

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

BIBA KAYEWICH



Các nhà tuyển dụng xem những người trẻ làm việc cần mẫn, chăm chỉ là những viên ngọc thô chờ tỏa sáng.

5 cách trau dồi tinh thần làm việc của Tổng thống Teddy Roosevelt

Dù đang ở vị trí nào, hay nhận mức lương bao nhiêu, tinh thần làm việc đúng đắn sẽ khiến một nhân viên trở nên nổi bật

Annie Holmquist

Cách đây vài tuần, tôi tình cờ chứng kiến cuộc trò chuyện giữa một cậu thanh niên 17 tuổi và một cặp vợ chồng trung niên. Sắp tốt nghiệp trung học, anh chàng 17 tuổi này lịch sự hỏi người chồng đang làm công việc gì.

Ít lâu sau, cặp vợ chồng đã sắp xếp thời gian để cậu học sinh trung học đến thăm và tìm hiểu về hoạt động bên trong công ty của người chồng. Nhớ lại tâm trạng hào hứng muốn giúp đỡ cậu thanh niên của người đàn ông này trong các cuộc nói chuyện trước đó, tôi hình dung ra những suy nghĩ chợt hiện lên trong ông về viễn cảnh một tài năng mẫn cán chưa được bộc lộ đang đứng trước mặt mình.

Ngày nay, nhu cầu có nhân viên giỏi vượt xa mong muốn của công ty do một người làm chủ [như ông chồng trong câu chuyện bên trên]. Và theo đánh giá từ một bài báo gần đây trên tờ Wall Street Journal, không

phải mọi nhà tuyển dụng đều tìm được thợ thủ tốt ở nhóm người trẻ tuổi như anh bạn 17 tuổi của tôi trên đây. Về việc này, các nhà tuyển dụng đang dần xóa đi sự phân biệt tuổi tác và đón nhận những nhân viên sắp về hưu hơn là đến từ các trường trung học; họ hy vọng rằng nhóm nhân viên chín chắn hơn này ít nhất sẽ dành trọn tám giờ làm việc hiệu quả, mẫn cán, trung thực mỗi ngày, ngay cả khi việc đào tạo về công nghệ cho họ khó khăn hơn những người trẻ.

"Nhóm này sẵn sàng làm việc ca đầu tiên hoặc trực ca cuối ngày, thay phiên nhau làm việc trong bữa trưa và giờ giải lao, hoặc thậm chí có mặt ngay khi cần," một nhà tuyển dụng nói với The Wall Street Journal.

Ngoài sự linh hoạt và mẫn cán, những nhân viên lớn tuổi không nhất thiết phải tìm được mức lương cao, cũng không nhanh chóng chuyển sang một vị trí mới để thăng tiến trong nấc thang sự nghiệp; họ trở thành nhân sự đầy tiềm năng trong mắt các nhà tuyển dụng.

Tôi đã làm công việc tuyển dụng trong thập niên vừa qua, nên tôi

thấu hiểu điều này. Mặc dù tôi đã tìm ra vài nhân viên rất giỏi trong thế hệ trẻ, nhưng tôi cũng có chút ngạc nhiên trước những điều mà các nhân viên trẻ tuổi yêu cầu, cũng như biểu hiện thiếu trung thành một khi họ đã vào được công ty. Trường hợp đó nhiều đến mức, tôi cũng bắt đầu nghĩ rằng tuyển dụng nhân viên lớn tuổi sẽ hợp lý hơn.

Vì bản thân tôi phần nào vẫn là một thành viên của thế hệ trẻ, nên tình cảnh oái ăm này cũng thách thức tôi. Chúng ta đã đánh mất những nguyên tắc làm việc chăm chỉ ở đâu, và làm sao để tìm lại chúng? Các bài viết của Tổng thống Hoa Kỳ Teddy Roosevelt có thể giải đáp câu hỏi này.

Theo Tổng thống Roosevelt, điều đầu tiên tạo nên một nhân viên giỏi là sẵn sàng đặt công ty lên vị trí ưu tiên hơn cả thời gian dành cho bản thân. Trong một lá thư năm 1899 gửi cho chị gái Anna Roosevelt Cowles, ông đã giải thích việc đi nghỉ phép trong khi đảm đương công việc thống đốc New York khó khăn như thế nào. Ông không chối bỏ nhu cầu nghỉ ngơi của mình,

Tôi tin tưởng hơn nữa vào tâm trí mạnh mẽ. Và tôi tin điều quan trọng hơn tất cả, hơn cả thể xác, hơn cả trí óc, và đó là phẩm cách.

Tổng thống Teddy Roosevelt

nhưng ông nhận ra rằng những phận sự trong công việc cần được ưu tiên hơn mong muốn cá nhân.

Ông viết trong thư, "Em phải quyết định rằng khi em là Thống đốc, mọi thứ phải thuận theo [các yêu cầu của] công việc này, và em chỉ có thể thỉnh thoảng tận dụng các kỳ nghỉ khi có dịp."

Cũng trong lá thư đó, Thống đốc Roosevelt đã tiết lộ yếu tố khác của một nhân viên giỏi: đó là, sự say mê làm công việc có ý nghĩa.

"Em rất vui khi trở thành Thống đốc - đó là, được làm công việc có ý nghĩa, điều khiến tất cả những phiền toái và lo lắng thực sự chỉ là vấn đề vụn vặt," ông viết.

Kỳ thực, một nhân viên giỏi không nhất thiết phải kiếm được nhiều tiền nhất và được tăng lương liên tục; thay vào đó, anh ấy sẽ thấy mãn nguyện nếu biết mình đang làm việc vì một mục đích tốt đẹp, ngay cả khi việc đó không mang lại nhiều tiền.

Xem tiếp trang 4



Chân dung Tổng thống Roosevelt, vẽ bởi John Singer Sargent, 1903.

PUBLIC DOMAIN



- Một bức tượng tôn vinh ngư dân ở Quarteira.
- Một chiếc thuyền lướt trên mặt nước yên tĩnh trong vịnh nước nội địa gần Tavira.
- Một cây cầu bằng đá bắc qua các vách đá gần những hang động nổi tiếng ở Lagos.
- Một du thuyền về bến ở Vilamoura trong ánh hoàng hôn rực lửa.

Khám phá vẻ đẹp của Algarve ở đất nước Bồ Đào Nha

Mặc dù các bãi biển của Algarve đẹp tuyệt vời, nhưng các du khách cũng không nên bỏ lỡ vô số những thắng cảnh khác

Tim Johnson

Đây là một tòa lâu đài mà hầu như không mấy ai tới thăm viếng – chỉ có một số ít trong hàng ngàn người đang tắm nắng trên những bãi biển cách vài dặm đường. Vào ngày trời nhiều mây và tương đối mát mẻ này, tôi đã tìm được một góc riêng cho mình. Lâu đài Castelo de Loulé có lịch sử lâu đời, tọa lạc trên một địa điểm chiến lược từng bị người La Mã chiếm đóng và xây dựng căn cứ quân sự ở đây từ thế kỷ thứ hai.

Các đế chế lần lượt nối tiếp nhau đi qua nơi này, để lại những dấu ấn của riêng họ và những công trình, xây dựng lại những bức tường thành và tòa tháp được bảo tồn từ năm 1924. Khởi đi tích đá với những bức tường thành rằng của tọa lạc ở trung tâm thị trấn cùng tên, mà ngay phía bên ngoài đó người ta nghe thấy các bài đồng dao vọng lên từ bên cạnh các cửa hiệu và nhà hàng. Đi trên những bức tường thành, tôi có thể nhìn thấy toàn bộ con đường dẫn ra biển, lung linh dưới chân tôi phía chân trời.

Đi xa hơn những bãi biển
Algarve của Bồ Đào Nha xứng đáng là một trong những nơi nghỉ dưỡng nổi tiếng nhất của châu Âu. Trái dài đến tận cực nam của đất nước,



Những mái nhà ở Tavira được nhìn từ các bức tường lâu đài phía trên cao của thị trấn.

Algarve giáp với Đại Tây Dương, với các bãi biển đại dương được các vách đá bao bọc hai bên. Nhiều người bay đến Faro (thủ phủ của Algarve) và sau khi nhận phòng khách sạn bên bờ biển, họ đã dành bảy ngày tiếp theo chỉ để thưởng thức đồ uống, nằm dài trên ghế xếp, và tận hưởng niềm vui lúc thì trên bờ, lúc thì dưới nước. Tất nhiên, chỉ tận hưởng thôi nghĩ thì cũng hoàn toàn ổn. Nhưng chắc chắn còn có nhiều thứ để chiêm ngưỡng ngoài những bãi biển, đó là điều mà tôi đã khám phá trong chuyến viếng thăm nơi đây.

‘Venice của Bồ Đào Nha’
Chẳng hạn như thị trấn nhỏ của Tavira, chỉ cách Faro 30 phút lái xe về phía tây (đi xe lửa thì thời gian lâu hơn một chút), mọi người đôi khi gọi Tavira là “Venice của Bồ Đào Nha”. Thục ra, như thế cũng không thừa đâu, bởi vì tên gọi đó chứa bộc lộ hết giá trị của điểm đến này – Tavira có những điều thú vị độc đáo riêng. Giờ đây, danh lam thắng cảnh này là một khu trung tâm phụ với ít hơn 30.000 cư dân, nơi đây từng là thành thị có ảnh hưởng nhất trong khu vực vào suốt thế kỷ 15 và 16 nhờ có khu hải cảng hùng mạnh và ngành công nghiệp đánh cá phong phú.

Đi chuyến bằng xe lửa từ thị trấn biển Albufeira, lần đầu tiên tôi ghé thăm một viện bảo tàng của thành phố nhỏ nhưng khá quy mô – nơi phức tạp quá khứ danh giá của thị trấn một cách chi tiết, trung thực và đầy màu sắc. Sau đó tôi ghé thăm tòa lâu đài và nhà thờ Igreja da Misericórdia – có từ thế kỷ 16 và được xem là một kiệt tác thời Phục Hưng. Bước qua bức tường sơn trắng bên ngoài, tôi ngắm nhìn trần nhà hình vòm, bàn thờ bằng vàng, và đặc biệt là các viên gạch trang trí azulejo màu trắng và xanh lam, một công trình được xây dựng thêm vào thế kỷ 18 mô tả 14 tác phẩm riêng biệt về lòng nhân từ. Rực rỡ và xanh biếc, chúng giống như tâm hồn của vùng đất và quốc gia này.

