

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

THƯA QUÝ ĐỘC GIẢ,

Epoch Times là một kênh truyền thông độc lập phát triển nhanh nhất ở Mỹ. Chúng tôi không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ chính phủ, tập đoàn hay các đảng phái chính trị nào.

Được thành lập tại Hoa Kỳ vào năm 2000, Tập đoàn Epoch Times đã nhận được nhiều giải thưởng về nội dung và thiết kế của Hiệp hội Báo chí New York, Hiệp hội Nhà báo Chuyên nghiệp và Hiệp hội Thiết kế Tin tức.

Với 22 ngôn ngữ, Epoch Times là một kênh truyền thông Mỹ độc lập theo nguyên tắc Sự thật và Truyền thống. Thông qua những bài báo trung thực, cung cấp sự thật và làm sáng tỏ những vấn đề xã hội quan trọng, Epoch Times mong muốn gửi đến Quý độc giả những giá trị nhân văn của sự chính trực, lương thiện, lòng trắc ẩn, hay những bài học quý giá từ lịch sử, đồng thời tôn vinh các giá trị phổ quát của nhân loại.

Rất mong nhận được sự ủng hộ và đồng hành của Quý độc giả thông qua việc chia sẻ, lan tỏa các bài viết đến với cộng đồng. Epoch Times tin rằng đây là cách để chúng ta cùng kiến tạo tương lai, đi tới một Đại kỷ nguyên mới huy hoàng và đẹp đẽ hơn.

Để đặt mua báo dài hạn, Quý vị có thể đặt mua online tại: [www.etviet.com](http://www.etviet.com), hoặc gọi 626-618-6168 / 714-356-8899, hoặc dùng mẫu được in sẵn tại trang cuối của tờ báo. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!

Trân trọng,  
Epoch Times Tiếng Việt

HOA KỲ

Tác động của virus Trung Cộng trên lĩnh vực chăm sóc sức khỏe làm rung chuyển dự báo năm 2021 của Medicare

MARK TAPSCOTT

Theo Báo cáo thường niên năm 2021 của Hội đồng Quản trị Quỹ Tín thác Bảo hiểm Bệnh viện Liên bang (HI) và Quỹ Ủy thác Bảo hiểm Y tế Bổ sung Liên bang (SMI), dự báo về tương lai của

Tiếp theo trang 7



QUẢNG CÁO - RAO VẶT  
LÀM ĐẠI LÝ BÁO

XIN LIÊN LẠC

(626) 618-6168  
(714) 356-8899

HOME DELIVERY ADDRESS:



Ông Bobby Matherne ngồi trên một thùng xăng khi người dân địa phương chuẩn bị tiếp nhiên liệu cho một tháp điện thoại di động ở Jefferson Parish, Louisiana, hôm 04/09/2021.

LOUISIANA

## Cư dân New Orleans nương tựa vào nhau sau cơn bão Ida

Không có điện, khí đốt, thực phẩm hay kết nối điện thoại di động, cư dân New Orleans tương trợ lẫn nhau

JACKSON ELLIOTT

Sau cơn bão Ida, New Orleans chìm trong một sự im ắng lạ thường. Tiếng rè rè của một vài chiếc máy phát điện cùng tiếng nước bắn tung tóe khi những chiếc xe hơi lướt trong mực nước ngập cao cả tắc là những tiếng ồn duy nhất trong hiện tại. Một lớp

bùn lầy phủ dày mặt đất. Trong khoảng thời gian này, không có rào cản nào giữa thiên nhiên và người dân của vùng đầm lầy này. Điều duy nhất mà gần 430,000 người dân của Quận Jefferson thuộc New Orleans có là sự có mặt của nhau. Nhưng vậy là đủ rồi. Khi không có điện, toàn bộ thành phố hoạt động dựa trên sự hợp tác và tin tưởng. Người dân địa phương gác lại những bi kịch của riêng mình và làm việc để giúp đỡ những người hàng xóm của họ. Ông Joseph Casso, một người dân địa phương cho biết, khi



Mọi người xếp hàng chờ mua đồ tại Dollar Store, mặc dù không có điện sau cơn bão Ida vào ngày 31/08/2021 ở Houma, Louisiana.

dòng nước đầu tiên dâng lên đến đỉnh bờ đê, chúng đã bị rào chắn làm bằng những bao cát dự phòng chặn lại. Nhưng rồi các

Tiếp theo trang 3

SỰ KIỆN 11/09

## ‘Tử khí’ của ngày 11/09 tiếp tục cướp đi sinh mệnh

PETR SVAB

Những chất độc từ đồng đồ nát của Trung tâm Thương mại Thế giới xưa đang tiếp tục phát tác độc chất cho đến tận 20 năm sau gây ra hàng loạt những bệnh lý hiểm nghèo và những ca tử vong. Nó không chỉ tác động đến những nhân viên ứng phó đầu tiên tham gia vào các nỗ lực giải cứu sau vụ tấn công khủng bố ngày 11/09/2001; mà còn ảnh hưởng đến hàng chục ngàn người dân đã tình nguyện giúp đỡ nạn nạn hay quay trở lại làm việc tại khu vực trung tâm thành phố không lâu



Khách bộ hành đang chứng kiến tòa nhà tại khu Hạ Manhattan bốc cháy dữ dội, sau vụ tấn công khủng bố vào Trung tâm Thương mại Thế giới, vào ngày 11/09/2001.

sau đó. Tất cả mọi người từ nhân viên an ninh cho đến nhân viên văn phòng đều đã trở lại làm những công việc của mình sau khi chính phủ quả quyết rằng việc hít thở bầu không khí bị bao trùm bởi những đám mây bụi là an toàn. Người ta đã đặt nghi vấn về sự cam đoan này, vì chất

lượng không khí là tệ thấy rõ. Tuy nhiên, nó thực sự tệ ra sao, thì người ta chỉ nhận ra sau khi người dân bắt đầu bị bệnh. Chính phủ đã phải công nhận hàng chục căn bệnh liên quan đến phơi nhiễm chất độc, bao gồm cả các vấn đề về hô hấp và hơn 60 loại ung thư.

Tiếp theo trang 4

TRUNG QUỐC

## Trung Cộng hình thành ‘trục hợp tác mới’ với Pakistan và Taliban

FRANK FANG & JAN JEKIELEK

Theo ông Johnnie Moore, cựu ủy viên Ủy ban Tự do Tôn giáo Quốc tế Hoa Kỳ (USCIRF), nhà cầm quyền cộng sản ở Trung Quốc đang hình thành một liên minh mới để thách thức Hoa Kỳ và nền dân chủ phương Tây. “Họ đang tạo ra một trục cộng tác mới chống lại trật tự dân chủ phương Tây,” ông Moore nói, khi đề cập đến liên minh của Trung Quốc, Pakistan, và Taliban, trong một cuộc phỏng vấn gần đây với



Người đồng sáng lập Taliban Mullah Abdul Ghani Baradar (bên trái) và Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị chụp ảnh chung trong cuộc gặp của họ tại Thiên Tân, Trung Quốc, hôm 28/07/2021.

chương trình “Các Nhà Lãnh Đạo Tư Tưởng Hoa Kỳ” của The Epoch Times. Ông gọi liên minh này là

Tiếp theo trang 22

BẢO VỆ HIẾN PHÁP HOA KỲ

TẠI SAO BÌNH ĐẲNG CHO TIỂU BANG TRONG THƯỢNG VIỆN LẠI CÓ Ý NGHĨA

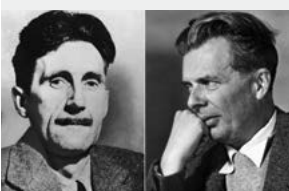
ROBERT G. NATELSON

Những người theo trường phái chính trị “cấp tiến” đã ra sức tấn công vào Hiến Pháp Hoa Kỳ. Đây là bài thứ tư trong loạt các bài tiểu luận chỉ ra lý do vì sao

Tiếp theo trang 12



Đặc sắc



VĂN HÓA

Trí tuệ vĩnh hằng: Thời đại của Postman

Đọc bài trang 13



NGHỆ THUẬT

Vũ công Victor Li: Chàng trai lịch thiệp, một trí giả tự tại

Đọc bài trang 15



GIÁO DỤC

Lời khuyên từ Tổ phụ John Adams: ‘Điều quan trọng hơn cả là...’

Đọc bài trang 18



ĐỜI SỐNG

Mùa cưới: Suy ngẫm về tình yêu và hôn nhân

Đọc bài trang 20



TÂM & THÂN

Sự thật về khẩu trang

Đọc bài trang 29



KHOA HỌC

Truy vết gợn sóng âm ‘Hùm’

Đọc bài trang 31

ĐỪNG CHẬM TRỄ. HÃY ĐẶT MUA BAO NGAY HÔM NAY.

TEL: (626) 618-6168 (714) 356-8899

Xuất bản tại New York, Washington D.C., 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.



6 01285 26030 3

Chính xác & Toàn vẹn

The Epoch Media Group được thành lập năm 2000 với tôn chỉ là kênh truyền thông có trách nhiệm đối với xã hội cũng như bảo trì tính chân thực. Chúng tôi đã nhận được nhiều giải thưởng từ Hiệp hội các Nhà báo Chuyên nghiệp, Hiệp hội Thiết kế Tin tức và Hiệp hội Báo chí New York.

SOCIETY OF PROFESSIONAL JOURNALISTS

SND SOCIETY FOR NEWS DESIGN

New York Press Association NYFA



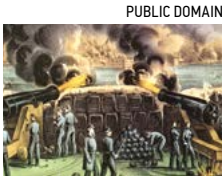








# BÌNH LUẬN



“Sự kiện quan trọng nhất của sự mất đoàn kết – Nội Chiến – đã xảy ra bởi vì một khu vực không nghĩ rằng họ được đối xử công bằng.”

5

Tác giả: ROBERT G. NATELSON

BẢO VỆ HIẾN PHÁP HOA KỲ

Lượt bài này nằm trong sáng kiến 'Bảo vệ Hoa Kỳ' của The Epoch Times.

## TẠI SAO BÌNH ĐẲNG CHO TIỂU BANG TRONG THƯỢNG VIỆN LẠI CÓ Ý NGHĨA

Tiếp theo từ trang 1

các cáo buộc của họ là sai.

