

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Hãy trang hoàng cho ngôi nhà của bạn trở nên hoàn hảo nhất vài ngày trước Lễ Giáng Sinh.



Chuẩn bị cho Buổi sáng Giáng Sinh

Tạo nên buổi sáng Giáng Sinh hoàn hảo bằng cách bắt tay chuẩn bị trước mọi việc

Barbara Danza

Đối với những người tạo ra phép màu vào dịp lễ Giáng Sinh (bạn biết tôi đang nói đến ai rồi đấy), thì có rất nhiều việc tỉ mỉ cần chuẩn bị. Buổi sáng Giáng Sinh này – từ việc mở quà, cho đến việc lên thực đơn, bầu không khí và truyền thống gia đình – đều cần chuẩn bị một số khâu. Dưới đây là vài ý tưởng giúp bạn lên kế hoạch cho một trong những buổi sáng đáng nhớ nhất trong năm.

Hãy thật đơn giản

Buổi sáng Giáng Sinh nên là khoảng thời gian vui vẻ cho cả gia đình. Trong đó có cả bạn! Hãy cố gắng để buổi sáng này trông tự nhiên và đơn giản, và chuẩn bị càng nhiều khâu trước càng tốt.

Mặc đồ ngủ hợp nhau

Gia đình bạn có phải là gia đình thích phối đồ ngủ giống nhau không? Nếu vậy thì hãy nhớ đặt hàng sớm. Khi Giáng Sinh đến gần thì những bộ đồng phục này thường khó tìm mua.

Giấy gói quà có màu sắc khác nhau

Bạn có muốn việc tìm kiếm quà tặng cho

mọi người trở nên đơn giản không? Hãy gói quà cho mỗi người bằng giấy gói quà riêng. Thêm vào đó, đừng dồn hết việc gói quà vào mấy ngày trước Lễ Giáng Sinh. Hãy làm việc này dần dần. Khi ngày lễ sắp đến, hãy tập thói quen đóng cửa phòng ngủ lại và gói vài món quà đã mua. Bạn sẽ cảm thấy mình quán xuyến được mọi việc trong suốt mùa lễ này.

Chuẩn bị trước thực đơn

Hãy chọn những món ăn sáng đơn giản để có thể chuẩn bị trước một cách dễ dàng. Công thức nấu các món casseroles và các món hầm thì rất tuyệt vời. Hãy nhờ ai đó lấy bánh mì bagel tươi vào buổi sáng. Bạn nên cắt trái cây tươi vào đêm hôm trước và đừng quên lập trình máy pha cà phê trước nhé!

Lên danh mục các bài hát yêu thích

Bạn hãy nhớ chuẩn bị sẵn những giai điệu ngày lễ yêu thích của gia đình bằng cách tạo một danh mục phát nhạc kéo dài suốt buổi sáng.

Sạch sẽ và ngăn nắp

Hãy trang hoàng cho ngôi nhà của bạn trở nên hoàn hảo nhất vài ngày trước Lễ Giáng Sinh. Bạn nên sắp xếp phòng ốc, chuẩn bị tiếp đón bất cứ vị khách nào tới nhà, và lau dọn nhà

cửa để bạn cảm thấy tuyệt vời trong ngày lễ lớn.

Nhét quà vào ủng Noel

Và đừng quên những chiếc ủng. Cát những món đồ nhỏ trong một chiếc túi riêng sẽ giúp cho việc thực hiện các công việc đó vào phút chót trở nên dễ dàng và ngăn nắp hơn.

Sạc pin các thiết bị cần thiết

Đừng quên sạc pin máy ảnh để bạn có thể ghi lại những khoảnh khắc tuyệt vời mà bạn mong chờ.

Bánh quy cho ông già Noel

Đừng quên kiểm tra bằng chứng cho thấy ông già Noel đã ở đó. Đôi khi, ông để lại một ly sữa rỗng hoặc một chiếc bánh quy ăn dở. Thậm chí, tôi còn nghe nói rằng một vài đứa trẻ đã nhìn thấy những dấu chân lấp lánh trong nhà hoặc in trên tuyết.

Lập danh sách

Đêm Giáng Sinh có thể sẽ kéo theo một số lễ hội riêng. Bạn nên chuẩn bị một danh mục những việc cần làm trong đêm đó – những việc mà bạn muốn chắc chắn mình sẽ không quên – và cất chung với những món quà cho đến đúng thời điểm. Bạn sẽ chủ động hơn trong các hoạt động vào



▲ Buổi sáng Giáng Sinh nên là khoảng thời gian vui vẻ cho cả gia đình.

đêm khuya và cảm thấy tự tin vì mình đang chu toàn mọi việc.

Đừng lo lắng

Đường như mỗi năm chúng ta đều tự hỏi làm thế nào để thế giới này trở nên gắn kết hơn – và mỗi năm đều vậy. Bạn hãy tin vào bản thân và yên tâm rằng chỉ cần mình cùng gia đình ăn mừng tinh thần Giáng Sinh, thì đó sẽ là một kỷ niệm kỳ diệu mà gia đình bạn đều trân quý.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và có một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.

Minh Châu biên dịch

Hướng dẫn về quà tặng dịp lễ năm 2023

Bill Lindsey



Sở hữu nét sang trọng

Bông tai ngọc trai hữu cơ của hãng Mejuri

Giá: 78 USD, [Mejuri.com](#)

Hoa tai ngọc trai là món đồ thiết yếu trong bộ sưu tập trang sức của bất kỳ người phụ nữ nào, và bộ sản phẩm này giúp ngay cả những người có ngân sách eo hẹp cũng có thể trao tặng một món quà "tuyệt vời". Nổi bật nhờ viên ngọc trai nuôi cấy nước ngọt được chọn lọc kỹ lưỡng, sáng bóng, đôi bông tai này được chế tác từ một lớp vàng 18 karat dày trên nền bạc sterling. Những món trang sức này sẽ tạo thêm nét thanh lịch cho bất kỳ loại trang phục nào, từ quần jean cho đến đầm dạ hội.



Phong cách vượt thời gian

Ví Jackie 1961 của hãng Gucci

Giá: 620 USD, [Gucci.com](#)

Chiếc ví nhỏ nhắn nhưng tiện lợi này là hình mẫu của nét thanh lịch. Lấy cảm hứng từ chiếc túi xách Jackie 1961 mang tính biểu tượng của Gucci, chiếc ví có kích thước hoàn hảo để đựng danh thiếp, giấy tờ tùy thân, và thẻ tín dụng, là một lựa chọn phù hợp để mang theo những vật dụng cần thiết khi túi xách quá công kềnh. Chiếc ví này còn có màu be phối nâu và màu nâu già da rắn.



Chiếc hộp màu xanh

Vòng tay thiết kế bản lề T1 của hãng Tiffany

Giá: 13,800 USD, [Tiffany.com](#)

Chỉ cần nhìn thấy "chiếc hộp màu xanh" của hãng Tiffany cũng có đoán rằng những gì bên trong sẽ rất tuyệt vời, như trong trường hợp của chiếc vòng đeo tay bằng vàng hồng 18 karat đính kim cương này chẳng hạn. Phù hợp cho cả trang phục thường ngày và trang trọng, những viên kim cương tròn lấp lánh được cắt hoàn hảo giúp cho thiết kế chữ "T" mang tính biểu tượng tỏa sáng lung linh. Có bản lề để dễ dàng đeo vào và tháo ra, chiếc vòng này vừa vặn với cổ tay có đường kính đến 6 1/4 inch (khoảng 15.9cm).

DÀNH CHO QUÝ ÔNG CÓ PHONG CÁCH CỔ ĐIỂN

Chăm sóc bàn tay chàng

Găng tay da lót vải cashmere của hãng J.Crew

Giá: 98 USD, [J.Crew.com](#)

Chàng sẽ vui vẻ với đôi găng tay họ ngôn cừu của mình khi nhìn thấy cặp găng tay thời thượng này. Được làm từ da cừu mềm mại, dẻo dai, lớp lót bằng len cashmere chắc chắn giúp cho bàn tay và ngón tay luôn ấm

áp. Các đầu ngón tay của đôi găng này có công nghệ tân tiến cho phép sử dụng điện thoại mà không cần phải tháo găng ra. Găng tay có màu đỏ hung hoặc màu đen để phối cùng mọi loại trang phục.



Hãy bỏ vào cặp

Cặp xách đựng hồ sơ bằng da của hãng Von Baer

Giá: 1,795 USD, [VonBaer.com](#)

Chiếc cặp da cổ điển này là một món quà chu đáo dành cho người đem công việc về nhà. Một sự nâng cấp tuyệt vời cho chiếc ba lô với chất liệu nylon, chiếc cặp dành cho những ai thích một chút kiểu cách trong khi vẫn giữ được tính nghiêm túc của công việc. Sản phẩm này được chế tác để có thể dùng trong nhiều năm từ da thuộc thực vật của Ý. Phần bên trong có hai lớp đệm có thể đựng tài liệu và máy điện toán, bút, và thậm chí là vài thanh thực phẩm dinh dưỡng.



