

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

SMOLINA MARIANNA/SHUTTERSTOCK



Đưa cho các cậu bé công cụ làm việc để học cách làm và định hướng tâm nhìn cho các em về công việc trong tương lai.

Đưa cho các cậu bé công cụ làm việc để học cách làm và định hướng tâm nhìn cho các em về công việc trong tương lai.

## GIÁO DỤC

# Nuôi dạy các bé trai trở thành những người đàn ông đích thực

Dạy để các em sau này có thể tự tin trở thành trụ cột cho gia đình theo lời khuyên của ấn bản năm 1886

ANNIE HOLMQUIST

Nếu bạn đang là một phụ nữ trẻ và mong muốn lập gia đình hoặc thậm chí bạn đã là cha mẹ hoặc là ông bà của một cô gái – chắc hẳn bạn đã từng một hoặc hai lần đặt câu hỏi sau: “Những người đàn ông tử tế đang ở đâu?”

Chắc chắn là không thiếu nam giới, nhưng dường như khó tìm ra mẫu hình đàn ông đích thực – người có thể đảm đương vai trò che chở và chu cấp cho gia đình như kiểu truyền thống.

Một phụ nữ đã nhận xét trên trang Reddit cách đây vài tháng như sau, “Mỗi lần hẹn hò, tôi phát hiện rằng người ngồi cạnh tôi là một người đàn ông hiện đại, nữ tính và yếu đuối.” Việc nêu lên thực tế những người đàn ông thời nay không còn là phái mạnh không phải để phê phán họ. Thực ra, sự phê phán và hạ bệ hình ảnh người đàn ông có lẽ là một trong những nguyên nhân khiến họ trở nên yếu đuối, cùng với những nguyên nhân khác như sự chiều chuộng, môi trường

mềm mỏng mà họ được nuôi dưỡng.

Vậy thì chúng ta nên nhìn về tương lai, tìm kiếm giải pháp để bảo đảm những cậu bé ngày hôm nay sẽ trở thành những người đàn ông trưởng thành trong tương lai, sẵn sàng dẫn dắt, làm việc chăm chỉ và chu toàn cho gia đình của mình. Nhưng chúng ta nên bắt đầu từ đâu?

Rất nhiều người mang giới tính nam đang ngày càng trở nên nữ tính, và những hình mẫu nam tính truyền thống đang ngày càng ít đi. Nhưng việc nhìn lại quá khứ sẽ cho chúng ta một số gợi ý hữu ích để biết cách nuôi dạy những cậu bé ngày nay trở thành những người đàn ông đích thực trong tương lai.

Tôi tìm thấy một trong những hình mẫu này trong quyển sách in năm 1886 với tựa đề “Items of Interest, Vol. 8” (Những Nội Dung Được Quan Tâm, Quyển 8). Trong phần “Đừng Đánh Giá Thấp các Cậu Bé”, cuốn sách vạch ra đường hướng để dưỡng thành người đàn ông và tôi cho rằng vẫn có thể vận dụng được vào thời nay.

### Có niềm tin đối với các chàng trai trẻ

Người lớn thường đối xử với các cậu như những em bé trong thời gian dài. Hãy để các cậu bé biết rằng bạn nghĩ các em là người đáng tin cậy, không phải là người vô dụng không thể làm điều gì ra trò.

Như quyển “Những Nội Dung Được Quan Tâm” mô tả, “sự tin tưởng đúng mức, những lời động viên và lời khuyên

**Một trong những cách tốt nhất để tăng sự tự tin của một cậu bé (và sự tin tưởng của bạn vào cậu ấy) là giao trách nhiệm ngày càng lớn hơn cho cậu.**

chân thành – đồng thời cho cậu bé hiểu rằng bạn tin tưởng cậu ấy theo nhiều cách khác nhau – sẽ giúp phẩm chất nam tính lớn dần trong cậu trước khi cậu trở thành một người đàn ông cả về vóc dáng lẫn tuổi đời.”

Một trong những cách tốt nhất để tăng sự tự tin của một cậu bé (và sự tin tưởng của bạn vào cậu ấy) là giao trách nhiệm ngày càng lớn hơn cho cậu. Hãy để cậu ấy đạp xe với quãng đường xa hơn, để cậu chạy việc vặt cho bạn, để cậu đảm đương sửa chữa những món gì đó quanh nhà – bất kể đó là việc gì, hãy cố gắng buông tay và cho cậu ấy cơ hội vươn cao đôi cánh của mình.

Và sau đó, hãy ngồi lại và bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cậu ấy đã thực hiện những trọng trách đó tốt như thế nào.

### Hãy khuyến khích sự tò mò

Các cậu bé có khuynh hướng tự nhiên thích khám phá, quyển “Những Nội Dung Được Quan Tâm” lưu ý, khi chúng ta không chú ý tới khuynh hướng này, bạn đã bỏ lỡ cơ hội lớn giúp các cậu bé học tập và trưởng thành. Một trong những cách tốt nhất là hãy chủ động trả lời câu hỏi của các em. “Nếu bạn không trả lời những điều làm các cậu bé bối rối, bạn đang bắt các em phải tự trải nghiệm trước khi tìm được câu trả lời,” ấn bản trên chú giải.

Nói cách khác, nếu người lớn sẵn

Xem tiếp trang 4



# Mùa thu đang đến – Ngôi nhà của bạn đã sẵn sàng chưa?

SANDY LINDSEY

Bạn đừng đợi đến khi nhiệt độ xuống thấp mới sửa nhà đón mùa đông đến nhé. Chuẩn bị cho mùa thu là cả một quá trình, vì thế bạn nên bắt đầu ngay khi thời tiết vẫn còn ấm.

Sớm thôi, những chiếc lá sẽ nhanh chóng thay màu. Ngày sẽ ngắn hơn, thời tiết lạnh hơn, và niềm vui mùa lễ hội là dịp để sống chậm lại và dành thời gian cho gia đình và bạn bè – chứ không phải tất bật sửa chữa nhà cửa. Cho nên bạn hãy bắt đầu ngay bây giờ bằng cách thực hiện công việc cần làm vào mỗi cuối tuần, chia nhỏ những việc khó nhàn thành những phần dễ thực hiện hơn.

Thì dụ, lần tới khi bạn ra ngoài cùng gia đình, lấy cái thang và dành chút thời gian để làm sạch máng xối. Có cái cây nào gần đó sắp rụng nhiều lá không? Đây là thời điểm thích hợp để bạn gắn nắp dây khóa máng xối mà bạn muốn. Việc này sẽ dễ hoàn thành hơn khi bạn làm với nhạc nền là tiếng cười của lũ trẻ con.

### Hệ thống sưởi ấm

Không khí lạnh sẽ tìm cách len lỏi vào nhà và làm tăng chi phí sưởi ấm của bạn. Hãy kiểm soát tất cả cửa sổ và cửa ra vào xem có chỗ nào bị hỏng hay thiếu ron không, và sửa chữa nếu cần thiết. Bạn hãy chắc chắn rằng những thiết bị chống lạnh vẫn còn tốt: có thể đây là thời điểm để thay thế. Kiểm soát các rãnh của sổ để tìm xem có bất kỳ bụi bẩn hay mảnh vụn nào có thể cản trở các vòng đệm không.

Nếu không có cửa sổ hai lớp hoặc cửa sổ chống bão, bạn hãy suy tính mua một bộ các miếng nhựa mỏng cách nhiệt ở cửa hàng vật liệu nhà cửa, có tính năng như một màng co dán chèn vào giữa các rãnh của sổ để làm kín các khe hở. Đó là sản phẩm dùng một lần và có chi phí thấp.

Bạn cũng đừng quên kiểm soát các chỗ nối gắn thiết bị vào xung quanh tường nhà mà bạn thường ít để ý, ví như khung gắn máy lạnh.

Bạn kiểm soát mái nhà nữa nhé – có thể bạn đã làm vào mùa xuân, nhưng đây là thời điểm làm lại việc đó. Tìm những viên ngói bị lỏng hoặc chỗ hư



Bạn hãy kiểm soát tất cả cửa sổ và những cửa ra vào xem có bị hư hỏng hay thiếu ron hay không, và sửa chữa nếu cần thiết.



Cho dù bạn có loại hệ thống nào, cuối hè đến đầu thu là thời điểm vàng để gọi một chuyên gia bảo trì và sửa chữa thường niên. Phòng cháy hơn chữa cháy.



Bạn hãy kiểm soát mái nhà – bạn có thể đã làm điều này vào mùa xuân, nhưng đây là thời điểm để làm lại.

hông khác, và cụ thể hãy chú ý đến ống khói. Đây cũng là thời điểm để thuê một người dọn ống khói để loại bỏ những cặn hóa chất hoặc những ổ chim, để bảo đảm rằng mọi thứ sẵn sàng và an toàn khi bạn nhóm ngọn lửa sưởi ấm của mình. Ngoài ra hãy suy tính đặt thêm lớp cách nhiệt trên gác mái, đặc biệt nếu ngôi nhà của bạn đã cũ.

### Giữ cho nhà cửa ấm áp

Bạn cũng cần thay thế bộ lọc lò sưởi hoặc hệ thống HVAC (điều hòa không khí và sưởi ấm) của bạn. Kiểm soát máy sưởi (heater) của mình ngay bây giờ bằng cách cho máy chạy trong vòng 15 phút. Kiểm soát bất kỳ ống lò sưởi hoặc ống dẫn HVAC để bảo đảm rằng tất cả đều được kết nối tốt và tình trạng vẫn hoàn hảo. Rọi đèn vào nơi đưa không khí vào nhà (nơi bạn thay miếng lọc nhiệt ở cửa hàng vật liệu nhà cửa, có tính năng như một màng co dán chèn vào giữa các rãnh của sổ để làm kín các khe hở. Đó là sản phẩm dùng một lần và có chi phí thấp.

Nếu như bạn sử dụng lò sưởi kiểu dẫn tản nhiệt (radiator heat), bạn có thể muốn dành chút thời gian và suy tính việc mua thêm những tấm panel xạ nhiệt để đẩy hơi nóng trở lại căn phòng nhằm tăng hiệu quả. Trước khi bạn mở hệ thống, hãy xả lò hơi theo hướng dẫn của nhà sản xuất để loại bỏ những cặn bã còn sót lại khi không sử

dụng vào mùa hè. Kiểm soát bằng mắt thường các đường ống bị rỉ sét, sau đó mở lên 15 phút, lắng nghe những âm thanh khác thường là điều cần thiết của người sửa chữa.

