

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

POPCORNER/SHUTTERSTOCK



Hầu hết trẻ con – và cả người lớn cũng vậy – đều thích thú lắng nghe những câu chuyện mà người thân kể về thời trẻ của họ.

Kể chuyện cho các con: Lịch sử mang dấu ấn cá nhân

Jeff Minick

“Cha ơi, cha kể lại cho con nghe câu chuyện hồi xưa cha và các bạn bị đàn heo đuổi chạy khắp cánh đồng đi.”

“Bà ơi, con chán quá. Hồi 14 tuổi, mùa hè bà thường chơi gì cho vui ạ?”

Hầu hết trẻ con – và cả người lớn cũng vậy – đều thích thú lắng nghe những câu chuyện mà người thân kể về thời trẻ của họ. Những câu chuyện hài hước hoặc hoài niệm này thường trở thành một phần của truyền thống gia đình. Chắc chắn, ngay cả tổ tiên xa xưa của chúng ta cũng kể về quá khứ của họ cho con cháu theo cách tương tự, bên bếp lửa hoặc trong bữa ăn với cháo và bánh mì lúa mạch, mang lại những giây phút vui vẻ trong khi truyền lại một số câu chuyện lịch sử và phong tục địa phương.

Đây là kho tàng kiến thức và kinh nghiệm mà tôi tận dụng khi trước đây giảng dạy lịch sử Hoa Kỳ trong các buổi chuyên đề của học sinh tại gia. Hầu như hằng năm, tôi đều yêu cầu các em trò chuyện với một người lớn tuổi hơn bố mẹ mình như là: ông bà, cô di chú bác, hoặc một người bạn thân của gia đình. Các em cần tìm hiểu chi tiết về thời thơ ấu, việc học hành, nghề nghiệp, và sở thích của người đó, và, nếu có thể, liên kết những kỷ ức đó với những sự kiện trong quá khứ. Chẳng hạn, một người bà từng là một đứa trẻ trong Đệ nhị Thế chiến có thể cung cấp những góc nhìn sâu sắc về cuộc sống ở hậu phương.

Những cuộc trò chuyện này đã thắt chặt tình cảm giữa giới trẻ và thế hệ đi trước, đồng thời giúp lịch sử trở nên sống động hơn. Ngoài ra, những

cuộc trò chuyện này thường đưa học sinh đi sâu hơn vào quá khứ so với những gì các em hình dung ban đầu. Một học sinh năm thứ hai trung học khi nghe bà ngoại 70 tuổi của mình hồi tưởng về bà cố, đột nhiên có thể thấy mình du hành ngược thời gian trở về cuối thế kỷ 19.

Việc này vừa mang lại nhiều niềm vui vừa đẩy tính giáo dục, vì vậy nếu bất kỳ độc giả trẻ nào của tôi quyết định trở thành một nhà báo nghiệp dư, muốn tiến hành các cuộc trò chuyện như thế này, đây là một số gợi ý để bạn bắt đầu. Những bí quyết này được rút ra từ hàng chục cuộc phỏng vấn tôi đã thực hiện trong vòng bảy năm qua.

Hãy nghiên cứu trước

Trước hết, bạn hãy ôn lại lịch sử Hoa Kỳ vào thế kỷ 20. Nếu bác Mary đã 75 tuổi, thì bạn nên có kiến thức về các sự kiện như Đệ nhị Thế chiến, Chiến tranh Lạnh, phong trào dân quyền, và chương trình không gian Apollo để chuẩn bị cho cuộc trò chuyện.

Chuẩn bị câu hỏi

Bạn hãy viết ra một danh sách các câu hỏi trước để cuộc trò chuyện đi đúng hướng và bao quát tất cả các khía cạnh. Hồi những câu hỏi cá nhân như – “Cuộc sống ở Wyoming vào thời điểm đó như thế nào?” “Tại sao bác quyết định không học đại học?” – và cả những câu hỏi về bối

cảnh xã hội và văn hóa rộng hơn, chẳng hạn “Bác nghĩ gì về tổng thống Jimmy Carter?” và “Bác có nhớ bác đang làm gì khi phi cơ đâm sầm vào Tòa Tháp Đôi không?” Nếu bạn cần thêm câu hỏi, hoặc bạn lo lắng sẽ quên một điều gì đó quan trọng, hãy tìm kiếm trực tuyến với từ khóa “học sinh phỏng vấn người thân về lịch sử”, và bạn sẽ tìm thấy nhiều trợ giúp tuyệt vời.

Khi trẻ em trò chuyện cùng người lớn, điều này thúc đẩy các sợi dây liên kết giữa lớp trẻ và thế hệ tiền nhân, giúp lịch sử trở nên gần gũi hơn.

ngắn. Có thể bạn chưa bao giờ nghe đến cái tên Twiggy, nhưng bà là một trong những siêu mẫu quốc tế đầu tiên và đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra một cuộc cách mạng trong thế giới thời trang.

Ghi chép

Bạn hãy ghi âm cuộc trò chuyện nếu muốn. Còn nếu bạn chọn ghi chú trên máy điện toán xách tay hoặc viết tay, hãy nhớ rằng chỉ cần ghi lại một vài chi tiết thường đã đủ giúp bạn nhớ lại toàn bộ mô tả hoặc cảnh tượng trong trí nhớ. Nếu bạn đang ghi lại một câu trích dẫn, đó là lúc cần lưu ý đến độ chính xác.

Hãy linh hoạt

Tuy nhiên, bạn cũng đừng quá bạn tâm vào danh sách câu hỏi. Đôi khi, những thông tin giá trị nhất lại xuất hiện khi người ta chia sẻ ngoài lề. Khi được hỏi về những năm 1960, cô Mary có thể đột nhiên hào hứng nói về một người tên Twiggy và một váy

Tiến xa hơn nữa

Nếu bạn đang hướng đến một dự án lớn hơn, chẳng hạn như một bài nghiên cứu lịch sử ở trường, hãy mở rộng phạm vi cuộc trò chuyện của bạn. Một số học viên của tôi đã từng làm việc với một nhóm ở Asheville, tiểu bang North Carolina, để phỏng vấn các cựu chiến binh tại bệnh viện Cựu chiến binh. Trung tâm người cao niên cũng là nơi lý tưởng để tìm những người lớn tuổi luôn sẵn lòng chia sẻ câu chuyện lịch sử của họ.

Tỏ lòng biết ơn sau đó

Sau những cuộc trò chuyện của bạn, hãy gửi lời cảm ơn, ngay cả khi chỉ là qua điện thoại hoặc thư điện tử, và ngay cả với người ông của bạn.

Hãy tận hưởng niềm vui!

Cuối cùng, hãy gạt bỏ căng thẳng bạn có thể có và tận hưởng niềm vui trong hoạt động này. Bạn sẽ nhận ra rằng hầu hết mọi người đều thích chia sẻ về bản thân. Bạn cũng sẽ thấy rằng nhiều người lớn tuổi sẽ rất phấn khởi và lấy làm hạnh diện khi bạn ngỏ lời mời.

Đừng quên chính mình

Bên cạnh khám phá thêm về quá khứ, những cuộc trò chuyện này còn mang đến cho bạn một bài học quan trọng nữa. Nhiều người nghĩ lịch sử là những sự kiện đã qua, xa xưa, nhưng thực tế, lịch sử là những gì vừa diễn ra trên thế giới cách đây một phút. Vậy nên, hãy ghi nhớ bài học từ cuộc trò chuyện này, và nhớ rằng mỗi ngày, bạn cũng là một phần của lịch sử.

Bảo An biên dịch

‘Letter to the American Church’: Lời kêu gọi thức tỉnh các Giáo hội

ALL PHOTOS COURTESY OF TURNING POINT USA

Bộ phim tài liệu này nhắc các giáo hội lưu tâm đến lời kêu gọi hành động trước khi quá muộn

Ian Kane

Nhiều người Mỹ nhìn nhận rằng các quyền “khẩn cấp” liên quan đến COVID-19 mà chính phủ ban hành gần đây, về bản chất là hoàn toàn chuyên quyền. Nếu bạn cũng giống hầu hết mọi người thì năm 2020 là một năm bạn muốn quên đi. Tuy nhiên, nếu nhìn lại và tìm hiểu, chúng ta sẽ nhận thấy có một số chi tiết thú vị.

Ví dụ như ở tiểu bang California, tôi nhớ như in rằng tất cả các nhà thờ đều bị đóng cửa. Tuy nhiên, các tụ điểm như câu lạc bộ thể thao và cửa hàng rượu lại vẫn mở cửa. Rõ ràng là, các nhà thờ – vốn từ lâu đã được biết đến là trung tâm kết nối cộng đồng để người dân tiếp cận với các vấn đề về sức khỏe tinh thần và tâm linh cũng như nhiều nhu cầu khác, bị xem là “không thiết yếu”.

Cuối cùng, khi một số ít các nhà hoạt động Cơ Đốc Giáo gây sức ép lên vận để này thì một vài nhà thờ cũng được phép mở cửa trở lại (mặc dù có giới hạn về ngày giờ). Tuy nhiên, Thống đốc Gavin Newsom đã thông qua dự luật cấm những người đi nhà thờ hát Thánh ca và đọc kinh khi tham dự các buổi lễ. Nhiều người nhận thấy những hạn chế sâu rộng này mang tính chất phân biệt đối xử, nhưng đa số các chức sắc trong cộng đồng Cơ Đốc Giáo đều giữ im lặng.

Sau khi xem bộ phim tài liệu mới đây tinh chiêm nghiệm có tên là “Letter to the American Church” (Thư Gửi Giáo Hội Hoa Kỳ), phản ứng này bắt đầu trở nên dễ hiểu. Bộ phim dựa trên cuốn sách cùng tên bán chạy nhất của tác giả kiêm người dẫn chương trình phát thanh, Eric Metaxas.

