

Hẳn là bạn đã từng nghe về ai đó quyên góp hơn 100 tỷ đồng để xây dựng mái ấm cho các em nhỏ mồ côi, chuyện ngờ đùa nhưng thật, đó là một nghĩa cử cao đẹp giữa lòng Sài Gòn của ông Bùi Công Hiệp. Ông đã dành số tiền đó để chăm sóc cho những đứa trẻ không may mắn mà chẳng mong đáp trả.

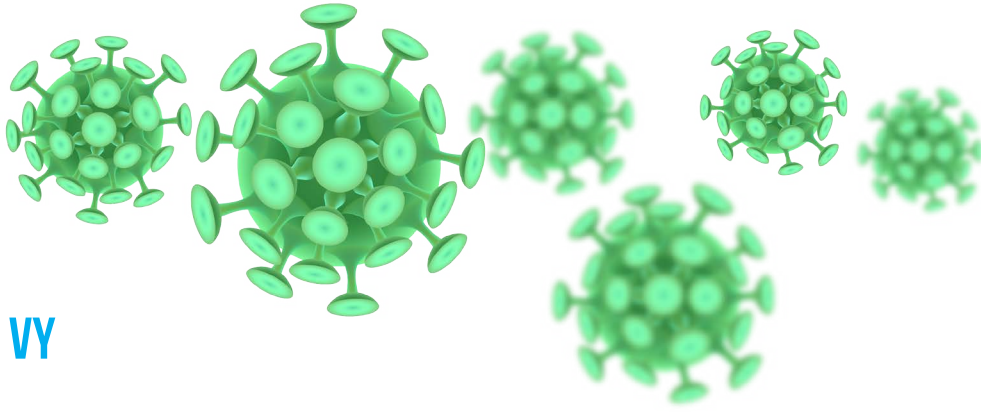
Hay chuyện về Khang A Tũa, chàng trai H'Mông đầu tiên đỗ vào Đại học Bách Khoa Hà Nội, tiếp đó là hành trình giành được học bổng toàn phần Đại học Fulbright Việt Nam của mình đã khiến bao người phải gật gù thán phục. Nhìn vào chàng trai ấy, chúng ta bắt gặp một tấm gương sáng tuy hoàn cảnh khó khăn, nhiều thử thách nhưng chính tinh thần dám nghĩ dám làm và khả năng tự học đã giúp Tũa làm nên điều kỳ tích. *“Em muốn bắt đầu từ việc nhỏ nhất là thay đổi được cái nghèo của gia đình, bạn bè em cũng nhiều người mơ thế, nên em hy vọng một ngày số phận của người H'Mông sẽ khác”* - Đó chính là câu nói của anh mà tôi tâm đắc nhất.

Những TSNT-ER cũng vậy, các bạn đều đang là những tài năng tương lai của đất nước, dù cuộc sống phía trước có bao nhiêu khó khăn nhưng hãy mạnh mẽ lên, vì bạn biết đấy, Thắp Sáng Niềm Tin luôn ở đây, bên bạn và cùng bạn vượt qua những khó khăn cuộc đời, sẵn sàng hỗ trợ những lúc bạn cần giúp đỡ. Cuộc sống không chỉ là chăm chăm vào những điều to lớn, mà còn là khi bạn sống hết mình theo đuổi đam mê mà không từ bỏ, bởi điều phi thường ở ngay trong chính bạn, vì vậy hãy cùng nhau làm nên những điều phi thường ấy nhé!

*“Điều tuy rất phi thường nhưng rất nhỏ bé.  
Điều nhỏ bé phi thường luôn nằm ở trong ta”.*

**Trần Văn Lương - ĐH Ngoại Ngữ Đà Nẵng**





### 3. HỊCH CÔ - VY

#### **Ta nghe:**

Bệnh dịch hoành hành  
Dân tình khốn khổ  
Thế giới có hơn trăm nghìn ca nhiễm  
Nghìn người đã tử vong  
Hơn một trăm quốc gia xuất hiện dịch  
Lây lan khắp nơi  
Từ Trung Quốc sang Nhật Bản  
Từ Hàn Quốc đến Ý, Đức  
Từ Á sang Âu  
Từ Phi sang Mỹ  
Tình hình phức tạp khôn lường!

