

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Mùa hè là thời gian dành cho gia đình, dù là đi du lịch hay chỉ ra ngoài và tận hưởng khoảnh khắc bên nhau.

7 điều các bậc cha mẹ nên làm trước khi vào hè

Chuẩn bị cho các con và gia đình đón nhận những điều tuyệt vời nhất trong mùa hè

Barbara Danza

Mùa hè đang đến. Như tất cả các bậc cha mẹ đều biết, mùa hè là dịp quý giá để đón nhận những điều tốt đẹp nhất của thời thơ ấu, đồng thời, cũng là những giai đoạn có thể đầy thách thức khi nói đến việc gắn kết gia đình mỗi ngày.

Để tận dụng tối đa dịp quý giá trên và giảm thiểu những thử thách có thể xuất hiện, sau đây là bảy điều bạn có thể suy xét.

Kiểm soát nghiêm ngặt thói quen sử dụng màn hình

Hãy bắt đầu kiểm soát nghiêm ngặt thời gian sử dụng màn hình trong nhà bạn. Hãy giảm thời lượng mà con bạn (và bạn) dán mắt vào các loại màn hình xuống mức tối thiểu – các màn hình điện thoại, máy điện

Bạn hãy đưa ra một sách lược, một bộ quy tắc, hoặc bộ hướng dẫn mà bạn sẽ thực hiện trong suốt mùa hè để bảo đảm rằng gia đình tập trung vào cuộc sống thực tại trước mắt, mà không phải là cuộc sống kỹ thuật số được truyền tải qua các màn hình.

Dọn dẹp

Hãy dọn dẹp những thứ dùng trong mùa xuân và xem thử món nào có thể cần thiết cho tủ quần áo mùa hè. Bỏ đi những

Mùa hè đem lại nhiều niềm vui, nhưng có thể làm bạn mệt mỏi. Nếu được, bạn hãy lên thời gian nghỉ ngơi cho mình.

vật dụng không còn hữu dụng trong nhà, và biến ngôi nhà của bạn trở nên dễ dàng dọn dẹp. Bằng cách này, khi bạn yêu cầu các con dọn dẹp sau mùa hè dài, thì bọn trẻ có thể làm một cách dễ dàng.

Hoàn thiện lịch trình của bạn

Nếu bạn vẫn cần ghi danh cho các hoạt động, đặt chỗ cho kỳ nghỉ hè, hoặc sắp xếp cho các cuộc gặp gỡ với gia đình và bạn bè, thì hãy thực hiện việc đó ngay bây giờ. Một mùa hè tràn ngập những điều thú vị được mong đợi và một lịch trình theo dự tính là một mùa hè mà cả gia đình có thể vui vẻ tận hưởng. Trước khi mùa hè bắt đầu, hãy xem lại lịch trình của bạn một lần nữa. Điều này cũng sẽ giúp bạn bảo đảm có đủ thời gian rảnh để thoải mái và nắm bắt những điều bất ngờ thú vị.

Cố định lịch trình học tập

Vâng, tôi biết năm học này vẫn đang diễn ra, nhưng hãy xem năm học tiếp theo. Dự định cho năm học đó là gì? Nếu bạn đang theo chương trình học tại gia, thì đây là thời điểm tuyệt vời để lập ra những dự định cho năm tới, giúp bạn có thể tận hưởng một mùa hè thành thơi. Có lẽ bạn đang suy nghĩ lại về việc học hành của con mình, giống như rất nhiều bậc cha mẹ ngày nay. Nếu có thể, bạn hãy đưa ra những quyết định này trước khi mùa hè bắt đầu.

Khi mùa hè đến gần, hãy bảo đảm mọi người đều có các bộ đồ tắm, kính bơi, dép quai hậu (sandal), và quần ngắn cần thiết để tận hưởng thời tiết ấm áp sắp tới. Thêm nữa, hãy bắt đầu tích trữ sẵn những món ăn nhẹ và thức uống lạnh mạnh. Tại sao vào mùa hè, trẻ em cần

món ăn nhẹ gấp 10 lần so với bất kỳ thời điểm nào khác trong năm? Dự trữ những thứ cơ bản mà bạn sẽ cần cho một mùa hè đầy hứng khởi.

Sắp xếp thời gian cho bản thân

Mùa hè có thể là khoảng thời gian vất vả cho các bậc cha mẹ. Mùa hè đem lại nhiều niềm vui, nhưng có thể làm bạn mệt mỏi. Nếu được, bạn hãy lên thời gian nghỉ ngơi cho mình. Có lẽ sẽ có một hoặc hai ngày mà vợ hoặc chồng bạn chịu trách nhiệm chăm con, và bạn đến spa hoặc quán cà phê. Có lẽ ông bà sẽ muốn giữ các cháu vào một dịp cuối tuần trong mùa hè này.

Bạn hãy sắp xếp trước để bản thân có được thời gian nghỉ ngơi. Một thời gian nghỉ ngơi ngắn vừa là điều gì đó để mong đợi, vừa giúp bạn tái tạo năng lượng.

Thắp lên niềm vui

Ngày nay, những trách nhiệm trong cuộc sống dường như đè nặng lên vai hầu hết mọi người. Bạn hãy hướng đến sự lạc quan trong mùa hè này. Hãy bớt đọc tin tức, hãy kể những câu chuyện cười ngớ ngẩn, khiêu vũ quanh khoảng sân sau nhà, và tận hưởng niềm vui bên gia đình bạn. Từ bây giờ, hãy bắt đầu chuyển tâm tư của bạn sang hướng đầy hy vọng và biết ơn về đẹp ở thời khắc hiện tại hơn.

Cô Barbara Danza là 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.

Minh Chi biên dịch



Hãy giảm thời lượng mà con bạn (và bạn) dán mắt vào các loại màn hình xuống mức tối thiểu.

Làm sao để tìm sách hay cho trẻ em với mức giá phải chăng

Nếu bạn tìm đúng chỗ, thì có rất nhiều sách hay để thêm vào thư viện gia đình

Annie Holmquist

Vài ngày trước, tôi đã đến thăm thư viện địa phương, lần đầu tiên ghé vào khu vực sách thiếu nhi sau một thời gian.

Tôi đã rất ngạc nhiên. Sự ngạc nhiên của tôi không đến từ những kệ sách trống trơn – các kệ này được lấp đầy ắp sách. Cũng không phải vì những cuốn sách tôi yêu thích khi là một đứa trẻ đã gần như không còn nữa – tôi đã biết rằng nhiều cuốn sách trong đó đã bị dọn khỏi kệ, bị xem là quá lỗi thời hoặc không thể sửa lại hoặc thay mới.

Điều làm tôi ngạc nhiên là hết hàng này đến hàng khác trên kệ là những bìa sách với tranh biếm họa sắc sô. Những nhân để trên các bìa sách này báo hiệu về một thế giới quan hời hợt, đúng đắn chính trị, lũng hộ chủ nghĩa thực tiễn. Đường như bất kỳ đứa trẻ đáng khen nào tự rút ra khỏi những trò chơi điện tử và mạng xã hội dù lâu để chọn một cuốn sách sẽ chỉ có thể nhận được các nội dung tương tự nhiều hơn, chỉ ở dạng dễ đọc, nhịp độ chậm hơn mà thôi.

Vậy làm thế nào chúng ta giúp trẻ em đi đúng hướng giữa thế giới sách trong một xã hội hậu hiện đại chứa đầy những can gián đúng đắn chính trị và sự thật tương đối?

Điều đầu tiên chúng ta cần biết là những yếu tố tạo ra một câu chuyện hay, có giá trị. Một trong những nhà văn bậc thầy của thế kỷ 20, tác giả C.S Lewis, đã đưa ra một số quan điểm trong bài viết của ông – “On Three Ways of Writing for Children” (Về ba cách viết truyện cho trẻ em) – mà các bậc cha mẹ có thể dùng khi giúp con họ chọn những cuốn sách hay.

Điều gì tạo nên một cuốn sách hay?

Một trong những đề mục đầu tiên mà các bậc cha mẹ nên tìm kiếm là các quyền sách khắc họa thực tế cuộc sống của trẻ em. Ông Lewis giải thích quan điểm này bằng việc trích dẫn bộ ba truyện của nhà văn Edith Nesbit – viết về gia đình nhà Bastable. Tác phẩm này được kể từ góc nhìn của cậu con trai lớn nhất, Oswald, người đã đem đến những suy nghĩ và quan điểm theo cách trong thực mà hầu như bất kỳ đứa trẻ nào cũng có thể hiểu và cảm thụ được. Nhà văn Lewis giải thích, cách miêu tả hải hước như vậy “có thể giúp các em đọc tác phẩm này làm được những điều chín chắn hơn nhiều so với những gì các em ấy nhận ra,” cụ thể, là tham gia vào việc tìm hiểu nhân vật – một bài tập không chỉ giúp các em hiểu được nội dung quyển sách, mà còn thấu hiểu bản thân mình.