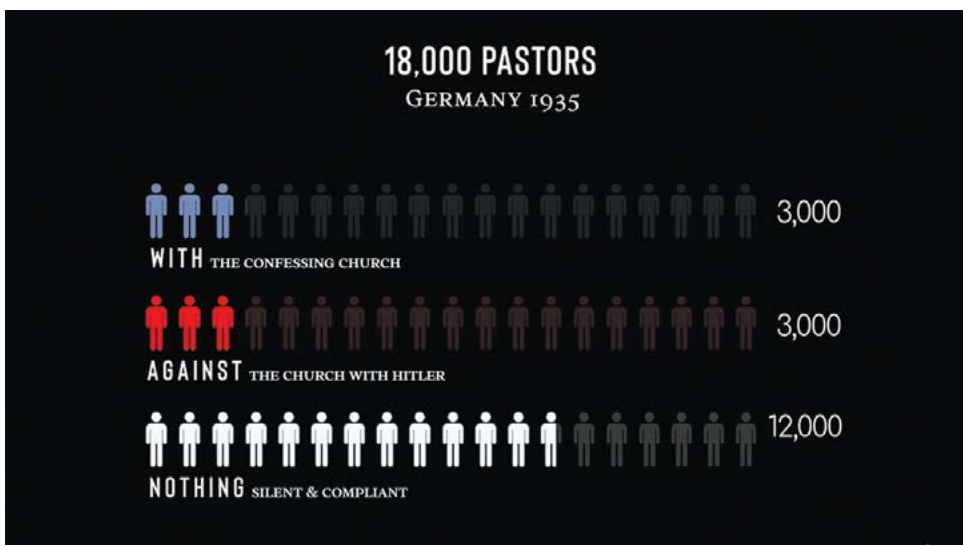
Bộ phim này so sánh và đối chiếu nhiều vấn đề đang gây đau khổ cho thế giới Tây phương thời nay, bắt đầu từ sự nổi lên của Adolf Hitler và Đảng Quốc xã (Nazi Party) vào đầu những năm 1930. Ngày 01/02/1933, hai ngày sau khi Hitler được bầu làm thủ tướng Đức, vị mục sư trẻ tuổi người Đức tên là Dietrich Bonhoeffer đã đưa một bài diễn văn trên đài phát thanh, có tựa đề là “Führer Principle” (Nguyên tắc Lãnh đạo).

Khi nước Đức thất bại cả về đạo đức và kinh tế sau Đệ nhất Thế chiến, Hitler đã tự phò trương mình là vị cứu tinh có thể vực dậy người dân Đức. Tuy nhiên, có một điều cần cảnh báo rằng: Mọi mong muốn và mệnh lệnh của vị Quốc trưởng này phải được tuân theo như thể chúng là những mệnh lệnh thiên sứ. Mục sư Bonhoeffer đã nhìn thấy sự thâu đoạt quyền lực toàn trị dưới vỏ bọc trá hình này, và bài diễn văn của ông đã chứng minh những lý tưởng Hitler đặt ra là sai lầm. Ông Metaxas mô tả điều cuối cùng đã xảy ra vào cái ngày định mệnh đó: “Bài diễn văn đó đã thách thức quan niệm về những gì mà một nhà lãnh đạo nên có – một vị Quốc trưởng (Führer) – lẽ ra nên có, và việc trở thành một nhà lãnh đạo tin kính có nghĩa là gì. Bài diễn văn dừng cảm đó đã trực tiếp thách thức Hitler và vị trí Quốc trưởng mà của ông ta. Vào lúc đó, trước khi mục sư Dietrich kịp kết thúc bài phát biểu của mình thì tin hiệu vô tuyến đã bị cắt.”

Không lâu sau đó, vào ngày 27/02/1933 đã xảy ra sự kiện “Reichstag



▲ Ông Eric Metaxas, tác giả cuốn sách “Letter to the American Church”. (Thư Gửi Giáo Hội Hoa Kỳ)



▲ Hơn 12.000 mục sư đã im lặng trước việc Đức Quốc xã nắm quyền.

Fire” (Vụ hỏa hoạn Reichstag), trong đó tòa nhà Reichstag (tòa nhà Quốc hội Đức) tương đương với tòa nhà quốc hội Hoa Kỳ, đã bị phóng hỏa. Thời điểm xảy ra vụ này rất đáng chú ý. Tuy vụ hỏa hoạn được buộc tội ngẫu nhiên cho một “kẻ quần trí người Hà Lan”, nhưng Hitler và Đảng Quốc xã đã sử dụng sự kiện này (mà nhiều người tin là dàn dựng) để ban hành các quyết định “khẩn cấp” trên phạm vi rộng, cho phép ông ta vượt qua quốc hội Đức. Hitler ngay lập tức nắm quyền kiểm soát tin tức của giới truyền thông với mục đích gieo rắc nỗi sợ hãi cho bất cứ ai dám chống đối chiến dịch khủng bố được nhà nước hậu thuẫn mà Đảng Quốc xã thực hiện tiếp sau đó.

Tất nhiên, để củng cố quyền lực, Hitler phải khiến Giáo hội Đức nằm dưới sự kiểm soát hoàn toàn của mình. Vậy là, một Giáo hội Đức thân Đức Quốc xã bất ngờ được thành lập, bên cạnh những người phản đối nó, chẳng hạn như mục sư Dietrich Bonhoeffer – một thành viên của phong trào Giáo hội Xung tội. Giáo hội Xung tội lập luận rằng quyền lực tối thượng của nhân loại nằm trong tay Thiên Chúa, chứ không phải trong tay một phạm nhân nào đó như Hitler.

Ông Metaxas giải thích rằng, trong số khoảng 18,000 mục sư Tin Lành ở Đức thì có khoảng 3,000 người ủng hộ Đức Quốc xã, và 3,000 người khác phản đối Đức Quốc xã (thuộc phong trào Giáo hội Xung tội). Điều đáng báo động là tổng số 12.000 mục sư còn lại lựa chọn đứng ngoài cuộc, bất chấp lời đe dọa rõ ràng về mặt đạo đức và thân học đối với các nguyên tắc của đức tin Cơ Đốc. Ông Metaxas rút ra được sự tương đồng trực tiếp này với cảm xúc thờ ơ/lý lẽ đang lan tràn khắp các Giáo hội của Mỹ quốc thời nay.

Ông cũng nói một phần vấn đề nằm ở chỗ các nhà lãnh đạo Cơ Đốc Giáo hiện đại không nhận ra rằng văn hóa của chủ nghĩa Marx đã thâm nhập vào các nhà thờ Mỹ quốc. Nhiều ý tưởng thuộc văn hóa chủ nghĩa Marx đang rất thịnh hành thời nay – về bản chất là vô thần và hoàn toàn trái ngược với các giá trị cơ bản của Cơ Đốc Giáo, chứ chưa nói đến bất kỳ tôn giáo nào khác, chẳng hạn như Do Thái Giáo hay Hồi Giáo.

Ông Charlie Kirk, nhà sáng lập kiêm CEO của tổ chức bất vụ lợi Turning Point USA, giải thích: “Những người theo chủ nghĩa Marx phải phủ hủy [các giá trị] gia đình, tôn giáo, và quyền sở hữu. Chính là như vậy. Họ tập trung vào ba yếu tố đó.”

“Vị vậy, họ phải phá hủy mối liên kết giữa con người với Thần, họ phải phá hủy gia đình hạt nhân, và họ phải phủ hủy khả năng sở hữu tài sản của bạn.”

Ông Kirk tiếp tục mô tả cách mà Hitler cũng từng nghiền nát Giáo hội Tin Lành chân chính và lập ra một tổ chức doppelgänger (bản sao y như đúc) thay thế do Đức Quốc xã kiểm soát – tương tự như cách mà chính quyền luôn luôn thay thế giáo hội ở bất kỳ quốc gia nào mà cộng sản kiểm soát. Hitler đã tấn công vào quan niệm gia đình, khuyến khích việc dựa vào cộng đồng để làm tại mắt chỉ điểm cho Đảng Quốc xã, đồng thời tịch thu hoặc tiêu hủy tài sản riêng của công dân.

Như bộ phim đã cho thấy, kinh tế học thuần túy của chủ nghĩa Marx không bao giờ là đủ đối với những kẻ độc tài trên thế giới. Một phương án nham hiểm hơn, và nó thách ra là hiệu quả hơn để lật đổ chúng, là bí mật thâm nhập vào các nền văn hóa của thế giới và bôi nhọ các truyền thống của họ. Đó là lý do vì sao chúng

ta thấy rất nhiều hành vi đối bại phản gia đình, chống nam giới, bài Cơ Đốc Giáo, và phân lại các giá trị truyền thống đang được truyền bá bởi các thể chế hùng mạnh mà văn hóa chủ nghĩa Marx đã soạn quyền, trong đó gồm các phương tiện truyền thông đồng chính, giới học thuật, phim ảnh và truyền hình, và đúng vậy, ngay cả các nhà thờ.

Một trong những điều tôi yêu thích ở bộ phim kích thích sự suy nghĩ này là mặc dù nó nặng về thông tin và đi sâu vào nhiều chủ đề nóng hổi, nhưng nó lại diễn ra theo cách đầy thú vị và hấp dẫn. Thay vì giải thích như một cuốn sách giáo khoa khô khan, nhịp độ nhanh của bộ phim cùng với các sự kiện thực tế được truyền tải rõ ràng rất lôi cuốn người xem.

