



Ngoại trưởng Hoa Kỳ Mike Pompeo phát biểu trong cuộc họp báo chung với Ngoại trưởng Anh Dominic Raab tại Tòa nhà Lancaster, London, ngày 21/7/2020.

## HOA KỲ CDC ủng hộ việc mở cửa lại trường học

ISABEL VAN BRUGEN | THE EPOCH TIMES

Ngày 23/7, CDC đã phát hành một phiên bản mới hướng dẫn về virus Trung Cộng cho các trường học, nhằm ủng hộ mạnh mẽ việc quay trở lại lớp học vào mùa Thu này.

Các hướng dẫn cập nhật, được công bố vào hôm thứ Năm ngày 23/7, lưu ý "tâm quan trọng của việc mở cửa lại trường học tại Hoa Kỳ vào mùa Thu năm nay", và bao gồm danh sách rà soát các yêu cầu dành cho phụ huynh để giúp họ xác định có nên cho con đến **Tiếp theo trang 3**

J. SCOTT APPLEWHITE/AP PHOTO



## INDO-PACIFIC Các cuộc tập trận của Hoa Kỳ ở Thái Bình Dương đang ở mức kỷ lục

SIMON VEAZEY | THE EPOCH TIMES

Bộ trưởng Quốc phòng Hoa Kỳ Mark Esper cho biết Hải quân Hoa Kỳ "không tìm kiếm xung đột", vì họ chỉ tăng các hoạt động trong khuôn khổ "Tự do Hàng hải" ở Biển Đông; đồng thời ông hy vọng sẽ đến thăm người đồng cấp của mình ở Trung Quốc vào cuối năm nay. **Tiếp theo trang 19**

**QUẢNG CÁO**  
XIN LIÊN LẠC  
(714)356-8899  
(626)242-4574

## MỸ - TRUNG

# Ngoại trưởng Pompeo kêu gọi liên minh toàn cầu đẩy lùi Trung Cộng

ALEXANDER ZHANG | THE EPOCH TIMES

**T**rong chuyến công du 2 ngày tới London, Ngoại trưởng Hoa Kỳ Mike Pompeo đã kêu gọi tất cả các nước dân chủ trên thế giới xây dựng một liên minh để đẩy lùi mối đe dọa từ Trung Cộng.

Ngoại trưởng Pompeo đã có cuộc hội đàm với Thủ tướng Anh Boris Johnson và Ngoại trưởng Dominic Raab về một loạt các vấn đề liên quan đến Trung Quốc, bao gồm Luật An ninh Quốc gia Hồng Kông, công ty viễn thông khổng lồ Huawei của Trung Quốc và

đại dịch toàn cầu do virus Trung Cộng gây ra.

Trong một cuộc họp báo chung với Ngoại trưởng Anh Raab, Ngoại trưởng Pompeo đã mở đầu bằng lời chia buồn tới người dân nước Anh vì những mất mát của họ trong đại dịch mà ông cho rằng "lẽ ra đã có thể phòng ngừa được".

"Việc Bắc Kinh xuất khẩu thảm họa này ra thế giới vì lợi ích riêng là một hành động đáng hổ thẹn", ông Pompeo nhận định. "Thay vì giúp đỡ thế giới, Tổng Bí thư Tập Cận Bình đã cho cả thế giới thấy rõ bộ mặt thật của Trung Cộng".

Ngoại trưởng Pompeo cũng đã

khen ngợi Anh Quốc vì "các phản ứng có nguyên tắc" của nước này đối với những thách thức của chính quyền Bắc Kinh như Luật An ninh Quốc gia Hồng Kông, đồng thời ca ngợi quyết định loại bỏ Huawei ra khỏi hệ thống mạng 5G của họ.

Trước đó, hôm 14/7, Thủ tướng Boris Johnson đã thông báo rằng Vương quốc Anh sẽ cấm Huawei tiếp tục đầu tư vào cơ sở hạ tầng viễn thông của nước này vào cuối năm 2020, và loại bỏ toàn bộ trang thiết bị hiện có của Huawei ra khỏi mạng 5G vào năm 2027. **Tiếp theo trang 6**



CHINA PHOTOS/GETTY IMAGES

## TRUNG QUỐC

# Lãnh đạo Trung Cộng rửa lượng tiền 10 nghìn tỷ USD ra nước ngoài như thế nào?

## LÝ TÌNH

Theo số liệu mà Global Financial Integrity, GFI đăng trên tạp chí kinh tế nổi tiếng nhất nước Anh, Economist, ngày 27/10/2012, để suy luận rằng trong 20 năm vừa qua, ước chừng Trung Cộng đã chuyển một lượng tiền khổng lồ khoảng 10 nghìn tỷ USD ra nước ngoài.

Phương pháp của tổ chức GFI dùng để điều tra số tiền được Trung Cộng rửa là so sánh tổng

số lượng hàng hóa xuất nhập khẩu do Trung Quốc công bố với tổng số lượng hàng hóa xuất nhập khẩu với Trung Quốc do các nước khác công bố. Nếu mọi việc diễn ra đúng quy tắc, thì hai con số này phải tương đương, nhưng họ đã phát hiện có sự chênh lệch khổng lồ.

Phương pháp rửa tiền này được gọi là làm sai lệch giá hóa đơn. Ví dụ: tôi đã mua một thứ gì đó, phải trả 1,000 USD, khi **Tiếp theo trang 17**

## SỰ KIỆN & BÌNH LUẬN

# Việt Nam: Lại thêm một quy trình làm nghèo đất nước

## HY VỌNG

Những sự việc được phơi bày công khai trên mặt báo về việc "làm nghèo đất nước", quả thực mới chỉ là những việc như mua máy móc cũ của Trung Quốc, xây hàng chục tượng đài, đi xe sang, tiêu xài của công lãng phí, đi nước ngoài bằng tiền ngân sách..., nhưng việc làm thất thoát hàng nghìn tỷ đồng từ ngân hàng BIDV, là nguồn vốn để phát triển kinh tế, thì mới đích thực là việc "làm nghèo đất nước" rất đáng quan tâm.

Thời gian qua dư luận rất chú ý về việc Tòa án Hà Nội sẽ xét xử đại án tại Ngân hàng Đầu tư và Phát triển Việt Nam (BIDV). Đây là một trong 10 đại án sẽ được xét xử trong năm 2020 này, với kỳ vọng bớt được việc làm nghèo đất nước. Tuy nhiên ngày 16/7 Tòa án Hà Nội đã trả lại hồ sơ vụ án để điều tra bổ sung.

Án này có 12 bị cáo, đứng đầu **Tiếp theo trang 21**



## VĂN HÓA

**Người chính - tâm chính, người thiện - tâm thiện, nhất định sẽ có phúc báo**

Đọc tiếp trang 10



## NGHỆ THUẬT

**Bí mật đằng sau ngôi chùa gỗ lâu đời nhất thế giới**

Đọc tiếp trang 12



## GIÁO DỤC

**Cha mẹ là người thầy đầu tiên trong cuộc đời con trẻ**

Đọc tiếp trang 13



## ĐỜI SỐNG

**Bí quyết của thiên tài Einstein: Thành công = Làm việc + Chơi + Giữ im lặng**

Đọc tiếp trang 15



## SỨC KHỎE

**Vấn đề tăng cân trong thời gian cách ly virus Vũ Hán**

Đọc tiếp trang 22

## NỘI DUNG

Hoa Kỳ.....	2-5
Mỹ-Trung.....	6-7
Kinh tế & Tài chính.....	8
Khoa học.....	9
Văn hóa & Nghệ thuật.....	10-12
Giáo dục & Đời sống.....	13-15
Trung Quốc.....	16-18
Indo-Pacific.....	19
Việt Nam.....	20
Sự kiện & Bình luận.....	21
Sức khỏe.....	22-23
Điểm tin.....	24

**ĐỪNG CHẬM TRỄ. HÃY ĐẶT MUA BẢO NGAY HÔM NAY.**  
TEL: (714)356-8899  
(626)242-4574

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

Epoch Times được xuất bản hàng tuần bởi The Epoch Media Group, 10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922.













