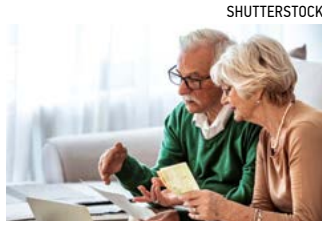
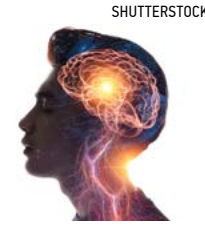




Ngày Bastille, Huyền thoại hay Ngụ ngôn?
Ngày 14 tháng 7, một ngày trọng tâm của lịch sử đương đại
Trang 13 VĂN HÓA



Cách tối đa hóa tiền hưu trí của quý vị
Các khoản tiền hưu trí của quý vị có thể tăng lên dựa trên tỷ lệ lạm phát
Trang 20 ĐỜI SỐNG



Đầu óc minh mẫn hay trí tuệ sa sút tùy thuộc vào thực phẩm bạn ăn
Trang 29 TÂM & THÂN

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 108 | 08 – 14/07/2022

Sự thật & Truyền thống

WWW.EPOCHTIMESVIET.COM | \$2.00

TRUNG QUỐC

Chuyên gia: Bắc Kinh siết chặt kiểm soát công dân bằng Luật Đường sắt mới

NICOLE HAO

Hôm 01/07, Bắc Kinh đã cho thi hành một điều luật mới, trong đó đưa ra một danh sách các vật dụng nhất định mà hành khách không được mang lên xe lửa. Các nhà quan sát Trung Quốc cho là bộ luật này sẽ cho phép chính quyền Trung Quốc thắt chặt kiểm soát người dân của mình hơn nữa.

Theo quy định mới này, hành khách đi xe lửa chỉ được phép **Xem tiếp trang 24**

AN NINH BIÊN GIỚI

Cảnh sát trưởng ở Texas: Biên giới mở đang biến Hoa Kỳ thành quốc gia theo chủ nghĩa Marx

CHARLOTTE CUTHBERTSON

GOLIAD, Texas — Lực lượng cảnh sát ở Texas đang hứng chịu tác động của cuộc khủng hoảng biên giới ở các quận của họ mỗi ngày – dù cho đó là tội phạm băng đảng có vũ trang vận chuyển trái phép người nhập cư bất hợp pháp, việc truy đuổi xe cộ dẫn đến tai nạn và tử vong, hay các vụ tử vong **Xem tiếp trang 3**



Một chiếc mũ cao bồi khổng lồ được trưng bày bên ngoài cơ sở sản xuất Tesla Giga Texas trong bữa tiệc khai trương "Cyber Rodeo" ở Austin, Texas, hôm 07/04/2022.

DI DỜI DOANH NGHIỆP

'Cuộc di cư vĩ đại': Nhiều công ty chuyên đến các tiểu bang đỏ

Các tiểu bang xanh lam tin rằng chính sách phá thai của họ có thể đưa các công ty trở lại

KEVIN STOCKLIN

Giữa những dự đoán về một "làn sóng đỏ" chính trị trong cuộc bầu cử giữa kỳ sắp tới, một làn sóng kinh tế phát triển từ nhiều năm qua vẫn chưa thấy dấu hiệu kết thúc – khi các công ty đổ xô rời khỏi các tiểu bang xanh lam và chuyển sang các tiểu bang đỏ.

Và vì sự chia rẽ chính trị, nước Mỹ dường như đang tự phân chia



Ông Ken Griffin, người sáng lập và Giám đốc điều hành Citadel, trình bày trong Hội nghị Toàn cầu của Viện Milken ở Beverly Hills, California, hôm 02/05/2022.

thành các tiểu bang thịnh vượng, tăng trưởng cao và các tiểu bang suy giảm kinh niên. Nhưng các tiểu bang do Đảng Dân Chủ điều hành tin rằng chính sách phá thai của họ có thể là yếu tố chính trong việc thu hút các công ty trở lại.

Xem tiếp trang 4

BẦU CỬ

SCOTUS sẽ thụ lý vụ kiện có thể công nhận quyền điều hành bầu cử của cơ quan lập pháp tiểu bang

MATTHEW VADUM

Hôm 30/06, Tối cao Pháp viện đã quyết định sẽ xét xử một vụ kiện mới quan trọng mà Đảng Cộng Hòa hy vọng sẽ trao lại quyền cho các cơ quan lập pháp tiểu bang đưa ra các quy định tái phân chia địa hạt bầu cử và điều hành các cuộc bầu cử Quốc hội và tổng thống.

Đảng Cộng Hòa cho biết Hiến Pháp Hoa Kỳ luôn trao quyền trực tiếp cho các cơ quan lập pháp tiểu bang đưa ra các quy định về việc tiến hành các cuộc bầu cử, kể cả các cuộc bầu cử tổng thống. Đảng Dân Chủ nói rằng ý tưởng này, được bao trùm bên trong học **Xem tiếp trang 7**

TÂY DƯƠNG

Người Hà Lan đẩy mạnh việc chống lại các quy định bắt buộc về khí hậu

NATHAN WORCESTER

Các cuộc biểu tình tiếp tục diễn ra ở Hà Lan về chính sách nitrogen do chính phủ đề nghị, vốn có thể yêu cầu phải giết thịt hàng loạt



Nông dân tham gia phong tỏa đường cao tốc A67 gần Eindhoven, Hapert, Hà Lan, hôm 4/7/2022.

gia súc và có khả năng đóng cửa gần một phần ba số trang trại của nước này vào thời điểm mà nạn đói toàn cầu có thể sắp xảy ra.

Các sự kiện ở quốc gia này đang được các nhà bình luận và

chính trị gia trên toàn cầu so sánh với cuộc "Đại Tái Thiết" của Diễn đàn Kinh tế Thế giới.

Nông dân, tài xế xe tải Hà Lan, và những người khác đã sử dụng **Xem tiếp trang 26**

SOCIAL MEDIA

Ganjing World: Nền tảng tự do ngôn luận thuần chính và truyền thống ra mắt tại Middletown

EVA FU

MIDDLETOWN, New York — Một nền tảng dành riêng cho việc quảng bá nội dung thuần chính và truyền thống đã khai trương tại Orange County (NY) vào Ngày Độc Lập, nhận được sự chào đón nồng nhiệt từ



Ông James Chiu, Giám đốc điều hành của Ganjing World, ở Middletown, New York, hôm 04/07/2022.

thị trường thành phố và nhiều quan chức khác tại địa phương.

Thị trường Middletown Joseph DeStefano cho biết trong một bài diễn văn tại lễ cắt băng khánh thành tòa nhà ba tầng vừa được tân trang của công ty, "Đây là một **Xem tiếp trang 7**

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

Fed Atlanta dự đoán kinh tế tăng trưởng âm, suy thoái đã bắt đầu

ANDREW MORAN

Nền kinh tế Hoa Kỳ dự kiến sẽ suy giảm trong quý 2, theo ước tính mới nhất từ Ngân hàng Dự trữ Liên bang Atlanta.

Theo mô hình GDPNow của Ngân hàng Fed Atlanta, nền kinh tế dự kiến sẽ giảm xuống mức âm **Xem tiếp trang 21**

Nổi bật

TIN TỨC

» Thống đốc Kristi Noem: 'Không thể phạm sai lầm' khi có các Văn bản Lập quốc của Hoa Kỳ hướng dẫn ... **Tr. 6**

» 40,000 binh sĩ Vệ binh Quốc gia đối mặt với điều gì khi hết thời hạn chích vaccine? ... **Tr. 8**

» 6 người thiệt mạng và 36 người bị thương trong vụ xả súng hàng loạt tại cuộc diễn hành ngày Độc Lập ... **Tr. 9**

» Tối cao Pháp viện cho phép chính phủ TT Biden chấm dứt chính sách 'Ở lại Mexico' của cựu TT Trump ... **Tr. 10**

» SCOTUS đảo ngược các quyết định của Tòa Phúc thẩm ở 4 tiểu bang ... **Tr. 11**

» Giải pháp thực sự duy nhất là tăng trưởng kinh tế ... **Tr. 21**

» Quân đội Trung Cộng mua vi mạch AI của Mỹ bằng cách nào? ... **Tr. 23**

» Từ Thiên An Môn đến Đài Loan và Biển Đông: Trung Cộng cập nhật các quy tắc hoạt động quân sự của mình ... **Tr. 25**

» Ông Boris Johnson tuyên bố từ chức Thủ tướng Vương quốc Anh ... **Tr. 27**

BÌNH LUẬN

» Roger L. Simon: SCOTUS của ông Trump lại tiếp tục chiến thắng với phán quyết về EPA ... **Tr. 12**

ĐẶC SẮC

» Văn hóa: Nhìn lại năm 2021 (Phần 4): Câu hỏi tế nhị về 'Làm thế nào để được cứu?' ... **Tr. 16**

» Trang trí nhà cửa: Phong cách trang trí nhà cửa lấy cảm hứng từ thực vật ... **Tr. 18**

» Gia đình: Những lợi ích khi cả gia đình đi du lịch cùng nhau ... **Tr. 19**

» Giáo dục: Truyện ngụ ngôn Aesop: Gió Bắc và Mặt Trời ... **Tr. 19**

DỪNG CHẬM TRỄ, HÃY ĐẶT MUA BẢO 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 TIENG VIET (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 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.



‘Cuộc di cư vĩ đại’: Nhiều công ty chuyển đến các tiểu bang đỏ

Các tiểu bang xanh lam tin rằng chính sách phá thai của họ có thể đưa các công ty trở lại

Tiếp theo từ **trang 1**

Hồi tháng Sáu, Caterpillar và Citadel, đã tuyên bố rời khỏi Illinois, là những công ty mới nhất rời khỏi các tiểu bang có nhiều quy định và thuế cao. Tesla, Hewlett Packard, Oracle, và Remington cũng nằm trong số hàng trăm công ty rời khỏi California, Illinois, New York, và New Jersey để đến những nơi thân thiện với doanh nghiệp như Texas, Florida, Arizona, và Tennessee. Các công ty chuyển địa điểm đã mở rộng các ngành công nghiệp bao gồm công nghệ, tài chính, truyền thông, công nghiệp nặng, xe hơi, và vũ khí.

“Có một cuộc di cư vĩ đại đang diễn ra và tôi kỳ vọng nó sẽ tăng tốc,” ông Glen Hamer, chủ tịch Hiệp hội Doanh nghiệp Texas, nói với The Epoch Times. “Khi Caterpillars và Elon Musks chuyển địa điểm, đó là một lời quảng cáo cho toàn quốc và toàn thế giới biết rằng một điều gì đó tích cực đang diễn ra ở tiểu bang đó. Và có một hiệu ứng theo cấp số nhân.”

Theo cuộc khảo sát năm 2022 với 700 CEO, các tiểu bang hàng đầu cho các doanh nghiệp là Texas, Florida, Tennessee, Arizona, và North Carolina. Các tiểu bang tệ nhất là California, New York, Illinois, New Jersey, và Washington.

Ngày các công ty như Apple, tuy không chuyển trụ sở chính đến Texas, nhưng đã chọn thành lập khuôn viên lớn thứ hai cho nhân viên ở đó. Amazon đã chọn Houston là một trong những

trung tâm chính của họ. Ford, Volkswagen, và Nissan đã chọn Tennessee làm địa điểm cho các cơ sở sản xuất mới lớn. Và trong một số trường hợp, toàn bộ các ngành công nghiệp như súng đạn, vốn đang là mục tiêu của các quy định và các vụ kiện ở các tiểu bang xanh lam, đang di chuyển về phía nam.

“Đó là một xu hướng rộng lớn hơn mà chúng tôi đã theo dõi trong suốt 15 năm qua,” ông Lee Schalk, Phó Chủ tịch Chính sách tại Hội đồng Trao đổi Lập pháp Hoa Kỳ (ALEC), nói với The Epoch Times. ALEC theo dõi xu hướng kinh tế của tiểu bang trong báo cáo hàng năm của mình, Các Tiểu Bang Giàu Các Tiểu Bang Nghèo (Rich States Poor States).

“Quý vị sẽ không thấy các công ty chuyển đến các tiểu bang như New York, California, và New Jersey,” ông Schalk nói. “Họ sẽ chuyển khỏi các tiểu bang đó đến các tiểu bang lân cận, nơi các chính sách tốt hơn một chút hoặc họ sẽ chuyển đi thật xa sang những nơi như Texas, Florida, North Carolina.”

“Texas là một trong những tiểu bang đầu tiên khôi phục được tất cả việc làm bị mất trong đại dịch,” ông Hamer cho biết. “Giờ đây, chúng tôi có một lực lượng lao động ở mức cao kỷ lục, và nền kinh tế có sự đa dạng và mạnh mẽ. Cho dù đó là năng lượng, sản xuất, chăm sóc sức khỏe, công nghệ, tài chính, hay là hơn thế nữa, nền kinh tế Texas đang phát triển trên tất cả các lĩnh vực chủ chốt.” Texas đã thu hút 250 trụ sở công ty mới kể từ năm 2015,



JOE RAEDLE/GETTY IMAGES



SUZANNE CORDERIO/AP VIA GETTY IMAGES



KEVIN DIETSCH/GETTY IMAGES



KEVIN DIETSCH/GETTY IMAGES



JAMES LUNN/GETTY IMAGES

“**Một số doanh nghiệp có thể đã rời khỏi tiểu bang, hãy quay lại! Chúng tôi rất hạnh diện được chào đón quý vị trở lại.**”

Thống đốc California Gavin Newsom.

tất cả các nguồn năng lượng trên các vùng đất của liên bang trong phạm vi biên giới của tiểu bang đó.”

Tuy nhiên gần đây, các tiểu bang xanh lam dường như đang tỉnh giấc và tìm cách tăng cường khả năng cạnh tranh của họ. Thống đốc California Gavin Newsom gần đây đã tuyên bố, “một số doanh nghiệp có thể đã rời khỏi tiểu bang, hãy quay lại! Chúng tôi rất hạnh diện được chào đón quý vị trở lại.”

Thống đốc New Jersey Phil Murphy đã gửi thư riêng đến hơn 50 doanh nghiệp ở các tiểu bang đỏ, kêu gọi họ đến New Jersey. Thống đốc Connecticut Ned Lamont cũng thực hiện điều tương tự. Các thống đốc này đang nêu bật một quy định mà họ tin rằng sẽ đem lại lợi thế cho họ hơn các tiểu bang thuộc phe bảo tồn truyền thống: Đó là chính sách dễ dãi của họ trong việc phá thai.

Bức thư của ông Murphy gửi các doanh nghiệp ở Georgia nêu rõ “sự lật ngược quyền tự chủ thân thể của phụ nữ – và phán quyết này sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng thu hút và giữ chân các tài năng nữ hàng đầu của quý vị do nằm trong một tiểu bang từ chối công nhận quyền tự do sinh sản của phụ nữ – không thể bị phớt lờ.”