Thật đúng giờ

Mẫu đồng hồ Premier B01 Chronograph 42 của hãng Breitling

Giá: 9,500 USD, [Breitling.com](#)

Chiếc đồng hồ trang nhã này là món quà mà chàng sẽ yêu thích trong nhiều thập niên tới, vì chàng sẽ dựa vào nó để đến nơi đúng giờ và cũng rất thời trang. Là bản cập nhật của dòng đồng hồ bấm

giò Premier cổ điển sau Đệ nhị Thế chiến của hãng Breitling, chiếc đồng hồ mới này có nút bấm được sắp xếp hợp lý và thanh ghi đôi (twin-register), đồng thời có thể đặt hàng kèm nhiều loại dây đeo, màu mặt số, và chất liệu vỏ.

DÀNH CHO NGƯỜI THÍCH QUANH QUẢN TRONG NHÀ



Khoa học của sự ôm ấp

Chăn trọng lực (weighted blanket) hữu cơ của hãng Bearaby

Giá: 199 USD, [Bearaby.com](#)

Chiếc chăn mềm mại, ấm áp này được thiết kế để giúp mọi người chìm vào giấc ngủ nhanh hơn và sâu hơn. Sản phẩm được dệt bằng 100% bông hữu cơ, sợi dài để tạo sự thoải mái và có độ bền tốt. Bí mật là có một loạt các quả nặng tích hợp trong chăn mang lại hiệu ứng "ôm ấp" để xoa dịu và vỗ về, với nhiều màu sắc và trọng lượng khác nhau từ 4.5 đến 11kg.



Êm ái bao bọc lấy năng

Áo choàng hữu cơ Cloud Loom của hãng Coyuchi

Giá: 178 USD, [Coyuchi.com](#)

Áo choàng tắm là đồ dùng cơ bản trong tủ quần áo của bất kỳ ai, nhưng nó hiếm khi là một món đồ đẹp nhất trong tủ. Chiếc áo choàng có chất lượng như trong khu nghỉ dưỡng này sẽ thay đổi tất cả điều đó: được làm từ sợi bông dài dệt thành các vòng đơn nhằm tạo ra loại vải dày, sang trọng, tương tự như những chiếc khăn khách sạn tốt nhất, thấm hút tốt nhất. Kiểu ve cổ sam cổ điển này rất năng niu người mặc.



Cứng chiuu cùn cùn

Chiếc giường dành cho cún hình bánh donut

yên tinh độc đáo của hãng Sheri

Giá khởi điểm 34.99 USD, [BestFriendsBySheri.com](#)

Chiếc giường này có hình dáng giống với chiếc bánh donut vì những chú cún thích quay cuồng và cuộn tròn nghỉ ngơi. Có nhiều màu sắc và kích cỡ khác nhau cho các giống cún từ nhỏ đến lớn. Chiếc giường được bao phủ bởi bộ lông giả sang trọng khiến cún con nhỏ đến việc rúc vào mẹ để được ru ngủ và xoa dịu. Với giường này, ngay cả những chú cún con rất hiếu động cũng dần chìm vào giấc ngủ.

DÀNH CHO NGƯỜI YÊU ẨM THỰC



Niềm vui của người yêu thích cà phê

Máy pha cà phê KBGV của hãng Moccamaster

Giá: 359 USD, [Moccamaster.com](#)

Những người sành cà phê sẽ phấn khích với hệ thống pha chế này vì nó pha trộn hoàn hảo các loại cà phê phù hợp với định lượng như mong muốn, và có nhiều màu sắc để phù hợp với bất kỳ căn bếp nào. Tốc độ pha và nhiệt độ đĩa nóng có thể điều chỉnh để chuẩn bị từ 2 đến 10 tách cà phê hoàn hảo trong vài phút. Để chống tràn, dòng chảy cà phê sẽ dừng lại khi bình chứa được lấy ra để rót vào cốc mới.

Thực phẩm đã chín chưa

Nhiệt kế đo thịt bằng Bluetooth của hãng Meater

Giá: 99.99 USD, [TheMeatEater.com](#)

Bí quyết của những đầu bếp giỏi là khả năng chế biến cá và thịt đến nhiệt độ chính xác cần thiết mà không bị sống hoặc chín quá. Điều tuyệt vời nhất là cách kết hợp giữa công nghệ không dây để truyền nhiệt độ bên trong và mỗi trường xung quanh từ thiết bị đo đến điện thoại thông minh ở khoảng cách



lên tới 50 mét. Nhờ đó, bạn không cần đứng gần hoặc đứng bên cạnh (để quan sát) vì nướng, lò nướng hay dụng cụ xông khói.



Khám phá các loại trà mới

Hộp khám phá trà của hãng Sips by

Giá: 16 USD một tháng, [SipsBy.com](#)

Với hàng ngàn nhãn hiệu và phong cách uống trà khác nhau để lựa chọn, món quà này hẳn sẽ làm hài lòng bất cứ ai thích thưởng thức hương thơm. Người nhận sẽ nhận được bốn loại trà mới mỗi tháng, dựa trên sở thích của họ và được chọn từ nhiều loại trà là rời và trà túi lọc. Gói ghi danh có thể kéo dài từ một đến ba tháng và có thể được gia hạn theo ý muốn.

DÀNH CHO NGƯỜI CÓ NIỀM ĐAM MÊ



Máy quay đĩa than

Mâm xoay Bluetooth Hi-Fi H019 có loa tích hợp của hãng Angel's Horn

Giá: 229.98 USD, [AngelsHorn.com](#)

Nhiều người yêu thích âm thanh từ các đĩa nhạc truyền thống nhưng có thể không có mâm quay như một phần trong hệ thống âm thanh nổi của họ, điều giúp chiếc máy ghi âm di động, khép kín có thể được sử dụng hầu như mọi lúc, mọi nơi. Đây chắc chắn sẽ là món quà được yêu thích. Chiếc máy này yêu cầu các thiết lập cơ bản, cung cấp các hướng dẫn rõ ràng và dễ làm theo. Bốn loa tích hợp, một bộ tiền khuếch đại, và một hộp chứa đĩa Audio-Technica mang đến âm thanh rõ ràng, sắc nét từ các bản ghi 33 1/3 và 45 RPM.

Giúp sức khỏe toàn diện hơn

Chiếc nhẫn của hãng Aura

Giá khởi điểm: 299 USD, [AuraRing.com](#)

Thoạt nhìn thì đây chỉ đơn giản là một chiếc nhẫn thu hút, nhưng công nghệ nhúng (embedded technology) cho phép người đeo theo dõi nhịp tim và chất lượng giấc ngủ trên điện thoại thông minh. Nó cũng theo dõi mức oxy trong máu, cảnh báo người đeo về những bất thường trong nhịp thở, và có thể theo dõi lượng đốt cháy calorie cũng như khoảng cách đi được trong hơn 30 hoạt động, từ chạy bộ đến làm việc nhà.



Cơn sốt trượt băng cổ điển

Giày trượt x C7 chất liệu vải Raffia thêu hoa của hãng Larroude

Giá: 150 USD, [Larroude.com](#)

Những đôi giày trượt truyền thống sẽ là món quà tuyệt vời dành cho những bạn trẻ hoặc theo chiếc xe hơi thể thao C7 mang tính biểu tượng ở Nam California, đôi giày kết hợp bánh xe trượt băng ngoài trời 58mm, vòng bi thép

carbon, và xe đẩy ván trượt bằng nhôm (bộ phận kim loại hình dạng chữ T gắn bên dưới ván trượt) chắc chắn với phong cách vintage của một đôi giày cao cổ cổ điển thêu hoa trên nền vải raffia. Đây là một cách tuyệt vời để tận hưởng không khí trong lành và tập thể dục khi vui vẻ lao vút đi.



Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD, [Rapsodo.com](#)

Món quà nhỏ đặt trong chiếc

Ung iàng Sinh

Hương thơm tươi mát

Gói ghi danh 3 tháng dùng thử

nước hoa Perfume/Cologne của hãng Scentbird

Giá: 48 USD, [Scentbird.com](#)



Có rất nhiều loại nước hoa mới lạ dành cho nam và nữ, nên việc lựa chọn loại nước hoa phù hợp có thể sẽ khó khăn. Một ý tưởng tốt hơn là tặng họ gói ghi danh ba tháng để hãng gửi cho họ một loại nước hoa khác nhau mỗi tháng, và [gói này] cũng có thể gia hạn nếu muốn. Người nhận sẽ nhận được một bản khảo sát giúp xác định mùi hương yêu thích của mình, được lựa chọn từ một loạt các thương hiệu thiết kế độc quyền.



Giờ chơi đã đến

Bộ trò chơi Domino cổ điển

Giá: 30 USD, [PrintWorksMarket.us](#)

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cò (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cò bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cò (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cò bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cò (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cò bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cò (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cò bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cò (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cò bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Nam Anh biên dịch



▲ Một buổi biểu diễn của Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun.

Thưởng thức vẻ đẹp của âm nhạc Shen Yun qua chương trình audio trực tuyến mới

Epoch Times Staff

Shen Yun Zuo Pin (Shen Yun Creations) là một nền tảng phát trực tuyến chính thức của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun. Mỗi đây, nền tảng này cho ra mắt mục phát audio trực tuyến để cung cấp các bản thu âm giao hưởng sẵn có của dàn nhạc hòa tấu và nhạc thính phòng.