Vào buổi chiều muộn, tôi đi ra con sông Gilão. Tận bộ dọc theo bờ sông, tôi tìm thấy một quán rượu nhỏ ven sông, nơi họ đã rót cho tôi một ly rượu địa phương thơm ngon, giá cả phải chăng, và tôi ngồi vào chỗ của mình, ngắm nhìn thuyền bè qua lại. Khi tản bộ dọc bờ sông, tôi tán gẫu

với những ngư dân vừa kết thúc một ngày của họ, hỏi han về số lượng cá họ bắt được. Sau đó, tôi lên một chiếc thuyền du lịch nhỏ để ngắm hoàng hôn. Điểm đến là Ilha de Tavira, một hòn đảo được nhiều người biết đến nhờ những bãi biển của nó. Nhưng tôi chủ yếu ở đó để thưởng ngoạn. Du ngoạn trên làn nước yên bình dưới ánh nắng cuối chiều như màu loại kẹo caramel của hãng airborne, chúng tôi phát hiện ra một đàn hồng hạc lớn trong công viên tự nhiên Ria Formosa. Tôi lên đảo, nhưng chỉ đủ thời gian để lao xuống con đường ngắm bãi biển, trước khi quay lại du thuyền để thong thả trở về thị trấn.

Hòn ngọc của Algarve
Những ngày còn lại, cuộc phiêu lưu của tôi vẫn tiếp diễn. Ở Vilamoura, tôi đã khám phá bên du thuyền, nơi thuyền buồm và du thuyền đậu kín. Ở Albufeira, tôi lang thang qua những con đường uốn lượn, lát đá cuội để tìm nơi ăn tối, hoặc chỉ để dạo chơi. Ở Loulé – một thị trấn có những đường rầy xe lửa mà nhiều người có thể bỏ qua – tôi đã khám phá ra tòa lâu đài rất ấn tượng, có lẽ được xem là điểm ít thu hút nhất trong vùng.

Ở Lagos, thành phố lớn nhất phía tây Algarve, tôi lên một chiếc thuyền máy và với vài tối tham quan những hang động. Trên đường ra, chúng tôi vẫy tay chào những gia đình ngư dân đang trở về nhà; tất cả họ đều hoàn thành công việc trong ngày trên biển. Thành phố nhỏ nho này chỉ khoảng 30.000 cư dân, vẫn gìn giữ cảm xúc về những ngày huy hoàng khi là căn cứ cho cuộc khám phá thế giới mới. Những bức tường bao quanh những khu vực cổ kính nhất, giữa những tòa tháp nhà thờ lớn cao chọc trời. Có lẽ chúng ta có thể gọi tên thị trấn của người Bồ Đào Nha này như một thành phố Lagos nổi tiếng khác – thủ đô rộng lớn của Nigeria.

Rẽ ra khỏi vùng biển được bảo vệ vào Đại Tây Dương, chúng tôi đi qua vài bãi biển kín và đến các hang động. Được chạm khắc vào những vách đá ven biển, mỗi hang động dường như đều có tính cách riêng. Có một nơi, người ta gọi là Nhà thờ chính tòa (Cathedral), được bao phủ bởi mái vòm bằng đá, và tôi đoán chắc là có nhiều người cảm thấy đây

KINH NGHIỆM DU LỊCH ĐẾN ALGARVE

Bảng đường hàng không: Bạn có thể bay trực tiếp từ các trung tâm của châu Âu tới phi trường quốc tế ở thành phố Faro (FAO), nơi tiếp nhận các chuyến bay của các hãng hàng không lớn, và các hãng hàng không giá rẻ. Nếu bạn đến từ Bắc Mỹ, lộ trình của bạn có thể bao gồm một điểm dừng ở Sân bay Quốc tế Lisbon, một trung tâm của TAP (Tuition Assistance Program), hãng hàng không quốc gia của Bồ Đào Nha. Là một thành viên của hiệp hội Star Alliance, dịch vụ trên phi cơ của họ rất xuất sắc, và họ bay thẳng tới một số điểm đến của Hoa Kỳ và Canada, bao gồm Montreal, Boston, Toronto, Chicago, Miami, và thành phố New York.

Đi xem quanh vùng: Mặc dù bạn được khuyến khích xe hơi để khám phá kỹ hơn – việc tự lái xe sẽ đưa bạn đến các thị trấn nhỏ hơn, và vùng nông thôn rộng lớn hơn – nhưng hệ thống đường sắt ở Algarve cũng rất tốt, với những chuyến tàu chạy thường xuyên từ đồng sang tây, kết nối các vùng miền.

Nơi trú ngụ: Khách sạn Marriott Pine Cliffs là một nơi nghỉ dưỡng thực sự. Nhiều phòng có ban công rộng rãi, bạn có thể đi bộ qua vườn cảnh rồi bơi ở nhiều hồ bơi, hay chỉ là để ngắm nhìn đài phun nước tung bọt. Từ khách sạn đi tới những thành phố khác như Faro, Vilamoura, Loulé, Tavira, và Albufeira đều gần.

Lưu ý: Tiếng Bồ Đào Nha có thể là một ngôn ngữ khó học, nhưng hầu hết mọi người làm trong ngành dịch vụ ở đây đều nói tiếng Anh rất giỏi.

là một chuyến du lịch trải nghiệm tôn giáo. Con thuyền hướng mũi vào bên trong [hang động], lắc lư qua lại, rồi đi ra khỏi hang.

Ở phía chân trời, tôi có thể nhìn thấy một mòm đất và hỏi người hướng dẫn đó là gì. “Sagres”, anh ấy trả lời. Bây giờ, nơi ấy là thị trấn với dịch vụ lướt sóng theo phong cách hippie. “Vây mà từng có một lần, người ta đã nghĩ đó là nơi cùng tận của thế giới.” Chúng tôi không đi xa đến thế, nên con thuyền quay trở lại cảng. Khi cập cảng, tôi vội dùng bữa tối và sau đó đón tàu về Albufeira. Thật là một chuyến đi ngắn ngủi về trọn vẹn, và chắc chắn là đáng giá, vượt xa cả bãi biển. Nhưng còn nơi cùng tận của thế giới thì sao? Sẽ phải chờ một ngày khác thôi.

Y Văn biên dịch

ALL PHOTOS COURTESY OF TIM JOHNSON

Điểm phim: ‘Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One’

Có thể không phải là phần hay nhất của loạt phim, nhưng chắc chắn có chỗ đứng riêng

Mark Jackson

Diễn viên, nhà sản xuất phim người Mỹ Tom Cruise đã chuyển thể loạt phim truyền hình gốc “Mission Impossible” (Nhiệm vụ bất khả thi) của thập niên 1960-1970 sang thể loại phim chiếu rạp vào năm 1996, và kể từ đó, mức độ nổi tiếng của bộ phim nhượng quyền này tăng lên nhanh chóng và chưa có dấu hiệu dừng lại.

Có lẽ bạn đã nghe về những diễn biến trên trường quay liên quan đến bộ phim “Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One” (Nhiệm vụ Bất khả thi – Nghiệp Báo Phần 1). Công ty sản xuất phim của Tom Cruise vẫn tiếp tục quay bộ phim này trong lúc đại dịch diễn ra, và một đoạn ghi âm bị rò rỉ cảnh tài tử Cruise đang gay gắt với đoàn làm phim vì không tuân thủ quy trình đeo khẩu trang.

Cho dù bạn có đồng ý với câu chuyện về COVID ở trên hay không, thì bạn thực sự không thể đổ lỗi cho ngôi sao điện ảnh này – người đã tiếp tục thực hiện các cảnh quay bất chấp nguy hiểm đến tính mạng để phục vụ thị hiếu giải trí của chúng ta – vì anh đã tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc an toàn.

Theo thông cáo báo chí, tài tử Tom Cruise đã tập luyện cho cảnh quay mô tả nguy hiểm trên núi cao của bộ phim này bằng cách hoán thành hơn 500 lần nhảy dù và 13.000 lần nhảy mô tô. Đây là một phần lý do vì sao anh luôn được xem là ngôi sao điện ảnh thực thụ cuối cùng của Mỹ. Diễn viên Cruise luôn là người xuất sắc trong lĩnh vực làm phim, và tôi không thể phủ nhận điều này. Đây có lẽ là bộ phim bom tấn chính hiệu duy nhất của mùa hè năm 2023.

‘Nhiệm vụ’

Giống như bộ phim hành động “Top Gun: Maverick” (Phi công Siêu đẳng Maverick) thành công vang dội của năm 2022 (mặc dù không hoàn toàn ở mức đó), phần “Mission” mới nhất này là màn trình diễn mô tô ngoạn mục, được thiết kế chuyên nghiệp có tài trọng tài đa cho tài tử Cruise.

Với thời lượng 2 giờ 43 phút, bộ phim dành quá nhiều thời gian cho những đoạn giải thích thể thể. Các đoạn giải thích này mặc dù được cách điệu hóa đến mức hơi khó chịu, nhưng đã giúp khán giả hiểu rõ ràng hơn khi xem Tom Cruise thực hiện nhiệm vụ bất-khả-thì của mình.

Tình tiết phim

Đặc vụ Ethan Hunt (Tom Cruise) và Lực lượng Nhiệm vụ Bất khả thi (IMF) của anh, dẫn thân vào nhiệm vụ mới nhất của họ (đi nhiên là họ đồng ý nhận) là để ngăn chặn một thực thể AI mang tính hủy diệt nhân loại rơi vào tay kẻ xấu.

Thực thể này là gì vậy? Một chương trình trí tuệ nhân tạo vô danh, vô diện, nắm giữ mọi thông tin mà rất có khả năng sẽ xâm nhập vào toàn bộ thế giới văn minh. Mối đe dọa đó lớn đến mức một bộ phim thì không thể nào giải quyết hết được, và “Nghiệp báo” sẽ tiếp

tục trở lại vào mùa hè năm 2024.

Nghĩa là, bây giờ cần phải xác định được vị trí và truy đuổi thực thể AI này, bằng một số trò lừa đảo ngược tình thế thông qua việc đánh tráo, và đấu kiếm trên các đầu tàu xe lửa đang di chuyển.

