SỐ 67, THÁNG 09/2023

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

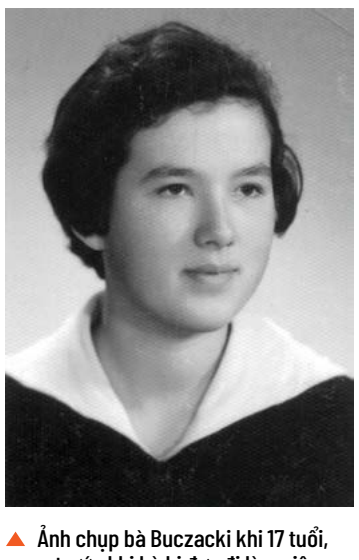
ALL PHOTOS COURTESY OF TERESA BUCZKI

Bà Buczacki bên phu quân và con trai. Bà kết hôn với ông Jeff Buczacki vào năm 1982. Con trai họ, anh Andrew, sinh năm 1985.

*Câu chuyện ly kỳ về*

# Một người Mỹ đào thoát khỏi cuộc Cách mạng Văn hóa Trung Quốc

Bà Teresa Buczacki kể về việc sống sót sau cuộc đàn áp dưới thời Mao và tìm đường đến với tự do ở Mỹ quốc



Ảnh chụp bà Buczacki khi 17 tuổi, ngay trước khi bà bị đưa đi làm việc trong một trang trại ở một ngôi làng hẻo lánh thuộc tỉnh Sơn Tây.

**Crystal Shi & Annie Wu**

Bà chỉ cần viết hai trăm từ, và tương lai mà bà hằng mơ ước sẽ nằm trong tầm tay.

Đó là 200 từ lên án người cha người Hoa Kỳ của bà, nói ra những lời giả dối mà Đảng Cộng sản Trung Quốc đã vu khống ông – "một tín đồ nô lệ của chủ nghĩa tư bản và là một kẻ thù của nhân dân Trung Quốc" – và tuyên bố bà sẽ cắt đứt mọi quan hệ với ông.

"Cô hãy viết như vậy," một quan chức trường học hướng dẫn bà Teresa Buczacki khi đó mới 18 tuổi, "và các cánh cửa của Đại học Bắc Kinh hoặc Đại học Thanh Hoa" – là những ngôi trường danh giá nhất của quốc gia – "sẽ rộng mở cho cô."

Bà đã từ chối. Bà nhanh chóng bị trừng phạt, và phải hứng chịu những hậu quả không thể vãn hồi.

## Một người Mỹ tại Trung Quốc

Bà Buczacki, có bút danh Hàn Tú (Han Xiu), sinh năm 1946 tại New York, là con của một sĩ quan quân đội Mỹ và một nữ diễn viên người Trung Quốc. Cha mẹ bà ly thân khi bà được một tuổi rưỡi, và bà được gửi đến Trung Quốc để sống cùng bà ngoại ở Bắc Kinh khi mới chập chững biết đi.

Cha bà chỉ gặp bà một lần duy nhất, khi bà vừa mới chào đời, nhưng điều đó cũng đủ để bà phải gánh chịu hậu quả. Thậm chí trước khi lãnh đạo Đảng Mao Trạch Đông chuẩn bị phát động cuộc Cách mạng Văn hóa, thì tất cả những người có liên hệ với Hoa Kỳ đều bị xem là những người theo chủ nghĩa đế quốc – những người phá hoại sự nghiệp cộng sản. Chế độ này đã khơi lên thái độ bài xích Mỹ trong toàn xã hội [Trung Quốc].

Mặc dù mẹ của bà Buczacki cố gắng giấu bà về xuất thân của gia đình, nhưng bà ngoại vẫn luôn nói với cô gái nhỏ này rằng cha cô là một sĩ quan người Mỹ – người đã hỗ trợ nhân dân Trung Hoa trong cuộc chiến chống lại đế quốc Nhật Bản suốt thời Đệ nhị Thế chiến.

Bà chưa bao giờ cảm thấy xấu hổ về xuất thân của mình, mà thay vào đó bà còn khao khát tìm hiểu về quê hương bà. "Mặc dù tôi không hiểu rõ về Mỹ quốc... nhưng ngay từ đầu tôi đã biết rõ ràng rằng tôi thuộc về [Mỹ quốc]," sau này, bà đã viết như vậy trong cuốn bán tự truyện của mình với nhan đề là "Refraction: An American Girl in Mainland China." (Sự Xuyên Tạc: Một Cô Gái Mỹ ở Trung Quốc Đại Lục)

Ngay cả khi bà Buczacki bị các bạn cùng trường tẩy chay và chế giễu, bà vẫn là một học sinh xuất sắc và ước mơ trở thành một nhà thiết kế tàu thủy. Khi từ chối viết 200 chữ giả dối theo yêu cầu của chính quyền, bà biết rằng bà đã định đoạt số phận của mình. Nhưng bà vẫn kiên quyết không viết.

Bà Buczacki tại tư gia ở Thủ đô Hoa Thịnh Đốn vào năm 2000.

"Bất luận những ai có quyền hành, và những thuộc cấp ngu dốt hoặc ranh mãnh của họ, cố gắng phỉ báng ông, nhưng tôi, là con gái của ông, sẽ không bao giờ quên cha," bà Buczacki viết trong cuốn "Sự Xuyên Tạc". "Kể từ đó, tôi đã thề với bản thân rằng tôi sẽ không bao giờ phản bội lương tâm mình, không bao giờ khuất phục trước cường quyền, ngay cả khi tôi phải chịu vô vàn đau đớn [do hậu quả của việc không chịu khuất phục]."

*Xem tiếp* ***trang 4***

# Tha thứ là liệu pháp tuyệt vời cho sức khỏe tinh thần

## Hóa giải nỗi đau trong quá khứ mang đến sức khỏe cho tương lai

**Gregory Jantz**

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Rộng lòng tha thứ là chia khóa đem đến bình an cho những ai tìm kiếm sự thanh thản dài lâu trước những tổn thương trong quá khứ.

"Tôi không bao giờ có thể tha thứ cho anh ta sau những gì anh ta đã làm với tôi."

"Bạn muốn tôi phải làm gì đây? Tha thứ cho người đó chăng? Không thể nào!"

"Tôi phải đứng nhìn họ rời đi sau khi họ đã đối xử với tôi như vậy sao? Điều đó sẽ không xảy ra đâu."

Là một chuyên gia về sức khỏe tâm thần với 35 năm kinh nghiệm, tôi đã nghe nhiều người nói những lời như vậy không biết bao nhiêu lần.

Và câu trả lời của tôi lúc nào cũng vậy: "Ôm giữ những tổn thương là thuốc độc cho trái tim và tâm hồn bạn. Tha thứ cho người đã khiến bạn tổn thương không bao giờ là điều dễ dàng, nhưng nỗ lực vượt qua sẽ giúp bạn loại bỏ được một trở ngại lớn trên con đường hướng tới lối sống lành mạnh."

Những người tìm kiếm lời cố vấn tại phòng khám mà tôi điều hành thường ngạc nhiên khi chúng tôi hỏi – liệu họ có sẵn lòng tha thứ cho những ai đã làm thương tổn họ không. Họ không nhận thấy mối liên hệ giữa nỗi đau khổ tinh thần của họ và mâu thuẫn chưa được hóa giải với những người khác. Nhưng kinh nghiệm của tôi đã xóa bỏ mọi nghi hoặc, rằng việc bám víu vào những chuyện làm bạn phật lòng và vết thương tình cảm là một cách hiệu quả (và bất hạnh) để trừng phạt bản thân.

Tôi nhận ra rằng tha thứ là một từ nặng nề đối với nhiều người. Nó mang theo hàm ý xung đột tôn giáo hoặc ám chỉ về chủ nghĩa đa cảm của văn hóa đại chúng mà nhiều người trong chúng ta đã được dạy là nên bài trừ.

Điều cần trở hầu hết mọi người tha thứ là một khát khao cháy bỏng có được công lý. Họ không thể chấp nhận được việc để ai đó "thoát khỏi" một hành vi tội lỗi gây tổn thương. Tuy nhiên, việc phớt lờ hoặc bỏ qua lỗi lầm của người khác không phải là toàn bộ bản chất của sự tha thứ. Thay vào đó, nó liên quan đến kinh nghiệm của chính bạn về những bất đồng không thể tránh khỏi trong cuộc sống và liệu bạn có tiếp tục hồi tưởng về nỗi đau mà họ gây ra hay sẽ buông bỏ và bước tiếp.

Nói tóm lại, tha thứ mang đến cho bạn sự tự do.

### Những lợi ích của sự tha thứ

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học xã hội chứng minh những lợi ích của việc tha thứ đối với sức khỏe thể chất và tinh thần.

Một bài báo do Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ trình bày có nội dung: "Cho dù bạn đang phải chịu một lời xúc phạm nhẹ hay một sự bất bình nặng nề, thì học cách tha thứ cho những người làm bạn tổn thương có thể cải thiện đáng kể cả về sức khỏe tâm lý lẫn thể chất.

"Nghiên cứu cho thấy sự tha thứ liên quan đến các kết quả về sức khỏe tâm thần như làm giảm sự lo lắng, trầm cảm và các rối loạn tâm thần nghiêm trọng, cũng như ít xuất hiện [triệu chứng] về sức khỏe thể chất hơn và tỷ lệ tử vong thấp hơn."

Trong một phân tích tổng hợp mang tính bước ngoặt được xuất bản trong quyển "Handbook of Forgiveness" (Sổ Tay về Sự Tha Thứ), hai nhà tâm lý học Loren Toussaint và Jon R. Webb đã khám phá ra 9 cuộc nghiên cứu gần đây đều đi đến kết luận giống nhau: Sự tha thứ có một vai trò quan trọng trong việc chữa lành bệnh trầm cảm.

Như tôi đã giải thích trong quyển sách "Triumph Over Trauma" (Chiến Thắng Tổn Thương) của mình rằng, khi chúng ta ôm giữ những cảm xúc phẫn nộ, cay đắng, và bất công, nghĩa là chúng ta đang giữ cho những lỗi lầm đó luôn tồn tại và các vết thương do chúng gây ra luôn như mới. Trong quá trình này, chúng ta vẫn dễ bị tổn thương trước mọi tác động tiêu cực về thể chất và tâm lý của những cơn tức giận và oán trách dồn dập.

