

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ALISTAIR BERG/GETTY IMAGES



“Mỗi hành động trong cộng đồng cần được thực hiện với sự tôn trọng những người hiện diện.”

Cách sống văn minh

Một số lời khuyên trong quá khứ và hiện tại

JEFF MINICK

Văn minh. Ngày nay chúng ta không còn nghe nhiều về từ ngữ đó. Từ điển trực tuyến của tôi định nghĩa văn minh là “hành vi hoặc lời nói lịch sự trang trọng và nhã nhặn”. Nghĩ ngợi về điều này, chúng ta không những không nghe nhiều về văn minh mà còn không thấy nhiều những hành vi nhã nhặn trang trọng từ phần lớn những người của công chúng hay thậm chí từ một số người chúng ta gặp hằng ngày.

Thay vào đó, “Làm những gì mình muốn” và “Hãy là chính mình” dường như là những khẩu hiệu của thời đại này.

Ví dụ, bạn hãy xem cách chúng ta sử dụng ngôn ngữ đời thường ra sao. Trong một số trường hợp nghiêm túc, vào lúc bắt đầu cuộc chuyện trò, chúng ta được gọi bằng tên (chứ không phải bằng họ theo như phép lịch sự). Bác sĩ hoặc nha sĩ thì gọi chúng ta là là “Bob” hoặc “Sally”, mặc dù hầu hết chúng ta đều cẩn thận sử dụng kính ngữ “bác sĩ” mà gọi họ. Cách xưng hô này dù vô tình hay hữu ý thì đều đặt chúng ta vào vị thế kém quan trọng hơn.

Thậm chí tệ hơn là chúng ta thường xuyên có những lời nói khiếm nhã. Những cuộc trò chuyện thông thường, những bài diễn thuyết trước công

chúng, những quyển sách, và những bản nhạc rap đều khiến cha mẹ tôi và bạn bè của bà cảm thấy sững sốt vì quá nhiều những từ ngữ loại này. Trong thời thơ ấu của tôi và thậm chí sau này tại trường trung học, tôi nhớ rằng chưa bao giờ nghe ai đó nói từ ngữ khiếm nhã.

Có rất nhiều ví dụ về những hành vi thiếu văn minh. Chúng ta có thể không cho rằng phục trang cũng là biểu hiện của văn minh, nhưng nhiều người ngày nay xuất hiện nơi công cộng trong bộ dạng mà nếu vào 60 năm trước đây sẽ khiến mẹ tôi và bạn bè của bà cảm thấy bàng hoàng. Rất nhiều hình xăm trên cơ thể, mái tóc nhuộm màu tím, những chiếc quần hở rốn, những bộ đồ ngủ pijama đi trong tiệm thực phẩm, và những chiếc áo thun thiếu đường dẫn, tất cả đều gửi đi thông điệp rằng chúng ta có nền văn hóa cổ xúy cho mọi người tùy tiện làm những gì mình muốn. Và cuộc sống văn minh không phải là một phần của nền văn hóa đó.

Cho dù chuyện gì đã xảy ra, “hành vi hoặc lời nói lịch sự trang trọng và nhã nhặn” dường như bị bỏ quên. Tuy nhiên, tôi tự hỏi: Nếu chúng ta từ bỏ lễ nghi và phép lịch sự, chúng ta có đang hủy hoại một số thành tố sống còn trong đời sống nội tâm của chúng ta, hoặc thậm chí trong chính nền văn minh của chúng ta không?

Quan tâm đến người khác bằng nhiều cách như nói chuyện với họ, cười cùng họ, và lắng nghe họ một cách chân thành. Những điều này chắc chắn là nền tảng của cách sống văn minh.

Phong thái lịch thiệp

Khi nghe những từ ngữ như phép lịch sự hoặc phong thái lịch thiệp, hầu hết chúng ta có lẽ sẽ nghĩ về những quy tắc được dạy từ thuở ấu thơ như: Đừng mở miệng khi nhai thức ăn, đặt khăn ăn trong lòng, nói “xin vui lòng” và “cảm ơn”, không ngắt lời người khác trong cuộc chuyện trò. Thực hành những quy tắc này là một số biểu hiện của hành vi văn minh, là dấu hiệu của những người có giáo dỡng.

Mặc dù cách nhìn nhận về phong thái này khá ổn nhưng những hành vi được mô tả bên trên chỉ dừng lại ở ý nghĩa bề mặt của lối sống văn minh. Văn minh, thực ra chính là phẩm hạnh của một cá nhân. Chúng ta có thể biết cách dùng nĩa nào để ăn salad hoặc biết cách phù hợp để giới thiệu một người bạn với ông của mình, nhưng chúng ta lại đối xử thô lỗ hoặc khinh thường người khác. Nói cách khác, chúng ta có thể biết và thực hành các quy tắc về xã giao nhưng chúng ta thiếu mất nền tảng văn minh [nếu những hành vi đó không khởi nguồn từ chính phẩm hạnh của chúng ta].

Phẩm hạnh của chúng ta

Trong phần giới thiệu về “Cách sống văn minh: 110 nguyên tắc hướng dẫn vị tổng thống đầu tiên của chúng ta trong Chiến tranh và Thời bình”, nhà báo và sử gia

Xem tiếp *trang 2*

Cách sống văn minh

Một số lời khuyên trong quá khứ và hiện tại

Tiếp theo từ *trang 1*

Richard Brookhiser đã giải thích cách Tổng thống George Washington ngay từ khi còn bé đã phát triển một danh sách các quy tắc – một số ông có được từ những tác giả khác – hướng dẫn ông trong suốt cuộc đời, ít nhất là về cách hành xử như thế nào. Nhiều hướng dẫn trong số đó, ví dụ như “Đừng cười quá to hoặc quá nhiều tại bất kỳ sự kiện nào nơi công cộng,” khá cụ thể và nhằm vào hành vi bé ngoài hơn là các nguyên lý đạo đức.

Nhưng tác giả Brookhiser đã mô tả một cách thông tuệ rằng, “Những nguyên tắc này nhằm vun bồi đức hạnh của người đàn ông (hay cậu bé trai) thông qua việc rèn luyện những hành vi bé mạt... Vì thế mà những hành vi bé mạt gắn liền với nền tảng đức hạnh mới thực sự đem lại phong thái lịch thiệp của một con người có lối sống văn minh. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng, bạn không nên chỉ làm những gì bạn cảm thấy đúng, hoặc thực hiện chống vánh ý tưởng đầu tiên phát sinh trong đầu bạn; thay vào đó, bạn nên luôn nghĩ đến người khác, và ghi nhớ rằng họ cũng có sự nhạy cảm và lòng tự tôn, rằng họ xứng đáng để được bạn tôn trọng.”

Sự phát triển của hành vi bé mạt vào nội tâm phẩm hạnh đã khắc ghi sâu trong suốt quãng đời còn lại của Washington. Mặc dù đôi lúc ông có chút nóng nảy, nhưng hầu hết những người cùng thời với ông đều trân trọng sự điềm tĩnh và nhân phẩm tuyệt vời của ông. Tác giả



Việc chú ý đến những người xung quanh chúng ta là điều bổ ích cho cả người cho và người nhận.

Brookhiser đã dẫn chứng cho chúng ta một ví dụ về tầm ảnh hưởng của ngài tổng thống đối với những người khác như sau: “Khi Ngài Washington tại chức tổng thống được bảy năm, phu nhân của một nhà ngoại giao nước khác đã nhận xét rằng ‘ngài Tổng thống được giáo dưỡnng tốt và rất am tường về phép tắc, kể cả nghi thức của tòa án,’ làm thế nào mà Ngài có được điều đó, thì ‘chỉ có Thượng Đế mới biết được.’”

Cố Tổng thống Washington sở hữu đức tính này bởi vì ông luôn hướng đến nền giáo dưỡnng tốt và tuân thủ phép tắc xã giao trong suốt cuộc đời mình. Với những ấn tượng mà ông ấy để lại cho các vị Tổ phụ Lập quốc khác, ông đã trở thành vị tổng thống được nhớ đến nhiều nhất vì tầm ảnh hưởng sâu rộng và phần nào có lẽ vì sự nhân hậu và đức tính trầm tĩnh của ông.

Cách sống văn minh

Quy tắc đầu tiên của ông là nguyên lý về hành vi phù hợp: “Mỗi hành động trong cộng đồng cần được thực hiện với sự tôn trọng những người hiện diện.” Quy tắc cuối cùng của ông, số 110, có nội dung như sau: “Thử giữ cho tia sáng nhỏ bé của ngọn lửa thiên đường nơi lồng ngực của quý vị sống mãi được gọi là lương tâm.”

Cả hai quy tắc trên đều đưa chúng ta đến với văn minh, triết lý đàng sau những phép xã giao lịch sự.

Trong quyển sách “Chọn Lựa Cách Sống Văn Minh: 25 Cách Tự Tôn Trọng và Tôn Trọng Người Khác,” Giáo sư P.M. Forni của Đại học Johns Hopkins liệt kê quy tắc đầu tiên của ông là, “Hãy tập trung chú ý.”

Ở đây, tôi nghĩ, giáo sư Forni không chỉ đã tìm được chính xác câu trả lời mà còn hoàn thiện ý tưởng này. Trong thế giới quay cuồng như cơn gió lốc mà chúng ta đang sống, quan tâm đến người khác dường như là một đức tính đã bị quên lãng. Hàng ngày, chúng ta bị thói quen và những điều khiến tự động dẫn dắt, chúng ta hiếm khi nhìn thấy nhân viên của hàng, chúng ta hiếm khi nhìn thấy đồng nghiệp của mình, và thậm chí các thành viên gia đình; chúng ta chỉ chăm chăm vào các nhan đề bài viết trên mạng internet, những vấn đề trong công việc, hay số tiền trong tài khoản ngân hàng đang bị giảm sút.

Dưới đây là lời nhắc nhở từ giáo sư Forni về việc chúng ta nên chú ý nhiều hơn đến những người xung quanh mình như thế nào:

“Tôi không chỉ đang nói chuyện với một đồng nghiệp nào đó mà tôi đang nói chuyện với chính đồng nghiệp này, người đã kể với tôi vài tuần trước rằng anh ấy đang bận tâm về sức khỏe của con mình và ngày càng lo lắng hơn trong vài ngày qua. Tôi sẽ ghi nhớ điều này khi chúng tôi lên kế hoạch làm việc nhóm vào tháng tới.”

Bạn quan tâm đến người khác bằng nhiều cách như nói chuyện với họ, cười cùng họ, và lắng nghe họ một cách chân thành. Những điều này chắc chắn là nền tảng của cách sống văn minh.

Một ví dụ nhỏ

Cách đây vài năm, một người đàn ông mà tôi biết đã kể về cuộc gặp gỡ với một người lái xe khác trên đoạn đường độc dẫn vào đường cao tốc. Anh ấy lái vào đoạn đường đó và thấy mình lái sau một tài xế không tăng tốc lên trên 45 dặm một giờ. Anh không thô lỗ đến mức bóp còi, nhưng anh đã buống ra những lời thô tục, và khi họ đến đường cao tốc, anh đã nhấn ga và phóng nhanh vượt qua khỏi chiếc xe đó. Khi ấy, anh liếc nhìn và thấy trong xe là một phụ nữ lớn tuổi trông rất giống mẹ của anh. Ngay lúc đó, anh ấy dừng lại câu chuyện của mình.

“Và chuyện gì đã xảy ra sau đó?” Tôi hỏi anh ấy.

“Tôi thấy mình như một kẻ ngốc,” anh ấy nói với vẻ mặt xấu hổ.

Vì dụ này dẫn chúng ta quay trở lại quy tắc cuối cùng của ngài Washington về sự tuyệt vời tiềm ẩn trong tâm hồn chúng ta được gọi là lương tâm.

Lối sống văn minh tỏa sáng

Ở phần cuối của cuốn sách “Chọn Lựa Cách Sống Văn Minh”, giáo sư Forni viết: “Văn minh là gì nếu không phải là một nhận thức thường xuyên rằng không có cuộc gặp gỡ nào giữa con người mà không đem lại hệ quả? Văn minh là gì nếu chúng ta không chia sẻ bằng những ý định tốt đẹp nhất trong mỗi chúng ta? Hãy chia sẻ một lần nữa và một lần nữa, hãy tăng thêm sự tươi sáng cho ngày mới.”

Thượng đế biết rằng chúng ta cần sự tươi sáng đó cho ngày hôm nay.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu ở tuổi đang lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.

Như Ý biên dịch

GIÁO DỤC

Các chương trình thể dục trực tuyến giúp trẻ em luôn năng động

Huấn luyện viên Larissa Maloney đã thu hút nhiều trẻ em tham gia vào các bài tập thể dục đầy hứng khởi

SKYLAR PARKER

Trong khi rất nhiều doanh nghiệp ngừng hoạt động do đại dịch, chương trình thể dục trực tuyến của cô Larissa Maloney “Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0” lại vừa mới bắt đầu được định hình. Khi hầu hết các văn phòng, và thậm chí cả trường học đều đóng cửa, rất nhiều gia đình và trẻ em phải chuyển sang làm việc và học tập tại nhà. Việc giữ cho con trẻ khỏe mạnh và có thể hình gọn gàng trở thành một vấn đề phổ biến trên toàn quốc – khi các buổi giáo dục thể chất không nằm trong chương trình học tập trực tuyến hàng tuần của nhà trường.

Theo các chuyên gia, hoạt động thể chất thường xuyên giúp cho trẻ em có được khung xương chắc khỏe, thân hình gọn gàng, phát triển kỹ năng vận động, và nâng cao khả năng tập trung trong lớp học. Cô Maloney, một huấn luyện viên thể dục được cấp bằng chứng nhận và đồng thời là huấn luyện viên bóng chuyền chuyên nghiệp, đã bắt đầu thực hiện chương trình thể dục trực tuyến vào năm 2020 để đem đến cho trẻ em một phương pháp rèn luyện thể chất lành mạnh trong quá trình học tập tại nhà.

Chương trình “Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0”

Trước khi bắt đầu công việc kinh doanh riêng, cô Maloney là hướng dẫn viên thể dục cá nhân và huấn luyện viên trưởng đội bóng chuyền của một trường trung học ở tiểu bang Florida. Vào đầu năm 2020, cô Maloney tham gia một cuộc họp với hiệu trưởng của trường trung học và được thông báo về việc nhà trường dẫn dắt sẽ chuyển sang dạy học trực tuyến, nhưng việc này sẽ không xảy ra quá sớm.

Tuy nhiên, vào ngày đêm hôm đó, cô Maloney đã nhận được một bức thư điện tử thông báo rằng trường học sẽ đóng cửa và toàn bộ các lớp học đều phải chuyển sang hình thức trực tuyến. “Tôi hoàn toàn không biết làm cách nào để có thể dạy bọn trẻ môn thể dục bằng phương pháp trực tuyến,” cô Maloney thừa nhận. Cô phải nghĩ ra biện pháp để đem đến các bài học chất lượng trong khi vẫn bảo đảm có đầy đủ tính tương tác cho học sinh của mình. Vì vậy, cô quyết định sẽ phát trực tuyến các bài tập vận động của mình 30 phút hàng tuần trên nền tảng Youtube, và sử dụng phòng tập tại nhà làm phòng nền.

Maloney hy vọng rằng bằng cách này, các học sinh vẫn có thể nhìn thấy cô trên màn hình, và cô có thể tương tác với các em tương tự như trên lớp học truyền thống. “Vào ngày đầu tiên phát sóng trực tuyến, chương trình của tôi đã thu hút được hơn 7,000 gia đình tham gia,” cô Maloney chia sẻ. “Kể từ đó, ngày càng có nhiều người tham gia chương trình trong suốt cả năm. Và điều đó thực sự đã hình thành nên một cộng đồng.”

Thậm chí các con của Maloney cũng luôn hào hứng tham gia các buổi tập bất cứ khi nào mẹ của các em tổ chức lớp học trực tuyến. Cô giải thích rằng, khi mỗi bắt tay vào làm việc này, cô và các con mình đều đang ở nhà, và đó cũng là một biện pháp dạy hứng khởi để giữ cho bọn trẻ luôn năng động. “Hầu hết mọi người vào thời điểm đó có rất nhiều lo lắng. Không ai biết được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo trong đại dịch này,” cô chia sẻ.

Với việc tạo ra các lớp học thể dục trực tuyến, cô Maloney mong muốn truyền niềm hy vọng cho những đứa trẻ và đem đến cho các em một cảm giác về sự bình thường. Chương trình Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0 cũng đồng thời



Cô Larissa và cậu con trai Fin đang ghi hình một buổi tập thể dục.

đem đến cho cả gia đình cơ hội được ở bên nhau, bất kể tuổi tác, và cùng nhau rèn luyện thể dục giúp giữ gìn sức khỏe. “Một số em tham gia chương trình đã chia sẻ rằng anh trai, chị gái, cha, mẹ, và thậm chí cả ông bà cũng tham gia cùng em. Như vậy, chúng tôi đã thật sự tạo nên một môi trường sinh hoạt gia đình,” cô Maloney cho hay.

Nhu cầu tham gia chương trình thể dục trực tuyến tăng cao

Khi mùa hè đến, cô phải quyết định xem nên tiếp tục hay dừng lại chương trình này. Rất nhiều phản hồi từ các thành viên liên tục được gửi đến, nhiều người khuyến khích cô tiếp tục, họ cho rằng chương trình của cô là “một chất keo gắn kết cả gia đình” trong giai đoạn thiếu ổn định này. Lúc ban đầu, Maloney chỉ cung cấp các lớp học trực tuyến rèn luyện sức khỏe tìm mạch và thể lực. Hiện nay, Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0 có một nhóm các chuyên gia hướng dẫn hàng đầu về nhiều môn khác nhau như Karate, đấm bốc, cổ vũ, khiêu vũ, yoga, bóng chuyền, bóng rổ, và thậm chí cả bóng đá, đem đến cho trẻ em rất nhiều sự lựa chọn. “Mỗi lớp đều có những khác biệt, và đều mang đến một điều độc đáo,” Maloney nói. Một số em tham gia Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0 với định hướng rõ ràng về môn học; tuy nhiên, phần lớn các em mong muốn được trải nghiệm qua nhiều lớp để tìm kiếm môn học mình yêu thích.

