



Chế tác hoa vải thủ công: M&S Schmalberg gìn giữ nghề truyền thống

Trang 13 NGHỆ THUẬT



Cha mẹ là hình mẫu tốt nhất cho con

Làm gương bằng hành động tốt hơn những lời giáo huấn sáo rỗng

Trang 16 GIÁO DỤC



Mất thính lực có thể gây ra chứng sa sút trí tuệ, kể cả ở người trẻ

Trang 29 TÂM & THÂN

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 94 | 02 — 08/04/2022

Sự thật & Truyền thống

WWW.ETVIET.COM | \$2.00

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 kinh tế 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 kỷ 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, 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

CHIẾN TRANH UKRAINE

10 thực tế về cuộc chiến Nga-Ukraine

VICTOR DAVIS HANSON



1. Cam đoan với kẻ thù những gì mình sẽ không làm bảo đảm khiến cho kẻ thù sẽ làm y như vậy và thậm chí còn hơn thế nữa.
Đọc bài trang 28



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

HOME DELIVERY ADDRESS:

POSTMASTER: PLEASE DELIVER PROMPTLY TIME-SENSITIVE NEWS PERIODICALS



Cư dân bỏ phiếu bầu qua thư trong một thùng phiếu chính thức bên ngoài thư viện chi nhánh Tippecanoe ở Milwaukee vào ngày 20/10/2020.

LIÊM CHÍNH BẦU CỬ

Tổ chức giám sát bầu cử phát hiện 137,500 phiếu bầu bị mua bán bất hợp pháp ở Wisconsin

STEVEN KOVAC

Ít nhất 137,500 phiếu bầu khiếm diện đã được bầu thông qua việc mua bán phiếu bất hợp pháp ở một số thành phố lớn nhất của Wisconsin trong cuộc bầu cử năm 2020, theo nghiên cứu được trình bày vào tuần trước cho Ủy ban Chiến dịch tranh cử và Bầu cử Hạ viện do tổ chức công ích True the Vote (TTV) thực hiện.



Các quan chức bầu cử kiểm phiếu vắng mặt ở Beloit, Wis., Vào ngày 03/11/2020.

NÔNG NGHIỆP

Nông dân trả gấp ba cho phân bón: Chúng tôi không phải là người làm tăng giá thực phẩm

BETH BRELJE



Bíp, bíp, bíp. Đó là âm thanh quen thuộc khi tính tiền và cho hàng vào túi tại cửa hàng thực phẩm địa phương của quý vị. Quý vị bước vào để mua một vài thứ và định

chi tiêu dưới 100 USD. Nhưng quý vị lại bước ra với trải nghiệm mới về mức giá gây choáng và mua được ít hơn so với những gì mua được với 100 USD trước đây.

Lạm phát đã ảnh hưởng đến
Xem tiếp trang 4

HOA KỲ

TT Biden kêu gọi tài trợ cho cảnh sát, đánh thuế người giàu, chống lại Trung Quốc

EMEL AKAN

HOA THỊNH ĐÓN — Hôm 28/03, Tổng thống (TT) Joe Biden đã công bố ngân sách 5.8 ngàn tỷ USD của mình cho năm tài chính 2023, trong đó có khoản tài trợ lớn dành cho hoạt động chấp pháp, trong một nỗ lực nhằm tạo



TT Joe Biden nói tại Tòa Bạch Ốc ở Hoa Thịnh Đốn hôm 28/03/2022.

sự khác biệt với những người cấp tiến trong đảng của ông, những người đã ủng hộ việc cắt ngân sách cảnh sát.

TT Biden cũng kêu gọi tăng chi tiêu quốc phòng và áp một mức thuế tối thiểu mới nhắm vào người giàu.

Xem tiếp trang 5

NHÂN QUYỀN

‘Đã đến lúc thức tỉnh’: Cộng đồng y tế cần phá vỡ sự im lặng về thu hoạch nội tạng cưỡng bức ở Trung Quốc

EVA FU

Những kẻ mổ cướp nội tạng từ những người vô tội còn sống bằng con dao mổ của họ không phải là những kẻ duy nhất thông đồng với tội ác thu hoạch nội tạng cưỡng bức. Sự im lặng cũng vậy, cũng là hành động đồng lõa.



Cuộc diễn hành của Pháp Luân Đại Pháp ở Manhattan, New York, hôm 16/05/2019.

Đó là một trong những lập luận được đưa ra tại hội nghị bàn tròn trực tuyến hôm 23/03 được tổ chức bên lề một cuộc họp của Hội đồng Nhân quyền Liên Hiệp Quốc – một hội đồng bao gồm một
Xem tiếp trang 24

HOA KỲ - BÌNH LUẬN

Đại xảo ngôn của bà Ketanji Brown Jackson

ROGER L. SIMON

Trong phiên điều trần xác nhận vào Tối cao Pháp viện của bà Jackson trước Ủy ban Tư pháp Thượng viện, khi Thượng nghị sĩ Marsha Blackburn (Cộng Hòa-Tennessee) yêu cầu Thẩm phán Ketanji Brown Jackson
Tiếp theo trang 5



Nổi bật

TIN TỨC

» Nỗ lực đình chỉ thuế xăng tại California lại thất bại ... **Tr. 2**

» Cựu TT Trump tổ chức cuộc tập hợp lớn ở Georgia, ủng hộ cho các ứng cử viên Đảng Cộng Hòa ... **Tr. 8**

» Ông Trump kiện bà Hillary Clinton và ông Christopher Steele về các cáo buộc thông đồng Nga ... **Tr. 9**

» Trung Cộng ‘mua chuộc’ giới tinh hoa Mỹ bằng các giao dịch hấp dẫn ... **Tr. 22**

» Các biện pháp trừng phạt Nga khiến giới tinh hoa cảm quyền của Trung Cộng lo sợ ... **Tr. 25**

» Trẻ em Đại lục được chẩn đoán bệnh bạch cầu sau khi chích vaccine Trung Quốc ... **Tr. 26**

» Quan điểm khác nhau của cộng đồng người Nga và Ukraine về lý do đằng sau chiến tranh ... **Tr. 27**

» Cán cân quyền lực ‘thay đổi đáng kể’ khi Trung Cộng quân sự hóa các đảo ở Biển Đông ... **Tr. 28**

BÌNH LUẬN

» **Eyal Levinter:** Lời tiên tri của ông Solzhenitsyn về sự sụp đổ của phương Tây (Phần 1/2) ... **Tr. 11**

ĐẶC SẮC

» **Nghệ thuật:** Kho báu của Hoa Kỳ: Tác phẩm điện ảnh ‘Câu chuyện phía Tây’ ... **Tr. 14**

» **Văn hóa:** Hoa bưởi: Hương thơm của mùa Xuân... **Tr. 32**

» **Giáo dục:** 5 lý do khích lệ trẻ em ghi chép nhật ký ... **Tr. 17**

» **Đời sống:** Ba chị em òa khóc khi được cha dưỡng nhận làm con chính thức ... **Tr. 18**

» **Tâm & Thân:** Giảm đau và chữa lành một cách tự nhiên cho bệnh viêm khớp ... **Tr. 30**

DỪNG CHẠM TRỄ, HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:
(626) 618-6168
(714) 356-8899

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

THE EPOCH TIMES TIENG VIET (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

Chính xác & Toàn vẹn

The Epoch Media Group được thành lập năm 2000 với tôn chỉ là kênh truyền thông có trách nhiệm đối với xã hội cũng như bảo trì tính chân thực. Chúng tôi đã nhận được nhiều giải thưởng từ Hiệp hội các Nhà báo Chuyên nghiệp, Hiệp hội Thiết kế Tin tức và Hiệp hội Báo chí New York.

SOCIETY OF PROFESSIONAL JOURNALISTS

SND SOCIETY FOR NEWS DESIGN

New York Press Association NYFA



Thưa Quý độc giả,

Nhóm vì sự liên chính của bầu cử đã tiến hành một cuộc điều tra tại Wisconsin và phát hiện ra rằng hơn 137,000 lá phiếu đã được mua bán bất hợp pháp. Wisconsin là tiểu bang có các quy định nghiêm ngặt về việc xử lý các lá phiếu khiếm diện và một vị thẩm phán đã đồng ý trước đó rằng việc sử dụng các thùng bỏ phiếu mà không có người giám sát là vi hiến.

Để xác định có bao nhiêu lá phiếu được thực hiện như vậy, cơ quan giám sát bầu cử (election watchdog) đã dựa vào dữ liệu vị trí địa lý của điện thoại di động để xác định tần suất của những người di chuyển đến các thùng phiếu.

Quý độc giả vui lòng đọc bài viết của phóng viên Steven Kovac, Epoch Times, tại ***trang Nhất*** để có bức tranh khái quát về những phát hiện này.

Trong khi đó, chi phí phân bón và nhiên liệu tăng mạnh gây ra nhiều căng thẳng cho nông dân, khiến không ít người lo ngại về việc giá lương thực tăng lên, và không loại trừ khả năng thiếu hụt lương thực.

Một ví dụ là giá bắp đã tăng so với năm 2020, và trong năm nay, chi phí phân bón có thể tăng hơn 80%, có nghĩa là nông dân có khả năng bị thua lỗ cho vụ mùa này. Xin đọc câu chuyện tại ***trang Nhất***.

Nhiều người đã nghe nói về ông Alexander Solzhenitsyn, một trong những nhà văn lớn của nước Nga đã nhận giải Nobel Văn học; sau hơn tám năm bị giam hãm trong hệ thống nhà tù Gulag dưới thời Stalin, ông bị chính quyền quê hương (Liên Xô cũ) trục xuất khỏi đất nước. Khi đến Hoa Kỳ, ông đã đưa ra lời cảnh báo về tương lai gần của phương Tây. Nhiều người đã phản ứng gay gắt với những nhận định của ông vào thời điểm đó, nhưng hơn 40 năm trôi qua liệu có thể kiểm chứng được những điều ông đã nói mà một phần được xem là lời tiên tri, một phần là lời cảnh tỉnh. Để có thêm góc nhìn về cộng sản từ trải nghiệm của những người đã trải qua một phần cuộc đời tại chế độ cộng sản, vui lòng đọc bài viết của tác giả Eyal Levinter tại ***trang 11***.

BBT Epoch Times Tiếng Việt

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Nỗ lực đình chỉ thuế xăng tại California lại thất bại

VANESSA SERNA

Các nhà lập pháp của Đảng Cộng Hòa tiểu bang đã cố gắng đình chỉ thuế xăng trị giá 51 xu/gallon hôm 24/03 – nhưng lại một lần nữa bị bác bỏ.

Dân biểu Kevin Kiley (Cộng Hòa–Rocklin) đã đưa ra Dự luật Hạ viện 1638 vào tháng Một, dự luật này sẽ ngay lập tức đình chỉ thuế xăng trên toàn tiểu bang. Tuy nhiên, dự luật đã thất bại trong cuộc họp của Hạ viện tiểu bang hôm 14/03.

Dự luật đã được giới thiệu lại vào hôm 24/03, nhưng đã bị bác bỏ tại một phiên điều trần theo lệnh khẩn cấp trong cuộc bỏ phiếu 48-18, với các thành viên Dân Chủ bỏ phiếu quyết định không điều trần về dự luật.

Thay vào đó, luật sẽ được điều trần tại một ủy ban của Hạ viện

vào một ngày khác.

Thượng nghị sĩ Melissa Melendez (Cộng Hòa–Lake Elsinore) viết trên Twitter: “Hôm nay, một lần nữa, các thành viên Cộng Hòa đã thúc đẩy việc đình chỉ thuế xăng ngay lập tức. Và một lần nữa, các thành viên Dân Chủ đã bỏ phiếu chống.”

Nỗ lực của ông Kiley diễn ra một ngày sau khi Thống đốc Gavin Newsom công bố đề xuất trị giá 11 tỷ USD nhằm giảm bớt gánh nặng do giá xăng tăng đối với người dân California.

Đề xuất này bao gồm khoản hoàn thuế 400 USD cho mỗi người dân California có xe đã đăng bộ. Các khoản hoàn thuế sẽ được giới hạn ở hai xe cho mỗi gia đình.

Ông Newsom cho biết: “Chúng tôi đang thực hiện hành động ngay lập tức để đưa tiền

trực tiếp vào túi của người dân California, những người đang phải đối mặt với giá khí đốt cao hơn do cuộc xâm lược Ukraine của ông Putin.”

Đề xuất cũng sẽ phân bổ 750 triệu USD cho tối đa ba tháng giao thông công cộng miễn phí, 523 triệu USD để tạm dừng tốc độ lạm phát của thuế đối với xăng và dầu diesel, và 600 triệu USD để tạm dừng một phần thuế suất bán hàng đối với dầu diesel trong một năm, theo văn phòng của ông Newsom.

Tuy nhiên, đề xuất này vẫn sẽ cần được các nhà lập pháp thông qua trước khi tiến hành. Nếu được chấp thuận, người chủ xe hơi sẽ thấy các khoản thanh toán sớm nhất là vào tháng Bảy.

Vân Du biên dịch

Ông Newsom đề xuất thẻ trị giá 400 USD cho mỗi chủ xe hơi để bù đắp giá xăng

VANESSA SERNA

SACRAMENTO — Hôm 23/03, Thống đốc Gavin Newsom công bố một đề nghị trị giá 11 tỷ USD để giảm bớt gánh nặng trong việc đổ xăng, trong đó bao gồm việc cấp cho tất cả người dân California có một xe khoản tiền 400 USD qua thẻ debit [thẻ có tiền sẵn].

Khoản chiết khấu này sẽ được giới hạn cho hai xe mỗi gia đình.

Ông Newsom cho biết: “Chúng tôi sẽ hành động ngay lập tức để đưa tiền trực tiếp vào túi của người dân California

vốn đang phải đối mặt với giá xăng cao hơn do cuộc xâm lược Ukraine của ông Putin.”

Theo Văn phòng Thống đốc, người dân California bình thường chỉ khoảng 300 USD tiền thuế tiêu thụ đặc biệt cho xăng dầu trong vòng một năm.

Kinh phí sẽ đến từ nguồn thặng dư ngân sách của tiểu bang này. Khoản thanh toán chiết khấu 400 USD này sẽ trị giá khoảng 9 triệu USD.

Văn phòng ông Newsom cho hay đề nghị này cũng sẽ phân bổ 750 triệu USD cho tối đa ba tháng giao thông công cộng miễn

phí; 523 triệu USD để tạm dừng tốc độ lạm phát của thuế đối với xăng và dầu diesel, và 600 triệu USD để tạm dừng một phần thuế suất bán hàng đối với dầu diesel trong một năm.

Để khuyến khích nhiều người dân hơn đi xe đạp hoặc đi bộ, 500 triệu USD sẽ được cấp cho các dự án giao thông đang hoạt động.

Đề nghị này sẽ được đưa ra cho các nhà lập pháp trong những ngày tới vì vị thống đốc dự định sẽ để ra các chi tiết và xúc tiến quá trình này.

Nếu được chấp thuận, các chủ xe hơi có thể nhận được khoản thanh toán sớm nhất vào tháng Bảy.

Thanh Tâm biên dịch

Một trải nghiệm đổi đời.

— Stage Whispers



TOÀN BỘ TIẾT MỤC MỚI VỚI
DÀN NHẠC GIAO HƯỚNG
TRÌNH DIỄN TẠI CHỖ

神韻晚會 2022 SHEN YUN

TRUNG HOA TRƯỚC THỜI CỘNG SẢN

Một sự thấu hiểu sâu sắc VỀ VĂN HÓA TRUNG HOA ĐÃ TỪNG LÀ GÌ VÀ TÔI HY VỌNG MỘT NGÀY NÀO ĐÓ SẼ ĐƯỢC KHÔI PHỤC LẠI Ở TRUNG QUỐC.

— Edward McMillan-Scott,
CỰU PHÓ CHỦ TỊCH NGHI VIỆN ÂU CHÂU

BUỔI BIỂU DIỄN CHO TÔI HY VỌNG RẰNG NGAY CẢ Ở NHỮNG NƠI CHỖN VÀ THỜI KHẮC ÁP BỨC TỐI TÂM, VẪN CÓ NHIỀU ÁNH SÁNG TỎA RA TỪ ĐÓ.

— Paul Skousen, GIÁO SƯ VÀ TÁC GIẢ

NIỀM HY VỌNG VÔ BIÊN, TINH THẦN PHI THƯỜNG, VÀ VƯƠN ĐẾN ĐIỀU THIÊNG LIÊNG, VƯƠN ĐẾN ĐIỀU GÌ ĐÓ VĨ ĐẠI HƠN BẢN THÂN MÌNH.

— Rita Cosby,
NHÀ BÁO TỪNG ĐOẠT GIẢI EMMY

TÔI TIN LÀ SIÊU VIỆT. SHEN YUN LÀ LIỀU THUỐC GIẢI CHO ĐẠI DỊCH.

— Philip Lancaster, QUẢN LÝ MÔI GIỚI
ĐỊA ỐC TẠI ROCK POINT REAL ESTATE

THÁNG TƯ 28 – THÁNG NĂM 29

Palm Desert • Northridge • Long Beach • San Luis Obispo
Costa Mesa • Thousand Oaks • Santa Barbara

Visit: **ShenYun.com/LA** Call: **1 (800) 880-0188**



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 tìm các chứng bệnh về mắt như mắt 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.
- Văn phòng trang bị máy móc tối tân.
- Phương pháp Ortho-K để bớt cận thị.