Tôi cho rằng, có một khung cảnh trong bộ phim này là lấy từ một phần của bộ phim “Jurassic Park” (Công viên kỷ Jura). Bạn biết cái cảnh phim kết thúc trong tình huống nghệt thờ, các nhân vật chính phải leo qua một toa tàu thẳng đứng đang treo lơ lửng trên vách đá, theo đúng nghĩa đen.

Một cảnh tượng quen thuộc khác cũng ập đến với tôi khi một cuộc rượt đuổi bằng xe hơi diễn ra ở Rome. Tôi chắc chắn rằng họ đã sử dụng cảnh một chiếc cầu thang lớn để lần tài tử Cruise xuống, trong một chiếc Fiat nhỏ xíu màu vàng. Buồn cười là, ở phần phim “Transformers” (Robot đại chiến) chiếu trong mùa hè này, người ta cũng sử dụng chiếc Fiat đó để lần những con robot biến hình từ trong xe hơi xuống.

Sau đó, tài tử Cruise, tức là tay đua Evel Knievel, lái chiếc mô tô phóng nhanh lên một con dốc trên vách đá tự nhiên và lao thẳng vào không trung, bung dù và cố gắng đáp xuống con tàu đang chạy đó. Nếu bạn thích chơi tàu lượn siêu tốc, thì đây là bộ phim dành cho bạn.

Thông qua tất cả các màn trộm bạo cảnh kịch tính này, biên kịch kiêm đạo diễn Christopher McQuarrie đã tạo ra một bộ phim hành động giật gân bom tấn, thuộc bậc thượng thừa.

Dàn diễn viên

Tài tử Cruise một lần nữa thể hiện xuất sắc vai diễn đặc vụ Ethan Hunt. Anh tự thực hiện hầu hết các pha hành động nguy hiểm với độ chính xác gây ấn tượng.

Như tôi vẫn luôn khẳng định, Tom Cruise là một trong những diễn viên hài bị đánh giá không đúng mức nhất – ở cả các vai hài ngờ nghệch lẫn vai nhân vật đạo mạo, nhằm tạo tiếng cười. Khi Ethan chạm trán với một tội phạm quốc tế xinh đẹp, nữ đạo tặc bí ẩn Grace (do diễn viên Hayley Atwell thủ vai) – người luôn cố gắng đánh cắp một nửa chiếc chìa khóa quan trọng để ngăn chặn kẻ thù AI – thì Ethan đã gặp được đối thủ của mình: Grace thông minh hơn Ethan, và nữ diễn viên Atwell trở thành trung tâm thu hút của bộ phim như thể có môi là diễn viên chính. Những điện ảnh vẫn cần một ngôi sao hào sảng như tài tử Cruise, người sẵn sàng chấp nhận để bản thân lu mờ vì lợi ích chung của bộ phim.

Những nhân vật cũ quay trở lại như nhà buôn vũ khí Alanna đóng đánh, nguy hiểm, đang nhân mũi găm dư (do Vanessa Kirby thủ vai) và cựu đặc vụ chính nghĩa Ilsa (do Rebecca Ferguson thủ vai) không làm cảnh nhieu; tất cả phần diễn xuất của họ đều giúp cốt truyện diễn ra trơn tru.

“Phần hai” của bộ phim này sẽ ra mắt vào mùa hè tới, nhưng “Phần Một” được kỳ vọng sẽ lập lại thành công của “Top Gun: Maverick” (Phi



▲ Diễn viên Hayley Atwell và Tom Cruise trong “Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One”.



▲ Nhân vật Ethan Hunt (do Tom Cruise thủ vai) trong “Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One”.

Đây có lẽ là bộ phim bom tấn chính hiệu duy nhất của mùa hè năm 2023.

Nhiệm vụ Bất khả thi – Nghiệp báo Phần 1

Đạo diễn Christopher McQuarrie

Diễn viên Tom Cruise, Hayley Atwell, Rebecca Ferguson, Vanessa Kirby, Simon Pegg, Ving Rhames, Cary Elwes, Esai Morales

Xếp hạng MPAA: PG-13

Thời lượng phim 2 tiếng 43 phút

Ngày phát hành 12/07/2023

Danh giá

★★★★☆

công Siêu đẳng Maverick) hồi năm ngoái. Thành công phi thường của “Top Gun: Maverick” khiến chính vị đạo diễn bậc thầy Steven Spielberg cũng phải dành lời khen ngợi cho diễn viên chính Cruise vì đã cứu nguy toàn bộ ngành công nghiệp điện ảnh.

Gần đây, sứ mệnh của Tom Cruise – mà dường như anh cũng đồng ý tiếp nhận – là đặt định trong tâm thức công chúng rằng việc xem phim tại rạp chiếu phim rõ ràng là hơn hẳn việc xem trên các nền tảng phát trực tuyến. Bạn chắc chắn nên xem bộ phim “Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One” ở rạp IMAX.

Ông Mark Jackson là nhà phê bình phim của The Epoch Times. Ông có 20 năm kinh nghiệm làm diễn viên chuyên nghiệp ở New York, được đào tạo về sân khấu cổ điển và bằng cử nhân triết học. Ông là người đọc cuốn sách ghi âm của Epoch Times “Ma quỷ đang thống trị thế giới của chúng ta”.

Nhóm biên dịch Văn hóa–Đời sống Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt

10161 Bolsa Ave, #101 B Westminster, CA 92683 (Trong khu coffee Lily's Bakery)

Direct: 657-456-4997 Direct: 714-787-9362 Cell: 657-252-9843 www.elijapan.com

JAPANESE MADE BEAUTY & HEALTH

MADE IN JAPAN

CHUYÊN BÁN DƯỢC THẢO & MỸ PHẨM SẢN XUẤT 100% TẠI NHẬT BẢN

CÁC LOẠI FUCOIDAN (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ)

<p>NẤM AGARICUS (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG BƯỚU)</p> <p>\$210</p>	<p>NƯỚC NHAU THAI NGỰA ĐUA & TỔ YẾN</p> <p>\$100</p>	<p>KURO NO EX (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG)</p> <p>\$420</p>	
<p>ANSERINE PREMIUM (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ GOUT)</p> <p>\$95</p>	<p>KYUYO EFP (CHỐNG ĐỘT QUY)</p> <p>\$190</p>	<p>TẢO XOẮN VÀNG (BỔ SUNG VITAMIN & DINH DƯỠNG)</p> <p>\$110</p>	
<p>ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO (BỔ DƯỠNG SỨC KHỎE & THẬN)</p> <p>\$210</p>	<p>THUỐC BỔ NÃO</p> <p>\$110</p>	<p>NẤM LINH CHI</p> <p>\$210</p>	

...VÀ NHIỀU LOẠI THẢO DƯỢC & MỸ PHẨM KHÁC... KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH ĐẾN TIỆM ĐỂ THAM KHẢO THÊM. ELI JAPAN TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI.

CHRISTIAN BLACK/PARAMOUNT PICTURES/SKYDANCE



Miso trắng là một loại tương lên men có nguồn gốc từ Nhật Bản. Tương miso trắng thường có hương vị dịu và ngọt hơn so với tương miso đỏ.

Chế biến món ăn cùng tương miso trắng tuyệt hảo

Vừa đa dạng vừa dễ dùng, tương miso có thể làm cho hầu hết các món ăn trở nên đậm đà hơn

Ari LeVaux

Tương miso nổi tiếng cho món súp miso, và tôi vẫn luôn thích thưởng thức một chén thơm ngon. Nhưng loại tương làm từ đậu nành lên men có vị mặn này không chỉ dùng trong mỗi món súp miso thường ăn trước khi gọi món sushi. Tương miso cũng linh hoạt như sốt mayonnaise và có nhiều màu, mỗi màu có những công thức và tính chất khác nhau.

Loại tương miso có màu sẫm hơn sẽ có vị đậm hơn, như tương miso đỏ lên men với lúa mạch sẽ có vị đậm nhất. Điều này khiến tương miso đỏ trở thành lựa chọn thường dùng cho món súp miso. Tương miso trắng được chế biến từ gạo và đậu nành lên men, đây là loại tương có màu nhạt nhất. Tương miso trắng có vị dịu và ngọt đến mức bạn có thể dùng muỗng để ăn ngay. Tôi chưa bao giờ thử tương miso trắng cho tới khi tôi cần một ít tương để chế biến món cá hồi nướng phủ sốt miso trắng.

Công thức chế biến món này thật

đơn giản. Trộn nước cốt chanh vàng với 85 gram tương miso trắng, và phủ hỗn hợp sền sệt này lên cá, sau đó đem cá đi nướng và rắc thêm hạt mè. Kể từ đó, tôi đã ghiền hương vị dịu nhẹ những đậm đà của tương miso trắng. Vì tôi gần như còn dư cả hộp tương miso trắng sau khi chế biến món ăn, nên tôi đã bắt đầu tìm hiểu cách sử dụng loại tương này.

Tôi nhận ra rằng thêm tương miso trắng vào các món ăn phức tạp sẽ đem đến hương vị ngọt umami mà người ăn không nhận ra vị ngọt là từ nguyên liệu nào. Loại tương này chỉ đơn thuần là khiến các món ăn trở nên ngon hơn mà không khiến chúng có vị giống như miso.

Khi tôi tìm hiểu cách sử dụng tương miso trắng, dường như mỗi sáng kiến tôi nghĩ tới thì những người ăn chay đã phát hiện ra rồi. Khi tôi thêm tương miso trắng vào món phở, tôi đã không kỳ vọng gì nhiều. Dường như đó là một sự kết hợp khác lạ, nhưng tôi đã có món phở và tương miso trắng, vậy sao tôi không làm thử? Thật bất ngờ, tương miso trắng đã khiến món phở ngon hơn rất nhiều, tăng thêm vị đậm đà mà không làm thay đổi hương vị đặc trưng. Tương tự, tôi đã kinh ngạc khi gõ từ khóa “miso pho” trên Google và tìm thấy một loạt các công thức chế biến món phở chay sử dụng tương miso để thay thế cho thịt.