Nhưng khi chúng ta tha thứ, chúng ta sẽ vượt thoát khỏi những tổn thương và bất công đã kìm hãm chúng ta khỏi sự tự do. Rộng lòng tha thứ là chìa khóa mang đến sự bình an mà bạn đang tìm kiếm khi theo đuổi sự thanh thản bền lâu trước những tổn thương trong quá khứ.

Như nhà thần học Lewis B. Smedes từng nói rất hay rằng, "Tha thứ là trả tự do cho một tù nhân và nhận ra rằng tù nhân đó chính là bạn." Đó là cái nhìn minh triết cho sức khỏe và hạnh phúc trọn đời.

Ngoài những lợi ích về tinh thần và cảm xúc, việc tha thứ cho người khác còn đem đến những lợi ích về mặt thể chất. Buông bỏ những hận thù và cay đắng giúp thúc đẩy [tiến trình] cải thiện sức khỏe. Trong một bài báo có nhan đề là "Forgiveness: Your Health Depends On It" (Hãy Tha Thứ: Sức Khỏe Của Bạn Phụ Thuộc Vào Điều Đó), các nhà nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins viết rằng:

"Các nghiên cứu cho thấy hành động tha thứ có thể đem lại những phần thưởng to lớn cho sức khỏe của bạn, giảm thiểu nguy cơ đau tim; cải thiện mức cholesterol và giấc ngủ; giảm đau, giảm huyết áp, và giảm mức độ lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Đồng thời, nghiên cứu còn cho thấy mối tương quan giữa sự tha thứ và sức khỏe tăng lên khi bạn già đi."

### Những điều không phải là sự tha thứ

Bởi vì có rất nhiều nhầm lẫn về sự tha thứ, chúng ta hãy xem xét những quan niệm sai lầm khiến người ta bị vây hãm trong nỗi tức giận và oán trách.

Tha thứ không phải là để cho ai đó "thoát tội". Một số người xem sự tha thứ giống như việc trao cho người có tội một tấm thẻ ra tù miễn phí mà họ không đáng được nhận. Điều này dường như không công bằng, bởi vì chúng ta không thể chịu đựng được ý nghĩ phải nói "Không sao đâu" về một hành vi mà rõ ràng là không đúng đắn.

Quan niệm sai lầm này bắt nguồn từ niềm tin rằng tha thứ cho ai đó cũng giống như việc bao biện cho lỗi lầm đó. Không phải như vậy. Mục đích của việc tha thứ không phải để đòi lại bất cứ thứ gì mà ai đó đã gây tổn hại cho chúng ta, mà là đem đến lợi ích cho chính chúng ta bằng cách buông bỏ những ràng buộc độc hại với quá khứ.

Tha thứ không phải là biểu hiện của sự nhu nhược hoặc mời gọi những hành động gây hại tiếp theo. Quan niệm sai lầm này bắt nguồn từ lối cư xử theo bản năng thời cổ đại "lấy mắt đền mắt, lấy răng đền răng". Niềm tin đó cho rằng nếu chúng ta không trả đũa, thì chúng ta sẽ mở cửa cho nhiều hành vi xâm phạm đến ranh giới của mình hơn.

> **Mục đích của việc tha thứ không phải để đòi lại bất cứ thứ gì mà ai đó đã gây tổn hại cho chúng ta, mà là đem đến lợi ích cho chính chúng ta bằng cách buông bỏ những ràng buộc độc hại với quá khứ.**

Hãy tự hỏi mình rằng, điều gì là biểu hiện rõ hơn của sự yếu đuối: Để những hành động xấu của người khác quyết định sức khỏe và hạnh phúc trong tương lai của bạn, hay là chịu trách nhiệm về số phận của chính bạn bằng cách chọn tha thứ thay vì để sự tức giận trói buộc mình? Bạn không hề yếu đuối khi tha thứ – mà là ngược lại.

Tha thứ không giống như việc hòa giải. Hầu như lúc nào cũng vậy, sau một cuộc xung đột đau đớn với người mà chúng ta quan tâm thì mục tiêu sẽ là đưa mối quan hệ đó trở lại đúng hướng và tiếp tục cuộc sống. Với những lỗi lầm thông thường, đây là một nỗ lực tốt và lành mạnh. Nếu không, chúng ta sẽ không còn mối quan hệ nào cả, vì chúng ta không thể nào đi hết cuộc đời mình mà không thỉnh thoảng làm tổn thương ai đó.

Mặc dù tha thứ thường là một bước cần thiết trong việc hòa giải, nhưng điều ngược lại thì không đúng. Đôi khi lỗi lầm của một người là rất có hại hoặc nghiêm trọng đến mức chúng ta không thể và không nên tiếp tục mối quan hệ đó. Bạn luôn có thể tha thứ trong những trường hợp như vậy, nhưng sự hòa giải này phải bao gồm bằng chứng cho thấy sự hối cải thực sự, bồi thường thiệt hại, và bảo đảm an toàn trong tương lai. Khi bạn được chữa lành sau một sự xúc phạm nghiêm trọng, thì cần có một tiêu chuẩn cao đòi hỏi cả hai bên đều phải chân thành để hòa giải thành công.

Tha thứ có nghĩa là chọn cách buông bỏ sự kìm kẹp của mình và mở ra cánh cửa dẫn đến sự bình yên.

### Tha thứ là gì

Khi xem xét những gì không phải là sự tha thứ, tôi hy vọng rằng bạn đã bắt đầu hình thành một khái niệm đúng đắn hơn về tha thứ: Một cánh cửa rộng mở dẫn đến tự do thoát khỏi những cay đắng. Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu kỹ hơn.

Tha thứ là một liệu pháp giải độc cho trái tim và tâm trí. Khi mọi người tìm cách phục hồi sau việc lạm dụng chất gây nghiện, thì bước đầu tiên luôn là một liệu trình cai nghiện để cơ thể lọc bỏ các hóa chất độc hại. Đây là điểm khởi đầu, để có thể thực hiện các bước chữa lành tiếp theo.

Điều tương tự cũng áp dụng đối với sức khỏe cảm xúc. Tha thứ là một cách mạnh mẽ để gột rửa bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực mà có thể cản trở sự chữa lành và sức khỏe của bạn.

Tha thứ là một lựa chọn, không phải là một cảm giác. Có thể những cảm xúc của chúng ta sẽ dần theo kịp, nhưng tha thứ bắt đầu bằng một lựa chọn có chủ ý. Đó là một lời cam kết của bạn với chính mình nhằm lấy lại quyền làm chủ cuộc sống bằng việc không cho phép những nỗi đau mà bạn đã trải qua bóp nghẹt bạn. Đó là cách bạn giải thoát chính mình khỏi sự ràng buộc từ những đổ vỡ.

Tha thứ là một phản ứng có chủ ý đối với nỗi đau và sự tổn thương – một điều bạn có thể thực hiện ngay cả khi không muốn. [Và] khả năng tha thứ này có thể trau dồi được. Sức mạnh nằm trong chính bạn, và khi bạn lựa chọn cố gắng tha thứ, nghĩa là bạn đang thực hành tha thứ.

Tha thứ là con đường dẫn đến sự bình yên. Tôi thường chia sẻ với những người đang khổ sở học cách tha thứ bằng một hình ảnh tưởng tượng: Ở miền Nam, trẻ em bắt tôm hùm đất từ con lạch nhỏ bằng cách mắc một chiếc kẹp giấy vào một sợi dây cùng mẩu thịt xông khói. Sinh vật đáng thương này bám chặt và không chịu buông ra, ngay cả khi bị kéo lên khỏi mặt nước và chết. Tha thứ nghĩa là chọn buông bỏ điều đã kìm kẹp bạn và để chính mình được tự do.

Với những khách hàng đang gặp khó khăn mà tôi cố vấn, tôi thấy rất nhiều lần rằng học cách tha thứ giúp họ giảm bớt gánh nặng cảm xúc, nhìn cuộc đời tươi sáng hơn, đẩy nhanh quá trình hồi phục [sức khỏe], và khôi phục khả năng phục hồi tự nhiên của họ trước những nghịch cảnh trong tương lai.

Bạn là người đồng hành và cũng là tài sản lớn nhất của chính mình trong hành trình đi tìm sự an lạc cho tinh thần. Đó là vì sự tha thứ chính là bước tiến lớn hướng đến sự trọn vẹn – một bước tiến mà bạn có thể lựa chọn để thực hiện.

*Tiến sĩ Gregory Jantz là nhà sáng lập kiêm giám đốc tại phòng khám sức khỏe tâm thần The Center: A Place of Hope (Trung Tâm: Nơi Đầy Hy Vọng) tại thành phố Edmonds, tiểu bang Washington. Ông là tác giả của quyển "Healing Depression for Life" (Chữa Lành Chứng Trầm Cảm Trong Cuộc Sống), "The Anxiety Reset" (Loại Bỏ Âu Lo) và nhiều cuốn sách khác. Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin về Tiến sĩ Jantz tại trang web APlaceOfHope.com.*

*Minh Chi biên dịch*



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Hãy đọc thành tiếng, tạm gác lại thời gian đọc thầm, hãy nghe sách dạng ghi âm, thảo luận về các câu chuyện kể.

# 7 cách thú vị để bắt đầu năm học mới tại gia

**Barbara Danza**

Ngày càng có nhiều gia đình lựa chọn không để các con "trở lại trường học" mà muốn tự mình giáo dục con tại gia. Nếu bạn cũng đang dạy con học tại gia, thì dưới đây là bảy cách thú vị để biến dịp khởi đầu năm học thành một dịp đặc biệt.

### Những đồ dùng học tập gây bất ngờ

Có lẽ, giống như những bậc cha mẹ khác dạy học tại gia, bạn thường sẽ chọn quầy quán ở bàn bếp, trong phòng khách quanh bàn cà phê, hoặc bàn ăn. Bất kể căn phòng để tụ họp đó là phòng nào, thì vào đêm trước khi bắt đầu ngày học đầu tiên, sau khi các con đã đi ngủ, bạn hãy trang trí nơi đó như để đón mừng một dịp đặc biệt.

Cũng giống như buổi sáng của Lễ Giáng Sinh, các con sẽ thức dậy với một bất ngờ thú vị, có thể là những chiếc đĩa và đồ trang trí theo chủ đề, đồ dùng học tập mới, một vài cuốn sách mới, hoặc thậm chí là một món quà được bọc gói, nếu bạn mong muốn như vậy. Đính kèm một tấm thiệp hoặc giấy ghi chú cho từng đứa trẻ để các con biết chính bạn cũng rất mong chờ một năm học với bao điều thú vị phía trước và bạn cảm thấy hạnh phúc như thế nào khi có thể cùng nhau chia sẻ những khoảnh khắc này.

