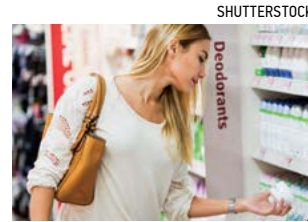




GETTY IMAGES
The Flower Duet
Bản song ca bất hủ vẫn tiếp tục làm thổn thức trái tim của nhiều thính giả yêu nhạc
Trang **13**



DAVID HATFIELD
Bảo tồn từng căn nhà di sản quốc gia
Đối với họ, những ngôi nhà ấy đều phản ánh lịch sử Hoa Kỳ
Trang **16**



SHUTTERSTOCK
Chai lăn khử mùi của bạn có làm tăng nguy cơ ung thư vú không?
Trang **29**

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 91 | 11 – 17/03/2022

Sự thật & Truyền thống

WWW.ETVIET.COM | \$2.00

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

THƯA QUÝ ĐỘC GIẢ,

Epoch Times là một tập đoàn truyền thông độc lập phát triển nhanh nhất ở Mỹ. Chúng tôi không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ chính phủ, tập đoàn kinh tế 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 đưa tin 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, 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
Florida là tiểu bang đầu tiên khuyến nghị không nên chích vaccine COVID-19 cho trẻ em khỏe mạnh

Đọc bài trang 2

QUẢNG CÁO - RAO VẶT LÀM ĐẠI LÝ BÁO
XIN LIÊN LẠC
(626) 618-6168
(714) 356-8899

HOME DELIVERY ADDRESS:

POSTMASTER: PLEASE DELIVER PROMPTLY TIME-SENSITIVE NEWS PERIODICALS



(Trên cùng) Toàn cảnh tòa nhà bị hư hại sau trận pháo kích của Nga vào thành phố Kharkiv của Ukraine hôm 03/03. (Trái) Xe tăng Nga bị phá hủy ở vùng Sumy, hôm 07/03. (Phải) Một phụ nữ ôm mèo khi mọi người đi khỏi thành phố Irpin, hôm 07/03.

Chiến tranh tại Ukraine

Cuộc chiến tranh của Nga tại Ukraine cần sự 'chấp thuận ngầm' của Trung Quốc **Tr. 21**

Ukraine: Một thập niên bất ổn trước khi Nga xâm lược **Tr. 22**

Nga 'rất có thể' sẽ vỡ nợ khi áp lực quốc tế leo thang **Tr. 21**

Tổng thư ký Stoltenberg: NATO phải bảo đảm xung đột không lan rộng ra ngoài Ukraine **Tr. 24**



HOA KỲ
Ngành dầu mỏ Mỹ sau khi TT Biden cấm nhập cảng từ Nga: 'Hãy chấp thuận các giấy phép của chúng tôi'

NATHAN WORCESTER

Hôm 08/03, trong khi Tổng thống (TT) Joe Biden tuyên bố cấm nhập cảng dầu và khí đốt của Nga, giá xăng thông thường tại một trạm xăng BP ở South Side của Chicago là gần 5 USD một gallon. Dacia, một khách hàng đang

mua một vài đồng dollar nhiên liệu, nói với The Epoch Times: "25 đồng chỉ mua được một nửa bình xăng. Có lẽ tôi phải đến Indiana để tìm một nơi khác rẻ hơn. Mọi người không thực sự có nhiều tiền như vậy." Theo GasBuddy, giá khí đốt trung bình trên toàn quốc hôm

Xem tiếp trang 4

MỸ - TRUNG
ĐẦU TƯ CÔNG NGHỆ SONG PHƯƠNG MỸ-TRUNG TRỢ GIÚP QUÂN ĐỘI TRUNG QUỐC

ANTONIO GRACEFFO

Chính phủ cựu Tổng thống (TT) Trump đã chiến đấu để giảm bớt dòng vốn đầu tư và công nghệ của Hoa Kỳ chảy

Xem tiếp trang 9



DỪNG CHẬM TRỄ, HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:
(626) 618-6168
(714) 356-8899

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

THE EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT (USPS 21-800) is published weekly by The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731. Periodical postage paid at El Monte, CA and additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to The Epoch Media Group, 10962 Main Street, El Monte, CA 91731

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 báo chí tinh thần 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.





Taft Point ở Công viên Quốc gia Yosemite, California.

Tối cao Pháp viện đã viết lại Hiến Pháp như thế nào

Phần 4: Xếp chỗ trong Tòa Án bằng những người phe mình — và vụ lấy đất cho Liên Bang

ROB NATELSON



Phần đầu tiên, thứ hai và thứ ba trong loạt bài này giải thích rằng Hiến Pháp đã tạo ra một chính phủ liên bang nhỏ và đơn giản.

Các bài đó thảo luận về cách Thỏa thuận mới (New Deal) của Tổng thống Franklin D. Roosevelt (FDR) tiến đến các giới hạn của Hiến Pháp trong những năm 1930, cách Tối cao Pháp viện ban đầu đã cố gắng cân bằng Thỏa thuận mới với Hiến Pháp và cách tòa án cuối cùng ngừng áp dụng các giới hạn hiến pháp đối với quyền chi tiêu của Quốc hội.

Phần thứ tư này liên quan đến cách ông Roosevelt bắt đầu xử các nhân sự của tòa án để bảo đảm đa số là người ủng hộ mình, thuật ngữ để chỉ hành động này là “đóng gói tòa án” (pack the court).

1937 đến 1938: FDR bắt đầu ‘Đóng gói Tòa án’

Ông Roosevelt đã thất bại trong nỗ lực nổi tiếng của mình để “đóng gói tòa án” bằng cách mở rộng quy mô của nó, một phần vì Chánh án Charles Evans Hughes đã đi trước ông ta về chính trị. Tuy nhiên, FDR đã có thể đạt được mục tiêu cuối cùng của mình bằng cách đề cử người thay thế các thẩm phán nghỉ hưu.

