

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

GORODENKOFF/SHUTTERSTOCK



Theo đầu bếp  
Jeremy Rock Smith,  
dạy trẻ em nấu ăn  
chính là dạy các  
cách sống.

## Truyền cảm hứng nấu nướng cho các con

Một đầu bếp, người cha,  
kiêm giám đốc trại nấu  
nướng chia sẻ về cách dạy  
nấu ăn – khả năng mà các  
em sẽ mang theo trọn đời

BARBARA DANZA

Có rất nhiều lợi ích của việc nấu ăn cùng các con của bạn, như việc trau dồi một kiến thức vững chắc về dinh dưỡng tốt và vun bồi năng lực tự lập. Ông Jeremy Rock Smith, một người cha đồng thời là một bếp trưởng, rất thấu hiểu điều này. Là đồng tác giả của quyển “The Kripalu Kitchen: Nourishing Food for Body and Soul” (Nhà Bếp Kripalu: Thức Ăn Bồi Dưỡng Cho Cơ Thể Và Tâm Hồn), giờ đây ông đảm nhận vai trò giám đốc trại nấu ăn tại một trại hè dành cho trẻ em, chia sẻ tay nghề nấu nướng của mình với một nhóm khán giả nhỏ tuổi. Tôi đã hỏi đầu bếp Smith về việc dạy nấu ăn cho trẻ em. Sau đây là những điều ông chia sẻ.

**The Epoch Times:** Điều gì khiến ông quyết định chuyển hướng sự nghiệp của mình từ bếp trưởng tại Trung tâm Yoga Kripalu của Massachusetts sang giám đốc trại nấu nướng?

**Ông Jeremy Rock Smith:** Trước khi làm việc tại trung tâm Kripalu, tôi đã giảng dạy được gần 5 năm. Tôi đã tiếp tục làm công việc này như một nghề tay trái trong suốt thời gian 12 năm làm việc

tại Kripalu, với ý định biến đây trở thành trọng tâm chính của tôi trong tương lai. Dự tính của tôi vào năm 2020 là chuyển sang chỉ làm công việc giảng dạy nhưng sau đó, đối với hầu hết mọi người, dịch bệnh COVID xảy đến và mọi thứ đã thay đổi. Kripalu đóng cửa, và tôi đã chuyển thành công tất cả chương trình của mình lên mạng. Tôi nhanh chóng biết được rằng, mặc dù tôi cho rằng thức ăn luôn là điều mà tôi chú tâm, nhưng tôi nhận ra rằng thức ăn chỉ là phương tiện cho những gì có ý nghĩa nhất đối với tôi – con người và sự kết nối.

Thời điểm cũng là một lý do khác cho sự chuyển đổi này. Tôi bước sang tuổi 50 khi chúng tôi mở cửa trở lại trung tâm Kripalu vào năm 2021 và điều này thực sự khiến tôi suy ngẫm về cách tôi muốn dành thời gian cho công việc và gia đình.

Tôi quyết định rằng, thời gian làm việc của mình tốt nhất nên dành riêng cho việc giảng dạy – là điều sẽ tạo ra tác động tích cực nhất cho một cá nhân, gia đình, cộng đồng của họ, và cuối cùng là cho thế giới. Tôi đã nhìn thấy tác động tích cực của việc dạy nấu ăn cho người lớn, và chỉ có thể hình dung các kết quả của việc dạy trẻ em một năng lực kỹ thuật mà các em sẽ mang theo khi vào đại học và khi trưởng thành. Về thời gian dành cho gia đình, khi các con tôi lớn hơn, đã đến lúc tôi phải ưu tiên kết nối với chúng theo những cách mà tôi đã không thể làm khi điều hành

một nhà bếp phục vụ hơn 400,000 bữa ăn mỗi năm như trước đây. Vai trò mới của tôi thực sự là phù hợp nhất cho cả hai vai trò, bởi vì các con tôi sẽ có cơ hội tham gia cắm trại và khi không vào mùa, tôi sẽ ở nhà để trợ giúp chúng.

Nói tóm lại, vai trò giám đốc trại nấu ăn cho phép tôi vẫn vui vẻ chơi đùa với thức ăn và mọi người theo cách tạo ra ảnh hưởng lớn nhất, hân hoan nhất, và vui tươi nhất có thể.



Đầu bếp Jeremy Rock Smith có một sự say mê với việc kết nối với mọi người và dạy họ cách nấu ăn.

COURTESY OF JEREMY ROCK SMITH

**The Epoch Times:** Theo ông, những lợi ích lớn nhất của việc dạy trẻ em nấu ăn là gì?

**Ông Smith:** Các năng lực kỹ thuật sống – đó là điều then chốt nhất. Trong 17 năm giảng dạy vừa qua, tôi đã gặp ngày càng nhiều bậc cha mẹ lo âu vì của những đứa trẻ đang chuẩn bị vào đại học. Họ đã liên lạc với tôi vì lo lắng không biết con mình sẽ tự lo việc ăn uống như thế nào, vì chúng chưa bao giờ học nấu ăn. Chà – tôi là một đầu bếp và tôi lo lắng liệu các con tôi có đủ kiến thức nấu ăn để không phải nấu đi nấu lại cùng một món hay không.

Trẻ em là nhóm dễ chỉ dạy nhất vì các bé cởi mở hoặc, như người ta nói trong thế giới yoga, chúng có một “tâm thái của người mới bắt đầu”, mà theo quan điểm của một đầu bếp thương mại thì điều này thật tuyệt vời vì không có thói quen nào cần phải bỏ để tiếp thu cái mới – mọi thứ đều khá mới mẻ. Một số lợi ích trước mắt và lâu dài

bao gồm:

Cải thiện dinh dưỡng và kết nối với thiên nhiên: Nấu ăn cho phép trẻ em hiểu và đưa ra các lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn. Điều này sẽ có tác động tích cực lâu dài đến sức khỏe của trẻ em và môi trường.

Tăng sự tự tin: Học nấu ăn giúp nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin, vì trẻ con có thể tự hào về bữa ăn mà chúng đã nấu.

An toàn tài chính: Dạy trẻ em nấu ăn giúp các em hiểu và đánh giá cao tầm quan trọng của việc lập ngân sách mua thực phẩm và trừ định cho các bữa ăn.

Hòa nhập với xã hội: Làm việc nhóm là điều trọng yếu khi nấu ăn với những người khác, khiến đây trở thành một cách tuyệt vời để dạy các con về sự hợp tác và giao tiếp với những bạn đồng trang lứa.

**The Epoch Times:** Ông có lời khuyên nào dành cho các bậc cha mẹ có con nhỏ mong muốn truyền cảm hứng cho tài năng trong nhà bếp không?

**Ông Smith:** Trẻ em có khả năng làm được nhiều điều hơn bạn nghĩ. Ngay cả khi các bé không nhất thiết phải sẵn sàng cầm một con dao và bắt đầu thái; hãy mời các bé vào bếp cùng bạn và chỉ dạy chúng thông qua những gì bạn đang làm. Hãy coi đó như chương trình nấu ăn tại nhà của riêng bạn!

**The Epoch Times:** Ông thấy các bậc cha mẹ vướng lỗi gì khi dạy các con họ nấu ăn?

**Ông Smith:** Khá nhiều người lớn mà tôi đã dạy mang theo một chút lo lắng không cần thiết vào bếp. Thông thường, hầu hết những điều đó xuất hiện dưới dạng một giọng nói bên trong kiểu như: “Cách này không có tác dụng đâu” hoặc “Sẽ không có ai thích chuyện này đâu.” Trẻ em rất nhạy cảm và nắm bắt được những gì người lớn chúng ta đang cảm thấy; vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải xem nhà bếp và việc nấu nướng là những nơi bình lặng và bổ ích. Hãy thoải mái.

Xem tiếp trang 2

# Món quà yêu thương dành tặng Mẹ

## Gợi ý về quà tặng Ngày Hiền Mẫu năm 2023

### BILL LANDSEY

Mỗi năm một lần, chúng ta có cơ hội bày tỏ thêm lòng biết ơn đối với người phụ nữ quan trọng nhất trong cuộc đời mình: Mẹ. Với các mặt hàng ở mọi mức giá, bộ sưu tập này có thể là món quà hoàn hảo.



### Thức uống đặc biệt của Mẹ

– **Cà phê đặc sản với máy pha cà phê nhỏ giọt**; – **Giá 299 USD, theo trang CafeAppliances.com**

Các bà mẹ sành cà phê sẽ thích máy pha cà phê này. Máy được lập trình để có thể pha từ 2 đến 10 tách theo cách mẹ thích, với 4 nút để lựa chọn – Vàng, Nhe, Trung bình, và Đậm – và nhiệt độ pha có thể điều chỉnh từ 185 độ đến 205 độ F.



### Viết với phong cách riêng

– **Bút bi ngọc trai Montblanc Meisterstück Marilyn Monroe**; – **Giá 845 USD, theo trang NeimanMarcus.com**

Ngay cả việc viết một danh sách thực phẩm cũng trở thành một niềm vui với chiếc bút bi thanh lịch, vô cùng nữ tính này, nổi bật với một thân bút bằng nhựa màu trắng lấy cảm hứng từ chiếc váy của minh tinh Marilyn Monroe trong bộ phim “The Seven Year Itch”, được tạo điểm nhấn nhờ chiếc kẹp và phụ kiện có tông màu sẫm xanh, mạ vàng. Bạn có thể dễ dàng tìm mua các ống ruột mực dự trữ [cho bút], điều này khiến cây bút trở nên vừa thiết thực vừa tuyệt đẹp.

