

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

BIBA KAYEWICH



Nơi nung nấu là nơi của riêng chúng ta

Giá trị của không gian trong việc hồi sinh cơ thể và tâm hồn

▲ Đối với nhiều người, có một nơi đặc biệt trong nhà mang đến khoảng thời gian nghỉ ngơi hạnh phúc, tránh xa sự bận rộn của thế giới bên ngoài.

Jeff Minick

Một vị đại diện bán hàng cho sản phẩm phần mềm mà tôi quen rất quý trong quãng đường đi làm hằng ngày dài một tiếng từ nhà đến văn phòng của anh ở Bắc Virginia. Khi lái xuống xa lộ liên tiểu bang 66 (I-66), hòa vào dòng giao thông đông đúc sau khi rời thành phố Manassas, anh châm một điếu cigar, lắng tai nghe chương trình radio hoặc podcast, và tận hưởng khoảng thời gian một mình, tạm gác lại những lo toan về gia đình và công việc.

Một số người mẹ mà tôi quen thân

thường dậy sớm vào buổi sáng trước khi bọn trẻ thức dậy. Họ tự rót cho mình một tách cà phê và sau đó tận hưởng một chút tĩnh lặng trước khi bắt đầu ngày mới bận rộn. Một người trong số họ sử dụng thời gian này để đọc các kinh sách, một vài người viết ra danh sách việc cần làm trong ngày, và một người khác thực hành cầu nguyện và thiền định.

Cách đây rất lâu, khi tôi sống ở Boston, một người quen làm công việc vệ sinh cửa sổ đã tìm thấy nơi yên tĩnh và hồi phục của mình – quán rượu Harvard Gardens đối diện Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Ở đó, anh xua tan mệt mỏi của một ngày với một vài ly bia Buds, tán chuyện với bà hầu

bàn, hay đến thăm bạn bè hoặc tận hưởng buổi tối trong sự tĩnh mịch thong dong.

Hầu hết chúng ta đều tìm kiếm những nơi chốn và cách thức để lánh mình như vậy, xem đó như một loại phòng tịnh dưỡng – nơi chúng ta có thể nạp lại năng lượng hoặc phục hồi sau tổn thương, tùy vào nhu cầu của mỗi người. Cho dù đó chỉ đơn giản là trở về nhà sau giờ làm việc, thả lỏng tinh thần trước khi đi ngủ với một ly rượu nho chardonnay trong không gian của riêng mình, hoặc tản bộ một mình quanh khu phố, chính là chúng ta đang tìm kiếm những nơi và hoàn cảnh giúp phục hồi cơ thể, tâm hồn, và giải tỏa căng thẳng.

Xem tiếp trang 3

GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI Lời khuyên từ những độc giả của chúng tôi dành cho thế hệ trẻ