Ông ấy không đề cử các luật gia dày dạn kinh nghiệm. Trên thực tế, ngoại trừ một ngoại lệ, không ai trong số những người được đề cử của ông đã từng làm thẩm phán toàn thời gian. Thay vào đó, ông chọn các nhà hoạt động chính trị ủng hộ Thỏa thuận mới — bao gồm một số cũng có tài năng — sẵn sàng hy sinh Hiến Pháp vì lợi ích của nghị trình tự do.

Việc ông Willis Van Devanter nghỉ hưu vào mùa xuân năm 1937 đã tạo ra cơ hội bổ nhiệm đầu tiên của tổng thống. Ông ấy đã chọn lúc đó Thượng nghị sĩ Hugo Black (Đàn chủ-Alabama), có lẽ là phần thưởng cho sự ủng hộ của ông Black đối với Thỏa thuận mới. Việc bổ nhiệm chắc chắn không dựa trên thành tích: Kinh nghiệm tư pháp duy nhất của ông Black là hai năm làm thẩm phán tòa án thành phố bán thời gian.

Ông Black vẫn còn ngồi trên ghế thẩm phán khi tối cận học trường luật. Các giảng viên theo trường phái tự do đã miêu tả ông như một người đàn ông đứng tuổi, dễ mến, khó khăn với lý thuyết riêng về tự do ngôn luận của Tư chính án thứ nhất. Họ không thảo luận về những năm đầu của ông Black trên ghế thẩm phán, khi ông tự do đưa ra lập luận tại sao Quốc hội và chính phủ có thể làm bất cứ điều gì họ muốn.

Một minh họa tốt là ý kiến đồng tình của ông Black trong trường hợp năm 1939 trong vụ Coleman kiện Miller.

Theo ý kiến trong vụ đó, ông Black tuyên bố — không quan tâm đến các lịch sử và văn bản hiến pháp — rằng Quốc hội có “quyền lực độc quyền” đối với toàn bộ thủ tục tu chính hiến pháp. Theo giả thuyết của ông Black, Quốc hội có thể làm bất cứ điều gì họ muốn với thủ tục này và các tòa án không có cách nào phản ứng.

Rõ ràng, nếu quan niệm này thắng thế, Quốc hội sẽ trở thành toàn năng, thay đổi Hiến Pháp gần như thế gì họ muốn. Ông Black thực sự đã thuyết phục ba đồng nghiệp của mình ký vào ý kiến phi lý này.

May mắn thay, ông Hughes có ý thức tốt hơn. Quyết định của ông đối với tòa án cho thấy một hướng đi ôn hòa hơn nhiều. Trong những năm sau đó, ông Hughes đã được minh oan, khi các thẩm phán ở tất cả các cấp đều chấp nhận một cách hợp lý và đồng thuận quan điểm của ông ta và bác bỏ quan điểm của ông Black.

Đầu năm 1938, FDR đề cử tổng luật sư của mình, ông Stanley Reed, thay thế ông George Sutherland đã nghỉ hưu. Giống như ông Black, ông Reed đã chứng tỏ là một thành viên đáng tin cậy của trường phái tư tưởng hiến pháp “Chính phủ liên bang là toàn năng”.

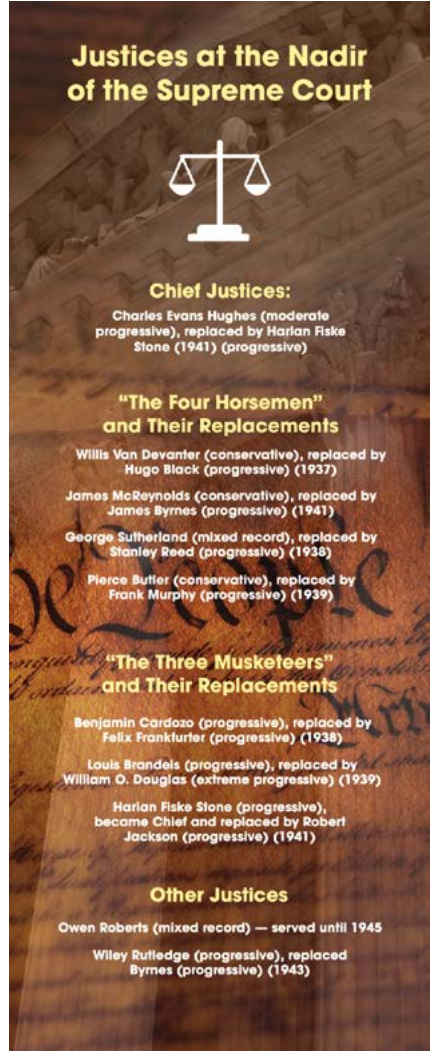
1938: Tòa án hủy bỏ các lệnh cấm sở hữu tài sản đối với liên bang

Việc bổ nhiệm ông Reed của ông Roosevelt đã được đền đáp gần như ngay lập tức, vì ông Reed đã viết một ý kiến yêu cầu tòa án loại bỏ các hạn chế của Hiến Pháp đối với quyền sở hữu đất đai của liên bang.

Quyền lực đối với đất đai là quyền lực đối với con người. Khi chính phủ thu hồi hoặc giữ lại đất, các phương tiện truyền thông tự do nói rằng chính phủ đang “bảo tồn” hoặc “bảo vệ” nó. Nhưng đó là xảo ngôn. Quyền sở hữu của chính phủ thường có nghĩa là quyền lực của các quan chức lớn hơn và quyền tự do của



Các thành viên của Tối cao Pháp viện bao gồm Chánh án Charles Evans Hughes (giữa, hàng trước), người đã chống lại nỗ lực của Tổng thống Franklin D. Roosevelt để xóa bỏ quyền phủ quyết của họ bằng cách bổ sung các thành viên trẻ hơn đồng cảm hơn với luật Thỏa thuận mới tự do của ông ta tại tòa án.



người dân ít đi.