Cho dù bạn có loại hệ thống nào, cuối hè đến đầu mùa thu là thời điểm vàng để gọi một chuyên gia bảo trì và sửa chữa thường niên. Dự phòng vẫn luôn là điều tốt bạn à.

Nếu tài chính cho phép, bạn hãy suy tính việc đầu tư vào một bộ điều khiển trung tâm được kết nối với internet (Wi-Fi thermostat), cung cấp nhiều cách lập trình khác nhau, bao gồm các cài đặt sẵn hàng ngày và chức năng tắt tiện lợi và có thể điều khiển từ xa; vì thế bạn có thể tiết kiệm tiền bằng cách mở máy sưởi khi bạn đang trên đường về hoặc tắt khi bạn đột nhiên được mời ra ngoài ăn tối và không ở nhà một thời gian.

Cuối cùng, hãy bật chức năng đảo chiều bất kỳ quạt trần nào để thổi không khí ấm trở lại căn phòng.

### Nguồn cung cấp nước

Những ống nước đặt ở gác mái, chỗ ao khô, tầng hầm, nhà để xe, và gần những bức tường bên ngoài dễ bị hỏng bằng khi nhiệt độ giảm xuống dưới 32 độ F. Bạn hãy bọc lại bằng băng nhiệt điện và lớp xốp cách nhiệt. Bảo vệ ống bên ngoài bằng cách tắt nguồn cấp nước trong nhà và sau đó xả sạch; hoặc, nếu bạn muốn

giữ lại tiếp tục sử dụng, hãy bọc bằng một lớp vỏ cách nhiệt được thiết kế đặc biệt.

Máy nước nóng hoạt động suốt mùa đông, thế nên bạn nhớ bọc lại bằng vật liệu cách nhiệt. Trước tiên bạn kiểm soát máy, nếu máy đã được bọc cách nhiệt rồi thì lớp cách nhiệt thứ hai có thể trở thành mối cháy nguy hiểm. Đừng bao giờ bọc máy nước nóng theo nhu cầu bằng lý do tương tự. Bạn hãy xả toàn bộ hệ thống theo hướng dẫn của nhà sản xuất để loại bỏ những mảng bám tích tụ lâu ngày có thể làm giảm hiệu suất và tuổi thọ của thiết bị.

Nếu bạn ngắt nước theo mùa [không dùng nước một thời gian], ví dụ như làm cho nhà nghỉ dưỡng, bạn sẽ cần tắt hệ thống nước của ngôi nhà và xả các ống nước. Hãy xả nhà vệ sinh vài lần và xả nước tất cả thiết bị. (Chú ý: bạn không bao giờ nên ngắt nước của hệ thống phun nước chữa cháy.)

Một cách khác là bạn sử dụng một hệ thống chống đông nước không độc hại. Sử dụng theo hướng dẫn, và dùng quần sử dụng trong bồn cầu, hộp chứa nước trên bồn cầu, bồn nước và bồn tắm. Ngôi nhà của bạn giữ đây đã được bảo vệ suốt mùa đông.

### Tạm biệt mùa hè

Đồ nội thất trước hiên nhà, vòi nước cao su, khu trò chơi và các trụ bóng rổ cần được chuyển vào nhà bởi vì thời tiết xấu. Đây là điều bạn cần làm với những thứ còn lại.

### Bảo trì bồn gỗ

Chiếc bồn gỗ của bạn đã bắt đầu nứt thì nó có thể trông tệ hơn vào mùa xuân tới. Vì vậy, bạn hãy chà sạch bằng xà bông rửa chén và nước rồi để khô. Bạn cũng cần sơn một lớp bóng và niêm phong lại. Sản phẩm 2-trong-1 cũng nên được sử dụng nhằm tiết kiệm thời gian.

### Vệ sinh hồ bơi

Bạn hãy làm sạch hồ bơi và hạ thấp mực nước khoảng 18 inches (45 cm) so mực nước trước đây, để chứa giãn nở khi nước trong hồ bơi đóng băng. Bạn thêm viên winter pill [dùng để khử trùng, tương thích với tất cả các bể mặt hồ bơi] để ổn định các chất hóa học trong hồ, sau đó đây [tắm bọt] che chúng lại. Xả các máy bơm nước hồ bơi, máy nước nóng và các thiết bị khác rồi cất chúng trong nhà.

### Những đồ vật có chứa nước

Bạn xả nước tất cả các đài phun nước ngoài trời và ao cá. Nếu có thể, bạn đem máy bơm nước vào trong; nếu không được hãy cho hợp chất chống đông không độc hại (non-toxic plumbing antifreeze) vào máy bơm và các đường ống thoát nước đá xả nước. Che đài phun nước bằng vật liệu nào đó không phải bằng nhựa, thông thoáng để ngăn sự đóng băng từ bên trong.

*Minh Chi biên dịch*

# Nuôi dạy các bé trai trở thành những người đàn ông đích thực

Tiếp theo từ trang 1

sáng giải đáp thắc mắc của các cậu bé, thì họ có thể giúp các em tránh được rắc rối, qua đó người lớn cũng không phải đau đầu trong rất nhiều trường hợp.

**Để các cậu bé làm việc bằng tay** Ngày nay, chúng ta thường ngại để trẻ em sử dụng dụng cụ vì sợ các em có thể bị đứt tay hoặc gặp tai nạn nào đó.

Thế nhưng việc cung cấp cho một cậu bé những công cụ làm việc – dù chỉ là một cái búa và những chiếc đinh nhỏ – sẽ giúp cậu ấy tích lũy kiến thức, đồng thời dạy cậu ấy một số phẩm chất quý giá và đem lại khái niệm về công việc trong tương lai. Quyển “Những Nội Dung Được Quan Tâm” giải thích:

“Đưa cho cậu ấy công cụ, và để cậu ấy tìm hiểu xem mình có thích nghề ấy hay không... Nếu một cậu bé thấy rằng mình có thể làm một vài đồ đặc bằng tay, cậu ấy sẽ có xu hướng tự mình thực hiện những việc khác. Việc lập kế hoạch cho những việc cần làm là một sự rèn luyện và có ý nghĩa giáo dục to lớn lớn đối với cậu.

Lợi ích và hạnh phúc trong tương lai của cậu bé phụ thuộc vào môi trường xung quanh khi cậu ấy còn bé. Khi đến giai

đoạn cậu ấy có nghĩa vụ phải lựa chọn nghề nghiệp hoặc theo ngành kinh doanh nào, thì điều vô cùng quan trọng là cậu ấy không nên lựa chọn sai lầm. Và nếu khi còn trẻ, cậu ấy đã yêu thích một ngành nghề cụ thể nào đó, thì việc lựa chọn nghề nghiệp hoặc công việc kinh doanh sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.”

### Đừng cho rằng cậu ấy là “bản sao” của bạn

Cha mẹ đương nhiên muốn các con trai theo con đường của mình. Có mong muốn đó cũng không sao, nhưng miễn là điều ấy không khiến các bậc cha mẹ nghĩ rằng con trai họ sẽ quan tâm (hoặc không) đến một hoạt động nào đó chỉ vì cha mẹ của các em có hứng thú (hoặc không) đến hoạt động đó.

Quyển “Những Nội Dung Được Quan Tâm” khuyến khích chúng ta: “Đừng làm cậu ấy nản lòng – như các bậc cha mẹ thường làm – bằng cách nói: ‘Ồ, con cố gắng làm gì với dụng cụ đó cũng vô ích thôi. Cha/mẹ không hứng thú với việc này và dĩ nhiên con cũng vậy thôi.’”

Điều này có vẻ đơn giản và thẳng thắn nhưng trong thời đại mà trẻ em luôn được bao bọc, bảo vệ, được đặt trực



AMSTERDAM VIA FREEK.COM

mặt điện thoại hoặc trò chơi điện tử để giải trí, hoặc được khuyến khích chuyển sang giới tính khác, thì ý tưởng cho phép các bé trải học hỏi và phát triển theo cách truyền thống có vẻ xa lạ – và thậm chí có thể nguy hiểm.

Tuy nhiên, chúng ta cần nhớ rằng những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống sẽ đến. Và những thời điểm khó khăn cần những người đàn ông đích thực tiến lên phía trước và là người làm chủ tình huống.

Sao bạn không chuẩn bị cho con trai mình trở thành một trong số ít những người đàn ông đích thực sẵn sàng cho những giai đoạn đầy thử thách đó?

Bằng cách làm như vậy, cậu ấy sẽ có thể dành sức lực của mình để dẫn dắt người khác vượt qua những thời điểm khó khăn, thay vì chỉ cố gắng đương đầu và chăm sóc bản thân.

Và điều đó nghe có vẻ như là một chiến thắng, không chỉ cho con trai bạn mà còn cho vô số người khác.

*Quỳnh Chi biên dịch*

*Annie Holmquist là biên tập viên của trang Intellectual Takeout và biên tập trực tuyến của trang Chronicles Magazine.*

# Cạo râu: Nghệ thuật làm đẹp khuôn mặt

Cho dù quý ông thích gương mặt mày râu nhẵn nhụi hay râu rậm như rừng, thì cạo râu chính là một phần của công việc chăm sóc râu tóc

BILL LINDSEY

Cạo râu là công việc hàng ngày (hoặc có lẽ không thường xuyên như vậy) thường được các quý ông thực hiện mà không cần đắn đo nhiều. Tuy nhiên, đàn ông có thể biến việc này thành một thông lệ buổi sáng khiến bản thân tràn đầy năng lượng và làm cho mình trông rất sáng giá.

### Vài dòng về lịch sử dao cạo

Các nhà sử học cho biết rằng cách đây 100,000 năm, con người đã sử dụng những vỏ sò làm nhíp để loại bỏ những sợi lông không mong muốn. Khoảng 40,000 năm sau đó, một người thượng cổ tên Og nhận ra rằng ông có thể mài bén vỏ sò hoặc sử dụng những con dao bằng đá để cạo râu. Điều này thể hiện một bước tiến to lớn trong việc cắt tỉa râu mặt.

