

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Kết hôn, mua căn nhà đầu tiên, và sinh con là những sự kiện trong đời mà theo truyền thống, tượng trưng cho một bước chuyển đổi quan trọng sang thế giới của người trưởng thành.

## Từ tuổi thiếu niên đến tuổi trưởng thành: Là trách nhiệm chứ không chỉ các nghi lễ

Đánh dấu  
những thời  
khắc thay đổi từ  
thiếu niên  
thành người lớn

Jeff Minick

Từ điển bách khoa Britannica trực tuyến định nghĩa ‘nghi thức của sự chuyển đổi’ (rites of passage) là một “sự kiện mang tính nghi lễ, tồn tại trong tất cả các xã hội được biết đến trong lịch sử, đánh dấu sự chuyển đổi từ địa vị xã hội hoặc tôn giáo này sang địa vị xã hội hoặc tôn giáo khác.”

Trong cùng bài viết, tác giả cung cấp thêm những thông tin cụ thể: “Nhiều nghi thức thông thường và quan trọng nhất có liên quan đến các khủng hoảng sinh học, hoặc các cột mốc quan trọng của cuộc đời –

sinh ra, trưởng thành, sinh nở, và qua đời – khiến địa vị xã hội thay đổi và, do đó, dẫn đến thay đổi trong các mối quan hệ xã hội của những người liên quan. Những nghi thức chuyển đổi khác để tôn vinh những thay đổi hoàn toàn về văn hóa, chẳng hạn như việc bắt đầu tham gia vào các hội nhóm trong xã hội gồm những người có sở thích đặc biệt – ví dụ như hội sinh viên đại học.”

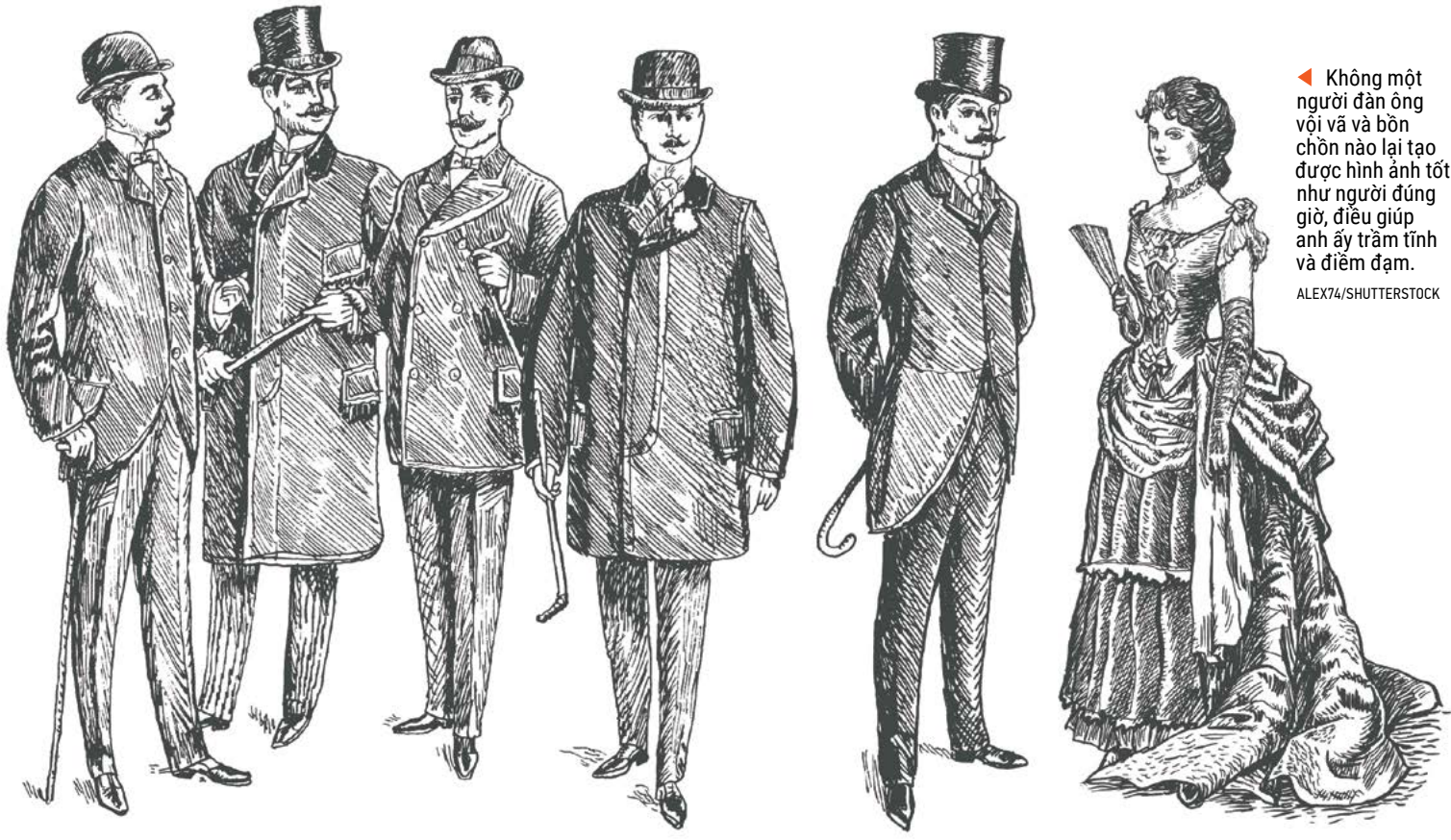
Trong văn hóa Tây phương, nhiều nghi thức trong số này theo truyền thống có liên quan đến nghi thức tôn giáo. Ví dụ, trong nhiều thế kỷ, trẻ em được rửa tội, thanh thiếu niên được tham gia lễ ban thánh thể đầu tiên và làm lễ trưởng thành, nam

nữ kết hôn trong nhà thờ, các linh mục, các tu sĩ hoàn thành các khóa học và sẽ có nghi lễ công nhận địa vị mới của họ, những người hấp hối già từ cuộc sống với những nghi lễ cuối cùng. Trong đức tin của người Do Thái, các cậu bé khoảng 13 tuổi sẽ trải qua lễ trưởng thành (bar mitzvah) – một giai đoạn huấn luyện về đức tin, được công nhận sự trưởng thành, và năng lực tham gia các buổi lễ tôn giáo.

Nhưng còn thời nay thì sao? Liệu một buổi lễ hay một số bài kiểm tra nào đó trong thế giới thế tục của chúng ta có đánh dấu sự chuyển đổi từ tuổi thiếu niên sang tuổi trưởng thành không?

Xem tiếp **trang 3**





◀ Không một người đàn ông vội vã và bồn chồn nào lại tạo được hình ảnh tốt như người đứng giờ, điều giúp anh ấy trầm tĩnh và điềm đạm. ALEX/SHUTTERSTOCK

## 50 lời khuyên về phong cách xã giao của những năm 1800 dành cho quý ông lịch thiệp (Phần 3/4)

### 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 & Bublier phát hành năm 1875.

### LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH CƯ HỮU DÀNH CHO QUÝ ÔNG

**26.** Hành vi lịch sự và thân thiện có thể sẽ gặp phải một sự hỏi đáp bất tương xứng và vô ơn; thế nhưng sự thiếu vắng của lòng biết ơn và phép lịch sự tương tự từ phía người nhận không thể làm mất đi cảm giác hài lòng với bản thân mà người trao đi có được. Chúng ta có thể rầy những hạt giống lịch sự và lòng tử tế xung quanh mình mà không phải trả giá quá đắt. Một vài hạt giống trong đó chắc chắn sẽ rơi vào mảnh đất tốt, và lớn lên thành lòng nhân ái trong tâm trí của những người khác, và tất cả những hạt giống đó sẽ đơm hoa kết trái hạnh phúc trong tâm hồn [của người] mà chúng đã được gieo vào. Hành động tử tế luôn trụ vững trong tâm những người đàn ông thực sự chu đáo và lịch sự.

