

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 dừng lại và, trong cuộc trò chuyện ngắn, anh nhắ 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 lỗi cuốn nhưng lại không tốt cho con cái của chúng ta, và là cha mẹ, chúng ta cần phải cảnh giác.

Tuy nhiên, chúng ta không thể bảo vệ con cái mãi được, vì vậy chúng ta cần trao cho các con những cách thức cần thiết để chống lại cảm dỗ.

Theo quan sát của tôi, nhu cầu thiết yếu, cảm xúc, thói quen, hoặc các nguyên tắc là những điều dẫn dắt hành vi của con người. Khi còn là trẻ sơ sinh, chúng ta bộc lộ bản thân một cách tự nhiên do nhu cầu thiết yếu, để giảm cơn đói bụng, tránh cảm lạnh, và khó chịu. Sau đó, khi lớn lên, các yếu tố cảm xúc bắt đầu điều khiển hành vi [của trẻ con]. Điều mà trẻ con thích hoặc muốn đã trở thành một mối bận tâm. Và có lẽ các bậc cha mẹ quan sát được điều gì đã xảy đến khi các mong muốn bất tận của con trẻ luôn được cung ứng quá mức: Cuối cùng quý vị có một đứa con ngang ngược ích kỷ.

Nhà giáo dục người Anh Charlotte Mason đã nói: “Tinh ích kỷ là một tâm cứng đầu rất khó loại bỏ,” và tôi tin điều

này là đúng vì chính tôi cũng đã phải cố gắng loại bỏ tính cách đó của mình. Vậy nên, từ đó tôi nhìn thấy điều mà cha mẹ cần làm là: Giúp con cái phát triển những thói quen tốt và ý chí sống theo các nguyên tắc. Chúng ta cần giúp các con khắc ghi được những thói quen tốt, những nguyên tắc tốt để con trẻ không đánh mất mối liên hệ với lương tâm đạo đức của mình – vốn là điều dẫn dắt toàn bộ bản tính, hành động, suy nghĩ và tình cảm của trẻ.

Theo kinh nghiệm của tôi, điều này có nghĩa là các bậc cha mẹ cần bảo đảm con cái của chúng ta làm điều đúng đắn ngay cả khi chúng không hẳn đã muốn. Tôi biết cũng thật khó để làm điều này mọi lúc với trẻ nhỏ, nhưng không có thành tựu nào có thể đạt được một cách dễ dàng cả. Là cha mẹ, chúng ta không nên sợ phạm sai lầm khi dạy dỗ trẻ nhỏ. Tương tự như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải có niềm tin vào năng lực làm cha mẹ của bản thân để học hỏi và trưởng thành từ những sai

Việc dạy trẻ em sống theo nguyên tắc giúp thúc đẩy những ước muốn tốt đẹp tự nhiên của các em, ví dụ mong muốn yêu thương và được yêu thương, học hỏi, phục vụ người khác, và tinh thần trao đi.

lầm của chính mình.

Một ví dụ về điều này đến từ loạt tự truyện của nhà văn Laura Ingalls Wilder có nhan đề “A Pioneer Girl” (Cô Gái Khai Hoang). Cô bé Laura chỉ có một búp bê tên là Charlotte, một cô búp bê bằng vải vụn do mẹ bé làm. Một ngày nọ, một bé gái hàng xóm nhỏ tuổi hơn tên Anna cùng mẹ 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 đứng ở cửa sổ và nhìn Anna đang nhảy xuống gò đất, một tay đưa búp bê Charlotte.

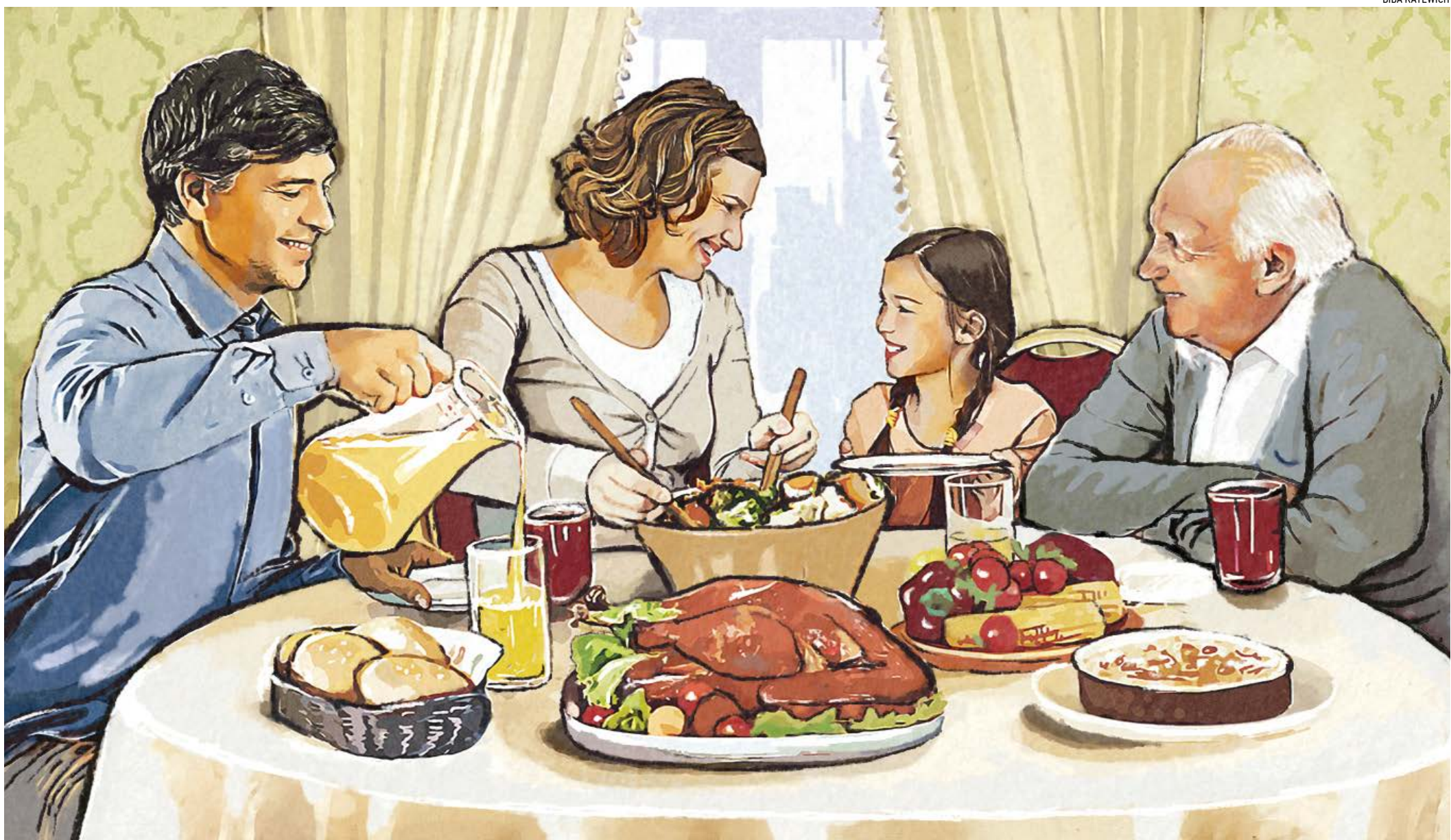
“Thật xấu hổ, Laura à,” cô Ma lại nói. “Một cô bé ngoan như con, lại hờn dỗi về một con búp bê bằng vải vụn. Hãy ngừng đi nào, ngay bây giờ. Con không cần con búp bê đó, hiếm khi con chơi với nó. Con không được ích kỷ như vậy.”

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. Mọi thứ đều hiu quạnh 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



Xem tiếp **trang 5**



Hãy nhớ rằng: Sum họp mới là tâm điểm của bữa tiệc, chứ không phải thức ăn.

Thời khắc của năm: Gìn giữ mùa lễ hội

JEFF MINICK

Ồi chào, những ngày nghỉ đông. Đó là khoảng thời gian tươi đẹp khi những hy vọng và ước nguyện thể cho những trải nghiệm đã qua, khi những người đang trí lại hình dung mùa lễ hội – từ Lễ Tạ Ơn cho đến Năm Mới như bộ phim của hãng Hallmark – luôn tươi vui với tiếng reo hò phấn khởi và những tâm hồn phơi phới. Trong tâm trí mình, bạn thấy hình ảnh Bà đang nướng bánh trong bếp, Cha và Mẹ đang gói quà trong phòng ngủ, còn những đứa trẻ và Ông đang trang trí cho cây thông được thấp sáng rực rỡ.

Phủ lên hình ảnh mùa lễ ngọt ngào như kẹo mận này một lớp tuyết tươi trên bãi cỏ, và thế là bức tranh theo phong cách của họa sĩ Norman Rockwell của bạn đã hoàn thành.

Nhưng rồi, hiện thực lại là một chuyện khác.

Ông và Bà của bạn bị kẹt ở Phi trường Quốc tế Miami, và buộc phải nghỉ qua đêm trong phòng chờ ở phi trường, nói khéo với bạn trong cuộc gọi gần nhất. Cậu bé Timmy, bốn tuổi, nghĩ rằng sẽ rất thú vị khi giúp con mèo treo lên cái cây đã được treo đầy các món trang

Cách tốt nhất để tận hưởng mùa lễ là hãy khiến mọi việc đơn giản, trân trọng sự hiện diện của bạn hữu và gia đình.

Cặp song sinh đang tranh giành chiếc điều khiển từ xa trong phòng, và đứa con ở tuổi thiếu niên của bạn ngồi hờn dỗi trên ghế sofa, dán mắt vào điện thoại. Vợ hoặc chồng của bạn bị cúm nằm liệt trên giường, và do bạn quá căng thẳng nên đã bị đứt tay khi gạt cam để làm món rượu hoa quả đặc biệt cho mùa lễ hội.