Các nhà khảo cổ học đã phát hiện những dao cạo râu bằng đồng thau trong các kho mộ cổ của người Ai Cập cổ niên đại khoảng 1,500 năm trước Công Nguyên, và Alexander Đại đế được ghi công trong việc ra lệnh cho binh lính cạo râu để bớt đi một nguy cơ có thể bị kẻ thù “tóm cổ” trong chiến trận. Ở Thổ Nhĩ Kỳ, người ta cấm cạo râu cho tới khi Quốc vương Suleyman lên ngôi năm 1520; chẳng bao lâu sau đó, những người thợ hớt tóc đã tiên phong trong phương pháp nhổ râu bằng cách dùng sợi chỉ cột quanh cọng râu và bứt ra.

Sheffield của Anh quốc được ghi nhận là công ty đã chế tạo ra dao cạo thẳng có lưỡi làm bằng thép đầu tiên vào năm 1680. Loại dao cạo này là dụng cụ cạo râu phổ biến nhất cho đến khi lưỡi dao cạo an toàn bằng thép dập được ông King Camp Gillette người Mỹ phát minh khoảng năm 1901. Không lâu sau, loại dao cạo an toàn này trở nên vô cùng phổ biến, hữu ích, và chẳng còn nghi ngờ gì nữa. Đã được cung cấp cho quân nhân Mỹ trong cả hai thế chiến.

Vào những năm 1970, dao cạo dùng một lần được giới thiệu đến người dùng với lưỡi dao có thể được thay thế và là dụng cụ cạo râu được sử dụng rộng rãi nhất hiện nay.

Đối với nhiều người, việc học cạo râu bắt đầu ở tuổi dậy thì. Lý tưởng nhất là có sự giúp đỡ của một người có kinh nghiệm như cha hoặc anh trai đứng bên cạnh với cây bút chì styptic [bút chấm mực là một loại dụng cụ y tế chuyên dụng có thể mua được tại các nhà thuốc].

### Vài gợi ý khi cạo râu

**Chuẩn bị da mặt** Với cả hai phương pháp cạo, ướt và khô, có các bước cần nắm vững trước khi để dao cạo chạm vào da.

Nếu cạo khô, hãy bảo đảm rằng da mặt và dao cạo càng khô càng tốt, và sử dụng bột phấn phủ hoặc kem dưỡng trước khi cạo để da khô ráo, và giúp râu dựng lên cho dễ cạo.

Với nhiều người, quy trình cạo ướt gồm rửa mặt với nước ấm trước, rồi thoa lên một lớp bọt cạo râu, và dùng dao cạo một lần lướt qua vùng da cần cạo. Như vậy khá là hiệu quả, nhưng dường như cũng còn có chỗ chưa được như ý. Phương pháp cạo râu ướt “đúng cách” có nhiều bước, nhưng hiệu quả rất tuyệt vời khi tất cả đều được làm kỹ càng.

Để bảo đảm cho việc cạo được thoải mái nhất và loại bỏ phần râu sát da nhất, bạn cần sẵn sàng da mặt, và chuẩn bị dao cạo càng bền càng tốt. Chúng ta hãy bắt đầu làm ăn phần da nhiều nhất có thể để tạo độ trơn cho lưỡi dao lướt ngang qua.

Cạo râu ngay sau khi tắm nước nóng là một cách hay để làm ấm da. Da mặt cần phải sạch sẽ; tốt nhất là bạn dùng xà bông dành cho da mặt, không nên dùng loại xà bông thường vì có thể loại bỏ chất dầu tự nhiên và làm khô da quá mức. Bạn sử dụng nước nóng để làm giãn nở lỗ chân lông, làm mềm lớp râu thô ráp bên ngoài, và giúp loại bỏ da chết. Bí quyết là thực hiện các công đoạn này một cách nhẹ nhàng, và không dùng loại khăn lau có thể gây kích ứng da. Cách làm đúng là bạn rửa mặt kỹ và đắp lên mặt một chiếc khăn đã ngâm nước nóng trong 30 giây. Một lựa chọn để đáng hơn là thoa dầu xả lên mặt khi tắm xong.



Các kỹ thuật hớt tóc truyền thống có thể biến việc cạo râu thành một trải nghiệm thích thú.



Một chiếc bát và chổi chải râu truyền thống chắc chắn là vật dụng thiết thực, và cũng có thể là cách trang trí nội thất phòng tắm.

### Bọt cạo râu

Bọt cạo râu trong lon chắc chắn có hiệu quả. Tuy nhiên, theo ông Derek Dodds là chủ của thương hiệu Naked Armor – nhà cung cấp các sản phẩm làm đẹp, bạn có thể nâng cấp việc cắt tỉa râu của mình theo kiểu cũ: Đó là sử dụng một bát sứ cạo râu có hai lớp, một bàn chải, và một cục xà bông. Làm ướt bàn chải trong nước nóng và đánh bông xà phòng lên để có lớp bọt dày đặc. Kế tiếp, bạn thoa nhiều lớp bọt lên mặt theo vòng tròn để chạm đến từng sợi râu, và dùng thêm một chổi chải râu để có thêm tác dụng tẩy tế bào chết.

### Dao cạo râu

Sau đó, bạn hãy chọn loại dao cạo cho mình. Công nghệ đã cung cấp cho chúng



Khi nói đến cạo râu (cạo ướt), chúng ta có các lựa chọn công nghệ bao gồm dao cạo an toàn và dao cạo thẳng.



Loại dao cạo an toàn này đã ra đời từ năm 1901 và vẫn là một lựa chọn rất phổ biến để cắt tỉa râu mặt.



Một bí quyết nhỏ để cạo râu thoải mái nhất là sử dụng khăn lau không gây kích ứng da.



Sản phẩm 'sau cạo râu' không chỉ đem đến mùi thơm để che đi mùi cắt tóc, một chiếc bát chứa kem cạo râu, một chút nước nóng, và một chổi chải râu có thể tạo ra bọt đủ hom bát cho thứ gì được lấy ra từ một cái lon.



Cho dù bạn sử dụng loại lưỡi dao nào đi chăng nữa, một chiếc bát chứa kem cạo râu, một chút nước nóng, và một chổi chải râu có thể tạo ra bọt đủ hom bát cho thứ gì được lấy ra từ một cái lon.

ta nhiều chọn lựa để cạo ướt gồm có dao cạo an toàn, dao cạo nhiều lưỡi, hoặc dao cạo thẳng. Loại dao cạo thẳng được cả thợ cắt tóc và sát thủ ưa chuộng, nghe có vẻ ngược đời; họ đều gọi đó là dao cạo kiểu gấp. Không giống như loại dao nhiều lưỡi có thể lùi lại một chút dưới da, dẫn đến những vết ngứa và cọng râu sót vên lên, cục xà bông. Làm ướt bàn chải trong nước nóng và đánh bông xà phòng lên để có lớp bọt dày đặc. Kế tiếp, bạn thoa nhiều lớp bọt lên mặt theo vòng tròn để chạm đến từng sợi râu, và dùng thêm một chổi chải râu để có thêm tác dụng tẩy tế bào chết.

Chỉ cần nghĩ đến dùng dao cạo thẳng vào mặt và cổ họng có thể làm chúng ta nhụt chí, nhưng rất nhiều thợ cắt tóc sử dụng cách này hàng ngày, tổ tiên của chúng ta cũng giống vậy – họ đã xoay sở đủ khéo để chúng ta có mặt hôm nay. Để hiểu rõ hơn về cách sử dụng dao cạo thẳng, bạn hãy đọc bài viết của hãng

Naked Amor có nhan đề “The Modern Art of Shaving”, (Nghệ thuật Cạo râu Hiện đại), trong đó chú trọng đến những kiến thức căn bản nhất về cạo râu ướt. Bài viết cung cấp một quy trình được giải thích chi tiết, dễ hiểu, đồng thời còn khuyến khích người mới bắt đầu hãy thực hành chỉ trên một vùng da mặt, rồi dần dần lan rộng ra cho đến khi họ tự tin có thể cạo được toàn mặt.

Nào, các quý ông hãy cùng đánh bọt xà bông lên thôi!

*Nam Anh biên dịch*

*Bill Lindsey là tác giả từng đạt giải thưởng, đến từ Nam Florida. Ông viết bài về các chủ đề bất động sản, xe hơi, đồng hồ, tàu thủy và du lịch.*

## DU LỊCH

# Những khoảnh khắc thời Trung cổ ở vùng Tuscany nước Ý

Những quảng trường từ thời trung cổ ở thành phố Siena, những cuộc đua ngựa lịch sử khiến du khách như du hành ngược thời gian

TIM JOHNSON

Mỗi năm hai lần, quảng trường Piazza del Campo lại ón ào náo nhiệt. Ngày thường, nơi đây đẹp như tranh vẽ và yên bình, với hàng dài những chiếc bàn được kê để phục vụ bữa ăn ngoài trời; những người dùng bữa xong sẽ nhâm nhi giọt espresso cuối cùng hoặc nhắm nháp một ít rượu limoncello. Quảng trường có lối kiến trúc hình bán nguyệt, có dạng như vỏ sò, hơi nghiêng theo thể đất, trải dài tới tận chân bệ đỡ thời trung cổ và tòa tháp Torre del Mangia – với đỉnh hồ trên đỉnh tháp – được hoàn thiện năm 1348, là một trong những tòa tháp không-phải-nhà-thờ cao nhất ở Ý. Bước ra quảng trường từ những con đường ngoằn ngoèo như mê cung – có 11 con đường rợp bóng cây, riêng rẽ dẫn lối đến đây – đem đến cảm giác như đang du ngoạn trở về thời trung cổ.

Trong suốt giải đua ngựa Palio di Siena, diễn ra hai lần một năm vào tháng Bảy và tháng Tám, không khí thật sôi động. Trong cuộc đua này, có mười nài ngựa không dùng yên; mỗi người trong trang phục theo màu riêng của quận hay thành phố họ đại diện, ra sức đua trên những chú ngựa tót nhất vùng, để giành chiến thắng trong đường đua vòng quanh quảng trường. Thật là một cảnh tượng cuồng nhiệt – có lẽ bộ phim “Quantum of Solace” (Đỉnh mức khuấy khỏa) trong loạt phim James Bond mới đã cảnh này ấn tượng nhất.