### Bắt đầu từ giữa tuần

Ai bảo rằng ngày đầu năm học mới phải là thứ Hai? Bạn hãy làm theo những bậc cha mẹ dạy học tại gia dày dạn kinh nghiệm và bắt đầu tuần học đầu tiên vào ngày thứ Tư hoặc thứ Năm, để có được khởi đầu suôn sẻ – dễ như trở bàn tay. Bạn sẽ bắt đầu [năm học mới] thật vui vẻ, thoải mái, và có được cảm giác mãn nguyện, sẵn sàng bắt nhịp cho tuần thứ hai.

### Bữa sáng đặc biệt

Tiếp tục ăn mừng bằng một bữa sáng cầu kỳ hơn thường lệ. Hãy nghĩ đến bánh kếp, bánh mì nướng kiểu Pháp, trái cây tươi, hoặc thịt xông khói và trứng.

Có lẽ bạn nên chuẩn bị một món điểm tâm truyền thống cho ngày đầu tiên của mỗi năm học, chẳng hạn như bánh quế hoặc bánh mì bagel mua từ một tiệm bánh ưa thích ở gần nhà. Hãy làm cho buổi sáng trở nên thư thái và nói về những điều mà bạn muốn kinh nghiệm và đạt được trong năm nay.

### Chụp ảnh

Đừng quên chụp những bức ảnh vào ngày bắt đầu năm học nhé. Hãy sử dụng các ký hiệu để thể hiện tuổi hoặc lớp của con mình – nếu bạn đang theo dõi các cấp học của con – và chia sẻ các bức ảnh này với bằng hữu và người thân.

### Ra khỏi nhà nhiều hơn

Những bậc cha mẹ dạy học tại gia lâu năm đều hiểu rằng vào khoảng thời gian tựu trường, mọi địa điểm đều vắng vẻ hơn: các công viên, viện bảo tàng, thư viện. Bạn hãy nhanh chóng tận dụng lợi thế này!

Buộc lại giày, mang theo một ít nước và thức ăn nhẹ, rồi ra ngoài tản bộ hoặc đến bảo tàng địa phương, xem đó như là một chuyến đi thực tế đầu tiên của năm học. Dù bạn đi đến đâu, hãy thư thái và vui vẻ, biến nó trở thành một minh chứng đầy cảm hứng cho những ưu điểm của việc giáo dục tại gia.

### Khởi động chương trình luyện đọc thành tiếng

Trước khi kết thúc ngày học đầu tiên, hãy bắt đầu một chương trình luyện đọc thành tiếng mới mẻ mà bạn muốn chia sẻ với các con trong năm học này. Kết thúc ngày học bằng việc cả gia đình cùng say sưa đọc truyện là một niềm hạnh phúc. Phần tiếp theo của câu chuyện đó sẽ là một trong nhiều điều mà bạn và gia đình cùng trông ngóng vào ngày tiếp theo.

### Đặt ra kế hoạch hướng đến mục tiêu

Khi ngày đầu tiên trôi qua và tuần kế tiếp lại đến, hãy tập trung thiết lập nhịp độ [học tập] và các quy trình chặt chẽ mà bạn thấy cần thiết để việc học tập tại gia diễn ra suôn sẻ. Hãy rà soát những kỳ vọng của các con và giới thiệu với con các lịch trình cũng như các thời điểm quan trọng cần nắm. Bên cạnh đó, hãy mở gói những đồ dùng học tập mới, sắp xếp dụng cụ và không gian học tập cho năm học sắp tới.

*Cô Barbara Danza là bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển và có trái tim thuần khiết. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con trong thời hiện đại.*

*Văn Sơn biên dịch*

Mùa tựu trường đồng nghĩa với việc sẽ có ít đám đông hơn tại các điểm tham quan như sở thú.

# Câu chuyện ly kỳ về một người Mỹ đào thoát khỏi cuộc Cách mạng Văn hóa Trung Quốc

**Tiếp theo từ trang 1**

Bà bị bắt làm các công việc khổ sai tại những vùng đất khắc nghiệt ở Tân Cương, thuộc miền viễn tây Trung Quốc. Sự mệt mỏi về thể chất và căng thẳng về tinh thần đã đẩy bà đến bờ vực của tử thần. Cuối cùng, khi bà Buczacki thoát được và trở về Mỹ vào năm 1978, ở tuổi 32, bà chỉ nặng có 95 pound (43 kg).

Nhưng bà vẫn còn sống. Kể từ sau Chiến tranh Triều Tiên, bà là người Mỹ đầu tiên bị giam giữ không tự nguyện ở Trung Quốc trở về Hoa Kỳ, nhưng sự dũng cảm của bà đã tạo tiền lệ [cho những người khác]: Bà sẽ không phải là người cuối cùng. "Chuyến trở về của tôi đã chứng minh những lời khẳng định trịnh trọng của Trung Quốc trong hơn 15 năm qua tại hơn một trăm cuộc họp ở Warsaw rằng 'không có người Mỹ nào bị giam giữ ở Trung Quốc' chỉ là những lời dối trá vô liêm sỉ," bà đã viết như vậy trong một quyển sách khác của mình có nhan đề "The Unwanted" (Người Không Được Thừa Nhận).

Giờ đây tại Mỹ quốc, cùng với cây bút và tự do đã tìm thấy, bà bộc bạch tâm tư của mình.

Bà nói: "[Khi] xuất bản sách ở Mỹ quốc, quý vị không bị ngăn trở bởi những ý tưởng mà quý vị ủng hộ, hay là đức tin của quý vị, hoặc nền tảng chính trị của quý vị." Bà bắt đầu viết, và thực hiện hơn 50 quyển sách bằng Hoa ngữ – gồm các tác phẩm về nghệ thuật và lịch sử. Trong "Sự Xuyên Tạc" và "Người Không Được Thừa Nhận" bằng Anh ngữ, bà đã kể lại cụ thể nỗi thống khổ mà bà trải qua.

GRAEME JENNINGS

▲ Ảnh chụp bà Teresa Buczacki tại tư gia ở Thủ đô Hoa Thịnh Đốn hồi tháng Ba năm nay.

COURTESY OF TERESA BUCZKI

▲ Bà Buczacki với cuốn sách đầu tay: "Sự Xuyên Tạc: Một Cô Gái Mỹ Ở Trung Quốc Đại Lục," được trưng bày tại Triển lãm Sách Quốc tế Đài Bắc trong những năm 90.

### Lao động cưỡng bức

Đảng Cộng sản Trung Quốc đã buộc bà Buczacki lao động khổ sai trong một trang trại ở một ngôi làng hẻo lánh của tỉnh Sơn Tây. Nhưng để tránh bị bắt trong thời kỳ Cách mạng Văn hóa, bà quyết định tránh xa chính quyền Bắc Kinh, càng xa càng an toàn. Theo lời kể của bà Buczacki, năm 1967, ở tuổi 21, bà đã đi hơn 2,000 dặm (3,219 km) đến Tân Cương, một vùng đồng quê truyền thống, rồi gia nhập Binh đoàn Sản xuất và Xây dựng Tân Cương, một tổ chức bán quân sự có nhiệm vụ phát triển khu vực này – để khai thác các nguồn tài nguyên. Bà trải qua những ngày dài làm công việc chặt cây, dọn sạch đất, và ngủ trong một căn hầm trú ẩn thô sơ dưới lòng đất vào ban đêm.

Sự man rợ của nhà cầm quyền Trung Quốc đã được phơi bày rõ ràng. Trong năm đầu tiên của bà [tại trại lao động cưỡng bức], giống như hàng triệu người khác ở Trung Quốc trong thời kỳ Cách mạng Văn hóa, bà phải tham dự một buổi đấu tố chính trị, trong đó những người bị Đảng cáo buộc là "phản cách mạng" đã bị tố cáo và tra tấn công khai. Bà Buczacki không thể chịu đựng được khi chứng kiến cảnh tượng tàn bạo đó. Khi bà định bỏ đi thì một cú đánh bất ngờ giáng xuống đầu: Một người lính đã dùng báng súng đập vào đầu bà để bắt bà đứng yên. Cả thế giới trở nên đen kịt.

Ba ngày sau, bà tỉnh dậy và thấy mình ở sa mạc Gobi, bị vùi trong cát. Không rõ bà đã đến đó bằng cách nào, dù có về như những người lính đã bỏ bà ở đó để bà mất mạng. Yếu ớt và bị thương, bà lại bò về trại. Mãi đến nhiều thập niên sau, bà mới nhận ra chấn thương sọ não từ cú đánh đó sẽ để lại di chứng suốt đời.

Trong suốt chín năm, bà đã bị đọa đày ở Tân Cương, bị bỏ đói và làm việc quá sức, chỉ sống sót được nhờ lòng tốt của những người láng giềng và sự trợ giúp của những bạn bè người Duy Ngô Nhĩ. Bà Buczacki nói: "Tôi hiểu sâu sắc sự kiên cường và cảm giác bất lực của họ. Vậy mà họ luôn đối xử tử tế với tôi."

Năm 1976, sau sự kiện chủ tịch Mao qua đời là các cuộc đấu đá nội bộ giữa các phe phái. Nhà lãnh đạo mới, ông Đặng Tiểu Bình, lên nắm quyền đã đảo ngược các chính sách của

COURTESY OF TERESA BUCZKI

▲ Trong thời kỳ Cách mạng Văn hóa, bà Buczacki bị chính quyền ép làm việc trong các dự án phát triển ở Tân Cương, tại vùng biên giới phía tây của Trung Quốc.

ông Mao, văn phòng ông Đặng gọi bà Buczaki quay trở lại Bắc Kinh. Bà bắt đầu tìm một con đường để đến Hoa Kỳ bất kể hao tốn chi phí ra sao. Bà biết hai nước đang đàm phán về các điều khoản bang giao chính thức và chắc chắn sẽ mở ra một con đường.

> **Tôi trở về từ một đất nước không có tự do. Nếu tôi bị đánh gục bởi những nỗi đau đó thì chẳng phải đã lãng phí cuộc đời của tôi hay sao?**
>
> Bà Buczacki

Năm 1977, một lối thoát đã mở ra. Vào Ngày Tổng Thống, một ngày nghỉ lễ mà lẽ ra cơ quan không có nhân viên túc trực, bà Buczacki đến Văn phòng Liên lạc Hoa Kỳ, cầm trong tay cuốn sổ thông hành thời thơ ấu đã hết hạn. Vậy mà may mắn thay, bà đã gặp được một số nhân viên người Mỹ ở đó. Khi nhìn thấy sổ thông hành Hoa Kỳ của bà, họ hứa sẽ giúp đỡ.

