

Bộ môn Phương pháp dạy học tiếng Anh

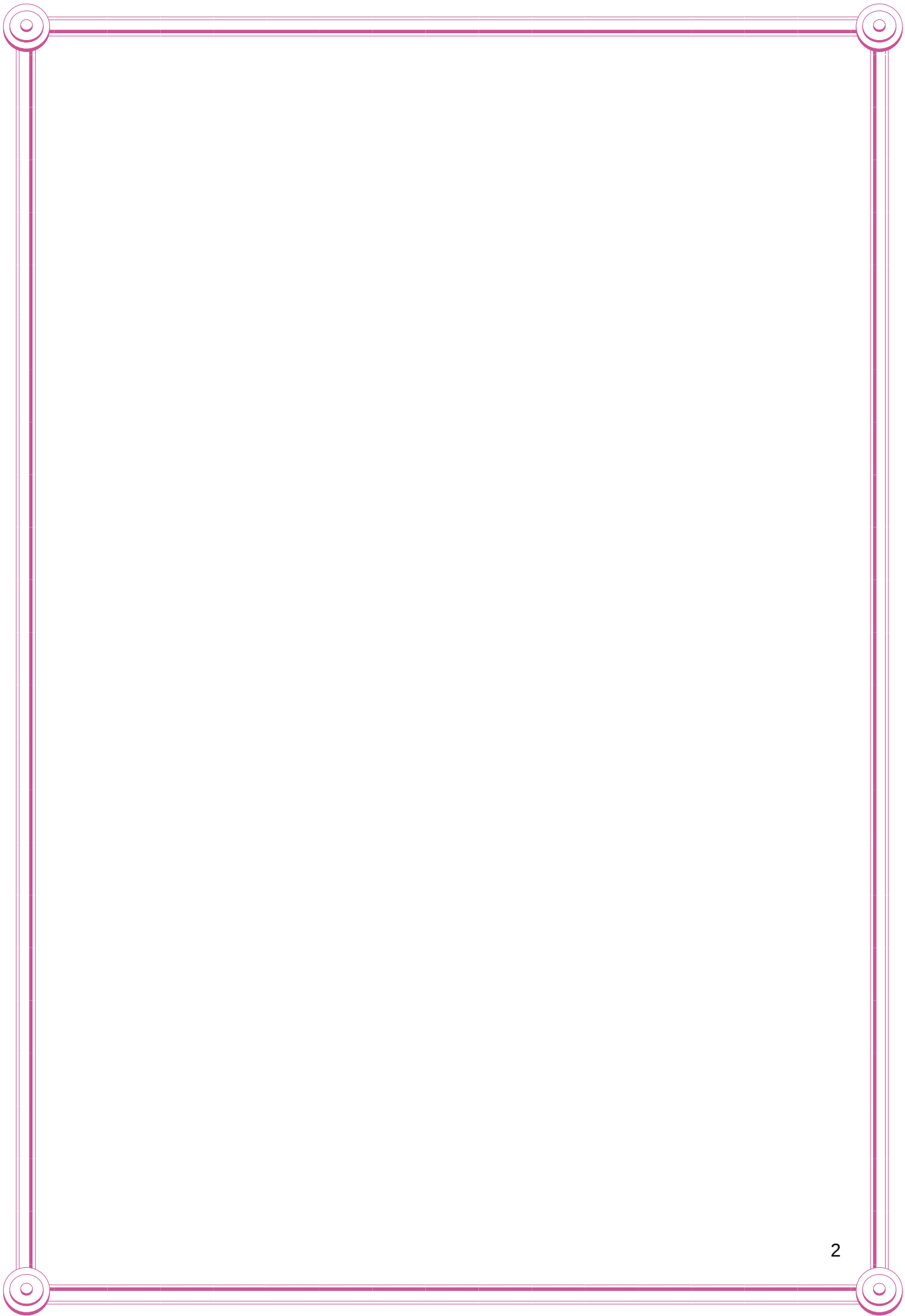
Tập san

MY CHERI CHERI LADY

(CÔ NÀNG ĐÁNG YÊU CỦA TÔI)

Kỉ niệm ngày phụ nữ Việt Nam 20/10/2021





Lời ngỏ

Kính thưa quý Thầy, Cô và các bạn đồng nghiệp thân thương!

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã từng nói: “Non sông gấm vóc Việt Nam do phụ nữ ta, trẻ cũng như già, ra sức dệt thêu mà nên tốt đẹp rực rỡ.” Dù trải qua biết bao thăng trầm của đất nước và xã hội, song phụ nữ ta luôn năng động, tích cực, đảm đang và luôn quan tâm đến xã hội và cộng đồng. Vâng, và rồi thời gian cũng giống như một dòng sông dài vô tận, nó trôi đi qua từng con đường của tháng năm, vội vã lướt qua những ngõ, ngách của phút giây. Thấm thoát vậy mà một ngày tri ân, một ngày để tôn vinh phụ nữ Việt Nam, ngày 20/10 lại cận kề bên hiên cửa. Thấm thoát vậy mà gần 91 mùa thu trôi qua theo dòng kẻ của thời gian, người phụ nữ Việt Nam vẫn luôn “Cần cù, Bất khuất, Trung hậu, Đảm đang” như Bác Hồ đã ghi nhận. Bồi hồi nhớ lại những ngày xưa cũ, nếu trong thời mưa bom bão đạn, phụ nữ Việt Nam là những chiến sĩ hăng hái chống ngoại xâm kiên cường bất khuất, dũng cảm xông pha nơi chiến tuyến và rồi trở thành những người anh của một dân tộc anh hùng thì ngày nay, phụ nữ Việt Nam là một người vợ đảm đang, là một người mẹ dịu hiền và đóng góp vào công cuộc xây dựng và phát triển đất nước. Với những vai trò ấy, đóng góp ấy và hi sinh cao cả ấy, ngày phụ nữ Việt Nam 20/10 lại càng có thêm ý nghĩa và cũng là dịp để người phụ nữ Việt Nam được tôn vinh, nhận về những giá trị tốt đẹp trong dịp đặc biệt như thế này. Giờ đây, một câu chuyện, một trang giấy sẽ không thể nào ghi dấu được hết những nỗi lo toan, vất vả và cơ cực của người phụ nữ Việt. Chỉ xin được một lần, một lần thôi cho những người phụ nữ Việt Nam luôn được hạnh phúc, an yên và hết mực yêu thương những người thân yêu của mình. Một ngày 20/10 nữa lại đến, xin cho phép Bộ môn Phương pháp dạy học tiếng Anh kính gửi đến quý Thầy, Cô và những phụ nữ Việt Nam những câu chuyện, lời thơ và cả những lời chúc tốt đẹp trong quyển tập san này. Xin kính chúc những phụ nữ Việt Nam luôn vui vẻ, khỏe mạnh và thành công!

