

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



► Qua văn học, trẻ em có thể tìm hiểu về bản chất con người và hậu quả của các quyết định của các nhân vật khác nhau.

BIBA KAYEWICH

Vì sao văn học lại quan trọng cho một nền giáo dục tốt

3 cách mà văn học giúp trau dồi trí tuệ và đức hạnh

Walker Larson

Bạn hãy tưởng tượng lái một chiếc phi cơ mà không có bất kỳ bài thực hành nào, không có bài kiểm tra, không có mô phỏng, không có người hướng dẫn, và cũng không chuẩn bị gì. Chỉ có một mình bạn trong buồng lái giữa đám mây mù và tầm nhìn thì hạn chế. Rất có thể bạn sẽ gặp tai nạn. Để lái phi cơ một cách thành công, bạn cần thực hành các bước động tác nhiều lần, và bạn cần học hỏi từ phi công nhiều kinh nghiệm trước khi bạn tự mình lái lên bầu trời.

Điều tương tự cũng xảy ra khi chúng ta muốn có một cuộc sống tốt đẹp, và đó là mục tiêu cuối cùng của giáo dục. Theo nghĩa chân thực nhất, chúng ta cần thực hành và trải qua thực tế nếu chúng ta muốn thành công trong cuộc

sống. Rất ít người trong chúng ta có thể thực hiện bất kỳ hành động nào một cách chuyên nghiệp mà không thực hành, và điều đó cũng đúng với việc sống sao cho tốt.

Thử nghiệm cuộc sống qua văn học

Nhưng chúng ta có thể tìm thấy cơ hội “thực hành” cho cuộc sống ở đâu? Làm thế nào trẻ em và người trẻ tuổi có được kinh nghiệm sống khi các em vẫn còn, theo định nghĩa, thiếu kinh nghiệm? Câu trả lời là thông qua văn học chân chính. Thông qua văn học, theo một cách nào đó, bạn có thể có kinh nghiệm về nhiều cuộc đời – những kinh nghiệm hàng thế kỷ của những bộ óc vĩ đại nhất trong nền văn minh này, được truyền lại cho chúng ta thông qua các tác phẩm văn học cổ điển. Nếu giáo dục là để tạo ra những người hạnh phúc và đức hạnh,

những người có trí tuệ và sức mạnh để sống tốt, thì văn học có vai trò tối quan trọng.

Hai triết gia nổi tiếng Plato và Aristotle đã nói tất cả nghệ thuật là sự bắt chước. Họa sĩ bắt chước phong cảnh. Nhà điêu khắc bắt chước hình dạng con người. Nhà văn hư cấu bắt chước cuộc sống, và những cuốn tiểu thuyết hay nhất hàm chứa chất liệu của cuộc sống với tất cả sự phức tạp, gian khó, và ánh hào quang của nó. Những nhà văn vĩ đại nhất – những vĩ nhân của nền văn học nhân loại, như: Homer, Dante, Shakespeare, Austen, Dickens và Dostoevsky – là những người có trí tuệ và kinh nghiệm sâu sắc và am hiểu tường tận về bản chất con người, với những đỉnh núi lấp lánh và chiều sâu bóng tối, những người truyền tải trí tuệ thông qua giải trí và phản ánh cuộc sống.

Xem tiếp trang 3

CẨM NANG SỐNG

Lời khuyên cho người hướng nội: Vượt qua ngại ngùng để dự tiệc ngày lễ

Randy Tatano

Tấm thiệp mời tham dự lễ hội mà bạn nhận được dường như đang treo chọc bạn suốt mấy ngày nay. Nó nằm chình ịch trên bàn làm việc hoặc được dán vào bên hông tủ lạnh – nhắc nhở bạn về một sự kiện mà bạn thà tránh còn hơn là phải tham gia. Mỗi nghĩ đến đó thôi là bao tử bạn đã cuộn lại vì lo lắng rồi.

Nếu bạn là người hướng nội, nhút nhát, hoặc cả hai, thì có lẽ, điều cuối cùng bạn muốn làm là dự một buổi tiệc ngày lễ. Nếu được lựa chọn, bạn chỉ muốn ở nhà cuộn tròn bên lò sưởi với một cuốn sách hay, hoặc “cày” phim trên Netflix.

Tuy nhiên, mọi chuyện đâu nhất thiết phải như vậy. Dẫu tờ lịch có lật sang tháng Giêng thì tính cách hướng nội của bạn cũng đâu thay đổi, và điều đó không có nghĩa là bạn không thể tận hưởng tiệc tùng mùa lễ hội. Những lời khuyên đơn giản đến từ các chuyên gia dưới đây sẽ giúp bạn trong mùa giao tế này và cả những dịp khác nữa.

Soi mình trong gương

Ông Gregory Jantz – cố vấn sức khỏe tâm thần kiêm tác giả có sách bán chạy nhất – gợi ý rằng bạn nên bắt đầu bằng việc xem xét nội tâm một chút trước khi dự tiệc.

“Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng, liệu điều này có đang tạo ra vấn đề trong cuộc sống của mình và khiến mình thấy không vui không? Và bạn cần trả lời câu hỏi này một cách trung thực. ‘Có phải mình đang mắc hội chứng lo âu xã hội khiến bản thân không thể làm những điều mình thực sự muốn?’” ông nói.

Nếu bạn nhận ra rằng sẽ thật tuyệt nếu bạn có thể tận hưởng bữa tiệc như mọi người khác, vậy thì bạn có thể bắt đầu chuẩn bị để tham dự.

Chuẩn bị kỹ lưỡng để yên tâm

Chỉ cần vài sắp xếp đơn giản cũng có thể mang lại hiệu quả lớn trong việc giúp bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng và tự tin hơn. Ông Jantz tin rằng nhiều điều nho nhỏ có thể loại bỏ được phần nào nỗi lo lắng – ngay cả việc lựa chọn trang phục của bạn.

“Những gì bạn chuẩn bị rất là quan trọng. Ngay cả trang phục cũng cần dự tính trước. Bạn sẽ mặc gì để cảm thấy thoải mái nhất, và khiến bạn cảm thấy mình quan trọng nhất?” ông nói. Người xưa có câu ngôn ngữ rằng nếu bạn có vẻ ngoài chín chu thì bạn sẽ thấy hài lòng về bản thân.

Xem tiếp trang 2

BIBA KAYEWICH





► Nếu bạn là người hướng nội, nhút nhát, hoặc cả hai, thì có lẽ, điều cuối cùng bạn muốn làm là dự một buổi tiệc ngày lễ.

BIBA KAYEWICH

Lời khuyên cho người hướng nội: Vượt qua ngại ngùng để dự tiệc ngày lễ

Tiếp theo từ trang 1

Cô Jacqueline Whitmore – một chuyên gia về nghi thức xã giao, kiêm nhà sáng lập Protocol School of Palm Beach (Trường Lễ Nghi Palm Beach) – gọi ý rằng bạn nên nghe thể loại nhạc mà mình yêu thích hoặc tham gia vào một sở thích nào đó giúp xoa dịu căng thẳng. Tập thể dục hay thậm chí là đi bộ nhanh, cũng có thể giảm bớt lo lắng và tăng lượng endorphin, khiến bạn cảm thấy thoải mái và tự tin hơn.

Cô cũng gợi vài bài tập về nhà để làm trước bữa tiệc như sau: “Hãy tìm hiểu sự kiện và những người tham dự, nếu có thể. Việc biết ai có mặt ở đó và những sở thích chung mà bạn có thể chia sẻ với họ là gì sẽ mang lại cho bạn cảm giác thoải mái và sẵn sàng.”

Chuẩn bị sẵn vài câu hỏi để bắt chuyện

Còn nói về cuộc trò chuyện, hãy chuẩn bị sẵn một số câu hỏi để có thể bắt đầu một cuộc thảo luận thân thiện, ngẫu nhiên. Cô Whitmore đưa ra gợi ý rằng: “Ai cũng thích nói về ẩm thực và du lịch cả!”

Việc bắt đầu bất kỳ cuộc trò chuyện nào bằng một lời khen sẽ luôn khiến người đối diện cảm thấy dễ chịu.

“Những lời khen ngợi về thứ gì đó cụ thể, chẳng hạn như một bộ trang phục hay một món phụ kiện, có thể là ‘công cụ phá băng’ hiệu quả,” cô Whitmore chia sẻ. “Ngoài ra, mọi người cũng thích nói về thứ chúng của họ nữa.” Đối với những người bạn chưa từng gặp, hãy sử dụng câu hỏi quen thuộc, “Bạn có quen biết ai ở đây không?”

