

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Khi chúng ta còn nhỏ, một thanh kẹo cao su cũng đủ khiến chúng ta vui sướng. Khi lớn lên, lòng ham muốn vật chất vẫn còn đó – nhưng hướng đến những thứ quan trọng hơn.

Khi nào mới là đủ?

Thay vì luôn theo đuổi những điều tốt nhất, hãy học cách hạnh phúc và biết ơn những gì mình có

Jeff Minick

Gần đây, tôi đi xem một trận đấu bóng rổ nhỏ nhỏ ở trường đại học cùng con trai và cháu trai. Con trai tôi là huấn luyện viên của một đội bóng trong đó, và tôi đi cùng cháu trai 6 tuổi của mình, bé Hank. Ngoại trừ việc đội bóng bị thua ra, thì tất cả mọi thứ đều diễn ra suôn sẻ, và

chúng tôi đã trở về nhà con trai tôi. Bé Hank chạy vào nhà, trong khi tôi đi bộ ra xe thì cháu trai thứ hai, 5 tuổi, đang lê bước trên bãi cỏ đến tôi với đôi vai buông thõng. Nghĩ rằng cháu không vui vì bị bỏ ở nhà với mẹ, tôi mỉm cười vui vẻ và hỏi cháu: “Con bị sao thế, cậu nhỏ?” Cháu dừng lại cách tôi vài bước chân, nhìn tôi, và nói với đôi mắt mắt ngấn lệ: “Anh Hank có kẹo cao su.”

“Đi với ông nào,” tôi nói, và khi ra đến xe, tôi đưa ra gói kẹo cao su đã cho Hank. Cháu bé lấy một thanh kẹo, đưa cho tôi giấy bọc ngoài, và dút thanh kẹo cao su bạc hà vào miệng. Vài giây sau, nụ cười đã xua tan mây mù trên khuôn mặt của cháu. Đây chỉ là một chuyện nhỏ nhất phải không? Một chuyện vụn vặt. Chỉ với thanh kẹo cao su và niềm vui đã trở lại. Ấy vậy mà, khoảnh khắc này

cứ hiện lên trong tâm trí tôi suốt buổi tối hôm đó. Ban đầu, tôi cười khúc khích, ước rằng mọi vấn đề trong cuộc sống đều có thể được giải quyết dễ dàng như vậy. Chỉ với thanh kẹo cao su chữ nhật, có hương vị giá 15 xu, và tất cả mọi thứ trong thế giới của cháu đều trở lại bình thường. Nhưng dòng suy nghĩ của tôi không dừng lại ở đó.

Xem tiếp trang 4



Bí quyết sống trường thọ từ một hòn đảo ở Hy Lạp

Chuyên gia ẩm thực Hy Lạp Diane Kochilas có một lớp dạy nấu ăn trên đảo Ikaria trong suốt hai thập niên. Cô sẽ chia sẻ với chúng ta cách ăn uống và sống theo lối sống Ikaria

Xenia Taliotis

Cô Diane Kochilas chia sẻ rằng ngay khi đặt chân lên hòn đảo Ikaria, cô liền cảm thấy bình yên. Cô Kochilas là người dẫn chương trình truyền hình từng đạt giải thưởng, giáo viên dạy nấu ăn, kiêm tác giả của hơn một chục cuốn sách về ẩm thực Hy Lạp. Cô thường xuyên di chuyển giữa New York, Athens, và hòn đảo Ikaria trên biển Aegean của Hy Lạp, cách Athens 7 tiếng đi phà. “Trong suốt quãng thời gian đi đến đó, mọi phiền não mà tôi có thể gặp trên đường đều tan biến tức thời. Khuôn mặt tôi dịu lại; vai tôi buông lỏng. Và tôi tràn đầy niềm tin rằng mọi thứ rồi sẽ ổn cả thôi,” cô bộc bạch. Biết rằng hòn đảo Ikaria là một

trong sáu vùng xanh (blue zone) duy nhất trên thế giới – được xác định là những nơi có cư dân sống thọ hơn mức trung bình toàn cầu, (hiện là 71.7 tuổi, theo Ban Dân số Liên Hợp Quốc), và thường có sức khỏe thể chất và tinh thần viên mãn – thì cũng không có gì lạ nếu cô Kochilas cảm thấy hạnh phúc khi ở đó. Về lý do đằng sau sự trường thọ của người dân Ikaria, cô Kochilas thận trọng không đưa ra một nguyên nhân cụ thể nào. “Người dân Ikaria năng động; họ có mạng lưới hỗ trợ vững chắc, tận hưởng thiên nhiên tươi đẹp xung quanh, ăn uống thiên về thực vật và ít mỡ động vật. Đây có thể là những yếu tố góp phần quan trọng [vào tuổi thọ của họ],” cô chia sẻ. “Nhưng cũng có thể có điều gì đó chúng ta chưa nghĩ tới – thứ gì đó có trong không khí, trong nguồn nước, hoặc trong chính DNA của người dân nơi này.”

Mặc dù vậy, các chuyên gia y tế vẫn nêu ra bằng chứng không thể phủ nhận, rằng các hoạt động thể chất và cách ăn uống có ảnh hưởng rất lớn đến tuổi thọ. Chắc chắn rằng cách ăn Địa Trung Hải, với đầy đủ rau tươi,

mật ong nguyên chất, các loại thảo mộc, các loại đậu, và rất nhiều dầu ô liu, có thể đem lại lợi ích cho sức khỏe. Cuốn sách duy nhất ăn mỗi nhất của cô Kachinas, có tên “The Ikaria Way” (tạm dịch: Lối sống Ikaria), có mục đích “mang tinh thần của hòn đảo này đến với đông đảo độc giả hơn,” cô chia sẻ. Cuốn sách hướng dẫn cách người dân trên đảo nấu, chế biến và lối sống thư thái và lành mạnh. “Nhịp sống nơi đây chậm rãi và dễ chịu, mọi người kết nối với nhau qua ẩm thực. Về bản chất, đây chính là ‘Lối sống Ikaria,’” cô nói.

Cội nguồn sáu xa Cô Kochilas sinh ra tại New York, những cha và ông ngoại cô đều đến từ Ikaria. Niềm đam mê ẩm thực của cô không bắt nguồn từ mẹ – một người New York gốc Ikaria lớn lên với bánh mì kẹp bơ đậu phộng và một – mà là từ cha cô. “Cha tôi rất thích nấu ăn, và tôi thường quan sát ông kết hợp các loại nguyên liệu với nhau – một ít cái này, một nhúm cái kia, một chút gia vị, vài vòng dầu ô liu,” cô Kochilas kể. “Ông không dạy tôi nấu ăn, nhưng

như thấm qua da thịt, tôi đã học được cách chế biến những món ăn ngon, bổ dưỡng.” Lần đầu tiên cô đến Ikaria là năm 12 tuổi, cùng với chị gái và anh rể. Sau đó, cô có nhiều chuyến thăm khác nữa. Một trong những kỷ ức sâu sắc nhất về ẩm thực của cô chính là bắt nguồn từ những chuyến đi thời thơ ấu đó. “Cần một quả cà chua với một hái từ vườn của di tôi là một cảm giác tuyệt vời,” cô nói. “Trước đây, tôi chỉ biết đến những quả cà chua tội nghiệp có gia đình về nơi an nghỉ cuối cùng. “Ông ấy bị thiếu năng trị tuệ, nhưng mọi người đều quen biết ông và giúp đỡ ông,” cô kể. “Tôi nghĩ ông ấy chưa bao giờ cảm thấy cô đơn – bởi vì triết lý của người dân Ikaria được xây dựng dựa trên sự kết nối và quan tâm chăm sóc lẫn nhau.”

Khu vườn của di cô trồng đầy các loại cây – lê, táo, mơ, hạnh nhân, mận qu (quince) – và những gì mà di cô không trồng được, thì bà sẽ trao đổi với những người hàng xóm bằng chính hoa quả nhà mình. “Tôi đi khắp khu vườn của di, hái rau hái trái trên cây, dưới đất. Mọi thứ đều căng tràn sức sống,” cô Kochilas chia sẻ. Cũng chính người di ấy đã giới thiệu cho cô những món tráng miệng dùng thìa – trái cây, các loại hạt, hoặc rau củ ngâm trong mật ong, petimezi (xi-ro nho), hoặc siro đường. Chúng

được phục vụ trên một chiếc thìa, kèm cả phê Hy Lạp dạng hạt, một ly nước mát lạnh, hoặc cà hai. Món tráng miệng dùng thìa đầu tiên mà cô từng thưởng thức là món mứt walnut (quả óc chó). Di cô hái những quả óc chó trước khi chúng kịp chín – vì vậy vỏ của chúng vẫn còn mềm và xanh – rồi ngâm chúng trong xi-rô. “Kể từ đó, tôi đã thử qua hàng ngàn món mứt walnut do người khác làm, nhưng không có món nào sánh được với phiên bản của di tôi. Hương vị của nó thật tinh tế, rất nhiều lớp, và lan tỏa gần giống như những cánh hoa của một bông hoa,” cô Kochilas chia sẻ. “Di tôi tuy nghèo, và chỉ dùng những dụng cụ nấu ăn đơn sơ nhất – không có gì hơn ngoài những chiếc chảo trên bếp lò – nhưng những món ăn mà di nấu sẽ sống mãi trong lòng tôi.” Cha của cô Kochilas mất sớm, nhưng gia đình cô vẫn tiếp tục quay trở lại hòn đảo Ikaria. “Tôi vẫn chỉ là một đứa trẻ khi cha tôi qua đời, mối liên kết giữa tôi với hòn đảo này và những truyền thống đã thấm sâu vào da thịt, và ngày càng trở nên sâu sắc hơn theo thời gian,” cô bộc bạch, đồng thời miêu tả về những cảm xúc thân thuộc như được trở về nhà. “Đó là sự tự do tinh thần, một cảm giác gần gũi yêu thương và nồng ấm. Tôi cảm thấy an toàn. Ngay cả khi thế giới này có trở nên hỗn loạn, tôi vẫn có niềm tin rằng mình sẽ tìm thấy nơi trú ẩn bình yên ở đây.” Cô Kochilas cho hay, đến thăm Ikaria là một trải nghiệm đánh thức các giác quan, đồng thời cũng là một trải nghiệm đầy cảm xúc. “Tôi thấy ánh sáng thay đổi như thế nào khi tôi đến gần hòn đảo bằng phà. Tôi có thể nghĩ thấy một mặt ong, mùi rừng thông, thậm chí là cả mùi đất nung. Các giác quan của tôi được đánh thức, như thể Ikaria và tôi đang đang rộng vòng tay để đón chào nhau vậy.” Một trong những kỷ ức sâu sắc nhất của cô là cảnh 2,000 người – gần như là toàn bộ thị trấn Christos – tiễn đưa một người dân ông không có gia đình về nơi an nghỉ cuối cùng. “Ông ấy bị thiếu năng trị tuệ, nhưng mọi người đều quen biết ông và giúp đỡ ông,” cô kể. “Tôi nghĩ ông ấy chưa bao giờ cảm thấy cô đơn – bởi vì triết lý của người dân Ikaria được xây dựng dựa trên sự kết nối và quan tâm chăm sóc lẫn nhau.”