Công ước Hiến Pháp năm 1787 đã suy xét việc có cho phép chính phủ liên bang nắm giữ vĩnh viễn những vùng bất động sản rộng lớn, nhưng đã bác bỏ ý kiến này. Hầu hết các Nhà Sáng Lập ra Hiến Pháp đều hiểu rằng để hạn chế chính phủ liên bang cần phải hạn chế quyền sở hữu đất đối với chính phủ liên bang.

Điều khoản tài sản của Hiến Pháp (Điều IV, Mục 3, Khoản 2) điều chỉnh quyền sở hữu đất đai của liên bang trong ranh giới tiểu bang. Nó trao cho Quốc hội thẩm quyền về việc không đủ điều kiện để bán đất, và không có quyền lực hay tự cách để mua đất. Điều khoản trong Hiến Pháp (Điều I, Mục 8, Khoản 17) quy định quyền có được quyền tài sản của liên bang đối với lãnh thổ trong ranh giới tiểu bang.

Văn bản của tài liệu, cùng với lịch sử của nó, cho thấy rằng chính phủ liên bang có thể có được quyền sở hữu hoặc quyền tài sản đối với diện tích dành riêng cho một hoặc nhiều mục đích được liệt kê cụ thể. Những Hiến Pháp không cho phép mua các khu đất chỉ vì chính phủ nghĩ rằng sẽ rất tốt nếu mua được. Tài sản có được vượt quá nhu cầu của hiến pháp (chẳng hạn như tài sản có được theo điều ước quốc tế) phải được bán đi.

Do đó, điều khoản đặc khu chỉ nói về một quận thủ đô và “những công trình cần thiết”. Như Hiến Pháp sử dụng từ này, “Công trình” có nghĩa là nơi sửa chữa xây dựng dưới mọi hình thức, không chỉ các cấu trúc bao quanh. Tuy nhiên, “Công trình” không bao gồm các vùng lãnh thổ rộng lớn. Trước năm 1938, các vụ kiện của Tối cao Pháp viện về khu vực của liên bang liên quan đến các khu vực có quy mô hạn chế dành riêng cho các mục đích liệt kê. Ví dụ bao gồm các cơ sở điều phối giao thông (được bao gồm trong những quyền lực thương mại của Quốc hội) và các cơ sở quân sự. Ngoại trừ vùng được gọi là Washington được Hiến Pháp cho phép riêng một cách rõ ràng, các vùng khác tương đối nhỏ.

Trải rộng 748.000 mẫu Anh, Công viên Quốc gia Yosemite không phải là một “Kiến trúc cần thiết”. Nó không phục vụ cho mục đích nào được đề cập trong Hiến Pháp. Đúng hơn, đó là một khu bảo tồn môi trường và giải trí quý giá và cần được bảo vệ và quản trị bởi một tổ chức được ủy thác — hoặc có thể bởi tiểu bang California — chứ không phải bởi chính phủ liên bang bị chi phối chính trị ở mức cao.

Tuy nhiên, trong vụ Collins kiện Yosemite Park & Curry Co., Tối cao Pháp viện đã phán quyết rằng việc nhượng lại Yosemite của California cho chính phủ liên bang là hợp lệ theo điều khoản luật về đặc khu. Chỉ có thẩm phán James McReynolds không đồng ý. Kể từ phán quyết đó, tòa án đã cho phép liên bang sở hữu hoặc kiểm soát đất gần như không giới hạn.

Thiệt hại thực tế từ Quyết định của Tòa án

Những độc giả không có kinh nghiệm về miền Tây nước Mỹ có thể không đánh giá được mức độ tai hại của quyết định Collins. Điều này đã phê chuẩn quyền lực của các quan chức liên bang và các chính trị gia đối với 28% bất động sản của Mỹ. Bất động sản này nằm ở phương Tây không cân xứng: Liên bang sở hữu hơn 80% Nevada, hơn 60% Alaska, Idaho và Utah, và hơn một nửa Oregon.

Phần lớn những vùng đất này không có giá trị đặc biệt và không có lý do gì để chính phủ liên bang sở hữu nó — ngoài quyền lực chính trị. Hầu hết mọi người đều đồng ý rằng chất lượng quản trị của liên bang không cao.

Quyền sở hữu đất đai của liên bang cũng tạo điều kiện cho bộ máy quan liêu và các nhóm lợi ích đặc biệt phát triển mạnh nhờ sự kiểm soát của liên bang để thao túng cử tri và quan chức trong các bang ở miền Tây, do đó cản trở quyền tự quản của địa phương và bóp méo nghiêm trọng toàn bộ cân cân hiến pháp.

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

Ông Robert G. Natelson là cựu giáo sư luật hiến pháp và là nhà sử học hiến pháp. Ông là chuyên gia cao cấp về Luật Hiến Pháp tại Viện Độc lập ở Denver. Ông là tác giả của “Bản Hiến Pháp Cộc: Những Gì Hiến Pháp Thực Sự Nói Về Häm Nghĩa” (xuất bản lần thứ 3, 2015).

Vui lòng đón xem Phần 5 “Killing Economic Freedom” trong loạt bài “Tối Cao Pháp Viện Viết Lại Hiến Pháp Như Thế Nào”.

Minh Khanh biên dịch

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT



Tác phẩm “Gather Ye Rosebuds While Ye May”, 1909 của John William Waterhouse.

