

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Quý ông ăn mặc chỉnh tề thay vì xuề xòa sẽ toát lên nét sang trọng và đáng cấp, đồng thời gây ấn tượng cho cả bạn hữu và gia đình mình.



Lời khuyên dành cho quý ông từ 65 tuổi trở lên

Bước đến tuổi cao niên bằng phong thái lịch thiệp và thiện chí sẽ gặt hái được nhiều phần thưởng

Jeff Minick

Tuổi tác chỉ là một con số, người bạn 72 tuổi của tôi chia sẻ về tuổi của mình. Ông và tôi đã cùng nhau tốt nghiệp đại học cách đây khoảng 600 mùa trăng.

Tuy nhiên, con số đó có nhiều ngã rẽ. Khi bạn chạm đến độ tuổi 55, bạn được hưởng mức chiết khấu dành cho người cao niên ở cửa hàng McDonald's. Khi tìm kiếm trực tuyến

cho câu hỏi "Ở độ tuổi nào được xem là người cao niên?" thì nhìn chung, câu trả lời đều đồng ý là từ 65 tuổi trở lên. Một số người trong chúng ta có thể thích từ "luống tuổi" (old) hơn là từ "cao niên" (elderly), giống như tôi, và một số khác thì có thể hoàn toàn không thích đề cập đến hai chữ "tuổi già". Nhưng trong bài viết này, từ ngữ "quý ông cao niên" sẽ chủ yếu nói về các ông ở độ tuổi 60 trở lên trên thang cuốn thời gian.

Khi bạn tìm kiếm trực tuyến lần nữa, lần này là với từ khóa "Tips for old guys" (Lời khuyên dành cho những người đàn ông cao niên), bạn sẽ tìm thấy một kho tàng gợi ý. Ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục, và chăm sóc răng miệng là những lời khuyên mang tính máy móc hơn.

Nhiều người khác thì đưa ra những chỉ dẫn về trang phục - với lời cảnh báo phổ biến là đừng cố để trông trẻ trung và tân thời - ngay cả khi hẹn hò. Lời khuyên của một cụ ông 80 tuổi rằng nên hát trong khi tắm là điều mà cá nhân tôi thích nhất.

Những điều này vẫn rất tốt cho đến nay, nhưng tôi chợt nhớ ra một số lời khuyên nữa, góp nhặt được từ các cuộc trò chuyện để đời với những người đàn ông cao niên hơn và từ các kinh nghiệm của riêng tôi - vốn là một người trong nhóm này.

Hãy thoải mái với cơ thể của mình

Suy cho cùng thì, bạn đang đi loanh quanh trong một cỗ máy kỳ lạ - là cơ thể bạn - suốt hàng thập niên. Cỗ

máy này chính là vậy đó. Nếu bạn cần đôi chút cảm hứng, thì hãy quan sát đứa trẻ hai tuổi điển hình. Cậu bé bước đi chập chững mà không mặc áo, tã quấn ngang bụng, mặt mũi lấm lem trái việt quất, trên tóc dính những mẩu kẹo, và hai bàn tay dính nhớp nháp như tảng ong. Nếu anh chàng nhỏ bé này cảm thấy thoải mái với cơ thể của mình, thì bạn cũng có thể như vậy.

Cố gắng ăn mặc sang trọng nơi công cộng

Tạo bất ngờ cho bạn hữu và gia đình của bạn bằng cách ăn mặc chỉnh tề thay vì xuề xòa. Hãy để những bộ đồ thể thao và những quần ngắn ở nhà khi bạn đến nhà thờ.

Xem tiếp trang 2

6 cách bạn có thể dạy con tránh xa nguy hiểm

Lời khuyên của một cựu nhân viên mật vụ từng công hiến cho sự nghiệp bảo vệ bốn vị tổng thống Hoa Kỳ

Ileana Aleccio

Cô ấy luôn coi con cái là tài sản quý giá nhất trên đời, và một trong những nghĩa vụ chính của cha mẹ là bảo vệ và chuẩn bị hành trang cho con trước những thử thách trong cuộc sống. Sẽ thế nào nếu bạn có thể có được những hiểu biết này từ một người từng bảo vệ cho những người quyền lực nhất trên Trái đất?

Hãy cùng gặp gỡ cô Evy Poumpouras, một cựu nhân viên mật vụ từng công hiến cho sự nghiệp bảo vệ bốn vị tổng thống Hoa Kỳ và gia đình của họ. Sau khi rời cơ quan, cô Poumpouras chuyển hướng tập trung vào việc hướng dẫn công chúng cách tự bảo vệ bản thân cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong cuốn “Becoming Bulletproof” (Trở Thành Người Bất Khả Xâm Phạm) của mình, cô đã dựa trên những kinh nghiệm cá nhân để hướng dẫn độc giả cách trở nên kiên cường hơn; học cách quan sát con người, quan sát các tình huống; và tránh trở thành nạn nhân.

Cô nói thêm rằng những lời khuyên của mình không phải để khơi dậy nỗi sợ hãi. Thay vào đó là giúp mọi người sống với nhận thức an toàn hơn. “Bạn có thể kiểm soát mức độ nguy hiểm mà bạn hoặc con cái bạn gặp phải. Khi bạn dạy con dựa ra những lựa chọn đúng đắn, chúng sẽ bị rơi vào các tình huống nguy hiểm.”

Cô Poumpouras đã trở thành một nạn nhân hai năm trước, và kể từ đó, lòng tận tâm bảo vệ người khác của cô mang theo một khía cạnh cá nhân sâu sắc. Tại đây, cô đưa ra cả những chiến lược thiết thực nhằm tránh nguy hiểm lẫn những lời khuyên về cách nuôi dưỡng lối suy nghĩ mạnh mẽ ở con trẻ.

Lời khuyên dành cho quý ông từ 65 tuổi trở lên

Thiết theo từ trang 1

Hãy mặc áo khoác và thắt cà vạt cho bữa tiệc sinh nhật hoặc bữa ăn ngay lễ. Mang theo một cây gậy đi bộ hoặc một cây dù sẽ khiến bạn trở nên sang trọng và cũng có thể dùng được như một món vũ khí khi cần thiết.

Hành xử như một quý ông

Nếu bạn muốn giữ chút phẩm giá, thì hãy hành xử với tất cả phụ nữ bằng thái độ tôn trọng. Đừng nhìn chăm chăm vào một thiếu nữ đáng tuổi cháu gái mình, và đừng nhận xét bất nhã hoặc trêu đùa thất lễ với nữ nhân viên phục vụ. Hãy đối xử với tất cả phụ nữ như thể họ là những bông hoa trong công viên công cộng: Chỉ chiêm ngưỡng vẻ đẹp của họ khi bạn đi ngang qua.

Xem truyền hình ít hơn

Người cao niên thường xem truyền

1 Nói ‘Không’ với màn hình thiết bị điện tử

Khi nói về các thiết bị điện tử và quyền truy cập internet cho trẻ em, câu trả lời của cô Poumpouras là tuyệt đối không.

Một mặt, như nhiều nghiên cứu cho thấy, chỉ riêng màn hình thiết bị điện tử thôi cũng đã ảnh hưởng đến khả năng tập trung và sự phát triển tinh thần của trẻ nhỏ. Trong trường hợp của cô Poumpouras, con gái cô chưa đầy 2 tuổi và chưa từng ngồi trước màn hình điện tử: không điện thoại, không máy tính bảng, không TV. Ngay cả khi bật gì đó cho con nghe, cô Poumpouras cũng muốn bảo đảm rằng đó chỉ là âm thanh, chứ không phải là những hình ảnh trên màn hình.

Nếu các thiết bị có kết nối internet thì sẽ có những mối lo ngại về an toàn. Cô Poumpouras ví dụ này như việc thả mồi dĩa trẻ giữa Quảng trường Thời đại ở Thành phố New York, và để đứa bé trò chuyện với bất cứ ai cháu muốn. “Nếu bạn cảm thấy khó chịu với điều đó, thì bạn cũng không nên thoải mái đưa cho con mình một chiếc điện thoại [có thể truy cập internet],” cô cho hay.

Nếu người lạ bắt chuyện với con bạn qua mạng trực tuyến, thì có thể sẽ tạo ra hai mối nguy hiểm. Đầu tiên, chúng có thể là những kẻ săn mồi đang cố gắng dụ dỗ con bạn đến



PINKSPRAY/REX USA/SOLIGNI, TTY

một nơi mà chúng có thể lạm dụng các cháu. Chúng có thể giả làm một đứa trẻ khác, hoặc có thể dùng chính con cái của chúng để dụ con bạn bước vào nhà chúng.