Trở về nhà Cô Kochilas tự nhận mình là một đầu bếp gia đình chuyên nghiệp. Niềm đam mê nấu ăn của cô dần phát triển thành sự nghiệp – một phần là nhờ sức mạnh của niềm tin và một phần là nhờ may mắn tình cờ. Sau khi dành phần lớn thời gian mùa hè thời niên thiếu và những năm đại học ở hòn đảo Ikaria, cô nhận công việc đầu tiên tại New York, trong lĩnh vực tài chính. Cuộc sống trên đảo ban cho cô không gian và thời gian, tự do và bình yên. Ngược lại, cuộc sống đô thị khiến cô cảm thấy sự ô nhiễm và quay cuồng, ồn ào và hỗn loạn. Và rồi, cả công việc cũng vậy: “Công

việc này không thể kéo dài mãi,” cô nói. “Thật khủng khiếp, một guồng quay đầy lo âu căng thẳng.” Cô nhớ như in ngày mình nghỉ việc. “Tôi đang ở trong thang máy với một trong những chuyên gia phân tích, người đó mặc bộ vest và thắt nơ bướm điển hình, còn tôi thì chỉ mặc chiếc quần tây,” cô kể. “Anh ấy nhìn tôi từ trên xuống dưới và nói, ‘Chà, rõ ràng là cô không có ý định thăng tiến ở công ty này.’ Tôi nghĩ, ‘Anh biết không? Đứng đây, tôi không hề.’” Cô quay lại bàn làm việc, đánh máy lá đơn xin nghỉ việc, bỏ lá đơn vào máy đánh chữ, rồi đi ăn trưa. Cô không bao giờ quay trở lại đó nữa. Cô Kochilas chuyển sang nghề kỹ giả nhưng có điều gì đó vẫn thôi thúc cô. Trong vòng 18 tháng, cô đã quay về Hy Lạp. Tại đây, vận mệnh bắt đầu mím cười với cô. Cô nhận được công việc viết bài đánh giá nhà hàng cho một tạp chí hàng đầu ở địa phương, đem lòng yêu một chàng trai đến từ Ikaria, cùng anh chuyển về Hoa Kỳ, rồi tìm được công việc mới là làm biên tập viên cho chuyên mục ẩm thực, và trình bày ý tưởng về một cuốn sách cho một nhà xuất bản. “Tôi cảm thấy như vũ trụ đang dẫn lối cho mình. Tôi lãng nghe tiếng nói từ trong tâm,” cô chia sẻ .

Chia sẻ kiến thức từ hòn đảo Cuốn sách đầu tiên của cô Kochilas tên là “The Food and Wine of Greece” (Ẩm thực và Rượu vang Hy Lạp), xuất bản năm 1990. Cuốn sách này đã đưa cô đến với con đường mà cô vẫn đang theo đuổi cho đến tận hôm nay. Cuốn “The Ikaria Way” (Lối sống Ikaria) xuất bản vào tháng 03/2024, là một bức thư tình gửi đến hòn đảo quê hương – và, theo cô chia sẻ, là “thực phẩm tự nhiên được trồng ở địa phương, cho dù quý vị ở đâu, với rất nhiều rau củ, các loại rau xanh, đậu, dầu ô liu Hy Lạp hảo hạng, các loại thảo mộc, gia vị, ngũ cốc nguyên cám, muối biển giòn tan, và tất cả những món quà khác của trái đất mà chúng ta tình cờ được ban tặng ở vùng Địa Trung Hải này.” May mắn thay, nhiều loại thực phẩm trong đó cũng dễ dàng được tìm thấy bên ngoài Hy Lạp. Mặc dù việc nấu ăn của cô bây giờ đã đơn giản hơn trước, vì cô sống một

ÁP DỤNG PHONG CÁCH SỐNG IKARIA CỦA CÔ DIANE KOCHILAS

- Hãy tha thứ, buông bỏ, và đừng lo lắng về những chuyện nhỏ nhặt. Hãy tự hỏi bản thân rằng, điều khiến bạn phiền lòng hôm nay có phải là điều mà bạn có thể nhớ cả tuần, cả tháng, hay cả năm hay không. Nếu câu trả lời là không, thì hãy buông bỏ nó.
- Đừng quá nghiêm khắc với bản thân. Hãy cười với chính mình. Điều này sẽ giúp giảm bớt căng thẳng.
- Đừng ham muốn nhiều hơn những gì bạn cần.
- Trần trọng thời gian của bạn nhiều hơn tiền bạc. Hãy cho bản thân thời gian để tận hưởng cảm giác thư thái. Đi dạo, trồng thứ gì đó, ngay cả khi bạn không có đất ngoài vườn, bạn vẫn có thể gieo hạt trong chậu.
- Kết nối với gia đình, bạn bè, những người lạ, và nuôi dưỡng những mối quan hệ đó.
- Hãy xóa bỏ từ “hiệu quả” và “đúng giờ” khỏi vốn từ vựng của bạn. Chúng gây ra căng thẳng và tạo ra một cảm giác sai về điều gì mới là quan trọng.
- Dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên, điều có ở khắp mọi nơi. Bạn không cần phải sống trên một hòn đảo thiên đường như Ikaria để tận hưởng [bầu không khí đó]. Hãy đi bộ trong công viên hoặc trong rừng, tản bộ bên dòng suối hoặc ao hồ. Nhìn các vì sao và mặt trăng. Chúng sẽ thay đổi cách nhìn nhận thế giới của bạn.
- Hãy tự túc nhiều nhất có thể. Ngay cả việc trồng cà chua trên bệ của sổ, hay trồng húng quế trong bếp, cũng sẽ mang lại cho bạn cảm giác hài lòng.
- Ăn thực phẩm tự nhiên, chủ yếu từ thực vật, và tránh thực phẩm chế biến sẵn. Nấu ăn đơn giản và theo mùa.
- Ngủ ngon!

minh sau khi con cái trưởng thành và đi xa nhà, nhưng những gì cô ăn uống “luôn lành mạnh,” cô Kochilas nói. “Có thể chỉ là món salad, súp đậu lăng, hoặc trứng chiên, nhưng tôi vẫn sẽ dùng những nguyên liệu tốt nhất mà mình có thể tìm thấy – dầu ô liu hảo hạng, chanh tươi vắt, các loại thảo mộc khô nếu không có sẵn thảo mộc tươi.” Lá kinh giới cay (oregano) của Hy Lạp là loại thảo mộc quan trọng, chứa nhiều đặc tính kháng virus và kháng sinh, có hương thơm nồng nàn đến mức có thể biến đổi ngay cả những bữa ăn đơn giản nhất. Xạ hương (thyme), một chất làm tăng hương vị tuyệt vời, là loại thảo mộc yêu thích khác của cô, bên cạnh bạc hà và lá nguyệt quế. Tất cả các loại thảo mộc mà cô trồng trong vườn nhà ở Ikaria, đều được tìm thấy dưới dạng sấy khô trong nhà bếp của cô ở Athens và New York. Tuy nhiên, mọi chuyện sẽ khác khi con cái về thăm nhà. Đối với họ, cô sẽ chuẩn bị một bữa tiệc thịnh soạn với bánh mì ngò hoặc bí đỏ tươi, bánh mì sourdough (bánh mì chua) tự làm, cơm trộn rau bina, và gigandes (đậu ngự lớn). Trong khi đó, chương trình “My Greek Table” (Bàn tiệc Hy Lạp) – chương trình truyền hình của đài PBS mà cô Kochilas chủ trì kiểm đồng sản xuất, hiện đã bước vào mùa thứ tư. Trong gần 20 năm qua, cô cũng điều hành một lớp dạy nấu ăn rất thành công trên đảo Ikaria. Lớp học được tổ chức tại tư gia của cô ở làng cổ Agios Dimitris, các khóa học tính toán kéo dài một tuần sẽ mang đến cho học viên cái nhìn sâu sắc về cuộc sống trên đảo, và lý do vì sao cư dân ở đây không vội vã rời bỏ nơi này. “Tôi và những vị khách cùng nhau chuẩn bị những bữa ăn theo mùa lành mạnh nhất, và thường thấy quạnh bản ăn trong vườn nhà tôi, vừa ăn vừa ngắm biển Aegean. Khoảng thời gian mỗi nhóm học viên dành cho nhau thật đặc biệt,” cô Kochilas chia sẻ. Cô đã xây dựng được tình bạn lâu dài với các học viên của mình, và đến lượt họ cũng vậy, họ cũng gần bó với nhau. “Tôi thích nói rằng, đối với tôi, Ikaria không phải là nơi mọi người quên đi cái chết, mà là nơi họ nhớ lại cách sống.”

Link Đan biên dịch



▲ Lá bạc hà tươi là nét chấm phá hoàn thiện cho món salad rau arugula và đậu tây này, một món ăn điển hình vào mùa xuân trong căn bếp của cô Kochilas.



▲ Rau xanh theo mùa và lượng dầu ô liu dồi dào là những đặc điểm nổi bật trong chế độ ăn uống của người Ikaria.

KHÁM PHÁ KHẢO CỔ MÔI

Công bố bức bích họa tinh xảo ở Pompeii

Ngô Thụy Xương

Vào ngày 24/08 năm 79, thành phố La Mã cổ đại Pompeii bị phá hủy bởi một vụ phun trào núi lửa và đã đi vào lịch sử. Gần đây, một bức bích họa với chủ đề thần thoại Hy Lạp cổ đại đã được trưng bày tại Công viên khảo cổ Pompeii. Màu sắc tươi đẹp trong bức tranh cách đây 2,000 năm khiến người ta phải kinh ngạc.