Cô Bethany Friske – nhà sáng lập trường nghi thức xã giao Doors of Success (Cánh cửa Thành công) ở Michigan và Minnesota – gợi ý rằng bạn nên cập nhật các sự kiện đang diễn ra.

“Tôi khuyến khích mọi người tìm hiểu về những gì đang diễn ra trong cộng đồng của bạn. Có rất nhiều chủ

đề mà chúng ta có thể sử dụng để nối chuyện phiếm,” cô cho biết.

Dưới đây là một số gợi ý khác:

- Năm nay bạn có đi du lịch đến nơi nào thú vị không?
- Bạn có dự định gì cho kỳ nghỉ lễ này?
- Bạn có truyền thống nghỉ lễ thú vị nào không?
- Bạn nghĩ sao về [trận đấu lớn hoặc tin tức thú vị đang được bàn tán dạo gần đây]?
- Bạn đã xem [chọn một bộ phim hoặc một chương trình truyền hình gần đây] chưa?

Mời bạn bè đi cùng

Ông Jantz nói rằng một người hướng nội thực sự có thể khiến mọi việc trở nên dễ dàng hơn bằng cách rủ một người bạn đồng tin đi cùng. Người này sẽ trở thành “người yểm trợ ngược” – giúp khởi động mọi thứ, giống như một mũi lửa giúp ngọn lửa bùng lên vậy. Hãy xem họ như “người cần về” có thể giúp bạn khởi xướng cuộc thảo luận. Dẫu vậy thì hãy luôn chuẩn bị sẵn vài câu hỏi để bắt đầu cuộc trò chuyện với bạn bè đi cùng.

Làm dịu cơn khó chịu

Bạn có thể muốn “thả lỏng” bằng vài ly cocktail trước bữa tiệc để bớt ngại ngùng – nhưng đó có lẽ là điều tối tệ nhất mà bạn có thể làm. Ông Jantz nói rằng bạn sẽ thua nếu tìm kiếm sự an ủi từ rượu.

“Rượu thực sự sẽ khiến bạn bồn chồn hơn,” ông nói. Rượu là chất ức chế hệ thần kinh trung ương, “nó sẽ khuếch đại sự lo lắng và các triệu chứng trầm cảm. Bạn sẽ chỉ muốn uống thêm.”

Và trong một bữa tiệc ngày lễ rất có thể sẽ có đủ các món tráng miệng khiến bất cứ ai cũng có thể rơi vào “một cơn hôn mê đường”, do đó ông Jantz khuyên bạn nên ăn uống hợp lý khoảng hai tiếng trước khi đến bữa tiệc.

“Chúng ta thường có xu hướng lo

lắng khi không nạp đủ chất đạm. Lượng đường trong máu giảm xuống và bạn sẽ cảm thấy bồn chồn.”

Quan sát xung quanh

Vậy là bây giờ bạn đã đến nơi. Điều đầu tiên cô Friske khuyên bạn là hãy “quan sát căn phòng.”

“Tách ra khỏi đám đông và quan sát nhanh căn phòng cũng như vị trí của mọi thứ. Bàn ăn, bàn uống, lối ra, nhà vệ sinh ở đâu? Nhanh chóng nắm bắt vị trí của mọi thứ ngay từ đầu.”

Dành thời gian để quan sát sẽ giúp bạn thả lỏng, và bạn sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin hơn khi nắm bắt được môi trường xung quanh.

Chìa khóa giúp bạn trở nên thu hút hơn trong các cuộc trò chuyện là trở thành một người biết lắng nghe. Và về bản chất thì người hướng nội biết cách để làm tốt điều đó.

Việc này cũng sẽ hữu ích nếu sau này bạn cần thoát khỏi một cuộc trò chuyện đang trở nên không mấy dễ chịu. Bạn chỉ cần nói, “Tôi đi lấy thêm đồ uống đây” để rời đi.

Cô Friske nhớ lại một cựu học viên từng “rất hướng nội, nhưng bây giờ thì có ấy không còn hướng nội nữa. Cô không còn cảm thấy lo lắng khi ở trong một nhóm đông người. Cô nói với tôi rằng sự giúp đỡ lớn nhất đến từ việc quan sát căn phòng cẩn thận.”

Hãy chủ động

Trong khi hít thở và quan sát căn phòng, hãy để ý đến những vị khách đang có mặt và chủ động đưa ra quyết định ai sẽ là người mà bạn muốn nói chuyện. Hãy chắc chắn rằng một trong những người đầu tiên bạn trò chuyện là chủ nhân của bữa tiệc hoặc chủ nhà, và cảm ơn họ vì họ đã mời bạn. Thái độ lịch sự sẽ rất hữu ích cho việc tạo ấn tượng tốt trong bất kỳ bữa tiệc nào. Rồi từ đó, hãy đặt mục tiêu trò chuyện với ít nhất ba đến năm người nữa.

Thông thường, khi bạn bước qua một bên để quan sát thì sẽ có ai đó đến bắt chuyện với bạn ngay. Nếu không thì có Whitmore có lời khuyên này cho bạn:

“Nếu bạn thấy mình đang ở trong một căn phòng toàn là các cặp đôi hoặc nhóm, vậy thì hãy tìm kiếm những người khác cũng có thể đang ở một mình. Việc tiến đến chào hỏi một vị khách cũng đến dự tiệc một mình có thể giúp bạn giảm bớt sự ngại ngùng,

và họ có thể sẽ vui vì có người trò chuyện.” Một chiến lược khác là tham gia vào một cuộc thảo luận nhóm, đây cũng là cách để hòa nhập mà không bị áp lực khi trò chuyện trực tiếp giữa hai người.

Cô Friske nhận thấy đàn ông và phụ nữ có thái độ khác nhau như thế nào khi dự tiệc:

“Phụ nữ thường tụ tập thành nhóm nhỏ để trò chuyện. Không có chủ ý gì cả; nó đơn giản xảy ra vậy thôi. Xin lưu ý những người đàn ông hướng nội rằng, đừng e ngại trước một nhóm phụ nữ đang trò chuyện. Họ sẽ rất vui nếu bạn bước đến chào hỏi và tham gia cùng.”

Tuy nhiên, cô dặn dò các chàng trai nên chú ý ngôn ngữ cơ thể của họ và nhìn xem đó có phải là một cuộc trò chuyện riêng tư không. Có khuyến khích nam nhân nên cư xử lịch thiệp, vì phụ nữ thực sự vẫn luôn đánh giá cao điều đó.

Đừng chú tâm vào bản thân

Một học viên khác của cô Friske, là cô Mary Miller, chia sẻ rằng các biện pháp như chuẩn bị trước câu hỏi và xem xét căn phòng cẩn thận đã tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc đời cô. Nhưng điều làm nên sự khác biệt lớn nhất là chuyển hướng sự tập trung ra khỏi cảm giác khó chịu hay lúng túng của bản thân, thay vào đó hãy tập trung giúp đỡ những người khác trong phòng để họ cảm thấy thoải mái hơn. Khi làm điều này, cô bắt đầu nhận thấy mình đã bớt lo lắng về việc giao tiếp, và vui vẻ nhiều như thế nào khi có ở trong bối cảnh của một nhóm đông người và bữa tiệc lớn.

“Tim kiếm ai đó trông có vẻ không được thoải mái lắm và giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn luôn là phần yêu thích của tôi trong mỗi bữa tiệc; điều đó còn đưa đến một số cuộc gặp gỡ tuyệt vời và tình bạn lâu dài,” cô Miller cho hay.

Duy trì cuộc trò chuyện

Sau khi áp dụng những câu hỏi “bò túi” để bắt chuyện, đừng quên đặt thêm câu hỏi nối tiếp.

“Trò chuyện giống như chơi bóng chuyền vậy: Mọi người luân phiên ném bóng qua lại; bạn không thể giữ bóng mãi mà cần phải chuyền đi. Điều này cũng đúng với những cuộc trò chuyện phiếm,” cô Friske ví von. Nhớ nhé, đừng để chiếm cuộc trò chuyện hay đứng yên lặng; hãy đưa ra câu hỏi để giúp cho câu chuyện được tiếp tục. “Trở thành người giao tiếp giỏi là một kỹ năng cần được rèn luyện – đối với cả người hướng nội và người hướng ngoại,” cô nói.