### Massage chân bất cứ lúc nào

– **Máy mát xa chân Miko Yoisho Shiatsu**; – **Giá 149 USD, theo trang ShopMiko.com**

Sau một ngày dài, hãy chiêu Mẹ bằng một buổi đắp bóp chân thoải mái. Được đặt tên theo âm thanh thư giãn



của người Nhật, máy Yoisho cung cấp các liệu pháp đắp bóp hoàn toàn có thể tùy chỉnh như lăn, xoa bóp, hoặc bấm huyệt Shiatsu, với những chức năng có thể điều chỉnh nhiệt độ và nên khi 360 độ để giảm đau gót chân, mắt cá chân, hoặc bàn chân.



### Giờ thưởng thức trà

– **Ấm trà Paeonia Blush Blue and Red Tea for One của hãng Wedgwood**; – **Giá 220 USD, theo trang Wedgwood.com**

Nghĩ thức pha và thưởng thức một tách trà là một quá trình giúp Mẹ bớt căng thẳng và sáng khoái. Bộ sản phẩm tinh tế này là một phần của bộ sưu tập Paeonia Blush của hãng Wedgwood. Khi chưa đến giờ uống trà, ấm trà bằng sứ trắng mờ nặng 15 ounce (khoảng 425g) nằm gọn bên một tách trà có đĩa đi kèm.



### Một bộ mẫu các mùi hương

– **Bộ khám phá hương thơm mini của hãng Hermès**; – **Giá 60 USD, theo trang Sephora.com**

Thay vì một loại nước hoa Hermès, bạn hãy tặng Mẹ một bộ gồm bốn mẫu nước hoa. Bộ nước hoa nhỏ với dung tích một phần tư ounce này bao gồm mùi hoa Twilly d’Hermès; Eau des Merveilles với mùi hoặc hương; Un Jardin sur le Nil Eau de Toilette có mùi gỗ sung; và Eau de rhubarb écarlate Eau de Cologne mát mẽ.



### Đừng ăn vụng bánh Macaron của Mẹ!

– **Bánh Macaron vui vẻ**; **Giá 42 USD, theo trang JoyMacarons.com**

Mẹ sẽ mỉm cười mỗi khi bà thưởng thức những chiếc bánh ngọt ngào đầy màu sắc này. Bánh mới ra lò tại tiểu bang Texas, giá bánh bao gồm phí vận chuyển trong hai ngày qua FedEx. Nếu bạn biết mẹ yêu thích hương vị nào trong 12 vị, hãy gửi tặng một chục bánh, hoặc bạn có thể đặt một hộp bánh tùy chọn hoặc chọn một bộ mẫu gồm tất cả các vị.



### Cách giúp Mẹ làm vườn chăm sóc cây cối

– **Máy ủ phân bón hữu cơ để bàn Lomi**; – **Giá 499 USD, theo trang Lomi.com**

Nếu Mẹ hay làm vườn, bà hẳn sẽ biết lợi ích của việc biến thức ăn thừa thành nhiều chất dinh dưỡng cho cây trồng. Bạn có thể giúp Mẹ không cần phải ứng phó với mưa gió, tuyết rơi, hoặc nóng bức khi phải mang rác vào thùng ủ phân bón trong sân – bằng cách dùng máy ủ phân bón hữu cơ này để chuyển đổi thức ăn thành dưỡng chất cho cây trồng trong vòng bốn giờ đồng hồ.



### Khay đựng phô mai Chefsofi

– **Khay đựng phô mai ChefSofi và các món khai vị theo phong cách Charcuterie**; – **Giá 54.99 USD, theo trang ChefSofi.com**

Mẹ sẽ thực sự cảm kích bộ khay bày biện thông minh này khi bà tổ chức các buổi gặp mặt thông thường. Bánh bích quy giòn và nhiều loại phô mai cùng các món ăn kèm đều có thể bày trí trên một khay gỗ dễ di chuyển, với một bộ dao cắt và đĩa đựng phô mai được cất dưới khay bánh có thể xoay, có sẵn dùng ngay.



“Điều tốt nhất nên làm là dạy các bé và chính bạn một số hướng dẫn an toàn cần bản và chỉ tập nấu ăn.”

yêu thích một thứ gì đó, vì vậy việc nuôi dưỡng điều đó là quan trọng. Chúng ta đủ may mắn để sống trong một thế giới nơi nội dung về ẩm thực có ở khắp mọi

### Tạo bất ngờ cho Mẹ

– **Đồng hồ Rolex Day-Date 36 bằng vàng Everose đính kim cương**; – **Giá 55,750 USD, theo trang Rolex.com**



Chúng ta trông cậy vào mẹ để luôn đúng giờ trong mọi việc từ nhữn buổi biểu diễn cho đến luyện tập túc cầu, và bà sẽ liên tục kiểm tra thời gian hiển thị trên chiếc đồng hồ trang nhã này. Vô vàn dây đeo bằng vàng có gam màu hồng Everose được tạo điểm nhấn bằng những viên kim cương xung quanh mép ngoài của mặt số và vạch chỉ giờ.



### Hãy để Cha lái chiếc xe Minivan

– **Maserati Quattroporte**; – **Giá 106,695 USD, theo trang Maserati.com**

Lũ trẻ sẽ nài nỉ Mẹ đưa đón đến trường trong [chiếc xe có] vẻ ngoài đẹp đẽ, sang trọng này. Mẹ và ba hành khách [nhí] sẽ an tọa trong những chiếc ghế ngồi có lưng tựa ôm tròn bọc da vô cùng thoải mái. Các tính năng đáng chú ý bao gồm chức năng đóng cửa êm ái, khiến việc đóng sầm cửa chỉ còn là quá khứ.



### Bao bọc mẹ trong tình yêu thương

– **Vòng cổ Cheval có khả năng biến hóa của hãng Van Cleef and Arpels**; – **Giá 850,000 USD, theo trang VanCleefArpels.com**

Được chế tác tỉ mỉ bằng một quy trình chế tác độc quyền, chiếc vòng cổ bằng vàng và kim cương 18 karat tuyệt đẹp này sẽ làm nổi bật vẻ đẹp nội tâm của Mẹ và có thể chuyển thành đeo như những chiếc vòng tay. Có lẽ bạn phải thăng xố số PowerBall mới có thể mua nó, nhưng hãy tưởng tượng nét mặt của mẹ khi bà mở hộp quà.

### Một món quà phù hợp cho tất cả

– **Tặng thẻ chăm sóc. Chọn một gói dịch vụ, theo trang Soothe.com**

Nếu khó tìm được món quà phù hợp với Mẹ, thì thẻ quà tặng này sẽ đem lại cho bà các buổi đắp bóp, tạo kiểu tóc hoặc chăm sóc da theo yêu cầu. Tất cả những gì bà cần phải làm là lấy ngày giờ hẹn, và một chuyên gia lành nghề sẽ đến tận nhà đúng giờ.

Ông Bill Lindsey là một nhà văn từng thắng giải, đến từ Nam Florida. Ông viết bài về các chủ đề địa ốc, xe hơi, đồng hồ, tàu thuyền, và du lịch.

Quỳnh Chi biên dịch



Đọc thành tiếng giúp trẻ em phát triển năng lực nghe và ghi nhớ, đồng thời giúp nuôi dưỡng niềm yêu thích đọc sách.

# Món quà của việc đọc thành tiếng cho con

### KAREN DOLL

Ông Jim Trelease – tác giả quyển “Jim Trelease’s Read-Aloud Handbook” (Cẩm Nang Đọc Thành Tiếng Của Jim Trelease) – cho biết: “Mỗi lần đọc sách cho đứa trẻ, chúng ta đang gửi một thông điệp ‘hạnh phúc’ đến bộ não của chúng. Bạn thậm chí có thể nhận xét rằng nói vậy giống như là để quảng cáo, khiến cưỡng gán trẻ em với sách, các ấn bản, và hạnh phúc”.

Đọc thành tiếng cho các con nghe thực sự là món quà bạn dành cho các con của mình, và mấu chốt của hoạt động này là mỗi liên hệ với hạnh phúc. Điều này tạo nên tầng giúp các con bạn phát triển tình yêu với sách, với việc đọc và học tập. Khi bạn gắn gửi với các con và đưa các con đi đến những địa điểm mới hấp dẫn, gặp gỡ những nhân vật và con người mới thú vị – đồng thời hòa mình trong những câu chuyện phiêu lưu và khám phá vượt thời gian – khoảng thời gian đó tràn ngập niềm vui và sự thỏa thích.

Để tạo nguồn cảm hứng, dưới đây là một số lợi ích tuyệt vời của việc đọc thành tiếng cho các con và – để giúp bạn bắt đầu – một số cách đã được thử và thành-công tạo ra những kinh nghiệm tốt nhất. Hãy chuẩn bị đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới (ngày Một tháng Hai) với những người yêu sách trên toàn thế giới

### Lợi ích của việc đọc thành tiếng

Thời gian đọc thành tiếng là một trong những khoảnh khắc ấm áp và dễ chịu mà bạn và các con sẽ trân trọng mãi mãi, đồng thời cũng nuôi dưỡng trong các cháu tình yêu với sách và việc đọc.

Khi bạn đọc cho con nghe, bạn cho các con có hội khám phá những cảm xúc khác nhau như buồn bã, tức giận, sợ hãi, và lo lắng, khiến các con bạn có thể học được cách các nhân vật vượt qua những cảm xúc đó.

Đọc thành tiếng cũng là cách để học đọc, học viết. Việc đọc sách cho các con đơn giản này giúp cải thiện vốn từ vựng, tăng trí nhớ, xây dựng năng lực suy nghĩ và đọc hiểu, đồng thời khuyến khích việc lắng nghe chủ động. Lắng nghe những câu chuyện cũng giúp tăng khả năng tập trung cho con bạn. Những lợi điểm này đặc biệt hữu ích nếu con bạn đang gặp khó khăn với việc đọc.

