**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 3: Thức ăn, Sức khoẻ và Chữa bệnh***

**Bản dịch không chính thức. Xin xem bản tiếng Anh nếu cần kiểm chứng.**

**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 3: Thức ăn, Sức khoẻ và Chữa bệnh***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Môn học | Lịch sử / Khoa học xã hội | |
| Chủ đề | Mối liên hệ giữa thức ăn và sự khoẻ mạnh ở Đông Nam Á là gì? | |
| Bậc học | Trung học cơ sở | |
| Ý tưởng chính | Ở nhiều vùng của Đông Nam Á, sức khỏe và sự khỏe mạnh tập trung vào khái niệm về cân bằng. Thực phẩm, thảo mộc và gia vị được sử dụng để đạt được trạng thái cân bằng, cũng như trong các nghi thức và lễ nghi. | |
| Khái niệm chính | vũ trụ học  ảnh hưởng của ẩm thực  cân bằng và hệ thể dịch  chữa bệnh  liên kết  làm công đức  lễ nghi  tâm linh  tượng trưng  kiến thức truyền thống  hạnh phúc (như một khái niệm tổng thể) | |
| Số lượng tiết học | 1 hoặc 2 tiết nếu mời một tiếp viên truyền thống (1 tiết khoảng 50 phút) | |
| Đồ dùng và dụng cụ cần thiết | Tài liệu và tài liệu phát tay | |
| Yêu cầu kiến thức sẵn có | Không yêu cầu kiến thức trước bài học | |
| Mục tiêu học tập:  *Học xong bài này, học sinh có khả năng:* | | |
| **KIẾN THỨC** | **KỸ NĂNG** | **THÁI ĐỘ** |
| 1. Mô tả hệ thể dịch ảnh hưởng tới tri thức y học truyền thống của người Đông Nam Á như thế nào 2. Mô tả sự ảnh hưởng của những hệ thể dịch này trong chế độ dinh dưỡng của người Đông Nam Á 3. Nêu một số thành phần được sử dụng trong chế biến thức ăn Đông Nam Á có chứa hoạt chất chữa bệnh | 1. Tham gia nghiên cứu tài liệu để tìm hiểu về các hệ thể dịch từ nền y học cổ   Hy lạp, hệ thống y học Hindu của Ấn Độ và y học Hồi giáo để thấy được những hệ thống này ảnh hưởng tới chế độ ăn uống như thế nào.   1. Tham gia nghiên cứu tài liệu để tìm hiểu về các thành phần cơ bản trong *jamu* (một chất bổ dưỡng truyền thống của Indonesia) và một công thức chế biến đồ uống cho phụ nữ mới sinh (***Jamu Kunyit)*** để thấy rằng người dân Đông Nam Á dựa vào kiến thức truyền thống về cây thuốc để chữa bệnh và phục hồi ra sao | 1. Nhận thức được cách Đông Nam Á kết nối với các khu vực khác trên thế giới như Ấn Độ, Trung Quốc và Trung Đông thông qua tri thức y học truyền thống. 2. Đề cao những người cao tuổi trong cộng đồng (người già và người đỡ đẻ truyền thống) vì lượng kiến thức họ có thông qua những trải nghiệm cá nhân, quan sát và chia sẻ thông tin bằng những hướng dẫn truyền miệng. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Tiến trình bài học** | **Nguồn tài liệu** | **Yêu cầu** |
| Giới thiệu  [5 phút] | 1. **Hoạt động tạo tình huống**    1. Hỏi học sinh:  * Các em thường làm gì khi bị những bệnh lặt vặt như đau họng, đau răng, đầy hơi...? * Các em có đi ngay đến bác sĩ tây y hay ra hiệu thuốc không? * Các thành viên cao tuổi trong gia đình gợi ý dùng phương thuốc tự nhiên với lá cây, gia vị hay những đồ ăn khác có thể dễ dàng tìm thấy trong bếp hay trong sân sau nhà? * Ngoài các phương thuốc trong gia đình, các em có bị yêu cầu tránh hoặc ăn thêm một số thức ăn để giảm bớt triệu chứng không?   *Lưu ý: Nếu lớp học không có câu trả lời, người hỗ trợ có thể sử dụng câu chuyện cá nhân của mình để cho các em thấy là mặc dù có thể tiếp cận với y học phương tây nhưng người dân Đông Nam Á vẫn sử dụng cách tiếp cận truyền thống đối với sức khoẻ và chữa bệnh..* |  | Hoạt động tạo tình huống giúp học sinh tham gia, thu hút sự chú ý của học sinh đối với chủ đề môn học và giúp các em nhận thấy chủ đề này liên quan tới đời sống hàng ngày của các em như thế nào. |
| Phát triển  [40 phút] | 1. **Bài giảng của giáo viên**    1. Nhiều phương pháp chữa bệnh bản địa dựa vào thức ăn và chế độ ăn uống có mối liên hệ với thuyết thể dịch được lan truyền từ Ấn Độ, Ả-rập và Trung Quốc.  * Nhìn chung, những phương pháp chữa bệnh theo thuyết thể dịch coi cơ thể con người như một thể thống nhất bao gồm đất, lửa, nước và gió. Bệnh tật và đồ ăn được xem là có tính hàn hoặc tính nhiệt và thể trạng con người có thể thay đổi nhờ chế độ ăn khi cần thiết. Vì thế, quan điểm chính của mọi phương pháp chữa bệnh là yêu cầu một hệ cân bằng – tức là không nhiệt cũng không hàn. Để đạt được sự cân bằng đó, người ta tin rằng bệnh hàn phải được chữa bằng đồ ăn ấm hoặc nóng, và bệnh nhiệt phải được chữa bằng đồ ăn có tính hàn hoặc mát. * Ở Đông Nam Á, yếu tố gió thiên về khả năng bị áp lực, như trong bệnh liên quan tới *lom* ở Thái Lan và *angin* ở Malaysia. Máu, một loại dịch nhiệt, và niêm dịch, một loại dịch hàn cần phải được giữ cân bằng; bệnh tật và tình trạng sinh sản làm ảnh hưởng sự cân bằng dịch và đòi hỏi phải chú ý tới chế độ ăn uống.. * Hỗ trợ phần giải thích về hệ dịch bằng Tài liệu 1 – Tài liệu 5. * Hỏi học sinh xem thuyết thể dịch nhấn mạnh vào sự đối lập giữa nóng/lạnh có thấy áp dụng trong gia đình các em không. Ví dụ, người lớn tuổi trong gia đình chuẩn bị hoặc gợi ý những món ăn ấm trong những tháng lạnh hay họ làm điều ngược lại trong những tháng nóng không?   