

TÂM & THÂN

SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES

Một người phụ nữ ngồi thiền trong Công viên Trung tâm ở quận Manhattan, New York vào ngày 20/05/2017.

Khí công, thiền định, và các bài tập thở

giúp cải thiện sức khỏe mà không có bất kỳ tác dụng phụ nào

JOE WANG

Trong khi một nghiên cứu mới cho thấy hiệu quả của việc “thở theo chu kỳ”, thì một nghiên cứu về gene đã chứng minh Pháp Luân Công đem lại lợi ích cho hàng triệu người nhờ cân bằng hệ miễn dịch.

Một nghiên cứu với hơn 100 người tham gia, được công bố hôm 01/2023 trên Tập san Cell Reports Medicine, đã thử nghiệm hiệu quả của thiền so với ba bài tập thở khác nhau.

Nghiên cứu có tựa đề “Các bài tập thở ngắn có cấu trúc ngắn giúp nâng cao tâm trạng và giảm kích thích sinh lý”, được thực hiện bởi một nhóm các nhà khoa học tại Đại học Stanford thuộc khoa Sinh học thần kinh và Tâm thần học, do Giáo sư Tiến sĩ Andrew Huberman đứng đầu.

Nghiên cứu cho thấy rằng “thở dài theo chu kỳ” (cyclic sighing), có hiệu quả hơn so với thiền chánh niệm (mindfulness meditation) và các kỹ thuật thở khác trong việc giảm căng thẳng và tăng sức khỏe tim mạch.

Phát hiện này có tính thuyết phục. Tuy nhiên, các tác giả đã không cung cấp bằng chứng sinh hóa về lý do vì sao kỹ thuật thở theo chu kỳ lại có hiệu quả tốt như vậy.

Một nghiên cứu được bình duyệt khác công bố năm 2005 trên Tập san Y học Thay thế và Bổ sung, đã so sánh biểu hiện gene của sáu học viên Pháp Luân Công với sáu người khỏe mạnh chưa bao giờ thực hành thiền định.

Pháp Luân Công (hay Pháp Luân Đại Pháp) là một môn khí công cổ xưa. Khí công là một thuật ngữ chung để cập đến các phương pháp tu luyện và cân bằng khí (năng lượng).

Nghiên cứu đó – “Hồ sơ di truyền của các bản phiên mã bạch cầu trung tính ở các học viên Khí công Á Châu: Một nghiên cứu thí điểm về điều

hòa gene bằng sự tương tác giữa cơ thể và tâm trí” – đã dùng công nghệ microarray DNA để xác định hồ sơ di truyền và chức năng hệ miễn dịch của những người tham gia.

Các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Texas Southwestern Medical Center và Đại học Y khoa Baylor danh tiếng ở Houston, đã kết luận rằng các học viên Pháp Luân Công cho thấy sự gia tăng khả năng miễn dịch, giảm chuyển hóa tế bào, và thay đổi các gene làm tế bào tự hủy diệt để giải quyết nhanh chóng tình trạng viêm. Nói cách khác, một số gene “hoạt động” nhiều hơn trong khi các gene khác kém “hoạt động” hơn ở các học viên Pháp Luân Công.

Thiền chánh niệm và dây thần kinh phế vị

Cả chánh niệm [sự chú tâm có ý thức] và thiền đều trở nên phổ biến ở Tây phương trong những thập niên gần đây. Thiền chánh niệm đã được ghi nhận là giúp kiểm soát căng thẳng cũng như giảm bớt tác động của căng thẳng đối với sức khỏe tâm sinh lý.

Nghiên cứu của tiến sĩ Huberman tập trung vào hiệu quả của các hình thức thiền và hít thở khác nhau đối với tâm trạng, mức độ lo lắng, và nhịp tim.

Họ cho rằng bằng cách kích thích dây thần kinh phế vị, chỉ riêng hít thở cũng có thể giúp kiểm soát căng thẳng và đem lại những lợi ích sức khỏe khác tương tự như thiền định.

Để kiểm tra giả thuyết này, các nhà nghiên cứu đã so sánh các kỹ thuật thở với các kỹ thuật thiền không liên quan đến bất kỳ loại thở đặc biệt nào. Về mặt thần kinh, điều này giúp tách biệt kỹ thuật thở với thiền định.

Hóa ra, hơi thở có ảnh hưởng trực tiếp đến dây thần kinh phế vị.

Dây thần kinh phế vị là dây thần kinh dài nhất trong số mười hai dây thần kinh kết nối bộ não với các bộ

phận khác của đầu, cổ và cơ thể.

Thần kinh phế vị gồm hai dây thần kinh đi ra từ bên trái và bên phải ở vùng giữa thân não – tủy não.

Dây thần kinh phế vị kiểm soát hệ thần kinh tự chủ để điều hòa cả mức độ kích thích của tim và cảm xúc.

Nói cách khác, đây là công tắc chính để xoa dịu trái tim và xoa dịu tâm trí.

Nghiên cứu cho thấy rằng thực hành năm phút mỗi ngày, cho dù là tập thở hay thiền chánh niệm, sẽ giúp cải thiện tâm trạng và giảm lo lắng.

Những người trong cả hai nhóm thiền chánh niệm và tập thở đã giảm lo lắng và cải thiện tâm trạng. Ngoài ra, 90% đối tượng tham gia thử nghiệm cho biết họ có những trải nghiệm tích cực khi luyện tập.

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng tập thở cho kết quả tích cực hơn so với thiền chánh niệm. Và cách thở hiệu quả nhất là thở dài theo chu kỳ, một kỹ thuật nhấn mạnh vào việc thở ra kéo dài.

Thở dài thường được xem là dấu hiệu của sự buồn bã, không hài lòng, hoặc bức tức.

Nhưng thở dài thực sự là một cơ chế tự nhiên của cơ thể để điều chỉnh phản ứng đối với căng thẳng.

Vì vậy, thông qua việc sử dụng một cách có chủ ý “tiếng thở dài sinh lý”, kỹ thuật thở dài theo chu kỳ giúp xoa dịu dây thần kinh phế vị.

Trong tất cả các kỹ thuật được thử nghiệm, nhóm của tiến sĩ Huberman kết luận rằng thở dài theo chu kỳ đem lại kết quả khả quan nhất.

Môn khí công cổ xưa với 5 bài động tác

Là một môn khí công có nguồn gốc từ Trung Quốc, Pháp Luân Công hiện đã được thực hành trên toàn thế giới. Rất có thể bạn sẽ tìm thấy một điểm luyện công ở gần bạn.

Môn khí công này bao gồm hai phần

chính: tự cải thiện bản thân thông qua việc học các giáo lý, và một bộ năm bài công pháp nhẹ nhàng và thiền định.

Các bài giảng khuyến khích học viên buông bỏ những thói quen hay suy nghĩ không lành mạnh khi họ cố gắng sống thuận theo ba nguyên tắc: chân, thiện, và nhân.

5 bài công pháp nhẹ nhàng và thiền định đều dễ học:

Bài thứ 1 là bài tập kéo căng. Với bài tập này, cần kéo căng cơ thể ở 8 tư thế khác nhau để khai thông tất cả các kinh mạch của cơ thể.

Bài thứ 2 là thiền đứng. Động tác gồm đứng yên và giữ hai tay ở bốn vị trí trong thời gian tùy khả năng của bạn. Bài tập này để học nhưng rất khó giữ vững, vì mỗi tư thế cần phải đứng yên trong một thời gian dài [từ 3 đến 15 phút].

Bài thứ 3 là bài đứng với động tác tay di chuyển chậm rãi, giúp thanh lọc cơ thể bằng cách trao đổi khí (năng lượng) với vũ trụ.

Bài thứ 4 cũng là một bài công pháp đứng, với hai bàn tay nhẹ nhàng di chuyển quanh thân thể. Bài tập này giúp chữa lành mọi tình trạng bất thường mà cơ thể có thể gặp phải.

Bài thứ 5 là một bài thiền ngồi không dùng ý niệm hay kỹ thuật thở.

Các học viên thường lắng nghe giai điệu nhẹ nhàng khi luyện công. Âm nhạc cũng giúp xoa dịu tâm trí và ngăn chặn những suy nghĩ làm xáo trộn sự bình yên trong tâm.

Các sách Pháp Luân Đại Pháp và video hướng dẫn luyện công được cung cấp miễn phí trực tuyến. Tuy nhiên, phần lớn mọi người bắt đầu tập Pháp Luân Công bằng cách đến các điểm luyện công địa phương để học từ các học viên.

Xem tiếp trang 2



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

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

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Khí công, thiền định, và các bài tập thở giúp cải thiện sức khỏe mà không có bất kỳ tác dụng phụ nào

