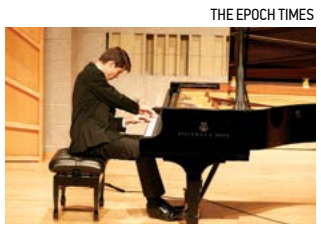
THE EPOCH TIMES

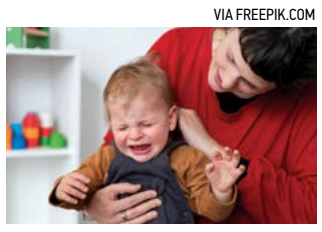


'Hành trình Thần Thánh'

Tác phẩm chờ đón các nghệ sĩ trong cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6

Trang 13 NGHỆ THUẬT

VIA FREEPIK.COM



Làm thế nào các con tôi ngừng mè nheo chỉ trong 3 ngày

Trang 16 GIÁO DỤC

SHUTTERSTOCK

Những điều cơ bản của bộ não

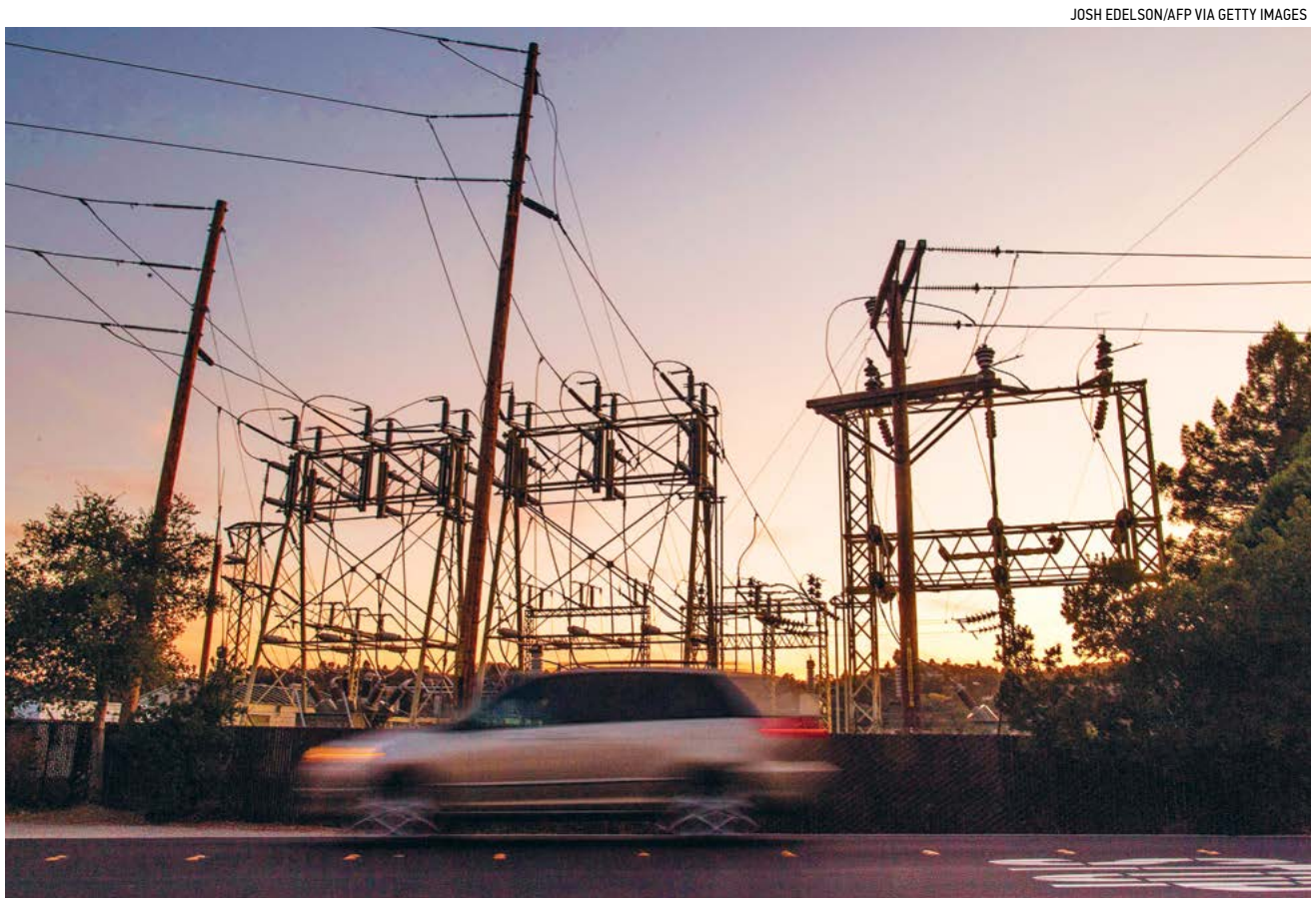
Hiểu về giấc ngủ

Trang 29 TÂM & THÂN

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 120 | 30/09 — 06/10/2022 *Sự thật & Truyền thống* WWW.EPOCHTIMESVIET.COM | $2.00

JOSH EDELSON/AFP VIA GETTY IMAGES



Một chiếc xe hơi chạy ngang qua một trạm phát điện ở Mill Valley, California, vào ngày 10/10/2019.

NĂNG LƯỢNG HOA KỲ

Hoa Kỳ cần hàng ngàn tỷ USD nâng cấp mạng lưới điện để thích ứng với năng lượng tái tạo

JACK PHILLIPS

Hồi tháng Tám, California tuyên bố chấm dứt bán xe hơi chạy bằng nhiên liệu hóa thạch vào năm 2035, khiến những người ủng hộ năng lượng xanh ăn mừng.

Tuy nhiên, chỉ vài ngày sau đó, những cảnh báo tiết kiệm điện theo sau thông báo trên đã yêu cầu các cư dân Tiểu Bang Vàng tránh sạc xe điện của họ vào giờ cao điểm. Nếu biện pháp này không được tuân thủ thì sẽ xảy ra mất điện trên diện rộng do sức ép chất thêm lên lưới điện.

Sự xoay chuyển tréo ngoe trên đã làm nổi bật một vấn đề lớn đứng trước năng lượng tái tạo, khi nhu cầu về công nghệ xanh tiếp tục đè nặng lên mạng lưới điện cũ kỹ của Hoa Kỳ.