Theo nhận xét của Maloney, việc khuyến khích một lối sống năng động cho giới trẻ là chìa khóa cho sự phát triển trưởng thành của các em. Những kỹ năng được dạy trong các lớp học trực tuyến của cô Maloney được ứng dụng một cách phổ biến trong các tình huống thường ngày và giúp nuôi dưỡng sự tự tin, cũng như cải thiện sức khỏe tinh thần của trẻ, từ đó xây dựng nền tảng vững chắc cho thành công trong cuộc sống của các em khi trưởng thành.

Maloney nói rằng tổ chức của cô nhận được rất nhiều phản hồi tích cực từ những gia đình và trưởng học đang tham gia chương trình Những Đứa Trẻ Năng Động, đặc biệt chương trình đã giúp các em cải thiện điểm số cũng như khả năng tập trung. Chương trình Những Đứa Trẻ Năng Động cho phép trẻ em có thể tham gia nhiều lớp học khác nhau từ nhà. Điều này có được là do các lớp học được thực hiện trực tuyến, đem đến cho các gia đình bận rộn cơ hội để tìm hiểu về những môn thể thao và hoạt động khác nhau mà không cần phải di chuyển đến nhiều nơi.

Maloney đã tự trải nghiệm việc tham gia chương trình cùng các con của mình. “Trước khi có chương trình này,

“**Một số em tham gia chương trình đã chia sẻ rằng anh trai, chị gái, cha, mẹ, và thậm chí cả ông bà cũng tham gia cùng em. Như vậy, chúng tôi đã thật sự tạo nên một môi trường sinh hoạt gia đình.**

Cô Larissa Maloney, Nhà sáng lập kiêm CEO của Chương trình Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0



Cô Larissa Maloney, Nhà sáng lập kiêm CEO của Chương trình Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0 tại nhà riêng ở tiểu bang Florida.

tôi muốn các con mình học thử tất cả các môn, nhưng điều đó không khả thi nếu tham gia các lớp học truyền thống. Tuy nhiên trong chương trình của tôi, bọn trẻ có thể trải nghiệm tất cả mọi thứ,” cô nói. Ngoài việc các lớp học hoàn toàn trực tuyến, Maloney cho biết rằng trẻ em cần rất ít hoặc không cần bất cứ dụng cụ nào để có thể tham dự lớp học. Điều này là một yếu tố rất quan trọng cho cô thiết lập kế hoạch kinh doanh của mình, và đó cũng là điều làm nên sự khác biệt nổi bật của “Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0” trong số rất nhiều những chương trình tương tự. Cụ thể như, khi tham gia vào lớp học bóng chuyền, mỗi em chỉ cần một quả bóng đơn giản vì mục tiêu của chương trình là phát triển các kỹ năng cơ bản cho môn thể thao này.

Xây dựng sự tự tin cho trẻ thông qua các môn thể thao

Là một câu thủ bóng chuyền chuyên nghiệp, niềm đam mê thể thao của Maloney bắt đầu từ khi cô còn là một đứa trẻ. Là một người nhiệt thành ủng hộ việc nâng cao sức khỏe và hạnh phúc, Maloney là vận động viên của ba môn khi còn học trung học, chơi bóng rổ, bóng chuyền và điền kinh. Cô đạt được học bổng bóng chuyền để đến học tại Đại Học Lynn ở Boca Raton, tiểu bang Florida, và cho đến khi tốt nghiệp vào năm 2012, cô đã trở thành một cầu thủ bóng chuyền bãi biển chuyên nghiệp. “Rất nhiều đức tính mà tôi có được hôm nay đều là từ việc chơi thể thao, như kỷ năng lãnh đạo và giao tiếp,” Maloney thừa nhận.

Trong quá khứ, Maloney được xem là người kiên cường. Nhờ sự cống hiến cho các môn thể thao, cô đã đạt được những phẩm chất đáng quý để phát triển cá nhân. “Có rất nhiều điều trong cuộc sống mà tôi phải vượt qua, và tôi tin rằng, nếu không nhờ thể thao, tôi sẽ không có được ngày hôm nay,” cô nói.

Chương trình “Những Đứa Trẻ Năng Động 2.0” luôn tìm tòi để sáng tạo thêm nội dung thú vị cho trẻ em nhằm khuyến khích các em tham gia. Chương trình hiện đang cung cấp các lớp dạy công thức nấu ăn để trẻ em có thể học cách nấu các bữa ăn lành mạnh và vui vẻ tại nhà. Maloney nói rằng cô sẽ sớm mở các lớp học chuyên về nấu ăn, như thể những đứa trẻ có thể làm theo từng bước trong đoạn phim hướng dẫn. “Tôi luôn sáng tạo ra một số thứ mới, vì vậy chúng tôi luôn có những điều còn ắp ụ,” cô Maloney cho biết.

Hoàng Long biên dịch



State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIEM ĐẾN 40%



Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

Tommy Tran

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)
www.insurewithtommytran.com

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagent@statefarm.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com



Northern Academy cung cấp nền tảng vững chắc về âm nhạc cổ điển cho các học sinh theo học chương trình âm nhạc.

Northern Academy of the Arts

Ngôi trường nội trú giáo dục cho tâm hồn

CATHERINE YANG

Các nhà triết học vĩ đại Aristotle, Plato (học trò của Socrates) ở phương Tây; Mạnh Tử, học trò của Khổng Tử ở phương Đông, đều sinh ra trong cùng thời đại. Thời La Mã cổ đại và thời kỳ hoàng kim của nhà Hán đồng thời song hành tại hai nửa khác nhau của thế giới. Và giờ đây, những học sinh của thế kỷ 21 đang hòa mình trong những di sản tinh túy nhất của phương Đông và phương Tây tại ngôi trường tên Northern Academy of the Arts ở New York. Trường được thành lập do các chuyên gia có tâm huyết, những người mong muốn đưa giáo dục trở lại là điều gì đó giáo dưỡn về đạo đức và đào tạo học thuật xuất sắc. Kết quả của những suy xét thận trọng là một trường nội trú dự bị đại học tập trung vào nghệ thuật và học thuật, được xây dựng trên nền tảng triết lý tinh túy từ phương Đông và phương Tây. Vì vậy, sau một thời gian tìm kiếm một trường tư thục cho các con trai của mình khắp vùng Đông Bắc, khi ông Levi Browde nghe nói về ngôi trường này từ một người ông quen biết, người đã trở thành quản trị viên tại Northern Academy of the Arts, ông cảm thấy cuộc tìm kiếm đã hoàn thành. Nhưng vợ của ông lại không hào hứng như vậy. “Mối bận tâm lớn nhất của bà ấy – và đó là mối quan tâm chính đáng – là trường học này còn quá mới, quy mô nhỏ và chưa được kiểm tra [chất lượng],” ông Browde nói. Trường mới thành lập được vài năm, và ông Browde cảm thấy yếu thích kinh nghiệm, trình độ và tính cách của các nhân viên tại Northern Academy. Ông nhìn thấy tiềm năng của ngôi trường này. Gia đình ông đã thảo luận quyết định cho con họ học thử một năm tại đây. Chỉ mới một hoặc hai tháng, con trai của gia đình này đã yêu quý ngôi trường. Trước khi kết thúc năm học đó, vợ của ông Browde đã an tâm 100% về nhà trường. Văn hóa của Northern Academy đã thay đổi hoàn toàn trải nghiệm học tập của các em. Ông Browde nói: “Quả là đáng nể.” Các nhân viên của trường đã rất “tinh tường” về tất cả những thiếu sót ở trường công. Các con trai của ông Browde đã theo học tại một trường công lập ở New Jersey, một trong những trường tốt nhất trong cả nước, nhưng các vấn đề về hành vi vẫn xảy ra lan tràn ở đó. Trẻ em nghiện điện thoại thông minh và trò chơi điện tử; trường học bỏ qua việc giáo dục nhân cách; sức khỏe tinh thần và cảm xúc suy sụp của hầu hết học sinh là thảm họa.



Học sinh trung học gặp gỡ cố vấn học tập hàng tuần.

Sứ mệnh của Northern Academy là “nuôi dưỡng học sinh trở thành những cá nhân được giáo dục tốt về các chuẩn mực đạo đức” với giá trị cốt lõi của trường là “chính trực, thiện lương, và sức bật tinh thần”.

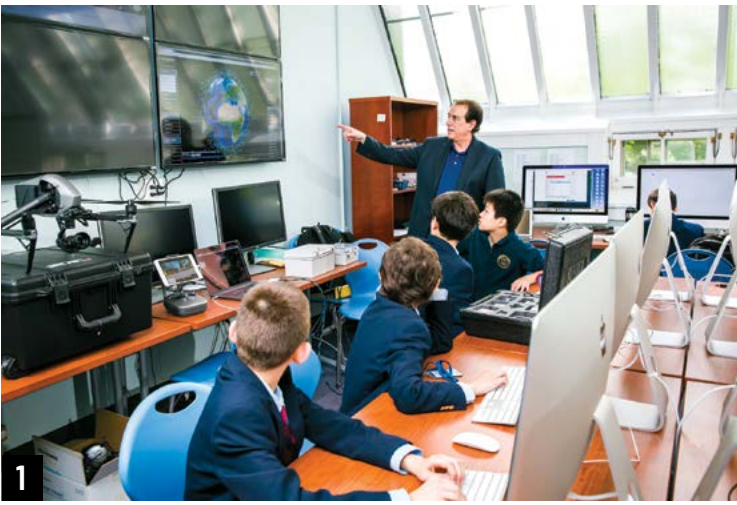
Nơi để học tập

Sứ mệnh của Northern Academy là “nuôi dưỡng học sinh trở thành những cá nhân được giáo dục tốt về các chuẩn mực đạo đức” với giá trị cốt lõi của trường là “chính trực, thiện lương, và sức bật tinh thần”. Ngôi trường nội trú nhỏ nhắn này tọa lạc tại một vùng ngoại ô xinh đẹp. Học sinh theo học từ lớp 6 đến lớp 12; một phần học sinh ở nội trú trong khuôn viên trường hoặc ở với các gia đình cư dân gần trường, và một phần ba học sinh sinh sống trong khu vực lân cận. Đây không phải là một trường học tôn giáo và không được xây dựng nghiêm ngặt dựa trên giáo trình cố định. Những yêu cầu bắt buộc bao gồm một lớp học tiếng Quan thoại (Mandarin). Học sinh lựa chọn một chương trình học (track), bao gồm múa, âm nhạc, mỹ thuật hoặc học thuật; Thời khóa biểu được sắp xếp để dành hai tiết mỗi ngày cho môn học mà học sinh yêu thích. Thời khóa biểu có thể thay đổi vì nguyện vọng của học sinh có thể thay đổi, và mỗi học sinh làm việc với cố vấn riêng của mình về cuộc sống học đường và kế hoạch học tập. Tập trung vào nghệ thuật không có nghĩa là không chú trọng vào chương trình học thuật nghiêm ngặt, vì phần lớn học sinh đều tham gia vào các khóa học nâng cao và có một chương trình năng khiếu. Nhà trường chú trọng phát triển các chương trình STEM như A World Bridge, học sinh sử dụng công nghệ tiên tiến để giải quyết các vấn đề trong thế giới thực với sự hợp tác của các tổ chức như NASA hoặc Liên Hiệp Quốc. Học sinh của trường hiện đã được mời làm việc cho Hiệp hội Ứng phó Chiến lược COVID-19 tại Ngân hàng Thế giới, NASA và các tổ chức khác. 90% giáo viên dạy môn chính có bằng cao học nếu không phải là tiến sĩ, và cứ 10 học sinh thì có 1 giáo viên. Việc dạy kèm riêng được dành cho những ai có nhu cầu. Và với các môn nghệ thuật, những giảng viên thường là những chuyên gia hàng đầu. Chính sự quan tâm đến từng cá nhân này đã gây ấn tượng cho ông Browde; cậu con trai lớn của ông luôn học giỏi toán

nên được xếp vào một lớp trên cấp học của cháu. Hai tuần sau, ông nhận được điện thoại từ trường học, vì thắng thần mà nói, con trai ông ta vẫn còn cảm thấy buồn chán, và nhà trường đã chú ý đến việc này. Cuối cùng, cháu đã được học riêng với thầy cô để hoàn thành yêu cầu của khóa học và chuyển lên lớp toán cao hơn. Vào cuối năm thứ nhất, cháu đã có tất cả các tín chỉ toán mà tiểu bang yêu cầu để tốt nghiệp.

Nghệ thuật nâng đỡ tinh thần

Ngay cả những học sinh chọn theo chương trình học thuật cũng được yêu cầu tham gia ít nhất một lớp nghệ thuật (và chúng có thể học nhiều lớp hơn để làm môn nhiệm y), nhưng đối với ông Richard Yin, nghệ thuật là điều ông tìm kiếm ở trường và ông hy vọng nó có thể giúp ích cho con trai mình. Ông Yin nói từ rất sớm, con trai của ông đã yêu thích âm nhạc cổ điển. Cháu có niềm đam mê mãnh liệt với âm nhạc; cháu đã say mê luyện tập và đã giành được một số giải thưởng âm nhạc. Nhưng rồi, cháu đã thay đổi. Cậu bé đang theo học tại một trường cấp hai công lập hàng đầu ở New Jersey. Là một nhà cố vấn giáo dục, ông đã đến thăm hàng trăm trường công lập và tư thục trên khắp đất nước và gặp nhiều nhân viên, học sinh, và phụ huynh ở những ngôi trường đó. Những sau nhiều năm cho con học trường công, ông Yin thấy con trai mình không còn hứng thú với nhạc cổ điển, không phải vì cháu ít yêu thích hơn mà vì tất cả những gì cháu học được và vì những bạn đồng lứa của cháu đã khẳng định – rằng âm nhạc là sở thích chứ không phải mục tiêu sống, rằng âm nhạc cổ điển thì lại không sành điệu, và rằng cháu đi học để đạt điểm cao, để vào đại học và để kiếm việc làm. “Cháu đã từ bỏ âm nhạc, mặc dù đó là niềm đam mê thực sự của cháu trong cuộc sống,” ông Yin nói. Và có lẽ sẽ đau lòng hơn một chút nếu văn hóa trường công không có thêm tác động tiêu cực đến con trai của ông. Mặc dù ông Yin không cho con trai mình sử dụng điện thoại thông minh và hạn chế sử dụng máy tính, nhưng chơi trò chơi điện tử liên tục đã trở thành thông lệ của các bạn con trai ông; vì thế, việc cậu bé lên sử dụng máy tính là điều không thể tránh khỏi. Đây chỉ là sự khởi đầu của những hành vi gây rối. Ông Yin đã chứng kiến những điều khiến ông lo lắng tại trường học của con trai mình và các trường học trên khắp đất nước, chẳng hạn như sự suy giảm cảm xúc của thanh thiếu niên, gia tăng chứng lo âu và trầm cảm, lạm dụng ma túy và thậm chí là bạo lực tình dục ở trẻ vị thành niên. Không có giáo dục định hình tính cách, giáo dục không cách chi đón gần là dịch vụ của miệng ngay cả ở những trường học có thành tích cao nhất. Sau khi từ bỏ âm nhạc, con trai của ông Yin đã trở nên thu mình và thậm chí trầm cảm, dễ dàng cáu giận và chống đối cha mẹ mình. Ông Yin muốn cháu nhận được nền giáo dục có thể hướng cháu trở thành một người sống có triết lý đúng đắn, có nhân cách lành mạnh. Ông Yin bắt đầu tìm kiếm các trường học và phát hiện ra rằng ngay cả những trường học tập trung vào nghệ thuật cũng không phù hợp; hầu hết các chương trình giảng dạy nghệ thuật tập trung quá nhiều vào trường phái hiện đại, phá bỏ truyền thống. Đó là lý do vì sao Northern Academy trở nên nổi bật với ông Yin. “Họ cung cấp các khóa đào tạo nghệ thuật truyền thống chân chính, bao gồm âm nhạc cổ điển, múa cổ điển Trung Hoa, và mỹ thuật,” ông Yin nói. Chỉ riêng điều này đã khiến trường trở nên khác biệt với bất kỳ trường học nào khác mà ông đã từng gặp. Trường lý giáo dục nghệ thuật gắn liền với giáo dục đạo đức làm nền tảng, nên càng khiến ông Yin yên tâm hơn. Ngay cả khi nhìn lướt qua các chương trình nghệ thuật của trường, ông cũng nhận thấy trường quản trị giáo dục nghệ thuật nghiêm túc như thế nào. Ví dụ, bạn hiếm khi tìm thấy một khóa học đại học về Lịch sử Nghệ thuật sơ đẳng bao gồm thời kỳ Học thuật thế kỷ 19, nhưng nó lại có trong chương trình giảng dạy của Northern Academy. Trong chuyến thăm Northern Academy đầu tiên của hai cha con, con trai ông đã ngay lập tức ấn tượng với môi trường nơi đây: những học sinh vui vẻ tràn đầy tự tin và năng lượng tích cực trong khuôn viên nhà trường. Cháu cảm thấy vui thích, và ông Yin đã chuyển từ



1. Trường tạo cơ hội cho sinh viên sử dụng công nghệ tiên tiến để giải quyết các vấn đề trong thế giới thực với sự hợp tác của các tổ chức như NASA.

2. Trường có cả học sinh bán trú và học sinh nội trú.

3. Northern Academy có các chương trình từ lớp 6 đến lớp 12.

4. Bên cạnh việc đào tạo kỹ thuật, trường chú trọng đến nhân cách, nhân tố được xem là rất quan trọng đối với sự phát triển nghệ thuật của một nghệ sĩ.



