

“TÔN GIÁO CỦA TÔI LÀ SỰ TỬ TẾ” - ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

# DƯỠNG SINH THỰC VẬT ĐỂ KHỎE MẠNH - TRƯỜNG THỌ

---

VÌ SỨC KHỎE – VÌ MÔI TRƯỜNG

Nhiều tác giả

1/1/2016

## **DƯỠNG SINH- THỰC VẬT CHO CƠ THỂ KHỎE MẠNH, TRƯỜNG THỌ**

Mục 1) SƠ LƯỢC ĂN CHAY VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT .....	4
I. Các nguyên nhân ăn chay thất bại: .....	4
II. Các trường phái ăn chay.....	4
III. Bảng phân loại dưỡng chất .....	5
IV. Sau đây là một số thực phẩm mà các chuyên gia dinh dưỡng đảm bảo sẽ cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho người ăn chay. ....	6
V. Tháp dinh dưỡng đậm thực vật (đơn vị tính 100g) .....	8
VI. HẠT & NƯỚC .....	9
VII. VÌ SAO NÊN CÙNG TỔ TIÊN CỎ CHAY .....	10
VIII. ĂN CHAY ĐỂ BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG.....	13
MỤC 2) NGƯỜI THỌ NHẤT VIỆT NAM CHIA SẺ BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ .....	14
MỤC 3) 9 lầm tưởng “hài hước” trong việc ăn chay .....	17
MỤC 4) Protein, những bí ẩn còn hàm chứa .....	20
I. Cách chọn thực phẩm có tính kiềm tốt cho sức khỏe.....	20
1. Thực phẩm nào có tính axit? .....	21
2. Thực phẩm nào có tính kiềm? .....	21
3. Các loại trái cây có tính kiềm phổ biến:.....	23
II. Các loại thực vật phổ biến đem dinh dưỡng cao .....	24
1. Nguồn canxi thực vật: .....	24
2. Nguồn đạm (Protein) thực vật.....	25
MỤC 5) TÁC HẠI CỦA THỊT ĐỎ (THỊT CON BÓN CHÂN), SỮA BÒ VÀ ĐƯỜNG KÍNH TRẮNG.....	25
1. Thịt đỏ kích hoạt ung thư như thế nào .....	26
2. 8 tác hại của Sữa bò .....	26
3. Bác sĩ Harvard: Muốn không bị loãng xương, hãy ngừng uống sữa ngay lập tức!.....	30
4. Đường tinh luyện - Chất độc trắng thời hiện đại .....	32
5. Đường trắng gây hại cho huyết áp hơn muối.....	33
6. THỨC ĂN CỦA TẾ BÀO UNG THƯ LÀ THỊT, ĐƯỜNG VÀ SỮA .....	34
7. HƯỚNG DẪN BỎ ĐƯỜNG KÍNH TRẮNG .....	36

8. Chuyện lạ về lời dặn của hòa thượng 'vì sao không nên ăn thịt chó' .....	37
MỤC 6) HƯỚNG DẪN ĂN CHAY .....	39
MỤC 7) CÁC MÓN CHAY THÔNG DỤNG.....	40
PHỤ LỤC .....	56
1. Ăn chay theo quan điểm của tôn giáo .....	56
a. Vì sao mọi người phản đối ăn thịt chó? .....	56
b. KHI THẦN CHẾT VIẾNG THĂM, THẦN SẼ NÓI GÌ VỚI BẠN VÀ TÔI? .....	58
c. Lời Chúa về ăn chay .....	59
d. Ăn chay là phóng sinh chân thật .....	59
2. Căn bệnh trâu báo oán ở làng đồ tể ở Bắc Giang .....	60
3. Nhân quả báo ứng- Câu chuyện của Phật tử Nhật Trung.....	68
4. Bức thư tâm thư của người dân gửi công ty sữa .....	71
5. Cứu vật, vật trả ơn - Người cứu vật một mạng, vật trả ơn cứu mạng cả thôn.....	73
6. Chú chó đẩy xe cho người thợ đóng giày tật nguyên.....	74
7. “5 không oán trách”- Bí quyết thiết thực để hiểu thảo với cha mẹ .....	75
8. Câu chuyện Đường về hạnh phúc của một chú mèo .....	77
9. Tác dụng của hạt bí ngô .....	78
10. Hạt vừng (hạt mè) và công dụng.....	80
11. Tác dụng của đỗ đen (đậu đen) .....	82
12. Dưỡng sinh giấc ngủ .....	84
Hít thở luân phiên (yoga).....	86
Phép màu trường thọ trong một bài thơ .....	88
Lời kết:.....	89

## **Mục 1) SƠ LƯỢC ĂN CHAY VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

Thực đơn của những người ăn chay thường có lợi cho sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy nhưng người ăn chay thường ít khi mắc phải những bệnh tim mạch, một số bệnh ung thư, tiểu đường, cao huyết áp, béo phì, sỏi mật. Điều đó không chỉ hoàn toàn do chế độ ăn, mà có thể còn do lối sống, vì những người ăn chay thường không hút thuốc lá.

### **I. Các nguyên nhân ăn chay thất bại:**

1. Sử dụng đường trắng trong chế biến. Đường trắng là năng lượng rỗng hoàn toàn, gây lão hóa tế bào.
2. Sử dụng thực phẩm biến đổi gen (đậu phụ/đậu hũ/đậu nành, trái không hạt, bí ngòi, cà tím to dài, bí đỏ hình bầu loại to,...). Thực phẩm biến đổi gen là lai khác loài (dâu tây đen= dâu tây + cà gai, ổi không hạt = ổi + vi khuẩn giết côn trùng,...), tạo ra “siêu cây”, nhưng cây này là cây vô sinh, có sinh sản thì cây con cũng què quặt. Thực phẩm biến đổi gen (tên tiếng Anh là GMO) có mối liên hệ sâu sắc tới ung thư. Chúng ta sẽ suy giảm miễn dịch, hoặc ung thư... khi cơ thể chúng ta không thể dung nạp nổi thực phẩm biến đổi gen nữa, mà vẫn tiếp tục ăn.
3. Không ăn đa dạng thực phẩm. Không ăn các loại siêu thực phẩm: vô địch canxi có mè trắng/vùng trắng, đậm cao có trong bí đỏ, hạt bí đỏ, các loại hạt ngũ cốc và hạt nói chung (mè, lạc, hạt điều, hạnh nhân,...) tùy khẩu vị.
4. Không sử dụng các loại tảo, thực phẩm lên men để bổ sung vitamin B12 (thiếu B12 gây đần độn ở trẻ nhỏ, mất trí nhớ ở người lớn, các loại rau, củ, hạt đều không có vitamin B12).
5. Sử dụng sữa thú. Sữa thú với hàm lượng hormon tăng trưởng (để kích sản xuất sữa) và kháng sinh (do con vật bị viêm nhiễm, máu mủ do máy vắt). Sữa thú hại không khác gì thịt đỏ.
6. Việc ăn các loại hạt còn phơi mà không ngâm đã dẫn tới ức chế dinh dưỡng kéo dài, không riêng trong nhóm ăn chay mà cả ở nhóm ăn kiểu thực dưỡng và nhóm ăn thịt.

### **II. Các trường phái ăn chay**

Hiện trên thế giới có rất nhiều hình thức ăn chay khác nhau, ngoài thuần chay còn có ba nhóm chính như sau:

Thuần chay: Không sử dụng bất kỳ chế phẩm động vật nào.

Nhóm 1: Không ăn thịt, sữa nhưng vẫn ăn cá và các loại động vật nhuyễn thể như tôm, cua, ốc (Chà Đạo)

Nhóm 2: Không ăn thịt, các chế phẩm từ sữa bò, gia cầm nhưng vẫn ăn trứng, cá.

Nhóm 3: Không ăn thịt, các chế phẩm từ sữa bò, gia cầm, cá nhưng vẫn ăn trứng.

### III. Bảng phân loại dưỡng chất

1. 10 nguồn cung canxi từ thực vật: củ cải, rau lá xanh, rau chân vịt, quả vả tươi và khô, cam, cải xoăn, cải xanh, sữa đậu nành, đậu nành
2. Nguồn protein thực vật: đậu tương lên men, lúa mì, đậu tương, đậu lăng, đậu đen, đậu đỏ, đậu gà, đậu xanh, chế phẩm từ đậu, đậu hũ, quinoa, bơ đậu phộng
3. 12 thức ăn thực vật có nhiều chất đạm: đậu Hà Lan, đậu lăng, đậu xanh, đậu nành và đạm lúa mì, đậu đen, đậu đỏ, sữa đậu nành, đậu nành Nhật, đậu phộng, quinoa, đậu tương lên men, đậu phụ
4. Thực vật giàu Omega 3: hạt lanh, hạt chia, hạt cây gai dầu, quả óc chó, dầu hạt cải, đậu nành Nhật, gạo nguyên cám, rau xanh, tảo xoắn, đậu lăng, bí mùa đông, rau bina nấu chín, hoa cauli, quả việt quất, nho, Xoài
5. Thực phẩm tốt nhất cho xương khỏe mạnh: bông cải xanh, hạnh nhân, rau bina, cải thìa, rau cải, hạt lanh, hạt vừng, cải xoăn
6. Lợi ích của dưa chuột: 1. Làm giảm đau khớp (viêm khớp / gout), 2. Giảm cholesterol, 3. Hỗ trợ giảm cân, 4. Kích thích tiêu hóa 5. Giảm đau đầu, 6. Chống ung thư , 7. Thải độc nhẹ, 8. Giàu silica cho tóc mượt, 9. Trị đái tháo đường, 10. Kiểm soát huyết áp.
7. Các loại sữa thực vật: hạnh nhân, yến mạch, đậu nành, cây gai dầu, hạt điều, hạt phỉ, gạo
8. 10 thực phẩm tốt nhất để làm sạch gan: cà rốt, củ cải đường, dầu ô liu, nước cốt chanh, trà xanh, nghệ, rau lá xanh, quả bơ, tỏi, rau chân vịt
9. Protein chay: Bông cải trắng, sữa đậu nành, đậu hũ, bông cải xanh, măng tây, đậu, yến mạch, rau bina, đậu lăng, quinoa, đậu xanh, đậu nành, nấm, chia, bơ, hạnh nhân
10. Thực phẩm chống ung thư: trà xanh, nghệ, rau lá xanh, quả việt quất, quế, súp lơ, chanh, atisô, bơ, táo, tỏi, các loại hạt và hạt nảy mầm, cải xoăn, cà chua, bông cải xanh, nhân sâm, dầu ô liu, nấm
11. Vitamin A: dưa đỏ, bí, quả bí, khoai lang, mơ, ớt chuông đỏ, đu đủ, bông cải xanh, cải xoăn và các loại rau lá xanh đậm khác, xoài, cà rốt
12. 11 thức ăn thực vật có nhiều chất sắt: củ cải, rau chân vịt, quả sung khô, nho khô, bột yến mạch, đậu phụ, đậu xanh, đậu gà, đậu lăng, mật đường
13. 6 thức ăn thực vật có nhiều chất vitamin C: cam, dâu tây, nho, bông cải xanh, ớt vàng, ớt đỏ

14. 7 thức ăn thực vật có nhiều chất vitamin A: cải xoăn, rau bina, súp bí đỏ, quả bí, cà rốt, khoai lang, dưa đỏ

15. 10 thức ăn thực vật có nhiều chất kẽm: bánh mì từ bột mì nguyên cám, hạt hướng dương, hạnh nhân, hạt điều, hạt bí, đậu phụ, đậu lăng, bột yến mạch, đậu gà, đậu phụ

16. 10 thức ăn thực vật có thể thay thế cho thịt: cà tím, súp lơ, mít, khoai tây, các loại hạt, củ cải đường, đậu lăng, đậu hũ, đậu tương lên men, lúa mì, đậu các loại đậu, nấm

17. Protein: đậu Hoà Lan, thực phẩm chế biến từ đậu tương, các loại hạt

28. 9 nguồn thức ăn có nhiều canxi dễ hấp thu: củ cải xanh, rau lá xanh đậm, cải thìa, nước cam, cam, đậu hũ, mù tạt, sữa đậu nành, cải xoăn

#### **IV. Sau đây là một số thực phẩm mà các chuyên gia dinh dưỡng đảm bảo sẽ cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho người ăn chay.**

##### **Protein**

Là thành phần rất quan trọng trong mọi chế độ ăn, với nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (RDA, còn gọi là mức tiêu thụ hằng ngày) bình quân là 45 gr cho phụ nữ và 55 gr cho nam giới. Người ăn chay có thể dễ dàng dung nạp đủ chất đạm thông qua các nhóm thực phẩm như các loại đậu (như đậu lăng, đậu Hà Lan...); các chế phẩm đậu nành lên men (Đậu trắng, tương hột...); quả, hạt khô.

##### **Sắt và kẽm**

Để có máu khỏe mạnh, cần bổ sung một lượng sắt thích hợp và một chế độ ăn chay có thể cung cấp đủ chất này. Mức RDA bình quân cho phụ nữ từ 19-50 tuổi là 18 mg, phụ nữ trên 51 tuổi là 8 mg và nam giới trưởng thành 8 mg. Trong khi đó, kẽm chịu trách nhiệm chuyển hóa tế bào, chức năng miễn dịch, tổng hợp protein, chữa lành vết thương, tổng hợp ADN và phân chia tế bào. Nhưng do cơ thể con người không lưu trữ kẽm nên nhất thiết chúng ta phải bổ sung chất này từ thực phẩm. Mức RDA cho người trưởng thành là 8 mg ở phụ nữ và 11 mg ở nam giới.

Sắt và kẽm thường có trong các loại rau lá xanh (cải xoăn, cải bắp, cải bó xôi, bông cải); các loại hạt khô (hạnh nhân, hạt điều); các loại đậu; trái cây và trái cây khô (mơ, chà là, nho); ngũ cốc nguyên hạt và bột ngũ cốc nguyên cám.

##### **Calcium**

Cơ thể cần calcium để duy trì sức khỏe xương và răng, đồng thời giúp hệ thần kinh hoạt động tốt. Hàm lượng calcium một người trưởng thành cần tiêu thụ mỗi ngày là từ 1.000 -1.200 mg. Chất này có thể dễ dàng tìm thấy trong các loại rau có màu xanh đậm (bông cải xanh, cải xoăn); tảo và rong biển các loại;

##### **Vitamin B12**

Thông thường, người ăn chay không dùng trứng và những chế phẩm từ sữa sẽ cần bổ sung các vitamin nhóm B, đặc biệt là vitamin B12. Bình quân một người trưởng thành cần hấp thu 1,5 microgram vitamin B12 mỗi ngày. Loại vitamin này có thể được tìm thấy trong các chế phẩm

đậu nành lên men, các loại thực phẩm lên men khác (tương bần, miso, dưa góp, kim chi), nấm đông cô, các loại tảo và rong biển.

### **Các axit béo thiết yếu**

Cơ thể cần có đủ axit béo để hấp thụ các vitamin tan trong chất béo, chẳng hạn như vitamin A, D, E và K, nhằm điều chỉnh hàm lượng cholesterol, cung cấp năng lượng và duy trì sức khỏe tim mạch cũng như một số chức năng quan trọng khác. Một người trưởng thành cần dùng 1-2 muỗng axit béo omega mỗi ngày. Loại dưỡng chất này thường có trong dầu vừng, dầu dừa...

### **Rau xanh**

Bạn đã nghe nhiều về việc rau xanh có lợi cho sức khỏe, tuy nhiên ít người biết rằng nó còn tốt cho sự sản sinh collagen. Những loại rau này tốt cho da nói chung. Chúng có nhiều lutein, cũng là một chất chống oxy hóa, chứa nhiều vitamin C, giúp da có đủ độ ẩm, cũng như tăng độ đàn hồi của da – và một điều nữa là nó còn giúp cơ thể sử dụng loại protein này một cách thích hợp và hiệu quả hơn.

**Cải xoăn, rau bina, măng tây là những loại rau tốt nhất.**

### **Rau quả màu đỏ**

Cho dù có màu xanh hay đỏ, rau bina hay cà chua, rau quả màu đỏ cũng thuộc nhóm có khả năng thúc đẩy sản sinh collagen. Có thể kể đến củ cải đường, ớt, dưa hấu, nho đỏ. Rau củ màu đỏ chứa nhiều chất chống oxy hóa, nghĩa là chúng là những thực phẩm chống lão hóa tuyệt vời. Ngoài ra, chúng cũng thường giàu chất lycopene – giúp ngừa ung thư tuyến tiền liệt và giảm cholesterol.

### **Đậu (đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ)**

Đậu được gọi là “trái cây thần kỳ” vì chúng có chứa axit hyaluronic. Hãy nghĩ mà xem, axit hyaluronic có thể giữ nước, nghĩa là cung cấp nước cho da, giữ cho da đủ độ ẩm. Điều này giúp tăng độ đàn hồi cũng như sức khỏe của da, trả lại cho bạn một làn da săn chắc.

Để có hiệu quả tốt, bạn nên ăn ít nhất hai muỗng canh mỗi loại đậu hằng ngày.

### **Tỏi**

Tỏi là gia vị cho cuộc sống tươi trẻ. Tỏi là một trong những thứ có nhiều sulfur. Collagen không thể tự sinh ra mà không có sulfur. Cộng thêm axit lipoic cũng như taurine có trong tỏi và bạn có một thứ gia vị tuyệt vời. Mặt khác, hai loại axit này không thực sự sản sinh ra collagen nhưng chúng sẽ tái tạo lại chất xơ collagen đã bị phá hủy.

V. Thấp dinh dưỡng đậm thực vật (đơn vị tính 100g)





Người ta đã xác định được những yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu protein như: Các yếu tố công kích, thường phải mất cho các yếu tố này tới 10% nhu cầu đó là các tác động của các stress, phiền muộn, mất ngủ, nhiễm khuẩn nhẹ... Nhiệt độ môi trường cũng có ảnh hưởng tới nhu cầu protein, khi ở MÔI TRƯỜNG NÓNG LƯỢNG ni tơ mất theo mồ hôi tăng lên. Khi bị nhiễm khuẩn cơ thể tăng quá trình giáng hóa protein, tổn thương ở các mô bị nhiễm khuẩn, sốt đều dẫn tới nhu CẦU PROTEIN TĂNG LÊN. Ở người lao động nhu cầu protein tăng lên không chỉ do nhu cầu năng lượng tăng mà protein còn cần thiết cho việc tái tạo các thể liên kết photphat sinh năng lượng đòi hỏi cơ chất là protein.

NĂM 1985 NHÓM CHUYÊN VIÊN HỖN HỢP CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (OMS) VÀ TỔ chức nông nghiệp thực phẩm (FAO) đã xem xét lại các kết quả nghiên cứu về cân bằng ni tơ đã đi đến kết luận là nhu cầu protein của người trưởng thành được coi là an toàn trong mỗi ngày đối với 1 kg thể trọng là 0,75g cho cả 2 giới.

NHU CẦU PROTEIN CAO HƠN Ở TRẺ EM, Ở phụ nữ có thai và cho con bú. Nhu cầu protein của trẻ em là:

0-12 tháng : 1,5 - 2,3 g/kg cân nặng/ngày.

1-3 tuổi : 1,5 - 2 g 1 kg cân nặng/ngày.

## **VI. HẠT & NƯỚC**

Mẹ Thiên nhiên đưa nôi loài người trên một địa cầu vô cùng phong phú các loại hạt và phần lớn nguồn năng lượng của chúng ta là từ các loại hạt, đặc biệt là từ mễ cốc; đậu cung cấp đạm; hạt và quả hạnh cung cấp nhiều loại chất béo; chúng ta có thức uống, gia vị, phụ gia thực phẩm, mỹ phẩm, dược phẩm... từ hạt.

Trong một hạt, phần phôi để nảy mầm và thịt [nội nhũ] thì không giống nhau về thành phần axit amin và tính chất vật lý. V/đ này nảy sinh đòi hỏi khác nhau giữa chế biến gạo xát và chế biến lúa có phôi mầm mà hiện nay nhiều bạn còn chưa nhận thức đủ.

Trong khi một số hạt có thể ăn được cho người, thì một số hạt khác lại có độc tính và một số có thể gây tử vong. Nhiều loại đậu, ví dụ đậu cô-ve chứa hàm lượng cao đạm lectin có thể gây đau dạ dày nếu không chế biến kỹ. Đậu nành có chất ức chế trypsin sẽ gây rối loạn hoạt động tiêu hóa [trong các công thức sữa tôi đã giới thiệu không có sữa từ hạt nành]. Đậu ván có chứa độc chất phytohaemagglutinin có thể gây nôn dữ dội, đau bụng, tiêu chảy. Nhóm hạt có chứa amygdalin như hạt mơ, hạnh nhân đắng, đào, mận, anh đào... ăn đến một lượng nào đó có thể gây ngộ độc. Hạnh nhân có 2 loại: một loại ngọt, một loại đắng, hạnh nhân đắng dùng làm thuốc là vị khổ hạnh nhân, độc tính gấp 30 lần hạnh nhân ngọt, người lớn ăn 40-60 hạt, trẻ em ăn 10-20 hạt là có thể tê liệt hô hấp tử vong. Theo tôi biết, hạnh nhân đắng đã bị cấm tại Mỹ chỉ dùng chiết xuất tinh chất, ngay như hạnh nhân ngọt cũng không được ăn nhiều và phải

ngâm kỹ với nước muối. Hạt điều mà bạn mua trong siêu thị là loại đã được hấp để loại bỏ urushiol, nồng độ cao urushiol có thể gây tử vong. Hạt nhục đậu khấu là gia vị nổi tiếng nhưng ở mức 28g có thể gây động kinh co giật.

Các loại mễ cốc, các loại đậu, các loại hạt đều chứa các chất là cơ chế phòng vệ tự nhiên của thực vật góp phần bảo vệ trạng thái tiềm sinh. Trong tự nhiên, nước, mưa, tuyết tan sẽ giúp loại bỏ các chất ức chế này để nảy mầm hạt giống. Bởi vì các hóa chất này chống lại sự tiêu hóa nên phải ngâm các loại hạt trong thời gian nhất định để trung hòa các hóa chất đó thì việc tiêu hóa mới dễ dàng, mới hấp thụ được các vitamin và chất dinh dưỡng trong hạt và không ngộ độc. Điều này thì loài người đã có hàng ngàn năm kinh nghiệm, một ví dụ là truyền thống gói bánh chưng của người Việt, đậu xanh được cà, ngâm kỹ, đãi vỏ, đồ rồi mới gói bánh. Hạt nếp cũng được vớt kỹ. Nếp lứt được ủ bằng men. Đậu nành được xử lý ủ men thành tương để loại bỏ các chất kháng dinh dưỡng.

Việc ngâm hạt nhất thiết không thể bỏ qua, bạn rửa sạch bụi đất bằng dung dịch rửa rau hoặc pha chút dấm táo, rồi ngâm hạt trong nước nóng, thêm một chút muối. Nước ngâm hạt cần thay và không dùng để nấu ăn vì chúng đã hòa tan các chất độc. Thời gian ngâm trung bình thay đổi tùy từng loại hạt, tùy nhiệt độ. Một số hạt nhiều dinh dưỡng hơn khi bắt đầu nảy mầm.

Khi các bạn làm sữa thảo mộc cho em bé cần RẤT NGHIÊM NGẶT quy trình ngâm. Tôi không rõ khâu chế biến các loại hạt thành sữa uống liền dạng khô mà các bạn gửi mẫu cho tôi xem nên không thể ý kiến gì. Các bạn cần tự tìm hiểu. Trẻ em sẽ còi nếu phải ăn thường xuyên loại bột hạt chưa ngâm hấp chứa các yếu tố kháng dinh dưỡng.

## VII. VÌ SAO NÊN CÚNG TỔ TIÊN CỎ CHAY

“...Trong mâm cúng lễ gia tiên, tốt nhất nên dùng những đồ ăn chay, thanh tịnh”, nhà nghiên cứu Vũ Thế Khanh chia sẻ.

Phong tục thờ cúng tổ tiên là một nét văn hóa đặc sắc của người Việt, đã được hình thành từ rất lâu đời. Phong tục ấy không chỉ thể hiện truyền thống "uống nước nhớ nguồn" mà còn mang giá trị giáo dục sâu sắc cho các thế hệ. Việc cùng nhau bày tỏ lòng thành kính trước tổ tiên, các thành viên trong gia đình càng thắt chặt thêm sợi dây huyết thống.

Tuy nhiên, sau nhiều năm nghiên cứu, Tiến sĩ Vũ Thế Khanh, Tổng Giám đốc Liên hiệp Khoa học Công nghệ UIA, gọi tắt là UIA, lại có một góc nhìn khác khi cho rằng từ bấy lâu nay người ta vẫn chưa hiểu hết về phong tục tốt đẹp này.

### **Phong tục bắt nguồn từ nỗi lòng muốn báo hiếu tổ tiên**

Tiến sĩ Khanh cho biết, để làm rõ hơn về phong tục cúng tổ tiên, bạn đọc trước tiên cần biết về khái niệm “thần thức”. Qua 20 năm nghiên cứu với hàng vạn ca khảo nghiệm, UIA cho rằng khả năng ngoại cảm của con người là có thật. Nói cách khác, những người tham gia nghiên cứu

Chương trình khảo nghiệm cho rằng người ta khi chết đi thì vẫn còn lưu lại phần "thần thức". Điều này trùng hợp với quan điểm của đạo Phật về thuyết luân hồi, cho rằng con người phải trải qua nhiều kiếp trước khi đến với miền cực lạc.

“Và với phong tục đẹp đẽ thờ cúng tổ tiên, dù vô tình hay hữu ý, chúng ta đều đã chấp nhận phần "thần thức" ấy song hành trong thế giới đương đại. Dựa trên những cơ sở này, Chương trình khảo nghiệm đã phát triển thêm một hướng mới. Qua hàng trăm ca giao lưu điển hình, những người nghiên cứu đi sâu tìm hiểu nhu cầu, ước muốn của phần "thần thức" và đặc biệt trong phong tục cúng lễ, đã có những phát hiện rất lý thú”, tiến sĩ Khanh nói.

Theo nhà nghiên cứu này: “Con người ta sinh ra, ai mà không có ông bà cha mẹ, cao hơn nữa là tổ tiên dòng tộc. Kể từ 9 tháng 10 ngày hoài thai đến khi ra đời rồi được nuôi nấng lớn khôn, con cái đã được các bậc sinh thành dành cho biết bao là yêu thương, công sức. *Gia tiên tiền tổ* nuôi dưỡng cháu con nhưng không bao giờ quá cần thiết sự đền đáp trở lại.

Vậy trong đời này, với công ơn sinh thành dưỡng dục, phận làm con cháu biết trả thế nào cho đủ? Cho đến khi các đấng sinh thành khuất núi, nhiều con cháu vẫn trăn trở vì chưa thỏa được nỗi lòng muốn báo hiếu mẹ cha. Và phong tục cúng lễ chính là sự tiếp nối ước vọng ấy dâng lên tiên tổ”.

Những người nghiên cứu trong Chương trình khảo nghiệm đã đưa ra khái niệm rằng với phần "thần thức" của gia tiên, cần phải đền đáp bằng cách "vay cá trả cần câu": Cha mẹ cho con cái sinh mệnh, nhưng con cái không thể dùng sinh mệnh để hoàn trả được. Như thế, vay cá nhưng không thể trả bằng cá. Vả lại “vay cá trả cá” là lẽ thường tình. Vay cá và trả lại bằng cần câu, mới là cách đền đáp công ơn trọn tâm vẹn ý. Họ thống nhất rằng cúng lễ bằng phương pháp “cúng tâm linh” chính là “chiếc cần câu” để phần “thần thức” của gia tiên tiền tổ tìm về được miền cực lạc.

### **Cúng đồ mặn hay đồ chay?**

Nhiều năm nghiên cứu về vấn đề này, ông Khanh cho rằng mình đã có những trải nghiệm lạ. Vị tiến sĩ này chia sẻ rằng qua hàng vạn ca khảo nghiệm, ông đã rất ngạc nhiên khi phát hiện có tới 80% đối tượng tội phạm có xuất thân từ những gia đình có nguồn gốc làm nghề bắt lương. Có thể ví dụ như buôn bán ma túy, hành nghề cờ bạc hoặc làm giàu trên thân xác phụ nữ.

Theo ông, ở những gia đình đó, phần “thần thức” của gia tiên luôn bị ảnh hưởng bởi môi trường không lành mạnh, dù có cúng bái bằng mâm cao cỗ đầy đến đâu, cũng không thể siêu thoát. “Âm không siêu thì dương không thái”, vì thế trước hay sau, những gia đình đó cũng gặp những tai họa khó lường.

Tiếp theo nhận định đó, ông Khanh cho rằng phong tục thờ cúng tổ tiên trong nhiều gia đình hiện nay chưa thực sự đúng cách. Qua tiếp xúc với nhiều gia đình, những người nghiên cứu

trong chương trình này nhận thấy mâm cúng có nhiều đồ rượu, thịt sẽ khiến phần “thần thức” trở nên “nghiện” các thứ đó.



"Cần giải thích thêm rằng “thần thức” khi mới hình thành thường rất non yếu, không có khả năng tự chủ. Lúc ấy, nếu các gia đình dùng những đồ cúng có nguồn gốc tanh hôi, sẽ vô tình làm cho “thần thức” của gia tiên rời xa khỏi sự thanh tịnh”, ông Khanh nói. Ông Khanh lấy ví dụ ở những đám cúng giỗ lớn, rượu thịt ề hề nhưng vẫn hay xảy ra va chạm, cự cãi, thậm chí có thể đâm chém nhau. Là bởi đám cúng giỗ đó sẽ quy tụ các phần “thần thức” ưa thích tanh hôi, có “tác dụng ngược”, gây nên sự nóng nảy vô cớ, thiếu kiểm chế của những người tham gia bàn tiệc.