Điều đó đồng nghĩa với việc từ đó trở đi bà sẽ trở thành mục tiêu của các quan chức Trung Quốc, những người biết là bà đã liên lạc thành công với phía Hoa Kỳ, nhưng bà không hề sợ hãi. Các quan chức Trung Quốc liên tục từ chối làm các thủ tục, giấy tờ hợp lệ cho bà, nhưng bà vẫn không từ bỏ việc nộp đơn. Bà nhớ lại lời một quan chức nói với bà rằng: "Bà có thể nộp đơn trong 100 năm, nhưng đừng quên, một ngày nào đó bà sẽ qua đời."

"Ông nói đúng," bà bình tĩnh trả lời. "Nếu tôi qua đời, xin hãy nhớ gửi tro cốt của tôi đến Văn phòng Liên lạc Hoa Kỳ. Sự hống hách của ông sẽ không thể lay chuyển được quyết tâm trở về quê hương của tôi."

Năm 1978, bà Buczacki được phép rời đi. Cuối cùng thì bà đã được trở về quê hương.

Nhân viên hàng không hỏi bà có một điểm đến cụ thể nào không. Bà nói là Thủ đô Hoa Thịnh Đốn. "Nơi đó gần Nghĩa trang Quốc gia Arlington, gần với cha tôi hơn."

### Cuộc đời được tái sinh ở Mỹ quốc

Khi đến Mỹ quốc, bà Buczacki không nói được một từ tiếng Anh nào cả. Khi bà lớn lên ở Trung Quốc, chế độ cộng sản cấm bà học Anh ngữ. Sau khi khám cho bà, một bác sĩ khuyên bà nên nghỉ ngơi: những ngày tháng còn lại của bà rất ngắn ngủi, và bà nên tận hưởng quãng thời gian ấy mà không nên chịu đựng căng thẳng thêm. Bà được chẩn đoán mắc chứng thiếu máu trầm trọng, huyết áp thấp, rối loạn nhịp tim, loét dạ dày, viêm thận, và mắt trái gần như mù lòa. Nhưng bà tự nhủ: "Nếu 30 năm đầu tiên của một đời người đã bị hủy hoại, thì sau đó, mỗi ngày là một đặc ân để sống."

Bà định cư ở Thủ đô Hoa Thịnh Đốn, và trở thành giảng viên Hoa ngữ tại Viện Dịch vụ Đối ngoại của Bộ Ngoại giao và là giảng viên văn học Trung Quốc tại Khoa Quốc tế học Cao cấp của Đại học Johns Hopkins. Các quan chức chính phủ Mỹ và các học giả trong các lĩnh vực khác nhau đã tìm đến bà để tìm hiểu về thực tế cuộc sống dưới chính quyền Trung Quốc. Bà không từ chối tiếp chuyện với ai cả. Không nản lòng trước vô số vấn đề về sức khỏe của mình, bà quyết tâm nói cho cả thế giới biết sự thật: "Tôi trở về từ một đất nước không có tự do. Nếu tôi bị đánh gục bởi những nỗi đau đó thì chẳng phải đã lãng phí cuộc đời của tôi hay sao?" bà nói. "Nếu tôi không làm gì cả, thì bằng như là tôi phản bội lương tâm của mình."

Năm 1990, bà xuất bản cuốn sách đầu tay: "Sự Xuyên Tạc". Thật đau đớn khi lật lại những ký ức, nhưng bà thấy mình phải có trách nhiệm công bố những thông tin đó ra ngoài.

Những người cộng sản không bao giờ nhận được 200 từ [giả dối] từ bà Buczacki. Nhưng khi viết về sự thật, và lòng nhân đạo, bà đã viết không ngừng nghỉ. Bà đã bị buộc phải im lặng quá lâu, giờ đây, những câu chữ ào ạt tuôn trào nhanh hơn cả tốc độ viết của bà.

Năm 2002, bà bắt đầu trải qua những cơn đau thần kinh dữ dội do di chứng chấn thương sọ não ngày xưa. Giữa các phần nội dung, "Tôi đã đẩy mình tới giới hạn để viết," bà Buczaki nói. "Khi cơn đau lại ập đến, tôi sẽ dừng viết. Tôi cứ làm như vậy [trong nhiều năm]." Vào thập niên trước khi bà trải qua cuộc phẫu thuật não để làm dịu cơn đau, bà đã viết được 17 quyển sách.

"Điều tôi quan tâm nhất là lòng nhân đạo – ánh sáng của lòng nhân đạo – sẽ không bao giờ lụi tàn."

*Khánh Nam biên dịch*

ProCare
Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cảm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giày trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình "Đơn giản thuốc" nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

Châm ngôn của chúng tôi:
Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844
Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111
Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần
Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM



# Công ty Grumman Engineering đưa phi thuyền Apollo lên Mặt Trăng và quay về Trái Đất

**Bob Kirchman**

Vào mùa thu năm 1962, một hãng sản xuất phi cơ nhỏ bé ở Long Island – Công ty Grumman Aircraft Engineering – đã đánh bại tất cả bảy đối thủ cạnh tranh khác để thành công thu về hợp đồng thực hiện module đổ bộ Mặt Trăng (lunar module). Chuyện này đã diễn ra như thế nào?

Câu chuyện này bắt đầu khi nhà sáng lập công ty – ông Leroy Grumman – thành lập công ty vào năm 1929. Làm việc trong một nhà để xe được thuê, ông bắt đầu phát triển một số thiết kế thử nghiệm phi cơ riêng của mình. Năm 1932, ông đã giới thiệu với Hải Quân Hoa Kỳ phiên bản FF-1, chiến đấu cơ đầu tiên do ông sản xuất. Bản thiết kế phi cơ này tiếp tục được cải tiến nhiều lần, cuối cùng là sự ra đời chiếc F4F Wildcat – chiến đấu cơ đầu tiên của công ty Grumman với đôi cánh có thể gấp lại.

Ông Grumman đã chế tạo ra nhiều loại phi cơ rất cứng cáp. Dòng phi cơ "cat", được chế tạo dành cho Hải Quân Hoa Kỳ, nổi tiếng về việc đưa các thủy thủ đoàn của họ quay trở về căn cứ an toàn. Chiếc phi cơ này rất chắc chắn – được thiết kế và chế tạo để có thể khai triển trên hàng không mẫu hạm – đem lại biệt hiệu "Công trình Sắt Thép của Grumman" cho công ty. Tuy nhiên, kim loại nhôm mới chính là loại vật liệu mà các kỹ sư của công ty Grumman đã thực sự tinh tường thành thạo – tạo hình kim loại này thành những hình dạng khí động học đẹp mắt để chế tạo các loại phi cơ của họ.

**Kỹ sư hàng không Tom Kelly**

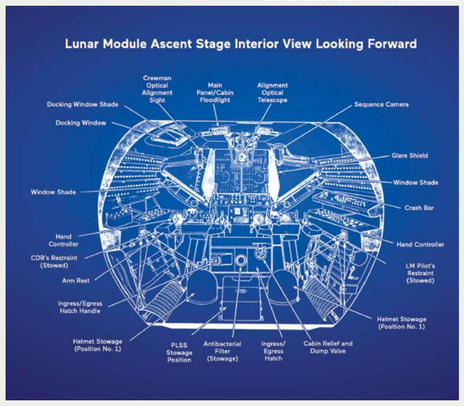
Kỹ sư công ty Grumman – ông Tom Kelly – đã nói về sự tham gia của mình trong giai đoạn đầu phát triển phi thuyền đổ bộ mặt trăng như sau: "Kỳ thực, tôi nghĩ rằng bản thân mình đã tham gia vào những dự án liên quan đến Phi thuyền không gian Apollo cũng lâu như bất kỳ ai khác ở Grumman. Tôi đã bắt đầu việc này hồi năm 1960 – chính xác là vào tháng 04/1960." Ông Kelly và đội ngũ của mình đã phải cạnh tranh để nhận được tài trợ nghiên cứu của NASA. Tuy họ không thắng được bất kỳ khoản tài trợ nào, nhưng ông Kelly cho biết, "chúng tôi đến và trình bày các kết quả nghiên cứu của mình cho nhân viên NASA cùng với những nhóm khác – nhóm của chúng tôi nhận được rất nhiều sự quan tâm ngay tại nơi đó, và chúng tôi không từ bỏ nghiên cứu của mình; cho dù có được tài trợ hay không, chúng tôi sẽ tiếp tục nghiên cứu đó." Công trình của ông Kelly đã mở ra một kỷ nguyên hoàn toàn mới cho công ty.

Công ty Grumman không phải là một trong những đối thủ cạnh tranh nặng ký cho các hợp đồng của NASA. Ban đầu, họ đề nghị được làm một nhà thầu phụ trong gói thầu của General Electric để xây dựng module Điều khiển và module Dịch vụ. Tuy nhiên, hãng North American Aviation đã đánh bại họ. NASA ban đầu dự định cho module Điều khiển và module Dịch vụ này đáp xuống Mặt Trăng và cất cánh trực tiếp từ bề mặt của Mặt Trăng để quay về Trái Đất. Hình dáng và cấu trúc của phi thuyền đặc thù đó đã được chứng minh là quá đồ sộ. Cần có một hỏa tiễn lớn hơn tất cả những hỏa tiễn đã được phát triển trước đó rất nhiều để đưa phi thuyền này vào không gian. Tuy nhiên, một kỹ sư của Trung Tâm Nghiên Cứu Langley – ông John Houbolt – đã đề nghị mang theo một phi thuyền cỡ nhỏ, chủ yếu chỉ để đáp lên Mặt Trăng. Sau đó, phi thuyền này sẽ cất cánh từ bề mặt Mặt Trăng và kết nối lại với Module Điều khiển, nhưng đến nay vẫn còn nằm trên quỹ đạo Mặt Trăng.

Phi thuyền đổ bộ (lander) sẽ bị bỏ lại ngay sau khi chuyên chở các phi hành gia trở lại bên trong module Điều khiển, và module Điều khiển này sẽ quay trở về Trái Đất một mình. Kế hoạch để hai phi thuyền tiếp xúc nhau trên quỹ đạo Mặt Trăng dường như có chút nguy hiểm, nhưng phương pháp này sẽ làm giảm rất nhiều sức nặng và cho phép chương trình không gian này tiến triển đủ nhanh để hoàn thành thử thách mà Tổng Thống John Kennedy đưa ra – đặt chân lên Mặt Trăng ngay trong thập niên đó.