Bài tiểu luận đầu tiên bác bỏ cáo buộc rằng Hiến Pháp phân biệt đối xử với phụ nữ. Như bài tiểu luận đó cho thấy, Hiến Pháp không phân biệt giới tính. Bài tiểu luận thứ hai bác bỏ tuyên bố rằng thỏa hiệp ba-phần-năm có nguồn gốc phân biệt chủng tộc. Trên thực tế, thỏa hiệp này nảy sinh từ một đánh giá kinh tế tiêu cực về chế độ nô lệ. Bài tiểu luận thứ ba phân hời cáo buộc về việc Hiến Pháp được thiết kế để bảo vệ chế độ nô lệ.

Bài tiểu luận này đáp trả các cuộc tấn công của phe “cấp tiến” vào cách thức tổ chức của Thượng Viện Hoa Kỳ.

Những nhà phê bình cực đoan, chẳng hạn như tác giả của một bài báo trên tạp chí GQ năm 2018, cho rằng chúng ta nên bãi bỏ hoàn toàn Thượng Viện và thu hẹp Quốc hội thành một cơ quan duy nhất. Nhưng sự nguy hiểm của chế độ nhất viện đã được hiểu quá rộng để có thể lôi kéo được nhiều sự chú ý. Những gì ngài James Madison đã viết vào năm 1788 vẫn đúng cho đến ngày nay: “Lịch sử cho chúng ta biết rằng không có một nền cộng hòa nào tồn tại lâu dài mà không có thượng viện”. Nghĩa là, nếu không có một cơ quan lập pháp cao cấp để kiểm soát sự biến động và ngăn chặn những sai lầm vội vàng, thì một nước cộng hòa có chủ quyền toàn phần không tồn tại được lâu.

Có một vấn đề khác trong việc bãi bỏ Thượng Viện. Hiến Pháp giao cho cơ quan đó các nhiệm vụ cụ thể, chẳng hạn như phê chuẩn các cuộc bổ nhiệm của tổng thống, đàn hặc, và phê chuẩn các hiệp ước. Nếu Thượng Viện bị bãi bỏ, tất cả các chức năng đó sẽ phải được tái ủy nhiệm. Cuộc tranh cãi chính trị về việc tái ủy nhiệm có thể kéo dài hàng thập kỷ.

Quan điểm có vẻ thuyết phục cho rằng chúng ta nên phân bổ số lượng các thượng nghị sĩ theo dân số (hoặc theo một công thức tương tự) hơn là chỉ định hai thượng nghị sĩ cho mỗi tiểu bang. Một phiên bản phiên diện của quan điểm này đã xuất hiện trong một bài xã luận của Tạp chí Time năm 2011: “nghĩ rằng... South Dakota nên có cùng số lượng Thượng nghị sĩ như California... thì thật là điên rồ.

Nhưng có phải vậy không? Hãy bắt đầu với một số thông tin cần bản:

Nền móng văn bản của Hiến Pháp

là các nguyên tắc chính trị để hướng dẫn việc soạn thảo văn bản. Một trong những nguyên tắc này, được vay mượn từ luật tỳ thác, là tính công bằng. Trong Hiến Pháp, điều này bao gồm 1) công bằng đối với con người và 2) công bằng đối với các tiểu bang. Khi *tính công bằng* đối với con người và các tiểu bang bị xung đột, các nhà soạn thảo đã chọn cái này hoặc cái kia [công bằng cho con người hay cho tiểu bang] tùy thuộc vào vấn đề, hoặc họ cân bằng cả hai.

Mục tiêu đằng sau tính công bằng đối với các tiểu bang là đối xử công bằng với tất cả các khu vực, do đó giúp đất nước đoàn kết lại với nhau. Việc chúng ta vẫn là một thể thống nhất sau 230 năm là bằng chứng cho sự thành công của những người sáng lập. Nói một cách rõ ràng, sự kiện quan trọng nhất của *sự mất đoàn kết – Nội Chiến* – đã xảy ra bởi vì một khu vực không nghĩ rằng họ được đối xử công bằng.

Việc phân bổ số thành viên của Quốc hội là sản phẩm của việc các nhà sáng lập cân bằng giữa tính công bằng đối với con người và công bằng đối với các tiểu bang. Hạ Viện được phân bổ (chủ yếu) theo dân số và Thượng Viện thì được phân bổ theo các tiểu bang.

Giả sử chúng ta từ bỏ sự công bằng đối với các tiểu bang và thay vào đó phân bổ các thượng nghị sĩ theo quy mô dân số. Kết quả sẽ như thế nào? Một điều sẽ xảy ra là các liên minh khu vực có thể dễ dàng áp chế các khu vực khác của đất nước. Ví dụ, một liên minh các nhà lập pháp từ các tiểu bang đông dân vùng đông bắc và ven biển Thái Bình Dương có thể làm bất cứ điều gì cho phần còn lại của đất nước chúng ta.

Hơn nữa, liên minh thống trị sẽ được thúc đẩy để làm đảo lộn sự cân bằng giữa tiểu bang và liên bang bằng cách tập trung quyền lực vào Quốc hội mà họ kiểm soát.

Một kết quả khác của việc phân bổ [thành viên] cả Hạ Viện và Thượng Viện theo dân số sẽ là làm giảm chất lượng ra quyết định của Quốc hội ngày

cá dưới mức thấp như hiện tại.

Các nhà sáng lập đã có kinh nghiệm với hệ thống lưỡng viện, trong đó các cơ quan thượng [viện] và hạ [viện] khác nhau về nhiều mặt – phương thức lựa chọn, nhiệm kỳ, trình độ để được làm việc, các quận được đại diện, v.v. Họ đã học được rằng khi một đề xướng được thẩm định từ các quan điểm khác nhau, quý vị sẽ có được kết quả tốt hơn. Như ngài Alexander Hamilton đã viết trong thuyết minh bởi cảnh phủ quyết tổng thống (Bài tiểu luận liên bang số 73):

“Càng thường xuyên đưa ra các biện pháp để kiểm tra, thì càng tạo nên sự đa dạng của tình huống cho những người thực thi, như vậy chắc chắn sẽ càng có ít hơn nguy cơ xảy ra những sai sót vì đã cân nhắc kỹ lưỡng, hoặc có ít hơn những sai lầm bắt nguồn từ sự lây lan của một số niềm đam mê hoặc sở thích chung.”

Điều đáng nói là các chiến binh cho công bằng xã hội hiện đại đã quá chú trọng vào tuyên ngôn cho “sự đa dạng” đã không hiểu được điều này.

Các chiến binh cho công bằng xã hội cũng có thể bị xúc phạm bởi việc tôi chỉ ra một cách khác để Thượng Viện nâng cao việc ra quyết định. Và điều đó như sau:

Mặc dù các thành phố lớn là nơi khởi nguồn của sự sáng tạo, văn hóa, và tiến bộ kỹ thuật, nhưng chúng lại làm một số việc khác kém hơn. Điều họ làm không tốt là một chính phủ vì dân.

Những người trẻ tuổi và tài năng đổ xô đến (hoặc ở lại) các thành phố lớn. Nhưng những kẻ hợm mình, dựa dẫm, vô trách nhiệm và tội phạm cũng vậy. Họ dựa vào sự án danh, học thuyết nguyên tử (atomism), trung tâm của cái và mật độ [dân cư] của cuộc sống đô thị để cho phép họ thực hiện các kế hoạch của mình. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi các thành phố lớn có thể nổi tiếng là tham nhũng và khó quản trị, đồng thời mức độ tội phạm và các hỗn loạn xã hội khác của họ nói chung cao hơn những nơi khác.

Ở những nơi ít dân cư hơn, mọi người dường như quen biết nhau

hơn. Họ có nhiều khả năng sở hữu nhà riêng và gắn bó với địa phương suốt đời, thường ở gần bạn bè và gia đình suốt đời. Họ có thể không phải là (như theo cách nói của siêu nhân Clark Kent) “Những người đồ thành sành điệu”. Bên ngoài một số thị trấn là các trường đại học; họ thường có nhiều đồng góp hơn cho cộng đồng, ý thức trách nhiệm công dân sâu rộng hơn và điểm tình hơn trong các vấn đề công cộng. Họ cũng có nhiều khả năng biết và đánh giá các chính trị gia của họ một cách trực tiếp.

Quý vị hoài nghi về việc này? Chỉ cần so sánh sự quản trị liêu lĩnh của những nơi như Thành phố New York và Detroit với sự quản trị điểm tình của các thị trấn và quận nhỏ trên khắp nước Mỹ.

Việc đưa ra quyết định chính trị kém cỏi ở các thành phố lớn có ảnh hưởng đáng kể đến những người trong chúng ta hiện sinh sống ở nơi khác. Các phương tiện truyền thông quốc gia và khu vực có trụ sở tại các thành phố lớn. Thủ đô quốc gia nằm ở một thành phố lớn, và nhiều thủ phủ của tiểu bang cũng vậy. Hầu hết các thành phố lớn đều có giới tính hoa giàu có muốn mua ảnh hưởng chính trị. Mật độ dân số đô thị làm cho việc tổ chức chính trị trở nên dễ dàng hơn, cũng như sự hiện diện của chủ tầng lớp lớn, tương đối nhàn rỗi; và thường khó hơn là [nhóm ở] tầng lớp dưới. Một người sống ở Boston hoặc Phoenix, có nhiều cơ hội để có ảnh hưởng chính trị hơn hầu hết cư dân của Lewistown, Montana hoặc Rifle, Colorado.

Việc đại diện ngang bằng nhau tại Thượng Viện giúp duy trì liên minh chặt chẽ bằng cách tối đa hóa sự đối xử công bằng đối với tất cả các khu vực và nâng cao chất lượng ra quyết định của quốc gia. Điều này cũng thúc đẩy sự công bằng bằng cách bù đắp – ở một mức độ nào đó – sự mất cân đối chức năng kiểm soát đối thủ đối với phần còn lại của chúng ta.

Tác giả Robert G. Natelson là chuyên gia cao cấp về luật hiến pháp tại Viện Độc lập (Independence Institute), là cựu giáo sư về luật hiến pháp, nhà sử học. Ông là tác giả của cuốn sách “Hiến Pháp Gốc: Điều Mà Văn Kiện Nay Thực Tế Đã Nói và Hàm Nghĩa” (tái bản lần thứ 3 năm 2014)

Minh Khanh biên dịch

SAMUEL CORUM/GETTY IMAGES



Mặt trời mọc chiếu sáng Điện Capitol ở Thủ đô Hoa Thịnh Đốn vào ngày 19/09/2019.

# VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

NATUREDOCT VIA PIXABAY



“Orwell lo sợ những gì chúng ta ghét sẽ hủy hoại chúng ta, còn Huxley lo sợ chính những gì chúng ta yêu thích sẽ hủy hoại chúng ta.”

TRÍ TUỆ VĨNH HẰNG

## THỜI ĐẠI CỦA POSTMAN

JOSHUA CHARLES

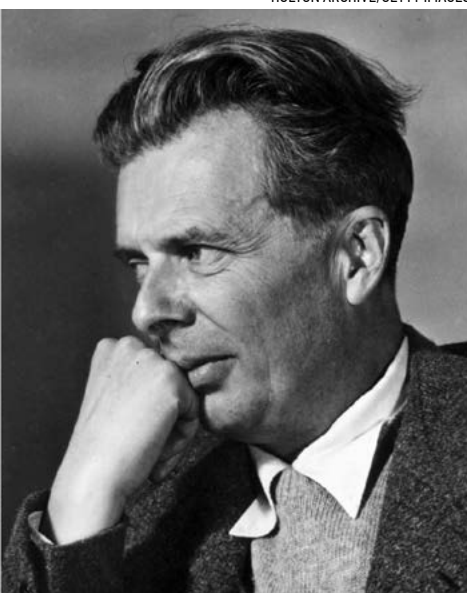
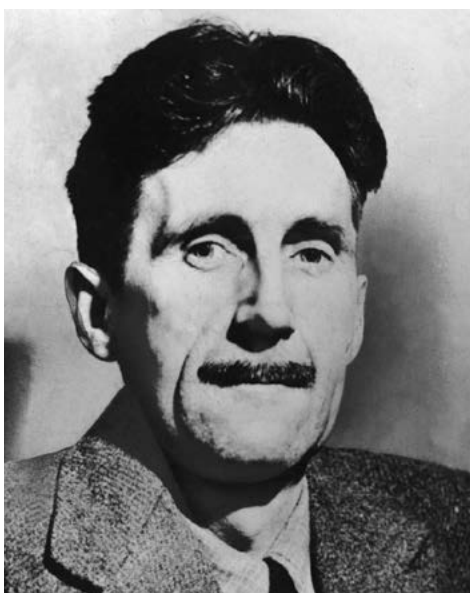
Khi 19 tuổi, tôi có cơ hội được đọc cuốn sách của Neil Postman có tựa đề “Giải Trí Đến Chết” (Amusing Ourselves to Death). Cuốn sách đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi kể từ đó. Mặc dù được xuất bản vào năm 1985, nhưng qua mỗi năm, nội dung của cuốn sách càng trở nên xác thực và dự báo những điểm xấu có khả năng xảy ra.

Ông Postman cho rằng phương tiện truyền thông điện tử đang nhấn chìm chúng ta, biến cuộc hội thoại của chúng ta thành hình thức giải trí vì lợi nhuận hơn là vì giá trị nội dung. Điều này cản trở không chỉ khả năng giao tiếp của chúng ta mà cả khả năng tư duy như một người trưởng thành. Tác giả đã tìm hiểu về hiện tượng này trong lĩnh vực chính trị, tôn giáo, và giáo dục.

Phân mở đầu của cuốn sách “Giải Trí Đến Chết” có những lời tiên tri thật đáng sợ: “Chúng tôi đã để mất đến cuốn tiểu thuyết khoa học viễn tưởng “1984” của nhà văn, nhà báo người Anh George Orwell, xuất bản năm 1949. Khi năm 1984 đến mà lời tiên đoán không thành sự thực, những người Mỹ thận trọng đã cất tiếng hát nhẹ nhõm ngợi ca chính họ. Cái gốc của nền dân chủ tự do vẫn được giữ vững. Dù nơi nào đang xảy ra khủng bố nhưng ít nhất chỗ chúng tôi đây không bị cơn ác mộng Orwellian ghé thăm.

Nhưng chúng ta đã quên rằng, song song với viễn cảnh đen tối mà Orwell dự đoán, còn có một lời tiên

Trong cuốn “Giải Trí Đến Chết” (Amusing Ourselves to Death), tác giả Neil Postman khẳng định rằng con người sẽ bị đè bẹp bởi chính ham muốn tiêu khiển của mình, như tác giả Aldous Huxley (bên phải) đã phản ánh trong cuốn “Tân Thế Giới Dửng Cầm”, mà không phải giống như George Orwell (bên trái) đã đề cập trong cuốn tiểu thuyết “1984”.



HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES

Một sự thật trở trên là nước Mỹ chưa bao giờ tràn ngập thông tin nhưng lại thiếu khôn ngoan đến vậy.

tri khác, cũ xưa hơn, ít nổi tiếng hơn, nhưng cũng rừng rậm không kém: Đó là Tân Thế Giới Dửng Cầm (Brave New World) của Aldous Huxley.

Khác với suy nghĩ thông thường, Huxley và Orwell lại có những tiên đoán hoàn toàn trái ngược. Orwell cảnh báo rằng chúng ta sẽ bị khuất phục trước một thế lực áp bức từ bên ngoài. Còn trong tâm nhìn của Huxley, không có Big Brother (Đại Ca) nào tước quyền tự chủ, sự trưởng thành và lịch sử của loài người. Mọi người đều tự nguyện yêu thích sự áp bức đó và ngưỡng mộ những công nghệ làm suy giảm khả năng tư duy của họ.

Điều mà Orwell lo sợ là cuốn tiểu thuyết sẽ bị cấm, còn điều Huxley lo sợ là không có lý do gì để cấm cuốn sách đó vì chẳng ai muốn đọc nó. Orwell lo sợ những kẻ tước đoạt thông tin của chúng ta, còn Huxley lo sợ truyền thông đem lại quá nhiều

thông tin sẽ khiến chúng ta trở nên thụ động và ích kỷ. Orwell lo sợ rằng sự thật sẽ bị che giấu, Huxley lại lo sợ sự thật sẽ bị nhấn chìm trong biển cả thông tin không mấy liên quan. Orwell lo sợ rằng nền văn hóa sẽ bị kiểm soát, Huxley lo sợ nền văn hóa sẽ trở nên tầm thường... Trong tác phẩm “1984”, con người bị kiểm soát trong đau đớn, còn trong “Tân Thế Giới Dửng Cầm”, con người bị điều khiển trong khoái cảm. Tóm lại, Orwell lo sợ những gì chúng ta ghét sẽ hủy hoại chúng ta, còn Huxley lo sợ chính những gì chúng ta yêu thích sẽ hủy hoại chúng ta.

Cuốn sách này chỉ ra rằng Huxley, chứ không phải Orwell, đã đúng.” Theo cách nói của Postman: “Bao quanh bởi tàn tích của một nền văn hóa đã bị sụp đổ và kiệt quệ”, nền văn hóa của chúng ta đã trở thành

Xem tiếp trang sau





ALL PHOTOS COURTESY OF PIPPA DYLAGA

# Nghệ sĩ cắt giấy tạo ra những tác phẩm nghệ thuật tinh mỹ bằng lưỡi dao mỏng

## EPOCH INSPIRED STAFF

Trong 10 năm qua, cô Pippa Dylaga, một nghệ sĩ sống ở Yorkshire, Anh Quốc, đã sử dụng những lưỡi dao tinh xảo với nét chạm khắc tinh tế để tạo ra những tác phẩm cắt giấy truyền thống phức tạp.

Lấy cảm hứng từ những thứ mà cô nhìn thấy xung quanh và giữa mỗi trường tự nhiên, cô Pippa cắt một mảnh giấy duy nhất cho mỗi một tác phẩm.

Cô chia sẻ trên trang web của mình rằng, “Sự đơn giản của một tờ giấy trắng hấp dẫn tôi. Giấy được sử dụng trong rất nhiều khía cạnh của cuộc sống của chúng ta và được sử dụng để giao tiếp với nhau, và tôi muốn làm điều này thông qua công việc của mình.”

Sau khi tìm thấy cảm hứng và quyết định một thiết kế cụ thể, người nghệ sĩ này bắt đầu công việc của mình trên một tờ giấy trắng.

Cô giải thích: “Đầu tiên chúng được vẽ bằng tay trên mặt sau của tờ giấy và sau đó cắt bằng dao scalpel (dao phẫu thuật). Có thể mất hàng giờ để hoàn thành trọn vẹn và tôi thấy quá trình tạo ra tác phẩm cũng quan trọng đối với tôi không kém gì những tác phẩm đã hoàn thành.”

Sau khi cắt ra các bản phác thảo vẽ tay hoàn chỉnh, cần có một nét vẽ tinh tế, vì một số kết nối có chiều rộng chỉ là vài milimet, với những sợi giấy giống như ren đường như dệt mảnh hoa văn giữa những khoảng không.

“Một tờ giấy trắng thì rất bình thường, nhưng nó có rất nhiều khả năng và có thể được biến thành một thứ gì đó thật đẹp hoặc ý nghĩa mà không cần thêm bất cứ thứ gì vào đó,” cô chia sẻ.

Cô Pippa, người có bằng Cử nhân về Thực hành Nghệ thuật Đường đại của Đại học Leeds Metropolitan và bằng Thạc sĩ về Nghệ thuật và Thiết kế, giới thiệu tác phẩm nghệ thuật của mình trên các trang mạng xã hội của cô.

Gần đây, cô Pippa đã ra một bức tranh cắt lớp cả vàng, được tô màu hoàn thiện, đã thu hút rất nhiều sự chú ý trên trang Facebook của cô.

“Tác phẩm thật đáng yêu! Ban là một cô gái tài năng!” cô Louisa Hermione Harris nhận xét.

Trong suốt thời thơ ấu của mình, cô Pippa đã sống trên một chiếc thuyền lênh đênh trên một con kênh gần các tuyến đường thủy được bao quanh bởi những khu hoang dã đẹp nhất của Anh Quốc, và lối sống độc đáo này là nguồn cảm hứng cho nhiều sáng tạo của cô.

Nguyễn Lê biên dịch



Quý vị có thể truy cập [www.ETVIET.com](http://www.ETVIET.com) để xem thêm các tác phẩm của cô Pippa: [https://etviet.com/nghe-si-cat-giay-tao-ra-nhung-tac-pham-nghe-thuat-tinh-my-bang-nhung-luoi-dao-mong\\_230455.html](https://etviet.com/nghe-si-cat-giay-tao-ra-nhung-tac-pham-nghe-thuat-tinh-my-bang-nhung-luoi-dao-mong_230455.html).