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

NHẬN: CENTRAL HEALTH, WELLCARE, ONE CARE, CARE 1ST, BRAND NEW DAY, MEDI-CAL/MEDICARE: ĐẾN THẮNG 20/20 VISION, KHÔNG CẦN QUÀ BŚ GIA ĐÌNH GIỚI THIỆU.

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

VĂN 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





MANKIND DENTISTRY
Make Your Smile Great Again



ĐỘI NGŨ BÁC SỸ

Khuu Tran, DDS
Elain Vo, DDS
Ky Le, DDS
David Jawar, DDS
Christine Hoang, DDS
John Tran Nguyen, DDS
Homan Hanasab, DDS, MS
Jamine Nguyen, DDS, MS
Paul Anderson, DDS, MD
Richard O'Braitis, DDS
Sharon Han-Kim, DDS
Raph Tanioka, DDS

OPEN
9:00 AM to 6:30 PM
7 days a week

ĐẶC BIỆT

Chúng tôi có kỹ thuật viên và phòng Lab tại chỗ với các thiết bị máy móc MILLING tối tân nhất, để chỉnh sửa và làm răng tháo ráp và răng sứ thật nhanh cho quý khách gần xa.

Chúng tôi có Nha khoa di động đến tận nơi để phục vụ Quý Vị cao niên theo yêu cầu. Giờ giấc thuận lợi cho quý vị đi làm.

Nhận hầu hết các bảo hiểm HMO, PPO, CARE CREDIT, Medical & Medicare Part B.
(Có giá đặc biệt cho bệnh nhân không có bảo hiểm)

NHA KHOA TỔNG QUÁT

- ☑ TRỒNG RĂNG - CẤY IMPLANT
- ☑ RĂNG HÀM THÁO RÁP
- ☑ RĂNG SỨ THẨM MỸ - NHỜ RĂNG KHÔN
- ☑ ĐIỀU TRỊ TỤY RĂNG, NƯỠU RĂNG
- ☑ CẤY XƯƠNG - NÂNG XOANG MŨI - PRF

>> All - in 4, All - in 6 implants

NHA KHOA NHÂN HIỆN 1
Thuan Anthony Nguyen, DDS, PC
9500 Bolsa Ave, Suite I, D, J
Westminster, CA 92683
(714) 888-8827
www.NhanHienNhaKhoa.com

NHA KHOA NHÂN HIỆN 2
12372 Garden Grove Blvd
Garden Grove, CA 92843
(714) 352-4114
www.MintAppleDental.com

NHA KHOA NHÂN HIỆN 3
1872 N Tustin Street
Orange, CA 92865
(714) 637-8662
www.TustinPlazaDentalGroup.com

NHA KHOA NHÂN HIỆN 4
9545 N Reseda Blvd, Suite 1
Northridge, CA 91324
(818) 886-6660

NHA KHOA NHÂN HIỆN 5
(888) 80 Nha Khoa
www.TustinMobileDental.com

NHA KHOA NHÂN HIỆN 6
Dental Lab Technician School
Dental Assistant School
13030 Hoover St
Westminster, CA 92683
(888) 980-8999 or (714) 379-5858
www.OCHHealthCareerCollege.com



Ông Lý Bằng, Chủ tịch Đại hội Đại biểu Nhân dân Toàn quốc (Trung Quốc) gặp Thủ tướng Israel Ehud Barak (11/1999).

Tiếp theo từ trang 11

hứng thú với ông.

Nhưng lời nói của ông không phải là không có cơ sở. Đúng hơn là ngược lại. Giống như một đầu máy xe lửa đang từ từ tăng tốc, ông Solzhenitsyn dần dần làm sâu sắc thêm những lời phê bình và phân tích tình hình mà sau này được ghi nhận như những lời tiên tri. Những tuyên bố như vậy bắt đầu vào tháng 06/1975, khi nhà văn được mời nói chuyện tại Hoa Thịnh Đốn trong một bữa tiệc tối do Liên đoàn các tổ chức công nghiệp Hoa Kỳ tổ chức. Ông cảnh báo thính giả Mỹ về vấn đề chính trị đang dẫn dắt họ.

“Có một liên minh, thoát nhìn thật là lạ lùng, thật là kỳ diệu. Nhưng nếu quý vị suy nghĩ kỹ càng, thì đây là một liên minh được thiết lập rất chắc chắn và rất dễ hiểu: đó là liên minh giữa các nhà lãnh đạo cộng sản và các nhà lãnh đạo tư bản của quý vị,” ông Solzhenitsyn nói.

“Đây không phải là một liên minh mới,” ông tiếp tục, “trong hơn 50 năm qua, chúng tôi đã nhận thấy sự ủng hộ thường xuyên và ổn định từ các doanh nhân phương Tây đối với các nhà lãnh đạo cộng sản Liên Xô. Nền kinh tế Xô Viết công kênh và không hiệu quả, tự nó không bao giờ có thể vượt qua được khó khăn, nhưng lại nhận được sự hỗ trợ kỹ thuật đáng kể. Các dự án xây dựng trong kế hoạch 5 năm đầu tiên [của Liên Xô] được thực thi bằng công nghệ và vật liệu của Hoa Kỳ. Ngay cả Stalin cũng thừa nhận rằng 2/3 số nguyên liệu cần thiết được phương Tây đem đến.”

Ví dụ, ông Solzhenitsyn đề cập đến ông Armand Hammer, một doanh nhân người Mỹ đã gặp ông Lenin trong những năm đầu sau cuộc cách mạng cộng sản và đã kiếm được hàng triệu USD từ các vụ làm ăn với Liên Xô.

Đến ngày hôm nay, sự hợp tác đó vẫn không dừng lại, và lần này là giữa các nhà lãnh đạo của các nước tư bản và các nhà lãnh đạo của Đảng Cộng sản Trung Quốc. Có vô số ví dụ: ông Bill Gates, người đã gặp Tổng Bí thư Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) Giang Trạch Dân vào năm 1994 với nỗ lực nhằm nhập thị trường Trung Quốc; các ngân hàng lớn của Mỹ là Goldman Sachs và Morgan Stanley, đã đầu tư rất nhiều vào các tập đoàn của chính quyền Trung Quốc trong những năm 1990, giúp họ trở thành nhà ngày nay; một số chính trị gia ở Israel, trong hai thập kỷ qua, đã thúc đẩy một lượng lớn các dự án thương mại và công

phương Tây chứ không phải ở Nga, người hiểu phương Tây hơn nhiều so với Nga, luôn viết và nói rằng các nhà tư bản phương Tây sẽ làm mọi cách để làm vững chắc nền kinh tế của Liên Xô. Họ cạnh tranh với nhau để bán hàng hóa rẻ hơn, nhanh hơn cho Liên Xô chứ không phải là đối thủ cạnh tranh của họ.

Ông ta nói rằng họ sẽ tự đem lại cho Liên Xô mọi thứ, mà không cần nghĩ đến tương lai của mình sẽ ra sao. Và vào một thời điểm khó khăn, tại một cuộc họp đảng ở Moscow, Lenin đã nói: “Các anh em, đừng hoảng sợ, khi thật khó khăn chúng ta sẽ cho giai cấp tư sản một sợi dây, và chúng sẽ treo cổ tự vẫn.” Sau đó, Karl Radek, người được chú ý bởi sự thông thái của mình đã nói: “Vladimir Ilyich, chúng ta có thể lấy dây ở đâu để treo cổ toàn bộ giai cấp tư sản đây?” Lenin đã không cần suy nghĩ nhiều và trả lời: “Chính bọn tư sản sẽ bán sợi dây đó cho chúng ta.” Trong nhiều thập niên, trong những năm 1920 và 1950,

ông Solzhenitsyn đặc biệt choáng váng trước việc các doanh nhân Mỹ, những người đã tự mình tổ chức một cuộc triển lãm ở Moscow về các công nghệ được sử dụng để theo dõi tội phạm, nghe lén, chụp ảnh và nhận dạng.

“Những thứ đó được trưng bày ở Moscow để các điệp viên KGB của Liên Xô biết về chúng, như thể các nhà kinh doanh không hiểu KGB sẽ truy đuổi loại tội phạm nào. Chính phủ Liên Xô rất quan tâm đến công nghệ này và quyết định mua chúng. Những doanh nhân của quý vị đã rất háo hức bán hàng, và chỉ khi có nhiều tiếng nói phản đối ở đây (ở Mỹ) thì các giao dịch mới bị chặn. [...] Mặc dù vậy, KGB đã có thời gian để thử nghiệm và sao chép công nghệ. Nếu ngày nay mọi người đang bị bức hại bởi các công nghệ tiên tiến và tốt nhất, thì quý vị có thể ‘cảm ơn’ các nhà tư bản phương Tây vì điều này,” nhà văn lập luận.

Dường như không có thay đổi gì kể từ bài diễn văn đáng nhớ đó của ông Solzhenitsyn. Vào năm 2002, nhà báo Ethan Gutman, người viết bài cho một số kênh và không hiệu quả, tự nó không bao giờ có thể vượt qua được khó khăn, nhưng lại nhận được sự hỗ trợ kỹ thuật đáng kể. Các dự án xây dựng trong kế hoạch 5 năm đầu tiên [của Liên Xô] được thực thi bằng công nghệ và vật liệu của Hoa Kỳ. Ngay cả Stalin cũng thừa nhận rằng 2/3 số nguyên liệu cần thiết được phương Tây đem đến.”

Ví dụ, ông Solzhenitsyn đề cập đến ông Armand Hammer, một doanh nhân người Mỹ đã gặp ông Lenin trong những năm đầu sau cuộc cách mạng cộng sản và đã kiếm được hàng triệu USD từ các vụ làm ăn với Liên Xô.

Đến ngày hôm nay, sự hợp tác đó vẫn không dừng lại, và lần này là giữa các nhà lãnh đạo của các nước tư bản và các nhà lãnh đạo của Đảng Cộng sản Trung Quốc. Có vô số ví dụ: ông Bill Gates, người đã gặp Tổng Bí thư Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) Giang Trạch Dân vào năm 1994 với nỗ lực nhằm nhập thị trường Trung Quốc; các ngân hàng lớn của Mỹ là Goldman Sachs và Morgan Stanley, đã đầu tư rất nhiều vào các tập đoàn của chính quyền Trung Quốc trong những năm 1990, giúp họ trở thành nhà ngày nay; một số chính trị gia ở Israel, trong hai thập kỷ qua, đã thúc đẩy một lượng lớn các dự án thương mại và công

Kỷ sự hệ thống của một công ty ở Trung Quốc đã rất cố gắng cho tôi thấy hệ thống này thành công như thế nào, hệ thống vừa mới được đưa vào hoạt động ở Trung Quốc. Ông giải thích rằng hệ thống Cisco không chỉ cung cấp quyền truy cập vào hồ sơ tội phạm hoặc hồ sơ vi phạm giao thông của một người mà còn cho phép dịch vụ an ninh Trung Quốc truy cập hồ sơ tại nơi làm việc của người dân trong vòng vài giây và lấy thông tin về quan điểm chính trị và cuộc sống gia đình của người đó.”

Ông Solzhenitsyn nói: “Đây là điều mà tâm trí con người hầu như không thể hiểu nổi: khát khao lợi nhuận cháy bỏng vượt qua mọi logic, phá hủy mọi sự tự chế, lương tri, chỉ để có được tiền.”

“Nhưng tôi phải nói rằng Lenin đã thấy trước toàn bộ quá trình này. Lenin, người đã dành phần lớn cuộc đời ở

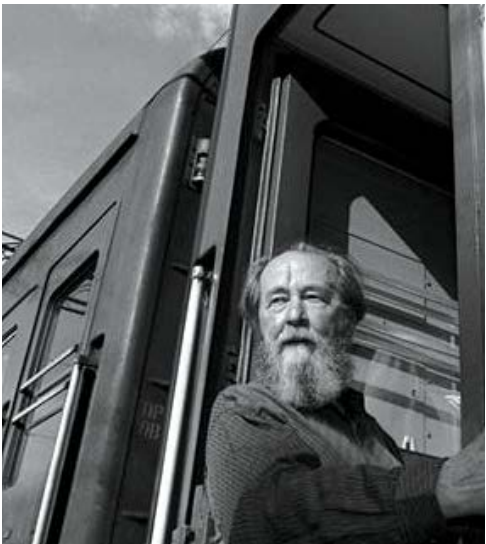
trước thế giới [tự do] nữa, bởi vì họ sẽ kể những câu chuyện mà tâm trí con người khó có thể chấp nhận được.

Một số tù binh chiến tranh được trao trả tự do đã nói với quý vị rằng họ bị tra tấn. Điều này có nghĩa là những người vẫn chưa về bị tra tấn nhiều hơn, nhưng họ không lay chuyển một ly. Đây là những vị anh hùng quan trọng nhất của quý vị, những người đã đứng trước thử thách của sự cô lập. Nhưng hôm nay, rất tiếc, họ không thể nghe thấy tiếng vỗ tay của quý vị. Người ta không thể nghe thấy họ từ phòng biệt giam, nơi họ có thể mất đi sinh mạng hoặc ở lại đó trong 30 năm, như ông Raoul Wallenberg, một nhà ngoại giao Thụy Điển bị Liên Xô bắt năm 1945. Ông ta đã bị giam trong 30 năm và không được trả tự do.”

“Quý vị đã bỏ lại những người tốt nhất của mình trong nhà tù cộng sản” là thông điệp mà ông Solzhenitsyn gửi đến khán giả Mỹ khiến họ choáng váng. Và hàm ý không kém phần chắc chắn: không phải các nhà lãnh đạo của quý vị không biết những người cộng sản thực sự nghĩ gì. Các nhà lý luận và nhà nghiên cứu của quý vị “viết các sách chuyên đề, trong đó họ cố gắng giải thích những gì đang xảy ra [ở các nước cộng sản], nhưng đưa ra những lời giải thích ngây thơ khiến người Liên Xô chúng tôi không khỏi thích thú.”

Ví dụ, “rằng các nhà lãnh đạo Liên Xô đã từ bỏ hệ tư tưởng vô nhân đạo của mình. Chà có gì xảy ra. Họ thậm chí không hề có ý định từ bỏ nó. [...] Cũng có giả thuyết sau: hiện nay, nhờ công nghệ phát triển, ở Liên Xô đã có nền công nghệ, số lượng kỹ sư ngày càng nhiều, và chính kỹ sư là người điều khiển nền kinh tế. Họ [kỹ sư], chứ không phải đảng, sẽ sớm quyết định số phận của xã hội.”

Ngày nay, những lời giải thích tương tự cũng được đưa ra, lần này là trong bối cảnh Trung Quốc, khi các phương tiện truyền thông và giới học thuật tuyên bố rằng Trung Quốc đã từ bỏ tư tưởng cộng sản và đang hướng tới chủ nghĩa tư bản, và rằng các doanh nhân trong khu vực tư nhân đang ảnh hưởng đến đường hướng của đất nước.



Ông Solzhenitsyn nhìn ra từ một chuyến tàu, ở Vladivostok, mùa hè năm 1994, trước khi khởi hành trên hành trình xuyên Nga. Ông Solzhenitsyn trở về Nga sau gần 20 năm sống lưu vong

“Những tôi sẽ nói với quý vị,” ông Solzhenitsyn tiếp tục, “các kỹ sư quyết định số phận của đất nước cũng giống như việc các tướng lĩnh của chúng tôi quyết định số phận của quân đội, tức là số không. Ảnh hưởng của họ là số không. Mọi thứ được thực hiện theo yêu cầu của Đảng. Đây là hệ thống của chúng tôi. Đây là một hệ thống mà trong suốt 40 năm không có các cuộc bầu cử thực sự, mà là một vở hài kịch, một trò hề; nó là một hệ thống không có báo chí độc lập; một hệ thống không có tòa án độc lập; một hệ thống trong đó người dân không có ảnh hưởng đến chính sách đối ngoại hoặc đối nội; một hệ thống trong đó tất cả những sự nghi khác với chính quyền đều bị dập tắt. [...] Đây là hệ thống mà chúng tôi bị nghe trộm ở hầu hết mọi căn hộ và mọi cơ quan; là hệ thống mà trong đó những tên đồ tể tàn sát người hàng loạt không bao giờ bị đưa ra xét xử, những cuộc nghi hưu với một khoản lương hưu khổng lồ và tiện nghi tối đa. Không có gì thay đổi trong hệ tư tưởng cộng sản mà các nhà lãnh đạo Liên Xô đã tồn tại”.

Như ông Solzhenitsyn đã dự đoán, các doanh nhân và chính trị gia tiếp tục thiện chí hợp tác và thậm chí còn đóng góp vào sự phát triển của hệ thống cộng sản. Bây giờ chúng ta thấy rằng ở Trung Quốc, Trung Cộng đã phạm tội ở quy mô lớn hơn những tội ác đã diễn ra ở Nga.