Những câu chuyện cũng có thể giúp dạy các con bạn về tầm quan trọng của các đặc điểm tính cách như lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn, lòng khoan dung, lòng biết ơn, lòng tử tế, và sự đồng cảm.



được cách các nhân vật vượt qua những cảm xúc đó.

Những câu chuyện cũng có thể giúp dạy các con bạn về tầm quan trọng của các đặc điểm tính cách như lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn, lòng khoan dung, lòng biết ơn, lòng tử tế, và sự đồng cảm.

Chiến lược chọn thời gian đọc thành tiếng

Bà Maria Montessori – bác sĩ và nhà giáo dục nổi tiếng người Ý – tin rằng giai đoạn từ sơ sinh đến 6 tuổi là thời kỳ quan trọng nhất cho sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ em.

Để tạo nguồn cảm hứng, dưới đây là một số lợi ích tuyệt vời của việc đọc thành tiếng cho các con và – để giúp bạn bắt đầu – một số cách đã được thử và thành-công tạo ra những kinh nghiệm tốt nhất. Hãy chuẩn bị đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới (ngày Một tháng Hai) với những người yêu sách trên toàn thế giới

Hãy đọc cho các con nghe mỗi ngày, ngay cả khi chỉ là 15 đến 20 phút. Trẻ em phát triển dựa trên thói quen và tính lâu dài, và các con chắc chắn sẽ trân trọng những khoảnh khắc đặc biệt đó. Nếu bạn có ít thời gian hơn vào một số ngày, bạn có thể bù vào những ngày khác. Bạn hãy tổ chức một buổi đọc sách dài (readathon) vào một ngày ít bận rộn hơn hoặc vào cuối tuần. Để nghỉ con đi ngủ sớm hơn, cùng nhau cuộn mình trong chăn trên giường và đọc một quyển sách dài hơn, một vài tác phẩm được yêu thích mọi thời đại,

hoặc một vài cuốn trong một bộ sách.

Khuyến khích các con tham gia vào câu chuyện này bằng cách chọn những cuốn sách phù hợp với sở thích của các con và diễn xuất câu chuyện đó khi bạn đọc. Hãy hỏi các con những câu hỏi mở khiến chúng suy nghĩ: Con nghĩ tại sao bà mẹ lại làm như vậy? Những chàng trai đó đang làm gì vậy? Tại sao cô bé đó lại khóc? Gợi ý các con đoán điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Hãy đọc nhiều thể loại sách khác nhau. Chọn những cuốn sách hư cấu như truyện cổ tích, tiểu thuyết lịch sử, thơ ca, truyện ngụ ngôn và truyện dân gian, những vở kịch của thi hào Shakespeare, và tác phẩm kinh điển như “Treasure Island” (Đảo Châu Báu). Bạn cũng có thể đọc những loại sách không hư cấu như tiểu sử, những quyển sách về các quốc gia và nền văn hóa khác, các sách hướng dẫn, truyện về các động vật làm nhiệm vụ [các động vật được huấn luyện để trợ giúp người tàn tật], và bất kỳ chủ đề nào mà các con muốn tìm hiểu thêm.

Ngoài ra, bạn đừng ngưng việc đọc sách cho con khi chúng có thể đọc một mình. Trên thực tế, bạn nên tiếp tục đọc khi các con ở độ tuổi tiểu niên và cho đến hết thời gian trung học, bởi vì việc này vẫn rất lợi ích. Độ tuổi thiếu niên đang lớn lên, thay đổi, và trưởng thành của các con là giai đoạn đầy cảm xúc, cho nên khoảng thời gian đọc thành tiếng này luôn đem đến sự an ủi không ngừng giúp các con thích nghi với cuộc sống. Hãy chọn những quyển sách khơi dậy cuộc trò chuyện và khám phá những quan điểm và quan niệm khác nhau.

Đừng ngại đọc những câu chuyện vượt quá trình độ của con. Bạn có thể ngạc nhiên vì mức độ tiếp nhận của chúng. Bạn cũng hãy để những đứa trẻ hiểu động của bạn vận động. Hãy để các con chơi yo-yo hoặc bật người với một quả

bóng thể dục. Hoặc các con có thể vẽ nguệch ngoạc, làm đồ thủ công, hoặc lặn lè xếp hình.

### Đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới

Nếu bạn vẫn chưa đọc thành tiếng cho con thường xuyên, đừng lo lắng. Cuộc sống vẫn diễn ra; tất cả chúng ta vẫn đang ở đây. Bất kỳ ngày nào cũng là ngày hoàn hảo để chọn một quyển sách và đọc cho các con nghe.

Tốt hơn nữa, hãy khởi động hoạt động ‘đọc thành tiếng’ đầy thú vị của bạn bằng cách Đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới (WRAD). WRAD được hình thành vào năm 2010 do bà Pam Allyn, chuyên gia xóa mù chữ, và nhà sáng lập LitWorld, một tổ chức bất vụ lợi hoạt động nhằm thúc đẩy việc xóa mù chữ. Bà Allyn tin rằng biết chữ là một quyền căn bản của con người.

Bạn hãy tham gia và hòa cùng hàng triệu người trên toàn thế giới nhằm tôn vinh sức mạnh của việc đọc thành tiếng. Để tìm thêm cảm hứng và nguồn tài liệu, bạn có thể ghé thăm các trang Scholastic và LitWorld WRAD. Trên đó có các danh mục sách, danh sách các sự kiện trực tiếp và trực tuyến, các hoạt động và thử thách, cũng như một bộ công cụ trực tuyến chứa các tài liệu dạng kỹ thuật số, các tài liệu in, và các hướng dẫn thảo luận.

Bà Karen Doll là nhà văn tự do, cố vấn về dạy học tại gia ở một ngôi làng nhỏ của Wassergass, Pennsylvania. Bà thích viết về việc dạy học tại gia, làm vườn, ẩm thực và văn hóa, cuộc sống gia đình, cũng như những niềm vui của việc nuôi cá. Hãy ghé thăm trang web của bà tại [AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com](http://AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com)

Quỳnh Chi biên dịch

# Truyền cảm hứng nấu nướng cho các con

### Tiếp theo từ trang 1

Họ lo sợ về các tai nạn. Là các bậc cha mẹ, chúng ta luôn che chở các con mình và muốn chúng được an toàn; vì vậy đương nhiên chúng ta không cho các bé tiếp xúc với những vật sắc nhọn hoặc nóng – là những thứ mà, tất nhiên, có đầy trong nhà bếp! Điều tốt nhất nên làm là dạy các bé và chính bạn một số hướng dẫn an toàn cần bản và chỉ tập nấu ăn.

**The Epoch Times:** Nói về việc dạy trẻ em nấu ăn, ông có gợi ý nào về các món ăn mà các bậc cha mẹ nên bắt đầu hay không?

**Ông Smith:** Một người bạn đầu bếp của tôi đến từ Thái Lan nói với tôi rằng

có ấy học nấu ăn vì luật bắt thành văn trong nhà có ấy khi lớn lên là: “Muốn ăn thì phải lăn vào bếp.” Bây giờ, có ấy làm điều này với các con trai của mình và bạn trẻ là những đầu bếp tuyệt vời.

Vì vậy, với lý do đó, trẻ em nên học nấu những bữa ăn mà các em yêu thích nhất. Nấu món bạn muốn ăn là một cách chắc chắn thành công để tạo nền tảng cho một thói quen nấu nướng suốt đời.

**The Epoch Times:** Đối với một đứa trẻ có vẻ đam mê nấu ăn ngay từ khi còn nhỏ, ông có lời khuyên gì với các bậc cha mẹ để nuôi dưỡng sự phát triển của trẻ nhỏ?

**Ông Smith:** Trẻ em là những miếng bọt biển, đặc biệt là khi các em thực sự

nơi, vì vậy bạn không bị giới hạn chỉ học trong bếp. Hãy thử tham gia các lớp học trực tuyến, theo dõi một số chuyên gia ẩm thực trên phương tiện truyền thông xã hội – cơ hội thực sự là vô tận. Hãy đưa bạn trẻ đến một trại nấu ăn!

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại. Đặc biệt là những chủ đề liên quan đến các lựa chọn giáo dục trong gia đình, nhận thức mới về sự đón nhận của trẻ nhỏ, lợi ích của việc du lịch gia đình, và tầm quan trọng của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Minh Chi biên dịch



Cô Janita Kenttälä và những chú tuần lộc của mình tại Levi, Lappland.

## Cô gái Phần Lan nghỉ việc tại nhà hàng và trở thành người chăn tuần lộc

ANNA MASON

Một cô gái trẻ từ Phần Lan từng là đầu bếp kiêm nữ phục vụ tại một nhà hàng; cô buộc phải thay đổi công việc sau khi bị chấn thương trong lúc làm việc ở nhà bếp. Bị rách cơ, cô cảm thấy thật khó để đứng lâu trên sàn nhà cứng. Tuy nhiên, cô cảm thấy khỏe hơn nhiều khi ở ngoài trời. Cô đã tìm được công việc mơ ước của mình là làm một người chăn tuần lộc.

Giờ đây, thay vì bung bề chén đĩa và chuẩn bị thức ăn, cô Janita Kenttälä, 26 tuổi, đánh xe tuần lộc – một phần công việc trong công ty du lịch của cô tại khu rừng tuyết trắng tuyệt đẹp ở Levi, Lappland.

Đó là một điều gì đó rất tự nhiên đối với cô Kenttälä, người đã rời bỏ công việc của mình khoảng 5 năm về trước. Cô lớn lên trong một gia đình chăn nuôi tuần lộc – cha cô, cùng với những người bạn của ông và một người họ hàng, là một trong những người đầu tiên khai xướng các chuyến du lịch bằng xe tuần lộc ở Levi.