Bức bích họa này được phát hiện tại khu vực House of Leda ở Pompeii, Ý. Khu vực này nổi tiếng với rất nhiều bức bích họa phức tạp, chủ đề gồm cả thần thoại Hy Lạp và khung cảnh cuộc sống vào thời điểm đó. Mặc dù trong quá khứ người ta đã có thể nhìn thấy màu sắc tươi sáng trong những bức bích họa

được khai quật, nhưng đa số các bức bích họa đã bị mờ hoặc thậm chí bị lõm lõm nghiêm trọng theo thời gian. Tuy góc trên bên phải của bức bích họa mới được trưng bày này đã bị hư hỏng, ở phần trung tâm cũng có hai vết nứt rõ ràng, nhưng tình trạng bảo quản tổng thể vẫn tốt hơn hầu hết những bức bích họa khác. Thông qua bức tranh, người ta có thể thấy được kỹ xảo vẽ tranh và cách sử dụng chất màu của tác giả. Tất cả đều có giá trị nghệ thuật cao. Chủ đề của bức tranh bắt nguồn từ thần thoại Hy Lạp cổ đại: Vua Athamas và nữ á thần Nephele đã sinh hạ một cặp song sinh. Nhưng người mẹ kế độc ác Ino rất ghét hai người con này. Bà nói dối người dân địa phương rằng chỉ cần sát hại cặp song



▲ Bức bích họa mới được phát hiện ở Pompeii. Trong bức tranh, thần Phrixus trong thần thoại Hy Lạp đang ngồi trên một con cừu thần kỳ diệu, đưa tay ra để lấy em gái Helle, người bị ngã khỏi con cừu.

sinh thì mùa màng sẽ được bội thu. Khi nữ á thần Nephele biết điều này, nàng đã phái một con cừu đực biết bay màu vàng kim đến cứu con mình. Tuy nhiên, trên đường đi, người em gái Helle từ trên thân cừu bị rơi xuống biển. Người anh Phrixus cố gắng kéo em gái lên nhưng không thành công. Cuối cùng, Helle đã từ

nan ở eo biển giữa châu Âu và châu Á. Sau đó, eo biển này đã được đặt tên là “Hellespont” theo tên cô. Ngày nay nó được gọi là “Eo biển Dardanelia”. Nơi triển lãm bức bích họa mới được phát hiện là Công viên khảo cổ Pompeii do chính phủ Ý tài trợ. Đây là nhân mạnh tâm quan trọng của việc bảo vệ các di chỉ lịch sử như vậy.

tại ‘ngôi nhà của Leda’ bắt đầu vào thế kỷ 18 và được khởi động lại vào năm 2018, với mục đích xây dựng lại sự đồ bình diện hoàn chỉnh của di chỉ này. Về tính nghệ thuật của bức bích họa này, tiến sĩ Sophie Hay, một nhà khảo cổ học người Anh làm việc tại Công viên khảo cổ Pompeii, nói với tờ Daily Mail của Anh rằng đây là một khám phá “kỳ diệu”. “Niềm vinh dự và niềm vui khi được chứng kiến bức bích họa rực rỡ sắc màu như vậy ở Pompeii sẽ không bao giờ phai nhạt.” Ông Gabriel Zuchtriegel, giám đốc Công viên khảo cổ Pompeii, rất ngạc nhiên trước vẻ đẹp của bức bích họa và mức độ chi tiết được bảo tồn qua hàng ngàn năm của nó. Ông cho biết, các kế hoạch hiện đang được tiến hành để công bố kho báu mới được phát hiện này cho công chúng. Việc này nhằm giúp mọi người có cái nhìn thoáng qua về trình độ nghệ thuật của 2,000 năm trước, đồng thời nâng cao hiểu biết của mọi người về nghệ thuật La Mã, và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bảo vệ các di chỉ lịch sử như vậy.

Cuộc sống trước đây ở thành cổ Pompeii

Pompeii được thành lập vào khoảng năm 600 trước Công nguyên. Lúc bấy giờ, nơi đây chỉ là một làng chài nhỏ dưới chân núi Vesuvius. Phải đến năm 89 trước Công nguyên, nó mới chính thức thuộc về Đế chế La Mã. Sau đó không lâu, Pompeii đã phát triển thành thành phố lớn thứ hai ở La Mã cổ đại. Khi xảy ra điều kiện tự nhiên dữ dội của vùng này đã thu hút rất nhiều người giàu có đến Pompeii kiến tạo hoa viên, biệt thự, và phát triển các khu vui chơi giải trí. Chẳng bao lâu, Pompeii đã trở thành thành phố hoa lệ nổi tiếng gần xa. Từ những di tích được khai quật, người ta thấy rằng Pompeii có hệ thống thoát nước và cơ sở công cộng hoàn thiện nhất vào thời điểm đó, bao gồm nhà tắm công cộng, đầu trường La Mã, nhà hát lộ thiên, nhà hàng, quán bar, nhà thờ và các cửa hàng. Đồng thời, các nhà khảo cổ còn khai quật được ở đây các loại gia vị, đá quý, lụa Trung Hoa, rượu hảo hạng, hòm bảo hiểm bằng đồng cao

cấp, và các hiện vật khác. Người ta cũng phát hiện ra một biểu hiện đồng tính luyến ái và gian dâm tập thể, cùng với những bức bích họa bằng bố Thần linh... Tất cả đều cho thấy đạo đức của con người đã sa sút đến mức nào vào thời điểm đó. Đầu tháng Hai năm 62, Pompeii đã phải hứng chịu một trận động đất rất mạnh, rất nhiều công trình kiến trúc bị sập. Tuy nhiên, trong quá trình tái thiết, người ta vẫn coi trọng những sắc tính hưởng lạc như bài tắm cùng kỹ viện khiêu dâm. Những người giàu có và doanh nhân vẫn chú trọng đến tiền bạc, bởi vì con người thời đó tôn sùng những quan niệm bất hảo như tình dục và hưởng lạc nhất thời, v.v. Vào năm 79, trải qua mấy trận động đất, núi lửa Vesuvius trên bờ biển phía tây nước Ý đã phun trào, phá hủy các khu định cư Pompeii thịnh vượng của Đế quốc La mã cổ đại phồn vinh như Herculaneum, Torre Annunziata và Stabiae. Núi Vesuvius là ngọn núi lửa còn hoạt động duy nhất ở lục địa châu Âu, được công nhận là một trong những

ngọn núi lửa nguy hiểm nhất thế giới. Pompeii thịnh vượng và giàu có, cùng các thành phố và khu vực xung quanh vào thời điểm đó đã phải hứng chịu sự phun trào của magma nhiệt độ cao. Lượng mưa vùn núi lửa cùng một lượng lớn tro núi lửa dẫn đến việc hàng chục ngàn người và những sinh mệnh khác trong thành phố và các thành phố xung quanh bị chôn vùi. Tất cả đều từ vong vì ngạt thở chỉ sau 15 phút. Đường thời, một chính khách kiêm nhà thơ tên Pliny the Younger đã chứng kiến thảm họa này từ xa và ghi chép lại. Ông viết rằng một cột khói “như một chiếc ô dù” đã bốc lên từ ngọn núi lửa, khiến các thị trấn xung quanh buộc phải trở nên tối tăm như mực. Tuy nhiên, rất nhiều người không phát giác thấy những mảnh vụn núi lửa này đang áp đến. Đến khi phát hiện ra, họ mới cảm được bó chày thoát thân, khóc lóc và la hét, trong khi núi lửa tạo ra cơn mưa tro bụi và đá bọt kéo dài hàng giờ đồng hồ.

Toàn Phong biên dịch



▲ Bạn có lẽ ngạc nhiên rằng thức uống ngon miệng này thật sự không hề có trứng và kem!

Thức uống cổ điển của New York: Chocolate có ga

America’s Test Kitchen

Egg cream (kem trứng) là một loại thức uống có liên quan nhiều đến lịch sử và sự bí ẩn. Là một thức uống biểu tượng của Thành phố New York, egg cream phổ biến nhất vào đầu những năm 1900, đặc biệt ở Brooklyn và khu vực Lower East Side của quận Manhattan – nơi những vòi rót thức uống có ga và các cửa hàng kẹo nằm rải rác trên các đường phố, phục vụ nước có ga (soda), món kem mút (sundaes), và tất nhiên, có cả kem trứng (egg cream).

Nguồn gốc của cái tên “egg cream” còn bí ẩn hơn cả dòng thời gian của thức uống này. Một số người nói rằng cái tên đó bắt nguồn từ phần bọt phủ trên thức uống này, trông giống như những lớp lòng trắng trứng được đánh bóng lên. Một số khác tuyên bố rằng một người đàn ông vừa trở về từ Pháp – nơi ông đã thường thức một thức uống có tên là “chocolat et crème” (socola và kem) – đã gọi món đó từ một quầy nước soda ở New York. Ông ta đã giải thích công thức cho người bán soda đang làm việc sau quầy, [có thể] người này đã nghe nhầm tên gọi của thức uống ấy là “chocolate egg cream”.

Liệu còn khả năng nào khác? Vào khoảng đầu thế kỷ 20, nhiều nơi bán thức uống có ga chiết từ vòi cho thêm trứng hoặc lòng

trắng trứng. Có thể rằng món egg cream nguyên gốc thực sự có chứa trứng, nhưng trứng đã bị loại bỏ suốt thời kỳ Đại Khủng Hoảng để thức uống ấy có giá cả phải chăng hơn. Khi món egg cream phổ biến trong cộng đồng người Mỹ gốc Do Thái đồng đức ở Brooklyn và Manhattan, một số người tin rằng “egg cream” là cách Mỹ hóa của từ “echt keem” – tiếng Yiddish có nghĩa là “sự ngọt ngào thuần khiết”.

Câu chuyện thật đã thất truyền theo thời gian, nhưng thức uống lịch sử này thì không như thế. Và bạn không cần phải du lịch đến New York mới có được một ly thức uống này – bạn có thể pha chế ngay trong nhà bếp của mình!

Egg cream chocolate là món cổ điển, nhưng người dân New York cũng thường thức một phiên bản có vani, được pha chế truyền thống với xi-rô vani hiệu Fox’s U-Bet, hoặc một loại được gọi là “black and white” (đen và trắng), được pha chế với cả chocolate và xi-rô vani.

America’s Test Kitchen được các đầu bếp tại gia tin cậy trong 25 năm qua. Đây là những các công thức nấu ăn được hơn 60,000 người kiểm tra nghiệm ngọt và được các đầu bếp chuyên nghiệp phát triển.

Nam Anh biên dịch

THỨC UỐNG EGG CREAM CHOCOLATE NEW YORK

KHẨU PHẦN: 1 NGƯỜI

Lưu ý: Theo kiểu truyền thống, xi-rô chocolate Fox’s U-Bet được sử dụng trong món egg cream của New York, nhưng bạn có thể thay thế bằng nhãn hiệu xi-rô chocolate khác. Bạn cũng sử dụng sữa ít béo hoặc tách béo trong công thức này. Để có sự kết hợp mặn-ngọt, thức uống egg cream chocolate đôi khi được phục vụ kèm với một que bánh pretzel (một loại loại bánh mì hoặc bánh quy xoắn), đặc biệt ở Brooklyn, New York.

Nguyên liệu

- 2 muỗng canh xi-rô chocolate
- 1/3 cup sữa nguyên kem lạnh
- 2/3 cup nước seltzer [nước khoáng thiên nhiên] lạnh
- 1 que bánh pretzel (không bắt buộc)

Cách làm

- Bạn cho xi-rô chocolate vào ly. Đổ sữa vào. Dùng một chiếc muỗng dài khuấy đều cho đến khi [hỗn hợp] hòa quyện vào nhau.
- Bạn rót vào đó nước seltzer lạnh. Thao tác thật nhanh chóng, khuấy đều cho tới khi hỗn hợp hòa quyện và có một lớp bọt dày phủ bên trên, khoảng 30 giây. Hãy thưởng thức ngay với ống hút (nếu thích) và một que bánh pretzel (nếu muốn).

Khi nào mới là đủ?