Mở màn của bộ phim là phần cảnh đan xen giữa cảnh đua ngựa sôi động với màn truy đuổi thót tim khi chàng James Bond làm mọi cách để thoát khỏi tay những kẻ xấu. Sau một vài phút hồi tưởng về bộ phim trong khi đứng chân trên quảng trường – một khoảnh khắc hồi thì hồi mơ mộng – tôi ngồi xuống dùng bữa tối ở gần đó. Khi trò chuyện với người chủ nhà hàng, có lúc tôi đã nghĩ rằng mình tình cờ gặp được một trong những tay đua ngựa dũng cảm. Anh kể về trải nghiệm trực tiếp của bản thân trong cuộc đua. Hóa ra không phải thế; sau khi nhanh chóng ăn sạch đĩa mì Ý, tôi đã nhìn thấy vài điều, không thể sai được, khi xem những bức ảnh mà anh khoe ra.

Xét về nhiều phương diện, Siena là thị



Tay đua ngựa Ý Stefano Piras (thứ hai từ bên trái), người đua cho quận “Bruco”, đã ngã khi xuất phát sai, với chủ ngựa Uragano Rosso, trong cuộc đua ngựa lịch sử Palio di Siena, Ý vào ngày 2/7/2022, tại Siena, Tuscany.



(Trái) Những người ủng hộ khu phố “Istrie” cổ vũ khi họ đến quảng trường Piazza del Campo để xem buổi tổng dợt vào đêm trước buổi đua ngựa Palio di Siena ngày 1/7/2022, ở Siena, Tuscany. (Phải) Tay đua ngựa Ý Giovanni Atzeni (giữa) cưỡi chủ ngựa Zio Frac cho quận Drago, mừng chiến thắng của cuộc đua Palio di Siena ngày 2/7/2022, tại Siena, Tuscany.



trấn hoàn hảo của vùng Tuscany. Không quá đông đúc du khách như ở Florence, đây là điểm đến phổ biến cho du khách thích chuyến du lịch chỉ trong 1 ngày từ các thành phố lớn hơn ở lân cận. Những ngày khi chuyên xe buýt chở đoàn du khách đến, thì nơi này như chỉ dành riêng cho bạn – tất nhiên còn có cả 55.000 cư dân sinh sống tại thành phố nhỏ bé này.

Piazza del Campo là một trong những quảng trường thời trung cổ được bảo tồn nguyên vẹn nhất của Âu Châu. Quảng trường có hình cánh quạt, được lát bằng gạch đỏ vào năm 1349. Tám lần đá với chia quảng trường Piazza del Campo thành 9 miếng tam giác, tượng trưng cho nhóm chính trị Noveschi (còn gọi là Nine, hoặc IX). Nine đã cai quản Siena trong thời kỳ đỉnh cao vào thế kỷ 13 và 14. Nước Cộng hòa Siena phát triển thịnh vượng dưới thời Noveschi – một chính quyền mang đến sự ổn định chính trị và kinh tế, còn hoàn



Nhà thờ chính tòa Siena (Duomo di Siena) được hoàn thành vào năm 1263.

SHEN YUN SHOP

Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

## KINH NGHIỆM DÀNH CHO BẠN

**Đi phi cơ:** phi trường quốc tế gần nhất là Florence (FLR), nơi có nhiều hãng hàng không quốc gia bay đến từ các thị trấn của Âu Châu như Madrid, Lisbon và London. Nếu bạn đang muốn bay thẳng từ Bắc Mỹ, Rome (FCO) là lựa chọn tốt nhất – từ đó, đi xe lửa và xe buýt đến Siena.

**Di chuyển quanh vùng:** Siena có một mạng lưới xe buýt rất thuận tiện, sẽ đưa bạn từ ga xe lửa đến bất kỳ điểm nào trong thành phố. (Cảnh báo: việc bạn tìm đúng nơi để lên đúng chuyến xe buýt có thể là một thử thách.) Tuy nhiên, nếu bạn đang ở bên trong tường thành cổ xưa, đi bộ là cách di chuyển tốt nhất; bạn hãy đi trên lan đường dành cho người đi bộ rộng rãi và chầm chậm băng qua những ngọn đồi thoai thoải.

**Chỗ ở:** Tòa lạc trên một con đường nhỏ yên tĩnh trong phố cổ, khách sạn Chiosso del Carmine có sức quyến rũ khó tả. Dù các phòng có thể hơi nhỏ và ngột ngạt, nhưng một số phòng có tầm nhìn ra sườn đồi xung quanh. Khoảng sân trong trồng xinh xắn. Và khi được ngủ trong một tu viện thời trung cổ, chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được niềm vui nào đó.

**Lưu ý:** Bạn hãy đặt chỗ trước nếu tham quan trong khoảng thời gian cuộc đua ngựa Palio di Siena diễn ra hàng năm vào cùng các ngày: ngày 02/07 và ngày 16/08. Để biết thêm chi tiết, bạn hãy ghé thăm trang VisitTuscany.com.

thành những công trình công cộng lớn, gồm nhiều bức tường thành trong thành phố và nhà thờ chính tòa Siena. Họ cai quản cho đến khi trận dịch Cái chết Đen bùng phát và góp phần vào cuộc nổi dậy lật đổ chính quyền năm 1355. Hai trăm năm sau đó, năm 1555, nước Cộng hòa Siena chính thức không còn tồn tại khi thua Florence, đối thủ của họ, và được thay bằng chính quyền hội đồng Florence.

Những chính quyền Nine đã để lại một di sản khá vững chãi vẫn còn hiện diện khắp nơi ngay cả trên con đường tản bộ bình thường. Chúng tôi du lịch cùng với gia đình và ở tại một nơi đã từng là tu viện ngay trong khuôn viên thành phố. Đi dạo bên trong, chúng tôi lướt qua món thịt và phô mai Ý – xúc xích mortadella và phô mai pecorino, phô mai [tứ sữa] trâu – cùng với những quả ô liu và bánh mì mới ra lò nóng hổi; tất cả đều được tìm thấy từ gian hàng ở tiệm thực phẩm nhỏ bên cạnh.

Chúng tôi dạo chơi cả ngày, loanh quanh quảng trường Piazza del Campo nhiều lần, tạt ngang vào nhiều cửa hàng dọc đường. Chủ tiệm bán thực phẩm chế biến sẵn mỉm cười và hướng dẫn chúng tôi phân biệt các loại xúc xích Ý. Ở một cửa hàng khác, nhân viên vui vẻ chào mời các mẫu dầu oliu, nắm viên truffle, kẹo, và nước dứa lứt limoncello, một loại thức uống có màu sắc bắt mắt.

Cháu gái và cháu trai của tôi ngạc nhiên trước những món trang sức và đồ chơi kỳ lạ ở cửa hàng 1 euro. Chúng tôi



Bắt đầu theo phong cách Romanesque, Nhà thờ Siena đã trở thành một ví dụ điển hình của kiến trúc Gothic Ý.

đã tìm kiếm những quyển sách – hóa ra toàn là sách tiếng Ý – tại một thư viện lớn có ban công lộ thiên trên tầng hai. Chúng tôi nán lại gọi thức uống, rồi dùng bữa tối tại một nhà hàng có không gian nhìn ra những ngọn đồi hấp chùng, được những vườn nho bao quanh.

Rồi chúng tôi đã dành trọn nửa ngày thăm viếng nhà thờ chính tòa Siena. Được thiết kế năm 1215 và hoàn thành năm 1348, nhà thờ lớn này được UNESCO công nhận là di sản thế giới. Kiến trúc được trang trí bằng những sắc đỏ đảo xen kẽ nhau, hoa văn đen trắng là biểu tượng truyền thống của thành phố, xuất hiện trên các mặt tiền và tháp chuông. Bên trong, các cột sơn đen đến một mái vòm mạ vàng tượng trưng cho mặt trời, với nền nhà hình ca rô. Các bức tượng và tượng chân dung của những vị thánh, nhà tiên tri và hoàng đế ở trên bệ cao hướng nhìn ra ngoài. Những nghệ nhân ưu tú nhất của thời đại đó đã làm việc tại đây, trong đó có nghệ sĩ Bernini và nhà điêu khắc Donatello.

Ngòi ai, chúng tôi còn tìm hiểu thêm về cuộc đua ngựa Palio di Siena. Cuộc đua đầu tiên được tổ chức vào năm 1633, xung quanh sự kiện là những tập đá tón tay hàng trăm năm. Việc chuẩn bị tốn nhiều thời gian và công sức: Ví dụ như chuẩn bị phần bốc thăm để chọn ngựa (được ban phép thánh như trong những nghi lễ tôn giáo chính thức), đảm rước được tổ chức trước, những buổi diễn hành, tiệc ăn tối ngoài trời – đây là vẫn chưa nhắc đến những màn phóng đoán không dứt về người thắng kẻ thua của dân địa phương. Những bản thân cuộc đua chỉ diễn ra trong một phút 90 giây, đầy những âm thanh hỗn loạn, quyết liệt không dừng, và các tay đua thường bị té xuống đất. Đôi khi khán giả thậm chí còn thượng cẳng chân hạ cẳng tay với nhau. Đó cũng là điều mà chủ nhà hàng Marcello đã làm.

Sau khi dùng xong bữa tối ở một chiếc bàn kê sát đường, anh ấy đã dẫn chúng tôi vào trong nhà hàng và giới thiệu hai tấm ảnh trên tường. Trong cả hai tấm đó, anh ấy đều đang ở phía trước, hai tay dang rộng, có lẽ như đang hối hả (thật khó để tả một tấm hình bất động), rõ ràng anh ấy đang cầm đầu chạy như điên. Những chú ngựa đua rượt sát gót anh ta – chỉ cách anh ta một hoặc hai nhịp phóng nữa (hoặc tệ hơn). Trên gương mặt anh là sự ngây dại – hay có lẽ là vô cùng khiếp vía. Tôi không muốn chia sẻ với bạn điều này, nhưng thật sự là một câu chuyện thú vị. Quả là một Siena rất đặc trưng. Rồi chúng tôi quay trở lại quảng trường Piazza del Campo để chiêm ngưỡng tòa tháp Torre del Mangia lần cuối; khắp nơi đã lên đèn, chỉ còn lại vài thực khách ở bàn lộ thiên quanh quảng trường, đang nhâm nhi cho hết ly rượu chanh limoncello.