Cô Kenttälä – xuất thân từ một gia đình là hậu duệ của nhiều thế hệ chăn nuôi tuần lộc – chia sẻ với The Epoch Times rằng, “Theo truyền thống, các gia đình chăn nuôi tuần lộc đưa con cái ra ngoài cùng tuần lộc khi bọn trẻ còn rất nhỏ. Vì vậy, bạn sẽ tiếp xúc với những động vật này từ khi còn rất bé.”

Vì cha cô có những vị khách đến từ Vương quốc Anh tham gia vào các chuyến du lịch trong ngày, nên cô Kenttälä chia sẻ rằng cô đã gặp gỡ nhiều du khách khi còn bé và đó là cách cô học nói tiếng Anh. Tuy nhiên, cô ấy không biết viết hay đọc chữ cho đến khi đi học.

Cô Kenttälä luôn mong muốn có một trang trại riêng. Trong suốt thời thơ ấu của cô, gia đình cô đã chăn nuôi đủ loại động vật như ngựa, cừu, và bò đực. Nhưng sau khi đến trường, cô đã nhận ra rằng đây không phải là cách kiếm tiền tối nhất.

“Tôi đã cố gắng học thêm thứ gì khác để có một nguồn thu nhập,” cô Kenttälä chia sẻ.

Cô đã tốt nghiệp chuyên ngành du lịch và thử sức với nghề đầu bếp, tuy nhiên đó không thực sự là điều cô muốn làm.

Khi chủ ngựa mà cô đã huấn luyện từ khi còn là chủ ngựa con qua đời, cô sinh viên trẻ tuổi ngày ấy đã không đủ khả năng mua một chú ngựa khác.

“Đó là thời điểm mà tôi bắt đầu tìm kiếm tuần lộc,” cô Kenttälä cho biết. “Rồi một ngày nọ, tôi đến thăm một trang trại và nhìn thấy hàng trăm con tuần lộc đang chạy vòng quanh; tôi chợt nhận ra rằng đây chính là điều mình muốn làm.”

Cô về nhà vụ tai nạn trong nhà bếp đó là một an bài của định mệnh và cũng là chất xúc tác cho việc thay đổi lộ trình. Tuy nhiên, chặng đường để sở hữu một doanh nghiệp thành công là một thử thách to lớn.

“Khi mới bắt đầu, tôi gần như đã mất đi một nửa bản bè và thậm chí một phần gia đình của tôi,” cô chia sẻ. “Mọi người xem đó là điều gì thật điên rồ, khi một người ở độ tuổi 20 muốn làm điều này. Đối với nhiều người, điều này thực sự kỳ lạ và họ sẽ nói rằng ‘Bạn đang làm điều gì đó thực sự ngu ngốc, và đây sẽ là một sai lầm.’”



Quỳnh Chi biên dịch

đáo của loài tuần lộc, cô Kenttälä cho biết: “Tôi luôn nói rằng tuần lộc hơi giống với loài mèo. Nếu bạn đưa thức ăn cho chúng; nếu bạn vuốt ve và vỗ chúng, thì một số con sẽ cảm thấy ổn với điều đó. Nhưng chúng cũng có những tính cách khác nhau. Một số con tuần lộc thực sự hiếu kỳ, và chúng muốn gần gũi con người. Và rồi cũng có những con khác thích rời đi và ở một mình hơn.”

Một ngày thường lệ của cô Kenttälä bắt đầu từ lúc 7 hoặc 8 giờ sáng. Cô lái xe đến chỗ đàn tuần lộc của mình cùng với thức ăn và bộ yên cương và gọi chúng. Theo một video đăng trên Facebook, công việc của cô bao gồm chuẩn bị cỏ khô cho những động vật này và thu nhặt quả mọng.

Những con tuần lộc này có thể ăn rất nhiều thứ, khoảng 300 loại thực vật khác nhau, kể cả một số loài thực vật có độc. Khi giao mùa, công việc của cô Kenttälä cũng thay đổi.

Vào mỗi độ xuân sang, cô thả đàn tuần lộc trở về với vùng hoang dã – nơi mà chúng có thể tự chuẩn bị cho mùa đông.

Cô Kenttälä chia sẻ rằng mọi việc luôn diễn ra theo cách này ở Phần Lan, bởi vì tuần lộc không sống tốt trong điều kiện nuôi nhốt và chúng cần thức ăn đa dạng.

“Mùa hè được cho là thời gian mà tuần lộc tăng cân cho mùa đông,” cô Kenttälä



ALL PHOTOS COURTESY OF JANITA KENTTÄLÄ

chia sẻ với The Epoch Times. “Mùi của tuần lộc nhạy cảm đến mức đầu cho tuyết dài tới một mét, chúng vẫn có thể ngửi thấy mùi thức ăn ở dưới lớp tuyết đó. Đôi khi có người đến chỗ tôi và họ muốn tận tay đưa thức ăn cho tuần lộc; nếu họ sử dụng xà bông hoặc nước hoa, thì mùi hương này có thể nồng đến mức tuần lộc không muốn lấy thức ăn; vì vậy chúng tôi phải đặt thức ăn xuống đất.”

Lần đầu tiên đưa một con tuần lộc kéo xe trượt tuyết, cô Kenttälä thường đi một mình, để xem con tuần lộc này kéo xe như thế nào. Cô cho biết, đôi khi chúng thực sự chạy rất nhanh; “thậm chí đầu đó khoảng 50km/giờ.”

Mỗi đây cô chia sẻ rằng, “trong một chuyến du lịch nọ, chúng tôi đã thấy một trời lần đầu tiên sau hai tháng. Chúng tôi đã nhìn thấy mặt trời mọc, đủ phủ sắc hồng, sắc cam, và sắc đỏ lên nền tuyết trắng. Mọi người đều yên lặng khi cảnh tượng này diễn ra... tất cả những gì mà bạn có thể nghe thấy là tiếng chân của tuần lộc.”

Cô Kenttälä có những vị khách đến từ khắp nơi trên thế giới. Thay vì sử dụng các đại lý du lịch và chi một khoản hoa hồng lớn, cô Kenttälä và anh Victor đã chuyển sang trực tiếp kiếm được 90% doanh thu từ trang web riêng của họ.

Mùa du lịch kéo dài từ tháng Mười Một đến tháng Ba, và khi khoảng thời gian này kết thúc, cô Kenttälä sẽ tập trung vào chăn nuôi tuần lộc và các công việc như thu gom và chặt củi.

Tuần lộc là một phần không thể tách rời trong cuộc sống ở đất nước Phần Lan – bên cạnh việc mang đến cho mọi người phương tiện đi lại, y phục, và chăn mền để giữ ấm trong thời tiết giá lạnh, tuần lộc còn là một nguồn thực phẩm quan trọng. Mặc dù thích chế biến các món ăn truyền thống và ăn thịt tuần lộc trong thời thơ ấu, nhưng cô Kenttälä vẫn trung thành với việc nướng bánh cho khách của cô.

Cô Kenttälä có một đàn tuần lộc nhỏ và cô xem chúng như những người bạn hoặc người thân trong gia đình.

Kể từ khi thực sự gần gũi với tuần lộc, cô chưa bao giờ nghĩ đến việc ăn thịt những con tuần lộc mà cô huấn luyện.

“Đôi khi, điều này giống như đang ăn thịt chú chó mà bạn nuôi, bởi vì bạn huấn luyện chúng rất nhiều,” cô chia sẻ.

Cô Kenttälä nói rằng tuần lộc là những động vật mạnh khỏe và việc hợp tác với chúng đòi hỏi sự tôn trọng lẫn nhau ở một mức độ cao.

“Tôi có cảm giác như khi gạc của tuần lộc phát triển rất lớn, chúng vó cũng thay trong với tôi,” cô chia sẻ. “Chúng không muốn làm tôi bị thương. Bởi vì tôi đối đãi với chúng bằng sự tôn trọng, và chúng cũng đối đãi với tôi giống như vậy.”

Cô Anna Mason là nhà văn sống ở Anh. Cô có bằng cử nhân Văn học và có sự hiểu kỳ về những con người và những nơi mà nền giáo dục chính thống sẽ không thể đem lại. Cô Anna thích kể chuyện, phiêu lưu, tận hưởng ánh nắng ở vùng Balearic và những cơn mưa ở vùng Yorkshire.

Quỳnh Chi biên dịch

KINH NGHIỆM LÀM VƯỜN

## Làm sao để có một vụ mùa bội thu

Gia tăng sản lượng và phẩm chất cho vụ thu hoạch bằng cách bắt đầu đúng lúc

SANDY LINDSEY

Mùa làm vườn thường bắt đầu vào tháng Tư, nhưng nhiều người làm vườn tin rằng gieo hạt sớm sẽ giúp họ có được một mùa thu hoạch sớm hơn vài tháng và vụ thu hoạch đó cũng kéo dài hơn.

Những điều kiện ngoài trời ở hầu hết các vùng lãnh thổ Hoa Kỳ khắc nghiệt đến mức không thể gieo hạt trực tiếp xuống đất hoặc trên các khay trống vào tháng Hai và tháng Ba, nhưng bạn có thể dễ dàng gieo hạt ở trong nhà, rồi chuyển các cây giống này ra trồng ở bên ngoài khi thời tiết ấm lên. Các khay ươm hạt giống được bán trên các nền tảng trực tuyến, tại cửa hàng bán vật liệu sửa nhà ở khu vực bạn sinh sống, hoặc ở hầu hết các vườn ươm, giúp bạn ươm mầm vài loại cây trong không gian nhỏ gọn. Nhưng khi khởi đầu, bạn chỉ nên chọn một vài loại, vì như một bà mẹ có 20 người con với những tính cách khác nhau, bạn sẽ nhận thấy một số cây ít được chú ý.



Bắt đầu từ hạt giống sẽ mất thời gian và công sức, nhưng giúp bạn tiết kiệm tiền.