Tiếp theo từ trang 1

Pháp Luân Công: Nâng cao sức khỏe từ cấp độ phân tử

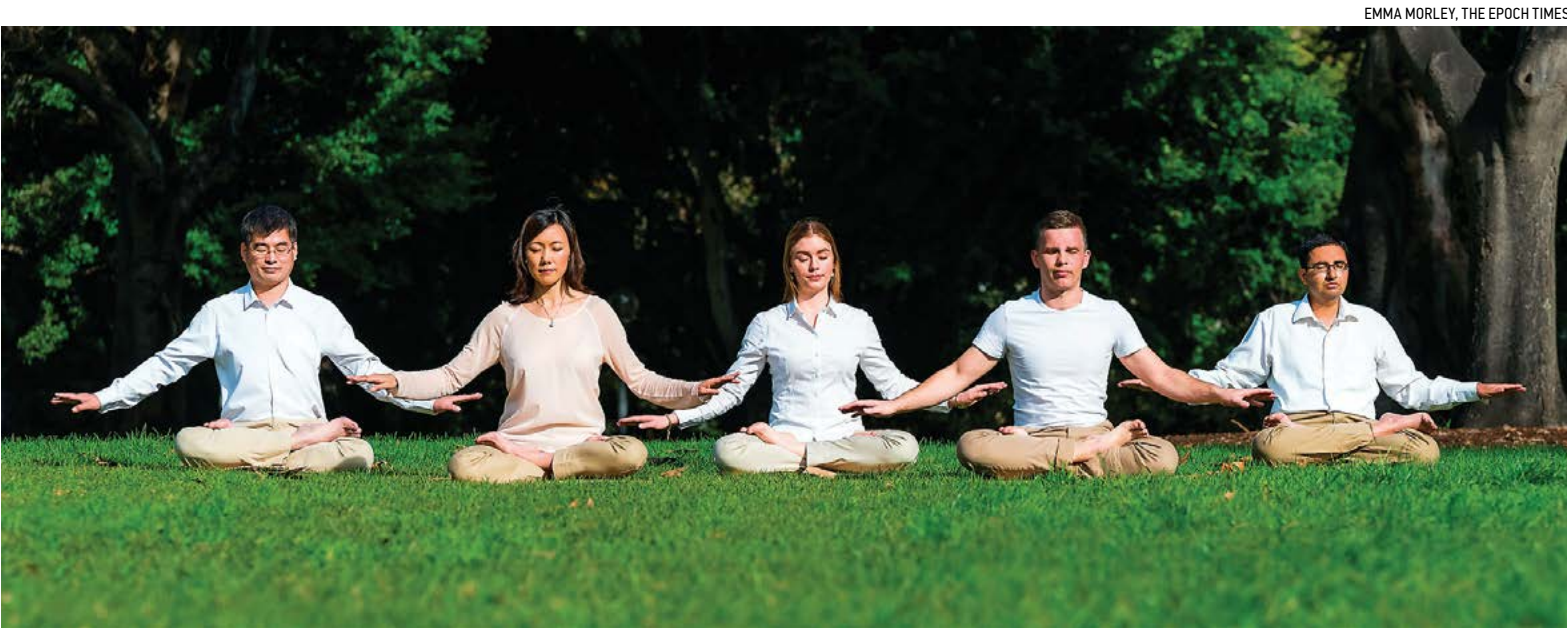
Khí mới làm việc cho một công ty được phẩm với tư cách là một nhà nghiên cứu khoa học, tôi bắt đầu học Pháp Luân Công ở Toronto từ một gia đình người Sicillia nhằm giảm bớt căng thẳng trong công việc.

Hiệu quả xuất hiện nhanh chóng và đáng kể. Bởi vậy tôi đã thực hành môn tập hàng ngày trong 24 năm qua.

Tôi đã tra cứu các tài liệu khoa học để tìm hiểu lý do và vô cùng thích thú khi phát hiện ra nghiên cứu năm 2005 đã đề cập ở trên. Nghiên cứu cho thấy Pháp Luân Công tác động tích cực đến các tế bào bạch cầu trung tính, một phần thiết yếu trong hệ miễn dịch bẩm sinh.

Bạch cầu trung tính chiếm 40% đến 70% tổng số tế bào bạch cầu. Thông tin biểu hiện gene (gene được phiên mã thành mRNA và sau đó được dịch mã thành protein) của bạch cầu trung tính lấy từ sáu học viên Pháp Luân Công được so sánh với sáu người khỏe mạnh không phải học viên.

Bạch cầu trung tính là đội quân tinh nhuệ trong hệ thống bảo vệ của cơ thể. Những tế bào này di chuyển nhanh trong dòng máu và có thể đi đến vị trí bị thương hoặc nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc virus bệnh nhiễm trùng bằng vũ khí mạnh mẽ



Mọi người ngồi thiền tại một công viên ở Sydney vào ngày 26/06/2017.

nhiệt tiết các hóa chất (degranulation: sự mất hạt), hoặc thả bẫy (bẫy ngoại bào của bạch cầu trung tính) để bắt và tiêu diệt tác nhân xâm nhập.

Là một lực lượng mạnh mẽ trong cơ thể, hoạt động của bạch cầu trung tính phải được cân bằng tốt. Bạch cầu trung tính phải hoạt động đủ để chống lại kẻ thù, nhưng không được quá mức để tránh làm tổn thương cho chính cơ thể.

Có thể thấy sự cân bằng này khi so sánh các học viên Pháp Luân Công với những người không tập luyện.

Các nhà khoa học Texas đã khảo sát hoạt động của 12,000 gene ở tất cả 12 người tham gia nghiên cứu. Họ phát hiện ra rằng hoạt động của hầu hết các gene là tương tự nhau giữa hai nhóm. Tuy nhiên, có 250 trong số 12,000 gene luôn khác nhau giữa hai nhóm – với 132 gene được điều chỉnh giảm hoạt động và 118 gene được điều chỉnh tăng hoạt động ở sáu học viên Pháp Luân Công so với sáu người khỏe mạnh không tập Pháp Luân Công.

Trong 250 gene, đáng chú ý nhất là các nhóm gene liên quan đến chức năng thoái hóa và tổng hợp protein. Nghĩa là, những gene này rất quan trọng trong việc giải quyết các protein cuộn gấp sai hoặc bị hư hỏng trong tế bào. Khi các gene này hoạt động kém hiệu quả, có thể dẫn

đến nhiều rối loạn, bao gồm các bệnh di truyền, bệnh thoái hóa tế bào thần kinh, ung thư, teo cơ, tiểu đường, cao huyết áp, nhiễm trùng huyết, bệnh tự miễn, viêm, và các rối loạn do lão hóa.

Chết tế bào theo chương trình (Apoptosis) là một chức năng quan trọng khác trong hệ thống trao đổi chất của cơ thể. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, khi chịu căng thẳng (ví dụ khi có mặt lipopolysacarit, một chất gây viêm), các gene liên quan đến chết tế bào theo

chương trình như Bcl-2, Bcl-xL và FKBP 38 đã giảm hoạt động đáng kể. Điều này giúp kích thích tiến trình chết theo chương trình của các tế bào bạch cầu trung tính, từ đó giải quyết nhanh chóng tình trạng viêm.

Nhờ vậy, cơ thể các học viên Pháp Luân Công sẽ ít bị tổn thương hơn khi bị viêm nhiễm.

Đáng chú ý là các gene cũng hoạt động theo cách khác khi không có căng thẳng (ví dụ như lipopolysacarit). Điều này giúp các tế bào bạch cầu trung tính trong máu của các học viên Pháp Luân Công kéo dài tuổi thọ.

Nói cách khác, trong điều kiện bình thường, bạch cầu trung tính của các học viên Pháp Luân Công sống lâu hơn. Không ngạc nhiên khi họ dường như có hệ miễn dịch tốt hơn! Sức khỏe của bản thân tôi cũng đã cải thiện rất nhiều khi

tôi bắt đầu tập luyện.

Mặc dù đây chỉ là một nghiên cứu nhỏ, nhưng kết quả sẽ gây tò mò cho bất kỳ ai quan tâm đến việc cải thiện sức khỏe: Có lẽ tập luyện Pháp Luân Công thực sự giúp các bạch cầu trung tính hoạt động cân bằng hơn, cả trong điều kiện bình thường và căng thẳng.

Hàng triệu học viên Pháp Luân Công đã hưởng lợi ích từ môn tu luyện, trong đó nhiều người đã hồi phục sức khỏe sau những căn bệnh nan y.

Tuy nhiên, nhận thấy sự phổ biến của Pháp Luân Công là mối đe dọa cho quyền lực của mình, Trung Cộng đã cấm môn tập này vào năm 1999. Thế nhưng, bất chấp cuộc đàn áp tàn bạo đối với các học viên Pháp Luân Công ở Trung Quốc, môn tập này đã trở nên phổ biến trên toàn cầu.

Những thông tin khác về Pháp Luân Công, lợi ích sức khỏe, cuộc bức hại của Trung Cộng và cuộc đấu tranh cho nhân quyền của các học viên đều có tại www.faluninfo.net.

Quan điểm thể hiện trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times. Epoch Health hoan nghênh các cuộc thảo luận chuyên nghiệp và thân thiện.

Từ Liên và Thanh Long biên dịch

Hiện tượng phát quang sinh học ở người phản ánh tình trạng sức khỏe

Kinh mạch năng lượng phát ra ánh sáng mạnh nhất

TERESA ZHANG

Nếu từng ghé thăm các nhà nguyện và thánh đường, bạn có thể trông thấy những vầng hào quang phát sáng xung quanh các vị thần hoặc thánh ở các bức tranh trên tường. Hình ảnh này biểu đạt cho sự thánh thiện hoặc sự vĩ đại của những vị thần. Tuy nhiên, trên thực tế, miễn là một sinh vật còn sống và đang có sự chuyển hóa, sinh vật đó cũng có thể phát ra ánh sáng một cách yếu ớt. Mặc dù sự phát quang không được phân bố đều, nhưng những điểm sáng nhất lại tương ứng với kinh mạch hay các kênh năng lượng được mô tả trong học thuyết Trung Y.

Vào những năm 1980, các nhà khoa học đã dùng một ống nhòm quang điện có độ nhạy cao làm máy dò để dò vầng sáng yếu ớt nhưng nhìn thấy được do các sinh vật phát ra. Các nghiên cứu phát hiện mức độ phát quang của cơ thể có sự tương quan với sức khỏe thể chất và tinh thần của người đó. Do vậy, nghiên cứu về sự phát quang có thể được dùng như một phương pháp giúp phát hiện các vấn đề về sức khỏe.

Hiện tượng phát quang sinh học xảy ra khi cơ thể đang chuyển hóa

Các nhà khoa học phát hiện cơ thể phát ra ánh sáng khi đang thực hiện hoạt động chuyển hóa hàng ngày. Để kiểm tra giả thuyết này, các nhà nghiên cứu đã đo độ phát quang của giấy trắng, miếng thịt heo, và bàn tay người trong cùng điều kiện không có ánh sáng. Trong khi tờ giấy phát sáng gấp 10 đến 1,000 lần so với bàn tay người khi tiếp xúc với ánh mặt trời, ánh sáng đó lại nhanh chóng yếu dần. Ngược lại, độ sáng của bàn tay người vẫn ở mức cũ trong trạng thái không có ánh sáng. Các đầu ngón tay phát sáng nhất, tiếp theo là lòng bàn tay và phần tiếp giáp giữa ngón cái và ngón trỏ. Phần phát sáng yếu nhất là mu bàn tay. Tuy nhiên, miếng thịt heo không phát ra ánh sáng.

Các nhà khoa học tin rằng sự chuyển hóa của cơ thể càng mạnh thì mức độ phát sáng càng lớn. Một nhóm nghiên cứu do khoa học gia người Hoa Yên-Chih Chiang dẫn đầu đã đo độ sáng cơ thể trong bóng tối hoàn toàn của 158 người. Họ nhận thấy 14 đường phát quang có mặt do cao bao phủ cơ thể thẳng hàng với 14 đường kinh mạch, hay các kênh năng lượng, được Tiến sĩ Maoshing Ni đề cập trong cuốn “Hoàng Đế Nội Kinh”. Có 1,934 huyết đạo trên các đường phát quang có mặt độ cao này. Các huyết đạo hoàn toàn trùng khớp với đường năng lượng kinh mạch chiếm khoảng 93%, trong khi những huyết đạo trùng một phần chiếm khoảng 7%. Nhóm nghiên cứu tin chắc rằng sự phát quang là hiện

thân của năng lượng và kinh mạch, cho thấy mức độ chuyển hóa trong cơ thể của một người.

