



### Câu chuyện về một thợ bạc cao bồi tận tâm

Cách ông Scott Hardy tôn vinh và bảo tồn nghệ thuật truyền thống

Trang 13 NGHỆ THUẬT



### Dạy con các nguyên tắc và thói quen

Trang 17 GIÁO DỤC



### Mùa đông và sức khỏe của thận

Đông Y nhìn nhận rằng mùa đông là mùa nuôi dưỡng thận để có sức khỏe tốt trong cả năm

Trang 29 TÂM & THÂN

# EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 134 | 06 – 12/01/2023

Sự thật & Truyền thống

WWW.EPOCHTIMESVIET.COM | \$2.00

## TRUNG QUỐC

### Xâm lược Đài Loan: Một mục tiêu mà ông Tập Cận Bình không bao giờ có thể đạt được (Phần 2/2)

#### CHƯƠNG THIÊN LƯỢNG



Bình luận

Phần đầu của loạt bài này nói về hai lý do vì sao ông Tập Cận Bình không thể xâm lược Đài Loan bằng vũ trang. Một là Trung Cộng sẽ mất đi công nghệ cao mà đảng này đang lệ thuộc để duy trì quyền cai trị của mình; hai là suy thoái kinh tế sẽ đe dọa nghiêm trọng đến quyền cai trị hợp pháp của Trung Cộng. Xem tiếp trang 22

## THẾ GIỚI

### Việc EU từ chối áp đặt các biện pháp kiểm chế COVID là một 'canh bạc lớn'

EVA FU

Khi Milan bắt đầu thực hiện xét nghiệm COVID cho những du khách đến từ Trung Quốc trong bối cảnh virus bùng phát ở nước này, họ đã phát hiện ra rằng khoảng một nửa số hành khách trên hai chuyến bay đều nhiễm virus COVID-19.

Điều đó đã khiến Ý, quốc gia Âu Châu đầu tiên chịu ảnh hưởng Xem tiếp trang 24



BRANDON BELL/GETTY IMAGES

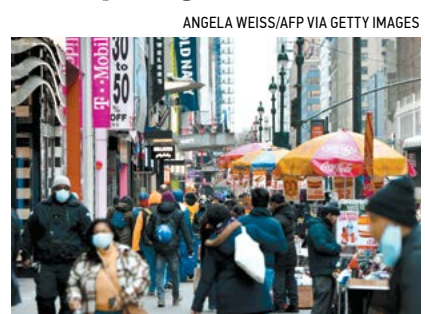
Các bác sĩ và y tá phòng cấp cứu tại một bệnh viện ở Houston vào ngày 18/08/2021.

## HOA KỲ

### Hàng triệu người và doanh nghiệp sẽ được cắt giảm thuế tiểu bang

JOHN HAUGHEY

Khi các cơ quan lập pháp tiểu bang bước vào phiên họp thứ ba kể từ đại dịch 2020, hàng ngàn tỷ USD ngân sách phục hồi và kích thích kinh tế từ liên bang được bơm vào kho bạc của các chính quyền tiểu bang và địa phương, việc cải cách Xem tiếp trang 8



ANGELA WEISS/AFP VIA GETTY IMAGES

Mọi người đi bộ qua một khu mua sắm sầm uất ở New York vào ngày 05/01/2021.

## CHĂM SÓC SỨC KHỎE

### 15 triệu người Mỹ sắp mất bảo hiểm y tế khi tình trạng khẩn cấp về y tế cộng đồng chấm dứt

AUTUMN SPREDEMAN

Nước Mỹ đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng y tế và cuộc khủng hoảng này không phải do vi khuẩn hay các loại virus gây ra – mà đó là một cuộc khủng hoảng bảo hiểm y tế đang rình rập. Có một dự đoán rằng, kể từ ngày 11/01, ước tính có khoảng 15 triệu người dân Mỹ sẽ bắt đầu mất bảo hiểm y tế.

Lý do là sau ba năm áp đặt tình trạng khẩn cấp về y tế công

cộng do COVID-19, thì lá chắn bảo hiểm liên tục do chương trình Medicaid và Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Trẻ em (CHIP) cung cấp sẽ kết thúc.

Một khi tình trạng khẩn cấp về mức thu nhập cố định và giới hạn sẽ được áp dụng. Điều này sẽ loại bỏ hàng triệu người đã được hưởng lợi từ luật được thông qua hồi năm 2020 nhằm ngăn chặn việc hủy ghi danh tham gia bảo hiểm trong thời gian xảy ra đại Xem tiếp trang 6

## NAM CALIFORNIA

### 9 luật gây tranh cãi của California có hiệu lực từ ngày 01/01

SOPHIE LI

Khi người dân California kết thúc năm 2022 thì hàng trăm luật mới sẽ có hiệu lực bắt đầu từ ngày 01/01. Từ việc tăng mức lương tối thiểu đến hợp pháp hóa việc người đi bộ đi ẩu cho đến việc che giấu tiền án, các luật mới sẽ tác động đến việc làm, chăm sóc sức khỏe, nhà ở, sự an toàn của cộng đồng, và bảo vệ người tiêu dùng. Dưới đây là những gì sẽ xảy ra



JOHN FREDRICKS/THE EPOCH TIMES

Tòa nhà Quốc hội Tiểu bang California ở Sacramento hôm 18/04/2022.

vào năm 2023.

#### Mức lương tối thiểu (SB 3)

Mức lương tối thiểu của California sẽ tăng thêm 50 xu lên 15.50 USD/giờ, mức lương này cũng sẽ áp dụng cho gần như tất cả mọi

người lao động – bất kể số lượng nhân viên tại một doanh nghiệp là bao nhiêu.

Mức tăng 3.33% này chưa bằng một nửa mức tăng lạm phát 7.9% từ năm 2021 đến năm 2022 do Sở Xem tiếp trang 3

## MỸ - TRUNG

### Tân chủ tịch ủy ban đặc trách vấn đề Trung Quốc gọi TikTok là 'fentanyl kỹ thuật số'

DREW ANGERER/GETTY IMAGES



Ứng dụng TikTok được hiển thị trong cửa hàng ứng dụng App Store trên một chiếc iPhone của hãng Apple ở Hoa Thịnh Đốn, ngày 07/08/2020.

HANNAH NG

Dân biểu Mike Gallagher (Cộng Hòa-Wisconsin), tân chủ tịch của ủy ban mới về vấn đề Trung Quốc của Hạ viện, cho biết ứng dụng chia sẻ video TikTok của Trung Quốc là một loại nha phiến mà chính quyền Trung Quốc đang cung cấp cho người dân Mỹ. Xem tiếp trang 21

## BÌNH LUẬN

### Lật tẩy tuyên bố của Tòa Bạch Ốc về thành tích của chính phủ TT Biden

ANTONIO GRACEFFO



Kể từ khi Tổng thống (TT) Joe Biden nhậm chức, chính phủ của ông đã tuyên bố đạt được một số thành tựu quan trọng. Trên thực tế, Tòa Bạch Ốc đã đưa Xem tiếp trang 28

## Nổi bật

### TIN TỨC

- » Hàng triệu người Mỹ sẽ nhận được khoản an sinh xã hội lớn hơn ... Tr. 4
- » Hạ viện Hoa Kỳ: Thất bại lần thứ 10, ông McCarthy và những người phản đối tiếp tục đàm phán ... Tr. 5
- » Tiết lộ lớn trong hồ sơ khai thuế của cựu TT Trump ... Tr. 7
- » Florida được xếp hạng là tiểu bang phát triển nhanh nhất nước Mỹ ... Tr. 10
- » Các nhà đầu tư nên tiếp cận năm 2023 đầy biến động như thế nào? ... Tr. 12
- » Hoa Kỳ yêu cầu xét nghiệm COVID bắt buộc đối với du khách từ Trung Quốc ... Tr. 21
- » Lo ngại về biến thể mới của virus khi dịch COVID ở Trung Quốc lan nhanh ... Tr. 23
- » Khi quốc gia Mỹ Latinh này sụp đổ, Trung Quốc lo lắng đứng nhìn ... Tr. 23

» Năm 2022 – năm mà giấc mộng đế vương của ông Putin đã trở thành cơn ác mộng ... Tr. 25

### BÌNH LUẬN

» Roger L. Simon: Để có năm 2023 hạnh phúc: Hãy biến việc cứu nền Cộng hòa thành cam kết cho năm mới ... Tr. 26

» James Gorrie: Ngoảnh mặt làm ngơ ... Tr. 27

### ĐẶC SẮC

» Nghệ thuật: Vị Linh mục Đô: Nhà soạn nhạc Vivaldi ... Tr. 16

» Văn hóa: Gia Cát Lượng đã chọn hiền thể như thế nào? ... Tr. 16

» Đời sống: Những lời khuyên về nơi ẩn chốn ở khi về hưu ... Tr. 18

» Du lịch: 8 địa điểm du lịch không thể bỏ qua trong năm 2023 ... Tr. 20

**DỪNG CHẠM TRỄ, HÃY ĐẶT MUA BẢO 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 TIẾNG VIỆT (USPS 21-800) is published weekly by The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731. Periodical postage paid at El Monte, CA and additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731



ĐIỂM TIN

IMAGES BY SHUTTERSTOCK, PHOTOS BY GETTY IMAGES, INSTAGRAM, THE EPOCH TIMES



ỦY BAN 06/01

RÚT LẠI TRÁT ĐÒI ÔNG TRUMP HẦU TÒA

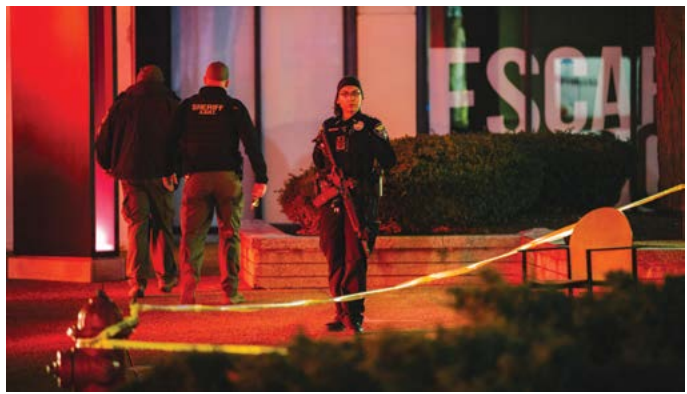
Tòa án Tối cao Illinois tạm dừng luật bảo lãnh không dùng tiền mặt

Tòa án Tối cao Illinois đã tạm dừng một phần của Đạo luật SAFE-T vốn sẽ loại bỏ bảo lãnh bằng tiền mặt đối với một số tội phạm đang bị tạm giữ.

Trong một phán quyết hôm 01/01 - chỉ vài giờ trước khi luật này được cho là sẽ có hiệu lực - tòa án tiểu bang đã tạm dừng điều khoản bảo lãnh không dùng tiền mặt theo Đạo luật SAFE-T trên toàn tiểu bang.

Một phán quyết từ một tòa án cấp thấp hơn hồi tuần trước đã khiến một phần của luật này bị đình chỉ đối với hàng chục quận, nhưng không phải là tất cả các quận.

Tòa án Tối cao tiểu bang đã phán quyết rằng dự luật về bảo lãnh tiền mặt này sẽ được di quyền lực của các thẩm phán tiểu bang.



Luật pháp yêu cầu mọi thẩm phán phải tuyên thệ sẽ thực hiện công việc của mình mà không sợ hãi hay thiên vị, nhưng chúng ta phải trợ giúp các thẩm phán bằng cách bảo đảm an toàn cho họ.

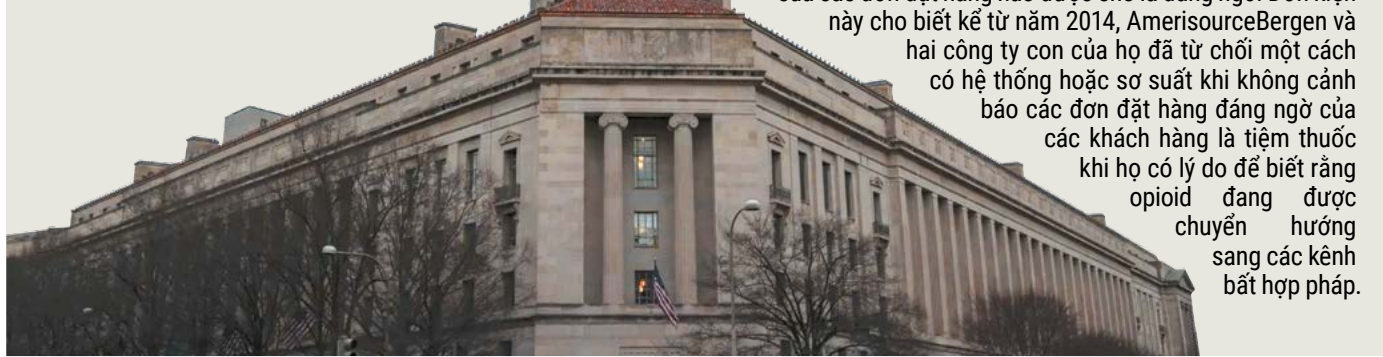
Chân ảnh của John Roberts trong một báo cáo thường niên về ngành tư pháp liên bang



Chúng tôi đã hợp tác đầy đủ với các cơ quan chấp pháp với sự cố gắng tìm kiếm sự thật và thúc đẩy nhận định vô tội cho cậu ấy, thay vì phán xét những dữ kiện chưa biết và đưa ra những giả định sai lầm.

Giáo đình của nghi phạm sát nhân Idaho Bryan Kohberger trong một tuyên bố

HOA KỲ KIẾN HÃNG ĐƯỢC AMERISOURCEBERGEN, CÁO BUỘC BÁN OPIOID KHÔNG ĐÚNG CÁCH



Bộ Tư pháp đang kiện đại công ty dược phẩm AmerisourceBergen, cáo buộc hãng dược này đã thúc đẩy cuộc khủng hoảng opioid bằng cách không báo cáo các đơn đặt hàng thuốc đáng ngờ trong nhiều năm.

Các công tố viên liên bang đã viết trong một đơn kiện dân sự rằng AmerisourceBergen đã vi phạm luật liên bang vốn yêu cầu các nhà sản xuất opioid phải thông báo cho Cơ quan Phòng chống Ma túy về bất kỳ đơn đặt hàng đáng ngờ nào. Theo luật, các công ty dược phẩm cũng được yêu cầu chặn các lô hàng của các đơn đặt hàng nào được cho là đáng ngờ. Đơn kiện này cho biết kể từ năm 2014, AmerisourceBergen và hai công ty con của họ đã từ chối một cách có hệ thống hoặc sơ suất khi không cảnh báo các đơn đặt hàng đáng ngờ của các khách hàng là tiệm thuốc khi họ có lý do để biết rằng opioid đang được chuyển hướng sang các kênh bất hợp pháp.



50 PHẦN TRĂM

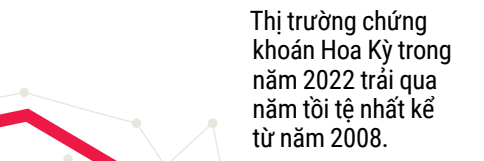
Theo ông Trương Văn Hoàn (Zhang Wenhong), chuyên gia hàng đầu về bệnh truyền nhiễm của Trung Quốc, tỷ lệ nhiễm COVID-19 có thể đã vượt quá 50% ở các tỉnh và thành phố lớn của nước này và lên tới 80% ở Bắc Kinh.

14 TRIỆU USD

Tổng thống Joe Biden đã ký Đạo luật Chống Bạo Nạn năm 2022, cung cấp 14 triệu USD cho Trung tâm Chống Bạo Nạn Người thuộc Bộ An ninh Nội địa.

18.8

Hoạt động kinh doanh chung của lĩnh vực sản xuất tại Texas đã giảm xuống mức âm 18.8 trong tháng trước từ mức âm 14.4 trong tháng 11/2022, theo khảo sát mới nhất của Ngân hàng Dự trữ Liên bang Dallas công bố hôm 27/12/2022.



Thị trường chứng khoán Hoa Kỳ trong năm 2022 trải qua năm tồi tệ nhất kể từ năm 2008.

2008

0.0003 PHẦN TRĂM

Một nghiên cứu về tỷ lệ tử vong do nhiễm trùng phân tăng theo độ tuổi (IFR) của COVID-19 trong nhóm dân số không cao niên đã phát hiện tỷ lệ này là 0.0003% trong số những người dưới 19 tuổi.

Tấn công bằng dao rựa gần Quảng trường Thời Đại trong Đêm Giao Thừa khiến 2 sĩ quan cảnh sát bị thương



Các quan chức cho biết hôm 01/01, một người thanh niên đã tấn công ba sĩ quan cảnh sát thành phố New York bằng dao rựa vào Đêm Giao Thừa gần Quảng trường Thời Đại, khiến hai người bị thương.

Ủy viên Sở Cảnh sát Thành phố New York (NYPD) Keechant Sewell nói với các phóng viên rằng nghi phạm, 19 tuổi, đã cố gắng chém một sĩ quan bằng dao rựa trong một cuộc tấn công vô cớ. Bà Sewell cho biết thêm người thanh niên này sau đó đã vùng vủ khí vào hai sĩ quan khác.

Theo bà Sewell, một trong các sĩ quan đã nổ súng và bắn trúng tay kẻ tấn công. Bà cho biết thêm, một sĩ quan bị nứt hợp sọ và một vết chém lớn trong khi một sĩ quan khác bị một vết rách ở đầu.



4 NĂM

Cựu Tổng thống Donald Trump và phu nhân Melania đã báo cáo thu nhập âm trong bốn trên sáu năm hai vợ chồng nộp tờ khai thuế chung, được Ủy ban Tài chính và Thuế vụ Hạ viện do Đảng Dân Chủ kiểm soát công bố hôm 30/12/2022.

HOA KỲ



"Nền tự do vẫn tồn tại ở đây tại Tiểu bang Anh Dương Florida tuyệt vời của chúng ta." Thống đốc Florida Ron DeSantis, tuyên thệ nhiệm chức nhiệm kỳ thứ hai hôm 03/01

7.8 TỶ USD

Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ đã trao một hợp đồng sửa đổi phi cơ F-35 trị giá 7.8 tỷ USD cho hãng Lockheed Martin Corp.



Các nhà hoạt động ủng hộ phá thai họ vang khi tuần hành từ Tòa Thị Chính đến một phòng khám của Planned Parenthood ở Santa Monica, California, hôm 16/07/2022.

9 luật gây tranh cãi của California có hiệu lực từ ngày 01/01

Tiếp theo từ trang 1

Ngân khố California tính toán.

Theo luật do Thống đốc Jerry Brown ký vào năm 2016, nếu lạm phát hàng năm tăng hơn 7%, thì mức lương tối thiểu sẽ tăng.

Hiện tại, mức lương tối thiểu là 15 USD/giờ đối với các công ty có từ 25 nhân viên trở lên và 14 USD/giờ đối với các công ty có từ 25 nhân viên trở xuống.

Hành vi đi đầu (AB 2147)

Theo "Đạo luật Tự do Đi bộ" mới, người đi bộ sẽ không còn bị phạt vì băng qua đường bên ngoài các giao lộ hoặc vạch kẻ đường được chỉ định trừ phi người đó gây ra mối nguy hiểm trên đường phố.

Những người ủng hộ luật này tuyên bố rằng luật này sẽ giảm thiểu việc áp dụng chính

sách bất bình đẳng đối với các nhóm chủng tộc nhất định.

Một số người cũng cho rằng luật này sẽ khuyến khích nhiều người đi bộ hơn thay vì lái xe.

Những người phản đối lo ngại rằng luật này sẽ dẫn đến nhiều vụ tai nạn hơn và cuối cùng gây ra nhiều tử vong cho người đi bộ hơn.

Ở California, mức phạt căn bản cho hành vi đi đầu là 25 USD và có thể lên tới 250 USD cho mỗi vé phạt.

Thông tin sai lệch về COVID (AB 2098)

Luật này cho phép áp dụng việc kỷ luật các bác sĩ lan truyền cái gọi là thông tin sai lệch hoặc thông tin giả về COVID-19 - bao gồm thông tin về hiệu quả của vaccine và các phương pháp điều trị khác - và xếp việc

làm này vào loại hành vi thiếu chuyên nghiệp.

Hội đồng Y tế đang quản lý các bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật. Theo luật hiện hành, hội đồng này được yêu cầu hành động chống lại bất kỳ bác sĩ có giấy phép hành nghề nào bị buộc tội có hành vi thiếu chuyên nghiệp.

Hố sơ hình sự (SB 731)

Có ít nhất 225,000 người dân California tính bị kết án hoặc bắt giữ sẽ có thể tự động niêm phong hồ sơ của họ nhằm tránh việc kiểm tra lý lịch tư pháp nhờ một luật mới.

Mặc dù những hồ sơ này sẽ tự động được niêm phong sau khi người dân hoàn thành bản án của họ và trải qua 4 năm mà không bị bắt giữ thêm lần mới, nhưng những người khác sẽ có thể yêu cầu một thẩm phán niêm phong hồ sơ của họ.

Ở California, có khoảng 8 triệu người có tiền án, theo Californians for Safety and Justice.

Hành vi lãng vãng (SB 357)

Một luật mới của California hợp pháp hóa hành vi lãng vãng với mục đích tham gia hoạt động cộng đồng.

Còn gọi là "Đạo luật Đường phố An toàn hơn cho Tất cả," luật này do Thượng nghị sĩ Scott Weiner (Dân Chủ-San Francisco) đưa ra vào năm



Các nhân viên của Sở Cảnh sát trưởng Los Angeles (LASD) tuần tra tại Bãi biển Venice ở Los Angeles hôm 16/06/2021.

Advertisement for Full Services Real Estate, featuring Liliane Tran, Realtor/R.E. Consultant. The ad includes contact information (phone number 714-588-9792, email LilianeTranRealtor@gmail.com) and a list of services: Buying or selling a home, mortgage services, investment properties, and more. It also mentions 17 years of experience as a Real Estate Professional Investment Consultant.

Tòa phúc thẩm Florida giữ nguyên hình sách đối với chính vệ sinh dành cho học sinh chuyển giới của hội đồng trường địa phương

Một tòa phúc thẩm liên bang ở Florida đã ra phán quyết có lợi cho một khu địa phương, duy trì chính sách ngăn chặn học sinh chuyển giới sử dụng phòng vệ sinh mà các em muốn của học khu này.

Hôm 30/12/2022, Tòa Phúc thẩm Liên bang Khu vực 11 có trụ sở tại Atlanta đã công bố phán quyết với tỷ lệ 7-4, cho biết rằng Hội đồng Giáo dục Quận St. Johns đã không vi phạm Hiến Pháp Hoa Kỳ hoặc Đệ mục IX khi cấm học sinh chuyển giới Drew Adams sử dụng phòng vệ sinh nam.

Thẩm phán Barbara Lagoa, người đã viết bản ý kiến cho phe đa số, cho biết chính sách phòng vệ sinh của hội đồng nhà trường "đe dọa mục tiêu quan trọng của chính phủ là bảo vệ quyền riêng tư của học sinh trong các phòng vệ sinh của trường."

Bà Kari Lake đệ đơn yêu cầu chuyển vụ kiện bầu cử lên Tòa án Tối cao Arizona

Ứng cử viên thống đốc Arizona thuộc Đảng Cộng Hòa Kari Lake đã đệ đơn yêu cầu chuyển vụ kiện bầu cử của bà từ Quận Maricopa lên Tòa án Tối cao Arizona vào cuối tuần qua, sau khi bà Katie Hobbs thuộc Đảng Dân Chủ tuyên thệ nhằm chức thống đốc Arizona trong một buổi lễ.

Đơn yêu cầu của bà Lake tuyên bố rằng "bằng chứng đưa ra trong vụ kiện này, bao gồm lời khai thay đổi và mâu thuẫn của các quan chức Maricopa, và lời khai hữu thể của những người tố cáo từng được Maricopa tuyên dụng" cho thấy Quận Maricopa đã không xác thực chữ ký trong phiếu bầu qua thư, gây ra "sự hỗn loạn" vào Ngày Bầu Cử, và đã không thực hiện thủ tục và ghi nhận bằng chứng hành trình đối với hàng trăm ngàn cử tri.

40 PHẦN TRĂM

Dữ liệu từ CDC cho thấy, hơn 40% số ca nhiễm COVID-19 ở Hoa Kỳ hiện do biến thể phụ XBB.1.5 của Omicron gây ra.

ICE: Hoa Kỳ đã trục xuất gần 30,000 ngoại kiều bất hợp pháp trong tài khóa 2022

Theo báo cáo thường niên mới nhất từ Cơ quan Thực thi Di trú và Hải quan Hoa Kỳ (ICE), tỷ lệ trục xuất tiếp tục duy trì ở mức thấp dưới thời Tổng thống Joe Biden so với người tiền nhiệm của ông, với việc chính phủ đã trục xuất dưới 30,000 người ngoại quốc bất hợp pháp trong tài khóa 2022.

ICE đã thực hiện 142,750 vụ bắt giữ và trục xuất 72,177 ngoại kiều bất hợp pháp trong 12 tháng kết thúc vào ngày 30/09/2022. Con số trục xuất này cao hơn so với 59,011 người bị trục xuất trong tài khóa 2021, tính cả vài tháng dưới thời chính phủ cựu Tổng thống Trump, nhưng tương đối thấp hơn con số 185,884 người bị trục xuất trong tài khóa 2020 và 267,258 người trong tài khóa 2019.

Twitter bị kiện vì bị cáo buộc không trả tiền thuê văn phòng ở California

Twitter đã bị kiện vì cáo buộc không trả tiền thuê văn phòng ở San Francisco.

Hôm 29/12/2022, chủ văn phòng này đã đệ đơn lên tòa án tiểu bang để khởi kiện Twitter, công ty có trụ sở chính tại California, vì vi phạm hợp đồng thuê.

## Hàng triệu người Mỹ sẽ nhận được khoản an sinh xã hội lớn hơn

TOM OZIMEK

Hơn 7 triệu người Mỹ dự kiến sẽ bắt đầu nhận được các khoản tiền an sinh xã hội lớn hơn từ chính phủ vào ngày 30/12/2022 sau khi lạm phát tăng vọt dẫn đến mức điều chỉnh chi phí sinh hoạt (COLA) cao gần mức kỷ lục 8.7%. Với mức điều chỉnh này thì cuối cùng gần 70 triệu người Mỹ sẽ nhận được khoản phúc lợi lớn hơn.

Các khoản trợ cấp An sinh Xã hội và Thu nhập An sinh Bổ sung (SSI) dự kiến sẽ tăng trung bình khoảng 140 USD mỗi tháng sau khi Cơ quan An sinh Xã hội (SSA) công bố hồi đầu năm 2022 rằng mức điều chỉnh chi phí sinh hoạt cho năm 2023 sẽ là lớn nhất kể từ những năm 1980.

Mức điều chỉnh 8.7% là do tỷ lệ lạm phát cao nhất trong nhiều thập niên đã siết chặt ngân sách của các gia đình người Mỹ.

Theo một tờ thông tin do SSA phát hành, các khoản tiền SSI cả nhân, mà hàng triệu người Mỹ sẽ bắt đầu nhận được vào ngày 30/12/2022 vì ngày 01/01/2023 là ngày lễ, đã tăng từ mức tối đa 841 USD/tháng vào năm ngoái lên 914 USD/tháng vào năm 2023 sau mức điều chỉnh COLA.

Người thụ hưởng các khoản An sinh Xã hội sẽ nhận được ngân phiếu mới lớn hơn vào cuối tháng Một, với ngày cụ thể tùy thuộc vào ngày sinh nhật của họ.

Tổng cộng, hơn 65 triệu người Mỹ sẽ nhận được các khoản phúc lợi lớn hơn vào tháng Một, với SSA lưu ý rằng các nhanh nhất để mọi người biết số tiền trợ cấp mới của họ là truy cập vào tài khoản cá nhân “my Social Security” của họ.

**Khi nào sẽ nhận được ngân phiếu mới?**

Vào tháng Một, những người thụ



YUKI IWAMURA/AFP VIA GETTY IMAGES

Rau được bán tại một siêu thị ở New York, hôm 14/12/2022.

hưởng sẽ nhận được ngân phiếu mới lớn hơn của họ vào ngày thứ Tư của tuần thứ hai, thứ ba, hoặc thứ tư – tùy thuộc vào ngày sinh nhật của họ.

Những người sinh từ ngày 01 đến ngày 10 sẽ nhận được ngân phiếu trợ cấp mới vào ngày thứ Tư của tuần thứ hai trong tháng Một.

Những người sinh từ ngày 11 đến ngày 20 sẽ nhận được ngân phiếu mới đầu tiên vào Thứ Tư của tuần thứ ba trong tháng Một, trong khi những người sinh sau ngày 21 sẽ nhận được ngân phiếu lớn hơn của họ vào Thứ Tư của tuần thứ tư trong tháng này.

Theo ước tính của SSA, phúc lợi An sinh Xã hội trung bình hàng tháng cho tất cả những người lao động đã về hưu là 1,827 USD sau mức tăng COLA 8.7%, nhiều hơn 146 USD so với số tiền trước khi điều chỉnh là 1,681 USD hồi năm 2022.

Việc điều chỉnh COLA gần đây được đưa ra để ứng phó với tình trạng lạm phát tăng cao, đạt mức cao nhất là 9% hồi tháng Sáu trước khi giảm nhẹ vào mùa hè.

Mức tăng 8.7% là lớn nhất kể từ khi SSA công bố mức tăng 11.2% vào năm 1981, sau đó là mức tăng

14.3% vào năm 1980.

Tháng 10/2021, SSA đã công bố mức tăng 5.9%, mức tăng lớn nhất trong khoảng bốn thập niên.

Trước đó, các mức điều chỉnh là nhỏ do tỷ lệ lạm phát thấp.

**‘Điều tồi tệ nhất vẫn chưa đến’**

Thời kỳ lạm phát thấp lâu dài đã chấm dứt sau sự tấn công của đại dịch COVID-19, khi chính phủ và Cục Dự trữ Liên bang bơm hàng ngàn tỷ dollar kích cầu và hỗ trợ cho các doanh nghiệp và gia đình trong thời gian bị phong tỏa.

Mặc dù số tiền này giúp các doanh nghiệp duy trì trả lương cho người lao động và thúc đẩy người tiêu dùng chi tiêu, những gói kích cầu cũng dẫn đến nhu cầu tăng vọt khi các chuỗi cung ứng vốn bị tê liệt bởi các hạn chế do đại dịch không thể cung ứng.

Các nhà máy bị tê liệt đã không thể tăng sản lượng đủ nhanh để cung ứng nhu cầu tăng vọt, tình hình trở nên tồi tệ hơn do thiếu nhân công khi nhiều người sắp về hưu rời bỏ lực lượng lao động vĩnh viễn trong bối cảnh đại dịch và khi các gói kích cầu hào phóng đã khiến những người khác không



**“Hơn một phần ba nền kinh tế toàn cầu sẽ suy giảm trong năm nay hoặc năm tới ... Điều tồi tệ nhất vẫn chưa đến.”**

IMF cho biết trong báo cáo

muốn tìm việc làm.

Lạm phát ở Hoa Kỳ, được đo bằng Chỉ số Giá Tiêu dùng (CPI), đã tăng vọt từ mức thấp nhất trong thời kỳ đại dịch là 0.24% hồi tháng 05/2020 lên mức cao nhất gần đây là 9% trong tháng 06/2022.

Trước tình hình lạm phát tăng mạnh, các ngân hàng trung ương trên toàn thế giới đã tăng lãi suất nhằm hạ nhiệt nhu cầu và giảm áp lực giá cả. Kết quả là, điều này đã dẫn đến suy giảm năng suất sản xuất của nền kinh tế và làm tăng nguy cơ suy thoái.

Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) cho biết trong báo cáo mới nhất về triển vọng kinh tế toàn cầu sáu tháng mới nhất, được công bố hồi tháng 10/2022, rằng họ dự kiến lạm phát sẽ đạt đỉnh điểm vào cuối năm 2022, nhưng cảnh báo rằng lạm phát sẽ “duy trì ở mức cao lâu hơn dự kiến trước đây.”

Dữ liệu liên bang cho thấy chỉ số lạm phát CPI mới nhất từ tháng 11/2022 lên đến 7.11% so với cùng thời kỳ năm 2021.

IMF cho biết họ dự đoán lạm phát của Hoa Kỳ trong cả năm 2022 sẽ ở mức 8.1% và giảm mạnh xuống 3.5% cho năm 2023.