Ảo tưởng về cộng sản

Trong bài diễn văn của mình, ông Solzhenitsyn cũng chỉ ra một trong những chủ đề nóng nhất và gây tranh cãi nhất vào thời điểm đó, mà sau này được đưa vào nhiều bộ phim Hollywood, đó là về những tù binh Mỹ bị bắt ở Việt Nam cộng sản:

“Các nhà lãnh đạo của quý vị đã quá vội vàng để đạt được thỏa thuận ngừng bắn với Bắc Việt Nam, đến nỗi họ đã quên giải cứu những người anh em Mỹ của quý vị khỏi bị giam cầm. Họ đã vội vàng ký hiệp ước khi vẫn còn khoảng 3.000 người Mỹ bị kẹt. [...] Một số người trong số họ đã mất tích trong chiến trận, và một số vẫn đang ở trong tù, như các nhà lãnh đạo của Bắc Việt Nam đã thừa nhận. Họ có trả lại người của quý vị cho quý vị không? Không, thay vì thả tù binh, họ tiếp tục đặt điều kiện mới cho việc phóng thích”.

Điều quan trọng đối với ông Solzhenitsyn là lý giải tại sao họ làm điều này:

“Dựa trên kinh nghiệm của tôi ở nhà tù Gulag, ở nơi đó có một luật lệ quy định rằng những người bị đối xử tàn tệ nhất và những người kiên định nhất trước đòn tra tấn – những người trung thực nhất, dũng cảm nhất, cứng rắn nhất đó – sẽ không bao giờ quay trở về. Họ sẽ không bao giờ được xuất hiện

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT



Các loại hoa với đủ hình dạng, màu sắc và kích cỡ được làm hàng ngày tại xưởng hoa của gia đình anh Adam Brand.

NGHỆ THUẬT - THỦ CÔNG

Chế tác hoa vải thủ công M&S Schmalberg gìn giữ nghề truyền thống

SKYLAR PARKER

Anh Adam Brand, người đồng sở hữu thế hệ thứ tư của M&S Schmalberg Custom Flowers, đã tham gia vào công việc kinh doanh của gia đình khoảng 12 năm trước. “Cha tôi là người tạo ra những đóa hoa. Tôi đã không dành sự trân trọng đúng mực cho công việc này,” anh Brand chia sẻ. “Vào thời điểm đó, công ty đã có thâm niên 90 năm, và tôi cũng không đánh giá cao điều đó.”

Chỉ đến khi anh Brand lần đầu đến công xưởng và nhìn thấy niềm đam mê và sự ngưỡng mộ trong ánh mắt của những nghệ nhân, anh mới bắt đầu nhận ra tầm quan trọng của phần di sản này. Lòng tự hào và khát vọng tiếp nối di sản gia đình của Brand bắt nguồn từ sự say mê đối với nghề thủ công được truyền lại từ cha ông.

“Công việc đã khiến tôi say mê, và tôi cảm thấy tự hào,” anh chia sẻ.

Năm giữa Khu May Mặc lâu đời của thành phố New York, Schmalberg là doanh nghiệp cuối cùng làm hoa nhân tạo theo đặt hàng trong toàn thành phố.



Anh Adam Brand, người đồng sở hữu thế hệ thứ tư của M&S Schmalberg Custom Flowers.

Những đóa hoa được chế tác thủ công bởi các nghệ nhân chuyên nghiệp, sử dụng những kỹ thuật truyền thống và các loại khuôn có diện được gia đình truyền lại từ xa xưa.

Công ty Schmalberg đã cộng tác với rất nhiều hãng thiết kế thời trang hàng đầu như Vera Wang, Marchesa, Oscar de la Renta, Ralph Lauren, và J. Crew. Công

ty cũng đồng thời làm ra các loại hoa dành cho biểu diễn nghệ thuật sân khấu và chương trình truyền hình – thông thường được dùng để trang trí trang phục hoặc cắm trong bình – giống như trong bộ phim “The Gilded Age” (*tạm dịch: Thời đại vàng*) và “The Marvelous Mrs. Maisel” (*tạm dịch: Quý cô Maisel tuyệt vời*). “Chúng tôi đã làm việc với Nhà hát Ballet Thành phố New York, Nhà hát Opera Metropolitan, Nhà hát Opera Úc, và thậm chí cả Walt Disney,” anh Brand nói.

Công ty được hai anh em là Morris và Sam Schmalberg thành lập vào năm 1916, khi Khu May Mặc tại New York được xem là kinh đô sản xuất thời trang của thế giới. Anh Brand cho biết: “Có một bức tranh treo tại hành lang dọc con Đường số 35 vào những năm 1940. Và bạn có thể thấy được tất cả các loại xe tải và xe đẩy. Nó giống như một con đường chỉ toàn là vải và váy đầm đi chuyển từ nhà máy này đến nhà máy khác rồi đi đến hãng thiết kế thời trang.”

Ông của anh Brand, ông Harold, là người sống sót sau cuộc diệt chủng người Do Thái từ Ba Lan. Ông Harold khi ấy mới 17 tuổi phải ngủ trên gác xếp khi ông bắt đầu phụ việc tại công ty Schmalberg do cha của ông thành lập. Cuối cùng, ông Harold đã kết hôn và có con – cha của Adam, ông Warren Brand, và em gái của ông Warren, bà Debra – những người đã kế tục công việc của gia đình khi cha họ về già. Anh Adam hiện đang điều hành công việc kinh doanh của gia đình cùng với sự hỗ trợ của đội ngũ các chuyên gia làm hoa.

Ngành nghề làm hoa truyền thống đang trên đà trượt dốc do càng ngày càng có nhiều công ty chuyển sang các công xưởng Trung Quốc và làm theo hướng tự động hóa.

Brand chia sẻ, “Khi các công ty đổi thủ cuối cùng tại New York phải đóng cửa, rất nhiều lần cha tôi đã mua lại những công cụ cũ của họ. Không một ai sở hữu công xưởng có thể chế tác ra hàng ngàn, hàng chục ngàn mẫu sản phẩm như vậy, thậm chí còn nhiều hơn cả như thế, mà có thể trả nổi mức lương ở New York. Và đó là công ty ‘sản xuất tại Hoa Kỳ’ thực thụ.”

Mỗi đóa hoa xuất xưởng đều tự hào khi được làm ra từ những chiếc khuôn có được lưu truyền trong gia đình qua hàng thập kỷ.

Món quà từ những đóa hoa

Công ty đã cho ra đời rất nhiều loại hoa từ các chất liệu: lụa, polyester tổng hợp, da, da lợn, cotton, nhung, nilon... Anh Brand giải thích, “Hầu hết các loại hoa chúng tôi làm cho khách đều sử dụng chính vật liệu họ cung cấp. Đó cũng là một trong những điều khiến chúng tôi trở nên đặc biệt hơn.”

Anh cũng đã biến những chiếc áo cưới cũ bị lãng quên đầu đố trên gác xếp thành những đóa hoa. Khách hàng thường tặng những sản phẩm hoa đó cho con hoặc những người thân yêu của họ như một kỷ vật để mãi dành sự trân trọng cho chúng.

Công ty cũng thường xuyên được khách hàng tìm đến để thực hiện những dự án đặc đáo, từ làm hoa cưới cho đến những bông hoa thủ công đính trên những tấm rèm để phù hợp với những bộ hoa trên bàn ăn.

Anh Brand tâm sự, “Có một cô dâu đã gửi cho chúng tôi xấp vài chục cắt từ chiếc áo cưới của cô; chúng tôi đã cắt được 100 bông hoa và có ý đã đặt chúng lên đĩa của mỗi vị khách.”

Công ty cũng đã làm việc với rất nhiều thợ làm nón để sản xuất những bông hoa cài nón.

Anh Brand cũng đã làm việc cùng công ty Eagles and Angels chuyên thu hồi đồng phục quân đội cũ của các cựu chiến binh và tái chế chúng thành các phụ kiện cao cấp. Cả hai công ty đã cùng nhau sử dụng những bộ quần áo phục cũ và

Xem tiếp trang 15

TÌM THỢ AUTO BODY

• **Cần thợ có kinh nghiệm kỹ thuật về Auto Body.**

• **Lương hàng tuần: \$ 800 - \$ 1,000 (dựa trên kinh nghiệm)**

• **Hoặc lãnh theo hoa hồng hàng tuần.**



Liên lạc:
J&T COLLISION CENTER

626.758.0368

626.279.6833

10350 Rush St., S. El Monte, CA 91733



Hình ảnh hai băng nhóm Jets và Sharks mặt đối mặt trong "Câu chuyện phía Tây" phiên bản năm 2021 của đạo diễn Steven Spielberg.

FILM REVIEW

Kho báu của Hoa Kỳ: Tác phẩm điện ảnh ‘Câu chuyện phía Tây’

STEPHENS OLES

Hollywood thường có xu hướng phá hỏng những bộ phim kinh điển khi vùng về làm lại để khiến tác phẩm trở nên “hợp thời”. Hai ví dụ điển hình là tác phẩm hạng bét “KING KONG” năm 1976 và “Cinderella” bằng bố đang được phát trên nền tảng Amazon.

Vì vậy, giống như nhiều người khác, tôi thẳng thốt khi nghe tin đạo diễn Steven Spielberg đang làm lại bộ phim “West Side Story” (*tạm dịch: Câu chuyện phía Tây*). Bản gốc năm 1961 là một kho báu quốc gia. Họ sẽ có bao nhiêu cách để làm rồi tung nó lên vậy?

Nhưng trước khi trả lời câu hỏi này, hãy cùng điểm qua một số bối cảnh.

Sự ra đời của “Câu chuyện phía Tây”

Năm 1949, biên đạo múa tài danh Jerome Robbins đã tiếp cận nhà soạn nhạc Leonard Bernstein, một người bạn của nhà sản xuất Humphrey Burton với ý tưởng: làm mới “Romeo và Juliet”, thay thế các gia đình thù địch của đại văn hào Shakespeare bằng các băng nhóm người Do Thái và người Ý trong khu ổ chuột ở New York và đặt tên là “East Side Story” (*tạm dịch: Câu chuyện phía Đông*).

Bernstein giải thích: “Định kiến sẽ là chủ đề của tác phẩm mới”. Tuy nhiên, ông cũng cho biết do ông và Robbins quá bận nên họ đã gác lại dự án.

Vài năm sau, Bernstein và nhà viết kịch Arthur Laurents đã hồi sinh ý tưởng này với bối cảnh được chuyển sang một khu vực khác (nên có tên là “Câu chuyện phía Tây”) bị náo loạn bởi cuộc tranh chấp giữa hai băng nhóm trẻ tuổi: Jets – người bản địa và Sharks – người nhập cư đến từ Puerto Rico.

Juliet của Shakespeare trở thành Maria. Cô nàng yêu anh chàng Tony, thủ lĩnh của băng Sharks, bất chấp sự bảo vệ thái quá của người anh trai Bernardo. Sau khi thành lập băng Jets, Tony đã rời bỏ nhóm để sống cùng Maria.

Khi tiếng “âm ỉm” vang lên, Riff, người bạn thân của Tony đã có kéo anh ta trở lại trận chiến cùng với băng Sharks. Trong khi đó, có bạn gái nóng nảy Anita của Bernardo bị giằng xé giữa tình yêu có dành cho anh và tình bạn với có bạn thân Maria. Sự ròi ren của các băng nhóm đã dẫn đến cuộc đọ sức khiến cả ba người qua đời một cách đau lòng và vô nghĩa. Sự việc này cũng tương tự như hàng trăm vụ phạm tội chết người hàng năm như ngày nay, do các băng đảng càng được vũ trang nguy hiểm nên càng gây nhiều tử vong hơn.

Theo hợp đồng, Robbins sẽ làm đạo diễn và biên đạo; Bernstein sẽ viết nhạc và lời. Tuy nhiên, do không kịp thời gian nên soạn giả trẻ tài năng Stephen Sondheim 25 tuổi được mời hợp tác. Cậu ta đã làm rất tốt nên Bernstein đã để cho cậu được công nhận độc quyền sáng tác lời nhạc.



Nhân vật Bernardo do George Chakiris thủ vai và băng đảng Jets trong xuất phẩm “Câu chuyện phía Tây” năm 1961.



Leonard Bernstein (khoảng năm 1948) soạn nhạc cho bộ phim “Câu chuyện phía Tây”.



Natalie Wood và ngôi sao Rita Moreno trong vở nhạc kịch “Câu chuyện phía Tây” năm 1961.

trở thành một chương trình hấp dẫn giới thiệu cho trẻ em và cả người lớn về những điều kỳ diệu của âm nhạc cổ điển.

Mặc dù Bernstein thường sáng tác theo phong cách cao trào, dissonant (hòa âm hơi chói tai) vốn được các nhà âm nhạc học giữa thế kỷ 20 ưa chuộng, nhưng trong tác phẩm “Câu chuyện phía Tây”, những cảm xúc chân thành, cổ mớ được dồn nén cao độ thông qua thủ pháp hiện đại đã khơi nguồn cho đam mê và khao khát của ông chảy vào trái tim người nghe.

Với tất cả sự nghiệp ngã và bị kịch, “Câu chuyện phía Tây” là một vở nhạc kịch lãng mạn nhất của Mỹ. Chất trữ tình bay bổng của những bài hát như “Maria” và “Tonight” làm dịu đi chủ đề u ám của bạo lực và thù hận, tạo nên một tổng thể tối đẹp hơn nhiều so với tình tiết.

“Câu chuyện phía Tây” năm 1961 – tác phẩm điện ảnh nhận được 10 giải Oscar

Nhưng những phần khác cũng rất xuất sắc. Lời hát do Sondheim sáng tác cho buổi biểu diễn ở Broadway đầu tiên của ông tràn đầy cảm hứng và biểu đạt chân thực tính cách của nhân vật đến nỗi ông sẽ không bao giờ có thể sáng tác hay hơn nữa. Kịch bản hồi hộp, căng thẳng của tác giả Laurents thực sự được trau chuốt hơn cả bản gốc của Shakespeare ở nhiều phân cảnh, và vũ đạo mạnh mẽ của Robbins khiến bạn kinh ngạc.

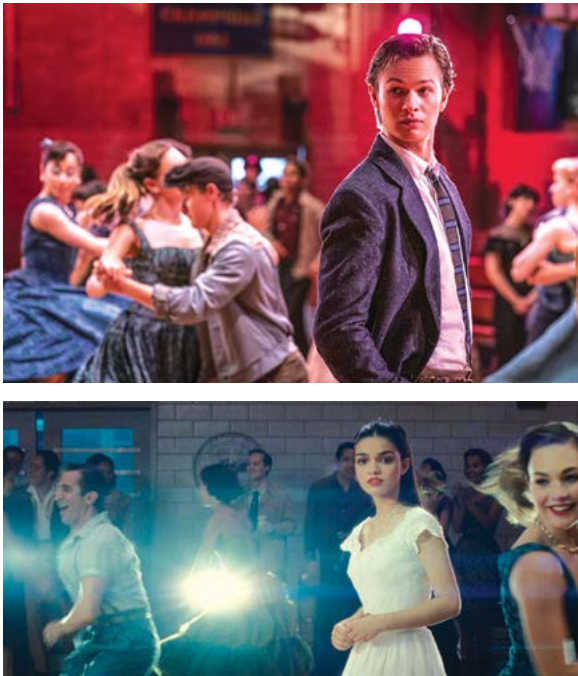
Được diễn lần đầu trên sân khấu Broadway năm 1957, vở nhạc kịch nhận được đánh giá tích cực và khá thành công, nhưng chính bộ phim điện ảnh năm 1961 mới đưa “Câu chuyện phía Tây” trở thành tác phẩm kinh điển được yêu thích như ngày nay. Robbins vốn là đạo diễn, nhưng chủ nghĩa hoàn hảo quá mức của ông đã khiến cho bộ phim bị chậm tiến độ và kinh phí tăng vọt. Do đó Robert Wise, đạo diễn phim “The Sound of Music” (Giải điệu hạnh phúc), được chọn thay thế.

Ngôi sao Natalie Wood tin rằng cô ấy sẽ hát những bài hát của nhân vật Maria. Tuy nhiên, do giọng nữ cao của cô không đạt được yêu cầu của nhạc opera nên các nhà sản xuất đã cho nữ ca sĩ “giấu mặt” nổi tiếng Carni Nixon lồng tiếng cho cô. (Nixon còn hát lồng tiếng cho Deborah Kerr trong bộ phim “The King And I” và Audrey Hepburn trong “My Fair Lady”).

Phim của đạo diễn Robert Wise đoạt 10 giải Oscar và vẫn là một trong những thành tựu sáng giá nhất của Hollywood.

“Câu chuyện phía Tây” năm 2021 – Đạo diễn Steven Spielberg và dàn diễn viên vừa hát và vừa khiêu vũ Giờ đây, đúng 60 năm sau, là đến lượt đạo diễn Steven Spielberg. Ông tránh việc tuyển diễn viên hạng A nhưng không biết hát hay khiêu vũ trong thể loại phim ca nhạc, ví dụ như “Sweeney Todd” hay “Mamma Mia”, vì đạo diễn này đã khôn khéo tuyển chọn những diễn viên trẻ, ít tiếng tăm hơn nhưng có khả năng làm mọi thứ mà không cần đóng thế.