**27.** Học cách chế ngự cơn giận. Một người đàn ông nổi giận thì không còn là một quý ông nữa, và nếu bạn không kiểm soát được cơn giận của mình, mà bị cuốn theo nó, thì một ngày nào đó chúng sẽ kiểm soát bạn. Sự mất lý trí đến từ cơn nóng giận, giống như khi say rượu nho, đã phơi bày chúng ta trước những người khác nhưng khiến chúng ta không nhìn rõ mình, và dự luận thế giới cho rằng chúng ta bị thương tổn

là do nguyên nhân ở tự thân, trong khi chúng ta lại biện hộ cho cơn giận dữ do một cách mạnh mẽ và sốt sắng. Tất cả mọi người sẽ không có xu hướng nhìn nhận những mối bất hòa theo quan điểm giống như chúng ta; và khi một người đàn ông nổi giận với người khác, hoặc hải lòng với bản thân, thì anh ta càng không thể nhận ra khiếm khuyết của mình. Một nhà văn người Anh thời xưa đã nói:

“Để ngăn ngừa cơn giận, hãy loại những người bịa chuyện và gièm pha người khác ra khỏi cuộc trò chuyện của bạn, vì đây chính là những người thổi bùng những tiếng gầm rống của ác quỷ để khơi dậy ngọn lửa thịnh nộ và sự giận dữ, trước hết là qua cách hành hạ đôi tai của bạn, và sau đó là làm dưng sự că tin của bạn, và tiếp theo nữa là lấy đi sự kiên nhẫn của bạn, và tất cả những điều này, có lẽ, là cho một trái hạnh phúc trong tâm hồn [của người].”

**28.** Hãy giữ những bạn tốt hoặc không có bạn. Bằng việc kết giao với những bạn xấu, bạn sẽ thực sự đánh mất lòng tự trọng và những tác phong nhã nhặn của mình nhanh hơn bất kỳ con đường nào khác; trong khi đó, với những người khác nhưng khiến chúng ta không nhìn rõ mình, và dự luận thế giới cho rằng chúng ta bị thương tổn

**29.** Giữ đúng những lời cam kết của bạn. Không có gì thô lỗ hơn là đưa ra một lời hứa, dù là vì công việc hay vì niềm vui, rồi lại thất hứa. Nếu trí nhớ của bạn không tốt dù để nhớ được tất cả những lời hứa mà bạn đã đưa ra, thì bạn nên mang theo một cuốn sổ nhỏ và ghi tất cả những lời hứa của bạn vào đó. Đặc biệt, bạn nên giữ mọi cuộc hẹn đã hứa với một quý cô, vì, tùy thuộc vào việc thực hiện lời hứa đó, mà phải đẹp sẽ tha thứ cho một lỗi khác của người có giáo dưỡng tốt, nhanh hơn so với lỗi thất hứa.

**30.** Tránh [thể hiện] cá tính mạnh; không có gì mất lịch sự hơn [như vậy]. Các nhóm bạn tốt có đặc điểm chung là sự vắng bóng hoàn toàn loại cá tính này. Giữa những người có hiểu biết, có rất nhiều chủ đề để thảo luận, mà không gây khó chịu cho bất kỳ ai có mặt [ở đó].

**31.** Bạn hãy đặt quy tắc là luôn đúng giờ trong một cuộc hẹn, và, khi thiếu tiện, nên đến trước giờ hẹn một chút. Một thói quen như vậy bảo đảm [cho bạn giữ được] sự điềm tĩnh và thoải mái, vốn là bản chất của cách cư xử lịch thiệp; thiếu điều này sẽ khiến bạn luôn ở trong tình trạng sốt ruột và hồi hã. Không một người đàn ông vội vã và bồn chồn nào lại tạo được hình ảnh tốt như người đứng giờ, điều giúp anh ấy trầm tĩnh và điềm đạm.

**32.** Nuôi dưỡng hoài bão được tôn dương là đúng, nhưng đừng phóng đại khả năng của bạn. Thế giới này sẽ không công nhận một nửa những gì bạn tự đề cao về bản thân. Một số người đàn ông cho rằng nên được công nhận nhiều hơn những gì họ xứng đáng thì thật lợi lạc; nhưng trong hầu hết các trường hợp, những trọng tài sự dối trá sẽ bị phát hiện, và [khi đó] phần ứng tiêu cực sẽ đưa đến nhiều thất lợi hơn. Do đó, chúng ta có thể ghi nhận một sự thật rằng, nếu một người đàn ông được tôn dương về tài năng của mình ở mức lớn hơn tài năng mà anh ta sở hữu, thì đó là một mối nguy hại cho anh ta.

**33.** Sẵn sàng xin lỗi khi bạn phạm sai lầm và làm người khác phật ý. Cách tốt hơn, tốt hơn nhiều, để giữ được tinh thần là một lời xin lỗi thẳng thắn, lịch sự về sự xúc phạm mà bạn đã gây ra, hơn là tạo thêm một kẻ thù bằng cách ngoan cố phủ nhận hoặc cố chấp về lỗi lầm đó.

**34.** Hãy chấp nhận một lời xin lỗi đến với bạn. Cho dù lỗi lầm có lớn đến đâu chẳng nữa, một quý ông không thể tiếp tục giận dữ sau khi một lời xin lỗi được đưa ra, và do đó, trong những người đàn ông thực sự được nuôi

dưỡng tốt, một lời xin lỗi luôn luôn được chấp nhận.

**35.** Trừ phi bạn có điều gì thực sự quan trọng cần hỏi hoặc giao tiếp, thì bạn không nên chặn một quý ông trên phố trong giờ làm việc. Bạn có thể cần trở anh ta đến những cuộc hẹn quan trọng, và, mặc dù có thể anh ta được giáo dục qua tốt để không tỏ ra khó chịu, những anh ta sẽ không cảm ơn bạn vì đã chặn đường anh ta.

**36.** Nếu, khi bạn đang trên đường thực hiện một lời hứa nào đó, một người bạn chặn bạn lại trên đường, bạn có thể nói với anh ta về cuộc hẹn của mình, và nên tự mình rút lui khỏi một câu chuyện dài dòng mà không vi phạm bất kỳ phép giao tế nào, nhưng hãy làm thế với một thái độ lịch sự, bày tỏ sự hối tiếc về việc cần thiết [phải rời đi như vậy].

**37.** Nếu, khi gặp hai quý ông, bạn buộc phải trì hoãn gặp một trong hai người, hãy xin lỗi người kia vì đã làm vậy, dù anh ta quen hay lạ, và đừng khiến anh ta chờ đợi lâu hơn mức cần thiết.

**38.** Bạn có chị hoặc em gái không? Vậy thì hãy yêu thương và trân trọng chị/em của mình bằng tất cả tình bạn trong sáng và thành thiện, để trở thành một người anh/em trai thật xứng đáng và cao quý. Hãy học cách cảm kích anh hưởng diu dàng và tử tế của cô ấy như được diễn tả trong những từ sau:

“Người đàn ông nào chưa bao giờ được hưởng sự chăm sóc tử tế của một người chị/em gái, cũng chưa từng cảm thấy trái tim mình ấm áp dưới nụ cười đáng mến và ánh mắt rạng ngời tình yêu thương của chị/em gái, kỳ thực là [người] kém may mắn. Không có gì ngạc nhiên nếu những suối nguồn cảm xúc thuần khiết này chảy trong lòng anh ta nhưng rất chậm chạp, hoặc nếu những cảm xúc tiêu cực dâng kia trong bản chất của anh ta bị lu mờ trước những tình chất nghiêm khắc hơn của nam giới.

“Người đàn ông đó đã lớn lên giữa những người chị/em gái giàu tình cảm, tôi đã từng nghe một người phụ nữ có nhiều quan sát và kinh nghiệm nhận xét.

“Và tại sao chị lại nghĩ như vậy?”

tôi hỏi.

“Bởi vì sự biến chuyển phong phú của tất cả những cảm xúc dịu dàng từ trái tim đó.”

“Anh hưởng của người chị/em gái vẫn sẽ được cảm nhận ngay cả trong những năm tháng tuổi già; và trải tim của một người đã nguội lạnh trong mối quan hệ lạnh lùng với thế giới này sẽ được sưởi ấm và rung động trở lại trước sự vui vẻ thuần khiết, khi một sự kiện nào đó xảy ra làm khơi dậy trong anh những tiếng nói dịu dàng, những giai điệu vui tươi từ giọng nói của người chị/em gái; và anh ta sẽ bước ra khỏi những chủ định mà một triết lý sai lầm mèo mả đã lập luận thành điều có lợi, và thậm chí còn rơi lệ vì sự dịu dàng đó đã khiến anh rung động suốt thiếu thời.”