JUSTIN SULLIVAN/GETTY IMAGES

Một chiếc xe điện Tesla đang sạc pin ở San Bruno, California, hôm 10/03/2022.

Theo ước tính của WoodMac, ngay cả khi sử dụng năng lượng hạt nhân để hỗ trợ, thì cũng cần chi phí nâng cấp lên tới 4 ngàn tỷ USD. Nếu không có năng lượng hạt nhân, mức chi phí sẽ tăng thêm nửa ngàn tỷ đô la nữa.

Một tính toán khác cho thấy chi phí nâng cấp lưới điện có thể lên tới 7 ngàn tỷ USD.

Hồi tháng Năm, chính phủ Tổng thống (TT) Joe Biden đã công bố một khoản đầu tư trị giá 2.5 tỷ USD để hiện đại hóa và nâng cấp hệ thống điện của quốc gia như một phần nằm trong Sáng kiến Xây dựng Lưới điện Tốt hơn.

Gói chi tiêu 20 tỷ USD này bất quá chỉ là một phần nhỏ những gì

Xem tiếp ***trang 3***

CALIFORNIA

California có kế hoạch cấm lò sưởi, bình nước nóng chạy bằng khí đốt tự nhiên

JACK PHILLIPS

Cơ quan không khí sạch của California đã thông qua một đề nghị cấm lò sưởi và bình nước nóng [mua mới] chạy bằng khí đốt tự nhiên dùng trong gia đình vào năm 2030.

"Chúng ta cần thực hiện mọi hành động có thể để thực hiện các cam kết bảo vệ sức khỏe cộng đồng khỏi các tác động tiêu cực của tình trạng ô nhiễm không

Xem tiếp ***trang 4***

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

Sự phân hóa Đông Tây trong chính sách tiền tệ

MILTON EZRATI

Bình luận

Lạm phát đã buộc các ngân hàng trung ương phương Tây phải tăng lãi suất, nhưng ở Á Châu, Trung Quốc đã làm ngược lại.