Tuyên ngôn

Truyện ngắn

Nguyễn Thành Đức – *Sưu tầm từ internet*

Truyện 1:

Người phụ nữ và người đàn ông gù

Một người phụ nữ nướng bánh mì cho gia đình mình và có thói quen làm dư một cái để cho người nghèo đói. Bà để ổ bánh mì dư trên thành cửa sổ bên ngoài cho người nghèo nào đó đi qua dễ lấy. Hàng ngày, có một người gù lưng đến lấy ổ bánh mì. Thay vì nói lời cảm ơn, ông ta vừa đi vừa lầm bầm những lời sau đây: *“Việc xấu người làm thì ở lại với người; việc tốt người làm thì sẽ trở lại với người!”*

Điều này cứ diễn ra, ngày này qua ngày khác. Mỗi ngày, người gù lưng đến lấy bánh và lại lầm bầm câu: *“Việc xấu người làm thì ở lại với người, việc tốt người làm thì sẽ trở lại với người!”*. Người phụ nữ rất bức bối. Bà thầm nghĩ, *“Không một lời cảm ơn, ngày nào người gù này cũng đến lấy bánh ta làm rồi lại nhai giai điệu khó chịu ấy! Hắn ta muốn ám chỉ điều gì?”*

Một ngày kia, không chịu được nữa, bà tự nhủ, *“Ta sẽ làm cho người mất dạng. Khuất mất ta đi”*. Và bà đã làm gì? Bà cho thuốc độc vào ổ bánh mì dư. Khi bà sắp sửa bỏ ổ bánh có thuốc độc lên thành cửa sổ, đôi tay bà bỗng run lên. Bà hốt hoảng, *“Ta làm gì thế này?”*. Ngay lập tức, bà ném ổ bánh có thuốc độc vào lửa và vội làm một cái bánh mì ngon lành khác. Như mọi khi, người gù lưng đến, ông ta lấy bánh và lại lầm bầm: *“Việc xấu người làm thì ở lại với người; việc tốt người làm thì sẽ trở lại với người.”* Ông ta vui vẻ cầm ổ bánh đi mà không biết rằng trong lòng người phụ nữ đang có một trận chiến giận dữ.

Mỗi ngày, khi người phụ nữ đặt ổ bánh mì cho người nghèo lên thành cửa sổ, bà đều cầu nguyện cho đứa con trai đi xa tìm việc làm. Đã nhiều tháng qua, bà không nhận được tin tức gì của con. Bà cầu nguyện cho con trở về nhà bình an. Buổi chiều hôm đó, có tiếng gõ cửa. Khi mở cửa ra, bà ngạc nhiên thấy con trai mình đứng trước cửa. Anh ta gầy gò đi. Quần áo rách rưới. Khi trông thấy mẹ, anh ta nói: *“Mẹ ơi, con về được đến nhà quả là một phép lạ. Khi con còn cách nhà mình cả dặm đường, con đã ngã gục vì đói, không đi nổi nữa và tưởng mình sẽ chết dọc đường. Nhưng bỗng có một người gù lưng đi ngang, con xin ông ta cho con một chút gì để ăn, và ông ta đã cho con nguyên một ổ bánh mì ngon. Khi đưa bánh cho con, ông*

ta nói: “Đây là cái mà tôi có mỗi ngày, nhưng hôm nay tôi cho anh vì anh cần nó hơn tôi!”. Khi người mẹ nghe những lời đó, mặt bà biến sắc. Bà phải dựa vào thành cửa để khỏi ngã. Bà nhớ lại ổ bánh mì có thuốc độc mà bà đã làm sáng hôm nay. Nếu bà không ném nó vào lửa thì con trai yêu quý của bà đã ăn phải và đã chết! Ngay lập tức bà nhớ lại câu nói có ý nghĩa đặc biệt của người gù lưng: “Việc xấu người làm thì ở lại với người; việc tốt người làm thì sẽ trở lại với người.”.

Bài học rút ra: Sống tử tế ta sẽ nhận được sự bình yên!

Truyện 2:

Cô gái và sự đền đáp chân tình?

Em với cậu bạn thân chơi với nhau từ cấp 3, đến giờ cũng được 8 năm, trong 8 năm đó có chuyện gì em cũng tâm sự với cậu ta, từ việc nhỏ nhất cho đến những việc lớn nhất. Cậu ta cũng hiểu rõ em như lòng bàn tay: tính cách của em, em ghét ai, thích ai và hơn thế nữa.

Năm tháng trước cậu ta tỏ tình với em, em định từ chối, nhưng cậu ta bảo: “tớ đã biết hết mọi bí mật của cậu, nếu cậu không lấy tớ, tớ sẽ cho cả thiên hạ biết, tớ sẽ đăng facebook mỗi ngày một thứ”

Nghe cậu ta nói vậy em phải đành ngậm ngùi đồng ý (thực ra em cũng có tình cảm với cậu ấy). Bọn em tổ chức đám cưới nhưng bị hoãn 2 lần vì dịch bệnh covid. Cuối cùng, 2 bên gia đình quyết định chỉ cưới nội bộ, khi nào hết dịch mới làm to.

Bài học rút ra: các chị em có bạn thân cũng đừng để họ nắm giữ hết bí mật của mình nhé, nhờ một ngày lại bị đem ra ép cưới giống em.



Thêm vài mẫu truyện

Lê Đỗ Thanh Hiền – Sưu tầm

(Nguồn: <https://vnexpress.net/10-truyen-cuoi-hay-nhat-ngay-phu-nu-viet-nam-20-10-3485937.html>)

Phương pháp tự vệ đơn giản của phụ nữ

Lo sợ trước những hiểm nguy rình rập trong cuộc sống, cô gái trẻ đến tìm nhà hiền triết trong thôn hỏi:

- Thưa ngài, xã hội càng lúc càng loạn, ra đường mà cứ nom nớp lo sợ. Xin ngài dạy con nên làm thế nào để tự bảo vệ mình.

Nhà hiền triết không nói gì, chỉ nhẹ nhàng đổ cốc nước lên đầu cô gái. Cô gái sững người một lát rồi nói:

- Ý của ngài là con nên lạnh lùng tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh ạ?

Nhà hiền triết lắc đầu đáp:

- Không, ý ta là con chỉ cần để mặt mộc ra đường là được.

- !?!

Lý do phụ nữ sống thọ hơn đàn ông

Trong giờ sinh học, cô giáo gọi Tom lên bảng trả bài. Cô hỏi:

- Đàn ông hay phụ nữ là người sống thọ hơn?

Tom nhanh nhẩu đáp:

- Thưa cô, phụ nữ sống thọ hơn đàn ông ạ!

Cô giáo hỏi tiếp:

- Vì sao?

Tom trả lời:

- Thưa cô, vì phụ nữ thường hay shopping.

Cô giáo tròn mắt:

- Em nói gì thế? Shopping liên quan gì đến sống thọ chứ?

Tom gãi đầu:

- Dạ có liên quan chứ cô. Người shopping thì không sao nhưng người trả tiền thì dễ đau tim lắm ạ.

- !?!

Mừng hựt

- Anh yêu, anh nói xem 20/10 này anh sẽ mua gì tặng em nào?

Anh chồng chỉ tay vào một chiếc xe hơi đời mới trong tạp chí:

- Em thấy màu của chiếc xe hơi này đẹp không?

Cô vợ sưng rơn gật đầu lia lịa:

- Đẹp lắm, đúng màu em thích nhất đấy anh yêu!

Anh chồng mỉm cười:

- Chỉ cần em thích là tốt rồi, anh đã đặt cho em một tá đồ ngủ màu này rồi đấy.

- !!!

Chiều cao phù hợp

Sau khi soi gương gần nửa giờ, Tũn quay sang hỏi chồng:

- Anh à, anh thấy em có béo lắm không?

Chồng Tũn nhìn cô ái ngại:

- Không, em không béo chút nào cả.

Tũn lắc đầu:

- Anh nói dối em phải không? Đạo này gặp ai cũng chê em béo cả.

