



HƯỚNG DƯƠNG ĐÀ IẮC

Keep your face to the **SUNSHINE,
and you **CANNOT** see the **SHADOWS**.
It's what the **SUNFLOWERS** DO.
- Helen Keller -**

Khoa Ngoại Ngữ

Bộ môn Tiếng Anh Căn bản và Chuyên ngành

20/10/2021

Danh mục

1. Hoa
Bộ môn

2. Thơ

3. Nhạc
cách mạng

4. Truyện
cổ tích

5. Ẩm thực

6.
Danh ngôn

7.
Sức khỏe

8.
Làm đẹp

9.
Kỷ niệm

MỪNG NGÀY PHỤ NỮ VIỆT NAM 20/10

Người phụ nữ đẹp như một bông hoa hướng dương và có rất nhiều điều bí ẩn và đầy màu sắc. Nào chúng ta hãy cùng nhau khám phá bí mật của hoa hướng dương cùng với các bông hoa của Bộ môn Tiếng Anh Căn bản và Chuyên ngành nhé!!!



1 2

BEAUTIFUL
SUNFLOWERS

Xinh đẹp

Lạc quan

Mạnh mẽ

Hoa hướng dương đại diện cho sự lạc quan, mạnh mẽ và tương lai tươi sáng. Mỗi bông hoa vượt qua sự khắc nghiệt của thời tiết luôn hướng về phía mặt trời. Người phụ nữ cũng như vậy, vượt qua bao khó khăn để cân bằng giữa công việc và gia đình. Mỗi phụ nữ đều là một bông hoa hướng dương xinh đẹp trên thế gian này.

Chúc mừng ngày phụ nữ
Việt Nam 20-10



HOA HƯƠNG DƯƠNG

THƠ HỒNG CẨM

Bình minh đến...nắng vàng trải nhẹ
Gió dịu dàng khe khẽ vờn hoa
Đắm say sắc thắm mướt mà
Cho hồn ngây ngất...y là cảnh tiên

Hoa trải lối...khắp miền rộng lớn
Khi gió lùa sẽ gợn sóng hoa
Một vùng trời đất bao la
Vàng tươi ánh mắt...sóng hoa tuyệt vời

Là biểu tượng cho đời hy vọng
Tạo niềm tin cuộc sống vươn lên
Thủy chung son sắc vững bền
Dù trong nghịch cảnh...không quên nụ cười!

Nhạc cách mạng

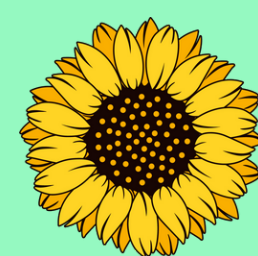
Như Hoa Hướng Dương

Nhạc: Tô Vũ
Thơ: Hải Như

Nhạc sĩ Tô Vũ có hai bài chính ca nổi tiếng nhất trong số các ca khúc cách mạng của ông là "Nhớ ơn Hồ Chí Minh" và "Như hoa hướng dương". Bài ca ví người dân Việt Nam như những bông hoa hướng dương, luôn hướng về mặt trời - Đảng và luôn phấn đấu cho cuộc sống mới tốt đẹp hơn.



Như hoa hướng dương hướng về mặt trời
Chúng ta nguyện đi theo Đảng
Đời đời nguyện đi theo Đảng.
Hoa là hoa hướng dương tắm trong là trong ánh nắng
Chúng ta đi theo Đảng chỉ đường
Mỗi chúng ta là một bông hoa nhỏ hướng dương.
Cuộc đời xưa tối tăm lắm than phải cúi gập lưng
Từ có Đảng cất cao đầu ta đi
Một lớp học đầu thôn, một bát cơm gạo trắng
Một cái bắt tay giữa nam nữ trên đường
Một câu hò ơ ơ, một ngôi chùa cổ, quê hương



Như hoa hướng dương hướng về mặt trời
Tất cả là công ơn Đảng
Đời đời là công ơn Đảng
Lịch sử bốn ngàn năm tiếp mùa thu tháng Tám
Có Bác Hồ, có Đảng, có Đảng, có Bác Hồ
Ta lớn, ta lớn vượt hôm nay
Chúng ta đi, chúng ta đi Đảng dắt dìu tay cầm tay...

Truyện cổ tích

Hoa Hướng Dương

Thuở xa xưa khi trái đất còn ngập chìm trong đêm tối hoang sơ, những bông hoa ủ rũ nép bên nhau để tìm hơi ấm. Không gian luôn chìm trong một màn đêm u tối, vắng lặng không một tiếng chim ca.

Ngày lại ngày trôi qua trong buồn bã. Các loài hoa chỉ biết chờ và hát những bài ca buồn bã hi vọng sẽ có một điều kỳ diệu xảy ra giải thoát chúng khỏi những ngày dài u tối...

Và khi những giọt nước mắt vương trên cánh hoa giá lạnh, bất chợt các loài hoa cảm nhận được một hơi ấm và cả không gian bừng sáng. Điều kỳ diệu mang tên Mặt trời đã đến đem theo những tia nắng ấm áp, những làn gió nhẹ xua tan màn đêm tăm tối... Một thời kỳ tươi sáng mở ra cho trái đất. Một thời kỳ đầy sức sống và thanh bình...

Dưới ánh nắng ấm áp của mặt trời, muôn loài hoa nở rộ khoe sắc thắm, ong bướm bay lượn rập rờn hòa trong bản giao hưởng của trăm tiếng chim ca. Tất cả đều dành cho mặt trời tình cảm yêu thương nhất. Những bông hoa đều khoác lên mình màu sắc tươi đẹp, hương thơm quyến rũ để mong có được tình yêu của mặt trời...

Trong muôn nghìn bông hoa rực rỡ ấy có một bông hoa tên là Hướng dương. Hoa Hướng dương cũng mang trong tim một tình yêu cháy bỏng với mặt trời. Hoa quyết định nhuộm vàng mình, cũng như luôn vươn cao mình hướng về mặt trời mặc cho những lời đường mật của ong bướm, lời thì thầm của làn gió và sự dịu dàng của mây...

Mặt trời vô tình không hiểu được tình cảm của hoa hướng dương, vẫn vô tư dạo chơi trên trời cao và tỏa ánh nắng sưởi ấm cho muôn loài. Hoa Hướng dương buồn lắm, sau bao ngày đau đớn trong tuyệt vọng, hoa quyết định sẽ bứt mình khỏi mặt đất bay đến gần mặt trời để nói cho mặt trời biết tình cảm của mình...

Dù rất đau đớn, hoa vẫn cố vươn mình lên. Tự nhủ vẫn còn nặng lắm hoa bèn bứt những chiếc lá ra khỏi mình... Vẫn không thể cất mình lên nổi, hoa bèn bứt nốt những cánh hoa và hoa thầm nghĩ: "Dù mình có xấu xí đến đâu, dù mặt trời có từ chối mình thì chỉ cần mình nói ra được tình cảm trong lòng là đủ lắm rồi...". Hoa Hướng dương lả đi nhưng bông hoa cảm thấy mình đang bay lên, bay đến với mặt trời. Trong những phút giây cuối cùng hoa Hướng dương vẫn luôn nghĩ đến mặt trời với nụ cười trên môi.

Thời gian như ngừng lại, gió cất tiếng khóc than, muôn hoa thổn thức khóc cho sự hi sinh vô điều kiện vì tình yêu của hoa Hướng dương... Mặt trời đến lặng mình trước tình yêu của hoa Hướng dương. Những giọt nước mắt của mặt trời lăn xuống rơi lên hoa hướng dương...

Kể từ ngày đó những bông hoa Hướng dương luôn vươn mình hướng tới mặt trời và mặt trời cũng luôn dành cho hoa Hướng dương những tia nắng ấm áp nhất với tất cả tình yêu dịu ngọt...

P/S: Hạnh phúc luôn đến với những người lạc quan và mạnh mẽ như "Hoa Hướng Dương luôn hướng tới Mặt Trời".

ẨM THỰC

Nguyên liệu cần có:

- Cơm nguội
- Trứng gà
- Đậu Hà Lan
- Cà rốt
- Nấm hương
- Xúc xích
- 15g bột sắn
- Gia vị, dầu ăn, muối

CƠM HOA HƯƠNG DƯƠNG



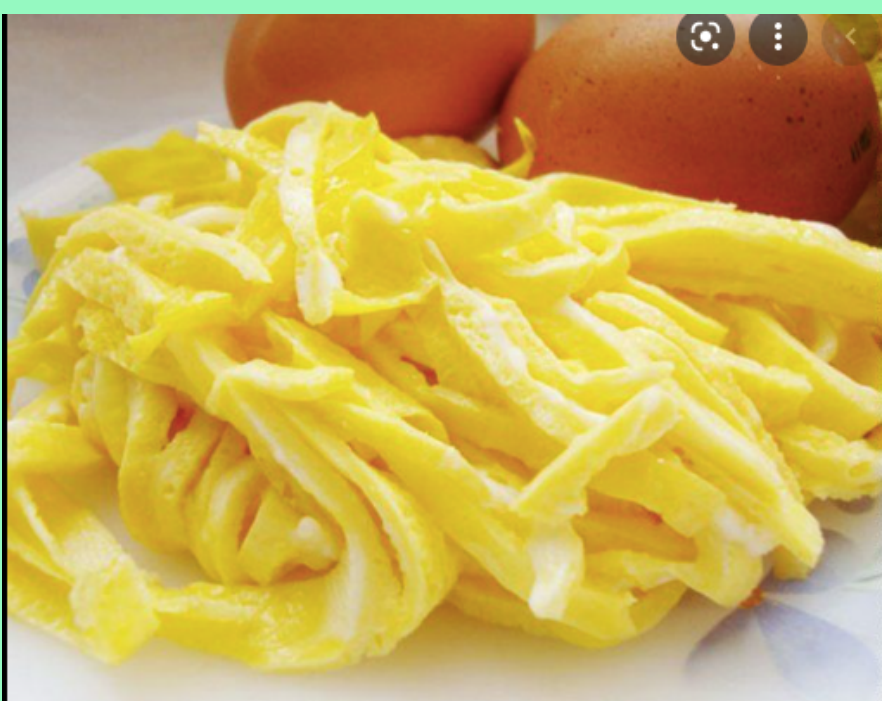
Bước 1: Nấm hương sau khi đã ngâm và rửa sạch cắt thành miếng nhỏ. Cà rốt, xúc xích thái hạt lựu đều nhau.



Bước 2: Cho nước vào nồi, thêm một ít dầu ăn, sau khi nước sôi các bạn cho đậu Hà Lan vào trần khoảng 30 giây, sau đó vớt đậu ra và nhúng ngay vào nước lạnh rồi vớt ra để ráo nước nhé.



Bước 3: Đánh bông trứng gà, bột sắn sau khi đã được hòa tan với nước, cho cùng vào với trứng và đánh đều lên. Cho dầu vào chảo và để lửa to, khi dầu gần sôi, các bạn cho hỗn hợp trứng vào tráng sao cho toàn bộ phần trứng được dàn đều trên bề mặt của chảo.



Bước 4: Sau khi trứng chín, đặt trứng ra thớt, thái thành từng dải trứng dài, còn phần viền ngoài sẽ dùng để cắt thành cánh hoa nhé.



Bước 5: Lại tiếp tục cho dầu ăn vào chảo nào, các bạn xào chung hỗn hợp cà rốt, nấm hương và xúc xích khoảng 2 phút rồi mới cho cơm vào. Trước tiên bạn phải dàn đều phần cơm ra khắp chảo, sau đó thì đảo thật đều tay đến khi cơm thật khô và thật giòn, cho thêm một ít muối vào và đảo đều là có thể tắt bếp rồi.



Bước 6: Cho phần cơm vừa rang xong vào một cái bát tô, ép cho thật chặt rồi bày ra một cái đĩa. Hãy xếp những dải trứng đan xen nhau để làm nhị hoa hướng dương, xếp phần cánh ra bên ngoài như trong hình nhé, cuối cùng xếp đậu Hà Lan vào phần nhị hoa là chúng mình đã có một đĩa cơm rang hoa hướng dương thật ngon và thật đẹp mắt rồi.



*Sunflowers end up facing
the sun but they go through
a lot of dirt to find their
way there.*

- J.R. Rim

DAMN NGON



*True friends
are like bright
sunflowers
that never fade
away, even over
distance and time.*

- M Williams Johnstone



Y HỌC CỔ TRUYỀN

Hoa hướng dương dễ nhận biết bởi hoa có màu vàng óng với những cánh hoa to giống như hoa cúc vàng. Hoa hướng dương còn có tên gọi khác là hướng nhật quì hoa, hoa phiên cúc.

Từ lâu hoa hướng dương đã trở thành một loài hoa được trồng trong những khu vườn để làm đẹp, thu hạt hoa làm thực phẩm, có những nơi dùng hoa hướng dương để làm thuốc chữa bệnh.

Bộ phận dùng làm thuốc là hoa, đài hoa, lá, cành, rễ và hạt. Hoa hướng dương ở giữa có hình ống dày đặc, nhụy hoa có màu nâu trà hoặc màu vàng. Hoa hướng dương thường hướng về phía mặt trời có ánh nắng vì thế có tên gọi là hướng dương.

Trong đông y, hoa hướng dương tính ôn, vị ngọt, có tác dụng khứ phong, sáng mắt, thông thoáng mao mạch ở da, chữa đau đầu, huyết vũng, mặt má sưng và đau răng....

Chữa ho thông yết hầu, dưỡng sắc:
Hoa hướng dương từ 1-2 đóa, thêm đường phèn sắc uống trong ho, đờm suyễn, nhuận phế, thông yết hầu, đẹp nhan sắc, có ích nhất là để chữa ho gà.

Người bệnh nóng trong người:
Bông hoa hướng dương rang cháy nghiền thành bột mịn, mỗi lần uống 3g, ngày uống 3 lần.

Chữa chứng hoa mắt, nhức đầu, sưng tấy ở mắt:
Hoa hướng dương 10-15g, sắc uống hoặc chưng thành thang rồi thêm 1-2 quả trứng gà nấu kỹ, trị đau choáng mắt hoa, đau đầu khó chịu, mặt má sưng đau.



Làm đẹp



LỢI ÍCH CỦA DẦU HƯƠNG DƯƠNG



1

Da láng mịn

Tinh dầu hương dương có thể dùng trực tiếp lên da mặt.

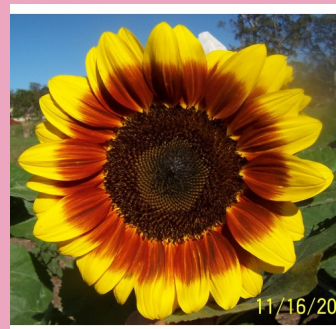
Trong tinh dầu hạt hương dương có chứa lượng vitamin E, A, C và D rất lớn giúp chăm sóc da láng mịn hơn bất kỳ sản phẩm chăm sóc da nào khác, thậm chí loại tinh dầu này còn chứa nhiều vitamin E hơn cả dầu hạnh nhân và bơ. Làn da cũng có sức đề kháng cao hơn dưới ánh nắng mặt trời.



2

Trị mụn

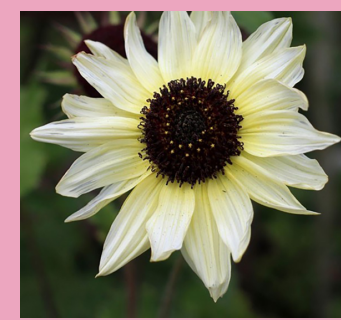
Dầu hương dương cũng rất giàu vitamin A, C, D và các carotenoid, chúng tạo nên lớp bảo vệ cho da. Vì vậy, tinh dầu này rất hiệu quả trong việc điều trị mụn trứng cá, nó được hấp thụ vào da dễ dàng mà không làm bít các lỗ chân lông. Bên cạnh đó, các vitamin và axit béo trong dầu hương dương còn đóng vai trò như chất chống oxy hóa, giúp tái tạo tế bào da và loại bỏ các vi khuẩn gây mụn trứng cá trên da.



3

Kem dưỡng mắt

Chỉ cần dùng miếng bông bôi dầu lên vùng bị thâm quầng trước khi đi ngủ và để dầu phát huy hiệu quả qua đêm. Để nhanh có kết quả, bạn có thể bôi liên tục hàng đêm trong vài tuần. Cách trị liệu này không những phát huy hiệu quả với quầng thâm dưới mắt mà còn có tác dụng với quầng thâm ở mi mắt và những nếp nhăn ở đuôi mắt.



4

Mặt nạ chống lão hóa

Một tách yogurt, 3 muỗng cà phê dầu hương dương và 2 muỗng cà phê nước chanh, trộn đều đắp lên mặt. Tinh dầu giúp da ẩm mượt, yogurt phân hủy các tế bào chết và nước chanh giúp da trắng sáng. Hợp chất này giúp các tế bào luân chuyển nhanh chóng đồng thời giảm các triệu chứng tấy da và ngăn mụn. Để mặt nạ khoảng 20 phút rồi rửa sạch bằng nước lạnh.



5

Chống nắng

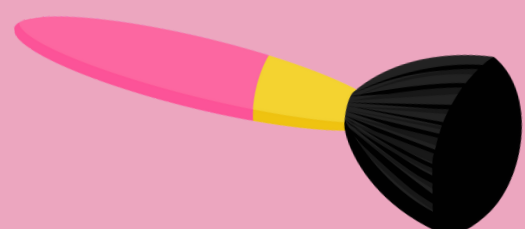
Dầu hương dương là một nguồn dự trữ beta-carotene dồi dào. Đây là một tiền chất của vitamin A, đặc tính chống oxy hóa của nó rất có lợi cho sức khỏe và làn da. Beta-carotene làm cho da ít nhạy cảm với ánh nắng mặt trời, các chất chống oxy hóa trong beta-carotene giúp trung hòa các gốc tự do xâm nhập vào da từ đó làm mờ các vết nám và tàn nhang hiệu quả cho bạn.



6

Dưỡng tóc

Dầu hương dương có tác dụng giữ ẩm trên tóc khá hiệu quả. Các chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa cùng với các acid béo thiết yếu vô cùng có lợi cho mái tóc. Mỗi tuần một lần, massage da đầu với dầu hương dương để tăng sức sống cho nang tóc, làm mềm lớp biểu bì, giảm tóc gãy rụng. Dùng lược dày chải đều từ gốc đến ngọn, sau đó quấn khăn ủ chừng 1 giờ hoặc để qua đêm rồi xả sạch.



Nguồn: <http://quehuongonline.vn/song-dep-song-khoe/9-cach-dung-dau-huong-duong-cham-soc-sac-dep-20150803095820729.htm>





TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
KHOA NGOẠI NGỮ

HỘI NGHỊ VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG NĂM HỌC 2018-2019

Cần Thơ, ngày 07 tháng 9 năm 2018

Góc Kỷ niệm

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
KHOA NGOẠI NGỮ
PHÁT TRIỂN NHIÊN NHÂN TÀI ĐỒNG CAO TÀI KHOA NGOẠI NGỮ
Cần Thơ, ngày 19 tháng 10 năm 2018

CAMTESOL

Annual
TESOL
Conference
Community: English Across Platforms
UECA Regional
Symposium
Organised by
idp
education
open your world

Lời Kết

Advice from a Sunflower



**BE BRIGHT,
SUNNY,
& POSITIVE.**

Know your roots.

**Spread seeds of
happiness.**

**RISE,
SHINE,**

& HOLD YOUR HEAD UP HIGH.

Keep on growing.

**Even on the darkest days,
stand tall & find the sunlight.**