Tất cả các ngân hàng trung ương – cả Đông lẫn Tây – đều lo lắng về một cuộc suy thoái. Tuy nhiên, bài học của đợt lạm phát

Xem tiếp ***trang 12***

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

SOCIAL MEDIA

Các vụ kiện cáo buộc Instagram gây hại cho sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên

JACKSON ELLIOTT

Theo lời các vụ kiện mới chống lại Instagram, thì một số sản phẩm gây nghiện bắt nguồn từ những chiếc màn hình chứ không phải từ ống chích.

Như đã nêu trong các tài liệu của người tố cáo, thì Meta, công ty mẹ của Instagram trong nhiều năm đã biết rằng mạng lưới của họ đã gây ra chứng nghiện làm tổn hại đến sức khỏe tâm thần của trẻ em.

Logo của mạng xã hội Instagram trên màn hình máy tính bảng, vào ngày 18/10/2021.

KIRILL KUDRYAVTSEV/AFP VIA GETTY IMAGES

Vụ kiện của tám người dùng Instagram ở độ tuổi thanh thiếu niên trong đó có cô Laura Ashman, cô

Xem tiếp ***trang 5***

TRUNG QUỐC

Tây Tạng: Người dân khốn đốn vì đợt phong tỏa hơn 40 ngày

SOPHIA LAM

Lhasa, thủ phủ của khu tự trị Tây Tạng phía tây Trung Quốc, đang thu hút sự chú ý của toàn thế giới sau đợt bùng phát COVID-19 gần đây. Thành phố này – với dân số ước tính dao động từ 300,000 đến khoảng 900,000 người – đang phải đương đầu với việc kiểm soát dịch bệnh hỗn loạn trong cuộc phong tỏa kéo dài hơn 40 ngày.

CNS / AFP VIA GETTY IMAGES

Bức ảnh được chụp hôm 09/08/2022 cho thấy mọi người xếp hàng để làm xét nghiệm COVID-19 ở Lhasa, thuộc Khu tự trị Tây Tạng.

Chính quyền địa phương đã phong tỏa các khu vực của thành phố, đồng thời xét nghiệm hàng loạt cho cư dân dựa trên chính

Xem tiếp ***trang 23***

Nổi bật

TIN TỨC

» 2 triệu người bị mất điện khi bão lan ập vào Florida ... **Tr. 4**

» Thức ăn vặt chứa protein làm từ nguyên liệu côn trùng tìm đường đến các kệ hàng ... **Tr. 6**

» Hội đồng Trường học Quận Loudoun thảo luận chính sách mới về nội dung khiêu dâm ... **Tr. 7**

» Nông dân Mỹ từ bỏ trào lưu trồng gai dầu do hiệu suất quá thấp ... **Tr. 8**

» Hạ viện thông qua gói dự luật cung cấp ngân sách cho cảnh sát ... **Tr. 10**

» Việc tỷ phú Warren Buffett bán cổ phiếu BYD tác động đến nhà đầu tư phổ thông ra sao? ... **Tr. 12**

» CEO Snap: Thành công của TikTok là nhờ vào 'hàng tỷ dollar' của Trung Cộng ... **Tr. 22**

» Philippines thất bại trong nỗ lực xin tuyên bố Đảng Cộng sản là tổ chức khủng bố ... **Tr. 24**

BÌNH LUẬN

» **Conrad Black:** Thất bại của ông Putin trong việc cố gắng khôi phục Nga thành một cường quốc ... **Tr. 26**

» **Victor Davis Hanson:** Mẫu hình Martha tan vỡ ... **Tr. 27**

» **Newt Gingrich:** Ông Biden và cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt từ các nhà chủ nghĩa xã hội trong chính phủ toàn trị ... **Tr. 27**

ĐẶC SẮC

» **Nghệ thuật:** Vua Charles I và bức tượng bán thân của ngài ... **Tr. 14**

» **Đời sống:** Harney and Sons: Sứ mệnh đưa những loại trà thượng hạng trên thế giới đến Hoa Kỳ ... **Tr. 17**

» **Khám phá:** Bí ẩn chưa có lời giải: Điều gì đã xảy ra vào 13,000 năm trước? ... **Tr. 18**

ĐỪNG 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 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.