Đồng thời, IMF cho biết trong báo cáo rằng, mặc dù có những dự báo về lạm phát thấp hơn, nhưng nền kinh tế duy trì sẽ chịu nhiều tổn thất hơn.

“Hơn một phần ba nền kinh tế toàn cầu sẽ suy giảm trong năm nay hoặc năm tới, trong khi ba nền kinh tế lớn nhất là Hoa Kỳ, Liên minh Âu Châu, và Trung Quốc sẽ tiếp tục đình trệ,” IMF cho biết trong báo cáo.

“Tóm lại, điều tồi tệ nhất vẫn chưa đến và đối với nhiều người, năm 2023 sẽ giống như một cuộc suy thoái.”

Nguyễn Lê Biền dịch

## Hạ viện Hoa Kỳ: Thất bại lần thứ 10, ông McCarthy và những người phản đối tiếp tục đàm phán

MARK TAPSCOTT VÀ MADALINA VASILIU

Dân biểu Kevin McCarthy đã thất bại lần thứ mười liên tiếp cho vị trí tân Chủ tịch Hạ viện hôm 05/01 (tính đến thời điểm phát hành bài viết này), nhưng cuộc thương lượng trong hậu trường vẫn tiếp tục diễn ra giữa thành viên của Đảng Cộng Hòa thuộc tiểu bang California này và những người bất đồng chính kiến có khuynh hướng bảo tồn truyền thống theo chủ nghĩa dân túy đang yêu cầu có một lãnh đạo mới.

Như đã xảy ra trong chín lần kiểm đếm phiếu trước đây vào ngày 03 và 04/01, lãnh đạo Đảng Dân Chủ, Dân biểu Hakeem Jeffries của tiểu bang New York, đã nhận được phiếu bầu của toàn bộ 212 thành viên trong đảng của ông. Ông McCarthy nhận được 200 phiếu bầu của Đảng Cộng Hòa, Dân biểu Byron Donalds của tiểu bang Florida nhận được 13 phiếu bầu của Đảng Cộng Hòa.

Để trở thành Chủ tịch của Hạ viện, người chiến thắng phải nhận được 218 phiếu bầu hoặc được đa số thành viên bỏ phiếu.

Và tình trạng bế tắc tiếp tục diễn ra.

Trong lần bỏ phiếu thứ bảy, ông Donalds được nhìn thấy rời khỏi phòng chung với Dân biểu Tom Emmer (Cộng Hòa-Michigan), người được kỳ vọng sẽ trở thành Phó Lãnh đạo Đa số tại Hạ viện của ông McCarthy. Cũng trong cuộc bỏ phiếu này, một phụ tá cao cấp của ông McCarthy đã được nhìn thấy đang nói chuyện với Dân biểu Michael Cloud (Cộng Hòa-Texas) tại Hạ viện, ông Cloud là một trong những người bất đồng chính kiến.

Những cuộc thảo luận ngắn gọn đó là dấu hiệu cho thấy các cuộc đàm phán đang diễn ra giữa ông McCarthy và hàng chục người bất đồng chính kiến do Dân biểu Chip Roy (Cộng Hòa-Texas) lãnh đạo, họ đang tìm kiếm những nhượng bộ sẽ giúp Hạ viện có thể đạt được nhiều sửa đổi hơn, tăng quyền lực cho các chủ tịch ủy ban, và bảo đảm các ghế trong các ủy ban chủ chốt dành cho các thành viên của nhóm chính trị House Freedom Caucus (HFC).

HFC đã bắt đầu vận động hành lang ông McCarthy hồi mùa hè năm 2022 để thực hiện những cải cách như vậy và, mặc dù thực tế là phần lớn trong số 42 thành viên của nhóm này đang ủng hộ ông McCarthy, nhưng nhóm này vẫn là tâm điểm của cuộc nổi dậy của các thành viên bất đồng chính kiến. Dân biểu Scott Perry (Cộng Hòa-Pennsylvania) lãnh đạo HFC. Khi được hỏi về việc ai sẽ là người trở thành Chủ tịch Hạ viện nếu nhận được 218 phiếu bầu trong lần bỏ phiếu thứ bảy, ông Perry nói



WIN MCNAMEE/GETTY IMAGES

Lãnh đạo Đảng Cộng Hòa tại Hạ viện Kevin McCarthy (Cộng Hòa-California) (trái) nói chuyện với Dân biểu đặc cử Andrew Clyde (Cộng Hòa-Georgia) tại Phòng Hạ viện trong ngày bầu cử thứ ba cho vị trí Chủ tịch Hạ viện tại Điện Capitol Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn hôm 05/01/2023.

với hãng thông tấn Fox News rằng “nếu ông Kevin McCarthy đồng ý với những thay đổi này, thì người đó sẽ là ông ấy.”

Nhưng ông Perry cũng nhắc lại rằng ông và những người bất đồng chính kiến khác sẽ không ngừng phân đối ông McCarthy chừng nào họ còn nghi ngờ về việc vị chính trị gia thuộc tiểu bang California này sẽ làm theo những nhượng bộ mà ông đã đưa ra trong những ngày gần đây.

Những hy vọng về một thỏa thuận trước buổi triệu tập lại vào trưa ngày 05/01 đã tăng lên khi ông McCarthy rời khu vực đàm phán vào buổi tối muộn và một thỏa thuận liên quan đã đạt được giữa Quỹ Lãnh đạo Quốc hội (CLF), một ủy ban hành động chính trị (PAC) liên kết với Đảng Cộng Hòa thuộc tiểu bang California; và Câu lạc bộ vì sự phát triển (CFG).

CFG là một ủy ban hành động chính trị có khuynh hướng bảo tồn truyền thống đã giúp bầu hàng chục thành viên Đảng Cộng Hòa ủng hộ phái bảo tồn truyền thống



MANDEL NGAN/AFP/GETTY IMAGES

Lục sự Hạ viện Cheryl Johnson chủ trì cuộc bỏ phiếu tiếp tục cho Chủ tịch mới tại Điện Capitol Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 05/01/2023.

**Để trở thành Chủ tịch của Hạ viện, người chiến thắng phải nhận được 218 phiếu bầu hoặc được đa số thành viên bỏ phiếu.**

nhất vào cả Thượng viện lẫn Hạ viện trong những năm gần đây. Cựu Dân biểu Đảng Cộng Hòa thuộc tiểu bang Indiana David McIntosh lãnh đạo CFG.

Thỏa thuận giữa những ủy ban hành động chính trị này phản ánh sự phân nộ này sinh giữa những người có khuynh hướng bảo tồn truyền thống theo chủ nghĩa dân túy bất đồng chính kiến trong các chiến dịch tranh cử giữa kỳ năm 2022 khi CLF ủng hộ Dân biểu đặc cử Morgan Luttrell trong một cuộc bầu cử sơ bộ cạnh tranh đầy gay gắt ở tiểu bang Texas đối đầu với một ứng cử viên được CFG hậu thuẫn.

“Thỏa thuận này ... đáp ứng một mối quan tâm hàng đầu mà chúng tôi đã và đang thúc đẩy. Chúng tôi hiểu rằng Lãnh đạo McCarthy và các Thành viên đang làm việc về một thỏa thuận quy tắc vốn sẽ đáp ứng các nguyên tắc mà chúng tôi đã đề ra trước đây. Giải sử những nguyên tắc này được đáp ứng, thì Câu lạc bộ vì sự Phát triển sẽ ủng hộ ông Kevin McCarthy đặc cử vị trí Chủ tịch Hạ viện,” ông McIntosh cho biết trong một tuyên bố.

Trước đó cùng ngày, Dân biểu Michael McCaul (Cộng Hòa-Texas) nói với hãng truyền thông NTD rằng “hầu hết các đồng sự của tôi để đọc các dự luật, các dự luật phát hành một lần, được bỏ phiếu tại Hạ viện để sửa đổi một ngân sách cân hợp khẩn cấp.” Không, trường hợp khẩn cấp là ở biên giới phía nam. Đó mới là nơi khẩn cấp.”

Ông McCaul, người được cho là sẽ trở thành chủ tịch Ủy ban Ngoại giao Hạ viện sau khi mới chủ tịch Hạ viện được bầu chọn và phe đa số của Đảng Cộng Hòa chính thức tiếp quản, bày tỏ sự tự tin khi nói rằng:

“Chúng tôi sẽ đạt đến con số 218. Và một lần nữa, tôi tin rằng điều này sẽ là một kinh nghiệm học tập, và hy vọng rằng khi chúng tôi đối mặt với quyết định khó khăn tiếp theo để đạt được 218 phiếu bầu, thì chúng tôi có thể thực hiện điều đó một cách kịp thời.”

Ở phía đảng đối lập, Dân biểu Rosa DeLauro (Dân Chủ-Connecticut), Chủ tịch sắp mãn nhiệm của Ủy ban Ngân sách Hạ viện, nói với hãng truyền thông NTD rằng việc các thành viên Đảng Cộng Hòa tiếp tục bế tắc trong việc lựa chọn tân chủ tịch Hạ viện phản ánh khả năng điều hành đất nước kém cỏi của đảng này.

“Tôi vẫn nghi về việc hồi tháng Mười Hai vừa rồi, hôm 23/12, với một chính phủ chia rẽ, với chúng tôi là một phe đa số chỉ chênh lệch hai phiếu bầu thuộc phía Đảng Dân Chủ, và một khối đa số rất nhỏ tại Thượng viện, [nhưng] chúng tôi đã có thể thông qua ngân sách lưỡng viện lưỡng đảng trị giá 1.7 ngàn tỷ USD, mang lại lợi ích cho tất cả các dịch vụ công trong nước, trong đó có các dự án cộng đồng.”

Bà DeLauro cho biết đảng của bà có thể làm được điều đó bởi vì “quy vị phải quản lý để chính phủ làm việc thay mặt cho người dân Mỹ. Và đó là những gì đang được duy trì, tất cả những gì mà chúng ta làm ở đây nếu không gắn liền với lợi ích người dân thì điều đó sẽ ảnh hưởng đến mọi mặt trong cuộc sống của họ.”

Đáp lại những lời chỉ trích của các nhà lãnh đạo bất đồng chính kiến như ông Roy, Dân biểu Kat Cammack (Cộng Hòa-Florida) nói với hãng truyền thông NTD rằng dù ủng hộ ông McCarthy nhưng bà vẫn đồng ý với những sự cải tổ đang được thảo luận.

“Tôi hoàn toàn đồng ý với ông Chip. Trên thực tế, tôi và ông Chip đã có cuộc trò chuyện này tại Hạ viện ngày hôm qua, tôi đến đây vì quy trình này đã không còn hiệu quả, và chúng tôi phải thay đổi quy trình đó. Nhưng chúng ta sẽ chứng kiến có những người mà họ sẽ đặt các nghị trình cá nhân của họ, những mối thù hận cá nhân của họ, một lần nữa, lên trên nhu cầu của đất nước. Và hành động đó không mang lại kết quả,” bà Cammack nói.

Bà Cammack cho biết thêm rằng “những thứ như có thời gian để đọc các dự luật, các dự luật phát hành một lần, được bỏ phiếu tại Hạ viện để sửa đổi một ngân sách cân hợp khẩn cấp.” Không, trường hợp khẩn cấp là ở biên giới phía nam. Đó mới là nơi khẩn cấp.”

Ông McCaul, người được cho là sẽ trở thành chủ tịch Ủy ban Ngoại giao Hạ viện sau khi mới chủ tịch Hạ viện được bầu chọn và phe đa số của Đảng Cộng Hòa chính thức tiếp quản, bày tỏ sự tự tin khi nói rằng:

Nhà Dan và An Nhiên biên dịch

**LUCKY STARS FINANCIAL**

12666 Brookhurst St., #230  
Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209  
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

### MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chính xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tay do.

### LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Đề dành tiền cho con di học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

### OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xưởng.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

### INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

### INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

**Ana Real Estate**  
**Ana Funding, Inc.**

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

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phòng viên chiến trường Kiêm Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miến Nam Việt Nam.
- GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiểm Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Có 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 CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN**

Quý 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.

**BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000.** 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đứng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

**NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000.** 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

**NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000.** 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

**NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000.** 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trần nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

**TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER** trong khuôn viên trường đại học, bán rời trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

**BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000,** đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.

**BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000.** 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

**BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000.** 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

**Xin Gọi Cho:**  
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

**THOMAS TRAN, CPA** Certified Public Accountant

• Income Tax • Accounting Services • Consulting

- Khai thuế cá nhân, thuế cơ sở thương mại.
- Giữ sổ sách kế toán.
- Làm lương cho nhân viên ( W-2, 1099-NEC )
- Khai thuế Payroll, Sale Tax.
- Tax planning.
- Audit Rep

**THÔNG BÁO**  
**ERC REFUND**

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC ( Employee Retention Tax Credit ).

Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843  
( Giữa đường Brookhurst và Bowen)

How much is the Refund or Credit?	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL / QUARTER 2021	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000

Office: ( 714 ) 462 - 6307  
Fax: ( 800 ) 418 - 0893  
ThomasTranCPA@gmail.com

# 15 triệu người Mỹ sắp mất bảo hiểm y tế khi tình trạng khẩn cấp về y tế cộng đồng chấm dứt

*Tiếp theo từ trang 1*

dịch COVID.

Các nhà quản trị về chăm sóc sức khỏe đã sẵn sàng chuẩn bị cho những hậu quả đến từ điều này khi việc chấm dứt tình trạng khẩn cấp ngày càng gây ra nhiều mối lo ngại.

Chính phủ Tổng thống (TT) Joe Biden đã ấn định ngày chấm dứt dự kiến là ngày 11/01, mặc dù nhiều nhà phân tích tin rằng ngày dự kiến này sẽ được gia hạn. Đó là bởi vì các quan chức Tòa Bạch Ốc đã hứa sẽ thông báo trước 60 ngày trước khi chính thức kết thúc tình trạng khẩn cấp.

Theo những người trong ngành, ngay cả khi được gia hạn, thì việc này chỉ trì hoãn điều không thể tránh khỏi. Hàng loạt người dân Mỹ không có bảo hiểm mới vẫn sẽ đổ xô vào hệ thống chăm sóc sức khỏe quốc gia.

Theo một phân tích từ Văn phòng Phụ tá Bộ trưởng đặc trách Đành giá Hoạch định, ước tính có khoảng 15 triệu người trưởng thành và trẻ em sẽ không có bảo hiểm sau khi tình trạng khẩn cấp về sức khỏe chấm dứt. Trong nhóm đó, 8.2 triệu người sẽ không còn đủ điều kiện tham gia Medicaid; 5.3 triệu trẻ em khác cũng sẽ không đủ điều kiện tham gia CHIP.

Chỉ một phần ba trong số những người sắp bị loại khỏi tình trạng bảo hiểm này sẽ đủ điều kiện nhận các khoản tín thuế hoặc các chương trình khác. Điều đó sẽ khiến hàng triệu người rơi vào tình trạng bấp bấp, phải gặp rút để tìm được gói bảo hiểm có giá cả phải chăng.

Với số lượng lớn bệnh nhân mới không có bảo hiểm như vậy, một số nhà phân tích dự đoán chi phí khám bác sĩ sẽ tăng lên, đặc biệt là ở phòng cấp cứu.

**Bảo hiểm quá đắt**

Những người khác nói rằng tình trạng này sẽ góp phần vào các khủng hoảng sức khỏe tâm thần đang gia tăng ở Mỹ quốc, hiện đang ảnh hưởng đến hơn 50 triệu người.

“Chúng tôi đề cập rất nhiều về điều này tại nơi làm việc. Từ góc độ nhân văn, đó không chỉ là chương trình CHIP và Medicaid, mà còn là các chương trình dành cho người khuyết tật. Đó là điều chúng tôi lo lắng nhất, người khuyết tật và người cao tuổi,” bà Amanda Jones nói với The Epoch Times.

Bà Jones là một chuyên gia y tế cao cấp đã làm việc với các chương trình chăm

sóc sức khỏe của chính phủ Hoa Kỳ trong 14 năm. Bà nói rằng chính sách này sẽ không đơn giản như việc quay trở lại chương trình sau khi tình trạng khẩn cấp hết hiệu lực.

Bởi vì đối với nhiều người sử dụng các chương trình được trợ cấp này thì các loại bảo hiểm khác quả đắt đỏ. Theo bà Jones, những người không đủ điều kiện tham gia các kế hoạch chăm sóc sức khỏe có giá cả phải chăng thay thế, thì đơn giản là họ có thể sẽ không có bảo hiểm nào cả.

Các lựa chọn về bảo hiểm tư nhân giá cả phải chăng cũng có thể thay đổi đáng kể giữa các tiểu bang.

**Bị bỏ mặc**

Một nghiên cứu hồi năm 2022 cho thấy con số đáng kinh ngạc là 112 triệu người trưởng thành ở Hoa Kỳ gặp khó khăn trong việc mua bảo hiểm y tế. Trong cùng báo cáo này, 93% cho biết họ cảm thấy những lợi ích bảo hiểm không tương xứng với mức giá cao.

Một khía cạnh khác của vấn đề là khoảng thời gian không tham gia bảo hiểm. Ngay cả những khoảng thời gian đứt quãng ngắn trong quá trình tham gia bảo hiểm cũng có thể tạo ra sự tắc nghẽn ở mức độ hành chính đối với nhiều bác sĩ và chuyên gia.

Bà Jones giải thích: “Với một quãng thời gian không tham gia bảo hiểm, việc đưa mọi người trở lại với thời điểm khám bác sĩ y khoa của họ rất phức tạp.”

Một thực tế khác nghiệt khác là nhiều người sẽ rời bỏ khoảng cách giữa các yêu cầu về mức thu nhập và khả năng mua bảo hiểm tư nhân. Nhiều khả năng là những người không đủ điều kiện sẽ từ bỏ việc mua bảo hiểm. Điều này dẫn đến việc tăng giá các dịch vụ y tế trong dài hạn.

“Chi phí hành chính cao hơn trong chăm sóc sức khỏe sẽ được chuyển cho các khách hàng khác. Phòng cấp cứu sẽ phải tiếp nhận nhiều lượt bệnh nhân chuyển đến hơn,” bà nói.

Bà Jones cũng tuyên bố rằng rất nhiều thành viên Medicaid và CHIP hiện tại sẽ không bị mất toàn bộ gói bảo hiểm, nhưng họ sẽ mất rất nhiều quyền lợi. Điều này đặc biệt phổ biến đối với những người phụ thuộc vào thuốc theo toa và thăm khám bác sĩ thường xuyên.

Năm 2021, số lượng ghi danh chương trình Medicaid đã tăng lên mức kỷ lục, lên tới 80 triệu thành viên. Phần lớn là do nhiều người bị mất việc làm trong đại



Một người đàn ông chờ đợi tại một hiệu thuốc ở Blacksville, West Virginia, ngày 21/03/2017.

—————

**Với việc người khuyết tật, người cao tuổi, và trẻ em bị ảnh hưởng nhiều nhất, một số nhân viên trong ngành cho rằng cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ở Hoa Kỳ sẽ ngày càng trầm trọng hơn.**

dịch và thiếu các lựa chọn bảo hiểm giá cả phải chăng.

Sau khi Quốc hội thông qua dự luật ban hành tình trạng khẩn cấp hồi tháng 03/2020 để bảo vệ phạm vi bảo hiểm, số lượng ghi danh tăng vọt, bởi vì lời cảnh báo chính để các tiểu bang tiếp cận nguồn tài trợ được bổ sung của chính phủ liên bang theo Đạo Luật Ứng Phó Với Virus Corona Và Đặt Các Gia Đình Là Ưu Tiên Cao Nhất là

cấm hủy ghi danh những người sử dụng Medicaid trong thời hạn áp dụng tình trạng khẩn cấp.

Bà Jones nói rằng thông báo trước 60 ngày của TT Biden là quá ít. “Sáu mươi ngày không có giới kinh doanh giống như một tuần. Đây sẽ là một sự ép lộn đến nỗi nặng thường sẽ đề từ bỏ các dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Một phân tích cho thấy những người trưởng thành không có bảo hiểm với các triệu chứng lo âu hoặc trầm cảm từ trung bình đến nặng thường sẽ đề từ bỏ các dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Một việc người khuyết tật, người cao tuổi, và trẻ em bị ảnh hưởng nhiều nhất, một số nhân viên trong ngành cho rằng cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ở Hoa Kỳ sẽ ngày càng trầm trọng hơn.

**Tác động lên sức khỏe tâm thần**

Tiến sĩ Kimberly Parker nói với The Epoch Times: “Nếu quý vị nghĩ rằng cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần hiện nay là tồi tệ với sự gia tăng các vụ tự tử,

**So sánh các gói bảo hiểm**

Tiếp đến là trẻ em.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, gần

một phần năm trẻ vị thành niên gặp khó khăn với các chứng rối loạn tâm thần, cảm xúc, hoặc hành vi. Tuy nhiên, chỉ có khoảng 20% trẻ có thể tiếp cận các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thích hợp.

Bởi vì tất cả đều là vấn đề kinh phí.

Và mặc dù những thay đổi lớn về bảo hiểm đang diễn ra đối với hàng triệu người, nhưng một số người trong ngành báo hiệu rằng không phải tất cả đều là tin xấu.

“Có nhiều thay đổi sắp diễn ra. Những người nhận Medicaid sẽ không được tự động gia hạn... Nếu họ không hội đủ các yêu cầu, thì tiêu bản què nhà của họ có thể có một thị trường nơi họ có thể so sánh các chương trình được trợ cấp,” ông Michael Orefice, phó chủ tịch cao cấp quản lý vận hành của SmartFinancial, nói với The Epoch Times.

Ông Orefice chỉ ra rằng mặc dù chi phí của hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế đều tăng do lạm phát, nhưng vào năm 2023 sẽ có nhiều khoản trợ cấp hơn bao giờ hết.

Ông nói: “Như đã nói, quý vị có thể gặp phải những thay đổi khi các biện pháp khẩn cấp được dỡ bỏ, chẳng hạn như phải gần gũi với các bác sĩ chấp nhận bảo hiểm của quý vị.”

Đối với những người không đủ điều kiện tham gia các chương trình được trợ cấp, ông Orefice cho biết mọi người sẽ cần phải tìm mua các gói bảo

hiểm cho mình. Ông chỉ ra rằng một chương trình khấu trừ cao thường là một trong những chương trình có giá cả hợp lý nhất. Ông cũng lưu ý rằng những trẻ em không còn đủ điều kiện nhận Medicaid vẫn có thể tham gia chương trình của cha mẹ các em cho đến năm 26 tuổi.

Bà Jones nói thêm rằng tác động thực sự từ những người bỏ các chương trình Medicaid và CHIP sẽ không xảy ra trong vòng 12 đến 14 tháng sau khi tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng chấm dứt.

Đó là khi tác động lưỡng trước sẽ bắt đầu xây đến cho công việc hành chính lẫn mục đích chăm sóc sức khỏe bệnh nhân. Tuy nhiên, bà nói rằng những người có nhu cầu dùng thuốc kê toa sẽ nhận thấy hệ quả của việc đó bất tương trạng khẩn cấp này sớm hơn.

Bà Jones nói: “Cuối cùng, đây sẽ là một sự gián đoạn lớn cho nhiều người.”

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, gần

*Thiên Thu biên dịch*

# Hoa Kỳ: Giá nhà ở giảm tháng thứ tư liên tiếp

ANDREW MORAN

Giá nhà ở Hoa Kỳ đã giảm tháng thứ tư liên tiếp trong tháng 10/2022 do sự kết hợp của lãi suất cao hơn, lạm phát tăng cao, và lượng hàng tồn kho nhà ở thấp đè nặng lên thị trường bất động sản.

Chỉ số giá nhà tại 20 thành phố của S&P CoreLogic Case-Shiller tại Hoa Kỳ đã giảm 0.8% so với tháng trước. So với cùng thời điểm một năm trước, giá nhà tăng 8.6%, mức tăng thấp nhất kể từ tháng 10/2020.

Chỉ số quốc gia của Hoa Kỳ cũng giảm 0.5% trong tháng 10/2022.

Ông Craig Lazzara, giám đốc điều hành của S&P Dow Jones Indices, cho biết trong một tuyên bố: “Khi Cục Dự trữ Liên bang tiếp tục tăng lãi suất, việc tài trợ cho vay mua nhà tiếp tục là một trở ngại đối với giá nhà. Với dự kiến tình hình kinh tế vĩ mô vẫn đầy thách thức, giá nhà ở có thể tiếp tục giảm.”

Trình bày tại sự kiện của Viện Brookings hồi tháng 11/2022, Chủ tịch Fed Jerome Powell thừa nhận rằng bong bóng nhà đất đã hình thành trong đại dịch virus corona, nhưng giờ đây việc thắt chặt chính sách có thể tạo ra sự cân bằng cho thị trường bất động sản quốc gia.

Ông Powell cho hay, “Sau đại dịch, lãi suất [cho vay] rất thấp, mọi người muốn mua nhà, họ muốn ra khỏi thành phố và mua nhà ở vùng ngoại ô vì COVID.”

Ông nói: “Vị vậy, quý vị thực sự đã có một bong bóng nhà đất, quý vị đã có giá nhà đất tăng ở mức rất không bền vững cũng như quá nóng và quá loại như vậy. Vì vậy, hãy giữ thị trường nhà ở sẽ dịch chuyển theo hướng ngược lại và hy vọng sẽ đến một nơi tốt hơn giữa cung và cầu.”

Ông Powell đã lặp lại quan điểm tương tự, thảo luận về khả năng “tái thiết” trong lĩnh vực bất động sản Hoa Kỳ trong bối cảnh lãi



JOE RAEDLE/GETTY IMAGES

suất tăng. Trong khi đó, giá trung bình ngôi nhà dành cho một gia đình với vợ nhà được Fannie Mae và Freddie Mac bảo đảm của Cơ quan Tài chính Nhà ở Liên bang (FHFA) thì không thay đổi trong tháng 10/2022, sau khi tăng 0.1% trong tháng 09/2022.

Trên cơ sở hàng năm, Chỉ số Giá nhà FHFA tăng 9.8%, giảm từ mức 11.1% của tháng trước và là mức tăng hàng năm ít nhất kể từ tháng 09/2020.

“Giá nhà ở Hoa Kỳ đã chứng kiến mức tăng gần như bằng 0 trong hai tháng liên tiếp,” bà Nataliya Polkovnichenko, Nhà kinh tế Giám sát tại Phòng Nghiên cứu và Thống kê của FHFA, cho biết. “Lãi suất nợ mua nhà cao hơn tiếp tục gây áp lực giảm nhu cầu, làm suy yếu tốc độ tăng giá nhà. Tăng trưởng chỉ số giá nhà ở Mỹ giảm thế khi nước này công bố tốc độ tăng trưởng 12 tháng đầu tiên dưới 10% sau 24 tháng liên tiếp tăng giá ở mức hai con số.”

**Nhà ở trong thời kỳ suy thoái?**

Trong báo cáo tháng 11/2022 có nhan đề “Loại bỏ tình trạng Bong bóng Nhà ở Hoa Kỳ là một Nhiệm vụ Khó khăn và Tế nhị,” Ngân hàng Fed Dallas đã dự đoán rằng có thể có sự điều chỉnh giá thế lên đến 20%.

Ông Enrique Martinez-Garcia, nhà kinh tế cao cấp kiêm cố vấn của Phòng Nghiên cứu tại Ngân hàng Dự trữ Liên bang Dallas cho

biết: “Tác động tiêu cực của lượng lớn nhà ở như vậy đối với tổng cầu sẽ tiếp tục hạn chế nhu cầu nhà ở, thúc đẩy thêm việc điều chỉnh giá và tạo ra một vòng phản hồi tiêu cực.”

“Một vụ nổ bong bóng [địa ốc] nghiêm trọng do đại dịch bùng phát không phải là không thể tránh khỏi. Mặc dù tình hình đang đầy thách thức, nhưng vẫn còn hy vọng để xi hơi bong bóng nhà đất trong khi đạt được kết quả mong muốn của Fed về một cuộc hạ cánh mềm.

Điều này có nhiều khả năng xảy ra hơn nếu có thể tránh được trường hợp xấu nhất là suy thoái kinh tế do điều chỉnh giá gây ra.” Những lo ngại về suy thoái trong thị trường nhà ở Hoa Kỳ đã gia tăng trong những tuần gần đây.

Trong tháng này, Chỉ số thị trường nhà ở của Hiệp hội các Nhà xây dựng Quốc gia (NAHB) đã giảm xuống mức thấp nhất trong thập niên hơn 31/12/2022, chỉ hiện sự sụt giảm hàng tháng thứ 12 liên tiếp về niềm tin của các nhà xây dựng trong bối cảnh lãi suất cho vay mua nhà cao hơn.

Chủ tịch NAHB Jerry Konter, một nhà xây dựng và phát triển xã ở Savannah, Georgia, lưu ý rằng “các nhà xây dựng đang phải chật vật để giữ nhà ở giá cả phải chăng cho người mua nhà.” Chỉ phí xây dựng đã tăng 30%, các nhà xây dựng đang sử dụng các biện pháp khuyến khích để thúc đẩy doanh số

# Tiết lộ lớn trong hồ sơ khai thuế của cựu Tổng thống Trump

TOM OZIMEK

**‘Quyền lực làm bê mặt, quấy rối hoặc hủy hoại người Mỹ’**

Trước đó, khi ủy ban do Đảng Dân Chủ lãnh đạo này công bố thông tin sơ bộ về hồ sơ khai thuế của ông Trumps, Dân biểu Kevin Brady (Cộng Hòa-Texas), thành viên Đảng Cộng Hòa hàng đầu trong Ủy ban Tài chính và Thuế vụ Hạ viện, đã phản đối hành động này và lập luận rằng thông tin có trong những tiết lộ như vậy có thể bị kẻ thù chính trị lợi dụng.

Ông Brady nói rằng trước khi ủy ban bước vào phiên họp kín để biểu quyết: “Điều làm bê mặt, quấy rối, hoặc hủy hoại người Mỹ bằng việc tiết lộ hồ sơ khai thuế của họ chính là quyền lực.” Ông Brady nói thêm: “Sau gần nửa thế kỷ, danh sách kẻ thù chính trị đã quay trở lại ở Hoa Thịnh Đốn, và chúng tôi lo lắng điều này sẽ mở ra một chu kỳ trừng phạt chính trị tại Quốc hội.”

Trong nhận xét hôm hôm 30/12/2022, ông Trump, lập lại quan điểm đó, cảnh báo rằng hành động này sẽ gây ra sự chia rẽ chính trị và nó có thể thúc đẩy một cuộc ân miêng trả miêng.

Ông Trump nói: “Sự chia rẽ lớn của Hoa Kỳ giờ đây sẽ trở nên tồi tệ hơn nhiều. Đảng Dân Chủ cạo tiến, cánh tả đã và khi hóa mọi thứ, nhưng hãy nhớ rằng, đó là một con đường hai chiều nguy hiểm!”

Cựu tổng thống nói thêm rằng, “Hồ sơ khai thuế của ‘Trump’ một lần nữa cho thấy tôi đã thành công đáng tự hào như thế nào, và tôi đã có thể sử

thue này minh chứng cho quan điểm đó.

Ông Roger Stone, một đồng minh lâu năm của ông Trump, đã lên Twitter để nói rằng ông dự đoán các bản khai thuế sẽ cho thấy cựu tổng thống kiếm được rất nhiều tiền, nhưng nhớ những kẻ hồ trong luật thuế, ông đã không phải trả nhiều tiền thuế.

Ông Stone nói, “Tôi dự đoán rằng các tờ khai thuế của ông Donald Trump sẽ cho thấy rằng ông ấy kiếm được rất nhiều tiền, nhưng không đồng nghĩa thuế vì ông ấy đã lợi dụng tất cả các kế hoạch luật thuế được thông qua bởi chính những người đang công khai tờ khai thuế của ông ấy. Điều này khiến ông ấy là một người thông minh, chứ không phải kẻ ngu ngốc.” Trên thực tế, những tờ khai

thuế này minh chứng cho quan điểm đó.

Năm 2020, ông Trump đã báo cáo khoản lãi 4.8 triệu USD và trả 0 USD tiền thuế liên bang. Khả năng bù đắp các khoản nợ thuế bằng chi phí hoạt động kinh doanh cũng là lý do vì sao bà trong số sáu năm được báo cáo tài chính – 2015, 2016, và 2017 – ông Trump báo cáo một khoản nợ thuế thu nhập chỉ là 750 USD.

Nhìn chung, tổng thu nhập đã điều chỉnh của ông Trump là âm 53.2 triệu USD trong khoảng thời gian sáu năm được khai thuế.