## DI SẢN VĂN HÓA

# NHÀ THỜ ĐỨC BÀ

### nhắc nhở chúng ta hãy bảo vệ di sản của chính mình

## CHANNALLY PHILIPP

Nơi tôi sinh ra cách Nhà thờ Đức Bà Paris (Notre Dame de Paris) khoảng 30 phút đi bộ. Trong tôi là hình ảnh nhà thờ nằm yên bình bên bờ sông Seine, luôn mang vẻ vững chãi và bền bỉ như vật liệu đá xây dựng nên công trình.

Với hơn 850 năm tuổi, nhà thờ không chỉ là trái tim của Paris mà còn của chính nước Pháp. Nó đã chứng kiến lễ đăng quang của một vị hoàng đế [Napoleon I ngày 2/12/1804] và các lễ phong Thánh. Trải qua Chiến tranh Trăm năm, Cách mạng Pháp, Công xã Paris, và cuộc tấn công khủng bố, nhà thờ vẫn đứng vững.

Và sau trận hỏa hoạn ngày 15/04/2019, công trình này vẫn sừng sững dù bị cháy đen và không còn ngọn tháp.

Khi những người lính cứu hỏa đến chiến đấu và ngọn lửa dần tàn, những người qua đường tụ tập lại, âm thanh nhẹ nhàng của những bài hát và lời cầu nguyện ngân vang suốt đêm.

Từ khắp nơi trên thế giới, mọi người chung tay ủng hộ. Điều gì ở vụ cháy Nhà thờ Đức Bà khiến chúng ta xúc động đến vậy?

Đối với nhiều người, Nhà thờ Đức Bà đại diện cho vẻ đẹp siêu việt, biểu tượng của một quốc gia, và sự kết nối tâm linh.

Marion Sigaut, một nhà sử học người Pháp tại Paris, cho biết: “Không chỉ linh hồn của Paris, mà linh hồn của cả nước Pháp đều xúc động. Các vị vua của nước Pháp đã đến cầu nguyện tại Nhà thờ Đức Bà. Họ đăng quang tại Saint-Denis nhưng cầu nguyện ở Nhà thờ Đức Bà... Đây là nơi họ hát bài Thánh ca ‘Te deum’, nơi họ tạ ơn Chúa.”

Đối với bất cứ ai đã có cơ hội đến thăm nhà thờ, tín tức về vụ cháy gợi lại những kỷ ức sống động.

Skye Sherman, một nhà văn ở West Palm Beach, Florida chuyên viết về du lịch, đã ghi dấu về đẹp kỷ thú của nhà thờ trong chuyến đi du lịch ngoại quốc đầu tiên cùng chồng mình. “Tôi nhớ mình đang bước đi vô định qua tòa tháp trắng lệt, tôi om thì bất thình lình tiếng chuông vang lên, dội khắp tòa nhà và khắc sâu thêm ấn tượng của tôi về khung cảnh đẹp đến ám ảnh,” cô chia sẻ trong một email.

“Đó là lần đầu tiên hai vợ chồng tôi nhìn nhau kinh ngạc trước những gì chúng tôi chứng kiến, ngập tràn sự kỳ diệu trong đôi mắt của cả hai. Âm nhạc vang vọng khắp thánh đường, và bạn có thể cảm nhận nó xuyên thấu tâm can mình. Đó là một trong những kỷ niệm sâu sắc nhất tôi có được từ các chuyến đi.”

Kiến trúc sư Kobi Karp tại Miami đã đến thăm Nhà thờ Đức Bà khi còn là sinh viên vào năm 1986. Ông nói, các công trình kiến trúc không chỉ là những tòa nhà. Nhà thờ cũng là “ngôi nhà của cộng đồng – nơi mọi người đi về trong những dịp kỷ niệm, nơi tiên biệt người thân, nơi chứng kiến chiến tranh, nơi để chia sẻ.”

Ông đã suy ngẫm về việc bằng cách nào Nhà thờ Đức Bà có thể trường tồn qua các thời đại, và qua hai cuộc chiến tranh thế giới trong thế kỷ trước. “Có ý kiến cho rằng người Pháp đã từ bỏ Paris để nhà thờ không bị đánh bom,” ông nói.

“Đó là một công trình kỳ diệu; nó được thiết kế để bạn có thể quay trước Chúa, theo đúng nghĩa đen, đặt Chúa vào trái tim, linh hồn và tâm trí của bạn. Vì vậy, nếu bạn không tôn kính Chúa, hãy đoán xem?



1 GEOFFROY VAN DER HASSELT / AFP VIA GETTY IMAGES



2

CHRISTOPHE PETIT TESSONA / AFP VIA GETTY IMAGES



3

GEORGES GOBET / AFP VIA GETTY IMAGES



4

Bạn sẽ phải xem xét lại khi bước vào không gian này.”

“Âm thanh trong nhà thờ tách biệt khỏi thành phố bên ngoài. Nó yên tĩnh, bình lặng, thân quen. Nó đem đến cơ hội để tĩnh tâm, suy ngẫm, và xa rời cuộc sống thường nhật.”

## Tiểu thuyết cứu Nhà thờ

Nhà thờ có vẻ ngoài bền bỉ với tuổi đời gần 900 năm, đã bị hư hại và phải tu sửa nhiều lần. Cho đến ngày nay, nó luôn cần những người bảo vệ.

Tiểu thuyết gia Victor Hugo là một trong số đó. Ông ca ngợi phong cách Gothic, vốn bị xem là lỗi thời vào thời điểm đó. Cuốn “Thằng Gù Nhà thờ Đức Bà” (The Hunchback of Notre Dame) được xuất bản năm 1831, dành hơn 3,000 từ để miêu tả về nhà thờ, gợi lại vẻ đẹp và mô tả chi tiết sự tàn lụi của công trình dưới bàn tay của thời gian và con người.

Quyền Ba, Chương I, bắt đầu như vậy:

“Nhà thờ Đức Bà Paris rõ ràng là một công trình kiến trúc uy nghi và thiêng liêng. Nhưng, như vẻ đẹp được gìn giữ trong sự già nua, thật khó để không thờ dài, không phấn nộ, trước sự xuống cấp không kể xiết và sự tàn phá mà thời gian và con người đã bắt tượng đài đáng kính này phải chịu đựng. Họ không có sự tôn trọng nào dành cho Charlemagne, người đã đặt viên đá đầu tiên, hoặc cho Philip Augustus, người đã đặt viên đá cuối cùng.”

Nhân vật chính của cuốn tiểu thuyết, người đánh chuông Quasimodo, bị coi thường và dị dạng về thể chất, là một phép ẩn dụ cho chính nhà thờ. Đại thi hào Hugo đã khơi dậy sự đồng cảm của công chúng đối với cả hai hình tượng: “Nhà thờ vừa đủ cho anh ta. Nơi đó tràn ngập các nhân vật bằng đá cẩm thạch – các vị vua, các vị thánh, giám mục – những người không cười nhạo anh, chỉ nhìn anh với vẻ yên bình và từ tế. Những bức tượng khác, những con quái vật và ác quỷ, không hề cảm thù anh, Quasimodo. Anh ta trông giống chúng. Chúng dường như đang chế giễu những người khác. Các vị Thánh là bạn của anh, và ban phước cho anh; những con quái vật lại bạn bè và bảo vệ anh. Vì vậy, anh chỉ giao thiệp với họ. Đôi khi anh dành cả vài giờ đồng hồ để cúi mình trước một trong những bức tượng, trong một cuộc hội thoại đơn độc. Nếu có ai đến, anh chạy trốn như một người tình ngỡ ngàng trong chính dạ khúc của mình.”

Sự nổi tiếng của cuốn tiểu thuyết đã nâng tầm vóc của Nhà thờ Đức Bà, và vào năm 1844, Vua Louis Philippe đã ra lệnh khôi phục lại công trình, trong đó có ngọn tháp nặng 750 tấn mà sau này bị cháy và sụp đổ trong trận hỏa hoạn năm 2019.

## Một dòng người nối tiếp

Nhờ những dòng người lính cứu hỏa liên tục nối tiếp, họ đã cứu được những tạo tác vô giá, bao gồm áo choàng của Vua Louis IX đáng kính và vương miện gai, được cho là Chúa Jesus đã đội.

Một số người nói rằng đó là một điều kỳ diệu khi những món đồ này còn nguyên vẹn. Và chỉ vài ngày trước trận hỏa hoạn, 16 bức tượng đồng đại diện cho 12 vị Thánh tông đồ và 4 nhà truyền giáo đã được di dời ra khỏi đỉnh ngọn tháp để gửi đến trung tu ở vùng Tây Nam nước Pháp. Pieta và tác phẩm điêu khắc Mariette (Đức Mẹ Sầu Bi) của Nicolas Coustou, được vua Louis XIV ủy nhiệm, cũng được bảo toàn.

Có lẽ một điều kỳ diệu khác, trong bối cảnh tình trạng bất ổn và bí quan đấng đeo bám nước Pháp thời gian đó, trải tim của tất cả mọi người trong sự đoàn kết đã chuyển thành hành động. Chưa hết, thiệt hại đối với Nhà thờ Đức Bà, theo một nghĩa nào đó, không chỉ là về vật chất. Như kiến trúc sư Karp đã chỉ ra, nó nhắc nhở chúng ta rằng có những công trình kiến trúc đáng được bảo tồn trên khắp thế giới. Chúng là một kho tàng lịch sử giá trị. Vì không được bảo tồn, một số bị hao mòn theo thời gian. Một số thì đã mất dưới sự tàn phá của chiến tranh.

Một người bạn của tôi, cựu chiến binh Hải quân và cộng tác viên của The Epoch Times, Amanda Burrill, đã từng được điều động đến Vịnh Ba Tư. Khi nghe những âm thanh gào thét của tên lửa Tomahawk trên đầu, cô ấy nói, “Lúc ấy tôi nghĩ đến những người sắp bị tổn hại, và tôi cũng lo về những bảo tàng và cổ vật sắp bị phá hủy. Những suy nghĩ đó khiến tôi rơi nước mắt.”