Ông Adam Purvis – quản lý bộ phận khách hàng và tự nhận mình là người hướng nội, từng học được cách kiểm soát các sự kiện và các bữa tiệc kết nối trong nhiều năm – đã chỉ ra một lợi thế mà người hướng nội sở hữu.

“Điểm mạnh lớn nhất mà những người hướng nội thường sở hữu so với những người hướng ngoại đồng sự là khả năng thực sự lắng nghe tốt hơn,” ông Purvis nói.

Ông khuyến khích những người hướng nội nên phát huy thế mạnh này, đưa ra những câu hỏi và lời nhận xét tiếp theo để thể hiện rằng họ “đang chú tâm 100%”. Mọi người đều thích cảm giác được lắng nghe, và nếu bạn có thể hỏi bằng những câu hỏi hay để chứng tỏ rằng bạn đã lắng nghe mọi người thì cuộc trò chuyện của bạn sẽ tốt đẹp lên đáng kể.”

Hãy tránh xa thiết bị điện tử – kể kết liễu phương thức trò chuyện thực sự đang nằm trong ví hay túi của bạn kia: Hãy cưỡng lại cảm giác muốn dùng điện thoại để trốn tránh thực tế hoặc xem đó như chướng ngại khi bạn không trò chuyện với ai.

Chào tạm biệt một cách nhã nhặn

Cuối buổi tiệc, đừng quên nghệ thuật cảm ơn – tuy đơn giản nhưng đã bị lãng quên phần nào. Hãy tìm chủ nhân của bữa tiệc hoặc chủ nhà và cảm ơn họ một lần nữa vì lời mời.

Sau bữa tiệc, một bức thư cảm ơn viết tay gửi qua đường bưu điện sẽ tạo được ấn tượng tốt. Chắc chắn sẽ sẽ gửi cho bạn lời mời nếu có một bữa tiệc trong tương lai – và lần nữa, bạn có thể sẽ thực sự mong chờ đến dự bữa tiệc đó.

Lê Đào biên dịch

Vì sao văn học lại quan trọng cho một nền giáo dục tốt

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tiếp theo từ trang 1

Khi bạn đọc một tác phẩm kinh điển thực sự, bạn tiến vào suy nghĩ và cảm xúc của nhân vật. Bạn thoát ra khỏi bản thân mình. Và, có lẽ quan trọng nhất, bạn thấy được hậu quả các quyết định của nhân vật đó, cả tốt và xấu, đang diễn ra rõ ràng trước mắt bạn. Do đó, đối với trẻ em, đây có thể là một kinh thử nghiệm cho các quyết định mà các em sẽ phải đưa ra trong cuộc đời. Được hướng dẫn bởi các hoa tiêu văn học tài giỏi của các thời đại, độc giả trẻ học hỏi được từ cả những sai lầm và chiến thắng của các nhân vật, để họ không phải học những bài học tương tự một cách khó khăn – từ kinh nghiệm xương máu khó tha thứ của bản thân. Văn học đem đến kinh nghiệm cuộc sống mà không có cái giá của sự đau đớn.

Văn học rèn luyện cảm xúc

Mặc dù phần lớn giáo dục (chân chính) tập trung vào việc rèn luyện trí tuệ, nhưng văn học bổ sung khía cạnh thường bị bỏ quên của việc rèn luyện cảm xúc – nghĩa là hình thành trong học sinh thói quen bày tỏ cảm xúc phù hợp với những gì họ gặp phải trong cuộc đời này, những phản ứng phù hợp với lý do chính đáng. Như tiểu thuyết gia C.S. Lewis nói trong tác phẩm “Sự bãi bỏ nhân loại” (The Abolition of Man) của ông rằng:

“Cho đến thời khá hiện đại này, tất cả các giáo viên và thậm chí tất cả mọi người đều tin rằng vũ trụ là thứ mà một số phản ứng cảm xúc nhất định từ phía chúng ta có thể là phù hợp hoặc không phù hợp với nó – tin rằng, trên thực tế, các đối tượng không chỉ đơn thuần nhận được, mà có thể xứng đáng, sự chấp thuận hay không chấp thuận của chúng ta, sự tôn kính của chúng ta, hoặc sự khinh miệt của chúng ta.”

Tác gia Lewis tiếp tục than thở về sự trôi dạt của cái mà ông gọi là “những người đàn ông không có ngực” – những người mà cảm xúc của họ chưa phù hợp với lý trí để phản ứng với thế giới một cách lành mạnh.

Chúng ta cần “những người đàn ông có cơ bắp ngực” hơn bao giờ hết – không phải những người đa cảm, những người tìm kiếm cảm xúc vì cảm xúc, mà là những người có trái tim cao quý và được thăng hoa nhờ tiếp xúc với những người phản ứng về vẻ đẹp và sự thật sâu sắc, được lưu giữ trong các tác phẩm nghệ thuật vĩ đại. Chúng ta cần những người phản ứng theo bản năng đối với điều ác bằng cách phản đối nó và đối với điều thiện bằng cách khao khát nó.

Trong tác phẩm “Politics” (Chính trị luận), khi bàn về một nền giáo dục lý tưởng, triết gia Aristotle nói, “Đức hạnh gồm có niềm hân hoan, yêu, ghét đúng cách và đúng chỗ, cho nên, không có gì đáng cho ta quan tâm hơn là tích lũy, rèn luyện được khả năng bản năng đúng đắn, cũng như cảm nhận được sự hân hoan trong những hành động tạo nhã và tâm hồn cao thượng.”

Aristotle giải thích rằng việc trau dồi “sự hân hoan trong những hành động



► Làm thế nào trẻ em và người trẻ tuổi có được kinh nghiệm sống khi các em vẫn còn, theo định nghĩa, thiếu kinh nghiệm? Câu trả lời là thông qua văn học chân chính.

Văn học đem đến kinh nghiệm cuộc sống mà không có cái giá của sự đau đớn.



► Một tác phẩm văn học lớn giúp độc giả mở rộng tầm mắt để nhìn thấy những điều vĩ đại.

cao nhã và tâm hồn cao thượng” có thể đạt được thông qua âm nhạc. Ông chỉ ra rằng một số loại âm nhạc nhất định có thể rèn luyện cảm xúc của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy can đảm, tràn đầy hy vọng, vv., và “thói quen về cảm giác hài lòng hay đau khổ khi nhìn ngắm những biểu tượng không khác gì với cảm xúc khi nhìn ngắm thực tế.”

Khoa học hiện đại xác nhận tuyên bố của Aristotle rằng nghệ thuật – bao gồm âm nhạc hoặc văn học – có thể hình thành cảm xúc để khỏe mạnh. Khoa học đã cho thấy rằng đọc tiểu thuyết văn học thực sự cải thiện sự đồng cảm trong mối con người. Như vậy, văn học luôn giúp chúng ta biết được cảm giác như thế nào khi đặt bản thân vào vị trí của người khác.

Niềm đam mê văn học

Văn học thu hút trọn vẹn chúng ta, từ tâm trí, cảm xúc, trí tưởng tượng, trí nhớ, và các giác quan. Như nhà thơ William Wordsworth nói về sức mạnh của thơ ca, “đối tượng của thơ ca là sự thật sống động... đi vào trái tim bởi niềm đam mê.”

Vì gắn kết rất nhiều khả năng của con người cùng một lúc, văn thơ có sức mạnh trong việc dạy con người lẽ phải theo cách mà không thứ gì khác có thể làm được. Văn thơ là một cách giúp con người hiểu thế nào là trung thực về phương diện lý thuyết. Văn thơ cũng là một cách giúp con người nhìn nhận ra điều đó, sống cùng với nó theo theo một cách nào đó, như nhân vật Penelope trong sử thi “Odyssey”.

Văn học cũng có thể giúp giáo dục con người rằng là sai lầm là sai trái và chủ nghĩa hư vô dẫn đến tuyệt vọng. Thông qua văn học, con người cũng thể nghiệm được những hậu quả sâu sắc và giằng co về tâm lý, đạo đức, gia đình, và pháp lý của các nhân vật trong các tác phẩm, chẳng hạn như Raskolnikov trong tiểu thuyết “Tội ác và sự trừng phạt”.