Đây là tin vui đối với nhiều người hâm mộ: Âm nhạc Shen Yun nổi tiếng đến mức bản nhạc đã được thu âm để đáp lại mong muốn ngày càng tăng của khán thính giả. Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun cũng đã bắt đầu các chuyến lưu diễn hòa nhạc của mình từ năm 2012, sau nhiều năm được khán giả yêu cầu.

Âm nhạc Shen Yun là độc nhất vô nhị với sự kết hợp giữa hai nền âm nhạc Đông phương và Tây phương, và giờ đây thính giả có thể thưởng thức các bản nhạc này tại [ShenYunCreations.com/audio](#).

Ngoài các nguyên tác, Shen Yun Zuo Pin cũng đăng tải nhiều bản thu âm khác của các nhạc công của Shen Yun, gồm cả các bản nhạc hòa tấu và nhạc thính phòng.

Quý vị chưa biết bắt đầu từ đâu ư? Vậy hãy nghe thử các tác phẩm này:

- Bản "Scottish Fantasy" (Khúc ngẫu hứng Scotland) của nhà soạn nhạc Bruch do nghệ sĩ vĩ cầm David Ma độc tấu
- Bản Hòa tấu cung Si thứ của nhà soạn nhạc Dvorak dành cho Trung Vĩ cầm do nghệ sĩ trung vĩ cầm Yu-Chien Yuan độc tấu
- Bản Hòa tấu "The Butterfly Lovers" (Bản Hòa tấu vĩ cầm Lương Chúc) do nghệ sĩ vĩ cầm Debbie Jin độc tấu
- Buổi Hòa nhạc của Dàn nhạc giao hưởng Shen Yun năm 2018

Shen Yun là gì?

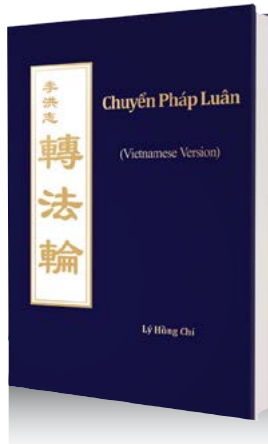
Có trụ sở tại New York, Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun được thành lập vào năm 2006 với sứ mệnh hồi sinh nền văn hóa truyền thống Trung Hoa, và nhanh chóng trở thành công ty vũ đạo Trung Hoa cổ điển hàng đầu thế giới.

Ngoài việc hồi sinh môn nghệ thuật cổ xưa này thông qua hình ảnh chính thống bậc nhất, Shen Yun còn nổi tiếng với các chương trình hoàn toàn mới cho mỗi mùa lưu diễn, trong đó có một loạt tiết mục vũ đạo và âm nhạc hoàn toàn mới.

Shen Yun hiện nay có tám đoàn lưu diễn, mỗi đoàn có một dàn nhạc giao hưởng đệm nhạc riêng. Khi các đoàn vũ đạo hết mùa lưu diễn, đôi khi các nhạc công ưu tú nhất của tám đoàn nghệ thuật này sẽ lưu diễn với tư cách là Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun, với khoảng 100 nhạc công biểu diễn các tác phẩm kinh điển Tây phương cũng như các nguyên tác của Shen Yun ở những địa điểm như Nhà hát Carnegie và Phòng Hòa nhạc Boston.

Chi Lan biên dịch

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn "Chuyển Pháp Luân" giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là "tu luyện" và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bí, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: [FaYuanBooks.com](#) hoặc gọi 845-538-4490



Hành trình tâm linh đến Ladakh, Ấn Độ

Tiếng gọi thiêng liêng thôi thúc một học viên Pháp Luân Công lan tỏa vẻ đẹp của chân, thiện, và nhân đến các vùng núi phía bắc Ấn Độ

Arleen Richards

Bà Christiane Teich thích được mọi người gọi mình là "Chris". Bà đã hành hương đến Ấn Độ suốt hơn 30 năm để tìm kiếm một điều gì đó. Bà Chris là người gốc Đức, từng sống ở châu Phi và Nam Mỹ trước khi đến Ấn Độ.

Trong suốt hành trình của mình, bà Chris đã thử nhiều loại thực hành tâm linh khác nhau, trong đó có khí công, thiền siêu việt, yoga, triết học Ấn Độ, Kỳ Na Giáo, và Phật Giáo, nhưng vẫn chưa cảm thấy toại nguyện.

Ladakh

Bà Chris từng nghe nói về một miền đất nhỏ bé xinh đẹp nằm ở vùng núi thuộc cực bắc Ấn Độ, có tên là Ladakh. Mặc dù bà sống chủ yếu ở Sarnath, Ấn Độ (nơi Đức Phật truyền pháp lần đầu tiên), nhưng bà vẫn thích đến Ladakh. Ở Ladakh không khí mát mẻ, thời tiết đẹp, và có khí hậu khác biệt so với những vùng miền khác của Ấn Độ. "Ở độ cao lớn, khí hậu hoàn toàn khác biệt, rất khô ráo và rất dễ chịu vào mùa hè," bà chia sẻ.

Kể từ khi bà sống ở Ấn Độ, gần như vào mỗi mùa hè, bà đều đến thăm Ladakh và thường ở lại đó khoảng 3 đến 4 tháng.

Ladakh nằm giữa dãy núi Côn Luân ở phía bắc và dãy Great Himalaya chính ở phía nam [Great Himalaya là dãy núi cao nhất trong ba dãy Himalaya]. Ladakh giáp Tây Tạng ở phía đông và là nơi sinh sống chủ yếu của những Phật tử Tây Tạng. Vùng dân cư thưa thớt này nổi tiếng nhờ vẻ đẹp của miền núi xa xôi và văn hóa Tây Tạng.

Khi bà Chris lần đầu đến Ladakh khoảng 23-24 năm về trước, ở đây có rất ít TV. "Đó là một khu vực rất nhỏ, rất

ít TV, và chỉ có hai đón cảnh sát," bà kể. Nhưng trải qua nhiều năm, cùng sự gia tăng của cả du khách Tây phương lẫn du khách Ấn Độ, nơi này đã thay đổi hoàn toàn. Bây giờ TV có ở khắp mọi nơi.

Chính tại nơi đây, bà Chris đã được giới thiệu về môn tu luyện thiền định Pháp Luân Công, hay còn được gọi là Pháp Luân Đại Pháp.

Pháp Luân Đại Pháp

Bà Chris triu mến nhớ lại lần tham dự một cuộc gặp gỡ phụ nữ thường niên – nơi phụ nữ từ nhiều ngôi làng gần xa tụ tập nấu ăn, ca hát, nhảy múa, và dệt vải. Gần đó có một ngôi chùa địa phương nằm cheo leo trên ngọn núi, nơi có một phụ nữ người Mỹ gốc Hoa đang đứng nhìn xuống đám đông. Rồi đột nhiên người phụ nữ quyết định xuống núi và bắt đầu biêu diễn các bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp cùng với một người Tây Tạng địa phương.

Pháp Luân Đại Pháp là một môn tu luyện tinh thần được phổ truyền ra công chúng ở Trung Quốc từ năm 1992. Môn tu luyện này bao gồm năm bài tập thiền định và các bài giảng về những nguyên lý phổ quát là chân, thiện, và nhân. Năm 1999, lo sợ về sự phổ biến của môn tu luyện này, Đảng Cộng sản Trung Quốc đã phát động cuộc đàn áp các học viên Pháp Luân Công. Kể từ đó, hàng triệu học viên Pháp Luân Công ở Trung Quốc đã bị giam giữ bắt hợp pháp, phần lớn trong đó bị công an ngược đãi trong khi bị giam giữ, theo Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp.

Bà Chris chưa từng nhìn thấy những bài tập khí công này trước đây, nhưng bà có thể hỏi người phụ nữ một vài câu hỏi. Bà được hướng dẫn đến một cửa hàng, nơi bà có thể mua một cuốn sách Chuyển Pháp Luân – ấn bản duy nhất có trong cửa hàng lúc đó. Đây là cuốn sách mà các học viên đọc hàng ngày và chứa đựng những lời dạy chi tiết về nguyên lý chân, thiện, và nhân.

Bà Chris mất đến vài năm để từ bỏ tất cả các giáo lý trước đây của mình. Vì vậy, bà đã không trở thành học viên



Bà Christiane Teich, một học viên Pháp Luân Công đến từ Ấn Độ, ảnh chụp trên đường phố ở Thành phố New York vào ngày 19/05/2014.

Pháp Luân Đại Pháp ngay lúc đó.

Hồng dương Pháp Luân Đại Pháp Khi bà Chris bị thôi thúc bởi tiếng gọi tâm linh, bà bắt đầu dán các bích chương về Pháp Luân Đại Pháp khắp thị trấn lớn nhất ở Ladakh vào mỗi mùa hè – đến nỗi năm 2007, một trong những trường học địa phương đã mời bà đến để hướng dẫn các bài công pháp cho học sinh.

Bà đã đến trường học và hướng dẫn các bài công pháp nhưng vẫn cảm thấy thiếu thiếu một điều gì đó. "Tôi đã giới thiệu Pháp Luân Đại Pháp cho họ, và vì hầu hết các bài công pháp được hướng dẫn xong trong trường, thường là trong nhiều ngày liên tục, [nhưng] tôi cảm thấy chưa đủ chút nào," bà nói.

