

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



BIBA KAYEWICH

◀ Những ví dụ từ lịch sử mang đến cơ hội để trò chuyện với trẻ em về những lý tưởng của Mỹ quốc mà đất nước chúng ta vốn được thành lập dựa trên đó.

Trao nền tự do cho thế hệ trẻ ngay từ trong gia đình

Jeff Minick

Hãy trao cho tôi một đứa bé cho đến khi nó 7 tuổi và tôi sẽ trả lại cho bạn một người đàn ông,” được cho là câu nói của Thánh Ignatius Loyola.

Suốt nhiều năm, một cuộc tranh luận về “sự nhồi sọ” trong các trường học đã nổ ra, mà chủ yếu là về việc giảng dạy các nguyên lý xã hội chủ nghĩa, và gần đây hơn là Thuyết Chủng

tộc Trọng yếu (Critical Race Theory) và giới tính. Các trường đại học là nơi bùng nổ các cuộc chiến văn hóa này. Trong vài năm qua, những trận chiến tương tự cũng nổ ra ở các trường tiểu học và trung học của chúng ta. Hàng triệu bậc cha mẹ dần nhận thức được những hệ tư tưởng này khi đại dịch và việc học từ xa đã cho họ chỗ ngồi ở hàng ghế đầu trong lớp học của con họ. Một số bậc cha mẹ đã ứng phó bằng cách đưa con mình ra khỏi các trường công lập và ghi danh cho con học ở nơi

khác, một số đang chống trả, và một số khác hoặc là phớt lờ hoặc là đầu hàng trước thực trạng này.

Tuy nhiên, dù trong hoàn cảnh nào, tất cả các bậc cha mẹ và ông bà đều có quyền trang bị cho con cháu mình hệ miễn dịch để chống lại chủ nghĩa tập thể và giáo điều hậu hiện đại. Hãy ghi nhớ những câu nói của Thánh Ignatius, chúng ta có thể dạy con trẻ ngay từ những năm đầu đời về tình yêu tự do và quyền của người Mỹ.

Và các nguồn lực để thực hiện công

việc đáng giá này đều nằm trong khả năng của chúng ta.

Trẻ em mới chập chững biết đi và trẻ nhỏ

Bạn đã từng đọc câu chuyện “The Little Red Hen” (Cô Gà Mái Đỏ Bé Nhỏ) cho con mình nghe chưa? Câu chuyện này cho thấy những bài học không còn mới nữa, rằng “gieo nhân nào, gặt quả nấy” và chỉ có làm việc chăm chỉ mới mang lại thành quả.

Xem tiếp **trang 3**

Khám phá ẩm thực hấp dẫn trong thành phố Prague

Tim Johnson

Trong một thành phố mà những khung cảnh diễm lệ hiện hữu khắp nơi, có lẽ đây là nơi tuyệt vời nhất. Ngồi trên sân thượng, chờ bữa tối tại một nhà hàng vốn ven bốn chiếc bàn, trước mắt tôi trải rộng những điểm nhấn gây ấn tượng nhất của Prague. Không hẳn là vẻ đẹp ở góc nhìn 360 độ – nhưng gần như vậy.

Ngay dưới chân chúng tôi là dòng nước lấp lánh của sông Vltava, tuyến đường thủy dài nhất đất nước. Xuyên suốt chiều dài lịch sử, vẻ đẹp huyền diệu của dòng sông này đã truyền cảm hứng cho các nhà soạn nhạc sáng tác nên những bản nhạc cổ điển và thơ giao hưởng. Phía trước là những mái vòm và tháp nhọn của khu phố Lesser Town. Ở bên trái, phía dưới, là nhíp cầu bằng đá của cầu Charles, với các bức tượng xếp dọc hai bên, được hoàn thành vào năm 1402. Và xa hơn nữa, ở bên phải, là khu Lâu đài Prague rộng lớn, từ móm đá dôi mắt xuống vạn vật. Đây luôn là điểm nhấn chính của đường chân trời dát vàng nổi tiếng này.

Khung cảnh nơi đây đẹp đến nỗi, và ẩm thực, theo cách nào đó, còn tuyệt vời hơn thế. Khi ánh mặt trời chiếu rọi, những món ăn bắt đầu nổi nhau ra khỏi bếp. Đó là một bữa tiệc kéo dài từ chiều muộn đến khi những ánh đèn lấp lánh của một buổi tối ấm áp kiểu Czech xuất hiện.

Hương vị ẩm thực Czech

Tôi đang ở trên sân thượng của khách sạn Four Season ở Prague, cạnh một



▲ Quang cảnh Lâu đài Prague từ nhà hàng Miru tại khách sạn Four Seasons ở Prague.



▲ Một đĩa báp cải, bánh bao, và thịt heo.



▲ Một trong những món ăn của nhà hàng Miru tại khách sạn Four Seasons ở Prague.

khu vườn Nhật Bản, tại nhà hàng Miru – cái tên vừa khớp là mang nghĩa “cảnh quan” trong tiếng Nhật. Bữa tối gồm chín món sắp được phục vụ, chắc chắn sẽ là một kinh nghiệm đặc biệt và độc nhất vô nhị. Nhưng nơi về ăn uống, đây chỉ là một ví dụ cho thấy ẩm thực tại thủ đô nước Czech đầy ắp những bất ngờ thú vị.

Qua nhiều thế kỷ, ẩm thực ở quốc gia Trung Âu này theo truyền thống là thịnh soạn và bổ dưỡng. Những món ăn giúp người dân vượt qua mùa đông dài, ẩm đạm, và thiếu thốn. Bánh bao (bread dumpling) và kỹu heo hấp (pork knuckle), được phủ nước sốt đậm đà. Những món ăn sẽ khiến bạn no nê. Các món này không hề khó ăn đâu – một vài nhà hàng trong thành phố vẫn

chế biến rất ngon. Trong đó, nhà hàng U Parlamentu, một trong những nơi yêu thích của tôi, phục vụ tất cả các món trên, cùng với món schnitzel (thịt chiên xù), món thỏ hầm, và các đặc sản khác của vùng trong một không gian ốp gỗ mang đậm dấu ấn lịch sử. Vào giờ đóng khách, mọi người thường xếp hàng dài trước cửa để thưởng thức những món ăn kinh điển này.

Và dĩ nhiên, người dân Czech cũng nổi tiếng với món bia (pivo) của họ – mức tiêu thụ bia tính trên đầu người cao hơn bất kỳ quốc gia nào. Họ đã sản xuất bia từ trước năm 1000, và bia Pilsner, loại bia mà bạn có thể tìm thấy ở hầu hết các quán bar trên thế giới, được phát minh ở nơi chỉ cách Prague một quãng lái xe ngắn về phía tây nam, tại thành phố Pilsen ở vùng Tây Bohemian. Đây là nơi đặt trụ sở của Nhà máy bia Pilsner Urquell – có lẽ là nhà máy bia nổi tiếng nhất nước – cùng với một viện bảo tàng bia rất thú vị. Và tại nhà máy bia Purkmistr nhỏ, nằm ở rìa thị trấn, tôi đến khu spa của họ để tắm bia trước khi thưởng thức một số món ăn ngon lành chế biến từ bia. Toàn bộ khu phức hợp – gồm cả một khách sạn và sân chơi bowling trong khuôn viên – nhà hàng của họ chuyên về các món ăn được chế biến với một ít bia thủ công do họ tự sản xuất. Tôi thường thức một chén súp sauerkraut (hấp cả muối chua) nghỉ ngơi khỏi, sau đó là một đĩa súp thịt hầm goulash đầy ắp. Kết hợp với cốc bia hảo hạng mát lạnh, được ủ ngay tầng dưới và dẫn trực tiếp từ bể chứa đến vòi ngay gần bàn của tôi.

Nét duyên rũ của rượu absinthe ở Prague

Trở lại Prague, hành trình thưởng thức ẩm thực tiếp diễn. Trong một quán bar nhỏ ngay gần Quảng trường Phố Cổ, với những ngon thập thời Trung cổ và đồng hồ thiên văn, tôi đã thử rượu absinthe. Được phát minh ở dãy núi Alps của Thụy Sĩ và Pháp như một loại thuốc bổ, nhưng vào thời Đệ nhất Thế chiến, hầu hết các quốc gia Âu Châu đã cấm nó vì tin rằng loại rượu này nguy hiểm, gây ảo giác, và thậm chí mất trí. Mặc dù việc sản xuất rượu absinthe được duy trì lâu hơn tại đây, nhưng với sự trỗi dậy của chủ nghĩa cộng sản ở Tiệp Khắc, hoạt động này đã ngừng lại. Các nhà máy chưng cất quốc hữu

hóa đã ngừng sản xuất loại rượu này. Nhưng sau Cách mạng Velvet vào năm 1989, absinthe nhanh chóng trở lại dưới dạng rượu của người Bohemia, thường được đánh vần không có âm “e” câm (absinth) – một phiên bản biến đổi của công thức ban đầu. Phía sau quầy bar nhỏ đó, một nhân viên pha chế đang thực hiện “nghĩ thức”, rót chất lỏng lên một chiếc thìa đầy đường viên, đốt cháy nó.

Trong những ngày tiếp theo, dạo quanh những con đường lát đá cuội, tôi đã nếm thử mọi thứ, từ những món ngọt như bánh ống khói cho đến một số món bit tét kiểu Argentina ngon nhất mà tôi từng ăn. Tôi dạo qua các khu chợ nông sản địa phương để tìm kiếm các nông sản tươi ngon và món ăn đường phố thực sự tuyệt vời như xúc xích tự làm. Ở đây cũng có rất nhiều burger thượng hạng, được xiên giữa bằng dao bit tét và phục vụ với nước sốt.

Nhưng không có gì sánh được với bữa ăn Nhật Bản mà tôi thường thức tại nhà hàng Miru. Một người bạn giới thích rằng nhà hàng này là tâm huyết của bếp trưởng đầu hàng khách sạn trước đây, ông Leonardo Di Clemente, người đã sống và làm việc tại Tokyo trong năm năm. “Ông đã phải lòng văn hóa và ẩm thực Nhật Bản,” cô cho biết.

Các món ăn liên tục được bày ra, đẹp mắt và tinh tế, được bày trí hoàn hảo trên đĩa. Và tất nhiên, là thơm ngon. Cả ngư tatakai với tỏi tây giòn. Cơm chiên giòn phủ của hoàng đế. Cá tráp biển Usuzukuri với sốt ponzu nấm truffle. Những miếng nhỏ xinh xắn, mỗi miếng là một cuộc phiêu lưu nho nhỏ trọn vẹn.

Bữa ăn kéo dài hàng giờ, và khi ly rượu vang cuối cùng được rót ra, mặt trời đã lặn và màn đêm buông xuống. Ánh sáng đèn pha bao phủ Lâu đài Prague, và du khách vẫn tập nập trên Cầu Charles. Những chiếc thuyền nhỏ lướt trên vùng nước tối om của dòng sông Vltava. Và kết thúc một ngày đầy ắp món ăn ngon này chỉ dẫn đến một chút suy ngẫm. Và câu hỏi chính là: Ngày mai tôi sẽ ăn gì đây?

KINH NGHIỆM ĐẾN PRAGUE

Băng đường hàng không: Phi trường Vaclav Havel (PRG) tương đối nhỏ và dễ dàng di chuyển. Hầu hết các chuyến bay (đến Prague) khởi hành từ các thành phố trung tâm ở châu Âu và châu Á, mặc dù hãng hàng không Delta có bay thẳng theo mùa từ phi trường John F. Kennedy ở New York.

Di chuyển: Phương tiện giao thông công cộng ở Prague có giá cả hợp lý, an toàn, và hiệu quả, với hệ thống tàu điện ngầm cũng xe buýt và xe điện có thể đến hầu hết các ngõ ngách của thành phố. Và nếu bạn dùng bữa tối muộn và không muốn di chuyển bằng phương tiện công cộng, thì các dịch vụ đi chung xe luôn có sẵn và khá rẻ.

Chỗ ở: Tọa lạc gần sông Vltava ngay giữa Phố Cổ, khách sạn Four Seasons Prague chỉ cách một số nhà hàng tốt nhất của thành phố vài bước chân. Các phòng nghỉ đều tiện nghi, thoải mái, và trang nhã, nhiều phòng có đèn chùm và tường trang trí thủ công (với lam nhìn tuyệt đẹp), trải dài khắp các dãy nhà theo kiến trúc Phục Hưng, Cổ điển, và Baroque. Dịch vụ nơi đây vô cùng tuyệt vời – được như mọi thứ bạn hình dung ra đều đã được đáp ứng. Đây cũng là một trong những địa điểm ăn uống tốt nhất thành phố – bên cạnh nhà hàng Miru, khách sạn còn có các món ăn hiện đại của Ý (được chế biến từ nguyên liệu địa phương) tại nhà hàng Cottocrodo.

Lưu ý: Bạn không cần phải đến những nhà hàng sang trọng để thưởng thức một bữa ăn ngon ở đây. Các quán rượu nhỏ thường phục vụ thức ăn có giá thấp, thịnh soạn, và thường rất ngon. Ví dụ: Tại Hany Bany, một quán ăn do ba người bạn Czech thành lập rất được người địa phương yêu thích, một đĩa bánh bao nghi ngút khói với thịt xông khói và báp cải chỉ có giá 175 koruna (khoảng 8 USD). Thêm một ly bia lạnh 1 pint với giá 30 koruna nữa (chưa đến 1.5 USD).

Nam Anh biên dịch



▲ Cổng của nhà máy bia Pilsner Urquell nổi tiếng ở Pilsen, Cộng hòa Czech.