Những phát hiện này cho thấy học thuyết Trung Y về việc kinh mạch đóng vai trò là đường dẫn năng lượng trong cơ thể có thể hoàn toàn chính xác.

Mặc dù cấu trúc giải phẫu của kinh mạch vẫn chưa được khám phá, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy nhiều hiện tượng quang-âm và điện tử có thể phân biệt được liên quan đến kinh mạch. Kinh mạch truyền dẫn âm thanh, ánh sáng và nhiệt độ nhanh hơn lớp da bên ngoài, và điện trở tại kinh mạch hoặc huyết đạo cũng thấp hơn so với các bộ phận khác trong cơ thể.

Một số nhà khoa học đề xuất giả thuyết rằng cơ thể của một sinh vật có nhiều sóng điện từ khác nhau dẫn truyền thông tin sinh học, và điểm chạm cứu là nơi các sóng điện từ giao nhau.

Theo đó, năng lượng điện từ sẽ biến đổi bất thường khi một người bị bệnh. Chăm cứu có thể hạn chế và điều chỉnh hiệu quả những bất thường này.

Các nhà khoa học khẳng định rằng sóng điện từ là những đường liên lạc quan trọng trong cơ thể, một phần vì chúng có thể ảnh hưởng đến quá trình sinh lý, chẳng hạn như hoạt động của dây thần kinh và hormone. Giống như con người cần dịch vụ viễn thông để kết nối internet, truyền hình và điện thoại di động, chúng ta cần sóng điện từ để gửi thông điệp đi khắp cơ thể.

Kỹ thuật chụp ảnh giúp nhận biết trường năng lượng bằng mắt thường

Kỹ thuật chụp ảnh Kirlian do một thợ điện người Nga tên Semyon Kirlian và vợ ông, bà Valentina, phát minh vào năm 1939. Công nghệ này dùng điện trường tần số cao, điện áp cao tạm thời để khiến trường điện từ trong cơ thể có thể nhìn thấy được. Các bức ảnh được chụp bằng phương pháp này chứng minh trường điện từ không được phân bố đều và có thể bị ảnh hưởng bởi cảm xúc và tình trạng sức khỏe của một người.

Nhà trị liệu tự nhiên và chăm cứu người Đức Peter Mandel từng dùng công nghệ Kirlian để chụp ảnh bàn tay phải của mình. Ông nhìn thấy những vòng sáng hoàn chỉnh xung quanh hầu hết các ngón tay và vòng sáng không hoàn chỉnh xung quanh ngón trỏ và ngón út. Vào thời điểm đó, ông đang bị đau bụng và tiêu chảy. Theo môn châm cứu Trung Y, những nơi không có hào quang trên ngón tay của ông thẳng hàng với hai đường kinh lạc liên quan đến hệ tiêu hóa: kinh mạch của đại tràng và ruột non.

Sau khi châm cứu vào huyết hợp cốc tương ứng với kinh mạch đại tràng, các triệu chứng tiêu chảy của ông Mandel đã



Kỹ thuật Kirlian chụp ảnh vầng hào quang cho thấy bàn tay của con người đang phát sáng.

Bên trong cơ thể con người có những đường hầm, và một người khi nhìn vào trong bản thân mình bằng tinh thần có thể soi sáng chúng.

Danh y Lý Thời Trân

biến mất. Ông chụp lại bàn tay và nhận thấy lần này tất cả vòng tròn quanh 10 ngón tay đều phát sáng hoàn chỉnh. Trải nghiệm trên đã khiến ông tiếp tục những thí nghiệm của mình. Ông Mandel đã chụp ảnh ngón tay và ngón chân của nhiều bệnh nhân bằng kỹ thuật Kirlian để phát triển một phương pháp chẩn đoán mà ông gọi là Phản tích Phát xạ Năng lượng – nhằm phát hiện sự biến đổi năng lượng trong cơ thể và điều trị những tình trạng do các rối loạn gây ra.

Sóng điện từ do cơ thể phát ra phản ánh tình trạng sức khỏe tổng thể

Trong những năm gần đây, học giả người Nga Konstantin Korotkov và nhóm của ông đã cải tiến kỹ thuật chụp ảnh Kirlian. Họ cập nhật công nghệ chụp ảnh và phát triển một phương pháp có tên là Gas Discharge Visualization (GDV) để quan sát các photon sinh học. Nghiên cứu của ông Korotkov xác nhận thêm rằng sóng điện từ có thể phản ánh tình trạng sức khỏe tiềm ẩn của một người. Các nghiên cứu phát hiện hình ảnh GDV trên ngón tay của người bị ung thư biểu mô đại tràng có sự khác biệt rõ ràng với hình ảnh của người khỏe mạnh.

Phát hiện của ông Korotkov cũng tiết



Hình minh họa bàn tay người phát sáng sử dụng công nghệ chụp ảnh Kirlian.

lộ rằng mật độ vòng sáng quanh ngón tay có liên quan chặt chẽ đến tâm trạng của một người. Vầng hào quang sẽ phát sáng hơn khi một người hạnh phúc, nhưng sẽ bị thu nhỏ lại, không hoàn hảo hoặc thậm chí biến mất khi một người mang tâm trạng tiêu cực như tức giận, ghen tị hoặc ghét bỏ. Đồng thời, trường năng lượng cũng có thể ảnh hưởng lẫn nhau. Ví dụ, trường năng lượng có thể tăng lên tức thời khi các thành viên trong gia đình hoặc các cặp đôi gặp gỡ nhau.

Ông Zhang Changlin, giáo sư vật lý tại Đại học Temple, trong cuốn sách “Invisible Rainbow: a Physicist’s Introduction to the Science Behind Classical Chinese Medicine” (Tạm dịch: Cầu vồng vô hình: Lối giới thiệu của một nhà vật lý về khoa học đằng sau Trung Y) đã giới thiệu về những phát hiện liên quan đến trường điện từ và kinh mạch năng lượng trong cơ thể người. Ông gọi trường điện từ xung quanh cơ thể là “cầu vồng vô hình”, bởi vì mặc dù phổ điện từ có nhiều màu sắc, mắt người chỉ có thể trông thấy một phần rất nhỏ.

Những người bị mù màu không thể phân biệt giữa màu đỏ và màu xanh lá cây, vì phổ điện từ mà họ nhìn thấy bị thu hẹp hơn so với người bình thường. Trong trường hợp này, phải chăng một số người có phổ điện từ rộng hơn người khác, nên có thể nhìn thấy năng lượng phát ra từ kinh mạch và ánh sáng xung quanh cơ thể?

Ông Zhang tin rằng một người có thể nhạy cảm với âm thanh và sóng điện từ hơn khi họ ở trong trạng thái thiền định. Vào thời cổ đại, mức độ tiếng ồn thấp hơn nhiều so với xã hội hiện đại, do không có sự tồn tại của xe cộ, máy bay, tivi hay radio. Hơn nữa, trải tim và tâm trí người cổ đại bình hòa hơn khi không có những kích thích mà người hiện đại phải đối mặt. Điều này có nghĩa là, người cổ đại nhạy cảm hơn và có thể nhận thức được những điều mà người hiện đại không thể.

Danh y Lý Thời Trân, một nhà y học nổi tiếng thời Minh của Trung Hoa, đã viết rằng “bên trong cơ thể con người có những đường hầm, và một người khi nhìn vào trong bản thân mình bằng tinh thần có thể soi sáng chúng.” Điều này có nghĩa là bản chất thực sự của các cơ quan và kinh mạch chỉ có thể được nhìn thấy bởi một người tu luyện – người nhìn vào trong bằng con mắt của tâm trí.

Thanh Ngọc biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

“Quá 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 Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“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 Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

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 đề cao tâm tính 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. 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

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM ĐẾN 40%

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

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

Tommy Tran

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

713-270-8868

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

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 Underwriter 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 thời thời có thể xảy ra phát sinh 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.

Esteem 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.

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

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

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 Underwriter 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 thời thời có thể xảy ra phát sinh 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.

Esteem 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.

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

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: Lấy hẹn

COVERED CALIFORNIA

- . Bảo hiểm y tế sức khỏe.
- . MEDICARE
- . Ghi danh Part A, B, C, D
- . Giúp giảm trả tiền cho Part B
- . Giúp đỡ hoặc ra khỏi tổ hợp

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.
- . Quỹ đầu tư hưu trí.
- . Giúp hoạch định 401k, IRA.

SERVICES (Dịch đon)

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

VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ

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

12431 Magnolia St, Garden Grove, CA 92841

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Các vitamin giúp chống lại virus và chữa lành di chứng của vaccine COVID-19



"Thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19."

DR. JINGDUAN YANG
HEALTH 1+1

Trong cuộc chiến chống lại đại dịch COVID-19, vitamin đã đóng vai trò quan trọng. Trong quá khứ, hầu như loại vitamin nào được phát hiện ra cũng đều được trao giải thưởng Nobel, và chúng đã giải quyết được nhiều vấn đề sức khỏe lớn cho loài người.

Một số người có các triệu chứng nghiêm trọng hoặc kéo dài sau khi nhiễm COVID-19, và những người khác bị các di chứng khác nhau sau khi chích vaccine COVID-19. Những chất dinh dưỡng nào có thể chữa lành những tổn thương này?

Làm thế nào để chúng ta bổ sung vitamin D?

Tập san Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ Network Open đã công bố một nghiên cứu cho thấy “Thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19.”

Các thụ thể vitamin D được tìm thấy trên các tế bào miễn dịch trong cơ thể con người. Khi vitamin D liên kết với các thụ thể của tế bào miễn dịch, nó sẽ điều chỉnh sự biểu hiện gen trong các tế bào miễn dịch và ức chế các tế bào viêm thông qua điều hòa gen. Do đó, vitamin D có thể điều chỉnh các bệnh tự miễn, chẳng hạn như bệnh lupus ban đỏ và viêm khớp dạng thấp.

Một nghiên cứu tiền cứu được công bố trên Tập san Y học Anh (BMJ) đã quan sát 25.871 đối tượng cao niên trong khoảng thời gian 5.3 năm và phát hiện ra rằng vitamin D có tác dụng hữu ích trong việc giảm các bệnh tự miễn dịch.