Thứ hai, là cha mẹ, chúng ta nên trở thành những người có ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc đời của con cái. Nhưng nếu con cái đang giao tiếp với những người khác trên mạng trực tuyến, thì bạn sẽ phải đối mặt với sự cạnh tranh gay gắt: những video, những người có tầm ảnh hưởng trên mạng xã hội, và đủ loại người khuyên con bạn nên nghĩ gì và nên tin gì. “Ngay cả khi họ không

phải là những kẻ săn mồi thì con bạn cũng sẽ tiếp nhận các giá trị quan của người khác, và bạn có thể không đồng ý với các giá trị quan đó,” cô Poumpouras cảnh báo.

“Việc trở thành tiếng nói lý trí cho con đã đủ khó khăn rồi. Bây giờ bạn lại còn thêm vào các nhân tố bên ngoài mà bạn không thể kiểm soát nữa.”

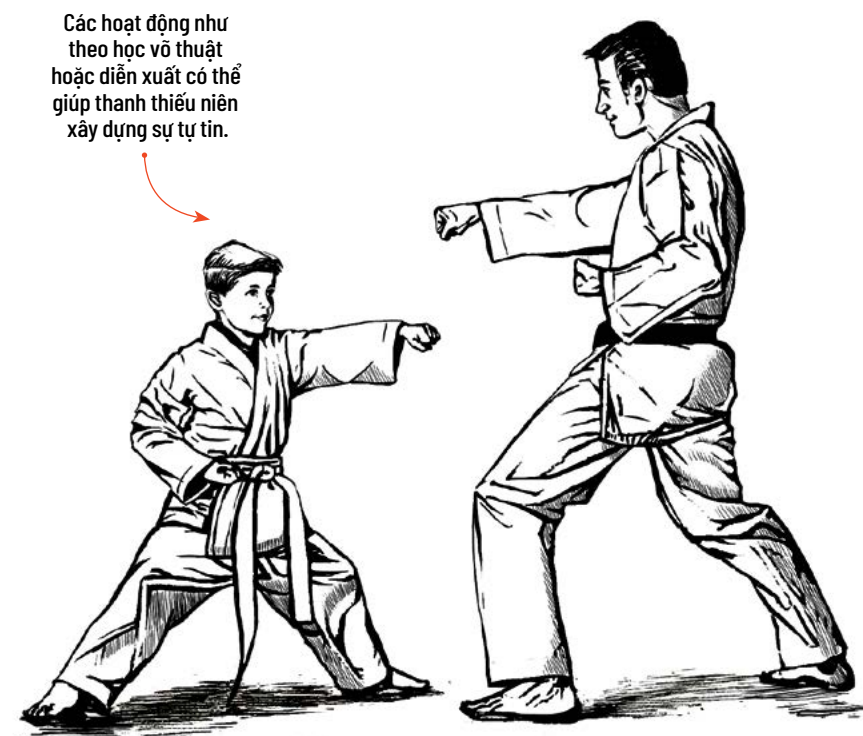
Lời khuyên của cô là hãy đợi đến khi con bạn đủ trưởng thành để hiểu chúng nên lắng nghe ai và nên tránh xa điều gì, trước khi cho con sử dụng hình thức điện tử đầu tiên. Thậm chí sau đó, hãy giám sát thói quen sử dụng và cách tiếp xúc của các con.

2 Xây dựng sự tự tin cho con

Tự tin là yếu tố then chốt để trở thành người mạnh mẽ. Các lớp học diễn xuất rất hữu ích trong việc xây dựng sự tự tin, đặc biệt là với những đứa trẻ rụt rè ngại nói. Cô Poumpouras từng trở nghiệp trường diễn xuất trước khi trở thành nhân viên mật vụ. Cô dự định ghi danh cho con gái vào các lớp học diễn xuất khi cô bé lớn hơn, để con có thể xây dựng nền tảng cho sự tự tin.

Cô Poumpouras cũng khuyến khích trẻ em học các môn võ thuật, chẳng hạn như Nhu thuật Brazil (Brazilian jiu-jitsu). Biệt nên làm gì với cơ thể của mình sẽ giúp các con tự tin rằng chúng có thể tự bảo vệ bản thân.

“Không có món quà nào lớn hơn việc giúp các con hiểu rằng chúng có thể giải quyết hoặc có khả năng giải quyết một vấn đề nào đó,” cô nói.



Thường thì những người đến xưng tội này sẽ tự thuyết phục bản thân về các giải pháp của chính họ. Tin tốt lành ư? Những người này sẽ khen ngợi vị thánh giá cao niên của họ.

Hãy sáng suốt: Tiết chế

Đây là ví dụ khác về việc cần trọng trong lời nói sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Một số người liên hệ tri tuệ với một việc được nhìn nhận là tốt trong những đạo sư bậc thầy thì rất đơn giản: Nói ít và nghe nhiều. Cho dù lắng nghe có con gái trưởng thành phân nản về các vấn đề trong công việc, hay cậu cháu trai ở lứa tuổi thanh thiếu niên thú nhận sự bối rối và những khó khăn trong phương diện tình cảm đi nữa, thì bạn hãy kiềm chế mong muốn vội vàng bày tỏ ý kiến.

Điều này có thể sẽ khó khăn, vì như nhiều người phụ nữ từng nói với bạn rằng, đàn ông làm người giải quyết vấn đề tốt hơn là làm người lắng nghe. Nếu bạn buộc phải nói điều gì đó, thì thỉnh thoảng hãy thái độ cảm kích và nhã nhặn rằng: “Tôi khỏe. Còn ông thì sao?” Vâng, đó là một câu trả lời xã giao và thậm chí

3 Dạy các con tin vào trực giác của bản thân

Tin vào trực giác của bản thân là yếu tố quan trọng khi làm việc trong cơ quan mật vụ, cơ quan thực thi pháp luật, hoặc trong quân đội. Học cách tránh nguy hiểm cũng quan trọng như việc biết cách đối diện với nó.

Nhiều người có xu hướng hợp lý hóa các dấu hiệu cảnh báo, hạ thấp mức độ nguy hiểm trong một thời điểm nhất định, để rồi sau đó nhận ra rằng trực giác của họ đã đúng. Cô Poumpouras giải thích rằng, đó là bản năng của bạn đang cố gắng bảo vệ bạn, vì vậy bạn không nên phớt lờ chúng. Cách tốt nhất để dạy con tin vào trực giác của mình là hướng dẫn con cách làm. “Nếu bạn không tin tưởng vào bản thân, thì con trẻ

cũng sẽ không tin tưởng vào chính mình, bởi vì trẻ em học hỏi từ việc quan sát chúng ta.”

Phát triển trực giác là việc tin tưởng vào bản thân. “Không ai quan tâm đến bạn nhiều hơn chính bạn,” cô Poumpouras cho hay. “Vì vậy, nếu bạn không lắng nghe cảm giác trong tâm mình thì bạn phải tự hỏi rằng, tại sao mình lại không tin vào bản thân nhỉ?”

Trẻ em thường có trực giác tốt hơn người lớn, cô Poumpouras lưu ý, và bạn nên dạy các con tin vào trực giác; Nếu cảm thấy không ổn, các con nên tránh xa. Đừng ép con trẻ đến nơi nào mà chúng không muốn đi. Đừng cho rằng các con đang cố trốn tránh việc gì đó, chẳng hạn như đi học hoặc đi khám răng. Thay vào đó, hãy hỏi các con xem liệu chúng

có cảm thấy có điều gì bất ổn không. Việc này cần cảm giác thoải mái khi bạn trò chuyện với con, và đó là một quá trình liên tục. Trẻ con có thể sẽ muốn trò chuyện với một số người lớn đáng tin cậy khác về cảm giác của chúng, và điều đó không sao cả.

Dựa trên kinh nghiệm là một thẩm vấn viên tại đơn vị điều tra tình nghi của Cơ quan Mật vụ, cô Poumpouras giải thích rằng cách tiếp cận hiệu quả là hỏi con bạn những câu hỏi nghe có vẻ không giống như câu hỏi. Những câu hỏi ẩn này kiểu như là để nghi các con kể cho bạn nghe về một ngày của chúng hoặc người giáo viên mà con thường hay phàn nàn. Bằng cách lắng nghe, bạn có thể hiểu rõ hơn chuyện gì đang xảy ra. “Hãy tỏ mò,” cô nói. “Hãy là những bậc cha mẹ hiểu kỳ.”