Nhiều năm sau, cô sống ở Marais, gần Nhà thờ Đức Bà. Khi ngọn lửa bùng lên vào ngày 15/04/2019, cô cảm thấy nhẹ nhõm khó tả khi những người lính cứu hỏa kịp thời bảo vệ được các cổ vật quý giá.

Dù là thế hệ nào, chúng ta phải tự quyết định liệu các tác phẩm mang vẻ đẹp bất hủ và ý nghĩa thiêng liêng có đáng để cứu giữ hay không – cho dù là một tòa nhà hay các vật phẩm. Cũng giống như một dòng người nối tiếp, việc bảo tồn đòi hỏi không gì hơn là sự truyền tải, từ người này sang người khác, về lòng quý trọng đối với di sản của chúng ta – dù là di sản thiêng liêng và tôn giáo, hay mang tính quốc gia và lịch sử.

Ở một vùng ngoại ô cách trung tâm Paris khoảng 5 dặm về phía bắc, Vương cung thánh đường St. Denis tráng lệ, đã bị phá hoại. Sự việc này là dấu hiệu của một hiện tượng nghiêm trọng hơn nhưng thường bị đánh giá thấp. Vào tháng Ba, một tờ báo độc quyền của Pháp Le Figaro đã đề cập đến một thống kê từ cảnh sát quốc

gia Pháp: 877 nhà thờ Pháp đã bị phá hoại trong năm 2018. Liệu sự quan tâm đối với Nhà thờ Đức Bà có giúp tăng thêm biện pháp bảo vệ cho những nhà thờ khác?

Và liệu các công trình kiến trúc khác trên khắp thế giới, giàu tính di sản và lịch sử, có được nhìn nhận theo cách khác?

## Xây dựng lại Nhà thờ Đức Bà

Martin Soler, một cư dân của Paris, đã tìm thấy hy vọng khi hàng loạt công dân Pháp tái trợ cho việc trùng tu nhà thờ.

“Trong vòng chưa đầy 48 giờ, hơn 1 tỷ euro đã được đóng góp để tu sửa... Rất nhiều người xem cái đẹp và sự tôn tại của di sản văn hóa trên toàn thế giới quan trọng hơn lợi nhuận của chính họ hoặc thậm chí như cấu thiết yếu của họ; điều đó chứng tỏ rằng mọi người thực sự quan tâm đến việc làm cho thế giới đẹp hơn một chút,” ông nói.

Ông Karp nói, việc xây dựng lại nhà thờ không phải là một vấn đề phức tạp. Tuy nhiên, nó sẽ tốn nhiều thời gian, do các cuộc trao đổi và tranh luận xảy ra sau đó để quyết định xem nó nên được xây dựng lại theo cách nào.

Thủ tướng Pháp Edouard Philippe đã công bố một chủ đề thiết kế để xây dựng lại “một ngọn tháp mới phù hợp với kỹ thuật và những thách thức của thời đại chúng ta.”

Ông Karp nhìn thấy cơ hội để bổ sung các tiêu chuẩn an toàn cháy nổ, nhưng ông tin rằng “một công trình kiến trúc lịch sử nên được xây dựng lại và tái hiện như trước khi đâm cháy xảy ra, chứ không nên thay đổi hình dạng hoặc mục đích sử dụng của nó.”

Ông cho biết: “Chúng ta đủ thông minh, chúng ta có các bức ảnh và bản ghi hình kỹ thuật số về cấu trúc để cho phép chúng ta làm điều đó,” mặc dù sẽ phải có “sự thỏa hiệp về giờ hoàn toàn giống như cấu trúc.”

“Nhà thờ Đức Bà sẽ không bao giờ hoàn toàn giống như trước, nó sẽ luôn khác quá khứ và cả tương lai. Các tòa nhà cũng thay đổi; con người cũng vậy.”

Nhà thờ Đức Bà, mặc dù bị cháy hoàn toàn, nhưng vẫn tồn tại. Và sau khi đánh thức trái tim người dân Pháp và thế giới, nhà thờ sẽ tiếp tục hiện diện.

Nhà sử học Sigaut phát biểu: “Kể từ khi Pháp là Pháp, trái tim nước Pháp ấy đã đập nơi Nhà thờ Đức Bà.”

Channally Philipp là một biên tập viên cấp cao của The Epoch Times. Phóng viên David Vives của Epoch Times tại Pháp đã đóng góp cho bài viết này. Quan điểm được trình bày trong bài viết này là ý kiến của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Epoch Times.

Ngân Hà biên dịch

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

## Lời khuyên từ Tổ phụ John Adams:

*Điều quan trọng hơn cả là...'*

JOSHUA CHARLES

Một trong những vị Tổ phụ Lập quốc mà tôi yêu mến là ngài John Adams. Theo quan điểm của tôi, ngài ấy không chỉ là người có trí tuệ xuất sắc nhất trong số các Tổ phụ Lập quốc, mà còn là người thông thái nhất. Ngài sở hữu cả kiến thức vĩ đại lẫn trí tuệ vĩ đại. Ngài ấy không nhìn thế giới qua lăng kính màu hồng. Tuy nhiên, ngài cũng không phải là một người đa nghi – mặc dù trên thực tế thì ngài có những lý do để hiểu để trở thành một người như vậy.

Ngài Adams là người có vốn hiểu biết sâu rộng, đặc biệt là về lịch sử. Ngài thông thạo một số ngôn ngữ, đặc biệt là tiếng Latin, và có thể đọc các tác phẩm kinh điển của Hy Lạp và La Mã bằng chính ngôn ngữ gốc. Khi đương đầu với những thách thức tất yếu phải có gắn liền với việc thiết lập nên độc lập của một quốc gia, và thiết lập các thể chế sáng lập của quốc gia đó, ngài luôn xem lịch sử như kim chỉ nam và có thể trích dẫn nhiều ví dụ từ nhiều quốc gia làm những tấm gương đối chiếu để phòng theo hay tránh khỏi.

Nhưng một trong những điều ở ngài khiến tôi thấy thu hút nhất là cách ngài ấy viết cho các con của mình, đặc biệt là cho cậu con trai lớn, ông John Quincy Adams, người trở thành nghị sĩ, ngoại trưởng, và là tổng thống Hoa Kỳ (trong số nhiều vai trò khác). Ngài Adams đã đưa con trai John Quincy trong chuyến đi Âu Châu với tư cách là Bộ trưởng Hoa Kỳ đến Pháp vào năm 1778. Lý do cho việc này có lẽ được bày tỏ rõ ràng nhất bởi mẹ cậu, phu nhân Abigail Adams, trong những bức thư đầu tiên của bà gửi cho cậu bé 10 tuổi này khi cậu đến Paris: “Hãy nâng cao hiểu biết của con để có được kiến thức hữu dụng và đức hạnh, những thứ sẽ khiến cho con trở thành điểm sáng cho xã hội, niềm Vinh Dự cho Đất Nước của con, và là Phước Lành cho cha mẹ của con.” Trở thành một phần của gia đình Adams có nghĩa là sự phụng sự cho cộng đồng gần như là một điều hiển nhiên.

Tôi yêu thích nhất một trong những bức thư ngài Adams viết năm 1782 cho con trai ông. Người cha thì ở Amsterdam, còn cậu con thì ở St. Petersburg, làm thư ký cho đại sứ Hoa Kỳ tại Nga. Ngài Adams lần đầu tiên khen ngợi con trai

mình về những vấn đề thực tiễn hơn:

“Cha rất hài lòng về việc con học tiếng Đức vì nhiều lý do, và chủ yếu là bởi cha được biết rằng khoa học và văn học hiện nay đang nở rộ mạnh mẽ ở Đức hơn bất cứ nơi đâu. Nhiều loại ngôn ngữ sẽ không có hại gì trừ phi con có thói quen quan tâm nhiều đến ngôn từ hơn là các sự vật sự việc.”

Bảo đảm cho con trai mình trở thành một người đa ngôn ngữ là điều quan trọng đối với ngài Adams, vì điều đó không chỉ giúp con trai ông trở thành một nhà ngoại giao tài giỏi hơn mà còn là một người đọc các văn bản cổ điển tốt hơn nữa – vốn là ngôn nguồn chủ yếu của sự giáo dục mà chính ngài Adams và nhiều vị Tổ phụ khác có được. Nhưng, như ngài đã nhấn mạnh với ông John Quincy, mục đích của ngôn ngữ là để mô tả sự vật sự việc, và do đó hiểu rõ hơn về thực tế là điều mà ngài ấy chú trọng.

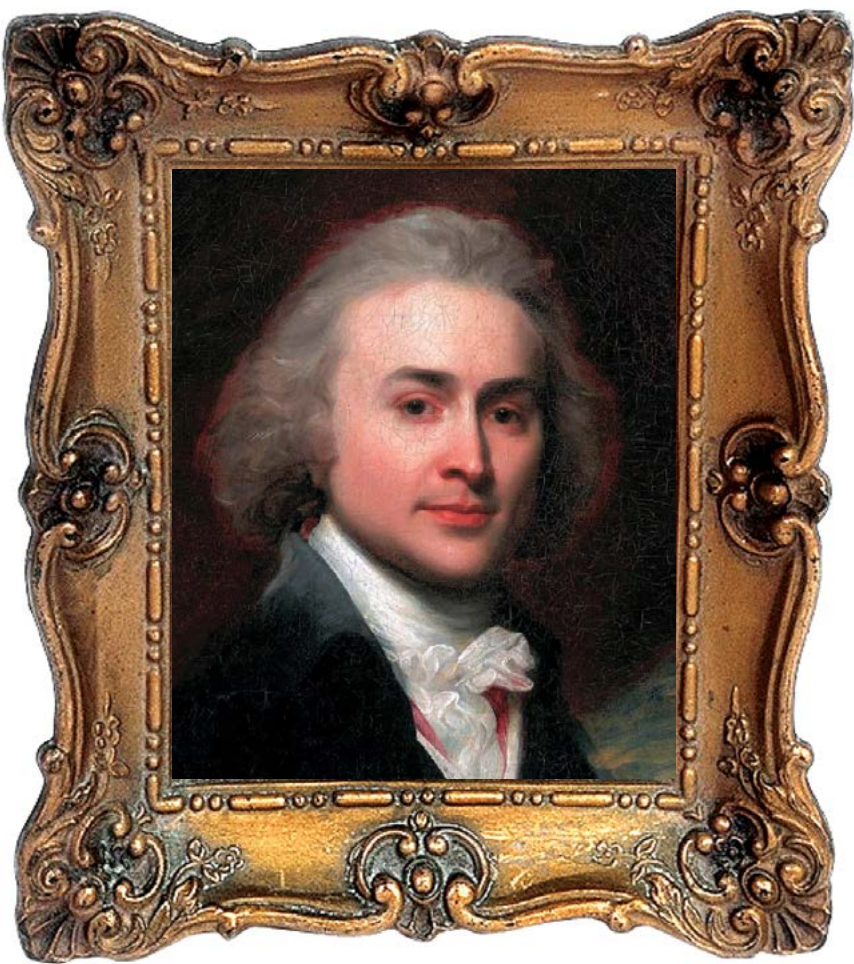
Nhưng vàng ròng thực sự là nằm ở đoạn thứ hai (và cũng là đoạn cuối cùng) của bức thư này: “Nhưng, con trai yêu quý à, trên hết thảy, con hãy giữ lấy sự thuần khiết và lương tâm trong sáng. Đạo đức của con đối với bản thân con và cả thế giới là quan trọng hơn tất cả mọi ngôn ngữ và mọi loại khoa học. Một vết nhơ trong nhân phẩm dù nhỏ nhất cũng sẽ làm tổn hại hạnh phúc của con nhiều hơn tất cả các thành tích mà con sẽ đạt được.”