*Xem tiếp* ***trang 7***

COURTESY OF JASMINA ZHANG FOR AMERICAN ESSENCE




▲ Biểu đồ khoang lái của chiếc Apollo Lunar Module.

Phi hành đoàn trên Phi thuyền Apollo 11 (từ trái qua phải): các phi hành gia Neil Armstrong, Michael Collins, và Buzz Aldrin.

PUBLIC DOMAIN

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

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

TARAMARA78./SHUTTERSTOCK

# ‘Tôi của tương lai thân mến’

## Hãy viết thư cho phiên bản trưởng thành của bạn, để khám phá được mẫu người mà bạn muốn trở thành

**Dear Next Generation**

“Dear Younger Me” (Gửi tôi của thời trẻ) là bài hát phổ biến trong cộng đồng Thiên Chúa Giáo Mercy Me. Khi đang nghe ca khúc này, tôi chợt nghĩ đáng lẽ ngày trẻ tôi nên viết “Gửi tôi của tương lai” để hình dung mẫu người mà tôi khao khát trở thành. Vì vậy, khi đọc được lời đề nghị của The Epoch Times về viết ra những hiểu biết của mình cho các bạn trẻ, tôi nghĩ rằng mình nên thử thách các bạn trẻ trên thế giới thử làm xem – hãy viết cho bản thân một bức thư.

Tôi khuyến khích các bạn nên viết ba bức thư và đặt chúng vào từng chiếc hộp thời gian, để mở ra sau 10, 20, hay 30 năm nữa. Đừng viết nhiều về điều bạn khát khao trong cuộc sống, mà hãy viết về mẫu người mà bạn mong muốn trở thành. Bởi cho dù bạn giàu có hay khốn khó, thành công hoặc không, thì những gì bạn làm cũng không thực sự quan trọng nếu bạn để thiếu phẩm chất và các mối quan hệ. Vì vậy, bạn trở thành người như thế nào quan trọng hơn rất nhiều so với những gì bạn có trong tay. Tôi hy vọng rằng, trong danh sách của bạn sẽ xuất hiện một điều, đó là trở thành và có cho mình một người bạn tốt.

Một tình bạn đích thực không thể tìm thấy trên mạng xã hội. Những người bạn thật sự phải đủ gần để nắm tay bạn, ôm lấy bạn, và thốt ra những lời từ chính miệng của họ rằng họ quan tâm đến bạn biết nhường nào. Họ sẽ xuất hiện bằng xương bằng thịt khi bạn cần, sẵn lòng trợ giúp khi bạn gọi cho họ. Tình bạn trên mạng xã hội thực chất chỉ là giả. Không một ai, hoàn toàn không một ai, sống cuộc sống của họ giống hệt như những điều họ thể hiện một cách công khai như thế. Chính trong những suy nghĩ và khoảnh khắc riêng tư nhất, chúng ta mới hiểu rõ mình thực sự là ai, và ai là những người bạn đích thực, và gần như tất cả chúng ta đều có chỗ bất toàn. Giả tạo chính là kẻ thù của sự chân thật. Tin tức giả, những danh tính giả, và thực phẩm giả đều độc hại cho sự thật. Sống chân thật nghĩa là hành xử chân chính, trong sạch, và không vướng bận một chút giả tạo hay dối gạt (Từ điển Webster 1828). Chẳng phải đó là thứ chúng ta mong mỏi cho những mối quan hệ của mình sao? Vậy chẳng phải đó chính là lý do để chúng ta mong muốn trở nên chân thật hay sao?

Vì thế tôi muốn hỏi rằng, bạn muốn trở thành người như thế nào – hôm nay, và trong nhiều thập niên tiếp theo? Không phải là bạn muốn đạt được gì, mà là bạn muốn trở thành ai trong vòng 10 năm nữa? Thêm 10 năm nữa? Và 10 năm sau đó nữa thì sao? Bạn là người quyết định mình sẽ trở thành ai. Những quyết định của bạn đưa ra hôm nay sẽ làm nên con người bạn mai sau. Những bằng hữu của bạn, những người bạn theo dõi, những người bạn dẫn dắt, và những người bạn dành thời gian cùng, họ đều ảnh hưởng đến quyết định đó. Những gì bạn dùng để bồi bổ tâm trí và cơ thể của bạn sẽ giải đáp những câu hỏi này.

Khi bạn 30 hay 40 hay 50 tuổi, bạn muốn nói điều gì khi nhìn lại thời trẻ của mình? Liệu bạn sẽ hối tiếc chứ? Hay biết ơn? Liệu bạn sẽ tự hào về những lựa chọn của mình và những mối quan hệ mình nuôi dưỡng? Liệu bạn sẽ nhìn lại những hoạt động trên mạng xã hội (đúng, chúng đều được ghi lại, ngay cả khi bạn “xoá” chúng) và cảm thấy tự hào về những điều bạn đã nói và thực hiện? Liệu bạn có cảm thấy vui cho những quyết định của mình, mặc dù chúng đầy khó khăn và thách thức vào thời điểm đó? Ngay cả với những quyết định đồng nghĩa với sự đơn độc? Liệu cơ thể của bạn có cảm ơn bạn vì cách bạn đã nuôi dưỡng nó và quan tâm đến nó? Liệu những suy nghĩ của bạn sẽ tốt lành và tâm trí bạn sẽ sắc bén chứ? Liệu tâm hồn bạn sẽ trong sáng chứ? Liệu bạn sẽ học được gì từ những thành công hay sai lầm của một ai đó, hay bạn sẽ mù quáng và va vấp ở tương lai mà không suy nghĩ về những hậu quả từ những lựa chọn của mình? Liệu bạn đã tiếp thu [những lời khuyên] từ những người già dặn và khôn ngoan hơn bạn chưa?

Phiên bản tương lai sẽ nói gì với phiên bản quá khứ của bạn? Hãy trả lời câu hỏi này, và bạn đã đặt một con đường dẫn đến thành công thực sự trong cuộc sống. Bạn có gì trong tay không quan trọng; điều quan trọng là con người chân chính của bạn là ai, và bạn sẽ trở thành ai. Vì thế hãy định ra một kế hoạch, và hãy nhờ phiên bản trưởng thành của bạn xem xét kế hoạch đó. Hãy hỏi những người thật sự yêu thương và quan tâm đến bạn để giúp bạn thực hiện việc này. Hãy xin lời khuyên từ những người đã sống qua thời trẻ cũng như tuổi già, bởi họ sẽ có những góc nhìn mà phiên bản trẻ tuổi trong bạn sẽ không thể có được. Tôi chắc chắn rằng họ sẽ rất vui lòng giúp bạn trong hành trình này, giúp bạn tránh những sai lầm ngay cả họ cũng từng vướng phải. Châm ngôn 19:20 (Kinh Thánh) đã viết, “Hãy nghe lời khuyên và tiếp nhận sự sửa dạy, về sau con sẽ khôn ngoan.”

Cần có trí tuệ để nhận ra sự khác biệt giữa giả tạo và chân thật. Và trong thế giới này, sự giả tạo ngày càng tăng lên. Tôi mong bạn, người trẻ tuổi, sẽ chọn mục đích sống của mình là trở thành một người chân chính. Vì thế hãy bắt đầu viết, “Tôi của tương lai thân mến.”

*Độc giả C. Ralston, tiểu bang Nebraska*

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

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

*Nguyên Minh biên dịch*

# Cây anh đào dạy chúng ta ‘Danh hiệu nào mới là đáng ao ước nhất’

**Lorraine Ferrier**

Câu chuyện của ngài George Washington và cây anh đào là một câu chuyện về mỹ đức và tình phụ tử, đã truyền lại cho nhiều thế hệ, giúp chúng ta hiểu về tuổi thơ của vị tổng thống đầu tiên. Câu chuyện cũng là ngọn nguồn của câu nói nổi tiếng của ngài Washington: “Con không thể nói dối.”

Trở trêu thay, trên thực tế truyền thuyết này có thể là hư cấu, nhưng đó lại là việc khác. Cho dù có chính xác về mặt lịch sử hay không, câu chuyện này vẫn là một phần trong di sản của Hoa Kỳ.

Câu chuyện được ra mắt lần đầu tiên vào năm 1806, trong ấn bản thứ năm của cuốn “The Life of George Washington With Curious Anecdotes, Equally Honourable to Himself and Exemplary to His Young Countrymen” (Cuộc Đời Của Ngài George Washington Cùng Các Giai Thoại Kỳ Lạ, Đáng Kính Trọng Đối Với Bản Thân Ông Cũng Là Tấm Gương Cho Những Người Đồng Hương Trẻ Của Ông) của tác giả Mason Locke Weems.

Chuyện kể rằng (theo nội dung trong ấn bản năm 1808), cậu bé Washington sáu tuổi được tặng một chiếc rìu. Vì vậy, theo lẽ đương nhiên, cũng như đa số những đứa trẻ sáu tuổi khi nhận quà, cậu bé đã dùng thử. Cậu vung rìu chặt thử vào những cây cọc trồng đậu của mẹ, và thật không may là vào đúng lần này cậu đã làm “trầy xước” cây anh đào Anh quốc non yêu quý của cha cậu. Cây anh đào đã không bao giờ trở lại như cũ.

Khi cha hỏi George rằng ai đã chặt gốc cây yêu thích của ông, George nhìn “cha mình với khuôn mặt đáng yêu của trẻ thơ ánh lên vẻ đẹp khó diễn tả của sự thật là tất cả,” và nói, “Thưa cha, con không thể nói dối,” cậu bé đã thú nhận tất cả.

Cha cậu, thay vì quở trách con trai, ông dang rộng vòng tay gọi con trai đến, khâm phục lòng dũng cảm và trung thực của cậu bé. “Hành động anh hùng của con trai tôi đáng giá hơn ngàn gốc cây, bất kể chúng nở ra hoa bằng bạc, và kết trái bằng vàng tinh khiết nhất,” ông nói.

Trong cuốn sách này, ông Weems sử dụng câu chuyện về cây anh đào để minh họa tầm quan trọng của việc nói thật, bất kể hậu quả như thế nào. Trước khi kể chuyện, ông lưu ý rằng các bậc cha mẹ có vai trò “những thiên thần hộ mệnh”. Ông dùng hình ảnh cha của ngài Washington để minh họa quan điểm này và cách mà các bậc cha mẹ nên chịu trách nhiệm về tính cách và hành vi của các con. Trong một ví dụ tương tự, cha của cậu bé George kể cho cậu nghe về một số bậc cha mẹ đánh con vì bất kỳ lỗi lầm nhỏ, đánh nhiều đến mức “đứa bé sợ hãi buột miệng thốt ra lời nói dối! chỉ để tránh đòn roi.”