▲ Rèn luyện cho con tin vào trực giác của bản thân.

4 Suy nghĩ kỹ khi cho con ngủ qua đêm ở nhà người khác

“Đừng nói chuyện với người lạ” là câu dặn dò mà hầu hết các bậc cha mẹ đều nói với con cái mình. Tuy nhiên, theo số liệu thống kê mà cô Poumpouras trích dẫn thì hơn một nửa số tội ác nhắm vào trẻ em là do người quen thực hiện. Vì vậy, nếu bạn định để con ở lại một nơi nào đó thì hãy chắc chắn rằng bạn thực sự biết rõ người đó. “Bạn không thể biết ai đang thực sự đứng sau cánh cửa đóng kín đâu,” cô nói.

Nhiều kẻ săn mồi còn sử dụng chính con cái của chúng để dụ con bạn vào nhà. Đó là lý do cô Poumpouras nói không với việc cho con qua đêm ở nhà người khác. “Tôi đã giải quyết đủ các vụ án hình sự rồi,” cô nói. “Bạn nên nghĩ xem con bạn đến nhà ai chơi và đi chơi cùng những đứa trẻ nào.”

Đây là tình huống mà việc phát triển trực giác của bạn và của con bạn trở nên quan trọng, cũng như việc khích lệ giao tiếp cởi mở với con. Nhưng cô Poumpouras nói thêm rằng “bạn không nên cho rằng con bạn sẽ kể với bạn nếu có chuyện gì đó xảy ra” – chúng có thể thấy sợ hãi hoặc xấu hổ, đặc biệt là nếu chúng quen biết người đó và không muốn gây rắc rối cho cha mẹ.



▲ Cựu nhân viên mật vụ Evy Poumpouras có một quy tắc cứng rắn là không cho con qua đêm ở nhà người khác. Nhưng nếu bạn đang cân nhắc để con mình ngủ lại nhà ai đó, thì hãy chắc chắn rằng bạn thực sự biết rõ những người mà chúng sẽ ở cùng.

5 Hãy thận trọng khi ở nơi đông người

Trong số 181 vụ bắt cóc mà Hệ thống Cảnh báo Amber công bố trong năm 2022, thì có 59 vụ trẻ em bị người lạ bắt cóc. Mặc dù, số vụ bắt cóc trẻ em do người lạ thực hiện ít hơn, nhưng cha mẹ vẫn cần cảnh giác khi đưa con cái đi chơi ở những nơi đông người. Theo cô Poumpouras, đặc biệt là các công viên giải trí và những địa điểm thân thiện với trẻ em khác – những nơi này thường thu hút kẻ săn mồi vì chúng biết rằng chúng sẽ tìm thấy trẻ em ở đó.

Hướng dẫn các con xác định của thoát hiểm, và nếu có điều gì đó xảy ra, chẳng hạn nếu ai đó cố gắng bắt cóc các con hoặc trong trường hợp khẩn cấp thì các con nên bỏ chạy. “Những bạn cần dạy điều đó cho con theo cách mà con không cảm thấy sợ hãi,” cô Poumpouras nói. Hãy nhớ rằng con cái học từ bạn, vì vậy nếu bạn thể hiện sự sợ hãi, các con cũng sẽ sợ theo. Thay vào đó, hãy nói về hành động chạy trốn như một việc hợp lý cần phải làm trong trường hợp khẩn cấp, giống như các cuộc thực tập cứu hỏa mà các con thực hành ở trường học.

Hãy chắc chắn rằng các con nhớ số điện thoại của bạn và thuộc nằm lòng địa chỉ nhà để các con luôn có thể liên lạc với bạn.



▲ Khi đi ra nơi đông người, hãy luôn quan sát các con.



▲ Hãy chia sẻ quá khứ của bạn với con cháu, và bạn hữu để giúp họ kết nối với quá khứ và từ đó đưa một phần câu chuyện của bạn vào tương lai của họ.

linh tinh, từng chia sẻ với tôi rằng: “Tôi luôn nghĩ đến việc vứt bỏ đồng rác này, nhưng có lẽ tôi sẽ để lại công việc đó cho các con mình.” Không, không, không. Hãy sắp xếp mọi việc ổn thỏa, tất cả mọi thứ, từ đi chích cho đến nhận học bổng và hộp đồ trong nhà xe. Bạn có thực sự muốn con cháu của mình gánh vác trách nhiệm đó không?

Biến lòng biết ơn thành ngọn đèn chỉ đường

Khi chúng ta về già, thỉnh thoảng thời gian có thể giống như kẻ cắp. Những người bạn thân yêu và các thành viên

trong gia đình qua đời hoặc rời đi; hoàn cảnh thực tế làm tiêu hao khoản tiền dành dụm của chúng ta; rồi thể lực và tinh lực của chúng ta cũng suy yếu đi. Nhưng cuộc sống luôn ban cho chúng ta những món quà bất ngờ, ngay cả với bậc lão niên. Nếu chúng ta có đôi mắt để nhìn và trái tim để đón nhận, thì tuổi già sẽ ban cho chúng ta thời gian để sống chậm lại và trân quý những báu vật đó.

Đừng bán khoản về những giọt nước mắt

Một số nhà khoa học cho biết nam giới

khóc nhiều hơn khi về già bởi vì sự thay đổi nội tiết tố. Những người khác thì cho rằng đó là vì họ ít quan tâm hơn đến việc che giấu cảm xúc của mình. Cả hai quan sát này đều có phần đúng, nhưng con một lý do khác khiến trẻ đùa của đứa cháu, hoặc cảnh tình cảm trong một bộ phim có thể khiến chúng ta rơi lệ – là vì, cuối cùng thì chúng ta cũng thấu hiểu được sự mong manh, vẻ đẹp, và sự bí ẩn của cuộc sống. Khi đôi mắt của bạn gần lẹ, đừng xấu hổ. Bạn đã nhận được những giọt nước mắt của niềm vui và nỗi buồn đó.

Chiêm nghiệm về cái chết

Chúng ta từng có thời gian để nhảy điệu valse, nhưng rồi mỗi năm trôi qua, chúng ta biết rằng bản nhạc đó sẽ sớm kết thúc. Những người đang nằm liệt giường hoặc đang chịu đựng nỗi đau thường sẽ đón chào cái chết, trong khi những người khác lại sợ nó như bệnh dịch. Dù là trong trường hợp nào, nếu chúng ta chưa từng suy nghĩ sâu sắc về cái chết, thì chúng ta đã trì hoãn quá lâu để chiêm nghiệm sâu hơn về chủ đề này.

Trong phần cuối cuốn hồi ký “The Old Man and the Boy” (Ông Lão và Cậu Bé) của nhà văn Robert Ruark viết về người ông thân yêu, [trung đó] Ông Lão giải thích rằng mình sắp qua đời: “Cháu đã có những điều tốt đẹp

như của ông, và từ nay trở đi cháu sẽ tự lập. Năm tới, cháu sẽ vào đại học, và trở thành một người đàn ông, với tất cả những vấn đề của một người đàn ông, và sẽ không còn Ông Lão nào ở bên cạnh để chỉ dẫn cho cháu nữa. Ông đã nuôi dạy cháu tốt nhất có thể và bây giờ cháu sẽ là ‘Ông Lão’, bởi vì ông đã moi mọt, và ông nghĩ mình sẽ ra đi.”

Đó là những lời của người đàn ông đã công hiến hết mình cho cháu trai và cho cả cuộc đời của chính ông. Nếu chúng ta có thể làm điều tương tự, báo đáp tình yêu cho những người đã yêu thương và nuôi nấng chúng ta, cũng như cố gắng vượt qua những thử thách mà tất cả mọi người trên thế giới này đều phải đối diện, thì chúng ta cũng có thể được ban phúc để nói lời tạm biệt một cách tự nhiên và nhẹ nhàng. Yên nghỉ dưới mặt đất an lành này. Theo lời của nhà văn Robert Louis Stevenson thì:

Như đại dương thủy thủ xem là nhà, Như chân đất tới sờ sờ coi chốn nghỉ.

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.

Thu Quý biên dịch

ẨM THỰC

Chém chép xốt rượu bơ chanh

Amy Dong

Theo kinh nghiệm dân gian, chúng ta chỉ nên ăn động vật có vỏ [nghêu, sò, ốc, hến, chêm chép] tươi trong các tháng có chữ “R” trong tiếng Anh [September, October, November, December, January, February, March, April].