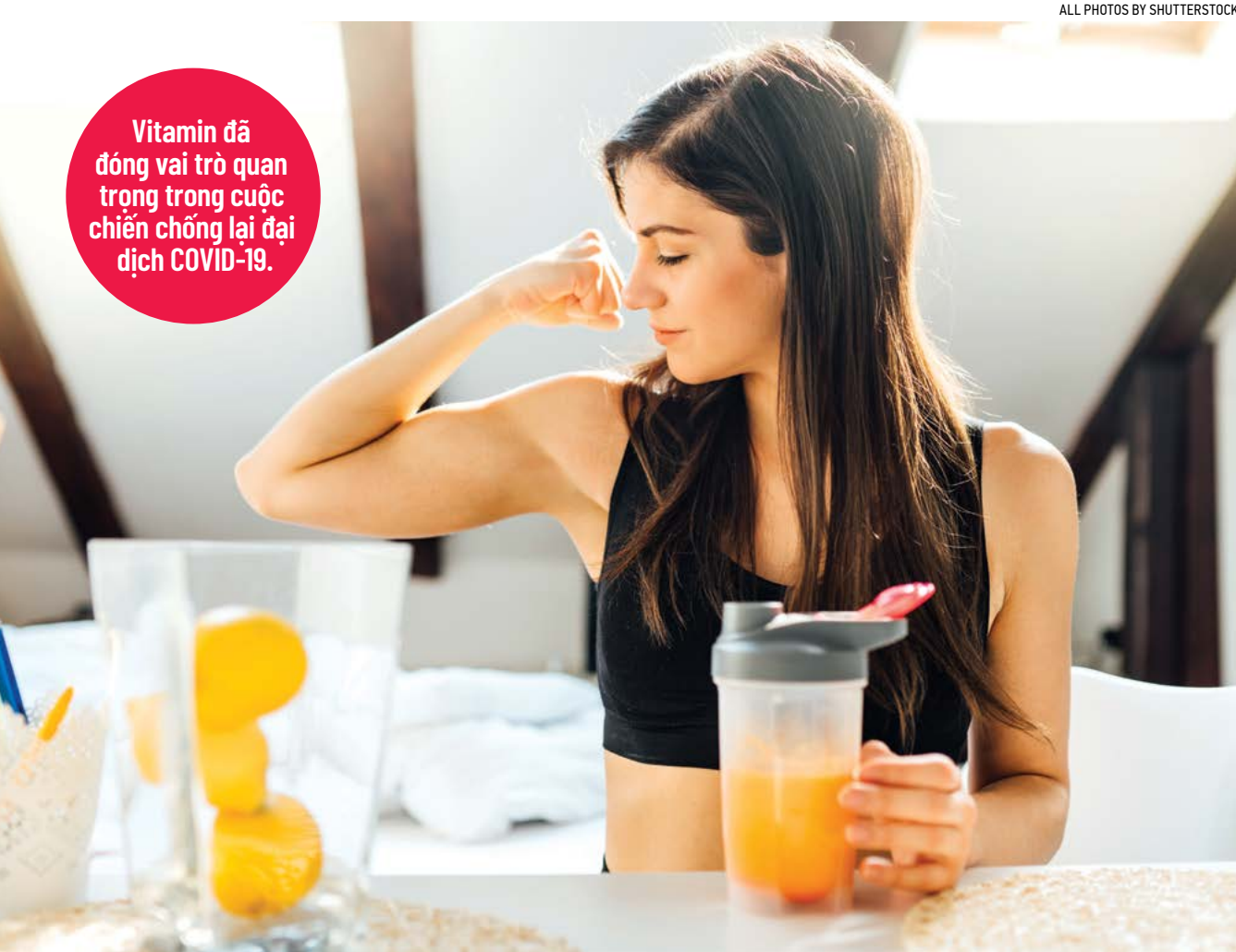
Ngoài ra, một nghiên cứu của Israel được công bố trên Thư viện Khoa học Công cộng (PLOS ONE) đã phân tích một số bệnh nhân nhiễm COVID-19 trong khoảng thời gian từ 07/04/2020 đến 04/02/2021 và phát hiện ra rằng những người bị thiếu vitamin D có tỷ lệ nhiễm bệnh cao gấp 14 lần, mức độ bệnh nghiêm trọng hơn những người

Vitamin D là một loại vitamin tan trong chất béo, được hấp thụ tốt hơn khi tiêu thụ cùng với thực phẩm có chứa chất béo.

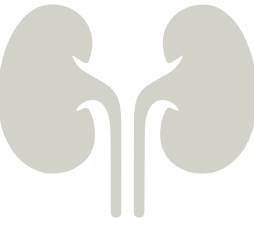


25%

Tỷ lệ tử vong là 25% cho những người thiếu vitamin D trong khi chỉ 2,5% cho những người không thiếu, theo một nghiên cứu của Israel trên một nhóm các bệnh nhân nhiễm COVID-19.



Vitamin đã đóng vai trò quan trọng trong cuộc chiến chống lại đại dịch COVID-19.



Nếu có bệnh lý về thận hoặc gan, bạn phải thảo luận về liều lượng với bác sĩ trước khi bổ sung vitamin D.

không thiếu; và tỷ lệ tử vong là 25% cho những người thiếu vitamin D trong khi chỉ 2.5% cho những người không thiếu.

Thiếu vitamin D đã trở thành một hiện tượng phổ biến do thời gian mọi người ở trong nhà ngày càng nhiều. Và theo Bác sĩ Jingduan Yang, giám đốc Viện Đa Khoa Yang, 90% bệnh nhân bị thiếu vitamin D.

Vitamin D là một loại vitamin tan trong chất béo, được hấp thụ tốt hơn khi tiêu thụ cùng với thực phẩm có chứa chất béo. Vitamin D được lưu trữ trong các tế bào mỡ sau khi vào cơ thể và được tiết ra từ từ.

Tuy nhiên, nếu có bệnh lý về thận hoặc gan, bạn phải thảo luận về liều lượng với bác sĩ trước khi bổ sung vitamin D.

Dầu cá chữa di chứng do vaccine
Dầu cá có chứa một thành phần quan trọng là acid béo không bão hòa omega-3, có tác dụng chống oxy hóa mạnh, đồng thời có thể ngăn chặn sự liên kết của protein gai SARS-CoV-2 (có nhiều trong cơ thể sau chích vaccine) và thụ thể ACE2 trong tế bào.

Các protein gai phải liên kết với các thụ thể của tế bào người để làm hỏng các tế bào. Vì vậy, bằng cách ngăn chặn sự liên kết của protein gai, acid béo omega-3 có thể bảo vệ tế bào.

Omega-3 và omega-6 đều là các acid béo không bão hòa cần được cung cấp từ thức ăn hàng ngày và cơ thể con người không thể tự tổng hợp được. Tỷ lệ hấp thụ tối ưu của omega-3 và omega-6 là 1:4.

Tuy nhiên, do cách ăn uống hiện đại của phương Tây có hàm lượng omega-6 cao nên tỷ lệ giữa omega-3 và omega-6 đã lên tới 1:14 hoặc thậm chí 1:24.

Omega-6 có tác dụng thúc đẩy các phản ứng viêm nhiễm; đây có lẽ là một trong những lý do vì sao ngày nay có rất nhiều người bị chứng viêm kinh niên và các bệnh kinh niên. Tuy nhiên, các phản ứng viêm là phản ứng tự bảo vệ của cơ thể con người, chẳng hạn như sốt

và ho, vì vậy chúng ta không nên kiểm soát chúng bằng thuốc, trừ phi đó là biện pháp cuối cùng.

Chúng ta có thể cố gắng giữ cân bằng giữa hai acid béo này.

Trên thị trường có nhiều loại dầu cá, nên chọn loại nào?

Cá sản xuất dầu cá bằng cách ăn sinh vật phù du biển, chẳng hạn như nhuyễn thể và tảo. Do đó, trên thị trường cũng có dầu nhuyễn thể và dầu cá tảo, nhưng cả hai đều đắt tiền.

Loại dầu cá thứ hai được chiết xuất trực tiếp từ cá đánh bắt nên là dầu cá hoang dã tự nhiên với ưu điểm là không qua xử lý hóa học. Tuy nhiên, rất khó kiểm soát hàm lượng omega-3 và có nguy cơ bị ô nhiễm bởi nước biển.

Loại thứ ba là dầu cá đã qua chế biến.

Dầu cá được chế biến và chiết xuất bằng cách sử dụng etanol, và một loại dầu cá đã qua chế biến có gốc (cấu tạo) etanol. Để phù hợp hơn với thiên nhiên, một số nhà sản xuất sẽ thêm một quy trình bổ sung và tái este hóa thành dầu cá triglyceride để hấp thụ tốt hơn. Điều này thường được ghi trên bao bì, vì vậy bạn có thể đặc biệt chú ý đến điều này khi lựa chọn dầu cá.

82% bệnh nhân COVID-19 nặng thiếu Vitamin C

Vitamin C, còn được gọi là acid ascorbic, có nhiều chức năng: có thể ngăn ngừa và điều trị bệnh còi xương, được sử dụng như một chất chống oxy hóa, giảm nhiễm trùng đường hô hấp trên, rút ngắn thời gian nằm viện, giảm nguy cơ tử vong và ức chế sự nhân lên của virus và vi khuẩn.

Bổ sung vitamin C có hiệu quả chống lại virus SARS-CoV-2 và giúp điều trị các triệu chứng COVID kéo dài và các di chứng do vaccine COVID-19.

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Dinh dưỡng cho thấy 82% bệnh nhân nhiễm COVID-19 bị bệnh nặng thiếu vitamin C.

Liều khuyến cáo của vitamin C thường



Dầu cá có tác dụng tốt trong việc chữa các di chứng do chích vaccine.

dành cho những người khỏe mạnh. Điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ của bạn xem bạn có nên bổ sung vitamin C hay không và liều lượng cần thiết là bao nhiêu. Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của bạn – chúng ta cũng có thể bổ sung vitamin C bằng cách ăn trái cây và rau củ.

Kẽm có thể ngăn chặn sự nhân lên của virus và có liên quan đến nhiều loại thuốc điều trị COVID-19
Kẽm cũng cực kỳ quan trọng đối với cơ thể chúng ta, vì nó cung cấp cho cơ thể hơn 300 loại enzyme. Các enzyme này rất cần thiết để xúc tác các phản ứng sinh hóa quan trọng khác nhau trong cơ thể chúng ta, và chúng đóng vai trò rất quan trọng trong việc giữ cho chúng ta khỏe mạnh.