Vào năm 2008 và 2009, bà Chris bắt đầu giúp mọi người hiểu rõ hơn về cuộc bức hại đối với các học viên Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc bằng cách dựng một quầy thông tin và phát tài liệu nói rõ sự thật. Sau khi làm việc cùng với một học viên khác và cùng học viên này đến thăm các trường học, bà Chris lại tiếp tục tận tâm hồng dương Đại Pháp đến các trường học ở địa phương.

Năm 2010, bà đến một trường học khác và hướng dẫn các bài công pháp trở lại, ở đó bà cũng dựng một quầy thông tin và giảng rõ sự thật về cuộc

bức hại.

"Đây là một ngôi trường Tây Tạng, nơi hiệu trưởng và các giáo viên thường xuyên được tặng tài liệu về chân tướng, và nhiều tài liệu đã hiện diện trong thư viện của trường suốt nhiều năm," bà cho biết.

Bà Chris ở lại ngôi trường này và hai chi nhánh nhỏ của trường cho đến năm 2013.

Bà Chris hồi tưởng, có lần bà trở lại Ladakh muộn hơn thường lệ một chút và rất cảm động khi thấy mọi người nhớ bà đến nhường nào. Với đôi mắt nhắm lại, bà Chris kể lại việc họ hỏi bà, "Bà đã đi đâu vậy; sao bà không đến đây sớm hơn?"

Đối với bà Chris, chuyến hành hương bắt đầu vào khoảng 30 năm trước này đã đạt đến đỉnh cao, đó là sứ mệnh lan tỏa những lời dạy về chân, thiện, và nhân trong các trường học. Bà Chris vẫn tiếp tục đến thăm Ladakh vào mỗi mùa hè.

Năm 2021, bà Chris đã gửi hơn hơn 100 kg tài liệu đến Ladakh.

"Ở đây vẫn chưa có nhiều tiện nghi hiện đại, tôi gửi các kiện tài liệu đến Ladakh và mọi người sẽ phân phát chúng," bà Chris nói.

Nhóm biên dịch Văn hóa – Đời sống

Epoch Times Tiếng Việt



Những chuyến đi chơi buổi chiều vui vẻ, chẳng hạn như đi trượt băng, có thể khiến mọi người hào hứng mong đợi trong suốt cả năm.

Gieo hạt mầm vui vẻ vào lịch trình của gia đình

Hãy đưa vào lịch những dự định của bạn ngay bây giờ, để có một năm nhiều hoạt động đáng nhớ

Barbara Danza

Vậy là một năm mới sắp đến, cuốn lịch của gia đình chúng ta như một tờ giấy trắng đầy ấp chỗ cho cơ hội. Quá thật là gieo nhân nào sẽ gặt quả nấy, vậy tại sao bạn không gieo những hạt giống mà mình mong được thu hoạch trong cả năm dài?

Dưới đây là sáu hạt giống thú vị bạn có thể xem xét đưa vào lịch của gia đình trong năm này.

Những đêm chủ đề

Đặc biệt là vào những tháng mùa đông khi đêm dài hơn và thời tiết giữ chân bạn trong ngôi nhà ấm cúng, thì một vài đêm chủ đề vui nhộn được sắp đặt trước có thể đem đến cho cả gia đình điều gì đó thú vị để ngắm chờ. Một vài gợi ý có thể là đêm chơi cờ, đêm xem phim, đêm ăn uống (các bạn cùng nhau nấu và thưởng thức một bữa ăn của vùng miền nào đó hoặc một loại thức ăn cụ thể chẳng hạn như bánh tacos hoặc mì ống), đêm chơi Lego, hoặc đêm làm thủ công.

The Epoch Times: Điều có muốn mọi bậc cha mẹ cần thấu hiểu là gì?

Có Shefali: Đó chính là, trẻ em không phải là tài sản hay đồ vật mà chúng ta có thể kiểm soát hoặc điều khiển, mà thay vào đó, các con ở nơi đây để có được quyền tự chủ về tinh thần và phương hướng của mình. Một khi chúng ta thừa nhận tâm hồn độc lập của con, chúng sẽ có thể phát triển và bay cao.

Có Shefali: Tôi đặc biệt khuyến nghị các bậc cha mẹ nên áp dụng chính sách "KHÔNG MẮN HÌNH CHO ĐẾN KHI CON BƯỚC VÀO TUỔI THIỂU NIÊN," và thậm chí sau đó, cần có những giới hạn và hướng dẫn nghiêm khắc để con tuân theo. Bộ não của con không thể hoạt động thông qua sự kích thích liên tục mà các thuật toán [của mạng xã hội] mang đến. Chúng cướp đi nhu cầu chơi đùa, tình lãng, buồn chán, và sáng tạo tự nhiên của con chúng ta.

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



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

Minh Châu biên dịch

'Bản Đồ Nuôi Dạy Con'

Cuộc trò chuyện với Tiến sĩ Shefali

Barbara Danza

Là một nhà tâm lý học và tác giả có cuốn sách bán chạy nhất, cô Shefali Tsabary đã trở thành một nguồn thông tin đáng tin cậy của các bậc cha mẹ đang tìm kiếm sự khích lệ trên hành trình nuôi dạy con vui vẻ và khỏe mạnh. Cuốn sách mới của cô, "The Parenting Map: Step-by-Step Solutions to Consciously Create the Ultimate Parent-Child Relationship" (Bản Đồ Nuôi Dạy Con: Các Giải Pháp Từng Bước Để Tạo Dựng Mối Quan Hệ Căn Bản Giữa Cha Mẹ và Con Cái Một Cách Có Ý Thức), được mô tả là một cẩm nang nuôi dạy con. Vào thời điểm mà áp lực đối với cha mẹ và các con dường như đang ở mức đỉnh điểm, tôi đã xin lời khuyên từ tiến sĩ Shefali về cách giáo dục con tốt nhất. Sau đây là phần chia sẻ của cô.



Nhà tâm lý học và tác giả cuốn sách bán chạy nhất – Tiến sĩ Shefali Tsabary. COURTESY OF DR. SHEFALI TSABARY

The Epoch Times: Điều gì đã truyền cảm hứng để cô viết quyển "Bản Đồ Nuôi Dạy Con"?

Tiến sĩ Shefali Tsabary: Các bậc cha mẹ trên toàn thế giới đang trong tình trạng bối rối, thất vọng, và quá tải. Tôi đã công hiến sự nghiệp của mình để giúp họ cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn trong việc nuôi dạy con. Đây là lý do tôi viết cuốn sách này.

Tất cả các bậc cha mẹ đều cần sự giúp đỡ, và đây là cuốn sách mà mọi bậc cha mẹ đều mong muốn có được từ khi con lọt lòng. Đó là cuốn sách hướng dẫn về cách nuôi dạy con sáng suốt. Trong 20 bước, tôi phân thảo tất cả các phương pháp và công cụ mà cha mẹ có thể sử dụng để nâng cao khả

năng nuôi dạy con một cách chủ động. Mỗi bước đều có các bài tập thực hành giúp cha mẹ xây dựng mối dây liên kết chặt chẽ hơn với con và giúp các con phát triển thành những người mạnh mẽ và kiên cường.

The Epoch Times: Thế giới gần đây đã trải qua một số thử thách, và cả cha mẹ, con cái dường như đang cảm thấy áp lực rất lớn. Điều gì khiến cô lo lắng nhất về việc nuôi dạy con ngày nay?

Có Shefali: Yếu tố đáng lo ngại nhất trong việc nuôi dạy con hiện đại ngày nay là mức độ phân tâm quá cao mà chúng ta thấy xung quanh. Nhân tố quan trọng nhất để nuôi dạy con phát triển lành mạnh là sự hiện diện và kết nối của cha mẹ; tuy nhiên hiện nay, điều này dường như đang gặp thách thức khi cha mẹ bị công nghệ và truyền thông xã hội làm cho xao lãng và chiếm lấy tâm trí. Cha mẹ càng ít hiện diện và chú tâm trong những năm đầu đời của con, thì càng có nguy cơ cao các con lớn lên cảm thấy không xứng đáng được yêu thương và trở nên lo lắng.

The Epoch Times: Ngày nay, các báo cáo về sự gia tăng [mức độ] lo lắng, trầm cảm, và thậm chí tự tử ở trẻ em thường khiến các bậc cha mẹ bận lòng. Có cho rằng đây là nguyên nhân gây nên xu hướng đáng lo ngại này?

Có Shefali: Việc sống có lập gia tăng và giám kết nối xã hội thường là gốc rễ của những căn bệnh này. Trẻ em phát triển lành mạnh khi các em được sống trong



Trẻ em phát triển lành mạnh khi được sống trong các mối quan hệ khăng khít, bền chặt. Thiếu đi điều này, các em thường dễ bị các yếu tố bên ngoài tác động.

các mối quan hệ khăng khít, bền chặt. Khi không có được những điều này trong cuộc sống, các em sẽ trở nên vô cùng lúng túng và trong thâm tâm, các em thấy mình không có giá trị. Các em cảm thấy như thể bản thân không xứng đáng được cha mẹ chú ý và tập trung vào mình. Và các em dễ bị ảnh hưởng từ các tác động và can thiệp bên ngoài.