Chồng Tũn suy nghĩ hồi lâu rồi đáp:

- Không phải em béo đâu, chẳng qua do chiều cao không tương xứng với cân nặng nên nhìn hơi đậm người một tý thôi.

Tũn hỏi tiếp:

- Vậy theo anh với cân nặng hiện tại, thì em cao bao nhiêu nhìn vừa đẹp nhỉ?

Chồng Tũn đáp gọn lỏn:

- Bốn mét.

- !?!

Điều ước kỳ lạ của con gái

Trong lúc chuẩn bị thổi nến trên chiếc bánh sinh nhật 18 tuổi, Na lẩm nhẩm ước:

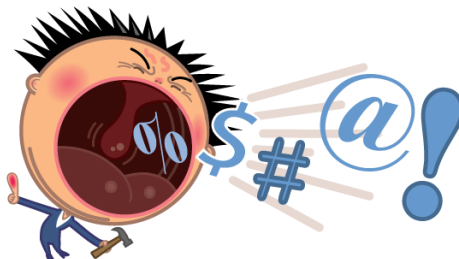
- Ước gì sau này mình ra đường bị chửi nhiều thật nhiều!

Mẹ Na đứng bên cạnh kinh ngạc:

- Con bị điên à? Không chừng đang yên lành lại cầu bị người khác chửi làm gì chứ?

Na bĩu môi:

- Mẹ không biết đâu, con chỉ ước sau này cứ bị người khác chửi: 'Có tiền là oai hả? Đi du lịch châu Âu là oai hả? Chồng đẹp con khôn là oai hả? Làm bà chủ là oai hả?' mà thôi.



Lời hay

Ý đẹp

Châm Ngôn

Bùi Minh Châu – sưu tầm

Châm ngôn về Hạnh phúc và Tình yêu

- ✚ Trái tim của người mẹ là trường học của đứa con. (H.W. Beecher)
- ✚ Nơi ẩn náu yên ổn nhất là lòng mẹ. (Thánh Frorion)
- ✚ Hạnh phúc lớn nhất trên đời này là tin rằng mình được yêu. (Victor Hugo)
- ✚ Nguồn lực mạnh mẽ nhất thế gian này chính là tình yêu vô điều kiện. (Warren Buffett)
- ✚ Muốn hiểu thế nào là tình yêu và hạnh phúc, phải biết sống cho kẻ khác, nghĩa là phải biết yêu. (Godwin)
- ✚ Đôi khi lời nói dối của những người ta yêu thương làm giảm bớt cho ta phiền muộn hơn là những lời nói thật. (Lord Byron)
- ✚ Anh em cãi nhau cả ngày không mất; vợ chồng cãi nhau một lúc thành người dưng. (Ngạn ngữ Thái)
- ✚ Không có gì quyến rũ bằng sự dịu dàng của trái tim. (Jean Austen)
- ✚ Người ta hay nói mỗi tình đầu là mỗi tình đẹp nhất nhưng chính mỗi tình cuối cùng mới là mỗi tình bất diệt. (Jean Paul Sartre)
- ✚ Tình yêu là một món quà – chỉ dám chỗi nảy lộc khi được trao tặng đi. (Khuyết danh)
- ✚ Biểu hiện đầu tiên của tình yêu chân thật của con trai là sự rụt rè, còn của con gái là sự táo bạo. (Victor Hugo)
- ✚ Tình yêu làm nên vị ngọt tuyệt vời nhất và những nghịch cảnh đau khổ nhất trên đời. (Madeleine de Scudéry)

Châm ngôn về Sức khỏe và Trí tuệ

- ✚ *Thân thể khỏe mạnh và tư tưởng lành mạnh là hai điều hạnh phúc lớn nhất trong cuộc sống. (Horace)*
- ✚ *Hãy quý trọng thời gian, đó là tấm vải dệt nên cuộc đời. (H. De Balzac)*
- ✚ *Nhìn thấy những cái đẹp khó hơn là nhìn những cái xấu. (Chateaubrian)*
- ✚ *Nguy hiểm nhất của những kẻ tầm thường là thích làm thầy người khác. (Mạnh Tử)*
- ✚ *Giáo dục là nghệ thuật làm cho con người trở thành con người có đạo đức. (Hégel)*
- ✚ *Hãy suy nghĩ trước khi nói. Hãy cân nhắc trước khi làm. (W. Shakespeare)*
- ✚ *Nếu ta suy nghĩ hai lần trước khi nói một lần thì ta sẽ nói hay gấp đôi. (U. Pen)*

Câu nói hay về phụ nữ bằng tiếng Anh

Lê Đỗ Thanh Hiền – Sư tử tâm

1. A woman is like a tea bag – you can't tell how strong she is until you put her in hot water. – Eleanor Roosevelt
(Một người phụ nữ cũng giống như một túi trà – bạn không thể nói cô ta mạnh mẽ thế nào cho tới khi đặt cô ta vào nước nóng)
2. No one but a women can help a man when he is in trouble of the heart... – Bram Stoker
(Không ai ngoài người phụ nữ có thể giúp người đàn ông trước nỗi phiền muộn của con tim...)

3. I will not say that women have no character; rather, they have a new one every day. - Heinrich Heine

(Tôi sẽ không nói là phụ nữ không có tính cách; đúng hơn thì mỗi ngày họ đều có tính cách mới)

4. There are certainly not so many men of large fortune in the world, as there are pretty women to deserve them. – Jane Austen

(Chắc chắn trên thế gian này không có đủ đàn ông giàu có cho phụ nữ đẹp sánh đôi)

5. The woman who can create her own job is the woman who will win fame and fortune. – Amelia Earhart

(Người phụ nữ có thể tự tạo công việc cho mình là người phụ nữ sẽ có được danh vọng và vận mệnh)

6. Maids want nothing but husbands, and when they have them, they want everything. – William Shakespeare

(Các cô gái chẳng muốn gì hơn là có chồng, và rồi khi có chồng, họ muốn mọi thứ)

7. The proper study of mankind is woman. – Henry Brooks Adams

(Tri thức đúng đắn của nhân loại là phụ nữ)

8. Women wish to be loved without a why or a wherefore; not because they are pretty, or good, or well-bred, or graceful, or intelligent, but because they are themselves. – Henri Frederic Amiel

(Phụ nữ muốn được yêu mà không cần phải hỏi tại sao; không phải vì họ xinh đẹp, hay tử tế, hay thuộc về dòng dõi cao quý, hay thông minh, mà bởi họ là chính họ)

9. Alas! The love of women, it is known, to be lovely and a fearful thing. – Lord Byron

(Hỡi ôi! Tình yêu của đàn bà ai cũng biết là vừa dễ thương vừa đáng sợ)

10. On one issue, at least, men and women agree: they both distrust women. – Henry Louis Mencken

(Đàn ông và phụ nữ ít nhất đồng ý với nhau ở một điều: họ đều không tin phụ nữ)

(Nguồn: <https://www.dienmayxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-cau-noi-hay-ve-phu-nu-stt-ve-phu-nu-hien-da-1326972>)

Tân văn

Giới thiệu bài viết: “Đời sống gia đình”

(Đăng trong sách “Già ơi ...chào bạn!” của Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc, 2001 – NXB Văn Nghệ)