Thay vì luôn theo đuổi những điều tốt nhất, hãy học cách hạnh phúc và biết ơn những gì mình có

Tiếp theo từ trang 1

Mua niềm hạnh phúc

Tôi chợt nhận ra rằng, nhiều người trong chúng ta có thể dành cả đời để theo đuổi thanh kẹo cao su, nói ẩn dụ là vậy. Chúng ta truy cầu các món hàng hóa và dịch vụ, tài phú, niềm vui, và những món đồ xa xỉ, tin rằng việc tích lũy và sở hữu chúng sẽ mang lại hạnh phúc. Nếu chúng ta có thể đổi ngôi nhà giản dị ba phòng ngủ ở thành phố để lấy ngôi nhà năm phòng ngủ được xây trên ba mẫu đất ở miền quê, thì cuộc sống sẽ được cải thiện đáng kể. Nếu chúng ta có thể đạt được thành tựu to lớn trong sự nghiệp của mình, tiền lương tăng gấp đôi và trở thành hình mẫu cho sự thành công của công ty, thì cuộc sống sẽ như mơ.

Và một số người đã có được thanh kẹo cao su đó. Chúng ta mua nhà ở miền quê, và thậm chí là mua thêm một ngôi nhà nghỉ mát bên bờ biển. Chúng ta đặt mua trang phục mà trước đây không có khả năng mua, khoác vào, và cảm thấy hết sức vui vẻ, đặc biệt là sau khi mua những phụ kiện phối kèm. Chúng ta ký một tấm chỉ phiếu ketch xù cho tờ chức thiện nguyện địa phương và cảm thấy ngây ngất trong tiếng vỗ tay khen ngợi. Mỗi ngày chúng ta đều xem lại các trưởng mục ngân hàng, khoản tiết kiệm, và cổ phiếu của mình, và tự nhủ rằng cuối cùng thì mình đã thành công.

Nhưng có thật là vậy không? Hay trường hợp này cũng giống như thanh kẹo cao su của cháu tôi, cuối cùng thì của cải không còn sức lôi cuốn, và chúng ta ngày càng cần nhiều hơn các kích thích vật chất để giúp mình hạnh phúc và vui vẻ?

Vòng xoáy khoái lạc

Vòng xoáy khoái lạc (hedonic treadmill) – còn được gọi là sự thích ứng khoái lạc (hedonic adaptation) – là thuật ngữ dùng để mô tả xu hướng con người quay trở lại mức hạnh phúc cá nhân thường lệ ngay khi sự kiện tích cực nào đó không còn vẻ hào nhoáng ban đầu nữa. Một cô gái mới tốt nghiệp đại học hiện có đủ tiền lương để mua thẻ hội viên phòng tập thể dục. Trong vài tuần đầu tiên, cô có cảm thấy thật đặc biệt mỗi khi bước vào phòng tập đó, nhưng cuối cùng thì, cảm giác mới lạ cũng phai nhạt, và việc tập thể dục trở thành thói quen thường lệ, làm nền cho một ngày của cô.

Điều nguy hiểm là khi niềm vui mới trở thành thói quen, một số người cảm thấy buộc phải tìm kiếm thanh kẹo cao su khác, có thể nói, là tìm kiếm một hướng vị khác. Thay vì trân quý những gì mình có, chúng ta sẽ cần những thứ cao hơn, thú vị hơn. Chẳng hạn như, khi được thăng chức tại nơi làm việc, có được nhiều tiền và đặc quyền hơn, chúng ta sẽ hân hoan với chức vị mới này trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, khi bắt đầu quen với các nhiệm vụ mới, thì chúng ta sẽ sớm nghĩ đến nấc thang tiếp theo, thay vì biết ơn những gì mình đã đạt được.

Trong bài viết “Wanting Other Things” (Mong muốn những thứ khác), ông Andy Puddicombe phơi bày về sự thích ứng khoái lạc khi ông viết: “Tâm trí như một chú chó phấn khởi, vẫy đuôi và chờ đợi theo trái banh tiếp theo. Hoặc tệ hơn nữa, giống như chú chó tự đuổi theo cái đuôi của mình! Kết quả là, tâm trí tập trung vào những gì có thể xảy ra, hơn là tập trung vào những gì thực sự đang xảy ra ngay bây giờ. Vì vậy, chúng ta bỏ lỡ hiện tại trong khi theo đuổi tương lai.”

Biện pháp khắc phục

Nhiều trang web trực tuyến có các chuyên gia và những người khác thảo luận về vòng xoáy khoái lạc này. Nhiều người trong đó khuyến nghị các phương thuốc giải độc giống nhau để ngăn chặn những thứ có thể trở thành độc tố cho tinh thần. Chẳng hạn như, gần như mọi các nhà tư vấn này đều tiên đề chỉ ra lòng biết ơn là biện pháp để chế ngự ham muốn có được nhiều

hơn. Dẫu đó là một ngôi nhà đẹp, công việc vừa ý, bạn bè thân thiết, hoặc hôn nhân tốt đẹp đi chăng nữa, nhưng khi chúng ta mỗi ngày đều dừng lại để cảm kích những điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình, thì hành động hải lòng có chủ ý đó thường có thể giúp chúng ta thoát khỏi sự thôi thúc cháy bỏng muốn ra ngoài để mua thêm nhiều thứ.

Việc so sánh bản thân với người khác cũng có thể khuyến khích dục vọng muốn nhiều hơn nữa. Trên mạng xã hội, chúng ta thường thấy những người dường như “có tất cả” – con cái của họ giành được học bổng và cúp thể thao; họ thường đi nghỉ đông ở Hawaii; họ được thăng chức và nhận tiền thưởng trên cả mức chúng ta có thể hình dung. Những hình ảnh này có thể khiến chúng ta nổi lòng đố kỵ. Trong bài viết “Never Compare Yourself to Others: 6 Reasons Why” (6 Lý do đừng bao giờ so sánh bản thân với người khác), ông Alex Loredo viết rằng khi khuất phục trước cảm giác tị đố này, thì chúng ta vĩnh viễn không bao giờ biết đủ:

“Nếu chúng ta thấy ai đó có thứ gì tốt hơn, thì đột nhiên những thứ chúng ta đang có dường như không đủ tốt nữa. Vấn đề với vòng tuần hoàn này sẽ không chấm dứt. Khi chúng ta so sánh, chúng ta vĩnh viễn truy cầu thêm nữa.”

Lời khuyên từ ông Loredo và những người khác là hãy ngừng so sánh và tập trung vào bản thân cũng như cuộc sống của riêng mình.

Điều tối quan trọng

Chúng ta nên ghi nhớ rằng, tác giả của những bài viết nêu trên thường đang đề cập đến tài sản vật chất: những thanh kẹo cao su mà một số người khao khát. Còn việc muốn có cuộc sống tốt hơn và trở thành người tốt hơn là một vấn đề hoàn toàn khác. Mong muốn cải thiện bản thân và thế giới xung quanh kỳ thực là một trong những khát vọng đáng quý nhất và cao cả nhất của nhân loại, khi nó khuyến khích khả năng sáng tạo, lòng trắc ẩn, và việc phục vụ người khác.

Tất nhiên, việc chú trọng vào tâm trí và tinh thần như một con đường dẫn đến hạnh phúc thay vì tích lũy tài phú và của cải này không phải là điều mới mẻ. Ví như, trong quyển “Aristotle: Pioneer of Happiness” (Aristotle: Người Tiên Phong của Hạnh Phúc), các tác gia trích dẫn hai đoạn văn ngắn từ tác phẩm “Nicomachean Ethics” của triết gia Hy Lạp này. Đầu tiên là lời dạy khá nổi tiếng “Happiness is an activity of the soul in accordance with virtue” (Hạnh phúc là hoạt động của linh hồn phù hợp với đức hạnh). Trong đoạn trích thứ hai, Aristotle lặp lại tư tưởng này nhưng bao gồm tài sản vật chất vào công thức của mình: “He is happy who lives in accordance with complete virtue and is sufficiently equipped with external goods, not for some chance period but throughout a complete life” (Anh ta hạnh phúc khi sống phù hợp với đạo đức toàn vẹn và được trang bị đủ của cải bên ngoài, không phải trong một giai đoạn ngẫu nhiên mà là trong suốt cuộc đời).

“Được trang bị đủ” là điểm then chốt ở đây. Một khi có đủ các nhu cầu cần bản trong cuộc sống, chúng ta có thể bắt đầu tách biệt “nhu cầu” vật chất khỏi “mong muốn” vật chất. Thỉnh thoảng chúng ta vẫn có thể chiều chuộng bản thân, thoải mái chỉ trả cho món đồ nào đó như điện thoại hay chiếc váy mới, nhưng chúng ta đã thoát khỏi vòng xoáy khoái lạc mệt mỏi vô tận đó, không còn bị của cải ám ảnh, không còn chạy theo thanh kẹo cao su tiếp nữa.

Đó là khi chúng ta thực sự đủ đầy.

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 ở Asheville, North Carolina.

Tuệ Minh biên dịch



BECK KAVENICH

Đồng hành: Giúp người trẻ tuổi vượt qua giông bão

Jeff Minick

Tuổi trẻ phạm sai lầm là điều khó tránh khỏi, nhưng với sự chỉ bảo của bậc tiền bối, họ có thể vượt qua

Này bạn trẻ, nghe tôi kể chuyện bí mật Lỗi lầm nhỏ ai chả có khi bắt đầu lớn lên. Nếu mắc lỗi, không nhất định phải khóc Sai lầm không phải gì đó quá tệ, bởi vì... Thì ra là ai cũng từng mắc lỗi. Vâng, đúng như vậy không hề chứa mọt ai. Chỉ gái, anh trai, và cả cha mẹ nữa Người lớn, trẻ nhỏ, mọi người trên đời Ai cũng từng mắc lỗi, bạn có phải là ngoại lệ đâu?

Cách đây nhiều năm, nhân vật Big Bird đã hát vang những lời này trên chương trình “Sesame Street” sau khi ông Hooper làm đổ một ly sữa, và đây là bài hát mà trẻ em cần lắng nghe. Làm vỡ bóng đèn khi đá bóng trong nhà, đổ nước

khí chạy xuống cầu thang, quên mang thú bông đến trường để thuyết trình – đây là những bài học dành cho lứa tuổi mẫu giáo và mầm non.

Nhưng câu hát về “những sai lầm nhỏ” này chỉ áp dụng cho những sai lầm do sơ ý. Đối với một thiếu niên, và đối với tất cả chúng ta, những sai lầm nhỏ là chuyện xảy ra như cơm bữa vậy. Ví dụ như, Johnny vẫn quên làm bài tập ở trường; chỉ có điều lần này là bài tập đại số thay vì là một chủ đề đồ chơi.

Vậy còn hậu quả của những sai lầm lớn đối với người trẻ thì sao? Sai lầm trong phán đoán, chẳng hạn như vay một khoản tiền lớn để theo học một tấm bằng về nghệ thuật sân khấu? Dẫn dắt sa vào vòng xoáy lạm dụng ma túy hoặc rượu?

