



VĂN HÓA – 13

Châm - màu 'Phượng Đông huyền bí'

NGHỆ THUẬT – 14

Nữ họa sĩ Angelica Kauffmann



GIÁO DỤC – 17

Khám phá trò chơi hóa trang

TÂM & THÂN – 29

Tình trạng kháng insulin



QUẢNG CÁO - RAO VẬT LÀM ĐẠI LÝ BÁO

XIN LIÊN LẠC  
(714) 356-8899

## Báo cáo: Tự do diễn đạt nghệ thuật bị siết chặt khi Trung Cộng tìm cách kiểm duyệt Shen Yun

Frank Fang

Theo một báo cáo từ Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp – một tổ chức bất vụ lợi có trụ sở tại Hoa Kỳ – trong hơn một thập niên qua, Trung Cộng đã tìm cách ngăn chặn sự tự do diễn đạt nghệ thuật ở Hoa Kỳ và 37 quốc gia khác, bằng một chiến dịch toàn cầu hung hăng nhằm vào một công ty biểu diễn nghệ thuật có trụ sở tại New York.

Báo cáo có nhan đề “Cản trở Ngoại giao và Thông tin giả: Nỗ lực toàn cầu của Bắc Kinh nhằm ngăn chặn Shen Yun” đã ghi lại những nỗ lực của chính quyền Trung Quốc nhằm sách nhiễu, phá hoại, và truyền bá những lời dối trá về Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun – một công ty nghệ thuật mang sứ mệnh tái hiện vẻ đẹp của nền văn hóa Trung Hoa đích thực vốn tồn tại trước thời cai trị của cộng sản.

Vào thời Trung Quốc cổ đại, theo truyền thống, các nghệ nhân đặt trọng tâm vào việc tu dưỡng nhân cách đạo đức, với niềm tin rằng đức hạnh và lòng tốt là điều cần thiết trong cuộc sống và trong

Xem tiếp trang 22

HOME DELIVERY ADDRESS:



▲ Người mua hàng tại một chuỗi cửa hàng bán lẻ ở Rosemead, California hôm 12/12/2023.

## Các chuyên gia: Nền kinh tế Mỹ nên chuẩn bị cho một năm 2024 gặp ghèn

Emel Akan

Lạm phát, lãi suất chưa biết, nguồn cung nhà ở eo hẹp, và một năm bầu cử: Các nhà phân tích đang có quan điểm khác nhau về chiều hướng của nền kinh tế Mỹ trong năm 2024

Nền kinh tế Hoa Kỳ đã khởi động năm 2023 với một chuyến tàu lượn siêu tốc, lướt qua những thăng trầm với lạm phát cao, lãi suất tăng, các cuộc chiến ở ngoại quốc, và lĩnh vực ngân hàng bấp bênh.

Vào thời điểm này năm ngoái, nền kinh tế Hoa Kỳ đang chuẩn bị cho một cuộc suy thoái sắp xảy ra. Những lo ngại về một cuộc suy thoái kinh tế vẫn tồn tại suốt trong năm 2023, đặc biệt là sau cuộc khủng hoảng ngân hàng trong quý 2, khi Silicon Valley Bank và First Republic Bank chứng kiến việc rút tiền hàng loạt khỏi các ngân hàng của họ theo phong cách những năm 1930.

Hệ thống Dự trữ Liên bang (Fed) đã can thiệp bằng các biện pháp khẩn cấp, và kết quả là thanh khoản ngân hàng đã được khôi phục và các thị trường tài chính cũng như tín dụng

Xem tiếp trang 8

## Các nhà khoa học khí hậu cho rằng chúng ta nên có mức CO2 cao hơn

Katie Spence

Trái đất đã tiến vào “địa hạt chưa được khám phá” và sự sống đang “đứng trước những nguy cơ.”

Một báo cáo mới đây từ BioScience của Oxford Academics cảnh báo rằng công chúng đã không chú ý đến thông điệp này và giờ đây “thời gian đã hết.”

Các tác giả của báo cáo cho biết chất xúc tác đằng sau những cảnh báo thảm khốc là nồng độ carbon dioxide (CO2) ngày càng tăng.

Để cứu vãn những gì còn sót lại,



▲ Một người phụ nữ quan sát nhà máy nhiệt than Jaenschwalde, một trong những nơi phát thải CO2 lớn nhất châu Âu, tại Peitz, Đức vào ngày 29/10/2021.

các tác giả cho rằng cần phải loại bỏ dầu, than, và các nhiên liệu hóa thạch khác nhanh chóng hơn nữa. Nếu không thì có thể xảy ra tình trạng thiếu nước và lương thực, cộng với tình trạng nắng nóng cực độ, đối với một phần ba đến một nửa dân số thế giới.

Thông điệp này cũng tương tự như thông điệp từ Liên Hiệp Quốc (LHQ), Tổng thống (TT) Joe Biden, Diễn đàn Kinh tế Thế giới, và vô số nhà lãnh đạo chính phủ: Nồng độ CO2 quá cao, và việc tiếp tục đốt

Xem tiếp trang 10

## Thống đốc Missouri cấm Trung Quốc mua đất nông nghiệp gần các khu quân sự

Frank Fang

Thống đốc Missouri Mike Parson đã ký một sắc lệnh cấm Trung Quốc và các đối thủ ngoại quốc khác sở hữu đất nông nghiệp trong vòng 10 dặm (khoảng 16km) xung quanh các cơ sở quân sự quan trọng của tiểu bang.

Hôm 02/01, ông Parson – một thành viên Đảng Cộng Hòa – đã tổ chức một cuộc họp báo để công bố sắc lệnh hành pháp của mình, trong đó cấm bất kỳ công dân, cư dân, hoặc doanh nghiệp nào từ một

quốc gia được xác định là đối thủ ngoại quốc sở hữu hoặc mua đất nông nghiệp trong bán kính 10 dặm (khoảng 16km) xung quanh tất cả các cơ sở quân sự ở Missouri. Theo sắc lệnh hành pháp này, các quốc gia được coi là đối thủ ngoại quốc bao gồm Trung Quốc, Cuba, Iran, Bắc Hàn, Nga, và chế độ cầm quyền Maduro của Venezuela.

Ông Parson cho biết: “Do trong vài năm qua và năm chính trị sắp tới, không có luật nào được thông

Xem tiếp trang 3

Missouri là nơi có nhiều cơ sở quân sự, bao gồm Căn cứ Không quân Whiteman.

## Ông Bill Barr: Bộ Tư pháp đã đi quá xa khi truy tố các nghị phạm ngày 06/01

Tom Ozimek

Hôm 06/01/2024, đúng vào ngày tròn ba năm sự kiện 06/01/2021, cựu Tổng Chưởng lý Bill Barr cho biết Bộ Tư pháp (DOJ) dưới thời Tổng thống (TT) Joe Biden đã đi quá xa khi truy tố những cá nhân liên quan đến các sự kiện của ngày định mệnh đó và

Xem tiếp trang 10

## Mối đe dọa tam cường: Ấn Độ, Nga, và Trung Quốc

Anders Corr

QUAN ĐIỂM 28

## 2024: Năm xóa bỏ 'chủ nghĩa thức tỉnh' ở Mỹ

James Gorrie

QUAN ĐIỂM 24

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

ĐỪNG CHẬM TRỄ.  
HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY.  
TEL: (714) 356-8899



6 01285 26030 3



















▲ Núi Hằng Sơn.

## Nơi cảnh giới ‘nhất tâm bất loạn’

### Đồ Nhược

Có một chàng trai trẻ rất thích núi Hằng Sơn, thích phong cảnh hùng vĩ tráng lệ và tiên cảnh mây mù mờ ảo mê đắm lòng người nơi đây. Anh thế nhất định phải lên được núi Hằng Sơn. Lúc đầu, chàng trai tràn đầy tự tin, nhưng rồi, do thể núi càng lúc càng cao, càng lên càng dốc, sự tự tin của chàng phải đổi mặt với khảo nghiệm khắc nghiệt.

**Đừng để tạp niệm phá hủy lời thề**  
 Dẫn dắt, những tạp niệm giống như thủy triều, xuất ra hết đợt này đến đợt khác, tạo nên từng đợt sóng trào. Những lời phàn nàn cũng thốt ra từ

miệng chàng trai: “Bảo giới mới lên được đến nơi có chữ? Thật là một quá đi mất! Sao lại có ngọn núi dốc như thế chứ?”

Sự hùng vĩ tráng lệ của Hằng Sơn dẫn dắt rời xa cánh cửa trái tim anh. Mây khói bóng bẽnh, lâu đài đình các thấp thoáng và cảnh đẹp như tiên giới, từ từ biến mất khỏi tầm mắt của anh.

Khi trong lòng tràn ngập những lời oán trách, cảnh tượng thù thắng kia cũng biến mất khỏi trái tim chàng trai.

Thời khắc đó, anh chỉ có thể nhìn thấy sự bất mãn ở trong lòng, nhìn thấy sự vất vả của bản thân, nhìn thấy sự sợ hãi trước ngọn núi cao. Cứ như thế, chàng trai trẻ ngừng leo núi và lập tức quay đầu xuống núi. Những ý nghĩ

tiêu cực trong tâm đã phá hủy tâm chí mạnh mẽ và lời thề của anh.

### Rõ ràng ngồi thiền ngay ngắn nhưng lại bị đánh

Nói về tạp niệm, có một câu chuyện nhỏ khiến mọi người phải suy ngẫm. Câu chuyện kể về một vị tăng nhân trẻ tuổi và một tiểu hòa thượng bảy tuổi. Hai người cùng đi tọa trong một phòng thiền. Tiểu hòa thượng còn đang ở tuổi ham chơi, căn bản ngồi không yên được.

Tiểu hòa thượng ngồi được một lát, liền bắt đầu nghiêng ngã, rồi nằm xuống ngủ thiếp đi. Tiểu hòa thượng chìm vào giấc mộng, miệng tự lẩm

bấm, nước dãi không ngừng chảy xuống. Tiếng ngáy của cậu lọt vào tai vị tăng nhân trẻ.

Vị tăng nhân trẻ nghe thấy tiếng ngáy của tiểu hòa thượng, chỉ khẽ liếc nhìn một cái, rồi tiếp tục giữ nguyên tư thế ngồi thiền ngay ngắn.