Trao nền tự do cho thế hệ trẻ ngay từ trong gia đình

Tiếp theo từ trang 1

Thế còn câu chuyện “The Little Engine That Could” (Chiếc Xe Lửa Nhỏ Có Thể Làm Được) thì sao? Chiếc đầu máy màu xanh đỏ chở quà tặng đến cho trẻ em ở bên kia ngọn núi, [trong suốt hành trình của mình] nó luôn dạy về lòng quyết tâm bằng cách tôi đã nếm thử mọi thứ, từ những món ngọt như bánh ống khói cho đến một số món bit tét kiểu Argentina ngon nhất mà tôi từng ăn. Tôi dạo qua các khu chợ nông sản địa phương để tìm kiếm các nông sản tươi ngon và món ăn đường phố thực sự tuyệt vời như xúc xích tự làm. Ở đây cũng có rất nhiều burger thượng hạng, được xiên giữa bằng dao bit tét và phục vụ với nước sốt.

Nhưng không có gì sánh được với bữa ăn Nhật Bản mà tôi thường thức tại nhà hàng Miru. Một người bạn giới thích rằng nhà hàng này là tâm huyết của bếp trưởng đầu hàng khách sạn trước đây, ông Leonardo Di Clemente, người đã sống và làm việc tại Tokyo trong năm năm. “Ông đã phải lòng văn hóa và ẩm thực Nhật Bản,” cô cho biết.

Các món ăn liên tục được bày ra, đẹp mắt và tinh tế, được bày trí hoàn hảo trên đĩa. Và tất nhiên, là thơm ngon. Cả ngư tatakai với tỏi tây giòn. Cơm chiên giòn phủ của hoàng đế. Cá tráp biển Usuzukuri với sốt ponzu nấm truffle. Những miếng nhỏ xinh xắn, mỗi miếng là một cuộc phiêu lưu nho nhỏ trọn vẹn.

Bữa ăn kéo dài hàng giờ, và khi ly rượu vang cuối cùng được rót ra, mặt trời đã lặn và màn đêm buông xuống. Ánh sáng đèn pha bao phủ Lâu đài Prague, và du khách vẫn tập nập trên Cầu Charles. Những chiếc thuyền nhỏ lướt trên vùng nước tối om của dòng sông Vltava. Và kết thúc một ngày đầy ắp món ăn ngon này chỉ dẫn đến một chút suy ngẫm. Và câu hỏi chính là: Ngày mai tôi sẽ ăn gì đây?

Nhiều câu chuyện trong số này có các anh hùng để lại là trẻ em chưa đến tuổi thanh thiếu niên, gặp phải khó khăn và nguy hiểm buộc họ phải dùng cảm và tự lực của mình. Những câu chuyện như “Jack and the Beanstalk” (Cậu Bé Jack và Cây Đậu Thần), “The Three Little Pigs” (Ba Chú Heo Con), và “Cinderella” (Cô Bé Lọ Lem), dạy trẻ em rằng những khó khăn và cái ác đều có thể vượt qua được. Những bài học đó một lần nữa là nhân tố chính để tâm hồn trẻ nhỏ hướng tới sự tự do và điều thiện.

Trường học: Sáu năm đầu đời

Bé Mary và Johnny đã học cách đi xe đạp và buộc dây giày, những quan trọng nhất là, bọn trẻ đã học đọc.

Hầu hết trẻ em thích đọc thành tiếng với Cha hoặc Bà, những các em cũng sẵn sàng tự đắm mình vào các câu chuyện, tiểu sử, và lịch sử. Các thư viện và hiệu sách sẽ cung cấp cho các em vô số lựa chọn [về chủ đề] thú vị do và những đức hạnh như tính kiên trì, từ các tác phẩm như “Little House on the Prairie” (Ngôi Nhà Nhỏ Trên Thảo Nguyên) cho đến loạt sách “Childhood of Famous Americans” (Thời Thơ Ấu của Những Người Mỹ Nổi Tiếng). Các gọi ý trực tuyến cũng rất nhiều, chẳng hạn như danh sách Các Cuốn Sách Hay ở Trường tiểu học Liberty Common, nơi cha mẹ các em sẽ dạy các em về đức tin Công Giáo, chiếu các bộ phim như “High Noon” (Giữa Trưa), kể về nguồn tài liệu mới giúp khuyến khích

ly tưởng tự do, tự do trong kinh doanh, và tự duy phản biện đích thực. Trang Heroes of Liberty cung cấp tiểu sử, hầu hết các tác phẩm đều dựa trên các nhân vật của thế kỷ 20, dành cho độc giả từ 7 đến 12 tuổi. Nếu bạn vào trang web này thì nhớ xem lời khuyên của blog dành cho các bậc cha mẹ. Các ấn phẩm của Brave Books hướng đến trẻ em ở cấp tiểu học nhiều hơn, có thể lên đến lớp bốn, và có những cuốn sách đầy màu sắc như liệu thuốc giải độc cho sự rên trong nền văn hóa của chúng ta. Mỗi cuốn sách đi kèm với một trò chơi và những lời gợi ý cho các cuộc trò chuyện gia đình.

Viện Cornerstones Hoa Kỳ cung cấp loạt bài “Little Patriots” (Những nhà ái quốc nhỏ tuổi), và một nền tảng học tập trực tuyến miễn phí để dạy cho học sinh cấp tiểu học các bài học giáo dục công dân, lịch sử, và các giá trị của nước Mỹ, kèm sách bài tập và các hoạt động miễn phí.

Hướng dẫn mà không can thiệp

Ái trong chúng ta cũng đều hiểu giá trị của việc học thực hành ở trường, từ những chuyến đi dã ngoại của lớp nằm cho đến việc nghiên cứu khoa học mỗi trường của sinh viên đại học trên bờ biển.

Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn nuôi dạy những đứa trẻ biết trân trọng tự do, chúng ta cũng phải cho phép các em tâm hưởng niềm vui với chơi và học tập mà không có sự giám sát. Xây dựng lâu dài với các hình khối và các hiệp sĩ Playmobil, dựng lâu ở sân sau, chơi trò lính tráng trong rừng, giải ghép các cầu gỗ – những trò chơi này và vô số các hoạt động khác của trí tưởng tượng giúp xây dựng tính độc lập và sáng tạo ở trẻ em.

Ngoài ra, hầu hết trẻ nhỏ đều có thiên tính thích sự tự do mà việc vận động và khám phá mang lại. Chúng chạy ở nơi mà người lớn sẽ đi bộ; [hoặc] trẻ em rằng những phòng vua kẻ đều có thể vượt qua được. Những bài học đó một lần nữa là nhân tố chính để tâm hồn trẻ nhỏ hướng tới sự tự do và điều thiện.

'Gia đình là những tế bào để kháng'

Đó là tên một chương trong cuốn sách “Live Not By Lies” (Đừng Sống Bằng Đối Trá) của nhà văn Rod Dreher. Trong tác phẩm này, ông Dreher giới thiệu với độc giả về gia đình Benda ở Prague – những người đã sống nhiều năm dưới sự kiểm soát của chế độ toàn trị ở Tiệp Khắc cộng sản.

Bị tẩy não hàng ngày ở các trường công lập và chủ yếu là khắp mọi nơi công cộng, những đứa trẻ trong gia đình nhà Benda thường quay quẩn vào các buổi tối trong căn hộ của mình, nơi cha mẹ các em sẽ dạy các em về đức tin Công Giáo, chiếu các bộ phim như “High Noon” (Giữa Trưa), kể về vị cảnh sát trưởng một mình chống



▲ Vui chơi không có sự giám sát tạo điều kiện cho trẻ em [phát huy] tính độc lập, trí tưởng tượng, và sự sáng tạo.

lại những kẻ xấu. Họ đọc sách cho các con mình nghe trong hai hoặc ba giờ mỗi lần, gồm cả việc đọc chậm rãi tác phẩm “The Lord of the Rings” (Chúa Tể của Những Chiếm Nhân) sáu lần, với một lần đọc đều thú vị và hữu ích như lần đầu.

Trong lớp học bí mật này, cha mẹ nhà Benda đã dạy cho con cái họ miễn nhiệm về mặt tinh thần và tâm hồn với chủ nghĩa cộng sản, và góp phần vào việc “tái thiết đạo đức quốc gia” khi chủ nghĩa toàn trị bị đánh bại, điều mà tất cả họ đều đoán trước được. Như một thành viên trong gia đình Benda từng nói với tác giả Dreher rằng, “Điều quan trọng là cho trẻ em tiếp xúc với những câu chuyện mà sẽ giúp các em nhận ra sự khác biệt giữa sự thật và dối trá, đồng thời dạy cho con trẻ cách phân biệt điều này trong cuộc sống thực.”

Nếu gia đình Benda có thể hoàn thành những chiến công như vậy [ngay cả] khi họ có nguy cơ bị bắt và bỏ tù, thì chắc chắn những người còn lại trong chúng ta hiện đang sống ở Mỹ quốc đây – cũng có thể làm điều tương tự.

Sứ mệnh

Một số độc giả đọc bài viết này có thể phản đối rằng, “Nhưng kiểu giáo dục về tự do này là sự truyền bá tư tưởng, cũng giống như các trường học dạy về tư tưởng thức tỉnh đầy thối.”

Tôi đồng ý. Phần lớn trẻ em đều là những tấm bảng trắng, những gì được khắc vào tâm trí và tâm hồn các em thông qua

giáo dục và kinh nghiệm, sẽ quyết định các em là ai và trở thành người như thế nào. Nếu chúng ta muốn nuôi dạy các con biết trân trọng các quyền sống, quyền tự do, và quyền mưu cầu hạnh phúc, mà từ lâu vốn đã rất quan trọng với nhiều người Mỹ, thì chúng ta phải dạy các con hiểu biết, yêu thương, và phục sự cho những lý tưởng đó.

Tổ chức Tuồng niệm Nạn nhân của Chủ nghĩa Cộng sản ở Hoa Thịnh Đốn có một số video ngắn, trong đó những nạn nhân sống sót của các chế độ toàn trị từ khắp nơi trên thế giới đã làm chứng cho sự đàn áp, tàn bạo, và tham sát mà các chính phủ toàn trị gây ra. Nhân đây, một trong số những bộ phim tài liệu đó phù hợp với thể hệ trẻ từ cấp trung học phổ thông trở lên. Ông Nal Oum kể về hành trình trốn thoát trong gang tấc từ những cánh đồng chết chóc ở Campuchia. Ông bắt đầu câu chuyện của mình bằng những lời này: “Họ càng đàn áp tôi, họ càng đàn áp tôi, thì tôi càng phải chuẩn bị tinh thần giống như chiếc lò xo. Tôi có một sự mệnh phải hoàn thành.”

Giống như ông Oum, chúng ta cũng có một sứ mệnh. Đó là tôn vinh sự thật và tự do, đồng thời dạy cho con cháu chúng ta những bài học quý giá này.

Giữ chí của biên tập viên: Ông Nal Oum là cha của biên tập viên Channaly Philipp, có làm việc cho The Epoch Times.

Minh Châu biên dịch



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 khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật gia 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



ProCare
Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.



Châm ngôn của chúng tôi:
Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111
Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM



Từ thuở còn nằm nôi cho đến khi tốt nghiệp trung học và cả sau đó nữa, con cái mang lại cho chúng ta niềm vui trọn đời.

Cách chọn mua một chiếc áo len bền đẹp theo thời gian

Hãy nói không với thời trang giá rẻ, theo trào lưu, và không thoải mái

Ileana Aleccio

Liệu còn thứ gì ám áp hơn một chiếc áo len tốt trong những tháng ngày lạnh giá? Cho dù chiếc áo giúp bạn giữ ấm và thoải mái trong những chuyến phiêu lưu ngoài trời, hay trong lúc vừa thường thức tách cà phê vừa ngắm tuyết rơi bên ngoài, mỗi người đều xứng đáng có một chiếc áo len mình yêu thích.

Tuy nhiên, không phải tất cả trang phục dệt kim đều như nhau. Dù theo truyền thống, những chiếc áo len thường được dệt hoàn toàn từ len hoặc cotton, nhưng ở thế kỷ 21, các loại sợi nhân tạo như polyester và acrylic đang trở nên phổ biến hơn, chiếm ưu thế trên thị trường rộng lớn. Các loại sợi này khiến áo len có giá thành thấp và dễ giặt hơn - nhưng phẩm chất cũng kém và không được bền.

Vậy thì để giúp bạn tìm thấy chiếc áo len phù hợp nhất - không bị tả trước khi mùa đông kết thúc - chúng ta hãy tìm hiểu các yếu tố tối quan trọng khi đánh giá một chiếc áo len.

Các loại sợi

"Nếu theo mức độ quan trọng, thì tôi xếp loại sợi vào vị trí số 1," ông Imran Islam - giáo sư về phát triển và tiếp thị sản phẩm dệt của Viện Công nghệ Thời trang (FIT) ở New York - cho biết. Một nguyên tắc khi mua chiếc áo len tốt là lựa chọn các loại sợi tự nhiên, chẳng hạn như len, cashmere, hoặc cotton.

Có Saffron King, trưởng bộ phận tạo mẫu thời trang tại cửa hiệu trang phục nữ Blue Bungalow, tán đồng. "Các loại sợi này không chỉ bền mà còn lên dáng đẹp hơn theo thời gian," cô nói. "Hãy tránh các loại vải có tỷ lệ sợi tổng hợp cao pha trộn với sợi tự nhiên, bởi vì chúng có khuynh hướng bị dẹt và xù lông."

Len

Đến nay, len vẫn là loại sợi truyền thống và phổ biến nhất được dùng trong trang phục dệt kim. Thiên nhiên đã ban cho một số loài vật lớp lông cách nhiệt, không thấm nước, và thường có tính kháng khuẩn - tất cả những đặc tính này đều được truyền lại cho chiếc áo len.