Nam diễn viên Ansel Elgort vào vai Tony xuất sắc hơn Richard Beymer của đạo diễn Robert Wise và anh chàng này có thể tự hát. Còn hai diễn viên Mike Faist và David Alvarez nổi trội trong vai



Trên: Cảnh Tony (do Ansel Elgort thủ vai) tại buổi khiêu vũ, nơi anh gặp Maria trong vở nhạc kịch “Câu chuyện phía Tây”; Dưới: Maria (mặc áo trắng, do Rachel Zegler thủ vai) tại buổi khiêu vũ trong vở nhạc kịch “Câu chuyện phía Tây”.

hai nhân vật đối đầu Riff và Bernardo.

Diễn viên Rita Moreno, từng thủ vai Anita hoàn hảo trong phiên bản năm 1961, nay trở lại ở tuổi 89, đóng vai chủ của hàng tốt bụng cố gắng hòa giải hai băng nhóm. Chất giọng dịu dàng của bà trong bài hát “Somewhere” khiến người nghe cảm động sâu sắc. Vai diễn Anita lần này do diễn viên Ariana DeBose thủ vai, một giọng ca xuất sắc cùng vũ đạo bốc lửa gần như tỏa sáng rực rỡ. Toàn bộ dàn diễn viên thật xuất sắc nhưng tôi đã để vai nữ chính mới toanh ra mắt sau cùng – Rachel Zegler. Cô ấy có tất cả những gì Maria nên có – đáng yêu, ngây thơ, kiêu hãnh, quyết đoán, và cuối cùng là u sầu và phẫn nộ. Như thể vẫn chưa đủ, giọng hát truyền cảm của cô ấy khiến Tây Ban Nha. Khi các nhân vật nói, Anita sẽ nhắc nhở họ: “Hãy nói tiếng Anh đi! Chúng ta cần phải rèn luyện [tiếng Anh] cơ mà!”

Gustavo Dudamel và dàn nhạc giao hưởng New York Philharmonic phù hợp với bản nhạc bất hủ của Bernstein hơn; vũ đạo của Justin Peck cuồng nhiệt hơn của Robbins với một vài động tác mới mẻ. Tuy nhiên, hơn hết thảy, đây là màn trình diễn của đạo diễn Spielberg. Máy quay của ông bay lượn và lướt đi, mọi thời khắc sẵn sàng để lột tả câu chuyện; bằng nhiều cách mới mẻ thú vị, ông tạo ấn tượng ở cảnh ban công và buổi khiêu vũ tại phòng tập thể hình.

Rất nhiều điều có thể xảy ra sai sót nhưng hầu hết là không. Chỉ vài lỗi sai sót nhỏ. Tình tiết Tony hát bản “Cool” đối đáp với băng nhóm của anh ta không chạm được tới tận cùng cảm xúc như cách mà Robbins đã thành công trong phiên bản năm 1961. Và nhịp độ lại giảm đi ở khúc cuối thay vì nên tăng tốc như trong phiên bản của Wise.

Liệu “Câu chuyện phía Tây” phiên bản mới này sẽ thay thế được tác phẩm kinh điển của năm 1961 không? Không. Nhưng tác phẩm mới này hoàn toàn có thể hành diện sánh vai cùng. Giờ đây chúng ta hãy thôi lo lắng và bắt đầu nói lời cảm ơn đạo diễn tài ba Spielberg và đoàn phim đã mang kiệt tác này trở lại cuộc sống cho một thế hệ mới, bằng cảm xúc sâu sắc và tài năng phi thường.

Khánh Ngọc biên dịch

Chế tác hoa vải thủ công, M&S Schmalberg gìn giữ nghề truyền thống



ALL IMAGES COURTESY OF M&S SCHMALBERG

Tiếp theo từ trang 13

chế tác ra những đóa cẩm chướng bằng vải, phiên bản giới hạn.

Anh Brand chia sẻ rằng anh cảm thấy hứng thú nhất với những yêu cầu chế tác riêng như vậy, bởi vì công ty đã biến những thứ chất chứa nhiều kỷ niệm thành một món đẹp để, đồng thời đem đến cho những người thân yêu của họ cách để tôn vinh sự hy sinh của những vị anh hùng đó.

Quy trình chế tác

Một trong những lợi điểm khi làm việc với một công ty sản xuất tại Hoa Kỳ là tinh linh hoạt, khả năng tùy chỉnh và mức độ chi tiết đạt được từng sản phẩm. Anh Brand nhớ lại, “Chúng tôi đã thực hiện một dự án với hãng Marc Jacobs, họ muốn những bông hoa có độ chuyển màu trải dài lên sân khấu trình diễn thời trang. Họ đặt hàng vào Thứ Năm và cần mọi thứ sẵn sàng trước cuối tuần, khoảng năm ngày cánh hoa.”

Công ty đã cung cấp những xấp vải đã được nhuộm sẵn, và đội ngũ của anh Brand đã cắt tỉa để cho ra đời những đóa hoa với màu sắc đẹp đẽ như công ty trông đợi. Điều này sẽ không thể thực hiện được nếu thuê sản xuất ở nước ngoài.

Công ty M&S Schmalberg có một quy trình làm hoa thủ công rất đặc biệt, cho phép họ tạo ra những sản phẩm hoa tinh xảo cho khách hàng.

Anh giải thích rằng công ty có thể sản xuất hoa từ các loại vải của riêng họ, hoặc từ vải của khách hàng. Và sau đó, công ty sẽ cắt chất liệu thành từng tấm và quét chất hồ cứng lên đó để giúp tấm vải trở nên ổn định và dễ định hình hơn khi được đưa vào khuôn. Cách làm này cũng giúp khuôn dập in các đường nét nổi lên rõ rệt hơn.

Anh Brand giải thích thêm rằng, trước đây, công nhân sử dụng máy cắt cổ điển và dùng một chiếc búa cao su – xoay mạnh trên khuôn – để cắt vải. “Chừng nào tôi còn sống, thì công ty

Các loại khuôn cổ điển vẫn còn được sử dụng hiện nay để sản xuất ra các mẫu hoa.

Hầu hết các loại hoa chúng tôi làm cho khách đều sử dụng chính vật liệu họ cung cấp. Đó cũng là một trong những điều khiến chúng tôi trở nên đặc biệt hơn.

Anh Adam Brand, đồng sở hữu thế hệ thứ tư của M&S Schmalberg Custom Flowers.

chúng tôi sẽ không làm như thế,” anh chia sẻ.

Để làm cho quy trình dễ dàng hơn và ít nguy hiểm hơn, công ty đã của phần tay cầm dài ra khỏi khuôn và hiện đang sử dụng một máy cắt vải tự động. “Chúng tôi vẫn sử dụng quy trình cán bản, nhưng chúng tôi đã hiện đại hóa nó. Nó an toàn hơn; nhanh hơn, và hiệu quả hơn.”

Sau đó vải được đập nổi bằng các khuôn cổ điển bên trong một máy ép thủy lực bằng thép đã được cải tiến. Người vận hành chỉ cần đặt các cánh hoa vào đĩa và ấn một cái nút ở bên hông, máy sẽ ép các bông hoa thành những hình thù độc đáo.

Anh Brand chia sẻ, “Quy trình được cải tiến hiện đại hơn, nhưng vẫn sử dụng những chiếc khuôn đã có trong gia đình.”

Và bước cuối cùng của quy trình là định các cánh hoa thành một sản phẩm hoàn chỉnh. Công đoạn này được thực hiện bằng cách sử dụng một sợi dây để luồn các cánh hoa và dùng hồ dán chuyên dụng để giữ chúng lại với nhau.

Di sản và gia đình

Mỗi thành viên trong đội ngũ của anh Brand đều đã làm việc cho gia đình anh qua rất nhiều thập niên, và giữa họ đã tồn tại một sự kết nối thật đặc biệt.

“Ông Alex, người chuyên về việc cắt, đã thường xuyên đến nhà tôi vào dịp Lễ Tạ Ơn và những ngày lễ khác khi tôi mới 3 hoặc 4 tuổi. Bà Miriam chuyên về kết những đóa hoa lại với nhau bằng tay, đã làm việc ở đây từ rất lâu trước khi tôi được sinh ra.”

Anh Brand hy vọng một ngày nào đó anh có thể trao quyền quản lý công ty cho con gái mình, bé Skylar, hiện mới được hơn một tuổi. “Có thể truyền công việc này lại cho thế hệ sau là một cơ hội rất, rất tuyệt vời,” anh nói.

Thiên Minh 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 Đò Biễn, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





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 điều luyện
và lành hoạt
Không thể thiếu cho các món chiên

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

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



FREEPK

Cha mẹ là hình mẫu tốt nhất cho con

Cha mẹ làm gương cho con bằng hành động cụ thể sẽ tốt hơn những lời giáo huấn sáo rỗng

PAMELL DONAHUE

Mỗi hành vi và lời nói của cha mẹ đều có ảnh hưởng rất lớn đối với con trẻ. Mỗi đây, nhật báo The Tennessean ở Nashville đã có một bài viết về người đầu bếp mà tôi yêu quý và luôn ước ao gặp ông một lần trong đời. Khi được hỏi về bí quyết của những món ăn tuyệt vời, ông đã trả lời như sau: Hãy bắt đầu lựa chọn những nguyên liệu chất lượng nhất và đừng làm cho chúng trở nên bẩn thỉu, lộn xộn. Liên hệ với tâm nguyên của tôi trong việc nuôi dạy con trẻ, tôi bắt chợt nhận ra điều này cũng giống như học làm cha mẹ vậy.

Rốt cuộc thì mọi cha mẹ đều có khởi đầu với những ‘nguyên liệu’ tốt nhất. Hơn 97% trẻ em sinh ra đều hoàn hảo, bản tính lương thiện, tràn đầy tình yêu thương, ham học hỏi, và là một thiên thần mà Thượng Đế phái đến. Tuy nhiên, một số bậc cha mẹ góp phần làm cho con trẻ trở nên vậy bản.

Chắc chắn là không phải tất cả các bậc cha mẹ đều hành động như điều tôi nhắc đến, nhưng một số người đã thực sự làm điều đó. Hầu hết các bậc cha mẹ đều làm

Bạn đang dạy dỗ và làm gương cho các con mọi lúc, ngay cả khi bạn không nhận ra điều đó; vì thế, hãy nỗ lực một cách có ý thức để giáo dục những điều ngay chính, đúng đắn và đẹp đẽ.

những điều tốt nhất cho con mình. Tuy nhiên, một số cha mẹ đã dạy con mình nói dối, lừa gạt thậm chí là thù hận. Bạn có thể hỏi rằng họ thực sự đã làm những điều xấu đó sao? Hãy để tôi giải thích. Chúng ta thường muốn truyền “lòng tự trọng” cho con của mình, vì vậy chúng ta khen rằng con trẻ đang làm một “công việc tuyệt vời” và trao huy chương cho chúng mặc dù thực tế là con chúng ta chẳng có sự dụng tâm hay nỗ lực nào hết.

Chúng ta hỏi chúng rằng ai đã làm vỡ cái bình, làm đổ sữa ra ngoài, hoặc làm bùn đất dính đầy sàn trong khi ta vẫn biết rõ ai đã làm điều đó. Phản ứng duy nhất của chúng là nói dối và nói “Con không biết,” đổ lỗi cho con chó, anh trai chúng, hoặc là người hàng xóm nào đó.

Chúng ta đưa con trẻ ra khỏi trường và đi mua sắm, trong khi chúng ta xin phép trường học vì con bị bệnh.

Chúng ta chờ đợi các con suốt ngày đêm và không đòi điều gì đáp lại; vậy thì

chúng ta nên tự hỏi rằng vì sao trẻ em lại có tư duy hướng thụ.

Chúng ta buộc tội nhỏ vào ghế sau xe hơi, đưa video cho các con xem, và rồi đeo tai nghe của mình để tận hưởng âm nhạc hoặc tán gẫu trên điện thoại mà lại phàn nàn rằng trẻ con bây giờ chẳng chịu giao tiếp với chúng ta.

Chúng ta để các bé ngồi hóng chuyện khi chúng ta bận khoe khoang với những người bạn mới về việc chúng ta đã làm vài ly rượu ở trung học hay đại học, nhưng chúng ta lại nghiêm cấm con uống rượu bia.

Chúng ta bỏ mặc con ở nhà thờ để học giáo lý vào chủ nhật, rồi ung dung đi uống cafe, ăn bánh donut trước khi kịp trở lại để đón chúng, và rồi than thở rằng các cậu bé có bé của chúng ta không muốn đến nhà thờ.

Chúng ta dành thời gian để đưa con đến lớp học khiêu vũ, thể dục dụng cụ, bóng bầu dục, bóng đá, karate, học nhạc, luyện giọng và thậm chí có thể học kềm, nhưng chúng ta không bao giờ dành thời gian để ngồi ăn tối cùng con mình.

Thường thì trái tim chúng ta luôn mách bảo điều đúng đắn, nhưng những suy nghĩ của chúng ta lại phụ lòng mong muốn của con trẻ.

Các nhà triết học cho rằng chúng ta có vị trí như thế nào là do những lựa chọn mà chúng ta đưa ra. Con của chúng ta trưởng thành thế nào cũng là từ những quyết định của các bậc cha mẹ.

Vai trò nuôi dạy con không khó nếu chúng ta cố gắng suy nghĩ mọi thứ thật đơn giản, đúng để con trẻ phụ thuộc quá nhiều vào chúng ta, giáo dục các con sống có trách nhiệm hơn, và hãy tập làm một hình mẫu mà bạn muốn các con trở



TIRACHARDZ VIA FREEPK

thành trong tương lai.

Vài năm trước, tôi đã từng là khách mời trong một chương trình radio “call-in” chia sẻ về cách nuôi dạy con. Đến cuối chương trình, có một người cha trẻ đã gọi đến và thốt lên, “Dường như mọi việc chúng ta làm đều thực sự rất cần thiết!” “Vâng,” tôi trả lời, “Mỗi một việc đều vô cùng quan trọng!”

Bạn có thường nghe ai đó nói rằng, “Cậu bé này là đứa trẻ ngoan, nhưng tính khí có phần giống bố” hoặc là “Cô bé rất đáng yêu và tốt bụng như mẹ của bé vậy”? Các tố chất này không phải nhờ di truyền mà là nhờ học hỏi mà nên. Ông bố trẻ ở trên đã đúng. “Mọi thứ đều rất quan trọng!”

Vì thế chúng ta có thể làm gì? Chúng ta làm thế nào để trở thành bậc cha mẹ tốt?

Cố gắng trở thành người tốt, mẫu người mà bạn muốn con mình sẽ học theo và trở thành trong tương lai. Trò chuyện, vui cười nhiều hơn với con trẻ và người vợ/chồng của bạn; cùng ăn chung, học cùng nhau, vui chơi với nhau, và ngủ cùng nhau (không phải là chung giường mà là ngủ cùng lúc).



MILITAS/SHUTTERSTOCK

Hãy là những bậc cha mẹ có trách nhiệm, đặt ra một số giới hạn, và cho con biết bạn tin tưởng vào điều gì và tại sao bạn nghĩ như vậy. Thường xuyên hỏi về những suy nghĩ của các con và vì sao các con nghĩ như vậy. Và hãy lắng nghe cẩn thận.

Bạn đang dạy dỗ và làm gương cho các con mọi lúc, ngay cả khi bạn không nhận ra điều đó; vì thế, hãy nỗ lực một cách có ý thức để giáo dục những điều ngay chính, đúng đắn và đẹp đẽ. Hãy nhớ kỹ rằng mọi hành động mà chúng ta thực hiện đều sẽ có hiệu quả gấp ngàn lần so với những lời nói sáo rỗng.

Nhưng nếu các cô cậu bé của bạn gặp một số rắc rối trong cuộc sống, bạn sẽ làm gì? Hầu hết điều này đều không phải lỗi của bạn nếu bạn đã làm hết những điều mà mình cho rằng đúng đắn. Cậu bé đã có cơ hội học được điều đúng từ những vấp ngã kia vì rõ ràng cậu ấy đã lựa chọn sai lầm.

Trái tim bạn sẽ vỡ tan từng mảnh, nhưng bạn biết rằng sẽ luôn có một mảnh vỡ yêu thương dành cho con mình. Hãy bao dung con, yêu thương con, và vẫn giữ kết nối tình cảm với con. Đồng thời dành cho con một không gian để nhận ra, để hiểu, và trân trọng sự bao dung của bạn. Cũng đừng làm phiền con, và xin đừng bối mớ lại quá khứ. Nếu bạn vẫn để tâm đến chúng, thì con của bạn cũng giữ trong lòng! Nếu bạn đau lòng vì quá khứ của chúng, hãy tin tôi, các con cũng đau khổ không kém.

Hãy cầu nguyện và hy vọng rằng con trẻ sẽ học hỏi từ những lỗi lầm và sẽ mau chóng quay trở lại với lại bạn giống như đứa con hoang đàng được nhắc trong Kinh Thánh. Khi con thực sự hiểu ra, hãy dang rộng vòng tay đón con vào lòng. Hãy quên đi quá khứ và chào mừng con đã thực sự trở về. Cho đến lúc đó, xin bạn đừng bao giờ từ bỏ hy vọng.

Xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến các bậc cha mẹ đã tiếp tục nuôi dạy những người con mà ai cũng ngưỡng mộ! Cả thế giới ngưỡng mộ bạn, và tôi cũng vậy.