Lúc này, lão hòa thượng đẩy cửa phòng bước vào. Cảnh cửa “cột” một tiếng vang lên. Tiểu hòa thượng nghe thấy, ngưng ngưng dậy, dụi mắt, nhìn lão hòa thượng một cái rồi lại tiếp tục lăn ra ngủ.

Đột nhiên, có một âm thanh vang lên. Lão hòa thượng dùng thước đánh mạnh một cái vào vị tăng nhân trẻ. “Vút” một cái, đánh vào cánh tay của anh. Vị tăng nhân trẻ lập tức cảm thấy đau rất

### Đánh là do vọng niệm

Vị tăng nhân trẻ nhìn tiểu hòa thượng đang ngủ, về mặt đây ỳ khuấy và khó hiểu hỏi lão hòa thượng: “Sư phụ! Con đang ngồi thiền ngay ngắn ở đây, sao sư phụ lại đánh con, mà không đánh nó chứ?” Nói rồi, anh chỉ tay vào tiểu hòa thượng vẫn đang ngủ say.

Lão hòa thượng nói: “Đúng, người phải đánh là con!” Nói xong, lão hòa thượng lại đánh thêm một roi rất mạnh rồi nói: “Con nhìn cậu ấy ngủ xem. Rất chăm chú, một chút vọng niệm cũng không có! Con con ngồi thiền ở đây, trong đầu toàn là vọng niệm vọng tưởng.” Vị tăng nhân trẻ tuổi bỗng nhiên bừng tỉnh, trên mặt lộ vẻ xấu hổ.

Đúng vậy, tu hành không xét đến công phu bề mặt, không lấy hình thức bề ngoài làm tiêu chuẩn đo lường. Không phải nói là hôm nay đã ngồi thiền được bao lâu, đã đọc được bao nhiêu quyển kinh thư, thì có thể chứng minh cảnh giới cao bao nhiêu.

Có thể ngày qua ngày, động tác lập đi lập lại, nhưng trước sau vẫn bảo như được tâm nguyên thủy ban đầu như pha lê trong suốt, thuần tịnh, thì đó mới là ở cảnh giới nhất tâm bất loạn.

*Sương Sương 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 tối hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhân 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 xưởng.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

### INCOME TAX

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

### 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.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

## BIG SALE

# 36,5% OFF

CAO CỘT 500 GRAM

TIỀN SÂM VÀNG HOANG DÃ

Sâm Hoang Đà 45 năm, bọc vàng nano

TIỀN DAN SÂM HOANG DÃ

Sâm Hoang Đà 15 năm và đượp thảo

TIỀN ĐƯỢC SÂM VÀNG

Sâm Hoang Đà 30 năm, Xạ Hoàng, vàng nano

## TIỀN DAN SÂM HOANG DÃ

LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU HÀNG TRIỆU VIÊN ĐƯỜNG THÂN DAN ĐƯỢC RA ĐOÌ TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm

365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

Hồng Sâm

Bạch Sâm

Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoang Đà là loại dược thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoang Đà. Nội chuyên nghiệp Nhân Sâm có đây các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm.  
 Bởi khi, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thể, lục phủ, ngũ tạng, điều hòa khí huyết, không để đợt quy. Hãy giữ mãi từ trẻ cuộc sống:

### S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

1 Không đợt quy do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...

3 Không đau nhức tê liệt toàn thân. Co giật, cơ tạo rút, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.

5 Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng, Cận lực quá độ, hơi kiệt sức tức.

2 Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.

4 Không trúng độc dịch thừ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thần định kinh, tinh thần minh mắt.

Follow us on

www.s365nhansamhoangda.com

9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

714-340-9598

# Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

17 NGÀY 12 - 18/01/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

## Khám phá thế giới qua trò chơi hóa trang

### Karen Doll

Hiếu kỳ là bản tính tự nhiên của trẻ em; các em học bằng cách quan sát mọi người và thế giới, bắt chước những gì nhìn thấy, và thử nghiệm bằng cách trộn lẫn những điều quan sát được vào suy nghĩ, ý tưởng, và cảm xúc của mình theo bản năng để tạo ra các tình huống mới.

The giới kỳ diệu của trò chơi hóa trang chạm vào bản tính tò mò vô biên của trẻ và tạo tiền đề cho sự khám phá của các em. Chúng ta hãy cùng xem xét một số lợi ích của trò chơi hóa trang, cách khích lệ con bạn thử tham gia, và cách để tạo nên một khu vui chơi hóa trang hấp dẫn.

### Lợi ích của trò chơi hóa trang

Trò chơi hóa trang mở ra những thế giới phiêu lưu hoàn toàn mới. Trò chơi giả định này khơi dậy sự sáng tạo và phát triển trí tưởng tượng. Con bạn có thể bay vút lên như Superman và xông vào để cứu những người gặp nạn, lang thang trong rừng rậm và găm rú như một con sư tử, hoặc đóng vai ca sĩ yêu thích và tổ chức một buổi hòa nhạc solo. Những khả năng này là bất tận.

Chơi trò hóa trang cũng thúc đẩy tiến trình tự khám phá bản thân. Trẻ em được tự do khám phá vẻ bề ngoài sắc, tinh cách, và hành vi, và khám phá những điều mới mẻ về mình, chẳng hạn như những điều mà các em thích và không thích. Đây là một cách lành mạnh, an toàn, và sáng tạo để trẻ em kiếm nghiệm và thử những điều mới lạ. Người ta thường thấy những đứa bé hiện thực hóa ước mơ và niềm đam mê của các em – thử xem chúng có phù hợp hay không, có thể nói như vậy.

Bộ não của trẻ em được kích thích cao trong quá trình chơi trò hóa trang; nó đòi hỏi các em phải suy nghĩ và ghi nhớ những gì các em đã thấy và nghe, và sử dụng thông tin này để tìm ra các chi tiết của các nhân vật giả định và quang cảnh khác nhau trong tâm trí khi các em chơi.

Trò chơi hóa trang cũng có thể thực sự bồi đắp kỹ năng giao tiếp và mở rộng vốn từ vựng. Bạn sẽ thường nghe thấy con bạn vừa bình luận trong khi mặc và thay đổi trang phục. Các em có thể tạo nên đoạn hội thoại mới và thực hiện các cuộc trò chuyện sinh động – dù chơi một mình hoặc với những người khác, những tình huống này là cơ

hội lý tưởng để trẻ em thực hành các kỹ năng xã hội cần bản.

Đối với nhiều trẻ em, trò chơi hóa trang mang đến cơ hội đắm mình hoàn toàn vào giây phút này. Hãy tưởng tượng sự tập trung cao độ trong khi chơi trò chơi này.

### Khuyến khích chơi trò hóa trang

Khi sắp sửa diện trang phục để đi dự tiệc, đi làm, hoặc chơi trong một trận đấu quần vợt, hoặc chỉ đơn giản là mặc tạp dề để nướng bánh, bạn hãy tạo ra chút kịch tính và phóng đại một chút các hành động. Bạn hãy nói về sự thú vị khi đóng những vai trò khác nhau này. Để khuyến khích các con hơn nữa, hãy tạo ra một nơi hóa trang để khơi dậy óc tò mò của con bạn.

Việc tạo ra khu vui chơi hóa trang tuyệt vời không nhất thiết phải tốn kém hay xa hoa. Trên thực tế, các cửa hàng bán đồ cũ để gây quỹ và các cửa hàng bán đồ cổ điển nên là điểm dừng chân đầu tiên của bạn. Các cửa tiệm này nhập hàng mới hằng ngày, vì vậy nếu bạn thường xuyên ghé thăm, rất có thể bạn sẽ khám phá ra một số kho báu độc nhất vô nhị.

Một số món đồ yêu thích nhất của các con tôi là một chiếc khăn choàng từ lông chồn, một chiếc váy hồng bóng bĩnh, và một chiếc mũ của quý ông từ thập niên 20. Điểm dừng chân tiếp theo của bạn nên là các buổi bán các đồ vật để qua sử dụng (yard sale) trong khu gần nhà – nơi mà bạn cũng có thể tìm thấy những món đồ đáng kinh ngạc với mức giá hời.

Đừng quên những “viên ngọc quý” ẩn mình trong tủ quần áo của vợ chồng bạn. Những món đồ bạn đã không mặc trong một thời gian dài hoặc không còn quan tâm đến sẽ là sự bổ sung hoàn hảo vào tủ đồ hóa trang của các con.

Ngày bây giờ, có thể bạn đang tự hỏi mình sẽ bày biện tất cả những thứ này ở đâu. Chà, chúng tôi đặt tủ đồ hóa trang trong một chiếc rương cũ từ thời đại học trong buồng ngủ dành riêng cho khách, như một phòng chơi thứ hai. Tôi thích cảm giác chân thực và vẻ ngoài của chiếc rương; nó gợi cho tôi nhớ lại cảnh lực lợi đồ trên gác mái của bà. Bạn không cần quá nhiều không gian, nhưng nếu con bạn có một phòng chơi, điều đó hoàn toàn thích hợp. Nếu không, một góc trong phòng tắm nắng hoặc trong phòng gia đình đều được cả. Gắn một

Trang phục khơi dậy trí tưởng tượng, khả năng tự khám phá, và các kỹ năng xã hội của trẻ em.

vài cái móc xinh xắn trên tường, cắt một số giỏ trên giá sách thấp, hoặc chọn một cây đứng có móc treo quần áo hoặc phụ kiện, và vậy là xong rồi.

### Các đồ dùng cần phải có

Điều quan trọng nhất phải có là một chiếc gương soi toàn thân, cho dù đó là gương đứng hay treo trên cửa hoặc tường. Trẻ em có thể thử tất cả các cách kết hợp và phân loại, chiêm ngưỡng tác phẩm thủ công của mình trong gương, và hình dung rõ hơn về tủ quần áo của nhân vật.

Trang phục Halloween và đóng kịch thể thao còn mặc vừa cũng rất phù hợp để thêm vào [tủ đồ hóa trang]. Những cuộn vải lớn có thể trở thành áo choàng, quần áo từ các nền văn hóa khác, lều, tàu hỏa hoàng gia, và bất cứ thứ gì mà trí tưởng tượng của con có thể mơ mộng đến.

