

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

PRESSFOTO VIA FREEPIK.COM

Những lớp học nghệ thuật là một nơi tuyệt vời để học cách phối hợp nhóm và những khả năng giao tiếp.



## Cân bằng giữa Nghệ thuật và Học thuật *giúp trẻ em phát triển tốt hơn*

GINA PROSCH

Những học sinh của trường học được xây bằng gạch và vữa đang dành rất nhiều thời gian vào các kỳ thi đầy thử thách. Từ khi bước vào trường mẫu giáo, những đứa trẻ đó đã bị thúc đẩy để luôn sẵn sàng cho việc học đại học. Các lớp học thì nghiêm ngặt. Các kỳ thi thì nối tiếp nhau không ngừng nghỉ. Hối thúc, hối thúc, hối thúc.

Tuy nhiên, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta thay vì gây áp lực cho những người trẻ tuổi theo đuổi con đường học thuật, lại khuyến khích các em cân bằng cuộc sống của mình bằng cách tham gia học các môn nghệ thuật như âm nhạc, hội họa, diễn kịch, và múa? Ngoài việc dạy một số thao tác vận động căn bản, nghệ thuật còn dạy cho các em những điều gì khác?

### Làm việc theo nhóm vì mục đích nghệ thuật

Hóa ra, những lớp học nghệ thuật lại là một nơi tuyệt vời để học cách phối hợp nhóm và những khả năng giao tiếp. Một giáo viên nghệ thuật đã về hưu, bà Michelle Michaelson-Gard nói rằng: “Học sinh phải chia sẻ với nhau các món dụng cụ và vật liệu, cũng như phải học cách để làm việc cùng nhau và trợ giúp nhau. Các lớp học nghệ thuật thường khá ôn ào; tuy nhiên điều gây ngạc nhiên là có rất nhiều cuộc trao đổi liên quan

đến việc chia sẻ các ý tưởng, đưa ra các đề nghị, bộc lộ các mâu thuẫn, chúc mừng thành quả đạt được... Tất cả những ồn ào ấy thật ra đều đem đến sự tích cực.”

“Qua nhiều thập niên làm giáo viên của ban nhạc, tôi nhận thấy rằng ban nhạc dạy cho học sinh làm thế nào để trở thành một phần của nhóm và học cách làm việc cùng nhau. Đôi khi, tôi nghĩ rằng ban nhạc chính là một gia đình lớn, đôi khi hơi rối loạn khi phối hợp cùng nhau để đạt được một mục tiêu chung là tạo ra âm nhạc,” cô Kate Metzger, một giáo viên dạy nhạc ở Aurora, tiểu bang Nebraska, chia sẻ.

Cô Jennifer Winkelman, chủ nhân của Midmo Conservatory of Dance, nói rằng, “Múa là một hình thức nghệ thuật hoạt động nhóm. Mọi người làm việc chung với nhau để biểu diễn phần của mình và để tiết mục đó trở nên hoàn hảo. Múa khuyến khích trẻ em giao tiếp với nhau khi các em cùng nhau tập luyện

**Tất cả những thảo luận, thực hành, làm việc nhóm, và tham gia những bộ môn không phải học thuật sẽ tạo ra sự khác biệt tốt đẹp trong thành công lâu dài của trẻ em.**

hướng về một mục tiêu chung.”

Amy Brix, giám đốc Nhà Hát JCHE Teen, nói rằng: “Trẻ em trong chương trình của nhà hát của chúng tôi bắt đầu với những vai diễn rất nhỏ, và các em tập luyện dần dần để nhận được các vai diễn lớn khi có kinh nghiệm. Nhà hát dạy các em rằng không có vai diễn nào là nhỏ và không quan trọng cả, mỗi thành viên trên sân khấu – và cả ở hậu trường – đều góp phần quan trọng vào mỗi tiết mục trình diễn.”

Một người mẹ giáo dục con tại gia là chị Jacklyn Korte nói rằng việc tập trung vào các môn nghệ thuật đã tạo nên khác biệt đáng kể đối với sự năng động của gia đình mình. Chị chia sẻ thêm, “Các con của tôi, 11 tuổi, 9 tuổi, và 6 tuổi đều tham gia lớp học làm gốm, và điều này rất tuyệt vời. Đôi khi, những đứa trẻ lớn hơn thường có nhiều cơ hội hơn; tuy nhiên với việc làm đồ gốm, mọi lứa tuổi đều bắt đầu từ một trình độ như nhau, đang học hỏi và tiến bộ với cùng tốc độ như nhau. Thật là tuyệt vời khi cháu bé 6 tuổi con tôi được học cùng các anh trai môn học mà các anh yêu thích. Chính điều này đã đem đến sự gắn kết và mối quan hệ sâu sắc hơn giữa các anh chị em.”

