

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Câu cá là một hoạt động có ý nghĩa, tạo cơ hội cho cha và con trai hình thành mối quan hệ bền chặt.

Tại sao người cha nên dẫn con trai đi câu cá

Không chỉ là câu chuyện về chiếc cần câu và cuộn dây

Walker Larson

Lần đầu tiên đi câu cá bằng ruồi [mồi câu nhân tạo có trọng lượng rất nhẹ] cùng cha, tôi đã móc trúng ngón tay của ông. Cả hai cha con tôi đều không biết mình đang làm gì (rõ ràng là vậy rồi), và thế là, lần câu thử đầu tiên của tôi đã kết thúc bằng sự việc đổ máu nho nhỏ đó. Tuy vậy sau một hồi, chúng tôi cũng lấy được lưỡi câu ra, và không có tổn thương nghiêm trọng nào.

Chúng tôi vẫn kiên trì với hoạt động đi câu – cùng nhau chấp chững

Kinh nghiệm [từ những chuyến đi câu] như vậy sẽ khiến chúng ta trở nên nhân văn và cao thượng hơn.

bước vào lĩnh vực câu cá bằng ruồi nhân tạo lạ lẫm, chúng tôi đã lội về phía trước đến những vùng nước lạnh lẽo, có vệt nắng, những viên đá, và đàn cá hồi tung tăng trong con lạch này. Chúng tôi đã không bắt được một con cá nào trong chuyến đi dã ngoại ấy. Lần tiếp theo, và lần tiếp theo nữa cũng vậy.

Suốt mùa hè năm đó, ngồi trong chiếc xe hơi F-150 màu đỏ rỉ sét, chúng tôi đã lái trên những con đường quanh co bụi bặm ở miền đông quê, băng qua các thung lũng và rặng núi của Vùng Driftless để tìm kiếm những dòng suối có cá hồi – đa phần hóa ra đều là nơi cây cối um tùm, không chút hy vọng

nào. Và khi chúng tôi tìm thấy địa điểm thích hợp để câu cá, thì cá hồi vẫn rất khó bắt được.

Câu chuyện về một người cha và cậu con trai thả chiếc cần câu và cuộn dây xuống nước suốt những ngày dài chậm rãi của mùa hè gần như là một hình mẫu điển hình. Dẫu phải rong ruổi trên những bờ hồ lấp lánh ánh nắng hay khi xoay sở vượt qua dòng chảy của con sông lấy lợi cùng bộ dụng cụ câu cá, thì những người đàn ông và các cậu bé luôn dành thời gian rảnh rỗi – và đôi khi là sự nghiệp của mình – để theo đuổi những đối thủ có vây này.

Xem tiếp **trang 4**

‘Tôi đến đây vì một mục đích’

Nhà tạo mẫu tóc nổi tiếng kể về lần cận tử và tìm thấy niềm hy vọng

Daksha Devani

Nhà tạo mẫu tóc nổi tiếng Gabriel Georgiou đã suýt chạm trán với tử thần khi ông đang có sự nghiệp thăng hoa ở Hollywood. Sau đó, kinh nghiệm sâu sắc này đã dẫn dắt ông tìm thấy mục đích sống của mình: Lan tỏa thông điệp về vẻ đẹp đích thực, sự hài hòa, và an lạc.

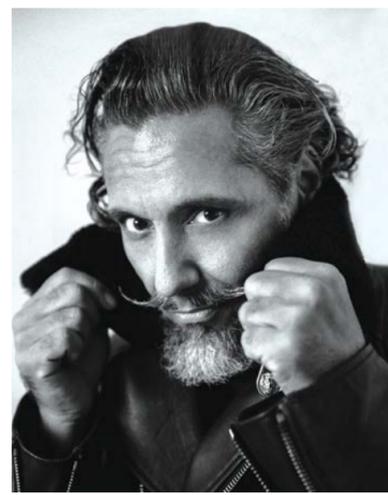
Ông Georgiou, 53 tuổi, sinh trưởng trong một gia đình Chính thống giáo gốc Hy Lạp ở Úc. Ông có sự nghiệp rất thành đạt trong hơn 30 năm. Ông từng làm việc với nhiều ngôi sao Hollywood như Keanu Reeves, Drew Barrymore, Cate Blanchett, Jessica Biel, Chloe Sevigny, và Robert Downey Jr. Tương tự như vậy ở Bollywood, cái nôi của

ngành công nghiệp điện ảnh Ấn Độ, nơi ông đã hợp tác với một số minh tinh nổi tiếng nhất như: Deepika Padukone, Aishwarya Rai Bachchan, Priyanka Chopra Jonas, Kareena Kapoor Khan, Anushka Sharma, Katrina Kaif, Freida Pinto, và Kangana Ranaut.

“Vẻ đẹp có lực thúc đẩy của mình, có sự kết nối với các vị Thần,” ông Georgiou nói với The Epoch Times. “Hãy tìm hiểu tất cả các nền văn hóa và bạn sẽ thấy rằng vẻ đẹp và nghệ thuật được tạo tác khi có đức tin vào Thần – dù đó là tóc, trang phục, hay kiến trúc, hay sống hài hòa với môi trường. Tuy nhiên, tôi thấy rằng ngày nay điều đó không còn tồn tại nhiều.”

Xem tiếp **trang 2**

COURTESY OF ADHIRAJ CHAKRABARTI



◀ Ông Gabriel Georgiou là một nhà tạo mẫu tóc lừng danh cho những người nổi tiếng trong ngành thời trang và điện ảnh toàn cầu.

‘Tôi đến đây vì một mục đích’

Nhà tạo mẫu tóc nổi tiếng kể về lần cận tử và tìm thấy niềm hy vọng

Tiếp theo từ trang 1

“Trên thế giới ngập tràn những thứ xấu xí, và những thứ đó ngày càng thịnh hành... trong trang phục, đầu tóc, cách trang điểm, và nội dung trình bày trong tạp chí cho đến những thứ mà giới thời trang gọi là ‘sành điệu’. Tất cả những thứ này dường như ngày càng hù bại, khó coi, hoặc nhếch nhác hơn rất nhiều. Vì thế, tôi hiếm khi làm ra những thứ giống như vậy. Trong công việc, tôi chú trọng tới phẩm chất hơn, lấy cái đẹp làm gốc.”

“Tôi thấy rằng bất cứ điều gì tôi làm, dù là phá cách, mới lạ, hay là điều gì đó đơn giản, thì vẫn đẹp và hài hòa.”

Ông Georgiou cũng tạo kiểu tóc cho những nghệ sĩ nổi tiếng tham dự thảm đỏ tại lễ trao giải Quả cầu vàng (Golden Globe Awards), Giải thưởng Hiệp hội Diễn viên Màn ảnh (Screen Actors Guild Awards), Liên hoan phim Cannes, v.v. Hiện tại, ông đang tham gia bộ phim Bollywood tiếp theo của mình, “Fighter” (Đấu sĩ) – một dự án lớn với sự tham gia của nữ diễn viên Deepika Padukone, nam diễn viên Hrithik Roshan và diễn viên kỹ thuật Anil Kapoor của điện ảnh Ấn Độ.

Vào cuối những năm 1990, ông Georgiou là một trong 10 nhà tạo mẫu tóc hàng đầu ở Los Angeles. Thời điểm đó, ông rất giàu có, thành đạt, và là một người trong giới nổi tiếng, tham dự các buổi tiệc long trọng nhất. Mặc dù nhận được nhiều sự chú ý và thành công, nhưng ông Georgiou lại cảm thấy trống rỗng.

“Kiếm được rất nhiều tiền, nhưng tôi không cảm thấy vui. Tất cả đều là phở trương ... và tự cho mình là trung tâm và mọi thứ vật chất này,” ông nói. “Tôi cảm thấy tâm hồn mình đang héo úa. Những lúc ở một mình, tôi thổ lộ nỗi lòng với vũ trụ. Tôi thường suy tư, ‘Mình phải làm gì để trở thành một người tốt đây? Thế nào mới là một người tốt? Mình tìm lời chỉ dẫn để trở thành một người tốt ở đâu?’”

Tìm kiếm ý nghĩa nhân sinh

Tuy nhiên, đây không phải là lần đầu tiên ông Georgiou có những câu hỏi như vậy. Suốt thời niên thiếu, ông thường suy ngẫm về việc tại sao con người có bệnh, tại sao cái chết tồn tại, và đâu là ý nghĩa nhân sinh.

“Nói chung, tôi đã miệt mài tìm kiếm cả đời mình,” ông chia sẻ. “Tôi bắt đầu đọc rất nhiều sách, cả sách Đạo giáo lẫn sách Phật giáo.”

Ở tuổi đôi mươi, khi ông Georgiou bắt đầu sống tự lập và được tự do hơn, ông đã cất công đi tìm ý nghĩa nhân sinh ở một tầng diện sâu hơn. Ông viếng thăm các đàn viện trên núi Athos ở Hy Lạp – nơi có các tu sĩ người Bulgaria, Nga, và Chính thống giáo. Ông Georgiou đã có hội sống ở đây trong bốn ngày đêm và có những buổi thảo luận sâu xa với các tu sĩ.

“Thật tuyệt vời, nhưng tôi cảm thấy đó không phải là con đường của mình,” ông nói. “Đó không phải là chân lý tôi hậu mà tôi đang tìm kiếm.”

Tuy nhiên, ông vẫn tiếp tục đọc

nhiều kinh sách khác nhau và cố gắng giữ cho bản thân trầm tĩnh và lý trí. Cùng lúc đó, ông chuyên tâm theo học và tốt nghiệp chuyên ngành trang phục, trang điểm, và làm tóc tại Đại học Victoria ở Melbourne, và bắt đầu sự nghiệp tạo mẫu tóc của mình vào những năm 1980. Cuối cùng, ông chuyển đến Hollywood ở Los Angeles, đắm chìm trong cuộc sống vật chất, và sớm bắt đầu sử dụng chất kích thích trong những buổi tiệc tùng.

Ông nói: “Lý do tôi bắt đầu tham gia tiệc tùng nhiều hơn là vì khi ấy tôi thì sống rất hồi hộp, còn những hoạt động đó đem lại cho tôi cảm giác hưng phấn. Tôi có thể hưởng thụ cuộc sống vật chất và sự giả tạo đó. Tôi đã bắt đầu dùng ma túy để đối phó với công việc vất vả và kéo dài hàng tiếng đồng hồ, không ngừng bốn ba khắp nơi, và xung quanh toàn là năng lượng xấu. Thứ đó đã khiến tôi gặp sự cản trở rất lớn.”

Khí linh hồn rời khỏi cơ thể

Năm 2002, khi đang tham gia một buổi chụp hình kéo dài 10 ngày cho một ấn phẩm quảng cáo ở Quần đảo Virgin thuộc Anh quốc, ông Georgiou đã trải qua thời khắc sinh tử và học được “bài học quan trọng nhất” trong đời.

Trong 10 ngày đó, ông Georgiou đột nhiên không dùng một liều ma túy nào. Tuy nhiên, khi đang cai được nửa chừng, ông bị ốm nặng và không thể ra khỏi giường và cũng không thể tạo kiểu tóc cho người mẫu; một nghệ sĩ trang điểm đã thay ông đảm nhận công việc này. Hồi tưởng lại kinh nghiệm cận tử đã thay đổi vĩnh viễn cuộc đời mình, ông Georgiou nói:

“Khi nằm trên giường, tôi nhớ mình đã rời khỏi cơ thể, tôi rất tinh táo và nhận thức rõ điều đó. Nhưng tôi không sợ hãi, rất yên bình, và tôi cảm thấy tự do tự tại. Tôi biết mình sắp chết. Tôi biết mình đang rời khỏi cơ thể. Điều đó rất kỳ lạ, tôi có thể nhìn thấy một thứ ánh sáng và tôi tiến về phía đó ... Tôi nghe thấy một giọng nói rất trầm ấm [tựa như] từ nơi của Thượng Đế. Giọng nói đó phát ra từ không gian đa chiều, tựa như giọng nói trong những bộ phim vậy. Vì vậy, tôi không thể diễn tả được giọng nói này. Và về cơ bản âm thanh đó nói với tôi rằng, ‘Ông đã lạc đường, và chúng tôi tới đón ông đi.’”

Tôi nghĩ lại. Tôi biết rằng tôi đã lạc đường, và tôi biết rằng tôi đến đây vì một mục đích và một sứ mệnh. Chỉ là tôi chưa tìm ra. Tôi nói, ‘Xin hãy cho tôi mượn đôi mắt của mình và mở mắt ra, rồi tôi bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn.’”