Khi lời bài hát cất lên, “Đường như không khí Giáng Sinh ở quanh đây rồi.” (It’s beginning to look a lot like Christmas.) Nếu kịch bản này nghe có vẻ quen thuộc, nếu những giấc mơ về mùa lễ của bạn đang bị vụn vỡ bởi thực tế phũ phàng, thì đã đến lúc bạn nên thực hiện một số điều chỉnh. Dưới đây là một số lời khuyên có thể sẽ hữu ích cho bạn.

Hãy hít một hơi thật sâu và điều chỉnh một số dự định của bạn. Bạn không cần phải “hạ thấp kỳ vọng của mình” như mọi người vẫn khuyên bạn, nhưng bạn có thể lường trước được những thảm họa nhỏ. Chẳng hạn, nếu gần đây bạn đã trải lại thảm trong phòng vui chơi, thì bạn có thể loại bỏ thức uống cocktail nam việt quất (cranberry) mà bạn đã lên kế hoạch cho bữa tiệc Đêm Giao Thừa của mình.

Hãy đơn giản hóa kỳ nghỉ lễ của bạn. Nếu bạn mời gia đình và bạn hữu đến dùng bữa, hãy dọn dẹp nhà cửa, cho thêm giấy vệ sinh vào phòng tắm, và sau đó đừng lo lắng gì nữa. Thực đơn hàng năm vẫn lặp lại như vậy. Hãy cho những món cầu kỳ của bà Martha Stewart đi nghỉ mát và chỉ chuẩn bị một vài món ăn và thức uống căn bản. Hãy nhớ rằng: Sum họp mới là tâm điểm của bữa tiệc, chứ không phải thức ăn.

Hãy cố gắng giảm thiểu chứng rối loạn mua sắm sau chấn thương (post-traumatic shopping disorder). Ví dụ, thay vì bạn tặng những món quà riêng lẻ cho từng thành viên trong gia đình đồng người, hãy mua một món quà dành cho cả nhà. Những người con đã trưởng thành của tôi đều có nhiều con. Và rồi kết quả là? Tôi trang trí một thùng các tông cho mỗi gia đình bằng giấy gói quà, đặt vào đó những đồ dùng ở cửa hàng bách hóa cho cả người lớn lẫn trẻ em, thêm vào một vài cuốn sách, và thế là tôi đã xong việc của mình.

Bạn hãy dành thời gian nghỉ ngơi. Một trong những thầy thuốc vĩ đại nhất thế giới, thần Somnus – vị thần giấc ngủ của người La Mã – đã chữa bệnh miễn phí cho người dân. Và nếu bạn thấy mình lê lét suốt buổi chiều, một mẻ dề nặng như hồn ma của Marley bị xiềng xích, hãy chớp mắt một chút. Ngay cả một giấc ngủ ngắn cũng có thể giúp bạn lấy lại tinh thần, như thể ai đó đã tẩy tịnh tâm trí phiền muộn và xóa sạch những lo lắng của bạn.

Hãy là một người vui vẻ. Cho dù bạn là người vô cùng lạc quan hay bạn phải gắng gồng sức để giữ nụ cười trên môi với giọng nói đầy hào hứng, cho dù bạn là chủ nhà hay là một vị khách, hãy lịch sự và tử tế với những người xung quanh. Bạn hãy cười vang, lắng nghe người khác, và hãy kiểm soát cơn nóng nảy và trau dồi cách cư xử của mình. Ai cũng ngán ngẩm nếu đụng phải một người đả đốn, đặc biệt là trong mùa đông này khi rất nhiều người bị lạm phát và nỗi sợ ảnh hưởng. Mong bạn đừng trở thành một ông Scrooge [một người khốn khổ và xem thường Giáng Sinh].

Và khi nói về nhân vật Scrooge của nhà văn Charles Dickens, chúng ta hãy ghi nhớ những lời của ông trong tác phẩm “Hồn Ma Đêm Giáng Sinh” (A Christmas Carol): “Hãy suy ngẫm về những phúc lành bạn đang có – về điều mà mỗi người chúng ta có vô vàn – chứ không phải về những bất hạnh trong quá khứ, điều mà tất cả chúng ta đều có đều từng trải qua.” Và đây rồi, lò sưởi giữ lửa cho những ngày nghỉ đông giá lạnh của chúng ta: Lòng biết ơn.

Cùng nâng ly lên nào, các độc giả thân mến của tôi.

Ông Jeff Minick sống và sáng tác ở Front Royal, Virginia. Ông là tác giả của hai cuốn tiểu thuyết có nhan đề “Amanda Bell” và “Dust on their Wings,” và hai tác phẩm không thuộc thể loại tiểu thuyết mang tên “Learning as I Go” và “Movies Make the Man.”

Quỳnh Chi biên dịch

Khi kỳ nghỉ lễ của bạn không vui như mong đợi Ngay cả trong khó khăn, bạn vẫn có thể tìm thấy niềm vui

GREGORY JANTZ

Mùa lễ là thời điểm yêu thích trong năm của mọi người – liệu có phải thế không?

Hình ảnh văn hóa của những ngày lễ, tràn ngập những hình ảnh đẹp lung linh trên các phương tiện truyền thông, là khoảng thời gian của hòa hợp gia đình, những bữa tiệc thịnh soạn, những ngôi nhà rực rỡ ánh đèn, những nụ hôn dưới cây tằm gửi, và những đứa trẻ ngây thơ quây quần quanh gốc cây đó.

Điều tốt lành là hầu hết chúng ta đều trải qua những khoảnh khắc ấm áp đó. Một vài lần, hay một vài năm. Tuy nhiên không phải năm nào cũng có được những khoảnh khắc này. Và thậm chí, trong những năm chúng ta có một mùa Giáng Sinh tương đối vui vẻ, thì niềm hân hoan đó cũng đồng tại với những cảm xúc kém vui khác.

Nói cách khác, cuộc sống không phải là một bộ phim Hallmark, phải không nào?

Đôi khi, những hình ảnh vui tươi ngày lễ và những kỳ vọng cao chỉ làm nổi rõ khoảng cách xa với giữa mùa lễ đẹp như mơ trong phim Hallmark và cuộc sống thực tại.

Có ai chưa từng trải qua “thực tại buồn” đúng vào dịp Giáng Sinh chăng? Nếu bạn sống đủ lâu, chắc chắn bạn đã từng trải qua những ngày nghỉ đầy đau khổ, cô đơn, u sầu, hoặc thất vọng. Có lẽ, bạn đang tưởng tượng một người thân yêu vừa qua đời, hoài vọng về ai đó đang ở ngoài chiến tuyến, than thở về một mối quan hệ đã tan vỡ, cốp nhặt trong cảnh túng quẫn, hay chống chọi với bệnh tật trong chính cuộc sống của bản thân hoặc của những người bạn yêu thương.

Trong giai đoạn mà cuộc sống của chúng ta đầy rẫy khó khăn, thì khi ấy những kỷ niệm lễ có thể giống như một mùa để chịu đựng hơn là tận hưởng. Không mấy ngạc nhiên khi mà nhiều người cho biết họ cảm thấy buồn phiền vào dịp Giáng Sinh hơn bất kỳ thời điểm nào khác trong năm.

Có lẽ phần thưởng khổ nhất của một mùa lễ hội kém vui tươi chính là cảm giác như thể bạn đang đơn độc – như thể mọi người trên khắp thế giới đang ăn mừng lễ Giáng Sinh tuyệt vời nhất của họ trong khi bạn là người duy nhất đang đau khổ. Ý tưởng cho rằng Lễ Giáng Sinh là ra phải là một đại tiệc của hạnh phúc lại là một trong những sai lầm mang tính hủy hoại lớn nhất.

Một nghiên cứu do Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần (NAMI) cho thấy 64% những người đang gặp khó khăn về cảm xúc (chẳng hạn như chứng phiền muộn và lo âu) đều cho rằng những ngày nghỉ lễ khiến tình trạng của họ trở nên xấu hơn. Nếu kỳ nghỉ của bạn đang diễn ra với cảm xúc mất mát, phiền muộn, cô đơn, hay thậm chí là hoảng loạn, thì hãy hiểu rằng cảm xúc đó của bạn không có gì bất thường.

Chắc chắn, bạn không đơn độc.

Hãy đưa niềm vui vào thế giới của bạn Mặc dù trên thực tế, nhiều người phải cố gắng trải qua kỳ nghỉ lễ này, nhưng đúng là bất kỳ ai cũng có thể tìm thấy niềm vui ngay cả trong những lúc khó khăn. Giống

như hầu hết những điều tốt đẹp khác, niềm vui phải được nuôi dưỡng trước khi nảy nở và đơm hoa kết trái. Dưới đây là những cách thức mà bạn có thể bắt đầu:

Cho phép bản thân cảm thấy không vui. Nếu không cảm thấy hào hứng vào mùa lễ này, bạn không cần phải giả vờ rằng bạn đang rất vui. Khi đang phải trải qua một khoảng thời gian đầy cam go, việc tự trách móc bản thân vì không cảm thấy hân hoan là một những điều không giúp ích gì cho bạn nhất. Trải nghiệm riêng là của bạn, và bạn không cần phải sống theo bất kỳ quan điểm định kiến nào.

Cho phép bản thân cảm nhận niềm vui. Thịnh thoàng, khi đang trải qua những thời điểm khó khăn, chúng ta do dự để thừa nhận với bản thân khi chúng ta cảm nhận được hạnh phúc hoặc niềm vui, như thể thừa nhận sự hiện diện của niềm vui hạnh phúc ấy là xem như nỗi đau của chúng ta vậy. Nhưng niềm vui và nỗi buồn không hề tách bạch với nhau – những cảm xúc ấy có thể song hành trong mùa lễ này. Cho phép bản thân thừa nhận niềm vui khi bạn cảm nhận được là một bước quan trọng để thoát ra khỏi nơi tăm tối và đến một miền tươi sáng hơn.

Duy trì các hoạt động nuôi dưỡng tâm hồn bạn. Nếu không cần thận, thì việc trải qua khó nạn có thể khiến cho bạn phải nặng lòng đến mức quên mất những hoạt động đã từng đem lại cho bạn sự an hòa và niềm vui. Một phần quan trọng của việc chăm sóc tốt bản thân là tiếp tục những thứ vốn đã từng tiếp sinh lực cho bạn và khiến bạn mỉm cười. Dành một chút thời gian để định ra ít nhất năm hoạt động đem lại niềm hạnh phúc cho bạn – chẳng hạn như gặp một người bạn để cùng ăn trưa, đạp xe đạp, hoặc chơi một hiệp golf. Sau đó, bạn hãy bắt đầu lên lịch trình cho các hoạt động này và thực hiện theo.