Bộ phim này tránh được một lỗi phổ biến mà các nhà làm phim tài liệu hay vướng phải. Thay vì chỉ xác định các vấn đề xã hội, tác phẩm này còn đưa ra một số giải pháp thực tiễn. Bộ phim không chỉ thách thức và kêu gọi các tín hữu Cơ Đốc đứng lên và hành động ôn hòa theo nhiều cách thực sự có ý nghĩa, mà còn mang lại những bài học có thể áp dụng được trong thực tiễn. Tôi thích phương thức này hơn là những bình luận “hy vọng và cầu nguyện” phổ biến trên mạng xã hội thời nay.

Mục sư người Đức Martin Niemöller của phong trào Giáo hội Xung tội từng đưa ra lời cảnh báo đầy thi vị, và vượt thời gian, mà điều này lại đặc biệt liên quan đến các giáo hội Hoa Kỳ. Thời gian đang cạn dần với những ai chọn đứng ngoài cuộc:

Đầu tiên chúng tìm đến những ai theo Cộng sản
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là người theo Cộng sản
Sau đó chúng tìm đến những ai theo chủ nghĩa xã hội
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là người theo chủ nghĩa xã hội
Sau đó chúng tìm đến những thành viên công đoàn
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là thành viên công đoàn
Sau đó chúng tìm đến người Do Thái
Tôi vẫn không lên tiếng
Vì tôi không phải là người Do Thái
Thế rồi chúng tìm đến tôi
Nhưng không còn một ai
Lên tiếng cho tôi nữa.

“Letter to the American Church”

Đạo diễn: Rachel Tash, Simone Alex, và Adam Tash
Thời lượng: 1 tiếng
Ngày phát hành: 08/02/2024
Xếp hạng: ★★★★★

Bộ phim “Letter to the American Church” phát hành trên EpochTV vào ngày 08/02.

Lê Đào biên dịch

Nói hay đừng Quy tắc ứng xử của quý ông từ những năm 1890

Epoch Inspired Staff

Tội ác của miệng lưỡi

Vũ khí hủy diệt nguy hiểm thứ nhì là súng, xếp hàng đầu chính là miệng lưỡi con người. Súng chỉ có thể lấy đi sinh mạng; nhưng miệng lưỡi hủy hoại danh tiếng và thường xuyên hủy hoại nhân cách. Mỗi khẩu súng hoạt động độc lập; nhưng mỗi lời ác ý có đến hàng trăm kẻ tòng phạm. Sự tàn phá của súng có thể nhìn thấy ngay lập tức. Hậu quả khủng khiếp của miệng lưỡi thì âm ỉ kéo dài qua năm tháng; ngay cả con mắt của Chúa cũng có thể mệt mỏi khi dõi theo đến tận cùng những tổn thương nó gây ra.

Tội ác của miệng lưỡi là những lời nói bất thiện, giận dữ, ác ý, đố kỵ, cay đắng, chỉ trích gay gắt, gièm pha, nói dối và thị phi. Trộm cắp và sát nhân là những tội ác khủng khiếp, nhưng trong bất kỳ năm nào, thì tất cả nỗi buồn, đau đớn và thống khổ mà hai tội trên gây ra cho một quốc gia chỉ như một bở bề khi sánh với những đau đớn đến từ tội ác của miệng lưỡi. Hãy thử đặt vào cán Công lý, một bên là những điều xấu ác do hành vi của tội phạm hình sự gây ra, và bên kia là nỗi sầu khổ, nước mắt và đau đớn do tội ác của sự đạo mạo gây ra, và bạn sẽ lại kinh ngạc khi thấy chiếc đĩa bạn nghĩ nặng hơn lại tung lên cao.

Ít ai trong chúng ta phải chịu đựng đau khổ trực tiếp hay gián tiếp dưới tay của kẻ trộm cắp hay sát nhân. Nhưng có ai thoát được lời nói vô tâm của bạn bè, hay lời độc ác của kẻ thù? Không ai có thể sống một cuộc đời hoàn toàn chân thật, ngay thẳng, thanh khiết đến mức vượt qua tầm ngắm của những lời ác ý, hay miễn nhiễm trước những phát tán độc hại của lòng đố kỵ. Những lời tấn công ngầm ngầm vào thanh danh của một người, những lời bóng gió xấu xa, những lời gièm pha, cất xén sự thật mà kẻ tâm thường đó ky dụng để hủy hoại những người tài giỏi hơn, giống như ký sinh trùng hút chất nhựa sống của một cây sồi to lớn. Cách làm này quá đỗi hèn hạ, cũ bản nhưng chiếc gai tằm độc này quá đỗi len lút, từng hành động riêng lẻ này tưởng chừng vô hại, khiến người ta không cảnh giác. Tránh một cơn voi để dăng hơn tránh một con vi trùng.

Ở London, [gần đây] họ đã thành lập Liên đoàn Chống Gièm pha. Các thành viên cam kết sẽ chống lại “thói thời gian, mà điều này lại đặc biệt liên quan đến các giáo hội Hoa Kỳ. Thời gian đang cạn dần với những ai chọn đứng ngoài cuộc:

Đầu tiên chúng tìm đến những ai theo Cộng sản
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là người theo Cộng sản
Sau đó chúng tìm đến những ai theo chủ nghĩa xã hội
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là người theo chủ nghĩa xã hội
Sau đó chúng tìm đến những thành viên công đoàn
Và tôi không lên tiếng
Vì tôi không phải là thành viên công đoàn
Sau đó chúng tìm đến người Do Thái
Tôi vẫn không lên tiếng
Vì tôi không phải là người Do Thái
Thế rồi chúng tìm đến tôi
Nhưng không còn một ai
Lên tiếng cho tôi nữa.

ngọt ngào và thuần khiết, còn tâm trí trở nên chai sạn trước ánh dương và sự áp áp của lòng bác ái. Nhận thức của họ trở nên méo mó một cách kỳ lạ và tinh vi, dẫn đến việc giải thích và suy diễn mọi hành động của người khác bằng những động cơ thấp hèn nhất có thể. Họ giống như những ruồi nhặng hồi thời, lướt qua hàng màu vườn hoa hồng, để ăn một miếng thịt thối rữa. Họ đã phát triển một khứu giác nhạy bén của súng có thể nhìn thấy ngay lập tức. Có những chiếc gổ ứt đứt đờng mắt; có những trái tim cao thượng tan vỡ trong im lặng mà không cất lên tiếng kêu phản đối; có những tâm hồn hiến lành, nhay cảm bị chai sạn và cong vênh; có những người bạn xưa cũ xa cách và bước đi trên con đường lẻ loi với niềm hy vọng đã chết và kỷ ức chỉ còn là nỗi đau; có những hiểu lầm tàn nhẫn phủ bóng đen lên cuộc đời. Đó chỉ là một vài cái mắt mờ đến từ tội ác của miệng lưỡi.

Một người có thể sống một cuộc đời trung thực và trong sáng, dùng cảm bảo vệ tất cả những gì anh ta yêu quý nhất, vững vàng và chắc chắn về lẽ phải cuộc đời đến mức không mấy may nghĩ đến sự tổn tại của những thủ đoạn xảo quyệt có thể nói xấu thành tội, bóp méo sự thật. Một vài lời nói nhảm nhằng bông nõn từ vu khống, một ánh mắt đầy hàm ý, một cái nhìn vai khinh khi, với một cái mím môi – và rồi, đôi bàn tay ấm áp trở nên lạnh lẽo, nụ cười quen thuộc bị thay thế bằng một nụ cười nhếch mép, và người ta có một vẻ lạc lõng, chaoảng vảng kinh ngạc trước điều gì đó mơ hồ, vô hình gây ra tất cả.

Đổi với cơn cuồng say các vụ bê bối này, các tờ báo giật gân ngày nay phải chịu phần lớn trách nhiệm. Mỗi tờ báo không phải là một tiếng nói mà là hàng ngàn, hàng triệu tiếng nói, kể cùng một câu chuyện xấu xa cho biết bao đời tai nghe. Những con chim kiến cắn của chủ nghĩa giật gân đánh hơi thấy xác chết của chuyện trái đạo đức từ xa. Họ thu thập tội lỗi, điều ố nhọc và sự điên rồ của loài người ở cùng trời cuối đất, và phơi bày trần trụi cho thế giới. Họ thậm chí chẳng cần sự thật, vì những kỷ ức không lành mạnh và trí tưởng tượng phong phú khiến ngay cả những điều tối tệ nhất xảy ra trên thế giới cũng dường như chưa có thật khi sánh với những câu chuyện bịa đặt quái đản họ dựng nên. Những câu chuyện này, và những cuộc thảo luận mà họ khơi mào, nuôi dưỡng trong độc giả một thứ khả năng trở tiến, giáo hoạt trong việc bóp méo hành động của mọi người xung quanh.

Nếu một người giàu quyền góp cho tổ chức từ thiện nào đó, người ta vẫn

Tội ác của miệng lưỡi là những lời nói bất thiện, giận dữ, ác ý, đố kỵ, cay đắng, chỉ trích gay gắt, gièm pha, nói dối và thị phi.



▲ (Hình minh họa)

nói rằng: “Ông ta làm việc đó để được tiếng thơm – để giúp đỡ công việc kinh doanh của ông.” Nếu ông ta quyn góp ấn danh, họ sẽ nói, “Ồ, đó là một triệu phú nào đó dù khôn ngoan biết rằng giàu tên sẽ khởi dậy sự tò mò; ông ta chắc chắn rằng công chúng sau này sẽ được biết.” Nếu ông ta không làm từ thiện, họ lại nói: “Ồ, hẳn là ông ta keo kiệt bủn xỉn, dĩ nhiên rồi, giống như mấy triệu phú kia thôi.”

Đối với những lời bàn ra tán vào và vu khống hèn hạ, Đức hạnh luôn bị coi là đạo đức giả, những lý tưởng cao quý chỉ là nguy trang, và rộng lượng chỉ là một cách mua chuộc.