1. **Làm việc theo cặp** * Học sinh nghiên cứu danh sách thức ăn trong Tài liệu phát tay 1 và sắp xếp chúng dưới các cột “Tính nhiệt”, “Tính hàn” hay “Tính ôn” trong sơ đồ Venn ở trang sau. Khuyến khích các em bổ sung thêm các thức ăn vào phần tương ứng của sơ đồ nếu các em có thể làm điều đó. * Khuyến khích học sinh trả lời và chỉ ra rằng mặc dù không có bảng danh sách chuẩn nào về thức ăn mang tính hàn hay nhiệt vì khu vực rất đa dạng và trải nghiệm những ảnh hưởng từ nhiều quốc gia khác nhau, nhưng vẫn có sự thống nhất trong khu vực liên quan đến việc phân loại thức ăn. * Ví dụ, đu đủ là loại quả có tính nhiệt, mặc dù hầu hết hoa quả và rau, đặc biệt là loại chứa nhiều nước, lại thường mang tính hàn. Hoa quả chua rất lạnh. Đậu bắp và bí đao mát, nhưng rau đắng (và cây thuốc) lại nóng. Mỡ có tính nhiệt, thịt động vật và cá muối cũng vậy. Lúa gạo, cũng như các loại thực phẩm chứa tinh bột khác, có tính ôn, cũng như cá tươi – là những thức ăn kiêng ở hầu hết các quốc gia Đông Nam Á  1. **Bài giảng của giáo viên**    1. Ở Đông Nam Á, thức ăn cũng được sử dụng cho mục đích chữa bệnh và nghi lễ, một ví dụ là nghệ. Từ lâu, nghệ đã được dùng cho mục đích tôn giáo và nghi lễ ở Ấn Độ và sử dụng rộng rãi ở Đông Nam Á cho những mục đích chữa bệnh và nghi lễ trong kỳ sinh sản và mang thai. Hỗ trợ cho phần giải thích bằng Tài liệu 6 đến Tài liệu 8    2. Học sinh đọc Tài liệu phát tay 2 và tìm hiểu thêm về việc nghệ từ lâu đã được sử dụng cho mục đích tôn giáo và nghi lễ ở Ấn Độ, nay vẫn được dùng rộng rãi cho mục đích chữa bệnh và tôn giáo trong thời kỳ sinh sản và mang thai như thế nào. Chỉ ra cho học sinh thấy rằng tri thức truyền thống và những kiến thức trong tài liệu nêu trên được truyền lại bởi người già, người đỡ đẻ, và từ mẹ sang con gái, thường là qua chỉ dẫn bằng miệng. Trước khi y sinh học phương tây lan rộng và được chấp nhận thì nghệ là nguyên liệu chữa bệnh chính cho những phụ nữ ở làng và phản ánh tri thức cũng như kinh nghiệm của tổ tiên chúng ta.    3. Sử dụng Tài liệu 6 để cho học sinh thấy người ta vẫn khai thác tri thức y học truyền thống của ông cha để đạt được sự khoẻ mạnh cho cơ thể.    4. Dùng Tài liệu 9 và Tài liệu 10 để tìm hiểu xem thức ăn được dùng làm thuốc ở Indonesia như thế nào. ***J****amu* (trước đây phát âm là *Djamu*) là bài thuốc truyền thống của Indonesia. Nó chủ yếu gồm lá cây thuốc làm từ các nguyên liệu thiên nhiên như các thành phần của cây (rễ, vỏ, hoa, hạt, lá và quả). Sản phẩm động vật (mật ong, sữa ong chúa, sữa và trứng) thỉnh thoảng cũng được cho thêm vào.      * 1. Học sinh xem Tài liệu phát tay 3. Giải thích rằng tri thức về cây thuốc được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác theo cách *tại chỗ* khi đi dạo trong thiên nhiên. Tuy nhiên, với quá trình đô thị hoá, sự tàn phá rừng, tiếp cận với hệ thống chăm sóc sức khoẻ phương tây và những yếu tố khác, những nguyên liệu tự nhiên và tri thức truyền thống phong phú này đang nhanh chóng mất đi. Trong khi *jamu* có thể vẫn phổ biến là món ăn bồi bổ sức khoẻ cho thế hệ trẻ thì người ta đang tiêu thụ jamu trong dạng viên thay vì mua chúng ở *Mbok Jamu* trong Tài liệu 8.   2. Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bảo tồn những truyền thống và tri thức này vì chúng là một phần của văn hoá và di sản của chúng ta. | * Tài liệu 1 – Tài liệu 5 * Tài liệu phát tay 1:Mối liên hệ giữa thức ăn và sự khoẻ mạnh ở Đông Nam Á là gì? * [tuỳ chọn] các phần về *Curcuma longa* (nghệ) để cho học sinh xem. Đổi lại, người hỗ trợ có thể mang đến ít bột nghệ để các em thấy màu sắc của nghệ. Trong y học Hindu của Ấn Độ, bột nghệ trộn (bột nghệ trộn với nước ấm, sữa ấm hoặc dầu vừng) thường được dùng để làm sạch vết thương, giảm nhiễm trùng và tăng cường sức khoẻ. Lưu ý rằng nghệ sẽ để lại một vết màu vàng trên da khi bôi lên. * Tài liệu phát tay 2: Thức ăn là một loại thuốc– Nghệ * Tài liệu 3: Phản hồi – Bảo tồn sự thông thái của người cao tuổi của chúng ta * Tài liệu 6 – Tài liệu 10 | Sử dụng tài liệu hỗ trợ bài giảng của giáo viên  Bài giảng ngắn cho phép sinh viên hiểu thông tin tốt hơn và cung cấp bằng chứng cho bài thuyết trình.  Làm việc theo cặp khuyến khích việc học tập hợp tác và giúp học sinh tương tác với nhau. |
| Phát triển II  [50 phút] | 1. **Phỏng vấn**    1. Mời một người đỡ đẻ đến nói chuyện với học sinh trong phần này của tiết học.   4.2. Trước khi vào tiết học, hướng dẫn học sinh sử dụng Tài liệu phát tay 4 để chuẩn bị câu hỏi dành cho người đỡ đẻ. Khuyến khích học sinh hỏi những câu như:   * Người được phỏng vấn đã trở thành người đỡ đẻ truyền thống như thế nào. * Bà ấy đã làm người đỡ đẻ truyền thống được bao nhiêu lâu? * Bà ấy có được kiến thức bằng cách nào. * Những loại cây bà ấy sử dụng khi đỡ đẻ. * Liệu có nghi lễ nào mà bà ấy phải tiến hành trước, trong và sau khi đỡ đẻ không. | * Tài liệu phát tay 4: Phỏng vấn một người đỡ đẻ truyền thống | Sử dụng phỏng vấn khuyến khích học sinh tương tác với thành viên của cộng đồng bằng cách đặt câu hỏi và coi trọng những kiến thức mà họ chia sẻ. |
| Kết luận  [10 phút] | 1. **Kết luận**    1. Hỏi các em xem các em có biết loại *jamus* nào khác mà có mục đích chữa căn bệnh nào đó, hay có loại thuốc truyền thống đặc biệt nào trong văn hoá của các em được làm từ những nguyên liệu thiên nhiên thường được kê cho các loại bệnh thông thường như cảm lạnh, viêm họng, sốt, đầy hơi, v.v    2. Yêu cầu học sinh hoàn thành Hoạt động mở rộng tại nhà 1    3. Yêu cầu học sinh hoàn thành Hoạt động mở rộng tại nhà 1 và 2 nếu cuộc phỏng vấn không thực hiện được ở lớp.    4. Học sinh sẽ phỏng vấn những thành viên lớn tuổi trong gia đình của mình và viết báo cáo về thuốc và bài thuốc truyền thống thường được sử dụng trong cộng đồng của các em. Học sinh cũng cần nêu ý nghĩa của những thông tin và kiến thức ấy. | * Hoạt động mở rộng ở nhà 1: Điều đáng suy ngẫm * Hoạt động mở rộng ở nhà 2: Phỏng vấn một người đỡ đẻ truyền thống * Tài liệu phát tay 4: Phỏng vấn một người đỡ đẻ truyền thống. | Sử dụng các Hoạt động mở rộng tại nhà giúp học sinh củng cố và mở rộng kiến thức đã học được. Chúng cũng thúc đẩy sự đối thoại giữa các thế hệ, đồng thời cho các em thấy rằng những thành viên lớn tuổi trong cộng đồng của chúng ta có nhiều kiến thức bổ ích có thể chia sẻ.  Báo cáo giúp giáo viên kiểm tra xem liệu học sinh có nắm được kiến thức cơ bản về hệ thể dịch vốn ảnh hưởng đến tri thức chữa bệnh truyền thống Đông Nam Á và một số loài cây được sử dụng trong khu vực vì chúng có giá trị chữa bệnh hay không. |