Bên cạnh thực tế cuộc sống của trẻ em, các quyền sách hay còn mô tả các nhân cách đa dạng trong đời thực. “Hãy xem ông Badger trong

truyện ‘The Wind in the Willows’ (Gió Qua Rặng Liễu),” nhà văn Lewis viết, sự pha trộn kỳ lạ của đẳng cấp cao, những cách cư xử thô thiển, cộc cằn, nhút nhát, và lòng tốt. Đứa trẻ nào đã từng một lần gặp ông Badger thì từ đó trở đi sẽ khắc cốt ghi tâm vốn hiểu biết về nhân loại và lịch sử xã hội của Anh quốc mà không thể có được bằng cách nào khác. Nói cách khác, những tính cách đa dạng được mô tả trong các quyền sách hay sẽ cung cấp kiến thức và khả năng giao tiếp quý giá – những kiến thức như vậy thường nằm ẩn nấp các em không nhận ra là đang học.

Tác phẩm văn học hay ẩn giấu những ‘viên thuốc’ kiến thức trong món mứt giàu trí tưởng tượng, hứng khởi, và mang tính giải trí. Cũng như truyện hình, tác phẩm văn học chất lượng cung cấp [cho độc giả] cơ hội để tiếp nhận các hệ tư tưởng và nhân thức về thế giới. Nhưng không như truyện hình, hình ảnh về thế giới mà một quyển sách hay thể hiện sẽ thực sự khiến cho những đứa trẻ đọc tác phẩm ấy lớn lên thành những người đàn ông và phụ nữ tốt hơn – không chỉ am hiểu về thế giới chúng đang sống, mà còn về cách giao tiếp phù hợp với thế giới đó.

Điều thứ ba mà những quyển sách hay nên đem đến là thông điệp về đạo đức. Không phải thứ đạo đức mang tính ép buộc, hãy chú ý chỗ này, mà là một thông điệp tinh tế đi vào tiềm thức của thế kỷ 20, tác giả C.S Lewis, đã đưa ra một số quan điểm trong bài viết của ông – “On Three Ways of Writing for Children” (Về ba cách viết truyện cho trẻ em) – mà các bậc cha mẹ có thể dùng khi giúp con họ chọn những cuốn sách hay.

Có thể tìm sách hay ở đâu?

Trong một thế giới có nhiều thư viện tương tự như thư viện mà tôi khám phá vào vài ngày trước, làm thế nào để chúng ta đưa các con đến các tác phẩm văn học hay, hoặc thậm chí tự mình biết cách tìm? Có một vài lời khuyên sau đây.

Đầu tiên là tìm kiếm những cuốn sách xưa. Tôi nhận ra rằng bất kể sách gì được xuất bản vào những năm 1950 hoặc trước đó đều hay và lành mạnh, chứa đầy những cốt truyện và thông điệp đạo đức được thừa nhận rộng rãi. Từ phi những quyển sách này được tái bản gần đây, còn không thì những bìa sách đó có thể sẽ không quá bắt mắt, và chắc chắn các trang sách sẽ có chút ố vàng, nhưng nội dung bên trong mới là điều quan trọng.

Thứ hai là tập làm quen với các tác



Hình ảnh một người mẹ đọc sách cho các con của mình trong tranh minh họa của họa sĩ người Mỹ Jessie Willcox Smith (1863–1935).

giá kinh điển. Tuyển tập truyện ngắn kinh điển – chẳng hạn như bộ truyện “Great Stories Remembered” (Những Câu Chuyện Hay được Ghi Nhớ) của tác giả Joe Wheeler – là công cụ tuyệt vời để làm việc này, bởi vì những câu chuyện trong sách cung cấp một chút kiến thức về tên các tác giả và phong cách truyện. Hãy chọn những câu chuyện bạn thích và tìm trên các trang web như Archive.org những câu chuyện của các tác giả đó, bạn sẽ thấy danh mục nhan đề truyện khác. Những tác phẩm này thường được tìm thấy trong các hiệu sách cũ hoặc thậm chí ở dạng kỹ thuật số trên nền tảng trực tuyến.

Các quyển sách hay sẽ dạy những điều tốt, nhưng sẽ dạy theo cách mà trẻ em hầu như không nhận ra những giá trị mình đang học được.

Cuối cùng, hãy thả mình vào danh mục sách hay. Quyển “Books Children Love” (Những Quyển Sách Trẻ Em Yêu Thích) của tác giả Elizabeth Wilson, quyển “Honey for a Child’s Heart” (Mật Ngọt Cho Tâm Hồn Một Đứa Bé) của tác giả Gladys Hunt, và “Hand that Rocks the Cradle” (Bàn Tay Đưa Nôi) của tác giả Nathaniel Blueborn là một loạt các đầu sách tham khảo. Danh mục những quyển sách trực tuyến của tác giả Carole Joy Seid là một nguồn tham khảo tốt khác.

Tự mình làm quen với các nguồn sách như vậy sớm giúp bạn phát hiện

ra một cuốn sách thiếu nhi thật một cách nhanh chóng và dễ dàng, giúp bạn lập nên thư viện riêng cho con mình. Một ví dụ cụ thể là những việc xảy ra sau khi tôi rời khỏi khu sách thiếu nhi ở thư viện địa phương trong sự chán nản và đi tìm kho chứa sách bị loại bỏ. Trong vòng vài phút, tôi đã phát hiện ra 15 quyển sách thiếu nhi và sách kinh điển đầy hứa hẹn, vài cuốn trong đó tôi chưa từng đọc nhưng biết đó là những cuốn sách bổ ích bởi tôi nhận ra tên của các tác giả. Trên hết, những quyển sách đầy tiềm năng để bổ sung cho thư viện gia đình tôi như thế này có giá chưa đến một dollar cho mỗi cuốn.

Nhiều thư viện trên toàn quốc có những phòng chứa sách bỏ đi như thế, thường do nhóm “Friends of the Library” (Bạn hữu của thư viện) điều hành. Họ thu gom sách cũ được quyền góp hoặc bị thư viện loại, bán lại những cuốn sách đó với giá rất thấp cho những người biết được giá trị của một cuốn sách hay, bất kể tuổi đời của nó. Khám phá ra những phòng sách này hoặc tham dự các đợt giảm giá lớn mà các nhóm đó tổ chức là một trong những cách tốt nhất để bắt đầu lập ra thư viện riêng cho bạn ít tốn kém nhất.

Ài mà biết được cơ chứ? Có lẽ bạn cũng sẽ trở thành một người thông thạo tìm sách hay cho trẻ em!

Có Annie Holmquist là nhà bình luận văn hóa đến từ vùng trung tâm của Hoa Kỳ. Cô yêu thích những cuốn sách cổ điển, kiến trúc, âm nhạc, và các giá trị. Quý vị có thể tìm thấy các tác phẩm của cô tại Annie’s Attic trên Substack.

Y Văn biên dịch

Khả tượng đã chỉ dạy cho một người đàn ông cặn tử về

Tình Yêu

Sau khi mất vợ và con trai trong một tai nạn định mệnh, ông Jeff Olsen đã có trải nghiệm về thiên đường, điều khiến ông thay đổi nhân sinh quan mãi mãi

Catherine Yang

Đó là một kỷ nghỉ gia đình, và nhà Olsen mới vừa ăn mừng Lễ Phục Sinh. Khi ông Jeff Olsen trên đường lái xe về nhà ở Bountiful, tiểu bang Utah sau chuyến thăm họ hàng, vợ ông là cô Tamara ngủ ở ghế lái phụ, vẫn đang nắm tay ông. Cậu con trai Griffin 14 tháng tuổi ngủ trên ghế an toàn cho trẻ em, còn cậu con trai 7 tuổi Spencer chơi đồ chơi ở ghế sau.

Ông Olsen bỗng cảm thấy mắt mình nặng trĩu, ông chớp chớp mắt. Trong phút chốc, cuộc sống của ông đảo lộn: Chiếc xe lộn vòng, sỏi bay từ tung khi cả xe lật nhào, ông nghe thấy tiếng con trai lớn Spencer khóc thét lên, ông cảm thấy đau đớn khủng khiếp, rồi ông ngất lịm.

Trong vụ tai nạn đó, ông Olsen đã mất đi tình yêu của đời mình và đứa con trai bé bỏng Griffin chỉ trong phút chốc, và ông cũng mất đi một phần chức năng cơ thể của mình. Cơ thể ông đau đớn tột cùng khi chịu nhiều vết thương đe dọa đến tính mạng. Ông trải qua 18 cuộc phẫu thuật và chân trái của ông buộc phải bị cắt cụt. Nhưng chính những gì ông thấy và nghe trong thời khắc cận tử đã tiếp thêm sức mạnh để ông không chỉ sống tiếp, mà còn biết đón nhận niềm vui một lần nữa, ông Olsen chia sẻ.

“Trước khi vụ tai nạn xảy ra, tôi vốn là một người có đức tin,” ông Olsen cho biết trong một cuộc phỏng vấn với Đài truyền hình NTD cho chương trình “Mysteries of Life” (Những bí ẩn của cuộc sống).

“Lần trải qua này đã đảo lộn và thay đổi hoàn toàn mọi thứ từ trên xuống dưới và từ trong ra ngoài, mở ra một cuộc sống theo cách tốt đẹp.”