SOCIETY OF PROFESSIONAL JOURNALISTS | SND SOCIETY FOR NEWS DESIGN | New York Press Association NYPA

ĐIỂM TIN

IMAGES BY SHUTTERSTOCK; PHOTOS BY GETTY IMAGES; INSTAGRAM; THE EPOCH TIMES

1/4 số người ngoại quốc nhập cư bất hợp pháp được thả vào Mỹ không có số ghi danh

Các nhân viên Tuần tra Biên giới đã thất bại trong việc cấp "số ghi danh người ngoại quốc" chính thức cho một phần tư số người nhập cư bất hợp pháp được thả vào Hoa Kỳ trong khoảng thời gian từ tháng Tư đến tháng Chín năm ngoái, theo một báo cáo mới do Tổng thanh tra Bộ An ninh Nội địa công bố.

Số ghi danh người ngoại quốc, hoặc số A (Alien number), được cung cấp cho tất cả những người ngoại quốc nhập cư bất hợp pháp được thả vào Hoa Kỳ, cũng như tất cả những người nhập cư hợp pháp. Đó là một số duy nhất được chỉ định cho mỗi cá nhân cho phép cơ quan nhập cư và cơ quan chấp pháp theo dõi trường hợp và trạng thái của người đó.

Khi các khu vực biên giới trở nên quá đông đúc và quá tải vào năm ngoái, giới lãnh đạo Hoa Thịnh Đốn đã chỉ thị cho các nhân viên Tuần tra Biên giới thả toàn bộ các gia đình mà chỉ có "người đứng đầu gia đình" được cấp một số A.

CBO: Lạm phát khiến người Mỹ có thu nhập trung bình gặp khó khăn nhất

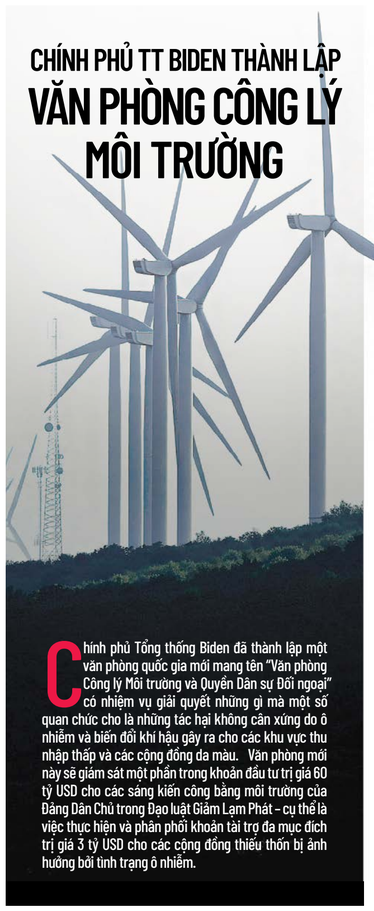
Văn phòng Ngân sách Quốc hội (CBO) cho biết người Mỹ thuộc tầng lớp trung lưu là nhóm bị ảnh hưởng nặng nề nhất do lạm phát tăng vọt trong năm 2022.

Theo một báo cáo của CBO hôm 22/09, lạm phát đã ảnh hưởng tới tài chính của tầng lớp trung lưu nhiều hơn so với các gia đình có thu nhập thấp và thu nhập cao.

Các gia đình thuộc nhóm có thu nhập đứng thứ hai, nhóm ở giữa, và nhóm đứng thứ tư, cùng tạo nên tầng lớp trung lưu Mỹ, đã chứng kiến giá trị thu nhập chung của họ giảm sút trong năm qua.

21 NGƯỜI BỊ BẮT

Mới đây, cơ quan chấp pháp liên bang và địa phương đã bắt được 21 nghi phạm ở Arizona đã gạ gẫm và/hoặc môi giới các giao dịch cho các hành vi tình dục khác nhau với trẻ em.