### Kiên trì vượt qua thử thách

Những nhà giáo dục nghệ thuật cũng nhanh chóng nhấn mạnh việc các bộ

RAWPIXEL.COM VIA FREEPIK



Có hàng triệu gia đình theo đuổi việc giáo dục tại gia đều đưa nghệ thuật vào chương trình dạy học của mình.

Xem tiếp **trang 2**





BIBA KAWEWICH

GIA ĐÌNH

# Làm thế nào để người cha kết nối với cậu con trai tuổi teen sau nhiều năm xa cách?



DEAR JUNE

Gia đình, các mối quan hệ và sức khỏe

June thân mến,

Tháng 11 năm nay, con trai của tôi sẽ bước sang tuổi 18. Trong 15 năm qua, tôi đã không sống cùng cháu do sự lựa chọn của mình. Lời cầu nguyện tha thiết nhất của tôi lúc này đây là được ở bên cạnh cháu đầu chỉ một ngày.

Trong nhiều năm qua, tôi đã nhiều lần cố gắng nhưng không thể liên lạc được với cháu. Con trai tôi đang sống cùng với mẹ, và tôi thật sự băn khoăn liệu có ấy có khuyến khích con trai liên lạc với tôi không. Tuy nhiên, cô ấy đã gửi các bức ảnh của con trai cho cha tôi.

Tất nhiên, có rất nhiều vấn đề cuộc sống đang sau tất cả những điều này. Tôi sống cùng với mẹ cho đến năm 6 tuổi, sau đó thì sống cùng cha cho đến năm 13 tuổi. Và đến tận hôm nay, mối quan hệ của tôi và cha mình vô cùng căng thẳng.

Tôi tự hỏi liệu mình có nên thuê một thám tử tư để tìm gặp con trai khi cháu bước sang tuổi 18 hay không? Tôi

“**Các nhà tù của chúng ta chặt kín những người có tâm hồn bị tổn thương chỉ bởi vì họ không được nghe câu trả lời cho những câu hỏi này từ cha mình.**”

Cô Meg Meeker, tác giả và là bác sĩ nhi khoa



Có một sự thật là khi một đứa trẻ không có cha ở bên cạnh, cháu sẽ luôn thắc mắc mình có giá trị đến mức nào. (Ảnh minh họa)

biết rằng mình có lỗi khi đã không gắn gũi con trai. Có thể giúp tôi một lời khuyên không?

Một người Cha bị xa lánh,

→ **Thân gửi người Cha bị xa lánh,**

Thật cảm kích khi anh vẫn muốn là một phần trong cuộc đời của con trai sau khoảng thời gian dài như vậy. Đúng vậy, tôi nghĩ rằng bạn (xin được mạn phép xưng hô như vậy) nên làm tất cả mọi thứ trong khả năng của mình để tìm cách kết nối lại với cậu bé. Điều đó sẽ giúp thay đổi cuộc sống, và thậm chí chữa lành tổn thương cho cả cha và con trai.

Một khi con trai bạn trở thành người lớn, bạn có quyền cả về mặt pháp lý lẫn đạo đức để thiết lập lại mối quan hệ với cháu. Tôi chắc chắn rằng một thám tử tư giỏi có thể làm việc đó, nhưng tôi tự hỏi rằng bạn có nên nhờ gia đình giúp đỡ không? Cách này sẽ giúp ích nhiều hơn cho bạn và con trai. Hãy để tôi giải thích thêm.

Bởi vì bạn hầu như không giao tiếp với con trai kể từ khi cháu chưa đầy 3 tuổi, bạn sẽ cần phải xây dựng lại mối quan hệ này gần như từ số không. Hiện tại, việc xây dựng mối quan hệ này có thể dễ dàng - như xây một lâu đài cát; tuy nhiên cũng có thể không dễ chút nào - như xây một pháo đài thời Trung cổ. Vì vậy, tôi nghĩ rằng bước chuẩn bị là rất quan trọng bởi vì bạn không thể xây một pháo đài mà không có một số bí quyết.

Có một sự thật là khi một đứa trẻ không có cha ở bên cạnh, cháu sẽ luôn thắc mắc mình có giá trị đến mức nào.