Len Merino là một trong những loại len được các chuyên gia khuyên dùng nhiều nhất. Loại len này được dệt từ lông cừu Merino - giống cừu cho loại sợi dài và mịn - được khai thác lông ít nhất từ thế kỷ thứ 12. Áo len làm từ len Merino không chỉ mềm mại, mà còn có nhiều đặc tính khác, hoàn toàn phù hợp với những người yêu thích các hoạt động ngoài trời thú vị - hoặc phải thường xuyên đi làm trên các chuyến tàu điện ngầm chật ních.

Xem tiếp trang 10



Chất liệu chỉ là một phần tạo nên một chiếc áo len tuyệt vời.

Xem tiếp trang 6

Chủ nghĩa Marx đã huỷ hoại nền tảng gia đình như thế nào

Augusto Zimmermann

Hôn nhân là một tục lệ phù hợp nhất cho việc nuôi dạy và chăm sóc trẻ em - một công việc không hồi kết yêu cầu cha mẹ có thái độ yêu thương và tận tâm đối với các con. Ngược lại, ly hôn làm suy yếu đơn vị gia đình và tước đi của con một gia đình ruột thịt trọn vẹn.

Karl Marx đã để xuống bài bỏ hôn nhân trong Tuyên ngôn Chủ Nghĩa Cộng sản của ông ta, nói rằng hôn nhân đương nhiên dẫn đến tan rã hệ thống tình yêu tự do, mà ông gọi là mại dâm công cộng và mại dâm tư nhân.

Nói cách khác, Marx nghĩ rằng hôn nhân không khác gì một hình thức "mại dâm tư nhân".

Lấy ý tưởng từ những học thuyết như vậy, vào những năm 1980, Australian Union of Students (Hội Sinh viên Úc) đã ban hành Tuyên bố Chính sách lập luận rằng "mại dâm có nhiều hình thức và không chỉ bao gồm đối tượng lấy tình dục... Mại dâm trong hôn nhân là giao dịch tình dục để đổi lấy tiền yêu, sự an toàn, và quán xuyến việc nhà."

Ý tưởng cho rằng hôn nhân là một hình thức mại dâm được một số học giả theo chủ nghĩa nữ quyền đồng thuận.

Vào năm 2014, trên chương trình Q+A của đài truyền hình ABC, nhà hoạt động nữ quyền gốc Anh Jane Caro đã phát ngôn: "Tôi khẳng định rằng hôn nhân truyền thống về cơ bản là bán cơ thể [của phụ nữ] và quyền sinh sản của họ cho chồng như hình thức mại dâm."

Cuộc quảng bá nữ quyền cấp tiến để "giải phóng tình dục" ngày đưa trên việc áp dụng các quan điểm phân tích phê phán từ chủ nghĩa Marx đối với những nhóm người được định danh bằng phái tính và sau đó bị thúc giục phải lật đổ những "người áp bức" họ. "Gia trưởng" là từ thường được sử dụng để mô tả những thế lực truyền thống được các thành viên đảng kinh trong xã hội tuân theo, bị bác bỏ vì mang tính "áp bức".

Do đó, chủ nghĩa Marx giữ quan điểm rằng định chế hôn nhân, trong phạm vi đạo đức tình dục đi kèm, cần bị xóa bỏ và thay thế bằng "các cặp đôi tự do yêu đương" [kết đôi bữa bãi].

Việc một người phụ nữ làm nội trợ bị coi là đáng xấu hổ, và một số nhà hoạt động nữ quyền còn đi xa hơn khi để xuống rằng trẻ em sẽ phát triển toàn diện hơn khi được chính phủ nuôi dưỡng tại các cơ sở công lập thay vì được cha mẹ ruột nuôi dưỡng tại nhà.

Tình dục chính trị đã cho thấy những điều mà nhà nữ quyền Camille Paglia mô tả là "phong cách phê bình nữ quyền của chủ nghĩa Stalin". Theo bà Paglia, kiểu chủ nghĩa nữ quyền này "hùng hổ tiến vào các danh tác văn học và nghệ thuật, với giày ống [mũi nhọn] và cây bút đỏ trên tay, kiểm tra tính 'phân biệt chủng tộc', 'phân biệt giới tính' và 'kỳ thị người đồng tính', đọc đoán quyết định nên giữ lại những gì và nên huỷ bỏ những gì."

Trước khi có cơ chế ly hôn "không lỗi" vào năm 1975, một yếu tố của "lỗi" trong ly hôn bao gồm ngoại tình, rượu bợ, thói quen say xỉn, thói vũ phu, và những điều tương tự. Bền vững tội, dựa trên những cơ sở đáng tin cậy, có thể biện minh cho việc ly hôn của mình và nhận bồi thường cho những thiệt hại do phía bên kia gây ra, cả về tinh thần và tài chính.

Nhưng trào lưu ly hôn "không lỗi" đã thay đổi những căn cứ để ly hôn, và biến hôn nhân thành một hợp đồng dễ dàng huỷ bỏ. Tất nhiên điều này dễ dàng làm giảm đi - thậm chí xóa bỏ - kỳ vọng về một cam kết gắn bó suốt đời. Khi cả hai vợ chồng đều đồng ý



▲ Cô Maria Persic ngồi cùng với các con gái là Millie Persic (bên trái) và Sofia Persic trong thời gian chờ đợi sau khi chích vaccine Pfizer phòng COVID-19 tại phòng khám Sydney Road Family Medical Practice ở Balgowlah, Sydney, Úc vào ngày 11/01/2022.

Phá vỡ lời thề thiêng liêng không những không có hậu quả, mà còn nhận phần thưởng

Cùng với sự trỗi dậy của chủ nghĩa nữ quyền cấp tiến vào cuối những năm 1960, một phần đáng kể nền văn hoá đại chúng đã gắn ghép hôn nhân với sự áp bức và đàn áp tụt do.

Một phần khác nữa của kế hoạch phá hoại hôn nhân là việc tạo ra cơ chế ly hôn "không lỗi" (no-fault divorce) vào đầu những năm 1970.

Bằng cách đặt hôn nhân vào những phân tích phê phán của chủ nghĩa Marx, ly hôn "không lỗi" được ủng hộ như một phương tiện để đạt mục tiêu "giải phóng tình dục cho phụ nữ".

Tất nhiên, ý tưởng này không hoàn toàn được để xuống theo kiểu đó, mà là dưới dạng một "nỗ lực nhân đạo" nhằm cho phép những cuộc hôn nhân "tan vỡ không thể hàn gắn" được chấm dứt hẳn mà không cần tìm thấy dấu hiệu tội lỗi nào.

Một khi điều gì đó được thể hiện trong luật, nó cũng trở thành một phần thực tế đạo đức của xã hội loài người, từ đó hình thành thái độ và những kỳ vọng [tương ứng].

Mục đích của luật pháp từng là để dẫn dắt công dân hướng tới một cuộc sống đức hạnh.

Trước khi có cơ chế ly hôn "không lỗi" vào năm 1975, một yếu tố của "lỗi" trong ly hôn bao gồm ngoại tình, rượu bợ, thói quen say xỉn, thói vũ phu, và những điều tương tự. Bền vững tội, dựa trên những cơ sở đáng tin cậy, có thể biện minh cho việc ly hôn của mình và nhận bồi thường cho những thiệt hại do phía bên kia gây ra, cả về tinh thần và tài chính.

Nhưng trào lưu ly hôn "không lỗi" đã thay đổi những căn cứ để ly hôn, và biến hôn nhân thành một hợp đồng dễ dàng huỷ bỏ. Tất nhiên điều này dễ dàng làm giảm đi - thậm chí xóa bỏ - kỳ vọng về một cam kết gắn bó suốt đời. Khi cả hai vợ chồng đều đồng ý

rằng ly hôn thật sự là điều họ muốn, thì việc cho phép ly hôn "không lỗi" là một chuyện, nhưng việc ly hôn diễn ra mà không có sự đồng thuận lại là chuyện khác - đó là khi một trong hai bên quyết định đơn phương huỷ bỏ hôn khế.

Theo đó, hậu quả chính của luật hiện hành là tước đi quyền của bên bị hại bằng việc tước bỏ quyền thưởng lương của họ về các điều khoản giải quyết tài sản và các vấn đề tài chính.

Ly hôn không lỗi là một phần trong các điều luật cho phép chính phủ can thiệp vào những sự vụ gia đình và sách nhiễu người dân.

Hệ thống này bao gồm sự hiện diện mang tính xâm phạm của cơ quan nhà nước trong việc buộc người dân phải rời khỏi ngôi nhà của họ, tịch thu tài sản của họ, và tách họ khỏi các con của mình. Về bản chất, điều này không chỉ huỷ hoại tình dục khá xâm phạm của hôn nhân mà còn phá huỷ cả lý tưởng về một đời sống riêng tư.

Theo bà Jennifer Roback Morse, người sáng lập Viện Ruth, "ché định ly hôn hiện nay là chế định ly hôn đơn phương." "Ai muốn ly hôn thì ly hôn: Chính phủ luôn đứng về bên nào ít muốn [giữ lại] cuộc hôn nhân nhất. Chính phủ khích lệ vợ chồng không chung thủy và bội tín. Và khi cuộc hôn nhân gặp

trắc trở, Chính phủ tự cho mình quyền để dọn dẹp mớ hỗn độn đó," bà Roback Morse lập luận.

Tại sao hôn nhân lại là khế ước duy nhất có thể bị vi phạm mà không phải chịu phạt? Theo nguyên tắc "không lỗi", bên bị ruồng rẫy thường bị đối xử không khác gì bên bội tín đã bỏ rơi gia đình.

Ví dụ, một người chồng tận tâm, không thực hiện bất kỳ hành vi sai trái nào, sẽ dễ bị tổn hại vì có nguy cơ bị mất quyền tiếp cận với những người con ruột thịt mà anh ấy đã yêu thương, bảo vệ, và giúp đỡ nuôi dưỡng. Người chồng cũng sẽ bị buộc phải cấp dưỡng cho người vợ cũ "có lỗi" và đứa con hiện đã sống riêng. Anh ấy có thể bị buộc phải trả tiền vay mua nhà nhưng vẫn phải rời khỏi ngôi nhà của gia đình và trả tiền thuê một nơi ở riêng.

Như có thể thấy trong ví dụ giả định này, bên bị ruồng bỏ sẽ trở thành nạn nhân kép. Phần lớn họ đã mất con, nhà cửa, và mất một phần lớn thu nhập. Triển vọng hàn gắn cuộc sống đau khổ và khó khăn này, triển vọng tái hợp và có lẽ có thêm con là rất nhỏ.

Rõ ràng cuộc cách mạng [ly hôn] "không lỗi" này, bằng việc cho phép vi phạm hôn khế mà không chịu bất kỳ hậu quả pháp lý nào (mặc dù có những hậu quả nghiêm trọng và không thể tránh khỏi), đã làm suy yếu giá trị mà chúng ta đặt vào hôn nhân, gây tổn hại cho xã hội Úc.

Vì vậy, ít nhất, hôn nhân phải luôn được xem như một khế ước bình thường. Tòa án thường phán quyết bồi thường thiệt hại đối với tổn thất phi kinh tế trong các yêu cầu bồi thường về thương tích cá nhân cũng như bồi thường tổn thất về danh dự trong các yêu cầu bồi thường xúc phạm danh dự.

Theo đó, bất kỳ "lỗi" nào trong ly hôn đều phải kèm theo việc bồi thường thiệt hại và phân chia tài sản của gia đình. Tại sao hôn nhân là khế ước duy nhất có thể bị vi phạm mà không bị phạt? Trên hết, người ta phải lên án cách tiếp cận nữ quyền cấp tiến của chủ nghĩa Marx, và đó nên là một mục tiêu chính sách công chính việc để bảo vệ hôn nhân bằng cách khôi phục lại bản chất đầy đủ của các cam kết hôn nhân.

Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.

Ông Augusto Zimmermann sinh ra ở Brazil và di cư đến Úc vào năm 2002. Ông là giáo sư và trưởng khoa luật tại Viện Giáo dục Đại học Sheridan ở Perth. Ông cũng là chủ tịch của Hiệp hội Lý thuyết Pháp lý Tây Úc (WA) và từng là thành viên của ủy ban cải cách luật của WA từ năm 2012 đến năm 2017. Ông Zimmermann là tác giả của nhiều cuốn sách, bao gồm "Luật hiến pháp Brazil", "Lý thuyết Pháp lý phương Tây", và "Cơ sở Cơ đốc giáo của Thông luật".

Y Văn biên dịch

5 món quà mà con cái ban tặng cho chúng ta

Cùng khám phá những niềm vui và lợi ích mà các con mang lại cho cuộc sống của chúng ta

Jeff Minick

Trong bài viết "Why Bother Having Kids?" (Hà tất phải có con?), tác giả từ Viện Nghiên cứu Gia đình Jim Dalrymple mở đầu bằng những nhận xét tương đồng từ Giáo hoàng Francis và ông Elon Musk. Vâng, hai nhân vật của công chúng của hai lĩnh vực hoàn toàn khác nhau, nhưng trước thực tế là tỷ lệ sinh con giảm mạnh ở nhiều quốc gia, đặc biệt là ở các quốc gia giàu có, họ đều tin rằng thế giới cần nhiều trẻ em hơn.

Giáo hoàng Francis cho rằng nếu thiếu trẻ em, "nền văn minh sẽ trở nên già cỗi," và ông Musk cũng tán đồng quan điểm đó, "Nếu nhân loại không sinh thêm con cái, nền văn minh sẽ sụp đổ."

Có lẽ vậy, nhưng ông Dalrymple lại bác bỏ điều ông gọi là "lý luận về An sinh Xã hội".

"Ai lại chọn sinh con vì để cứu lấy An sinh Xã hội (hoặc nền kinh tế nói chung)?" ông đặt câu hỏi. "Không ai cả."