The Flower Duet

Bản song ca bất hủ

PETE MCGRAIN

Tác phẩm này vẫn được biểu diễn trên khắp thế giới vào ngày nay. Phải thừa nhận một điều, không có một giọng nữ cao nào mà chưa từng ước ao được trình bày tác phẩm mang tính biểu tượng này.

Bản nhạc Flower Duet với giai điệu bất hủ vẫn tiếp tục làm thán phục trái tim của nhiều thính giả yêu nhạc. Bản nhạc là một màn song ca của hai giọng nữ soprano trong một vở opera được sáng tác từ năm 1883.

Tôi đã học sáng tác bằng cách lắng nghe âm nhạc. Khi tôi cần cảm hứng, tôi nghe nhạc. Khi tôi tìm kiếm ý tưởng, tôi nghe nhạc. Dĩ nhiên việc lắng nghe không được trả thù lao, nhưng tôi nhận thức được rằng những ích lợi của việc lắng nghe là rất lớn lao. Và thế là tôi nghe rất nhiều bản nhạc tuyệt vời.

Tôi chợt nhớ có lần một cô bạn

thân biết tôi là một nhạc sĩ, đã vội vã chạy về phía tôi, vừa thở dốc vừa báo rằng, “Tôi đã phát hiện ra bản nhạc đẹp nhất từng được viết!” Tay cô ra hiệu và mắt cô lóe lên khi cô chuẩn bị cho tôi biết về bản nhạc đẹp nhất ấy.

Tôi mỉm cười và thông dong đáp lại: “Có phải Flower Duet?” Cô tròn mắt ngạc nhiên như thể đã bị tối nhìn xuyên qua tâm hồn, cô thắc mắc: “Làm sao anh biết?”

Flower Duet là một trong những sáng tác mà những người yêu âm nhạc cho rằng đã bị “lạm dụng” quá mức. Nói rõ ra, bản nhạc này đã hiện diện một cách rộng khắp. Nó được lồng vào các quảng cáo của hãng British Airways, lồng vào các bộ phim như True Romance của đạo diễn

Tarantino và thậm chí được thêm vào trong serie phim hoạt hình nổi tiếng The Simpsons – nên tôi không chắc liệu những người hâm mộ bản nhạc này đang bày tỏ thái độ một cách hóm hỉnh hay chỉ là là bảo vệ bản nhạc yêu thích một cách quá đà. Dù thế nào đi nữa, tôi chắc lần đầu khi nghe tác phẩm này, chắc hẳn ai cũng bị tuyệt tác này chinh phục.

Tuy nhiên, tôi nói với cô bạn của mình rằng Flower Duet chỉ là bản nhạc đẹp thứ hai. Dĩ nhiên, điều này càng khiến cô càng tròn mắt ngạc nhiên hơn nữa.

Như thế các vị thần đã chọn nhà soạn nhạc Leo Delibes để sáng tác bản *Xem tiếp trang 15*

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Ngôi nhà tại Conway, Arkansas của cặp vợ chồng Laine and Kevin Berry có từ năm 1909, mang phong cách cuối thời Victoria. Cô Laine đã từng nhiều lần đi ngang qua ngôi nhà này từ thuở thiếu thời và đã mơ ước được sở hữu nó.

Bảo tồn từng căn nhà di sản quốc gia

ANNIE WU

Nếu những bức tường có thể nói chuyện, thì chúng sẽ kể những câu chuyện gì nhỉ?

Suốt cuộc nội chiến Hoa Kỳ, những người lính Liên bang miền Bắc đã chiếm đóng vùng Helena, Arkansas. Họ đã đóng quân trong một ngôi nhà theo phong cách kiến trúc Phục hưng Hy Lạp thuộc sở hữu của một người lính Liên minh miền Nam sống tại địa phương đó.

Đó là một tòa biệt thự được xây dựng kiên cố vào năm 1858, với phần mặt tiền là kiến trúc tam giác vững chãi với những hàng cột cao và thanh lịch. Người ta nói rằng Tướng William Sherman của quân đội Liên bang đã ở lại đó để hoạch định kế sách cho những trận chiến của ông.

Khi ngôi nhà này được rao bán, cặp vợ chồng Laine và Kevin Berry đã không thể kiềm lòng. Họ là những người có niềm yêu thích đặc biệt dành cho những ngôi nhà cổ mang tính lịch sử và được chế tác thủ công một cách tỉ mỉ và kỳ công.

Khi đôi vợ chồng lần đầu tiên xem nhà, họ đã hoàn toàn choáng ngợp. Những ô kính trên được chạm khắc trên cánh cửa đối phòng ăn tỏa sáng lung linh, mô tả lại hai nhân vật trong Kinh thánh là Ruth and Naomi, họ đang đứng trên bệ còn xung quanh là những họa tiết hình lá hoa mỹ.

Sau đó, hai vợ chồng đã xem qua hồ sơ lưu trữ và biết được rằng cô Laine có cùng tổ tiên với những người chủ trước đây của ngôi nhà. Các giấy tờ liệt kê tên ông tổ năm đời của cô.

Như cô Laine giải thích trong một video trên kênh YouTube của vợ chồng họ, có tên Our Restoration Nation, điều này giống như cô đang trở về với mái ấm của gia đình mình bằng một cách nào đó.



Vợ chồng Laine và Kevin Berry trong ngôi nhà của mình. Cô Laine là một nhà thiết kế áo cưới và đang điều hành một thẩm mỹ viện tại địa phương, và anh Kevin sở hữu một doanh nghiệp marketing và quảng cáo.

Bảo tồn lịch sử

Hai vợ chồng đã từng thực hiện rất nhiều dự án đầy tham vọng – những ngôi nhà có phần móng hoàn toàn mục nát và đầy điện nối với nhau bằng băng keo – hầu hết đều không đáng để tái sử dụng nữa.