“Vậy nên trong mâm cúng lễ gia tiên, tốt nhất nên dùng những đồ ăn chay, thanh tịnh”, nhà nghiên cứu này nói. Ông Khanh diễn giải việc đó gọi là “phạm thực” chuyển thành “hỷ thực”. Nên thay thế những đồ ăn tanh hôi bằng đồ chay và một không khí thanh tịnh. Ví dụ như khi ta đang đói bụng, nếu nghe được một tin rất vui, cảm giác đói trước đó có thể dễ dàng tan biến. Phần “thần thức” cũng như vậy. Làm quen với môi trường thanh tịnh, được kính ngưỡng bằng những đồ “hỷ thực”, chính là cách tiếp thêm năng lượng tinh thần, để phần “thần thức” vượt lên một bậc mới.

Nhưng đồ cúng lễ thanh tịnh thôi chưa đủ. Những người nghiên cứu trong chương trình này đề cao nhất cách thức dùng phương pháp nhà Phật để kính ngưỡng gia tiên. Cùng với kính chú tốt lành, con cháu tham gia cúng lễ phải thật sự chay tịnh, thả tâm hồn rồi bỏ “tham, sân, si”, chỉ

một lòng hướng về gia tiên tiên tổ. Nhiều cuộc khảo nghiệm đã chỉ ra rằng phần “thần thức” chỉ thực sự hoan hỷ với những người thành tâm cúng lễ là con hiền, dâu thảo, cháu ngoan.

Trải qua nhiều lần được tắm mình trong “hỷ thực” và môi trường thanh tịnh như thế, phần “thần thức” của gia tiên sẽ dần được nâng về miền cực lạc. “Trong niềm kính ngưỡng với gia tiên, việc cúng lễ một cách đúng đắn, chính là cách để đền đáp công ơn trời biển của các đấng sinh thành”, ông Khanh kết luận.

### **VIII. ĂN CHAY ĐỂ BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG**

Trong khi thế giới sản xuất ra 2,3 tỷ tấn lương thực trong năm 2009-10 – đủ lượng calo để nuôi dưỡng từ 9 đến 11 tỷ người – nhưng chỉ có 46% lương thực được đem nuôi người. Gia cầm gia súc lấy đi 34% , và 19% đem sử dụng trong công nghiệp như chế dầu sinh học, chế tạo chất bột và chất dẻo.

Tiến sĩ Joel E. Cohen, nhà sinh vật toán học, Trưởng Phòng thí nghiệm về dân số trường đại học Rockefeller và đại học Columbia, tác giả cuốn sách “Trái đất có thể nuôi nổi bao nhiêu người?” phân tích một cách sâu sắc về tình hình phát triển dân số thế giới với những hệ lụy và gợi ý giải pháp.

Câu hỏi đầu tiên đặt ra là liệu trái đất có thể nuôi sống 7 tỷ người hiện nay, và thêm 3 tỷ nữa vào cuối thế kỷ này? Liệu sự gia tăng về số lượng hộ gia đình, thành phố, mức tiêu thụ vật chất và lượng rác thải có tương ứng với nhân phẩm, sức khỏe, chất lượng môi trường và khả năng thoát khỏi đói nghèo?

## MỤC 2) NGƯỜI THỌ NHẤT VIỆT NAM CHIA SẺ BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ

Số liệu năm 2011

**Cụ Nguyễn Thị Trù, 121 tuổi, hiện cư ngụ tại ấp 5, xã Đa Phước, huyện Bình Chánh, TP.HCM, được biết đến là người thọ nhất Việt Nam tính đến thời điểm hiện nay. Xuân về, cụ Trù nói về bí quyết trường sinh và nhân nghĩa, yêu thương ở đời.**

### **Bí quyết trường thọ**

Bà Trù sống cùng gia đình người con trai út, ông Nguyễn Hữu Phương, năm nay cũng đã 72 tuổi. Cụ Trù có gương mặt hao gầy, nhiều vết đồi mồi thể hiện dấu ấn thời gian...Hiện sức khỏe của cụ không được như những năm trước, tâm trí cũng không còn minh mẫn cho lắm.

Chúng tôi từng nhiều lần gặp cụ Trù, sau khi cụ được trung tâm sách kỷ lục Việt Nam trao kỷ lục người thọ nhất Việt Nam, năm 2011. Ấy vậy, lần nào gặp, cụ cũng cầm tay hỏi han đủ thứ chuyện, quen thân như con cháu trong nhà...



**Cụ Nguyễn Thị Trù, người cao tuổi nhất hiện nay.**

Ông Phương là người con út trong số 11 người con của cụ Trù. Ông trưng ra giấy CMND, sổ hộ khẩu thể hiện mẹ mình sinh ngày 4/5/1893, quê gốc ở miệt Cần Giuộc, tỉnh Long An.

Trước đây khi còn minh mẫn, cụ Trù kể khá chi tiết về cuộc đời mình. Cụ kể rằng, thời trẻ, cụ từng tham gia Cách mạng, làm công tác hội phụ nữ cứu quốc, làm hậu phương, tiếp tế lương thực và che dấu cán bộ...

Về lương duyên với người đàn ông duy nhất của đời mình, cụ Trù cười hóm hỉnh kể “nhà ông ấy hồi xưa cũng có của ăn của để. Khi ấy cưới hỏi theo sự sắp xếp của cha mẹ, chúng tôi nhìn mặt nhau là thành vợ chồng, có với nhau 11 người con...cho đến lúc ông ấy qua đời năm 1963 vì tuổi tác”.

Hỏi về bí quyết trường thọ? Cụ Trù cười cười nói: “Làm gì có bí quyết nào! Cứ sống thoải mái, tâm luôn hướng thiện là được”. Rồi cụ Trù chia sẻ, thời trẻ, tham gia công tác hậu phương cho Cách mạng nên lao động tay chân quần quật, từ đó sức khỏe dẻo dai, hầu như không có bệnh tật gì. Sau này cụ ăn uống, ngủ nghỉ điều độ, năng thể dục...

Ông Phương, con cụ Trù, khẳng định “từng tuổi này nhưng mẹ tôi rất hiếm khi đến bệnh viện”.

Theo lời ông Phương, kể từ khi cha ông mất vào năm 1963, cụ Trù hay đến tịnh xá gần nhà để ngồi thiền và tham gia công tác từ thiện, rồi từ đó cụ hình thành thói quen ăn chay, niệm phật....

Nói về chế độ sinh hoạt của cụ Trù, ông Phương cho biết, mỗi ngày cụ Trù ăn uống đủ ba bữa, thường sáng ăn cháo, trưa và chiều ăn cơm như người trong nhà. Trước đây mỗi bữa cụ Trù ăn chừng 2 chén cơm đầy, nhưng giờ thì khác, chỉ vơi 1 chén. Xen giữa các buổi, cụ Trù “ăn dặm” theo rau quả,...

Đáng nói, một thói quen được cụ Trù duy trì từ trẻ tới 121 tuổi là mỗi buổi sáng dậy tập thể dục, để hít thở không khí trong lành. Dù nay sức khỏe của Trù không được như trước nhưng cụ vẫn duy trì thói quen này.

### **Sống nhân nghĩa, làm gương cho đời sau**

Được biết hiện giờ cụ Trù sống trong căn nhà cấp 4 của ông Phương, nhà có 4 thế hệ. 11 người con của cụ Trù, hiện đã...về với ông bà, chỉ còn lại 3 người, trong đó có ông Phương, là người trực tiếp phụng dưỡng cụ. Dù căn nhà nhỏ nhưng ông Phương vẫn sắp xếp cho mẹ của mình 1 phòng riêng biệt, ngăn nắp...để cụ nghỉ ngơi.



Cụ Trù được trung tâm sách kỷ lục Việt Nam trao kỷ lục người thọ nhất Việt Nam, năm 2011.

Ở địa phương khi nghe chúng tôi nhắc đến cụ Trù, từ già đến trẻ, ai cũng tỏ vẻ kính trọng, yêu mến; nhưng không từ kỷ lục thọ nhất Việt Nam mà cụ được trao tặng, mà là từ cách sống nhân nghĩa, yêu thương, làm gương cho con cháu của cụ.

Chưa ai từng nghe chuyện bất hòa hay cự cãi xảy ra trong gia đình cụ Trù. Thay vào đó là không khí thuận hòa, đoàn kết...dù con cháu của cụ Trù không làm ông nọ, bà kia, chỉ đơn giản là người lao động bình thường. Vì lẽ đó, gia đình cụ Trù là gương cho nhiều người dân địa phương trong việc giáo dục con cái.

Điều mà con cháu cụ Trù và hàng xóm tự hào về đức tính quý của cụ là, hầu như không thấy cụ bực tức, giận ai... Từ trước đến nay, hễ bà con lối xóm có khó khăn hay gặp chuyện gì, cụ

cũng có mặt để giúp đỡ nhiệt tình nhất, không suy tính thiệt hơn hay cần đền đáp gì. Thừa hưởng được đức tính của mẹ, các người con, trong đó rõ nhất là ông Phương cũng được hàng xóm quý mến, nể trọng.

Ở địa phương, cụ Trù như tấm gương sáng để các gia đình giáo dục con cái về nhân nghĩa và yêu thương, đạo làm người; xây dựng tổ ấm hoà thuận, đoàn kết...

“Chính vì cách giáo dục con cháu của mẹ tôi, mà gia đình êm ấm, vui vẻ... Cũng chính vì cuộc sống thanh nhàn, vui vẻ như thế nên mẹ tôi mới sống lâu với con cháu như thế này”, ông Phương nói.

Cứ mỗi dịp xuân về, các cơ quan đoàn thể khắp nơi đến chúc phúc, chúc thọ cụ. Nhưng cụ Trù không cho con cháu tổ chức những lễ mừng thọ phô trương, rình rang.

Với cụ Trù, người thọ nhất Việt Nam, điều đáng quý nhất lúc này là thấy con cháu tề tựu đông đủ, ấm cúng bên bữa cơm gia đình. Đó chính là nguồn vui, động lực để cụ sống... trường thọ với đời.



### **MỤC 3) 9 lầm tưởng “hài hước” trong việc ăn chay**

Đôi lúc mình giới thiệu là người ăn chay mà mọi người nhìn mình như thể sinh vật lạ vậy.

Thực ra mình cũng thông cảm vì khái niệm “bữa cơm có thịt” đã in sâu vào mỗi người ngay từ khi họ còn trong bụng mẹ rồi khiến họ có những suy nghĩ sai lệch đi về việc ăn chay. Nếu bạn là người “kỳ thị” ăn chay thì hãy xem một số chia sẻ dưới đây của Chap để biết mình có suy nghĩ thế thật ko nhé!

#### **1. Ăn chay không đủ chất dinh dưỡng**

#### **2. Ăn chay chỉ dành cho các nhà sư**

Nhắc đến ăn chay, người ta thường nghĩ ngay đến các nhà sư và người theo đạo Phật. Một số ít người nghĩ đến người phương Tây và người phải ăn kiêng để trị bệnh. Theo mình thì những ai còn có suy nghĩ như vậy thì đã khá là... lỗi thời. Bởi lẽ, phong trào ăn chay đã và đang phổ biến rộng rãi trên thế giới và ngay cả ở Việt Nam. Người miền Bắc mình chưa ý thức nhiều về việc ăn chay, song ta rất dễ bắt gặp người ăn chay trong miền Nam. Và không phải tất cả họ đều là nhà sư. Hiện nay, người già và ngay cả các thanh niên khỏe mạnh đều tiếp cận với việc ăn chay vì họ biết rằng ăn chay là để phục vụ sức khỏe, tránh bệnh tật, kéo dài tuổi thọ và vì một thế giới hòa bình, không có sát sinh.

#### **3. Ăn chay là ăn nhạt**

Có lần mẹ mình nói chuyện với một bác rằng mẹ mình là người ăn chay, bác trố mắt hỏi: “Ăn chay là ăn nhạt á?”. Có lẽ bác ý vẫn nghĩ ăn chay là ăn nhạt, đối lập với ăn mặn tức ăn thịt. Song, mình thấy đây là một hiểu nhầm tai hại mà không chỉ riêng bác ý mắc phải. Mình xin đính chính là ăn chay là ăn các thực phẩm từ thực vật, khác với ăn mặn (ăn thịt) là ăn các thực phẩm nguồn gốc từ động vật. Ăn mặn là cách nói lái đi của từ “ăn mạng” đó. Khi ăn chay, người ta vẫn có thể chế biến các món ăn “mặn” với các gia vị bình thường như muối, bột canh, nước tương, nước mắm hạt nêm chay... Vậy nên các món ăn chay không có vị nhạt so với các món thịt. Và thường người ta gọi ăn chay là ăn trai, một số nơi gọi là ăn kiêng nhưng không phải là ăn nhạt để đối lập lại với ăn mặn.

#### **4. Ăn chay để giảm cân**

Mình biết rằng nhiều người béo đôi khi nghĩ đến ăn chay là một cách để giảm cân, chắc cũng suy nghĩ sâu xa từ việc ăn chay là ăn toàn rau và thiếu dinh dưỡng nên mới giảm béo được. Tuy nhiên, thực tế thì hoàn toàn ngược lại nhé! Bằng chứng là cả nhà mình ăn chay mà trong 3 tháng đầu, mỗi người trong nhà mình đều tăng từ 2 – 3 kg. Mẹ mình khi còn ăn thịt thì cân nặng không bao giờ quá 47kg, song sau khi chuyển sang ăn chay, cân nặng của mẹ mình luôn duy trì ở mức 52kg. Điều này cho thấy, ăn chay không phải là phương pháp hữu hiệu để mọi

người giảm cân. Người bị gây do ăn chay một phần là do chế độ ăn của họ chưa hợp lý gây nên mất cân bằng và thiếu chất trong cơ thể chứ không phải là bản chất ăn chay là thiếu chất. Nhưng nói thế không có nghĩa là ăn chay không giúp cho việc giảm cân, một khi bạn đã có hiểu biết đầy đủ về chế độ ăn này thì việc điều chỉnh trọng lượng cơ thể mình như ý muốn không xa tầm tay lắm đâu.

## **5. Ăn chay nhanh đói và mệt hơn ăn thịt**

Một số người than vãn với mình rằng, ăn chay xong, họ cả thấy nhanh đói và thậm chí là mệt hơn ăn thịt. Các cụ có câu “thần hồn nát thần tính”. Câu này mình thấy hợp trong hoàn cảnh này. Cơ bản các bạn đón nhận việc ăn chay trong một tâm thế không thoải mái, dù bạn có công nhận việc đó hay không. Nhắc đến ăn chay cái thì một loạt suy nghĩ rằng ăn chay thiếu chất, ăn chay sẽ mệt, ăn chay rất chán... Vậy thì làm sao để các bạn ăn chay trong tinh thức và ngon miệng được? Và chính ý nghĩ đó cũng khiến bạn cảm thấy do mình ăn chay nên nhanh đói và mệt hơn ăn thịt. Ngoài ra, các bạn chưa biết rằng chất xơ là chất giữ cho bụng mình no và ổn định lượng đường trong máu để ngăn chặn cảm giác thèm ăn. Vậy bạn nên xem lại trong bữa ăn chay đó đã đủ chất xơ chưa nhé! Hơn nữa, các chất trong các loại thực vật ta ăn đều cung cấp đủ dinh dưỡng và năng lượng cho chúng ta không kém gì trong thịt, nên nếu thấy mệt khi ăn chay thì bạn cần xem lại chế độ ăn của mình đã hợp lý chưa. Nhiều vận động viên đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao như Venus William, Carmelo Anthony đều là những người ăn chay. Nếu không có sức khỏe và độ dẻo dai thì làm sao họ có thể giành chiến thắng? Mong rằng bạn đừng nhìn vào cảm quan của mình để đánh giá, hãy xem lại cách ăn uống của mình để có một chế độ ăn lành mạnh và khỏe mạnh.

## **6. Ăn chay có thể gây ra một số bệnh**

Mình từng nghe một người bạn nói rằng ăn chay dẫn đến teo não và vô sinh. Nếu vì những bệnh như thế để bạn không ăn chay và không dám ăn chay thì mình nghĩ các bạn cũng không nên... ăn thịt luôn. Bởi lẽ, hàng triệu người phải nhập viện với đủ các loại bệnh từ nặng đến nhẹ mỗi ngày kia thì họ ăn gì? Chẳng phải họ vẫn ăn thịt hàng ngày đó sao? Bệnh tật phát sinh là do cơ thể mất cân bằng ở một số chất, dẫn đến hoạt động của cơ quan trong cơ thể bị ảnh hưởng, hoạt động sai lệch. Do đó, dù là bệnh gì đi chăng nữa thì đừng nên đổ lỗi cho việc mình ăn rau hay ăn thịt nhiều mà bạn nên xem lại việc ăn uống hàng ngày của mình đã đủ chất và đúng với nhu cầu của cơ thể chưa nhé!

## **7. Ăn chay ít món, nhạt nhẽo**

Có những người gặp phải chướng ngại khi ăn chay là họ cho rằng các món chay thì ít và nhạt nhẽo do chỉ xoay quanh rau và đậu. Tuy nhiên, để liệt kê ra các loại thực vật chúng ta ăn được với các loại gia súc, gia cầm, thủy hải sản thì mình đảm bảo là các thực phẩm từ rau củ quả có số lượng lớn hơn rất nhiều. Cái chính là các bạn có chịu chế biến và sáng tạo món mới từ các loại thực phẩm đó hay không thôi. Hơn nữa, nếu không biết nấu món chay, bạn có thể mua những cuốn sách dạy nấu ăn về để học làm theo. Vô số những quyển sách với hàng ngàn món

ăn chay hấp dẫn. Nếu bạn khai thác tối đa chúng thì mình đảm bảo việc ăn chay của bạn chẳng có gì là đơn điệu nữa. Bạn phải tự mình tìm cảm hứng trong việc nấu ăn thôi.

## **8. Người gầy và phụ nữ mang thai không nên ăn chay**

Như mình đã kể câu chuyện của gia đình mình ở trên đó. Ăn chay giúp cho cả nhà mình béo lên sau một vài tháng. Điều này cũng đúng với nhiều người ăn chay mà mình biết. Như vậy, những bạn có thân hình mảnh khảnh, ăn mãi không béo thì cũng đừng lo khi tiếp cận với việc ăn chay. Biết đâu, đây là cơ hội cho bạn khi đạt được cân nặng mà bấy lâu nay mong ước. Còn nếu bạn lo lắng vì ăn chay gây béo, ảnh hưởng tới vóc dáng thon thả của mình thì cũng yên tâm vì bạn chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn của mình thì chắc chắn sẽ giữ gìn được vóc dáng đó. Với các chị em phụ nữ trong thời kỳ thai nghén có nhiều thay đổi về sinh lý cơ thể thì cũng yên tâm vì chế độ ăn chay cung cấp đủ dưỡng chất giúp mẹ và bé khỏe mạnh. Trong thời kỳ này, việc ăn chay giúp cho chị em tránh khỏi việc tăng cân quá mức, giảm nguy cơ bị tiểu đường thai kỳ và cao huyết áp. Khi ăn uống đầy đủ và đa dạng các loại rau, củ, quả thì thai nhi vẫn phát triển đều và khỏe mạnh.

## **9. Chỉ cần ăn chay vào ngày rằm, mùng 1 là đủ**

Nhiều người, nhất là một số bác lớn tuổi, khi biết mình ăn chay trường đều bảo rằng ăn thì ăn nhưng chỉ cần ăn vào ngày rằm, mùng 1 thôi là được rồi. Mình biết rằng, do có tư duy như vậy nên nhiều người cũng chỉ thực hiện việc ăn chay trong các ngày rằm, mùng 1. Đối với mình, việc ăn chay trước tiên là ăn cho mình và ăn vì sức khỏe của mình. Vậy nên nếu ăn chay được càng nhiều, thời gian càng dài thì sức khỏe của mình sẽ được đảm bảo. Về vấn đề tâm linh và đạo đức thì mình nghĩ, đạo Phật khuyên con người ta không sát sinh. Khi không sát sinh rồi thì mình cũng không còn thịt để ăn. Không ăn thịt, thân tâm mình được nhẹ nhàng, thanh thản. Nhiều con vật không bị chết oan uổng do mình còn nhu cầu ăn thịt. Do đó, mình ăn chay để chúng không bị con người giết hại vô cớ nữa. Nếu theo đạo Phật và chỉ ăn chay vào ngày rằm, mùng 1 như hình thức thì đó chưa phải là mình đã tuân theo đúng những gì Phật dạy và vị Phật trong tâm mình sẽ cho mình biết như vậy đã phải là đúng hay chưa.

Mình biết rằng có rất nhiều lí do khác nhau để việc ăn chay trường của nhiều người bị cản trở. Song, xuất phát từ những lợi ích của chính bản thân mình và người xung quanh, xa hơn là sự sống của các loài động vật, mình mong rằng các bạn còn ăn thịt hãy nhìn nhận lại, bỏ ra chút thời gian đọc lại các nghiên cứu khoa học về dinh dưỡng để có thể trở thành một người ăn chay thông minh và sáng suốt.

## **MỤC 4) Protein, những bí ẩn còn hàm chứa**

### **THỰC DƯỠNG OHSAWA LÀ GÌ?**

Hiểu đơn giản, đây là “phương phép ăn đúng (thực ) để đem lại sức khỏe cho cả thể xác và tinh thần (dưỡng) ”. Thực hành các nguyên tắc thực dưỡng đúng cách được xem là chìa khóa để bạn có được sức khỏe và niềm vui trọn vẹn trong cuộc sống. À, và nghe đồn khi bạn biết vận dụng Thực dưỡng đúng cách, bạn cũng không nhất thiết phải dùng đến các loại thuốc Tây Y để trị bệnh, bản thân việc chọn lựa thực phẩm đúng đắn đã là cách chữa bệnh tốt nhất rồi đấy! Thức ăn chính là thuốc men, Thức ăn ở đây không chỉ là những thức ăn đặc, lỏng chúng ta ăn uống vào hằng ngày mà còn những yếu tố môi trường như không khí, âm thanh, ánh sáng và cả những suy nghĩ chúng ta tự tạo ra. Thực tế, thực dưỡng thật ra đã tồn tại hàng ngàn năm nay, và được thể hiện qua các phép ăn uống và y học cổ truyền, tâm linh của mọi dân tộc trên thế giới, tiêu biểu là khu vực Á Đông ( như Nhật Bản, Việt Nam, Tây Tạng, Ấn độ...).

Đó là những phép ăn uống hài hòa thiên nhiên, thuận đạo trời đất, dễ dàng đem đến cho người ăn sự hài hòa trong thân tâm trí, giúp bạn tìm lại thứ hạnh phúc trình nguyên sẵn có, miễn phí, không phải tìm kiếm bốn phương. Ngài Ohsawa lúc sinh thời Cho đến khi sự trỗi dậy của nền công nghiệp thực phẩm đương đại, các lối ăn fast-food trở thành căn nguyên của nhiều căn bệnh thời đại (như ung thư, tim mạch, trầm cảm, tiểu đường...), xã hội chúng ta lại một lần nữa đang tìm về lối ăn uống cổ truyền, hòa hợp với thiên nhiên này để tự chữa bệnh hiệu quả. Cái tên George Ohsawa luôn gắn liền với phong trào thực dưỡng, không hẳn vì ông là người phát minh hoàn toàn ra phương pháp này, mà vì ông đã có công nhắc nhở chúng ta về những chân giá trị của ẩm thực, đã đến lúc cần được làm sống và mới lại, dưới ánh sáng của thời đại khoa học lượng tử. Những tái khám phá và đúc kết của cả cuộc đời Ohsawa về nền ẩm thực và y học Viễn Đông được chính là những gì chúng ta gói gọn lại trong hai từ “Thực dưỡng”.

### **I. Cách chọn thực phẩm có tính kiềm tốt cho sức khỏe**

Một chế độ ăn uống lành mạnh lý tưởng nhất nên bao gồm 80% thực phẩm có tính kiềm và 20% thực phẩm có tính axit.

Độ pH lý tưởng của cơ thể con người là 7,365 hơi có tính kiềm. Vì thế, cơ thể con người có rất nhiều cơ chế bên trong luôn hoạt động liên tục để duy trì độ pH trong khoảng từ 7,35 – 7,45 cần thiết để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có thể xảy ra. Độ pH cơ thể càng gần với giá trị lý tưởng, thì sức khỏe càng dễ được duy trì trong thời gian dài. Tuy nhiên, nhiều loại thực phẩm có tính axit cao buộc cơ thể phải hoạt động quá tải để trung hòa axit và giữ cho độ pH trong máu ổn định. Nếu máu của chúng ta trở nên dư thừa axit, đồng nghĩa với việc cơ thể sẽ dễ bị bệnh tật tấn công.

Một chế độ ăn uống lành mạnh lý tưởng nhất nên bao gồm 80% thực phẩm có tính kiềm và 20% thực phẩm có tính axit. Một chế độ ăn uống tiêu thụ số lượng lớn các loại thực phẩm tính kiềm sẽ làm giảm gánh nặng của cơ thể trong việc trung hòa axit và giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng trong thực phẩm dễ dàng hơn.

Nhưng để phân biệt loại thực phẩm nào có tính kiềm và loại thực phẩm nào có tính axit thì quả thật lại không dễ chút nào. Những loại thực phẩm chúng ta nghĩ có tính axit lại không hề hình thành axit một khi được cơ thể chuyển hóa. Ví dụ như dấm táo và nước cốt chanh. Chúng có tính axit trên lưỡi nhưng lại có tính kiềm bên trong cơ thể.

### **1. Thực phẩm nào có tính axit?**

Thực phẩm có tính axit có thể gây khó khăn cho cơ thể trong việc tiêu hóa và cũng khiến thận làm việc nhiều hơn. Thực phẩm có tính axit được chia thành các nhóm:

- Thịt gia súc, gia cầm
- Trứng
- Bơ sữa (đặc biệt là bơ và pho mát)
- Ngũ cốc
- Thực phẩm tinh chế (đường, gạo trắng và bột mì)

Bạn không cần phải loại bỏ hoàn toàn những loại thực phẩm này khỏi chế độ ăn uống mà chỉ cần duy trì chúng khoảng 20% lượng thực phẩm bạn tiêu thụ mỗi ngày.

### **2. Thực phẩm nào có tính kiềm?**

Trái cây và rau quả tạo môi trường kiềm cho cơ thể nên chiếm phần lớn trong chế độ ăn uống của bạn. Mục đích là giúp giảm tải cho thận và cơ thể khi bạn ăn ít đi các loại thực phẩm có tính axit. Còn có một nguyên nhân khác là các loại thực phẩm có tính kiềm sẽ dễ tiêu hóa hơn, vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng cũng dễ dàng được cơ thể hấp thụ hơn.

Có thể bạn sẽ không ngạc nhiên, nhưng thực phẩm có tính kiềm là một trong những loại thực phẩm lành mạnh nhất. Dưới đây là 5 nhóm thực phẩm có tính kiềm dễ dàng thêm vào bữa ăn trong ngày của bạn:

#### **1. Thực phẩm có màu xanh đậm**

Dưa chuột và cần tây có rất nhiều kiềm do hàm lượng nước dồi dào của chúng. Rau lá xanh (cải xoăn, cải xanh collard, rau bina, cải cầu vồng), cỏ lúa mì non (wheat grasses), rau mầm

(sprouts) và rau mini (micro-greens) cũng rất tốt do chúng giúp tăng lượng oxy mà máu có thể hấp thụ.

## 2. Trái cây họ cam quýt

Các loại trái cây họ cam quýt (chanh, bưởi, quýt) là những loại trái cây có tính kiềm nhiều nhất mà chúng ta ăn hiện nay. Axit citric có trong trái cây họ cam quýt khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành nước và các chất kiềm khác, vì vậy bạn nên thêm chanh vào khẩu phần nước mỗi ngày.

## 3. Rau họ cải

Một trong số các loại rau có tính kiềm cao nhất là rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ, bắp cải và bắp cải con (brussels spout). Rau họ cải có chứa isothiocyanate, một phân tử giúp chống lại sự phát triển của tế bào ung thư bên trong cơ thể con người. Vì thế bạn hãy ăn nhiều rau họ cải để tăng độ kiềm cho cơ thể và chống lại ung thư.

## 4. Quả mọng

Đừng bỏ qua những loại quả mọng nước! Những loại quả mọng nước có lượng đường thấp như dưa hấu, đu đủ và dứa là đề cử sáng giá trong danh sách những trái cây có tính kiềm.

## 5. Nho khô, quả hạch + các loại hạt

Nho khô và chà là có tính kiềm cao, vì thế đừng quên mang theo một ít cùng với quả hạch và các loại hạt khi bạn đi bên ngoài. Nho khô giúp cơ thể giữ nito, cần thiết để máu kiềm tái tạo cơ bắp. Và hạnh nhân rất giàu canxi và magiê, giúp ích cho quá trình kiềm hóa cơ thể.

Những sự lựa chọn khác:

- Quả bơ
- Rau củ (củ cải đường, cà rốt, khoai lang)
- Atisô
- Dưa chuột
- Măng tây
- Ớt chuông
- Các loại thảo mộc và gia vị (rau mùi tây, gừng, ớt bột, bột nghệ)

Tóm lại, mục đích ăn các loại thực phẩm có tính kiềm là để cân bằng với các loại thực phẩm có tính axit. Ví dụ, ăn một phần rau với trứng vào buổi sáng. Ăn salad trộn rau xanh cùng một chút pho mát bào vào buổi trưa hoặc tối. Một vài điều chỉnh cần thiết sẽ giúp cơ thể bạn khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng và ít bị bệnh tật ghé thăm!

### **3. Các loại trái cây có tính kiềm phổ biến:**

Các loại trái cây và nước ép trái cây, đặc biệt là loại trái cây chứa nhiều nước. Các chuyên gia dinh dưỡng coi trái cây là loại thức ăn mang tính kiềm tốt nhất, đồng thời là “thuốc” trị bệnh tự nhiên nhất.

Đu đủ giúp tiêu hoá tốt, có tác dụng trong việc chữa dạ dày. Táo, chuối có nhiều kali. Dứa có chất Bromelin làm sạch tụy, tạng.

