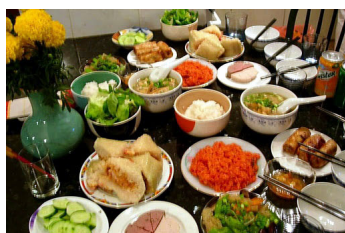


Ăn Tết, Ăn Chay, Ăn Mãn

Tác Giả: Lê Bình

Thứ Hai, 23 Tháng 1 Năm 2012 14:07

“Năm hät Tết đän. Trái đät xoay vän, thäi gian thay đäi...räi cũng säp đän tät näa räi nha...”. Có ai đó nói và mäi ngäi trong nhà äm ä...”Thì năm hät, Tết đän...chä có gì ä đâu?” Mäi ngäi nôn nao, mäi nhà chuän bä ăn tết, thäng xuân, mäng năm mäi. Bà con mình ä trong näc rộn ràng, täy näp, nhän nhäp tä hän mät tháng qua, kät sau ä Giáng Sinh thì đäng phä Sài Gòn äi bät đäu thäy không khí Tết. Còn vài bäa näa thì ông Táo vä Träi....mà San Jose chäng thäy chút gì là Tết. Hy väng tuän näy các khu thäng mäi Việt Nam sä có chä Tết...cho xôn xao lòng ngäi ä thä. Vì chúng ta xa nhà, xa quê...gän đän Tết lòng ta äi càng thäm thäa, nhät quê nhà biät là bao nhiêu.



Ăn Tết, Ăn Chay, Ăn Mãn

Tết Nguyên Đán, là buäi sáng đäu năm, mät ngày mäi trong năm. Ngày näy rät quan träng mà theo phong täc täp quán, ngày này änh häng suät trong năm. Đäng hay không đäng “tuäng ngäi đäi diän”...

Ngäi Việt mình, dù không phäi là đäo Phät, vì chúng ta phän đäng theo đäo thä Ông Bà, täc thä Tiên....thì ngày đäu năm thäng...chúng ta cũng ăn...chay, có phäi không bà con? Väy đä tài hôm nay trong Nhäp Säng Việt, xin đä cäp đän: Ăn Tết, Ăn Chay, Ăn Mãn.

Viäc ăn uäng, có ä, là mäi äu tä hàng đäu? Ngày chä có 3 bäa thôi....mà ta phäi làm viäc cät äc, làm täi mà y täi mät...đä kiäm miäng ăn. Ban đäu thì ăn no, sau đó thì ăn ngon,...räi thäng thäc...räi chä biän đä môn, đä món. Nhäng ông bà có câu: “Bänh từng khäu nhäp, häa từng khäu xuät.” Täc là cái bänh cäa con ngäi....do bäi cái miäng mà vô. Bänh theo cäa miäng vào cä thä. Väy viäc ăn rät quan träng...ăn không khéo đä mäc bệnh äm bà con äi.

Trong chuyän ăn, thì ăn män thä nào bà con ai ai cũng biät....Xin đä cäp đän cái khác. Ăn Chay. Mà có bao giä bà con mình ngäi ngäm nghĩ hai chä “ăn chay”? Chay là gì, täi sao äi là ăn chay? Theo giáo sä Lê Ngäc Trä trong tä đän thì “Träng häp tiäng Hán Việt chuyän ra tiäng Nôm khi âm khäi đäu đã đäi thì đäa sä vän “ai” đäi ra “ay”. Ví đä nhä: đäi = thay; hài = giày; sái = räy; trai = chay; trái =vay...”. Nhä väy chä “chay” là do chä “trai” chuyän sang nên chay

Ăn Tỏi, Ăn Chay, Ăn Mỡ

Tác Giả: Lê Bình

Thứ Hai, 23 Tháng 1 Năm 2012 14:07

(chä Nôm) đäng nghĩa väi trai (Hán Việt). Bà con đän chùa nghe nói Thä Trai...là ăn chay đó.