Văn học là sự thật được thể hiện, sự thật được làm sống động, và sự thật được khắc sâu trong tâm. Đó chẳng phải là những gì chúng ta mong muốn có được trong giáo dục con cái – sự thật sẽ không chỉ là dữ kiện các em ghi nhớ, đó còn là thực tiễn mà các em trải qua một cách sống động và có ý nghĩa? Liệu có một hình thức giáo dục nào tốt hơn hình thức này không?

Văn học chân chính còn hơn cả vậy. Thông qua việc mô phỏng hiện thực tâm trí, cảm xúc, trí tưởng tượng, trí nhớ, và các giác quan. Như nhà thơ William Wordsworth nói về sức mạnh của thơ ca, “đối tượng của thơ ca là sự thật sống động... đi vào trái tim bởi niềm đam mê.”

Vì gắn kết rất nhiều khả năng của con người cùng một lúc, văn thơ có sức mạnh trong việc dạy con người lẽ phải theo cách mà không thứ gì khác có thể làm được. Văn thơ là một cách giúp con người hiểu thế nào là trung thực về phương diện lý thuyết. Văn thơ cũng là một cách giúp con người nhìn nhận ra điều đó, sống cùng với nó theo theo một cách nào đó, như nhân vật Penelope trong sử thi “Odyssey”.

Minh Châu biên dịch

► Một khi bạn chuẩn bị kỹ lưỡng và tận dụng được sức mạnh tiềm ẩn của mình thì không có điều gì khác ngoài khoảng thời gian vui vẻ đang chờ đón bạn.



SHUTTERSTOCK



ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- 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.



Chăm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92644

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



Khuyến khích con học một nhạc cụ có thể là một cách tuyệt vời để nuôi dưỡng tình yêu với âm nhạc cổ điển.

BEKA KEVICH

Hiệu ứng Mozart: Lợi ích cho trẻ em

Âm nhạc cổ điển đã được chứng minh là có tác động tốt đến trẻ em, dù vẫn còn nhiều quan điểm khác nhau về ảnh hưởng cụ thể

Angelica Reis

Nuôi con khôn lớn, thành đạt là mong ước của các bậc cha mẹ. Họ ghi danh cho con vào những ngôi trường tốt, cung cấp cho con thực phẩm lành mạnh, và nỗ lực hết mình để hình thành cho con nền tảng tinh thần và đạo đức. Nhưng bạn có bao giờ nghĩ đến vai trò của âm nhạc trong sự phát triển của trẻ?

Đặc biệt, âm nhạc cổ điển đã được chứng minh là có tác động tích cực đến

khả năng nhận thức và sức khỏe tổng thể của trẻ con – một hiện tượng đôi khi được gọi là “hiệu ứng Mozart”.

Khái niệm về hiệu ứng Mozart bắt nguồn chủ yếu từ một bài báo khoa học được công bố trên tạp san khoa học “Nature” vào năm 1993. Bài báo này trình bày kết quả từ một nghiên cứu của nhà tâm lý học Frances Rauscher và các đồng nghiệp tại Đại học California – Irvine. Trong cuộc

nghiên cứu, họ cho một nhóm sinh viên đại học nghe 10 phút bản “Sonata dành cho song tấu dương cầm cung Rê trưởng” của Mozart trước khi làm bài kiểm tra về suy luận không gian. Nhóm sinh viên cũng được lắng nghe 10 phút yên lặng, và 10 phút lắng nghe ai đó hướng dẫn thư giãn, trước khi làm bài kiểm tra. Kết quả cho thấy khi nghe nhạc cổ điển lên não bộ và cơ thể

Sau khi nghiên cứu năm 1993 này được công bố, nó đã tạo ra sự “thổi phồng” đáng kể và điều mà các nhà nghiên cứu gọi là sự đơn giản hóa quá mức của kết quả nghiên cứu. Nó cũng gây ra rất nhiều tranh cãi. Mặc dù vậy, có một điều chắc chắn: Kết quả này đã thổi bùng hàng triệu nghiên cứu câu hỏi về tác động của âm nhạc cổ điển lên não bộ và cơ thể [con người].

Xem tiếp trang 7

Để có món thịt nguội tuyệt hảo nhân dịp Lễ Phục Sinh

Kevin Revolinski

Từng có thời thịnh cừu là món được chọn dùng cho Lễ Phục Sinh, nhưng sau đó nguồn thịt heo dồi dào và giá cả thấp hơn đã mang lại ưu thế cho món thịt nguội. Vài thế kỷ trước, thịt nguội rất thích hợp trong các dịp lễ hội mùa xuân, vì heo sẽ được làm thịt vào mùa thu rồi sau đó ướp muối và hun khói để bảo quản qua mùa đông. Thật là đúng thời điểm!

Có thể nói rằng, chế biến món thịt nguội không tốn nhiều công sức như món gà tây trong dịp Lễ Tạ Ơn; tuy nhiên, cũng có nhiều thách thức khi chế biến thịt nguội, đặc biệt là với những người mới nấu ăn lần đầu.

Cách chọn thịt nguội

Thịt nguội được làm từ giò sau của heo. Đó là điều chắc chắn nhất mà người ta có thể nói về nó. Tuy nhiên, việc lựa chọn và chế biến một cây giò heo nguội lại có nhiều cách.

Bạn có thể tìm thấy món thịt nguội dân già (country ham), đặc biệt là ở vùng nông thôn miền Nam. Loại thịt nguội có hương vị đậm đà này được làm bằng phương pháp ướp muối khô, với nhiều muối và thời gian ủ lâu (vài tháng hoặc thậm chí vài năm). Mặc dù cách chế biến này có sự tương đồng với cách làm thịt nguội Prosciutto của Ý, nhưng chúng chắc chắn không giống nhau.

Tuy nhiên, cũng có lúc bạn đi đến một cửa hàng thực phẩm và tìm thấy món thịt nguội đô thị (city ham) – loại thịt nguội được ngâm trong nước mặn (nước muối) với một số chất bảo quản, hương liệu, và thường được hun khói trên gỗ hồ đào (hickory) hoặc gỗ thích (maple). Loại thịt nguội này có thể là nguyên một chiếc giò heo hoặc một nửa, để cả xương hoặc lọc bỏ xương, hay thậm chí đã được cắt xoắn ốc. Nửa trên của chiếc giò heo là phần thịt mỏng, béo hơn một chút, và do đó nhiều dinh dưỡng và mềm hơn. Phần chân heo, được gọi là bắp, thì ít béo hơn và có lẽ bắt mắt hơn khi bày biện trên bàn ăn.

Độ ẩm của thịt nguội có thể khác nhau, và bạn sẽ thấy [nhãn dán] “Water Added” (Được thêm nước) hoặc “Ham with Natural Juices” (Thịt nguội với nước ép tự nhiên) với tỷ lệ phần trăm được ghi rõ. Đừng vội, thêm chất lỏng vào sẽ làm mất đi hương vị, nhưng làm khô miếng thịt nguội để có hàm lượng nước thấp hơn cũng không khiến nó ngon hơn. Bạn hãy nhớ rằng, thịt nguội đô thị đã được nấu chín rồi; vì vậy bạn thực sự chỉ cần hâm nóng lại thôi. Một lượng nước nhỏ, đặc biệt là nước ép tự nhiên sẽ không làm hỏng bữa tiệc mà thực sự có thể bảo đảm cho một bữa ăn ngon.

Nướng thịt nguội

Làm nóng lò trước ở nhiệt độ 325 độ F (khoảng 163 độ C). Dùng giấy bạc bọc miếng thịt nguội lại, để lên khay nướng rồi đặt vào giữa lò.

Xem tiếp trang 8



PIXEL SHOTS/SHUTTERSTOCK

Giúp con ‘kiêng TV’, bà mẹ 3 con nhận được kết quả đáng ngạc nhiên

Louise Chambers

Với niềm yêu thích nuôi dưỡng lối sống “truyền thống” và quay về với những điều thực sự quan trọng, một bà mẹ ba con đã khích lệ các con thực hiện “kiêng xem TV” trong ba tháng. Gia đình hết sức ngạc nhiên trước năng lượng sáng tạo trời đầy [trong con] khi không có sự hiện diện của TV, nên họ quyết định tiếp tục – đánh dấu 8 tháng không xem TV vào cuối tháng 07/2023.

Người mẹ giáo dục ba con tại gia, blogger, và tác giả Jill Winger, 38 tuổi, lớn lên ở tiểu bang Idaho. Hiện tại, cô đang sống trong một trang trại tự cấp của gia đình rộng 67 mẫu Anh ở góc đông nam Wyoming cùng với chồng là anh Christian Winger, và ba người con của họ: Mesa 13 tuổi, Bridger 10 tuổi, và Sage 7 tuổi.