Tổng số thuế liên bang phải đóng của ông trong khoảng thời gian sáu năm – bao gồm thuế tự kinh doanh và lao động gia đình – là 4.4 triệu USD.

Con số “thuê ròng” giảm xuống còn 1.8 triệu USD.

*Vân Du biên dịch*



Cựu Tổng thống Hoa Kỳ Donald Trump và cựu Đệ nhất Phu nhân Melania Trump tại khu nghỉ dưỡng Mar-a-Lago ở Palm Beach, Florida, hôm 31/12/2022.

đụng hầu như và nhiều khoản khấu trừ thuế khác như một động lực để tạo ra hàng ngàn việc làm cũng như các công trình và doanh nghiệp trang lệ.”

Ông Roger Stone, một đồng minh lâu năm của ông Trump, đã lên Twitter để nói rằng ông dự đoán các bản khai thuế sẽ cho thấy cựu tổng thống kiếm được rất nhiều tiền, nhưng nhớ những kẻ hồ trong luật thuế, ông đã không phải trả nhiều tiền thuế.

Ông Stone nói, “Tôi dự đoán rằng các tờ khai thuế của ông Donald Trump sẽ cho thấy rằng ông ấy kiếm được rất nhiều tiền, nhưng không đồng nghĩa thuế vì ông ấy đã lợi dụng tất cả các kế hoạch luật thuế được thông qua bởi chính những người đang công khai tờ khai thuế của ông ấy. Điều này khiến ông

ấy là một người thông minh, chứ không phải kẻ ngu ngốc.” Trên thực tế, những tờ khai

thuế này minh chứng cho quan điểm đó.

Năm 2020, ông Trump đã báo cáo khoản lãi 4.8 triệu USD và trả 0 USD tiền thuế liên bang. Khả năng bù đắp các khoản nợ thuế bằng chi phí hoạt động kinh doanh cũng là lý do vì sao bà trong số sáu năm được báo cáo tài chính – 2015, 2016, và 2017 – ông Trump báo cáo một khoản nợ thuế thu nhập chỉ là 750 USD.

Nhìn chung, tổng thu nhập đã điều chỉnh của ông Trump là âm 53.2 triệu USD trong khoảng thời gian sáu năm được khai thuế.

Tổng số thuế liên bang phải đóng của ông trong khoảng thời gian sáu năm – bao gồm thuế tự kinh doanh và lao động gia đình – là 4.4 triệu USD.

Con số “thuê ròng” giảm xuống còn 1.8 triệu USD.

*Vân Du biên dịch*



## Florida được xếp hạng là tiểu bang phát triển nhanh nhất nước Mỹ

‘Chúng tôi tự hào trở thành hình mẫu cho quốc gia, và là hòn đảo của sự tinh táo giữa biển cả điên cuồng’

PATRICIA TOLSON

Sau nhiều năm dân số tăng nhanh, Florida hiện chính thức trở thành tiểu bang phát triển nhanh nhất nước.

Vào các năm 2019, 2020, 2021, và 2022, các công ty dọn nhà quốc gia đã xếp Florida là điểm đến tái định cư số một trong cả nước. Giờ đây, Florida lần đầu tiên trở thành tiểu bang phát triển nhanh nhất trên toàn quốc kể từ năm 1957.

Theo báo cáo của Cơ quan điều tra dân số hôm 22/12/2022, từ năm 2021 đến năm 2022, dân số của Florida đã tăng lên 22,244,823 người – tăng 1.9% – khiến tiểu bang này trở thành tiểu bang có dân số tăng nhanh nhất nước. Đó là danh hiệu đã được Idaho nắm giữ trong năm năm liên tiếp trước đó.

### Nơi dành cho thanh niên và người cao niên

Văn phòng An sinh Xã hội Hoa Kỳ đã xếp hạng Tiểu bang Ánh Dương (Sunshine State) này là nơi người cao niên về hưu tốt nhất trên toàn quốc. Hệ thống các trường đại học tiểu bang và cao đẳng cộng đồng phong phú của Florida cũng khiến Florida trở thành lựa chọn phổ biến của những người trẻ tuổi, đặc biệt là trong thời kỳ đại dịch COVID-19 khi các tiểu bang khác phải chịu đựng các đợt phong tỏa kéo dài khắp nơi.

Florida cũng liên tục được xếp hạng cao trong các danh sách điểm đến nghỉ mát phổ biến nhất trong cả nước. Những khách du lịch đó đóng góp thêm hơn 4 tỷ USD doanh thu từ thuế bán hàng và tạo ra hơn 1 triệu việc làm. Sự bền vững trong doanh thu từ du lịch – vượt quá 60 tỷ USD mỗi năm – đã giúp Florida nằm trong số chín tiểu bang không có thuế thu nhập cá nhân.



OCTAVIO JONES/GETTY IMAGES

Tuy nhiên, dường như có những yếu tố khác thu hút thanh niên, người cao niên, và tất cả những người giữa hai độ tuổi này đến sinh sống ở Florida.

### Công ăn việc làm

Dữ liệu mới nhất do Cơ quan Thống kê Lao động Hoa Kỳ tổng hợp cho thấy Florida có tỷ lệ thất nghiệp thấp thứ bảy trên toàn quốc. Trong khi các đơn khai thất nghiệp gia tăng ở phần còn lại của đất nước trong thời gian phong tỏa do đại dịch COVID-19, thì các đơn xin trợ cấp thất nghiệp ở Florida lại giảm đáng kể. Các con số do Bộ Lao động công bố hôm 22/12/2022 cho thấy trong tuần kết thúc ngày 17/12/2022, Florida có khoảng 5,398 đơn khai thất nghiệp mới được nộp. Con số này giảm so với con số đã qua sửa đổi là 6,393 trong tuần kết thúc ngày 10/12/2022. Dữ liệu mà Sở hội Kinh tế Florida công bố hôm 16/12/2022 cho thấy rằng ngay cả sau hậu quả của Bảo lan, Southeast Florida vẫn kiên cường, có tỷ lệ thất nghiệp thấp nhất trong số mười tiểu bang lớn

▲ Quang cảnh lối vào công viên giải trí Walt Disney World ở Lake Buena Vista, Florida, vào ngày 11/07/2020.

**3.8**  
**PHẦN TRĂM**

► Florida cũng chứng kiến sự gia tăng 3.8% trong Tổng Sản phẩm Quốc nội thực tế.

nhất của đất nước.

Hồi tháng 11/2022, tốc độ tăng trưởng việc làm của Florida cũng vượt các mức của quốc gia trong tháng thứ 20 liên tiếp. Tỷ lệ thất nghiệp của Florida trong tháng 11/2022 là 2.6%, thấp hơn dù một điểm phần trăm so với tỷ lệ toàn quốc là 3.7%. Điều đó đánh dấu tháng thứ 24 liên tiếp tỷ lệ thất nghiệp của Florida thấp hơn mức trung bình của cả nước.

Vị thế là tiểu bang “có quyền làm việc” (“right-to-work”) của Florida cũng thu hút các doanh nghiệp mới; điều này cũng tạo ra việc làm mới.

### Nền kinh tế

Khi nói đến các tiểu bang có nền kinh tế tốt nhất, Florida đứng thứ năm trên trang web WorldAtlas.com. Mặc dù là tiểu bang nổi tiếng nhất mới gọi định cư có nghĩa là nhu cầu về nơi sinh sống cũng tăng cao nhưng Florida vượt qua thách thức này khi được xếp hạng trong top 10 tiểu bang có thị trường nhà ở mạnh mẽ, nghĩa là việc cung cấp nhà ở có sẵn có thể nhiều hơn so với hầu hết nhu cầu. Chỉ phí sinh

hoạt ở Florida thấp hơn mức trung bình toàn quốc. Dữ liệu do Cục Phân tích Kinh tế Hoa Kỳ công bố hôm 23/12/2022 đã xếp Florida là tiểu bang có mức tăng thu nhập cá nhân cao thứ năm trong quý thứ ba, với thu nhập trong lĩnh vực chăm sóc y tế và trợ giúp xã hội là những yếu tố hàng đầu góp phần vào mức tăng này. Florida cũng chứng kiến sự gia tăng 3.8% trong Tổng Sản phẩm Quốc nội thực tế. Với chi phí khoảng 3.08 USD cho một gallon xăng, Florida có mức giá thấp hơn trung bình cả nước (3.25 USD).

### Thống đốc

Thống đốc Florida Ron DeSantis đã thể hiện rằng ông sẵn sàng chống lại giới quyền uy để làm những gì ông tin rằng sẽ đem lại lợi ích nhiều nhất cho cư dân trong tiểu bang của mình.

Trong khi các thống đốc ở hầu hết các tiểu bang khác áp đặt các quy định về đeo khẩu trang và chích vaccine, đồng thời tham gia vào việc kéo dài các đợt phong tỏa doanh nghiệp và trường học trong đại dịch COVID-19, thì ông DeSantis đã ký các sắc lệnh và luật cấm các hành động này trong trường học và trên toàn tiểu bang.

Khi các trường học ở nhiều tiểu bang áp dụng chương trình giảng dạy dựa trên thuyết phân biệt chủng tộc và thúc đẩy các chính sách chuyển giới mà thường là các bậc cha mẹ không hay biết hoặc không đồng tình, thì ông DeSantis đã ký các dự luật thành luật nhằm cấm thuyết chủng tộc trong yêu cầu nhưng Florida vượt qua thách thức này khi được xếp hạng trong top 10 tiểu bang có thị trường nhà ở mạnh mẽ, nghĩa là việc cung cấp nhà ở có sẵn có thể nhiều hơn so với hầu hết nhu cầu. Chỉ phí sinh

hoạt ở Florida thấp hơn mức trung bình toàn quốc. Dữ liệu do Cục Phân tích Kinh tế Hoa Kỳ công bố hôm 23/12/2022 đã xếp Florida là tiểu bang có mức tăng thu nhập cá nhân cao thứ năm trong quý thứ ba, với thu nhập trong lĩnh vực chăm sóc y tế và trợ giúp xã hội là những yếu tố hàng đầu góp phần vào mức tăng này. Florida cũng chứng kiến sự gia tăng 3.8% trong Tổng Sản phẩm Quốc nội thực tế. Với chi phí khoảng 3.08 USD cho một gallon xăng, Florida có mức giá thấp hơn trung bình cả nước (3.25 USD).

Hồi năm 2021, vị trí thứ tư theo tiểu bang trên toàn quốc của Florida về Thành tựu K-12 đã được tăng lên vị trí thứ ba theo xếp hạng của Education Week (Tuần lễ Giáo dục). Florida duy trì thứ hạng đó trong năm 2021.

Trong khi nhiều tiểu bang gặp nhiều khó khăn với vấn đề tình hình chính trong bầu cử, thì ông DeSantis đã ký một dự luật thuận lợi với cùng có các quy định về ID cử tri, cấm gửi hàng loạt các lá phiếu không được yêu cầu và cấm thu thập phiếu bầu ở tiểu bang Florida. E ngại rằng các hình phạt đối với những vi phạm này là không “đủ nghiêm khắc” và một cáo buộc nhẹ là không đủ sức răn đe, ông DeSantis đã thành lập Văn phòng An ninh và Tội phạm Bầu cử đầu tiên trên cả nước tại Sở Ngoại giao, được thành lập để chuyên điều tra và truy tố các cáo buộc về gian lận cử tri.

The Epoch Times đã liên lạc với văn phòng thống đốc về vị thế mới của Florida là tiểu bang phát triển nhanh nhất trong cả nước.

“Người dân bỏ phiếu bằng cách đi đến các thùng phiếu. Con số đi cư ròng trong nước phá kỷ lục của Florida cho thấy sự thành công trong nhiệm kỳ đầu tiên của Thống đốc Ron DeSantis,” giám đốc

bảo chi của văn phòng thống đốc DeSantis là ông Bryan Griffin đã trả lời qua thư điện tử. “Người dân đang rời các tiểu bang loại bỏ bảo lãnh bằng tiền mặt, liên tục tăng thuế, và nhốt nhét con em họ để đến với tiểu bang Florida tự do. Chúng tôi tự hào trở thành một hình mẫu cho quốc gia, và là hòn đảo của sự tinh táo giữa biển cả điên cuồng.”

Thanh Nguyên biên dịch

## CDC: Biến thể phụ XBB.1.5 mới của Omicron chiếm hơn 40% các ca nhiễm mới ở Hoa Kỳ

Biến thể này tăng gấp đôi trong một tuần, và trở thành biến thể chiếm ưu thế

MIMI NGUYEN LY

Hôm 30/12/2022, dữ liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) cho thấy rằng trong tuần lễ từ 25/12/2022 đến 31/12/2022, biến thể phụ XBB.1.5 của biến thể COVID-19 Omicron đã tăng gần gấp đôi về mức phổ biến, trong đó biến thể phụ này hiện chiếm hơn 40% các ca nhiễm mới ở Hoa Kỳ.

Cụ thể, trong tuần kết thúc ngày 31/12/2022, dữ liệu của CDC cho biết biến thể phụ XBB.1.5 của Omicron chiếm 40.5% tổng số ca nhiễm COVID-19 mới trong cả nước. Con số đó là 21.7% trong tuần kết thúc hôm 24/12/2022.

Trong khi đó, các biến thể phụ BQ.1 và BQ.1.1 hiện lần lượt ở mức 26.9% và 18.3% trong tổng số ca nhiễm mới của Hoa Kỳ. Trong tuần lễ từ 25 đến 31/12/2022, BQ.1.1 chiếm 33.2%, và BQ.1 chiếm 24.1% số ca nhiễm mới.

Theo dữ liệu của CDC, biến thể phụ XBB.1.5 xuất hiện ở Hoa Kỳ vào khoảng cuối tháng 11/2022 và kể từ đó đã tăng gấp đôi mức lây nhiễm qua mỗi tuần. Biến thể này chiếm phần lớn các ca nhiễm COVID-19 hiện nay ở vùng đông bắc Hoa Kỳ, khoảng 75% các ca nhiễm nằm ở New England, và khu

việc ba tiểu bang gồm New York, New Jersey, Connecticut.

Trong khi đó, biến thể phụ BQ.1.1 của Omicron vẫn chiếm hầu hết các ca nhiễm ở phía nam và phía tây đất nước. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản: XBB ‘có khả năng lây truyền cao’ XBB.1.5 có nguồn gốc từ biến thể phụ XBB. XBB lần đầu tiên được xác định ở Ấn Độ hồi tháng Tám và nhanh chóng trở thành biến thể chiếm ưu thế ở nước này. XBB cũng góp phần chính trong sự gia tăng các ca nhiễm COVID-19 ở các khu vực của Á Châu, trong đó có Singapore.

Trong một cuộc phỏng vấn mới đây với Reuters, chuyên gia về bệnh truyền nhiễm tại Đại học Minnesota là Tiến sĩ Michael Osterholm nói rằng “có lẽ biến thể nghiêm trọng nhất mà thế giới đang phải đối mặt hiện nay chính là XBB.” Ông nói thêm rằng 7 trong số 10 tiểu bang Hoa Kỳ nơi có số ca nhiễm và số ca nhập viện đang gia tăng đều nằm ở vùng đông bắc, đồng thời các ca nhiễm XBB cũng đang gia tăng ở khu vực đó.

XBB là biến thể tái tổ hợp của hai biến thể phụ có nguồn gốc từ biến thể phụ BA.2 của Omicron. Điều này có nghĩa là dữ liệu di truyền từ hai phiên bản virus có nguồn gốc từ BA.2 này đã lấy nhiễm qua một người vào cùng một lúc, được kết hợp trong quá trình tái tổ hợp virus để tạo thành biến thể phụ XBB mới.

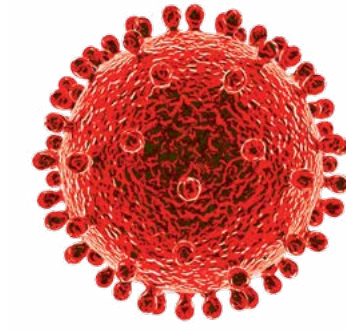
Các nhà nghiên cứu Nhật Bản cho biết trong một bài báo được đăng lên cơ sở lưu trữ nghiên cứu chứa qua bình duyệt

bioRxiv hôm 27/12/2022 rằng phát hiện của họ cho thấy XBB là “biến thể SARS-CoV-2 đầu tiên được ghi nhận đang gia tăng khả năng thích ứng của mình thông qua việc tái tổ hợp thay vì các đột biến đơn lẻ.” Những nhà nghiên cứu này cũng cho biết các kết quả của họ cho thấy XBB “có khả năng lây truyền cao” và có khả năng chống lại khả năng miễn dịch cao có ở những người đã bị nhiễm trùng đột phá đối với các biến thể phụ trước đó của Omicron.

**XBB.1.5 lây lan nhanh hơn** Ông Tào Văn Long (Yunlong Richard Cao), một nhà khoa học Trung Quốc và là phó giáo sư tại Đại học Bắc Kinh, lưu ý rằng XBB.1.5 có một thay đổi bổ sung so với XBB được gọi là đột biến S486P, giúp biến thể này có một khả năng “tăng cường đáng kể” để liên kết với các tế bào thông qua một thụ thể quan trọng có tên là ACE2, hoặc enzym chuyển đổi angiotensin 2.

Ông đã viết trên Twitter: “Thực tế là XBB.1.5 đã cho thấy một lợi thế tăng trưởng vượt trội hơn nhiều so với XBB.1 cho thấy rằng ái lực gắn kết hACE2 [ACE2 của người] đóng một vai trò quan trọng trong việc lây lan SARS-CoV-2. XBB.1 thực sự bị ảnh hưởng nếu liên kết hACE2 thấp, mặc dù XBB.1 có khả năng né tránh miễn dịch cao nhất.”

Trong một bài báo xuất bản hôm 13/12/2022 trên tạp san Cell, các nhà nghiên cứu từ Đại học Columbia đã lưu ý rằng hiện đang có những lo ngại rằng các biến thể phụ mới



xuất hiện này có thể “làm suy yếu thêm hiệu quả của vaccine COVID-19 hiện tại và phương pháp điều trị bằng kháng thể đơn dòng (mAb).”

Họ viết: “Bây giờ chúng tôi báo cáo những phát hiện vốn chỉ ra rằng những lo ngại như vậy, đáng buồn thay, là hợp lý, đặc biệt là đối với các biến thể phụ XBB và XBB.1. Một phản phát hiện của họ cho thấy rằng các biến thể phụ mới – BQ.1, BQ.1.1, XBB, và XBB.1 của Omicron – có thể tránh bị vô hiệu hóa bởi các kháng thể “từ những người đã được chích vaccine dù có hoặc không nhiễm bệnh trước đó, trong đó có những người gần đây đã được tăng cường kháng thể với hai kháng nguyên mới [từ mũi chích bổ sung].”

“Việc những biến thể phụ mới xuất hiện này có thể làm giảm thêm hiệu quả của vaccine COVID-19 hiện tại và dẫn đến sự gia tăng các ca nhiễm trùng đột phá cũng như tái nhiễm là đáng báo động.” Những nhà khoa học này viết. “Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhận mạnh là mặc dù hiện nay khả năng lây nhiễm có thể cao hơn, nhưng các loại vaccine COVID-19 đã được chứng minh là vẫn có hiệu quả trong việc ngăn ngừa nhập viện và bệnh nặng, thậm chí cả việc chống lại Omicron cũng như có thể giảm nguy cơ bị các triệu chứng COVID kéo dài.”

Thanh Nhã biên dịch

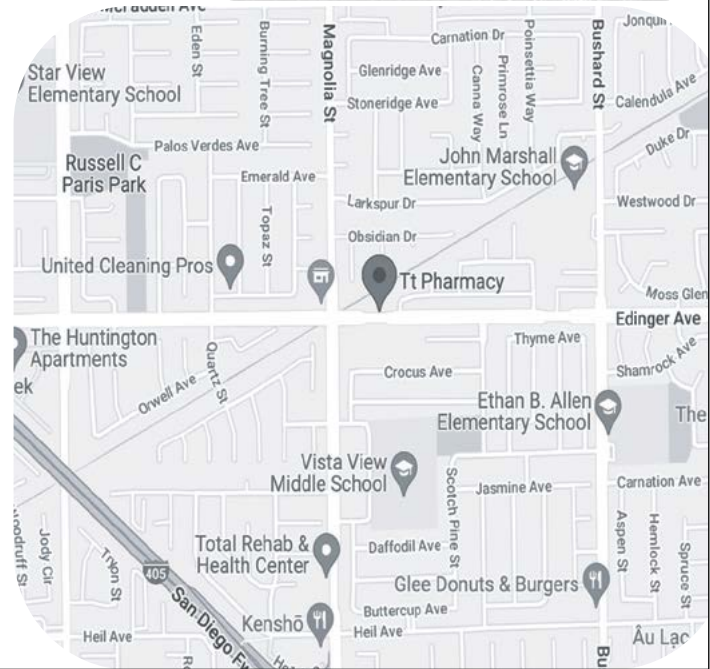
# TT PHARMACY

📍 9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683

☎️ (714) 622-5549

*KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH*

- Có đầy đủ các loại thuốc.
- Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Có tiêm phòng các loại vắc xin\* (Xin liên hệ để biết thêm chi tiết)
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyên toa để dàng, nhanh chóng.
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.
- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.



**Giờ mở cửa:**

Thứ 2,3,5,6 : 10 AM – 6 PM

Thứ 7 : 10 AM – 2 PM

Chủ nhật & Thứ 4 : Nghỉ

TẬN TÂM

CHẤT LƯỢNG

UY TÍN



Thưa Quý độc giả,

Thời gian thăm thoát thời đưa, năm cũ sắp hết, và một năm mới tốt lành đã gần kề. Nhân dịp năm mới Quý Mão sắp đến, Epoch Times Tiếng Việt sẽ cho ra mắt **Tạp chí Tân Xuân Đặc biệt 2023** vào ngày 01/01/2023. Chúng tôi mong rằng đây sẽ là một món quà thăm nhuan tinh thần văn và giá trị tinh thần gửi đến quý đồng hương. Kính chúc Quý độc giả một năm mới Quý Mão 2023: **AN KHANG THỊNH VƯỢNG – VẠN SỰ NHƯ Ý**.

Trân trọng,  
Epoch Times Tiếng Việt

### ĐẶT MUA TẠP CHÍ

**Giá:** ~~\$12~~ \$10 / cuốn

#### Shipping Fee:

Từ 1 đến 2 cuốn: \$9.90 / 1 lần đặt mua

Từ 3 đến 10 cuốn: \$17.05 / 1 lần đặt mua

#### ONLINE:

www.epochtimesviet.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 Tiếng Việt  
10962 Main Street, Ste 101,  
El Monte, CA 91731

#### Number of copies I'd like to purchase/Số lượng tạp chí tôi muốn mua:

- 1 cuốn (\$19.90)    2 cuốn (\$29.90)    3 cuốn (\$47.05)    4 cuốn (\$57.05)  
 5 cuốn (\$67.05)    6 cuốn (\$77.05)    7 cuốn (\$87.05)    8 cuốn (\$97.05)  
 9 cuốn (\$107.05)    10 cuốn (\$117.05)

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 Tiếng Việt)

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): \_\_\_\_\_

## Các nhà đầu tư nên tiếp cận năm 2023 đầy biến động như thế nào?

FAN YU

Việc cố gắng neo thị trường theo lạm phát và những chuyển biến lãi suất của Fed dường như đã kết thúc, chỉ ít ở thời điểm hiện tại.

Chúng ta đang chuyển sang các mối quan tâm thực sự kiểu như một cuộc suy thoái kinh tế, và đối với các nhà đầu tư, là [báo cáo] thu nhập công ty và tăng trưởng suy giảm do suy thoái nói trên.

Bài viết này không dự đoán điểm kết thúc của S&P 500 vào năm tới. Không ai biết được. Trên thực tế, rất ít nhà đầu tư còn trụ lại được đến hôm nay có kinh nghiệm đối phó với sự hội tụ của các yếu tố tác động đến nền kinh tế hiện tại. Những người thành công nhất trong chúng ta sẽ cần leo lái hiệu quả dựa trên một loạt ấn số đã biết (Suy thoái kinh tế tới thế như thế nào? Khi nào lãi suất sẽ ổn định? Fed sẽ xoay trục sang định lượng QE không?) và những ấn số chưa biết (Địa chính trị? Chiến tranh leo thang? Một đại dịch khác? Và tất cả những điều này có tác động đến nền kinh tế và thị trường như thế nào?)

Bất chấp phần nhập đề đáng ngại này, không phải ai cũng đều lạc lối. Các nhà đầu tư nên chuẩn bị sử dụng một số công cụ tùy thuộc vào diễn biến của năm mới này.

#### Hãy phòng thủ

Ở đây có một phần toán học. Giả sử quỹ vị có hai danh mục đầu tư, một danh mục tương đối phòng thủ và một danh mục đầu tư tăng trưởng mạnh, với 100 USD trong mỗi tài khoản để bắt đầu. Danh mục đầu tư phòng thủ tạo ra một khoản lợi tức khiêm tốn 7% trong 12 tháng (ví dụ: tăng giá 5% và cổ tức 2%), kết thúc ở mức 107 USD. Danh mục đầu tư tích cực mất 10% trong sáu tháng đầu tiên. Danh mục này sẽ cần tăng thêm 19% trong quãng đường còn lại để lên bằng danh mục đầu tư phòng thủ (kết thúc ở mức 107 USD) vào cuối năm.

Nói cách khác, về lâu dài, tốt nhất là bỏ qua lợi tức cao hơn thay vì chịu thua lỗ.

## Rốt cuộc thì năm 2023 có phải là năm của vàng không?

FAN YU

Sau nhiều tháng đầy biến động, giá vàng đã tăng khá khá trong quý 4 năm 2022.

Biến động giá mới đây được trợ giúp với sự giảm giá của đồng USD, với hy vọng Cơ quan Dự trữ Liên bang sẽ giảm tốc độ thắt chặt tiền tệ mạnh mẽ, và với nhu cầu mới đối với kim loại này từ các thị trường mới nổi.

Đây có phải là sự khởi đầu của một thị trường vàng kéo dài nhiều năm?

Công bằng mà nói, các nhà đầu tư vàng đã phải chịu đựng nhiều năm hoạt động kém hiệu quả. Năm 2022 khép lại sau hai năm giảm giá liên tiếp của Vàng.

Trong báo cáo triển vọng năm 2023, Hội đồng Vàng Thế giới cho biết vàng sẽ có một “hiệu suất ổn định nhưng tích cực” trong năm tới. Đây không phải là một quan điểm hoàn toàn lạc quan, vì các ngân hàng trung ương trên thế giới sẽ tiếp tục duy trì xu hướng mạnh mẽ để chống lạm phát – và giữ lãi suất cao, một biện pháp ngăn cản giá vàng tăng.

Nhưng suy thoái gần như không thể tránh khỏi ở nhiều nền kinh tế. Vàng thường hoạt động rất tốt trong môi trường kinh tế suy thoái cổ điển.

Một mô hình thực tế hữu ích



Các nhà giao dịch làm việc trên sàn giao dịch tại Sở giao dịch chứng khoán New York (NYSE) ở Thành phố New York hôm 14/12/2022.

Cổ phiếu phòng thủ (defensive stock) là gì? Người ta thường đề cập đến các ngành ít nhạy cảm về kinh tế như mặt hàng chủ lực của người tiêu dùng (thực phẩm và đồ uống, sản phẩm gia dụng, hàng bách hóa), chăm sóc sức khỏe (mọi người cần thuốc men và phương pháp điều trị bất kể nền kinh tế như thế nào), quốc phòng và cơ sở hạ tầng (thường được ngân sách chính phủ tài trợ), và các dịch vụ tiện ích (nhà cung cấp điện địa phương của quý vị). Một số công ty nhất định trong các ngành khác có xu hướng hoạt động tốt trong thời kỳ suy thoái kinh tế, chẳng hạn như công ty bán lẻ giảm giá TJX Companies, cửa hàng bách hóa Walmart, công ty thuốc lá Philip Morris International, v.v.

Ngay cả với các công ty trong các ngành phù hợp, hãy ưu tiên các công ty có bảng cân đối kế toán ổn định (ví dụ: nghĩa vụ trả nợ thấp), báo cáo lợi nhuận dương, đội ngũ quản lý lâu năm, và những người trả cổ tức hãy chắc chắn rằng những khoản cổ tức đó đến từ nguồn thu nhập dương.

#### Đừng phụ thuộc vào quỹ chỉ số

Hơn một thập niên qua đã có sản phẩm “quỹ chỉ số” (index funds) mô phỏng theo thị trường hoặc một chỉ số cụ thể. Các nhà quản lý quỹ và ETF (quỹ hoá đơn chỉ danh mục) Vanguard, State Street/SPDR ETFs, BlackRock/iShares, trong số những tổ chức

khác đã làm cho quỹ chỉ số này trở thành phổ biến. Ý tưởng của quỹ này là một cơn thủy triều dâng sẽ nâng tất cả các con thuyền lên và các nhà đầu tư hải lòng với việc thuận theo thị trường như vậy.

Chà, còn thủy triều này đang rút xuống và sự khác biệt về hiệu suất hiện đang rất quan trọng. Các nhà đầu tư nên nghĩ đến các quỹ do các nhà quản lý năng nổ chăm sóc. Họ có thành tích tốt, có kinh nghiệm đầu tư trong thời kỳ suy thoái, và có thâm niên. Các quỹ chỉ số thì rõ hơn và được ưa chuộng hơn khi thị trường đang lên, nhưng trong thị trường bấp bênh với giá dao động mạnh mẽ thì 50 điểm căn bản của “các chỉ phi thấp hơn” không tạo ra sự khác biệt nào.

Một lưu ý phụ, các nhà đầu tư nên đối đãi với hầu hết những “người có ảnh hưởng” đầu tư trên mạng xã hội như những người làm trò tiêu khiển. Trong hai năm qua, bất kỳ ai cũng có thể có mối cho NFT và cổ phiếu meme, vốn đều đã tăng vọt. Hãy ưu tiên hướng dẫn từ các chuyên gia thực thụ với hàng chục năm kinh nghiệm trong lĩnh vực kinh doanh.

#### Hãy ưu tiên thu nhập

Sau một năm không điển hình khi cả trái phiếu và cổ phiếu đều giảm, nhiều chuyên gia dự đoán trái phiếu sẽ đem lại lợi tức tốt vào năm 2023.

Nuveen Asset Management đã viết trong bài bình duyệt năm

2023 của công ty này dành cho khách hàng rằng, “Với đa phần các đợt tăng lãi suất đang ở phía sau chúng ta và cách tiếp cận “chậm hơn nhưng lâu hơn” của Fed đang hình thành, chúng tôi nghĩ rằng việc tăng thời hạn một cách vừa phải thông qua việc tăng phần bổ [tiền đầu tư vào] trái phiếu cốt lõi, đặc biệt là những trái phiếu đạt tiêu chuẩn đầu tư là điều hợp lý.” Công ty này có niềm tin cao nhất vào trái phiếu doanh nghiệp chất lượng cao.

Sự đánh đổi giữa rủi ro/lợi tức đối với trái phiếu đã được cải thiện đáng kể, và thị trường hiện tại thể hiện thời điểm mua vào (entry point) rất hấp dẫn. Ngay cả khi lãi suất chuẩn tiếp tục tăng, tác động của sự gia tăng này đối với việc định giá trái phiếu sẽ ít hơn so với cổ phiếu.

Công ty Quản lý tài sản MacQuarie đồng ý với quan điểm này. Trong “Triển vọng 2023”, công ty này viết rằng họ khuyến nghị trái phiếu chính phủ và trái phiếu doanh nghiệp và trái phiếu doanh nghiệp có thể đáng xem xét cho năm 2023. Nhưng kêu gọi các nhà đầu tư tránh xa các khoản nợ của thị trường mới nổi vì một số yếu tố căn bản yếu hơn nhiều.

#### Hãy hướng đến tương lai

Bất kể vị trí phòng thủ chung này như thế nào, chúng ta vẫn nên “đặt cược” trường kỳ, theo chủ đề.

Một chủ đề là phi toàn cầu hóa và sản xuất nội địa. Nguyên

nhân là do chi phí lao động tăng cao ở các thị trường mới nổi nhưng cũng do vấn đề địa chính trị khi Trung Quốc và Nga tiếp tục tự cô lập. Việc thiết lập các khả năng sản xuất mới đòi hỏi một nguồn nguyên liệu thô, hàng hóa, và năng lượng đáng kể. Hãy nghĩ đến các công ty khai thác như Tập đoàn BHP, các công ty hóa chất như Dow, và các công ty năng lượng như ExxonMobil.