Người đàn ông nào đối xử thô bạo, thô lỗ, hoặc thiếu tôn trọng với chị/em gái, thì không xứng với danh hiệu quý ông, vì anh ta chứng tỏ sự lịch thiệp mà anh ta dành cho những quý cô khác, không phải là sự thôi thúc của trái tim, mà chỉ là những biểu hiện bên ngoài của phép lịch sự; chỉ có lớp vỏ mà không có trái ngọt bên trong.

**39.** Khi đang đi cùng với một người bạn trên phố, đừng bao giờ bỏ rơi anh ấy để nói chuyện với một người bạn khác mà không xin lỗi vì đã làm như vậy.

**40.** Nếu đang đi cùng với một quý cô, thì đừng bao giờ để cô ấy một mình ngoài đường, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đó là một vi phạm nghi thức xã giao nghiêm trọng.

*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

## Từ tuổi thiếu niên đến tuổi trưởng thành: Là trách nhiệm chứ không chỉ các nghi lễ

Tiếp theo từ trang 1

### Một vài sáng kiến trong thế giới hiện đại

Một nghi thức của sự chuyển đổi thường liên quan đến một hành trình chuyển từ quen thuộc sang mới mẻ, một cuộc thám hiểm được thực hiện thông qua sự học hỏi, hoặc một số loại thử thách hoặc sự kiện trọng đại, và sự chuyển đổi của bản thân cá nhân đó.

Xã hội của chúng ta có rất nhiều nghi thức như vậy, mặc dù chúng hiếm khi được nêu ra bằng tên gọi. Một thanh niên 16 tuổi học luật đi đường, vượt qua bài thi và có bằng lái xe, nhờ đó có được quyền hợp pháp lái xe có trọng lượng hai tấn với tốc độ 70 dặm một giờ trên đường cao tốc. Một Hướng đạo sinh đạt được thành tích cao nhất trong nhóm của mình, cấp bậc Đại bàng, thường được kỷ niệm bằng một buổi lễ đặc biệt và long trọng. Xã hội vẫn xem việc tốt nghiệp trung học là một bước chuyển tiếp sang giai đoạn trưởng thành, học sinh tốt nghiệp sẽ bước vào đại học hay nhập ngũ hoặc gia nhập lực lượng lao động. Một số nhà thờ Cơ đốc giáo vẫn ban các bí tích cho thanh niên, và tất nhiên theo sau buổi lễ là các hoạt động lễ hội.

Tuy nhiên, những bước chuyển đổi này và các bước trưởng thành khác vẫn còn thiếu thứ gì đó. Chúng là phần thưởng cho thành tựu đạt được, tất cả đều ôn và tốt thôi, nhưng hiếm khi gánh nặng trách nhiệm đi kèm được thực hiện nghiêm túc, mà điều này chắc chắn là một trong những yếu tố quan trọng của việc trở thành người trưởng thành.

### Xưa và Nay

Kết hôn, mua căn nhà đầu tiên, và sinh con: Theo truyền thống, những sự kiện này báo hiệu cho những người xung quanh một bước chuyển đổi quan trọng sang thế giới của những người trưởng thành.

Sứ đồ Phao-lô nói, “Khi tôi còn là con trẻ, tôi nói như con trẻ, tư tưởng như con trẻ, suy xét như con trẻ; khi tôi đã thành niên, bèn bỏ những điều thuộc về con trẻ.”

Nhân cứu, nợ nhà, và một chiếc túi xách đựng tất là tiện dụng là những dấu hiệu bên ngoài cho thấy những thói quen nóng nôi như – bánh pizza cho bữa sáng, chơi điện tử từ sáng sớm đến tối muộn, những chuyến đi đến biển trong kỳ nghỉ xuân – giờ đây là những kỷ ức được giấu kín trong chiếc rương trên tầng gác mái.

Thời nay, mọi thứ đã thay đổi một chút. Trong bài viết có nhan đề “If you’re in your 20s and you don’t feel like an adult yet, here’s why.” (Nếu bạn ở độ tuổi 20 và bạn chưa cảm thấy mình là người trưởng thành, thì

đây là lý do tại sao) tác giả Derrick Clifton, cũng như nhiều người khác trên diễn đàn trực tuyến, đã viết về những lý do vì sao những người ở độ tuổi 20 và thậm chí 30 không xem mình là người trưởng thành. Nhiều người trong đó vẫn chưa kết hôn – độ tuổi kết hôn trung bình của phụ nữ Mỹ hiện nay là 28, còn của nam giới là 30 – một số ít đã mua nhà, và nhiều người vẫn e dè trong việc trở thành cha mẹ. Bốn mươi bảy phần trăm thanh niên từ 18 đến 29 tuổi sống với cha mẹ hoặc người thân khác, đang trả các khoản nợ sinh viên, và thường làm những công việc mà họ cho là không xứng đáng với tài năng của mình.

Đúng là quyền sở hữu nhà và những thứ tương tự là dấu hiệu của tuổi trưởng thành, nhưng việc xem độ tuổi 29 là điểm kết thúc của tuổi thiếu niên chắc chắn sẽ khiến một số người cảm thấy bối rối. Ngài George Washington đã đi khảo cứu rừng rậm ở tiểu bang Virginia khi ông 17 tuổi. Tuổi trung bình của lính bộ binh ở Việt Nam là 22, trong khi tuổi trung bình của những người mới làm mẹ là 21 vào năm 1970. Bên cạnh đó, nếu chúng ta kéo dài tuổi thiếu niên thêm một thập niên nữa lên 30, điều đó có nghĩa là một người hiện nay mất gần 40% cuộc đời của mình để tiếp tục làm trẻ con.

Công thức này không ổn. Chẳng hạn, tôi có hai người bạn tốt, ở độ tuổi cả 60 và 63, họ chưa bao giờ sở hữu nhà, từng sống với cha mẹ ở tuổi trưởng thành, chưa bao giờ kết hôn, và chưa bao giờ sinh con, nhưng theo bất kỳ thông số nào thì cả hai đều đủ tiêu chuẩn là người trưởng thành. Tôi cũng biết một người đàn ông khoảng 40 tuổi, đã là một người chồng, người cha, và là chủ sở hữu nhà, nhưng nhiều người quen biết anh lại vẫn xem anh là trẻ con.

Vậy thì, chúng ta có nên chỉ định một nghi thức chuyển đổi để nói với người trưởng thành rằng: “Hôm nay, quý vị là người lớn?”

### Rắc rối với những ý tưởng

Ở đây, chúng ta gặp phải ít nhất hai vấn đề nữa; một vấn đề liên quan đến văn hóa nơi chung, và vấn đề còn lại liên quan đến cá nhân của mỗi thanh niên mà chúng ta định biến họ trở thành người trưởng thành có trách nhiệm sau một đêm.

Trong trường hợp đầu tiên, nền văn hóa của chúng ta đã coi thường tất cả các nghi thức và nghi lễ. Ví dụ, hãy nghĩ về các đám tang. Trong phần lớn lịch sử của quốc gia chúng ta, việc chôn cất người thân hoặc người quen là một sự kiện trang trọng. Bạn thuê like an adult yet, here’s why.” (Nếu bạn ở độ tuổi 20 và bạn chưa cảm thấy mình là người trưởng thành, thì



Rất có thể bạn là người đã trưởng thành nếu bạn xúc tuyết dọn đường lái xe cho người hàng xóm lớn tuổi và chịu trách nhiệm khi bạn phạm sai lầm.

nơi an táng, và vậy là, bạn đã đưa tiền người đã khuất bằng một buổi lễ.

Thời nay, nhiều người vẫn thực hiện những nghi lễ trên, nhưng không phải tất cả mọi người vẫn thực hiện nghi thức [tiền đưa] cuối cùng này. Một số người quen của tôi đã đưa những người thân yêu của họ – thường là đã được hỏa táng – chôn cất xuống đất mà không có bất kỳ nghi lễ nào. “Hôm qua còn ở đó, hôm nay đã ra đi,” là lời tiễn biệt thông thường. Một phụ nữ khác đã cất giữ tro cốt của chồng mình trong tủ nhiều năm, mà không bao giờ giải thích lý do vì sao.