Người tài giỏi hơn bạn bè xung quanh ắt sẽ trở thành mục tiêu của những mũi tên ghen ghét từ những người mặc cảm tự ti. Đó là một phần cái giá mà anh ta phải trả cho sự ưu tú của mình. Một trong những nhân vật đáng ghét nhất trong các tác phẩm văn học là Iago (trong tác phẩm Othello của thi hào Shakespeare). Ghen tị với phó tướng Cassio được phong chức cao hơn mình, anh ta cảm ghét Othello. Bán chất của Iago là thấp hèn, đắm chìm vào việc duy trì vẻ oai nghiêm của mình, luôn miệng “giữ gìn danh dự” – quên mất rằng nó đã chết từ lâu, đến nỗi cả việc ướp xác cũng không thể cứu vãn được. Ngày qua ngày Iago gieo rắc độc tố; ngày qua ngày, lòng oán giận tinh vi và những toan tính trả thù

đã chất lọc độc tố của sự hoài nghi và ngờ vực thành liều lượng độc hại mạnh mẽ hơn. Tâm trí vô cùng tập trung vào mục đích đen tối của mình, anh ta đã để quên một mạng lưới bằng chứng tinh tiết xung quanh nàng Desdemona trong sáng, rồi sau đó gian tiếp sát hại cô, thông qua bàn tay của Othello. Chính sự đôn giản, tin tưởng, ngây thơ và vô tư của Desdemona đã khiến cô trở thành con mồi dễ bị tấn công trước những thủ đoạn quỷ quyệt của Iago.

Iago vẫn sống trong trái tim của hàng ngàn người, những người mang đầy sự hèn hạ như hắn, tuy không sở hữu mưu trí sắc sảo. Việc họ thường xuyên nói những lời dối trá, ác ý, và đố kỵ, trong niềm trường hợp, cuối cùng đã làm hao mòn danh tiếng cao quý của những người tài giỏi hơn. Để biện minh cho những phán đoán vội vàng mà chúng ta thỉnh thoảng thốt ra, ta lắng nghe và mặc nhiên chấp nhận những lời nói của các “Iago hiện đại” này: “Chà, không có lửa làm sao có khói.” Đúng vậy, nhưng ngọn lửa đó có thể chỉ là ngọn lửa của sự hận thù, ngọn lửa đốt cháy danh tiếng của người khác bằng bỏ được đố kỵ, hủy hoại thanh danh cuộc đời của những người vượt trội hơn.

Người tài giỏi hơn bạn bè xung quanh ắt sẽ trở thành mục tiêu của những mũi tên ghen ghét từ những người mặc cảm tự ti. Đó là một phần cái giá mà anh ta phải trả cho sự ưu tú của mình. Một trong những nhân vật đáng ghét nhất trong các tác phẩm văn học là Iago (trong tác phẩm Othello của thi hào Shakespeare). Ghen tị với phó tướng Cassio được phong chức cao hơn mình, anh ta cảm ghét Othello. Bán chất của Iago là thấp hèn, đắm chìm vào việc duy trì vẻ oai nghiêm của mình, luôn miệng “giữ gìn danh dự” – quên mất rằng nó đã chết từ lâu, đến nỗi cả việc ướp xác cũng không thể cứu vãn được. Ngày qua ngày Iago gieo rắc độc tố; ngày qua ngày, lòng oán giận tinh vi và những toan tính trả thù

Trên đây là trích đoạn trong cuốn “The Kingship of Self-Control” (Nghệ Thuật Làm Chủ Bản Thân) của tác giả William George Jordan, xuất bản lần đầu năm 1898.

Quỳnh Chi biên dịch



▲ Mục sư Dietrich Bonhoeffer nói trong phong trào Giáo hội Xung tội, trong tác phẩm “Letter to the American Church” (Thư Gửi Giáo Hội Hoa Kỳ).



▲ Hiện nay Đảng Xã hội Chủ nghĩa đang phát triển mạnh mẽ, việc có nhiều người tham dự hội nghị Chủ nghĩa Marx vào năm 2023 đã cho thấy điều đó.

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

An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe

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

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave,
Westminster, CA 92683

(657) 334 - 7087

Giờ mở cửa:
Thứ 2 đến thứ 6: 10 AM - 6 PM
Thứ 7: 10 AM - 2 PM
Chủ Nhật : Nghỉ



▲ Anh chị Collins và tám con của họ.

ALL PHOTOS COURTESY OF ADELE COLLINS

Cha mẹ của 8 người con tạo ra ‘phòng học’ không-công-nghệ

Cặp vợ chồng này khuyến khích các con trò chuyện, giải trí, chơi nhạc, và đọc sách

Louise Chambers

Sau một chuyến đi mở mang tầm mắt đến Thành phố New York, một đôi vợ chồng tám con từ Virginia đã quyết định thực hiện một ý tưởng mới trong gia đình: một căn-phòng-không-công-nghệ để kích lệ các con nói chuyện, chơi đùa, và tận hưởng thời gian lành mạnh mà không sử dụng bất kỳ thiết bị điện tử hoặc công nghệ nào.

Chuyên viên nhu liệu Ben Collins, 40 tuổi, và cô vợ Adele Collins, 40 tuổi, một người mẹ nội trợ, có bảy con gái và một con trai trong độ tuổi từ 5 tháng đến 16 tuổi.

Nhiều năm trước, gia đình Collins có dịp ghé thăm Câu lạc bộ Yale cùng bạn bè. “Khi bước vào, chúng tôi cảm giác như đang trở về thời xưa; mọi người phải mặc áo blazer hoặc váy theo quy định về trang phục, và các quy định về [thiết bị] công nghệ rất nghiêm ngặt nên mọi người không dùng điện thoại,” chị Collins chia sẻ với The Epoch Times. “Nhưng khi nhìn xung quanh, chúng tôi nhận ra bầu không khí ở đó thật tuyệt vời; mọi người đang nói chuyện, chơi trò chơi, và thưởng thức đồ uống.”

Điều này dường trái ngược hoàn toàn với những gì mà họ thường kỳ vọng ở nơi công cộng, nơi mọi người chủ yếu dán mắt vào điện thoại.

Mùa hè năm đó, gia đình họ chuyển



▲ Các bé lớn lên trong một môi trường được khích lệ đọc sách, chơi đùa, và tranh luận cùng nhau.

Giữ cho các con tránh xa điện thoại cho phép các con sống đúng với tuổi thơ; chúng đi chơi với bạn bè, đi bộ đường dài, hoặc nướng bánh bích quỳ.

Chị Collins, bà mẹ của 8 người con

từ tiểu bang California đến Virginia. Họ ưu tiên tạo ra một căn phòng nơi họ có thể tập trung trò chuyện cùng nhau, chơi trò chơi, đọc sách, và những thứ tương tự – từ đó, phòng học không công nghệ của gia đình Collins đã ra đời.

Không có TV hoặc máy điện toán trong phòng này, cũng như không có điện thoại, iPad, hoặc máy điện toán xách tay. Thay vào đó, luôn có “một người nào đó đọc sách, chơi piano, chơi trò chơi, hoặc đọc báo.” Vào mùa đông, đây là một không gian ấm cúng với tiếng lò sưởi bập bùng. Trong khi đó vào các buổi sáng Thứ bảy, luôn có ai

đó “trón tránh” việc nhà để vào phòng này, cuộn tròn với một cuốn sách hay.

“Rất dễ bắt gặp bọn trẻ đang xây pháo đài hoặc tham gia vào một cuộc tranh luận lành mạnh về triết học. Gia đình chúng tôi có văn hóa thảo luận về nhiều chủ đề khác nhau,” chị Collins cho biết. “Đó cũng là nơi mà cả gia đình chúng tôi tụ họp để cầu nguyện, nơi anh Ben hút thuốc vào buổi tối, và nơi chúng tôi thường đón tiếp bạn bè. Gần đây chúng tôi đã thêm một máy hát vào phòng, nên tôi cho rằng phòng này không hẳn là không công nghệ nữa!”

Khu vực này đã giúp họ xây dựng một “văn hóa gia đình vững chắc.” Các bé lớn lên trong một môi trường được khích lệ đọc sách, chơi đùa, và tranh luận cùng nhau. Các em cũng có thể biểu đạt bản thân một cách sáng tạo bằng cách tự nghĩ ra các tiểu phẩm hài kịch và trò chơi, giống như cha mẹ các em đã làm khi họ còn nhỏ.

Thật bất ngờ, có vẻ như chỉ có các bé cha mẹ là vi phạm quy tắc vì đôi khi họ bị bắt gặp dùng điện thoại trong khu vực không công nghệ này.

“Chúng tôi cũng là những người thường xuyên tìm kiếm một nơi yên tĩnh để làm việc, và ‘không gian’ như thế này là một trong những phòng của ngôi nhà có cửa đóng lại,” chị Collins cho biết.

Một trong những thử thách của anh chị Collins là định hướng việc sử dụng máy điện toán cho việc học của con họ. “Quyết định mà chúng tôi đưa ra là,



▲ Chị Collins và các con.

các con không có quyền truy cập vào máy điện toán để làm bài tập về nhà hàng ngày cho đến khi vào trung học,” chị Collins cho biết. “Đây là điều mà chúng tôi đã giao tiếp với trường của các con. ... Chúng tôi rất vui mừng trước sự ủng hộ và trợ giúp của các giáo viên và nhà quản lý trường học dành cho mục tiêu này.”

Chị Collins duy trì một tài khoản Instagram hoạt động sôi nổi, @simplelifefusings, nơi chị chia sẻ suy nghĩ của mình về việc nuôi dạy con và cuộc sống gia đình. Nhưng việc truy cập vào mạng xã hội bị hạn chế nghiêm ngặt trong gia đình Collins, ngay cả đối với cha mẹ, và các con không được sở hữu điện thoại thông minh cho đến khi có bằng lái xe – có nghĩa là hiện tại chỉ có đủ con cả của họ có điện thoại.