Xem tiếp trang 6

BÍ ẨN CHƯA CÓ LỜI GIẢI

Côn Luân: núi thiêng đệ nhất ở Trung Quốc

Epoch Times Staffs

Núi thiêng thông với Thiên giới

Truyền thuyết kể rằng, núi Côn Luân là hành cung của Thiên Đế tại nhân gian, đồng thời cũng là trụ trời, có thể thông lên Thiên giới. Theo sách cổ “Hoài nam tử”, núi Côn Luân tổng cộng có ba tầng. Tầng đầu tiên được gọi là “Lưỡng phong chi sơn” (Núi có gió mát). Nếu người phàm có thể leo lên đỉnh núi, họ sẽ được ban thưởng trường sinh bất lão. Nhưng khi đến đó, quý vị sẽ phát hiện bản thân đang đứng dưới chân một ngọn núi khác. Nếu tiếp tục leo lên, quý vị sẽ có siêu năng lực, có thể hô gió gọi mưa. Đến được nơi này, quý vị đã ở rất gần con đường trở thành Thần Tiên. Cố gắng hơn nữa để lên nơi cao hơn, quý vị sẽ đến được “Thái đế chi cư” (Nơi ở của Thái đế). Đó là Thiên đình, nơi Thiên đế ngự. Lúc này, quý vị đã bước vào cảnh giới của “Thần”.

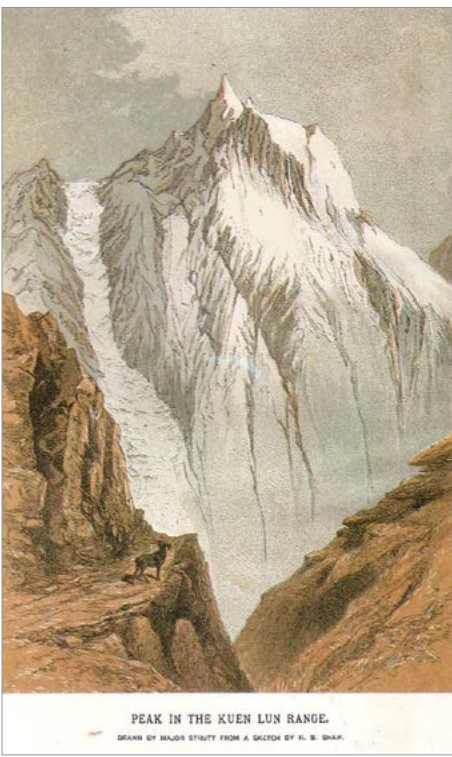
Nơi đó ra sao? Con đường tu Tiên không khó ư? Lúc này, Tây Vương Mẫu – Nữ Thần trên núi – sẽ tổ chức một buổi yến tiệc ở Giao Tri để chào đón quý vị. Trong cuốn “Sơn Hải Kinh” kể rằng, nơi Tây Vương Mẫu ở có tên là “Ngọc Sơn”. Đúng như tên gọi của nó, đây là nơi có rất nhiều ngọc, và Giao Tri còn được gọi là Ngọc Tri. Nhưng thứ mà Tây Vương Mẫu thích cho đi nhất không phải là ngọc mà là những viên thần dược trường sinh bất lão. Năm đó, Hậu Nghệ có công bắn rơi mặt trời, Tây Vương Mẫu đã tặng cho chàng hai viên. Hai viên thần dược này sau đó đã dẫn đến câu chuyện Thường Nga bay lên cung trăng.

Núi thiêng như vậy, quý vị cũng muốn leo thử phải không? Gặp được Tây Vương Mẫu và sẽ được ban hai viên thần dược trường sinh bất lão? Nhưng điều đó có thật sự tồn tại?

Núi thiêng có thực sự tồn tại?

Có một dãy núi trải dài hơn 2,500 km ở biên giới phía tây bắc Trung Quốc. Phía tây [của dãy núi] chạy đến phía đông của cao nguyên Pamir. Phía đông đến thung lũng thượng nguồn sông Sài Đạt Mộc (Qaidam). Phía bắc tiếp giáp với lòng chảo Lân Tháp Ly Mộc (Tarim) và lòng chảo Sài Đạt Mộc, xuyên qua Tân Cương và Tây Tạng, kéo dài đến Thanh Hải, với độ cao trung bình hơn 5,500 mét.

Xem tiếp trang 6



▲ Một đỉnh hạo núi Côn Luân.

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



BÍ ẨN CHƯA CÓ LỜI GIẢI

Côn Luân núi thiêng đệ nhất ở Trung Quốc

Tiếp theo từ trang 5

Đãy núi này có hơn 30 đỉnh cao trên 7,000 mét. Đây là dãy núi Côn Luân, được mệnh danh là “Vạn sơn chi tống” (Tông của vạn ngọn núi) và “Long mạch chi tổ” (Tổ của long mạch). Cổ nhân tin rằng núi Côn Luân trong truyền thuyết chính là trong dãy núi Côn Luân trải dài hàng ngàn dặm này. Bằng chứng quan trọng nhất cho điều này đến từ cuốn “Sơn hải kinh”.

Nói về “Sơn hải kinh”, tương truyền, đó là những ghi chép được viết ra khi ông Đại Vũ trị thủy. Nhiều câu chuyện thần thoại được mọi người ưa thích, như câu chuyện Khoa Phụ đuổi mặt trời và Trịnh Vệ lấp biển đều bắt nguồn từ cuốn sách này. Phiên bản nguyên thủy nhất của “Sơn hải kinh” có rất nhiều tranh vẽ, và lời văn chỉ là lời giải thích được chép bên cạnh mà thôi. Thật đáng tiếc, về sau tranh vẽ được lưu truyền qua nhiều đời đã không còn thấy nữa, chỉ lưu lại được lời văn, nhưng cũng giảm từ 32 bài ban đầu xuống còn 18 bài như chúng ta nhìn thấy hiện nay. Nhưng nhiều nội dung khiếm khuyết không hoàn chỉnh, mọi người chỉ có thể dựa vào trí tưởng tượng của mình để diễn họa chỗ trống. Những hình ảnh minh họa mà chúng ta thấy hiện nay đều được ai đó bổ khuyết vào

thời nhà Minh. Chúng không phải là phiên bản gốc và chỉ có giá trị tham khảo hữu hạn.

Chính hoàn cảnh như vậy, cộng với nhiều loài động vật kỳ lạ quý hiếm, và lưu mạch của các con sông, ngọn núi không tìm thấy điểm đối ứng tại Trung Quốc được ghi chép trong sách, nên bao nhiêu năm nay người ta coi “Sơn hải kinh” như một cuốn bút ký về những điều kỳ lạ. Mọi người đều cho rằng nội dung của cuốn sách là vô lý, và không đáng tin cậy. Phải đến những năm 1960, khi Tiến sĩ Henriette Mertz – chuyên gia nghiên cứu khảo cổ người Mỹ tìm ra tất cả các ngọn núi trong “Đông sơn kinh” của cuốn “Sơn hải kinh” ở lục địa Châu Mỹ – giới học thuật mới bỗng nhiên nhận ra rằng đây là một cuốn sách ghi chép về sự vật phong phú của thế giới từ thời cổ xưa!

Trong cuốn sách này, núi Côn Luân hiển nhiên có vị trí rất quan trọng. Nó nằm ở phía tây bắc Trung Quốc và là nơi phát xuất nguồn chảy của sông Hoàng Hà (“Sơn hải kinh: Tây sơn kinh”: “Nước sông chảy ra từ đây”. Dưới chân núi được bao quanh bởi một con sông mà ngay cả lông vũ cũng không thể nổi lên được, gọi là “nhược

thủy” (nước yếu). Phía ngoại vi còn có phiên bản gốc và chỉ có giá trị tham khảo hữu hạn.

Có thể nói, dãy núi Côn Luân đều phủ tuyết cao trên 7,000 mét. Chúng phát nguyên sông Hoàng Hà chính là núi Ba Nhan Khách Lạp (Bayan Har) trong dãy núi Côn Luân. Hơn nữa, sông Sở Mã Nhĩ (Chumar), một trong ba nguồn chính của sông Trường Giang, cũng bắt nguồn từ Khả Khả

Tây Lý (Hoh Xil) ở dãy núi Côn Luân. Ở lối vào phía đông bắc của dãy núi Côn Luân có hẻm núi Lăng Cách Lạc (Lenggger), được gọi là thung lũng Tử Thần. Có nhà địa chất sau khi khảo chứng nói, dưới đáy hẻm núi có một đám lấy với dòng sông ngầm chảy bên dưới. Nếu ai

đặt chân vào đám lấy sẽ bị sức hút to lớn của dòng sông ngầm kéo xuống vực sâu. Chẳng lẽ dòng sông ngầm này chính là “nhược thủy” trong truyền thuyết? Dãy núi Côn Luân còn có một cụm núi lửa hiếm hoi trên cao nguyên với hơn 70 ngọn núi lửa. Trong số đó, núi lửa Mộc Cát (Mujii) có độ cao 5,808 mét, là ngọn núi lửa cao thứ hai ở đồng bán cầu. Vậy những ngọn núi lửa này có tương ứng với “núi lửa” trong “Sơn hải kinh” không?

Yến tiệc long trọng ở Giao Trì của Tây Vương Mẫu

Sau khi vào Trung Quốc, dãy núi Côn Luân ở lối vào cực tây có ba ngọn núi nổi bật nhất là Cao nguyên Mạt Mê Nhĩ (Pamir), nơi phát sinh dãy núi Côn Luân, còn được người dân địa phương gọi là “Bam-i- Duniah”, có nghĩa là gì? Chính là “Nóc nhà thế giới” (Roof of the World). Mặc dù chúng ta thường nghe nói rằng cao nguyên Thanh Hải-Tây Tạng là nóc nhà của thế giới, nhưng trong nhiều bộ bách khoa toàn thư nước ngoài, chẳng hạn như “Bách khoa toàn thư Britannica”, danh xưng “Nóc nhà thế giới” được đặt cho cao nguyên Mạt Mê Nhĩ.

Trên thực tế, cao nguyên Mạt Mê Nhĩ được chia thành hai phần: phía đông và phía tây. Dãy núi Côn Luân nằm ở phía đông. Độ cao ở đây lên tới hơn 5,000 mét, cao hơn nhiều so với độ cao trung bình của cao nguyên Thanh Hải-Tây Tạng là 4,500 mét. Có thể nói, cao nguyên Mạt Mê Nhĩ là cao nguyên cao nhất thế giới. Nhiều học giả ở Ấn Độ đã dứt khoát định nghĩa nơi này thành “Tu Di Sơn” – núi Thần cao nhất trong tín ngưỡng truyền thống của Ấn Độ, cũng là nơi cư ngụ của chúng thần Ấn Độ. Điều này tương tự như định nghĩa của người Trung Quốc cổ đại về núi Côn Luân.