Tiếp theo, tôi đã thêm một ít tương miso trắng vào nước sốt marinara, tôi nghĩ rằng tôi đã sáng tạo ra món mới. Các con tôi nói chung không thích bất kỳ loại sốt nào thay thế sốt spaghetti màu đỏ thuần túy, nhưng các con đã lựa chọn nước sốt marinara có pha tương miso trắng khi so sánh giữa hai loại này. Công thức chế biến món này cũng có trên các trang web, và đây là một món ăn chay ưa thích. Hiển nhiên, cộng đồng những người không ăn thịt đã biết những đặc tính giống như thịt của tương miso và họ giữ

nó như vũ khí bí mật. Dầu vậy cũng không thể ngăn cản tôi thêm tương miso vào các món ăn có thịt.

Để thêm tương miso vào một món súp hay nước sốt chấm, bạn cần loại bỏ hết phần tương đã bị vón cục, vì không phải ai cũng thích ăn một miếng lớn như tôi. Đó một ít nước súp hay nước sốt vào một chén nhỏ và trộn đều tương miso cho tới khi hỗn hợp mịn hoàn toàn. Rồi bạn cho hỗn hợp này vào nồi hoặc chảo và khuấy đều.

Thêm tương miso trắng vào một món ăn cầu kỳ là cách khéo léo để hoàn thiện món ăn mà không làm thay đổi hương vị vốn có. Khi thêm tương miso trắng vào các món ăn đơn giản hơn, tôi thích trộn tương với bơ. Chỉ cần trộn đều tương miso trắng với lượng bơ đã làm mềm tương ừng, và bạn sẽ có một hỗn hợp tương sệt nhẹ, mềm mịn để thưởng thức với cơm, khoai tây nghiền, các loại củ nướng, và các loại thực phẩm giàu tinh bột khác. Thậm chí, bạn có thể phết hỗn hợp tương này lên bánh mì. Thêm nước cốt chanh vàng, tỏi, và tiêu đen vào hỗn hợp bơ miso để tạo ra một loại nước sốt đa dạng, có mùi thơm nồng mà tôi thích dùng để rưới lên món mì ống nóng hổi, rau củ hấp, thịt, và khoai lang nghiền.

Nếu bạn không thích bơ, thì bạn có thể thay thế bơ bằng dầu ô liu trong hỗn hợp này. Và bạn có thể điều chỉnh tỷ lệ của tất cả thành phần nguyên liệu sao cho phù hợp với khẩu vị. Nếu bạn cảm thấy thiếu vị miso, thì hãy cho thêm tương. Dưới đây là một số tỷ lệ căn bản để bạn ước lượng chính xác. Tiếp đó là công thức chế biến món đậu hũ ướp tương miso trắng, với gừng và tỏi.

Anh Ari LeVaux là cây bút viết về thức ăn tại thành phố Missoula, tiểu bang Montana.

Nam Anh biên dịch



HỖN HỢP BƠ MISO TRẮNG

- 85 gram tương miso trắng
- 85 gram bơ đã làm mềm
- 2 muỗng canh nước cốt chanh vàng (tùy chọn)
- 1 muỗng cà phê tỏi ép (tùy chọn)
- 1/4 muỗng cà phê tiêu đen (tùy chọn)

Trộn đều các thành phần nguyên liệu với nhau. Chỉ có tương miso trắng và bơ là bắt buộc. Các thành phần nguyên liệu sau sẽ tùy vào bạn và món ăn mà bạn sử dụng loại tương này. Đối với món cơm trắng, tôi sẽ chỉ dùng tương miso và bơ. Đối với các món ăn có thịt, cá, rau củ, và mì ống, hãy dùng đầy đủ thành phần nguyên liệu được liệt kê.

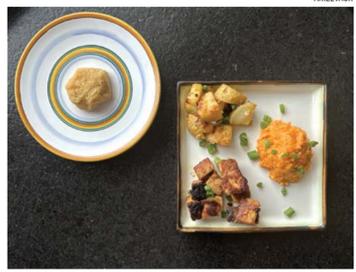


ĐẬU HŨ ƯỚP TƯƠNG MISO TRẮNG

- Khoảng 453 gram đậu hũ, cắt hình khối khoảng 2.5 cm, để ráo nước hoặc thấm khô,
- 60 ml dầu chiên
- Nước sốt ướp đậu hũ:
- 110 gram tương miso trắng
- 1 muỗng canh nước cốt chanh xanh
- 3 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng canh rượu mirin hoặc một loại rượu gạo khác (có thể bỏ qua)
- 3 muỗng canh đường nâu
- 2 muỗng canh mật ong
- 1 muỗng canh gừng băm nhuyễn
- 1 muỗng canh tỏi băm nhuyễn

Trộn đều các thành phần nguyên liệu trên vào một tô cỡ vừa. Thêm đậu hũ vào tô và ướp tối đa hai ngày. Chiên đậu hũ với lửa vừa, trở nhẹ cho các mặt đều chuyển sang màu nâu.

Ba món ăn với tương miso trắng: đậu hũ chiên tẩm miso với gừng và tỏi, khoai tây nướng bơ miso, và khoai lang nghiền với bơ miso.



ARILEVAUX

5 cách trau dồi tinh thần làm việc của Tổng thống Teddy Roosevelt

Thiết theo từ trang 1

Tương tự như vậy, một nhân viên giỏi sẵn sàng bắt đầu từ những việc nhỏ và làm chu đáo những công việc nhỏ nhất ấy.

Trong một bài diễn văn năm 1903 tại Đại Học California-Berkeley, ông Roosevelt nói, “Tôi mong đợi ở các bạn tinh thần làm việc thẳng thắn, nghiêm chỉnh, chu toàn tất cả việc nhỏ hằng ngày trong công việc, trong cuộc sống gia đình, trên mọi phương diện, và sau đó khi cơ hội đến, nếu bạn đã hoàn thành bốn phần của mình trong những điều nhỏ bé, thì tôi tin là bạn sẽ đạt đến tiêu chuẩn của một người cao quý.”

Về bản chất, Tổng thống Roosevelt đang nhắc nhở rằng chúng ta không cần phải khởi đầu với mức lương cao ngay lập tức, cũng không phải một văn phòng lớn hay gói phúc lợi hậu hi. Tận tâm trong những điều nhỏ nhất



GORDONKOFF/SHUTTERSTOCK

▲ Tổng thống Roosevelt đang nhắc nhở rằng chúng ta không cần phải khởi đầu với mức lương cao ngay lập tức, cũng không phải một văn phòng lớn hay gói phúc lợi hậu hi.

sẽ dần mở ra cánh cửa dẫn bạn đến những cơ hội lớn.

Người ta không thể mô tả làm thế nào để trở thành một nhân viên giỏi mà không kể đến những phẩm chất tốt, và về điều này, ông Roosevelt đã không làm mọi người thất vọng.

“Tôi hoàn toàn tin tưởng vào cơ thể cường tráng và khỏe mạnh,” ông

tuyên bố trong một bài diễn văn tại Đại Học Minnesota. “Tôi tin tưởng hơn nữa vào tâm trí mạnh mẽ. Và tôi tin điều quan trọng hơn tất cả, hơn cả thể xác, hơn cả trí óc, và đó là phẩm cách.”

Tinh cách nào tạo nên thành công trong công việc, không chỉ cho nhân viên mà còn cho chủ công ty? Trung thực, nhã nhặn, tử tế, và mẫn cán là một vài điểm tốt đầu tiên có thể kể đến.

Cuối cùng, một nhân viên giỏi là người không bỏ cuộc chỉ vì những năm tháng tạo dựng sự nghiệp của mình đã qua. Người đó tiếp tục “hướng đến tương lai, không hoài niệm về quá khứ,” như ông Roosevelt đã viết vào năm 1908. Họ cũng không coi thường một vị trí, cho là thấp kém nếu vị trí đó được trả ít hơn hoặc thấp hơn những gì mình đã cố gắng đạt được trên nấc thang sự nghiệp.

Ông viết: “Tôi chưa bao giờ thông

cảm chút nào với nhóm người nghĩ rằng vì mình đã may mắn được giữ một vị trí cao, nên sau đó người đó không thể cảm thấy vui về ở một vị trí kém hơn bất hơn.”

Nếu nền kinh tế sớm rơi vào suy thoái như nhiều người dự đoán, thì người ta sẽ không dễ dàng kiếm tiền. Khi thời điểm đó đến, chính những người đã học được các nguyên tắc tinh thần làm việc tốt của ông Roosevelt sẽ có nhiều cơ hội nhận được các công việc đó hơn.

Đừng để lỡ cơ hội chỉ vì thời cơ.

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

Ái Như biên dịch



Mùa hè thường đồng nghĩa với kỳ nghỉ, nhịp sống chậm lại, và chúng ta cũng vậy.

nhóm lo sau vườn vào tháng Giêng ở những tiểu bang như Minnesota hay Maine. Mùa xuân đem lại những nụ hoa hé nở và tiếng chim hót véo von, nhưng thời tiết vẫn chưa ổn định – ngày thì ấm áp những ngày hôm sau lại lạnh công.

Nhưng mùa hè, ngay cả những buổi trưa oi ả của tháng Tám, chính là thời điểm có nhiều người hơn trong chúng ta ra ngoài, khi nhịp sống trở nên chậm rãi và thư thả hơn. Bản thân mùa hè gắn liền đồng nghĩa với “kỳ nghỉ hè”.

Vì vậy, đầu là chúng ta ở ngoài bãi biển hay ở trong khu dân cư của mình, mùa hè sẽ đem đến cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để tích lũy “nguồn vốn xã hội” của mình.

Thời gian dành cho tiệc tùng

Trên trang trực tuyến “23 Budget-Friendly Summer Party Ideas”, cô Nicole Steriovski cho độc giả một vài gợi ý tuyệt vời nhằm kết nối với bạn hữu và hàng xóm để cùng chung vui. Cô gợi ý nên tổ chức các sự kiện kiểu như quầy bánh mì kẹp xúc xích hay các món tapas Tây Ban Nha tự chọn, tiệc đứng với bánh kẹp taco, tiệc kem hay đĩa hẩu, tiệc phở mai và rượu vang tự mang đến. Nếu bạn sống trong một căn nhà không có vườn tược, thì có thể nghĩ bạn nên mời bạn hữu đến dự tiệc ở một công viên gần nhà. Một bữa brunch kết hợp bữa sáng và bữa trưa với các món như trái cây, bánh sừng bò, phở mai, sữa chua, và những món tươi ngon khác cũng có thể là một ý tưởng rất hay.