Sau đó, ông Dalrymple đưa ra một vài nhân tố khác thúc đẩy việc sinh con và nuôi con. Chẳng hạn, con cái chính là khoản đầu tư cho tuổi già, có

nghĩa là những người lớn tuổi sẽ trông cậy vào con cái để chăm sóc họ, và mối quan hệ giữa cha mẹ và con là "một kinh nghiệm cốt yếu của đời người."

Đây là những lý do hợp lý để sinh con và nuôi dưỡng chúng, nhưng vẫn còn là những lập luận to tát, chưa thể lay động trái tim của các cặp vợ chồng đang cân nhắc trở thành cha mẹ. Để trả lời câu hỏi của ông Dalrymple "Hà tất phải có con?", chúng ta hãy cùng nhau khám phá những niềm vui và lợi ích mà trẻ em mang lại cho chính chúng ta, theo một cách gắn gũi hơn.

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



ProCare Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình "Đơn giản thuốc" nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.



Chăm ngôn của chúng tôi: Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave. Garden Grove, CA 92844

Website: www.ProCareDrugStore.com Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111 Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

Thứ Hai - Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM Thứ Bảy - Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

Các tu viện ‘lơ lửng’ trên vách đá giữa mây ngàn được xây dựng cách đây 700 năm

Michael Wing

Bạn đi mọi thứ mà bạn sở hữu. Bán đi ngôi nhà, chiếc xe, và tất cả tài sản vật chất. Rồi quyền tiến cho tổ chức từ thiện. Và chuyển lên núi sống.

Ài khao khát sự bình yên nội tâm mà chưa từng nghĩ đến những điều này? Chà, có một số người đã làm vậy. Các tu sĩ khổ hạnh vào thế kỷ thứ 9 tại Hy Lạp chợt nhận ra rằng để lánh mình khỏi nổi thống khổ nơi thế tục, họ có thể leo lên những vách đá dựng đứng của Dãy núi Pindus ở Thessaly để cầu nguyện và thiền định trong sự cô tịch yên bình.

Người ta vẫn có thể tìm thấy bằng chứng về nơi trú ẩn trong hang động cổ xưa và cầu thang xoắn bằng gỗ giữa những cột đá cao chót vót này, chỉ cách thị trấn Kalabaka vài dặm về phía bắc. Theo một cách nào đó, cuộc sống như vậy ắt hẳn rất khắc nghiệt; thế nhưng xét theo phương diện khác, thì không khó để lý giải hấp lực của lối sống này.

Một mặt, khung cảnh từ các vách đá kia nhìn xuống thung lũng Sông Pineios đã từng, và có lẽ cho đến tận bây giờ, là một trải nghiệm tâm linh – mang đến nguồn cảm hứng trong hành trình tu hành của họ.

Quá trình xây dựng hẳn đã diễn ra chậm chạp; họ thường xây theo chiều dọc để bù lại phần diện tích đất hạn chế.

Mặt khác, những gì họ đang chạy trốn – một thế giới đầy rẫy khổ ải, đau đá chính trị, và bức hại – khiến cuộc sống trở nên ngạt thở.

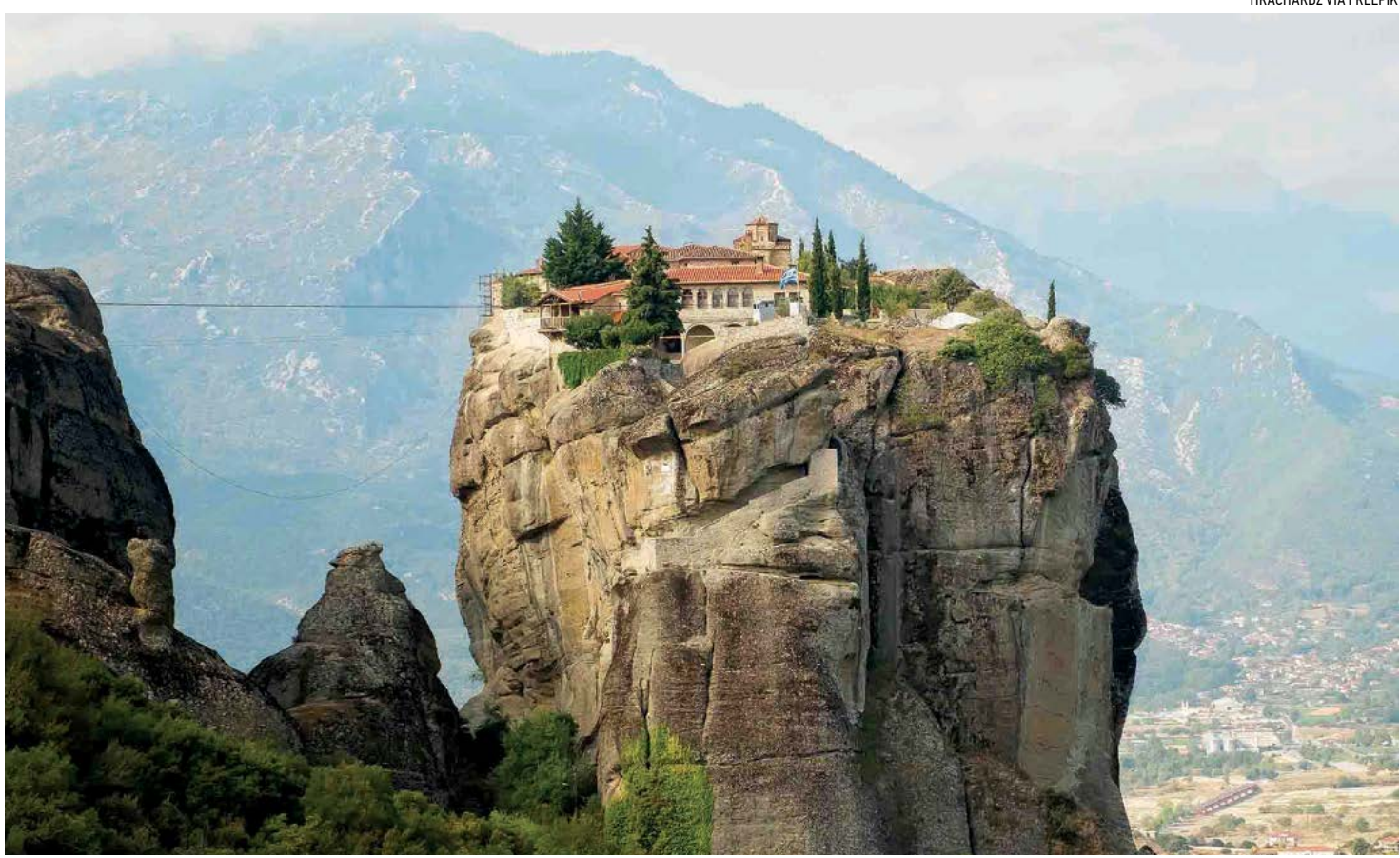
Cuối cùng, nhóm các nhà tu khổ hạnh tự phát này được quy tụ lại và hình thành một cộng đồng bởi một nhà tu tên Nilos. Các tu sĩ ở đây đi theo Giáo Hội Chính Thống Giáo Đông phương và bắt đầu một dự án xây dựng cao vút giữa mây ngàn.

Và vì vậy, vào thế kỷ thứ 14, việc các tu sĩ leo lên những ngọn núi đá độc đứng của Dãy núi Pindus để khảo sát các địa điểm mới, và xây dựng 24 tu viện biệt lập – như thể chạm đến Thiên đường – đã trở thành một công việc tâm linh vĩ đại. Họ đã tạo ra một nơi tĩnh mịch để chiêm vọng Thượng Đế và sự bình an vĩnh cửu.

Đầu tiên là Tu viện Great Meteóron – tu viện lớn nhất, được xây dựng trên mỏm đá lớn nhất trong khu vực – do tu sĩ Saint Athanasios thành lập năm 1344. Tu viện Varlaam, tu viện lớn thứ hai, được thành lập khi tu sĩ Varlaam



▲ Quán thể tu viện Meteóra nhìn từ trên cao.



▲ Tu viện Holy Trinity.

tìm cách leo lên một đỉnh núi, nơi có thể nhìn thấy Great Meteóron qua lớp sương mù.

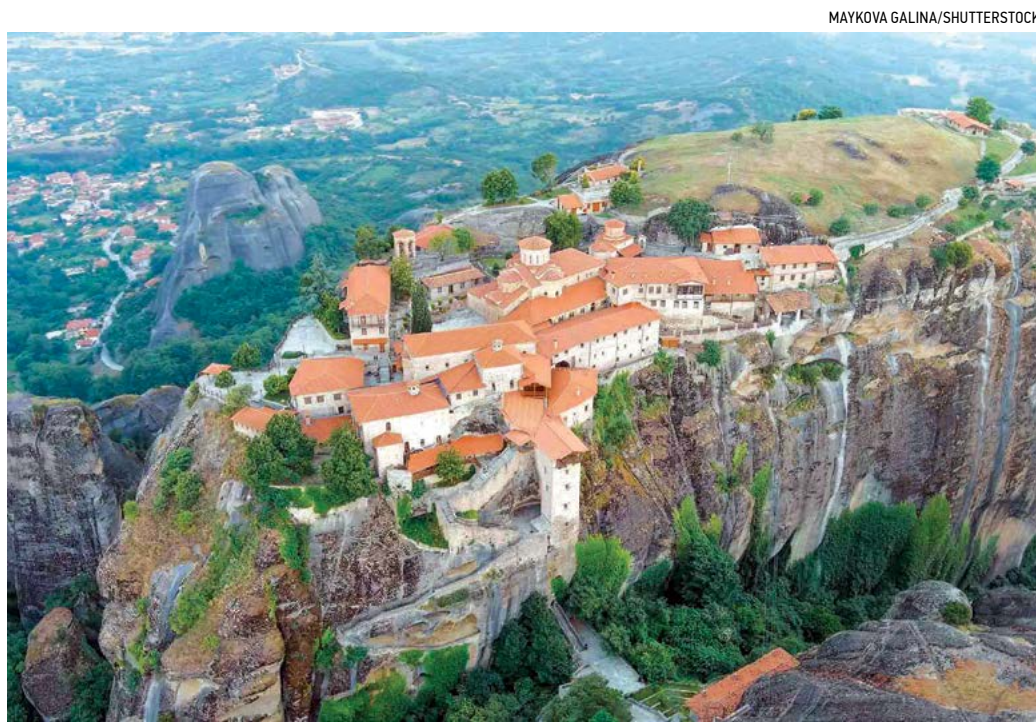
Và tiếp theo là Tu viện Agios Nikolaos Anapafsas được xây dựng vào gần cuối thế kỷ 14. Có tu viện Holy Trinity (Chúa Ba Ngôi), là nơi khó

đến nhất, nhưng lại có tầm nhìn toàn cảnh ngoạn mục nhất. Tu viện Agios Stefanos là nơi dễ tiếp cận nhất với cây cầu nhỏ bắc qua hai vách đá.

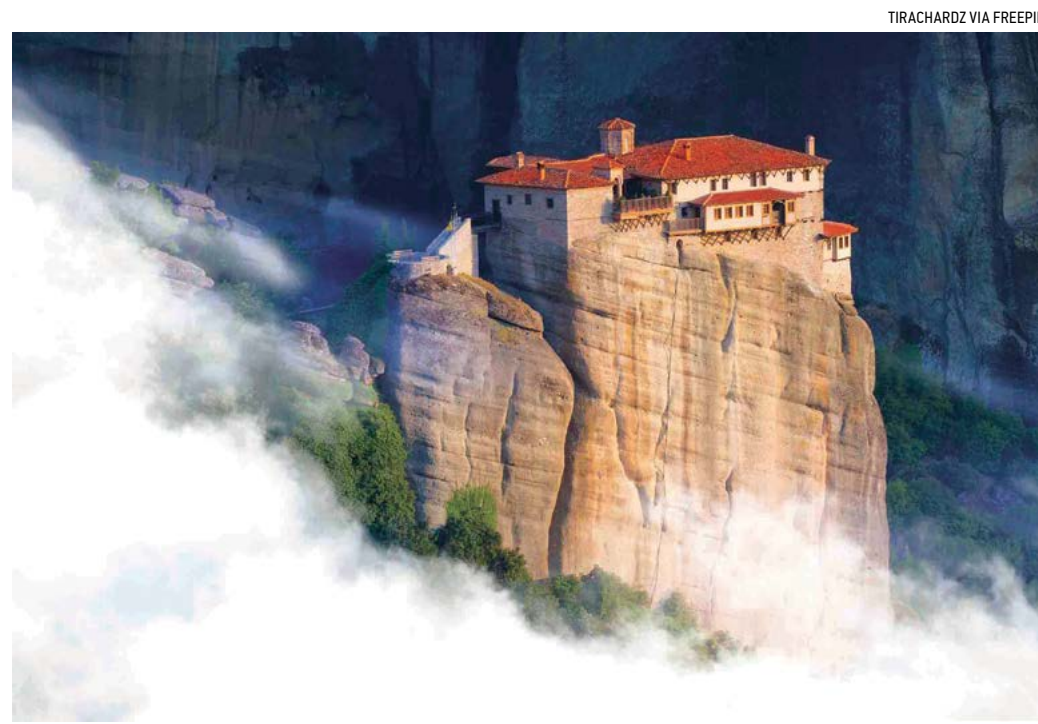
Các bậc thang được đục trực tiếp vào các khối đá sẵn có, mặc dù hành trình đến với các tu viện này vẫn còn

chông gai và nguy hiểm, thường lên đến hơn 1,500 feet (khoảng 457 m), nhưng ít nhất với người hành hương khỏe mạnh, can đảm, hoặc nhiệt thành, chặng đường này đã dễ dàng đi chuyển hơn.

Và rất nhiều tu viện khác xuất hiện,



▲ Tu viện Great Meteóron nhìn từ trên cao.