New Jersey đến ngoại ô New York để con trai ông có thể theo học bán trú tại ngôi trường này. Con trai của ông Yin đã chơi piano khi còn nhỏ và chơi kèn clarinet trong ban nhạc của trường. Nhưng khi nói chuyện với một vài thầy cô âm nhạc, họ đề nghị cháu nên chơi đàn Cello vì sai tay của cháu phù hợp, và cháu đã thử chơi nhạc cụ này. “Ngay lập tức cháu đã yêu thích đàn Cello,” ông Yin nói. Ông Yin nhận thấy con trai mình dần dần thay đổi khi cháu bắt đầu học ở trường mới. Thay vì cô lập mình trong phòng và từ chối giao tiếp, tinh thần của cháu khởi sắc và cháu đã hòa nhập lại với gia đình. Cháu nói với bố rằng ở trường cũ, cháu chỉ cảm thấy vui khi các lớp học kết thúc và cháu có thể chơi với bạn bè của mình, nhưng ở trường mới, lúc nào cháu cũng cảm thấy vui. “Sau đó, cháu sử dụng những gì học được ở lớp – ví dụ, các bài học từ các triết gia phương Đông và phương Tây, quan điểm sống của họ, cũng như các giá trị truyền thống của Trung Hoa, cũng như các khái niệm thiên định và tu dưỡng cố đại – để rèn luyện bản thân. Cháu đã sẵn sàng mở lòng mình, chấp nhận những lời chỉ trích và chia sẻ những gì cháu cảm nhận về mọi thứ với chúng tôi,” ông Yin nói. Sự kết hợp triết lý Đông-Tây của trường thật phong phú, đặc biệt là vì con trai ông chưa bao giờ muốn học tiếng Trung Quốc, nhưng đã thông thạo ngôn ngữ này. “Họ tích hợp hoàn hảo văn hóa truyền thống Trung Quốc, triết học cổ điển phương Đông và phương Tây, và cả thiên định vào sứ mệnh và chương trình giảng dạy. Vì vậy, tôi tin rằng loại hình giáo dục lành mạnh này có thể nâng cao đạo đức của học sinh, và cuối cùng giúp cháu thành một nghệ sĩ có điểm thực với trái tim bình yên và tâm trí thanh thản,” ông Yin nói. Các con trai của ông Browde cũng được hưởng lợi từ nghệ thuật. Các chàng trai đã từng là cầu thủ bóng chày, còn múa cổ điển thậm chí còn không có trong suy nghĩ của họ trước khi đến trường này, ông Yin nói. Nhưng những người bạn theo học múa cổ điển đã truyền cảm hứng cho các cháu. Ông Browde nói: “Điều thú vị là các học sinh ở đây được những vũ công chính vũ rời sân khấu của một vũ đoàn hàng đầu trên thế giới giảng dạy.” Nhà trường có các lớp học múa ballet và múa cổ điển Trung Hoa. “Những người hướng dẫn là bậc thầy về kỹ thuật, sở hữu những động lực và ý chí cần thiết và cả sự khiêm nhường.” Khi ông Browde lên đường học đại học, cha của ông đã đưa ra lời khuyên tương tự: Hãy tìm những người thầy tuyệt vời, bởi vì với bất kể môn học nào, con sẽ học được từ họ nhiều hơn những gì trên trang sách. “Đột nhiên các con trai của tôi làm những việc mà chúng không thường làm: Chúng thức dậy vào buổi sáng sớm để thực hiện thêm các động tác kéo giãn hoặc thể này hay thể khác,” ông Browde nói. “Nó như thể West Point và Juilliard kết hợp lại... Chứng kiến chúng phát triển cả về thể chất và nhân cách thông qua chương trình nghệ thuật thật là tuyệt vời, là cả một chuyển biến.”

Chính trực, Thiện lương, Sức bật tinh thần

Các học sinh ở đây thanh lịch và đoan trang, và thường thể hiện những sở thích ẩn tượng – các nhạc sĩ giành chiến thắng trong các cuộc thi STEM, các kỹ sư hòa mình vào nghệ thuật biểu cảm của múa cổ điển Trung Hoa. Amy Yin, học sinh lớp 12, đã theo học tại Northern Academy kể từ ngày đầu tiên trường thành lập. Ban đầu em dự định theo đuổi múa cổ điển Trung Hoa một cách chuyên nghiệp, nhưng em đã không nằm trong danh sách. Thể chất không phù hợp nên em đã chuyển sang môn mỹ thuật, đồng thời tham gia các dự án STEM. Từ đây em đã có cơ hội thực tập tại NASA và tham gia vào dự án World Challenge 2018; nhóm của em đã giành được giải thưởng tại Helsinki, Phần Lan. Amy nói rằng những điều bạn học được trong một lớp học nghệ thuật vượt ra ngoài kỹ thuật và kỹ năng. Đó là những thứ như “nhân nại và phát triển thái độ tốt để bảo đảm hành động đúng đắn trong mỗi việc bạn làm.” “Tôi hy vọng sẽ luôn giữ các nguyên tắc về đức tính chính trực, thiện lương, và sức bật của trường. Tôi nghĩ điều này đặc biệt quan trọng bởi vì một người cần phải có một bộ giá trị vững chắc trước khi họ bước vào xã hội.” Học sinh lớp 11 Nikou Baniasadi đang theo học chương trình âm nhạc. Một ngày của Nikou bắt đầu với một lớp học thiên định lúc 7 giờ sáng, các lớp học thuật chính, và buổi chiều học âm nhạc, bao gồm các lớp học như đàn nhạc giao hưởng, luyện nghe, lý thuyết âm nhạc và nhạc thính phòng. Sau đó, em tham gia các môn tự chọn, các lạc bộ sau giờ học, và thường là luyện tập, thực hành thêm. Nikou cho biết môi trường ở đây thực sự đặc biệt. “Ngay lập tức, em có thể thấy được sự quan tâm của các giáo viên đối với từng học sinh, những nỗ lực và công sức to lớn trong mọi việc họ làm. Thấy có giáo không làm điều đó vì lý do cá nhân hoặc lợi nhuận hoặc chỉ vì họ quan tâm đến học sinh, mà còn vì họ thực sự tin tưởng vào sứ mệnh của mình và muốn trở thành một phần trong việc thực hiện nhiệm vụ đó. Xét cho cùng, sứ mệnh của nhà trường là ‘nuôi dưỡng học sinh trở thành những cá nhân được giáo dục tốt về những quy phạm đạo đức.’” Nikou nói: “Điều đó thôi thúc em trở thành người tốt nhất có thể và thực sự tuân theo các giá trị của trường học: chính trực, thiện lương, sức bật. Và xin lưu ý rằng điều đó không hề dễ dàng – đối diện với mọi thứ gặp phải bằng tinh thần tích cực với những giá trị là cả sự thử thách. Thường thì em thấy mình khá bị quan với mọi thứ, nhưng Northern đã thúc đẩy em nhìn mọi thứ khác đi, theo hướng lạc quan hơn.” “Em đến Northern với mục tiêu trở thành nghệ sĩ giỏi nhất có thể, và hy vọng sẽ ra trường với những trải nghiệm sẽ dẫn dắt em suốt cuộc đời, không chỉ là kỷ niệm mà còn là những kinh nghiệm học được.”

Thu Anh biên dịch



"Ngôi trường nhỏ màu đỏ", Cedar Falls, tiểu bang Iowa.

GIÁO DỤC

Nền giáo dục Hoa Kỳ xưa và nay

JEFF MINICK

"Bạn sẽ đạt được nếu thực lòng mong muốn. Bạn sẽ đạt được nếu thực lòng mong muốn. Nhưng bạn cần cố gắng, cố gắng và cố gắng. Hãy cố gắng và cố gắng, rồi cuối cùng bạn sẽ thành công."

Lời bài hát của nhạc sĩ Reggae Jimmy Cliff có thể áp dụng trong hầu hết các tình huống cuộc sống: trở thành người chống, người cha tốt, được thăng tiến trong công việc, hoặc học tiếng Pháp... Thông thường, ai cũng sẽ đạt được thứ mà chúng ta thực lòng mong muốn, nếu ta sẵn lòng cố gắng, cố gắng và cố gắng làm điều đó.

Và điều này cũng đúng đối với giáo dục.

Giáo dục thời xưa

Khi xưa, chúng ta thường rất khó tiếp cận các hình thức học tập khác nhau.

Quay trở lại những năm 1860, toàn nước Mỹ chỉ có khoảng 40 trường trung học phổ cập công lập. Hầu hết, học sinh ở thời điểm đó đều học tại trường tư nhân quy mô nhỏ, trường học địa phương được nhà thờ và cộng đồng dân cư trợ giúp, hoặc học ở nhà những môn căn bản như đọc, viết, toán. Sự thật là rất ít trẻ em đi học ở trường – và rất nhiều người đã đi làm mà không được

giáo dục trọn vẹn – họ chỉ học ở trường được vài năm.

Xa xưa hơn nữa, chúng ta có thể thấy rằng không có trường học nào được chính phủ trợ giúp, mặc dù giáo dục rất quan trọng đối với nhiều người dân Mỹ. Ví dụ, những người định cư tại các thuộc địa New England, chú trọng vào học đọc, một phần là để những người trẻ tuổi có thể đọc Kinh Thánh. Ở miền Nam, những người giàu có thường thuê gia sư riêng cho con; còn phần nhiều trẻ em là con của những người buôn bán hay nông dân chỉ được học kiến thức từ cha mẹ.

Sắc lệnh Tây Bắc Mỹ năm 1787, được ban hành và áp dụng trên một lãnh thổ rộng lớn bao gồm các tiểu bang ngày nay là Ohio, Michigan, và Indiana, đã tuyên bố "Tôn giáo, đạo đức và học thức rất cần thiết cho một Chính phủ tốt và cho hạnh phúc của nhân loại, trường học và hoạt động giáo dục luôn luôn được khuyến khích."

Để bảo đảm thực hiện ý tưởng đó, chính phủ đã dành cho mỗi thị trấn một thửa đất để xây dựng trường học.

Một mô hình cho tất cả

Theo thời gian, ngôi trường với một phòng học đã trở thành kiểu mẫu tiêu chuẩn ở Hoa Kỳ. Các bậc cha mẹ thường là người xây dựng cơ sở dành cho học tập, giáo viên được trả lương bằng hiện vật như vài bao gạo hay khoai tây, và còn được cung cấp thêm chỗ ăn ngủ để trợ

Học tập không phải là chuyện ngày một ngày hai, mà là cả một con đường để theo đuổi, bởi vì một nền giáo dục vững chắc sẽ giúp chúng ta nên người, chứ không phải chỉ để tìm kiếm công ăn việc làm.

giúp thêm các khoản chi phí của giáo viên. Vào cuối năm 1919, có khoảng 190,000 ngôi trường một phòng học trên khắp nước Mỹ.

Một trong những giáo sư đại học của tôi, ông Ed Burrows, đã học tại một ngôi trường như thế ở vùng nông thôn North Carolina dành cho các lớp từ 1 đến 7, với khoảng 50 học sinh và chỉ có hai giáo viên. Trường học hoạt động theo kiểu trường một lớp học, các lớp [lớn bé] đều học chung trong một phòng. Thấy Ed kể cho tôi nghe sự tiện lợi của cách sắp đặt này là ông có thể học hỏi khi nghe những học sinh lớn đọc to bài học của họ lúc ông và những học sinh nhỏ tuổi hơn làm bài tập. Ở rất nhiều nơi khác, những ngôi trường kiểu như vậy sẽ nhỏ hơn, và học sinh từ lớp 1 đến lớp 8 có cùng một giáo viên trong cùng lớp học.

Giáo dục ngày nay

Tất nhiên, cả thế kỷ đã trôi qua, những trường công lập lớn đã trở thành tiêu chuẩn của nền giáo dục. Hiện nay, có khoảng 100,000 trường hệ K-12 trên toàn nước Mỹ. Sáu mươi năm trước, nhiều ngôi trường kiểu cũ vẫn còn tồn tại, nhưng rồi rất nhiều trong số đó đã được sáp nhập.

Như ông bà, tổ tiên của mình, chúng ta cũng có các tổ chức rất đa dạng. Nào là các trường học bán công (charter school), trường tư thực cả mỗi lần cử, một số chúng là trường thể tục và một số là trường dòng, giáo dục tại gia giúp phụ huynh có các lựa chọn về việc giáo dục cho con cái.

Học sinh của những năm ấy

Nếu chúng ta nhìn lại toàn bộ hệ thống trường học vào thế kỷ 18 và 19, rất nhiều trong số đó không được quản lý bởi bất kỳ tổ chức chính phủ nào, chúng ta sẽ tự hỏi, dựa trên cách tiếp cận có hệ thống về giáo dục của chúng ta, làm sao một hệ thống như vậy có thể đào tạo thế hệ trẻ được.

Thế nhưng, thế kỷ 18-19 đã sản sinh ra những nhà phát minh mới như Tom Edison và George Washington Carver, những chính trị gia khuôn mẫu như James Madison và Daniel Webster, và những phụ nữ xuất sắc, có học thức như bà Abigail Adams và bà Louisa May Alcott. Một số gương mặt lịch sử đã lớn lên từ những ngôi trường một phòng học, một số khác là từ những trường tư

thục, và rất nhiều người, như Edison, John Adams, và vợ của ông, bà Abigail, ít nhất là được giáo dục phần nào đó tại gia.

Và câu hỏi được đặt ra là: Mô hình trường học này là thế nào, nó có quá đơn sơ khi so sánh với hệ thống của chúng ta, thế nhưng lại tạo ra rất nhiều thiên tài và xây dựng nên một nền tảng học tập cho hàng triệu người trong suốt cuộc đời họ?

Những phương pháp từ ngày xưa

Ở một vài phương diện nào đó, những ngôi trường ngày xưa này có một số lợi thế mà giờ đây ta không có. Trong các khu vực thị trấn và vùng nông thôn, những ngôi trường nhỏ nằm tại khu trung tâm cộng đồng, tạo ra nhiều gắn kết xã hội hơn. Hơn thế nữa, nền văn hóa thời bấy giờ hoàn toàn khác biệt với chúng ta bây giờ. Con nhà nông dân vào năm 1900 không biết gì về công nghệ và thiết bị điện tử.

Cho dù có rất nhiều khác biệt, nhưng ta có thể tìm hiểu nhiều cách thức và lời khuyên từ những người sống trong kỷ nguyên đó để có thể giúp chúng ta cùng có các phương pháp giáo dục của mình. Và đây là một trong số đó:

Trường học ngày xưa thường chú trọng đào tạo những kiến thức căn bản. Họ dạy cách đọc, văn phong, bốn phân, lịch sử, khoa học và toán học. Đó là giáo trình tiêu chuẩn cho đến những năm 1960, và cũng phải cảm ơn mẹ tôi và cuốn sổ lưu niệm của bà, tôi đã có tài liệu để chứng minh cho điều đó.

Môn học quan trọng nhất thời bấy giờ là đọc. Vào năm 1919-1920, tỉ lệ mù chữ của những người trẻ tuổi vào khoảng 6%. Giờ đây con số này là gấp đôi. Để mong đợi có một nền dân chủ phát triển, thì hầu như không thể có những người vẫn đang sinh tồn mà lại mù chữ. Nhiều trường học thời đó đã sử dụng ngữ âm và ghi nhớ để dạy các học sinh nhỏ tuổi cách đọc các từ ngữ. Các trường học của chúng ta ngày nay có lẽ muốn áp dụng theo cách này.

Cho đến gần đây, học thuộc lòng là một phương pháp học tại trường. Một số môn học ở lớp 3, ví dụ như, chúng tôi đã học thuộc lòng bảng cửu chương. Bà Fleming đã giải thích cho chúng tôi cách làm, và chúng tôi đọc thuộc cả ở nhà và ở lớp: 2 lần 2 là 4, 3 lần 3 là 9, và cứ như vậy. Ngày nay, rất nhiều nhà giáo dục chế nhạo việc học thuộc, bỏ qua một cách học có lịch sử hàng ngàn năm từ quá khứ.

Người La Mã cổ đại có câu "Repetitio est mater studiorum," hoặc "Lặp lại là khởi đầu của các nghiên cứu (học tập)" và điều đó vẫn đúng trong ngày nay cũng giống như ngày xưa.

Điều cốt lõi

Có lẽ sự khác biệt lớn giữa hệ thống giáo dục ngày nay và năm 1900 là ở mục tiêu của nền giáo dục.

"Tìm cho bản thân mình nền giáo dục," tôi thỉnh thoảng đã nghe được khi còn bé, và chắc chắn những câu nói đó dành cho người như ngài Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Amelia Earhart (những người học tại gia cho đến tận 12 tuổi), các chánh án Tối cao Pháp viện như bà Sandra Day O'Connor (một người học tại gia khác) và ông Clarence Thomas, và hàng loạt những người Mỹ khác.

Tất cả những nam hay nữ thanh niên đều hiểu rằng tiếp nhận giáo dục không phải là quá trình thụ động, việc học tập là tùy thuộc vào bản thân chứ không phải bất kỳ trường lớp nào. Với quan điểm như vậy rất nhiều người học trong suốt cuộc đời của họ. Ví dụ như, sau khi cha của mình qua đời, ông nội tôi đã miễn cưỡng rời trường học vào năm lớp 7 để phụ giúp công việc làm nông của gia đình. Tuy nhiên, trong cả cuộc đời của ông, ông vẫn là một người ham đọc sách, đặc biệt là sách về lịch sử và tiểu sử.

Ngày nay, chúng ta cần nhấn mạnh với con cái về khát khao mãnh liệt đối với việc học tập. Học tập không phải là chuyện ngày một ngày hai, mà là cả một con đường để theo đuổi, bởi vì một nền giáo dục vững chắc sẽ giúp chúng ta nên người, chứ không phải chỉ để tìm kiếm công ăn việc làm.