Tránh các biện pháp trốn tránh không lành mạnh. Khi đang giằng xé về mặt cảm xúc, chúng ta thường có xu hướng ăn uống quá độ, tiêu xài hoang phí, hoặc lạm dụng chất kích thích. Đó là vì chúng ta muốn làm điều gì đó để thay đổi tâm trạng của mình. Tất nhiên, danh mục những biện pháp trốn tránh vô ích và không lành mạnh có thể tiếp tục kéo dài. Những thói đố trốn tránh không tốt chỉ gieo rắc sự tiêu cực trong suốt cuộc đời bạn.

Thoát khỏi khổ đau theo những cách tốt nhất. May mắn thay, không phải tất cả thái độ trốn tránh đều tiêu cực hoặc mang tính hủy hoại bản thân. Trên thực tế, để tinh thần và cảm xúc nghỉ ngơi nhằm thoát khỏi nguồn cơn của đau khổ là một cách hiệu quả cải thiện cách mà bạn đối mặt, thay đổi quan niệm của mình, và giúp bạn xác định những giải pháp lâu dài. Một cách để thoát khỏi tình trạng đó có thể đơn giản là dành một giờ đọc một cuốn sách thú vị bên lò sưởi hoặc tỉ mỉ hơn như lên kế hoạch cho kỳ nghỉ tiếp theo.

Chăm sóc thể bạn. Một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể làm để giải quyết những khó khăn của cuộc sống



Một lối thoát lành mạnh có thể đơn giản như việc dành một giờ để đọc một cuốn sách thú vị bên lò sưởi.

là bởi bố sức khỏe và thân thể của mình. Ăn uống đúng cách, ngủ đủ giấc, và tập thể dục thường xuyên sẽ giúp giảm cảm giác lo âu, cải thiện được tâm trạng của bạn, và tiếp thêm sinh lực cho cơ thể, bộ não, và cảm xúc của bạn.

Giữ liên lạc với những người thân thiết nhất. Khi đang đối mặt với nỗi phiền muộn, lo âu, hoặc những khó khăn khác, bạn sẽ có xu hướng cô lập bản thân khỏi những người khác. Tuy nhiên, sự cô lập chỉ làm tăng thêm cảm giác đau khổ mà bạn đang trải qua. Hãy gắn gũi với những người hiện diện trong cuộc sống của bạn, những người đem lại cho bạn hạnh phúc và sự ngưỡng tựa. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự trợ giúp xã hội có thể đem đến một nguồn năng lượng cảm xúc quan trọng và khả năng phục hồi nhanh chóng. Trong hành trình cuộc đời, bạn bè sẽ trợ giúp bạn trong lúc hoạn nạn, chia sẻ tiếng cười trong lúc hạnh phúc, và luôn tin những điều tốt đẹp nhất về bạn.

Hình dung về bản thân và cuộc sống theo cách tốt nhất có thể. Mỗi ngày trong hai tuần tới, bạn hãy dành 15 phút suy nghĩ và viết ra những tình huống tốt nhất có thể diễn ra trong tương lai của bạn. Suy ngẫm về mục đích và ước mơ của mình – và hình dung rằng mọi thứ đều sẽ tốt nhất. Sau đó, bạn hãy dành thêm năm phút để hình dung cuộc sống vì lại tốt đẹp nhất này một cách sống động nhất có thể, với rất nhiều chi tiết.

Bài tập này có tác dụng nhiều hơn là chỉ tự khích lệ mình; bạn sẽ rèn luyện lại tâm trí bằng cách chuyển hướng tư duy của mình. Một nghiên cứu được công bố trên tạp san Nghiên cứu Tâm Thần (Psychiatry Research) đã chứng minh rằng bài tập này làm tăng đáng kể mức độ lạc quan của những người tham gia.

Hãy cười to lên. Thoạt nhìn, lời khuyên này có vẻ vô lý. Đó là bởi vì hầu hết mọi người đều làm tưởng rằng tiếng cười giống như một chiếc máy tự vui và chỉ cảm giác hạnh phúc mới có thể kích hoạt nụ cười. Đầu tiên bạn phải cảm thấy

hạnh phúc trước, rồi nụ cười và tiếng cười sẽ đến.

Sự thật là, những nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tiếng cười và niềm vui đích thực là hai về của một phương trình hoạt động theo cả hai hướng. Chắc chắn là như thế, tiếng cười tự phát là rất vui. Nhưng trong những khoảnh khắc kém vui hơn, thì lựa chọn mỉm cười hoặc cười lớn đều có sức mạnh – bởi vì cảm xúc thường sẽ theo sau, với những lợi ích sức khỏe thể chất lẫn tinh thần có thể đo lường được. Lúc nào cũng vậy, những gì mà xuất phát điểm là một lựa chọn theo đuổi niềm vui sẽ trở thành hiện thực và rất dễ lan tỏa.

Nuôi dưỡng lòng tốt. Giống như những tấm bảng dân sau xe hơi có ghi, “Thực hành những Hành động Tử tế Ngẫu nhiên” (Practice Random Acts of Kindness.) Nhưng từ then chốt ở đây không phải là từ “ngẫu nhiên” – mà là từ “thực hành”. Đó là bởi vì, giống như tiếng cười, lòng tốt không phải lúc nào cũng là động lực đầu tiên của chúng ta khi cảm thấy tuyệt vọng. Tất cả chúng ta đều có những rắc rối riêng của mình mà điều đó có thể khiến chúng ta thấy quá tải và khiến chúng ta không còn giữ được sự nghĩ “đổi xử tử tế với người khác như cách chúng ta muốn họ đối xử với chúng ta.” Điều này cần sự thực hành và lòng quyết tâm biến sự rộng lượng trở thành một phần của con người bạn.

Sống chậm lại. Hầu hết mọi người đều có cuộc sống bận rộn trong 10 tháng đầu năm, và mùa lễ càng khiến cuộc sống thêm phần bận rộn. Thật khó, nếu không muốn nói là không thể, để tạo niềm hứng khởi cho bản thân vào những lúc bạn luôn cảm thấy vội vàng và hối hả. Hãy xác định những phần thiết yếu trong cuộc sống của bạn, sau đó bắt đầu bỏ bớt những phần không quan trọng. Việc hiểu được điều gì đem đến niềm vui cho bạn sẽ dễ dàng thực hiện hơn khi bạn dành thời gian để thông thả và tĩnh lặng.

Mùa lễ hội này, đừng chờ đợi niềm vui tìm đến mình. Hãy biến cuộc sống của bạn thành một lời mời rộng mở mỗi ngày.

Y Vân biên dịch



Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (626) 618-6168 - (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

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

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

- * 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 THE MARKET 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 xảy ra 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. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed 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

ANNE LAM
CA LIC # 0128989
Vui lòng lấy hẹn trước
(714) 478-1209

COVERED CALIFORNIA
• Bảo hiểm y tế sức khỏe.
• Ghi danh Part A, B, C, D
• Giúp giảm trả tiền cho Part B
• Quy đổi hoặc ra khỏi tờ thuế

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 đổi hoặc ra khỏi tờ thuế
• Giúp hoạch định 401k, IRA.

SERVICES (Điểm 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.

VĂN PHÒNG CỎ 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)

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, nếu 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. Theo một cách khác, quý vị có thể quyết định rằng cuối 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 người để 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.

• 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 qua biểu (gift tax) nếu quý vị được tính tiền thuê 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 khác 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 ngang ngược hoặc phải kiểm tra lý lịch của họ. Ngoài ra, các con quý vị có thể tự 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 theo 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 quỹ tài 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 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 được góp chúng vào quỹ 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 cơ bản, 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 suy tính trong hạn chót tiết kiệm HSA của quý vị? Điều này quan trọng vì Medicare không phải là một chương trình bảo hiểm đủ

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 thêm. 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 phần 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 diễn ra như thế nào, 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.

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 mua bảo hiểm cựu quân nhân cho một loạt các dịch vụ chăm sóc dài hạn khi về hưu, 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 quỹ tài trợ chăm sóc dài hạn phổ biến nhất và cách chúng hoạt động.

• 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 được 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 thêm. 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 phần 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 diễn ra như thế nào, 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.

• 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 được 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 thêm. 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 phần 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 diễn ra như thế nào, 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.



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 1

làm Anna vui sướng đến nhường nào.” Sáng hôm sau, cha bé Anna đến và dành cả ngày để bỏ túi cho gia đình Laura vì cha Laura đi làm xa. Cô Ma nhắc Laura rằng họ thật may mắn khi có một người láng giềng tốt bụng như thế: “Con thấy chú Nelson tốt với chúng ta như thế nào rồi đó,” cô Ma nói. ‘Gia đình nhà Nelson thực sự là những người hàng xóm tốt bụng. Giờ con vẫn không vui vì đã tặng Anna con búp bê của con ư?’ ‘Dạ không, thưa mẹ,’ Laura nói. Nhưng trái tim cô bé lúc nào cũng nhớ thương cha và Charlotte.”