Một sự thay đổi khác là nhân khẩu thế giới đang già đi. Những người thuộc thế hệ bùng nổ (boomer) sắp về hưu hoặc đã về hưu, và nhu cầu về dịch vụ y tế, thuốc men với giá phải chăng tăng lên đáng kể, v.v. Các nhà đầu tư có thể xem xét các quỹ tín thác đầu tư bất động sản (REIT: real estate investment trusts) – sở hữu nhà ở dành cho người cao niên, trung tâm lọc máu và chăm sóc, cũng như văn phòng y tế. Ngành chăm sóc sức khỏe, ngoài bản chất phòng thủ, còn được hưởng lợi từ dân số già đi.

Chuẩn bị chiến tranh và phòng thủ là một xu hướng trường kỳ khác. Cuộc chiến đang diễn ra ở Ukraine đã cho nhiều quốc gia thấy rõ tầm quan trọng của việc đầu tư vào khả năng tự vệ và bảo vệ các đồng minh. Đức và EU đang tăng ngân sách của họ, Nhật Bản cũng vậy. Lập trường hiệu chiến của Trung Quốc đối với Đài Loan là một hồi chuông cảnh tỉnh khác. Bên cạnh những rủi ro mới này, khi tái quan sự của nhiều quốc gia đang rất cần được nâng cấp. Các công ty quốc phòng và hàng không vũ trụ như Lockheed Martin, Raytheon, và Northrop Grumman là một số công ty có thể hưởng lợi.

Đây là những xu hướng dài hạn không chỉ cho năm 2023. Nhưng khi đất nước này sắp rơi vào một cuộc suy thoái, việc đánh giá thị trường vào năm tới có thể đem lại [hời] điểm mua tốt cho một khoản đầu tư dài hạn.

*Cô Fan Yu là một chuyên gia trong lĩnh vực tài chính và kinh tế và đã đóng góp các phân tích về nền kinh tế Trung Quốc từ năm 2015.*

*Nhật Thăng biên dịch*

# VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

NATIONAL COWBOY &amp; WESTERN HERITAGE MUSEUM



Nghệ nhân bạc Scott Hardy và thợ làm yên ngựa John Willemsma đã tạo ra chiếc yên ngựa này với các chi tiết trang trí bằng bạc sterling (cưỡi base sterling hàn với nhau) cho Triển lãm &amp; Bán Các Tác Phẩm Nghệ Thuật Cao Bồi Truyền Thống năm 2009 tại Bảo Tàng Di Sản Phương Tây và Cao Bồi Quốc Gia ở Thành phố Oklahoma.

nhieu nhất trong năm nay. Theo dữ liệu của Hội đồng vàng thế giới, trong quý 3 năm 2022, các ngân hàng trung ương đã bổ sung lượng vàng kỷ lục 399 tấn. Trong đó, Trung Quốc là một trong những người mua lớn nhất. Bắc Kinh nói tiếng với ý định cắt giảm sự phụ thuộc vào đồng USD, và họ ngồi hàng ghế đầu khi Nga bị loại khỏi hệ thống tài chính toàn cầu do đồng USD thống trị. Nga phải đối mặt với giá trần và lệnh trừng phạt đối với xuất cảng năng lượng, và tài sản hồi đoái ở ngoại quốc bị đồng băng.

Đã có tin đồn rumor beng về việc các quốc gia BRICS (Brazil, Ấn Độ, Trung Quốc, Nga, Nam Phi) và các đồng minh của họ cùng nhau phát triển một loại tiền dự trữ mới được các hàng hóa như vàng và dầu hỏa bảo đảm. Không có kế hoạch nào được công bố chính thức, nhưng một số quốc gia BRICS đã chuẩn bị đa dạng hóa ra khỏi đồng USD trong nhiều năm qua.

Bất chấp bối cảnh tích cực này, vàng vẫn có thể tiếp tục hoạt động kém hiệu quả.

Trường hợp xấu nhất sẽ bao gồm việc Cục Dự trữ Liên bang tăng và Ukraine, và việc Trung Quốc điều kiện tiền tệ bất chấp suy thoái kinh tế. Tuy nhiên, đường hướng chính sách này sẽ đi ngược lại lịch sử và triết lý gắn đũa của Fed.

*Cô Fan Yu là một chuyên gia trong lĩnh vực tài chính và kinh tế và đã đóng góp các phân tích về nền kinh tế Trung Quốc từ năm 2015.*

*Nhật Thăng biên dịch*

#### NGHỆ THUẬT & THỦ CÔNG

## Câu chuyện về một thợ bạc cao bồi tận tâm

### Cách ông Scott Hardy tôn vinh và bảo tồn nghệ thuật truyền thống phương Tây Mỹ Châu

#### LORRAINE FERRIER

Ông Scott Hardy, một cao bồi và là nghệ nhân bạc người Canada, muốn giới thiệu vẻ đẹp và sự tao nhã của nghề thủ công mỹ nghệ phương

Tây. Ông cảm thấy thật thiêng liêng khi tôn vinh nền văn hóa của mình theo cách này.

Sau khi cha mẹ ly hôn lúc ông mới 3 tuổi, cậu bé Hardy đã được ông bà ngoại nuôi dưỡng ở Saskatchewan. Ông là thế hệ thứ năm trong một gia đình làm chủ trang trại và nhà trọ.

Trưởng thành tại một thị trấn nhỏ vùng nông thôn, ông Hardy đã học được tính tự lực và tinh cộng đồng. Ông chia sẻ qua điện thoại rằng, “Quý vị lớn lên và hiểu được ý nghĩa của việc xây dựng một điều gì đó, ý nghĩa của sự tự lập, và tin nhiệm vào bản thân cũng những người láng giềng hơn là vào chính phủ.”

Ông Hardy tin rằng phương Tây luôn là vùng đất sản sinh ra những phát minh và tư duy tiến bộ, bởi vì con người phải thích nghi để tồn tại.

#### Những công việc lật vật và một tia hy vọng

Trong thời gian làm hướng dẫn viên ở thành phố Banff thuộc tỉnh bang Alberta, ông Hardy đã gặp vợ mình, bà Leslie. Ông Hardy đã nhận những công việc lật vật để hai vợ chồng có đủ tiền xây dựng một trang trại ở Alberta. Ông đã làm việc trên các giàn khoan dầu, đóng móng ngựa toàn thời gian, và làm công trong một cửa hàng hàn, chỉ mỗi đơn cử một vài công việc mà thôi – bất cứ điều gì có thể biến ước mơ của họ thành hiện thực.

Một buổi tối no, ông Hardy trở về nhà và phát hiện ra một mẫu bảo vệ lớp học

*Xem tiếp trang 14*

# Câu chuyện về một thợ bạc cao bồi tận tâm

Tiếp theo từ trang 13

lành trang sức bạc mà bà Leslie đã cắt ra cho ông. Để tăng thêm thu nhập cho trang trại của họ, ông đã ghi danh tham dự lớp học.

Nhưng mọi thứ diễn ra không như hy vọng. Ông đam mê nghề bạc đến nỗi hai vợ chồng đã phải bán phần lớn đàn bò của mình (và hiện họ có một đàn nhỏ khoảng chục con).

Thay vì gia công đồ trang sức, ông Hardy mong muốn tạo ra những món đồ trang trí cho ngựa (ví dụ, các sản phẩm bằng bạc cho yên ngựa và dây cương) và các vật phẩm như thắt lưng, mang một ý nghĩa đặc biệt đối với vùng Tây Bắc Mỹ.

Ông cho biết, ở phương Tây, phần lớn mọi người không đeo trang sức, nhưng họ đeo thắt lưng. Những chàng cao bồi Rodeo đeo thắt lưng cho các cuộc thi mà họ đã giành chiến thắng; trong khi những chàng cao bồi ở nông trại đeo thắt lưng để biểu thị việc chăn nuôi gia súc, đó là một phần bán sản phẩm phương Tây. (Họ có thể đeo một bộ thắt lưng ba mảnh được gọi là một bộ kỵ binh, giống cái mà ca sĩ nhạc đồng quê Roy Rogers đã đeo.)

Ông Hardy giải thích rằng thắt lưng phương Tây bắt nguồn từ các cuộc đua ngựa (rodeo) vào cuối những năm 1800 và đầu những năm 1900. Cao bồi Rodeo đeo thắt lưng to, bản rộng (thắt lưng quá thận) để bảo vệ lưng của họ khi ngựa nhảy dựng lên. Các chàng cao bồi bắt đầu đeo các huy chương thắng giải cuộc thi ở mặt sau thắt lưng của họ, khi các cuộc đua ngựa trở nên cạnh tranh hơn. Theo thời gian, những tấm huy chương này cuối cùng đã được chuyển đến mặt trước của thắt lưng và biến thành những chiếc khóa trên dây lưng mà chúng ta quen thuộc ngày nay.

## Tuyệt đỉnh của nghệ thủ công mỹ nghệ

Ông Hardy đã mất bốn năm tìm kiếm một người thầy để dạy thêm cho ông những kỹ thuật chế tác bạc. Phần lớn những nghệ nhân bạc mà ông gặp đều không sẵn lòng truyền thụ; họ luôn giữ bí mật và bảo vệ bí quyết nghề nghiệp của họ.

Nhưng ông Hardy đã tìm được sự trợ giúp. Khi ông đang gia công đồ trang sức cho ngựa vào những năm 1980, ông đã gặp được hai nghệ nhân kim hoàn lão luyện. Sau khi cùng nhau uống rượu, họ đã kể về công việc của mình và đưa ra những lời khuyên. Mỗi người giới ở một phương diện nghệ thuật phương Tây nhất định. Một trong hai người họ đã nói với ông Hardy: "Hãy chọn một nghề và trở thành người giỏi nhất có thể. Anh nợ những vật liệu đó."

Kể từ thời điểm đó, ông Hardy đã xác định công việc chế tác vàng bạc là sứ mệnh của mình. Và ông cũng thực hiện sứ mệnh của mình là đọc và tìm hiểu nhiều nhất có thể về các kỹ thuật và vật liệu mà chuyên môn của ông yêu cầu.

Ông Hardy xem mỗi thành tựu mà mình đạt được như một công cụ trong hộp công cụ. Càng học nhiều hơn thì ông càng có thêm nhiều công cụ hơn. Ông ví việc học như leo lên một phần của ngọn núi trước khi đến một đống cỏ xanh tươi, nơi người ta có thể chọn nghỉ ngơi sau khi thành thạo một kỹ thuật hoặc chọn tiếp tục cải thiện để tiến lên các cấp độ cao hơn. Ông Hardy luôn chọn leo lên núi. Giờ thì, sau 41 năm hoàn thiện chuyên môn của mình, ông đã có những bước tiến nhỏ hơn nhưng không kém phần ý nghĩa.

## Được truyền cảm hứng từ nhân hiệu trang sức Tiffany

Ông Hardy đã gia công bạc trong 15 năm khi ông tỏa sáng tại Equitana, triển lãm ngựa lớn nhất thế giới, ở Đức. Những người cưỡi ngựa từ 42 quốc gia khác nhau đến để phô diễn tài năng của họ. Ông được mời làm đại diện cho tỉnh bang Alberta, trong khi người anh họ của ông (một thợ làm yên ngựa) đại diện cho Saskatchewan.

Ông Hardy đã nhớ lại những người tham dự đã rục rờ như thế nào trong trang phục dân tộc của họ vào đêm khai mạc. Và rồi, ông nhận ra rằng mình cũng cần phải ăn mặc thật ấn tượng! Chỉ khi



Tác phẩm của nghệ nhân bạc Scott Hardy cho Triển lãm & Bán Các Tác Phẩm Nghệ Thuật Cao Bồi Truyền Thống năm 2022 tại Bảo Tàng Di Sản Phương Tây và Cao Bồi Quốc Gia ở Thành phố Oklahoma. Chiếc thắt lưng do ông Scott Hardy chế tác trong năm 2022. Thắt lưng bằng bạc sterling với lớp phủ cuộn và bông hoa bằng bạc sterling, nhụy hoa vàng xanh 14 karat, viền vàng đỏ 14 karat, và dây xoắn bằng vàng 14 karat.

## Trưởng thành tại một thị trấn nhỏ vùng nông thôn, ông Hardy đã học được tính tự lực và tính cộng đồng.

bước ra khỏi nền văn hóa phương Tây, ông mới nhận ra rằng mình thuộc về một phần của nền văn hóa này – nơi mà trước đó chỉ là một lối sống và họ là những người dân ông đi ủng và đội mũ, làm việc và sống ngoài đất liền. Kể từ đó, thay vì nghĩ rằng mình là một phần của nghệ thuật bạc thì ông nghĩ rằng, "Đây là cách mà tôi có thể tôn vinh những người đứng sau tôi và nhìn về phía trước."

Ông Hardy đã kể về nhận thức mới của mình cho bà của mình nghe và bày tỏ sự khó chịu trước cách mà Hollywood mô tả về chàng cao bồi dường như đã ăn sâu vào tâm trí của mọi người. Ông bực bạch rằng, "Tôi chán nản, vì thế giới nhìn văn hóa phương Tây là hung hăng, thô bạo, và bất nhã; tôi không được nuôi dạy như vậy và những người xung quanh tôi cũng thế."

Ngày sau cuộc trò chuyện của họ, bà ông đã gửi cho ông cuốn sách của nhà văn John Loring có nhan đề "150 Năm Trang Sức Nhân Hiệu Tiffany". Ông Hardy phát hiện rằng Tiffany khởi đầu khiếm tốn sự nghiệp bằng việc bán giấy và bút, và làm thế nào mà công ty này mở rộng sau khi quảng bá nghệ thủ công mỹ nghệ từ khắp nơi trên thế giới.

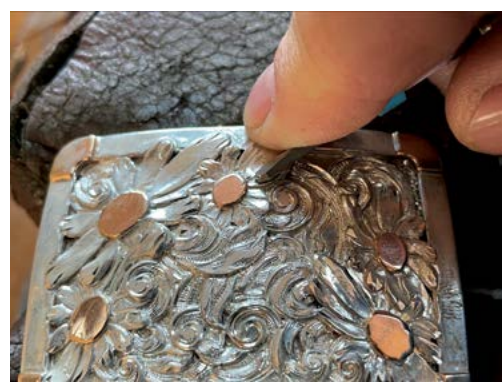
Điều khiến ông Hardy rất ngạc nhiên về Tiffany là thương hiệu này thiếu những sản phẩm thủ công mỹ nghệ phương Tây. Ông cũng thắc mắc vì sao những món đồ thủ công phương Tây lại không được đánh giá cao như đèn thủy tinh hay đèn tranh kính của Tiffany. Kể từ đó, ông Hardy thực hiện sứ mệnh của mình là giới thiệu mọi người về đẹp và sự tinh tế của thủ công mỹ nghệ phương Tây.

## Sáng tạo vật phẩm gia truyền

Ông Hardy hy vọng các tác phẩm của mình trở thành vật gia truyền được trân trọng thay vì chỉ được nhớ đến như những vật phẩm do nghệ nhân Scott Hardy tạo ra. Ví dụ, một người đàn ông có thể đeo một trong những chiếc thắt lưng của ông Hardy suốt đời, điều này trở thành một phần danh tính của anh ta, và khi anh ta qua đời, con trai của anh ta sẽ tiếp tục thừa kế chiếc thắt lưng đó. Khi chiếc thắt lưng được truyền qua nhiều thế hệ, người nghệ nhân đã bị lãng quên và chúng chỉ được biết đến là thắt lưng của bố hoặc của ông nội. Ông Hardy tin rằng đó là cách mà nghệ của ông nên làm; đó là vật liệu và bản thân sự sáng tạo, không phải biểu đạt về người sáng



Nghệ nhân bạc Scott Hardy yêu thích thể hiện vẻ đẹp và sự tinh tế của nghệ thủ công mỹ nghệ phương Tây.



Nghệ nhân bạc Scott Hardy điều khắc bằng tay một chiếc khóa thắt lưng từ bạc sterling.

Cặp dây cương conchos (đồ trang trí bằng bạc hình tròn), do ông Scott Hardy chế tác năm 2019. Được chạm và điều khắc bằng bạc sterling, với lớp phủ của cuộn giấy bạc sterling và thiết kế chữ lồng.



tạo và bản ngã của họ.

Ông Hardy đã nhìn lại quá khứ và cả những mặt hàng thủ công khác nhau để tìm cảm hứng. Chẳng hạn như, ông ngưỡng mộ những ống và bông hoa tinh xảo mà người thợ khắc súng có thể tạo ra trên kim loại súng. Do bản chất của bạc, nên hoa văn sẽ dễ dàng bị trầy, do đó ông phải sửa đổi quy trình. Ông giải thích, "Cách tư duy cao bồi là kết hợp tất cả các yếu tố này với nhau để tạo ra thứ gì đó phù hợp với quý vị."

Ông Hardy chạm khắc bằng tay, mặc dù ông đã bắt đầu sử dụng máy mài khi cần để khắc sau khi bị thương cách đây 5 năm. Ông thích điều khắc trực tiếp vào vàng hoặc bạc, và hiếm khi dùng phương pháp đúc kim loại.

## Lễ hội cao bồi Calgary Stampede

Vào năm 2012, để kỷ niệm 100 năm ngày thành lập Calgary Stampede, lễ hội cao bồi thường niên, ông Hardy đã tự tay làm 100 chiếc thắt lưng. Ông đã nghiên cứu những chiếc thắt lưng từ năm 1912 cũng như tác phẩm của các nghệ nhân phương Tây từ nghệ thuật Calgary Stampede – chẳng hạn như nghệ nhân Charles Marion Russell (thường được gọi là "nghệ sĩ cao bồi") và nghệ nhân Edward Borein, người có mặt từ lễ hội đầu tiên. Bức tranh nổi tiếng "I See You" của nghệ sĩ Borein kể về một kỵ sĩ trên lưng một con ngựa đang lồng lên là nguồn cảm hứng cho thiết kế thắt lưng của ông Hardy.

Ông Hardy giải thích rằng tuần mà ông Borein mô tả thuộc sở hữu của Kỳ binh Hoa Kỳ, nhưng vì nó liên tục tấn công những người cưỡi ngựa, nên nó đã bị gán cho cái tên là "ICU," nghĩa là bị kết án tử. Chủ ngựa đã được người sáng lập Calgary Stampede cứu, đưa nó vào trong chương trình miễn Tây hoang đã được lưu diễn khắp thế giới. Thuật ngữ "I See You" xuất phát từ thói quen của chủ ngựa này là nhìn chăm chăm lại người cưỡi bất cứ khi nào nó lồng lên.

Tất cả 100 chiếc thắt lưng đều được ông Hardy thực hiện trong suốt hai năm rưỡi, và mỗi tác phẩm chạm trổ và điều khắc đều được thực hiện bằng tay. Chiếc thắt lưng của ông cũng được in trên một con tem bưu chính của Canada, trở thành chiếc thắt lưng đầu tiên nhận được những vinh dự như vậy.

## Hiệp hội nghệ thuật cao bồi truyền thống

Năm 1998, ông Hardy, cùng với các nghệ nhân thủ công bạc thấy khác, đã thành lập Hiệp hội Nghệ thuật Cao bồi Truyền thống (TCAA) để duy trì và bảo tồn các nghệ cao bồi của họ (bện da bò, chạm khắc bạc, làm yên ngựa, và chế tạo hàm thiếc ngựa gắn với cương và đỉnh thúc ngựa.)

Vì nó không đơn giản như việc một nghệ nhân tạo ra tác phẩm đẹp, nên chỉ những bạc thấy mới có thể tham gia TCAA. Hơn cả năng lực kỹ thuật cần thiết để trở thành một bạc thấy; việc này cũng cần thời gian để phát triển khối óc và con tim. Ông Hardy giải thích rằng họ đang tìm kiếm các đại sứ: "Bản ngã của quý vị phải đứng ngoài chuyên môn của quý vị".

Sứ mệnh của TCAA là thể hiện sự rục rờ của nghệ thủ công phương Tây và cho những bạc thấy đích thực truyền thụ nghệ.

Mỗi ngày trong suốt 41 năm qua, ông Hardy đều làm việc tại cửa hàng của mình. Tuy nhiên, ông nhanh chóng nói thêm rằng ông vẫn là một cao bồi, và rằng ông không bao giờ có ngày nào đó ra ngoài mà không có ngựa.

Ông nói: "Ban đầu, tôi tin rằng bằng cách trở thành một cao bồi, tôi có thể tôn vinh văn hóa phương Tây. [Cuối cùng,] tôi tin rằng mình có thể đem lại điều tốt đẹp hơn cho phương Tây thông qua chế tác bạc và vàng, hơn là những gì tôi có thể làm trên lưng ngựa."

Trong số nhiều đơn đặt hàng, có một số đơn đặt hàng từ những nhân vật nổi tiếng. Ví dụ, vào năm 2005, ông được ủy quyền làm thắt lưng có thiết kế chữ lồng cho 13 thủ hiến Canada.

Cho dù đó là chiếc bình nước dành cho một chàng cao bồi, một bộ bàn ăn cho trẻ nhỏ, hay một chén thánh cho nhà thờ Công giáo, thì mọi món đồ mà ông Hardy chế tác đều quan trọng đối với ông. Ông cho biết, "Đó là về việc mọi người hiểu được văn hóa cao bồi của Bắc Mỹ. Đó là về việc tôn vinh gia đình tôi, và tôn vinh các chất liệu."

Để tìm hiểu thêm về nghệ nhân bạc Scott Hardy, vui lòng truy cập trang web ScottHardy.com. Thank An biên dịch



ALL PHOTOS BY LESLIE HARDY UNLESS OTHERWISE NOTED



Chiếc thắt lưng kỷ niệm 100 năm lễ hội Calgary Stampede, do ông Scott Hardy chế tác năm 2012. Bạc sterling, được chạm khắc bằng tay với hình điêu khắc và vàng 10 karat.



Bộ sáu kính bán sáng, do ông Scott Hardy chế tác năm 2018. Bạc sterling được lót bằng vàng 18 karat và được trang trí bằng các lớp phủ của hoa và cuộn bằng bạc sterling, cả nhụy hoa được làm bằng vàng 14 karat.



Bình chiết rượu vàng Decanter (28 oz.), do ông Scott Hardy chế tác năm 2015. Bình chiết rượu vàng phủ bạc sterling, với nhụy hoa vàng 14 karat. Phễu và chân đế làm bằng bạc sterling.



Bộ dây cương conchos, hoặc đồ trang trí bằng bạc hình tròn, do ông Scott Hardy chế tác năm 2020. Với các tâm hoa bằng vàng 14 karat, nhụy chạm trổ bằng bạc sterling (cuốn bạc sterling được hàn).



Bộ bàn ăn trẻ em phương Tây, do ông Scott Hardy chế tác năm 2013. Bạc sterling với lớp phủ trang trí bằng bạc sterling.



## Vị Linh mục Đỏ: Nhà soạn nhạc Vivaldi

**PETE MCGRAIN**

Truyện thuyết kể rằng, nhà soạn nhạc Antonio Vivaldi chào đời trong một cơn địa chấn. Đối với một người Ý, ông nổi bật nhờ sở hữu mái tóc đỏ rực. Nhà soạn nhạc lừng danh thời kỳ baroque này, người được biết đến với cái tên “Linh mục Đỏ”, đã có một thời danh tiếng nổi như cồn, rồi sau đó chìm vào quên lãng. Nhưng cư dân thành Venice này, trải qua cùng thời với các nhà soạn nhạc Bach và Handel, cuối cùng cũng vượt qua danh tiếng của cả hai ông – có doanh số bán các sản phẩm âm nhạc ngày nay gấp đôi doanh số của họ.

Mặc dù Vivaldi qua đời trong cảnh khốn khó vào năm 1741, nhưng ông đã gây dựng được danh tiếng và thành công trong suốt cuộc đời mình. Cũng như các ngôi sao nhạc pop thời nay, danh tiếng này khó tồn tại được lâu, và thời bấy giờ cũng không có các phòng thu hay đài phát thanh nào để đưa tên tuổi ông vươn xa hơn. Thông thường chỉ có một bản gốc viết tay duy nhất cho mỗi tác phẩm của những nhà soạn nhạc vĩ đại này, và chúng ta rất may mắn khi có bất kỳ bản thảo nào còn sót lại ngày nay.

Vivaldi đã sáng tác một trong những giai điệu âm nhạc tuyệt đẹp, nồng nhiệt, kịch tính nhất, và thậm chí một số người còn cho rằng đó là thứ âm nhạc “nổi loạn” vào thời đại đó. Ông là một nghệ sĩ vĩ cầm bậc thầy, chơi đàn với một lòng nhiệt thành đầy hóm hỉnh. Một tờ quảng cáo dành cho khách du lịch ở thời đại đó đã viết ông là “một trong những danh nhân tài ba nhất nên ghé thăm ở Venice.”

Ở thời của mình, ông là một nhân vật được sùng bái, sống trong một dinh thự hướng ra Kênh đào Grand Canal của Venice, khá là hào nhoáng đối với một nhạc sĩ. Cuối cùng, những người còn nhớ tên ông, một số ít các sử gia về âm nhạc,



Bức chân dung của nhà soạn nhạc Antonio Vivaldi, chưa xác định được tác giả, năm 1723, Bảo tàng âm nhạc Museo della Musica, Bologna.

nhìn nhận ông như là một linh mục hơi lập dị và là một nghệ sĩ vĩ cầm tài năng phi thường, cùng với loại âm nhạc tinh tế của ông – gần 800 tác phẩm đẹp đẽ không gì sánh được – bằng cách nào đó đã bị lãng quên theo năm tháng. Đây là thời kỳ baroque, và biết đâu vẫn còn những tác phẩm khác đã thất lạc trong màn sương mù vô tận đó. Nhưng đó là câu chuyện của vị Linh mục Đỏ, và trong gần 200 năm, không ai nhắc đến danh xưng của ông cả.

Vào mùa thu năm 1926, ông Alberto Gentili, một giáo sư âm nhạc tại Đại học Turin, được cử đến Đại học Salesian ở San Carlo để định giá một bộ sưu tập âm nhạc. Trong một căn phòng dưới tầng hầm, ông Gentili được dẫn đi xem một thư viện đồ sộ gồm các bản nhạc ít người biết đến. Ở đó, vị giáo sư này đã phát hiện ra 14 tập sáng tác phủ đầy bụi có ghi tên Antonio Vivaldi – Linh mục Đỏ.

Điều khó có thể hình dung được ngày nay là, với tiếng tăm và sự mến mộ rộng rãi mà công chúng dành cho ông Vivaldi, nhưng mãi đến khi giáo sư Gentili tìm ra các tập sáng tác này vào năm 1926, cái tên Vivaldi và những thành quả phi thường của ông hầu như đã biến mất khỏi lịch sử. Dựa theo cách đánh số quy ước trên các bản thảo, giáo sư Gentili có thể suy luận rằng chắc chắn còn nhiều tác phẩm nữa của nhà soạn nhạc Vivaldi chưa được

tìm thấy. Mặc dù ông Vivaldi phân chia tài sản thừa kế của mình, nhưng, sau nhiều cố gắng, giáo sư Alberto Gentili đã có thể lấy được các tác phẩm còn lại của ông Vivaldi ra khỏi những người thừa kế khác nhau. Hiện giờ có 27 tập được lưu giữ tại Bảo tàng Quốc gia Turin.

Vào năm 1948, chúng ta chứng kiến sự xuất hiện của đĩa than LP, hay còn gọi là đĩa hát dung lượng lớn. Ông Louis Kaufman, một nghệ sĩ vĩ cầm người Mỹ đã chơi nhạc trong nhiều bộ phim ăn khách, trong đó có bộ phim “Cuốn Theo Chiều Gió” là người đầu tiên thu âm tác phẩm “Four Seasons” (Bốn Mùa) của nhà soạn nhạc Vivaldi vào năm 1947, và bản nhạc đã đạt ngôi đầu trong các bảng xếp hạng âm nhạc cổ điển. Ông Vivaldi đã được tái sinh, và phần còn lại, như người ta hay nói, là lịch sử.

Do đó, tác phẩm “Four Seasons” (Bốn Mùa) của nhà soạn nhạc Vivaldi đã trở thành một trong những album “chủ đề” đầu tiên, và quả thật ông đã viết các ghi chú trên bản nhạc để bày tỏ những hàm ý mà ông muốn gửi gắm qua bản nhạc, chẳng hạn như, “Mùa hè, tiếng chim hót liu lo, có cả những chú chim cúc cu, những chú bồ câu rùa và... tiếng chó sủa.” Đúng vậy, là những tiếng chó sủa. Tiếp đến là các trận cuồng phong của những cơn bão mùa hè, tất cả đều được ghi chú hợp lý bằng hợp âm rải làm thốn thức trái tim với vẻ đẹp quý phái, rộn ràng đến mức bạn gần như có thể cảm nhận được làn gió nóng vồn qua gò má. Và sau đó là mùa đông, rất chân thật và trọn vẹn với tiếng rãng và lập cập, tiếng giẫm chân, và âm thanh của kỹ thuật gảy dây đàn pizzicato cho tiếng mưa rơi.

Nhà soạn nhạc Vivaldi được cho là bị bệnh hen suyễn: ông không chỉ mô tả vẻ đẹp của mùa hè, mà còn cả cái nóng ngột ngạt và bầu không khí đầy những cơn trùng gây phiền nhiễu trong đời sống thường nhật. Những cơn trùng này, được liệt kê chi tiết như sau: những chú ruồi xanh, muỗi, và muỗi mắt. Ông cũng sáng tác một loạt các bài thơ sonnet để bổ trợ cho các tác phẩm âm nhạc, và tuy hình ảnh [mà ông gợi lên] thật sống động, nhưng những hình tượng này thường có phần ám đạm. Tuy vậy, kỹ thuật âm nhạc xuất sắc, các giai điệu hòa âm mỹ diệu, và niềm đam mê thuần khiết của ông ngày

NGÀY 06 — 12/01/2023 EPOCH TIMES

lập tức khơi gợi sự lôi cuốn và làm say lòng người nghe, tạo nên cảm giác nhanh và dồn dập, và vô cùng ấn tượng.

Bản nhạc “The Four Seasons” là một trong những tác phẩm âm nhạc cổ điển được chơi nhiều nhất trên thế giới; tác phẩm đã xuất hiện trong vô số các bộ phim và những chương trình quảng cáo, và do đó bản nhạc này có thể quen thuộc đến mức người ta có thể dễ dàng không chú ý đến. Nhưng tôi tha thiết mong rằng các bạn hãy cố gắng chú tâm vào giai điệu đó.

Tôi luôn luôn đề xướng việc tìm kiếm các buổi biểu diễn của những nhóm ngũ tấu hoặc các dàn nhạc giao hưởng nhỏ. Thật dễ dàng nắm bắt được cảm xúc và lắng nghe đoạn đệm tỉ mỉ của các tác phẩm, và có lẽ điều này càng đúng hơn đối với nhà soạn nhạc Vivaldi. Nếu không có những âm thanh cuồng nhiệt của những cây đàn vĩ cầm, vốn thường bị hòa lẫn giữa một dàn nhạc giao hưởng lớn, thì giai điệu của các chủ đề chính dường như sẽ trở nên ngọt ngào đôi chút; có lẽ đó là lý do vì sao những giai điệu đó trở nên phổ biến đến vậy.

Ông Vivaldi là một nghệ sĩ vĩ cầm bậc thầy và là nhà soạn nhạc có năng lực chuyên môn cao siêu; ông chắc chắn muốn mọi chi tiết trong các tác phẩm của mình được nghe thấy, và các tác phẩm này hoàn toàn đáng để bạn lắng nghe từng nốt nhạc. Ai lại muốn bỏ lỡ một tiếng chó sủa hay một chú ruồi xanh gây khó chịu kia chứ?

“The Four Seasons” thực sự là một kiệt tác mang tính biểu tượng, vô cùng rộn ràng và kịch tính, và thế giới trở nên phong phú hơn từ khi tác phẩm này được hồi sinh. Thật khó hiểu là tác phẩm được sáng tác sớm đến vậy, và gần như đã chìm vào lãng quên. Điều trở trêu là tác phẩm này đã đi trước thời đại.

Câu chuyện của nhà soạn nhạc Vivaldi làm nổi bật phần nào bản chất mong manh của cuộc sống. Tuy nhiên, song hành cùng với ý tưởng đó là quan điểm cho rằng những bí ẩn vĩ đại quả thật hết sức chân thực, và rằng những viên ngọc sáng lấp lánh vẫn còn đâu đó trong kho tàng ẩn giấu to lớn về sự tồn tại của chúng ta, đang chờ được khám phá.