Nếu chúng ta có thể thổi bùng ngọn lửa đam mê học tập cho con cái, chúng sẽ tỏa sáng cho dù học ở trường nào đi chăng nữa.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu ở tuổi đang lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.

Linh Đan biên dịch

GIÁO DỤC

Để trẻ em yêu thích âm nhạc cổ điển

Làm thế nào và vì sao?

Cuộc sống của một đứa trẻ sẽ mãi phong phú nếu chúng ta thực hiện một vài cách đơn giản sau đây

ANGELICA REIS

Âm nhạc cổ điển được sinh ra trong sảnh của nhà thờ và tu viện. Hồn nhạc khởi nguồn cảm hứng từ Thần. Đó là món quà mà nhân loại được ban tặng vì sự thành tâm, vì niềm hạnh phúc khi nhận được ân điển, và vì sự tu dưỡng bản thân. Đó là một trong những điều quý giá trong nền văn hóa của chúng ta: Cho phép chúng ta duy trì mối liên hệ của nhân loại với đức Sáng Thế.

Các nhà soạn nhạc cổ điển đều biết điều này. Sau khi hoàn thành một tác phẩm, nhiều người đã lưu lại dòng chữ như "Vì vinh quang của Đức Chúa" hay "Vinh quang thuộc về Đức Chúa". Họ hiểu rằng vẻ đẹp như vậy không thể là thành quả của riêng nhân loại.

Thật vậy, nếu bạn nghĩ về điều đó, trên trái đất không có thứ gì giống hoàn toàn với âm nhạc cổ điển. Âm nhạc cổ điển là độc nhất.

Vì những lý do này và những lý do khác, rất nhiều bậc cha mẹ muốn cho con cái của họ tiếp xúc với nhạc cổ điển để nuôi dưỡng giá trị thực sự về thể loại âm nhạc này.

Những nhiều bậc cha mẹ không biết bắt đầu từ đâu, đặc biệt là trong trường hợp con của họ không thể học một loại nhạc cụ nào và bản thân họ cũng không thông thạo việc chơi nhạc.

Tuy nhiên, có một vài điều đơn giản mà bậc cha mẹ nào cũng có thể làm để nuôi dưỡng khả năng thưởng thức âm nhạc cổ điển ở trẻ em.

Tiếp xúc sớm là tốt nhất

Hãy bật nhạc cổ điển trong nhà của bạn, chỉ vận làm nhạc nền để tạo một bầu không khí dễ chịu. Hãy kể cho con của bạn nghe những điều đơn giản về âm nhạc, chẳng hạn như về tên của nhà soạn nhạc, tên của dàn nhạc, hay bản nhạc đó có xuất xứ từ quốc gia nào. Hay chỉ đơn giản hỏi đứa trẻ có cảm nhận như thế nào, hoặc đưa ra nhận xét của

Nếu việc thực hành không phải là trọng tâm ở thời điểm hiện tại, thì bạn chỉ cần nhớ rằng âm nhạc cổ điển là một món quà của Thần.

thường trong công viên. Công viên nằm cạnh con sông có một ban nhạc chơi kèn đồng nhỏ trong lâu vọng cảnh. Khung cảnh thân mật và âm nhạc sống động nơi đó – tôi tin rằng đó là

thanh âm do các nhạc công chuyên nghiệp biểu diễn – đã tạo ra nhiều niềm vui đến nỗi tôi nghĩ rằng tôi sẽ đem theo mình mãi mãi. Hãy lưu ý rằng các buổi hòa nhạc có thể không phải lúc nào cũng mang tính cổ điển. Những việc tiếp xúc với những nhạc công chơi nhạc cụ cổ điển – những người bạn có thể nhìn thấy trong một dàn nhạc giao hưởng – là một phần của việc dân dần lưu lại ấn tượng trong tâm trí con bạn.

Theo kinh nghiệm của tôi, các buổi hòa nhạc dân gian liên quan đến guitar hoặc các buổi hòa nhạc thực phong cách biểu diễn ở quán cà phê, mặc dù cảm giác nghe dễ chịu, nhưng sẽ không hoàn toàn đặt nền móng tương tự.

Ngoài các buổi hòa nhạc mùa hè hoặc ở công viên địa phương, một nguồn khác để tìm các buổi hòa nhạc là các lễ hội văn hóa địa phương như lễ hội bia Oktoberfest (Được rồi, đúng là như vậy, nhưng bạn nên cẩn thận với bất kỳ việc cung ly quá chén nào), lễ hội Polka quốc gia, lễ hội Ukraine.v.v. Thông thường, bạn sẽ nhận thấy những nhạc công chơi nhạc cổ điển sẽ đi cùng vũ điệu dân gian được biểu diễn trong trang phục truyền thống. Đây có thể là một trải nghiệm tuyệt vời cho con bạn với nhiều mức độ.

Dàn nhạc giao hưởng địa phương

Nếu việc thực hành không phải là trọng tâm ở thời điểm hiện tại, thì bạn chỉ cần nhớ rằng âm nhạc cổ điển là một món quà của Thần – món quà giúp con bạn trải nghiệm và vun bồi vào trái tim non nớt kia một thứ đẹp đẽ mà sẽ đồng hành với chúng suốt cuộc đời.

Y Văn biên dịch



Được xây dựng từ năm 1907 tại Butler County, tiểu bang Iowa, ngôi trường với một phòng học này là một trong nhiều trường nằm cách nhau hai dặm ở khắp các vùng thôn quê.

DÀNH CHO TRẺ EM

Truyện ngắn McGuffey: Cơn Voi

EPOCH INSPIRED STAFF

Mẹ của Teddy kể rằng, “Có một vị vua phương Đông vừa được cứu thoát khỏi một tình huống nguy hiểm. Để trả ơn, ông hứa sẽ ban tặng người những nghèo trong vương quốc số bạc nặng bằng chú voi mà ông yêu thích.”

Cô bé Lily rơm rớm, mở to mắt trầm trồ, “Ồ, thật là một vị vua có tấm lòng quảng đại.”

Teddy là một cậu bé điềm đạm. Cậu trầm tư hỏi, “Nhưng làm sao có thể cần một chú voi ợ?”

Mẹ cậu đáp, “Việc này thật khó khăn. Cho dù những bậc trí giả tại cung đình đã vô đầu bút tay bàn bạc, nhưng không ai tìm ra cách cần một chú voi cả.”

“Cuối cùng, một người thủy thủ lớn tuổi nghèo khổ đã tìm được cách an toàn và đơn giản để cần chú voi to lớn kia. Hàng ngàn lạng bạc được phân phát cho mọi người, và rất nhiều người nghèo khổ đã được giúp đỡ nhờ vào ý tưởng thông minh của vị thủy thủ đó.

Bé Lily thốt lên, “Ồ vậy à mẹ, mẹ hãy

kế tiếp cho tụi con nghe đó là cách gì ạ!”

Cậu Teddy chợt nói, “Khoan, khoan mẹ ơi! Con muốn tự mình suy nghĩ đã; con sẽ nghĩ thật nhiều và tìm ra cách cần một chú voi sao cho giản tiện nhất có thể.”

Mẹ cậu liền đáp, “Mẹ rất hài lòng khi thấy chàng trai bé nhỏ chịu khó suy nghĩ điều này. Nếu con có thể tìm ra bí mật của người thủy thủ kia trước buổi tối, mẹ sẽ thưởng con một quả cam.”

Cậu bé suy nghĩ thật lâu. Còn bé Lily cười to khi thấy anh trai miệt mài suy nghĩ. Cô bé thường xuyên giễu cợt anh trai rằng, “Anh có thể cần một chú voi không, Teddy?”

Cuối cùng, trong bữa ăn tối, Teddy bỗng đứng vỗ òa, “Con có đáp án rồi!”

Mẹ cậu hỏi, “Có thật vậy không con?”

Bé Lily hỏi, “Làm sao anh nghĩ ra được?”

“Đầu tiên, con đưa một chiếc thuyền lớn đến sát bờ, sau đó, con sẽ đặt những tấm ván nằm ngang để chú voi có thể bước lên thuyền.”

Bé Lily thốt lên, “Ồ, chú voi to lớn nặng nề đó sẽ nhấn chìm chiếc thuyền trong nước.”

Anh trai đáp lại, “Tất nhiên rồi. Sau đó anh sẽ đánh dấu bên ngoài chiếc thuyền ngay chỗ mực nước dâng lên khi sức nặng của chú voi đè lên thuyền. Rồi chú voi sẽ lại đi chuyển lên bờ, để lại chiếc thuyền trống rỗng.”

Bé Lily đáp: “Nhưng em chưa thấy kết quả gì cả.”

Teddy ngỡ ngàng thốt lên: “Em vẫn chưa thấy ợ? Kế tiếp anh xếp những thời bạc lên thuyền cho tới khi sức nặng của bạc làm thuyền chìm dần đến mức đánh dấu khi này. Như thế cần nặng của bạc và của chú voi là bằng nhau.”

Cô bé Lily hét lên, “Hay quá. Anh dùng con thuyền làm cái cân phải không?”

“Đúng rồi, ý anh là vậy.”

Mẹ tiếp lời, “Đó cũng chính là ý tưởng của người thủy thủ.” Rồi bà mỉm cười và nói “Này con trai, quả cam này là của con.”



Tranh minh họa cho câu chuyện “Cân Voi”, từ tập sách Tuyển tập truyện của McGuffey, tập 3, bản hiệu đính, năm 1879.

trò quan trọng trong lịch sử Hoa Kỳ, không chỉ dạy cho trẻ những bài học về cách đọc, cách đánh vần và ngữ pháp, mà còn dạy về cách ứng xử và đạo đức. Hãy đọc cho con cháu của bạn nhé!

Câu chuyện trích từ cuốn McGuffey's Readers (Tuyển tập truyện ngắn McGuffey). Đây là tập sách giáo khoa kinh điển những năm 1800 với khoảng 122 triệu bản đã bán đến năm 1960.

Cuốn McGuffey's Readers đóng một vai

Nam Anh biên dịch

TRANG TRÍ NHÀ CỬA

Làm thế nào để tạo không gian sống thư thái

Một không gian sống lành mạnh hơn, tươi sáng hơn, trong lành hơn sẽ xoa dịu căng thẳng tâm lý và và giúp bạn có một cuộc sống tốt đẹp hơn

LISA ROTH COLLINS

Môi trường sống của chúng ta chắc chắn tác động đến sức khỏe thể chất và tâm trí, và ngôi nhà chính là nơi có tầm ảnh hưởng quan trọng nhất. Nơi ở quá bừa bộn hay thiếu ánh sáng tự nhiên có thể dẫn đến lo âu và trầm cảm.



Ngôi nhà ngăn nắp giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn, hạnh phúc hơn và tự chủ trong cuộc sống.

Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn tạo ra một ngôi nhà vừa lành mạnh vừa hài hòa giúp cho tâm trí an bình.

Sắp xếp ngăn nắp

Một nơi ở bừa bộn khiến tâm trí chúng ta hỗn loạn và là nguyên nhân gây ra căng thẳng và lo âu. Chúng ta khó có thể thư giãn đầu óc trong những căn phòng như thế. Ngược lại, nơi ở ngăn nắp đem lại bầu không khí thoải mái, giúp bạn thư giãn hơn, hạnh phúc hơn và tự chủ hơn trong cuộc sống.

Ngoài ra, khi bạn vứt đi những vật dụng không còn dùng đến hoặc những vật chơan chỗ ngồi nhà, bạn

sẽ cảm nhận được vị thế chủ nhân của mình.

Hãy bắt đầu với những khoảng không gian nhỏ để công việc dọn dẹp ít vất vả hơn. Đầu tiên, hãy dọn sạch những ngăn kéo hoặc hộp tủ.

Đừng cố gắng đạt được sự hoàn hảo trong một lần. Hãy thực hiện công việc này một cách từ tốn và bỏ đi hoặc đem cho những đồ dùng không còn hữu dụng.

Trang bị máy lọc nước

Tuy thành phố đã xử lý nguồn nước trước khi bơm đến nhà bạn, nhưng bạn vẫn cần bảo đảm nguồn nước sạch và không bị ô nhiễm, bao gồm những chất như chlorine để ngăn chặn vi trùng. Bạn có thể mua thêm một máy lọc nước (hoặc thêm một vòi để uống và nấu nước) để loại bỏ những tạp chất không mong muốn. Máy lọc nước loại bỏ nhiều tạp chất như chlorine và chì có trong giếng và mạng lưới cấp nước đô thị. Bạn có thể thư giãn và thưởng thức nguồn nước uống trong lành và an toàn, cả tấm rữa và sử dụng nước sạch bằng cách lắp đặt máy lọc nước trong nhà mình.

Sử dụng nước sơn tự nhiên

Màu sơn của trần và tường nhà bạn có thể tác động đến sức khỏe tâm trí và thể chất. Hầu hết nước sơn chứa nhiều hóa chất độc hại, mặc dù nhiều công ty đã cải tiến phần lớn công thức của họ. Tuy nhiên, một vài loại vẫn còn chứa các hợp chất hữu cơ (VOCs) dễ bay hơi, được chuyển đổi thành khí ở nhiệt độ phòng và gây ra những vấn đề về sức khỏe. Thời điểm tác hại nhất là khi bạn đang sơn, vì mùi sơn bị bốc ra khiến bạn đau đầu hoặc chảy nước mắt. VOCs có thể gây ra vấn đề về hormone, hệ thống thần kinh trung ương, hệ hô hấp và thận. Hãy chuyển sang các loại sơn

tự nhiên để giảm thiểu chất VOCs trong căn nhà bạn. Tiếp đến là nền sơn tường nhà bạn với những màu sắc khiến bạn điềm tĩnh hoặc vui vẻ. Hãy sơn tường với nhiều màu sắc tươi vui và nhẹ nhàng hơn để tạo ra bầu không khí hạnh phúc hơn.

Ngôi nhà ngập tràn ánh sáng

Hãy sửa sang ngôi nhà bạn sao cho sáng sủa hơn với ánh sáng tự nhiên. Hãy giữ cửa sổ sạch sẽ để nâng sáng tự nhiên tràn vào nhà càng nhiều càng tốt. Một ngôi nhà ngập tràn ánh sáng có thể khiến bạn tràn đầy sinh lực hơn mà không phải mệt mỏi. Quan trọng hơn cả, những không gian được thấp sáng như thế kích thích não bộ do làm tăng nồng độ chất serotonin, vì cơ thể chúng ta phản hồi tích cực với ánh sáng tự nhiên. Ngoài ra, bạn cũng đừng quên điều chỉnh độ chiếu sáng trong ngôi nhà. Có thể chúng ta suy nhận được nhiều lợi ích từ ánh sáng tự nhiên, nhưng cũng cần khoảng tối để thư giãn và nghỉ ngơi. Hãy tạo ra những bể mặt phản chiếu để phản xạ ánh sáng tự nhiên nhiều nhất có thể.

Sắp xếp một khu vực để luyện tập thể chất

Cơ thể của chúng ta không thể kíp với nhịp độ sống quá nhanh ngày nay. Lối sống ít vận động và thiếu hoạt động thể chất ngày càng gia tăng theo từng năm. Vì thế, một khu vực tập luyện trong nhà có thể khuyến khích mọi người hoạt động thể chất. Bạn không cần phải chi quá nhiều tiền hay dành ra quá nhiều không gian để trang bị một phòng tập gym tại nhà. Chỉ cần một không gian với diện tích của một tấm thảm chùi chân cũng có thể thực hiện một vài bài thể dục cho tim đập nhanh.

Một khu vực tập luyện giúp tạo sức bật, luôn khiến bạn có động lực tập luyện. Bạn có thể trang trí thêm nhiều chậu cây, ảnh nền, hoặc giá đỡ để bạn có thể xem những video thể dục hướng dẫn. Bạn cũng có thể thêm một chiếc gương vào khu vực này để bạn có thể quan sát hình thể của mình khi nâng tạ hoặc thực hiện các tư thế yoga.

Một ngôi nhà sạch sẽ, cũng như một ngôi nhà được bày biện theo hướng khích lệ một lối sống lành mạnh, sẽ giúp bạn loại bỏ những lo lắng và giúp bạn sống một cuộc sống như ý.

Lisa Roth Collins là chuyên gia dinh dưỡng toàn diện, giám đốc tiếp thị tại NaturalSavvy.com, nơi xuất bản bài báo này lần đầu tiên.

Nam Anh biên dịch

ẨM THỰC

Bánh Trung thu

Món không thể thiếu trong dịp rằm tháng Tám

Những chiếc bánh Trung thu hảo hạng có thể được làm tại nhà để dâng trong dịp lễ truyền thống

CICI LI

Bánh trung thu hay nguyệt bính (yuebing), nghĩa là “bánh mặt trăng”, là món ăn tiêu biểu cho dịp Tết Trung Thu.

Lễ hội này được tổ chức vào ngày rằm tháng Tám âm lịch, vào hôm trăng tròn. Năm nay, Tết Trung thu nhằm vào ngày 10/09 dương lịch.

Trong cộng đồng người Á Đông, ngày lễ này là dịp để sum họp gia đình, là lễ hội mừng mùa màng bội thu, và là dịp để mọi người tiệc tùng thết đãi nhau. Theo truyền thống, các gia đình và bằng hữu trao tặng nhau bánh trung thu, vì hình dạng tròn trịa của chiếc bánh – tựa như mặt trăng ngày rằm – được cho là biểu tượng của sự đoàn viên và gắn kết.

Những chiếc bánh trung thu truyền thống có lớp vỏ ngoài xốp mềm, màu

vàng nâu, bao nhân ngọt bên trong. Các loại nhân phổ biến gồm có nhân hạt sen trắng mịn hoặc nhân đậu đỏ ngọt ngào, đôi khi còn có một quả trứng muối (nếu may mắn bạn sẽ bắt gặp hai quả trứng muối) nằm gọn trong phần nhân bánh.