VEREST HISTORICAL/SHUTTERSTOCK

Cậu bé George Washington nhận lỗi với cha mình, ông Augustine Washington, ảnh minh họa từ một bức tranh khắc, khoảng năm 1846.

Trong hơn 200 năm qua, câu chuyện này – cho thấy lòng chính trực của vị tổng thống đầu tiên của chúng ta – đã được truyền lại từ đời này sang đời khác.

Câu chuyện được xuất bản vào năm 1806, bảy năm sau khi ngài Washington qua đời. Người dân Mỹ muốn nghe nhiều chuyện hơn về ngài Washington; mọi người đã biết về nhiều công việc dành cho dân chúng nổi tiếng của ông, nhưng rất ít người biết về cuộc sống riêng tư của ngài. Ông Weems đã kể câu chuyện này, và công chúng trân quý giá trị đạo đức đó, dù câu chuyện có thật hay không.

Câu chuyện này không chỉ cho thấy nhân cách tốt đẹp của ngài Washington khi còn là một đứa trẻ, mà còn nhắc nhở chúng ta xem trọng sự thành thật – ‘thành thật’ thực sự là cách hành xử tốt nhất. Ngài Washington đã cho thấy những đức tính này qua cách ông lãnh đạo, với vai trò là tổ phụ lập quốc và “Thiên thần Hộ mệnh” của Hoa Kỳ: “Tôi hy vọng mình sẽ luôn có đủ kiên định và đức hạnh để duy trì (điều tôi xem là đáng ao ước nhất trong mọi danh hiệu) đức tính của một người thành thật,” ngài George Washington gửi đến ông Alexander Hamilton vào ngày 28/08/1788.

*Cô Lorraine Ferrier là nữ tác giả chuyên viết về mỹ thuật và thủ công cho The Epoch Times. Cô đặc biệt quan tâm đến những ngành nghệ thuật và thủ công hiếm gặp và ít được biết đến. Cô hy vọng rằng chúng ta có thể bảo tồn di sản nghệ thuật truyền thống. Cô sinh sống và sáng tác tại vùng ngoại ô thành phố London, Anh quốc.*

*Trường An biên dịch*



# Công ty Grumman Engineering đưa phi thuyền Apollo lên Mặt Trăng và quay về Trái Đất

**Tiếp theo từ trang 5**

Khi NASA quyết định rằng họ sẽ phát triển chương trình để hai phi thuyền gặp nhau trên quỹ đạo Mặt Trăng, thì ông Tom Kelly và đội ngũ của ông đã chuẩn bị rất kỹ lưỡng để đưa ra giải pháp. Hãng Grumman đã soạn thảo giải pháp của mình, và Công ty General Electric đã trở thành nhà thầu phụ chuyên về hệ thống điện tử trên phi thuyền đổ bộ này.

Khi có được hợp đồng này vào năm 1962, ông Kelly và các kỹ sư trong đội ngũ của mình nhận ra rằng họ sẽ đối mặt với cùng một thách thức mà đại danh họa Leonardo da Vinci, anh em nhà Wrights, và nhà phát minh Charles Lindbergh đã từng gặp phải, đó chính là: khối lượng! Mỗi bước tiến của nhân loại hướng về bầu trời đều phải vượt qua các hạn chế mà trọng lực đã đặt định ra. NASA đưa cho họ ước lượng ban đầu về khối lượng của phi thuyền này là khoảng 30,200 pounds (~13,698 kg). Phi thuyền đáp xuống Mặt Trăng – và sau đó cất cánh từ bề mặt của Mặt Trăng trở về điểm tiếp xúc với module điều khiển – phải phù hợp với những giới hạn được quy định này. Họ có bảy năm để làm điều đó.

### Vượt qua các thử thách

Toàn bộ đội ngũ của ông Kelly đã làm việc không ngừng để duy trì khối lượng theo nhiều cách khác thường – đặc biệt là nguyên lý thiết kế các ghế ngồi dành cho phi hành gia. Hãng Grumman đã chế tạo 15 chiếc phi thuyền để bộ, và 6 chiếc trong số đó thực sự đã được đưa lên Mặt Trăng. Một số phi thuyền khác thì được trưng bày trong các viện bảo tàng, và nhiều du khách cũng thường hỏi là các phi hành gia ngồi ở đâu. Năm 1964, đội ngũ thiết kế đã loại bỏ chúng. Các phi hành gia đã lái chiếc phi thuyền đổ bộ này ở tư thế đứng. Với điều kiện trọng lực chỉ bằng 1/6 của Trái Đất, các phi hành gia có thể cất cánh, bay, và hạ cánh với tư thế đứng ở bên trong phi thuyền không gian. Đôi chân của họ là bộ nhún giảm xóc mà họ cần. Không có các ghế ngồi, thì các phi hành gia sẽ có thêm nhiều khoảng trống để khoác các bộ trang phục không gian vào chuẩn bị cho việc đi bộ trên bề mặt Mặt Trăng. Đồng thời họ cũng có không gian để treo võng ngủ trong lúc họ cần nghỉ ngơi khi đang ở trên Mặt Trăng. Việc loại bỏ các ghế ngồi giúp giảm khối lượng, đồng thời cũng cho phép các phi hành gia đứng gần các cửa sổ phi thuyền hơn, giúp những cửa sổ nhỏ gọn hơn một cách đáng kể – tiết giảm được hàng trăm pounds kính thủy tinh.

> **Mỗi bước tiến của nhân loại hướng về bầu trời đều phải vượt qua các hạn chế mà trọng lực đã đặt định ra.**

Phi hành gia Pete Conrad đã gọi thiết kế cabin này như là một “dạng toa xe điện”. Thuộc tiểu bang New York, thị trấn Bethpage chỉ cách thành phố Brooklyn 30 dặm về phía Đông, là nơi những phi thuyền đổ bộ được chế tạo. Còn Brooklyn là nơi mà những người lái các toa xe điện trên đường ray phải ở tư thế đứng trong khi lái xe với tay trái điều khiển ga và tay phải kiểm soát thắng. Theo ông Kelly, những toa xe điện này đã truyền cảm hứng cho tên của một đội bóng chày. Cư dân Manhattan là những người sử dụng xe điện ngắm nhiều hơn, đôi khi gọi cư dân Brooklyn là “trolley dodgers” (Những xe điện lắt léo); kể từ đó tên của đội bóng này là Brooklyn Dodgers. Vậy liệu rằng những toa xe điện ở Brooklyn cũng ảnh hưởng đến thiết kế của phi thuyền đổ bộ mặt trăng đó không? Thông tin tham khảo của ông Conrad cho thấy cũng khá khả dĩ.

Module Đổ bộ (landing module, LM) phải hoạt động trong các điều kiện nhiệt độ vô cùng khắc nghiệt. Đội ngũ thiết kế đã nghĩ ra tấm Kapton (một loại màng sợi Mylar được phủ vàng lá), loại vật liệu làm một số bộ phận ở phía đuôi phi thuyền có vẻ ngoài trông như một “tấm thiếc”. Đơn giản là nó phản xạ nhiệt lượng của mặt trời ra khỏi thân phi thuyền vũ trụ, giống như tấm chắn kính lái của một chiếc xe hơi đang đậu. Bởi vì phi thuyền đổ bộ này không bao giờ bay trong bầu khí quyển [của Trái Đất], nên nó cũng không cần các thiết kế khí động học – không cần bề mặt cong, mượt mà để giảm ma sát không khí. Phi thuyền không gian này có thể chỉ cần có chân dài và hình dáng như chiếc hộp. Chiếc LM có người lái đầu tiên, được phóng vào quỹ đạo Trái Đất trong sứ mệnh Apollo 9, được gọi là “Con Nhện”. Sau thêm một lần thử nghiệm cuối ở quỹ đạo Mặt Trăng trong sứ mệnh Apollo 10, thì chiếc “Eagle” do hai phi hành gia Neil Armstrong và Buzz Aldrin vận hành trong sứ mệnh Apollo 11, đã đáp xuống Mặt Trăng. Hôm đó là ngày 20/07/1969 – tám năm sau khi tổng thống John F. Kennedy đặt ra thử thách này.

Ông Tom Kelly và đội ngũ tại Grumman đã thực hiện một số ý tưởng vượt ngoài phạm vi của sứ mệnh được giao và đã được chứng minh là vô giá ngay sau hai sứ mệnh đó. Họ đã để nghị việc thiết kế sức chứa “thuyền cứu sinh” (lifeboat) có thể đưa vào bên trong Module đổ bộ. Phần không gian “thuyền cứu sinh” này có thể cứu được sinh mạng của các phi hành gia trên Phi thuyền Apollo 13 khi Module Điều Khiển và Dịch vụ của họ bị hư hại bởi một vụ nổ. Phi hành đoàn đã kích hoạt module đổ bộ và sử dụng nó để cung cấp việc cứu sinh và điều hướng cho đến đúng thời điểm thì họ phóng bỏ module này đi. Module Điều khiển là bộ phận duy nhất của chiếc phi thuyền có thể quay trở lại bầu khí quyển. Mặc dù là module đổ bộ mang tên “Aquarius” cuối cùng đã bốc cháy dữ dội khi quay trở lại bầu khí quyển Trái Đất, nhưng đội ngũ “Công Trình Sắt Thép của Grumman” cũng đã thành công đưa thêm một phi hành đoàn nữa trở về nhà của họ an toàn. Năm 1994, hãng Grumman đã sáp nhập cùng với Công ty Northrup để trở thành Northrup Grumman – một trong những nhà sản xuất phi cơ lớn nhất Hoa Kỳ.

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

*Hoàng Long biên dịch*

ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

Ông Buzz Aldrin tháo máy đo địa chấn thụ động ra khỏi một ngàn trong khoang SEQ của Phi thuyền Đổ Bộ Mặt Trăng (Apollo 11 “Eagle”), ngày 21/07/1969.

Ông Armstrong huấn luyện trong phòng điều khiển giả lập của Module Mặt Trăng tại Trung Tâm Không Gian Kennedy vào ngày 19/06/1969.

Ông Armstrong sau khi hoàn thành Hoạt Động Thăm Dò Bên Ngoài Phi Thuyền Trên Mặt Trăng của Phi thuyền Apollo 11; do ông Aldrin ghi hình ngày 20/07/1969.