Trong cuộc chiến chống lại COVID-19, kẽm có một vai trò khác: Nó có thể xâm nhập vào các tế bào để ngăn chặn sự sao chép và phiên mã của virus SARS-COV-2. Một số loại thuốc trị COVID-19 hiệu quả, chẳng hạn như hydroxychloroquine và ivermectin, và flavonoid quercetin, có khả năng thúc đẩy sự xâm nhập của kẽm vào tế bào, do đó ngăn chặn sự nhân lên của virus.

Theo một nghiên cứu của Tây Ban Nha so sánh bệnh nhân COVID-19 bị và không bị thiếu kẽm, tỷ lệ tử vong là 21% ở bệnh nhân thiếu kẽm và 5% ở bệnh nhân không thiếu kẽm.

Có một bệnh được gọi là pyrroluria niệu, là bệnh xảy ra do bệnh nhân sản xuất quá nhiều acid uric pyrrole trong cơ thể. Dư thừa acid uric pyrrole khiến một lượng lớn kẽm bị bài tiết qua nước tiểu. Người bệnh dễ lo lắng, hồi hộp, tâm trạng đau động mạnh, đồng thời chức năng miễn dịch suy giảm.

Chúng ta có thể thấy rằng kẽm đóng một vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Chúng ta cũng có thể bổ sung kẽm bằng các loại thực phẩm.

Probiotics bảo vệ đường ruột và làm hệ thống miễn dịch mạnh hơn

Ngoài ra còn có một yếu tố khác – men vi sinh. Chính xác thì men vi sinh là gì

Câu trả lời cho câu hỏi nên chọn loại men vi sinh nào và bổ sung bao nhiêu là khác nhau tùy theo từng người.

21%

Theo một nghiên cứu của Tây Ban Nha so sánh bệnh nhân COVID-19 bị và không bị thiếu kẽm, tỷ lệ tử vong là 21% ở bệnh nhân thiếu kẽm và 5% ở bệnh nhân không thiếu kẽm.



Men vi sinh có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ đường ruột và hệ thống miễn dịch của chúng ta.



Chúng ta cũng có thể bổ sung vitamin C bằng cách ăn trái cây và rau củ.

và lợi ích của chúng đối với sức khỏe của chúng ta là gì?

Số lượng vi khuẩn trong đường ruột của chúng ta là rất lớn, và chúng giống như nhiều quốc gia nhỏ bé khác nhau trong cơ thể chúng ta.

Vi sinh vật đóng nhiều vai trò trong đường ruột của chúng ta. Chúng có thể bảo vệ màng nhầy trong ruột, đóng góp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, biến đổi và hấp thụ thức ăn. Sức khỏe đường ruột bị tổn hại sẽ ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng và dẫn đến cơ thể không có khả năng chống lại các chất có hại, dẫn đến các bệnh miễn dịch. Do đó, men vi sinh có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ hệ thống miễn dịch của chúng ta. Và chúng ta cũng có thể bổ sung men vi sinh từ nhiều loại thực phẩm tự nhiên.

Hơn nữa, sự cân bằng của hệ vi sinh vật đường ruột của chúng ta cũng rất quan trọng. Bên cạnh việc bổ sung đầy đủ men vi sinh, chúng ta cũng nên duy trì sự đa dạng để chúng có thể ức chế nhiều vi khuẩn xấu có thể gây nhiễm trùng cho cơ thể. Do đó, nếu bạn thấy mình có các phản ứng dị ứng kinh niên của các bệnh tự miễn như đau khớp, táo bón, tiêu chảy, đầy bụng và các vấn đề khác, bạn nên xem

xét liệu có liên quan đến sự mất cân bằng của hệ vi sinh vật đường ruột hay không.

Có rất nhiều loại men vi sinh. Câu trả lời cho câu hỏi nên chọn loại men vi sinh nào và bổ sung bao nhiêu là khác nhau tùy theo từng người.

Có một nhánh của y học hiện đại, được gọi là y học chức năng, thừa nhận mối quan hệ giữa chức năng của đường tiêu hóa và sức khỏe của toàn bộ cơ thể.

Y học cổ truyền Trung Quốc hiểu biết sâu sắc về sự điều hòa của lá lách, dạ dày và sức khỏe của đường ruột, và y học hiện đại ngày càng nhận thức được tầm quan trọng của hệ thống tiêu hóa. Do đó, Tây y và Đông y không phải là hai ngành y học khác nhau. Thay vào đó, chúng chỉ là những hiểu biết y học khác nhau – y học cổ truyền Trung Quốc nhận thức được mức độ năng lượng, trong khi y học phương Tây đang phát triển khía cạnh cấu trúc và sinh hóa.

Trong đại dịch COVID-19, mọi người đã dần biết cách tự chăm sóc sức khỏe của mình, và phương pháp quan trọng nhất là lối sống và thói quen ăn uống lành mạnh, giúp duy trì sức khỏe thể chất, tinh thần, và tâm hồn.

Công Thành 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, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

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 xường.
- 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.

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.
- Để dành tiền cho con đi 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.

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 Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bên 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 đúng 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 rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bận 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 của 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 Gợi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

Những lầm tưởng về thời kỳ ‘mãn kinh’

DEREK HENRY

Dinh dưỡng [hợp lý] và thực phẩm bổ sung giúp giảm nhẹ và loại bỏ các triệu chứng ‘mãn kinh’ nhờ thái độ an toàn và hiệu quả.

Có phải bác sĩ hay những người bạn đã khiến bạn lầm tưởng rằng có tồn tại thời kỳ “mãn kinh”?

Đó là điều mà MỖI phụ nữ phải trải qua, hoặc do các cơ sở y tế nói với bạn. Chắc chắn rằng, cơ thể sẽ có sự chuyển tiếp khi một số hormone như estrogen bắt đầu suy giảm. Nhưng liệu rằng thời kỳ mãn kinh sẽ luôn đi kèm với các triệu chứng không mong muốn như bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm, thay đổi tâm trạng, giảm ham muốn tình dục, rụng tóc, và khó ngủ kéo dài ở bất cứ thời điểm nào từ độ tuổi 45 đến 65?

Theo quan điểm của tôi thì, KHÔNG.

Tôi tin rằng, nhiều bác sĩ không có phát hiện gì về các triệu chứng trên, và chỉ đơn giản là gán một cái tên cụ thể để che đậy sự không hiểu biết của họ. Ngay cả cái tên cũng khiến người ta phải ngỡ ngàng (men-o-pause).

Vậy, đâu là nguyên nhân của các triệu chứng “mãn kinh”?

Sự tích tụ độc tố thường xuyên theo năm tháng cuối cùng sẽ dẫn đến những triệu chứng khó chịu do sự rối loạn hàng loạt hormone.

Nam giới cũng có giai đoạn chuyển tiếp, nhưng những triệu chứng có thể hơi khác một chút, vì hormone chiếm ưu thế là testosterone (không phải estrogen. Ở một thời kỳ nhất định, các triệu chứng của nam giới phần lớn là liên quan đến tuyến tiền liệt, và các bác sĩ nói rằng nếu sống đủ lâu, tuyến



Có phải bác sĩ hay những người bạn đã khiến bạn lầm tưởng rằng có tồn tại thời kỳ “mãn kinh”?

tiền liệt cuối cùng sẽ có vấn đề. Về cơ bản, đây là điều đương nhiên và bạn không thể làm gì để thay đổi.

Trên thực tế, có thể hiểu một cách đơn giản và rõ ràng là, theo thời gian, cơ thể sẽ giảm dần việc sản xuất hormone và cuối cùng ngừng hẳn, giống như chu kỳ kinh nguyệt. Đây là triệu chứng được cho là mãn kinh, nhưng tôi cũng thấy điều này xảy ra với NHIỀU phụ nữ chưa đến tuổi “mãn kinh”. Họ không có bất kỳ triệu chứng nào, và sau đó lại có kinh trở lại khi làm theo các phác đồ về dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung của tôi tại Học viện THRIVE.

Khi loại bỏ các độc tố từ bên ngoài (như nhiễm khuẩn sinh học, ô nhiễm hóa chất, tổn thương cảm xúc/tinh thần), và hồi phục sự thiếu hụt/mất cân bằng dinh dưỡng, bạn có thể giảm hoặc loại bỏ các triệu chứng của thời kỳ “mãn kinh”.

Ngoài ra, bạn đã bao giờ xem xét mức độ phổ biến và tác hại của các chất gây rối loạn nội tiết, cũng như

cách chúng có thể gây ra TẤT CẢ các triệu chứng “mãn kinh”?

Các chất gây rối loạn nội tiết bao gồm: BPA (có trong chai nhựa, lon, vv.), thủy ngân (có trong thuốc chích, miếng trám răng, cá, vv.), arsenic (có trong thịt gà nuôi thông thường, nước lọc kém chất lượng, hải sản), chì (có trong nước ô nhiễm, một số loại sơn), thuốc trừ sâu, phthalates (chất làm dẻo hóa học có trong những sản phẩm chăm sóc cá nhân), thuốc men, cà phê, căng thẳng, điện, GMO (sinh vật biến đổi gene) như đậu nành vv.

Giờ đây, bạn có thể hiểu vì sao hầu hết phụ nữ trải qua những triệu chứng này. Một số ít người tránh được các chất này, nhưng còn hàng tá những thứ khác cũng ảnh hưởng đến hormone.

Thời nay, việc giảm thiểu những chất gây rối loạn nội tiết sẽ đem lại một sức khỏe tốt. Tuy nhiên, nếu vẫn còn một vài triệu chứng, bạn nên hiểu rằng đó là vì một số chất gây rối loạn nội tiết vẫn còn tồn tại trong môi trường và cơ thể của bạn.

Bạn sẽ phải học cách thái độ an toàn và hiệu quả để giảm nhẹ hay loại bỏ triệu chứng. Dinh dưỡng [hợp lý] và thực phẩm bổ sung có thể đem lại tác dụng đáng kể, nhưng bạn cũng có thể cần thay đổi lối sống một cách nghiêm chỉnh.