Vài năm qua chúng ta đã có phương pháp chôn cất mới nhất theo đúng nghĩa đen, những người làm cách này đã theo thể thức xưa của nhà thờ, “cát bụi trở về với cát bụi” – bằng cách ử xác người thân và dùng làm phân bón cho khu vườn.

Điểm quan trọng thứ hai khiến những người trẻ tuổi tự hỏi khi nào và làm cách nào họ sẽ trở thành người lớn thực sự. Vào ngày sinh nhật thứ 18, khi họ đã đến tuổi trưởng thành, chúng ta có thể tổ chức một buổi lễ trọng đại cho dịp này. Một điển giả có thể chào mừng họ đến với giai đoạn mới của cuộc đời như những người lớn, chúng ta có thể cấp chứng chỉ xác nhận sự trưởng thành, và có thể ăn mừng bằng một bữa tiệc lớn sau đó. Nhưng để xuống này cũng có một nhược điểm lớn: Nếu ứng viên của chúng ta không cảm thấy mình là người trưởng thành, thì nghi thức của sự chuyển đổi này và tất cả những lời khen ngợi trên thế giới sẽ không khiến anh ta trở thành người trưởng thành.

### Điều duy nhất thực sự quan trọng

Và vì vậy, một lời nhắc đến các đọc giả, dù bạn vẫn đang còn xuân hay đã tuổi xế chiều: Bạn chỉ là người trưởng thành khi bạn nghĩ mình thực sự là một người trưởng thành. Không quan trọng bạn sống ở đâu, bạn làm công việc gì, bạn đã kết hôn chưa, hay bạn có bốn đứa con hoặc không có đứa con nào. Bạn là người trưởng thành chỉ khi bạn nghĩ về bản thân mình theo cách đó.

Đối với các bạn đang ở độ tuổi 20, nếu bạn làm việc và biết san sẻ phần việc với mọi người, nếu bạn đang trả tiền mua một chiếc xe hơi và nhớ thay nhớt sau tháng một lần, nếu bạn bỏ qua trò chơi điện tử Minecraft sang một bên để xúc tuyết dọn đường lái xe cho người hàng xóm lớn tuổi của mình, nếu bạn chịu trách nhiệm khi bạn phạm sai lầm, rất có thể bạn đã là người trưởng thành.

Hoàng đế và triết gia La Mã Marcus Aurelius từng viết: “Đừng lãng phí thời gian để tranh luận thế nào là một người tốt. Hãy trở thành người đó.”

Diễn dịch lại câu ngạn ngữ đó, chúng ta có thể nói: “Đừng lãng phí thời gian để tranh cãi xem người trưởng thành nên là người như thế nào. Hãy là một người trưởng thành.”

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 ở Asheville, North Carolina.

Quỳnh Chi biên dịch

## Thanh kiếm đồng hơn 3,000 năm tuổi khai quật được ở Đức vẫn sáng bóng

Louise Chambers

Mới đây, các nhà khảo cổ học đã khai quật được một thanh kiếm đồng có niên đại hơn 3,000 năm ở gần bờ sông Danube, miền Nam nước Đức. Thanh kiếm không chỉ được bảo quản rất tốt mà thậm chí còn sáng bóng. Các nhà khảo cổ học vẫn đang tiếp tục truy tìm nguồn gốc của văn vật này.

Văn phòng Bảo tồn Di tích Bang Bavaria cho biết trong một thông cáo báo chí hôm 14/06 rằng, thanh kiếm này được làm hoàn toàn bằng đồng, trong kiếm có hình bát giác, “nó ở trong tình trạng bảo quản vô cùng hoàn hảo, đến mức gần như vẫn còn sáng bóng.”

Giáo sư Mathias Pfei – giám đốc văn phòng và là người đứng đầu bộ phận bảo tồn văn vật nói thêm rằng – những khám phá như thế này là “vô cùng hiếm thấy”.

Các nhà khảo cổ suy luận sơ bộ rằng, lịch sử của loại vũ khí sắc bén



▲ Thanh kiếm đồng hơn 3,000 năm tuổi được khai quật ở miền nam nước Đức.



này có thể bắt nguồn từ cuối thế kỷ 14 trước Công nguyên, tức là vào giữa thời đại đồ đồng.

Thanh kiếm này được khai quật trong một ngôi mộ cổ ở thị trấn nhỏ Nordlingen, bang Bavaria, nơi đây chôn cất ba người gồm một cặp nam nữ trưởng thành và một thiếu niên. Họ lần lượt được hạ táng trong khoảng thời gian cách nhau tương đối ngắn, bên cạnh còn có một số đồ tùy táng bằng đồng. Không rõ liệu ba người này có quan hệ thân thích với nhau hay không,

của những thanh kiếm ở miền nam nước Đức; số còn lại có thể là hàng nhập cảng chính thống hoặc vũ khí do các “thợ rèn lang thang” chế tạo.

Văn phòng Bảo tồn Di tích Bang Bavaria cho biết trong một thông cáo báo chí rằng thanh kiếm bằng đồng này được chế tác tinh xảo, chuỗi kiếm được đúc vào lưỡi kiếm thông qua một kỹ thuật đúc có xưa được gọi là “đúc phủ” (overlay casting), các chi tiết trang trí cũng được khảm rất tỉ mỉ.

Các bức ảnh từ điểm khai quật cho thấy, mặc dù niên đại đã rất xa xưa, nhưng các đường vân trên thanh kiếm vẫn có thể được nhìn thấy rõ ràng, bên trên còn điểm xuyết bằng tinh tán.

Mặc dù để chế tạo một thanh kiếm hình bát giác cần rất nhiều thời gian và công sức, nhưng trên thanh kiếm này không có dấu tích là nó đã từng được sử dụng.

Giáo sư Mathias Pfeil cho biết: “Các nhà khảo cổ học của chúng tôi vẫn cần tiến hành thêm nhiều cuộc điều tra hơn về thanh kiếm và ngôi mộ này để có thể phân loại chính xác hơn.”

Hàn Ngọc biên tập

Tuyết Phong biên dịch

**MasterChef John**  
Taste of Joy

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

**Nước sốt XO**

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt đầu ớt đỏ**

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

**Nước sốt cay**

Được pha trộn điều chỉnh và tinh khiết Không thể thiếu cho các món chiên

**Có bán tại:**

MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show

**Được điều chế theo từng phần nhỏ**

KHÔNG CHỨT BẢO QUẢN KHÔNG CHỨT PHỤ GIA KHÔNG DÙNG CHỨT ĐIỀU VỊ

**Sản xuất tại CANADA**

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



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

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 & Lubier phát hành năm 1875.

## LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH CƯ XỬ DÀNH CHO QUÝ ÔNG

41. Người đàn ông thực sự lịch thiệp nhất là người vị tha nhất, vì vậy tôi xin nói theo lời của Mục sư J. A. James:

"Hãy sống có mục đích trong thế giới này. Làm tốt vai trò của bạn. Làm tròn trách nhiệm nghĩa vụ với những người khác. Nên cư xử làm sao để mọi người sẽ nhớ đến bạn với niềm thương tiếc khi bạn ra đi. Rất nhiều người trong chúng ta đang sống một cách ích kỷ đến mức họ không có khả năng được nhớ đến sau khi rời đi.

Những người đó hầu như không để lại bất kỳ dấu vết nào về sự tồn tại của họ, mà bị lãng quên gần như thể họ chưa từng tồn tại. Khi còn sống, họ giống như một viên sỏi nằm khuất lấp giữa hàng triệu viên sỏi trên bờ biển; và khi mất đi, họ cũng giống như viên sỏi đó được ném xuống biển, chỉ làm gợn sóng mặt nước, chìm xuống, và bị lãng quên, mà [không ai] trên bãi biển còn nhớ thương họ. Họ không được người giàu có thương tiếc, không được người nghèo mong nhớ, cũng không được giới trí thức tôn vinh.