Module Mặt Trăng (Spider) của Phi thuyền Apollo 9 được chụp ảnh từ Module Điều khiển vào ngày 07/03/1969, ngày thứ năm trong nhiệm vụ vòng quanh quỹ đạo Trái Đất của Phi thuyền Apollo 9.

CHAUSON PHARMACY
CHAUSON
*Kính mời Quý Khách*

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

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

CHAUSON PHARMACY
9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
(657) 334 – 7087
GIỜ MỞ CỬA
• Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
• Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
• Chủ nhật : Nghỉ

DU LỊCH - ẨM THỰC

# Các món ăn mỹ vị ở thành phố biển Barcelona

Trần Ngộ

Trong kỳ nghỉ hè vừa qua, tôi và người bạn thân đã cùng nhau đến Barcelona, Tây Ban Nha để làm tình nguyện viên quốc tế. Đây là chuyến du lịch châu Âu đáng nhớ đầu tiên trong đời của chúng tôi. Sự nhiệt tình của người dân Tây Ban Nha và khung cảnh đường phố độc đáo, đầy màu sắc ở Catalunya để lại trong tôi ấn tượng sâu sắc, các món ăn ở địa phương lại càng khiến tôi khó quên hơn nữa!

### Ấn tượng ngọt ngào đầu tiên: Socola nóng

Vào ngày đầu tiên đến Barcelona, chúng tôi đã được chào đón bằng một bữa sáng ngọt ngào và ngon miệng – socola nóng được gọi là Chocolate Caliente và bánh Churros. Lần đầu tiên uống socola nóng Tây Ban Nha, tôi thực sự có chút không quen với loại hương vị đậm đà như vậy, nó hơi giống sốt socola tan chảy. Nhưng khi nhúng bánh Churros (tương tự như quẩy hoặc bánh rán dài, là một loại bột mì chiên) vào socola thì mọi việc trở nên hoàn toàn hợp lý. Nhấp một ngụm socola nóng không quá ngọt, rồi chấm một que Churros vào "nước xốt socola", quả là sự kết hợp hoàn hảo! Nếu không muốn ăn bánh Churros có hàm lượng calorie cao, bạn cũng có thể chọn các loại bánh mì điểm tâm khác như bánh sừng bò hoặc bánh quy. Kể từ ngày đó, socola nóng ngọt ngào và đậm đà của Tây Ban Nha đã trở thành một trong những thức uống nóng yêu thích của tôi.

### Danh bất hư truyền: Cơm thập cẩm hải sản Tây Ban Nha

Mỗi khi đến một thành phố mới, trước tiên tôi sẽ khám phá môi trường xung quanh và cảm nhận bầu không khí của nơi mới mẻ. Đường phố ở Barcelona mang phong cách Nam Âu, ngoài bầu trời tươi sáng, bạn có thể nhìn thấy những công trình kiến trúc do kiến trúc sư Gaudí để lại ở khắp mọi nơi. Ở đây có rất nhiều khu vực dành cho người đi bộ, các quảng trường nhỏ được thiết kế đẹp mắt, khiến việc dạo phố trở nên rất thoải mái. Đâu đâu cũng có những du khách như chúng tôi, đang hào hứng khám phá thành phố xinh đẹp và nổi tiếng này.

Sau khi thỏa thích khám phá, bạn cũng cần có một bữa ăn để ấm bụng. Paella (món cơm thập cẩm nổi tiếng ở Tây Ban Nha) là món ăn mà tôi mong đợi rất nhiều. Ở Barcelona, nơi nổi tiếng với các món hải sản, Paella hải sản tất nhiên là món không thể thiếu trong danh sách các món ăn mỹ vị. Chủ nhà trọ nơi chúng tôi ở đã chuẩn bị cho chúng tôi món Paella gia truyền. Món Paella có gia vị là nhụy hoa nghệ tây, kết hợp với mực, tôm, sò và các loại hải sản khác, vị tươi ngọt của hải sản ngấm vào từng hạt cơm, quả thực là danh bất hư truyền.

### Món ngon bất ngờ: Cà chua và bánh mì

Trong hai tuần tiếp theo, chúng tôi đến một thị trấn nhỏ ở ngoại ô Barcelona để làm công việc tình nguyện quốc tế. Mỗi buổi sáng chúng tôi ra ngoài làm công việc khảo cổ ở những ngọn đồi gần đó. Ở đây vốn là khu vực trung tâm của thời trung cổ, chúng tôi sử dụng xẻng và xe đẩy để loại bỏ những đống đất, mục đích là cố gắng khai quật nhà thờ cũ. Sau một ngày vất vả, chúng tôi sẽ trở lại ngôi trường tiểu học địa phương nơi chúng tôi ngủ lại, và nóng lòng thưởng thức bữa tối ấm áp được các đầu bếp trong căng tin chuẩn bị. Tại đây, tôi đã được nếm thử một món ngon bất ngờ – Pa Amb Tomàquet (cà chua và bánh mì).

Đúng vậy, đó là một trái cà chua và một lát bánh mì! Bánh mì có thể là bánh mì trắng cắt lát hoặc bánh mì Pháp, cắt một trái cà chua tươi lớn, phết nước ép cà chua lên bánh mì trắng rồi rưới một ít dầu ô liu, cuối cùng rắc một chút muối cho vừa ăn. Với hai nguyên liệu phổ biến và cách chế biến cũng rất đơn giản, Pa Amb Tomàquet là món ăn địa phương số một trong tâm tôi. Nước cà chua rất thanh và ngọt, phết lên bánh mì Pháp giòn làm nổi bật độ xốp giòn của bánh mì một cách hoàn hảo. Từ đó về sau, thỉnh thoảng tôi vẫn tự làm món ăn đơn giản và ngon miệng này ở nhà.

### Học cách từ từ thưởng thức: Tapas Tây Ban Nha

Nhịp sống ở Tây Ban Nha khá chậm, bữa trưa thường là vào lúc 2 giờ, bữa tối thì sau 9 giờ mới chính thức bắt đầu. Buổi chiều là giờ nghỉ trưa của họ, chúng tôi cũng được nghỉ ngơi vào thời điểm này. Mọi người sẽ cùng nhau ra quán cà phê để trò chuyện, tập thể thao hoặc cùng nhau chơi các trò chơi. Trước nhịp sống như vậy, tôi cũng học được cách sống chậm lại và điều chỉnh tốt nhịp thở của mình. Barcelona đã dạy tôi nghệ thuật sống chậm, gọi một vài món Tapas (món khai vị) rồi tận hưởng niềm vui khi ăn uống và trò chuyện với bạn bè.

Hải sản tất nhiên là không thể thiếu trong các món Tapas ở Barcelona. Chipirones (mực chiên) là món ăn nhất định phải gọi ở đây, ngoài ra Padrón Peppers (ớt Padrón) và Patatas Bravas (khoai tây cay) cũng rất được yêu thích. Mực chiên ở đây được tráng trong một lớp bột mỏng, chiên giòn rồi rưới một ít nước cốt chanh, đây là món ăn vặt phổ biến ở đây. Nếu bạn muốn một chút rau, hãy gọi món ớt Padrón. Ớt Padron là loại ớt xanh nhỏ và cũng là đặc sản của Tây Ban Nha. Nó không có vị cay, được chiên trong dầu ô liu và rắc một ít muối thô, vị mặn của muối sẽ làm dậy mùi thơm của ớt xanh. Khoai tây cay là những miếng khoai tây chiên giòn, bên trên được phủ sốt cà chua cay đặc biệt và sốt tỏi trắng; đây cũng là món ăn tôi rất thích.

### Dư vị khó quên: Giăm bông sống

Thời gian hai tuần trôi qua nhanh chóng, chúng tôi quay trở lại nội thành. Tại các nhà hàng và siêu thị ở Barcelona, bạn có thể ngửi thấy mùi giăm bông sấy khô trong không khí – chúng được treo trên các trần nhà. Bạn cũng có thể nếm thử món giăm bông heo Iberia nổi tiếng đắt đỏ ở đây. Giăm bông thái lát mỏng có vị mặn đậm đà, ăn kèm với bánh mì, ô liu hoặc dưa vàng rất ngon.

Trước khi rời Barcelona, tôi chạy vội vào siêu thị mua một gói giăm bông cắt lát, hy vọng có thể mang hương vị của Barcelona đến thành phố tiếp theo, như một kỷ niệm của hành trình này.

*Tùy Phong biên dịch*

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

1

2

3

4

5

6

7

**1.** Cà chua và bánh mì là một món ăn rất đơn giản, bạn có thể chế biến tại nhà; **2.** Giăm bông sống được coi là món quốc hồn quốc túy, cũng là món ăn phụ cổ điển của Tây Ban Nha ; **3.** Ớt Padron là loại ớt xanh nhỏ có nguồn gốc từ Tây Ban Nha, được chiên trong dầu ô liu và nêm một ít muối thô, là món ăn rất ngon miệng ; **4.** Khoai tây cay là những miếng khoai tây chiên phủ sốt cà chua cay đặc biệt và sốt tỏi trắng ; **5.** Bữa sáng cổ điển ở Tây Ban Nha là socola nóng đậm đà ăn kèm với bánh Churros ; **6.** Món sò ăn kèm với bánh mì nướng và sốt ; **7.** Món cơm thập cẩm Tây Ban Nha là một trong những món ăn không thể bỏ qua khi đến Barcelona.

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

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)
• 1 chiều: $295/năm
• 1 chiều rưỡi: $390/năm
(B) Cho người không làm chủ xe
• Nam trên 25 tuổi: $290/năm
• Nam dưới 25 tuổi: $350/năm

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

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

▲ Mực chiên là món Tapas nhất định phải nếm thử ở Barcelona.



# Chúc mừng sự may mắn của người khác

## Khi lòng ganh tị bắt đầu len lỏi, bạn hãy dùng 4 cách sau đây

Barbara Danza

Khi bạn biết ai đó gặp may mắn – chẳng hạn như sự thăng tiến thuận lợi trong cuộc sống của họ – thì phản ứng chân thực đầu tiên của bạn là gì? Liệu bạn có thực sự cảm thấy vui mừng cho họ hay bạn cảm thấy một chút ganh tị vì vận may đó không thuộc về bạn?

Mọi người có thể quen thuộc với về sau, ngay cả khi không phải lúc nào cũng vậy. Cảm giác ghen ghét là điều mà bạn có thể xoay chuyển thành điều hữu ích cho cuộc sống của mình và của những người xung quanh.