Trở lại Los Angeles, ông Georgiou ngừng sử dụng ma túy, và ông cho hay “những người được gọi là bạn” cũng biến mất khỏi cuộc đời ông. Khi sức



▲ Ông Gabriel Georgiou đang luyện bài công pháp thứ năm của Pháp Luân Công.

cùng lực kiệt, ông nghĩ đến việc trở thành một tu sĩ. Nhưng ông biết rằng một người có thể “qua những khổ nạn và cảm đó mà tiến bộ vượt bậc,” và ông nghĩ rằng lánh mình nơi tu viện không phải là con đường của ông.

Tìm thấy sự an lành

Bỏ lại sau lưng mọi thứ, năm 32 tuổi, ông quay về Úc sống cùng cha mẹ. Trong bốn tháng đầu tiên trở về nhà, ông sống cuộc đời “án định”. Ông nói: “Theo một ý nghĩa nào đó, thì điều này giống như quá trình tôi cai nghiện, bởi vì tất cả những gì tôi làm là ăn, ngủ, và đọc sách.”

Không lâu sau, ông nhận thấy mình không muốn quay lại Hollywood và thay vào đó, ông đã đặt tiền cược để mua một căn chung cư ở thành phố Brisbane, Úc. Sau khi thay đổi lối sống của mình, ông cảm thấy nhẹ nhõm và bắt đầu đi tìm việc làm.

Sau khi công thành danh toại ở hải ngoại, ông đã tìm được công việc đầu tiên ở Úc. Đó là quay phim quảng cáo cho một công ty xe hơi. Trong khi làm việc, ông đã có một cuộc hàn huyên thú vị với chuyên gia trang điểm.

“Cô ấy có hoàn cảnh giống tôi, và cô ấy từng đi lưu diễn khắp thế giới với các ban nhạc rock lớn. Cô ấy cũng nói rằng có mắc bệnh Crohn (viêm đường ruột), một căn bệnh rất hiếm gặp, và không có thuốc chữa,” ông nói, và cho biết thêm rằng vị chuyên gia trang điểm giải thích rằng cô đã vượt qua được những khổ nạn về sức khỏe sau khi theo học Pháp Luân Công, còn được gọi là Pháp Luân Đại Pháp.

Ông nói: “Điều đầu tiên thu hút



▲ Ông Gabriel Georgiou đang luyện bài công pháp thứ năm của Pháp Luân Công.

tôi nhất là đây là một môn rèn luyện cá tâm lẫn thân – tôi thực sự thích sự cân bằng đó, bởi vì thông thường, các phương pháp khác đều chỉ chú trọng vào một phương diện. Tôi thích môn này dựa trên các nguyên lý phổ quát ‘chân, thiện, và nhân’, và hoàn toàn miễn phí.”

Có ấn tượng [với môn luyện tập này], nên vào tuần lễ sau đó, ông Georgiou đã đến một công viên để học năm bài luyện tập có động tác nhẹ nhàng, khoan thai của Pháp Luân Công. Hồi tưởng lại những gì mình trải qua khi học các bài này, ông nói:

“Thực sự rất uy lực; khi tập bài thứ hai. Tôi đã suốt ngày đi, cảm thấy trời đất quay cuồng. Tôi thấy buồn nôn... và tôi hít vào thật sâu. Tôi hiểu rằng đó là vì những thứ xấu trong thân thể tôi được bài xuất ra ngoài. Sau vài phút, tôi trở lại bình thường. Mọi thứ biến mất. Tôi giống như, ‘Ồi, ổn rồi!’ Tôi đứng dậy và hoàn thành các bài công pháp. Đó là lúc tôi nghĩ, ‘Có thứ gì đó rất mạnh mẽ đang diễn ra ở đây. Tôi cần phải biết rõ cuộc đời là chuyện gì.’”

Ông Georgiou đã hỏi xin các tài liệu của Pháp Luân Công. Đó là 21 năm về trước.

Nhờ lại việc nhiều vấn đề sức khỏe như viêm phế quản, vẹo cột sống, và trầm cảm đã hoàn toàn biến mất, ông Georgiou cho hay, “Pháp Luân Công đã hoàn toàn cải biến cuộc đời tôi.”

“Trước đây, chứng về rất sống thường khiến tôi cảm thấy rất đau trước khi đi ngủ vào mỗi tối. Vì vậy, trong vài lần đầu tiên, hề khi nào tôi ngồi đá tọa thiền định và luyện theo các động tác của bài công pháp này rồi đứng dậy, thì sẽ nghe thấy tiếng ‘răng rắc’. Rồi kể từ đó, tôi không còn thấy đau nữa, giống như cơn đau đã biến mất vậy. Vậy nên, đã có rất nhiều trải

nhệm thần kỳ xảy ra.”

“Tôi luôn cảm thấy bình hòa và tích cực,” ông nói. “Đó là một bước ngoặt thay đổi cuộc đời tôi.”

Ông Georgiou cho biết ông cũng tìm thấy lời giải đáp cho những câu hỏi khiến ông trăn trở từ thời thơ ấu. “Giống như các mảnh ghép của một bức tranh, nhưng cuối cùng mọi thứ đã gắn kết lại với nhau, giống như, từ mọi tầng điện, tín ngưỡng tôn giáo, năng lượng, và vũ trụ cho tới ý nghĩa nhân sinh của một người cũng như mối quan hệ của người đó với tất cả những thứ này,” ông nói.

Đề cập đến cuộc sống hại Pháp Luân Công kéo dài 24 năm của Đảng Cộng sản Trung Quốc, ông cho hay ông “không thể tin được” khi lần đầu tiên biết về những vi phạm nhân quyền trắng trợn này. Ông Georgiou nói rằng nhiều chính phủ đang nhắm mắt làm ngơ trước Trung Quốc vì những lợi ích kinh tế.

“Tôi thực sự hoài nghi về điều này. Phản ứng của tôi khi đó là, vì sao một môn rèn luyện tốt đẹp và hữu ích như thế này lại bị bức hại? Điều này thật phi lý. Nhưng khi nhìn lại lịch sử, tôi nhận ra rằng các nhà hiền triết như Socrates, Jesus, Phật Thích Ca Mâu Ni... gần như mỗi người đều bị bức hại. Tôi chấn động khi biết rằng bất kỳ ai muốn cải biến xã hội từ tầng điện tinh thần đều bị bức hại.”

“Tôi muốn thế giới biết về những lợi ích của Pháp Luân Công và tình huống chân thật về những gì đang diễn ra ở Trung Quốc.”

Đạo đức nghề nghiệp mạnh mẽ

Sau khi hồi phục khỏe mạnh và tìm thấy ý nghĩa nhân sinh, ông Georgiou đã quyết định quay trở lại lĩnh vực LV hơn để “đem ánh hưởng tốt” tới cho mọi người.

“Tôi nghĩ, ‘Được thôi, bây giờ mình sẽ quay lại ngành này và trở thành một người có ảnh hưởng tốt, chứ không phải là người tiêu cực và lạc lối như trước đây nữa... vì tôi biết đó là một ngành khá phức tạp và đen tối,’” ông Georgiou chia sẻ.

Sau một thời gian làm việc ở Hy Lạp, ông đã chuyển đến Ấn Độ, nơi mà trong 11 năm qua, ông đã làm việc với một số nhân vật nổi tiếng nhất trong ngành điện ảnh và thời trang. Kể từ khi chiêu theo những lời dạy của Pháp Luân Công, ông Georgiou có thể nhìn rõ thực chất của mọi khảo nghiệm và đối đãi với những điều này bằng tâm nhân nại và lòng trắc ẩn.

Năng lượng tốt lành của ông Georgiou trong một lịch trình dày đặc là điều rất dễ nhận thấy, và ông nói, mọi người xung quanh luôn khen ông có nụ cười rạng rỡ.

“Giờ đây, đối với một số sự tình, tôi không còn để trong tâm, hoặc không còn để ý tới nữa, mà tôi sẽ đối đãi thấy bằng tâm thái bao dung và thiện hơn,” ông nói. “Ngay cả khi có những năng lượng không tốt xung quanh tôi, thì tôi cũng sẽ không bị ảnh hưởng. Bất kể gặp phải tình huống nào, tôi đều cố gắng dùng thiện tâm và lòng trắc ẩn để đối đãi – và tôi nghĩ mọi người nhận ra điều đó.”

Mặc dù thời gian làm việc dài và ngủ ít, nhưng ông Georgiou vẫn toàn tâm toàn ý làm mọi việc.

Ông Georgiou rất đa tài. Ngoài việc là một nhà tạo mẫu tóc lừng danh cho người nổi tiếng, ông còn thử sức làm diễn viên. Ông đã đóng một vai khách mời quan trọng trong bộ phim điện ảnh Bollywood, Dhaakad. Ông cũng từng đóng vai là một trong các môn đồ chính của nhà hiền triết Socrates trong tập phim “Socrates Secrets” (Những bí mật của Socrates) từ loạt phim tài liệu Divine Messengers (Các Sứ giả của Thần), một bộ phim độc quyền của Epoch TV được quay ở Hy Lạp.

Khi bộ phim tài liệu này được phát hành, ông Georgiou cho hay ông cảm thấy chấn động và rơi lệ vì bộ phim này khác họa sâu sắc hành trình truyền đạo cảm động lòng người của nhà hiền triết Socrates.

“Tôi cũng không để ý đến diễn xuất của mình,” ông nói. “Tôi chỉ cảm thấy vui khi tham gia vào một bộ phim mà



▲ Ông Gabriel Georgiou đang thiền định trong một buổi Diên hành của Pháp Luân Công ở Ba Lan.



▲ Một hình ảnh trích từ bộ phim tài liệu ‘Socrates Secrets’ (Những bí mật của Socrates) trên Kênh Epoch TV, trong đó ông Gabriel Georgiou vào vai một trong những học trò chính của nhà hiền triết Socrates.

Năng lượng tốt lành của ông Georgiou trong một lịch trình dày đặc là điều rất dễ nhận thấy, và ông nói, mọi người xung quanh luôn khen ông có nụ cười rạng rỡ.

mọi người có thể kể nối, mở mang tầm nhìn của họ, và thông qua đó tìm thấy mục đích cũng như ý nghĩa nhân sinh ở tầng thứ thâm sâu hơn.”

“Điều khiến tôi mãn nguyện bây giờ là có thể làm những việc có ý nghĩa trọng đại đối với nhân loại, sáng tạo ra những tác phẩm đẹp đẽ, và có thể giúp đỡ mọi người bằng một cách nào đó.”

Bản tin có sự đóng góp của Arsh Sarao. 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)

NẤM AGARICUS (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG BƯỚU)

\$210

NƯỚC NHAU THAI NGỰA Đũa & TỎI YẾN

\$100

KURO NO EX (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG)

\$420

ĐỒNG TRƯNG HẠ THẢO (BỔ DƯỠNG SỨC KHỎE & THẬN)

\$200

KYUYO EFP (CHỐNG ĐỘT QUY)

\$155

TẢO XOẮN VÀNG (BỔ SUNG VITAMIN & DINH DƯỠNG)

\$110

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO (BỔ DƯỠNG SỨC KHỎE & THẬN)

\$210

THUỐC BỔ NÃO

\$110

NẤM LINH CHI

\$210

...VÀ NHIỀU LOẠI THẢO DƯỢC & MỸ PHẨM KHÁC...

KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH ĐẾN TIỆM ĐỂ THAM KHẢO THÊM. ELI JAPAN TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI.

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM XE
2. BẢO HIỂM NHÀ
3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ
4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE
5. CÁC LOẠI BOND

Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899



1. Ông Gabriel Georgiou đang tạo kiểu tóc cho nữ diễn viên Deepika Padukone cho Liên hoan Phim Quốc tế Marrakesh, một liên hoan phim thường niên được tổ chức tại thành phố Marrakech, Morocco; 2. Ông Gabriel Georgiou tạo kiểu tóc cho nữ diễn viên Katerina Zafeiropoulou trên trường quay của bộ phim tài liệu ‘Những bí mật của Socrates’ của Epoch TV; 3. Nhà tạo mẫu tóc Gabriel Georgiou cùng nữ minh tinh Jennifer Lopez; 4. Nhà tạo mẫu tóc Gabriel Georgiou cùng nữ minh tinh Drew Barrymore trong buổi ra mắt bộ phim hài ‘The Wedding Singer’ (Ca si đám cưới), một bộ phim Mỹ sản xuất năm 1998 của đạo diễn Frank Coraci.