Khi còn sống, họ đã giúp ai sống tốt hơn? Khi họ qua đời, cuộc đời của ai đã khốn khổ hơn? Họ đã làm cạn nước mắt của ai? Nhu cầu của ai đã được cung cấp? Họ đã chữa lành đau khổ cho những ai? Ai sẽ đỡ bỏ gánh nặng sống, để cho họ quay trở lại? Hoặc khuôn mặt nào sẽ chào đón họ trở lại thế giới của chúng ta bằng một nụ cười? Thật là kiểu tồn tại bất hạnh, vô ích! Sự ích kỷ bản thân nó chính là lời nguyền; đó là một kẻ đối kháng. Ai không làm điều tốt, sẽ giống như cây thạc nam trong sa mạc, không kết trái, cũng không biết khi nào điều tốt sẽ đến một bụi cây còi cọc, lùn tí, khô sỏi."

42. Khi bạn tách riêng từng âm tiết của từ quý ông (gentleman), và bạn sẽ thấy rằng điều kiện tiên quyết phải là sự cao quý (gentleness) – người đàn ông cao quý (gentle-man). Ông Mackenzie nói: "Rất ít người nhận thức được đầy đủ về sức mạnh của sự cao quý. Phẩm chất này diễn ra một cách từ từ nhưng kết quả rất thành công. Sự cao quý không gây ồn ào; không thu hút sự chú ý, cũng như không kích động sự phản kháng; trong đạo đức cũng như trong thế giới tự nhiên; đó là lễ luật vĩ đại của Thiên Chúa để đạt được những kết quả tuyệt vời. Bình minh tuần tự [diễn ra mỗi] ngày, dòng chảy



LILIGRAPH/SHUTTERSTOCK

**"Khi ở một mình, hãy cẩn trọng với những ý nghĩ của bạn; trong gia đình, thì hãy chú ý tính khí của bạn; ngoài xã hội, hãy cẩn thận lời giao tiếp của bạn."**

của thủy triều, thời gian trôi đi, sự biến chuyển của các mùa – tất cả những điều này diễn ra với tốc độ chậm và tinh tế đến mức không thể nhận thấy, nhưng không ai có thể nhầm lẫn hoặc cưỡng lại tiến trình phát triển và kết quả của chúng. Thăng lợi [có được từ] sự cao quý cũng chắc chắn và đáng ngạc nhiên không kém. Phẩm chất này không đảm đương gì cả, nhưng có thể tước vũ khí của phe đối lập đáng mạnh nhất; nó quy phục, nhưng quy phục chính là yếu tố [tạo nên] sức mạnh cho sự cao quý; sự cao quý hiển nhiên. Tuy nhiên, trong chiến tranh, thì chiến thắng không đạt được bằng hành động, mà bằng việc chịu đựng."

43. Phong thái điềm tĩnh hoàn hảo đòi hỏi sự bình an hoàn toàn của tâm trí, cho nên, tùy sức người, mà tránh những điều xấu làm tâm bất an, và trước hết, hãy tránh những hành động gian lận, lừa bịp gọi là "mắc nơ". Đừng nỡ ai bất cứ điều gì; tránh mắc nợ như thể bạn tránh chiến tranh, dịch bệnh, và nạn đói. Hãy thực sự cảm ghét điều đó. Khi bạn coi trọng sự thoải mái, yên tĩnh, và độc lập, thì hãy tránh mắc nợ. Khi bạn xem trọng cách ăn uống lành mạnh, tính ôn hòa, những giấc mơ dễ chịu, và những lần thối dẫy vui vẻ, hãy tránh xa nợ nần. Nợ nần là người đốc công khó tính nhất; là kẻ áp bức ác nghiệt nhất. Đó là một khối đá nặng đeo trên cổ. Đó là hồn ma đè trên trái tim. Nợ nần tạo ra những nếp nhăn sớm trên trán. Nợ nần kéo sự cao quý và lòng tử tế ra khỏi công, làm mất đi phong thái của một người đàn ông; lấy đi sự rạng rỡ của tiếng cười, và tất cả sự tôn nghiêm cũng như sự tự do ra khỏi bước đi của anh ấy. Vậy thì, đứng rời vào sự thống trị đầy khốc liệt của nợ nần đó.

44. Nói năng nhẹ nhàng; một sự từ chối từ tế thường gây ít tổn thương hơn là một sự đồng ý hung tợn, khiếm nhã.

45. "Khi ở một mình, hãy cẩn trọng với những ý nghĩ của bạn; trong gia đình, thì hãy chú ý tính khí của bạn; ngoài xã hội, hãy cẩn thận lời giao tiếp của bạn."

46. Bí quyết thực sự để làm hài lòng cả thế giới, là nên có một thái độ khiêm tốn về bản thân. Lòng tốt đích thực luôn đi kèm với sự hòa ái, lịch sự, và khiêm nhường. Những người luôn "tự cao tự đại" đang liên tục mất đi bạn hữu, gây thù chuốc oán, và dung dưỡng sự bất hạnh trong chính họ.

47. Bạn có phải là một thương nhân không? Hãy nhớ rằng phòng tài vụ là một trường học về cách cư xử và tâm tính không kém gì một trường học về đạo đức. Tính thô tục, hống hách, câu kinh, thất thường của những người đứng đầu, sẽ tạo ra những tác động tương ứng đối với gia đình. Một số thương nhân là những bạo chúa nhỏ. Một số thì quá gắt gỏng không thể phù hợp với bất kỳ trách nhiệm nào, ngoại trừ thuần hóa một người phụ nữ nóng tính. Sự lễ mễ của những người

khác, cả về cách cư xử và ngôn ngữ, ít hẳn hoặc khiến những người dưới trướng ghê tởm hoặc sẽ gây ảnh hưởng xấu đến họ.

Trong một tổ chức mà bạn sẽ gặp gỡ một người đàn ông nhu nhược thiếu chín chắn, ngăn cản mọi kỳ luật. Trong một trường hợp khác, một phẩm giá giả tạo, sẽ là để tài chế giễu thường trực cho những đứa trẻ vị thành niên. Trong một trường hợp thứ ba, tâm trạng thất thường và tính khí hay giận dữ, sẽ làm cho người ta nhớ đến một trong những gợi ý tiên đoán về thời tiết trong các cuốn niên giám cổ – "cô gió" – "mát mẻ" – "rất dễ chịu" – "gió thổi" – "coi chừng bão" – và những điều tương tự. Và, trong trường hợp thứ tư, sự gay gắt ích kỷ, việc luôn đòi hỏi những dịch vụ vô lý nhất, và không bao giờ khích lệ một lời nào với một nhân viên – Đây là những căn bệnh đáng buồn. Những người đàn ông không nên có nhân viên cho đến khi họ biết cách đối đãi với nhân viên. Sự thoải mái của chính họ cũng sẽ được gia tăng đáng kể bởi một cách cư xử khác.

48. Nếu bạn chuẩn bị bước vào, hoặc rời khỏi, một cửa hàng hay bất kỳ cánh cửa nào, và bất ngờ gặp một phụ nữ đi ngược chiều, hãy đứng sang một bên và nâng nón của mình lên khi có ấy đi qua. Nếu có ấy cũng đi cùng hướng với bạn, và cánh cửa đang đóng, hãy đi qua trước mặt cô ấy, nói: "cho phép tôi", hoặc "cho tôi mượn phép", mở cửa, và giữ nguyên cửa mở trong khi cô ấy đi qua.

49. Khi bước vào một căn phòng nơi có nhiều quý cô, bạn hãy cúi đầu, nghiêng, và đôi găng tay của bạn bằng tay trái, để tay bên phải có thể phục vụ họ.

50. Đừng bao giờ để nghị bắt tay một quý cô; nếu cô ấy muốn làm thế, cô ấy sẽ đưa tay của cô ấy cho bạn, và nếu bạn làm điều đó trước, thì đó là sự thất lễ.

Chuyên 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



Ngôi nhà kiểu Hobbit của cụ ông Stuart Grant.

# Người thợ xẻ gỗ 90 tuổi tự làm nhà kiểu Hobbit và sống không cần lưới điện

SWNS

Một người đàn ông làm nghề xẻ gỗ đã làm ngôi nhà Hobbit cho mình mà chưa bao giờ xem phim "Chúa tể của những Chiếc nhẫn" (Lord of the Rings). Không chỉ thế, ông sống trong ngôi nhà mà gần như không phụ thuộc vào lưới điện mặc dù ông đã gần 90 tuổi.