Trong một bài viết trực tuyến khác, cô Sarah Martens không chỉ đưa ra nhiều ý tưởng giống như trên, mà cô còn thêm vào “Bữa tiệc hải sản tôm mùa hè” và “Bữa tiệc ngoài biển”. Cô đã viết rằng, “Đu là ở Bờ Tây, Bờ Đông, hay nội địa – bất kỳ ai cũng có thể tận hưởng một bữa tiệc mùa hè mang hương vị biển với thực đơn ngon miệng và một vài điểm nhấn của miền nhiệt đới.”

Giữ cho mọi việc thật đơn giản là điểm mấu chốt của những buổi hội ngộ này. Ý tưởng này là để bạn trong vai trò người chủ chốt, chia sẻ trong những câu chuyện và nụ cười, chứ không lo lắng về thực đơn hay sắp xếp chỗ ngồi. Chẳng hạn như, bữa tiệc kem lạnh sẽ là lựa chọn tuyệt vời dành cho một buổi tối thư thả và lý thú.

Đôi khi, chúng ta bị cuốn vào những guồng quay cố định của mình đến mức quên tận hưởng niềm vui cùng những người khác, ngay cả vào dịp hè. Một số người cũng thấy không thoải mái khi nghĩ đến việc mời đồng sự, hay thậm chí là bạn bè đến nhà của mình vui chơi. Bạn hãy bắt đầu từ việc nhỏ, nếu điều đó hữu ích, và hãy giữ sao cho đơn giản, đầu sao thì bạn hãy cho kiểu tiệc hè này một cơ hội. Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên với những món quà mà cuộc hội ngộ này mang đến.

Những trái tim lễ loi

Nhiều người Mỹ thậm chí bỏ rằng họ sống có lập buồn rầu. Họ muốn có bạn nhưng không biết nên làm thế nào hoặc đến đâu để gặp gỡ và làm quen với người khác. Một lần nữa, mùa hè đem đến một số điều kiện lý tưởng để chúng ta vượt qua điều đó.

Trong một bài viết về việc kết bạn trong mùa hè, ông Paul Sanders đưa ra vài lời khuyên sáng suốt. Ông bắt đầu bằng việc lưu ý cho các độc giả đơn độc rằng hãy hạ thấp kỳ vọng của mình, để nhận ra rằng vun đắp các mối giao hảo cần sự kiên nhẫn và cố gắng. Ông đề nghị hãy thêm một “khung giờ giao tế hàng tuần” vào thời gian biểu của bạn, dành một thời gian cụ thể để gặp gỡ bạn cũ hay đi đến những nơi để tìm bạn mới.

Xem tiếp trang 7

Quà tặng của mùa hè

Bây giờ là thời điểm tốt nhất để làm quen với bạn mới

Jeff Minick

Nếu từng nghĩ mát ở bãi biển, thì có lẽ bạn đã biết nhịp sống hàng ngày ở đây. Trời vừa hừng đông, những người đi dạo và chạy bộ xuất hiện trên bãi biển, đôi khi họ đi một mình, đôi khi họ có một hoặc hai bạn đồng hành. Khi trời sáng hẳn, người lớn và trẻ em ra khỏi những căn nhà thuê mang theo lều và dù, ghế và khăn tắm, thùng đá ướp lạnh để ăn thức uống, rồi họ dựng lều cắm trại. Những đứa trẻ nhỏ hơn xây các tòa lâu đài bằng cát hoặc chơi trò nước ở sát bờ. Những đứa trẻ lớn hơn chơi ném banh và ném đĩa hoặc lặn dưới sóng biển giống như cá heo. Người lớn thường ngồi trong bóng râm của lều che, họ có thể chớp mắt hay tán gẫu với nhau.

Hoàng hôn buông xuống, chu trình lại đảo ngược với buổi sáng, đông người lần lượt rời biển xanh. Những gia đình và bạn bè đã phơi làn da rám nắng, trở về nhà của họ để dùng bữa tối và trò chuyện nhiều hơn.

Các nhà nhân loại học, nhà tâm lý học, và những người quan sát khác đôi khi gọi các hoạt động giao tiếp này là “tích lũy nguồn vốn xã hội” – đây chỉ là một cách nói hoa mỹ để mô tả giá trị của những sự trao đổi lành mạnh giữa con người. Dẫu dành vài giờ cùng nhau dưỡng như tắm phao đi chẳng nữa, những khoảng thời gian cùng nhau vui chơi và chuyện trò sẽ thắt chặt mối quan hệ giữa người với người.

Thời gian dành cho bạn hữu, kể cả cũ và mới

Hãy ghé thăm bãi biển này vào tháng Hai, nhóm người duy nhất mà bạn thấy là ngư dân đang giảng câu giữa con sóng vỗ.

Các mùa trong năm ảnh hưởng đến mối quan hệ của chúng ta với người khác. Vào mùa thu, đối với nhiều người trong chúng ta, nhịp sống sẽ nhanh hơn. Những đứa trẻ quay lại trường học, khiến lịch trình của các bậc cha mẹ sẽ bị thay đổi đáng kể. Đối với nhiều quốc gia, mùa đông có nghĩa là chôn chân trong nhà; chỉ có những người đầu bếp mạnh mẽ nhất mới dám

Đầu là chúng ta ở ngoài bãi biển hay ở trong khu dân cư của mình, mùa hè sẽ đem đến cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để tích lũy “nguồn vốn xã hội” của mình.



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



50 lời khuyên về phong cách xã giao của những năm 1800 dành cho quý ông lịch thiệp (Phần 2/4)

Epoch Inspired Staff

Sau đây là một trích đoạn từ quyển sách có nhan đề “The Gentlemen’s Book of Etiquette, and Manual of Politeness” (Cẩm nang Nghi Thức Xã Giao, và Phép Lịch Sự của Quý Ông) của tác giả Cecil B. Hartley, do nhà xuất bản Locke & Bubier phát hành vào năm 1875.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁC CỤ XỬ DÀNH CHO QUÝ ÔNG

15. Tránh tiếng lóng. Ngôn ngữ đó không khiến cuộc trò chuyện tốt đẹp hơn, mà còn làm vấy bẩn nó. “Hãy chỉ lắng nghe, một chút, chàng trai trẻ nhanh nhẹn của chúng ta, hoặc một người cố tỏ ra là một chàng trai trẻ nhanh nhẹn, anh ta nghĩ rằng để trở thành một người đàn ông thì anh ta phải dùng những cụm từ lóng đen tới đó.

Nếu anh ta làm bất cứ điều gì thuộc về trách nhiệm của mình, thì anh ta sẽ tự hành động theo ý mình. Nếu anh ta thấy bất cứ điều gì rất hay, thì anh gọi đó là một ‘câu chuyện lý thú’, cách nói cao nhất của một ‘chuyện hay bình thường’. Nếu một người đàn ông được yêu cầu để trả tiền hóa đơn trong quán rượu, anh ta được hỏi là liệu anh có muốn ‘stand Sam’ không (‘stand Sam’ là từ lóng nghĩa là chịu trả tiền rượu). Nếu anh ta gặp một con chó trông dữ tợn, anh sẽ gọi con chó là một ‘ugly customer’ (người khách hàng xấu xí).

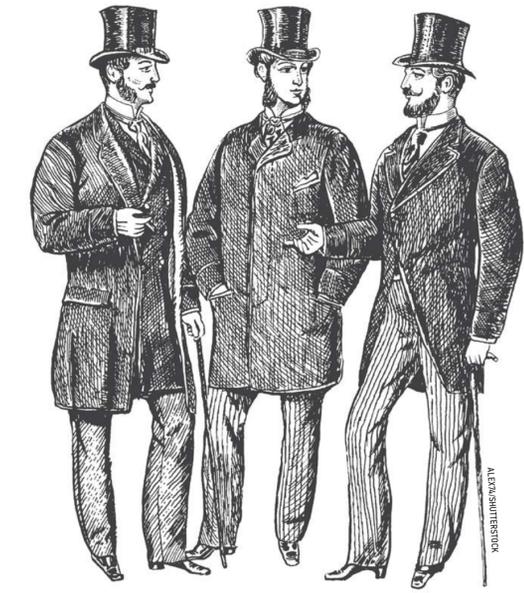
Nếu anh ta gặp một người đàn ông lập dị, thì anh ta gọi người đàn ông đó là ‘rummy old cove’ (một ông già nạt rượu). Một người đàn ông khôn ngoan sẽ là một ‘chap that is up to snuff’ (người đàn ông ở mức chấp nhận được). Anh bạn trẻ của chúng ta không bao giờ la lối om sòm, mà ‘nổ tung’; không bao giờ trả tiền, mà ‘miễn cưỡng trả tiền’; chưa bao giờ gặp khó khăn trong việc chi trả, nhưng lại ‘hết tiền’. Anh ta không đợi mà, nhưng che dấu bằng một ‘viên gạch ngói’.

Anh ta không dùng khăn quàng cổ, nhưng lại dùng một chiếc ‘vòng om sát cổ’ (choker) quấn quanh cổ họng. Anh ta không sống cố định ở đâu cả, nhưng có một số nơi mà anh ta ‘đạo chơi’ ở đó. Anh ta không bao giờ bỏ đi hoặc rút lui, mà anh ta sẽ ‘tháo chạy’ – anh ta sẽ ‘lẩn trốn’ – anh ta sẽ ‘chuồn’ – anh ta ‘trốn tránh khó khăn’ – anh ta ‘biến mất’ – anh ta ‘tẩu thoát’ – anh ta ‘chạy trốn’ – hoặc, lời tương tự là gì, anh ‘bỏ chạy’! Lời khen tốt nhất mà bạn có thể dành cho anh ta là nói với anh ta rằng anh ta là một ‘kẻ tốt bụng’.

Anh ta không tự nhận mình là người đứng cảm, nhưng anh ta tự hào mình là ‘to gan lớn mật’. ‘Tiền’ là một từ mà anh ta đã quên, nhưng anh ta nói nhiều về ‘bạc’, ‘nhu yếu phẩm’, ‘Rhino’ (từ lóng chỉ tiền) và ‘tiền mặt sắc cò’. Khi một người nói, anh ta ‘lái nhái’; khi anh ta giữ im lặng, anh ta sẽ ‘cảm mồm’; khi anh ta bị sỉ nhục, anh bị ‘làm cho hết vênh váo’ và trở nên ‘cụp dưới’.