Bạn cũng đừng quên đạo cụ. Con bạn có bộ đồ chơi nhà bếp không? Nếu không, hãy đưa cho các con một số dụng cụ nấu ăn bằng cao su như đũa vớt, xẻng lật thức ăn, muỗng và một số tô nhựa. Con gái chúng tôi thích chơi

trò “kinh doanh”, vì vậy tôi đã trang bị cho con một máy tính, bút chì, và giấy, và con tôi vui vẻ chơi trò này hàng giờ liền. Trò chơi đóng vai giáo viên và bác sĩ rất phổ biến với nhiều trẻ nhỏ, vì vậy bạn có thể gắn bảng phấn hoặc bảng trắng lên tường và đặt một số sách bài tập và sách ảnh có giá một dollar vào giỏ hoặc thùng. Hãy tìm một bộ dụng cụ bác sĩ ở các yard sale, hoặc mua một bộ giá rẻ tại cửa hàng dollar.

Thêm một chút phong cách với các phụ kiện như giày, khăn quàng cổ, găng tay, túi xách, cà vạt, mũ, trang sức, tạp dề, thắt lưng, và áo khoác để hoàn thiện bộ trang phục hóa trang của các con.

*Cô Karen Doll là một nhà văn tự do và là một cố vấn về dạy học tại gia ở một ngôi làng nhỏ của Wassergass, Pennsylvania. Cô yêu thích viết về việc dạy học tại gia, làm vườn, ẩm thực và văn hóa, cuộc sống gia đình, cũng như những niềm vui của việc nuôi gà. Hãy ghé thăm trang web của cô tại [AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com](http://AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com)*

*Minh Châu biên dịch*

## L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683

(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

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

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

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

(B) Cho người không làm chủ xe

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

Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG

(714) 373-2437

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



1. Cung điện Hoàng gia ở Madrid; 2. Nhà thờ chính tòa Almudena ở Madrid; 3. Bảo tàng Prado ở Madrid.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

# Madrid quyền rũ

Nghệ thuật, lịch sử, và văn hóa nơi đây đang chờ đón du khách

Fred J. Eckert

Khi bạn trò chuyện với bất cứ người Madrileño nào – những người Madrid bản địa – về quê hương của họ, thì rất có thể bạn sẽ nghe được lời tuyên bố này: “De Madrid al cielo,” tạm dịch là “Phía sau Madrid, là thiên đường.”

Thật vậy, Madrid vẫn là một trong những thành phố tuyệt vời của châu Âu và thế giới, nơi mà hầu hết du khách Mỹ không phải bận tâm quá nhiều khi nghĩ đến những địa điểm mà họ muốn thưởng ngoạn. Có lẽ, những người dân của thành phố Madrid biết điều gì đó mà chúng ta còn lại chúng ta có thể sẽ

thích thú khi học hỏi. Bên cạnh việc thừa nhận rằng chỉ có thiên đường là nơi tốt đẹp hơn để sống, người dân Madrid thường nhấn mạnh niềm tự hào của họ bằng cách thêm vào nửa sau câu nói đó là: “Y un agujerito arriba para verlo” – nghĩa là, “và một khe hở để nhìn xuống.”

Họ nói rằng, thiên đường sẽ không phải là thiên đường nếu bạn không thể nhìn thấy Madrid từ đó.

**‘Tam giác vàng’ của các viện bảo tàng nghệ thuật vĩ đại**  
Việc ghé thăm Madrid là rất đáng giá, ngay cả khi điều duy nhất bạn làm ở đó là đi viếng ba công trình kiến trúc nằm cách nhau khoảng 800 mét và có thể đi bộ dễ dàng.

Paris có Bảo tàng viện Louvre, Florence có Bảo tàng viện Uffizi, và St. Petersburg có Bảo tàng viện Hermitage, nhưng trong khu vực “Tam giác vàng nghệ thuật” nhỏ gọn ở Madrid này, cứ mỗi dặm vuông, bạn sẽ tìm thấy các tác phẩm nghệ thuật tuyệt tác hơn bất cứ nơi nào khác trên thế giới.

Tam giác vàng nghệ thuật của Madrid là – Viện Bảo tàng Prado, Trung tâm Nghệ thuật Hoàng hậu Sofia, và Viện Bảo tàng Thyssen-Bornemisza. Ba viện bảo tàng này xứng đáng nằm trong danh sách các điểm đến không thể bỏ qua của bất cứ du khách thực thụ nào.

Viện Bảo tàng Prado là điểm nhấn trong tam giác này, và có thể dễ dàng tự mình đứng vững như một trong số ít các viện bảo tàng hàng đầu trên thế giới. Tòa nhà này được một vị vua xây dựng vào cuối thế kỷ 18 để làm nơi trưng bày các triển lãm khoa học, nhưng đã bị hư hại nặng nề do quân Pháp chiếm đóng trước khi có bất cứ cuộc triển lãm nào được tổ chức tại đây. Năm 1817, Prado mở cửa như một viện bảo tàng nghệ thuật sau khi một vị vua khác quyết định sử dụng tòa nhà đang bỏ hoang lúc bấy giờ làm nơi quy tụ nhiều bộ sưu tập nghệ thuật khác nhau của hoàng gia Tây Ban Nha. Bộ sưu tập kỳ vĩ đó được mở rộng đáng kể khi chính phủ Tây Ban Nha yêu cầu các nhà thờ, tu viện, và nữ tu viện giao nộp phần lớn bộ sưu tập nghệ thuật của họ để trưng bày cho công chúng thưởng lãm.

Bộ sưu tập đồ sộ của viện bảo tàng này có hơn 6,000 bức tranh, trong đó có khoảng 500 bức tranh được trưng bày thường xuyên – tất nhiên, tập trưng chủ yếu vào các họa sĩ bậc thầy vĩ đại nhất của Tây Ban Nha như: Diego Velázquez, Francisco Goya, El Greco, và các nghệ sĩ Tây Ban Nha xuất sắc khác. Không có một quốc gia nào trên thế giới có nơi trưng bày các tác phẩm của những nghệ sĩ vĩ đại nhất đất nước mình dưới một mái nhà chung bé thế như vậy.

Tuy một số nhà phê bình có thể cho rằng, Viện Bảo tàng Prado vẫn còn thiếu khi nhắc đến các tác phẩm của các nghệ sĩ Anh, Pháp và Đức, nhưng Prado sở hữu một bộ sưu tập các tác phẩm sinh động đáng kinh ngạc của

người Flemish, Hà Lan, và Ý, tất cả đều phản ánh sự lan rộng của Đế quốc Tây Ban Nha và phong cách nghệ thuật hoàng gia thời đó.

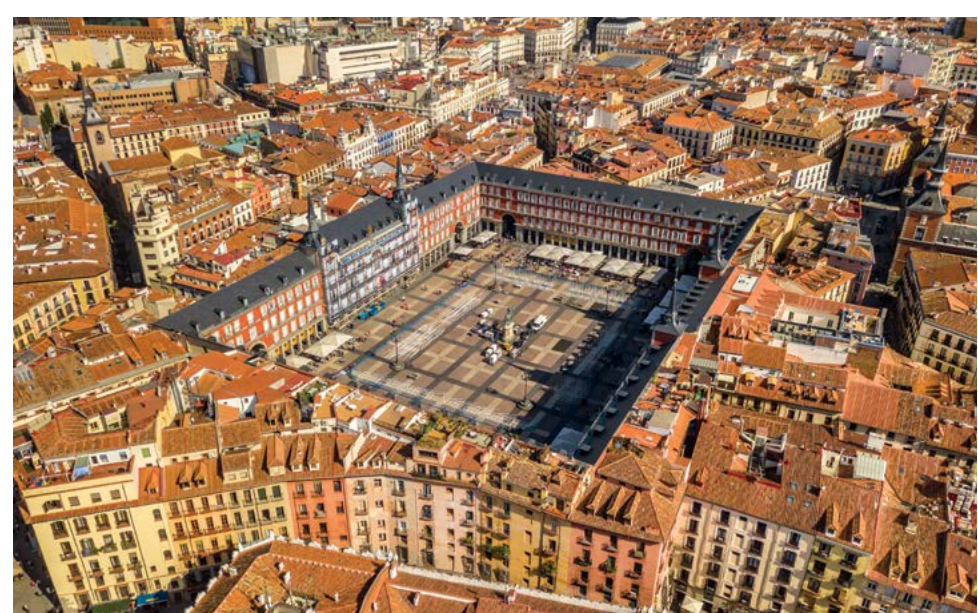
Trong nửa ngày, bạn có thể xem hết các tác phẩm nổi bật của Viện Bảo tàng Prado, nhưng tốt hơn là bạn nên dành cả ngày để xem bộ sưu tập treo tường đầy đủ. Một số người phàn nàn rằng viện bảo tàng này không dễ để định hướng, nhưng chúng tôi thấy những lời phàn nàn như vậy là không chính đáng có lẽ vì chúng tôi đã làm theo những lời khuyên hữu ích, và mua một trong những cuốn sách hướng dẫn có hình minh họa trước khi bước vào tòa nhà này.

Gần đó là Viện Bảo tàng Reina Sofia (Trung tâm nghệ thuật Queen Sofia), một điểm đến dành cho nghệ thuật hiện đại nằm trên tam giác vàng nghệ thuật. Nơi đây trước kia là một bệnh viện. Bộ sưu tập của viện bảo tàng này tập trung vào các tác phẩm của ba bậc thầy nghệ thuật hiện đại lừng lẫy nhất Tây Ban Nha: Pablo Picasso, Salvador Dalí, và Joan Miró. Tác phẩm trung tâm của viện bảo tàng là bức tranh “Guernica” (Làng Guernica) nổi tiếng, kể về Cuộc Nội chiến Tây Ban Nha của danh họa Picasso. Bức tranh được chuyển đến đây từ Viện Bảo tàng Prado.

Điểm thứ ba trên tam giác vàng nghệ thuật của Madrid là Viện Bảo tàng Thyssen-Bornemisza, tọa lạc trong Cung điện Villahermosa, nơi thắm chỉ còn gần Viện Bảo tàng Prado hơn cả Trung tâm Nghệ thuật Queen Sofia. Có thời điểm, đây từng là bộ sưu tập tự nhiên đẹp nhất thế giới: với gần 800 bức tranh quý, cộng thêm các tác phẩm khác thuộc sở hữu của ông trùm khai thác dầu mỏ và hàng hải người Hà Lan — Nam tước Hans-Heinrich Thyssen-Bornemisza.