Cụ ông Stuart Grant hiện nay đã 89 tuổi. Từ năm 1959, cụ đã sinh sống ở cả hai nơi Anh và Úc. Năm 1984, cụ chuyển đến sống trong một ngôi nhà 200 năm tuổi mà cụ đã mua lại khi cần nhà không còn mái che và không có cửa, ở vùng Tomich gần tỉnh Inverness, Scotland. Ban đầu, cụ dự định sống ở đó trong thời gian tạm trú một ngôi nhà khác lớn hơn. Thế nhưng sau khi khởi công sửa sang ngôi nhà, cụ Grant đã đến Úc cả

năm trời; do đó công việc tu sửa bị "chậm tiến độ".

Điều đầu tiên cụ làm là lột mái nhà và lắp cửa ra vào – cụ muốn sống thoải mái trong căn nhà gỗ nhỏ (bungalow) trong khi sửa chữa ngôi nhà chính.

Tuy nhiên, việc tự tu sửa căn nhà phụ lại mất rất nhiều thời gian khiến cụ hải lòng đến mức quyết định biến căn nhà bỏ phòng ngủ kiểu đồng quê này thành nơi ở chính của mình.

Cụ Grant chia sẻ thêm rằng trước khi cụ dọn đến, ngôi nhà đồng quê này là của một người thợ đóng giày, cũng từng là một trang trại trồng cây, có bò, bê, gà, và thậm chí có cả một con lừa sống ở đó.

Đây không phải là một ngôi nhà sang trọng – cụ tự của gỗ từ những cây đổ, thu thập đá từ dòng sông, và sử dụng vật liệu xây dựng dư thừa của người khác để làm nhà của mình.

Xem tiếp trang 6



Cụ ông Stuart Grant đứng bên ngoài cửa ngôi nhà độc đáo do chính mình tạo nên. Cảnh cửa trước nhà cụ có hình tròn gỗ sồi, giống như cửa nhà của nhân vật Frodo Baggins trong phim.



Nội thất phòng khách của ngôi nhà kiểu Hobbit của cụ ông Stuart Grant.

**PHO**  
Old Town

**PHO OLD TOWN**

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494  
(832) 437-4519

**OPEN NOW**

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

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

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

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



GIÁO DỤC

# Giới thiệu cho trẻ em thế giới nuôi gà lấy trứng

Nuôi gà ít tốn công chăm sóc nhưng đem đến niềm vui và kinh nghiệm học tập phong phú cho con bạn

Karen Doll

Chăn nuôi gà là một kinh nghiệm tuyệt vời ở mọi khía cạnh dành cho trẻ em. Gà dễ sinh sản, thân thiện khi ở gần, và đem đến kinh nghiệm học tập đa dạng cho con trẻ. Tôi đã nuôi một đàn gà nhỏ trong nhiều năm, và bởi vì những chú gà rất dễ chăm sóc và chi phí tương đối thấp, nên hầu hết trẻ em sẽ có thể dễ dàng quản lý các công việc vặt hàng ngày, đồng thời thích thú với nhiều phần thưởng mà hoạt động này mang lại.

Vì vậy, chúng ta hãy xét xem cách nào tốt nhất để giới thiệu cho con bạn thế giới tuyệt vời của việc nuôi gà và những lợi ích giáo dục, cũng như cách mở rộng kinh nghiệm nuôi gà của các con.

**Tại sao bạn nên nuôi gà?**

Gà là những vật nuôi tuyệt vời. Chúng thông minh, hòa đồng như chó và tò mò như mèo. Chúng là những sinh vật nhỏ năng động và tinh nghịch, và sẽ vui mừng hôn hồ khi được chơi đùa hằng ngày với các con bạn. Gà cũng là loài chim thích luyên thuyên và chúng thích “trò chuyện” với những người nuôi chúng. Chúng cũng sẽ phản ứng lại với âm nhạc, tiếng hát, tiếng huýt sáo, tiếng cục tác và tiếng gõ mà con bạn cố gắng bắt chước chúng.

Gà có thể học cách đáp lại khi được gọi tên. Chỉ cần bạn khích lệ con mình chào đón từng chú gà hằng ngày và cung cấp món ăn yêu thích như một quả dâu tây hoặc quả nho. Tương tự như vậy, chúng cũng có thể được dạy để thực hiện các màn biểu diễn xiếc như nhảy lên đùi của con bạn.

Bên cạnh đó, bạn cũng sẽ nâng cao sức khỏe cho gia đình mình với những quả trứng gà thả vườn nhiều dưỡng chất mà con bạn thu thập mỗi ngày, bởi vì những quả trứng tươi thì tốt cho sức khỏe hơn. Trứng tươi chứa ít chất béo bão hòa và cholesterol, đồng thời chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu như vitamin A, B, D, E; phot pho; canxi; kẽm; axit béo omega-3; axit folic; và chất chống oxy hóa.

**Nghiên cứu và đọc**

Trước tiên, bạn hãy nhớ xem các quy định về chăn nuôi gia súc của thành phố hoặc thị trấn để biết liệu bạn có thể nuôi gà trên mảnh đất của mình hay



▲ Việc nuôi gà đã trở nên phổ biến hơn.

không, và số lượng tối đa được cho phép.

Sau đó, bạn sẽ cần thực hiện một số nghiên cứu để tìm hiểu cách chăm sóc đàn gà mới của mình đúng cách. Nơi tốt nhất để bắt đầu là trang blog Fresh Eggs Daily (Trứng Tươi Mỗi Ngày) của tác giả, diễn giả, và chuyên gia nuôi gà Lisa Steele. Bạn hãy đọc cuốn sách có nhan đề “The Beginner Guide to Raising Backyard Chickens” (Hướng dẫn cho người mới bắt đầu nuôi gà thả vườn) của cô Steele để tìm hiểu về các dinh dưỡng cần thiết, chuồng trại, và nhu cầu hoạt động của gà.

Hãy cho con bạn tham gia vào công việc chuẩn bị ngay từ ngày đầu tiên với những cuốn sách dạy nuôi gà thân thiện với trẻ em như cuốn: “A Kid’s Guide to Keeping Chickens” (Hướng dẫn nuôi gà cho trẻ em) của tác giả Melissa Caughey, và cuốn “Your Chickens: A Kid’s Guide to Raising and Showing” (Những chú gà của bạn: Hướng dẫn cách nuôi và chăm sóc dành cho trẻ em) của tác giả Gail Damerow.

**Kinh nghiệm thực tế**

Việc nuôi gà đang ngày càng phổ biến, vì vậy bạn có thể sẽ nhận thấy những chuồng gà xuất hiện trong các khu vườn sau nhà ở khắp nơi. Hãy thu hút sự quan tâm của con bạn bằng cách đến thăm đàn gà của người nuôi gà vườn gần đó. Bạn hãy tự giới thiệu bản thân. Hầu hết người nuôi gà sẽ rất sẵn lòng dẫn bạn đi tham quan, chia sẻ

kiến thức của họ, và trả lời bất cứ câu hỏi nào bạn có thể có. Và bạn có thể về nhà với một hộp đầy trứng gà tươi, ngon lành.

**Lên kế hoạch cho đàn gà đầu tiên**

Một đàn gà đầu tiên lý tưởng nên có từ ba đến sáu con gà mái. Nuôi một hay đọc cuốn sách có nhan đề “The Beginner Guide to Raising Backyard Chickens” (Hướng dẫn cho người mới bắt đầu nuôi gà thả vườn) của cô Steele để tìm hiểu về các dinh dưỡng cần thiết, chuồng trại, và nhu cầu hoạt động của gà.

Hãy nghĩ xem bạn thích những con gà con mới nở, gà mái sắp tới tuổi đẻ trứng, hay thậm chí là gà mái quá lứa còn khỏe mạnh được cứu từ các trại nuôi công nghiệp, nếu có. Gà con sẽ cần nhiều thời gian và công sức chăm sóc hơn một chút vì chúng cần được nhốt trong lồng ấp để giữ ấm cho đến khi đủ lông và có thể di chuyển ra chuồng gà mái. Ngoài ra, gà mái sắp tới tuổi đẻ trứng là gà mái tốt trong độ tuổi từ 18 đến 24 tuần, chúng sẽ sớm cho trứng. Tôi khuyên bạn nên mua gà con mới nở một ngày tuổi vì chúng sẽ gây ấn tượng với các con bạn.