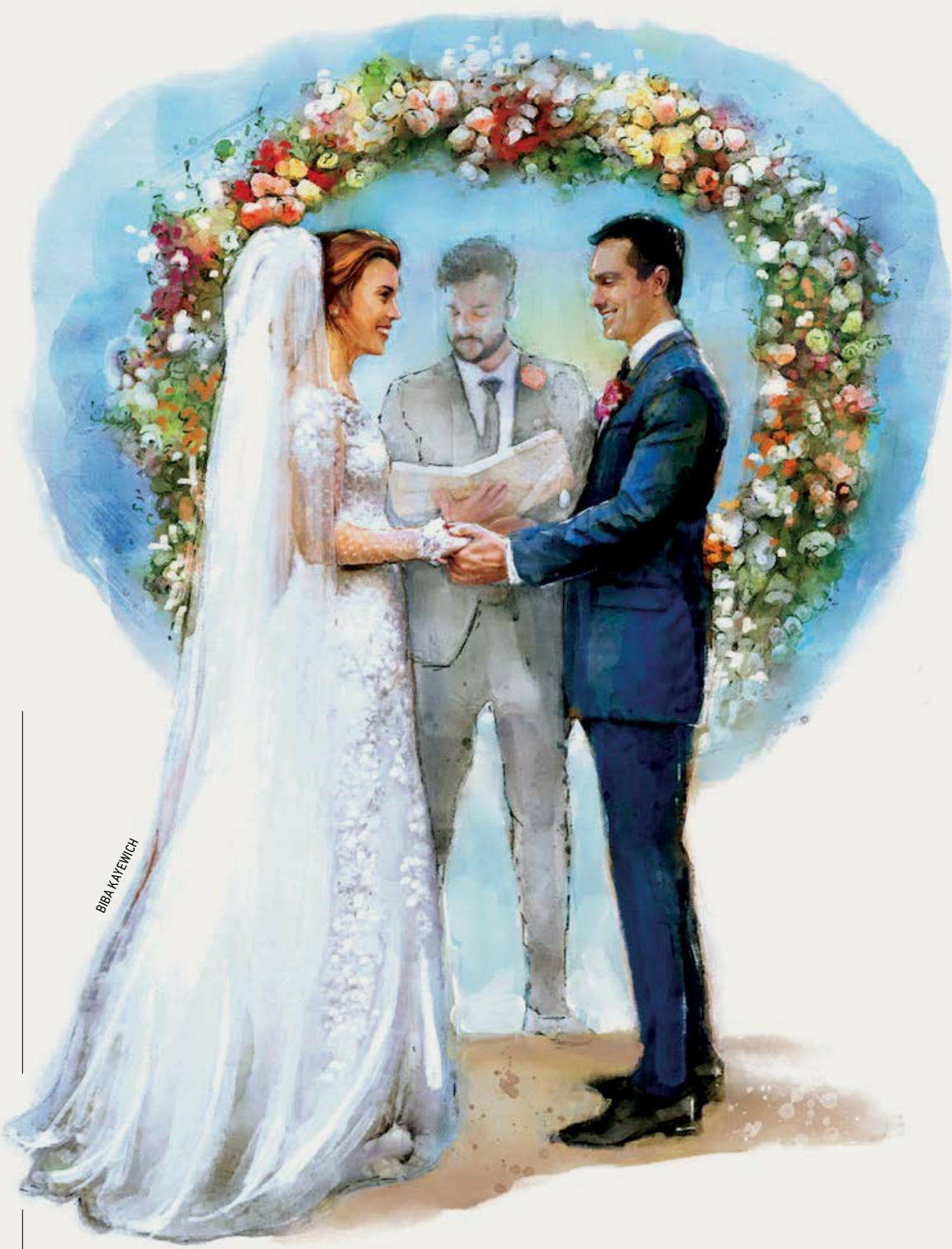
Bài học về hôn nhân từ những lỗi lầm

Dear Next Generation

Những bài học về hôn nhân từ những va vấp, gồm cả những điều thông tuệ từ người vợ thứ ba của tôi, cũng là cuộc hôn nhân thứ ba của bà kéo dài 25 năm:

1. Trong một “cuộc hôn nhân sống thử”, người muốn sống thử là người lo lắng nhiều nhất, và điều đó chẳng bao giờ là đúng.
2. Cứng đầu có thể đã gây ra những hậu quả cả đời; biết học hỏi (từ những lời chỉ dạy uyên thâm) có thể đem lại phước lành suốt đời.
3. Từ bỏ những thói quen/hành động xấu.
4. Chứng minh sự hiện diện của Chúa là điều hoàn hảo mà bạn sẽ thực hiện trong cuộc đời, bằng cách này hay cách khác.
5. Luôn học và tuân theo lời chỉ dạy của Chúa; đi lễ nhà thờ đều đặn.
6. Trông cậy vào Chúa trong cuộc hôn nhân bạn. Thường xuyên cầu nguyện cùng nhau.
7. Làm bạn với những đôi vợ chồng luôn hướng đến điều đúng đắn.
8. Trông cậy vào Chúa trong cuộc hôn nhân bạn. Thường xuyên cầu nguyện cùng nhau.
9. Nghĩ cho người bạn đời của mình trước khi nghĩ cho bản thân.
10. Đôi khi hãy cho nhau quyền phủ quyết đối với các quyết định quan trọng, nếu cần. Điều này sẽ khích lệ việc chia sẻ cùng nhau, nhường nhịn để hai bên cùng vui vẻ.
11. Thành thật và cởi mở nói lên những suy nghĩ và cảm xúc của mình, nhưng cũng nên biết khi nào cần giữ yên lặng. Điều gì đúng thời điểm thì cũng tốt hơn.
12. Dễ dàng tha thứ; đừng bao giờ mang trong mình mối bực dọc hay chì chiết những lỗi lầm trong quá khứ.
13. Đừng để bạn đời của bạn đi ngủ vào buổi tối mà không biết rằng anh ấy/cô ấy đáng yêu đến nhường nào.

Độc giả Ken Webster, tiểu bang Oklahoma



Gửi Epoch Times,

Cha tôi, ông Fred Marvin, còn ba ngày nữa là 99 tuổi, ông đã bảo ban tôi một lời khuyên duy nhất trong suốt cuộc đời: “Hãy luôn làm điều đúng đắn.”

Nguyên tắc duy nhất mà tôi phải tuân theo khi sống trong nhà của ông là: “Đừng bao giờ nói dối cha.”

Hai câu nói trên dẫn lối tôi trong suốt hành trình của cuộc đời. Tôi không bao giờ có thể nói dối cha mình.

Độc giả Doug Marvin, tiểu bang Pennsylvania

Quý vị muốn đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?

Chúng tôi kêu gọi Quý độc giả chia sẻ những giá trị vượt thời gian có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ. Hãy gửi thông điệp của Quý vị, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc etviet@etviet.com hoặc Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Minh Chi biên dịch

Nơi nướng nấu là nơi của riêng chúng ta

Tiếp theo từ trang 1

Có thể chúng ta hiếm khi sử dụng cách gọi như thế này, nhưng chính là chúng ta đang tìm kiếm nơi nướng nấu.