Có thể bắt đầu từ rất sớm không?

Không... và có. Đối với hầu hết các loại cây, bạn chỉ đơn giản cây cây đó sang một chậu có kích thước lớn hơn trong giai đoạn chuyển tiếp. Đứng vậy, bạn sẽ mất nhiều công sức hơn, nhưng bạn sẽ gặt hái được thành quả xứng đáng khi trồng một cây lớn hơn xuống đất, và hỗ trợ trồng cây, hay thùng lớn trồng ở ngoài trời. Đây là phương thức mà các vườn ươm địa phương áp dụng để có được một lượng lớn hàng bán trong những ngày như Lễ Tưởng niệm Chiến Sĩ Trận Vong (Memorial Day). Những trường hợp ngoại lệ của quy tắc này là các loại đậu, dưa leo, bí ngô, và mướp zucchini – những loại cây phát triển lớn và nhanh quá khó có thể trồng trong nhà. Những hạt giống này thường được dán nhãn là “gieo hạt từ trang web riêng của họ.

Mùa du lịch kéo dài từ tháng Mười Một đến tháng Ba, và khi khoảng thời gian này kết thúc, cô Kenttälä sẽ tập trung vào chăn nuôi tuần lộc và các công việc như thu gom và chặt củi.

Tuần lộc là một phần không thể tách rời trong cuộc sống ở đất nước Phần Lan – bên cạnh việc mang đến cho mọi người phương tiện đi lại, y phục, và chăn mền để giữ ấm trong thời tiết giá lạnh, tuần lộc còn là một nguồn thực phẩm quan trọng. Mặc dù thích chế biến các món ăn truyền thống và ăn thịt tuần lộc trong thời thơ ấu, nhưng cô Kenttälä vẫn trung thành với việc nướng bánh cho khách của cô.

Cô Kenttälä có một đàn tuần lộc nhỏ và cô xem chúng như những người bạn hoặc người thân trong gia đình.

Kể từ khi thực sự gần gũi với tuần lộc, cô chưa bao giờ nghĩ đến việc ăn thịt những con tuần lộc mà cô huấn luyện.

“Đôi khi, điều này giống như đang ăn thịt chú chó mà bạn nuôi, bởi vì bạn huấn luyện chúng rất nhiều,” cô chia sẻ.

Cô Kenttälä nói rằng tuần lộc là những động vật mạnh khỏe và việc hợp tác với chúng đòi hỏi sự tôn trọng lẫn nhau ở một mức độ cao.

“Tôi có cảm giác như khi gạc của tuần lộc phát triển rất lớn, chúng vó cũng thay trong với tôi,” cô chia sẻ. “Chúng không muốn làm tôi bị thương. Bởi vì tôi đối đãi với chúng bằng sự tôn trọng, và chúng cũng đối đãi với tôi giống như vậy.”

Cô Anna Mason là nhà văn sống ở Anh. Cô có bằng cử nhân Văn học và có sự hiểu kỳ về những con người và những nơi mà nền giáo dục chính thống sẽ không thể đem lại. Cô Anna thích kể chuyện, phiêu lưu, tận hưởng ánh nắng ở vùng Balearic và những cơn mưa ở vùng Yorkshire.

Quỳnh Chi biên dịch



Những hạt giống cà chua là một trong những loại đơn giản nhất và phổ biến nhất để trồng trong nhà.

khay gieo hạt còn trống; vì loại hoa này dễ mọc, sẽ tỏ điểm thêm chút màu sắc cho khu vườn, và giúp xua đuổi những con bọ.

Bắt tay vào việc

Bạn có thể mua vài gói hạt giống với cùng số tiền mua một cây cà chua nhỏ, húng quế, hoặc hạt tiêu. Điều này giúp bạn dư ra một số tiền để mua thêm “dụng cụ” phù hợp có thể dùng trong nhiều năm tới. Những khay ươm hạt giống là một lựa chọn đem lại năng suất cao, nhưng bạn cũng có thể dễ dàng gieo hạt trong những hộp sữa chua hoặc bất kỳ hộp chứa

đều sâu từ 2–3 inch (khoảng 5.08 cm đến 7.62 cm) có những lỗ thoát nước. Điều quan trọng là lấp đầy những hộp đó bằng loại đất gieo hạt đã diệt trùng để cây khỏe mạnh, không bệnh tật; nên sử dụng đất mới cho mỗi mùa.

Một sai lầm phổ biến mà những người mới bắt đầu làm vườn phạm phải là không cung cấp đủ ánh sáng; cây con thường vươn về phía nguồn sáng khiến thân dài, yếu ớt. Ngay cả với cây bạc hà và húng quế phát triển rất tốt trên bệ cửa sổ nhà bếp của bạn – trừ trường hợp bạn cung cấp đủ 8 tiếng có ánh sáng chiếu từ hướng nam mỗi ngày – thì cũng vẫn chưa đủ. Thậm chí tám tiếng vẫn không bảo đảm, mặc dù cha mẹ của chúng ta đã xoay sở để trồng tốt các vụ mùa thành công trước khi các loại đèn trồng cây (grow light) ra đời. Lý tưởng là, những cây con cần có 15 tiếng ánh sáng và 9 tiếng bóng tối để có thể khỏe mạnh. Các loại đèn trồng cây có cài đặt giờ hoạt động hữu hiệu khi bạn muốn nâng đèn lên cao hơn vì các cây con phát triển cao hơn.

Dù bạn đã chi tiêu vượt hạn mức của thẻ tín dụng, nhưng có thể bạn cần đầu tư vào một tấm thảm sưởi ấm đặt dưới các khay ươm hạt này để cung cấp nhiệt độ này mầm lý tưởng – từ 64 đến 71 độ F (khoảng từ 17.78 độ C đến 21.67 độ C). Các thùng ươm cây được chiếu sáng, sưởi ấm với các mái vòm trong, thấy được độ ẩm rõ ràng được bán sẵn trực tuyến với giá từ khoảng 40 USD.

Nếu ngân quỹ eo hẹp và đặc biệt nếu bạn đang trồng nhiều cây giống, thì bạn có thể chỉ cần bọc các khay ươm hạt, hộp sữa chua, v.v. bằng màng bọc thực phẩm để tạo môi trường ấm. Phương pháp này không hiệu quả bằng một nắp vòm độ ẩm, vì màng bọc độ ẩm cần phải bỏ đi sớm hơn, nhưng giá sẽ rẻ hơn nhiều. Các loại đèn chiếu sáng thông dụng dùng trong cửa hàng – một bóng đèn tròn ánh sáng trắng mát và một bóng đèn ấm – có thể thay thế loại đèn trồng cây đất liền và đem lại hiệu quả tương tự.

Dinh dưỡng và tưới nước

Những cây giống cần được chăm sóc như những cây non một cách nhẹ nhàng. Bạn hãy sử dụng bình phun sương hoặc bình tưới nhỏ để kéo léo tưới cho chúng. Đất nên được giữ ẩm, nhưng không được sũng nước. Nếu đất khô đi trong chốc lát giữa các lần tưới thì cũng không sao cả.

Nếu muốn, bạn có thể đặt một chiếc quạt nhỏ để không khí lưu thông và ngăn ngừa bệnh cho cây, với lợi ích cộng

thêm là gió sẽ giúp cây phát triển khỏe mạnh. Trên thực tế, một số người còn “nâng niu” những cây giống của họ bằng cách dùng một bàn tay phẩy trên ngọn cây để mô phỏng làn gió tự nhiên mà chúng sẽ nhận được từ bên ngoài, điều này giúp cho phần thân chính của cây mập hơn.

Không bao giờ được bón phân trước khi cây giống trưởng thành, vì các loại muối trong phân bón có thể gây hại cho khả năng hút nước và khả năng kích thích sự phát triển của rễ. Một số loại đất hỗn hợp giúp hạt nảy mầm có chứa sẵn nhiều chất dinh dưỡng trong vài tuần đầu tiên. Nếu không, ngay

khi những chiếc lá thật đầu tiên xuất hiện (cấp lá đầu tiên sau những chiếc lá của hạt đầu tiên), bạn nên bắt đầu bón phân hằng tuần bằng loại phân bón khởi đầu (starter fertilizer) dành cho cây

## Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“**Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.**

Ông Martin Rubenics  
VĂN ĐỒNG VIÊN OLYMPIC

“**Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kính nể, và không còn căng thẳng.**

Cô Shiyu Zhou  
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Chuyên Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách để cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyên Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại  
FaYuanBooks.com



Quỳnh Chi biên dịch

con và cây, được pha loãng theo hướng dẫn trên bao bì. Ngắm nhìn chúng lớn lên thật thú vị, nhưng tận hưởng việc thu hoạch thậm chí còn tuyệt vời hơn.

Gieo hạt

Bắt đầu gieo những hạt giống ở ngoài trời, trồng các cây con đã ươm, và trồng những cây khó tính với những ý tưởng để áp dụng sau đây.

Lồng kính dùng một lần

Bạn hãy tạo một nhà kính nhỏ bằng cách cắt đáy một thùng sữa bằng nhựa dung tích một gallon hoặc chai nước. Vật dụng này hoạt động tương tự như một lồng kính dùng ngoài vườn có lỗ thông hơi kiểu cách. Nếu bạn không có nhiều không gian, bạn có thể vớt chúng đi vào cuối mùa và làm thêm những cái khác vào năm sau.

Giải pháp thay thế di động

Lấy một thùng đựng sữa hoặc thùng nhựa trong mờ và cắt ba inch (khoảng 7.62 cm) tính từ đáy theo ba cạnh, để lại phần phía sau làm một “móc treo”. Đổ đầy hai inch (khoảng 5.08 cm) đất vào đó đối với những loại hạt cần phân tầng (ngâm nước lạnh trước khi chúng nảy mầm), hoặc để các cây giống đã nảy mầm bên trong được bảo vệ.