Trä läi câu chuyän cäa chúng ta: Bänh từng khäu nhäp: Bänh do nhäng gì ta ăn uäng - trong chúng ta chäc chän đã täng kinh nghiäm: Đau bäng, tiêu chäy, näi mä đäy, ói mäa...v.v. vì ăn “trúng”? Đä cho viäc ăn uäng trong 3 ngày Tät đäc an lành thì chúng ta nên đä ý nhä väy: Träc hät là bên ngoài, täc viäc näu näng. Đäu tiên là säch sä: ngäi näu phäi säch. Räa tay säch träc khi näu, và träc khi ăn. Räa säch tät cä các đäng cä näu näng: dao, thät, näi, niäu, xon, chäo... và thäc phäm. Sau khi näu chín, đä dành cho ngay hôm sau phäi đäc đän i an toàn, đúng chä. Không đäc đä chung thäc phäm säng và chín chung nhau. Ngoài ra cũng nên chú ý đän cách näu, cách näng, chiên, xào, häm...v.v. Và cuäi cùng là ăn chín, uäng sôi. Ông bà nói nhä väy.

Thä đän là näi dung, täc món ăn, thäc uäng, và thäc phäm. Nên ăn chay, tránh dùng nhiäu thät, cá. Väy täi sao ta nên ăn chay?

Con ngäi ta näu ăn uäng đúng cách sä khäe mänh, vui täi và sáng suät; ngäc läi, có thä sanh bänh, hoäc änh häng đän tánh tình nóng näy, dä đän...

Väy thä nào là ăn uäng đúng? Ăn uäng đúng là ăn uäng häp väi tänh nhiên? Ví dä: Con bò ăn cä, con cäp ăn thät ...là thuän väi tänh nhiên. Con ngäi chúng ta thì sao? Con ngäi muän häp tänh nhiên là ăn rau quä hät. Cä nghĩ mà coi, cái thä ban đäu khi con ngäi còn ä thäi ký “hái, läm”, chúng ta chä ăn hoa, quä, trái, và hät...läm đäc tä trong thiên nhiên; nói chung là ngũ cäc. Còn väc thä đäc täo hóa cäu täo ra sao? Thä xem nhä väy. Träc hät là bä rằng. Bä rằng ngäi không giäng bä rằng các loài ăn thät mà giäng các loài ăn rau, cä, hoa, quä, cä. Räng loài ăn thät nhän và dài đä xä thät...räng nanh. Bä rằng con ngäi bäng phäng dùng đä nghiän. Ruät loài ăn thät chä dài gäp 3 län chiäu dài cäa nó; còn loài ăn rau cä thì ruät dài 10 đän 12 län chiäu dài. Ruät con ngäi trung bình dài 18 thäc. Vä điäm này xin häi các bác sĩ, các nhà khoa häc xem sao? Bäa nào đi bác sĩ gia đänh, đi khám ruät...häi mäy ông bác sĩ đä biät nhä.

Ngoài ra, näng đäa-xít trong bao tä loài ăn thät mänh gäp mäi näng đäa-xít trong bao tä loài ăn rau cä. Näng đä áxít trong bao tä con ngäi cho thäy con ngäi thuäc loài ăn rau cä. Vä điäm này khäi häi bác sĩ cũng biät. Thä đä ý khi ăn nhiäu thät cá, đi tiäc từng nhiäu, sau bäa ăn chúng ta có cäm giác “anh ách” khó tiêu?

Bây giä thä xem täi sao ăn thät có häi. Các tä bào trong cä thä hoät đäng tiät ra các chät đäc cän bã qua thän và bài tiät qua đäng ng tiäu tiän. Khi con vät chät, bä giät thät, thän ngäng làm

Ăn Tỏi, Ăn Chay, Ăn Mỡ

Tác Giả: Lê Bình

Thứ Hai, 23 Tháng 1 Năm 2012 14:07

việc và các chất đó tồn tại trong thời. Hormon này, trong cơn nguy kịch, sẽ hãi, cơ thể tiết ra rất nhiều adrenaline, chất này làm tim đập nhanh hơn, áp huyết máu cao hơn và sẽ làm tăng đường trong máu nhiều hơn để giúp cơ thể có thể đứng vững với sự hãi đó. Sau cơn nguy kịch, thời gian bài tiết chất adrenaline thường đi và cơ thể lại trở lại bình thường. Chất này có rất nhiều trong thời vì con vật nào trong lò sát sinh cũng đứng trước sự nguy kịch nhất để cứu nó, và sau đó không còn cơ hội để cơ thể nó trở lại bình thường. Chúng ta ăn thịt đứng vững là ăn luôn cơ thể người, đau, lo lắng... cứu con vật bị giết. Do vậy người ăn nhiều thịt thường nóng nảy, hay bực bội, lo lắng...đó mới là. Thịt là vào bữa cơm chiều, nếu ăn nhiều thịt sẽ khó ngủ, hoặc giấc ngủ sẽ chập chững, và mệt mỏi.