Ở đây, chúng ta thấy điều cốt lõi trong sự hiểu biết của ngài John Adams là đạo đức có tính ưu việt vượt xa tính thực tiễn và tính cần thiết. Vì ngài ấy biết một nền cộng hòa tự do đòi hỏi một nền tảng đạo đức để tồn tại, nên ngài biết chân lý đúng đắn cũng áp dụng cho các cá nhân. Thật vậy, mọi nơi mọi lúc, cả ngài Adams và phu nhân Abigail đều dạy ông John Quincy rằng không chỉ có tư cách đạo đức là cần thiết để có hạnh phúc, mà còn phải chịu trách nhiệm trước Đức Chúa Trời về hành vi của mình trong cuộc sống này.

Như Benjamin Franklin đã nói trong ấn bản năm 1741 của “Poor Richard’s Almanack” (“Niên Giám của Richard Đáng Thương”), “một lương tâm trong sạch là một Giáng Sinh trường kỳ.” Làm những gì chúng ta biết là đúng là điều cần thiết để có một cảm giác lành mạnh về giá trị bản thân và lòng tự tin. Lương tâm bị phân cực là con đường dẫn đến bất an, tức giận, và bất hạnh. Vô luận chúng ta chiến đấu để có được lương tâm ấy như thế nào, thì chúng ta buộc phải tìm câu phía thiện lương.



Chân dung ngài John Adams, được vẽ bởi họa sĩ Gilbert Stuart.



Chân dung của ngài John Quincy Adams lúc 28 tuổi, được vẽ bởi họa sĩ John Singleton Copley. PHOTOS FROM PUBLIC DOMAIN/PIXABAY/ILLUSTRATION BY ETIVET

Và quá là một bài học cho tất cả chúng ta suy ngẫm, đặc biệt là trong thời đại mà hệ thống giáo dục của chúng ta đã bị chế ngự bởi quan điểm kinh tế và kỹ trị (technocratic), như thể mục đích căn bản và thiết yếu của việc đào tạo chỉ đơn thuần là khiến con cháu chúng ta đạt được hiệu quả về mặt kinh tế, chứ không phải đào tạo chúng trở thành người có đức hạnh vậy! Cho nên không có gì ngạc nhiên khi số người trẻ tuổi bị trầm cảm và lo lắng đang ở mức kỷ lục.

Nhưng vì ngài John Adams đã biết – và khi ông dạy con trai mình về điều này, một trong những lời khuyên của bậc làm cha hay nhất của ông – để hạnh phúc, đạo đức là quan

trọng hơn nhiều so với năng suất lao động, cả trong đời này và đời sau.

Tác giả Joshua Charles từng là người viết diễn văn tại Tòa Bạch Ốc cho cựu Phó Tổng thống Mike Pence. Ông là nhà sử học, diễn giả và là tác giả của một số cuốn sách bán chạy số 1 trên The New York Times. Ông cũng là cố vấn lịch sử cho một số bộ phim tài liệu và xuất bản sách về các chủ đề khác nhau, từ các Tổ phụ Lập quốc, Israel, vai trò của đức tin trong lịch sử Hoa Kỳ, đến tác động của Kinh Thánh đối với nền văn minh nhân loại.

Hồng Ân biên dịch

ALL PHOTOS FROM SHUTTERSTOCK



## GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI: Hãy tò mò, và thấu hiểu mọi người

DEAR NEXT GENERATION

Tôi sinh năm 1957 và lớn lên trong thời gian nước Đức bị chia cắt; tôi may mắn được sống ở Tây Đức, nơi mà diễn biến lịch sử của những gì đã xảy ra dưới chế độ Đức Quốc xã là một phần trong chương trình học trung học của tôi. Chúng tôi được dạy về chiến tranh, điều gì đã dẫn đến chiến tranh, và những hành động tàn bạo đã xảy ra. Một trong những điều tôi nhớ rất rõ cho đến ngày nay là những bộ phim do những người lính Đồng Minh quay lại khi giải thoát các trại tập trung. Chúng tôi đã được xem đoạn phim gốc này ở trường. Trong một vài chuyến đi đến các nước Âu Châu khác thời niên thiếu, tôi đã gặp những người không muốn dính dáng đến tôi vì tôi là người Đức. Ở độ tuổi thiếu niên, tôi đã nhận ra sự phi nhân tính của những gì Đức Quốc xã đã gây ra. Tôi đã dành nhiều năm tháng và nhiều cuộc trò chuyện với người chồng Mỹ của tôi để hiểu rõ hơn về lịch sử quê hương và không cảm thấy xấu hổ khi là người Đức.

Tôi lớn lên ở một cảng biển nơi các tàu buôn quốc tế và tàu hải quân cập bến thường xuyên. Bạn luôn nhận biết có một con tàu quốc tế đang cập cảng chỉ bằng cách quan sát những người mua hàng và nghe ngôn ngữ họ nói. Cha mẹ chúng tôi đã nuôi dạy chị gái tôi và tôi biết khoan dung với những người khác (văn hóa, chủng tộc, tôn giáo, v.v.); thủy thủ người Anh. Không lâu sau khi chúng tôi gặp nhau tại quê hương tôi, tàu của họ là một phần của hạm đội được điều đến Quần đảo Falkland trong một cuộc chiến ngắn ngủi. Tôi thường tự hỏi liệu họ đã trở về nhà hay chưa.

sẽ cuộc sống hàng ngày của chúng tôi và nhiều hơn thế nữa.

Trong công việc của mình, tôi đã gặp rất nhiều người đến từ các quốc gia và hoàn cảnh khác nhau. Một đồng nghiệp cũ từng là thuyền nhân Việt Nam; cha mẹ anh đã chạy trốn khỏi một đất nước Việt Nam bị áp bức và lập cuộc sống mới ở một đất nước tự do. Một người phụ nữ tôi đã từng làm việc cùng, đã cùng với gia đình đã chạy trốn khỏi Nam Tư cũ sau khi Liên Xô sụp đổ.

Trong một chuyến đi ở Hoa Kỳ, chồng tôi và tôi đã gặp một người phụ nữ lớn tuổi, lớn lên ở Ba Lan, từ một khu rừng; cô cùng gia đình đã chứng kiến những người lính Đức Quốc xã đốt phá ngôi làng nhỏ của cô. Cô và gia đình ẩn náu trong rừng và cuối cùng tìm được đường đến Hoa Kỳ.

Điều mà tôi đang cố gắng chia sẻ là để cho tất cả chúng ta – bất kể người già hay trẻ, hay chúng ta đến từ đâu – nên biết đến người khác ở cấp độ cá nhân. Hãy tò mò, đặt câu hỏi để hiểu rõ quan điểm, lắng nghe và đồng tình về việc không đồng tình. Mọi người là duy nhất và mỗi người đều có một câu chuyện.

Một tổ chức mà tôi từng làm việc đã khuyến khích nhân viên trong các buổi huấn luyện nội bộ ngồi lại với đồng nghiệp từ các bộ phận khác để làm quen với nhau, cũng như hiểu về những thách thức mà họ gặp phải trong chức vụ của họ tại sở làm.

Thỉnh thoảng, tôi vẫn nghĩ về hai thủy thủ người Anh. Không lâu sau khi chúng tôi gặp nhau tại quê hương tôi, tàu của họ là một phần của hạm đội được điều đến Quần đảo Falkland trong một cuộc chiến ngắn ngủi. Tôi thường tự hỏi liệu họ đã trở về nhà hay chưa.

Sigrid Alexander, Colorado

**Bạn muốn đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?**

Chúng tôi kêu gọi tất cả độc giả sẵn lòng chia sẻ những giá trị vượt thời gian có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai thông qua những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ.

Hãy gửi thông điệp của bạn, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ của bạn tới [NextGeneration@epochtimes.com](mailto:NextGeneration@epochtimes.com) hoặc gửi thông điệp đó đến: Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Bach Văn biên dịch



NTD

THE 6<sup>TH</sup> NTD INTERNATIONAL PIANO COMPETITION

CUỘC THI PIANO QUỐC TẾ

NTD LẦN THỨ 6

Phục hưng âm nhạc Piano  
thời kỳ Baroque, Cổ điển và Lãng mạn

Thi ONLINE 3 vòng  
Sơ khảo, Bán kết và Chung kết

Hạn nộp hồ sơ: 10/9/2021

GIẢI VÀNG: 10,000\$

PIANO.NTDTV.COM

State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NHÀ

NGÂN HÀNG

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM ĐẾN 40%

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

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

Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

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

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

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











# Thực phẩm giúp răng chắc khỏe và thực phẩm gây sâu răng

Sự cân bằng vi khuẩn và nước bọt trong miệng là yếu tố quan trọng bảo vệ răng khỏe mạnh, vì vậy hãy nuôi dưỡng các lợi khuẩn này đúng cách

IAN KANE

Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, sâu răng chính là căn bệnh kinh niên phổ biến nhất ở trẻ em. Căn bệnh này cũng có thể trở nên phổ biến ở người lớn tuổi.