Một khái niệm có lịch sử lâu đời

Sanctuary là từ bắt nguồn từ “sanctuarium” trong tiếng Latin. “Sanctus” có nghĩa là “thánh” hoặc “thiêng liêng,” và “arium” ở cuối từ để chỉ một vật chứa, như trong từ aquarium (bể cá) hoặc từ emporium (cửa hàng). Do đó, đối với những người thường đi nhà thờ, “sanctuary” là một nơi dành cho cả những người thờ phụng và Nơi Chí Thánh (holy of the holies) – Đức Chúa Trời. Vào thời Trung cổ, những người chạy trốn khỏi luật pháp hoặc từ những người có quyền lực có thể chạy vào một nhà thờ và thỉnh cầu được “nướng nấu”, nghĩa là, được bảo vệ trong không gian bất khả xâm phạm này khỏi những người đuổi bắt họ. Chẳng hạn, vụ ám sát Tổng Giám mục Thomas Becket đã trở thành một tin chấn động trên khắp châu Âu một phần vì những kẻ sát nhân đã sát hại ông bên trong Nhà thờ chính tòa Canterbury.

Cho đến ngày nay, giống như đã tồn tại trong nhiều thế kỷ, nhiều dòng tu và giáo phái cung cấp các nhà nguyện và chỗ ở đặc biệt cho những người hành hương tìm kiếm một nơi tĩnh tâm. Ở những nơi nướng nấu này, những người tham gia trải qua một giai đoạn cầu nguyện và hồi tưởng, một thực hành không liên quan quá nhiều đến việc nhớ lại các ký ức của họ mà là “hồi tưởng lại” bản thân, chú ý hơn đến sự hiện diện của Thiên Chúa, và hàn gắn lại những mảnh ghép của bản thân đã bị thế giới làm vụn vỡ.

Xuân suốt lịch sử, nhiều người giàu có hoặc nổi tiếng đã xây dựng các khu nghỉ dưỡng thế tục để làm nơi tĩnh dưỡng và hồi tưởng. Các hoàng đế La Mã thường xuyên chạy trốn khỏi cái nóng và sự náo nhiệt của thành phố để dành thời gian ở một nơi ẩn dật vùng nông thôn. Trong cuộc Nội Chiến Mỹ, Tổng thống Abraham Lincoln và gia đình cũng làm tương tự, bỏ lại nhíp độ chính trị hồi hải tại Tòa Bạch Ốc để sống một phần thời gian trong năm trong một ngôi nhà vùng thôn dã rộng lớn ở ngoại ô thành phố. “Chúng tôi thực sự rất phấn khởi với chuyến nghỉ dưỡng này,” phu nhân Mary Lincoln viết cho một người bạn. “Việc lái xe và đi bộ quanh đây thật tuyệt vời.” Kể từ thời Tổng thống Franklin Roosevelt, các tổng thống Mỹ khác cũng tìm kiếm cảm giác thanh bình và sự thay đổi nhịp sống thường nhật tại Trại David, Maryland.

Thế còn chúng ta thì sao?

Nhu cầu có một nơi để có thể tận hưởng sự thanh tịnh và an toàn dường như xuất phát từ bẩm sinh mỗi người. Cho dù là một ngôi nhà ở vùng nông thôn hay một cabin trên dãy núi Smoky, từ “nhà”, chẳng hạn, phát ra một ánh sáng gần như huyền bí. Chúng ta nghĩ về nó như một nơi ẩn náu, “nơi chốn” như tác giả Robert Frost đã viết, “nơi mà, khi mà khi bạn phải đến đó, họ phải tiếp nhận bạn.” Niềm khao khát về một mái ấm, một nơi

trú ngụ thoải mái và an toàn, đã in sâu vào tâm trí hầu hết chúng ta.

Hãy quan sát khi trẻ em chơi đùa. Khả thường xuyên, trẻ em rất hào hứng xây dựng các cung điện làm bằng ga trải giường bên dưới bàn ăn hoặc lâu đài bằng chăn và ghế trong tầng hầm, tất cả là nhằm có được niềm vui tạo ra không gian của riêng mình. Những bề lờn hơn thích làm nhà trên cây và xây pháo đài trong rừng, trong khi thanh thiếu niên muốn biến phòng ngủ của mình thành chốn riêng tư được trang trí bằng bích chương, các vật lưu niệm, và nơi tập hợp các thiết bị điện tử.

Hầu hết chúng ta cũng khát khao có được một nơi nướng nấu tương tự như vậy. Một vị luật sư mua một gói chia sẻ thời gian nghỉ dưỡng (timeshare) ở bờ biển và dự định sử dụng nó làm nơi nghỉ ngơi của mình. Một anh chàng xây một chốn riêng ở góc tầng hầm với mong muốn có một không gian hoàn toàn của riêng mình, với bất kỳ đồ đạc nào – một quán bar, một món đồ nội thất La-Z-Boy, một kệ sách yêu thích – khiến anh cảm thấy hài lòng.