Lời tạm biệt cuối cùng

Nghỉ lại, ông Olsen bày tỏ rằng có nhiều chi tiết đáng chú ý đan xen trong buổi sáng hôm ấy. Đó là ngày thứ Hai sau Lễ Phục Sinh, và “tôi sẽ không bao giờ quên một số



“Tôi đã vui mừng chạy nhảy với suy nghĩ ‘Tôi về nhà, tôi về nhà,’ và sau đó ý thức đến với tôi rằng tôi đến đây không phải để ở lại.”

Ông Jeffrey Olsen

điều đã xảy ra trong buổi sáng đó,” ông nói. Gia đình ông đã đến thăm cha mẹ của cô Tamara. Sau những cái ôm cùng lời tạm biệt và đưa mọi người vào trong xe, cô Tamara ngăn ông Olsen lái xe đi ngay, mà chạy lại chào tạm biệt cha mẹ cô một lần nữa, và “không chỉ ôm cả hai, cô còn hôn họ.”

“Và tôi nhận thấy điều đó, tôi đã quan sát cô ôm và hôn họ và sau đó cô quay lại với nụ cười thật rạng rỡ trên khuôn mặt,” ông nói. “Khi suy xét lại, tôi thấy điều đó thật quan trọng và sâu sắc đến thế nào.”

Sau đó ở đường cao tốc, trong một khoảnh khắc khi ông Olsen liếc nhìn vào gương chiếu hậu, ông thấy đứa con bé bỏng mới biết đi của mình đã chìm vào giấc ngủ. “Thời gian như dừng lại – tôi chú ý nhiều chi tiết,” ông nói. “Tôi đã nghĩ trong đầu ‘Chà người ta đã bảo rằng chúng tôi không thể có thêm con nữa, và rồi thì thẳng bẻ đã ở đây, cậu bé kỳ diệu của chúng tôi.’”

“Sau đó tôi nghe thấy bé Spencer, đứa con trai 7 tuổi đang chơi; bé có những mẩu nhân vật hành động nhỏ phía sau ghế lái nơi tôi ngồi,” ông nói. Tôi nghĩ “chà tôi thật may mắn, tôi được ban nhiều phúc lành.”

Khoảng một giờ sau đó, ông Olsen mất kiểm soát chiếc xe, đánh lái quá, và đã bất tỉnh. Ông không nhớ, nhưng bản báo cáo tai nạn viết rằng chiếc xe hằn đã lăn sáu hay tám vòng. Khoảnh khắc tiếp theo mà ông có ý thức là khi nghe thấy tiếng con trai mình khóc, và ông hoàn toàn tỉnh táo nghĩ rằng mình phải đến bên cậu bé, nhưng rồi nhận ra rằng ông không thể cử động được.

Ông biết mình đang rất đau, nhưng không nhận thức được những chấn thương của bản thân. “Tôi không hay biết rằng cả hai chân của mình đã bị dập nát. Trên thực tế, chân trái của tôi cuối cùng đã bị cắt cụt đến trên đầu gối. Tôi bị thương ở lưng, ở lồng ngực, phổi của tôi bị xẹp, cánh tay phải gần như bị đứt lìa hoàn toàn. Và đây an toàn đã cắt xuyên qua và làm rách mọi thứ bên trong cơ thể. Tôi không nhận thức được điều

đó, khi nội tiết tố căng thẳng adrenaline dâng lên cùng tiếng kêu khóc của con tôi,” ông nói. “Thực tế tàn khốc ập tới là khi không một ai khác kêu khóc nữa.” “Đó là tình cảnh tồi tệ nhất mà tôi cho rằng một người đàn ông có thể gặp phải,” ông nói. “Tôi là người lái xe. Ý tôi là, cảm giác tội lỗi, hối hận, ăn năn. Tôi cứ mãi suy nghĩ, ‘Tôi không thể quay lại ba giây đó sao? Tôi không thể quay ngược thời gian trở lại sao?’”

“Đó là khoảnh khắc đen tối nhất, mệt mỏi nhất. Rồi tôi nhớ lại mình đã cố gắng nói chuyện với con trai lớn Spencer và cậu bé đang khóc. Tôi đã có thể an ủi con, và con tôi thực sự nhớ khoảnh khắc này. Tôi nói ‘Con trai à, mọi chuyện sẽ ổn thôi,’” ông Olsen kể.

Đó là một lời nói dối. Không có gì ổn cả, một nỗi sợ hãi. Rồi tôi nhớ lại mình đã cố gắng nói chuyện với con trai lớn Spencer và cậu bé đang khóc. Tôi đã có thể an ủi con, và con tôi thực sự nhớ khoảnh khắc này. Tôi nói ‘Con trai à, mọi chuyện sẽ ổn thôi,’” ông Olsen kể.

“Và rồi ánh sáng chợt đến, là thứ ánh sáng hữu hình chiếu rọi lên tôi và đánh thức tôi,” ông Olsen nói. Ánh sáng bao trùm và an ủi ông, ông cảm thấy mình bay vượt lên trên hiện trường tai nạn. Ông có thể thở. Và rồi cô Tamara ở đó, trong tình trạng sức khỏe tốt.

“Cô vẫn ổn – xinh đẹp, lộng lẫy, rạng rỡ,” ông Olsen nói. “Cô ấy nói chuyện với tôi và bảo, ‘Jeff, anh không thể ở đây, anh không thể ở đây. Anh phải quay lại thôi,’” ông Olsen kể. Ông nhớ mình thực sự đã có một cuộc trò chuyện và đưa ra lựa chọn về những gì mình nên làm. “Nếu tôi ở bên cô ấy, Spencer sẽ mồ côi.”

“Chúng ta không biết những suy nghĩ của mình mạnh đến mức nào, bởi vì ngay khi tôi chọn quay trở lại; đột nhiên tôi thấy bản thân đang được đưa tới bệnh viện, một trung tâm chấn thương bậc nhất bạn rộn,” ông nói.

Ông Olsen sau đó nhận ra rằng đội cứu thương đã đến hiện trường. Con trai của ông được đưa ra khỏi vụ tai nạn, cậu bé nghĩ rằng mọi người đã từ vong, và ông Olsen đã được đưa đến trung tâm chấn thương gần nhất bằng phi cơ.

Xem tiếp trang 5

ALL PHOTOS COURTESY OF JEFFREY OLSEN



Ông Jeffrey Olsen, tác giả của quyển “Knowing”.

“Trong tất cả sự yên bình và về mỹ diệu cùng ánh sáng thiêng liêng đó, tôi đã có thể khế hôn đứa con trai nhỏ của mình, và tôi – tôi đã trao gửi con cho Ngài.”

Ông Jeffrey Olsen

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

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT





VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

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



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





Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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

Tập hợp các loại Nước sốt Độc chế mới.

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

Nước sốt dầu ớt đỏ
Thật nhiều hương vị Lành 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 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



GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI Lời khuyên từ những độc giả của chúng tôi dành cho thế hệ trẻ

Bạn có thể làm được mọi thứ khi thực tâm cố gắng

Lửa thử vàng, gian nan thử sức

Tôi muốn ngó lơ với các bạn trẻ rằng các bạn có thể làm được bất cứ điều gì mình đặt tâm vào; hạnh phúc và thành công là của mỗi người và mang tính cá nhân. Khi tôi 11 tuổi, chúng tôi đã chuyển từ vùng thành phố của California đến vùng nông thôn Idaho. Vì vậy, mỗi khi muốn đến chơi nhà bạn, tôi đều phân nản với cha mình. Ông đáp lại tôi, “Con sẽ tìm ra cách thôi.” Thế là tôi hoặc đạp xe hai dặm mỗi chiều hoặc là chạy bộ vào nhà đồng. Điều này không dễ dàng và đôi khi còn có vẻ không an toàn, nhưng sau này tôi cũng làm theo cách như vậy để đến trường nếu không muốn đi xe buýt và lệ thuộc vào lịch trình bất tiện của tuyến xe đó.

Khi chuyển đến căn chung cư đầu tiên của mình, tôi sống cách trường đại học bốn dặm, cách nơi làm việc hai dặm. Sở hữu một chiếc xe hơi là ngoài khả năng, vì vậy tôi đã chạy bộ hoặc đạp xe. Sau sáu tháng, tôi chuyển đến sống ở nơi gần hơn và trả tiền thuê nhà cao hơn. Tôi dành dụm suốt năm đầu tiên để mua một chiếc xe hơi; lúc đó tôi 18 tuổi. Tôi đã mua được chiếc xe hơi mơ ước của mình, một chiếc Ford Mustang màu đỏ đời 1966. Tôi cũng nhận ra rằng sẽ mất nhiều thời gian hơn một chút để tốt nghiệp vì tôi phải làm đến hai công việc cùng lúc.