Nghĩa là thế này: Từ tháng Chín đến tháng Tư là thời điểm thích hợp để ăn động vật có vỏ, còn từ tháng Năm trở đi thì không nên ăn. Hoặc ít nhất đó là những gì người ta thường nói.

Cho dù câu chuyện này có còn đúng không thì tôi vẫn vui vẻ làm theo. Dù sao thì sắp đến tháng Chín rồi, và chúng tôi rất sẵn lòng chào đón những món hải sản có vỏ này.

Sự thật là, chúng tôi luôn sẵn sàng thưởng thức hải sản có vỏ bất cứ lúc nào, miễn là nó tươi ngon và có bán ở chợ (được nhập cảng), bất kể là tháng nào.

Đặc biệt là khi nhắc tới món Chém chép (mussel) xốt rượu bơ chanh thì...

Ồi chào... Thịt chêm chép tươi ngon, mềm mại ngập trong xốt rượu vang hảo hạng với chanh, bơ, cà chua, và húng quế.

Ngay cả khi bạn chưa từng thử qua món chêm chép, món ăn này có thể sẽ thay đổi suy nghĩ của bạn.

Nước xốt rượu vang ngon lành, mời gọi một ít bánh mì giòn, dai để hấp sục những giọt nước xốt cuối cùng.

Lưu ý: Sử dụng rượu vang trắng ngon cho công thức này.

Xét cho cùng, rượu vang là “ngôi sao chính” trong nước xốt rượu.

Nếu bạn yêu thích hương vị và chất lượng của rượu vang trước khi nấu, chắc chắn bạn sẽ thích nước xốt thành phẩm. Còn nếu như trước khi cho vào nồi bạn đã không thích loại rượu đó, thì... bạn biết món ăn này sẽ có kết quả như nào rồi đấy. Đừng vậy. Hãy dùng loại rượu ngon mà bạn thực sự yêu thích.

Sau đó, cho một ít dầu olive, cà chua, bơ, và các loại thảo mộc tươi vào. Chúng ta sắp được thưởng thức một món ăn tuyệt vời.

Mừng tất cả các tháng R. Cộng với tất cả các tháng ở giữa.

Bởi vì mỗi tháng đều có món chêm chép [cung nước dùng ngon miệng].

Mỗi bạn thưởng thức.

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên chewoutloud.com.

Thank Vy biên dịch



COURTESY OF AMY DONG

CÔNG THỨC LÀM MÓN CHEM CHÉP XỐT RƯỢU BƠ CHANH

Bất cứ thời điểm nào trong năm cũng là thời gian lý tưởng để thưởng thức món chêm chép xốt rượu vang bơ chanh! Món này vô cùng thích hợp để làm món khai vị hoặc món có khẩu phần nhỏ (small plate). Thịt chêm chép ngọt, hấp dẫn, và thanh đạm. Nước xốt rượu vang lôi cuốn vị giác. Nhớ chuẩn bị một ít bánh mì vỏ giòn dày để chấm hết phần nước xốt ngon lành này.

Thời gian chuẩn bị: 45 phút
Thời gian nấu: 10 phút
Tổng thời gian: 55 phút
Khẩu phần: 4
Tác giả: Amy Dong

Nguyên liệu

- 3 pound (1.3 kg) chêm chép tươi
- 2 muỗng canh bơ mặn
- 2 muỗng canh dầu olive nguyên chất
- 1 cup hành tây xắt nhỏ
- 6 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 muỗng canh nước cốt chanh mới vắt
- ½ cup cà chua bi đóng hộp, để ráo nước
- ½ cup mùi tây lá phẳng băm nhỏ
- 1 cup rượu vang trắng loại ngon
- 3 muỗng cà phê muối kosher
- 1 muỗng cà phê tiêu đen xay nhỏ
- 2 thìa canh húng quế tươi cắt nhỏ
- Mùi chanh tươi để trang trí

Cách làm

1. Ngâm chêm chép trong nước khoảng 30 phút để làm sạch. Để thật ráo nước (nước thừa sẽ ảnh hưởng đến nước dùng.) Dùng tay nhỏ

sạch râu còn bám trên chêm chép. Loại bỏ những con chêm chép hở miệng. Dùng khăn lau khô toàn bộ chêm chép đã làm sạch.

2. Dùng nồi hầm hoặc nồi Dutch oven cỡ lớn đun nóng bơ và dầu olive trên lửa vừa (không sử dụng nồi nhôm). Cho hành tây vào và phi trong 4 phút. Thêm tỏi và đảo đều khoảng 2-3 phút hoặc cho đến khi tỏi/hành trong mờ. Thêm nước cốt chanh, cà chua để ráo nước, rau mùi tây, rượu vang, muối, và tiêu vào. Đun sôi trong 3 phút không đậy nắp (nước xốt sẽ bay hơi bớt.)

3. Cho chêm chép vào, đảo đều, và đậy nắp. Nấu trên lửa vừa trong 5-6 phút hoặc cho đến khi chêm chép mở miệng hoàn bộ, lắc đều nổi vài lần trong khi nấu để phân bố nhiệt. Nấu vừa chín tới. Khi phần lớn chêm chép đã mở miệng, tức là đã nấu xong. Ngay lập tức nhắc nồi ra khỏi bếp. Dùng kẹp gắp hết những con chêm chép đã mở ra, cho vào tô để thưởng thức. Loại bỏ các con không mở miệng. Rưới xốt rượu vang cùng rau củ xắt nhỏ lên trên. Rắc húng quế tươi băm nhỏ. Thưởng thức ngay lập tức kèm mùi chanh tươi.

Hàm lượng dinh dưỡng (mỗi khẩu phần)

Calories: 343kcal | Carbohydrate: 16g | Protein: 22g | Chất béo: 17g | Chất béo bão hòa: 5g | Chất béo không bão hòa đa: 2g | Chất béo không bão hòa đơn: 7g | Chất béo chuyển hóa: 0.2g | Cholesterol: 64mg | Sodium: 2337mg | Potassium: 778mg | Chất xơ: 1g | Đường: 3g | Vitamin A: 966IU | Vitamin C: 31mg | Calcium: 91mg | Sắt: 8mg.

ALL PHOTOS COURTESY OF LILY LOU'S AROMAS



▲ Cô bé Lily Harper và các sản phẩm của thương hiệu Lily Lou's Aromas.

Từ nạn nhân bị bắt nạt đến tiểu doanh nhân

Hành trình học tại gia của cô bé Lily Harper

Louise Chambers

Khi một vụ bắt nạt nghiêm trọng trở thành giọt nước tràn ly, người mẹ đến từ British Columbia này đã đưa con gái mình ra khỏi nền giáo dục đồng chỉnh và chuyển sang giải pháp “học không đến trường” (unschooling). Ba năm sau, cô bé đã có những bước tiến vượt bậc và thậm chí còn điều hành công ty nến của riêng mình.

Tự mô tả mình là một “tiểu doanh nhân”, cô bé Lily Harper (9 tuổi) đã giao hơn 2,000 cây nến trên toàn thế giới vào năm 2022. Cô bé hiện sống cùng em gái và cha mẹ ở Surrey, Vancouver, Canada. Mẹ cô bé (hiện 30 tuổi) là thợ làm tóc và nhà giáo dục tại gia Chloe Greatrex. Doanh nhân nhí tiềm năng này đã được trao giải thưởng Giới trẻ Lãnh đạo từ tổ chức A Woman of Worth có trụ sở tại Vancouver.

“Việc bắt nạt bắt đầu khi Lily 6 tuổi và đang học lớp một, từ năm 2019 đến 2020,” cô Greatrex chia sẻ với The Epoch Times. “Đã có rất nhiều vụ xảy ra. Mấy đứa nhỏ khác ném đá vào con bé; có một cục đá trúng ngay bên trên mắt của Lily. Đó không chỉ là bắt nạt về thể xác, mà còn là bắt nạt về tinh thần, như giả vờ cắt tóc hoặc dọa nhốt con bé ở ngoài trời lạnh.”

Cô bé Lily kể lại: “Khi còn đi học, cháu thường ngồi đó và nghĩ ‘Tại sao lại là mình?’ ‘Mình đã làm gì để bị bắt nạt?’”

Học tại nhà

Sau một vụ xô xát nghiêm trọng, cô Greatrex và chồng cô, anh Sergio Moreno, đã cho con gái họ nghỉ học.