Bùi Minh Châu

Lời mở đầu

“Ai rồi cũng phải già” – Câu nói thường xuyên được nghe nhưng không dễ để cảm nhận và thấu hiểu cho đến khi mình sắp bước chân vào cái “ngưỡng cửa” đó. Người giới thiệu bài viết “Đời sống gia đình” đã bước một chân vào rồi và đang cố gắng vun đắp cho cái chân đó đứng thật vững vàng để rút tiếp cái chân còn lại vào mà vẫn sống vui, sống khỏe và có ích cho gia đình và xã hội. Tình cờ đọc lại quyển “Già ơi ...chào bạn!” của Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc, cảm nhận về bài viết không giống như khi mình đọc “hồi đó”. Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc bàn về tuổi già như thế này: “Có người nói cuộc đời chia ra làm ba hồi: “Hồi trẻ” “Hồi trung niên” và “Hồi đó”. Khi ta dùng từ “Hồi đó” hơi nhiều để nhắc lại những chuyện xưa thì đó là dấu hiệu của tuổi già. André Maurois nói “Thậm chí có khi ta chấp nhận tuổi đã cao đầy, tóc đã bạc đầy, nhưng vẫn có một trái tim không già. Không muốn già”.” Lại chợt nhớ đến lời tổng kết về điểm mạnh và điểm yếu của bộ môn mình là: ‘có nhiều giáo viên khá lớn tuổi’, giật mình nghĩ lại thì người trẻ nhất bộ môn năm nay cũng đã U40, nên tác giả giới thiệu bài viết Đời sống gia đình nghĩ rằng bài viết này có thể sẽ đem lại nhiều cung bậc cảm xúc cho mỗi người chúng ta tùy theo độ tuổi của mình.

Bài viết: “Đời sống gia đình”

(Đăng trong sách “Già ơi ...chào bạn!” của Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc, 2001 – NXB Văn Nghệ)

... Ta đã biết ở tuổi “chớm già”, người phụ nữ thường có một cảm xúc băng khuâng buồn khi con cái đã lớn, đã không cần tới sự chăm sóc của mẹ, cái cảm xúc “tổ trống” khi đàn chim con đã bay xa, đã đi tìm một cái tổ mới, nhiều người sống những tháng ngày hiu quạnh, cảm thấy như mình thừa thãi, vô vị. Người chồng

“hườm hườm” kia cũng có vẻ xa dân vợ, hoặc lao vào công danh, sự nghiệp, hoặc bù khú bạn bè, một phần cũng là để tránh né những lúc gần gũi, mặc cho các nhà tình dục học kêu gào “ráng lên”, “không có gì thay đổi”! Một chuyên gia về tình dục học nổi tiếng có lần trong buổi nói chuyện được hỏi có phải đã là chuyên gia thì “số dách” không, ông cười nói có những nhà văn tả rất hay về một trận đánh xáp lá cà không nhất thiết có tham gia vào trận đánh. Thực tế nghiên cứu cho thấy từ 60-70 tuổi “năng suất” giới lâm chỉ còn một nửa, trên 70 thì giảm thêm một nửa nữa!

Rồi người chồng về hưu. Một biến cố! Dù có chuẩn bị kỹ đi nữa cũng là một cú sốc, nặng nhẹ tùy người. Có người là sự hụt hẫng do thu nhập thấp, sức khỏe kém, tiếng nói hết trọng lượng, bạn bè xa dần ... sinh ra chua chát, đắng cay; có người là sự năng nổ vùng lên, bỏ nhà ra đi, tiểu ngạo giang hồ, sống “bạt mạng” theo sở thích như vừa thoát nợ, vừa đứt dây neo. Người vợ nhìn chồng cũng dễ ngán ngẫm. Trước, oai phong lẫm liệt, nay ngựa hồng mới vó ... Trước, ngày về nhà đôi bữa, tràn ngập niềm vui. Nay thui thủi trong nhà suốt ngày. Sáng trưa chiều tối đều gặp mặt. Gần nhiều càng thấy rõ những khuyết điểm của nhau. Có khi còn bị nhìn như “kẻ ăn hại”. Nếu không có nghề nghiệp gì ổn định để kiếm sống, thì đàn ông về hưu dễ thấy hoang mang, hụt hẫng, không biết làm gì với vô số thời gian nhàn rỗi, dễ bị trầm uất, bất an. Nếu bị chỉ trích, chê bai, bắt lỗi thì càng khổ sở.

Thế nhưng có những gia đình, vợ chồng già lại rất hạnh phúc bên nhau. Nếu họ có những mối quan tâm chung, có những cách giải trí giống nhau thì về hưu là cơ hội họ sống với nhau nhiều hơn, một khi mà họ được giải phóng cả về công việc xã hội cũng như con cái đã khôn lớn, đã xa gia đình. Còn gì vui sướng hơn khi vợ chồng già cùng nghe một bài hát cũ, bên tách cà phê, ngắm những người qua lại, họ có thể sống lại cả một dĩ vãng, chia sẻ với nhau những cảm xúc gợi lên từ bài hát mà bạn trẻ ngày nay không còn ai biết nữa! *“Chỉ còn anh và em. Cùng tình yêu ở lại”* (Xuân Quỳnh). Đa số những cặp vợ chồng hạnh phúc ở tuổi chớm già, cũng sẽ hạnh phúc ở tuổi già vì họ có nhiều thì giờ dành cho nhau hơn, đặc biệt trong giới trí thức, nghệ sĩ, họ dễ có những niềm vui chung, chia ngọt sẻ bùi với nhau! Các mối quan tâm chung ngày càng nảy nở và gắn bó họ hơn. Khi con cái lớn lên xa nhà, thì hạt nhân

gia đình chỉ còn lại hai vợ chồng già, họ sẽ càng thêm gắn bó. Cái tình không hùng hực lửa nhưng ấm áp lâu bền. Con cái mà thành đạt, hôn nhân mà hạnh phúc thì vợ chồng già càng vui.

André Maurois nói: “Tại sao chỉ vì tuổi tác mà ngăn cản tình cảm chân chính của con người? Người già yêu nhau là lỗi bịch sao? Chỉ lỗi bịch khi họ quên mất rằng họ là những người già? Đẹp lắm chứ, một đôi vợ chồng già yêu nhau chân tình. Mỗi người thấy lại như xưa những điều đẹp đẽ mà họ đã say mê ở nhau lúc trẻ. Hơn thế nữa, sau những cơn bão tố, tình già lại trở nên đầm thắm, trang nghiêm, mang một hương vị mộc mạc, chân chất. Bất đồng biến mất, dục vọng bùng bột không còn, lòng ghen tuông cũng hết. Cuộc đời lứa đôi như những dòng sông, đầu nguồn nhiều ghềnh thác, càng ra gần biển cả càng trở nên hiền hòa, trong trẻo ... Tình yêu của người già có sự trong sáng của tình bạn, lại có sự chăm sóc nhau nồng ấm...”.