■ NGHỆ THUẬT - KIẾN TRÚC

# Bí mật đằng sau ngôi chùa gỗ lâu đời nhất thế giới

ERIC BESS

C hùa Horyu-ji ở Nara-Nhật Bản là kiến trúc bằng gỗ lâu đời nhất còn tồn tại trên thế giới ngày nay. Horyu-ji là một công trình Phật giáo năm tầng có từ khoảng đầu những năm 600. Sau nhiều năm chiến tranh và phong hóa, những tường một cấu trúc bằng gỗ chỉ còn lại ở những công trình nhỏ và vuông vắn. Vậy bí mật đằng sau tòa tháp lâu đời này là gì?

Mọi chuyện bắt đầu từ Thái Tử Shotoku (574-622 sau Công Nguyên), người từng làm nhiếp chính cho Nữ Hoàng trẻ Nhật Bản Suiko. Ông đã phái các sứ giả vượt biển đến Trung Quốc để học hỏi nền văn minh giàu có và tiên tiến, gắn liền với thời kỳ hoàng kim của lịch sử Trung Quốc, thời nhà Đường.

Hiến pháp của Thái Tử Shotoku



Thái tử Shotoku (574 - 622 SCN), nhiếp chính vương thế kỷ thứ bảy và hai người con trai của ông. Bản sao mộc bản từ một bức tranh thế kỷ thứ tám. Tranh mực và màu trên giấy. Bộ Sưu Tập Hoàng Gia.

cho phép phát triển văn hóa Nhật Bản. Việc gia nhập các tư tưởng Phật gia, nghệ thuật, và kiến trúc Trung Quốc cổ đại, tất cả được thể hiện rõ nét và hoàn hảo trong kiến trúc ngôi chùa Horyu-ji. Chính hoàng tử Shotoku, với tư cách là người trị vì đầu tiên của Nhật Bản khuyến khích phát triển Phật giáo, đã đặt làm ngôi chùa, và được biết đến như cha đẻ của Phật giáo Nhật Bản.

Trong bản hiến pháp 17 điều nổi tiếng năm 604 sau CN, hoàng tử Shotoku đã viết: "Độc lòng tôn kính Tam Bảo, chính là Phật - Pháp - Tăng, vì đó là nơi nương náu cuối cùng của mọi sinh vật sống. Rất ít người xấu xa đến mức không thể dạy được chân lý cho họ".

Ở Nhật Bản, lòng kính Thần Phật vẫn còn lại trong khi mọi thứ khác dường như đã phong hóa theo thời gian. Thật vậy, người Nhật ngày nay theo Đạo Phật nhiều hơn bất kỳ tôn giáo nào khác.

### Tại sao Ngôi chùa Horyu-ji vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay?

Trên khắp thế giới, những tòa nhà gỗ cổ xưa gần như đã biến mất hoàn toàn, thường là do những đội quân viễn chinh phá hủy mọi thứ trên con đường chinh phạt, hoặc có lẽ là do thiếu bảo trì.

Một xã hội bền vững có thể tự bảo vệ khỏi quân xâm lược và tự tổ chức xã hội bằng cách bảo tồn các kho tàng văn hóa như chùa Horyu-ji. Người Nhật thời đó đã quản lý như thế nào?

Trong hiến pháp quan trọng



Chùa Horyu-ji là ngôi chùa được xây dựng bằng gỗ lâu đời nhất thế giới.

của Thái Tử Shotoku, bên cạnh việc khuyến khích Phật Giáo, hiến pháp cũng khích lệ các giá trị của Nho Giáo, như sự hài hòa, trung thành, và phép tắc. Hầu hết những điều trong hiến pháp đều đưa ra các hướng dẫn về mặt đạo đức rõ ràng, đơn giản, và mạnh mẽ cho người dân: "Lấy hòa làm quý và tránh tranh đấu", "nghiêm cấm chấp hành lệnh bề trên", và "không được tạt dùi!"

Theo hiến pháp, thiên hoàng tượng trưng cho chính phủ và nhà nước Nhật Bản, cũng giống như "Thiên thì cao hơn Địa". Một chính phủ mạnh mẽ, dưới sự hỗ trợ của những người trung thành tuyệt đối, ngăn chặn ngoại xâm, và luật pháp bảo tồn, các kho tàng văn hóa luôn được duy trì và tôn trọng.

Hơn nữa, hiến pháp của Thái Tử Shotoku không chỉ là các điều lệ cho dân thường mà còn cho quan viên như, "Trừng phạt cái ác, khuyến khích cái thiện", "quang minh chính đại mà phân xử đối với sự kiện tụng", và "Các bá quan văn võ, từ quan lớn cho đến quan nhỏ phải lấy lễ làm gốc". Đây sẽ là đất dụng võ cho những người công chính và trung thành, giúp bảo vệ chính phủ, các lãnh tụ tôn giáo, và các công trình trọng yếu trong các cuộc nổi dậy.

Hiến pháp của Thái Tử Shotoku cũng là mảnh đất màu mỡ cho sự phát triển văn hóa Nhật Bản trong giai đoạn lịch sử sau đó, thời Heian (794 - 1185 sau CN), được coi là thời kỳ hoàng kim của

văn hóa Nhật Bản. Đây là thời kỳ mà triều đình và nhiều triều thần được phép phát triển một di sản phong phú gồm các nghi lễ đầy công phu, thập nhị y thanh lịch (mười hai lớp áo), những áng văn đẹp như Châm Thảo Tử của Sei Shonagon, và thể thơ mà sau này đã phát triển thành thơ Haiku. Những điều này đã trở thành một phần bản sắc dân tộc Nhật Bản; chính niềm tự hào khi người Nhật cảm nhận chúng và nét đạo đức tốt đẹp mà chúng đại diện đã giúp ổn định xã hội Nhật Bản.

Nhìn vào kho tàng văn hóa thời kỳ Heian và chùa Horyu-ji, chúng ta có thể thấy một kỳ quan tráng lệ và tôn nghiêm của thời cổ kính xa xưa, có thể vĩ đại hơn những điều mà lối tư duy hiện đại của chúng ta mong đợi. Lột đi lớp vỏ bề mặt, chúng ta thấy được dòng chảy bất nguồn trực tiếp từ các giá trị vĩnh cửu và đạo đức cao đẹp thể hiện ở những nơi như hiến pháp của Thái Tử Shotoku.

Các điều khoản của hiến pháp có vẻ đơn giản, nhưng đó rất có thể là "phép thần thông" của họ. Đó là một tư duy đáng suy ngẫm. Liệu đây sẽ là đất dụng võ cho những người công chính và trung thành, giúp bảo vệ chính phủ, các lãnh tụ tôn giáo, và các công trình trọng yếu trong các cuộc nổi dậy.

Hiến pháp của Thái Tử Shotoku cũng là mảnh đất màu mỡ cho sự phát triển văn hóa Nhật Bản trong giai đoạn lịch sử sau đó, thời Heian (794 - 1185 sau CN), được coi là thời kỳ hoàng kim của

Hàn Mặc biên dịch



Đền Horyu-ji (trái) và chùa Horyu-ji (phải).

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



## Cha mẹ

# là người thầy đầu tiên trong cuộc đời con trẻ

CAO NGUYÊN

Một nhà văn đã từng diễn thuyết: "Là cha mẹ, thành tựu lớn nhất là nuôi dạy được những đứa trẻ hòa nhập vào thế giới". Một cuộc khảo sát đã được thực hiện trên Internet với câu hỏi như sau: Nếu ông bố nào không thể chăm sóc con nhỏ với thời gian 12 giờ trong một tuần thì sẽ bị tước danh hiệu làm cha, bạn có ủng hộ quan điểm này không?

Kết quả khảo sát cho thấy: Tỷ lệ ủng hộ đạt đến 79%, nhận được nhiều phiếu đồng ý vượt trên cả phiếu phản đối. Nhưng khi bạn tổ chức chương trình phỏng vấn một số đứa trẻ, trong đó có câu trả lời của 3 em đã gây bất ngờ rằng: Không đồng ý, không ủng hộ. Và lý do là:

*Bởi vì ông ấy là bố của cháu; Bố cháu mãi mãi là người bố tốt nhất; Bố cháu làm việc cả tuần vất vả, thật khó khăn.*

Trước lời này của con trẻ, ông bố hạnh phúc ấy đã xúc động chia sẻ: nghĩ rằng tất cả các đứa trẻ đều sẽ nói đồng ý, nhưng không ngờ lại nhận được câu trả lời thẳng thắn đầy chân thành như thế này của con mình. Bản thân làm bố cũng không nghĩ tới điều này, vì bình thường có khá ít thời gian chăm con; vậy mà trong tâm con mình vẫn cảm kích và đưa ra nhận xét ám áp như vậy.