Sâu răng xuất hiện khi vi khuẩn gây sâu răng tương tác với đường và tinh bột từ đồ ăn thức uống trong miệng của bạn và tạo thành hợp chất lỏng mang tính acid. Những hợp chất này tấn công bề mặt răng của bạn (men răng), từ đó làm cho bề mặt răng mất đi các loại khoáng chất. Nếu không được điều trị, tình trạng mất khoáng chất này có thể dẫn xuất hiện các lỗ nhỏ (sâu răng) trên bề mặt răng của bạn. Sâu răng gây đau đớn, nhiễm trùng và thậm chí làm mất răng.

Phòng ngừa sâu răng bằng cách lựa chọn các loại thực phẩm có hàm lượng đường thấp. Nhưng cũng đừng tìm đến các phương án thay thế được làm từ chất tạo ngọt nhân tạo vì bản thân chất tạo ngọt cũng gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Nói chung, tránh xa nước ngọt, cũng như các loại đồ uống mùi trái cây và kẹo, bánh quy và bánh ngọt.

May mắn thay, có những loại thực phẩm có thể giúp cho sức khỏe răng miệng.



### Các loại thực phẩm có lợi cho răng và nướu

#### Trái nam việt quất

Trái nam việt quất được biết đến với công dụng bảo vệ bằng quang của bạn khỏi nhiễm trùng, và loại trái này cũng giúp răng và nướu khỏe mạnh vì chứa hàm lượng dồi dào anthocyanin, một loại sắc tố giúp ngăn vi khuẩn bám lên bề mặt răng.

Nước ép nam việt quất rất giàu anthocyanin, có thể loại trừ sự hình thành glucan (một loại loại tinh bột có nguồn gốc từ đường) và ngăn ngừa việc hình thành và củng lại của mảng bám trên răng của bạn.

#### Các loại rau có lá màu xanh

Rau xanh là một phần của chế độ ăn uống cân bằng và hỗ trợ hệ miễn dịch, và cũng là một cách thức ngon miệng giúp răng và nướu khỏe mạnh.

Các loại rau xanh có chứa chất phytochemical rất tốt trong việc đánh bại vi khuẩn và rất giàu khoáng chất. Chúng còn chứa acid folic và calcium. Acid folic hiệu quả với chứng viêm nướu và chảy máu nướu.

Trong khi đó, calci hình thành và duy trì sự chắc khỏe của răng và xương. Rau xanh còn giúp bạn giảm lượng đường trong máu.

#### Thực phẩm từ sữa

Sữa và pho mát đều là những nguồn cung cấp calcium và phốt pho (phosphate) dồi dào, giúp bề mặt răng (men răng) cứng cáp. Sữa chua, một sản phẩm lành mạnh khác từ sữa, có thể chứa men vi sinh (tùy thuộc vào thương hiệu và chất lượng của sữa chua) giúp làm tăng số lượng lợi khuẩn trong miệng của bạn. Sự tồn tại của lợi khuẩn có thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh răng miệng như viêm lợi.

Các sản phẩm từ sữa này không chỉ cung cấp calcium, một chất rất tốt cho việc làm chắc khỏe răng và xương của bạn, chúng còn chứa một loại protein gọi là casein. Casein có thể là một thành phần quan trọng trong việc trung hòa các acid trong miệng được tạo ra bởi các loại vi khuẩn có hại trong miệng của bạn.

#### Bổ sung đủ nước

Nước đóng vai trò cơ bản duy trì sức khỏe tốt – bao gồm cả việc vệ sinh răng miệng. Giữ cho cơ thể luôn đủ nước là rất quan trọng để duy trì sức khỏe răng miệng.

Nước bọt giúp bạn chống lại viêm nướu và ngăn ngừa vi khuẩn có hại hình thành xung quanh răng và nướu. Cơ thể bạn tạo đủ lượng nước bọt dự trữ khi được bổ sung đủ nước. Nước bọt đủ sẽ loại bỏ mảnh thức ăn còn sót lại trong miệng.

### Những thực phẩm có hại cho răng

#### Nước có ga và đồ ngọt

Không có gì thực sự “ngọt ngào” về những thức uống này khi bạn đến vấn đề răng và nướu của bạn. Các

loại acid trong nước ngọt ăn mòn men răng và làm cho khoang miệng bị khô. Điều này có nghĩa là bạn không có đủ nước bọt để loại bỏ các mảnh thức ăn bám trong kẽ răng.

#### Kẹo chua

Mặc dù kẹo nói chung không tốt cho sức khỏe, nhưng những loại kẹo dai thậm chí còn gây ra ảnh hưởng xấu hơn nữa đối với sức khỏe răng miệng của bạn. Đặc biệt, kẹo chua chứa nhiều acid gây hại cho răng của bạn. Ngoài ra, vì chúng rất dai nên chúng có xu hướng mắc vào răng của bạn và gây sâu răng.

#### Đồ uống có cồn

Trái với ý định ban đầu làm ẩm ướt khoang miệng, khi bạn uống đồ uống có cồn, bạn làm cho miệng bị khô hơn. Khi miệng khô, bạn không thể ngăn việc thức ăn (và vi khuẩn) bám vào răng. Nước bọt cũng giúp sữa chữa các dấu hiệu ban đầu của sâu răng, bệnh nướu răng, và các bệnh nhiễm trùng miệng khác.

#### Bánh mì

Khi bạn nhai bánh mì, nước bọt của bạn sẽ biến nó thành một chất dẻo, nhão, dính vào các khoảng nhỏ giữa răng của bạn. Điều này có thể gây ra sâu răng.

Tinh bột lành mạnh bao gồm bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt và bánh quy giòn làm từ nhiều loại ngũ cốc.

#### Trái cây họ cam quýt

Mặc dù vitamin C trong những loại trái cây này rất tốt cho sức khỏe của bạn, nhưng các acid đi kèm thì không. Các acid này có thể làm mòn men răng của bạn và gây sâu răng. Vì vậy, bạn hãy đánh răng hoặc súc miệng bằng nước sau khi ăn hoặc uống trái cây họ cam quýt hoặc các loại thực phẩm có tính acid khác.

#### Tâm Phương biên dịch

# Sự thật về khẩu trang

Theo tiếp từ trang 29

bệnh nhân ung thư phải điều trị khiến họ đau đớn như điều tương tự đối với vaccine.

Mặc dù tôi tin tưởng vaccine, nhưng tôi hiểu quyền tôi chối kích nướu và tôn trọng quyết định của người khỏe mạnh dù 18 tuổi từ chối kích vaccine. Đối với 36 triệu người đã nhiễm COVID, họ không cần phải chích ngừa vì họ đã có miễn dịch tự nhiên. Nghiên cứu cho thấy khả năng miễn dịch lâu bền của vaccine, nhưng chúng tôi không biết là bao lâu. Thật đơn giản để kiểm tra xem bạn có kháng thể chống lại COVID-19 hay không.

Năm 2007, chúng tôi đặt ra khuyến cáo các quốc gia nên dự trữ khẩu trang N95. Không ai lắng nghe điều này. Hiện chúng ta không có khả năng sản xuất khẩu trang đó. Tất cả đều sản xuất tại Trung Quốc. Vì vậy, bây giờ, chúng ta chỉ có thể đeo khẩu trang vải và tin rằng nó có thể phòng dịch cho cộng đồng.

Cá nhân tôi không phản đối việc đeo khẩu trang khi cần thiết. Nhưng chúng ta phải sử dụng loại phù hợp, N95 hoặc hơn. Tuy nhiên, những loại khẩu trang này rõ ràng gây khó chịu và làm chúng ta thêm căng thẳng, khó thở, hay cần trở quá trình trao đổi khí. Tôi thường phải dùng phẩu thuật để điều chỉnh khẩu trang và “lấy lại hơi thở” của mình. Tôi đã đeo khẩu trang suốt cuộc đời làm việc; vì vậy, điều đó dễ dàng hơn đối với tôi. Nhưng không phải mọi người đều như vậy.

Cũng không quá đáng khi nói đeo khăn che mặt Gucci, như bà Nancy Pelosi, cũng giống như yêu cầu kỹ thuật viên chụp X-quang đeo tạp dề làm bếp khi chụp X-quang.

Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là trợ lý giáo sư lâm sàng sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen tại UCLA trong 30 năm. Ông đã rời chức vụ để có thể giúp về mặt lâm sàng cho người có nhu cầu trong đại dịch COVID. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chính phủ Anh.

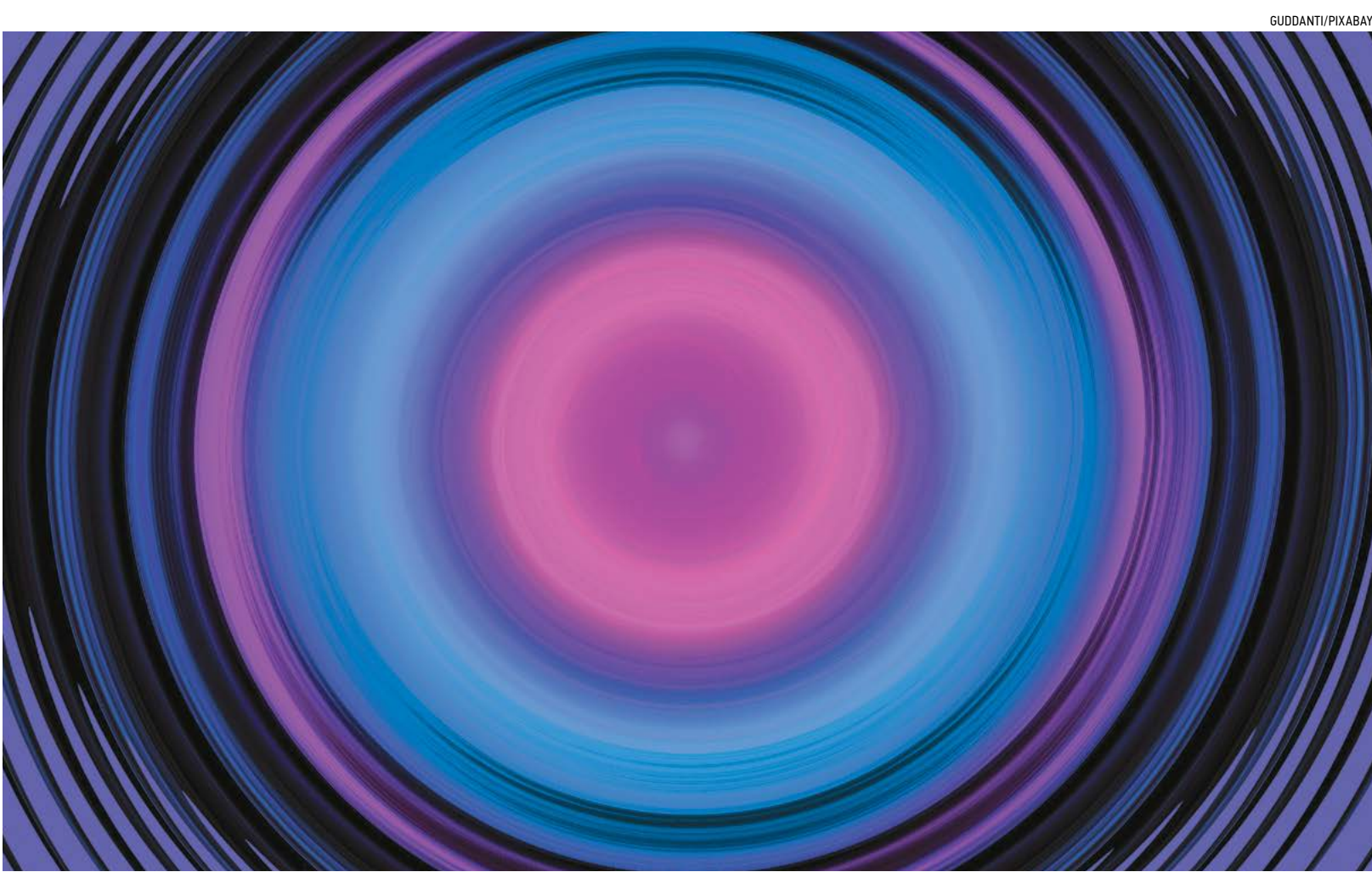
### Vấn đề là khi nào thì cần đeo khẩu trang?