Sau khi Phật giáo truyền nhập vào Trung Quốc, khái niệm “Núi Tu Di” cũng được du nhập vào thời. Trong nhiều sách cổ, núi Côn Luân còn được gọi là “Tu Di sơn”. Đường Quán Túng – một đại sư phong thủy thời nhà Đường – viết trong cuốn “Hám long kinh” của ông rằng:

chuyện rất nổi tiếng về việc Chu Mục Vương gặp Tây Vương Mẫu. Người ta nói rằng Chu Mục Vương đã vượt qua đầu nguồn sông Hoàng Hà đến phía tây để tuần du, và đi ngang qua vùng đất nơi Tây Vương Mẫu ở. Ông tiến hiến gấm vóc và lụa trắng cho Tây Vương Mẫu. Bà rất cao hứng, liền bày yến tiệc khoản đãi Chu Mục Vương ở Giao Trì. Bà uống rượu và còn hát một bài. Người dân địa phương nói, Tây Vương Mẫu là một vị tộc trưởng trong tổ tiên của họ. Nơi bà gặp Chu Mục Vương là bên bờ hồ Khách Lạp Khố Lặc. Khung cảnh hùng vĩ lúc ấy đều được ghi chép lại chân thật trên các bức bích họa trong hang động số 423 ở Đôn Hoàng. Nếu không tin, quý vị có thể đến xem!

Nóc nhà thế giới

Những quan trọng hơn Giao Trì là, trong thần thoại, ngọn núi Côn Luân được coi là trụ thông thiên, và được miêu tả là ngọn núi cao nhất thế giới. Cao nguyên Mạt Mê Nhĩ (Pamir), nơi phát sinh dãy núi Côn Luân, còn được người dân địa phương gọi là “Bam-i- Duniah”, có nghĩa là gì? Chính là “Nóc nhà thế giới” (Roof of the World). Mặc dù chúng ta thường nghe nói rằng cao nguyên Thanh Hải-Tây Tạng là nóc nhà của thế giới, nhưng trong nhiều bộ bách khoa toàn thư nước ngoài, chẳng hạn như “Bách khoa toàn thư Britannica”, danh xưng “Nóc nhà thế giới” được đặt cho cao nguyên Mạt Mê Nhĩ.

Trên thực tế, cao nguyên Mạt Mê Nhĩ được chia thành hai phần: phía đông và phía tây. Dãy núi Côn Luân nằm ở phía đông. Độ cao ở đây lên tới hơn 5,000 mét, cao hơn nhiều so với độ cao trung bình của cao nguyên Thanh Hải-Tây Tạng là 4,500 mét. Có thể nói, cao nguyên Mạt Mê Nhĩ là cao nguyên cao nhất thế giới. Nhiều học giả ở Ấn Độ đã dứt khoát định nghĩa nơi này thành “Tu Di Sơn” – núi Thần cao nhất trong tín ngưỡng truyền thống của Ấn Độ, cũng là nơi cư ngụ của chúng thần Ấn Độ. Điều này tương tự như định nghĩa của người Trung Quốc cổ đại về núi Côn Luân.

Sau khi Phật giáo truyền nhập vào Trung Quốc, khái niệm “Núi Tu Di” cũng được du nhập vào thời. Trong nhiều sách cổ, núi Côn Luân còn được gọi là “Tu Di sơn”. Đường Quán Túng – một đại sư phong thủy thời nhà Đường – viết trong cuốn “Hám long kinh” của ông rằng:

“Tu Di Sơn thị thiên địa cốt, Trung trấn thiên địa vi cự vật, Như nhân bối tích dĩ hạng lương, Sinh xuất tứ chi long đột một”

Tạm dịch nghĩa:

Núi Tu Di là cốt của Thiên Địa, Là cự vật trấn giữa trời đất, Giống như xương sống lưng và cổ của con người Sinh xuất rồng có tứ chi cao chót vót.

Núi Tu Di” ở đây chính là núi Côn Luân.

Long mạch của thế giới

Vậy bài thơ của ông Đường Quán Túng có ý nghĩa gì? Nói một cách đơn giản, núi Côn Luân là nơi phát nguyên long mạch của thế giới.

Trong nền văn minh 5,000 năm của Trung Hoa có truyền thuyết nói rằng, gia tộc nào tìm được long mạch và dẫn được long huyết trên long mạch thì có thể làm vua cai trị thiên hạ. Vậy quý vị nghĩ sao về long mạch này? Đó là mạch núi có phong thủy tốt. Ngọn núi nơi có long mạch phải có đầu có cuối, có gốc có rễ, bên trong có sinh khí xuyên suốt, hình dáng bên ngoài thể hiện trập trùng liên tiếp và sức sống bùng bùng.

Giới phong thủy tin rằng tổng cộng có năm đường long mạch như vậy, tất cả đều có nguồn gốc từ núi Côn Luân. Trong số đó, Trung Quốc chiếm ba đường, lần lượt là: Bắc Cán Long, Trung Cán Long, và Nam Cán Long. Bắc Cán Long bắt nguồn từ dãy núi Kỳ Mạn Thập Cách (Qimantag), chạy dọc theo sông Hoàng Hà, đi qua khu vực phía bắc của các tỉnh Thanh Hải, Cam Túc, Sơn Tây, Hà Bắc và ba tỉnh phía đông [bao gồm Liêu Ninh, Cát Lâm, Hắc Long Giang] kéo dài đến núi Bạch Đầu (Paektu) ở Bán đảo Triều Tiên, sau đó ẩn mình dưới biển và cuối cùng kết nối với quần đảo Nhật Bản. Bắc Kinh và Thiên Tân nằm trên đường long mạch này.

Trung Cán Long bắt đầu từ núi A Ni Mã Khanh (Animaqing), đi qua khu vực giữa sông Hoàng Hà và sông Trường Giang bao gồm Tứ Xuyên, Thiểm Tây, Hà Bắc, Hồ Bắc, An Huy và Sơn Đông, và kết thúc tại biển Bột Hải. Các thành phố nổi tiếng như Tây An, Lạc Dương, và Tế Nam đều là nơi tụ khí của Trung Cán Long.

Nam Cán Long xuất phát từ núi Khả Khả Tây Lý (Hoh Xil), đi qua núi Tha Nhị Tha Ông (Tha Nian Ta Weng), rồi dọc theo sông Trường Giang đi qua Vân Nam, Quý Châu, Quảng Tây, Hồ Nam, Giang Tây, Quảng Đông, Phúc Kiến, Chiết Giang và phần phía nam của Giang Tô trước khi đổ ra biển. Hồng Kông và Thượng Hải nằm trong phạm vi của Nam Cán Long.

Còn có hai đường long mạch hướng ra thế giới. Trong đó, long mạch Tây Bắc hướng tới Châu Âu, còn long

mạch Đông Bắc băng qua đại dương đến Châu Mỹ.

Điểm khởi đầu của long mạch Tây Bắc là dãy núi Thiên Sơn ở Tân Cương. Ở phía tây bắc, dãy núi Thiên Sơn sinh ra núi Mộ Sĩ Thập Cách (Muztagh) và dãy núi Công Cách Nhĩ (Gonger), một mạch về phía tây. Sau khi đi qua Kazakhstan và Turkmenistan, thì hình thành nên dãy núi Gia Sách (Kavkaz) cao lớn. Sau đó, khi long mạch tiến vào Romania, ngang qua phía tây, sinh ra dãy Alps kéo dài qua Pháp, Thụy Sĩ và Áo, sau đó đi qua Vương quốc Anh và mở rộng sang Tây Ban Nha rồi dừng lại.

Hướng của long mạch Đông Bắc đi từ dãy núi Thiên Sơn về phía bắc

lệch đông, sinh xuất dãy núi Bắc Thập (Beita) và dãy núi A Nhĩ Thái (Altai) ở Mông Cổ. Tiếp đó, long mạch triển chuyển sau hai ngọn núi, tiến vào Nga, vượt qua Siberia, vòng qua eo biển Bering và đến Hoa Kỳ ở phía bên kia, sinh ra dãy núi Alaska. Sau đó, long mạch quay về phía nam, xuống tỉnh Canada và sinh xuất dãy núi Rocky nổi tiếng. Dãy núi Rocky rất dài, khi long mạch trải dài đến Mexico, sau đó theo kênh đào Panama đến Nam Mỹ, bao trùm tất cả các dãy núi lớn ở Nam Mỹ.

Năm long mạch lớn đại thể là như vậy. Trong số 24 triều đại cổ của Trung Quốc, mỗi triều đại đều có long mạch của mình. Long mạch của Hoàng Đế nằm ở lưu vực sông Hoàng Hà thuộc Trung Nguyên. Long mạch của Đại Vũ nằm ở núi Cửu Long, huyện Văn Xuyên, Tứ Xuyên ngày nay. Long mạch của nhà Thương nằm ở lưu vực sông Hoàng Hà. Long mạch nhà Chu ở Kỳ Sơn. Long mạch nhà Tấn ở Hàm Dương. Long mạch nhà Hán ở huyện Bái, vv.

Trái Đất là một cơ thể

Vậy tại sao tất cả long mạch trên thế giới đều xuất ra từ núi Côn Luân? Một số chuyên gia phong thủy phân tích như sau:

Có một thuyết lưu hành phổ biến trên Internet gọi là “vụ nổ tiểu vũ trụ”. Nếu như tiểu vũ trụ bùng nổ, ai lập tức có năng lực thăng lên thì họ giống như được Thần trợ giúp. Trên thực tế, thuật ngữ “tiểu vũ trụ” đến từ cách nói của Đạo gia. Đạo gia cho rằng Trái Đất là một cơ thể

trên Internet gọi là “vụ nổ tiểu vũ trụ”. Nếu như tiểu vũ trụ bùng nổ, ai lập tức có năng lực thăng lên thì họ giống như được Thần trợ giúp. Trên thực tế, thuật ngữ “tiểu vũ trụ” đến từ cách nói của Đạo gia. Đạo gia cho rằng Trái Đất, và duy trì sự vận chuyển của Trái Đất trong không gian mà chúng ta không thể nhìn thấy. Núi Côn Luân chính là loại huyết vị đặc biệt như vậy. Sau khi đã thông, nó có thể kết nối với vũ trụ, giúp Trái Đất thu được năng lượng từ vũ trụ. Nếu người Ai Cập có đại sư dùng kim tự tháp để thu được năng lượng từ vũ trụ thì núi Côn Luân có thể chính là kim tự tháp mà thiên nhiên ban tặng cho Trung Quốc.

Chẳng phải chúng ta đã được mở mang thêm kiến thức? Nói cho cùng, có được như vậy hay không, nếu có cơ hội xem qua bản đồ thế giới, có lẽ quý vị sẽ có câu trả lời.

rằng có thể con người là một tiểu vũ trụ, và có quan hệ đối ứng với vũ trụ. Do đó, họ giảng nói “Thiên nhân hợp nhất”. Trong kinh mạch có thể con người có một số huyết vị đặc biệt. Sau khi đã thông chúng thì người đó có thể hấp thu một cách liên tục năng lượng từ vũ trụ. Nếu quý vị có thể làm được, vậy chắc chắn quý vị là người có siêu năng lực. Trong tiểu thuyết võ hiệp chẳng phải nói rằng, một khi hai mạch Nhâm và Đốc được đã thông thì nội lực sẽ vô hạn sao? Tuy đó có thể là sự khoa trương trong nghệ thuật, nhưng người ta đều nói nghệ thuật đến từ cuộc sống. Có lẽ tại không gian mà chúng ta không thể nhìn thấy, thật sự có những huyết vị như vậy tồn tại chăng?