Giờ đây, bên cạnh sự thô tục của những cách diễn đạt như vậy, xét theo góc độ đạo đức, tiếng lóng còn có nhiều điểm đáng chê trách. Vì dụ: từ ‘người thông trị’ được dùng để chỉ một người cha, thì đáng bị lên án. Chẳng phải điều đó bộc lộ – về phía những chàng trai trẻ – sự thiếu hiểu biết sâu sắc về mối quan hệ cha con và lòng hiếu thuận, hay là sự khinh miệt lớn đối với những người cha sao? Đối với những chàng trai trẻ này, cha của họ chỉ đơn thuần là một người thông trị – đơn thuần là một hình tượng quyền uy. Hàng ngàn thanh niên tôn kính và yêu thương cha mẹ đang áp dụng kiểu dùng từ ngày nay; nhưng chỉ cần nghĩ về nó, và tôi chắc chắn rằng bạn sẽ thừa nhận rằng đó là một từ lạnh lùng, vô tâm khi được dùng như vậy, và đó là một từ nên bị loại bỏ ngay lập tức.”

16. Có một vài đặc điểm của đời sống xã hội còn đáng sợ hơn sự chuyên chế. Tôi không đề cập đến những điều sai trái, có thật hay tưởng tượng, mà thu hút sự chú ý của chúng ta trong lịch sử cổ đại và hiện đại; những kẻ bạo chúa mà tôi đề cập đến không phải là những người đã dùng máu để tranh giành ngai



vương, và đàn áp dã man những người anh em của mình. Tôi nói về những kẻ chuyên chế vật vãnh trong gia đình và vòng tròn xã hội, những người chà đạp lên các quan điểm của đồng loại như những kẻ chuyên quyền. Bạn gặp những người thuộc tầng lớp này ở khắp mọi nơi – họ lên lút đi bên cạnh bạn trên đường phố; họ ngồi trong vòng tròn âm áp gia đình, ném một bầu âm đăm vào sự vui vẻ; và họ bắt đầu trở nên u sầu và cau có giữa những cảnh vui đùa hồn nhiên xung quanh, khiến mọi người tham gia đều cảm thấy ớn lạnh và cau mày. Họ khinh miệt bất kỳ ý kiến nào được khởi xướng; họ khiến cho cuộc sống của những người mẹ, người chị, người vợ, các con của họ, khôn khổ đến mức không chịu được. Do vậy, hãy cảnh giác với sự chuyên chế này. Một quý ông luôn khiêm nhường, và những kẻ chuyên chế không bao giờ nhả nhặn.

Trung thực, thẳng thắn, hào phóng, và đức độ là những đức tính cao quý. Bạn nên trau dồi những đức tính này, và đừng sợ hãi.

17. Trau dồi các đức hạnh của tâm hồn, nguyên tắc vững chắc, lòng chính trực kiên định, sống có ích, trí tuệ tinh tế, và lòng trung thành trong việc tìm kiếm sự thật. Một người đàn ông có những đức tính này sẽ được tôn vinh và chào đón ở mọi nơi.

18. Về cao quý không đến từ xuất thân, của cải, hay thời trang, mà là ở tâm mồm; khi anh ta bị sỉ nhục, anh bị ‘làm cho hết vênh váo’ và trở nên ‘cụp dưới’.

Giờ đây, bên cạnh sự thô tục của những cách diễn đạt như vậy, xét theo góc độ đạo đức, tiếng lóng còn có nhiều điểm đáng chê trách. Vì dụ: từ ‘người thông trị’ được dùng để chỉ một người cha, thì đáng bị lên án. Chẳng phải điều đó bộc lộ – về phía những chàng trai trẻ – sự thiếu hiểu biết sâu sắc về mối quan hệ cha con và lòng hiếu thuận, hay là sự khinh miệt lớn đối với những người cha sao? Đối với những chàng trai trẻ này, cha của họ chỉ đơn thuần là một người thông trị – đơn thuần là một hình tượng quyền uy. Hàng ngàn thanh niên tôn kính và yêu thương cha mẹ đang áp dụng kiểu dùng từ ngày nay; nhưng chỉ cần nghĩ về nó, và tôi chắc chắn rằng bạn sẽ thừa nhận rằng đó là một từ lạnh lùng, vô tâm khi được dùng như vậy, và đó là một từ nên bị loại bỏ ngay lập tức.”

20. Tại bàn ăn, hãy luôn luôn ăn uống từ tốn, nhưng cũng đừng làm chậm tiến độ của những người xung quanh bạn bằng cách ngồi nghịch thức ăn, hoặc lơ là việc ăn trước khi trở chuyên, cho đến khi những người khác đã sẵn sàng rời bàn ăn, mà phải ngồi đợi cho đến khi bạn vẫn hỏi sự đồng ý của mình, bằng cách vẫy vàng nuốt thức ăn.

21. Bạn có phải là một người chống không? Tục lệ cho phép bạn trở thành

“chúa công và chủ nhân” trong gia đình mình. Nhưng đừng chỉ đảm nhận vai trò chủ nhân và khinh suất vai trò chúa công (lord). Hãy nhớ rằng sự hào phóng cao quý, nhân nại, hòa nhã, và chính trực là những đức tính cao quý (lordly) của người chống. Do đó, là một đáng lang quân, hãy thể hiện sự cao quý thực sự của người chống, và tìm cách quản lý gia đình của bạn bằng cách thể hiện chuẩn mực đạo đức cao thượng.

Một tinh thần độc đoán – thói nóng nảy hay sẵn soi tìm lỗi-thiếu kiện nhân

vật với những sự chậm trễ lật vạt – và thể hiện sự giận dữ không xứng với những sự khiêu khích nhẹ nhất sẽ không mang lại thanh danh cho phương diện “chúa công” của bạn, không mang lại sự êm ấm cho gia đình, và không nhận được bất kỳ sự tôn trọng nào từ những người xung quanh bạn. Làm chủ là một chuyện, làm chống lại là một chuyện khác. Cái sau (làm chống) nên là khát vọng của người chống đó; vì anh ta mà không thể tự quản được mình, thì không đủ tư cách để quản những người khác.

Bạn hầu như không thể tưởng tượng được cảm giác tươi mới là thế nào khi thỉnh thoảng gọi lại kỷ ức về những ngày hẹn hò của mình. Thời gian trôi qua thật tế nhị làm sao trước giờ hẹn hò đã định; khi gặp nhau, những gì đồng hồ ấy trôi qua nhanh làm sao; lời dùng đạo tiên thân thường làm sao; cái ôm cuối cùng dịu dàng làm sao; những lời thề của các bạn nhiệt thành như thế nào; những giấc mơ về hạnh phúc trong tương lai của bạn sống động biết bao, khi, trở về nhà, bạn cảm thấy bản thân an toàn trong lời thổ lộ yêu thương của người mà bạn dành tình cảm nồng nhiệt! Ước mơ của bạn có thành hiện thực không? – bạn có hạnh phúc nhiều như mong đợi không? – tại sao lại không?

Hãy ngắm nghĩ xem khi là một người chống, bạn có nhiệt thành và kiên định như khi bạn còn là một người đang yêu hay không. Hãy nhớ rằng những lời thề của người vợ đối với sự săn sóc bạn trước khi kết hôn, giờ đây đã được nâng lên một tầm cao hơn nhiều. Có ấy đã từ bỏ cả thể giới để đến với bạn, ngôi nhà thời thơ ấu của cô ấy, tổ ấm của cha mẹ cô ấy, sự chăm sóc an cần và tình yêu thương ngọt ngào của họ, có ấy đã buông bỏ tất cả vì bạn.

Sau đó, hãy nhìn một cách ghen tị nhất vào tất cả những điều mà gia đình cô thể thu hút bạn, và để làm sự yếu đi mối liên kết mà niềm hạnh phúc tạm bợ của bạn chủ yếu bám vào; và tin rằng sự bỏ chúng tốt nhất cho danh dự và niềm hạnh phúc của người

đàn ông chính là nằm trong sự gắn kết uy nghi của NGƯỜI CHỐNG.

22. Có lẽ định nghĩa thực sự về một quý ông là thế này: “Là bất cứ ai cởi mở, trung thành, và chân thật; bất kỳ ai có thái độ nhân hậu và hòa nhã; bất cứ người nào có tấm lòng ngay thẳng đối với bản thân, và trong sự đánh giá của anh ta về những người khác, và thực hiện một cam kết dựa trên lời hứa của mình mà không cần luật lệ nào ép anh ta làm vậy; một người đàn ông như thế chính là một quý ông, cho dù anh ta ở bậc cao nhất hay thấp nhất trong xã hội, một người đàn ông có trí tuệ và tao nhã, hay chỉ là người cày cấy cục mịch nhất trên mảnh đất.”

23. Trên đường phố, nghi thức xã giao không yêu cầu một quý ông phải luôn gắng tay để bắt tay một phụ nữ, trừ phi tay của cô ấy không đeo găng. Tuy nhiên, trong nhà, quy tắc đó là bắt buộc, anh ta không được đưa tay dang đeo găng [để bắt tay] một phụ nữ. Trên đường phố, nếu bắt tay của anh ấy rất ấm hoặc rất lạnh, hoặc găng tay không thể được tháo ra một cách dễ dàng, thì tốt hơn hết là nên bắt tay bằng bàn tay đang đeo găng còn hơn là xúc phạm cái chạm của cô ấy, hoặc trì hoãn việc chào hỏi trong lúc lung tung tháo găng tay.

24. Tiểu thuyết gia Sterne nói: “Sự tàn tình thực sự bao gồm một loạt hành động quan tâm quá mức, quá lịch thiệp, không quá rõ ràng để gây lo lắng, không quá mơ hồ để bị hiểu lầm.” Một người thô lỗ sẽ khiến người ta khiếp sợ bởi sự tỏ trên của mình, một người đàn ông kiêu hãnh sẽ khiến người ta buồn lòng bởi sự lạnh nhạt của mình, nhưng một quý ông sẽ chiến thắng nhờ sự kết hợp tinh tế của cả hai.