Đối với những người khác, một nơi nướng nấu thậm chí có thể nhỏ hơn và đơn sơ hơn, chỉ cần một chiếc ghế sofa trong căn phòng nhỏ, một chiếc bàn kèm ngọn đèn với một chồng sách và tạp chí, cùng với một tách trà nóng. Diện tích hay hoa văn trang trí không quá quan trọng. Điều quan trọng là cảm giác an toàn và niềm vui mà nơi nướng nấu kỳ diệu đó mang lại cho chúng ta.

Những nơi nướng nấu như ngục tù

Không phải tất cả mọi nơi nướng nấu đều tốt cho chúng ta.

Gần đây, một chủ nhà trọ ở West Virginia kể với tôi rằng một trong những người thuê nhà của anh ấy, một phụ nữ ở độ tuổi 50 sống nhờ trợ cấp của chính phủ, thức dậy vào mỗi buổi sáng và dành vài giờ để uống hết gần như một phần năm chai vodka. Rồi bà chìm vào giấc ngủ trưa và lặp lại việc này vào buổi tối. Nơi nướng nấu của bà nằm ở đáy chai rượu, và điều này đang hủy hoại bà từng chút một.

Tương tự như vậy, một cậu bé 15 tuổi dành mọi thời gian ngoài giờ học để chơi trò chơi điện tử trên màn hình, và điều này đang đầu độc tâm trí và tương lai của chính cậu. Cậu có thể nghĩ thời gian bên màn hình điện tử đó chính là nơi nướng nấu của mình, nhưng nó đã trở thành một nhà tù điện tử với các song sắt và bức tường giống như một nhà tù thực sự.

Điều tương tự cũng đúng với một người đàn ông nằm dài trên ghế sofa trong khi xem truyền hình hàng giờ liền từ tối này đến tối khác. Thói quen đó có thể giúp anh đối phó với những lo lắng và áp lực từ công việc, nhưng không có bất kỳ sức mạnh phục hồi nào như một nơi nướng nấu thực sự.

Tạo ra nơi chốn đặc biệt đó

Một nơi nướng nấu tốt lành mang lại cho chúng ta sự khuây khỏa, thư thái, và tươi mới. Nơi này đặt ở đâu không quan trọng



▲ Cả người lớn và trẻ em đều khao khát có một không gian yên tĩnh và an toàn, điều đó cho thấy có được một nơi nướng nấu là mong muốn bẩm sinh của con người.

Một nơi nướng nấu tốt lành mang lại cho chúng ta sự khuây khỏa, thư thái, và tươi mới. Nơi này đặt ở đâu không quan trọng bằng sức mạnh của nơi ấy trong việc dung dưỡng chúng ta.

Điều khiển Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bí, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và tiếng Latin cho các buổi hội thảo dành cho học sinh học tại gia (homeschooling) ở Asheville, North Carolina.

Minh Châu biên dịch

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.



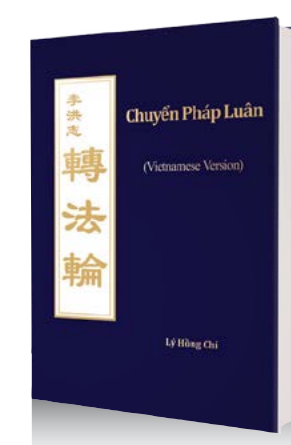
Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.



TEL: (714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

Điều khiển Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bí, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: FaYuanBooks.com hoặc gọi 845-538-4490





▲ Suối nước nóng tại Steamboat Springs ở tiểu bang Colorado.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

FEI MENG



Kết nối giữa người với người là những gì diễn ra khi có hai hoặc nhiều người hơn tham gia vào các cuộc giao tiếp cởi mở, phơi bày sự yếu đuối – nơi mà mỗi người được nghe, được nhìn nhận, được thấu hiểu, và được xem trọng.

Các suối nước nóng ở Colorado

Điểm dừng chân trên hành trình trượt tuyết

Tribune News Service

COLORADO SPRINGS, tiểu bang Colorado – Suối nước nóng của tiểu bang Colorado tỏa sáng rực rỡ nhất trong những ngày âm ấm của mùa đông. Đó là vòng tay ấm áp mà chúng ta cần sau những ngày dài lạnh giá trượt tuyết và phiêu lưu, là loại khoáng chất dinh dưỡng mà bác sĩ đã kê toa để phục hồi những phần xương mệt mỏi.

Một số thị trấn là kỳ quan địa nhiệt đặc sắc nhất. Hãy gọi những nơi đó là “thị trấn ngâm mình” của tiểu bang Colorado – điểm dừng chân tuyệt vời để chuẩn bị cho hành trình trượt tuyết trong kỳ nghỉ tiếp theo của bạn.