Jenny Elim, tác giả chuyên về chăm sóc và giáo dục trẻ em Hoa Kỳ từng nói: "Không sợ trẻ nhỏ có thiếu sót, mà điều đáng sợ nhất là sự thiếu đúng đắn trong phương pháp dạy dỗ và quan niệm giáo dục gia đình của các bậc cha mẹ.

Với trẻ em chưa đủ trưởng thành, nên hầu như tất cả các phản ứng với thế giới bên ngoài đều dựa trên phản ứng tự nhiên và bất chước. Vì vậy cha mẹ cần kiên nhẫn dần dần từng bước, đồng thời dạy con thế nào thì mình làm gương thế ấy. Đây

chính là hành trang quý giá nhất trên con đường trưởng thành cho con trẻ". Đối với trẻ con thì nên nhân nại nhiều hơn và ít trách mắng hơn, thấu hiểu và lắng nghe, dẫn dắt và khích lệ nhiều hơn. Hãy để trẻ con có cơ hội cùng tham gia những hoạt động gia đình, bồi dưỡng tâm hồn trẻ để trẻ hiểu được thế nào là tâm lòng chân thành và một trái tim biết ơn.

Đĩ nhiên có đầy đủ điều kiện vật chất cũng rất quan trọng trong việc nuôi dưỡng trẻ nhỏ, khi chúng ta rơi vào tâm hồn trẻ sự chân thành và tình yêu thương, tương lai nhất định trẻ cũng hiểu được thế nào là trân quý bản thân và yêu cuộc sống, càng dễ dàng hiểu được sự tôn trọng, và cảm ơn sự phở xuất của người khác.

Nhưng, chúng ta cũng biết rằng, những kinh nghiệm do giáo dục không phù hợp thường lưu lại nhiều bài học đau đớn và sâu sắc.

Các chuyên gia chăm sóc và giáo dục trẻ em chia sẻ: Những năm đầu đời của trẻ nhỏ rất quan trọng, khi trẻ trước 6



Đối với trẻ con thì nên nhân nại nhiều hơn và ít trách mắng hơn.

tuổi, chúng ta cần dạy chúng những phép tắc trong hành xử, để chúng hiểu được điều gì có thể làm và điều gì không được phép làm.

Từ nhỏ đã có nề nếp, trẻ tự nhiên sẽ biết trân trọng bản thân và trân trọng những thành viên khác trong gia đình, sẽ không tự dưng làm tổn hại bản thân cũng chính là không bao giờ làm tổn hại người khác, dịu dặt và giáo dục trẻ theo cách phù hợp hiệu quả hơn nhiều so với việc để chúng lớn lên không nghe lời rồi mới áp dụng kỷ luật và la mắng.

Giáo sư Stephen Baskerville của Đại học Howard cho biết: "Về cơ bản, mọi vấn đề xã hội quan trọng đều liên quan đến việc con cái thiếu cha. Bao lực, tội phạm, nghiện ma túy, nghiện rượu, mang thai ở tuổi vị thành niên, tự tử, v.v. đều liên quan trực tiếp đến việc thiếu sự giáo dục từ người cha".

Chúng ta đều biết rằng, không gì có thể thay thế được vai trò của người cha trong gia đình. Sức ảnh hưởng của người cha trong quá trình trưởng thành của trẻ thực sự quan trọng nhiều hơn bạn nghĩ. Trẻ có tự tin hay không, có mạnh mẽ hay không, có phát triển đúng đắn hay không, hoàn toàn không thể thiếu vắng bóng dáng người cha. Về phương diện này thì tôi có một trải nghiệm thực tế:

Gia đình tôi khá đơn chiếc, vợ chồng sống riêng không có ông bà hay có chú bác bên cạnh, công việc của chúng tôi lại thường đi công tác xa nhà. Khi ấy con trai tôi mới hơn 1 tuổi, chỉ mới chập chững biết đi. Đầu tối có gắng hết sức dạy dỗ con từ cả hai vai trò cha và mẹ để bù đắp sự vắng nhà thường xuyên của cha, đầu tối muốn cậu bé mạnh mẽ thế nào thì kết quả dường như ngược lại.

Rõ ràng là cậu bé mất tự tin và trở nên nhút nhát khi thiếu sự chăm sóc và dạy dỗ thường xuyên của cha. Thậm chí còn hình thành một "nỗi sợ vô hình"; điều này ít nhiều cũng ảnh hưởng đến tính cách sau này của cậu, một trong những điểm khuyết ấy là khả năng giao tiếp với người khác và cộng đồng.

Chợt nghĩ, dù người mẹ có muốn thay thế vai trò người cha cũng không thể nào có thể thay thế được. Lúc này tôi mới hiểu, con có cha có mẹ là sự giáo dục trọn vẹn nhất trên đời này; thiếu một trong hai sẽ vĩnh viễn là sự mất mát không bao giờ bù đắp được.

SCREENSHOT VIA YOUTUBE

## Chuyên gia giải mã Kinh Thánh: TT Trump sẽ tái đắc cử

TRUNG DUNG Theo trang Breaking Israel News, giáo sĩ Do Thái Matiyahu Glazerson đã sử dụng phần mềm để tìm kiếm thông tin ẩn chứa trong văn bản Torah vài tháng trước cuộc bầu cử tổng thống năm 2016 tại Hoa Kỳ, và sau đó dự đoán chính xác rằng ông Trump sẽ được bầu làm Tổng thống. Hiện nay, Glazerson lại tìm thấy thông tin về sự tái đắc cử của TT Trump theo cách tương tự, và đó đã được ghi lại rõ ràng ở kinh Torah. Kinh Torah thường được gọi là Ngũ Kinh Mose, được bao gồm trong Thánh Kinh Do Thái Hebrew Bible.

### Giải mã thông điệp ẩn trong Kinh Thánh Do Thái

Glazerson đã sử dụng phần mềm đặc biệt của mình để tìm kiếm các từ liên quan đến tình hình hiện tại. Ông phát hiện ra rằng các kết quả phù hợp được tập trung trong chương thứ tư của *Dân số ký* (Numbers) trong đó có từ "corona" (bệnh viêm phổi Trung Cộng). *Dân số ký* là quyển thứ tư của Ngũ Kinh Mose. Ông nói rằng mọi người sẽ thấy ngày càng nhiều virus viêm phổi Trung Cộng, và ông cũng thấy từ

CHARLOTTE CUTHBERTSON/THE EPOCH TIMES









## Tỉnh Sơn La xảy ra 12 trận động đất liên tiếp trong hơn 24 giờ

KHOI NGUYEN

Viện Vật lý Địa cầu cho biết, từ trưa ngày 27/7 đến trưa ngày 28/7, tại huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La đã xảy ra 12 trận động đất liên tiếp có cường độ từ 2,6 đến 5,3 độ Richter và có thể còn xuất hiện tiếp.

Các trận động đất này xảy ra tại khu vực huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La. Viện Vật lý địa cầu cho hay, với cường độ 3.1 độ Richter, người dân không nên hoang mang vì các trận động đất có cường độ dưới 6.0 là mức độ bình thường.

6 trận động đất còn lại xảy ra trong ngày 28/7 có cường độ từ 2,7- 4,8 độ Richter, độ sâu chấn tiêu 8-12 km xảy ra trên địa bàn huyện. Trong đó, có một trận xảy ra vào 8g26 cùng ngày với cường độ 4,0 độ Richter, độ sâu chấn tiêu khoảng 12,1 km. Do cường độ không mạnh, người dân các tỉnh thành xung quanh không cảm nhận được.

Trước đó ngày 27/7, tại địa bàn huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn la xảy ra 5 trận động đất liên tiếp. Trận động đất đầu tiên là vào lúc 12g14 cùng ngày cũng là trận có cường độ lớn nhất 5,3 độ Richter, cấp độ rủi ro thiên tai cấp 4.

Theo báo cáo nhanh của Ban chỉ huy phòng chống thiên tai và tìm kiếm cứu nạn tỉnh Sơn La, trận động đất này gây dư chấn khiến các tòa nhà ở Hà Nội rung lắc trong thời gian gần 10 giây.