“Mỗi thứ chúng tôi có một ít,” cô Winger chia sẻ với The Epoch Times. “Chúng tôi trồng trọt trên một mảnh vườn rộng và còn có một nhà kính; sau đó chúng tôi chăn bò lấy sữa, nuôi gà mái lấy trứng, nuôi gà và bò lấy thịt. Chúng tôi cũng có dê và vài con ngựa. Chúng tôi cố gắng [tự] trồng lấy lương thực của mình càng nhiều càng tốt.

“Chúng tôi chẳng mấy khi xem TV, chúng tôi chỉ xem Netflix và Hulu,” cô nói. “Các con tôi thường xem chương trình TV khoảng một tiếng rưỡi vào buổi chiều; rồi chúng tôi nhận thấy một chuyện diễn ra hồi mùa đông, vì mùa đông ở Wyoming kéo dài, nên gia đình chúng tôi thường tự động bật TV sau bữa ăn tối.”

‘Hãy thử nghiệm!’

Không phải tất cả đều là “chương trình xấu,” cô Winger chia sẻ, nhưng vào tháng 12/2022, cô bắt đầu tự hỏi bản thân, “TV đang thay thế những hoạt động nào khác vậy?”

Cô đặt câu hỏi này với chồng và các con, và họ cùng nhau đưa ra quyết định: Họ sẽ kiêng xem TV.

“Chúng tôi đã nghĩ, hay thử tắt TV hoàn toàn trong một thời gian xem sao?” cô Winger nói. “Chúng tôi đã quyết định sẽ thực hiện trong 3 tháng, từ 01/12/2022 đến 01/03/2023, chúng tôi sẽ không xem bất kỳ chương trình TV nào. Chúng tôi sẽ hủy gói thuê bao truyền hình của mình... và chúng tôi chỉ tự nấu, ‘Hãy thử nghiệm xem điều gì sẽ xảy ra.’

“Thật quá kinh ngạc, tôi những tưởng sẽ đón nhận sự phản kháng; nhưng các con lại không cảm thấy quá khó chịu,” cô chia sẻ về bọn trẻ. “Tôi nghĩ các con nhận ra rằng con chỉ bắt TV như một hành động tự nhiên, một cách vô tâm, mà không thực sự thích thú. Vì vậy, khi chúng tôi nói với bọn trẻ về kế hoạch này, các con có vẻ như, ‘Dạ được, chúng ta sẽ thử à!’

“Tôi nghĩ rằng nền tảng mà chúng tôi đã cho các con ngay từ đầu là một yếu tố then chốt, bởi các con biết chúng tôi có lối sống khác biệt. Ngoài ra, chỉ cần một cuộc trò chuyện thực sự cởi mở để con hiểu được dòng suy nghĩ của cha mẹ.”

Cả gia đình cùng nhau thảo luận xem phải làm gì với thời gian rảnh rỗi khi không xem TV. Một trong những ý tưởng đầu tiên xuất hiện là cùng nhau đọc sách. Họ tạo niềm vui bằng cách tìm lại những chiếc đèn lồng cũ, pha một ấm trà, và cùng nhau đọc sách bên ánh đèn lồng.

“Có thể đối với một người, điều đó có vẻ hơi nhàm chán, nhưng bọn trẻ nghĩ đó là điều tuyệt vời nhất từ trước đến nay,” cô Winger nói.

Một khao khát nữa cũng xuất hiện: học hỏi những thú tiêu khiển mới. Anh Winger bắt đầu làm ra da theo cách thủ công; các bé Mesa, Bridger, và Sage đã học cách bện những sợi da. Ba con cùng nhau tự học chơi cờ, bắt đầu nấu ăn, và tham gia nhiều hơn vào các hoạt động của lối sống tự cấp tại trang trại.

Cô Winger chia sẻ: “Đối với tôi, những thay đổi này thật bất ngờ, dù trước đây chúng tôi cũng không nghiện TV lắm... Các con say mê hơn với thú tiêu khiển và mối quan tâm của mình, và thực sự dáo dáo vào tìm hiểu chúng. Các con đang là bắt đầu ý thức hơn và tham gia vào cuộc sống.”



ALL PHOTOS COURTESY OF JILL WINGER

◀ Gia đình Winger tin vào việc trao đổi những đức hạnh truyền thống, tham gia vào các hoạt động ý nghĩa.



◀ Anh chị em nhà Winger tham gia nhiều hơn vào các hoạt động của cuộc sống tự cấp tại trang trại kể từ khi ngưng xem TV.

‘Thế giới thực’

Khi gia đình hoàn thành thời gian kiêng TV vào ngày 01/03/2023, họ ngồi xuống để thảo luận về kinh nghiệm vừa qua và đi đến một kết luận đáng ngạc nhiên: Họ muốn tiếp tục. Thay vì mở lại các gói thuê bao truyền hình, họ quyết định chỉ dành ra một hoặc hai lần mỗi tháng để cả gia đình cùng xem phim và dành thời gian rảnh rỗi mới có cho những thú vui và hoạt động sáng tạo.

Gia đình của iPad để học tại nhà và truy cập các video dạy kèm trên YouTube, nhưng cha mẹ vẫn giám sát những gì con đang xem. Con gái lớn nhất của họ có một điện thoại nắp trượt để gọi hoặc nhắn tin khi bé ra khỏi nhà. Nhưng không hề nào dùng mạng xã hội.

“Tôi cảm thấy chúng tôi có năng lực với những kinh nghiệm mà chúng tôi đang trao cho con mình, trong vai trò là cha mẹ,” cô Winger nói.

Gia đình này còn sở hữu một nhà hàng và nuôi bò ăn cỏ để bán ra cho công đồng.

“Các con đang hòa mình vào cộng đồng của chúng tôi. Các con làm việc trong nhà hàng, con làm việc với những người ở trang trại, các con ra ngoài để học hỏi những kỹ năng thực tế đó, và đối với tôi, đó là điều quan trọng nhất.”

“Tôi không lo lắng về việc con thiếu khả năng thích nghi với thế giới hiện đại của chúng ta, chỉ vì, y tôi là, chúng tôi không hoàn toàn tách rời khỏi nó,” cô nói. “Nhưng liệu chiếc TV vô tri kia có phải là thế giới thực? Hay đó là thứ mà người khác đang tạo ra và đưa ra cho chúng ta tiêu thụ?... Thế giới thực nằm ngay ngoài cửa nhà bạn, trong đất đá, với các loài động vật trong thế giới tự nhiên, liên quan đến con người trong cộng đồng thực sự của bạn. Với tôi, công nghệ là một sự bổ sung nhỏ thú vị, nhưng nó không phải là toàn bộ.”

Cô Winger điều hành một trang web, podcast, và trang Instagram để chia sẻ suy nghĩ của mình về việc nuôi

đay “trẻ em theo cách của người xưa trong thế giới công nghệ cao”, và cho rằng trang blog được thành lập từ năm 2010 này là một trong những blog đầu tiên nói về lối sống tự cung tự cấp. Cô đã nhận nhiều lời chỉ trích vì việc kiêng xem TV của gia đình, nhưng cũng nhận được sự ủng hộ của cộng đồng cùng chung quan điểm.

Đối diện với chỉ trích, cô nói: “Tôi nghĩ rằng nó có thể gây ra một số cảm xúc ở mọi người vì có lẽ họ cảm thấy không an toàn về những lựa chọn của chính mình, với bản thân, và với con cái của họ. Không phải tất cả chương trình TV đều xấu, nhưng tôi nghĩ chỉ là vì vợ chồng tôi muốn theo một tiêu chuẩn cao hơn.”

Những trẻ em có năng lực, sáng tạo

Cô Jill Winger cho biết việc ngừng xem TV đã giúp các con cô phát triển niềm yêu thích đọc sách và thậm chí còn cải thiện khả năng chú ý và tập trung.

Cô Winger chuyển đến Wyoming năm 18 tuổi để theo đuổi sự nghiệp trong ngành công nghiệp ngựa và gặp anh Christian

– người sống trong khu vực đó. Họ mua ngôi nhà đầu tiên của mình, một “trang trại cần được sửa chữa” vào năm 2008, và biến nó thành trang trại tự cấp đẹp như mơ – nơi họ hiện sống cùng những đứa con của mình.