*Hoàng Lan biên dịch*

NGÀY 06 — 12/01/2023

EPOCH TIMES

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

# Dạy con các nguyên tắc và thói quen

**JUNE KELLUM**

Vài tháng trước, khi đang đi dạo cùng ba con nhỏ của tôi ở Manhattan, bỗng một người đàn ông ăn mặc bánh bao đứng lại và, trong cuộc trò chuyện ngắn, anh nhìn nhủ tôi hãy tận hưởng thời gian cùng các con mình. Con trai anh – một thiếu niên – dường như đã mất kiểm soát trước cảm dỗ trên mạng xã hội và trong cuộc sống. Cuộc gặp gỡ này làm hồi sinh quyết tâm tìm hiểu rõ hơn những việc tôi có thể làm trong vai trò làm cha mẹ để tránh những kết cục như thế. Trước đây, tôi đã viết rằng văn hóa thời nay có rất nhiều điều lôi cuốn nhưng tệ của Gia Cát Lượng, vàng lòi gia huấn, vì nước xả nghĩa, bỏ mạng trên chiến trường.

Sau khi Gia Cát Lượng có cung tận tụy, không lâu sau vợ ông cũng qua đời. Trong những năm cuối đời, Gia Cát Lượng đã để lại dự ngôn “Mã Tiến Khóa” cho lịch sử, dự đoán lịch sử từ thời Tam Quốc cho đến Dân Quốc, những tiên tri này đều ứng nghiệm chính xác.

Cuộc hôn nhân của tôi vô chớng tái giới này dường như là đời mệnh mã đến, viết nên kỳ tích lịch sử thời Tam Quốc, để lại truyền thuyết về lòng trung nghĩa và đại trượng phu cơ khí. Gia Cát Lượng thỉnh giáo vợ truyền lại kỹ thuật khéo léo này cho mình, rồi đem nó ứng dụng một cách hiệu quả. Và “Trâu gổ ngựa máy” sau này giúp ông vận chuyển quân nhu trên chiến trường chính là ra đời từ đó.

*Tư liệu tham khảo: “Tam Quốc chí. Thục thứ ngữ. Gia Cát Lượng truyện”; “Gia Cát Lượng Trung Vũ hầu truyện”; “Tuông Dương ký”; “Tam Quốc diễn nghĩa đại từ điển”; “Gia Cát Trung Vũ hầu toàn thư”, quyển 16 ngoại ký. Vương Sĩ Kỳ biên soạn; “Gia Cát Trung Vũ thu”, quyển 09, Dương Thời VI biên soạn.*

*Thiên Lý biên dịch*

chó gồ của nhạc phụ.

Hoàng Thừa Ngạn cười nói: “Đây là đồ chơi mà tiểu nữ thừa làm.”

Hoàng Thừa Ngạn dẫn con rể tương lai đến sảnh đường, ánh mắt của Gia Cát Lượng bị cuốn hút bởi bức “Tào đại gia cung uyển thụ độc đồ” ở trên tường, bất giác tán thưởng: “Thật là bức tranh tinh tế sinh động!”

Hoàng Thừa Ngạn lại nói: “Đây là tác phẩm do tiểu nữ chính tay vẽ!”

Gia Cát Lượng lúc này càng chắc chắn người mình chọn là một hiền thê đa tài đa nghệ, tâm trí thâm sâu, chứ không phải là một bình hoa.

**Nữ nhân kỳ tài trợ giúp Gia Cát Lượng**

Gia Cát Lượng lấy được Hoàng Thạc, quả nhiên có được vị hiền thê giúp chống dạy con. Có được sự trợ giúp của thê tử tài năng bất phàm, Gia Cát Lượng như hổ mọc thêm cánh, hóa giải được nhiều vấn đề khó khăn trong nhà và trong quân.

Khi họ còn sống ở Long Trung, phía tây thành Trường Dương (thuộc huyện Đặng, Nam Dương), đã từng đón tiếp không ít khách nhân. Gia Cát Lượng dặn vợ chuẩn bị mì đãi khách; một lúc sau, mì nóng hổi đã được dọn lên bàn. Tốc độ này ngoài sự tưởng tượng của Gia Cát Lượng, trong lòng tràn đầy nghi hoặc, ông vào bếp tìm hiểu chuyện gì xảy ra, liền thấy ngoài bếp có mấy người gổ đang làm việc, có người đang cắt mì, có người đang xay bột. Hóa ra, người vợ đã phát huy hết kỹ xảo, trí tuệ chế tạo ra cơ khí. Gia Cát Lượng thỉnh giáo vợ truyền lại kỹ thuật khéo léo này cho mình, rồi đem nó ứng dụng một cách hiệu quả. Và “Trâu gổ ngựa máy” sau này giúp ông vận chuyển quân nhu trên chiến trường chính là ra đời từ đó.

Bạn bè thân hữu đến nhà Gia Cát đều được tiếp đãi chu toàn; ai ai cũng ngưỡng mộ nhân quang đức áo của Gia Cát Lượng, cuối được một người phụ nữ tài giỏi trong thiên hạ, một người bạn đời thông tuệ, hiền lương.

Sau khi Hoàng Thạc được gả cho Gia Cát Lượng, mọi chuyện lớn nhỏ trong nhà bà đều xử trí ổn thoà, nuôi nấng dạy dỗ



Gia Cát Lượng phát minh ra “Trâu gổ ngựa máy” là nhờ sự giúp đỡ thần kỳ của vợ ông. Tranh “Khổng Minh xuất sơn đồ” do người thời Minh vẽ.

**HOÀI NHÃN NHÂN**

Gia Cát Lượng, người đã lập công lớn thời Tam Quốc, không chỉ tức trí đa mưu, xuất chúng hơn người, mà còn là một đấng trượng phu thân hình cao tám thước, dung mạo tuấn tú, ai nhìn thấy cũng phải khen ngợi. Khi Gia Cát Lượng ở tuổi đời mười, muốn thành gia lập thất, vậy người vợ lý tưởng của người đàn ông trí tuệ này sẽ là người phụ nữ như thế nào?

**Gia Cát Lượng lấy cô gái xấu xí, hàng xóm cưới nhạo ông**

Một ngày nọ, một người đàn ông với thân hình cao lớn, hào sảng đến thăm Gia Cát Lượng, nói với ông rằng: “Nghe nói Gia Cát tiến sinh muốn chọn bạn đời. Tôi có một cô con gái xấu xí, mái tóc vàng và làn da ngăm đen, nhưng tài năng của cô ấy rất xứng với ông.”

Người đến là Hoàng Thừa Ngạn, một danh sĩ nổi tiếng ở Miện Nam (một phần của Trường Dương), đến để thân (tức cấu hôn) cho con gái của mình. Cô con gái của ông tên là Hoàng Thạc, còn gọi là Hoàng Nguyệt Anh. Sau khi nói chuyện với Hoàng Thừa Ngạn một hồi, Gia Cát Lượng ngay lập tức đồng ý chuyện hôn sự này và nhanh chóng lên đường đến Hoàng phủ, chuẩn bị nghênh tiếp (chuyến đầu).

Người trong làng đem tin chuyện Gia Cát Lượng lấy người vợ xấu xí, nói rằng “Khổng Minh không chọn vợ thì thôi, chọn thì sẽ lấy người phụ nữ xấu”, hơn nữa còn lưu truyền khắp làng xóm. Tuy nhiên, trước những lời đàm tiếu này, tâm của Gia Cát Lượng đúng như cái tên của ông, vẫn rất vô tư trong sáng.

**Vợ của Gia Cát Lượng là người phụ nữ kỳ lạ như thế nào?**

Trong “Tam Quốc Diễn Nghĩa” có miêu tả, nói rằng cô ấy có dung mạo xấu xí nhưng lại có kỹ tài, “Trên thông thiên văn, dưới tường địa lý; phàm là các sách lược binh thư, không gì không thông hiểu.” Hơn nữa còn có câu nói, “Việc học của Vũ Hầu (Gia Cát Lượng), phần nhiều



Tranh vẽ Gia Cát Lượng.

đều do phu nhân trợ giúp vậy.”

Từ đó có thể thấy được rằng, Hoàng Thạc căn bản không phải là một nữ tử bình thường; tài năng và sở trường của cô ấy rất khác biệt với mọi người; có ấy cùng Gia Cát Lượng không chỉ là một cặp xứng đôi mà còn là một đôi do trời đất sắp đặt. Gia Cát Lượng không phải là hạng phàm phu tục tử đến nhân gian vài ngày hưởng chút phúc lộc, cho nên ông chọn vợ rất tinh tường, sáng suốt.

**Bản lĩnh của vị hôn thê**

Gia Cát Lượng đến Hoàng phủ gặp vị hôn thê. Khi vừa bước vào cổng vườn thì có hai con chó hung dữ xông về phía ông. Một nha hoàn từ phía sau đi đến vô vào đầu hai con chó một cái, hai con chó lập tức đứng im bất động. Gia Cát Lượng nhìn kỹ, hóa ra đó là hai con chó gồ nhưng giống y như thật vậy.

Lúc này, Hoàng Thừa Ngạn đi ra đón con rể tương lai, Gia Cát Lượng khen ngợi ý tưởng sáng tạo rất khéo léo ở hai con

gái hàng xóm nhỏ tuổi hơn tên Anna cũng me sang chơi nhà Laura, và Laura có nhiệm vụ chơi cùng Anna để hai bà mẹ hàn huyên. Laura đem búp bê của mình ra cho Anna chơi, nhưng khi đến giờ ra về, Anna không muốn trả lại búp bê. Và dường như mẹ của Anna nghĩ rằng Laura đã tặng búp bê cho con gái mình, trong khi mẹ của Laura, cô Ma, cũng quả quyết rằng cô bé phải tặng Anna búp bê đó:

“Laura phải nghe lời cô Ma. Cô bé đừng ở cửa sổ và nhìn Anna đang nhảy xuống gò đất, một tay đu đưa búp bê Charlotte.

‘Thật xấu hổ, Laura à,’ cô Ma lại nói. ‘Một cô bé ngoan như con, lại hồn dôi về một con búp bê bằng vải vụn. Hãy ngưng đi nào, ngay bây giờ. Con không cần con búp bê đó, hiếm khi con chơi với nó. Con không được ịch kỹ như vậy.’

Laura lặng lẽ leo lên bậc thang và ngồi xuống cạnh chiếc hộp của mình bên cửa sổ. Cô bé không khóc, nhưng cảm thấy buồn trong lòng vì Charlotte không còn ở đó. Cha không ở đây và chiếc hộp đựng búp bê Charlotte trống không. Gió hú bên mái hiên. Một thứ đồ chơi hui quanh và lạnh lẽo.

‘Mẹ xin lỗi, Laura,’ cô Ma nói trong đêm hôm đó. ‘Mẹ sẽ không cho búp bê của con nếu mẹ biết con quan tâm đến vậy. Nhưng chúng ta không được chỉ nghĩ đến bản thân mình. Hãy nghĩ xem con đã làm Anna vui sướng đến nhường nào.’”

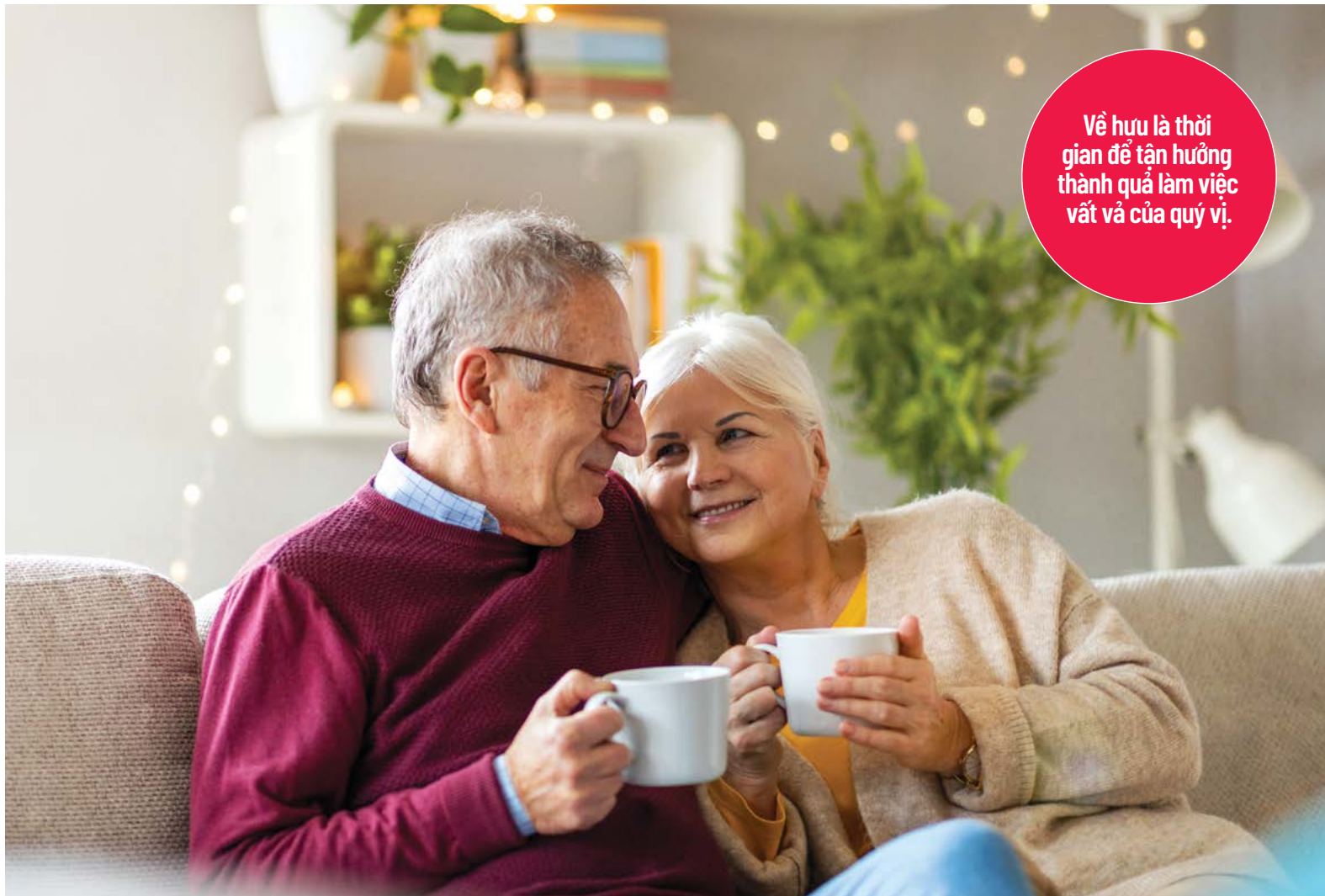
Sáng hôm sau, cha bé Anna đến và dành cả ngày để bế cũi cho gia đình Laura vì cha Laura đi làm xa. Cô Ma nhắc Laura rằng bố thật may mắn khi có một người láng giềng tốt bụng như thế:

“Con thấy cha Nelson tốt với chúng ta như thế nào rồi đó,’ cô Ma nói. ‘Gia đình nhà Nelson thực sự là những người hàng

*Xem tiếp trang 19*

# Những lời khuyên về nơi ăn chốn ở khi về hưu

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



**DUE**

Sắp xếp công việc để chuẩn bị cho giai đoạn về hưu thì không dễ dàng và đơn giản như dành ra một số tiền gián đơn nào đó. Cũng cần tính đến việc quý vị muốn những ngày hưu trí đó sẽ như thế nào và quý vị sẽ làm những gì hàng ngày khi đó.

Chỉ riêng về nơi ở, cũng có rất nhiều kiểu khác nhau tùy theo từng người. Một số người muốn ở trong căn nhà gia đình của họ càng lâu càng tốt. Những người khác rời bỏ ngôi nhà hoàn toàn và đi phiêu lưu khắp đất nước trên căn nhà di động hoặc khắp thế giới bằng máy bay.

Dưới đây là một số phương án và những điều để tham khảo khi quý vị lên kế hoạch về nơi ở cho cuộc sống hưu trí có thể tự đài thọ.

**1. Thuê nhà của các con quý vị**

Điều này có vẻ như là khá kỳ lạ. Rất cuộc, thế này quý vị đang sở hữu ngôi nhà của mình thì sao? Tại sao quý vị lại muốn trả tiền thuê nhà khi quý vị không cần phải làm như vậy? Tuy nhiên, đáng ngạc nhiên là có một số lý do mà những người về hưu nên làm đúng điều này. Dưới đây chỉ là một vài trong số những lý do đó.

**• Rút tiền mặt từ tài sản sở hữu**

Có thể quý vị muốn đầu tư một món tiền lớn vào một dự án kinh doanh để tạo thu nhập giúp trang trải cuộc sống hưu trí của mình. Trong một cách khác, quý vị có thể quyết định rút tiền cùng đã đến lúc thực hiện kỳ nghỉ trong mơ mà quý vị đã bỏ qua trong nhiều thập niên. Nếu quý vị cần ngay lập tức một lượng lớn tiền mặt, thì tiền vốn tích lũy (equity) trong ngôi nhà của quý vị có thể là một nguồn tài chính khả thi.

Từ cách đảo ngược nợ nhà (reverse

mortgages) đến các phương pháp khác, có rất nhiều cách để rút tiền mặt từ ngôi nhà của quý vị. Tuy nhiên, bán nhà cho một trong các người con của quý vị và trả tiền để thuê lại ngôi nhà sẽ giúp quý vị nhận được khoản tiền lớn đó và vẫn sẽ có một cuộc sống ổn định.

Lợi ích khác của việc thuê nhà từ một thành viên gia đình là giá thuê hàng tháng sẽ linh hoạt hơn một chút. Về mặt lý thuyết, IRS có thể lưu ý đến sự khác biệt về giá thuê này để áp thuế quà biếu (gift tax) nếu quý vị được tính thuế thấp hơn giá thị trường. Tuy nhiên, IRS lại đặc biệt cho phép mức giảm 20% tiền thuê nhà cho các thành viên trong gia đình. Vì vậy, mặc dù quý vị sẽ không tránh khỏi việc trả 15 USD một tháng (thuế), nhưng mức giảm tiền thuê nhà từ 2,000 USD xuống 1,600 USD một tháng cũng rất đáng kể.

**• Việc thừa kế ít phức tạp hơn**

Các quy định liên quan đến việc thừa kế tài sản sau khi quý vị qua đời rất rắc rối, có thể rất phức tạp. Thậm chí, đôi khi điều đó còn gây ra xung đột trong gia đình. Tùy thuộc vào mối quan hệ trong gia đình, bán nhà cho một trong những người con của quý vị trước khi qua đời có thể giảm bớt một phần những căng thẳng đó. Ngôi nhà sẽ đứng tên người thừa kế và do đó, không phải là vấn đề cần suy xét khi phân chia tài sản.

Nếu còn có tài sản khác trong ngân hàng khi quý vị qua đời, số tài sản này có thể được phân phối cho những người thừa kế của quý vị hoặc chuyển vào nơi khác như quý vị mong muốn. Thông thường, tiền mặt dễ dàng phân phối hơn nhiều so với các tài sản khác.

**• Làm lợi cho gia đình**

Bản nhà cũng có thể có lợi cho con của quý vị. Nếu quý vị bán cho một trong

những người con của mình và trả tiền thuê nhà, các khoản khấu trừ về nhà ở sẽ được áp dụng vì đây là tiền thuê nhà. Ngoài ra, quý vị có thể khai phần khấu trừ thuế cho lãi suất vay mua nhà, khấu hao, và các lợi ích khác về thuế trên tờ khai thuế của con quý vị.

Mua nhà để cho thuê có thể là cách con quý vị được sở hữu bất động sản. Những người mua nhà lần đầu có thể muốn bắt đầu tạo vốn tài sản (equity) nhưng lãi suất hiện tại là một trở ngại. Theo Trung tâm Nghiên cứu Vay mua nhà, dữ liệu về vay mua nhà liên tục cho thấy lãi suất đang tăng. Người mua nên lưu ý đến các tin tức như vậy để có những dự đoán cập nhật nhất trong lĩnh vực vay mua nhà này.

Vì ngày càng ít người liệt kê chi tiết (itemize) bản khai thuế, nên không chắc quý vị có thể khấu trừ tiền trả lãi vay mua nhà đối với phần lợi tức của cá nhân. Tuy nhiên, nếu các khoản trả lãi vay được khấu trừ thuế giống như tiền thuê nhà, thì có lẽ chúng sẽ không phải là một trở ngại lớn.

Cũng rất tuyệt vời khi cho con quý vị tham gia vào giao dịch cho thuê này. Các con quý vị có thể thu được kinh nghiệm về cách làm ăn và thuế của giao dịch này mà không cần phải đối phó với những người thuê nhà đang ngược hoặc phải kiểm tra lý lịch của họ. Ngoài ra, các con quý vị có thể tin hơn với việc mua các bất động sản khác trong tương lai khi họ đã quen với quy trình thủ tục căn bản này.

**2. Lập kế hoạch trước cho các phí tổn chăm sóc dài hạn**

Không vui về gì khi phải lên kế hoạch cho tình huống sức khỏe suy giảm. Hầu hết mọi người đều mong được về hưu và có cơ hội đi du lịch hoặc dành nhiều thời gian hơn cho những người thân yêu. Tuy nhiên, nghĩ đến nhu cầu tiềm năng của

việc chăm sóc dài hạn dưới dạng nào đó có vẻ sẽ làm kế hoạch về hưu trong khả năng tài chính của quý vị mất vui. Do đó, một số người trì hoãn hành động chuẩn bị cho viễn cảnh đó. Thật không may, quý vị có thể có ít lựa chọn để thu xếp cho cuộc sống của mình nếu quý vị trì hoãn quá lâu.

Trước khi quyết định kế hoạch cho dịch vụ chăm sóc dài hạn, quý vị nên suy xét cẩn thận các ý thích của mình. Ví dụ, quý vị có muốn ở trong nhà của mình càng lâu càng tốt không? Quý vị có dự định thu nhỏ chỗ ở của mình vào một thời điểm nào đó và có thể tính tìm kiếm một nơi sinh sống có các dịch vụ trợ giúp không?

Mỗi nơi ở sẽ có những nhu cầu và suy tính khác nhau về dịch vụ trợ giúp chăm sóc. Tương tự như vậy, các nguồn quỹ thêm cho dịch vụ chăm sóc dài hạn có mức độ bảo hiểm chăm sóc khác nhau. Vì vậy, khi quý vị lên kế hoạch cho việc về hưu của mình, hãy chắc chắn rằng quý vị có nhiều khoản tiền sẵn đủ cho việc chăm sóc đó. Dưới đây là một số lựa chọn về quý vị trợ chăm sóc dài hạn phổ biến nhất và cách chúng hoạt động.

**• Các tài khoản tiết kiệm cho sức khỏe (HSA)**

Các tài khoản HSA rất linh hoạt. Quý vị có thể sử dụng chúng cho bất cứ thứ gì, từ thuốc mua tại quầy đến viện dưỡng lão cho đến các khoản chi chăm sóc tại nhà. Một trong những điều hấp dẫn về HSA là chúng không bị đánh thuế miễn là các món chi đó được sử dụng cho các chi phí liên quan đến sức khỏe. Vì chi phí chăm sóc sức khỏe trung bình trong suốt thời kỳ về hưu của một cặp vợ chồng ước tính vào khoảng tới \$315,000, nên có nhiều khả năng là các quỹ tiền đó sẽ được sử dụng.

Một điều tuyệt vời khác về HSA là các tài khoản này đều được chuyển từ năm này sang năm khác. Quý vị có thể đầu tư vào các tài tài khoản đó để tăng trưởng. Vì vậy, nếu quý vị có kế hoạch sử dụng quỹ HSA để trang trải các chi phí chăm sóc sức khỏe dài hạn khi về hưu, hãy bắt đầu đóng góp càng sớm càng tốt. Quý vị có thể đóng góp chúng vào quỹ vì có bảo hiểm sức khỏe được khấu trừ cao (high-deductible).

**• Chuẩn bị cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe**

Có một số nhược điểm đối với HSA. Giới hạn đóng góp hàng năm tương đối thấp. Vào năm 2023, mức đóng góp tối đa được phép là \$3,850 cho cá nhân và \$7,750 cho gia đình. Nếu quý vị đóng góp tối đa từ khi còn khá trẻ, tài khoản này có thể tăng lên đáng kể theo thời gian. Nếu quý vị bắt đầu muộn hoặc không đủ điều kiện trong nhiều năm do bảo hiểm không đủ tiêu chuẩn, quý vị có thể góp đủ tiền cho đến khi về hưu.

Ngoài ra, HSA không phải là một lựa chọn tốt nếu quý vị bắt đầu kế hoạch về hưu vào giai đoạn muộn. Có các gói có sẵn, chẳng hạn như tùy chọn đóng góp bổ sung \$1,000 hàng năm cho những người trên 55 tuổi. Tuy nhiên, nếu quý vị không bắt đầu tiết kiệm cho đến khi 50 tuổi, quý vị sẽ không thể tích lũy đủ tiền trước khi ghi danh vào Medicare.

Tại sao Medicare lại là một sự tình trong hạn chót tiết kiệm HSA của quý vị? Điều này quan trọng vì Medicare không phải là một chương trình bảo hiểm đủ

điều kiện để đóng HSA. Điều đó có nghĩa là một khi quý vị rời bỏ bảo hiểm trước đó và chuyển đổi sang Medicare, thì quý vị sẽ không thể đóng góp cho HSA của mình nữa. Chắc chắn, tổng số tiền của quý vị vẫn có thể tăng lên một chút nếu quý vị có quỹ đầu tư vào thị trường. Tuy nhiên, lý tưởng nhất là quý vị nên có đủ số tiền cần thiết trước thời gian ghi danh vào Medicare.

**• Những quyền lợi của cựu quân nhân**  
Nếu quý vị là một cựu quân nhân với một số tiêu chuẩn nhất định, quý vị có thể nhận được bảo hiểm cựu quân nhân cho một loạt các dịch vụ chăm sóc dài hạn khi về hưu. Tùy thuộc vào các quyền lợi cựu quân nhân cụ thể của quý vị, quý vị có thể sẽ được trả tiền cho các chuyến đi bác sĩ, một số dịch vụ chăm sóc sức khỏe dài hạn và trị liệu. Nhưng trước khi quý vị đưa quyết định về hưu thì ra khỏi danh sách những việc cần làm của mình, quý vị sẽ cần xem liệu có bất kỳ khoảng trống dịch vụ đáng kể nào mà quý vị không được bảo hiểm không.

Ví dụ, phúc lợi cựu quân nhân thường không bao gồm tiền ăn ở tại các cơ sở sinh hoạt được trợ giúp. Tuy nhiên, phúc lợi này có thể trang trải một số chi phí trợ giúp tại nhà. Vì vậy, nếu quý vị muốn việc sinh sống trong cơ sở được trợ giúp là một lựa chọn khi về hưu, quý vị sẽ cần phải tìm những cách khác để trang trải chi phí đó.

Nếu quý vị rà soát những quyền lợi của mình và tìm thấy có những khoảng trống đáng kể, quý vị có thể cần đóng góp cho HSA. Dành ra những khoản đó để trang trải những nhu cầu đột xuất có thể đem lại sự yên tâm rằng quý vị có nhiều khả năng sắp xếp được cuộc sống như mong muốn của mình.

**• Bảo hiểm chăm sóc dài hạn**

Bảo hiểm chăm sóc dài hạn là một lựa chọn cho những người muốn được bảo đảm về các cơ sở chăm sóc dài hạn. Trong khi có thể kết hợp cùng Medicare, Medicaid, và các lựa chọn khác để trang trải các chi phí này, thì lựa chọn này có thể khó mà xác định đúng hướng. Ngoài ra, các lựa chọn về địa điểm có thể có ít.

Với bảo hiểm chăm sóc dài hạn, phí bảo hiểm sẽ tăng lên đáng kể khi quý vị ngày càng lớn tuổi. Đối với hầu

hết mọi người, thời điểm lý tưởng để bắt đầu đóng phí bảo hiểm là khi họ ở độ tuổi 50. Bất kỳ mức giá thấp hơn và ngắn hơn nào cũng không thể biện minh cho những năm bổ sung mà quý vị có khả năng sẽ phải trả tiền. Nhưng nếu quý vị chờ đợi lâu hơn, phí bảo hiểm sẽ tăng đến mức đáng báo động.

Một phương pháp khác để có được bảo hiểm chăm sóc dài hạn là gắn một hợp đồng chăm sóc dài hạn vào một hợp đồng niên kim (annuity). Nếu quý vị có các vấn đề sức khỏe từ trước, quý vị thường có nhiều khả năng được chấp thuận bảo hiểm hơn.

Quyết định có mua bảo hiểm chăm sóc dài hạn hay không rất phức tạp. Quý vị nên xem xét tiền sử sức khỏe, các nguồn tiền khác, và ý thích về nhà ở của mình.

**Hoàn thành việc lập kế hoạch để có được cuộc sống tốt đẹp**

Về hưu là thời gian để tận hưởng thành quả làm việc vất vả của quý vị. Đôi khi chúng ta bị cuốn vào những gì chúng ta muốn làm đến nỗi quên mất chúng ta muốn sống như thế nào. Một quan trọng trong việc chúng ta muốn sống như thế nào thường liên quan đến việc sắp xếp nhà ở của chúng ta.

Vì vậy, khi quý vị đang kiểm tra xem kế hoạch về hưu của mình đang đi về đâu thì nhớ rằng, hãy nhớ lưu ý đến vấn đề nhà ở. Giữa những phần không được bảo hiểm hoặc không nằm trong các phương án lựa chọn sẵn có, quý vị có thể đã bỏ lỡ các mốc thời gian quan trọng. Bằng cách hành động vào những thời điểm có lợi nhất, quý vị sẽ thấy được kết quả tốt nhất khi về hưu.

*Do Deanna Ritchie của DUE thực hiện*

*Bản quyền của The Epoch Times © 2022. Các quan điểm và ý kiến được bày tỏ chỉ là của các tác giả. Những thông tin này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và không nên được hiểu hoặc hiểu như một khuyến nghị hoặc một lời mời chào. The Epoch Times không đưa ra lời khuyên về đầu tư, thuế, pháp lý, lập kế hoạch tài chính, lập kế hoạch bất động sản hoặc bất kỳ lời khuyên tài chính cá nhân nào khác. The Epoch Times không chịu trách nhiệm về tính chính xác hoặc kịp thời của thông tin được cung cấp.*

*Minh Tri biên dịch*



Trước khi quyết định kế hoạch cho dịch vụ chăm sóc dài hạn, quý vị nên suy xét cẩn thận các ý thích của mình.



# Dạy con các nguyên tắc và thói quen

Tiếp theo từ trang 17

xóm tốt bụng. Giữ con vẫn không vui vì đã tặng Anna con búp bê của con ư?"  
"Đạ không, thưa mẹ," Laura nói. Nhưng trái tim tôi có lẽ lúc nào cũng nhớ những cha và Charlotte."

Rốt cuộc, Laura tìm thấy búp bê Charlotte bị bỏ rơi trong một vũng nước và cô Ma đã sửa lại búp bê cho cô bé.

Mặc dù mẹ Laura nhận định chưa đúng việc bé Anna yêu thích búp bê Charlotte như thế nào và búp bê Charlotte có ý nghĩa ra sao với Laura, nhưng tôi nghĩ người mẹ này cũng đã đúng ở một vài điều. Một là cô ấy đã cố gắng dạy một nguyên tắc quan trọng về tánh rộng lượng. Hai là, cô đã xin lỗi khi nhận ra mình hiểu chưa đúng về cảm xúc của Laura. Ba là, mặc dù thấu hiểu tình cảm của Laura, nhưng cô vẫn không thay đổi suy nghĩ về tầm quan trọng của tánh rộng lượng.

Bốn là, cô không cố gắng kiểm soát quá mức những cảm xúc sâu sắc của Laura, cũng như không xaọa địa điều đó bằng cách cho bé một ban búp bê khác hoặc làm giảm nhẹ cảm xúc của bé bằng cách nói với Laura rằng bé chưa đúng khi cho các cảm xúc như vậy. Cuối cùng, cô đã sửa lại búp bê Charlotte sau khi Laura tìm thấy nó.