Quả sung có chứa loại men đặc biệt là fixin, làm trung hoà các độc tố trong máu. Ngoài ra còn có chất Serotonin là một chất được coi là có khả năng củng cố, hoàn hảo trí óc.

Cà chua, dưa, chanh và các loại trái cây có múi như: cam, quýt... có tính kiềm cao, là chất trung hoà axit rất tốt.

## II. Các loại thực vật phổ biến đem dinh dưỡng cao

### 1. Nguồn canxi thực vật:

Người trưởng thành cần mỗi ngày 900-1200 mg Calcium, tùy theo độ tuổi.

Tên thực phẩm	Đơn vị tính: mg Calcium/100g
Vừng/Mè	937
Đậu phụ	150
Hạnh nhân	247
Cải xoong	160
Đậu trắng	147
Bột ca cao	140
Cải bó xôi	104
Chà là	62
Bông cải xanh	50
Cải xoăn	72
Đậu Hà Lan	67
Đậu đỏ	70
Hạnh tây	25
Nho khô	40
Cải củ	33
Cam	40
Ổi	30
Xoài	22
Chanh	40
Táo	16



## 2. Nguồn đạm (Protein) thực vật

Tên thực phẩm	Tỷ trọng Protein
Rau bina	49%
Cải xoăn	45%
Bông cải xanh	45%
Súp lơ	40%
Nấm	38%
Mùi tây	34%
Dưa chuột	24%
Ớt xanh	22%
cải bắp	28%
Cà chua	18%
Thịt bò (đạm động vật, kém gần hết các loại trên)	28.5%
Trứng	12%

Không thể kể đến các loại hạt khô: Hạnh nhân, hạt bí, đậu đen, đậu xanh,.. các nguồn cung cấp protein dồi dào.

## MỤC 5) TÁC HẠI CỦA THỊT ĐỎ (THỊT CON BỐN CHÂN), SỮA BÒ VÀ ĐƯỜNG KÍNH TRẮNG

"Tăng chiều cao: Việt Nam có nên tăng ăn thịt và uống sữa theo Nhật?"

Không thể phủ nhận 50 năm sau chiến tranh, người Nhật đã cải thiện được chiều cao đáng kể. Theo báo Tuổi trẻ sáng nay, lý do không rõ ràng nhưng có thể ngoài lý do nhờ giảm được các bệnh truyền nhiễm, một số nghiên cứu cho rằng, đó là nhờ người Nhật tăng uống sữa và ăn thịt (tới 60g đạm tức là 300gr thịt/người/ngày).

Không biết những nghiên cứu này do ai tài trợ, nhưng người ta quên không nói, cũng trong 30 năm sau chiến tranh (1947-1975), tỉ lệ người Nhật mắc các bệnh ung thư liên quan đến tiêu hóa

và sinh dục cũng liên tục tăng: ung thư vú, buồng trứng, ruột, trực tràng tăng gấp đôi, ung thư tụy tăng gấp 10 lần."

Người dịch: Trần Lan Hương, AADP Certified Health Coach

Trần Lan Hương - Người Việt Nam đầu tiên trở thành Chuyên gia Tư vấn Dinh dưỡng & Sức khỏe, chứng nhận bởi Hiệp hội trị liệu không dùng thuốc Hoa Kỳ AADP

## **1. Thịt đỏ kích hoạt ung thư như thế nào**

(PLO) - Các nhà khoa học ĐH California (Mỹ) đã phát hiện ra rằng cơ thể con người xem thịt đỏ như là một “kẻ ngoại xâm” và đã kích hoạt một đáp ứng miễn dịch độc hại.

Hàng thập kỉ nay thịt đỏ như thịt heo, cừu, bò được cho là có liên quan đến ung thư. Ăn nhiều thịt đỏ làm tăng nguy cơ mắc các khối u ác tính. Tuy nhiên, đây là lần đầu tiên các nhà khoa học biết được lý do vì sao.

Họ phát hiện ra, thịt đỏ có chứa một loại đường gọi là Neu5Gc mà cơ thể con người không thể sản sinh một cách tự nhiên. Do đó, khi con người ăn thịt đỏ, cơ thể sẽ kích hoạt một đáp ứng miễn dịch đối với loại đường lạ này, tạo ra những kháng thể gây viêm nhiễm và cuối cùng dẫn đến ung thư.

Nhưng tại sao các loài động vật ăn thịt khác cũng ăn thịt đỏ lại không sao? Là bởi vì hệ thống miễn dịch của chúng không được kích hoạt vì loại đường Neu5Gc đã có sẵn trong cơ thể chúng.

Các nhà khoa học của ĐH California đã thí nghiệm trên những con chuột được thiết kế về mặt di truyền để chúng không thể tự sản sinh được đường Neu5Gc. Kết quả cho thấy chuột đã phát triển những khối u ác tính khi chúng ăn đường này.

## **2. 8 tác hại của Sữa bò**

Hé lộ những sự thật khủng khiếp về sữa bò bị che giấu

Trong quá trình mang thai, mức độ nội tiết tố của một cô bò cái có thể tăng vọt hơn 30 lần cao hơn khi nó không mang thai. Bởi vì ngày nay những nhà máy sản xuất bơ sữa liên tục bơm sữa từ những cô bò cái để tăng lợi nhuận, mức hóc-môn cao hơn bình thường (cả việc sản xuất tự nhiên và tạo ra bởi các xí nghiệp nông sản) được tìm thấy trong sữa bò, điều này tình cờ lại tai hại dẫn tới hàm lượng chất béo cao; một nhân tố quan trọng đã làm tăng trầm trọng mức độ nội tiết tố nữ ở con người.

Những bầu sữa “nặng quá mức” do khẩu phần thức ăn công nghiệp và không gian nuôi nhốt chật hẹp, khiến những con bò trở nên đau đớn, khó khăn trong việc đi lại và thường mắc các chứng bệnh về xương khớp, mất xương, gãy xương...

Khi trẻ em được cho uống thức uống hóc-môn lừa bịp rằng đó là một loại thuốc tiên thần kỳ tốt cho sức khỏe, cơ thể chưa phát triển của chúng sẽ tràn ngập bởi một lượng lớn sữa chứa nội tiết

tổ nữ, dẫn tới việc phát triển sớm ở tuổi dậy thì. Thêm vào đó, điều này dẫn tới việc trẻ em sử dụng những liều thuốc kháng sinh như một cách chữa bệnh trong mỗi ly sữa.

Những bầu vú của một cô bò có thể trở nên căng phồng thiếu tự nhiên khi bị ép buộc sản xuất thêm hàng nghìn ga-long sữa mỗi năm, làm cho những bầu vú đó bị kéo lê trên mặt đất.

Hầu hết những bầu sữa đó đã bị kéo lê trên sàn bê tông đầy rẫy những vi khuẩn và phân. Điều này sẽ truyền bệnh cho bầu vú của các cô bò cái, gây nhiễm trùng (viêm vú), và là một trong những lý do kháng sinh thường đã được áp dụng cho bò sữa.

Sữa tốt hay không? Phải nói ngay đây là 1 vấn đề gây tranh cãi trên thế giới, vì đơn giản sữa có cả 2 mặt và bạn phải tự quyết định hay không, và nếu chọn dùng thì thứ tự thế nào (nếu thích sữa thì chỉ có sữa chua không đường dùng vừa phải là còn có lợi nha). Mặt tốt của sữa (phần lớn chỉ đúng với sữa sống raw milk chưa bị thanh tiệt trùng làm thay đổi cấu trúc phân tử) thì các nhà sản xuất và quảng cáo đã nói đầy trên TV làm bà con ta ngày càng thâm thủng ngân sách, còn mặt trái thì đáng tiếc chẳng có ai trả tiền cho các nhà khoa học quảng cáo vào giờ vàng TV. Để rộng đường cân nhắc, bà con ta tham khảo tài liệu dưới đây của Ủy ban Trách nhiệm Y khoa Hoa Kỳ về mặt trái của sữa, để chỉ ít đừng tin sữa là 1 thức ăn hoàn hảo như được quảng cáo mà cho con uống sữa thay nước hay nhịn rau trái tươi để uống sữa mà rước bệnh vào thân.

Nhiều người Mỹ, kể cả một số người ăn chay, vẫn tiêu thụ một lượng lớn các sản phẩm từ Sữa. Sau đây là 8 lý do lớn nên loại Sữa ra khỏi chế độ ăn của bạn.

## 1. LOÃNG XƯƠNG

Sữa được chào bán để ngăn ngừa loãng xương, nhưng các nghiên cứu lâm sàng lại cho thấy khác. Công trình nghiên cứu Sức khỏe trên các Y tá của ĐH Havard<sup>1</sup> (the Harvard Nurses' Health Study) theo dõi hơn 75.000 phụ nữ trong suốt 12 năm cho thấy việc tăng tiêu thụ sữa không có hiệu quả bảo vệ đối với nguy cơ gãy xương. Trên thực tế, việc tăng nạp canxi từ các sản phẩm sữa liên quan đến nguy cơ gãy xương cao hơn. Một nghiên cứu của Australia cũng cho kết quả như vậy. Thêm vào đó, các nghiên cứu khác cũng không tìm thấy tác dụng bảo vệ xương từ canxi trong sữa. Bạn có thể tự giảm nguy cơ loãng xương cho mình bằng cách giảm ăn muối và đạm động vật, tăng ăn rau và trái cây, tập thể dục, và đảm bảo nạp đủ canxi từ các thức ăn thực vật như các loại rau lá màu xanh và đậu hạt, cũng như các sản phẩm tăng cường canxi như ngũ cốc ăn sáng và nước trái cây.

## 2. BỆNH TIM MẠCH

Các sản phẩm từ sữa - bao gồm phomai, kem, sữa, bơ và sữa chua - cung cấp một lượng đáng kể cholesterol và chất béo trong bữa ăn của bạn. Một chế độ ăn nhiều chất béo và chất béo bão hòa có thể làm tăng nguy cơ gây ra một số bệnh mãn tính trong đó có bệnh tim mạch. Một chế độ ăn chay ít chất béo loại bỏ các thực phẩm từ sữa, kết hợp với tập thể dục, bỏ thuốc lá, và kiểm soát sự căng thẳng stress, không những có thể ngăn ngừa bệnh tim mà thậm chí còn có

thể đảo ngược nó<sup>11</sup>. Các sản phẩm sữa không béo cũng có trên thị trường nhưng chúng lại gây ra những nguy cơ sức khỏe khác được lưu ý dưới đây.

### 3. UNG THƯ

Một số loại ung thư, như ung thư buồng trứng, có liên quan đến việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa. Đường lactose trong sữa khi đi vào cơ thể được phân tách thành một loại đường khác là galactose. Đến lượt mình, đường galactose lại được các men enzyme phân tách tiếp. Theo một nghiên cứu của Tiến sĩ Daniel Cramer và các đồng nghiệp tại ĐH Y Havard, khi ta tiêu thụ nhiều các sản phẩm từ sữa vượt quá khả năng phân tách galactose của các enzyme, nó có thể tích lũy lại trong máu và ảnh hưởng đến buồng trứng của phụ nữ. Một số phụ nữ có lượng enzyme này đặc biệt thấp, và khi họ tiêu thụ thường xuyên các sản phẩm từ sữa, nguy cơ bị ung thư buồng trứng của họ có thể cao gấp 3 lần so với các phụ nữ khác.

Ung thư vú và tuyến tiền liệt cũng có liên quan đến việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, được cho là ít nhất có liên quan một phần đến việc làm tăng một hợp chất có tên là IGF-I. Chất IGF-I được tìm thấy trong sữa bò và đã được phát hiện với liều lượng tăng lên trong máu của những người thường xuyên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa. Trong sữa bò còn có các dưỡng chất làm tăng lượng IGF-I. Một nghiên cứu gần đây cho thấy những nam giới có lượng IGF-I cao nhất có nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến cao hơn gấp 4 lần so với những người có lượng IGF-I thấp nhất.

### 4. TIỂU ĐƯỜNG

Các chứng bệnh tiểu đường phụ thuộc insulin (tiểu đường típ 1 hay tiểu đường ở người trẻ) có liên quan đến việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa. Các nghiên cứu bệnh dịch học ở nhiều nước cho thấy một mối tương quan mạnh mẽ giữa việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa với các trường hợp mắc tiểu đường phụ thuộc insulin. Năm 1992 các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một loại protein trong sữa kích hoạt một phản ứng tự miễn trong cơ thể, điều được cho là tác nhân phá hủy các tế bào sản sinh insulin của tuyến tụy.

### 5. KHÔNG DUNG NẠP ĐƯỜNG LACTOSE

Chúng không dung nạp Lactose phổ biến ở một số chủng tộc và ảnh hưởng đến khoảng 95% người Mỹ gốc châu Á, 74% người Mỹ bản xứ, 70% người Mỹ gốc Phi, 53% người Mỹ gốc Mêhicô và 15% người da trắng Caucasian. Các triệu chứng bao gồm rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy và đầy bụng là do những người này không có các loại enzyme tiêu hóa đường lactose trong sữa. Hơn nữa, bên cạnh các triệu chứng không mong muốn này, những người uống sữa cũng tự đặt mình trước nguy cơ mắc các bệnh tật mãn tính khác.

### 6. NGỘ ĐỘC VITAMIN D

Việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa có thể không cung cấp một nguồn vitamin D ổn định và đáng tin cậy trong chế độ ăn. Nghiên cứu các mẫu sữa được chọn mẫu cho thấy có sự khác biệt đáng

kể về lượng vitamin D, một số mẫu sữa chứa đến 500 lần lượng ghi trên nhãn trong khi một số mẫu khác lại có rất ít hoặc không hề có vitamin D. Quá nhiều vitamin D có thể gây ngộ độc và có thể dẫn đến có quá nhiều canxi trong máu và nước tiểu, làm tăng hấp thụ nhôm trong cơ thể và gây lắng đọng canxi trong các mô mềm.

## 7. NHIỄM HÓA CHẤT

Các hormone tổng hợp như hormone tăng trưởng trên bò (rBGH) được sử dụng phổ biến trên bò sữa để tăng sản lượng sữa. Do phải tiết ra một lượng sữa lớn trái với tự nhiên, kết quả cuối cùng là bò bị bệnh viêm tuyến vú. Việc chữa bệnh này cần dùng thuốc kháng sinh, và dư lượng kháng sinh và hormone này đã được tìm thấy trong mẫu sữa và các sản phẩm từ sữa bò. Các thuốc trừ sâu và dược phẩm khác cũng là những chất hay nhiễm trong các sản phẩm từ sữa.

## 8. CÁC LO NGẠI VỀ SỨC KHỎE ĐỐI VỚI TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ EM

Các chất đạm của sữa, chất đường của sữa, chất béo và chất béo bão hòa trong các sản phẩm từ sữa có thể gây ra những nguy cơ sức khỏe cho trẻ em và gây ra các bệnh mãn tính như béo phì, tiểu đường, và hình thành các mảng bám xơ vữa động mạch có thể dẫn đến bệnh tim. Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị không cho trẻ dưới 1 tuổi uống sữa bò nguyên chất vì trẻ dùng nhiều sữa bò dễ bị thiếu sắt<sup>10</sup>. Các sản phẩm từ sữa bò có lượng sắt rất thấp. Nếu sữa bò trở thành một phần chính trong chế độ ăn của ai, người đó rất dễ bị thiếu sắt. Đau bụng cũng là một lo ngại khi dùng sữa bò. Cứ 5 em bé thì có 1 bé bị chứng đau bụng. Các bác sĩ nhi khoa đã biết từ lâu rằng nguyên nhân phổ biến là do sữa bò. Bây giờ chúng ta cũng đã biết, các bà mẹ đang cho con bú cũng dễ gây đau bụng cho con nếu các bà mẹ này dùng sữa bò. Các kháng thể của bò có thể truyền qua máu của mẹ đi vào sữa mẹ và truyền sang con.

Thêm vào đó, các bệnh dị ứng thức ăn cũng thường là do sử dụng sữa, đặc biệt là ở trẻ em. Một nghiên cứu gần đây cũng cho thấy sự liên quan giữa tiêu thụ sữa bò với bệnh táo bón mãn tính ở trẻ. Các nhà nghiên cứu khuyến cáo rằng tiêu thụ sữa làm đau vùng quanh hậu môn và đau dữ dội khi đi cầu dẫn đến bệnh táo bón.

Sữa và các sản phẩm từ sữa là không cần thiết trong chế độ ăn uống, và trên thực tế, có thể có hại cho sức khỏe trẻ em. Hãy theo một chế độ ăn lành mạnh bao gồm hạt ngũ cốc, trái cây, rau, đậu hạt và các thực phẩm ngũ cốc ăn sáng và nước trái cây được tăng cường dưỡng chất. Những thức ăn giàu dinh dưỡng này có thể dễ dàng giúp bạn đáp ứng đủ lượng canxi, kali, riboflavin và vitamin D cần thiết mà lại không có nguy cơ hại sức khỏe.

ỦY BAN TRÁCH NHIỆM Y KHOA HOA KỲ

PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

Người dịch: Trần Lan Hương, AADP Certified Health Coach

### 3. Bác sĩ Harvard: Muốn không bị loãng xương, hãy ngừng uống sữa ngay lập tức!

*Liệu đây có được coi là “lời nói dối xuyên quốc tế, khi các nhà sản xuất và truyền thông đang “đầu độc” người dân bằng những quảng cáo tung hô sữa như vị thần bảo vệ xương của bạn chắc khỏe.*



*Ảnh minh họa*

Hình ảnh những vận động viên thể thao rạn vỡ bên ly sữa mát lạnh khiến người xem không khỏi thèm thuồng: Thèm bộ xương được chắc khỏe, thèm luôn cả sữa họ uống.

Cặp đôi hoàn hảo này khiến doanh sữa liên tục tăng từ những năm 1993. Và giờ đây, mỗi gia đình đều dự trữ thùng to thùng nhỏ các loại sữa đủ vị cho cả gia đình.

Thật “nhấn tâm” khi kéo bức màn đẹp đẽ này xuống!

#### **Sữa tiệt trùng, tiệt luôn cả lợi khuẩn và dưỡng chất**

Trung bình mỗi người Mỹ tiêu thụ 104 lít sữa bò mỗi năm, nó và một số nước trong liên minh Châu Âu có tỷ lệ tiêu thụ sữa hàng đầu thế giới, nhưng cũng là các nước có bệnh nhân loãng xương cao nhất.

Nguyên nhân là trong quá trình tiệt trùng sữa, các lợi khuẩn cũng bị tiêu diệt và phá hủy một hàm lượng đáng kể các chất dinh dưỡng trong sữa, như Vitamin C và i ốt, thậm chí cả canxi – một thành phần thiết yếu giúp xương chắc khỏe.

Thế nhưng cơ thể chúng ta hầu như không hấp thụ canxi từ sữa bò, mà nó lại kết hợp với độ pH trong cơ thể để làm mất canxi từ xương chúng ta.

Giống như tất cả protein từ động vật, sữa axit hóa pH của cơ thể và gây ra một sự điều chỉnh sinh học. Bạn biết đấy, canxi là một chất trung hòa axit tuyệt vời và nó được dùng để trung hòa độ axit có trong sữa.

Khi canxi bị kéo khỏi xương, nó bị đào thải qua đường nước tiểu do đó dẫn đến tình trạng xương thiếu canxi trầm trọng.

### Sữa ít béo vẫn gây béo phì

Bác sĩ nhi khoa nổi tiếng Đại học Harvard, David Ludwig cho rằng: Nó hoàn toàn không tốt như những loại sữa khác, đơn giản nó chỉ là thức uống được dán nhãn “low-fat” nên khiến nhiều người phát cuồng và tiêu thụ 3 ly mỗi ngày.

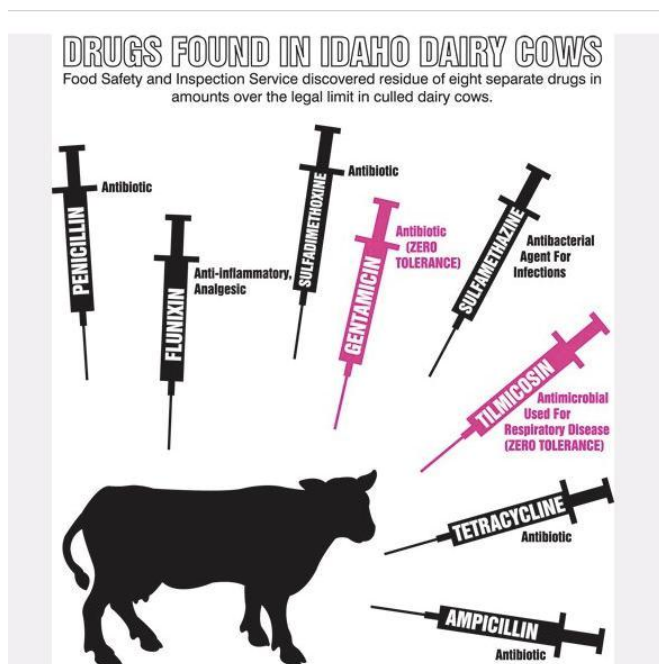
Nó đánh lừa bạn về việc không tăng cân dẫn đến tình trạng tiêu thụ vô tội vạ, chẳng mấy chốc bạn béo phì vì sữa không béo này.

Nghiên cứu này có sự hỗ trợ từ người đồng nghiệp Gitanjali Singh, trong đó có ghi chép rằng: Sữa có đường có liên quan đến 180.000 ca tử vong trên toàn thế giới vào năm 2010.

David cho rằng: Sữa ít béo phổ biến rộng rãi là do chiêu tiếp thị thông minh của nhà sản xuất, đánh vào tâm lý người tiêu dùng khiến họ dần nhận thức sai lệch về tác dụng của nó.

Hàm lượng chất béo bão hòa cần thiết để chống lại loãng xương thì ít đi, nhưng lượng đường lại tăng 13gr trong mỗi cốc sữa ít béo có đường.

### Sữa thô có thể gây ung thư



*Nếu bạn tưởng tượng khung cảnh những con bò mạnh khỏe được chăn thả trên đồng cỏ xanh mướt và không có thuốc trừ sâu, thì bạn đã nhầm to.*

*Bò “tự nhiên” không thể đáp ứng đủ sữa cho con người, vì thế chúng được tiêm hormone tăng trưởng ( gọi tắt: rBGH) để biến đổi gen và kích thích khả năng ra sữa của bò.*

*Trong khi rBGH bị cấm ở Nhật, Úc, Canada, liên minh Châu Âu do lo ngại về sức khỏe con người và động vật, thì ở Mỹ, nó lại được sử dụng rộng rãi để tăng sản lượng sữa từ 10% đến 15%.*

*Những con bò “nhân tạo” này có thể chứa hơn 20 loại kích thích, giảm đau và kháng sinh,...dẫn đến sữa của chúng có khả năng gây ung thư và các bệnh lý nghiêm trọng khác.*

*Và cuối cùng, sữa của bò là để cho bê, nó không hề là một lựa chọn tốt nhất cho xương của bạn. Hãy thay thế bằng ngũ cốc, hạnh nhân để đảm bảo sức khỏe toàn diện của bạn*

#### **4. Đường tinh luyện - Chất độc trắng thời hiện đại**

Đường tinh luyện hoàn toàn không chứa chất xơ, chất khoáng, chất đạm, chất béo, enzym, chỉ là những năng lượng "rỗng". Vậy điều gì xảy ra khi bạn ăn đường tinh chế? Cơ thể sẽ buộc phải "muợn" những chất dinh dưỡng cần thiết từ các bộ phận khác để chuyển hoá được lượng đường này. Canxi, natri, kali, magie được lấy từ các phần cơ thể khác nhau để "đốt cháy" đường. Thực tế, rất nhiều canxi được sử dụng để trung hoà tác hại của đường, đây là nguyên nhân chủ yếu gây ra loãng xương và các bệnh xương khớp khác. Răng cũng chịu tác động tương tự, chúng sẽ ngày càng yếu đi cùng với việc gia tăng hấp thụ đường.

Đường tinh luyện thiếu tất cả những dưỡng chất cần thiết để chuyển hoá chính nó, vì vậy nó buộc cơ thể phải sử dụng tới nguồn dự trữ vitamin, khoáng chất, enzym. Nếu lượng đường đưa vào cơ thể tiếp tục gia tăng, máu sẽ rơi vào tình trạng dư axit, và một lượng lớn khoáng chất nữa lại phải sử dụng để cân bằng lại. Khi không còn đủ nguồn dự trữ để chuyển hoá hoàn toàn đường, cơ thể sẽ bắt đầu ngập trong những chất độc dư thừa từ quá trình đốt cháy không hoàn toàn này. Những chất độc này tích lũy trong dòng máu dẫn đến ngộ độc cacbonic. Chúng cũng làm máu bị nhiễm bẩn và kết dính, cản trở dòng máu đến được những mao mạch nhỏ trên cơ thể như những mao mạch nuôi dưỡng răng và lợi. Năm 1948, Đại học Harvard được tài trợ 57000 USD trong 10 năm để nghiên cứu về tác hại của đường đối với răng và cách phòng chống sâu răng. Năm 1958, tạp chí Times công bố kết quả nghiên cứu: không có cách nào để ngăn cản đường gây sâu răng!

Một trong những nghiên cứu quan trọng nhất được thực hiện ở Thụy Điển vào năm 1954. 400 bệnh nhân tâm thần được áp dụng những chế độ ăn kiêng khác nhau. Một số chỉ ăn tinh bột, và những nhóm khác ăn thêm các bữa phụ với đường cát (sucrose), socola, kẹo caramen, kẹo bơ... Kết quả nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ các thực phẩm chứa đường làm tăng nguy cơ sâu răng. Tác hại lớn nhất là những thức ăn có hàm lượng đường cao, bám dính lên bề mặt răng. Việc ngưng sử dụng những thực phẩm này có thể giảm nhanh chóng các triệu chứng sâu răng.



Tiểu đường là một căn bệnh thường gặp khác gây ra bởi đường. Bệnh xảy ra khi cơ thể không thể cân bằng lượng đường trong máu. Một lượng đường lớn tập trung đi vào máu trong thời gian ngắn làm tăng mạnh chỉ số đường huyết. Khi điều này kéo dài qua thời gian, tuyến tụy trở nên quá tải và không đủ khả năng điều tiết đường huyết bằng insulin và thế là bạn phải đối mặt với tiểu đường.

Hạ đường huyết là triệu chứng ngược lại khi tuyến tụy phản ứng thái quá với lượng đường cao trong máu và tiết ra quá nhiều insulin khiến đường huyết giảm xuống quá mức cần thiết, khiến cơ thể mệt mỏi và yếu ớt.

Một bài báo với tiêu đề "Con đường ngọt nào tới sỏi mật" được đăng trên Tạp chí Y học Anh đã chỉ ra rằng đường tinh luyện là một trong những nguyên nhân chính gây ra sỏi mật. Sỏi mật được hình thành bởi chất béo và canxi. Đường ảnh hưởng tới toàn bộ khoáng chất trong cơ thể, và canxi – một trong số những khoáng chất đó, có thể kết tụ lại ở bất kì nơi nào trên cơ thể, chẳng hạn như trong túi mật. 1/10 dân Mỹ bị sỏi mật, và tỷ lệ này tăng lên 1/5 ở nhóm người trên 40 tuổi.

## **5. Đường trắng gây hại cho huyết áp hơn muối**

Đường, chứ không phải muối, có thể là nguyên nhân thực sự gây bệnh cao huyết áp, theo một nghiên cứu mới.

Nguy hại sức khỏe khi dùng nhiều đường / Thực phẩm lợi và hại cho người bệnh tăng huyết áp

Các nhà khoa học tại Mỹ cho rằng hàm lượng đường cao sẽ tác động đến một vùng quan trọng của não khiến tăng nhịp tim và huyết áp. Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học đến từ New York và Kansas tiến hành nghiên cứu trên 8.670 người Pháp, không tìm ra mối liên quan nào giữa muối và cao huyết áp.

Đường chứ không phải muối có thể là nguyên nhân thực sự gây ra bệnh cao huyết áp. Ảnh: 24report.

Đường chứ không phải muối có thể là nguyên nhân thực sự gây ra bệnh cao huyết áp. Ảnh: UK Daily.

Trong nhiều năm qua, muối bị buộc tội là nguyên nhân trên 3 triệu ca tử vong mỗi năm trên thế giới vì có khả năng đột quỵ. Cộng đồng đã kêu gọi cắt giảm lượng muối và hướng dẫn chỉ nên sử dụng giới hạn một lượng nhỏ mỗi ngày.

Tuy nhiên, trong một bài viết trên Tạp chí Tim mạch Mỹ, tiến sĩ James DiNicolantonio, người đứng đầu nhóm nghiên cứu tim mạch thuộc Viện nghiên cứu tim mạch Trung Mỹ tại thành phố Kansas, cho biết: "Đường chứ không phải muối có thể là nguyên nhân thực sự gây ra bệnh cao huyết áp. Kết quả này được đưa ra dựa trên các phân tích nghiên cứu quy mô lớn cho thấy đường có liên quan lớn đến cao huyết áp ở người hơn muối".

Tiến sĩ cũng cho biết thêm: “Giảm tiêu thụ muối có thể dẫn đến tăng tiêu thụ các thực phẩm chế biến có nhiều đường. Điều này làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, béo phì và tim mạch. Người tiêu dùng nên sử dụng muối thay vì sử dụng quá nhiều đường là cách tốt nhất để kiểm soát bệnh huyết áp cao”.

Một bằng chứng nữa cho những rủi ro sức khỏe do ăn quá nhiều đường. Trong một nghiên cứu được thực hiện tại Anh cho thấy, 1/4 số người lớn tuổi ở đây có huyết áp cao. Nó sẽ làm tăng đáng kể nguy cơ các bệnh về tim mạch và đột quỵ. Hướng dẫn của cơ quan Y tế cộng đồng Anh, phụ nữ không nên ăn quá 5-6 muỗng cà phê đường mỗi ngày và con số này ở đàn ông là 7-8 muỗng.