The Epoch Times: Một mối lo ngại lớn khác của nhiều bậc cha mẹ là tác động của mạng xã hội lên các con. Có có khuyến các bậc cha mẹ nên đặt ra những giới hạn nào, nếu có, cho con của họ (và có lẽ, với cả chính họ) khi nói đến mạng xã hội?

Có Shefali: Tôi đặc biệt khuyến nghị các bậc cha mẹ nên áp dụng chính sách "KHÔNG MẮN HÌNH CHO ĐẾN KHI CON BƯỚC VÀO TUỔI THIỂU NIÊN," và thậm chí sau đó, cần có những giới hạn và hướng dẫn nghiêm khắc để con tuân theo. Bộ não của con không thể hoạt động thông qua sự kích thích liên tục mà các thuật toán [của mạng xã hội] mang đến. Chúng cướp đi nhu cầu chơi đùa, tình lãng, buồn chán, và sáng tạo tự nhiên của con chúng ta.

Có Shefali: Tôi đặc biệt khuyến nghị các bậc cha mẹ nên áp dụng chính sách "KHÔNG MẮN HÌNH CHO ĐẾN KHI CON BƯỚC VÀO TUỔI THIỂU NIÊN," và thậm chí sau đó, cần có những giới hạn và hướng dẫn nghiêm khắc để con tuân theo. Bộ não của con không thể hoạt động thông qua sự kích thích liên tục mà các thuật toán [của mạng xã hội] mang đến. Chúng cướp đi nhu cầu chơi đùa, tình lãng, buồn chán, và sáng tạo tự nhiên của con chúng ta.

Có Shefali: Tôi đặc biệt khuyến nghị các bậc cha mẹ nên áp dụng chính sách "KHÔNG MẮN HÌNH CHO ĐẾN KHI CON BƯỚC VÀO TUỔI THIỂU NIÊN," và thậm chí sau đó, cần có những giới hạn và hướng dẫn nghiêm khắc để con tuân theo. Bộ não của con không thể hoạt động thông qua sự kích thích liên tục mà các thuật toán [của mạng xã hội] mang đến. Chúng cướp đi nhu cầu chơi đùa, tình lãng, buồn chán, và sáng tạo tự nhiên của con chúng ta.

Hãy dùng trí tưởng tượng của bạn và nghĩ ra những buổi tối vui vẻ mà bạn có thể tận hưởng cùng gia đình. Việc dành thời gian có chủ đích tập trung vào một hoạt động đơn lẻ và không có thiết bị kỹ thuật số cũng như những điều gây phân tâm khác sẽ đem lại nhiều kỷ niệm sâu đậm và sự kết nối sâu sắc.

Đêm hẹn hò của cha mẹ

Các bậc cha mẹ có thể gặp khó khăn khi tìm thời gian để làm những việc đơn giản, chẳng hạn như trò chuyện mà không bị gián đoạn hoặc dùng một bữa ăn còn nóng. Giải pháp là gì? Những đêm hẹn hò!

Cách duy nhất để bảo đảm các đêm hẹn hò diễn ra là hãy lên ngày giờ thực hiện. Bạn hãy sắp đặt ít nhất một lần mỗi tháng, đặt chỗ cho bữa tối, đặt trước các hoạt động, thông báo cho

người giữ trẻ, và cam kết dành thời gian chỉ cho Mẹ và Cha đều đặn trong suốt cả năm. Cả gia đình sẽ được thụ ích từ hoạt động này.

Những dịp ăn mừng

Bạn sẽ ăn mừng điều gì trong năm nay? Hãy dự tính trước và chuẩn bị sẵn sàng cũng như hào hứng tổ chức kỷ niệm những sự kiện vui vẻ sắp đến cho cả gia đình trong năm này. Hãy ghi các bữa tiệc, đám cưới, và các lễ kỷ niệm khác vào lịch của bạn.

Hạnh phúc giản đơn

Hãy đem đến niềm vui và hạnh phúc giản dị mà cả gia đình bạn có thể mong đợi trong cuốn lịch của bạn. Một buổi đi ăn đêm, ăn pizza vào bữa tối, một chuyến đi cùng gia đình đến hiệu sách, một buổi chiều trượt băng hoặc chơi bowling, một buổi dã ngoại trong

công viên – hãy chủ động đưa những niềm vui và sự hứng khởi vào lịch.

Tham gia những sự kiện nơi bạn sinh sống

Hãy tham khảo lịch trình tổ chức những sự kiện nơi bạn sinh sống để chắc rằng bạn không bỏ lỡ chúng. Bạn có thể ghi tất cả các sự kiện thể thao, chương trình biểu diễn, lễ hội, triển lãm bảo tàng, và các hoạt động trong thị trấn hoặc thành phố vào lịch của mình để bạn không bỏ lỡ chúng.

Những kỳ nghỉ

Tất nhiên, sự kiện hấp dẫn nhất trong lịch trình của năm là kỳ nghỉ gia đình. Nếu bạn định đi du lịch trong năm nay, hãy đánh dấu dự tính này vào lịch gia đình của mình càng sớm càng tốt để được tận hưởng tối đa niềm vui của việc ngắm mong chuyến phiêu lưu đó.

Bản thân việc chia sẻ một lịch trình thú vị đã là sự gắn kết và một hoạt động giúp tạo nên sự đầm ấm trong gia đình. Có vẻ như hoạt động này để bị bỏ qua, nhưng bạn hãy dành thời gian để cuốn lịch của gia đình được tốt nhất có thể và hãy xem bạn sẽ tạo ra một năm cho gia đình mình như thế nào.

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

Quỳnh Chi biên dịch

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



▲ Sau khi phân tích 380 kg mẫu đất mặt trắng do các phi hành gia mang về, các khoa học gia phát hiện ra rằng trong đó thực sự chứa sắt và titan nguyên chất, vốn là những khoáng chất kim loại tinh khiết không có trong tự nhiên.

Tại sao hạt quế lại rơi ra từ Mặt trăng? Mặt trăng có phải là phi thuyền vũ trụ?

Dan Nghi Dương & Lý Dục Văn

Kể từ khi phi hành gia Armstrong đáp xuống Mặt trăng và tuyên bố không nhìn thấy Hằng Nga hay Thỏ ngọc mà chỉ thấy một sa mạc mênh mông, thì đôi mắt sáng ngời của những đứa trẻ thường nghe Thần thoại Tết Trung thu không khỏi hiện lên nét hoang mang nghi vấn.

Tuy nhiên, không gian và thời gian trong vũ trụ rất phức tạp, còn mắt người thì có giới hạn; những gì mắt thường không nhìn thấy được thì chưa hẳn là không tồn tại. Trong sách cổ cũng có rất nhiều sự tích thần kỳ về Mặt trăng, và cũng diễn giải truyền thuyết vĩnh hằng và bất tử của Cung trăng từ một góc nhìn siêu việt từ duy thị giác của con người.

Hạt Quế giữa trăng, điều kỳ diệu của Trung thu

Tương truyền, vào đêm Trung thu khi trăng sáng vằng vặc, Cung trăng thỉnh thoảng sẽ rơi ra từng hạt từng hạt Quế – đây chính là kỳ tích có thể gặp nhưng không thể cầu.

Tống Chi Văn, một nhà thơ vào thời nhà Đường, khi đến thăm chùa Linh Ấn đã viết lại câu thơ nổi tiếng “Quế tử nguyệt trung lạc, Thiên hương vân ngoại phiêu” (Tạm dịch: Trong trăng lơ lửng quế, ngoài mây phàng phát hương). Bạch Cư Dị với câu thơ “Dao tướng ngộ sư hành đạo xứ, Thiên hương quế tử lạc phân phần” (Tạm dịch: Thiết nghĩ nơi xa thấy hành đạo, Thiên hương quế tử thấy hành đạo, Thiên hương quế tử trùng trùng mây) cũng để lại một chú thích rõ ràng về sự tích hạt quế rơi từ Mặt trăng xuống trong dịp Tết Trung thu. “Quế tử nguyệt trung lạc” ngụ ý sự liên hệ kỳ diệu giữa thế giới Thần Tiên và những người tu hành, đồng thời vẽ ra một loại thăng hoa ở cảnh giới khác.

Tuy nhiên, chính xác thì “quế tử” là gì? Có người nói rằng đó là quả của cây quế rơi từ trên trời xuống khi Ngô Cương chặt cây. Bì Nhật Hữu, thi nhân thời Đường, đã viết một bài thơ về mưa quế tại chùa Thiên Trúc: ông tưởng tượng rằng: Quế tử có lẽ là quả của cây quế được Hằng Nga ném từ trên Trời xuống khi chơi bên cạnh cây quế.

Vào giữa những năm Cảnh Đức thời Bắc Tống, tiến sĩ Trương Quân Phòng, cũng là một người tu Đạo, đã từng chứng kiến cảnh tượng kỳ diệu của mưa quế rơi từ bầu trời. Chuyện xảy ra trong thời gian ông

làm Tiến Đường Lệnh. Vào Tết Trung thu năm đó, ông đang nghỉ đêm ở chùa Nguyệt Luân Sơn thì đột nhiên có một tăng nhân đến báo tin rằng có một trận mưa quế ở trên tháp Lục Hòa gần đó. Ông vội thức dậy xem thì thấy dưới trăng tròn có một cơn lốc xoáy rất nhanh, trời đầy sương khói, bông có rất nhiều thứ giống như hạt đậu nhỏ rơi xuống. Hôm sau nhìn lại thì thấy hạt quế vương rải khắp nơi, trông giống như hạt của Bim biếc, có hạt màu vàng, có hạt màu trắng, người không thấy mùi gì cả.

