SỐ 77, THÁNG 02/2024

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

12 kỹ năng nên truyền lại cho thế hệ tương lai

Lisa Bedford

Cách đây vài năm, tôi tình cờ tìm thấy một tấm hình cũ của bà cố tôi. Bà đang đứng trước hiên nhà gỗ ọp ẹp, cầm một xô sữa và đổ vào dụng cụ dùng để tách kem từ sữa bò. Cùng đứng với bà bên hiên nhà là hai cậu bé. Hai cậu bé đó đang học cách vắt sữa bò và sau đó là dùng máy tách kem để chế biến sữa.

Cha tôi và các anh trai của ông đã có một tuổi thơ thật phong phú, học hỏi kiến thức và những kỹ năng lâu đời từ ông bà cố, những người luôn sẵn sàng và tận tình dạy dỗ họ. Trong thế giới của những điện thoại thông minh bóng bẩy và những trò chơi điện tử gây nghiện, sự thông tuệ và những kỹ năng đó có thể vĩnh viễn biến mất nếu ông bà và những người lớn khác không truyền lại cho con cháu.

Bạn hãy suy ngẫm về cuộc sống của mình và điểm lại những kỹ năng thực tế mà bạn đã học được từ trước đến nay. Ngay cả khi sống xa các cháu chắt của mình nhiều dặm, bạn vẫn có thể dạy cho chúng một số kỹ năng cơ bản qua video. Cha tôi thường xuyên gửi những video ngắn kể về những thành quả từ cây vả của ông!

Bạn đang băn khoăn không biết bắt đầu từ đâu? Vậy thì dưới đây là một vài gợi ý.

Nấu ăn và nướng bánh

Bạn có thể chia sẻ những công thức nấu ăn gia đình nào với các cháu của mình? Một trong những công thức nấu ăn quý giá nhất của tôi là món "Shlumgum" được viết bằng nét chữ nắn nót của bà tôi. Liệu thế hệ con cháu trong gia đình của bạn có biết nấu ăn từ khi còn bé không? Thực phẩm thường gắn liền với lịch sử gia đình và truyền thống văn hóa. Đây là dịp tốt để lục tìm lại những công thức ấy, hồi sinh chúng, và mời một vài con cháu đến cùng nhau nấu nướng.

Kể chuyện

Bạn sở hữu một kho tàng những câu chuyện từ thời thơ ấu của chính mình và những câu chuyện được ông bà và những người lớn khác truyền lại. Những câu chuyện đó quý giá đến mức không thể bị lãng quên theo thời gian, và trẻ em ở mọi lứa tuổi sẽ không chỉ yêu thích những câu chuyện đó, và chắc chắn rằng một ngày nào đó chúng sẽ kể cho con cái của chúng nghe. Tốt hơn nữa, bạn hãy viết lại những câu chuyện đó và tự xuất bản. Các thành viên trong gia đình cũng có thể chia sẻ một bản ở dạng điện tử đơn giản, mà một ngày nào đó nó sẽ trở thành vô giá.

Sử dụng dụng cụ cầm tay

Thành thạo cách sử dụng tuốc-nơ-vít, búa, hoặc các dụng cụ khác là điều nên học hỏi. Lúc đầu, chúng có thể khiến bạn cảm thấy lúng túng. Bạn không biết nên ấn và đẩy các dụng cụ đó bao nhiêu là đủ. Dụng cụ có thể bị trượt hoặc bị dùng sai cách hết lần này đến lần khác. Những công cụ trông đơn giản là vậy, nhưng để làm chủ được chúng cũng không dễ dàng gì. Đây là những kỹ năng không chỉ được sử dụng trong suốt cuộc đời mà còn có thể tạo nên công ăn việc làm. Và đó là những kỹ năng thú vị để học hỏi và truyền lại cho thế hệ trẻ.

▲ Các kỹ năng như làm xà phòng, chữa bệnh bằng thảo dược, và làm đồ gỗ thực sự là những kinh nghiệm phong phú mang tính giáo dục và gắn kết.

Làm vườn

Làm vườn cần đến thời gian, sự kiên nhẫn, và kiến thức tích lũy qua nhiều năm. Người làm vườn có thể tận hưởng không gian ngoài trời thoáng đãng, ánh nắng mặt trời, không khí trong lành, chăm sóc và quan sát cây cối sinh trưởng. Các cháu của bạn cũng được tận hưởng như vậy. Chúng chỉ chờ được rủ vào vườn để được dạy cách trồng hoa và rau.

Nghề thủ công

Một đứa trẻ thật may mắn khi có ông hoặc bà biết đan móc, thêu thùa, may vá và các nghề thủ công khác. Những kỹ năng này không chỉ giúp tạo ra những vật dụng cần thiết và đẹp mắt, mà còn giúp người thực hành thành thục trong việc phối hợp giữa tay và mắt, cũng như các kỹ năng vận động tinh tế. Bạn có thể thêm vào danh sách các kỹ năng khác như làm xà phòng, chữa bệnh bằng thảo dược, và chế tạo đồ gỗ để việc dạy dỗ trở nên phong phú và gắn kết.

Sửa chữa nhà cửa

Mỗi khi bạn có thể tự sửa bồn rửa bị tắc nghẽn, sơn một căn phòng, thay lốp xe, hoặc sửa xích xe đạp, bạn cần phải cảm ơn ai đó vì đã dạy bạn kỹ năng này. Trường học giờ đây không dạy những kỹ năng thực hành này nữa; nếu chúng ta không dạy cho thế hệ trẻ, thì ai sẽ là người dạy chúng? Hãy lập danh mục về mọi thứ bạn biết cách sửa chữa, các công việc tân trang nhà sơ đẳng, và bảo dưỡng xe hơi. Cuối cùng, bạn có thể sẽ có một danh sách đáng nể, và bây giờ bạn chỉ cần một hoặc hai học sinh!

Xem tiếp ***trang 2***

Ba người Mỹ làm nên lịch sử với khinh khí cầu

Dustin Bass

ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

Một phần bức tranh "A Balloon in Mid-Air" (Một khinh khí cầu bay trên không trung), năm 1875, của Jules Tavernier. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Bộ sưu tập tư nhân.

Khi chiếc khinh khí cầu Double Eagle chứa đầy khí helium lao nhanh xuống vùng nước lạnh giá ngoài khơi Iceland, ông Ben Abruzzo và ông Maxie Anderson dường như sắp chịu kết cục bi thảm giống như năm người lái khinh khí cầu trước họ. Đó là vào tháng 09/1977. Đôi bạn này đã bay được 66 tiếng và vượt qua gần 3,000 dặm. Kể từ năm 1783, đã có 13 lần thất bại khi vượt Đại Tây Dương bằng khinh khí cầu. Lần thử nghiệm gần nhất của ông Abruzzo và Anderson đã khiến họ nhấp nhô lên xuống trên mặt biển Đại Tây Dương, trong khi cố gắng giữ cho tán dù của mình nổi lênh đênh và vô vọng chống chọi với cơn tê cóng.

Không giống một số lần bay thử trước, ông Abruzzo và Anderson có thể đánh điện radio để cầu cứu. Chẳng mấy chốc, cả hai có thể nghe thấy tiếng trực thăng cứu nạn từ xa. Hai người quay trở về Hoa Kỳ để hồi phục, và sau đó bắt đầu dự tính cho lần bay thử thứ 15.

Thử một lần nữa

Khi gần đến tháng 08/1978, ông Abruzzo và Anderson quay trở lại điểm xuất phát dọc theo mũi phía đông bắc của đất nước. Lần này, họ mang theo ông Larry Newman – một phi công và người lái khinh khí cầu tài năng và dày dạn kinh nghiệm. Vào ngày 11/08, ba người leo lên tán dù của khinh khí cầu Double Eagle II đang căng phồng – chiếc khinh khí cầu chứa đầy khí helium, cao 11 tầng, có màu đen và bạc. Khinh khí cầu này, và chiếc trước đó, được đặt tên để vinh danh người anh hùng hàng không của họ – ông Charles Lindbergh – được biết đến với cái tên Lone Eagle. Cũng giống như ông Lindbergh hồi năm 1927, điểm đến của họ là Paris.

Trên thực tế, hành trình khinh khí cầu mạo hiểm giữa Mỹ và Pháp này đã có từ lâu trong lịch sử Hoa Kỳ. Vào ngày 09/01/1793, nhà phát minh kiêm nhà hàng không người Pháp Jean-Pierre Blanchard, đã thực hiện chuyến bay khinh khí cầu đầu tiên ở Mỹ quốc từ Philadelphia đến Quận Gloucester, tiểu bang New Jersey. Cựu tổng thống George Washington đã có mặt để xem buổi thả khinh khí cầu.

Khi mọi người tề tựu về Presque Isle, tiểu bang Maine, ba người lái khinh khí cầu này nói lời tạm biệt với bạn bè và gia đình, sau đó cất cánh. Chuyến bay sẽ băng qua Đại Tây Dương trong thời gian gần một tuần. Luân phiên nghỉ ngơi, cả ba giữ tập trung vào môi trường xung quanh và thiết bị của họ, đặc biệt là cao độ kế dùng để đo độ cao của khinh khí cầu. Thực đơn của họ là xúc xích và cá mòi đóng hộp, và sự thích thú cùng cảm giác phấn chấn.

Bốn ngày đầu trôi qua suôn sẻ. Vào ngày thứ năm khi đến gần bờ biển Ireland, lơ lửng ở độ cao khoảng 20,000 feet (~6,096 mét), họ gặp phải thời tiết nhiễu loạn. Điều này dường như lặp lại những gì diễn ra ở lần thử nghiệm năm 1977 của ông Abruzzo và Anderson.

Khi áp suất khí quyển tiếp tục thay đổi, khinh khí cầu mất độ cao, nhanh chóng giảm từ độ cao 20,000 feet (~6,096 mét) xuống mức 4,000 feet (~1,219 mét) nguy hiểm. Ba phi công bắt đầu ném đi bất cứ thứ gì không cần thiết. Cả nhóm phải giảm tải trước khi họ lao xuống biển. Chậm rãi nhưng chắc chắn, khinh khí cầu bắt đầu bay lên và cuối cùng họ cũng đạt đến độ cao an toàn.

Chuyến bay lịch sử

Trong chặng cuối của cuộc phiêu lưu, khi họ bay qua miền nam nước Anh, một chiếc phi cơ nhỏ bay ngang qua. Hành khách trên đó là các phu nhân của ba phi công này. Khi họ trao nhau những nụ hôn gió, chiếc phi cơ lao tới để đón họ tại điểm đến.

Họ đã hy vọng hạ cánh xuống Phi trường Le Bourget, nơi ông Lindbergh từng hạ cánh, nhưng họ đã bị thổi chệch hướng một chút và phải chấp nhận hạ cánh xuống một cánh đồng lúa mì chỉ cách Thành phố Ánh sáng (Paris) 50 dặm về phía Tây. Cuối cùng, khi họ hạ cánh vào ngày 17/08/1978, cả ba đã phá kỷ lục về thời gian và khoảng cách cho chuyến bay khinh khí cầu với 137 tiếng 6 phút và 3,120 dặm.

Làm nên lịch sử lần nữa

Tuy nhiên, họ không dừng lại việc thiết lập kỷ lục và làm nên lịch sử. Hai năm sau, vào năm 1980, ông Anderson và con trai Kristian trở thành những người đầu tiên bay xuyên châu Mỹ trên khinh khí cầu mang tên Kitty Hawk của họ. Ông Anderson cũng là người đầu tiên, ít nhất đã từng thử nghiệm, thực hiện chuyến bay vòng quanh thế giới. Khinh khí cầu ông bay trong lần đó được đặt tên là Jules Verne, để vinh danh tác giả cuốn tiểu thuyết kinh điển "Vòng Quanh Thế Giới Trong 80 Ngày" (Around the World in 80 Days).

Vào năm 1981, ông Abruzzo và Newman đã đưa chiếc Double Eagle V cao cỡ 13 tầng cùng với một số người khác, gồm ông Ron Clark và Rocky Aoki, từ Nagashami, Nhật Bản băng qua Thái Bình Dương, đến Rừng Quốc gia Mendocino ở tiểu bang California. Mặc dù chỉ mất khoảng một nửa thời gian so với chuyến Đại Tây Dương – 84 tiếng 31 phút – nhưng chuyến hành trình này đã lập kỷ lục mới với quãng đường 5,768 dặm.

Bi thảm thay, cả hai ông Anderson và Abruzzo đều thiệt mạng trong các vụ tai nạn bay. Năm 1983, ông Anderson thiệt mạng trong một cuộc đua khinh khí cầu ở Pháp do thiết bị khinh khí cầu gặp trục trặc và ông – cùng với phi công phụ Don Ida – đã cố gắng hạ cánh khẩn cấp để tránh bay vào Đông Đức cộng sản. Năm 1985, ông Abruzzo cùng vợ qua đời trong một vụ tai nạn phi cơ. Viện Bảo tàng Khinh khí cầu Quốc tế Albuquerque, tiểu bang New Mexico, được đặt tên Anderson-Abruzzo để tưởng nhớ họ. Hằng năm, viện bảo tàng này tổ chức Lễ hội Khinh khí cầu Albuquerque – có khoảng 500 khinh khí cầu đủ màu sắc bay khắp thành phố và các khu vực lân cận.

Điều thú vị là, ông Richard Abruzzo, theo bước cha mình, cùng với người lái khinh khí cầu Troy Bradley, đã lập kỷ lục mới về thời gian khi bay từ Bangor, Maine, đến Morocco với 144 tiếng 16 phút.

Nam Anh biên dịch

Một bức ảnh năm 1978 của phi hành đoàn Double Eagle II (từ trái sang phải) ông Larry Newman, ông Ben Abruzzo, và ông Maxie Anderson. Viện Bảo tàng Hàng không và Không gian San Diego.

12 kỹ năng nên truyền lại cho thế hệ tương lai

Tiếp theo từ trang 1

Cách cư xử và các chuẩn mực

"Không để khuỷu tay lên bàn! Đừng nói chuyện khi miệng đầy thức ăn! Mở cửa cho các quý cô!" Những phép cư xử lịch sự không bao giờ lỗi thời, và người thực hành chúng thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến người khác. Nghi thức xã giao gồm kiến thức về sử dụng dao nĩa trong một khung cảnh trang trọng và cũng là cách giới thiệu về bản thân đúng mực. Những kỹ năng này rất tinh tế, chúng để lại cảm tình lâu dài trong xã hội cũng như trong công việc.

Kỹ năng vận động ngoài trời

Cắm trại, câu cá, du lịch bụi, nấu ăn bên lửa trại – đó là những hoạt động mang tính phiêu lưu, vậy mà trong thế giới hiện đại của chúng ta, ngày càng ít trẻ em học được những kỹ năng này để nuôi dưỡng tình yêu với thiên nhiên. Thật không ngạc nhiên khi nhiều trẻ em thời nay sợ ra ngoài tiếp xúc với thiên nhiên – sự rộng lớn bao la, sự tĩnh lặng, và những đêm tối đen như mực. Một lần nữa, nếu bạn không truyền đạt những kỹ năng và kiến thức này, thì ai sẽ làm điều đó?

