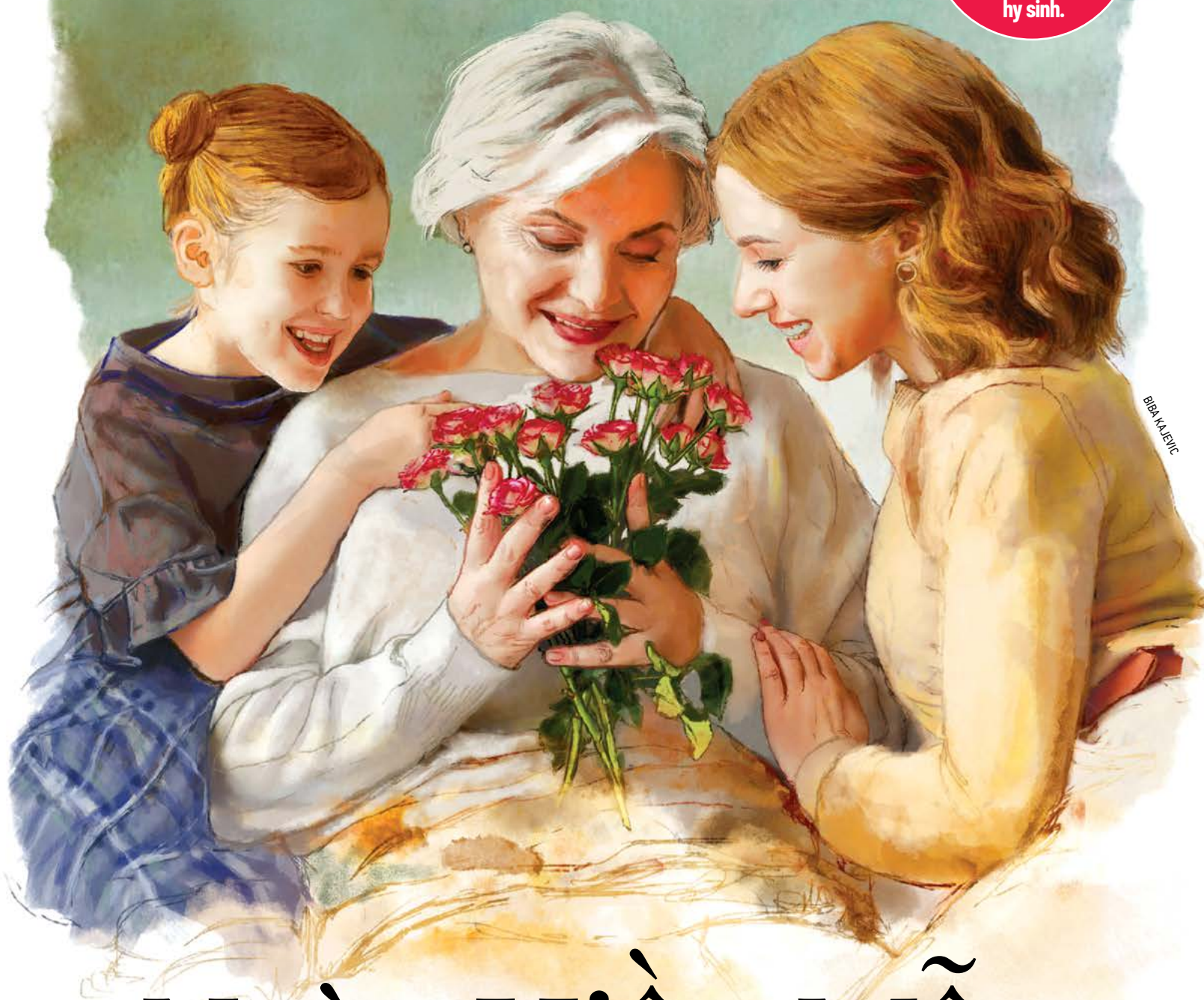


GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Một số phụ nữ nhớ lại những món quà mà mẹ họ đã ban cho họ—lòng tốt, lòng dũng cảm và sự hy sinh.



Ngày Hiền Mẫu

Những người mẹ nhớ về những người mẹ

Bên cạnh lòng biết ơn, món quà tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể tặng mẹ là truyền những bài học của mẹ lại cho con cháu

JEFF MINICK

Đối với tôi, Ngày Hiền Mẫu thường gợi tôi nhớ đến một bài thơ xưa của văn hào người Anh, Rudyard Kipling:

Nếu con bị treo trên ngọn đồi cao nhất,
Mẹ của con, ôi mẹ của con!
Con biết rằng tình thương của ai sẽ theo con mãi,
Mẹ của con, ôi mẹ của con!
Nếu con bị đắm chìm trong biển sâu,
Mẹ của con, ôi mẹ của con!
Con biết rằng ai sẽ khóc thương cho con,
Mẹ của con, ôi mẹ của con!
Nếu con bị dày dạn cả thể xác lẫn tâm hồn,
Con biết ai nguyện cầu cho con bình an vô sự,
Mẹ của con, ôi mẹ của con!

Với số phận giả định đầy bi kịch của nhân vật bất hạnh này, tôi nghĩ ngờ rằng những dòng thơ trên nhắm vào

đàn ông nhiều hơn là phụ nữ. Dù thế nào đi nữa, những câu thơ trên luôn khiến tôi nghĩ về mẹ tôi. Tôi biết chắc chắn rằng dù có chuyện gì xảy ra, “tình yêu của mẹ vẫn theo con mãi.” Bà là mẹ tôi, đúng vậy, nhưng khi còn sống, bà còn là người bạn tốt nhất.

Vào Ngày Hiền Mẫu trong mùa xuân này, không rõ vì lý do gì, những suy nghĩ của tôi đã hướng về những người phụ nữ và các bà mẹ của họ, đặc biệt là những cô con gái giờ đây đã là mẹ. Tôi biết mẹ tôi đã ban tặng cho tôi những món quà gì, nhưng tôi tự hỏi, những kho báu nào mà các bà mẹ đã truyền lại cho con gái của họ, những tấm gương và lời khuyên quý giá của người mẹ mà đến lượt mình, họ sẽ cố gắng truyền lại cho chính con cái của mình?

Tôi không tìm ra câu trả lời cho câu hỏi đó.

Vì vậy, tôi quyết định tìm hiểu. Nhưng trước khi tôi chia sẻ những gì tôi khám phá được, thì có một lưu ý. Đối với tất cả những độc giả đã yêu thương và đã mất một đứa con, dù nhỏ tuổi hay lớn tuổi, hoặc những ai đã mất đi một người mẹ, đầu rằng người mẹ ấy đã qua đời hay vì sự chia rẽ cay đắng, thì Ngày Hiền Mẫu có thể đóng đầy thương cảm. Đối với bạn, tôi không có lời an ủi nào, không có những câu cách ngôn hay lời xoa dịu để chịu nào ngoại trừ việc nói rằng: “Tôi lấy làm tiếc vì sự mất mát của bạn.”

Lòng trắc ẩn và sự quả cảm

Cô Katharine Miller ở Pennsylvania là một người vợ 30 tuổi và là mẹ của bảy người con. Vào đêm trước khi cô tốt nghiệp đại học, mẹ cô bị chứng phình động mạch não. Bà đã qua đời năm ngày sau đó.

Ảnh nhìn dịu dàng trong mắt cô Miller khi cô nhớ lại ký ức của mình. “Tôi đoán món quà đầu tiên của mẹ là lòng nhân từ,” cô nói. “Mẹ tôi là một hình mẫu xuất chúng về cách đối nhân xử thế, luôn mỉm cười, duyên dáng và dịu dàng. Khi tôi còn nhỏ và đi cắm trại, mẹ nói với tôi rằng hãy chú ý tìm người cô đơn nhất trong phòng và trò chuyện cùng người đó.”

Cô Miller nghĩ một lúc, sau đó nói thêm, “Mẹ luôn bảo tôi phải đứng lên bảo vệ cho điều đúng đắn và niềm tin của mình, đồng thời phải can đảm... Mẹ nói với tôi rằng, tôi sẽ luôn đối mặt với nỗi sợ hãi nào đó và cần phải chống lại điều đó.”

Đức tin

Cô Annie, một người vợ và mẹ của bốn người con cũng sống ở Pennsylvania, là một người gốc Benin ở Tây Phi. Vì công việc của cha cô là một nhà ngoại giao, nên cô đã đi du lịch khắp châu Phi khi còn bé. Chúng tôi đã nói chuyện qua điện thoại, và qua giọng nói dịu dàng của cô, tôi có thể nghe thấy tình cảm cô dành cho mẹ mình.

Xem tiếp trang 2

Đã đến lúc thừa nhận tác động của truyền thông xã hội đến các bé gái tuổi teen

JEAN TWENGE

Báo cáo hồi tháng 01/2023 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) – tài liệu cho biết có gần 1/3 các bé gái tuổi teen từng nghĩ tới việc tự tử trong năm 2021 – là giọt nước tràn ly.

Đó là giọt nước tràn ly cho các nhà nghiên cứu như tôi – những người đã gióng lên hồi chuông cảnh báo về sức khỏe tâm thần tuổi teen trong nhiều năm và thường bị gạt đi. Trong các dữ liệu mà tôi phân tích cho quyển sách sắp tới của mình, “Generations” (Thế Hệ), trầm cảm tuổi teen đã tăng gấp đôi trong giai đoạn từ 2011 đến 2019 ngay trước cả khi đại dịch bắt đầu, và trong giai đoạn từ 2010 đến 2021, số lượng các bé gái trong độ tuổi 10–14 nhập viện cấp cứu vì tự ngược đãi bản thân tăng gấp bốn lần.

Nhưng quan trọng hơn, đó là giọt nước tràn ly đối với các bé gái tuổi teen và các bậc cha mẹ của các em, những người đã phải chịu đựng trong nhiều năm nhưng không thấy có nhiều thay đổi. Báo cáo này [của CDC] đã đưa một số vấn đề lên mức độ trầm trọng mà các gia đình cần phải nhận ra. Tôi là mẹ của ba cô gái, hai trong đó đang ở tuổi teen. Vì vậy, đối với chủ đề này, tôi có một nỗi lo lắng về mặt cá nhân cũng như mặt nghề nghiệp chuyên môn.