Giáo sư Susan Jebb, cố vấn trưởng của Chính phủ Anh về béo phì cũng đã kêu gọi các bậc cha mẹ nên hạn chế nước trái cây, thức uống có ga và thực phẩm có chứa nhiều hàm lượng đường trong chế độ ăn hằng ngày của trẻ. Các chuyên gia cũng lo ngại rằng đường còn là nguyên nhân đằng sau sự gia tăng sâu răng ở trẻ em và còn có thể ảnh hưởng đến khả năng học hỏi.

Mỹ Lê (Theo UK Daily)

### **Khoa học chứng minh đường có thể làm tổn thương não không khác gì stress và căng thẳng**

Chúng ta đều biết rằng nước ngọt có gas hoặc các loại nước hoa quả thêm đường đều không có lợi cho vòng eo hoặc vấn đề răng miệng của con người. Mặc dù vậy, một nghiên cứu mới đã khẳng định rằng tác hại của đường đối với sức khỏe không chỉ có vậy, thức đồ ngọt này còn có thể tác động trực tiếp đến bộ não của chúng ta, đặc biệt là những đứa trẻ ăn quá nhiều đồ ngọt từ nhỏ.

Giống như adrenaline, cortisol có xu hướng tăng lượng đường, một phần thông qua khả năng điều khiển quá trình chuyển các nhiên liệu không có đường như acid amin (nguyên liệu chính tạo protein) thành glucose. Ngoài ra, hormone này cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình điều khiển hoạt động của hệ miễn dịch. Để theo dõi ảnh hưởng của đường tới não trên những con chuột Sprague-Dawley, giáo sư Dược học Margaret Morris và tiến sĩ hỗ trợ nghiên cứu Jayanthi Maniam đã thực hiện một quá trình nghiên cứu kỳ công trên những con chuột mới sinh cho đến khi chúng trưởng thành.

## **6. THỨC ĂN CỦA TẾ BÀO UNG THƯ LÀ THỊT, ĐƯỜNG VÀ SỮA**

A/- ĐƯỜNG là một loại thực phẩm của bệnh ung thư. Không tiêu thụ đường là cắt bỏ một trong những nguồn quan trọng nhất của các tế bào ung thư. Có sản phẩm thay thế đường như saccharin, nhưng chúng được làm từ Aspartame và rất có hại. Tốt hơn nên thay thế đường bằng mật ong Manuka hay mật đường nhưng với số lượng nhỏ. Muối có chứa một hóa chất phụ gia để xuất hiện màu trắng. Một lựa chọn tốt hơn cho muối trắng là muối biển hoặc các loại muối thực vật.

B/- SỮA làm cho cơ thể sản xuất chất nhầy, đặc biệt là trong đường ruột. Tế bào ung thư ăn chất nhầy. Loại bỏ sữa và thay thế bằng sữa đậu nành, các tế bào ung thư không có gì để ăn, vì vậy nó sẽ chết.

C/- Các tế bào ung thư trưởng thành trong môi trường axit. Một chế độ ăn uống là THỊT ĐỎ có tính axit, tốt nhất là ăn rau, củ, quả, hạt thay vì các loại thịt như thịt bò, thịt heo.... Hơn nữa, thịt chứa kháng sinh, hormon và ký sinh trùng, rất có hại, đặc biệt đối với những người mắc bệnh ung thư. Protein thịt khó tiêu hóa và đòi hỏi nhiều enzym. Thịt không tiêu hóa ở lại và hư hỏng trong cơ thể dẫn tới tạo ra các độc tố nhiều hơn.

### GÓP PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

a) Một chế độ ăn uống gồm hơn 80% rau quả tươi và nước ép, ngũ cốc, hạt, các loại hạt quả, quả hạnh nhân và một ít loại trái cây đặt cơ thể trong môi trường kiềm. Chúng ta chỉ nên tiêu thụ 20% thực phẩm nấu chín, bao gồm cả đậu. Nước ép rau tươi cung cấp cho cơ thể co-enzyme có thể dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào 15 phút sau khi được tiêu thụ để nuôi dưỡng và giúp định hình các tế bào khỏe mạnh. Để có được các enzyme sống, giúp xây dựng các tế bào khỏe mạnh, chúng ta phải cố gắng uống nước ép rau (tất cả, bao gồm cỏ linh thảo) và ăn nhiều rau quả tươi 2 hoặc 3 lần mỗi ngày.

b) Không nên dùng CÀ PHÊ, TRÀ và SÔ CÔ LA có chứa nhiều caffeine. TRÀ XANH là một lựa chọn tốt hơn vì có chất chống ung thư. Tốt nhất là uống nước tinh khiết hoặc nước lọc để tránh các chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Không uống nước cất vì nước này có chứa axit.

c) Các thành các tế bào ung thư được bao phủ bởi một loại protein rất cứng. Khi không ăn thịt, những thành tế bào phóng thích nhiều enzym hơn, tấn công các protein của các tế bào ung thư và cho phép hệ thống miễn dịch tiêu diệt các tế bào ung thư.

d) Một số chất bổ sung giúp xây dựng lại hệ thống miễn dịch: Floressence, Essiac, chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất, EPA, dầu cá ... giúp các tế bào để chiến đấu và tiêu diệt các tế bào ung thư. Các chất bổ sung khác như vitamin E được biết đến bởi vì nó gây ra apoptosis, cách bình thường của cơ thể để loại bỏ các tế bào vô dụng hoặc bị lỗi.

e) Ung thư là một căn bệnh của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Một thái độ hoạt động và tích cực hơn sẽ giúp các bệnh nhân ung thư chiến đấu và sống còn. “Giận dữ và không hiểu biết, không tha thứ sẽ đặt cơ thể vào tình trạng căng thẳng và một môi trường axit”.

Học để có tâm hồn khả ái và yêu thương với một thái độ sống tích cực là rất có lợi cho sức khỏe. Học thư giãn và tận hưởng cuộc sống.

f) Các tế bào ung thư không thể sống trong một môi trường dưỡng khí (oxygénée). Luyện tập thể dục hàng ngày, hít thở sâu giúp lấy thêm nhiều oxy vào các tế bào. Liệu pháp oxy là một yếu tố giúp tiêu diệt các tế bào ung thư.

g) Các hoá chất như dioxin gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Dioxin rất có hại, đặc biệt là đối với các tế bào cơ thể.

Đừng để trong tủ lạnh chai nước nhựa bởi vì nhựa sẽ “đổ mồ hôi” dioxin và làm nhiễm độc nước uống.

## **7. HƯỚNG DẪN BỎ ĐƯỜNG KÍNH TRẮNG**

### **Không nên dùng thức uống có đường**

Nước ngọt, nước ép trái cây, nước uống tăng lực, trà chế biến sẵn.. đều chứa khá nhiều đường. Một lon coca chứa 9 muỗng cà phê đường. Nước ép trái cây chế biến chứa đường dạng lỏng mà không có calo, bạn nên dùng trái cây xay hoặc nước được thêm trái cây thái lát thay thế.

### **Không nên dùng thực phẩm chứa tinh bột ngọt**

Bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng xốp, và các loại bánh bột trắng chế biến sẵn khác không chứa giá trị dinh dưỡng mà còn rất nhiều đường. Chúng gây rối loạn đường trong máu, khiến bạn có thói quen ăn vặt nhiều hơn. Bạn nên dùng thực phẩm chứa ngũ cốc nguyên hạt thay thế, chúng được hấp thụ chậm hơn và cung cấp năng lượng nhiều hơn.

### **Cắt giảm đường hàng ngày**

Nếu bạn có thói quen thêm đường vào thực phẩm và nước uống hàng ngày, bạn có thể từ từ cắt giảm chúng. Bạn có thể giảm từ 2 đến 1 muỗng đường trong 1 tuần, rồi từ từ bỏ hẳn hoặc thay thế bằng các loại thực phẩm ngọt tự nhiên khác.

### **Đề đồ ngọt vào ngăn tủ riêng**

Nếu người trong gia đình không muốn giảm ăn ngọt chung với bạn, bạn vẫn có thể thấy thức ăn ngọt trong nhà làm khơi dậy cơn đói. Bạn nên để riêng một ngăn tủ trong nhà, nơi mọi người để đồ ăn nhưng bạn không thể thấy thường xuyên.

### **Thêm protein và chất béo lành mạnh**

### **Dùng các chất làm ngọt tự nhiên**

Để thỏa mãn khi thèm ăn ngọt mà không phải dùng đường tinh chế, bạn có thể dùng các chất làm ngọt tự nhiên như hạnh nhân, vani tinh chế, gia vị, thảo mộc, trái cây...

Chuyển sang các loại đường thô: đường vàng, đường mía, đường thốt nốt, đường phèn.

## 8. Chuyện lạ về lời dạy của hòa thượng 'vì sao không nên ăn thịt chó'

Hòa thượng mới nói: “Con hãy ngửa mặt lên trời và thề nguyện với trời đất không bao giờ ăn thịt chó nữa”. Khi tôi làm xong Hòa thượng nói: “Bây giờ ông chú nguyện mà con vẫn nhắc nổi chậu cây này lên thì chứng tỏ phúc con còn mỏng, đức con còn yếu”.

Trong hành trình tri ân từ Hà Nội vào Huế, chúng tôi đi viếng các nghĩa trang liệt sĩ và rất may mắn chúng tôi được vào chùa Cam Lộ và gặp Trưởng Ban trụ sự Giáo hội PGVN tỉnh Quảng Trị - Hòa thượng Thích Thiện Tấn. Nhiều người nói ông là một Hòa thượng rất uyên thâm, những câu chuyện phức tạp, khó hiểu nhất đều được ông lý giải thật đơn giản và dễ hiểu.

Hòa thượng hỏi tôi có sức khỏe không, tôi khẳng định “có” vì tôi vẫn còn trẻ và cũng to cao. Hòa thượng bảo tôi bê một chậu cây cảnh vào và nhắc lên đặt xuống vài ba lần, tôi làm ngay và thấy nó cũng nhẹ thôi.



*Hòa thượng trì chú vào bức tượng*

Nếu Hòa thượng muốn thử sức tôi thì phải lấy cái chậu cảnh gấp 2 -3 lần thế này mới thể hiện hết sức mạnh của tôi. Hòa thượng nói tôi chấp tay lại nguyện ước được khỏe mạnh, hạnh phúc, được gặp những điều may mắn và nhất là mẹ tôi có sức khỏe sống cùng tôi đến trăm tuổi, sau đó Hòa thượng trì chú vào chậu cây và bảo tôi nhắc lên.

Thật kì lạ cái chậu tôi vừa nhắc lên đặt xuống nhẹ như không, bây giờ trở nên nặng trĩu, tôi phải cố gắng lăm lăm mới nhắc lên nổi. Lúc này tôi cảm thấy đã khâm phục thật sự, nhưng Hòa thượng lại tỏ vẻ không hài lòng, bảo tôi làm đi làm lại vài ba lần. Tôi vẫn có thể nhắc lên được dù rất nặng.

Rồi Hòa thượng chợt hỏi tôi “có phải con thỉnh thoảng vẫn ăn thịt chó phải không?”

Tôi suy nghĩ một lúc rồi trả lời “có ạ”. Hòa thượng lặng im một lúc rồi Ngài nói rất ân cần: “Đối với người theo đạo Phật thì không bao giờ nên ăn thịt chó, vì chó là bạn thân thiết nhất của con người, canh giữ nhà cửa, vui cùng với chủ, buồn cùng với chủ, là nhân vật đầu tiên mừng rỡ đón ở cửa khi chủ về đến nhà, nhưng tất cả những điều đấy chỉ là lý do nhỏ thôi.”

Rồi Hòa thượng nói tiếp “khi con người ốm đau bệnh tật ho lao, khạc đờm, nôn mửa, đại tiện vì những căn bệnh như kiết lỵ, trúng độc, nhiễm khuẩn, chó đều dọn sạch, những thứ đầy đi đâu? Vào bụng nó hóa thành xương thịt nó, máu huyết nó, còn con người lại thích thú khi được ăn thịt chó, mong muốn ăn thịt chó uống tiết canh. Con hãy suy nghĩ kỹ về điều này, có nên ăn thịt chó nữa hay không ?”

Sau vài phút suy ngẫm tôi cảm thấy rùng mình, lạnh sống lưng và không phải một mình tôi, cả đoàn ai cũng muốn nôn ói.

Tôi hứa với Hòa thượng: 'Con sẽ không bao giờ ăn thịt chó nữa'.



*Chậu cây mà tôi thấy nặng trĩu sau khi thầy trì chú (tác giả bài viết)*

Tôi hiểu rằng điều này là tốt cho tôi chứ không phải tốt cho Hòa thượng, lúc này Hòa thượng mới nói: “Con hãy ngửa mặt lên trời và thề nguyện với trời đất không bao giờ ăn thịt chó nữa”. Khi tôi làm xong Hòa thượng nói: “Bây giờ ông chú nguyện mà con vẫn nhắc nổi chậu cây này lên thì chúng tôi phúc con còn mỏng, đức con còn yếu”.

Tất nhiên tôi nghĩ, phúc đức của tôi nó nằm ở đâu đó chứ không nằm ở chậu cây, nhưng lần này thì Hòa thượng có vẻ rất mãn nguyện vì sau khi ông trì chú tôi gắng hết sức đỡ mặt tía tai cũng không thể nhắc nổi cái chậu ấy lên. Thì ra Hòa thượng cân phúc đức bằng việc lấy hết phúc đức của tôi đặt vào chậu cây này, không biết nghĩ gì, nhưng tôi và mọi người hoàn toàn tâm phục khẩu phục Ngài. Chỉ sau mấy lời chú của thầy và một lời thề nguyện của tôi từ bỏ thịt chó mà chậu cây như nặng hàng trăm cân.

Rồi Hòa thượng bảo “việc xong rồi thôi cất chậu cây đi”.

Mặt tôi xanh lét: “Làm sao con bê nổi cơ chứ?” nhưng Hòa thượng nói: “Hòa thượng đã bỏ ra rồi”. Quả thật tôi nhắc chậu cây lên và nó lại nhẹ như lúc ban đầu.

Trên đây là câu chuyện hoàn toàn có thật trong chuyến đi vừa qua mà tôi muốn chia sẻ với các bạn. Bạn hãy đọc và suy ngẫm rồi tự quyết định xem có nên ăn thịt chó hay không!

## MỤC 6) HƯỚNG DẪN ĂN CHAY

Ở cấp độ 0 mới là thuần thực vật hoàn toàn. Cấp độ 3 (bỏ con 4 chân) có tổng thống Mỹ, ông Barack Obama

- Ăn chay như sau: bỏ từ thịt thú (con 4 chân), sau đó tới: 2 chân, không chân.
- Bỏ đường trắng, do đường trắng không phải thực phẩm chay, lọc quan than xương động vật, năng lượng rỗng, lão hóa nhanh.
- Sử dụng các siêu thực phẩm: vùng (mè), đậu xanh, đậu đen, hạt chia, vi tảo, mật mía (mật mía rất giàu vitamin và khoáng chất, giúp thông mạch, là chất dẫn thuốc của cả Đông y và Tây y), gạo lứt nảy mầm (giữ nguyên khoáng chất của gạo),... Hiện nay Việt Nam đã nuôi trồng được vi tảo, có thể dễ dàng tìm mua VinaTao, hoặc tảo Vĩnh Hảo. Vi tảo là sinh vật cổ xưa nhất trái đất, có bộ gen 3 tỷ năm không thay đổi, chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu, được sử dụng cho nhà du hành vũ trụ, được nước Mỹ xếp vào siêu thực phẩm số 1.

Tránh các thực phẩm biến đổi gen (viết tắt tiếng Anh là GMO)

" Biến đổi gen gây ra nhiều tác dụng phụ nguy hiểm

Với việc lai tạp gen với các giống cây không có họ với nhau, GMO mở lối cho một loạt những tác dụng phụ khôn lường. Hơn nữa, bất luận được cấy thêm gen nào vào, chính quá trình tạo ra một GMO đã có thể gây ra những tổn hại to lớn kèm theo. Cây GMO có thể sản sinh ra các loại độc tố, gây dị ứng, gây ung thư và khiến người ăn bị thiếu hụt dinh dưỡng." . Danh sách các thực phẩm biến đổi gen bao gồm:

\* ĐẬU NÀNH: các chế phẩm như dầu đậu nành, chiết xuất đạm đậu nành trong các thực phẩm giả chay, bánh quy, thức ăn trẻ em, Đậu trắng, tào phớ, nước tương, chao...

\* CÚ CẢI ĐƯỜNG: đường và nước ngọt công nghiệp chứa đường

\* CẢI DẦU: dầu hạt cải, mù tạc [ăn kèm cá hồi biến đổi gen]

\* CÂY BÔNG VẢI: dầu hạt bông, xơ bông

\* ĐU ĐỦ Hawaii vỏ vàng mượt không đốm, ruột đỏ

\* BÍ NGÒI XANH zucchini

\* BÍ NGÒI VÀNG summer squash

\* CỎ LINH LĂNG [còn gọi là cỏ ba lá alfalfa]



\* ASPARTAME chất làm ngọt nhân tạo

Sắp phát tán thương mại:


- KHOAI TÂY

- TÁO cắt ra không bị nâu

## MỤC 7) CÁC MÓN CHAY THÔNG DỤNG

<p><b>1. Chả đậu trắng:</b> Chả đậu trắng. Hạt đậu trắng (300g) luộc chín cho một chút nước vào xay. Sau đó trộn với bột chiên xù(30g) cho thêm tiêu hành mùi gia vị trộn đều. Cuối cùng viên lại và cho vào chiên.</p>	
<p><b>2. Phở xào chay</b> Nguyên liệu: - 200g sợi bánh phở - 1 bó ngồng cải - Nửa củ cà rốt - 1 bìa Đậu trắng - Xì dầu, muối, bột ngọt - 1 nhánh nhỏ me (loại dùng nấu canh chua) - Lạc rang vàng, giã nhuyễn.</p> 	<p>Cách làm: Bánh phở chần sơ qua nước sôi, dội qua nước lạnh để bánh phở không bị dính chùm. Để lên ráo cho ráo nước. Me đổ ra bát, thêm vào ít nước sôi, chần cho me tan. Lấy nước cốt me, bỏ hạt. Ngồng cải thái khúc vừa ăn. Tách lá và cọng riêng, nếu cọng lớn bạn bỏ làm đôi. Chần sơ cải ở nồi nước sôi, vớt rau ra thả nước lạnh để rau vẫn giữ màu xanh. Cà rốt thái sợi. Bìa Đậu trắng chiên vàng, thái sợi. Bạn có thể mua Đậu trắng chiên sẵn để tiết kiệm thời gian. Đun nóng dầu ăn, đổ cà rốt vào chín. Thêm ngồng cải, đậu vào xào, nêm vào ba thìa nhỏ xì dầu, ít bột ngọt, đảo đều. Đổ bánh phở vào xào cùng với cà rốt, rưới ít nước cốt me. Nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn .Múc ra đĩa, phía bên trên rắc ít lạc đã rang vàng.</p>
<p><b>3. Cháo thập cẩm chay</b> Bát cháo nóng hôi với vị ngọt thơm của hạt sen bùi bùi, thêm mùi thơm của nấm hương và Đậu trắng rán, điểm thêm hạt gạo mềm và béo béo của đỗ xanh. Nguyên liệu:</p>	<p>Cách làm: Cà rốt cạo vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Nấm hương cắt bỏ chân, rửa nấm hương qua nước muối pha loãng, sau đó rửa lại cho thật sạch, để lên ráo cho ráo nước. Đậu trắng rán sẵn rửa sạch, thái hạt lựu lớn. Gạo nếp và gạo vo sạch, để lên ráo cho ráo nước. Đỗ xanh đãi qua nhiều lần nước cho thật sạch, ngâm</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g hạt sen khô</li> <li>- 1 củ cà rốt</li> <li>- 300g nấm hương</li> <li>- 2 bìa Đậu trắng rán vàng</li> <li>- 1/4 bát con đỗ xanh đã xát vỏ</li> <li>- 1/2 bát con gạo trắng</li> <li>- Một nhúm gạo nếp</li> <li>- Hành lá ba- rô, rau mùi, muối, bột ngọt (hoặc hạt nêm chay) và hạt tiêu.</li> </ul> 	<p>vào âu nước lọc, ngâm khoảng từ 1-2 tiếng, sau đó vớt ra rửa cho ráo nước.</p> <p>Đun khoảng từ 20-15 phút, bạn nêm vào nửa thìa nhỏ bột ngọt hoặc hạt nêm chay, đợi sôi lại bạn nêm nêm tùy theo khẩu vị của bạn, tắt bếp rắc hành ba-rô và rau mùi thái nhỏ vào, múc ra bát rắc một ít hạt tiêu lên bề mặt bát cháo, dùng nó</p>
<p><b>4. Mỳ Quảng chay</b></p>	<p>Nước hầm ngọt tự nhiên từ rau củ, quện với nấm giòn ngọt và Đậu trắng thơm, điểm xuyết thêm lạc và bánh đa ăn kèm.</p>

### 5. Chả chuối xanh, khoai lang.

Chuối xanh và khoai lang luộc chín.

Sau đó cho vào xay trộn thêm một ít bột chiên, trộn đều cùng các loại gia vị theo sở thích. (Mình cho gia vị, tía tô, lá lốt, tỏi, tiêu, hành.) Sau đó viên lại cho vào chiên.



### 6. Thịt đông chay

Nguyên liệu:

1 miếng bí đỏ

3 cái nấm hương

2 cái mộc nhĩ

vài cái nấm tươi

2 thìa cà phê đầy bột gạo lức rang

4 viên tảo spirulina (hoặc bột tảo)

muối, bột nêm chay

1/2 thìa cà phê dầu ăn thực vật

Cách làm:

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái sợi

Bí đỏ thái hạt lựu.


Nấm tươi thái miếng

Cho 1/2 thìa cà phê dầu ăn vào chảo cho nóng, rồi đổ nấm hương, mộc nhĩ, bí đỏ vào xào sơ. Nêm gia vị vừa ăn rồi cho nước đã hòa bột rau câu vào (tỷ lệ: 1/2 cốc nước + 1 thìa cà phê bột tảo; lượng nước tùy theo khuôn), khuấy đều rồi đun một lúc cho tảo tan, bí chín thì cho nấm tươi vào cho vừa sôi lại thì bắc ra, đổ vào khuôn.

Để ngăn đá hay ngăn mát cho hơi đông thì lấy ra rót lớp thứ hai, chuẩn bị như sau:

Nếu dùng tảo viên thì cho vào miếng giấy, gấp lại rồi dùng đồ



<p>nặng nghiền nát thành bột. Cho nước vào bột rau câu vào hòa tan (tỷ lệ: 1/2 cốc nước + 1 thìa cà phê bột rau câu) rồi cho lên bếp đun. Cho bột gạo lức và bột táo vào một ít nước lạnh, khuấy tan rồi trút vào nồi nước đang đun, khuấy đều cho sôi lại thì bắc ra. Để cho còn ấm thì đổ lên trên lớp thứ nhất. Cho vào ngăn mát tủ lạnh cho đến khi đông hoàn toàn. Lúc ăn, dỡ khuôn, thái lát dày rồi cho ra đĩa. Có thể thay bột rau câu bằng bột đao.</p>	
<p><b>7. Chả viên chay rim tiêu.</b> Món này sản phụ ăn kiêng được. Khoai sọ luộc, khoai lang hấp (ít thối), đậu trắng hay đậu đỏ bóc vỏ đồ lên, dầu vừng, muối, tiêu, chút xúi đường thốt nốt hay đường mía nâu. Cho tất cả vào cối xay nhuyễn, thêm 1 trái trứng, hành lá, mùi ta xay lại lần nữa. Múc một thìa nhỏ, viên lại, vê trong lòng bàn tay cho tròn mịn. Láng một chút dầu vào chảo, cho viên chả vào, lắc chảo đều, thêm chút nước mắm nhĩ, lại lắc đều. Thêm tiêu, hành, rau thơm các loại nếu thích. Làm một mẻ để dành được.</p>	
<p><b>8. Chả Bí Đỏ</b></p>	<p>Bí đỏ là thứ thực phẩm bồi bổ lý tưởng mà không có "tác dụng phụ" như thịt, cá. Ăn thường xuyên cực tốt, phù hợp với mọi thể trạng lứa tuổi. Ai hay đau sức hoặc đau đầu nên thường xuyên dùng nó. Cây rau bí lắm lông nhăm nên sâu bọ ngại tới gần, nên thường ng ta ít phải phun (trừ khi phun kích thích lấy ngọn) --&gt; quả bí khá an toàn. Khi lựa bí đỏ, chọn quả nhỏ nhỏ thôi, hình hồ lô càng ngon, cầu nhẹ chút vỏ gỗ bên ngoài, nếu thấy phần thịt có màu xanh là bí rất ngon, ăn dẻo ngọt lắm lắm. Bỏ là thể nhưng ít người thích ăn. Ngoài nấu canh, xào, hấp, kho miso, bào sợi nấu cùng rong biển + rau</p>



củ lấy nước dùng,...hôm qua nhà Hói đổi món bằng chả bí đỏ, lấy ý tưởng từ chả khoai môn nhưng ăn tốt hơn khoai nhiều.

### 9. Miến xào rau củ

Nguyên liệu:

- 2 đến 3 lọn miến
- 1 củ cà rốt
- Đậu trắng
- Nấm, có thể dùng nấm rơm.
- Nước tương (xì dầu), muối, đường.





Cách làm:

- Miến dùng tay rửa cho tơi ra, ngâm vào nước lạnh 30 phút để miến mềm.
- Cà rốt cắt sợi vừa ăn, đậu đũa tước bỏ cọng già, cắt thành từng khúc ngắn vừa ăn.
- Nấm rơm cắt bỏ phần bân trên thân nấm.
- Đun nóng dầu ở chảo, đổ cà rốt, đậu đũa vào xào chín, nêm vào chút nước tương, muối, đường.
- Khi các hỗn hợp thấm gia vị, bạn nhanh tay đổ miến đã ráo nước vào.
- Đảo nhẹ tay để miến không bị nát, và thấm gia vị.