Chăn nuôi

Gà, dê, ong mật, vịt – bất kể kinh nghiệm nào bạn biết về cách chăm sóc vật nuôi, hãy đừng giữ cho riêng mình. Một cách rất tự nhiên, trẻ em cảm thấy cuốn hút đối với những loài động vật, và việc học cách chăm sóc một loài vật khác sẽ vun bồi cho trẻ em tính thần trách nhiệm và lòng trắc ẩn. Các em sẽ học được tầm quan trọng của việc hồi đáp những mong muốn từ người khác và biết cảm nhận mong muốn hay cảm xúc của đối phương.

Kỹ năng âm nhạc

Nếu bạn có bất kỳ kỹ năng âm nhạc nào, cho dù đó là chơi nhạc cụ, ca hát, hay chỉ là tình yêu âm nhạc nói chung, thì đây là lựa chọn lý tưởng cho trẻ em ở mọi lứa tuổi. Bạn hãy truyền điều đó cho thế hệ tương lai, để chúng lắng nghe những nhà soạn nhạc và nghệ sĩ biểu diễn yêu thích của bạn. Bạn có thể chơi một loại nhạc cụ không? Những buổi học âm nhạc có thể tốn kém và vượt ngoài tầm chi tiêu của nhiều gia đình, nhưng những bài học do một người bạn thân hoặc thành viên gia đình hướng dẫn không chỉ giúp truyền đạt kỹ năng mà còn bồi đắp các mối quan hệ.

Khám phá thiên nhiên

Đi dạo ngoài thiên nhiên, ngắm chim chóc, nhận biết cây cối, và tìm hiểu sự khác biệt giữa sóc và sóc chuột sẽ dạy trẻ em kiến thức về quan sát cũng như sự trân trọng đối với thiên nhiên và môi trường sống quanh mình. Tận hưởng vẻ đẹp của thiên nhiên và ngắt kết nối với công nghệ sẽ truyền cảm hứng cho sự sáng tạo và óc tò mò.

Văn hóa truyền thống

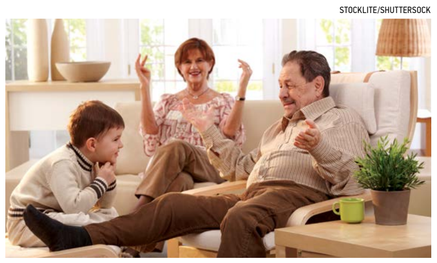
Mỗi đứa trẻ đều thừa hưởng một di sản phong phú của nhiều nền văn hóa, nhưng có quá ít trẻ em được học về chúng. Bạn hãy chia sẻ những giá trị truyền thống và câu chuyện xung quanh và truyền lại cho thế hệ sau giống như cách bạn đã được truyền lại. Cội nguồn gia đình, ngôn ngữ, phong tục, và ngày lễ đều xứng đáng được giữ gìn bằng cách chia sẻ với thế hệ kế tiếp.

Chúng ta thường bỏ qua giá trị của những gì chúng ta biết và kinh nghiệm, nhưng mỗi người trong chúng ta là một cuốn bách khoa toàn thư về những ký ức và bài học kinh nghiệm độc đáo có thể làm phong phú thêm vốn sống cho những người thân yêu của chúng ta, đặc biệt là đối với thế hệ nhỏ tuổi nhất.

Cô Lisa Bedford là tác giả của quyển "Survival Mom: How to Prepare Your Family for Everyday Disasters and Worst-Case Scenarios". (Người Mẹ Sống Sót: Cách Chuẩn Bị Để Giúp Gia Đình Bạn Đối Phó Với Những Thảm Họa Hàng Ngày Và Những Tình Huống Xấu Nhất).

Quỳnh Chi biên dịch

STOCKLITE/SHUTTERSOCK



Cội nguồn gia đình, ngôn ngữ, phong tục, và ngày lễ đều xứng đáng được giữ gìn bằng cách chia sẻ với thế hệ kế tiếp.

Những địa danh mang tên Rồng

Huyền Chi

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Hoàng Thành Thăng Long, Hà Nội.

Cầu Long Biên, Hà Nội.

Vịnh Hạ Long, tỉnh Quảng Ninh, Việt Nam.

Dẫu biết là huyền thoại, nhưng hầu như người Việt Nam nào cũng cảm thấy ấm lòng khi nghe nhắc đến dòng dõi Rồng Tiên của mình. Có lẽ sợi dây kết nối với cội nguồn vẫn ẩn sâu trong tâm thức nhiều người, và có thể đó là một nhu cầu thiêng liêng mà khoa học chưa thể chứng minh sự hiện hữu. Ông cha ta thuở xưa đi đến đâu cũng lấy chữ "Long" hoặc "Rồng" để đặt cho vùng đất mới, cho sông núi biển hồ, cho những nơi được thiên nhiên ban tặng vẻ đẹp nguyên sơ. Nếu kể ra hết cũng phải đến hàng trăm địa danh từ Bắc chí Nam. Có lẽ cũng là để nhắc hậu bối điều gì đó…

Núi Hàm Rồng (Sapa)

Tại nơi cực bắc nước ta, trên dãy Hoàng Liên Sơn hùng vĩ, vùng Sapa tỉnh Lào Cai có núi Hàm Rồng cảnh sắc độc đáo, khí hậu trong lành. Đứng trên đỉnh núi, du khách có thể ngắm toàn cảnh Sapa đồi núi chập chùng. Nhìn từ xa, núi Hàm Rồng có thể được nhận ra ngay với thế đầu Rồng ngẩng lên trời.

Vùng Hạ Long

Từ núi Hàm Rồng đi về hướng đông nam qua tỉnh Quảng Ninh là vùng vịnh Hạ Long và vịnh Bái Tử Long, lại có hòn đảo tên Bạch Long Vỹ. Khu vực này gồm nhiều đảo đá vôi muôn hình muôn vẻ và nhiều hang động nổi tiếng thế giới.

Quần đảo Long Châu

Từ Đồ Sơn nhìn về phía nam của vịnh Bắc phần trong vịnh Lan Hạ có đảo Long Châu; trên đỉnh vẫn sừng sững ngọn hải đăng bằng đá được xây dựng năm 1894. Đến nay vẫn làm nhiệm vụ soi đường dẫn lối cho thuyền bè qua lại.

Thăng Long

Dù chỉ còn là hoài niệm, hầu như con dân Việt ai cũng dành cho địa danh kinh đô một thời này một tình cảm đặc biệt sâu sắc. Nằm trong vùng châu thổ sông Hồng, nơi đây gắn liền với truyền thuyết vua Lý Thái Tổ nằm mơ thấy Rồng bay lên trời từ vùng đất này – khi vua trên đường dời đô từ Hoa Lư về La Thành. Vua bèn đổi tên La Thành sang Thăng Long, cũng hàm ý "bĩ cực thái lai" sau khi thoát được ách đô hộ gần mười thế kỷ của phương Bắc.

Cầu Long Biên

Trước khi cầu Long Biên được xây dựng, cư dân hai bờ sông Hồng chỉ có thể dùng đò ngang vận chuyển hàng hóa qua lại, khá nguy hiểm trong mùa nước lũ. Năm 1898, công ty trúng thầu Daydé & Pillé khởi công xây dựng và gần bốn năm sau, vua Thành Thái cùng Toàn quyền Paul Doumer đã đến khánh thành. Đây là cây cầu thép lớn nhất Đông Dương thời đó, dài gần 2 km, rộng hơn 30 mét; được thiết kế với mục đích kết nối tuyến đường xe lửa từ cảng Hải Phòng với Lào Cai sang Vân Nam. Chính giữa lòng cầu là đường rầy xe lửa, hai bên có làn đường dành cho người đi bộ và xe kéo. Hai mươi năm sau, công ty này lại được mời xây dựng thêm hai làn đường ở hai bên cầu do xe cơ giới bắt đầu có nhiều. Đặc điểm của cây cầu này là luật lưu thông đi theo dòng bên trái.

Núi Long Đọi

Bên dòng sông Châu phụ lưu của sông Hồng, ở xã Đọi Sơn tỉnh Hà Nam, có cánh đồng bát ngàn nằm dưới chân núi Long Đọi. Cảnh thơ mộng này đã được thi sĩ Nguyễn Khuyến tả trong bài Vọng Đọi sơn như sau:

Vô đoan bình địa xuất danh sơn
Lâu các sâm si lạc nhật gian
Thập lý trường đình thanh vị liễu
Bán không phi điểu quyện tri hoàn.
(Đồng bằng mọc núi lạ lùng thay
Lầu gác lô nhô bóng xế tây
Mười dặm đường dài còn vẻ biếc
Lưng trời chim mỏi trở chiều bay.)

Đây cũng là nơi vua Lê Đại Hành đích thân cày cấy lần đầu tiên và được Đại Việt Sử Ký Toàn thư ghi lại trong quyển I phần Đại Hành Hoàng Đế. Hơn trăm năm sau (1054), vua Lý Thánh Tông và Vương phi Ỷ Lan cho xây dựng một ngôi chùa trên đỉnh núi. Năm 1121, vua Lý Nhân Tông lại tiếp tục xây tháp Sùng Thiện Diên Linh.

Núi Long Môn

Trong Đại Nam Nhất Thống Chí có ghi rằng: "Ở địa phận Đà Bắc, gần châu lị, đằng trước trông ra sông Đà, có núi Long Môn, tên nữa là núi Thác Bờ, đá núi chắn ngang nửa dòng sông, thế nước xoáy mạnh ầm ầm, trông rất dữ dội…" Theo truyền thuyết, sự tích "cá vượt vũ môn hóa rồng" bắt nguồn từ đây vì sông này có nhiều cá miệng đỏ thân màu xanh biếc, vốn là loài cá anh vũ duy nhất được cho là có thể hóa rồng.

Sông Hoàng Long

Là dòng sông nằm trước Mã Yên Sơn ở Ninh Bình. Từ trên đỉnh núi có thể ngắm toàn bộ cố đô Hoa Lư. Đây là nơi có lăng mộ vua Đinh với tấm bia "Đinh Tiên Hoàng đế chi lăng" được vua Minh Mệnh ban chỉ xây dựng năm 1840. Cùng năm đó vua Minh Mệnh còn ban chỉ xây dựng lăng vua Lê Đại Hành nằm gần chân núi.

Núi Rồng – Núi Hàm Rồng – Động Long Quang

Ở Thanh Hóa, hữu ngạn sông Mã có dãy núi Rồng (còn gọi là dãy Đông Phong) gồm nhiều ngọn. Mỗi ngọn có tên gọi tùy theo hình dáng như núi Long, núi Hổ, núi Ngọc, v.v. Ngọn cuối cùng trông giống đầu rồng nên được đặt tên núi Hàm Rồng. Dưới chân núi Rồng có động Long Quang. Sự tích núi Rồng đi đôi với sự tích sông Mã: rằng "rồng thiêng tạo ra núi, ngựa thần hóa thành sông". Địa danh "Núi Rồng–sông Mã" trong lịch sử đã là thắng cảnh làm nao lòng bao thi sĩ; trên vách đá còn lưu lại bốn dòng thơ của vua Lê Thánh Tông.

Kim Long

Thừa Thiên Huế có vùng đất Kim Long. Quốc sử quán triều Nguyễn có ghi rằng vào năm 1636 chúa Nguyễn Phúc Lan (tức chúa Thượng) đã dời thủ phủ Đàng Trong về Kim Long. Phong cảnh nơi đây không chỉ thơ mộng trữ tình mà còn được Đại Nam nhất thống chí xếp vào thế "thiên quan địa trục" – trước mặt nhìn ra sông Hương, bên trái là đồi Hà Khê (có chùa Thiên Mụ), bên phải là đồi Long Thọ. Trong địa phận Kim Long còn có dòng sông Kim Long và sông Bạch Yến, tạo ra thế "từ thủy triều quy" rất đắc lợi. Đến năm 1687, chúa Nguyễn Phúc Thái dời thủ phủ về Phú Xuân, nhưng Kim Long vẫn là vùng đất xanh mướt với nhiều nhà vườn rộng rãi, đình chùa, nhà tổ, v.v. Nơi đây còn lưu truyền huyền thoại mối tình của vua Thành Thái dành cho cô con gái út Vĩnh Quốc Công Nguyễn Hữu Độ.

"Kim Long gái đẹp mỹ miều
Trầm thương, trầm nhớ, trầm liều, trầm đi."

Một phần Cửu Long Giang, hạ lưu của sông Mekong.

Núi Long Đầu

Quảng Ngãi có ngọn Long Đầu nằm cuối dãy Long Sơn. Từ đỉnh núi Thiên Ấn nhìn xuống, dãy Long Sơn nhiều ngọn nhấp nhô uốn lượn từ huyện Bình Sơn băng qua đồng ruộng núi đồi, khi gần đến sông Trà Khúc thì ngọn núi đột nhiên vươn cao tựa như đầu rồng. Sông Trà là con sông lớn nhất Quảng Ngãi dài 150 km, chảy đến đây thì quanh co uốn khúc rồi ào ào xoáy cuộn nơi chân núi, giống như đầu rồng đang đùa giỡn với nước.

Trải qua bao năm tháng bị nước xói mòn, giờ đây nơi này chỉ còn cảnh đá rêu phong, không còn như thời cụ Nguyễn Cư Trinh ngâm vịnh:

Non sông đâu cũng có non sông
Có cảnh Long Đầu hý thủy không ?
Ngó lại cây xanh năm rẻ rực
Phun ra nước chảy một dòng trong.

Long Hải

Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu có thị trấn Long Hải thuộc huyện Long Điền. Thu hút du khách đến đây là vùng biển dài khoảng 3 km, được ví như con rồng biển nằm bên bãi cát vàng trong khung cảnh trời xanh nước trong, hoang sơ yên tĩnh. Phía sau bãi biển băng qua đèo nước ngọt là một rừng cây anh đào Nhật Bản nở rộ hoa mỗi khi Tết đến.

Núi Bửu Long

Ở thành phố Biên Hòa thuộc tỉnh Đồng Nai có khu thắng cảnh Bửu Long rộng gần 84 mẫu, nằm cao hơn mặt nước biển 100 mét. Thành phố Biên Hòa đã từng là một trong Nam Kỳ Lục tỉnh bị cắt nhượng cho Pháp hồi năm 1862. Địa giới khu này cũng trải qua nhiều lần chia rồi nhập với các tỉnh Bình Dương, Bà Rịa, Thủ Dầu Một gần bên. Nằm bên tả ngạn sông Đồng Nai (còn gọi là sông Phước Long), Bửu Long rất thơ mộng – có hồ Long Ẩn với các vách đá dựng đứng; hồ Long Vân êm đềm; núi Long Ẩn đá xanh đan xen cùng cây cỏ. Từ chân núi leo lên 99 bậc thang là đến chùa Hang được xây cất từ đầu thế kỷ XX.