Khi tôi nhận ra rằng cuộc sống sẽ vui hơn nếu sở hữu một ngôi nhà, tôi không chắc rằng một phụ nữ độc thân có thể đạt được mong ước này hay không, nên tôi đã làm đủ mọi công việc vất vả để mua một căn nhà ở nơi tôi mơ ước. Một lần nữa, tôi đã phải đi làm hai công việc để đạt được mong ước này. Các đồng nghiệp của tôi dường như sống an nhàn hơn

tôi – họ có thời gian để giao thiệp xã hội nhưng tôi nhận thấy rằng nhiều người trong vẫn sống ở nhà cùng cha mẹ. Tôi đã kết hôn với một người đàn ông tử tế, một người truyền thống. Sau khi tôi trả hết tiền mua căn nhà đó, anh ấy đã do dự khi tôi nói với anh ấy rằng tôi muốn đầu tư vào những tài sản cho thuê. Tôi không biết nên làm điều này thế nào, nhưng trong thâm tâm tôi đã nhận ra rằng mình sẽ tìm được cách, nên anh ấy đã ủng hộ mong ước của tôi.

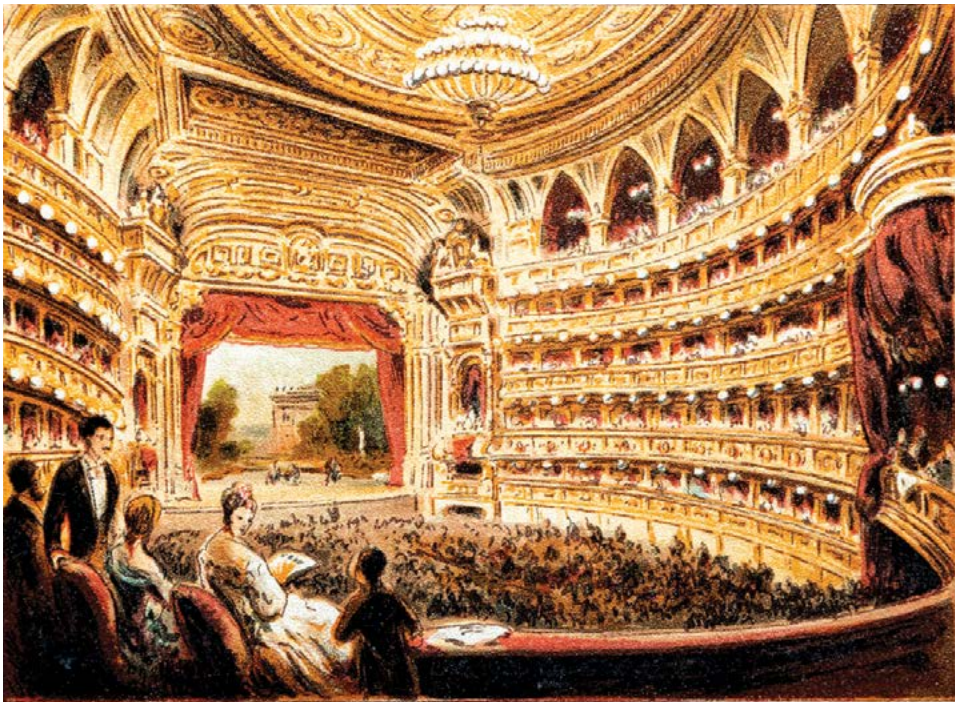
Doanh nhân J.R. Simplot là tấm gương của tôi. Tôi nhớ ông ấy đã từng nói: “Lời khuyên của tôi dành cho những người trẻ tuổi là hãy nắm lấy cơ hội hành động.” Tôi vẫn xem mình còn trẻ (34 tuổi) nên tôi đã quyết định có một bước đột phá.

Vài năm trôi qua. Tôi đã nhận ra mình muốn thử sức với thị trường chứng khoán và chào bán trái phiếu địa ốc. Sau đó, chúng ta đã rơi vào một đợt suy thoái sâu vào năm 2006. Mọi

thứ trì trệ trong một thời gian rất dài, nhưng tôi vẫn tiếp tục đầu tư và nhận làm hai việc đồng thời.

Khi tôi chuẩn bị cho kế hoạch tuyệt vời tiếp theo của mình, tôi đã làm quen với một vị cố vấn đầu tư tại nơi làm việc trong buổi họp thường niên. Một ngày nọ, ông ta nói: “Cố biết đây, tôi đi khắp tiểu bang này và giúp đỡ mọi người về những vấn đề hưu trí. Không có ai đạt được tỷ suất lợi nhuận như cô (16%). Cô có phiên nếu tôi hỏi làm thế nào mà cô đạt được điều đó không?” Bạn có thể tưởng tượng ông ấy (người có kinh nghiệm về tài chính) lại hỏi tôi (một người rất bình thường) câu hỏi đó không? Tôi đã không đi bộ ra khỏi phòng họp, mà tôi như bay lên. Một năm sau, ở tuổi 54, tôi nghỉ hưu và tiếp tục với những điều tuyệt vời tiếp theo của mình.

Độc giả Constantina “CK” Kortopattis, Boise, tiểu bang Idaho



Các quy tắc ứng xử có ý nghĩa quan trọng tại nhà hát.

Quy tắc ứng xử trong nhà hát opera

Các quy tắc ứng xử có ý nghĩa quan trọng tại nhà hát, khán giả cũng nên có phong thái thanh nhã như các nghệ sĩ biểu diễn

Bill Lindsey

Bạn không cần phải là một người ái mộ nghệ thuật được đào tạo bài bản mới có thể thưởng thức vở diễn opera, vì nhiều cộng đồng tổ chức các buổi biểu diễn dành cho cả gia đình cùng xem. Với những khán giả mới làm quen với opera, dưới đây là một vài gợi ý về những quy tắc xã giao.

Mua vé hợp với túi tiền

Những suất diễn buổi chiều là một cách tuyệt vời để thưởng thức vở diễn opera khi thời gian buổi tối không thuận tiện cho bạn hoặc chỉ đơn giản là bạn muốn tiết kiệm tiền vé. Nội dung của hai buổi diễn hoàn toàn giống nhau, nhưng quy định về trang phục thì thoải mái cho suất diễn buổi chiều, vậy nên không có gì lạ khi có nhiều trẻ em tham dự hơn. Nếu bạn nhất định muốn mặc quần ngắn, vậy thì hãy chọn những chiếc quần đẹp thay vì quá ngắn, và áo sơ mi có cổ hơn là một chiếc áo thun.

Thường thức trong yên lặng

Thật dễ hiểu khi bị cuốn hút bởi những màn diễn kịch tính đầy hào hứng của buổi diễn trực tiếp, nhưng để tránh làm phiền những người ngồi

xung quanh, kể cả những nghệ sĩ biểu diễn, bạn hãy kiểm chế ý muốn trò chuyện với người đi cùng. Tuy nhiên, tiếng cười thì hoàn toàn được chấp nhận; nhiều vở opera có những cảnh hài hước gây cười. Ngay khi bạn ngồi vào chỗ, hãy tắt điện thoại – không chỉ tắt âm thanh vì như vậy màn hình vẫn sáng lên và làm người khác mất tập trung.

Tham gia những hoạt động trước buổi diễn

Đến sớm giúp bạn có thời gian tham quan nhà hát opera, thưởng thức bữa ăn nhẹ tại sảnh chờ, và có thể tham dự cuộc thảo luận trước buổi biểu diễn nơi nhân viên rạp hát sẽ cung cấp bản tóm tắt của vở diễn opera hoặc trả lời những câu hỏi về buổi diễn và các diễn viên. Bởi vì không phải tất cả mọi người

Quý vị muốn đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?

Chúng tôi kêu gọi Quý độc giả chia sẻ những giá trị vượt thời gian có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ. Hãy gửi thông điệp của Quý vị, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc etviet@etviet.com hoặc Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Linh Đan biên dịch

đều nói tiếng Pháp, tiếng Đức, hoặc tiếng Ý, ngày càng có nhiều nhà hát opera sử dụng màn hình phụ để phía trên sân khấu cung cấp phần dịch lời thoại để khán giả hiểu hơn về vở diễn.

Phục sức lịch thiệp

Đa số chúng ta hiếm có cơ hội để diện trang phục lộng lẫy, vậy nên hãy để một buổi tối tại nhà hát opera trở nên đáng nhớ hơn nữa bằng cách mặc tuxedo hoặc váy dạ hội yêu thích nhưng ít có dịp dùng đến, tạo điểm nhấn bằng một vài món trang sức sang trọng. Chỉ đơn giản là không nên mặc quá phò trương tại nhà hát opera. Nhìn lướt qua xung quanh tiền sảnh sẽ cho thấy ít nhất cũng có vài khán giả “diện trang phục để gây ấn tượng” hơn là thưởng thức buổi biểu diễn sắp diễn ra.

Quy tắc căn bản

Hãy ngồi vào chỗ của bạn ít nhất 15 phút trước khi buổi biểu diễn bắt đầu, đặt áo khoác hoặc những đồ vật khác trên đùi hoặc dưới ghế của bạn. Bạn hãy cương lại ý muốn lên mang thức ăn nhẹ đến chỗ ngồi của mình trong ví hoặc túi áo khoác hay mang thức ăn từ tiền sảnh vào khu vực chỗ ngồi. Ngoài việc có thể gây xáo động, âm thanh của việc ăn và uống có thể làm phiền những người ngồi quanh bạn.