Bài viết trên được đăng lại từ HealingTheBody.ca

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

Ông Derek A. Henry, người sáng lập Học viện THRIVE, đã dùng dinh dưỡng, thực phẩm bổ sung, và lối sống toàn diện để thoát khỏi một cách tự nhiên 13 bệnh trạng kinh niên mà các chuyên gia y tế thông thường không thể giúp ông được. Cho đến nay, ông đã giúp những người tham gia Học viện THRIVE chữa lành hơn 20 bệnh trạng kinh niên khác nhau, chủ yếu liên quan đến các vấn đề về tiêu hóa và tự miễn dịch.

Ngọc Thuần biên dịch



Cảm giác hồi hận, tức giận, hoặc thất vọng về quá khứ có thể khiến bạn không có những suy nghĩ và ý định tốt, nhưng bạn có thể thoát khỏi nó.

Hãy để quá khứ trôi qua

4 bước sau đây có thể giúp bạn quên đi những vết thương cũ và kết nối lại với cuộc sống hiện tại

LEO BABAUTA

Cho dù có nhận thức được điều đó hay không, nhiều người trong chúng ta vẫn đang không ngừng vật lộn với quá khứ.

Việc này có thể liên quan đến những sai lầm khiến chúng ta hối tiếc, tức giận vì điều gì đó đã xảy đến cho chúng ta, hoặc thất vọng về cách mọi thứ đã diễn ra.

Có thể chúng ta tự kể lại những chuyện khiến mình buồn bã, chán nản, tức giận hoặc tổn thương trong quá khứ. Có lẽ chúng ta không thể ngừng suy nghĩ về những sự kiện đã qua – những việc ấy cứ lặp đi lặp lại trong tâm trí chúng ta.

Nhưng sẽ ra sao nếu chúng ta có thể để quá khứ trôi qua và sống với những gì đang diễn ra? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta thấy rằng việc níu kéo quá khứ là gánh nặng mà chúng ta có thể giải thoát?

Buông bỏ quá khứ là điều bạn có thể làm được, mặc dù không phải lúc nào cũng dễ dàng. Tôi khuyên bạn thực hiện phương pháp gồm bốn bước sau đây:

Bước 1: Nhìn nhận lại câu chuyện khiến bạn bị tổn thương
Bạn đang gặp đau đớn hoặc thất vọng với khó khăn: tức giận, thất vọng, hối hận, buồn bã hoặc tổn thương.

Bạn hãy chú ý đến nỗi đau này, và hãy hiểu rằng đó chính là nguyên nhân dẫn đến tất cả những câu chuyện mà bạn kể cho mình nghe. Bạn có thể khẳng định rằng nỗi đau này là do những câu chuyện đó gây ra, những chuyện gì xảy ra thì cũng đã qua rồi. Tất cả đã kết thúc rồi. Vậy mà giờ đây, nỗi đau vẫn còn trong bạn và do những suy nghĩ liên tục của bạn tạo ra.

Điều này gây ra những cảm xúc trong bạn.

Vì vậy, bạn chỉ cần nhận biết câu chuyện mà không cần phân xét câu chuyện đó hoặc phân xét bản thân bạn. Có câu chuyện nào đó là chuyện tự nhiên, nhưng bạn chỉ cần thấy nó đang ở nơi đó. Và thấy rằng nó đang gây ra cho bạn sự khó khăn, thất vọng, hoặc đau đớn.

Bước 2: Đối mặt với những cảm giác đau đớn thể chất

Tiếp theo, bạn nên chuyển sự chú ý vào câu chuyện trong đầu sang cảm giác trong cơ thể, một loại cảm giác về mặt thể chất: Có thể là tức ngực, mệt mỏi với đối mặt lớn sâu, cảm giác đau nhói, đau ở tim, cơn đau tỏa ra từ đám rối thần

kinh tạng, hoặc nhiều triệu chứng khác.

Hãy thực hành cách quay sang và đối mặt với cảm giác này, bằng cách đặt sự chú ý ra khỏi đầu và hướng vào thân thể. Thông thường chúng ta cố gắng tránh những cảm giác đau đớn này. Nhưng bây giờ, bạn hãy ở lại và đối mặt với chúng với sự can đảm. Hãy khám phá cảm giác này với sự tò mò: Cảm nhận xem những cảm giác này diễn ra như thế nào? Xảy ra ở đâu? Có thay đổi không? Nếu điều này trở nên không thể chịu đựng được, hãy thực hiện từng chút một, theo cách có thể kiểm soát được. Có thể rất căng thẳng nếu những cảm giác thể chất này xảy ra mạnh mẽ.

Thường thì chúng ta đều thấy rằng cảm giác này không phải là điều tồi tệ nhất, rằng chúng ta có thể chịu đựng được. Trên thực tế, chỉ là một chút khó khăn, không có gì phải lo lắng.

Hãy ở lại, nhẹ nhàng, thân thiện và chào đón nó. Hãy tận hưởng cảm giác này như thể bạn sẽ có một người bạn tốt. Bạn đang trở nên thoải mái với sự khó chịu, và đó là con đường của lòng dũng cảm.

Bước 3: Buông bỏ niềm đau
Nhận lấy khó khăn và trao ra tình yêu thương. Đây là một phương pháp thực hành Phật giáo Tây Tạng gọi là tonglen

(cho và nhận): Hít vào cảm giác khó khăn, và thở ra cảm giác nhẹ nhõm và giải thoát khỏi khó khăn đó.

Bạn có thể cảm nhận những chỉ nỗi đau của chính mình mà còn cả nỗi đau của người khác.

Trong vòng một phút hoặc hơn, hãy tưởng tượng nỗi đau của những người xung quanh bạn theo vào từng nhịp thở và cảm giác bình yên tỏa ra cho họ khi bạn thở ra.

Bạn có thể thực hành điều này hàng ngày và nhận lại những hiệu quả kỳ diệu. Thay vì chạy theo cảm giác khó khăn, bạn hãy đón nhận và để bản thân cảm nhận. Và bạn hãy làm điều đó cho người khác nữa; điều này sẽ giúp bạn thoát khỏi việc tập trung vào bản thân mình và thay vào đó là tập trung vào tha nhân.

Khi làm vậy, bạn sẽ bắt đầu buông bỏ được những nỗi đau và khó khăn mà bạn gặp phải.

Bước 4: Hướng về tương lai
Khi bạn cảm thấy rằng mình đã buông bỏ, thay vì bị cuốn vào câu chuyện của mình một lần nữa, hãy quay lại và xem điều gì đang hiện diện ngay đây, ngay lúc này. Bạn thấy những gì? Bạn có thể trân trọng tất cả hoặc một vài điều ở phía trước bạn ngay bây giờ không?

Bước này rất quan trọng bởi vì khi mắc kẹt vào điều gì đó xảy ra trong quá khứ, chúng ta không chú ý đến hiện tại. Chúng ta không trân trọng khoảnh khắc ở ngay phía trước của chúng ta. Chúng ta không thể, bởi vì tâm trí của chúng ta bị quá khứ lấp đầy.

Vì vậy, khi bắt đầu buông bỏ quá khứ, chúng ta sẽ xóa bỏ những phiền muộn và đóng đầy tâm trí bằng hiện tại. Chúng ta nên biết ơn những gì ở ngay đây thay vì lo lắng về những gì không hiện diện lúc này.

Khi làm như vậy, chúng ta sẽ biến thời khắc vật vờ thành giây phút vui vẻ.

Leo Babauta là tác giả của sáu cuốn sách và là nhà văn của Zen Habits, một blog với hơn 2 triệu người ghi danh. Truy cập ZenHabits.net

Từ Liên biên dịch

Về sự ngăn ngủi của đời người

Những suy ngẫm về kiếp người ngăn ngủi và quý giá

LEO BABAUTA

*“Bạn đang sống như thể được định trước là bạn sẽ sống mãi mãi, chẳng có ý nghĩ nào về sự yếu đuối của mình trong đầu, cũng chẳng để tâm bao nhiêu thời gian đã trôi qua. Bạn lãng phí thời gian như thể bạn có nguồn thời gian dồi dào vô tận, mặc dù ngày mà bạn dành cả thời gian cho một người hoặc một thứ gì đó có thể là ngày cuối cùng của bạn.” — Seneca**

Có lẽ chúng ta có thể dành ra một ngày để suy ngẫm về sự ngăn ngủi của một kiếp người. Hầu hết chúng ta thường lãng tránh, lo lắng hoặc buồn bã khi nghĩ về điều này. Nhưng đó là một suy ngẫm có ảnh hưởng mạnh mẽ.

Hôm nay, tôi muốn chia sẻ một loạt chiêm nghiệm quý giá về sự ngăn ngủi của cuộc đời.

1. Chúng ta có thể bỏ qua bản chất ngăn ngủi của cuộc đời và xem đó là điều hiển nhiên, nhưng khi đến thời khắc cuối cùng của cuộc sống, chúng ta tràn ngập hối tiếc vì đã không dùng thời gian khôn ngoan hơn.

Hoặc chúng ta có thể bừng tỉnh trước thời gian ngăn ngủi mà ta có tại đây và quyết định tận dụng từng khoảnh khắc. Nếu tôi biết những chuyện thăm sau cùng của bố tôi là lần cuối, tôi đã có thể trân quý những ngày đó hơn nữa. Nhờ đến điều này, tôi có thể tận dụng tối đa những ngày tháng còn lại với những người mà tôi quan tâm – bao gồm cả bản thân mình.

2. Chúng ta ầu lo về sự ngăn ngủi của cuộc đời và cảm thấy buồn bã, suy sụp vì chúng ta tin rằng cuộc đời không nên như vậy. Nhưng đó cũng chỉ là một cách nghĩ khác cho rằng những gì chúng ta được ban cho là đương nhiên.

Thay vào đó, chúng ta hoàn toàn có thể trân trọng món quà ngăn ngủi này. Khi một người trao cho bạn một món quà vô cùng giá trị, bạn có hỏi tại sao lại có quá ít không? Hay bạn sẽ vui mừng với những gì nhận được?

Vì thế, chúng ta hãy xem thời gian của mỗi ngày là một món quà giá trị, ngập tràn năng lượng và hứng khởi.

3. Chúng ta thường dùng ngày hôm nay để lo lắng hoặc mơ mộng về những ngày sắp tới; vì vậy mà chúng ta lại bỏ lỡ khoảnh khắc hiện tại.

Điều đó giống như việc nghĩ về những bữa ăn tương lai, trong khi đang dùng bữa. Bạn sẽ không thể thưởng thức bữa ăn ngay lúc bấy giờ.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có thể tận hưởng trọn vẹn một ngày chúng ta đang sống?