Suối nước nóng Buena Vista
Những nơi ngâm mình: Suối nước nóng Mount Princeton và Cottonwood mang đến những trải nghiệm khác biệt ở hai đầu đối diện của thị trấn. Nói đến tắm suối nước nóng, thì khu nghỉ dưỡng Suối nước nóng Mount Princeton cung cấp chỗ ở cao cấp và những tiện nghi ven cá đôi đường – hồ nước nóng gia đình và những chỗ ngâm mình bằng đá tự nhiên dọc theo con lạch, tất cả đều có tầm nhìn ra Chalk Cliffs. Trong khi đó, Cottonwood Hot Springs Inn & Spa trông giống một địa điểm mang tính địa phương hơn – một ốc đảo mộc mạc với những chỗ ở qua đêm thoải mái. Cả hai đều cung cấp các liệu pháp spa.

Các địa điểm khác: Núi Monarch gần Salida, và Ski Cooper gần Leadville, là những nơi gắn nhất có xe cáp treo đưa khách trượt tuyết lên đỉnh để trượt xuống sườn dốc. Cả hai nơi đều có giá cả phải chăng và bình dân. Và nếu bạn thích loại địa hình khác nghiệt hơn những nơi được xếp loại màu xanh lam [dành cho người mới], cả hai nơi đều đưa đón khách trượt tuyết bằng xe trượt tuyết snowcat.

Ngoài ra còn có: Tennessee Pass Nordic Center – nơi có chung bãi đậu xe với Ski Cooper – là nơi để bắt đầu một chuyến trượt tuyết dễ dàng, đáng nhớ, hoặc trượt tuyết băng đồng dưới bầu trời đầy sao đến một khu bếp dành cho người sành ăn và chiếc lều yurt ấm cúng.

Suối nước nóng Glenwood Springs

Những nơi ngâm mình: Hồ bơi cấp nước địa nhiệt lớn nhất thế giới là điểm nhấn của Khu nghỉ dưỡng Suối nước nóng Glenwood. Những

bức tường đá sa thạch nguyên gốc từ năm 1890 tạo thành khu Spa of the Rockies, trong khi khu nhà nghỉ đã được nâng cấp để đáp ứng các nhu cầu hiện đại. Từ đây, du khách có thể băng qua cầu bộ hành để đến các cửa hàng và quán ăn ở trung tâm thành phố. Một lựa chọn khác là Suối nước nóng Iron Mountain. Mặc dù nơi này có lịch sử lâu đời, nhưng đã được cải tạo và mở cửa trở lại vào năm 2015 để đưa trải nghiệm tắm suối nước nóng tại địa phương lên một tầm cao mới. Mười sáu hồ nước nóng có kích cỡ và nhiệt độ khác nhau tọa lạc phía trên sông Colorado.

Các địa điểm khác: Thay vì ngâm mình trong nước, hãy để hơi nước từ những hang động bốc hơi của Yampah Spa xoa dịu cơ thể và tâm trí của bạn. Suối nước nóng chảy nhỏ giọt qua các bê đá ngâm tạo ra một kiểu “ngâm” khác biệt hơn nhiều.



▲ Suối nước nóng tại khu Glenwood Springs ở tiểu bang Colorado.



▲ Suối nước nóng tại Pagosa Springs ở tiểu bang Colorado.

Bạn có thể thư giãn ở đó sau chuyến đi bộ đường dài ngắn ngày, trên địa hình dốc đến mộ của tay súng “Doc” Holliday.

Ngoài ra: Glenwood là một xứ sở ẩm thực diệu kỳ. Bạn hãy đặt chỗ trước và thỏa lòng thưởng thức các món ăn phương Tây vừa cổ điển vừa hiện đại tại trung tâm thành phố ở các nhà hàng như: Riviera Scratch Kitchen, Co. Ranch House, The Pullman, và Juicy Lucy’s Steakhouse.

Suối nước nóng Pagosa Springs

Những nơi ngâm mình: Bạn có thể dành một tuần để khám phá con suối Pagosa – một từ tiếng Ute có nghĩa là “dòng nước chữa lành”. Hãy bắt đầu với nơi nổi tiếng và sang trọng nhất: Khu nghỉ dưỡng Springs Resort, với hơn hai chục hồ nước nóng và dòng suối Mother Spring nổi tiếng, được mệnh danh là suối nước nóng sâu

nhất hành tinh. Ở cuối phố là khu nghỉ dưỡng Healing Waters Resort & Spa có quy mô nhỏ hơn. Khu Overlook Hot Springs Spa xứng đáng với tên gọi của nó, với những bồn tắm trên tầng thượng theo phong cách thời đại Victoria. Đọc theo Sóng San Juan chảy qua thị trấn, người dân địa phương có một số quầy bán đồ ăn vặt theo phong cách hippie (hippie dip) dành cho tất cả mọi người.