“Anh Sergio tận mắt chứng kiến kẻ bắt nạt đẩy Lily xuống cầu thang,” cô Greatrex nói. “Lily và đứa trẻ kia đều ở đầu trên cầu thang, và cậu bé này đang cố xé cặp đi học của Lily. ... Khi Lily đang cố gắng gỡ tay cậu bé ra khỏi cặp, cậu bé

đã đẩy Lily xuống cầu thang. Tạ ơn Chúa là có anh Sergio ở đó để đỡ con bé dậy.” “Dựa trên tình trạng của Lily và những gì con bé trải qua, vì con bé mắc chứng ADHD, nên học tại gia là giải pháp tốt nhất. Như vậy không những giúp cháu tránh bị bắt nạt, mà còn cho phép chúng tôi tập trung chú ý vào các nhu cầu học tập của cháu.”

Cô Greatrex đã vận dụng tinh thần kinh doanh của mình vào việc thiết kế lịch trình giáo dục tại gia tốt nhất cho con gái. Hóa ra, lịch trình tốt nhất lại là không có lịch trình nào cả.

“Phương pháp giáo dục tại gia mà

Tôi nghĩ phần thưởng lớn nhất khi làm mẹ của Lily là chứng kiến con bé tỏa sáng như thế nào.

Cô Chole Greatrex,
mẹ của bé Lily

chúng tôi áp dụng được gọi là “không đến trường (unschooling),” cô cho hay. “Về căn bản, không có thời khóa biểu, và mọi lúc đều là khoảng khắc học hỏi. Chúng tôi có thể đến cửa hàng thực phẩm, rồi làm toán và học cách lập ngân sách, hoặc chúng tôi có thể ở trong xe hơi... mỗi ngày đều khác nhau.

“Chúng tôi không đổ lỗi cho nhà trường,” cô nói. “Nhưng không may là, với tất cả những đứa bé có liên quan ở trường của Lily, và chuyện con bé bị bắt nạt, trường học không có sự trợ giúp đầy đủ cho mọi nhu cầu khác nhau của học sinh.”

Xem tiếp trang 6



▲ Một vài “nến hình bông kem” của Lily.



▲ Các mẫu thủ của nhân hàng Lily Lou's Aromas.



▲ Lily và mẹ Chole Greatrex.

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.



EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

TEL: (714) 356-8899

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



▲ Bà Wardlaw giúp cô Fumia mặc áo cưới.



▲ Bà Wardlaw mừng mừng xúc động.



▲ Cô Fumia bước ra.



▲ Vợ chồng cô Fumia tại lễ cưới.

Chiếc áo cưới ‘vượt thời gian’ do mẹ tự tay may cho con gái khiến khách mời và chú rể trầm trồ

Louise Chambers

Một người mẹ yêu thương con đồng thời cũng là thợ may thời trang cao cấp đã thực hiện chiếc áo cưới trong mơ của con gái bà. Thành quả bà tạo ra là một chiếc áo cưới cổ điển, mang nét đẹp vượt thời gian, làm khách mời lẫn chú rể thần phục. Người mẹ hai con kiêm thợ may Louise Wardlaw 59 tuổi, sinh ra ở Surrey, Anh và đã chuyển đến California hồi năm 30 tuổi. Hiện nay, bà sống tại Nashville, Tennessee. Con gái út của bà, Arabella Fumia, 26 tuổi, là giáo viên giáo dục đặc biệt ở Nashville.

Bà Wardlaw đã luôn may áo đám cho các cô con gái và bạn bè của họ suốt thời ấu thơ. Vì vậy, đến lúc cô Fumia dự tính cho hôn lễ của mình, thì mẹ cô là lựa chọn hiển nhiên cho vị trí thợ may áo cưới.

‘Chiếc áo cưới sẽ rất đặc biệt’

“Từ bé đến lớn, tôi nghĩ đó là một trong những điều mà tôi gắn như coi là chuyện hiển nhiên,” cô Fumia chia sẻ với The Epoch Times. “Mẹ may áo dạ hội prom, áo dạ hội đánh dấu tuổi thành niên cho chúng tôi và các

bạn. Sau đó, khi trưởng thành, bạn bè chúng tôi bắt đầu kết hôn, thì mẹ tôi may áo đám dự tiệc cưới.” Tuy nhiên, chỉ sau khi chuyển đi xa và nhận ra những người khác không được có mẹ may áo đám cho từ bé đến lớn, thì cô Fumia mới nhận ra những chiếc áo đám của cô đặc biệt đến thế nào. “Khi đến lúc tôi phải chọn cho mình một chiếc áo cưới, tôi đã nói với mẹ, ‘Mẹ ơi, con muốn mẹ may áo cưới cho con. Chiếc áo ấy hẳn sẽ đặc biệt lắm,’” cô kể lại.



▲ Cô Fumia và các phù dâu.

Mặc dù bà Wardlaw cảm thấy rất vinh dự với cơ hội này, bà cũng biết rằng cách làm việc của bà và con gái rất khác nhau. Người mẹ hai con này đi xa và nhận ra những người khác không được có mẹ may áo đám cho từ bé đến lớn, thì cô Fumia mới nhận ra những chiếc áo đám của cô đặc biệt đến thế nào.

“Tôi là một người có tính nghệ sĩ, vì vậy cách làm việc của chúng tôi khá khác biệt, nhưng đó cũng là một điều tuyệt vời,” bà Wardlaw chia sẻ. “Vấn đề chính của tôi là con bé không quyết định được mình muốn gì cho đến tận tám tuần trước đám cưới!”

Cô Fumia và mẹ đã thử rất nhiều áo cưới khi cô đầu sắp cưới này và vị

hôn phu của cô, Chris Fumia, đành hôn. Cuối cùng, họ đã chọn một thiết kế chữ A trang nhã với viền ren tinh tế ở thân áo. Bà Wardlaw đã tìm được nguồn loại vải ren Chantilly từ Los Angeles, và thật may mắn là con gái của bà rất ưng ý với nó.

Để nâng thêm vẻ đẹp của chiếc áo cưới, bà Wardlaw đã thiết kế ra một lớp lưới dây đai bên ngoài móc vào phần eo của áo cưới, còn chiếc voan đội đầu thì được kết lại từ những mẫu ren thừa.

Ngoài việc may áo cưới cho con gái mình, bà Ward cũng đảm nhận trong trách may trang phục cho buổi tiệc tối trước đám cưới, cho bé gái cầm hoa, bé trai giữ nhẫn, cho chính bà, và cho mười cô phù dâu.

“Tôi muốn tất cả các kiểu dáng phải có sự ăn ý với nhau,” cô Fumia chia sẻ. Cô đã tự tay thu xếp các việc cho đám cưới của mình. “Nhiều phù dâu của tôi là những cô gái mà [mẹ tôi] đã may đám prom cho, những người tôi đã cùng lớn lên, những người đã đồng hành cùng tôi cả chặng đường này.”

Một quá trình

Với khối lượng công việc rất lớn phía trước, bà Wardlaw đã biến căn phòng trong ngôi nhà của bà ở Nashville trở thành “phòng may hoàn hảo”. Tuy

nhien, ở đó không có nhóm thợ may của bà – trước đây bà từng sở hữu và điều hành công ty thời trang Louise Tryphena ở California – nhưng bà đã “nhạy chóng hoàn thành” tất cả, may đến sáu tiếng một ngày.

“Tôi thật sự tận hưởng khoảng thời gian trị liệu kỹ lưỡng này trong phòng may của tôi, lắng nghe podcast, và cứ thế trôi qua,” bà chia sẻ. “Đó là cả một quá trình, nhưng là một quá trình thật sự thú vị bởi vì tôi đã về hưu, và tôi đã không còn may 50 chiếc áo cưới mỗi năm như trước nữa.”

Mỗi chiếc áo phụ dau mất khoảng 6 giờ đồng hồ để hoàn thành. Việc thử áo khá nhiều khê bởi vì các cô phù dâu sống rải rác ở California, New York, và Nashville.

Trong khi đó, chiếc áo cưới của cô Fumia cần tổng cộng 24 tiếng mới hoàn thành, và cô đã tham gia vào mọi công đoạn trong đó.

“Con bé cứ đều đặn đến sau giờ làm việc,” bà Wardlaw nói. “Nó luôn hết sức khi về đến nhà sau giờ làm... Tôi luôn phải chọn đúng thời điểm cho việc thử áo; nếu không thì chắc tôi sẽ phải gọi điện cho chị nó và than thở, ‘Trời ơi, con không tin được những gì mà nó đã làm đâu!’... Bây giờ, chúng tôi chỉ bắt cưới vì nó là cả một chuỗi việc đã quá!”