Ngày nay có vẻ như con cái ít quan tâm, ít gần gũi với cha mẹ như xưa. Có thể là do nếp sống công nghiệp, ai cũng bận rộn, đầu tắt mặt tối. Phải chính xác về giờ giấc, phải luôn luôn di chuyển và ráng bám chỗ làm để trả nợ. Do vậy mà không còn những bữa cơm gia đình thân mật, ấm cúng. Cha mẹ già nếu vẫn giữ quan niệm cũ, nếp sống cũ sẽ dễ tủi thân, sẽ khổ sở vì những đổi thay. Con cái trưởng thành có những mối lo riêng, thì giờ dành cho cha mẹ già càng hiếm. Nếu biết điều chỉnh, cha mẹ già có thể thành bạn của con, hiểu biết nhu cầu của nhau và giúp đỡ nhau. Phụ nữ gần gũi gắn bó với con nhiều hơn nên điều chỉnh cũng khó khăn hơn và dễ có nhiều va chạm hơn so với đàn ông. Cha mẹ già sống lệ thuộc con cái mà vẫn muốn giữ uy quyền lại càng khó, trừ khi con rất có hiếu. Cần có lòng rộng lượng. Những cặp vợ chồng già hạnh phúc thường ít lệ thuộc con cái hơn, có thể tìm tình bạn, tình yêu và thú vui giải trí cùng nhau. Sự lệ thuộc tài chánh có lẽ là nỗi cay đắng lớn nhất ở tuổi già, cố tránh được bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Người già trái lại quan hệ tốt với cháu, vui đùa cùng cháu, một già một trẻ có nhiều thì giờ gần gũi nhau, giúp bố mẹ dạy dỗ cháu, kể chuyện cổ tích cho cháu nghe và vui khi thấy hình ảnh mình sống động qua đứa cháu. Thế hệ trẻ có học thức, được giáo dục tốt cũng dễ cảm thông với ông bà, có thể trở thành bạn bè của nhau.

Điều chỉnh khó khăn nhất như đã nói có lẽ là về tình dục ở người già. Sống sao “cho xứng” với tuổi già trước mắt mọi người. Ai cũng nghĩ rằng già thì đương nhiên phải xù, phải hết ham, phải ... yếu sinh lý. Già mà “sung” thì bị gọi là Yamaha (già mà ham), nhất là trước mắt con cháu, khó coi. Các nghiên cứu về tình dục người già cho thấy ở đây, yếu tố tâm lý đóng vai trò chính chứ không chỉ sinh lý. Ít khi có cuộc thi hoa hậu cho người già. Nhưng một cuộc “biểu diễn thời trang” của lứa tuổi 40 do Báo Phụ Nữ TP. HCM tổ chức vừa qua cũng đã được dư luận hoan nghênh. Nếu tiếp tục thi cho ... tuổi 60 chắc cũng có nhiều thú vị! Một nữ bác sĩ gần 70, nhờ tập dưỡng sinh, dinh dưỡng đúng cách, (và dĩ nhiên nhờ nhuộm tóc, khéo trang điểm) vẫn giữ vẻ tươi trẻ, có lần đi khám bệnh cho bà con ở nông thôn được một bà cụ đến nói “Con khám sớm giùm cho má về, má ở xa”; hỏi tuổi mới biết “bà cụ” mới 60 tuổi, còn thua bác sĩ cả chục tuổi!

Nhưng cuộc sống vợ chồng già đâu chỉ là tình dục. Có cái gì đó còn mang lại “khoái cảm” cao hơn tình dục như sự hòa hợp của hai tâm hồn mà người ta vẫn tiếp tục khám phá ra thêm những điều bí ẩn mỗi lúc sẽ càng làm ngạc nhiên hơn. Người ta có thể cùng nhìn cùng nghe cùng hiểu và có cùng cảm xúc như nhau với bao nhiêu kỷ niệm càng ướp càng nồng. Có khi người ta nghe trong tiếng mưa rơi như tiếng mưa rơi của 30-40 năm về trước, có khi cùng nghe một khúc hát gợi lại những kỷ niệm ấu thời, những dấu ấn không thể nào phai trong ký ức, càng lâu càng thăng hoa, càng huyền nhiệm... Cho nên một cặp vợ chồng già có thể không cần nói gì nhiều cũng hiểu nhau. Và còn một điều thú vị, như André Maurois nói, tình già yên tâm hơn, không sợ người yêu mình bị cuồn mát, nghĩa là tình nồng nhưng nhẹ nhàng, êm mượt, không chua như giấm, người ta bớt ghen rồi, người ta có thể tin chắc là của nhau rồi. Một hôm tình cờ xem một bức ảnh cũ, một dòng thơ xưa, cả một dĩ vãng đồ ập về không làm cho người ta ngây ngất ư?

Lâm Ngữ Đường trong *Sống Đẹp* (Sđd) kể lại chuyện một họa sư danh tiếng thời Nguyên là Triệu Mạnh Phủ, về già, muốn cưới một người thiếp. Bà vợ già của ông đã viết mấy câu thơ:

... Lấy một nắm đất sét,
Nặn thành hình anh,

Đắp thành hình em.
Rồi đập phá cả hai, nhào chung lại.
Lại nắn thành hình anh
Lại đắp thành hình em.
Trong chất đất của em có anh
Trong chất đất của anh có em...

Đọc xong bài thơ, ông thôi không cưới người thiếp nữa. Rồi Lâm Ngữ Đường ví von: “Trong hôn nhân, đàn bà là nước, đàn ông là đất sét, nước thấm vào đất sét mà đất sét thành hình, đất sét giữ nước, mà nước lưu động, sinh hoạt được trong đất sét...”

Bertrand Russel, năm 90 tuổi mới gặp nàng Edith. Ông là một nhà toán học, một triết gia, một người đấu tranh cho hòa bình, vậy mà “nước” của bà làm sao mà “đất sét” của ông thành nhão nhét, đến nỗi ông đã làm một bài thơ tình – có lẽ là bài thơ tình hay nhất của ông lão 90 tuổi trên thế giới: bài *Gửi Edith* mà tôi đã dịch như sau:

Gửi Edith

Đã bao tháng năm dài
Anh luôn luôn tìm kiếm
Nào đâu nỗi bình an
Nào đâu niềm thanh thản

Chỉ có sương khói thôi
Và đón đau vô hạn
Chỉ có quạnh hiu thôi
Và những cơn điên loạn

Giờ đây tuổi đã già
Cuộc đời như sắp cạn
Anh mới tìm thấy em
Anh mới tìm được em
Và hạnh phúc vô biên



Và bình an thanh thản
Và tình yêu cuộc sống
Mới vỡ òa trong anh

Anh biết mình sẽ thôi
Sẽ không còn tìm kiếm
Giấc ngủ sẽ tràn đầy
Em.
Bình an.
Thanh thản.

(Thơ Bertrand Russel, bản dịch Đỗ Hồng Ngọc)

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện có lần nói với tôi: tiếng Việt mình rất kỳ diệu, Tây chỉ có Sex và Amour còn mình thì có *Tình duyên*, *Tình dục*, *Tình yêu*, *Tình nghĩa*! *Tình duyên* và *Tình nghĩa* thì Tây chịu, không có khái niệm, không dịch được.

Lời kết

Gấp sách lại, cảm xúc vỡ òa (đó là nói cho văn chương hoa mỹ!). Thật sự, tôi rất thích bài viết của BS Đỗ Hồng Ngọc, và học được hai điều. Một là “...Những cặp vợ chồng già hạnh phúc thường ít lệ thuộc con cái hơn, có thể tìm tình bạn, tình yêu và thú vui giải trí cùng nhau. Sự lệ thuộc tài chánh có lẽ là nỗi cay đắng lớn nhất ở tuổi già, cố tránh được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.” Vâng, để tránh điều này, giờ mình nên tích lũy cho bản thân, đừng chỉ cố vun vén để dành cho con cái, tôi tự nhủ lòng như vậy. Hai là “Một nữ bác sĩ gần 70, nhờ tập dưỡng sinh, dinh dưỡng đúng cách, (và dĩ nhiên nhờ nhuộm tóc, khéo trang điểm) vẫn giữ vẻ tươi trẻ ...”. Mình sẽ cố gắng “đối xử tốt với bản thân” như vị nữ bác sĩ kia, đó là điều tôi tự hứa với mình. Thế còn quý thầy cô có suy nghĩ gì sau khi đọc xong bài này? Xin hãy cùng chia sẻ!