Cô Meg Meeker, tác giả và là bác sĩ nhi khoa chia sẻ rằng sâu thẳm trong trái tim

của mỗi đứa trẻ, chúng cần cả cha và mẹ trả lời ba câu hỏi căn bản về bản thân mình:

1. Cha mẹ tin tưởng điều gì ở con trẻ? (Con có tốt không? Có thông minh không? Có khỏe khạo không?)
2. Cha mẹ cảm thấy như thế nào về con? (Con có đáng yêu không? Cha mẹ có hồ thẹn về con không? Cha mẹ có cảm thấy xấu hổ vì con không?)
3. Cha mẹ hy vọng điều gì cho con? (Con sẽ có tương lai không?)

Các bậc cha mẹ cũng cần trả lời những câu hỏi này bằng cả lời nói và biểu hiện phù hợp.

Trong một buổi thảo luận của tổ chức TED, cô Meeker đã nói rằng những đứa trẻ không có cha trả lời những câu hỏi này thường sẽ sống trong sự hỗn loạn.

“Các nhà tù của chúng ta chặt kín những người có tâm hồn bị tổn thương chỉ bởi vì họ không được nghe câu trả lời cho những câu hỏi này từ cha mình.”

Ngày cả những người thành đạt cũng phải chật vật nếu họ không có cha ở bên cạnh. Cô Meeker nói rằng cô từng làm việc với nhiều vận động viên chuyên nghiệp, dạy cho họ cách làm cha như thế nào. Mặc dù những vận động viên này đã đạt được danh tiếng và vinh quang trên thế giới, họ cũng phải vật lộn với sự hỗn loạn trong tâm hồn mình - bởi vì sâu thẳm trong tâm, họ không có được đáp án cho những câu hỏi này. Điều tương tự cũng xảy ra với giới tinh hoa trong bất kỳ lĩnh vực nào.

Bạn có nhắc đến mối quan hệ khá căng thẳng với cha mình, vậy có lẽ sẽ hữu ích nếu bạn nghĩ xem ông sẽ trả lời bạn thế nào cho các câu hỏi trên. Có thể ông đã không làm tốt vai trò người cha. Nếu đúng là vậy, nếu ông không tin vào

tiềm năng của bạn, vào giá trị vốn có của bạn, thì có thể chính điều này đã khiến bạn phạm phải sai lầm trong mối quan hệ với con trai bạn.

Tuy nhiên, chắc chắn hiện tại bạn không thể đổ lỗi cho ông, có thể ông đã bị cuộc đời đánh gục theo một cách nào đó. Cách tốt nhất hiện nay là thừa nhận những tổn thương vẫn chưa được chữa lành bên trong bạn, chấp nhận sự thật rằng cha của bạn có nhiều lỗi lầm, và hãy tha thứ cho ông. Tôi đoán rằng ông đã cố gắng hết sức, và hầu hết chúng ta đều như vậy.

Việc bạn mong muốn được hiện diện trong cuộc đời của con trai, bất chấp thời gian dài xa cách, đã nói lên tinh thần cao đẹp và sức mạnh bên trong con người bạn. Theo kinh nghiệm của tôi, việc làm cha mẹ đòi hỏi sự mạnh mẽ, bởi vì khi chúng ta yêu thương và quan tâm quá nhiều đến con cái, thì cũng có thể đem đến cho bọn trẻ nhiều nỗi lo sợ. Vào những lúc tôi thật sự bị thử thách bởi chính cậu con trai của mình, tôi liền nghĩ đến việc tôi đã cảm thấy như thế nào khi cậu bé còn là một đứa trẻ sơ sinh - làm thế nào tôi biết rằng cậu bé có tiềm năng đáng kinh ngạc và rằng tôi sẽ làm và hy sinh rất nhiều cho con trai mình. Chính điều này đã cho tôi sức mạnh để vượt qua tất cả những khó khăn đang thách thức mối quan hệ của chúng tôi.

Tôi đề cập đến việc này bởi vì có thể điều đó sẽ xảy ra khi bạn gặp con trai mình; cậu bé có thể không phải là người mà bạn đã hy vọng sẽ trở thành, hoặc có thể cậu bé có một cái nhìn sai lệch về bạn (chúng ta không biết chắc người mẹ đã nói với cậu bé những gì) và bạn có thể phải chứng minh rằng bạn vẫn xứng đáng làm một người cha.

Nói cách khác, tôi nghĩ việc bạn tìm kiếm lại đứa con của mình là một thách thức dành cho một siêu anh hùng thực thụ, và do đó, bạn sẽ gặp phải những thử thách, có thể bị từ chối, cũng có thể không được tôn trọng, và cũng sẽ có nhiều lúc bạn nghi ngờ chính mình. Tuy nhiên, bản chất tự nhiên của thách thức chính là sự khó khăn mà.