Đầu tiên, chúng ta cần lắng nghe các bé gái tuổi teen – những người có các nỗi lo lắng thường bị chúng ta gạt sang một bên. Đúng là tình trạng bắt nạt bằng lời nói, những lời xúc phạm trên mạng xã hội, và những



Thuật toán của các trang mạng xã hội được thiết kế để giữ người dùng trên ứng dụng càng lâu càng tốt.

BIGTUNAONLINE/SHUTTERSTOCK

lo ngại về hình dáng thân thể xảy ra phổ biến hơn với các bé gái, và càng phổ biến hơn nữa trong tuổi dậy thì. Nhưng điều đó không làm cho những điều này ít hiện thực hơn hoặc ít đáng lo ngại hơn. Chúng ta thường dễ gạt bỏ nỗi buồn hoặc nước mắt của một bé gái tuổi teen bằng những lý do như “hormone” hoặc “chuyện vặt của con gái”, nhưng những cảm xúc này đôi khi có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng hơn và điều này cần được nhìn nhận nghiêm túc. Ngay cả khi chúng chỉ là những thăng trầm “bình thường” của tuổi teen, thì các em vẫn bị tổn thương, và các em vẫn xứng đáng có được sự đồng cảm – chứ không phải sự chế giễu hay phủ nhận – của người lớn.

Trong một bài viết trên nhật báo Washington Post về báo cáo này, một bé gái tuổi teen rành rọt nói: “Cháu muốn người lớn tin tưởng những bé gái.”

Xem tiếp trang 3

Ngày Hiền Mẫu: Những người mẹ nhớ về những người mẹ

Tiếp theo từ trang 1

Cô nói: “Nhiều người Phi Châu có sự trợ giúp từ người thân – các cô và các bác cũng như những anh em họ – nhưng vì chúng tôi sống cách xa nhau, nên mẹ tôi thường tự mình thu vén mọi chuyện. Mẹ và cha tôi đều có học thức – mẹ tôi đã tốt nghiệp cao học chuyên ngành văn học Pháp – và [tuy rằng] thế giới mà chúng ta đang sống tôn thờ tiền bạc và quyền lực, nhưng mẹ tôi đã giúp chúng tôi vượt qua điều đó với món quà là đức tin tôn giáo của bà. Mẹ tôi bên bỉ với việc bảo vệ đức tin đó, bởi lẽ chúng tôi đã đi đến châu Thánh Thể và xưng tội. Nhưng đó không chỉ là các phép bí tích. Bà đã sống với đức tin của mình để mọi người có thể thấy đức tin đó là có thật.”

Ngày nay, cô Annie đang cố gắng hết sức để truyền lại cho con cái mình những món quà của mẹ cô dành cho cô.

Sự phục vụ

Người mẹ trẻ nhất mà tôi đã trò chuyện là người đã gần 30 tuổi, cô Donna Lagle ở North Carolina, vợ của một người lính cứu hỏa và là mẹ của hai bé trai nhỏ. Trước đây, cô là một giáo viên trường học, nhưng bây giờ cô ấy là một người mẹ toàn thời gian và cũng làm việc tại nhà là một đại diện bán hàng.

Cô Lagle tin rằng mẹ cô đã gieo vào lòng cô tinh thần phục vụ người khác. Cô nói: “Bà có một tình yêu dành cho mọi người và một sự say mê giúp đỡ họ: gia đình, bạn hữu, mọi người trong nhà thờ. Đôi khi đó là một phước lành và một lời nguyên vì mẹ tôi không phải lúc nào cũng dành đủ thời gian cho bản thân. Tấm gương của mẹ đã giúp tôi trở thành một người mẹ tốt hơn, một người vợ tốt hơn, và một người bạn tốt hơn. Một người quen ở trường trung học đã gọi cho tôi vào một ngày nọ để hỏi về các sản phẩm tôi bán cho cô ấy. Cô ấy đang gặp khó khăn với một số việc, và chúng tôi đã chia sẻ với nhau. Dành thời gian để phục vụ mọi người là điều tốt đẹp nhất mà mẹ tôi đã dạy tôi.”

Cuộc sống gia đình

Bà Anne ở phía Tây của North Carolina là một người vợ, một người mẹ của bốn người con, và là một người bà đồng thời là một bác sĩ thú y. Mẹ bà 103 tuổi, mắc chứng mất trí nhớ, và sống trong một viện dưỡng lão cách đó 45 phút, nơi bà Anne đến thăm bà ít nhất một lần một tuần.

“Mẹ tôi đã tạo ra phong thái trong gia đình chúng tôi, mà không hề có chút độc đoán,” bà Anne nói. “Tôi đã không nhận ra vẻ đẹp của điều đó cho đến khi tôi lớn

Đối với những người không còn mẹ, tôi khích lệ các bạn hãy kể những câu chuyện về họ cho lớp trẻ sau này, con cháu của bạn. Hãy chia sẻ tình yêu và trí tuệ của họ với các thế hệ sau.

Tác giả Jeff Minick sống và sáng tác ở Front Royal, Virginia. Ông là tác giả của hai quyển tiểu thuyết có nhan đề “Amanda Bell” và “Dust on their Wings”, và hai tác phẩm văn xuôi hiện thực mang tên “Learning as I Go” và “Movies Make the Man”.

hơn. Đó là một tờ ấm yên ở với những ranh giới hợp lý, và có một cách thức giúp đỡ nhau lành mạnh. Mẹ tôi đứng về phía con cái của mình, và bà sẽ đứng lên bảo vệ chúng tôi nếu bà cần làm vậy. Mẹ tôi rất tốt bụng và không bao giờ cao giọng. Nhìn lại, tôi thực sự trân quý những điều đó rất nhiều. Đó là một nghệ thuật để duy trì một tờ ấm êm đêm, gắn kết. Tôi nghĩ rằng tôi đã cố gắng đạt được điều đó với tư cách là một người mẹ.”

Nói chuyện với bà Anne, tôi có thể nghe thấy bóng dáng của lòng từ tế của mẹ bà thể hiện trong giọng nói của bà.

Đức hy sinh

Cô Rebecca McMahon ở tiểu bang Virginia, một người vợ và là mẹ của ba người con cùng một em bé chuẩn bị chào đời, ca ngợi đức tính vô ngã của mẹ cô. “Tôi có rất ít kỷ ức về việc mẹ tôi mua thứ gì đó cho bản thân bà,” cô nói, cùng với một tiếng cười. “Khi mẹ tôi 52 tuổi và em gái tôi sắp kết hôn, ba mẹ con tôi đã đi làm móng. ‘Mẹ không biết phải làm như thế nào,’ mẹ nói với chúng tôi khi chúng tôi bước vào cửa hàng. ‘Mẹ chưa bao giờ nhờ ai làm móng tay cho mẹ cả.’”

Cô McMahon hạnh diện về hình mẫu một người nội trợ của mẹ cô. “Đây là một người phụ nữ đã dạy sáu người con tại nhà, nấu nướng nhiều đến nỗi ngôi nhà luôn tràn ngập mùi thơm, và là người giữ cho ngôi nhà vô cùng sạch sẽ, ngăn nắp. Tôi đã cố gắng để làm được điều tương tự.”

Giống như một số người khác mà tôi đã phỏng vấn, cô McMahon tin rằng mẹ cô đã truyền lại đức tin tôn giáo cho cô. Cô nói: “Mẹ và Cha thường đưa chúng tôi đến Thánh Lễ hằng ngày, và mẹ tôi chuyên tâm lần hạt Mân Côi, đọc kinh Mân Côi hằng đêm dù cho mẹ có một môi thế nào.”

Bài học rút ra

Vào ngày đặc biệt này, chúng ta có thể tặng mẹ mình những đóa hoa và những tấm thiệp cầu kỳ, thết đãi mẹ bữa trưa, và thậm chí mua cho mẹ những món quà xa hoa. Tất cả những cử chỉ này thể hiện tình yêu của chúng ta dành cho họ và cho những gì họ đã làm. Tuy nhiên, sau khi nói chuyện với những người phụ nữ trên đây, tôi tin rằng những món quà tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể tặng cho các bà mẹ là những lời biết ơn từ trái tim và truyền lại những bài học của họ cho con cái chúng ta.

Và đối với những người không còn mẹ, tôi khích lệ các bạn hãy kể những câu chuyện về họ cho lớp trẻ sau này, con cháu của bạn. Hãy chia sẻ tình yêu và trí tuệ của họ với các thế hệ sau.

Cuối cùng, đối với các bà mẹ có con ở độ tuổi sơ sinh và mới biết đi, bạn phải cố gắng rất nhiều. Như tiểu thuyết gia William Makepeace Thackeray đã viết trong tác phẩm “Vanity Fair” (Hội Chợ Phù Hoa): “Mẹ là tên của Thiên Chúa trên môi và trong trái tim của trẻ nhỏ.”

Những trẻ em đó cần bạn. Tất cả chúng tôi đều cần bạn.

Minh Châu biên dịch

Một phần tác phẩm “Le lever” của danh họa người Pháp William Adolphe Bouguereau.



PUBLIC DOMAIN



Điều quan trọng là cha mẹ phải chân thành lắng nghe con gái tuổi teen của mình và tin tưởng vào chúng.



Giới hạn thời gian sử dụng màn hình

Người dùng phương tiện truyền thông xã hội thường xuyên có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp đôi người dùng ít; điều này khiến bậc cha mẹ nên hạn chế quyền truy cập của con mình hoặc giới thiệu các hoạt động có lợi hơn cho các con.

Đã đến lúc thừa nhận tác động của truyền thông xã hội đến các bé gái tuổi teen

Tiếp theo từ trang 1

Lúc này đây, điều đó có nghĩa là chúng ta phải thừa nhận rằng các bé gái tuổi teen đang phải chịu đựng [rất nhiều vấn đề].