Nghệ thuật giao tiếp qua văn viết

Cách viết thư, thư điện tử, tin nhắn lịch sự và dễ hiểu

Sandy Lindsey

Giao tiếp dưới dạng văn viết cũng giống như vẽ tranh bằng ngôn từ vậy. Trong khi trở thành họa sĩ thì cần sở hữu những khả năng ít người có được, những cách sau đây có thể giúp bất cứ ai trở thành một người giao tiếp tốt hơn.

Ngữ khí phù hợp

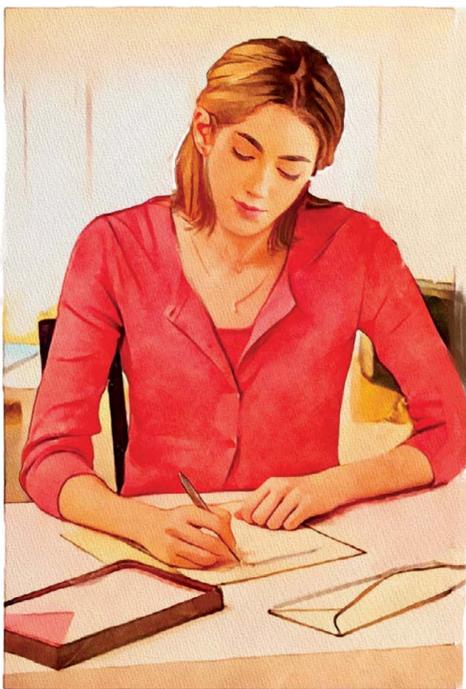
Những người giao tiếp giỏi nhất là những người vừa thể hiện được sự chuyên nghiệp vừa tạo được sự gần gũi trong mọi giao tiếp văn từ của họ. Điều này có nghĩa là họ trò chuyện chứ không phải lên lớp độc giả của mình; hãy tránh sử dụng giọng điệu thuyết giáo hoặc trách móc. Không ai thích bị trách móc cả, và rất có thể mọi người sẽ ngừng đọc hoặc đọc lướt qua một thông điệp mang tính thuyết giáo mà không thực sự hiểu được nó.

Trong khi viết, hãy tưởng tượng rằng ai đó hoặc những người đọc đoạn ấy đang ngồi trong phòng cùng bạn. Hãy viết thông điệp sao cho nếu được đọc to lên, thì thông điệp đó sẽ giống như một cuộc trò chuyện vui vẻ, thú vị. Hãy viết như thể nếu bạn là người đọc, bạn sẽ háo hức say sưa và thường thức từng câu chữ.

Lỗi chính tả

Cách chắc chắn nhất để làm hỏng một bài viết chuyên nghiệp là viết sai chính tả, sử dụng sai ngữ pháp, hoặc phạm các lỗi đánh máy dễ tránh. Ngay cả những nhà văn giàu kinh nghiệm nhất cũng vướng các lỗi này, cho nên họ biết cần phải rà soát tác phẩm của mình; đây cũng là lý do vì sao hầu hết các ấn phẩm đều có biên tập viên đọc mọi thứ trước khi ấn phẩm đó được xuất bản.

Sử dụng một ứng dụng soát chính tả có thể giúp tìm ra những lỗi này



▲ Có một số cách đơn giản giúp cải thiện khả năng giao tiếp qua văn viết.

nhờ đó lỗi có thể được sửa trước khi bạn bấm "gửi đi". Những công cụ soát chính tả rất dễ tìm và dễ sử dụng, và bất cứ khi nào có thể, bạn hãy nhớ ai đó đọc những gì bạn viết để tìm ra những câu từ hay thuật ngữ vụng về hoặc có thể không có ý nghĩa.

Đi thẳng vào nội dung chính

Những người giao tiếp giỏi nhất biết

cách "đẫn dắt đến các thông tin quan trọng," nghĩa là họ đi thẳng vào nội dung chính và sau đó bổ sung thêm các chi tiết. Họ biết cách bắt đầu bằng một sự kiện hoặc lời tuyên bố khiến độc giả tiếp tục đọc. Nếu bạn "vòng vo dài dòng", bạn có nguy cơ đánh mất độc giả trước khi bạn có thể nói cho họ biết điều quan trọng. Trang web Journalism 101 nói rằng hãy bắt

đầu với luận điểm chính và sau đó mở rộng sang các chi tiết quan trọng, có liên quan, như thể những gì bạn đang viết trông giống như một kim tự tháp.

Suy đi nghĩ lại

Chúng ta dễ bị cuốn vào lối viết khéo léo, nhưng luôn có rủi ro là độc giả của bạn không "hiểu được". Vì vậy, bạn nên lập kế hoạch tốt hơn để viết điều gì đó mà bạn sẽ không hối tiếc về sau.

Lời khuyên tương tự cũng áp dụng trong trường hợp bạn khó chịu về một chủ đề, vì bạn có thể viết ra điều gì đó khiến bạn bị xem là thô lỗ hoặc quá tự ái.

Một thời điểm khác bạn nên tránh xa cây bút hoặc bàn phím là khi mệt mỏi hoặc đang gấp gáp. Những tình huống này cũng thường dẫn đến các câu văn không trôi chảy hoặc diễn đạt sai sự thật. Tốt nhất là bạn nên chậm lại và viết cho đúng ngay từ đầu.

Viết thật đơn giản

Cố gắng tránh gây ấn tượng với độc giả của bạn bằng cách sử dụng những từ ngữ mà họ thường không sử dụng, hoặc có thể họ không hiểu. Một trong những người giao tiếp giỏi nhất là người dẫn chương trình truyền hình William F. Buckley Jr. – biệt danh của ông là "lời đao to búa lớn" (big words). Thật đáng tiếc, đặc điểm này khiến ông được nhiều người ngưỡng mộ và cũng bị nhiều người xa lánh – những người cảm thấy họ bị hạ thấp trong bài viết của ông. Hãy viết rõ ràng, theo cách mà bất cứ ai, từ nhà khoa học nghiên cứu hóa tiễn cho đến học sinh trung học, đều có thể hiểu được. Nếu độc giả của bạn không hiểu các từ hoặc thuật ngữ bạn sử dụng, họ sẽ không thể hiểu hết những gì bạn đang cố gắng truyền đạt.

Chi Lan biên dịch

Tại sao người cha nên dẫn con trai đi câu cá

Tiếp theo trang 1

Có lẽ lý do này đã đủ để nghị những người cha nên dẫn con trai mình đi câu cá. Câu cá cũng là một hoạt động lâu đời như chính nền văn minh của nhân loại vậy. Vào năm 2016, người ta đã phát hiện những chiếc lưỡi câu thời tiền sử được chạm từ vỏ ốc biển trong một hang động trên hòn đảo Okinawa của Nhật Bản.

Nhưng ngoài việc kết nối chúng ta với cội nguồn và truyền thống có tuổi đời hàng ngàn năm, thì tại sao những người cha nên đưa con trai mình đi câu cá? Hãy để tôi nêu ra một vài lý do chính.

Kết nối với không gian ngoài trời

Trong thời đại mà thanh thiếu niên dành trung bình hơn bảy tiếng mỗi ngày trước màn hình, thì hoạt động câu cá đem lại sự tiếp xúc rất cần thiết với thế giới thực và tách các em ra khỏi thế giới kỹ thuật số. Mặt khác, thời gian hòa mình vào thiên nhiên cũng đem lại những lợi ích sức khỏe như đã được ghi nhận đầy đủ – gồm cải thiện trí nhớ ngắn hạn, khả năng giải quyết vấn đề, khả năng sáng tạo, giảm bớt áp lực cuộc sống, và tăng cảm giác hạnh phúc.

Nuôi dưỡng óc tán thưởng thiên nhiên

Bên cạnh những lợi ích về thể chất đơn thuần, việc tiếp xúc với vẻ đẹp nguyên sơ và sức mạnh của thế giới tự nhiên còn giúp định hình tâm trí và óc tưởng tượng của chúng ta theo một góc độ sâu sắc. Những kinh nghiệm như vậy khiến chúng ta trở nên nhân văn và cao thượng hơn. Nhà giáo dục John Senior cho rằng cần phải nuôi dưỡng óc tán thưởng này trong cuộc sống, điều mà ông đã định nghĩa là "sự kính sợ khi vẻ đẹp thiên nhiên khiến chúng ta ngỡ ngàng."

Không gì có thể thay thế được cảm giác an bình, thân phục, và bí

ẩn bao trùm lên bạn khi bầu trời bắt đầu có dấu hiệu chuyển sang màu xanh lam sẫm, những vì sao dần lộ dạng, và các sinh vật về đêm bắt đầu xướng ca – và đầu rùng trời quá tối để giăng câu thêm nữa, thì bạn vẫn khát khao được nán lại. Đây là những cảm xúc sẽ nuôi dưỡng trái tim và tâm hồn chúng ta. Theo lời của ông Leon Bean thì, những cảm nhận trải qua trong không gian rộng mở tuyệt vời này "day chúng ta quên đi những điều vụn vặt và tâm thường trong cuộc sống."

Rèn luyện khí chất nam nhi

Vai trò của người cha trong việc truyền dạy cho con trai mình khí chất nam nhi đúng đắn chính là chủ đề của vô số bài báo và sách. Đối với mục đích hiện tại của chúng ta, điều quan trọng cần ghi nhớ là hoạt động câu cá sẽ đem đến khoảng thời gian để các cậu bé học hỏi và bắt chước cách hành xử nam tính của cha mình. Cụ thể, câu cá là một phương thức tuyệt vời cho sự rèn luyện này – vì hành động tìm kiếm thức ăn nơi hoang dã vốn là một hành động thuộc bản năng của phái mạnh. Nam nhân nên chú cấp [thực phẩm] cho những người khác, và câu cá là một hành động thực tế, cụ thể để thể hiện điều đó.

Thực phẩm lành mạnh

Chúng ta không thể bỏ qua những lợi ích rõ ràng, thực tế của việc câu cá: Cá tươi được nướng trên ngọn lửa trại hoặc được chiên trên bếp lò nhà. Cá chứa nhiều dưỡng chất chẳng hạn như chất đạm, các loại acid béo omega-3, vitamin D và B2, calcium, sắt, kẽm, iốt, magnesium, và potassium. Cá giúp cho chức năng của não bộ và tim khỏe mạnh. Bạn sẽ vô cùng mãn nguyện khi thưởng thức món gì đó do chính tay mình bắt được, và bạn biết món ăn đó lành mạnh và bổ dưỡng cho cơ thể của bạn cũng như những người thân yêu.

Nuôi dưỡng các mối quan hệ

Các hoạt động chung đầy ý nghĩa và nhiều kỷ niệm đó giúp xây dựng các mối quan hệ giữa người với người, đặc biệt là nam giới. Theo kinh nghiệm của tôi, nam giới hiếm khi muốn trò chuyện trực tiếp với người khác cũng như không muốn thổ lộ những suy nghĩ, nỗi lo sợ, và niềm hy vọng sâu thẳm nhất của họ khi đi uống cà phê. Nhưng nam giới thực sự thấu hiểu và tôn trọng nhau khi họ kể vai sát cánh để thực hiện những mục tiêu đáng giá. Trong trường hợp đó, mối quan hệ giữa họ không phải là trọng điểm, khiến nhiều người đàn ông cảm thấy dễ chịu hơn với tình huống này.

Tuy nhiên, kỹ thực thì xây dựng mối quan hệ vẫn là mục tiêu chính trong khoảng thời gian câu cá này (chỉ là đừng nói điều đó cho những người khác biết). Và trong khi câu cá (hoặc làm việc khác) khiến cả tay lẫn mắt luôn bận rộn, thì những cuộc trò chuyện – chân thành, đầy ý nghĩa, và cởi mở – thường sẽ theo sau đó.

Một số cuộc trò chuyện thân mật và mang tính xây dựng nhất với cha tôi đã diễn ra trong những chuyến bộ hành băng qua khe núi và lên thượng nguồn để tìm kiếm cá hồi suối và cá hồi nâu này. So với bất kỳ mối quan hệ nam giới nào khác, mối quan hệ giữa con trai và người cha cần cơ hội này để những cuộc trò chuyện chân thành và quan trọng diễn ra – những cuộc trò chuyện về hy vọng và nỗi sợ hãi về tương lai, về sự nghiệp và công việc, về bạn gái, về những

lỗi lầm trong quá khứ, về những bất đồng và sự tha thứ, về việc trở thành một đấng nam nhi trong thế giới hiện đại này.