Chỉ riêng “Tam giác vàng nghệ thuật” này thôi cũng đủ khiến chuyến đi đến Madrid đáng giá – ba viện bảo tàng tuyệt vời này đều nằm rất gần nhau để bạn có thể dễ dàng đi bộ thưởng lãm!

**Một thành phố dễ ngoạn cảnh**  
Trên thực tế, tất cả các khu vực hấp dẫn du khách của Madrid đều nằm khá gần nhau và dễ dàng đi lại. Trong khi vùng đô thị Madrid hiện



▲ Quảng trường Thị chính (Plaza Mayor) ở thành phố Madrid.

có bốn triệu cư dân, và bao phủ một vùng rộng lớn, thì trung tâm thành phố – [với diện tích] chứa đầy 5.2 km<sup>2</sup> tọa lạc giữa Cung điện Hoàng gia ở phía tây và Công viên El Retiro ở phía đông – gần như không thay đổi trong suốt một thời gian dài.

Đây là trái tim của phố cổ Madrid, một khu vực có nhiều tượng đài, viện bảo tàng, nhà thờ, những tòa nhà lịch sử, quảng trường lớn, đại lộ rộng rãi, những ngõ hẻm ngoằn ngoèo từ thời Trung cổ, cùng hàng trăm nhà hàng, tiệm cà phê, và khu mua sắm cao cấp.

Bạn có thể tận bộ tất hầu hết những nơi mà bạn muốn ghé xem khá dễ dàng. Điều này mang lại lợi thế lớn cho bạn khi muốn thực hiện những khám phá nhỏ của riêng mình dọc đường đi. Nhưng nếu bạn không muốn làm vậy, thì có một hệ thống tàu điện ngầm tốt và rất nhiều taxi giá rẻ sẵn sàng phục vụ bạn.

Cung điện Hoàng gia là địa điểm lý tưởng để bắt đầu chuyến viếng những khu phố cổ của Madrid lịch sử. Hướng dẫn viên sẽ đưa du khách đi qua công trình kiến trúc đồ sộ có từ giữa thế kỷ 18 trong hai tiếng đồng hồ. Dầu vậy, bạn cũng chỉ xem được những điểm nổi bật nhất trong số 2,800 căn phòng ở đây. Một số căn phòng – chẳng hạn như phòng ngai vàng, sảnh tiệc, và phòng riêng của Vua Carlos III, người đầu tiên sống ở đây, với chiếc đèn chùm pha lê nặng tới hai tấn – xa hoa đến mức bạn phải thận trọng nhìn thấy thì mới tin vào những lời ca tụng sự lộng lẫy của chúng.

Ngoài cung điện chính còn có một vài viện bảo tàng khác trong khuôn viên của cung điện. Điều đặc biệt thú vị là Viện Bảo tàng Vũ khí Hoàng gia (Royal Armory), nằm bên trong cung điện với hàng loạt áo giáp sáng loáng được các hiệp sĩ thế kỷ 16 và 17 mặc trên người. Một điều đặc biệt thú vị khác là Viện Bảo tàng Xe ngựa Hoàng gia (Royal Carriage), nằm bên ngoài cung điện trong một tòa nhà cạnh đó, nơi từng là công viên hoàng gia. Có nhiều cỗ xe được trang trí cầu kỳ, hầu hết đều là xe cổ từ thế kỷ 18, trong đó có một cỗ xe được Hoàng đế Pháp Napoléon tặng.

Kỳ lạ là ở Madrid không có nhà



▲ Bức tượng Vua Felipe IV đặt ở trung tâm Quảng trường Plaza de Oriente, Madrid.

thờ chính tòa nào có thể sánh ngang với các nhà thờ ở thành phố Seville, Barcelona, hay Santiago de Compostela. Nhà thờ có thể xem là nổi bật nhất Madrid là Nhà thờ chính tòa Almudena (Catedral de Santa Maria la Real de la Almudena), tình cờ lại nằm ngay bên cạnh Cung điện Hoàng gia. Phải mất một thế kỷ để xây dựng nhà thờ này, chủ yếu là do những bất đồng chính trị và sự quan liêu, mãi cho đến năm 1992, trong một buổi lễ do hoàng John Paul II chủ trì thì nhà thờ mới chính thức được mở cửa.

Chúng tôi còn có ấn tượng hơn khi đi dạo qua Quảng trường Plaza de Oriente, một nơi yên tĩnh và thanh lịch giống như một công viên, đối diện Cung điện Hoàng gia. Nơi đây đặt những bức tượng đá khổng lồ của các vị vua Tây Ban Nha. Những bức tượng này dự định sẽ được gắn dọc theo lan can trên nóc cung điện, nhưng Nữ hoàng Isabel Farnesio tuyên bố rằng bà lo lắng khi những bức tượng nằm cheo leo trên mái nhà như vậy, trong khi những người khác thì cho rằng, nữ hoàng cảm thấy khó chịu vì chân dung của bà không chiếm ưu thế nhất khi được trưng bày.

Bức tượng Vua Felipe IV đặt ở trung tâm Quảng trường Plaza de Oriente không chỉ đặc biệt thu hút mà còn có một số ý nghĩa lịch sử đáng ngạc nhiên. Mặc dù hiện nay những bức tượng có kiểu dáng đặc biệt này rất

phổ biến, nhưng đây là bức tượng cuối ngựa bằng đồng đầu tiên được đúc trong tư thế ngựa đang lổn lén như vậy. Để định hình trọng lượng của bức tượng sao cho nó không bị đổ, tác giả là nhà điêu khắc người Ý – ông Pietro de Tacca – đã nhận được sự trợ giúp từ chính nhà bác học Galileo. Tạo hình của bức tượng [lấy cảm hứng] từ một bức tranh của danh họa Valázquez mà Vua Felipe IV hết mực trân trọng.

Chi cách địa điểm nhỏ lộng lẫy này một đoạn ngắn là một địa danh khác của thành phố Madrid mà chúng tôi luôn thích chiêm ngưỡng: tượng đài của nhà văn vĩ đại người Tây Ban Nha Miguel de Cervantes, ở Quảng trường Plaza de España. Có một bức tượng của Cervantes được đặt bên trên hai nhân vật nổi tiếng nhất của ông là: chàng Don Quixote và người cận vệ của mình, Sancho Panza.

Năm khoảng giữa Cung điện Hoàng gia và Công viên El Retiro là Quảng trường Puerta del Sol, một kiểu giao lộ lớn và là trung tâm của khu phố cổ Madrid. Nơi đây hội tụ mười con phố cùng như ba tuyến tàu điện ngầm. Đây là nơi bạn sẽ tìm thấy cột Kilômet số 0 – điểm đo khoảng cách tới mọi vị trí khác ở Tây Ban Nha – được đánh dấu bằng một tấm bảng trên vỉa hè.

Mặc dù đây chắc chắn không phải là một trong những địa điểm hấp dẫn nhất của thành phố, nhưng quảng trường đồng đúc này là nơi gặp gỡ yêu thích của những cư dân Madrid. Ở đây, bạn sẽ tìm thấy bức tượng Oso y el Madroño (Chú gấu và Cây dâu tây) – biểu tượng hiệu hiệu chính thức của thành phố Madrid – đặt ngay tại điểm giao nhau giữa quảng trường và khu phố mua sắm yêu thích Calle del Carmen.

## Một địa điểm yêu thích

Gần đó là một trong những địa điểm yêu thích của chúng tôi ở Madrid: Quảng trường Thị chính Plaza Mayor, một trong những quảng trường đẹp nhất ở Madrid. Trên thực tế, đây là một trong những quảng trường lớn nhất và hùng vĩ nhất ở Tây Ban Nha cũng như ở châu Âu.

Được cách biệt nhờ những tòa nhà có duyên dáng với vô số dãy cửa sổ nhỏ, quảng trường này yên tĩnh đến

bất ngờ vì xe cơ giới không được phép lưu thông. Đây là nơi tốt nhất ở Madrid để thưởng thức một tách cà phê dưới ánh mặt trời Tây Ban Nha, lắng nghe âm nhạc chơi trên đường phố, chiêm ngưỡng các tác phẩm của những nghệ sĩ địa phương, và mua sắm trong các cửa hàng nhỏ cổ kính.

Và đó cũng là một nơi tuyệt vời để đứng lại và suy ngẫm về lịch sử. Quảng trường này chính thức khai trương vào năm 1620, với các nghi lễ kỷ niệm phong thánh của năm vị thánh Tây Ban Nha. Lễ dâng quang của nhà vua, lễ cưới của các thành viên hoàng gia, và các giải đấu của hiệp sĩ cũng đều được tổ chức tại đây.

Madrid nổi tiếng là thành phố không bao giờ ngủ, với những bữa tối có thể bắt đầu lúc gần nửa đêm, những quán rượu mở cửa hasta đêm, và ùn tắc giao thông có thể xảy ra lúc 2 giờ sáng. Tuy nhiên, điều khiến thành phố này vô cùng đặc biệt là nét quyến rũ cổ kính Âu Châu vẫn còn đó.

Rời khỏi Quảng trường Plaza Mayor, chúng tôi tự ý làm thế nào mình lại mất nhiều thời gian đến vậy mới phát hiện sự hấp dẫn đầy mê hoặc của Madrid, ngay cả khi đã du lịch khắp châu Âu trong nhiều năm.

Chúng tôi thích cảnh sắc. Chúng tôi thích mua sắm. Chúng tôi thích người dân Madrid sôi nổi, quyến rũ, và thân thiện. Chúng tôi thích ném thử món tapas, những món ăn nhẹ kiểu Tây Ban Nha mà bạn có thể thưởng thức như món khai vị hoặc bữa chính. Chúng tôi thích bắt đầu ngày mới với món bánh churros kèm sốt chocolate – bữa sáng nhẹ kiểu Tây Ban Nha gồm bột mì và chocolate nóng đậm đặc đó vị như bánh pudding chocolate tan chảy.



▲ Tapas – món khai vị của Tây Ban Nha.