Thứ hai, chúng ta nên thừa nhận rằng truyền thông xã hội chắc chắn có liên quan đến lý do vì sao rất nhiều bé gái tuổi teen đang khổ sở. Sự phát triển của phương tiện truyền thông xã hội và các kỹ thuật khác trong những năm 2010 đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của các thanh thiếu niên: Các em bắt đầu dành nhiều thời gian hơn trên mạng, ít thời gian để gặp gỡ bạn hữu và ít thời gian ngủ nghỉ hơn. Trong những năm qua, tính từ năm 2012, các nền tảng truyền thông xã hội ngày càng trở nên hấp dẫn, các bé gái tranh nhau lượt thích và số người theo dõi trên Instagram và Snapchat và bị các thuật toán mạnh mẽ của TikTok dẫn dụ.

Các tuyên bố rằng các mối liên hệ giữa việc sử dụng [phương tiện] truyền thông xã hội và bệnh trầm cảm là “không đáng kể” sơ hở ở nhiều điểm. Với thực tế những người dùng nhiều

có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp đôi người dùng ít, việc diễn tả mối liên hệ đó là không đáng kể dường như khá kỳ quặc. Các mối liên hệ này cũng lớn như các yếu tố thuộc sự can thiệp của sức khỏe cộng đồng như hút thuốc, béo phì, và phơi nhiễm chì. Mặc dù không phải tất cả các trẻ em tuổi vị thành niên đều bị ảnh hưởng tiêu cực bởi phương tiện truyền thông xã hội, nhưng một số em chịu ảnh hưởng tiêu cực rất nặng nề.

Nếu 38% các bé gái ăn một loại kẹo mỗi rá mắt trên thị trường bị đau bụng, so với chỉ 11% những người ăn kẹo khác, thì loại kẹo mới này sẽ ngay lập tức bị rút khỏi thị trường mặc dù phần lớn khách hàng không gặp ảnh hưởng xấu. Tuy vậy, dù đã có những thống kê chính xác trong một trong những nghiên cứu được thiết kế tốt nhất về mối liên hệ giữa phương tiện truyền thông xã hội và chứng trầm cảm mà các bé gái mắc phải, nhưng các mạng xã hội vẫn cho phép trẻ em và các thanh thiếu niên sử dụng mà không cần phải xác thực độ tuổi.

Đối lập với niềm tin phổ biến, các bé gái tuổi teen không phủ nhận rằng phương tiện truyền thông xã hội có góp phần khiến các em khổ sở. Theo nghiên cứu nội bộ bị rò rỉ vào năm 2021 của Công ty Meta trên Instagram, thanh thiếu niên thường xuyên đổ lỗi cho các áp lực từ phương tiện truyền thông xã hội vì đã gây ra tỷ lệ trầm cảm cao cho thế hệ của các em (một báo cáo nội bộ lưu ý rằng: “phản ứng này không chịu tác động từ bên ngoài và có tính đồng nhất trên tất cả các nhóm.”) Vậy tại

sao các bé gái không từ bỏ phương tiện truyền thông xã hội? Một phần vì các thuật toán của các trang web này được thiết kế để giữ người dùng trên ứng dụng càng lâu càng tốt, và thậm chí các thanh thiếu niên còn khó dừng lại hơn bởi các em đang ở giai đoạn phát triển. Nhiều trẻ vị thành niên cũng nói với tôi rằng, các em không biết làm thế nào để dừng lại. Tất cả những người bạn của các em đều sử dụng phương tiện truyền thông xã hội và các em sẽ cảm thấy lạc lõng nếu không sử dụng, mặc dù nội dung tiêu cực đang làm hại các em.

Cuối cùng, xét đến ảnh hưởng trên bình diện rộng này, chúng ta cần có các giải pháp ở cấp độ rộng [tương ứng]. Ngày càng có nhiều sự ủng hộ từ lưỡng đảng trong việc nâng độ tuổi tối thiểu để sử dụng phương tiện truyền thông xã hội lên 16 (hiện tại là 13). Điều đó ít nhất sẽ loại bỏ phương tiện truyền thông xã hội ra khỏi các trường trung học đệ nhất cấp – là giai đoạn phát triển khó khăn [của các thanh thiếu niên]. Độ tuổi tối thiểu cũng sẽ cần phải được thực thi, hoặc là thông qua việc những người dùng gửi một ảnh cảnh cáo của họ hoặc thông qua việc xác thực

bởi trang web của bên thứ ba. Chúng ta đã không để các khâu thực hiện việc xác thực tuổi ngăn trở chúng ta thực thi giới hạn độ tuổi đối với [uống] rượu, [hút] thuốc lá, hoặc lái xe, và chúng ta không nên để điều đó ngăn cản chúng ta tại vấn đề này, cho đến khi điều đó diễn ra,

việc giữ trẻ em và thanh thiếu niên tránh xa khỏi phương tiện truyền thông xã hội là nhiệm vụ của các bậc cha mẹ chúng ta – và việc này không hề dễ dàng. Các nền tảng truyền thông xã hội không yêu cầu sự cho phép của cha mẹ để mở một trường mục, và họ không xác thực độ tuổi. Nhưng đây là những gì mà các bậc cha mẹ có thể làm trong lúc này. Bạn hãy tính đến đặt quyền kiểm soát của cha mẹ trên thiết bị của con bạn, chẳng hạn như Bark hoặc Google Family Link, để các con bạn không thể tải các ứng dụng mới xuống mà không có sự cho phép của bạn, hoặc đặt giới hạn thời gian nghiêm ngặt đối với việc sử dụng các ứng dụng truyền thông xã hội (điều này có thể không ngăn chúng tiếp xúc với nội dung độc hại, nhưng ít nhất điều đó có nghĩa là chúng tiếp xúc ít hơn và có thể dành thời gian hạn hẹp của chúng cho các hoạt động có lợi hơn).

Đặc biệt đối với trẻ nhỏ và thanh thiếu niên, giải pháp hiệu quả hơn là một chiếc điện thoại chỉ có những tính năng cần bản, không truy cập được Internet hoặc không thể tải xuống các ứng dụng truyền thông xã hội. Năm ngoái, khi vợ chồng tôi muốn mua một

chiếc điện thoại cho cô con gái năm nay 13 tuổi của chúng tôi, chúng tôi đã tặng cô bé một chiếc điện thoại Gabb có giảm giá đặc biệt. Cô bé có thể gọi và nhắn tin cho các bạn, chụp ảnh, và liên lạc với chúng tôi nếu xu buýt bị trễ – để chúng tôi không lo lắng rằng con chúng tôi tìm cách lên các trang mạng xã hội mà chúng tôi không cho phép. Thiết bị đó cũng trông rất giống với một chiếc điện thoại Android bình thường, vì vậy trông nó không khác biệt.

Giống như nhiều bậc cha mẹ khác, tôi thất vọng về việc chúng ta phải giải quyết việc này một cách đơn lẻ, trong khi rất nhiều gia đình đang tìm kiếm giải pháp chung cho cùng một vấn đề. Thế nhưng cho đến khi các ứng dụng pháp luật thay đổi, thì đó là thực trạng chúng ta phải giải quyết nếu muốn giúp đỡ con cái tuổi teen của mình – và rõ ràng là các con đang rất cần được giúp đỡ.

Minh Châu biên dịch

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?

Tommy Tran

713-270-8868

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 Habla 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
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

EPOCH TIMES

TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THÔNG

EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

1. ONLINE: www.epochtimesviet.com
2. BY PHONE/Call: **(714) 356-8899**
3. BY MAIL :

Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet
 10962 Main Street, Ste 101, El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your home / Một tờ báo sẽ được giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue until you request to cancel / Bảo vẫn tiếp tục giao cho tới khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
 6 months for \$59 12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
 3 months for \$45 6 months for \$89 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng
 VISA MasterCard Discover

Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED)/Số CVC (bắt buộc): _____

Thành phố Sicily thú vị bất ngờ: Đi tìm các kỳ quan cổ đại ở Syracuse

Cuộc phiêu lưu không định trước ở ‘thành phố vĩ đại nhất Hy Lạp’

TIM JOHNSON

Đó là một chuyến khám phá đảo Sicily không hề có dự định trước hoặc tìm hiểu kỹ càng. Tôi đến đảo bằng phà cao tốc, từ Malta đi qua Ionian và cập bến ở một khu vực khá vắng vẻ của hòn đảo, và lên bờ khi trời đã tối. Tôi gặp một tài xế taxi ở bãi đậu xe. Toàn bộ chuyến phiêu lưu này bắt nguồn từ sự phỏng chừng và ý tưởng: Tôi có thêm vài ngày rảnh rỗi sau chuyến đi châu Âu vài tuần và tôi muốn khám phá Sicily nhiều hơn nữa; vì vậy tôi đã lên kế hoạch vào phút chót, chọn một địa điểm ngẫu nhiên trên bản đồ và hy vọng có được một chuyến đi êm đẹp (nghĩa là, cứ nghĩ rằng mọi thứ sẽ ổn thôi).

Người tài xế taxi chở chúng tôi suốt đêm đó. Tôi đã hy vọng anh ấy có thể cung cấp cho tôi một số thông tin về nơi đây, nhưng anh ấy không nói được tiếng Anh. Chúng tôi men theo bờ biển khi trời tối đen như mực, đi ngang qua những thị trấn nhỏ sáng đèn nằm dọc bờ biển, hoặc nép mình trên những ngọn đồi. Ngồi ở ghế sau xe taxi, tôi hồi hả tìm trên Google các thắng cảnh địa phương và những điều có thể vui chơi ở đây. Sáng hôm sau, tôi thức dậy sớm, và nhận ra Sicily là một thành phố vừa cổ kính vừa xinh đẹp – một nơi mà vài ngày trước tôi hoàn toàn không biết đến, một nơi có lịch sử lâu đời, và lang thang ở đây là một món quà tuyệt vời đối với tôi.