Rốt cuộc, Laura tìm thấy búp bê Charlotte bị bỏ rơi trong một thùng 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 thiếu hiểu tình cảm của Laura, nhưng cô vẫn không thay đổi sự nghi về tâm 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 xoa dịu điều đó bằng cách cho bé một bạn búp bê khác hoặc làm giảm nhẹ cảm xúc của bé bằng cách nói với Laura rằng bé chưa đúng khi có 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 buột một đứa trẻ cho đi bạn búp bê duy nhất của mình là điều khá khó khăn, nhưng tôi nghĩ mẹ Laura hiểu rằng một người mà 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 hồi để đổi lấy phần thưởng lớn như vậy. Tôi không nói rằng bất cứ bậc cha mẹ nào cũng đều nên bắt đầu bằng việc cho đi đồ chơi của con mình để dạy các con không nên ích kỷ; có thể có Ma đã

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

Linh Đan biên dịch

**—PROFESSIONAL—
PHARMACY**

Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

- ▶ Giao Thuốc Miễn Phí
- ▶ Thuốc An Toàn & Hiệu Quả
- ▶ Chích Ngừa Các Loại
- ▶ Giúp Cai Thuốc Lá
- ▶ Thuốc Ngừa Thai
- ▶ Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng

- ▶ Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa
- ▶ Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp
- ▶ Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận
- ▶ Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683
Phone: (714) 893-2464
Fax: (714) 893-4255
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 278-4800
Fax: (714) 278-4769
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 881-0012
Fax: (714) 881-4321
Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

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

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

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)
• 1 chiều: \$295/năm
• 1 chiều rước: \$390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe
• Nam trên 25 tuổi: \$290/năm
• Nam dưới 25 tuổi: \$350/năm

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

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).
- Dược 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.

CHAUSON PHARMACY

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

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.

GIỜ MỞ CỬA

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

GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI

Hãy nghiên cứu lịch sử và mưu cầu đức hạnh

» Lời khuyên từ những độc giả của chúng tôi dành cho thế hệ trẻ

Sau đây là một số lời khuyên ngắn gọn dành cho các bạn. Tôi đang muốn dùng một từ viết tắt trong quân đội thời xưa nhằm truyền đạt những thông điệp một cách nhanh chóng và hiệu quả. Chứ không phải nhờ vào một ứng dụng của hãng Apple.

Hầu hết những lời khuyên của tôi tập trung vào CÁC BAN, thế hệ tương lai. Các bạn sẽ dẫn dắt chúng tôi đi tới tương lai... và các bạn đang nắm giữ chìa khóa định hình tương lai. Tinh cách, nền tảng giáo dục, hệ giá trị, trí tuệ và sức chịu đựng, cũng như khả năng của các bạn để “có thể trở vững khi khó khăn ập đến”.

Đầu tiên, các bạn hãy tìm hiểu lịch sử. Đừng chỉ lướt qua, hãy chỉ xem trên truyền hình, hay chỉ nghe những bài thuyết giảng về lịch sử. Hãy soi xét mọi góc ngách. Hãy tìm kiếm sự thật. Hầu hết tất cả các sự kiện lịch sử đều liên quan với nhau theo một cách nào đó. Hãy học để đưa ra những câu hỏi hóc búa và trông đợi những câu trả lời chân thực. Đừng chỉ tiếp nhận các câu chuyện một cách mù quáng. Sau cùng, có thể những câu chuyện đó đã được đóng khung bởi những người có suy nghĩ một chiều bằng những nghị trình xuyên tạc. Các nghị trình có thể khác nhau, nhưng rất nhiều nghị trình trong số đó được “đưa ra” theo lối nghĩ “hiểu ra thì cũng đã muộn màng”.

Những nguồn tin liệu đáng tin cậy nhất của bất kỳ sự kiện lịch sử nào chính



là những điều quan sát được, tài liệu, và những bản ghi chép của những người đã thực sự sống trong giai đoạn lịch sử đó. Với vai trò là một bậc cha mẹ và là một giáo viên, tôi thường nhắc nhở học sinh rằng lịch sử chỉ được đánh giá chân thực thông qua những góc nhìn và chuẩn mực trong chính thời kỳ mà sự kiện đó xảy ra. Việc đánh giá các sự kiện lịch sử sau 20 năm hay 200 năm dựa trên các tiêu chuẩn hiện tại là một phương hướng sai lầm – đó là sự phán xét khiên cưỡng. Các bạn đã bao giờ nhìn thấy tỷ số bóng bầu dục thay đổi vào ngày thứ Hai sau trận đấu cuối tuần chưa?

Và nhân tiện, các bạn sẽ được gì khi khiến cho một quốc gia sụp đổ hay vì giúp cho quốc gia đó trở nên tốt đẹp hơn bằng việc xắn tay áo lên và dùng sức lực của mình để đóng góp cho sự thành công của cả một đội ngũ?

Để có được những hiểu biết tốt về tính tương thích của lịch sử, tôi gợi ý cho các bạn cuốn sách có nhan đề “A History of the American People” (Lịch Sử Của Người Dân Mỹ Quốc) do sự giả người Anh Paul B. Johnson, CBE, viết. Ông là người đã tình cờ bắt đầu sự nghiệp ký giả dưới vai trò một người theo phe cánh tả.

“Điểm mấu chốt” của lịch sử. Một người có đủ sự kiên cường và bản lĩnh trong cuộc chiến lâu dài cho tự do của nhân loại đã tuân theo những quy tắc dưới đây:

“Chìm đắm trong quá khứ và bạn sẽ mất đi một cơn mắt; quên đi quá khứ thì bạn sẽ mù cả đôi mắt.” Đó là những gì mà

ông Aleksandr Solzhenitsyn, nhà văn người Nga được biết đến như một nhà bất đồng chính kiến nổi tiếng qua rất nhiều cuốn tiểu thuyết, trong đó có “The Gulag Archipelago” (Quần Đảo Gulag), “August 1914” (Tháng 8 Năm 1914), “Cancer Ward” (Khu Ung Thư), và những cuốn sách khác.

Thứ hai. Các bạn hãy tận lực gắn kết mọi thứ mình đã làm để giúp thế giới này trở nên tốt đẹp hơn, không chỉ cho bản thân bạn, mà còn cho tất cả mọi người xung quanh bạn. Câu tục ngữ “Khi nước nổi mọi chiếc thuyền đều nổi” luôn đúng.

Thứ ba. Đối diện với hiện thực – Đừng vậy, đó là một sự thật – các bạn sẽ đón nhận sự phản bác từ nơi này nơi kia; điều đó còn xảy ra nhiều hơn nữa nếu các bạn đang làm điều gì đó tốt và có ý nghĩa. Đừng trốn tránh để có “không gian an toàn”. Thay vào đó, các bạn hãy thu hết can đảm, tận sức, và kiên định tiếp tục. Tôi nhớ tới một câu trích dẫn rất phổ biến, được nhiều người nói đến, có thể giúp mọi người có một chỗ dựa đáng tin cậy vào những thời khắc gian nan:

“Cuối cùng rồi mọi thứ sẽ ổn. Nếu mọi thứ chưa ổn thì chưa phải là kết thúc.”

Thứ tư. Hãy chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần, cảm xúc, và tâm hồn của các bạn bằng cách tiêu thụ có kiểm soát các sản phẩm lành mạnh. Các bạn hãy nhớ “chủ động tấn công” chính là cách “phòng thủ tốt nhất”. Điều quan trọng là nên có sự cân bằng. Giữ gìn sức khỏe của bạn trong tất cả các khía cạnh nói trên luôn là điều dễ dàng hơn, tiêu tốn ít chi phí hơn, và có hiệu quả lâu dài hơn việc phục hồi sau khi chữa bệnh. Luôn luôn là vậy.

Làm những điều khó khăn nhưng cần thiết để đạt được kết quả. Ở tuổi 77, tôi vẫn làm những công việc nặng nhọc hoặc tập thể dục ít nhất ba giờ đồng hồ, sáu ngày một tuần – thường thì lợi ích tăng thêm từ thành quả này giúp cuộc sống của gia đình tôi trở nên tốt hơn. Trong khi nhiều người bạn của tôi tăng cân hoặc gầy hơn mỗi ngày do cách ăn kiêng xem trên truyền hình, phim ảnh, do kem và bánh ngọt, thì tôi vẫn khỏe mạnh và hạnh phúc hơn với công việc mà một số người nói với tôi rằng tôi “không nhất thiết phải làm.” Điều này là có ý gì?

Có sức khỏe tốt rất đơn giản, hãy phòng ngừa một số bị kịch nằm ngoài tầm kiểm soát của các bạn. Không có gì là bảo đảm, bởi “không có bữa trưa nào miễn phí.”

Các bạn hãy đọc thuyết hư cấu và phi hư cấu hay, có rất nhiều ấn phẩm loại này. Trò chuyện với những người cao tuổi hơn, nhiều kinh nghiệm hơn, những người đã gạt hái được những thành công ở một mức độ nào đó. Bạn cũng đừng giới hạn những cuộc trò chuyện như vậy với những người đã đạt được thành tựu rõ ràng, thành công về phương diện tiền tài. Hãy tìm đến những người có lối sống tử tế và nội tâm an hòa trong khi vẫn làm việc hiệu quả. Các bạn sẽ ngạc nhiên với những hiểu biết mà mình góp nhặt được.

Quá khứ của bản thân tôi khá tương đồng với rất nhiều câu chuyện của những độc giả khác đã được đăng tải trong chuyên mục này. Đó là một bức tranh lớn tương tự nhưng với các tính tiết khác nhau. Tôi lớn lên trong một gia đình đồng con vào những năm 40-60. Tôi là người con thứ tư trong số năm người con. Các công việc nhà, đức tính chăm chỉ, và các chuẩn mực khác khe của nhiều người lớn trong gia đình đã dẫn dắt tôi – và đôi khi đưa tôi – đến một cuộc sống hữu ích từ khi còn nhỏ cho tới lúc trưởng thành. Cha mẹ, ông bà, giáo viên, các cha xứ nhà thờ và các huấn luyện hướng đạo, rồi hàng xóm – tất cả đều chung tay góp phần

giúp tôi có được cuộc sống như hôm nay. Chúng tôi đã thụ hưởng nhiều lợi ích sau đây trong những năm tháng sống cùng gia đình:

Giáo dục khắt khe tại các trường công lập, kể cả hình phạt thân thể.

Tương tự là, sự dạy dỗ nghiêm khắc từ nhà thờ.

Tôn trọng luật pháp và trật tự. Tôn trọng các bậc cao niên. Tôn trọng thẩm quyền. Tôn trọng người khác.

Chúng tôi sẽ bị phạt nếu thiếu lễ độ với người khác.

Các lớp điển kinh sau giờ học với các huấn luyện viên khó tính.