Cửu Long Giang

Cửu Long Giang là hạ lưu của Sông Mekong – con sông lớn thứ 12 trên thế giới và thứ ba châu Á, dài gần 5000 km, bắt nguồn từ cao nguyên Thanh Tạng chảy qua Trung Quốc, Miến Điện, Thái Lan, Lào, và Việt Nam. Vào lãnh thổ Việt Nam, sông Mekong chia làm hai nhánh sông Tiền và sông Hậu, và cả hai đều đem rất nhiều phù sa bồi đắp giúp cho đồng bằng châu thổ rộng lớn này trở thành vựa lúa của miền Nam. Sau khi chảy qua đoạn đường dài khoảng 220–250 km, hai con sông này đổ ra biển qua 9 cửa. Tên Cửu Long từ đó mà ra.

Ngoài ra còn rất nhiều địa danh mang tên "Rồng" hoặc "Long" nữa, như Long Khánh, Long An, Cù Lao Rồng, Long Hồ, Vĩnh Long, Long Xuyên, Long Mỹ, v.v. Cho dù từ "Long" theo Hán tự có đồng âm dị nghĩa đi chăng nữa, dù có nghĩa là "rồng" hay "tốt đẹp", thì đó cũng là tâm tư của tiền nhân muốn con cháu đời sau đi đến đâu cũng phải nhớ mình là dòng dõi Lạc Hồng.

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

Sự tương đồng giữa Lịch Maya và Lịch Trung Quốc thời cổ đại: Phải chăng đã có mối liên hệ từ xa xưa?

Tara MacIsaac

Hệ thống lịch Maya và lịch Trung Quốc thời cổ đại có nhiều điểm tương đồng đến mức có khả năng chúng đã phát triển gắn liền với nhau, theo lời của tác giả David H. Kelley quá cố – người đã viết một bài nghiên cứu về chủ đề này được công bố hồi tháng 08/2016 sau khi ông qua đời.

Ông Kelly là một nhà khảo cổ được đào tạo tại Harvard và là nhà kim thạch học tại Đại học Calgary, Canada. Vào những năm 1960, ông nổi tiếng vì những đóng góp đáng kể vào việc giải mã văn tự Maya. Bài viết "Những nhân tố Á Châu trong sự phát minh ra Lịch Maya" của ông được viết 30 năm trước, nhưng đến gần đây mới được công bố và đăng tải lần đầu tiên trên tạp chí Pre-Columbiana.

Tiến sĩ Stephen Jett – biên tập viên của tạp chí Pre-Columbiana – cho hay, vào năm 1980, một tạp chí khoa học chuyên ngành đã từng yêu cầu đăng tải bài nghiên cứu này. Tuy nhiên, ông Jett cho biết, "các biên tập viên đã khước từ bài viết vì nó quá dài so với định dạng dành cho tạp chí; có thể hiểu được một nỗ lực mang tính cách mạng như vậy, ông Kelly đã không muốn làm giảm giá trị của bài viết này, và ông không bao giờ đăng tải ở một tạp chí nào khác." Tiến sĩ Jett đã được ông Kelly đồng ý cho phát hành bài viết này.

Giả thiết mà ông Kelly trình bày có thể gây ra tranh cãi. Ông nói rằng các hệ thống lịch pháp cho thấy hơn 1,000 năm về trước, lục địa Á–Âu và Trung Mỹ đã có tiếp xúc với nhau, trái ngược với sự hiểu biết của khảo cổ học dòng chính cho rằng sự tiếp xúc này chỉ diễn ra lần đầu tiên cách đây vài trăm năm.

Nói chung, ông Kelley ủng hộ giả thuyết còn nhiều tranh luận về mối liên hệ vượt trùng dương vào thời cổ đại này. Nhiều học giả khác tán thành lý thuyết này và tạp chí Pre-Colombiana cũng chuyên nghiên cứu về nó. Những điểm tương đồng giữa các hệ thống lịch chỉ là một phần trong hàng loạt bằng chứng đang được hoàn thiện về sự tiếp xúc từ thời xa xưa.

Ông Kelley cũng không phải là người duy nhất nhận thấy những nét tương đồng giữa các hệ thống lịch pháp này. Tuy nhiên, với tư cách là một chuyên gia về lịch sử Maya, phân tích của ông là nền tảng để tiến hành các nghiên cứu sâu hơn.

Một nhà nghiên cứu khác – trùng hợp là có cùng tên nhưng khác tên đệm – là ông David B. Kelley (chúng tôi sẽ dùng tên đầy đủ của ông để tránh nhầm lẫn trong bài viết này; còn tên "Kelley" sẽ chỉ được dùng để nói đến ông David H. Kelley), đã sử dụng một chương trình điện toán để phân tích kỹ hơn về các điểm tương đồng giữa hai hệ thống lịch pháp này.

Ông David B. Kelley là một nhà ngôn ngữ học Đông Á tại Trường đại học Nữ sinh Showa ở Tokyo. Bài nghiên cứu của ông có tiêu đề là "Comparing Chinese and Mesoamerican Calendar Dates" (So sánh ngày tháng giữa lịch Trung Quốc và lịch của khu vực Trung Mỹ) cũng được đăng tải trên ấn phẩm gần đây của tạp chí Pre-Columbiana.

▲ Vòng tròn 12 con giáp Trung Hoa, bao gồm các biểu tượng về ngũ hành.

▲ Lịch của người Maya.

Các điểm tương đồng

Trong cả hai hệ thống lịch pháp, các ngày được liên kết với yếu tố khác nhau (như nước, lửa, đất, v.v.) và các loài động vật. Mặc dù các cặp liên kết đa dạng này không hoàn toàn nhất quán giữa hai hệ thống, nhưng chúng thường có sự tương ứng với nhau.

Một số điểm khác biệt có thể được giải thích bằng những thay đổi theo thời gian; cùng một hệ thống lịch pháp nguyên gốc có thể đã được các nền văn hóa điều chỉnh theo những cách khác nhau.

Chúng ta sẽ chỉ khám phá một vài ví dụ về các điểm tương đồng mà ông Kelley và ông David B. Kelley đã đề cập đến.

Các con vật (Địa chi)

Các ngày giống nhau trong lịch Maya và lịch Trung Quốc được liên kết với các con vật là nai, chó, và khỉ. Các ngày khác cũng tương đối ăn khớp, nhưng chúng không có sự tương ứng chính xác.

Chẳng hạn như, một ngày ứng với hình ảnh báo đốm trong lịch Maya, thì sẽ ứng với loài hổ trong lịch Trung Quốc. Một ngày khác ứng với cá sấu trong lịch Maya, thì sẽ ứng với loài rồng trong lịch Trung Quốc. Mặc dù các biểu hiện cụ thể có thể khác nhau dựa trên hệ động vật hoặc truyền thuyết ở địa phương, nhưng các cặp này có thể về bản chất là giống nhau.

Các loài vật thuần hóa ở Cựu Thế giới, chẳng hạn như ngựa, cừu, bò, và heo cũng vắng bóng trong lịch Maya.

Một ví dụ nữa về điểm tương đồng giữa lịch Trung Quốc và lịch của khu vực Trung Mỹ là biểu tượng kết hợp giữa con thỏ và mặt trăng.

Ông Kelley đã viết, "Ngày 8 trong lịch Aztec, ngày Con thỏ, do thần Mayauel cai quản. Đây là nữ thần mặt trăng và nữ thần của loại rượu pulque làm từ xương rồng." Các miêu tả về con thỏ trên mặt trăng được tìm thấy lần đầu tiên ở khu vực Trung Mỹ vào khoảng thế kỷ thứ 6 sau Công Nguyên. "Người Trung Quốc rất yêu mến hình ảnh thỏ ngọc giã thuốc trường sinh trên cung trăng. Hình ảnh này xuất hiện lần đầu tiên ở Trung Quốc thời nhà Hán vào thế kỷ thứ nhất trước Công Nguyên hoặc sớm hơn một chút."

Hệ thống lịch Maya và lịch Trung Quốc thời cổ đại có nhiều điểm tương đồng đến mức có khả năng chúng đã phát triển gắn liền với nhau

Ông Kelley kết luận rằng: "Các loài vật có tên trong hệ thống lịch Maya... rõ ràng đều có nguồn gốc từ một nguyên mẫu của hệ thống lịch mở rộng Á - Âu."

Hệ thống lịch Trung Quốc cũng tương ứng với loại lịch Á Âu này. Ở Cựu Thế giới thời cổ đại, các hệ thống lịch pháp giao thoa với nhau. Vì vậy, ông Kelley đã nghiên cứu lịch của người Hy Lạp, Ấn Độ, và các hệ thống khác như là những ví dụ về lịch pháp trong các nền văn hóa khác nhau đều có nguồn gốc tương tự nhau, nhưng có những biến thể hơi khác nhau.

Điều này đã giúp ông hiểu được các điểm tương đồng và khác biệt giữa lịch Trung Quốc và lịch Maya. Ông đưa ra kết luận rằng cả hai hệ thống này xét cho cùng đều có chung nguồn gốc và không phát triển riêng rẽ. Điều này cũng cho thấy rằng đối với các yếu tố mà lịch Maya lệch với lịch Trung Quốc, thì chúng vẫn có thể tương thích với các hệ thống lịch Á Âu khác, điều này củng cố cho lý thuyết về mối liên hệ [văn hóa] rất sớm từ thời cổ đại.

◀ Lịch của Maya có rất nhiều nét tương đồng với lịch của người Trung Quốc cổ đại.

Các yếu tố ngũ hành

Ông David B. Kelley đã sử dụng chương trình máy tính InterCal – do nhà thiên văn học Denis Elliott của Viện Công nghệ California Caltech phát triển – để tìm kiếm các cặp tương hợp giữa các ngày trong lịch Maya ứng với các yếu tố ngũ hành là hỏa, thủy, thổ, kim, và mộc của Trung Quốc.

Ban đầu, ông không tìm thấy cặp tương hợp nào cho các yếu tố ngũ hành này, song ông đã tìm thấy các cặp tương quan với loài vật tương ứng như ông Kelley đã phát hiện. Nhưng khi ông điều chỉnh các tham số trong phép so sánh một chút, thì ông đã thấy có khá nhiều sự tương đồng.

Tại đây, một số giải thích về bối cảnh cần được nêu ra. Ngày tháng bắt đầu của lịch Maya luôn là một vấn đề gây tranh cãi. Mặc dù không ai biết chắc chắn lịch Maya bắt đầu từ khi nào, nhưng thông thường người ta cho rằng lịch này bắt đầu vào ngày 11/08/3114 trước Công Nguyên.

Ông David B. Kelley đã bắt đầu với giả định này, và tìm thấy 9 cặp tương hợp giữa hai hệ thống lịch trong khoảng thời gian 60 ngày đã cho bất kỳ. Tất cả các cặp tương hợp này đều có liên quan tới tên ngày và các loài vật tương ứng.

Nhưng sau đó ông đã thử điều chỉnh ngày bắt đầu khác đi một chút. Khi ông dời ngày bắt đầu lùi đi bốn ngày, đến ngày 07/08/3114, thì số cặp tương hợp đã tăng từ 9 lên 30 trong khoảng thời gian 60 ngày bất kỳ, và các cặp này đã bao gồm các yếu tố ngũ hành.

Bên cạnh sự điều chỉnh về ngày tháng bắt đầu ra, độ chính xác của phép so sánh này có tồn tại một số hạn chế. Ông Elliot cảnh báo rằng chương trình của ông sẽ càng thiếu chính xác khi người ta sử dụng nó để phân tích các ngày ở thời gian xa hơn trong quá khứ.

Tuy nhiên, ông David B. Kelley đã viết: "Mặc dù thiếu sự tương đồng chặt chẽ, nhưng khả năng [tồn tại] một loại quan hệ mang tính hệ thống nào đó giữa tên ngày trong lịch của khu vực Trung Mỹ với Thiên Can [yếu tố ngũ hành] và Địa Chi [loài vật tương ứng] trong lịch Trung Quốc là điều khá thú vị, ít nhất là như vậy."

"Thật vậy, đối với ý tưởng hệ thống lịch của khu vực Trung Mỹ có khả năng liên quan dẫu chỉ một chút đến hệ thống lịch Trung Quốc, nếu chúng ta có thể chứng minh rằng ý tưởng này thỏa đáng ở mức độ nào đó, thì chúng ta sẽ có cơ hội để khảo sát tính toán lịch pháp của Trung Mỹ dựa vào một hệ thống đã biết (chẳng hạn như lịch Trung Quốc)," ông chia sẻ.

Đó là còn chưa đề cập đến tác động đối với sự liên lạc giữa Cựu Thế giới và Tân Thế giới vào thời cổ đại.

Biểu tượng, các cặp liên kết không phải là khoa học chính xác

Ông Kelley đã vấp một vấn đề hóc búa là tháo gỡ những nút thắt về sự thay đổi của các cặp liên kết theo thời gian. Ông đưa ra một vài ví dụ về các cặp liên kết thoạt nhìn có vẻ không tương ứng với nhau, song có thể có một mối liên hệ nào đó.

Chẳng hạn như, lịch Maya của người Pipil từ Guatemala có Rùa ở vị trí thứ 19; lịch của người Mã Lai cũng có Rùa ở vị trí thứ 19; các lịch Maya và lịch Aztec khác có Bão Sấm Sét ở vị trí thứ 19; lịch của người Hindu có Chó Cái ở vị trí thứ 19.

"Bão Sấm Sét, Chó Cái, và Rùa thường sẽ được xem là không có sự tương ứng nhất quán," ông Kelly viết. "Tuy nhiên, vị nữ thần ứng với ngày thứ 19 trong lịch Aztec là Chantico, nữ thần lửa, bà đã bị các vị thần khác [trừng phạt và] biến thành một con chó."

"Khái niệm về Chó Sấm Sét được phát hiện ở châu Á trên khắp các khu vực chịu ảnh hưởng của Phật Giáo và cũng được tìm thấy ở Mexico. Một bản thảo của người Tây Tạng thực sự cho thấy một con Chó Cái Sấm Sét ngồi trên một con rùa, khéo léo xâu chuỗi các khái niệm liên quan tương ứng với vị trí thứ 19 của loài vật trong các loại lịch pháp. Quyển sách chép tay Madrid Codex của người Maya cũng miêu tả một con chó ngồi trên lưng một con rùa — một điều dị thường về mặt sinh học."

Bên cạnh các liên kết về loài vật và yếu tố [ngũ hành], ông Kelley và ông David B. Kelley đều lưu ý đến các điểm tương đồng về mặt ngôn ngữ học giữa tên ngày cùng với bằng chứng thuyết phục khác.

Ông David B. Kelley đã viết: "Có lẽ một trong những khía cạnh thú vị nhất khi so sánh các chữ số trong các hệ thống của khu vực Trung Mỹ nằm ở ngôn ngữ học, lĩnh vực mà chúng ta có thể chứng minh rằng các từ ngữ phản ánh hệ đếm nhị thập phân trong một số phương ngữ của người Maya, và các từ ngữ phản ánh hệ đếm thập phân trong một số phương ngữ của Trung Quốc, gần như có thể thay thế lẫn nhau."

Ông Kelley kết luận rằng: "Theo tôi, sự tương ứng mà tôi đã thảo luận này đã cho thấy các mối giao lưu văn hóa theo dạng thức nào đó giữa những người ở lục địa Á -Âu và những người ở Guatemala hoặc vùng lân cận Mexico thời cổ đại một cách đầy thuyết phục."