‘Thành phố vĩ đại nhất Hy Lạp’

Tôi đang ở Syracuse – người dân địa phương ở Sicilia gọi là Siracusa. Hiện tại, thành phố này khá nhỏ, cách xa vùng đô thị sầm uất (tổng dân số chỉ khoảng hơn 120,000 người). Nơi đây vẫn gìn giữ được các di tích của những thắng ngụy huy hoàng khi còn là một thành bang hùng mạnh. Chỉ trong vài ngày trên đất liền lần trên biển, không có dự tính trước và cũng không có kế hoạch nào, tôi đã sẵn sàng khám phá nơi này – địa điểm thường bị du khách quốc tế bỏ qua và được người bản địa Sicily cùng những người dân Ý khác xem như một bí mật.

Syracuse được người Hy Lạp ở thành phố Corinth thành lập cách đây 2,700 năm. Là một thành bang, Syracuse đã liên minh với Sparta và Corinth, và thống trị khu vực này. Vào thế kỷ thứ năm trước công nguyên (TCN), Syracuse đã vươn lên vị thế ngang hàng với thành phố Athens. Chính khách và triết gia Cicero thậm chí còn gọi đây là “thành phố Hy Lạp đẹp nhất và vĩ đại nhất”.

Syracuse từng được đề cập một lần trong Kinh thánh, chỉ trong một câu duy nhất; sách Công vụ Tông đồ ghi lại việc Sử đồ Phao-lô đã ở đây ba ngày (ngoài ra, không còn chi tiết nào khác). Vào thế kỷ thứ bảy sau công nguyên (SCN), Syracuse thậm chí còn được xem là thủ đô của Đế chế Byzantine – dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi, và sau đó thành phố này còn có hai thế kỷ trở thành một phần lãnh thổ của tiểu Vương quốc Sicily. Người Phoenicia có lẽ đã đặt tên cho thành phố, bắt nguồn từ những từ có nghĩa là “hòn đá của chim hải âu”. Người Bourbon,



1. Nhà hát cổ đại ở Syracuse, Sicily; 2. Đài phun nước Arethusa, Ortigia, Syracuse; 3. Di tích đền thờ Apollo theo kiến trúc Doric cổ đại ở Syracuse, Sicily; 4. Bờ biển thị trấn Syracuse trên Đảo Ortigia, Sicily, Italia.

Norman, và những tộc người khác cũng đã rời đi theo những làn gió mặt dịch.

Đi bộ trên các khu phố

Hiện được bảo tồn như một Di sản Thế giới của UNESCO, trung tâm của những kỳ quan cổ xưa của thành phố này tọa lạc trên đảo Ortygia. Khách sạn nơi tôi ở cách đó vài cây số nhưng ngay đối diện với công viên khảo cổ của thành phố, vì vậy tôi đã tham quan nhanh ở đó. Khi đi thăm công viên này, tôi bắt gặp một nhà hát Hy Lạp cổ (Teatro Greco) có niên đại thế kỷ thứ năm, một hi trường trước đây có thể chứa 16,000 người, cũng như những hầm mộ và hang động. Trong đó có một hang động do họa sĩ nổi tiếng Caravaggio đặt tên là The Ear of Dionysus (Tai của Dionysius) – theo tiếng Ý là Orecchio di Dionisio.

Ngay sau đó, tôi có một cuộc tản bộ thoải mái xuống dốc qua những con đường rộng lớn và những công viên nhỏ. Rẽ trái, tôi đi qua một bến du thuyền nhỏ có rất nhiều thuyền buồm và băng qua một cây cầu nhỏ để đến Ortygia. Được bao phủ bởi nước, đây là trung tâm của thành phố Syracuse cổ đại.

Điều đầu tiên bạn nhìn thấy là Đền thờ Thần Apollo, tọa lạc ngay trong một quảng trường lớn. Có niên đại từ thế kỷ thứ sáu, di tích của ngôi đền này là một minh chứng hoàn hảo về kiến trúc của một nền văn minh được xây dựng dựa trên nền văn minh khác, biểu trưng cho khu vực này của vùng Địa Trung Hải. Ban đầu nơi đây chỉ dành riêng để thờ vị thần Apollo của Hy Lạp; sau đó ngôi đền này được sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau như một thánh đường Hồi giáo, Vương cung Thánh đường của Giáo hội Công giáo Roma, doanh trại, và nhà thờ Công giáo. Hiện nay, một số cột đá nguyên gốc vẫn được bảo tồn.

Chỉ cần bước ra khỏi khu chợ ngoài trời nằm dọc một bên đường, bạn dường như sẽ lọt thỏm vào khu phố cổ. Những con đường đá cuội uốn lượn như những lối đi

bí mật. Những quảng trường nhỏ hồi hả với nhịp sống thường nhật, và tại quảng trường chính, tôi đã tham quan bên trong nhà thờ lớn của thành phố, được xây dựng dựa theo ngôi đền kiểu Doric của Hy Lạp.

Bên trong nhà thờ này, bạn sẽ tìm thấy các thành vật của vị thánh bảo trợ thành phố Syracuse, Thánh Lucy – gồm một đôi giày, mạng che mặt, áo choàng, và các mảnh xương. Ngay gần đó là Đài phun nước Arethusa nổi tiếng. Trong thần thoại, đây là nơi mà nữ thần cùng tên đã trốn thoát khỏi ngôi nhà dưới biển của mình, và địa điểm này đã được các tác giả từ thi sĩ Virgil đến nhà văn



KINH NGHIỆM DÀNH CHO BẠN

Đường hàng không: Di chuyển chưa đến một tiếng bằng đường bộ, Phi trường Quốc tế Catania-Fontanarossa (CTA) là phi trường lớn nhất của Sicily, với các chuyến bay đến các thành phố trung tâm lớn của châu Âu (nhưng không có chuyến bay nào trực tiếp đến Bắc Mỹ).

Chỗ ở: Khách sạn Mercure Prometeo là một lựa chọn tốt. Các phòng nghỉ rộng rãi, một số phòng có ghế dài và bồn tắm thư giãn, và giá chỉ ở mức giá cổ định (bạn hãy nhớ hỏi giá).

Di chuyển xung quanh: Giao thông công cộng ở đây có thể phức tạp, và không có dịch vụ đi chung xe, vì vậy tốt nhất bạn nên đi bộ. Nếu bạn cần đi xa hơn, đặc biệt là đi lên dốc từ Ortygia đến công viên khảo cổ, dịch vụ taxi sẽ đưa ra mức giá cố định (bạn hãy nhớ hỏi giá).

Lưu ý: Bạn nên lên kế hoạch thêm vài ngày để thăm thú khu vực xung quanh. Ví dụ: Núi Etna, một Di sản Thế giới khác của UNESCO, là một ngọn núi lửa đang hoạt động gần đó ở phía trên thành phố Catania. Một chuyến tham quan các động dung nhám cũ và gần đây, các động dung nhám là một kinh nghiệm rất đáng nhớ.

Herman Melville (trong Moby-Dick) đề cập đến. Ngày nay, đài phun nước là một hồ nhiệt đới được bao quanh bằng những bức tường đá, được phủ bóng mát bằng những cây cọ vươn cao, và được bao phủ bởi những cây cối có từ thời cổ đại.

Và đây đúng là Ý, thức ăn cũng rất ngon. Tôi tắm bồn tắm bằng món lasagna tại một quán cà phê vỉa hè, sau đó là một ly Spritz tại một quán bar nhìn ra Biển Ionian. Và rồi, tôi đi tham quan bằng thuyền một cách hoàn toàn tình cờ.

Khám phá thành phố Syracuse bằng đường thủy

Chậm rãi băng qua hàng cây cối trên một con đường xuống bờ sông, tôi tản bộ ngang qua một gian hàng bằng gỗ đơn sơ. Cầu thanh niên ở đó nói với tôi rằng các tour du lịch đang được giảm giá còn một nửa. Tour tiếp theo sẽ bắt đầu trong một tiếng. Tôi nhanh chóng đưa tiền mặt, và chẳng mấy chốc tôi khởi hành cùng một nhóm toàn người Ý trên một chiếc thuyền không mái đơn sơ.

Cảm giác đầu tiên là hơi khiếp sợ. Đi qua một con kênh, thuyền trưởng của chúng tôi, anh Giuseppe, bảo chúng tôi cúi đầu thấp xuống. Anh ấy không đùa chút nào. Chúng tôi đi chuyển dưới cây cầu Ponte Umberto. Lúc đầu, tôi nghĩ rằng những cống vòm này trông quá thấp và con thuyền nhỏ của chúng tôi không thể đi lọt qua. Cúi mình thấp gần mép thuyền, tôi có thể cảm thấy vòm đá mát lạnh lướt qua đầu mình, khoảng cách khi đó chỉ vài inch theo đúng nghĩa bề mặt, cây cầu dường như lướt chạm qua tóc tôi.

Sự trắng lẹ của nơi này xuất hiện ngay ở phía bên kia cây cầu. Anh Giuseppe đưa chúng tôi vào bên trong các hang động, được tạc tự nhiên vào vách đá. Toàn bộ bề ngang của Ortygia trải dài trên mặt nước trước mặt chúng tôi; những tòa tháp, trụ cột và cung điện xếp chồng lên nhau. Vị thuyền trưởng đưa chúng tôi đi vòng quanh đảo một cách thành thạo; có cháu gái nhỏ của anh ấy thường xuyên điều khiển con thuyền như một người rất lão luyện để anh Giuseppe có thể chụp ảnh (và tạo dáng như một nhóm thốt lên trước vẻ đẹp này “Ồi chào ôi!”).

Chúng tôi đến phía tây vừa kịp lúc hoàng hôn. Những tia sáng màu cam rực rỡ đã tạo thành những vệt dài trên mặt nước, và sự ấm những bức tường gần đó của pháo đài thành phố. Một phụ nữ Ý trong nhóm thốt lên trước vẻ đẹp này “Ồi chào ôi!”