▲ Bạn nên mua gà con mới nở một ngày tuổi vì chúng sẽ gây ấn tượng với các con bạn.



▲ Bạn cũng sẽ nâng cao sức khỏe cho gia đình mình với những quả trứng gà thả vườn nhiều dưỡng chất mà con bạn thu thập mỗi ngày.

con bạn là mẹ của chúng và sẽ nhanh chóng gần bó. Bạn sẽ muốn chọn từ một số giống gà thân thiện với trẻ em hơn như giống gà Anh Buff Orpington, gà quạ Black Australorp, gà lông lụa Silkie, gà Delaware, gà Brahmas, và gà Barred Plymouth Rock. Tôi thực sự khuyên bạn nên mua

gà mái của mình từ một trong hai trại giống Meyer Hatchery hoặc Cackle Hatchery, vì cả hai đều do những người nuôi gà lâu năm sở hữu và quản lý, đồng thời cũng cho phép bạn mua một đàn gà nhỏ tám ba con trở lên. Cửa hàng thức ăn chăn nuôi địa phương hay cửa hàng nông sản cũng có thể bán gà con vào mùa xuân, cùng với tất cả những thiết bị bạn cần để bắt đầu.

**Khám phá tiềm năng đáng kể của một bầy gà nhỏ**

Việc nuôi gà đem lại tiềm năng lớn. Nuôi gà cung cấp cho các con bạn nhiều cơ hội giáo dục phong phú. Ngoài việc tìm hiểu về dinh dưỡng và chăm sóc động vật cơ bản, đám trẻ sẽ học được tầm quan trọng của an toàn sinh học và cách ngăn chặn những kẻ săn mồi lên vào chuồng gà hiệu quả nhất.

Con bạn có phải là đứa trẻ khéo léo và thích tự mình hoàn thành công việc không? Bạn hãy khích lệ các con thiết kế và xây dựng chuồng gà. Hãy dạy cho con bạn tầm quan trọng của yếu tố bền vững và trong phạm vi ngân sách cho phép, bằng cách tìm kiếm các vật liệu xây dựng đã qua sử dụng từ cửa hàng Habitat for Humanity’s Restores (các cửa hàng tái thiện nhà ở phi lợi nhuận và trung tâm quyền góp), gia đình và bạn bè, hoặc các công trình xây dựng ở địa phương.

Nhiều người nuôi gà trẻ tuổi đã trở nên mê mẩn bầy gà của mình đến nỗi họ nhanh chóng tìm cách khác để mở rộng kinh nghiệm. Liệu con bạn có đầu óc khởi nghiệp tiềm ẩn chỉ cần lúc phát triển thành một doanh nghiệp không? Vậy thì việc bán trứng là một khởi đầu tuyệt vời.

Ngoài ra, chương trình 4H (head, heart, hands, health) là một cơ hội lồng ấp để giữ ấm cho đến khi đủ lông và có thể di chuyển ra chuồng gà hoặc gia cầm, hiện tại hoặc trong tương lai. Các chương trình này bắt cặp những người cố vấn trưởng thành có kinh nghiệm với trẻ em từ 9 đến 18 tuổi, và các nhóm làm việc trong các dự án thực hành liên quan đến chăn nuôi gia và gia cầm, phối thai học, tiếp thị và bán các sản phẩm, quảng cáo, và hơn thế nữa.

*Bà Karen Doll là tác giả tự do, cố vấn về dạy học tại gia ở một ngôi làng nhỏ tại Wasergass, tiểu bang Pennsylvania. Bà yêu thích viết về việc dạy học tại gia, làm vườn, thực ăn và văn hóa, cuộc sống gia đình, cũng như niềm vui nuôi gà.*

*Ngọc Liên biên dịch*



▲ Phòng ngủ và khu vực bếp trong ngôi nhà kiểu Hobbit của cụ ông Stuart Grant. Sau khi hoàn thiện, ngôi nhà của cụ đã thu hút rất nhiều khách viếng thăm.



# Người thợ xẻ gỗ 90 tuổi tự làm nhà kiểu Hobbit và sống không cần lưới điện

Tiếp theo từ trang 5

“Công việc tu sửa mất mấy năm, tôi chưa bao giờ đếm cả. Chỉ là tôi rất thích làm công việc đó,” cụ Grant nói rằng cụ cũng không biết đã chi bao nhiêu tiền để sửa sang ngôi nhà. “Tôi chỉ nghĩ làm việc thôi.”

Cụ Grant thừa nhận rằng cụ chưa bao giờ xem phim “Chúa tể của những Chiếc Nhẫn”, nhưng thật trùng hợp là cảnh của trước nhà cụ có hình tròn và làm bằng gỗ sồi, giống như cửa nhà của nhân vật Frodo Baggins trong phim. “Ở hai bên nhà có những ô cửa sổ kính màu,” cụ nói.

Cụ đã sống trong nhà này gần 40 năm nay – những gần đây ngôi nhà tràn ngập những người hâm mộ bộ phim “Chúa tể của những Chiếc Nhẫn” sau khi nhà của cụ được đăng trên một trang web giới thiệu những địa điểm nên đến ngắm ở Bắc Scotland.

Cụ không có điện thoại di động hay internet và không còn lái xe do tuổi tác, nhưng cụ thích ra ngoài và

gặp gỡ mọi người.

Đổi với cụ Grant, việc thực hiện các dự án sáng tạo và tân trang như thế này giúp cụ cảm thấy trẻ trung.

“Bạn sẽ thực sự cảm thấy hào hứng khi làm những điều thú vị,” cụ Grant nói. “Tôi luôn là một nhà phát minh và thiết kế.”

Cụ nhớ lại việc ngay khi còn bé, mẹ cụ đã nói cụ luôn về với.

“Mọi người nghĩ tôi thông minh bởi vì tôi làm những thứ độc đáo, nhưng đó là vì họ chưa thử,” cụ nói. Mặc dù sắp bước sang tuổi 90, nhưng cụ Grant cho biết cụ cảm thấy mình như là thiếu niên.

“Mọi người không thể tin tôi đã 90 tuổi,” cụ nói. “Tôi đã chu du khắp thế giới; tất cả đều là những cuộc phiêu lưu tuyệt vời.”

Cụ Grant tin rằng cụ có thể bắt đầu với “một hạt giống” nhưng kết quả sẽ là một ngôi nhà.

Đổi với cụ, “làm việc là một liệu pháp tuyệt vời.”

*Thu Quý biên dịch*

# Bánh mì nướng casserole kiểu Pháp cho bữa sáng của gia đình

America’s Test Kitchen

Nếu bạn đang chuẩn bị bữa sáng cho một nhóm đông hoặc một gia đình lớn, hãy thay món bánh mì nướng kiểu Pháp truyền thống bằng bánh mì nướng kiểu casserole cho bữa sáng vừa ngon miệng vừa dễ làm cho cả nhóm.

Chúng tôi xếp lớp bánh mì khoai tây (loại bánh mì này chỉ được lâu hơn bánh mì sandwich thông thường) cùng hỗn hợp đường nâu trộn quế và bơ, và sau đó đổ một lớp kem sữa trứng lên trên. Chúng tôi hoàn thành bằng cách rắc một ít hạt hạnh nhân thái lát lên món bánh mì nướng kiểu casserole này.

Kết quả là gì? Một đĩa lớn với nhiều lớp bánh mì nướng kiểu Pháp mềm mịn, ngọt ngào – sẵn sàng để thưởng thức.

**Bánh mì nướng casserole kiểu Pháp**

Chúng tôi đã điều chỉnh công thức này bằng cách dùng bánh mì hiệu Martin’s Potato Bread, mỗi ổ có 16 lát, vì vậy bạn sẽ cần mua hai ổ bánh. Với các nhãn hiệu khác, có thể bạn cũng cần phải cắt lát sao cho đều vừa 6 lát mỗi ổ.

*Khẩu phần cho 6 đến 8 người*

**Nguyên liệu**

- 1 muffin canh bơ lát, đã được làm mềm, thêm 6 muffin canh bơ lát, cho tan chảy
- 3/4 cup đường nâu đóng gói (150g)
- 1 muffin canh bột quế
- 1/2 muffin cà phê bột nhục đậu khấu (nutmeg)
- 1/8 muffin cà phê muối



JOE KELLER

▲ Thay món bánh mì nướng kiểu Pháp truyền thống bằng món bánh mì nướng kiểu casserole vừa ngon miệng vừa dễ làm cho bữa điểm tâm nhóm.