CHÍNH PHỦ TT BIDEN THÀNH LẬP VĂN PHÒNG CÔNG LÝ MÔI TRƯỜNG

Chính phủ Tổng thống Biden đã thành lập một văn phòng quốc gia mới mang tên "Văn phòng Công lý Môi trường và Quyền Dân sự Đối ngoại" có nhiệm vụ giải quyết những gì mà một số quan chức cho là những tác hại không cân xứng do ô nhiễm và biến đổi khí hậu gây ra cho các khu vực thu nhập thấp và các cộng đồng da màu. Văn phòng mới này sẽ giám sát một phần trong khoản đầu tư trị giá 60 tỷ USD cho các sáng kiến công bằng môi trường của Đảng Dân Chủ trong Đạo luật Giảm Lạm Phát – cụ thể là việc thực hiện và phân phối khoản tài trợ đa mục đích trị giá 3 tỷ USD cho các cộng đồng thiếu thốn bị ảnh hưởng bởi tình trạng ô nhiễm.

THU NHẬP $4,200

Theo Quỹ Di Sản, kể từ khi Tổng thống Joe Biden nhậm chức, người Mỹ đã mất 4,200 USD thu nhập hàng năm do lạm phát tăng mạnh và lãi suất cao hơn.

Video bị rò rỉ: Các nhà điều tra Israel phát hiện các vaccine COVID-19 gây tác dụng phụ

Theo một đoạn video bị rò rỉ được một ký giả Israel thu thập, các nhà nghiên cứu Israel đã xác định được các tác dụng phụ sau khi chích vaccine COVID-19, đặc biệt là các tác dụng phụ do vaccine Pfizer gây ra. Các nhà nghiên cứu cho biết trong một cuộc họp nội bộ của Bộ Y tế Israel rằng hiện tượng tái sử dụng hay tăng liều (rechallenge) – đề cập đến việc sử dụng lại cùng một loại vaccine hoặc một loại thuốc sau khi một biến cố bất lợi biến mất để xem liệu biến cố này có còn xảy ra nữa hay không – đã chứng minh rằng có một số tác dụng phụ là đặc biệt do vaccine Pfizer gây ra.

Các nhà nghiên cứu, cũng xác định các trường hợp rechallenge đối với các biến cố bất lợi khác, cho biết 10% phụ nữ phàn nàn về các vấn đề kinh nguyệt nói rằng các triệu chứng của họ tái phát sau khi chích thêm một liều vaccine.

Quy định chích vaccine 'vô hiệu' đối với cảnh sát New York

Các sĩ quan cảnh sát thành phố New York đã giành được một chiến thắng lớn trong cuộc chiến chống lại lệnh bắt buộc chích vaccine COVID-19 của thành phố, điều đã khiến vài người trong số họ bị mất việc. Một thẩm phán của Tòa án Tối cao Manhattan đã phán quyết rằng lệnh bắt buộc chích ngừa này – được áp dụng cho các thành viên của Nghiệp đoàn Hiệp hội Cảnh sát New York (PBA) – là "vô hiệu" và những cảnh sát bị sa thải phải được trả lại công việc.

Thẩm phán Lyle Frank cho biết trong phán quyết rằng các thành viên PBA bị mất việc làm vì từ chối chích ngừa phải được "phục hồi nguyên trạng như trước khi xảy ra hành động sai trái này."

Dữ liệu CDC tiết lộ rất ít người Mỹ đủ điều kiện đã chích liều vaccine COVID-19 bổ sung mới

Theo dữ liệu do Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh công bố gần đây, chỉ có khoảng 4.4 triệu người trong số những người Mỹ đủ điều kiện, tương đương với khoảng 2%, đã chích liều vaccine COVID-19 bổ sung mới nhất kể từ đầu tháng Chín.

Cơ quan y tế liên bang bắt đầu khuyến nghị liều vaccine COVID-19 bổ sung song giá (bivalent) do hai hãng dược Pfizer và Moderna sản xuất này cách đây vài tuần. Các mũi bổ sung này nhằm mục đích chống lại các biến thể phụ BA.4 và BA.5 của biến thể Omicron.

1 TRIỆU

Một vụ thu giữ ma túy ở Phoenix đã thu được hơn 1 triệu viên thuốc fentanyl. Sở cảnh sát thành phố này đã gọi đây là vụ tịch thu fentanyl lớn nhất trong lịch sử cơ quan.