Tôi không chắc điều gì đã khiến cha tôi và tôi tiếp tục hành trình câu cá trong suốt mùa hè đầu tiên đó, khi chúng tôi đối diện với hết thất bại này đến thất bại khác trên mặt nước. Tôi đoán đó là sự kết hợp của một vài lý do đã nêu ở trên. Nhưng tôi rất vui vì chúng tôi vẫn kiên trì đi câu – và không chỉ vì, cuối cùng thì, chúng tôi đã câu được con cá hồi đầu tiên vào năm đó. Chúng tôi đã phải đổ mồ hôi, chiến đấu với những bầy muỗi bù mắt (gnats) dày đặc cũng như nỗi thất vọng của chúng tôi, và thậm chí đã đổ chút máu. Nhưng điều đó thật xứng đáng. Chúng tôi đang học cách để yêu thích môn thể thao hữu ích trọn đời và hình thành mối quan hệ bền chặt sau tất cả những thăng trầm trong cuộc sống. Chúng tôi đã nhận được nhiều giá trị quý báu. Các cặp cha con khác cũng có thể nhận được những điều tuyệt vời như vậy.

Ông Walker Larson dạy văn học và lịch sử tại một học viện tư nhân ở tiểu bang Wisconsin, nơi ông sống cùng vợ. Ông có bằng Cao học về văn học và ngôn ngữ Anh, và có những bài viết được đăng trên The Hemingway Review, Intellectual Takeout, và Substack "TheHazelnut" của ông.

Minh Châu biên dịch



◀ Hoạt động câu cá sẽ đem đến khoảng thời gian để các cậu bé học hỏi và bắt chước cách hành xử nam tính của cha mình.



Cô Abby Roth, hiện đang sống ở Florida cùng chồng - anh Jacob, và con trai 15 tháng tuổi của họ.

Tìm thấy sức mạnh nữ tính trong vai trò người vợ và người mẹ cô điển

Nữ ca sĩ opera từ bỏ sự nghiệp để trở về với thiên chức của một người phụ nữ

Louise Chambers

Một ca sĩ opera đã nhận ra những giá trị bảo tồn truyền thống của mình không còn phù hợp với công việc trong lĩnh vực khai phóng khi cô tìm thấy tiếng gọi thực sự trong vai trò người vợ và người mẹ. Cô giải thích rằng việc đảm nhận vai trò giới tính truyền thống đã cho cô cảm giác hạnh phúc, mãn nguyện, và tự chủ như thế nào khi là phụ nữ.

Cô đang mang thai đứa con thứ hai, nhà sáng tạo nội dung 29 tuổi Abby Roth, trưởng thành trong đức tin Do Thái giáo chính thống giáo ở Los Angeles, tiểu bang California, và là con út trong gia đình có bốn

Vai trò của người vợ truyền thống cũng giống như vai trò của người chồng truyền thống... [chính là] nhận ra ba nền tảng căn bản mà mỗi ngôi nhà được xây dựng trên đó: đức tin, gia đình và cộng đồng.

Cô Abby Roth

anh chị em. Thời thiếu nữ, cô đã có ba tấm bằng về hát opera trong hơn bảy năm và đi biểu diễn khắp đất nước. Tuy nhiên, vào năm 2017, chỉ hai tuần sau khi gặp người chồng hiện tại là anh Jacob Roth, cô mới nhận ra mình đã theo đuổi giấc mơ sai lầm. Cô Abby chia sẻ với The Epoch Times rằng "âm nhạc cổ điển thật huy hoàng" và cô thấy mình may mắn khi có thể tạo ra âm nhạc trên sân khấu cùng dàn nhạc giao hưởng lớn phía sau, nhưng dần dần văn hóa thiên tả thịnh hành nơi làm việc đã bắt đầu phủ lên những niềm tin của cô.

"Về cốt lõi, thế giới opera vẫn là thế giới đậm tính nghệ thuật," cô cho biết. "[Nhưng] nghệ thuật vào thời điểm này đang bị hệ tư tưởng cánh tả lấn át. Tôi giữ rất kín quan điểm chính trị của mình vì e sợ bị đưa vào danh sách đen."

"Quãng thời gian sống trong thế giới opera, tôi thấy mình bị lôi cuốn bởi mọi thứ xung quanh, chủ yếu là do tôi có đơn và thiếu thận trọng trong việc cập nhật thông tin cho bản thân về nhiều nội dung." Tuy nhiên, mọi thứ đã thay đổi theo chiều hướng tốt



đẹp sau khi cô Abby gặp anh Jacob, hiện nay là luật sư.

Đức tin, Gia đình, và Cộng đồng

Vào năm 2017, hai tuần sau khi cô Abby gặp anh Jacob, cô đã đến Lễ hội Âm nhạc cổ điển Aspen ở Colorado. Cô không muốn đắm chìm trong lối sống kết giao bằng những buổi tiệc rượu và "đi chơi với những người độc thân" của giới opera. Cô cảm thấy bị tách biệt và đơn độc.

Xem tiếp trang 7

Lời khuyên của bà mẹ 5 con dành cho những cha mẹ mới làm quen với giáo dục tại gia

Cô Amber Shimel là giáo sư, tác giả, cô đã lựa chọn giáo dục tại gia cho các con, cô biết cách chu toàn giữa việc dạy học tại gia và sự nghiệp

Barbara Danza

Cô Amber Shimel là một bà mẹ giáo dục tại gia của năm đứa con, một giáo sư đại học, và tác giả của quyển sách có nhan đề “Homeschooling Simplified: Practical Tips and Encouragement for the Journey” (Đón Giải Hóa Giáo Dục Tại Gia: Những Lời Khuyên Thực Tế và Lời Khích Lệ Cho Hành Trình Học Tập Đây). Khi ngày càng có nhiều bậc cha mẹ tiếp tục từ bỏ lộ trình học tập thông thường và hướng tới con đường giáo dục tại gia, tôi đã hỏi cô Shimel về những kinh nghiệm khi là bà mẹ giáo dục tại gia và xin cô lời khuyên dành cho các bậc cha mẹ đang cân nhắc lựa chọn giáo dục tại gia cho các con của họ. Dưới đây là những gì cô chia sẻ.



▲ Cô Amber Shimel là một bà mẹ giáo dục tại gia năm con, giáo sư đại học, và là một tác giả. COURTESY OF AMBER SHIMEL

The Epoch Times: Điều gì đã khiến cô quyết định chọn giáo dục tại gia cho các con?

Cô Amber Shimel: Bản thân tôi chưa có bất kỳ kinh nghiệm nào đối với giáo dục tại gia, và tôi thực sự yêu quý chính những kinh nghiệm học tập thời thơ ấu của tôi trong cả trường công và trường tư. Nhưng tôi nhận ra rằng tôi chỉ muốn hiện diện bên các con nhiều hơn mức mà trường học truyền thống cho phép. Và tôi muốn mình là người có ảnh hưởng lớn nhất trong cuộc sống của các con.

The Epoch Times: Vì sao cô cho rằng giáo dục tại gia đang trở nên rất phổ biến?

Nằm mơ thấy mình bị rơi xuống có ý nghĩa gì?

Chuyên gia phân tích

Trần Tuấn Thôn

Người ta thường nói: “Ban ngày nghĩ chuyện, đêm nằm mơ.” Cảnh hiện ra trong giấc mơ có thể liên quan đến những sự việc đang diễn ra trong tâm trí, và có lẽ chúng đang nhắc nhở mọi người trong tiềm thức. Đối với giấc mơ thấy mình bị rơi xuống mà nhiều người thường gặp, một số chuyên gia đã phân tích ý nghĩa của nó.

Nhà tâm lý học người Mỹ Nereida Gonzalez-Berrios cho biết: “Mơ thấy mình bị rơi xuống cũng tượng trưng cho sự sợ hãi, kinh hoàng và lo lắng do mất kiểm soát đối với một điều gì đó quan trọng.” Cảm giác bị rơi xuống có thể biểu thị cảm giác bất lực. Tuy nhiên, bạn có thể diễn giải giấc mơ của mình chính xác hơn nếu xem xét các manh mối khác, chẳng hạn như bị rơi ở đâu, tại sao và như thế nào.

Mọi người mơ thấy mình rơi từ trên cây, trên bầu trời, vách đá, tòa nhà và thang máy, nhưng điều đó không nhất thiết phải xảy ra trong đời thực. Rơi từ những nơi khác nhau có ý nghĩa khác nhau, dưới đây là một số ví dụ:

Mơ thấy mình rơi xuống vách đá

Nằm mơ thấy mình rơi khỏi vách đá có nghĩa là bạn đang cảm thấy căng



GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK

Cô Shimel: Tôi nghĩ rằng giáo dục tại gia sẽ gia tăng nhanh chóng bởi các bậc cha mẹ đang cảm thấy được tiếp sức hơn trong việc dẫn dắt các con học tập. Hơn bao giờ hết, đại dịch đã giúp cho các bậc cha mẹ nhận ra rằng phương án giáo dục tại gia thực sự là một lựa chọn khả thi và rằng các con có thể thành công khi học ở nhà.

The Epoch Times: Cô ước mình sẽ biết trước điều gì trước khi bắt đầu giáo dục các con tại gia?

Cô Shimel: Tôi ước rằng tôi biết được thời gian trôi nhanh như thế nào. Bà tôi luôn nói rằng, “Mấy đứa bé lớn nhanh lắm.” Và điều đó thực sự rất đúng. Trẻ sơ sinh lớn nhanh lắm. Đứa bé chấp chững tập đi lớn nhanh lắm. Trẻ em ở độ tuổi thiếu niên lớn nhanh lắm. Thời gian bay ở nhà với các con đó khi thật dài, nhưng trong chớp mắt nó đã trôi qua rồi. Ngày thì dài mà năm thì ngắn.

The Epoch Times: Làm thế nào để có chu toàn giữa giáo dục tại gia và sự nghiệp?

Cô Shimel: Tôi là một người làm việc vô cùng hiệu quả. Đó cũng có thể là một trong những phẩm chất tuyệt vời nhất và là một trong những khó khăn tiềm ẩn lớn nhất. Điều đó có nghĩa là tôi có thể khó mà nghỉ ngơi, nhưng cũng có nghĩa là tôi hầu như

không lãng phí một phút giây nào trong ngày. Tôi tập trung vào việc dạy con trong một khoảng thời gian, và rời tập trung cho công việc của bản thân trong một khoảng thời gian. Ngoài ra, đó chúng tôi thực hiện việc giáo dục tại gia có tính kết hợp (hybrid homeschooling), nên tôi sẽ có thời gian cho bản thân vào một số ngày nhất định trong tuần để hoàn thành công việc. Đó luôn là một hoạt động đòi hỏi sự cân bằng, và không bao giờ diễn ra một cách hoàn hảo, nhưng điều đó hoàn toàn khả thi.

The Epoch Times: Cô sẽ khuyên những bậc cha mẹ mới làm quen với giáo dục tại gia thực hiện một số bước đầu tiên nào để thành công?

Cô Shimel: Bước đầu tiên mà tôi sẽ khuyên chính là tìm một nhóm giáo dục tại gia, một số bà mẹ giáo dục tại gia, hoặc hệ thống trợ giúp nào đó. Bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi, và con đường này có thể thật đơn độc. Vì vậy, việc có những người bạn đồng hành trình này là rất quan trọng!

The Epoch Times: Cô yêu thích những nguồn tài liệu giáo dục tại gia nào?

Cô Shimel: Có một cuốn sách có

thể hiện thời không còn phát hành nữa, nhưng đó chính là cuốn sách mà tôi đã từng dùng để dạy năm đứa con của tôi đọc chữ. Cuốn sách có tên là “Reading Made Easy” (Đọc Thật Dễ Dàng) của tác giả Valerie Bendt. Cuốn sách này đưa tôi một phương pháp học đọc yên ảng, tuyệt vời với rất nhiều sự quán quýt bên ghế sofa. Nếu bạn có thể tìm thấy cuốn sách này ở đâu đó, thì thực sự nó rất đáng để mua!

The Epoch Times: Những khía cạnh nào của giáo dục tại gia là thách thức lớn nhất đối với cô?

Cô Shimel: Câu trả lời cho vấn đề này thay đổi tùy vào việc tôi đang ở thời điểm nào trong cuộc sống. Và đó có thể là câu trả lời cho câu hỏi này. Những ưu tiên sẽ thay đổi tùy thuộc vào việc bạn đang trải qua giai đoạn nào trong cuộc đời. Như trong thời gian mang thai và mới sinh, gần như mới bạn tâm duy nhất là làm sao để sinh tồn.