Ngoài ra, tôi xin dành lời cảm ơn đến người đầu bếp đã được giới thiệu trên The Tennessean, cũng như tờ báo địa phương đã đăng tải câu chuyện đầy động lực đó.

Hãy tiếp tục yêu thương, trân trọng con cái và người bạn đời của bạn, cũng như cầu mong Thượng Đế tiếp tục ban phước cho bạn và gia đình của bạn.

Tiến sĩ Parnell Donahue là bác sĩ nhi khoa, cựu chiến binh, tác giả của bốn quyển sách, blog ParentingWithDrPar.com, và là người dẫn chương trình “Parenting Matters” (Cẩm nang nuôi dạy con) của đài WBOU.

Thanh An biên dịch

5 lý do khích lệ trẻ em ghi chép nhật ký

ALENA OZEROVA/SHUTTERSTOCK



Việc viết nhật ký, trên hết là những ghi chép, để trong tương lai, khi nhìn lại, bạn có thể hiểu thêm và nhìn lại nội tâm của chính mình.

BARBARA DANZA

Với người trưởng thành, viết nhật ký cũng đem lại nhiều lợi ích, bao gồm giúp giảm căng thẳng, giúp tinh thần minh mẫn và nhìn chung, giúp cải thiện mọi khía cạnh của cuộc sống thường nhật. Chưa dừng ở đó, những lợi ích mà thói quen này đem lại cho trẻ em và thanh thiếu niên còn đáng kể hơn nữa.

Hơn hết, trẻ em cần có nơi để ghi lại những suy nghĩ, cần có nơi để chứa những ý tưởng lớn lao và một phương pháp để thể hiện sự sáng tạo. Và thói quen viết nhật ký là một cách đơn giản để đạt được những điều nêu trên.

Một thói quen đem lại nhiều lợi ích

Chỉ đơn giản ghi lại những gì diễn ra hàng ngày cũng có thể là một bài tập dành cho xúc cảm, đưa bạn đến gần hiện tại hơn, và là một món quà có tính khai sáng cho bản thân trong tương lai. Thói quen này cho chúng ta không gian để mô tả suy nghĩ và cảm xúc, để kịp thời nắm bắt những ý tưởng trong nhiều luồng tư tưởng, để hiểu rõ những ý định và những mong muốn của bản thân. Thêm vào đó, trong khi viết nhật ký, bạn có thể thêm vào các hoạt động như vẽ hoặc lên danh sách. Việc viết nhật ký, trên hết là những ghi chép, để trong tương lai, khi nhìn lại, bạn có thể hiểu thêm và nhìn lại nội tâm của chính mình.

Thế hiện và phản ánh bản thân giúp bạn hiểu rõ chính mình. Hơn nữa, thói quen thường xuyên viết nhật ký đòi hỏi tính kiên nhẫn và lòng kiên trì, đem đến nhiều lợi ích có thể hỗ trợ cho nhiều khía cạnh của cuộc sống.

Thúc đẩy năng lực sáng tạo

Để con bạn có thể bắt đầu việc viết nhật ký, tốt nhất, hãy để cho trẻ tự trang trí quyển nhật ký của mình. Các dụng cụ như băng keo màu, sơn, bút dạ quang, nhãn dán, ảnh, giấy nắn, v.v. cho phép trẻ biến một cuốn sổ đơn điệu thành một “kho tàng” có cá tính riêng biệt.

Hãy khuyến khích con bạn viết nhật ký theo cách riêng của các con. Không có quy tắc cụ thể, không có đúng hay sai khi viết nhật ký. Hãy giải thích cho con rằng, khi viết nhật ký, con sẽ được phép diễn đạt bất cứ điều gì trong nội tâm của con. Dù con bạn có vẽ nguệch ngoạc, dù là dán ảnh, làm thơ, dù là ghi lại lời của những bài hát mà chúng yêu thích hay chỉ là viết nhật ký theo kiểu truyền thống, hãy cho phép khả năng sáng tạo của chúng được tự do phát triển. Hãy để các đồ dùng thủ công ở gần các con, để các con luôn có đủ công cụ.

Giúp phát triển kỹ năng viết

Cách tốt nhất để phát triển kỹ năng viết chính là... viết. Một trong những cách khuyến khích con bạn viết nhiều hơn vào nhật ký là hãy gợi ý cho các con. Ví dụ: “Phần yêu thích của con trong ngày là...” hoặc “Hôm nay, con biết ơn vì...” hoặc “Điều gần đây con nghĩ về là...” hoặc “Con có thể đã có một ngày vui hơn vì...”

Nuôi dưỡng lòng biết ơn

Những lợi ích của việc thực hành lòng biết ơn đối với sức khỏe tinh thần đã được ghi nhận một cách chi tiết và toàn diện. Ngày nay, về phương diện này, trẻ có thể nhận được sự trợ giúp một cách dễ dàng.

Hãy khuyến khích con bạn ghi lại những điều chúng biết ơn vào các dòng nhật ký. Hãy đưa ra ví dụ của riêng bạn về những điều bạn biết ơn, từ những việc đơn giản nhất (như biết ơn rằng ánh mặt trời chiếu qua cửa sổ vào buổi sáng) đến những điều vô cùng quan trọng (biết ơn gia đình tuyệt vời mà con may mắn có được).

Hãy cho mình những khoảng lặng để chiêm nghiệm về một ngày đã qua, đặc biệt dành thời gian để ngâm nghĩ về lòng biết ơn; thực hành những điều vừa nêu trên sẽ giúp trẻ thực hành thái độ biết ơn với hết thấy những gì chúng có trong cuộc sống. Hơn hết, lòng biết ơn có thể dẫn đến góc nhìn tích cực về cuộc sống.

Kỷ niệm thuở ấu thơ

Con trẻ có thể lưu giữ nhật ký (hoặc nhiều quyển nhật ký nếu các con tiếp tục thói quen này trong nhiều năm, như nhiều người vẫn làm) mãi mãi. Cuối cùng, các con sẽ có một bản ghi chép bằng tay đầy đủ về cả một bầu trời thu ấu – một cánh cửa quý giá vào những giai đoạn quan trọng trong cuộc đời.

Viết nhật ký là một thói quen có lợi cho tất cả chúng ta. Đặc biệt, bạn có thể sẽ vô cùng ngạc nhiên về những lợi ích mà thói quen này mang đến cho các con. Để khuyến khích các con bắt đầu thói quen có ích này, dù bạn chưa có thói quen viết nhật ký, hãy bắt đầu viết cùng con. Bạn sẽ bắt đầu được những lợi ích của việc viết nhật ký, tốt nhất, hãy để cho trẻ tự trang trí quyển nhật ký của mình.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biến và có trái tim thuần khiết. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con trong thời hiện đại. Đặc biệt là những chủ đề liên quan đến lựa chọn giáo dục trong gia đình, sự nhận thức mới về sự đơn thuần của trẻ nhỏ, lợi ích của việc du lịch gia đình, và tầm quan trọng của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Song Ngự biên dịch



Để con bạn có thể bắt đầu việc viết nhật ký, tốt nhất, hãy để cho trẻ tự trang trí quyển nhật ký của mình. MABELLAMER VIA PIXABAY



(Từ trái sang phải) Ba chị em gồm Isabel Arias, Arturo Olmedo, và Anahy Olmedo



Ba chị em xúc động chạy tới ôm lấy người cha dưỡng Juan Marroquin.

Ba chị em òa khóc khi được cha dưỡng nhận làm con chính thức

‘Gia đình của chúng tôi được vun đắp bởi tình yêu, bất kể huyết thống’

LOUISE BEVAN

Khoảnh khắc xúc động của một gia đình đã được truyền đi với tốc độ chóng mặt trên Instagram và video này đã nhận được hàng trăm ngàn lượt tương tác.

Ba chị em òa khóc trước hành động bất ngờ của người cha dưỡng – người mà họ đã chia sẻ buồn vui suốt 18 năm qua. Vào sinh nhật 22 của cô em gái út, người cha dưỡng đã tặng họ một món quà vô cùng ý nghĩa.

Video khoảnh khắc xúc động này đã được lan truyền với tốc độ chóng mặt, và đã lấy được rất nhiều cảm tình từ cư dân mạng.

“Trong sinh nhật của em gái út, cha

“**Những kỷ niệm như thế này rất quý giá đối với chúng tôi, bởi vì có rất nhiều tiếng cười, lòng trong những truyện hài hước, và là khoảng thời gian vô cùng hạnh phúc.**

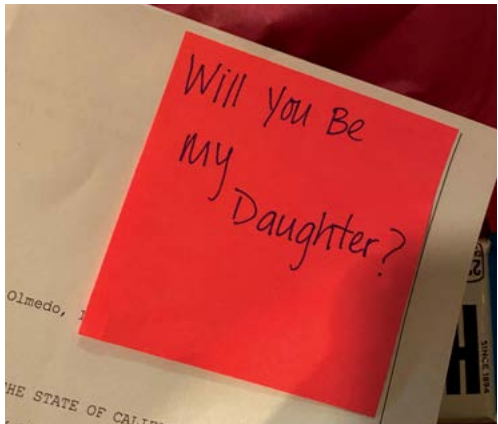
Isabel Arias

đã trao cho mỗi người chúng tôi một món quà,” Người chị lớn, Isabel Arias, 27 tuổi, nói với The Epoch Times. “Ông muốn chúng tôi cùng nhau mở những món quà này.”

Sau khi cả gia đình cùng hát mừng sinh nhật và cắt bánh, mẹ của Isabel, bà Angela Marroquin, 43 tuổi, tập hợp họ quanh bàn và trao cho mỗi người một hộp quà.

“Đứng bên chiếc bàn, cha dưỡng nói: ‘Được rồi, các con hãy mở quà đi!’” Isabel nhớ lại.

Cùng với Isabel, anh Arturo Olmedo (25 tuổi) và cô em gái vừa tròn 22 tuổi Anahy Olmedo hào hứng mở những hộp quà, vừa mở vừa cười giòn về các mảnh giấy lót quà và lớp kẹo trong đó. Nhưng rồi họ nhìn thấy những văn kiện pháp lý.



Một câu hỏi thăm thiết cùng với giấy tờ nhận con nuôi.

“Chúng tôi cùng òa khóc,” cô Isabel chia sẻ. “Dưới lớp kẹo là giấy tờ nhận con nuôi và một mẫu giấy hồng với lời nhắn, ‘Con muốn làm con của cha chứ?’”

Khi Anahy đọc được lời nhắn thăm thiết ấy, cô như òa khóc: “Cha muốn nhận con làm con thật à?”

Ngay sau đó, Arturo là người đầu tiên chạy đến và ôm lấy ông Juan Marroquin (52 tuổi). Tiếp đến, hai người còn lại cũng tiến đến để ôm lấy người cha. Chứng kiến những phút giây cảm động này, những người có mặt tại bữa tiệc

cùng đồng loạt vỗ tay để tán thưởng cho những “quà tặng” chân thành đó. Và cô Isabel đã đăng các đoạn phim này trên tài khoản Instagram cá nhân, cùng chú thích, “Gia đình chúng tôi được định nghĩa bằng tình yêu, bất chấp quan hệ huyết thống.”

Và bài đăng đã nhận được đến 98,000 lượt phản hồi từ người dùng Instagram, là điều nằm ngoài dự kiến của cửa cả ba chị em.

“Thành thật mà nói, chúng tôi vô cùng bất ngờ!” cô Isabel nói. “Và điều này khiến tôi rất hạnh phúc... Chúng tôi đã nghe người ta nói về sự chân thành, và thường nghe về những đứa trẻ hời cha/mẹ có muốn nhận nuôi chúng không, thay vì cha/mẹ phải hời ý kiến con.”

Thêm vào đó, Isabel cũng nhận nhiều tin nhắn từ những người chung quanh, đa phần bày tỏ rằng họ cũng cảm thấy hạnh phúc thay cho ba chị em.

“Cả gia đình tôi và cả nhân tôi rất hạnh phúc vì khoảnh khắc đáng nhớ này đã truyền cảm hứng đến nhiều người, khiến họ cười và thậm chí phải rơi lệ,” cô tâm sự.

Ba chị em, sinh trưởng tại thành phố Clearlake, tiểu bang California, cùng với mẹ, bà Angela. Họ gặp ông Juan vào năm 2003, khi ấy đang làm DJ cho một buổi lễ quinceanera (theo truyền thống vùng châu Mỹ Latin, sinh nhật tuổi 15 hay quinceañera là cột mốc quan trọng, đánh dấu sự trưởng thành của người thiếu nữ.) Khi đó có bé Isabel vừa lên 9 và bà Angela vừa nộp đơn ly hôn.

“Thế là cha Juan mời mẹ tôi nhảy một bài,” Isabel nhớ lại. “Lúc đó, việc một người đàn ông là mời mẹ nhảy khiến tôi không bằng lòng... Giờ đây, khi nhớ về ngày hôm đó, tôi bật cười; khi ấy tôi thật trẻ con, nhưng hai em của tôi lại thích cha Juan.”

Trong lần đầu gặp gỡ, “bố ba” nghĩ rằng người đàn ông này chỉ nhiệt huyết nhất thời; tuy nhiên, họ đã nhận ra sự quan tâm, ủng hộ, cùng với những cử chỉ vô cùng ấm áp từ ông. Sau đó, ông Juan (hiện là một chuyên viên tân trang xe hơi cao cấp) đã giới thiệu con trai riêng của ông – Edwin – với ba anh chị em.

“Ông nhanh chóng trở thành một người cha đối với chúng tôi,” Isabel bộc bạch. “Khi cha ruột đã ngưng không chăm lo cho chúng tôi, cha Juan đã luôn bên cạnh chúng tôi như một người cha thực thụ.”

“Ông cho ba chị em lời khuyên; ông dạy ba chị em những bài học và cả những kỷ niệm ngọt ngào,” cô tâm sự. “Ông đã có mặt tại hai lễ quinceanera để nhảy cùng hai chị em, ông đã bước



cùng em trai của tôi trên bước đường đam mê môn bóng đá, hướng dẫn và huấn luyện em ấy.”

Vì cha Juan là một thủ môn, nên truyền thống “đá bóng ngày Chủ nhật” đã nhanh chóng bén rễ trong gia đình, gồm cả những trận bóng gần nhà lẫn xa nhà, những buổi nướng thịt, và đôi khi đi dã ngoại tại bãi biển ở thị trấn Fort Bragg. Kỷ niệm ngọt ngào nhất với các chị em tôi chính là chuyến đi đầu tiên đến công viên Disneyland cùng gia đình, khi đó, cha Juan đã tỏ ra vô cùng sôi nổi.

“Những kỷ niệm như thế này rất quý giá đối với chúng tôi, bởi vì có rất nhiều tiếng cười, lòng trong những truyện hài hước, và là khoảng thời gian vô cùng hạnh phúc,” Isabel nói.

Hiện nay, cô Isabel đang sống tại tiểu bang Texas, là một nhân viên tiếp thị cho những dòng sản phẩm chăm sóc sắc đẹp; còn anh Arturo, là một đầu bếp ở tiểu bang Arizona. Trong khi đó, cha mẹ và cô em gái (là thư ký phụ trách điểm chuyên cần của một trường trung học) vẫn ở lại tiểu bang California. Gia đình họ hiện giữ liên lạc qua FaceTime.

“Khi anh trai tôi và tôi về thăm gia đình, truyền thống mỗi của gia đình chúng tôi là bơi thuyền trên những hồ nước xinh đẹp, hoặc chơi những trò board game”, Isabel nói.

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

Song Ngư biên dịch



Toàn bộ gia đình cùng những người con.



Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance



ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384



NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

 XE

 NHÂN THỌ

 NGÂN HÀNG

 NHÀ

 SỨC KHỎE

 THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM 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 Ớ 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

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

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

6 sai lầm khi chọn màu sơn

KATIE HOLDEFEHR, REALSIMPLE.COM

Chọn lựa một màu sơn mà bạn phải chung sống với suốt nhiều năm có lẽ là một việc vô cùng khó khăn. Khi quan sát một mẫu sơn (nhỏ), rất khó để chúng ta tưởng tượng nó sẽ trông ra sao khi được phủ lên toàn bộ bức tường. Và chúng ta thường sẽ quên rằng màu sơn sẽ thay đổi khi được chiếu sáng với những mức độ ánh sáng khác nhau.

Vì nào người khá tệ trong việc hình dung màu sơn sẽ trông ra sao trên thực tế, vậy nên, hãy xem xét những mẫu sơn thật cẩn thận trước khi quyết định mua một gallon (3.8 lít) để tránh hối hận về sau. Để học cách chọn màu sơn hợp ý và tránh những lỗi thường gặp, chúng tôi đã xin lời khuyên từ những chuyên gia về sơn.

Theo các chuyên gia, có sáu lỗi mà người ta thường mắc phải.

Ra quyết định quá vội vàng

Nhiều chuyên gia sơn khuyên ta nên dành vài ngày để đưa ra quyết định khi phải lựa chọn giữa nhiều màu sơn. Không phải vì thời gian sẽ làm thay đổi suy nghĩ chúng ta (dù điều này cũng hay xảy ra), mà phần lớn là vì màu sắc sẽ thay đổi tùy vào mức độ chiếu sáng ở nhiều thời điểm trong ngày. Ví dụ, màu sắc sơn sẽ thay đổi giữa một ngày nhiều mây và một ngày nắng.