Và đối với câu hỏi của bạn về việc

liên hệ với cậu bé như thế nào, bạn có thể thuê một thám tử tư; tuy nhiên liệu bạn có thể đầu tiên giảm bớt căng thẳng trong mối quan hệ với cha mình không? Và mẹ của con trai bạn thì sao? Bạn có thể trở nên thân thiết hơn với cô ấy? Lợi ích của việc này là bạn sẽ bắt đầu thiết lập lại mối quan hệ gia đình xung quanh con trai - điều này có thể dẫn đến một mối liên hệ tự nhiên với con trai bạn, và quan trọng là, thông qua quá trình này bạn sẽ có thể đạt được sức mạnh và sự sáng suốt.

Tôi nghĩ rằng nếu ngẫm nghĩ kỹ, bạn sẽ biết cách tốt nhất mà mình nên làm.

Một đề nghị khác của tôi là bạn hãy nghĩ đến việc đọc sách - để đem đến cho bạn cách nhìn nhận, dùng cảm và trí tuệ. Bạn có thể lựa chọn những câu chuyện anh hùng như Hercules hoặc tiểu sử của những vĩ nhân như Ngài George Washington.

Bạn cũng có thể đọc và xem thêm những quyển sách hoặc phim của Dr. Meg Meeker; quyển “12 Quy Tắc của Cuộc Đời: Thuốc Giải cho những Hỗn Loạn” của Dr. Jordan Peterson, viết về một số quy tắc chung để giữ cho cuộc sống vững vàng; quyển “Điều Đó đã Không Bắt Đầu với Bạn” của Mark Wolynn, nói về cách chữa lành các tổn thương giữa các thế hệ; và quyển “Con Người Bằng Thép và Bằng Nhung” của Aubrey Andelin, một quyển sách hướng dẫn cổ điển về nhân cách.

Bạn cũng có thể liên hệ với Tổ Chức Thế Hệ Không Có Cha (Fatherless Generation Foundation), một tổ chức bất vụ lợi ở tiểu bang Georgia chuyên giúp đỡ những gia đình tái hợp. Họ sẽ đưa ra các lời khuyên và trợ giúp bạn.

Trần trọng, June

Nếu bạn có câu hỏi về gia đình liên quan đến chuyên mục “Dear June”, hãy gửi câu hỏi đến DearJune@EpochTimes.com hoặc Dear June, The Epoch Times, 5 Penn Plaza, Floor 8, New York, 10001.

June Kellum là một bà mẹ ba con đã kết hôn và là ký giả lâu năm của Epoch Times. Cô chuyên viết về chủ đề gia đình, các mối quan hệ và sức khỏe.

Hoàng Long biên dịch



VALUANTVA VIA FREEPK.COM



PHOTO COURTESY OF CHOOSE CHERRIES

Kem làm từ bánh phở mai và anh đào.

## Công thức làm ‘cà rem cây’ từ phở mai kem và anh đào

THE DAILY MEAL

Khi chúng ta bước vào những ngày nắng nóng trong năm, các món tráng miệng trái cây đóng lạnh là một trong những cách tốt nhất để hạ nhiệt nếu bạn không tìm thấy hồ bơi hay bãi biển gần nhà. Tuy nhiên, bạn không cần tìm đến cửa hàng kem ngon nhất để có được món kem yêu thích. Những cây cà rem được làm từ phở mai kem và tart cherry (loại anh đào khô hoặc đóng lạnh, không phải cherry tươi) cũng mát lạnh và ngon tuyệt như món kem bạn mua ở quầy.

Thời gian chuẩn bị để làm món cà rem cây này không đến một giờ, nhưng cần để kem đông lạnh qua đêm, do đó bạn nên sắp xếp thời gian phù hợp để thực hiện. Bạn cũng cần một số dụng cụ nhà bếp tiện dụng, ví dụ như dụng cụ làm kem que và que kem bằng gỗ.

Nào hãy bắt tay vào làm món tráng miệng ngon lạnh này!