Họ đã bắt đầu việc mua lại và cải tạo những ngôi nhà cổ trên khắp

miền nam Hoa Kỳ từ khoảng 20 năm trước. Cô Laine nói rằng cô và anh Kevin đều đam mê lịch sử và kiến trúc. “Cả hai chúng tôi thấy rằng cách tốt nhất để bảo tồn một số di sản quốc gia là tìm lối ra cho những kiến trúc lịch sử tuyệt vời này.”

Đối với họ, những ngôi nhà ấy đều phản ánh lịch sử Hoa Kỳ. “Bảo tồn những ngôi nhà không chỉ giúp bảo tồn văn hóa của chúng ta, mà còn truyền đạt những thông điệp đến người khác – để mọi người hiểu rằng chúng ta đến từ đâu và điều gì đã đưa chúng ta đến hôm nay,” cô Laine chia sẻ.

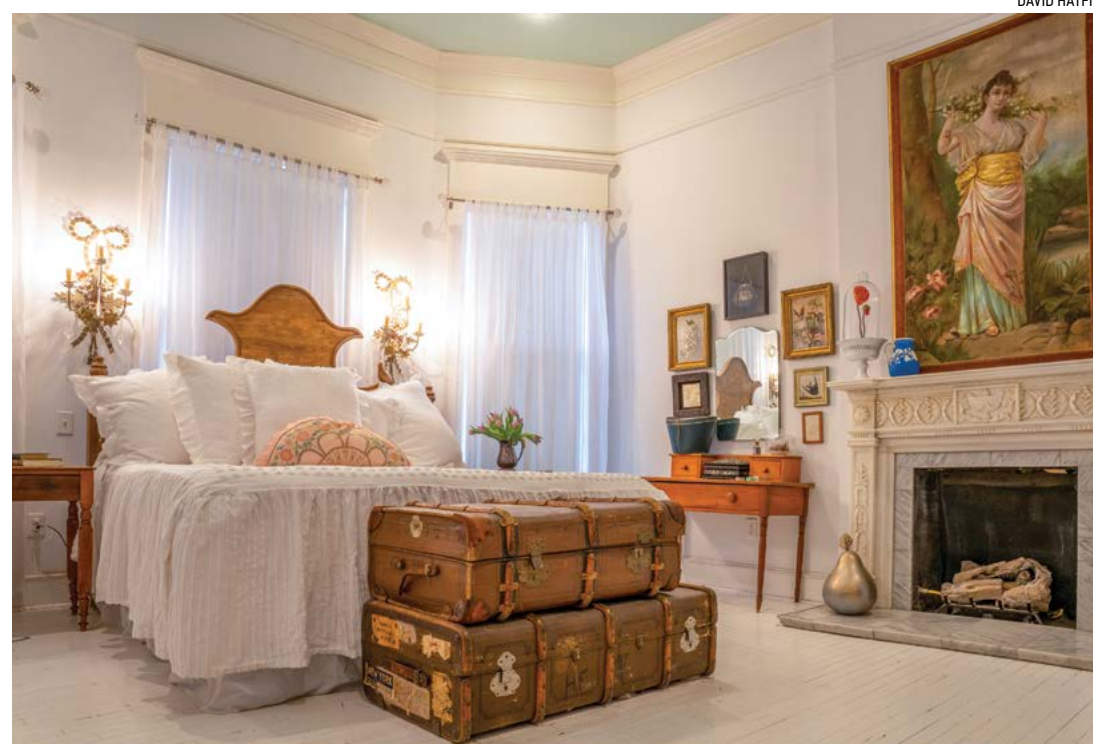
Khoảng một năm về trước, họ đã bắt đầu ghi lại các dự án của mình trên YouTube, cùng các hướng dẫn thiết thực về các chủ đề, từ cách khôi phục khung tranh lịch sử cho đến phương pháp tốt nhất để tách phần bọc chì ra khỏi phần gỗ của khung tranh.

Họ cũng bắt đầu quay hình các chuyên tham quan đến các ngôi nhà có tính lịch sử trên thị trường – hầu hết đều ở trong điều kiện tốt đáng ngạc nhiên so với tuổi đời của chúng – và đồng thời giải thích các yếu tố kiến trúc một cách chi tiết.

Đối với vợ chồng đã có một số lượng lớn người theo dõi ổn định, những người thích cổ vật và mong mỏi được “xem, chạm vào, và cảm nhận những vật phẩm được tạo ra bởi sức lao động,” cô Laine cho hay.

Một xu hướng trên đà phát triển
Những ngôi nhà cổ ngày càng trở thành lựa chọn phổ biến cho những người mua nhà lần đầu.

Cô Elizabeth Finkelstein, người đồng sáng lập trang web CheapOldHouses.com cùng với chồng của mình, đã chia sẻ rằng, khi thị trường nhà đất trở nên đắt đỏ và chi phí thuê nhà tăng vọt ở nhiều



Những đồ nội thất kết hợp nhiều món đồ cổ mang đến một cảm giác lâu đời.

thành phố lớn, thế hệ Millennials đang bị thu hút bởi những căn nhà có mức giá thấp hơn, đồng thời họ còn có cơ hội để thỏa sức sáng tạo và tự làm mọi thứ bằng tay.

Trang web này có một danh sách những ngôi nhà có giá trị lịch sử đang được rao bán trên cả nước. Đây là một dự án tâm huyết đã được cô Finkelstein xây dựng vào năm 2016 với hy vọng truyền đạt cho mọi người những giá trị và vẻ đẹp của những ngôi nhà cổ.