Thật tuyệt vời, và màn đêm bắt đầu buông xuống. Tôi sẽ sớm trở lại nơi này thôi – trên bờ biển ở phố Siracusa cổ kính, đường phố lại nào nhiệt sau khi trời tối. Đầu tiên, tôi tìm một nơi để thưởng thức một đĩa mì ống al sugo di maiale (với thịt heo địa phương, hành tây, và sốt cà chua tươi) và sau đó là món kem Ý, gelato. Và có lẽ chỉ nhằm nhì thêm một ly rượu mạnh limoncello cuối cùng trước khi tôi nghỉ ngơi để chuẩn bị cho một ngày tham quan Syracuse nữa.

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

Minh Châu biên dịch



1. Một diễn viên xiếc biểu diễn tài năng cưỡi ngựa; 2. Một huấn luyện viên thú xiếc với những chú voi; 3. Một nghệ sĩ tung hứng đang thực hiện màn giữ thăng bằng; 4. Các nghệ sĩ nhào lộn biểu diễn ở Montreal.

Bài học cuộc đời từ lần đi xem xiếc cùng mẹ tôi

Bài học cuộc đời đến từ một truyền thống thân thuộc ở Mỹ quốc

BOB KIRCHMAN

Theo ghi chép, vào năm 1793 Tổng thống George Washington đã đến một rạp xiếc ở tiểu bang Philadelphia, có lẽ là một trong những rạp xiếc đầu tiên ở Mỹ quốc. Theo những thông tin thu thập được, buổi biểu diễn đó chủ yếu là cưỡi ngựa. Ngoài ra, chương trình này còn có sự tham gia của những nghệ sĩ tung hứng, những nghệ sĩ hề, và một nghệ sĩ biểu diễn trên dây. Vào khoảng năm 1825, các rạp xiếc ở Mỹ quốc bắt đầu sử dụng những chiếc lều. Khi các gánh xiếc có thêm các loài động vật và thiết bị biểu diễn, họ đã đi lưu diễn bằng những chiếc xe ngựa kéo. Vào ngày 10/04/1871, ông Phineas T. Barnum [một chính trị gia, người trình diễn, và là một doanh nhân người Mỹ] đã thành lập đoàn xiếc dưới một cái lều vải bạt trong khu vực diện tích ba mẫu vuông ở Brooklyn, New York. Những thập niên sau đó, các đoàn xiếc di chuyển bằng những chuyến tàu hỏa đặc biệt, để có thể

chuyên chở một đoàn nghệ sĩ trình diễn đồng đảo gồm các diễn viên và động vật.

Hội chợ Thế giới tương tự ở Chicago năm 1893 từng mang kiến trúc cổ điển của White City vì đại đến các đường phố chính của rất nhiều thị trấn ở Mỹ quốc, cũng mang theo “midway” (hội chợ), một thuật ngữ được vay mượn từ khu giải trí của hội chợ Chicago – hay còn gọi là Midway Plaisance. Hội chợ của Midway này trưng bày những thứ kỳ lạ và khác thường. Vòng đu quay cự đại Ferris Wheel không phải ở White City, mà là ở Midway Plaisance. Những năm sau đó, hội chợ này đã chứng kiến số lượng các buổi lưu diễn gia tăng nhanh chóng, giúp mang “cả thế giới” đến thị trấn nhỏ này của Mỹ quốc. Các buổi biểu diễn có quy mô khác nhau, từ các đoàn xiếc lều lớn đến các công ty lễ hội nhỏ hơn, diễn ở hội chợ của các tiểu bang và quận – đóng vai trò quan trọng trong các hội chợ.

Những lễ hội và đoàn xiếc này vô cùng nổi tiếng trong nhiều thập niên, đem lại màu sắc và trải nghiệm đến một thế giới đón điệu, buồn tẻ thời bấy giờ – chỉ ít là đối với những người trẻ tuổi. Lều xiếc sẽ

Chủ nghĩa anh hùng! Đó là những gì mẹ muốn chúng tôi nhìn thấy.



Chân dung của ông P.T. Barnum, vào khoảng năm 1855.

LIBRARY OF CONGRESS

đến một số cảnh đóng ở ngoại ô thị trấn và dựng lên một quả cầu ma thuật bằng vải bạt. Những nghệ sĩ biểu diễn hành trên con đường chính của thị trấn trong những bộ trang phục màu sắc sặc sỡ. Người ta sử dụng những chú voi để dựng lên những chiếc lều lớn. Trẻ em thường lên xuống đó để xem. Một số trẻ em sẽ nài nỉ được đi theo đoàn xiếc. Đối với các thị trấn nhỏ ở Mỹ quốc, đó thực sự là “buổi biểu diễn tuyệt vời nhất trên Trái Đất”.

Kết thúc của một kỷ nguyên

Nhưng đến những năm 1960, khi Mẹ đưa chúng tôi đi xem một trong những rạp xiếc lều lưu động cuối cùng, thì mọi thứ đã thay đổi. Đoàn xiếc Ringling Bros và Barnum & Bailey từ lâu đã bỏ những chiếc lều và chỉ biểu diễn ở các sân khấu dân sự lớn. Những buổi biểu diễn sử dụng lều còn lại vô cùng ít ỏi. Mẹ đưa chúng tôi đến để trải nghiệm cận cảnh thế giới này, thế giới của những tấm vải bạt, mùng cửa, và những chú voi nuôi.

Xem tiếp trang 6



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



Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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







Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai



Nước sốt dầu ớt đỏ

Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á



Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện và linh hoạt Không thể thiếu cho các món chiên



Được điều chế theo từng phần nhỏ

KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA
KHÔNG ĐỒNG 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**



Quý vị muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

**EPOCH
TIMES**
TIẾNG VIỆT

Xin thứ lỗi: Nghệ thuật của sự ngắt lời lịch sự

SANDY LINDSEY

Hào hứng trò chuyện vui vẻ là điều tự nhiên, với những suy nghĩ và ý tưởng nảy ra trong đầu và những ngôn từ tuôn trào, nhưng bạn hãy cẩn thận để không lên tiếng, một cách có ý hay vô tình làm gián đoạn người trò chuyện cùng bạn trước khi họ tạm dừng.

Kiên nhẫn là một đức tính

Người ta thường nói rằng chúng ta có hai tai và một miệng để có thể nghe nhiều hơn nói gấp đôi. Chủ ý lắng nghe, tạo điều kiện cho người khác, hoặc mọi người nói xong mới đưa ra lời đối đáp không chỉ là phép lịch sự – điều này còn cho phép chúng ta kết nối với người khác và hoàn toàn có thể học được điều gì đó hữu ích. Điều này đặc biệt quan trọng khi trò chuyện với cấp trên, một người bạn, hoặc một người thân; bạn có thể rất xem trọng họ, nhưng việc xen giữa chừng câu nói của họ sẽ luôn luôn tạo cho họ cảm giác đó là một dấu hiệu của sự thiếu tôn trọng.

Trò chuyện trực tiếp

Khi nói chuyện với một người khác, hãy tìm những dấu hiệu cho thấy họ còn nhiều điều để nói. Ví dụ, nếu họ nhận ra bạn muốn trả lời, họ có thể gật một tay ra hiệu rằng họ còn nhiều điều muốn nói thêm. Một dấu hiệu khác là một cái nhìn, kết hợp với một cái lắc đầu nhẹ, lúc đó bạn cần phải giữ lại suy nghĩ của mình. Nếu bạn đang nói, bạn có thể sử dụng những tín hiệu tương tự này để cho ai đó biết rằng bạn chưa nói xong.

Nếu bạn là người bị ngắt lời, chỉ cần đợi cho đến khi họ nói xong, và đáp, “Hãy



FEI MENG

trở lại vấn đề đó,” hoặc “Như tôi đã nói,” trước khi tiếp tục câu nói trước đó của mình. Bạn cũng có thể ngừng nói và giao tiếp bằng mắt, có thể thêm cái nghiêng đầu nhẹ về phía trước để trợ giúp. Hy vọng rằng, khi họ nhận ra họ đang nói át lời bạn, họ sẽ kiểm chế được sự phấn khích của mình một chút.

Nói chuyện trên điện thoại

Vì chúng ta không gặp mặt trực tiếp khi nói chuyện điện thoại, nên chúng ta dễ cắt ngang những câu nói của nhau. Để ngăn ngừa tình huống bất lịch sự này, hãy lắng nghe những gì họ đang nói, thật chú tâm không chỉ đến những từ thực tế, mà còn cả những cách nhấn nhá mà họ đang sử dụng – chẳng hạn như đưa ra một câu nói mà kỳ thực là một câu hỏi, vốn cần bạn trả lời. Một số người có thể nói chậm, vì vậy hãy để họ nói xong suy nghĩ trước khi bạn nói. Nếu bất buộc, hãy viết ra những suy nghĩ của bạn để bạn không quên, hoặc tệ hơn là, đứng nghe người kia nói vì bạn còn bận tập trung vào điều mình muốn nói.

Nếu bạn nhận thấy ai đó liên tục xen vào và làm gián đoạn trong một nhóm, hãy cố gắng chuyển hướng cuộc trò chuyện đó.

Khi trò chuyện trực tiếp, ngôn ngữ cơ thể của mỗi người đưa ra những tín hiệu về thời điểm họ sẵn sàng để nghe hoặc nói.

Nếu bạn là người liên tục bị ngắt lời, hãy xem như người kia có thể không nhận thức được họ đang làm gì, có lẽ vì chỉ để mà bạn đang thảo luận rất thú vị. Hãy ngừng nói và yêu cầu họ vui lòng cho phép bạn hoàn thành câu nói của mình; khả năng là, họ sẽ cảm thấy ngượng và bây giờ sẽ là lúc họ hành xử cần trọng. Nếu họ vẫn tiếp tục xen vào, hãy kết thúc cuộc gọi đó, nói với họ rằng bạn có thể gọi lại sau.