Vậy quý vị hãy mở rộng tư duy và nghĩ về điều này, nếu như thần thể con người là một tiểu vũ trụ, vậy vũ trụ có phải là một nhân thể lớn không? Năm ấy, sau khi Bàn Cổ khai thiên lập địa, chẳng phải từng nói rằng tóc của ông biến thành cây cỏ, thần thể biến thành sông, hồ, biển sao. Vậy Trái Đất chẳng phải cũng đối ứng với một cơ thể con người sao?

Trong các bài viết trước, chúng tôi đã từng giới thiệu “Sơn hải kinh” còn gọi là “Ngũ tạng kinh”. “Ngũ tạng” này thực chất là “ngũ tạng” đối ứng với tim, gan, phổi, thận và lá lách. Nếu “Sơn hải kinh” đối ứng với một bản đồ thế giới thì chúng ta sẽ thấy rõ ràng cực Nam của Trái Đất trông rất giống đầu người. Châu Úc giống như trái tim, châu Phi và Nam Mỹ là hai lá phổi, Bắc Mỹ là lá lách, hai lục địa Châu Âu, Châu Á là gan, và tiểu lục địa Nam Á là túi mật dưới gan. Còn Greenland ở châu Âu là thận. Trái Đất giống như một bọt biển trong bụng mẹ, đầu lơ lửng trên không trung. Chúng ta không biết Đại Vũ đã đi khắp thế giới bằng cách nào, và làm thế nào ông ấy hiểu được những điều này. Tuy nhiên, thuyết về ngũ tạng Trái Đất ngày hiện nay ngày càng được nhiều người công nhận.

Trái Đất nếu đã đối ứng với cơ thể con người, thì các kinh mạch đường nhiên cũng sẽ đối ứng với nhau. Giới phong thủy tin rằng, những long mạch xuất ra từ núi Côn Luân chính là kinh mạch của Trái Đất. Long mạch lớn sinh ra long mạch nhỏ, cảnh cảnh nhánh nhánh trải dài vô tận, điều khiến hoạt động của toàn bộ mạch lạc của Trái Đất, và duy trì sự vận chuyển của Trái Đất trong không gian mà chúng ta không thể nhìn thấy. Núi Côn Luân chính là loại huyết vị đặc biệt như vậy. Sau khi đã thông, nó có thể kết nối với vũ trụ, giúp Trái Đất thu được năng lượng từ vũ trụ. Nếu người Ai Cập có đại sư dùng kim tự tháp để thu được năng lượng từ vũ trụ thì núi Côn Luân có thể chính là kim tự tháp mà thiên nhiên ban tặng cho Trung Quốc.

Chẳng phải chúng ta đã được mở mang thêm kiến thức? Nói cho cùng, có được như vậy hay không, nếu có cơ hội xem qua bản đồ thế giới, có lẽ quý vị sẽ có câu trả lời.

Tổ “Bí ẩn chưa có lời giải” thực hiện Tinh Tâm biên dịch

Đồng hành: Giúp người trẻ tuổi vượt qua giông bão

Tiếp theo từ trang 5

Hay việc có gái 17 tuổi đột ngột phải bước vào cuộc sống của người trưởng thành khi có trở mang thai?

Đối với những tai họa này, thì câu hát “Sai lầm không phải gì đó quá tệ” không còn phù hợp nữa.

Tim kiếm sự giúp đỡ và hy vọng

Đối với người trẻ tuổi, việc phạm sai lầm – một số sai lầm có thể ảnh hưởng đến cả cuộc đời – là điều khó tránh khỏi. Thanh thiếu niên và những người ở độ tuổi 20 vẫn đang tìm kiếm con đường bước vào thế



giới người lớn, đi học xa nhà, hoặc gánh vác một công việc thực sự, kết bạn mới, và bắt đầu những cuộc phiêu lưu. Khi một số quyết định mà họ đưa ra đi chệch hướng, họ bị bỏ lại giữa đống đổ nát, bàng hoàng trước mô hỗn độn mình gây nên và không biết tiếp theo phải làm gì hoặc rẽ vào đâu.

Đây là lúc nhiều người trẻ tuổi có thể tìm đến sự hiện diện và dẫn dắt của người lớn, người đã đi qua những nẻo đường đầy chông gai và

◀ Một gọi ý nhẹ nhàng sẽ mang lại tác động mạnh mẽ hơn nhiều so với câu “Phải làm thế này, nếu không thì...”

hỗn loạn mà họ chưa từng biết đến. Suy cho cùng, điểm khác biệt chính giữa cô sinh viên năm hai 19 tuổi và người bà 70 tuổi của cô là khoảng cách mệnh mông về kinh nghiệm

và kiến thức giữa họ. Cô thiếu nữ trước mô hỗn độn mình gây nên và không biết tiếp theo phải làm gì hoặc rẽ vào đâu. Đây là lúc nhiều người trẻ tuổi có thể tìm đến sự hiện diện và dẫn dắt của người lớn, người đã đi qua những nẻo đường đầy chông gai và

Nếu có có bà minh để bầu bạn, thì

có biết rằng nếu mình mắc sai lầm, có có thể nương tựa vào bà, nhờ bà giúp đỡ và cho lời khuyên. Những người còn lại trong chúng ta – cha mẹ, ông bà, có đi chú bác, huấn luyện viên, và người có vấn – cũng có thể thấy mình như một bên đổ trong cơn bão cho một người trẻ đang gặp khó khăn. Dưới đây là một số lời khuyên giúp cuộc gặp gỡ đó trở nên có ý nghĩa nhất có thể.

Mang lại cảm giác yên bình trên bàn trò chuyện

Bà Anne bạn tôi là một người phụ nữ khôn ngoan. Bà là của bốn người con và là bà của rất nhiều cháu. Khi tôi hỏi bà sẽ ứng xử ra sao với một đứa cháu mắc phải lỗi lầm nghiêm trọng

và đến gặp bà để xin lời khuyên hoặc một bờ vai để tựa vào, câu trả lời của bà khiến tôi ngạc nhiên.

“Trước khi nói bất cứ điều gì,” bà kể với tôi, “tôi nghĩ rằng sẽ là một ý kiến hay nếu tôi tự đọc lại Lời Kinh Thanh Thán (The Serenity Prayer).” Bà đứng lại rồi nói thêm, “Tôi cần sự thanh thản đó hơn bất cứ điều gì khác.”

Lắng nghe và học hỏi

Một cuộc trò chuyện chân tình với một sinh viên đại học đang suy sụp vì bị bạn trai lừa dối – hoặc một cuộc trò chuyện với chàng trai trẻ vừa bị sa thải khỏi công việc đầu tiên – nhất định phải là cuộc trò chuyện một chiều. Nghĩa là, nhiệm vụ chính của bạn là lắng nghe. Bạn có thể đặt câu hỏi nếu cần làm rõ thông tin, đưa ra nhận xét nếu thấy phù hợp hoặc khi được yêu cầu, nhưng nếu không thì hãy để bạn trẻ đang đau khổ ấy thổ lộ tâm sự trong khi lắng nghe. Điều đó giúp ích cho họ và giúp bạn nhanh chóng nắm bắt đầy đủ vấn đề.

Tránh biến họ thành nạn nhân

Khi những người trẻ kể lại tai họa mà họ đã gây ra hoặc phải gánh chịu, đừng quên rằng bạn chỉ mới nghe được một phần câu chuyện. Người bạn trẻ bị sa thải này có thể đổ lỗi cho người chủ trong khi tự đưa ra bao biện có lợi nhất cho mình, nhưng chúng ta có thể đoán rằng người chủ của cậu ấy sẽ kể câu chuyện này theo góc

nhìn hoàn toàn khác.

Chúng ta nên thông cảm với người trẻ, nhưng trừ khi có lý do rõ ràng khác, đừng biến họ thành nạn nhân. Cách thiếu niên đều biết, các bạn trẻ để trở một tư tưởng thất bại trong tương lai.

Đưa ra gợi ý thay vì lời khuyên

Chúng ta thường cho rằng “lời khuyên” và “gợi ý” có nghĩa giống nhau. Tuy nhiên, giữa hai từ này có một điểm khác biệt tinh tế nhưng rất quan trọng khi khuyên bảo người trẻ.

Trong bài viết “Cho lời khuyên so với Đưa ra gợi ý”, nhà huấn luyện Gabrielle Gatta viết: “Không cho lời khuyên mà thay vào đó là đưa ra gợi ý có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là, thay vì nói ‘con/cháu nên làm điều này hay điều nọ’ từ vị bề trên, thì chúng ta mang theo tâm thái tò mò và chia sẻ kinh nghiệm

của mình hoặc bất cứ điều gì chúng ta cảm thấy có liên quan đến vấn đề của người kia dựa trên điều họ bày tỏ.”

Như nhiều bậc cha mẹ của thanh thiếu niên đều biết, các bạn trẻ để trở nên cáu kỉnh khi bị ra lệnh phải làm gì

đó. Vì vậy, để cuộc đối thoại diễn ra hiệu quả hơn, chúng ta nên chú ý đến lời khuyên của cô Gatta: mang theo sự tò mò thay vì tâm thái bề trên khi trò chuyện. Chúng ta cũng có thể nhẹ nhàng dẫn dắt cuộc trò chuyện bằng cách sử dụng các cụm từ như “Con/cháu đã cân nhắc cách tiếp cận này chưa?” hoặc “Thử nghĩ về một số lựa chọn thay thế xem sao?”

Một gợi ý nhẹ nhàng sẽ mang lại tác động mạnh mẽ hơn nhiều so với câu “Phải làm thế này, nếu không thì...”

Nhớ lại quá khứ của mình

Điều này có thể khó khăn đối với một

số người, nhưng chúng ta có thể giúp đỡ người trẻ hiệu quả hơn nếu luôn nhớ về những điều ngược ngéchnh mình đã làm khi còn trẻ. Dù chúng ta không bắt buộc phải chia sẻ quá khứ đầy lỗi lầm của mình với cháu trai hay cháu gái, nhưng chúng ta nên nhắc gì rằng những sai lầm và đại kỵ cũng là một phần trong quá khứ của bản thân. Việc nhớ lại những lỗi lầm mang đến cho ta sự khiêm tốn chừng mực, tiết chế những phản xét, và làm cho các gợi ý chúng ta đưa ra trở nên có giá trị hơn. It nhất thì, ký ức về thất bại – trong đó vẫn có những điều khiến chúng ta giật mình hoặc xấu hổ – thôi thúc chúng ta rời khỏi “đường cao tốc hối hả” của cuộc sống mà tất cả chúng ta đều đang đi, và diu dắt người trẻ vượt qua bão giông.

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 ở Asheville, North Carolina.

Quỳnh Chi biên dịch

Burger kẹp hành tây kiểu Pháp

Patty Catalano

Món burger tôi đã nướng được lấy cảm hứng từ món súp hành tây cổ điển kiểu Pháp – một trong những món ăn tối yêu thích của gia đình vào mùa đông. Phần nhân của những chiếc burger nướng mộng nước này gồm nhiều lớp hành tây dày dặn được phủ phô mai Gruyère tan chảy bên trên, ăn kèm với bánh mì brioche nướng bơ.