Bí ẩn về Mặt trăng quả là cánh cửa để nhân loại nhận thức về vũ trụ, và được chiếu sáng bằng trí tuệ của Đấng Tạo Hóa.

Vào đêm Trung thu năm Thiên Thánh thứ 5 triều Tống (năm 1027), tăng nhân Tuân Thức cũng đã bắt gặp cảnh tượng kỳ diệu của hạt quế từ trên trời rơi xuống ở chùa Thiên Trúc. Hạt quế to bằng hạt đậu, tròn như ngọc, với các màu trắng, vàng và đen, vị cay nồng. Lúc đó, Tuân Thức đã đem chúng gieo dưới rừng cây và viết một bài thơ về Quế tử.

Vào một đêm Trung thu năm no, Chu Quốc Trinh, Thượng thư bộ Lễ triều Minh đã nhìn thấy hạt quế rơi từ Mặt trăng xuống ở chùa Thiên Đài Sơn, ông còn lệnh cho đồng tử theo



▲ Là nguyệt quế.

ông mặc y phục trắng đã mở bọc ra và cho họ xem một số dụng cụ như riu và đục ở bên trong. Trong bọc còn có hai viên Gạo Ngọc bích; người mặc áo trắng đưa Gạo Ngọc bích cho hai người và nói: “Các cậu chia nhau Gạo Ngọc bích mà ăn, chớ dù không thể trường sinh bất lão nhưng có thể suốt đời không mắc bệnh.”

Nói xong, ông ta đứng dậy chỉ cho hai người họ: “Chỉ cần các cậu đi theo con đường này, tự nhiên có thể tới đường chính.” Nói xong, người đàn ông áo trắng liền biến mất.

Ghi chép về cuộc gặp gỡ với Tiên nhân tạc Nguyệt được người đời sau xem như chuyện thần thoại. Tuy nhiên, khi nhân loại tiến vào xã hội hiện đại, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy cả truyền thuyết và sự thật đều dựa ra cùng một câu trả lời: Mặt trăng có thể được các vị Thần cổ đại tạo ra.

Các khoa học gia phát hiện ra bản chất “siêu thường” của Mặt trăng

Cùng với sự phát triển của khoa học công nghệ, con người hiện đại ngày càng có nhiều khám phá về Mặt trăng hơn.

Đầu tiên, thời gian Mặt trăng tự quay một vòng bằng khoảng thời gian mà nó quay quanh Trái đất một vòng; do đó Mặt trăng luôn quay một hướng về phía Trái đất. Các khoa học gia phát hiện ra rằng, mặt đối diện với Trái đất của mặt trăng khá nhẵn, trong khi mặt sau lại gồ ghề và đầy đặc các miệng núi lửa – điều này trùng khớp với những gì tiên nhân tu sửa Trăng đã nói.

Thứ hai, quỹ đạo của hành tinh về tinh thông thường là hình elip, trong khi quỹ đạo của Mặt trăng là hình tròn. Chúng ta biết rằng chỉ có quỹ đạo của vệ tinh nhân tạo bay quanh Trái đất mới là hình tròn.

Hơn nữa, vào năm 1969, khi phi thuyền “Apollo 13” tiến vào quỹ đạo Mặt Trăng, họ đã thiết kế một thí nghiệm để tên lửa giai đoạn ba của phi thuyền và von Mặt trăng. Máy đo địa chấn đặt trên bề mặt Mặt trăng đã đo được cơn địa chấn kéo dài khoảng 3 tiếng, giống như dùng búa đập vào một chiếc chuông lớn, rung động kéo dài một thời gian rất lâu rồi mới từ từ biến mất. Hiện tượng rung động kéo dài này đã khiến các khoa học gia không thể không suy đoán rằng: Bên trong mặt trăng có thể là rỗng.

Ngoài ra, sau khi phân tích 380 kg mẫu đất Mặt trăng do các phi hành gia mang về, các khoa học gia nhận thấy trong đó thực sự chứa sắt và titan nguyên chất, vốn là những khoáng chất kim loại tinh khiết không có trong tự nhiên. Những phát hiện này bất ngờ lặp lại những gì mà Tiên nhân tạc Nguyệt đã nói – mặt trăng là một hình cầu do bảy loại kim loại tạo thành.

Dịch nghĩa:

Trắng sáng có từ bao giờ,
Cắm chén rượu hồi trời xanh

Ngay cả Tô Thức cũng không khỏi thắc mắc về nguồn gốc của Mặt trăng. Trong “Đậu dương tạt trở” đời Đường có ghi lại một câu chuyện, mô tả hai người thời Đường tình cờ đã gặp một Tiên nhân tạc Trăng trên núi.

Vào giữa những năm Đại Hòa thời Đường Văn Tông, em họ của Trịnh Nhân Bốn và tú tài họ Vương đã đi vân du đến núi Tùng ở Hà Nam. Họ băng qua rừng và khe núi, sau khi trời đã tối thì lạc đường, đang tìm đường thì bỗng nghe thấy tiếng ngâm phát ra từ bụi cây phi.

Họ gạt bụi cây sang một bên, nhìn thấy một người đàn ông mặc y phục vải trắng tinh đang ngủ ngon lành, đầu gối trên một bọc quần áo. Hai người đến đánh thức ông ta và hỏi đường: “Ngài có biết làm sao đi ra đường chính gần đây không?” Người đàn ông đó ngược nhìn họ, không trả lời lại ngủ thiếp đi.

Hai người gọi nhiều lần, người đàn ông đó mới ngồi dậy, quay sang họ và nói: “Lại đây!” Sau đó hai người ngồi xuống đối diện với ông ta và hỏi ông ta đến từ đâu?

Người đàn ông đó mỉm cười và nói: “Các cậu có biết rằng Mặt trăng là do bảy loại Bảo vật hợp thành không? Hình dạng của Mặt trăng giống như một quả cầu, những cái bóng trên Mặt trăng là do tia sáng mặt trời chiếu vào các vùng nhô cao trên bề mặt của nó. Tôi chính là một trong 82.000 gia đình chịu trách nhiệm tu sửa Mặt trăng.”

Vì để thuyết phục họ, người đàn

hầu nhất hai thặng hạt quế. Hạt quế có kích thước như hạt cây Long não, không có da, ở giữa có nhân, màu trắng như ngọc bích, có hoa văn chìm sè, nhai thì thấy có mùi hạt mè. Đem hạt quế để tên lửa giai đoạn ba của phi thuyền và von Mặt trăng. Máy đo địa chấn đặt trên bề mặt Mặt trăng đã đo được cơn địa chấn kéo dài khoảng 3 tiếng, giống như dùng búa đập vào một chiếc chuông lớn, rung động kéo dài một thời gian rất lâu rồi mới từ từ biến mất. Hiện tượng rung động kéo dài này đã khiến các khoa học gia không thể không suy đoán rằng: Bên trong mặt trăng có thể là rỗng.

Ngoài ra, sau khi phân tích 380 kg mẫu đất Mặt trăng do các phi hành gia mang về, các khoa học gia nhận thấy trong đó thực sự chứa sắt và titan nguyên chất, vốn là những khoáng chất kim loại tinh khiết không có trong tự nhiên. Những phát hiện này bất ngờ lặp lại những gì mà Tiên nhân tạc Nguyệt đã nói – mặt trăng là một hình cầu do bảy loại kim loại tạo thành.

Những khám phá của khoa học hiện đại đã không ngừng khẳng định sự kỳ diệu của Mặt trăng, làm mới sự hiểu biết của con người về vũ trụ và các thiên thể. Ngay từ số tháng 7 năm 1970 của tạp chí Travel Companion, hai khoa học gia Liên Xô cũ Vasin và Shcherbakov đã đưa ra giả thuyết về nguồn gốc của Mặt trăng rằng: “Mặt trăng là một phi thuyền vũ trụ khổng lồ.” Họ cho rằng mặt trăng là một tinh cầu được điều khiển bởi sự sống thông minh, và nó thực sự là một phi thuyền rỗng.

Những khám phá của khoa học hiện đại này cũng tương tự những ghi chép trong các sách cổ, quả là trùng hợp kỳ lạ. Quá trình này giống như câu danh ngôn của Robert Jastrow, người đi tiên phong trong chương trình không gian của Hoa Kỳ: “Khi một khoa học gia leo lên một ngọn núi, anh ta thấy rằng nhà Thần học sớm đã ngồi ở đó rồi!”

Bí ẩn về Mặt trăng quả là cánh cửa để nhân loại nhận thức về vũ trụ, và được chiếu sáng bằng trí tuệ của Đấng Tạo Hóa.

Tài liệu tham khảo
“Hàng châu phủ chí”; “Tống nguyên địa phương chí từng thư”; “Hàm thuận làm an chí”; “Dùng tràng tiểu phẩm”; “Đậu dương tạt trở”; “Vô làm linh ấn tự chí”.