Mẹ tôi

Lê Đỗ Thanh Hiền

“Mẹ ơi, đời mẹ khổ nhiều

Trách đời, mẹ giận bao nhiêu cho cùng

Mà lòng yêu sống lạ lòng

Mẹ không phút nản thương chồng, nuôi con.”

Bài thơ còn dài lắm nhưng con chỉ thấy 4 câu thôi đã gói trọn cuộc đời mẹ. Một người phụ nữ tần tảo nhưng chưa bao giờ cuộc đời ưu ái hơn với mẹ. Ngày làm dâu, mẹ làm chị Hai của 11 đứa em, chăm lo từ anh to nhất đến thằng cu bé nhất, yêu thương như em, như con. Thế rồi, các cô các chú dần lớn lên, có người thương mẹ nhưng cũng có người không hiểu mẹ... Có đôi lúc con tự hỏi mẹ, tại sao mình lại bao dung, hết lòng thế hả mẹ, mẹ bảo: “Ừ thì mẹ thương ba, thương tụi con, mẹ sống tốt cho mai một tụi con hưởng trái ngọt.” Tụi con cũng mong hưởng trái ngọt nhưng không mong mẹ rơi nước mắt để vun cây kết trái cho tụi con. Nhưng mẹ vẫn thế, vì mẹ là thế! Ngày chị Hai theo chồng, con vui thì có vui nhưng con tự hỏi nếu con cũng xuất giá theo chồng như chị thì ai sẽ ở nhà với mẹ, vì mẹ chỉ vốn vẹn có 2 đứa con gái mà thôi. Thế là con thành trâu đi tìm cọc của mình. Cọc ơi, trâu không muốn để mẹ ở nhà, trâu bứng cọc về theo nhé! Cũng may, anh hiểu, anh thương và ba mẹ anh cũng mất, anh chịu theo con về chăm mẹ. Dịp Tết năm nay, tóc mẹ đã trắng hơn, da mẹ đã nhăn hơn, mắt mẹ cũng không tinh anh như trước nhưng nó ánh lên niềm hạnh phúc, niềm vui đoàn viên với 2 đứa con gái và 2 đứa cháu ngoại. Cuộc đời dẫu có thương mẹ hay không thì hiện tại và mãi về sau mẹ vẫn còn đó bờ vai rộng, vững chắc của ba và bàn tay yêu thương của 2 đứa con gái của mẹ...



Chái bếp của má

Chung Thị Thanh Hằng

Không hiểu sao mỗi lần nghĩ về má, tôi thường nhớ đến hình ảnh của má luôn tất bật, loay hoay trong cái chái bếp sau nhà. Hồi còn nhỏ, chị em tôi mỗi lần muốn kiếm má thường chạy vô bếp trước tiên, để được ôm chầm lấy má, hít hà cái mùi khói bếp cay cay, để được má dúi vô tay trái chuối, củ khoai hay miếng bánh mới nướng xong còn nóng hổi.

Vậy mà đã gần nửa thế kỷ kể từ lúc má tiếp nhận từ bà nội cái chái bếp như một giang san sau ngày má cùng ba nên duyên vợ chồng. Theo lời của má, cái bếp nói lên sự đảm đang của người nội trợ và nề nếp của mỗi gia đình. Bất kể nghèo giàu như thế nào nhưng cái bếp phải luôn ngăn nắp, sạch sẽ. Bởi cái không khí chộn rộn trong chái bếp lúc chiều tà luôn tượng trưng cho sự đầm ấm, sum vầy của mỗi gia đình mà cho dù có bao nhiêu bạc tiền đi nữa cũng không thể đánh đổi được.

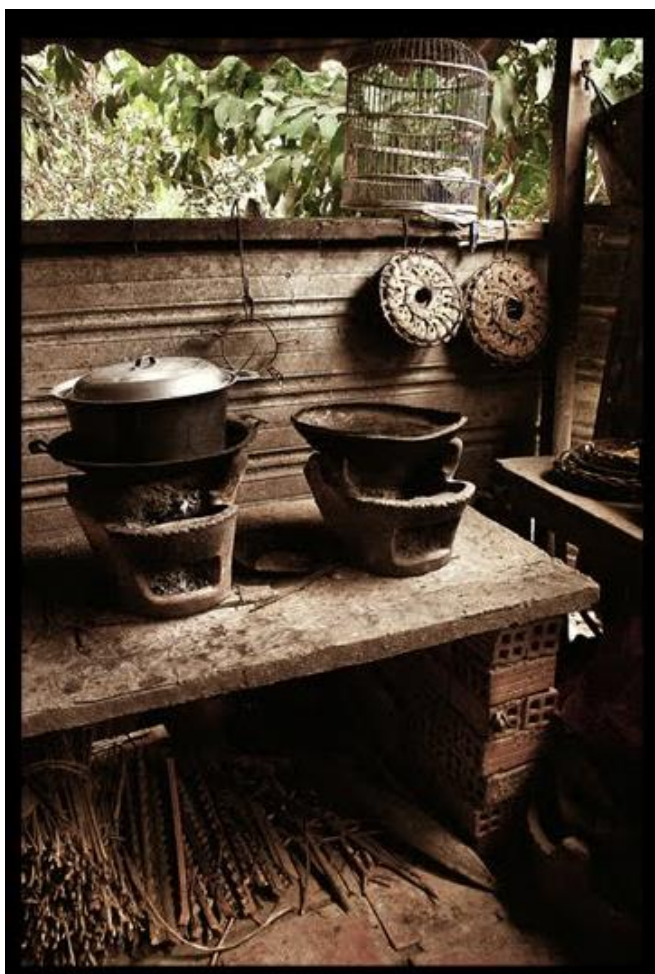
Do phải nấu bằng củi, rơm rạ hoặc tro trấu cho nên chái bếp quê tôi thường được làm riêng ra, cách biệt với gian nhà chính để khói, bồ hóng khói bay vô nhà. Chái bếp thường áp vô tường và thông với cửa sau của ngôi nhà. Khung bếp được đóng bằng gỗ một cách vững chãi, chắc chắn, phía trên có mấy tấm gạch tàu đỏ au, láng bóng. Trên bếp là 2 cái cà ràng cùng mấy thứ linh tinh khác như đồ gấp than, ống thổi lửa, cây đèn dầu ... phía dưới chắt đầy những hàng củi đã phơi khô. Sát bên cạnh là mớ lá dứa được bó gọn ghẽ để dành nhóm bếp. Trên tấm vách trước mặt cả dãy xoong, nồi, chảo được treo ngay hàng, thẳng lối.

Đương khi có của ăn của để hay lúc thiếu trước hụt sau, dù vui hay buồn, bất kể nắng mưa, nhờ bàn tay đảm đang của má mà chái bếp nhà tôi vẫn luôn đỏ lửa với những bữa cơm thấm đượm yêu thương. Lạ ở chỗ quanh năm suốt tháng chẳng hề có bóng dáng của sơn hào hải vị mà chỉ toàn thịt cá ở cái chợ gần nhà cùng mớ rau, cải cây nhà lá vườn nhưng qua bàn tay má lại trở nên thơm ngon lạ lùng. Cũng trong chái bếp ấy, chỉ có sự vén khéo tài tình của má mới có thể đáp ứng được khẩu vị cùng sở thích của từng người một trong gia đình. Con nít ghét lửa xương, lớn trọng một chút thích dòn dai trong khi người có tuổi lại ưa đồ ăn mềm, nấu kỹ. Trời nắng có canh rau giải nhiệt, ngày mưa thì ăn mắm với khô. Kẻ lạt miệng có ngay món canh chua, người đau yếu thì được tô cháo giải cảm...