Vào thời điểm này trong năm, bánh trung thu làm sẵn tràn ngập trong các chợ và những tiệm bánh ngọt, được đóng gói trang nhã. Tuy nhiên, bạn có thể dễ dàng làm món bánh ngon này tại nhà, chỉ với một vài nguyên liệu làm bánh và một ít thành phần đặc trưng như khuôn bánh, nước đường bánh nướng, nước tro tàu. Tất cả đều có thể được mua trực tuyến hoặc tại siêu thị Á Châu.

Có chút lưu ý là bánh trung thu rất giòn và béo ngậy nên thường được thưởng thức cùng trà để hãm độ ngọt, và chỉ cần một miếng bánh nhỏ cũng đã đủ cảm thấy ngon miệng. May thay, nhờ vậy mà những chiếc bánh này trở thành lựa chọn tuyệt hảo để chia sẻ – quả là khoảnh khắc hoàn hảo dưới ánh trăng rằm.

Những bí quyết làm bánh trung thu ngon

Tỷ lệ nhân so với vỏ thường nằm trong khoảng 2:1 và 3:1. Khuôn bánh trung

Công thức bánh trung thu nhân đậu đỏ

Thành phẩm: Làm ra 12 bánh trung thu (4.4 ounce - 125gr)
Thời gian chuẩn bị: 3 tiếng 30 phút
Thời gian nấu nướng: 30 phút

Dụng cụ làm bánh trung thu

- Bộ khuôn bánh trung thu 4.4 ounce (125gr) (có bán trực tuyến hoặc tại các siêu thị)
- 2 khay nướng lớn, có lót giấy nến
- Màng bọc thực phẩm
- Chai xịt phun sương, chứa đầy nước
- Cọ quét mặt bánh loại nhỏ
- 2 khay hong bánh

Nguyên liệu cho phần vỏ bánh:

- 3/4 cup nước đường bánh nướng (có bán trên mạng; có thể thay bằng mật ong cũng tuyệt vời)
- 6 muỗng canh dầu đậu phộng
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu (có bán ở các siêu thị của người Hoa)
- 2.5 cup bột mì đa dụng đã rây

Nguyên liệu cho phần nhân bánh:

- 2.5 pound (1.1 kg) nhân đậu đỏ mịn (xem phần lưu ý bên dưới)
- 1/4 cup dầu đậu phộng

Nguyên liệu để quét mặt bánh:

- 1 lòng đỏ trứng
- 1 muỗng canh nước

Cách trộn vỏ bột: Cho nước đường bánh nướng, dầu đậu phộng và nước tro tàu vào tô trộn bột, rồi khuấy đều. Kế tiếp, rây bột vào và nhào cho tới khi các nguyên liệu hòa quyện vào nhau và thành một khối bột đồng nhất, tầm 3 phút. Rồi bạn dùng màng bọc thực phẩm bọc kín cả khối bột và ủ trong 2 tiếng. (Bạn có thể ủ bột khoảng 1 tiếng đến 24 tiếng, nhưng tối nhất thấy 2 tiếng là thời gian cho ra kết quả tốt nhất.)

Cách chuẩn bị nhân: Bắc xoong để lửa nhỏ, cho vào nhân đậu đỏ và phần nửa lượng dầu, rồi khuấy đều liên tục trong khoảng 3 phút. Kế đến, bạn cho vào tiếp phần dầu còn lại rồi khuấy đều tay cho tới khi hòa quyện, trong khoảng 9 phút. Khi bạn nhận thấy phần nhân đã đặc sệt, theo kiểu kết cấu của bơ đậu phộng, thì cho ra đĩa và để nguội trong 1 tiếng. (Bạn cũng có thể cho vào tủ lạnh ở ngăn mát.) Một khi phần nhân này nguội, thì sẽ đặc hơn và dễ vo viên hơn.

Cách đóng bánh: bạn sử dụng một cái cân nhà bếp chia phần nhân thành mỗi khối nặng 2.6 ounces (74gr), rồi dùng lòng bàn tay vo viên và để ra đĩa. Làm như vậy cho hết phần nhân.

Kế tiếp, sử dụng cân chia khối bột thành những phần nặng 1.8 ounces (51gr), dùng lòng bàn tay vo viên, rắc thêm một ít bột áo nếu khối bột dính và khó vo, và chuyển ra đĩa. Bạn dùng màng bọc thực phẩm để bọc khối bột lại tránh bị khô. Làm tương tự cho hết khối bột.

Rắc nhẹ lớp bột áo lên mặt phẳng làm bánh. Lấy một viên bột và sử dụng lòng bàn tay ấn dẹp thành miếng tròn mỏng, đường kính khoảng 3 inches (8cm). Cho viên nhân vào giữa và áp vỏ bột viên nhân, rồi miết phần bột ở mép vỏ bao kín hết viên nhân. Vẽ thành một viên bánh tròn đều.

Rắc bột áo lên viên bánh, rồi cho vào khuôn và nhẹ nhàng ép nhẹ cho viên bánh dẹt đều. Đặt khuôn lên khay nướng đã lót sẵn giấy nến, ấn xuống rồi từ từ nhấc khuôn ra khỏi bánh. Dùng màng bọc thực phẩm bao phủ phần bánh vừa mới đóng xong để tránh bị khô. Làm tương

tự đến khi đóng hết phần bột và nhân. Xịt nước lên bánh trung thu, rồi phủ màng bọc thực phẩm, và để trong 30 phút. Cách này sẽ giúp bánh không bị nứt mặt.

Nướng bánh: Đặt khay nướng ở nấc giữa của lò và làm nóng lò trước ở nhiệt độ 400 độ F. Trong một chén nhỏ, đánh tan một lòng đỏ trứng và 1 muỗng canh nước cho tới khi hòa quyện. Lược lại hỗn hợp này và để qua một bên.

Ngay trước khi nướng, bạn xịt nước lên bánh trung thu một lần nữa, rồi chuyển sang khay nướng để sẵn ở giữa lò và nướng trong 5 phút.

Lấy bánh ra khỏi lò và để nguội trong 15 phút. Nhẹ nhàng quét phần hỗn hợp trứng quanh bánh. Bạn nên nhớ không quét khi bánh vẫn còn nóng, hoặc quét quá nhiều, vì như vậy có thể làm mất hoa văn bánh. Cho bánh trung thu trở lại rãnh giữa lò nướng, giảm nhiệt độ xuống 375 độ F và nướng thêm 10 phút nữa.

Tiếp tục lấy bánh ra khỏi lò và để nguội trong khoảng 30 phút. Rồi đặt bánh trung thu ra khay hong bánh để nguội hoàn toàn trong 2 tiếng.

Bảo quản trong túi kín trong hai ngày trước khi dùng.

Lưu ý

Nếu bạn muốn làm nhân đậu đỏ ngay từ đầu, hãy ngâm 1.5 pound (680gr) đậu đỏ azuki trong nước 2 tiếng hoặc qua đêm, rồi rửa sạch và để ráo.

Kế tiếp, bắc một nồi lớn, cho 3 cup nước vào và đun sôi. Thêm đậu vào và nấu ở lửa nhỏ trong 2 tiếng, thêm tiếp 1/2 cup nước sau mỗi 30 phút, cho tới khi đậu nhừ. Rồi vớt lửa cao và nấu tiếp 15 phút cho hỗn hợp sánh đặc, khuấy thường xuyên. Đến lúc này, hỗn hợp gần như ráo nước. Bạn thêm 1 cup đường và sử dụng máy xay cầm tay xay nhuyễn cho tới khi hỗn hợp mịn. Rồi tiếp tục thực hiện theo công thức ở trên.

Công thức của cô CICI LI, nhà sản xuất và là người dẫn chương trình “CICI’s Food Paradise” trên NTD.



Những chiếc bánh trung thu truyền thống, thường thức cùng trà.

thu mà tôi sử dụng là dành cho những chiếc bánh cỡ 4.4 ounce (125gr), vì thế tôi chia lượng nhân cỡ 2.6 ounces (74gr) và phần vỏ là 1.8 ounces (51gr) cho mỗi chiếc bánh. Bạn có thể thay đổi liều lượng theo ý thích, miễn là tổng cộng lượng vỏ và nhân vừa với khuôn khi đóng bánh.

Mỗi nguyên liệu đều có một tác dụng riêng. Chẳng hạn như nước đường là một trong những yếu tố chính giúp vỏ bánh bên ngoài mềm mịn và sáng bóng. Trong khi đó, nước tro tàu giúp bánh có màu vàng.

Phần nhân cần có đậu ăn, để vỏ ngoài trở nên mềm và bóng. Tôi đã sử dụng nhân đậu đỏ được sên trước, giúp

tiết kiệm 4 tiếng chuẩn bị, nhưng phần nhân này chưa có đậu, nên tôi phải thêm vào một ít.

Để bánh không bị nứt mặt, bạn hãy luôn phủ phần bột và phần bánh chưa nướng trong màng nhựa bọc thực phẩm. Xịt nước lên bánh trước khi nướng cũng có hiệu quả tương tự.

Chúng ta không thường thức bánh trung thu ngay sau khi nướng mà nên bảo quản bánh trong hộp kín hai ngày trước khi dùng. Sau hai ngày, phần vỏ cũng bên ngoài bắt đầu mềm dần, bóng lên, và sẫm màu hơn. Chúng tôi gọi giai đoạn này là “tươi dần”.

Nam Anh biên dịch



Gói vỏ bánh trung thu quanh nhân đậu đỏ.



Tạo hình bánh trung thu trong khuôn theo ý muốn.

MASTER Chef John
Taste of Joy

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
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay
Được pha trộn độc luyện và lành hoạt
Không thể thiếu cho các món chiên

Được điều chế theo từng phần 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:
Taste Show

Sản xuất tại CANADA

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.



Bộ váy liền áo đầu tiên của "Artist Fashion" có thiết kế cổ vuông nhỏ hình thang ngược.



STYLE

Vẻ đẹp cổ điển: ‘Artist Fashion’ ra mắt thiết kế đầm hoa mùa hè đầu tiên

LÝ BÌNH

Tên thâm cổ xanh, dưới bóng cây, dòng suối nhỏ róc rách, chim hoàng anh bay hót, vài cô gái mặc áo đầm hoa nhỏ thanh lịch, vui vẻ thì thầm trò chuyện với nhau đi dọc theo thêm đá, bước đi nhẹ nhàng uyển chuyển, mỉm cười duyên dáng.

Họ đang mặc chiếc đầm vẽ hoa đầu tiên của “Artist Fashion”. Kiểu đầm này như làn gió mát và dòng suối trong, đem đến cảm giác mát mẻ và ngọt ngào.

Thiết kế độc đáo, ẩn chứa quy luật của vũ trụ

Y phục thời cổ xưa đều chứa đựng quy luật vũ trụ, các đạo lý làm người thuận theo Thiên ý, quy phạm giáo hóa con người. Hơn 4,000 năm trước, Hoàng Đế đã đặt định ra quy chế “Thượng y Hạ thường”; “thường” là váy rời bên dưới, lưu hành phổ biến ở Trung Nguyên. Đến thời Tần, Hán thì “thâm y” xuất hiện, kết hợp Thường y và Hạ thường lại, giống như loại đầm

váy liền áo hiện nay.

Cũng giống như thiết kế trang phục của Shen Yun dựa trên cơ sở mỹ học truyền thống, “Artist Fashion” cũng truyền tải các khái niệm và thẩm mỹ trang phục truyền thống độc đáo qua thiết kế kiểu dáng, lựa chọn chất liệu, phối hợp màu sắc, đồng thời đưa vào yếu tố thời trang.

Trong “Lễ Ký – Thâm Y” có ghi lại rằng, thâm y thời cổ đại “duệ viên dĩ ứng quy”, tức là miệng ống tay áo phải tròn để ứng với quy, ngụ ý là “Lễ nghi viên minh” (lễ nghi chu toàn sáng tỏ), mỗi cử chỉ giờ tay nhắc chân đều phải phù hợp với quy cũ. Thời xưa “quy” (khuôn tròn) và “cử” (thước gấp) là công cụ để vẽ hình tròn và hình vuông; thâm y cũng phải “khúc gấp như củ dĩ ứng phương”, tức là cổ áo như hình chữ nhật nên lấy vuông làm tiêu chuẩn. Đường may giữa lưng áo thẳng một đường từ trên xuống dưới, cũng vuông góc với mặt đất, tượng trưng cho sự chính trực.

Con người là một phần của tạo hóa vũ trụ, cho nên trang phục chính thống thể hiện vẻ đẹp của con người,

là hòa hợp thuận theo Thiên Đạo, kế thừa sự chính trực của Địa Đạo, thân hợp với chính Đạo của thế gian. Trang phục, cử chỉ, tư duy ngôn hành đều phải tuân theo quy cũ, sinh hoạt thường ngày ứng theo tứ tự bốn mùa.

Ý nghĩa của chiếc váy liền áo đầu tiên

Kiểu váy liền áo này nhìn qua dường như không có gì nổi bật, nhưng lại là chiếc đầm đầu tiên được ông D.F – Giám đốc Nghệ thuật của Công ty Nghệ thuật Biểu Diễn Shen Yun – thiết kế cho “Artist Fashion”.

Ý tưởng thiết kế là thuần khiết và giản dị, với các chi tiết mang nội hàm đặc biệt độc đáo. Chiếc váy liền áo này lựa chọn chất liệu cotton cao cấp, họa tiết hoa nhỏ vẽ tay, váy 8 mảnh dài đến đầu gối, thích hợp với phụ nữ ở các độ tuổi. Thiết kế đơn giản, cổ điển, trang nhã, cắt may tinh tế, trong vẻ bình thường lại làm cho người ta cảm nhận được sự nhẹ nhàng thoải mái.

Đầm tám mảnh

Chiếc váy liền áo có tám mảnh, mỗi mảnh cắt phía trên hẹp phía dưới rộng, sau khi được may lại với nhau, giống như bông hoa nở 8 cánh; 8 mảnh may lại từ trên xuống dưới, chít lại ở phần eo, có hình dáng kiểu váy chữ A, rất tôn vóc dáng. Phía váy dưới rộng thuận tiện cho việc đi lại, xếp nếp rủ xuống càng tăng thêm vẻ tự nhiên, khi bước đi giống như lướt bay trong gió, tạo nên tư thái xinh đẹp, nổi bật sự dịu dàng và đoan trang của người phụ nữ.

Váy thời cổ đại gồm 6 khổ, mỗi khổ hai mảnh, đại diện cho 12 tháng trong năm. Câu thơ “Quần tha lục phúc tương giang thủy” (dịch nghĩa: Váy hồng 6 mảnh như dòng nước sông Tương) miêu tả váy của người phụ nữ xinh đẹp dịu dàng, giống như sóng biếc Trường Giang uốn lượn.

Cổ áo đặc biệt

Bộ váy liền áo này có cổ vuông nhỏ hình thang ngược. Sau khi triều Đường kế thừa trang phục người Hồ, thì xuất hiện loại áo phương lĩnh (cổ vuông). Ở thời cổ đại, phương lĩnh là chỉ tầng lớp Nho giả, hoặc là trang phục của tầng lớp Nho giả. “Phương lĩnh có bộ” có ý biểu thị là cổ thẳng, bước đi ngay thẳng

vững vàng, hành sự tuân theo quy củ. “Viên quan phương lĩnh” (mũ tròn cổ vuông) thể hiện “Trời tròn Đất vuông”, tượng trưng mọi thứ đều phải ứng theo quy luật vũ trụ; thái độ làm người, làm việc cũng nên ngoài tròn trong vuông, công chính vô tư, bao dung hòa nhã. Có thể thấy được phương lĩnh trong văn hóa truyền thống Trung Quốc có ngụ ý rất quan trọng. Thiết kế cổ áo vuông từng thịnh hành trong trang phục cổ điển của phụ nữ giới quý tộc ở Trung Quốc và Tây phương, ví như: trang phục lông lầy quý phái của cung nữ trong cung đình thời Đường, cổ áo vuông rộng của phụ nữ quý tộc Tây phương trong thời kỳ văn hóa Phục Hưng.

Đường cắt bao quanh cổ áo của bộ váy liền áo này độc đáo mới lạ, thiết kế không giống với cổ áo vuông bình thường: Phần trên của cổ áo có hình chữ V, tôn khuôn mặt hoàn mỹ, có thể kéo dài đường cong phần cổ, nhưng lại không để lộ quá nhiều, tuân theo truyền thống, đồng thời còn có thể giảm bớt cảm giác dày rộng của bờ vai, thể hiện nét mềm mại xinh đẹp nữ tính, nổi bật nét thanh nhã ôn nhu của người phụ nữ.



Hình hoa anh đào năm cánh vẽ tay trên áo.

Màu sắc và hoa văn

Đầm hoa được thiết kế từ hình hoa anh đào năm cánh, hoa văn tươi mát trang nhã, giống như những bông hoa đang mùa trong gió, độ thưa dày khéo léo và tinh tế rất rare. Hoa anh đào đại biểu cho sinh mệnh; năm cánh hoa tượng trưng cho ngũ sắc, ngũ hành, ngũ đức, và “Ngũ” (trong tiếng Hoa, chữ Ngũ 五 và chữ Ngộ 悟 đều đọc là ‘wù’ giống nhau); đầm hoa trang nhã, thanh tú, màu sắc, kiểu dáng không hề phô trương, không có vẻ kiêu kỳ rực rỡ của trang phục hiện đại, mà là trong tĩnh lặng và bình thường, lộ ra vận vị tươi mát, sâu sắc.

Đầm hoa có bốn màu để lựa chọn: đen, xanh lam, hồng, và xanh lá nhạt; bốn màu cũng đại biểu cho bốn mùa,



bốn mùa của cuộc đời, dường như ngụ ý rằng mỗi một giai đoạn cuộc đời đều đẹp để như sắc hoa.