“Hãy thử nhiều màu sắc và ngồi

quan sát chúng trong vài ngày,” lời khuyên của chuyên gia Erika Woelfel, công ty phân phối sơn Behr. “Hãy thử chúng ở nhiều góc khác nhau trong phòng của bạn với các hướng chiếu sáng khác nhau; điều này giúp bạn hình dung rõ hơn về màu sắc sẽ trông như thế nào trong không gian của bạn ở nhiều thời điểm trong ngày.”

Nicole Gibbons, nhà sáng lập và đồng thời là giám đốc điều hành của Clare, cũng chia sẻ lời khuyên tương tự.

“Hãy chắc rằng bạn thích màu sắc đó dưới ánh sáng ban ngày và cả khi về đêm lúc mặt trời lặn, khi nhà bạn được thấp sáng với ánh đèn điện,” cô chia sẻ.

“Một khi bạn đã dành thời gian để trải nghiệm một số màu, sau đó bạn đưa ra lựa chọn cuối cùng. Điều này có thể giúp bạn không phải thất vọng và tiết kiệm rất nhiều tiền bạc về lâu dài,” Sue Wadden, giám đốc tiếp thị về màu tại Sherwin-Williams nói. Dành thời gian để suy xét kỹ ngay bây giờ sẽ giúp bạn tránh hối tiếc về sau.

Ít chú ý đến phần nội thất và những món đồ trang trí

“Chúng tôi luôn khuyên rằng nên sơn thử trên một tấm ván nhỏ hoặc một miếng xốp và quan sát màu sắc đó ở các phần khác nhau của căn phòng tại nhiều thời gian trong ngày,” Andrea Magno, giám đốc tiếp thị và phát triển màu sắc cho Benjamin Moore nói. “Điều này sẽ cho phép bạn thấy màu



Hãy lắng nghe chuyên gia về sơn.

sắc sẽ thay đổi ra sao trước các loại ánh sáng (cả tự nhiên và nhân tạo) và kể cả khi màu sơn được đặt cạnh các vật dụng khác (như tác phẩm nghệ thuật, đồ nội thất, v.v.), để chắc rằng bạn luôn yêu thích màu sắc đó trong mọi trường hợp.”

Tránh thử các loại sơn trong phòng trống. Ngay cả khi bạn vừa dọn hoặc bạn muốn dọn trống phòng trước khi sơn, vậy nên, hãy giữ các món đồ nội thất và những vật trang trí trong phòng khi bạn chọn màu sơn. Điều này sẽ giúp bảo đảm rằng bạn có thể chọn màu sơn phù hợp với các màu khác trong không gian của bạn.

Đặt các mẫu sơn ngay cạnh nhau

Mặc dù chắc chắn rằng bạn sẽ thử với nhiều màu sắc, bạn nên tránh việc sơn các mẫu màu ngay cạnh nhau trên cùng

một bức tường, Patrick O'Donnell, Đại sứ thương hiệu quốc tế tại Farrow & Ball đưa ra lời khuyên. “Khi được đặt cạnh nhau, các mẫu sơn sẽ khiến bạn bị rối, vì thế khó lòng đưa ra quyết định,” ông chia sẻ.

“Nếu bạn không muốn sơn trực tiếp, hãy sơn trên chiều dài của các giấy lót khổ lớn, và bạn sẽ có một bữa chiều dài thị giác. Làm như thế khiến các màu sơn sẽ có thể được quan sát trên các bức tường khác nhau trong cùng một phòng và vào các thời điểm khác nhau trong ngày!”

Không xem xét đến màu chìm (undertone)

Khi bạn nhìn thật kỹ sự khác biệt của các màu sơn trắng, bạn sẽ thấy một số màu sơn trắng có lẫn ánh vàng và lẫn ánh xanh. Sắc thái màu nằm ẩn bên



VALUAVITALY VIA FREEPIK

trong được gọi là undertone.

Magno khuyên nên xem xét màu ẩn liệu có phù hợp với tông màu hiện có của đồ nội thất hay các vật trang trí trong phòng hay không.

“Ngoài việc trải nghiệm các màu sơn, việc so sánh các sắc thái màu ẩn giúp bạn tìm ra màu sơn phù hợp nhất cho không gian sống của mình.”

Nếu bạn không chắc màu sơn đó có sắc ấm hay lạnh, hãy áp dụng mẹo vật này từ Woelfel: “Nếu bạn không chắc về màu ẩn trong một màu sơn trắng mang tính ấm hay lạnh (màu sơn này có chứa ánh vàng, ánh màu trái đào, ánh xanh lam, hay ánh xanh dương), hãy phết nước sơn lên một mảnh giấy trắng.”

Tránh những màu sắc sỡ

Theo Woelfel, một trong những sai lầm mà người chọn sơn thường phạm

phải là ngần ngại dùng sơn có màu tươi sáng. Đặc biệt khi bạn đang lựa chọn các mẫu sơn, xin đừng bỏ qua những màu sắc rực rỡ.

Muốn quá nhiều màu sơn

Bạn không nên ngại dùng những màu sơn tươi, nhưng sử dụng quá nhiều màu trong một phòng sẽ khiến ta rối mắt.

“Hãy ghi nhớ rằng khi chọn màu sơn cho một căn phòng, càng ít màu càng tốt!” O'Donnell nói. “Quá nhiều màu sẽ làm hiệu ứng của màu sơn giảm đi rõ rệt. Nếu bạn mong muốn thêm vào những chất liệu mới mẻ và tăng độ tương phản, hãy tập trung nhiều hơn vào việc sử dụng các loại vải và dùng tác phẩm nghệ thuật để thêm tăng chiều sâu và cá tính cho căn phòng.”

Song Ngư biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS NOTED OTHERWISE

1. Bốn cây cầu bắc qua kênh Plaza de España, và mỗi cây cầu đại diện cho một vương quốc Tây Ban Nha cổ đại.
2. Các vũ công Flamenco ở Seville's Plaza de España. Flamenco là điệu nhảy truyền thống của cộng đồng tư tri Andalusia ở miền nam Tây Ban Nha. Seville là thủ phủ của Andalusia.
3. Phòng trưng bày với trần nhà bằng gỗ.
4. Gạch men đầy màu sắc tượng trưng cho 49 tỉnh của Tây Ban Nha.
5. Những nhân sĩ nổi danh người Tây Ban Nha được khắc họa trên các huy chương của công trình này. San Fernando là vua của Castile từ năm 1217, vua của León từ năm 1230, và vua của Galicia từ năm 1231. Fernando được phong thánh vào thế kỷ 17.
6. Cận cảnh gạch men trên một cây cầu.
7. Một viên gạch trang trí dùng để đánh dấu triển lãm năm 1929 được tổ chức tại Plaza de España.
8. Quảng trường Tây Ban Nha Seville de España được xây dựng như một phần của Triển lãm Ibero-American năm 1929, nhằm giới thiệu và tôn vinh đất nước Tây Ban Nha giàu bản sắc văn hóa và phong thịnh về kinh tế xã hội với thế giới.

KỶ QUAN KIẾN TRÚC: NGHỆ THUẬT TRUYỀN CẢM HỨNG CHO CHÚNG TA QUA CÁC THỜI ĐẠI

Tây Ban Nha phồn vinh: Quảng trường Plaza de España

EPOCH TIMES STAFF

Trong khoảng thời gian ăng chừng từ năm 1910 đến 1929, thành phố Seville, Tây Ban Nha đã bắt đầu chuẩn bị tổ chức Triển lãm Ibero-American năm 1929. Cuộc triển lãm nhằm giới thiệu và tôn vinh đất nước Tây Ban Nha giàu bản sắc văn hóa và phong thịnh về kinh tế xã hội với thế giới.

Các quốc gia tham dự tại sự kiện triển lãm này đều có quan hệ mang tính lịch sử với Tây Ban Nha, chẳng hạn như Hoa Kỳ,

Bồ Đào Nha, và các quốc gia Mỹ Latin như Brazil, Mexico, và Cuba... Và tất nhiên, các tỉnh của Tây Ban Nha cũng cử những đại diện của mình đến tham dự sự kiện này.

Một trong những tuyệt tác trong sự kiện triển lãm đó chính là Quảng trường Plaza de España – hay còn gọi là Quảng trường Tây Ban Nha. Công trình được thiết kế bởi kiến trúc sư người Tây Ban Nha – Aníbal González.

Quảng trường ngoạn mục này có diện tích 59,800 dặm vuông, là sự tổng hòa của

nhiều phong cách kiến trúc, bao gồm Art Deco, Spanish R exploreissance Revival, Spanish Baroque Revival và Neo-Mudéjar, kiến trúc kiểu Moorish Revival.

Mỗi từng centimet trong kiến trúc to lớn này đều mang dấu ấn của đất nước Tây Ban Nha. Dọc theo tòa nhà hình bán nguyệt là một con kênh đào với bốn cây cầu bắc qua; những cây cầu này đồng thời

cũng đại diện cho các vương quốc Tây Ban Nha cổ đại là León, Castile, Aragon, và Navarre. Ngoài ra, các hốc tường và

những hàng ghế được lát bằng gạch men với đầy đủ sắc màu tượng trưng cho hình ảnh 49 địa phương của Tây Ban Nha. Những nhân sĩ lầy lừng người Tây Ban Nha cũng được khắc họa trên các bức tường, trên các huy chương.

Du khách bước vào tòa nhà từ quảng trường rộng lớn sẽ được chào đón bởi một phòng trưng bày rộng mở có mái che với trần nhà bằng gỗ.

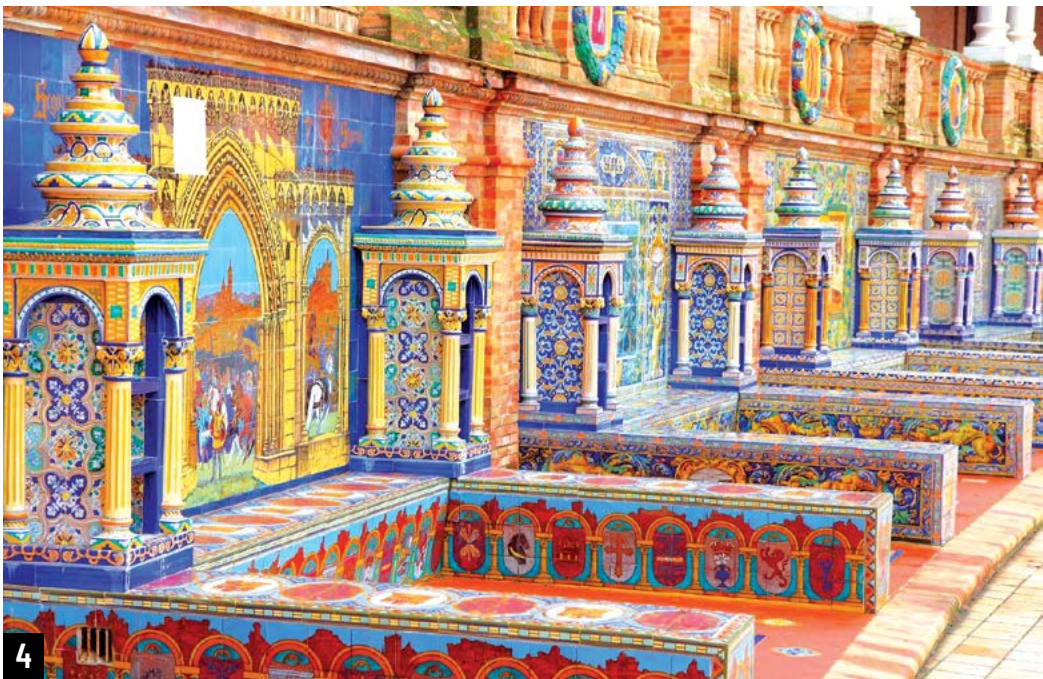
Song Ngư biên dịch



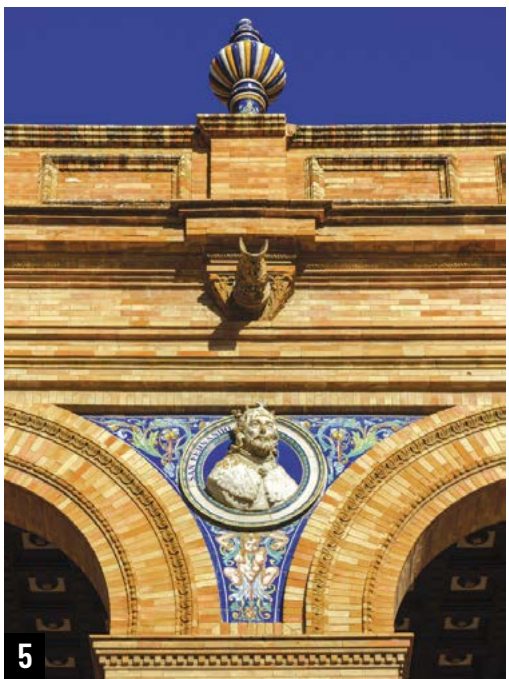
2



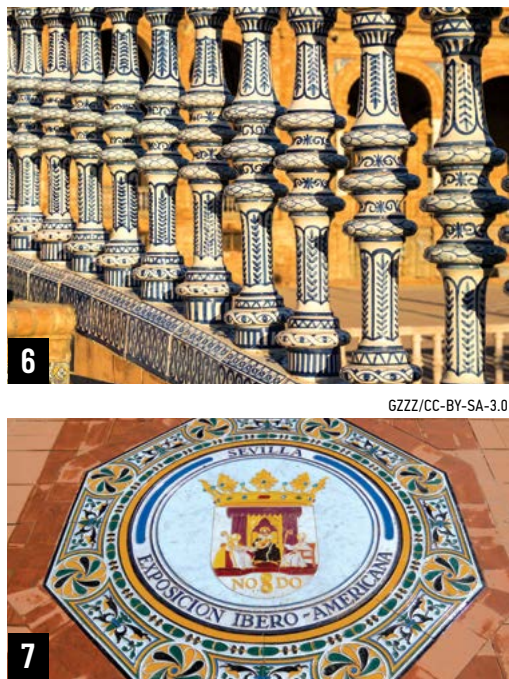
3



4



5



6



7



8

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

STEVEN VAN METER



Với việc giá tiêu dùng tăng vọt lên mức chưa từng thấy kể từ đầu những năm 1980, nhiều chuyên gia dự đoán nền kinh tế sẽ bước vào thời kỳ lạm phát tri trệ (stagflation) có thể kéo dài trong nhiều năm. Lạm phát tri trệ là bất kỳ giai đoạn nào gồm cả lạm phát gia tăng và tỷ lệ thất nghiệp gia tăng. Mặc dù lạm phát tri trệ không thường xuyên diễn ra, nhưng các nhà đầu tư đã bắt đầu thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

Các nhà đầu tư, các chuyên gia, và các nhà đầu cơ đã tham gia vào câu chuyện lạm phát tri trệ một cách đáng kể. Với niềm tin rằng khi giá tiêu dùng cao hơn sẽ dẫn đến lãi suất cao hơn, các nhà đầu tư đang tháo chạy khỏi thị trường trái phiếu chính phủ với tốc độ không giống bất kỳ thời điểm nào trong lịch sử hiện đại.

Đặt cược chắc chắn vào việc giá trái phiếu sẽ thấp hơn, các nhà đầu tư và nhà quản trị tiền tệ tiếp tục bán trái phiếu của họ mà không quan tâm đến giá cả, trong khi các nhà đầu cơ đang bán khống trên thị trường bằng cách vay trái phiếu và bán chúng trên thị trường mở. Để bắt kịp với lạm phát gia tăng trong

suốt thời kỳ lạm phát tri trệ, các nhà đầu tư và nhà quản trị tiền tệ đang chú tâm đến cổ phiếu quá mức vì họ tin rằng cổ phiếu là một biện pháp vượt trội phòng ngừa chống lạm phát.

Các nhà đầu tư nhìn lại những năm 1970 để tìm hiểu về cách đầu tư có thể thấy bản thân mình đã sai hướng trong giao dịch. Vì không có bất kỳ trường hợp lạm phát tri trệ nào trong 40 năm qua, các nhà đầu tư đang đặt cược lớn rằng chúng ta sắp bước vào thời kỳ lạm phát tri trệ. Các nhà đầu tư đang hy vọng vào cổ phiếu và lãi suất tiếp tục tăng khi điều ngược lại có nhiều khả năng sẽ xảy ra.

Trước những năm 1980, có một mối quan hệ giữa số liệu thất nghiệp lẫn đầu và Chỉ số giá tiêu dùng. Chỉ số giá tiêu dùng đã dẫn trước số người khai thất nghiệp gấp ba lần trong khoảng thời gian từ những năm 1970 đến đầu những năm 1980. Mỗi lần trong ba giai đoạn này đều đánh dấu giai đoạn lạm phát tri trệ với giá tiêu dùng gia tăng và tỷ lệ thất nghiệp gia tăng.

Kể từ đó, điều ngược lại hầu như đã xảy ra, khi giá tiêu dùng giảm trong thời kỳ thất nghiệp gia tăng. Trong thời kỳ suy thoái 1981–1982, giá tiêu dùng giảm khi số đơn khai thất nghiệp lẫn đầu đã tăng lên. Giá tiêu dùng tăng trong một thời gian ngắn khi nền kinh tế bước vào cuộc suy thoái vào giữa những năm 1990 trước khi giá tiêu dùng giảm xuống do tỷ



ANGELA WEISS/AP/GETTY IMAGES

Mọi người đi ngang qua Sở giao dịch chứng khoán New York (NYSE) ở Thành phố New York, hôm 04/01/2022.

lệ thất nghiệp gia tăng.