25. Không dùng ngôn ngữ thô tục, không thốt ra bất kỳ lời nào khiến cho người đức hạnh nhất phải đỏ mặt. Thô tục là một dấu hiệu của sự giáo dưởng kém; và xu hướng sử dụng ngôn ngữ khiếm nhã và thô tục sẽ làm hu hoại tâm trí bạn. Những tác động tai hại của việc sử dụng ngôn ngữ thô tục có thể bạn không nhận ra lúc này, nhưng chúng sẽ tiếp tục biểu lộ ra với bạn trong suốt cuộc đời. Chúng sẽ không bao giờ bị xóa sạch; và, nếu bạn để cho việc xấu này trở thành thói quen, bạn sẽ thường thấy nơi chót lưỡi của mình một số phát ngôn mà bạn sẽ không sử dụng với bất kỳ giá nào. Bằng việc cần trọng về điểm này, bạn có thể giảm thiểu rất nhiều sự xấu hổ và nỗi buồn phiền cho bản thân.

“Nhưng người đàn ông tốt sẽ nhiều niềm ấm và trở nên mê sảng. Vào những khoảnh khắc ấy, họ sẽ sử dụng loại ngôn ngữ xấu xa và khiếm nhã nhất. Khi được nghe kể lại về điều đó, sau khi hồi phục sức khỏe, họ không hề biếu về nỗi đau mà đã gây ra cho những bạn hữu của mình, và nói rằng họ đã học và lặp lại cách diễn đạt đó từ thời thơ ấu, và mặc dù đã nhiều năm trôi qua rồi kể từ lúc họ thốt ra một từ ngữ xấu, nhưng những ấn tượng ban đầu đã in sâu vào tâm trí họ không thể xóa nhòa được nữa.”

Hãy nghĩ về điều này, hồi những người bị cảm đó sử dụng loại ngôn ngữ không đúng đắn, và đừng bao giờ để một lời nói hay tiện nào làm ô uế bề mặt lời thề chưa bao giờ xuất ra từ lưỡi của người đàn ông yêu cầu sự tôn trọng.

Trung thực, thẳng thắn, hào phóng, và đức độ là những đức tính cao quý. Bạn nên trau dồi những đức tính này, và đừng sợ hãi. Rời bạn sẽ nhận được sự tôn trọng và tình yêu thương của tất cả mọi người.

Chuyện mục Epoch Inspired đưa tin các câu chuyện về niềm hy vọng, qua đó tôn vinh lòng tốt, truyền thống, và sự khải hoàn của tinh thần nhân văn, đồng thời cung cấp những hiểu biết sâu sắc có giá trị trong cuộc sống, văn hóa, gia đình, cộng đồng, và thiên nhiên.

Khánh Nam biên dịch

Quà tặng của mùa hè

Tiếp theo từ trang 5

Bạn có thể tham dự các sự kiện cộng đồng, chẳng hạn như hội chợ hoặc một phiên chợ nông sản vào sáng thứ Bảy, hay tham gia một lớp học hè về bộ môn gì đó mà bạn yêu thích như yoga hoặc nghệ thuật.

Dưới đây là một số lời khuyên mà tôi bổ sung vào danh sách của ông Sanders. Trước tiên, hãy cắt điện thoại và máy điện toán sang một bên. Nếu bạn dự định tới một quán bar thể thao hoặc một quán cà phê để tìm bạn, thì cố gắng tránh lấy điện thoại đi động ra ngay sau khi bạn ngồi xuống ghế. Hãy tìm hiểu một chút về nơi này, bắt chuyện với nhân viên pha chế, và quan sát những người đến và rời đi. Nếu bạn thấy nơi này phù hợp với mình, thì hãy ghé lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái khi ở đó.

Lời khuyên thứ hai này có lẽ thật rõ ràng. Nếu chúng ta muốn có một vóc dáng gọn gàng hơn, thì theo lẽ thông thường, đầu tiên chúng ta nên ra khỏi nhà và bắt đầu đi bộ. Điều này cũng đúng nếu chúng ta đang tìm cách kết nối với những người khác. Chúng ta bắt đầu bằng cách rời khỏi ngôi nhà của mình, và đi tới những nơi mà chúng ta sẽ gặp những người khác. Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng rất dễ bị kẹt trong thói quen ở nhà một mình vào mỗi buổi tối.

Tiếp theo, để làm quen với người khác, chúng ta cần trò chuyện, đặt những câu hỏi, và hiện diện ở đó với họ. Ông Sanders cung cấp một số đường dẫn hữu ích trong bài viết của mình về nghệ thuật bắt chuyện. Mặc dù không phải ai cũng có thể bắt chuyện một cách tự nhiên, nhưng nếu chúng ta vượt qua được sự ngại ngùng này, thì có lẽ kết quả sẽ khiến chúng ta ngạc nhiên.

Cuối cùng, hãy để tinh thần mùa hè len lỏi vào bạn. Mùa hè là khoảng thời gian thư thái, thoải mái, và tận hưởng niềm vui. Tránh trải qua ngày hè với vẻ

mặt căng thẳng và nghiêm nghị. Thay vào đó, hãy cố gắng xem đó như một cuộc phiêu lưu. Nếu bạn thất bại thảm hại, thì hãy mỉm cười với mình. Rồi hãy tự đứng dậy và thử làm lại lần nữa.

Chúng ta cần có nhà

Tác giả kiêm nhà tâm lý học tích cực Michelle Gielan đã từng viết, “Những cuộc trò chuyện vốn vón 5 phút nhưng đầy ý nghĩa cùng người khác không chỉ tiếp thêm năng lượng cho chúng ta trong khoảnh khắc đó, mà còn vun bồi nguồn vốn dự trữ xã hội để khi thời khắc khó khăn ập tới, chúng ta có thể dùng nguồn lực đó.”

Vào giữa tháng Sáu, con trai tôi và gia đình của cháu đã đi nghỉ một tuần ở ngôi nhà nhỏ của cháu trên một bãi biển ở tiểu bang North Carolina. Khi các con đang thăm những người họ hàng sống cách đó một dặm hay xa hơn trên cùng con đường, vợ cháu đã nhận được tin nhắn từ công ty quản lý bất động sản nói rằng: “Ngôi nhà của bạn đang bốc cháy. Sơ cứu hỏa đang ở đó.”

Các con tôi vội chạy về và phát hiện chiếc máy sấy tóc đã bắt lửa. Người hàng xóm ở nhà kế bên, là một người quen bình thường, thấy khói bay ra từ lỗ thông hơi, đã sang gõ cửa nhà con tôi, nhưng không thấy ai trả lời, nên người này đã gọi cho dịch vụ khẩn cấp 911. Các nhân viên cứu hỏa đã nhanh chóng đến nơi, đưa chó ra khỏi nhà, giao cho một người hàng xóm khác quen biết con trai tôi và con chó, rồi họ nhanh chóng dập tắt ngọn lửa, đã không có nhiều thiệt hại cho ngôi nhà.

Nhờ sự tinh ý của người hàng xóm, sự hiện diện đúng lúc của sơ cứu hỏa, sự giúp đỡ của những người ở bên kia đường, việc này có thể đã là một thảm họa nhưng chỉ trở thành một phiến toái nhỏ.

Nhà hiền triết Aristotle đã từng viết một câu nổi tiếng, “Vẻ bản chất, con người là một loài vật có tinh xã hội.” Chúng ta không phải sinh ra để sống



▲ Tham dự các lớp học hay sự kiện cộng đồng có thể mở rộng tầm nhìn xã hội của chúng ta.

Dấu dánh vại giờ cùng nhau đường như tầm phào đi chẳng nữa, nhưng khoảng thời gian cùng nhau vui chơi và chuyện trò sẽ thắt chặt mối quan hệ giữa người với người.

một cuộc sống cô đơn, khôn khổ và cô lập với nhau. Với những hoạt động ngoài trời hấp dẫn và cách tiếp cận cuộc sống thoải mái hơn được truyền cảm hứng từ mùa này, mùa hè này cũng là thời điểm tuyệt vời để nhớ đến danh ngôn trên của nhà hiền triết người Hy Lạp [Aristotle], và để mở rộng cùng như bồi đắp mối thân tình của chúng ta với những người trong cộng đồng của mình.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và tiếng Latin cho các buổi hội thảo dành cho học sinh học tại gia (homeschooling) ở Asheville, North Carolina.

Ngọc Vũ biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL

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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

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

LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

OBAMACARE

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

INCOME TAX

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

INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

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

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

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

Nước sốt XO

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

Nước sốt đầu ớt đỏ

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

Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện và tinh học 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

Sản xuất tại CANADA

Có bán tại:

MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Nhận được sự tôn trọng từ trang phục

Người xưa nói rằng “trang phục làm nên con người”

Annie Holmquist

Bất cứ khi nào đi phi cơ, tôi luôn chú trọng ăn mặc chỉnh tề, ngay cả khi tôi chỉ ghé thăm một người bạn.

Trang phục tôi mặc lên phi cơ không quá cầu kỳ – chiếc áo xính xắn phối với váy (váy không dài quá đầu gối để bị Cơ quan An Ninh Giao thông Vận Tải TSA làm phiền) – bộ y phục trông vẫn đứng đắn. Cách ăn mặc này không chỉ giúp tôi cảm thấy tự tin và hòa đồng, mà dường như còn khiến những người khác – từ nhân viên an ninh đến hành khách – đối xử với tôi một cách tôn trọng và tử tế.

Vì chú trọng đến việc chọn y phục khi du lịch, tôi cảm thấy hứng thú khi tình cờ xem một bài báo trên tờ USA Today trong đó đề nghị rằng những chuyến bay nên có quy định về y phục. Tác giả lập luận rằng lý do chính khi đề nghị như vậy là do số lượng các vụ tranh cãi trên các chuyến bay ngày càng gia tăng những năm gần đây. “Các hành khách và một số nhà tâm lý học tin rằng nếu mọi người ăn mặc chỉnh tề trước khi lên các chuyến bay, họ có thể đối đãi với người khác tôn trọng hơn – và ít gây gổ hơn,” tác giả lưu ý.

Mặc dù tôi không ngạc nhiên nếu các vụ cãi cọ âm ỉ trên phi cơ gia tăng cũng có thể bắt nguồn từ các vấn đề khác, nhưng tôi nghĩ tác giả bài báo đang đề cập đến y phục. Thực tế là, cách chúng ta diện y phục trong bất kỳ tình huống nào không chỉ ảnh hưởng đến cách chúng ta ứng xử, mà còn ảnh hưởng đến cách người khác đối xử với chúng ta.