Bà Alyana Alfaro Post, Tham vụ Báo chí của ông Murphy, cho biết, “Thống đốc Murphy khuyến khích các doanh nghiệp muốn hỗ trợ nhân viên của họ hãy suy nghĩ đến New Jersey – một tiểu bang mà họ có thể tin tưởng rằng quyền của phụ nữ, cộng đồng LGBTQIA+, và cử tri sẽ luôn được bảo vệ.”

“Chúng tôi là một tiểu bang thân thiện với gia đình và tôn trọng phụ nữ,” bà Lamont nói trong một video quảng cáo thuyết phục doanh nghiệp. “Tôi biết một số quý vị sống ở các tiểu bang như Texas cảm thấy lựa chọn của phụ nữ. Chúng tôi đã ban hành luật; chúng tôi đang bảo vệ quyền lựa chọn của phụ nữ... Nếu quý vị là chủ doanh nghiệp và quý vị đang suy tính chuyển đi, hãy gọi cho tôi. Tôi rất muốn nghe ý kiến từ quý vị.”

Nguyễn Lê biên dịch

SCOTT SOLLON/GETTY IMAGES

Hòa ở Hoa Thịnh Đốn đang cố gắng trao quyền kinh tế nhiều hơn nữa cho các tiểu bang trong lĩnh vực sản xuất năng lượng. Đảng Cộng Hòa đã giới thiệu Đạo luật Tự do Đất đai Liên bang vào năm ngoái – đạo luật này sẽ loại bỏ quyền lực của chính phủ liên bang trong việc phê chuẩn các hợp đồng và giấy phép cho thuê dầu và “trao cho mỗi tiểu bang quyền phát triển



SCOTT SOLLON/GETTY IMAGES

một trong những cư dân giàu có nhất của Illinois và đã quyên góp từ thiện hơn 600 triệu USD cho các hoạt động giáo dục, văn hóa, y tế, và dân sự trong tiểu bang này.

“Đó là vẻ đẹp của 50 phòng thí nghiệm trong nền dân chủ của chúng ta,” ông Schalk nói. “Chúng ta có thể nhanh chóng nhìn thấy những gì có hiệu quả những gì không trong mọi vấn đề. Rất tiếc, tôi không thấy các tiểu bang có mức thuế cao và chi tiêu cao đang thay đổi cách thức của họ.”

“Chúng ta có thể thấy sự gia tăng của các chính sách kinh doanh kém thân thiện ở các tiểu bang như California, Illinois, và New York,” ông Hamer nói. “Đó là một cuộc chạy đua để tăng thuế, tăng thêm quy định, và khiến cuộc sống của người dân trở nên khó khăn hơn. Khi quý vị so sánh điều đó với các tiểu bang như Texas và Arizona, khoảng cách cứ ngày càng lớn hơn, và kết quả là chúng ta đang chứng kiến một cuộc di cư vĩ đại.”

Các dân biểu của Đảng Cộng

Các tiểu bang xanh lam dường như đang tỉnh giấc và tìm cách tăng cường khả năng cạnh tranh của họ.

ông Hamer nói.

Khi việc làm rời đi, người dân cũng rời đi theo. Theo Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ, các tiểu bang do Đảng Dân Chủ điều hành gồm California, New York, New Jersey, Michigan, và Illinois tổng cộng đã mất 4 triệu người từ năm 2010 đến năm 2019, những người này được gọi là những người tị nạn cảnh tá (leftuees). Trong cùng thời gian đó, các tiểu bang có lượng người đổ về nhiều nhất là Florida, Texas, Tennessee, Ohio, và Arizona.

Các tiểu bang đã thành công trong việc thu hút các công ty bằng cách cắt giảm thuế, giảm quy định, và thiết lập các chính sách về quyền làm việc. Năm 2013, North Carolina đã thông qua một gói cải cách thuế mang tính bước ngoặt nhằm cắt giảm thuế thu nhập doanh nghiệp và cá nhân. Thuế thu nhập doanh nghiệp ở đó hiện là 2.5% và sẽ được loại bỏ hoàn toàn trong vài năm tới. Trái ngược với dự đoán các tiểu bang sẽ từ phá sản do cắt giảm thuế, một lượng lớn các doanh nghiệp và cư dân mới thường làm tăng nguồn thu của tiểu bang từ thuế tài sản, thuế bán hàng, và thuế thu nhập cá nhân, ngay cả khi con số phần trăm được giảm xuống. Florida đã thu hút 624,000 cư dân mới vào năm 2020, cùng với hơn 40 tỷ USD doanh thu, tương đương với khoảng 23.7 tỷ USD doanh thu từ thuế mới. Florida đã có hai thập niên nhập cư ròng, với tổng doanh thu thêm 197 tỷ USD.

Ngân sách mới nhất của North Carolina bao gồm một thỏa thuận để loại bỏ thuế thu nhập doanh nghiệp và cá nhân. Thuế thu nhập doanh nghiệp ở đó hiện là 2.5% và sẽ được loại bỏ hoàn toàn trong vài năm tới. Trái ngược với dự đoán các tiểu bang sẽ từ phá sản do cắt giảm thuế, một lượng lớn các doanh nghiệp và cư dân mới thường làm tăng nguồn thu của tiểu bang từ thuế tài sản, thuế bán hàng, và thuế thu nhập cá nhân, ngay cả khi con số phần trăm được giảm xuống. Florida đã thu hút 624,000 cư dân mới vào năm 2020, cùng với hơn 40 tỷ USD doanh thu, tương đương với khoảng 23.7 tỷ USD doanh thu từ thuế mới. Florida đã có hai thập niên nhập cư ròng, với tổng doanh thu thêm 197 tỷ USD.

“North Carolina đã có thể làm được điều này bởi vì họ không chỉ mạnh dạn trong việc giảm thuế mà còn kiểm soát được khía cạnh chi tiêu.” Và khi các công ty chuyển đến, họ cũng đem lại những lợi ích vô hình cho tiểu bang.

“Bất kỳ tổ chức dân sự nào cũng thích khi nghe tin một công ty hàng đầu như Caterpillar sẽ chuyển đến tiểu bang của mình,” ông Hamer nói. “Điều đó có nghĩa

là những giám đốc điều hành này sẽ phục vụ trong nhiều ban giám đốc [phi lợi nhuận] khác nhau – bảo tàng nghệ thuật địa phương, nhà hát opera, hoặc phòng thương mại. Khi các công ty tái định cư các nhân viên của họ, họ sẽ hòa nhập sâu vào cộng đồng. Họ đóng góp thời gian và tiền bạc cho các hoạt động khiến cho cộng đồng trở nên sinh động hơn.”

Điều ngược lại cũng đúng đối với các tiểu bang đang mất dần doanh nghiệp và dân số, tạo ra một vòng luẩn quẩn nơi liên tục tăng thuế không đem lại nhiều doanh thu hơn vì nguồn đóng thuế ngày càng hao mòn dần và chất lượng cuộc sống bị ảnh hưởng. Theo một báo cáo dựa trên dữ liệu IRS của Wirepoints – tổ chức nghiên cứu kinh tế có trụ sở tại Illinois – chi phí của việc để mất các công ty và người dân là rất lớn đối với các tiểu bang như Illinois, nơi đã mất dân số trong 21 năm liên tiếp.

Kể từ năm 2020, tiểu bang này đã có tổng cộng 535 tỷ USD thu nhập bị chuyển đi, tương đương với khoảng 25 tỷ USD tiền thuế bị mất trong giai đoạn đó và 4 tỷ USD chỉ riêng trong năm 2020. Các vấn đề của Illinois bao gồm mất 114,000 cư dân năm 2021, 21 năm liên tiếp thâm hụt ngân sách tiểu bang, thâm hụt 313 tỷ USD lương hưu công, và mức thuế tài sản cao thứ hai trong nước.

“Illinois bị mắc kẹt trong một vòng xoáy đi xuống luẩn quẩn không thể họ vượt thoát khỏi nếu không thay đổi cách thức quản lý một cách căn bản,” báo cáo của Wirepoints nêu rõ. “Cải cách cơ cấu thuế tài sản, giảm nợ lương hưu, giảm các đơn vị chính phủ địa phương – tiểu bang cần phải làm tất cả những điều này nếu muốn thuyết phục người dân Illinois ở lại và thuyết phục người Mỹ ở nơi khác chuyển đến.”

Giảm tội phạm bạo lực cũng sẽ hữu ích. Tội phạm gia tăng được cho là một yếu tố, trong số nhiều yếu tố khác, trong quyết định rời Chicago đến Miami của Citadel. Ông Ken Griffin, giám đốc điều hành của quỹ đầu tư này, từng là

LUCKY STARS FINANCIAL

12666 Brookhurst St., #230 Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209 Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chính xươg tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần chờ máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xươg.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

INCOME TAX

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

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

Liệu nó có thể đảo ngược quá trình lão hóa và giúp con người sống đến 150 tuổi?

Năm 2018, ông Sinclair, giáo sư tại chức tại Đại học Y Khoa Harvard, Hoa Kỳ, đã công bố thông tin gây chấn động giới khoa học phương Tây trên tờ “Daily Mail” của Anh: “Kỷ nghệ chống lão hóa thần kỳ có thể khiến con người sống đến 150 tuổi!”

Khám phá về yếu tố tuổi thọ NMN:

Ngày từ năm 1906, con người đã phát hiện ra NAD+, một chất quan trọng trong tế bào giúp duy trì trạng thái tươi trẻ của cơ thể con người; Lượng NAD+ trong cơ thể sẽ giảm đi đáng kể theo tuổi tác.

Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã tìm ra tiền chất của NAD+ trong tự nhiên là NMN. Bổ sung chất NMN có thể làm tăng mức độ NAD+ trong cơ thể, từ đó đạt được mục đích trì hoãn sự lão hóa và kéo dài tuổi thọ. Hàng chục nhà khoa học đã công bố hàng trăm bài báo về kết quả nghiên cứu của NMN trong lĩnh vực lão hóa trên các tạp chí khoa học nổi tiếng quốc tế, chứng minh đầy đủ rằng bổ sung NMN có tác dụng tăng cường miễn dịch và trì hoãn quá trình lão hóa một cách hiệu quả. Kể từ khi phát hiện ra NMN và NAD+, sáu giải Nobel Hóa học hoặc Sinh học đã ra đời.

Giáo sư Sinclair phát hiện ra rằng yếu tố tuổi thọ NMN có thể làm trẻ hóa những con chuột già và kéo dài tuổi thọ của chúng thêm 30% -50%.

Một giáo sư từ Đại học Washington đã cho những con chuột mắc bệnh tiểu đường uống NMN trong một tuần và nhận thấy rằng lượng đường trong máu của những con chuột này giảm xuống dưới mức bình thường. Hiện một số quốc gia như Hoa Kỳ, Thụy Sĩ, Nhật Bản đã sử dụng NMN để kiểm soát lượng đường trong máu và cải thiện chuyển hóa năng lượng.

Yếu tố trưởng thọ NMN, trước năm 2018, chỉ được những người giàu có hàng đầu như ông Lý Gia Thành và ông Buffett mới có khả năng tài chính hưởng dụng yếu tố trưởng thọ của NMN. Ngày nay, công chúng cũng có thể được hưởng thức NMN9600.

Mã giảm giá đặc biệt: 555

Lựa chọn thương hiệu sản phẩm chăm sóc sức khỏe là quan trọng nhất! Trong 27 năm qua, Edward không có lời phàn nàn nào từ khách hàng; được đón nhận nồng nhiệt với những lời nhận xét rất tích cực, bán chạy nhất ở Hoa Kỳ và trên toàn thế giới.

www.edvip.com

Công ty Edward International USA, Địa chỉ: 9552 Las Tunas Dr., Temple City, CA 91780

BÌNH LUẬN

SCOTUS của ông Trump lại tiếp tục chiến thắng với phán quyết về EPA

ROGER L. SIMON

Cảm ơn ngài, cựu Tổng thống Donald Trump, vì đã “sắp đặt” – theo cách của mình, chứ không phải theo cách của Đảng Dân Chủ – những người biết suy xét vào Tối cao Pháp viện.

Cuối cùng thì chúng ta cũng bắt đầu thực hiện lời khuyên của Nat King Cole từ nhiều năm trước để “Hường Thẳng Lên và Bay Sang Phải”* (theo nhiều cách hơn là chỉ một).

Đầu tiên là sự lật ngược mong chờ quá lâu của vụ Roe kiện Wade, cho phép các tiểu bang và những người dân trong đó tự quyết định về việc phá thai (hãy tưởng tượng điều đó!).

Giờ đây, cơ quan thay thế quan trọng cho tôn giáo đó, “thành” Bảo vệ Môi trường (EPA), chỉ ít đã phần nào được đưa vào khuôn khổ nhờ một cuộc bỏ phiếu với tỷ lệ 6-3 của Pháp viện.

Và, đây rồi, đích thân Chánh án John Roberts đã chấp bút phán quyết sáng suốt này (chuyện gì cũng phải có lần đầu cả), như đã được trích dẫn dưới đây tại The Epoch Times:

Mặc dù “quy định mức phát thải carbon dioxide ở mức buộc toàn quốc phải giảm sử dụng than để sản xuất công suất để là một giải pháp hợp lý cho cuộc khủng hoảng ngày nay,” ông Roberts viết, trích dẫn một án lệ năm 1992, “những việc Quốc hội đã trao cho EPA quyền ra một quy định của chính mình trong Mục 111(d)” của Đạo luật Không khí Sạch “là không chính đáng”.

“Một quyết định có tầm quan trọng và hệ quả như vậy thuộc về chính Quốc hội, hoặc một cơ quan hoạt động dưới sự ủy quyền rõ ràng từ cơ quan đại diện đó.”

Tất nhiên. Cũng giống như vụ Roe kiện Wade, các quyết định có tính chất như thế này trong bất kỳ hình thức chính phủ dân chủ nào là thuộc về người dân – hoặc nơi mà người dân có nhiều quyền quyết định nhất, tức là các cơ quan lập pháp – chứ không thuộc về cơ quan tư pháp hoặc, chỉ ít là, không thuộc về các quan chức không được bầu chọn đang ẩn mình (thường là trong nhiều năm) trong một cơ quan nào đó, chỉ làm việc cho bản thân họ và cho những người bảo trợ họ.

Hết chuyện. Nhưng chúng ta hãy bàn luận về điều này sâu hơn một chút. Trong vài thập niên qua, có thứ gì mà lại để ngỏ cho tệ tham nhũng và những dự án lãng phí thời gian và tiền bạc hơn là sự sùng bái điều tự cho là chính đáng và ra về đạo đức đối với “môi trường” không?

Chà, có lẽ giờ đây các loại vaccine đang cho họ cơ hội.

Điều trở trêu là hầu như tất cả chúng



Tối cao Pháp viện tại Hoa Thịnh Đốn hôm 29/04/2021.

ta đều yêu thiên nhiên và tìm cách bảo vệ nó, nhưng những kẻ bạo chúa khoa trương tự gọi mình là “những nhà bảo vệ môi trường” kia lại hành động như thể chúng ta không yêu thiên nhiên, lên án chúng ta bất cứ khi nào chúng ta bất đồng với tôn giáo của họ – điều này xảy ra, mặc dù tất cả chúng ta đều biết, hoặc nên biết, rằng những gì mà quý vị làm, chứ không phải là những gì mà quý vị nói, mới được tính.

Nhân tiện khi đề cập đến chuyện này, các cuộc biểu tình lớn ở Hoa Thịnh Đốn của Phong trào Tiệp Trà (Tea Party Movement) được cho là cực hữu hồi năm 2009 đã được đưa tin là rất trật tự và không để lại rác. Những người bên cánh tả, như đám đông đội mũ hồng (tôi đang tò ra kìn đảo ở đây) phản đối việc ông Trump đắc cử hồi năm 2016 đã khiến tôi đờ của quốc gia trở thành một mơ hồ độn ố ւế.

Trong suốt thời gian này, ông Al Gore và khá nhiều người khác đã kiểm bộn tiến thông qua các trò lừa đảo như tin chỉ carbon trong khí, vào thời điểm này tất cả chúng ta đều biết, là họ bay bằng các phi cơ tư nhân đến những nơi trú ẩn đắt đỏ nhất hành tinh rồi bảo tất cả chúng ta phải sống như thế nào.

Ông John Kerry, “đặc phái viên về khí hậu” đầu tiên của Mỹ, người dường như dành nhiều thời gian trên các phi cơ riêng hơn hầu hết chúng ta dành thời gian nghĩ trên giường, có một lượng khí

thải carbon cá nhân bằng kích thước của khu Brooklyn và nổi tiếng với việc cập bến chiếc du thuyền trị giá 7 triệu dollar của ông ta ở khu Rhode Island lân cận để tránh nửa triệu tiền thuế từ tiểu bang Massachusetts quê nhà ông.

Tôi muốn chia sẻ thêm một lưu ý cá nhân của riêng tôi, rằng tôi đã tham dự, để lấy tin tức cho PJ Media, Hội nghị Biến đổi Khí hậu của Liên Hiệp Quốc năm 2009 ở Copenhagen giữa trận bão tuyết lớn nhất mà tôi từng gặp – và tôi học đại học ở New Hampshire [một trong những vùng lạnh nhất Hoa Kỳ].

Tôi đang ngồi đợi một trong những cuộc thảo luận của ban hội thẩm bắt đầu thì, để giết thời gian, tôi đã bắt chuyện với một người ngồi bên cạnh, hỏi thăm quê quán anh ta ở đâu.

“Ở Maldives,” anh ta nói. Tuyệt thật, tôi nghĩ, bởi vì tôi vừa đọc rằng Quần đảo Maldives ở Ấn Độ Dương đang đứng trước nguy cơ tuyệt diệt, thực sự chìm hẳn dưới nước, vì sự nóng lên toàn cầu.

Vì vậy, cố tỏ ra lịch sự, tôi bày tỏ nỗi ái ngại về hiểm họa đối với quê hương của anh ta, nhưng anh ta chỉ nhún vai. “Chẳng hề gì,” anh giải thích. “Chúng tôi đắp bao cát chống triều cường. Chúng tôi làm vậy hàng năm. Chẳng sao cả.”

Tôi ngẩn người nhìn anh ta không chớp mắt. “Anh đã đi một chặng đường dài. Vậy sao anh lại ở đây?”

Anh ta nheo mắt nhìn tôi, như thể anh ta nghĩ tôi là một kẻ ngốc hoặc tôi

đang đùa. “Vị tiến,” anh nói thẳng thừng.

Thật tình cờ, hồi tháng 11/2021 tôi lại thấy một lần nữa, tức là khoảng 12 năm sau hội nghị đó, những người bạn của chúng ta tại đài truyền hình ABC một lần nữa đưa tin nói rằng, “Đối mặt với mối đe dọa nghiêm trọng của mực nước biển dâng cao, Maldives viện đến các giải pháp về biến đổi khí hậu để tồn tại.”

Người Pháp có câu nói gì ấy nhỉ? Càng thay đổi mọi thứ, thì chúng càng y nguyên?

Điều tốt là ông Trump đã xuất hiện và “sắp đặt” Pháp viện, đúng không nào?

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

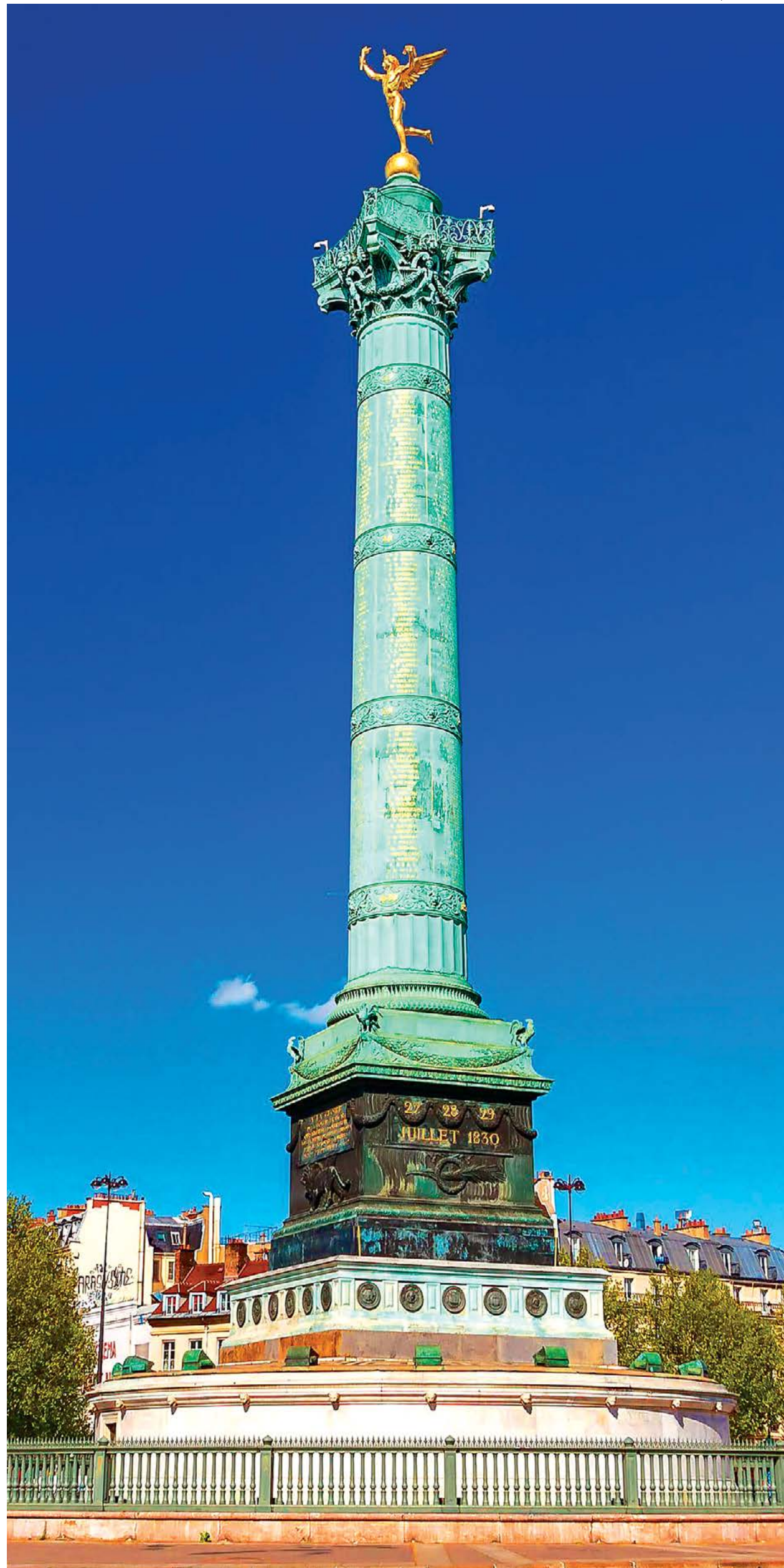
Ông Roger L. Simon là một tiểu thuyết gia từng đạt giải thưởng, nhà biên kịch được đề cử giải Oscar, người đóng sáng lập PJMedia, và hiện là biên tập viên chính cho The Epoch Times.

() Nguyên văn bài hát phát hành năm 1943 của Nat King Cole tên là “Straighten Up And Fly Right”. Bài hát kể về câu chuyện của một con chim ở chỗ một con khỉ trên lưng. Con chim ó muốn chao liệng ném con khỉ xuống, nhưng khi đã tùm cồ con chim và nói “Hường thẳng lên và bay sang phải.” Chim ó rưng rưng khóc rằng “Anh đang làm tôi khó thở,” nhưng khi không tin và vẫn muốn ó bay tiếp.*

Việt Phương biên dịch

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

Quảng trường Bastille và Cột tháng Bảy, nơi trước đây là vị trí của pháo đài Bastille.



DENNIS VAN DE WATER/SHUTTERSTOCK

NGHỆ THUẬT DÂN GIAN

Lịch sử thú vị của những chú chim mồi thủ công

Chim mồi, từ dụng cụ săn mồi của thợ săn trở thành tác phẩm nghệ thuật



DASTYNIK/SHUTTERSTOCK

JOHN QUARSTEIN

Những chú chim mồi xuất hiện bắt nguồn từ nỗ lực của con người để săn bắt các loài thủy cầm. Cho dù là đi săn bằng lưới, bẫy hoặc súng săn, thợ săn đều xem chim mồi quan trọng như thuyền bè, vật nguy trang hay súng hơi vậy. Khi vũ khí được cải thiện và dân số gia tăng trong những năm cuối của thế kỷ 19, ngày càng có nhiều người đi săn các loài thủy cầm để làm thức ăn hoặc để chơi thể thao, và từ đó nhu cầu về chim mồi đã gia tăng. Chú chim mồi được yêu cầu chế tạo sao cho nhìn từ xa phải thật giống – chim mồi càng giống thật, cuộc săn sẽ càng thành công.

Ngày nay, những chú chim mồi này là một loại hình nghệ thuật dân gian quý báu và thường được tìm kiếm như là một vật sưu tầm, và nhiều món có giá trị rất cao. Từ cách làm thủ công xa xưa cho đến công nghệ hiện đại ngày nay, những chú chim mồi được cách điệu và chạm khắc một cách tinh xảo, thể hiện tác động của công nghệ, môi trường, xã hội và kinh tế đến lối sống của người dân Hoa Kỳ.

Điều huyền diệu của những chuyến đi cư

Khi những cơn gió rét lạnh của mùa thu thổi qua Vịnh Chesapeake, chúng tôi một lần nữa lại được nghe thấy âm thanh tuyệt vời của bầy ngỗng Canada đang bay đi cư vang vọng trên không trung. Nhìn lên bầu trời hoặc là nhìn ra những cánh đồng bắp đã thu hoạch, bạn có thể chứng kiến hàng chuỗi dài những đàn đập cánh lướt qua những khoảng không mênh mông đó. Người ta tự hỏi rằng điều gì đã khiến những chú chim này phải bay hàng ngàn dặm mỗi năm để rời bỏ những vùng đất sinh sản của chúng ở phương Bắc để đến những đích đến dọc theo bờ biển Atlantic vào mùa đông, và rồi lại quay trở lại. Rồi làm thế nào mà chúng xác định được đường đi? Và làm thế nào chúng biết được khi nào thì nên đi và khi nào thì cần quay trở về? Tất cả những câu trả lời này đều là bí ẩn của quá trình di trú của các loài chim.

Hành trình di trú từ Bắc đến Nam và ngược lại của các loài thúy cầm này rất có thể gắn liền với các điều kiện khí tượng, như nhiệt độ và áp suất khí quyển. Các loài chim di chuyển theo các tuyến đường cố định đến những khu vực cụ thể dựa theo nguồn

Xem tiếp trang 17

Ngày Bastille, Huyền thoại hay Ngụ ngôn?

Ngày 14 tháng 7, một ngày trọng tâm của lịch sử đương đại

JAMES SALE

Những gì xảy ra thường xuyên trong lịch sử nhân loại đều có tác động to lớn, hệ quả và ảnh hưởng hoàn toàn tương xứng trong việc đánh giá các hiện tượng lịch sử đương thời hoặc gần đây; chúng ta đang có một loại định kiến tương tự. Bởi vì những hiện tượng này cận

trong lịch sử. Trong trường hợp này, đó là Ngày Bastille (Bastille Day).

Có một câu chuyện kể rằng khi Mao Trạch Đông được hỏi Cách mạng Pháp như vậy có thành công hay không, ông ta trả lời rằng còn quá sớm để nói! Đó luôn là mối nguy hiểm trong việc đánh giá các hiện tượng lịch sử đương thời hoặc gần đây; chúng ta đang có một loại định kiến tương tự. Bởi vì những hiện tượng này cận

kế chúng ta, do đó nó có vai trò quan trọng. Chúng ta không thể bắt tin tức ngày hôm nay nếu không biết rằng vài người phụ nữ giành chiến thắng trong thi đấu quần vợt đang là một khoảnh khắc lịch sử hoặc một người đàn ông nào đó chạy nhanh hơn một phần mười giây đang làm nên lịch sử, hoặc một ban nhạc rock sẽ gặp lại nhau sau

Xem tiếp trang 14

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

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



EPOCH TIMES TIENG VIET

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

1. ONLINE:

www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call:

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

3. BY MAIL :

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

Epoch Times Tieng Viet
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

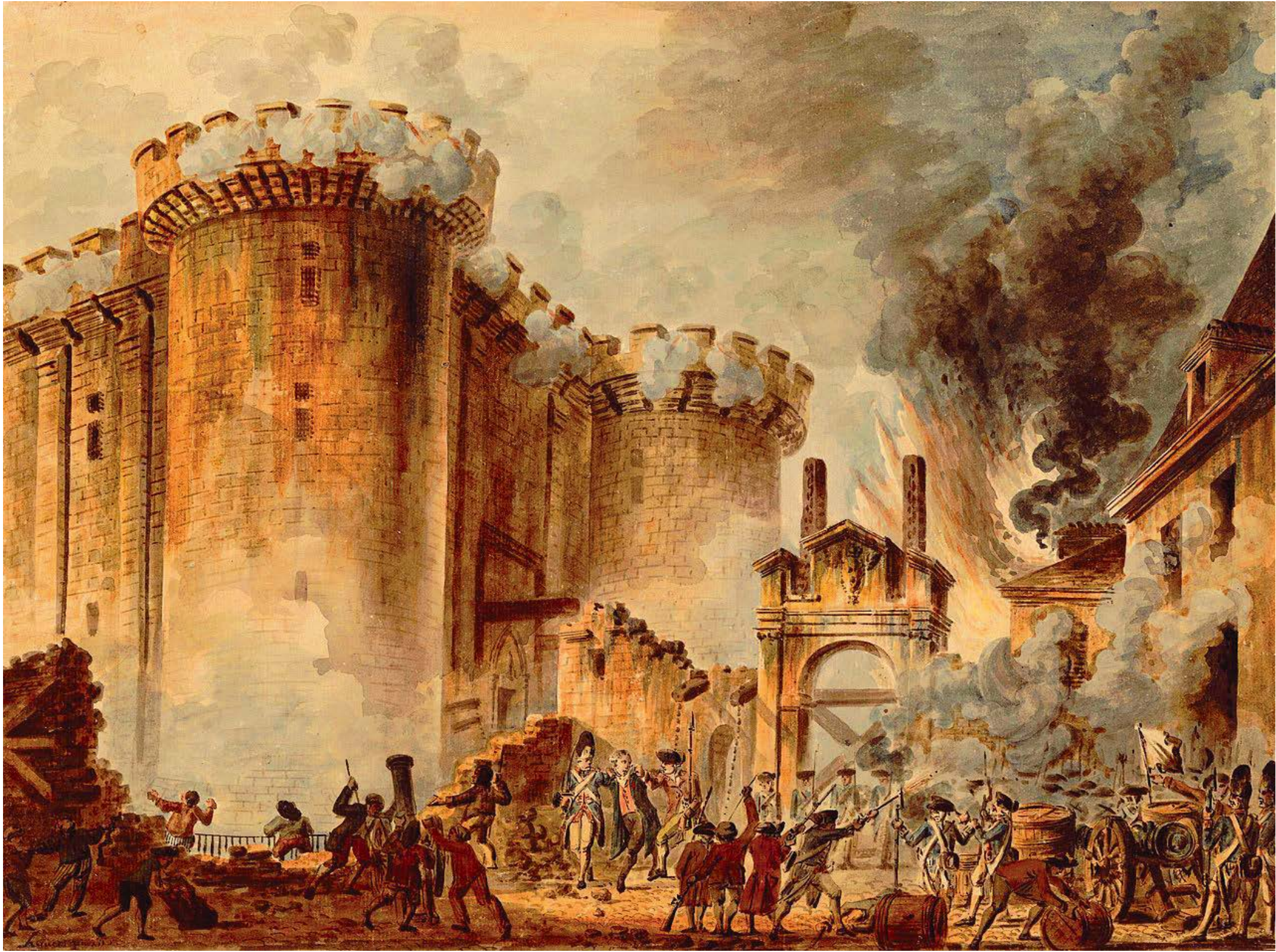
PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to / Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

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):



"Com Bão của Bastille", 1789, của Jean-Pierre Houël. Màu nước. Thư viện Quốc gia Pháp.

Ngày Bastille, Huyền thoại hay Ngụ ngôn? Ngày 14 tháng 7, một ngày trọng tâm của lịch sử đương đại

Tiếp theo từ [trang 13](#)

20 năm, và những điều kiện này cũng là một khoảnh khắc làm nên lịch sử.

Nhưng Ngày Bastille thực sự là một khoảnh khắc làm nên lịch sử; ai đó phải quay trở lại đến tận cuộc Cải cách Kháng nghị ở Âu Châu [Cải chính Tin Lành] để nghĩ về một điều gì đó quan trọng. Và kỳ lạ thay, có lẽ sự kiện đương đại duy nhất phù hợp để nghĩ đến – nghịch lý thay – lại trái ngược lại với nó là: Tuyên bố Độc lập của Mỹ. Điều này thật kỳ lạ vì Cách mạng Mỹ thường được xem là tiền thân và nguồn cảm hứng cho Cách mạng Pháp, cứ như thể sự kiện này là con đẻ của sự kiện kia. Và ở một khía cạnh nào đó, tất nhiên, chúng có mối liên hệ sâu sắc với nhau. Ví dụ, khoản nợ chống chất chính phủ Pháp phải gánh chịu khi trợ giúp cuộc nổi dậy của người dân Mỹ đã dẫn đến sự bất mãn của nhân dân trong nước vì hệ thống thuế áp bức và bất công. (Khi chỉ đánh giá lướt qua, người ta cũng ghi nhận rằng việc đánh thuế cũng đã châm ngòi cho cuộc nổi dậy của các thuộc địa.)

Cuộc cách mạng song sinh?

Tuy nhiên, Cách mạng Mỹ trái ngược với Cách mạng Pháp không chỉ về những tác động sâu sắc mà còn khác nhau về tác động mà chúng tạo ra: Người dân Mỹ tiếp nhận nền dân chủ theo cách thực dụng mà người Anh đã làm và đang làm lúc đó. Chắc chắn, Tuyên ngôn Nhân quyền và những phát triển khác đã dẫn đến một loại hình dân chủ khác với phiên bản của quốc gia nguyên gốc, nhưng với một số nguyên tắc vững chắc để bắt đầu, tính thực tế của các nền dân chủ đã được thực thi ngay từ đầu. Điều này hoàn toàn khác với Cách mạng Pháp (và tư duy của người Lục địa nói chung), thường bắt đầu bằng lý thuyết và sau đó cố gắng làm cho thực tế phù hợp với lý thuyết đó.

Vào giữa thế kỷ 20, Hoa Kỳ đã trở

thành đế chế hùng mạnh nhất trên thế giới, thay thế vị trí của Anh quốc, giống như cách Đế chế La Mã đã thay thế và trở nên hùng mạnh hơn so với Hy Lạp trước đó.

Những thủ vị thay, những cường quốc lúc đó – và bây giờ – chống lại sự thống trị của Hoa Kỳ là ai? Tất nhiên là tại sao những đứa con của Cách mạng Pháp: Cách mạng Nga năm 1917, Cách mạng Trung Quốc năm 1949 (chưa kể Cuba, Triều Tiên, vv.) – đều chống lại Hoa Kỳ! Và đằng sau sức mạnh kinh tế và quân sự của họ, điều quan trọng nhất là: triết lý, hay triết lý của họ, bởi vì những điều này đã trở thành một phần huyền thoại của chủ nghĩa xã hội cánh tả này (cho rằng những thuật ngữ này chỉ xuất hiện sau đó). Nhưng khi Côn báo Bastille diễn ra (trở trừ thay, lúc đó chỉ có bảy tù nhân bị giam giữ), vào tháng Tám cùng năm (1789), Quốc hội lập hiến đã bãi bỏ chế độ phong kiến và cùng đưa ra Tuyên ngôn Quyền của Con người và của Công dân.

Kể Dị giáo Vi đại Sống lại
Và chúng ta có ở đó: Quyền Con người, đó là huyền thoại của Thời đại Khai sáng, là huyền thoại tồn tại cho đến ngày nay của chúng ta, nhân văn, thực tế, vô thần, không tưởng, sai lầm và lạc lối. Và huyền thoại này đã không được phát minh ra trong thời đại của chúng ta; nó đã đến từ một chặng đường dài, rất xa về trước. Trong thời kỳ đầu của Cơ Đốc Giáo, đã xuất hiện trường phái dị giáo Pelagian: Về căn bản, đó là niềm tin vào tính hoàn hảo của con người và kèm theo đó là quan niệm rằng điều này có thể đạt được thông qua giáo dục.



Chỉ có bảy tù nhân ở trong pháo đài Bastille khi bị tấn công. "Những Người trong Pháo Đài Bastille" của Par H. Jannin, Bảo tàng Cách mạng Pháp, Vizille.

Và đó là lý do vì sao Ngày Bastille vào ngày 14 tháng 7 lại rất quan trọng trong lịch sử đương đại. Về bản chất, chính tia lửa Cách mạng Pháp được nhen nhóm ban đầu đã trở thành ngọn lửa bùng cháy. Bản thân Bastille là một pháo đài-nhà tù của Paris nơi giam giữ những ai sai trái với chế độ quân chủ của Pháp. Tất nhiên rằng ở đây, một người nào đó có thể bị bắt giam tùy tiện theo lệnh hoàng gia và lý do cho việc bỏ tù của một người không bao giờ được tiết lộ.

Nói ngắn gọn, pháo đài Bastille là một mô hình về sự bất công, từ chối các quyền căn bản và quyền tiếp cận một phiên tòa công bằng. Tôi ngắn gọn sử dụng các từ "nhân quyền" bởi vì những điều này đã trở thành một phần huyền thoại của chủ nghĩa xã hội cánh tả này (cho rằng những thuật ngữ này chỉ xuất hiện sau đó). Nhưng khi Côn báo Bastille diễn ra (trở trừ thay, lúc đó chỉ có bảy tù nhân bị giam giữ), vào tháng Tám cùng năm (1789), Quốc hội lập hiến đã bãi bỏ chế độ phong kiến và cùng đưa ra Tuyên ngôn Quyền của Con người và của Công dân.

Kể Dị giáo Vi đại Sống lại

Tuy nhiên, trước khi xem xét huyền thoại này chi tiết hơn, chúng ta hãy xem xét Ngày Bastille và hệ quả của nó về mặt lịch sử cổ điển. Vì tôi thường nghĩ rằng những gì xảy ra ở Pháp từ năm 1789 đến 1815 (chỉ trong 26 năm) ít nhiều phản ánh chính xác những gì đã xảy ra ở Rome trong khoảng thời gian 1,100 năm (trừ sự hiện diện của đế chế phương Đông cho đến năm 1453 sau Công nguyên). Khá là ngắn ngủi về mặt thời gian – nhưng đừng quên rằng những người hiện đại thích chạy nhanh hơn!

Đầu tiên, Rome được thành lập và có các vị vua – quân vương – những người cuối cùng đã tỏ ra tồi tệ (người cuối cùng được gọi là Lucius Tarquinius Superbus, hoặc "Tarquin the Proud", đã nổi lên tất cả) đến nỗi họ bị thay thế bằng một nền Cộng hòa. Nền Cộng hòa, trong suốt quá



Lực lượng dân quân treo đầu của ông Jacques de Flesselles và Hầu tước de Launay lên xe ngựa, sau khi họ bị sát hại vào ngày 14 tháng 7 năm 1789. Dòng chú thích được viết "Vì vậy, chúng tôi trả thù những kẻ phản bội." Tranh khắc, khoảng năm 1789. Bộ phận Ảnh của Thư viện Quốc hội Hoa Kỳ.

trình tồn tại lâu dài (hơn 500 năm), luôn trong tình trạng chiến tranh liên miên. Do đó, cuối cùng, vị tướng quân sự thành công nhất của nền Cộng hòa (Julius Caesar, rồi sau đó là Augustus) biến nó thành một đế chế, tồn tại ở phương Tây trong 400 năm nữa.

Chúng ta có thể thấy trong điều này có một sự chính xác song song với Pháp. Đầu tiên, chúng ta có các vị vua và rồi sự suy bại ngày càng tăng của họ. Sau đó là Ngày Bastille và cuộc Cách mạng Pháp, dẫn đến việc thành lập một nước Cộng hòa kéo dài một thập niên, tuy kéo dài nhưng dường như cũng ở trong tình trạng nội chiến liên miên. Nhưng sau đó, nhà chỉ huy quân sự tài năng, Napoleon, đã tạo nên một đế chế, và số phận chỉ để ông vấp ngã ở Nga và cuối cùng là ở Waterloo. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa hai kịch bản, ngoài khoảng thời gian ngắn ngủi của trải nghiệm ở Pháp, thì nằm ở triết lý công khai – được tóm gọn trong cụm từ "Liberté, fraternité, égalité, ou la mort" (Tự do, tình huynh đệ, bình đẳng, hay cái chết) – Điều đó đã giúp câu chuyện huyền thoại được lan truyền rộng rãi và vượt ra ngoài biên giới nước Pháp.

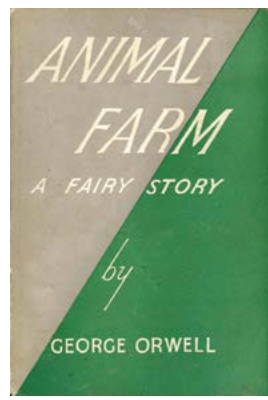
Tất cả chúng ta đều bình đẳng, hỡi những người anh em

Từ khóa ở đây là "égalité" [bình đẳng], hay điều ngày nay chúng ta công nhận là phong trào bình đẳng. Sự tự do và tình huynh đệ của con người là lớp vỏ bọc tạo ra cảm giác ấm áp, huyền ảo mà những ngôn ngữ chính trị không làm được. Bản thân Cơ Đốc Giáo đồng tình với tự do và tình huynh đệ, như trong lời của Thánh Augustinô "Hãy yêu thương và làm những gì quý ý mong muốn."

Nhưng bình đẳng? Như Dorothy L. Sayers đã nhận xét: "Chúng ta không thể không bị ấn tượng bởi thực tế là hai trong số những câu của miệng yêu thích của chúng ta hoàn toàn không có ý nghĩa trên Thiên đàng: Không có bình đẳng và không có tiến bộ." Hôn nữa, ngoại trừ hai ý nghĩa cụ thể là sự bình đẳng của các linh hồn trước Thiên Chúa và sự bình đẳng đối xử theo luật pháp, không có sự bình đẳng nào được tìm thấy giữa con người và ý tưởng đó có lẽ đi ngược lại mọi kinh nghiệm và lịch sử nhân loại.



"Com bão Bastille và bắt giữ Thống đốc M. de Launay, ngày 14 tháng 7 năm 1789", 1790, của Jean-Baptiste Lallemand. Bảo tàng Cách mạng Pháp, Vizille.



Các lý thuyết của Karl Marx dựa trên một hệ tư tưởng rằng con người chỉ là động vật, và do đó, học thuyết "chó ăn thịt chó", được miêu tả một cách khéo léo trong tác phẩm châm biếm chính trị "Trại Súc Vật" của George Orwell.

Và rồi cơn bão Bastille là một khoảnh khắc trong lịch sử – do sự đàn áp mạnh mẽ của Tòa án và Nhà thờ lên người dân – đã tạo điều kiện cho tà giáo vĩ đại, huyền thoại vĩ đại về tình hoàn hảo của con người (dị giáo Pelagian) được tái sinh. Chỉ khi tà giáo Pelagian ẩn mình dưới lớp áo choàng của Cơ Đốc Giáo, giả vờ là Cơ Đốc Giáo trước khi bị phơi bày và bị bác bỏ vì là tà giáo, thì cuộc nổi dậy ở đây đã được kích hoạt bằng cách phủ nhận tôn giáo một cách công khai. Điều này một phần là do sự sùng bái "tình hợp lý" của Kỷ nguyên Khai sáng. Nhưng giống như những kẻ theo trường phái Pelagian (mặc dù phủ nhận tâm linh), cuộc cách mạng này vẫn thích khoác lên bộ trang phục mang tính tâm linh: Thật vậy, "tự do" và "tình huynh đệ" của nó là những thứ thay thế cho đạo đức của việc yêu thương người láng giềng.

Truyện ngụ ngôn về Bastille

Và do đó, các sự kiện Bastille đã kích hoạt hàng loạt các hành động, và quan trọng hơn là huyền thoại về sự bình đẳng và sự hoàn hảo của con người, chúng tồn tại trong chúng ta ngày nay. Nhưng huyền thoại này là sai trái. Không giống như thần thoại Hy Lạp hoặc Kinh Thánh, những câu chuyện này không phản ánh sự thật sâu sắc về tâm linh, đạo đức hoặc tâm lý. Hơn 200 năm lịch sử hiện đại đã chứng minh họ sai lầm như thế nào. Trên thực tế, chúng hoàn toàn không phải là thần thoại, như đã được hiểu như vậy; chúng là truyện ngụ ngôn. Và truyện ngụ ngôn thường là những câu chuyện kể về sự thiếu đạo đức hoặc ngờ ngẩn trong hành vi của con người.

Không nơi nào có thể thấy điều này tốt hơn trong các tác phẩm của thiên tài xã hội chủ nghĩa (trở trừ thay) George Orwell, đặc biệt là hai kiệt tác của ông, ngụ ngôn "Trại Súc Vật" và "1984", trong đó sự rùng rợn tước và giả dối nằm ở trung tâm của sự bình đẳng (và cộng đồng) ở tâm thế giới được phơi bày với độ chính

xác tàn nhẫn. Những ai biết đến những tác phẩm đó chắc chắn sẽ nhớ lại trong "Trại Súc Vật" câu nói "tuyệt vời" đó: "Tất cả các loài động vật đều bình đẳng, nhưng một số loài động vật bình đẳng hơn những loài khác".

Và rồi sau đó, trong tác phẩm "1984", chúng ta nhận được lời giải thích về loại ngôn ngữ mới được gọi là "Newspeak" [nhảm hạn chế tự do tư tưởng], đó là những bài diễn văn phải đúng đắn về chính trị, trong đó tất cả các ý tưởng chính trị "không chính thống" đều bị loại bỏ. Đây là điều mà chúng tôi đã quan sát thấy ở tất cả các quốc gia cộng sản và xã hội chủ nghĩa, và điều mà chúng ta đang thấy hiện nay ở các nước phương Tây của chúng ta: Ngôn ngữ bắt đầu có nghĩa ngược lại với ý nghĩa thực sự của nó!

Huyền ảo? Khắc nghiệt. Sau trận bão Bastille năm 1789, năm 1793, Ủy ban An toàn Cộng cộng được triệu tập để điều hành đất nước. Và điều ngạc nhiên đáng ngạc nhiên, ngay khi chúng ta có một chính phủ cam kết "an toàn công cộng", thì Triều đại Khủng bố (Reign of Terror) khét tiếng và máy chém đã "bắt đầu"! Các từ "bắt đầu" có ý nghĩa hoàn toàn trái ngược với ý nghĩa của chúng, và con người trở nên lạc lối trong vùng lầy của những điều không chắc chắn đầy ngờ vực.

Ngày 14 tháng 7 là ngày quốc khánh Pháp ngày nay hay còn gọi là Ngày Bastille. Ngày này kỷ niệm sự kiện "giải phóng" người dân Pháp khỏi sự áp bức, điều này đúng, nhưng đôi khi việc chữa khỏi có thể còn tồi tệ hơn cả căn bệnh. Trong trường hợp này, các sự kiện vào Ngày Bastille đã mở ra một cuộc Chiến tranh Âu Châu toàn diện, và cơ sở triết học sai lầm của nó đã ăn mòn lịch sử thế giới kể từ đó.

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

Tịnh Liên biên dịch

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 Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

Chef John
Taste of Joy

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 Độc 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**

Taste Show

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Tranh nghệ thuật về chủ đề thực vật có nhiều kích cỡ khác nhau. Những bức tranh quá khổ tạo nên hình ảnh trang trí đầy phong cách



Khi không biết chắc nên bắt đầu trang trí nhà bằng thực vật như thế nào, bạn có thể tham khảo tranh nghệ thuật về chủ đề thực vật.

TRANG TRÍ NHÀ CỬA

Phong cách trang trí nhà cửa lấy cảm hứng từ thực vật

KATIE LAUGHRIDGE
TRIBUNE NEWS SERVICE

Tôi luôn là người hâm mộ phong cách trang trí nhà cửa lấy cảm hứng từ thực vật. Ngay từ khi còn bé cho đến khi đã trưởng thành, tôi đều thích trang trí giấy dán tường in họa tiết hoa và họa tiết hoa yêu thích của tôi với những loại cây xanh không có hoa nhìn nam tính hơn để giữ hòa khí trong nhà.

Tôi yêu thích có những đóa hoa tươi nở rộ trong nhà, và cây xanh là một phần quan trọng. Ngoài ra, điều tốt là bạn không cần phải là chuyên gia cắm hoa có kỹ thuật để trang trí nhà cửa bằng cây xanh. Bạn có thể sáng tạo một góc trang trí đơn giản, vui tươi với chỉ vài món đồ. Chỉ cần đặt một số bình thủy tinh nhỏ trên một chiếc khay xinh đẹp và cắm vào bình những nhánh cây xanh yêu thích. Nếu bạn không có năng khiếu hay yêu thích việc trang trí này, hãy thử sử dụng cây cảnh. Cây cảnh sẽ tạo nên hình ảnh trang trí khác, đơn giản nhưng gây ấn tượng hoàn hảo cho bạn, khu vực bếp, tủ sách, hay lò sưởi nhà bạn. Bởi vì chúng có hình dáng và kích cỡ khác nhau, bạn có thể phối nhiều loại cây cảnh với nhau để tạo nên một không gian trang trí đầy ấn tượng. Hãy đặt ba hay năm cây cảnh tại chính giữa đảo bếp nhà bạn hay bàn ăn tối hoặc đặt một bên trên bệ mặt lò sưởi ba cây boxwood (hoàng dương) khác nhau để trang trí.

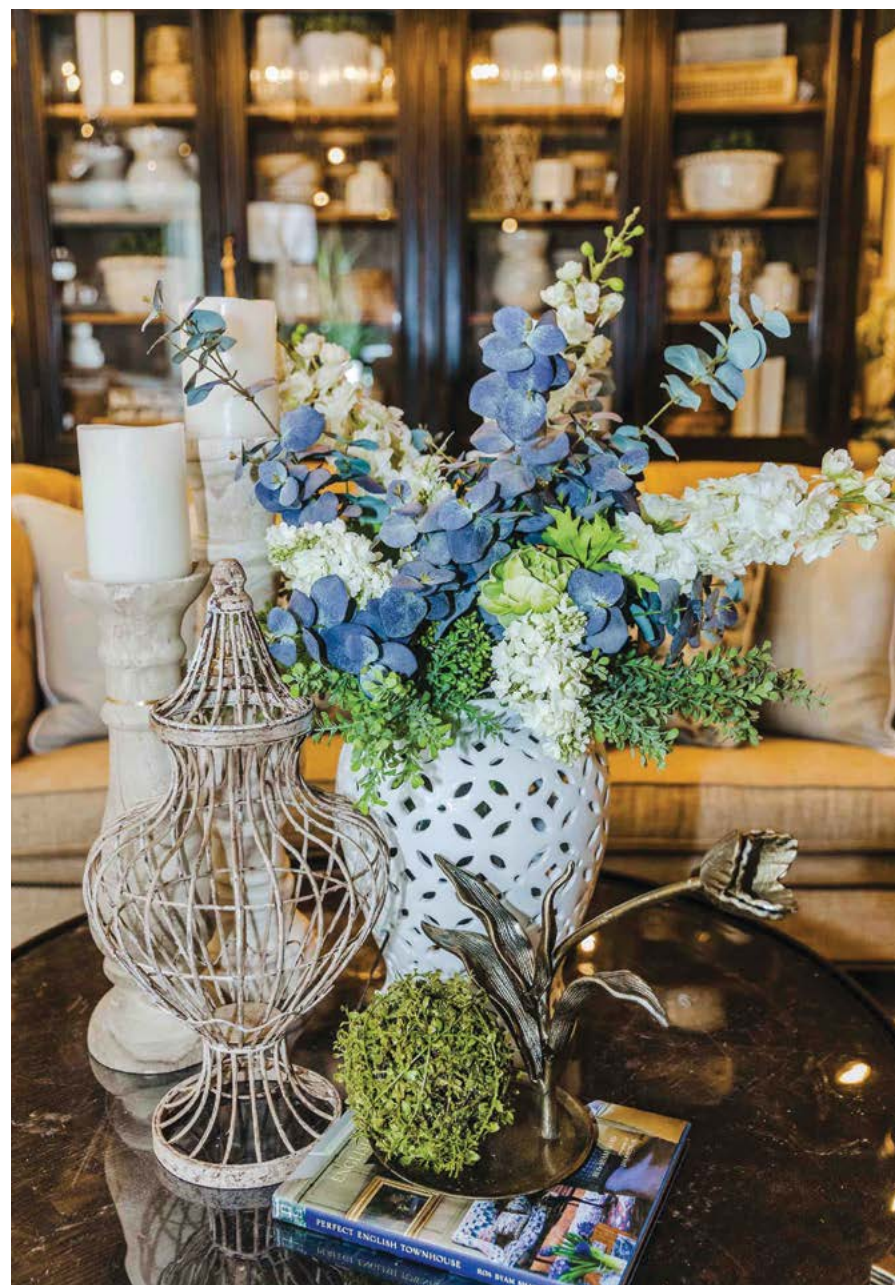
tim thấy nhiều loại họa tiết hoa tuyệt đẹp khác nhau từ mềm mại, lãng mạn đến những phong cách đầy thú vị khác. Những họa tiết in hoa này đem đến sự tươi mát quanh năm cho không gian sống của bạn, từ phòng ngủ đến phòng khách và mỗi từng căn phòng trong ngôi nhà. Tôi cũng nhận thấy mình quan tâm đến việc kết hợp các màu họa tiết cây xanh với nhau. Có rất nhiều chất liệu và màu sắc khác nhau giúp bạn phối hợp với những họa tiết hoa mang màu sắc lễ hội để đem đến cảm giác nhiều lớp dễ thương.

Khi không biết chắc nên bắt đầu trang trí nhà cửa bằng thực vật như thế nào, bạn có thể tham khảo những bức tranh nghệ thuật về chủ đề thực vật được trưng bày trong nhà. Cho dù bạn thích cách sắp xếp thực tế hay cách sắp đặt mang tính nghệ thuật hơn, có vô số những tác phẩm hội họa miêu tả sự tuyệt diệu của thực vật. Tranh nghệ thuật về chủ đề này có nhiều kích cỡ khác nhau, và tôi thích nhận rằng mình bị thu hút nhiều nhất đối với các tác phẩm quá khổ tạo nên hình ảnh trang trí đầy phong cách và các tác phẩm có kích cỡ khác nhau được trưng bày cùng nhau trên tường. Thật sự bạn không bao giờ sai lầm khi trang trí các tác phẩm nghệ thuật có đề tài về thực vật.

Có những món đồ tuyệt vời này trong nhà khiến tôi mơ đến bầu trời trong xanh và cây cỏ tươi tốt quanh năm, cho dù thời tiết bên ngoài có đẹp hay không!

Tác giả Katie Laughridge là chủ tiệm thiết kế nội thất Nell Hill's, thành phố Kansas. Để biết thêm thông tin, liên hệ với cô Katie tại trang web info@nellhills.com.

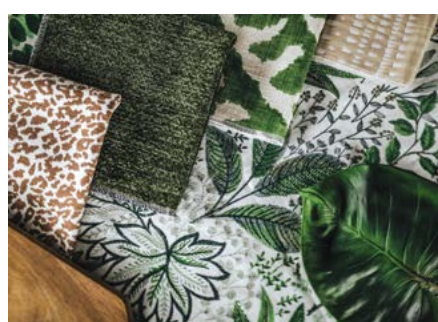
©2022 Tribune Content Agency, LLC.
Bảo Minh biên dịch



Bạn có thể sáng tạo một góc trang trí đơn giản, vui tươi với chỉ vài loại thực vật khác nhau.



Bạn có thể tìm thấy nhiều loại họa tiết hoa tuyệt đẹp khác nhau, từ mềm mại, lãng mạn đến những phong cách đầy thú vị khác.



Các loại vải họa tiết lá xanh có rất nhiều chất liệu và màu sắc khác nhau giúp bạn phối hợp với những họa tiết hoa mang màu sắc lễ hội để đem đến đáng và nhiều lớp đáng yêu.

GIA ĐÌNH

Những lợi ích khi cả gia đình đi du lịch cùng nhau



Du lịch đem đến cho các bậc ông bà và cha mẹ cơ hội xây dựng hình mẫu cho những tính cách quan trọng nhất.

LYNN O'ROURKE HAYES
TRIBUNE NEWS SERVICE

Hơn bao giờ hết, được tự do khám phá thế giới chung quanh chúng ta là điều tuyệt vời đáng tận hưởng. Dưới đây là 5 lý do chúng ta nên biết ơn những chuyến du lịch cùng gia đình.

1. Cơ hội mở mang tầm hiểu biết

Cho dù đi du lịch đến quận kế bên hay vòng quanh thế giới, di chuyển ra khỏi vùng an toàn hiện tại của bạn có thể giúp gia đình bạn mở rộng tầm hiểu biết về thế giới. Chúng ta có thể biết được những điểm khác biệt và tương đồng về ngôn ngữ, trang phục, hoạt động giải trí, và ẩm thực của những cư dân ở khắp nơi trên thế giới khi du lịch đến vùng đất mới.

Chúng ta cũng biết ơn những thử thách và lợi ích mà gia đình trải nghiệm ở những vùng đất xa xôi. Hãy cố gắng nhìn sự vật thông qua đôi mắt của những người khác, bao gồm các thành viên trong gia đình. Và lưu tâm đến việc làm thế nào mà một nụ cười thân thiện lại được chào đón gần như ở mọi góc ngách trên thế giới.

2. Xây dựng tính cách cho trẻ em

Du lịch đem đến cho các bậc ông bà và cha mẹ cơ hội xây dựng hình mẫu cho những tính cách quan trọng nhất. Liệu bạn có thể hiện sự kiên nhẫn khi đi trên con đường ngoằn ngoèo, khách sạn yêu thích của bạn không còn phòng trống, hay bảo tàng đang tạm thời đóng cửa?

Những chuyến bay trễ giờ, thời tiết thay đổi, những cơ sở dịch vụ thiếu nhân viên phục vụ, hay một con đường gập ghềnh sẽ giúp tất cả chúng ta học cách sống trong khoảnh khắc hiện tại, chia sẻ các nguồn lực, giải quyết những hậu

quả không mong muốn, và nhìn thấy khía cạnh tích cực khi thỉnh thoảng gặp phải bất trắc khi du lịch. Cách những người trưởng thành giải quyết các tình huống khó khăn sẽ tác động đến sự phát triển tính cách của những nhà phiêu lưu trẻ tuổi. Như thường lệ, sự từ tế là điều quan trọng nhất.

Để tìm hiểu thêm, bạn có thể tham khảo trang web: www.tsa.gov

3. Phần thưởng của thiên nhiên

Trăng treo lơ lửng trên đỉnh núi, nai sừng tấm phát ra tiếng động như tiếng kèn ở đằng xa, làn sương mờ ảo từ thác nước gập gềnh, một chú cá hồi nhảy lên khỏi mặt nước ở giữa dòng, và tiếng xào xạc trên con đường mòn dưới đôi ủng đi bộ đường dài. Những trải nghiệm đáng kinh ngạc trong thế giới tự nhiên đang nuôi dưỡng những tâm hồn non trẻ nhất. Đi thám hiểm những khu bảo tồn thiên nhiên, các công viên quốc gia, các hẻm núi sâu và những mặt hồ lấp lánh – nơi mà bầu trời đêm đầy sao soi sáng thế giới của bạn.

Để tìm hiểu thêm, bạn có thể tham khảo các trang web sau: www.nps.gov; www.wildernesstravel.com; www.darksies.org

4. Nguồn cảm hứng và những cơ hội giáo dục

Bạn hãy lấp đầy sự hiếu kỳ tự nhiên của trẻ em bằng những chuyến du lịch. Lũ trẻ có mong muốn học hỏi nhiều hơn về nghệ thuật, lịch sử, hay khoa học không? Liệu có một nhà đầu bếp, nhạc sĩ, hay kỹ sư tiềm năng đang ở quanh bạn không? Còn lớp học về ngôn ngữ chuyên sâu thì sao? Con bạn có tò mò về tôn giáo, tín ngưỡng, nền văn hóa hay lối sống khác không?

Cho dù bạn chọn ghé thăm những bảo tàng tuyệt vời, tham gia

lớp học về thiên nhiên hay có những trải nghiệm hòa nhập, hãy mở rộng kiến thức cho trẻ em (và cho cả bạn) bằng cách cùng nhau khám phá những ý tưởng mới.

Để tìm hiểu thêm, bạn có thể tham khảo các trang web sau: www.RoadScholars.org; www.AustinAdventures.com

5. Nuôi dưỡng mối quan hệ bền chặt giữa các thành viên trong gia đình

Hãy để việc giặt giũ và bài tập về nhà ở lại đằng sau, và cùng nhau kết nối trong một cabin ấm áp, trên một bãi biển đầy gió, hay trên một con tàu nhỏ giữa biển khơi. Hãy giảm thiểu việc sử dụng các thiết bị công nghệ và tận hưởng cuộc trò chuyện và bầu bạn cùng nhau.

Hãy đi dạo chơi trong rừng; ngắm nhìn hoàng hôn; lắng nghe tiếng chim hót, tiếng chim cú kêu, và tiếng gió rì rào. Hãy nhắc nhở bản thân mình rằng điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống chính là tự do. Bạn sẽ về nhà từ kỳ nghỉ cùng gia đình, tràn ngập niềm vui biết rằng thời gian vừa qua thật đáng giá và sẽ tồn tại lâu dài hơn món thiết bị điện tử mới nhất hay một món thời trang đang thịnh hành. Bởi vì thời gian rồi sẽ trôi qua, bạn hãy tận hưởng vì mình đã thực hiện được những điều thật tuyệt vời chứ không chỉ ngồi yên mơ ước.

Cô Lynn O'Rourke Hayes (trang web LOHayes.com) là tác giả, chuyên gia du lịch gia đình và là nhà khám phá đầy đam mê. Tìm hiểu thêm thông tin du lịch qua [Twitter @lohayes](https://twitter.com/lohayes), Facebook, hay FamilyTravel.com.

©2022 FamilyTravel.com. Phân phối bởi Tribune Content Agency, LLC. Bảo Minh biên dịch

GIÁO DỤC

Truyện ngụ ngôn Aesop: Gió Bắc và Mặt Trời

EPOCH INSPIRED STAFF

Gió Bắc và Mặt Trời đã tranh cãi với nhau ai là người mạnh hơn. Khi đang lờ lờ qua tiếng lại tranh chấp quyết liệt, có một khách bộ hành khoác áo choàng đang sải bước trên đường.

Mặt Trời nói, "Chúng ta hãy thỏa thuận nhé: Ai có thể lấy đi chiếc áo choàng trên vai người kia, thì người đó mạnh hơn."

"Được thôi," Gió Bắc gầm gừ, và lập tức thổi một luồng gió lạnh băng về phía người bộ hành. Còn gió giật đầu tiên thổi đến đã khiến tấm áo choàng của người bộ hành tung lên và quật lên người anh. Nhưng ngay lập tức, anh ta quần tằm áo choàng quanh người; và rồi Gió càng thổi mạnh hơn thì anh ta lại càng giữ lấy tấm áo chặt hơn. Gió Bắc đã giật tấm áo choàng trong giận dữ, nhưng mọi cố gắng đều hoài công vô ích.

Và rồi, Mặt Trời bắt đầu lộ dạng. Đầu tiên, Mặt Trời tỏa ra những tia nắng dịu nhẹ, và trong sự ấm áp để chịu sau trận gió lạnh băng của Gió Bắc, người bộ hành đã nói tấm áo choàng, và khoác nó thoải mái quanh vai. Những tia nắng của Mặt Trời càng lúc càng ấm áp hơn. Người đàn ông cởi nón ra và đưa tay lau trán.

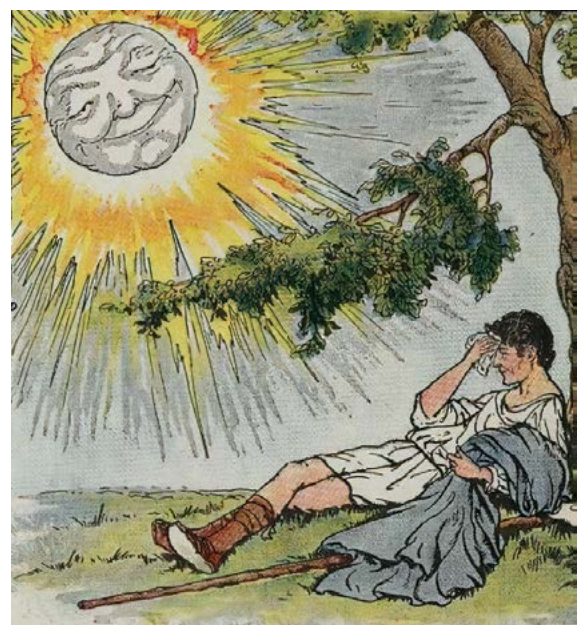
Cuối cùng, vì nóng quá, người bộ hành đã cởi tấm áo choàng, và để tránh cái nắng như thiêu đốt ấy, anh ngã mình dưới bóng cây ven lộ đang ăn cần giang tay chào đón.

Bài học: *Thuyết phục nhẹ nhàng và từ tốn sẽ đem đến thành công, còn cưỡng ép và dọa nạt sẽ lãnh phải thất bại.*

Câu chuyện ngụ ngôn này được tái bản từ sách "Truyện Aesop cho thiếu nhi" (1919).

Aesop (khoảng năm 620-564 trước Công nguyên) là một người kể chuyện Hy Lạp nổi tiếng với rất nhiều truyện ngụ ngôn, hiện nay được gọi chung là "Truyện ngụ ngôn của Aesop". Những chuyện kể của ông, cùng với giá trị đạo đức, đã ảnh hưởng sâu rộng đến nền văn hóa và văn minh của chúng ta, không chỉ giúp vun bồi đức hạnh cho trẻ em, mà với sức hấp dẫn phổ quát, còn giúp người lớn nhìn lại mình, giữ lấy đức hạnh hoặc lưu tâm đến những lời khuyên ẩn ý.

Hạnh Dung biên dịch



"Gió Bắc và Mặt Trời", tranh minh họa của Milo Winter trong "Truyện Aesop cho thiếu nhi" (1919).

Estee MORTGAGE
Financing Your World with Estee Mortgage
ESTEE MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

Ashley Nghi Tăng
Direct: **626.283.9240**
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio

KEYS TO THE GUARANTEE
The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwriter đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bạn mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bạn mua và bán tránh những rắc rối thiết thối có thể vấp phải trong giao dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less.

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

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purpose only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

SHEN YUN SHOP
Illuminate Autumn
With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

Các nhà lãnh đạo G-7 chật vật ứng phó với các hậu quả của nghị trình năng lượng xanh



LUKAS BARTH/POOL/AFPP VIA GETTY IMAGES

Bất đồng ý kiến trong nội bộ về các bước tiếp theo khi thiệt hại từ các chính sách khí hậu ngày càng leo thang

KEVIN STOCKLIN

Tình hình thực tế đang bắt đầu xâm nhập vào chiến dịch đang diễn ra nhằm phá bỏ ngành công nghiệp dầu và than của phương Tây của Nhóm Bảy quốc gia (G-7). Với tư cách là các nhà lãnh đạo của G-7 – Hoa Kỳ, Đức, Anh, Pháp, Ý, Canada, và Nhật Bản – tập trung tại lâu đài Elmau sang trọng ở Bavarian Alps của Đức từ ngày 26 đến 28/06, họ buộc phải thừa nhận một cách kín đáo những gì mà giới đây dường như hiển nhiên đối với nhiều công dân của họ: Chính sách công nghiệp năng lượng xanh – mà họ đang nỗ lực không ngừng để áp đặt lên nền kinh tế của họ – đã được chứng minh là tai họa và đang nhanh chóng bị mất đi sự ủng hộ trong cử tri của họ.

Trong thông cáo hôm 28/06, G-7 đã đưa ra cam kết của họ đối với “ngành đường bộ khử carbon cao (thải ít nhất 1 tấn carbon) vào năm 2030; ngành điện hoàn toàn hoặc chủ yếu khử carbon vào năm 2035; và lập các bước cụ thể và kịp thời để đẩy nhanh tiến trình loại bỏ điện than nội địa.” Họ cũng cam kết xây dựng một “Cầu lạc bộ Khí hậu hợp tác” và cho biết, “Chúng tôi sẽ làm việc với các đối tác để thành lập cầu lạc bộ này vào cuối năm 2022.”

“Lĩnh vực đường bộ khử carbon” để cập đến nỗ lực buộc mọi người mua xe điện (EV). “Ngành điện khử carbon” để cập đến việc thay thế nhiên liệu hóa thạch bằng gió và mặt trời trong lưới điện. “Cầu lạc bộ Khí hậu hợp tác” để cập đến một thỏa thuận – do Thủ

tướng Đức Olaf Scholz khởi xướng – để các thành viên G-7 làm việc chung đưa ra các chính sách, chia sẻ thông tin, khen thưởng cho các quốc gia chuyển đổi nhanh nhất sang [năng lượng từ] gió và mặt trời, và trừng phạt “các quốc gia ngồi không hưởng lợi”, do không bị giá nhiên liệu leo thang ảnh hưởng nhiều.

Gần đây, các công ty Đức đã cảnh báo rằng họ đang mất khả năng cạnh tranh do phải chi trả quá nhiều cho năng lượng so với các nước như Trung Quốc. Nước này phần lớn đã bỏ qua quá trình chuyển đổi sang năng lượng tái tạo, mặc dù không có khả năng Trung Quốc sẽ bị Cầu lạc bộ Khí hậu này trừng phạt.

Tuy nhiên, đằng sau hậu trường, đã có sự lo lắng và bất đồng trong nội bộ. Hôm 27/06, Tổng thống Pháp Emmanuel Macron đã kéo Tổng thống Mỹ Joe Biden sang một bên để thông báo rằng, bất chấp một lời khẩn khoản với Á Rập Xê Út và Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất, các nhà sản xuất dầu Trung Đông đã từ chối tăng sản lượng đủ để bù đắp cho sự thiếu hụt năng lượng ở Âu Châu. Có vấn đề an ninh quốc gia Hoa Kỳ Jake Sullivan đã nhanh chóng bước vào để ngăn cuộc trò chuyện này, nói với hai vị tổng thống: “Hãy cẩn thận. Có lẽ chúng ta nên bước vào bên trong... vì có các ống kính.”

Một số thành viên G-7 hiện muốn lùi lại một bước so với các cam kết về biến đổi khí hậu trước đây của họ. Cam kết chấm dứt tài trợ cho các nhiên liệu hóa thạch trước đây đã được công bố để tài trợ cho nhiên liệu hóa thạch không giảm (unabated); thuật ngữ giảm đi (abated) để cập đến việc sản xuất một phần trong đó đồng thời có một số hình thức giảm thiểu phát thải khí nhà kính. Ngoài ra, có sự bất đồng giữa những người tham dự về việc

Đại diện của các quốc gia G7 và các khách mời trong buổi hội nghị tại Schloss Elmau gần Garmisch-Partenkirchen, Đức, vào ngày 27/06/2022.



David Hecker/Getty Images

Một ống khói sau đồng than tại nhà máy điện than Onyx Kraftwerk Farge gần Bremen, Đức, vào ngày 10/03/2022.

Chính sách công nghiệp năng lượng xanh ở mỗi quốc gia đã được chứng minh là tai hại và đang nhanh chóng mất đi sự ủng hộ trong các cử tri của họ.

JENS SCHLUETER/GETTY IMAGES



Một cánh đồng năng lượng mặt trời nằm cạnh nhà máy nhiệt điện than Lippendorf ở Lippendorf, Đức, vào ngày 10/05/2021.

liều đầu tư mới vào dầu mỏ và khí đốt có thể được chấp nhận như một phản ứng tạm thời đối với các trường hợp ngoại lệ như cuộc chiến Ukraine hay không.

Cuộc khủng hoảng năng lượng hiện nay, đã gây ra tình trạng tăng giá và thiếu hụt trên toàn thế giới; một phần là do hậu quả của các lệnh cấm vận dầu mỏ của Nga, và một phần là do kết quả của chính sách công nghiệp của chính phủ trong nhiều thập niên – phối hợp với các ngân hàng hoạt động, các quỹ hưu trí, và các nhà quản lý tài sản chẳng hạn như BlackRock, để trợ cấp điện gió và điện mặt trời trong khi ngăn chặn dầu mỏ, khí đốt, và than ở phương Tây, ngay cả khi các nước như Trung Quốc đang đầu tư mạnh vào sản xuất than. Một số quốc gia, kể cả Đức, thậm chí còn thực hiện chính sách năng lượng xanh của họ nhiều hơn, đồng của các nhà máy điện hạt nhân và đặt cược tất cả vào cái gọi là năng lượng tái tạo.

Do đó, khi phương Tây cố gắng tẩy chay dầu khí của Nga sau cuộc xâm lược của nước này vào Ukraine hồi tháng Hai, người ta nhanh chóng nhận ra rằng điện gió và điện mặt trời còn lâu mới có khả năng lấp đầy những khoảng trống này. Mùa xuân năm nay, Đức buộc phải quay lại với “Energiewende” – chính sách công nghiệp năng lượng xanh được khởi xướng hồi năm 2000 – và phục hồi sản xuất than để bù đắp cho việc mất đi nguồn khí đốt tự nhiên của Nga và sản lượng không như mong đợi của các trang trại gió và các tấm quang điện. Họ phải yêu cầu người dân giảm sử dụng năng lượng để giảm bớt tình trạng thiếu hụt.

Với tư cách là nước chủ nhà của hội nghị thượng đỉnh G-7, Đức tỏ ra bối rối khi tiết lộ rằng nước này hiện đang dựa vào than phát thải cao. Bộ trưởng Kinh tế Đức Robert Habeck cho biết quyết định đốt than là “cay đắng nhưng cần thiết”. Trong khi đó, có sự bất hòa âm ỉ giữa các thành viên G-7 không muốn tạm dừng quá trình chuyển đổi sang điện gió và điện mặt trời, và những thành viên lo ngại rằng tình trạng thiếu nhiên liệu đang làm dấy lên sự bất bình của công chúng.

Trong hội nghị thượng đỉnh G-7 trước đó hồi tháng Năm, các bộ trưởng môi trường đã cam kết loại bỏ dần lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính ra khỏi các lĩnh vực năng lượng của họ vào năm 2035. Vào thời điểm đó, các thành viên cũng cam kết rằng doanh số bán xe điện sẽ vượt doanh số xe hơi và xe tải chạy bằng xăng vào cuối thập niên này, và tái khẳng định cam kết trả 100 tỷ USD mỗi năm cho các nước

nghèo hơn để giúp họ đối phó với biến đổi khí hậu.

Đại diện cho Hoa Kỳ tại hội nghị thượng đỉnh hồi tháng Năm, ông John Kerry, đặc phái viên Hoa Kỳ về biến đổi khí hậu, đã ca ngợi thỏa thuận chung chấm dứt tài trợ cho các nhiên liệu hóa thạch “kém hiệu quả” này.

Ông nói: “Chúng tôi kêu gọi tất cả các nước G-20 và tất cả các nền kinh tế lớn khác tham gia cùng với chúng tôi.

Tuy nhiên, bước sang nửa hè, tác động của các chính sách công nghiệp năng lượng xanh, cùng với lệnh cấm vận của Nga, đã gây ra thiệt hại nặng nề cho các nền kinh tế phương Tây, bao gồm tình trạng thiếu nhiên liệu và lạm phát kỷ lục.

“Các trường hợp ngoại lệ” được đề cập trong thông cáo G-7 bao gồm giá sản xuất hàng năm ở Đức tăng vọt 33% trong tháng này, cùng với giá khí đốt tự nhiên tăng 148%. Tình hình các công ty khắp Âu Châu không mấy sáng sủa hơn, hoặc phải tăng giá để bù đắp chi phí đầu vào cao hơn, khiến họ kém cạnh tranh hơn so với các công ty ngoại quốc, hoặc đã đóng cửa do thiếu hàng trong một số trường hợp.

Liên minh Âu Châu hiện đang dự đoán nền kinh tế sắp suy giảm trong năm nay nếu khí đốt của Nga không bắt đầu được đưa trở lại. Sức mua của người tiêu dùng đã giảm, và một số nhà phân tích cho rằng lạm phát đình trệ đang diễn ra. Có cuộc thảo luận về việc có thể phân phối năng lượng giữa các công ty, và gia đình trong mùa đông này, và các cơ quan như các tổ chức đang lựa chọn công ty nào là cần thiết khi phân phối nguồn cung năng lượng hạn chế.

Giữa sự thất vọng của họ với điện gió và điện mặt trời, các nhà lãnh đạo Âu Châu đang soạn thảo kế hoạch phân loại lại năng lượng hạt nhân và khí đốt tự nhiên là năng lượng “sạch”. Trong khi đó, Pháp đã đề nghị các kế hoạch đây tham vọng về việc xây dựng tới 6 nhà máy điện hạt nhân mới. Bỉ đang xem xét lại chương trình loại bỏ dần các nhà máy điện hạt nhân, và Đảng Xanh ở Phần Lan đã ra một tuyên bố ủng hộ năng lượng hạt nhân hồi tháng trước.

Chỉ một vài giờ trước khi diễn ra hội nghị, ngoài việc tạm dừng ngăn chặn các khoản đầu tư vào nhiên liệu hóa thạch mới, các thành viên tham dự hội nghị đã tuyên bố trong thông cáo của họ rằng, nếu cần, họ sẽ xem xét việc áp đặt “giới hạn giá” để “giảm mức giá tăng”. Khi các chính phủ áp đặt các biện pháp kiểm soát giá đối với một ngành, thì nguồn cung sẽ giảm và xảy ra tình trạng thiếu hụt, thường đòi hỏi sự can thiệp của chính phủ nhiều hơn nữa.

Mặc dù chiến dịch tranh cử của ông cam kết “chấm dứt nhiên liệu hóa thạch” và nỗ lực của ông kể từ khi nhậm chức để thực hiện cam kết đó, nhưng ông Biden tuyên bố trong bức thư hôm 14/06 với các giám đốc điều hành công ty dầu mỏ rằng, “chắc chắn là [Tổng thống Nga] Vladimir Putin phải chịu trách nhiệm chính về nỗi đau tài chính khắc nghiệt mà người dân Mỹ và gia đình của họ đang gánh chịu.” Đồng thời, ông cũng cho công ty dầu mỏ về hành vi trực lợi tham lam, thiếu lòng ái quốc trong “thời kỳ chiến tranh”.

Hôm 23/05, ông Biden cho biết lạm phát giá cả mang tính lịch sử của Mỹ là “quá trình chuyển đổi đáng kinh ngạc đang diễn ra mà, nếu Chúa phù hộ, thì khi quá trình này kết thúc, chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn và thế giới sẽ mạnh mẽ hơn và ít phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch hơn.” Đồng thời, Tham vụ Báo chí Tòa Bạch Ốc Karine Jean-Pierre chỉ trích các công ty dầu khí của Hoa Kỳ đã không thực hiện “nghĩa vụ ái quốc” của họ.

Văn Du biên dịch

TÂM & THÂN



MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK

Một đường chất khác được tìm thấy trong cá nhiều chất béo có thể giúp bảo vệ sức khỏe bộ não là acid béo omega-3.

Đầu óc minh mẫn hay trí tuệ sa sút tùy thuộc vào thực phẩm bạn ăn

JOSEPH MERCOLA

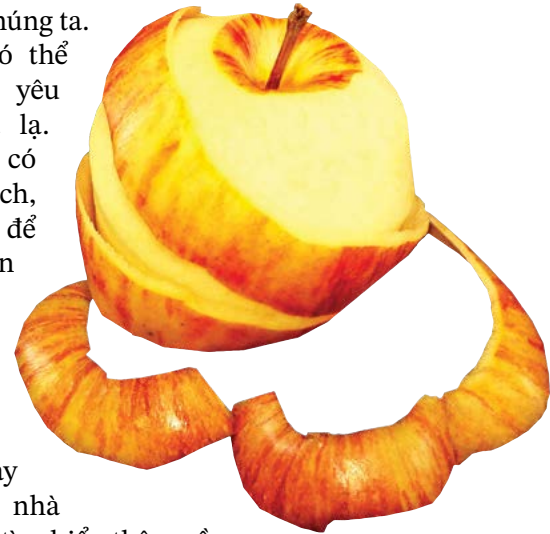
Những hợp chất như quercetin và acid béo omega-3 và chiến lược tăng sinh các tế bào thần kinh mới có thể giúp chúng ta có một bộ óc khỏe mạnh và ngăn ngừa các bệnh lão hóa như Alzheimer.

Bệnh như phần còn lại của cơ thể, bộ não của chúng ta có thể bị lão hóa. Bộ não cũng bị bệnh, khác biệt duy nhất là ở chỗ nó có thể thay đổi bản chất vốn có của con người chúng ta.

Biến một người thân yêu thành một người xa lạ. Bệnh Alzheimer cũng có thể lây đi kỷ ức, tính cách, và các mối quan hệ, để lại cho các thành viên trong gia đình dư âm đau khổ đầy ám ảnh về một người từng biết họ.

13.8 TRIỆU NGƯỜI

► Đến năm 2050, dự đoán sẽ có khoảng 13,8 triệu người Hoa Kỳ sẽ bị bệnh Alzheimer.



Nghiên cứu mới phát hiện đường chất thực vật trong vỏ táo có thể kích hoạt sự sinh ra các tế bào thần kinh mới.

BUNTYSMITH VIA PIXARAY

May thay, ngay cả khi căn bệnh này ngày càng phổ biến, các nhà nghiên cứu cũng đang tìm hiểu thêm về các yếu tố dẫn đến nguy cơ khiến chúng ta bị bệnh, và những thói quen có thể nuôi dưỡng để giữ cho bộ óc của chúng ta khỏe mạnh.

Một ví dụ gần đây nhất đến từ sự hợp tác giữa các nhà nghiên cứu từ Đại học Queensland và Trung tâm Bệnh Tháo hóa Thần kinh Đức. Họ phát hiện ra rằng đường chất thực vật trong táo có thể kích hoạt sự sinh ra các tế bào thần kinh mới (neurogenesis).

Dưỡng chất thực vật này được gọi là quercetin. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, mặc dù hợp chất này không giúp các tế bào thần kinh trong bộ não sinh trưởng khi sử dụng ở nồng độ cao, nhưng lại giúp sự sinh ra tế bào thần kinh mới ở nồng độ thấp. Điều này có nghĩa là quercetin có thể dẫn đến sự tạo ra các tế bào thần kinh mới, đặc biệt là ở vùng Hồi hải mã (hippocampus) của não.

Bộ não có một hồi hải mã nằm trong mỗi thùy thái dương (ngay phía trên tai). Chúng là một bộ phận của hệ viền limbic, nơi tạo ra các phản ứng hành vi và cảm xúc. Những phản ứng này là

trung tâm của sự sống còn và bao gồm sinh sản, chăm sóc trẻ sơ sinh, cho ăn, và phản ứng “chiến hay chạy”. Các bộ phận khác của hệ limbic bao gồm đồi thị, vùng dưới đồi, hạch nền, và hạch hạnh nhân.

Hồi hải mã là một bộ phận được nghiên cứu kỹ lưỡng, với tên gọi bắt nguồn từ hình dạng giống con cá ngựa. Nơi này đóng vai trò quan trọng trong việc tổng hợp kỷ ức, mã hóa, và học tập. Một trong những chức năng chính khác của hồi hải mã là hình thành bản đồ nhận thức, liên quan đến khả năng bạn tìm nhận kiến thức mới, lưu trữ và nhớ lại sau này.

Sự tích lũy kiến thức liên tục này ảnh hưởng đến hành vi của bạn và sự tồn thương đối thị có thể tạo ra các hành vi không phù hợp do ảnh hưởng rộng khắp của nó lên cảm xúc và nhận thức.

Khi các mảng bám và đám sợi rối của bệnh Alzheimer bắt đầu phá hủy chức năng não, hồi hải mã cũng là vùng chịu tổn thương trước tiên.

Theo Hiệp hội Alzheimer, số người bị bệnh Alzheimer ở Hoa Kỳ đang tăng lên. Ước tính có khoảng 5.8 triệu người được chẩn đoán bệnh Alzheimer năm 2020, trong đó gần 2/3 là phụ nữ. Các chuyên gia dự đoán rằng khi số người trên 65 tuổi tiếp tục tăng, con số bệnh nhân Alzheimer cũng sẽ gia tăng nhanh chóng.

Đến năm 2050, dự đoán sẽ có khoảng 13,8 triệu người Hoa Kỳ sẽ bị bệnh Alzheimer.

SHURKIN_SON VIA FREEPK.COM



Các chuyên gia dự đoán rằng khi số người trên 65 tuổi tiếp tục tăng, con số bệnh nhân Alzheimer cũng sẽ gia tăng nhanh chóng.

Quercetin kích hoạt sự sinh ra tế bào thần kinh

Nghiên cứu mới này đã xem xét cách quercetin, một chất flavonoid thực vật được tìm thấy trong vỏ táo, thúc đẩy sự sinh ra tế bào thần kinh mới. Flavonols là một loại flavonoid, hợp chất có nhiều chức năng trong thực vật, bao gồm cả vai trò như một sắc tố cần thiết để tạo ra màu sắc tươi sáng của trái cây và rau củ quả.

Flavonoid cũng là chất chống oxy hóa mạnh, giúp hệ thống miễn dịch hoạt động tốt hơn bằng cách trung hòa các gốc tự do.

Nghiên cứu này được công bố trên Stem Cell Reports, và được thực hiện dựa trên các nghiên cứu trước đây đã chứng minh về lợi ích của các dưỡng chất trong thực phẩm thực vật.

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng các hợp chất thực vật đó là tối quan trọng trong việc duy trì chức năng nhận thức bằng cách sinh ra các tế bào thần kinh mới (neurogenesis). Điều này khiến các phát hiện mới trở nên đáng khích lệ. Khả năng tự định hình lại và sinh ra tế bào mới này của bộ não rất quan trọng đối với sự nhanh nhẹn trong nhận thức của chúng ta. Việc một hợp chất ở vỏ táo và một hợp chất khác trong thịt quả táo có thể giúp bộ não làm được điều đó là chứng minh cho những lợi ích mà chúng ta nhận được từ thực phẩm tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu cho biết họ chọn táo vì chúng được tiêu thụ rộng rãi trên toàn cầu. Nghiên cứu bắt đầu trong ống nghiệm (vitro) với quercetin, một flavonoid có nhiều nhất trong vỏ táo.

Nửa còn lại của nghiên cứu được tiến hành trên sinh vật sống (vivo), lấy động vật làm mẫu. Sau khi phân tích dữ liệu, cuối cùng các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng táo có chứa các hợp chất trong vỏ và thịt quả giúp kích thích tiến trình sinh ra tế bào thần kinh mới. Quercetin từ vỏ và một hoạt chất khác từ thịt quả táo, 3,5-Dihydroxybenzoic acid (DHBA), đã chứng minh khả năng phát triển tế bào thần kinh (precursor) và sự sinh ra tế bào thần kinh mới.

Các nhà nghiên cứu đã đo lường hiệu quả lên các tế bào thần kinh – là những tế bào gốc có thể tạo ra các loại tế

Xem tiếp trang 30

Hai loại sỏi thận phổ biến nhất và cách dự phòng

HEALTH 1+1

Sỏi thận là một bệnh thận phổ biến, đặc trưng với đau lưng và tiểu ra máu; cơn đau quặn do sỏi thận rất kinh khủng đến mức có người “suốt đời không thể quên”. Một khi bệnh nhân đã bị sỏi thận thì khả năng cao sẽ lại có thêm nhiều sỏi; vì vậy dự phòng sỏi thận thông qua cách ăn uống là điều rất quan trọng.

Sỏi thận khi mới xuất hiện không gây đau nên nhiều người không biết mình đang có sỏi trong người.

Họ thường chỉ được chẩn đoán khi sỏi thận kẹt trong niệu quản, gây đau lưng dữ dội và tiểu ra máu.

Theo Tiến sĩ Hà Từ Giang (John Cijiang He), giáo sư kiêm trưởng khoa Thận tại Hệ thống Y tế Mount Sinai, cơn đau do sỏi thận là điều “suốt đời không thể quên”.

Nguyên nhân phổ biến của sỏi thận

Tiền sử bệnh tật: Tiền sử sỏi thận hoặc các bệnh có thể gây sỏi thận, chẳng hạn như bệnh gout, tiểu đường, béo phì, đường tiêu hóa kém hấp thu, distal renal tubular acidosis (nhiễm acid ống thận xa), hyperparathyroidism (cường cận giáp), hoặc một số bệnh di truyền.

Tiền sử gia đình: Trong gia đình có tiền sử sỏi thận hoặc sỏi đường tiết niệu.

Thuốc: Uống bổ sung calcium và vitamin C, thuốc lợi tiểu, aspirin, hoặc thuốc chữa bệnh gout trong thời gian dài.

Thói quen ăn uống: Uống không đủ nước, ăn nhiều sodium (thiên về thực phẩm có vị đậm đà), ăn nhiều đạm động vật, hoặc ăn nhiều thực phẩm có lượng purin cao [hải sản, thịt đỏ, gan/thận động vật...].

Lối sống: Nhịn tiểu, tiểu ít, làm việc trong môi trường nhiệt độ cao, dễ ra mồ hôi.

Nói chung, nếu một viên sỏi thận có đường kính nhỏ hơn 0.6 cm, thì việc uống nhiều nước có thể làm cho sỏi tự đào thải ra ngoài.

Tuy nhiên, nếu kích thước của viên sỏi thận quá lớn, phương pháp tán sỏi bằng sóng xung kích ngoài cơ thể có thể được thực hiện để khiến viên sỏi lớn vỡ thành những mảnh nhỏ hơn để thải ra ngoài.

Bệnh nhân sỏi thận có thể thực hiện những phương pháp nào?

Có năm loại sỏi thận: sỏi calcium oxalate, sỏi calcium phosphate, sỏi uric acid, sỏi nhiễm trùng, và sỏi cystine. Trong số đó, sỏi calcium oxalate là phổ biến nhất, trong khi sỏi nhiễm trùng thì tương đối hiếm gặp.

Theo Tiến sĩ Hà, sỏi calcium oxalate và sỏi uric acid là hai loại sỏi thận phổ biến nhất.

Sỏi calcium oxalate

Sỏi calcium oxalate hình thành là do cơ thể hấp thụ quá nhiều acid oxalic. Vì vậy, điều quan trọng là hạn chế tối đa các loại thực phẩm giàu acid oxalic, chẳng hạn như rau spinach, củ dền, các loại hạt (kể cả đậu phộng), và chocolate.

Ngoài ra, trà đen cũng là một loại đồ uống có chứa acid oxalic, vì vậy chúng ta không nên uống trà thay nước mỗi ngày. Theo một báo cáo được công bố trên Tạp chí New England Journal of Medicine vào năm 2015, một người đàn ông ở Hoa Kỳ uống khoảng 4 lít trà đen mỗi ngày và hoàn toàn không thích uống nước. Kết quả là, một lượng lớn sỏi calcium oxalate đã được tìm thấy trong thận của ông. Bác sĩ tin rằng cơ thể ông không thể bài tiết lượng acid oxalic quá mức sau khi uống trà đen trong một thời gian dài.

Tiến sĩ Hà gợi ý rằng những bệnh nhân có sỏi calcium oxalate có thể cần ăn thực phẩm có nhiều acid citric như chanh và cam. Nồng độ Acid citric cao hơn trong nước tiểu có thể liên kết chặt chẽ với calcium trong nước tiểu để ức chế sự hình thành sỏi calcium oxalate. Mặt khác, calcium citrate dễ hòa tan hơn và dễ bài tiết hơn acid oxalic. Ngoài ra, ion potassium cũng có thể ức chế việc tạo sỏi calcium oxalate; vì vậy, những bệnh nhân này cũng có thể ăn thực phẩm giàu potassium, chẳng hạn như chuối.

Sỏi uric acid

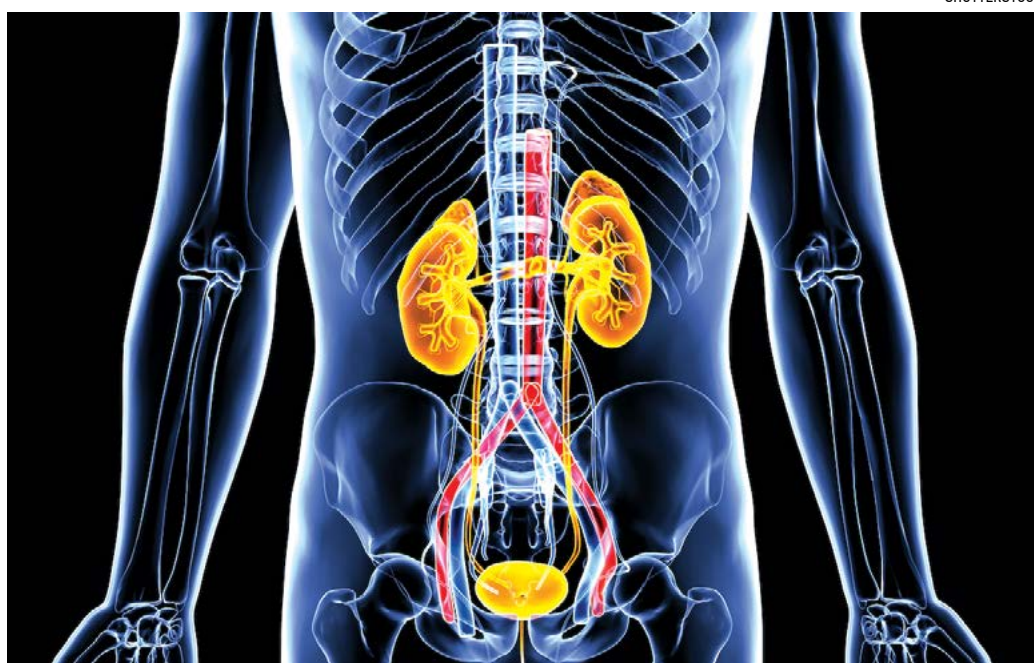
Sự hình thành sỏi uric acid phụ thuộc vào nồng độ acid của nước tiểu. Nếu nước tiểu có tính acid cao, cơ thể dễ hình thành sỏi. Tiêu thụ nhiều rượu và thịt cũng có thể làm cho nước tiểu có tính acid cao hơn, vì vậy bệnh nhân gout nào thích uống rượu và ăn thịt cũng dễ bị sỏi uric acid.

Những bệnh nhân này nên giảm lượng thực phẩm giàu purin trong thực phẩm ăn uống hàng ngày của họ, chẳng hạn như nội tạng và da động vật, và tránh uống bia hoặc thức uống có cồn – có chứa lúa mì – nhằm giảm sự hình thành uric acid. Đồng thời nên ăn nhiều rau để nước tiểu bớt độ acid.

Hai phương pháp dự phòng sỏi thận

Theo Tiến sĩ Hà, một khi ai đó đã bị sỏi thận, người đó có khả năng cao (gần 50%) có một viên sỏi khác. Tuy nhiên, nếu chú ý đến cách ăn uống của mình, họ sẽ có 80% đến 90% cơ hội dự phòng sỏi.

Có hai điểm chính trong cách ăn uống dự phòng sỏi thận:



Hình ảnh 3D hệ tiết niệu người.

1. Uống nhiều nước vì khi nước tiểu loãng sẽ ít hình thành sỏi hơn.

2. Áp dụng cách ăn ít muối (ít sodium), vì khi các ion sodium được thải qua nước tiểu, các ion calcium cũng được thải ra ngoài và sẽ làm tăng nồng độ calcium trong nước tiểu.

Khi calcium và acid oxalic hoặc acid photphoric kết hợp với nhau, chúng tạo thành sỏi calcium oxalate hoặc sỏi calcium phosphate. Vì vậy, bên cạnh việc giảm sử dụng gia vị, chúng ta cũng cần giảm ăn các thực phẩm đóng hộp và chế biến sẵn, cũng như ăn các món canh, và các thức ăn muối chua.

Ngoài ra, một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Harvard đã chứng minh rằng uống thức uống có gas có thể dẫn đến sỏi thận. Mặc dù nghiên cứu này vẫn còn gây tranh cãi, Tiến sĩ Hà tin rằng chúng ta không nên uống quá nhiều thức uống có gas, đặc biệt là những loại có thêm đường fructose, chẳng hạn như Coke, vì chúng cũng có thể gây ra bệnh tiểu đường và các vấn đề khác.

Bổ sung vitamin C cũng nên được thực hiện một cách điều độ. Quá trình chuyển hóa vitamin C trong cơ thể tạo ra acid oxalic. Vì vậy, việc bổ sung quá nhiều vitamin C liều cao (chẳng hạn như viên uống) sẽ làm tăng nồng độ acid oxalic trong nước tiểu.

Những quan niệm sai lầm về cách ăn uống ngăn ngừa sỏi thận

Mọi người thường nghĩ rằng để ngăn ngừa sỏi thận, chúng ta nên tránh ăn các thực phẩm chứa calcium chẳng hạn như

sữa và đậu hũ. Trên thực tế, bạn không cần hạn chế thực phẩm chứa calcium.

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng những người tiêu thụ nhiều calcium hơn sẽ ít bị sỏi thận hơn người bình thường, vì calcium liên kết với acid oxalic trong ruột và được đào thải ra ngoài, từ đó làm giảm khả năng bị sỏi calcium oxalate.

Ngược lại, nhiều nghiên cứu đã phát hiện rằng ăn ít thực phẩm có calcium sẽ làm tăng khả năng bị sỏi thận.

Bởi vì khi đó, đường tiêu hóa không cung cấp đủ calcium để liên kết với acid oxalic, dẫn đến nồng độ acid oxalic trong cơ thể tăng cao và làm tăng nguy cơ bị sỏi thận.

Ngoài ra còn có một số tin đồn trên mạng Internet rằng sự kết hợp của rau spinach, đậu hũ, sữa đậu nành và/hoặc trà sẽ làm tăng nguy cơ sỏi thận. Họ tin rằng sự kết hợp của acid oxalic có trong cả rau spinach và trà, và calcium trong các sản phẩm từ đậu nành sẽ tạo thành sỏi calcium oxalate. Trên thực tế, acid oxalic và calcium sẽ kết hợp với nhau trong đường tiêu hóa và phần lớn được đào thải ra ngoài. Chỉ khi bạn ăn nhiều sodium (muối), lượng ion calcium trong nước tiểu của bạn mới tăng lên.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe Trung Quốc có uy tín nhất ở ngoại quốc. Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9 đến 10 giờ sáng theo giờ chuẩn miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình gồm có những thông tin mới nhất về virus corona, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh kinh niên, sức khỏe về tinh cảm và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm y tế.

Thu Anh biên dịch



Uống nhiều nước có tác dụng rất tốt trong việc dự phòng sỏi thận.

Cảm giác trẻ trung khiến tiến trình lão hóa chậm lại

SARAH COWNLEY

Nghiên cứu mới cho thấy rằng, cảm giác trẻ trung có thể bảo vệ con người trước tác động lão hóa của căng thẳng. Theo nghiên cứu, những người cảm thấy mình trẻ hơn sẽ có cảm giác hạnh phúc hơn, ít viêm nhiễm hơn, và chức năng nhận thức tốt hơn. Họ cũng có nguy cơ nhập viện thấp hơn.

Theo một nghiên cứu được Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ xuất bản, cảm giác trẻ hơn có thể giúp người lớn đối phó với căng thẳng khi họ già đi. Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu 3 năm trong German Ageing Survey – gồm 5,039 người Đức từ 40 tuổi trở lên.

Cuộc khảo sát bao gồm các câu hỏi về những căng thẳng trong cuộc sống và những vấn đề liên quan đến sức khỏe chức năng [năng lực làm những việc cơ bản trong cuộc sống]. Trong đó có các câu hỏi về mức độ hạn chế của họ đối với các hoạt động hàng ngày như đi bộ, tắm, và mặc quần áo.

Những người tham gia cũng được hỏi, “Bạn cảm thấy mình bao nhiêu tuổi?”

Các nhà nghiên cứu và những người khác sử dụng một số cách để đánh giá tuổi tác. Đầu tiên là tuổi đời, là độ tuổi được để cập đến khi chúng ta sinh học, là độ già của cơ thể khi xét trên tình trạng tổng thể. Và tuổi chủ quan, là tuổi mà chúng ta cảm nhận.

Người ta phát hiện rằng, trung bình,



Cảm giác trẻ trung giúp con người cảm thấy hạnh phúc hơn, ít viêm nhiễm hơn, và có chức năng nhận thức tốt hơn.

những người chịu nhiều căng thẳng thường có sức khỏe chức năng xuống dốc nhiều hơn trong ba năm [khảo sát]. Mối liên hệ giữa căng thẳng và suy giảm sức khỏe cũng được phát hiện là mạnh mẽ hơn trong những người tham gia có tuổi đời lớn hơn.

Vì có tương đối nhiều nghiên cứu liên kết các tác động sinh hóa của căng thẳng với sự tăng tốc tổng thể của tuổi sinh học, nên phần này [giữa căng thẳng và tuổi chủ quan] của nghiên cứu tạo được thể đứng khá tốt. Phần nghiên cứu thú vị này cho thấy những người tham gia nào “cảm thấy” trẻ hơn dường như có một lớp đệm bảo vệ. Trong nhóm người cảm thấy trẻ hơn so với tuổi đời của họ, ảnh hưởng của căng thẳng lên sự suy giảm sức khỏe ít hơn. Những người lớn tuổi nhất có hiệu ứng bảo vệ mạnh mẽ nhất.



“Nói chung, chúng ta biết rằng sức khỏe chức năng suy giảm theo tuổi tác, nhưng chúng ta cũng biết rằng hành trình của sức khỏe chức năng liên quan đến tuổi tác này rất khác nhau. Kết quả là, một số người bước vào tuổi già (và rất già) với sức khỏe khá tốt và không bị tổn hại, trong khi những người khác bị suy giảm rõ rệt về sức khỏe chức năng, thậm chí có thể cần được chăm sóc lâu dài,” Markus Wettstein, tác giả chính của nghiên cứu cho biết.

“Những phát hiện của chúng tôi xác nhận căng thẳng đóng vai trò một nguy cơ đối với sự suy giảm sức khỏe chức năng, đặc biệt đối với những người lớn tuổi; đồng thời cũng xác nhận tác dụng hỗ trợ sức khỏe và giảm căng thẳng của lứa tuổi chủ quan thấy mình trẻ hơn.”

Nói cách khác, những người có độ tuổi chủ quan trẻ hơn dường như được bảo vệ

tốt hơn trước những tác động mà căng thẳng thường gây ra cho tiến trình lão hóa sinh học.

Các can thiệp về sức khỏe

Kết quả của nghiên cứu này cho thấy rằng các biện pháp can thiệp – nhằm giúp mọi người cảm thấy trẻ hơn – có thể giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe, trong đó có giúp ngăn chặn sự suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi. Cần có những nghiên cứu sâu hơn để giúp xác định loại can thiệp nào sẽ hoạt động tốt nhất, nhưng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe được khuyến khích giúp thúc đẩy quan điểm tích cực về sự lão hóa.

Những loại can thiệp này, kết hợp với việc huấn luyện kiểm soát căng thẳng, có thể cải thiện cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, đồng thời giảm nguy cơ ốm đau và bệnh tật. Vì vậy, nếu bạn ở độ tuổi trung niên trở lên, đừng quá quan tâm đến tuổi tác của bạn. Tập trung vào độ tuổi mà bạn cảm thấy và bắt đầu tham gia các hoạt động có thể giúp bạn cảm thấy trẻ hơn!

Cô Sarah Cownley tốt nghiệp ngành liệu pháp dinh dưỡng tại Health Sciences Academy ở London; cô thích giúp đỡ người khác thay đổi để có lối sống lành mạnh thông qua cố vấn cá nhân và những đóng góp thường xuyên của cô cho Doctors Health Press

Trúc Đoàn biên dịch