Thực vật khó tính

Những cây không thích hợp mang đi cấy ở chỗ khác thì có thể được bắt đầu trồng trong bất cứ thứ gì, từ vỏ trứng đến những cuộn khăn giấy cho đến “những chậu” được làm thủ công từ những tờ giấy The Epoch Times. Những gì bạn cần là một hộp/chậu gieo hạt có thể tự phân hủy, để có thể trồng nguyên cả hộp vào đất, nghĩa là các rễ cây không bao giờ bị ảnh hưởng.

Cô Sandy Lindsey là nhà văn từng đoạt giải thưởng, có viết về các chủ đề liên quan đến nhà cửa, làm vườn, những dự án DIY (tự làm), vật nuôi và chèo thuyền. Cô đã cho ra đời hai cuốn sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Khánh Nam biên dịch

# Cioppino: Món hải sản hầm của ngư dân

Món súp hải sản thơm ngon của người Mỹ gốc Ý

JENNIFER SEGAL

Cioppino (đọc là cho-pee-no) là một món cá hầm dân dã của người Mỹ gốc Ý; món ăn này mang đậm mùi vị biển cả với rất nhiều hải sản tươi cùng nước sốt cà chua và rượu. Mặc dù món ăn này du nhập vào Mỹ quốc theo dấu chân của những ngư dân gốc Ý nhập cư vào San Francisco, nhưng phiên bản yêu thích của tôi là phiên bản được phục vụ ở bờ biển đối diện tại Portofino, một nhà hàng ven vịnh duyên dáng ở Longboat Key, tiểu bang Florida, nơi mà chúng tôi tổ chức sinh nhật hằng năm vào tháng Mười Hai cho cha. Người đầu bếp thân thiện đã chia sẻ với tôi công thức của ông ấy. Để tiết kiệm thời gian, tôi lược bớt nhiều nguyên liệu hải sản được yêu cầu (cua, tôm hùm, và sò biển là những nguyên liệu bổ sung rất phù hợp). Món ăn được dùng kèm với bánh mì tỏi, bánh mì men focaccia, hoặc một ổ bánh mì baguette chấm với nước dùng – và bạn đừng quên chuẩn bị thêm một cái tô thứ hai để đựng vỏ sò và thật nhiều khăn ăn.



ALL PHOTOS COURTESY OF JENN SEGAL

## CIOPPINO

(Món súp hải sản của ngư dân)

Công thức do Jennifer Segal biên soạn. Được truyền cảm hứng từ công thức của nhà hàng Portofino ở Longboat Key, tiểu bang Florida.

**KHẨU PHẦN:** 4-6 người

### NGUYÊN LIỆU

- 6 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất, chia thành từng phần
- 2/3 cup hành tím đã thái nhỏ, từ khoảng 3 củ
- 3 tép tỏi được băm nhỏ
- 1 cup rượu trắng, ví dụ Pinot Grigio, Sauvignon Blanc, Chardonnay, v.v.
- 1 lon (28 oz) cà chua nghiền
- 2 (8 oz) chai nước luộc nghêu (đóng chai bán sẵn)
- 2 muỗng cà phê đường
- 1 1/2 muỗng canh muối, chia thành từng phần
- 1/2 muỗng canh ớt đỏ khô nghiền
- 1/2 muỗng canh oregano khô
- 7 nhánh thyme tươi, cộng với 1 muỗng canh thyme tươi xắt nhỏ
- 1 1/2 pounds cá phi lê có thịt chắc, chẳng hạn như cá bơn, cá tuyết, cá hồi, cá hồng, v.v., cắt mỗi khúc khoảng 5 cm.
- 3 muỗng canh bơ lạt
- 1 1/2 pounds (khoảng 18 con) nghêu cỡ nhỏ, đã được cạo rửa sạch
- 1 1/2 pounds tôm sống lớn, đã lột vỏ và bỏ chỉ lưng
- Một ít parsley (rau ngò tây) tươi xắt nhỏ để trang trí (không bắt buộc)

### CÁCH LÀM

Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 400°F và đặt giá đỡ của lò ở vị trí chính giữa. Lót giấy bạc lên một khay nướng để sẵn.

Trong một nồi lớn, đun 4 muỗng canh dầu ô liu trên lửa vừa. Cho hành tím vào, khuấy đều, đến khi hơi hơi mềm và trong, khoảng 5 phút. Thêm tỏi vào và tiếp tục nấu, khuấy liên tục thêm 1 phút nữa. Đùng để tỏi ngả nâu nhẹ.

Kế tiếp, bạn thêm rượu vào và chỉnh lửa lớn. Nấu sôi đến khi rượu rút còn khoảng một nửa, khoảng 3 đến 4 phút.

Thêm cà chua nghiền, nước luộc nghêu, đường, 1 muỗng canh muối, bột ớt đỏ, và oregano, 1 nhánh thyme, và một cup nước. Đun sôi, rồi giảm nhiệt độ và để sôi liu riu, đậy nắp trong 25 phút.

Trong lúc đó, khi nước hầm đang sôi liu riu, bạn ướp cá với 2 muỗng canh dầu ô liu và 1/4 muỗng cà phê muối còn lại. Rồi xếp cá lên khay nướng đã được chuẩn bị sẵn.

Khi nước hầm đã sôi xong, bạn vứt những nhánh cỏ xạ hương ra và cho bơ vào khuấy đều. Cho nghêu vào và lại đun trên lửa nhỏ. Đậy nắp và nấu thêm trong khoảng 6 phút nữa, đến khi nghêu hầu như đều há miệng. Cho tôm vào và đảo nhẹ và tiếp tục đun trên lửa nhỏ; đậy nắp và nấu cho đến khi tôm vừa chín tới và những con nghêu há miệng hoàn toàn, trong khoảng 5 phút. Vớt những con nghêu chưa há miệng ra. Thêm cỏ xạ hương, sau đó nêm thử và thêm gia vị, nếu cần.

Chia cá đã nướng vào trong những chiếc tô. Đùng và mức nước hầm lên trên, chia đều những con nghêu và tôm vào mỗi tô. Nếu dùng được parsley (rau ngò tây), thì bạn hãy trang trí bên trên, và dùng kèm với bánh mì tỏi, bánh mì focaccia, hoặc một ổ bánh mì baguette để chấm với nước dùng. Bày giờ hãy thưởng thức thôi!

Chuẩn bị trước: Nước dùng cho món hầm – không chứa hải sản – có thể được nấu trước 2 ngày và đậy nắp, bảo quản trong tủ lạnh. Khi chuẩn bị dùng món, bạn nướng cá và mang nước hầm đun lửa nhỏ trước khi thêm hải sản vào.

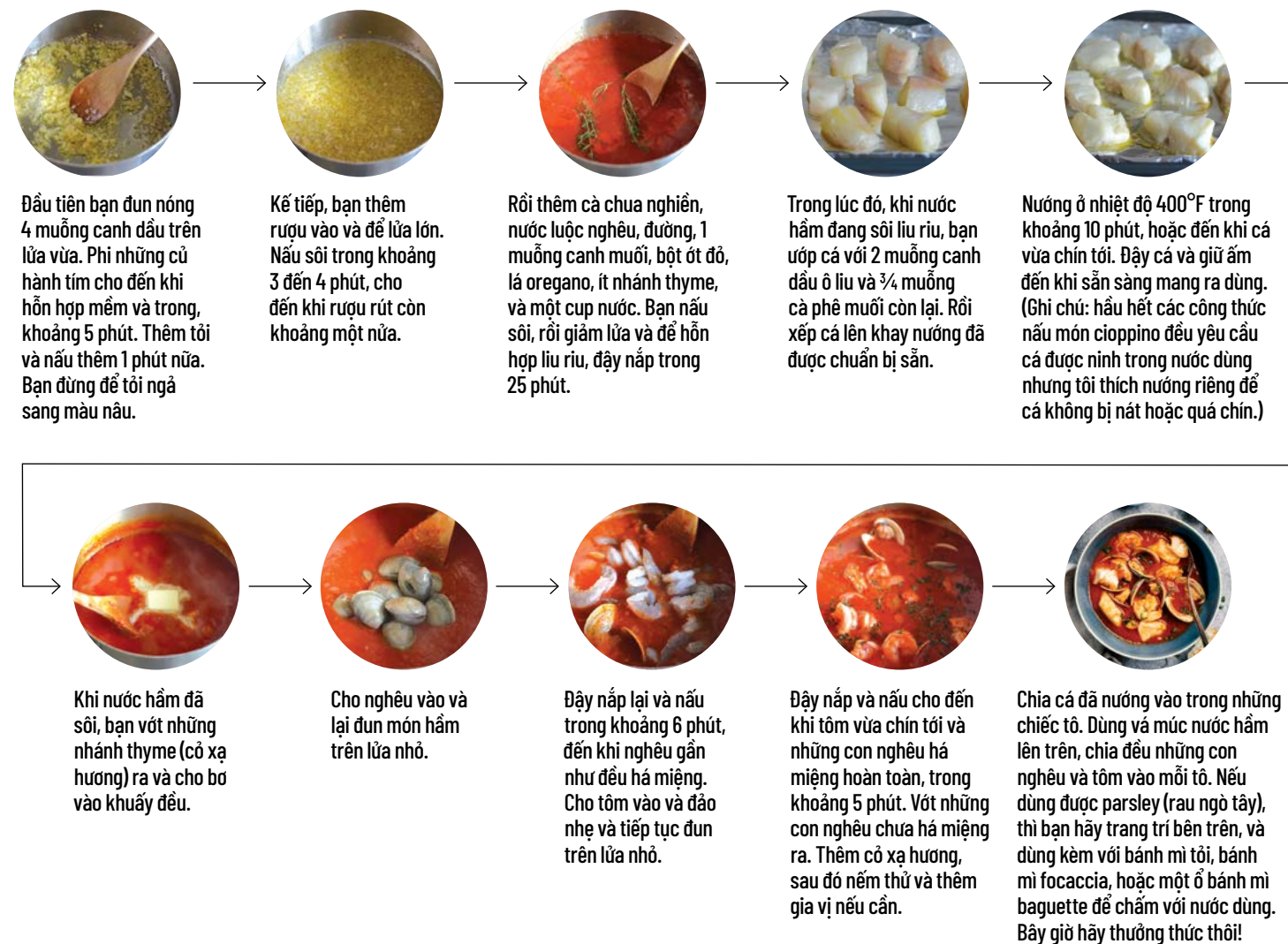
### DÙNG KÈM VỚI

- Bánh mì Focaccia
- Salad Arugula với chanh, dầu ô liu, và Parmigiano-Reggiano



Những nguyên liệu cần có để làm món Cioppino.