Tác giả Fred James Eckert là một nhà báo tự do và nhà ngoại giao người Mỹ. Ông là bạn và đồng minh chính trị của cựu Tổng thống Mỹ Ronald Reagan, và từng giữ chức Đại sứ Hoa Kỳ tại Cộng hòa Fiji, Vương quốc Tonga, Cộng hòa Kiribati, và Quốc đảo Tuvalu.

Lê Đào biên dịch

**PROTECTING you and your business is our business.**  
Licensed in CA, NV, TX

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

**XIN GỌI NGAY**  
(714) 903-5555  
(949) 231-7085  
vgordon@farmersagent.com

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!

**FARMERS INSURANCE**  
**VAN GORDON**  
INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES  
Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:  
CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ  
XE - NHÀ - ĐẦU TƯ

**Chợ Hoa Flower Festival**  
**Asian Garden Mall**  
Jan 18 to Feb 8  
**2024**  
Firecracker Celebration Feb 10 at Noon

**2024 CHAUSON**  
NHÀ THUỐC TÂY CHÂU SƠN KÍNH CHỨC QUÝ KHÁCH MỘT NĂM MỚI  
*An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe*

- + Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- + Tận tình hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- + Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- + Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- + Giá ưu đãi cho quý khách không có bảo hiểm.
- + Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- + Tặng quà cho khách mới.

**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: Ngủ







# Thổ Nhĩ Kỳ: Đồng minh tệ nhất của Hoa Kỳ?

Anders Corr

Thổ Nhĩ Kỳ là một trong những đồng minh quan trọng nhất và đồng thời cũng là tệ nhất của Hoa Kỳ và NATO. Mỗi đầynhất, họ đã từ chối cho hai tàu quét mìn của Anh vốn có thể vô hiệu hóa đạn được của Nga cũng như từ chối giúp vận chuyển ngũ cốc của Ukraine. Năm ngoái, Thổ Nhĩ Kỳ đã khiến phương Tây khó chịu khi phong tỏa tàu chở dầu qua eo biển của nước này.



▲ Ông Recep Tayyip Erdogan, đương kim Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ và là lãnh đạo Đảng Công lý và Phát triển (AK), (giữa), có bài diễn văn trong buổi họp báo của ông tại Đại hội đồng Quốc hội Thổ Nhĩ Kỳ ở Ankara hôm 25/10/2023.

Thổ Nhĩ Kỳ gia nhập NATO vào năm 1952. Là trung tâm của cựu Đế chế Ottoman, quốc gia này đóng vai trò quan trọng vừa là một trung tâm văn minh có sức ảnh hưởng vừa là một trong số ít đồng minh Hồi Giáo thân cận của Hoa Kỳ. Kể từ năm 1955, Không Lực Hoa Kỳ đã vận hành một căn cứ không quân ở Thổ Nhĩ Kỳ tại Incirlik, để thực hiện các phi vụ do thám và chiến đấu quan trọng nhằm chống lại các mối đe dọa từ Nga, Iran, và những kẻ khủng bố.

Tuy nhiên, vào thời điểm quan trọng để NATO mở rộng sang Phần Lan và Thụy Điển, Thổ Nhĩ Kỳ lại gây trở ngại và cố gắng tận dụng quyền phủ quyết của mình để đạt được những nhượng bộ đặc quyền – đơn cử như chống lại những người Kurd bị cáo buộc là có liên quan đến hoạt động khủng bố, và đỡ bả các hạn chế xuất cảng quân sự, bao gồm cả chiến đấu cơ F-16 và F-35 của Hoa Kỳ.

Thổ Nhĩ Kỳ là một quốc gia tương đối nghèo, phụ thuộc vào dầu mỏ giá rẻ của Nga. Nước này đã mua dầu với giá giảm 25%, lọc dầu, và sau đó tái xuất cảng dưới dạng khí đốt có nguồn gốc từ Thổ Nhĩ Kỳ với giá thị trường. Điều này cho thấy mối quan hệ giữa Nga và Thổ Nhĩ Kỳ quả thật thiết. Cho phép quốc gia này quyền sử dụng F-35 có thể dẫn đến việc mất công nghệ quan trọng này vào tay của Nga,

rối quốc gia này sau đó có thể sẽ bán công nghệ này cho Trung Quốc.

Có vẻ như Ankara tin rằng họ thu được lợi ích từ việc chơi với cả hai bên và tận dụng các vấn đề toàn cầu cho lợi ích đặc quyền của mình. Nếu tất cả các quốc gia thuộc NATO đều làm như vậy, thì liên minh này có thể sẽ không hoạt động được và không còn đứng giữa Hoa Kỳ Lục địa và một liên minh ma quỷ ngày càng hùng mạnh – bao gồm các cuộc tấn công được phối hợp bởi Nga, Trung Quốc, Iran, và Bắc Hàn.

Không phải lúc nào cũng như vậy. Ankara là một lực lượng quan trọng trong việc tiết chế các tranh chấp với các quốc gia Hồi Giáo và các nhân tố khác, kể cả ở Afghanistan – Ankara đã gửi quân tham dự khi NATO điều quân đến quốc gia này. Thậm chí gần đây, hôm 29/12/2023, chính phủ Thổ Nhĩ Kỳ đã công bố vụ bắt giữ 189 người bị cáo buộc có liên hệ với những kẻ khủng bố ISIS (ISIS).

Tuy nhiên, sau cuộc tấn công ngày 07/10/2023 vào Israel, Thổ Nhĩ Kỳ đã ủng hộ Hamas. Tổ chức khủng bố này, mà Tổng thống Recep Tayyip Erdogan của Thổ Nhĩ Kỳ gọi là “những chiến binh tự do”, có thể hoạt động tương đối tự do ở Thổ Nhĩ Kỳ. Israel đã tuyên bố rằng nước này dự định sẽ truy lùng các thành viên

Hamas trên toàn cầu, kể cả ở Thổ Nhĩ Kỳ. Sau đó, chính phủ Thổ Nhĩ Kỳ đã bắt giữ 33 người được cho là có liên quan đến tình báo Israel.

GDP của Thổ Nhĩ Kỳ đã tăng đáng kể từ 202 tỷ USD năm 2001 lên 958 tỷ USD năm 2013 (USD hiện tại). Tuy nhiên, kể từ đó, nền kinh tế trì trệ. GDP bình quân đầu người giảm 15%. Chính phủ này dường như đang in tiền để ứng phó, gồm cả các dự án xây dựng bị cáo buộc tham nhũng. Hiện tại, lạm phát đang ở mức đáng kinh ngạc 65%. Hầu hết người đi làm Thổ Nhĩ Kỳ kiếm được dưới 300 USD mỗi tháng.

Một phần của vấn đề này là do ông Erdogan – người nắm quyền kinh tế và được Saudi Arabia, Qatar, và Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất thuê quan và trừng phạt thương mại, nên được tình đến để kích lệ Ankara hoàn toàn ủng hộ nền dân chủ, Hoa Kỳ, và các đồng minh G7 thân cận nhất của chúng ta.

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

*Ông Anders Corr có bằng cử nhân/cao học khoa học chính trị tại Đại học Yale (2001) và tiến sĩ về chính phủ tại Đại học Harvard (2008). Ông là người đứng đầu Corr Analytics Inc., nhà xuất bản của Tạp chí Rũi ro Chính trị, và đã thực hiện các nghiên cứu sâu rộng ở Bắc Mỹ, châu Âu, và châu Á. Các quyển sách mới nhất của ông là "The Concentration of Power: Institutionalization, Hierarchy, and Hegemony" (Tập Trung Quyền Lực: Thể Chế Hòa, Hệ Thống Phân Cấp, và Quyền Bá Chủ) xuất bản năm 2021 và "Great Powers, Grand Strategies: the New Game in the South China Sea" (Các Cường Quốc Lớn, Các Chiến Lược Lớn: Trò Chơi Mới ở Biển Đông) xuất bản năm 2018.*

Các chính sách dân tộc chủ nghĩa và chủ nghĩa chuyên chế của ông Erdogan đã tạo cho ông những cái

cổ để phản bội đồng minh và công dân của mình. Một bài báo cuối năm ngoái của các nhà phân tích tại Viện Cato đã ghi thẳng rằng, “Mặc dù đã nhiều lần chứng minh rằng mình không phải là một đồng minh đáng tin cậy, nhưng Thổ Nhĩ Kỳ vẫn tiếp tục nhận số vũ khí trị giá hàng triệu dollar của Hoa Kỳ để mua lòng trung thành mà họ rõ ràng là không sẵn lòng thể hiện.”

Trong khi Hoa Kỳ đang xem xét việc cung cấp chiến đấu cơ F-16 cho Thổ Nhĩ Kỳ để tạo thuận tiện cho Phần Lan và Thụy Điển gia nhập NATO, thì việc cung cấp F-35 không nên được xét cho bất kỳ quốc gia nào có một nhà lãnh đạo chuyên quyền và không đáng tin cậy như Thổ Nhĩ Kỳ. Các biện pháp bổ sung, kể cả tăng thuế quan và trừng phạt thương mại, nên được tình đến để kích lệ Ankara hoàn toàn ủng hộ nền dân chủ, Hoa Kỳ, và các đồng minh G7 thân cận nhất của chúng ta.

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

*Ông Anders Corr có bằng cử nhân/cao học khoa học chính trị tại Đại học Yale (2001) và tiến sĩ về chính phủ tại Đại học Harvard (2008). Ông là người đứng đầu Corr Analytics Inc., nhà xuất bản của Tạp chí Rũi ro Chính trị, và đã thực hiện các nghiên cứu sâu rộng ở Bắc Mỹ, châu Âu, và châu Á. Các quyển sách mới nhất của ông là "The Concentration of Power: Institutionalization, Hierarchy, and Hegemony" (Tập Trung Quyền Lực: Thể Chế Hòa, Hệ Thống Phân Cấp, và Quyền Bá Chủ) xuất bản năm 2021 và "Great Powers, Grand Strategies: the New Game in the South China Sea" (Các Cường Quốc Lớn, Các Chiến Lược Lớn: Trò Chơi Mới ở Biển Đông) xuất bản năm 2018.*

Thệ Minh biên dịch

# Các nhà cung cấp vũ khí phương Tây là người thắng đậm trong cuộc chiến Nga-Ukraine

Mike Fredenburg



Thỏa thuận gần đây của Đức về việc cung cấp đạn pháo 155 mm tiêu chuẩn NATO trị giá 400 triệu USD cho Ukraine là rất hào phóng, nhưng thỏa thuận này hòa ra có thể không phù hợp vì có lý do hợp lý để nghi ngờ liệu cuộc chiến này có còn tiếp diễn đến năm 2025 – thời điểm những đạn pháo này sẵn sàng được chuyển giao – hay không.