<p><b>10. chả đậu xanh</b></p> <p>Đậu xanh (100g), Đậu phụ 80g, bột chiên giòn 20g,</p> <p>Đậu xanh đồ chín để nguội giã nhỏ, đậu phụ dầm lát, trộn tất cả với bột chiên giòn cho gia vị, tiêu, hành tùy thích. Sau đó nặn tròn cho rán chín là được.</p> <p>PS: (Đậu xanh để nguội giã thì chả sẽ xốp không bị cứng, Bột chiên giòn giúp chả rán rất giòn không bị mềm )</p> <p>Các bạn có thể thay đậu xanh bằng khoai môn, khoai tây, khoai lang để đổi món. Cách làm cũng làm tương tự như trên.</p>	
<p><b>11. Bánh flan thuần chay giải nhiệt ngày hè</b></p> <p>Nguyên liệu:</p> <p>Bí đỏ hay còn gọi là bí ngô, rau câu chân vịt, nước cốt dừa, đường thốt nốt.</p> <p>Cách làm:</p> <p>Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, xắt lát mỏng, hấp chín, rau câu chân vịt ngâm nở, nhặt bỏ cát sạn, cho nước vào nấu mềm 2 phần rau câu 1 phần nước xong xay nhuyễn rau câu và bí đỏ. Kế đó cho đường thốt nốt vào tùy theo khẩu vị, đường tan cho nước cốt dừa vào. Múc ra từng chén nhỏ, để nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh.</p> <p>Khi ăn cho ra đĩa, chan nước caramen làm bằng đường thốt nốt.</p> <p>Bánh flan bí đỏ thuần chay có vị thơm béo của nước dừa ngon hơn khi dùng lạnh.</p>	
<p><b>12. Rau củ xào chay</b></p> <p>- Không cầu kỳ, chỉ cần chế biến trong vòng chưa đầy 30 phút là bạn đã có một món xào chay ngon tuyệt đãi cả nhà rồi!</p> <p>Nguyên liệu cho 2-3 người ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 củ cà rốt</li> <li>- 200gr bắp non</li> </ul>	<p>Thực hiện:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Đậu hà lan rửa sạch, cắt bỏ đầu, lấy bỏ chỉ 2 bên.</li> <li>– Bắp non rửa sạch, cắt đôi. Cà rốt bào vỏ cắt miếng nhỏ, mỏng vừa ăn.</li> <li>– Hành lá cắt xéo 0,5cm, nấm đông cô ngâm nở cắt gốc rồi cũng cắt miếng mỏng 0,5cm.</li> <li>– Cho dầu vào, phi tỏi cho thơm sau đó cho bắp non và cà rốt vào xào đều.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4-5 tai nấm đông cô (nếu dùng nấm hương thì khoảng 10 tai) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100gr đậu hà lan</li> <li>- Vài nhánh hành lá</li> </ul> </li> <li>- Gia vị: xì dầu, muối, dầu ăn, bột năng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Khi bắp non, cà rốt đã chín sơ thì cho đậu Hà Lan và nấm đông cô vào tiếp. Khi xào, bạn nhớ cho thêm ít nước để rau chín đều và không bị khét chảo. Sau cùng bạn cho hành lá vào. Nêm nêm gia vị gồm xì dầu, muối, đường cho vừa khẩu vị.</li> <li>– Trước khi tắt bếp, dùng tay rắc 1 ít bột năng vào chảo rau. Làm như vậy giúp cho món xào có độ dính, bóng mượt, bắt mắt hơn.</li> <li>– Món xào chay đầy đủ dinh dưỡng đã sẵn sàng, bạn đã có thể mời cả nhà cùng thưởng thức.</li> </ul>
<p><b>13. Canh khoai nấu nấm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Món canh có vị ngọt của khoai, vị thanh của nấm.</li> </ul> <p>Nguyên liệu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 củ khoai lang tím; 1 củ khoai tây</li> <li>- 1/2 củ cà rốt; 3 tai nấm đông cô</li> <li>- 30g nấm rơm; 1/2 bìa Đậu trắng non</li> <li>- 1 thìa cà phê muối; 1 thìa súp dầu ăn</li> <li>- 1 thìa cà phê hạt nêm nấm</li> <li>- 500ml nước dùng rau củ;</li> </ul>	
<p><b>14. Sữa thực vật- Sữa hạt sen khoai môn tía.</b></p> <p>Sữa này ngon hơn sữa hạnh nhân, ngon hơn sữa đậu đỏ, lành hơn sữa lạc và tất nhiên không khuyến khích sữa đậu nành mà hạt đậu bị biến đổi gen</p> <p><b>NGUYÊN LIỆU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hạt sen tươi rửa sạch, ngâm nước khoảng 1 giờ.</li> <li>- Khoai môn tía hoặc trắng, gọt vỏ, thái nhỏ, ngâm nước muối cho bớt nhựa.</li> <li>- Đường thô chút ít: bạn có thể dùng đường thốt nốt, đường mía nâu, đường dừa hay đường chà là hoặc nha.</li> </ul>	<p><b>Cách làm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninh hạt sen, khoai môn trong nước lạnh không muối khoảng 20’-25’. Nhớ hớt bọt.</li> <li>- Để nguội, cho vào máy xay sinh tố đánh tan rồi thêm nha, muối. Đánh lại lần nữa là ra thành phẩm. Không cần lọc, không cần đun lại. Tất nhiên bình sinh tố của bạn phải sạch, Tốt nhất là bình thủy tinh hoặc inox.</li> <li>- Bạn có thể thêm một ít bột sắn dây, quấy nhẹ cho sệt như nấu chè.</li> <li>- Có thể thay khoai môn bằng khoai lang hay củ mã thầy bổ dưỡng, giải độc, mát gan, tiêu mụn, đỡ rôm sảy.</li> </ul>
<p><b>15. TỪ CÁC CÂY HỌ ĐẬU – SỮA LẠC CỦ ĐẬU</b></p> <p>Khi làm sữa thảo mộc tại nhà, các bạn đừng làm nhiều để tích trữ, như vậy sẽ mất đi độ tươi mới là điểm ưu việt của sản phẩm gia đình. Làm</p>	<p><b>CÁCH LÀM:</b></p> <p>Với lạc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhặt những hạt tốt, không có dấu hiệu mốc, rửa sạch.</li> <li>- Lạc cũng là một cây họ đậu, NHẤT THIẾT PHẢI NGÂM các loại đậu và mề cốc lứt trước khi chế biến cho trẻ em hay người lớn để tránh rối loạn tiêu hóa và</li> </ul>

<p>từng mẻ nhỏ, rất nhanh, dùng hết trong ngày.</p> <p>NGUYÊN LIỆU [cho một cốc sữa đặc 200 ml]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lạc nhân 10-15 hạt tùy to nhỏ.</li> <li>- Củ đậu to bằng hai trái trứng vịt.</li> <li>- Nha hay đường thốt nốt tý chút nếu thích uống ngọt chứ củ đậu đã làm cho sữa ngọt lắm rồi. [- Nước 400ml.</li> </ul>	<p>nhiều bất lợi khác đồng thời gia tăng dinh dưỡng [v/đ này sẽ có bài riêng vì rất quan trọng]. Sau khi rửa, bạn cho lạc vào bát cùng vài hạt muối và chế nước nóng vào để ngâm 10 tiếng, thay nước muối loãng nhiều lần và bóc vỏ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vò lạc và bã sau khi lọc có thể bón cây.</li> </ul> <p>Với củ đậu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cọ sạch bằng bàn chải, bóc vỏ, rửa lại, bỏ rễ và cắt nhỏ.</li> <li>- Xay sống lạc với rất ít nước, sau đó thêm nước xay tiếp cùng củ đậu. Lọc bã qua rây hoặc vải</li> <li>- Đun lửa nhỏ, để sôi riu riu, cần đun lâu 15' và quấy. Thêm đường và muối.</li> </ul> <p>LƯU Ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại đậu, lạc... đều có thể gây dị ứng bởi vậy cần thận trọng cho trẻ em, nhất thiết phải cho trẻ làm quen với các thực phẩm mới.</li> <li>- Đừng ham pha trộn quá nhiều nguyên liệu khác nhau khi làm sữa bởi bạn không thể chắc chắn nó cộng hưởng tốt cho tiêu hóa.</li> <li>- Củ đậu cũng là cây họ đậu, phối hợp với lạc rất bổ dưỡng nhưng không nên ăn quá nhiều một loại, mà xen dùng các sữa khác như đậu đỏ, hạnh nhân, gạo lứt, hạt sen, khoai môn.</li> </ul>
<p><b>16. SỮA HẠT SEN, BÍ NGÔ</b></p>	<p>hương vị tuyệt vời, rất tốt cho trẻ em và bà mẹ cho con bú.</p>
<p><b>17. CHUỐI LĂN BỘT ÁP CHẢO</b></p> <p>NGUYÊN LIỆU:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuối tây chín già 3 trái.</li> <li>- Bột mỳ 1 bát.</li> <li>- Nước cốt dừa 3 thìa xúp.</li> <li>- Nước.</li> <li>- Bột hạnh nhân bỏ vỏ hay bột hạt bí, bột hạt điều, bột hồ đào, bột vừng... 1 thìa café đầy vun, có thể nhiều hơn tùy thích.</li> <li>- Muối vài hạt.</li> <li>- Dầu vừng, dầu olive hoặc dầu gấc ½ thìa café để cho vào bột.</li> <li>- Dầu chiên LỬA TRUNG 1 thìa café để quét chảo. Cần 1 bút lông phết dầu.</li> <li>- Bột nở baking power cỡ 1 hạt lạc.</li> </ul> <p>CÁCH LÀM:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuối chín bóc vỏ, bỏ tư, lấy dao</li> </ul>	

<p>to bản ép chuối trên thớt cho bẹt xuống, áo chút bột mỳ khô rồi để đó.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quấy bột mỳ với nước cốt dừa và nước cho sánh sệt, thêm dầu vừng, muối, bột hạnh nhân, cuối cùng là baking power. Khi đã cho Baking power vào thì không quấy nữa mà cho bột “ngủ” một lát.</li> <li>- Đặt chảo lửa trung, dùng chổi [như bút lông vẽ] phết dầu lên chảo.</li> <li>- Nhúng miếng chuối đã áo bột khô vào bột nhão và áp chảo 2 mặt. Chuối áp chảo kiểu này không ứ dầu, ăn nhiều không ngấy và hoàn toàn không tốn dầu cũng như không sinh độc tố khi dầu bốc khói. Bạn có thể áp chảo mẻ lớn, khi nào ăn cho vào lò nướng lại lần nữa cho vàng sậm. Trong ảnh là con tôi làm để ăn sáng hôm sau, khi đó sẽ nướng lại cho nóng nên không chiên vàng.</li> </ul>	
<p><b>18. Chè hạt sen, đậu xanh, mật mía.</b> NGUYÊN LIỆU:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hạt sen - Đậu ngự - Làm ngọt bằng: Mạch nha lúa nếp + Đường phôi - Muối biển vài hạt nhỏ.</li> <li>- Bột sắn dây một thìa cafe.</li> </ul>	<p><b>CÁCH NẤU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đậu ngự rửa sạch ngâm 30’ bóc vỏ. Nếu dùng đậu khô sẽ phải ngâm 4 tiếng.</li> <li>- Hạt sen đột tâm rửa sạch.</li> <li>- Ninh lửa vừa cả 2 loại, nước sôi hớt bọt, hạ lửa nhỏ, hế vung. Đậu ngự tươi sẽ bỏ toi, trẻ con rất dễ ăn. Nếu bạn thích nhìn thấy nguyên hạt đậu thì cho đậu vào sau sen.</li> <li>- Chè sôi cho một thìa xúp mạch nha.</li> <li>- Nghiền viên đường phôi, thêm thìa nhỏ bột sắn dây, hòa cùng một ít nước cho vào khuấy nhẹ tay. Nên nấu chè bằng nồi thủy tinh hay nồi gốm. Trong hình chén chè bằng đá cẩm thạch.</li> </ul>
<p><b>19. CHÈ MÍT ĐẬU NGỰ</b> NGUYÊN LIỆU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đậu ngự tươi một nắm.</li> <li>- Mít dai chín cây 7 múi.</li> <li>- Đường phôi 6 viên nhỏ.</li> <li>- Bột sắn dây 2 thìa cafe.</li> <li>- Muối biển vài hạt.</li> <li>- Nước.</li> </ul>	<p><b>CÁCH LÀM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đậu ngự tươi ngâm nước 30’, bóc vỏ, rửa lại cho sạch.</li> <li>- Mít dai vừa chín bỏ hạt, tước hoặc thái nhỏ [đừng dùng mít chín quá nấu chè sẽ bị nát mà mít xanh thì không thơm].</li> <li>- Bột sắn dây khuấy tan với nước lạnh.</li> <li>- Cho đậu vào nước lạnh đun sôi, hớt bọt kỹ, ninh nhỏ lửa 10’. Cho đường phôi rồi cho bột sắn, bột sôi và</li> </ul>



	<p>trong thì cho mít và vài hạt muối vào. Sôi lại là bắc ra chứ không ninh mít.</p> <p>* Chè còn nóng chưa thể trong ngay được, khi nguội sẽ trong. Nếu muốn chè trong vắt như nước bạn dùng đường phèn.</p>
<p><b>20. CHÈ CHUỐI NGỰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuối ngự</li> <li>- Đường thốt nốt</li> <li>- Bột sắn dây</li> <li>- Lạc</li> </ul>	
<p><b>21. NEM CHAY:</b></p> <p>20g mộc nhĩ, khoai môn, khoai tây, củ đậu + 2 củ cà rốt lớn, 20g giá, 1 gói miến, 1 thìa hành băm nhuyễn, Gia vị: 1 muỗng tiêu, 2 muỗng cafe bột ngọt, xấp bánh đa nem. Dầu ăn để rán.</p> <p>Nem chay là một món ăn ngon, bổ dưỡng, trình bày đẹp mắt, giúp bữa ăn chay thêm phần đa dạng, phong phú.</p>	<p>Củ đậu, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi, bóp với 1 muỗng muối trắng, để yên 15 phút rồi vắt kiệt nước. Khoai môn, khoai tây, đem luộc, bóc vỏ, cán nhuyễn. Giá rửa sạch, để thật ráo nước. Miến ngâm nở với nước sạch. Trộn tất cả các nguyên liệu vừa sơ chế vào tô lớn, cho thêm gia vị vào trộn đều. Trãi bánh đa, cuốn tròn thành từng cuốn nem. Làm lần lượt cho hết nhân</p>
<p><b>22. DƯA HẦU &amp; GỪNG</b></p>	

**23. Chè hạt sen khoai môn**



**24. SỮA NGÔ NẾP**

1kg ngô nếp ta  
- 1,5l nước  
- 7 viên đg thốt nốt( tạo độ ngọt  
vừa phải) đường thốt nốt cũng hợp  
với sữa ngô lắm ý  
Vừa tạo độ đẹp vàng cho sữa, vì  
ngô nếp ta cho ra sữa màu trắng.  
Cho đường thốt nốt có màu vàng  
đẹp mắt  
Thành phẩm cho ra 1,5 sữa ngô



## 25. SỮA ĐẬU XANH CỐT DỪA

Công thức cho 1l sữa

- đậu xanh còn vỏ bóc lấy 2 nắm tay( hôm nay mẹ ko cân)
- đường thốt nốt 4 viên
- nước cốt dừa( nếu thích)

Đậu xanh ngâm qua đêm đãi bỏ vỏ, rửa sạch, nấu chín

Cho đậu xanh vào cối xay và thêm cho nước cho đủ 1l sữa và xay nhuyễn nhiều lần ko cần lọc bã

Chọn đậu xanh ta hạt nhỏ, tư đãi vỏ thì sữa sẽ đặc thơm và ngọt hơn đậu xanh mua đã cà bỏ vỏ rồi

Món này hơi kỳ công tý

Cho đường thốt nốt vào xay cùng  
Khi uống thì mới cho thêm nước cốt dừa

Như vậy sữa sẽ để được lâu hơn



## 26. SỮA HẠT SEN VÀ KHOAI LANG MẬT

Công thức cho 1 lít sữa:

- 100gr hạt sen
- 200gr khoai lang mật

Ngâm hạt sen 45'-60' trước khi nấu, khoai lang gọt vỏ, cắt khoanh nhỏ, sau đó cho hạt sen cùng 1 lít nước nấu trước, đến khi sôi khoảng 15' thì cho khoai lang vào nấu chung. Đến khi hơi mềm thì tắt bếp và cho hết vào máy xay xay nhuyễn.

Sữa này uống ko béo như sữa mè đen, ko thơm như sữa bí đỏ nhưng có vị ngọt bùi của khoai lang, rất dễ uống.





### 27. Sữa củ sen

Cách nấu : củ sen gọt vỏ rửa sạch cắt lát mỏng. Cho vào máy xay xay cùng với nước, lọc qua rây hoặc vải rồi nấu cho sữa sôi. Khi sữa sôi sữa sẽ sánh như bột sắn dây. Vậy là đã xong nồi sữa rất tốt cho phổi của các bé và người già. Tùy khẩu vị và sở thích mọi người có thể cho các trái cây hoặc các loại đường thô để tạo vị ngọt



**28.** Công thức này cho các mẹ bận rộn, ko có thời gian, tiện cho việc sử dụng khi đi lại  
Chỉ cần pha với nước là có ngay một cốc sữa như ý  
Hôm nào mẹ ko làm dc sữa tươi thì sẽ dùng loại này ạ  
**BỘT NGŨ CỐC**  
Nguyên liệu  
- Hạt sen 300g  
- Đậu đỏ 300g  
- Lạc 100g( vì lạc chứa nhiều dầu, khi nghiền sẽ bị bết máy xay nên dùng số lượng ít hơn  
- Hạt kê 300g  
- Gạo lứt 300g( hai đứa con nhà mình hợp loại gạo này)  
Có thể thay bằng đậu xanh hạt nhỏ  
Mẹ nào ko thích có thể bỏ xung thêm cái khác

Lưu ý: nên ít kết hợp nhiều loại với nhau để tránh trường hợp các loại có thể cộng hưởng không tương đồng gây rối loạn tiêu hoá  
Mẹ nào kỹ tính thì làm theo công thức này.  
- Ngâm từng loại hạt, cho thêm vài hạt muối trắng  
- Trong quá trình ngâm nên thay nước vài lần  
- Ngâm xong rửa hạt sạch sẽ để ráo nước  
- Nhặt bỏ những hạt nổi, mốc, lép sao cho kỹ  
Ngâm xong mới rang nên quá trình rang sẽ rất mất nhiều thời gian ( nên mẹ nào làm phải tính đầy ạ, hơi kỳ công nhé)  
- Cho từng loại hạt vào chảo gang rang trên lửa vừa, để cho hạt chín đều và ko bị cháy  
- Khi rang nghe hạt nổ tanh tách là gần được, rang thêm tí xíu nữa khi đập vỏ hạt giòn tan và bên trong hạt chín vàng ( như vậy sữa mới thơm ạ)  
- Rang xong các mẹ đập hạt lại bằng vải( để nguội hạt sẽ được giòn không bị ỉu) gọi là ủ nhĩ  
- Nhặt bỏ hạt bị cháy nhé  
Cuối cùng là nghiền ra bột thôi

	
<p><b>29. GIÒ NẤM</b></p> <p>* Nguyên liệu: Giò nấm gồm có các loại nấm như nấm hương, nấm đông cô (khô/ tươi đều được), nấm linh chi, nấm đùi gà, nấm bào ngư, nấm mèo, nấm mỡ, nấm sò tím,... và rong biển (có gì làm nấy).</p> <p>* Gia vị: Muối biển tự nhiên/ muối tương tamari, một chút nước tương.</p> <p>* Cách làm: Ngâm và rửa sạch tất cả các loại nấm rồi cho vào trung sơ trong nồi nước sôi, rong biển ngâm trong nước lọc khoảng 15 phút -&gt; Cắt sợi (to bản) các loại nguyên liệu trên rồi cho vào chảo dầu xào thật kỹ (nên dùng các loại dầu nguyên chất ép lạnh) -&gt; Sau đó cho vào khuôn inox (loại inox 304 đảm bảo vô hại) nén lại, để nguội, rút giò ra cắt trừ trong hộp thủy tinh có nắp đậy kín rồi cho vào ngăn mát tủ lạnh để bảo quản.</p> <p>PS: Trong các loại nấm vốn dĩ có chất tự kết dính, nên có thể làm giò nấm mà không cần phải cho thêm bất kỳ chất phụ gia gì để giúp làm cho giò kết dính lại, và có thể làm món nấm đông cũng bằng các nguyên liệu nấm như vậy!</p>	

<p><b>30. Sữa gạo hạt sen.</b></p>	
<p><b>31. Chả đậu gà + bí đỏ</b>  <b>Chả đậu gà + bí đỏ ( nguyên liệu chính được sử dụng là bã của sữa đậu gà + bí đỏ ) - chút biến tấu có thêm món chả ăn cơm tỏi</b>  <b>Cách làm</b>  <b>Bã sữa đậu gà + bí đỏ + Bột chiên giòn + thìa lá thái nhỏ + muối hầm + hành tây ( có cũng được ) xào khô -&gt; trộn thành 1 hỗn hợp đặc và có thể vê viên được ( tránh nhão quá ) -&gt; chảo cho ít dầu nóng, hỗn hợp nặn thành các hình tròn nhỏ đẹp mỏng rán đều 2 mặt-&gt; để ráo dầu có thể ăn nóng hoặc ăn nguội đều ngon với tương ớt</b></p>	
<p align="center"><b>CÁCH CHẾ BIẾN CHUNG CÁC LOẠI SỮA THẢO MỘC</b></p> <p align="center">-----</p> <p align="center"><b>Các loại hạt cơ bản hay dùng để chế sữa thảo mộc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gạo trắng/Gạo lứt (Mình thì ưu tiên gạo lứt hơn, vì gạo trắng ăn mãi rồi còn gì:D)</li> <li>- Vừng (mè): vừng vàng, vừng đen</li> <li>- Lạc (đậu phộng): cái này theo mình cũng ko nên dùng nhiều vì lạc khá nhiều dầu (âm), một số bệnh không nên ăn lạc (các bạn search trên google). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kê</li> <li>- Hạnh nhân</li> <li>- Óc chó</li> <li>- Hạt dẻ</li> <li>- Hạt sen</li> </ul> </li> <li>- Các loại đậu (theo mình ưu tiên các loại đậu gà, đậu lentil, đậu đỏ rồi đến đậu xanh, đậu ngự...cuối cùng mới là đậu nành). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hạt điều</li> <li>- Yến mạch</li> </ul> </li> </ul>	

Các bước làm Sữa thảo mộc cơ bản nhất:

Ngâm hạt (theo bảng ngâm hạt, bỏ nước ngâm) - Xay- Lọc

- **Thời gian ngâm: mình thường bố trí từ tối qua đêm, sáng làm. Hoặc ngâm sáng, tối làm.**

- Một số hạt có thể dùng sống như hạnh nhân, yến mạch, óc chó, hạt điều: mình sẽ dùng nước sôi để nguội ở bước Xay, sữa sau khi lọc sẽ được dùng luôn.

- Các hạt khác thì đều phải đun sau khi lọc.

- Đối với các loại đậu: thời gian đun cần dài hơn vì các loại đậu nhiều chất dinh dưỡng nhưng khó tiêu. Còn lại thời gian đun tới khi mình nêm thấy sữa ngon, không còn vị sống của hạt là được.

**Ngoài ra còn một số cách sáng tạo khác:**

- Một số hạt có thể đun rồi mới xay cũng cho một vị khác: Lạc, hạt sen.

- Kê: Kê tẻ nếu dùng máy xay sinh tố cho sữa vẫn hơi gắt, có thể đun rồi rây lọc bỏ vỏ rồi mới phối hợp.

- Một số hạt rang lên sẽ cho mùi rất thơm (hoặc mình kết hợp một phần sống, một phần rang):  
vùng (mè), gạo, yến mạch.

- Có thể Kết hợp với một số thảo mộc có vị ngọt sẵn để không phải dùng đường như bí đỏ, khoai lang.

< 3 Như vậy, căn cứ trên qui trình cơ bản này các bạn có thể thoải mái sáng tạo nhé mà không phải phụ thuộc vào một công thức cứng nhắc nào quá. Mình xin giới thiệu một số cách kết hợp:

- Gạo sống – gạo rang

- Gạo – Hạt sen

- Gạo – vùng

- Đậu gà – Kê

- Hạt sen – Bí đỏ

- Khoai lang – vùng

- Hạnh nhân, óc chó, hạt sen

- Lạc, hạt sen

- Đậu gà – hạt điều

- .....

**Chú ý:**

Sữa thảo mộc cung cấp thêm chất dinh dưỡng tốt từ các loại hạt, giúp thay thế cho việc lạm dụng sữa bò và thêm hương vị ăn uống. Tuy nhiên cũng không nên lạm dụng nhé, nên kết hợp với ăn toàn phần. Các bạn nhớ đọc nội dung trên vài lần vào nhé, để nắm cách làm rồi thoải mái sáng tạo:D

**Kinh nghiệm: Chỉ ngâm xâm xấp nước, tùy loại hạt, sau 1-2 ngày sẽ nảy mầm. Hạt nảy mầm chuyển hóa dinh dưỡng, cơ thể dễ hấp thu. Không ngâm quá nhiều nước, hạt sẽ bị úng, không thể nảy mầm. Hạt nảy mầm + đun lên = công thức sữa dễ làm nhất.**

**Cần tránh ăn quá nhiều các loại thực phẩm biến đổi gen, do còn nhiều tranh cãi về tác hại lâu dài. Các hạt biến đổi gen không thể nảy mầm khỏe mạnh, nên chắc chắn ăn lâu dài có ảnh hưởng. Các thực phẩm đó bao gồm: đậu tương hạt to, cà tím dài, bí ngòi,..**



## PHỤ LỤC

### 1. Ăn chay theo quan điểm của tôn giáo

#### a. Vì sao mọi người phản đối ăn thịt chó?

"Đừng trách tại sao xã hội bây giờ thế hệ trẻ hư hỏng quá nhiều, chúng có thể đoạt mạng bất cứ ai chúng muốn."

"Khi chú chó đã coi bạn là chủ nhân, lòng trung thành của nó dành cho bạn sẽ không bao giờ bị phá vỡ. Nó sẽ không bao giờ phát xét bạn, dù bạn có nghèo đến đâu..."

Mấy ngày qua trên mạng truyền nhau thông điệp 1 triệu chữ ký trình quốc hội để chấm dứt nạn săn bắt chó tại địa chỉ website <http://baovecho.org/>.

Rất đông người đồng tình, tán thành nhiệt liệt nhưng một số người tỏ vẻ phản đối. Tôi đọc một comment trên mạng bảo rằng, ăn heo bò gà vịt sao không ai kêu ca nhưng sao lại trách mắng người ăn thịt chó?

Các vị biết vì sao hầu như mọi người lên án và kêu gọi ký tên để chấm dứt món thịt “phản cảm” này không? Vì những hình ảnh làm ra miếng thịt quá sức tàn nhẫn, phi nhân đạo. Không ai nỡ giết thịt một cách dã man với “người bạn” gần gũi con người như thế! Loài chó luôn trung thành dù bạn giàu hay nghèo, dù bạn đánh đập, mắng nhiếc nó thế nào, nó vẫn không bao giờ rời xa bạn, luôn bảo vệ và đồng hành cùng bạn. Đó là lý do chó được thuần chủng làm “thú cưng”. Ai chỉ biết để ý hương vị món ăn từ chó thôi thì không bao giờ hiểu ra được tâm trạng này.







Không nhìn thèm theo thói quen được thì cứ thăm lặng ăn đừng biện hộ bừa bãi. Nhưng hãy nhớ giá phải trả cho các hành động không đơn thuần chỉ là giết một con vật, mà hành động nào càng nhẫn tâm, càng dã man thì hậu quả cho các hành động đó càng đáng sợ! Đó là một phản lực mà không có một cách nào khác thay đổi được sự thật này. Định luật III của Newton tương đồng với luật nhân quả của Phật dạy. Đó là quy luật công bằng của cuộc sống, bạn tin hay không cũng thế, nhân nào thì quả nấy thôi.

Khi lòng từ đã bị ăn mòn từ những hành động tàn ác đó, dẫn đến sự trở lìa, vô cảm trước mọi tai nạn, khổ đau của đồng loại. Đừng trách tại sao xã hội bây giờ thế hệ trẻ hư hỏng quá nhiều, chúng có thể đoạt mạng bất cứ ai chúng muốn. Vì lòng bao dung trong người không được tưới tẩm bằng tình yêu thương, thiếu sự giáo dục cho nền tảng đạo đức một cách đúng đắn, mà nó chỉ bị lòng ích kỷ, tham tàn, háo thắng ngăn che, và bị cám dỗ bởi bao thứ ham hố phù du, điển hình là thịt chó. Sự tác động và đầu độc của nhóm người ham mê ăn thịt chó, dẫn đến thói quen ăn uống vô tội vạ, ăn bất kể là thứ gì, hễ con gì có nhúc nhích là ăn, từ các loại thịt đến các món ăn dành cho chim cò như trùng đế, châu chấu, bò cạp, đủ thứ hỗn tạp trên đời.

Là con người nên bình tĩnh phân biệt các món ăn cho phù hợp với đạo đức và vai trò là loại động vật bậc cao nhất, thể hiện được tầm cao trong nền văn minh nhân loại. Đã có quá nhiều các loại động vật hi sinh làm thức ăn cho con người thì loài nào tha thứ được thì cứ mở lòng tha thứ, nhất là chó, một con vật gần gũi, đáng yêu và trung thành như thế!

BBT. Phật Pháp Ứng Dụng

### **Con người sợ cái chết, con vật cũng sợ cái chết.**

Một chú chó bảo vệ thuộc một băng đảng ma túy biết giờ cả 4 chân đầu hàng mong cảnh sát tha mạng trong một cuộc đột kích. Khi thấy các ông chủ úp mặt xuống đất theo lệnh cảnh sát, chú chó cũng chạy tới nằm giờ cả 4 chân lên để đầu hàng.

Ngày 6/4/2015, cộng đồng mạng Brazil lan truyền một bức ảnh thú vị chụp cảnh một chú chó bảo vệ thuộc một băng đảng ma túy ở nước này biết giờ cả 4 chân đầu hàng mong cảnh sát tha mạng trong một cuộc đột kích.



#### **b. KHI THẦN CHẾT VIẾNG THĂM, THẦN SẼ NÓI GÌ VỚI BẠN VÀ TÔI?**

“Có một người rất keo kiệt, lúc nào cũng chắt bóp chẳng dám ăn tiêu gì. Tích cóp cả đời, anh ta để dành được cả một gia tài lớn.

Không ngờ một ngày, Thần Chết đột nhiên xuất hiện đòi đưa anh ta đi. Lúc này anh ta mới nhận ra mình chưa kịp hưởng thụ chút gì từ số tiền kia. Anh ta bèn nài nỉ:

- Tôi chia một phần ba tài sản của tôi cho Ngài, chỉ cần cho tôi sống thêm một năm thôi.
- Không được. – Thần Chết lắc đầu.

- Vậy tôi đưa Ngài một nửa. Ngài cho tôi nửa năm nữa, được không? – Anh ta tiếp tục van xin.
- Không được. – Thần Chết vẫn không đồng ý.

Anh ta vội nói:

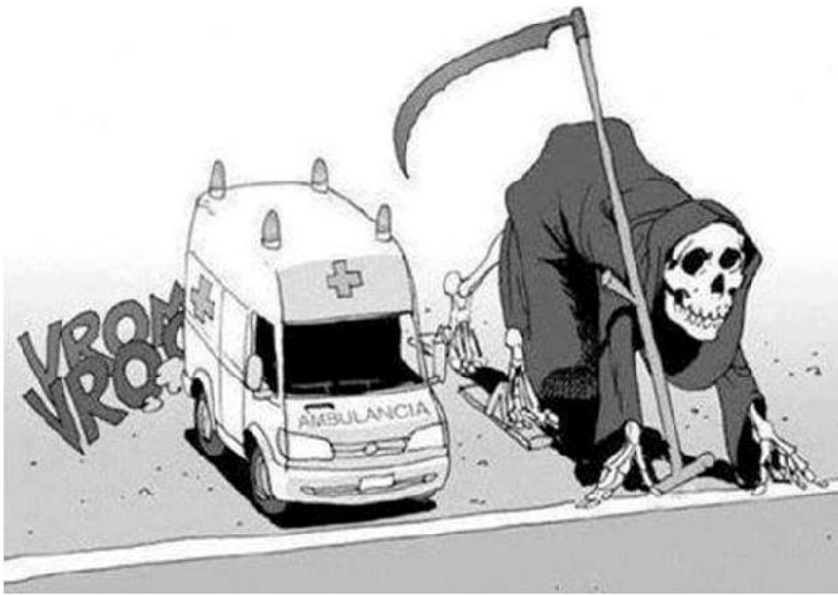
- Vậy... tôi xin giao hết của cải cho Ngài. Ngài cho tôi một ngày thôi, được không?
- Không được. – Thần Chết vừa nói, vừa giơ cao chiếc lưỡi hái trên tay.

Người đàn ông tuyệt vọng cầu xin Thần Chết lần cuối cùng:

- Thế thì Ngài cho tôi một phút để viết chúc thư vậy.

Lần này, Thần Chết gật đầu. Anh run rẩy viết một dòng:

- Xin hãy ghi nhớ: “Bao nhiêu tiền bạc cũng không mua nổi một ngày”.