Xuân Hoàng biên dịch

TẠI SAO TÔI YÊU MỸ QUỐC

Những người trốn vé tàu đến miền đất hứa tự tìm con đường của riêng mình

Whitney White

“Mỹ quốc,” tôi nhớ cảnh người mẹ thì thầm trong nước mắt. “Ở đây, các con sẽ được an toàn – và tự do. Hãy tin Chúa. Hãy trở thành những người chống và người cha tốt. Mẹ luôn yêu thương các con.”

Sau cái ôm cuối cùng, bà vội vã đưa hai cậu con trai đang sợ hãi của mình lên con tàu [chạy bằng động cơ] hơi nước trong màn đêm.

Rạng sáng, hai anh em thân trọng lên lên khoang trên cùng với hy vọng thoáng thấy mẹ mình thêm lần nữa. Khi con tàu khởi hành từ Ireland, hai cậu bé nhìn thấy chiếc khăn tay màu đỏ quen thuộc đang vẫy từ bên tàu. Choáng ngợp trong niềm đau và nỗi sợ, hai anh em đắm mắt vào người yêu thương họ nhất và đổi theo người mẹ cho đến khi không còn thấy bóng dáng bà đâu nữa. Đó là lần cuối cùng hai cậu bé 8 tuổi và 10 tuổi nhìn thấy mẹ.

Trong vài ngày kế đó, họ trốn trong phòng nôi hơi của con tàu để giữ ấm. Mặc dù cả hai đã cẩn thận để không gây ra tiếng động, nhưng người đội trưởng vẫn phát hiện ra họ. Ông cho phép hai cậu tiếp tục ngủ trong phòng sửa Trăng đã nói.

Thứ hai, quỹ đạo của hành tinh về tinh thông thường là hình elip, trong khi quỹ đạo của Mặt trăng là hình tròn. Chúng ta biết rằng chỉ có quỹ đạo của vệ tinh nhân tạo bay quanh Trái đất mới là hình tròn.

Hơn nữa, vào năm 1969, khi phi thuyền “Apollo 13” tiến vào quỹ đạo Mặt Trăng, họ đã thiết kế một thí nghiệm để tên lửa giai đoạn ba của phi thuyền và von Mặt trăng. Máy đo địa chấn đặt trên bề mặt Mặt trăng đã đo được cơn địa chấn kéo dài khoảng 3 tiếng, giống như dùng búa đập vào một chiếc chuông lớn, rung động kéo dài một thời gian rất lâu rồi mới từ từ biến mất. Hiện tượng rung động kéo dài này đã khiến các khoa học gia không thể không suy đoán rằng: Bên trong mặt trăng có thể là rỗng.

Ngoài ra, sau khi phân tích 380 kg mẫu đất Mặt trăng do các phi hành gia mang về, các khoa học gia nhận thấy trong đó thực sự chứa sắt và titan nguyên chất, vốn là những khoáng chất kim loại tinh khiết không có trong tự nhiên. Những phát hiện này bất ngờ lặp lại những gì mà Tiên nhân tạc Nguyệt đã nói – mặt trăng là một hình cầu do bảy loại kim loại tạo thành.

Những khám phá của khoa học hiện đại đã không ngừng khẳng định sự kỳ diệu của Mặt trăng, làm mới sự hiểu biết của con người về vũ trụ và các thiên thể. Ngay từ số tháng 7 năm 1970 của tạp chí Travel Companion, hai khoa học gia Liên Xô cũ Vasin và Shcherbakov đã đưa ra giả thuyết về nguồn gốc của Mặt trăng rằng: “Mặt trăng là một phi thuyền vũ trụ khổng lồ.” Họ cho rằng mặt trăng là một tinh cầu được điều khiển bởi sự sống thông minh, và nó thực sự là một phi thuyền rỗng.

Những khám phá của khoa học hiện đại này cũng tương tự những ghi chép trong các sách cổ, quả là trùng hợp kỳ lạ. Quá trình này giống như câu danh ngôn của Robert Jastrow, người đi tiên phong trong chương trình không gian của Hoa Kỳ: “Khi một khoa học gia leo lên một ngọn núi, anh ta thấy rằng nhà Thần học sớm đã ngồi ở đó rồi!”

Bí ẩn về Mặt trăng quả là cánh cửa để nhân loại nhận thức về vũ trụ, và được chiếu sáng bằng trí tuệ của Đấng Tạo Hóa.

Tài liệu tham khảo
“Hàng châu phủ chí”; “Tống nguyên địa phương chí từng thư”; “Hàm thuận làm an chí”; “Dùng tràng tiểu phẩm”; “Đậu dương tạt trở”; “Vô làm linh ấn tự chí”.

Xuân Hoàng biên dịch

chú của hai cậu bé ở Mỹ quốc. Bà giải thích tình hình và chỉ có một lựa chọn duy nhất là làm sao gửi các con đi xa để giữ cho hai đứa trẻ được an toàn. Người chú hồi âm và hứa sẽ lo liệu nếu bà tìm được cách đưa các con đến Mỹ.

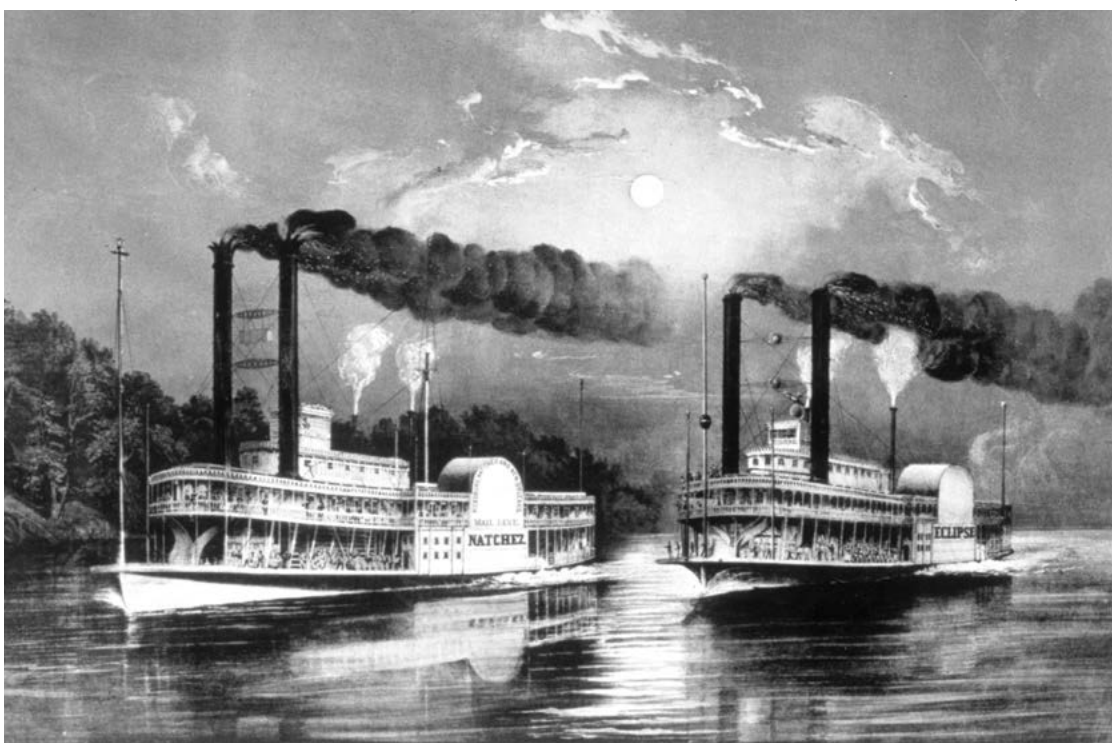
Cuối cùng khi con tàu đến đảo Ellis, hai anh em đã lên một chiếc thuyền có mái chèo đưa họ đến bến tàu ở New York. Người chú xa lạ đã tìm thấy hai cậu bé rụt rè và cùng chúng cưới ngựa quay về tiểu bang Nam Carolina.

Cậu bé John Henry và James Joseph sống với chú của mình và làm việc cho ông đến khi họ đủ tuổi kết hôn. Anh James Joseph yêu say đắm một cô gái trẻ đẹp nhưng cõi lòng anh đã tan nát lán nữa khi chứng kiến vợ qua đời trong lúc sinh con, cũng có con gái nhỏ của họ.

Không lâu sau, hai anh em quyết định mạo hiểm đến vùng đất hoang vắng ở phía Tây. Khi đi tới dòng sông Mississippi, họ ẩn ngai phải băng qua sông trong mùa đông khắc nghiệt. Vì vậy, họ định cư ở Choctaw County và tìm được công việc giúp một người nông dân thu hoạch mùa màng và dọn đất để đổi lấy nơi ăn chốn ở.

Trước khi mùa xuân đến, anh James Joseph tìm lại được tình yêu một lần cho lò. Để chỉ trả cho thuyền đi, họ được yêu cầu có rửa boong tàu.

Trên chặng đường dài, hai anh em ao ước được về với mẹ. Cuộc sống từng rất tuyệt vời cho đến khi cha họ đột ngột qua đời. Sau đó, nạn đói hoành hành khắp vùng đất đó, và mẹ họ buộc phải kết hôn với một người đàn ông góa vợ có trang trại liên kế với mảnh đất của bà. Bà vẫn không thể cho cấp cho các con, và tệ hơn nữa, người chồng mới là một kẻ nghiện rượu và phi. Trong này là những người đàn ông và phụ nữ



▲ Ảnh minh họa tàu hơi nước.

tôn kính Chúa, chăm chỉ, và ái quốc.