**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 3: Thức ăn, Sức khoẻ và Chữa bệnh***

**Tài liệu và tài liệu phát tay**

**Thuật ngữ**

*Ayurveda* – một trong những hệ thống chữa bệnh cho toàn bộ cơ thể cổ nhất thế giới được phát triển từ hàng ngàn năm trước ở Ấn Độ. Nó dựa vào niềm tin rằng sức khoẻ và việc chăm sóc sức khoẻ tuỳ thuộc vào một chế độ cân bằng giữa tâm trí, cơ thể và tinh thần.

bệnh khớp – đau hoặc bệnh ở khớp.

*asam jawa* – me.

*batik kebaya* – *kebaya* là váy-áo choàng truyền thống của Indonesia và những người phụ nữ Indonesia, Malaysia, Brunei, Myanamar, Singapore và nam Thái Lan, Cam-pu-chia và Philippines sử dụng. *Batik* là kỹ thuật nhuộm vải bằng sáp ong.

mật – chất lỏng màu xanh sẫm hoặc vàng nâu do gan sinh ra. Mật giúp cho tiêu hoá.

hay giận giữ – nóng nảy hoặc cáu kỉnh

ở cữ– thuật ngữ được sử dụng để mô tả khoảng thời gian sau khi người phụ nữ em bé. Thời kỳ ở cữ của người phụ nữ sau khi sinh được thực hiện ở một số nền văn hoá châu Á.