### Cách làm món Cioppino



Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên website [OnceUponAChef.com](http://OnceUponAChef.com).  
 Cô Jennifer là đầu bếp được đào tạo chuyên nghiệp theo trường phái cổ điển, là tác giả của sách dạy nấu ăn, và là một người mẹ bận rộn. Cô yêu thích nấu ăn từ khi còn là sinh viên du học tại Pháp và sống chung với một gia đình người Pháp. Cô tốt nghiệp trường ẩm thực L'Académie de Cuisine. - Minh Chi biên dịch

# 11 loại hương liệu đặc trưng của các món ăn ‘hương vị Thái’

## LÝ NHƯỢC LÂM

Trong các món ăn Thái Lan, các loại hương liệu tươi tự nhiên thường được sử dụng để gia tăng hương vị. Và những nguyên liệu phổ biến được dùng cho các món ăn Thái có đủ cả năm vị chua, cay, ngọt, mặn, và đắng. Bạn muốn nấu món ăn Thái ở nhà ư? Khi chuẩn bị đủ 11 nguyên liệu dưới đây, bạn có thể nấu các món ăn “hương vị Thái” một cách dễ dàng.

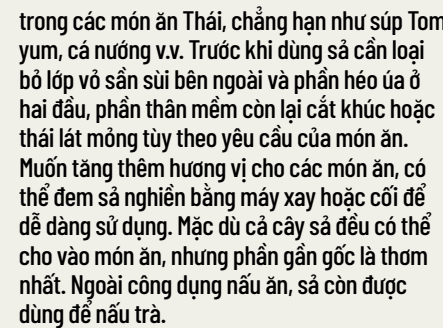


ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



## Riềng (Galangal)

Riềng được sử dụng rất phổ biến trong nền ẩm thực Thái Lan. Riềng được dùng để tăng hương vị trong rất nhiều món ăn như xôi cà ri, súp Tom yum, v.v., đồng thời dùng để khử mùi tanh của thịt gia cầm và hải sản. Vì riềng hơi độc, chỉ riêng trắng hơn gừng tươi, có vị cay nóng pha chút ngọt. Nếu không mua được riềng tươi, bạn có thể mua loại đóng lạnh hoặc dạng bột khô đóng gói, còn quý thì không thiếu hợp để thay thế. Riềng lại được chia thành riềng lớn (chủ yếu dùng làm thuốc) và riềng nhỏ dùng làm gia vị; hai loại riềng này có mùi vị khác nhau.



## Chanh Thái (Makrut Lime)

Chanh, sả, và riềng đều là những nguyên liệu gia vị quan trọng trong nền ẩm thực Thái Lan. Chanh Thái khác với các loại chanh thông thường ở chỗ trái nhỏ hơn, lớp vỏ sần sủi như tổ ong, và có ít nước hơn. Vỏ, nước ép, và lá của chanh Thái được sử dụng trong các món ăn – món cà ri nổi tiếng của Thái Lan chính là dùng cả thành phần của chanh để tăng hương vị.



## Húng quế (Basil)

Một bí quyết khác để tăng hương vị cho món ăn Thái Lan là cho húng quế vào. Húng quế chanh (lemon basil), húng quế thánh (holy basil), và húng quế tây (sweet basil) là ba loại húng thường được sử dụng. Húng quế chanh có hương vị tương đối nhẹ, được dùng nhiều trong súp hoặc salad. Húng quế thánh có độ cay mạnh hơn một chút, dùng để xáo thịt là hợp nhất. Húng quế tây có thân màu tím đẹp mắt, lá thì có cả màu xanh và tím, loại húng này thường được dùng trong món súp và cà ri.



## Dầu hào (Oyster Sauce)

Rất nhiều món ăn Á Châu đều sử dụng dầu hào để tăng hương vị, và thức ăn Thái cũng không thể thiếu hương vị này. Nó được sử dụng trong các món xào, xốt, v.v., để tăng thêm hương vị thơm ngon cho các món ăn.



## Me (Tamarind)

Vị chua của me không gât như của chanh, trong vị chua còn có một chút ngọt nhẹ. Me được dùng trong các món súp, nước sốt, để tăng vị chua của món ăn.



## Đường thốt nốt (Palm Sugar)

Đường thốt nốt có vị ngọt caramel tương tự như đường nâu, nhưng không ngọt bằng. Nó là nguồn tạo vị ngọt trong nền ẩm thực Thái Lan, được sử dụng trong món salad, nước sốt, cà ri, và món điểm tâm ngọt.



## Hẹ Thái (Shallots)

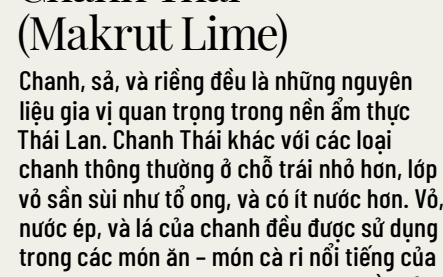
Mùi thơm của hẹ Thái mạnh hơn so với các loại hẹ khác, khi thêm vào món ăn có thể làm tăng độ tươi, tăng hương vị và loại bỏ mùi tanh. Là một loại gia vị phổ biến trong các món ăn Thái Lan, hẹ được sử dụng qua rất nhiều cách – có thể thái lát tươi để ăn kèm với salad, cho vào nước sốt, hoặc chiên giòn để thưởng thức cùng các món ăn khác.

Xuân Hoàng biên dịch



## Nước mắm (Fish Sauce)

Bảo bối của nền ẩm thực Thái Lan là nước mắm. Cách dùng cũng tương tự như xì dầu, thường dùng trong các món xào, xôi kiểu Thái để tăng vị mặn và vị ngọt umami. Nước mắm là một chất lỏng màu nâu nhạt được làm men từ hải sản với muối. Các loại nước mắm với thương hiệu khác nhau sẽ có hương vị khác nhau; một số thương hiệu có ghi rõ trên bao bì là nguyên chất hoặc nồng độ bao nhiêu, vì vậy khi mua cần chú ý.



## Ớt mắt chim (Bird's Eye Chile)

Ớt là nguồn gốc tạo nên sức hấp dẫn cho các món ăn Thái Lan; người dân địa phương rất giỏi dùng các loại ớt với độ cay khác nhau để tạo ra các cấp độ hương vị. Trong số đó, ớt hiểm đỏ Thái Lan (Prik Ki Noo Dang), và ớt mắt chim là hai loại cay nhất, được sử dụng trong các món ăn có độ cay cao. Ớt hiểm đỏ có thể ăn sống với nước mắm hoặc làm ớt khô. Ớt mắt chim dù còn xanh hay chín đỏ đều có thể sử dụng trong nấu ăn. Ớt thường được làm thành nước sốt cay hoặc phơi khô để xay thành bột ớt.



## Sả (Lemongrass)

Sả là một loại hương liệu không thể thiếu trong nền ẩm thực Thái Lan. Với hương thơm mát dễ chịu, sả thường được sử dụng cùng riềng và ớt

**ProCare Pharmacy & Medical Supplies**

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giày trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

**Châm ngôn của chúng tôi:**  
**Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng**

**Free Delivery**

9191 Westminster Ave.  
 Garden Grove, CA 92844

Website: [www.ProCareDrugStore.com](http://www.ProCareDrugStore.com)  
 Email: [info@ProCareDrugStore.com](mailto:info@ProCareDrugStore.com)

Phone: (714) 899-1111  
 Fax: (714) 899-2808

**Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần**

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM  
 Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

**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 Đồ Biển, Mi, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

**MASTER Chef John Taste of Joy**

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

- Nước sốt XO**  
 Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**  
 Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**  
 Được pha trộn đều đặn và linh hoạt Không thể thiếu cho các món chiên

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
- Giảm khảo các cuộc thi ẩm thực

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

# 10 điều quý vị nên làm nếu bị buộc thôi việc

ANNE JOHNSON

Bị buộc thôi việc là một trải nghiệm rất khó chịu cho dù quý vị có mong đợi hay không. Quý vị không mắc lỗi gì cả, phút trước vẫn còn có việc làm — và phút sau đã phải ký vào đơn thôi việc. Ngoài sự suy sụp cảm xúc, thì quý vị còn sắp gặp phải gánh nặng về tài chính.

Vậy chúng ta nên làm gì khi phải nghỉ việc? Sau đây là 10 điều quý vị có thể làm để bảo đảm một nền tảng tài chính vững chắc và có thể tiếp tục cuộc sống nếu bị cho thôi việc.

## 1 Yêu cầu gửi một bức thư cho thôi việc hoặc thư giới thiệu

Bị sa thải và bị thôi việc [vì cắt giảm nhân sự] là hai việc khác nhau. Việc cắt giảm nhân sự vì bất kỳ lý do gì đều nằm ngoài tầm kiểm soát của một nhân viên. Đó là sự khác biệt quan trọng khi quý vị đi phỏng vấn cho một công việc mới. Quý vị sẽ cần một lá thư từ bộ phận nhân sự nêu rõ ràng về hoàn cảnh mà quý vị bị buộc thôi việc.