Cô Winger nói rằng lối sống này hướng cho các con của mình khác với lối sống “rất truyền thống” mà cô từng lớn lên, và cô tin rằng các con của mình đã nhận được lợi ích từ triết lý chung của cô và chồng.

“Đứa con lớn nhất của tôi hẳn là một tay thợ lắp, và tôi nghĩ rằng trong nền văn hóa của chúng ta, đôi khi, vì quá muốn giữ cho con được an toàn và muốn con thành công, để rồi chúng ta phải bao bọc và làm hết tất cả mọi thứ, và kết quả là chúng ta tạo ra những tác động tiêu cực dù xuất phát từ những ý định

tốt nhất... Chúng ta cần thất bại vì đó là nơi chứa đựng những bài học hay nhất. Chúng ta không nên sợ điều đó.”

Cô Winger cho biết có hy vọng rằng qua việc chia sẻ hành trình của gia đình, cô có thể truyền cảm hứng đến người khác tin rằng trẻ em có khả năng và sáng tạo hơn chúng ta nghĩ. Cô khẳng định rằng việc sống theo cách tự cung tự cấp không phải là điều cốt yếu; ngay cả trong thành phố cũng có những nguồn tài nguyên miễn phí như vũ khí ngoài trời, trò chơi bàn cờ, và thư viện địa phương.

“Đó thực sự là nơi giá trị xuất hiện, thay vì ngồi trước màn hình và để tâm trí lơ đãng,” cô nói. “Tôi đã từng như vậy; chúng ta hoàn thành mọi việc mà người trưởng thành cần làm trong ngày, và chúng ta cảm thấy mệt mỏi... [nhưng] trong vài trò làm cha mẹ, không phải lúc nào chúng ta cũng cần đến rất nhiều năng lượng; tôi nghĩ đôi khi điều tốt nhất chúng ta có thể làm là cho con mình một chút ý tưởng, và sau đó để con thực hiện phần còn lại.”

Theo định nghĩa, thời gian “kiêng” xem TV là có thời hạn. “Có thể là một tuần, có thể là một tháng... hãy chọn thời gian mà bạn muốn áp dụng,” cô Winger nói. “Hãy kiên trì, cam kết thực hiện, ngay cả khi sau này bạn muốn thay đổi quyết định. Khi đó, tôi nghĩ việc trò chuyện với cả gia đình là điều thực sự quan trọng, để mọi người cùng tham gia quyết định và giúp họ hiểu lý do vì sao bạn làm điều này.”

Gia đình Wingers không có ngày kết thúc cho việc kiêng xem TV của họ. Hiện tại, họ cảm thấy gắn gũi nhau hơn bao giờ hết, và cô Winger đang hứng khởi nhìn những đứa con của mình lớn lên và phát triển mạnh mẽ.

“Tôi thoáng nhìn thấy hình ảnh trưởng thành sau này của các con, những điểm mạnh mà con sẽ sở hữu, và những điều huyền kỳ của con,” cô nói. “Tôi thấy việc thiếu TV giúp con có nhiều thời gian hơn để... tìm hiểu xem ‘Tôi là ai và tôi ở đây để làm gì? Mục đích của tôi là gì? Niềm đam mê của tôi là gì?’ Đó là mục tiêu của tôi, giúp con có thêm thời gian và không gian để khám phá điều đó, và tôi nghĩ việc loại bỏ TV khỏi nhà thực sự là một bước tiến lớn.”

Ái Như biên dịch



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

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





▲ Một phần của Hệ thống Đường ống Xuyên Alaska chạy qua dãy núi Alaska gần Delta Junction, Alaska, hôm 05/05/2023.

Một thị trấn cổ của Đức có giá thuê nhà chỉ 1 USD/năm trong suốt 500 năm qua – Nhưng với 1 điều kiện!

Michael Wing

Khu phố Fuggerei trông như một thị trấn nhỏ thời trung cổ.

Fuggerei là một khu phố có tường bao quanh nằm ở trung tâm thành phố Augsburg, nước Đức, và có tuổi đời 500 năm. Nơi đây không chỉ là chốn trú ngụ cho người nghèo mà còn là nơi ẩn náu để tránh tình trạng lạm phát và giá thuê nhà tăng chóng mặt.

Được mệnh danh là dự án nhà ở xã hội lâu đời nhất trên thế giới, Fuggerei chưa từng tăng giá thuê lần nào kể từ khi được thành lập năm 1521.

Khu phố có công này có 57 ngôi nhà gạch, với 142 đơn vị gia cư và là nơi ở của 142 cư dân. Ban đầu, những người này chỉ phải trả 1 Rhenish gulden (*) tiền thuê nhà hàng năm. Số tiền này bằng một tháng lương vào thời điểm đó.

Số tiền đó tương đương 0.88 euro (khoảng 1 USD) ngày nay.

Tiền thuê nhà giữ nguyên như vậy qua nhiều thế kỷ là nhờ vào di sản của gia đình Fugger – những người kiếm được khối tài sản khổng lồ nhờ kinh doanh hàng dệt may, và thường gia thời trung cổ Jakob Fugger, được biết đến với cái tên từ mệnh "Phù ông Jakob Fugger".

Là một nhà tài chính và nhà từ thiện giàu có, ông Jakob Fugger đã vẽ ra viễn cảnh về một cộng đồng dành cho những người dân nghèo ở thành phố Augsburg, những người rơi vào cảnh khốn khó không do lỗi của họ. Miễn là họ không vướng nợ nần, họ sẽ được cung cấp một nơi ở với giá cả phải chăng để cải thiện cuộc sống của mình.

Là tiền thân của tòa nhà dành cho công việc trong lĩnh vực xã hội ngày



▲ Nhìn qua cánh cổng của khu phố Fuggerei.

nay, khu phức hợp gần 50,000 foot vuông (khoảng 4,645 m2) này cũng được trang bị khu vực làm việc – các cư dân có thể sản xuất hàng hóa để nuôi sống bản thân và gia đình.

Tất nhiên, để có thể thuê nhà ở đây, cũng có một vài điều kiện:

Đầu tiên, người đó phải sống ở Augsburg ít nhất hai năm.

Người đó còn phải là người Công Giáo.

Cuối cùng, nhưng chắc chắn không kém phần quan trọng, ứng viên phải cầu nguyện ba lần mỗi ngày cho gia đình ân nhân của họ, gia tộc Jakob Fugger – quy tắc này vẫn còn được áp dụng cho đến ngày nay.

Tuy số sách của nhà thờ rõ ràng có ghi nhận sự cam kết trong quá trình sàng lọc ứng viên, thế nhưng việc cầu nguyện cho gia tộc Fuggerei lại khó có thể kiểm soát. Bởi vậy, theo tường thuật, chỉ có người dân cư trú ở đây

và ông Jakob Fugger trên Thiên đàng mới biết quy tắc này có được thực hiện hay không.

Mặc dù các quy tắc dường như đã lỗi thời, nhưng một người liên lạc trong khu phố đã nói với Đài CBC hồi năm 2021 rằng có khoảng 80 người đang trong danh sách chờ để được vào ở trong khu phức hợp này.

Có Doris Herzog, một nhân viên xã hội, cho biết: "Nhiều người muốn có một căn ở tầng trệt, vì vậy họ phải chờ đợi một thời gian dài – có thể là năm, sáu, hoặc bảy năm."

Ngoài ra còn có các căn chung cư tầng hai, có lợi điểm là thêm một gác xếp.

Khí chuyển đến, các cư dân hòa đồng tuân thủ các quy tắc đã được thiết lập. Ví dụ, họ phải ở trong khu phố trước 10 giờ tối – vì công bị khóa vào ban đêm. Nếu không tuân thủ quy tắc này, họ phải trả một euro để được

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS OTHERWISE NOTED



Bức chân dung "Phù ông Jakob Fugger" của họa sĩ Albrecht Dürer.

góp bằng cách tình nguyện làm vườn và làm người gác đêm.

Sau khi ông Jakob Fugger qua đời, Quý Fugger nắm quyền điều hành khu phố, tôn trọng các điều kiện và tiền thuê nhà của ông cho đến bây giờ. Quỹ này đã thành công vượt qua các đợt lạm phát nhờ các khoản đầu tư thông minh, chủ yếu vào lâm nghiệp.