Trong một nhóm

Khi nói chuyện với hai người trở lên, khả năng bị gián đoạn tăng lên rất nhiều. Điều này có thể là do luồng thông tin và ý tưởng [diễn ra] nhanh chóng, hào hứng, hoặc có thể do ai đó cảm thấy mình vượt trội hơn hoặc nhầm lẫn với cách cuộc trò chuyện này đang diễn ra. Nếu bạn nhận thấy ai đó liên tục xen vào và cắt ngang, hãy thử chuyển hướng cuộc trò chuyện này với hy vọng đưa người đó quay lại cuộc trò chuyện. Nếu họ tiếp tục ngắt lời, hãy tạm dừng cuộc trò chuyện đó, và dùng một giọng điệu lịch sự, yêu cầu họ cư xử phù hợp hơn.

Nếu bạn nhận ra mình là người đang ngắt lời, hãy im lặng và cho phép những người khác nói. Nếu họ muốn quay lại với những gì bạn đang nói, họ sẽ làm vậy.

Có Sandy Lindsey là một nhà văn từng đạt được giải thưởng, hay 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 quyển sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Trường An biên dịch

Mái ấm bình yên: Để có cuộc sống gọn gàng, ngăn nắp

Một ngôi nhà sạch sẽ, bình yên không phải là chuyện cổ tích; điều quan trọng nằm ở cách suy nghĩ và sự cam kết

SANDY LINDSEY

Bạn hãy làm chủ hoàn cảnh xung quanh mình. Sự ngăn nắp gọn gàng là điều cần thiết để làm được nhiều việc hơn nhưng ít căng thẳng hơn và nhìn chung là gây dựng một cuộc sống hạnh phúc hơn. Tất cả đều bắt đầu từ ngôi nhà của bạn.

Ngôi nhà của bạn không cần phải trông bừa bộn thì mới là không gọn gàng – sự lộn xộn ẩn giấu có thể còn tệ hơn thế. Những món đồ bạn đã quên bằng đi, cuối cùng sẽ lộ ra từ các ngăn tủ kệ và từ y phục vốn là nơi sự bừa bộn ẩn mình, thường chỉ vài phút trước khi bạn hữu hay gia đình bạn đến dự một buổi tiệc tối. Từ đó lại dẫn đến nhiều đồng bừa bộn hơn, sự hỗn loạn, trễ nải, và cuối cùng, là những vấn đề giờ giấc.

Chúng ta đang dành nhiều thời gian ở trong ngôi nhà của mình hơn bao giờ hết, do vậy hãy thể hiện cho nấy thấy rằng ai mới là chủ nhân ở đây.

Những chiếc thùng
Giảm bớt đồ đạc là một trong những bước khó nhất, nhưng điều này sẽ khiến phần còn lại của công việc dọn dẹp dễ dàng hơn. Dọn dẹp sạch sẽ có thể là tất cả những gì bạn cần làm để biến một chiếc tủ y phục chật ních hay một ngăn kéo chứa đầy vật dụng linh tinh trong phòng bếp từ trạng thái hỗn độn thành một nơi vừa ý.

Bạn hãy bắt đầu từ việc lấy ra bốn chiếc thùng và dán nhãn chúng thành các món giữ lại, đồ quyn góp, đồ bỏ đi, hay đồ cần xem xét. Đồ giữ lại tất nhiên sẽ cất lại vào trong tủ. Đồ quyn góp sẽ tặng cho hội thiện nguyện yêu thích của bạn. Đồ bỏ đi sẽ mang ra ngoài, cho dù bạn cảm thấy khó bỏ đến cỡ nào. Đồ đó cần xem xét sẽ giữ lại trong ba đến sáu tháng cho đến khi bạn quyết định xem cuối cùng món nào sẽ giữ lại, nên quyn góp, hay nên bỏ vào sọt rác.

Tập trung cao độ và giữ cam kết

Khi bạn tập trung dọn dẹp một khu vực tại một thời điểm, hãy mặc kệ các đồng bừa bộn khác trong nhà. Điều này trông có vẻ phản tác dụng, nhưng cách tốt nhất là dọn dẹp theo những phần nhỏ, tập trung, và có hiệu quả. Sau khi dọn xong một khu vực, chúng ta sẽ chuyển sang một nơi khác. Có một ngoại lệ dành cho quy tắc này chính là mẹo “không bao giờ để tay không rời khỏi phòng,” tức là, mỗi lần bạn ra khỏi phòng, hãy mang một vật dụng gì đó không thuộc về căn phòng đó đến vị trí thích hợp của nó.

Bạn chớ kỳ vọng làm xong mọi việc trong một ngày. Thậm chí, bạn có thể muốn lập ra một danh sách, danh sách này cho phép bạn lựa chọn xem cần tập trung vào những việc nào – điều này tùy thuộc vào tâm trạng và lượng thời gian bạn dành ra. Danh sách này cũng đưa đến cảm giác vô cùng thỏa mãn khi bạn có thể gạt ngang một đống cho một nhiệm vụ đã hoàn thành tốt.

Sau khi dọn dẹp xong một khu vực – chẳng hạn như tủ y phục – bạn hãy hình thành thói quen luôn cất đồ ngay khi sử dụng xong, mà không có ngoại lệ. Trì hoãn là một từ ngữ không hay và là điều có lẽ đã khiến cho bạn vướng vào mớ bòng bong này (không chủ ý) ngay từ ban đầu.

Những dụng cụ cất giữ đồ đạc

Đối với những nơi khuất tầm nhìn, chẳng hạn như bên dưới bồn rửa mặt và bồn rửa chén, bạn hãy suy xét sử dụng những thùng nhựa trong giá rẻ và những ngăn kéo bằng nhựa có thể xếp

chồng lên nhau. Các khay nhựa đựng thực phẩm không có nắp đậy có thể xếp chồng lên nhau sẽ rất hữu dụng khi sắp xếp các tủ bếp lớn, cũng như trong phòng giặt quần áo, nhà xe, phòng tập thể dục, tủ quần áo trẻ em, và ở những nơi mà bạn cất giữ các vật dụng để lấy.

Tất cả chúng ta đều biết những khay kéo đựng đồ có chia ngăn và những thùng nhỏ có thể biến một ngăn tủ trang điểm bừa bộn trong phòng tắm trở thành một nơi trưng bày tươm tươm của hàng; tuy nhiên, bạn đã từng nghĩ đến việc tận dụng những chiếc khay này để cất những dụng cụ vẽ, các đĩa trò chơi điện tử và bộ điều khiển, hay các mô hình đồ chơi của trẻ em vào những ngăn bên trong chưa? Hãy suy nghĩ sáng tạo! Vật dụng tốt nhất để lưu trữ đồ đạc về lâu dài, ví dụ như những món phụ kiện trang trí vào các dịp lễ, là một chiếc thùng nhựa cỡ lớn (hoặc túi xách cỡ lớn). Những chiếc thùng nhựa hoặc túi xách có trưng cũng là một cách hay khác để cất các món đồ chơi trẻ em. Một thùng đựng rác để tiện có thể là nơi lý tưởng để cất giấy gói quà dịp lễ và những vật dụng thon dài khác.

Những cái móc máng đồ, móc quần áo, các kệ giày, dàn tủ quần áo, kệ đựng giày và đĩa quang trong phòng làm việc biến một chiếc tủ y phục chật ních hay một ngăn kéo chứa đầy vật dụng linh tinh trong phòng bếp từ trạng thái hỗn độn thành một nơi vừa ý.

Bạn hãy bắt đầu từ việc lấy ra bốn chiếc thùng và dán nhãn chúng thành các món giữ lại, đồ quyn góp, đồ bỏ đi, hay đồ cần xem xét. Đồ giữ lại tất nhiên sẽ cất lại vào trong tủ. Đồ quyn góp sẽ tặng cho hội thiện nguyện yêu thích của bạn. Đồ bỏ đi sẽ mang ra ngoài, cho dù bạn cảm thấy khó bỏ đến cỡ nào. Đồ đó cần xem xét sẽ giữ lại trong ba đến sáu tháng cho đến khi bạn quyết định xem cuối cùng món nào sẽ giữ lại, nên quyn góp, hay nên bỏ vào sọt rác.

Cả nhà cùng dọn dẹp...

Việc sắp xếp đồ đạc mang đến cảm giác hài lòng cao độ và thậm chí là hiệu quả chữa lành; tuy nhiên bạn làm cách nào để phân tác dụng, những cách tốt nhất để dọn dẹp theo những phần nhỏ, tập trung, và có hiệu quả. Sau khi dọn xong một khu vực, chúng ta sẽ chuyển sang một nơi khác. Có một ngoại lệ dành cho quy tắc này chính là mẹo “không bao giờ để tay không rời khỏi phòng,” tức là, mỗi lần bạn ra khỏi phòng, hãy mang một vật dụng gì đó không thuộc về căn phòng đó đến vị trí thích hợp của nó.

Bạn chớ kỳ vọng làm xong mọi việc trong một ngày. Thậm chí, bạn có thể muốn lập ra một danh sách, danh sách này cho phép bạn lựa chọn xem cần tập trung vào những việc nào – điều này tùy thuộc vào tâm trạng và lượng thời gian bạn dành ra. Danh sách này cũng đưa đến cảm giác vô cùng thỏa mãn khi bạn có thể gạt ngang một đống cho một nhiệm vụ đã hoàn thành tốt.

Sau khi dọn dẹp xong một khu vực – chẳng hạn như tủ y phục – bạn hãy hình thành thói quen luôn cất đồ ngay khi sử dụng xong, mà không có ngoại lệ. Trì hoãn là một từ ngữ không hay và là điều có lẽ đã khiến cho bạn vướng vào mớ bòng bong này (không chủ ý) ngay từ ban đầu.

Những dụng cụ cất giữ đồ đạc

Đối với những nơi khuất tầm nhìn, chẳng hạn như bên dưới bồn rửa mặt và bồn rửa chén, bạn hãy suy xét sử dụng những thùng nhựa trong giá rẻ và những ngăn kéo bằng nhựa có thể xếp



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Việc sắp xếp đồ đạc đem đến cảm giác hài lòng cao độ và thậm chí cả hiệu quả chữa lành, nhưng bạn làm cách nào để thuyết phục những thành viên còn lại trong gia đình đây?

đĩa trò chơi điện tử mới phát hành. Và điều quan trọng nhất là bạn hãy khiến cho mọi người cảm thấy như thế họ là một thành viên trong một nhóm.