▲ Tu viện Agios Stefanos.

bao phủ trên các đỉnh núi đá đứng hiên ngang khắp thung lũng. Tất cả các công trình này trở thành quần thể tu viện Meteóra, dịch từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là “lơ lửng giữa không trung”.

Bản thân địa hình độc nhất vô nhị này đã là một điều kỳ diệu. Nó được hình thành qua hàng triệu năm do quá trình lắng đọng của các lớp đá trầm tích, sau đó bị chia cắt bởi các hoạt động kiến tạo nâng đẩy biển lên. Quá trình phong hóa đã bào mòn những tàn tích này, tạo nên những dạng địa hình rất độc đáo so với những dạng tương tự ở nơi khác.

Rải rác đây đó là những lời nhắc nhở về cuộc sống khắc nghiệt thuở ban đầu – dù là ngày nay vẫn có thể nhìn thấy. Người, hàng hóa, vật liệu xây dựng được đưa lên bằng dây thừng. Ở đây cũng có các thang có thể kéo lên trong trường hợp bị xâm phạm, giúp các tu sĩ sống tại đây tránh bị tấn công.

Quá trình xây dựng hẳn đã diễn ra chậm chạp; họ thường xây theo chiều dọc để bù lại phần diện tích đất hạn chế. Nhưng những vát và đã được đến đáp xứng đáng: Tu viện Great Meteóron được mở rộng nhờ ần sĩ Ioasaf – con trai của một hoàng đế Hy Lạp-Serbia, và danh tiếng cùng sự giàu có theo sau khi đoàn người hành hương đổ xô đến.

Sự tích lập của thánh địa này còn mang đến lợi ích theo một cách khác. Khi Đế chế Ottoman Thổ Nhĩ Kỳ mở rộng và chiếm đóng lãnh thổ này vào thế kỷ 15, các tu sĩ, những người Hy Lạp bị đàn áp, và tín đồ Công Giáo đã tìm được nơi nương náu an toàn bên trong các bức tường của Tu viện Meteora. Việc từ chối cho các lính khách khỏe mạnh, can đảm, hoặc nhiệt thành, chặng đường này đã dễ dàng đi chuyển hơn.

Vì quần thể tu viện Meteóra không bị các Sultan tàn phá, nên nơi đây phát triển rực rỡ trong nhiều thế kỷ tiếp theo. Vào thế kỷ 16, tu viện được trang hoàng lộng lẫy, với những bức bích họa chân dung các nhà sáng lập và các vị thánh. Bức tranh nổi tiếng nhất do họa sĩ Theophanis the Cretan thực hiện vào năm 1527 bên trong tu viện Saint Nicholas of Anapafsas.

Nhưng than ôi, khoảng thời gian tươi đẹp không thể kéo dài mãi mãi. Nếu tất cả những gì tu sĩ muốn là được tĩnh tâm cầu nguyện và sửa sang lại nơi ở của họ, thì điều đó đã không xảy ra. Trong thế kỷ 20, các tu viện kỳ vĩ này đối mặt với nhiều thử thách và số lượng bị sụt giảm nghiêm trọng, từ 24 xuống còn khoảng 6 (chính là những tu viện đã được nhắc đến ở trên).

Các khối đá bị ảnh hưởng bởi động đất và lở đất khiến đường sá và các tòa nhà sụp đổ. Nơi đây cũng không tránh khỏi sự tàn phá của chiến tranh. Những quả bom làm rung chuyển mặt đất và sự rung động từ những chiếc phi cơ Đức tầm thấp cũng gây ra hậu quả nặng nề trong suốt Đệ nhị Thế chiến.

Tuy nhiên, sau đó, nhiều hành động được thực hiện để bảo tồn địa điểm này. Quần thể tu viện Meteóra trải qua quá trình bảo tồn vào năm 1972, và trở thành di sản được UNESCO bảo vệ vào năm 1988. Các tu viện này đã vượt qua thời kỳ khó khăn đó.

Qua nhiều thế kỷ, Meteóra đã trải qua sự bức hại, xâm lược, động đất,



▲ Hang động từng là nơi sinh sống của các nhà tu khổ hạnh tại khu tu viện Meteóra, Hy Lạp.

biệt các Sultan tàn phá, nên nơi đây phát triển rực rỡ trong nhiều thế kỷ tiếp theo. Vào thế kỷ 16, tu viện được trang hoàng lộng lẫy, với những bức bích họa chân dung các nhà sáng lập và các vị thánh. Bức tranh nổi tiếng nhất do họa sĩ Theophanis the Cretan thực hiện vào năm 1527 bên trong tu viện Saint Nicholas of Anapafsas.

Nhưng than ôi, khoảng thời gian tươi đẹp không thể kéo dài mãi mãi. Nếu tất cả những gì tu sĩ muốn là được tĩnh tâm cầu nguyện và sửa sang lại nơi ở của họ, thì điều đó đã không xảy ra. Trong thế kỷ 20, các tu viện kỳ vĩ này đối mặt với nhiều thử thách và số lượng bị sụt giảm nghiêm trọng, từ 24 xuống còn khoảng 6 (chính là những tu viện đã được nhắc đến ở trên).

Các khối đá bị ảnh hưởng bởi động đất và lở đất khiến đường sá và các tòa nhà sụp đổ. Nơi đây cũng không tránh khỏi sự tàn phá của chiến tranh. Những quả bom làm rung chuyển mặt đất và sự rung động từ những chiếc phi cơ Đức tầm thấp cũng gây ra hậu quả nặng nề trong suốt Đệ nhị Thế chiến.

Tuy nhiên, sau đó, nhiều hành động được thực hiện để bảo tồn địa điểm này. Quần thể tu viện Meteóra trải qua quá trình bảo tồn vào năm 1972, và trở thành di sản được UNESCO bảo vệ vào năm 1988. Các tu viện này đã vượt qua thời kỳ khó khăn đó.

Qua nhiều thế kỷ, Meteóra đã trải qua sự bức hại, xâm lược, động đất,

và chiến tranh. Giờ đây, địa điểm này đang đổi mới với một loại xâm lược mới.

Trong thời đại của ngành giải trí và du lịch thời nay, cách cửa của Meteóra vẫn rộng mở, như ngày xưa. Nơi đây đã thu hút rất đông du khách – và thậm chí cả các nhà làm phim.

Bộ phim về James Bond nhan đề “For Your Eyes Only” phát hành năm 1981 với sự tham gia của diễn viên Roger Moore được quay trực tiếp tại Tu viện Holy Trinity, với sự cho phép của Bộ Văn hóa Hy Lạp. Tuy nhiên, không phải ai cũng hài lòng với điều này.

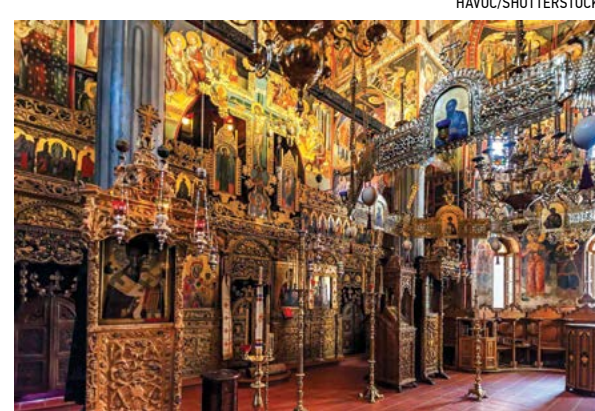
“Các tu sĩ của Meteóra đã phản đối mạnh mẽ quyết định này,” trang web của Meteóra viết, “Cuối cùng, các tu sĩ buộc nhà sản xuất chỉ được quay cảnh bên ngoài tu viện.” Các cảnh bên trong phải được quay tại phim trường mô phỏng tu viện này ở một vách đá gần đó.

Mỗi mùa hè, Meteóra phần nào trở thành nơi thu hút khách du lịch. Mặc dù người ta vẫn có thể leo núi bằng đường bộ, nhưng giờ đây các con đường được mở ra để đến đây dễ dàng hơn. Đọc theo khung cảnh đẹp, có những du khách trẻ tuổi vui vẻ chụp selfie, còn những du khách khác, có thể họ đang tìm kiếm ý nghĩa tâm linh.

Mặc dù Meteóra vẫn mở cửa, nhưng du khách vẫn phải thực thi những quy tắc cổ xưa về sự tôn trọng và ăn mặc kín đáo. Theo truyền thống, phụ nữ khi ghé thăm phải mặc đầm, nếu không thì họ có thể không được phép vào.

Niềm hy vọng lớn nhất dành cho quần thể tu viện Meteóra là những cư dân ở đó sẽ tìm thấy sự yên bình mà họ đang tìm kiếm, đồng thời du khách cũng có thể mang sự yên bình ấy theo họ về nhà. Và chúng ta có thể cảm nhận được sự tịch mịch khắp nơi ở ngọn núi này mà không phải bán đi xe hơi của mình.

Nam Anh biên dịch



▲ Bên trong Tu viện Great Meteóron.



▲ Cảnh cửa của Tu viện Great Meteóron.



▲ Một thùng chứa còn sót lại, từng dùng để chôn cất tử thi dưới xa lên tu viện.

5 món quà mà con cái ban tặng cho chúng ta

Tiếp theo từ trang 4

Chương trình thực tế của riêng bạn

Chúng ta sẽ bắt đầu với một vài khoảnh khắc.

Nụ cười đầu tiên của bé. Cảnh tượng bé đang chập chững biết đi, mặc tà và bộ áo liền quần, nhún nhảy theo nền nhạc Giáng Sinh. Ngày đầu tiên đến trường. Đứa bé 12 tuổi thực hiện cú double và ghi điểm trong cú đánh quyết định. Trái tim có nữ sinh đệ tam tan nát vì tình yêu. Chàng trai trưởng thành trở về từ trại huấn luyện tân binh. Cô con gái bước xuống lễ đường, trao lời thề nguyện hôn nhân.

Trên đây chỉ là một vài khoảnh khắc nổi bật từ chương trình thực tế tuyệt vời nhất hành tinh. Chương trình đó vẫn tiếp diễn sau khi các diễn viên đã rời khỏi nhà và bước vào thế giới rộng lớn của người trưởng thành. Cha mẹ, ông bà, cô dì, chú bác, và những người cố vấn khác vẫn còn gắn gũi với đứa trẻ sẽ tận mắt chứng kiến những đoạn bí, hài kịch, cùng bao thăng trầm trong cuộc sống.

Hãy dẫn thân, gắn bó cùng các con, và bạn sẽ trở thành một phần của vở kịch đẹp đẽ và có sức ảnh hưởng to lớn này.

Người phá băng

Đặt một em bé đến cửa hàng thực phẩm, và thiên thần nhỏ này sẽ thu hút mọi người muốn đến gần bạn, như thời nam châm. Lái xe chở con trai 8 tuổi đến trận túc cầu, và trong lúc cậu hăng say chạy trên sân, bạn ngồi bên ngoài, vừa dõi theo cả đội vừa trò chuyện với các cha mẹ khác. Trong khi con gái trình diễn vở nhạc kịch “The Nutcracker” (Kẹp hạt dẻ), và trong các buổi học lặn buổi tập dưới, bạn có dịp kết giao với các bậc cha mẹ và người thân của các diễn viên viên nhà khác.

Nếu bạn muốn có những người bạn mới, trẻ em sẽ mang họ đến với bạn.

Trưởng thành

Trong hành trình nuôi dạy con cái trưởng thành, bản thân người lớn cũng trưởng thành theo. Đối với cha mẹ hoặc người cố vấn, tiến trình này khó nhận ra hơn so với [tiến trình

trưởng thành] của các con. Tuy vậy, từng hành động nhỏ xuất phát từ trách nhiệm và những khoảnh khắc lo âu ắt hẳn cũng tôi luyện người trưởng thành như rèn luyện trẻ em vậy.

Trong cuốn tiểu thuyết xưa rất hay, có nhan đề “Good Morning, Miss Dove” (Chúng em chào cô Dove), một cô giáo nghiêm khắc với các nguyên tắc vững vàng, “cô Dove đáng sợ” mắc một căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng và cần được phẫu thuật. Nằm trên giường bệnh hồi tưởng lại, cô mới chợt nhận ra rằng những đứa bé mà cô dạy dỗ suốt ngần ấy năm, bây giờ đã trưởng thành và đang chăm sóc cô, đã đến để yêu thương cô, và cô cũng yêu thương chúng.

Giống như cô Dove, việc dạy dỗ và thể hiện các giá trị đạo đức cho trẻ em cũng giúp rèn luyện những đức tính ấy trong ta. Hơn nữa, trách nhiệm đi kèm trong việc chăm sóc người khác – con cái, cha mẹ lớn tuổi, bạn bè – là chất xúc tác thúc đẩy chúng ta trưởng thành hơn.

Chúng ta nuôi dạy các con trưởng thành, và các con cũng làm điều tương

tự cho chúng ta.

Phản tiếp theo cũng hay không kém phần đầu

Mục này dành cho ông bà. Ông bà đã dành thời gian và làm tất cả những gì có thể để nuôi dạy các con trở thành những người lớn vững vàng, có nguyên tắc, và những nỗ lực ấy đã được đền đáp. Các con trai và con gái trưởng thành khiến bạn tự hào.

Và giờ đây các con cũng trở thành bậc cha mẹ.

Với nhiều bậc ông bà, đây mới là khi niềm vui bắt đầu. Bạn không chỉ có thể vận dụng kinh nghiệm từ thời làm cha mẹ, những thành công và thất bại, mà áp lực và gánh nặng khi làm cha mẹ giờ đây đã tan biến. Khoảng thời gian này, bạn có thể chơi ném bóng ở sân sau mà không cần lo lắng những gì trong ta. Hơn nữa, trách nhiệm đi kèm trong việc chăm sóc người khác – con cái, cha mẹ mà không cần lý do gì. Và nếu bạn từng khao khát trở thành siêu anh hùng, thì giờ đây chính là cơ hội cho bạn.