Qua nhiều thế kỷ, khu phố Fuggerei cũng chịu một số tổn thất. Ban đầu, các cư dân thờ phượng trong một nhà thờ gần đó. Tuy nhiên, nơi đây trở thành nhà thờ Tin lành trong thời kỳ Kháng cách, dẫn đến việc Nhà thờ Thánh Mark được xây dựng tại khu vực này.

Chiến tranh cũng để lại dấu ấn đau thương cho nơi này. Khu phố Fuggerei bị hư hại trong suốt Chiến tranh Ba Mươi Năm và bị phá hủy khi thành phố Augsburg bị đánh bom trong Thế chiến. Tuy nhiên, mỗi lần như vậy, khu phố này đều được tu sửa lại theo phong cách truyền thống, đúng như yêu cầu.

Ngày nay, khu phố này không chỉ là một nơi trú ngụ tránh khỏi giá thuê nhà cao ngất ngưỡng, mà còn luôn chào đón khách du lịch ghé thăm, mặc dù họ được yêu cầu phải tôn trọng cư dân. Một căn chung cư được để trống, dành riêng cho công chúng vào xem.

Về vào cửa khiêm tốn 6.5 euro được dùng để bảo trì khu phố.

Trong số các điểm viếng thăm ở khu phố Fuggerei, có một bia đá tưởng nhớ ông có của nhà soạn nhạc vĩ đại Wolfgang Amadeus Mozart – ông Franz Mozart – một trong nhiều người Đức thuộc tầng lớp nghèo từng sống ở đây.

(*) Rhenish gulden là loại đơn vị tiền tệ tiêu chuẩn, đúc từ vàng ở vùng Rhineland (miền Nam nước Đức) vào thế kỷ 14 và 15. Mỗi đồng tiền vàng nặng từ 3.4 đến 3.8 gram (0,12–0,13 oz). Cho đến nay loại tiền này vẫn có tầm quan trọng trong hệ thống tiền tệ Đức.

Michael Wing là một cây bút và biên tập viên tại Calgary, Canada, nơi ông được sinh ra và giáo dục về nghệ thuật. Ông viết chủ yếu về văn hóa, mối quan tâm của con người, và tin tức thịnh hành.

Minh Châu biên dịch

Hiệu ứng Mozart: Lợi ích cho trẻ em

Tiếp theo từ trang 4

Năm 2001 một bài viết đánh giá nghiên cứu của Tiến sĩ JS Jenkins, đăng trên Tập san của Hiệp hội Y học Hoàng gia, đã tiếp nối kết quả nghiên cứu năm 1993:

"Vậy hiệu ứng Mozart có thực sự tồn tại? Tinh khải quát của những phát hiện tích cực ban đầu này đã bị chỉ trích với lập luận rằng bất kỳ hiệu ứng Mozart nào cũng là vì 'sự thích thú' mà thể loại âm nhạc cụ thể này mang lại và sẽ không xảy ra nếu [chủ thể] không có khả năng cảm thụ âm nhạc. Nhiều thí nghiệm trên động vật đã bác bỏ cách giải thích này. [Các nhà khoa học cho] các nhóm chuột riêng biệt tiếp xúc với bản sonata piano K448 của Mozart, nhạc tối giản của nhà soạn nhạc Philip Glass, tiếng ồn trắng hoặc sự im lặng, trong thời kỳ hậu sinh sản 60 ngày, rồi kiểm tra khả năng vượt qua mê cung của chúng. Nhóm chuột nghe nhạc Mozart hoàn thành bài kiểm tra mê cung nhanh hơn đáng kể và ít lỗi

hơn (P <0.01) so với ba nhóm còn lại. Do đó, sự thích thú và khả năng cảm thụ âm nhạc dường như không phải là nền tảng của sự cải thiện này."

Nhưng lợi ích của âm nhạc cổ điển không chỉ dừng lại ở lĩnh vực nhận thức. Các nghiên cứu cũng cho thấy việc nghe nhạc cổ điển có tác động tích cực đến sức khỏe cảm xúc của trẻ con, giảm căng thẳng và lo lắng, đồng thời thúc đẩy cảm giác thư thái và bình tĩnh. Âm nhạc còn có thể cải thiện các khả năng giao tiếp xã hội, gia tăng sự đồng cảm, và lòng trắc ẩn.

Bác sĩ người Pháp Alfred Tomatis và công ty Tomatis của ông quảng bá Phương pháp Tomatis – sử dụng âm nhạc và âm thanh để giúp đỡ trẻ em theo nhiều cách khác nhau. Phương pháp này được sử dụng như một công cụ trị liệu hệ thống cho trẻ em mắc chứng rối loạn ngôn ngữ và thị giác COVID-19 và là một phương tiện cải thiện chức năng nhận thức ở trẻ em tự kỷ.

Tôi biết một số giáo viên sử dụng nhạc Baroque trong lớp học để giúp học sinh ổn định nhịp tim và tăng khả năng tập trung. Nếu bạn cảm thấy lo lắng, bạn cũng có thể thử nghe nhạc Baroque. Telemann và Vivaldi là một vài nhạc sĩ yêu thích của tôi, và bạn có thể dễ dàng tìm thấy nhạc của họ trên mạng Internet. Hoặc, để thử nghiệm sự êm dịu đúng nghĩa, hãy thử nghe các tác phẩm đàn lute của Bach.

Đưa các nốt nhạc vào cuộc sống. Vậy cha mẹ có thể làm gì để đưa âm nhạc cổ điển vào cuộc sống của con? Dưới đây là một vài gợi ý:

- Khởi đầu với những tác phẩm đơn

giản: Việc cho con bạn làm quen với âm nhạc cổ điển có thể dễ dàng thực hiện bằng cách phát một bản nhạc đơn giản trong giờ ăn hoặc trước khi đi ngủ. Hãy thử một số tác phẩm ngắn của Mozart, chẳng hạn như bản Sonata cung C trưởng hoặc bản Eine Kleine Nachtmusik (Tiểu dạ khúc).

- Tham dự các buổi hòa nhạc: Nhiều thành phố có các dàn nhạc tổ chức các buổi hòa nhạc phù hợp cho gia đình. Tham dự một buổi biểu diễn trực tiếp có thể là một cách tuyệt vời để con bạn tiếp xúc với âm nhạc cổ điển và biến điều đó thành một kinh nghiệm giao tiếp thú vị.

- Cho con chơi một nhạc cụ: Khích lệ con học một nhạc cụ có thể là cách tuyệt vời để nuôi dưỡng tình yêu với âm nhạc cổ điển. Ngay cả những nhạc cụ đơn giản như sáo dọc hoặc đàn ukulele cũng có thể là một bước khởi đầu thú vị và dễ dàng để con làm quen với việc chơi nhạc.

- Lồng ghép âm nhạc vào các hoạt động "làm việc" hàng ngày: Phát nhạc trong khi làm việc nhà hoặc bài tập có thể khiến những công việc này trở nên vui vẻ và bớt căng thẳng hơn. Hãy tính đến việc bật nhạc cổ điển trong những dự án nghệ thuật hoặc hoạt động sáng tạo khác

Ngoài tất cả những lợi ích này, việc tiếp xúc với âm nhạc cổ điển có thể giúp trẻ em phát triển khả năng cảm thụ âm nhạc và nghệ thuật sâu sắc hơn, điều này có thể tạo nên ảnh hưởng lâu dài

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh



Bức chân dung nhà soạn nhạc người Áo Wolfgang Amadeus Mozart, được vẽ bởi Barbara Kraftt, 1819.

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

Tại sao không biến việc nghe nhạc cổ điển thành một hoạt động của gia đình? Đó có thể là một cách thú vị và bổ ích để dành thời gian bên nhau.

Bằng cách đưa âm nhạc cổ điển vào thói quen hàng ngày của trẻ em và khuyến khích tình yêu nghệ thuật, chúng ta có thể giúp con phát triển hết tiềm năng và có một cuộc đời hạnh

phúc, trọn vẹn, và ý nghĩa.

Cuối cùng, công bằng mà nói thì âm nhạc cổ điển đích thực không chỉ có căn cứ khoa học mà còn là món quà do Thượng đế ban tặng. Thể loại nhạc này chứa đựng chiều sâu vượt xa những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và mang âm nhạc cổ điển vào cuộc sống chắc chắn mang lại điều tốt đẹp cho tất cả mọi người.

đến nhận thức văn hóa và khả năng sáng tạo của chúng.