Các công ty bất động sản thường có những khoản khuyến mãi nhỏ đối với những ngôi nhà đã mục nát. Cô Finkelstein chia sẻ, “Điều bạn nhận được cuối cùng là một tấm ảnh mờ đầy bụi bặm được chụp trong bóng tối từ chiếc iPhone của mọi ai đó. Nhưng trong căn nhà đó có một phòng tắm theo phong cách Art Deco. Và sau đó kiểu như... chờ một chút, chẳng ai có thể thấy được điều này cả. Vì vậy tôi thấy rằng mình cần phải cho mọi người biết về điều này.”

Sự trân trọng đối với những cổ vật đã tạo nên một mối liên hệ với những thành viên thuộc thế hệ Millennials đang theo dõi Cheap Old Houses (tại thời điểm của bài viết này, đã có 1.5 triệu lượt theo dõi trên tài khoản Instagram). Cô Finkelstein cho rằng “người ta đang cảm thấy rất, rất ngán ngẩm và ngại ngại về tính chống vách và dễ dàng vứt bỏ của rất nhiều thứ trong cuộc sống hiện tại của chúng ta – thức ăn nhanh, phục chế nhanh, thời trang nhanh – tất cả những thứ ấy.”

Rất nhiều xu hướng gần đây không chỉ là lãng phí mà còn vô nghĩa. “Bạn muốn có cảm nhận về sự hữu ích trong ngôi nhà của mình. Và nếu có suy nghĩ ấy, chính trận đại dịch này đã cho chúng ta thấy điều đó,” cô khẳng định. Người ta đang ngày càng suy xét nhiều hơn về những cách sống khác, đặc biệt sau khi họ đã dành nhiều thời gian hơn để sống tại nhà.

Cô Finkelstein chia sẻ rằng số lượt theo dõi trên tài khoản Instagram của Cheap Old Houses đã tăng nhanh gấp khoảng 3 lần so với tỷ lệ bình thường kể từ thời điểm bắt

đầu trận đại dịch vào đầu năm ngoái.

Cô Laine Berry cũng chia sẻ chung cảm nhận khi nói về lối sống hiện đại. Cô thổ lộ, “Chúng ta luôn cảm thấy thoải mái. Chúng ta luôn ở trên mây tính của mình. Và tôi nghĩ rằng chúng ta cũng có một chút mong muốn nào đó đối với những thứ gì đó hoặc một thời gian nào đó gắn với bản sắc quốc gia, điều gì đó đơn giản hơn.”

Đối với vợ chồng nhà Berry hy vọng rằng sẽ có nhiều người hơn nữa trên khắp đất nước nhận thấy việc đầu tư vào một ngôi nhà có tính lịch sử là một lựa chọn khá thú vị.

Họ mong muốn mọi người hãy xem những video của họ và nhận thấy rằng công việc ấy thật sự không đáng sợ. Tuy nhiên, những người mua nhà cũng cần chuẩn bị tâm lý để thực hiện một số nghiên cứu nhằm phục dựng ngôi nhà với lòng trân trọng.

“Bạn không thay đổi những gì đã có từ trước đó. Bạn rất chú tâm vào lịch sử của căn nhà, nhưng bạn phục hồi lại để có thể sống đầy đủ theo tiêu chuẩn thời hiện đại,” cô Laine chia sẻ. Điều đó có nghĩa rằng hãy nghiên cứu về “điều gì phù hợp và không phù hợp với phong cách và niên đại của ngôi nhà của bạn.”

Qua nhiều năm, đôi vợ chồng nhà Berry đã tích lũy được kho kiến thức lớn cỡ bách khoa toàn thư về rất nhiều phong cách khác nhau qua các thời kỳ, từ các kệ lò sưởi, trụ cầu thang, công trình khắc gỗ và các yếu tố khác nữa.

Vào hai mươi năm trước, họ sẽ cần đến thư viện địa phương để tìm các tài liệu trên các tấm vi phim. Ngày nay, rất nhiều thông tin đã có sẵn trên internet.

Đối với vợ chồng nhà Berry cảm thấy rất mừng khi có một thế hệ mới sẽ tiếp bước họ.

“Đó là điều thú vị nhất đối với tôi, khi ai đó nói, ‘Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình có thể làm được điều này. Tôi đã rất sợ điều này. Tôi nghĩ nó nằm ngoài tầm với cả về cảm quan lẫn tài chính. Quan sát các bạn, tôi nhận ra điều này là có thể làm được đối với tôi,’” cô Laine thổ lộ.

Thiên Minh biên dịch



Phòng khách có bức bình phong gấp được vẽ bằng tay từ thời Victoria, vào khoảng năm 1876.



Khu vực lò sưởi đang được xây dựng trong ngôi nhà tên Conway.



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494
(832) 437-4519

OPEN NOW

BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM - 8PM
FRI-SAT: 11AM - 9PM
SUNDAY: CLOSED

Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đò Biền, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.






Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai



Nước sốt đầu ớt đỏ

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



Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên



Có bán tại:

MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

Công dụng chữa lành của đu đủ

EMMA SUTTIE

Đu đủ là một loại trái cây phổ biến ở những vùng nhiệt đới, có nhiều lợi ích tuyệt vời ít ai ngờ tới như: điều trị sốt rét, chữa lành vết thương, hỗ trợ tiêu hóa, và hàng tá những công dụng khác.

Khi các con còn nhỏ, chúng tôi sống tại một vùng đồi núi thuộc Costa Rica nơi có đu đủ, xoài, và chuối mọc đầy ngoài tự nhiên. Vì thế, để thưởng thức những loại trái cây này, chúng tôi chỉ việc bước ra khỏi nhà và tìm một cái cây gần đó. Người dân nơi đây thường sử dụng những loại thực vật bản địa để chữa các bệnh thông thường. Và họ rất vui về chia sẻ với những bà mẹ mới sinh đang mong muốn tìm hiểu những kiến thức quý giá này.