Cách tổ chức

Những lịch trình cố định, bất kể chúng có vẻ vụn vặt đến mức nào, đều giúp hình thành cách dọn dẹp chung.

Những tờ ghi chú là cần thiết. Những người ngăn nắp không ghi nhớ tất cả mọi thứ trong đầu ngay cả khi trông có vẻ như vậy. Nếu bạn muốn hình thành thói quen dọn dẹp chung, ghi chú vào cuốn lịch của bạn. Những tờ ghi chú sẽ giúp giảm bớt căng thẳng



Câu nói “việc hôm nay chớ để ngày mai” là một phương châm đáng để noi theo, và điều này sẽ giúp chúng ta tránh đón các việc nhỏ thành những việc lớn về sau.

và giúp tâm trí bạn thành thoi hơn.

Câu nói “việc hôm nay chớ để ngày mai” là phương châm đáng để chúng ta noi theo. Dù là một công việc sửa chữa bạn tự làm (thường việc này sẽ trở thành vấn đề lớn nếu bạn phớt lờ) cho đến việc chỉ phơi quần áo hàng ngày, một thái độ làm-ngay-bây-giờ chính là chìa khóa quan trọng dẫn đến thành công khi dọn dẹp nhà cửa.

Dọn dẹp nhà cửa định kỳ. Dọn dẹp đợi đến khi nhà của trở nên bừa bộn lẩn nhủ. Mỗi tháng một lần, hãy dành ra ít thời gian để xem qua những món vật dụng bạn cần dùng và không cần dùng, cho dù đó là những bộ trang phục mà bạn đã chán mặc và cần quyn góp, hay là một bình dầu nhớt xe hơi khi còn sót lại vài giọt ở phần đáy mà bạn “có thể cần đến”. Đứng tiếc nuối.

Có Sandy Lindsey là một tác giả từng đạt giải thưởng, 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 quyển sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Quỳnh Chi biên dịch

Bài học cuộc đời từ lần đi xem xiếc cùng mẹ tôi

Tiếp theo từ [trang 5](#)

Đề tạo ấn tượng cho chúng tôi, mẹ đã xếp chỗ cho chúng tôi ngồi ngay hàng đầu. Tuy nhiên, chúng tôi lại không thấy chương trình này quá cuốn hút như mẹ kỳ vọng.

Những người bán món ăn nhẹ và giải khát đi vòng quanh các khán đài, và bạn có thể hình dung rằng một người làm nghề xiếc sống cuộc đời thật vất vả với những khuôn mặt phong sương và đôi bàn tay chai sần. Người đàn ông bán bắp rang nài nỉ để bán được hàng, nán lại trước những gia đình đông người như gia đình chúng tôi, với hy vọng bán được hàng cho những đứa trẻ thêm ăn. Mẹ tôi, biết trước tình huống này, nên đã cho chúng tôi bữa tối no nê trước khi đi xem xiếc ăn, và không hề có ý định mua món ăn nhẹ cho năm đứa con của bà. Người bán xúc xích lớn giọng than thở: “Năm nào tôi cũng phải mua một chiếc xe Cadillac mới! Tôi không nghĩ là mình sẽ có thể kham nổi các khoản chi phí.”

Mặc dù điều này nghe có vẻ hơi phi lý đối với những đứa trẻ như chúng tôi, nhưng sự thật là đoàn xiếc này sống trên các chiếc xe trailer của hãng Airstream, và vào mỗi mùa hè, họ kiên trì lái những chiếc xe hơi lớn được trang bị các túi kéo này [để đến các buổi trình diễn]. Điều khiến chúng tôi ngạc nhiên là cách họ lái xe hàng trăm dặm, dừng lều, dựng rạp diễn, rồi mím cười khi thực hiện những tiết mục phi thường bằng phong thái trông rất nhàn nhả – theo một cách không khác biệt mấy so với những bậc tiến nhân của họ, những người đã từng lưu diễn trên các chiếc xe ngựa kéo trước đây. Không hiểu vì sao, những đứa trẻ như chúng tôi lại nuôi tiếc điều đó.

Sau đó, người đàn ông bán xúc xích, những người hướng dẫn chỗ ngồi, những nhân viên bãi đậu xe, và rất nhiều người khác trong các vai trò thầm lặng xuất hiện trở lại trong trang phục của những nghệ sĩ biểu diễn trong chương trình. Những đứa trẻ cố gắng bỏ trốn để theo đoàn xiếc có lẽ đã sớm nhận ra



ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

Một bức ảnh minh họa kiểu cổ điển về các tiết mục xiếc.

rằng đó là một cuộc sống khó nhọc, và hầu hết những người biểu diễn xiếc đều đóng nhiều vai trò trong suốt buổi biểu diễn – bên cạnh đó là vô vàn các nhiệm vụ khác, bao gồm việc dàn dựng [trước buổi biểu diễn] và tháo dỡ sân khấu [sau khi buổi biểu diễn kết thúc].

Một bài học lớn

Khi một nhóm diễn viên nhào lộn trẻ tuổi bước ra lợp mùng của để biểu diễn tiết mục của mình, có lẽ Mẹ tôi bắt đầu hồi hận khi quyết định để chúng tôi ngồi phía trước. Những nữ nghệ sĩ đã biểu diễn thật tuyệt vời và thể hiện các màn biểu diễn dường như thật dễ dàng, nhưng những bộ trang phục trông có vẻ nhếch nhác. Ở vị trí ngồi của mình, chúng tôi không khỏi chú ý đến những vết rách trên trang phục của nghệ sĩ biểu diễn và điều đó làm mất đi một phần vẻ rực rỡ của tiết mục. AI đó trong các anh em chúng tôi hẳn đã cười hoặc nói điều gì đó không phù hợp. Điều rõ ràng



là, Mẹ thấy chúng tôi đã không dành sự tôn trọng đúng mức cho công sự phi thường của họ.

Nếu nhắc về mẹ của chúng tôi, thì bà đúng là một giáo viên tuyệt vời. Chẳng phải bà luôn nói với chúng tôi rằng sau khi học đại học, lẽ ra mẹ tôi đã trở thành một giáo viên ở miền bắc Virginia, chiến đấu với cái mà mẹ tôi gọi là “trận chiến thứ ba của Manassas”, ám chỉ đến hai cuộc Nội chiến thực sự đã diễn ra ở đó hay sao? Điều đó có thể đã đưa đến việc bà quyết định theo học cử nhân vật lý và cuối cùng là gia nhập bộ phận kỹ thuật của nhà máy Glenn L. Martin, nơi chế tạo thủy phi cơ trong chiến tranh. Qua nhiều năm, Mẹ tôi đã phát triển năng lực quan sát rất nhạy bén.

“Các con hãy quan sát các diễn viên nhào lộn khi họ bước ra khỏi ánh vòng,” mẹ chỉ dẫn chúng tôi. “Hãy xem cách họ đứng lại và nhặt những mẩu than xỉ ra khỏi tay họ!” (Ồ chỗ chúng tôi, chúng tôi gọi những mẩu sỏi nhỏ là “than xỉ”). Thật vậy, những nghệ sĩ biểu diễn tuổi cuối, nhào lộn thanh thoát trăn không trung giờ đây nhậm mất vì đau đớn khi làm sạch đôi tay mình. Lốp mìn của được trải quá mỏng trên mặt sàn một khu vực đậu xe không được tráng nhựa, và than xỉ đã lọt vào lòng bàn tay của các cô gái thí nghiệp khi họ thực hiện động tác trượt chuỗi thanh lịch. Họ đau đớn nhặt bỏ chúng. Khi có tín hiệu cho màn biểu diễn tiếp theo, nụ cười sẽ xuất hiện trở lại trên khuôn mặt họ. Sau đó, họ sẽ lại xuất hiện để biểu diễn trên cùng một đồng mùng của thắm thướng đó.

Chủ nghĩa anh hùng! Đó là những gì mẹ muốn chúng tôi nhìn thấy. Đây là một trong những bài học cuộc đời lớn nhất mà Mẹ dạy chúng tôi. Đó là điều mà tôi ghi nhớ đến tận bây giờ. Ngày hôm đó, Mẹ đã dạy chúng tôi rằng chúng tôi thường bỏ lỡ một sự thật giản dị là những người xung quanh chúng ta dường như bên ngoài trông rất bình thản, nhưng có thể họ đang mím cười trong nỗi đau mà chúng ta không nhìn thấy. Chúng ta cần nhận ra những người có thể đang “nhặt than xỉ” ở giữa đời thường. Nếu chúng ta thực sự để tâm, thì chúng ta sẽ thấy rằng chủ nghĩa anh hùng luôn hiện hữu quanh mình.

Ông Bob Kirchman là họa sĩ minh họa kiến trúc đang sinh sống tại Quận Augusta, tiểu bang Virginia, cùng với vợ là bà Pam. Ông dạy học về nghệ thuật phòng tranh cho các học sinh tại Augusta Christian Educators Homeschool Co-op.

Minh Châu biên dịch



Những chiếc giỏ giúp tạo độ thẩm mỹ và cảm giác ấm cúng cho một tủ y phục, các ngăn chứa đồ hình khối, hoặc các ngăn kệ vì chúng giữ cho mọi thứ gọn gàng, từ áo len cho đến vật liệu làm thủ công.



Án định một tủ có lớn, chiếc rương, ngăn tủ kéo, hay một cái thùng để cất các món đồ chơi trẻ em; như vậy sẽ giúp cho ngôi nhà của bạn trông gọn gàng, và đồng thời cũng dạy bọn trẻ biết cách dọn dẹp.



Bạn chớ kỳ vọng làm xong mọi việc trong một ngày. Tại một thời điểm, hãy tập trung vào một khu vực trong nhà, hoàn thành công việc đó ở mức vừa ý, để bạn có thể đánh dấu trong danh sách của mình là việc này đã thực hiện xong.