Khoảnh khắc như mơ

Vào một tuần trước ngày cưới, cô Fumia thử áo lần cuối cùng. Như thường xảy ra với các cô dâu, bà Wardlaw nói, cô đã bị sốc cảm; toàn bộ phần thân áo phải được tháo ra, sửa

lại, và ráp lại. Lần đầu khoác lên mình chiếc áo, cô Fumia nói: “Cảm giác ấy giống hệt như quá trình quen thuộc của các buổi thử đám, chỉnh sửa, và rồi thành một chiếc đầm hoàn chỉnh. Giống như những buổi thử đồ mà tôi và mẹ đã làm cùng nhau suốt cuộc đời. Nhưng đến khi đội chiếc voan lên, cảm giác như thế, ‘Trời ơi, chiếc áo cưới của mình đây sao!’”

Vào ngày cưới, họ trang phục được hoàn thiện với chiếc trâm cài áo xinh đẹp mà mọi phụ nữ trong gia đình cô đều cài trong ngày cưới của họ – chiếc trâm được cài vào phần trên cùng hàng cúc áo ở phần lưng áo cưới.

“Cảm giác như mọi thứ đã hoàn thiện, và đó đúng là một khoảnh khắc kỳ diệu,” cô Fumia chia sẻ. “Và như thế, vào 03/06, trước sự chứng kiến của 250 khách mời tại The Ranch ở thành phố Laguna Beach, California, cô Fumia đã chính thức kết hôn với anh Fumia.

Chiếc áo cưới thanh lịch của cô Fumia, và tác phẩm thủ công của bà Wardlaw, đã tạo ra ấn tượng sâu sắc cho tất cả khách mời, và quan trọng hơn cả, là chú rể. Cô Fumia đã dành lời tri ân cho công sức của mẹ ở

mặt sau của tờ giới thiệu chương trình lễ cưới, và anh Fumia cũng đặc biệt nhắc đến mẹ vợ trong bài diễn văn lễ cưới của mình.

“Anh ấy đã nói, ‘Nếu bất kỳ ai trong số các bạn từng có cho mình một chiếc đầm hoặc trang phục do mẹ Louise thực hiện, dù là may mới hay chỉnh sửa, xin hãy đứng dậy!’” cô Fumia kể. “Tôi nghĩ phải đến 90% khán giả đứng dậy, rồi mọi người vỗ tay không ngừng, và nhiếp ảnh gia đã chụp được một bức ảnh tuyệt vời của mẹ tôi, đang mỉm cười và lắng nghe.”

Về phần chiếc áo cưới, cô Fumia kể rằng cô đã nhận được rất nhiều lời bình luận từ khách mời, họ không thể tin được chiếc áo này công phu đến vậy. “Rất nhiều người nói rằng đây là chiếc áo cưới ‘vượt thời gian’, và tất cả chúng tôi đều trầm trồ trước chiếc áo ấy. Sau tuần trăng mật ở Italy, cặp vợ chồng mới cưới tổ chức thêm một buổi lễ thứ hai tại London, Anh quốc, vào 23/06 để bà ngoại 93 tuổi của cô dâu có thể góp mặt. Bà Wardlaw đã chỉnh sửa tất cả trang phục trong bữa tiệc cưới thành trang phục phù hợp cho một sự kiện ít trang trọng hơn.

“Đó là một buổi tiệc trà chiều tại Anh, chúng tôi chẳng cần mặc đầm dài thướt,” cô kể. “Chỉ có 50 người và có một bé gái nhỏ ở nhà thờ nơi chúng tôi lớn lên.”

Bà của cô Fumia đã mặc một chiếc áo dạ hội mà bà đã từng diện trong lễ cưới của cha mẹ cô cách đây 35 năm.

Niềm đam mê trọn đời

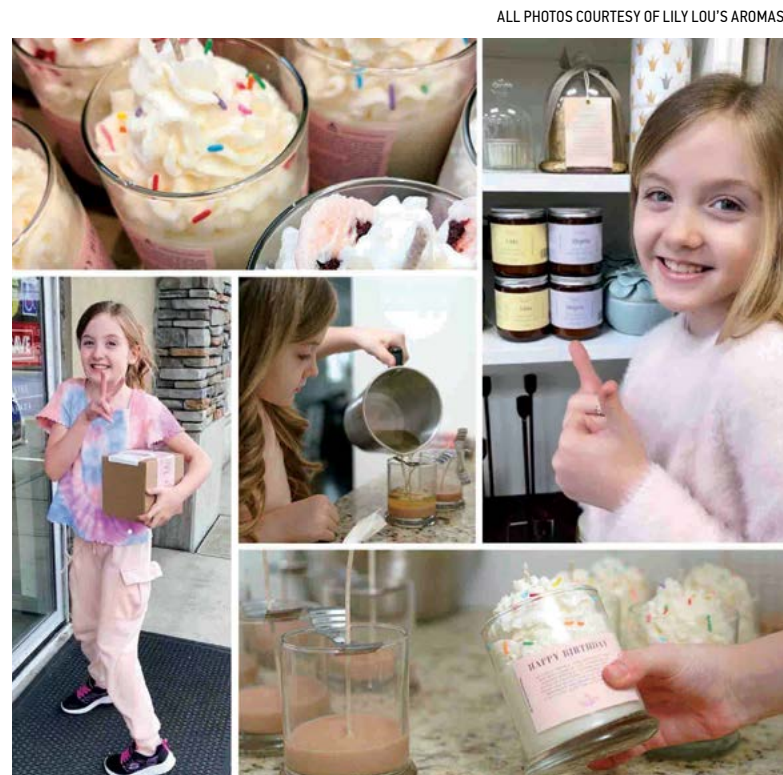
Bà Wardlaw phải đối mặt với chứng khó đọc nghiêm trọng khi lớn lên, một tình trạng đã bị người trường của bà phát lộ. Mẹ bà ghi danh cho bà vào trường Đại học Thời trang London vào năm 1983. Bà vừa theo học vừa làm hai công việc để trang trải học phí. Được bà ngoại dạy may và từ nhỏ, bà học chuyên về thiết kế thời trang và tạo mẫu.

Công ty đầu tiên của bà Wardlaw có tên là Weasel Inc, đặt trụ sở tại London. Sau khi chuyển đến California, bà Wardlaw trở thành một bà mẹ nội trợ nhưng nhanh chóng quay lại với niềm đam mê của mình bằng cách may rèm cho một người bạn, làm công việc thiết kế nội thất, và cuối cùng, thành lập thương hiệu Louise Tryphena. Bà đã về hưu năm 2018.

Đám cưới của con gái là một lời nhắc nhở cho tay nghề tinh xảo cũng như niềm đam mê trọn đời của bà.

“Tôi xúc động tột độ,” bà chia sẻ với The Epoch Times. “Tôi vẫn còn lâng lâng hạnh phúc vì mọi thứ... Thật sự là một cảm giác nhẹ nhõm khi biết tất cả đã hoàn thành, mọi thứ diễn ra suôn sẻ, và con bé thích nó.”

Ngọc Liên biên dịch



▲ Lily thích làm nến, sáp thơm, và nước xịt phòng và điều hành công ty nhỏ ‘Lily Lou’s Aromas’ của riêng mình.

Từ nạn nhân bị bắt nạt đến tiểu doanh nhân

Tiếp theo từ trang 5

Lily thích học theo nhịp độ của riêng mình. “Con bé không bị bắt nạt hàng ngày... Rất là vui vẻ!” cô nói. “Cháu được trợ giúp nhiều, không bị tổn thương mỗi ngày, và không phải giấu giếm chuyện các bạn đánh mình.”

Thương hiệu Lily Lou’s Aromas

Qua việc học tại nhà, Lily đã trở nên tự tin hơn, giao tiếp cởi mở hơn, và sáng tạo hơn. Cô bé không còn chột vật trong việc học và đã theo kịp bạn bè. Thậm chí, cô bé còn tìm thấy một

niềm đam mê hoàn toàn mới.

“Mẹ cháu rất thích nến [thơm],” Lily cho biết. “Khi biết nến có hóa chất độc hại, cháu nghĩ, ‘Tại sao chúng ta không tự làm nến cho riêng mình, không có những chất ‘xấu xa’ gây gây thương tổn?’ Mẹ cháu hỏi, ‘Chờ đã, gì cơ? Chúng ta sẽ tự làm nến của riêng mình?’ Cháu trả lời, ‘Đúng vậy! Chúng ta chỉ cần nguyên liệu và hồ đựng của riêng mình!’”