*curcuma longa –* tên khoa học của cây nghệ.

bệnh tiểu đường – một nhóm bệnh rối loạn chuyển hoá, ở đó người có đường trong máu cao do việc sản sinh insulin không đủ, hoặc do các tế bào không đáp ứng với insulin, hoặc cả hai.

*galangal –* rễ cây họ gừng.

*gula melaka* – đường làm từ cây cọ dừa.

viêm gan – bệnh viêm gan.

hệ thể dịch – hệ thống y tế nêu chi tiết cấu tạo và vận hành của cơ thể con người, du nhập từ hệ thống y tế Ayurveda của Ấn Độ, và từ những nhà vật lý và triết học Hy Lạp và La Mã, cho rằng sự vượt quá hoặc thiếu hụt của một trong bốn loại dịch trong cơ thể con người sẽ trực tiếp ảnh hưởng tới tính cách và sức khoẻ của họ.

dịch – trong hệ thống thể dịch, dịch là chất dịch trong con người.

*jamu* – bài thuốc lá truyền thống ở Indonesia.

*Jamu Gendong – gendong* có nghĩa là địu. *Jamu Gendong* có nghĩa là *jamu* được địu.

*kunyit –* gừng

sả – một loại cây trong họ cỏ. Nó có một hương vị chanh tinh tế và được sử dụng rộng rãi như là một loại gia vị dùng để nấu nướng trong ẩm thực châu Á. Nó cũng được sử dụng như một loại thảo dược ở Ấn Độ.

*Mbok Jamu – Mbok* là một loại trang phục của người phụ nữ Java cổ. *Mbok Jamu* có nghĩa là người phụ nữ Java lớn tuổi bán *jamu*.

u uất– trầm cảm về tinh thần.

lãnh đạm- có xu hướng vô cảm và bình tĩnh.

sau khi sinh – giai đoạn sau khi sinh em bé.

chứng phong thấp – bất cứ bệnh gì gây viêm hoặc đau ở khớp, cơ hay mô sợi.

rhizome – rễ cây mọc dưới đất

lạc quan – lạc quan hoặc tích cực

lưu huỳnh – một nguyên tố hoá học, một tinh thể rắn màu vàng sáng khi ở nhiệt độ trong phòng.

me – một loại quả có vỏ được sử dụng nhiều trong nấu ăn vì vị ngọt và chua của nó.

**Tài liệu 1 – Hệ thống thể dịch trong y học Hy Lạp**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thể dịch** | **Tính cách** | **Yếu tố** | **Mùa** | **Tính chất** |
| Mật đen | Hay u uất | Đất | Mùa thu | Lạnh và khô |
| Mật vàng | Hay cáu giận | Lửa | Mùa hè | Ấm và khô |
| Máu | Lạc quan | Khí | Mùa xuân | Ấm và ẩm |
| Niêm dịch | Lãnh đạm | Nước | Mùa đông | Lạnh và ẩm |

Nguồn: Keirsey, David. 1998. *Hãy hiểu tôi II: Tính khí, tính cách, trí thông minh e*. Del Mar, Công ty Sách CA: Prometheus Nemesis.

***Từ vựng***

Hay cáu giận: xấu tính, hung dữ, giận dữ

Hay u uất: buồn, chán nản

Lãnh đạm: chậm, ổn định, không cảm xúc

Sanguine: nhiệt tình, năng động, tính xã hội

**Source 2: Diễn tả một Nhà thông thái cổ đang học phương pháp chữa bệnh ayurvedic**

Ta có thể thấy các nhà thông thái cổ đang học phương pháp chữa bệnh ayurvedic từ Đấng Atreya (trên) và Susruta. Đấng Atreya là một trong những nhà bác học thông thái người Hindu và là thầy thuốc chữa bệnh nổi tiếng. Susruta là nhà vật lý học Ấn Độ và được coi là cha đẻ của ngành phẫu thuật thẩm mỹ.

|  |
| --- |
|  |

Nguồn: [*http://ayurvedadosha.org/what-is-ayurveda#axzz4D3MLUPEh*](http://ayurvedadosha.org/what-is-ayurveda#axzz4D3MLUPEh)

***Từ vựng***

Phẫu thuật thẩm mỹ: tái tạo hoặc sửa chữa bộ phận của cơ thể bằng cách chuyển mô, hoặc trong điều trị chấn thương hoặc vì lý do thẩm mỹ.

Học giả: một người có kiến thức sâu sắc về một chủ đề

**Tài liệu 3 – Các thể dịch (*Doshas*) trong hệ thống y học Ayurveda của Ấn Độ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Vata*** | ***Pitta*** | ***Kapha*** |
| Hơi, khí | Lửa, dịch mật | Nước, Niêm mạc |
| Nguyên nhân gây đau đớn, khô, lo âu, trầm cảm, táo bón, viêm khớp, thấp khớp, v.v. | Nguyên nhân gây phát ban da, bệnh về máu, viêm gan, nhiễm trùng, giận dữ, v.v. | Nguyên nhân gây béo phì, tiểu đường, chậm chạp, sưng tấy, v.v |

Nguồn: <http://www.mindbodygreen.com/0-1117/Ayurveda-Dosha-Types-for-Beginners.html>