Công việc mùa hè, công việc thời thơ ấu, lương thấp, và tiêu chuẩn hiệu suất cao, cho dù tôi giao hàng tạp hóa hay giao báo bằng xe đạp, cắt và cào cỏ, hay làm việc trong khu vườn của gia đình, v.v. Ở trường trung học, tôi chơi bóng rổ và diễn kịch; sau bữa tối, tôi đi làm công việc tạp vụ đến tận khuya. Sau đó, tôi kiếm được việc làm nhân viên kho trong một siêu thị, và có một mùa hè, tôi quét sơn bên ngoài cho khung nhà rộng lớn của chúng tôi. Cũng có những công việc khác nữa. Có mùa hè tôi làm trong một nhà máy sản xuất đồ nội thất, hay trực nghĩa trang.

Chúng tôi không có xe hơi khi tôi còn bé, không có truyền hình cho đến khi tôi 14 tuổi. Cha tôi là một chàng nông dân, học hết lớp 8, mẹ tôi có bằng tốt nghiệp trung học. Chỉ với lòng quyết tâm và rất nhiều tài năng, họ đã làm việc chăm chỉ, nhiều giờ để trang trải cuộc sống.

Khi tôi còn trẻ, những ánh mắt giám sát của hàng xóm ở khắp nơi. Tất cả những người cha, người mẹ đều gửi chúng tôi “trong tâm mắt” nhờ sự hiện diện nhẹ nhàng của những người hàng xóm này. Chúng tôi biết cha mẹ sẽ nhanh chóng nhắc nhở chúng tôi nếu chúng tôi đi quá xa lệch khỏi giới hạn. Cho dù đó là trò chơi bóng chuyền, cảnh sát bắt cướp hay trốn tìm, chúng tôi biết rằng mình đều đang chịu giám sát từ người lớn. Theo tôi, đây là một chuẩn mực rất đáng được tiếp nối. Điều này tạo xu hướng khích lệ cộng đồng, và giúp mọi người gìn giữ các chuẩn mực tốt thiểu.

Là một vận động viên bóng rổ dự bị tại một trường cao đẳng cộng đồng, tôi nhận được một suất học bổng. Rồi tôi trở thành đội trưởng của đội. Tôi chưa bao giờ là một người nổi bật, nhưng là một người yêu thích việc thi đấu và tinh thần đồng đội. Vào năm thứ ba đại học, tôi tham gia chương trình mới kéo dài hai năm của Đội Huấn luyện Sĩ quan Dự bị Lục quân. Quá trình đó tạo nghiêm ngặt hoàn toàn phù hợp với mong muốn của tôi và tôi đã trở nên vượt trội. Tôi đã trở thành chỉ huy sinh viên quân của lữ đoàn đại học vào năm cuối, và tốt nghiệp với tư cách là một sinh viên Tốt nghiệp Quân sự Ưu tú.

Ngay lúc tôi đang tại ngũ trong những năm tháng ở Việt Nam, tôi kết hôn với người yêu sau hai năm yêu nhau. Chúng tôi đã nuôi nấng ba cô con gái xinh đẹp trong suốt chặng hành trình sự nghiệp của mình và đã gần bó với nhau 54 năm vẫn với hạnh phúc như ngày đầu. Chúng tôi được Đăng Sáng Thế ban phước lành.

Giờ đây, trong thập niên thứ bảy của cuộc đời, chúng tôi tìm kiếm những phương thức để nâng cao kiến thức và năng lực, sự an hòa trong nội tâm, cách thức giúp đỡ người khác, khiến cho mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn, thách thức những ý tưởng thông thường đã không còn khởi tác dụng. Chúng tôi tận hưởng thời gian với con cháu cùng như hàng xóm và những người bạn lâu năm.

Hồng ân và bình an cho tất cả mọi người.

Độc giả *Sternes Stubblefield*,

tiểu bang Arkansas

Quý vị muốn đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?

Chúng tôi kêu gọi Quý độc giả chia sẻ những giá trị vượt thời gian có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang ngày càng thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ. Hãy gửi thông điệp của Quý vị, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc etviet@etviet.com hoặc Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Link Đan biên dịch



1



3



4



5



2

STYLE

Sự phức tạp đầy cuốn hút: Đồng hồ thông minh phiên bản gốc

Tính năng đầu tiên của đồng hồ đeo tay chỉ đơn giản là một ô cửa sổ chỉ ngày, nhưng những chiếc đồng hồ thời nay còn có nhiều tính năng hơn thế

BILL LINDSEY

Những chiếc đồng hồ đặc biệt là loại đồng hồ có thêm nhiều tính năng, chẳng hạn như khả năng hiển thị múi giờ khác hoặc theo dõi chu kỳ mặt trăng. Vì loại đồng hồ này thường có giá từ 30,000 USD trở lên, nên chúng tôi đã thu thập các mẫu đồng hồ đa tính năng đầy ấn tượng với mức giá dễ chấp nhận hơn để giới thiệu tới quý vị.

1. Hạnh phúc thăng hoa (Over the Moon)

Bộ sưu tập Longines Master L2.909.478.6 có giá 2,525 USD

Được thành lập năm 1832 tại Saint-Imier (một đô thị rất phát triển thuộc Jura Bernois tiểu bang Valais), Thụy Sĩ, kể từ đó thương hiệu đồng hồ Longines đã tạo dựng danh tiếng xứng đáng về chất lượng và sự cải tiến mà chúng ta có thể thấy qua chiếc đồng hồ thanh lịch này. Một chu kỳ mặt trăng được đặt ở vị trí 6 giờ, theo dõi chuyển động của quỹ đạo trên bầu trời, trong khi mặt số bên ngoài hiển thị ngày tháng. Mặt số được thiết kế kiểu “hạt lúa mạch” màu bạc tạo điểm nhấn tuyệt vời cho các kim giờ, phút, và giây bằng thép xanh, cũng như lớp vỏ 40 mm bằng thép không gỉ bảo vệ chuyển động cơ học của đồng hồ.

2. Cất cánh (Cleared for Takeoff)

Bộ sưu tập đồng hồ Quân đội Hamilton Khaki Pilot Auto Chrono có giá 1,845 USD

Thương hiệu đồng hồ Hamilton được thành lập vào năm 1892 để sản xuất đồng hồ giúp đồng bộ hóa thời gian của các dịch vụ xe lửa Hoa Kỳ. Vào năm 1918, hãng Hamilton được giao nhiệm vụ cung cấp đồng hồ cho dịch vụ chuyển phát thư bằng đường hàng không mới ra đời của Hoa Kỳ để bảo đảm cung cấp dịch vụ đúng giờ. Đồng hồ bấm giờ mới nhất của hãng này có các tính năng được tìm thấy trên các mẫu đồng hồ cao cấp có giá cao gấp 10 lần – chẳng hạn như một chuyển động cơ học chuẩn xác với khả năng dự trữ năng lượng cho 60 giờ, nằm trong một vỏ thép không gỉ 42mm đẹp mắt, đồng thời theo dõi giờ, phút, và giây đã trôi qua. Đây là mẫu đồng hồ bấm giờ truyền thống ấn tượng với một mức giá rất hợp lý.

3. Du hành thời gian (Time Traveler)

Đồng hồ Tissot Heritage Navigator Automatic COSC ra mắt nhân dịp kỷ niệm 160 năm ngày thành lập hãng đồng hồ TISSOT có giá 1,975 USD
Mẫu đồng hồ có tính ứng dụng cao và hấp dẫn này ra mắt nhằm

ăn mừng 160 năm sản xuất những chiếc đồng hồ tinh xảo của hãng Tissot. Mẫu đồng hồ này kết hợp khả năng theo dõi nhiều múi giờ với kiểu dáng trang nhã, phù hợp để đeo ở nhà, ở công sở hoặc nơi nường thật ở sân sau. Với mặt số được cài đặt một múi giờ cụ thể, chẳng hạn như thành phố Cairo hoặc Thành phố New York, bạn cũng có thể dễ dàng theo dõi thời gian tại các thành phố khác trên thế giới. Những tính năng trên khiến mẫu đồng hồ bấm giờ được COSC chứng nhận này trở nên vô cùng thuận tiện cho những người thường xuyên thực hiện cuộc gọi đến những nơi thuộc múi giờ khác nhau.

4. Một phong cách xem giờ khác

Đồng hồ MeisterSinger Vintago có giá 2,049 USD

Chiếc đồng hồ này là một lựa chọn tuyệt vời cho những ai tìm kiếm một phong cách khác biệt để theo dõi thời gian và ưa chuộng vẻ đẹp cổ điển. Thay vì sắp xếp riêng biệt kim giờ và kim phút theo truyền thống, thì mẫu đồng hồ này chỉ có một kim

màu đen thuận dài để hiển thị thời gian khi cây kim này quét quanh mặt số, và nổi bật nhờ các vạch giờ và phút rất dễ đọc, rất tiện dụng. Một cửa sổ theo chiều dọc ở vị trí 3 giờ có một chấm nhỏ để hiển thị ngày trong tháng.

5. Lịch thiệp

Đồng hồ thông minh Frederique Constant Genis Classics FC-285V5B4 có giá 1,501 USD

Mẫu đồng hồ có kiểu dáng bóng bẩy này là một lựa chọn lý tưởng phù hợp với trang phục công sở hoặc trang thực hiện cuộc gọi đến những nơi thuộc múi giờ khác nhau. Mẫu đồng hồ này được trang bị vỏ chống thấm nước, và mạ vàng hồng, có đường kính 42 mm. Bên cạnh thời gian được hiển thị trên mặt số chính, mẫu đồng hồ này còn chứa một đồng hồ nhỏ bên trong ở vị trí 6 giờ, hiển thị ngày tháng và đếm 100 giây mỗi lần. Đồng hồ trang bị một dây đeo truyền thống bằng da bê. Tuổi thọ pin đồng hồ là khoảng 25 tháng.

Minh Châu 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
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

C huyên 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 khía cạnh 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 tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyền 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. Mỗi 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



“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.”