Bản thân tôi từng là một nhạc sĩ trẻ, việc sớm tiếp xúc với âm nhạc cổ điển đã mở ra cho tôi những chân trời hoàn toàn mới về vẻ đẹp, chiều sâu, và sự biểu diễn trong các buổi hòa nhạc và lắng nghe nhạc cổ điển trong nhà thờ, điều đó cũng truyền cảm hứng cho tôi về mặt tinh thần.

▶ Hình ảnh nội thất bên trong một căn chung cư ở Fuggerei.



Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



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

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

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

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: **FaYuanBooks.com** hoặc gọi **845-538-4490**





▲ Thịt nguội từ lâu đã là món thịt được lựa chọn trong Lễ Phục Sinh, và có vô số cách để chế biến món ăn này cho một bữa tối gia đình đặc biệt.

Để có món thịt nguội tuyệt hảo nhân dịp Lễ Phục Sinh

Tiếp theo từ trang 4

Thời gian nướng sẽ mất tầm 15 đến 20 phút cho mỗi pound, nhưng tốt hơn việc canh thời gian là bạn hãy kiểm tra thịt trong lò: Làm nóng miếng thịt nguội cho đến khi phần thịt bên trong đạt nhiệt độ 140 độ F (khoảng 60 độ C). Trong trường hợp thịt nguội đã được chế biến sẵn thì đây không hẳn

là vấn đề an toàn thực phẩm, mà nhiệt kế còn giúp bạn tránh làm thịt nguội chín quá.

Nếu bạn chưa có nhiệt kế đo thịt thì hãy sắm một chiếc. Nhiệt kế số hoặc nhiệt kế cơ đơn giản có giá từ 10 đến 20 USD, và ngoài việc đo nhiệt độ các món thịt nguội trong ngày lễ và món gà tây trong Lễ Tạ Ơn, bạn vẫn cần sử dụng nó trong các món thịt nướng, ức

gà, và các món tương tự. Một số loại nhiệt kế an toàn khi sử dụng trong lò nướng, vì vậy bạn có thể đặt chúng trong miếng thịt luôn.

Tạo độ bóng cho thịt nguội hoặc không

Vị ngọt kết hợp hài hòa cùng vị mặn và mùi khói của thịt nguội. Nước sốt mặn rất được ưa chuộng, được làm từ một cup mứt mặn (khoảng 240 ml), một chút nước ép cam quýt, một chút mù tạt, và mật ong, thậm chí có thể là chút gừng băm nhỏ hoặc một nhúm ớt bột xay thô. Một lựa chọn khác là mật ong nguyên chất lên men, với đường nâu, nước cam, và một chút đinh hương, nhục đậu khấu, và quế.

Mặc dù dưa đóng hộp không bao giờ nên xuất hiện trên chiếc bánh pizza (đùa thôi! nói chứ tôi cũng nghiêm túc đấy!), nhưng dưa đóng hộp lại rất hợp vị với món thịt nguội. Nước ép sẽ tạo nền cho lớp sốt phủ cùng với chút mù tạt và đường nâu. Để trang trí, bạn có thể xếp các lát dưa lên thịt nguội và đặt những trái anh đào ngâm maraschino vào lõi của những miếng dưa khi đổ nước sốt bóng lên trên.

Một lựa chọn khác (và có rất nhiều) là nước sốt thịt nướng.

Nếu bạn chọn tạo độ bóng cho thịt nguội, thì hãy làm điều này khi còn tầm 20 đến 30 phút là xong quá trình nướng thịt. Dùng cọ hoặc muỗng phết lớp phủ bóng lên thịt. Nếu lớp phủ đủ dày, vậy là được rồi, còn nếu lớp phủ mỏng hơn thì bạn có thể cần phải phết lại. Đừng chỉ dựa vào đồng hồ; hãy theo dõi để bảo đảm rằng lớp phủ bóng không bị cháy!

Thái thịt nguội

Tất cả những gì bạn cần để thái thịt nguội là một con dao sắc bén, dài, mỏng, một cái nĩa xiên thịt, một tấm

thớt đủ lớn và không bị xê dịch khi đặt trên bàn – hoặc mặt bàn bếp. Đừng thái thịt nguội ngay khi vừa lấy ra khỏi lò; hãy để thịt bên ngoài khoảng 20 phút cho nguội bớt và món thịt nguội sẽ mềm nước hơn.

Đặt phần thịt có bề mặt phẳng xuống thớt và dựng đứng xương lên, sau đó cắt thẳng xuống, dọc theo xương để tách tầng thịt ra. Bây giờ, bạn chỉ cần thái lát phần thịt đó. Lát dày 1/4 inch (khoảng 0.6 cm) là hợp lý, nhưng tùy bạn.

Đặt miếng thịt có xương nằm nghiêng trước mặt bạn, sao cho phần xương xuôi theo chiều từ trái sang phải. [Dùng dao] cắt theo chiều dọc xuống đến xương từ đầu này qua đầu kia. Sau đó lọc thịt bằng cách cắt một đường song song dọc theo ống xương để tách các lát thịt.

Nếu bạn chọn cắt thịt nguội theo kiểu xoắn ốc thì nhiệm vụ duy nhất của bạn là cắt tròn dọc theo ống xương để tách các lát thịt đã rời ra.

Các ý tưởng với phần thức ăn còn dư

Cắt hạt lựu một ít thịt nguội còn sót lại và bạn có thể trộn chung với salad tươi, salad mì ống, trứng khuấy, trứng ốp la, bánh quiche [gồm vỏ bánh với nhân custard mặn, phô mát, thịt, hải sản hoặc rau củ], và thịt hầm. Bạn có bột bánh mì sừng trâu (croissant) trộn sẵn không? Hãy quấn bột xung quanh vài miếng thịt nguội và phô mai Thụy Sĩ hoặc phô mai cheddar, sau đó đem đi nướng. Nếu bạn mua loại thịt nguội có cả xương thì giờ bạn đã có một món súp (hoặc món hầm) từ xương rồi.

Thịt nguội đã qua chế biến và nếu được làm lạnh đúng cách trong hộp kín thì sẽ dùng được vài ngày. Nhưng nếu thịt nguội có bất kỳ dấu hiệu mốc, chua, đổi màu xám xịt, hoặc nhầy nhụa, thì tức là thịt đã hỏng – hãy bỏ đi. Thịt nguội vẫn dùng tốt khi được gói chặt trong màng bọc nhựa và hộp kín trữ trong tủ đông, nhưng sau một hoặc hai tháng, hương vị của nó có thể không còn ngon như trong trí nhớ của bạn.

Bánh mì kẹp salad và thịt nguội

Nguyên liệu chính là 450 gram thịt nguội cắt hạt lựu, trộn với 1/4 cup dưa chua hoặc lát dưa chua, bỏ vào máy xay thực phẩm xay cho đến khi tất cả đều nhỏ mịn. Khuấy hai muỗng canh mù tạt đã nghiền nhỏ, tùy theo bạn chọn, vào 1/2 cup mayo (mayonnaise) để làm nước sốt. Trộn đều lên, và có thể thêm 1/4 cup hành tây tím thái nhuyễn hoặc một chút cần tây, và thế là bạn đã có hỗn hợp nhân phết bánh tuyệt vời cho vài lát bánh mì sandwich rồi.

Bánh mì kẹp kiểu Cuba

Dùng phần thịt nguội còn thừa, thêm chút thịt heo nướng hoặc heo xé sợi (chúng ta thường có sẵn trong tủ đông từ những lần làm mề lớn); thêm lên lát phô mai Thụy Sĩ, dưa chua, và mù tạt vào bánh mì kiểu Cuba, rồi nướng bánh bằng máy ép bánh mì sandwich.

Kevin Revolinski là một người đam mê du lịch, đam mê bia chế biến thủ công, và thích nấu ăn tại nhà. Ông là tác giả của 15 quyển sách, trong đó có "The Yogurt Man Cometh: Tales of an American Teacher in Turkey" và tuyển tập truyện ngắn mới của ông, "Stealing Away". Ông sống ở Madison, Wis., và trang web của ông là TheMadTraveler.com.

Minh Châu biên dịch



▲ Bạn còn thức ăn dư không? Hãy kết hợp với một ít thịt heo nướng hoặc heo xé sợi, phô mai Thụy Sĩ, mù tạt, và bánh mì nướng để có món bánh mì kẹp kiểu Cuba.

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

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

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

XIN GỌI NGAY

(714) 903 - 5555
(949) 231 - 7085
vgordon@farmersagent.com



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

“

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

**FARMERS
INSURANCE**

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

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