Ông phỏng đoán rằng sự liên lạc này có thể diễn ra vào khoảng cuối thế kỷ thứ nhất hoặc đầu thế kỷ thứ hai sau Công Nguyên. Ông nói những kết luận của mình "có thể gây ra tranh cãi, nhưng chúng là các lời giải tốt nhất mà tôi có thể tìm thấy được."

Văn Sơn biên dịch

BIBA KAYEWICH

GIÁO DỤC

Kế hoạch của người Amish để có các trường học tốt hơn

Quay lại nền giáo dục lấy gia đình là trọng tâm: Bài học từ người Amish

Annie Holmquist

Hãy tưởng tượng đó là một ngày mùa thu đẹp trời. Bạn đang lướt trên những con đường miền quê, tận hưởng màu sắc tươi sáng của những cây phong đỏ và vàng, thì đột nhiên, một hình tam giác màu cam rực rỡ ập vào mắt bạn. Dừng xe, bạn nhận ra một chiếc xe ngựa của người Amish đang ở ngay phía trước, và bạn hiếu kỳ vươn cổ nhìn, hy vọng có thể nhìn được thoáng qua những người ăn vận giản dị bên trong.

Than ôi, tốc độ được giảm chậm lại của chiếc xe cũng chỉ giúp bạn thoáng nhìn, và rồi bạn lại tăng tốc, vui mừng vì đang quay trở lại sự hiện đại và tiện nghi, hơn là bị kẹt sau một con ngựa.

Nhiều người trong chúng ta sẽ không muốn rời bỏ cuộc sống mà chúng ta đang biết đến và gia nhập cộng đồng Amish, nhưng thực tế là, họ có rất nhiều thứ đặc biệt đáng để ta học hỏi. Vì vậy, gần đây khi tôi xem qua một vài bài viết về hệ thống trường học Amish, nhờ cuốn sách "Vũ Khí Hủy Diệt Hàng Loạt" (Weapons of Mass Instruction) của tác giả John Taylor Gatto, tôi đã dừng lại để đọc kỹ hơn.

Các trường học nhỏ, dựa trên cộng đồng bảo đảm rằng mọi vấn đề về học tập hay hành vi sẽ được tiếp cận một cách đúng đắn.

Ông Gatto giải thích, vào những năm 1970, tiểu bang Wisconsin đã cố gắng ép buộc người Amish gia nhập hệ thống giáo dục tiểu bang. Đương nhiên gặp phải sự chống đối, tiểu bang đã phải chấp nhận bảy yêu cầu sau đây của người Amish – các yêu cầu này đặt cha mẹ và cộng đồng ở vị trí trọng yếu trong hệ thống trường học.

Gần gũi về mặt cảm xúc và gần gũi với gia đình

"Trường học phải ở trong khoảng cách có thể đi bộ từ nhà."

Các trường học trong khoảng cách có thể đi bộ từ nhà là điều quan trọng của khu dân cư. Mọi người đều biết chuyện gì đang xảy ra ở đó, và không có cơ hội cho việc che giấu hành vi xấu của học sinh hay cách dạy học nhồi nhét không thể chấp nhận được từ phía giáo viên.

Một trường học cộng đồng mang lại lợi ích chung cho khu dân cư, có người trẻ và người cao niên tham gia vào việc chăm sóc và duy trì hoạt động của trường, tạo ra một nơi chốn cho mọi người tụ họp, gặp gỡ, và gắn kết với những người mà vốn dĩ không có mối liên hệ nào ngoài cùng sống trong một khu dân cư.

Còn phần thưởng bổ sung thì sao? Các trường cộng đồng khuyến khích trẻ em tập thể dục hằng ngày để giữ sức khỏe và giúp các em chú tâm vào bài học. Và bởi vì mọi người đều quan tâm đến trường học, nên người lớn sẽ tự nhiên trông chừng trẻ em đi học và về nhà mỗi ngày, giảm thiểu khả năng xảy ra các vụ bắt cóc mà Mỹ quốc đã báo động trong nhiều năm.

Xem tiếp ***trang 7***

Năm mới, lời khuyên xưa:

6 nguyên tắc dùng thực phẩm đã được chứng minh qua thời gian

Jennifer McGruther

Vào đầu mỗi năm, hẳn bạn sẽ thấy có vô số phương pháp ăn xuất hiện – như "thanh lọc" (cleanse) và "tái khởi động" (reset) – mà thực chất là những cách ăn kiêng cấp tốc được ngụy trang một cách tinh vi. Chắc chắn, bạn có thể nhìn thấy một số lợi ích ngắn hạn, nhưng chẳng bao lâu nữa, cảm giác mệt mỏi "vì cáu đói" sẽ xuất hiện. Nếu bạn giống hầu hết mọi người, thì bạn có thể sẽ từ bỏ quyết tâm đó trong vòng một hoặc hai tháng.

Dẫu sao thì, bạn cũng không đơn độc. Theo khảo sát của Forbes Health/One Poll từ tháng 10/2023, thời gian trung bình của một quyết định ăn kiêng kéo dài chưa đầy bốn tháng.

Tuy nhiên, rõ ràng là phần lớn người Mỹ có thể nhận được lợi ích từ lối sống lành mạnh hơn, đặc biệt là tăng cường hoạt động [thể chất] và có cách tiếp cận thực phẩm tốt hơn. Thực phẩm siêu chế biến chiếm khoảng 60% trong thực đơn hàng ngày của người Mỹ, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của quốc gia. Hàng triệu người Mỹ bị các bệnh kinh niên như cao huyết áp, tiểu đường, trầm cảm nhẹ, hoặc bệnh tim mạch – nhiều bệnh trong số đó có thể tránh được bằng việc thay đổi lối sống và kiểm soát hiệu quả các yếu tố rủi ro.

Thay vì chạy theo xu hướng ăn kiêng mới nhất, loại bỏ các nhóm thực phẩm toàn phần (whole food) hoặc cắt giảm lượng calo đột ngột, khiến cơ thể bạn dễ trở lại trạng thái cũ, thì hãy xét đến một cách tiếp cận khác. Hãy tận dụng các thói quen ăn uống đơn giản hơn đã nuôi dưỡng nhiều thế hệ người khỏe mạnh, trước khi thực phẩm công nghiệp hóa xuất hiện.

Một trong những cách hiệu quả nhất để thực hiện những thay đổi này là bổ sung các thói quen mới, chẳng hạn như ăn chất béo lành mạnh hoặc thực phẩm lên men, với những thay đổi nhỏ, tăng dần mà bạn có thể duy trì được trong thời gian dài. Theo thời gian, bạn sẽ thấy rằng điều này có thể loại bỏ những thứ không lành mạnh để mang đến sự thay đổi bền vững và lâu dài.

Dưới đây là một số phương pháp thực hành hiệu quả đã được chứng minh qua thời gian để bạn áp dụng.

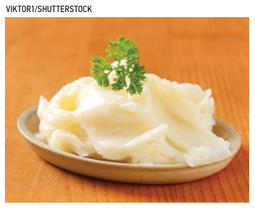
Ăn chất béo lành mạnh

Bỏ qua dầu hạt công nghiệp và dầu thực vật, hãy chú trọng vào các loại chất béo truyền thống dồi dào dinh dưỡng vốn đã trường tồn theo thời gian. Chúng bao gồm bơ và bơ ghee (làm từ sữa bò, sữa trâu, hoặc sữa cừu), dầu ô liu nguyên chất, mỡ heo, mỡ động vật, và dầu dừa.

Những loại chất béo này có hương vị thơm ngon và chứa một số vi chất dinh dưỡng trợ giúp sức khỏe toàn thân.

Xem tiếp ***trang 6***

VIKTOR1/SHUTTERSTOCK



▲ Mỡ heo là loại chất béo truyền thống dồi dào dinh dưỡng, hương vị thơm ngon.

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

Chỉn chu hơn: Lời khuyên để bạn luôn rạng ngời

Sandy Lindsey

FEI MENG

Dù có vội đi chăng nữa, cũng đừng quên dành một chút thời gian đứng trước gương để chỉnh lại y trang và vẻ ngoài cho gọn gàng, tươm tất.

Chỉn chu không chỉ đơn giản là ăn mặc chỉnh tề, có mái tóc và móng tay được chăm sóc tỉ mỉ. Đó còn là việc đứng thẳng lưng, thể hiện sự nghiêm túc và tự tin.

Cư xử như thể mẹ đang nhìn

Một người chỉn chu luôn giữ phong thái tự tin trước đám đông, chẳng hạn như không cựa quậy bồn chồn trên ghế, không kéo đồ nội y, không vặn vẹo hai ngón tay cái, và đặc biệt nhất là, không gãi ngứa, ngoáy tai hay dùng ngón tay gẩy thức ăn mắc kẹt giữa răng.

Những hành vi thất lễ ít nghiêm trọng hơn tại nơi công cộng bao gồm chải tóc, nhịp chân, và xì mũi ồn ào. Cách hiệu quả nhất để áp dụng quy tắc này vào thực tế đơn giản là chú ý không vi phạm bất kỳ phép xã giao nào có thể khiến mẹ phải quở trách.

Soi mình trước gương

Trước khi ra khỏi nhà, ngay cả khi bạn đang vội vã, hãy nán lại trước chiếc gương toàn thân để quan sát kỹ trang phục của mình. Giày và thắt lưng của bạn có hợp không? Đồ phục sức của bạn có phù hợp và không quá lòe loẹt không? Đối với nam giới, cà vạt phải hợp với bộ vest hoặc áo khoác, đồng thời giày phải được đánh bóng hoàn hảo và tất không bị gập xuống.

Sau khi xem xét quần áo của bạn, hãy chuyển sang nhìn mái tóc của bạn. Tóc phải sạch sẽ và sáng bóng, được cắt tỉa, và chải vào nếp. Nhìn nhanh vào móng tay của bạn để xác nhận rằng chúng được cắt gọn gàng và sạch sẽ.

Tắm gội sạch sẽ

Mùi cơ thể không dễ chịu có thể do một trong hai nguyên nhân: Hầu hết là hoạt động mạnh trong ngày hè nóng bức, ẩm thấp hoặc sử dụng quá nhiều nước hoa, nước xịt thơm cơ thể, hay nước hoa cologne.

Giải pháp cho nguyên nhân đầu tiên là tắm gội thường xuyên. Một số người đổ mồ hôi nhiều hơn những người khác, khiến việc tắm một lần mỗi ngày là không đủ. Bất kỳ ai muốn bỏ qua thói quen hằng ngày này nên ngẫm nghĩ "Mẹ sẽ nói gì"; nếu không chắc chắn, hãy đi tắm.

Việc sử dụng nước hoa hoặc xịt thơm cơ thể để che giấu mùi hôi thường chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Tương tự như vậy, việc sử dụng quá nhiều mùi hương có thể khiến những người xung quanh bạn ho sù sụ – điều này sẽ khiến mẹ không hài lòng.

Hơi thở thơm mát

Chú ý đến mùi hôi không mong muốn không chỉ dừng lại ở cơ thể mà còn đến cả hơi thở, và răng miệng. Vô tình uống cà phê hay là mạo hiểm dùng bữa trưa có hương vị cay nóng có thể khiến hơi thở có mùi khó chịu.

May mắn thay, giải pháp rất đơn giản; dù không phải lúc nào cũng có thể đánh răng, bạn luôn có thể mang theo xịt thơm miệng dạng bỏ túi hoặc một hộp kẹo bạc hà tiện lợi. Nếu nghi ngại [về hơi thở của mình], hãy sử dụng chúng. Soi gương trước khi đi làm hoặc hẹn hò, và sau khi ăn, hãy chú ý thật kỹ những mẩu thức ăn hay những vết nước xốt quanh miệng hoặc mặt của bạn.

Trang điểm nhã nhặn

Quy tắc vàng cho vẻ ngoài chỉn chu đối với nữ giới là trang điểm vừa phải, không quá đậm. Hãy xét tùy hoàn cảnh: Ở công sở, một lớp trang điểm nhẹ nhàng gần như không nhận ra thì hoàn hảo, nhưng đối với các hoạt động giải trí buổi tối, hãy dùng phấn mắt và những sắc son bóng nhất của bạn.

Khi đi dùng bữa bên ngoài công việc hoặc đi chơi, việc thoa son môi tại bàn hoàn toàn không thích hợp. Ngay cả khi bạn có thể tô lại son mà không cần gương, làm việc này nơi công cộng thì không thể chấp nhận được. Quy tắc tương tự áp dụng cho việc chải tóc. Nếu bạn cần tô điểm lại dung nhan, hãy lịch sự xin phép và vào phòng vệ sinh gần nhất.

Cô Sandy Lindsey là nhà văn từng thắng giải, viết về các chủ đề liên quan đến nhà cửa, làm vườn, những dự án DIY (tự làm), vật nuôi, và chèo thuyền. Cô đã cho ra đời hai quyển sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Tố Như biên dịch

Năm mới, lời khuyên xưa: 6 nguyên tắc dùng thực phẩm đã được chứng minh qua thời gian

Tiếp theo từ trang 5

Thực phẩm lên men góp phần tạo nên hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh và một chuỗi ảnh hưởng tích cực đến các hệ thống khác của cơ thể.

Bơ làm từ sữa bò và động vật ăn cỏ nhiều vitamin tan trong chất béo và axit linoleic liên hợp (CLA), một chất béo lành mạnh giúp tăng sức khỏe trao đổi chất đồng thời giảm nguy cơ bị một số bệnh ung thư. Tương tự, dầu dừa và dầu ô liu nguyên chất chứa nhiều chất chống oxy hóa và axit béo lành mạnh mà bạn sẽ không tìm thấy trong các loại dầu hạt tinh chế cao.

Nhâm nhi nước dùng

Nước dùng từ xương ninh lâu rất giàu protein ở dạng gelatin vì collagen từ xương và mô bị phá vỡ, đồng thời chúng cũng cung cấp khả năng hydrat hóa tuyệt vời vì hàm lượng nước rất cao. Uống nước dùng có nhiều gelatin giữa các bữa ăn vừa giúp no lâu vừa cung cấp nước cho cơ thể và cung cấp các axit amin cần thiết, đặc biệt là glycine và proline.

Glycine là một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng giúp làm dịu chứng viêm và trợ giúp hệ thống miễn dịch. Chất này có thể đóng vai trò quý giá trong việc chống lại các bệnh kinh niên. Tương tự, proline cũng là một chất chống oxy hóa mạnh giúp tăng cường sức khỏe hệ thống miễn dịch. Thêm vào đó, nó còn trợ giúp sức khỏe khớp và thậm chí chữa lành vết thương.

Bạn hãy nấu nước hầm xương, thêm vào với các loại thảo mộc và tỏi để tăng thêm hương vị. Nếu bạn không có thời gian nấu, thì có thể mua nước hầm xương và thêm gia vị tỏi tươi, ớt, nghệ, gừng, hoặc rau mùi tây thái nhỏ để uống giữa các bữa ăn.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nhâm nhi nước dùng giàu gelatin giữa các bữa ăn vừa giúp no lâu vừa cung cấp nước cho cơ thể và cung cấp các axit amin cần thiết.

Dùng thịt động vật (đúng loại)

Thịt đã giúp duy trì nhiều thế hệ khỏe mạnh. Đáng chú ý, người ta phát hiện rằng thịt từ động vật ăn cỏ và chăn thả tự nhiên thường chứa hàm lượng chất béo bão hòa thấp hơn và lượng chất chống oxy hóa cao hơn, đặc biệt là vitamin E và beta-carotene, khi so sánh với động vật nuôi nhốt trong các trang trại chăn nuôi. Nó cũng chứa tỷ lệ axit béo omega-3 và omega-6 có lợi hơn. Ngoài ra, nhiều nông dân chăn thả gia súc trên đồng cỏ còn thực hiện nông nghiệp tái sinh. Cam kết này giúp nâng cao phúc lợi động vật và ủng hộ việc chăn nuôi có trách nhiệm với môi trường.

Hãy kết nối với một nhà sản xuất thịt từ động vật ăn cỏ ở địa phương thông qua chợ nông sản của bạn, và cân nhắc chuyển đổi việc mua thịt sang những loại thịt được sản xuất theo cách có đạo đức và chăn nuôi tái tạo.

Tận dụng toàn bộ con vật

Dù người Mỹ thường né tránh thịt nội tạng do sở thích văn hóa và xu hướng ăn kiêng hiện đại, nhưng loại thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng này lại có ý nghĩa lâu đời trong nền ẩm thực trên toàn thế giới. Chỉ trong những thế hệ gần đây, nguồn cung cấp thực phẩm của chúng ta mới dồi dào đến mức chúng ta thích lãng phí nó một cách xa xỉ.

Nội tạng động vật là một trong những thực phẩm nhiều dưỡng chất nhất trên hành tinh. Chúng chứa lượng lớn vitamin và khoáng chất, đặc biệt là folate (vitamin B9) và các loại vitamin B khác, cũng như sắt, selenium, kẽm, choline, retinol (vitamin A), và co-enzym Q10. Theo các nhà nghiên cứu, nội tạng động vật rất dồi dào chất dinh dưỡng, và tác động của các vi chất dinh dưỡng này lớn đến mức nó đứng đầu danh sách thực phẩm chống trầm cảm.

Bạn không cần ăn quá nhiều, nhưng phết một ít pa-tê trên bánh mì lên men tự nhiên (sourdough bread) – hay trộn một ít gan hoặc tim bò vào món thịt bằm cay – có thể cung cấp cho bạn một lượng dinh dưỡng dồi dào.

Chọn thực phẩm địa phương, theo mùa

Trái cây và rau củ cung cấp chất xơ, vitamin, và rất nhiều loại dưỡng chất thực vật giúp chống viêm. Tuy nhiên, phần lớn các nông sản thông thường mà bạn tìm thấy ở siêu thị được sản xuất để mang đi và cất trữ chứ không phải để nếm thử hay cung cấp dinh dưỡng, và chúng đã di chuyển một chặng đường dài để đến được đĩa ăn của bạn. Các vi chất dinh dưỡng trong nông sản bắt đầu giảm sau khi thu hoạch, vì vậy ăn thực phẩm gần thời điểm thu hoạch sẽ có lợi hơn.

Bạn hãy xét đến việc tham gia một chương trình nông nghiệp hỗ trợ cộng đồng (CSA) tại trang trại địa phương. Chương trình này sẽ bảo đảm cho bạn một hộp sản phẩm mới hái hàng tuần trong mùa sinh trưởng. Ngoài ra, hãy ghé thăm các chợ nông sản địa phương và các sạp nông sản để mua sản phẩm tươi theo mùa. Thực phẩm lên men

Thực phẩm lên men từ lâu đã là một phần chủ yếu trong thức ăn thường dùng của con người qua hàng ngàn năm, và vẫn đóng vai trò thiết yếu trong nhiều truyền thống ẩm thực trên thế giới. Các nhà nghiên cứu coi chúng là thực phẩm chức năng – nghĩa là, chúng mang lại nhiều lợi ích hơn là dinh dưỡng đơn thuần. Thực phẩm lên men góp phần tạo nên hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, có tác động liên tục lên các hệ thống khác của cơ thể, bao gồm chức năng của hệ miễn dịch và sức khỏe trao đổi chất.

Bạn hãy bắt đầu bằng việc thường xuyên kết hợp một lượng nhỏ sữa chua, kefir, bắp cải muối chua, hoặc kim chi vào bữa ăn của mình. Có thể dùng sữa chua vào buổi sáng với trái cây tươi và một chút mật ong, hoặc kefir trộn trong sinh tố. Kẹp một muỗng kim chi vào bánh sandwich chay, hoặc đơn giản là thưởng thức dưa chua lên men tự nhiên cùng bữa trưa. Thế giới thực phẩm lên men thì rất phong phú, và bạn chắc chắn sẽ tìm thấy thứ mình thích.

Nam Anh biên dịch

WILLIAM THOMAS CAIN/GETTY IMAGES

Trẻ em Amish đến ngôi trường mới xây tại Nickel Mines, Pennsylvania trong một bức ảnh tư liệu.

Kế hoạch của người Amish để có các trường học tốt hơn

Tiếp theo từ trang 5

Chú ý đến từng người

"Không có trường học nào lớn đến mức học sinh phải bị phân loại thành các khối khác nhau và mỗi năm phải học với các giáo viên khác nhau."

Sự hợp nhất các học khu trên quy mô lớn trong những thập niên gần đây ngụ ý rằng lớn hơn là tốt hơn. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây lại cho thấy các trường học càng lớn thì càng dễ sinh ra bạo lực hơn. Khi trẻ em ở trong một cộng đồng, được bạn bè và anh chị em vây quanh, các em sẽ có cảm giác thân thuộc, và trường học càng nhỏ, các em càng dễ chịu ảnh hưởng tích cực [từ hành vi tốt] của bạn bè và khuyến khích lẫn nhau làm điều đúng đắn.

Ngoài ra, các trường học nhỏ bảo đảm rằng giáo viên dễ quan sát học sinh hơn. Nếu một giáo viên không dạy cho học sinh biết đọc trong năm đầu tiên, thì họ không thể đơn giản là chuyển đứa bé đó cho một giáo viên khác của lớp kế tiếp trong ngôi trường rộng lớn vào năm sau và coi như xong chuyện. Sống giữa cộng đồng có nghĩa là giáo viên và học sinh phải giải quyết các vấn đề về học tập và tính cách, tìm ra giải pháp thực sự hơn là khắc phục bề mặt.

Làm mới lại từ đầu

"Niên khóa không dài hơn tám tháng."

Đôi khi, chúng ta bị cuốn vào việc phải thúc đẩy bản thân thành công đến nỗi quên cả nghỉ ngơi. Những năm học hoặc ngày học kéo dài mà nhiều người hiện nay đang ủng hộ có thể giúp tăng kết quả học tập, nhưng liệu chúng ta quan tâm đến kết quả học tập này hay là quan tâm đến việc có nơi giữ con hơn?

Chúng ta càng giữ học sinh ở lại trường nhiều giờ, gia đình càng có ít thời gian bên con. Và học sinh ở trường càng lâu, các em càng xa cách với gia đình và hàng xóm, cũng như càng ít có các hoạt động ngoài trời và sự tự do. Do đó, đặt ra những giới hạn lành mạnh cho phép việc cân bằng giữa học tập, gia đình, và thời gian rảnh rỗi là ưu tiên quan trọng đối với bất kỳ trường học tốt nào.

Quyền của cha mẹ

"Các quyết định quan trọng sẽ thuộc quyền của cha mẹ, không phải của quan chức."

Cha mẹ chịu trách nhiệm chính đối với các con, một điều ngày càng lạ lẫm trong thế giới mà nhà nước tự coi mình có quyền lực toàn năng đối với cuộc sống của công dân. Bằng cách giữ cho trường học của họ ở quy mô địa phương, người Amish giữ quyền kiểm soát, bảo vệ con cái và bảo vệ quyền tự quyết của họ trước những chính sách tùy tiện của nhà nước.

Các giá trị nhất quán

"Các giáo viên được tuyển dụng phải hiểu biết, và đồng cảm với các giá trị và lối sống thôn dã của người Amish."

Người Amish dường như hiểu rằng giáo viên dành phần lớn thời gian trong ngày cho con cái của họ, và như vậy, các giáo viên có ảnh hưởng lớn đến tâm trí non nớt của trẻ em. Do đó, điều cần thiết là giáo viên phải có cùng giá trị với cha mẹ, vì nếu không, trẻ nhỏ sẽ nhanh chóng rời xa khỏi đức tin, cha mẹ, và cộng đồng của mình.

Các bậc cha mẹ thời nay chỉ mới bắt đầu thức tỉnh về sự thật này; đáng buồn thay, nhận thức như vậy thường chỉ xuất hiện sau khi một giáo viên với suy nghĩ "khẳng định giới tính" hoặc "theo chủ nghĩa Marx" đã chiếm được trái tim và tâm trí của các bạn trẻ trong lớp học. Nếu các bậc cha mẹ thời nay cảnh giác như người Amish, kiên quyết rằng giáo viên cần giữ các giá trị tương tự như họ, thì nghị trình trong các trường học của chúng ta có thể đã xoay chuyển sang hướng tốt hơn từ lâu.

GEORGE SHELDON/SHUTTERSTOCK

Một gia đình người Amish trên chiếc xe ngựa kéo.

Giảng dạy trí tuệ, không phải chỉ kiến thức

"Trẻ em phải được dạy rằng trí tuệ và kiến thức học thuật là hai điều khác nhau."

Trí tuệ và kiến thức học thuật là những điều mà nhiều người thời nay gọi là giáo dục và học tập. Hệ thống giáo dục ngày nay cố định vào cái sau (kiến thức học thuật), dạy học sinh làm các bài tập lắt léo bằng cách đánh dấu vào các ô đúng và nhận lấy bằng cấp phù hợp. Tuy nhiên, giáo dục phải mang tính toàn diện, dạy học sinh cách giải quyết các vấn đề trong cuộc sống nói chung, bao gồm các khía cạnh tâm linh, tinh thần và cảm xúc.

Bằng cách phân biệt giữa trí tuệ và kiến thức học thuật, người Amish bảo vệ trẻ em của họ khỏi việc biến thành "những con quỷ khôn ngoan". Những cá nhân như thế có đủ kiến thức trong đầu để trở nên nguy hiểm nhưng về phương diện tình cảm và tâm hồn trong cuộc sống, họ không có đủ hiểu biết để chế ngự những ham muốn xấu xa và sống như những thành viên có trách nhiệm, chính trực của xã hội.

Nhưng khi học sinh được học cả trí tuệ và kiến thức, hiểu được sự khác biệt giữa chúng, các em bước vào thế giới thực như những cá nhân toàn diện, có tính cách và trách nhiệm, sử dụng kiến thức của mình một cách đúng đắn để thành công.

Giáo dục vượt qua giới hạn của lớp học

"Mỗi học sinh sẽ có những kỳ thực tập và học nghề thực tế được cha mẹ giám sát."

Bằng cách nhấn mạnh vào việc học nghề, người Amish một lần nữa thành công trong việc phân biệt giữa việc đến trường và giáo dục thực sự, như đã được nhắc đến ở trên.

Nhưng bạn hãy lưu ý vế thứ hai của điều kiện trên – việc đào tạo như vậy phải được thực hiện dưới sự hướng dẫn của các bậc cha mẹ. Tại sao? Lý do đơn giản có thể là cha mẹ hiểu và yêu thương con của họ. Họ có thể không phải là "những chuyên gia" có bằng cấp về tâm lý trẻ em hay giáo dục mầm non, nhưng họ biết điều gì khiến các con họ gắn bó, và do đó họ sẽ phù hợp hơn cả để dẫn dắt và gợi ý các con vào những con đường và vị trí mà sẽ trợ giúp cho công việc và mong muốn của các con trong tương lai.

Đi theo hình mẫu của người Amish

Không khó để thấy rằng các trường học của chúng ta có vấn đề. Nhưng trong những thập niên gần đây, chúng ta đã cố gắng giải quyết những vấn đề đó bằng cách thử áp dụng lần lượt các thiết bị công nghệ và lý thuyết giáo dục mới nhất.

Có lẽ tất cả những gì chúng ta cần làm là thử một điều gì đó đơn giản, và đó chính là mô hình trường học của người Amish: Các trường học dựa trên nền tảng gia đình và cộng đồng.

Linh Đan 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

Bộ phim 'Napoleon' của Ridley Scott đã thiếu một điều: Hình ảnh về thiên tài quân sự Napoleon

Dustin Bass

COLUMBIA PICTURES

▲ Nữ minh tinh Vanessa Kirby trong vai Hoàng hậu Josephine và tài tử Joaquin Phoenix trong vai Hoàng Đế Napoleon, trong bộ phim "Napoleon" của đạo diễn Ridley Scott.

Điều duy nhất có thể phạm sai lầm khi làm một bộ phim về Napoleon là chọn sai cốt truyện, và đây chính xác là những gì mà đạo diễn Ridley Scott đã làm trong bộ phim gần đây của ông – "Napoleon".

Tuy nhiên, sai sót này trong cốt truyện không liên quan gì đến tính chính xác của lịch sử. Suy cho cùng thì đây là một sản phẩm của Hollywood, vì vậy chúng ta cũng không nên quá kỳ vọng. Bất chấp điều đó, trong những tháng, tuần, và ngày trước khi bộ phim ra mắt vào dịp Lễ Tạ Ơn, các sử gia trực tuyến và những người đam mê lịch sử lại tranh nhau lợi dụng bộ phim sắp ra mắt này bằng cách mổ xẻ các đoạn giới thiệu phim một cách gây khó chịu. Việc cố gắng đoán nội dung phim dựa trên đoạn giới thiệu hai phút của một bộ phim dài gần ba tiếng thực sự là việc làm vô bổ.

Ông Ridley Scott là một trong những đạo diễn tài ba của thời đại chúng ta, và từng đứng sau máy quay của một số bộ phim thành công và đáng nhớ nhất ("Alien", "Blade Runner", "Gladiator", và nhiều bộ phim khác). Nhưng ông không phải là kiểu người quan tâm đến tính chính xác của lịch sử. Tuy nhiên, ông rất quan tâm đến việc bản thân có được những thước phim đúng nghĩa. Những thước phim đẹp. Những cảnh quay lôi cuốn. Và không nghi ngờ gì nữa, ông đã thường xuyên đạt được điều này trong bộ phim "Napoleon"; dẫu vậy, kỹ thuật quay phim cũng không thể cứu vãn được bộ phim này.

Một bộ phim nói về thiên tài quân sự nhưng lại thiếu chất thiên tài và gần như không liên quan gì tới quân sự.

Điều duy nhất có thể khiến bộ phim thành công là cốt truyện, và rõ ràng là nó đã bị bỏ qua trong phòng phác thảo.

Ái tình hay chiến tranh

Napoleon Bonaparte nổi tiếng về điều gì? Chiến tranh. Bất kỳ ai nói khác đi – dù đó là đạo diễn Scott hay một sử gia trên Youtube đang huyên thuyên về những sai sót lịch sử 'có lẽ có' dựa trên đoạn phim giới thiệu – thì đó hoặc là lời nói dối, hoặc là sự thiếu hiểu biết.

Napoleon là một trong số ít những thiên tài quân sự lừng danh trên chiến trường. Tôi không nói về hàng dài các vị tướng từng đạt được những chiến tích vang dội. Tôi đang nói về những thiên tài đã làm thay đổi phương pháp tác chiến. Đó là một danh sách rút gọn, và Hoàng Đế Napoleon cùng với Alexander Đại Đế là những người đứng đầu danh sách này. Thậm chí, có lẽ Alexander Đại Đế chỉ đứng thứ hai vì ông trực tiếp được kế thừa một cỗ máy chiến tranh hàng đầu và sẵn sàng chinh chiến do Vua cha là Philip II của Macedon gầy dựng nên (Đội quân Macedonia). Tuy nhiên, chiến tranh không phải là trọng tâm của bộ phim này.

Trọng tâm trong bộ phim của đạo diễn Scott là mối quan hệ giữa Napoleon với Josephine, cũng là hoàng hậu của ông. Hoặc có lẽ đó là mối quan hệ giữa Hoàng hậu Josephine và Hoàng đế Napoleon. Đôi khi thật khó để giải mã bộ phim này nói về nhân vật nào. Có lẽ cái tên thích hợp hơn [cho bộ phim này] là "Napoleon và Josephine". Ít nhất thì điều này sẽ mang đến sự rõ ràng cho khán giả trước khi họ mua vé.

Bất cứ ai từng nghiên cứu về Napoleon đều biết về Hoàng hậu Josephine và cuộc hôn nhân khá bất đồng của họ. Tài tử Joaquin Phoenix đóng vai Napoleon (nói giọng Mỹ, tôi có thể tiết lộ thêm như vậy), và nữ minh tinh Vanessa Kirby đóng vai Josephine (người có thể đóng cặp với bất cứ ai trừ Napoleon Bonaparte, có chất giọng Anh), khắc họa khá chính xác về bộ đôi vụng về và không cân xứng này. Không có sự tương tác ăn ý giữa hai diễn viên, mà cũng không nên có. Đó là một cuộc hôn nhân được xây dựng dựa trên nỗi ám ảnh và sự cần thiết. Và khán giả buộc phải vừa xem họ tương tác vừa hy vọng rằng Napoleon cuối cùng sẽ quay lại chiến trường.

Tuy nhiên, việc quay lại chiến trường là điều hiếm thấy trong bộ phim này; dù trên thực tế, Napoleon thường xuyên làm vậy. Trong rất nhiều trận chiến mà Napoleon đã lãnh đạo suốt thập niên trị vì của mình, chỉ có vài trận được đưa vào kịch bản, như: Cuộc vây hãm Toulon (khi đó Napoleon mới là tướng chỉ huy), Trận Pyramids (bắt đầu và kết thúc một cách kỳ lạ bằng việc Pháp bắn đại bác vào một kim tự tháp), Trận Austerlitz (được cho là chiến tích sáng giá nhất trong cuộc đời binh nghiệp của Napoleon), Trận Borodino (chỉ kéo dài khoảng 10 giây), và Trận Waterloo, trận chiến mà bộ phim dành nhiều thời gian nhất, dù nó gần như không giống với những gì mà Công tước xứ Wellington từng gọi là "cuộc đua sít sao nhất mà quý vị từng chứng kiến trong đời." Không hề đề cập đến sự thất bại của hải quân Pháp trong Trận Trafalgara – một chiến thắng toàn diện cho người Anh, đến mức nó bảo đảm cho sự thống trị hải quân Anh suốt một thế kỷ tiếp theo.

Cuộc đời thật của Napoleon vốn tỏa sáng trên chiến trường, chói lọi giữa những người lính (Grande Armée: Đại quân – một danh hiệu chưa từng được nhắc đến trong phim), và phản ánh những chiến thắng đó trên những vị thống soái của ông (những người đàn ông tài giỏi và dũng mãnh từng chỉ huy quân đội tiến vào các trận chiến, cũng chưa từng được giới thiệu trong phim). Quả thật, người ta phải hiểu rõ về cuộc đời của Napoleon Bonaparte thì mới hình dung được những diễn biến trong phim; và nếu ai đã hiểu rõ cuộc đời của Napoleon rồi, thì điều đó chỉ khiến họ thêm thất vọng vì tất cả những thiếu sót trong bộ phim này.

Thiếu hình tượng về Napoleon

Sự thất vọng này bắt nguồn từ đạo diễn Scott và biên kịch David Scarpa, khi họ lựa chọn một tình tiết phụ làm mạch phim chính. Quả thực, Hoàng hậu Josephine đóng vai trò rất quan trọng trong cuộc đời của Hoàng đế Napoleon. Sự si mê của ông đối với bà cũng dẫn đến sự thất vọng và buồn đau của ông, và là điều then chốt để hiểu được bản chất con người của Napoleon. Cách ông đối đãi với bà trong nhiều phương diện phản ánh cách ông đối đãi với quân đội của mình – đòi hỏi khắt khe, yêu thương, kiểm soát, vị tha, và tàn nhẫn. Phương pháp của ông thay đổi theo nhu cầu, nhưng nỗi ám ảnh luôn là điều cốt lõi – lòng si mê của ông với vợ mình và nỗi ám ảnh của ông với chiến tranh. Mặc dù ông rất yêu thương Hoàng hậu Josephine, nhưng ông đã ly hôn bà để có người thừa kế. Ông trân trọng các chiến binh của mình, nhưng lại liều lĩnh hy sinh họ trong cuộc hành quân xuyên mùa đông ở nước Nga.

Cuộc đời thăng trầm của Napoleon Bonaparte là câu chuyện được kể giữa sức nóng của những cuộc chiến đẫm máu, chứ không phải giữa sức nóng của nhục dục vô cảm. Được gọi là "Thời đại Napoleon" là vì đó là thời đại của Các Cuộc chiến của Napoleon, chứ không phải vì những cuộc cãi vã vụn vặt giữa ông và vợ mình. Đây là chiều sâu thẳm về Napoleon mà bộ phim đã không đề cập đến.

Bộ phim của đạo diễn Scott đã bóp méo hình ảnh một người đàn ông từng thay đổi bộ mặt của thế giới, phương pháp tác chiến, và cả tiến trình lịch sử. Kỳ thực, tôi không nghĩ nhân vật trong bộ phim này là hiện thân của Napoleon một chút nào.

Nhân vật Napoleon trong bộ phim "Napoleon" không phải là Napoleon của lịch sử vì đã thiếu sót quá nhiều yếu tố lịch sử. Trong khi các sử gia và những người đam mê lịch sử bới móc kích thước cầu vai quân phục, thiết kế lá cờ, và ngựa của kỵ binh Pháp xếp hàng như thế nào, thì họ cũng đã bỏ qua một bức tranh lớn hơn. Họ cũng chỉ làm những gì mà đạo diễn Scott và biên kịch Scarpa đã làm. Họ bỏ quên một người đàn ông, một thiên tài, một anh hùng, và cũng là một người tàn nhẫn. Họ hoàn toàn bỏ quên Napoleon Bonaparte. Và thật đáng tiếc vì lẽ ra có rất nhiều điều để xem.

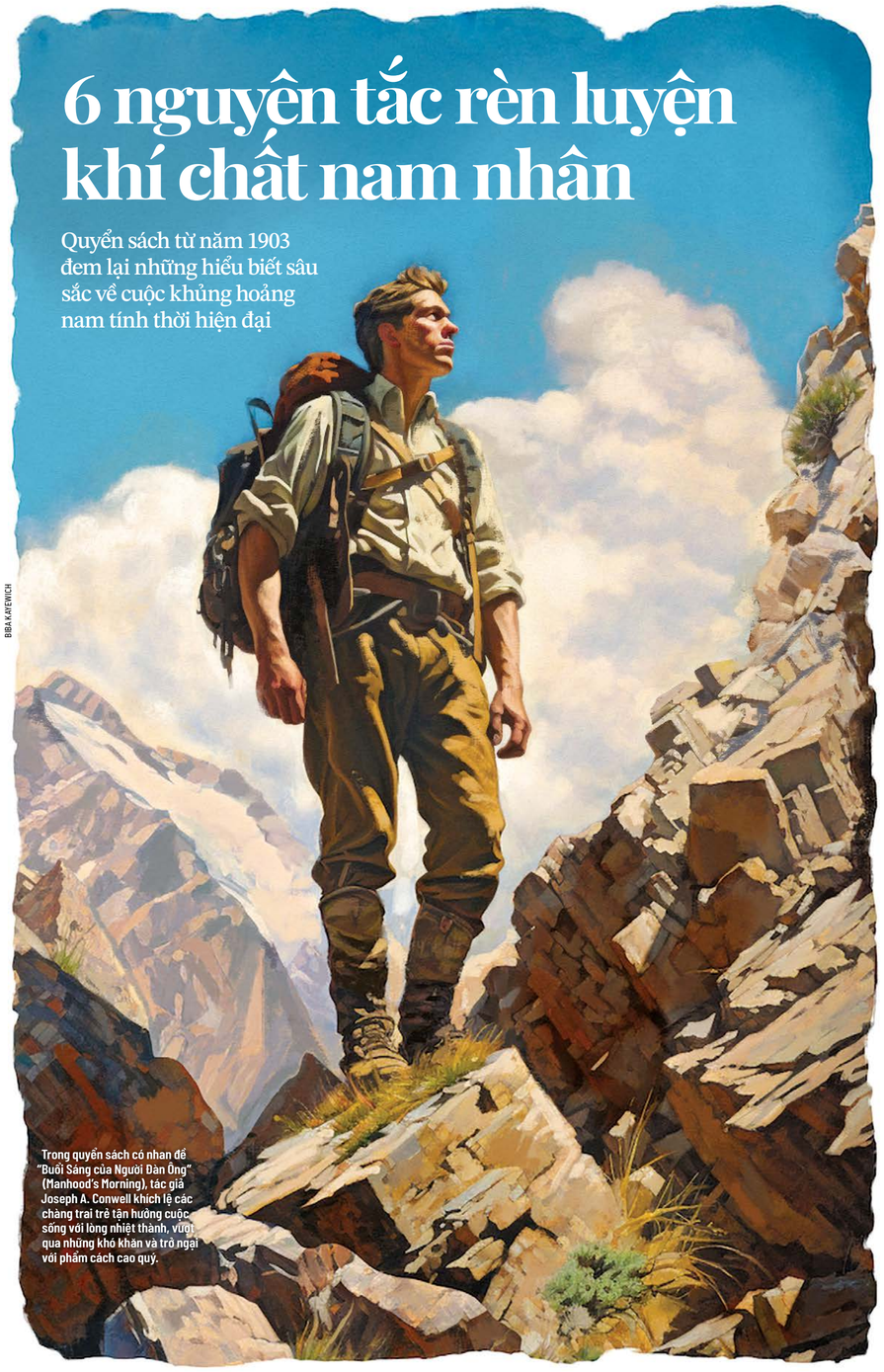
Ông Dustin Bass là người dẫn chương trình "About the Book" của Epoch TV, một chương trình giới thiệu những quyển sách mới cùng tác giả biên soạn. Ông là cây bút kiêm người đồng dẫn chương trình podcast The Sons of History.

Hoàng Long biên dịch

6 nguyên tắc rèn luyện khí chất nam nhân

Quyển sách từ năm 1903 đem lại những hiểu biết sâu sắc về cuộc khủng hoảng nam tính thời hiện đại

BIBA KAYEWICH



Trong quyển sách có nhan đề "Buổi Sáng của Người Đàn Ông" (Manhood's Morning), tác giả Joseph A. Conwell khích lệ các chàng trai trẻ tận hưởng cuộc sống với lòng nhiệt thành, vượt qua những khó khăn và trở ngại với phẩm cách cao quý.

Annie Holmquist

Gần đây, chị tôi tổ chức một sự kiện trong nhà thờ chỉ dành cho các cậu bé. Tại sự kiện này, các bé có thể dành thời gian cùng nhau chơi thể thao, đồng thời cũng có thể học được những đạo lý quan trọng từ những người đàn ông lớn tuổi hơn. Chị tôi có chủ ý không để các bé gái tham gia, và muốn tạo ra một dịp cho các cậu bé không phải cạnh tranh với những người bạn khác giới để có được thời gian và sự chú ý.

Nếu xét từ sự hào hứng và chuyên chú mà tôi thấy được ở các cậu bé khi ngồi ngoài quan sát, thì chị tôi đã hoàn toàn đúng trong nhận định của mình. Một người mẹ đơn thân ngồi cùng tôi cũng xác nhận điều này. Cô nhiều lần thốt lên rằng thật tốt khi các con trai cô được tiếp xúc với những bạn nam khác như cảnh tượng mà chúng tôi đang ngắm nhìn đây.

Chúng ta ngày càng thấy rõ là Mỹ quốc đang xoay xở với một cuộc khủng hoảng nam tính. Các chàng trai trẻ và các cậu bé nhận ra rằng họ bị mất phương hướng, tác giả Christine Emba đưa ra trong một bài báo gần đây trên The Washington Post, nhưng nhận thức này đôi khi dẫn họ đến những hình mẫu nam tính kém mẫu mực hơn, chẳng hạn như nhân vật truyền thông Andrew Tate, người dường như trộn lẫn lời khuyên tốt – "làm việc chăm chỉ" – và lời khuyên bất hảo – "phụ nữ là tài sản." Thật vậy, có vẻ như chúng ta bị lôi kéo vào trận chiến văn hóa khác, trong đó một số người đang cố gắng khiến nam giới trở nên nữ tính hơn và những người khác cố gắng kéo họ về phía hình tượng nam tính không lành mạnh, khiếm nhã.

Giữa mớ hỗn độn này, tôi tình cờ đọc được quyển "Buổi Sáng của Người Đàn Ông" (Manhood's Morning) của tác giả Joseph Alfred Conwell viết vào năm 1903. Ở chương "Tố chất thiết yếu của các chàng trai trẻ", tác giả Conwell đưa ra một bản hướng dẫn vượt thời gian và vô cùng cần bằng để có được sự nam tính lành mạnh, đồng thời khích lệ độc giả rằng "làm một người như thế nào là tiền đề cần thiết để làm một việc gì đó" và "người bạn tuyệt vời nhất của tự do là người làm chủ được bản thân." Như vậy, ông Conwell nêu ra sáu hành động bên dưới mà nam giới nên thực hiện trên hành trình tìm kiếm khí chất nam nhân đúng nghĩa.

*Xem tiếp **trang 11***

Tìm thấy 'máy tính' 2,000 năm tuổi tính toán chuẩn xác vị trí của mặt trời, mặt trăng, và các hành tinh

Michael Wing

Năm 1901, một khối kim loại bị ăn mòn được kéo lên từ đáy đại dương cùng với một kho tàng đồ sộ các hiện vật nghệ thuật độc đáo của Hy Lạp. Được tìm thấy gần đảo Antikythera của Hy Lạp, vật thể có vỏ cứng này đã sớm được tiết lộ là một thứ phi thường.

Sau khi điều tra, các nhà nghiên cứu xác định đây là mẫu vật của công nghệ tối tân thời cổ đại – họ phân loại vật thể này là một "máy tính xử lý các dữ liệu biến thiên liên tục" (analog computer) khoảng 2,000 năm tuổi.

Thiết bị này được phát hiện như thế nào?

Mục tiêu ban đầu là lặn tìm bọt biển, nhưng các ngư dân lặn biển gần Antikythera, một hòn đảo giữa Crete và Laconia, hơn một thế kỷ trước đã tìm thấy nhiều điều vượt ngoài mong đợi: Họ xác định được vị trí các tàn tích của một con tàu đắm thời Hy Lạp cổ đại. Trong số hàng hóa, có những bức tượng, bình hoa bằng đồng, và đá cẩm thạch có chất lượng tương đương với những kiệt tác được trưng bày trong viện bảo tàng, cùng các hiện vật quý giá khác. Cỗ máy kỳ lạ này đã được phát hiện trong số đó.

Các nhà nghiên cứu bảo tàng say mê tất cả các hiện vật nghệ thuật; còn khối kim loại bị rỉ sét thì ít được chú ý hơn. Tuy nhiên, ngay sau đó, nhà khảo cổ học Valerios Stais đã nghiên cứu thiết bị này kỹ hơn vào năm 1902 và xác định được một bánh răng. Vật thể kỳ lạ này được xác định là một chiếc đồng hồ thiên văn dùng tay vận hành – chiếc máy điện toán tương tự đầu tiên được biết đến – có thể tính toán các sự kiện vũ trụ vượt xa khả năng tính toán thủ công.

Thiết bị này được mệnh danh là Cỗ máy Antikythera, theo tên hòn đảo Hy Lạp nơi nó được tìm thấy.

Ban đầu thiết bị chỉ là một khối rắn chắc nhưng ngay sau đó được tách thành ba khối. Trong nhiều thập niên, khi được nghiên cứu và xử lý sâu hơn, khối kim loại tiếp tục vỡ ra thành nhiều mảnh. Nhiều mảnh khác cũng được tìm thấy ở các khu vực khác nhau.

*Xem tiếp **trang 10***

LOUISA GOULIAMAKI/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Một bức ảnh được chụp tại Bảo tàng Khảo cổ học ở Athens vào ngày 14/09/2014 cho thấy một phần của Cỗ máy Antikythera, được tìm thấy gần đảo Antikythera của Hy Lạp vào năm 1901.

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

Kinh nghiệm cận tử của minh tinh Elizabeth Taylor trong những năm 1960

Maria Han

Elizabeth Taylor từng là một biểu tượng – hai lần được trao giải Oscar cho nữ diễn viên xuất sắc nhất kiêm nhà hoạt động xã hội. Bà là người phụ nữ tiên phong trong nhiều thập niên của thế kỷ 20.

Năm 1992, bà Taylor xuất hiện trên Chương trình Oprah Winfrey và chia sẻ kinh nghiệm cận tử của mình vào những năm 1960 – khi bà sống ở London và được tuyên bố qua đời vì chứng viêm phổi.

"Tôi từng bị tuyên bố qua đời bốn lần. Có một lần tôi đã ngừng thở, và không còn dấu hiệu sự sống trong vòng năm phút. Đó cũng là lần tôi trải qua tình huống cận tử," bà Taylor chia sẻ.

Sau đó, bà Oprah hỏi bà Taylor liệu rằng kinh nghiệm này có giúp bà không thấy sợ chết hay không.

"Ồ, chắc chắn rồi," bà Taylor trả lời.

"Khi tôi trải qua việc linh hồn rời thân thể và có thể thấy người ta đang làm việc xung quanh mình, tôi đã cố gắng hết sức để cử động mí mắt, ngón tay, hay gì đó để mọi người biết rằng tôi có thể nghe thấy họ," bà Taylor mô tả.

Nhưng thay vì nghe được câu trả lời cho những ý nghĩ của mình, bà đã nghe thấy bác sĩ nói, "Tôi nghĩ chúng ta mất cô ấy rồi."

Bà mô tả những cảm giác tiếp theo có thể gần như là ở thiên đường.

"Tôi ra khỏi [cơ thể]. Tôi như trôi bồng bềnh vào đường hầm này, và có những nhân vật khác mà tôi biết. Còn có ánh mặt trời màu trắng dễ chịu, và hơi ấm nữa. Giống như ở trong thủy ngân lỏng vậy – trạng thái không trọng lượng. "

Ông Mike Todd là một nhà sản xuất điện ảnh người Mỹ. Ông là người bạn đời thứ ba của minh tinh Elizabeth Taylor. Nhưng thật đáng tiếc, ông qua đời chỉ một năm sau khi họ kết hôn.

HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES

▲ Một bức ảnh chân dung nữ minh tinh Elizabeth Taylor.

Khi ở trạng thái không trọng lượng, bà Taylor đã thấy người chồng quá cố của mình.

"Anh Mike Todd đã ở đó. Tôi muốn ở bên anh hơn bất cứ điều gì trên đời này. Anh đã qua đời khoảng ba năm. Và tôi vẫn còn thương nhớ anh ấy."

"Anh đã nói, 'Không, em yêu, em không thể [ở đây]. Bây giờ chưa phải là thời điểm. Em không thể đến đây. Em phải cố gắng quay trở về.'"

Bà Taylor đáp lại rằng bà chỉ muốn ở bên ông. Nhưng ông nhiều lần nói với bà rằng bà phải quay trở lại. Ông cho biết ông sẽ đợi ở đó.

Khi tỉnh dậy, bà Taylor thấy phiếu chứng tử của bà trên bảng tin [phòng bệnh]. Thậm chí, bà còn đọc được cáo phó của mình trên trang báo.

"Tôi chưa bao giờ nhận được những lời nhận xét tốt đẹp đến vậy," bà nói.

Đối với nhiều người có những kinh nghiệm này, họ sẽ đặt câu hỏi rằng: Điều này có thật không?

Bà Elizabeth Taylor đã kể chuyện đó với các bác sĩ của mình khi tỉnh dậy, bởi vì bà cần kể cho người khác nghe để bà không cảm thấy đầu óc mình hồ đồ.

"Có khoảng 11 bác sĩ trong phòng, và tôi kể cho họ nghe tất cả những gì tôi trải qua. Bởi vì tôi cảm thấy như mình phải kể cho ai đó nghe để sau này tôi không nghĩ là mình hồ đồ. Và rồi tôi nghĩ, điều đó nghe thật điên rồ. Tôi nghĩ mình sẽ không kể cho người khác nghe nữa."

Bà đã không chia sẻ kinh nghiệm cận tử của mình với bất cứ ai trong nhiều năm, cho đến khi bà tình cờ đọc được hồ sơ của những người đã trải qua tình trạng giống mình.

"Tôi bắt đầu đọc câu chuyện về những người khác. Tất cả những người này đều hơi khác nhau. Rồi tôi nghĩ, chắc phải có điều gì đó liên quan đến việc này. Có quá nhiều người trải qua việc này. Tôi biết mình đã thể nghiệm nó. Không phải vì tôi chưa từng nói về điều này, thì nghĩa là nó không chân thật như ngày mà sự việc xảy ra."

Nữ diễn viên Elizabeth Taylor đã sống để chứng kiến một thiên niên kỷ mới, và bà qua đời vào đầu những năm 2000.

Nam Anh biên dịch

Tìm thấy 'máy tính' 2,000 năm tuổi tính toán chuẩn xác vị trí của mặt trời, mặt trăng, và các hành tinh

Tiếp theo từ trang 9

Các cuộc nghiên cứu xác định rằng thiết bị có 37 bánh răng bằng đồng ăn khớp riêng biệt, mỗi bánh răng có răng hình tam giác tinh xảo. Những bánh răng này được ẩn đằng sau mặt số kim loại và nằm trong khung bằng đồng và gỗ, có kích thước gần bằng hộp đựng giày. Bảy mảnh vỡ có ý nghĩa quan trọng về mặt cơ học, trong khi 16 mảnh nhỏ hơn được xác định là có khắc văn tự Hy Lạp cổ đại. Chủ yếu là nhờ những tiến bộ trong chụp ảnh tia X trong suốt 50 năm qua mà những khám phá này mới có thể thực hiện. Năm 1974, các cuộc kiểm tra bằng tia gamma đã giúp lập một danh mục (xác định và phân loại) 82 mảnh riêng lẻ.

Thiết bị này dùng để làm gì?

Mặc dù Cỗ máy Antikythera được lấy ra từ hàng hóa trên một con tàu, nhưng thiết bị này ít có khả năng được sử dụng để định hướng, vì các bánh răng tinh xảo sẽ không hoạt động tốt trong điều kiện khắc nghiệt trên biển. Thiết bị này có thể cộng, trừ, nhân, và chia – nhưng cũng có thể làm được nhiều hơn thế, tính toán các sự kiện vũ trụ.

Khi xoay tay cầm, hệ thống bánh răng tinh vi bên trong sẽ hoạt động. Cỗ máy chuẩn xác này được cho là đã tính toán vị trí của mặt trời, mặt trăng, các chòm sao, và hành tinh trong thái dương hệ. Bằng cách nhập một ngày nhất định, [cỗ máy] có thể dự đoán các dữ liệu nói trên với độ chính xác cao. Cỗ máy cũng có thể cho biết các pha của mặt trăng và thời điểm xảy ra nhật thực tiếp theo.

Thiết bị tiến bộ đến mức thậm chí còn tính cả năm nhuận, và theo dõi kỳ chu kỳ 4 năm của Olympic – hoặc sự kiện tương đương vào thời Hy Lạp cổ đại.

Sánh ngang với các đồng hồ thiên văn Âu Châu ra đời vào những thế kỷ sau, Cỗ máy Antikythera chỉ bị vượt mặt về tiến bộ công nghệ khi những sáng tạo về đồng hồ của nhà toán học Richard xứ Wallingford xuất hiện vào thế kỷ 14. Một số chi tiết của thiết bị cổ xưa này được cho là có độ phức tạp tương đương với một số đồng hồ thế kỷ 18.

Nguồn gốc của thiết bị

Nghiên cứu cho thấy thiết bị thiên văn này có thể đã được chế tạo ở Syracuse trên đảo Sicily – chủ yếu là do các mốc lịch trên mặt số của nó đều liên quan đến các thuộc địa của Corinth, trong đó có Syracuse. Năm 2008, Dự án Nghiên cứu Cỗ máy Antikythera đã đề xướng [giả thuyết] rằng thiết bị này có mối liên hệ với nhà triết học Archimedes, người đến từ Syracuse.

Ngoài ra, các nhà khoa học còn đề xướng [giả thuyết] rằng cỗ máy này đến từ Rhodes và được nhà triết học Khắc kỷ Posidonius chế tạo – lý do là nhiều chiếc bình trong số hàng hóa trên tàu có nguồn gốc từ chính hòn đảo Hy Lạp đó.

Về niên đại, con tàu đã chìm vào khoảng năm 70–60 trước Công Nguyên nhưng thiết bị này có lẽ đã có từ trước đó. Các nghiên cứu gần đây cho thấy thiết bị có thể ra đời vào khoảng năm 150 trước Công Nguyên hoặc có lẽ sớm hơn, vào năm 200 trước Công Nguyên.

Vì sao thiết bị này quan trọng?

Mặc dù Cỗ máy Antikythera có thể là chiếc máy tính đầu tiên được tìm thấy, nhưng có thể không phải là duy nhất. Gần như chắc chắn có những thiết kế tương tự khác đã từng tồn tại. Giả thuyết cho rằng từng tồn tại những cỗ máy tương tự đã đặt ra một loạt câu hỏi hóc búa cho các nhà nghiên cứu và sử học ngày nay.

Sau 2,000 năm nằm dưới đáy biển, chiếc máy tính cổ được tìm thấy gần Antikythera này mang những hàm ý sâu xa cho quan niệm hiện đại; nếu thiết bị này thực sự có tuổi đời lâu như vậy và hoạt động như một số nhà khoa học tuyên bố, thì điều đó có thể đảo ngược phần lớn những điều chúng ta cho rằng mình biết về sự tiến bộ của nền văn minh nhân loại.

Bạn có thể chiêm ngưỡng cỗ máy này, hiện được trưng bày tại Viện Bảo tàng Khảo cổ Quốc gia ở Athens. Ngoài ra còn có một số tác phẩm phục chế nghệ thuật về hình dáng của thiết bị này, tại Đại học Thessaloniki và Viện Bảo tàng Công nghệ Thessaloniki, ở Central Macedonia.

Minh Đức biên dịch

LOUISA GOULIAMAKI/AFP VIA GETTY IMAGES

◀ Bản phục chế Cỗ máy Antikythera của một nghệ sĩ, được đặt tại Bảo tàng Khảo cổ học ở Athens.

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES
BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
CA Insurance Lic. # 0I56175
714-914-2065

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:
Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:
- Có thể qualify với $0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện…)
- Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:
- Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- Annuities (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

6 nguyên tắc rèn luyện khí chất nam nhân

Tiếp theo từ trang 9

Chí hướng cao xa

"Ở thời điểm hiện tại, có quá nhiều đàn ông bất tài, còn những người đàn ông sẵn sàng dấn thân và đáng ngưỡng mộ thì khan hiếm," ông Conwell viết. Không phải vì những người này thiếu đặc quyền và tài phú để có được thành tựu và năng lực; mà thay vào đó, bởi vì họ không tận dụng tốt nhất những gì họ được ban cho. Vì vậy, ông Conwell khích lệ những chàng trai trẻ tận hưởng cuộc sống với lòng nhiệt thành, vượt qua những khó khăn và trở ngại bằng phẩm cách cao quý, hướng tới trừ bỏ những khuyết điểm đã bén rễ ở nơi sâu thẳm nhất trong con người họ.

Thật vậy, ông Conwell đưa ra hình mẫu lý tưởng của người đàn ông là một người "tin vào những gì đang bị nghi ngờ, kiến tạo những gì đang bị bỏ mặc, vun bồi và tiết chế những gì đang bị lãng phí; tôn thờ trách nhiệm và lòng trung thành, là những gì đang bị hiến tế tại nơi mà người ta tôn thờ các hành vi phóng túng và lòng tham ích kỷ."

Nếu những chàng trai trẻ thời nay không cố gắng hoàn thiện bản thân – sửa đổi các thói quen, xu hướng, niềm tin, và các hành vi sai trái của mình – thì nói chung, đất nước chúng ta sẽ không còn hy vọng, ông Conwell giải thích.

"Phẩm chất cao quý từng là thành lũy của các quốc gia. Lịch sử đã dạy chúng ta rõ ràng là – tương ứng với sự phát triển và thịnh vượng đó, thì hình mẫu người đàn ông cũng phải cải thiện theo."

Cần cù trong công việc

"Cần cù không chỉ đơn giản là chăm chỉ," ông Conwell viết. "Cần cù nghĩa là làm việc hết sức mình; tập trung tinh lực, tâm huyết và sinh khí vào những gì chúng ta làm."