Dụng cụ:

- 10 khuôn làm kem que, mỗi khuôn có dung tích 3 ounce (89ml)
- 10 que kem gỗ

Nguyên liệu:

- 8 ounce cream cheese (phô mai kem) để nhiệt độ phòng
- 1/3 cup Greek yogurt không đường
- 1/4 cup powdered sugar (đường bột)
- 2 muỗng canh sữa
- 1/2 muỗng cà phê chiết xuất vanilla
- 1 hộp Cherry Pie Filling (mứt quả anh đào dùng làm nhân

bánh), hiệu Montmorency (21 ounce)

- 1 bánh biscuit graham, nghiền vụn

Cách làm:

Cho phô mai kem, Greek yogurt và đường vào tô của máy trộn, trộn đều cho tới khi hỗn hợp mịn. Kế tiếp thêm sữa và chiết xuất vanilla rồi trộn thêm 30 giây nữa. Nếu hỗn hợp quá đặc, bạn hãy cho thêm một muỗng canh sữa.

Bạn múc 2 muỗng canh hỗn hợp phô mai kem cho vào đáy mỗi khuôn kem, tiếp đến là 2 muỗng canh mứt anh đào hiệu Montmorency. Và bạn lặp lại như vậy, cứ một lớp phô mai kem rồi

đến lớp anh đào cho tới khi miệng khuôn vẫn còn khoảng phân nửa inch (khoảng nửa đốt ngón tay) chỗ trống ở mặt trên. Kế tiếp, ấn dụng cụ làm kem một cách đều đặn giúp trộn đều các nguyên liệu trong quá trình tạo lớp.

Sau cùng rải vụn bánh graham phủ lên phần trên của miệng khuôn và đập nắp rồi chèn que gỗ vào mỗi khuôn theo hướng dẫn trên khuôn.

Để khuôn kem này ở ngăn đá tủ lạnh trong 8 tiếng đóng hồ hoặc qua đêm. Muốn lấy cây cà rem ra khỏi khuôn thì bạn đặt khuôn dưới vòi nước ấm. Và bây giờ thì chúng ta đã có cà rem để thưởng thức!

Công thức được đăng với sự cho phép của Choose Cherries.

Tác giả: Madeline Buiano © 2020 Nhà xuất bản Tribune; Được phân phối bởi Tribune Content Agency, LLC.

Nam Anh biên dịch

Những que kem được làm từ bánh phở mai và anh đào có thể làm món tráng miệng ngon tuyệt, mát lạnh trong mùa hè.



**PHO OLD TOWN**

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494  
(832) 437-4519

**OPEN NOW**

BUSINESS HOURS:  
MON-THU: 11AM - 8PM  
FRI-SAT: 11AM - 9PM  
SUNDAY: CLOSED



Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đố Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





**Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John**

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

**Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.**

**Nước sốt XO**  
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt dầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị Lâm bồn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**  
Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

**Được điều chế theo từng phân nhỏ**  
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN  
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA  
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

**Có bán tại:**  
MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

Taste Show



Mọi người quây quần vừa ăn lẩu Suki-yaki, đang sôi lăn tăn ở giữa bàn, vừa trò chuyện ấm cúng.

ẨM THỰC

# Món lẩu Suki-yaki tiện lợi theo phong cách Nhật Bản

### Thưởng thức món lẩu thịt bò, nhiều rau với nước dùng đậm đà kèm vị ngọt

MELISSA UCHIYAMA

Mùa lạnh ở Nhật Bản đồng nghĩa với cảnh mọi người cùng nhau quây quần quanh bếp lửa, hoặc quanh kotatsu (một kiểu bàn giữ nhiệt Nhật Bản), và cùng ăn các loại nabemono – là các món lẩu như shabu-shabu, oden, hoặc sukiyaki. Kết hợp nhiều nguyên liệu trong nước dùng sôi lăn tăn, những món lẩu Nhật Bản này được nấu ngay tại bàn để thực khách cùng nhau thưởng thức.

Đặc biệt, Suki-yaki là món ăn chủ yếu bày biện trên bàn tiệc dịp Năm Mới và trong suốt mùa đông.

Suki-yaki truyền thống được dựng trong một chiếc nồi gang to giữ nhiệt tốt để bảo đảm các món bên trong luôn nóng hổi. Nước dùng gồm có sốt warishita, xi dầu, rượu sake và đường, và pha loãng với một chút kombu dashi – một loại nước dùng tảo bẹ có hương vị umami.