Quý vị hãy đọc bức thư. Bức thư này nên nói về những đóng góp tích cực mà quý vị đã làm được. Nếu có chi tiết nào chưa đúng, quý vị hãy yêu cầu họ viết lại một bức thư khác. Bức thư này sẽ là minh chứng cho thấy quý vị không phải bị sa thải mà là bị buộc thôi việc vì cắt giảm nhân sự.

Khi quý vị vẫn còn làm ở đó, hãy đề nghị người quản lý hoặc bộ phận nhân sự viết một bức thư giới thiệu hoặc một lời bảo chứng cho mình. Bức thư này sẽ hữu ích trong các cuộc phỏng vấn tìm việc trong tương lai.

## 2 Yêu cầu trợ cấp thất nghiệp

Công ty có thể chuẩn bị một gói trợ cấp thất nghiệp cho quý vị. Nhưng quý vị cũng thảo luận khi có cơ hội và cố gắng thương lượng thêm. Nếu gói trợ cấp của quý vị thấp hơn các mức tiêu chuẩn trong ngành, quý vị có thể suy xét nhờ một luật sư lao động cố vấn thêm về điều này.

## 3 Kiểm tra bảo hiểm y tế

Quý vị hãy hỏi xem bảo hiểm y tế của công ty sẽ chi trả cho quý vị trong bao lâu sau khi nghỉ việc. Hầu hết các nhà tuyển dụng sẽ trả các khoản chi phí bảo hiểm trước một tháng, nếu quý vị bị cho thôi việc vào đầu tháng, thì quý vị nên nhận được khoản tiền bồi thường cho thời gian còn lại của tháng đó. Nhưng quý vị nên kiểm tra cho chắc chắn.

Nếu quý vị đang thương lượng về một gói trợ cấp thất nghiệp, hãy suy xét đến các quyền lợi y tế như một phần trong gói trợ cấp này.

Cuối cùng, công ty của quý vị bắt buộc cho quý vị tham gia vào COBRA (Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act, Đạo Luật Điều Phối Ngân Sách Tổng Hợp Omnibus), cho phép quý vị mua gói dành cho gia đình trong tối đa 18 tháng.

## 4 Kiểm tra khoản thanh toán lương lần cuối

Quý vị nên kiểm tra lại khoản thanh toán lương lần cuối có đúng hay không. Kiểm tra lại các khoản khấu trừ đã đúng chưa. Kiểm tra lại số ngày nghỉ phép hoặc ngày nghỉ bệnh chưa sử dụng. Những ngày được trả lương đó đã được tính thêm vào khoản thanh toán lương lần cuối của quý vị chưa? Những khoản đó có nên được tính vào không?

Đôi khi, nếu đây là một đợt cắt giảm nhân sự lớn, thì khoản thanh toán lương lần cuối mà quý vị nhận được có thể được tính đến 60 ngày. Đạo Luật Thông báo về Điều chỉnh và Đào tạo lại Người lao động của liên bang yêu cầu các nhà tuyển dụng phải thông báo trước 60 ngày. Trong suốt khoảng thời gian này, nhân viên vẫn nhận được tất cả khoản tiền lương và phúc lợi.

## 5 Suy xét chọn quỹ hưu trí 401(k) hay kế hoạch nhận lương hưu

Quý vị cần phải quyết định xem bản thân có muốn tạm thời rời khỏi quỹ hưu trí 401(k) theo kế hoạch của công ty cũ hay muốn chuyển sang một quỹ hưu trí cá nhân (IRA). Quý vị có thể vừa chờ đợi vừa chuyển sang gói của công ty mới nếu công ty đó có một gói cho quý vị. Lựa chọn thứ ba là quý vị chịu phạt, bị đánh thuế và rút tiền ra.

Nếu công ty cũ của quý vị có một gói lương hưu và quý vị được nhận gói này, thì độ tuổi của quý vị có thể có tác động đến quyết định của quý vị. Hãy tham vấn ý kiến với cố vấn tài chính để quyết định bước tiếp theo.

## 6 Chuẩn bị hồ sơ trợ cấp thất nghiệp

Quý vị đã làm việc chăm chỉ, và một trong những đặc quyền khi đi làm là quý vị sẽ nhận được trợ cấp thất nghiệp khi cần. Đây không phải thời điểm để tự hào. Đây là những lợi ích mà quý vị được hưởng. Khoản tiền này sẽ giúp quý vị giảm bớt áp lực ngoài khoản tiền tiết kiệm của quý vị.

Mặc dù những khoản trợ cấp này thường kéo dài 26 tuần, nhưng khoảng thời gian đó phụ thuộc vào nơi quý vị sinh sống.

## 7 Cập nhật resume

Đây là lúc quý vị soạn lại bản khái lược quá trình học vấn và nghề nghiệp (resume). Nếu quý vị vẫn chưa tìm kiếm một công việc nào sau một khoảng thời gian, thì có lẽ quý vị cần cập nhật resume của mình rất nhiều. Hãy nghĩ về hết thấy các công việc hoặc các vị trí thăng tiến mà quý vị đã từng làm trong công ty cũ. Viết xuống những việc làm nổi bật và dẫn chứng cụ thể trong resume của quý vị.

Ví dụ, quý vị không chỉ viết về chức vụ đã đảm nhận; mà hãy cho nhà tuyển dụng tiềm năng biết vị trí đó là gì; và công việc đó có ý nghĩa gì với công ty. Nếu quý vị đã từng làm tăng doanh số bán hàng, vậy hãy nêu cụ thể là doanh số tăng bao nhiêu, và nếu quý vị đã cắt giảm chi phí cho công ty, hãy cho họ biết điều đó. Nói cách khác, hãy nêu thật chi tiết những gì khiến quý vị nổi bật.

Và hãy cố gắng viết resume gói gọn trong một trang giấy.

## 8 Đánh giá lại các ưu tiên của quý vị

Quý vị muốn làm công việc gì tiếp theo? Hãy suy xét xem quý vị có muốn làm công việc giống như công việc cũ của mình không, hay là muốn tìm kiếm cơ hội để làm công việc nào đó kết hợp những thứ khác. Sau đó, hãy nhìn qua resume và nghĩ xem liệu có ý tưởng nào lóe lên gợi về một công việc mà quý vị đã từng làm qua hoặc có khả năng dẫn dắt quý vị đi làm một việc gì đó mới mẻ.

Hãy xác định những ưu tiên mới của



Hãy chủ động, quý vị ngồi xuống trước màn hình máy điện toán và đào sâu các trang mạng như Indeed hoặc Glassdoor. Những trang web này có hàng trăm quảng cáo việc làm.

quý vị, nếu quý vị có bất kỳ ý tưởng nào. Ví dụ, quý vị có muốn làm việc ở một tập đoàn lớn không, hoặc làm ở công ty nhỏ hơn có lẽ sẽ tốt hơn?

Thời gian rảnh so với thời gian làm việc quan trọng như thế nào? Quý vị có cần điều chỉnh lại không? Hoàn cảnh sống của quý vị có thay đổi không? Quý vị có muốn làm việc từ xa không? Những câu trả lời này sẽ ảnh hưởng đến việc tìm kiếm việc làm của quý vị.

## 9 Đừng xem việc bị thôi việc như một bí mật

Quý vị không nên kín tiếng. Bây giờ không phải lúc quý vị giữ kín chuyện nghỉ việc cho riêng mình. Đây là thời điểm để mọi người biết quý vị có thời gian rảnh rỗi. Quý vị hãy lên mạng và nhờ người làm những tấm danh thiếp cá nhân. Sau đó, quý vị có thể bắt đầu kết nối với mọi người. Việc đó sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu quý vị trao những tấm danh thiếp có tên mình cho nhiều người khác.

Càng có nhiều người biết quý vị đang cần tìm việc, thì sẽ càng có nhiều nhà tuyển dụng tiềm năng tìm đến quý vị.

## 10 Đây là thời điểm để lướt web

Hãy chủ động, quý vị ngồi xuống trước màn hình máy điện toán và đào sâu các trang mạng như Indeed hoặc Glassdoor. Những trang web này có hàng trăm quảng cáo việc làm. Có rất nhiều công việc phù hợp với chuyên môn của quý vị. Và may mắn thay, các trang web này có các bộ lọc để tìm kiếm.

Quý vị hãy nhớ tìm trên mạng xã hội. LinkedIn là một nguồn tuyệt vời để quý vị tìm kiếm một công việc.

Trong khi đó, Hãy Hít Thật Sâu — Không Phải Là Quý Vị Bị Sa Thải.

Cắt giảm nhân sự là lỗi của công ty, không phải là lỗi của quý vị. Vì thế, quý vị có thể tiếc nuối công việc của mình một chút, nhưng cũng đừng cảm thấy lẽ ra mình có thể làm gì đó để ngăn chặn điều này xảy ra.

Trước khi quý vị rời khỏi công ty, hãy chắc chắn đã nhận được tất cả những gì xứng đáng được nhận. Hãy đánh giá lại điều quý vị muốn làm tiếp theo. Sau đó, bắt đầu tìm kiếm công việc thông qua các mối quan hệ kết nối và bản resume mới của mình.

Minh Chi 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 713-270-8868

State Farm Agent

Email: [tommy.tran.do9d@statefarm.com](mailto: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](http://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.sfagentjobs.com/account](http://tommytran.sfagentjobs.com/account)

**281-686-0380 / Email: [tommy@insurewithtommytran.com](mailto:tommy@insurewithtommytran.com)**

Bị buộc thôi việc là một trải nghiệm rất khó chịu cho dù quý vị có mong đợi hay không.