Số vũ khí trị giá 400 triệu USD nói trên được chia thành hai đơn hàng lớn: một đơn hàng 305 triệu USD đặt một công ty Pháp không được tiết lộ danh tính sản xuất 68.000 quả đạn pháo 155 mm, và một đơn hàng khác từ hãng Rheinmetall trị giá 110 triệu USD ước tính cho tổng cộng hơn 24.000 quả đạn pháo – nâng số lượng đạn pháo mà Đức sẽ gửi đến Ukraine lên đến khoảng 92.000.

Mỗi đầu đạn trong những giao dịch mua đạn pháo này có giá trung bình 4,485 USD, nhưng rõ ràng giá này đã là rẻ rồi – vì mua số lượng ít hơn có thể khiến giá lên tới 8,500 USD. Đây là số tiền rất lớn tính trên mỗi đầu đạn, nhưng chưa đủ để mua các đầu đạn được dẫn hướng chính xác. Do đó, chúng ta có thể giả định rằng việc mua vũ khí cho Ukraine chủ yếu là các loại đạn phản mảnh nổ mạnh không được dẫn hướng tiêu chuẩn. Những quả đạn này sẽ gắn tương đương với loại đạn M795 155 mm của Quân đội Hoa Kỳ – giá chỉ 1,400 USD mỗi đầu đạn hồi năm 2020. Vì vậy, chúng ta thấy rằng mức giá (trong thỏa thuận của Đức) đắt hơn từ 300 đến 600% cho một đầu đạn không dẫn hướng.

Rõ ràng, đây là vấn đề cung cầu, và các nhà cung cấp vũ khí bán cho Đức

có thể ra giá cao bởi vì kho dự trữ đạn pháo 155 mm của NATO hiện đã cạn kiệt đến mức các quốc gia NATO đang phải cố gắng giữ lấy bất cứ thứ gì còn lại để dùng cho mục đích riêng, cũng như mua đầu đạn 155 mm để bổ sung vào kho dự trữ của riêng họ.

Hàng chục ngàn quả đạn pháo mà cuối cùng Ukraine sẽ nhận được là vô cùng cần thiết, vì đạn nổ mạnh 155 mm giúp phá hủy các pháo đài và các xe thiết giáp hạng nặng hiệu quả hơn so với các loại đạn chùm 155 mm gây tranh cãi mà Hoa Kỳ đang cung cấp cho Ukraine. Những đ đạn pháo sẽ không được chuyển đến Ukraine cho đến khoảng năm 2025, nên có mối lo ngại chính đáng về việc liệu cuộc chiến này có còn tiếp diễn [đến lúc đó] hay không.

Trong khi đó, mỗi Đại Bội trưởng Quốc phòng Nga Sergey Shoigu tuyên bố rằng kể từ tháng 02/2022 – khi Nga xâm chiếm Ukraine – Nga đã tăng sản lượng đạn pháo lên gấp 17.5 lần. Đó là một con số vô cùng lớn, và thực sự khó tin, đặc biệt nếu chúng ta đang nói về loại đạn lớn hơn 122 mm và 152 mm. Con số này sẽ đáng tin hơn một chút nếu [đạn] súng cối cỡ nhỏ cũng được tính là pháo.

Để tham khảo, trước khi Nga xâm lược Ukraine, Quỹ Jamestown ước tính sản lượng đạn pháo 122 mm và 152 mm hàng năm của Nga ở mức tối đa là khoảng 1.7 triệu quả đạn hồi năm 2021 – nếu tính luôn 570,000 quả đạn hiện có được tàn trang. Những phải lưu ý rằng các nhà phân tích phương Tây luôn đánh giá thấp khả năng của Nga trong việc lách các lệnh trừng phạt, ngoài ra những sự đoán rằng Nga sẽ sớm hết đạn pháo, hóa tiễn, và phi đạn hay đạn tự hành (missile) đã được chứng minh là sai.

Với việc Nga thực hiện sản xuất hàng loạt dài nhất trong cuộc chiến

sản xuất vũ khí mới, chắc chắn rằng Nga đang tiến tới sản xuất hơn 2 triệu quả đạn pháo cỡ lớn mỗi năm. Mặc dù chỉ có Nga mới thực sự biết có bao nhiêu triệu quả đạn pháo đang được sản xuất tại các nhà máy của nước này, nhưng một quan chức quốc phòng cao cấp của Estonia, đồng minh NATO, ước tính rằng Nga đang vượt phương Tây tới bảy lần về sản lượng đạn pháo. Vì vậy, nếu chắc chắn không tăng sản lượng đạn pháo lên gấp 17.5 lần, nhưng rõ ràng rằng quốc gia này đang sản xuất nhiều đạn pháo hơn thời trước chiến tranh.

Tại Hoa Kỳ, việc sản xuất đạn pháo 155 mm được dự tính sẽ tăng từ khoảng 28,000 đầu đạn mỗi tháng hiện nay, lên tới 100,000 đầu đạn mỗi tháng vào năm 2025. Chúng ta thấy sản lượng đạn pháo ở châu Âu thậm chí còn tăng dần lên.

Tầm lý cấp bách gia tăng sản xuất của Hoa Kỳ và các đối tác NATO yếu hơn những gì chúng ta đang thấy ở Nga. Tầm lý thiếu khẩn cấp này cho chúng ta biết rằng Hoa Kỳ và Châu Âu không xem Nga là một mối đe dọa hiện hữu. Thay vào đó, những gì chúng ta thấy là những hợp đồng có rủi ro thấp được ký kết mà trong thời gian tới sẽ không mang lại nhiều lợi ích cho Ukraine.

Tất nhiên, ngay cả khi Ukraine buộc phải xin hòa trước khi các hợp đồng thực sự bắt đầu cung cấp số lượng đạn pháo đáng kể, thì những hợp đồng dành cho Ukraine này có thể được dùng để giúp bổ sung kho đạn được của Hoa Kỳ/NATO vốn đã cạn kiệt do cuộc chiến ủy nhiệm của Hoa Kỳ/NATO chống lại Nga.

Như bối cảnh hiện nay, ngoài Trung Quốc – những người chiến thắng lâu dài nhất trong cuộc chiến



▲ Các quân nhân của Lực lượng Quân sự Ukraine vận chuyển các thùng chứa hóa tiễn FIM-92 Stinger do Mỹ sản xuất (Mặt trước), sau khi được chuyển đến phi trưởng Boryspil ở Kyiv vào ngày 13/02/2022.

này là các hãng cung cấp vũ khí phương Tây – những bên sẽ được hưởng lợi trong nhiều năm tới khi bán hàng trăm tỷ USD vũ khí và đạn được với giá cao để bổ sung và xây dựng kho dự trữ của Hoa Kỳ và các quốc gia NATO, những quốc gia đã cùng nhau cung cấp cho Ukraine khoảng 100 tỷ USD viện trợ quân sự kể từ khi cuộc chiến nổ ra.

Trong khi sự phát triển tương đối chậm của các công ty quốc phòng Tây phương đã hạn chế lợi nhuận và doanh thu liên quan đến cuộc chiến 2022, thì đến năm 2023, lợi nhuận liên quan đến chiến tranh đã bắt đầu tăng và sẽ tiếp tục tăng trong những năm tới.

Bên thua cuộc lớn nhất là Ukraine. Nền kinh tế của quốc gia này đã sụp đổ vì hàng trăm ngàn người thường vong trong cuộc chiến cướp đi sinh mạng của người dân Ukraine và Nga một cách nhẫn tâm và vô ích.

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

*Ông Mike Fredenburg viết về công nghệ quân sự và các vấn đề quốc phòng với trọng tâm là cải tổ quốc phòng. Ông có bằng cử nhân về kỹ thuật cơ khí và bằng cao học về quản lý vận hành sản xuất.*

Tịnh Nhi biên dịch

**TẠP CHÍ XUÂN GIÁP THÌN 2024**  
Phát hành tuần lễ đầu tháng 1/2024  
**PROMOTION**  
Tặng túi đựng khi mua từ 2 cuốn Tạp chí

**Lưu ý:**

- Chương trình đặt mua sẽ bắt đầu vào ngày 15/12/2023 cho đến hết số lượng tạp chí (số lượng giới hạn).
- Quý khách ghi danh đặt mua Tạp chí Xuân 2024 sẽ nhận được tạp chí sau ngày 01/01/2024 qua đường bưu điện.

Thưa Quý độc giả,  
Thời gian thăm thòat thoi đưa, năm cũ sắp hết, và một năm mới tốt lành đã gần kề. Nhân dịp năm mới Giáp Thìn sắp đến, Epoch Times Tiếng Việt sẽ cho ra mắt **Tạp chí Tân Xuân Đặc biệt 2024** vào ngày 01/01/2024. Chúng tôi mong rằng đây sẽ là một món quà thăm thườn tình nhân văn và giá trị tinh thần gửi đến quý đồng hương. Kính chúc Quý độc giả một năm mới Giáp Thìn 2024: **AN KHANG THỊNH VƯỢNG – VẠN SỰ NHƯ Ý**.