Khi bong bóng dot-com vỡ và đưa nền kinh tế rơi vào suy thoái năm 2001, giá tiêu dùng giảm mạnh trong khi số người xin trợ cấp thất nghiệp lẫn đầu đã tăng lên. Sau cuộc Đại Khủng hoảng Tài chính năm 2007, giá tiêu dùng đã tăng trong khoảng một năm trước khi rơi vào vòng xoáy giảm phát. Cùng lúc giá tiêu dùng giảm, số liệu thất nghiệp ban đầu tiếp tục cao hơn.

Tuy nhiên, lần này, các nhà đầu tư dường như hoàn toàn tin rằng lạm phát vẫn tồn tại và sẽ chỉ tăng cao hơn. Với các số liệu ghi danh thất nghiệp lẫn đầu gần với những mức thấp trong lịch sử, có vẻ như tất cả các số liệu thất nghiệp lẫn đầu rất rõ ràng sẽ theo sau giá tiêu dùng cao hơn. Niềm tin này đặc biệt đúng khi loại trừ ba cuộc suy thoái trước đó, nhưng nếu lịch sử gần đây là một nguồn tham khảo, thì sự tăng tỷ lệ thất nghiệp có nhiều khả năng xảy ra khi lạm phát giá tiêu dùng chậm lại.

Thay vì cố định vào ba giai đoạn lạm phát tri trệ trong suốt những năm 1970 đến đầu những năm 1980, các nhà đầu tư sẽ được rõ hơn khi cố gắng tìm ra những gì đã thay đổi với cuộc suy thoái 1981–1982, nơi mà các giai đoạn lạm phát tri trệ diễn ra rất ngắn. Kể từ đầu những năm 1980, điều gì đó về hệ thống tiền tệ hoặc hệ thống tài chính toàn cầu đã thay đổi đến mức số liệu thất nghiệp không còn chạy theo giá tiêu dùng cao hơn.

Khi nền kinh tế mở cửa trở lại sau

đại dịch, giá tiêu dùng tăng cao hơn trong khi tỷ lệ thất nghiệp ban đầu giảm xuống một trong những mức thấp nhất trong lịch sử. Sử dụng cuộc suy thoái sau 1981–1982 làm tham khảo, các ghi nhận về việc lạm ban đầu sẽ sớm tăng lên khi lạm phát giá tiêu dùng lên đến đỉnh điểm.

Thay đổi đầu tiên và quan trọng nhất là thương mại toàn cầu. Sau nhiều thập kỷ dollar Mỹ là đồng tiền dự trữ toàn cầu, thế giới cuối cùng đã tìm ra cách sử dụng nó để tạo ra sự thịnh vượng toàn cầu. Khi giá tiêu dùng ở Hoa Kỳ tăng, các nhà sản xuất ngoại quốc có chi phí thấp thúc đẩy xuất cảng sang Hoa Kỳ để tận dụng lợi ích về mặt tỷ giá hối.

Không giống như thời kỳ lạm phát tri trệ trong những năm 1970, khi hàng hóa và dịch vụ sản xuất ở ngoại quốc thua kém hàng hóa và dịch vụ sản xuất trong nước, hàng hóa và dịch vụ do ngoại quốc sản xuất là ngang bằng hoặc tốt hơn hàng hóa và dịch vụ sản xuất trong nước. Trong thời kỳ lạm phát cao, hàng hóa giá thấp do ngoại quốc sản xuất tràn vào Hoa Kỳ, giúp kim hãm giá tiêu dùng tăng.

Đi cùng với nhu cầu sử dụng lao động, lý do khiến tỷ lệ thất nghiệp đã tăng lên trong thời kỳ lạm phát gia tăng là do tăng trưởng tiền lương đi sau tốc độ tăng giá tiêu dùng nhanh chóng. Với số tiền tiêu dùng tùy ý ít hơn, người tiêu dùng không có lựa chọn nào khác ngoài việc cắt giảm chi tiêu của họ. Khi chi tiêu của người tiêu dùng giảm dần, những

người thuê người lao động không còn cần nhiều nhân viên nữa; họ muốn cắt giảm chi phí do mức hàng hóa tồn kho vẫn tiếp tục tăng.

Trong khi các nhà đầu tư đang đặt cược lớn vào một thời gian dài lạm phát tri trệ và lãi suất tăng, thì một lần nữa họ sẽ lại nhận ra mình đã chọn sai vị thế. Lãi suất Trái phiếu Kho bạc dài hạn là một hãm số của kỳ vọng tăng trưởng và lạm phát, và trong thời kỳ tỷ lệ thất nghiệp gia tăng và tăng trưởng giá tiêu dùng chậm lại, cả kỳ vọng tăng trưởng và lạm phát đều giảm cùng với lãi suất trái phiếu kho bạc.

Đây là lý do tại sao mỗi trong số ba cuộc suy thoái kể từ đầu những năm 1980 đều chứng kiến sự sụt giảm của lãi suất Trái phiếu Kho bạc. Mặc dù có thể có một giai đoạn ngắn hạn của lạm phát tri trệ, nhưng nó sẽ sớm được theo sau bằng một giai đoạn giảm phát chủ yếu do sự gia tăng nhập cảng và giảm nhu cầu của người tiêu dùng.

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

Ông Steven Van Meter, CFP, thiết kế và quản trị các chiến lược đầu tư độc đáo. Người hâm mộ trên toàn cầu có thể theo dõi chương trình của ông trên YouTube để biết thêm các phân tích về nền kinh tế toàn cầu, chính sách tiền tệ và thị trường.

Chánh Tin biên dịch

IMF: Nền kinh tế toàn cầu do dự giữa dollar Mỹ và các loại tiền tệ khác

Một quan chức IMF cho biết không có nguy hiểm nào sắp xảy ra đối với đồng dollar Mỹ

NAVEEN ATHRAPULLY

Trong một cuộc thảo luận hôm 22/03, Phó Giám đốc Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) Gita Gopinath cho biết Chiến tranh Nga-Ukraine có thể gây ra sự phân tán trong các hệ thống thanh toán toàn cầu, cho thấy sự chuyển dịch tiềm năng khỏi đồng dollar Mỹ trên thế giới.

Bà Gopinath nói trong cuộc thảo luận được phát trên kênh YouTube của IMF: “Những gì chúng ta đang thấy trên toàn thế giới là sự phân tán ngày càng tăng của các hệ thống thanh toán và có thể sẽ tiếp tục gia tăng sau cuộc chiến này.”

Bà Gopinath nói: “Chúng tôi biết rằng thương mại năng lượng sẽ không bao giờ trở lại như cũ sau cuộc chiến này. Và chúng ta có thể thấy một số quốc gia đang xem xét lại mức độ nắm giữ một số loại tiền tệ nhất định trong kho dự trữ của họ. Vì vậy, sự phân mảnh thực sự là một mối lo ngại hiện trọng.”

Tuy nhiên, bà nói thêm rằng các lệnh trừng phạt Nga và các sự kiện liên quan không cho thấy bất kỳ “sự sụp đổ sắp xảy ra” nào của đồng



SHOHEI MIYANO/REUTERS

dollar Mỹ.

Bà Gopinath cho thấy tiền tệ thường có “những vai trò bổ sung”. Vì dụ, chúng có vai trò như một công cụ thanh toán và một vai trò khác như lưu trữ giá trị.

Bà nói thêm, nếu một số nơi trên thế giới bắt đầu thực hiện thanh toán thương mại bằng các đơn vị tiền tệ khác với đồng dollar hoặc bắt đầu tiết kiệm bằng các hình thức tài sản tiền tệ khác, “thì chúng tôi có thể mừng tượng về những túi tiền, nơi chúng ta sẽ thấy đang có sự chuyển dịch,” đồng thời lưu ý

Tờ tiền mệnh giá 100 USD năm giữa tờ bằng Anh, tờ yên Nhật, và các loại tiền tệ khác trong bức ảnh minh họa này ở Tokyo ngày 28/02/2013.

rằng cuộc chiến Nga-Ukraine diễn ra càng lâu, ảnh hưởng sẽ càng lớn. Đối với các lệnh trừng phạt kinh tế đối với Nga vì cuộc xâm lược Ukraine, bà Gopinath cho biết bà cảm thấy điều đó là “chính đáng”, và tác động của các lệnh trừng phạt này lên tiền tệ và thị trường tài chính của Nga là “khá nghiêm trọng”.

Vị Phó Giám đốc tổ chức này cho biết IMF sẽ đưa ra đánh giá về hậu quả kinh tế của các lệnh trừng phạt này khi công bố báo cáo Triển vọng Kinh tế Thế giới định kỳ mỗi sáu tháng vào tháng 04/2022.

Về việc liên Nga có thể sử dụng tiền kỹ thuật số (digital currencies) để trốn tránh các lệnh trừng phạt hay không, bà Gopinath cho biết, tại thời điểm hiện tại, IMF vẫn chưa có một bức tranh rõ ràng về vấn đề này. Tuy nhiên, tổ chức này đang theo dõi vấn đề này “rất sát sao”.

Các sự kiện gần đây về “đẩy nhanh” việc xem xét các loại tiền điện toán của ngân hàng trung ương trên khắp thế giới. Bà Gopinath tuyên bố rằng cần phải làm nhiều việc hơn nữa về mặt pháp lý khi nói

đến tiền điện toán.

Các biện pháp trừng phạt của phương Tây đối với Nga đã khiến lượng dự trữ vàng và forex (ngoại hối) của ngân hàng trung ương trị giá khoảng 300 tỷ USD bị đóng băng. Ngoài ra, Liên minh Âu Châu cũng đã cắt đứt liên kết của bảy ngân hàng Nga ra khỏi hệ thống SWIFT.

Truyền thông Nga đưa tin, Ngoại trưởng Nga Sergei Lavrov đã gọi việc đóng băng 300 tỷ USD này là một “hành vi trộm cắp”.

Theo dữ liệu từ IMF, đồng dollar Mỹ chiếm 7 ngàn tỷ USD, hay hơn 55% trong số 128 ngàn tỷ USD trong các quỹ dự trữ của các ngân hàng trung ương tính đến quý III năm 2021. Đồng euro đứng thứ hai tại 2,5 nghìn tỷ USD, hay chỉ hơn 19%. Với 318 tỷ USD, đồng Nhân dân tệ của Trung Quốc chiếm 2,47% lượng dự trữ của ngân hàng trung ương toàn cầu, và đứng ở vị trí thứ năm sau đồng yên Nhật và đồng bảng Anh.

Chánh Tin biên dịch

Giảm đau và chữa lành một cách tự nhiên cho bệnh viêm khớp

ALLEN EDWARDS

Viêm khớp là tình trạng viêm đau một hoặc nhiều khớp trên cơ thể. Dinh dưỡng hợp lý và thải độc từ tế bào sẽ giúp bạn giảm đau và chữa lành các tổn thương viêm khớp.

Có hơn 100 loại viêm khớp khác nhau, nhưng những bệnh phổ biến nhất là viêm xương khớp (phá vỡ sụn), viêm khớp dạng thấp (một rối loạn tự miễn ảnh hưởng đến màng hoạt dịch của khớp) và bệnh gút (do lắng đọng các tinh thể urate trong các khớp xương).

Bất kỳ dạng viêm khớp nào cũng có thể làm kiệt quệ tinh thần và hạn chế về thể chất do đau và cứng khớp. Theo thời gian, tổn thương các khớp có thể lan rộng.

Như với bất kỳ căn bệnh nào, bước cần thiết đầu tiên là thay đổi cách ăn uống của bạn. Mỗi tế bào trong cơ thể đều cần hai thứ: dinh dưỡng và giải độc. Ăn uống thích hợp sẽ giúp bạn đạt được cả hai; vừa cung cấp cho cơ thể rất nhiều dinh dưỡng vừa hỗ trợ cơ thể giải độc hàng ngày.

Chúng ta nên ăn những thực phẩm nào?

- Ăn nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, thực phẩm toàn phần hữu cơ, không phải thực phẩm chế biến sẵn.



Bất kỳ dạng viêm khớp nào cũng có thể làm kiệt quệ tinh thần và hạn chế về thể chất do đau và cứng khớp.



FREEPIK



FOTOLIA



PIKABAY

Dinh dưỡng, tuần hoàn và giải độc là những yếu tố cốt lõi để chấm dứt cơn đau và tổn thương do viêm khớp gây ra.

- Ăn nhiều rau, và ăn nhiều rau hơn trái cây; 80% thực phẩm của bạn phải là sản phẩm tươi, sống, hữu cơ!
- Nếu bạn ăn thịt, hãy luôn ăn thực phẩm hữu cơ
- Acid béo Omega 3 – có trong dầu cá, dầu Omega 3 pha trộn, dầu hạt lanh, hạt lanh
- Ngâm các loại hạt trước khi ăn
- Ăn tỏi, ngò, và nghệ sống thường xuyên để giúp giải độc
- Thêm bột dinh dưỡng vào bữa ăn hàng ngày của bạn

Chúng ta không nên ăn những thực phẩm nào?

- Hương liệu nhân tạo, màu sắc hoặc chất bảo quản
- Bột ngọt
- Thực phẩm biến đổi gen
- Nhà tù Gulag
- Đường (ở nhiều dạng)
- Gluten

Hãy ngừng tất cả các loại sữa trong hai tuần, sau đó thử thách bản thân với sữa bằng cách tiêu thụ thật nhiều sữa, và xem điều gì sẽ xảy ra. Nếu bạn cảm thấy không khỏe, có quầng thâm dưới mắt hoặc bị tiêu chảy, hãy ngừng ăn sữa.

Khi chúng ta bị bệnh, đặc biệt là với bất kỳ bệnh tự miễn nào, rất có thể chúng ta đang bị hội chứng ruột rò rỉ và nấm Candida. Điều quan trọng cần làm lúc này là ngừng ăn gluten và kiểm soát nấm Candida để ruột có thể lành lại. Mục đích là để chữa lành đường ruột của bạn, và sau đó là mọi tế bào khác trong cơ thể bạn.

Một lần nữa, các thực phẩm ăn hàng ngày và các chất bổ sung đã cho thấy vai trò chủ yếu trong các bệnh tự miễn. Nếu bạn bị nhiễm nấm âm đạo, ngứa da, da thô, nấm da chân, nấm móng tay, vv., thì đây là những dấu hiệu chắc chắn cho thấy bạn đã bị nhiễm Candida.

Làm thế nào để giảm đau do viêm khớp

Bước thứ nhất bạn cần làm là cung cấp cho cơ thể nguồn dinh dưỡng dồi dào. Bước thứ hai là đưa những chất dinh dưỡng đó vào từng tế bào của cơ thể đồng thời loại bỏ chất thải và độc tố ra khỏi từng tế bào. Để thực hiện được điều này, cả máu và bạch huyết cần phải hoạt động hài hòa để gột rửa từng tế bào.

Thủy liệu pháp nóng và lạnh

Thủy liệu pháp nóng và lạnh không chỉ giúp giảm đau mà còn hỗ trợ cơ thể chữa bệnh. Liệu pháp này rất đơn giản và dễ làm nhưng cần một chút kiên trì. Để thực hiện thủy liệu pháp, bạn cần xông nước nóng và lạnh luân phiên trên vùng bị đau trong 20 phút. Bắt đầu với nước nóng trong ít nhất

hai phút sau đó chuyển sang nước lạnh trong hai phút và lặp lại nhiều lần, cuối cùng kết thúc bằng lạnh.

Nước nóng giúp tăng lưu thông máu đến bề mặt da. Ngược lại, nước lạnh đẩy máu vào sâu trong các mô. Sự tuần hoàn máu này giúp làm sạch các mô, giống như các vòng quay của máy giặt.

Tập thể dục

Tập thể dục là rất quan trọng. Bạn cần phải di chuyển. Các khớp bị đau cần phải di chuyển. Tập thể dục cũng cần thiết để kích thích lưu thông bạch huyết. Bạch huyết có vai trò giúp máu loại bỏ các độc tố và chất thải từ các tế bào và dịch xung quanh tế bào.

Xoa bóp

Một người xoa bóp giỏi cũng có thể giúp giảm đau và chữa bệnh. Xoa bóp giúp tăng sự lưu thông cho cả máu và bạch huyết.

Tắm muối Epsom

Nếu được thực hiện đúng cách, việc tắm muối Epsom có thể rất hữu ích. Đầu tiên bạn cần sử dụng đủ lượng muối. Tiếp theo, ngâm mình trong 40 phút, trong đó 20 phút đầu sẽ hút chất độc ra ngoài và 20 phút sau sẽ giúp bạn hấp thụ magnesium và sulfate.