Nhưng khi mọi thứ thay đổi và bạn ở giữa những trận bóng đá và khiếu vũ và nhiều thứ nữa, vậy thì những ưu tiên của bạn cần thay đổi. Có thể không dễ nhận ra sự thay đổi ở những giai đoạn theo thời gian, nhưng đây thật sự là một phần quan trọng của cuộc sống giáo dục tại gia.

The Epoch Times: Đầu là những lợi ích lớn lao nhất của việc giáo dục các con tại gia?

Cô Shimel: Rõ ràng những lợi ích lớn nhất là mối quan hệ bền chặt mà tôi đã xây

dựng được với mỗi cháu, và mối quan hệ mà các con có thể tạo lập với anh chị em của mình. Tôi thực sự hiểu từng đứa con của mình, và đó chính là một món quà vô giá. Tôi hy vọng sẽ chuẩn bị cho các con sự vững mạnh trong đức tin, cũng như nền tảng học thuật, để các con vượt ra thế giới và đóng góp cho xã hội bằng những năng khiếu đặc đáo cũng như tài năng của bản thân.

Linh Đan biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

▲ Nằm mơ thấy mình rơi khỏi vách đá có nghĩa là bạn đang cảm thấy căng thẳng về điều gì đó hoặc ai đó.

buồn về điều gì đó. Loại giấc mơ này thường xảy ra nhất khi bạn đang trải qua một sự thay đổi lớn trong cuộc sống. Chuyện gia về giấc ngủ Dorothy Chambers cho biết: “[Mơ thấy] mình rơi chậm từ trên cao có thể cho thấy bạn đang ở ngã ba đường và không thể đưa ra quyết định.”

Ngoài việc bị rơi, thì bị rớt dưới cũng là một giấc mơ phổ biến, nhưng vị trí bị truy đuổi và người đuổi theo có thể khác nhau tùy theo giấc mơ của từng người. Đây là một trong những giấc mơ có khả năng khiến bạn lo lắng. Nó thường có nghĩa là những lo lắng của bạn trong cuộc sống thực đang gia tăng, nhưng cũng có thể liên quan đến việc ai đang đuổi theo bạn.

Dưới đây là một số ví dụ về những giấc mơ bị rớt dưới:

Mơ thấy bị người lạ rượt đuổi

Điều này báo hiệu rằng bạn đang lo lắng, nhưng không chắc sự lo lắng đó

đến từ đâu. Điều này đòi hỏi bạn phải kiểm tra hành vi của mình và tránh những giấc mơ như vậy xảy ra.

Mơ thấy bị người thân, bạn bè rượt đuổi

Nó có thể không phải là một dấu hiệu cho thấy bạn sợ những người thân yêu của mình, mà là sợ những gì họ đại diện đối với bạn. Bạn nên nghĩ xem những đặc điểm mạnh nhất của họ là gì và liệu chúng có tượng trưng cho điều gì đó về bạn hay tình huống mà bạn đang lo lắng hay không.

Mơ thấy bị động vật rượt đuổi

Một con vật đuổi theo bạn nên được xem là biểu tượng của một vấn đề. Bạn nên nghĩ xem con vật này tượng trưng cho điều gì đối với bạn và nó liên quan như thế nào đến những vấn đề bạn gặp phải?

Mai Thanh biên dịch

Tìm thấy sức mạnh nữ tính trong vai trò người vợ và người mẹ cổ điển

Tiếp theo từ trang 5

“Đó là thời điểm đỉnh cao trong sự nghiệp của tôi. Lễ ra tôi đã có vị trí hàng đầu thế giới; thay vào đó, tôi cứ nghĩ, ‘Mình vừa gặp người đàn ông mà có thể mình sẽ kết hôn với, thế mà giờ đây mình đọc yên ảng, tuyệt vời với rất nhiều sự quán quýt bên ghế sofa. Nếu bạn có thể tìm thấy cuốn sách này ở đâu đó, thì thực sự nó rất đáng để mua!’

“Trong suốt khoảng thời gian chúng tôi hẹn hò và đính hôn, tôi ngày càng hiểu rõ hơn là những điều tôi thực sự mong muốn trong cuộc sống – một cuộc hôn nhân vững bền, hiện diện bên con cái, tham gia đầy đủ vào cộng đồng đức tin của mình – không tương thích với cuộc sống dưới ánh đèn sân khấu.”

Một năm sau ngày họ gặp nhau, vào tháng 05/2018, họ đã kết hôn ở tuổi 24. Khi đó, anh Jacob đang học năm cuối trường luật, còn cô Abby là biên tập viên làm việc từ xa.

“Nói một cách đơn giản, tôi nấu bữa tối cho cả hai vì tôi yêu thích công việc này, và tôi thường giữ nhà cửa sạch sẽ vì tôi quan tâm đến điều đó nhiều hơn anh ấy,” cô cho biết. “Nhưng sau xa hơn thì, vai trò của người vợ truyền thống cũng giống như vai trò của người chồng truyền thống; chính là ý thức được tầm quan trọng của truyền thống ... nhận ra ba nền tảng căn bản mà mỗi ngôi nhà được xây dựng trên đó: đức tin, gia đình và cộng đồng.”

Đến nay, cặp vợ chồng trẻ vẫn có gắng đổi đời với cuộc hôn nhân của mình bằng “sự tương kính hết mực” và giữ cho mối quan hệ này tốt đẹp bằng cách “chọn yêu thương mỗi ngày”.

Thiên chức khác nhau

Hiện nay, cô Abby sống ở Florida cùng anh Jacob và con trai 15 tháng tuổi của họ. Cô Abby cảm thấy may mắn vì công việc của chồng cho phép cô ở nhà nuôi con; không bị căng thẳng trong vai trò đã chọn, cô cảm nhận được sức mạnh nữ tính trong mình.

Cô thức dậy cùng con trai vào khoảng 6 giờ 45 phút sáng, thay quần áo cho con, rồi ăn sáng ngay

mà cả hai vẫn hay thảo luận khi cô Abby tìm thấy con đường của riêng mình trong vai trò làm vợ, làm mẹ, và làm phụ nữ của gia đình.

“Mẹ tôi và tôi rất thân thiết,” cô Abby nói. “Mẹ tôi không ngại nói với tôi những gì tôi cần nghe, bà cũng luôn ở bên để giúp đỡ tôi.”

Cô Abby chia sẻ rằng mẹ cô là “trụ cột chính” trong gia đình. Bà luôn ưu tiên cuộc sống gia đình hơn mọi thứ khác; Bà luôn ở bên để hôn các con vào mỗi đêm; bà nấu bữa tối cho gia đình “hơn cả thường xuyên”; và bà đợi cho đến khi mọi người ngủ hết, rồi làm nốt các công việc cuối ngày, nếu có. “Chúng tôi hiểu rằng mình luôn được ưu tiên,” cô Abby nói.

Chứng kiến mẹ tìm thấy niềm vui lớn nhất trong công việc nuôi dạy con cái, cô Abby luôn biết rằng cô muốn được làm mẹ. Cô Abby cho rằng, việc khẳng định vai trò truyền thống của mình trong thế giới nữ quyền vẫn là một cuộc chiến. Vào năm 2019, cô đã lập ra kênh YouTube Classically Abby, với hy vọng truyền đạt cho phụ nữ “cách trở nên cổ điển khi sống trong một thời đại khuyến khích sự cầu thả, tán tỉnh nhẹ nhàng, và [tung hô] ‘người phụ nữ có cá tính mạnh mẽ’.”

“Tôi muốn để phụ nữ thấy tại sao sống cuộc sống cổ điển sẽ đem lại ý nghĩa và hạnh phúc lâu dài hơn tất cả những lời khuyến khích họ nhận được từ các tạp chí và chương trình truyền hình dành cho phụ nữ,” cô Abby cho biết. “Theo thời gian, tôi càng hiểu rõ rằng rằng tôi cần chia sẻ với mọi việc tôi là người theo trường phái bảo thủ truyền thống, vì tất cả những lời khuyến của tôi về cách sống cổ điển đều bắt nguồn từ các giá trị truyền thống. Chắc chắn sẽ có những người ghét tôi... Nhưng tôi cũng có được một số phụ nữ tuyệt vời tôn trọng quan điểm khác biệt.”

Đức tin là điều quan trọng nhất đối với cô Abby. “Là tín đồ Do Thái Chính Thống, tôi thấy thật may mắn khi biết được tầm



▲ Cô Abby Roth, 29 tuổi, có ba tấm bằng về trình diễn opera. Cô nói “những người phụ nữ truyền thống thật phi thường” vì họ không đơn thuần tin vào một thứ xuất hiện trên bản tin, thay vào đó họ có gắng chủ động tìm lời giải đáp.

thì tôi không nên chịu trách nhiệm cho những hành động của mình, vì niềm tin của tôi không thực sự là của tôi.”

“Trước hết, những người phụ nữ truyền thống thật phi thường bởi vì chúng ta phải chủ động đi tìm câu trả lời cho mình; chúng ta không đơn giản chỉ tin vào mọi thứ mà giới truyền thông đưa ra... Thứ hai là, tại mọi thời điểm nhất định, tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về những điều mà chúng ta tin tưởng và những hành động mà chúng ta làm.

“Quan niệm sai lầm thứ hai là, ‘Bạn ghét bỏ phụ nữ,’” cô Abby nói. “Không có gì lịch hơn định kiến này. Phụ nữ thật phi thường, độc đáo, mạnh mẽ, và lý do khiến xã hội hưng thịnh... Chúng ta có khả năng làm bất cứ điều gì; vấn đề là chúng ta chọn sử dụng khả năng đó vào việc gì mà thôi.”

Cuộc sống cổ điển

Cô Abby biết ơn mẹ mình vì bà đã chăm sóc một tổ ấm hạnh phúc và là tấm gương mẫu mực về thiên chức làm mẹ và làm phụ nữ. Trở trêu thay, mẹ cô lại lớn lên “dưới cái bóng của chủ nghĩa nữ quyền” – điều

mà cả hai vẫn hay thảo luận khi cô Abby tìm thấy con đường của riêng mình trong vai trò làm vợ, làm mẹ, và làm phụ nữ của gia đình.

“Mẹ tôi và tôi rất thân thiết,” cô Abby nói. “Mẹ tôi không ngại nói với tôi những gì tôi cần nghe, bà cũng luôn ở bên để giúp đỡ tôi.”

Cô Abby chia sẻ rằng mẹ cô là “trụ cột chính” trong gia đình. Bà luôn ưu tiên cuộc sống gia đình hơn mọi thứ khác; Bà luôn ở bên để hôn các con vào mỗi đêm; bà nấu bữa tối cho gia đình “hơn cả thường xuyên”; và bà đợi cho đến khi mọi người ngủ hết, rồi làm nốt các công việc cuối ngày, nếu có. “Chúng tôi hiểu rằng mình luôn được ưu tiên,” cô Abby nói.

Chứng kiến mẹ tìm thấy niềm vui lớn nhất trong công việc nuôi dạy con cái, cô Abby luôn biết rằng cô muốn được làm mẹ. Cô Abby cho rằng, việc khẳng định vai trò truyền thống của mình trong thế giới nữ quyền vẫn là một cuộc chiến. Vào năm 2019, cô đã lập ra kênh YouTube Classically Abby, với hy vọng truyền đạt cho phụ nữ “cách trở nên cổ điển khi sống trong một thời đại khuyến khích sự cầu thả, tán tỉnh nhẹ nhàng, và [tung hô] ‘người phụ nữ có cá tính mạnh mẽ’.”

“Tôi muốn để phụ nữ thấy tại sao sống cuộc sống cổ điển sẽ đem lại ý nghĩa và hạnh phúc lâu dài hơn tất cả những lời khuyến khích họ nhận được từ các tạp chí và chương trình truyền hình dành cho phụ nữ,” cô Abby cho biết. “Theo thời gian, tôi càng hiểu rõ rằng rằng tôi cần chia sẻ với mọi việc tôi là người theo trường phái bảo thủ truyền thống, vì tất cả những lời khuyến của tôi về cách sống cổ điển đều bắt nguồn từ các giá trị truyền thống. Chắc chắn sẽ có những người ghét tôi... Nhưng tôi cũng có được một số phụ nữ tuyệt vời tôn trọng quan điểm khác biệt.”

Đức tin là điều quan trọng nhất đối với cô Abby. “Là tín đồ Do Thái Chính Thống, tôi thấy thật may mắn khi biết được tầm



ALL PHOTOS COURTESY OF ABBY ROTH

▲ Cô Abby biết ơn mẹ vì bà đã cho cô một tấm gương sáng về thiên chức làm mẹ và làm phụ nữ.