“Có cháu chất thật là hời!” tác giả

hài kịch Gene Perret chia sẻ. “Tôi cho chúng một vài đồng bạc lẻ, và chúng mang lại cho tôi niềm vui trị giá hàng triệu dollar.”

Những biểu tượng của tình yêu thương

Có vài người mà tôi quen thân không có con ruột, trong đó có cả hai người bạn thân. “Chú John” là cha đỡ đầu không chính thức của tám đứa cháu ngoại tôi. Ngoài trừ bé nhỏ mới sinh, ông là nhân vật quan trọng trong cuộc đời của các cháu. Mỗi lần đến thăm, ông đều mang theo những túi quà vặt, chơi bài với chúng hàng giờ liền, và kiên nhẫn lắng nghe mọi người – từ bé nhỏ 6 tuổi tới cả người cháu vừa tốt nghiệp trung học. Họ hàng chú John còn gọi nhóm trẻ sôi nổi này là “gia đình thứ hai của chú”.

Người bạn còn lại của tôi mang niềm đam mê cố vấn và chăm sóc trẻ em đến những người họ hàng trẻ tuổi và các lớp học trưởng Chúa Nhật trong nội thành mà bà đảm nhiệm. Tương tự như chú John, bà đang giúp trẻ em trưởng thành. Cũng như các cháu tôi sẽ luôn nhớ đến chú John trong suốt quãng đời còn lại, những đứa trẻ kia sẽ mãi khắc ghi hình ảnh về người phụ

nữ ấy trong ký ức.

Giống như hai người bạn của tôi, tất cả chúng ta, những người gắn bó với trẻ em, đều có cơ hội để lại dấu ấn cho tương lai và cả thế giới, những ký ức cùng những bài học mà chúng ta để lại sẽ trở thành tượng đài của chúng ta.

“Cảnh ông bà khiêu vũ tại lễ cưới của tôi là một trong những điều đẹp đẽ nhất mà tôi từng chứng kiến.” “Di Ginny thường xuyên bảo tôi hãy luôn làm việc chăm chỉ và không bao giờ bỏ cuộc.” “Ông của con đã dạy cha cách bắt cá, giống như cha đang dạy con bây giờ.” “Bạn của mẹ tôi, di Sadie Beth, có thể khiến tôi cảm thấy tốt hơn bất cứ có chuyện gì buồn. Hãy để tôi ôm bạn giống như di Sadie Beth.”

Những đứa con mà chúng ta nuôi dạy và điều đất sẽ khiến hình ảnh về chúng ta sống mãi ngay cả khi ta rời khỏi thế gian. Nếu chúng ta chia sẻ với chúng điều tốt đẹp nhất của bản thân, ký ức về chúng ta sẽ còn đọng lại mãi trong trái tim của con cháu và những thế hệ tiếp theo.

Bằng cách này, tình yêu thương thực sự mạnh mẽ hơn cả cái chết.

Nam Anh biên dịch



◀ Đối với nhiều đứa cháu, ký ức về ông bà có thể đọng lại trong ký ức.

Saffron

Loại gia vị cổ xưa biến hóa kỳ diệu trên đĩa

Lý Nhược Lâm

Màu vàng đặc trưng trong món cơm Risotto của Tây Ban Nha được tạo nên từ củ nghệ? Không, màu vàng đặc trưng đó được tạo nên từ một loại gia vị cổ xưa có tên là Saffron (nhụy hoa nghệ tây). Lịch sử trồng và sử dụng nhụy hoa nghệ tây có thể ngược dòng truy tìm về từ hàng ngàn năm trước ở Hy Lạp cổ đại. Lúc bấy giờ, nó được dùng như một loại gia vị và được liệu quen thuộc với mọi người.

Saffron là gì?

Hoa nghệ tây là loại cây thuộc họ Diên vĩ, có hoa nhỏ màu tím nhạt. Toàn bộ bông hoa đều có công dụng, nhưng nhụy cái của hoa có giá trị sử dụng nhất. Khi gia công, một số sản phẩm sẽ được sấy khô nguyên nhụy, một số sản phẩm khác được loại bỏ phần màu vàng và chỉ lấy dùng phần

đầu nhụy màu đỏ. Sau khi được phơi khô, nhụy hoa sẽ biến thành những sợi nhỏ màu đỏ rươi, dài khoảng 2-3 centimet. Thông thường khi người ta nói về Saffron thường là chỉ loại sản phẩm nhụy khô này. Các thành

phẩm có thể được bán dưới dạng bột mịn hoặc nguyên sợi nhụy.

Nếu phương pháp sấy khô được thực hiện đúng, thì thành phẩm sẽ có màu sắc tươi sáng, hình dáng khá hoàn chỉnh, giống như một bông hoa loa kèn thu nhỏ. Các sản phẩm kém hơn có màu sắc ảm đạm, thường bị quần xoắn hoặc bị vỡ nát.

Bí mật trong ruộng hoa

Ở phương Tây, việc sử dụng các loại gia vị như Mạt được (Myrrha), nhụy hương trám, Saffron... đã có lịch sử lâu đời, được truyền bá rộng khắp thông qua con đường thương mại hoặc tôn giáo. Cây hoa nghệ tây có nguồn gốc bắt nguồn từ vùng Tây Á. Cùng với sự phát triển của kỹ thuật trồng trọt, nó cũng có thể được gieo trồng trong nhà. Nhờ vậy, khu vực sản xuất loại cây này cũng được phân bố ra rộng hơn.

Hiện nay, Iran và Tây Ban Nha là hai khu vực sản xuất Saffron chủ yếu. Tại Iran, khoảng tháng Mười hàng năm là đến mùa thu hoạch hoa nghệ tây. Khi trời còn chưa sáng, mọi người đã đến ruộng hoa. Họ vội vàng hái những bông hoa nở lứa đầu tiên (lúa hoa nở đầu tiên của vụ mùa) trước khi

mặt trời mọc, giống như đang chạy đua với thời gian. Sau lứa hoa đầu tiên, cây sẽ tiếp tục ra hoa thêm vài lần nữa, nhưng giá trị của chúng không thể sánh với lứa hoa nở đầu tiên.

Một khi hoa đã được thu hoạch ra khỏi ruộng hoa, người ta cần phải nhanh chóng ngắt lấy những sợi nhụy cái bằng tay, sau đó phơi khô hoặc sấy khô bằng máy trước khi có thể đem bán. Toàn bộ quá trình diễn ra nhanh chóng, nhằm giữ được hương thơm của sản phẩm ở mức tối đa. Thời điểm thu hái, kỹ thuật chế biến đều có ảnh hưởng đến chất lượng của Saffron, chất lượng kém thì giá thành sẽ thấp.

Lợi ích đối với sức khỏe con người

Từ xưa đến nay, các loại hương liệu đã có mối liên hệ chặt chẽ với y dược. Khoa học đã chứng minh rằng Saffron chứa hơn 150 hợp chất bay hơi và hợp chất thơm có lợi cho sức khỏe. Trong đó, Crocin và Crocetin, hai hợp chất diên sinh chống oxy hóa thuộc họ carotenoid, giúp cải thiện thị lực. Crocin bảo vệ các tế bào cảm quang của mắt khỏi sự gây hại của ánh sáng, còn Crocetin có thể tăng cường khả năng tiếp nhận oxy của tế bào.



◀ Người ta phải cẩn thận từng chút, tách cánh hoa nghệ tây để lấy nhụy hoa. Một công nhân làm việc toàn thời gian có thể chỉ thu được khoảng 1 gram Saffron mỗi ngày.

Kinh nghiệm cận tử nơi địa ngục

Bà cho biết, khi có thể hơn mẽ, bà đã tỉnh dậy trong một không gian tối tăm. Một tia sáng đỏ hiện diện đầu đó từ xa xăm và bà nghĩ thấy một mùi hôi và thối khủng khiếp. Bà có thể nghe thấy tiếng la hét và rên rĩ.

Bà McDaniel nhớ lại rằng địa ngục luôn ám u. “Anh sáng chỉ vừa đủ để tạo cảm giác rùng rợn,” bà nói. “Bà có biết mình đang ở đâu không?” một giọng nói gầm lên. “Địa ngục phải không?” Bà McDaniel trả lời yếu ớt.

Giọng nói ấy cười khúc khích. “Tôi chỉ nhớ mình đã rẽ trái và chạy. Tôi nghĩ mình không quan tâm nếu bị rơi xuống một cái hố hay vào tường. Tôi phải rời khỏi đó,” bà nhớ lại. Bà McDaniel liên tiếp trải qua từng cảnh tượng kinh hoàng và hủy diệt.

Afghanistan, Tây Ban Nha, Ấn Độ, Italia, và thường được kết hợp với các thực phẩm như bánh pudding gạo, sữa, trà, cơm, món hầm, nước sốt, thịt, hải sản vv.

Khi ngâm Saffron trong nước, nước sẽ trở thành màu vàng, tỏa ra hương thơm và hương vị nhẹ nhàng tinh tế. Mỗi món ăn chỉ cần sử dụng một nhúm nhỏ Saffron là đã đủ để tạo ra màu vàng rực. Nếu lần đầu sử dụng, hãy thử dùng ba hoặc năm sợi pha trà uống thử hương vị.

Khi nấu ăn, có thể rắc Saffron trực tiếp lên món ăn. Nhưng nếu muốn cho món ăn có màu vàng rực rỡ đẹp mắt, tốt nhất là ngâm Saffron trong nước hoặc trong nước dùng từ 5 đến 10 phút để nó tiết ra màu sắc trước khi cho vào món ăn. Muốn có được màu sắc nhanh chóng, có thể cần nhắc sử dụng bột Saffron. Có thể mua Saffron bột được xay sẵn, nhưng tốt nhất là nên mua Saffron còn nguyên hình dáng về tự xay mịn thành bột. Vì đối với Saffron dạng bột xay sẵn thì mất thường khó phân biệt được các thành phần nguyên liệu (nếu có), nên cần để phòng mua phải hàng giả từ các cửa hàng không đáng tin cậy.

Sử dụng Saffron như thế nào?

Trong ẩm thực phương Tây, Saffron là một loại gia vị phổ biến. Nó xuất hiện trong nhiều món ăn của Iran,

Khi nấu ăn, có thể rắc Saffron trực tiếp lên món ăn. Nhưng nếu muốn cho món ăn có màu vàng rực rỡ đẹp mắt, tốt nhất là ngâm Saffron trong nước hoặc trong nước dùng từ 5 đến 10 phút để nó tiết ra màu sắc trước khi cho vào món ăn. Muốn có được màu sắc nhanh chóng, có thể cần nhắc sử dụng bột Saffron. Có thể mua Saffron bột được xay sẵn, nhưng tốt nhất là nên mua Saffron còn nguyên hình dáng về tự xay mịn thành bột. Vì đối với Saffron dạng bột xay sẵn thì mất thường khó phân biệt được các thành phần nguyên liệu (nếu có), nên cần để phòng mua phải hàng giả từ các cửa hàng không đáng tin cậy.

Khi ngâm Saffron trong nước, nước sẽ trở thành màu vàng, tỏa ra hương thơm và hương vị nhẹ nhàng tinh tế. Mỗi món ăn chỉ cần sử dụng một nhúm nhỏ Saffron là đã đủ để tạo ra màu vàng rực. Nếu lần đầu sử dụng, hãy thử dùng ba hoặc năm sợi pha trà uống thử hương vị.

Khi nấu ăn, có thể rắc Saffron trực tiếp lên món ăn. Nhưng nếu muốn cho món ăn có màu vàng rực rỡ đẹp mắt, tốt nhất là ngâm Saffron trong nước hoặc trong nước dùng từ 5 đến 10 phút để nó tiết ra màu sắc trước khi cho vào món ăn. Muốn có được màu sắc nhanh chóng, có thể cần nhắc sử dụng bột Saffron. Có thể mua Saffron bột được xay sẵn, nhưng tốt nhất là nên mua Saffron còn nguyên hình dáng về tự xay mịn thành bột. Vì đối với Saffron dạng bột xay sẵn thì mất thường khó phân biệt được các thành phần nguyên liệu (nếu có), nên cần để phòng mua phải hàng giả từ các cửa hàng không đáng tin cậy.

Mặc dù sản lượng ít, giá cả đắt đỏ, nhưng Saffron cũng có thể mua được dễ dàng giống như các loại gia vị khác như nhục đậu khấu, hương thảo... Ngoài ra, giá của Saffron cũng phụ thuộc vào chất lượng của sản phẩm. Chất lượng này bao gồm xuất xứ, chất lượng màu sắc, thành phần tác dụng, và nhiều yếu tố khác ...

Vì sao giá của Saffron lại đắt như vậy?

Một gram saffron loại khô nguyên sợi, phù hợp với việc nấu ăn thông thường, có giá bán khoảng 10 USD. Giá cả có thể biến đổi theo nhiều yếu tố như sản lượng, khiến nó trở thành một trong những loại gia vị đắt đỏ nhất hiện nay. Vậy vì sao Saffron lại đắt đỏ như vậy?