“Trong bất cứ trường hợp nào đi nữa, những ngày này chúng ta những con người thì liên hệ quá nhiều đến thế giới ngoại tại, trong khi quên lãng thế giới nội tại. Nếu bạn đến một siêu thị với hàng triệu và hàng triệu và hàng triệu đồ la, bạn có thể mua bất cứ thứ gì, nhưng nếu bạn đến đó và hỏi mua sự hòa bình của tâm hồn hay sự an tâm người ta sẽ cười to. Và nếu bạn yêu cầu một bác sĩ cho một sự bình an chân thành của tâm hồn, bác sĩ không thể giúp bạn, không phải chỉ là sự làm giảm đau mà bạn có được từ một thứ thuốc uống hay thuốc chích nào đấy.

Ngay cả những máy điện toán tinh vi ngày nay cũng không thể đem đến cho bạn với sự an bình tinh thần. Hòa bình tinh thần phải đến từ tâm”.- sách “MÔI TRƯỜNG VÀ TRÁI TIM NHÂN LOẠI” của Đức Dalai Lama.

### **c. Lời Chúa về ăn chay**

“Chúa phán rằng: Ta đã ban cho các con đầy đủ các loại rau quả và ngũ cốc khắp nơi trên thế giới này. Đó là thức ăn của các con vậy” -Thánh kinh (Genesis 1:29).

### **d. Ăn chay là phóng sinh chân thật**

“Phước được làm người, nên giải trừ oan kết với sinh loài, ăn chay phóng sinh tự cứu độ mình và muôn loài. Nay xin dẫn một đoạn trong Kinh “Lăng Già” về đoạn trừ nhục thực mà đức Thế Tôn đã dạy, để cho Phật tử tự suy ngẫm đường ăn chay tu thiện.” – Lời bạt của Hòa thượng Thích Thiện Tâm trong sách “Phật học tinh yếu” [phần II].

“Này Đại Huệ! Bọn quý La sát nghe ta nói còn dứt trừ sự ăn thịt, huống nữa là người muốn vui theo đạo Pháp?

Các hàng thiện nam thiện nữ tu hành khổ nhọc, hoặc trì chú, hoặc cầu giải thoát, hoặc hướng tâm đại thừa, nhưng vì bởi còn ăn thịt nên bị nhiều sự chướng ngại không được thành tựu. Cho nên nếu muốn được lợi mình và lợi ích cho chúng sinh, quyết không ăn thịt.

## **2. Căn bệnh trâu báo oán ở làng đồ tể ở Bắc Giang**

Gần một thế kỷ với nghề mổ trâu, bò, nay Phúc Lâm tắt bật hơn khi thêm nghề mổ bò xuất ngoại. Theo tìm hiểu của PV, không ít người dân Phúc Lâm luôn ám ảnh bởi nỗi sợ trâu "báo oán"?

Cùng với đó là những câu chuyện đồn thổi rừng rợn đến khó tin ám ảnh như một căn bệnh lạ khi gặp những điều không may trong cuộc sống. Thực tế mình như thế nào?

### **Cả làng khiếp sợ trâu "báo oán"(!)**

Khi có tuổi, một số người ở làng mổ trâu Phúc Lâm (xã Hoàng Ninh, huyện Việt Yên, tỉnh Bắc Giang) mới bắt đầu thâm cái nghiệp mổ trâu vận vào như thế nào. Nhiều sự việc trùng lặp đến khó tin nên sinh ra tâm lý bị ám ảnh một ngày nào đó họ sẽ bị trâu "báo oán" dẫn đến đổ bệnh, tai nạn chết người... Có nhiều lý do khiến những người cầm dao mổ trâu vô cùng khiếp sợ.

Làng Phúc Lâm từ lâu đã nổi tiếng khắp miền Bắc với nghề mổ trâu, bò và chính nghề này đã giúp người dân ăn nên làm ra, đời sống được cải thiện rõ rệt. Những ngôi nhà cao tầng, bề thế không thua gì nhà ở các khu đô thị sầm uất và tấp nập dần mọc lên, thể hiện một làng Phúc Lâm giàu có. Trước đây, làng vốn nằm cạnh ga Sen Hồ, một trong những trọng điểm bán phá của quân Pháp và Mỹ. Bởi vậy, nhiều người đã phải bỏ xứ đi nơi khác. Mỗi người một phương và họ học được trăm thứ nghề. Cũng từ đó, làng Phúc Lâm có nghề mổ trâu, bò mang lại cuộc sống ấm no cho nhiều người, dần dần cả làng cùng theo nghề "đồ tể".

Gần một thế kỷ qua, không ai đếm được người dân Phúc Lâm theo nghề và đã "tiễn" bao nhiêu trâu, bò "về giờ". Theo tìm hiểu của PV, trâu trong vùng dần cạn kiệt, bởi vậy, nhiều lò mổ ở Phúc Lâm nhận thêm bò ngoại nhập từ Úc về xẻ thịt. Nhiều người báo, nghề này bạc và ác lắm nhưng vì miếng cơm, manh áo, họ vẫn phải vung búa vào đầu biết bao con trâu, con bò. Có người, sau nhiều năm đã "gác đao" đoạn tuyệt với nghề bởi một nỗi ám ảnh trâu "báo oán". Và những câu chuyện "trâu vật" được người dân thêu dệt khi có người gặp chuyện chẳng lành khiến người dân vô cùng khiếp sợ phải bỏ nghề và vào ngày Rằm, mừng Một lên chùa cầu Kinh, niệm Phật.

### **Đồn thổi những cái chết bất thành linh...**

Qua cổng làng Phúc Lâm nằm ngay mặt quốc lộ là con đường bê tông với hai bên cống nước lộ thiên, nước chảy đen kịt lẫn nhồn phân trâu, phân bò. Đi vào giữa làng, mùi cống rãnh, mùi phân trâu, phân bò bốc lên mỗi lúc một "đậm" khiến những người đi đường phát ói. Cả làng có

khoảng hai chục lò mổ lớn, mỗi ngày giết mổ đến cả trăm con trâu, xả thải trực tiếp ra cống chung chảy ra các ao, hồ trong làng. Phúc Lâm có một khu xử lý nước thải nhưng từ lâu không hoạt động, vì thế mùi hôi thối bốc lên khắp nơi khiến không khí ngột ngạt đến khó thở. Bên cạnh đó, những bao tải xương trâu lớn chất đầy ruộng, ngâm dưới ao bốc lên mùi tử khí rợn người.

### **Bãi xương trâu bò bốc mùi nồng nặc.**

Gặp ông K., một người từng nhiều năm vung vồ thép giết trâu hiện đã "gác vồ, buông dao" bởi theo ông thì nghề này bạc lăm. ông chia sẻ: "Ngẫm cho cùng, việc mổ trâu quả thực kinh hãi. Làm nghề từ những năm còn trẻ, đến lúc cuối đời, tôi đã quyết định đoạn tuyệt với nghề này càng sớm càng tốt. Trước đây vì cơm áo gạo tiền phải làm những điều không ai muốn, ngẫm mà tiếc. Không chỉ tôi mà nhiều người đã nhận ra, đoạn tuyệt với nghề. Có gia đình trước đây cả nhà theo nghiệp nay cũng chuyển hẳn sang nghề khác.

Một trong những câu chuyện bi thương nhất, chúng tôi được người làng kể về gia đình ông T.. Đó là những năm nghề mổ trâu phát đạt, ông T. là chủ lò mổ lớn ở làng. Đêm nào, nhà ông cũng "ra tay" với hơn chục con trâu lớn bé. Cả bốn người con trai của ông cùng làm công việc này. Hơn chục năm làm nghề giết mổ trâu đã có hàng ngàn con bị làm thịt tại lò mổ nhà ông. Năm đó, như thường lệ, chuyến xe chở trâu từ Hà Giang đỗ trước cửa lò mổ nhà ông T.. Lần lượt từng con trâu bị làm thịt, con cuối cùng, nhất định không chịu bước xuống thùng xe. Mấy bố con nhà ông T. phải trói trâu rồi vằn xuống, khi cởi trói, con trâu không chịu đứng lên mà như quỳ xuống như van xin, nước mắt cứ ứa ra. Có người thấy con trâu có biểu hiện lạ đã ngăn không thịt, nhưng ông T. phũ tay, không tin vào chuyện nhảm nhí.

Hai tháng sau, một người con trai của ông bỗng nhiên lăn đùng ra chết không rõ nguyên nhân. Điều đáng nói, anh này không theo nghề gia đình, được ăn học đến nơi, đến chốn, đang lập nghiệp và sinh sống ở nơi khác. Người ác mồm bảo "ác giả ác báo" trâu "báo oán" chứ có bệnh tật gì đâu. Anh ta đang ngồi xem ti vi trong nhà thì đột nhiên kêu mệt, vào giường ngủ đến nửa đêm lên cơn co giật rồi mất.

Nghe người làng đồn vậy, vợ ông T. rất hoang mang đã đi xem bói, "thầy" phán rằng, mảnh đất gia đình đang ở sát khí rất nặng và đang bị một oan hồn báo oán, rất có thể liên quan đến nghiệp sát sinh. Từ đó, vợ ông thường xuyên cúng bái, sắm sửa đủ các loại lễ. không ngại tốn kém và mời cả thầy cúng về giải hạn, giải thoát cho những linh hồn trâu đã bị gia đình sát hại. Chỉ một thời gian sau, một người con khác của ông T. đang khỏe mạnh, mổ trâu nhanh và giỏi bỗng nhiên đổ bệnh, ốm yếu. Gia đình đưa đi chữa khắp nơi nhưng không tìm ra nguyên nhân. Chẳng bao lâu, anh này mất để lại nỗi đau quá lớn cho gia đình. Dân làng biết chuyện lại đồn thổi, thù dệt gia đình ông T. nghiệp chướng nên bị oan hồn con trâu "báo oán"... , khiến cả làng sợ hãi.

Không lâu sau, lại thêm một tin sét đánh, người con gái út của ông T. đang học ở Hà Nội, trên đường về thăm nhà, bất ngờ chiếc xe tải mất phanh đâm thẳng vào người chết ngay tại chỗ. Quá bàng hoàng và đau xót, gia đình ông T. đi làm lễ ở rất nhiều nơi, thậm chí làm cả lễ cầu siêu cho loài trâu, làm lễ giải hạn cho gia đình và bỏ ngay nghề giết mổ, đóng cửa lò mổ trâu.

### **Cơ sở giết mổ trâu bò.**

Những lời đồn thổi cứ thế được thêu dệt, nhưng chuyện những con trâu khỏe mạnh bình thường khi dắt về làng bỗng nhiên tỏ ra sợ hãi, chảy nước mắt là chuyện có thật. Thậm chí, có nhiều con trâu vừa về đến cổng làng đã lồng lên như phát điên. Và, chuyện "sinh nghề tử nghiệp" ở làng "đồ tể" nếu kể thì nhiều vô kể, người bị trâu húc, nhẹ thì lòi ruột, nặng thì mất mạng. Như trường hợp của bà Ng. T.A., bị một con trâu núi khỏe mạnh húc mất mạng. Người ta đồn rằng, đại gia đình nhà bà A. làm nghề mổ trâu đã nhiều năm nên bị loài trâu "báo oán".

### **Hải hùng trâu "báo oán" chủ lò mổ ở Hà Nội**

Điều kinh dị như dự đoán xảy ra, con trâu bị sát hại vào tháng 2 thì đến tháng 4 người con trai của ông sinh năm 1968 tự dưng lăn đùng ra chết.

Con trâu là vật nuôi gắn bó với người nông dân Việt Nam từ hàng ngàn năm trước, nó là đầu cơ nghiệp, là biểu tượng của nền văn minh lúa nước, vì thế, người ta tin nó có linh hồn.

Ông thủ từ đền Giang Xá (Hoài Đức Hà Nội) Hồ Xuân Đức nói rằng: "Con trâu là loài làm thật ăn giả. Nó chỉ ăn cỏ, ăn rơm, mà làm ra lúa gạo, tiền của nuôi sống con người. Gia đình nào tốt bụng còn lấy bao tải mặc cho nó, rồi căng bạt, đốt lửa sưởi ấm cho nó vào những ngày giá lạnh. Vậy mà con người nỡ giết nó, thì nặng nghiệp lắm".

Chuyện của ông thủ từ ngôi đền thờ vua Lý Nam Đế cứ rủ rừ rì rì mà đầy thương xót loài vật nuôi gần gũi với nhà nông. Ông Đức bảo rằng, mấy chục năm nay, ông theo dõi chủ lò mổ trâu, bò, ngựa, những con vật ăn cỏ, là đầu cơ nghiệp của nhà nông và nhận thấy rằng, hầu hết những gia đình đó đều có hậu vận không tốt, gặp họa đến nhiều đời sau nữa. Còn kiếp sau của những đồ tể đó thế nào, thì chỉ có về thế giới bên kia mới biết được.

Rồi ông Đức kể chuyện về ông ba toa H., nhà ở làng Giang Xá, Đức Giang. Ông H. có lò mổ trâu nhỏ, mỗi ngày giết 1–3 con. Nghề mổ trâu có từ đời cha ông H. Bố của ông cũng là thợ mổ trâu có tiếng. Bố chết, ông H. nối tiếp nghiệp sát sinh này. Là bạn thân nên ông Đức thường xuyên trò chuyện, tâm tình với ông H. về nghề sát sinh, đặc biệt là sát hại loài trâu. Ông H. làm giàu bằng nghề này, nên không thể nào bỏ được. Nghe khuyên giải nhiều quá, nhiều lần ông H. còn nổi cáu với người bạn thân.

Một hôm cách đây chừng 10 năm, ông H. khi đó ngoài 50 tuổi, ra đền Giang Xá uống nước với ông Đức và mấy cụ chiến binh trong xóm. Vừa thấp nhang trong đền xong, ngồi uống được mấy chén nước, rít điếu thuốc lão, ông H. kêu tức ngực, khó chịu trong người và bảo: "Mấy ông ngồi đây, tôi về nghỉ tí". Nói rồi, ông H. lững thững đi về. Lát sau, vợ ông H. hốt hải chạy ra đền, mặt mũi xám ngoét: "Các bác vào nhà tôi xem thế nào, ông nhà tôi bị làm sao ấy".

Ông Đức chạy vào, thấy ông H. nằm bất động trên giường, lay không dậy, gọi không thưa. Lát sau, y té đến, thì ông H. co giật đùng đùng, rồi hộc máu chết. Ông chết một lúc rồi, mà dòng máu tươi vẫn rỉ ra từ miệng. Nhìn cảnh ấy, ai cũng hãi. Ông H. chết đi, nghe lời khuyên của ông Đức, con cháu dẹp bỏ lò mổ, không theo nghề sát sinh này nữa. Ông Đức kể, ông đã theo dõi một số vụ chết chóc của những người giết mổ gia súc và thấy rằng, rất nhiều trong số họ, dù chết trẻ hay chết già, đều có máu tươi chảy ra đằng miệng.

Câu chuyện về những đồ tể mổ trâu, còn gọi là ba toa, mà ông Hồ Xuân Đức, thủ từ đền Giang Xá kể, khiến tôi tò mò, tìm hiểu về nghề mổ trâu bò. Tôi tìm về ngôi làng có truyền thống mổ trâu bò lâu đời nhất Việt Nam, đó là làng Phúc Lâm (Hoàng Ninh, Việt Yên, Bắc Giang).

### **Cả làng sống nhờ... trâu**

Từ quốc lộ 1A cũ, rẽ vào đường liên huyện không xa, thì đến làng Phúc Lâm. Ngôi làng khá sầm uất, nhà cửa chen chúc, với cổng làng to tướng ghi rõ: Làng Phúc Lâm. Bước chân vào cổng làng, đủ thú mùi nồng nặc. Mùi thối của phân, khai của nước tiểu, tanh nồng của máu, mỡ, thịt chạy dưới những rãnh nước bốc lên xộc vào mũi. Tôi đang hí hoáy chụp cảnh rãnh nước ô nhiễm thì gặp ông Đỗ Văn Khuyến, phó thôn, từng là chủ lò mổ lớn nhất nhì làng Phúc Lâm, là tay buôn trâu, mổ trâu có hạng.

Ông Khuyến nhiệt tình tiếp đón chúng tôi trong căn nhà xây dựng kiểu cổ bằng gỗ rất đẹp, với đầy đủ sập gụ tủ chè. Tôi hỏi vui: "Chắc nghề buôn trâu mang lại cho đồng chí phó thôn sự giàu có, thịnh vượng?".

Ông Khuyến xua tay: "Không có đâu nhà báo ạ. Ở làng này vốn cả làng làm nghề mổ trâu, lái trâu. Nhưng nói thật, làm cái nghề sát sinh ấy cũng bạc lắm, chẳng vương tướng gì đâu. Bao năm làm nghề, tôi nhẩm tính, nghề mổ trâu khắp cả nước này, chỉ thấy được vài phần ngàn là khá giả, còn lại đủ sống, đủ ăn thậm chí là thất bại nặng nề. Tôi vốn là thợ có tiếng, nhà có lò mổ to lắm, mỗi ngày giết 10 – 20 con trâu, lại đi buôn trâu xuyên Việt, nhưng nhận ra nghề này bạc lắm, nên tôi chuyển sang mở nhà hàng, cửa hàng cơ khí ngoài phố. Giờ tôi vẫn làm việc liên quan đến con trâu, nhưng chỉ là buôn da trâu thôi. Cả làng bán da trâu cho Trung Quốc, nghĩ mà xót xa, tiếc rẻ. Tôi bán cho họ giá 20.000 đồng một cân da. Nhưng 1 kg da trâu ấy, họ làm ra tấm áo da bán lại cho người Việt mình cả chục triệu đồng, thậm chí cả nghìn USD sang

châu Âu. Rồi một bộ da trâu, sau khi chế biến, làm ra bộ ghế da, họ bán với giá cả trăm triệu đồng, đắt gấp mấy lần con trâu cũng là điều khiến tôi xót xa”.

Sau khi phân tích đủ thứ đau xót, tiếc rẻ về nguồn nguyên liệu da trâu, ông Khuyến quay về làng nghề mổ trâu có tiếng cả nước của mình. Làng vốn nằm cạnh ga Sen Hồ, là nơi trọng điểm bắn phá của cả Pháp và Mỹ. Người Pháp đóng chốt ở đây, bắn phá, càn quét làng, nên dân làng thường xuyên phải bỏ xứ đi nơi khác. Cũng chính vì đi nhiều nơi nên học được nhiều nghề, như làm bún, bánh đa, bánh dẻo ... Nghề mổ trâu mới có ở làng 100 năm trước. Hai người đầu tiên đưa nghề mổ trâu về làng là ông cụ Đào và ông cụ Chắt người ở Lim (Bắc Ninh) lên đây.

Lò mổ của hai gia đình này phát triển mạnh, thuê mướn nhiều nhân công trong làng, nên dân làng từ đó học được nghề, rồi tự đứng ra lập lò mổ, thu mua trâu về làm thịt. Từ hai lò mổ, tăng lên thành năm lò mổ và cứ thế, nghề mổ trâu ở làng Phúc Lâm lan rộng khắp cả làng. Thời kỳ cao điểm, vào thập niên 80 của thế kỷ trước, gần như cả làng Phúc Lâm đều làm nghề mổ trâu. Có tới 90% số hộ dân trong làng làm nghề giết mổ gia súc, cung cấp thịt trâu cho các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Quảng Ninh và hầu hết các tỉnh lân cận.

Làng Phúc Lâm có cả một đội quân lái trâu đi khắp cả nước, từ miền núi đến vùng xuôi, tận trong nam ngoài bắc, sang cả Lào, Campuchia, thậm chí Thái Lan để tuyển lựa, thu mua trâu. Trong những phiên chợ gia súc trên Hà Giang, Lào Cai, dân lái trâu Phúc Lâm còn đông hơn cả lượng đồng bào dắt trâu đi bán. Họ thu gom trâu, dồn lên những chiếc xe tải cỡ lớn chở về làng xẻ thịt.

### **Giết mổ rừng rợn**

Đề tận mắt chứng kiến cảnh tượng mổ trâu, 2h sáng trong vai người buôn bán, tôi hòa vào dòng người đông đúc đến làng Phúc Lâm. Ban ngày, làng Phúc Lâm khá êm đềm nhưng nửa đêm về sáng nhộn nhịp như một cái chợ lớn. Hàng trăm người tấp nập ra vào, điện sáng trưng ở các lò mổ. Trâu rống ầm ĩ làng xóm.

Lò mổ nhà anh B., có 5 trâu mộng buộc ở cọc. Chỉ có mỗi vợ chồng anh làm công việc nặng nhọc, nguy hiểm này. Anh B. dắt trâu vào sân, cột chặt lại. Chú trâu ngái ngủ, khuôn mặt ngơ ngác, như thể chưa hiểu chuyện gì sẽ xảy ra với mình. Như lực sĩ, anh vung chiếc vỏ thép đập bốp trúng đầu. Con trâu mộng trúng nhát búa, choáng váng ngã khụy xuống nền gạch. Chị vợ đưa cho anh con dao nhỏ xiu, chỉ cỡ hai đầu ngón tay. Đây là dao mổ trâu sao? Cầm con dao nhỏ xiu, anh B. xiên một nhát thật ngọt ở cổ. Máu ồ ồ chảy ra, ngập 2 chiếc chậu lớn, tràn cả ra nền sân. Cảnh tượng quả thực vô cùng rùng rợn.



Cũng vẫn con dao nhỏ đó, anh B. rạch một đường ở cổ. Cứ một tay kéo da, một tay lướt con dao nhỏ rất điệu nghệ, bộ da trâu rất lớn tuốt khỏi con trâu, lộ lộ một đồng thịt. Anh B. bảo, dưới da trâu có một lớp màng mỡ, không dính liền với thịt, nên lột rất nhanh. Nói không ngoa, có tận mắt chứng kiến mới thấy, thợ mổ trâu ở Phúc Lâm lột da trâu nhanh như lột da gà. Cũng chỉ với con dao nhỏ xíu đó, từng tảng thịt được lóc ra. Đầu, chân, xương lần lượt được tách rời. Tính ra, mất 15 phút, con trâu to tướng chỉ còn lại đồng bầy nhầy lòng phèo nằm giữa sân, thịt xương đã thành đồng riêng biệt. Con trâu khác được dắt vào. Anh B. lại vung búa ...

4h sáng, hàng chục lái buôn trâu đã đổ về lò mổ nhà anh B. Người chất thịt lên xe, người lấy xương, người lấy chân, đầu, gân cơ. Riêng nội tạng cũng có mấy người gom hàng, mỗi người lấy một món riêng biệt. Hàng chục con người vật lộn với đồng bầy nhầy, người yếu bóng vía nhìn cảnh tượng máu me này chặc ngắt xỉu.

### **Đại gia đình bỏ nghề vì sợ trâu "báo oán"**

Sau khi chứng kiến cảnh sát trâu kinh hãi tôi trở lại gặp gỡ phó thôn Đỗ Văn Khuyến. Ông bảo rằng: "Ngẫm cho cùng, việc mổ trâu quả thực kinh hãi. Bao năm làm nghề, đến lúc cuối đời, tôi mới nhận ra nên bỏ nghề giết mổ này càng sớm càng tốt. Và tôi đã thực hiện được. Không chỉ vậy, nhiều gia đình ở làng đã bỏ nghề". Theo ông, thập kỷ 80 của thế kỷ trước, có tới 90% hộ dân dính dáng đến chuyện sát hại con trâu. Tuy nhiên, nghề mổ trâu ngày một mai một. Hiện tại cả làng với 500 hộ dân, chỉ còn cỡ 50 lò mổ. Số lượng trâu bỏ mạng ở làng Phúc Lâm cũng ít hơn xưa.

Theo ông, ngoài việc người ở đây nhận ra rằng, không thể làm giàu bằng nghề mổ trâu, thì có nhiều trường hợp bỏ nghề vì sợ hãi chuyện tâm linh. Những ngày đầu năm, rằm tháng 7, người dân làng đều nô nức lên chùa cúng bái, đốt vàng mã, giải hạn cho gia đình mình. Thế nhưng ở làng, vẫn xảy ra những chuyện không vui, khiến lòng người hoang mang. Ông chỉ nói vậy, chứ ông không dám nêu tên gia đình nào, bởi vấn đề này rất nhạy cảm.

Tìm hiểu ở làng, tôi được biết, có khá nhiều những cái chết bí ẩn ở ngôi làng này. Cỡ những cái chết ở gia đình mổ trâu thì người dân liên hệ với chuyện bị oan hồn loài trâu báo oán, song cũng có cái chết liên quan trực tiếp tới con trâu, đặc biệt là bị trâu húc chết, khiến những người cầm dao mổ trâu cực kỳ sợ hãi.

Bi thương nhất trong chuyện bị loài trâu báo oán, phải kể đến gia đình ông K. Chuyện rằng, hai năm trước, ông K. vẫn là chủ lò mổ to nhất làng Phúc Lâm. Mỗi đêm, nhà ông hạ sát 15 - 17 con trâu lớn bé. Đại gia đình nhà ông có 4 người con trai làm công việc này. Người quanh năm suốt tháng lang bạt ở miền núi, để tìm những con trâu ngon, nhiều thịt, thậm chí sang cả Lào, Campuchia để lựa trâu. Hàng chục lái buôn trâu sục sạo khắp nơi mới cung cấp đủ trâu cho lò mổ nhà ông K. Cứ độ 12h đêm, một chiếc xe tải lớn lại chở mười mấy con trâu đến cổng lò mổ

nhà ông, Với bề dày mấy chục năm giết mổ, đã có hàng vạn con trâu bỏ mạng tại nhà ông. Cũng vì thế, theo những người hiểu biết về tâm linh, sát khí ở mảnh đất này tỏa ra rất nặng.

## **Hải hùng trâu 'báo oán' chủ lò mổ ở Hà Nội - 2**

Bữa đó, cũng như mọi ngày, chiếc xe tải chở 15 con trâu từ Hà Giang về, đỗ trước cổng lò mổ. Lần lượt từng con trâu bị hại sát. Đến con trâu cuối cùng, thì chuyện lạ xảy ra. Mấy người thay nhau kéo, nhưng con trâu nhất quyết không chịu xuống khỏi thùng xe tải, cứ ghì lại. Tức mình, cả chục người xông vào, trói con trâu lại rồi vằn xuống khỏi xe tải. Khi vằn trâu xuống khỏi xe, cời trói, con trâu không chịu đứng lên, mà hai chân trước của nó quỳ xuống như phủ phục. Nó không rống lên, không giãy giụa nữa, nhưng nước mắt ứa ra. Một số người thấy con trâu có biểu hiện như vậy thì ngăn cản việc giết nó. Người làng Phúc Lâm vẫn tin rằng, những con trâu có biểu hiện như thế là có linh tính, tức nó mang linh hồn con người. Những con trâu như thế thường hiền lành, chịu khó cày bừa, thân thiện với con người và những thợ mổ tin vào thế giới tâm linh thường không giết hại nó. Tuy nhiên ông K. không tin vào chuyện đó. Mấy chục năm ông làm nghề, gia đình ông mỗi ngày thêm giàu có, chưa ai bị trâu báo oán, nên ông không tin, không sợ. Sau một lát bàn cãi, thì con trâu này cũng toi mạng.

Điều kinh dị như dự đoán xảy ra ngay khi giết hại con trâu có linh tính này. Con trâu bị sát hại vào tháng 2 thì đến tháng 4 người con trai của ông sinh năm 1968 tự dưng lăn đùng ra chết. Điều lạ lùng là anh này không theo nghề mổ của gia đình. Được ăn học tử tế, anh này tạo lập cuộc sống ở nơi khác. Bình thường, anh cũng không có bệnh tật gì cả. Thế nhưng, một hôm, đang ngồi xem ti vi trong nhà, anh đột nhiên kêu mệt nên vào giường ngủ. Nửa đêm, anh lên cơn co giật. Gia đình đưa đi bệnh viện nhưng không cứu được.

Cái chết của anh khiến gia đình hoang mang. Bà vợ ông đi xem bói, thầy phán rằng gia đình bị một oan hồn báo oán. Lúc này, gia đình ông mới liên hệ đến việc giết hại con trâu nọ. Khi trình bày điều này, ông thầy bói khẳng định chắc chắn là do linh hồn con trâu báo oán. Vợ ông cũng bái ghê lắm, sắm đủ các loại lễ, tốn kém hàng trăm triệu đồng. Thậm chí, bà K. mời cả giá đồng về nhà cúng giải hạn, siêu thoát cho linh hồn con trâu.

Thế nhưng, sự cố gắng của bà K. không mang lại hiệu quả. Thời gian ngắn sau đó, một người con nữa của ông bà đột nhiên trở nên ốm yếu. Anh này vốn rất khỏe mạnh, mổ trâu nhanh thoăn thoắt, giỏi nhất nhà, nhưng cơ thể cứ ốm yếu dần. Gia đình đưa đi khắp các bệnh viện điều trị nhưng không hiệu quả. Thời gian ngắn sau đó thì anh trút hơi thở cuối cùng. Gia đình giữ bí mật, nên hàng xóm không ai biết anh chết vì nguyên do gì. Vậy là, tin đồn bị oan hồn con trâu báo oán lại lan ra, khiến cả làng sợ hãi.

Đỉnh điểm của nỗi sợ hãi là cái chết của cô con gái út. Cô con gái út của ông đang học ở Hà Nội. Gia đình giàu có, cô được đi học tử tế, không dính dáng gì đến công việc giết mổ trâu bò.

Thế nhưng, theo lời đồn, thì linh hồn con trâu sẽ giết hại những người quan trọng nhất của gia đình. Hồi giữa năm 2012, trên đường từ Hà Nội về thăm nhà, đang lái xe máy, thì chiếc xe tải mất phanh đâm thẳng vào cô. Gia đình đến nhận xác con gái thì bàng hoàng khủng khiếp. Cô con gái út xinh đẹp, giỏi giang, mà giờ chỉ còn nhận ra qua chiếc áo.

### **Một chú trâu khóc khi biết sắp bị xẻ thịt...**



Sự việc chết chóc liên quan đến với gia đình ông K., khiến ông không thể không để tâm đến những lời đồn đại của dân làng, lời khuyên can của ... thầy bói. Gia đình ông đã đi làm lễ ở rất nhiều nơi, gặp rất nhiều thầy bói và đều nhận được lời khuyên như nhau, là gia đình cần phải làm lễ cầu siêu cho loài trâu, làm lễ giải hạn cho gia đình và bỏ ngay nghề giết mổ. Chỉ trong hai năm, gia đình ông K. mất 3 mạng người, quả là một mất mát quá lớn.