Thành phần đặc sắc nhất của món lẩu này là những lát thịt bò vân cẩm thạch được cắt mỏng như giấy, tiếp theo là đậu hũ nướng, mì, nấm, và những loại rau ngon nhất của mùa đông: rau cải cúc giàu dinh dưỡng và tỏi tây mỏng dài kiểu Nhật Bản. Chủ nhà có thể chọn chia khâu phần phục vụ khi nấu, hoặc thực khách tự gấp những món mà họ yêu thích. Khác với shabu-shabu, sukiyaki dùng



(Trái) Ông Akira Fujimori là chủ nhân thế hệ thứ năm của Imaasa, một nhà hàng sukiyaki truyền thống 135 năm tuổi ở Shimbashi, Tokyo; (Phải) Một bức ảnh chụp nhà hàng Imaasa năm 1904.

**Suki-yaki là bữa ăn đầu tiên và cuối cùng được phục vụ trên các con tàu du lịch đến và đi từ Nhật Bản.**

Ông Akira Fujimori, chủ nhân thế hệ thứ năm của Imaasa

trứng sống làm nước chấm. Mỗi miếng gấp lên nóng hổi được nhúng vào nước chấm; trứng ngay lập tức kết dính với thịt bò, quện với vị của nước lẩu thành một vị mới hấp dẫn.

**Sơ lược về lịch sử**  
Nguồn gốc và sự phổ biến của món lẩu Suki-yaki gắn chặt với quá trình Tây phương hóa của Nhật Bản.

Trong 1,200 năm lịch sử của xứ sở mặt trời mọc này, ăn thịt là điều cấm kỵ – một phần do ảnh hưởng của các giáo luật Phật giáo, sau khi Phật giáo du nhập từ Hàn Quốc vào thế kỷ thứ sáu, và một phần do diện tích đất đai dành cho chăn nuôi có hạn. Còn có một loạt sắc lệnh của Nhật hoàng được ban ra nhằm bảo vệ động vật. Thịt bò chỉ được phép dùng trong những trường hợp đặc biệt, chẳng hạn như trong các buổi lễ hoặc được sử dụng để làm thuốc, nhưng hầu hết đều bị cấm. Do đó, sự phổ biến của món ăn dùng

thịt bò này phản ánh một trong những bước ngoặt quan trọng nhất trong văn hóa Nhật Bản – bao gồm cả ẩm thực.

Vào cuối thế kỷ 19, khi Nhật Bản mở cửa bang giao sau hai thế kỷ bế quan tỏa cảng, những ý tưởng Tây phương – và bao gồm cả ẩm thực – cũng đã du nhập vào đất nước này. Chính phủ Minh Trị bắt đầu thúc đẩy Nhật Bản theo hướng Tây phương hóa, bao gồm cả việc ăn thịt, để người dân và đất nước mạnh mẽ hơn.

Đỡ bỏ điều cấm kỵ không phải là một quá trình dễ dàng. Năm 1872, Nhật hoàng tuyên bố rằng Ngài đã ăn thịt bò vào dịp năm mới, và khuyến khích người dân cũng nên thử ăn thịt.

Thịt bò ngày càng trở nên phổ biến và có sẵn, cuối cùng đã phát triển từ một món ăn dành cho giới thượng lưu trong dịp đặc biệt thành một phần của bữa ăn thường ngày.

Muốn ăn thịt bò ở Tokyo và vùng xung quanh Kanto vào thời điểm đó, bạn phải ăn một món lẩu gọi là gyunabe, là tiền thân của món sukiyaki bao gồm thịt bò và hành lá. Những thực khách dùng bữa trong các nhà hàng gyunabe được cho là những người theo phong cách quốc tế, có khả năng kinh doanh và vận đập các mối quan hệ với các thương nhân trong nước và thương nhân ngoại quốc. Các cửa hàng và nhà hàng phục vụ món ăn này đã mọc lên như nấm.

Năm 1922, một thảm họa đã làm rung chuyển Nhật Bản. Trận động đất lớn ở Kanto và các trận hỏa hoạn rộng khắp đã cướp đi sinh mạng của hàng trăm nghìn người. Những người sống sót đã đi cư khắp nơi, đến tận Kobe ở khu vực phía nam Kansai, trong khi những người dân Kansai đi về phía bắc đến Kanto để tái thiết. Trong quá trình này, người dân cả hai miền bắt đầu khám phá ra những điểm tương đồng và khác biệt của nhau – tại vùng Kansai đã ra đời một món ăn tương tự như gyunabe nhưng được gọi bằng một cái tên khác là Suki-yaki.

Sau trận động đất và hỏa hoạn, các nhà hàng Gyunabe ở Kanto đã đóng cửa, nhưng các chủ nhà hàng Suki-yaki ở Kansai đã chuyển đến và bắt đầu mở cửa. Họ mang theo đậu hũ nướng, nấm và các loại rau xanh khác cùng như nước chấm trứng sống của họ. Tên "suki-yaki" đã đứng vững từ đó.