#### **Lúc bấy giờ:**

Việt Nam ta trên 60 ca nhiễm  
16 ca đã xuất viện, hồi phục như thường  
45 ca nhiễm mới được phát hiện  
Hàng trăm người tiếp xúc  
Cả nghìn người phải cách ly  
Lắng xuống lại bùng lên  
Con số ấy sẽ không ngừng tăng nữa  
Cũng chỉ vì thiếu “ Ý thức” của một bộ phận  
người dân

#### **Dịch đã làm:**

Người người hoang mang  
Nhà nhà phấn nộ  
Người vùng an toàn thì hòa nhau chạy đi tích trữ  
lương thực  
Người vùng cách ly gom đồ đi nơi khác  
Lại còn lằm kẻ thừa nước đục thả câu, đăng tin  
sai lệch, phá rối chính quyền

#### **Đã vô tình:**

Làm tình hình thêm hỗn loạn  
Tạo điều kiện cho bệnh dịch lây lan

Chính quyền khó lòng mà kiểm soát  
Cả hệ thống bước vào thời kỳ chống dịch mới  
Thách thức bội phần!

#### **Thay vì thế, ta nên:**

Hạn chế đến nơi đông người  
Đeo khẩu trang đúng cách đúng nơi, đúng chỗ  
Rửa tay thường xuyên đúng phác đồ của Bộ Y tế  
Khai báo kỹ càng khi đi từ vùng có dịch về và  
phải hợp tác cách ly.  
Khi có triệu chứng của bệnh phải báo ngay cho  
trung tâm y tế tức thì  
Để bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội.

#### **Hỡi dân Việt:**

Dân tộc ta đã trải qua hàng nghìn năm lịch sử  
Từ thời Vua Hùng dựng nước cho đến nay  
Đánh bại mọi kẻ thù xâm lược  
Chính là vì toàn dân đoàn kết  
Trên dưới một lòng!

#### **Vậy nên:**

Trước tình hình bệnh dịch lây lan rất mạnh  
Đấu với chúng cũng như cuộc chiến tranh thời  
hiện đại  
Không súng ống, không xe tăng, cũng chẳng  
thấy được kẻ thù  
Xung quanh thông tin lại mù mù  
Chúng ta hãy tin tưởng vào những người lãnh  
đạo  
Tiếp cận thông tin từ những kênh chính thống  
Cùng Chính phủ, cùng toàn dân chống dịch  
Trên dưới một lòng ắt chí sẽ mang về chiến  
thắng vẻ vang.

**Võ Ngọc Mạnh – SV ĐH Y Dược TP. HCM**

# D - Sức khỏe

## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ VIRUS CORONA VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA



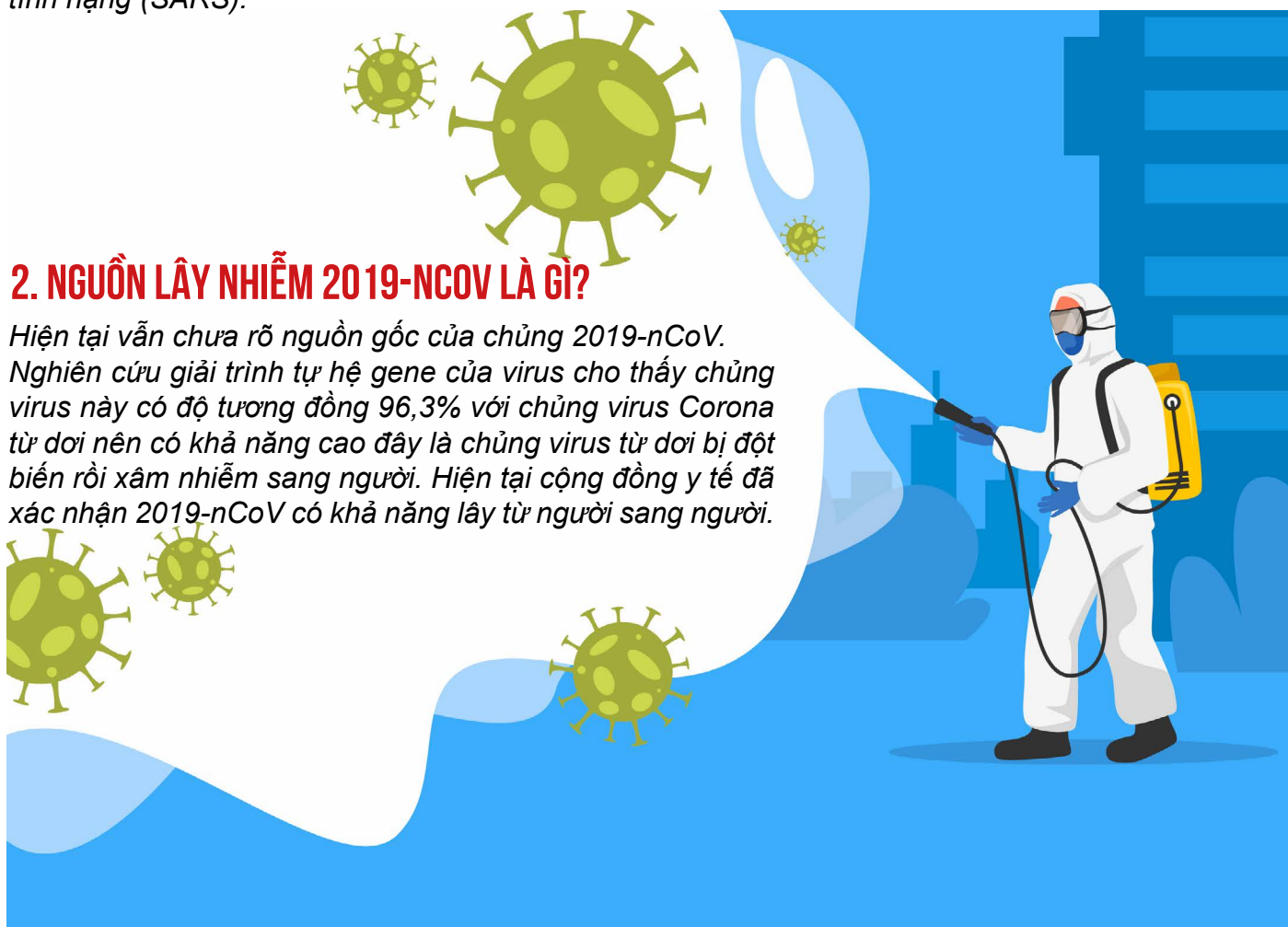
### 1. VIRUS CORONA VÀ VIRUS CORONA 2019 LÀ GÌ?

- Corona là một họ virus lớn, trong đó một số chủng có khả năng gây bệnh khi xâm nhiễm từ động vật sang người, số khác chỉ xâm nhiễm và tồn tại ở các loài động vật bao gồm lạc đà, mèo và dơi. Đôi khi virus Corona từ động vật tiến hóa để lây sang người để rồi sau đó lây từ người sang người như trường hợp Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS) và Hội chứng Hô hấp cấp tính nặng (SARS).

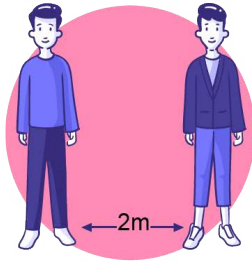
- Virus corona mới này là một chủng mới của virus corona chưa từng phân lập được ở người trước đây. Virus mới này hiện gọi là 2019-nCoV, chưa từng được phát hiện trước khi bùng phát bệnh được báo cáo tại Vũ Hán, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019.

### 2. NGUỒN LÂY NHIỄM 2019-NCOV LÀ GÌ?

Hiện tại vẫn chưa rõ nguồn gốc của chủng 2019-nCoV. Nghiên cứu giải trình tự hệ gene của virus cho thấy chủng virus này có độ tương đồng 96,3% với chủng virus Corona từ dơi nên có khả năng cao đây là chủng virus từ dơi bị đột biến rồi xâm nhiễm sang người. Hiện tại cộng đồng y tế đã xác nhận 2019-nCoV có khả năng lây từ người sang người.