Bao năm mổ trâu, thu về bao nhiêu tiền bạc, cũng không bù lại được những mất mát khủng khiếp như thế. Đến lúc này, ông và những người con của mình, không còn đủ dũng cảm cầm

búa đập chết loài trâu và lột da, moi bụng chúng nữa. Đại gia đình nhà ông đã quyết tâm bỏ nghề. Thậm chí những người con dâu, vốn chỉ làm nghề buôn da, đồ mỗi thịt trâu cũng bỏ luôn nghề. Cứ ngày rằm, mùng 1, gia đình lại đến chùa Phúc Lâm tụng kinh, gõ mõ, nhờ thầy cúng bái giải hạn.

Sau sự việc khủng khiếp ấy, không chỉ gia đình ông K mà mấy hộ gia đình ở cạnh cũng sợ hãi, đóng cửa luôn lò mổ trâu.

### 3. Nhân quả báo ứng- Câu chuyện của Phật tử Nhật Trung

Người thân liên tục chết do tay mình, câu chuyện nhân quả báo ứng của Phật tử Nhật Trung

Chúng ta có thể không cần tin có Phật, không cần tin có Chúa, không cần tin có ma,.. nhưng cần tin nhân quả. Tại sao bao nhiêu kẻ ác mà vẫn sống? Câu trả lời là tội ác sẽ còn phải trả nhiều kiếp nữa. Mỗi lần sát sinh, mỗi lần ăn thịt, là một lần ghi sổ tội lỗi.

Phật tử Nhật Trung trong buổi chia sẻ về câu chuyện cuộc đời của mình tại chùa Hoằng Pháp. (Ảnh: Chụp màn hình/Youtube)



Đời người có 4 câu hỏi lớn: Ta vốn là ai? Ta từ đâu tới? Chết rồi sẽ đi về đâu? Phải chăng luật nhân quả báo ứng là có thật, thiện có thiện báo, ác có ác báo? Chuyên mục văn hóa thời báo Đại Kỷ Nguyên kể lại những câu chuyện có thật, với mong muốn qua những câu chuyện nhân sinh này, mỗi người cùng suy ngẫm và có trách nhiệm hơn với cuộc sống, trân quý những ngày tháng quý giá chúng ta đang trải qua...

Trong chương trình Phật Pháp Nhiệm Màu kỳ 31, Phật tử Nhật Trung kể lại câu chuyện có thật gây sốc về cuộc đời của ông, vốn là 1 người đàn ông đầy tội lỗi, nhưng may mắn sao có một kết cục nhân văn, vì người đàn ông này cuối cùng đã biết quay đầu vào bờ, vẫn hồi được sinh mệnh của mình.

### **Thú vui tàn ác...**

Người đàn ông đó tên Nhật Trung, theo câu chuyện về cuộc đời mình, ông sinh ra tại đất Long Khánh – Đồng Nai, nhưng sinh sống và lập nghiệp tại 1 vùng đất miền Trung. Ông vốn là chủ 1 nhà hàng có tiếng chuyên phục vụ khách bằng các trò mua vui trên thân xác và tính mạng của những con vật tội nghiệp.

Theo như lời kể của ông, ông vốn chưa từng biết ghê tay trước nhưng cảnh giết mổ nào, bản thân ông cũng là 1 kẻ “khát” cảm giác tra tấn, hành hạ các con vật để thỏa mãn sự hiếu kỳ của chính bản thân mình, ông đã nghĩ ra nhiều cách giết mổ con vật để mua vui cho khách hàng tại bàn ăn bằng nhiều cách dã man: cắt tiết canh vịt tại bàn, vạt đầu khi lấy óc phục vụ khách tại bàn, chặt đuôi bò còn sống, rưới nước sôi lên lông mèo cho tự bung lớp lông..., những cách lấy thịt động vật khi động vật còn sống.

### **Quả báo nhãn tiền ...**

Năm 2001, vợ ông mang thai đứa con đầu lòng, nghe theo những lời đồn thổi về cách nuôi thai nhi bằng thịt chó, ông thực hiện ngay cho vợ con mình. Kết quả, vợ ông sinh 1 bé gái kháu khỉnh. Tuy nhiên từ lúc mới sinh bé đã bị bệnh vàng da, co giật, sau khi chụp ảnh siêu âm, bé gái bị tắc ống mật qua gan, không thể giải độc cơ thể nên bị vàng da. Rất may được 1 vị bác sĩ tu nghiệp từ Úc về cứu giúp, cháu bé gần 2 tháng tuổi được cứu sống.

Đến 5 tháng sau khi sinh, lưng cháu mọc rất nhiều lông, ngày càng dài, khoảng từ 3 đến 4 phân, có màu vàng óng ánh như màu của lông động vật (chó, mèo). Lo sợ cho sức khỏe của chính con ruột của mình, ông tìm đến các nhà thuốc Tây rồi thuốc Bắc, nhưng đều bị từ chối vì không rõ nguyên nhân căn bệnh lạ của cháu. Thương con, ông tiếp tục đi tìm, và gặp 1 nhà thuốc Nam, sau khi nghe ông kể qua căn bệnh của con, thầy thuốc liền nói bệnh của bé là do nghiệp của ông để lại nên bị trời hành do ăn quá nhiều thịt chó mèo. Thầy bắt ông phải hứa không được ăn thịt chó, mèo nữa thì thầy mới giúp, và ông mang được 3 thang thuốc về cho cháu, vừa nấu uống, vừa nấu tắm. Kết quả trong vòng 10 ngày bé rụng hết lông.

Theo như ông, đó là những nhân quả báo ứng đầu tiên cho ông mà ông vẫn không biết.

Đến năm 2004, quả báo bắt đầu đến với ông 1 cách tàn khốc: Thấy những người thân liên tục chết do tay mình.

Lần đầu tiên, ông ngoại vợ ông bị ốm nhẹ. 2 vợ chồng ông về thăm, ông giúp đút ông cụ ăn cháo, ăn đến muỗng thứ 3, ông cụ bị nghẹn và chết tức tưởi trên tay ông. Người nhà bên vợ đổ tại ông không biết cách đút cho người già ăn nên làm ông cụ chết sặc.

Tang cụ chưa lâu, tiếp theo là cậu ruột của vợ ông, vốn cũng là bạn thân của ông làm nghề xây dựng, được ông giới thiệu cho 1 công trình xây dựng, vừa bắt tay vào làm đã bị tai nạn sập dè ông cậu chết 1 cách thê thảm.

Lần thứ 3, hơn 3 tháng sau, mẹ vợ ông bị cảm sốt vào nhập viện, chính tay ông chở bà đến bệnh viện, bệnh không nặng, nhưng vì ông quen với bác sĩ nên đề nghị để bà nhập viện, và trong lúc nằm viện, bà lại sốc thuốc lên cơn nhồi máu cơ tim chết ngay trên giường bệnh.

Lần thứ 4, vào 1 buổi tối, tự nhiên ông thấy trong người khó chịu, tự nhiên nghĩ đến em của ông (đang làm cho đài khí tượng thủy văn), và tìm mọi cách gọi điện thoại cho em ông nhưng không được, đến khoảng 1h đêm thì nhận được điện em ông bị tai nạn chết vì đi nhậu chung với mấy người bạn do ông giới thiệu.

Đến tháng 10, cô ruột ông nằm viện, mọi người thay phiên nhau trực tại bệnh viện, đến phiên trực của ông thì cô ông mất.

Những người thân của ông mất đều không ít thì nhiều đều do chính tay ông, hoặc tác động hay dẫn dắt của ông 1 cách gián tiếp, trực tiếp.

Từ khi đó, nhà hàng của ông làm ăn cũng liên tục tuột dốc theo số lượng người chết trong gia đình.

### **Cùng cực của quả báo**

Tháng 2 – 2006, ông mơ liên tiếp 3 đêm, ông thấy mình vác cuốc đi đào huyệt. Và người em trai khác của ông nằm trong cái huyệt ấy, khi tỉnh dậy ông hoảng sợ và báo cho mẹ ông biết để giữ em ông ở nhà. Bình yên đến ngày thứ 6, em ông xin được ra đường gặp bạn bè, và vừa ra khỏi nhà là bị tai nạn chết. Khi ông trở về nhà và biết được em đã mất, ông ngất đi.

Lo đám tang em xong, một sư thầy trong đám tang đã báo với gia đình ông đang vướng 1 nghiệp lớn, yêu cầu mọi người phát tâm ăn chay trường để xin gỡ tội. Ông liền xin được ăn chay trong 49 ngày để gia đình thoát nạn.

Nói thì dễ, đến khi ông ăn được vài ngày thì không ăn nổi, ông bèn đốt nhang xin với Bồ Tát phù hộ cho ông có thể ăn chay được đủ 49 ngày. Chiều hôm ấy khi ông ra mộ thắp nhang cho 2 người em, ông gặp 1 cụ già đang bị 1 đám thanh niên thọc huyết (chọc tiết) vào cổ như động vật, quá kinh hãi, ông quăng xe chạy đến cứu cụ già, nhưng khi đến nơi thì chỉ thấy là 1 con heo bị giết cứng gổ. Ông thất thần quay ra, đi 1 đoạn thì ông lại thấy cụ già đó, biết là ma, ông hoảng sợ vô cùng, cụ già kể là do ngày xưa giết mổ heo quá nhiều, nên khi mất, phải trả cái nghiệp bằng cách mọi năm đều phải biến thành heo để bị con cháu giết mổ cho chính ngày giỗ mình. Ông cụ nhờ ông đến nói với gia đình đừng giết mổ heo nữa, nghiệp lắm.

Kể từ đó, ông nhìn đâu cũng thấy con vật là con người, vì thế ông phát tâm ăn chay trường từ đó.

Nghiệp hiện vào thân và sự vẫn hồi

Rồi ông xuất hiện nhiều căn bệnh lạ, đau đầu, triệu chứng của nhũn não, da thịt nổi những mẩn đỏ hình con vật... Sau nhờ ông thành tâm ăn chay sám hối, các căn bệnh lạ lần lần giảm và tự hết.

Ngày 19-2-2006, ông ra bãi biển Đà Nẵng quỳ xin phát nguyện ăn chay và nương tựa nhà Phật.

Kể lại câu chuyện trong chương trình Phật Pháp nhiệm màu, ông mong muốn chia sẻ với mọi người một ví dụ thật sống động và không thể chối cãi về nhân quả báo ứng. Nhờ tin vào Phật, ông cuối cùng đã vẫn hồi được sinh mệnh của mình, tìm lại được chút bình yên trong cuộc sống.

#### **4. Bức thư tâm thư của người dân gửi công ty sữa**

Nội dung bức thư của chị Trâm đang được phát tán trên cộng đồng mạng.

Đông Lâm, 2h sáng ngày 18/4/2014. Gửi cô Thái Thị Hương \_ Chủ tịch tập đoàn TH True Milk!

Thật thất lễ khi chưa một lần gặp mặt cũng như chưa nói chuyện với cô lần nào mà lại gửi bức tâm thư này tới cô. Xin cho cháu xưng hô là vậy bởi cháu năm nay 25 tuổi và đang là 1 giáo viên nên phần nào hiểu về cái quyền tự do ngôn luận. Hẳn là cô sẽ rất thắc mắc khi tại sao cháu lại nhắc tới quyền tự do ngôn luận ở đây ? Bởi lẽ cô hàng xóm – một “dân đen” đúng nghĩa cũng chỉ vì muốn đòi lại quyền lợi khi bị tước đoạt đất đai mà kết quả lại bị tước đoạt quyền công dân khi phải chịu án trong nhà đá nên cháu hy vọng nhưng điều cháu tâm sự sẽ không có kết cục như trên. Cô Hương thân mến! Cháu là người con sinh ra và lớn lên tại một vùng quê mà trước đây cháu còn nghĩ nếu ở thời chiến tranh thì đây chính là nơi trú ẩn an toàn bởi vì nơi đây bạt ngàn những rừng cao su, rừng tràm, cà phê, cam, mía...và bao quanh là dòng sông nhỏ. Thế nhưng giờ đây mọi nơi đều được trải bê tông để nhường chỗ cho những chú bò nhập ngoại trú ngụ và những nhà máy hoạt động liên tục 24h.

Cũng chẳng hiểu sao xóm cháu “được” chọn là nơi xây dựng nhà điều hành, lại thêm những trại bò sữa vây quanh, cùng với một trung tâm thức ăn đồ sộ phục vụ cho một trang trại bò sữa có quy mô lớn nhất Đông Nam Á. Hẳn cô đã phần nào hiểu tại sao cháu không gửi thư cho ai khác mà lại chọn cô - người đứng đầu tập đoàn sữa TH True Milk.

Cháu không viết thư để đòi lại những vườn cam, vườn cao su, vườn mía.... mà giờ đây bê tông đã trải kín nên, không còn nghĩ đến chuyện người dân xóm cháu thức ngày đêm để đòi quyền bồi thường thỏa đáng, cũng không than vãn hộ chị gái hằng đêm phải trốn hai đứa con nhỏ lúc hai giờ sáng để đi làm kịp ca đặc biệt là những ngày đông giá rét mà lương cơ bản hàng tháng

vẫn chỉ 2 triệu đồng, không còn thắc mắc chuyện dân cháu mỗi ngày 24 tiếng đều đặn phải nghe những âm thanh ồn ào của máy móc , của xe tải... và những tiếng la hét của đàn bò, lại càng không muốn khóc lóc mà khiêu nại chuyện những chuyến xe chở chất thải cứ tung tăng chạy trên đường để rồi những người tham gia giao thông cùng như cháu lại có những hôm đang trên đường đi làm phải trở về vì phân thải dội khắp người, hậu quả là học sinh nhao nhác chờ cô còn cháu thì chỉ dám nói lí nhí với thầy hiệu trưởng cái lí do đi dạy muộn mà nghe xong chắc ai cũng phải bịt mũi. Mà nói thật là cũng từ sau cái chuyện ấy cháu lại dạy thêm cho học sinh một văn hóa ứng xử trong giao thông là chữ “nhường”, để thực hiện chữ “nhường” đó thì mỗi lần gặp những xe trọng tải lớn của TH là cháu cứ phải tấp hấn xe vào lề đường rồi nín thở chờ họ đi qua.

Ấy vậy mà dù có nép theo chiều thẳng đứng với cột mốc thì mạng sống cũng chỉ xem như trò đùa, khi chiếc xe tải chở phân vẫn lao hầm hập như không phanh và cố tình đánh lái để có thể lao vào trực diện thế rồi tay lái xe có vẻ như đang thể hiện trình độ lái xe của mình khi phanh kết trước mặt, rồi từ từ mở cửa xe hỏi một câu rất chi là lịch sự: “Đi làm về hả em?” (chắc xe này mua phí bảo hiểm cao lắm.... Và còn lắm lắm những điều mà lúc này đúng 2h30p cháu suy nghĩ tới bởi cho dù đã bịt khẩu trang thì cháu vẫn không tài nào ngửi được khi tất cả mùi hôi thối từ trại bò cứ thi nhau luồn lách để vào trong tận màng phổi. Cháu nghĩ tới căn bệnh ung thư phổi mà bố cháu đã chịu đựng và không gào thét bắt TH phải trả lại mạng sống cho bố cháu, cho bác ruột của cháu, những người hàng xóm của cháu lần lượt ra đi vì căn bệnh ung thư. Nhưng cháu không thể cầm lòng khi giờ đây những người xung quanh cháu đang thoi thóp từng ngày mong chờ được thêm cơ hội sống dù ai cũng biết là vô vọng. Bác Hồ đã từng nói: “Mọi người sinh ra đều có quyền bình đẳng, quyền được sống và mưu cầu hạnh phúc” và khi cận kề cái chết thì niềm khao khát được sống lại lớn lao hơn cả. Bởi cách đây không lâu khi chứng kiến bố chịu đựng những cơn đau giằng xé nội tạng mà không một lời than vãn, suốt 3 tháng ròng chỉ ngồi mà không thể nằm nhưng không muốn tiêm thuốc giảm đau vì bố nghĩ nếu tiêm thuốc đó thì sẽ mất hết hy vọng và gia đình cháu cũng mong lắm điều diệu kì.

Cho tới hôm nay, một lần nữa chứng kiến cảnh bác xóm trưởng bị căn bệnh ung thư gan hành hạ, chị hàng xóm lại nhận kết quả dương tính với căn bệnh ung thư tử cung, bác bí thư chi bộ bị u não, cô gần nhà lại mắc bệnh hiểm nghèo... Lúc nghe tin mà người như rụng rời bởi nỗi đau này cháu và gia đình đã từng chịu đựng, tới nỗi ông nội cháu - người đã từng tham gia hai cuộc kháng chiến Pháp – Mỹ - là một trong những người đầu tiên khai hoang mảnh đất này lại phải đau xót mà thốt lên rằng : “Trời ơi, TH đã cướp mất hai người con tôi” khi hai năm liền ông lần lượt chứng kiến hai người con từ già cỗi đời. Thực lòng cháu không muốn đổ lỗi cho ai nhưng giờ đây nơi cháu ở là một dòng sông chứa đầy chứa đầy chất thải của bò bao quanh phía Đông, là một con đập chứa nước mà mỗi mùa mưa lũ những hồ chứa phân vỡ ra và rồi nó hứng chịu cứ thế ngấm vào nguồn nước ngầm của nhà dân lại nằm ở phía Tây, là những trại bò sữa giáp với khu dân cư trải dài ở phía Nam và một khu trung tâm thức ăn với đủ các loại mùi hôi thối nồng nặc án ngự phía Bắc.



Đã bao giờ cô phải mặc màn để ăn cơm chưa ạ? Dân chúng cháu phải mặc màn mỗi khi ăn cơm vì quá nhiều ruồi từ các trại bò xâm nhập, ấy vậy nên cô lại có chương trình cấp cho mỗi hộ dân xóm bên cạnh 200 trăm nghìn đồng để mua thuốc diệt ruồi còn xóm cháu cứ thế mà chịu. Kể ra có lẽ cũng chẳng ai tin khi người dân hằng đêm phải mang khẩu trang đi ngủ nhưng lại có thật tại nơi đây. Có thể chúng cháu đã biết đến cuộc đời 25 năm nay, nhưng còn những em nhỏ - một thế hệ tương lai đang hàng ngày, hàng giờ phải sống trong một môi trường quá ô nhiễm. Liệu các em có thể phát triển bình thường như bao đứa trẻ khác? Hãy thử đặt mình trong hoàn cảnh đó và liệu mình có thể dễ yên như vậy khi hàng ngày chứng kiến người thân của mình ra đi hay không.

Thiết nghĩ, cô cho xây dựng một số đền miếu ,lại hay lập đàn cầu siêu... Vậy tại sao không tạo thật nhiều ân phúc. Cô tin vào thuyết “Duy tâm” liệu cô có tin vào hai chữ “Quả báo”? Đến bây giờ điều cháu mong muốn nhất đó là cô hãy thực hiện những lời hứa với người dân mà hơn 4 năm qua cô đã lỡ hẹn. Dân chúng cháu cần lắm những tấm lòng biết cảm thông, chia sẻ và có trách nhiệm với hàng nghìn con người đang ngày đêm đối diện với tử thần.

Kính thư! Hoàng Thị Trâm”.

## **5. Cứu vật, vật trả ơn - Người cứu vật một mạng, vật trả ơn cứu mạng cả thôn**

Có câu “cứu vật vật trả ơn”, điều này quả thật đúng, rất nhiều người đã từng gặp trường hợp như thế. Câu chuyện về chú voọc cứu mạng cả thôn làng tại vùng núi sâu Kim Phật khiến người ta phải cảm động.

Cuối tháng 7/2014, Vương Chí Thành sống ở dưới chân núi Bắc Cự, khi đang hái thuốc trong rừng thì bắt gặp một chú voọc đầu đen má trắng khoảng trên 2 tuổi đang bị thương ở tay trái. Anh Vương ôm chú voọc này về nhà, rửa vết thương cho nó, đắp thảo dược, giữ lại trong nhà mà chữa trị.

Một tuần sau, vết thương của chú voọc đã khá lên nhiều, nhưng có vẻ con vật không muốn rời đi, hàng ngày vẫn đi quanh quẩn ở nhà của Vương, thậm chí còn giúp đỡ công việc nhà. Lúc có lợn rừng, khỉ vàng, nhím đến ăn trộm hoa màu, chú voọc liền xông ra hù dọa xua đuổi bọn chúng. Cứ như vậy, sau khi sống ở nhà Vương Chí Thành hơn một tháng, một buổi sáng nọ chú voọc đã lặng lẽ rời khỏi nhà anh.

Một ngày, vào lúc 3 giờ sáng cuối tháng 9, thôn làng nơi Vương Chí Thành đang ở vẫn còn chìm sâu trong giấc ngủ. Đột nhiên một tràng tiếng gõ cửa dữ dội cùng với tiếng la hét thảm thiết, khiến Vương bừng tỉnh. Vương chạy ra cửa xem thử, thì ra là chú voọc đã quay về!

Vương đang định tiến lên ôm nó, chú voọc bỗng tỏ thái độ khác thường, giãy giụa khỏi tay anh, lo lắng kêu to. Thấy Vương Chí Thành không hiểu ý mình, chú voọc đưa ngón tay chỉ về

phía dãy núi đằng sau. Vương quay đầu lại nhìn, thì phát hiện dãy núi lớn đang sạt lở, những tảng đá lớn trên núi đang không ngừng lăn xuống.

Chú voọc duỗi thẳng tay ra, gắng sức kéo Vương, ngụ ý là bảo anh hãy chạy cho mau. Vương Chí Thành cuối cùng đã hiểu rõ tính nguy hiểm, anh vội chạy về phòng đánh thức vợ, tay bế con thơ, chạy ra khỏi nhà. Tiếp đó, lại đến từng nhà từng nhà một mà hô lớn lên.

Toàn thôn có năm hộ gia đình với tổng cộng hơn hai mươi người vừa chạy ra khỏi nhà, thì những tảng đá to lớn liên lần xuống, phá hủy hết toàn bộ thôn làng. Rất nhiều người trong làng đã khóc: Nguy hiểm quá, nếu như không phải chú voọc đến cứu, thì cả thôn đã cầm chắc cái chết.

Thôn dân đã được cứu sống, tìm kiếm “ân nhân” cứu mạng mình. Họ chỉ thấy chú voọc đầu đen má trắng đứng trên tảng cây nhìn mọi người, miệng phát ra tiếng kêu mừng rỡ “Ô.... ô....”.

Dường như, chú muốn chúc phúc cho những người đã thoát khỏi Tử thần, cũng là chúc phúc cho tất cả các loài vật vì từ nay con người sẽ yêu thương động vật hơn.

Chỉ khuyên con người thể gian khôi phục lòng lương thiện, từ bỏ nghiệp sát. Hãy phóng sinh, bởi vì phóng sinh động vật vốn cũng là phóng sinh con người, cứu mạng người khác chẳng khác nào cứu mạng của mình, phóng sinh, lợi ích vô cùng, công đức không thể nào tưởng tượng nổi.

Hồng Khang, dịch từ Soundofhope, theo tinhhoa.net

## **6. Chú chó đẩy xe cho người thợ đóng giày tật nguyền**

Người dân ở thành phố Lạc Dương ngày ngày bắt gặp hình ảnh chú chó giúp chủ ngồi xe đẩy đến cửa hàng sửa giày.

Chủ nhân của chú chó này là ông Lao Ma, 59 tuổi, làm nghề đóng giày. Bị liệt hai chân, hàng ngày ông Ma đi xe hai bánh tới cửa hàng cách nhà một km.

Đoạn đường không dài nhưng ông Lao không thể tới nơi nếu thiếu sự giúp sức của chú chó trung thành. Cún cưng của ông Lao mới hai tuổi và không có tên. Mỗi khi thấy chủ gọi "hey", nó lập tức chạy đến.

Tại cửa hàng, trong lúc chủ làm việc thì chú chó tranh thủ chợp mắt.

Đến bữa trưa, chú chó thường tự đi kiếm ăn bởi đồ ăn quá ít, chỉ đủ cho ông Lao lót dạ nên chẳng còn gì cho nó. Bữa trưa của ông Lao có hôm là bánh nếp nướng hôm lại là chiếc bánh quy mua ở cửa hàng bên cạnh.

Có người từng trả ông Lao hơn 80 USD để mua lại con chó nhưng ông quyết không bán.



## 7. “5 không oán trách”- Bí quyết thiết thực để hiếu thảo với cha mẹ

Người xưa có câu: “Bách thiện hiếu vi tiên” có nghĩa là trong trăm cái thiện thì hiếu là đứng đầu, đủ để thấy việc con cái hiếu thảo với cha mẹ là việc quan trọng đến thế nào. Cha mẹ sinh ra và dưỡng dục chúng ta, cho nên chúng ta với bốn phận làm con cái phải hiếu kính với cha mẹ cũng là lẽ thường hợp với luân lý đất trời. Nhưng mà, đôi khi có phải là chúng ta nghĩ rằng

hiếu kính cha mẹ là một việc gì đó rất cao xa không? Trên thực tế, nó lại thể hiện ở những điều rất đời thường trong cuộc sống. Có thể làm được “5 không oán trách” dưới đây là chúng ta đã thực sự làm được hiếu kính với cha mẹ rồi.

### **1. Không oán trách cha mẹ “kém cỏi, bất lực”**

Không có ai là toàn năng và cũng không có ai là hoàn mỹ cả, vì thế nếu có điều gì cha mẹ không làm được cũng là chuyện bình thường. Cha mẹ là người cho chúng ta sự sống và cũng là người tận lực nuôi dưỡng chúng ta trưởng thành. Đó đã là điều không dễ dàng, chúng ta phải biết ơn cha mẹ đã sinh ra ta và nuôi dưỡng ta. Đừng oán trách, phàn nàn rằng: “Cha mẹ phải như thế này hay cha mẹ phải như thế kia” mà hãy chân thành nói: “Dù cha mẹ có như thế nào, con cũng sẵn lòng chấp nhận! Cảm ơn về hết thầy những gì cha mẹ đã ban cho con!”

### **2. Không oán trách cha mẹ “dài dòng, cần nhằn”**

Cha mẹ là người sống trước chúng ta trên cõi đời này, họ là người thầy về kinh nghiệm đầu tiên của chúng ta. Cha mẹ vừa tự chăm sóc chính mình lại sinh ra chúng ta. Khi chúng ta ra đời, cha mẹ lại là người tự nguyện dành cả tâm lực của quãng đời còn lại để chăm sóc chúng ta. Họ dạy chúng ta mặc quần áo, dạy chúng ta ăn cơm, bảo vệ chúng ta được bình an...Hãy nhớ rằng, chỉ có người thực sự yêu thương chúng ta mới hay “nhắc nhở, cần nhằn dài dòng” với chúng ta mà thôi! Bạn thử nghĩ lại xem, hẳn là cha mẹ sẽ không bao giờ đi “cần nhằn” với một người không có quan hệ gì với họ phải không?

### **3. Không oán trách cha mẹ hay “trách mắng”**

Cha mẹ thường hay trách mắng con cái chỉ là vì con cái hiện tại làm chưa được tốt. Họ luôn mong muốn con cái có một tương lai tốt hơn, có cuộc sống đầy đủ hơn, hạnh phúc hơn, ít nhất là tốt hơn cha mẹ. Vì vậy, mỗi khi chúng ta mắc phải sai lầm mà cha mẹ đã từng đi qua, họ mới nhắc nhở, trách mắng để chúng ta nhớ lần sau không phạm phải, đỡ hoang phí thời gian của mình mà thôi.

### **4. Không oán trách cha mẹ “chậm chạp”**

Ai lớn tuổi rồi cũng tự nhiên chậm chạp đi, động tác cũng sẽ không còn được thuận tiện nhanh nhẹn, đừng bao giờ vì thế mà ghét bỏ hay khó chịu với cha mẹ. Chúng ta không thể biết được lúc còn nhỏ, chúng ta cũng chậm chạp như thế nào khi bắt đầu học từng bước đi đầu tiên và cha mẹ đã kiên nhẫn với chúng ta như thế nào đâu.

Khi còn trẻ, cha mẹ cũng là những người hăng hái nhanh nhẹn, nhưng vì chăm sóc, nuôi nấng chúng ta mà cha mẹ phải chịu bao vất vả nên bây giờ mới “còng lưng” như thế. Hãy xem cha mẹ chính là bản thân mình trong tương lai để mà đối đãi!

### **5. Không oán trách cha mẹ “ốm yếu, bệnh tật”**

Cho dù cha mẹ bạn đến mức nào, mặc kệ là ban đêm hay ban ngày, là trời mưa giá rét hay nắng gắt cháy da, chỉ cần thấy chúng ta hơi khó chịu là cha mẹ đã lập tức bỏ hết để ở bên chúng ta rồi. Cho dù là thế nào, cha mẹ cũng vội vã đưa chúng ta đi khám bệnh, thức trắng đêm không ngủ mà trông nom chăm sóc. Khi cha mẹ bị ốm, chúng ta có thể làm được bao nhiêu cho họ? Hơn nữa, “sinh lão bệnh tử” trong đời này có ai là tránh khỏi? “Cha mẹ nuôi con bằng trời bằng bể”, vậy thì có sao “con nuôi cha mẹ lại kể tháng kể ngày”?

Không có cha mẹ, sẽ không có chúng ta, khi chúng ta phàn nàn khó chịu với cha mẹ chỉ bằng hãy bình tĩnh suy nghĩ và liễu giải họ.

Trong muôn vàn cái khổ thì cái khổ vì con cái là cái khổ trải dài trong nhiều năm tháng nhất. Là người con, hãy sống cho trọn chữ “hiếu”, hãy tận tâm chăm sóc cha mẹ của mình và mỉm cười với họ, đừng để đến lúc “con muốn phụng dưỡng mà cha mẹ không còn”!