Một trong những nguyên nhân là do sản lượng thấp. Cây nghệ tây thường được trồng ở đồng ruộng ngoài trời,



▲ (Hình minh họa)

Da của họ trông như đang bị thổi rữa. Những người đàn ông trong nhóm tiến đến gần bà McDaniel và đẩy bà ngã. Khoảng “mười người trong số họ



▲ Saffron có hiệu quả trong việc điều trị các trường hợp từ nhẹ đến trung bình của bệnh Alzheimer, chứng trầm cảm nhẹ, cải thiện giấc ngủ, bảo vệ mạch máu, giảm triệu chứng bệnh tiểu đường và giảm căng thẳng hội chứng tiền kinh nguyệt

trình trạng nở hoa phải phụ thuộc vào thời tiết. Cây nghệ tây chỉ nở hoa vào mùa thu hàng năm, thời gian nở hoa chỉ kéo dài từ hai đến ba tuần. Hoa nở ra trong thời gian rất ngắn ngủi (khoảng 48 tiếng), và cần phải thu hoạch trước khi mặt trời mọc. Mỗi bông hoa có ba nhụy cái, và cần khoảng 700 ngàn bông hoa mới có thể sản xuất được 1 pound (khoảng 453.5 gram) gia vị Saffron.

Sau khi hoa được hái về, quá trình tách lấy nhụy hoa cũng rất tốn công. Các công nhân cần phải thật cẩn thận từng chút một, tách nhụy hoa ra, sau đó dùng ngón tay để ngắt đứt, phân nhụy thành hai phần màu vàng và màu đỏ. Một công nhân làm việc toàn thời gian có thể chỉ thu được khoảng 1 gram Saffron mỗi ngày.

Những nhụy hoa đã được chọn lấy ra, cần phải nhanh chóng làm khô và đóng gói.

Để chế biến một lượng lớn hoa như vậy, từ việc thu hoạch đến ngắt lấy nhụy hoa, hoàn toàn phụ thuộc vào lao động thủ công, tốn rất nhiều thời gian và công sức. Do đó, giá bán của Saffron cao cũng là điều dễ hiểu.

Mặc dù sản lượng ít, giá cả đắt đỏ, nhưng Saffron cũng có thể mua được dễ dàng giống như các loại gia vị khác như nhục đậu khấu, hương thảo... Ngoài ra, giá của Saffron cũng phụ thuộc vào chất lượng của sản phẩm. Chất lượng này bao gồm xuất xứ, chất lượng màu sắc, thành phần tác dụng, và nhiều yếu tố khác ...

Cách nhận biết phẩm chất của Saffron

Saffron có giá cao, rất hấp dẫn đối với những người buôn bán không trung thực. Một số trường hợp đã cho thấy, vì muốn tăng lợi nhuận, một số người bán đã pha trộn các sản phẩm có giá rẻ, như nhụy dục có màu vàng, thậm chí là các thành phần chất màu chưa được cho phép nhằm tăng trọng lượng.

Vậy làm thế nào để tránh mua phải sản phẩm Saffron kém chất lượng? Hãy tham khảo một số tiêu chí dưới đây:

Giá cả: Saffron thật có chỉ phí sản xuất cao, với giá bán khoảng 10 USD/

mỗi gram. Vì vậy, hãy cẩn thận với những sản phẩm có giá quá thấp!

Màu sắc: Một số nơi sản xuất sẽ phân chất lượng của Saffron thành các cấp bậc khác nhau. Loại Saffron chất lượng cao chỉ lấy phần đầu nhụy cái màu đỏ, sau khi được phơi khô sẽ có màu đỏ đậm của rượu; loại này giá cao nhất. Còn loại có nhụy hoa màu vàng càng nhiều thì giá càng rẻ, vì đây là bộ phận hầu như không có tác dụng y dược.

Loại Saffron có màu sắc đỏ và vàng trộn lẫn rõ ràng, rất có thể không phải là Saffron thật. Nếu nó là sản phẩm thật, những sợi màu vàng được trộn lẫn vào đó có thể chỉ là những sợi nhụy dục có giá trị rất thấp.

Để phân biệt Saffron thật và giả, có thể dùng phương pháp ngâm vào trong nước. Cách thực hiện là lấy một ít sợi Saffron ngâm vào nước nóng, sợi Saffron sẽ dần nở ra và màu vàng sẽ dần dần lan ra làm nước chuyển sang màu vàng, quá trình này mất khoảng từ 5 đến 10 phút. Ngâm lặp lại như vậy vài lần, sợi Saffron không mất màu nhiều.

Nếu đó là hàng giả, quá trình phân tán màu sắc sẽ diễn ra nhanh hơn nhiều; và sau vài lần ngâm, nước sẽ không còn màu vàng, sợi Saffron sẽ mất màu nhanh, thậm chí trở nên trắng.

Hình dáng: Sản phẩm có hình dáng hoàn chỉnh và đồng nhất như nhau, có khả năng là hàng giả, đặc biệt là các hình dáng của ở đỉnh phần đầu nhụy. Ngoài ra, những nhụy hoa được cắt nhân tạo thường có độ co giãn rất tốt, trong khi sản phẩm thật gần như vừa bóp liền vỡ nát.

Vị: Khi trực tiếp cho Saffron thật vào miệng nếm thử, thì có vị hơi đắng; hương thơm sẽ đọng lại trên môi trong một khoảng thời gian, sau đó mới dần mất.

Hương thơm: Saffron thật thường có hương thơm độc đáo, mùi hơi giống mật hoa ngọt ngào, nhẹ nhàng êm dịu. Còn hàng giả vì có chứa chất thêm vào, nên qua thời gian sẽ có mùi lạ như mùi kim loại hoặc mùi thuốc lá.

Lam Yên biên dịch

NHỮNG MÓN ĂN NGON CHẾ BIẾN VỚI SAFFRON

Những món ăn chế biến với hương vị độc đáo của Saffron từ các quốc gia khác có hấp dẫn quý vị không? Hãy thử thưởng thức những món dưới đây.

1. Cơm Risotto

Cơm gạo tẻ và Saffron là sự kết hợp tuyệt vời! Saffron luôn là điểm nhấn nổi bật trong món Risotto của Italia và Risotto của Tây Ban Nha. Nó còn làm tăng thêm hương vị cho các nguyên liệu phối hợp như thịt gà, thịt thỏ, hải sản, thịt dê trong món ăn.



1

2. Món súp

Thêm Saffron vào món súp, sẽ làm cho nước súp vốn trong suốt đơn điệu, thậm chí là cả sợi mì đều trở nên vàng óng đẹp mắt. Đây chính là sức hấp dẫn của Saffron. Không cần đến hương vị kích thích mạnh mẽ vị giác, chỉ cần sắc vàng óng ấy thôi cũng đã khiến cho người ta và nhìn đã yêu thích.



2

3. Xiên nướng thịt gà sữa chua

Dùng sữa chua ướp làm cho thịt gà mềm mịn hơn, Saffron giúp thịt gà màu trắng trở thành màu vàng óng đầy hấp dẫn, khiến mọi người nhìn đã muốn ăn.



3

4. Cơm chiên giòn Ba Tư

Đây là món ăn có sử dụng Saffron nổi tiếng.

Cách làm: Chia cơm trắng đã nấu chín thành hai phần. Lấy một nhúm nhỏ Saffron ngâm vào nước để tạo màu vàng, sau đó trộn với sữa chua, một ít đường và một phần cơm. Đun nóng dầu trong nồi, đổ hỗn hợp đã trộn vào chiên thơm giòn, rồi cho phần cơm trắng còn lại lên trên. Cơm chiên xong khi bày ra đĩa thì úp lại sao cho lớp cơm vàng được chiên giòn hương lên trên. Com chiên giòn kiểu này có thêm một lớp màu vàng óng kích thích cảm giác thèm ăn, ngon hơn so với phiên bản cơm trắng thông thường.



4

5. Bít đỏ

Khi nấu các nguyên liệu có màu vàng như bí ngô, bí ngòi, hay khoai tây, nếu cho thêm Saffron vào sẽ giúp món ăn có màu vàng rực nổi bật.



5

6. Các món Pasta (thực phẩm chế biến bằng bột mì không lên men) và món điểm tâm ngọt

Thêm Saffron vào mì sợi sẽ tạo ra sợi mì màu vàng khô có thể phân biệt được với mì trắng. Ngoài ra, đối với các món tráng miệng ngọt màu vàng làm từ cam và chanh, cũng như bánh ngọt, kem ly của Pháp... thêm một chút Saffron vào có thể làm cho thành phẩm có một màu vàng tự nhiên rất đẹp mắt.



6

Người phụ nữ thoát khỏi địa ngục trong một lần cận tử

Maria Han

Bà M.K. “Kathy” McDaniel được chẩn đoán mắc hội chứng suy hô hấp cấp tính, suy phổi, và các bác sĩ cho biết bà chỉ còn khoảng 38% cơ hội sống sót. Họ dùng thuốc để bà hôn mê và nói với bà cùng với gia đình rằng hãy hy vọng điều tốt lành nhất sẽ xảy ra.

Trong trạng thái hôn mê ấy, bà cho biết mình đã có một kinh nghiệm cận tử sống động (NDE). Bà tin rằng mình đã thấy cõi địa ngục sâu thẳm, nhưng cũng thoáng thấy thiên đường, và kinh nghiệm đó đã thay đổi bà. Bà kể câu chuyện của mình trong một buổi phỏng vấn với chương trình “Explore The Extraordinary” (Khám phá điều phi thường) – một chương trình podcast do Hiệp hội Nghiên cứu Cận tử Quốc tế (IANDS) sản xuất.

Kinh nghiệm cận tử nơi địa ngục

Bà cho biết, khi có thể hơn mẽ, bà đã tỉnh dậy trong một không gian tối tăm. Một tia sáng đỏ hiện diện đầu đó từ xa xăm và bà nghĩ thấy một mùi hôi và thối khủng khiếp. Bà có thể nghe thấy tiếng la hét và rên rĩ.

Bà McDaniel nhớ lại rằng địa ngục luôn ám u. “Anh sáng chỉ vừa đủ để tạo cảm giác rùng rợn,” bà nói. “Bà có biết mình đang ở đâu không?” một giọng nói gầm lên. “Địa ngục phải không?” Bà McDaniel trả lời yếu ớt.

Giọng nói ấy cười khúc khích. “Tôi chỉ nhớ mình đã rẽ trái và chạy. Tôi nghĩ mình không quan tâm nếu bị rơi xuống một cái hố hay vào tường. Tôi phải rời khỏi đó,” bà nhớ lại. Bà McDaniel liên tiếp trải qua từng cảnh tượng kinh hoàng và hủy diệt.

Trong số đó có cảnh thành phố New York bị tàn phá và một con quỷ chế nhạo bà vì một nhiệm vụ bất khả thi. “Vị có những công việc mà họ muốn tôi làm nhưng tôi thấy vô đạo đức, và kinh tởm. Tôi sẽ không làm điều đó. Và lần nào tôi cũng nói ‘Tôi sẽ không làm điều đó đâu,’” bà kể.

Mỗi khi bà từ chối, ai đó sẽ nói: “Người không biết người đang làm gì sao. Mỗi khi người từ chối, mọi việc chỉ trở nên tồi tệ hơn thôi.” Một cây gậy dài vung lên, và khi nó hạ xuống, bà McDaniel nhắm nghiền mắt lại. Khi bà mở mắt ra, bà sẽ ở một nơi nào đó còn tồi tệ hơn.

Gần cuối vòng tuần hoàn này, khi bà đang đi dọc một con đường thì nhìn thấy 20 người đang bước đi trong vô định. Khi đến gần hơn, bà có thể thấy những bộ quần áo rách rưới của họ.



▲ (Hình minh họa)

Da của họ trông như đang bị thổi rữa. Những người đàn ông trong nhóm tiến đến gần bà McDaniel và đẩy bà ngã. Khoảng “mười người trong số họ

đã làm điều mà thấy ma sẽ làm với một phụ nữ thân có thể có. Và đó là một điều rất khó chịu, đáng sợ, khủng khiếp,” bà hồi tưởng.

“Tất cả chúng ta đều mắc bệnh AIDS và bây giờ người cũng vậy. Và người sẽ ngày càng ốm yếu nhưng người không thể chết,” một thầy ma nói với bà.

Thoát khỏi địa ngục

Một môi và tuyệt vọng, khi bà McDaniel ngồi nghĩ được một lúc thì một nữ quỷ tiến đến và bảo bà đi theo nó. Bà đi cùng với chín phụ nữ đã trải qua những gì bà mới vừa trải qua.

Họ đi bộ một lúc lâu trong bộ quần áo rách rưới, xuyên qua tuyết và gió cho tới khi đến một căn nhà gỗ tối tăm. Nữ quỷ bảo mọi người ngồi xuống chờ đợi những vị khách.

Bà McDaniel cảm thấy như ngày hôm nay là một trong những ngày tồi tệ nhất mà bà từng trải qua cho đến nay, và bà đã hỏi nữ quỷ liệu có chuyện

gì sắp xảy ra không.

“Hôm nay là Lễ Giáng Sinh trên Trái Đất và đó luôn là ngày tồi tệ nhất trong kiếp,” nữ quỷ đáp lời.

Khi bà nghe thấy câu trả lời đó, bà bắt đầu cất tiếng hát.

“Tôi bắt đầu ngân nga một bài ca Giáng Sinh. Điều đó thực sự sẽ khiến nữ quỷ giật đờ. Tôi đang rất khốn khổ. Nữ quỷ ấy cũng có thể đau khổ. Tôi sẽ không ngồi yên cam chịu điều này,” bà nói.

Bà nhắm mắt lại và điều tiếp theo mà bà nhận biết được là, bà tràn đầy cảm giác yêu thương. Bà thấy mình đang ở trong một nhà thờ chính tòa, mà bà nhìn thấy một người bạn của mình mất vì bệnh bạch cầu. Ông ấy có mái tóc dày và trông rất khỏe mạnh.

“Mary Kay ơi,” ông nói. “Cò còn quá nhiều việc phải làm.”

Bà được thông báo rằng bà phải quay lại và bà thấy tức giận về điều đó. Khi bà McDaniel đang ở trên một

đồng cỏ xinh đẹp có gắng chấp nhận những gì đã xảy ra, thì ánh sáng rực rỡ bắt đầu lan tỏa.