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

Chi Lan biên dịch

Khải tượng đã chỉ dạy cho một người đàn ông cận tử về Tình Yêu

Tiếp theo từ trang 3

Trong khi đó, ông thấy mình đang ở trong một vầng ánh sáng, nói những lời chia tay bịn rịn nhất, trước khi nhận ra thân thể của mình tại phòng cấp cứu.

Trở lại với thân xác

“Cứ như thể tôi có nhận thức ở mức 360 độ những việc đang diễn ra xung quanh, dường như những người tôi bắt gặp, từng người một, tôi đều biết họ một cách tường tận,” ông kể. “Tôi hiểu họ yêu mến gì, cả những động lực, sự kiên định, niềm vui của họ. Tôi cảm nhận nội tâm của họ như thể tôi và họ được kết nối.”

Một y tá mà ông chưa từng gặp trước đây đi ngang qua ông, ngay lập tức ông biết cô ấy đã phải chịu đựng sự ngược đãi khi còn nhỏ và có lựa chọn theo đuổi nghề nghiệp chữa lành cho người khác. Ông nói ông cảm thấy sự tương thông với tất cả những người mà ông tình cờ gặp gỡ – cho đến khi cuối cùng gặp một người đàn ông trên băng ca mà ông không cảm nhận được gì.

“Khi tôi bước tới để nhìn gì hơn và nhận ra, ôi Chúa ơi đó là tôi – hay chính là cơ thể của tôi,” ông nói.

Ông Olsen nghĩ rằng mình chắc chắn là đã chết rồi, nhưng lại cảm giác thấy tỉnh táo hơn bao giờ hết.

“Tuy nhiên khi nhìn lại chính mình, tôi biết mình đã thỏa hiệp. Tôi đã hứa với vợ sẽ trở lại để nuôi nấng con trai; tôi biết mình phải quay trở lại thân thể này,” ông nói.

Ngay khoảnh khắc có suy nghĩ đó, ông Olsen đã ngay lập tức ở trong thân thể của mình. Nhưng cũng với sự trở về là tất cả những đau đớn, xót xa, tổn thương, và tiếc nuối.

“Điều phải trải qua đó rất nặng nề,” ông nói. Xung quanh ông Olsen là thiết bị y tế điều trị các vết thương nghiêm trọng của ông; hai tay ông được cột chặt lại để không vô tình chạm vào đâu.

“Tôi đã ở bệnh viện trong năm tháng,” ông nói. Ông đã ra vào khu chăm sóc đặc biệt ICU vì liên tục nôn ra những cục máu đông nằm trong phổi; ông bị nhiễm trùng tới tế bụng ông phải được phẫu thuật bụng một lần nữa. Trong lúc ông đau buồn suy sụp, gia đình đã ở bên trợ giúp ông, vào gần cuối thời gian nằm viện, ông đã có một giấc ngủ sâu.

Cảm giác tội lỗi dễ nặng đến mức ông Olsen không có một giấc ngủ thực sự trong suốt thời gian đó. Bỗng nhiên sự bình an hiện diện, ông lại cảm thấy ánh sáng an ủi kia. Điều đó vực ông khỏi giường bệnh, và rồi để ông ở “nơi tốt đẹp nhất, kỳ diệu nhất”.

“Tôi đã nghe người ta dùng những từ như thiên đàng, hoặc thế giới bên kia, hoặc thế giới tâm linh. Mà từ duy nhất mô tả gần với điều tôi đang trải qua là tôi đã trở về nhà,” ông nói. “Tôi hoàn toàn lạnh lặn, chân không bị đứt lìa, tôi còn cả hai cẳng chân và bàn chân và không đau chút nào. Tôi bắt đầu chạy.”

“Tôi không thể nói rõ, điều trải qua

rõ ràng là thực tế – tôi tưởng là linh hồn của tôi đã thoát khỏi cơ thể, nhưng đó là một kinh nghiệm chân thật. Tôi có thể cảm nhận được năng lượng của mặt đất dưới chân mình; tôi có thể cảm nhận sự linh mẫn của các tế bào nơi bắp chân và phần đùi của mình. Tôi đã vui mừng chạy nhảy với suy nghĩ ‘Tôi về nhà, tôi về nhà,’ và sau đó ý thức đến với tôi rằng tôi đến đây không phải để ở lại,” ông nói.

Điêu ở cuối con đường

Một hành lang xuất hiện, ông Olsen nhận thức rằng mình phải đi vào đó. Ở cuối hành lang có một cái giường gỗ cho trẻ con. Ông đi chuyển nhanh đến đó và nhìn thấy bé Griffin 14 tháng tuổi đang ngủ, trông cậu yên bình và kháu khỉnh như lần cuối ông nhìn cậu bé qua giường chiếu hậu.

Khi bé con lên, ông có thể cảm nhận được hơi ấm và trọng lượng của con trai mình. “Tôi ôm đứa con trai bé bỏng và tôi bắt đầu rơi lệ. Tôi thậm chí còn cúi xuống và ngửi tóc con. Tôi không biết bạn đã bao giờ ngửi thấy mùi tóc của một người thân yêu chưa nhưng tôi đã làm vậy, đây là con trai tôi, rồi tôi bắt đầu khóc,” ông nói. Ông có thể cảm thấy hơi thở của Griffin, vui mừng khi biết rằng cậu bé vẫn ổn.

“Tôi chỉ dạy Đức Chúa hỏi một câu duy nhất trong suốt khoảnh khắc thần thánh đó. Câu hỏi là, ‘Con đã học được yêu thương đến mức nào?’” Ông Jeffrey Olsen

“Và lúc đó có một sự hiển linh xuất hiện từ phía sau tôi. Sự hiện thân này ấm áp, bao la, thông tuệ, mạnh mẽ. Tôi bắt đầu sợ hãi.” Vì được nuôi dạy “theo Thiên Chúa giáo truyền thống, tôi cảm thấy đó là Chúa và tôi đang chìm trong phiên muộn. Con trai bé bỏng của tôi ở đây do tôi mất kiểm soát và gây ra tai nạn. Đường đời của con bị cắt ngắn là do tôi đã lạc tay lái. Cảm giác tội lỗi bùng lên và sự hiển linh này ngày càng đến gần hơn; khi đến rất gần với tôi, tôi tỏa ánh sáng, ôm con mình, tôi đã nghĩ, ‘Con hy vọng con có thể được tha thứ,’” ông Olsen nói.

“Thông tin đầu tiên là ‘không có gì để tạ thứ. Mọi thứ đều theo trật tự thiêng liêng.’ Và tôi nghĩ, sao có thể như vậy được?” ông nói. “Cuộc đời của tôi được tái hiện. Tôi nhìn thấy mọi thứ trong đời mình – tôi nhìn thấy cuộc ly hôn của cha mẹ tôi; tôi nhìn thấy những bất an hình thành trong tôi; tôi thấy tôi đã cố gắng vượt qua hoặc che giấu những điều đó; đối với tôi đó là thể thao bị ngăn cách với con trai mình, ông đã chọn làm theo ý nguyện của mình và trao con trai cho Chúa.

sự bất an trong sự ngây thơ đó.”

“Tôi đã nhìn thấy mọi thứ và tôi nghĩ, ‘Ồ, đó là một lỗi lầm, con không có ý làm điều đó’ và đáng mỹ diệu, thiêng liêng này – hãy gọi là Chúa nếu bạn muốn – đã nâng đỡ tôi và nói ‘không có lỗi lầm nào. Con đã học được điều gì?’” ông kể. “Tôi được hỏi liên tục, con đã học được điều gì từ việc này? Và bỗng nhiên tôi ngó ra tại sao phải xem lại những cảnh này.”

Ông cảm thấy Chúa khải thị cho ông “Con cũng quý giá đối với Đức Chúa như đứa bé mà con đang bế trên tay,” ông nói. Lời nói đó quá đầy đủ mạnh mẽ đối với tôi. Tôi đã ở đây, đang ôm ghi đứa con của mình – cháu đời với tôi là hoàn hảo và thiêng liêng, thánh thiện, trân quý và đáng yêu. Nhưng giờ đây, Đức Chúa đang dạy tôi, rằng không chỉ mình tôi – đây là một trải nghiệm rất riêng tư – mà mọi linh hồn đều quý giá, đều đáng được yêu thương, đều được kết nối với Đức Chúa.”

Ông nhớ lại lúc mình lơ lửng trong bệnh viện, cảm nhận sự kết nối và yêu thương với mọi người, và nhận ra rằng đó là cách Chúa nhìn thấy mọi sinh mệnh, rõ ràng mình xác.

“Tôi chỉ được Đức Chúa hỏi một câu duy nhất trong suốt khoảnh khắc thần thánh đó. Câu hỏi là, ‘Con đã học được yêu thương đến mức nào?’ Điều này đã thay đổi tôi mãi mãi,” ông Olsen nói.