**Tài liệu 4 – Các thể dịch trong y học Hồi giáo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thể dịch | Tính cách | Triệu chứng gây nên do thừa dịch hoặc dịch hoạt động quá nhiều |
| Mật đen | Hay u uất (*Ghalba-el-Sauda*) | Da thô, mạch yếu, nước tiểu loãng, bệnh nhân kêu là mất cảm giác ngon miệng và đau nhức ở cổ họng. Bệnh nhân hay bị ám ảnh bởi những tưởng tượng ngớ ngẩn và cảm thấy sợ hãi mà không có nguyên nhân. |
| Máu | Lạc quan (*Ghalba-e-Dam*) | Da đỏ, mạch máu nổi, mạch đập khoẻ, nước tiểu sẫm màu. Bệnh nhân than phiền vì khó thở, đau đầu và mơ thấy cảnh có máu. |
| Mật vàng | Hay cáu giận (*Ghalba-e-Safra*) | Da vàng, mạch đập nhanh hơn bình thường và nước tiểu sẫm màu. Bệnh nhân thấy khó chịu mà không có bất kỳ nguyên nhân rõ ràng nào và phàn nàn bị đau đầu, ngủ không yên giấc, đắng trong cổ họng, và mơ thấy những cảnh cháy nổ, sét, giận dữ, chiến đấu. |
| Niêm dịch | Lãnh đạm (*Ghalba-Balgham*) | Da trắng nhợt và lạnh, mạch chậm và sâu, nước tiểu loãng và nhạt màu. Bệnh nhân phàn nàn là hay quên, mất cảm giác ngon miệng, ngủ nhiều, lười biếng và mơ thấy nước. |

Nguồn: Saad, Bashar and Said, Omar. 2011. *Thảo dược Greco-Arab và Hồi giáo: Hệ thống truyền thống, Đạo đức, An toàn, Hiệu quả và Các vấn đề quy tắc*. John Wiley & Sons.

***Từ vựng***

Hay cáu giận: xấu tính, hung dữ, giận dữ

Hay u uất: buồn, chán nản

Lãnh đạm: chậm, ổn định, không cảm xúc

Sanguine: nhiệt tình, năng động, tính xã hội

**Tài liệu 5 – Trích trong bài luận của Ibn Hindu *Chìa khoá đến với y học và bản Hướng dẫn cho học sinh***

*Ibn Hindu là nhà triết học, nhân viên chính phủ và nhà vật lý học người Hồi giáo, học ngành y ở Baghdad và làm việc trong toà án Buyid ở Rayy, gần Tehran ngày nay.*

|  |  |
| --- | --- |
| Bàn luận về thể dịch (akhlat): Thể dịch là nền tảng của thế giới vi mô, tức là con người. Tương đương với thể dịch trong thế giới vĩ mô chính là 5 yếu tố thuộc ngũ hành. Cơ thể con người có những thể dịch, cũng như sự sáng tạo hay tiêu tan của mọi vật trên thế giới cũng do chính 5 yếu tố này gây nên. | A discussion of humours (*akhlat*): Humours are the foundations of the microcosm, which is the human being. Their equivalent in the macrocosm in the elements. This is because the body is composed of these humours just as all else in the world of creation and decay is made up of the elements. |

Nguồn: Savage-Smith, Emily. 2013. ‘*Bốn nguyên tắc cơ bản của thực hành y học Hồi giáo thời trung cổ là gì? Cơ thể trong sự cân bằng: Lý thuyết nhân đạo trong thực tiễn, chủ biên. của Elisabeth Hsu và Peregrine Horden. Nhận thức luận về chữa bệnh*, Tập. 6. Nhà sách Oxford: Berghahn, tr. 89–106.

***Từ vựng***

Thế giới vĩ mô: thế giới vĩ đại, vũ trụ được coi là một tổng thể

Thế giới vĩ mô: một thế giới thu nhỏ: ở đây đề cập đến con người

**Tài liệu 6 – Nghệ**

Nghệ vốn từ lâu được sử dụng cho những mục đích tôn giáo và lễ hội ở Ấn Độ, nay cũng được sử dụng rộng rãi ở Đông Nam Á cho mục đích chữa bệnh và nghi lễ trong thai kỳ, sinh sản, cưới xin và tang lễ**.**

.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Em có biết…?**   1. Nghệ có vị cay, ấm, đắng và có mùi thơm nhẹ. 2. Nghệ được chiết xuất từ củ của cây nghệ (Curcuma longa) có vỏ cứng màu nâu và ruột màu cam đậm. 3. Nghệ là cây bản địa của Indonesia và miền nam Ấn Độ, ở đó nghệ đã được thu hoạch từ hơn 5.000 năm. 4. Nghệ đã được sử dụng trong hệ thống y tế của Trung Quốc và Ấn Độ từ lâu như hoạt chất chống viêm để chữa nhiều loại bệnh như đầy hơi, vàng da, đau răng, vết bầm tím, đau ngực, đau bụng, v.v. 5. Theo truyền thống, nghệ được gọi là “nghệ tây Ấn Độ” vì màu vàng-cam sẫm của nó và vì nó được sử dụng trong suốt chiều dài lịch sử như một loại gia vị, bài thuốc chữa bệnh và chất nhuộm vải. 6. Nghệ được tin là có cả tính hàn và tính nhiệt – nó có tác dụng chống viêm trong thời gian ngắn (nhờ tính hàn). Nó cũng được dùng trong nghi lễ nông nghiệp để “làm mát” cánh đồng trước khi cấy lúa. Tuy nhiên, trong thời gian dài thì nó có tính ấm và khô. |

Nguồn ảnh: MSPhotographic, <http://www.thekitchn.com/7-ways-to-eat-drink-turmeric-198696>

Nguồn thong tin: Phỏng theo <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=78> và David E. Sopher. 1964. ‘Công dụng bản địa của củ nghệ (Curcuma domestica) ở Châu Á và Châu Đại Dương. *Anthropos*, Bd. 59, H. 1./2., tr. 93-127.

**Tài liệu 7 – Cây nghệ (*curcuma longa)***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |

Nguồn: theo chiều kim đồng hồ từ trái:<https://jerry-coleby-williams.net/2012/01/01/in-production-today-january-2012/best-shot-turmeric-curcuma-longa-6/>

<http://www.perennialsolutions.org/hardy-gingers-for-the-food-forest-understory>

<http://growerjim.blogspot.kr/2014/01/golden-turmeric-curcuma-longa.html>

**Tài liệu 8 – Công thức làm *Jamu Kunyit* (một đồ uống có nghệ của Indonesia) để làm giảm triệu chứng sợ gió và lạnh cho phụ nữ mới sinh**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nguyên liệu:**   * 2 nắm to *kunyit* (nghệ) * 1 1/2 miếng (khoảng 85 g) *gula melaka* (đường cọ dừa) * 1/2 túi *asam jawa* (me)   500 ml nước |  |
| **Phương pháp**  1. Đun sôi 500 ml nước và dầm me. |  |
| 2. Gọt vỏ và xắt nghệ. Nghiền nghệ với một ít nước. |  |
| 3. Đổ hỗn hợp nghệ đã nghiền vào nồi. Bật bếp. |  |
| 4. Lọc nước me đã chuẩn bị trong Bước 1 và đổ vào nồi để hạt me không bị rơi vào nồi. |  |
| 5. Thêm các miếng đường cọ dừa đã được xắt vào nồi. |  |
| 6. Đun sôi hỗn hợp trên, tắt lửa và đổ ra cốc thuỷ tinh. |
| 7. Uống khi cần. |

Nguồn: Phỏng từ nguồn thông tin lấy từ <http://travel.cnn.com/explorations/drink/power-jamu-gods-350690/>

Nguồn ảnh, từ đầu: <http://www.homeremediesweb.com/turmeric-health-benefits.php>

<http://www.angelamay.net/green-curry-paste/img_7332/>

<http://www.natureandnutrition.com>

<http://www.gourmetsleuth.com/articles/detail/lemon-grass>

<http://www.huffingtonpost.com/2014/10/20/tamarind_n_5999376.html> (uksao999, qua hình Getty)

<http://periodictable.com/Elements/016/>

**Tài liệu 9: Các thành phần trong *Jamu* (cũ là *Djamu***

*Jamu* (cũ là *Djamu*) là một bài thuốc truyền thống ở Indonesia. Nó chủ yếu là thuốc lá, gồm những bộ phận của cây tự nhiên (rễ, vỏ, hoa, hạt, lá và quả). Các sản phẩm động vật (mật ong, sữa ong chúa, sữa và trứng) cũng thỉnh thoảng được thêm vào. Dưới đây là danh sách những cây thuốc sử dụng nhiều nhất trong *jamu* và công dụng của chúng**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Nghệ*** | Dùng để giải độc, hạn chế ngáy khi ngủ, điều hoà kinh nguyệt và giảm mùi cơ thể. |
|  | ***Riềng*** | Dùng dể ngừa say sóng và đau họng. Các ca sĩ thường uống nước pha chế với riềng để giữ dây thanh âm được tốt. |
|  | ***Gừng*** | Dùng để giải độc, ngừa ốm nghén, làm ấm cơ thể và cải thiện lưu thông máu. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Sả*** | Giúp tỉnh táo, ngăn chảy máu nướu và đuổi muỗi. |
|  | ***Me*** | Chữa táo bón và làm mềm da. |
|  | ***Sulfur*** | Chữa phát ban và ngứa da. Lưu huỳnh cũng thường được dùng trong các sản phẩm làm đẹp. |

Nguồn: <http://fukienchaw.blogspot.kr/2015/03/indonesian-confinement-turmeric-drink.html>

**Tài liệu 10: *Jamu* ở Java**

*Jamu* có thể tìm thấy ở khắp Indonesia, nhưng nhiều nhất là ở Java, nơi *Mbok Jamu*, chỉ người phụ nữ trẻ tuổi đến trung tuổi mặc trang phục truyền thống *kebaya* nhuộm sáp ong mang theo các gùi đựng đầy chai *jamu* trên lưng đi từ làng tới các ngõ phố để bán thuốc truyền thống. Ở nhiều thành phố lớn, thuốc lá jamu được những người bán rong bán trên phố như một đồ uống giải khát, vị thường hơi đắng nhưng được pha thêm với mật ong hoặc đường thốt nốt. Phương pháp truyền thống gùi *jamu* gọi là *Jamu Gendong* (thường dịch là gùi *jamu*). Cũng có những lều nhỏ bên đường chuyên bán *jamus*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Nguồn: <https://en.wikipedia.org/wiki/Jamu>

Nguồn ảnh: <http://kendhilkencana.blogspot.kr/2012/02/jamu-gendong-3.html>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Jamu>

<http://www.medanthrotheory.org/read/5291/animating-anthropology>

**Tài liệu phát tay 1 – Mối quan hệ giữa thức ăn và sức khoẻ ở Đông Nam Á là gì?**

**Giới thiệu:**

Nhiều hệ thống chăm sóc sức khoẻ Đông Nam Á dựa vào thức ăn và chế độ ăn có thể có mối liên hệ với hệ thống thể dịch theo quan niệm của hệ thống y tế Ayurveda của Ấn Độ và của những nhà vật lý và triết học Hy Lạp và La Mã cổ đại.