Theo Cmoney.tw

### **8. Câu chuyện Đường về hạnh phúc của một chú mèo**

Em chỉ là một chú mèo nhỏ,  
Sống chui rúc trong ống cống ven đường.  
Bao dòng xe qua,  
Bao dòng người lại.  
Chỉ có một bàn tay đón nhận lấy em.

...

Có khó gì đâu, một hạnh phúc?  
Một chỗ ngủ, một chén cơm,  
Và một người vuốt ve em mỗi ngày  
Với em,  
Đó là thiên đường thực thụ.

...

Em cũng là một sinh mệnh  
Vậy mà...  
Bao người miệng ăn chay niệm Phật,  
Hay cầu Chúa mỗi ngày,  
Mà nở tay,  
Đánh em chạy trời chết?

Hay đang tâm  
Đặt em lên bàn nhậu vì tiền?

...

Em có là chi?  
Một sinh vật bốn chân khôn khở...  
Nhưng...  
Em cũng muốn SỐNG như AI...

## **9. Tác dụng của hạt bí ngô**

### **10 công dụng tuyệt vời của hạt bí ngô**

Đây là loại hạt giống chứa nhiều chất kiềm nhất. Trong khi chế độ ăn uống của chúng ta hiện nay thường có tính axit cao thì điều này là vô cùng cần thiết vì nó giúp cân bằng môi trường bên trong cơ thể. Dưới đây là 10 công dụng mà bạn nên biết:

### **Chữa thiếu máu, suy nhược cơ thể**

Nếu cơ thể bạn bị thiếu máu, suy nhược cơ thể, bí đại tiện có thể lấy khoảng 60g hạt bí đỏ rang vàng cùng với 30g nhân lạc rang, 30g nhân hạt hồ đào sau đó ăn cùng lúc, mỗi ngày ăn 1 lần. Kiên trì ăn trong nhiều ngày (khoảng 15 ngày) bạn sẽ thấy kết quả cơ thể có sự thay đổi rõ rệt.

### **Chữa thiếu sữa sau sinh**

Sau khi sinh con, nếu bạn bị thiếu sữa hay không đủ sữa cho con bú hãy lấy 20g hạt bí đỏ, bóc lấy nhân, nghiền nát, cho đường trắng và nước sôi vào pha uống lúc sáng sớm và chiều tối (nhất là khi bụng đói). Uống liên tục trong 3 ngày. Đây cũng là bài thuốc có thể áp dụng đối với bệnh phù nề chân tay.



Hạt bí ngô là một trong những loại hạt có hàm lượng calo cao

### **Tác dụng tẩy giun sán**

Lấy 60g hạt bí đỏ khô, bóc vỏ lấy nhân, nghiền nát, cho thêm đường trắng hoặc mật vào uống với nước sôi để nguội. Uống vào lúc bụng đói, ngày 1 lần, uống liền trong 5 ngày để có tác dụng tốt nhất.

### **Chữa ho, tiêu đờm, ho gà ở trẻ em**

Ở trẻ em, khi sức đề kháng còn yếu và thời tiết thay đổi sẽ rất dễ bị ho, viêm phổi và nếu nặng sẽ là ho có đờm, ho gà. Lúc này, các bạn có thể lấy 30g hạt bí đỏ, để cả vỏ, cho vào nồi sành rang cháy, nghiền thành bột để uống với nước đường trắng, mỗi lần 1,5 g, ngày uống 3 lần.

### **Giúp ngủ ngon**

Hợp chất L- tryptophan trong hạt bí ngô chính là tác nhân giúp bạn có giấc ngủ tốt và giảm trầm cảm. Tryptophan được chuyển đổi thành serotonin và niacin. Serotonin cũng rất hữu ích trong việc giúp chúng ta có một đêm ngon giấc.

### **Đẩy lùi lão hóa**

Với hàm lượng vitamin E cao (100g chứa 35,1mg vitamin E), hạt bí ngô được coi là một "trợ thủ đắc lực" cho nhan sắc và sức khỏe của bạn. Vitamin E có tác dụng như một chất chống oxy hóa, vì vậy, ăn hạt bí ngô cũng giúp bạn tránh được lão hóa, thúc đẩy sức khỏe của các tế bào trong cơ thể.

### **Kháng viêm, tốt cho tiêu hóa**

Hạt bí ngô chứa nhiều beta-carotene, một chất chống ô xy hóa và kháng viêm cực mạnh. Beta-carotene cũng giúp ngăn ngừa sự kết bám cholesterol lên thành động mạch, qua đó giảm nguy cơ đột quỵ. Loại quả này cũng có hàm lượng chất xơ cao, giúp cơ thể loại bỏ chất độc khỏi đường tiêu hóa và ngăn ngừa chứng táo bón.

### **Có lợi cho tiền liệt tuyến**

Giảm các triệu chứng của bệnh phì đại tiền liệt tuyến như hạn chế số lần tiểu tiện ban đêm, giảm thể tích nước tiểu tồn dư, cải thiện chứng khó tiểu, đi tiểu buốt và nhiều lần.

### **Có lợi cho bàng quang**

Làm dịu tình trạng hoạt động quá mức của bàng quang - nguyên nhân gây tiểu són, tiểu rát và đái dầm thường gặp ở người già hai giới.

### **Điều trị chứng loạn loạn lipid máu**

Phòng ngừa và điều trị chứng rối loạn lipid máu, làm chậm tiến triển chứng xơ vữa động mạch.

## **10. Hạt vừng (hạt mè) và công dụng**

Có nguồn gốc từ Châu Phi, hạt vừng được sử dụng như một phụ gia không thể thiếu trong các món ăn khác nhau trên toàn thế giới. Hạt vừng là một trong những nguồn thực phẩm lâu đời nhất được biết đến trong các văn bản cổ xưa của người Assyria, Babylon và Đông Ấn Độ.

### **Giàu dinh dưỡng**

Một ounce của hạt vừng có chứa 0,1g omega-3 (một ounce hạt vừng tương đương với khoảng 3 muỗng canh). Omega-3 giúp giảm cholesterol, hạ huyết áp và cải thiện chức năng nhận thức. Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ khuyến cáo bạn tiêu thụ từ 7 đến 11g axit béo omega- 3 mỗi tuần.



Hạt vừng chứa các hợp chất sesamin và sesamolín, có thể giúp hạ huyết áp và bảo vệ gan. Các chất xơ trong vừng có thể giúp ngăn ngừa táo bón. Hạt vừng là một nguồn cung cấp vitamin E. Chúng cũng chứa vitamin B1, sắt, magiê và các khoáng chất khác. Đặc biệt, hàm lượng vitamin E trong hạt vừng rất lớn, đứng hàng đầu trong các loại thực phẩm, trong 100g vừng đen có tới 5,14mg vitamin E. Vitamin E có tác dụng chống oxy hoá, ngăn chặn sự phá hủy tế bào của các gốc tự do, cải thiện tuần hoàn máu, phòng trị bệnh xơ vữa động mạch và tai biến mạch máu não, làm chậm quá trình lão suy, tăng cường sự phân tiết của tuyến sinh dục và dịch vị, điều hòa trung khu thần kinh và dự phòng bệnh đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng.



#### Vừng chữa bệnh

Đông y coi vừng đen là một vị thuốc bổ, có vị ngọt, tính bình. Có tác dụng cường thân, nhuận ngũ tạng, đại bổ can thận, chống lão suy, làm đen râu tóc, sáng mắt... Thường dùng chữa các chứng suy nhược như tóc bạc sớm, huyễn vận (hoa mắt chóng mặt do suy nhược), lưng gối đau mỏi, đại tiện táo bón...

Vừng có thể giúp hạ huyết áp, các nhà nghiên cứu Ấn Độ hướng dẫn người có huyết áp cao sử dụng 35g dầu vừng mỗi ngày (không sử dụng các loại dầu khác). Sau 45 ngày, huyết áp của các đối tượng đã giảm xuống mức bình thường.

Vừng cũng có thể trì hoãn hoặc giảm bớt những tác hại của bệnh Alzheimer. Trong một nghiên cứu được công bố trên “Biological and Pharmaceutical Bulletin” số ra tháng 6/2009, các nhà nghiên cứu kiểm tra tác động của hạt vừng trong khẩu phần ăn của con chuột bị bệnh Alzheimer. Kết quả của họ cho thấy rằng chế độ ăn hạt vừng giúp giảm đáng kể những tổn hại và suy thoái thần kinh trong não.

## Những bài thuốc từ vùng đen

So với vùng trắng, vùng đen có nhiều dược tính hơn cả nên được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Giữ cho da đẹp và tóc lâu bạc: Vùng đen 500g đem phơi khô, sao chín, tán ra bột, cho vào lọ sạch dùng dần. Khi ăn, cho 1 - 2 thìa bột vùng vào bát, cho thêm đường tùy theo khẩu vị.

Chữa đầy chướng bụng: Lấy vùng đen giã nhỏ nấu cháo và cho vào vỏ quýt khô. Khi ăn nêm một ít muối vừa miệng. Ăn vài lần sẽ khỏi.

Cho sản phụ thiếu sữa: Lấy 30g vùng đen giã nhỏ, cùng với gạo tẻ (50 - 60g) cho vào nước nấu nhừ thành cháo mà ăn. Món cháo này vừa có tác dụng lợi sữa, vừa nhuận tràng, thích hợp với phụ nữ sau khi sinh bị táo bón và không đủ sữa cho con bú. Hoặc, vùng 30g giã nhỏ, tầm rang khô 10g nghiền vụn (có thể theo tỷ lệ này làm nhiều, bảo quản tốt để dùng dần). Cả hai thứ đem trộn với đường đỏ (vị vừa ăn), đổ nước sôi vào, đậy nắp kín, sau 10 phút thì uống. Mỗi ngày uống 1 lần lúc đói. Chỉ uống 2 ngày là sữa bắt đầu ra, uống sau 4 ngày thì sữa ra đều và đủ cho con bú.

Chữa viêm mũi mãn tính: Lấy một ít dầu vùng đem đun sôi, giữ nhỏ lửa cho sôi nhẹ 15 phút. Khi nguội, đổ dầu vào lọ sạch có nút kín, dùng dần. Ngày nhỏ mũi 3 lần: mới đầu chỉ nhỏ 2-3 giọt, khi đã quen thì tăng lên 4-5 giọt. Sau khi nhỏ thuốc không cử động mạnh 2-3 phút cho dầu lan ra ngấm kỹ vào niêm mạc mũi. Dùng sau 2 tuần sẽ khỏi bệnh.

Chữa chân tay đau buốt hơi thũng: Đây là chứng do thấp nhiệt thâm nhiễm làm chân tay đau buốt và hơi thũng. Cách chữa: lấy 40g hạt vùng đen, rang có mùi thơm, tán bột, đổ vào 40g rượu, ngâm trong một đêm, chia đều uống nhiều lần, bệnh sẽ giảm dần và khỏi.

Chữa táo bón: Vùng đen 200g, hà thủ ô đỏ, kỳ tử, long nhãn, tang thầm (quả dâu), bá tử nhân (hạt trắc bá) mỗi vị 100g, mật ong vừa đủ. Tán bột làm viên, mỗi ngày uống 10-20 viên, có thể dùng ở dạng thuốc sắc liều thích hợp.

## 11. Tác dụng của đỗ đen (đậu đen)

### 7 công dụng hơn cả thuốc khi ăn đỗ đen

Đỗ đen là loại thực phẩm ngon miệng và rất có lợi cho sức khỏe, nhất là khi kết hợp với các loại ngũ cốc sẽ tạo ra nguồn protein dồi dào.

### Có tác dụng khử độc sulfates

Do có chứa khoáng chất vi lượng molybden - một thành phần của enzyme sulfite oxidase nên có tác dụng rất tốt trong việc khử độc sulfates cho cơ thể. Đây là hóa chất có nhiều trong thực phẩm chế biến sẵn không có lợi cho con người, làm tăng nhịp tim, gây đau đầu hoặc rối loạn chú ý.

Nếu ai cơ thể nhạy với sunfit thì phải bổ sung để nó khử độc. Một bát đồ đen có chứa tới 172% nhu cầu khoáng chất molybden cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

### **Thực phẩm giàu chất xơ**

Trong số những loại thực phẩm giàu chất xơ thì đồ đen được xem là “ứng cử viên” đầu bảng, rất có ích cho quá trình chuyển hóa glucose ở bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường, bằng chứng sau khi ăn xong không hề xuất hiện tình trạng tăng đường huyết.

Qua nghiên cứu các nhà khoa học phát hiện thấy, chất xơ hòa tan có khả năng hấp thụ nước trong dạ dày và hình thành ra loại gel làm giảm quá trình chuyển hóa carbohydrate có trong đồ đen. Sự có mặt của chất xơ còn làm giảm cholesterol. Ngoài ra, do có chứa các chất xơ không hòa tan nên đồ đen có tác dụng giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh táo bón, rối loạn tiêu hóa và các chứng bệnh khó chịu có liên quan.

### **Giàu chất chống oxy hóa**

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nông nghiệp và Hóa thực phẩm (JAFC) của Mỹ cho biết, đồ đen là thực phẩm rất giàu chất chống oxy hóa, hợp chất này có tên là anthocyanins giống như có trong nho, quả mâm xôi, dâu tây... Đặc biệt đồ càng đen, càng thâm màu thì lại càng giàu chất anthocyanins, chất chống oxy hóa ở đậu đen cao gấp 10 lần các loại thực phẩm khác như: cam, nho hoặc dâu.

### **Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch**

Một nghiên cứu được thực hiện ở 16.000 đàn ông trung tuổi thuộc 7 quốc gia trong vòng 25 năm, do các nhà khoa học quốc tế thực hiện cho thấy những người ăn nhiều cá, đồ đen, rau xanh, ngũ cốc và sử dụng rượu vang điều độ là nhóm người giảm được tới 82% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, so với nhóm người ăn ít nhóm thực phẩm nói trên, đặc biệt là thực phẩm họ đậu, lý do là đồ đen có chứa nhiều chất xơ.

Lợi thế của đồ đen là cung cấp chất xơ, folate và magie giúp làm giảm homocystein, một loại acid amino hay còn gọi là sản phẩm trung gian không có lợi cho quá trình chuyển hóa và một khi homocystein tăng thì rủi ro mắc bệnh tim, đột quỵ là rất lớn.

### **Tăng cường năng lượng cho cơ thể và ổn định lượng đường huyết**

Ngoài lợi ích cho hệ tiêu hóa, tim mạch, chất xơ hòa tan có trong đồ đen có tác dụng ổn định lượng đường trong máu. Trường hợp cơ thể kháng insulin mắc bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) thì nên tăng cường ăn đồ đen, nó sẽ giúp cơ thể tiêu thụ năng lượng một cách chậm hơn và cuối cùng ổn định lượng đường huyết.

Tại Mỹ, người ta đã thực hiện một nghiên cứu đối chứng những người mắc bệnh ĐTĐ type 2 được chia làm 2 nhóm, nhóm ăn theo tiêu chuẩn quy định đối với người ĐTĐ, khẩu phần ăn có

24g chất xơ/ngày và một nhóm khác dùng tới 50g chất xơ/ngày. Kết quả hai nhóm đều giảm lượng đường huyết và insulin nhưng ở nhóm sau lượng cholesterol toàn phần giảm được gần 7%, triglycerid giảm 10,2% và hàm lượng cholesterol xấu giảm 12,5%.

### **Tăng cường sắt và mangan cho cơ thể**

Đỗ đen có tác dụng rất tích cực trong việc làm tăng năng lượng và hồi phục hàm lượng sắt cho cơ thể và rất hữu ích cho nhóm người bị mất máu bởi chấn thương, hoặc cho phụ nữ giai đoạn hành kinh cũng như cho nhóm người tuổi vị thành niên đang trong giai đoạn phát triển.

Măng-gan, vi lượng có trong đỗ đen được xem là yếu tố vô cùng quan trọng giúp cơ thể tạo năng lượng và chống lại quá trình oxy hóa do các gốc tự do gây nên. Một bát nhỏ đỗ đen có thể cung cấp tới 38% nhu cầu mangan cho cơ thể mỗi ngày.

### **Nguồn bổ sung protein cho cơ thể**

Không chỉ ngon miệng, dễ chế biến, đỗ đen còn là nguồn thực phẩm thay cho thịt, cá vì nó giàu hàm lượng protein hữu ích, không có chứa hàm lượng calo quá cao hoặc các loại mỡ xấu như các loại thực phẩm gốc động vật và như trên đã đề cập, nó rất có lợi cho nhóm người ăn kiêng.

Một bát nhỏ đỗ đen cung cấp khoảng 15,2g protein (tương đương 30,5% nhu cầu protein và 74,8% nhu cầu chất xơ cho cơ thể mỗi ngày), với tổng lượng calo chỉ có 227g đặc biệt hoàn toàn không có chứa mỡ.

## **12. Dưỡng sinh giấc ngủ**

Những thói quen có hại cho giấc ngủ

Giấc ngủ rất quan trọng, nó có ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của chúng ta. Sau một đêm mất ngủ, cơ thể rất dễ bị mệt mỏi và thiếu năng lượng. Mất ngủ kéo dài có thể gây ảnh hưởng đến thần kinh và nhiều vấn đề sức khỏe khác. Có nhiều nguyên nhân gây mất ngủ, có những thói quen vô tình dẫn tới chứng mất ngủ, không biết bạn có mắc phải một trong số các thói quen xấu dưới đây không?

### **1- Đọc sách, xem ti vi trước khi đi ngủ**

Nhiều người có thói quen đọc sách trước khi đi ngủ, nghĩ là vừa tranh thủ thời gian trước khi đi ngủ để nghiền nát cuốn sách hoặc có nhiều người cho rằng như vậy mắt sẽ phải làm việc nhiều sẽ dễ đi vào giấc ngủ hơn. Tuy nhiên đây là một thói quen không khoa học, như vậy cơ thể bạn sẽ thích nghi với thói quen này và nó sẽ chỉ buồn ngủ khi bạn đọc xong một vài chương. Chính vì thế, thay vì đọc sách, bạn hãy nghỉ ngơi thư giãn trước khi ngủ. Cũng tương tự như đọc sách, xem ti vi khiến mắt bạn luôn phải chăm chú theo dõi màn hình ti vi, điều này có thể gây cản trở cho giấc ngủ ban đêm. Ánh sáng của màn hình có thể ngăn cản sự phát triển của melatonin - một

lại hormone thúc đẩy giấc ngủ. Chính vì vậy, bạn nên tập cho mình thói quen dừng việc dùng máy tính và máy thu hình khoảng một giờ trước khi ngủ.

## **2- Sử dụng máy tính quá khuya**

Những trường hợp phải làm việc khuya, ngồi máy tính nhiều gây khó ngủ thậm chí mất ngủ. Ánh sáng từ màn hình máy tính kích thích não bộ của bạn, hơn nữa rất khó để suy nghĩ của bạn ngưng bạn tâm đến danh sách những việc cần làm, kể cả khi bạn đã tắt máy. Vậy nên hãy cố gắng hoàn thành công việc trong ngày, để buổi tối dành thời gian thư giãn, nghỉ ngơi. Như vậy giấc ngủ cũng sẽ trọn vẹn hơn.

## **3- Nói chuyện điện thoại quá lâu**

Nhiều người muốn tranh thủ thời gian trước khi đi ngủ để nói chuyện với bạn bè, người yêu hay cha mẹ. Đây có thể là những cuộc nói chuyện ngắn nhưng cũng có thể kéo dài hơn giờ đồng hồ. Tuy nhiên, bạn nên điều chỉnh lại thói quen này bởi thời gian nói chuyện quá lâu có thể khiến bạn khó ngủ và giấc ngủ không sâu.

## **4- Chiếc giường không thoải mái**

Giường không chắc chắn, không đủ ấm, không thông thoáng đương nhiên sẽ khiến bạn khó lòng mà có giấc ngủ sâu được. Vậy nên hãy chuẩn bị một chiếc đệm thật êm, những chiếc gối thật xinh đẹp để có một giấc ngủ thật ngon trong những ngày đông lạnh giá này bạn nhé.

## **5- Sử dụng trà đặc, cafe trước khi đi ngủ**

Chắc hẳn điều này ai cũng biết bởi trà, cà phê hay các loại thức uống có ga đều chứa chất caffein, đây chính là thủ phạm khiến bạn khó ngủ. Tương tự với các loại rượu. Nó sẽ khiến bạn có cảm giác mơ màng, chập chờn và mất thời gian để đi vào giấc ngủ sâu. Các bác sĩ khuyên bạn có thể uống một ly sữa nóng trước khi đi ngủ.

## **6- Hút thuốc lá**

Hút thuốc lá khiến não phải hoạt động tích cực hơn, từ đó khiến khó đi vào giấc ngủ hơn so với những người không hút thuốc.

## **7- Mặc quần áo quá chật**

Nếu quần áo quá chật sẽ làm giảm nhịp sinh học, nồng độ melatonin, đồng thời tăng nhiệt độ cơ thể, gây ra phản ứng ngược khiến bạn khó ngủ ngon và sâu.

## **8- Sử dụng đồng hồ báo thức phát sáng**

Nếu bạn bị khó ngủ thì việc sử dụng những chiếc đồng hồ báo thức phát sáng có thể là một trong số các nguyên nhân khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hơn. Lời khuyên cho bạn đó là bạn nên làm căn phòng tối nhất có thể, hãy che chắn ánh sáng từ đồng hồ báo thức nếu bạn có sử dụng, hoặc

có thể sử dụng các loại đồng hồ khác hay điện thoại để không cho chúng làm phiền tới giấc ngủ của bạn

## **9- Tập thể dục muộn**

Tập thể dục tốt cho cơ thể, nó vừa giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể vừa giúp cơ thể được vận động thoải mái sau ngày làm việc vất vả nhưng nếu bạn có thói quen tập thể dục muộn sẽ làm tăng nhiệt độ cơ thể và năng lượng làm gián đoạn quá trình yên tĩnh để chuyển sang giấc ngủ.

## **10- Tư thế ngủ không thoải mái**

Một số người thường có tư thế ngủ gập cong người khi ngủ. Tư thế này có thể gây tổn thương vùng lưng, nhất là phụ nữ tuổi ba mươi. Tư thế ngủ lý tưởng là nằm duỗi thẳng lưng, kê thêm một chiếc gối ở dưới đầu gối nhằm làm cho phần lưng áp vào mặt phẳng đệm tối đa.

tư thế ngủ ảnh hưởng đến giấc ngủ

Tư ngủ không thoải mái ảnh hưởng tới giấc ngủ

## **11- Thói quen mở cửa sổ khi ngủ**

Thói quen này sẽ khiến cơ thể phản ứng cong lại để tránh cái lạnh, vậy nên nó không tốt cho xương sống. Tốt nhất bạn nên bật điều hòa hoặc đắp chăn. Ngoài ra, đóng cửa sổ khi ngủ có thể tránh được những chất gây ô nhiễm trong bầu không khí và chất gây dị ứng bên ngoài.

## **12- Tư thế ngủ úp mặt**

Một số người lại có thói quen ngủ úp mặt, tư thế này thường gây tức thở, làm cho giấc ngủ không liên tục, ảnh hưởng tới nhịp thở và không tốt cho tim. Nếu bạn có thói quen này thì nên bỏ nhé.

## **Hít thở luân phiên (yoga)**

### **Lợi ích:**

*Cơ bản:*

- Gây ra trạng thái thiền định của ý thức.
- Giúp thư giãn, cảm giác yên bình.
- Tạo sự cân bằng, hài hòa trong toàn cơ thể.
- Đồng bộ hóa toàn bộ cơ thể theo một nhịp điệu.

*Nâng cao:*

- Cải thiện hệ thống hô hấp.

- Củng cố hệ thống thần kinh.
- Thanh lọc cơ thể bằng.

#### **Lưu ý khi thực hành:**

- Với tất cả các bài tập thực hành kiểm soát hơi thở, chỉ thực hành nhiều khi bạn cảm thấy thoải mái. Bắt đầu từ từ và nâng dần
- Không tập khi bị tắc mũi

#### **Thực hành - cơ bản:**

- Ngồi ở một vị trí thoải mái nhất. Tốt hơn là trong một biến thể chéo chân.
- Ngồi thẳng lưng.
- Nhắm mắt lại.
- Gấp ngón tay trỏ và ngón giữa vào lòng bàn tay phải vì vậy chỉ cần ngón tay cái, ngón đeo nhẫn và ngón út duỗi ra. Tay trái giữ đầu gối.
- Tập trung chú ý vào 5 hơi thở sâu, chậm thông qua mũi. Điều này sẽ tăng oxy máu và giúp thư giãn.
- Bây giờ với ngón tay cái bên phải của bạn nhẹ nhàng bịt lỗ mũi bên phải và hít thở chậm hoàn toàn thông qua lỗ mũi bên trái, đếm nhẩm từ 1 đến 4.
- Sau đó nhẹ nhàng đóng lỗ mũi bên trái với ngón đeo nhẫn và ngón út. Rồi mở lỗ mũi bên phải ra đồng thời thở ra qua nó, đếm nhẩm 1 đến 4.
- Bây giờ lại hít vào qua lỗ mũi bên phải, giữ lỗ mũi bên trái đóng, đếm nhẩm từ 1 tới 4.
- Cuối cùng, lại đóng lỗ mũi phải và thở ra qua bên trái, đếm nhẩm từ 1 tới 4. Điều này hoàn thành 1 chu kỳ.
- Bắt đầu với 5 vòng một ngày và bắt đầu thêm 1 vòng cho việc nâng cao dần. Ngoài ra, bắt đầu đếm lâu hơn dựa trên mức độ chịu đựng của bản thân.

#### **Thực hành - trung cấp:**

- Thực hiện 15-20 vòng một ngày và đếm lên đến 24:24 khi hít vào và thở ra.

#### **Thực hành - nâng cao:**

- Trong cấp độ nâng cao, bạn sẽ tập với tỷ lệ tối ưu cho đường hô hấp để thở ra. Tỷ lệ nên là 1:2. Nói cách khác cho mỗi lần hít vào, thở ra nên kéo dài gấp đôi thời gian. Vì vậy, bây giờ thực hiện tần suất 12:24 (12 tính cho giai đoạn khi hít vào và 24 cho thở ra). Tập tới 30 vòng một ngày, nhiều hơn nếu có thể. Giới hạn trên cho phép là 80 vòng 4 lần một ngày.

### **Phép màu trường thọ trong một bài thơ**

Sau khi bị cắt trôn phổi phải và một phần phổi trái, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện được tiên đoán là chỉ có thể sống thêm nhiều nhất 3 năm. Nhưng trên thực tế, ông đã sống thêm 58 năm (bác sĩ Viện mất năm 1999, thọ 85 tuổi). Phép màu của ông nằm gọn trong một bài thơ ngắn về phép thở bằng cơ hoành (tức thở bụng).

"Sống là thở, thở là sống".

Năm 27 tuổi, Nguyễn Khắc Viện bị bệnh lao phổi nặng, phải nằm viện trong 10 năm, lên bàn mổ 6 lần. Lúc ra viện, sức thở của ông chỉ còn 1/3, dung tích sống chỉ có 1 lít. Hồ sơ bệnh lý ghi: "Thiếu thở trầm trọng, không được làm việc". Các bác sĩ cho rằng ông chỉ có thể sống thêm nhiều lắm là 3 năm.

Thế nhưng, nhờ tập thở bụng để tận dụng công suất của phổi (bằng cách tăng tối đa dung tích thở trong 1 giây), bác sĩ Viện đã sống vượt mức tiên đoán 19 lần. Trong thời gian đó, ông không ngừng làm việc. Phép thở này được ông gói gọn trong 1 bài thơ 12 câu, mỗi câu 4 chữ:

Thót bụng thở ra

Phình bụng thở vào

Hai vai bất động

Chân tay thả lỏng

Êm, chậm, sâu, đều

Tập trung theo dõi

Luồng ra luồng vào

Bình thường qua mũi

Khi gấp qua mồm

Đứng ngồi hay nằm

Ở đâu cũng được

Lúc nào cũng được.



Bài thơ là sự đúc kết cô đọng các nguyên tắc chính của kỹ thuật luyện thở:

- Động tác khởi đầu và là động tác quan trọng nhất là thở ra để xả hết khí bã. Sau đó, cần chủ động thở vào. Lượng khí hít vào và đẩy ra tương đương nhau.

- Thở tức là luyện nội công, tăng cường nội lực. Khi luyện thở, thân phải ngay ngắn, điều hòa, yên lặng; nhưng không được kình cứng mà phải thả lỏng, thư giãn (điều thân).

- Êm chậm sâu đều là 4 tính chất của hơi thở, giúp ta thở đúng quy cách, hơi thở điều hòa (điều tức).

- Không nghĩ ngợi lan man, cần cắt đứt những liên lạc bên ngoài để giữ tâm được yên tĩnh (điều tâm). Nếu đạt được điều đó, hơi thở sẽ từ từ, sâu nhẹ, sự tập trung càng tăng mà không cần phải cố gắng. Đây là trạng thái thư giãn cao độ mà Phật giáo gọi là "nhập định".

- Việc luyện tập không bị giới hạn bởi không gian và thời gian.

Theo bác sĩ Viện, đây là môn thuốc vạn năng giúp tiêu trừ bá bệnh. Nếu mỗi lần thở, cơ hoành chỉ hạ xuống thêm 2 cm là mỗi ngày ta được thêm 100 lít không khí, đồng thời cũng đẩy ra được ngần ấy khí đọng. Khi nào sức nhớ thì luyện, quên thì thôi. Cứ như vậy, lâu dần thành quen; lúc không chú ý, phổi vẫn tự động hô hấp ở mức sâu hơn trước.

Sức Khỏe & Đời Sống

### **Lời kết:**

Nếu chưa ăn chay được, xin cùng nhớ: thịt đỏ kích hoạt ung thư. Giảm hay ngừng thịt đỏ, đường trắng, sữa bò vì chính sức khỏe của chúng ta, và vì môi trường.