Lily chủ yếu tự học, ngoài một chút hướng dẫn ban đầu từ một người bạn trong gia đình tên Sara, người có kinh nghiệm làm nến. Lily Lou’s Aromas –

một công ty nhỏ bán nến tự chế, sáp thơm, và nước xịt phòng – đã được thành lập vào năm 2021.

Lily giới thiệu các sản phẩm thủ công của mình trên mạng xã hội. “Con thích tự viết lời dẫn truyện và chỉnh sửa tất cả video,” Lily bày tỏ. “Khi cháu không làm việc và đi chơi với bạn bè, nhóm của cháu sẽ giúp cháu làm tiếp những việc đang dang dở.”

Thái độ của một khách hàng mới, người đã đặt “hàng lọ nến thơm” từ cô chú 9 tuổi này, đã ảnh hưởng đặc biệt lớn đến Lily.

“Con đã tự đi giao hàng cho một khách ở gần,” Lily kể. “Con gõ cửa và nghe thấy tiếng cô ấy lạch cạch xuống cầu thang... Cô ấy chạy tới và ôm con chặt đến mức con không thở nổi. Cô ấy hét lên, ‘Cô yêu con rất nhiều, cảm ơn con rất nhiều vì những cây nến!’ và tất cả những gì con có thể nói là, ‘Cảm ơn

cô!’... Sau khi con rời đi, cô ấy đã đặt thêm một đơn hàng khác trong vòng một tiếng.”

“Tôi nghĩ rằng với một đứa bé 9 tuổi, điều này thật phi thường,” cô Greatrex chia sẻ. “Con bé có những giác mô lớn để mở rộng quy mô kinh doanh và tạo ra thêm nhiều dòng sản phẩm. Mặc dù vậy, nếu cháu thay đổi suy nghĩ về những gì muốn theo đuổi trong tương lai, chúng tôi sẽ ủng hộ cháu 100% trên hành trình đó.”

Lily mơ ước có kho hàng riêng và cuối cùng là bán sản phẩm của mình qua các cửa hàng bán lẻ lớn trên toàn thế giới. “Cố bé cũng muốn tiếp tục chia sẻ câu chuyện của mình để giúp đỡ người khác và khuyến khích mọi người ghi chép nhật ký như một cách theo dõi mục tiêu và động lực.”

“Cháu khuyến mọi người nên hình thành thói quen viết ba điều muốn

đạt được trong ngày,” cô bé chia sẻ. “Buổi tối, cháu viết ra liệu mình đã làm được chưa, và cảm giác như thế nào... cứ tiếp tục tạo ra mục tiêu và đạt được mục tiêu.”

Mẹ của Lily nói: “Con bé truyền cảm hứng cho người khác thật xuất sắc, khiến tôi vô cùng tự hào. Tôi nghĩ phần thưởng lớn nhất khi làm mẹ của Lily là chứng kiến con bé tỏa sáng như thế nào, chỉ cần nhìn con thật giỏi, tốt bụng, và nhiệt tình như thế nào.”

Lily có hai phương châm sống để luôn giữ được động lực mạnh mẽ: “Không sao, mình giải quyết được,” và “Nếu mình có thể mơ ước, mình có thể đạt được.”

“Con thích hai điều này,” Lily bày tỏ, “bởi vì chúng thúc đẩy con tiến lên và không bỏ cuộc!”



▲ Lily và cha của cô bé đang làm nến.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



▲ Du khách đi trên các con đường của tàn tích Machu Picchu ở Peru.

Du lịch đến Machu Picchu

Peru đang nói lỏng các hạn chế cho du khách đến Machu Picchu

Tribune News Service

Lily Girma

Hãng thông tấn Bloomberg News

Trước đây, du khách có thể ghé thăm Machu Picchu nhiều lần với cùng một tấm vé – vào xem các tàn tích Inca lúc rạng đông rồi trở lại để ngắm ánh chiều tà rơi lên địa hình gồ ghề của khu danh thắng này và các di tích 500 năm tuổi nơi đây. Du khách cũng có thể đến đây mà không cần hướng dẫn viên, để lòng hiếu kỳ của mình dẫn lối hoặc theo chân một chú lạc đà alpaca lang thang quanh khu vực rộng lớn này. Tuy nhiên, cho dù quý vị đến đây như thế nào, thì cần phải thu xếp rất nhiều thứ – thường là thông qua các bên thứ ba. Các bên này đã kiểm soát và áp đặt lên hệ thống vé một mạng lưới luật lệ và quy định mơ hồ.

Đã từ lâu, du khách không còn có thể đến thăm mà không cần người hướng dẫn và cũng không thể ra vào nhiều lần nữa. Điều này được thực hiện từ nhiều năm về trước nhằm hạn chế tình trạng quá tải khách du lịch và những hành vi không đúng mực.

Nhưng giờ đây, chúng ta có một tin vui. Vì ngành du lịch Peru đang nỗ lực phục hồi sau thời gian dài trì trệ do đại dịch, đất nước này đang cố gắng đơn giản hóa và minh bạch hóa quy trình đến thăm địa điểm này. Một trang web đặt vé do nhà nước quản lý đang được xây dựng để phục vụ cho tất cả du khách thăm Machu Picchu, đồng thời chính phủ Peru cũng đang tăng số lượng du khách được phép vào thăm thành Inca mỗi ngày. Các quan chức cho biết dự án này ra mắt vào tháng Tư. Ngoài ra, các tuyến đường du lịch mới được giới thiệu hồi năm 2021 đã chia khu di tích này thành bốn lối đi bộ riêng biệt nhằm ngăn ngừa tình trạng quá tải.

Những thay đổi này diễn ra vào một thời điểm nhạy cảm. Trong khi các quốc gia lân cận như Colombia và Brazil đang thiết lập kỷ lục du lịch mới,

thì Peru vẫn chỉ đạt được 60% lượng khách quốc tế đến so với trước đại dịch. Và mặc dù Machu Picchu đóng vai trò trụ cột cho ngành du lịch Peru, việc tăng đáng kể số lượng du khách đến nơi đây không hẳn sẽ mang lại lợi ích tốt nhất cho địa danh này. Trước thời điểm phong tỏa [vì đại dịch], nơi đây từng đón khoảng 1.5 triệu lượt du khách quốc tế mỗi năm; [con số này giảm xuống còn] khoảng 950,000 lượt vào năm 2023.

Quá trình phục hồi ngành du lịch càng trở nên phức tạp khi có nhiều cuộc biểu tình diễn ra trên khắp vùng Cusco trong năm qua. Cuộc đình công kéo dài một tuần hồi tháng Một đã khiến hệ thống giao thông công cộng đến Machu Picchu bị gián đoạn hơn một tuần, khiến du khách mắc kẹt.

Cuộc đình công này – liên quan đến hệ thống vé thăm Machu Picchu mới – đã nhanh chóng được giải quyết và giao thông hiện đã bình thường trở lại. Tuy nhiên, sau một loạt cuộc biểu tình vì lý do chính trị diễn ra rộng rãi vào năm ngoái, sự kiện này càng làm tăng lo ngại về tình trạng bất ổn kéo dài. Điều này buộc các nhà điều hành các hãng lữ hành trong khu vực phải trấn an du khách rằng tình hình hiện tại sẽ ổn định trong suốt chuyến đi của họ. “Các vấn đề của năm ngoái còn nghiêm trọng và lan rộng hơn nhiều so với tình hình hiện tại ở Machu Picchu, vốn mang tính hạn hẹp và đã được kiểm soát,” ông Fernando Rodriguez, tổng giám đốc khu vực Peru của hãng lữ hành Intrepid Travel, cho biết.

Mặc dù tình hình quảng bá không mấy tích cực, Machu Picchu vẫn được dự đoán sẽ có một năm du lịch khởi sắc. Số lượng đặt chỗ trước cho mùa du lịch sắp tới, kéo dài từ tháng Tư cho đến tháng Mười, đang vượt xa con số của năm ngoái. Hãng Intrepid Travel ghi nhận lượt đặt tour trong tháng Hai tăng 55% so với cùng kỳ năm 2023, trong khi lượt đặt của hãng du lịch hạng sang Jacada Travel từ tháng Mười Hai cho đến đầu tháng Hai tăng

100% so với cùng kỳ năm ngoái. Và nếu các cuộc biểu tình khiến các du khách tiềm năng lo lắng vào năm ngoái, thì điều đó dường như đang lắng xuống: Hãng Alpaca Expeditions, một hãng lữ hành có trụ sở tại Cusco, cho biết chỉ có 5% khách hàng tiềm năng của họ bày tỏ lo ngại về các cuộc biểu tình khi đặt tour du lịch.