**Nhà văn Tim Johnson, định cư ở Toronto, luôn đi du lịch khắp nơi để tìm kiếm và viết nên những câu chuyện tuyệt vời. Từng đến thăm hơn 140 quốc gia trên khắp 7 châu lục, ông đã theo dấu chân sư tử ở Botswana, đảo bơi tìm kiếm xương khủng long ở Mongolia, và đã từng đi bộ cùng với khoảng nửa triệu con chim cánh cụt ở Đảo Nam Georgia. Ông cộng tác với một số tờ báo lớn nhất của Bắc Mỹ, bao gồm cả CNN Travel, Bloomberg và The Globe and Mail.**

Nam Anh biên dịch

## ẨM THỰC

## Ẩm thực Hàn Quốc:

# Các món phụ làm tăng hương sắc bàn ăn

TÔN VINH

Những du khách lần đầu tiên bước vào một nhà hàng Hàn Quốc thường choáng ngợp trước số lượng những món ăn phụ đầy màu sắc đặt trên bàn.

Những đĩa thức ăn nhỏ nhắn để ăn kèm với món chính, giúp bàn ăn trở nên vô cùng đa dạng phong phú. Những đĩa này gọi là banchan. Còn những món ăn kèm thông thường ăn với cơm, được gọi là Mitbanchan. Còn khi dịch sang tiếng Việt thì đều gọi chung là các món ăn phụ.

Các món ăn phụ có thể nói là một nét đặc sắc trong ẩm thực Hàn Quốc, không thấy ở các quốc gia khác, và có lịch sử từ rất xa xưa. Trong quá khứ, có những quy định nghiêm ngặt như “người tâng lopp nào được ăn mấy món”, “thứ tự ăn và cách thức dùng món”, thậm chí một số thói quen vẫn được lưu giữ cho đến ngày nay. Những món ăn phụ Hàn Quốc không chỉ được nhìn thấy trong các nhà hàng, mà còn hiện diện trong mỗi bữa ăn của các gia đình Hàn Quốc.

### Tại sao lại có các món ăn phụ?

Rất lâu về trước, Hàn Quốc cũng là đất nước phát triển nông nghiệp, cho nên đời với người dân Hàn Quốc, trâu bò là động vật quý. Nhiều người cho rằng chúng giúp người nông dân canh tác cây ruộng, vì vậy họ không ăn thịt bò. Ngoài ra, trước đây không phải ai cũng có đủ điều kiện mua được thịt heo, trong khi mùa đông của Hàn Quốc rất lạnh và ẩm ướt nên khó mà bảo quản tốt các loại thực phẩm từ rau xanh, và cũng không có nhiều rau củ trồng tươi được trong thời tiết khắc nghiệt này.

Tuy nhiên, người Hàn Quốc đều tin vào thuyết “được thực đồng nguyên” (được phẩm và thực phẩm có cùng nguồn gốc), cho rằng bữa ăn cần đa dạng món ăn, chú trọng các nguyên liệu khác nhau để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể và bảo đảm sức khỏe con người. Do đó họ cố gắng nghiên cứu nhiều cách bảo quản thực phẩm tươi và chế biến thành các món để ăn với cơm, gọi là “món ăn phụ”. Ở Hàn Quốc, món “gà rán” thường đi đôi với một thứ gọi là yagyeong, thực ra là một khái niệm về được liều, nghĩa là nêm gia vị sẽ khiến món ăn có cơ giá trị dinh dưỡng cao hơn. Nhưng hiện nay danh từ này trở thành một loại nước sốt để ăn với gà rán.

### Hàn Quốc có bao nhiêu món ăn phụ?

Quốc gia Hàn Quốc có ba mặt giáp biển, lại có nhiều núi, trên núi mọc đủ loại rau



Quy tắc bày các món ăn phụ trên bàn ăn.

xanh, trong đó có nhiều loại rau không có ở các nước nhiệt đới. Vào mùa thu hoạch hoặc khi trời sắp trở lạnh, người Hàn Quốc sẽ bắt đầu phơi khô hoặc ướp muối một số loại rau còn dư lại. Chúng có thể được chế biến thành những món như là kim chi cải thảo, củ cải cay, hành tỏi ngâm chua, giúp bảo quản được lâu hơn.

Chính vì vậy, những món ăn phụ của Hàn Quốc vô cùng phong phú. Theo tính toán, có ít nhất hàng trăm món ăn phụ khác nhau xuất hiện xen kẽ trên bàn ăn của người Hàn Quốc. Chúng không phải các món chính, không cần phải hâm nóng, mà khi ăn lạnh cũng rất ngon.

Nếu phân loại các món ăn phụ, loại trừ những loại kim chi ướp trong thời gian dài ra, thì chủ yếu phân làm ba loại. Một là Namul, dùng để chỉ các món rau trộn dầm dấm hoặc các món ăn phụ trộn khác. Nhóm thứ hai là Jang-aaji, dùng để chỉ các loại củ đã ướp muối. Cuối cùng là Maleun banchan, là những món ăn phụ làm từ các loại cá khô nhỏ. Ba nhóm này là những món ăn phụ cần bàn thường xuất hiện trong tụ lạnh của người Hàn Quốc.

### Quy tắc bày các món ăn phụ trên bàn ăn

Trên bàn ăn của người Hàn Quốc thường có cơm, canh, kim chi và các món ăn phụ (kim chi không được tính trong các món



Những món này không phải những món chính để ăn no; đó là nét độc đáo của họ.

ăn phụ). Theo truyền thống, trong Cung đình sẽ đặt 12 món ăn phụ, còn các gia đình thông thường sẽ chọn đặt 3, 5, 7, 9 món trên bàn ăn. Vì người Hàn Quốc rất coi trọng thuyết Âm Dương trong ăn uống, trong đó số lẻ thuộc về Dương, còn số chẵn thuộc về Âm. Theo đó, những món ăn mà thuộc tính Dương sẽ tốt cho sức khỏe, nên số lượng các món ăn phụ đều theo số lẻ.

Rất lâu về trước, từ việc ăn bao nhiêu món phụ cũng có thể nhìn ra được tầng lớp của gia chủ. Nếu là người bình thường, về căn bản sẽ không được ăn quá 7 món phụ, kể cả họ có tiền hay không thì cũng không được vượt quá con số này. Ngược lại, quan lại có địa vị cao, hoặc hoàng tộc thì sẽ dùng 9 hoặc 12

ăn phụ). Theo truyền thống, trong Cung đình sẽ đặt 12 món ăn phụ, còn các gia đình thông thường sẽ chọn đặt 3, 5, 7, 9 món trên bàn ăn. Vì người Hàn Quốc rất coi trọng thuyết Âm Dương trong ăn uống, trong đó số lẻ thuộc về Dương, còn số chẵn thuộc về Âm. Theo đó, những món ăn mà thuộc tính Dương sẽ tốt cho sức khỏe, nên số lượng các món ăn phụ đều theo số lẻ.

Rất lâu về trước, từ việc ăn bao nhiêu món phụ cũng có thể nhìn ra được tầng lớp của gia chủ. Nếu là người bình thường, về căn bản sẽ không được ăn quá 7 món phụ, kể cả họ có tiền hay không thì cũng không được vượt quá con số này. Ngược lại, quan lại có địa vị cao, hoặc hoàng tộc thì sẽ dùng 9 hoặc 12

ăn phụ). Theo truyền thống, trong Cung đình sẽ đặt 12 món ăn phụ, còn các gia đình thông thường sẽ chọn đặt 3, 5, 7, 9 món trên bàn ăn. Vì người Hàn Quốc rất coi trọng thuyết Âm Dương trong ăn uống, trong đó số lẻ thuộc về Dương, còn số chẵn thuộc về Âm. Theo đó, những món ăn mà thuộc tính Dương sẽ tốt cho sức khỏe, nên số lượng các món ăn phụ đều theo số lẻ.

Rất lâu về trước, từ việc ăn bao nhiêu món phụ cũng có thể nhìn ra được tầng lớp của gia chủ. Nếu là người bình thường, về căn bản sẽ không được ăn quá 7 món phụ, kể cả họ có tiền hay không thì cũng không được vượt quá con số này. Ngược lại, quan lại có địa vị cao, hoặc hoàng tộc thì sẽ dùng 9 hoặc 12

ăn phụ). Theo truyền thống, trong Cung đình sẽ đặt 12 món ăn phụ, còn các gia đình thông thường sẽ chọn đặt 3, 5, 7, 9 món trên bàn ăn. Vì người Hàn Quốc rất coi trọng thuyết Âm Dương trong ăn uống, trong đó số lẻ thuộc về Dương, còn số chẵn thuộc về Âm. Theo đó, những món ăn mà thuộc tính Dương sẽ tốt cho sức khỏe, nên số lượng các món ăn phụ đều theo số lẻ.

Rất lâu về trước, từ việc ăn bao nhiêu món phụ cũng có thể nhìn ra được tầng lớp của gia chủ. Nếu là người bình thường, về căn bản sẽ không được ăn quá 7 món phụ, kể cả họ có tiền hay không thì cũng không được vượt quá con số này. Ngược lại, quan lại có địa vị cao, hoặc hoàng tộc thì sẽ dùng 9 hoặc 12

món phụ. Số lượng món phụ càng nhiều, thì địa vị của họ càng cao.

### Thói quen dùng món ăn phụ thời hiện đại

Hiện nay, trong bữa cơm của người Hàn Quốc về căn bản thường có 3 món ăn phụ kết hợp với món chính. Còn trong nhà hàng thường dọn ra 5 món ăn phụ, đắt hơn một chút thì có 7 đến 9 món. Nếu là yến tiệc Cung đình thì ít nhất sẽ có 12 món ăn phụ khác nhau, sau đó sẽ bày các món chính. Ngoài ra, chúng đều được chế biến thủ công và trang trí vô cùng tinh tế và đẹp mắt.

Nói chung, trong bữa ăn của người Hàn Quốc thì có đến 70% đã được chuẩn bị trước, 30% còn lại là nấu mới. Vì vậy, nếu để ý một chút thì thấy, trên bàn thường có một hoặc hai món chính, chúng có thể là thịt hoặc hải sản. Tiếp đó là một món súp, kết hợp với 3 đến 5 món ăn phụ khác nhau. Đây là tập hợp món căn bản nhất trong bữa ăn.

Tất nhiên, nếu ăn ở nhà hàng thì tùy theo mức giá sẽ có bao nhiêu món khác nhau. Thông thường thì nếu chọn mức giá cao thì các món đa dạng hơn, hoặc có món đặc biệt để thu hút khách hàng. Tuy nhiên, nếu dùng cơm ở nhà thì đều như mở đầu phía trên. Còn nếu đơn giản hơn, thì họ thường làm những món hải sản chiên, bánh gạo tteokbokki, rồi kết hợp thêm một hai món món ăn phụ.