Nói chung, hệ thống thể dịch coi con người là một thể thống nhất bao gồm đất, lửa, nước và gió, và tính chất nhiệt hay hàn đối với một số hiện tượng khác nhau. Bệnh tật và thức ăn được cho là hoặc là có tính nhiệt hoặc có tính hàn, và cơ thể con người có thể thay đổi nhờ chế độ ăn uống khi cần thiết. Vì thế, quan điểm chính của mọi hệ thể dịch là yêu cầu một sự cân bằng – không nhiệt cũng không hàn. Để đạt được sự cân bằng, người ta tin rằng bệnh hàn cần được chữa bằng thức ăn ấm hoặc nóng, và bệnh nhiệt cần được chữa bằng thức ăn lạnh hoặc mát.

Hệ thể dịch nhấn mạnh vào sự đối ngược giữa nóng/lạnh có lẽ là xuất phát từ Ấn Độ sang Ả-rập, Hy Lạp và châu Âu rồi đến Đông Nam Á. Trong khu vực, yếu tố gió dường như được nhấn mạnh, như trong loại bệnh liên quan tới *lom* ở Thái Lan và *angin* ở Malaysia. Máu, một dịch thể nhiệt, và niêm dịch, một dịch thể hàn cần được giữ cân bằng; tình trạng ốm đau hoặc sinh nở làm ảnh hưởng sự cân bằng của dịch nên cần chú ý chế độ ăn uống đặc biệt.

**I. *Thể nhiệt, thể hàn hay thể ôn?***

Đông Nam Á du nhập hệ thống Ayurveda từ Ấn Độ và “Âm, dương” từ Trung Quốc (âm là thể hàn và dương là thể nhiệt) một số quan điểm về tính chất hàn và nhiệt của thức ăn, và thức ăn ảnh hưởng tới con người tại từng thời điểm khác nhau trong chu kỳ đời người trong một số mùa như thế nào.

Hãy nghiên cứu danh sách thức ăn dưới đây. Hãy nghĩ xem những người lớn tuổi trong gia đình đã nói gì về tính chất của những đồ ăn này. Em có thể sắp xếp những đồ ăn đó thành cá nhóm có tính nhiệt (làm cho cơ thể nóng lên), và có tính hàn (làm cho cơ thể lạnh đi), hay có tính ôn được không? Hãy sắp xếp trong biểu đồ Venn ở trang sau. Có loại thức ăn nào có nhiều hơn một tính chất không? Nếu có thể, hãy điền thêm tên những thức ăn vào các phần tương ứng của biểu đồ và chia sẻ kiến thức của em với các bạn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ớt | Đu đủ | Cơm | Mỡ | Cá tươi |
| Cá muối | Lạc (và những loại hạt khác) | Đậu bắp | Dưa chuột | Dừa |
| Dứa | Chuối | Nghệ | Cà tím | Mướp đắng |
| Hồ tiêu | Thịt đỏ | Bắp cải | Dưa hấu | Ổi |
| Gừng | Tỏi | Rau bi na | Hành tây | Xoài |

**TÍNH NHIỆT**

**TÍNH ÔN**

**TÍNH HÀN**

**Tài liệu phát tay 2 – Thức ăn là thuốc: Nghệ**

Hầu hết mọi người khoẻ mạnh thường bỏ qua hệ thể dịch cho tới khi họ bị ốm hoặc mang thai. Tiếp theo thời kỳ sinh nở, người phụ nữ thường ở trạng thái lạnh rất nguy hiểm, phải được làm ấm cơ thể bằng những đồ ăn nóng và thuốc để xua đuổi “máu xấu” và để giữ cân trạng thái bằng nội tại.

Ở Đông Nam Á, nghệ vốn được sử dụng từ lâu cho những mục đích tôn giáo và nghi lễ ở Ấn Độ, giờ đây cũng được sử dụng rộng rãi cho mục đích chữa bệnh và nghi lễ trong thời kỳ sinh nở và thời thơ ấu. Hãy đọc tài liệu dưới đây để tìm hiểu thêm vấn đề này.

.

|  |
| --- |
| Việc cho người mẹ và em bé ăn bột nghệ ướt hoặc khô trong kỳ sinh nở hoặc sau sinh diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau ở khắp Đông Nam Á. Nghệ được sử dụng nhiều trong cộng đồng người Miến và người Talaings ở Miến Điện, ở Campuchia, ở miền nam Việt Nam và các dân tộc Mã Lai. Người Mọi ở cao nguyên miền nam Đông dương dùng gừng theo cách này. Người Dayak ở Borneo lại dùng nghệ trắng. Đối với người Tobelo ở miền bắc Halmahera, công dụng kỳ diệu của nghệ được mở rộng tới việc mát xa cho người mẹ và em bé ngay sau khi vừa sinh. Đôi khi, một mẩu rễ vàng được đặt dưới dây rốn, khi cắt dây rốn bằng một cật tre, người ta cắt cả dây rốn và mẩu rễ. Cách làm này cũng được thấy ở người Achin ở miền bắc Sumatra, ở đó người đỡ đẻ còn kết thúc công việc của mình bằng cách nhai và phun nghệ lên khắp người em bé mới sinh. Ở quận Koealakapoeas miền nam Borneo, mẩu rễ nghệ cũng được chôn cùng với dây rốn.  .  Nguồn: Chuyển thể từ David E. Sopher. 1964. ‘Indigenous Uses of Turmeric (Curcuma domestica) in Asia and Oceania’. *Anthropos*, Bd. 59, H. 1./2., pp. 93-127. David E. Sopher. 1964. ‘Cách sử dụng nghệ của người bản địa ở Châu Á và châu Đại dương’. *Anthropos*, Bd. 59, H. 1./2., tr. 93-127.. |