Các địa điểm khác: Khu trượt tuyết Wolf Creek Ski Area là một điểm đến phủ đầy tuyết, do một gia đình sở hữu trên con đèo từ thị trấn. Hoặc bạn chọn địa hình bằng phẳng hơn trên mạng lưới đường mòn dài 50 km (khoảng 31 dặm) được Cầu lạc bộ Pagosa Nordic bảo trì và chăm sóc cẩn thận.

Các trải nghiệm khác: Hành trình ghé thăm nhà máy bia của bạn, không [cần] theo thứ tự cụ thể nào: Pagosa Brewing Co., Riff Raff Brewing Co., và Wolfe Brewing Co.

Suối nước nóng Steamboat Springs

Những nơi ngâm mình: Suối nước nóng Strawberry Park là một điểm đến trong danh sách không thể bỏ qua dành cho người dân ở tiểu bang Colorado và những du khách từ xa đến. Không có gì ngạc nhiên, bạn bắt buộc phải đặt chỗ trước tại những hồ nước nóng nằm sâu trong khu rừng tuyết dày mẽ hoặc này. Bạn cũng cần phải đặt chỗ trước nếu muốn nghỉ qua đêm trong cabin hoặc những nơi ở kỳ lạ khác, bao gồm cả toa tàu lửa và toa xe có mái che. Ở đầu bên kia của Suối nước nóng Strawberry Park, và tiện nghi hơn trong thị trấn, có khu Suối nước nóng Old Town. Đây là cơ sở gia đình có tám hồ ngâm mình và những máng trượt nước.

Các địa điểm khác: Khu nghỉ dưỡng Steamboat và Đồi Howelsen lịch sử đã đưa thị trấn lên bản đồ trượt tuyết thế giới. Rabbit Ears Pass (Đèo Tai Thỏ) là một sân chơi hàng đầu khác dành cho hoạt động trượt tuyết băng tuyết và xe trượt tuyết.

Các trải nghiệm khác: Nếu điều kiện thuận lợi, bạn nên thực hiện chuyến bay ngắm cảnh với hãng Wild West Balloon Adventures.

©#YR Colorado Springs Gazette. Truy cập tại Gazette.com. Do Tribune Content Agency, LLC, phát hành. Seth Boster Từ The Gazette thực hiện

Nam Anh biên dịch

Ưu tiên cho sự kết nối với mọi người trong năm mới

John Delony

Chúng ta sống trong một thế giới náo nhiệt, nơi mà người ta hào hứng với các cuộc tranh luận gay gắt với nhiều người lạ trên mạng Internet và thể hiện sự thích thú của mình bằng cách nhấn vào những biểu tượng trái tim kỹ thuật số nhỏ bé. Ai đã nghĩ ra sự kỳ dị này? Và khi mà chúng ta ngày càng tiếp xúc nhiều với kỹ thuật số hơn, thì dữ liệu cho thấy chúng ta đang mất đi sự kết nối thực sự giữa người với người. Một báo cáo của trường Đại học Harvard cho thấy khoảng 36% người Mỹ (bao gồm 51% các bà mẹ có con nhỏ và 61% những người trẻ) trải qua “sự cô đơn sâu sắc”.

Và mặc dù chúng ta có xu hướng nhìn nhận sự độc lập như một điểm mạnh,

nhưng tình trạng căng thẳng do mất kết nối gây nên rất nhiều vấn đề, trong đó có việc lạm dụng chất kích thích, lo âu, trầm cảm, và bệnh về tim mạch. Đó là một số nguy cơ khá cao – đây là lý do vì sao chúng ta cần làm những việc mà chúng ta có thể để thay đổi những số liệu thống kê này. Sau đây là những điều tất cả chúng ta cần phải biết về sự kết nối giữa người với người và cách để đạt được điều ấy.

Kết nối giữa người với người là gì?

Kết nối giữa người với người là những gì diễn ra khi có hai hoặc nhiều người hơn lựa chọn tham gia vào các cuộc giao tiếp cởi mở, phơi bày sự yếu đuối – nơi mà mỗi cá nhân được nghe, được nhìn nhận, được thấu hiểu, và được xem trọng. Bạn đang kết nối những người khác nếu bạn nhìn nhận tốt hơn về bản thân mình, hoặc về thế giới,

sau khi bạn đã đồng cảm với họ. Bên cạnh đó, sự kết nối cũng là một rủi ro bởi vì mọi người có thể chấp nhận bạn, thử thách bạn, yêu thương bạn, hoặc chất vấn bạn.

Trong các mối quan hệ thân thiết nhất của bạn, sự kết nối là được thấu hiểu và yêu thương hoàn toàn. Điều đáng buồn là, hầu hết chúng ta tin rằng chúng ta phải lựa chọn giữa được thấu hiểu và được yêu thương. Chúng ta che giấu và cắt xén những khía cạnh của bản thân mà đã từng chịu tổn thương trước đây. Chúng ta sống ở phần bề mặt của những mối quan hệ, sợ việc đi sâu hơn vì ngại đối diện các hậu quả có thể xảy ra.