“Giữ cho con cái chúng ta tránh xa các phương tiện truyền thông xã hội là rất quan trọng. Có rất nhiều nghiên cứu cho thấy điện thoại thông minh và phương tiện truyền thông xã hội có hại đến thể nào đối với con em chúng ta,” chị Collins cho hay. “Giữ cho các con tránh xa điện thoại cho phép các con sống đúng với tuổi thơ; chúng đi chơi với bạn bè, đi bộ đến thị trấn để ăn trưa, đi bộ đường dài, hoặc nướng bánh bích quỳ.”

Chị Collins tin rằng cả xã hội chúng ta đã bị ám ảnh trước “sự an toàn” và cố gắng

tránh hơn với các hoạt động ngoài trời như trèo cây hoặc chơi ngoài lạch nước.

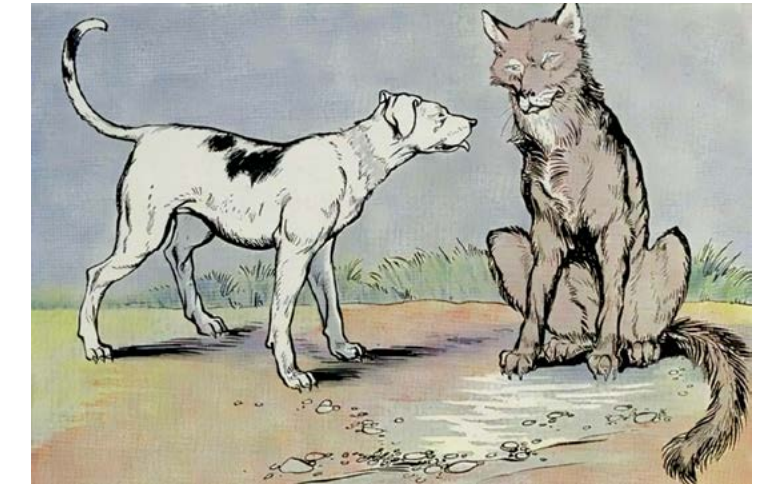
“Nhưng rồi các bậc cha mẹ cho mỗi đứa

trẻ một chiếc điện thoại thông minh, đây mới thực sự là nguồn nguy hiểm lớn nhất, đặc biệt là mối nguy tiềm ẩn từ những kẻ lợi dụng và xâm hại liên lạc với các bé nhỏ và trẻ vị thành niên trên mạng xã hội,” chị Collins cho biết. “Chúng ta đã hoàn toàn hiểu sai vấn đề.”

Đối với bất kỳ gia đình nào khác muốn tạo ra “khu-vực-không-có-công-nghệ” của riêng họ nhưng không thể dành hẳn một căn phòng, chị Collins khẳng định rằng đó không phải là vấn đề không gian. “Bạn có thể bắt đầu bằng cách nói rằng phòng ăn là khu vực không công nghệ, vì vậy, không được đặt điện thoại trên bàn,” chị Colin cho hay. “Hoặc, bạn có thể đặt một chiếc ghế cạnh cửa trước và yêu cầu các thành viên đặt điện thoại vào trong khi họ bước vào nhà. Nếu bạn có TV trong phòng khách, hoặc bạn có thể che nó, đặt nó trong tủ có cửa, hoặc chuyển sang dòng TV ‘khung tranh’, hiển thị các tác phẩm nghệ thuật khi không sử dụng.”

Bằng cách khuyến khích các hoạt động truyền thống hơn là sử dụng công nghệ, anh chị Collins đã thấy phẩm chất các mối quan hệ của con cái họ “phát triển mạnh mẽ,” vì các con đang dành thời gian cho nhau “trong cuộc sống thực, thay vì thông qua lớp vỏ bảo vệ ảo trên mạng xã hội.” Và có vẻ như thử nghiệm của họ sẽ tiếp tục được duy trì.

Minh Châu biên dịch



▲ Tranh minh họa “The Wolf and the House Dog” (Chó Sói và Chó Nhà) của họa sĩ Milo Winter, trích từ cuốn “The Aesop for Children” năm 1919.

Truyện ngụ ngôn Aesop: Chó Sói và Chó Nhà

Epoch Inspired Staff

Xưa kia có một chú Sói kiếm được rất ít thức ăn vì lũ chó trong làng luôn cảnh giác và hay cảnh chừng. Sói ta thực sự chẳng có gì ngoài da bọc xương, nghĩ đến chuyện đó làm nó vô cùng chán nản.

Một đêm nọ, Sói tình cờ gặp được một chú Chó Nhà béo tốt đang đi lang thang khá xa nhà. Sói ta định bụng sẽ sung sướng ăn thịt chú Chó ngay lúc đó, nhưng Chó Nhà trông đủ khỏe để gây thương tích cho Sói nếu Sói dám làm vậy. Thế nên, Sói đã nói chuyện hết sức nhún nhường với Chó Nhà, khen ngợi vẻ ngoài bánh bao của nó.

“Anh có thể được ăn no như tôi nếu anh muốn,” Chó Nhà đáp. “Hãy rời khỏi khu rừng; ở đó anh đã sống thật khổ. Vì sao anh phải tranh đấu vất vả để kiếm từng miếng ăn. Hãy lấy tôi làm gương và anh sẽ sống thoải mái vô cùng.”

“Tôi phải làm gì đây?” Sói hỏi. “Hầu như chẳng làm gì cả,” Chó Nhà trả lời. “Hãy đuổi những người cầm gậy, sửa người ăn xin, và xun xoe với người trong nhà. Đối lại, anh sẽ nhận đủ loại miếng ăn ngon, xương gà, những miếng thịt ngon nhất, đường, bánh ngọt, và còn nhiều thứ khác nữa, chưa kể nhận được những lời ngọt ngào và được vuốt ve.”

Sói ta mơ về một viễn cảnh tươi đẹp đầy hạnh phúc sắp đến, đến nỗi nó gần như bắt khóc. Nhưng ngay sau đó nó để ý thấy lông trên cổ chú Chó đã bị rụng và lớp da bị trầy xước.

“Trên cổ anh bị sao vậy?”

“Không có gì sao vậy?”

“Giờ cơ Không gì à!”

“Ồ, chỉ là chuyện nhỏ thôi!”

“Xin hãy kể tôi nghe đi.”

“Có lẽ anh nhìn thấy vết hằn trên chiếc vòng cổ mà sợi dây xích của tôi buộc vào.”

“Gi vậy! Một sợi dây xích ư!” Sói thốt lên. “Không phải anh muốn đi đâu tùy thích sao?”

“Không phải lúc nào cũng vậy! Nhưng có gì khác đâu?”

Chú Chó trả lời.

“Khác biệt một trời một vực! Tôi chẳng màng đến những bữa tiệc của anh và tôi sẽ không đánh đổi tất cả những con cừu non mọng nước trên thế giới này để sống cuộc đời như vậy!” Nói rồi Sói bỏ chạy vào rừng.

Không có gì quý giá hơn tự do.

Aesop (khoảng năm 620–564 trước Công Nguyên) là người kể chuyện Hy Lạp được biết đến với rất nhiều những truyện ngụ ngôn, hiện nay được gọi chung là “Truyện ngụ ngôn Aesop”. Những câu chuyện của ông, cùng với giá trị đạo đức, đã có ảnh hưởng sâu rộng đến nền văn hóa và văn minh của chúng ta, góp phần giáo dục và vun bồi nhân cách cho trẻ em và cùng với sức hấp dẫn phổ quát, những câu chuyện này còn giúp người lớn nhìn nhận lại mình, lựa chọn giữ lấy đức hạnh, lưu tâm với những cảnh báo ẩn ý.

Thiên Ân 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.
- 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).
- 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 giấy 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.
- 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

Phone: (714) 899-1111

Fax: (714) 899-2808

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com



1. Anh Swikard mang trong mình tâm hồn của một đầu bếp San Diego. Đằng sau phong thái dễ gần và tính hiếu kỳ như trẻ thơ của anh là một ý chí sắt đá và sự chú ý tỉ mỉ đến từng chi tiết.



2. Không gian rộng rãi của nhà hàng Callie, tràn ngập ánh sáng ấm áp như buổi hoàng hôn, với những chi tiết gọi nhỏ đến tuổi thơ của đầu bếp Swikard, chẳng hạn "lan song vò" trên quầy bar và những bảng giá để lấy cảm hứng từ đường ray của sân trượt ván.

Hành trình của đầu bếp Travis Swikard

Từ đam mê thuở nhỏ đến nhà hàng đầu tiên

Crystal Shi

Trùm trên cần bếp mở của nhà hàng Callie, nằm tại East Village, San Diego, là một tấm thép màu sáng bóng, nổi bật ở vị trí trung tâm – giống như chiếc mũi tàu, theo lời của đầu bếp kiêm chủ nhà hàng Travis Swikard. Mỗi ngày khi phục vụ bữa tối, "Tôi đứng ngay tại đó, như một vị thuyền trưởng điều khiển con tàu trở về nhà, mang theo mọi thứ mà tôi có."

Có một số hàng hóa quý giá trên con tàu này.

Theo học trường dạy nấu ăn ở New England và có thời gian ngắn làm việc ở London; một thập niên làm việc dưới trướng đầu bếp danh tiếng người Pháp chuyên về ẩm thực cao cấp Daniel Boulud tại New York; và một quãng đời cật lực làm việc chăm chỉ, chú tâm đến từng chi tiết, cùng lòng hiếu kỳ mãnh liệt, tất cả đưa đến sự ra đời của nhà hàng đầu tiên của đầu bếp Swikard, khai trương vào tháng Sáu năm 2021. Tại đó, nét tinh tế trong ẩm thực sang trọng hòa quyện với phong cách giản dị của những người lướt sóng (khách mang dép cao su vẫn được vào đây), và hương vị Địa Trung Hải mà anh đã phải lòng trong những chuyến du lịch kết hợp với nguồn nguyên liệu cây nhà lá vườn

phong phú, được trồng ngay tại quê hương anh.

Từ thời thơ ấu, anh Swikard đã nung nấu ước mơ theo đuổi nghề nấu nướng. Nhưng anh tin rằng chính người cố vấn, đầu bếp Gavin Kayser, là người đầu tiên giúp anh nhận ra tiềm năng thực sự của nghề này: "vô vàn cơ hội để phát triển và tích lũy kiến thức trong suốt phần đời còn lại." "Chính đầu bếp ấy đã gieo vào đầu tôi từ khi tôi còn trẻ niềm tin rằng bạn cần xây dựng một nền tảng vững chắc – học sử dụng các dụng cụ, biết cách mài dao, xác định đó là cá vùng nào," anh Swikard cho hay. Đầu bếp Kayser bảo anh, nếu xây phần móng 1 foot vuông, thì bạn chỉ dựng được ngôi nhà một foot vuông. Nhưng nếu xây phần móng "diện tích 10 feet vuông, thì cậu có thể xây cả Tòa nhà Empire State – giới hạn của cậu chính là bầu trời."

Một bài học vỡ lòng khác là sự khiêm tốn. "Bạn nhận ra rằng bạn sớm có thể khiêm tốn bao nhiêu, bạn càng trưởng thành nhanh chóng bấy nhiêu. Bằng cách mở lòng mình ra, bạn nhận được hai điều: thứ nhất, bạn dễ bị tổn thương hơn, nhưng thứ hai, bạn sẽ luôn tiếp nhận được kiến thức mới."

Những hiểu biết đó càng được củng cố trong một chuyến đi học ở Nhật Bản, chuyến đi khiến anh kinh ngạc

trước chiều sâu kỹ thuật đằng sau các món ăn tưởng chừng là đơn giản nhất. Lấy ví dụ từ quy trình cấu kỳ, nhiều bước để chế biến cá bơn dẹt (hirame), từ làm sạch cá đúng cách cho đến bày biện: "Cuối cùng, đó là chút vị umami mà tôi chưa từng nếm thử trước đây – và trên con cá chẳng có gì cả. Những cách duy nhất để bạn đạt đến trình độ đó là có hiểu biết toàn diện về kỹ thuật chế biến; không thể chỉ mua cá về cắt ra là xong. Quá trình cố gắng làm dày lên phần tinh hoa của nguyên liệu thực sự khiến tôi yêu thích."

Với cách tiếp cận như vậy, cùng sản vật phong phú vô song của San Diego, không ngạc nhiên khi mỗi món ăn tại nhà hàng Callie đều như cất lên lời ca. "Không có nơi nào trên thế giới để mở một nhà hàng tập trung vào nguyên liệu [như ở đây]," anh Swikard cho hay. Về nguồn rau củ, anh làm việc với các nông dân địa phương "trước 120, 180 ngày, để gieo hạt xà lách" cho vụ mùa tiếp theo. Hải sản khi được các dân chài địa phương chuyển đến bán còn tươi sống; có thể anh không biết chính xác mình sẽ nhận được gì cho đến sáng, nhưng "tôi biết rõ nguồn hải sản đó đến từ đâu, được ai đánh bắt, được đánh bắt ra sao."

Độ tươi ngon đó thể hiện rất rõ ràng trong các món ăn, ví như món mì pasta đen. Trong món ăn này, những miếng thịt ngọt nhất của dưới tôm hùm gai vẫn nổi bật ngay cả trong nước sốt fra diavolo đậm đà. Phần nước sốt làm từ vỏ tôm hùm, cùng ớt và tỏi tây địa phương được rang lên.

Các loại rau củ cũng được chế biến để đạt đến hương vị ngon nhất. Món "củ đen hoa hồng" (beets and rose) đã nâng loại củ bình thường này lên cùng với phô mai labneh ngâm hoa hồng, thảo mộc tươi, hạt lựu, và một ít hạt pistachio vị caramel – một sự kết hợp bất ngờ giữa các mùi vị và kết cấu, khiến thực khách hoàn toàn thích thú khi thưởng thức.

Món sốt hummus nổi bật giữa các loại sốt chấm tuyệt hảo. Đậu gà bỏ vỏ xay nhuyễn với sốt bơ mè tahini, tỏi confit (tỏi nấu chậm trong dầu), và dầu olive California; được tăng thêm vị cay nồng từ nước sốt zhug có màu tươi sáng làm từ ớt serrano địa phương và chanh muối Bearss trồng ở sân

► Anh Swikard đã dành một thập niên làm việc cho đầu bếp ẩm thực cao cấp người Pháp được gắn sao Michelin Daniel Boulud. Ảnh chụp anh Swikard cùng đầu bếp Daniel tại nhà hàng Spoon and Stable của Gavin Kayser, trước khi anh tự mình lập nghiệp.



sau của cha anh Swikard; và phục vụ kèm bánh pita làm từ quả lúa mạch đen được xay và nghiền ngay tại nhà. Hương vị nhẹ nhàng tinh tế nhưng hết sức thơm ngon, đó là món ăn mà bạn muốn thưởng thức mãi – dù có bánh pita hay không.

Anh Swikard rất hào hứng để khám phá các cơ hội mới ở nơi này – thực đây nền ẩm thực đang phát triển mạnh mẽ của thành phố, nâng cao tay nghề quản lý nhà hàng, đồng thời tự mình đắm nhận vai trò cố vấn, giúp đỡ các thành viên trong nhóm xây dựng nền tảng của họ.

Điều hành một nhà hàng "không chỉ đơn thuần là trở thành một đầu bếp xuất sắc," anh cho hay. Mà đó là hiểu được "cách tranh toàn cảnh về ngành dịch vụ," một bài học mà anh học được từ ông Boulud. "Làm sao để bạn nắm bắt được "nhịp đập" yêu thương của bạn với con người và đưa niềm đam mê đó vào công việc, làm sao để hiện thực hóa tình yêu ấy? Làm thế nào để bạn lan tỏa sự chân thành của mình đến khách hàng và xây dựng nên một hệ thống dịch vụ, nơi thực khách thực sự có thể cảm nhận được tình yêu đó khi ngồi vào bàn ăn?"

Nhà hàng Callie chỉ là "viên gạch đầu tiên" trong nền tảng sự nghiệp của riêng anh, anh cho biết: "Tôi vẫn còn chặng đường dài phía trước."

Gặp gỡ đầu bếp: Travis Swikard
- Tuổi: 38
- Món ăn tiền lợi ưa thích: Mì Ramen từ nhà hàng Menya Ultra
- Loại nguyên liệu mà anh Swikard cho rằng chưa được đánh giá đúng mức: "Tôi là người mê sốt tahini."
- Bữa ăn gần đây nhất: "Tại một bàn tròn, quầy quán bên những người tôi yêu quý. Những cuộc trò chuyện vui vẻ, đầy ắp tiếng cười, và rượu vang ngon."

Nam Anh biên dịch

Gan Jing World: Cuộc thi 'Giải thưởng Video Sự tử tế Thật tuyệt 2024' đã bắt đầu

Hãy tham gia để thắng giải thưởng 10,000 USD

Epoch Inspired Staff

Chặng thứ hai của "Kindness Is Cool Video Awards" (Giải thưởng Video Sự tử tế Thật tuyệt) hiện đã bắt đầu! Từ nay đến hết ngày 31/12/2024, quý vị hãy quay phim sự tử tế và những việc làm nhân ái của các cá nhân, tập thể, hoặc tổ chức trong cuộc sống xung quanh quý vị. Hãy để cử những con người và hành động tử tế bằng cách đăng video kèm hashtag #KindnessIsCool lên GanJingWorld.com. Những người sáng tạo video và những anh hùng được đề cử trong bài dự thi sẽ có cơ hội cùng nhau nhận được giải thưởng lớn trị giá 10,000 USD, cùng với đó là cơ hội được giới thiệu trên bảng quảng cáo ở Time Square của thành phố New York.

Chủ đề của KindnessIsCool 2024: Chia sẻ sự tử tế

Gan Jing World xin mời những người sáng tạo video ghi lại những hành động tử tế xung quanh mình và trong cộng đồng qua ống kính, để truyền cảm hứng cho người khác trong suốt hành trình này. Những người sáng tạo video cùng những cá nhân, nhóm, hoặc tổ chức được đề cử trong bài dự thi có cơ hội thắng Giải Vạng trị giá 10,000 USD. Ngoài ra, còn có một giải bạc và mười giải đồng để công nhận những video xuất sắc để cao sự tử tế.

Chi tiết về cuộc thi
Giải thưởng Video #KindnessIsCool (Sự tử tế Thật tuyệt) không chỉ là một cuộc thi. Chủ đề năm nay sẽ tiến thêm một bước nữa để khuyến khích các thí sinh để ý quan sát cuộc sống xung quanh mình nhiều hơn, khám phá và ghi lại những điều tử tế và những việc làm tốt, dù là của cá nhân hay tổ chức nào. Bằng cách công nhận sự tử tế, chúng ta có thể tiếp nối những điều tốt và nâng đỡ tâm hồn và tinh thần của nhiều người.

Hãy tham gia cùng chúng tôi ngay bây giờ, hãy cùng nhau lấy sự tử tế làm chuẩn mực cho hôm nay, ngày mai, và mỗi ngày về sau!

Khi nộp bài dự thi hãy kèm theo hashtag #KindnessIsCool

Thời gian diễn ra cuộc thi: 15/03/2024 đến 31/12/2024
Công bố thí sinh vào vòng chung kết: 15/02/2025
Công bố người thắng giải: 15/03/2025

Cách thức tham gia

- Ghi danh trường mục trên Gan Jing World : ganjingworld.com
- Sản xuất video về sự tử tế, sau đó đăng nội dung lên Gan Jing World kèm theo những hashtag của cuộc thi để được tự động tham gia cuộc thi.
- Hãy chia sẻ tác phẩm của quý vị và lan tỏa thông điệp #KindnessIsCool



đi khắp mọi nơi để khích lệ người khác chia sẻ sự tử tế.

Những người sáng tạo video và những anh hùng được đề cử trong bài dự thi sẽ có cơ hội cùng nhau nhận được giải thưởng lớn trị giá 10,000 USD, cùng với đó là cơ hội được giới thiệu trên bảng quảng cáo ở Time Square của thành phố New York.

Giải thưởng

- Giải Vàng:** Người sáng tạo video thắng giải cùng với cá nhân, nhóm, hoặc tổ chức được đề cử trong video sẽ cùng nhau chia sẻ một giải thưởng tiền mặt trị giá 10,000 USD. Trong đó, người sáng tạo video và nhóm được đề cử trong video (bao gồm các cá nhân, nhóm, hoặc đơn vị tổ chức) sẽ nhận được 5,000 USD mỗi bên.
- Giải Bạc:** 1 người thắng giải, nhận được 1,000 USD và một giấy chứng nhận.
- Giải Đồng:** 10 người thắng giải, nhận được 500 USD và một giấy chứng nhận.

Những video thắng giải có cơ hội được chiếu trên màn ảnh rộng tại Times Square, New York, Hoa Kỳ.

*Đối với những thí sinh thuộc trường học, thi các trường và giáo viên có thể ghi danh tại Gan Jing Campus Channel để có cơ hội trở thành kênh Gan Jing Campus đã được kiểm chứng, nhận gói Premium Teacher Channels miễn phí, và có cơ hội được giới thiệu trên Bảng quảng cáo Times Square. Ghi danh tại: <https://www.ganjingworld.com/creators/schoolregistration/form>

Công bố thí sinh thắng cuộc

Hãy theo dõi kênh chính thức của chúng tôi, Gan Jing World Stories, để biết công bố về những thí sinh thắng giải.

Nhận giải thưởng

Những thí sinh vào vòng chung kết phải liên lạc với ban tổ chức trong vòng một tháng sau khi chúng tôi công bố danh sách rút gọn, qua hộp thư điện tử creators@ganjingworld.com.

Quy tắc cuộc thi

- Bài dự thi phải được đăng trong thời gian tổ chức cuộc thi (15/3/2024 đến 31/12/2024).
- Các bài dự thi phải là bản gốc và không vi phạm bất kỳ quyền nhân hiệu hoặc bản quyền nào.
- Các bài dự thi phải thích hợp và không chứa nội dung xúc phạm hoặc có hại. Gan Jing World có quyền loại trừ các bài dự thi xung đột với các nguyên tắc của GanJingWorld.com và cuộc thi này.
- Việc nộp bài tham gia Giải thưởng #KindnessIsCool đồng nghĩa với việc quý vị chấp nhận Quy tắc Cuộc thi.
- Việc ghi danh tham gia cuộc thi là tự nguyện ngay khi quý vị đăng nội dung video có hashtag #KindnessIsCool
- Thí sinh phải sở hữu độc quyền đối với các bài dự thi đã đăng và chịu trách nhiệm có được bất kỳ sự cho

phép cần thiết nào từ các đối tượng có mặt trong bài dự thi và tổ chức mà video áp dụng, theo quy định của luật pháp có liên quan.

7. Những thí sinh vào vòng chung kết sẽ được thông báo và sẽ cần cung cấp bằng chứng cho tư cách thành viên của tổ chức dự thi (đáp ứng các yêu cầu như thư điện tử của tổ chức, thẻ giáo viên hoặc thẻ nhân viên, v.v...) và các tài liệu cần thiết khác.

8. Nếu bất kỳ người thắng giải nào được xác định là không đủ điều kiện, thì giải thưởng sẽ được trao cho người tham gia đủ điều kiện tiếp theo trong hạng mục đó.

9. Nếu không thể liên lạc với một người chiến thắng sau các nỗ lực hợp lý, Gan Jing World có quyền chọn bài dự thi tốt nhất tiếp theo.

10. Quyết định của Gan Jing World sẽ là quyết định cuối cùng. Bất kỳ nỗ lực nào của thí sinh nhằm gây ảnh hưởng đến kết quả hoặc phá hoại cuộc thi sẽ dẫn đến việc bị loại ngay lập tức.

11. Bằng cách tham gia cuộc thi này, quý vị thừa nhận rằng quý vị đã đọc và đồng ý tuân thủ các Quy tắc Chính thức, Điều khoản Sử dụng, Chính sách Kiểm tra và Chính sách Quyền riêng tư của Gan Jing World mà không có ngoại lệ.

12. Gan Jing World có quyền quy định về bất kỳ vấn đề nào không được đề cập trong Điều khoản và Quy tắc này.

13. Gan Jing World có quyền sửa đổi hoặc hủy bỏ cuộc thi này hoặc bất kỳ sự sắp xếp, lịch trình, kế hoạch hoặc các nội dung nào khác liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến cuộc thi, vào bất kỳ lúc nào và vì bất kỳ lý do gì.

Mọi câu hỏi vui lòng gửi đến creators@ganjingworld.com.

► Tôm đốm (spot prawn) tại nhà hàng Callie, nơi hải sản và rau quả địa phương tỏa sáng trong phong cách ẩm thực California-Địa Trung Hải.

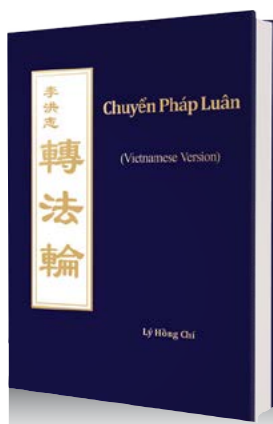


► Mì pasta, chẳng hạn như món mì hình ống cuộn giồng viên kẹo này, điểm thêm là tấm ma dại (wild nettle), được làm ngay tại nhà hàng.



▲ Món sốt hummus sánh mịn là món bạn nhất định phải gọi khi đến đây.

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 khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bị, 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





1. Một vòm dưới nước tại Di tích Yonaguni.
2. Một thợ lặn khám phá Di tích Yonaguni.
3. Các bậc thang mang lại cho di tích này hình dáng như kim tự tháp.



COURTESY OF FREEDIVER HD

MELKOV/PUBLIC DOMAIN

Di tích Yonaguni: Kiến trúc 5,000 năm tuổi dưới đáy biển với trình độ kỹ thuật cao

Michael Wing

Giống như những câu chuyện về lục địa Atlantis từ lâu đã thu hút trí tưởng tượng [của nhiều người], một thành phố chìm dưới nước được phát hiện ngoài khơi Nhật Bản đã làm lu mờ ranh giới giữa huyền thoại và hiện thực – và làm nổi lên tranh cãi trong giới khoa học.

Lặn biển là một hoạt động được du khách ưa thích ngoài khơi đảo Yonaguni, một phần của chuỗi đảo Ryukyu Arc, thuộc tỉnh Okinawa. Yonaguni là điểm kết thúc của một chuỗi đảo trải dài từ Kyushu – hòn đảo chính ở cực tây nam của Nhật Bản – theo hướng tây nam đến gần Đài Loan. Mặc dù nơi đây có dòng hải lưu mạnh, nhưng viễn cảnh được bơi lội cùng đàn cá mập đầu búa vẫn thu hút những người ưa các trò mạo hiểm dưới nước [đến đây] để thực hiện các tour lặn biển, ngay cả trong những tháng mùa đông.

Không chỉ vậy, hòn đảo này còn có một điều hấp dẫn khác cũng vậy gọi các nhà thám hiểm lần khoa học gia: những tàn tích cổ đại [chìm sâu] dưới nước. Ở đầu mút của quần đảo cách Đài Loan 75 dặm này là một công trình kiến trúc bằng đá nguyên khối khổng lồ đã chìm dưới nước hàng ngàn năm, chỉ cách bờ biển phía nam đảo Yonaguni 200 yard (~183 m). Không quá sâu, khối đá khổng lồ này chỉ sâu khoảng 80 feet (~ 24 m) ở điểm thấp nhất; phần đỉnh chỉ nhỏ cao hơn mặt nước 15 feet (khoảng 4,5 m).

Khối đá bí ẩn này được đặt tên là Di tích Yonaguni. Mặc dù một số người cho rằng Di tích Yonaguni được quan chức du lịch địa phương Kihachiro Aratake – người từng khảo sát khu vực này để tìm địa điểm lý tưởng ngấm cá mập – phát hiện hồi năm 1986, nhưng một trong những tên tuổi gắn liền nhất với di tích này là nhà địa chất biển Nhật Bản Masaaki Kimura, đến từ Đại học Ryukyus.

Ông Kimura là một trong số những khoa học gia đầu tiên thám hiểm thành phố này sau phát hiện ban đầu của ông

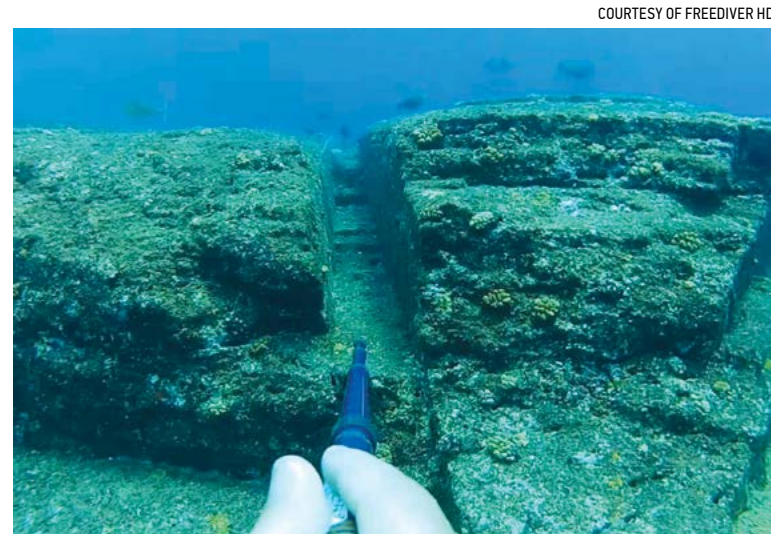
Aratake. Vì tin rằng đó là công trình nhân tạo, nên giáo sư Kimura gọi nó là Machu Picchu dưới nước. Ông còn đi xa hơn nữa khi đề xướng [giả thuyết] rằng kim tự tháp dưới biển này là lục địa Mu huyền thoại đã biến mất – lục địa tương đương với Atlantis ở châu Á. Trong suốt quá trình nghiên cứu Di tích Yonaguni (kéo dài đến tận thế kỷ 21), ông Kimura tuyên bố là đã xác định được những đặc điểm chỉ có thể là do con người tạo ra, mà không thể nào hình thành một cách tự nhiên.

Những bức tường thẳng đứng cao vút bao quanh một khu vực, về cơ bản, là một khối bầu dục lớn, dài khoảng 950 feet (~290 m), rộng 390 feet (~119 m), và cao 85 feet (~26 m), với mặt chính nhìn về hướng Nam-Đông-Nam. Những bậc thang không đều đặc biệt nhỏ ra khỏi công trình này theo các khoảng cách khác nhau, tạo nên vẻ ngoài như kim tự tháp. Các góc vuông hoặc gần góc vuông rải rác khắp nơi. Di tích Yonaguni trải rộng trên diện tích 984 feet x 492 feet (300m x 150m). Ông Kimura đã chỉ ra cụ thể những điểm dị thường của thành phố này: một sân vận động lớn hình, một lâu đài với đặc điểm tương tự như của Lâu đài Shuri thế kỷ 14 ở Naha, trên đảo Okinawa; một khối hoàn mơn; và hệ thống thoát nước.

Ông tin rằng ở đây cũng có các tác phẩm nghệ thuật: một tác phẩm điêu khắc rùa ẩn tượng cỡ lớn; một đầu người khổng lồ hướng ra ngoài, giống như những đầu người trên Đảo Phục Sinh; và những thứ trông giống động vật được khắc trên tường đá, một số thậm chí còn mang dấu vết của nước sơn trên đó. Theo ông Kimura, không tài nào những hiện tượng này lại do xói mòn tự nhiên tạo ra. Ông chỉ ra rằng không có đồng đá vụn nào dưới chân Di tích Yonaguni, nơi các mảnh vỡ của công trình này đáng ra phải rơi xuống.

Mặc dù nhiều khoa học gia đã công nhận khẳng định của ông Kimura rằng công trình kiến trúc này là nhân tạo, nhưng những người hoài nghi trong cộng đồng khoa học đã gắn cho công trình này là nguy hiểm có học (pseudoeurology). Họ đưa ra một câu chuyện hoàn toàn khác để giải thích nguồn gốc của công trình này.

Đáng chú ý nhất, nhà địa chất Robert Schoch, tại Đại học Boston, tin là những tàn tích ở Yonaguni được hình thành một cách tự nhiên, giải thích rằng các góc vuông chính xác và bề mặt phẳng rõ ràng là do [đặc tính của] loại đá tạo nên công trình. Các lớp trầm tích sa thạch và đá bùn địa



◀ Chi tiết trông giống như một vết cắt nhân tạo trên đá.



◀ Đây được cho là các bức tường tại Di tích Yonaguni.

phương sẽ dễ dàng tách ra và tạo thành các bề mặt phẳng, nhẵn.

Trong khi đó, các lớp trầm tích chằng chịt khắp nơi sẽ gây ra các vết nứt theo góc vuông tự nhiên – mặc dù các nhà phê bình đã chỉ ra rằng các góc vuông khó có thể xuất hiện một cách đều đặn như vậy ở Yonaguni.

Để giải thích cho việc thiếu các mảnh vỡ đá nằm dưới chân di tích, ông Schoch đưa ra giả thuyết rằng các dòng hải lưu mạnh đã cuốn nó đi.

Ông Schoch cho hay, những điểm dị thường mà ông Kimura tin là mái vòm của trụ đỡ thực chất là do các xoáy nước tạo thành.

Ủng hộ nhận định của ông Schoch về việc khối kiến trúc này là tự nhiên, cả Tổng cục Văn hóa Nhật Bản lẫn chính quyền tỉnh Okinawa dường như đều không mấy quan tâm đến thành phố này. Không cơ quan nào tìm cách bảo tồn hoặc nghiên cứu Di tích Yonaguni.

Tuy nhiên, bất kể bị gắn mác là “nguy hiểm có học” và hoài nghi về những phát hiện của mình, ông Kimura vẫn tiếp tục tìm hiểu thứ mà ông gọi là lục địa Mu đã biến mất.

Để xác định niên đại của thành phố bị chìm này, ông đã nghiên cứu các thạch nhũ được tìm thấy trong các hang động dưới nước, mà ông cho rằng

COURTESY OF FREEDIVER HD

COURTESY OF FREEDIVER HD

Nam Anh biên dịch

Nến thủ công: Hai cách đơn giản để tạo hương thơm cho không gian

Lâm Vy Chân

Ngoài hai ưu điểm chính là vẻ ngoài đẹp mắt có tác dụng trang trí và ánh nền ấm áp có thể tạo ra bầu không khí lãng mạn, thì nến thủ công còn được sử dụng làm nguồn tạo hương thơm cho không gian. Vì vậy, làm thế nào để nền tạo ra mùi hương là trọng tâm của bài viết này. Có hai loại vật liệu có thể được sử dụng để thêm mùi thơm vào nến.

Tinh dầu

“Tinh dầu” là một chất thơm được chiết xuất từ thực vật, dễ bay hơi, có mùi nồng. Do không tan trong nước và dễ bay hơi nên rất thích hợp để khuếch tán trong không gian.

Một giọt tinh dầu được chiết xuất từ một số lượng lớn thực vật, có thể nói là tinh chất cô đặc của thực vật. Sử dụng tinh dầu làm nguồn tạo mùi hương cho nến là “nhất cử lưỡng đắc”. Quý vị không chỉ ngửi được mùi thơm mà còn có thể hưởng được tác dụng của tinh dầu.

Tuy nhiên, do tinh dầu có nguồn gốc từ thực vật tự nhiên nên khả năng chịu nhiệt và độ bền khá kém. Trong quá trình làm nến, nếu cho thêm tinh dầu vào thì tinh dầu rất dễ bị thất thoát do nhiệt độ cao của sáp lỏng. Tinh dầu chứa trong nến sẽ dần dần lan tỏa trong không khí ngay cả khi nến không được thắp.

Dầu thơm

Hầu hết các loại dầu thơm đều được tổng hợp nhân tạo, sử dụng các thành phần hóa học để mô phỏng các mùi hương khác nhau, có thể tạo ra mùi thơm không có trong thực vật tự nhiên. Dầu thơm có thể được thêm vào mỹ phẩm, nến, xà phòng thủ công, v.v. Cũng có những dầu thơm đặc biệt dành cho thực phẩm.

Vì dầu thơm là sản phẩm hóa học nên khả năng chịu nhiệt và mùi thơm của hơn tinh dầu. Vì vậy, khi thêm dầu thơm



Ngoài vẻ ngoài đẹp mắt có tác dụng trang trí, ánh nền ấm áp còn có thể tạo nên bầu không khí lãng mạn.

vào sáp lỏng ở nhiệt độ cao, hương thơm của nó có thể được bảo quản rất tốt.

Sau khi biết được nguồn gốc của hương thơm, xin giới thiệu với quý vị hai cách thêm mùi thơm cho nến:

phương pháp thêm hương thơm này thì nên sử dụng loại dầu thơm chuyên dụng cho nến, sẽ có tác dụng lưu hương thơm lâu hơn.

2. Thêm khí thấp nến

Khác với phương pháp thêm hương thơm vào sáp lỏng nêu trên, phương pháp này tương đối đơn giản và có thể thay đổi hương thơm theo tâm trạng mỗi khi thắp nến. Khi làm nến không cần thêm hương thơm vào sáp lỏng, tức là trước tiên hãy làm một cây nến không có mùi thơm.

Sau đó khi thắp nến, đợi đến khi

nến cháy tạo ra một vùng sáp nhỏ (dưới đầu lửa), hãy thêm 1 đến 2 giọt tinh dầu hoặc dầu thơm vào vùng sáp này. Làm như vậy, mùi thơm sẽ lan tỏa vào không khí trong suốt thời gian nến cháy. Với cách làm này, mùi hương và thời gian lưu hương đều có hiệu quả khá tốt. Lần sau khi thắp nến, quý vị lại có thể thay đổi mùi hương khác. Đây là cách thêm hương thơm rất linh hoạt.

Nếu quý vị muốn tạo hương thơm theo cách này, thì tinh dầu hoặc dầu thơm đều là những nguồn tốt.

Toàn Phong biên dịch



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA XUẤT SẮC

▲ Thêm hương thơm vào sáp lỏng.



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA XUẤT SẮC

▲ Thêm hương thơm vào bề sáp.

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

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.



EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

TEL: (714) 356-8899

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

▶ Hình minh họa Di tích Yonaguni dựa trên khảo sát của ông Kimura.



THE EPOCH TIMES

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



**Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống**



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

*Epoch Times sẽ chuyển
báo tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