Việc bắt buộc những người đã chích ngừa, hoặc đã khỏi COVID-19 phải đeo khẩu trang chẳng có ý nghĩa gì, ngoài việc khiến họ cảm thấy an tâm hơn. Ít

NGÀY 10 — 16/09/2021

EPOCH TIMES

# KHOA HỌC



(Ảnh minh họa sóng âm).

# Truy vết gợn sóng âm ‘Hum’

LEONARDO VINTINI

“Tôi nghe thấy các tần số. Tôi nghe thấy âm thanh từ một nguồn liên tục của năng lượng phòng tĩnh điện. Tôi còn nghe thấy các âm thanh khác xen lẫn trong những âm thanh đó. Cao độ và âm sắc có thay đổi, nhưng tôi nhận rõ ra bản chất của âm thanh mà tôi buộc phải chịu đựng 24/7 và nó... ngày càng trở nên rõ nét hơn”, cô Demetria Hardin ở San Joaquin Valley, California cho biết.

“Các tần số này có vẻ như đã tác động lên cơ thể tôi, dường như chúng làm cho tim tôi đập nhanh lên, điều đó tạo nên các tác động khác lên cơ thể tôi,” cô tiếp tục. “Tùy thuộc vào cao độ của nó, cơ thể tôi có thể bị các triệu chứng như bị mất ngủ kinh niên hoặc một mối mãn tính. Cả hai triệu chứng này dường như đều có tác động khiến tôi không thể ngủ ngon. Tôi không bao giờ cảm thấy mình ngủ đủ giấc. Chưa bao giờ! Bản năng cho tôi biết nó liên quan đến những tần số mà tôi đang nghe thấy.” Miêu tả này là một ví dụ về những gì hàng ngàn người hiện tượng mà họ chưa từng trải nghiệm. Điều này không chắc lắm vì trong nhiều trường hợp có vài thành viên trong gia đình có thể nghe thấy tiếng ồn.

#### Xác định nguyên nhân

“Đây không phải đơn giản chỉ là ảo giác thính giác hay chứng ù tai chứ?” câu hỏi được đặt ra bởi một số người đang cố lý giải hiện tượng mà họ chưa từng trải nghiệm. Điều này không chắc lắm vì trong nhiều trường hợp có vài thành viên trong gia đình có thể nghe thấy tiếng ồn.

Nhiều cuộc điều tra đã cố gắng xác định hoặc đưa ra lời giải thích phù hợp cho nguồn gốc bí ẩn của Hum, nhưng vẫn chưa thể thuyết phục được mọi người. Tuy nhiên, hậu quả đối với những người phải chịu đựng âm thanh này rất rõ ràng: Sự can thiệp của “động cơ diesel” trong đầu họ biến đổi từ một sự phiền phức đơn giản trở thành một cuộc tra tấn thực sự ngăn trở cuộc sống bình thường của họ.

Khi nào thì Hum tấn công người ta? Phạm vi nghe thấy Hum dường như khác nhau tùy thuộc vào nơi người. Một số nghe thấy nó vào ban ngày, số khác chỉ nghe thấy nó vào một thời điểm cụ thể, và nhóm khác nữa lại nói rằng Hum có thể đến và đi không theo khuôn mẫu nào. Tuy nhiên, phần lớn những người mắc chịu đựng tiếng rền Hum đều thấy rằng “âm thanh” này là phiền toái lớn nhất trong đêm, khiến giấc ngủ trở nên vô cùng khó khăn.

Những lời giải thích cho hiện tượng Hum kỳ lạ được tìm thấy ở

các vùng như Kokomo, Indiana, được cho là do các nhân tố có nguồn gốc liên quan đến ngành công nghiệp. Ví dụ như các tháp làm lạnh ở bên cạnh thành phố hoặc các máy nén khí lớn có khả năng tạo ra tiếng ồn ở tần số thấp, decibel (dB) cao, có thể truyền âm thanh một cách tinh vi trên trái đất, tấn công các tòa nhà dân cư.

Ở các khu vực khác, giả thuyết tiếng rền Hum đã cập đến các yếu tố tự nhiên của trái đất, chẳng hạn như chuyển động của các mảng kiến tạo, lực điện từ do thiên thạch gây ra và sóng điện từ được tạo bởi sự tương tác giữa từ trường hành tinh với các tia sáng mặt trời.

Mặc dù vậy, nguồn gốc của Hum khó có thể phát hiện nếu không có những micro nhạy cảm nhất, đặt là một bị ẩn thực sự đối với các nhà khoa học và đưa ra hàng loạt khả năng cho các nhà điều tra.

Vào tháng 11/2006, Tiến sĩ Tom Moir, một giáo sư kỹ thuật tại Viện Khoa học và Thông tin và Toán học của Đại học Massey ở New Zealand đã thực hiện một bản ghi âm Hum. Bằng cách sử dụng thiết bị ghi âm kỹ thuật số với độ nhạy cao, Tiến sĩ Moir và đồng nghiệp của ông, Tiến sĩ Fakhrul Alam, đã ghi lại âm thanh phiên phức này tại nhà một sinh viên – một người bị tiếng rền Hum quấy nhiễu.

Khi tin tức về đoạn ghi âm này được công bố, mọi người ở phía bắc của Auckland cũng xác nhận rằng họ bị ám ảnh bởi cùng một âm thanh đơn điệu như vậy. Giống như ở Taos và các địa điểm khác, phản hồi này đáng chú ý đến mức tiếng ồn bí ẩn nhanh chóng được đặt tên là “Auckland Hum”.

Ông Dawes nói “Bất cứ nơi nào có hệ thống lưới điện cao áp, nhiều khả năng bạn sẽ tìm thấy những người mắc chứng Hum. Sự thật đơn giản là thông qua việc sử dụng điện, chúng ta đang thay đổi môi trường của hành tinh; điều này khiến cho mọi người ốm – không chỉ đối với những người nghe thấy tiếng ồn này. Chúng ta có thể không thích nó lắm nhưng nó vẫn diễn ra, và khi ngày càng nhiều quốc gia tham gia vào cuộc đua để trở nên tiến tiến hơn, tình hình chỉ có thể trở nên tồi tệ hơn mà thôi. Đây không phải là vấn đề

### Phần lớn những người mắc chịu đựng tiếng rền Hum đều thấy rằng “âm thanh” này là phiền toái lớn nhất trong đêm, khiến giấc ngủ trở nên vô cùng khó khăn.

Đối với những người phải chịu đựng Hum, kể quấy rối dai dẳng này có thể khiến cuộc sống của họ trở nên khôn khó. Những giải pháp hiện nhiên như ngủ tại thậm chí có thể làm cho âm thanh trở nên tồi tệ hơn. “Cần phải hiểu rõ rằng Hum KHÔNG phải là tiếng ồn theo nghĩa thông thường của từ này; nó là một âm thanh được tạo ra trong đầu của người bị bệnh,” ông Dawes nhấn xét trên trang web của mình. “Chỉ một tỷ lệ nhỏ người dân có thể thực sự nghe thấy Hum, nhưng chắc chắn nguyên nhân gây ra tiếng ồn này sẽ ảnh hưởng đến một số lượng lớn dân chúng. Hầu hết những người mắc bệnh này rằng tại một số địa điểm nhất định trong thị trấn hoặc trong nhà của họ, dường như phát ra âm thanh sâu hơn – bên trong một số tòa nhà nhất định, ở ngoài trời hoặc trong các phòng phía xa hơn của cùng một ngôi nhà. Những người bị tiếng ồn Hum quấy rối thường phải chọn nơi ít bị ảnh hưởng nhất trong nhà để có được một giấc ngủ quý giá trong vài giờ.

“Các tòa nhà và nền móng của nó tác động lớn đến cường độ của Hum. Những tòa nhà có tường đá dày với mái nhọn và cao thì tồi tệ nhất; những ngôi nhà mái bằng thì tốt hơn nhiều. Tầng hầm của một khu nhà nhiều tầng tốt hơn một ngôi nhà nhỏ kiểu nông thôn biệt lập. Các tòa nhà nền thấp làm bằng đất sét đỏ hơn so với các tòa nhà làm bằng đá tảng nằm trên đồi cao,” ông Dawes giải thích và đưa ra lời khuyên hữu ích về cách an uống cho những người bị ảnh hưởng bởi Hum, những người đang tuyệt vọng muốn thoát khỏi tiếng o o liên tục này. Ông Dawes nói: “Tốt nhất là dành thời gian ở ngoài trời càng nhiều càng tốt, và nếu được, hãy ngủ ngoài trời.”

Ngọc Anh biên dịch