Nếu không có những gia đình bền vững, không có đức tin vào Chúa, không có các cộng đồng ấm áp và sẵn lòng trợ giúp nhau, chúng ta sẽ có một xã hội suy tàn.

Cô Abby Roth

quan trọng của thiên chức làm mẹ,” cô Abby nói. “Tôi hiểu rằng giá trị của phụ nữ không được đo đếm bằng mức độ giàu có, bao nhiêu người nhận ra tôi trên phố, hay tôi thăng tiến cao như thế nào trong sự nghiệp. Điều quan trọng là tôi làm gì cho những người quanh tôi, tôi đóng góp được gì cho cộng đồng và thế giới này.”

“Nếu không có những gia đình bền vững, không có đức tin vào Chúa, không có các cộng đồng ấm áp và sẵn lòng trợ giúp nhau, chúng ta sẽ có một xã hội suy tàn. Nếu bạn tin vào các giá trị truyền thống, thì bạn cần sống một cuộc sống cổ điển. Một người phụ nữ hiểu rõ sứ mệnh của mình, một người đàn ông biết cách tìm ra ý nghĩa, mục đích, và sự hải lòng, đó chính là cổ điển, bởi vì cổ điển thực sự có nghĩa là gì? Chính là điều gì đó luôn luôn phù hợp với bất cứ thời đại nào.”

Khả Tuệ biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



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

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiên định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ Phật giáo.”

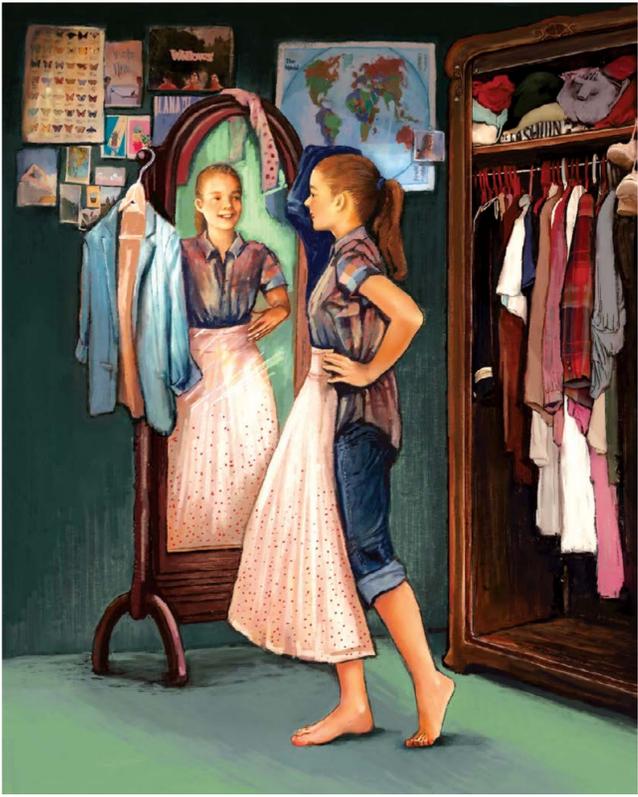
Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIÊN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

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

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





▲ Những lựa chọn trang phục có thể gây ra nhiều cuộc tranh luận giữa các bậc cha mẹ và các con trong độ tuổi vị thành niên, nhưng cũng có thể được xem là cơ hội để thảo luận về tầm quan trọng của trang phục kín đáo.

chẳng có gì phải xấu hổ cả. Nhưng đây không phải là về sự xấu hổ! Các con là những thiếu nữ xinh đẹp nhường này. Các con có vóc dáng đẹp và thật tuyệt khi các con biết cách diện trang phục để tôn vóc dáng của mình. Cha mẹ không ủng hộ việc ăn mặc lộm lộm, xuê xòa. Cha mẹ đều mong các con ăn mặc thật đẹp!

- Cha mẹ sẽ không bàn luận về việc nam giới ở độ tuổi từ 10 cho đến 80 khởi đực vọng đối với trang phục hở hang vì nó sẽ khơi gợi họ nghĩ đến những cơ quan sinh dục ẩn dưới lớp y phục đó. Đó không phải là trọng tâm của cuộc trò chuyện này. (Bạn có thể bỏ qua vấn đề này hoặc nói lướt qua và đừng đi sâu vào chuyện này. Các cô thiếu nữ không thích lập luận rằng họ phải ăn mặc theo cách không khiêu khích nam giới. Tôi chắc chắn các cháu sẽ nói: "Nam giới cần phải quản đôi mắt của họ!" Và, thành thật mà nói, đây không phải nguyên do chính để ăn mặc lịch sự).
- Sự thật là mỗi người đều có một giá trị rất to lớn. Thật ra các con đều là những kho báu vô giá! Tinh cách của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.
- Một số bộ phận cơ thể của chúng ta là riêng tư vì chúng kết nối với tình yêu tình dục (vốn là món quà đẹp đẽ mà con người có được) nhưng cũng là một hành động rất riêng tư, và điều đó chỉ đẹp và chân thật trong bối cảnh hôn nhân.
- Thật khó để ghi nhớ điều này bởi vì những thông điệp thông qua các chương trình, quảng cáo, và phương tiện truyền thông được truyền tải ở ạt đến chúng ta rằng chúng ta có thể để lộ cơ thể của mình. Nhưng con nghĩ thế nào về việc một người phụ nữ đi trên đường, vận một chiếc áo ngắn xuyên thấu và không mặc nội y, hoặc có ý không mặc quần bơi khi đi biển. Vì sao điều đó sai, trong khi khoe khe ngực lại được chấp nhận?
- Ngay cả khi một người không khóa thân trong bộ bikini – hoặc đồ bó sát, áo bơi ngắn, v.v. – thì cách ăn mặc ấy vẫn thu hút sự chú ý vào những vùng gợi cảm của cơ thể. Sau đó, "vẻ ngoài" trở thành vấn đề này, chứ không phải việc cảm thấy thoải mái với da thịt của mình. Và các con hãy nhớ rằng hình dáng cơ thể khác nhau phù hợp với những kiểu trang phục khác nhau. Bộ đồ tắm hai mảnh có thể trông vẫn kín đáo hơn những bộ đồ tắm một mảnh. Nó phụ thuộc vào đường cắt xẻ và vóc dáng của một người. Vì vậy cha mẹ không bàn đến những quy tắc như "váy phải dài hơn đầu gối bao nhiêu inches, v.v. Chúng ta là những con người khác nhau và điều này phải được đánh giá riêng biệt."
- Chúng ta phải chống lại nền văn hóa thúc đẩy tình dục như một trò giải trí này, khiến con người mất nhân tính và xem con người như những món đồ sử dụng. Các cô gái là những người lãnh đạo, chứ không phải là những người bị dẫn dắt! (Nếu bạn có bất kỳ ví dụ về một người ủng hộ nữ quyền nào, thì đây là một ý tưởng tốt để mang ra chia sẻ.)
- Các con có một giá trị rất lớn – các con rất tuyệt vời, là một kho báu vô giá.

Vì vậy, trong nhà chúng ta:

- Chúng ta hãy mặc y phục trang nhã, tôn dáng, và tôn trọng cơ thể của chúng ta.
- Điều này có nghĩa là không khoe khe ngực hoặc nhiều đường xẻ giữa (đặc biệt là khi đi nhà thờ hoặc trong những dịp trang trọng) hoặc bó sát người (quần leggings kết hợp với áo sơ mi phủ hợp có thể chấp nhận được).
- Trang phục thể thao có thể phù hợp với việc tập luyện. Nhưng nếu các con ở trong phòng mình, các con có thể mặc những bộ đồ khác thay vì quần áo đi tập gym.
- Cha mẹ yêu thương các con rất nhiều. Các con có thể không hiểu hoặc không đồng tình, nhưng cha mẹ nói ra những điều này là để giúp các con trở thành những người phụ nữ trẻ chín chắn, vui vẻ, tự tin. Cha mẹ làm điều này với tâm nguyện tốt nhất dành cho các con. Vậy các con nghĩ thế nào? (Sau đó hãy trò chuyện; ăn mặc thân thiện).

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Tất nhiên, mọi thứ đều được trình bày gọn gàng trên tờ giấy. Trên thực tế của các con đều là độc nhất. Các con thông minh và tài năng, và các con được sinh ra để làm những điều vĩ đại cho thế giới này. Trang phục và hành vi của các con có thể phản ánh sự thực này.

Linh Đan biên dịch

Đông Trùng Hạ Thảo

Làm thế nào để phân biệt Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên với Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy trong phòng thí nghiệm?

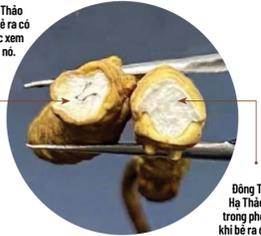
Khi vấn đề chăm sóc sức khỏe được đặt lên hàng đầu, người ta bắt đầu chú ý nhiều hơn đến những phương thuốc có nguồn gốc từ thảo mộc quý hiếm. Trong đó Đông Trùng Hạ Thảo là loại thảo dược được lưu truyền từ xa xưa về những tác dụng được xem như "thần dược". Tuy nhiên, giữa muôn ngàn thông tin về Đông Trùng Hạ Thảo, nhiều người cảm thấy hoang mang không biết đâu là Đông Trùng Hạ Thảo thật, đâu là Đông Trùng Hạ Thảo giả, đâu là thứ thu hoạch tự nhiên, đâu là thứ nuôi cấy trong phòng thí nghiệm, và đâu là "nấm" Đông Trùng Hạ Thảo. Mục đích của bài viết này là để giúp quý vị có thể tự phân biệt được Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên (Wild Cordyceps) và Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy trong phòng thí nghiệm (Semi-Wild Cordyceps) hay còn gọi là "bản thiên nhiên" – tức một nửa từ thiên nhiên, một nửa trong phòng thí nghiệm. Bởi lẽ, về hình thức, cả hai loại này có hình dạng bên ngoài rất giống nhau, đều là hình dạng của con sâu bướm khô với cái vôi dài trên đầu. Cả hai loại đều có giá trị cao về mặt sức khỏe. Tuy nhiên, giá tiền của hai loại này cách biệt nhau rất xa vì thời gian thu hoạch của Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên là từ 1 đến 5 năm, trong khi Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy trong phòng thí nghiệm chỉ mất 2 đến 3 tháng. Cho nên, khi phân biệt được, quý vị sẽ biết chính xác mình đang mua loại Đông Trùng Hạ Thảo nào để tránh bị mua lầm hay âm ức.



Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên: màu sẫm hơn, râu (túc phân thảo hay gọi là nấm) dài hơn, dày hơn.



Đông Trùng Hạ Thảo nuôi trong phòng thí nghiệm: màu sáng hơn, râu (túc phân thảo hay gọi là nấm) ngắn và mảnh hơn loại tự nhiên.



Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên khi bị cắt ra có cái lỗ rỗng được xem như ruột của nó.

Đông Trùng Hạ Thảo nuôi trong phòng lab khi bị cắt ra đặc ruột.

Về hình dạng bên ngoài

Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên hay nuôi cấy đều có phần thân trùng dài từ 6 đến 7 cm, chiều ngang từ 3 đến 3½ mm. Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên có thân ốm hơn loại nuôi cấy. Phía dưới thân trùng là 8 cặp chân được phân bố gồm 3 cặp chân nhỏ nằm sát đầu thảo, 4 cặp chân to nhất nằm ở giữa, và 1 cặp chân nhỏ hơn nằm ở phần đuôi. Trên thân trùng thảo hiện rõ vân và nếp gấp. Với những loại được người bán gọi là Đông Trùng Hạ Thảo, nhưng chỉ có hình dạng sợi nhỏ và dài màu vàng hay nhuộm cam đỏ, không phải dạng con trùng, thì không được đề cập đến trong bài viết này, vì đó không phải là Đông Trùng Hạ Thảo đúng nghĩa gốc của nó, mà chỉ là một loại nấm được đặt tên là "Đông Trùng Hạ Thảo".

Phía trên đầu con trùng có phần thảo, chính là cọng nấm dài. Với Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên thì phần nấm này dài hơn

và dày hơn loại nuôi cấy trong phòng thí nghiệm.

Về màu sắc

Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên có màu nâu đất nhạt hay màu cà phê, nhìn sẫm hơn so với loại Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy trong phòng thí nghiệm. Loại nuôi cấy có màu nâu sáng hơn nhưng trên thân trùng sẽ có những chỗ đậm nhạt không đều. Đông Trùng Hạ Thảo có phần mắt màu nâu đồng rất đặc trưng.