### Có thể ăn thảo thích các món phụ trong các nhà hàng Hàn Quốc?

Một điểm khác biệt mà Hàn Quốc khác với các quốc gia khác là, hầu hết các nhà hàng sẽ phục vụ miễn phí các món ăn phụ, nhưng người Hàn Quốc về căn bản sẽ không yêu cầu nhà hàng lấy thêm món ăn phụ. Bởi vì họ đều sẽ đợi nhà hàng lên hết các món chính rồi ăn kèm với món ăn phụ. Hôn nữa sẽ ăn hết món chính, còn món ăn phụ chỉ để ăn kèm, chứ không phải là những món để ăn no nên mới thôi.

Nhưng nếu đó là một nhà hàng Hàn Quốc ở nước ngoài, thì ít khi cung cấp miễn phí như ở trong nước. Vì khi ấy các món ăn này phải nhập cảng từ Hàn Quốc nên chi phí tương đối cao, nếu cung cấp miễn phí thì sẽ lỗ. Một số nhà hàng có thể miễn phí một số món ăn phụ giá rẻ, nhưng những món làm từ nguyên liệu nhập cảng hoặc mất nhiều công chế biến thì các món ăn phụ thì giá tất nhiên sẽ cao hơn, nhưng họ sẽ không cho biết hôm ấy có những món ăn phụ nào.

Nhiều người sẽ cảm thấy khó hiểu, vì sao giá đắt hơn nhưng lại không được biết tên món ăn phụ là gì. Tuy nhiên đối với người Hàn, món phụ nào ăn kèm với món chính đều có quy tắc cả. Chúng còn là một nguyên tắc quan trọng trong các món ăn truyền thống Hàn Quốc. Đây cũng là một điểm khác biệt giữa Hàn Quốc và các quốc gia khác. Đây là nét độc đáo trong ẩm thực chỉ có ở Hàn Quốc.

(Bài viết này được trích từ bài viết của Nhà xuất bản Taiwan Guangsha Audiobook Co., Ltd)

Minh Phương biên dịch

**PROFESSIONAL PHARMACY**  
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683  
Phone: (714) 893-2464  
Fax: (714) 893-4255  
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703  
Phone: (714) 278-4800  
Fax: (714) 278-4769  
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703  
Phone: (714) 881-0012  
Fax: (714) 881-4321  
Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

- Giao Thuốc Miễn Phí
- Thuộc An Toàn & Hiệu Quả
- Chích Ngừa Các Loại
- Giúp Cai Thuốc Lá
- Thuốc Ngừa Thai
- Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng
- Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa
- Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp
- Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận
- Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

**KHÁM PHÁ**

# Bức tranh khảm thời La mã 1,700 năm tuổi và dinh thự cổ được phát hiện tại Anh quốc

MICHAEL WING

Jim Irving và gia đình đang đi dạo nơi trang trại của cha mình ở Rutland thì phát hiện một vài mảnh gốm cổ nằm rải rác trên mặt đất. Lúc ấy, anh không ngờ việc truy tìm theo những mảnh gốm đó lại dẫn đến sự phát hiện một bức tranh khảm thời La Mã khoảng 1,700 năm tuổi – khắc họa anh hùng Achilles và Cuộc chiến thành Troy (sử thi Iliad) – và những tàn tích của một dinh thự cổ.

Do phát hiện vết tích này trong thời gian phong tỏa vì dịch bệnh năm 2020, anh Irving đã truy cập hình ảnh từ vệ tinh và phát hiện ra một vết cắt. Sau khi khảo sát sơ bộ, anh ấy đã liên lạc với nhóm Historic Environment tại Hội đồng hạt Leicestershire. Rồi nhóm này liên lạc với Dịch vụ khảo cổ Đại học Leicester (ULAS) để khai quật khu vực.

Anh Irving thuật lại với Đại học Leicestershire: “Chỉ vài tuần sau khi khám phá ra thì chúng tôi đã mời được chuyên gia đến làm việc tại điểm [khảo cổ] này.” Và anh cũng có thể làm việc cùng với các nhà khảo cổ tại hiện trường.

Vì sự hiếm có của phát hiện này, Cơ quan Lưu trữ Lịch sử Anh Quốc đã kêu gọi được nguồn quỹ để có thể khai quật điểm khảo cổ này ngay tức thì. Họ bắt đầu bằng việc làm sạch kỹ lưỡng bức khảm La Mã. Trong một tuyên bố, phó giám đốc của ULAS John Thomas cho rằng: “Khi những hiện vật đầu tiên lộ ra, cảm giác thật là vô cùng sung sướng, và chúng ta đã đối diện với quá khứ theo đúng nghĩa đen.”

Các nhà nghiên cứu đã sớm phát hiện ra một bức tranh khảm La Mã độc đáo, có niên đại từ thế kỷ thứ ba đến thứ tư, là cổ vật đầu tiên thuộc loại này được tìm thấy ở Anh. Bức tranh khắc họa những cảnh ở phần cuối cuộc chiến thành Troy như những gì được miêu tả trong tác phẩm kinh điển của Homer. Với một số khung hình minh họa trình tự của câu chuyện, bức tranh khảm này gần giống như một cuốn truyện tranh.

Phần đầu là hình ảnh á thần chiến binh Hy Lạp Achilles đối mặt với hoàng tử Hector của thành Troy trên chiến trường. Cả hai đều cưỡi trên những cỗ xe được những con ngựa có màu sắc khác nhau kéo. Trong khung hình thứ hai, Hector đã chết, và đang bị lôi theo sau Achilles – người đang cưỡi chiến xa và tay cầm một chiếc khiên màu đỏ. Cảnh thứ ba và cũng là cuối cùng cho thấy thi thể của Hector được vua cha Priam chuộc lại với khối lượng vàng nặng bằng thi thể. Một nhân vật tại trung tâm bức tranh đang gánh một chiếc cần lớn trên vai với vàng ở một bên, còn bên kia là xác chết vô hồn của Hector.

Do tầm cỡ lớn dần, kinh phí được rót vào nhiều hơn, nên các cuộc khảo sát từ trường và radar xuyên lòng đất (GPR) đã được thực hiện. Những kỹ thuật này đã giúp hiển lộ một khu dinh thự La Mã trải rộng xa hơn cấu trúc chứa bức tranh



Nơi phát hiện Tranh khảm Rutland và dinh thự cổ ở vùng lân cận.



Các thành viên của nhóm từ ULAS/Đại học Leicester trong quá trình khai quật bức tranh.

khảm và cả một khu nông trại cổ đại có rào góc cạnh bao quanh. Vào ngày 25/11/2021, bức tranh khảm độc đáo quý hiếm và khu vực xung quanh dinh thự này đã được tuyên bố là đài tưởng niệm Scheduled Monument.

Ông Thomas cho biết: “Một cuộc khảo sát địa vật lý và giám định khảo cổ cho thấy dinh thự được một dãy tòa nhà bao quanh. Đó là những khu vực tựa như chuồng trại có lối đi; những kiến trúc hình tròn và có thể là nhà tắm; tất cả đều được đường mương phân ranh giới.”

Ông tin rằng chủ nhân của tòa dinh

**ẨM THỰC**

## ‘French fries’ – Khoai tây chiên có thực sự đến từ Pháp?

TRẦN ĐÌNH

Thông thường, tên gọi của các món ăn sẽ có một câu chuyện rất thú vị phía sau. Nếu hiểu rõ tên của món ăn, chúng ta có thể cảm nhận được lịch sử sống động trên đầu lưỡi, cũng như sức hấp dẫn của những món ăn ngon này.

### Tổng thống Hoa Kỳ thích khoai tây chiên

Khoai tây chiên, một món ăn vừa ngon vừa đầy đủ mùi vị, là món ngon bình dân ở rất nhiều quốc gia. Ngoài việc ăn với muối, khoai tây chiên còn có thể được ăn với tương cà, giấm, sốt mayonnaise hay



JCOMP VIA FREEPK

và ông đã đem món ăn này trở về Hoa Kỳ. Vào năm 1802, trong một bữa tối ở Tòa Bạch Ốc, ông Thomas Jefferson, khi ấy là Tổng thống thứ ba của Hoa Kỳ, đã gọi khoai tây chiên là “khoai tây được phục vụ kiểu Pháp”. Sau này, món “French fried potatoes” (khoai tây chiên kiểu Pháp) dần được biết đến với cái tên “French fries”!

Trên thực tế, ở các quốc gia nói tiếng Anh khác bao gồm Vương quốc Anh, Úc, Nam Phi, Ireland, New Zealand, v.v., tên phổ biến hơn của món ăn này là “chips”, chẳng hạn như món cá và khoai tây chiên nổi tiếng được gọi là “Fish and chips”. Ấn Độ từng chịu sự thống trị của Anh, vậy nên về cách gọi cũng bị ảnh hưởng, họ gọi khoai tây chiên là “finger chips”.

### Chưa rõ ai đã phát minh ra khoai tây chiên

Vậy khoai tây chiên có thực sự do người Pháp phát minh ra không? Đây là một câu hỏi hóc búa trong lịch sử của ngành ẩm thực. Pháp và các quốc gia nói tiếng Pháp gọi khoai tây chiên là “Pommes frites” hoặc đơn giản là “frites”. Tuy nhiên, cả Pháp và Bỉ đều khẳng định họ là “quốc gia phát minh ra món khoai tây chiên”.



Bức vẽ đầu tiên hiển thị cuộc đấu tay đôi giữa Hector và Achilles.



Bức vẽ chính giữa miêu tả Achilles chiến thắng đang kéo lê xác Hector phía sau chiến xa.



Bức tranh cuối cùng mô tả sự việc dùng lượng vàng nặng bằng thi thể của Hector để đổi lấy xác Hector.

thự đã được giáo dục rất tốt theo lối học thuật kinh điển lúc bấy giờ nên muốn gây ấn tượng cho khách đến viếng. Ông nói: “Dinh thự La Mã đó có thể đã là một nông trang thương lưu cùng với cảnh quan của riêng nó. Những gì chúng ta có thể biết từ phong cách và chất lượng cao của bức tranh là các chủ nhân của chúng phải là người được giáo dục theo lối cổ điển, và họ mong muốn truyền đạt nội hàm của nền giáo dục đó đến với bạn bè của mình. Hoặc đó có lẽ là cách mà họ phô bày kiến thức của mình.”