***Từ vựng***

người Achin: Aceh

Cochin-China: miền nam Việt Nam

vừa sinh: sinh nở

thân rễ: thân cây ngầm, trông giống như một cái rễ

mẩu: mảnh nhỏ

**Tài liệu 3** **– Suy ngẫm : Bảo tồn tri thức của cha ông chúng ta**

Trước khi tiếp cận với hệ thống y tế phương Tây, nhiều người Đông Nam Á dựa vào các cây thuốc để chữa bệnh. Nhiều loại cây và nguyên liệu thuốc được sử dụng trong nấu ăn ở Đông Nam Á cũng chứa các hoạt chất chữa bệnh tật. Ví dụ tỏi, sả và rau mùi được sử dụng nhiều trong các món ăn của Đông Nam Á được biết đến những công dụng như ngăn ngừa và chữa nhiễm trùng. Ớt được dùng để tăng cường hệ thống miễn dịch và những chất khác như nghệ và húng quế cũng có hoạt chất chữa bệnh, đặc biệt là với những bệnh tiêu hoá thông thường.

Nhiều tri thức về cây thuốc được truyền lại từ đời này qua đời khác *tại chỗ* thông qua các lần đi tìm cây thuốc trong thiên nhiên. Tuy nhiên, với tình trạng đô thị hoá, nạn chặt phá rừng, sự tiếp cận với y học phương Tây và những yếu tố khác, những nguyên liệu tự nhiên và tri thức truyền thống phong phú này đang nhanh chóng bị mất đi.

Em đã học về *jamu,* một loại thuốc truyền thống ở Indonesia dùng để chữa bệnh, tăng cường sắc đẹp, sức khoẻ hoặc sức chịu đựng. Em cũng đã xem một công thức làm *jamu* được pha chế dành riêng cho những phụ nữ mới sinh.

Em có biết loại *jamus* nào khác được chế biến đặc biệt cho loại bệnh đặc biệt nào không? Có loại thuốc truyền thống làm từ các nguyên liệu thiên nhiên nào dành cho các loại bệnh thông thường như cảm lạnh, viêm họng, sốt, chướng búng... không?

Hãy phỏng vấn các thành viên lớn tuổi trong gia đình và viết báo cáo về thuốc và các bài thuốc truyền thống thường được sử dụng trong cộng đồng của em.

***Từ vựng***

bệnh tật: bệnh tật

tăng cường: để làm cho mạnh mẽ hơn

pha chế: để chuẩn bị

chữa bệnh: bệnh về đường tiêu hóa: các bệnh ảnh hưởng đến bụng, đặc biệt là dạ dày và ruột

từ đời này qua đời khác : liên thế hệ; từ người già đến người trẻ trong một gia đình

sức chịu đựng: năng lượng

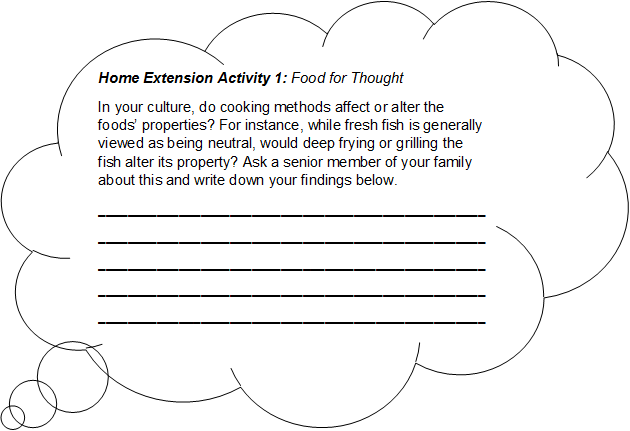
đô thị hóa: tăng trưởng của các thành phố

**Tài liệu phát tay 4 – Phỏng vấn một người đỡ đẻ truyền thống**

Đây là ví dụ của các câu hỏi. Em hãy phát triển câu hỏi của riêng mình.

* *Cô/Bà đã trở thành người đỡ đẻ như thế nào?*
* *Cô/Bà có được kiến thức này như thế nào?*
* *Cô/Bà có thực hiện nghi thức nào với những cỏ cây làm thuốc trước, trong và sau khi đứa trẻ được sinh ra không?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Câu hỏi:** | **Trả lời:** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |



***Hoạt động mở rộng tại nhà*** 1: Điều đáng suy ngẫm

Trong nền văn hoá của em, phương pháp nấu ăn có ảnh hưởng hoặc làm thay đổi chất lượng món ăn không? Ví dụ, thông thường cá tươi được coi là có tính ôn, liệu cá rán ngập dầu hoặc cá nướng có làm thay đổi tính chất đó không? Hãy hỏi một người lớn trong gia đình về vấn đề này và viết những gì em học được vào đây

**Hoạt động mở rộng tại nhà 2: Interviewing a traditional birth attendant**

Tri thức truyền thống được nêu bật trong tài liệu trên được chuyển giao từ người già hay người đỡ đẻ, từ mẹ sang con gái, thường là thông qua những hướng dẫn truyền miệng. Trước khi có sự lan truyền và chấp nhận y sinh học phương Tây, chúng là những nguồn chăm sóc sức khỏe chính cho người phụ nữ trong làng và phản ánh tri thức và kinh nghiệm của tổ tiên chúng ta .

Em có biết ai đó trong gia đình hay trong cộng đồng là người đỡ đẻ truyền thống không? Hãy phỏng vấn bà ấy để tìm hiểu về công việc của bà.

Em có thể sử dụng Tài liệu phát tay 4 để chuẩn bị câu hỏi và ghi chep câu trả lời của bà.