Hiện nay, điều ảnh hưởng đến du khách nhiều hơn cả chính là sự gia tăng số lượng khách được tham quan Machu Picchu mỗi ngày. Hệ thống vé mới hoạt động vào tháng Tư sẽ nâng con số khách tối đa lên 5,600 vào những ngày nhất định trong mùa cao điểm, tăng so với mức 4,044 vé trước đây. Sự gia tăng này – được tổng cục du lịch Peru xác nhận trong thư điện tử và không thêm bình luận – đi ngược với khuyến nghị của Unesco. Theo Unesco, để bảo tồn tốt nhất cho di tích này, lượng khách thăm cảnh mỗi ngày nên được giới hạn ở mức 2,244 người.

Với tất cả những thay đổi về quy tắc này – và có thể đông du khách hơn – thì việc dự tính cho chuyến đi đến Machu Picchu trong năm nay sẽ khác biệt đáng kể so với trước đây. Bài viết này là những gì quý vị cần biết để có một chuyến đi suôn sẻ.

Dự tính cho hành trình đến Machu Picchu

Bước đầu tiên cần xác định cho bất kỳ chuyến đi nào là thời gian – và đối với Machu Picchu, điều này có thể là một yếu tố đặc biệt quan trọng. Ở đây, mùa khô kéo dài từ tháng Năm đến tháng Mười, còn tháng Sáu đến tháng Tám là mùa du lịch bận rộn. (Đó là kỳ nghỉ hè tại nước Mỹ.) Mặc dù khó có thể hoàn toàn tránh đám đông, nhưng các tháng cận mùa du lịch như tháng Tư và tháng Mười Một có thể là lựa chọn lý tưởng nếu quý vị muốn tránh tình trạng quá tải. Có thể quý vị sẽ gặp một chút mưa, nhưng đổi lại là những con đường mòn thưa người qua lại và cơ hội chiêm ngưỡng cảnh views.

Nếu có thể, hãy giao toàn bộ những việc này cho các bên chuyên môn. Để giảm bớt căng thẳng khi phải thu xếp nhiều công đoạn phức tạp của chuyến đi – bao gồm vé vào cửa và hướng dẫn viên, thì việc tin tưởng vào khách sạn hạng sang của quý vị hoặc nhà điều hành tour du lịch là lựa chọn tối ưu. Nếu có điều bất trắc xảy ra trên đường, thì các bên dịch vụ được cấp phép sẽ có nguồn lực thích hợp để tìm ra những tuyến đường thay thế, an toàn để đến và đi từ Machu Picchu.

Về nơi lưu trú: Trước đây, những khách sạn tốt nhất cho chuyến du lịch Machu Picchu thường nằm ở Aguas Calientes, một thị trấn ngay dưới chân khu di tích. Ngày nay, du khách có nhiều lựa chọn hấp dẫn khác khắp Sacred Valley (Thung lũng Thiêng) –

khu vực núi non nằm giữa Cusco và Machu Picchu. Thung lũng này là lối vào của vô số tuyến đường mòn đi bộ trên sông băng, các kinh nghiệm mang tính văn hóa, và những tàn tích Inca. (Explora Sacred Valley là lựa chọn yêu thích của chúng tôi.)

Di chuyển: Sau khi hạ cánh xuống Cusco, quý vị có thể dễ dàng nhờ khách sạn sắp xếp xe đưa đón. Tuy nhiên, một số khách sạn, chẳng hạn như Tambo del Inca ven sông, thuộc chuỗi khách sạn sang trọng The Luxury Collection, có ga tàu ngay trong khuôn viên, giúp du khách có thể thay thế hành trình quanh co bằng chuyến đi thường lãm phong cảnh ngoạn mục trên tuyến đường sắt Sacred Valley do PeruRail vận hành.

Dù lựa chọn phương thức di chuyển nào, quý vị hãy dành thời gian để thích nghi với độ cao – tùy thuộc vào khu vực, nhưng thường dao động ở mức 9,000 feet (2,743 mét). Khoảng thời gian dư dả này sẽ có tác dụng phòng hờ cho những sự tình bất ngờ trên đường đi – từ đó mang lại sự an tâm cho du khách, đặc biệt là khi toàn bộ chuyến đi được xây dựng theo một hoạt động không thể thay đổi lịch trình.

Lưu ý rằng nếu quý vị đi tự túc, cần đặt vé thăm cảnh Machu Picchu trước khi tiến hành bất kỳ bước đặt phòng nào khác. (Cũng giống như việc chỉ có thể tính toán cho chuyến đi Copenhagen sau khi quý vị đặt được bàn tại nhà hàng Noma vậy.) Và du khách nên đặt vé xe lửa PeruRail hoặc Inca Rail ít nhất một tháng trước chuyến đi, đặc biệt nếu quý vị muốn đi trên chuyến xe lửa Hiram Bingham sang trọng của hãng Belmond, bao gồm dịch vụ bữa ăn sang trọng và âm nhạc Peru biểu diễn trực tiếp.

Các tuyến lữ hành đến Machu Picchu

Việc mua vé đi Machu Picchu hiện yêu cầu du khách lựa chọn một lộ trình cụ thể – điều mà quý vị có thể bỏ lỡ nếu không đọc kỹ các hướng dẫn chi tiết. (Cho đến khi trang web bán vé mới ra mắt vào tháng Tư, việc mua vé được thực hiện thông qua trang web Tuboleta.cultura.pe; để tránh gặp trục trặc, hãy sử dụng tiếng Tây Ban Nha và chọn loại vé “tarifa general” (vé thông thường) từ danh mục đầu tiên. Các bước còn lại khá đơn giản.)

Đáng chú ý là Lộ trình 1 và 2 bị gộp lại thành một lựa chọn duy nhất; điều này có thể gây nhầm lẫn. (Thêm vào đó, cả hai đều được gọi chung là “Llaqta de Machu Picchu”.) Đây là hai sự lựa chọn phổ biến nhất – các lộ trình này dẫn du khách lên các khu vực trên cao của Machu Picchu và những nơi có tầm nhìn toàn cảnh ngoạn mục nhất. Lộ trình 3 đưa du khách đến thăm các di tích phía dưới của Machu Picchu, phù hợp với những người đi lại khó khăn. Các lộ trình khác dành cho những du khách yêu thích các tour đi bộ đường dài đầy thử thách, chẳng hạn như tour trekking Đường mòn Inca.

Nếu có ai đó cố gắng thuyết phục quý vị bỏ qua cổng trực tuyến và mua vé cho tour ngày hôm sau, hãy nhanh chóng từ chối. Mặc dù 1,000 tấm vé phút chót này được bán mỗi ngày tại trung tâm văn hóa ở Aguas Calientes, nhưng đây là một đề nghị rủi ro, khiến nhiều du khách phải xếp hàng dài và thất vọng.

Quý vị vui lòng lưu ý rằng: Tất cả những cập nhật này có thể thay đổi trong tương lai. Tác động của việc phát triển du lịch đến Machu Picchu là một vấn đề cấp bách đã có từ những năm 1999, khi UNESCO lần đầu tiên bày tỏ lo ngại về việc lượng du khách quá đông có thể gia tăng nguy cơ sạt lở đất và gây nguy hiểm cho toàn bộ khu di tích. Các quy hoạch tổng thể nhằm quản lý bền vững khu vực này đã được đưa ra và thay đổi, và hiện tại một quy hoạch mới đang được áp dụng. UNESCO từ chối bình luận về hạn mức vé mới, nhưng một phát ngôn viên cho biết tổ chức này kỳ vọng Peru sẽ tuân theo khuyến nghị giảm lượng du khách như đã đề cập trước đó vào tháng Mười Hai – điều có thể gây tranh cãi.

Bản quyền năm 2024 thuộc Bloomberg L.P. Mọi quý vị truy cập bloomberg.com. Do Tribune Content Agency, LLC phát hành.

Hoàng Long biên dịch

► Những đỉnh núi Huayna Picchu hùng vĩ bên trên di tích cổ Machu Picchu trong rừng rậm cao nguyên Peru.