Trân trọng,

**ĐẶT MUA TẠP CHÍ**

**Giá:** ~~\$12~~ **\$10.45** / cuốn  
**Shipping Fee:**  
Từ 1 đến 2 cuốn: \$9.95 / 1 lần đặt mua  
Từ 3 đến 10 cuốn: \$17.10 / 1 lần đặt mua

**ONLINE:**  
www.epochtimesviet.com

**BY PHONE/Call:**  
**(714) 356-8899**

**BY MAIL:**  
Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:  
**Epoch Times Tiếng Việt**  
10962 Main Street, Ste 101,  
El Monte, CA 91731

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

<input type="checkbox"/> 1 cuốn (\$20.40)	<input type="checkbox"/> 2 cuốn (\$30.85)	<input type="checkbox"/> 3 cuốn (\$47.10)	<input type="checkbox"/> 4 cuốn (\$57.10)
<input type="checkbox"/> 5 cuốn (\$67.10)	<input type="checkbox"/> 6 cuốn (\$77.10)	<input type="checkbox"/> 7 cuốn (\$87.10)	<input type="checkbox"/> 8 cuốn (\$97.10)

NAME/Tên \_\_\_\_\_  
PHONE/Số phone \_\_\_\_\_  
ADDRESS/Dịa chỉ \_\_\_\_\_  
CITY/Thành phố \_\_\_\_\_  
STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_ ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_  
EMAIL \_\_\_\_\_

PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu  
(Payable to/Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

<input type="checkbox"/> VISA	<input type="checkbox"/> MasterCard	<input type="checkbox"/> Discover
-------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

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

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

**TT PHARMACY**

9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683  
(714) 622-5549

**KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH**

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

**Giờ mở cửa:**  
Thứ 2,3,5,6 : 10 AM – 6 PM  
Thứ 7 : 10 AM – 2 PM  
Chủ nhật & Thứ 4 : **Ngỉ**

**TẬN TÂM — CHẤT LƯỢNG — UY TÍN**



(Từ trái qua) Tổng thống Nga Vladimir Putin, Lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình và Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi đến tham dự Đối thoại giữa Thị trường mới nổi và các nước đang phát triển bản lề Hội nghị thượng đỉnh BRICS 2017 tại Hạ Môn, tỉnh Phúc Kiến, phía đông nam Trung Quốc, vào ngày 05/09/2017.

# Mối đe dọa tam cường: Ấn Độ, Nga, và Trung Quốc

Anders Corr



Ấn Độ - quốc gia mà Hoa Kỳ và các đồng minh từng hy vọng có thể là bức tường thành dân chủ chống Trung Quốc - giờ đây lại đang trở thành một bài toán nan giải.

Quốc gia Nam Á này rất nghèo khổ, GDP bình quân đầu người năm 2022 chỉ đạt 2.400 USD. Nhưng họ có tố ra mình là một cường quốc đang phát triển. Và họ ngày càng trở nên độc tài. Tuy nhiên họ muốn được xem là thân thiện đối với tất cả mọi người, kể cả các nền dân chủ. Thủ tướng nước này, ông Narendra Modi, là một người kiêu hãnh, có tinh thần dân tộc cao, và có tham vọng [đưa Ấn Độ] trở thành siêu cường. Điều này khiến mối bang giao của Ấn Độ với các cường quốc có trách nhiệm hơn, gồm cả Hoa Kỳ, trở nên ngày càng căng thẳng, nhất là vì New Delhi có mối liên hệ quá mật thiết với hai nhà độc tài nguy hiểm nhất thế giới - ông Tập Cận Bình của Trung Quốc và ông Vladimir Putin của Nga.

New Delhi tham gia vào nhiều sáng kiến khác nhau do Bắc Kinh dẫn đầu và cũng đang có dính líu về mặt tài chính trong cuộc chiến chống Ukraine của Moscow. Ba quốc gia này hợp tác với nhau với tư cách là thành viên trong các tổ chức do Bắc Kinh lãnh đạo, như Tổ chức Hợp tác Thượng Hải (SCO) tập trung vào lĩnh vực quân sự - vốn là tổ chức mà cả ba quốc gia có hệ thống liên minh giống như Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây

Dương (NATO). Cả ba đều tìm thấy điểm chung trong hệ tư tưởng về lịch sử chủ nghĩa xã hội của họ cũng như về quan điểm thúc đẩy một hệ thống quốc tế "đa phương mới" - hệ thống mà họ muốn khai thác để lãnh đạo các quốc gia đang phát triển chống lại "chủ nghĩa đế quốc" và "phương Tây".

Mối đe dọa tam cường đang lớn dần này không phải là một kết cục không thể vãn hồi, vì Ấn Độ vẫn là một nền dân chủ giữa bảy lang sói và có thể rút lui khỏi cuộc săn mồi đó. Mặc dù Trung Quốc và Nga là những đồng minh thân thiết lâu năm của nhau, nhưng đầu đó vẫn có sự rạn nứt trong mối bang giao của họ với Ấn Độ - khi nước này vẫn đang tìm kiếm thị trường, cũng như cần sự chấp thuận và ủng hộ của Nhóm Bảy Cường quốc Kinh tế (G-7).

Tranh chấp biên giới âm ỉ giữa Ấn Độ và Trung Quốc ở dãy Himalaya, và sự chỉ trích đôn đốc phương của New Delhi đối với cuộc chiến chống Ukraine của Moscow khiến mối đe dọa tam cường này thêm phức tạp. Quyền phủ quyết của Ấn Độ trong Tổ chức Hợp tác Thượng Hải có thể có giá trị đối với các nền dân chủ. Vì thế ngày càng suy giảm của Nga với tư cách là một quốc gia bị cộng đồng quốc tế ruồng bỏ đẩy nước này vào vòng tay của cả Ấn Độ và Trung Quốc - mà New Delhi thì cũng giữ khoảng cách, ở một mức độ nào đó, với Moscow. Trong hai năm qua, ông Modi đã đi xa tới mức ông đã bỏ qua các cuộc gặp gỡ trực tiếp thường niên với ông Putin.

Tuy nhiên, Ấn Độ vẫn tiếp tay cho cuộc chiến của Nga khi cần thiết - bắt nguồn từ việc New Delhi vi phạm các lệnh trừng phạt của G-7, trong đó cấm mua dầu Nga với giá cao hơn mức giá trần 60 USD/thùng được thỏa thuận hồi năm 2022. Đáng lẽ mức giá trần sẽ khiến Nga thiệt hại gần 38 tỷ USD, nhưng sự vi phạm của Ấn Độ đã đẩy giá lên mức khoảng 70 USD/thùng. Điều này làm tăng giá khi đắt trên toàn cầu và mang lại cho Điện Kremlin tiền tiên mật hơn để dùng vào việc sát hại người dân Ukraine. Thế giới này nợ New Delhi một lời 'cảm ơn' vì lập trường vô nguyên tắc của họ và vì sự đau khổ mà họ gây ra trên toàn cầu.

Ấn Độ chỉ nhiều tiền hơn để tài trợ cho việc nhập cảng dầu, vũ khí, [công nghệ] nhà máy điện hạt nhân từ Nga. Hai quốc gia có kế hoạch cùng sản xuất vũ khí, có nghĩa là Ấn Độ đang nhập cảng công nghệ quân sự của Nga, loại có thể dùng trong các cuộc xung đột ở biên giới với Trung Quốc. Điều này chắc chắn khiến Bắc Kinh khó chịu, nhưng dù sao có lẽ Trung Quốc cũng muốn Ấn Độ phụ thuộc vào vũ khí của Nga hơn là của Hoa Kỳ. Ít nhất thì khi đó, nếu cuộc chiến giữa Trung Quốc và Ấn Độ xảy ra, thì Bắc Kinh có thể nhờ Moscow giúp đình chỉ hoạt động xuất cảng vũ khí sang Ấn Độ, bao gồm cả những loại phụ tùng thay thế quan trọng.

Các biện pháp trừng phạt Nga của châu Âu sau cuộc chiến Ukraine đã chuyển hướng dòng xuất cảng của Nga sang phương Đông. Hiện nay, khoảng 90% lượng dầu xuất cảng của Nga là

sang Trung Quốc và Ấn Độ - trong đó Trung Quốc chiếm 50% và Ấn Độ 40%. Nếu Ấn Độ không mua, thì Trung Quốc sẽ có ảnh hưởng thương mại lớn hơn rất nhiều đối với Nga. Do đó, New Delhi đóng vai trò gây trở ngại cho Bắc Kinh trong sự thống trị kinh tế ngày càng tăng của nước này.

Càng bị cộng đồng quốc tế ruồng bỏ bao nhiêu, thì Moscow càng phải nhờ cậy vào sự giúp đỡ của New Delhi để kiểm chế quyền lực của Bắc Kinh bấy nhiêu - điều này khiến cả ba quốc gia xích lại gần nhau hơn thành một mối đe dọa mang tính thường trực đối với các nền dân chủ. Nền việc tách Ấn Độ khỏi Trung Quốc và Nga là một mục tiêu chính sách ngoại giao quan trọng của Hoa Kỳ - đó là lý do mà Hoa Thịnh Đốn không chỉ trích quốc gia Nam Á này quá công khai. Nhưng có rất nhiều việc cần phải làm bởi Ấn Độ từ lâu đã "bài xích phương Tây", đang ngày càng trở nên độc tài, và các doanh nghiệp Mỹ có nhiều rủi ro do phụ thuộc vào lao động giá rẻ trong tiến trình chuyển trục khỏi Trung Quốc. Điều đó có nguy cơ làm gia tăng ảnh hưởng chính trị của Ấn Độ ở Hoa Thịnh Đốn bằng cách thâu tóm giới tinh hoa trước đây đã giúp Bắc Kinh tránh được chỉ trích.

Để giảm thiểu những rủi ro này, Hoa Kỳ và các quốc gia G-7 phải áp đặt các biện pháp trừng phạt kinh tế lên Ấn Độ, vì nhiều ưu đãi trước đây, bao gồm cả viện trợ phát triển trực tiếp, đã bị xem thường. Những nỗ lực mà chúng ta thực hiện để mua lấy tinh hữu nghị [của Ấn Độ] dường như đã thất bại, và cuối cùng chúng ta thấy được rằng Ấn Độ chỉ là một người bạn 'đồng cam' nhưng không 'cộng khổ'. Các biện pháp trừng phạt và thuế quan sẽ là điều cần thiết để tách Ấn Độ ra khỏi Nga và Trung Quốc. Không quốc gia G-7 nào, kể cả Vương quốc Anh, nên ký kết các hiệp định thương mại tự do mới với Ấn Độ.

Cách tiếp cận vừa cứng rắn và vừa mềm mỏng này đối với một nền dân chủ anh em không nên chỉ nhằm vào riêng Ấn Độ. Thay vào đó, những chính sách mới như vậy nên áp dụng cho bất kỳ quốc gia nào không hợp tác toàn diện với Hoa Kỳ và các nước đồng minh trong việc chống lại các mối đe dọa hiện hữu từ Nga và Trung Quốc - chưa kể đến các mối đe dọa tam cường xuất phát từ sự đóng lại của các nước thứ ba như Ấn Độ.