Về mùi vị

Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên có mùi như nấm rơm, hoặc tựa như mùi hải sản khô, khi nếm thử sẽ có vị ngọt dịu. Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy không có mùi, không có vị.

Về phần ruột bên trong

Một cách khá chắc chắn để quý vị có thể biết được đâu là Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên và đâu là Đông Trùng Hạ Thảo nuôi cấy là

bê trùng thảo ra để nhìn vào bên trong. Ngay vị trí giữa 3 cặp chân tinh tú đầu, bê ngang con trùng thảo. Nếu là Đông Trùng Hạ Thảo thiên nhiên, quý vị sẽ nhìn thấy lỗ màu đen nhỏ chính là tuyến tiêu hóa của trùng thảo.

Đối với Đông Trùng Hạ Thảo nuôi trong phòng thí nghiệm thì bên trong của nó hoàn toàn đặc, không có lỗ rỗng nào. Đông Trùng Hạ Thảo là một trong các loại dược liệu quý hiếm trong thiên nhiên với nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe. Loại thảo dược này được biết đến nhiều trong nền Y học Cổ truyền ở Trung Hoa, chuyên được các thầy thuốc sử dụng qua nhiều thế kỷ để bồi bổ sức khỏe, cải thiện bệnh lý với vô số công dụng tuyệt vời. Trên thị trường hiện nay có rất nhiều loại sản phẩm được chiết xuất từ gốc đồng trùng thảo. Tuy nhiên, khi phân biệt được một cách rõ ràng thì chúng ta sẽ hài lòng với đồng tiền mình bỏ ra mua thứ đúng với giá trị của nó.

MỘT SỐ TÁC DỤNG CỦA ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Cải thiện sinh lý cá nam giới cũng như nữ giới, giảm cảm giác mệt mỏi.

Bồi bổ gan thận, giảm đau lưng, tiểu đêm, giúp ngủ ngon.

Giúp nâng cao hệ miễn dịch, đào thải độc tố, bảo vệ cơ thể trước vi khuẩn, virus xâm nhập.

Trợ giúp điều trị và phòng ngừa các bệnh lý liên quan đến hệ tim mạch.

Giúp giảm căng thẳng, tốt cho người bị suy nhược cơ thể, người mới ốm dậy, phụ nữ sau khi sinh...

TEN LEI YEN

Tel: (714) 418-9788 | Email: cathy@tenleiyen.com

9741 Bolsa Ave, #107 Westminster, CA 92683 (CATINAT PLAZA)

www.TenLeiYen.com



* Đây là một quảng cáo và không phải là một bài báo. Blog hoặc tạp chí này không chịu trách nhiệm về nội dung và hình ảnh của khách hàng. Những sản phẩm này không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa khỏi hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào.

Bàn về thời trang nổi loạn của thiếu niên

Ida Gazzola

Thời trang đã bị văn hóa thức tỉnh cưỡng dục hóa của chúng ta tấn công. Mức độ phổ biến của nó khiến tôi sửng sốt khi tôi nhìn thấy hai cô gái trẻ ở gần nhà vào mùa hè năm ngoái. Người đầu tiên đang đặt chỗ đi dạo cùng bạn trai. Cô gái ấy chỉ mặc một bộ bikini G-string. Người thứ hai đang đứng tại trạm xe buýt. Đó là một cô gái còn rất trẻ, dễ thương, với khuôn mặt rạng rỡ, có đang mặc một bộ bikini màu đỏ-đen kết hợp với kẹp tất dạng đai (garter belt), vớ, và đi kèm một đôi giày cao gót. Và tất cả đều xảy ra vào cùng một ngày ở khu phố ngoại ô!

Khi mùa thu tới, trang phục nên kín đáo hơn một chút; tuy nhiên chúng ta dễ dàng bắt gặp những phụ nữ trẻ ở trung tâm thương mại mặc áo đan dây chỉ dài khoảng 6 inch từ cổ đến rốn, khiến người qua đường có thể nhìn thấy núm ngực của họ. Vấn đề này sẽ không chấm dứt một sớm một chiều.

Ba trong các cô gái của chúng tôi đã trở thành thiếu nữ (những người còn lại cũng sắp đến tuổi dậy thì). Chúng tôi chưa hề có những bộ trang phục như thế, nhưng cũng đã có nhiều hình thức "biểu lộ" hơi quá mức trong một số trường hợp. Tôi cũng chống mình đã quyết định ngồi xuống với ba cô con gái đầu và thảo luận về những quy định của gia đình cùng các lý do đằng sau những chuyện này.

Trước khi làm như vậy, tôi đã tìm hiểu trên Internet, với mong muốn tìm được một số ý tưởng cho cuộc trò chuyện với các con. Không có nhiều kết quả như tôi tưởng, cho nên tôi đã ngồi lại và viết ra một số ý tưởng cho thông điệp mà chúng tôi muốn gửi gắm tới những cô con gái. (Và sớm thôi, tôi cũng sẽ dùng những ý tưởng đơn giản này để trò chuyện với những đứa con ít tuổi hơn.)

Chúng tôi đã nói với các cháu rằng chúng tôi muốn có một cuộc trò chuyện nho nhỏ với các con. Tôi đã in ra mọi suy nghĩ của mình (ở dưới

đây) và bắt đầu với những ý tưởng này. Chúng tôi để các con nói lên sự nghĩ của mình, đương nhiên, đầu đó là một cuộc trò chuyện, nhưng sẽ hữu ích khi những suy nghĩ thể hiện trên giấy đó được đặt trước mặt chúng tôi trong trường hợp cuộc trò chuyện bị lạc đề. Một điều nữa là chúng tôi đã lựa chọn thời điểm khi các con đều tương đối vui vẻ và cởi mở để nói chuyện.

Đây là một số thông điệp mà chúng tôi truyền tải tới các cháu:

- Cha mẹ rất vui khi các con có thể nói ra những thắc mắc của bản thân, và cha mẹ rất mong có thể trò chuyện về những điều ngay cả khi chúng ta bất đồng quan điểm. Việc bất đồng ý kiến với nhau về một số việc cũng là điều bình thường. Chúng ta vẫn có thể yêu thương nhau rất nhiều.
- Đây là lý do vì sao cha mẹ nghĩ rằng diện trang phục theo cách tôn trọng cơ thể của chúng ta là điều quan trọng. (Bạn có thể chuyển câu nói này thành một câu hỏi để có thể đối thoại nhiều hơn và hiểu rõ hơn về những gì các con đang nghĩ.) Dưới đây là những gì cha mẹ nghĩ:
- Thật tốt khi cảm thấy thoải mái với cơ thể của bản thân, ngay cả khi mặc một bộ áo choàng tắm. Ta



▲ Điều thật sự quan trọng là, chúng tôi đã bày tỏ cho các cô con gái của mình biết chúng tôi cảm thấy như thế nào, cố gắng làm mọi thứ với tình yêu thương.



▲ Vua Ludwig II đã cho xây dựng Cung điện Linderhof gần thành phố Munich, Đức.

ALL PHOTOS COURTESY OF MARGOT BLACK

Munich

Một thành phố kết hợp hài hòa giữa hiện đại và truyền thống

Margot Black

Thành phố Munich kết hợp hài hòa giữa phong cách thành thị của một thành phố sôi động và nét duyên dáng truyền thống của một thị trấn ngoại ô. Tọa lạc bên dòng sông Isar cho tới phía Bắc của dãy núi Bavarian Alps, Munich là thủ phủ của tiểu bang Bavaria (tiếng Đức gọi là Bayern) và là thành phố lớn thứ ba ở Đức. Khởi đầu là một phố chợ ở thế kỷ 12, giờ đây Munich đã trở thành một thủ đô công nghệ hiện đại nổi tiếng với xe hơi công nghệ cao, những chiếc bình tankard cao và – trên hết – là các lễ hội Oktoberfest (Lễ hội tháng Mười) ngập tràn bia.

Trong chuyến tham quan quanh dãy núi Alps, gia đình chúng tôi đã trực tiếp chiêm ngưỡng sự pha trộn lối cuốn giữa phong cách hiện đại và truyền thống của thành phố Munich. Và chúng tôi sớm nhận ra sức hấp dẫn của Munich vượt xa bản sắc độc đáo của vùng này. Nơi đây có cả một thế giới gồm những kỳ quan kiến trúc, kho báu lịch sử, và cảnh quan lung lay để khám phá.

Chúng tôi bắt đầu chuyến hành trình của mình bằng việc mua thẻ

Munich Card và thẻ Munich City Pass để có thể đi vòng quanh thành phố Munich bằng phương tiện giao thông công cộng, và vào thăm các địa điểm tham quan chính. Điều này giúp việc sắp xếp lịch trình tham quan thành phố và khám phá các địa danh trở nên đơn giản hơn. Chúng tôi nghĩ khách sạn Gambino mới khai trương – nơi có vị trí đắc địa trong khu phố Werksviertel-Mitte hoàn toàn mới. Khu phố này là một thành phố mới gồm những tòa nhà công nghiệp được tân trang [cho mục đích khác] bên cạnh những công trình mới rất hiện đại, và là một trong những dự án phát triển đô thị được mong chờ nhất của nước Đức.

Khu phố Werksviertel hiện đại cho thấy sự kết hợp tuyệt vời giữa cái cũ và cái mới ở thành phố Munich. Werksviertel-Mitte từng là nơi sản xuất thực phẩm về khoai tây và bánh dumpling, nhưng giờ đây là một khu phố thời thượng đang phát triển mạnh mẽ với tầm nhìn sáng tạo nhằm xây dựng thành một quận dân cư của tương lai. Đối với cậu con trai ở tuổi thiếu niên của chúng tôi, được lưu lại trong một khu vực thành thị hiện đại

và sôi động như vậy cũng giống như chúng tôi đang ở một nơi “tương tự như” trong bộ phim ‘Ready Player One (Đấu trường ảo)’”.

Khách sạn Gambino tọa lạc gần “Umadum München”, vòng du quay đi động lớn nhất thế giới. Chúng tôi vội lấy một chút thức uống và món ăn nhẹ từ quầy bán thức ăn vặt gần đó và leo lên vòng du quay Umadum miễn phí bằng thẻ Munich City Pass. Trong phương ngữ của người Bavaria, “umadam” có nghĩa là “toàn diện” – từ này mô tả chính xác tầm nhìn toàn cảnh tuyệt đẹp của cảnh quan thành phố Munich mà chúng tôi thích thú thưởng ngoạn từ khoang ngồi của mình.

Sau đó là đến thời gian thăm quán bia Hofbräu Wirtshaus nổi tiếng. Có niên đại từ năm 1589, đây là biểu tượng về lòng hiếu khách nguyên bản kiểu Đức, mang đến bầu không khí đặc trưng của lễ hội Oktoberfest. Đây là nơi mà người dân địa phương cũng như du khách có thể thoải mái quanh những chiếc bàn kiểu gia đình, với một tay cầm bánh quy xoắn pretzel và tay còn lại cầm bia, tất cả cùng lắng nghe âm nhạc được chơi trực tiếp mỗi ngày. Chúng tôi đã cười rộ lên không ngừng khi mọi người mời cậu con trai tuổi teen của chúng tôi một ly bia mà cậu bé liên tục từ chối. Quán Hofbräuhaus đã trở thành biểu tượng cho nền văn hóa bia của người vùng Bavaria, đến nỗi một chuyến thăm thành phố Munich thực sự sẽ không thể trọn vẹn nếu bạn không bước vào quán bia này.

Ngày kế tiếp chúng tôi đi theo lịch trình của Tour Đi Bộ Nhóm Nhỏ Khám Phá Phố Cổ Munich mà tôi đã đặt qua TripAdvisor. Chuyến tham quan này có giá chưa tới 30 USD cho một người và rất đáng đồng tiền bát gạo, vì chúng tôi được đi đến tất cả những địa điểm hàng đầu ở khu Phố Cổ: trung tâm thành phố Marienplatz, chợ Viktualienmarkt, nhà thờ Thánh Peter, cung điện Alter Hof, nhà thờ Frauenkirche, và tháp đồng hồ glockenspiel.

Nếu bạn không có nhiều thời gian ở bất cứ thành phố mới nào – đặc biệt là một nơi rộng lớn như Munich – thì một tour đi bộ là cách hay để tìm hiểu địa thế, xác định đúng vị trí, và nhanh chóng ghé thăm những địa danh du lịch nổi tiếng. Chúng tôi đã dạo bộ khắp Munich với một trong những hướng dẫn viên du lịch tuyệt vời nhất mà tôi từng biết, cô Dani. Dưới sự hướng dẫn của cô, chúng tôi đã khám phá thành phố này một cách vui vẻ, lành mạnh, và hiệu quả.