Viện trường Vật lý địa cầu cho biết, tâm chấn ở xã Đông Sang, huyện Mộc Châu,



Vị trí xảy ra trận động đất 5,3 độ Richter trưa ngày 27/7 ở Sơn La. (Ảnh: Viện Vật lý địa cầu)



Một số ngôi nhà đã bị hư hại sau các trận động đất ở Sơn La. (Ảnh chụp từ màn hình video)

tỉnh Sơn La, độ sâu chấn tiêu khoảng 14 km.

Trận động đất có cường độ 5,3 độ Richter đã làm trụ sở của UBND xã Nà Mương, UBND xã Tà Lại, xã Lóng Sập bị lún, nứt tường, rơi vỡ mảng trần, cháy nổ một số hệ thống điện.

Hai nhà văn hóa ở xã Tân Hợp và xã Tà Lại, xã Quý Hương và trường mầm non bán Tâm Phế (xã Tân Hợp) bị sập trần nhựa, lún, nứt tường.

Có 127 nhà dân bị lún, nứt tường, vỡ ngói, sập trần nhựa,

và đá rơi bẹp đầu một xe tải đậu ven đường.

PGS.TS Cao Đình Triều, Viện trưởng Viện Địa vật lý ứng dụng cho biết, các trận động đất xảy ra trong 2 ngày qua nằm trên vết đứt gãy sông Đà. Khu vực này được dự báo là vùng có nguy cơ xảy ra động đất, và có thể xảy ra động đất với cường độ 6,3 - 6,4 độ Richter.

Ông Triều cho biết, thông thường một đợt động đất gồm một trận mạnh nhất là chủ chấn; sau đó sẽ có những trận dư chấn với cường độ suy yếu dần.

## Chuyện thật như đùa: Xây biệt thự cho bò!

ANH DUONG

Cứ tưởng chỉ có ở Ả Rập mới có chuyện nghìn lẻ một đêm, hoặc ở Thổ Nhĩ Kỳ mới có chuyện cưới của Aziz Nexin. Nào ngờ ở Việt Nam còn có chuyện hay hơn thế. Mấy ngày qua các báo ở Việt Nam đều đưa tin: Xây chuồng bò “hạng sang” ở Nghệ An; “biệt thự” 236 triệu của bò ở Nghệ An; xây “biệt thự” cho bò ở bên cạnh căn nhà dột nát của chủ bò...

Chuyện là ở tỉnh Nghệ An đã chi 560,000 USD để xây 67 chuồng bò “hạng sang” nuôi 280 con bò. Bình quân gần 10,000 USD cho 1 chuồng bò. Đề án này được thủ tướng phê duyệt năm 2016. Mục tiêu là xóa đói giảm nghèo, cải thiện nâng cao đời sống cho hơn 200 người dân tộc Ô Đu ở Nghệ An.

Năm 2019, hạng mục xây nhà ở cho bò đã được nghiệm thu, thanh toán và giao cho người dân để nuôi bò. Điều đáng nói là, mãi đến bây giờ, báo chí mới

phanh phui ra việc “xây biệt thự cho bò” này, bởi giá thành xây dựng chuồng bò cao bất thường. Giá trung bình 10,000 USD cho một chuồng nuôi 4 con bò. Nhiều độc giả đã chia sẻ trên báo, ví dụ như trên Vietnamet.vn bạn Toàn Văn Hùng viết “cố ai tin không khi huyện Tương Dương, Nghệ An xây chuồng bò cho dân lên đến 236 triệu đồng một chuồng. Trong khi xây nhà tình nghĩa cho dân chỉ vài chục đến 100 triệu đồng mới căn nhà? Hoặc bạn TV chia sẻ: “Biệt thự cho bò và lều cho người! Thật cay mắt”. Bạn Hữu Diên: “Trời ơi! làm một cái chuồng bò mà 236 triệu, còn nhà tình nghĩa chỉ 40-50 triệu đồng - bỏ này hán là “bò vàng”?”

Nhưng điều kỳ lạ hơn nữa bây giờ mới phát hiện ra, là 231 người được hưởng dự án “biệt thự cho bò” ở Bản Đưa, xã Lương Minh, Huyện Tương Dương, Nghệ A không có người dân tộc Ô Đu nào!!



Truyền thông trong nước đưa tin về dự án “Biệt thự cho bò”. (Ảnh chụp màn hình báo Dân Trí)



Ngân hàng BIDV đã cho Công ty Bình Hà vay trái quy định trong dự án chăn nuôi bò tại Hà Tĩnh, gây thất hàng chục triệu USD tiền ngân sách.

## Việt Nam: Lại thêm một quy trình làm nghèo đất nước

Tiếp theo từ trang 1

là Trần Bắc Hà (đã tử vong trong nhà tù ở Sơn Tây tháng 7 năm 2019), nguyên là Chủ tịch HĐQT của BIDV, cùng với 3 lãnh đạo nguyên là phó tổng giám đốc kỹ cụy của BIDV và các lãnh đạo khác của BIDV, Công ty Bình Hà, Công ty Trung Dũng.

Theo cáo trạng, trong thời gian 2011-2016 BIDV đã cho Công ty Bình Hà, Công ty Trung Dũng vay trái quy định, gây thất thoát cho BIDV 72 triệu USD. Tóm tắt việc cho vay này nhưsau:

### Bóp méo quy trình thẩm định vốn vay trong vụ Công ty Bình Hà

Công ty Bình Hà, là công ty của gia đình Trần Bắc Hà. Theo cáo trạng, ngày 15/4/2015, UBND tỉnh Hà Tĩnh đã có văn bản cấp 2,163,5 hecta đất, đã được giải phóng đền bù mặt bằng đầy đủ, thời hạn 50 năm, tại hai huyện Kỳ Anh và Huyện Cẩm Xuyên, tỉnh Hà Tĩnh cho Công ty Bình Hà để thực hiện dự án nuôi bò. Quy mô dự án 250,000 con bò một năm, với vốn đầu tư hơn 200 triệu USD.

Công ty Bình Hà vừa mới thành lập, không đủ điều kiện có 3 năm kinh doanh để xếp hạng tín dụng doanh nghiệp, vốn tự có rất ít, không đủ tài sản để bảo đảm, việc chứng minh hiệu quả kinh tế của dự án không thuyết phục; đơn giản là lấy cỏ tươi ở đầu để hàng trăm nghìn con bò ăn hàng ngày cũng đã không chứng minh được. Vì thế, Công ty Bình Hà không đủ điều kiện để vay vốn của BIDV.

Nhưng một số lãnh đạo của BIDV và BIDV Chi nhánh Hà Tĩnh đã nhiều lần sửa đổi các điều kiện cho vay nhằm bó qua hoặc nới lỏng các quy định trong quy trình cho vay. Từ đó BIDV và BIDV Chi nhánh Hà Tĩnh đã chuyển ngân hàng trăm triệu USD cho Công ty Bình Hà mà không theo dõi tiến äy đi đâu. Cơ quan công an cũng đã xác định, Trần Duy Tùng con trai Trần Bắc Hà đã gửi hơn 10 triệu USD (khoảng 8% số tiền vay) ở ngân hàng Lào, rồi thông qua Công ty cổ phần Tập đoàn An Phú của Tùng để góp vốn 10% vào LaoVietBank.

Vay được lượng tiền khổng lồ thế, nhưng Công ty Bình Hà không đầu tư vào nuôi bò thật, chỉ làm vài dãy chuồng lợn tằm bị tạm bợ, mua bò về nuôi nhốt, rồi thuê người trồng chuối, trồng cỏ. Nông dân ở đây còn biết là thời tiết của Hà Tĩnh vừa nắng, vừa gió Lào, nhiệt độ tăng bình rất cao, không thuận lợi cho chăn nuôi bò quy mô lớn, vậy mà Công ty Bình

Hà vẫn cứ làm. Kết quả là chỉ hơn một năm sau, giữa 2016 thì Bình Hà đã trong tình trạng “chết đờ”, không còn một con bò nào, chuồng trại bỏ hoang tàn, người làm công nghệ việc không được trả lương, thua lỗ trầm trọng.