Hành tây nướng và hành tây caramel
Hành tây nướng và hành tây caramel là hai món hoàn toàn khác nhau. Hành tây nướng được nấu nhanh trực tiếp trên vỉ nướng, trong khi hành tây caramel được nấu chậm trong chảo đáy dày cho đến khi chúng có vị ngọt và kết cấu mềm dẻo giống như mứt.

Cách sắp xếp lò nướng (grill) để làm món burger hành tây kiểu Pháp
Bắt đầu nướng hành tây và các miếng thịt burger trực tiếp trên lửa, rồi chuyển sang nguồn nhiệt gián tiếp cho tới khi chín hẳn. Nếu bạn sử dụng bếp nướng gas, hãy chờ ít nhất một đầu đốt không bật lửa, như vậy bạn có thể vừa nướng thức ăn ở bên cạnh lẫn phía trên nguồn nhiệt trực tiếp. Đối với bếp nướng than, hãy mở các lỗ thông phía dưới và đặt 1/2 lon than chưa đốt lên một bên vỉ than. Đốt cháy nguyên một lon than khác [trong chimney starter], khi đã sẵn sàng, hãy đổ trực tiếp than đã cháy này lên phần than chưa cháy. Phần than dư chưa đốt là để tránh than cháy hết trong khi bạn chế biến hành tây caramel.

Bí quyết chế biến hành tây caramel trên lò nướng
Thêm than chưa đốt để kéo dài thời gian cháy. Các miếng thịt burger có thể chín trong vòng 10 phút, nhưng hành tây caramel cần thời gian lâu hơn một chút. Để duy trì nhiệt độ ổn định trong thời gian lâu hơn, hãy chất than đã đốt lên trên một vài nắm than chưa đốt. Các mảnh tro sẽ dần dần đốt cháy lớp than bên dưới, kéo dài thời gian cháy.
Nên sử dụng chảo gang. Các chảo gang được chế tạo để chịu được nhiệt độ rất cao của bếp nướng gas và bếp nướng than. Những chiếc chảo này có đáy dày giúp phân bố nhiệt đều.
Bạn hãy thông thả. Các lát hành tây cần thời gian để giảm lượng nước và làm đậm thêm vị ngọt tự nhiên. Bắt đầu nướng hành tây trên nguồn nhiệt trực tiếp, nhưng nếu hành tây bắt đầu cháy hoặc chín quá nhanh, thì hãy chuyển sang nguồn nhiệt gián tiếp để chín hẳn. Bước này cần 20 đến 30 phút.
Mang phần hành tây dư đi đông lạnh. Đông lạnh toàn bộ hành tây caramel dư trong các khay đá viên hoặc các khuôn bánh muffin nhỏ. Bạn có thể rã đông phần hành tây này để dùng cho các bánh burger ăn sau hoặc thêm vào nước xốt và bánh galette.

Ông Patty Catalano là người viết bài cho TheKitchn.com, một blog nổi tiếng toàn quốc dành cho những người yêu thích ẩm thực và nấu ăn tại nhà.

Nam Anh biên dịch



MÓN BURGER HÀNH TÂY KIỂU PHÁP

KHẨU PHẦN: 4 NGƯỜI

Nguyên liệu

- 4 muỗng canh (1/2 thanh) bơ lạt, chia nhỏ để dùng
- 1 1/2 pound (~ 680 gram) hành tây (khoảng 3 củ cỡ vừa)
- 8 nhánh cỏ xạ hương tươi (lá thyme), chia nhỏ để dùng
- 2 1/4 muỗng cà phê muối kosher, chia nhỏ để dùng, có thể lấy nhiều hơn nếu cần
- 2 muỗng cà phê bột hành
- 1/2 muỗng cà phê bột tỏi
- 3/4 muỗng cà phê tiêu đen mới xay, chia nhỏ để dùng, có thể lấy nhiều hơn để trang trí
- 1 1/4 pound (~ 567 gram) thịt bò xay (80% nạc / 20% mỡ)
- 1/4 cup rượu vang trắng khô
- 1 muỗng cà phê giấm balsamic hoặc giấm sherry
- 2 ounce (~ 57 gram) phô mai Gruyère thái lát
- 4 bánh hamburger cắt đôi, tốt nhất là dùng bánh brioche
- Rau mầm arugula (tùy chọn)

Cách làm

1. Để 4 muỗng canh bơ lạt ở nhiệt độ phòng cho đến khi bơ tan mềm. Trong khi chờ, hãy làm nóng lò nướng, chuẩn bị các miếng thịt, và chế biến hành tây.
2. Làm nóng lò nướng gas ngoài trời đến mức lửa vừa, nguồn nhiệt gián tiếp (khoảng 176.67 độ C) hoặc đến khi bạn có thể giữ bàn tay cách vỉ nướng khoảng 2.5 cm trong 3 đến 4 giây. Đối với lò nướng gas, hãy bật hai đầu đốt ở mức lửa vừa và chừa một đầu đốt không bật. Đối với lò nướng than, đặt phần nửa lon than cục chưa đốt sang một bên của vỉ nướng phía dưới. Sau đó, đốt cháy một lon đầy than cục. Khi than chuyển thành màu trắng và có lớp tro bao quanh, hãy đổ than này lên phần than chưa đốt, sắp xếp than để tạo ra hai khu vực nướng: khu vực nướng lửa lớn và khu vực nướng lửa nhỏ (nướng trực tiếp và gián tiếp).
3. Bỏ đôi và thái lát mỏng 680 gram hành tây (khoảng 4 cup). Nhặt lá 8 nhánh cỏ xạ hương tươi cho đến khi bạn có được 1 muỗng canh cỏ xạ hương.
4. Cho 1 1/2 muỗng cà phê muối kosher, 2 muỗng cà phê bột hành tây, 1/2 muỗng cà phê bột tỏi, và 1/4 muỗng cà phê tiêu đen vào một tô lớn, trộn đều. Thêm 1 ¼ pounds thịt bò xay và dùng đầu ngón tay trộn cho tới khi gia vị thấm đều. Tránh trộn quá kỹ. Chia thịt thành 4 phần, mỗi phần cỡ 142 gram. Dùng hai tay dát nhẹ từng phần thành miếng thịt dày khoảng ¾ inch, ấn ngón tay cái vào giữa để tạo một vết lõm



Bánh hamburger nướng đầy áp hành tây caramel và phô mai Gruyère tan chảy.
KELLI FOSTER/TNS

- cạn. Để các miếng thịt burger ở nhiệt độ phòng cho tới khi hành tây được chế biến xong, bước này cần khoảng 30 phút.
5. Khi vỉ nướng đã sẵn sàng, hãy cho 2 muỗng canh bơ vào một chảo gang có kích cỡ 12 inch hoặc một chảo đáy dày, an toàn với lò nướng. Đặt chảo trên nguồn nhiệt trực tiếp ở mức lửa vừa cho đến khi bơ tan chảy. Thêm hành tây, cỏ xạ hương, phần muối và tiêu đen còn lại vào chảo. Xào hành, dùng muỗng gỗ đảo thường xuyên, cho đến khi hành tây xiu xuống còn phân nửa, hành rất mềm và có màu vàng nâu sẫm, từ 20 đến 25 phút với lò nướng than, từ 50 đến 55 phút với lò nướng gas. Đậy nắp giữa các lần đảo nếu dùng vỉ nướng gas, hoặc để hở nắp nếu dùng vỉ nướng than. Tạm thời nhấc chảo sang nguồn nhiệt gián tiếp (trên đầu đốt chưa bật hoặc xa khỏi đám than) nếu hành tây bắt đầu cháy.
 6. Đặt chảo lên trên nguồn nhiệt trực tiếp. Đổ 1/4 cup rượu vang trắng khô lên hành tây caramel và cạo sạch tất cả những vết nâu dưới đáy chảo. Tiếp tục đảo cho đến khi rượu bay hơi, khoảng 20 giây. Sau đó nhấc chảo ra khỏi bếp, thêm 1 muỗng cà phê giấm balsamic hoặc giấm sherry, rồi đảo đều.
 7. Xếp các miếng thịt bò xay lên vỉ nướng, xếp thành một lớp trên nguồn nhiệt trực tiếp. Nướng không đậy nắp cho đến khi mặt bên dưới có các vân nướng và thịt dễ tách ra khỏi vỉ, từ 2 đến 4 phút. Lật mặt và nướng cho đến khi các vân nướng xuất hiện trên mặt thứ hai, khoảng 2 phút nữa. Chuyển các miếng thịt sang nguồn nhiệt gián tiếp và tiếp tục nướng thêm 3 đến 5 phút nếu muốn thịt tái chín (từ 49 độ C đến 52 độ C), thêm 6 đến 8 phút để có thịt chín vừa (54 độ C đến 57 độ C), hoặc thêm 8 đến 10 phút để có thịt burger chín tới

- (60 độ C đến 63 độ C).
8. Trong 2 đến 3 phút nướng cuối cùng, cho 2 ounce phô mai Gruyère lên trên các miếng thịt. Phết 2 muỗng canh bơ còn lại lên các mặt cắt của 4 bánh hamburger. Xếp bánh [lên vỉ nướng], úp mặt bánh đã quét bơ xuống và nướng cho đến khi bánh hơi giòn, lật mặt một lần, khoảng 10 giây.
 9. Nếu bạn dùng rau mầm arugula, thì rải một nắm nhỏ lên nửa dưới bánh. Đặt 1 miếng thịt burger lên nửa dưới bánh. Chia đều hành tây caramel lên các miếng thịt và rắc thêm một ít tiêu đen xay. Úp nửa bánh còn lại lên trên.

Lưu ý của công thức

- **Chuẩn bị trước:** Các miếng thịt burger có thể được chuẩn bị, dát hình, và bảo quản trong tủ lạnh tối đa một ngày. Trước khi chế biến hành tây caramel, lấy thịt ra khỏi tủ lạnh và để ở nhiệt độ phòng. Hành tây caramel có thể được chế biến trước tối đa 1 tuần trên vỉ nướng [ngoài trời] hoặc trên bếp lò [trong nhà] và bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi sẵn sàng sử dụng.
- **Biến tấu trên bếp lò:** Chế biến hành tây caramel trên bếp với lửa thấp-vừa theo các hướng dẫn ở trên. Giảm lửa xuống thấp nếu hành tây bắt đầu cháy. Ngay khi hành tây được nấu xong, hãy lấy hành ra khỏi chảo và lau sạch chảo bằng một miếng khăn giấy ẩm. Thêm 1 muỗng canh bơ lạt vào chảo và chiên các miếng thịt burger trên lửa vừa theo các hướng dẫn ở trên, giảm lửa xuống thấp ngay khi các miếng thịt burger đã vàng nâu cả hai mặt và chiên cho tới khi đạt độ chín mong muốn.
- **Bảo quản:** Bảo quản lạnh các miếng thịt burger đã chín trong hộp kín tối đa hai ngày. Bảo quản hành tây caramel trong hộp kín tủ lạnh tối đa một tuần hoặc đông lạnh tối đa 3 tháng.

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

**EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT**