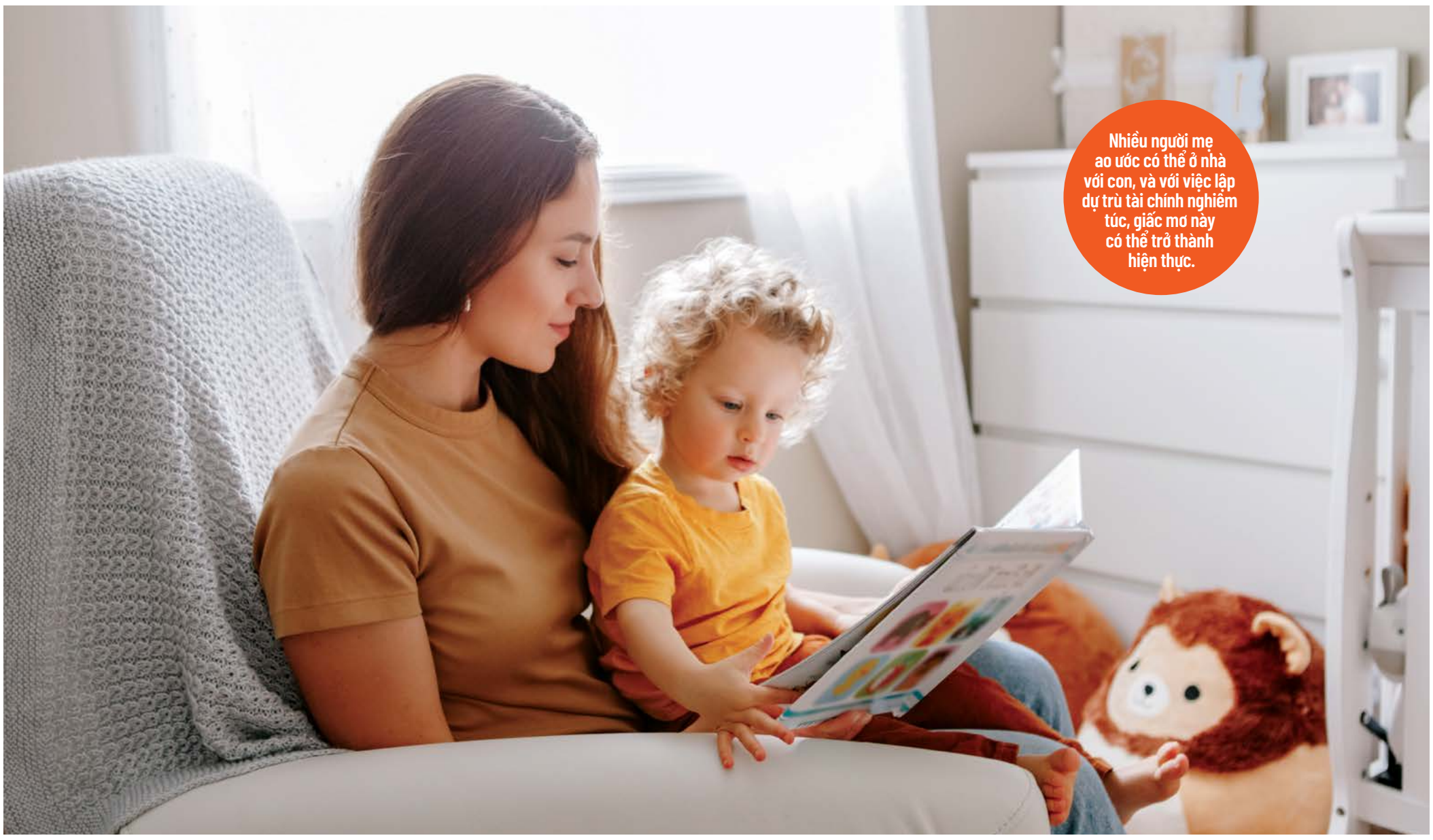
SỐ 79, THÁNG 03/2024

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ANNA KRAYNOVA/SHUTTERSTOCK



Nhiều người mẹ ao ước có thể ở nhà với con, và với việc lập dự trù tài chính nghiêm túc, giấc mơ này có thể trở thành hiện thực.

Sắp xếp tài chính để trở thành bà mẹ toàn thời gian

Barbara Danza

Nhiều phụ nữ ao ước có thể ở nhà với con thay vì làm việc mưu sinh bên ngoài và thuê người trông con giúp. Sự phổ biến ngày càng tăng của hình thức giáo dục tại gia lại càng khiến ý tưởng này trở nên hấp dẫn hơn đối với một số bà mẹ.

Ở phương diện tài chính, việc trở thành một bà mẹ nội trợ thường đòi hỏi một số chiến lược thông minh.

Tôi đã nhờ cô Jade Warshaw – chuyên gia tài chính và người dẫn chương trình nổi tiếng của "Ramsey Show" – cố vấn cho các bà mẹ muốn ở nhà làm nội trợ, mà vẫn giúp gia đình họ tăng trưởng nguồn tài chính. Dưới đây là những điều cô chia sẻ.

The Epoch Times: Cô vừa chia sẻ công khai rằng mình đã trả hết khoản nợ 460,000 USD. Cô đã làm điều đó bằng cách nào?

Cô Jade Warshaw: Năm 2008, chúng tôi nhận ra rằng chúng tôi cần phải vạch ra một ranh giới và giải quyết khoản nợ sáu con số của mình. Chúng tôi bắt đầu lắng nghe chương trình "The Ramsey Show" (chương trình cố vấn tài chính) và làm theo "các bước nhỏ" để thoát khỏi nợ nần. Điều này có nghĩa là không quan tâm đến những gì người khác nghĩ, và làm bất cứ điều gì cần thiết để tìm ra lối thoát cho mình.

Cô Jade Warshaw, chuyên gia tài chính kiêm người dẫn chương trình nổi tiếng của "Ramsey Show".

COURTESY OF RAMSEY SOLUTION

The Epoch Times: Cô thấy lợi ích lớn nhất của việc sống không nợ nần là gì?

Cô Warshaw: Đó là biết rằng tôi không nợ ai bất cứ thứ gì. Tôi cũng có thể giúp đỡ mọi người mỗi ngày và đồng hành cùng họ trên hành trình thoát khỏi nợ nần bởi vì tôi cũng từng như họ. Có thể mang đến hy vọng trong một nền văn hóa tài chính độc hại như vậy là lý do để tôi sống theo cách của mình.

The Epoch Times: Nhiều bà mẹ ao ước có thể ở nhà với con cái. Một số người nhìn nhận rằng xã hội thời nay buộc cả vợ lẫn chồng phải đi làm để trang trải cuộc sống gia đình. Cô có tin rằng trong thời đại này, các gia đình vẫn có thể tăng trưởng nguồn tài chính nếu một trong hai vợ chồng ở nhà không?

Cô Warshaw: Chắc chắn rồi, nhưng cuộc sống sẽ khác đi nhiều. Bạn sẽ phải thay đổi rất nhiều thứ có liên quan đến tiền bạc trong cuộc sống. Bạn phải xem xét mọi khía cạnh ngân sách và tìm cách cắt giảm chi tiêu. Những thứ như bảo hiểm, cắt giảm các mặt hàng xa xỉ, đổi nhà nhỏ hơn hoặc tái tài trợ khoản vay mua nhà, hoặc bán xe hơi. Bạn sẽ phải chuẩn bị nhiều bữa ăn ở nhà hơn và giảm bớt những thứ như giải trí và du lịch. Tôi khuyên mọi người hãy thực sự suy ngẫm về việc bằng lòng với cái mình có và không bị áp lực với những gì mà xã hội cho rằng bạn nên làm. Cảm giác tội lỗi ở người mẹ khi thấy mình làm chưa đủ tốt là có thật, cho dù bạn có quyết định làm gì đi chăng nữa.

The Epoch Times: Điều đầu tiên mà một đôi vợ chồng nên làm nếu họ muốn chuyển từ lối sống thu nhập kép sang lối sống thu nhập đơn là gì?

*Xem tiếp **trang 3***

Hóa giải mâu thuẫn như bậc quân tử Trung Hoa thời xưa

Epoch Times Staff

Dường như mỗi tuần đều có các bản tin khác nhau về những tranh chấp nhỏ leo thang thành bạo lực cực đoan, hoặc thậm chí là sát nhân.

Tất cả chúng ta đều từng đọc được các tiêu đề gây sững sờ như, "Người đàn ông bị truy tố vì tội cố ý sát hại đồng nghiệp bằng cái mỏ-lết" hay "Mâu thuẫn hàng xóm dẫn tới việc tấn công người khác bằng máy cắt cỏ".

Chúng ta có thể suy nghĩ một cách tự mãn rằng "Làm sao mà người ta có thể điên rồ và mất lý trí tới vậy nhỉ?" Tất nhiên, đây là những ví dụ cực đoan. Nhưng tất cả chúng ta đều có thể từng bị mất kiểm soát ở một thời điểm nào đó, dù chỉ là lời nói gay gắt với người phối ngẫu hay là lời mắng mỏ người lái xe đã đổi làn ép đầu xe chúng ta.

Thật dễ dàng để đổ lỗi hay trút giận lên người khác; tuy nhiên, người Trung Hoa xưa có một cách khác để giải quyết những căng thẳng xã hội tất yếu trong cuộc sống: Đó là lòng khoan dung.

Tư tưởng này cho rằng, khi bạn để người khác làm xáo trộn sự bình an nội tâm của mình nghĩa là bạn đã trao cho họ quá nhiều quyền lực. Tốt hơn hết là hãy tha thứ cho lỗi lầm của người khác và cảm thông cho những khuyết điểm trong con người họ.

*Xem tiếp **trang 2***

SANDYJEAN /EPOCH TIMES

Hóa giải mâu thuẫn như bậc quân tử Trung Hoa thời xưa

Tiếp theo từ trang 1

Việc thể hiện lòng khoan dung cũng có thể có tác dụng chuyển biến người khác vì hành động đó đã làm rung động trái tim họ, hoặc thậm chí là giúp nâng cao đạo đức xã hội. Đồng thời, nếu bạn có thể giữ được tâm hòa ái khi đối diện với sự bất công, thì bạn vẫn là người làm chủ lãnh địa của riêng mình và bảo trì được nội tâm bình hòa nguyên vẹn.

Dưới đây là một số giai thoại về tấm lòng khoan dung vĩ đại từ văn hóa Trung Hoa truyền thống. Những câu chuyện này có thể truyền cảm hứng cho bạn vào lần tới, nếu đồng nghiệp lỡ lấy trộm bữa trưa của bạn trong tủ lạnh văn phòng.

EPOCH TIMES

▲ Tranh minh họa tướng quân Liêm Pha tự mang roi đến nhận lỗi với tể tướng Lận Tương Như.

Phải làm gì khi người hàng xóm phá hoại khu vườn của bạn… cách ứng xử của người Trung Hoa xưa

Tống Tựu là một huyện lệnh ở nước Lương trong Thời Chiến Quốc (722 TCN đến 481 TCN) ở Trung Quốc cổ đại. Giáp với nước Lương là nước Sở, và biên giới giữa hai nước được đánh dấu bằng một cột mốc. Nông dân trồng dưa của mỗi nước đều canh tác trên mảnh đất phía bên nông trang của mình. Người nước Lương cần cù siêng năng và thường xuyên tưới tiêu cho ruộng dưa, cho nên dưa của họ lớn và phát triển tươi tốt. Còn người nước Sở lại lười biếng. Họ hiếm khi tưới nước cho ruộng dưa nên dưa của họ nhỏ và teo tóp. Vì ganh ghét, một đêm nọ người nước Sở đã trèo sang phía bên kia và dẫm nát giàn dưa của người Lương. Ngày hôm sau, khi người Lương phát hiện ra thiệt hại, họ rất tức giận và báo lên huyện lệnh Tống để tìm cách trả thù. Quan Tống lắc đầu và nói, "Chúng ta không nên làm vậy. Gây thù chuốc oán chỉ rước họa vào thân. Ăn miếng trả miếng là hẹp hòi."

Thay vào đó, quan Tống đã nghĩ ra một kế: Một nhóm người Lương sẽ được cử đi để bí mật tưới nước cho vạt dưa của người nước Sở hằng đêm. Nhưng đó phải là một bí mật, ông nhấn mạnh; không ai được nói với người nước Sở.

Sáng hôm sau, khi người nước Sở ra ngoài kiểm tra cây trồng thì phát hiện ruộng dưa đã được tưới nước. Nhờ sự giúp đỡ âm thầm của người Lương, giàn dưa của nước Sở ngày một phát triển tươi tốt. Người nước Sở nghĩ điều này thật kỳ lạ và bắt đầu điều tra. Khi họ phát hiện ra người Lương đã giúp đỡ mình thì rất cảm động và bẩm báo [sự việc] lên triều đình.

Vua nước Sở sau đó đã xin lỗi người nước Lương bằng những món quà hậu hĩnh, cam kết mối bang giao giữa hai nước. Hai nước Lương và Sở sau đó đã phát triển một liên minh lớn mạnh và lâu dài.

Suốt nhiều thế kỷ, người ta luôn ghi nhớ trí tuệ và tấm lòng độ lượng của Tống Tựu, và câu chuyện về cách ông dùng hành động tử tế để đáp trả hành động gây hại được lưu truyền qua nhiều thời đại.

Giải quyết tranh chấp đất đai như vị tể tướng Trung Hoa thời xưa

Ở huyện Đồng Thành, tỉnh An Huy, Trung Quốc, có một con ngõ nổi tiếng, dài khoảng 100 mét và rộng 2 mét. Nó được gọi là "Con đường 6 thước" [thước Tàu hay xích hay bộ, khoảng hơn 3 tấc/thước], và có một câu chuyện đẹp đằng sau đó.

Trương Anh là viên quan nổi tiếng sống vào Thời nhà Thanh, sinh ra ở huyện Đồng Thành. Cạnh nhà ông là một mảnh đất trống và người hàng xóm đã xây một bức tường trên đó để giành quyền sở hữu. Gia đình ông Trương đã tranh chấp với người hàng xóm về bức tường này mà vẫn chưa ngã ngũ.

Khi đó, ông Trương đang là tể tướng và sống ở kinh thành. Các thành viên trong gia đình đã gửi cho ông một bức thư yêu cầu ông can thiệp vào vụ tranh chấp đất đai này. Sau khi đọc bức thư, ông Trương đã viết một bài thơ ngắn để trả lời:

一紙書來隻為牆，
讓他三尺又何妨。
萬里長城今猶在，
不見當年秦始皇。

Tạm dịch:
Một bức thư đến chỉ vì một bức tường,
Nhường họ ba thước ngại gì đâu.
Vạn Lý Trường Thành vẫn còn đó,
Mà Tần Thủy Hoàng nay đâu còn.

Vạn Lý Trường Thành được xây dựng theo lệnh của hoàng đế đầu tiên của triều đại nhà Tần, khoảng 2,000 năm trước triều đại nhà Thanh. Khi nhắc đến sự kiện lịch sử này, Trương Anh muốn nhắn nhủ với gia đình ông rằng, cuộc sống quá ngắn ngủi và quý giá không nên tranh giành những vật chất nhỏ nhoi.

Khi đọc bài thơ này, người thân của Trương Anh cảm thấy hổ thẹn. Ngay lập tức, họ đã làm theo chỉ dẫn của ông là nhường ba thước đất cho người hàng xóm. Người này sau đó rất cảm động trước sự khiêm nhường và cách đối nhân xử thế của Tể tướng Trương, nên đã xuất thêm ba thước nữa trên đất của mình, từ đó mà hình thành nên một con đường rộng sáu thước. Câu chuyện về tấm lòng khoan dung độ lượng này cũng được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác ở Trung Quốc.

Hóa giải những mối đe dọa và tin đồn thất thiệt như một vị tể tướng

Lận Tương Như là sứ giả của nước Triệu thời Chiến Quốc, người sau này đã trở thành Tể tướng. Sự thành công nhanh chóng của ông khiến cho tướng quân Liêm Pha rất tức giận vì ông buộc phải tuân lệnh của Lận Tương Như.

Tướng quân Liêm Pha lòng đầy oán giận và nói công khai rằng: "Ta là một vị tướng, thu phục nhiều thành trì mới có được địa vị này. Tương Như có địa vị trên ta chỉ nhờ chút công chót lưỡi. Khi gặp Tương Như, ta quyết sẽ khiến ông ta phải hổ thẹn."

Nghe được lời đe dọa của tướng Liêm Pha, tể tướng Lận Tương Như vẫn bất động tâm và cố gắng tránh đối đầu với ông ta, gồm cả việc né tránh đoàn tùy tùng của ông ta khi ông thấy họ đến gần.

Cận vệ của Lận Tương Như lầm tưởng rằng ông sợ vị tướng quân kia. Họ nói với ông, "Mặc dù địa vị của ngài cao hơn Liêm tướng quân, nhưng ngài lại sợ và cố gắng tránh mặt ông ta. Ngay cả người bình thường cũng thấy xấu hổ khi làm như vậy. Xin ngài cho phép chúng tôi không theo phò ngài nữa."

Tể tướng Lận Tương Như thuyết phục họ ở lại và giải bày lý do cho hành xử của mình trước những lời đe dọa của tướng Liêm Pha.

Đầu tiên, ông hỏi: "Các ngươi nghĩ xem ai mạnh hơn, Liêm tướng quân hay Vua Tần?"

Tất nhiên các cận vệ đều khẳng định là Vua Tần, vì nước Tần rất hùng mạnh vào thời điểm đó.

Rồi tể tướng Lận Tương Như bèn nói: "Ta đã dám tranh cãi với vua Tần và quát mắng cả ông ta. Há lại sợ Liêm Tướng quân hay sao?"

Tể tướng Tương Như giải thích thêm: "Nước Tần không dám đánh nước Triệu là vì e sợ ta và Liêm tướng quân. Hai con hổ không thể cùng tồn tại nếu xâu xé lẫn nhau. Ta khoan dung cho hành vi của ông ta là vì ta đặt lợi ích quốc gia lên trên sự kiêu hãnh cá nhân."

Tấm lòng khoan dung sẽ đưa mọi người đến gần nhau hơn bằng cách cải thiện mối quan hệ giữa họ.

Sau khi Liêm tướng quân biết được những lời này của tể tướng Tương Như, ông cảm thấy rất xấu hổ và nhanh chóng đến tạ tội. Ông nói với tể tướng Tương Như: "Ta hạ mình trước sự khoan dung của tể tướng. Ta không ngờ ngài lại độ lượng với ta như vậy!"

Vậy là mọi hiềm khích giữa hai người được hóa giải và họ trở thành bằng hữu thân thiết của nhau.

Biết tự sửa mình được xem là một đức hạnh có từ thời xa xưa. Mọi người ca ngợi Liêm tướng quân vì ông có tính cách mạnh mẽ khi chân thành nhận lỗi và quy chính tư tưởng của mình. Còn tể tướng Lận Tương Như cũng được tán dương nhờ thái độ khoan dung độ lượng khi gặp mâu thuẫn, đặt lợi ích quốc gia lên trên tự tôn cá nhân.

Tấm lòng khoan dung như biển lớn

Khoan dung độ lượng là một trong những đức hạnh quan trọng nhất trong văn hóa truyền thống Trung Hoa. Nó phản ánh lòng vị tha, trí tuệ, và tâm hồn khoáng đạt, xuất phát từ tính kỷ luật tự giác, là biểu hiện tự nhiên của lòng tốt, sự lương thiện, và lòng nhân ái. Tấm lòng khoan dung sẽ đưa mọi người đến gần nhau hơn bằng cách cải thiện mối quan hệ giữa họ.

Quay về thời xa xưa, các bậc thánh nhân quân tử đều rất coi trọng quan điểm của người khác. Khi gặp khổ nạn, họ sẽ nghĩ đến người khác trước tiên; họ là những hình mẫu rất được kính trọng và là những tấm gương cao thượng để mọi người noi theo.

Lão Tử, vị thánh nhân đáng kính thời Trung Quốc cổ đại từng dạy rằng, người có đức lớn có thể hành xử hòa hợp với "Đạo" hay "Đại Đạo". Ông từng giảng rằng: "Giang hải sở dĩ năng vi bách cốc vương giả, dĩ kỳ thiện hạ chi. Cố năng vi bách cốc vương," ý là: "Sở dĩ sông biển mênh mông và sâu thẳm đến thế là vì chúng ở nơi đất thấp, dung nạp trăm ngàn con suối nhỏ mà trở nên rộng lớn."

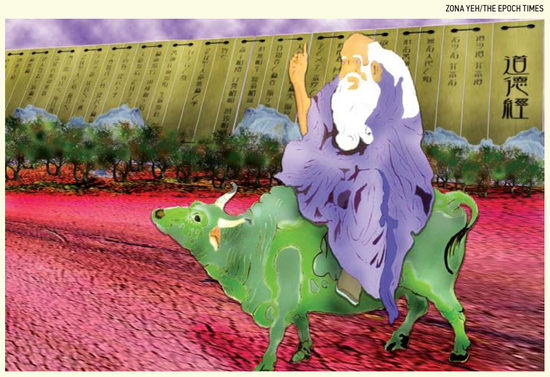
Điều này có nghĩa là để có thể ôm trọn và chứa đựng vạn vật, người ta phải có một trái tim bác ái. Lòng người càng rộng rãi khoáng đạt thì thế giới mà người ta dung nạp mới càng lớn hơn.

Người có đại đức hoàn toàn không tư tâm và luôn giữ mình theo tiêu chuẩn đạo đức cao thượng. Họ tử tế hơn, khoan dung hơn, sẵn lòng giúp đỡ và quan tâm đến người khác, cũng sẽ không bao giờ dao động vì tư lợi và tư tâm.

Vậy nên, nếu lần tới xảy ra xung đột, bạn hãy hình dung đến đại dương có sức chứa vô hạn đã dung nạp tất cả nước từ các con sông và suối. Chúng ta cũng có thể trở thành đại dương đó.

Linh Đan biên dịch

ZONA YEH/THE EPOCH TIMES



▲ Tranh minh họa Lão Tử.

Sắp xếp tài chính để trở thành bà mẹ toàn thời gian

Tiếp theo từ trang 1

Cô Warshaw: Đây không phải là một đêm hẹn hò gợi cảm. Nhưng sau khi bọn trẻ đã say giấc, chén bát đã rửa xong, quần áo đã xếp gọn, và hai bạn có được khoảng thời gian riêng tư, các bạn cần ngồi xuống đối diện nhau và thảo luận về ngân sách. Để thắng cuộc, bạn cần phải có chiến lược. Tôi không quan tâm đó là một cuốn sổ ghi chép kiểu cũ, một bảng tính Excel, hay ứng dụng lập ngân sách EveryDollar miễn phí của chúng tôi – bạn cần hình dung ra cách mà mình sẽ xoay chuyển vấn đề này. Bạn không thể chỉ hy vọng mọi việc sẽ diễn ra ổn thỏa. Tin tôi đi, điều đó không xảy ra đâu. Hãy liệt kê thu nhập của bạn. Liệt kê các khoản cần chi tiêu. Lấy thu nhập trừ chi phí để tính xem bạn còn dư bao nhiêu tiền. Đó là cách bạn kiểm soát lối sống của mình và cách nó cần thay đổi như thế nào.

The Epoch Times: Theo cô, các gia đình cần suy tính đến những chiến lược nào để có thể thành công về mặt tài chính khi vợ hoặc chồng họ ở nhà với con cái?

Cô Warshaw: Đầu tiên, bạn hãy nhớ đây chỉ là một giai đoạn. Bạn đang làm những gì đúng đắn cho gia đình mình ngay lúc này, chứ không phải là vĩnh viễn. Ngân sách sẽ trở nên eo hẹp. Tôi không cần phải nói với bạn rằng giá cả của mọi thứ [bây giờ] đều đang tăng vọt. Bạn phải giữ vững ngân sách và duy trì nó. Mỗi đồng tiền đều phải được sử dụng có mục đích. Và tôi luôn khuyến khích mọi người nên tìm việc làm thêm: những công việc bạn có thể làm tại nhà để kiếm thêm thu nhập, ngay cả khi nó chỉ đủ mua nhu yếu phẩm.

The Epoch Times: Cô thấy những sai lầm phổ biến nhất mà các gia đình hay mắc phải khi nói đến việc quản lý tiền bạc là gì?

Bà Warshaw: Chúng ta đang sống trong một nền văn hóa tiền bạc độc hại. Người ta đã bình thường hóa việc nợ nần. Chúng ta muốn có mọi thứ ngay lập tức. Vì vậy, tôi không nghĩ nhiều về "những sai lầm" mà mọi người hay mắc phải, mà vấn đề ở việc họ rơi vào cách nghĩ rằng khánh kiệt là chuyện bình thường. Một số quyết định mà mọi người đưa ra, chẳng hạn như mua xe hơi mới với các khoản trả góp hàng tháng vượt quá khả năng, thực sự cướp đi tương lai của nhiều gia đình. Bạn phải ngừng việc xem mọi thứ là chuyện bình thường, bởi vì bình thường thì rất tệ. Đừng tin vào những thứ kiểu như "bạn không thể đi học đại học mà không vay tiền" và "bạn sẽ luôn có một khoản vay mua xe". Hãy loại bỏ những suy nghĩ đó. Bạn cần có dự tính để tăng thu nhập, và lập dự trù cho túi tiền của mình.

FAMVELD/SHUTTERSTOCK

▲ Ở phương diện tài chính, việc trở thành một bà mẹ nội trợ thường đòi hỏi một số chiến lược thông minh.

The Epoch Times: Cô cho rằng những việc quan trọng nhất cần làm trong dài hạn để trở nên tự do về tài chính là gì?

Cô Warshaw: Nói thì dễ nhưng làm thì khó. Bạn cần phải ngừng vay tiền. Vĩnh viễn. Hãy thoát khỏi nợ nần và tránh xa nợ nần. Lập một ngân sách và sống dựa vào ngân sách đó. Những việc này sẽ thay đổi cách suy nghĩ về tiền bạc của bạn, và bạn sẽ nhận ra rằng thực hiện những điều này không phải là đang giới hạn – mà là định nghĩa – tiền bạc của bạn.

Minh Châu biên dịch

Chén thánh La Mã 1,600 năm tuổi chứa bằng chứng về công nghệ nano, có thể đổi màu kỳ diệu

April Holloway

Lycurgus Cup – được đặt tên theo hình ảnh Vua Lycurgus xứ Thrace khắc trên thân – là một chén thánh thời La Mã, có màu xanh ngọc bích với niên đại 1,600 năm và có thể đổi màu tùy theo hướng chiếu sáng. Chén thánh bằng thủy tinh này đã khiến giới khoa học bối rối kể từ khi được Bảo tàng Anh mua lại vào những năm 1950. Họ không thể giải thích được vì sao chén này lại có màu xanh ngọc bích khi ánh sáng chiếu vào từ phía trước nhưng lại có màu đỏ như máu khi ánh sáng chiếu vào từ phía sau.

Bí ẩn này đã được giải đáp vào năm 1990 khi các nhà nghiên cứu ở Anh quốc xem xét kỹ lưỡng những mảnh vỡ dưới kính hiển vi, và phát hiện rằng thợ thủ công mỹ nghệ La Mã là những người tiên phong về công nghệ nano: Họ đã tẩm vào thủy tinh các hạt bạc và vàng, được nghiền nhỏ cho đến khi chúng có đường kính chỉ khoảng 50 nanomet, nhỏ hơn một phần ngàn kích thước của một hạt muối ăn.

Công đoạn chế tạo chính xác đến mức hiệu ứng đổi màu đạt được này không thể là ngẫu nhiên. Trên thực tế, hỗn hợp chính xác của các kim loại vàng và bạc cho thấy người La Mã đã sử dụng thành thạo các hạt nano – "một kỳ tích đáng kinh ngạc" – theo nhà khảo cổ học Ian Freestone thuộc Đại học College London. Khi tiếp xúc với ánh sáng, các electron thuộc các mảnh kim loại sẽ rung động theo những cách làm thay đổi màu sắc tùy thuộc vào vị trí của người quan sát.

MARIE-LAN NGUYEN/CC BY 2.5; JOHNBOD/ CC BY-SA 3.0; KATERYNA KON/SHUTTERSTOCK

▲ Chén thánh bằng thủy tinh này đã khiến giới khoa học bối rối kể từ khi được Bảo tàng Anh mua lại vào những năm 1950.

Giờ đây, có vẻ công nghệ từng được người La Mã dùng để tạo ra những tác phẩm nghệ thuật đẹp mắt này có thể có nhiều ứng dụng khác – công nghệ siêu nhạy này có thể giúp chẩn đoán bệnh ở người hoặc xác định các mối nguy hiểm sinh học tại các trạm kiểm soát an ninh. Ông Gang Logan Liu, kỹ sư tại Đại học Illinois ở Urbana-Champaign, từ lâu đã tập trung vào việc sử dụng công nghệ nano để chẩn đoán bệnh. Ông và các đồng nghiệp nhận ra rằng hiệu ứng này ẩn chứa nhiều tiềm năng chưa được khai thác.

Họ đã tiến hành một nghiên cứu trong đó họ tạo ra một đĩa nhựa chứa các hạt nano vàng hoặc bạc, về cơ bản, họ tạo ra một mảng tương đương với chiếc chén Lycurgus. Khi họ bôi các dung dịch khác nhau lên đĩa, chẳng hạn như nước, dầu, đường, hoặc muối, màu sắc sẽ thay đổi. Nguyên mẫu này nhạy hơn 100 lần đối với sự thay đổi nồng độ muối trong dung dịch so với các cảm biến thương mại hiện tại sử dụng các kỹ thuật tương tự. Có thể một ngày nào đó, công nghệ này sẽ được đưa vào các thiết bị cầm tay để phát hiện mầm bệnh trong mẫu nước bọt hoặc nước tiểu, hoặc để ngăn chặn những kẻ khủng bố có ý định mang chất lỏng nguy hiểm lên phi cơ.

Đây không phải là lần đầu tiên kỹ thuật học La Mã vượt xa nền kỹ thuật hiện đại của chúng ta. Các nhà khoa học nghiên cứu thành phần của bê tông La Mã đã chìm dưới đáy biển Địa Trung Hải trong 2,000 năm qua. Họ phát hiện rằng bê tông này vượt trội hơn bê tông hiện đại về độ bền và ít gây hại cho môi trường hơn. Kiến thức thu thập được hiện đang được sử dụng để cải thiện loại bê tông mà chúng ta sử dụng ngày nay. Chẳng phải thật mỉa mai khi các nhà khoa học giờ đây lại phải nhờ đến các thành quả của tổ tiên "nguyên thủy" (theo cách gọi của một số người) để phát triển các kỹ thuật mới?

Bài viết được đăng lại dưới sự cho phép của Ancient Origins.
Nam Anh 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

YUGANOV KONSTANTIN/SHUTTERSTOCK

▲ Những quả trứng do gà đẻ trong Tuần Thánh thường được trang trí để phân biệt là "trứng Tuần Thánh".

Nguồn gốc bí mật của tục lệ trang trí trứng Phục Sinh

The Daily Meal

Cũng như chúng ta có vô vàn cách thưởng thức món trứng, tục lệ trang trí trứng Phục Sinh cũng thú vị như vậy. Bên cạnh các truyền thống ẩm thực khác, việc đón mừng Lễ Phục Sinh gắn liền với tập tục nhuộm và sơn trứng, cũng như săn lùng hoặc lăn chúng trên bãi cỏ. Nhưng tại sao chúng ta lại liên kết trứng với Lễ Phục Sinh, và truyền thống trang trí trứng này đã khởi nguồn như thế nào?

Tài liệu sớm nhất về việc người ta trang trí trứng cho Lễ Phục Sinh có từ thế kỷ 13, thời điểm mà giáo hội cấm ăn trứng trong Tuần Thánh, tức là tuần lễ giữa Chúa Nhật Lễ Lá [Chúa Nhật trước Chúa Nhật Phục sinh] và Lễ Phục Sinh. Do đó, những quả trứng gà đẻ trong tuần đó thường được trang trí để phân biệt chúng là "trứng Tuần Thánh." Ở các làng quê châu Âu, những quả trứng này là một phần cống phẩm mà gia đình nộp cho địa chủ hoặc được làm quà tặng cho những nhân vật nổi bật trong làng như mục sư, người đào huyệt của giáo xứ, người rung chuông hoặc người chăn cừu trong làng. Các gia đình cũng tặng những quả trứng được trang trí sặc sỡ cho khách ghé thăm, trẻ em và người hầu, trong khi các cặp đôi cũng trao đổi trứng cho nhau.

Trong giai đoạn này, trứng cũng trở thành biểu tượng của sự Phục Sinh. Trứng tượng trưng cho sự sống mới thoát ra khỏi vỏ – như Chúa Jesus đã sống lại từ ngôi mộ, theo Kinh Thánh.

Ngày nay, săn trứng Phục Sinh là một truyền thống của Lễ Phục Sinh. Ngoài ra, sự kiện lăn trứng Phục Sinh cũng được tổ chức thường niên trên bãi cỏ của Tòa Bạch Ốc – một truyền thống thường được cho là do Đệ nhất phu nhân Lucy Hayes, vợ của Tổng thống Rutherford B. Hayes, lần đầu tiên thực hiện năm 1878. Các loại kẹo Phục Sinh phổ biến bao gồm "trứng" marshmallow phủ chocolate và Trứng Bơ Đậu phộng Reese's, cũng như Trứng Cadbury Mini, Trứng Creme, và Trứng Caramel. Và tất nhiên, bữa tối Phục Sinh thường có món trứng trên bàn ăn bên cạnh rất nhiều món ăn hảo hạng của mùa xuân.

Syjil Ashraf thực hiện
© 2020 Nhà xuất bản Tribune; Do Tribune Content Agency, LLC phát hành
Quỳnh Chi biên dịch

Hang động Blombos ở Nam Phi là quê nhà của bức vẽ cổ xưa nhất của nhân loại

CRAIG FOSTER

▲ Bức vẽ trên đá silcrete tại Hang động Blombos.

MAGNUS HALAND

▲ Bên ngoài Hang động Blombos, nơi phát hiện bức vẽ.

The Conversation

Các khoa học gia làm việc trong Hang động Blombos tại vùng Cape phía nam của đất nước Nam Phi đã có một khám phá làm thay đổi nhận thức của chúng ta về thời điểm mà tổ tiên của nhân loại chúng ta bắt đầu thể hiện bản thân qua các hình vẽ. Các khoa học gia đã tìm thấy một bức vẽ với những đường gạch chéo có niên đại 73,000 năm tuổi trên một miếng đá silcrete. Mảnh đá này được làm từ đất hoàng thổ. Tạp chí The Conversation Africa đã đặt câu hỏi cho giáo sư Christopher Henshilwood, người dẫn dắt nhóm nghiên cứu, về tầm quan trọng của [phát hiện này].

Conversation Africa: Bức vẽ mà nhóm của ông đã phát hiện trông như thế nào?

Christopher Henshilwood: Bức vẽ này bao gồm một tổ hợp sáu đường thẳng gần như song song cắt chéo bởi ba đường vẽ hơi cong. Có một đường thẳng chồng lên một phần mép của vết lõm mảnh tước. Điều này cho thấy nó được tạo ra sau khi lớp vảy đó tách rời ra. Sự kết thúc đột ngột của tất cả đường vẽ trên các mép nứt gãy cho thấy rằng họa tiết này ban đầu trải dài trên một bề mặt rộng lớn hơn.

Vì vậy, mẫu vật có lẽ còn phức tạp hơn và có bố cục hoàn chỉnh hơn là dưới dạng tách rời này.

Conversation Africa: Điều này đã thay đổi nhận thức của chúng ta về thời điểm mà tổ tiên nhân loại bắt đầu vẽ hình. Bức vẽ nào được xem là cổ xưa nhất từng được phát hiện trước bức vẽ này?

Ông Henshilwood: Hình vẽ chạm khắc cổ xưa nhất từng được biết đến, là một họa tiết hình zigzag được trang trí trên một vỏ sò nước ngọt đến từ Trinil, Java, đã được phát hiện dưới các lớp đá có niên đại 540,000 năm về trước. Liên quan đến các bức vẽ, một bài báo mới đây đã nêu ra rằng các biểu tượng vẽ bằng sơn màu trong ba hang động trên Bán đảo Iberian có niên đại 64,000 năm tuổi – điều này có nghĩa là chúng được tạo ra bởi người Neanderthal. Vì vậy, bức vẽ trên mảnh tước silcrete ở Hang động Blombos là bức vẽ cổ xưa nhất của người Homo sapien từng được phát hiện.

Conversation Africa: Ông mô tả nó như một "bức vẽ". Làm thế nào ông có thể chắc chắn rằng nó không đơn thuần là một loạt các nét vẽ nguệch ngoạc ngẫu nhiên?

Ông Henshilwood: Sự hiện diện của các họa tiết gạch chéo tương tự khắc trên các mảnh tước bằng đất hoàng thổ được phát hiện trong cùng lớp đá khảo cổ và các lớp đá cổ xưa hơn cho thấy họa tiết chưa xác định này đã được tái tạo lại với những kỹ thuật khác nhau trên các phương tiện khác nhau.

Đây là điều chúng tôi mong đợi trong một xã hội với một hệ thống [ngôn ngữ] tượng hình được khắc trên các loại hiện vật khác nhau. Cũng đáng lưu ý là các hoa văn vẽ trên đá có độ bền kém hơn so với các hoa văn khắc trên một mảnh bằng đất hoàng thổ và có lẽ không tồn tại [trong quá trình] vận chuyển. Điều này có thể cho thấy rằng những ký hiệu tương đồng đã được tạo ra trong các bối cảnh khác nhau, có lẽ là để cho các mục đích khác nhau.

Conversation Africa: Ông có lý do nào để nghĩ rằng họa tiết này là một tác phẩm nghệ thuật không?

Ông Henshilwood: Chúng tôi chưa dám gọi nó là "nghệ thuật". Họa tiết này rõ ràng là một mẫu hình trừu tượng; nó gần như chắc chắn có một ý nghĩa nào đó đối với người vẽ và có lẽ tạo thành một phần trong hệ thống [ngôn ngữ] tượng hình chung mà những người khác trong nhóm này cũng hiểu được. Họa tiết này cũng là bằng chứng về khả năng lưu trữ thông tin bên ngoài bộ não của người nguyên thủy.

Conversation Africa: Bức vẽ này còn cho chúng ta biết thông tin nào khác về những người đã tạo ra nó? Và liệu chúng ta có biết những người này thuộc nhóm nào trong cây phả hệ của chúng ta không?

Ông Henshilwood: Bức vẽ này do người Homo sapien tạo ra: họ là những người giống như chúng ta, là tổ tiên xa xưa có quan hệ trực tiếp với chúng ta. Họ là những người săn bắt hái lượm và sống theo nhóm từ 20 đến 40 người.

Khám phá này đã bổ sung thêm kiến thức hiện có của chúng ta về người Homo sapien ở châu Phi. Họ hiện đại về mặt hành vi: Những người này chủ yếu hành xử giống như chúng ta. Họ đã có thể sáng tạo và sử dụng văn hóa vật chất tượng hình để trao đổi cách ứng xử của họ, cũng giống như chúng ta đang làm hiện nay. Những người này cũng có ngôn ngữ cú pháp – chủ yếu để truyền đạt ý nghĩa tượng hình trong nội bộ và giữa các nhóm người săn bắt hái lượm sinh sống ở phía nam Phi Châu vào thời đó.

Conversation Africa: Hang động Blombos là một di tích khảo cổ thực sự quan trọng. Ông có thể giải thích vì sao không?

Ông Henshilwood: Hang động Blombos nằm cách Ấn Độ Dương 50 mét (khoảng 55 yard), tọa lạc ở độ cao 35 mét (gần 40 yard) so với mực nước biển và nằm cách Cape Town 300km (khoảng 185 dặm) về phía đông. Hang động này rất nhỏ – chỉ có diện tích 55 mét vuông (khoảng 65 yard vuông). Nó đã được sử dụng làm nơi sinh sống tạm thời cho các nhóm người săn bắt hái lượm; mỗi một lần họ ở đó trong khoảng một hoặc hai tuần trước khi chuyển đi [nơi khác].

Lớp đá khảo cổ nơi mà bức vẽ Blombos được phát hiện còn cung cấp những dấu hiệu khác về lối tư duy tượng hình. Những dấu hiệu này bao gồm các hạt vỏ sò bao phủ bởi đất hoàng thổ và, quan trọng hơn là, những hiện vật bằng đất hoàng thổ có khắc các họa tiết trừu tượng. Một số họa tiết chạm khắc này gần giống với hình được vẽ trên vảy silcrete.

Trong những lớp đá cổ xưa hơn tại Hang động Blombos, có niên đại 100,000 năm tuổi, các khoa học gia còn phát hiện một bộ công cụ hoàn chỉnh bao gồm hai vỏ bào ngư chứa đầy chất liệu chứa nhiều đất hoàng thổ – một loại sơn màu đỏ – và tất cả đồ vật đi kèm để tạo ra chất liệu này, bao gồm xương hải cẩu được dùng để thêm mỡ béo vào hỗn hợp này. Sự phát hiện đó chứng minh rằng tổ tiên nguyên thủy của chúng ta cũng biết chế tạo sơn màu từ 100,000 năm về trước.

Những phiến đất son được khắc nhiều mẫu hình khác nhau, bao gồm các họa tiết gạch chéo, cũng được phát hiện trong các lớp đá cổ xưa hơn này.

Ông Christopher Henshilwood là Giáo sư nghiên cứu về thời tiền sử của châu Phi, và cô Karen Loise van Niekerk là nhà nghiên cứu chính tại Trung tâm nghiên cứu Hành vi của Người Tiền sử Sapien tại trường Đại học Bergen ở Na Uy. Bài viết này được đăng tải lần đầu tiên trên Tạp chí The Conversation.

Khánh Nam biên dịch

Hành trình tìm kiếm tình yêu

Bill Lindsey

Ước muốn được thể nghiệm tình yêu đích thực là điều tự nhiên, nhưng điều đó không thể vội vàng, và không tuân theo lịch trình của chúng ta. Mở lòng nhưng không sốt ruột có thể giúp bạn tăng đáng kể cơ hội tìm được người đặc biệt đó.

Ngừng tìm kiếm

Những người quá nôn nóng đi tìm tình yêu sẽ gửi đi dấu hiệu có thể khiến chính người mà họ tìm kiếm tránh xa. Ngược lại, những người bình tĩnh, tự tin, và thoải mái lại hấp dẫn người khác, như hoa thơm mật ngọt thu hút ong bướm. Hít thở sâu, sống vui vẻ và hòa đồng, sau đó thư thả đón chờ người đó bước vào cuộc đời bạn theo cách kỳ diệu và bất ngờ nhất.

Bước ra ngoài

Một cách hiệu quả để gặp gỡ người có thể là một nửa của bạn là làm những gì mà bạn thích. Tìm người có cùng sở thích giúp tăng đáng kể cơ hội kết giao, vậy nên hãy mở rộng tầm mắt khi bạn dạo quanh viện bảo tàng nghệ thuật, tham dự những sự kiện thể thao, hoặc đưa cún cưng tới công viên dành cho chó. Tình nguyện tham gia các chiến dịch chính trị và xã hội mà bạn ủng hộ, và gia nhập các câu lạc bộ tập trung vào sở thích và mối quan tâm của bạn, chẳng hạn như làm vườn hay sưu tầm xe cổ.

Hãy hòa đồng

Chỉ cần nhìn lướt qua bất kỳ văn phòng, nhà hàng, hay nơi công cộng nào, chúng ta sẽ thấy rất nhiều người khép kín đang gắng hết sức để tránh giao tiếp bằng mắt và thể hiện biểu cảm hờ hững nhất có thể. Chào hỏi bạn bè, đồng nghiệp, và thậm chí người lạ bằng nụ cười hòa nhã và một cái gật đầu nhẹ có thể phá vỡ rào cản ngăn họ nói "xin chào" với bạn. Biết đâu người lạ ở cửa hàng thực phẩm đó lại trở thành một nửa định mệnh của đời bạn.

Mở lòng với những điều tốt đẹp

Một cách hiệu quả để thu hút tình yêu là nuôi dưỡng thái độ tích cực, dành thời gian để ghi nhận bất kỳ điều tốt đẹp nào xảy đến – chẳng hạn như thăng chức bất ngờ tại công sở, tìm được chỗ đậu xe lý tưởng ở trung tâm thương mại, hay một người hàng xóm bất ngờ đề nghị giúp bạn tỉa cây trong sân. Tâm thái tích cực có thể khiến bạn dễ gần và duyên dáng hơn trong mắt mọi người.

Tình yêu thì không hoàn hảo

Đúng vậy, tính cách rất quan trọng, nhưng hãy thực tế trong những mục tiêu tình yêu. Người nổi tiếng hiếm khi nào phải lòng người hâm mộ của họ, và nhiều người bị thu hút bởi những ai khiến họ cảm thấy mình có giá trị hơn. Đôi khi, việc thay đổi phong cách thời trang hoặc cam kết tập thể dục có thể là cách thu hút sự chú ý của những người yêu tiềm năng. Hãy trung thực về quan điểm chính trị và xã hội [của bạn], bởi vì chúng có thể gắn kết hoặc phá vỡ một mối quan hệ.

Y Văn biên dịch

ORIANA ZHANG/THE EPOCH TIMES

Vì sao bạn nên thuê đầu bếp riêng cho bữa tiệc tối sắp đến

Chào mừng bạn đến với kỳ nghỉ từ nhà bếp

Randy Tatano

Hãy tưởng tượng bạn tiếp đãi một cuộc họp mặt gia đình với khoảng một chục người. Cùng với việc sắp đặt nơi tổ chức tiệc, bạn còn phải lo chuẩn bị bữa ăn. Sẽ có nhiều việc phải làm, nhưng đó là dành cho những người bạn yêu thương. Rồi thì, đột nhiên, bạn nhận ra bạn sẽ ở trong bếp cả ngày, nấu bữa sáng, bữa trưa, và bữa tối – và rồi bạn sẽ bỏ lỡ khoảng thời gian đặc biệt với những thành viên trong gia đình.

Đến lúc đó, bạn có thể tính đến việc thuê một đầu bếp riêng. Mặc dù không phải ai cũng có thể, những người có khả năng chi cho việc đó nói rằng chi phí rất là xứng đáng.

Cô Jo Giese – một cư dân ở Nam California, người đã tiếp đón nhiều cuộc họp mặt gia đình tại ngôi nhà thứ hai của cô ở Bozeman, Montana – hiểu rằng một người đầu bếp riêng có thể làm tan biến áp lực của việc chiêu đãi một nhóm đông. Khi gia đình q và bạn bè sum họp cùng một lúc, cô nghĩ ngay đến việc giao phó trách nhiệm quan trọng nhất cho người khác – mà vẫn khiến mỗi bữa ăn trở nên đặc biệt. Cô thuê đầu bếp người địa phương tên Men Tier trong nhiều năm, chủ yếu là vào các dịp Lễ Giáng Sinh, Năm Mới, và mùa hè.

Nếu nhà bạn sắp có nhiều người, điều cuối cùng mà bạn muốn làm là lên thực đơn, mua thực phẩm, nấu nướng, trình bày, dọn dẹp," cô cho hay. "Đầu bếp riêng làm hết những việc này."

Anh Metier chuẩn bị bữa sáng, chuẩn bị hộp cơm trưa cho những ai phải rời đi vào buổi chiều, và sẽ làm hai hoặc ba món khai vị khác nhau cho bữa tối. Cô Giese và chồng đã trở thành bạn của người đầu bếp và gia đình anh – và đổi lại thậm chí còn nấu mời họ ăn.

> **Tất cả đầu bếp gắng sức để tạo ra một buổi tiệc tuyệt vời; tuy nhiên, có lẽ họ sẽ chú tâm vào thức ăn và cách phục vụ, không phải là trang trí.**
>
> Cô Shevetone, đầu bếp riêng

Cô Kastina Morrison – người tổ chức sự kiện và đám cưới ở tiểu bang Minnesota –

yêu thích việc thuê đầu bếp riêng cho những buổi tụ họp thân mật "như một cách không chỉ để buổi gặp gỡ đó trở nên đặc biệt, mà còn – tùy vào đầu bếp – có thể trò chuyện với nhau," cô cho biết.

"Ai cũng thật sự thích có đầu bếp đến và trò chuyện với mình về cách chế biến những món ăn, đặc biệt là món ăn dành cho mình và bữa tiệc ăn mừng, đúng không nào?"

Thực hiện như thế nào?

Một vài đầu bếp làm việc thông qua các chuyên cung cấp đầu bếp, sẽ có danh sách cho bạn lựa chọn.
Cũng có những đầu bếp làm việc độc lập, tự kinh doanh, và có thể đặt ra các nguyên tắc của riêng họ.

Để tìm thấy một đầu bếp, lời giới thiệu truyền tai nhau sẽ hữu ích cũng như thông qua internet. Cách quảng bá của cô Carol Borchardt – một đầu bếp riêng ở thành phố Memphis – là dựa vào trang web và sự giới thiệu của khách quen.

Xem tiếp ***trang 8***

Người mẹ sử gia biên soạn giáo trình lịch sử homeschool không thiên lệch

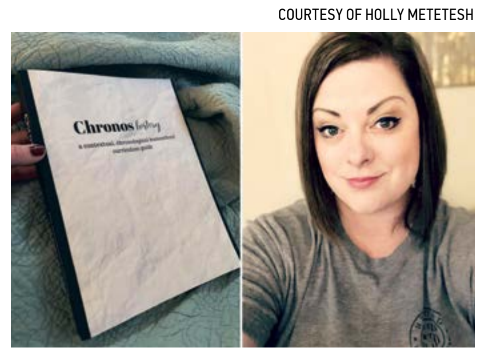
"Chronos" – tài liệu hướng dẫn giảng dạy lịch sử cho trẻ em – đang trở thành quyển sách không thể thiếu đối với nhiều người Mỹ

Louise Chambers

Một người mẹ dạy học tại gia với nhiều nỗi trăn trở về trình độ hiểu biết lịch sử ở Hoa Kỳ đã biến kiến thức chuyên môn của cô thành giải pháp – một chương trình giảng dạy lịch sử tại gia đã thay đổi cách giảng dạy của trường học truyền thống.

Cô Holly Metesh, 38 tuổi, có bằng cao học lịch sử và đang điều hành The Homeschool Historian – một nền tảng về nguồn tư liệu lịch sử dành cho học sinh học tại gia, phân chia theo trình tự thời gian và mang tính cân bằng. Cô Metesh

COURTESY OF HOLLY METETESH



▲ Cô Holly Metesh, 38 tuổi, đã biên soạn "Chronos", một tài liệu hướng dẫn giảng dạy lịch sử cho trẻ em.

và chồng sống gần thành phố Champaign, Illinois, cùng ba người con. Cô đã dạy các con học tại gia trong 9 năm qua.

"Thành thật mà nói, người Mỹ bình thường không có kiến thức nền tảng về lịch sử, và đây không phải là vấn đề mới." Cô Metesh – tác giả quyển hướng dẫn giảng dạy lịch sử có nhan đề "Chronos" – nói với The Epoch Times. "Tôi muốn cung cấp một tài liệu hướng dẫn theo trình tự thời gian về những điều mà mọi người Mỹ nên biết, theo một hình thức cho phép các bậc cha mẹ dạy con tại gia có thể tự trang bị kiến thức cùng lúc với các con, và tôi muốn nó trung lập nhất có thể."

Xem tiếp ***trang 7***

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

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Athens ngày nay, đan xen giữa cổ điển và hiện đại, với đền Parthenon luôn rực sáng, bồng bềnh huyền ảo trên đỉnh đồi Acropolis.

Athens

Nét cổ điển đan xen hiện đại

Rick Steves

Cách đây một thế kỷ rưỡi, Athens là một thành phố bình thường, bị lãng quên, có khoảng 8,000 dân. Thời nay, cứ ba người Hy Lạp thì có một người đổ xô đến thành phố hơn 3 triệu dân này.

Thành phố này nổi tiếng vì sự mở rộng đô thị tràn lan, tiếng ồn, và ô nhiễm. Trong một thời gian dài, lời khuyên của tôi là đến thưởng lãm những địa danh chính, rồi di chuyển sang nơi khác. (Các hòn đảo trên Biển Aegean chỉ cách đó vài tiếng di chuyển, và Bán đảo Peloponnese – nơi có đầy những kỳ quan thiên nhiên, lịch sử, và văn hóa – chỉ cách Athen vài tiếng lái xe về phía nam.) Nhưng theo thời gian, Athens đã thay đổi đáng kể. Hiện nay, những khu phố sành điệu tràn ngập các bức tranh đường phố sặc sỡ [mang tính nổi loạn] và những quán ăn đầy tính sáng tạo – chỉ cách các điểm viếng thăm và viện bảo tàng nổi tiếng một quãng đi bộ ngắn. Và thành phố đã nỗ lực phối hợp để dọn dẹp và tạo đường phố cho người đi bộ, tân trang các viện bảo tàng, xây dựng phi trường mới, và đầu tư vào một trong những hệ thống giao thông công cộng tân tiến hơn ở châu Âu.

Athens có bề dày lịch sử lâu đời. Bạn sẽ bước theo dấu chân của những bộ óc vĩ đại, những người đã tạo ra nền dân chủ, triết học, sân khấu, v.v. ngay cả khi đang né xe máy trên những con phố "dành cho người đi bộ". Những tâm hồn lãng mạn khó mà không cảm thấy rùng mình khi đá vào những viên sỏi từng mắc kẹt trong đôi dép của Socrates, với đền Parthenon luôn rực sáng, bồng bềnh huyền ảo trên đỉnh đồi Acropolis. Lấp lánh như ngọn hải đăng phía trên khu vực đông đúc của Athens hiện đại, Parthenon hùng vĩ – ngôi đền nổi tiếng nhất hành tinh – là biểu tượng bền bỉ của Thời kỳ Hoàng kim rực rỡ của Athens cổ đại gần 2,500 năm trước.

Các tượng đài lớn của Acropolis đã trải qua nhiều gian lao để tồn tại. Dù người Ba Tư, Ottoman, và người Anh trong quá khứ từng phá hủy nơi này, nhưng mối nguy hiểm lớn nhất mà thành phố phải đối mặt hiện nay là mưa acid và ô nhiễm. Do đó, những báu vật nghệ thuật từng trang trí các ngôi đền ở Acropolis đều đã không còn – giờ đây chúng được trưng bày dưới lớp bảo vệ của các viện bảo tàng gần đó. Và việc trùng tu liên tục có nghĩa là bạn sẽ thấy rất nhiều giàn giáo. Nhưng ngay cả điều đó cũng không thể làm lu mờ sự vĩ đại của đồi Acropolis.

Tôi thích đến thăm vào lúc xế chiều, khi mặt trời lặn, khi tảng đá trắng ở đền Parthenon ánh lên màu nâu vàng ngả kem lấp lánh.

Cùng với đồi Acropolis hùng vĩ, còn có quảng trường Agora Cổ đại ngay bên dưới. Mặc dù Acropolis là biểu tượng linh thiêng của thành phố, nhưng Agora Cổ đại mới là trung tâm thực sự của Athens cổ điển. Trong khoảng 800 năm, đây là trung tâm của mọi hoạt động thương mại, chính trị, và xã hội, đồng thời là nơi diễn ra nhiều nghi lễ tôn giáo của thành phố. Có rất ít di tích từ thời kỳ cổ điển này còn tồn tại. Ngoài một ngôi đền được bảo tồn rất tốt và một mái cổng được trùng tu, thì nơi đây là một khu tàn tích khiêm nhường nép mình dưới bóng của Acropolis. Nhưng điều đó khiến nơi này trở thành một nơi yên tĩnh, vắng vẻ để thong thả dạo bước và cảm nhận về cuộc sống của người xưa.

Viện Bảo tàng Acropolis trưng bày những kho báu từ đền Parthenon nhưng lại thiếu các tác phẩm bằng đá cẩm thạch nổi tiếng được đặt trong Viện Bảo tàng Anh.

Phía bắc trung tâm thành phố là Viện Bảo tàng Khảo cổ Quốc gia, nơi sở hữu bộ sưu tập nghệ thuật Hy Lạp cổ đại đẹp nhất thế giới. Nơi đây đưa bạn trở về khoảng năm 7000 trước Công Nguyên đến năm 500, từ các hiện vật thời tiền sử và thời Mycenae đến sự phát triển của nghệ thuật điêu khắc Hy Lạp cổ điển.

> **Ngay cả khi không có bộ sưu tập Marbles, viện bảo tàng mới này vẫn ghi lại được vẻ đẹp lộng lẫy vượt thời gian của Athens cổ xưa và hiện đại.**

Hiện nay, viện bảo tàng này có một đối thủ xứng tầm – Viện Bảo tàng Acropolis, được xây dựng ở khu vực lân cận ngay dưới đền Parthenon. Viện Bảo tàng này bảo tồn và trưng bày những kho tàng văn hóa từng được lưu giữ trong một viện bảo tàng cũ mốc meo trên đỉnh đồi Acropolis cạnh đền Parthenon, bù đắp thiếu sót đáng tiếc của quá khứ.

Tòa nhà bằng kính nổi bật này – do kiến trúc sư người Thụy Sĩ sống tại New York Bernard Tschumi thiết kế – mang lại nét hậu hiện đại cho cảnh quan đô thị trầm lặng [của những tòa nhà] bằng bê tông có từ giữa thế kỷ 20 của Athens, ngay cả khi nó vẫn mang hơi thở lịch sử cổ xưa xung quanh.

Đây là một không gian đẳng cấp thế giới, được xây dựng theo yêu cầu riêng để trưng bày các tác phẩm điêu khắc của đền Parthenon, cùng với vô số các hiện vật khác, tất cả đều được bổ sung từ các cuộc triển lãm hiện đại. Hai tầng dưới được căn chỉnh theo nền móng của di tích cổ bên dưới tòa nhà (mà bạn sẽ nhìn thấy khi đi bộ phía trên sàn kính). Tầng trên cùng nằm nghiêng, mô phỏng hướng của đền Parthenon.

Viện Bảo tàng Acropolis cũng có một nghị trình: lấy lại được bộ phù điêu Elgin Marbles nổi tiếng (bộ phù điêu của đền Parthenon) từ Viện Bảo tàng Anh ở London. Vào đầu thế kỷ 19, đại sứ Anh tại Ottoman, Lãnh chúa Elgin, đã được phép tháo dỡ các tác phẩm bằng đá cẩm thạch này khỏi đền Parthenon và đưa chúng đến Anh.

Trong nhiều năm, người Hy Lạp đã yêu cầu trả lại các tác phẩm này, và trong nhiều năm, người Anh đã đáp lại bằng những tuyên bố rằng Hy Lạp không có nơi phù hợp để lưu giữ chúng. Bây giờ, mặc dù cơ sở hiện đại này đã sẵn sàng và đang chờ đợi, nhưng khả năng các bức tượng sớm quay về vẫn mong manh. Nước Anh lưỡng lự không nhượng bộ, vì sợ tạo tiền lệ... và vì nhận được thông báo tương tự từ Ý, Ai Cập, Iran, Iraq, và tất cả các quốc gia khác – những nơi cũng muốn lấy lại những hiện vật văn hóa thất lạc của họ. Nhưng ngay cả khi không có bộ sưu tập Marbles, viện bảo tàng mới này vẫn ghi lại được vẻ đẹp lộng lẫy vượt thời gian của Athens cổ xưa và hiện đại.

Nam Anh biên dịch

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

TEL: (714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

COURTESY OF HOLLY METETESH

Gia đình cô Metesh.

Người mẹ sử gia biên soạn giáo trình lịch sử homeschool không thiên lệch

Tiếp theo từ trang 5

Trong quyển "How it Happened" (And Why It Matters) (Điều Đó Xảy Ra Như Thế Nào (Và Tại Sao Nó Quan Trọng)) của mình, cô Metesh trích dẫn một nghiên cứu năm 2018 do Quỹ Học bổng Quốc gia Woodrow Wilson (nay là Viện Công dân và Học giả) thực hiện với trên 40,000 người Mỹ từ tất cả các tiểu bang của Hoa Kỳ. Trong số những người được khảo sát, chỉ có 27% người dưới 45 tuổi thể hiện "sự hiểu biết rất cơ bản" về lịch sử, và trong nhóm tuổi đó chỉ có 19% vượt qua bài kiểm tra. Trong tất cả những người đại diện cho các nhóm tuổi, trong 10 người chỉ có 4 người vượt qua bài kiểm tra.

"Kiến thức và hiểu biết lịch sử là hết sức quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu tại sao mọi thứ lại diễn ra như vậy, chúng ta đến từ quốc gia nào, và chúng ta sẽ đi về đâu," cô Metesh nói. "Theo tôi, nó đi đôi với quyền và trách nhiệm công dân. Làm thế nào chúng ta có thể bảo vệ và trân quý những thứ mà mình không hiểu biết đây?"

Chương trình giảng dạy

Người mẹ ba con này đã "luôn thực hiện một số hình thức cải tiến chương trình giảng dạy" với các con mình. Cô cho rằng việc biên soạn một chương trình giảng dạy là bước đi tiếp theo hoàn toàn tự nhiên. Trong hơn 5 năm, cô đã biên soạn "Chronos" – một quyển sách hướng dẫn giảng dạy lịch sử cho trẻ em từ mẫu giáo đến lớp 8.

Chronos bao gồm 32 bài học về các chủ đề từ Thời kỳ đồ đá cho đến các sự kiện thời nay, được xếp theo trình tự thời gian.

"Cuốn sách bắt đầu với lịch sử thế giới, thu hẹp phạm vi vào Nền văn minh Tây phương sau sự sụp đổ của đế chế Rome, và sau đó lại thu hẹp vào lịch sử Mỹ quốc sau Thời đại Khám phá [từ 1400 đến 1600, người Âu Châu đi tìm các vùng đất mới]. 'Chronos' được giảng dạy lặp lại mỗi năm, từ mầm non đến lớp 8, để khi học sinh bước vào bậc trung học đã nắm rất chắc kiến thức về các niên đại và bối cảnh lịch sử," cô nói.

Cô Metesh – một người theo Cơ Đốc Giáo – cho biết cô muốn nêu "chỉ có sự thật". Mặc dù cô sẽ đưa thêm vào các tài liệu về lịch sử Kinh Thánh và nhà thờ bất cứ khi nào cô thấy phù hợp, giống như bất kỳ nhà sử học nào, nhưng cô "không cố gắng định hướng bất kỳ ai" để ủng hộ quan điểm chính trị, triết học, hoặc thần học của riêng cô.

Bản thân cô là một "sản phẩm của hệ thống trường công". Khi nhận thấy mình muốn bắt kịp giáo trình của trường công về mặt nội dung và trình tự giảng dạy, cô Metesh đã đưa ra một lựa chọn sáng suốt là "ngừng suy nghĩ như một nhà giáo dục và bắt đầu suy nghĩ như một sử gia."

"'Quá khứ' bao gồm dữ kiện lịch sử, những điều chúng ta có thể chứng minh và có rất ít hoặc không có tranh cãi về chúng, và 'lịch sử' chính là cách các sử gia diễn đạt hoặc giải thích các dữ kiện đó," cô chia sẻ với The Epoch Times. "Lịch sử đưa ra các kết luận và kể lại câu chuyện, và bất kỳ ai kể câu chuyện đó sẽ định đoạt cách nó được kể ra.

"Hướng dẫn giảng dạy của tôi mong muốn đưa ra nhiều cách diễn giải khác nhau bằng cách sử dụng nhiều nguồn thông tin khác nhau – các nguồn thông tin sơ cấp và thứ cấp, các bài viết trên web, YouTube, phim tài liệu, các nguồn hạng ba, thậm chí cả sách tiểu thuyết lịch sử tại thư viện – để học sinh có thể lấy ví dụ mẫu từ các cách diễn giải hiện có và đưa ra kết luận của riêng mình... Có thể chưa đạt được sự khách quan hoàn toàn, nhưng chúng ta có thể tiến gần điều đó hơn.

"Cuốn sách này sắp xếp các sự kiện theo trình tự thời gian và bối cảnh [lịch sử], không theo chủ đề. Chúng ta đã quen với việc được dạy những mảnh ghép quá khứ theo cách rời rạc, bị tách khỏi bối cảnh; ở trường tiểu học, các sự kiện được chia thành những chủ đề như 'Cứu tinh của cộng đồng' hoặc 'Biểu tượng quốc gia'; sau đó ở các lớp lớn hơn, các em học về các chủ đề này theo các giai đoạn thời gian nhất định, nhưng các nội dung không liên kết với nhau. Không có giáo trình nào mạch lạc, giảng dạy theo trình tự thời gian, nhằm giúp học sinh thấy được các sự kiện đã diễn tiến như thế nào cũng như những hệ quả trước mắt và lâu dài là gì.

Cô Metesh học thuật chép sử (historiography) vào năm đầu đại học và nhớ đã "hoàn toàn chấn động" trước khái niệm "giải thích lịch sử" (historical interpretation). Cô chợt nhận ra rằng độc giả bình thường không phải là một phần của lĩnh vực đặc biệt này; họ chỉ đơn giản là "lặp lại những thứ đã được các nhà phiên dịch đầy quyền lực đưa vào chương trình giảng dạy."

Các con của cô Metesh luôn được học tại gia, nhưng cô cũng từng dạy những học sinh trước đây học trong hệ thống trường công và có thể thấy sự khác biệt rất lớn.

"Trẻ em chỉ học những gì chúng cần, làm bài kiểm tra, và rồi quên đi những gì mình học vì nó dường như không mấy quan trọng trong đời thực, hoặc không liên quan gì đến cuộc sống của các em," cô cho biết. "Giáo dục tại gia và cuốn 'Chronos' đi theo các triết lý và phương pháp giáo dục hoàn toàn khác, do đó đưa đến những kết quả khác biệt; [chúng tôi] khơi dậy trí tò mò tự nhiên của các em, các em có thể thoải mái đặt câu hỏi, và chúng tôi luôn nghiên cứu các mối liên kết cũng như quan hệ nguyên nhân–kết quả."

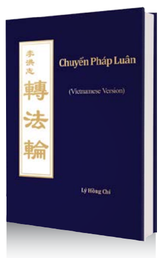
Cho dù đó là các bậc cha mẹ dạy học tại gia hay những người không thuộc cộng đồng giáo dục tại gia, giáo trình của cô Metesh đang trở thành một tài liệu không thể thiếu đối với nhiều người Mỹ.

"Có một thời gian, tôi giống như là ném lên những suy nghĩ của mình vào hư không, và sau đó tôi bắt đầu có được những người theo dõi không biết từ đâu ra," cô Metesh cho hay. "Nhiều lượt xem hơn thì lại có nhiều lời chỉ trích hơn; tôi đã bị xúc phạm, và phải chặn những lời nhục mạ bừa bãi trên Internet... Nhưng nhìn chung, hồi đáp đều là tích cực.

"Nhiều người nói rằng các con họ từ chỗ sợ hãi môn lịch sử đã chuyển sang hào hứng với nó, và một trong những thông điệp phổ biến nhất mà tôi nhận được là các gia đình hiện nay đang thường xuyên tìm kiếm những kinh nghiệm phong phú liên quan đến lịch sử như thăm viện bảo tàng và những buổi tái hiện các sự kiện lịch sử. Các bậc cha mẹ đã nói với tôi rằng họ cảm thấy tự tin hơn trong việc dạy dỗ con cái; đây có lẽ là điều khích lệ tôi nhất... khiến tôi cảm thấy thật tuyệt."

Lê Đào 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 khiến 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

FREEPIK

Vì sao bạn nên thuê đầu bếp riêng cho bữa tiệc tối sắp đến

Tiếp theo từ trang 5

Cô cho biết cô có danh sách [khách hàng] chờ tới lượt trong 16 năm của 22 năm trong nghề.

Cô Borchardt nói rằng công việc chuẩn bị không chỉ là thái lát và xắt thành hạt lựu, mà còn phải hiểu khách hàng và địa điểm.

"Tôi gặp khách hàng tại tư gia của họ để có thể đến xem nhà bếp, vì tất cả công việc nấu nướng được thực hiện tại nhà của họ. Tôi cũng hỏi họ về vấn đề ăn kiêng cụ thể của chủ nhà hoặc thực khách," cô cho biết.

"Đầu bếp sẽ đề nghị được trò chuyện," cô Alicia Shevetone của Dink Cuisine, một đầu bếp riêng ở Las Vegas, cho biết. Cuộc thảo luận bao gồm ngân sách, lựa chọn phong cách nấu, dị ứng và các sở thích ăn kiêng, mức độ trang trọng, giờ giấc cho sự kiện, và có cần thêm nhân viên không .Có thể cần trả thêm một khoản bổ sung nếu đầu bếp phải mang theo dụng cụ chuyên biệt cùng với vật dùng bàn tiệc như khăn trải bàn, nến, v.v.

Và mặc dù bạn cố sức để có được bầu không khí hoàn hảo, cũng hãy nhớ rằng bạn không thể ăn không khí được. Hãy đừng kỳ vọng đầu bếp của bạn là một chuyên gia về trang trí.

"Tất cả đầu bếp gắng sức để tạo ra một buổi tiệc tuyệt vời; tuy nhiên, có lẽ họ sẽ chú tâm vào thức ăn và cách phục vụ, không phải là trang trí," cô Shevetone cho biết.

Để bảo đảm buổi tiệc diễn ra thật tốt đẹp, "thấu hiểu lẫn nhau là điều quan trọng," cô Catherine Rall – một chuyên gia dinh dưỡng được thuê làm đầu bếp riêng cho các sự kiện tư nhân – cho biết. Cô cho hay điều quan trọng là người đầu bếp phải biết chính xác những gì bạn mong muốn.

"Tôi phải diễn đạt rõ ràng mong muốn của tôi về sự kiện, gồm các loại thực phẩm cụ thể và các nguyên liệu cần tránh. Tôi cũng muốn chắc chắn là tôi được trao cơ hội nói lời 'đồng ý' cuối cùng cho quyết định của đầu bếp trước thời hạn để cả hai chúng tôi tự tin rằng chúng tôi đang đạt được các kỳ vọng của nhau."

Cô cho biết, bạn phải là một phần trong nhóm, không chỉ là khách hàng.

"Sau cùng, đó là sự cộng tác. Nếu bạn làm việc với đầu bếp và thấu hiểu lẫn nhau, bạn sẽ không gặp vấn đề nào."

Cuộc thảo luận chi tiết không chỉ nằm ở thực đơn. Anh Dustin Lemick, Tổng Giám đốc của BriteCo – một công ty bảo hiểm trang sức – đã có kinh nghiệm về bài học này.

"Tôi đã thuê một đầu bếp riêng. Nhìn chung, mọi sự đều tốt đẹp. Thức ăn tuyệt hảo. Tôi chỉ ước mình đã hỏi thêm về người phục vụ bàn vì đầu bếp mà chúng tôi thuê không phục vụ món ăn, vì thế cuối cùng tôi phải tự mình phục vụ bữa tiệc tối," anh cho biết.

Đôi khi, công việc đòi hỏi những yêu cầu đặc biệt – chẳng hạn như người nổi tiếng chỉ muốn ăn ở nơi yên tĩnh. Cô Shevetone chia sẻ một tình huống mà cô phải thêm địa điểm bí mật vào trong thực đơn vì khách hàng cô là người nổi tiếng.

"Câu chuyện yêu thích của tôi là nấu bữa tối cho huấn luyện viên của Giải Bóng bầu dục Quốc gia và bạn bè cũng như gia đình của anh. Ưu tiên hàng đầu là sự riêng tư và tôi đã phải chuẩn bị một lối đi riêng nơi diễn ra sự kiện để bảo đảm rằng họ thoải mái và tận hưởng buổi tối. Vào cuối buổi, anh huấn luyện viên nói rằng anh thích món thịt viên của tôi – chắc chắn đây là nhấn trong sự nghiệp của tôi!"

Thực đơn gồm những gì?

Rõ ràng là điều đó là tùy thuộc vào bạn. Khi lần đầu tiên gặp gỡ đầu bếp, bạn không nên chỉ liệt kê những gì bạn thích; bạn còn nên lắng nghe những ý tưởng mà đầu bếp có thể nghĩ đến để nâng tầm mọi thứ. Nhiều khả năng là đầu bếp sẽ đề nghị những gì mà nhiều khách hàng trước đó đón nhận nhiệt thành, và cũng sẽ gợi ý các món đặc sản của riêng họ.

Cô Shevetone từng có lần sáng tạo ra "Giờ vui vẻ" cho khách hàng, với một vài món ăn sáng tạo, rồi thêm vào một thực đơn được in sẵn nhằm mang đến cho sự kiện điểm nhấn đặc biệt. Trong trường hợp này, lựa chọn bao gồm bánh hamburger cắt nhỏ, được làm với xúc xích mortadella, ớt pepperoncini, xúc xích salami, phô mai Ý provolone và cà chua; gà "parmetini", gà parmesan trên bánh crostini giòn; và panna cotta với quả anh đào và vụn bánh biscotti hạnh nhân.

Thực đơn của cô Borchardt dành cho khách hàng liệt kê mọi thứ từ món khai vị đến món tráng miệng: tôm cocktail Louis và bánh mì crostini phết xốt tapenade atiso để mở đầu bữa ăn; món khai vị với bánh souffle phô mai dê, nướng hai lần và salad rau xanh trộn với giấm balsamic; món chính có bò phi lê hầm bourguignon, khoai tây nghiền với phô mai xanh và lá hương thảo, đậu que hạnh nhân; và cuối cùng, món tráng miệng, lê chần rượu vang đỏ có gia vị cùng với kem tươi đánh bông với phô mai mascarpone hương vani.

FREEPIK

▲ Một số đầu bếp có thể cũng chuẩn bị vật dụng bàn tiệc cho bữa tiệc của bạn, với một khoản chi phí bổ sung.

ANNANAHABED/ISTOCK/GETTY IMAGES

▲ Một bữa tiệc sang trọng trong nhà hàng.

Cần bao nhiêu tiền?

Như câu tục ngữ xưa có nói, "Đắt rẻ tùy nơi" bởi vì chi phí cho thực phẩm và nhân công sẽ rất khác nhau tùy địa điểm. Một đầu bếp ở Hamptons sẽ ra giá cao hơn ở Montana. Hơn nữa, còn tùy thuộc vào bạn thích những món gì trong thực đơn.

Cô Shevetone, đầu bếp ở Vegas, tính giá 100 USD cho một khách dự tiệc, tối thiểu là năm người.

Cô Borchardt, đầu bếp Memphis, tính giá khởi đầu là 350 USD – là giá một bữa tối tại nhà cho hai người, hoặc một bữa ăn gồm ba món chính cùng với vài món phụ; cô sẽ nấu sẵn món ăn và khách hàng chỉ việc hâm nóng khi muốn.

Tìm đúng đầu bếp thì điều gì cũng có thể làm được. Bạn chỉ cần nhớ hỏi cặn kẽ và lắng nghe lời khuyên của chuyên gia. Rồi bạn chỉ việc thư thả và tận hưởng thời gian không ở trong bếp.

Nam Anh biên dịch