Đến thời điểm khởi tố 11/2018, số dư nợ cả ngân hạn và dài hạn của Bình Hà tại BIDV là 60 triệu USD, kinh doanh lỗ 40 triệu USD, tài sản còn lại 24 triệu USD. Hiện nay, BIDV đang đàm phán với Công Ty Hoàng Anh Gia Lai (và một số đối tác khác) để đảo nợ. Theo cơ quan công an thì Hoàng Anh Gia Lai đã có “cam kết” hợp tác kinh doanh nhận tài sản 24 triệu USD, chủ yếu là hơn 1,000 hecta đất (trong số 2.163,5 ha được giao) để trồng trái cây xuất khẩu và hứa sẽ trả nợ gốc 54 triệu USD cho BIDV trong vòng 9 năm, mỗi năm trả 6 triệu USD. Sau khi cán đối trên giấy như thế, cáo trạng chỉ ra số nợ không thu hồi được chỉ còn là 34 triệu USD.

Ở đây có ý kiến cho rằng chỉ riêng việc Hoàng Anh Gia Lai cam kết trả nợ thay 6 triệu USD một năm là khó thực hiện. Giá sử Hoàng Anh Gia Lai trồng cây xuất khẩu có lợi nhuận 5% một năm là tốt rồi, nhưng muốn có 6 triệu USD tiền lãi thì phải có vốn đầu tư là 120 triệu USD. Đây là điều khó thành hiện thực khi Hoàng Anh Gia Lai cũng đang rất khó khăn về tài chính, lấy đâu ra lượng vốn rất lớn ấy. Hơn nữa nếu có lượng vốn ấy thì công ty này trồng cây ở Tây Nguyên sẽ hiệu quả hơn ở Hà Tĩnh rất nhiều.

### Có hay không việc mất kiểm soát tín dụng trong vụ Công ty Trung Dũng

Công ty Trung Dũng tuy không phải là của Trần Bắc Hà, nhưng lại được ông chỉ đạo BIDV Chi nhánh Hà Thành ưu ái cho vay gắp mấy lần vốn điều lệ. Trong quá trình xét duyệt cho vay, Công ty Trung Dũng cũng không đạt yêu cầu theo quy định, nhưng BIDV chi nhánh Hà Thành vẫn cho vay dân đến gần gấp mất vốn 37 triệu USD, sau khi giải quyết thu nợ, đến nay còn 11 triệu USD không có khả năng hoàn trả.

Cùng theo kết luận của công an, có một điểm lưu ý là Công ty Trung Dũng cùng lúc con vay ở Vietinbank Chi nhánh Hà nội, tính đến hết 2018 còn 9,5 triệu USD nợ không có khả năng hoàn trả, và vay ở MBBank tổng số dư nợ đến 4/4/2019 là 20 triệu USD không còn khả năng hoàn trả.

Trong khi Công ty Trung Dũng có báo cáo tài chính rất

**Đến thời điểm khởi tố 11/2018, dư nợ cả ngắn và dài hạn của Bình Hà tại BIDV là 60 triệu USD, kinh doanh lỗ 40 triệu USD, tài sản còn lại 24 triệu USD.**

**Giả như không mất đi mấy trăm triệu USD này thì có thể làm được mấy trăm cây cầu cho miền núi xa xôi, giúp các học sinh không phải lội sông để đi học trong nguy hiểm.**



Ông Trần Bắc Hà khi còn làm lãnh đạo ngân hàng BIDV. Ảnh: TTXVV

Ông Trần Bắc Hà, người đứng đầu trong đại án BIDV (đá tử vong trong nhà tù ở Sơn Tây tháng 7/2019), nguyên là Chủ tịch HĐQT của BIDV. (Ảnh chụp từ trang VnExpress)

khó khăn, cùng lúc đang vay ở hai ngân hàng khác hàng mấy chục triệu USD như thế, chắc chắn là BIDV Chi nhánh Hà Thành hoàn toàn biết các thông tin này, vì trong hệ thống ngân hàng có người cung cấp thông tin để phòng ngừa rủi ro tín dụng, nhưng BIDV Chi nhánh Hà Thành vẫn cố tình cho vay sai quy định. Tổng cộng Công ty Trung Dũng đang nợ các ngân hàng là 41 triệu USD, không còn khả năng hoàn trả.

### Đâu là hy vọng về tương lai tốt đẹp của Việt Nam?

Hoạt động ngân hàng luôn phải chịu rất nhiều quy chế để phòng tránh rủi ro, gồm các quy định của Ngân hàng Nhà nước, của cơ quan quản lý vốn nhà nước, cơ quan thanh tra nhà nước, cơ quan thành tra ngân hàng, cơ quan thuế, kiểm toán nhà nước, kiểm toán nội bộ...

Có chuyên gia tài chính cho rằng, cứ nhìn qua các con số đưa ra như trên trong cáo trạng thì đây là các con số tự “ché biếm”. Có ai đó coi đây như là tiền không phải của nhân dân nên thích đưa ra con số nào cũng được.

Người dân đi qua một bảng thông báo lãi suất của ngân hàng BIDV tại Hà Nội.



## Thêm ca nhiễm virus Trung Cộng tại Việt Nam



Nhân viên từ Trung tâm kiểm soát dịch bệnh của Việt Nam hỗ trợ hành khách đeo khẩu trang khi họ xếp hàng để kiểm tra nhiệt độ tại sân bay quốc tế Đà Nẵng vào ngày 27/7/2020.

THANH LONG

Sáng ngày 29/7, báo Công an nhân dân TP.HCM đưa tin rằng hiện nay ở bệnh viện Quốc Tế City đang điều trị cho 2 bệnh nhân, 1 người Hoa Kỳ, 1 người Việt Nam, có nhiều triệu chứng nghi nhiễm virus Trung Cộng.

Điều đáng lưu ý là 2 bệnh nhân này đã từng nằm điều trị ở phòng bình thường tại bệnh viện Đà Nẵng. Đây cũng là nơi 2 bệnh nhân 416 và 418 hiện đã ở, trong khu vực phòng cách ly, trong thời gian điều trị. Sau đó 2

bệnh nhân này thuê xe vào bệnh viện Chợ Rẫy điều trị, rồi chuyển qua bệnh viện Quốc Tế City.

Lịch trình cụ thể của 2 bệnh nhân nhưsau: Bệnh nhân là một người đàn ông tên R.M Garcia Jr, 57 tuổi, quốc tịch Hoa Kỳ, tạm trú tại đường Âu Cơ, phường Hòa Khánh Bắc (Liên Chiểu, tp Đà Nẵng). Bệnh nhân nhập viện vào bệnh viện Hoàn Mỹ Đà Nẵng từ ngày 27/6 đến 6/7/2020 với triệu chứng viêm phổi nặng, tràn dịch màng phổi.

Từ 18 giờ ngày 6/7 đến 18

giờ ngày 20/7, bệnh nhân tiếp tục khám và điều trị tại 5 khoa của bệnh viện Đà Nẵng: khoa Cấp cứu, Ngoại lồng ngực, khoa Hối sức Tích cực chống độc, Nội hô hấp. Từ 18 giờ ngày 20/7, bệnh nhân cùng vợ thuê xe cấp cứu của Trung tâm cấp cứu 115 từ bệnh viện Đà Nẵng vào bệnh viện Chợ Rẫy tp Hồ Chí Minh; sau đó chuyển bệnh viện quốc tế City (Sài Gòn). Bệnh viện đã lấy mẫu xét nghiệm PCR phết mũi họng. Nguồn tin cho biết, bệnh nhân có rất nhiều dấu hiệu

nh nhiễm virus Trung Cộng.

Quá trình khám và điều trị, vợ của bệnh nhân này là bà N.T.T.T (46 tuổi, trú P4, Q6, tpHCM) chăm sóc chống tại bệnh viện Đà Nẵng. Ngày 25/7, bà T. sốt nhe, mệt mỏi, đau các cơ bắp và đến ngày 27/7 thì nhập viện tại bệnh viện Quốc tế City. Bệnh nhân cũng được xét nghiệm PCR phết mũi họng. Theo nguồn tin, có rất nhiều dấu hiệu bà T. cũng nhiễm virus Trung Cộng.

Nếu bệnh nhân người Hoa Kỳ này đương tình với virus Trung Cộng, nguy cơ lây lan là rất cao vì ông đã từng điếu trị ở nhiều

khoa của bệnh viện Chợ Rẫy, nơi có nhiều bệnh nhân đến từ khắp miền đất nước.

Trong bối cảnh dịch bệnh virus Trung Cộng có nguy cơ bùng phát lần 2 ở Việt Nam hiện nay, bệnh nhân này là người sớm nhất phát bệnh viêm đường hô hấp và đã từng điếu trị ở bệnh viện Đà nẵng.