4. Không phải cuộc đời “ngăn ngủi”. Đây là một kiểu [tư duy] phân xét vì chúng ta cứ luôn truy cầu nhiều hơn. Thế nhưng đời sống cũng không phải là thứ vô hạn. Đó là nguồn tài nguyên có hạn, nhưng chúng ta không cần phân nản về sự ngăn ngủi của nó.

Cũng như một diễn viên cuối cùng cũng có cơ hội lên sân khấu và dành thời

gian than vãn rằng anh ta chỉ được đóng một phần cảnh. Nay, anh bạn! Hãy nên tận dụng tối đa phần cảnh này đi chứ! Hãy tạo ra ảnh hưởng với những gì mà anh bạn đang sở hữu.

5. Chúng ta có muốn dành khoảng thời gian ít ỏi đó để chúi mũi vào công việc suốt ngày đêm và cố gắng thực hiện những gì chúng ta nghĩ rằng mình nên làm không? Liệu rằng chúng ta sẽ cảm thấy buồn chán khi thực hiện những việc này không?

Sẽ thế nào nếu chúng ta có thể sống một cuộc đời tràn ngập những điều kỳ diệu, niềm vui, tình yêu thương, và sự sinh động?

Chúng ta có muốn dành hàng giờ ở sân chơi chỉ để cố gắng thực hiện các vòng đu quay một cách chính xác thay vì tận hưởng thời gian vui vẻ nào nhiệt không?

6. Chúng ta có muốn dành khoảng thời gian hữu hạn trên trái đất để không ngừng lo lắng về bản thân, về việc làm những điều đúng đắn, về suy nghĩ của mọi người đối với chúng ta, thay vì nhận được yêu thương hay tôn trọng không? Điều này giống như ta đang ngắm nhìn buổi hoàng hôn rực rỡ, nhưng trong lòng lại lo lắng không biết có đủ ánh sáng cho tấm hình tự chụp của mình hay không.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có thể quên đi một chút về diện mạo của mình, người quen bắt gặp mình như thế nào, bề ngoài chúng ta trông có ổn không, mà thay vào đó, chúng ta hoàn toàn đắm chìm vào cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp ở ngay trước mắt?

Thậm chí, sẽ như thế nào nếu chúng ta có thể dành tình yêu thương cho tất cả mọi thứ, tất cả mọi người – bao gồm cả bản thân chúng ta?

7. Khi phải chật vật trong những khó khăn của cuộc sống, chúng ta nghĩ rằng có điều gì đó không ổn, rằng chúng ta không nên gặp rắc trở như thế. Tuy nhiên, những khó khăn này dường như là điều chúng ta cần phải vượt qua trước khi có thể bắt đầu cuộc sống mà ta hằng mong ước.

Điều gì sẽ xảy ra nếu ta nhìn nhận những rắc trở này chính là một phần trong kiếp người ngăn ngủi mà ta được ban tặng? Gian nan sẽ tôi luyện và thành tựu từng cá nhân, giúp bản thân phát triển và học hỏi để trưởng thành một cách trọn vẹn. Lúc này, những rắc trở không còn là nhiệm vụ mà ta cần phải vượt qua, mà chính là một phần quan trọng của cuộc đời.

Vì sao chúng ta không xem cuộc đời này như một lò luyện kim để chúng ta có thể khám phá con người thật của chính mình. Và chúng ta sẽ xem những gian nan khó nhọc đó là cơ hội tuyệt vời để học hỏi và khám phá?

8. Khi suy ngẫm về sự ngăn ngủi của cuộc sống, chúng ta sẽ thực sự trân quý những điều kỳ diệu được ban tặng. Chúng ta có thể cảm nhận được giá trị sâu sắc của cuộc đời này. Thật tuyệt vời làm sao.

Người Nhật có một thuật ngữ, “*mono*



Hãy cố gắng trân quý khoảng thời gian bạn có với những người thân yêu, với bản thân, và với cuộc sống tươi đẹp này.

Vì sao chúng ta không xem cuộc đời này như một lò luyện kim để chúng ta có thể khám phá con người thật của chính mình. Và chúng ta sẽ xem những gian nan khó nhọc đó là cơ hội tuyệt vời để học hỏi và khám phá?



no aware”, biểu đạt niềm thương cảm trước vẻ đẹp thoáng qua, trước những sự vật không tồn tại lâu dài, trước bản chất vô thường, phù du của vạn vật. Câu nói cho chúng ta thấy cuộc đời đầy ngọt bùi nhưng cũng nhuộm chút sầu bi; bởi vì mọi thứ chúng ta quan tâm đều luôn đẹp để nhưng lại thoáng chốc trôi qua. Vô thường chỉ làm cho mọi thứ trở nên quý giá hơn.

Nếu bạn có một bữa tiệc bất tận, bạn có thể xem đó là điều đương nhiên. Nhưng nếu bạn biết rằng bạn chỉ có thể được thưởng thức bữa ăn đó trong một thời gian ngắn ngủi nào đó, và rằng bữa tiệc đó cũng sớm kết thúc, chắc chắn bạn có thể cảm nhận được hương vị ngọt ngào của mỗi món ăn một cách sống động hơn. Nhiều hứng khởi hơn. Nhiều điều tuyệt vời hơn.

Chú thích của dịch giả: Lucius Annaeus Seneca (4 TCN–65) là một chính khách, triết gia, luật gia, học giả và tác giả thời La Mã. ‘Về sự Ngăn Ngủi của Đời Người’ có thể được xem là tác phẩm giới thiệu tư tưởng điển hình nhất của ông. Có thể tóm tắt tác phẩm như sau: Đời sống khi bạn cho chúng ta thì không ngăn ngủi, nhưng chúng ta biến nó thành ngăn ngủi; và không phải chúng ta đã nhận nó với sự thiếu thốn, mà chúng ta đã lãng phí nó.

Kim Khuê biên dịch

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 y gọi Bác Sĩ và chuyển toa để dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Dược sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khoẻ 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 : Ngủi

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 : Ngủi

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

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)

Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

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**

TÂM & THÂN | 9

Ngày Sóc Đất

Cách nghĩ của chúng ta có thể thay đổi thế giới của chúng ta

Nếu bạn đang mắc kẹt trong một khuôn mẫu lặp đi lặp lại thì có lẽ đã đến lúc ngừng chạy trốn khỏi cái bóng của bạn

TATIANA DENNING

“Mọi hành động của con người đều được phát sinh từ ý nghĩ của người đó” – Đức Phật

Câu châm ngôn này được những bậc thầy về kinh doanh, những giáo sư, những nhà tâm lý học, và thậm chí cả những nhà khoa học ca ngợi vì ý nghĩa nội hàm thâm sâu của nó. Thoạt nhìn thì “Groundhog Day” (Ngày Sóc Đất) có vẻ như là một bộ phim hài khác của diễn viên Bill Murray, nhưng bộ phim này lại chứa đựng những thông điệp sâu sắc đáng ngạc nhiên – đến nỗi bộ phim đã truyền cảm hứng cho các cuộc thảo luận triết học, và thậm chí cả các khóa học đại học về ý nghĩa của cuộc đời. Bộ phim hài do Danny Rubin viết kịch bản và Harold Ramis làm đạo diễn ra mắt vào năm 1993 này cũng thu hút sự quan tâm của giới tôn giáo do các chủ đề phổ quát của nó.

Đạo diễn Ramis đã kể lại rằng: “Lúc đầu, tôi nhận được một bức thư gửi qua mail nói rằng, ‘Ồ, anh chắc hẳn là người theo đạo Cơ đốc, vì bộ phim thể hiện niềm tin vào đạo Cơ đốc rất tuyệt vời.’ Sau đó, các giáo sĩ Do Thái ở khắp nơi bắt đầu gọi điện cho tôi và nói rằng họ đang xem bộ phim như là bài thuyết pháp tiếp theo của họ. Và các Phật tử Chà, tôi biết là họ sẽ thích xem bộ phim này, bởi vì mẹ vợ tôi đã sống trong một trung tâm thiền của Phật giáo trong 30 năm và vợ tôi cũng đã sống ở đó 5 năm.”

Vậy điều gì trong phim “Ngày Sóc Đất” đã gây được tiếng vang với nhiều người như vậy? Có thể đó là: khi chúng ta xem phim, chúng ta thoáng nhìn thấy một con người khác và qua đó, chúng ta đã phát hiện ra ý nghĩa đích thực của cuộc đời; đồng thời bộ phim cũng cho chúng ta thấy rằng con đường dẫn đến sự cứu rỗi thực sự nằm ở việc buông bỏ tính ích kỷ và thực sự nghĩ đến người khác – những thứ mà theo bản năng, chúng ta đều biết đó là đúng đắn.

Nội dung bề mặt của bộ phim

Bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang sống cùng một ngày với các hành động được lặp đi lặp lại – lặp đi lặp lại – lặp đi lặp lại. (Sau những đợt phong tỏa COVID thì quá trình này có thể không kéo dài như vậy!)

Đó chính xác là tình thế khó khăn mà Phil Connors – một nhà khí tượng



Những gì chúng ta chọn để tập trung vào sẽ thể hiện chúng ta là người như thế nào.



Hóa ra, tất cả chúng ta đều có một chú sóc đất trong mình.

AP PHOTO/BARRY REESER

sống trong sự lặp lại cái ngày mà anh coi thường đó, trong một kiểu vòng lặp thời gian siêu nhiên.

Phil đã trải qua nhiều cung bậc cảm xúc, thất vọng, và trải nghiệm. Cứ như thể anh ấy đang trải qua những lần tái sinh nhỏ của chính mình, chỉ có anh ấy mới có thể nhớ rõ từng lần tái sinh như vậy. Ban đầu, thái độ của anh ấy rõ là thờ ơ, hoài nghi và kiêu ngạo. Anh ấy chỉ nghĩ đến bản thân mình và lợi dụng người khác mà không cần suy nghĩ kỹ. Sau đó, khi nhận ra rằng anh ấy đã không phải chịu hậu quả cho các hành động của mình, anh ấy bèn vui vẻ buông thả bản thân. Từ lấy trộm tiền, dụ dỗ phụ nữ, cho đến ăn vặt, anh ấy cố gắng thỏa mãn mọi ham muốn của mình.

Nhưng những ham muốn này cuối cùng rồi cũng bị mất đi sức hấp dẫn của chúng. Phil cảm thấy buồn chán và bắt đầu lo sợ rằng mình có thể sẽ không bao giờ thoát khỏi số phận của mình.