Theo các tiêu chuẩn hiện đại, việc buộc một đứa trẻ cho đi búp bê bé duy nhất của mình là điều khá khó khăn, nhưng tôi nghĩ mẹ Laura hiểu rằng một người lớn học được tính rộng lượng thì sẽ có được niềm vui sâu sắc khi trao tặng đi, và nhìn chung, một con búp bê là một mức giá hơi để đổi lấy những tưởng lớn như vậy. Tôi không nói rằng bất cứ bậc cha mẹ nào cũng đến nên bắt đầu bằng việc cho đi đồ chơi của con mình để dạy các con không nên ích kỷ; có thể cô Ma đã yêu cầu điều đó ở Laura vì bản thân cô đã hy sinh rất nhiều những lợi ích vật chất.

Điều này dẫn dắt tôi đến một quyết định quan trọng nhất: Để dạy con trẻ của chúng ta sống theo các nguyên tắc, thì chúng ta cũng phải noi tập sống theo các nguyên tắc được đề ra và trung thực với bản thân – và với cả con của chúng

ta nếu cần – khi chúng ta sai lầm. Cô Ma đã mạo hiểm, đã phạm sai lầm, rồi thừa nhận điều đó, và cô đã cố gắng để sửa đổi. Quý vị có thể đòi hỏi điều gì hơn nữa từ một bậc cha mẹ nào?

Có hai điều cho tôi sức mạnh để vượt qua những thời khắc khó khăn. Thứ nhất, tôi biết rằng nếu mình có thể vững vàng khi gặp khó khăn, thì tôi sẽ có đủ khả năng để giúp các con tôi làm điều tương tự. Và thứ hai, mọi trẻ em sinh ra đều có bản tính thiên thiện trong mình; các bé muốn trở thành người tốt và làm điều đúng đắn, và các bé đang trông cậy vào tôi để dẫn dắt và dạy dỗ cách làm điều đúng đắn. Nếu trong một lúc yếu lòng mà tôi để các con buông lơi, làm những hành vi thiếu sự tự thức, thì lần sau tôi sẽ phải mất nhiều công sức hơn để sửa lại hành vi đó.

Nhà văn Charlotte Mason đã chỉ ra rằng việc giữ quan điểm trung dung về một đứa trẻ cũng như khích lệ những khát khao bẩm sinh tốt đẹp của con trẻ. Một ví dụ, trẻ mong muốn yêu thương và được yêu thương, học hỏi, phục vụ người khác, và tinh thần trao đi. Bà cho rằng việc tập trung vào những đức tính này "sẽ giúp các bậc cha mẹ khỏi phục lại sự cân bằng cho các phẩm chất của trẻ và giúp trẻ không trở thành nô lệ cho sự ích kỷ." Một bậc cha mẹ có niềm tin vào bản chất tốt đẹp của con trẻ sẽ chiến thắng những hậu quả xấu, và "đưa trẻ ích kỷ không cần phải, và cũng không nhất định, trở thành một người lớn ích kỷ."

Tất nhiên, có nhiều thói quen và nguyên tắc quan trọng để dạy con cái. Tôi rất muốn lắng nghe góp ý của các bậc cha mẹ có con đã lớn: Quý vị đã dạy những nguyên tắc và thói quen nào để giúp ích cho con của quý vị trong cuộc sống?

*Nếu quý vị có câu hỏi về chủ đề gia đình hoặc về mối quan hệ dành cho chuyên mục của chúng tôi, DearJune@EpochTimes.com hoặc Người nhận: Dear June, The Epoch Times, 5 Penn Plaza, August Fl. New York, NY, 10001*

*Linh Đan biên dịch*

## Giành được nhiều giải thưởng du lịch trong những năm qua

**Giá năm 2022 (Đô la Canada)**

**Nhóm Gold Hotel từ \$635/người**  
**Nhóm Diamond Hotel từ \$999/người**

Ngắm cực quang (Trên sân thượng xem cực quang, thăm làng bảo tồn thú săn, dạo ven hồ ngoài ô), tham quan thành phố + rap chiếu phim mái vòm cực quang 360 độ, ngủ tại khách sạn (Gói tour Diamond bao gồm các bữa ăn và các hoạt động ban ngày tại nhà hàng Yellow Knife nổi tiếng)

**Mùa Đông (tháng 12 đến giữa tháng 4) Các hoạt động ban ngày:**  
Chó kéo xe trượt tuyết, cầu ca trên hồ băng, xe motor trượt tuyết

**Mùa Đông: Bốn ngày ba đêm ở Trout Rock Lodge**  
\$2,545(tiền Canada)/người, 2 đêm ngủ tại Trout Rock Lodge (trải nghiệm đi xe motor trượt tuyết, cầu ca trên hồ băng, đi giày tuyết), 1 đêm ở Explorer Hotel hoặc khách sạn tương đương, khứ hồi bằng xe tăng lợi nước của quân đội Thủy Điện, bao 3 bữa ăn

**Mùa Đông: Tour một ngày + khách sạn Trout Rock Lodge**  
\$2,059 (tiền Canada)/người, chuyến đi một ngày, khách sạn Trout Rock Lodge (đi xe motor trượt tuyết, cầu ca trên hồ băng, đi giày tuyết), 3 đêm ở Explorer Hotel hoặc khách sạn tương đương, khứ hồi bằng xe tăng lợi nước của quân đội Thủy Điện, bao 3 bữa ăn

Giá trên chưa bao gồm thuế, thuế áo ấm, vé máy bay đi Yellowstone, giấy phép cầu ca, tiền boa chú tài và hướng dẫn viên.

**Nơi yêu chuộng nhất ngắm cảnh Cực Quang (Aurora)**

# YELLOWKNIFE

## YELLOWKNIFE TOURS LTD

**Có 250 đêm/lần cơ hội để xem cực quang mỗi năm**

**Tham vấn** Có chuyên viên sắp xếp hành trình để đảm bảo chất lượng cho bạn, chỗ ở hạn, hãy đăng ký sớm!

Đi động : 867-446-0879 867-444-8179 Công ty : 867-873-4600

Trang web : [www.yellowknifetours.com](http://www.yellowknifetours.com) Email : [aurora@yellowknifetours.com](mailto:aurora@yellowknifetours.com)

**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 Biện, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miếng.

**Master Chef John**

Taste of Joy

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

**Nước sốt XO**  
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt đầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị Lành bạn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**  
Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

**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

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

Xem thêm video của Chef John trên:

**Sản xuất tại CANADA**

**Taste Show**



# THẾ GIỚI



Tàu hút cát của Trung Quốc nhìn từ đài quan sát ở Kim Môn, Đài Loan, hôm 24/09/2022.

# Xâm lược Đài Loan: Mục tiêu mà ông Tập Cận Bình không bao giờ có thể đạt được (Phần 2/2)

*Tiếp theo từ trang 1*

Còn hai lý do quan trọng khác: sự bảo đảm quyền lực của ông Tập và khả năng cao là ông sẽ bại trận.

Một cuộc xâm lược vũ trang vào Đài Loan có nghĩa là ông Tập sẽ phải trao quyền sử dụng những vũ khí tối tân nhất, cũng như quyền chỉ huy vào tay quân đội. Điều này rất nguy hiểm cho ông Tập vì người ta không biết những người lính này sẽ chia súng vào đâu một khi họ nắm được những vũ khí này trong tay.

Mọi người đều biết rằng vụ thám sát tại Quảng trường Thiên An Môn đã xảy ra vào ngày 04/06/1989. Ông Đặng Tiểu Bình đã điều động 300.000 quân đã chiến để đàn áp và tấn công sinh viên và những công dân đòi dân chủ. Trên thực tế, ở Quảng trường Thiên An Môn vào thời điểm đó, số sinh viên ở lại cũng không còn là bao. Ông Đặng chỉ cần điều động 10.000 quân là sự cũng thành, nhưng tại sao ông ta lại điều động những 300.000 quân?

Lý do rất đơn giản, đó là ông Đặng không chắc liệu quân đội có thực hiện theo đúng mệnh lệnh hay không nếu ông chỉ vận động 10.000 quân, hoặc liệu dân quân này có quay đảo Trung Nam Hải cùng với các sinh viên hay không. Ông cảm thấy yên tâm hơn khi điều động 300.000 quân và phân chia họ thành nhiều nhóm khác nhau. Trong trường hợp này, bởi vì mỗi nhóm không biết liệu các đội quân khác có thực hiện mệnh lệnh hay không, nên chỉ huy mỗi nhóm sẽ tự động nghĩ rằng nếu anh ta đứng về phía sinh viên, thì anh ta sẽ bị những đội quân khác bao vây và tiêu diệt. Theo cách này, các đội quân khác nhau được vai trò là lực lượng rào cản của nhau.

Ông Đặng là một trong những người sáng lập nên quân đội của Trung Cộng. Trong cuộc nội chiến giữa Trung Cộng và Quốc Dân Đảng, Trung Cộng có bốn đạo quân đã chiến, và ông Đặng là ủy viên chính trị của Đạo quân Đ4 chiến số hai.

Nói cách khác, với thâm niên và uy tín của ông Đặng trong quân đội, ông không dám



**Những ngọn nến** được thắp trong lễ tưởng niệm cố Giáo hoàng Danh dự Benedict XVI tại Nhà thờ Chính tòa Manila ở Manila, Philippines, hôm 02/01/2023. Cựu Giáo hoàng Benedict qua đời vào ngày 01/01, hưởng thọ 95 tuổi.



**“Đức không theo đuổi chính sách thân thiện với Ba Lan.”**

*Ông Arkadiusz Mularczyk, Thủ trưởng Ngoại giao Ba Lan, nói về tranh chấp bồi thường thiệt hại với Đức trong Đệ nhị Thế chiến.*

### Các vụ sát nhân ở El Salvador giảm hơn một nửa vào năm 2022 trong bối cảnh trấn áp băng đảng

Hôm 03/01, chính phủ El Salvador cho biết, năm 2022 số vụ sát nhân ở nước này đã giảm 56,8% trong bối cảnh cuộc trấn áp bạo lực băng đảng lan rộng, cho thấy một đợt giảm mạnh số vụ sát nhân ở một quốc gia mà trong nhiều năm có tỷ lệ sát nhân thuộc hàng tệ nhất thế giới.

Bộ trưởng Quốc phòng Francis Merino cho biết các nhà chức trách đã ghi nhận tổng cộng 496 vụ sát nhân vào năm ngoái, giảm so với 1,147 vụ vào năm 2021.

Số liệu ghi nhận không bao gồm số lượng các thành viên băng đảng bị thiệt mạng trong các cuộc chạm trán với lực lượng an ninh. Nếu tính thêm vào thì cách này sẽ nâng tổng số người thiệt mạng lên 600.

Mặc dù chính phủ không cung cấp tỷ lệ sát nhân, nhưng con số này đã giảm mạnh so với mức cao nhất là 103 vụ trên 100,000 cư dân vào năm 2015, theo dữ liệu của chính phủ.

cho chính ông Tập, vậy thì thống nhất vũ trang Đài Loan để làm gì?

Ông Tập không thể thắng cuộc chiến đó. Điều này đưa chúng ta đến lý do thứ tư: Đó là vì sao ông ấy không thể hợp nhất Đài Loan với đại lục bằng vũ lực. Theo Bloomberg, Trung tâm Nghiên cứu Chiến lược và Quốc tế đã thực hiện một loạt các kịch bản diễn tập tác chiến hồi tháng Tám năm nay, cho thấy rằng nếu như Hoa Kỳ can thiệp vào cuộc chiến và Nhật Bản không còn giữ thái độ trung lập, thì Trung Cộng sẽ không thể tiếp quản Đài Loan.

Những dự báo này đã không tính đến sự tham nhũng và hủ hóa của quân đội Trung Cộng. Sau khi ông Tập lên nắm quyền vào năm 2012, ông đã thanh trừng một số lượng lớn các tướng lĩnh quân đội, trong đó có Phó Chủ tịch Quân ủy Trung ương, Thượng tướng Quách Bá Hùng, Thượng tướng Từ Tài Hậu, và Chủ nhiệm Tổng Cục Hậu cần, Trung tướng Cốc Tuấn Sơn.

Thật khó để tưởng tượng rằng vấn nạn tham nhũng trong quân đội sẽ không ảnh hưởng gì đến hiệu quả chiến đấu và hoạt động hậu cần của lực lượng này. Các chỉ huy của Trung Cộng đành phải lớn tâm suy của mình để lấy lòng lãnh đạo vừa ý thượng cấp, nhờ đó mà thăng quan tiến chức, có được phú quý giàu sang, thay vì học hỏi để thành thạo các phương pháp chiến đấu hiện đại.

Ngay cả khi ông Tập muốn nhắm mắt làm ngơ trước những vấn đề này, thì các quan chức ở tất cả các cấp trong quân đội đều nhìn thấy rất rõ tương. Vào ngày 09/08/2021, tờ Nam Hoa Tảo Báo (South China Morning Post) dẫn lời một người trong nội bộ chính trị nói rằng bộ ngoại giao và bộ quốc phòng Trung Quốc đang khuấy chiến về lối diễn ngôn. Bộ quốc phòng đã trách cứ bộ ngoại giao về chính sách “chiến lang” vốn làm phật lòng các quốc gia dân chủ. Nguồn tin này cũng tiết lộ cuộc đối cò giữa bộ ngoại giao và bộ quốc phòng đổ lỗi lẫn nhau trước mặt ông Tập.

Nếu việc thống nhất Đài Loan bằng vũ trang của ông Tập là vì mục đích chính trị, vậy thì ông ta có khả năng tiến hành một cuộc chiến mà ông ta chắc chắn sẽ thua hay không? Nếu việc thua trận này mà khiến ông mất chức, vậy thì tại sao ông ta không giả vờ đánh trận và dựa vào các chiến thuật trí hoãn để kéo dài thời gian nắm quyền của mình chứ?

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

*Tiến sĩ Zhang Tianliang (Chương Thiên Lượng) là giáo sư tại Đại học Phi Thiên và là người viết nhạc cho các vở opera của Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun. Ông là một nhà văn, nhà sử học, nhà sản xuất phim, nhà biên kịch và nhà tư tưởng giới. Ông là đồng tác giả của một số cuốn sách về chủ nghĩa cộng sản đã được dịch ra hơn 20 thứ tiếng. Ông là người sáng lập NPO Tianliang Alliance. Theo dõi ông trên kênh YouTube @ TianLiangTimes.*

*Nhà Đan biên dịch*

NGÀY 06 — 12/01/2023

EPOCH TIMES NGÀY 06 — 12/01/2023

# Lo ngại về biến thể mới của virus khi dịch COVID ở Trung Quốc lan nhanh

SHAWN LIN và OLIVIA LI

Virus Trung Cộng, thường được gọi là virus corona chủng mới, đang lây lan với tốc độ báo động ở Trung Quốc, với khả năng đột biến nghiêm và lây nhiễm chéo cao. Các nhà khoa học bày tỏ lo ngại về nguy cơ xuất hiện các biến thể nguy hiểm mới này.

Một bản ghi nhớ nội bộ bị rò rỉ từ cuộc họp trực tuyến theo hình thức hội nghị truyền hình hôm 21/12/2022 của Ủy ban Y tế Quốc gia Trung Quốc tiết lộ rằng, tính đến ngày 20/12/2022, số ca nhiễm mới ở Trung Quốc là 36,996,400 ca. Từ ngày 01 đến 20/12/2022, tổng số ca nhiễm là 248 triệu ca, chiếm 17.56% tổng dân số của đất nước.

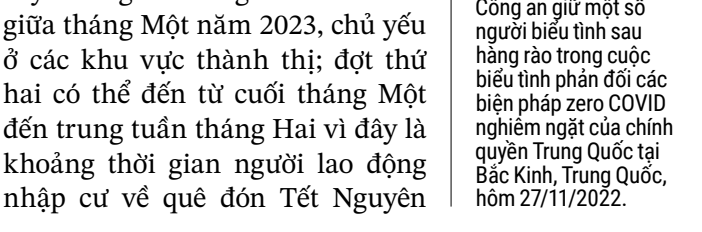
### ‘3 đợt’ dịch

Làn sóng lây nhiễm này có thể chưa đạt đến đỉnh điểm. Hôm 17/12/2022, ông Ngô Tôn Hữu (Wu Zunyou), trưởng nhóm dịch tế học của Trung Quốc, đã dự đoán rằng mùa đông năm nay dịch bệnh sẽ chia làm “ba đợt”: Đợt thứ nhất sẽ xảy ra từ giữa tháng Mười Hai đến giữa tháng Mười năm 2023, chủ yếu ở các khu vực thành thị; đợt thứ hai có thể đến từ cuối tháng Một đến trung tuần tháng Hai vì đây là khoảng thời gian người lao động nhập cư về quê đón Tết Nguyên

### Một cuộc khủng hoảng mới có thể làm rung chuyển cả thế giới.

*Một đoạn trong bài xã luận đăng trên Washington Post*

Công an giữ một số người biểu tình sau hàng rào trong cuộc biểu tình phản đối các biện pháp zero COVID nghiêm ngặt của chính quyền Trung Quốc tại Bắc Kinh, Trung Quốc, hôm 27/11/2022.



KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES

# Khi quốc gia Mỹ Latinh này sụp đổ, Trung Quốc lo lắng đứng nhìn

JOHN MAC GHLIONN



*Bình luận*

Thoạt nhìn, Peru và Trung Quốc – cách nhau 11,000 dặm – dường như có rất ít điểm chung. Tuy nhiên, hai quốc gia có một

lịch sử rất gần gũi.

Như học giả Justina Hwang đã lưu ý, trong khoảng thời gian 25 năm, từ năm 1849 đến năm 1874, hơn 100.000 lao động phổ thông, nhiều người trong đó là người Trung Quốc, đã đến Peru. Do môi bãi bỏ chế độ nô lệ, Peru đã rơi vào tình trạng thiếu công nhân. Bà Hwang viết, điều này cho phép “việc nhập cảng một lực lượng lao động đến từ Trung Quốc nhằm cung ứng nhu cầu lao động của Peru.”

Cho đến năm 2022, Peru là nơi sinh sống của khoảng 60.000 người Trung Quốc. Một số nhà nghiên cứu cho rằng cộng đồng người Hoa đông hơn nhiều, có thể vượt quá 1 triệu người. Nếu chính xác, điều này có nghĩa là cứ 33 người thì có một người gốc Hoa. Bên cạnh sự gần bó sau xa về mặt lịch sử và con người, Trung Quốc và Peru còn có mối liên kết kinh tế vô cùng chặt chẽ. Tuy nhiên, khi Peru lún sâu hơn vào khủng hoảng, mối bang giao của quốc gia này với Trung Quốc chắc chắn sẽ bị thử thách.

Hôm 14/12/2022, quốc gia Nam Mỹ này đã ban bố tình trạng khẩn cấp trên toàn quốc. Thông báo – vốn trao quyền hạn đặc biệt cho các cảnh sát và chủ yếu là ngăn cản người dân tụ tập trên đường phố – được đưa ra sau một tuần biểu tình bạo lực đã khiến ít nhất 8 người thiệt mạng, theo như Reuters đưa tin.

Các cuộc biểu tình diễn ra ngay sau khi cựu Tổng thống Pedro Castillo bị



ANNABELLE CHIH/GETTY IMAGES

Đàn; đợt thứ ba có thể diễn ra từ cuối tháng Hai đến trung tuần tháng Ba khi những người lao động hồi hương này quay trở lại làm việc sau Tết Nguyên Đán.

Ông Phùng Tử Kiệt (Feng Zijian), một thành viên của Nhóm Chuyên gia Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh của Trung Quốc, cho biết trong một bài thuyết trình hôm 07/12/2022 rằng căn cứ theo một mô hình dự đoán, khi đợt bùng phát này lên đến đỉnh điểm ở Trung Quốc, thì tỷ lệ lây nhiễm có thể lên đến khoảng 60%, sau đó sẽ giảm dần và bước vào một giai đoạn ổn định. Ông cho rằng, cuối cùng, có khả năng 80% đến 90% dân số sẽ bị nhiễm bệnh.

Dựa trên dân số 1.41 tỷ người của Trung Quốc, 60% ước chừng khoảng 846 triệu người, và 90% ước chừng khoảng 1.27 tỷ người. Điều này có nghĩa là số lượng dân số nhiễm bệnh trong vòng vài tháng sẽ rất nhiều.

Trong ba năm đầu tiên của đại dịch, Trung Cộng kiên trì áp dụng một cách tiếp cận khác với phần còn lại của thế giới – đó là chính sách “zero COVID linh hoạt” – để chiến đấu với dịch COVID.

### Các biến thể của virus

Tiến sĩ Đường Tinh Viễn (Tang Jingyuan), một chuyên gia về Trung Quốc có một nền tảng y khoa, chỉ ra rằng chủng mới khác của Trung Cộng đem đến hai hậu quả. Thứ nhất là, người dân Trung Quốc

mới đây ở Trung Quốc. Một là tốc độ lây truyền nhanh ở mức đáng báo động, vượt xa hiểu biết hiện tại của con người về các loại virus, với 37 triệu ca nhiễm mới mỗi ngày – “một tốc độ mà không quốc gia nào có thể theo kịp,” ông Đường nói.

Đặc điểm còn lại là số ca bệnh nặng và tử vong đặc biệt cao; đây cũng là điều nằm ngoài dự đoán và hiện khoa học cũng chưa có lời giải thích.

Hôm 24/12/2022, The Epoch Times đã liên lạc được với nhà tang lễ lớn nhất ở Bắc Kinh. Nhân viên trả lời điện thoại nói rằng toàn bộ ngăn lạnh bảo quản thi thể đều đã kín chỗ và rằng nhiều thi thể phải chuyển đến một nhà tang lễ khác ở ngoại ô phía đông Bắc Kinh để bảo quản, và đợi cho đến khi nào có lịch hỏa táng thì mới chuyển về lại.

Khi được hỏi thời gian đợi hỏa táng là bao lâu, ông này từ chối trả lời.

Các lò hỏa táng trên khắp Trung Quốc được cho là đã quá tải trong bối cảnh bùng phát dịch gần đây.

### “Thảm họa toàn cầu”

Việc Trung Quốc đột ngột mở cửa trở lại đã khiến cộng đồng quốc tế lo ngại.

Hôm 20/12/2022, tờ Washington Post đã phát hành một bài xã luận có nhan đề “Cơn ác mộng COVID mới của Trung Quốc có thể trở thành một thảm họa toàn cầu.”

Bài báo này viết, “Chính sách ‘zero COVID’ của Trung Quốc là không bền vững và đột ngột bị hủy bỏ, nhưng việc không có chiến lược dự phòng nhất quán có thể báo trước một loạt cơn ác mộng mới sẽ ập đến đối với người dân, nền kinh tế, và giới lãnh đạo Đảng Cộng sản của nước này. Một cuộc khủng hoảng mới có thể làm rung chuyển cả thế giới.”

“Mối nguy hiểm là đợt bùng phát ở Trung Quốc có thể sẽ sản sinh ra các biến thể mới đe dọa phần còn lại của thế giới. Sự tình này không cách nào đoán trước được, nhưng các biến thể có đường truyền trước đó đang lan truyền khá nhanh. Hàng triệu ca nhiễm bệnh ở Trung Quốc đang làm tăng khả năng xuất hiện một biến thể mới.”

*Bản tin có sự đóng góp của Daisy Li Hồng Ân biên dịch*

là bà Dina Boluarte, nữ tổng thống đầu tiên của Peru. Người phụ nữ 60 tuổi này đã tuyên bố rằng nhiệm vụ đầu tiên của bà sẽ là “hành động chống tham nhũng. Căn bệnh ung thư này phải được loại trừ khỏi đất nước.”

Nếu Trung Cộng không quan tâm đến lời hứa của bà Boularte, thì họ nên quan tâm.

Xét cho cùng, những nhà khai thác gỗ do Trung Cộng hậu thuẫn đóng vai trò chính trong thị trường gỗ bất hợp pháp của Peru. Như tác giả Mark Wilson của tổ chức InSight Crime đã thảo luận rất chi tiết, để đổi lấy các khoản tiền bí mật, các quan chức Peru đã cấp cho các công ty gỗ Trung Quốc đặc quyền khai thác gỗ và giấy phép vận chuyển khai phóng. Một trong những người hưởng lợi từ việc hối lộ là ông Xiaodong Ji Wu, người chủ Trung Quốc sở hữu ít nhất 5 công ty khai kim loại có giá trị này. Việc này đã diễn ra trong nhiều năm.

Một số tập đoàn do Trung Quốc hậu thuẫn hiện đang sở hữu các mỏ đồng của Peru. Điều đáng lo ngại là, nhờ sự trợ giúp của một chế độ Peru phục tùng, những tập đoàn này dường như đã được hưởng lợi từ việc áp dụng các phương thức bóc lột. Trong hơn một năm rưỡi qua, Trung Quốc chắc chắn đã được hưởng lợi từ nhiệm kỳ tổng thống của ông Castillo. Ông Castillo và nhà lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình dường như có thiện cảm với nhau. Sau khi tuyên thế nhiệm chức, ông Castillo đã chọn Bắc Kinh là địa sứ quán đầu tiên mà mình đến thăm. Ông đã được ông Tập chào đón với vòng tay rộng mở.

Một số thành viên của Sáng kiến Vành đai và Con đường (BRI) đầy tai tiếng của Trung Quốc kể từ năm 2019, Peru đã chứng kiến một loạt các khoản đầu tư trị giá hàng tỷ USD từ Trung Quốc, chủ yếu vào lĩnh vực khai thác mỏ và năng lượng. Khi riêng trong lĩnh vực khai thác mỏ của Peru, ước tính các công ty Trung Quốc đã đầu tư ít nhất 10.4 tỷ USD.

Trung Quốc cũng đầu tư mạnh vào các lĩnh vực khác của xã hội Peru. Một báo cáo gần đây của Freedom House nêu bật cách Bắc Kinh kiểm soát các hàng thông tấn của Peru, gây ảnh hưởng lớn đến những câu chuyện nào được đưa tin và không được đưa tin cũng như những



DIEGO RAMOS/AFP/GETTY IMAGES

Cảnh sát hộ tống những người ủng hộ cựu Tổng thống Pedro Castillo khi họ tuần hành đến trung tâm thành phố Arequipa, Peru, yêu cầu đồng của Quốc hội và trả tự do cho ông Castillo, hôm 14/12/2022.

câu chuyện nào được chấp nhận và không được chấp nhận. Hơn nữa, đại sứ quán Trung Quốc, đặt tại Lima, thủ đô của Peru, đã bị cáo buộc là có hành động “hung hăng” và đe dọa những công dân Peru đang bày tỏ sự tôn trọng Đài Loan.

Liệu bà Boularte có những gì cần thiết để giải quyết rất nhiều phương thức mà Trung Cộng đã xâm nhập vào đất nước چه hưởng của mình không? Sự thật là, chỉ có thời gian mới có thể trả lời. Rõ ràng là Trung Cộng đã được hưởng lợi đáng kể từ giới lãnh đạo nhu nhược ở Peru.

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

*Ông John Mac Ghlionn là một nhà nghiên cứu và nhà viết tiểu luận. Tác phẩm của ông đã được những hãng thông tấn như New York Post, Sydney Morning Herald, Newsweek, National Review, The Spectator US cùng những tờ báo danh tiếng khác phát hành. Ông cũng viết về tâm lý và các mối quan hệ xã hội, rất quan tâm đến vấn đề rối loạn chức năng xã hội và sự thao túng của truyền thông.*

*Vân Du biên dịch*

THẾ GIỚI | 23



# BÌNH LUẬN



Mọi người đón năm mới tại Times Square ở Thành phố New York, hôm 01/01/2023.

## Để có năm 2023 hạnh phúc: Hãy biến việc cứu nê

### Cộng hòa thành cam kết cho năm mới

ROGER L. SIMON

Hãy quên đi việc 'giảm 10 pound' (khoảng 4.5 kg) thường lệ làm cam kết cho năm mới của quý vị. Bấy giờ mục tiêu giảm cân là hơi nhỏ nhoi, và thành thật mà nói thì chúng ta đã thực sự làm được bao nhiêu lần rồi? Một điều gì đó quan trọng hơn nhiều đã xuất hiện – thực sự là điều này đã diễn ra được một thời gian rồi – và đòi hỏi sự chú ý khẩn cấp của chúng ta trong năm 2023.

Nên Cộng hòa của chúng ta đang biến mất, nếu nên Cộng hòa này vẫn còn tồn tại, thì cũng đang bị thay thế bởi một nhà nước giám sát kỹ trị với khá nhiều điểm tương đồng với Trung Quốc cộng sản.

Đó là một thông điệp, thông qua ông Elon Musk và những người khác, rất rõ ràng từ những tiết lộ gần như hàng ngày về sự thông đồng giữa chính phủ, Đại công ty Công nghệ (BigTech), Đại công ty Dược phẩm (BigPharma), và phần còn lại của đế chế toàn cầu hóa đang tìm cách kiểm soát mọi hành

động và suy nghĩ của chúng ta.

Nhưng chúng ta... Chúng ta, những Người Dân... có sức mạnh để đánh bại điều này. Đừng trông chờ các chính trị gia làm điều đó cho quý vị. Nhiều người, nếu không muốn nói là hầu hết, đã bị mua chuộc và được chính các thế lực đó trả tiền. Nếu có một vài chính trị gia làm điều gì đó tốt, thì càng tốt hơn nữa. Nhưng đừng dựa vào điều đó. Hãy dựa vào chính mình.

Con đường thành công không phải dựa trên sự yếu đuối của quý vị cùng là một kênh truyền thông. Quý vị có

một tiếng nói. Quý vị có thể và nên truyền thông tin cho mọi người nhiều và thường xuyên nhất có thể. Quý vị không cần phải có một kênh phát thanh (podcast) hoặc kênh Youtube của riêng mình. Sự giao tiếp trực tiếp giữa người với người thường tốt hơn và hiệu quả hơn. Hầu hết người dân của đất nước chúng ta không nhận ra điều gì đang xảy ra với mình. Hãy giải thích điều đó. Sự thay đổi sẽ bắt đầu từ đây.

Nhưng trong khi làm điều đó, hãy từ từ và rộng lượng nhất có thể, mặc dù đôi khi không dễ dàng. Hãy lựa chọn cẩn thận người để nói chuyện. Hãy nhớ rằng những người này đã bị tẩy não trong một khoảng thời gian khá lâu. Một số người sẵn sàng để nghe mọi thứ, một số khác thì không. Ngoài ra, hãy chọn chủ đề của quý vị một cách cẩn thận. Một số người chỉ mới bắt đầu có vẻ sẵn sàng thảo luận về COVID-19, thành kiến trong hệ thống giáo dục của chúng ta, biên giới mở, và bây giờ là các vấn đề về giới tính, chứ chưa sẵn lòng nói chuyện về tình liêm chính trong bầu cử. Số đến lúc thì.

Chúc Mừng Năm Mới đến tất cả độc giả của The Epoch Times. Quý vị là những người có thể và sẽ cứu nên Cộng hòa của chúng ta.

Ông Roger L. Simon là một tiểu thuyết gia từng đoạt giải thưởng, nhà biên kịch được đề cử Oscar, người đồng sáng lập PJMedia, và hiện là biên tập viên chính cho The Epoch Times.

Nhà Đan biên dịch



Một người đi ngang qua một quang cảnh đèn LED chiếu sáng hình lá cờ Hoa Kỳ ở Times Square, Thành phố New York, hôm 01/01/2023.

Tất cả đều nằm ở sự kiên nhẫn.

Một cách để tiếp cận mọi người là đặt câu hỏi một cách lịch sự, thay vì đối đầu với họ bằng một cuộc tranh luận trực tiếp. Hãy để mọi người tự suy nghĩ thấu đáo mọi thứ, thay vì tạo ra sự cố chấp. Nếu quý vị nhận được một kết quả tích cực, hãy hỏi thêm một câu hỏi nữa, nhưng đừng để bị sự lôi cuốn đưa quý vị đi quá xa. Quý vị sẽ không muốn người ta lại chui vào cái vỏ ốc của chính họ. Khi những người đó ở một mình, họ sẽ có điều gì đó để suy nghĩ.

Quan trọng hơn, hãy chống lại gợi ý mà một số người đã đưa ra để áp dụng một phiên bản bảo tồn truyền thống của những kỹ thuật lừa dối trong cuốn "Các Quy tắc dành cho những người Cấp tiến" (Rules for Radicals) của ông Saul Alinsky. Cứ làm thế và chính quý vị sẽ bắt đầu giống ông Alinsky. Quý vị sẽ không muốn điều đó. Sự thật đứng về phía chúng ta. Hãy trung thực và mãi luôn là một chiến binh vì chính nghĩa.