- 18 lát bánh mì sandwich khoai tây
- 2 1/2 cup sữa tươi nguyên kem
- 6 quả trứng lớn
- 1/4 cup hạnh nhân thái lát, đã nướng
- Đường bột

và rắc đều 3 muffin canh hỗn hợp đường nâu lên trên.

3) Xếp 6 lát bánh mì lên lớp bánh mì đầu tiên, phết 1 1/2 muffin canh bơ đã tan chảy, sau đó rắc 3 muffin canh hỗn hợp đường nâu. Đặt 6 lát bánh mì còn lại lên trên lớp vữa rói và phết lên đó 1 1/2 muffin canh bơ đã tan chảy.

4) Trong một tô riêng, dùng cây đánh trứng hòa tan sữa và trứng cho tới khi hỗn hợp thật quện. Đổ hỗn hợp sữa lên bánh mì và ấn nhẹ để bánh mì ngập sữa. Rắc lên đó hạnh nhân và 3 muffin canh hỗn hợp đường còn lại.

5) Nướng khoảng 30 phút cho đến khi bánh mì hơi phồng lên, có màu vàng nâu và sủi bọt xung quanh viền bánh. Chuyển món bánh mì nướng này sang khay hong bánh, phết 1 1/2 muffin canh bơ tan chảy còn lại, và để nguội

trong 15 phút. Rắc đường bột lên và thưởng thức.

**Chuẩn bị sẵn**

Món bánh mì nướng kiểu casserole đã được chế biến trước này – trừ phần hạnh nhân và hỗn hợp 3 muffin đường còn lại – có thể được bọc kín và cho vào tủ lạnh tới đa 12 tiếng. Khi chuẩn bị nướng, bạn hãy rắc hỗn hợp hạnh nhân và đường lên trên. Nướng theo chỉ dẫn ở Bước 5.

*America’s Test Kitchen được các đầu bếp tại gia tin cậy trong 25 năm qua, cung cấp các công thức nấu ăn được thử nghiệm nghiêm ngặt do các đầu bếp chuyên nghiệp phát triển và được 60,000 nhà kiểm nghiệm công thức nấu ăn tại gia sàng lọc.*

*Khả Thuệ biên dịch*

# Cảm ơn ông Clarence, người phát minh ra phương pháp đông lạnh thực phẩm

Mary Hunt

Tôi nghĩ rằng hôm nay sẽ là một buổi trò chuyện rất thú vị vì chúng ta sẽ tập trung giải đáp những câu hỏi liên quan đến thực phẩm đông lạnh. Nhưng trước tiên, chúng ta hãy cùng tìm hiểu sơ lược về sự ra đời của phương pháp đông lạnh thực phẩm.

Mặc dù phương pháp bảo quản thực phẩm bằng cách đông lạnh có thể xuất hiện từ năm 1626, nhưng chưa thực sự tiện lợi và thiết thực. Thực phẩm đông lạnh trông không hấp dẫn, không giữ được mùi vị tươi mới và có nhiều khả năng khiến người ta mắc phải những căn bệnh vô phương cứu chữa. Tạ ơn Chúa, ông Clarence Birdseye đã xuất hiện – ông đã phát minh và phát triển cách đông lạnh nhanh vào năm 1926 vốn không chỉ giúp bảo quản thực phẩm một cách an toàn mà còn lưu giữ được trọn vẹn hương vị và hình dạng của thực phẩm.

**Sau khi rã đông, có thể đông lạnh lại thực phẩm không? Không nên làm vậy, bởi vì thực phẩm**

phẩm đông lạnh này. Sau khi chế biến, họ cho vào tủ đông lạnh để giữ trọn hương vị và độ tươi mới của thực phẩm.

**Rau quả đông lạnh có chứa chất phụ gia hay chất bảo quản không?**

Những người làm việc tại Birds Eye, công ty thực phẩm đông lạnh của ông Clarence, không sử dụng bất kỳ chất bảo quản nhân tạo nào. Thay vào đó, họ làm đông lạnh nhanh sản phẩm. Quá trình này là để giữ được trọn vẹn hương vị, bảo quản kết cấu và dinh dưỡng của thực phẩm cũng như bảo đảm thời hạn sử dụng lâu dài trong tủ đông.

**Sau khi rã đông, có thể đông lạnh lại thực phẩm không? Không nên làm vậy, bởi vì thực phẩm**

được cấp đông lại sẽ dễ bị cháy đông hơn [frozen burn: hiện tượng mắt nước xảy ra trên bề mặt thực phẩm, tạo thành các tinh thể băng, khiến cho thực phẩm bị mất chất dinh dưỡng].

**Thực phẩm bị cháy đông có hại không?**

Hiện tượng thực phẩm bị chuyển sang dạng tinh thể băng (là hiện tượng những mảng băng trắng khó xuất hiện trên mặt thực phẩm đông lạnh khi thực phẩm không được bảo quản đúng cách) sẽ không khiến bạn bị bệnh nhưng sẽ làm thay đổi phần chất, màu sắc, kết cấu, và hương vị của thực phẩm.

**Cách tốt nhất để bảo quản thực phẩm đông lạnh là gì?**

Luôn giữ thực phẩm đông lạnh trong túi ni lông nguyên gốc của sản phẩm cho đến khi bạn cần sử dụng, bạn hãy rã đông theo hướng dẫn trên bao bì. Trường hợp không có hướng dẫn sử dụng thì bạn nên rã đông trong ngăn mát tủ lạnh. Trong ngăn đông, bạn nên sắp xếp những thực phẩm có

ngày đông lạnh lâu nhất lên trên cùng để sử dụng trước. Luôn ghi chú ngoài túi hoặc hộp lưu trữ các loại thực phẩm đông lạnh, cụ thể là tên thực phẩm và ngày đông lạnh.

**Chúng ta có thể ăn rau củ ngay sau khi lấy ra khỏi bao bì không?**

Việc đó không nguy hiểm, nhưng để có hương vị và kết cấu tốt nhất thì Birds Eye Foods khuyên bạn nên nấu thực phẩm đông lạnh theo hướng dẫn trên bao bì.

**Rau củ quả đông lạnh có đất hơn loại tươi không?**

Thực phẩm đông lạnh có tính kinh tế hơn vì bạn không phải trả tiền cho các phần dư thừa của rau củ như cuống, hạt, da, vỏ hoặc những phần bị hỏng. Có bao nhiêu ăn được hết bấy nhiêu, giá thành của thực phẩm đông lạnh thường rẻ hơn so với tươi. Theo một nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ thì 5 trong số 6 loại rau củ được kiểm tra có giá rẻ nhất khi mua loại đông lạnh. Thông qua những biến động về giá cả, sản phẩm tươi có thể có giá 99 cent vào đầu mùa, 39 cent vào giữa mùa và sau đó, không rõ lý do, lại tăng giá vào cuối mùa. Còn những loại thực phẩm đông lạnh thì sự chênh lệch giá không nhiều đến vậy.

**Nhiệt độ thích hợp cho tủ đông thực phẩm là bao nhiêu?**

Hãy duy trì mức nhiệt độ thích hợp trong tủ đông không cao hơn 0 độ F (-18 độ C). Để bảo đảm rằng tủ đông của bạn luôn duy trì nhiệt độ an toàn này thì bạn nên mua hàn thử biểu dùng cho tủ đông (có giá chưa đến 10 USD).

**Nhiệt độ thích hợp cho tủ đông thực phẩm là bao nhiêu?**

Hãy duy trì mức nhiệt độ thích hợp trong tủ đông không cao hơn 0 độ F (-18 độ C). Để bảo đảm rằng tủ đông của bạn luôn duy trì nhiệt độ an toàn này thì bạn nên mua hàn thử biểu dùng cho tủ đông (có giá chưa đến 10 USD).

*Cô Mary mời bạn 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 mà cô giới thiệu.*

*Khánh Nam biên dịch*



▲ Trái cây và rau củ tươi có ngon hơn đồ đông lạnh không?



# 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](http://www.EpochTimesViet.com)

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

Tel: (714) 356-8899