Cô Shuyu Zhou
TIỀN SĨ HOA KỸ

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO

Hương vị Hồng Kông nổi bật
Umami ngon trong chai



Thật nhiều hương vị
Làm bạn không thể quên
hương vị châu Á

Nước sốt đậu ớt đỏ

Được pha trộn điều luyện
và tinh hoa



Không thể thiếu cho các
món chiên

Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện
và tinh hoa



Không thể thiếu cho các
món chiên

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

Xem thêm video của
Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

Taste Show

8 địa điểm du lịch không thể bỏ qua trong năm 2023

TIM JOHNSON



1 Châu Nam Cực

Dù bạn có tin hay không, thì lục địa hầu như chưa được khai phá này đang dần đông đúc. Năm nay, một kỷ lục với 82 tàu chở hành khách sẽ đến du ngoạn nơi lạnh lẽo nhất, tối tăm nhất, lặng gió nhất, cao nhất, và khô cạn nhất hành tinh. Hầu hết số du khách này sẽ đi một quãng đường tương đối ngắn từ mũi Nam Mỹ qua eo biển Drake sấm sét nổi tiếng, sau đó ngắm vẻ đẹp núi non đầy tuyết ở Bán đảo Nam Cực. Chi riêng về đẹp của các kỳ quan thiên nhiên đã đủ khiến chuyến đi đáng giá. Đời sống hoang dã: từ những chú chim cánh cụt gentoo, chim cánh cụt quai mũ, và chim cánh cụt Adele giao phối và thay lông, những con voi biển vạm vỡ, như thuộc về thế giới khác, đánh nhau trên bãi biển. Ngay cả những tảng băng cũng rất hùng vĩ, với những sông băng màu xanh đang nứt vỡ và những tảng băng dạng khối lớn có kích thước như một sân bóng đá trôi bên cạnh. Bạn hãy đến tham quan trước khi nơi đây trở nên quá đông đúc.

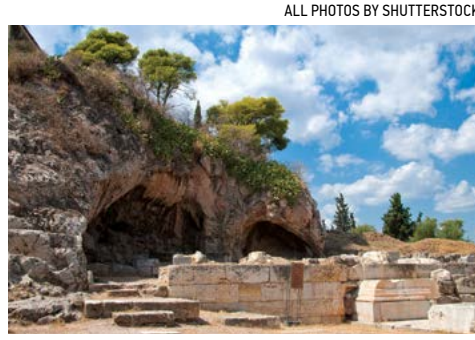
2 Vịnh băng Ilulissat, đảo Greenland



Từ lâu Greenland đã là vùng đất xa lạ đối với hầu hết du khách, một vùng băng giá và đầy tuyết mà chỉ một ít người may mắn nhìn thấy từ đầu cánh phi cơ của chuyến bay xuyên Đại Tây Dương. Nhưng vùng lãnh thổ này, một vùng đất được bảo hộ của Đan Mạch, đang chào đón ngày càng nhiều du khách, hầu hết họ đến bằng các tàu du lịch thám hiểm. Đi thuyền qua những hệ thống vịnh hẹp với những ngọn núi cao, phủ đầy tuyết trải dài hàng trăm dặm. Đến thăm những ngôi làng nhỏ xíu nơi người dân địa phương nóng hậu và vô cùng vui vẻ khi chào đón bạn. Nếu may mắn, bạn sẽ đi trên một chiếc tàu mà bạn có thể ngắm nhìn tầng băng băng trượt thẳng, tảng băng này bao phủ 80% bề mặt của Greenland - có diện tích hơn 660,000 dặm vuông. Làng Ilulissat là một nơi rất nên đến tham quan. Ngôi làng này nằm cách Vòng Bắc Cực (Arctic Circle) hơn 200 dặm về phía bắc; tên gọi của ngôi làng có nghĩa là "tảng băng" theo ngôn ngữ địa phương. Nơi đây, một dòng sông băng dài 25 dặm hoạt động rất mạnh mẽ và xa hơn 20 tỷ tấn băng trôi mỗi năm.

3 Elefsina, Hy Lạp

Tọa lạc ở rìa phía tây bắc của Athens, thành phố nhỏ này nằm gần nhiều thắng cảnh đẹp nhất Hy Lạp: Acropolis [một trong những Di sản Thế giới được UNESCO công nhận], chỉ nằm cách đó vài phút, những vườn nho và vườn oliu của Bán đảo Peloponnese



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

nằm ở phía nam, cùng với lịch sử cổ đại ở Sparta và Corinth. Nhưng năm nay, Elefsina (hoặc người Hy Lạp gọi là Eleusis) cho chúng ta rất nhiều lý do để ở lại thành phố này. Nơi đây có bề dày lịch sử hơn 4,000 năm. Elefsina có nhiều tàn tích phong phú và một bảo tàng khảo cổ học, là một trong năm thành phố linh thiêng của thời cổ đại. Gần đây, Elefsina đã dành thời gian và nguồn lực để khôi phục các cơ sở công nghiệp bị bỏ hoang thành các điểm tham quan hiện đại - ví dụ, nơi này đã đăng cai tổ chức lễ hội sân khấu Aeschylia thường niên, tổ chức các buổi trình diễn trong một nơi trước đây từng là nhà máy. Là một trong những thủ đô văn hóa của Âu Châu năm 2023, Elefsina sẽ tổ chức hàng loạt sự kiện thú vị, từ kỳ dị cho đến ý nghĩa, bao gồm những địa điểm văn hóa và âm thực, các buổi hòa nhạc, và các buổi triển lãm nghệ thuật ngoạn mục.

4 Thành phố Yokohama, Nhật Bản



Muộn hơn hầu hết các quốc gia khác, Nhật Bản với môi hoàn toàn mở cửa lại cho du khách vào tháng 10/2022. Không còn những quy định cấm, du khách được tự do khám phá nhiều thắng cảnh nổi danh - từ những địa điểm nổi tiếng được yêu thích như những ngôi đền ở Kyoto, đến những điểm đến ít người biết như Yokohama. Nổi danh vì là cảng của Tokyo, nơi đây là một trong những nơi đầu tiên mở cửa nơi lại hoạt động ngoại thương năm 1859 và nhanh chóng trở thành một trong những thành phố hội nhập quốc tế nhất của Nhật Bản, là nơi ra đời của tờ nhật báo, những cây đèn đường, và trạm xe lửa đầu tiên của Tokyo. Năm tới đây, Yokohama sẽ tổ chức một số lễ hội thú vị nhất Nhật Bản, bao gồm Lễ hội Mùa xuân - là sự kiện mừng Tết Nguyên đán lớn nhất tại Nhật Bản. Bạn hãy đến và trải nghiệm mọi thứ ở thành phố này, từ Red Brick Warehouse - một nơi trước đây từng là nhà máy công nghiệp và giờ đây có đầy các không gian xanh, các cửa hàng ven sông, và nhiều nhà hàng - đến vòng đu quay Ferris cao vút ở Cosmo World, nơi từng là vòng đu quay cao nhất thế giới.

5 Đảo Caye Caulker, Belize



Là một nước nhỏ ở Trung Mỹ, Belize đã trải qua một số thay đổi lớn, với rất nhiều khách sạn mới xây sang trọng sẽ được khai trương trong những tháng sắp tới và những năm sắp tới. Tốt nhất bạn nên ngắm bờ biển nhiệt đới này ở nơi ít sôi động nhất - và vì thế, lựa chọn tốt hơn tất cả là đảo Caye Caulker. Một đảo nhỏ dọc theo Rạn san hô Meso-American (rạn san hô lớn nhất phía Tây bán cầu), phương châm chính thức ở đây là "hãy chậm lại." Vì thế bạn hãy đến đây, thư giãn trên biển, và chọn món cá nướng - vừa mua trên đường phố - cho bữa trưa. Sau đó, cho những con cá dưới ăn, chúng thường đến đây mỗi ngày vào lúc hoàng hôn, và ngắm nhâm nhĩ ly cocktail tại một trong những quán bar trên bãi biển. Quán Lazy Lizard, tọa lạc ngay trên kênh Split - một con kênh bị Đào Hattie tàn phá năm 1961 - là một địa điểm tụ họp nổi tiếng.

6 Gold Coast của Úc

Từng được biết đến với sự hào nhoáng và quyến rũ, khu vực này của Queensland từng được viếng thường xuyên vì những bãi biển, sóng bạc, và quán bar sôi động. Và, tất nhiên, là những con sóng ở Surfers Paradise. Nhưng gần đây, mọi thứ ở nơi này đang thay đổi, có nhiều người tìm kiếm - và khám phá ra - những điểm tham quan thu hút hơn, đặc biệt là trong các cộng đồng nổi tiếng ở rìa phía nam của thị trấn, như Burleigh Heads. Bạn có thể tự mình lái ván trượt tại S-Lab; nơi đây họ thậm chí gửi bạn sản phẩm cuối cùng của đường bưu điện. Bạn hãy tham gia một tour du lịch ẩm thực và tour tìm hiểu rượu vang, hoặc đến các nhà máy sản xuất bia thủ công. Hoặc bạn hãy thưởng thức một chút rượu mạnh - và có thể cắt tóc ở tiệm Grandad Jack. Tiệm cắt tóc được đặt theo tên người ông của chủ tiệm; bạn có thể ngồi cắt tóc ở đây với giá chỉ 5 USD mà vẫn được nhắm nhấp một ít rượu whisky, rượu rum, và rượu vodka hào hăng được làm thủ công (nhưng chắc là, không thể thử tất cả cùng lúc).