Những sự kết nối chân thật cũng giống như món lặn biển. Bạn không thể chỉ ở trên bề mặt nếu bạn muốn có những mối quan hệ giá trị và ý nghĩa.

Xem tiếp trang 6



Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

ẨM THỰC

Món khai vị Antipasto hấp dẫn, phù hợp cho các bữa tiệc

Christine Fiorentino

Những xiên que khai vị antipasto này bao gồm mọi thứ mà bạn thường thấy trên đĩa antipasto truyền thống Ý và trên mỗi xiên thịt đều có một chút hương vị của từng thành phần làm nên món ăn này.

Antipasto là món ăn khởi đầu cho các buổi quây quần bên bàn ăn. Nếu bạn hỏi thăm hầu hết những người đã từng bước vào một gia đình truyền thống của người Ý về trải nghiệm của họ, có thể họ sẽ nói rằng căn bếp chắc chắn là trung tâm của ngôi nhà, vì nấu nướng và ẩm thực là ngôn ngữ của tình yêu. Trong quá trình trưởng thành, tôi dành rất nhiều thời gian trong bếp; nơi gia đình và bạn hữu thường xuyên quanh quẩn bên bếp, họ chờ để nếm thử hoặc trở thành những người đầu tiên thưởng thức món ăn mẹ tôi nấu. Đó là một truyền thống vui vẻ, tốt đẹp, và thường hài hước, vẫn được duy trì trong gia đình tôi cho đến hôm nay. Và rất nhiều kỷ niệm trong số đó bắt đầu bằng những đĩa antipasto, hoặc những xiên que trên đĩa khai vị antipasto!

Antipasto là gì?

Antipasto, là món ăn truyền thống của người Ý, được phục vụ như món khai vị trước bữa ăn chính. Món ăn được đặt tên theo đúng nghĩa trên bề mặt, vì gốc Latin của từ anti có nghĩa là “trước,” và pastus có nghĩa là “bữa ăn.” Antipasto khởi đầu bữa ăn một cách ấm áp, cuốn hút, và ngon miệng nhất thông qua một đĩa đầy màu sắc và hương vị đa dạng, gồm các loại thịt, phô mai, rau củ, ô liu, bánh mì và nhiều thứ khác.

Sự khác biệt giữa Antipasto và Charcuterie là gì?

Đây là một câu hỏi thường gặp. Nhìn bề ngoài, đĩa antipasto và đĩa charcuterie có nhiều điểm tương đồng. Theo truyền thống, cả hai món đều được sắp lên một cái đĩa, đều bao gồm các loại thịt ăn kèm với các món ăn được chia thành miếng nhỏ và đồ trang trí khác. Tuy nhiên, hai vẻ đẹp độc đáo này chắc chắn có những điểm khác biệt — đặc biệt là khi xét đến nền tảng văn hóa và những nguyên liệu chính.

Đĩa Antipasto có nguồn gốc từ Ý và thường bao gồm các loại thịt; phô mai; các loại rau củ ướp sẵn, như cà tím, nhụy hoa atiso, ớt nướng, và nấm; trứng luộc chín; ô liu; và bánh mì. Món này thường được phục vụ như món ăn đầu tiên hoặc món khai vị chung trước bữa ăn chính.

Những đĩa khai vị Charcuterie đến từ nước Pháp, nơi thuật ngữ “charcuterie” dùng để chỉ việc chế biến các loại thịt đã được tẩm ướp gia vị để bảo quản lâu. Một thớt charcuterie thường gồm nhiều món thịt nấu chín và khô với các nguyên liệu trang trí như bánh mì, trái ô liu, trái cây sấy khô, các loại hạt, và có thể thêm mật ong hoặc mứt. Món này có thể được phục vụ như một món khai vị, nhưng đôi khi được thưởng thức như một bữa ăn riêng lẻ, phục vụ trên chiếc đĩa hoặc bữa ăn nhẹ chung cho một nhóm.

Cô Christine Fiorentino là người đóng góp cho trang TheKitchn.com, một blog nổi tiếng toàn quốc dành cho những người yêu thích ẩm thực và nấu ăn tại gia.

Thekitchn.com
Nam Anh biên dịch



Antipasto, là món ăn truyền thống của người Ý, được phục vụ như món khai vị trước bữa ăn chính.

▲ Phô mai mozzarella mịn như kem, thịt mặn, rau củ ướp, cà chua chín mọng, và các loại lá thảo mộc tươi kết hợp với nhau để tạo nên món khai vị hoàn hảo.