Tôi biết trông tôi có vẻ hơi giáo điều ở đây. Nhưng tôi cảm thấy vô cùng may mắn khi có một diễn đàn đang lớn mạnh này để thông qua đó bày tỏ ý kiến của mình, và tôi muốn những người khác biết rằng họ cũng có một vai trò tương tự và lớn hơn nữa về nhiều mặt.

Tôi cũng muốn nhắc nhở bản thân về cách cư xử vì tôi rất dễ bị lôi cuốn vào những cuộc tranh luận phản tác dụng với những người mà tôi không có cơ hội thuyết phục. Trên thực tế, tôi không chỉ một vài lần như thế đâu.

Vài năm gần đây đã tràn ngập sự ảm đạm, và như ông Edward Ring đã viết một cách hùng hồn trên kênh American Greatness rằng, đã đến lúc hồi sinh tinh thần lạc quan. Chủ nghĩa yếm thế là một lời tiên tri tự ứng nghiệm vì những người theo chủ nghĩa toàn cầu sử dụng để thiết kế một tương lai mà không ai trong chúng ta nên mong muốn.

Vì vậy, tôi kêu gọi tất cả mọi người hãy biến việc cứu lấy nên cộng hòa của chúng ta thành mục tiêu số một trong năm mới 2023.

Bằng cách này, quý vị sẽ gạt hái thêm lợi ích khiên quý vị hải lòng. Không có gì dẫn đến cảm giác mãn nguyện hơn cảm giác quý vị đang làm điều gì đó tốt đẹp cho những người khác (và tất nhiên, trong trường hợp này là cho chính quý vị).

Chúc Mừng Năm Mới đến tất cả độc giả của The Epoch Times. Quý vị là những người có thể và sẽ cứu nên Cộng hòa của chúng ta.

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

Ông Roger L. Simon là một tiểu thuyết gia từng đoạt giải thưởng, nhà biên kịch được đề cử Oscar, người đồng sáng lập PJMedia, và hiện là biên tập viên chính cho The Epoch Times.

Nhà Đan biên dịch

## ALPHA REALTORS

10925 Beechnut St, Suite A-104, Houston, TX 77072  
Tel: (281) 933-6999 • Cel: (281) 802-9231

**JANE NGA DUNG NGUYỄN**  
CPA, CFP

- Mua bán, thuê mượn, quản trị.
- Chương trình vay tiền đặc biệt cho người có trở ngại credit, lợi tức.
- Giúp mượn tiền sửa nhà để bán.
- Mua trả cash cho người cần bán gấp hoặc sắp bị foreclose.
- Nhân viên địa ốc toàn thời gian, 7 ngày/tuần.

REAL ESTATE BROKER: License #0383545  
MORTGAGE BROKER: License #351456

PRIVILEGED INFORMATION  
**MLS**  
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

PRIVATE LENDER • MORTGAGE • RESIDENTIAL • COMMERCIAL

## Home Health Services

(Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà)

Chương trình Home Health Support tại gia dành cho người Cao niên 65 tuổi trở lên và những người mắc bệnh nan y như: Stroke, Parkinson, Cancer, Thận, Gan, mất trí nhớ hay bệnh thần kinh được chính phủ Liên bang Tài Trợ Miễn Phí và không ảnh hưởng đến những chương trình phúc lợi khác.

- Được giúp đỡ cung cấp dụng cụ Y tế như: Gậy (Cane), Xe đẩy(Walker), Xe lăn (Wheel Chair), Tã lót(Diapers),...
- Được nhân viên Y tế chuyên nghiệp đến nhà giúp tắm rửa, giúp làm Vệ Lý Trị Liệu tại nhà (nếu cần thiết).
- Đặc biệt còn được Y tá đến tận nhà kiểm tra, chăm sóc sức khỏe hàng tuần; tất cả hàng hóa, sửa Ensure sẽ được giao tận nhà hàng tháng.

\*\*\*Văn Phòng hỗ trợ MIỄN PHÍ xin tiền IHSS, Food Stamp, Máy trợ thính,...

Điều kiện được CHẤP NHẬN : Medicare Part A-B / Medical

Để được giúp đỡ và biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi :  
**(714) 274-3588 (TINA)**  
(OC, LA, RIVERSIDE, SAN BERNARDINO)

# Ngoảnh mặt làm ngơ

JAMES GORRIE



Các phương tiện truyền thông thiên tả sẽ phớt lờ trong bao lâu nữa các cuộc biểu tình rầm rộ ở Trung Quốc, Brazil, Iran, và Hà Lan chống lại sự áp bức chính trị và sự can thiệp bấu cữ tại Hoa Kỳ do chính quyền bảo trợ?

Nếu hàng triệu người biểu tình ủng hộ dân chủ ở Trung Quốc kêu gọi giải thể Trung Cộng nhưng hầu như bị giới lãnh đạo Hoa Kỳ phớt lờ, có phải sự đối xử không công bằng đã thực sự xảy ra?

Thế còn về việc hàng triệu người Brazil tuần hành trên đường phố phản đối kết quả bầu cử, sau khi chứng kiến một chính trị gia cực tả bằng cách nào đó đã "chiến thắng" trước tổng thống đương nhiệm được mọi người yêu thích, thì sao? Tin tức đó được đưa ở đâu?

Và tại sao các cuộc biểu tình trên toàn quốc Iran không thấy xuất hiện trên mọi bản tin? Sự phản nộ trước hơn 300 người thường được tưởng thưởng ở đâu?

Hay là có bao nhiêu người dân Mỹ đang theo dõi tin về vài ngàn nông dân Hà Lan phản đối việc chính phủ Hà Lan tịch thu trang trại của họ, dù họ danh nghĩa biến đổi khí hậu?

Tại chính quê hương đây, thì sao hầu hết người Mỹ lại đứng đưng, nếu không muốn nói là hoàn toàn không hay biết, trước những tiết lộ rằng chính phủ liên bang đã và vẫn tham gia sâu vào việc can thiệp bầu cử?

Có bao nhiêu người trong chúng ta nhận ra rằng các tổ chức tin tức thiên tả đã và đang lừa dối người dân Mỹ về mặt thứ, từ vaccine cho đến sự tham nhũng của chính phủ ông Biden?

Các sự kiện lớn như vậy có còn quan trọng nữa hay không?

### Chỉ những tin tức thích hợp

Rõ ràng là không. Trong chu kỳ tin tức 24 giờ của chúng ta, 'xa mặt cách lòng' dường như là nguyên tắc hoạt động chủ yếu. Sử dụng các đại công ty công nghệ (Big Tech) và các cơ quan tình báo để làm như vậy, là một nguyên tắc nữa.

Mức độ kiểm soát của kiểu 'một đảng với một quan điểm' lên xã hội Mỹ – từ trường học đến truyền thông – gần như là toàn diện. Đó không phải là sự phóng đại hay cường điệu. Điều đó bao gồm các hãng thông tấn truyền thông và kỹ thuật số cũng như các phương tiện truyền thông giải trí. "Chủ nghĩa thức tỉnh", nỗi sợ hãi, và sự tuân theo các yêu cầu trong đại dịch, được đưa vào tâm trí người Mỹ hàng ngày. Thật khó mà nhận ra sự khác biệt giữa thông điệp xã hội của phe cánh tả trong bản tin của CNN và một bộ phim "thức tỉnh" của Disney.

Sự thâm nhập sâu và rộng khắp này đã dẫn đến việc định hình một cách hiệu quả lối tư duy của người Mỹ. Điều này đã cho phép Big Tech và các cơ quan liên bang thực hiện hành vi lừa dối trên quy mô lớn ở Hoa Kỳ.

Sự thâm nhập sâu và rộng khắp này đã dẫn đến việc định hình một cách hiệu quả lối tư duy của người Mỹ. Điều này đã cho phép Big Tech và các cơ quan liên bang thực hiện hành vi lừa dối trên quy mô lớn ở Hoa Kỳ.

### Sự đen tối trên mạng xã hội

Nhưng gần đây sự can thiệp mở ám của các cơ quan chính phủ và khả năng mở rộng của họ đang bị vạch trần. Các báo cáo gần đây làm nổi rõ thực tế là các nền tảng truyền thông xã hội đang "đẩy rầy" nhân viên tình báo



Một người đàn ông bị bắt khi mọi người tụ tập trên một con phố ở Thượng Hải, nơi diễn ra các cuộc biểu tình phản đối chính sách zero-COVID của Trung Quốc vào buổi tối, sau vụ hỏa hoạn gây thương vong ở Urumqi, thủ phủ của vùng Tân Cương, hôm 27/11/2022.



Những người ủng hộ TT Brazil Jair Bolsonaro tham gia một cuộc biểu tình phản đối kết quả của cuộc bầu cử chung cuộc, trước trụ sở Quân đội ở Brasilia, Brazil, hôm 15/11/2022.

từ FBI, CIA, và những tổ chức khác. Nhưng rõ ràng là, các cơ quan tình báo của chúng ta đã theo dõi mạng xã hội ít nhất là từ năm 2011.

Những dữ kiện thực về một giới tinh hoa tình báo không được bầu chọn trong chính phủ với kế hoạch riêng của họ – mà nhiều người trong chúng ta đã hiểu rõ từ lâu – là đen tối và nham hiểm. Đó là điều mà tất cả nước Mỹ ghét cay ghét đắng, hoặc lẽ ra phải ghét.

Mọi nghi ngờ và phủ nhận sự tồn tại của một phần tử phát xít trong chính phủ của chúng ta đã bị xóa bỏ. Đó là điều hiển nhiên mà những người có trí tuệ trung thực sẽ đặt câu hỏi, về các chuyên chính thức, thành kiến chính trị của họ, hoặc về cả hai.

Các tổ chức tin tức đã bắt tay với nhau và với các cơ quan tình báo quốc gia để nói dối chúng ta qua hàng thập niên về đất nước chúng ta trong nhiều lĩnh vực. Bầy giờ chúng ta có bằng chứng rằng các cơ quan tình báo của chính phủ chúng ta – các thành viên trong nội các của tổng thống, các Big Tech, và các phương tiện truyền thông thiên tả – đã thông đồng để lật đổ một tổng thống được bầu hợp lệ.

### Chủ nghĩa phát xít được phẩm là đây

Chúng ta cũng biết rằng các cơ quan liên bang, các đại công ty công nghệ (Big Tech), các đại công ty dược phẩm (Big Pharma) đã hợp tác chặt chẽ với nhau để kiểm duyệt thông tin y tế quan trọng về virus Trung Cộng và cái gọi là vaccine. Họ đã làm như vậy bằng cách lan truyền dữ liệu sai lệch về sự nguy hiểm của virus để tạo ra bầu không khí sợ hãi và bất lực trên toàn cầu, đồng thời trừng phạt các chuyên gia y tế đã nói ra sự thật.

Họ cũng nói dối về hiệu quả của phương pháp chữa trị. Có bằng chứng không thể phủ nhận là các công ty dược phẩm, chẳng hạn như Pfizer và Moderna, đã biết rằng vaccine rất nguy hiểm. Hơn nữa, các tập san y khoa hàng đầu đã trở thành những tay co

mồi cho các phương pháp chữa trị lừa lọc.

Tệ hơn nữa, có bằng chứng rõ ràng và thuyết phục là vaccine mRNA thực sự lấy mạng của người ta, trong đó có trẻ em, hơn là chữa bệnh cho họ. Hơn nữa, Quốc hội và các phương tiện truyền thông thiên tả đã thông đồng với Big Pharma trong việc quảng bá và thậm chí bắt buộc hàng trăm triệu người Mỹ phải chích vaccine.

Tóm lại, ít nhất thì, nhiều điều chúng ta đã được thông tin trong vài năm qua, là dối trá. Và nhiều lời nói dối hơn được đưa ra để biện minh cho những lời nói dối đó. Trong khi đó, hàng triệu người đã chết hoặc bị thương tật một cách không cần thiết.

Chủ nghĩa phát xít được phẩm đã mọc rễ tại Hoa Kỳ, và các phương tiện truyền thông thiên tả không... nói gì cả.

### Twitter dỡ bỏ bức màn bí mật và sự phủ nhận

Qua những tiết lộ của Twitter về hoạt động gián điệp và kiểm duyệt được FBI cho phép đối với một tổng thống đương nhiệm, dữ liệu về virus Trung Cộng, thông tin về tác hại tiềm tàng của vaccine mRNA, và nhiều chủ đề khác, thì sự thật về chế độ toàn trị xấu xa đang được phơi bày.

Nhưng ngay cả khi bức màn lừa dối được vén lên, sự thật được lộ ra, dù chỉ chút ít thôi, thì sự thật vọng cũng nhiều như cảm giác đau lòng. Hiện tượng cố ý không thấy và lừa dối của thứ gọi là giới truyền thông quyền uy thì không chỉ có ở Hoa Kỳ.

Tại Vương quốc Anh mới đây, một nghị sĩ quốc hội (MP) đã lên tiếng về những thiệt hại lớn lao mà vaccine đã gây ra cho người dân Anh. Giờ đây, người ta biết rằng vaccine đang gây tử vong hoặc làm nhiều người bị thương tật vĩnh viễn, nếu không muốn nói là hơn cả virus.

Nhưng vì nghị sĩ đó đã diễn thuyết trong một căn phòng gần như trống rỗng. Chẳng có thành viên nào của giới báo chí thường rất năng nổ và quả cảm của Vương quốc Anh buồn xuất hiện.

### Truyền thông Hoa Kỳ hành động như truyền thông nhà nước của Trung Cộng

Xét từ nhiều khía cạnh, giới truyền thông quyền uy hiện nay giống với các cơ quan truyền thông nhà nước của Trung Cộng hơn là các biểu tượng và kênh tự do ngôn luận, tin tức, và thông tin mà họ muốn tuyên bố đó là họ.

Thay vào đó, họ ưu tiên thông tin giải trí và những câu chuyện về vành trên mạng xã hội hơn là những sự kiện quan trọng nhất đang diễn ra trên thế giới. Hậu quả là hầu hết mọi người không có khả năng phân biệt điều gì là tốt, phù hợp, và quan trọng hay vì điều gì cảm thấy tốt

trong thời điểm hiện tại. Tư duy phản biện đang thoái trào nhanh chóng – cảm xúc và chủ nghĩa tình cảm chiến thắng lý trí và sự hiểu biết, thuyết tương đối lấn át sự thật. Chúng ta đang chứng kiến sự dơ đục ngược các chuẩn mực và giá trị văn hóa của mình nhiều hơn mỗi ngày.

Điều đó đủ để khiến quý vị ngoảnh mặt làm ngơ. Nhưng như vậy, thì đó chính là vấn đề, có phải không?

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

Ông James R. Gorrie là tác giả của "The China Crisis" (Cuộc Khủng Hoảng Trung Quốc, NXB Wiley, 2013) và viết trên blog của mình, TheBananaRepublican.com. Ông hiện đang sinh sống tại Nam California.

Yến Nhi biên dịch

## Newton Bui, D.D.S. & Associates

14331 Euclid St, Ste 101, Garden Grove, CA 92843

Dịch Vụ / Our Services:

- Nha Khoa Gia Đình/ Family Dentistry.
- Cấy Răng & Thẩm Mỹ/ Implant & Cosmetic
- Làm Răng Giả, Lấy Gân Máu, Giải Phẫu.
- Chữa Trị Nướu Răng.
- Trám Răng.

Giờ làm việc :  
Thứ 2,3,5,6 : 10 am - 6 pm  
Thứ 7 : 9 am - 1 pm  
Thứ 4 : Nghỉ

Về Chúng Tôi/ About Us:

- Tốt nghiệp Doctor of Dental Surgery tại University of California, San Francisco.
- Tốt nghiệp Bachelor of Science tại University of California, Irvine.
- Hội viên của Orange, California và American Dental Association.

(714) 554 - 4413

# Lật tẩy tuyên bố của Tòa Bạch Ốc về thành tích của chính phủ TT Biden

Tiếp theo từ *trang 1*

ra một tài liệu ca ngợi những thành tích của ông Biden bất chấp bối cảnh giá xăng cao, lạm phát cao, tội phạm gia tăng, tỷ lệ thất nghiệp, cũng như nợ chính phủ ở mức cao kỷ lục.

Theo Tòa Bạch Ốc, một trong những thành công của ông Biden là giảm chi phí sinh hoạt hàng ngày của các gia đình thông qua Đạo luật Giảm Lạm phát. Lạm phát, đã vượt quá 9% hồi đầu năm nay, hiện vẫn ở mức 7.7% – con số gấp hai đến ba lần mục tiêu thông thường của Cục Dự trữ Liên bang. Người ta đã không chứng kiến mức độ lạm phát như thế này trong nhiều thập niên. Ngoài lạm phát nói chung, hồi tháng Sáu, giá xăng đã lên đến 5 USD/gallon. Giá xăng này đã giảm nhưng vẫn cao hơn khoảng 50% so với năm 2020.

“Thành công” này là một trong nhiều tuyên bố của Tòa Bạch Ốc đã bị lật tẩy. Dưới đây là một bản tóm lược gồm nhiều tuyên bố sai lầm khác.

#### Các sắc lệnh bảo vệ quyền sinh sản

Quyền sinh sản không bao giờ bị nghi ngờ ở Hoa Kỳ. Cả các công dân và những người không phải công dân luôn có quyền sinh con. Điều mà chính phủ TT Biden đang đề cập đến là toàn tính bác bỏ phán quyết của Tối cao Pháp viện – vốn trao lại [quyền định đoạt về] luật pháp thay cho các tiểu bang.

#### Chương trình xóa nợ sinh viên mang tính lịch sử

Điều quý giá nhỏ bé này được cho là tiêu tốn của người nộp thuế khoảng năm trăm tỷ dollar, nhưng các thành viên Đảng Dân Chủ tại Quốc hội đang thúc đẩy mở rộng chương trình này cho tất cả các khoản vay sinh viên – sẽ tốn khoảng 1.6 ngàn tỷ USD. Điều này không chỉ khiến nợ quốc gia thêm phần bết bát và đẩy chi phí giáo dục lên cao, mà chương trình này còn chưa thành công. Vì vậy, ông Biden đang nhận công trạng về dự luật mang tính phá hoại này một cách hấp tấp.

#### Kết thúc cách tiếp cận sai lầm của chúng ta với cần sa

Từ tháng 07/2021 đến 06/2022, 107,600 người Mỹ đã tử vong vì dùng ma túy quá liều. Và trong khi tổng số ca tử vong do dùng ma túy quá liều đang giảm, chỉ có 8 tiểu bang cho thấy mức giảm. Ở hầu hết các tiểu bang, những con số này có thể không đổi hoặc thậm chí tăng lên.

Lối suy nghĩ đảng sau chính sách này là để điều chỉnh sự chênh lệch chủng tộc và hình phạt nghiêm khắc đối với những hành vi phạm tội đơn giản. Tuy nhiên, chính sách này hiện không tập trung vào những loại thuốc gây ra nhiều thiệt hại nhất. Việc sử dụng fentanyl và các loại thuốc tổng hợp khác – trong đó có nhiều loại được bảo chế tại Trung Quốc rồi buôn lậu vào Hoa Kỳ qua biên giới phía nam – đang gia tăng.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh ước tính rằng hồi năm 2018, 10.1 triệu người Mỹ đã lạm dụng fentanyl và 1.5 triệu người đã bị nghiện. Kể từ khi dữ liệu đó được công bố, xu hướng này đã tăng lên đều đặn, với các loại thuốc opioid tổng hợp, chủ yếu là fentanyl, chiếm khoảng 70% số ca dùng thuốc quá liều.

#### Tình hình tội phạm lảng xuống

Đảng Dân Chủ cũng tuyên bố rằng tội phạm đã giảm. Tuy nhiên, tính đến tháng Mười, gần 40% cơ quan chấp pháp của Hoa Kỳ đã không báo cáo số liệu tội phạm năm 2021 của họ. Còn với những con số đã biết, thì FBI cho biết số vụ sát nhân tăng lên.

Tuyên bố rằng tội phạm giảm có thể dựa vào thực tế là các vụ kết án về cần sa giảm vì điều đó đã được phi hình sự hóa. Các thành viên Đảng Dân Chủ cũng trích dẫn dữ liệu của FBI rằng tỷ lệ tội phạm hiệp dâm, cướp của, và bạo lực vẫn ở mức thấp hơn so với những năm 1990. Nhưng dữ liệu đó không trả lời câu hỏi liệu tội phạm tăng hay giảm dưới thời chính phủ TT Biden.

Điều được biết chắc chắn là nạn cướp bóc có tổ chức ở các cửa hàng bán lẻ hầu như không tồn tại trước những cuộc bạo



TT Joe Biden thông báo xóa nợ của sinh viên với Bộ trưởng Giáo dục Miguel Cardona (bên phải) tại Phòng Roosevelt của Tòa Bạch Ốc ở Hoa Thịnh Đốn hôm 24/08/2022.

loạn liên quan đến vụ ông George Floyd. Bây giờ, những vụ cướp bóc như vậy đã trở nên phổ biến đến mức chúng đang làm hao hụt lợi nhuận của các nhà bán lẻ lớn. Trong nhiều trường hợp, họ buộc phải đóng cửa các địa điểm bán lẻ; điều này làm giảm cơ hội việc làm ở một số khu vực nghèo nhất của Hoa Kỳ.

#### Các nhiệm vụ chống khủng bố thành công

Chính phủ TT Biden phải chịu trách nhiệm về đợt rút quân vùng về khỏi Afghanistan. Ngoài thiệt hại về danh tiếng gây ra cho Hoa Kỳ, người dân Afghanistan dưới quyền thống trị của Taliban hiện đang phải chịu đựng khổ sở hơn bao giờ hết. Phụ nữ không được phép đến trường và mọi khía cạnh trong đời sống công cộng đều bị Taliban kiểm soát.

#### Hiện có nhiều người đang có việc làm hơn

Đến năm 2023, tỷ lệ thất nghiệp dự kiến là 4.5%. Con số này ít nhiều gây hiểu lầm vì nó chỉ tính những người không có việc làm. Một số ngành được trả lương cao, chẳng hạn như công nghệ và vận tải, đang cắt giảm nhân sự với số lượng lớn. Nếu một nhân viên công nghệ hoặc tài xế xe tải mất việc làm trị giá 70,000 USD mỗi năm và nhận công việc bán thức ăn nhanh với giá 20,000 USD, thì họ vẫn được xem là đang có việc làm.

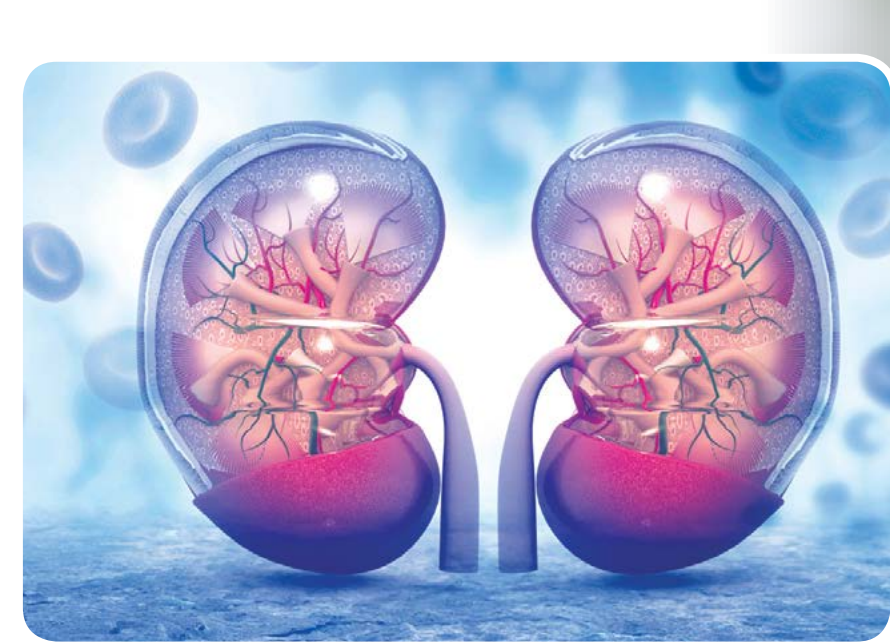
Với việc các công ty hàng đầu cắt giảm tới 20% nhân viên, việc sa thải nhân viên công nghệ dự kiến sẽ lên mức như hồi năm 2020. Các công ty lớn cắt giảm việc làm hiện bao gồm Pepsi, Door Dash, H&M, Coinbase,

# TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

# Mùa đông và sức khỏe của thận

Đông Y nhìn nhận rằng mùa đông là mùa nuôi dưỡng thận để có sức khỏe tốt trong cả năm



Các môn như thiền, viết lách, và yoga giúp nuôi dưỡng tinh thần và tăng năng lượng cho thận.

#### EMMA SUTTIE

Mỗi người chúng ta đều may mắn có được hai quả thận lớn bằng nắm tay nằm ở vùng bụng trên, tựa lên cơ lưng ở hai bên cột sống. Một số chức năng của thận gồm:

- Loại bỏ các chất thải ra khỏi cơ thể
- Cân bằng dịch cơ thể
- Bài tiết nội tiết tố
- Kiểm soát việc sản xuất các tế bào hồng cầu

Tuy nhiên, trong Đông Y vai trò của thận vượt xa khía cạnh vật lý. Thận có liên quan đến mùa đông, cảm xúc sợ hãi, màu đen, và chi phối quá trình sinh nở, tăng trưởng, sự tái tạo và phát triển. Được xem là “gốc rễ của sự sống”, nguồn năng lượng của thân đến từ sự khỏe mạnh của người cha và mẹ tại thời điểm thụ thai.

Bạn có thể tự hỏi làm thế nào mà cơ quan này lại liên quan mật thiết đến rất nhiều thứ tưởng như khác hẳn nhau? Đó là vẻ đẹp của một hệ thống mang tính tổng thể. Đông Y khác với Tây Y ở một số điểm khá căn bản. Tây Y có xu hướng là một hệ thống giản lược, thích chia cơ thể thành các phần nhỏ hơn và nhỏ

#### Trong Đông Y,

**thận là nền tảng của toàn bộ năng lượng âm dương trong cơ thể, gồm hai phần đối lập mà khi cân bằng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh, thanh tịnh, tâm thái hài hòa.**



Chúng ta nên nghỉ ngơi đầy đủ, đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn, tuân theo nhịp điệu tự nhiên của mặt trời.

hơn nữa để cố gắng “sửa chữa” những gì “bị hỏng”. Nếu thận có vấn đề, Tây Y sẽ thu hẹp trọng tâm để tìm ra vấn đề. Tuy nhiên, Đông Y là một hệ thống tổng thể với cách tiếp cận ngược lại. Thay vì nhìn vào cơ thể dưới góc độ y mô, Đông Y sẽ thu nhỏ và nhìn tổng thể một cách y mô, tạo nên một góc nhìn rộng lớn. Góc nhìn này không chỉ giới hạn ở cơ thể vật chất, mà còn nhìn vào con người và toàn bộ trải nghiệm của họ. Trải nghiệm này bao gồm thể chất, tinh cảm, tâm linh, môi trường, văn hóa, tin ngưỡng, và hành tinh mà chúng ta cùng sinh sống. Tất cả các khía cạnh của con người và môi trường sống là điều cần thiết cho sức khỏe và việc chữa lành.

#### Mùa đông và thận theo Đông Y

Mùa đông trong Đông Y được xem là khoảng thời gian âm (yin) nhất trong năm. Âm đại diện cho năng lượng lạnh, chậm, tối, và thu liễm vào trong. Mùa đông là thời điểm để sống chậm lại và dự trữ năng lượng cho những tháng ngày lạnh giá phía trước. Lúc này, động vật thường ngủ đông vì bản chất hóa

hợp với hành tinh và nhịp điệu tự nhiên của hành tinh. Thận có liên quan đến mùa đông và là gốc rễ của hầu hết năng lượng căn bản của chúng ta. Mùa đông là lúc năng lượng của thận ở mức cao nhất, và do đó đây là thời điểm tốt nhất để nuôi dưỡng và bồi bổ cơ quan này. Trong triết lý Đông Y, sự hài hòa giữa cách ăn uống và hành vi dựa theo mùa giúp nâng cao sức khỏe và chống lại bệnh tật. Theo Đông Y, thận khai khiếu ở tai; do đó, khả năng nghe phản ánh

trực tiếp năng lượng của thận, và được cải thiện trong những tháng lạnh giá và yên tĩnh.

#### Những hoạt động trong mùa đông


Mùa đông là thời điểm để sống chậm lại và nuôi dưỡng cả thân lẫn tâm. Các hoạt động nên phản ánh đặc tính của mùa, như sống chậm lại và chuyển sự tập trung của chúng ta vào trong tâm. Các môn như thiền, viết lách, và yoga giúp nuôi dưỡng tinh thần và tăng năng lượng cho thân. Chúng ta nên nghỉ ngơi đầy đủ, đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn, tuân theo nhịp điệu tự nhiên của mặt trời. Mùa đông là thời điểm ăn những thực phẩm nhiều dưỡng chất để giúp bồi bổ sức lực chuẩn bị cho mùa xuân, chẳng hạn như thảo mộc, thịt và chất béo lành mạnh. Những thực phẩm này dễ hấp thụ hơn vào mùa đông, giúp cơ thể tăng thêm một chút trọng lượng để giữ ấm và chống lại nhiệt độ lạnh giá.

#### Những món ăn vào ngày đông tốt cho thận

Tại thời điểm này trong năm, bạn nên nấu ở nhiệt độ thấp, ít nước, và trong thời gian lâu hơn. Muối là gia vị liên quan đến thận, vì vậy một số muối chứa qua tinh chế sẽ có ích, nhưng cũng như đối với mọi thứ khác, cần dùng với liều lượng vừa phải.

Súp và nước hầm xương nóng là những liều thuốc tuyệt vời giúp tinh khí thần mạnh hơn. Màu đen tương ứng với thận; vì vậy việc ăn thực phẩm màu đen,

*Xem tiếp trang 31*

	<h2>Ý kiến Độc giả</h2>	<p><small>Nếu quý vị muốn gửi một bức thư đến tòa soạn, vui lòng liên hệ với chúng tôi: Email: reader.turn@epochtimes.com The Epoch Times 229 W. 28th St., Fl. 7, New York, NY 10001</small></p>
---	-------------------------	--

## Chúng ta cần một tuyên bố tác động môi trường đối với xe điện và phong năng, quang năng

Ở một mức độ lớn, các chính trị gia đang cố gắng thuyết phục chúng ta sử dụng xe điện, phong năng, và quang năng mà lại không giải quyết trước nhiều điều chưa biết.

Ý tưởng về việc đốt ngốt đình chỉ việc sử dụng các nhiên liệu hydrocarbon của chúng ta và chuyển đổi hoàn toàn sang “các loại năng lượng sạch” đã được công nhận là không có bằng chứng khoa học thực tế hoặc hiểu biết đúng đắn về những vấn đề này và các tác động môi trường liên quan. Có thể có nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn so với những gì mà nhiều cử tri hiện đang nhận ra. Công chúng Mỹ xứng đáng được cung cấp thông tin đầy đủ hơn về những cố gắng to lớn và sâu rộng như vậy.

Có rất nhiều câu hỏi chưa được giải đáp:

1) Vì các loại pin xe điện lớn có xu hướng bùng cháy thành những ngọn lửa dữ dội một cách khó lường, làm thế nào để chúng ta biện minh cho việc cắt xe điện trong ga-ra tại nhà hoặc trong các bãi đậu xe công cộng lớn?

2) Liệu Trái Đất có đủ lượng cobalt, lithium, và các nguồn tài nguyên khan hiếm khác để đạt được nhiều mục tiêu cao cả đã nêu đối với xe điện và các nguồn năng lượng thay thế được đề nghị không?

3) Các hoạt động khai thác như vậy đòi hỏi những cái giá phải trả nào và gây ra tác động môi trường gì?

4) Chúng ta vút bỏ pin đã sử dụng như thế nào?

5) Tua bin gió và tấm pin quang năng

có khả năng cung cấp cho nhu cầu công nghiệp của nước ta không?

6) Phong năng và quang năng đáng tin cậy đến mức nào nếu được kiểm tra trên cơ sở 24 giờ, bảy ngày một tuần?

Việc trả lời những câu hỏi như thế này trước khi cam kết thực hiện các dự án lớn đã thành lệ. Thông lệ đó được gọi là tuyên bố tác động môi trường (EIS).

EIS là rất cần thiết trước khi chúng ta thực hiện một cam kết liên đới với xe điện cũng như công nghệ tấm pin quang năng và phong năng quy mô lớn. EIS có thể cho thấy việc cam kết thực hiện trước khi trả lời những câu hỏi nghiêm túc trên sẽ là một sai lầm to lớn. EIS phải được những người và những tổ chức có nền tảng chuyên môn đáng tin cậy thực hiện. Công việc này không phải là một cam kết chính trị.