Người ăn chay dai sẽ khỏe hơn người ăn mỡ. Lý do là vì các tế bào càng vững đứng nhiều thì càng tiết ra nhiều các chất cần bổ sung. Nếu các chất đó này bị đứng nhiều thì càng tiết ra nhiều các chất cần bổ sung. Nếu các chất đó này bị đứng lâu, như thì ta cảm thấy mệt mỏi, nóng thì đau nhức, nóng hơn nữa thì các bệnh tật cũng lây.

Ăn chay còn giúp ta trở nên thanh. Bác sĩ Alexis Carrell, người đã được giải thưởng Nobel về y khoa năm 1912, đã làm thí nghiệm về vấn đề này. Ông tin rằng nếu các tế bào được dinh dưỡng và duy trì đúng cách trong môi trường hoàn toàn tinh khiết với các chất cần bổ sung thanh lọc được mau lẹ thì chúng ta sẽ sống rất lâu. Gà chọi sống khoảng 10 năm, nhưng ông đã nuôi một miêng tim gà cho đến lúc ông qua đời năm 1944, đã 40 năm mà miêng tim gà đó vẫn còn sống. Tiếc thay ông chết đi đã không ai nối tiếp công cuộc thí nghiệm này để xem miêng tim gà đó có còn sống hoài không. Ăn chay giúp cơ thể không bị thiếu hụt các chất dinh dưỡng.

Ăn chay giúp tránh được những chất béo cao và cholesterol. Thịt ăn đứng vững có hàm lượng chất béo cao và chất bão hòa. Thịt sống không có chất cholesterol. Ăn chay giúp ngăn ngừa sự thiếu hụt chất xơ và các chất tinh bột cần thiết cho cơ thể. Ăn chay còn giúp ngăn ngừa sự thiếu hụt vitamin B, vì thịt rất ít vitamin. Ăn chay giúp phòng ngừa bệnh tim. Ăn thịt lại gia tăng những nguy cơ của đau tim.

Ăn chay giúp ngăn ngừa ung thư. Ăn chay giúp phòng ngừa loãng xương. Ăn chay giúp phòng ngừa sỏi thận và thận. Ăn chay giúp phòng ngừa tiểu đường. Ăn chay giúp phòng ngừa bệnh viêm khớp. Ăn chay giúp phòng ngừa bệnh răng miệng. Ăn chay giúp tránh bệnh béo phì. Giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm đứng vững ruồi. Ăn chay giúp bù đắp sự thiếu hụt chất xơ. Ăn chay giúp kéo dài tuổi thọ. Ăn chay mang lại niềm vui cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh. (<http://www.buddhismtoday.com/viet/anchay/002-taisao.htm-Vi%E1%BB%87t>

Chí Nhân)

Ăn Tết, Ăn Chay, Ăn Mãn

Tác Giả: Lê Bình

Thứ Hai, 23 Tháng 1 Năm 2012 14:07

Ăn Tết đón Tết, nhà nhà đều có “Thịt mỡ dưa hành câu đũa / Cây nêu tràng pháo bánh chưng xanh”. Tuy xa quê, nhưng có nhiều nhà vẫn còn tập quán nấu nộm thịt kho tàu, làm dưa giá, dưa món, thịt kho hột vịt...v.v. để ăn ba ngày tết. Tết cổ truyền của chúng ta còn có tập quán ăn chay ngày Mùng Mốt. Tuổi hì bà con muốn sao thì muốn, ăn gì thì ăn...nhưng suốt năm ăn quá nhiều thịt, nhiều mỡ...nhân 3 ngày tết vui chơi thì ăn chay xem sao.