Cần cù trong vấn đề công việc là chú ý từ những điều nhỏ nhặt, ông Conwell giải thích. Chàng trai nào muốn trở thành một người đàn ông đích thực sẽ quản lý tài chính của mình một cách cẩn trọng, bằng cách ghi chép chính xác về các khoản chi, ngay cả những khoản chi tiêu nhỏ. Anh sẽ không "phung phí" khoản "thu nhập sớm" của mình, bởi vì điều đó sẽ khiến anh thường xuyên túng thiếu. Thay vào đó, một người đàn ông chân chính sẽ tiết kiệm và thực hành "khắc kỷ" tạo nên một khuôn mẫu tốt để tuân theo trong quãng đời còn lại của mình.

Đấu tranh cho lẽ phải

Đấu tranh cho lẽ phải có nghĩa là đấu tranh vì người khác hơn là vì chính mình.

"Điều mà các chàng trai trẻ cần nhất là vun bồi niềm say mê đối với lòng trắc ẩn," tác giả Conwell viết, thể hiện "tình yêu thương và sự cảm thông" với những người xung quanh.

"Những chàng trai trẻ nên quan tâm đến việc cố gắng sửa chữa những điều xấu xa của sự vô độ, tội ác, và phóng túng, hơn bất cứ giai tầng nào khác," ông tiếp tục giải thích, thúc giục họ rằng họ phải là người dẫn đầu trong cuộc chiến vì lẽ phải này, thay vì ngồi bên ngoài chờ đợi người khác tập hợp quân đội để chiến đấu.

Theo đuổi con đường thuần chính

Trong thời đại của nạn khiêu dâm và tình dục dễ dãi này, những người ủng hộ sự thuần khiết thường bị xem là người làm ra vẻ đoan chính – một kiểu đàn ông yếu đuối, ẻo lả. Bức tranh đó trái ngược với bức tranh mà ông Conwell vẽ về khí chất nam nhân chân chính.

Những người đàn ông đích thực "trân quý cơ thể của chính họ, và đặc biệt là dục tính của họ," ông Conwell viết. Họ tôn trọng chúng, sử dụng chúng đúng cách và cho những lý do chính đáng. "Những ham muốn đó không phải để bị khinh miệt hay bị thổi phồng một cách tội lỗi, mà nên được kiểm soát và công nhận như một tài sản thiêng liêng đồng thời là biểu hiện cao quý, lôi cuốn, và quyến rũ nhất của sự nam tính. Vì họ là khởi nguồn của một trong những nền tảng trọng yếu nhất để xây dựng xã hội: gia đình.

"Sự thuần khiết trong cuộc sống được xem là bức tường thành bảo vệ hạnh phúc nơi trần thế; đó là thành trì của tôn giáo và là nền tảng chính trong xã hội," ông Conwell viết. Nói cách khác, những người đàn ông đưa đời sống tình dục của họ vào một trật tự thuần khiết sẽ không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân, mà còn đưa xã hội này đi đúng hướng.

Thể hiện sự ân cần với phái nữ

Trong sự phản kháng chống lại chủ nghĩa nữ quyền thời nay, đôi khi có vẻ như những người tìm kiếm cuộc hồi sinh của sự nam tính đã đi quá xa. Họ đối xử với phụ nữ một cách cứng rắn và thiếu đứng đắn để chứng tỏ mình là những người đàn ông mạnh mẽ như thế nào. Mặc dù cách phản ứng như vậy có thể hiểu được, nhưng chắc chắn đó không phải là nam tính thực sự, bởi vì "mọi nam nhân đích thực đều tôn trọng phái nữ," ông Conwell viết. "Sự ga lăng đích thực là tôn vinh tất cả phụ nữ."

Ông Conwell giải thích rằng người đàn ông chân chính sẽ nhận ra rằng người phụ nữ có thể đem đến niềm hạnh phúc lớn lao cho cuộc sống, và như vậy, một người đàn ông phải tìm cách có được món quà là một người phụ nữ – bằng việc có trái tim thuần khiết và sống một cuộc đời trong sạch, ngay chính.

Thực hành những quy tắc tâm linh

"Trong tất cả các chủ đề mà các chàng trai trẻ được kêu gọi quan tâm thì tín ngưỡng là quan trọng hàng đầu," tác giả Conwell viết, và lưu ý rằng thái độ thờ ơ hay trung lập với các vấn đề tâm linh là "kẻ thù ở Mỹ quốc thời nay." Ông Conwell không đồng tình với quan điểm rằng tín ngưỡng chỉ là một cảm xúc cảm tính; thay vào đó, "tín ngưỡng là một lực lượng đạo đức và tinh thần, đáp ứng những nhu cầu cao nhất của con người."

BIBA KAYEWICH

▲ Chơi thể thao là cách tuyệt vời để các cậu bé tranh tài và học hỏi lẫn nhau.

Người đàn ông chân chính sẽ nhận ra rằng người phụ nữ có thể đem đến niềm hạnh phúc lớn lao cho cuộc sống, và như vậy, một người đàn ông phải tìm cách có được món quà là một người phụ nữ – bằng việc có trái tim thuần khiết và sống một cuộc đời trong sạch, ngay chính.

Vì vậy, tác giả Conwell gợi ý ba quy tắc tâm linh để các chàng trai trẻ thực hành. Đầu tiên là đọc Kinh Thánh, vì "sợi dây của sức mạnh nam tính và khí phách chạy qua các trang Kinh Thánh."

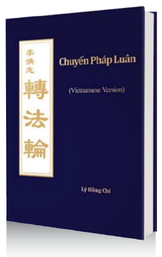
Thứ hai, ông xem việc đi nhà thờ là "điều cần thiết cho mọi chàng trai trẻ," vì nó "không chỉ dạy những lẽ phải tâm linh, mà còn dạy về lòng ái quốc, luân lý đạo đức, phong thái tao nhã và có văn hóa." Ông Conwell cũng lưu ý rằng nhà thờ cung cấp một nơi để nuôi dưỡng tình bạn rất mực cần thiết, không chỉ giữa các thành viên cùng giới, mà còn giữa những người khác giới, cung cấp "cho những chàng trai và cô gái trẻ nền tảng an toàn nhất và đáng khao khát nhất để gặp gỡ, và tận hưởng khoảng thời gian ở bên nhau, yêu thương và kết hôn."

Cuối cùng, tác giả Conwell khích lệ nam nhân nên tuân theo ngày Sabbath, lưu ý rằng ngày này "được tạo ra cho mọi người" và nam nhân cần nó. Việc nghỉ ngơi này cho phép đàn ông có thể "làm nhiều việc hơn và làm việc tốt hơn" thay vì tiếp tục "cặm cụi không ngừng nghỉ."

Không khó để thấy rằng nam giới thời nay đang bị khủng hoảng. Tuy nhiên, điều khó khăn hơn là tìm ra cách đưa họ đi đúng trên con đường đúng đắn. Cuối cùng thì, đơn thuốc dành cho khí chất nam nhân đúng nghĩa có lẽ đang nằm ngay trước mắt chúng ta – trong các trang sách của quá khứ.

Minh Châu 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 Nhẫn. 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 khiển Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhẫn, có nguồn gốc từ Phật gia 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

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Bát bún Thang giống như bông hoa ngũ sắc bố cục hài hoà, âm dương hòa quyện, có màu xanh, nâu, vàng, trắng, đỏ, tất cả đều mềm mại, thanh nhã.

Bún Thang ngày Tết

phong vị tao nhã ẩm thực đất kinh kỳ

Đan Thư

"Có một món bún khá ngon, quá sang, không thể lúc nào cũng tìm nó mà ăn, không phải ăn ở đâu cũng được, hoặc ăn bao nhiêu tùy thích, cứ lèn cho chặt bụng." (Nhà văn Băng Sơn - Thú ăn chơi của người Hà Nội)

Trong các thức quà bún, bún Thang có vị trí đặc biệt. Bún Thang không phải là món hằng ngày, không phải là món ăn dân dã bán ngoài vỉa hè, không phổ biến ở góc chợ như bún ốc, bún riêu, bún bung, v.v. Món này chỉ xuất hiện trong những dịp quan trọng, thiết khách quý, các bà, các mẹ thường nấu bún Thang vào dịp Tết để đãi khách quý cho tỏ tình trân trọng.

Dù tận dụng những thực phẩm dư sau Tết nhưng bún Thang tuyệt nhiên không phải là món hổ lốn từ những thứ thừa. Bún Thang khác hẳn các loại bún khác về mặt tinh tế, cầu kỳ, kiểu cách... từ nguyên liệu, cách chế biến đến thưởng thức, một món ăn "rất Hà Nội", khiến người ta nhớ đến sự tinh tế, thanh cao, mỹ vị trong tinh hoa ẩm thực Hà Thành.

Có nhiều cách giải thích về tên gọi. Có người cho rằng gọi là bún Thang vì bát bún này có nhiều thứ, như bốc một Thang thuốc bắc, mỗi thứ một nhúm: thịt, trứng, tôm, rau, củ, lá, v.v. Tất cả nguyên liệu đều không phải cao sang mỹ vị gì, nhưng điều đặc biệt là không thể thêm bớt bất cứ một vị nào. Cũng có nhà nghiên cứu ẩm thực cho rằng từ "Thang" trong tiếng Hán nghĩa là canh, "bún Thang" nghĩa là bún chan canh, bắt nguồn từ món canh thượng Thang của người Hà Nội xưa.

So với các món bún khác, cách chế biến món bún Thang quả là công phu hơn nhiều.

Thịt gà xé nhỏ hơn xé phay, thịt gà sống thiến hay gà mái ghẹ, thịt mềm mà béo, "xé nhỏ như một loại tơ tằm chưa chuốt" (theo nhà văn Băng Sơn). Ruốc bông làm bằng tôm he tôm nõn. Da gà vàng óng ánh thái chỉ. Giò lụa trắng hồng thái mềm như sợi miến. Củ cải khô xé sợi dầm chua ngọt. Nấm hương mềm thái lát mỏng.

Cầu kỳ, đặc trưng nhất trong món bún Thang là kỹ thuật tráng trứng và thái trứng tráng. Trứng gà đánh kỹ với chút muối và rượu trắng, tráng bằng chảo đáy phẳng, lửa nhỏ. Lấy miếng mỡ xát đều khắp lòng chảo chứ không chiên bằng nhiều dầu như cách tráng trứng bình thường; múc một muôi nhỏ trứng đổ vào, lắc chảo thật nhanh sao cho trứng dàn đều chảo nhưng phải mỏng tang. Khi trứng vàng một mặt, lật nhanh miếng trứng, rồi bỏ ra xếp từng lớp chồng lên nhau như xếp bánh cuốn, mỏng như giấy pơ-luya. Sau đó, dùng dao sắc thái chỉ ra những sợi trứng nhỏ như tơ vàng óng.

Linh hồn của bún Thang nằm ở nồi nước dùng được rất chế biến công phu. Nấu nồi nước dùng cho món bún Thang là cả một nghệ thuật. Nước dùng từ nước luộc gà, thêm xương gà, xương/sườn heo ninh kỹ, nhất định phải có tôm khô, thêm sá sùng càng ngọt.

Nồi nước canh nấu xong phải thật ngon thật trong, thật ngọt, thật thơm. Vị ngọt từ xương gà xương heo, tôm, sá sùng, nước mắm ngon, khác hẳn với mùi nồng gây của xương trâu xương bò, hoặc mùi tanh của cua, ốc. Trong lúc ninh, phải hớt bọt thường xuyên để nước dùng không bị đục. Nồi nước dùng nấu xong trong veo, ngọt thanh, thoảng mùi nấm khô, tôm khô đặc trưng.

Bún phải là loại bún nhỏ, dai, thứ bún rối, trắng tinh.

Bát đựng bún Thang phải là thứ bát chiết yêu, bún chỉ cho vào một lượng nhỏ, không làm đầy mà chỉ nhẹ nhàng, thanh cảnh. Bí quyết để bát bún đậm đà và mềm là phải lấy nước dùng chần bún. Sau đó khéo léo lấy mỗi thứ nhúm chia đều thành các góc: gà xé, giò sợi, trứng sợi, củ cải sợi, ruốc tôm, nấm hương. Thêm rau răm, hành hoa, mùi ta thái nhỏ rắc lên trên...

Rau răm và mắm tôm đi với thứ bún thuộc loại cao sang này tưởng như không hợp thế nhưng hoá ra lại là sự kết hợp hoàn hảo, đúng điệu, không chê vào đâu được.

Thế rồi thứ nước dùng ngọt, trong vắt, sôi sục được chan nhẹ nhàng vào bát bún đã được xếp đủ các vị như một bát hoa, chan phải khéo để nước ngập mà bông hoa không xô lệch đi. Thêm vài lát ớt đỏ, chút xíu tiêu, cuối cùng là thêm một giọt cà cuống để bát bút dậy lên một thứ hương thơm mê hoặc khác thường.

Bún Thang không ăn kèm rau sống, không cần vị chua, mà vẫn thấy mát ruột, nhẹ bụng.

Khi ăn, hương vị của món bún này có thể khiến thực khách bất ngờ, bởi sự quen thuộc nước dùng gà, thịt gà, giò trở nên thật lạ khi thêm vị giòn của củ cải khô, vị bùi thơm của trứng, vị cay dịu của rau răm, hoà điệu với hương thơm nhẹ đặc trưng của tôm nõn.

Bát bún Thang giống như bông hoa ngũ sắc bố cục hài hoà, âm dương hòa quyện, có màu xanh, nâu, vàng, trắng, đỏ, tất cả đều mềm mại, thanh nhã. Nếu xét về độ tinh tế và đẹp mắt thì có lẽ bún Thang Hà Nội xứng đáng xếp bậc nhất.

Bún Thang cầu kỳ, tinh tế và đầy nghệ thuật như thế nên không hợp bày bán nơi vỉa hè, góc chợ. Bún Thang nấu ở nhà là ngon nhất vì mức độ cầu kỳ công phu của nó chỉ dành cho những bà nội trợ vừa khéo tay, tỉ mẩn, cẩn thận, lại tinh tế hết mực.

Bún Thang không dành cho người bỗ bã, thực khách là những người nền nã, từ tốn, biết thưởng thức món ăn bằng mắt, ngửi mùi hương trước khi bằng vị. Thưởng thức bún Thang như thưởng thức một tác phẩm nghệ thuật có màu sắc, hương vị để cảm nhận không chỉ một món ngon mà còn bao nhiêu tâm tình của người chế biến, bày biện.

Trong hương khói ấm nồng ngày Tết, món bún Thang vẫn dậy mùi nếp nhà truyền thống, thanh sạch, giản dị mà chỉn chu. Tuy chỉ là một món bún ăn nhẹ nhưng bún Thang là món ăn cầu kỳ, tinh tế, có sự kết hợp hoàn hảo giữa sắc, hương và vị, thể hiện phong cách tao nhã, một thứ hương vị ẩm thực thanh tao như chính bản tính nhẹ nhàng lịch lãm của người Tràng An, phảng phất nét vương giả xưa của đất cố đô.

◀ So với các món bún khác, cách chế biến món bún Thang quả là công phu hơn nhiều.

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

Your Ad Here
Contact:
(714) 356-8899