CÔNG THỨC LÀM XIÊN QUE ANTIPASTO

THÀNH PHẨM: 24 XIÊN QUE

Nguyên liệu chế biến nước sốt với phô mai Bocconcini

- 1 hộp ciliegine (những viên phô mai mozzarella tươi cỡ quả anh đào) (khoảng 198gr tới 227gr)
- 1/4 cup rượu vang đỏ, rượu champagne, hoặc giấm táo
- 3 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất tinh khiết (extra-virgin)
- 1 muỗng canh lá mùi tây tươi xắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê húng quế khô
- 1 muỗng cà phê lá kinh giới cay khô
- 1/2 muỗng cà phê muối kosher
- 1/8 muỗng cà phê tiêu đen mới xay
- 2 tép tỏi

Nguyên liệu chế biến xiên que

- 24 cây xiên gỗ (khoảng 20cm đến 25cm)
- 1(340gr) lọ ớt đỏ nướng nguyên hạt (khoảng 3 quả)
- 1(340gr) lọ nhụy hoa atiso ngâm (khoảng 24 nhụy)
- 1 bó húng quế tươi vừa
- 1 miếng phô mai Pecorino Romano (57gr) (tùy thích)
- 1 bánh mì baguette (dài khoảng 61cm)
- 170gr đến 227gr trái ô liu Kalamata bỏ hạt hoặc hỗn hợp ô liu Hy Lạp, ưu tiên loại đã được ướp
- 340gr cà chua cherry hoặc cà chua nho, nên chọn nhiều màu
- 24 lát (170gr đến 227gr) các loại thịt đã qua chế biến, chẳng hạn như xúc xích Ý, giăm

bông treo khô Ý prosciutto, xúc xích khô soppressata, và mortadella

- 2 muỗng canh giấm balsamic cô đặc hoặc giấm balsamic lâu năm
- 1 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất tinh khiết (extra-virgin)
- Muối mảnh (flake salt)
- Hạt tiêu vừa mới xay
- 1 muỗng canh lá mùi tây tươi xắt nhỏ

Ướp phô mai Ciliegine

1. Để ráo nước 1 hộp phô mai ciliegine (phô mai mozzarella tươi cỡ quả anh đào).
2. Cho vào tô cỡ vừa 1/4 cup giấm rượu vang đỏ, 3 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất tinh khiết, 1 muỗng canh lá mùi tây tươi cắt nhỏ, 1 muỗng cà phê húng quế khô, 1 muỗng cà phê lá oregano khô, 1/2 muỗng cà phê muối kosher, và 1/8 muỗng cà phê tiêu đen. Dùng phới lồng đánh đều cho đến khi hỗn hợp hòa quyện.
3. Dùng mặt dao đập dập 2 tép tỏi đã bóc vỏ. Thêm tỏi và phô mai bocconcini vào nước sốt và khuấy đều. Đậy nắp và để ướp trong tủ lạnh ít nhất 2 giờ hoặc qua đêm.

Chế biến xiên que Antipasto

1. Để ráo nước toàn bộ ớt nướng trong lọ (340gr) và cắt dọc thành miếng dài 1.27cm. Để ráo nước 1 lọ nhụy hoa atiso đã ngâm (340gr). Nhặt lá từ 1 bó húng quế tươi cỡ vừa cho đến

khi bạn có khoảng 48 lá.

2. Cắt 57gr phô mai Pecorino Romano thành 12 viên (khoảng 1.9cm) nếu bạn dùng loại phô mai này. Cắt ngang 1 chiếc bánh mì baguette (dài khoảng 61cm) thành 24 miếng (bề ngang khoảng 2.54cm).
3. Chế biến xiên: Bạn xâu mỗi xiên theo thứ tự từ dưới lên trên, xiên: 1 trái ô liu bỏ hạt, 1 viên phô mai nhỏ đã ướp hoặc Pecorino, 1 lát húng quế, 1 trái cà chua, 1 lát thịt xông khói (gập lại một hoặc hai lần trước khi xiên), 1 nhụy hoa atiso, 1 lát ớt đỏ nướng (gập lại một hoặc hai lần trước khi xiên), 1 lát húng quế, 1 trái ô liu, và 1 miếng bánh mì. Trình bày ra đĩa thường thức.
4. Rưới 2 muỗng canh giấm đen balsamic cô đặc và 1 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất tinh khiết. Rắc muối mảnh, tiêu đen mới xay, và 1 muỗng canh lá mùi tây tươi cắt nhỏ.

Những lưu ý của công thức

Các xiên que có thể được chế biến trước mà không cần có giấm đen balsamic cô đặc, dầu ô liu, rau mùi tây, và muối trước tối đa hai ngày. Bạn bọc kín bằng màng bọc thực phẩm hoặc bảo quản trong hộp kín và để trong tủ lạnh.

Để thực phẩm nghỉ ở nhiệt độ phòng 1 đến 2 giờ trước khi dùng. Mở bọc và trang trí với giấm đen balsamic cô đặc, dầu ô liu, muối mảnh, hạt tiêu, và rau mùi tây.