Trùng hợp thay, hơn 120 năm sau, tôi cũng vô cùng hạnh phúc khi có một cô con gái và năm cậu con trai, giống như cụ cô của tôi là ông James Joseph. Khi lớn lên, nói tôi yêu thích nhất trên thế giới là nhà của ông bà tôi ở Chester, tiểu bang Mississippi. Tôi tiếp tục dạo chơi và khám phá chính vùng đất mà các con của cụ James Joseph đã từng làm.

Kỷ niệm đẹp nhất của tôi là cùng bà ngoại bóc vỏ đậu khi bà dạy tôi Kinh Thánh. Tôi thích ngồi dưới bóng cây với ông tôi và lắng nghe những câu chuyện thuở ông còn là một cậu bé tình nghịch trong ngôi trường chỉ có một phòng. Dù họ không để lại tài sản thừa kế bằng tiền bạc, nhưng những kỷ ức mà họ tạo ra và di sản tinh thần họ truyền lại là những kho báu vô giá.

Đức tin và gia đình từng vô cùng quan trọng đối với ông bà tôi, cùng với tình yêu của họ dành cho Mỹ quốc. Họ đã sống qua các thời kỳ rất khó khăn của quốc gia chúng ta. Khi còn nhỏ, họ đã chịu khổ vì cuộc Đại Suy thoái kinh tế. Vào năm cuối trung học, ông tôi được gọi đi phục vụ trong Đệ nhị Thế chiến và rời bị liệt trong trận đại chiến bại liệt ngay sau đó.

Ông bà tôi đã chứng kiến vụ ám

sát tổng thống, nạn phân biệt chủng tộc, phong trào hippy nổi loạn, xung đột Chiến tranh Việt Nam, và sự kiện khủng bố ngày 11/09. Tuy nhiên, vượt qua tất cả, họ đã dạy những người khác yêu thương như Chúa đã yêu thương, làm việc chăm chỉ, và không bao giờ xem một ngày tự do là lẽ hiển nhiên.

Mỹ quốc là một vùng đất không hoàn mỹ được tạo nên bởi những công dân còn khuyết điểm, nhưng không một quốc gia nào khác trên thế giới được Chúa Toàn Năng ban phúc như vậy. Chúng ta còn rất nhiều việc phải làm, nhưng tôi tin rằng Chúa là nền tảng để chúng ta dựa vào. Đây là quốc gia tuyệt vời đến mức mà một người mẹ với lòng vị tha có thể gửi gắm hai con trai của mình tới đây, cùng niềm tin rằng họ có thể sống sót chỉ với đức tin và lòng kiên trì.

Chúng ta phải bảo vệ những quyền tự do của mình, để tôi có thể tiếp tục nói với các con trai mình rằng: “Mỹ quốc. Ở đây các con sẽ được an toàn – và tự do. Hãy tin Chúa. Hãy trở thành những người chống và người cha tốt. Mẹ luôn yêu thương các con.”

Minh Chi biên dịch

Chợ Hoa Flower Festival

Asian Garden Mall

Jan 18 to Feb 8

2024

Firecracker Celebration
Feb 10 at Noon

2024 CHAUSON

NHÀ THUỐC TÂY CHÂU SƠN KÍNH CHÚC QUÝ KHÁCH MỘT NĂM MỚI

An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe

- ✦ Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- ✦ Tận tình hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- ✦ Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- ✦ Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- ✦ Giá ưu đãi cho quý khách không có bảo hiểm.
- ✦ Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- ✦ Tặng quà cho khách mới.

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

Sống ở nhiệt độ âm 86°C sẽ như thế nào?

Người phụ nữ Mỹ quốc chia sẻ cuộc sống ở Nam Cực

Trần Tuấn Thôn

Mọi người rất hiếm khi du lịch tới Nam Cực, nơi lạnh nhất thế giới. Sống ở đó trong thời gian lâu dài, càng là điều mà mọi người không nghĩ đến. Thế nhưng, một phụ nữ người Mỹ đã có cơ hội làm việc ở Nam Cực vào năm 2022, và đã sống ở đó một năm. Cô thường chia sẻ về cuộc sống của mình ở Nam Cực bằng giá trên mạng xã hội.

Cô Michelle Endo, 32 tuổi, đến từ San Francisco. Cô đã đến làm việc tại Trạm Nam Cực Amundsen-Scott vào tháng 10/2022 với vai trò quản lý bộ phận tiếp tân. Cơ hội này đã mang đến cho cô những kinh nghiệm sống khác biệt.

Trạm Nam Cực Amundsen-Scott là trạm nghiên cứu khoa học được Hoa Kỳ thành lập trên Cao nguyên Nam Cực năm 1957, do Quỹ Khoa học Quốc gia (National Science Foundation) quản lý.

Cô Endo nói với Newsweek rằng, cô đã làm việc ở sáu lục địa trước khi làm việc ở Nam Cực. Nam Cực là lục địa cuối cùng mà cô đến, cơ hội làm việc đã cho phép cô đi tới đó miễn phí.

Cô Endo giới thiệu rằng trạm nghiên cứu khoa học này tiến hành các dự án nghiên cứu khoa học, gồm thiên văn học, khí hậu học và băng hà học, v.v. Những nhân viên như cô có mặt ở đó để bảo đảm mọi thứ đều có thể hoạt động bình thường.

Công việc của cô Endo là sắp xếp lịch trình dọn dẹp để nhà hàng sạch sẽ, có thể cung cấp món ăn nhẹ và thức uống để mọi người làm việc thuận lợi. Cô cũng trông coi một cửa hàng nhỏ bán đồ lưu niệm, quần áo, đồ uống và



▲ Băng đá ở Nam Cực.

thuốc. Cô phải bổ sung hàng hóa và kiểm hàng tồn kho.

Trên Instagram, cô Endo thường chia sẻ cuộc sống và những thử thách của mình ở Nam Cực. Trong một đoạn video ngắn, cô cho biết phi trường ở đây sẽ “đóng cửa vào mùa đông” từ 15/02 đến 28/10. Trong 8 tháng này sẽ không có ai đến đây. Vì vậy, cô sẽ chỉ nhìn thấy 42 khuôn mặt quen thuộc mỗi ngày trong suốt thời gian đó. Cô thừa nhận sống chung với họ trong thời gian dài như vậy thì không dễ, và cô cảm thấy bị cô lập.

Cô Endo nói rằng ở Nam Cực có 6 tháng mà cả ngày 24 giờ đều là bóng tối. Nhiệt độ ở đây sẽ xuống tới âm 86 độ C. Dưới tình huống bên ngoài không có nắng, mọi người chỉ có thể ở trong phòng, uống vitamin D, và sử

dụng ánh sáng mặt trời nhân tạo để duy trì sức khỏe.

Cô cho biết tình trạng ban đêm vùng cực dễ dẫn tới Hội chứng qua đông (winter-over syndrome), khiến mọi người rơi vào các trạng thái như trầm cảm, hay quên, cáu kỉnh, khó tập trung, v.v. hơn nữa còn dễ mất kiên nhẫn.

Trong một đoạn video ngắn khác, cô Endo đã chia sẻ cảnh quay về tia sáng đầu tiên sau sáu tháng chìm trong ban đêm vùng cực. Cô cho biết đó là một kinh nghiệm đầy cảm xúc đối với cô.

Ngoài những thách thức như nhiệt độ thấp, cô Endo còn phải vượt qua vấn đề về độ cao khi làm việc ở Nam Cực. Trạm nghiên cứu khoa học của cô nằm trên một cao nguyên ở độ cao 2,835 mét, áp suất không khí khá thấp, leo một đoạn cầu thang cũng có thể

khiến cô khó thở.

Cô Endo cho biết cô đã sống ở Nam Cực một năm và chưa bao giờ nhìn thấy bất kỳ loài động vật hay thực vật nào. Công việc trong một năm này dường như đã khiến cô già đi 10 tuổi. Đây là công việc mệt mỏi nhất mà cô từng làm, nhưng cô không có ý nghĩ muốn rời đi.

Cô nói: “Khi thời gian ở đây kết thúc, tôi mong được đến một nơi nào đó ấm áp, chơi đùa với một số loài động vật, và ăn một số thực phẩm tươi sống. Tôi cũng dự định tiếp tục làm việc trên trang web của mình để cung cấp thông tin cho những người khác về cách đi đến những nơi như Nam Cực mà không tốn tiền.”

Tùy Phong biên dịch

**PROTECTING you
and your business
is our business.**
Licensed in CA, NV, TX

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

XIN GỌI NGAY

(714) 903 - 5555

(949) 231 - 7085

vgordon@farmersagent.com



License #0K45003
www.farmersagent.com/vgordon
8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844

“

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!



**FARMERS
INSURANCE**

VAN GORDON
INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES
Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:
**CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ
XE - NHÀ - ĐẦU TƯ**



▲ Ảnh chụp từ trên không của Trạm Nam Cực Amundsen-Scott, trong bức ảnh tư liệu.



▲ Một con tàu đang di chuyển trên dòng sông băng ở Nam Cực.



▲ Ảnh chụp một sông băng ở Nam Cực vào ngày 09/11/2007.