**Thăm nhà hàng Suki-yaki 5 thế hệ tại thủ đô Tokyo**  
Trong món sukiyaki kiểu Kansai, thịt bò có lẫn mỡ được xào sơ trong nồi nước

- 1. Lẩu Suki-yaki tại nhà hàng Imaasa với nước sốt warishita, một hỗn hợp ngọt và mặn của shoyu, rượu sake và đường.
- 2. Đĩa thịt bò vân cẩm thạch, rau cải cúc, mì, nấm và đậu phụ đã sẵn sàng.
- 3. Các nakai lành nghề, những người phục vụ chuyên nghiệp, đặt các nguyên liệu vào nước sôi sủi sùng sục để nấu.



## Vài gợi ý để trở thành vị khách hoàn hảo trong tiệc cưới



SANDY LINDSEY

Cách ứng xử trong đám cưới thông thường được phân thành ba kiểu: tốt, tệ, và không biết hành xử. Vẫn còn một số tiệc cưới áp dụng nhiều quy tắc ứng xử truyền thống. May mắn thay, trở thành vị khách lịch thiệp lưu lại ấn tượng tốt cho mọi người trong tiệc cưới dễ dàng hơn bạn nghĩ..

### Xác nhận việc tham dự tiệc cưới

Chỉ có cô dâu được phép muộn giờ trong đám cưới. Hãy đúng giờ; tuy nhiên, cần đến trước khi buổi lễ bắt đầu một lúc. Bạn hãy gửi thư trả lời (RSRP: répondez s'il vous plaît) càng sớm càng tốt, cho dù có tham dự hay không. Tổ chức một đám cưới lãng mạn như trong truyền cổ tích có vẻ không tốn công sức lắm, nhưng tất sự đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng. Việc xác nhận có tham dự hay không ảnh hưởng đến mọi thứ, từ kế hoạch sắp xếp chỗ ngồi đến phục vụ ăn uống (bạn vui lòng nhớ báo cho cô dâu biết nếu có hạn chế ăn kiêng nào).

Nếu thiệp mời không ghi "kèm thêm một người đi cùng" (plus 1), có lẽ là do ngân quỹ, thì trừ phi bạn là cha của cô dâu thì trả cho đám cưới, bạn không nên yêu cầu thêm khách vào danh sách được mời. Ngoài ra, không nên giả định rằng người đi kèm có thể là trẻ em. Nếu có dấu báo rằng "không kèm trẻ em", bạn hãy thuê người trông trẻ và hạn hưởng một ngày vui về. Dù bạn có làm gì, đừng bao giờ hứa hẹn và rồi không tham dự tiệc cưới.

### Trang phục dự tiệc

Màu trắng, màu kem, và màu trắng ngà là những màu áo của cô dâu; và ngày cưới là ngày của cô ấy. Bạn có thể lựa chọn nhiều màu sắc khác nếu đó là đám cưới diễn ra vào mùa hè hoặc màu tối khiến bạn kém rực rỡ. Màu bạc, màu hồng đào, màu san hô hay màu xanh lam nhạt, đều thích hợp, nhưng đừng mặc trùng màu áo

của phụ dâu. Bạn cũng nên tránh xa trang phục có màu vàng kim, ngay cả những loại có ánh vàng nhạt, cũng như trang phục có đính kim sa, kim loại lấp lánh, và họa tiết động vật vì những trang phục này quá nổi bật. Ngoài ra, bạn có thể bị bàn tán nếu mặc trang phục màu đen cho một sự kiện thân mật diễn ra vào ban ngày.

Tất nhiên, bạn sẽ không cần quan tâm tất cả điều này nếu đó là một đám cưới phục trang theo chủ đề, và có dấu đặc biệt yêu cầu bạn mặc bất kỳ loại trang phục nào để cập trong đó.

### Quay phim và chụp hình tại lễ cưới

Tại buổi hòa nhạc, thật thiếu lịch sự nếu mọi người giờ điện thoại lên để quay phim buổi biểu diễn, và điều tương tự cũng không bao giờ nên xảy ra tại đám cưới. Cô dâu và chú rể đã chi trả cho nhiếp ảnh gia chuyên nghiệp phụ trách việc quay phim và chụp hình cho đám cưới. Vì thế, bạn hãy tránh khỏi lối đi của thợ chụp hình. Không có gì làm hỏng công việc của họ khi họ cố gắng chớp lấy khoảnh khắc cô dâu bước vào lễ đường. Điều này rất quan trọng vào những khoảnh khắc trọng đại như lúc cặp đôi trao nhau nụ hôn đầu tiên hoặc cắt bánh cưới.