Mỗi sáng, chị em tôi thường được má đánh thức bằng tiếng củi lửa tí ta tí tách, tiếng cơm sôi ùng ục và mùi cơm gạo mới thơm lừng từ chái bếp sau nhà. Trong ánh nắng mai, giữa những lớp khói mờ ảo, bóng dáng má tôi ẩn hiện chẳng khác nào những bà tiên trong chuyện cổ tích. Chúng tôi hay nói vui rằng má chính là bà tiên trong chái bếp nhà mình do tài nấu nướng tuyệt vời, tuy không có đũa thần nhưng chỉ cần đũa bếp là xong hết mọi sự. Còn các bí kíp chắc là Má đã giấu kỹ đâu đó trong chái bếp này chứ hổng đâu xa...Mà thiệt tình là vậy, không chỉ các món ăn truyền thống mà bất kể các món Tây –Tàu, chỉ cần nghe chỉ sơ qua là má có thể làm được: từ cari Chà, thịt kho tàu, gà rô-ti, xiêm lo, bún Num Bò Chóc cho đến bún Thái, sushi, kim chi... Trong chái bếp ấy, những lúc nấu nướng là y như rằng, khói bụi mịt mù, bồ hóng đen kịt nhưng những món ăn của má lúc nào cũng ngon lành, sạch sẽ, tinh tươm.

Với má, chái bếp không chỉ là nơi nấu nướng mà còn là chỗ gặp gỡ, trò chuyện cùng những người hàng xóm thân tình như bác Tư, dì Năm, thím Bảy.... Không ít lần buồn chuyện này nọ, má ngồi một mình ở đó nước mắt tuôn rơi. Hóa ra những sợi khói mỏng manh nơi chái bếp có thể giúp người ta che giấu những điều khó nói nên lời.

Theo thời gian, ngôi nhà xưa, chái bếp cũ cũng đã thay ngôi đổi chủ. Giang san đó giờ đây do em dâu tôi đảm đương. Sau nhiều lần sửa sang nhà cửa, cái chái bếp năm nào giờ như cái nhà kho chất đủ thứ phế liệu ngổn ngang trong đó. Nhà bếp mới lắp kính sáng trưng đầy đủ tiện nghi cùng lò nướng, máy hút khói hiện đại khỏi chê. Không có khói nhưng thấy khói mắt cay cay, biết tìm đâu ra cái chái bếp của ngày xưa...



Vườn thơ

Thơ vui về phái yếu

Lê Đỗ Thanh Hiền – Sưu Tầm

(Nguồn: Thơ Xuân Quỳnh, Kiều Văn chủ biên, NXB Đồng Nai, 1997)

Những người đàn ông các anh có bao nhiêu điều to lớn

Vượt qua ô cửa cửa con, văn phòng hẹp hàng ngày

Các anh nghĩ ra tàu ngầm, tên lửa, máy bay

Tới thăm dò những hành tinh mới lạ

Tài sản của các anh là những tinh cầu, là vũ trụ

Các anh biết mỏ dầu, mỏ bạc ở nơi đâu

Chính phục đại dương bằng các con tàu

Đi tới tương lai trên con đường ngắn nhất

Mỗi các anh là một nhà chính khách

Các anh quan tâm đến chuyện mắt còn của các quốc gia.

Biết bao điều quan trọng được đề ra

Những hiệp ước xoay vần thế giới

Chúng tôi chỉ là những người đàn bà bình thường không tên tuổi

Quen việc nhỏ nhoi bếp núc hàng ngày

Cuộc sống ngặt nghèo phải tính sao đây

Gạo, bánh, củi dầu chia thế nào cho đủ

Đầu óc linh tinh toàn nghĩ về chợ búa

Những quả cà, mớ tép, rau dưa

Đối với Nít và Kăng, những siêu nhân nay và xưa

Xin thú thực: chúng tôi thờ ơ hạng nhất

Chúng tôi còn phải xếp hàng mua thịt

Sắm cho con đôi dép tới trường

Chúng tôi quan tâm đến xà phòng, đến thuốc đánh răng

Lo đan áo cho chồng con khỏi rét...

Chúng tôi là những người đàn bà bình thường trên Trái Đất.

Quen với việc nhỏ nhoi bếp núc hàng ngày

Chúng tôi chẳng có tàu ngầm, tên lửa, máy bay

Càng không có hạt nhân nguyên tử

Chúng tôi chỉ có chậu có nồi có lửa

Có tình yêu và có lời ru

Những con cò con vạc từ xưa

Vẫn lặn lội bờ sông bắt tép

Cuộc sống vẫn ngàn đời nối tiếp

Như trăng lên, như hoa nở mỗi ngày...

Nếu ví dụ không có chúng tôi đây

Liệu cuộc sống có còn là cuộc sống

Ai sẽ mang lại cho các anh vui buồn hạnh phúc

Mở lòng đón các anh sau thất bại nhọc nhằn

Thử nghĩ xem thế giới chỉ đàn ông

Các anh sẽ không còn biết yêu biết ghét

Các anh không đánh nhau nhưng cũng chẳng làm nên gì hết

Thế giới sẽ già nua và sẽ lụi tàn

Ai sẽ là người sinh ra những đứa con

Để tiếp tục giống nòi và dạy chúng biết yêu, biết hát...

Buổi sớm mai ướm bước chân mình lên vết chân trên cát

Bà mẹ đã cho ra đời những Phù Đổng Thiên Vương

Dẫu là nguyên thủ quốc gia hay là những anh hùng

Là bác học... hay là ai đi nữa

Vẫn là con của một người phụ nữ

Một người đàn bà bình thường, không ai biết tuổi tên

Anh thân yêu, người vĩ đại của em

Anh là mặt trời, em chỉ là hạt muối

Một chút mặn giữa đại dương vời vời,

Loài rong rêu ai biết tới bao giờ

Em chỉ là ngọn cỏ dưới chân qua

Là hạt bụi vô tình trên áo

Nhưng nếu sáng nay em chẳng đóng được gạo

Chắc chắn buổi chiều anh không có cơm ăn.

Vài đoạn thơ vui nhân dịp ngày Xuân

Đùa một chút xin các anh đừng giận

Thú thực là chúng tôi cũng không sống được

Nếu không có các anh, thế giới chỉ đàn bà.

Thơ vui mừng ngày 20/10

(Tác giả: Con Cọp Đen)

Lê Đỗ Thanh Hiền – Sưu tầm

Nguồn (<http://giaitrihot.vn/detail.php?id=6203>)

Mừng ngày phụ nữ Việt Nam !

Chúc chị em cứ cười vang tới ngày

Vui tiệc rượu, rồi cứ say

Mọi việc đã có tụi này lo nha

Nấu cơm, giặt giũ, quét nhà

Trông con để giúp mấy bà shopping

...