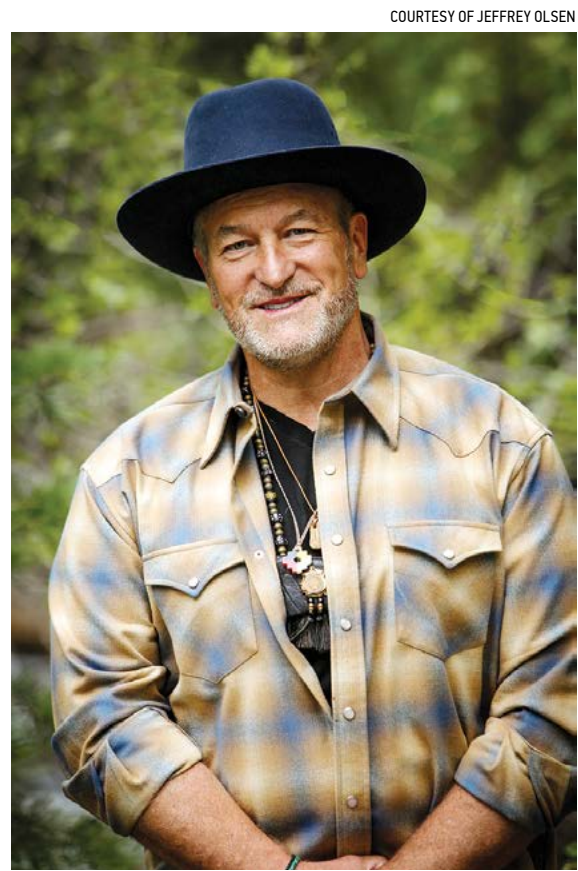
“Tôi đã được trao một lựa chọn. Một lần nữa, tôi nhận ra sự lựa chọn có sức mạnh ra sao. Chúa đã truyền đạt với tôi rằng, bạn có thể oán giận Chúa cả đời và cảm thấy như: Ôi, lẽ ra đáng thiêng liêng nên không cho phép vụ tai nạn xảy ra. Tôi được ai đó bảo rằng tôi sẽ dẫn vật bản thân mình cả cuộc đời. Tôi có thể cảm thấy tội lỗi về điều đó. Và điều đó sẽ phá hủy tôi,” ông nói.

Ông đã được ban cho một lựa chọn khác.

“Tôi đang ở đây bế con mình, và Chúa truyền dạy cho tôi, Ta muốn con thực thi ý nguyện của con,” ông Olsen nói: “Xét đến những điều tôi đã được dạy dỗ, thì không, không, không phải, chính là ý nguyện của Ngài được thực hiện! Ý tôi là, tôi đã ở đây, hoài nghi Đức Chúa và tôi nói tôi rằng tôi nghĩ ý muốn của Ngài sẽ được thực hiện, và Ngài đã dạy tôi ‘ước muốn của con là ý nguyện của ta, đó là cách chúng ta yêu con đến những nào.”

“Ngài nói, có lẽ con có thể trao con trai của con cho ta. Con có thể trao bé và tin tưởng và nhận ra rằng đó là tất cả tình yêu. Trong tất cả sự yên bình và vẻ mỹ diệu cùng ánh sáng thiêng liêng đó, tôi đã có thể khê hơn đứa con trai nhỏ của mình, và tôi – tôi đã trao gửi con cho Ngài,” ông kể.

Rồi đột nhiên ông Olsen vụt quay lại giường bệnh, trở lại trong thân thể đã chịu nhiều đau đớn với 18 cuộc phẫu thuật, nhưng quan niệm sống của ông đã thay đổi hoàn toàn. Thay vì cảm thấy bị ngăn cách với con trai mình, ông đã chọn làm theo ý nguyện của mình và trao con trai cho Chúa.



Ông Jeffrey Olsen, tác giả của quyển “Knowing”.

“Kinh nghiệm đó quá mãnh liệt đến mức đã thay đổi tôi vĩnh viễn,” ông Olsen nói.

Chuyện ấy đã xảy ra vào tháng Ba, năm nay đánh dấu năm thứ 26 kể từ sự kiện đó. Câu hỏi mà Chúa đã hỏi ông Olsen giờ đây là một câu hỏi mà ông thường xuyên tự vấn, như một người bạn đồng hành trong cuộc đời ông. Đó là về việc yêu thương những người xung quanh, là sự trân trọng bản thân như một đứa con của Chúa.

“Tôi trở về từ việc nhìn lại toàn bộ cuộc đời mình với mong muốn yêu thương nhiều hơn, muốn bằng cách nào đó được ở tại cõi đời này, dù chỉ là một phần tử nhỏ nhoi, lan tỏa tình yêu vô điều kiện mà tôi đã trải qua trong vòng tay của Chúa,” ông nói.

Cuộc sống mở ra một cách tươi đẹp kể từ đó, ông Olsen chia sẻ. Ông đã lo lắng về sự hồi phục của mình sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh, và nhìn thấy tinh thần quả cảm của những người anh em đã giúp đỡ ông. Khi ông ở cùng em trai, ông học cách sử dụng xe lăn sau đó là chân giả, và dạy dỗ cậu con trai Spencer. Ông thậm chí còn yêu một lần nữa, và với bà Tanya vợ mình, ông đã nuôi dạy thêm hai cậu con trai. Ông chia sẻ những câu chuyện của mình trong cuốn hồi ký “Knowing”. Cuốn sách này đã trở thành ấn phẩm bán chạy nhất trên toàn thế giới.

“Một trong những điều khó khăn nhất khi kể câu chuyện này là việc lựa chọn ngôn từ. Đầu vậy, tình yêu đối với tôi là coi nhẹ những kỳ vọng, coi nhẹ những điều kiện, và hướng đến một tình yêu thuần khiết, vô điều kiện, yêu thương vô điều kiện, và yêu thương bản thân mình. Nếu tôi có thể yêu chính mình thì tình yêu đó mới lan tỏa,” ông nói.

“Tôi không biết liệu một người có cần đến trải nghiệm cận tử để kết nối với tình yêu thiêng liêng và năng lượng thiêng liêng của sự nâng đỡ, để thiện lương và giàu lòng trắc ẩn, để biết yêu thương hay không,” ông nói. “Đó là điều tôi học được.”

Linh Đan biên dịch

GIÀU ĐEO VÀNG – SANG ĐEO TRẮM

ĐEO VÒNG TRẮM HƯƠNG – ĐÓN VẠN SỰ

MAY MẮN – TÀI LỘC & SỨC KHỎE

Trám Hương Nguyễn – Golden Agarwood Jewelry là một trong những thương hiệu đầu tiên của người Việt, tiên phong về lĩnh vực kinh doanh Trám Hương tại Mỹ. Là tâm huyết của doanh nhân Hương Nguyễn đối với sản vật quý giá của Việt Nam, mong muốn quảng bá, khẳng định đúng giá trị của sản phẩm, công sức của người khai thác Trám cũng như sự sáng tạo không ngừng nghỉ của các nghệ nhân chế tác.

Công ty Trám Hương Nguyễn sản xuất Trám thật 100% không nhuộm màu hay mùi hóa chất.

Đại sứ thương hiệu

Ca sĩ Đan Nguyên

CÔNG TY TRẮM HƯƠNG NGUYỄN

Có hơn 20 đại lý phân phối tại nhiều tiểu bang trên toàn nước Mỹ.

Miễn phí ship trên toàn nước Mỹ & Việt Nam.

Website: tramhuongnguyen.com

Fanpage: Trám Hương Nguyễn (fb.com/tramhuongnguyenus)

Youtube: Trám Hương Nguyễn

Store USA: Asian Garden Mall – Phức Lộc Thọ, 9200 Bolsa Ave, Unit #A146, Westminster, CA 92683 | Hotline: 714.588.9989

Store VietNam: 188 Nguyễn Văn Khối, Phường 9, Quận Gò Vấp, Sài Gòn | Phone: 0983 556669 (Thanh Nguyên)



1. Mặc dù có nhiều lựa chọn trên thị trường, đồ nội thất gỗ vẫn luôn là lựa chọn đậm chất cổ điển và mang tính vượt thời gian, đem lại cả độ bền và vẻ đẹp cho căn phòng. 2. Kết hợp các tông màu gỗ là công việc tinh tế đem nét đặc trưng ngoài trời vào trong nhà; 3. Khả năng kết hợp, pha trộn của gỗ là không gì sánh được.

5 lợi ích từ việc mua đồ nội thất gỗ

Katie Laughridge

Đề tạo nên một khu vực đầy cảm hứng, chúng ta cần kết hợp đúng cách nhiều yếu tố với nhau. Các phụ kiện, nghệ thuật, ánh sáng, vải trang trí là những yếu tố được dùng để phối cảnh, nhưng thứ tạo nên nét chính của căn phòng lại là những vật dụng được bọc vải và các món nội thất gỗ.

Mặc dù có nhiều lựa chọn khác nhau trên thị trường, đồ nội thất gỗ vẫn luôn là lựa chọn đậm tính cổ điển và mang tính vượt thời gian – đem lại cả độ bền và vẻ đẹp cho căn phòng. Với nhiều kiểu dáng và thành phẩm sẵn có, đầu tư vào đồ nội thất gỗ có thể là

cách hữu hiệu để nâng cao nét thẩm mỹ và cảm nhận cho ngôi nhà hoặc văn phòng của bạn, đồng thời đem lại giá trị lâu dài vì những vật dụng đó được truyền qua các thế hệ.