Tương lai vô cùng mờ mịt, anh ấy trở nên tức giận, chán nản và thất vọng. Tuyệt vọng, anh ấy đã cố gắng tự tử bằng mọi cách mà anh ấy có thể nghĩ ra. Nhưng bất kể là làm gì thì sáng hôm sau Phil vẫn thức dậy với cùng người dẫn chương trình phát thanh đó, nói cùng một điều vào mỗi sáng. “Được rồi, các trại viên, hãy đứng lên và tỏa sáng, và đừng quên đồ nghề của bạn vì ngoài đó rất lạnh.” Đối với Phil, ngày nào trời cũng lạnh. Phil đã bị kẹt trong nhiều năm, có thể là nhiều thập niên ở đó. Phil đã dùng mọi biện pháp để cố gắng tàn tỉnh nhà sản xuất Rita – một người ngọt ngào, tốt bụng và hào phóng. Cô có tất cả những đức tính mà Phil không có. Lúc đầu, Phil sử dụng sự lợi kéo và lừa dối để cố gắng quyến rũ cô, nhưng Rita đã nhìn ra ý định thực sự của anh và Phil luôn luôn thất bại, hết lần này đến lần khác.

Cuối cùng, trong tuyệt vọng, anh thú nhận hoàn cảnh của mình với cô. Sau khi dành cả ngày tâm sự với Phil, Rita đã nói với anh những suy nghĩ từ trong tâm của cô, “Đôi khi tôi ước mình có một nghìn kiếp sống. Tôi không biết, Phil. Có lẽ đó không phải là một tai họa. Mọi việc phụ thuộc vào cách anh nhìn nhận nó.”

Và đột nhiên, bóng đèn vụt tắt. Phil bắt đầu nhìn nhận hoàn cảnh của mình như là một cơ hội giúp anh thay đổi. Anh trở thành một phóng viên chân thành, một nghệ sĩ dương cầm cử khôi, học nói tiếng Pháp trôi chảy, và thậm chí trở thành một nhà điều khắc băng bậc thầy. Anh bắt đầu nghĩ đến người khác, và sinh hoạt hàng ngày của anh ấy được sắp đặt bởi một loạt người mà anh ấy cứu thoát khỏi thảm kịch cuộc đời – như một người đàn ông lớn tuổi vô gia cư chết cứng trong giá lạnh, một cậu bé bị rơi từ trên cây xuống, và thị trưởng của thị trấn bị ghen tị một nhà hàng. Và khi Phil thay đổi, anh ấy bắt đầu thực sự quan tâm đến Rita.

Nội hàm của bộ phim

Không phải ngẫu nhiên mà nhà khí tượng học Phil lại trùng tên với con sóc đất Phil. Và mặc dù câu chuyện về con sóc đất chỉ là một câu chuyện rất nhỏ bé, nhưng nó lại được biết đến trên hết vì một điều – nó đã trốn tránh cái bóng của nó. Đó là điều mà nhiều người trong chúng ta làm.

Cái bóng này tượng trưng cho phần tối trong tâm hồn của mỗi chúng ta – phần mà chúng ta không muốn người khác nhìn thấy, chúng ta cố gắng phớt lờ đi, hoặc thậm chí bị nó che lấp mà chính chúng ta cũng không nhận ra. Phần tối đó là thứ mà chúng ta muốn chạy trốn bằng cách xem tivi, uống rượu hoặc luôn làm cho bản thân bận rộn đến mức không bao giờ bị bỏ lại một mình với những suy nghĩ của mình. Nhưng việc nhìn thấy cái bóng của mình thì lại chính là điều đem lại cơ hội để giúp chúng ta làm được điều gì đó tốt hơn cho cái phần tối đó, và đó là niềm hy vọng của chúng ta. Chỉ bằng cách tìm ra và thừa nhận cái bóng của mình thì chúng ta mới bắt đầu thay đổi những điều mà bản thân không mong muốn.

Khi nhìn sâu vào nội tâm của bản thân và xem lại động lực tiềm ẩn của mình, chúng ta mới có thể thấy rằng chúng ta bị lấp đầy bởi rất nhiều những thứ không phù hợp với con người mà chúng ta thực sự muốn trở thành. Chẳng hạn như, chúng ta cần xem xét động cơ giúp đỡ người khác của chúng ta có chân thành và trong sáng không? Hay chúng ta đang làm điều đó bởi vì chúng ta muốn được nhìn nhận theo cách tốt đẹp, hoặc có lẽ được khen thưởng theo một cách nào đó? Hoặc có thể động lực để làm những việc đó của chúng ta cuối cùng cũng chỉ là làm cho một thứ trở nên dễ dàng và thoải mái hơn cho chính chúng ta.

Những điều này có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.

Chúng ta có thể khó phân biệt, bởi vì mặc dù bề ngoài chúng ta có vẻ như đang làm điều gì đó tốt, nhưng bên trong chúng ta có thể chứa đầy những toan tính nhằm phục vụ bản thân. Tự lừa dối bản thân thường là sự lừa dối khó nhận ra nhất.



Thông thường, thay đổi thế giới của chúng ta thực sự là vấn đề thay đổi bản thân và cách chúng ta liên hệ với hoàn cảnh bên ngoài.



SHUTTERSTOCK

Những gì chúng ta chọn để tập trung vào sẽ thể hiện chúng ta là người như thế nào. Khi đối đầu với đồng nghiệp của mình, tôi nhận ra rằng những điều khiến tôi khó chịu về cơ bản thực ra lại là sự phản ánh những điều bên trong con người của tôi – những điều ẩn giấu mà tôi không muốn thấy, và tôi cũng thực sự không nhận ra điều đó trên bề mặt. Đó chính là cơ hội để tôi soi xét và cải thiện bản thân. Nếu tôi cứ tập trung vào mong muốn thay đổi có ấy hơn là bản thân mình, thì có nghĩa là tôi đã bỏ lỡ cơ hội cải thiện này.

Theo mặc định, chúng ta thường muốn những khó khăn kết thúc càng sớm càng tốt. Chúng ta xem đó là những điều xấu – trong trường hợp đó, chúng ta có thể phớt lờ chúng, chạy trốn khỏi chúng, đối xử không tử tế với người khác, nuôi dưỡng sự oán giận, cảm thấy tức giận hoặc một loạt các phản ứng vô ích khác.

Khi chúng ta hiểu rằng những bài học lớn nhất của chúng ta là đến từ những khó khăn lớn nhất thì chúng ta sẽ nhìn nhận những khó khăn của mình khác đi. Khi chúng ta ngừng trốn tránh chúng, ngừng cố gắng tránh đau đớn, ngừng cảm thấy khó chịu, và thay vào đó là tìm kiếm từ nội tâm để xem chúng ta cần cải thiện ở đâu thì chúng ta sẽ tìm ra được bài học mà chúng ta muốn học.

Chuyện lồi

Câu chuyện về Phil là câu chuyện về lòng vị tha qua gian khổ, làm tốt sẽ đem lại phần thưởng, và cuối cùng là một hành trình tâm linh hướng tới giác ngộ.

Khi Phil nhận ra rằng anh không thể làm bất cứ điều gì để tự giúp mình, anh bắt đầu quan tâm đến việc xem liệu mình có thể giúp đỡ người khác hay không. Suy nghĩ, giá trị, thái độ, cảm xúc và hành vi của anh đều thay đổi. Với sự thay đổi quan trọng này trong suy nghĩ của mình, anh ấy đã chọn con đường tự cứu bản thân, và cuối cùng đã giải thoát được bản thân khỏi nhà tù của chính mình.

Như Rubin nói, “Ngày tôi tệ nhất trong cuộc đời của Phil đã diễn ra trong những điều kiện giống hệt như ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời của Phil”. Không phải thị trấn, không phải con người, hoàn cảnh hay sự kiện thay đổi. Điều thay đổi duy nhất chính là Phil.

Nhưng để đến được cái đích đó

không phải là dễ dàng. Phil phải học được rằng cuộc sống không phải là thứ để chống lại hay kiểm soát, mà phải xuôi theo, giống như cây liễu trong cơn bão. Câu chuyện của Phil là một quá trình thay đổi, nhưng đó là một kiểu thay đổi tốt lành – thay đổi để trở thành một người biết giúp đỡ người khác mà không mưu cầu tư lợi.

Điểm sáng của vòng lặp thời gian là đã chứng minh được rằng khi tất cả những yếu tố xung quanh chúng ta không thể thay đổi được, thì yếu tố duy nhất có thể thực sự thay đổi là chính chúng ta.

Tôi đọc được thông tin rằng Phil Harold Ramis viết kịch bản cho phim, ban đầu anh ấy tưởng tượng rằng Phil cần phải mất 10,000 năm sống lại cùng một ngày để có thể đi theo con đường đúng. Nhưng cuối cùng thì Ramis đã để Phil chỉ mất khoảng 40 năm.

Không ai trong chúng ta biết mình phải làm việc bao nhiêu năm để đi cho đúng hướng. Có lẽ có một định hướng hay một khó khăn nào đó trong cuộc sống của bạn cứ lặp đi lặp lại, trong vòng lặp thời gian không bao giờ kết thúc. Và có thể, chỉ có thế thôi, nó đang cố gắng thu hút sự chú ý của bạn, cho bạn cơ hội nhìn lại bản thân để có thể vượt qua những giới hạn của chính bạn ngày hôm nay mà trở thành một người tốt hơn vào ngày mai.

Đừng để điều đó lãng phí.

Cô Tatiana Denning, D.O. là bác sĩ gia đình. Cô tin vào việc cung cấp cho bệnh nhân kiến thức và kỹ năng cần thiết để duy trì và cải thiện sức khỏe của chính họ thông qua quản lý cân nặng, tạo lập thói quen lành mạnh để phòng ngừa bệnh tật.

Chú thích: Ngày Sóc Đất là một lễ hội truyền thống diễn ra vào ngày mừng hai tháng Hai hàng năm ở một số nước như Mỹ hay Canada. Trong ngày này, mọi người tập trung tại thị trấn Punxsutawney để chờ đón sự xuất hiện của chú sóc đất Phil. Nếu như ngày hôm đó có mây và chú sóc không nhìn thấy cái bóng của mình, có nghĩa là mùa đông sẽ sớm kết thúc, còn nếu ngược lại ngày hôm đó có nắng và chú sóc nhìn thấy bóng mình thì mùa đông sẽ kéo dài thêm sáu tuần lễ nữa.

Khánh Nam biên dịch



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

THOMAS TRAN, CPA

· 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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (626) 618-6168 / (714) 356-8899