Sau khi lợi bộ cả ngày, chúng tôi thêm được thưởng thức một vài món ăn của người Bavaria, thế nên bữa tối của chúng tôi tại nhà hàng Xaver's thực sự rất xứng đáng. Nhà hàng trang nhã tọa lạc ngay trung tâm của thành phố Munich này do một nhóm ba anh chị em trẻ tuổi điều hành. Lối trang trí lấy cảm hứng từ nét văn hóa quán bar nhỏ Wirtshaus và có các chi tiết mang tính biểu tượng của một

KINH NGHIỆM DU LỊCH MUNICH
 Khách sạn Gambino ở Werksviertel: www.GambinoHotelWerksviertel.com
 Hofbräuhaus München: www.Hofbraeuhaus.de
 Nhà hàng Xaver's: www.Xaver-s.de

quán trọ Bavaria cổ điển. Chúng tôi đã dùng bữa tối ngoài trời, thường được thưởng thức ở một quán trọ danh giá như nhà hàng Hofbräuhaus, với món wiener schnitzel, gỏi cá hồi ceviche, và món mì trứng spatzle trộn phô mai.

Ngày hôm sau chúng tôi thực hiện một chuyến tham quan ngoạn mục bằng xe buýt đến Lâu đài Neuschwanstein và Cung điện Linderhof. Tôi cũng đặt hai chuyến đi này trên TripAdvisor. Việc đặt trước những chuyến đi có tổ chức sẽ giúp các gia đình khám phá nhiều địa danh nổi tiếng một cách thoải mái, vui vẻ, và được sắp xếp hợp lý, đặc biệt là trong mùa đông du khách.

Dành một ngày để chiêm ngưỡng những tòa lâu đài hoàng gia ở châu Âu là cuộc phiêu lưu nhất định phải thử một lần trong đời, mang đến cho bạn cảm giác ngập tràn hạnh phúc như trong câu chuyện cổ tích vậy. Trong chuyến tham quan có người hướng dẫn đó, chúng tôi lắng nghe câu chuyện về Vua Ludwig đệ nhị của Bavaria đã ra lệnh xây dựng Lâu đài Neuschwanstein vào năm 1868, nhưng ông đã qua đời trước khi công trình này hoàn thành. Ông muốn tạo ra một phiên bản tốt hơn của tòa lâu đài kiểu La Mã mang phong cách thời Trung cổ, để phù hợp với tầm nhìn lãng mạn hóa về nền quân chủ của ông. Và khi nhìn qua những tòa tháp, tháp pháo, và những bức bích họa đẹp mộng mị như trong cổ tích kia, chúng ta dễ dàng hiểu được vì sao Lâu đài Neuschwanstein đã truyền cảm hứng cho hãng Walt Disney tạo ra Sleeping Beauty Castle (Lâu Đài Người Đẹp Ngủ Trong Rừng) ở công viên giải trí Disneyland.

Chúng tôi đã thưởng thức bữa trưa trong một thị trấn nhỏ và đạo bộ quanh hồ Alpsee tọa lạc dưới chân tòa lâu đài này, trước khi rời lâu đài Neuschwanstein. Rời chúng tôi quay lại xe buýt và đi thăm Cung điện Linderhof – một trong ba cung điện nhỏ nhất mà Vua Ludwig II đã yêu cầu xây dựng.

Từ khu phố tương lai của thủ phủ Munich cho đến khu Phố Cổ và xa hơn nữa là những tòa lâu đài của Vua Ludwig, chúng tôi thực sự hài lòng về chuyến đi này vì được tận mắt chiêm ngưỡng những điều tuyệt vời nhất của tiểu bang Bavaria.

Cô Margot Black là tác giả tự do. Để đọc thêm những bài viết đặc sắc của nhiều tác giả và hạ sĩ khác thuộc Tổ chức Creators Syndicate, mời quý vị truy cập trang web Creators Syndicate tại www.creators.com.

Nam Anh biên dịch

Hành trình văn hóa và ẩm thực của củ cải vàng

Loại củ ngọt này có mùi vị của nhục đậu khấu (nutmeg) và chứa nhiều dưỡng chất đa dạng, thích hợp để làm phong phú mùi vị và dinh dưỡng trong bữa ăn của bạn



STUDIO888/SUTTERSTOCK

Củ cải vàng chứa nhiều dưỡng chất đa dạng, chẳng hạn như acid folic, chất xơ, calcium, và caroten.

Ari Levaux

Một trong những loại thức ăn dạng cứng đầu tiên mà con trai tôi ném là bụi đất mà cháu liếm từ củ cải vàng mỗi đầu lên. Mặc dù vẫn chưa mọc răng để có thể nhai phần rễ cái màu trắng ngà này, nhưng ý muốn đó thì không sai chạy đi đâu được.

Đó là mùa đông ở tiểu bang New Mexico, cũng là mùa đông đầu tiên của cháu. Chúng tôi đến thăm một người bạn ở nông trại của anh, và tôi đã giúp anh đào củ cải vàng được trồng từ mùa hè năm ngoái và giữ trong đất suốt mùa đông bên dưới một lớp mùn dày. Anh ấy cũng trồng cà rốt, họ hàng gần của củ cải vàng, và giữ chúng bên dưới lớp mùn.

Khi mùa đông đến, cà rốt bắt đầu cứng như gỗ, nhưng những củ cải vàng này vẫn mềm – và ngày càng ngọt hơn – cho tới tháng Ba, khi chúng tôi đào củ cuối cùng lên. Trước đó, tôi đã thử chế biến nhiều món với củ cải vàng. Tôi đã chế biến món củ cải vàng chiên bằng lò nướng và bánh pudding củ cải vàng chiên bằng chảo. Tôi đã trộn củ cải vàng với hỗn hợp rau củ thái hạt lựu (mirepoix), cơm chiên, và bánh khoai tây chiên (hash brown). Tôi đã thêm củ cải vàng vào hỗn hợp củ cải dưới món chim nướng, và nước súp chế biến từ phần xương còn dư.

Nếu bạn chưa biết nấu món gì với củ cải vàng, thì có một kinh nghiệm là

hãy chế biến củ cải giống với cách bạn chế biến cà rốt. Tại đây có thể kể đến vài món như luộc và phết bơ, nấu với đậu Hà Lan, hoặc thái nhỏ đem hầm. Cà rốt và củ cải vàng cũng thích hợp để chế biến cùng nhau.

Trở lại khoảng thời gian trước khi mùa và củ cải đường được sử dụng củ cải vàng để tạo vị ngọt. Củ cải vàng được thu hoạch vào mùa đông như củ cải mà chúng tôi đã đào có thể rất ngọt, vì một số tinh bột đã phân hủy thành đường. Cuối cùng, tôi đã thêm thức ăn cho bê vào danh mục các món chế biến từ củ cải vàng của mình.

Vào thời trung cổ, người ta đã sinh tồn qua mùa đông ở miền bắc Âu Châu bằng củ cải vàng. Hoàng đế La Mã Tiberius là một người yêu thích củ cải vàng đến mức ông đã chấp nhận củ cải làm cống phẩm từ khu vực thuộc nước Đức thời nay.

Dần dần, củ cải vàng đã thất thế trước khoai tây mà các nhà thám hiểm Tân Thế Giới mang về châu Âu. Khoai tây không có mùi vị của nhục đậu khấu, và không có độ dày đủ đường chất đa dạng của củ cải vàng như acid folic, chất xơ, calcium, và caroten. Nhưng so với củ cải vàng, khoai tây cho sản lượng cao hơn trên mỗi mẫu đất, và nhiều calo hơn trên mỗi pound. Và khi sinh tồn là ưu tiên hàng đầu, thì việc tinh tủng calorie bạn có thể nhận được là điều rất cần thiết.

Nhưng khi bạn không ở trước nguy cơ đói kém, vì sao bạn không làm phong phú mùi vị và dinh dưỡng trong bữa ăn của mình nhỉ? Đối khi thêm củ cải vàng vào thực đơn của bạn sẽ làm tăng vị thơm ngọt tự nhiên.

Mặc dù củ cải vàng không phải là một nguyên liệu được ưa thích ở hầu hết các nơi tại Hoa Kỳ, nhưng văn hóa củ cải vàng vẫn duy trì mạnh mẽ ở Âu Châu, đặc biệt là Anh quốc. The Guardian đã từng đăng tải một câu chuyện tuyên bố rằng rượu làm từ củ cải vàng là một trong những loại rượu hảo hạng nhất trên hành tinh này. Và “củ cải vàng” là một từ tiếng lóng của người Anh để chỉ những người đàn ông có vẻ đáng cảm đối với bề vai rộng và vòng bụng thon – cậu con trai ăn củ cải vàng của tôi lớn lên sẽ có vóc dáng này. Trong phần bình luận trên các bài đăng trực tuyến về củ cải vàng, người Anh thường chộp cơ hội này để nhắc nhở thế giới rằng loại củ cải vàng lớn nhất là đến từ Anh quốc.

Vì vậy tất cả chúng ta hãy cảm ơn người Anh vì đã giữ lấy văn hóa củ cải vàng này suốt quãng thời gian tâm tởi. Và trở lại đây là một công thức chế biến củ cải vàng đơn giản theo phong cách Anh để giúp bạn bắt đầu hành trình với củ cải vàng.

Ông Ari Levaux là tác giả viết về ẩm thực tại thành phố Missoula, tiểu bang Montana.
 Nam Anh biên dịch

CỦ CẢI VÀNG, CÀ RỐT NGHIÊN VỚI NƯỚC SÓT QUẾ

Món ăn kèm có vị ngọt tự nhiên này sẽ thích hợp với bất kỳ bữa ăn nào. Để món ăn thơm ngon hơn, hãy thay quế bằng một loại thảo mộc như cỏ xạ hương. Bạn cũng có thể bỏ qua cà rốt và lấy gấp đôi lượng củ cải vàng, hoặc thay cà rốt bằng khoai tây. Để món ăn đậm đà hơn, hãy thêm một ít kem vào lúc cuối.

- 1 củ cải vàng cỡ lớn (khoảng 227 gram), gọt vỏ và xát lát tròn dày 1.27 cm
- Khoảng 227 gram cà rốt, gọt vỏ và xát lát tròn dày 1.27 cm
- 2 cup nước hoặc nước dùng
- 1 tép tỏi lớn, băm nhuyễn
- 1 củ hành củ vừa, băm nhuyễn
- 2 muỗng canh bơ hoặc dầu ô liu
- 2 muỗng cà phê quế
- Muối và tiêu để nêm nếm

Cho củ cải vàng, cà rốt, và nước dùng hoặc nước vào nồi hoặc chảo nhỏ có nắp đậy kín. Ninh hỗn hợp này cho tới khi nước sắp cạn.

Trong lúc ấy, phi hành tỏi với bơ hoặc dầu ô liu trong một chảo khác cho tới khi hành tây ngả sang trong mờ.

Trở lại với chảo đầu tiên, khi nước sắp cạn, hãy cho thêm một tép tỏi, nghiền củ cải vàng và cà rốt bằng dụng cụ nghiền khoai tây hay phồng dày của một chiếc tách – hay bất cứ kỹ thuật nào bạn có thể dùng để làm khoai tây nghiền.

Thêm củ cải vàng và cà rốt đã nghiền vào chảo hành tây, nấu với lửa nhỏ, và cho thêm quế. Khuấy đều, nêm nếm với muối và tiêu.

LUCKY STARS FINANCIAL
 12666 Brookhurst St., #230 Garden Grove, CA 92840
 14361 Beach Blvd., #209 Westminster, CA 92683
 (714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

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

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.

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

MASTER Chef John
 Taste of Joy

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**
 Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**
 Thật nhiều hương vị Lâm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
 Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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

Được điều chế theo từng phần nhỏ
 KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
 KHÔNG CHẤT PHỤ GIA
 KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VỊ

Có bán tại:
 MasterChefJohn.com
 Amazon.com
 Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:
Sản xuất tại CANADA
 Taste Show



◀ Lâu đài Neuschwanstein nằm gần thành phố Munich, Đức, là một trong những địa danh nổi tiếng nhất ở châu Âu.



◀ Khu phố Werksviertel-Mitte hoàn toàn mới ở Munich, Đức, nơi có các tòa nhà công nghiệp được tân trang cho mục đích khác bên cạnh các kiến trúc hiện đại.

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Bạn muốn chia sẻ báo với
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