Chúng ta hãy cùng khám phá một vài lợi ích khi đầu tư vào đồ nội thất gỗ.

1. Độ bền rất cao
Mua đồ nội thất giá rẻ có thể giúp bạn tiết kiệm tiền trước mắt, nhưng về lâu dài sẽ khiến bạn tốn kém hơn. Khi ước tính giá trị của một món đồ, bạn nên nhìn xa hơn mức giá được dán trên đó, và thay vì vậy, hãy ước lượng chi phí sử dụng món đồ trong suốt vòng đời của nó. Nếu bạn so sánh giá

và số năm sử dụng dự kiến của một sản phẩm chất lượng cao, đồ gỗ luôn luôn thắng.

Khi tôi nói các món nội thất gỗ có thể bền suốt một đời người, thì kỳ thực vẫn là đang đánh giá thấp chúng. Nhiều chiếc bàn, rương, và tủ bằng gỗ có tuổi thọ qua nhiều đời người, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Tôi may mắn được tặng một chiếc rương đựng của hồi môn yêu dấu và bộ bàn ghế trong phòng ăn mà ông bà cố của tôi đã sử dụng, và tôi ngày càng yêu thích chúng hơn.

2. Màu của gỗ là độc nhất vô nhị
Một trong những điều chúng tôi yêu thích về thiết kế bằng gỗ là đặc tính có-một-không-hai của nó. Từ quan điểm đầu tư, gỗ rõ ràng ghi điểm về sự độc đáo. Ngay cả khi một chiếc bàn được lắp ráp từ cùng một loại gỗ, thì mỗi sản phẩm cũng không giống nhau bởi vì thớ gỗ và màu tự nhiên của từng cây là khác nhau. Kết hợp các tông màu gỗ là công việc tinh tế đem nét đặc trưng ngoài trời vào trong nhà.

3. Tính đa năng của vật dụng gỗ
Kỳ thực, không có gì vượt qua được tính đa năng của đồ nội thất gỗ. Những vật dụng như tủ có ngăn kéo có thể được sử dụng rất linh hoạt – chúng có thể được đặt vào một góc hay ở hành lang, hoặc có thể được dùng làm tủ quần áo hoặc tủ đầu giường (đối với những ai có tủ treo quần áo nhỏ). Một chiếc bàn console xinh đẹp có thể đặt ở lối vào để chào đón khách khứa trong một năm, dùng để ngăn các phòng và trưng bày những chiếc đèn tuyệt đẹp kê sau ghế sofa vào năm kế đó, và vào năm tiếp theo, sẽ được đặt vào góc phòng tạo ra khu vực làm việc tại nhà mới.

Theo trang nellhills.com. Cô Katie Laughridge là chủ tiệm thiết kế nội thất Nell Hill's ở Thành phố Kansas. Để biết thêm thông tin, mời quý vị liên lạc với cô Katie tại info@nellhills.com. Bản quyền 2023 Tribune Content Agency, LLC.

Thu Quý biên dịch

CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid- 19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cúm cúm (Flu).
- Được sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa đề dạng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khoẻ và thuốc cho quý vị.

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683

(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

Quá 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 Rubenis
VĂN ĐỘNG 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 kinh ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shuyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Cuốn Chuyển 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

Hướng dẫn chế biến dưa rau củ muối cho người mới bắt đầu

Những điều cần biết để tự làm dưa bắp cải muối, dưa rau củ, và các món ăn lên men ưa thích khác

Jennifer McGruther

Ngày xưa – trước khi bạn có thể nhảy lên xe và lái đến siêu thị – mùa đông đồng nghĩa với cơn đói. Mọi thứ bạn cần – để chịu đựng qua những ngày lạnh giá, ẩm đạm của mùa đông khi cánh đồng hoang vu – phải được thu hoạch vào mùa thu và mang đi bảo quản. Không có thức ăn nấu sẵn mua về, không có quầy thực phẩm đông lạnh, không có những phần thức ăn được giao đến tận nhà, và không có bất kỳ trái cây tươi nào được vận chuyển bằng xe tải từ hàng ngàn dặm. Tự tay bạn làm ra thức ăn, và việc bảo quản thực phẩm là rất cần thiết, nếu không bạn sẽ phải để bụng đói. Trước khi có thức ăn đóng hộp, một trong những cách tốt nhất để bảo quản thực phẩm là lên men.

Lên men là quá trình đưa vi khuẩn có lợi vào thực phẩm để chuyển hóa đường tự nhiên thành các acid khác nhau. Các acid này bảo quản thực phẩm và tạo ra vị chua dễ chịu. Những quả nho trở thành rượu, và sau đó là giấm. Sữa chuyển thành sữa chua hoặc phô mát, và bắp cải biến thành bắp cải muối chua.

Những lợi ích về sức khỏe

Trong quá khứ, bảo quản thực phẩm thúc đẩy sự ra đời của phương pháp lên men; ngày nay, bạn sẽ thấy nhiều người quan tâm hơn đến lợi ích sức khỏe của nó. Hóa ra, quá trình lên men không chỉ bảo quản thực phẩm, mà còn biến thực phẩm đó thành một nguồn dinh dưỡng dồi dào. Thực phẩm lên men rất nhiều lợi khuẩn. Những vi sinh vật đảm nhiệm việc biến sửa thành sữa chua hoặc dưa leo thành dưa leo chua đều rất tốt cho đường ruột.



Khi những loại thực phẩm lên men chuyển hóa các chất dinh dưỡng đa lượng carbohydrate, chúng tạo ra các chất dinh dưỡng có lợi như vitamin B – làm cho thực phẩm lên men thường bổ dưỡng hơn so với thực phẩm tươi sống.

Hơn nữa, khi chuyển hóa tất cả các đường chất đa lượng (carbohydrate) trong trái cây, rau, và sữa, chúng cũng tạo ra các đường chất có lợi, chẳng hạn như vitamin B. Điều đó có nghĩa là các loại thực phẩm lên men thường bổ dưỡng hơn thực phẩm tươi.

Chính vì lý do này mà các nhà nghiên cứu đã mô tả thực phẩm lên men là “thực phẩm chức năng”. Thuật ngữ thực phẩm chức năng được đặt ra tại Nhật Bản vào đầu những năm 1980, và các nhà nghiên cứu dùng để mô tả các loại thực phẩm đem lại lợi ích lớn hơn là giá trị dinh dưỡng đơn thuần.

Một ví dụ là yến mạch có khả năng giúp cholesterol (một chất béo có trong máu) ở mức lành mạnh. Loại thực phẩm chức năng nổi tiếng khác là cá nước lạnh, chẳng hạn như cá hồi, rất dồi dào acid béo omega-3. Nghiên cứu cho thấy rằng những chất béo lành mạnh này trợ giúp sức khỏe tim mạch, giảm viêm, và hỗ trợ chức năng nhận thức. Hơn cả nguồn dinh dưỡng cần bản, những thực phẩm này còn đem đến nhiều lợi ích lớn hơn, chẳng hạn như giảm nguy cơ bị bệnh.

Một bài báo do Nutrients xuất bản vào năm 2022 mô tả những loại thực phẩm lên men là thực phẩm chức năng

chính vì chúng có mối liên hệ với sức khỏe đường ruột tốt hơn, có thể đem đến những lợi ích khác nhau cho sức khỏe, chẳng hạn như giảm nguy cơ bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường Loại 2.

Nhờ vào những lợi ích và được sử dụng từ lâu, nó là một yếu tố quan trọng – nếu không muốn nói là thiết yếu – trong cách ăn uống của con người. Đáng buồn thay, con người đang thiếu phần lớn dạng thực phẩm này trong cách ăn uống hiện đại. Vì người ta dễ dàng tìm thấy thực phẩm tươi và thực phẩm đã được đóng gói, chế biến, nên không cần thiết phải bảo quản thực phẩm như tổ tiên của chúng ta đã làm. Tuy nhiên, thực phẩm lên men vẫn rất đáng làm, và để hơn bạn tưởng rất nhiều.

Làm thế nào để bắt đầu

Rau củ lên men là một trong những món ăn dễ nhất bạn có thể tự làm, nhưng cần một chút bí quyết và nhiều kiên nhẫn. Bắp cải và rau củ muối chua là những món đầu tiên người mới tập làm thực phẩm lên men làm vì chúng đơn giản và khá được yêu thích.

Để bắt đầu, bạn sẽ cần rau củ, muối, và lọ chứa. Lọ thủy tinh có nắp đậy kín

là một vật dụng tốt, nhưng những người chuyển sang dùng bình/lọ sành có khóa khí hoặc nắp được thiết kế dành riêng cho tiến trình lên men.