### 3. CẦN BẢO VỆ BẢN THÂN NHƯ THẾ NÀO TRƯỚC DỊCH 2019-NGOV?



Tránh tiếp xúc gần



Rửa tay thường xuyên



Ở nhà



Che miệng khi ho và hắt hơi



Đeo khẩu trang khi ra ngoài



Làm sạch và khử trùng

**Nếu bạn chưa tới Trung Quốc và chưa tiếp xúc gần với người nghi nhiễm 2019-nCoV đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người đã xác nhận bị nhiễm thì có thể tự bảo vệ trước dịch bằng cách:**

- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây, hoặc sử dụng nước rửa tay chứa cồn với nồng độ ít nhất 60%.
- Tránh dùng tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi và miệng
- Tránh tiếp xúc gần với người ốm
- Tự cách ly ở nhà khi bạn ốm
- Dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay che mũi và miệng khi hắt hơi, ho, sổ mũi. Sau đó cần rửa tay ngay.
- Làm sạch và khử trùng thường xuyên các bề mặt và vật dụng mà bạn hay chạm vào.

Nếu đã tiếp xúc gần với người nghi nhiễm đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc bị nhiễm 2019-nCoV thì phải theo dõi sức khỏe của bạn bắt đầu từ ngày tiếp xúc gần lần đầu với người bệnh, liên tục trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc gần lần cuối. Theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng sau:

- Sốt. Đo thân nhiệt hai lần một ngày.
- Ho.
- Khó thở.
- Các triệu chứng ban đầu cần theo dõi là ớn lạnh, đau nhức cơ thể, đau họng, nhức đầu, tiêu chảy, buồn nôn/nôn và sổ mũi.

**Việc đeo khẩu trang có cần thiết hay không?**

Tổ chức y tế thế giới (WHO) khuyến cáo việc đeo khẩu trang y tế khi không được chỉ định có thể gây lãng phí, gánh nặng chi phí và tạo cảm giác an toàn giả dẫn tới bỏ qua các biện pháp thiết yếu khác như vệ sinh tay đúng cách. Hơn nữa, việc sử dụng khẩu trang không đúng cách sẽ làm giảm hiệu quả ngừa bệnh của khẩu trang và có thể làm cạn kiệt nguồn cung khi thực sự cần thiết. Nếu đeo khẩu trang y tế, cần sử dụng và thải bỏ đúng cách để đảm bảo hiệu quả và tránh tăng nguy cơ lây nhiễm do sử dụng và loại bỏ khẩu trang sai cách.

**Đeo, sử dụng, tháo và bỏ khẩu trang như thế nào?**

- Trước khi đeo khẩu trang cần rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc bằng dung dịch rửa tay có cồn.
- Che miệng và mũi bằng khẩu trang, đảm bảo không có khoảng trống giữa mặt và khẩu trang.
- Tránh sờ vào khẩu trang trong khi sử dụng; nếu đã sờ vào khẩu trang, cần rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay có cồn.
- Thay khẩu trang mới ngay khi khẩu trang bị ẩm. Không sử dụng lại khẩu trang sử dụng một lần.
- Để tháo khẩu trang: gỡ từ phía sau (không chạm vào mặt trước của khẩu trang); bỏ ngay vào thùng kín; rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc bằng dung dịch rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang.

**Anh Thư - CĐ TP HCM**



## E - Giải trí

### Chuyện xem mắt

Buổi gặp mặt hẹn hò đầu tiên sau cả một quãng thời gian dài, tưởng như ngọn lửa tình yêu lại đang được nhen nhóm lên thì nhận được tin nhắn của ông anh sau khi hỏi dò ấn tượng của anh chàng kia về mình, ông nhắn lại gọn lỏn: “*Cô bé đó tuy nói hơi nhiều nhưng bịt khẩu trang kín quá, thấy mỗi 2 con mắt vs cái kiếng thôi*”

Trộm nghĩ: Ủa, đúng xem mắt mà.  
Ngọn lửa tình yêu tiếp tục tắt vô thời hạn.