Đầm hoa đen, tình thơ ý họa

Thiết kế hoa đen nền trắng đem lại cảm giác bất ngờ. Mặc mai (hoa mai màu trắng) như “Đạm mặc ngân” (nét mực nhạt) trong tranh thủy mặc Trung Quốc. Những bông hoa được vẽ bằng kỹ thuật hội họa Trung Quốc, có nét vẽ sắc sảo, có những mảng màu loang đậm nhạt, dải hoa màu nâu nhạt làm nổi bật màu mực quanh cánh hoa. “Mai dĩ vận thẳng, dĩ cách cao” (Mai ý nghĩa đẹp, phẩm cách cao quý), mặc vào bộ đầm hoa này giống như đặt mình trong tuyết ngày đông, như mặc mai nở rộ trong giá rét, dày mà không rực rỡ, lạnh mà không nhạt phai, lại “bất thu trần ai bán điểm xâm” (không dính nửa hạt bụi trần).

Đầm hoa xanh lam băng thanh ngọc khiết

Hoa màu xanh lam trên nền trắng, dải hoa màu đỏ đất, phảng phất như mây nhẹ trong ngày nắng, hoa nhẹ bay đến mặt hồ thu như gương, phản chiếu cánh hoa màu xanh lam, mang một loại phong nhã ý vị băng thanh ngọc khiết. Đóa hoa xanh lam yên tĩnh này giống như cảnh lan trong vách núi, từ bỏ danh lợi, trong cô tịch mà vẫn khoe sắc tỏa hương khắp vùng theo gió. Mặc đầm hoa xanh lam giúp biểu lộ nét thanh lịch tao nhã, khoan dung thuần khiết của nữ tính.

Đầm hoa màu hồng rực rỡ ý xuân

Mặc chiếc đầm hoa màu hồng, giống như chìm đắm trong khung cảnh mùa xuân, và vườn hoa ấy có anh đào nở rộ như mây hồng. Trong làn gió nhẹ, bay lượn khắp trời là từng chùm hai ba đóa hoặc từng đóa lớn nhỏ riêng lẻ, những cánh hoa màu hồng nhạt khuyết hình chữ V nhỏ, nhị hoa hơi vàng, dải hoa xanh tươi tóe điểm nụ hoa sắc thâm rải rác. Mặc chiếc đầm hoa màu hồng có thể làm nổi bật phẩm chất điềm đạm dịu dàng của người phụ nữ.

Đầm hoa màu xanh lục sinh động thanh tú

Hoa màu xanh lá vẽ tay trên nền

trắng, mặc vào giống như đang thả mình vào thiên nhiên rộng lớn xanh tươi. Màu hoa xanh lục giống như ngọc bích, “kinh sương tuyết nhị bất điều, lịch tứ thì nhi thường mậu” (chịu qua sương tuyết mà không thay đổi, trải qua bốn mùa mà luôn tươi tốt). Xanh biếc cũng là màu sắc của thanh trúc, một trong Tứ quân tử. Cây trúc thẳng tắp, đáng vẻ khiêm tốn, tiêu dao thoát tục, kiên cường không lay chuyển, cho nên người xưa cho rằng “bất khả cư vô trúc” (nơi ở không thể không có trúc). Khi mặc đầm hoa màu xanh biếc, có thể hiển lộ sức sống tuổi trẻ, sinh động lại tràn đầy năng lượng của người phụ nữ.

Chất liệu cotton mịn nhẹ, bóng như lụa

Ngoài vẻ đơn giản truyền thống, áo đầm sử dụng chất liệu Mercerized cotton (được đặt theo tên của ông John Mercer - người phát minh ra phương pháp này). Vải Mercerized cotton là loại tốt nhất trong nhóm vải cotton, nhẹ nhàng và thoáng khí. Sợi cotton sau khi trải qua nhiều công đoạn xử lý có thể sản xuất thành sợi vải bóng sáng và chống nhăn. Đường dệt vải mịn màng, bền không rạn chỉ, lại mềm nhẹ thoải mái nên có thể nói, cao cấp đồng nghĩa với bền và dễ chịu nên giá thành vải không thấp.

Mặc lên thân chiếc đầm hoa bằng chất liệu cotton, đứng trên cánh đồng dưới ánh mặt trời, có cảm giác như được trở về với thiên nhiên. Ngẩng đầu nhìn lên bầu trời, cảm giác những cánh hoa mai, hoa anh đào giống như hoa tuyết, bay mùa đầy trời, bóng bệnh rơi xuống đất, trên sợi tóc, đậu trên hàng mi, trên má, dính trên trán, trên bàn chân, cũng rơi đầy trên đất. Đã từng có người cho rằng điều này đại biểu cho vô số sinh mệnh từ bầu trời rộng lớn vì đại hướng về nơi đây. Từng đóa hoa kia, ba đóa một chùm, hai đóa một cụm, nối tiếp nhau mà đến, có lẽ trong số đó có bạn, có tôi, cũng có những sinh mệnh xinh đẹp chúng ta đã từng quen biết.

Tham khảo thêm mẫu đầm trên trang web “Artist Fashion”: <http://www.artistfashion.com>

Vương Hiểu Liên biên tập
Lam Yên biên dịch

THƯỜNG THỨC

Hoa mẫu đơn

Vua của các loài hoa

CAT ROONEY/EPOCH TIMES



Hoa mẫu đơn đã được miêu tả trong nghệ thuật qua nhiều thế kỷ.

CAT ROONEY

Hoa mẫu đơn duyên dáng, gợi cảm, và thơm ngát có nhiều loại và gần như có đủ màu sắc khác nhau, ngoại trừ màu xanh lam. Ở Trung Quốc, hoa mẫu đơn được mệnh danh là Vua của các loài hoa và có thể cao tới 4 feet (1.2m), sống lâu đến 200 năm.

Một trong những loài thảo được chữa bệnh đầu tiên được sử dụng trong y học cổ truyền Đông phương là rễ hoa mẫu đơn trắng. Rễ hoa mẫu đơn trắng và hồng vẫn tiếp tục có vai trò quan trọng trong việc trị bệnh ngày nay.

Mẫu đơn là một trong 50 dược liệu được sử dụng nhiều nhất hiện nay, dùng trong kế đơn thuốc chữa bệnh gout, đau nhức xương khớp, rối loạn hô hấp, hội chứng tiền kinh nguyệt, đau bụng kinh, co cứng cơ, xơ vữa động mạch, và ho gà.

Hoa mẫu đơn được trồng phổ biến trong các khu vườn bắt đầu từ thời nhà Tống ở Trung Hoa (960–1127). Loài hoa này đại diện cho sự quý tộc, tài phú và vẻ đẹp thanh tao không tì vết. Có nguồn gốc từ Á Châu, Nam Âu và Tây Bắc Mỹ, hoa mẫu đơn hiện được trồng phổ biến trong các khu vườn và được bày bán khắp nơi ở chợ.

Nét đẹp vượt thời gian của hoa mẫu đơn đã được nhắc đến trong những văn thơ, điệu múa và khúc nhạc, cũng như được các họa sĩ bậc thầy miêu tả trong nhiều thế kỷ.

Ngày nay, hoa mẫu đơn trắng, hồng và đỏ, được yêu thích như một loài hoa lãng mạn, lý tưởng nhân dịp đám cưới trong mùa xuân và hè, tạo nên các phong cách cắm hoa độc đáo và trang nhã.

Thanh Ân biên dịch

SHUTTERSTOCK



Hoa mẫu đơn hồng.

**SHEN YUN SHOP**

Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance



ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

**Ashley Nghi Tang**
Direct: **626.283.9240**
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

**Esteeem MORTGAGE**
Financing Your World with Esteeem Mortgage
ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & ILLINOIS Maryland & New Jersey & Ohio

**KEYS**
GUARANTEE

The TSD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiết thời có thể vấp phải trong quá dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved.

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

**Annie Lam**
CA LIC #0128989
vui lòng lấy hẹn trước
714-478-1209
Thứ 2- thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

TruOne

Financial & Insurance Services

COVERED CALIFORNIA

- . Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE

- . Ghi danh Part A, B, C, D
- . Giúp giảm trả tiền cho Part B
- . Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Điện đơn)

- . Medi-Cal / Medicare
- . Tiền Hưu / SSA
- . Medi-Cal Annual Renewal
- . Thay đổi địa chỉ
- . Điện đơn cho thẻ Handicap
- . Đóng tiền thuế lưu hành xe

LIFE INSURANCE & ANNUITY

- . Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- . Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- . Bảo hiểm hậu sự trọn gói
- . Quy đầu tư hưu trí
- . Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ

- . Tai nạn xe cộ, thương tích, chổ làm, trực xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683
(Góc đường Magnolia và Heil)

VÀO BẾP

Bắp cải có nhiều loại, nấu đúng cách mới ngon



Bắp cải xanh là loại bắp cải phổ biến nhất, và cũng có rất nhiều cách để nấu.



Bắp cải tím.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

LƯU CẢNH DIỆP

Nhắc đến bắp cải, chắc hẳn mọi người đều quen thuộc, nhưng nhiều người không biết là có đến hơn 400 loại bắp cải được ưa thích và được tiêu thụ rộng rãi trên thế giới. Chúng ta thường chỉ thấy một vài loại ở trong siêu thị. Các loại bắp cải có hương vị tương tự nhưng không giống nhau hoàn toàn, và cách nấu thích hợp cũng có một số điều khác biệt.

Bắp cải xanh

Bắp cải xanh là loại bắp cải phổ biến và được nhiều người ăn. Lớp lá ngoài cùng của nó có thể có màu xanh lục nhạt, xanh lục bảo hoặc thậm chí là xanh đậm, còn các lá bên trong và tâm cải thì có màu xanh nhạt hoặc trắng.

Bắp cải xanh sống có vị hơi đắng và chát, tương đối cứng. Khi nấu chín, lá sẽ mềm đi và hương vị cũng trở nên ngọt.

Trong các món ăn của người Á Châu, bắp cải xanh thường được dùng để xào – xào tỏi hoặc dùng để gói thịt, làm món bắp cải cuộn. Trong ẩm thực kiểu phương Tây, người ta thường cắt nhỏ bắp cải làm salad, thêm muối, đường, giấm, dầu ăn, sốt mayonnaise và các gia vị khác để loại vị đắng đắng, đồng thời tạo ra hương vị đặc trưng.

Khi mua bắp cải, chúng ta nên chọn những bắp tương đối nặng, cảm chắc tay. Bạn cũng đừng quên xem bỏ phần lá héo ngoài cùng trước khi cắt nhỏ để nấu.

Bắp cải tím

So với bắp cải xanh, bắp cải tím có thời gian sinh trưởng dài hơn nên mùi vị nhìn chung kém tươi non hơn. Loại bắp cải này có thể được sử dụng để thay thế

cho bắp cải xanh, nhưng cần lưu ý rằng màu của bắp cải tím rất dễ bị hòa vào nước súp và nhuộm màu các nguyên liệu khác.

Màu của bắp cải tím còn sẽ dẫn đến một vấn đề: nếu nấu cùng các nguyên liệu có tính kiềm, sắc tố của loại rau này rất dễ chuyển sang màu xanh lam, ảnh hưởng đến thẩm mỹ của món ăn.

Cần lưu ý, nước chúng ta sử dụng hàng ngày có chứa khoảng chất kiềm, để làm bắp cải tím đổi màu ở nhiệt độ cao. Vì vậy khi nấu ăn, chúng ta nên thêm một chút nguyên liệu có tính acid như nước chanh và giấm. Chúng có thể khôi phục màu của bắp cải tím khi nó bắt đầu chuyển sang màu xanh lam, đồng thời còn có thể làm nổi bật hương vị của món ăn.

Ngoài các món ăn nóng, bắp cải tím còn thường được dùng để làm món dưa chua hoặc món salad bắp cải (coleslaw).

Bắp cải Savoy

So với bắp cải thông thường, bắp cải Savoy trông nhẵn nhều, sờ vào mềm hơn, ăn giòn và ngọt hơn.

Do lá khá dẻo dai, nên bắp cải Savoy có thể chịu được thời gian nấu ở nhiệt độ cao lâu hơn. Đây là lựa chọn tốt hơn so với bắp cải thường khi làm món bắp cải cuộn, bởi vì món này thường luộc lá bắp cải trước, sau đó mới lấy ra bọc thịt sống và cuối cùng là chiên hoặc hấp.



Bắp cải Savoy thích hợp để làm món bắp cải cuộn.

Trong nấu ăn hàng ngày, chúng ta có thể sử dụng loại bắp cải từ Ý này để xào, làm salad. Người Ireland còn thích nấu bắp cải Savoy với thịt bò. Họ cho thịt bò, cà rốt, hành tây, khoai tây, củ xạ hương và bắp cải Savoy vào nồi hầm, hầm trong 2 giờ và thường thức với nước sốt mù tạt mật ong.

Bắp cải thảo (Napa Cabbage)

Cải thảo là cải bắp của Trung Quốc. So với các loại bắp cải khác, lá cải thảo dày và giòn hơn, hơn nữa có vị nhạt.

Cải thảo có thể ăn sống, chẳng hạn như sau khi cắt nhỏ có thể thêm muối, đường và giấm để làm thành món cải trộn lạnh. Loại rau này cũng là thành phần chính của nhiều món ăn Trung



Cải thảo có thể được lưu trữ trong một thời gian dài.

Quốc, chẳng hạn như mì hầm thịt heo cải thảo, bánh bao thịt heo cải thảo, cải thảo xào chua cay, v.v.

Cải thảo Trung Quốc để được lâu hơn so với nhiều loại rau xanh. Thời xưa ở miền Bắc Trung Quốc, người ta thường dự trữ rất nhiều cải thảo vào thời điểm chuyển giao mùa thu đông để có thể ăn được rau ngon trong mùa khô.

Cải Brussels (Brussels sprout)

Bắp cải Brussels có kích thước bằng quả bóng bàn, trông giống như bắp cải xanh “nhí”. Loại rau dạng yêu này là một món ăn phụ được rất nhiều người phương Tây yêu thích trong các lễ hội. Vào ngày Lễ Tạ Ơn, một đĩa cải Brussels bỏ lò bên cạnh món gà tây nướng không chỉ tổ điểm cho bàn tiệc, mà còn là một lựa chọn yêu thích của thực khách ngoài các món ăn nhiều dầu mỡ.



Cải Brussels thường dùng để nướng.

Cải Brussels có vị giòn và ngọt, nấu một chút với nước là sẽ có một đĩa rau xanh rất ngon. Trong ẩm thực kiểu phương Tây, thường là cải Brussels áp chảo hoặc nướng trong lò. Loại rau này có thể kết hợp với rất nhiều loại thịt và rau khác, chẳng hạn như cải Brussels với thịt hun khói, cải Brussels với hành tây nướng và khoai tây, v.v.

Cải bẹ trắng hay cải thìa (Bok Choy)

Cải thìa có nhiều loại, và cũng là một loại rau phổ biến trong ẩm thực Trung Hoa. Hình dạng và mùi vị của cải thìa khá khác so với bắp cải thông thường, nhưng cũng có cấu trúc giống bắp cải.



Cải thìa có thể ăn và bảo quản từng lớp một.

Cải thìa thích hợp để xào và nấu. Có một mẹo nhỏ khi chế biến cải thìa để luôn ăn được nhiều lá tươi nhất, đó là mỗi lần nấu ăn, chúng ta dùng dụng cụ cắt cây mà nên bóc lớp ngoài cùng của từng cây rồi cho phần còn lại vào tủ lạnh, lần sau lại lột lớp khác. Bởi những chiếc lá bên ngoài lá dễ héo nhất.

Nhìn chung, các loại bắp cải có ưu điểm là rẻ, phong phú, dễ bảo quản, được sử dụng rộng rãi trong các món ăn của nhiều quốc gia và dân tộc khác nhau. Chỉ cần bạn chú ý đến sự khác biệt nhỏ giữa các loại bắp cải là bạn sẽ có thể dễ dàng chế biến thành một món ăn ngon.

Xuân Hoàng biên dịch

DU LỊCH

Dầu ăn núi lửa tại đảo Santorini

Hòn đảo Santorini nổi danh với cảnh sắc hoàng hôn, và ẩn chứa bên trong lớp dung nham tro bụi một bí mật cổ xưa: rượu vang

TIM JOHNSON

Đi đi bất cứ nơi nào trên hòn đảo nhỏ bé này, bạn sẽ luôn cảm thấy mãn nhãn. Đó là những tòa nhà sơn trắng cheo leo bên bờ vực đen ngòm, hoặc ngon lửa và sự thịnh nộ của núi lửa cổ xưa, hơi nóng đến tận nay vẫn còn nghi ngút bốc lên từ miệng núi lửa.

Bạn có thể dạo bước trên những bãi biển đen và bơi trong dòng nước biển đỏ, dùng bữa tối với món bạch tuộc tại một nhà hàng nhỏ ở Fira – thủ phủ của Santorini – bên chiếc bàn ăn chỉ cách bờ vực dốc đứng chừng vài inch. Vào cuối ngày, bạn sẽ có thể cùng rất nhiều người chiêm ngưỡng cảnh mặt trời lặn buổi hoàng hôn, khi mặt trời như quả cầu vàng lúc đang rực đỏ mất bóng dần sau những tòa nhà mái vòm xanh của Ola rơi lặn vào đại dương mênh mông.

Ngắm nhìn vùng đất khô cằn và địa hình gồ ghề nơi đây, có một điều bạn không bao giờ nghĩ là có thể thực hiện được: đó là trồng nho. Nơi đây không xanh mượt và tươi tốt như ở Napa hoặc có những ngọn đồi thoải mái và duyên dáng như ở Bordeaux. Tuy nhiên, có 40 loại nho được trồng tại đây – nơi mà mùa xuân và mùa hè gần như không có mưa và mặt đất bị thiếu ẩm dưới ánh mặt trời vùng Địa Trung Hải. Cây nho phải bám rễ lên lõi vào tận tầng đất sâu giữa khoảng chất.