Chúng ta cần đến muối trong tiến trình làm rau củ lên men vì nó giúp tạo hương vị, giữ độ giòn, và tạo môi trường tốt cho sự phát triển của vi khuẩn có lợi. Đối với hầu hết các loại rau, bạn sẽ sử dụng khoảng 2% muối trên tổng trọng lượng – mặc dù ít có thể phát huy tác dụng tốt hơn với tỷ lệ cao hơn (lên đến khoảng 3.5%). Đối với bắp cải – cũng như với các loại rau lên men được cắt nhỏ tương tự – bạn sẽ trộn muối vào bắp cải tươi trong một tô. Bắp cải sẽ tiết ra chất lỏng. Chất lỏng này kết hợp với muối để tạo ra dạng nước muối; tất cả đều được cho vào một lọ đậy kín, sau đó vi khuẩn có lợi sẽ thực hiện chức năng của chúng. Đối với dưa muối chua và các loại rau củ ngâm muối tương tự, bạn sẽ cho rau củ vào lọ và rồi đổ nước muối cho đầy.

Theo thời gian, vi khuẩn có lợi sẽ chuyển hóa carbohydrate trong rau củ, làm chúng chua. Tiến trình này có thể mất vài tuần đối với lượng nhỏ rau củ và vài tháng đối với lượng lớn. Để an toàn, bạn hãy luôn luôn ngâm rau củ ngập hoàn toàn trong nước muối. Ngoài ra, hãy đóng kín lọ để ngăn không khí tràn vào vì chúng kích thích nấm mốc phát triển. Khí carbon dioxide tích tụ trong tiến trình lên men, nên bạn hãy sử dụng khóa khí hoặc bịt thật kín, hoặc bạn có thể mở nắp một chút mỗi ngày để khí carbon dioxide bị tích tụ thoát ra ngoài.

Sau khoảng thời gian được đề nghị, hãy nếm thử thức ăn lên men của bạn, và khi nó có vị chua dịu nhẹ, nghĩa là bạn đã có thể cho vào tủ lạnh. Vứt bỏ bất kỳ lọ nào có mùi khó ngửi, có kết cấu sền sệt, hoặc có dấu hiệu mốc rõ ràng. Bạn hãy theo sát những gợi ý này và các công thức chuẩn, và tận hưởng niềm vui.

Cô Jennifer McGruther là nhà thực hành liệu pháp dinh dưỡng, nhà thảo dược học, và là tác giả của ba cuốn sách dạy nấu ăn, trong đó có cuốn “Vibrant Botanicals”. Cô cũng là nhà sáng lập trang NourishingKitchen.com, một trang web tôn vinh các món ăn truyền thống, các phương pháp chữa bệnh bằng thảo dược, và thực phẩm lên men.

Ái Như biên dịch

Làm dưa bắp cải tại nhà vô cùng dễ dàng, chỉ cần bắp cải, muối, và một lọ thủy tinh.

SAUERKRAUT (DUA BẮP CẢI)

Củ vị chua và nhiều carbohydrate phức hợp, dưa bắp cải là một loại thực phẩm lên men đặc biệt với hương vị đậm đà. Cách làm dưa bắp cải tại nhà tưởng như phức tạp, nhưng hóa ra lại vô cùng dễ dàng. Và bạn chỉ cần hai nguyên liệu sau: bắp cải và muối.

Cho 1 lít thành phẩm

Nguyên liệu

- 900 gram bắp cải (tủ 1 bắp cải hoàn chỉnh)
- 4 muỗng cà phê muối tinh

Dụng cụ chuyên dụng

- 1 lọ thủy tinh cỡ 1 lít có nắp

Cách làm

Bỏ những lá bên ngoài cùng của bắp cải, giữ lại một lá, sau đó cắt đôi bắp cải theo chiều ngang. Bỏ lõi bắp cải, và rồi cắt bắp cải thành các cộng dài có chiều ngang khoảng 0,31 cm.

Trộn bắp cải và muối với nhau trong tủ lớn và để yên trong khoảng 20 phút, hoặc cho đến khi bắp cải bắt đầu mềm và tiết ra một ít nước. Sau đó dùng tay bóp để bắp cải mềm hơn nữa và tiết ra nhiều nước hơn.

Khi bắp cải trở nên mềm và tiết ra nhiều nước, bạn hãy cho hỗn hợp vào lọ. Nén chặt bắp cải trong lọ – sử dụng chày gỗ hoặc muỗng gỗ – để bắp cải tiếp xúc với nước và không còn bọt khí.

Tiếp tục cho bắp cải vào lọ cho đến khi bắp cải ngập hoàn toàn trong nước. Chèn lá bắp cải đã để dành lúc ban đầu lên trên mặt phần bắp cải đã thái nhỏ, để tất cả ngập hoàn toàn trong nước muối. Đậy chặt nắp lọ, và đặt vào một cái tủ nhỏ để húng nước bị tràn ra ngoài. Mở nắp lọ hàng ngày để xả khí dư thừa.

Để bắp cải lên men ở nhiệt độ phòng và tránh ánh nắng trực tiếp trong ít nhất hai tuần hoặc cho đến khi hỗn hợp đủ chua theo ý thích của bạn. Cho vào tủ lạnh có thể giúp bảo quản từ sáu tháng đến một năm.

Sauerruben, hay củ cải lên men, có vị chua dễ chịu mà sẽ trở nên đậm đà hơn khi được chế biến cùng một nhúm thì là Ba Tư.

SAUERRUBEN (CỦ CẢI MUỐI CHUA)

Củ cải (turnip) sẽ thật ngon khi được lên men. Nó có vị chua dễ chịu, và sẽ đậm đà hơn khi được chế biến cùng một ít thì là Ba Tư (caraway). Củ cải lên men được ăn riêng hoặc ăn kèm với xúc xích.

Cho 1 lít thành phẩm

Nguyên liệu

- 900 gram củ cải, cắt bỏ rễ và lá
- 1 muỗng canh hạt thì là Ba Tư
- 4 muỗng cà phê muối tinh

Dụng cụ chuyên dụng

- 1 lọ thủy tinh cỡ 1 lít có nắp
- Vật nặng bằng thủy tinh (tùy chọn)

Cách làm

Bảo mỏng củ cải bằng máy cắt thực phẩm đa năng hoặc dụng cụ bào rau củ.

Trộn củ cải, hạt thì là Ba Tư và muối cùng với nhau trong một tủ lớn và để yên trong khoảng 20 phút hoặc cho đến khi phần củ cải thái nhỏ bắt đầu tiết ra nước. Sau đó, bạn dùng tay bóp chặt củ cải đã thái nhỏ để củ cải mềm hơn nữa và tiết ra nhiều nước hơn.

Khi củ cải trở nên mềm và mọng nước, cho củ cải vào lọ. Xếp củ cải dày khít vào, sử dụng chày gỗ hoặc muỗng gỗ, để chúng tiếp xúc với nước và không còn bọt khí.

Tiếp tục cho củ cải vào lọ cho đến khi ngập hoàn toàn trong nước muối. Ép củ cải xuống bằng một vật nặng bằng thủy tinh nhẹ có. Hãy đậy chặt nắp lọ, và đặt vào một cái tủ nhỏ để húng nước bị tràn ra ngoài. Mở nắp lọ hàng ngày để xả khí dư thừa.

Để củ cải lên men ở nhiệt độ phòng và tránh ánh nắng trực tiếp trong ít nhất hai tuần hoặc cho đến khi đủ chua theo ý thích. Cho vào tủ lạnh sẽ giúp bảo quản ít nhất từ sáu tháng đến một năm.

Món cà rốt lên men có hương vị rất hấp dẫn.

CÀ RỐT MUỐI CHUA

Cỏ xạ hương (thyme) và hạt tiêu đen đem đến hương thơm thảo mộc dễ chịu cho món cà rốt lên men, trong khi chỉ một quả ớt jalapeño và thật nhiều tỏi sẽ tạo nên hương vị hấp dẫn. Giống như hầu hết các công thức làm rau củ lên men, món cà rốt muối chua vô cùng dễ làm.

Cho 1 lít thành phẩm

Nguyên liệu

- 6 củ cà rốt cỡ vừa
- 1 quả ớt jalapeño
- 4 tép tỏi cỡ vừa
- 6 nhánh cỏ xạ hương tươi
- 1 muỗng cà phê hạt tiêu đen
- 2 cup nước ở nhiệt độ phòng
- 1 muỗng canh muối tinh

Dụng cụ

- 1 lọ thủy tinh cỡ 1 lít có nắp
- Vật nặng bằng thủy tinh, tùy chọn

Cách làm

Thái cà rốt thành từng miếng hình que dày khoảng 0.6 cm, sau đó xếp chúng theo chiều dọc vào một lọ cỡ 1 lít. Tiếp theo, cắt đôi quả ớt jalapeño theo chiều dọc và xếp cùng với cà rốt. Thêm tiếp tỏi, cỏ xạ hương, và hạt tiêu đen vào.

Khuấy đều muối với nước, sau đó đổ lên cà rốt.

Đặt một vật nặng bằng thủy tinh lên trên cà rốt sao cho chúng vẫn ngập trong nước muối, và đậy chặt nắp lọ. Để cà rốt lên men trong khoảng hai tuần, mở nắp lọ hàng ngày, sau đó hãy cho vào tủ lạnh, sẽ bảo quản được từ sáu tháng đến một năm.

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Quý vị muốn tặng báo
cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