Lượng muối sử dụng được xác định theo trọng lượng mỗi người và cho một lần tắm tiêu chuẩn:

- 60–100 lbs (khoảng 27–45kg): 1 tách (cup)
- 100–150 lbs (khoảng 45–68kg): 1,5 tách
- 150–200 lbs (khoảng 68–90kg): 2 tách
- Đối với mỗi 50lbs (khoảng 23 kg) bổ sung, thêm 1/2 tách

Các loại thảo dược giúp giảm đau do viêm khớp

- Nhũ hương Ấn Độ (Bromelain (enzyme có trong trái dứa)
- Cây móng quỷ (Devil's claw)
- Gừng
- Bạch quả
- Cây tầm ma (Stinging nettle)
- Nghệ
- Dây thiên lôi hay cây sấm thần (Thunder god vine)

Tất cả các bệnh đều bắt đầu và kết thúc từ tế bào. Dinh dưỡng, tuần hoàn và giải độc là những yếu tố cốt lõi để chấm dứt cơn đau và tổn thương do viêm khớp gây ra. Rất nhiều bệnh, bao gồm cả viêm khớp ở khuỷu tay, cổ tay, đầu gối, hông và vai cũng có thể có nguyên nhân và/hoặc trầm trọng hơn do các vấn đề về tuyến giáp.

Từ Liên biên dịch

Dầu mè có tác dụng chữa lành tổn thương gan

GREENMEDINFO

Mè và dầu mè là những thực phẩm và dược liệu lâu đời, không những có hương vị thơm ngon mà còn có tác dụng hồi phục những tổn thương ở gan do sử dụng thuốc tây.

Hạt mè là một trong những loại thực phẩm có công dụng chữa lành tốt nhất trên hành tinh này. Hàng ngàn năm qua, theo truyền thống, hạt mè được sử dụng để làm thực phẩm và dược liệu. Theo Trung y, loại thực phẩm lâu đời này có thể giúp làm giảm tổn thương gan – đang xuất hiện một cách phổ biến – do các loại thuốc hiện đại gây ra.

Chứng nhiễm độc gan là một dạng tổn thương gan do hóa chất gây ra. Đây là một vấn đề nghiêm trọng liên quan đến sử dụng được phẩm vì gan có vai trò loại bỏ các hóa chất ra khỏi cơ thể. Chính chức năng này đã khiến gan đặc biệt dễ bị tổn thương trong quá trình sử dụng thuốc.

Có hàng trăm loại thuốc gây nhiễm độc gan ngay cả khi sử dụng đúng liều chỉ định. Đó là lý do số một cho việc rút khỏi thị trường của thuốc.

Một bài xã luận trong Tạp chí Hiệp hội Y khoa Trung Quốc (Journal of the Chinese Medical Association) lưu ý rằng trong thế giới ngày nay, “việc bảo vệ gan là rất cần thiết.” Đồng thời bài viết cũng cho biết rằng những hạt mè bé xiu và dầu mè chính là “vệ sĩ” giúp bảo vệ gan.

Dầu mè rất giàu hợp chất lignan chống viêm được gọi là sesamin. Những lignan này là một loại polyphenol được tìm thấy trong nhiều loại hạt, trái cây và rau quả.

Sesamin đem lại nhiều lợi ích sức khỏe bao gồm:

- Giảm cholesterol
- Giảm huyết áp
- Chống ung thư
- Chống lão hóa
- Điều chỉnh hệ miễn dịch



CHAMILLE WHITE/SHUTTERSTOCK

- Hạ đường huyết
- Chống đông máu
- Chống oxy hóa mạnh mẽ

Sesamin cũng bảo vệ gan chống lại tổn thương do sử dụng đồ uống có cồn và thuốc. Một số nghiên cứu trên động vật ở Đài Loan và Nhật Bản cho thấy dầu mè làm giảm căng thẳng oxy hóa ở gan.

Các nghiên cứu khác cho thấy dầu mè có thể chống lại tác động tiêu cực của thuốc acetaminophen (paracetamol) đối với gan. Hàng năm, acetaminophen gây ra hơn 450 ca tử vong do suy gan. Sesamin giúp chống lại thương tổn đó bằng cách duy trì nồng độ glutathione nội bào, một chất chống oxy hóa mạnh. Acetaminophen làm giảm dự trữ glutathione ở gan. Sesamin cũng làm giảm các gốc tự do và ức chế quá trình oxy hóa chất béo.

Sesamin không những giúp

ngăn ngừa tổn thương gan do các sản phẩm thuốc giảm đau có chứa acetaminophen, như Tylenol, mà còn có tác dụng giảm đau tốt hơn những loại thuốc này. Trước đó, Greenmedinfo đã báo cáo rằng việc dùng 40g hạt mè (khoảng hai muỗng sớt bơ mè Tahini) có tác dụng giảm đau vượt trội hơn so với thuốc Tylenol ở những người bị viêm khớp gối.

Một nghiên cứu song song, mù có đối chứng với giả được thực hiện trên 48 đối tượng là những cá nhân khỏe mạnh tại Nhật Bản cho thấy liều sesamin đường uống là an toàn và dễ dàng dung nạp.

Hạt mè và dầu mè đã được sử dụng trong bếp ăn từ ngàn năm trước, đặc biệt ở Á Châu. Hạt mè được thu hoạch từ một loại cây ở vùng nhiệt đới có tên Sesamum indicum, có thể có nguồn gốc từ Phi Châu. Ngày nay những khu vực trồng mè chủ yếu là Ấn Độ, Trung Quốc và

Hạt mè và dầu mè đã được sử dụng trong bếp ăn từ ngàn năm trước, đặc biệt ở Á Châu.

Mexico. Ở Caribbean và miền Nam Hoa Kỳ, hạt mè thường được biết đến với tên gọi từ Phi Châu, benne.

Hạt mè có các màu đen, trắng, vàng hoặc đỏ. Các hạt mè phát triển trong một trái có vỏ và vỏ bọc này sẽ “nổ tung” khi chín. Điều này được cho là có liên quan đến câu chú ma thuật “vững ơi mở ra” trong truyện Nghìn lẻ một đêm.

Ngoài ra, hạt mè còn có một loạt các lợi ích sức khỏe khác. Mè là nguồn cung cấp dồi dào đồng, calcium, magnesium, manganese, phosphorous, vitamin B1 (thiamine) và kẽm. Mè có thể được ăn nguyên hạt, hoặc xay thành sốt bơ mè Tahini, hoặc chế biến thành dầu. Dầu mè có chứa chất béo không bão hòa đa và là nguồn cung cấp acid béo omega-3.

Dầu mè có hương vị đậm đà, phù hợp khi kết hợp cùng tỏi và gừng trong các công thức chế biến món ăn và các món xào. Do chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa, hầu hết các loại dầu mè có thể được sử dụng để nấu ăn. Nếu nấu ăn với dầu mè, hãy dùng dầu mè chưa qua xử lý hóa học.

Không nên sử dụng dầu mè làm từ hạt mè nung để nấu ăn. Những hạt mè được nung trước khi ép dầu để khiến chúng có màu vàng đẹp mắt và có vị bùi. Điểm khởi* của loại mè này thường thấp hơn dầu mè chưa qua tinh chế, vì thế có thể sẽ bị phân hủy do nhiệt.

Loại dầu mè tinh chế chỉ nên được cho vào sau cùng nhằm gia tăng hương vị cho món hầm ừp và các loại sốt.

(*) Điểm khởi hay điểm bốc khói của dầu ăn là thuật ngữ trong ẩm thực để chỉ nhiệt độ làm bay hơi các hợp chất như nước, các acid béo tự do, và các sản phẩm phân hủy ngắn chuỗi của quá trình oxy hóa bốc lên từ dầu ở dạng làn khói xanh nhạt có thể thấy rõ.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường.

Song Ngu 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-Nhân, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp dễ 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

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: 626-376-0866** (English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: www.falundafa.org/contacts

HPT REALTY & FINANCE

Việc mua bán nhà là phần đầu tư quan trọng và lớn nhất của một gia đình.

20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực địa ốc

150 chuyên viên đầy kinh nghiệm

Chuyên mua bán nhà, cơ sở thương mại, tài trợ và tái tài trợ.

Chúng tôi tự tin có thể giúp việc mua bán nhà của quý khách trở nên đơn giản và nhanh chóng.

Hãy gọi ngay **714-775-7100** để được tư vấn và giúp đỡ.

9972 Bolsa Ave, Ste 100, Westminster, CA 92683 www.hptrealty.com

CEO MINDY LUONG
License ID: 01525531

HPT REALTY & FINANCE

Follow us:
hpt_realty
HPT Realty LLC
HPT Realty Finance
hpt-realty-308438
hpt_realty_finance

Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10 Garden Grove, CA 92843 714-636-2299 714-636-2298 714-260-5884

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bền Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân. Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CỐ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Mọi vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

NHÀ BÁN GẦN LITTLE SÀI GÒN. \$1,600,000. 1,980sf. Đất 30,000sf có thể xây thêm nhiều căn. Khu dân cư yên tĩnh, gần trường học, chợ.

BÁN 8 UNITS LOS ANGELES. \$1,799,000. 5,640sf. Lot 9,231sf, 12br, 8 ba. Thu \$110,208/năm. Người muốn trả tiền thuê đúng thời hạn.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,800,000. 4,360sf. Lot 7,841sf. Người muốn trả tiền thuê đúng thời hạn. Thu \$93,600/năm.

NHÀ BÁN GẦN GARDEN GROVE. \$850,000. 1,289sf. 4 br, 3 ba, 2 tầng, trên lầu 2br, 1ba; dưới lầu 2br, 2ba. Mỗi tầng trang năm 2019: sàn, mái, cống mui, 4 chõ đầu xe. Gần trường học, Costco, khu mua sắm, chợ Đà Lạt, City Hall.

BÁN NHÀ HẰNG GARDEN GROVE. \$350,000, 2,400sf. 98 chõ ngồi, tiền thuê \$5,400, mượn phố đến tháng 9/2022 và thêm 5 năm, có license beer.

Một số nhà biệt lập, commercial building, townhouse, ADU, condo, đất thổ cư, đất thương mại. Các cơ sở thương mại như nhà hàng, tiệm giặt ủi, tiệm phở, tiệm rượu.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**
2. BẢO HIỂM **NHÀ**
3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**
4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**
5. CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295**/năm
- 1 chiều rưỡi: **\$390**/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290**/năm
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350**/năm

Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*

DIANNE SKIN CARE CLINIC

- AQ Stemcell, Authorized Treatment Center
- Cung cấp các loại sản phẩm chăm sóc da cao cấp : ZO, DERMALOGIA, SKINCEUTICAL, ELTAMD, THALGO,...
- Xóa nốt ruồi, mụn cóc, skin tag, etc...
- Permanent make up, Micro blading, Ombre, Feathering...
- Cung cấp trang thiết bị, dụng cụ, vật liệu về Skin Care với giá rẻ nhất.
- Nhận học viên, nâng cao tay nghề với học phí thấp.

Everyone Receives Gift with Facial Treatment.

HUMAN STEM CELL TECHNOLOGY

9579 Bolsa Ave Westminster, CA 92683
Mở cửa : Mon-sun 10am- 6pm

714-487-3968
714-531-1089



ALL PHOTOS BY HAPHAMCAMERA VIA PIXABAY

Hoa bưởi

Hương thơm của mùa Xuân

NHẬT HẠ

Những cơn mưa phùn của mùa xuân nhẹ nhàng, dịu êm khiến vạn vật thêm tinh khôi, tươi mới. Đó cũng là khi hoa bưởi bùng nở, sắc trắng tinh khiết, hương thơm nồng nàn da diết.

Hoa bưởi thường nở rất nhiều vào mùa xuân, giữa những làn mưa phùn mỏng li ti. Những cơn mưa không đủ làm ướt áo, ướt đầu là một nét đẹp rất riêng cho mùa xuân phương Bắc.

Vào những ngày này, khi đi vào những con đường của Hà Nội, bạn sẽ phải thốt lên trong ngỡ ngàng bởi vẻ đẹp dịu dàng của hoa. Trên những gánh hàng rong hay những chiếc xe đạp đã cũ kỹ lại chất đầy



Hoa bưởi tựa như lời thì thầm của quê hương vừa đắm đắm vừa da diết. Những món quà dân dã mà thiên nhiên ban tặng chứa đựng tất cả kỷ ức tuổi thơ.

những chùm hoa trắng muốt tinh khôi. Từ những con phố tấp nập người qua kẻ lại, cho đến những góc nhỏ nằm sâu trong lòng phố cổ, lại thấy thoáng thoáng một mùi hương quen thuộc.

Khúc giao mùa mang chút lãng mạn, bình yên gói gọn trong những chùm hoa xinh tươi ấy. Giữa phố thị ồn ào cùng dòng người tấp nập, hoa bưởi đã đánh thức mọi giác quan khiến tâm hồn người thành thị trở nên nhẹ nhàng, thanh thoi hơn bao giờ hết.

Hoa bưởi: Nét thanh tao trong ẩm thực của người Việt

Nhờ hương thơm dịu nhẹ, tươi mát mà hoa bưởi còn có mặt trong những món ăn ngon của người Việt.

Mía ướp hoa bưởi

Đây là món ăn dân dã nhưng lại tinh tế của người Việt xưa. Mía chọn cây có vỏ bóng khỏe, cầm chắc tay, không quá già, cũng chẳng quá non. Sau khi tách vỏ, chọn đoạn giữa, tiện thành những đốt nhỏ, cho vào hộp sành, sau đó trải một lớp hoa bưởi vào rồi đập kín lại. Chỉ một lúc thôi, hương bưởi đã thấm vào mía. Vài khúc mía ngọt lành, thấm đắm hương hoa bưởi, ăn mát và thơm dịu, sảng khoái vô cùng.

Chè bưởi

Người Việt đã quá quen thuộc với món chè bưởi thanh mát trong những ngày hè oi ả. Một chút cùi bưởi giòn

dai, ngọt thanh cộng với đậu xanh bùi bùi và đường phèn, thế là đã tạo nên một món chè yêu thích của nhiều thế hệ. Thêm vào món chè một chút nước cốt hoa bưởi để tạo ra hương vị thanh khiết, xua tan đi cái nóng bức của mùa hè

Trà mạn ướp hoa bưởi

Hoa được dùng để ướp phải là những bông hoa bưởi mới chớm nở, vì đây là lúc hoa bưởi đậm hương nhất. Chọn trà thì phải chọn loại trà ngon, để ngậm hương, cánh trà phải còn nguyên không gãy vụn.

Ngồi nhâm nhi một tách trà bên người bạn cũ khiến ta như sống lại những năm tháng tuổi thơ hồn nhiên vui tươi. Khi thưởng thức trà ướp hoa bưởi để cảm nhận hết hương vị thì chúng ta phải uống chậm rãi, nhấp từng ngụm, ngụm đầu là thưởng hương, ngụm thứ hai là thưởng vị, và ngụm thứ ba là để nín kéo dư vị của chén trà. Thường trà ướp hoa bưởi cũng là thú vui tao nhã của những con người yêu mến những giá trị truyền thống của dân tộc.

Với những người con xa xứ, nỗi nhớ mong về quê hương thường là kỷ niệm về một ngôi nhà, một bóng hình thân thương, một mùi hương, hay một mảnh vườn... Hoặc có lẽ là tất cả hòa trộn lại thành nỗi nhớ quê hương khi thì thoáng thoáng, lúc lại da diết.

Trên hành trình xa quê, mỗi người lại có những nhớ thương riêng. Nhưng mãi đọng đây trong trái tim, đó là cảm giác được yêu thương, chăm chút mỗi khi trở về ngôi nhà nơi miền quê yêu dấu.

Theo bước chân trở về, tháng tháng năm năm ấy dường như in dấu nhiều hơn bóng hình của cha của mẹ. Cha thường tỉ mỉ chăm chút cho từng khóm bưởi cổ trong vườn nhà, mẹ vẫn để dành mấy vỏ bưởi treo nắng tới quất queo.

Chậu nước gội đầu mẹ đun có nào là hoa bưởi, vỏ bưởi, lá bưởi... Mẹ kể, hồi mẹ còn con gái, cha thưởng thăm mẹ ở cái nết ăn ở thật thà, chân phương, và cũng bởi hương bưởi vẫn vương trên tóc mẹ. Và cũng có lẽ chính sắc hương mộc mạc ấy, mà hoa bưởi trở thành kỷ vật cho tình yêu thủy chung son sắt của mẹ và cha.

Sau những thốn thức của những ngày dài xa quê, là sự an yên của ngày trở lại, vẫn được trở về quê hương, bên mái nhà xưa, được nhìn thấy cha mẹ khỏe mạnh, vậy thôi là có một năm mới đủ đầy.

Hoa bưởi tựa như lời thì thầm của quê hương vừa đắm đắm vừa da diết. Những món quà dân dã mà thiên nhiên ban tặng chứa đựng tất cả kỷ ức tuổi thơ. Gánh hàng rong trên phố đã trở thành miền kỷ ức mà biết bao người muốn được quay về để thả hồn vào tình quê hương trong hương bưởi ngọt ngào. Mùi hương đó không nồng nàn mà tươi mát, chứa đựng tất cả những kỷ ức tuổi thơ của mỗi người con đất Việt.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA
NHỮNG TIN TỨC
QUAN TRỌNG,
TRUNG THỰC VÀ
TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL :

Fill out the form to the right
and mail it to / Xin điền mẫu
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your
home / Một tờ báo sẽ được
giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue
until you request to cancel /
Báo vẫn tiếp tục giao cho tới
khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104

☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng
☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____