7 Thành phố Houston, tiểu bang Texas

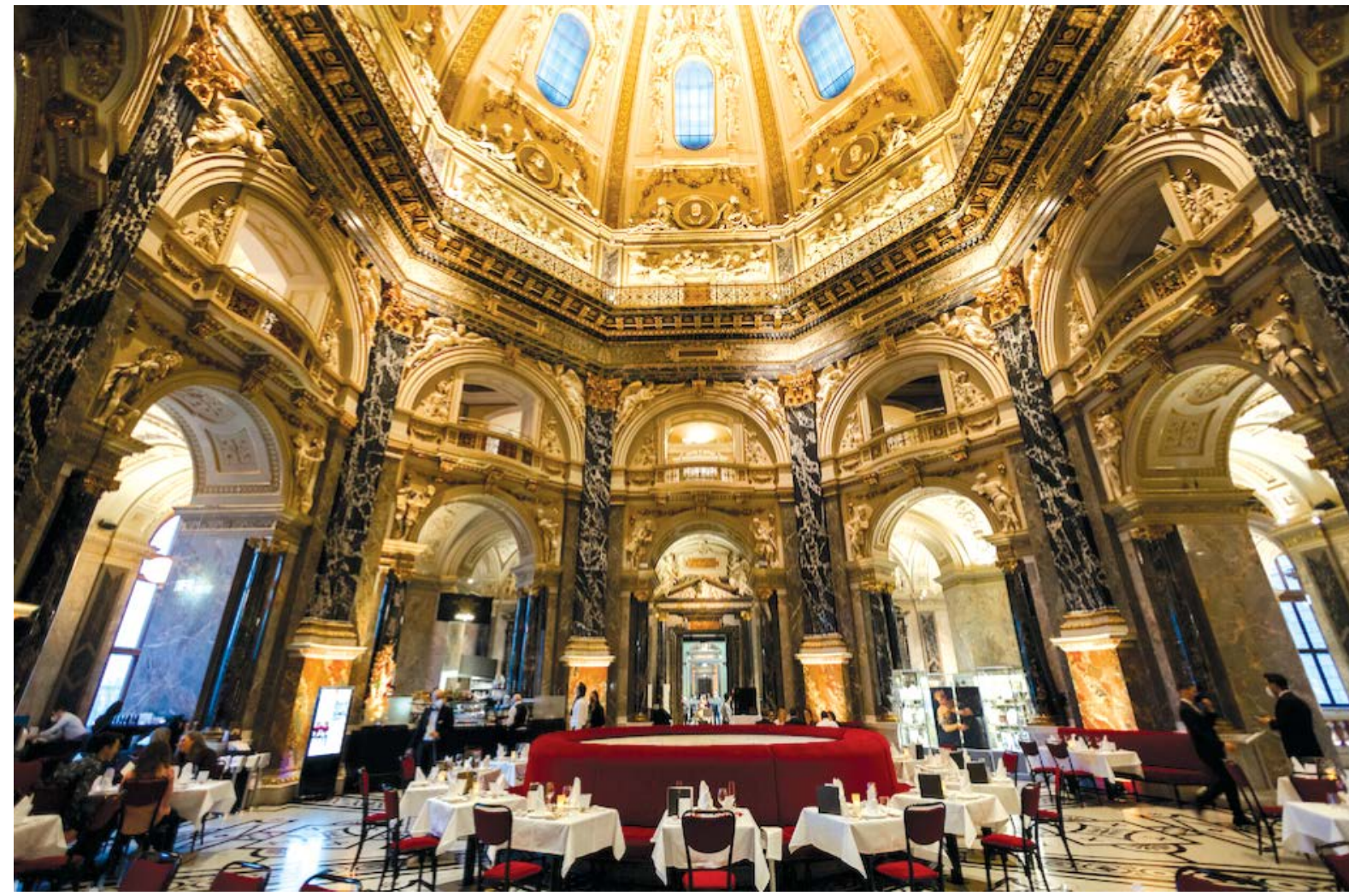
Thành phố lớn thứ tư Mỹ quốc từng nổi tiếng nhiệt độ nóng, đủ ẩm, và có nhân tạo. Nhưng rất nhiều sự phát triển mới đang biến đổi đô thị lớn này. Đây là nơi mà từ lâu mọi người dành thời gian trong các trung tâm mua sắm có điều hòa nhiệt độ và các không gian ngoại ô rộng lớn khác. Trong vài năm gần đây, trung tâm thành phố đã bắt đầu chuyển đổi - và nơi này rất đáng để ghé thăm. Chúng ta bắt đầu đi dọc theo Avenida Plaza mới xây, nơi thời thức bạn tản bộ qua không gian xanh, những cửa hàng, và khoảng 20 nhà hàng. Hãy dừng lại để thưởng thức một ly bia ở Nhà máy bia Wonder thứ 8 thuộc khu công nghiệp phía đông của trung tâm thành phố, nơi trước đây là khu công nghiệp trung tâm thành phố này. Sau đó, nếu có thể, bạn hãy tìm đường đến quán rượu Four Seasons, một không gian bí mật phục vụ một số loại rượu tequila ngon nhất thành phố.



8 Thành phố Johannesburg, Nam Phi

Joburg hay "Jozie" theo cách gọi của người dân địa phương, thành phố này đã trải qua một số thời kỳ khó khăn. Và có rất ít quốc gia bị phong tỏa nghiêm ngặt như ở Nam Phi. Nhưng bây giờ là thời điểm hoàn hảo để đến thăm trung tâm đô thị lớn nhất của đất nước này. Hãy tham quan một ngôi nhà cũ của vị anh hùng dân tộc Nelson Mandela ở thị trấn Soweto - nơi ông từng sống khi còn là một thanh niên trẻ, đã lập gia đình với đầy ước mơ, hy vọng, và quyết tâm. Giám mục Desmond Tutu sống ngay gần đó, ngay dưới Phố Vilakazi, khiến nơi đây trở thành con phố duy nhất trên thế giới có hai người đoạt giải Nobel. Hãy tham gia một chuyến đi bộ ẩm thực với công ty JoBurg 360 (công ty chuyên dẫn khách du lịch), ghé thăm các quán cà phê và những nhà sản xuất nhạc funk ở vùng ngoại ô Maboneng và Jeppestown thời thượng trước khi kết thúc bằng một ly cocktail trên sân thượng. Hoặc bạn chỉ cần ngồi bên hồ bơi của khách sạn - bây giờ gần như là giữa mùa hè ở Nam Bán cầu, và khí hậu nóng ẩm nơi đây thật hoàn hảo cho một buổi chiều thư giãn dưới ánh mặt trời.

Minh Chi biên dịch



Tiệm cà phê kết hợp nhà hàng tại Bảo tàng Kunstistorisches ở Vienna.

Phong cách cà phê truyền thống ở thủ đô Vienna

Ở Vienna có hơn 2,500 quán cà phê để bạn lựa chọn

JANNA GRABER

Bây giờ là gần hai giờ chiều và tôi đang có một nhiệm vụ. Nâng chiếu dầm tắt khi tôi thả bộ trên những con đường lát đá cuội ở quận Nhất của thủ đô Vienna, tiến đến một trong những quán cà phê yêu thích của mình.

Không khí tràn ngập mùi thơm nồng nàn của cà phê đen và bánh ngọt đang được phục vụ khắp nơi trong thành phố. Tuy cà phê thường là một loại thức uống vào buổi sáng, nhưng ở Vienna, buổi chiều mới là thời điểm lý tưởng để dừng chân và thưởng thức một ly cà phê cũng như một miếng bánh torte (một loại bánh ngọt chocolate đặc biệt). Đó là một truyền thống đã có từ thời đế chế Vienna.

Nếu bạn muốn tìm kiếm văn hóa của Vienna, thì bạn sẽ tìm được điều đó ở một quán cà phê. Với suy nghĩ đó, tôi đến quán Café Landtmann, được mở từ năm 1873. Tôi ngồi trên chiếc ghế Thonet nguyên bản có từ thời đế chế và ngắm nhìn hình ảnh phản chiếu của mình qua chiếc gương được sản xuất từ những năm 1920.

Người phục vụ bánh bao trong áo sơ mi trắng, nơ đen, và áo khoác búng cà phê đến cho tôi trên một chiếc khay bạc, cùng với một lát bánh hạt anh túc ưa thích của tôi. Bạn tôi và tôi nán lại hơn một giờ, trò chuyện về các công việc trong ngày, và tận hưởng khung cảnh.

Vienna có hơn 2,500 quán cà phê để bạn lựa chọn; vì vậy, bạn sẽ dễ dàng tìm được một quán cà phê ưng ý. Café Demel là một trong những quán đẹp nhất. Nằm trong một cung điện nhỏ theo kiến trúc Vienna và Florentine, đây từng là nơi gặp gỡ của các nghệ sĩ, nhà văn, và nhà tư tưởng nổi tiếng, trong đó có nhà văn Franz Kafka.

nay, một kiểu mở rộng của espresso với bột sữa; đến Fiaker, một loại espresso kép với rượu rum, kem, và một quả cherry cocktail; đến Einspänner, một loại mocha phủ kem tươi được đánh bóng sần.

Khí tôi còn sống ở Vienna theo diện sinh viên ngoại quốc, tôi nhanh chóng nhận ra rằng các quán cà phê cũng chính là phòng khách của thành phố này. Mọi người thường đến các quán cà phê để gặp gỡ bạn hữu, trò chuyện và tâm sự với nhau.

Nhưng cũng có những người khác lại thích thưởng thức cà phê một mình, thoải mái với một cuốn sách hay hoặc đọc báo địa phương, thường được bày trên các giá sách để người đọc dễ sử dụng. Cà phê thường được phục vụ tinh tế trên một chiếc khay bạc, cùng một cốc nước nhỏ và đôi khi là một miếng chocolate nhỏ.

Nếu bạn muốn tìm kiếm văn hóa của Vienna, thì bạn sẽ tìm được điều đó ở một quán cà phê. Với suy nghĩ đó, tôi đến quán Café Landtmann, được mở từ năm 1873. Tôi ngồi trên chiếc ghế Thonet nguyên bản có từ thời đế chế và ngắm nhìn hình ảnh phản chiếu của mình qua chiếc gương được sản xuất từ những năm 1920.

Người phục vụ bánh bao trong áo sơ mi trắng, nơ đen, và áo khoác búng cà phê đến cho tôi trên một chiếc khay bạc, cùng với một lát bánh hạt anh túc ưa thích của tôi. Bạn tôi và tôi nán lại hơn một giờ, trò chuyện về các công việc trong ngày, và tận hưởng khung cảnh.

Vienna có hơn 2,500 quán cà phê để bạn lựa chọn; vì vậy, bạn sẽ dễ dàng tìm được một quán cà phê ưng ý. Café Demel là một trong những quán đẹp nhất. Nằm trong một cung điện nhỏ theo kiến trúc Vienna và Florentine, đây từng là nơi gặp gỡ của các nghệ sĩ, nhà văn, và nhà tư tưởng nổi tiếng, trong đó có nhà văn Franz Kafka.