Hôm nay, bệnh viện Quốc Tế City đã ra thông báo ngừng tiếp nhận bệnh nhân trong 3 ngày, từ 29 đến 31/7, để ứng phó với tình hình dịch bệnh viêm phổi Trung Cộng đang phức tạp.

# SỨC KHOẺ



## TĂNG CÂN

### trong thời gian cách ly virus Vũ Hán

KIM ANH

**T**rong đại dịch, thói quen ăn uống của chúng ta ít nhiều đều bị thay đổi. Kể cả những nếp sinh hoạt hay vận động cũng bị xáo trộn, gây tác động mạnh mẽ đến sức khỏe, cả thể chất và tinh thần.

Tăng cân còn được gọi là "COVID-15", nó đến từ việc bị cách ly trong đại dịch virus Vũ Hán, gây ra nhiều hệ lụy về sức khỏe. Ăn quá nhiều và ít vận động gắn liền với những bệnh mãn tính như huyết áp cao, bệnh tim, đường huyết cao, và viêm cấp thấp.

Để ý và sớm điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt, và vận động là cách tốt nhất để bảo vệ bạn trước những rủi ro sức khỏe của COVID-15. Để thay đổi, bạn có thể học nấu ăn để

nấu cho gia đình. Tất nhiên là với công thức mới, những công thức lành mạnh và ít béo. Việc kết hợp thêm nhiều loại gia vị và nguyên liệu cũng giúp cho bữa ăn ngon miệng hơn, lành mạnh hơn - một cách hiệu quả để tận dụng thời gian. Thực phẩm tươi và lành mạnh thực sự đáng mua hơn những món chế biến sẵn hoặc đóng gói.

Vận động sẽ giúp giảm cân, cải thiện quá trình trao đổi chất, giảm huyết áp và đường huyết, tăng cường miễn dịch; nói tóm lại có thể bảo vệ bạn trước mọi nguy cơ mắc bệnh.

Nếu COVID-15 xuất hiện sau 3 tháng, thì cần thời lượng tương đương mới có thể giảm cân. Vì vậy, hãy tránh ăn vặt. Khi nói đến giảm cân hiệu quả, thì việc kiên trì và ổn định luôn cần thiết.

Vận động sẽ giúp giảm cân một cách hiệu quả.



Nhà máy xử lý nước thải Marne Aval, được điều hành bởi Tổ chức vệ sinh liên ngành cho khu vực đô thị lớn hơn Paris (SIAAP), tại Noisy-le-Grand, gần Paris, Pháp, vào ngày 22 tháng 7 năm 2020.

## Hệ thống thoát nước tại Paris cho thấy bong bóng chứa COVID-19

VŨ PHONG

Sau đợt phong tỏa tại Pháp, những dấu vết của virus Trung Cộng đã biến mất tại Paris, nhưng theo kết quả xét nghiệm mẫu nước từ hệ thống thoát nước của thủ đô nước này, vết tích của đại dịch đã xuất hiện trở lại từ cuối tháng Sáu.

Tỷ lệ lây nhiễm virus Trung Cộng tại Pháp đang giảm dần, nhưng sau một loạt bùng phát tại địa phương trong tuần qua, các quan chức đã ra lệnh bắt buộc đeo khẩu trang nơi công cộng. Tính đến nay, Pháp đã báo cáo hơn 30,000 ca tử vong do nhiễm virus này.

Không chỉ tại Pháp, các nghiên cứu tại Hà Lan, Úc, và một số khu vực khác cũng đã đề nghị lấy mẫu nước thải để tìm dấu hiệu của virus Trung Cộng, qua đó ước tính số ca nhiễm trong một vùng mà không cần phải xét nghiệm từng người.

Theo lời nhắc nhở của Laurent Moulin - người đứng đầu phòng lab của Công ty nước Eau de Paris thuộc chính phủ, những phát hiện từ kết quả xét nghiệm mẫu nước không có nghĩa rằng sự hồi sinh của virus Trung Cộng là do Pháp nơi lỏng việc phong tỏa.

Nhưng Moulin cho biết, khi kết hợp với các dữ liệu khác, kết quả này có thể cảnh báo sớm về sự lây lan của virus, trước khi mọi người cảm thấy triệu

chứng và tìm kiếm điều trị.

Ông nói: "Khi chúng ta thực hiện lệnh phong tỏa để làm giảm số ca bệnh, thì nồng độ virus Trung Cộng cũng giảm trong nước thải".

"Thế chúng ta thấy gì từ cuối tháng Sáu? Chúng ta thấy một số địa điểm trước đó âm tính (khi lần theo dấu của virus) nhưng đã dương tính trở lại." - ông nói thêm.

Công nhân nhà máy xử lý nước thải ở Noisy-le-Grand (một thị xã phía đông Paris) phải lấy những chai nhựa nước thải, bỏ vào hộp lạnh, sau đó đưa chúng đến phòng thí nghiệm ở ngoại ô phía nam của thành phố. Tại đây, các nhà nghiên cứu trong bộ đồ phòng hộ sẽ thực hiện việc phân tích.

Từ mẫu nước thải này có thể phát hiện bộ gen của virus Vũ Hán các mảnh vật liệu di truyền của chúng - những thứ không lây nhiễm và cũng có thể được phát hiện ở những người không biểu hiện triệu chứng.

Theo Moulin, bằng chứng mà nhóm anh thu được từ hệ thống thoát nước sẽ được đưa vào các mô hình phân tích sự tiến triển của virus.

Các nhà nghiên cứu tại Paris cũng cho biết, một số kết quả nghiên cứu truyền nhiễm hồi tháng Tư từ hệ thống nước thải của thành phố cũng tương ứng với biểu đồ tình hình virus Trung Cộng sau một tháng theo dõi.

# Hunza: bộ tộc nắm giữ bí quyết trường thọ và sắc đẹp

THIỆN ĐỨC

900 năm không có bệnh ung thư, 80 tuổi vẫn còn là "trung niên", 60 tuổi vẫn có thể sinh con, sở hữu sắc đẹp vượt thời gian... những điều này luôn được đề cập khi nhắc đến tộc người Hunza...

Trong nhiều thế kỷ con người luôn tìm kiếm một thiên đường nơi hạ giới, Shangri-La - vùng đất xinh đẹp, hạnh phúc, nơi mà bệnh tật, tuổi già không làm chúng ta phiền muộn.

Thung lũng Hunza là một nơi giống như vậy với cảnh vật hùng vĩ, tráng lệ ở độ cao 10,000 feet, nằm gọn trong lòng dãy Himalaya, không khí trong lành, gần như tách biệt khỏi thế giới con người. Điều đặc biệt nhất là cư dân của thung lũng này vô cùng vui vẻ, không bị ầu sầu bởi tuổi già và bệnh tật.

### Thần chết dường như quên vùng đất Hunza

"Bạn muốn sống ở một nơi không biết ung thư là gì? Một vùng đất làm kinh ngạc các bác sĩ nhân khoa khi biết mọi người đều có thị lực hoàn hảo 20-20? Nơi mà bác sĩ tìm mạch không quá lo lắng vì không có ai mắc bệnh mạch vành? Nơi mà bệnh mãn tính không xuất hiện? Nơi cha và con

vui chơi thỏa thích mặc dù tuổi đã ngoài 80? Nơi mà cả đàn ông và phụ nữ tận hưởng cuộc sống và làm tất cả những điều mình thích ở tuổi 100 hay 120?"

Đó là những lời giới thiệu về vùng đất Hunza huyền bí của Jane Kinderlehrer, biên tập viên của chuyên mục thực phẩm "Smart Food" thuộc New York Times. Lời của Kinderlehrer có vẻ khó tin và đôi khi còn quá huyền hoặc, nhưng đó là những lời dựa trên các chứng cứ khoa học và đã được xác nhận trong cuốn sách "Education of Cancer Healing Vol.8".

Trong tạp chí American Heart Journal vào tháng 12/1964, Paul D. White và Edward G. Toomey, hai bác sĩ chuyên gia tìm mạch đã tiến hành đo điện tâm đồ và xét nghiệm trên 25 đàn ông Hunza độ tuổi 90 đến 110 tuổi. Kết quả cho thấy không ai có dấu hiệu của bệnh mạch vành, cao huyết áp, hoặc tăng cholesterol.

Allen E. Banik, bác sĩ nhân khoa, cũng tiến hành kiểm tra thị lực của người Hunza, và ông chọn những người già nhất trong bộ tộc này. Kết quả đã làm ông vô cùng ngạc nhiên: đôi mắt của họ thật hoàn hảo. Điều này đã được ông đăng trong cuốn Hunza Land (Nhà xuất bản Whitehorn, 1960).



Nhiều phụ nữ Hunza 60 tuổi, nhưng nhìn thì chỉ giống như 40 tuổi...

Những người già có thể dễ dàng tham gia vào các trò chơi vận động mạnh như bóng chuyền, polo. Họ dường như lúc nào cũng vui vẻ, hay cười, và luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Ngoài việc không bị bệnh tật giầy vò, nhiều người trong chúng ta có thể kinh ngạc với hoạt động thường ngày của họ. Theo lời kể của những người từng viếng thung lũng Hunza, người đàn ông có thể bơi lội dưới băng vào mùa đông như một cách tập thể dục, chính trang lại khu vườn, nâng những tảng đá mặc dù ở tuổi 80, 90 hoặc 100. Thậm chí, những người già có thể dễ dàng tham gia các môn vận động mạnh như bóng chuyền, polo. Họ dường như lúc nào cũng vui vẻ, hay cười, và luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác.

### Không chỉ có sức khỏe

Nếu đặt chân đến thung lũng Hunza, chúng ta sẽ trầm trồ trước vẻ đẹp thuần khiết, thánh thiện của phụ nữ bộ tộc này. Họ cũng được cho là dẫn tộc có nhiều phụ nữ đẹp nhất thế giới.

Họ toát lên vẻ đẹp tự nhiên, thanh thoát dù ở bất kỳ độ tuổi nào mà không cần đến trang điểm hay phục sức cầu kỳ. Làn

da của họ sáng, đẹp hơn nhiều so với các phụ nữ dân tộc khác. Đặc biệt họ trông có vẻ trẻ hơn tuổi; nhiều phụ nữ 60 tuổi nhìn chỉ giống như 40. Ở độ tuổi này, một số người vẫn có thể có con.

### Điều gì khiến họ trường thọ và xinh đẹp

Bí quyết của họ thật đơn giản: tín Thần, và hòa mình cùng thiên nhiên. Đó cũng là chân lý có trong truyền thống phương Đông từ ngàn xưa: thiên nhân hợp nhất, tức là con người và trời đất hòa làm một. Con người nên thuận theo tự nhiên, như Lão Tử, ông tổ của Đạo giáo từng giảng "người thuận theo đất, đất thuận theo trời, trời thuận theo Đạo, Đạo thuận theo tự nhiên".

Điều này đang hiện hữu ở vùng đất Hunza, nơi con người được cho là dẫn tộc có nhiều phụ nữ đẹp nhất thế giới. Họ toát lên vẻ đẹp tự nhiên, thanh thoát dù ở bất kỳ độ tuổi nào mà không cần đến trang điểm hay phục sức cầu kỳ. Làn

## Thời tiết nóng có thể điều trị bệnh mùa Đông

MOREEN LIAO | THE EPOCH TIMES

**V**ào mùa hè chúng ta chỉ có thể thường thức sự mát mẻ vào buổi tối và buổi sáng. Sau đợt "tăng nhiệt" nhẹ từ 6 tháng 7 đến 21 tháng 7 vừa qua, ngay cả một làn gió cũng nhắc ta nhớ là đã vào hè.

Vì thời tiết thường nóng trong thời gian này, hầu hết mọi người sẽ nghĩ làm để đi nghỉ, dưỡng sức và hồi phục.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, để thanh lọc các bệnh mùa Đông khỏi cơ thể, khoảng thời gian lý tưởng cho việc này là từ ngày 16/7 đến ngày 15/8. Đây cũng là thời điểm mà cơ thể bắt đầu bồi bổ sức khỏe để chuẩn bị cho những tháng lạnh hơn sắp đến.

Có năm mùa được gắn với Ngũ hành vốn được công nhận trong y học cổ truyền Trung Quốc, và mỗi mùa có một yếu tố tương ứng. Mùa Xuân gắn liền với Mộc, mùa Hè với Hỏa, cuối Hè với Thổ, mùa Thu với Kim, và mùa Đông với Thủy.

Trong Ngũ hành thì Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy, Thủy dưỡng Mộc.

Sự chuyển tiếp giữa các mùa, từ mùa Xuân sang Mộc, và từ mùa Hè sang Hỏa, đều vận hành theo quy luật tự nhiên; nhưng quá trình chuyển đổi từ Hỏa của mùa Hè sang Kim của mùa Thu là không tự nhiên, vì lửa tạo kim loại bằng cách nung chảy và rèn nó.

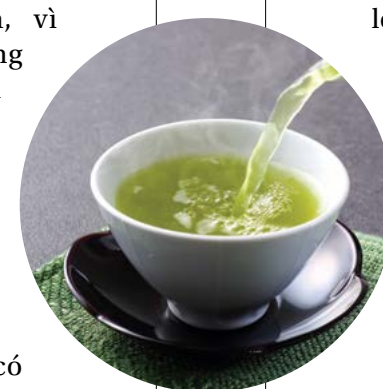
Sự chuyển đổi không tự nhiên này giống như việc áp dụng đúng cách ngon lửa có thể rèn kim loại và làm cho nó mạnh hơn. Nếu chúng ta biết cách chăm sóc sức khỏe và tập những thói quen đúng vào những ngày nắng nóng này, cơ thể chúng ta sẽ khỏe mạnh hơn vào mùa Đông.



Điều chỉnh sự ăn uống; quá nhiều, hoặc quá ít, có thể gây gánh nặng cho cơ thể.

### 7 cách để 'Tăng Nhiệt' cho cơ thể

1. Uống nước thường xuyên, nhưng không quá nhiều một lúc.
2. Giảm thực phẩm đông lạnh, vì những thứ này làm giảm năng lượng âm dương mà cơ thể cần để có được trong mùa Thu và mùa Đông tới.
3. Điều chỉnh lượng thực phẩm tiêu thụ; quá nhiều, hoặc quá ít, có thể gây gánh nặng cho cơ thể.
4. Cà phê, thuốc lợi tiểu, có thể giúp xả nhiệt và lượng nước thừa.
5. Massage chân hoặc thiên định có thể giúp điều chỉnh và cân bằng lại cơ thể.
6. Đối với những người thường bị lạnh tay



vào mùa đông, hãy cho một ít gừng organic vào trà, hoặc dùng gừng với thức ăn.

7. Không nên ở trong phòng máy lạnh nhiều. Đó mô hôi sẽ làm sạch cơ thể và lỗ chân lông của bạn, giảm nhiệt từ trong ra ngoài một cách tự nhiên. Quá mạnh hoặc quá đột ngột thay đổi nhiệt độ sẽ làm lỗ chân lông đóng lại cũng như ảnh hưởng đến độ ẩm bên trong các nội tạng và kinh mạch của bạn. Trong Y học cổ truyền Trung Quốc đây là một trong những lý do chính gây bệnh.

Vào thời điểm này, các thực phẩm có lợi bao gồm dưa chuột, bí xanh, dưa hấu, dưa lưới, dưa mặt, dưa gang, mướp đắng, bí đao, mận, anh đào, đậu xanh, trà xanh, bạc hà, hạt sen, đậu hũ, kim ngân hoa và trà hoa cúc.

DIỂM TIN

CÁC BỨC ẢNH TỪ: GETTY IMAGES/REUTERS



**Hoa Kỳ - Úc cam kết tăng cường liên minh chống lại Trung Quốc**

Sau khi Hội nghị Tham vấn Bộ trưởng Úc-Hoa Kỳ lần thứ 30 (AUSMIN 2020) diễn ra hôm 28/7 ở Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ và Australia tuyên bố sẽ tăng cường hợp tác quân sự để chống lại các mối đe dọa từ Trung Quốc. Các nhà phân tích nhận định nước Úc đang ở thế giằng co khi phải cân bằng giữa một bên là đồng minh quan trọng nhất - Hoa Kỳ, và một bên là đối tác thương mại lớn nhất - Trung Quốc. Đại dịch viêm phổi Vũ Hán gần đây đã khiến Canberra nhận biết mối đe dọa nghiêm trọng mà chính quyền Trung Quốc đang đặt ra, không chỉ đối với Úc, mà còn đối với toàn thế giới. Vì vậy chính phủ của Thủ tướng Morrison đã thể hiện một lập trường mạnh mẽ hơn đối với Bắc Kinh. Cũng trong ngày qua, Hoa Kỳ và Úc đã ra tuyên bố, rằng hai nước luôn "ủng hộ người dân Hồng Kông chọn người đại diện cho mình ở Hội đồng lập pháp thông qua một cuộc bầu cử tự do, công bằng, tin cậy và hòa bình vào ngày 6/9".