Núi lửa phun trào

Không có bất kỳ nơi nào trên trái đất này giống như Santorini. Nằm ở phía Nam của quần đảo Cyclades, một chuỗi các hòn đảo thuộc Hy Lạp ở biển Aegean, hầu hết lịch sử được ghi chép lại của nơi đây đều viết về một sự kiện duy nhất – vụ núi lửa phun trào Minoan trào năm 1620 trước Công Nguyên. Là một trong những núi lửa phun trào mạnh mẽ nhất trong lịch sử, mạnh đến mức đã chia cắt hòn đảo lớn thành nhiều đảo nhỏ hơn, tạo thành một quần đảo với trung tâm là miệng núi lửa, còn khoảng trống giữa các hòn đảo đều bị đại dương bao phủ.

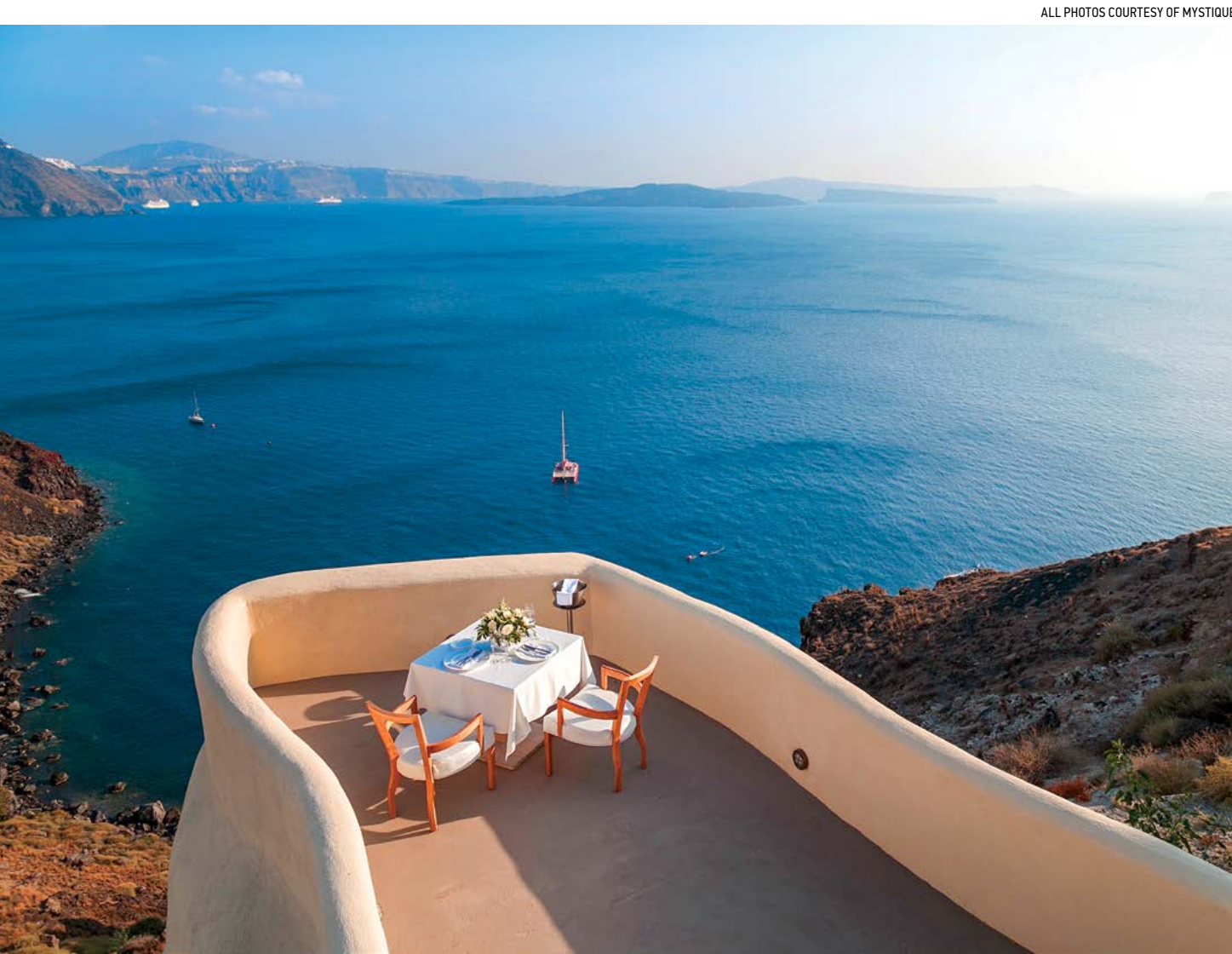
Bạn có thể xem sơ lược về đời sống ở Santorini trước khi có vụ phun trào núi lửa Thera (còn gọi là Santorini) ở Akrotiri, một điểm khảo cổ tại phía nam của hòn đảo. Ít nổi tiếng hơn nhưng cũng tương tự như Pompeii (trước đó 1,700 năm), địa điểm này từng là một thành phố thời kỳ đồ đồng sầm uất, nhộn nhịp và giàu có do các hoạt động giao thương quốc tế. Hiện tại, Akrotiri đã bị chôn vùi từ sự kiện thảm khốc đó.

“Tại đây, họ sinh sống như những vị Vua và các Pharaoh,” một hướng dẫn viên vừa nói vừa dẫn chúng tôi bằng ngang một lối đi, qua những ngôi nhà bằng đá có đến 30 căn phòng với những bức tường được trang trí bằng tranh.

Trồng nho

Điều tuyệt vời là núi lửa đã tạo ra một nơi trồng nho lý tưởng, rất phù hợp để sản xuất rượu vang. Trong khi nho được trồng từ trước khi núi lửa phun trào – cây nho đến nơi này cùng với những thực thú và thương nhân người Phoenicia, và đây là một trong những vùng trồng nho lâu đời nhất trên Địa Cầu – hậu quả của biến cố địa chất ấy vẫn còn ảnh hưởng đến tận ngày nay, mỗi khi người ta đóng từng chai rượu vang.

Vùng đất này tuy khắc nghiệt, nhưng lại giàu khoáng chất, chứa nhiều dung nham, tro bụi núi lửa và đá bọt. Những cây nho ở đây không



ALL PHOTOS COURTESY OF MYSTIQUE



KINH NGHIỆM DÀNH CHO BẠN

Chuyến bay: Có các chuyến bay theo mùa từ thủ đô của một số quốc gia Âu Châu đến sân bay Santorini nhỏ bé, cho nên vào những tháng ấm áp, bạn có thể bay trực tiếp từ Paris, Vienna, Madrid, hoặc những thành phố lớn khác. Hoặc nếu bạn đi qua Athens, các chuyến bay hàng ngày sẽ rút ngắn thời gian di chuyển.

Lưu trú: Ở Oia, nằm ở vùng cực bắc của hòn đảo, các phòng nghỉ của khách sạn Mystique (Mystique.gr) được xây sâu vào bên trong thành của miệng núi lửa. Mỗi căn phòng đều có tầm nhìn bao quát để ngắm cảnh, cũng như có bể ngâm mình hoặc bồn tắm nước nóng riêng. Ở khách sạn Vedema (Marriott.com), bạn sẽ tìm thấy một đại biệt thự trong một ngôi làng thời trung cổ với hai hồ bơi thật đẹp mắt, và khách sạn này được xây dựng xung quanh một hầm rượu 400 năm tuổi. Cả hai đều nằm trong Bộ Sưu tập Nghi dưỡng Sang trọng Luxury Collection Resort là thương hiệu của công ty Marriott International.

Di chuyển trên đảo: Có thể hơi khó khăn khi đi lại trên những con đường đông đúc của hòn đảo. Taxi thường khá tốn kém; bạn nên sử dụng hệ thống xe bus trên đảo, hoặc đặt trước dịch vụ chuyển chở riêng. Tốt nhất là bạn nên thuê một chiếc xe được thiết kế để bốn bánh lái (4-wheel drive) để di chuyển trên các con đường nhỏ hoặc ngoài đô thị.

Lưu ý: Cách dễ nhất để có thể tham quan và thưởng tại nhiều nhà máy rượu trong một ngày là mua tour thăm nhà máy rượu, khoảng ba tiếng trong ngày và đưa bạn đến ít nhất ba nhà máy rượu. Tham khảo dịch vụ này tại: WineTourSantorini.com

hệ bị ảnh hưởng bởi loại rệp hại rễ, một loại côn trùng có mặt trên hầu như tất cả các vườn nho ở Âu Châu vào thế kỷ 19. Rễ của chúng đâm sâu hơn 100 bộ bên dưới lớp đất thô cứng. Trên mặt đất, chúng được cắt tỉa thành nhiều “koulouras” – những chiếc rổ bảo vệ cây nho trước những cơn cuồng phong, ánh mặt trời mùa hè như thiêu đốt, những đợt gió cát núi lửa quạt mạnh bạo, và nói chung là bảo vệ chúng trước môi trường khắc nghiệt này. Một điều bắt buộc là những quả nho ở đây luôn phải được thu hoạch bằng thủ công.

Tất cả các yếu tố này hòa trộn cùng nhau tạo ra nhiều giống nho rất khác biệt, hương vị độc đáo không nơi nào có. Hàng ngàn năm qua, hầu hết rượu được sản xuất ra chỉ để mua bán và phục vụ dân cư trên đảo Santorini. Một nhà máy sản xuất rượu hiện đại được thành lập vào năm 1948, và đến năm 1971, cuối cùng hòn đảo cũng được cấp quyền bảo vệ xuất xứ sản phẩm.

Thử rượu

Trong một chuyến tham quan gần đây, tôi đã đến Estate Argyros, khu vực trung tâm của đảo Santorini, vào một ngày mùa hè hiếm hoi. Tôi đã tìm được một phòng thử rượu đầy phong cách; tất cả đều được trang trí với một màu trắng tinh khiết, từ tường, ghế, và cả quầy rượu.

Chào đón tôi là cô Eliana, người hướng dẫn tôi trong buổi thử rượu hôm nay. “Bạn nên cảm thấy mình vô cùng may mắn và thật đặc biệt,” cô ấy nói đến sự khác biệt của thời tiết hôm nay, rằng họ chỉ có khoảng vài chục ngày mưa trong cả một năm.

Buổi thử rượu hôm nay sẽ gồm nhiều loại khác nhau, gồm cả Assyrtiko, loại rượu vang và giống nho đặc trưng của Santorini. Mặc dù cũng được trồng ở một số nơi khác, tuy nhiên giống nho này mang tính chất bản địa và phát triển rất mạnh mẽ trên đảo Santorini.

“Assyrtiko có mùi hương giống như một hỗn độn bị uất, như trong một ngày mưa,” cô Eliana nói. Cô cũng chia sẻ thêm một số thông tin như những chai rượu đầu tiên được sản xuất ra là từ trong hang động; và rằng Argyros, đã được thành lập

vào năm 1903 khi là một nhà máy rượu của gia đình và là một trong những vườn nho rộng lớn nhất ở Santorini, với diện tích lên đến 1,300 mẫu; một số loại rượu của họ đã có tuổi đời hơn 200 năm. Mặc dù nồng độ cồn khá cao, khoảng 14.5% nhưng rượu vang Assyrtiko rất dễ uống, đậm vị khoáng chất và hậu vị là chua của chanh. “Tôi gọi nó là rượu nhằm nhĩ bên balcony, tuyệt hảo khi dùng kèm thức ăn nhẹ dưới ánh mặt trời,” cô Eliana nói.

Và một ngày đã trôi qua như thế. Sau khi trình diễn thưởng hiệu mặt trời [như thiêu đốt] đặc trưng của Santorini, bầu trời quang đãng trong xanh vào buổi chiều tà.

Sau đó, tôi đã đến Santo Wines, nơi những bữa ăn được đặt ngay bên bờ vực núi.

Người phục vụ đem ra cho chúng tôi rất nhiều loại như vang đỏ, vang trắng và vang hồng, gồm cả loại rượu như Vinsanto – một thức uống rất được ưa thích khác của hòn đảo, là loại vang ngọt với màu sắc có chút đỏ nhưng được sản xuất từ những quả nho trắng chín rục.

Trong khi ngồi thưởng thức bữa tối ở địa phương yên bình này, thật khó mà tưởng tượng ra những cơn thịnh nộ của lửa và dung nham, của đợt phun trào mạnh mẽ đến mức chia cắt nguyên cả hòn đảo. Buổi tối hôm đó, khi mặt trời dần lặn vào miệng núi lửa, từng chùm tia nắng ánh rọi xuống khiến biển cả trở thành một hồ bơi vàng óng ả, và những tòa nhà trắng trên đỉnh đồi cao chót vót đều chuyển sang màu cam rực rỡ.

Nhà văn Tim Johnson, định cư ở Toronto, đi du lịch khắp nơi để viết nên những câu chuyện tuyệt vời. Từng đến thăm hơn 140 quốc gia trên khắp 7 châu lục. Ông đã theo dấu chân sự tử ở Botswana, đảo bởi tìm kiếm xương khủng long ở Mông Cổ, và đi bộ cùng khoảng nửa triệu con chim cánh cụt ở Đảo Nam Georgia. Ông cộng tác với một số tờ báo lớn nhất của Bắc Mỹ, bao gồm cả CNN Travel, Bloomberg và The Globe and Mail.

Hoàng Long biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL



12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm sóc, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tư do.

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xương.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN



Thành phố thuộc địa Williamsburg, một trong những thành phố được quy hoạch đầu tiên của Hoa Kỳ, ngày nay trở thành là một viện bảo tàng lịch sử sống động lớn nhất thế giới.

DU LỊCH

Đạp xe khám phá lịch sử đất nước Hoa Kỳ

Một chuyến đi ngắn đến Đường Mòn Thủ Phủ Tiểu Bang Virginia. Một cung đường đạp xe 52 dặm để khám phá lịch sử của đất nước

DEENA C. BOUKNIGHT

Những người yêu thích đạp xe có thể trải nghiệm một cung đường lát đá được thiết lập để kết nối một trong số những thủ phủ đậm chất lịch sử nhất của miền Nam đến với khu thuộc địa được bảo tồn lâu đời nhất của đất nước Hoa Kỳ.

Cô Mary Waller, đến từ thành phố Columbia, tiểu bang South Carolina, đã đạp xe qua rất nhiều nơi trong suốt hơn 50 năm tuổi đời của mình. Từ nhiều nơi ở tiểu bang Florida đến Bermuda và Minnesota, cô Waller tìm kiếm những cung đường dài để có thể thỏa mãn thú vui đạp xe trên chiếc xe đạp chuyên dụng của mình. Thật ra, thói quen mỗi buổi chiều Chủ Nhật (nếu thời tiết thuận lợi) là đạp xe tại các đoạn đường của Công Viên Bờ Sông và Kênh Columbia bên Sông Broad. Vì vậy, khi biết về Đường Mòn Thủ Phủ Tiểu Bang Virginia, cô đã lên kế hoạch cho việc đạp xe tại đây. Thực hiện hành trình vào tháng 04/2021. Mary Waller đã được tận hưởng cả những điều mong đợi lẫn những thứ bất ngờ.

Đường Mòn Thủ Phủ Virgin (The Virginia Capital Trail) hoàn thành vào năm 2015, là một con đường dài 51,7 dặm, phù hợp cho nhiều mục đích sử dụng, được lát đá hoàn chỉnh và bằng gangang qua bốn khu vực gồm: Thành phố Richmond, Quận Henrico, Quận Charles City, và Quận James City. Người đạp xe có thể kết thúc hành trình của



Một Quốc Huy Của Hoàng Gia Anh tại di tích lịch sử ở Jamestown, Virginia.

Để chuẩn bị tốt cho hành trình, người đạp xe nên mang đầy đủ vật dụng cần thiết cho một ngày.

Những người đam mê đạp xe dừng chân lại tại Cul's Courthouse trước khi tiếp tục đi xa hơn trên chuyến hành trình của mình.



COURTESY OF VIRGINIA CAPITAL TRAIL FOUNDATION

mình tại điểm cuối chính thức của Đường Mòn: khu dân cư Jamestown có từ thế kỷ thứ 17th. Họ có thể để xe đạp của mình tại đây và dành chút thời gian tham quan một địa điểm lịch sử nổi tiếng này. Hoặc là, một lựa chọn khác là tiếp tục đạp xe thêm 15 dặm nữa theo Colonial Parkway – một con đường tuyệt đẹp và tĩnh lặng chạy bên cạnh Sông James và kết thúc tại thành phố Williamsburg. Tại đây có dịch vụ của hãng xe lửa Amtrak đưa cả người và xe đạp quay trở về thành phố Richmond.

Tuy nhiên, trước khi đón tàu quay về Richmond, các bạn cũng có thể đạp xe vòng quanh để tham quan địa điểm lịch sử sống động nổi tiếng “Thuộc Địa Williamsburg” – được thành lập năm 1699 làm thủ phủ của Thuộc Địa Virginia. Thị trấn này được đặt tên để vinh danh Vua William III của Nước Anh; nơi này được xem là một trong những thành phố đầu tiên được thành lập của đất nước Hoa Kỳ đồng thời là nơi có trường đại học lâu đời thứ hai của quốc gia. Trường William và Mary. Kể từ những năm 1900, Williamsburg đã được bảo tồn như là một điển hình về cuộc sống thịnh vượng thời thuộc địa, với nhiều hiệu sách, lò rèn, thợ thủ công và quán rượu, cũng như những hướng dẫn viên mặc những bộ trang phục thời kỳ thuộc địa, vui vẻ trò chuyện với du khách bằng lời ngôn ngữ chính xác của thời xưa khi họ nói về các công việc hàng ngày của họ.