Hồi ức câu chuyện

Ký ức tiếp theo của bà là tỉnh dậy trong bệnh viện, chỉ nặng 86 pound (khoảng 39 kg) và không thể cử động. Bà đã mất quá nhiều khối lượng cơ bắp.

Trải qua một lần cận tử đầy đau thương như vậy, bà McDaniel cảm thấy như mình không thể thổ lộ điều đó với bất kỳ ai. Phải mất mười năm để bà có thể chia sẻ điều này với IANDS (Hiệp hội Nghiên cứu Cận tử Quốc tế), và khi bà làm vậy, bà nhận ra sứ mệnh của mình là quay trở về và chia sẻ những gì mình thể nghiệm được.

Vì vậy, bà đã viết cuốn sách có nhan đề “Misfits in Hell to Heaven Expat” (Từ Lạc Lồng Nơi Địa Ngục Đến Lưu Lạc Trên Thiên Đường).

Bà McDaniel tin rằng tất cả chúng ta

đều đến từ thiên đường và mọi người đều đang diễn vai diễn đã được định sẵn cho họ.

“Tất cả chúng ta đều bắt đầu từ thiên đường. Chúng ta là những người xa xứ của thiên đường. Chúng ta đi xuống đây, chúng ta làm phần việc của mình trên Trái Đất này,” bà nói.

Bà cảm thấy cuộc sống là một ảo ảnh so với cuộc sống trên thiên đường, cho nên trong khi học hỏi và trưởng thành, chúng ta cũng nên bình tĩnh hơn khi mọi thứ không diễn ra một cách suôn sẻ.

“Nơi trần thế này là không có thực. Tất cả chỉ là một ảo ảnh. Và chúng ta đã viết kịch bản cho vở kịch của mình. Chúng ta đang diễn vở kịch đó. Đó là một vai diễn và khi mọi thứ trở nên khó khăn thì tôi liên nghĩ tới thời, mình sẽ học được điều gì từ vai diễn này?” bà McDaniel bày tỏ.

Nam Anh biên dịch

Cách chọn mua một chiếc áo len bền đẹp theo thời gian

PHOTOS BY SHUTTERSTOCK/THE EPOCH TIMES/ FREEPIK

Tiếp theo từ trang 4

Theo giải thích của ông Islam, loại len này không chỉ không thấm nước và hút ẩm, (chất len hút và giữ nước trong lõi sợi nhưng bề mặt vẫn khô), mà nó còn có thể chịu lửa – nghĩa là trong trường hợp tiếp xúc với tia lửa hoặc tàn thuốc, chứ không phải ngọn lửa thật. Loại len này còn có khả năng bảo vệ khỏi tia cực tím tự nhiên và kháng khuẩn; bạn có thể mặc áo trong nhiều ngày liên tiếp mà không bị hôi, mặc dù người ta vẫn khuyên phơi áo ngoài không khí giữa các lần mặc.

Không phải mọi loại len đều mềm mịn như len Merino. Một số loại len thay thế khác có giá thấp hơn được sản xuất bằng loại sợi ngắn và dày hơn, có thể gây cảm giác thô ráp hoặc châm chích đặc trưng.

Cashmere

Một lựa chọn phổ biến khác để mua chiếc áo len có chất lượng tốt là len Cashmere. Sợi vải làm ra loại len này đến từ dê Cashmere, vì vậy về mặt kỹ thuật đó không phải là len, mà là lông. Len này nổi tiếng vì độ mềm mại của nó, và mặc dù không bền như len Merino, nhưng len Cashmere ấm áp và nhẹ hơn nhiều.

Cô Leah Wise, nhà sáng lập của CrashGal Couture, giới thiệu các hãng Free People, J Crew, và Everlane để mọi người lựa chọn những chiếc áo len cashmere tốt, có thể dùng suốt đời.

Tất nhiên, một chiếc áo len bằng sợi cashmere 100% là một sản phẩm cao cấp, và bạn sẽ phải chi trả giá thành tương ứng. Đó là một trong những lý do vì sao áo len pha giữa sợi cashmere và len là một lựa chọn phổ biến.

“Tôi khuyến khích mua những chiếc áo len có pha giữa sợi cashmere và len, nhưng cashmere chiếm tỷ lệ cao hơn, bởi vì loại sợi này mềm mại và giữ ấm cho chúng ta,” nhà cố vấn phong cách Liz Wendler cho hay. “Loại áo này trông sang trọng, và thoải mái. Nó giúp tôi không cảm thấy quá nóng, cũng như không cảm thấy quá ngứa vì sợi cashmere giúp áo len mềm mại.”

Cotton

Cotton là chất liệu phổ biến thứ ba trong số các loại sợi tự nhiên để dệt áo len. Đây có thể là một lựa chọn rẻ hơn, để bảo quản hơn, mặc dù vải cotton không được sản xuất để giữ nhiệt [tốt] như sợi từ động vật. Do đó, vải cotton là một lựa chọn tuyệt vời cho những ngày thời tiết ấm áp, đặc biệt khi bạn ít bị ứốt [mưa], vì vải cotton không chống thấm nước như len.

Sợi tổng hợp

Tiếp theo là sợi tổng hợp, chẳng hạn như polyester và acrylic, mà bạn nên tránh xa chúng nếu bạn muốn có chiếc áo len ấm áp, mặc được lâu. Chủ yếu là nhựa, “sợi tổng hợp mang đến cho



bạn độ bền và đặc tính cách nhiệt nhất định, nhưng cũng đi kèm nhiều vấn đề khác,” ông Islam cho hay.

Chẳng hạn, sợi tổng hợp dễ bị dãn và xù lông nhiều hơn các loại sợi tự nhiên. Chúng cũng kỵ nước, có nghĩa là “sợi tổng hợp không hút ẩm tốt, chúng tạo ra tĩnh điện, và đến một lúc nào đó, bạn sẽ cảm thấy có chút khó chịu vì chúng kiểm soát độ ẩm kém,” ông Islam cho biết thêm. Điều này có nghĩa là sợi tổng hợp khiến người mặc đổ mồ hôi và bốc mùi nhiều hơn.

Nhiều áo len thời nay, gồm trang phục cao cấp, cho đến các thương hiệu với giá từ bốn con số, có thể chứa tỷ lệ sợi tổng hợp cao; vì thế hãy nhớ đọc kỹ nhãn sản phẩm trước khi mua.

Một khi bạn tìm thấy “chiếc áo của riêng mình”, bạn sẽ phải thực hiện phần việc của mình và chăm sóc chiếc áo thật tốt.

Sản xuất thủ công

Mặc dù chất liệu là một tiêu chí then chốt khi chọn mua áo len, nhưng phương pháp sản xuất cũng quan trọng không kém. Ông Islam cho biết thêm cấu trúc của áo len và độ dày của sợi là những điểm chính khác cũng cần cân nhắc.

“Tất cả đều có liên quan đến nhau,” ông cho hay. “Đây là minh chứng rõ ràng nhất cho phẩm chất của một chiếc áo len.”

Cô King đến từ cửa hàng Blue Bungalow khuyên bạn nên kiểm tra kỹ các đường may và mép áo.

“Chiếc áo len chất lượng nên có đường may chắc chắn, gọn gàng, không bị sờn. Những nhãn dán có ghi Fully fashioned (*) là dấu hiệu tốt, cho thấy là áo len được dệt thành hình dáng cụ thể, mà không phải do cắt và may,” bà cho hay. Trang phục dệt kim “fully-fashioned” có bề mặt gọn gàng hơn, và được coi là có phẩm chất cao hơn trang phục sản xuất theo kỹ thuật “cắt và may”.

Một sợi len dày hơn sẽ giữ được hình dạng tốt hơn và đem lại cảm giác dễ chịu. Chẳng hạn, chiếc áo len có thể làm từ “100% len cashmere”, nhưng nếu sợi quá mỏng, nó sẽ không mang lại cảm giác tương tự như loại sợi dày.

Tuy nhiên, sợi mỏng hơn vẫn có thể chấp nhận được nếu sợi được dệt chặt, vì điều này sẽ giúp áo len bền hơn. Cô Wise gợi ý rằng khi mua hàng, hãy thử xô cánh tay vào tay áo để kiểm tra xem đường dệt chặt đến mức nào – hoặc phần cánh tay của bạn lộ ra bao nhiêu

qua các lỗ đan – và có cảm giác ngứa trên da khi mặc không.

“Các loại vải dệt kim dày hơn, chặt hơn luôn có nghĩa là chất lượng tốt hơn,” cô King cho biết. “Tuy nhiên, trọng lượng phải phù hợp với mục đích – loại mỏng hơn để mặc nhiều lớp, loại dày hơn để mặc riêng.”

Bảo quản đúng cách

Chúng ta đã bàn qua các điểm chính trong việc chọn lựa chiếc áo len tốt. Nhưng một khi bạn tìm thấy “chiếc áo của riêng mình”, bạn sẽ phải thực hiện phần việc của mình và chăm sóc chiếc áo thật tốt.

Giặt và sấy khô

Thông thường, áo len sẽ đi kèm với nhãn hướng dẫn giặt áo, vì thế bạn hãy cẩn thận làm theo chỉ dẫn đó. Nhiều nhãn sẽ ghi là “giặt khô”, điều này không giống như “chỉ được giặt khô” – nhãn đầu tiên là một gợi ý, và cái sau là điều bắt buộc.

Nếu “giặt khô” là một gợi ý, bạn có thể giặt bằng tay. Theo nguyên tắc chung, không bao giờ được đặt chiếc áo len làm từ 100% sợi động vật tự nhiên vào máy giặt, nếu không thì chiếc áo sẽ hỏng mất.

Ngay cả khi giặt tay chiếc áo len, bạn vẫn cần phải nhẹ nhàng. Lộn mặt trái ra ngoài khi giặt có thể ngăn áo bị giãn và xù lông. Hãy dùng bột giặt dành cho đồ mỏng, hoặc tốt hơn là, thử loại bột giặt cho áo len. Tuyệt đối không dùng thuốc tẩy hoặc loại bột giặt đất tiến có enzym, vì điều này sẽ làm đứt sợi vải.

Giặt bằng nước lạnh sẽ tốt hơn, mặc dù một vài áo len có thể chịu được nhiệt độ ấm hoặc mát – thêm nữa, bạn hãy kiểm tra trên nhãn. Ngâm áo len trong khoảng 30 phút và nhẹ nhàng nhào hoặc xoay áo len trong nước; không chà xát hoặc bóp, vì như thế sẽ làm giãn sợi vải.

Tránh dùng máy sấy, đặc biệt là sấy nóng, để tránh làm áo len bị co lại. Cách tốt nhất để làm khô áo len là đặt nó vào giữa hai chiếc khăn và vắt nước ra, thay vì vắt bằng tay. Sau đó, trải phẳng áo len lên một chiếc khăn khô để hoàn thành việc này. Mặc phơi dạng lưới có thể rất hữu ích để đẩy nhanh quá trình phơi khô tự nhiên.

Ngay khi chiếc áo len khô, cô Wendler khuyên bạn không nên treo lên, nếu không chiếc áo sẽ biến dạng hoặc bị lồi ở phần vai. Cách tốt nhất để cất giữ áo len là gấp chúng lại cho vào túi. Hãy chú ý đến bướm đêm, vì chúng yêu thích gặm nhấm sợi len tự nhiên. Cô Wendler cho chia sẻ, một miếng gỗ tuyết tùng trong ngăn kéo có thể giúp ngăn bướm đêm.



▲ Hãy thực hiện theo các hướng dẫn giặt trên áo len của bạn một cách cẩn thận; và việc bảo quản áo len bao gồm cả cất giữ đúng cách.

Áo bị xù lông

Một vấn đề khác mà bạn phải lưu tâm đến là hiện tượng xù lông. Áo len phẩm chất cao thường ít bị xù lông, nhưng bạn vẫn nên cẩn thận. Bạn nên đầu tư vào một dụng cụ loại bỏ lông tơ, và một vài thương hiệu khuyên bạn phơi áo len ngoài không khí ít nhất 24 tiếng giữa các lần mặc để làm hơi ẩm bay đi và ngăn áo bị xù lông. Điều này sẽ giúp chiếc áo dệt kim của bạn bền lâu hơn.

Cất giữ quần áo cho mùa lạnh năm sau

Ngay khi thời tiết ấm dần lên và bạn cần cất giữ chiếc áo len của mình cho tới mùa lạnh tiếp theo, thì một ý tưởng hay là mang chúng đi giặt. Điều này có thể ngăn chặn mùi hôi tích tụ trong suốt mùa hè. Mùi khó chịu này sẽ thu hút bướm đêm và trở nên khó khử hơn khi bạn muốn dùng lại chiếc áo len.

Hãy đặt chiếc áo len của bạn vào trong túi, hộp bằng nhựa hoặc bằng vải. Hãy dùng quần áo tẩy trắng tuyệt vời hoặc loại thuốc chống sâu bướm, và vậy là xong! Chiếc áo len yêu thích sẽ đợi bạn trong tình trạng hoàn hảo cho tới khi bạn cần mặc lại.

(*) fully fashioned: Kỹ thuật được áp dụng trong sản xuất hàng dệt kim: vải được dệt kim từng mẫu một, sau đó được may lại với nhau mà không cần cắt. Thông thường, các loại quần áo dệt kim này được may vừa khít thân người, không có đường may lộ ra ngoài hoặc cộm lên, tạo nên tổng thể gọn gàng hơn.

Nam Anh biên dịch

▶ Không phải tất cả các loại len đều như nhau. Loại len làm từ lông cừu merino là mềm mại nhất.



▶ Len Cashmere làm từ [lông] dê Cashmere và là loại sợi mềm mại, sang trọng nhất.



▶ Cotton là chất liệu thoáng khí, phù hợp hơn với thời tiết ấm áp.