### Nhận diện

Quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân là một năng lực quý giá. Nếu bạn nhận ra ngay khi tâm đố kỵ khởi lên, hãy tạm dừng và quan sát xem nó khiến bạn cảm thấy thế nào và tự hỏi mình thực sự ganh tị điều gì.

Thí dụ, nếu bạn thấy ai đó đang tận hưởng sự giàu sang hơn mình và bạn cảm thấy đố kỵ, hãy tự hỏi bản thân, có phải đó là sự sung túc mà bạn mong muốn không? Hay là địa vị xã hội hoặc sự tự do về tài chính mà giàu có mang đến. Hãy nhìn sâu để khám phá điều khiến bạn nảy sinh cảm giác ganh ghét này.

Thay vì cho phép lòng đố kỵ này trở nên độc hại hơn và gây ra những cảm xúc tiêu cực với người khác, bạn có thể sử dụng nó như một nguồn thông tin. Điều đó có thể chỉ ra những lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn có thể muốn đặt tâm vào nhiều hơn, và ngược lại, bạn có thể cảm thấy biết ơn người đó vì đã cho bạn thấy những tiềm năng lớn hơn trong cuộc sống.

Chống lại việc sa lầy vào cảm xúc tiêu cực của lòng đố kỵ giúp bạn nhanh chóng quan sát nó, và sau đó loại bỏ chúng bằng những suy nghĩ tươi sáng và hữu ích hơn.

### Chúc mừng

May mắn của người khác thực sự là điều đáng để chúc mừng, ngay cả khi bạn đang suy nghĩ từ góc độ lợi ích của chính bản thân bạn. Khi bạn phát hiện ra trong tâm có lòng đố kỵ, hãy bắt đầu tạo thói quen thay thế phản ứng tiêu cực bằng phản ứng tích cực như chúc mừng cho vận may của người khác.

Suy cho cùng, ngoài việc quan tâm một cách vô tư và mừng cho người khác, bạn có thể ăn mừng vì người đó đã cho bạn thấy những gì có thể xảy ra, và điều đó cũng đem lại hy vọng cho bạn.

Chính thực tế ai đó trong cộng đồng của bạn gặp vận may sẽ có tác động khích lệ và truyền cảm hứng cho cộng đồng nói chung – đây cũng là một ý tưởng đáng để ăn mừng.

### Nghĩ cho người khác

Khi đã hình thành thói quen vui mừng cho vận may tốt lành của người khác, bạn có thể thấy mình được truyền cảm hứng để đem lại nhiều may mắn hơn cho người khác. Cho dù trong sự nghiệp, cộng đồng, gia đình, hay bất kỳ nơi nào khác, làm thế nào bạn có thể sử dụng những năng lực và tài đặc biệt của mình để giúp nhiều người khác? Tiếp cận cuộc sống theo cách này, cách bạn biết nghĩ cho người khác, là phương thức tuyệt vời để loại bỏ 'con quái vật' ganh tị. Thành công của bạn trở nên gắn kết với thành công của những người khác. Bạn chắc chắn sẽ thấy cách tiếp cận này có ý nghĩa và vui vẻ hơn, tâm trạng ngột ngạt vì đố kỵ sẽ tan biến.

### Hãy biết ơn

Cuối cùng, một cách chắc chắn để loại bỏ cảm giác ganh tị là nuôi dưỡng lòng biết ơn sâu sắc. Ganh tị và biết ơn không thể cùng tồn tại. Thay vì tập trung vào những gì bạn thiếu, hãy tập trung tất cả vào những điều tốt đẹp và những ân điển mà bạn có trong cuộc sống.

Nếu bạn đang đọc bài viết này, bạn là người có học thức, bạn đang tiếp cận thông tin, bạn có những khoảnh khắc tạm dừng và đọc thứ gì đó mà bạn (hy vọng là) thấy có giá trị, bạn đang được sống với không khí tràn đầy trong phổi, với đôi mắt có thể nhìn rõ. Nước tuôn trào khi bạn mở vòi, và khi bạn mở tủ lạnh, tôi cá là có thức ăn trong đó để bạn có thể bôi vẽ lên mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn, thúc đẩy tâm lý nạn nhân, và ngăn cản bạn phát huy tối đa tiềm năng của mình. Khi cảm thấy bản thân đang ganh tị, hãy làm những gì có thể để loại bỏ nó, và sống với lòng biết ơn, hy vọng, cũng như nhẹ nhõm tiến về phía trước. Bạn sẽ không chỉ làm cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn, mà còn của những người quanh bạn.

Chúc mừng vận may của những người quanh bạn là cử chỉ của sự quan tâm, và sự may mắn của người đó sẽ khích lệ toàn cộng đồng.
BIBIKAYEWICH

*Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển và có trái tim thuần khiết. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con cái trong thời hiện đại.*

*Minh Chi biên dịch*

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

▲ Trà đã hiện diện xuyên suốt lịch sử nhân loại, việc thưởng trà và lưu giữ trà cũng đã trở thành truyền thống của người yêu trà.

# Hiểu rõ thời hạn thưởng thức hương vị của sáu loại trà

Lý Nhược Lâm

Lá trà cho vào ấm, rót nước vào sẽ trở thành thức uống thơm ngon. Thưởng thức hương vị của trà là một trong những thú vui trong cuộc sống. Tuy nhiên nếu bảo quản trà không đúng cách, hương vị của trà sẽ giảm đi rất nhiều.

Theo dữ liệu khảo sát vào năm 2020 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ, từ năm 2015 đến 2018, trà là thức uống được yêu thích thứ tư chỉ sau nước, coffee, và thức uống có đường. Rõ ràng có rất nhiều người thích uống trà, và việc lưu giữ trà trong nhà cũng là điều tự nhiên.

### Trà được lưu giữ trong bao lâu?

Về việc lưu giữ trà, không phải tất cả các loại trà đều thơm hơn khi để lâu. Nói chung, thời gian giữ được vị ngọt hậu của trà khác nhau tùy loại; ví dụ, trà xanh thì giữ được một năm; trà đen sau khi lên men, trà phổ nhĩ, và một số lá trà búp thì ngoại lệ. Trong điều kiện bảo quản bình thường, lá trà để lâu không bị hỏng nhưng bị mất hương vị. Hương vị của lá trà cũ và mới khác nhau rất nhiều.

### Cách bảo quản trà

Trà không có ngày hết hạn chính xác, nhưng qua một thời gian, sắc, hương vị, và hình của lá trà đều sẽ thay đổi. Nếu muốn giữ được hương vị thơm ngon của trà, ngăn ngừa ẩm mốc và mùi tạp lẫn, bạn có thể tham khảo các cách bảo quản dưới đây.

***Đồ đựng:*** Chọn đồ đựng có màu tối cho trà, đồ gốm, kim loại và thủy tinh đều được, chỉ đựng một loại trà trong mỗi đồ đựng. Đồ đựng bằng nhựa có đặc tính hấp thụ mùi nên tốt nhất không nên dùng.

***Môi trường:*** Mùi vị khác, nhiệt độ cao, độ ẩm, hay có ánh sáng chiếu vào đều sẽ đẩy nhanh sự biến chất của trà. Môi trường bảo quản nên là nơi râm mát, tránh ánh sáng và không có mùi gì khác. Tránh đặt cùng với nến thơm, coffee và gia vị.

Ngoài ra, các loại trà như sencha, matcha và gyokuro của Nhật Bản đều sở hữu đặc điểm dễ hấp thụ khí ẩm và mùi vị khác; do đó bạn nên bảo quản thật kín trong tủ lạnh.

### Thời gian thưởng vị của sáu loại trà

Dành cho bạn tham khảo, dưới đây là thời gian thưởng vị tốt nhất của sáu loại trà.

***Trà xanh (Green Tea):*** Hầu hết các loại trà xanh đều có thời hạn một năm. Nếu là matcha Nhật Bản với hương vị thanh nhã thì tốt nhất nên thưởng thức trong vòng một năm, vì nó sẽ bị oxy hóa rất nhanh, màu trà sẽ chuyển từ xanh sang vàng.

***Trà đen (Black Tea):*** Trà đen được làm bằng cách để héo, vò, lên men và sấy khô, trải qua tiến trình lên men nhiều hơn trà xanh. Vì vậy, trà đen không dễ bị mất hương vị khi bảo quản trong thời gian dài, còn trà xanh thì ngược lại.

***Trà trắng (White Tea):*** Trà trắng được làm từ búp non, không qua rang hoặc vò, bên ngoài được phủ một lớp bạch hào (những sợi lông mịn mọc ở mặt dưới búp trà). Nếu muốn thưởng thức trà tươi, bạn nên uống trà trắng mới càng sớm càng tốt. Mùi của trà trắng cũ sẽ dần dần bay hơi trong quá trình để lâu, nước trà lúc này có màu sắc đậm và hương vị êm dịu.

***Trà hoa (Floral Tea):*** So với ba loại trà trên, các loại trà hoa như hoa cúc, hoa hồng, hoa nhài và hoa oải hương v.v. có thời gian thưởng vị ngắn hơn, bởi chúng sẽ mất mùi thơm trong khoảng ba tháng.

***Trà trái cây (Fruit Blends):*** Trà trái cây có chứa trái cây sấy khô, do sự bay hơi của các thành phần tinh dầu thơm nên mùi thơm của trà thường sẽ biến mất trong vòng sáu tháng.

▲ Nếu bảo quản trà không đúng cách, hương vị của trà sẽ giảm đi rất nhiều.

***Trà các loại hạt (Nut Blends):*** Dầu trong các loại hạt rất dễ bị oxy hóa, nên loại trà này tốt nhất dùng trong sáu tháng.

### Phán đoán độ tươi của trà

Hương thơm là tiêu chuẩn về độ tươi của trà. Khi pha, lá trà tươi sẽ tỏa ra hương thơm thoang thoảng của cây cỏ. Lá trà cũ sẽ có màu sẫm hơn, đổi màu nhiều, mùi vị nhạt đi rất nhiều, thậm chí không có mùi thơm, khi chạm vào sẽ dễ bị nát vụn.

Trà sẽ bị mốc khi tiếp xúc với khí ẩm. Khi bạn nếm thử thấy có vị mốc thì nên bỏ đi. Điều này có nghĩa là trà vẫn có thể bị hỏng trong thời hạn sử dụng được ghi trên bao bì. Nếu dự trữ nhiều trà trong nhà, bạn có thể đánh dấu thời hạn sử dụng trên hộp đựng để dễ bảo quản.

*Mạt Lệ biên tập*
*Toàn Phong biên dịch*

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