Điều thú vị là những nghiên cứu về văn học cổ đã phát hiện ra rằng cảnh từ bức tranh khảm La Mã trên thực tế là kết cuộc khác với sử thi Iliad. Trong bản gốc, Achilles từ chối trả lại thi thể của Hector – ngay cả khi được đề nghị với khối lượng vàng tương đương thi thể của Hector. Và phương án thay thế này có thể là một bản cải tiến của nhà viết kịch vĩ đại người Athen – Aeschylus. Ngày nay có rất ít tác phẩm của ông còn sót lại. Người La Mã, theo ULAS, hẳn đã biết về truyền thuyết này – ngay cả vào thời hơn 1,700 năm trước ở vùng nông thôn Rutland.

*Ông Michael Wing là một tác giả, biên tập viên sống tại Calgary, Canada. Ông viết về văn hóa, mối quan tâm của con người và tin tức thịnh hành.*

*Song Ngụ biên dịch*

Trong nhiều năm qua, cả hai bên đều đưa ra những trích dẫn tài liệu, nhưng đều thiếu bằng chứng chắc chắn.

Bỉ, một quốc gia yêu thích món khoai tây chiên, từng đề nghị UNESCO công nhận khoai tây chiên là “di sản văn hóa phi vật thể” của đất nước này, nhưng cho đến nay vẫn chưa được chấp thuận.

Tuy nhiên, Bỉ không bỏ cuộc. Họ không chỉ thành lập Bảo tàng Khoai tây chiên, Hiệp hội Khoai tây chiên Quốc gia, mà còn chỉ định ngày 01/08 là “Ngày Quốc tế Khoai tây chiên của Bỉ”. Hàng năm tại Bỉ, từ ngày 01-07/12 là “Tuần lễ khoai tây chiên quốc gia”, và giống như rất nhiều món ăn truyền thống của Âu Châu, họ cũng đặt ra các tiêu chuẩn chất lượng nghiêm ngặt, khiến cho khoai tây chiên của Bỉ trở thành món đặc sản nhất định phải nếm thử cho du khách.

Trong những năm gần đây, Bỉ cũng luôn thúc đẩy việc đổi tên “French fries” thành “Belgian fries”. Phải chăng vào một ngày nào đó trong tương lai, món khoai tây chiên mà chúng ta quen thuộc sẽ lại đổi tên lần nữa!

*Xuân Hoàng biên dịch*

**ẨM THỰC**

# 6 món ngon nổi tiếng không thể bỏ qua khi đi du lịch

THÁI NHÀ

Khi đi du lịch thế giới, chắc hẳn bạn sẽ muốn thưởng thức các món ăn địa phương truyền thống. Dưới đây là sáu món ngon mà bạn không nên bỏ qua.

*Mạt Lệ biên tập  
Xuân Hoàng biên dịch*



### 1. Ramen Nhật Bản

Người ta nói rằng Ramen của Nhật có nguồn gốc từ Trung Quốc, nhưng sau quá trình phát triển, Ramen Nhật Bản đã hình thành nên nét đặc trưng và độc đáo riêng. Món ăn này không chỉ được ưa chuộng ở Nhật Bản mà còn nổi tiếng trên thế giới. Ramen Nhật Bản có rất nhiều loại; với nước súp, nguyên liệu và sợi mì khác nhau sẽ tạo nên hương vị Ramen khác nhau. Đặc biệt, nước súp là phần quan trọng quyết định hương vị của một món Ramen Nhật Bản. Món Ramen cổ điển thường thấy của Nhật Bản là “Ramen nước tương” với nước súp là nước tương thêm nước xương gà; nguyên liệu gồm thịt xá xiu thái mỏng, măng khô, hành lá xắt nhỏ, và trứng kho kiểu Nhật.

Một loại Ramen cổ điển khác là “Tonkotsu Ramen” (Ramen xương heo), sử dụng nước súp màu trắng đục làm từ xương heo; nguyên liệu là thịt xá xiu, mộc nhĩ, rong biển, v.v. “Miso ramen” thì lấy xương heo và rau củ chế làm nước dùng rồi trộn với miso; hương vị của nó đậm đà và rất được yêu thích.

Khi thưởng thức Ramen Nhật Bản, bạn hãy dùng thìa để nếm nước dùng hương vị vị đây là yếu tố quyết định hương vị của Ramen; sau đó thêm gia vị tùy theo sở thích của mình. Vì Ramen của Nhật là mì súp nên tốt nhất nên ăn càng sớm càng tốt; để quá lâu mì sẽ bị mềm và kém ngon.



### 2. Pad See Ew của Thái

Pad See Ew là món ăn đường phố rất được yêu thích ở Thái Lan, cũng là loại mì xào phổ biến nhất ở đất nước này. Nguyên liệu sử dụng là sợi mì tiều Thái Lan (Sen Yai), thịt bò, tỏi, cải xoăn, v.v., và gia vị là nước tương đặc trưng của Thái Lan. Trong quá trình xào sẽ khiến mì có mùi thơm của gia vị; khi ăn có thể cảm nhận được vị ngọt, mặn và thơm; chính hương vị này đã thu hút rất nhiều thực khách.

Làm thế nào để có hương vị này? Điều quan trọng là gia vị và nhiệt. Nước tương đen trong gia vị được dùng để tạo màu, và làm vị ngọt thịt urami; ngoài ra thêm đường, dầu hào, và giấm để cân bằng hương vị mặn ngọt. Trộn đều các nguyên liệu này với nhau, khi xào với sợi mì tiều (hoặc bánh phở) sẽ làm nên hương vị của món ngon này.



### 5. Mì xào xì dầu kiểu Hồng Kông

Có rất nhiều loại mì xào kiểu Trung Quốc, nhưng món mì xào kiểu Hồng Kông này sở hữu hương vị kinh điển, rất phổ biến trong các quán ăn địa phương, và cũng được người ngoại quốc săn lùng. Món mì xào kiểu Hồng Kông này là Mì xào xì dầu (hay Mì xào Khu phố kiểu Hồng Kông). Nguyên liệu sử dụng đều là những nguyên liệu rất phổ thông, nhưng cần kết hợp hợp lý thì mới có thể làm nên hương vị đích thực của món mì này. Sợi mì được làm từ sợi mì khô chuyên dùng để xào. Các nguyên liệu đi kèm cũng khá tinh tế, bao



### 3. Phở bò Việt Nam

Phở bò có thể được xem là món ăn tiêu biểu của ẩm thực Việt Nam, đồng thời cũng là món ăn được người Việt yêu thích. Món ăn công phu với nhiều loại nguyên liệu này cũng đã sớm được yêu thích từ lâu ở Bắc Mỹ.

Món ăn này gồm nhiều nguyên liệu, bao gồm các loại gia vị khô như tiêu hồi, đinh hương, hạt tiêu đen, thảo quả, quế, đại hồi... Sau khi được nướng hoặc chiên thơm thì cho cùng xương bò và gân bò để nấu. Để nấu nước dùng phải mất ít nhất 4–5 tiếng đun sôi (gần bò cần vớt ra trước); cuối cùng cho thịt bò viên vào nấu chín. Khi trưng phở xong thì cho nước dùng vào, sau đó thêm rau mùi, lá húng, chanh, v.v.



### 4. Cacio e pepe của Ý

Cacio e pepe (Mì Ý phủ mai hạt tiêu đen) được biết đến như một món mì Ý kinh điển. Cacio e pepe có nghĩa là “pho mát và hạt tiêu”; vì vậy nguyên liệu cho món mì này khá đơn giản: mì Ý sợi nhỏ, tiêu đen, và hai loại pho mát bảo là Pecorino Romano và Parmesan.

Với nguyên liệu đơn giản như vậy và không có rau hoặc thịt, làm thế nào món ăn đó có thể trở nên nổi tiếng? Trước hết, sợi mì phải mỏng làm theo kiểu truyền thống từ trứng, sợi mì phải dai; thứ hai là hạt tiêu đen phải tươi mới xay thành hạt nhỏ. Một điều quan trọng nữa là khi hạt tiêu đen kết hợp với pho mát tạo nên một hương vị tuyệt vời. Đây có lẽ là lý do lớn nhất khiến mọi người yêu thích món mì này.



### 6. Japchae Hàn Quốc

Japchae (Miến trộn Hàn Quốc) thường được sử dụng như một món ăn kèm. Món miến cổ điển của Hàn Quốc này thực chất được làm từ một loại miến khoai lang kết hợp với các món ăn kèm khác nhau. Thành phần của nó gồm các loại sợi, bao gồm miến sợi khoai lang, sợi thịt gà xé, cà rốt bào sợi, ớt xanh thái sợi, hành lá thái sợi, và nấm hương thái sợi sau khi ngâm.

Món ăn này đôi khi được xào với thịt heo hoặc thịt bò xé nhỏ, nhưng cũng có thể chỉ là món thuần chay. Món này cũng có thể dùng làm món chính thanh đạm, vừa ngon miệng lại tốt cho sức khỏe, dù là ăn nóng hay ăn nguội.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

## PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494  
**(832) 437-4519**

# OPEN NOW

BUSINESS HOURS:  
MON-THU: 11AM – 8PM  
FRI-SAT: 11AM – 9PM  
SUNDAY: CLOSED

Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đổ Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

**Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John**

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

### Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

**Nước sốt XO**

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt đầu ớt đỏ**

Thật nhiều hương vị Lâm bạn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**

Được pha trộn điều chỉnh và tinh hoa

Không thể thiếu cho các món chiên

**Có bán tại:**

MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

## DU LỊCH

# Tản bộ ở vùng nông thôn Nhật Bản để hiểu về tâm hồn của xứ sở Phù Tang

FYLLIS HOCKMAN

Nhà tắm của khách sạn ở Kyoto bao giờ cũng đầy đủ tiện nghi, thể hiện sự tinh tế tỉ mỉ của người Nhật. Chẳng hạn như bộ ngồi toilet có hệ thống sưởi phun nước; một phần của chiếc gương cỡ lớn vẫn sáng choang sau khi tắm nước nóng sáng khoái, và một chiếc máy sấy tóc thông minh với nhiều chức năng hơn cái tôi dùng ở nhà. Tuy nhiên, những tiện ích này không phải lúc nào cũng sẵn sàng phục vụ vì tôi còn có những chuyến phiêu lưu đường dài đến các vùng nông thôn hẻo lánh.