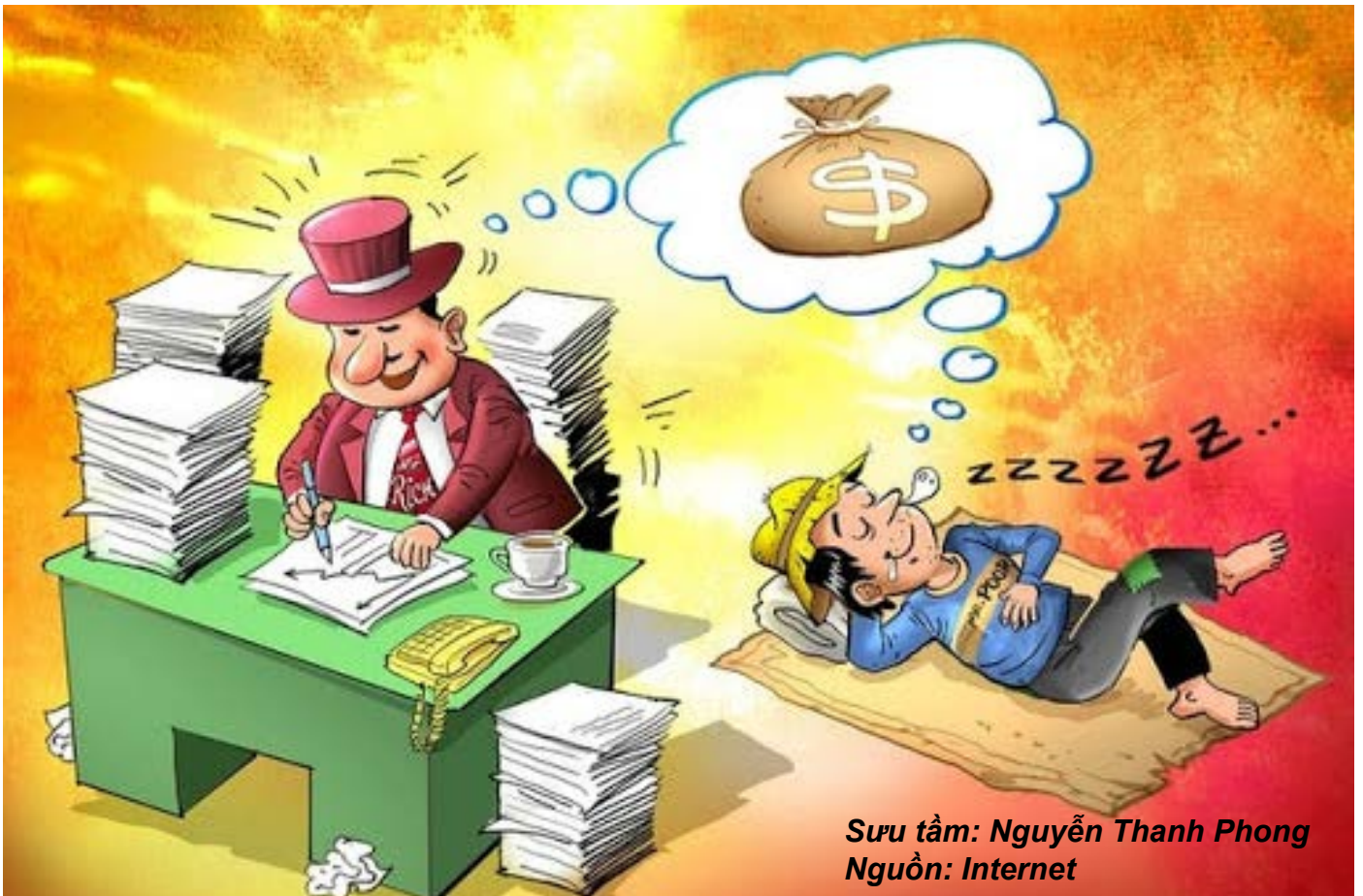
(Kim Dung – Cựu sinh viên)



### Nỗi lo “nặng ký”

Một thanh niên tìm đến địa chỉ rao vặt “*Cơ hội nghìn năm có một*”, được diện kiến một nhân vật đầy ưu tư. Người ấy giải thích:

- Công việc của anh sẽ là gánh vác mọi lo toan của tôi.
- Việc này không dễ! Ông sẽ trả tôi bao nhiêu?
- 20.000 USD để làm mọi nỗi lo của tôi thành nỗi lo của chính anh.
- Tôi sẽ bắt đầu lo cho ông việc gì?
- Kiếm 40.000 USD!



Sưu tầm: Nguyễn Thanh Phong  
Nguồn: Internet



---

**BẢN TIN CHUNG TAY THẮP SÁNG NIỀM TIN QUÝ I NĂM 2020**  
**BIÊN SOẠN VÀ THỰC HIỆN BỞI QUỸ HỌC BỔNG THẮP SÁNG NIỀM TIN**