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

*Ông Anders Corr có bằng cử nhân/cao học khoa học chính trị tại Đại học Yale (2001) và tiến sĩ về chính phủ tại Đại học Harvard (2008). Ông là người đồng đầu Corr Analytics Inc., nhà xuất bản của Tạp chí Rủi ro Chính trị, và đã thực hiện các nghiên cứu sâu rộng ở Bắc Mỹ, châu Âu và châu Á.*

Thuần Thanh biên dịch

# Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 12 - 18/01/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Kháng insulin là một lời nhắc nhở rằng cơ thể bạn đang trên con đường phát triển bệnh tiểu đường.

## 4 nguyên nhân chính của tình trạng kháng insulin và các dấu hiệu cần chú ý

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Nếu bạn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi không rõ nguyên nhân, khô miệng, và cần đi vệ sinh thường xuyên, có thể "sát thủ thầm lặng" đang làm suy yếu sức khỏe của bạn là: Tình trạng kháng insulin.

### Nguyên lý đằng sau kháng insulin

Insulin là một loại hormone do các tế bào đảo của tuyến tụy tiết ra. Nhiệm vụ của insulin là vận chuyển glucose sinh ra trong quá trình tiêu hóa từ máu vào tế bào, cung cấp năng lượng cần thiết cho tế bào. Nói cách khác, insulin là người vận chuyển năng lượng của cơ thể.

Kháng insulin có nghĩa là tế bào không còn nhạy cảm với insulin - tức là insulin không thể vận chuyển glucose hiệu quả.

Các triệu chứng kháng insulin - chẳng hạn như mệt mỏi, khô miệng, và tiểu nhiều - thường khá mờ nhạt, khiến việc liên kết các triệu chứng này với tình trạng kháng insulin trở nên khó khăn, do đó khó chẩn đoán.

### Sự nguy hiểm của kháng insulin

Một lý do khác khiến kháng insulin đôi khi được gọi là "sát thủ thầm lặng" là tình trạng này vô cùng có hại cho sức khỏe. Bởi vì các tế bào cần glucose để cung cấp năng lượng, các chức năng cơ thể sẽ bị ảnh hưởng đáng kể nếu glucose trong máu không thể kịp thời chuyển đổi thành năng lượng trong tế bào.

Mặt khác, lượng glucose quá nhiều trong máu có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe khác, đặc biệt là các vấn đề về chuyển hóa, gây ra các tình trạng như gan

niêm mỡ, tiểu đường và viêm mạn tính. Phản ứng viêm có thể dẫn đến các bệnh miễn dịch và khối u khác nhau.

### Nguyên nhân kém nhạy cảm với insulin

#### 1. Mỡ nội tạng

Mỡ nội tạng tích tụ quanh bụng và các cơ quan nội tạng, và cũng là nguyên nhân chính gây kháng insulin.

#### 2. Viêm

Nghiên cứu cho thấy tình trạng viêm mạn tính là một trong những yếu tố chính gây ra kháng insulin. Ở đây, béo phì (thường liên quan đến mỡ nội tạng) là thủ phạm, vì nó làm tăng tỷ lệ viêm nhiễm - do các tế bào mỡ có xu hướng tiết ra nhiều cytokine gây viêm hơn.

#### 3. Căng thẳng

Những người chịu áp lực tâm lý cao thường sản xuất nhiều glucocorticoid hơn - còn được gọi là hormone gây căng thẳng. Sản xuất quá mức các hormone này thường dẫn đến béo phì. Căng thẳng kinh niên cũng có thể làm trầm trọng thêm phản ứng viêm bên trong cơ thể.

#### 4. Yếu tố di truyền

Các yếu tố di truyền cũng có thể kích hoạt tình trạng kháng insulin. Thật không may, những yếu tố này không thể thay đổi. Ngoài ra, nếu từng có bệnh tiểu đường trong gia đình, nguy cơ kháng insulin cũng cao hơn. Tuy nhiên, cơ thể con người có một cơ chế điều chỉnh biểu hiện gene di truyền được gọi là methyl hóa (methylation). Cơ chế này có thể thay đổi biểu hiện yếu tố di truyền mà không làm thay đổi trình tự DNA và do đó có thể ngăn chặn một số yếu tố di truyền bất lợi biểu hiện ra. Các yếu tố như tập thể dục, ăn kiêng, giấc ngủ, và căng thẳng đều ảnh hưởng đến quá trình methyl hóa gene, và tất cả những yếu tố này đều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta.

Xem tiếp trang 31

**EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT**

www.EpochTimesViet.com

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

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

- ONLINE:** [www.epochtimesviet.com](http://www.epochtimesviet.com)
- BY PHONE/Call:** (714) 356-8899
- BY MAIL:** Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến: Epoch Times Tiếng Việt 10962 Main Street, Ste 101, El Monte, CA 91731

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

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

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

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

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

NAME/Tên \_\_\_\_\_  
 PHONE/Số phone \_\_\_\_\_  
 ADDRESS/Địa chỉ \_\_\_\_\_  
 CITY/Thành phố \_\_\_\_\_  
 STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_ ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

PAY BY CHECK/Trả bằng chỉ phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt)

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

Card number/Số thẻ: \_\_\_\_\_ Exp.date/Ngày hết hạn: \_\_\_\_\_  
 Signature/Chữ ký: \_\_\_\_\_ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): \_\_\_\_\_



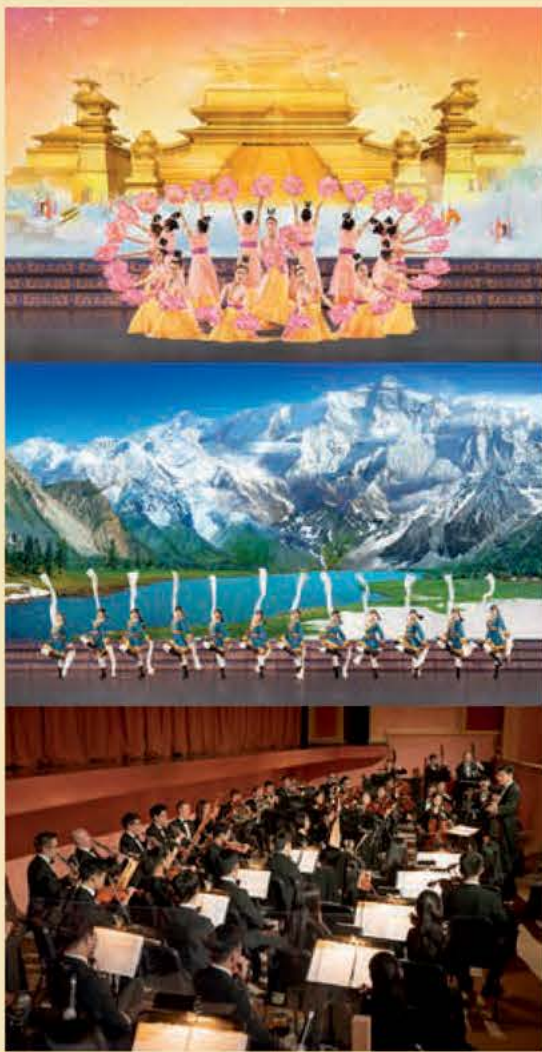




# 神韻晚會 2024 SHEN YUN CHINA BEFORE COMMUNISM



Book your tickets to  
**A Life-Changing Experience**



“★★★★★

I have reviewed about **4,000 SHOWS.**  
**None can compare** to what I saw tonight.”

—Richard Connema, theater critic

“I’ve **never seen anything** quite so beautifully choreographed in my entire life.”

—Shirley Ballas, *Strictly Come Dancing(UK)*, head judge

“**Magnificent...** very enlightening!”

—Tony Robbins, motivational speaker

“There is **massive power** in this that can embrace the world. It brings great hope...”

—Daniel Herman, former Minister of Culture of the Czech Republic

“**I encourage everyone to see.**”

—Donna Karan, founder of DKNY

Let Shen Yun Take You on an Unforgettable Journey

**JAN 16-18 · ESCONDIDO, CA**  
California Center for the Arts, Escondido  
340 N Escondido Blvd., Escondido, CA 92025

**JAN 19-21 · SAN DIEGO, CA**  
San Diego Civic Theatre  
1100 Third Ave., San Diego, CA 92101

**FEB 7-8 · MESA, AZ**  
Ikeda Theater at Mesa Arts Center  
1 East Main St., Mesa, AZ 85201

**FEB 10-11 · PHOENIX, AZ**  
Linda Ronstadt Music Hall  
260 S Church Ave., Tucson, AZ 85701

**FEB 13-18 · TUCSON, AZ**  
Phoenix Orpheum  
203 West Adams St., Phoenix, AZ 85003

**FEB 29-MAR 3 · LAS VEGAS, NV**  
The Smith Center for the Performing Arts  
361 Symphony Park Ave., Las Vegas, NV 89106

**MAR 8-10 · CLAREMONT, CA**  
Bridges Auditorium - Pomona College  
450 N College Way, Claremont, CA 91711

**MAR 13-17 · COSTA MESA, CA**  
Seegerstrom Center for the Arts  
600 Town Center Dr., Costa Mesa, CA 92626

**MAR 23-24 · SANTA BARBARA, CA**  
The Granada Theatre  
1214 State St., Santa Barbara, CA 93101

**MAR 26-27 · SAN LUIS OBISPO, CA**  
Performing Arts Center San Luis Obispo  
1 Grand Ave., San Luis Obispo, CA 93407

**MAR 30-31 · LONG BEACH, CA**  
Terrace Theater  
300 E Ocean Blvd., Long Beach, CA 90802

**APR 2-3 · THOUSAND OAKS, CA**  
Thousand Oaks Civic Arts Plaza  
2100 E Thousand Oaks Blvd., Thousand Oaks, CA 91362

**APR 5-7 · HOLLYWOOD, CA**  
Dolby Theatre  
6801 Hollywood Blvd., Hollywood, CA 90028



Order Tickets: **ShenYun.com** **1-877-663-7469**