Chuyến dừng chân tại một quán trà nhỏ đã làm nổi bật một đặc điểm đầy tự hào khác của nền văn hóa Nhật Bản: Sự nghiêm túc trong mọi thứ họ làm. Chuẩn bị một tách trà đơn giản cũng cần dành ra không ít thời gian, công sức, nghi thức trang trọng giống như pha chế như một ly cocktail ở quán bar – dù bạn muốn loại thức uống của mình được lắc hay khuấy đều. Nếu bạn thích uống theo cách lắc đều, thì kỹ thuật điều luyện này trông giống như một buổi trình diễn maracas (nhạc cụ gõ thành tiếng của người Ấn Độ Taino, và người bản địa của Antilles) được lắc mạnh trong không khí với đám đông vây quanh.

Chúng tôi rời Kyoto và 2,000 đến chùa để đi sâu vào vùng nông thôn, lần theo dấu chân của các lãnh chúa Nhật Bản, và các võ sĩ samurai của thế kỷ 17, 18, và 19. Chúng tôi băng qua đoạn đường Kiso của Nakasendo – đường cao tốc cổ nổi Kyoto với thị trấn Edo, bây giờ thuộc Tokyo – với tốc độ 8 đến 10 dặm mỗi ngày.

Chúng tôi đi xuyên qua các thị trấn cung



Lối vào một ngôi đền dọc theo con đường Nakasendo của Nhật Bản thu hút những người hành hương đi bộ từ Kyoto đến Tokyo.

**Tôi có thể cảm nhận hình ảnh các võ sĩ samurai uy dũng bước lên những bậc thang đá đỏ, rồi dừng chân nghỉ ngơi nhấp ngụm trà tại quán nhỏ, và ngồi trên những chiếc chiếu truyền thống tatami như thế.**

cấp chỗ ở và nước giải khát cho những người hành hương. Nét văn hóa này gợi lên cảm giác gần gũi giống như truyền thống mà họ đã làm trong quá khứ.

Chúng tôi lang thang trên những con đường, vượt qua những ngọn đồi, đến thăm các miếu thờ Thần và chùa cổ Phật giáo thường nằm hun hút trong rừng rậm xanh mướt bạt ngàn. Bên cạnh đó còn có những dòng suối, những con sông, và những thác nước đổ âm âm đem đến sự thanh thản yên bình khác lạ so với nhiều ngôi đền nằm dọc trên đường.

Tôi có thể cảm nhận hình ảnh các võ sĩ samurai uy dũng bước lên những bậc thang đá đỏ, rồi dừng chân nghỉ ngơi nhấp ngụm trà tại quán nhỏ, và ngồi trên những chiếc chiếu truyền thống tatami như thế.

Chúng tôi phiêu bạt dưới từng bóng cây xanh, ngang qua dấu vết của những hòn đá linh thiêng thời xưa cũ, những nhà máy xay gạo truyền thống, và những công trình kiến trúc bằng đá ví dụ khắc họa hình tượng các vị Thần hoặc tà ma, hoặc thể hiện lòng tôn kính các vị thiên hoàng và người xưa.

Chúng tôi qua đêm tại các nhà trọ nhỏ và ngủ trên những tấm nệm futon đặt trên sàn nhà. Tuy chất lượng phòng ốc ở đây giản tiện, nhưng những bữa ăn tối thì lại khác hẳn. Chúng tôi thường được chiêu đãi bằng các bữa tiệc thịnh soạn với vô số món ăn từ truyền thống (và hơi lạ miệng so với khẩu vị của tôi) đến những món quen thuộc hơn, chủ yếu là cá nướng.

Có nhiều nét khác biệt đáng kể so với khách sạn ở Kyoto của chúng tôi. Tôi không có thói quen tắm đứng và gọi đầu trước khi ngâm mình trong bồn tắm, nhưng đây là một phong tục ở nhà trọ trong khu làng xa xôi Tsumago. Thuật ngữ “tắm đứng” có thể không đúng ở trường hợp này. Thực tế hơn là tôi đã ngồi trên một chiếc ghế đầu thấp xếp cạnh một loạt các ghế đầu khác và xả vòi hoa sen lên người. Và từ “nhà tắm” ở đây cũng có thể rất khác với những gì chúng tôi biết. Nơi này chính xác là các hồ nước nóng hòa điệu cùng thiên nhiên yên tĩnh được bao quanh với các tảng đá và khối đá có kích thước to lớn khổng lồ.

Đối với tôi mà nói thì việc này là một trải nghiệm mới mẻ, nhưng hướng dẫn viên đã quả quyết với chúng tôi rằng đó là chuyện thường ngày ở đây. Tắm đã trở thành một hoạt động xã hội chứ không phải là chuyện của cá nhân. Sự thân thiết mang tính làng xã đã lan tỏa luôn vào các bữa ăn của du khách ở quán trọ. Mọi người mặc áo choàng yukatas do nhà trọ cung cấp và ngồi xếp bằng dùng bữa trên chiếu tatami

truyền thống.

Đôi mắt của tôi say sưa ngắm nhìn những ngôi đền, miếu thờ hoặc các lâu đài khác nhau. Mỗi ngôi đền đều được thiết kế xây dựng một cách nguy nga cổ kính. Tôi bị cuốn hút với cuộc sống thường nhật của các vị thiên hoàng, tướng quân, võ sĩ, lãnh chúa cùng thế tử của họ – những người nắm giữ quyền lực trong lịch sử Nhật Bản từ thế kỷ thứ 9 đến thế kỷ 20.

Cuối cùng đã đến lúc tôi quay trở lại thành phố lớn. Đi từ vùng nông thôn tĩnh lặng đến Tokyo sầm uất không khỏi làm chúng tôi choáng ngợp về văn hóa. Bất chấp sự trỗi dậy của các tòa nhà cao tầng hiện đại của Tokyo, Thời kỳ Edo (1602–1868) vẫn còn ẩn chứa rất nhiều giá trị bên trong đó – hướng dẫn viên tên Paul đã hào hứng cho chúng tôi biết như thế. Chỉ vào một bộ sưu tập lớn các bức tranh khắc gỗ và hình ảnh cổ có từ những năm 1800, anh Paul giải thích cách mọi góc phố, cây cầu, đường phố và đại lộ lớn đều bắt đầu xây dựng từ thời Mạc phủ Tokugawa vào năm 1590.

Lịch sử thịnh vượng không còn xuất hiện rõ rệt trong các tòa nhà cũng như cách bố trí cảnh quan của thành phố cùng những góc ngách ngõ hẻm. Anh Paul đã chỉ cho chúng tôi hình ảnh khớp với những gì chúng tôi đang xem, đã không còn thấy những gì thực sự ở đó, mà chỉ là những gì đã từng có. Qua cách kể chuyện, anh đã làm sống lại những thành tựu của Mạc phủ Tokugawa, các lãnh chúa và võ sĩ dưới quyền của họ, cũng như các thương nhân và người buôn ngựa cư trú ở đó.

“Thấy bức này không?” anh chỉ tay vào một bức tranh minh họa lịch sử thời đó. “Đây là nơi chúng ta đang đứng.”

Mặc dù hai thành phố lớn, Tokyo và Kyoto, đã mở mang hiểu biết cho chúng tôi trong chuyến đi, nhưng chính bề dày phong phú và văn hóa lâu đời của tuyến đường Nakasendo (thời Edo của Nhật bản) đã làm cho cuộc hành trình trở nên rất ý nghĩa. Khi đi qua cửa an ninh ở sân bay Narita để trở về nhà, việc tháo giày đã không còn khiến tôi cảm thấy nặng nề như trước. Cảm giác dễ chịu như đang ở nhà – cho đến khi tôi buột miệng yêu cầu một đôi dép lê, khiến nhân viên an ninh không khỏi kinh ngạc.

*Tham khảo thông tin khi bạn có kế hoạch đến Nhật Bản: WalkJapan.com*

*Tác giả Fyllis Hockman là nhà văn tự do. Truy cập trang web Creators Syndicate tại Creators.com để đọc thêm các bài viết. Bản quyền 2022 Creators.com*

*Thanh Ân biên dịch*

## State Farm®

### NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN



XE



NHÂN THỌ



NGÂN HÀNG



NHÀ



SỨC KHỎE



THƯƠNG MẠI

### TIẾT KIEM ĐẾN 40%

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ



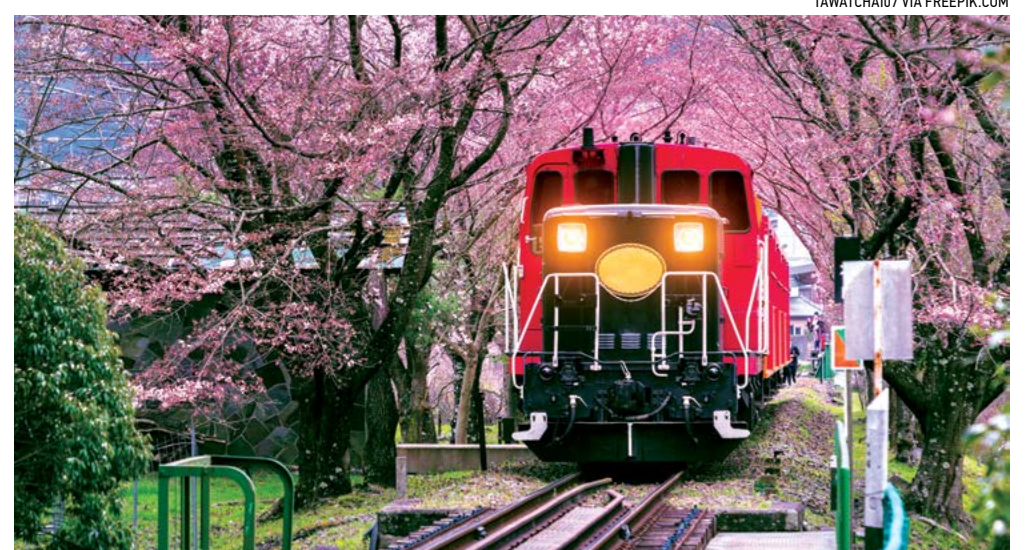
## Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com  
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036  
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)  
[www.insurewithtommytran.com](http://www.insurewithtommytran.com)

**Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí**  
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol  
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

**CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN** Thông thạo Anh-Việt  
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:  
[tommytran.sfagentjobs.com/account](http://tommytran.sfagentjobs.com/account)  
**281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com**



Một chuyến tàu qua đường hầm hoa anh đào ở Kyoto, Nhật Bản.