Chúng ta cần suy xét kỹ ý kiến của các cá nhân và tổ chức có đủ chuyên môn về công nghệ như Tổng thống John F. Kennedy từng làm trước khi cam kết thực hiện Dự án Apollo để lên mặt trăng. Có nhiều tổ chức tư nhân có thể dẫn đầu nỗ lực này.

Chúng ta phải suy nghĩ trước khi hành động.

## Đã đến lúc phải công khai phản đối

Bài viết của tác giả Roger Kimball được phát hành trong ấn bản tuần lễ từ ngày 14–20/12/2022 đặt ra câu hỏi “Ông Trump đã bị hủy thanh danh rồi sao?” (“Is Trump Finished?”). Một câu hỏi hay hơn là: Những người Mỹ tử tế sẽ đứng vững được bao lâu nữa khi Tổng thống Donald Trump và gia đình ông bị phe cánh tả tham nhũng và khất máu tấn công? Ông Trump đã không nhận được sự chào đón ban đầu mà người Mỹ thường dành tặng cho các tổng thống mới của họ. Chính phủ của chúng ta đưa ra bằng chứng giả mạo và sử dụng bằng chứng này để cản trở ông. Ông đã bị điều tra và sách nhiễu trong suốt nhiệm kỳ của mình. Các nhân vật của nhà nước sử dụng mọi cách để hủy hoại ông, gia đình ông, cộng sự của ông, và công việc kinh doanh của ông. Các hành động đáng tin cậy thực hiện. Công việc này không phải là một cam kết chính trị. Chúng ta cần suy xét kỹ ý kiến của các cá nhân và tổ chức có đủ chuyên môn về công nghệ như Tổng thống John F. Kennedy từng làm trước khi cam kết thực hiện Dự án Apollo để lên mặt trăng. Có nhiều tổ chức tư nhân có thể dẫn đầu nỗ lực này.

Chúng ta phải suy nghĩ trước khi hành động. Các quan điểm theo phái bảo tồn truyền thống đang dần bị ngăn cấm. Chỉ cần đề cập đến những quan điểm như vậy thôi đã có thể đe dọa việc quy tự tự do di chuyển và khả năng tạo ra thu nhập của quý vị rồi. Và những ứng cử viên có ảnh hưởng của chúng ta, những người đầu tranh cho những quan điểm này đều bị phá hoại. Tại

sao chúng ta để cánh tả chọn lựa các ứng cử viên của chúng ta? Tại sao chúng ta để cho cánh tả bêu xấu các nhà lãnh đạo của chúng ta? Họ sẽ làm điều này với Thông đốc Ron Desantis và với người bảo tồn truyền thống đầy triển vọng tiếp theo sau ông Desantis. Đã đến lúc phải công khai phản đối. Ông Trump là một nhà lãnh đạo hiệu quả về vấn đề biên giới của chúng ta, với kẻ thù của chúng ta, trong các cuộc tranh cãi trong nước, và cho nền kinh tế của chúng ta. Bốn năm nhiệm kỳ tổng thống của ông ấy đã bị tước đoạt khỏi chúng ta để đổi lấy một ứng cử viên ẩn danh đã hứa hẹn một cách giả dối về cách tiếp cận quản trị tử tế hơn, nhẹ nhàng hơn, và ôn hòa cho mọi công dân. Lợi ích từ chính phủ này là biên giới mở, tội phạm, các ca sử dụng ma túy quá liều, nợ nần chồng chất, lạm phát, căng thẳng chủng tộc, sự yếu nhược ở ngoại quốc, và sự dửng dắn chính trị tràn lan trong nước. Ông Desantis quá tài năng để mà không thành công ở Tòa Bạch Ốc trong một chu kỳ bầu cử tương lai, nhưng hiện nay tai lãnh đạo thật sự từ phía ông là nhận ra ông Trump đã phải gánh chịu những điều sai trái nào và cùng hợp tác với ông Trump để vạch ra giới hạn.

<p><b>Độc giả DAN PISENTI</b> TIỂU BANG CALIFORNIA</p>	
--	---

<p><b>Độc giả KEITH KIBBE</b> TIỂU BANG TENNESSEE</p>	
---	---

# 11 cách kiểm soát huyết áp không dùng thuốc

Chúng cao huyết áp ảnh hưởng đến gần một nửa dân số Hoa Kỳ, và nhiều người không biết về bệnh trạng của mình



Có rất nhiều cách để nhận được nhiều potassium hơn từ việc ăn uống, nhưng vẫn có nhiều người trong chúng ta không ăn đủ.

## JOSEPH MERCOLA

Dưới đây là một số cách giúp kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ tổn thương các cơ quan trong cơ thể của chúng ta.

### 1. Giải quyết tình trạng kháng insulin và leptin

Cao huyết áp có liên quan đến tình trạng kháng insulin, vốn là kết quả của việc ăn quá nhiều đường. Khi mức insulin tăng lên, huyết áp cũng sẽ tăng lên theo. Insulin giúp dự trữ magnesium, nhưng nếu các thụ thể insulin bị suy yếu và các tế bào kháng insulin, bạn sẽ không thể dự trữ magnesium, do đó, thận sẽ bài tiết magnesium ra khỏi cơ thể qua nước tiểu.

Magnesium được dự trữ trong tế bào có tác dụng làm thư giãn cơ

bắp. Nếu mức magnesium quá thấp, các mạch máu sẽ co lại thay vì giãn ra, và làm tăng huyết áp.

Fructose cũng làm tăng acid uric, gây tăng huyết áp bằng cách ức chế oxide nitric trong mạch máu. (Acid uric là một sản phẩm phụ của quá trình chuyển hóa fructose. Trên thực tế, fructose thường tạo ra acid uric trong vòng vài phút sau khi tiêu hóa.) Oxide nitric giúp duy trì tính đàn hồi của các mạch máu, do đó sự ức chế oxide nitric sẽ dẫn đến huyết áp tăng.

Nếu bạn khỏe mạnh, nguyên tắc chung để duy trì mức huyết áp bình thường là tiêu thụ không quá 25 gr fructose mỗi ngày. Nếu bạn bị kháng insulin hoặc cao huyết áp, hãy tiêu thụ không quá 15 gr fructose mỗi ngày cho đến khi giải quyết được tình trạng bệnh.

### 2. Ăn thực phẩm lành mạnh với nhiều đường chất

Các thực phẩm chế biến – chứa nhiều carbohydrate thuần (carbs không có chất xơ như đường, fructose, và ngũ cốc) và chất béo chuyển hóa (bơ thực vật và dầu thực vật) – là công thức gây ra chứng cao huyết áp. Thay vào đó, hãy biến thực phẩm toàn phần – lý tưởng là thực phẩm hữu cơ – trở thành trọng tâm trong cách ăn uống của bạn.

Ngoài ra, hãy nhớ thay carbs không chất xơ bằng chất béo lành mạnh như trái bơ, bơ hữu cơ làm từ sữa của bò được nuôi bằng cỏ, lòng đỏ trứng hữu cơ của gà nuôi ở nông trại, dừa và dầu dừa, các loại hạt thô như hồ đào và hạt macadamia, thịt được nuôi bằng cỏ và gia cầm nuôi trong bãi nông trại [không nhốt trong chuồng].

### 3. Chú ý đến tỷ lệ sodium/potassium

Theo Bác sĩ Lawrence Appel, trưởng nhóm nghiên cứu về kiểu ăn DASH và giám đốc của Trung tâm Phòng ngừa, Dịch tễ học và Nghiên cứu Lâm sàng Welch tại Đại học Johns Hopkins, tất cả các thức ăn hàng ngày nói chung là chìa khóa để kiểm soát chứng cao huyết áp – không chỉ là giảm muối.

Ông tin rằng một phần quan trọng của phương trình này là sự cân bằng các khoáng chất – tức là đa số mọi người cần ít sodium, nhiều potassium, calcium, và magnesium hơn.

Theo Bác sĩ Appel, “Lượng potassium cao hơn sẽ làm giảm tác dụng của sodium. Nếu không thể giảm hoặc không giảm được sodium, bổ sung potassium có thể hữu ích. Nhưng thực hiện cả hai thì tốt hơn.”

Thật vậy, việc duy trì một tỷ lệ

sodium/potassium thích hợp trong cách ăn uống là rất quan trọng, và cao huyết áp là một trong nhiều hậu quả của sự mất cân bằng. Việc ăn thực phẩm chế biến gần như sẽ gây ra tỷ lệ chênh lệch quá lớn giữa sodium và potassium.

Chuyển từ thực phẩm chế biến sang thực phẩm toàn phần sẽ giúp cải thiện điều này. Các loại thực phẩm toàn phần chứa nhiều potassium bao gồm: khoai lang, cà chua, rau bina (spinach), củ dền, đậu đen, cá hồi đánh bắt tự nhiên, đậu nành Nhật (edamame), bí bó (butternut squash), cải Thụy Sĩ, mơ, dưa lưới (cantaloupe), nấm, và cà gừng.

### 4. Tăng lượng rau củ quả

Nước ép là một cách đơn giản để tăng lượng rau. Nhiều loại rau củ quả chứa nhiều NO3 (làm tăng mức oxide nitric) thích hợp để ép như củ dền, cải xoăn (kale), cần tây, rau bina, cà rốt, v.v. Tỏi, tỏi tây (leek), hành tím, và họ với nguồn dồi dào allicin cũng giúp cải thiện huyết áp, và dễ dàng thêm vào món salad và các món ăn khác nhau.

### 5. Tối ưu hóa mức vitamin D

Mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất hay đúng hơn, làn da là nguồn cung cấp tốt nhất, với khả năng biến đổi ánh sáng mặt trời thành loại hormone thiết yếu này. Những người có làn da trắng hơn cần tương đối ít ánh sáng mặt trời để tạo ra vitamin D (ít nhất là 15 phút trong điều kiện nắng). Những người có làn da sẫm màu cần nhiều thời gian hơn.

### 6. Tăng lượng Omega-3 có nguồn gốc từ động vật

Cách tốt nhất để tăng mức omega-3

là ăn nhiều loại cá nhiều dầu có ít thủy ngân và các chất ô nhiễm khác. Các lựa chọn tốt bao gồm cá hồi Alaska đánh bắt tự nhiên, cá mòi, và cá cơm.

Ngoài ra, hãy bổ sung dầu nhuyễn thể hoặc dầu cá chất lượng cao. Dầu nhuyễn thể có lợi hơn dầu cá.

### 7. Nhịn ăn gián đoạn

Nhịn ăn gián đoạn là một trong những cách hiệu quả nhất mà tôi đã tìm ra để đưa độ nhạy insulin và leptin về mức bình thường. Đó không phải là một kiểu ăn kiêng thông thường, mà là một lịch trình ăn uống giúp sử dụng năng lượng hiệu quả.

Về cơ bản, nhịn ăn gián đoạn có nghĩa là nạp vào lượng calorie trong một khoảng thời gian cụ thể trong ngày và không ăn trong thời gian còn lại. Khi bạn ăn, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách tăng insulin và leptin.

### 8. Tập thể dục thường xuyên

Một chương trình thể dục toàn diện có thể giúp khôi phục độ nhạy insulin và đưa huyết áp về mức bình thường một cách đáng kể. Để đạt được những lợi ích lớn nhất, tôi khuyến khích bạn nên đưa các bài tập ngắn cường độ cao vào thói quen của mình.

Tôi cũng khuyến khích bạn nên tập thở bằng mũi khi tập thể dục, vì thở bằng miệng có thể làm tăng nhịp tim và huyết áp, đôi khi dẫn đến mệt mỏi và chóng mặt.

### 9. Tránh hút thuốc và các hình thức ô nhiễm khác

Hút thuốc được biết là nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp, các dạng ô nhiễm không khí khác, thậm chí cả ô nhiễm tiếng ồn, cũng vậy. Để giải quyết những vấn đề này, hãy tránh hút thuốc, dùng nút bịt tai khi ngủ nếu sống trong một khu phố ồn ào, và cải thiện chất lượng không khí trong nhà. Thực vật có thể giúp [làm điều này].

### 10. Đi bộ bằng chân trần

Đi chân trần sẽ giúp bạn tiếp xúc với mặt đất. Thực vật có thể giúp [làm điều này].

đất hoặc tiếp đất) giúp cải thiện độ nhớt của máu và lưu thông máu, từ đó giúp điều hòa huyết áp.

Đi chân trần cũng làm giảm hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, vốn góp phần vào sự thay đổi nhịp tim. Điều này thúc đẩy hoặc cân bằng nội môi, trong hệ thống thần kinh tự chủ (autonomic nervous system). Về bản chất, bất cứ khi nào bạn cải thiện sự thay đổi nhịp tim, bạn đang cải thiện toàn bộ cơ thể cùng tất cả các chức năng.

### 11. Giải quyết căng thẳng

Trên thực tế, nghiên cứu đã chứng minh rằng những người bị bệnh tim có thể giảm hơn 70% nguy cơ bị các biến cố tim mạch tiếp theo chỉ với việc học cách kiểm soát căng thẳng.

Những cảm xúc tiêu cực bị kìm nén như sợ hãi, tức giận và buồn bã có thể hạn chế đáng kể khả năng đối phó với những căng thẳng hàng ngày không thể tránh khỏi của cuộc sống. Bản thân những sự kiện căng thẳng không gây hại, mà là do bạn thiếu khả năng đối phó.

Tin tốt là, các chiến lược hiện có sẽ giúp bạn chuyển đổi nhanh chóng và hiệu quả những cảm xúc tiêu cực và giảm bớt căng thẳng. Phương pháp ưa thích của tôi là kỹ thuật tự do cảm xúc (EFT: emotional freedom technique), một phương pháp dễ học, dễ dùng để xua tan cảm xúc tiêu cực.

EFT kết hợp việc tưởng tượng với hơi thở thư thái, bình tĩnh, đồng thời dùng thao tác chạm nhẹ nhàng để “lập trình lại” các cảm xúc hằn sâu trong tâm trí.

*Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ ngành chỉnh thể (D.O.), tác giả bán chạy nhất và nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên; tâm thần chính của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để giúp họ kiểm soát sức khỏe của mình.*

Tân Dân biên dịch



Các món ăn có màu đen như đậu đen tốt cho thận.

## Mùa đông và sức khỏe của thận

Tiếp theo từ trang 29

xanh lam, và tím đặc biệt giúp ích cho năng lượng của thận. Thực phẩm có màu đen chứa nhiều chất chống oxy hóa và bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của các gốc tự do – nguyên nhân đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Dưới đây là một số ví dụ về các loại thực phẩm tốt cho thận, nên ăn vào mùa đông:

- Đậu đen
- Đậu thận
- Nước hầm xương (thận cũng liên quan với xương, vì vậy nước hầm xương đặc biệt tốt để tăng năng lượng cho thận)
- Thịt cừu
- Thịt gà
- Quả óc chó
- Gạo nếp đen
- Hạt dẻ
- Tỏi đen
- Hạt mè đen
- Các loại ngũ cốc toàn phần
- Các loại rau màu xanh đậm
- Mâm xôi đen
- Cà tím
- Mận
- Mận khô
- Nho tím

Trong Đông Y, thận là nền tảng của toàn bộ năng lượng âm dương trong cơ thể, gồm hai phần đối lập mà khi cân bằng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh, thanh tĩnh, tâm thái hài hòa. Khi già đi, năng lượng của thận sẽ suy giảm, nhưng chúng ta luôn có thể bồi bổ thận bằng cách dùng các thực phẩm, thảo dược bổ thận, nghỉ ngơi đầy đủ, và có một cuộc sống phong phú, hướng nội. Bởi vì thận là gốc rễ của sức mạnh và sinh khí, nên giữ cho thận khỏe mạnh là yếu tố quan trọng để sống lâu và vô bệnh.

### Các triệu chứng của thận

Nếu gặp bất kỳ vấn đề nào sau đây, bạn có thể cần chú ý đến hai quả

thận. Bấy giờ bạn đã biết thêm một chút về vai trò của thận (và còn rất nhiều!), hãy thực hiện các hoạt động và ăn các thực phẩm ở trên để bồi bổ thận. Nếu vẫn chưa đủ, hãy tìm một bác sĩ chăm cứu hoặc bác sĩ Đông Y có chuyên môn để giúp thận khỏe mạnh như trước đây.

Một số triệu chứng liên quan đến thận trong Đông Y:

- Các vấn đề về xương, đặc biệt là bất kỳ vấn đề nào liên quan đến đầu gối, thắt lưng và răng
- Các vấn đề về tóc như rụng tóc, bạc sớm hoặc hoai
- Các vấn đề về tai, bao gồm mất thính giác, ù tai, nhiễm trùng tai
- Mọi vấn đề về tiết niệu, tình dục hoặc sinh sản
- Tăng trưởng, phát triển kém về tinh thần hoặc thể chất
- Lão hóa sớm
- Sợ hãi hoặc bất an quá mức

Tôi nghĩ rằng một số người sẽ cảm thấy ngạc nhiên về khả năng tuyệt vời của thận và vai trò của chúng trong tinh thần và thể chất. Cách tiếp cận của phương Đông là xem xét cùng lúc cả thân thể, tâm trí, và tinh thần; mỗi mặt là một phần quan trọng của tổng thể. Hy vọng rằng mùa đông này, bạn sẽ dành thời gian để sống chậm lại và suy ngẫm về nguồn sức mạnh tuyệt vời đang nằm ở hai bên cột sống, giúp bạn phát huy hết tiềm năng của con người.

*Cô Emma Suttie là bác sĩ chăm cứu và là người sáng lập của Chinese Medicine Living – một trang web chuyên chia sẻ cách dùng trí tuệ truyền thống để có lối sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô đã sống và thực tập tại bốn quốc gia, và đang làm việc tại công ty Thrive Consulting của mình. Cô là một người yêu thích thể giới tự nhiên, võ thuật và một tách trà ngon.*

Nam Khánh biên dịch

## Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.”

Ông Martin Rubens  
VĂN ĐOÀN VIÊN OLYMPIC

C huẩn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm trí trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mọi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại  
FaYuanBooks.com



## CHAUSON PHARMACY

*Kính mời Quý Khách*

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Được sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe và thuốc cho quý vị.

**CHAUSON PHARMACY**

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683  
(657) 334 – 7087

**GIỜ MỞ CỬA**

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

**CHAUSON PHARMACY**

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683  
(657) 334 – 7087

**GIỜ MỞ CỬA**

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

## 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

**Ashley Nghi Tang**  
Direct: **626.283.9240**  
ashleytang999@gmail.com  
Senior Loan Officer  
NMLS ID 384719

*Financing Your World with Esteem Mortgage*  
**ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE**  
**CHO VAY TIỀN MUA NHÀ**

- \* Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- \* Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- \* Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- \* Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio

**KEYS TO MY FUTURE GUARANTEE**  
The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiệt thòi có thể vấp phải trong giao dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. E-estimate Mortgage will close the loan in 21 Calendar days or less.  
E-estimate Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposes only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures, rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

**TruOne**  
Financial & Insurance Services

**Annie Lam**  
CA LIC # 0128989  
Vui lòng liên hệ trước  
**(714) 478 - 1209**

Thứ 2 - Thứ 6: 10AM - 5PM  
Thứ 7 & Chủ nhật: Liên hệ

**COVERED CALIFORNIA**

- Bảo hiểm y tế sức khỏe.
- Medicare
- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giảm giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đầu tư hưu trí

**SERVICES (Điển đơn)**

- Medi-Cal/ Medicare
- Tiền Hưu/ SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điền đơn cho thẻ Handicap
- Đóng tiền thuế lưu hành xe.

**LIFE INSURANCE & ANNUITY**

- Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- Bảo hiểm hậu sự trọn gói.
- Quy đầu tư hưu trí.
- Giúp hoạch định 401k, IRA.

**VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ**

- Tai nạn xe cộ, thương tích, chó làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683  
(Góc đường Magnolia và Heil)



# Mảng da sậm màu có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường

CAMILLE SU

**Q**uan sát cơ thể của bạn, đặc biệt là ở các nếp gấp trên da, để tìm các mảng màu nâu hoặc đen có cảm giác sần sùi hoặc thậm chí có mùi khó chịu. Vùng da mất thẩm mỹ thường bị cho là do 'vệ sinh kém' này thực ra là bệnh gai đen.

Các mảng da bị acanthosis nigricans (bệnh gai đen) không có đường viền rõ ràng và được phân bố đối xứng. Tổn thương thường xuất hiện ở những nếp gấp da hoặc vùng hay bị cọ sát.

Các vùng thường gặp: mặt sau và bên cạnh cổ, bẹn và nách; trong đó hơn 90% trường hợp sẽ xuất hiện ở cổ.

Các vị trí ít gặp hơn gồm: eo (vùng da cọ sát với dây thắt lưng), dưới ngực, phía trước khuỷu tay, và mặt sau của các đốt ngón tay. Trường hợp nặng thậm chí có thể xuất hiện các tổn thương ở các vùng như rốn, môi, miệng.

Tại sao bị bệnh gai đen? Bệnh này không liên quan gì đến thói quen vệ sinh cá nhân, mà là dấu hiệu cảnh báo cho cơ thể. Có một số nguyên nhân phổ biến khiến người ta phát triển bệnh gai đen:

## 1. Tình trạng kháng insulin và bệnh tiểu đường

Yilun Chiang, bác sĩ điều trị tại Khoa Nội tiết của Bệnh viện Shin Kong Wu Ho-Su Memorial ở Đài Loan, đã chỉ ra rằng cơ chế chính xác gây ra bệnh gai đen vẫn chưa được hiểu đầy đủ. Tuy nhiên, hiện tại người ta tin rằng việc tiết quá nhiều insulin là một trong những yếu tố quan trọng.

Ở điều kiện bình thường, insulin đưa đường trong máu vào tế bào để ổn định lượng đường trong máu. Khi cơ thể trở nên kém nhạy cảm với insulin và hình thành tình trạng kháng insulin, cơ thể phải tiết ra nhiều insulin hơn để ổn định lượng đường trong máu. Lượng insulin quá mức có thể kích thích sự tăng sinh tế bào của tế bào da, gây kết tủa melanin và tăng sừng hóa (làm dày lớp ngoài của da), cuối cùng dẫn đến bệnh gai đen.

Kháng insulin là dấu hiệu sớm của bệnh tiểu đường loại 2. Tình trạng này có thể được cải thiện với sự điều trị kịp thời và điều chỉnh cách ăn uống cùng với lối sống. Nếu không được kiểm soát, tình trạng kháng insulin có thể tiến triển thành bệnh tiểu đường loại 2.

Những người bị kháng insulin thường có đặc điểm béo phì hoặc vòng eo lớn bên cạnh triệu chứng da sậm màu và dày lên. Những người có tình trạng như vậy đôi khi cũng gặp hội chứng chuyển hóa.

Một cuộc khảo sát đối với thanh thiếu niên cho thấy bệnh gai đen có liên quan mật thiết với béo phì, tiền sử gia đình bị tiểu đường, huyết áp cao, và ít hoạt động thể chất; trong đó béo phì có mối liên hệ mật thiết nhất với bệnh gai đen.

Những người bị bệnh tiểu đường loại 1 và loại 2 cũng có thể phát triển bệnh gai đen. Liu Peng-Tzu, bác sĩ điều trị tại Khoa Y học Gia đình của Bệnh viện Shin Kong Wu Ho-Su Memorial, cho biết một số người trẻ bị bệnh tiểu đường loại 1 sẽ phát triển bệnh gai đen, ngay cả khi không béo phì. Ông giải thích rằng mặc dù nhóm người này không bị kháng insulin, nhưng họ cũng có thể cảm thấy khó chịu hoặc thay đổi về da nếu lượng đường trong máu cao.

## 2. Rối loạn nội tiết

Các rối loạn như hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS: là bệnh tác động lên buồng trứng làm kinh nguyệt rối loạn dẫn đến sự hình thành các nang nhỏ bên trong buồng trứng), suy giáp, và suy tuyến thượng thận cũng có thể dẫn đến tế bào da sinh trưởng bất thường.

## 3. Thuốc

Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến sự tiết insulin hoặc gây ra tình trạng giống như kháng insulin, chẳng hạn như thuốc tránh thai, corticosteroid, diethylstilbestrol (estrogen không steroid), niacin và các dẫn xuất của nó, hormone tăng trưởng, thuốc điều trị tuyến giáp, v.v.

## 4. Ung thư

Bệnh gai đen ác tính chủ yếu liên quan



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

đến ung thư biểu mô tuyến của các cơ quan trong bụng, đặc biệt là ung thư dạ dày. Bệnh nhân ung thư tuyến tụy, buồng trứng, vú hoặc thực quản cũng có thể phát triển bệnh gai đen. Bệnh gai đen liên quan đến ung thư có thể xảy ra trước, cùng lúc, hoặc sau khi chẩn đoán ung thư.

Các yếu tố khác gây ra bệnh gai đen bao gồm di truyền, bệnh tự miễn, v.v.

Bác sĩ Yilun Chiang cho biết, độ tuổi khởi phát bệnh gai đen có thể từ trẻ sơ sinh đến người lớn. Bệnh gai đen có nhiều khả năng xảy ra ở người lớn hơn ở trẻ em nếu nguyên nhân là khối u ác tính gây ra.

## Hãy cẩn thận với các mảng da sậm màu không ngứa

Các mảng da sậm màu có phải là dấu hiệu chắc chắn của bệnh gai đen không?

Bác sĩ Yilun Chiang đã chỉ ra rằng bệnh gai đen có một đặc điểm là thường không ngứa lắm. Nói chung, vùng da bị ảnh hưởng của bệnh gai đen nhẹ sẽ trông hơi bần. Khi các triệu chứng trở nặng hơn, khu vực này sẽ dần dần loang rộng và dày lên, đồng thời các nếp nhăn trên da cũng sẽ sâu hơn; thậm chí có thể có sự phát triển giống như mụn cóc trên lớp biểu bì.

Bác sĩ Liu Peng-Tzu nói rằng ông sẽ hỏi bệnh nhân xem vùng bị ảnh hưởng có bị ngứa không và họ có thường cảm thấy ngứa không.

Nếu bệnh nhân nói có, thì nguyên nhân của tổn thương này thường là do viêm da dị ứng. Viêm da dị ứng đặc trưng với ngứa tại vùng bị ảnh hưởng; vùng viêm do gãi quá nhiều có thể gây ra sự tích tụ hắc tố, làm cho vùng da bị tổn thương trở nên sậm màu và trông hơi bần.

Vì bệnh gai đen phổ biến hơn ở những người bị kháng insulin và bệnh tiểu đường, các bác sĩ sẽ ưu tiên sàng lọc bệnh khi chẩn đoán những người có nguy cơ cao bị bệnh tiểu đường.

Do đó, một số người được phát hiện bệnh tiểu đường sau khi trải qua các xét nghiệm máu thường cho thấy mức đường huyết lúc đói từ 100 đến 125 mg/dL hoặc mức huyết sắc tố HbA1c từ 5.7 đến 6.4%. Chỉ số kháng insulin (HOMA-IR) cũng có thể đo được. Nếu tỷ số đường huyết lúc đói và insulin máu lớn hơn hoặc bằng 2, có nghĩa là người bệnh kháng insulin.

Cũng có người được chẩn đoán bệnh tiểu đường. Tại phòng khám ngoại trú của bác sĩ Liu Peng-Tzu, người ta thường bắt gặp những nhân viên văn phòng ở độ tuổi 30 bị bệnh gai đen. Những bệnh nhân này đến phòng khám vì những bất thường trên da ảnh hưởng đến vẻ ngoài của họ và không thể loại bỏ sau khi làm sạch kỹ lưỡng.

Một bệnh nhân có chỉ số BMI (Chỉ số khối cơ thể: là trọng lượng của một người tính bằng kilogam chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét) cao khoảng 29 nhưng không có các triệu chứng điển hình của tiểu đường (ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, sụt cân). Tuy nhiên, đường huyết lúc đói của anh ấy là từ 130 đến 150 mg/dL; về mặt y tế,

Bệnh gai đen (Acanthosis nigricans) là tình trạng da gây ra các mảng màu nâu hoặc đen trên da, đặc biệt là ở các nếp gấp.

nếu vượt quá 126 mg/dL, người ấy được xem là bị bệnh tiểu đường.

Bệnh nhân nói rằng anh ta được thông báo rằng lượng đường trong máu của anh quá cao trong khi kiểm tra y tế tại trường đại học, nhưng không đặc biệt chú ý đến vì không có bất kỳ triệu chứng nào. Sau hơn 10 năm, anh ấy không chỉ bị bệnh gai đen mà còn bị bệnh tiểu đường do tình trạng kháng insulin trong nhiều năm.

Bác sĩ Liu Peng-Tzu nói rằng hầu hết bệnh nhân bị kháng insulin lâu dài hoặc bị bệnh tiểu đường nặng trước khi họ phát triển bệnh gai đen.

## Bệnh gai đen có thể trị được không?

Hiện tại không có phương pháp điều trị cụ thể cho bệnh gai đen. Cách chính để đối phó với bệnh gai đen là điều trị nguyên nhân và để cho vùng da tổn thương tự lành một cách tự nhiên.

Kháng insulin và bệnh tiểu đường là nguyên nhân chính gây ra bệnh gai đen; vì thế cải thiện tình trạng kháng insulin và kiểm soát lượng đường trong máu có thể ngăn tổn thương da này trở nên tệ hơn.

"Điều quan trọng nhất là giải quyết vấn đề căn bản của tình trạng kháng insulin," bác sĩ Liu Peng-Tzu cho biết. Ví dụ, nhiều bệnh nhân có bệnh gai đen bị béo phì, vì vậy họ nên điều chỉnh cách ăn uống, tập thể dục nhiều hơn và tích cực giảm cân.

Vùng da bị tổn thương sẽ dần dần chuyển hoá. Vùng sậm này sẽ dần dần mờ đi khi [bệnh nền] được cải thiện, và tình trạng viêm của vùng da bị ảnh hưởng giảm đi.

Bên cạnh việc điều trị bệnh nền còn có một số cách để ngăn ngừa bệnh gai đen trở nên tệ hơn như sau:

1. Giảm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vì ánh sáng mặt trời kích thích tế bào hắc tố.
2. Giảm kích thích vật lý, chẳng hạn như giảm ma sát và trầy xước.
3. Tránh chà xát quá mức vùng da tổn thương để ngăn chặn sự lắng đọng thêm hắc tố.

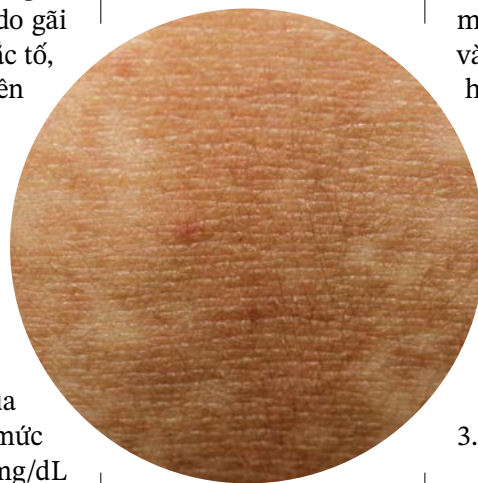
Tuy nhiên, vùng da bị tổn thương sậm màu sẽ không biến mất hoàn toàn và trông vẫn hơi khác vùng da bình thường xung quanh. Tsai Yi-shan, giám đốc khoa da của Yes Clinic, Đài Loan, nói rằng phương pháp điều trị da là sử dụng tia laser hóa hơi hoặc cung cấp một số loại thuốc mỡ acid để giúp da trao đổi chất.

Mặc dù những phương pháp này có thể cải thiện vùng da bị ảnh hưởng đôi chút, nhưng không có cách nào để loại bỏ nó hoàn toàn.

Cần lưu ý rằng bệnh gai đen sẽ tái phát nếu người bệnh không kiểm soát tốt đường huyết và cân nặng trong tương lai. Những người đã từng bị bệnh gai đen có nhiều khả năng tái phát bệnh hơn những người không có tiền sử bệnh.

Tân Dân biên dịch

**Kháng insulin và bệnh tiểu đường là nguyên nhân chính gây ra bệnh gai đen; vì thế cải thiện tình trạng kháng insulin và kiểm soát lượng đường trong máu có thể ngăn tổn thương da này trở nên tệ hơn.**



Cách chính để đối phó với bệnh gai đen là điều trị nguyên nhân và để cho vùng da tổn thương tự lành một cách tự nhiên.