Nhưng nhớ chỉ một hôm nay
 Ngày mai tuần chỉ cỡ đây bốn tăng
 Không tui này chết nhe răng
 Sức còn lo việc làm ăn kiếm tiền
 Chúc chị em khắp mọi miền !
 Mừng ngày phụ nữ ! Ưu tiên mọi điều !

HAPPINESS <i>Juan Olivarez – Tác giả</i> <i>Bùi Minh Châu – Sưu tầm</i>	HẠNH PHÚC <i>Một người yêu thơ – Phỏng dịch</i> <i>Bùi Minh Châu – Sưu tầm</i>
Happiness is being home again, Happiness is walking in the rain, Happiness is waking with no pain. Happiness to see my humble home, Happiness at not being alone, Happiness to sit, and not to roam. Happiness is family to me, Happiness in the faces, I longed to see, Happiness is once more being free.	Hạnh phúc là khi Lại được về nhà Thỏa thích dầm mưa Và sớm mai tỉnh giấc Không cơn đau nào Vò xé thân tôi. Hạnh phúc? Giản đơn Trong căn nhà nhỏ Tôi không một mình Côi cút quạnh hiu Không lang thang Nắng sớm mưa chiều. Hạnh phúc là gì? Gia đình tôi đó Mong biết bao Được thấy mặt mỗi ngày Và hạnh phúc là Xin lại được tự do.

Món ngon

CÔNG THỨC NẤU ĂN

Phạm Thị Mai Duyên - Chia sẻ

Món 1: BÁNH PIZZA (NƯỚNG BẰNG CHẢO)



🌈 Thời gian 90 phút (tính cả thời gian ủ bột)

🌈 Sản phẩm 2 bánh pizza size trung – thưởng thức bánh cùng với tương ớt, tương cà

🌈 Nguyên liệu

❖ Nguyên liệu cần cho để bánh

- 450g bột mì
- 300ml nước
- 5g men khô - men lạt làm bánh mì (instant yeast) (muốn bột nhanh nở thì có thể cho 10g)
- 3g muối (nửa muỗng cà phê)
- 5g đường (1 muỗng cà phê)
- 30ml dầu ăn (2 muỗng canh)

❖ Nguyên liệu cần cho nhân bánh (có thể cho tùy sở thích)

- 400g phô mai sợi Mozzarella Anchor
- 8 muỗng canh nước sốt cà chua – có thể cho nhiều ít tùy sở thích (nước sốt cà chua có thể mua hoặc tự làm)
- 2 cây xúc xích size lớn
- Ớt chuông, khóm, việt quất, mực, tôm, bò... (cho tùy sở thích)

Cách làm

❖ Làm bánh

- Trộn tất cả nguyên liệu cần cho đế bánh (bột mì, nước, men khô, muối, đường, dầu ăn), nhào cho tới khi bột mịn.
 - *Lưu ý: Cách trộn tất cả các nguyên liệu áp dụng với men không cần kích hoạt - instant yeast. Nếu làm bằng men cần kích hoạt - active dry yeast thì phải kích hoạt men bằng cách trộn men, đường, nước trước, sau đó mới cho bột và muối. Men gặp đường rất nhanh nở, nhưng men gặp muối men sẽ không hoạt động, cho nên không cho muối vào trực tiếp với men.*
- Chia bột thành 2 phần bằng nhau, bỏ vào 2 tô, sử dụng màng bọc thực phẩm cho bột đừng bị khô, ủ bột trong 30 phút.
- Cán 2 phần bột thành 2 bánh
- Làm nước sốt cà chua (nếu không mua nước sốt cà chua pha chế sẵn)
- Xào mực, tôm, bò ... (nếu có)

❖ Nướng bánh

- Cho chảo chống dính lên bếp cho nóng
- Cho bánh vào nướng 2 mặt (nướng 1 mặt bánh thật vàng)
- Quết sốt cà chua vào mặt bánh đã nướng thật vàng, cho phô mai, xúc xích, ớt chuông, khóm, việt quất và nhân đã xào gồm bò, mực, tôm Rải thêm 1 lớp phô mai trên bề mặt bánh
- Nướng cho tới khi mặt bánh bên dưới vàng giòn, mặt trên phô mai tan chảy ra là được, khoảng 7-10 phút

Món 2: BÁNH BAO

(SỬ DỤNG BỘT TRỘN SẴN)



📅 Thời gian 90 phút (tính cả thời gian ủ bột)

📊 Sản phẩm 30 bánh bao size trung – dùng để ăn sáng hoặc ăn vặt

📋 Nguyên liệu

❖ Nguyên liệu cần cho vỏ bánh

- Bột bánh bao Mikko 1 kí có sẵn men (trong bìch bột bánh bao có kèm bìch men)
- 390ml sữa

❖ Nguyên liệu cần cho nhân bánh (có thể cho tùy sở thích)

- Thịt, cà rốt, nấm mèo, bún tàu, hành lá (nhiều ít tùy sở thích)
- 30 trứng cút (có thể cho thêm trứng muối nếu thích)

📋 Cách làm

❖ Làm bánh

- Trộn tất cả nguyên liệu cần cho vỏ bánh (bột bánh bao, men trong bột bánh bao, 390 sữa tươi, nhào bột cho tới khi bột mịn)
- Ủ bột trong 30 phút

- Trộn thịt, cà rốt, nấm mèo, bún tàu, hành lá. Vo nhân thành 30 viên, đem hấp khoảng 15 phút
 - *Lưu ý: có thể xào nhân hoặc sử dụng nhân sống (không hấp, không xào)*
- Luộc và lột vỏ 30 trứng cút
- Chia bột đã ủ thành 30 phần bằng nhau
- Cán bột, bắt bột, cho nhân và trứng cút, trứng muối (nếu có) vào, nặn bánh

❖ Hấp bánh

- Cho bánh vào hấp khoảng 20 phút là có thể dùng được

Lưu ý:

Nguyên liệu làm bánh có thể mua tại cửa hàng bách hóa Trọ hẻm 93, số 91A/2, Trần Hưng Đạo, P.An Phú, Q. Ninh Kiều, TPCT. Có ship

Facebook/Zalo: Nguyễn Đình Phương Thảo (0939679893)

Vitamin C

Tranh biếm họa

Lê Đỗ Thanh Hiền – Sưu tầm

(<https://tuoitre.vn/hom-nay-tang-vo-gi-day-cac-chang-20181019193912712.htm>)





MỤC LỤC

LỜI NGỎ	3
TRUYỆN.....	4
Người phụ nữ và người đàn ông gù.....	5
Cô gái và sự đền đáp chân tình?	6
Phương pháp tự vệ đơn giản của phụ nữ	7
Lý do phụ nữ sống thọ hơn đàn ông	7
Mừng hựt.....	7
Chiều cao phù hợp	8
Điều ước kỳ lạ của con gái	8
LỜI HAY Ý ĐẸP.....	9
Châm ngôn về Hạnh phúc và Tình yêu	10
Châm ngôn về Sức khỏe và Trí tuệ	11
Câu nói hay về phụ nữ bằng tiếng Anh	11
TẢN VẤN.....	13
Bài viết: “Đời sống gia đình”	14
Mẹ tôi	20
Cháu bếp của má.....	21
VƯỜN THƠ.....	23
Thơ vui về phái yếu	24
Thơ vui mừng ngày 20/10.....	26
Happiness.....	27
Hạnh phúc	27
MÓN NGON.....	28
Món 1: Bánh Pizza.....	29
Món 2: Bánh Bao	31
VITAMIN CUỜÌ.....	33
Tranh biếm họa	34