Đầu tiên, cách chúng ta ăn mặc khiến người ta đánh giá chúng ta chớp nhoáng qua vẻ bề ngoài, ngay cả khi họ không nhận ra điều đó. Do vậy, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy những ai ăn mặc lịch sự trên phi cơ – hoặc bất kỳ nơi nào khác – có thể nhận được sự tôn trọng và thái độ lịch sự hơn những người mặc quần yoga và áo nỉ chui đầu.

Ngoài ra, diện y phục chỉnh tề hơn sẽ cải thiện khả năng nhận thức của chúng ta. Trong báo cáo của hai nghiên cứu khác nhau, Hiệp hội Khoa học Tâm lý (Association for Psychological Science) cho thấy rằng



▲ Văn hào Mark Twain từng viết: “Y phục và danh hiệu là những thứ có ảnh hưởng nhất, tuyệt diệu nhất trên Trái Đất.”

y phục trang trọng khiến mọi người có thái độ chừng mực và lịch sự hơn, qua đó “làm tăng nhận thức trừu tượng”. Nghiên cứu thứ hai cho thấy diện y phục một cách chuyên nghiệp làm tăng khả năng nhận ra bức tranh toàn cảnh thay vì luẩn quẩn trong các chi tiết.

Một nghiên cứu khác, yêu cầu những người tham gia mặc áo khoác phòng thí nghiệm y tế, áo khoác họa sĩ, hoặc không mặc áo khoác, cho thấy rằng chúng ta cũng tuân theo các tiêu chuẩn mà quần áo định hình lên chúng ta. Những người mặc áo khoác phòng thí nghiệm chăm chú hơn khi “làm thí nghiệm đòi hỏi sự chú ý có chọn lọc” so với những người mặc loại y phục khác. Vì vậy, có vẻ như khi chúng ta ăn mặc lịch sự, chúng ta sẽ cư xử trang trọng hơn; trong khi nếu ăn mặc xuề xòa hoặc lười thối, thì chúng ta cũng sẽ hưởng thái độ và hành động

của mình theo cách đó.

Những nghiên cứu và quan sát này xác nhận điều văn hào Mark Twain đã từng viết về sự tôn trọng mà chúng ta có được khi chúng ta ăn vận phù hợp hoặc không phù hợp:

Nếu muốn người khác tôn trọng niềm tin, tư tưởng, và con người của chính mình, thì tại sao chúng ta không chăm chút ngay từ đầu?

“Không có quyền lực nào mà không liên quan đến y phục. Đó là quyền lực chi phối nhân loại. Trút sạch bộ cánh của một vị quân vương, thì người đó sẽ không thể cai trị bất kỳ một quốc gia nào; các quan chức khóa thân không thể thực thi quyền lực; họ sẽ trông giống (và thành) mọi người khác – bình thường đến tầm thường.

Một cảnh sát mặc thường phục chỉ là một người đàn ông; nhưng trong bộ đồng phục, anh ta gia tăng sự trang trọng lên gấp mười lần. Y phục và danh hiệu là những thứ có ảnh hưởng nhất, tuyệt diệu nhất trên Trái Đất. Những yếu tố này hưởng nhân loại

đến sự tôn trọng một cách tự nguyện và tự nhiên đối với thẩm phán, tướng quân, đô đốc, giám mục, đại sứ, bá tước phù phiếm, công tước ngổ ngàng, quốc vương, nhà vua, hoàng đế.”

Vào thời đại mà chúng ta được bảo rằng “hãy tự do đi”, “hãy cứ là chính mình”, và chọn “sự thoải mái thay vì phong cách”, những suy nghĩ như vậy sẽ khiến chúng ta ngừng để ý đến việc ăn mặc. Chắc chắn rồi, chúng ta có lúc và có nơi được tự do thoải mái... nhưng liên tục ăn mặc như vậy ở nơi công cộng có thực sự đem lại lợi ích cho chúng ta hoặc những người khác không?

Nếu muốn người khác tôn trọng niềm tin, tư tưởng, và con người của chính mình, thì tại sao chúng ta không chăm chút ngay từ đầu – thông qua y phục mà báo hiệu sự tôn trọng chúng ta dành cho người khác cũng như hy vọng nhận được từ người khác?

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên AnnieHolmquist.substack.com. Quỳnh Chi biên dịch

Làm sao để cất giữ đúng cách mì ống khô, tươi, và đã luộc chín?

Mary Hunt

Tôi là một phụ nữ may mắn. Món ăn ưa thích của chồng tôi là mì ống (pasta) – bất kể hình dạng hoặc công thức chế biến nào. Nếu được lựa chọn, anh sẽ chọn một đĩa mì ống cho các bữa ăn trong ngày. Thật tuyệt vì anh vẫn cao và gầy như hồi chúng tôi mới cưới. Mặc dù anh không thực sự thích chuẩn bị món mì, nhưng bù lại tôi yêu thích nấu nướng. Kết hợp những điều này với nhau và gần như không cần suy nghĩ, mì ống là nguyên liệu chính cho các bữa tiệc mì thơm ngon, thường diễn ra ở gia đình Hunt của chúng tôi.

Bạn có thể chắc rằng chúng tôi dự trữ mì khi nhãn hiệu ưa thích (Barilla) của chúng tôi được bán với giá 10 dollar cho 10 gói (khoảng 453 gram). Nhưng làm vậy có sáng suốt không? Còn thời hạn sử dụng của mì ống? Chúng ta nên trữ mì ở đâu và như thế nào để bảo đảm mì sẽ giữ độ ngon tới gói cuối cùng? Nếu chúng ta có kế hoạch tốt thì biết đâu sẽ gặp đúng đợt giảm giá 10 dollar cho 10 gói trong lần tiếp theo?

Cách trữ mì khô

Là một trong những loại thực phẩm tiết kiệm và tiện lợi nhất, mì ống đã



▲ Vì mì sợi tươi dẻo hồng và mềm, tốt nhất là bảo quản trong tủ đông lạnh.

trở thành món thiết yếu trong tủ đựng thực phẩm khô của hầu hết các gia đình. Bí quyết để trữ mì ống là cất mì ở nơi thoáng mát, khô ráo.

Tủ đựng thực phẩm khô là nơi tuyệt vời để cất giữ mì khô, miễn là không đặt gần bất kỳ nguồn nhiệt hay khu vực có độ ẩm cao nào. Tránh trữ mì khô trong tủ lạnh hoặc tủ đông, vì môi trường mát và ẩm có thể khiến cọng mì bị mềm và hư nhanh hơn.

Để trữ mì khô tươi ngon, bạn nên lấy mì ra khỏi bao gói và cất vào hộp đậy kín. Làm vậy sẽ giúp mì ống tránh được độ ẩm, sâu bọ, và các chất gây ô nhiễm khác. Lọ thủy tinh hay hộp nhựa với nắp đậy kín thích hợp cho mục đích này. Hãy nhớ dán nhãn và ghi ngày tháng lên hộp để biết mì được mua khi nào và có thể theo dõi thời hạn sử dụng của chúng. Khi cất giữ đúng cách, mì ống khô sẽ giữ được vô thời hạn.

Cách cất giữ mì tươi

Mì tươi – dù là mì tự làm ở nhà hoặc

mua từ ngăn lạnh trong chợ – dễ bị hư hơn mì khô nhiều và cần được cất giữ kỹ hơn. Mì tươi chưa được sấy khô cho nên có thời hạn sử dụng khác với mì khô.

Mì tươi nên được đặt ở ngăn lạnh nhất trong tủ lạnh của bạn, thường là phía trong của ngăn dưới cùng. Để tránh bị khô, hãy gói kỹ mì bằng màng bọc thực phẩm hoặc hộp đậy kín. Tốt nhất là dùng mì tươi ngay trong ngày mới làm hoặc mới mua, nhưng nếu bạn cất trong tủ lạnh, thì có thể giữ thêm một ngày nữa.

Cách đông lạnh mì tươi

Nếu chưa định dùng mì tươi ngay, thì bạn có thể cho vào tủ đông để trữ được lâu hơn. Để đông lạnh mì ống tươi, hãy gói kỹ mì bằng màng bọc thực phẩm hoặc cất vào hộp đậy kín, dán nhãn ghi ngày tháng và những nội dung cụ thể, rồi cất vào tủ đông. Mì tươi cất trong tủ đông lạnh sẽ trữ được tới 3 tháng.

Khi bạn muốn dùng mì tươi đông lạnh, hãy rã đông mì ống bằng cách để

trong tủ lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng. Khi luộc mì, hãy bỏ mì vào nồi nước đang sôi trong vài phút, hoặc bỏ mì vào lò vi sóng trong một hộp đậy kín có một ít nước. Tránh làm chín mì trong lò nướng, vì làm vậy sẽ khiến mì bị khô và chín quá.

Bạn có thể đông lạnh mì khô để tiết kiệm chỗ trong tủ đựng lương khô, nhưng không nên làm vậy để kéo dài thời hạn sử dụng của mì. Mì khô có thể được trữ trong hộp kín ở nơi thoáng mát, khô ráo, và ở chỗ tối trong một thời gian lâu mà không cần đông lạnh. Nếu tủ lương khô của bạn hết chỗ, thì bạn nên nghĩ đến những lựa chọn khác để trữ mì khô trước khi chọn cách đông lạnh.

Cách cất giữ mì ống đã luộc chín

Mì ống đã luộc chín là loại hơi khó bảo quản hơn, vì mì có thể bị nhão hoặc mất mùi vị nếu không được cất giữ đúng cách.

Dưới đây là một vài mẹo để trữ mì ống đã luộc chín:

Trước khi trữ mì ống đã luộc chín, bạn cần để mì nguội tới nhiệt độ phòng. Làm vậy sẽ giúp mì không bị nhão hoặc mất mùi vị. Ngay khi mì đã nguội, hãy cất mì vào hộp đậy kín và cho vào tủ lạnh càng sớm càng tốt.

Làm theo những hướng dẫn đơn giản trên đây, bạn có thể tự tin giữ cho mì ống khô, tươi, và đã luộc chín luôn tươi ngon và giữ được hương vị.

Cô Mary mời quý vị ghé thăm trang web của cô tại địa chỉ EverydayCheapskate.com, nơi các bài viết này được lưu trữ hoàn chỉnh cùng với các liên kết và nguồn của tất cả các sản phẩm và dịch vụ do cô giới thiệu.

Nam Anh biên dịch