Trong lúc đi học, chúng ta đã được tìm hiểu về các loại thảo mộc Trung Hoa và khả năng chữa lành của thực phẩm. Tuy nhiên, việc áp dụng những kiến thức này tại một trong những nơi có mức độ đa dạng sinh học cao bậc nhất thế giới lại là một câu chuyện khác.

Đó là một cơ hội hiếm có trong đời khi tôi may mắn được đi du ngoạn nhiều lần cùng với một thầy thuốc bản địa. Ông đã chỉ cho tôi các đặc tính chữa bệnh của hầu như mọi loại thực vật, các loại cây, trái cây, và quả berry.

Tôi phát hiện ra rằng Costa Rica là nơi mà người dân dành sự trân trọng lớn lao cho tự nhiên; thế nên, họ luôn bảo vệ và bồi đắp cho thế giới tự nhiên. Và như lẽ tất nhiên, tự nhiên cũng mang đến cho họ thức ăn cũng như nhiều sự ưu ái trong cuộc sống. Thế giới tự nhiên không phải là thứ mà con người “viếng thăm” vào ngày cuối tuần; mà đó là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ. Vì vậy, những hiểu biết về thế giới tự nhiên, không chỉ giúp bạn sống khỏe mạnh hơn, mà còn thực sự là một vấn đề sống còn.

Hiểu biết về tự nhiên là sức mạnh giúp bạn thoát khỏi nguy hiểm

Sốt xuất huyết là một bệnh phổ biến ở vùng Trung Mỹ, đặc biệt ở những nơi có độ cao với mặt biển dưới 7,500 feet, trong suốt mùa mưa, kéo dài từ tháng 5 đến tháng 11. Sốt xuất huyết là một căn bệnh gây ra bởi một loại virus được truyền qua muỗi cái. Vì Costa Rica có lượng mưa hàng năm lớn, và mùa mưa gây ngập lụt kinh hoàng như trận đại hồng thủy được nhắc trong Thánh kinh. Cho nên, các bệnh truyền nhiễm qua vật trung gian là muỗi rất phổ biến. Sốt xuất huyết có thể không có triệu chứng, nhưng cũng có thể gây ra các dấu hiệu giống với cảm cúm, chẳng hạn như sốt cao đột ngột; đau vùng hốc mắt; đau cơ, khớp, xương, đau đầu dữ dội hay phát ban với các đốm đỏ.

Cơn sốt xuất huyết mà tôi đã từng được học ở trường rất nguy hiểm và đáng sợ. Tôi cam đoan rằng sẽ chẳng ai muốn



Đu đủ là một loại trái cây giàu dinh dưỡng, giúp chữa lành tổn thương và thanh lọc cơ thể.

trải qua tình trạng này. Triệu chứng của sốt xuất huyết bao gồm những cơn đau bụng dữ dội, nôn mửa, tiêu chảy, co giật, sốt cao, và xuất huyết khó kiểm soát. Cơn sốt có thể kèm theo những cơn đau dữ dội và thậm chí có thể gây tử vong.

Những trái đu đủ, một giống trái cây phổ biến của vùng nhiệt đới lại là một phương thuốc hữu hiệu chữa bệnh sốt xuất huyết. Trên thực tế, lá cây đu đủ có thể được làm thành một loại trà để điều trị sốt xuất huyết. Các nghiên cứu cho thấy chiết xuất từ lá đu đủ làm tăng lượng tiểu cầu và số lượng tế bào bạch cầu trong khi giảm thời gian sốt và tỷ lệ phát triển thành bệnh sốt xuất huyết.

Rõ ràng, đu đủ là một phương pháp điều trị tuyệt vời cho những mầm bệnh virus.

Những phát hiện này nằm trong một bài bàn luận trên tạp chí y khoa BMJ về sốt xuất huyết.

“Rất nhiều nghiên cứu y sinh học đã được thực hiện với chủ đề này, bao gồm ba thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng.”

Khi bạn cách phòng khám gần nhất hơn một tiếng giờ đồng hồ, những hiểu biết này sẽ trở nên rất quan trọng. Việc biết về những loại thực vật nào có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian mắc bệnh, sẽ giúp bạn sống sót [qua căn bệnh nguy hiểm].

Tất nhiên, có lẽ chẳng có cây đu đủ nào gần nơi bạn ở, và cũng có thể bạn không có vấn đề gì với căn bệnh sốt xuất huyết. Nhưng dù sao, cây đu đủ còn có rất nhiều những công dụng khác.

Đu đủ có khả năng chữa lành vết thương. Đây là một thông tin quan trọng khi bạn sống ở khu vực hẻo lánh, nơi mà bất cứ vết nhiễm trùng nào cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ. Vỏ đu đủ có thể được đắp trực tiếp lên vết thương, giúp vết thương mau bình phục. Đu đủ chứa nhiều vitamin A tan trong chất béo, cần thiết cho làn da, niêm mạc, và đôi mắt khỏe

mạnh. Đu đủ cũng có chứa nhiều vitamin C, cao hơn 1,5 lần lượng Vitamin C theo nhu cầu khuyến nghị cho mỗi khẩu phần ăn. Vitamin C giúp chống lại nhiễm trùng và đóng vai trò như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp đẩy nhanh quá trình lành vết thương.

Trái đu đủ trong Đông y

Theo y học Trung Hoa, tất cả thực phẩm và thảo dược đều mang theo một nhiệt lượng nhất định, và nhiệt lượng này sẽ ảnh hưởng đến cơ thể một khi được ăn vào. Trái đu đủ có tính bình, vị vừa ngọt vừa chua. Thực phẩm mang vị chua giúp làm se [lỗ chân lông], trong khi, thực phẩm mang vị ngọt khiến cơ thể khỏe mạnh.

Đu đủ có khả năng chữa bệnh mạnh mẽ. Trong Đông y, đu đủ có lợi cho phổi, lá lách và đặc biệt là dạ dày. Thấy thuốc Đông y sử dụng đu đủ như một loại thuốc bổ để cải thiện hệ tiêu hóa và kích thích sự thèm ăn.

Trong những năm sống tại Costa Rica, tôi đã phải chăm sóc những đứa con hiếu động, và tôi thường làm món đu đủ xay nhuyễn cho chúng. Trong triết học Đông phương, đu đủ có lợi cho hệ tiêu hóa, một cơ quan mẫn cảm ở trẻ sơ sinh vì cơ thể của chúng vẫn còn đang trong giai đoạn phát triển. Những món ăn có thể làm dịu đường ruột đồng thời giúp làm nhẹ chứng táo bón và tiêu chảy luôn luôn cần thiết đối với cả những bậc làm cha mẹ và trẻ nhỏ. Đu đủ cũng giúp hỗ trợ miễn dịch. Điều này rất hữu ích với tôi, vì tôi có hai con nhỏ thường chạy quanh, đùa giỡn trong những khu rừng trên núi xa xôi. Ngoài ra, loại trái cây này còn có tác dụng làm tăng lượng sữa ở các bà mẹ. Quả thật, đu đủ là một loại trái cây có nhiều công dụng đáng kinh ngạc.

Vỏ đu đủ được đắp lên vết thương để vết thương mau lành, và hạt đu đủ còn được sử dụng để loại bỏ ký sinh trùng. Vị nóng của đu đủ có thể thay thế cho hạt

tiêu đen, trong khi vỏ và thân cây đu đủ có thể dùng để bện dây thừng.

Đu đủ nổi tiếng với enzyme tiêu hóa – papain, giúp phá vỡ các protein và kích thích lưu thông tiêu hóa. Enzyme tiêu hóa này cũng giúp làm dịu các tình trạng viêm nhiễm, chẳng hạn như hen suyễn, viêm khớp, và làm sạch ruột. Papain cũng có tác dụng phá vỡ các mảng bám trên răng, làm sạch niêm mạc cơ thể, và là một chất chống ký sinh trùng mạnh.

Papain giúp phá vỡ các protein một cách hiệu quả, vì thế loại enzyme này được chiết xuất và bán như một chất làm mềm thịt.

Đu đủ còn có công dụng làm ẩm phổi, giảm ho và chữa hen suyễn. Theo Đông y, phổi và da có liên quan đến nhau. Và thật thú vị là đu đủ hữu ích với rất nhiều vấn đề về da, giúp giữ ẩm và làm đẹp mọi vùng da trên cơ thể.

Đu đủ cũng chứa carpaine, một hợp chất được biết đến với các đặc tính ngăn ngừa hình thành khối u. Theo y học Trung Hoa, các khối u là do đàm thấp (khí trệ, ứ huyết) dẫn đến tăng sinh [trường các] tế bào bất thường. Đu đủ được biết đến với công dụng trừ thấp, và có thể trị các chứng bệnh liên quan đến đàm thấp, chẳng hạn như sự phát triển quá mức của nấm candida, ký sinh trùng, các khối u, nang và béo phì. Sống ở vùng khí hậu nóng, ẩm ướt sẽ khiến chúng ta dễ bị mắc những căn bệnh này.

Khi sinh sống ở vùng Trung Mỹ, tôi được biết rằng người dân địa phương sẽ tẩy ký sinh trùng khoảng hai lần mỗi năm. Ở khu vực này, ký sinh trùng là một phần tất yếu của cuộc sống. Thậm chí có một câu nói nổi tiếng rằng: “Nếu tìm anh còn đập, chắc chắn anh có ký sinh trùng.”

Trong môi trường khí hậu như thế này, nhiệt độ và độ ẩm cao là điều kiện tốt cho ký sinh trùng sinh sôi. Vì thế, việc tẩy ký sinh trùng sẽ giúp hệ miễn dịch mạnh hơn để chống lại những tác nhân xâm nhập đến từ bên ngoài. Enzyme tiêu hóa papain được tìm thấy trong đu đủ là một loại thuốc tẩy giun mạnh mẽ có công dụng tiêu diệt các loại giun sán ký sinh tại hệ tiêu hóa, kể cả sán dây. Ngoài ra, hạt đu đủ cũng có công dụng điều trị ký sinh trùng rất hiệu quả.

Đu đủ có nhiều công dụng khiến tôi phải kinh ngạc. Thật tuyệt khi các bệnh phổ biến ở những khu vực nóng ẩm có thể được điều trị bởi một loại trái cây bản địa. Đây không phải là sự tình cờ. Đó là vẻ đẹp và sự khả năng vô hạn của tự nhiên. Kiến thức sâu sắc của người dân địa phương về sức mạnh chữa lành từ môi trường chung quanh khiến tôi cảm thấy thật nhỏ bé và may mắn. Thời gian sống ở Costa Rica đã cho tôi thấy rằng những điều được học từ sách vở đang được áp dụng rất hiệu quả trong đời sống thực tế.

Cô Emma Suttie là một bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living – một trang web dành riêng để chia sẻ cách sử dụng kiến thức cổ xưa để sống một cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại.

Song Ngư biên dịch

Đu đủ hữu ích với rất nhiều vấn đề về da, giúp giữ ẩm và làm đẹp mọi vùng da trên cơ thể.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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



EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

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

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL:

Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tiếng Việt
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

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

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

6 months for \$59 12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

3 months for \$45 6 months for \$89 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____

ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

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

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

VISA MasterCard Discover

Card number/Số thẻ: _____

Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____