Những người đam mê đạp xe có thể tận hưởng toàn bộ chiều dài 23 dặm của Colonial Parkway tuyệt đẹp, bắt đầu từ Jamestown đến Yorktown, nơi đã diễn ra trận chiến vĩ đại cuối cùng của cuộc Chiến Tranh Cách Mạng – cũng là nơi mà vào ngày 19/10/1781, Tướng Charles Cornwallis của Đế Quốc Anh đã đầu hàng đội quân 8,000 người của mình trước Tướng George Washington.

Đọc theo con Đường Mòn Thủ Phủ Virginia đều là những cột mốc lịch sử, cũng như là khung cảnh đồng quê của các nông trại và những đồn điền được duy trì cho đến ngày nay. Thiết kế, trên tuyến đường này, có đến hơn 40 cột mốc mô tả lịch sử đến 400 năm về tất cả các khía cạnh như chính trị, xã hội, quân đội và kinh tế. Về căn bản, con đường mòn này lưu giữ sự tồn tại của cuộc Chiến Tranh Cách Mạng và cuộc Nội Chiến. Thêm nữa, nằm gần Con Đường Mòn này là nhà cũ của một số nhân vật lịch sử nổi tiếng như là Tổng Thống

John Tyler, William Henry Harrison, và Benjamin Harrison.

Trong khi đó có khá nhiều nơi chỉ nằm ngay bên ngoài thành phố Richmond cung cấp các trạm dừng chân để ăn uống, nghỉ ngơi và vật dụng, dọc theo tuyến Đường Mòn này hầu như là các vùng nông thôn và rừng cây. Tuy nhiên, người đạp xe có thể tải về một bản đồ từ Tổ Chức Đường Mòn Thủ Phủ Virginia và lên kế hoạch cho việc dừng chân của mình tại một số địa điểm hấp dẫn như là Vườn Nho Upper Shirley, nơi mà dân đạp xe có thể tận hưởng một bữa ăn ngon cùng với cơ hội nếm thử các loại rượu vang lâu đời của Âu Châu trong khi vừa được chiêm ngưỡng một khu đất tươi tốt xanh mướt và rộng đến 16 mẫu anh. Công Viên Bờ Sông Chickahominy, là một nơi rất xứng đáng để ghé qua và nhìn ngắm cận cảnh Sông James; Và với Spoke + Art người đạp xe có thể đến để mua nước uống cũng như bơm lại bánh xe, cũng như có thể mua một số quà lưu niệm và vài món thức ăn nhẹ.

“Tôi đã không hề lưỡng lự trước việc sử dụng các dụng cụ cảnh quang này đây, vì dụ như rất nhiều nông trại không lâu, và được nhìn thấy rất nhiều đám lầy,” Cô Waller nói. “Thêm nữa, chúng tôi đạp xe dọc theo Sông Chickahominy và Sông James – cả hai đều vô cùng đẹp.”

Điểm dừng chân

Một địa điểm nổi bật với cô Waller là ở khoảng giữa đoạn đường, là một đêm nghỉ ngơi lại tại Đồn Điển North Bend ở thành phố Charles, tiểu bang Virginia. Dọc theo tuyến Đường Mòn này có khá nhiều nhà trọ để ngủ qua đêm và phục vụ bữa sáng. North Bend, được xây dựng trong khoảng năm 1801, cũng là một trong số đó. Nơi đây đem đến cho du khách một trải nghiệm được quay ngược thời gian để ở trong một đồn điển được bảo tồn rất tốt, hoàn thiện với những món đồ có từ thế kỷ 18 và 19, bao gồm cả chiếc bàn làm việc mà Tướng Philip Sheridan của Liên Minh đã làm việc trong khi đồn trú tại nhà trong suốt cuộc Nội Chiến.

Một lựa chọn khác nữa là Đồn Điển Edgewood B&B. Được xây dựng vào năm 1849, nơi đây đã từng là một phần của Đồn Điển Berkeley, là quê nhà tổ tiên của Tổng Thống Benjamin Harrison, người đã ký Bản Tuyên Ngôn Độc Lập, cũng như con trai của ông và cháu chắt

của ông, cũng là Tổng Thống Hoa Kỳ William Henry Harrison và Benjamin Harrison. Và vào ngày 15/06/1862, Đại Tướng J.E.B. Stuart của Quân Đội Liên Minh Miền Nam đã ghé qua Đồn Điển Edgewood thường thức cà phê trong khi đang trên đường đến thành phố Richmond để cảnh báo cho Tướng Robert E Lee về sức mạnh của Quân Đội Liên Minh.

Chủ nhân của Đồn Điển North Bend, Cô Ridgely Copland (còn được gọi là “Nanny”), cho phép dân đạp xe mang xe đạp của họ đến tận lối ra vào rộng lớn của ngôi nhà. Cô ấy thiết đãi du khách câu chuyện về bề dày lịch sử phong phú của đồn điển này, gồm cả việc chống cô (đã qua đời) là hậu duệ của Edmund Rufin, người đã nổ phát súng đầu tiên của Cuộc Nội Chiến tại Pháo Đài Sumter vào năm 1881, và của vị tổng thống thứ chín là William Henry Harrison. Các chiến hào do quân Liên Minh đào vẫn còn đang được bảo tồn tại đồn điển.

Để tìm một bữa tối trong khoảng giữa hành trình, cô Waller đã tấp xe vào một cửa hàng địa phương được xây dựng vào năm 1872, đã từng được biết đến với tên gọi Cửa Hàng The Nance-Major, nằm đối diện với tòa nhà Tòa Án Charles City có từ khoảng năm 1750. Trong khi cửa hàng tổng hợp này cung cấp các loại thực phẩm khô, đồ tạp hóa, sản phẩm nông nghiệp, cũng như các loại công cụ qua rất nhiều năm cho người dân của một địa phương chủ yếu là phát triển kinh tế nông nghiệp, vào năm 2009, cửa hàng đã được cải tạo và trở thành Nhà Hàng Cul's Courthouse. Bên cạnh việc thường thức các món đặc sản miền Nam được phục vụ theo yêu cầu, cô Waller tình cờ được dùng bữa tối vào đúng một trong số những đêm đổ vui hàng tuần của nhà hàng Cul's này.

Vào ngày hôm sau đó ở Jamestown, cô Waller đã dừng chân lại tại Billsburg Brewery để thưởng thức một ly bia chua và một phần bánh mì sandwich, trước khi bắt tay vào hành trình từ Cao tốc Colonial dọc theo Sông James, băng qua bên dưới các cây cầu hình công vòm được xây bằng gạch, và cuối cùng là thẳng tiến đến tận Williamsburg. “Tôi đã không hề sẵn sàng kết thúc hành trình này khi Đường Mòn Thủ Phủ Virginia sắp kết thúc”, cô Waller nói. Cô đã mua một chiếc vé xe lửa để quay về nơi cô đã đậu xe hơi ở thành phố Richmond từ thị trấn Williamsburg. Có một sự lựa chọn khác dành cho những người đạp xe nào không muốn quay đầu lại trên cùng tuyến Đường Mòn này, đó là mua một chiếc vé để lên tuyến xe buýt GRTC Pulse.

Cô Waller cho biết rằng cô yêu thích Colonial Parkway cũng nhiều như Đường Mòn Thủ Phủ Virginia vậy. Tuyến đường parkway này được hoàn thành vào năm 1957, được dựng lên để cho những người yêu thích xe đạp và xe mô tô tận hưởng những khung cảnh ruộng cỏ của đồng Sông James và các cảnh quan xung quanh. Tốc độ tối đa quy định trên con đường này là 45 dặm/giờ, do đó, mặc dù thiết kế Đường Mòn lát đá kết thúc ở Jamestown, những người đạp xe vẫn có thể tận hưởng khung cảnh hai bên đường mà không cần phải lo sợ về những tài xế lái xe với tốc độ cao; thêm nữa là con đường parkway này hiếm khi bị kẹt xe.

“Chúng tôi [cô Waller và những



JAMES KIRKIS/SHUTTERSTOCK



ROBBY BATTE/SHUTTERSTOCK



TRAVEL BUG/SHUTTERSTOCK

Tòa nhà Quốc hội Tiểu bang Virginia được Thomas Jefferson thiết kế.

Trái-trên: Trăm Tháp Đồng Hồ trên con đường chính của trung tâm thành phố Richmond.

Trái-dưới: Sông James được xem là “Đồng Sông Sáng Lấp” đất nước Hoa Kỳ.

Phải: Bức tượng của John Smith được đặt gần vị trí nguyên gốc của khu định cư Jamestown.

người đồng hành] tận dụng thời gian để gian dã chụp rất nhiều hình ảnh đẹp tuyệt vời của Sông James.” Cô Waller nói thêm, “Rất hiếm khi có xe hơi nào vượt qua chúng tôi trên Colonial Parkway này.”

Thách thức căn bản

Một số kênh truyền thông xã hội của Đường Mòn Thủ Phủ Virginia có cung cấp một số phản hồi và lưu ý của những cá nhân đã hoàn thành việc đạp xe trên tuyến đường này. Việc kết thúc hành trình giữa đường chủ yếu là vì người đạp xe mang theo không đủ nước uống và thức uống bù đắp chất điện giải, đặc biệt là vào những ngày nắng nóng.

“Thử thách lớn nhất là ở vào giai đoạn 12 dặm đầu tiên”, cô Waller nói, “bởi vì đoạn đường này có nhiều đồi núi và rất ít bóng râm. Chỉ mới vào tháng Tư, nhưng nhiệt độ tăng cao thật nhanh vào ngày mà chúng tôi bắt đầu. Chúng

tôi đã dừng lại và mua một số chai nước Gatorades bởi vì chúng tôi chắc chắn mình sẽ cần nguồn năng lượng thực đây này để có thể tiếp tục hành trình.”

Người đạp xe nên mang đầy đủ vật dụng cần thiết cho một ngày gồm cả: thức ăn nhẹ, điện thoại, sạc pin di động, kính chống nắng, và dụng cụ bơm lốp xe. Lúc cô Waller dừng lại giữa đường để nghỉ qua đêm và tiếp tục vào sáng hôm sau, cô ấy cũng mang theo một số quần áo để thay và một vài dụng cụ vệ sinh cá nhân.

Tổng hợp tất cả lại, cô Waller cho biết rằng việc hoàn thành 74 dặm đường bằng xe đạp trong hai ngày đã truyền cho cô “một cảm giác thành tựu to lớn... tôi sẽ thực hiện việc này lần nữa, và có thể là tôi sẽ thử đạp ngược lại từ Williamsburg hoặc Jamestown đến Richmond vào lần tới, chỉ để cảm nhận nó theo một cách khác.”

Hoàng Long biên dịch

PROFESSIONAL

PHARMACY

Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

info@theprofessionallrx.net | professionallrxoc.net

► Giao Thuốc Miễn Phí

► Thuốc An Toàn & Hiệu Quả

► Chính Ngừa Các Loại

► Giúp Cai Thuốc Lá

► Thuốc Ngừa Thai

► Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng

► Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa

► Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp

► Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận

► Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683

Phone: (714) 893-2464

Fax: (714) 893-4255

Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703

Phone: (714) 278-4800

Fax: (714) 278-4769

Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703

Phone: (714) 881-0012

Fax: (714) 881-4321

Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

CẨM NANG SỐNG

Nên nói ‘Có’ hay ‘Không’

Trước khi bước lên một trong những chuyến tàu đó, hãy suy xét xem tàu đưa ta đi đâu

BIBA KAJEVIC



Khi bạn nhận thấy mình đang được yêu cầu làm nhiều việc, nói “Không” cũng có thể được.

JEFF MINICK

Nó “Không” thật là khó. Vào hồi đầu những năm 40 tuổi, tôi đã giúp ba nữ tu sĩ cải đạo lập một trường trung học cơ sở tư thục nhỏ, phục vụ trong hội đồng giáo

xứ của nhà thờ quê mình. Họ mở lớp học Chủ nhật cho học sinh lớp sáu, và làm người phụ trách trong nhóm Hướng đạo sinh mà con trai tôi tham gia. Tất cả đều là những công việc cần làm, nhưng vợ chồng tôi cũng đồng thời phải cố gắng để duy trì hai cơ sở kinh doanh – một

là dịch vụ “bed-and-breakfast” và một là cửa hàng sách, chúng tôi nuôi dưỡng và dạy học cho con trẻ tại nhà.

Đó thật sự là một năm vô cùng bận rộn, nhưng chính khoảng thời gian ấy cuối cùng đã giúp tôi học được cách từ chối, không chỉ với người khác, mà còn với chính bản thân. Bên cạnh việc thực hiện các công việc của một người phụ trách nhóm Hướng đạo sinh, tôi cũng tình nguyện làm nhiều việc khác. Bị cuốn đi bởi sự nhiệt tình, tôi nhanh chóng nhận thấy bản thân đang ở trong một cuộc chạy đua nước rút vắt kiệt sức mình nhưng không thể thấy đích đến.

Các cam kết và nghĩa vụ đến cùng với nhiều thử thách khác nhau. Một người bạn cần giúp bốc dỡ hàng cho chiếc xe tải của anh ấy vào sáng thứ Bảy? Không vất vả đâu vì đó chỉ là một công việc nhất thời và sẽ hoàn thành sau bốn tiếng làm việc mà thôi. Người sắp yêu cầu chúng ta làm thêm giờ nhiều ngày trong tuần? Điều này thì có thể khó khăn hơn, tùy thuộc vào hoàn cảnh của chúng ta.

Một mặt, chúng ta muốn làm sắp vui lòng, nhưng mặt khác chúng ta chưa được gặp vợ con mình từ sáng sớm. Và rồi ông giám đốc công viên đề nghị chúng ta huấn luyện cho đội tuyển bóng đá của cô con gái 10 tuổi của chúng ta, với lịch trình hai đêm luyện tập mỗi tuần và một trận đấu diễn ra vào thứ Bảy hàng tuần trong vòng ba tháng. Đó thực sự là một công việc cần nhiều thời gian và công sức.

Tất nhiên, với ngân ấy công việc thì một số người sẽ từ chối ngay, nhưng việc từ chối này có thể lại là một điều đáng tiếc. Bởi vì những người từ chối tất cả mọi yêu cầu có thể bỏ lỡ trải nghiệm tuyệt vời để tận hưởng. Ví dụ, trong một lần, tôi nói chuyện với trưởng nhóm Hướng đạo sinh về việc liệu mình có thể nhờ một người mà cả hai chúng tôi đều biết thay thế tôi thực hiện công việc phụ trách nhóm Hướng đạo sinh hay không. Anh ấy liền thể hiện thái độ không đánh giá cao người được nhắc đến.

“Anh Danny sao?” người trưởng nhóm nói. “Anh ấy không bao giờ tình nguyện làm bất kỳ việc gì.” Thật là đáng tiếc cho Danny, anh ấy đã ly hôn và có thể đã tìm ra một cách nữa để gần gũi con trai mình nếu làm người hướng dẫn nhóm Hướng đạo sinh.

Dù sao đi nữa thì việc có thể từ chối một yêu cầu thể hiện sự công nhận tích cực đối với những

nhệm vụ khác của chúng ta. Lịch trình quá tải, thiếu kiến thức hoặc chuyên môn, hay đồng ý thực hiện nhiệm vụ chỉ để làm vừa lòng người khác. Tất cả đều là những lý do chính đáng để chúng ta từ chối nhận thêm nhiệm vụ. Ngoài ra, nếu chúng ta đã cống hiến thêm thời gian cho một số công việc, chẳng hạn như phục vụ trong Hội đồng Những người Bạn của Thư viện hoặc tình nguyện làm trợ lý trong lớp học của con gái mình hai ngày một tuần, thì tốt hơn hết là hãy thực hiện một công việc thật tốt hơn là làm ba hay bốn việc không hiệu quả.

Chúng ta có thể sử dụng một số cách để từ chối nhẹ nhàng và lịch sự những yêu cầu như vậy. Trong bài báo có nhan đề “Làm thế nào để nói không với người khác (và Tại sao bạn không nên cảm thấy có lỗi)”, tác giả Erin Eatough đã cung cấp cho độc giả 10 câu nói ngắn gọn có thể giúp chúng ta tránh làm tổn thương người khác khi từ chối các yêu cầu. Những câu nói này bao gồm “Tôi rất vinh hạnh khi được bạn nhờ cậy, nhưng thực sự là tôi không thể giúp bạn được”, “Tôi xin lỗi, tôi không có khả năng phù hợp để thực hiện việc này” và “Rất tiếc, tôi đã có kế hoạch khác. Có lẽ để lần sau nhé!”

Nhiều bậc cha mẹ đã áp dụng chiến lược “Có” hoặc “Không” khá hiệu quả trong các tình huống này. Khi các con của tôi ở tuổi vị thành niên xin phép đi dự tiệc vào tối thứ bảy, tôi đã có sẵn hai câu trả lời: “Để cha suy nghĩ xem nhé” hoặc “Để cha nói chuyện với mẹ con đã nhé.”

Tương tự như thế, khi có người đề nghị chúng ta thực hiện một công việc hoặc yêu cầu nào đó, chúng ta có thể hỏi đáp, “Hãy để tôi suy nghĩ đã nhé” hoặc “Tôi đang khá bận. Để tôi xem lại lịch làm việc của mình nhé.” Tất nhiên, sau đó chúng ta nên tôn trọng lời hứa đó, suy xét các lựa chọn trước khi đưa ra quyết định cuối cùng.

Paulo Coelho – một nhà văn tâm cơ quốc tế đã đưa ra lời khuyên thông tuệ về cho chúng ta: “Khi bạn nói ‘Có’ với người khác, hãy bảo đảm rằng bạn không nói ‘Không’ với chính mình.”

Đúng là thế đấy.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu ở tuổi đang lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.

Khánh Nam biên dịch



Ana Real Estate
Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10 Garden Grove, CA 92843 Phone: 714-636-2299 Fax: 714-636-2298 Mobile: 714-260-5884

- Tác phẩm **Chinh Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trần nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066