Café Sperl có phong cách Bohemian



Món Melange ở quán cà phê Sperl.



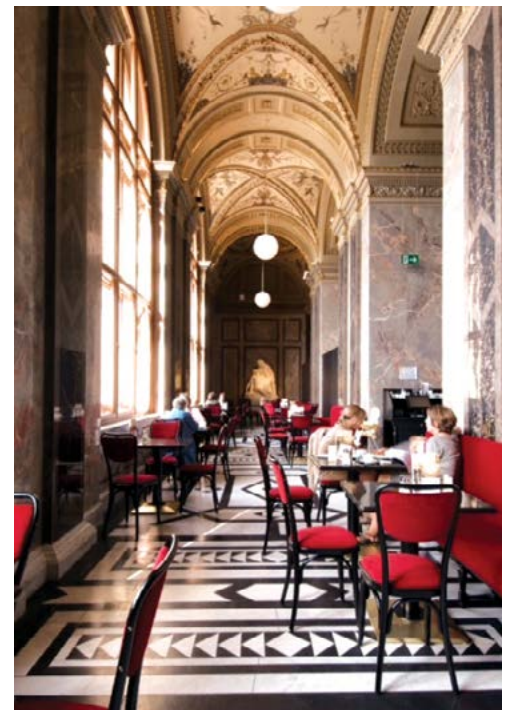
Quán Café Demel.



Quán cà phê Demel.



Quán cà phê Landtmann.



Cà phê kết hợp nhà hàng tại Bảo tàng Kunstistorisches ở Vienna.



Các món đi kèm cà phê tại Quán Café Diglas.

nhieu hơn. Được mở vào năm 1880, quán cà phê này vẫn giữ được nét duyên dáng ban đầu thông qua những chiếc bàn bằng đá cẩm thạch và sàn lát gỗ. Quán này đã từng xuất hiện trong một số bộ phim, như "Before Sunrise" (Trước lúc Bình minh) và "A Dangerous Method" (Phương thức Nguy hiểm).

Quán cà phê kết hợp nhà hàng tại Bảo tàng Lịch sử Nghệ thuật) là một quán cà phê khác cũng rất đẹp. Bản thân tòa nhà bảo tàng đã là một tác phẩm nghệ thuật lộng lẫy, và quán cà phê này cũng không phải là một ngoại lệ. Chỗ ngồi màu đỏ sang trọng dưới sảnh mái vòm trang nghiêm tạo cảm giác gần như vương giả, và thực khách có thể chiêm ngưỡng phong cảnh thành phố Vienna qua các khung cửa sổ cao.

Cà phê Diglas on Wollzeile chỉ cách Nhà thờ Thánh Stephen, trung tâm của Vienna, vài bước chân. Đây chính là một quán cà phê truyền thống nhất sự ở Vienna, nơi đây phục vụ rất nhiều loại cà phê và bánh ngọt. Chắc hẳn những người thợ làm bánh của thành phố này rất bận rộn, vì mỗi nhà hàng và quán cà phê đều có những nét sáng tạo riêng của họ.

Sacher Torte là một trong những loại bánh nổi tiếng nhất của thành phố. Loại bánh này ra đời từ Khách sạn Sacher tráng lệ từ năm 1832 bởi cậu bé Franz Sacher 16 tuổi, người đã làm món tráng miệng đặc biệt cho Hoàng tử Metternich. Thời nay, mỗi năm, Khách sạn Sacher phục vụ hơn 360,000 chiếc bánh Original Sacher Torte được làm thủ công. Thậm chí tôi đã đặt món này giao đến nhà tôi ở Hoa Kỳ.

Ngay cả trong những quán cà phê khiêm tốn nhất ở Vienna, bạn cũng có thể được thưởng thức những tách cà phê và bánh ngọt thơm ngon. Vào buổi sáng cuối cùng ở Áo, tôi và hai người bạn đã dừng lại ở quán Kleines Café, một quán cà phê nhỏ với một vài chiếc bàn ngoài trời ở một quảng trường bên cạnh Tu viện Franciscan.

Những thanh âm yên bình của thủ đô Vienna - tiếng bước chân trên đá cuội, tiếng những người chủ cửa hàng đang dỡ hàng và tiếng những đứa trẻ đang cười đùa ở chiếc bàn gần đó - vang lên trong khi tôi đang nghe những người bạn trò chuyện. Tôi chậm rãi nhắm nhấp ly cà phê, mong muốn khoảnh khắc này cứ kéo dài mãi. Rồi thì ngôi yên tĩnh dần và đêm minh trong cảm giác yên bình đó. Cảm giác thật tuyệt khi ở Vienna.

Có Janna Graber đã du lịch qua hơn 55 quốc gia. Cô là biên tập viên của ba tuyển tập du lịch, trong đó có tuyển tập "A Pink Suitcase: 22 Tales of Women's Travel," và là chủ bút của tạp chí Go World Travel.

Khánh Nam biên dịch



NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE NHÂN THỌ NGÂN HÀNG
NHÀ SỨC KHỎE THƯƠNG MẠI

TIẾT KIEM ĐẾN 40%

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

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

Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

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

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

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



China Before Communism
神韻晚會 2023
SHEN YUN



Khám phá

Vẻ đẹp Thần thánh & Trí tuệ Uyên thâm

Tầm nhìn nghệ thuật độc đáo của **SHEN YUN** đưa trải nghiệm sân khấu thành một hành trình đa chiều, xúc động sâu sắc. Với một trong những hệ thống vũ đạo phong phú và cổ xưa nhất thế giới - múa cổ điển Trung Quốc - cùng với phong nền sống động và các tác phẩm của dàn nhạc giao hưởng hoàn toàn nguyên bản, Shen Yun mở ra cánh cổng dẫn đến một nền văn minh khai sáng trí tuệ và vẻ đẹp huyền diệu.

Shen Yun cho thấy nền văn hoá Trung Hoa đã huy hoàng ra sao trước khi bị

chủ nghĩa cộng sản phá huỷ qua hàng thập niên. Trong năm nghìn năm, Trung Hoa là quê hương của một nền văn hoá tâm linh sâu sắc, một nền văn hoá quý trọng đức hạnh, lòng tốt, lòng trung thành, và sự chính trực. Nhưng khi Đảng Cộng sản Trung Quốc lên nắm quyền vào năm 1949, điều đầu tiên nó làm là xoá sạch văn hoá truyền thống Trung Hoa cùng với các giá trị và vẻ đẹp của nền văn hoá đó.

Shen Yun, có trụ sở tại New York, hiện đang làm sống lại nền văn hóa đã mất này - tái sinh nền văn minh năm nghìn năm.



Một Chương trình Vũ đạo lớn

đưa bạn vào một cuộc Phiêu lưu không thể nào quên

Múa cổ điển Trung Quốc có chung nguồn gốc với võ thuật. Với các kỹ thuật nhảy lên cao, xoay tròn, và múa trên không xuất sắc, các diễn viên múa của Shen Yun tương tác mượt mà với phong nền hoành tráng, sống động. Cùng với những bộ trang phục rực rỡ, những phong nền sống động này đưa bạn vào ngay quang cảnh màn diễn, ngay lập tức đưa bạn tiến nhập vào một nơi chốn và thời gian khác hẳn.

Âm nhạc Lưu Truyền qua Hàng Nghìn Năm

Dàn nhạc của Shen Yun là độc nhất vô nhị, kết hợp hài hòa vẻ đẹp độc đáo của các nhạc cụ Trung Quốc cổ xưa với sự hoành tráng của dàn nhạc giao hưởng Tây phương. Điều đó đã tạo ra âm thanh tuyệt đẹp và sống động với âm vực rung động lớn—hoàn hảo để làm sống lại linh hồn của một nền văn minh cổ xưa.



"Đây là món quà quý giá nhất dành cho thế giới. Tâm hồn tôi đã được nâng lên một tầm cao mới. Buổi biểu diễn dường như đưa tôi đến thăm thế giới thiên quốc."
 —Sam Paris, ca sĩ nổi tiếng

"Buổi biểu diễn này đã cho tôi cảm nhận thực sự về thiện lành và ý nghĩa trong cuộc sống."
 —Anna Liceica, cựu nghệ sĩ múa solo của Nhà hát Ballet Mỹ

"Sân khấu quá lộng lẫy và thần kỳ. Một chương trình cần phải xem!"
 —Broadway World

"Quả là đẹp và thật xúc động!"
 —Vikki Carr, ca sĩ từng đoạt giải Grammy

"Đây là buổi biểu diễn hay nhất mà tôi từng được xem. Rất phấn chấn. Mọi điều tốt đẹp trên thế giới này đều được nói đến."
 —Glen Duncan, nhạc sĩ từng đoạt giải Grammy

"Đó cũng là câu chuyện về niềm hy vọng vô biên và tinh thần phi thường... Tôi được truyền cảm hứng sâu sắc và thật vô cùng xúc động."
 —Rita Cosby, người dẫn chương trình truyền hình từng đoạt giải Emmy



Các ca sĩ từng đoạt giải thưởng của Shen Yun được đào tạo một cách độc đáo theo phương pháp hát bel canto truyền thống nhất.

Jones Hall for the Performing Arts
 (615 Louisiana Street, Houston, TX 77002)

MON	DEC 26, 2022	2:00PM	7:00PM
TUE	DEC 27, 2022	-	7:30PM
WED	DEC 28, 2022	-	7:30PM

THUR	DEC 29, 2022	-	7:30PM
FRI	DEC 30, 2022	-	7:30PM
SAT	DEC 31, 2022	1:00PM	
SUN	JAN 1, 2023	2:00PM	7:00PM
MON	JAN 2, 2023	1:00PM	

TICKETS:

\$200	\$180
\$150	\$120
\$90	\$80



ĐẶT MUA NGAY:

Online:
ShenYun.com/Houston
 Hotline:
877-663-7469

Presented by: Southern USA Falun Dafa Association