Bạn không nên dùng bất kỳ hình ảnh hay video nào lên mạng trực tuyến mà không có sự cho phép của cô dâu và chú rể. Bạn sẽ không muốn, thậm chí chỉ là vô tình, lấy mất quyền ưu tiên đăng hình ảnh của cô dâu, chú rể vào ngày trọng đại của họ.

### Phép lịch sự khi dùng bữa

Khách thường đi bụng khi đến giờ tiếp tân; có dâu và chú rể cũng vậy. Vì thế, bạn có thể chờ thêm một lúc trước khi đến chúc mừng cô dâu, chú

**Trở thành vị khách lịch thiệp lưu lại ấn tượng tốt cho mọi người trong tiệc cưới dễ dàng hơn bạn nghĩ.**

re để họ có thêm 20 phút nghỉ ngơi và dùng bữa. Thông thường, cô dâu, chú rể sẽ đến gặp và chào đón bạn sau đó.

Nếu đó là một buổi tiệc tự phục vụ và bạn ở bàn số 12, hãy kiên nhẫn.

Nhà cung cấp dịch vụ ăn uống có kế hoạch để tối ưu hiệu quả phục vụ. Khi đến lượt bàn của mình, bạn đừng tán loạn như một bầy linh dương. Nếu bạn biết mình sẽ đói như thế, hãy cho một thanh bánh granola vào vị cầm tay hoặc túi áo khoác và dùng trong lúc chờ đợi giữa lễ cưới và buổi tiếp tân. Trong bất kỳ trường hợp nào, bạn cũng đừng tỏ vẻ khó chịu vì những sự bất tiện nhỏ.

### Những việc nên làm tại buổi tiếp tân

Có lẽ thật lãng mạn khi khiêu vũ cùng người bạn đời trong "bài hát đầu tiên" của bạn, sau khi được truyền cảm hứng từ bầu không khí lãng mạn trong ngày, nhưng bạn đừng nên yêu cầu ban nhạc hoặc DJ chơi bài hát đó. Danh sách bài hát đã được cập nhật hàng phút lựa chọn, vì thế hãy để những bản nhạc yêu thích của cô dâu, chú rể được vang lên.

Tương tự như vậy, diễn văn chúc mừng đám cưới không có trong chương trình có thể khiến mọi người lo lắng vì thường khiến họ không thoải mái. Nếu cặp đôi chuyên micro vòng quanh, thì bạn hãy nhận lấy, nhưng chỉ nên nói ngắn gọn.

Chúc bạn thật vui vẻ và đừng để cô dâu, chú rể là những người duy nhất trên sân khấu vui, vì rõ cuộc thì đám cưới là một buổi tiệc.

Sandy Lindsey là cây viết từng đoạt giải thưởng; cô viết về các chủ đề như nhà cửa, làm vườn, những dự án DIY (tự làm), thú cưng và chèo thuyền.

Nam Anh biên dịch

**GIA ĐÌNH + KINH DOANH**  
HOME BUSINESS

Mạng Internet TV

Điện thoại Bảo vệ

Chúng tôi cung cấp cho bạn các dịch vụ gia đình và doanh nghiệp chất lượng cao nhất, hãy đăng ký ngay bây giờ và hỏi về chi tiết cài đặt miễn phí, và tận hưởng quyền sử dụng Hot Spot.

**KHUYẾN MÃI**

**\$34<sup>99</sup>/MO.**  
Hợp đồng 12 tháng

**100MBPS**  
Internet tốc độ cao

**Đường dây nóng: 281-241-7488**

## L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683  
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

- BẢO HIỂM XE**
- BẢO HIỂM NHÀ**
- BẢO HIỂM NHÂN THỌ**
- BẢO HIỂM SỨC KHỎE**
- CÁC LOẠI BOND**

**GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN**  
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiếc: **\$295/năm**
- 1 chiếc rưỡi: **\$390/năm**

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290/năm**
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350/năm**

Xin gọi:  
**JULIE TRƯƠNG**  
(Insurance Broker)  
**(714) 373-2437**

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)  
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*



# EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



**Chúng tôi  
đưa những tin tức  
quan trọng, trung thực  
và truyền thống**



*Bạn muốn chia sẻ báo với  
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp  
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

[www.EpochTimesViet.com](http://www.EpochTimesViet.com)

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (626) 618-6168 / (714) 356-8899