**Twitter xóa video Tổng thống Hoa Kỳ chia sẻ về thuốc trị Covid-19**

Twitter vừa xóa một video được chia sẻ trên tài khoản của TT Trump vào đêm 27/7, về việc sử dụng thuốc chống sốt rét hydroxychloroquine để điều trị virus CCP. Theo NBCNews, đại diện Twitter cho rằng quyết định xóa video này "hoàn toàn phù hợp" với chính sách không truyền bá thông tin sai lệch về virus CCP của họ. Cuộc tranh luận về việc sử dụng thuốc chống sốt rét để điều trị virus Vũ Hán đã kéo dài nhiều tuần qua ở Hoa Kỳ, và nhiều người cáo buộc TT Trump khuyến khích phương pháp chưa được kiểm chứng. Ngược lại, những người ủng hộ ông Trump thì lại cáo buộc các công ty quản lý mạng xã hội cố tình xóa đi những cái họ xem là quan điểm về đại dịch.



**Đài Loan nghi tái xuất hiện ca nhiễm virus Trung Cộng trong cộng đồng**

Trung tâm Chỉ huy Chống dịch Đài Loan hôm 28/7 cho biết, đang truy vết một người lao động nhập cư từ Thái Lan. Người này đến Đài Loan từ tháng 1 và phát hiện dương tính virus Trung Cộng hôm 25/7, ngay sau khi trở về từ Thái Lan. Có hơn 190 người ở Đài Loan từng tiếp xúc gần với công dân Thái Lan này đang được giám sát y tế và xét nghiệm. Hiện quốc đảo này ghi nhận tổng số 467 ca nhiễm, trong đó có 7 ca tử vong.



**Tổng Chương lý Tư pháp Hoa Kỳ lên án các cuộc biểu tình bạo loạn**

Tổng Chương lý Hoa Kỳ William Barr hôm 28/7 tuyên bố, các cuộc biểu tình hợp pháp ở Hoa Kỳ đã bị các nhóm cánh tả cực đoan như Black Lives Matter và Antifa cùng các nhóm cực đoan khác lợi dụng nhằm kích động bạo lực. Trước đó, vào tối hôm 25/7, tại Portland, hàng nghìn người tập trung để phản đối bạo lực cảnh sát và sự hiện diện của các cảnh sát liên bang do TT Donald Trump triển khai đến thành phố gần đây. Người biểu tình đã phá vỡ hàng rào bao quanh tòa án liên bang của thành phố, nơi có các cảnh sát liên bang đang trú đóng.



**Canada cấp giấy phép cho thuốc điều trị virus COVID-19 Remdesivir**

Cơ quan y tế Canada lần đầu tiên cấp giấy phép sử dụng thuốc Remdesivir trong điều trị bệnh nhân nhiễm virus Trung Cộng, còn Nga đang tính toán việc sản xuất vaccine tiêm năng ở Trung Quốc. Theo CTVNews, thuốc Remdesivir sẽ được bán với tên thương hiệu là Veklury, sử dụng trong điều trị virus Trung Cộng cho người lớn và thanh thiếu niên trên 12 tuổi có triệu chứng nặng như viêm phổi, hoặc những người cần thêm oxy để thở. Cơ quan Y tế Canada khẳng định sẽ tiếp tục giám sát độ an toàn của thuốc Remdesivir và sẽ hành động nếu có vấn đề về an toàn. Tuy nhiên, Tiến sĩ Theresa Tam, Giám đốc Y tế công cộng Canada cảnh báo, nguồn cung cấp cho toàn cầu có thể vô cùng hạn chế.



**Nga dự tính sản xuất vaccine ở Trung Quốc**

Ngày 27/7, Giám đốc điều hành Tập đoàn công nghệ sinh học Biocad, ông Dmitry Morozov cho biết, công ty này đang thảo luận việc sản xuất một loại vaccine phòng virus COVID-19 tại Trung Quốc. Reuter dẫn lời ông Morozov cho hay, loại vaccine tiêm năng này dự kiến được đưa vào thử nghiệm giữa tháng 8. Đây là 1 trong 6 mẫu vaccine mà Viện virus học nhà nước Vector của Nga đang phát triển căn cứ theo danh sách của Tổ chức Y tế thế giới (WHO).



**Trung Quốc: Ổ viêm phổi Vũ Hán mới lan khắp 5 vùng**

Giới chức y tế Trung Quốc hôm 28/7 cho biết, ổ dịch viêm phổi Trung Cộng mới bùng phát từ một nhà máy chế biến hải sản ở Đại Liên đã lan tới 9 thành phố thuộc 5 địa phương, bao gồm cả tỉnh Phúc Kiến ven biển phía đông nam. Chính quyền Phúc Kiến cùng ngày tuyên bố thủ phủ Phúc Châu sẽ bước vào "chế độ thời chiến", đóng nghĩa với tăng cường giám sát những người đến từ các điểm nóng virus Vũ Hán trên toàn quốc, sau khi phát hiện một ca nhiễm không có triệu chứng tới từ Đại Liên, cách đó 1,500 km. Giới chức Trung Quốc hôm 28/7 ghi nhận thêm gần 70 ca viêm phổi Vũ Hán, mức tăng cao trong ngày thứ hai liên tiếp, chủ yếu do các cụm dịch ở Tân Cương và Liêu Ninh.



**Quan chức cao cấp Hồng Kông bị Ngân hàng Hoa Kỳ 'đóng tài khoản'**

Theo SCMP, Cố vấn trưởng trong Hội đồng Hành pháp Hồng Kông, và cũng là đại biểu quốc hội Trung Quốc, ông Bernard Chan hôm 28/7, xác nhận tài khoản của ông tại một ngân hàng Hoa Kỳ đã bị vô hiệu hóa. Ông Bernard Chan cho rằng, phía ngân hàng Hoa Kỳ đóng nó, bởi cho rằng tôi là một người có ảnh hưởng chính trị. Một số tài khoản ngân hàng khác ở Hoa Kỳ của ông vẫn hoạt động bình thường. Chan nói thêm rằng ngân hàng Hoa Kỳ đóng tài khoản của ông cũng có chi nhánh ở Hồng Kông và ông được hoàn tiền hồi tháng 4, nhưng không tiết lộ tên ngân hàng.



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

Thưa Quý vị Độc giả,  
Chúng tôi hy vọng Quý vị yêu thích tờ báo Epoch Times Tiếng Việt.  
Chúng tôi muốn đem đến cho Quý vị những tin tức độc lập và trung thực. Là tuần báo được phát hành vào ngày thứ sáu, mỗi tờ báo sẽ giúp Quý vị thấu hiểu các vấn đề thời sự và cuộc sống qua tin Hoa Kỳ và thế giới, tin địa phương, hoặc các chuyên mục nghệ thuật, văn hóa, đời sống, khoa học, giáo dục, sức khỏe...  
Với Epoch Times, chúng tôi tin rằng truyền thông cần có trách nhiệm duy trì đạo đức xã hội.  
Là một cơ quan truyền thông bất vụ lợi và độc lập, sự ủng hộ của Quý vị sẽ giúp chúng tôi gia tăng lượng ấn bản và phát triển thêm nhiều chuyên mục hay. Xin Quý vị đặt mua báo để giúp đưa truyền thông báo chí trở về vị trí đáng trân trọng như xưa: trung thực và truyền thống.  
Xin đặt mua báo dài hạn hôm nay. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!  
Trân trọng,  
Epoch Times Tiếng Việt

VIETNAMESE EPOCH TIMES

TWO WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

BY PHONE/Call:  
**(714)356-8899**  
**(626)242-4574**

BY MAIL:  
Fill out the form to the right and mail it to/  
Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:  
**Vietnamese Epoch Times**  
**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 subscription will continue until you 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:  6 Months for \$52  12 Months for \$104

NAME/Tên \_\_\_\_\_

PHONE/Số phone \_\_\_\_\_

ADDRESS/Địa chỉ \_\_\_\_\_

CITY/Thành phố \_\_\_\_\_

STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_ ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

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

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) \_\_\_\_\_