State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN



TIẾT KIỆM 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
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 Habla Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt

Xin liên lạc với phòng hoặc ghi danh online tại:

tommytran.sfagent@statefarm.com/account

281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

Bánh Gougères, món khai vị hoàn hảo cho bữa tiệc phong cách Pháp

Thưởng thức món bánh thơm ngon trong bữa tiệc cocktail kiểu cổ điển

AUDREY LE GOFF

Vừa có vỏ mai, vừa có vỏ giòn, xốp bên trong, bánh gougères (bánh choux phủ mai mịn) khiến người ta không thể chỉ ăn một cái. Ở Pháp, bánh gougères thường được phục vụ lúc còn ấm trong những buổi nếm thử rượu vang, và chẳng ai ngạc nhiên vì sao chúng lại được ưa thích trên khắp đất nước. Được chọn làm món khai vị hoặc đưa vào đĩa phô mai tổng hợp, loại bánh này rất lý tưởng cho các dịp lễ vì dễ chế biến và chắc chắn là gây ấn tượng cho các vị khách của bạn.

Bánh có nguồn gốc từ vùng Burgundy

Không ai biết chắc người nào đã làm ra chiếc bánh gougère đầu tiên, nhưng loại bánh này dường như có nguồn gốc ở Burgundy, một trong những vùng rượu vang nổi tiếng nhất của Pháp; món bánh gougères lần đầu tiên được nhắc đến trong một thực đơn tiệc cưới năm 1571 ở thị trấn Sens của vùng này.

Một số người nói bánh gougères bắt nguồn từ thị trấn nhỏ Flogny-la-Chapelle, cũng thuộc vùng Burgundy, nơi mà người thợ nướng bánh xuất thân từ Paris tên Liénard hồi thế kỷ 19 đã chinh phục dân địa phương bằng chiếc bánh phô mai gougères của anh, khi đó có hình dạng như chiếc nhẫn tròn. Ngày nay, thị trấn Flogny-la-Chapelle vẫn tổ chức lễ hội bánh gougères thường niên và có cả một hội nếm bánh.

Ở Burgundy, hầu hết các tiệm bánh đều có bánh gougères cỡ lớn hơn (khoảng 1.5 inch). Những nơi khác ở Pháp đã quen làm món bánh này tại nhà, cỡ nhỏ hơn, vừa ăn.

Cùng một loại bột căn bản, làm thành nhiều loại bánh

Quá trình chế biến bánh gougère bắt đầu với loại bột làm bánh choux – được gọi là “pâte à choux” trong tiếng Pháp. Để làm bánh gougères, từ khối bột nhào bạn tạo hình những viên tròn nhỏ trên khay nướng và phủ phô mai lên trên trước khi nướng. Để tạo hình bánh như vậy, dễ nhất là sử dụng một túi bắt bông kem; tuy nhiên, bạn cũng có thể dùng cây múc bột bánh quy hoặc hai muỗng lớn.

Nếu bạn có hứng thú với cách nấu nướng kiểu Pháp, thì bột “pâte à choux” là một công thức tuyệt vời để thêm vào danh sách của bạn. Pâte à choux là khối bột nhào không chỉ dùng làm bánh gougères cổ điển mà còn để làm bánh chouquette (bánh ngàn lớp phủ đường ngọc trai), bánh

profiterole (bánh choux nhân kem vani và được rưới một lớp chocolate lên mặt), bánh éclair (bánh choux thuôn dài có nhân kem và lớp phủ lạnh thơm ngon bên trên), và nhiều loại bánh khác.

Những nguyên liệu chính làm bột bánh choux gồm bơ, nước, bột, và trứng. Không có bất kỳ chất làm nở bột nào (chẳng hạn bột nở). Thay vào đó, chính là độ ẩm cao trong bột, được trộn với nước, mà tạo ra hơi nước và làm nở bột khi được nướng ở nhiệt độ cao. Vì thế, bánh choux nhẹ và rỗng ở giữa.

Với bạn nào lần đầu tiên làm bánh choux, hãy đọc công thức hai lần trước khi bắt tay làm quen với quá trình chế biến. Bánh choux nổi tiếng là yêu cầu kỹ thuật cao, nhưng tôi bảo đảm rằng cũng không quá phức tạp.

Bí quyết của tôi: Hãy chắc chắn rằng bạn đã chuẩn bị tất cả dụng cụ của mình (nồi, tô, muỗng gỗ, túi bắt kem, v.v.), và tất cả nguyên liệu đã được cân đong để ngay trước mặt bạn khi bắt đầu. Bánh choux thành công tùy thuộc vào thao tác nhanh chóng và chuẩn xác về thời gian.

Biến tấu

Bánh Gougères cổ điển được chế biến bằng cách dùng phô mai ở vùng núi có vị đậm, cứng như phô mai Gruyere, Comté, hoặc Mimolette. Các loại phô mai này được cho thêm một nhúm tiêu đen và/hoặc nhục đậu khấu để tăng hương vị.

Ngay khi bạn biết được cách làm bánh choux, bạn có thể sáng tạo và thử làm những dòng bánh biến tấu khác nhau – đồng thời luôn giữ phần lớp phủ (topping) là 75 gr. Các loại



Bánh gougères có đặc trưng là bột xốp mềm, lớp vỏ ngoài phủ mai giòn xốp, là một loại bánh phổ biến trong kỳ nghỉ lễ.

phô mai kem như phô mai dê hoặc brie (đã được loại bỏ vỏ) rất phù hợp để thay thế phô mai Gruyere. Bạn cũng có thể thêm một ít hạt khô. Phô mai xanh (Blue cheese) kết hợp với hạt óc chó đặc biệt ngon. Thay vì dùng nhục đậu khấu (nutmeg), thì bạn sử dụng ớt bột paprika xông khói hoặc ớt cayenne có thể thêm một chút vị cay nồng. Các loại rau thơm tươi và sấy khô cũng rất hay, đặc biệt hành tăm/hệ (chives) cắt nhỏ.

Khi trình bày món, bạn để nguyên chiếc bánh hoặc cắt bánh ra và nhồi vào bên trong phô mai dê đã được đánh bông, bày trên khay charcuterie với các món thịt nguội cuộn tròn, hoặc cá hồi xông khói. Bánh gougères ngon nhất khi mới ra lò.

Cô Audrey Le Goff là nhà văn và nhiếp ảnh gia chuyên về ẩm thực Pháp, nhà sáng lập của blog ẩm thực Pardon Your French, nơi cô chia sẻ các công thức nấu ăn và những câu chuyện từ nước Pháp, quê hương thân yêu của cô. Cô là tác giả của quyển sách dạy nấu ăn “Rustic French Cooking Made Easy” (2019). Cô sống ở Niagara, Canada. Bạn có thể theo dõi cô trên Instagram @pardonyourfrench

Nam Anh biên dịch



1. Đánh trứng cho hòa quyện hoàn toàn vào khối bột, từng quả trứng một.



2. Dùng muỗng gỗ khuấy mạnh tay cho tới khi có được khối bột nhuyễn mịn.



3. Trộn từng quả trứng hòa quyện hoàn toàn vào khối bột trước khi thêm quả kế tiếp.



4. Nếu khối bột bị tách rời sau khi thêm trứng, hãy tiếp tục khuấy và khối bột sẽ quyện lại lần nữa.



BÁNH GOUGÈRES

Yếu tố mới lạ của công thức này là phủ phô mai bào lên từng viên bột trước khi nướng, thay vì cho phô mai vào lúc nhào bột. Điều này giúp bột nhẹ hơn, tạo ra “những lỗ hổng” lớn bên trong và lớp vỏ phô mai bên ngoài giòn. Bạn cũng có thể để đông lạnh những viên bột mức sẵn trong vòng tối đa một tháng. Sau đó bạn cho những viên bột vẫn còn đông lạnh ấy vào lò nướng và nướng thêm vài phút nữa so với thời gian đã được đề cập trong công thức này.

THÀNH PHẨM: 24 cái bánh

NGUYÊN LIỆU

- 1 cup nước
- 1/3 cup bơ lạt, cắt thành những khối vuông nhỏ
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/4 muỗng cà phê nhục đậu khấu, mới bào
- 1/4 muỗng cà phê tiêu đen xay
- 1 1/4 cup bột mì đa dụng
- 4 quả trứng lớn
- 3/4 cup phô mai Gruyere bào

CÁCH LÀM

Làm nóng lò nướng trước ở nhiệt độ 390 độ F (khoảng 199 độ C). Lót giấy nền lên hai khay nướng.

Trong một cái nồi cỡ vừa, cho nước, bơ đã được cắt thành những khối vuông nhỏ, muối, nhục đậu khấu, và tiêu xay vào nồi. Đậy nắp và đun sôi, rồi để liu riu trong 2 phút.

Nhấc nồi ra khỏi bếp và lập tức cho bột vào. Dùng muỗng gỗ khuấy mạnh tay cho tới khi có được một khối bột mịn, rồi đặt nồi lên bếp ở lửa nhiệt độ thấp và tiếp tục khuấy đều cho tới khi khối bột “rút nước” và không dính nồi, khoảng 2 phút.

Nhấc nồi ra khỏi bếp lần nữa và để nguội trong 1 phút. Kế tiếp, bạn đập trứng cho vào khối bột, từng trứng một. Điều quan trọng là khuấy từng quả trứng cho hòa quyện hoàn toàn vào khối bột này rồi mới thêm quả tiếp theo. Nếu khối bột ấy bị rời rạc, bạn hãy tiếp tục khuấy và khối bột sẽ quyện lại lần nữa.

Bạn dùng một túi bắt bông kem, một cây múc bột bánh quy, hoặc hai muỗng canh để tạo thành những viên bột có kích thước bằng muỗng canh trên khay nướng, để chúng cách nhau 1 inch (2.5 cm). Rắc khoảng nửa muỗng canh phô mai Gruyere bào lên trên mỗi viên bánh.

Nướng từ 30 đến 35 phút, cho tới khi bánh nở phồng và vàng nâu. Bạn hãy thưởng thức bánh khi còn ấm.

Quý vị muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo
Epoch Times Tiếng Việt
ngay hôm nay.



TEL: (714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM