



19 — 25/11/2021

10962 MAIN STREET, SUITE 101,  
EL MONTE, CA 91731-2922

# EPOCH TIMES

## TIẾNG VIỆT

SỐ 75 | \$2.00

VIETNAMESE EDITION  
WWW.ETVIET.COM

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

THƯA QUÝ ĐỘC GIẢ,

Epoch Times là một tập đoàn truyền thông độc lập phát triển nhanh nhất ở Mỹ. Chúng tôi không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ chính phủ, tập đoàn hay các đảng phái chính trị nào.

Được thành lập tại Hoa Kỳ vào năm 2000, Tập đoàn Epoch Times đã nhận được nhiều giải thưởng về nội dung và thiết kế của Hiệp hội Báo chí New York, Hiệp hội Nhà báo Chuyên nghiệp và Hiệp hội Thiết kế Tin tức.

Với 22 ngôn ngữ, Epoch Times đưa tin theo nguyên tắc Sự thật và Truyền thống. Thông qua những bài báo trung thực, cung cấp sự thật và làm sáng tỏ những vấn đề xã hội quan trọng, Epoch Times mong muốn gửi đến Quý độc giả những giá trị nhân văn của sự chính trực, lương thiện, lòng trắc ẩn, hay những bài học quý giá từ lịch sử, đồng thời tôn vinh các giá trị phổ quát của nhân loại.

Rất mong nhận được sự ủng hộ và đồng hành của Quý độc giả thông qua việc chia sẻ, lan tỏa các bài viết đến với cộng đồng. Epoch Times tin rằng đây là cách để chúng ta cùng kiến tạo tương lai, đi tới một Đại kỳ nguyên mới huy hoàng và đẹp đẽ hơn.

Để đặt mua báo dài hạn, Quý vị có thể đặt mua online tại: [www.etviet.com](http://www.etviet.com), hoặc gọi 626-618-6168 / 714-356-8899, hoặc dùng mẫu được in sẵn tại trang cuối của tờ báo. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!

Trân trọng,  
Epoch Times Tiếng Việt

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

Các công ty  
tăng phúc lợi vào  
dịp nghỉ lễ do  
thiếu lao động

Đọc bài trang 10

QUẢNG CÁO - RAO VẬT  
LÀM ĐẠI LÝ BÁO  
— XIN LIÊN LẠC —  
(626) 618-6168  
(714) 356-8899

HOME DELIVERY ADDRESS:



TT Hoa Kỳ Joe Biden tham gia lễ ký đạo luật HR 3684, Đạo luật Đầu tư Cơ sở hạ tầng và Việc tại South Lawn của Tòa Bạch Ốc ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 15/11/2021.

### HOA KỲ

## TT Biden ký Dự luật cơ sở hạ tầng trị giá 1.2 ngàn tỷ USD

JOSEPH LORD

Tổng thống Joe Biden đã ký Đạo luật Cơ sở hạ tầng và Việc làm trị giá 1.2 ngàn tỷ USD hôm 15/11, đánh dấu một chiến thắng quan trọng của tổng thống sau nhiều tháng tranh cãi giữa các thành viên Đảng Dân Chủ tại Hạ viện và Thượng viện.

Tổng thống Biden đã ký dự luật trước Tòa Bạch Ốc, trong khi được các thành viên của cả hai

đảng tháp tùng, để người dân Mỹ thấy rằng dự luật này là một nỗ lực của lưỡng đảng.

Tổng thống Biden nói trong lễ ký kết, “Đã quá lâu, chúng ta nói về việc có được nền kinh tế tốt nhất trên thế giới. Chúng ta nói về vai trò lãnh đạo của Hoa Kỳ trên thế giới bằng những con đường, đường sắt, bến cảng và phi trường tốt nhất và an toàn nhất.”

“Ở đây, Hoa Thịnh Đốn, chúng

Xem tiếp trang 5

### MỸ - TRUNG

## Không có gì ‘đột phá’ sau cuộc gặp thượng đỉnh giữa TT Biden và ông Tập



Tổng thống Hoa Kỳ Joe Biden gặp lãnh đạo Trung Cộng Tập Cận Bình trong cuộc gặp thượng đỉnh trực tuyến từ Phòng Roosevelt của Tòa Bạch Ốc ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 15/11/2021.

Các giới hạn cụ thể trong vấn đề Đài Loan ‘không phải là một phần của cuộc trò chuyện tối nay’

Đọc bài trang 21

### HOA KỲ

## Hoa Kỳ sẽ không tham gia Hiệp định CPTPP

TOM OZIMEK

Hôm 15/11, Bộ trưởng Thương mại Gina Raimondo nói với TV Tokyo trong một cuộc phỏng vấn rằng Hoa Kỳ sẽ không tham gia Hiệp định Đối tác Toàn diện và Tiến bộ xuyên Thái Bình Dương (CPTPP) mà thay vào đó sẽ tìm cách hình thành một khuôn khổ



kinh tế riêng, có khả năng “thậm chí còn mạnh mẽ hơn.”

Theo Nikkei Asia, bà Raimondo đã nói với hãng thông tấn này rằng

Xem tiếp trang 9

Bộ trưởng Thương mại Gina Raimondo nói trong một cuộc họp báo về các vấn đề chuỗi cung ứng ảnh hưởng đến nền kinh tế Hoa Kỳ tại Điện Capitol Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 04/11/2021.

### TRUNG QUỐC

## ‘Xiconomics’: Khẩu hiệu nhiều hơn, chính phủ kiểm soát nhiều hơn

ANTONIO GRACEFFO

‘Xiconomics’ là Học thuyết kinh tế kiểu ông Tập Cận Bình. Nhà lãnh đạo Trung Cộng này đang áp dụng chính sách đàn áp lĩnh vực tài chính, hạn chế ngoại thương, và nhìn chung là đẩy nền kinh tế Trung Quốc ra khỏi ảnh hưởng của thị trường để hướng tới một nền kinh tế kế hoạch hóa tập trung

và mang tính xã hội.

Để kỷ niệm 72 năm thành lập Trung Quốc cộng sản, Bộ Ngoại giao đã công bố một bức thư, ca ngợi “sáu mặt trận việc làm, tài chính, ngoại thương, đầu tư ngoại quốc, đầu tư trong nước, và kỳ vọng của thị trường” và bảo đảm sáu ưu tiên (công ăn việc làm, sinh kế, phát triển các tổ chức thị trường, an ninh lương thực và năng lượng, hoạt động ổn định của

Xem tiếp trang 25

BÌNH LUẬN

LỜI CẢM TẠ CỦA TÔI ĐỐI VỚI HOA KỲ

TREVOR LOUDON

Trong dịp Lễ Tạ Ơn, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về những ân huệ đã nhận được từ nước Mỹ. Điều đầu tiên tôi nợ đất nước vĩ đại này có lẽ là chính sự tồn tại của tôi. Khi lớn lên vào những năm 1960 ở New Zealand, người ta đã thừa

Tiếp theo trang 11

### Đặc sắc



VĂN HÓA

Lễ Tạ Ơn và sự thúc tỉnh về tín ngưỡng của Tổng thống Abraham Lincoln

Đọc bài trang 13



NGHỆ THUẬT

Ba đóa Mộc lan phương Nam xinh đẹp

Đọc bài trang 14



GIA ĐÌNH

Tình yêu gia đình là cội nguồn của nền văn minh

Đọc bài trang 16



ĐỜI SỐNG

Để trở thành vị khách tuyệt vời trong bữa tiệc tối Lễ Tạ Ơn

Đọc bài trang 20



TÂM & THÂN

7 hợp chất tự nhiên làm thon gọn vòng eo của bạn

Đọc bài trang 29

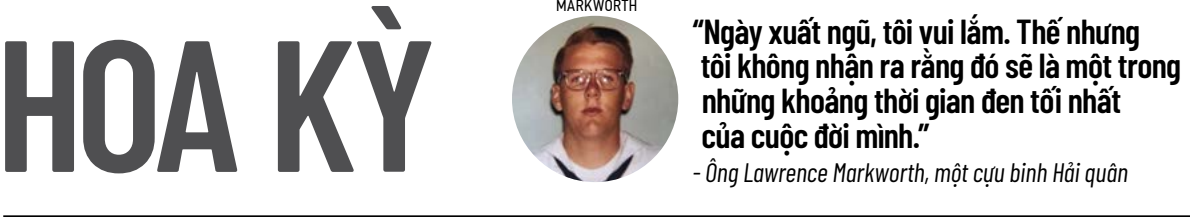
DỪNG CHẠM TRỄ. HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY.

TEL: (626) 618-6168 (714) 356-8899

Xuất bản tại New York, Washington D.C., Houston, Chicago, Los Angeles và San Francisco.

THE EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT (USPS 21-800) is published weekly by The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731. Periodical postage paid at El Monte, CA and additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731





## EWG cung cấp dữ liệu về thành phần độc tố của nước máy

NATHAN WORCESTER

Nhóm Công tác Môi trường (EWG) đã cập nhật cơ sở dữ liệu của họ về nước máy ở Hoa Kỳ, cho biết những phát hiện về các chất ô nhiễm có khả năng gây tử vong từ các hệ thống nước của quốc gia.

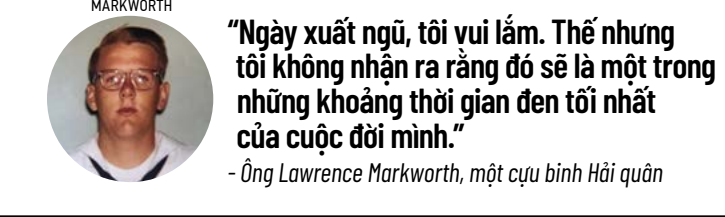
Được công bố lần đầu năm 2005, cơ sở dữ liệu này đã được cập nhật gần đây nhất hồi năm 2018. “Chúng tôi đang thu thập dữ liệu xét nghiệm từ gần 50,000 cơ sở cung cấp nước trên toàn quốc,” cô Sydney Evans, một nhà phân tích khoa học của EWG, nói trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times.

Chỉ tại một tiểu bang – Illinois – cơ sở dữ liệu của EWG cho thấy rằng nhiều mẫu nước có các nguyên tố arsenic, radium, và hợp chất trihalomethanes (TTHMs), cùng các hóa chất khác, đã vượt quá giới hạn cho phép.

Trong mục dành cho hệ thống nước của Thành phố Chicago, cơ sở dữ liệu của EWG cho thấy sự hiện diện của các hợp chất hóa học khác nhau, từ cloroform và crom hóa trị sáu đến nitrate và radium.

Tuy những hóa chất này nằm dưới giới hạn luật cho phép hoặc, trong một số trường hợp, không phải tuân theo bất kỳ giới hạn nào theo luật, nhưng các hướng dẫn sức khỏe của EWG đối với các hóa chất riêng lẻ luôn nghiêm ngặt hơn nhiều so với các tiêu chuẩn cho phép hiện hành của Hoa Kỳ.

Mặc dù giới hạn cho phép của



Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) đối với nitrate là 10 phần triệu (ppm), nhưng hướng dẫn sức khỏe của EWG lại giới hạn nitrate ở mức 0.14 phần triệu.

Nhiều tiêu chuẩn trong số những tiêu chuẩn khắt khe đó được dựa trên các mục tiêu sức khỏe cộng đồng của California, trong khi những tiêu chuẩn khác thì được dựa trên nghiên cứu của EWG hoặc tính toán của EPA về mức độ ô nhiễm – có liên quan đến rủi ro bị ung thư trong đời ở tỷ lệ 1/1,000,000.

Theo cô Evans, ngay cả nồng độ cho phép của các chất gây ô nhiễm cũng có thể có các tác dụng cộng hưởng hoặc hiệu ứng phụ khi kết hợp với các chất ô nhiễm khác, cho thấy sự cần thiết phải giảm giới hạn cho phép của nhiều hóa chất.

Một nghiên cứu của EWG năm 2019 về các sản phẩm phụ khử trùng trong nước uống đã ước tính rằng các tác động tổng hợp của những chất gây ô nhiễm đó trong hệ thống nước công cộng có thể gây ra thêm 100,000 ca tử vong do ung thư ở Hoa Kỳ mỗi năm.

Cô Evans, tác giả của nghiên cứu nói trên cho biết, “Điều quan trọng nhất chúng tôi muốn mọi người nhận thức được là họ không chỉ tiếp xúc với một chất gây ô nhiễm, mà thường là nhiều chất gây ô nhiễm.”

Sau đó, cô cho biết thêm, “Có thể nói rằng có đủ bằng chứng để khẳng định về một số tác động hỗn hợp. Phần cần thảo luận là tác động

Nước máy trong một bức hình minh họa ở Hoa Thịnh Đốn vào ngày 19/08/2019.

**100,000** ca tử vong do ung thư ở Hoa Kỳ mỗi năm do tác động tổng hợp của những chất gây ô nhiễm có trong hệ thống nước công cộng.

- Theo một nghiên cứu của EWG năm 2019.



nghiêm trọng như thế nào và ở dạng hỗn hợp nào.”

Trong một thông cáo báo chí trên cơ sở dữ liệu cập nhật, Chủ tịch EWG Ken Cook tuyên bố rằng “vấn đề liên bang có nhiệm vụ bảo vệ nguồn nước của chúng ta đang nhanh chóng nằm bắt quy định.”

Cô Evans cho biết, “Khi quý vị nhìn vào các quy định hiện nay, rất nhiều trong số đó đã được đặt ra từ nhiều thập niên trước, và vẫn chưa được cập nhật.”

Cô Evans không thể nói chất gây ô nhiễm nước máy nào đáng lo ngại nhất đối với người Mỹ.

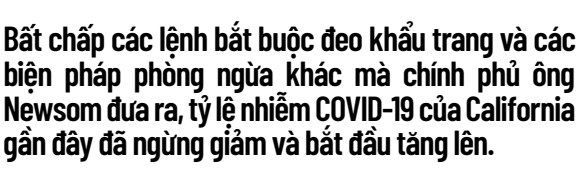
“Tôi thậm chí không biết liệu tôi thực sự có thể trả lời câu hỏi đó, bởi vì có rất nhiều biến số,” cô nói. “Có rất nhiều yếu tố. Những chất nào gây ô nhiễm trong nước uống của quý vị? Chúng đang ở các cấp độ nào? Những chất gây ô nhiễm đó mạnh như thế nào? Quý vị đang sử dụng loại nguồn nước nào? Có bao nhiêu chất gây ô nhiễm trong nước của quý vị? Và nhiều điều khác nữa.”

Ngay cả khi giải quyết một chất gây ô nhiễm cao – chì trong nước – cũng đã thấy mức độ phức tạp của vấn đề này.

Tiếp xúc với chì rõ ràng có liên quan đến chỉ số IQ thấp hơn ở trẻ em, làm dấy lên mối lo ngại về việc tiếp xúc với chất đó thông qua các ống nước có chì được lắp đặt trước khi Quốc hội cấm chúng năm 1986.

Sự việc hệ thống nước tại Flint ở Michigan chỉ đã xuất hiện trên các tiêu đề báo chí trong nhiều tháng, và dự luật cơ sở hạ tầng mới, dự kiến được Tổng thống Biden ký ngày 15/11, sẽ cung cấp 15 tỷ USD cho việc loại bỏ các đường ống chì này.

Tuy nhiên, ông Robert VerBruggen thuộc Viện Manhattan đã chỉ ra rằng việc tiếp xúc với chì qua các mảnh sơn hay đất bị ô nhiễm bởi xăng pha



THE EPOCH TIMES

Bất chấp các lệnh bắt buộc đeo khẩu trang và các biện pháp phòng ngừa khác mà chính phủ ông Newsom đưa ra, tỷ lệ nhiễm COVID-19 của California gần đây đã ngừng giảm và bắt đầu tăng lên.

ALASTAIR PIKE/AFP/GETTY IMAGES



## Trải nghiệm vẻ đẹp của Trung Hoa cổ xưa trước thời Chủ nghĩa Cộng sản

Nhiều nghệ sĩ của Shen Yun đã thoát khỏi cuộc đàn áp đang diễn ra ở Trung Quốc. Được đức tin dẫn lối, được thúc đẩy bởi đạo đức nghề nghiệp, và được hồi phục bởi sự tự do mà họ tìm thấy ở Hoa Kỳ, những nghệ sĩ đẳng cấp thế giới này đã kế thừa và làm hồi sinh một nền văn hóa tinh thần gần như đã mất dưới chế độ chuyên chế của chủ nghĩa cộng sản.

Thông qua vũ điệu sôi động, âm nhạc và cách kể chuyện điêu luyện, họ đã tạo ra một thời kỳ phục hưng.

“Thật là kỳ diệu! Tôi như được nâng lên từ một thế giới kỳ diệu của màu sắc, sự hài hòa, và sự hoan hỷ.”

—Raina Kabaivanska, Ca sĩ opera nổi tiếng thế giới

“Một câu chuyện về niềm hy vọng vô biên và tinh thần phi thường!”

—Rita Cosby, người dẫn chương trình truyền hình từng đoạt giải Emmy

“... tham dự vào một buổi biểu diễn tuyệt đẹp như vậy, bạn trở về nhà với một tinh thần sáng khoái và một cảm giác tuyệt vời.”

—Tiến sĩ Kay Hartwig, Giáo sư âm nhạc & nhạc sĩ

Lịch trình diễn hạn chế. Mua vé ngay hôm nay!

THÁNG MƯỜI HAI 28–29  
San Diego Civic Theatre  
1100 Third Ave, San Diego, CA 92101

THÁNG MỘT 13-17, 2022  
California Center for the Arts, Escondido  
340 N Escondido Blvd, Escondido, CA 92025

THÁNG MƯỜI HAI 30–THÁNG MỘT 01  
 Segerstrom Center for the Arts  
600 Town Center Dr, Costa Mesa, CA 92626

ShenYun.com/SD • 1 (888) 973-7469

ShenYun.com • 1 (800) 880-0188

**20/20 Vision**  
Trung Tâm Nhãn Khoa Optometry

**15622 Brookhurst St. Westminster, CA 92683**  
(Góc Brookhurst/McFadden)

**ĐÃ PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG GẦN 30 NĂM QUA**

- **Bác Sĩ tận tâm, khám mắt và đo độ kính chính xác** - bảo đảm quý khách sẽ hài lòng.
- **Truy tầm các chứng bệnh về mắt như mất lòa, mắt cườm, áp suất cao, mắt đỏ v.v...**
- **Có hợp tác với Laser Center cho quý vị cần giải phẫu mắt để khỏi đeo kính / contact lenses.**
- **Vấn phòng trang bị máy móc tối tân.**
- **Phương pháp Ortho-K để bớt cận thị.**

**TRUNG TÂM DANH TIẾNG LÂU NĂM VÀ RẤT LỚN VỚI MẤY NGÀN GỌI KÍNH HIỆU VÀ ĐỦ CÁC LOẠI CONTACT LENSES.**

**NHẬN TẤT CẢ BẢO HIỂM MẮT, BAO GỒM: VSP, EYEMED, DAVIS, SUPERIOR, SPECTERA, MES.**

**NHẬN: CENTRAL HEALTH, WELL CARE, ONE CARE, CARE 1ST, BRAND NEW DAY, MEDI-CAL/MEDICARE: ĐẾN THẮNG 20/20 VISION, KHÔNG CẦN QUÀ BÀ GIÀ ĐÌNH GIỚI THIẾU.**

**THÔNG BÁO: HIỆN TẠI MEDI-CAL ĐANG CHO NGƯỜI LỚN TRÊN 21 TUỔI KHÁM MẮT VÀ LÀM KÍNH MIỄN PHÍ.**

**VẤN PHÒNG MỞ CỬA 7 NGÀY**  
Thứ Hai - Thứ Sáu: 10 AM - 5:30 PM  
Thứ Bảy: 10 AM - 5 PM  
Chủ Nhật: 10 AM - 2 PM

**714-775-4553**

TIFANY & CO. roberto cavalli DOLCE & GABBANA GUCCI BURBERRY BVLGARI

GIORGIO ARMANI Salvatore Ferragamo Cartier SAINT LAURENT Chloé CHANEL

FENDI VALENTINO BOSS TOM FORD Christian Dior PRADA

## Đại dịch tác động nặng nề đến thị trường lao động tiểu bang California

TIM SHAHER

Dữ liệu do Cục Thống kê Lao động công bố gần đây cho thấy tình hình việc làm ở California đã trở nên tệ như thế nào kể từ trước đại dịch COVID-19.

Từ tháng 02/2020, một tháng trước khi xảy ra các đợt phong tỏa vì đại dịch dẫn đến việc đóng cửa các doanh nghiệp, California đã mất đi 861,000 việc làm.

Khoảng 490,000 người đã rời bỏ lực lượng lao động. 370,000 người khác vẫn muốn làm việc, nhưng không tìm được việc làm.

Mất việc làm ở California chiếm khoảng một phần tư tổng số mất việc làm trên toàn Hoa Kỳ so với trước khi xảy ra đại dịch. Hiện có ít hơn 4.2 triệu việc làm ở Hoa Kỳ so với tháng 02/2020.

Ở những nơi khác của tiểu bang California, khu vực San Francisco-Oakland-Hayward đã chứng kiến 120,000 người rời bỏ lực lượng lao động, trong khi 50,000 người khác đang tìm việc nhưng không tìm được việc. Tại Thung lũng Silicon gần đó (San Jose-Sunnyvale-Santa Clara),



chỉ có khoảng 30,000 người rời khỏi lực lượng lao động và thêm 13,000 người thuộc lực lượng lao động nhưng thất nghiệp (có nghĩa là họ đã tìm việc trong khoảng thời gian bốn tuần trước đó). Trong số các khu vực đô thị lớn ở California, Thung lũng Silicon có tỷ lệ thất nghiệp thấp nhất, chỉ 4% – khoảng một nửa so với tỷ lệ thất nghiệp 7.8% ở Los Angeles-Long Beach-Anaheim.

Ở các khu vực ngoại ô chính, lực lượng lao động dân sự thực sự tăng lên ở các vùng Riverside-San Bernardino-Ontario, và về căn bản không thay đổi (giảm 7,000 người) ở Sacramento-Roseville-Arden-Arcade. Trong thời kỳ đại dịch, nhiều người đã rời bỏ căn hộ ở thành thị và mua nhà ở ngoại ô.

Nếu những nỗi sợ hãi liên quan đến đại dịch và các hạn chế tiếp tục giảm bớt, dự đoán người dân sẽ một lần nữa chọn nơi họ sống, làm việc, và vui chơi dựa trên giá thuê, giá nhà, tình trạng sẵn có việc làm, và việc mở cửa trở lại các dịch vụ giải trí.

Chánh Tín biên dịch









## TÂY DƯƠNG

## Có phải phương Tây đang tách rời khỏi Trung Quốc?

Đối với phương Tây, Trung Quốc đã chuyển vai trò từ cung ứng sang tiêu thụ

MILTON EZRATI



Ngày cá trước khi cựu Tổng thống Hoa Kỳ Donald Trump khởi động “cuộc chiến thương mại” năm 2019 với Trung Quốc, các nhà hoạch định chính sách đã bắt đầu đặt câu hỏi về việc tách rời hai nền kinh tế.

Những cuộc thảo luận đó là một phản ứng đối với mối quan hệ cùng phụ thuộc lẫn nhau đã phát triển theo thời gian. Sự phát triển của Trung Quốc phụ thuộc rất nhiều vào dòng xuất cảng ngày càng tăng sang phương Tây, trong khi các nền kinh tế phương Tây phát triển có lẽ phụ thuộc quá mức vào các sản phẩm rẻ tiền của Trung Quốc. “Chiến tranh thương mại,” cũng như đại dịch năm 2020, đã làm tăng cường độ của các cuộc thảo luận này.

Sau đại dịch những câu hỏi này vẫn còn đó, nhưng các vấn đề đã trở nên phức tạp hơn. Bằng chứng đáng kể cho thấy trật tự cũ đang mờ dần, một sự tách rời đang diễn ra trên thực tế. Nhưng đồng thời, các bằng chứng khác lại cho thấy mối quan tâm mới của phương Tây đối với Trung Quốc đang thay thế điều này.

Sự thay đổi này đã tạo ra một sự pha trộn thú vị cho các câu chuyện truyền thông. Ví dụ, một báo cáo đã dẫn lời đối tác quân lý khu vực Á Châu của một công ty luật lớn trên toàn cầu. Ông mô tả cách các khách hàng doanh nghiệp của mình ở Âu Châu và Hoa Kỳ “kinh hãi” về “dòng chảy” trong chuỗi cung ứng toàn cầu đã được thiết lập, buộc hội đồng quản trị doanh nghiệp phải chú ý đến việc tách rời khỏi Trung Quốc.

Trái lại, một câu chuyện khác lại mô tả sự hào hứng của một chuyên gia ngân hàng đầu tư nổi tiếng về cơ hội tăng trưởng và phát triển ở Trung Quốc, cũng như cách họ thu hút dòng vốn đầu tư từ phương Tây. Câu chuyện này lưu ý cách 27 công ty nổi tiếng của Âu Châu đang rót thêm tiền vào các liên doanh ở Trung Quốc của họ.

Đây chỉ là hai minh họa về bản chất khác nhau của bằng chứng nói trên. Dù sao thì chúng cũng chỉ là dấu hiệu.

Câu chuyện đầu tiên của bài này ghi nhận sự lu mờ của những trật tự cũ. Những trật tự này dẫn ta quay trở lại thời điểm Trung Quốc bắt đầu giao thương với phương Tây. Mức lương ở Trung Quốc thấp, đặc biệt là so với Hoa Kỳ, Nhật Bản, và Âu Châu. Và Trung Quốc có một lực lượng lao động lớn, có kỹ luật, được đào tạo tương đối tốt. Trên cơ sở đó có vẻ rất thấp so với Âu Châu, Hoa Kỳ, và Nhật Bản, cũng như một phần lớn



Các binh sĩ Quân đội Trung Quốc bước đều cạnh lối vào Tử Cấm Thành trong lễ khai mạc Hội nghị Hiệp thương Chính trị Nhân dân Trung Quốc tại Bắc Kinh hôm 21/05/2020. Một báo cáo đã phân tích sự phụ thuộc của năm quốc gia dẫn chủ vào Trung Quốc và khuyến nghị tách rời khỏi quốc gia Á Châu hiệu chiến này.

— như một điểm hấp dẫn để cung ứng nguồn hàng. Tiền từ Hoa Kỳ và phần còn lại của các nước phát triển đổ vào Trung Quốc để xây dựng các nhà máy sản xuất hàng hóa với giá rẻ nhằm xuất cảng trở lại quê nhà của từng nhà đầu tư cũng như các thị trường khác. Nhưng qua nhiều năm khi Trung Quốc phát triển, thì tiền lương đã tăng lên. Lao động Trung Quốc dường như ít rẻ hơn, khiến những thỏa thuận ban đầu này kém hấp dẫn hơn đối với các doanh nghiệp phương Tây. “Chiến tranh thương mại” năm 2019 và sau đó là đại dịch năm 2020 càng làm giảm sức hấp dẫn của những thỏa thuận này.

Câu chuyện thứ hai là về một mối quan tâm khác, mới hơn của phương Tây đối với Trung Quốc. Khi mô hình xuất cảng cũ tạo điều kiện cho sự phát triển của Trung Quốc, một tầng lớp tiêu dùng ngày càng lớn và thịnh vượng hơn đã xuất hiện. Vì vậy, ngay cả khi các doanh nghiệp phương Tây xem xét lại các thỏa thuận cũ, họ đã nhìn thấy những cơ hội mới để đầu tư vào Trung Quốc, không phải để sản xuất nhằm xuất cảng trở lại thị trường quê nhà của họ, mà là sản xuất sản phẩm với thương hiệu của họ ở Trung Quốc và do đó bảo đảm được một vị trí thuận lợi để bán vào thị trường nội địa Trung Quốc giàu có.

Sự thay đổi này bắt đầu với việc thay đổi tính toán chi phí. Hai mươi năm trước, khi Trung Quốc gia nhập Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO), mức lương ở đây có vẻ rất thấp so với Âu Châu, Hoa Kỳ, và Nhật Bản, cũng như một phần lớn

của quốc gia mới nổi. Nhưng các khoản đầu tư to lớn vào Trung Quốc nhờ có nguồn lao động giá rẻ, đã làm tăng nhu cầu đối với người lao động và do đó, mức lương của người Trung Quốc cũng tăng lên tương ứng. Chi phí của Trung Quốc bắt đầu bắt kịp với phần còn lại của thế giới và đã bắt kịp một cách nhanh chóng. Ví dụ, từ năm 2015 đến năm 2020, mức lương trung bình theo giờ ở Trung Quốc, theo Cục Thống kê Bắc Kinh, đã tăng 9.0% một năm, tăng hơn 53% chỉ trong 5 năm đó. Ở Hoa Kỳ, so sánh, tiền lương theo giờ trong thời gian này tăng khoảng 5.0%. Khoảng cách chi phí đã được thu hẹp nhanh chóng, và các doanh nghiệp phương Tây đã bắt đầu để ý nơi khác có chi phí cung ứng thấp hơn—tới Việt Nam, Indonesia, Malaysia, và nơi khác ở Á Châu.

“Chiến tranh thương mại” năm 2019 đã đẩy nhanh tốc độ thay đổi này. Thuế quan áp lên hàng hóa Trung Quốc làm tăng chi phí đưa hàng hóa trở lại thị trường nội địa của Hoa Kỳ, thúc đẩy người Mỹ tăng tốc độ chuyển dịch sản xuất ra khỏi Trung Quốc. Trong khi đó, các nhà sản xuất Trung Quốc, để tránh thuế quan của Hoa Kỳ, đã chuyển hoạt động sản xuất của họ sang Việt Nam, Indonesia, và các nơi khác.

Sau đó trong đại dịch, Trung Quốc đã hạn chế xuất cảng một số sản phẩm quan trọng. Quyết định của Bắc Kinh chắc chắn có thể hiểu được trong hoàn cảnh này, nhưng nó vẫn khiến các công ty phương Tây đang tìm kiếm nguồn hàng ở ngoại quốc đặt ra câu hỏi về độ tin cậy

[của Trung Quốc].

Tổng dòng vốn đầu tư vào các nước Á Châu khác nhau khẳng định bức tranh tổng thể này. Trong khi cách đây không lâu, với phần lớn đầu tư trực tiếp của phương Tây vào Á Châu tập trung ở Trung Quốc, bức tranh này đã đang thay đổi hoàn toàn. Trong 5 năm qua, theo số liệu của Ngân hàng Thế giới, dòng vốn đầu tư trực tiếp từ phương Tây vào Trung Quốc đã tăng khoảng 34.3%, trung bình 6.1% một năm, chậm hơn nhiều so với trước đây. Ngược lại, dòng chảy vào Indonesia, một lựa chọn thay thế phổ biến, đã tăng 55.6%, trung bình 9.2% một năm; trong khi dòng chảy vào Việt Nam đã tăng tới 87%, trung bình 13.3% một năm.

Sự hòa trộn của các khoản đầu tư vào Trung Quốc càng khẳng định sự chú trọng mới của phương Tây. Trong khi trước đây, phần lớn các khoản đầu tư trực tiếp tập trung vào lĩnh vực sản xuất, phần lớn là để xuất cảng sang các nền kinh tế nội địa của chính các nhà đầu tư, thì các dòng vốn đầu tư gần đây lại tập trung vào dịch vụ và bán lẻ ở Trung Quốc. Số liệu của Bộ Thương mại Hoa Kỳ thể hiện câu chuyện này rất rõ. Trong vài năm qua, chỉ có 30% dòng vốn đầu tư trực tiếp dành cho lĩnh vực sản xuất. 60% dòng vốn đã chuyển sang dịch vụ và đặc biệt là bán lẻ. Những khoản tiền này rõ ràng nhằm mục đích tận dụng thị trường nội địa ngày càng giàu có của Trung Quốc, một bức tranh rất khác so với quá khứ không lâu.

Vì vậy, có vẻ như cả hai phía của câu chuyện tách rời này đều hướng tới một điều gì đó. Có sự tách rời rõ ràng khỏi Trung Quốc như là một nguồn cung ứng sản phẩm. Theo lời của vị luật sư nêu trên, các chuỗi cung ứng thực sự đang “thay đổi” và chuyển dịch từ Trung Quốc sang các nơi khác ở Á Châu. Đồng thời, sự hấp dẫn của thị trường tiêu dùng Trung Quốc đang tạo ra một hình thức kết nối mới mà ví chuyện gia ngân hàng đầu tư nêu trên đã rất hứng thú.

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.*

*Ông Milton Ezrati là một biên tập viên cộng tác với The National Interest, một chi nhánh của Trung tâm Nghiên cứu Vốn Con người tại Đại học Buffalo (SUNY), và là nhà kinh tế trưởng của Vested, công ty truyền thông có trụ sở tại New York.*

Lưu Đức biên dịch

## VĂN HÓA &amp; NGHỆ THUẬT

## Lễ Tạ Ơn và sự thức tỉnh về tín ngưỡng của Tổng thống Abraham Lincoln

JOSHUA CHARLES

Lễ Tạ Ơn là một trong những ngày lễ quan trọng trong đời sống người dân Hoa Kỳ. Mặc dù những tuyên bố về ngày Lễ Tạ Ơn của quốc gia đã được đưa ra từ thời George Washington, nhưng ngày lễ này đã không trở thành một ngày lễ chính thức của Hoa Kỳ mãi cho đến năm 1863, khi Tổng thống (TT) Abraham Lincoln tuyên bố rằng ngày lễ sẽ rơi vào “thứ Năm cuối cùng của tháng 11” hàng năm.

Nhưng hầu hết mọi người không nhận ra rằng, đối với TT Lincoln, việc ban hành tuyên ngôn Lễ Tạ Ơn đã thể hiện sự đề cao tín ngưỡng và sự tẩy tịnh tâm hồn trong cuộc sống của chính ông.

Mặc dù Lễ Tạ Ơn luôn mang một sự thừa nhận ngầm đối với Thần linh, điều khiến sự ra đời của nó trong cuộc Nội chiến trở nên đặc biệt sâu sắc là việc TT Lincoln đã nhấn mạnh đến sự ần nần của quốc gia. Trong phần lớn cuộc đời, niềm tin tôn giáo của TT Lincoln đã chuyển

thể thâm nhập và xoa dịu cả những tâm hồn vô cảm trước sự quan phòng luôn dõi theo của Thượng Đế Toàn Năng.”

TT Lincoln tiếp tục liệt kê nhiều phước lành về kinh tế mà quốc gia đã được hưởng, ngay cả trong bối cảnh chiến tranh. Kết luận của ông thật sâu sắc:

“Không có một ý định của con người hay một bàn tay phạm trần nào có thể làm ra những điều tuyệt vời này. Chúng là những món quà đầy khoan dung của Thượng Đế, Ngài trong khi giận dữ vì tội lỗi của chúng ta, vẫn không quên thương xót chúng ta.”

Đây dường như là lần đầu tiên TT Lincoln xem Nội chiến là tội lỗi của quốc gia, điều mà nhiều người có thể hiểu là ám chỉ đến chế độ nô lệ. Rất ít người Hoa Kỳ hoàn toàn tán thành, chứ đừng nói là đánh giá cao những lời của ông vào thời điểm đó. Các thành viên trong gia đình họ đang đối mặt với cái chết. Họ muốn chiến tranh kết thúc, chứ không phải bị nhắc nhở rằng nó đang diễn ra vì tội lỗi quốc gia. Từ nền

tảng này, TT Lincoln đã tiến hành thiết lập những gì sẽ trở thành một ngày lễ quan trọng của Hoa Kỳ:

“Tôi cho rằng sẽ phù hợp và đúng đắn nếu điều này được toàn thể nhân dân Hoa Kỳ ghi nhận một cách trang trọng, tôn kính, và biết ơn. Do đó, tôi xin mời những đồng bào ở khắp mọi miền của Hoa Kỳ, cũng như những người đang ở trên

biển và những người đang lưu lạc ở nước ngoài, hãy dành riêng ngày thứ Năm cuối cùng của tháng 11 tới đây như một ngày tạ ơn và ca ngợi Người Cha nhân từ của chúng ta đang ngự trên trời. Và tôi khuyến rằng trong khi dâng lên những lời tán tụng Ngài vì được Ngài cứu giúp và ban phước lành, họ cũng hãy, với lòng sám hối khiêm nhường vì sự ngang ngược và bất tuân của quốc gia chúng ta, ca ngợi sự quan tâm ần cần của Ngài đối với những người đã trở thành góa phụ, mồ côi, tang gia, hoặc những người đang phải chịu đựng trong cuộc xung đột dân sự đáng tiếc không thể tránh khỏi, và thành khẩn cầu xin sự can thiệp của Thượng Đế để chữa lành vết thương của dân tộc và khôi phục nó ngay khi có thể, theo ý muốn của Ngài, để được tận hưởng sự hòa bình, hòa hợp, ổn định, và thống nhất.”

Khó có thể hình dung được việc một chính trị gia hiện đại, chỉ đứng với những ẩn huệ này, vốn liên tục được ban tặng cho chúng ta đến mức chúng ta dễ quên đi chúng khỏi nguồn từ đâu, là những ân huệ khác đặc biệt đến nỗi chúng chắc chắn có

NGHỆ THUẬT - THỦ CÔNG

# Bài trí bàn tiệc theo phong cách nông trại

MANY NGOM

Lễ Tạ Ơn là một dịp quý giá để chia sẻ một bữa ăn ngon với gia đình và bè bạn. Đây cũng là thời điểm có thể khiến các vị khách cảm thấy ấn tượng trước những kỹ năng nấu nướng và trang trí bàn tiệc của bạn. Ý tưởng này có thể làm bạn ngạc nhiên, nhưng bằng cách chọn các nguyên liệu tự nhiên, như nhà thiết kế bàn tiệc Yelena Oleynik đã làm, bạn có thể tạo ra một bữa ăn đẹp mắt, dễ dàng, và ít tốn kém.

“Sự sống lại bắt đầu trong cái mát lạnh, tươi sáng của mùa thu.” Câu nói này của nhà văn F. Scott Fitzgerald chính là câu nói yêu thích của cô Oleynik, một người viết blog trên Instagram (@table\_with\_taste) và là một chủ doanh nghiệp nhỏ có trụ sở tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn. Cô là chuyên gia trang trí bàn tiệc cho mọi sự kiện, và cho ngày lễ có yêu thích, đó là Lễ Tạ Ơn.

Bài trí đẹp mắt mà cô đã sắp đặt cho bữa tiệc Lễ Tạ Ơn được kết hợp với vẻ đẹp tự nhiên của mùa thu hoạch cùng phong cách giản dị, mộc mạc. Cô gọi đó là một lễ kỷ niệm theo phong cách nông trại. Cô chia sẻ rằng, lựa chọn một chủ đề là cách đơn giản và sáng tạo để khiến cho bữa ăn của bạn có thêm ý vị và phong cách. Nó không chỉ khơi nguồn trí tưởng tượng của bạn với những ý tưởng trang trí, mà còn thêm vào một nét chấm phá để khơi dậy sự hào hứng và cuộc trò chuyện quanh bàn ăn trong bữa ăn ngày lễ.

**Những nguyên liệu tự nhiên**  
Nếu nơi bạn sống có điều kiện thời tiết và nhiệt độ thuận lợi, hãy xem xét để tổ chức tiệc ở ngoài trời. Cô Oleynik thích tổ chức tiệc ở sân sau nhà, để có thể kết hợp kiểu trang trí bàn ăn với khung cảnh Thiên nhiên.  
“Tôi thích sử dụng các vật dụng từ sân nhà để trang trí: lá, cành cây, bất cứ loại hoa mùa thu nào, và tất nhiên là cả bí ngô! Tôi là một người mê bí ngô trắng,” cô cho biết. Những yếu tố tự nhiên ngay lập tức tổ điểm cho chiếc bàn và đem đến cảm giác không bị lỗi thời.  
Cô Oleynik cũng gợi ý thêm gói và chân đế tạo sự thoải mái và không khí ấm cúng cho buổi họp mặt.

**Bày biện bàn ăn**  
Bước kế tiếp, đặt những món đồ gần



Thay vì sử dụng một chiếc khăn trải bàn thông thường, cô dùng một chiếc khăn dệt kim và khăn lót đĩa nhiều màu sắc.



Bày trí hoa cỏ với hoa hướng dương.



Bí ngô dệt kim mini và lọ hoa tổ điểm cho chiếc bàn.



Gà tây – tâm điểm của sự trang trí.



Nhà thiết kế Yelena Oleynik.



Đặt tạo điểm nhấn cho việc trang trí, cô Oleynik bày biện thêm trái cây vào đĩa gà tây.



Màu sắc trung tính và gam màu đất góp phần tạo nên kiểu trang trí bàn đơn giản, tự nhiên này.



Bày biện đĩa cho bữa tối.



Những bó lúa mì tăng thêm hương vị của mùa gặt.

nhau để khiến bàn tiệc trông bắt mắt và mang tinh thần của Lễ Tạ Ơn.  
Nếu bạn có một chiếc bàn đẹp và muốn trưng bày nó, cô Oleynik khuyên bạn nên chọn một chiếc khăn dài hẹp trải ở giữa theo chiều dài chiếc bàn (table runner) thay vì một chiếc khăn trải bàn thông thường. Để bày biện bàn ăn, cô Oleynik gợi ý các bước căn bản sau:

- Đặt đĩa ăn chính (lớn) vào giữa tấm lót
- Đặt nĩa ăn chính (lớn) ở bên trái đĩa, và nĩa salad (vừa) ở bên trái nĩa lớn
- Đặt dao ở bên phải của đĩa, với mép răng cưa hướng vào trong đĩa
- Đặt muỗng ăn chính (lớn) ở bên phải của dao
- Đặt một ly thủy tinh ở phía trước dao, sao cho nó ở phía trên bên phải của đĩa
- Đặt khăn ăn ở bên trái đĩa

Cùng với tâm điểm của Lễ Tạ Ơn – trên bàn của cô Oleynik là hình con gà tây bằng gốm – bạn cũng có thể sắp xếp các đồ vật nhỏ mang tính trang trí bằng gốm hoặc kim loại (chẳng hạn như bằng đồng) bên cạnh mỗi đĩa, là những quả bí ngô dệt kim màu trắng, nền mini, và hoa hướng dương nhỏ nhỏ.  
Nếu bạn muốn giữ những bài trí của mình phù hợp với chủ đề mùa thu hoạch, hãy bày biện một số rau quả tươi trên bàn. Bí ngô hoặc quả sung sẽ tạo thêm một điểm nhấn mùa thu tuyệt vời. Để hoàn thiện sự trang trí cho chiếc bàn, cô Oleynik đã đặt thêm những chiếc lọ chứa dây hoa mùa thu và bông lúa mì.

**Bày biện gà tây**  
Cô Oleynik muốn nhấn mạnh phần trang trí món gà tây. Rốt cuộc thì nó cũng là món ăn chính của bữa tiệc.  
Cô cho biết: “Tất cả những trang trí chỉ là để cho đĩa gà tây trở nên đẹp mắt, khiến những thực khách trầm trồ trước khi món chính lên bàn.”  
Điều trước tiên là: Hãy dùng một chiếc đĩa đủ lớn, không chỉ đặt được cả con gà tây, mà còn để có đủ chỗ cho những món trang trí.

Tiếp theo, hãy luôn ghi nhớ chủ đề của bạn. Để tổ chức lễ kỷ niệm theo phong cách nông trại của mình, cô Oleynik đã lấy cảm hứng từ vụ mùa thu hoạch.  
Trước khi bày gà tây lên đĩa, cô gợi ý rằng nên bày biện đĩa với xà lách tím, có tông màu đỏ tía đậm, hoặc xà lách xanh tím, có lá màu xanh tươi non và viền nâu đỏ. Sau đó, cô xếp cam đỏ, táo, mận, dâu đen, và cà chua bi vào bên trong và bên trên gà tây. Màu sắc của những loại trái cây và rau quả này làm cho con gà tây càng trở nên nổi bật hơn.  
Ngay cả khi có những quy tắc và nghi thức, bạn vẫn có không gian cho việc sáng tạo bày biện bàn ăn theo sở thích. Hãy chọn một chủ đề thú vị, dùng những bộ dao muỗng nĩa tuyệt đẹp, thêm một số hình in và hoa lên khăn trải bàn, và trang trí cho món gà tây chủ đạo của bạn trở nên hấp dẫn. Điều quan trọng là giữ cho mọi thứ hài hòa và thiết thực.

Nhà Liên biên dịch

# Lễ Tạ Ơn và sự thức tỉnh về tín ngưỡng của Tổng thống Abraham Lincoln

Tiếp theo từ trang 13

đổi mang tính quyết định đã xảy ra. Ông tin rằng Thượng Đế đang cai quản nhưng không hoàn toàn nghiêng về phía Liên bang miền Bắc hay Liên minh miền Nam. Ngài đang thực hiện việc tiêu diệt chế độ nô lệ, và trong quá trình này, đòi hỏi một sự chuộc tội từ đất nước Hoa Kỳ vốn đã dung thứ cho nó. Theo nghĩa này, Thượng Đế không đứng về “bên” nào. Đối với TT Lincoln, không có thái độ nào có thể mô tả được thực tế này, ngoài lòng biết ơn sâu sắc cho sự tồn tại tiếp tục của đất nước, cũng như sự khiêm tốn và tôn trọng đối với những gì đất nước vẫn chưa phải chịu đựng. Tất cả lên đến đỉnh điểm với bài diễn văn nhậm chức thứ hai của ông, mà cho đến ngày nay, được cho là bài phát biểu thần học sâu sắc và ý nghĩa nhất của bất kỳ tổng thống Hoa Kỳ nào. Thay vì hoàn toàn tán thành phe Liên bang miền Bắc, hay khiển trách phe Liên minh miền Nam, TT Lincoln đã ngầm đổ lỗi cho chế độ nô lệ của cả quốc gia, và mạnh dạn tuyên bố rằng Thượng Đế mà cả hai bên của nguyên đều có những mục tiêu riêng của Ngài:

“Tuy nhiên, nếu Chúa muốn nó tiếp tục, cho đến khi tất cả của cải làm ra trong hai trăm năm mười năm không được đền đáp của người nô lệ bị đánh chìm, và cho đến khi mọi giọt máu được rút ra bằng đòn roi bị trả lại bởi đôn guom của một người khác, như đã được nói cách đây ba ngàn năm, thì chúng ta vẫn phải nói rằng ‘sự phán xét của Chúa là hoàn toàn đúng đắn và công bình.’” [Thánh Vịnh 19:9]

Bối cảnh đáng chú ý này của ngày Lễ Tạ Ơn đã khơi dậy lòng tôn kính và lòng biết ơn của tôi đối với tổ tiên, những người đã chiến đấu, đổ máu và cuối cùng bảo đảm tự do cho tôi cũng như sự tự do của rất nhiều người khác. Nhờ họ, chúng ta có thể xem một quốc gia không có nô lệ là điều tất nhiên. Trong cuộc chiến đó, họ chống lại một thể chế đã tồn tại hàng ngàn năm dưới dạng thức này hay dạng thức khác, ở mọi quốc gia trên trái đất. Nhưng cuối cùng họ quyết tâm chấp nhận sự trừng phạt của Thượng Đế, và dập tắt nó. Tôi đã không phải trả giá cho việc đó, và bạn cũng vậy. Tổ tiên đã phải trả giá cho chúng ta trong một cuộc chiến không chỉ gây thương vong nhiều nhất Hoa Kỳ từ trước đến nay, mà còn là cuộc chiến gây thương vong nhiều hơn tất cả các cuộc chiến khác cộng lại. Chúng ta là những người hưởng lợi từ nó. Chúng ta coi nhiều điều tốt đẹp là hiển nhiên bởi vì chúng đã được bảo đảm bởi những thế hệ trước. Vì điều đó, cũng như đối với rất nhiều điều khác, trong Lễ Tạ Ơn này, lòng tôi tràn đầy sự biết ơn và khiêm tốn, giống như TT Lincoln đã hy vọng.

Tôi mong rằng chúng ta, giống như TT Lincoln, có thể được dẫn dắt để suy ngẫm về những gì có thể là tội lỗi của thời đại chúng ta – những



Một bức chân dung của Abraham Lincoln được vẽ bởi George Peter Alexander Healy, 1869.

điều mà bản thân chúng ta cần phải ăn năn khi nhận được phúc lành. Đó là thái độ của TT Lincoln: lòng biết ơn và hối lỗi.  
Chúng ta hãy noi gương vĩ cứu tinh Liên bang miền Bắc của chúng ta trong dịp Lễ Tạ Ơn này.

Tác giả Joshua Charles là cựu thành viên viết bài phát biểu tại Tòa Bạch Ốc cho cựu Phó Tổng thống Mike Pence, ông là nhà sử học, diễn giả và là tác giả của một số cuốn sách bán chạy số 1 trên Thời báo New York Times. Ông cũng là cố vấn lịch sử cho một số bộ phim tài liệu và xuất bản sách về các chủ đề khác nhau, từ Tổ Phụ Lập Quốc, Israel, đến tác động của Kinh Thánh đối với nền văn minh nhân loại.

Joe Nguyễn biên dịch



**NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN**

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

**TIẾT KIEM ĐẾN 40%**

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

**Tommy Tran** 713-270-8868  
State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com  
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036  
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)  
[www.insurewithtommytran.com](http://www.insurewithtommytran.com)

**Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí**  
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol  
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

**CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN** Thông thạo Anh-Việt  
Xin liên lạc với phòng hoặc ghi danh online tại:  
[tommytran.sfagentjobs.com/account](mailto:tommytran.sfagentjobs.com/account)  
**281-686-0380** / Email: [tommy@insurewithtommytran.com](mailto:tommy@insurewithtommytran.com)

# Ba đóa Mộc lan phương Nam xinh đẹp

LORRAINE FERRIER

Mỗi một bức tranh tĩnh vật thường có thể kể về một câu chuyện. Tranh loại này thường vẽ vật dụng hàng ngày được bày biện đơn giản trên khăn trải bàn, nhưng cách người nghệ sĩ sắp xếp các đồ vật đó lại có thể đem đến cho chúng ta cả vẻ đẹp về thị giác và ý nghĩa sâu sắc. Tự thân nó là nghệ thuật.  
Đồng tranh tĩnh vật đã tồn tại từ thời cổ đại. Các bức tranh mẫu có thể được tìm thấy trên tường của các ngôi mộ Ai Cập và trong các ngôi nhà La Mã cổ đại, chẳng hạn như ở Herculaneum và Pompeii. Cùng với sự sụp đổ của thành Rome, các tác phẩm tĩnh vật cũng biến mất.  
Vào thời kỳ Phục Hưng, các nghệ sĩ vẽ tĩnh vật làm nền tảng cho bức tranh



Hoa mộc lan trắng trên vải nhung xanh của tác giả Martin Johnson Heade vẽ vào khoảng năm 1890. Tranh sơn dầu trên vải.

của họ. Mãi đến đầu thế kỷ 16, tại Bắc Âu, đồng tranh tĩnh vật mới có một vị trí đặc biệt trong hội họa. Đây cũng là thời điểm mà phong trào Cái Cách đã nhấn chìm khu vực này, khiến các giáo hội Tin lành suy giảm.  
Mặc dù bố cục các đồ vật hàng ngày dường như đơn giản, nhưng một bức tranh tĩnh vật vẫn có thể truyền tải nhiều câu chuyện. Các đồ vật được vẽ mang tính biểu tượng, chứa đựng giá trị về đạo đức, tâm linh, hoặc chính trị. Tất nhiên, kỹ thuật vẽ điều luyện của một họa sĩ được bộc lộ rất rõ ràng trong bức tranh.  
**Hoa mộc lan trắng trên vải nhung xanh**  
Trong bức tranh nổi tiếng của họa sĩ Martin Johnson Heade, khắc họa

những bông hoa mộc lan trên tấm vải nhung xanh, ba bông hoa mộc lan nhẹ nhàng đặt trên một dòng sông nhung xanh. Những bông hoa mộc lan này có nguồn gốc từ vùng St. Augustine, Florida, nơi tác giả kết hôn và định cư vào năm 1883.

Magnolia grandiflora còn gọi là mộc lan phương Nam, được trồng nhiều ở Bắc Hoa Kỳ, nhưng lại có nguồn gốc từ miền Nam.  
Họa sĩ Heade vẽ nhiều tranh tĩnh vật về hoa mộc lan và nhung, nhưng chỉ có một bức được đề ngày, mặc dù tất cả đều được cho là vẽ vào cùng năm 1888.  
Bức tranh ‘Hoa Mộc Lan trên tấm Nhung Xanh’ được cho là tác phẩm đẹp nhất của ông.  
Trong tranh, ông Heade diễn tả một cách tuyệt đẹp về sự vô thường

của cuộc sống. Một nụ non đã sẵn sàng nở, một nụ khác hơi hé mở, và phía trước là bông hoa thứ ba đang nở rộ. Ba đóa hoa diễn tả trạng thái khác nhau trong vòng đời của hoa, vòng đời của cuộc sống.  
Cho đến khi qua đời năm 1904, cái tên Heade vẫn không được biết đến một cách rộng rãi; giờ đây, ông được công nhận là họa sĩ Mỹ duy nhất ở thế kỷ 19 có đóng góp lớn trong thể loại tranh phong cảnh, về biển, và tĩnh vật.  
Theo Phòng Trưng Bày Nghệ Thuật Quốc Gia (National Gallery of Art), không có nghệ sĩ Mỹ nào trước ông Heade vẽ tranh tĩnh vật giống như bức tranh hoa mộc lan nằm nghiêng của ông.

Thuần Thanh biên dịch

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

GIA ĐÌNH

## Tình yêu gia đình là cội nguồn của nền văn minh

KIMBERLY ELLS

Bà Rebecca Roache, một giảng sư kỳ cựu về triết học tại Royal Holloway, University of London, đã từng viết, “Ước muốn kết nối với con của mình, cũng như mong muốn chỉ kết giao với nhóm chủng tộc của mình, có thể gây nên những hậu quả tai hại.”

Trương tự như vậy, Tiến sĩ Ezio Di Nucci tại Đại học Copenhagen nói, “Việc chỉ yêu quý những đứa trẻ có liên hệ huyết thống là không hợp pháp về mặt đạo đức,” và xu hướng chỉ thương yêu con mình là “thiếu đạo đức”.

Những tuyên bố trên chỉ nằm trong thấp ngà của sự hân lâm, và hầu hết các bậc cha mẹ trên khắp thế giới đều thể hiện “niềm đam mê vô bờ ... về việc bảo vệ và yêu con của mình.” Liệu có phải tất cả các gia đình trên trái đất này đã nhiễm căn bệnh “phân biệt đối xử gia đình có hệ thống”? Và đường như sự phân biệt này đang càng phát triển, chỉ có điều là được che đậy bởi những từ ngữ nhẹ nhàng hơn?

Tất nhiên, việc yêu con của mình là phổ quát và không phải là một căn bệnh, một chứng rối loạn, một triệu chứng của sự bất bình đẳng, hay một dấu hiệu của sự phân biệt chủng tộc. Hầu hết mọi người gọi nó với tên khác – tình yêu. Và đa số mọi người cho rằng đó là một điều vô cùng thiêng liêng và tốt đẹp. Trên thực tế, xuyên suốt lịch sử nhân loại, tình yêu của cha mẹ dành cho con được xem là tiêu chuẩn để đo lường tất cả các hình thức khác của tình yêu.

Có gì là ngạc nhiên khi chúng ta tham dự một buổi biểu diễn dàn dương cầm, và điều làm chúng ta phấn khởi nhất là khi được nghe bản nhạc do chính

con mình biểu diễn? Có gì là ngạc nhiên khi ta đến xem một trận bóng đá ở trường trung học, và ta hy vọng huấn luyện viên cho con mình ra sân từ băng ghế dự bị để đứa nhỏ có thể cống hiến hết mình? Đây không phải là dấu hiệu của sự phân biệt đối xử hoặc sự bất bình đẳng có hệ thống. Đây là những ràng buộc, những sợi dây kết nối thế giới lại với nhau. Và tất cả những điều trên trao cho mỗi cá nhân sự khích lệ và sự cố vũ rất riêng.

### Yêu thương mọi người

Tại sao phải yêu thương mọi người? Tại sao việc một đứa trẻ thuộc về cha mẹ nào lại quan trọng đến thế? Có phải chúng ta cần phải yêu thương tất cả mọi người nhiều như yêu chính bản thân chúng ta? Đó chẳng phải là mục đích cuối cùng sao? Đúng, nhưng việc yêu thương mọi người là một tiêu chuẩn cao hơn, và cần một thời gian dài để học hỏi. Học cách yêu thương hiệu quả nhất là thực hành yêu thương trong nhóm nhỏ những người thân thuộc. Và gia đình của chúng ta là nhóm nhỏ mà chúng ta có thể thực hành yêu thương. Cho đến khi chúng ta nhận ra rằng mọi người trên hành tinh thực sự là một thành viên của một đại gia đình rộng lớn có liên kết, chúng ta sẽ yêu mọi người nhiều hơn vì chúng ta đã được học cách yêu thương gia đình nhỏ của mình trước đó.

Khi một đứa trẻ mồ côi hoặc bị chia cắt khỏi cha mẹ vì bất kỳ lý do gì, một xã hội công bằng sẽ cố gắng điều chỉnh hoàn cảnh đó bằng cách đem đến những điều tốt đẹp nhất cho đứa trẻ.

Những mối quan hệ trong gia đình được dựa trên sự kết nối hơn là sự tranh đấu.

Mối quan hệ huyết thống giữa cha mẹ và con cái bảo đảm rằng tất cả mọi người đều bắt đầu và thuộc về từ một vị trí phù hợp cho sự gắn kết, bảo đảm rằng họ có cơ hội tốt nhất để sống sót và trải nghiệm tình yêu.

ANTHONY SHKRABA/PEXELS.COM



Bản chất cốt lõi của một con người là họ cần thuộc về một gia đình và để có thể hy sinh bản thân cho những thành viên có quan hệ cùng huyết thống.

Mặc dù việc nhận con nuôi hiếm khi diễn ra suôn sẻ, nhưng nó cũng thường đem đến cho đứa trẻ cơ hội tuyệt vời để lớn lên trong một gia đình – nơi chúng được yêu thương, tôn trọng, và sự che chở theo khuôn mẫu được thiết lập bởi những liên hệ về huyết thống thật sự.

### ‘Xóa bỏ tình thân’

Kể từ thời Platon, những nhà hiền triết đã lập luận rằng cha mẹ không có gì đặc biệt, và những người không phải cha mẹ vẫn có thể nuôi dạy trẻ và thậm chí còn nuôi dạy tốt hơn cả cha mẹ ruột. Vào những năm 1970, tác giả Shulamith Firestone đã viết, “Một người mẹ trải qua 9 tháng mang thai sẽ cảm thấy rằng ‘sản phẩm’ (tức đứa bé) của sự đau đớn và khó chịu đó là của riêng cô ta... Nhưng chúng tôi muốn xóa bỏ tình chiếm hữu đó.”

Vào năm 2017, một nhà hoạt động ủng hộ xu hướng không kết hôn và nhà nữ quyền cấp tiến Merav Michaeli tuyên bố rằng việc người cha quản giáo con của họ đã gây ra “sự tổn thương liên tục ở trẻ em” và đề nghị rằng các mối quan hệ huyết thống nên không được công nhận bởi luật pháp, mà đúng hơn là luật pháp nên xác nhận các thỏa thuận về quyền nuôi con, trong đó “một đứa trẻ có thể có nhiều hơn hai cha mẹ; đặc biệt, họ không nhất thiết phải là cha mẹ ruột của những đứa trẻ đó.”

Ngoài ra, nhà nữ quyền Sophie Lewis đã tuyên bố vào năm 2019 rằng chúng ta phải “phá tan các quan niệm về cha truyền con nối” và nỗ lực để “xóa bỏ những mối quan hệ tình thân” trên diện rộng. Cô ấy cũng tuyên bố rằng “trẻ sơ sinh không bao giờ thuộc về bất cứ ai” và phủ nhận giá trị của mối quan hệ gia đình.

Những người muốn xóa bỏ hoặc lên án mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái vì vin vào cơ rằng tình thân máu mủ sẽ làm gia tăng tình chiếm hữu hoặc sự phân biệt chủng tộc – những kẻ này hoàn toàn sai lầm. Họ đánh giá thấp sức mạnh của gia đình – nơi ta thuộc về. Trên thực tế, gia đình là một quyền năng tối thượng; nó thúc đẩy những cá nhân hy sinh bản thân để dành lấy những điều tốt đẹp cho các thành viên còn lại. Và trên hết, bản chất cốt lõi của một con người là họ cần thuộc về một gia đình và để có thể hy sinh bản thân cho những thành viên có quan hệ cùng huyết thống.

Sự hy sinh gian khổ trong một

thời gian dài là điều cần thiết để giúp một người từ khi còn nhỏ, không có khả năng tự sinh tồn, phát triển thành một người trưởng thành, có năng lực. Đó là yếu tố làm tăng trưởng tình yêu. Và yêu những thứ thuộc về bản không hề xấu xa. Nó là điều tốt.

### Gia đình là nơi để chia sẻ và kết nối, không phải để tranh giành

Quá trình thụ thai và sự chào đời đã liên kết chặt chẽ các thành viên, và tạo nên mối quan hệ gia đình. Sẽ không có mối liên hệ rõ ràng nào giữa con người nếu cuộc sống được sắp đặt giống như cuốn tiểu thuyết kinh điển “Chúa Tể Loài Ruồi,” trong đó con người về căn bản là được phủ phép để nghiền nhien tồn tại trong một cộng đồng chứ không phải được sinh ra từ một gia đình. Đây là cái được gọi là “bình đẳng” bởi những người theo chủ nghĩa xã hội. Nó mang theo sự hỗn loạn và tàn nhẫn. Nó dẫn đến sự cạnh tranh hoặc sự liên minh. Bắt đầu cuộc sống với thù hận, thù hận, thù hận, và chết chóc có nhiều khả năng xảy ra hơn khi bạn bắt đầu cuộc sống với thái độ hoặc trung lập hoặc chống đối hơn là kết nối chia sẻ.

May mắn thay, dù là do trùng hợp ngẫu nhiên hay do sự an bài của Thượng Đế, các mối quan hệ gia đình đã đặt mọi người ở điểm xuất phát – nơi mà họ có xu hướng kết nối hơn là cạnh tranh.

Mối quan hệ huyết thống giữa cha mẹ và con cái bảo đảm rằng tất cả mọi người đều bắt đầu và thuộc về từ một vị trí phù hợp cho sự gắn kết, bảo đảm rằng họ có cơ hội tốt nhất để sống sót và trải nghiệm tình yêu. Dù mâu thuẫn hay sự thờ ơ vẫn có thể xảy ra, cảm giác mạnh mẽ của sự thuộc do gia đình đem lại sẽ khiến các thành viên hướng tới tình yêu.

Vậy thì yêu thương con mình có phải là phân biệt chủng tộc, là “trái đạo đức”? Chà, nếu một người mẹ không quan tâm đến đứa con sơ sinh của mình và thay vào đó là dành tình cảm cho đứa trẻ ở phòng bên cạnh, thì thế giới này – và đặc biệt là những đứa trẻ trong đó – sẽ mang đầy những tổn thương. Trên thực tế, tôi cho rằng một thế giới như vậy không thể kéo dài đủ chỉ một thế hệ. Tình yêu gia đình không phải là phân biệt chủng tộc. Đó là cội nguồn của nền văn minh.

Song Ngu biên dịch

GUSTAVO FRING/PEXELS.COM



## Cực cảnh sát lập trường Cơ Đốc Giáo để trao cho trẻ em bất hạnh cuộc đời thứ hai

EPOCH INSPIRED STAFF

Khi chứng kiến quá nhiều trẻ em với những mảnh đời bất hạnh, cực cảnh sát tại thành phố Atlanta đã quyết định nghỉ hưu để lo cho các em. Theo anh, các em xứng đáng có một cơ hội thứ hai để làm lại cuộc đời.

Anh Steve Finn, 51 tuổi, chia sẻ với The Epoch Times: “Tôi đã thấy những gì mà hầu hết các sĩ quan cảnh sát đều nhìn thấy, cả những thứ tốt đẹp và những điều xấu xa.”

“Tôi đã chứng kiến ngày càng nhiều những đứa trẻ bông bột phạm phải những điều đại dột, và hậu quả là chúng có thể bị tống giam suốt quãng đời còn lại từ lúc tuổi đời còn trẻ hoặc thậm chí là mất đi tính mạng.”

Điều này thôi thúc khiến anh cùng với vợ, là một nhân viên xã hội khi đó, cùng hành động để đem đến sự thay đổi tích cực lớn hơn nữa đến cuộc sống của những cậu thiếu niên này – những đứa trẻ – những người cần được giúp đỡ.

Anh Finn nói: “Chúng tôi đã cầu nguyện cho điều đó. Hỡi Thượng Đế, hãy bảo con điều mà Ngài muốn con phải làm trong cuộc đời này!”

“Và tôi luôn băn khoăn về những khổ đau của những đứa trẻ kia, chúng thật sự không có lấy một tia hy vọng, không có lấy một điều tươi đẹp trong tương lai.”

Nguyên vọng đó của anh và vợ cuối cùng được Thượng Đế lắng nghe. Sau một lần hai vợ chồng được mời đến ngôi nhà chung của các chàng trai đến từ Eagle Ranch ở phía Bắc Atlanta. Nhìn thấy sự thành công của mô hình này, họ bắt đầu hành trình thành lập một trường học tương tự của riêng mình.

“Vấn đề là tôi không biết gì về việc gây quỹ,” anh Finn nói. “Tôi chỉ là một cảnh sát.”

Họ đã lên kế hoạch cho việc dọn đến một địa điểm – nơi cần sự giúp đỡ của họ nhất và cuối cùng họ cũng đã lên đường. Năm 2003, anh Finn và vợ chính thức từ giả sự nghiệp. Họ đi đến vùng Tây Virginia để tìm một khu đất thành lập ngôi trường.

Họ tin rằng nếu đây là điều mà Chúa sắp đặt, thì điều đó chắc chắn sẽ thành công, và ngược lại.

Anh Finn nói, “Chúng tôi có đủ tiền để gia đình sinh sống trong khoảng một năm. Tôi biết sau 12 tháng, nếu chúng tôi không tìm được cách thực hiện, chúng tôi sẽ phải trở về Atlanta.”

Sau đó, nhiều tháng đã trôi qua nhưng tình hình không mấy khả quan. Khi họ chỉ còn 25 dollar, bỗng nhiên mọi chuyện lại tiến triển vô cùng nhanh chóng.

“Đó là một câu chuyện kỳ diệu,” anh Finn nói.

“Tiền gây quỹ đến từ những nguồn mà chúng tôi không thể ngờ tới; ví dụ như chúng đến từ một số cậu thí choi cho đội bóng bầu dục Atlanta Falcons – điều này đã làm chúng tôi vô cùng ngạc nhiên – và tiền còn đến từ các nhà thờ ở vùng Tây Virginia và các nhà thờ ở Georgia.” Có thể nói tiền đổ về từ nhiều nơi.

“Và chúng tôi đã mua mảnh đất mà không cần vay nợ. Sau cùng, chúng tôi còn dư đúng 400 dollar. Số tiền gây quỹ là vừa đủ để mua miếng đất trên.”

Một người tốt bụng nào đó thấy rằng hai vợ chồng này xứng đáng có được cơ hội để đạt được ước mơ nên đã đồng ý bán cho họ mảnh đất ấy. Sau đó gia đình nhà Finn thành lập trường học Chestnut Mountain Ranch.

Anh Finn nói: “Những nam sinh của chúng tôi phải đối diện với vãn khó khăn; chúng đến đây không phải đơn thuần vì chuyện học hành. Chúng đến đây vì những vấn đề liên quan đến sự ức chế, vì gia đình tan vỡ. Nhiều em đến từ hệ thống giáo dục dành cho trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt.”

“Chúng đều mang trên mình những vết thương.”

“Có rất nhiều hành động bộc phát, có cả trộm cắp, đánh nhau, và vô số những hành vi không phù hợp với các chuẩn tắc xã hội, và các em mang rất nhiều tổn thương.”

Chương trình của họ xoay quanh mô hình dựa trên “tình yêu thương vô điều kiện”, nhưng họ cũng “yêu cầu những đứa trẻ này phải có trách nhiệm” trong khi họ “giúp chúng phát triển những năng khiếu thiên bẩm mà Thượng Đế ban cho chúng.”

Mục tiêu của trường là phát huy tài năng của lũ nhóc dù là ở bất kỳ lĩnh vực nào, ví như nghệ thuật hay kỹ năng cơ khí, hoặc giúp chúng thực hiện những điều tốt đẹp cho cuộc đời chúng. Đó là điều “không quá phức tạp,” anh Finn chia sẻ.

Và ngôi trường đã gặt hái được nhiều thành công kể từ khi được thành lập cách đây 13 năm.

Một trong những câu nhóc đầu tiên của họ, lúc 13 tuổi, em gặp rất nhiều khó khăn, nay đã trở thành một cảnh sát bán thời gian và một nhân viên canh giữ nhà tù liên bang toàn thời gian. “Tôi chắc chắn rằng em ấy đang kiếm được gấp đôi so với tôi hiện nay,” anh Finn nói đùa.

Vào năm 2018, Tổng thống Trump đã biết đến Chestnut Mountain Ranch và mời anh Finn cùng một số nam sinh đến Tòa Bạch Ốc để gặp ông cùng Phó Tổng thống Mike Pence – người mà cực cảnh sát Finn đã biết quen biết trước đó khi được mời tham gia buổi học Thánh kinh hàng tuần tại văn phòng của ông Phó Tổng thống.

“Chúng tôi quyết định biến cơ hội đó thành một dịp mà lũ nhóc phải nhớ mãi,” anh Finn tâm sự. “Và chúng tôi đã đưa hai em đến; tôi gọi đó là một chuyến thăm mang tầm vóc lãnh đạo; tôi tìm cho hai em bộ âu phục đẹp nhất, và chúng sẽ có buổi học Thánh Kinh trong văn phòng của Phó Tổng thống Pence.”

Chúng có một chuyến tham quan “mà bất kỳ ai cũng phải trầm trồ” được hướng dẫn bởi một trong những nhân viên của ông Pence.

Và các em nam sinh của chúng tôi đã được mời tham quan tận tám lần, anh Finn nói.

Một em trai đã đến Hoa thịnh Đốn hai lần; đó là Anthony – em có cha mẹ nghiện ngập. Anthony đã từng đến vùng Tây Virginia để tìm một khu đất thành lập ngôi trường.

Sau những ngày tuyệt vời với họ Chestnut Mountain, thằng bé trở về nhà. Nhưng đáng thương thay, mẹ ruột của em đã lập tức đem em bỏ lại trước cửa nhà Finn và thẳng thừng chối bỏ trách nhiệm làm cha mẹ.

Anh Finn nói, “Khi làm công việc thiện nguyện này, tôi cũng đã nghĩ đến một ngày nào đó việc như thế này có thể xảy ra. Chúng tôi hỏi, ‘Con có muốn chúng ta nhận nuôi con không?’ và thằng bé đã đồng ý. ‘Vâng ạ!’”

Sau đó, gia đình Finn đã nhận thằng bé làm con nuôi và từ đấy chăm lo cho em bằng tình yêu thương, và luôn dạy em về tinh thần trách nhiệm. Bé Anthony không lâu sau đó đã lấy họ của gia đình Finn.

Từ đó, gia đình Finn có thêm một



Chương trình của họ xoay quanh mô hình dựa trên “tình yêu thương vô điều kiện”, nhưng họ cũng “yêu cầu những đứa trẻ này phải có trách nhiệm” trong khi họ “giúp chúng phát triển những năng khiếu thiên bẩm mà Thượng Đế ban cho chúng.”



Sĩ quan Steve Finn trong thời gian phục vụ tại Sở cảnh sát tàu điện ngầm thành phố Atlanta.

cậu nhóc tài giỏi. Thằng bé đã trở thành một ngôi sao bóng bầu dục. Hiện em sắp tốt nghiệp trung học và hy vọng một ngày nào đó sẽ được chơi bóng ở một trường đại học.

Và ngôi trường Chestnut Mountain Ranch gần đây đang nhận được nhiều hơn nữa những ân điển từ Chúa; vì thế họ có thêm điều kiện và hiện đang đặt nền móng cho một nhà nguyện mới.

Trong tương lai, anh Finn dự tính sẽ xây thêm 4 gian nhà trên phần đất của anh, và từng ấy đủ để nuôi dưỡng 49 em – đồng thời anh cũng xem xét việc mở rộng chương trình mà anh đang theo đuổi để giúp các bé trai trên khắp nước Mỹ có được cơ hội thứ hai làm lại cuộc đời.

Chia sẻ câu chuyện của bạn với chúng tôi tại [emg.inspired@epochtimes.com](mailto:emg.inspired@epochtimes.com) và tiếp tục đón nguồn cảm hứng hàng ngày bằng cách ghi danh nhận bản tin Epoch Inspired từ [TheEpochTimes.com/newsletter](https://theepochtimes.com/newsletter).

Song Ngu biên dịch





# Bí quyết chế biến gà tây của những đầu bếp thượng hạng

CRYSTAL SHI

Khi ngày Lễ Tạ Ơn gần kề, có lẽ duy chỉ một thứ không thay đổi giữa nhiều biến động trong suốt năm qua, đó là món gà tây trên bàn tiệc. Món nguyên con gà dút lò nâu vàng hấp dẫn nằm trên bàn ăn với lớp da nứt giòn, thịt mềm, mọng nước đã trở thành truyền thống của các gia đình Hoa Kỳ.

Để chắc rằng bạn sẽ luôn thành công khi thực hiện món ăn này, chúng tôi đã xin lời khuyên về bí quyết từ những đầu bếp chuyên nghiệp. Và dưới đây là những điều họ đã chia sẻ.

### Chọn gà tây với kích cỡ nhỏ

Quy tắc đầu tiên: bạn hãy chuẩn bị từ 1 pound đến 1.5 pound cho một khẩu phần ăn, vì khi chọn gà tây, kích cỡ to chưa hẳn đã tốt. "Theo tôi, đối với nhiều người, những con gà tây cỡ nhỏ là phù hợp với bàn tiệc của ngày Lễ Tạ Ơn." Cô Bridget Lancaster, đầu bếp và đồng thời là người dẫn chương trình của American Test Kitchen cho rằng: "Chúng tôi ưa thích những chú gà nặng từ 12 đến 14 pound, vì thịt chúng thường mềm hơn những con gà tây lớn, bấy nhiêu là đủ cho 10 đến 12 khẩu phần ăn."

Nếu bạn cần thêm thịt gà tây, bạn nên mua thêm một con gà cỡ nhỏ, như vậy sẽ tốt hơn là mua hẳn một con to ngay từ đầu.

### Tùy theo ý thích

Cô Lancaster chia sẻ: "Trước tiên, hãy dùng con gà tây đã được xử lý với muối (ngâm trong nước muối hoặc xát qua muối), vì loại gà này sẽ thơm ngon và mọng nước hơn." Bạn có thể mua một con gà tây được ướp sẵn với muối (gà tây Butterball thuộc loại này), lưu ý rằng gà tây loại này đã trải qua nhiều công đoạn chế biến. Gà tây Kosher (kiểu Do Thái) cũng được ướp muối và rửa sạch trong quá trình chế biến, vì thế bạn không cần ngâm chúng trong việc cắt xương già cầm – để cắt bỏ phần xương sống, sau đó lật con gà tây lại, kéo hai chân và ấn xuống phần xương ức cho đến khi nó bật hẳn ra.

của OMG Hospitality Group ở thành phố San Diego, cho biết: "Tôi nghĩ rằng chúng ta chỉ nấu món gà tây mỗi năm duy nhất một lần, nên tại sao lại không kiếm một con gà chất lượng nhất bạn có thể mua được? Tôi sẽ chọn mua loại gà tây được nuôi theo quy trình tự nhiên, được cho ăn thức ăn hữu cơ và không dùng thuốc kháng sinh, hóa chất, hay các phụ phẩm khác từ động vật. Và thương hiệu Mary's Free-Range Organic Turkeys luôn là sự lựa chọn của tôi."

Cô Judy Joo, đầu bếp và đồng thời là tác giả của nhiều đầu sách dạy nấu ăn, một cư dân của thành phố London và New York (và là một cộng tác viên của Epoch Times), thường chọn gà tây "thả vườn" từ nhà phân phối trực tuyến Heritage Foods – loại gà này thường nhỏ hơn nhưng nạc hơn với hương vị đậm đà. "Hương vị gà tây 'thả vườn' từ Heritage Foods thật tuyệt vời – nó rất 'gà tây', đậm vị, và ngon ngọt tự nhiên," cô Joo chia sẻ.

### Các bước chuẩn bị: chia thành nhiều công đoạn

Sự trang trọng của một con gà tây "vàng rực rỡ" ngay tại ngay trung tâm bàn tiệc là điều không cần bàn luận. Tuy nhiên việc nấu chín đều cả một con gà là điều khá khó khăn, bởi vì phần thịt sáng màu cần ít thời gian để nấu hơn so với thịt sẫm màu (đặc biệt là phần thịt vùng ức sẽ dễ bị khô). Nếu bạn tò mò về những cách giải quyết những vấn đề trên, hãy chú ý những cách chế biến được trình bày ngay sau đây.

Đầu bếp Joo là một người yêu thích món gà tây nướng theo phương pháp spatchcocking hay còn được gọi là butterflying, đó là một quy trình loại loại bỏ xương sống và ép phẳng cả con gà trước khi nướng. "Spatchcocking là cách tốt nhất để giữ cho thịt gà tây không bị khô khi nấu, giúp nó chín đều và mất ít thời gian hơn, do đó món ăn sẽ ngon hơn", cô nói. Dùng kéo – loại chuyên dụng dùng trong việc cắt xương già cầm – để cắt bỏ phần xương sống, sau đó lật con gà tây lại, kéo hai chân và ấn xuống phần xương ức cho đến khi nó bật hẳn ra.



Nấu gà tây theo phương pháp Spatchcocking sẽ giúp gà được nấu chín đều, da giòn hơn và, nước gà sẽ ngọt hơn trong khi chỉ tốn nửa thời gian để hoàn thành.

Trước đó ngâm gà trong nước muối và nêm nếm gia vị phù hợp với khẩu vị của bạn, sau đó đặt gà vào lò. Bạn chỉ cần một nửa thời gian để nướng so với việc nướng cả con gà. "Và ngay cả khi bạn cắt nhỏ con gà thành nhiều phần, bạn sẽ vẫn có thể trình bày đẹp mắt trên một chiếc đĩa xinh xắn."

Anh Phillip Schaaf, một đầu bếp tại tiểu bang Arkansas và là chuyên gia lập công thức chế biến thực phẩm cho Nhóm Nông dân Grass Roots, đã chia sẻ: "Phương pháp của tôi là cắt nhỏ gà tây và nấu từng phần riêng biệt. Cách tốt nhất để làm được món ăn thơm ngon là nướng phần thịt trắng và thịt sẫm màu riêng, thường xuyên phết thêm gia vị và kiểm tra nhiệt độ bên trong để tránh thịt bị nấu quá chín."

Anh chia các phần của con gà vào các chảo nướng riêng, sau đó dút vào lò nướng tại các thời điểm khác nhau: đầu tiên anh nấu phần xương sống và phần cánh với mirepoix – hỗn hợp gồm cần tây, hành tây, và cà rốt cắt hạt lựu – sau đó đun lửa nhỏ để lấy nước dùng làm sốt rưới lên gà tây; tiếp theo đó dút vào lò phần đùi, phần cánh, và cuối cùng là phần ức. Anh nói: "Cần canh thời gian hợp lý để bảo đảm rằng mọi thứ được hoàn thành cùng lúc; thành quả sẽ rất đáng với công sức bạn bỏ ra."

Anh Justin Dain, bếp trưởng của Nhà hàng PINE ở thị trấn Hanover, tiểu bang New Hampshire, cũng phân con gà tây thành nhiều phần nhỏ tương tự như cách đã được đề cập bên trên, nhưng anh xử lý phần đùi gà theo một kiểu cách cầu kỳ

hơn. Anh nói: "Tôi thực sự thích thú với việc ngâm đùi gà tây trong mỡ vịt với có xạ hương, lá hương thảo, và lá nguyệt quế trong 6 giờ ở 275 độ, cho đến khi phần thịt gà mềm rồi tách hẳn ra khỏi phần xương."

### Ngâm gà tây trong nước muối

Hầu hết các bếp trưởng đều khuyên nên dùng muối ướp gà tây để thịt có hương vị ngon hơn và giữ được độ ẩm trong quá trình nấu nướng. Tuy nhiên, hiện có hai cách: thứ nhất là ngâm gà tây trong dung dịch nước muối; thứ hai là xát muối gà tây.

Cô Lancaster cho biết: "Chọn cách nào là tùy thuộc vào sở thích cá nhân, và mỗi cách đều có những ưu và nhược điểm. Phương pháp ngâm nước muối nhanh hơn, nhưng cần không gian trong tủ lạnh để chứa nồi lớn chứa gà tây và nước muối. Xát muối thì chậm hơn, nhưng lại khiến da giòn."

Cô Lancaster trình bày những bước cần bản của từng phương pháp: "Để ngâm nước muối, dùng 1/2 cup muối ăn (hoặc 1 cup muối kosher) cho mỗi gallon nước lạnh. Với một con gà tây nhỏ (dưới 17 pound), bạn pha 2 gallon nước với 1 cup muối ăn. Sau đó ngâm gà tây trong nước muối, rồi đặt trong tủ lạnh từ 6 đến 12 giờ."

"Đối với phương pháp ướp muối, bạn cần nhẹ nhàng kéo phần da ra khỏi ức gà và đùi gà, sau đó xát muối trực tiếp vào phần thịt dưới da ở ức và đùi và xát muối phần bên trong của con gà. Với con gà tây nặng từ 12 đến 14 pound, ta dùng 1/4 cup muối kosher. Sau đó, để gà tây trong tủ lạnh, lưu ý là không đậy nắp, để vậy trong 24 đến 48 giờ. Phương pháp này sẽ cần nhiều thời gian hơn để muối thấm vào thịt so với cách ngâm gà trong nước muối."

Công thức cho việc ngâm muối gà và xát muối gà khá đa dạng và phong phú, nó có thể bao gồm nhiều loại thảo mộc, gia vị, và hương liệu. Cô Lancaster thường thêm đường vào hỗn hợp muối dùng xát gà của cô; trong khi cô Joo lại thích việc cho thêm chút bột nở để giúp da giòn hơn. Anh Thomas McGee, bếp trưởng Pinch Spice Market tại thành

phố Louisville, tiểu bang Kentucky, làm dung dịch muối ngâm gà với hỗn hợp các hương liệu, bao gồm hương thảo, có xạ hương, rau kinh giới, xô thơm, ngải giấm, hoa hồng, quả bách xù, và thậm chí cả hoa oải hương. Anh cho biết về giải pháp cho không gian chứa gà và nước muối: "Tôi thường để nó trong một cái thùng kín, đặt ngoài trời để qua đêm (miễn là không bị đông) vì thường thì tôi không có đủ chỗ trong tủ lạnh. Chỉ cần chắc rằng bên ngoài không có sói đông và những con vật tương tự."

### Các nguyên liệu để nhồi

Đa số các bếp trưởng đồng ý rằng những nguyên liệu để nhồi bên trong gà tây, hoặc món nước sốt tẩm ướp, chỉ nên làm riêng. Cô Lancaster diễn giải: "Khi bạn nhồi các nguyên liệu vào con gà tây, việc nấu chín toàn bộ con gà sẽ lâu hơn, do đó một số bộ phận của con gà, hoặc thậm chí những nguyên liệu dùng để nhồi, không được nấu chín thấu."

Bạn có nhớ hương vị của những thứ dùng để nhồi gà tây? Cô Lancaster nhắc đến một công thức từ Test Kitchen, trong đó món nhồi được nướng cùng với một lớp gồm nhiều cánh gà. Phương pháp này "khiến mỡ và nước thịt tan chảy vào phần nguyên liệu dùng để nhồi ở bên dưới, và điều này khiến bàn tiệc sẽ có nhiều cánh gà hơn." Ngoài ra, anh Brandon Whitehouse, bếp trưởng và nhà điều hành của công ty cho Alexandria Partners Restaurant Group ở thành phố Alexandria, tiểu bang Virginia, cho rằng cách tốt nhất là rưới phần nước gà tây tiết ra trong khay nướng lên món nhồi (nhớ chứa lại đủ lượng làm nước sốt).

### Công đoạn cuối cùng

Trước khi nướng, một số đầu bếp khuyên bạn nên thoa bơ có hương thảo mỡ và vị tỏi lên khắp phần ngoài con gà và thoa cả ở phần giữa da gà và thịt gà. "Phương pháp trên, về cơ bản, giúp gà được tẩm hương liệu trong khi nấu. Nó cũng giúp làm giòn da," đầu bếp Whitehouse bộc bạch. "Đó là điều mà mẹ tôi thực hiện, và tôi đã kế thừa cách làm này. Cũng không cần rưới các nguyên liệu ướp lên gà trong khi nướng, điều này giúp tiết kiệm thời gian và tiết kiệm phần nước gà – việc liên tục mở cửa lò nướng sẽ làm giảm nhiệt độ, vì thế kéo dài thời gian, và làm món ăn bị khô."

Về phần đầu bếp Joo, cô thích dùng

nước tương hảo hạng phết bên ngoài con gà để giúp tăng thêm hương vị và đồng thời làm nên "một lớp da nâu giòn màu caramel".

### Điều chỉnh nhiệt độ và thời gian

Dùng nhiệt lượng cao khi bắt đầu công đoạn nướng.

Đối với đầu bếp McGee, sau nhiều năm cố gắng hoàn thiện kỹ năng nướng gà, "mọi thứ dường như đã khác xa so với thuở ban đầu." Khi bắt đầu công đoạn nướng gà, anh dùng nhiệt độ cao. Anh chia sẻ: "Khi bạn bắt đầu bằng việc để lò nướng thật nóng, gà tây sẽ ở trong lò nướng trong thời gian ít hơn, vì nếu để gà lâu trong lò nướng nó sẽ bị khô," anh nói.

"Gà tây được cho vào lò nướng và để ở nhiệt độ 500 độ F trong 30 phút, sau đó tôi giảm nhiệt độ xuống còn 350 độ và nấu cho đến khi gà tây đạt từ 155 đến 160 độ, thường sẽ mất từ hai đến bốn giờ tùy theo kích cỡ con gà. Khi lấy ra khỏi lò, tôi rắc một ít muối truffle đen và sau đó gói hờ gà tây bằng giấy bạc từ 45 đến 60 phút."

### Đừng nấu quá chín

"Hãy để ý nhiều hơn đến nhiệt độ bên trong của gà, thay vì tập trung vào việc canh thời gian," cô Lancaster đưa ra lời khuyên. "Ngoài ra, đừng chú ý đến những đồng hồ bấm giờ (trên các lò nướng) dành cho gà tây, chúng rất thiếu chính xác. Thay vào đó, dùng một nhiệt kế chuyên dụng và nó sẽ giúp bạn biết chính xác khi nào thì gà chín và cần lấy gà ra khỏi lò."

Theo khuyến nghị của trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh CDC, phần bên trong của gà tây nên được nấu với nhiệt độ tối thiểu là 165 độ F (ở phần dày nhất) để bảo đảm an toàn khi ăn, nhưng hầu hết các đầu bếp khuyên rằng ta nên lấy gà ra khỏi lò sớm hơn một chút để tránh cho gà bị nấu quá chín. Anh Whitehouse cũng thực hiện điều tương tự khi anh nấu phần dày nhất của phần ức gà chỉ đến 145 độ F. Nên lưu ý rằng, khi ta ủ con gà tây trong gói giấy bạc, sẽ có đủ nhiệt độ cần thiết.

Sau đó, đầu bếp Whitehouse thường sẽ cắt đi phần đùi và bỏ chúng trở lại lò nướng cho đến khi chúng đạt đến 185 độ, khi "collagen trong đùi gà bị nướng tan chảy, chúng trở nên mềm và mọng nước."

Song Ngự biên dịch



Việc ướp muối gà tây sẽ làm tăng thêm hương vị và giữ được độ ẩm.



Vang ấm là loại rượu khai vị hoàn hảo trong Lễ Tạ Ơn.

## Một ly vang ấm thay cho lời chào nồng hậu

CRYSTAL SHI

Khi bước vào nhà cô Andrea Correale, một chuyên gia về yến tiệc nổi tiếng, bạn sẽ được mời một ly vang ấm. Cô Andrea Correale cũng đã chia sẻ câu chuyện và công thức đặc biệt của gia đình cô để bạn có thể phục vụ thực khách của mình.



(Ảnh minh họa)

### Cách làm rượu vang ấm :

- Dành cho 4 đến 6 khách
- 1 chai rượu vang đỏ loại không ngọt
- 1 quả cam, cắt thành từng khoanh tròn
- 1 tách cranberry tươi, rửa sạch
- 8 đinh hương
- 2 thanh quế
- 2 hoa hồng
- 2-4 muỗng canh đường, mật ong, hoặc maple syrup (hoặc chất tạo ngọt bạn muốn)
- Nguyên liệu tùy chọn: 1/4 ly rượu mạnh (hoặc rượu có hương vị bạn yêu thích)
- Món trang trí tùy chọn: cam cắt lát, cranberries, thêm quế và hoa hồng

Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi, đun với lửa nhỏ. (Lưu ý: không đun sôi bùng – bạn không nên đun sôi thức uống chứa cồn.)

Để lửa nhỏ, đậy nắp và để rượu sôi sủi tăm trong ít nhất 15 phút hoặc trong tối đa 3 giờ.

Bày trí và phục vụ khi rượu còn ấm, có thể bày biện những món trang trí tùy thích. Phô mai mặn hoặc blue cheese sẽ rất hợp với rượu vang được ướp hương vị đậm đà. Mời bạn thưởng thức thôi!

Công thức do cô Andrea Correale cung cấp.

Song Ngự biên dịch



## PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

# OPEN NOW

BUSINESS HOURS:  
MON-THU: 11AM - 8PM  
FRI-SAT: 11AM - 9PM  
SUNDAY: CLOSED



Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đố Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





## MasterChef John

Taste of Joy

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

### Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**  
Hương vị Hồng Kông nổi bật  
Umami ngon trong chai
- Nước sốt dầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị  
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**  
Được pha trộn độc quyền và tinh luyện  
Không thể thiếu cho các món chiên

**Được điều chế theo từng phần nhỏ**  
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN  
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA  
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

**Sản xuất tại CANADA**

**Có bán tại:**  
MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:  
Taste Show











## LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

# Omega-3 có tác dụng kéo dài tuổi thọ

## Thiếu omega-3 có thể gây ra nguy cơ tử vong sớm nghiêm trọng như hút thuốc lá



JOEL FUHRMAN

Gần đây, Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ đã công bố một nghiên cứu kéo dài 11 năm với hơn 2,000 người tham gia. Nghiên cứu đã đưa ra một phát hiện đáng kinh ngạc: Khi so sánh

Omega-3 rất cần thiết cho một cơ thể và bộ não khỏe mạnh.

chỉ số omega-3 với các yếu tố nguy cơ tim mạch thông thường ở người lớn tuổi, nghiên cứu cho thấy chỉ số omega-3 trong máu thấp cũng là một yếu tố dự báo quan trọng về tử vong giống như hút thuốc lá.

Độ tuổi trung bình của những người tham gia khi bắt đầu nghiên cứu là 65. Họ được đo nồng độ các acid béo trong máu và được theo dõi trong 11 năm. Đã có 2,240 người tham gia và 384 người tử vong trong thời gian đó.

### So sánh giữa Omega-3 và hút thuốc lá

Chỉ số omega-3 là tỷ lệ phần trăm của hai loại omega-3 – acid eicosapentaenoic (EPA) và acid docosahexaenoic (DHA) – trong tổng số acid béo có trên màng tế bào hồng cầu. Chỉ số này càng cao thì càng có nhiều omega-3 trong máu của một người.

Chỉ số omega-3 trung bình trong nghiên cứu này là 5.8%; nhóm 20% người tham gia với mức omega-3 thấp nhất có chỉ số omega-3 dưới 4.2%, và nhóm 20% người tham gia với chỉ số omega-3 cao nhất có chỉ số này cao hơn 6.8%.

Qua sử dụng mô hình toán học, các nhà nghiên cứu ước tính rằng những người thuộc nhóm 20% với chỉ số omega-3 cao nhất ở tuổi 65 tăng 4.74 tuổi so với những người thuộc nhóm 20% với chỉ số thấp nhất. Điều này tương tự với sự khác biệt giữa những người hút thuốc và không hút thuốc ở tuổi 65, những người hút thuốc mất đi 4.73 năm tuổi thọ theo mô hình toán học.

Trong 11 năm theo dõi, những người tham gia ở cả hai nhóm nguy cơ thấp – không hút thuốc với chỉ số omega-3 cao – có tỷ lệ sống sót là 85%. Tỷ lệ sống sót chỉ còn 47% ở những người trong nhóm nguy cơ cao, những người hút thuốc với chỉ số omega-3 thấp. Số năm thọ bị mất thì ngang nhau trong nhóm người có omega-3 thấp cộng với không hút thuốc và nhóm người có omega-3 cao cộng với hút thuốc.

Nghiên cứu này được công bố vào tháng 10 vừa qua với tựa đề, “Sử dụng acid béo trong hồng cầu để dự đoán nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân: The Framingham Offspring Cohort”.

### Nhiều bằng chứng hơn nữa cho thấy Omega-3 giúp kéo dài tuổi thọ

Nghiên cứu này được thực hiện vào tháng sáu một phân tích trên 17 nghiên cứu tiềm năng được công bố trên tạp chí Nature Communications. Phân tích đã chứng minh nồng độ acid béo omega-3 trong máu cao hơn có liên quan đến việc kéo dài tuổi thọ. Trong một phân tích tổng hợp, những

người tham gia thuộc nhóm 20% có tổng mức DHA và EPA trong máu cao nhất cho thấy nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào thấp hơn từ 15–18% trong thời gian theo dõi – trung bình 16 năm. Nồng độ Omega-3 trong máu cao hơn cũng có liên quan đến sự giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch và ung thư.

**Tâm quan trọng của DHA và EPA** DHA và EPA là những thành phần cấu trúc và chức năng quan trọng của màng tế bào não và võng mạc, có tác dụng làm giảm triglycerid, kháng viêm, kháng tiểu cầu, và chống tăng huyết áp; lại thêm các tác dụng có lợi trên màng tế bào cũng có thể góp phần đem lại sức khỏe tốt hơn và kéo dài tuổi thọ.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra mối liên hệ giữa chỉ số omega-3 thấp (dưới khoảng 5%) với nguy cơ suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi. Tất cả các nghiên cứu trên đã góp thêm bằng chứng cho các nghiên cứu trước đây về mối liên quan giữa chỉ số omega thấp với teo não và suy giảm nhận thức, cũng như tầm quan trọng của việc giải quyết đúng đắn vấn đề này.

### Kết luận

Việc bổ sung DHA và EPA là rất quan trọng đối với người nào không thường xuyên ăn cá nhiều chất béo. Những chất này dường như có các dạng omega-3 quan trọng hơn so với omega-3-acid-alpha-linolenic (ALA) từ nguồn gốc thực vật.

Các nghiên cứu cho thấy rằng những người ăn chay thường có chỉ số omega-3 thấp – chỉ xấp xỉ 4% – và việc bổ sung ALA từ hạt lanh và quả óc chó không làm tăng đáng kể chỉ số omega-3 ở đa số. Hầu hết ALA trong thực phẩm thường ăn của chúng ta được đốt cháy để lấy năng lượng chứ không được chuyển hóa thành EPA và DHA. Tiêu thụ DHA và EPA có sẵn là cách đáng tin cậy nhất để tăng nồng độ omega-3 trong máu.

Bạn nên kiểm tra chỉ số omega-3 bằng xét nghiệm máu nếu bạn lo lắng nồng độ omega-3 của mình ở mức thấp. Một cách tốt để những người ăn chay trường và những người khác có thể cung cấp đủ DHA và EPA là uống thực phẩm bổ sung có nguồn gốc từ tảo (được để trong tủ lạnh nếu có thể).

*Tác giả Joel Fuhrman là bác sĩ gia đình được hội đồng chứng nhận, tác giả sách bán chạy nhất, và nhà nghiên cứu dinh dưỡng chuyên về ngăn ngừa và đẩy lùi bệnh tật bằng các phương pháp dinh dưỡng và tự nhiên.*

Từ Liên biên dịch

## 7 hợp chất tự nhiên làm thon gọn vòng eo của bạn

Tiếp theo từ trang 29

hóa mạnh mẽ, chiết xuất curcumin đã được chứng minh lâm sàng giúp điều chỉnh lượng đường trong máu và đã được sử dụng như một liệu pháp để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

Những đặc tính này cũng có thể giúp điều chỉnh cân nặng bằng cách chuyển hóa chất béo xấu thành chất béo tốt.

Mỡ nâu là mô mỡ có màu sẫm, có tác dụng bảo vệ các cơ quan trong cơ thể và đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa năng lượng. Không giống như chất béo trắng, hay còn gọi là “chất béo xấu”, chất béo nâu có liên quan đến quá trình trao đổi chất lành mạnh bằng cách phá vỡ hiệu quả các phân tử glucose và chất béo trong máu để tạo ra nhiệt và giúp duy trì một nhiệt độ cơ thể khỏe mạnh.

Một nghiên cứu năm 2020 về curcumin cho thấy những phụ nữ trẻ thừa cân được bổ sung 2g curcumin mỗi ngày trong 90 ngày đã giảm đáng

kể trọng lượng cơ thể, chỉ số BMI, vòng eo, tỷ lệ mỡ cơ thể, huyết áp tâm thu, và điểm số lo lắng thấp hơn so với ban đầu.

Curcumin, chứ không phải nghệ, có hàm lượng curcuminoid cao hơn, một trong những polyphenol hoạt động đã được phân lập trong cây Curcuma longa. Hãy sử dụng loại sản phẩm bổ sung organic để có thể nhận được các loại thảo mộc chất lượng cao nhất.

### 6. Acid alpha-lipoic

Acid alpha-lipoic là một hợp chất chống oxy hóa tự nhiên được tìm thấy trong men bia, thịt nội tạng, rau spinach, khoai tây, và bông cải xanh, cũng các loại thực phẩm khác. Nó cũng được sản xuất để sử dụng cho mục đích y tế và thường chống viêm và chống oxy hóa, và có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, góp phần vào quá trình chuyển hóa carbohydrate lành mạnh, và điều chỉnh trọng lượng cơ thể.

## TÂM &amp; THÂN

# Trong hỗn loạn chúng ta tìm thấy những điều đẹp đẽ

DONNA MARTELLI

COVID-19 đã làm rung chuyển thế giới của chúng ta, và nhiều người vẫn còn đang chìm trong nỗi sợ về loại virus này. Vì ngày thơ, vì thiếu hiểu biết, hoặc thậm chí vì cố ý mà nhiều người đã để cho nỗi sợ hãi thao túng bản thân.

Tuy nhiên, có thể có “mặt trái” nào đó của tình trạng này đã không được chú ý chẳng? Là một người không dễ dàng nghe theo số đông, tôi quyết định thăm dò những ý kiến tích cực của mọi người về tình trạng này. Khi bạn đọc những bình luận dưới đây, hãy nghĩ về những gì bạn đã trải nghiệm trong đại dịch và có lẽ bạn vẫn đang trải qua. Hãy nghĩ về những ân điển mà bạn đã được ban tặng, để chúng có thể an ủi bạn và nâng đỡ bạn.

**Cô Julie**, một vũ công và giáo viên dạy khiêu vũ, cho biết, “Món quà quý giá là đây: tôi đã đối mặt với sự thay đổi và xem xét sự thay đổi ấy đã ảnh hưởng đến nghệ thuật của tôi như thế nào. Tôi vui mừng nói rằng tôi vẫn đang tiến về phía trước với niềm hạnh phúc. Tôi cần phải loại bỏ những thứ rườm rà và đi sâu vào chuyên môn hơn: Tôi tự học, làm nghệ thuật, và tận hưởng thiên nhiên; cuộc sống đem lại cho tôi sự minh mẫn. Bây giờ tôi sẽ chuyên chú vào việc dạy học, huấn luyện, và sáng tạo với những nhóm nhỏ và các buổi biểu diễn thân mật. Ôi, hồi tưởng lại, tôi đã từng nghĩ rằng năm ngoài là năm kết thúc rồi, nhưng thực sự đó mới chỉ là sự khởi đầu.”

**Anh Sheryl**, một nhân viên văn phòng, cho biết, “Làm việc tại nhà



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

COVID-19 đã khiến cuộc sống của chúng ta rơi vào tình trạng hỗn loạn, nhưng nếu bạn nhìn xa hơn, bạn sẽ tìm thấy cơ hội ngay giữa nghịch cảnh.

- Bắt đầu một công việc kinh doanh trực tuyến mới
- Ghi danh vào đại học
- Gặp gỡ những người bạn mới

hóa ra là sản phẩm phụ tốt nhất của đại dịch. Nhờ vậy mà tôi khỏe mạnh hơn và tận hưởng nhiều thời gian hơn với gia đình.”

**Cô Suetta** cũng yêu thích lối làm việc tại nhà, cô nói: “Cuộc hôn nhân của tôi bền chặt hơn vì tôi làm việc ở nhà, và người bạn ăn trưa mới của tôi là chồng tôi.”

**Cô Brandy**, một phụ nữ trẻ rất siêng năng, cho biết, “Tôi đã có một vài sở thích làm đồ thủ công mới và quyết định mở một doanh nghiệp thủ công trực tuyến có tên là ‘Not Your Normal Knick Knacks’. Tôi cũng ghi danh vào đại học để lấy bằng cao đẳng hai năm về dịch vụ con người và tâm lý học.”

**Cô Kari**, người làm việc trong một văn phòng, chia sẻ, “Tôi cảm thấy được ban phước lành khi có cơ hội làm việc suốt thời gian qua. Tôi đã gặp một số người tốt bụng nhất trong thời gian đó.”

Vì vậy, chúng ta hãy điểm lại những thứ tốt đẹp trong thời gian vừa qua:

- Loại bỏ những thứ rườm rà
- Học hành
- Có thời gian để suy nghĩ
- Làm việc ở nhà
- Tận hưởng nhiều thời gian hơn với gia đình
- Áp dụng lối sống lành mạnh hơn
- Trải nghiệm hôn nhân tốt đẹp hơn
- Phát triển sở thích mới
- Bắt đầu một công việc kinh doanh trực tuyến mới



Hãy nhớ lại những điều tích cực mà bạn đã khám phá ra trong khoảng thời gian kỳ lạ này và cảm ơn chúng.

Công việc mới của cô không chỉ thú vị hơn mà còn giúp cô tìm thấy bình yên trong tâm hồn.

Cô Marianna, một huấn luyện viên thể dục, cho biết, “Ở nhà đối với tôi giống như một kỳ nghỉ. Đó là đầu mùa xuân, vì vậy tôi đã học hỏi về tiểu cảnh và công việc làm vườn. Tôi đã bắt đầu cuộc phiêu lưu mới ở ngoài trời. Tôi phải sáng tạo ở nơi tôi đang ở, và tôi đang ở nhà.”

“Nhớ có, thu dọn sân vườn, xếp đá, trải thêm lớp phủ vườn và xây lại đường viền đã trở thành nghề nghiệp mới của tôi. Tôi đã tìm thấy một số mặt hàng tạp hóa mới và học cách nấu ăn mới vì những quầy bán hàng cũ của tôi không có sẵn. Một đêm nọ, chúng tôi đã có một bữa tối với những món ăn mới và có phần lạ miệng: thịt gà còn sót lại, củ cải muối và hạt dẻ cắt lát với một củ hành tây trong tủ lạnh của tôi, tất cả được kết hợp để làm thành món xào.”

Và thêm vào những thí vị trong năm 2020:

- Tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn
- Học làm vườn và dựng tiểu cảnh
- Khám phá các sản phẩm và công thức nấu ăn mới
- Sáng tạo từ những ý tưởng táo bạo

Những điều tử tế đẹp đẽ vẫn luôn hiện hữu trong hỗn loạn. Thoạt đầu, có vẻ khó nắm bắt, nhưng khi chú tâm kiếm tìm, ta sẽ nhận ra vẻ đẹp ấy xuất hiện từ những trái nghiệm như trên – mạnh mẽ hơn và khúc chiết hơn.

Mỗi khi trở chuyện với ai đó, tôi lại biết thêm nhiều lợi ích mà mọi người gặt hái được trong thời gian căng thẳng này.

**Cô Shannon**, người làm việc trong một chuỗi cửa hàng bán thiết bị gia dụng, bộc bạch, “Người ta thường cư xử thái quá trong thời gian xảy ra đại dịch. Tôi thường xuyên bị mắng. Thay vì phản ứng thô lỗ hoặc bỏ đi, tôi quyết định cư xử tử tế, mỗi ngày cho đi một phần nhỏ bé trong tâm tôi. Và điều này đã nâng đỡ tôi.”

“Họ vẫn tức giận, nhưng tôi đã chọn cách tốt hơn. Chúa đã giúp tôi vượt qua điều đó và cho tôi một công việc mới tại một nơi tuyệt đẹp với những con người tích cực. Tôi được trả ít hơn, nhưng tâm hồn thanh tịnh của tôi thì giá trị hơn bất kỳ số tiền nào.”

*Tác giả Donna Martelli, từng là một nghệ sĩ múa chuyên nghiệp của vũ đoàn Harkness Ballet ở New York, làm việc tại Khoa Vũ đạo của Đại học Butler, Indianapolis, và hiện cũng là một huấn luyện viên tư nhân và huấn luyện viên Pilates có bằng cấp ở Indianapolis, Indiana.*

Thiên Văn biên dịch

## HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng
- Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần
- Nâng cao tâm tính và trí tuệ

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý **Chân-Thiện-Nhẫn**, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp để tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: [Falundafa.org](http://Falundafa.org)

**HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ**

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-7373** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. **L/L: 949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966** (English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: [falundafa.org/contacts](http://falundafa.org/contacts)

**HONGLAN Money Transfer**

# GoiTien247.com

## Gửi Tiền Online Giao Tiền USD tại nhà Chuyển Tiền vào Tài Khoản

Hàng Lan is licensed as a Money Transfer by the New York State Department of Financial Services

## MỘT THƯƠNG HIỆU ĐÁNG TIN CẬY

[WWW.HONGLANSERVICES.US](http://WWW.HONGLANSERVICES.US) | 1-888-880-8345