$86 TRIỆU

Các tài liệu của tòa án cho thấy FBI đã dẫn hướng sai cho một thẩm phán tòa sơ thẩm liên bang khi yêu cầu lệnh tịch thu tài sản trị giá 86 triệu USD từ các kết an toàn tại một doanh nghiệp tư nhân ở Beverly Hills, California.

$200 TRIỆU

Boeing cho biết họ đã đạt được thỏa thuận dàn xếp trị giá 200 triệu USD với Ủy ban Giao dịch và Chứng khoán Hoa Kỳ về các cáo buộc nói rằng hãng này đã lừa dối công chúng và các nhà đầu tư của họ về tính an toàn của chiếc phản lực cơ 737 MAX bán chạy nhất của hãng.

"Có quá đủ bằng chứng – tôi có thể nói rằng bằng chứng là áp đảo – để tạm dừng loại vaccine này.

Tiến sĩ Aseem Malhotra, một bác sĩ tim mạch từng quảng bá các loại vaccine COVID-19 hồi năm 2020 và 2021 và hiện đang kêu gọi các cơ quan y tế trên toàn thế giới tạm dừng sử dụng các loại vaccine COVID-19 của hai hãng dược phẩm Pfizer và Moderna.

"Ngày nay, các lớp học là các địa điểm tuyên truyền, và [học sinh] là các nhà lãnh đạo tương lai của chúng ta.

Ông Alan Dershowitz, cựu giáo sư luật Harvard

"DHS xác nhận rằng Venezuela phóng thích tù nhân và đưa tội phạm bạo lực đến biên giới phía nam của chúng ta.

Dân biểu Troy Nehls (Cộng Hòa-Texas) và 13 thành viên Đảng Cộng Hòa khác tại Hạ viện, trong một bức thư gửi Bộ trưởng An ninh Nội địa Alejandro Mayorkas, yêu cầu DHS bảo vệ biên giới chống lại nhũng người Venezuela được phóng thích này trong các đoàn lữ hành của người di cư.

THẨM PHÁN ARIZONA KHÔI PHỤC LỆNH CẤM PHÁ THAI

Một thẩm phán ở tiểu bang Arizona đã bãi bỏ một lệnh tạm hoãn thi hành quy chế phá thai của tiểu bang hồi năm 1973, khôi phục một luật cấm hoàn toàn thủ thuật này.

Thẩm phán Kellie Johnson thuộc Tòa án Tối cao Quận Pima đã ra phán quyết rằng một bản án và lệnh được ký gần 50 năm trước chống lại quy chế ARS 13-3603 "không còn có bất kỳ áp dụng thực tiễn tiềm năng nào" sau khi Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ lật ngược án lệ Roe kiện Wade.

Theo quy chế đã được khôi phục, giờ đây việc thực hiện một ca phá thai ở tiểu bang Arizona chỉ hợp pháp nếu điều đó là cần thiết để cứu sống người mẹ.

NĂNG LƯỢNG

Hoa Kỳ cần hàng ngàn tỷ USD nâng cấp mạng lưới điện để thích ứng với năng lượng tái tạo

BRANDON BELL/GETTY IMAGES

Hệ thống truyền tải điện tại một nhà máy điện ở Houston, hôm 09/06/2022.

*Tiếp theo từ **trang 1***

cần thiết để đạt được các mục tiêu năng lượng xanh của ông Biden.

"Lưới điện hiện tại không được thiết kế để phục vụ cho số lượng lớn năng lượng tái tạo," ông Alan Duncan nói với The Epoch Times.

Ông Duncan là người sáng lập nhóm Mạng lưới Tấm quang năng Mỹ (Solar Panels Network USA), và hiểu quá rõ về những thách thức đối với lưới điện. Ông giải thích rằng có hơn một biến số góp phần vào nhu cầu nâng cấp lưới điện, để cho các nguồn năng lượng tái tạo thực sự bền vững.

Một yếu tố là cách lưới điện được thiết kế và phân bổ năng lượng.

Một yếu tố khác là các nguồn năng lượng tái tạo hiện không được xem là đáng tin cậy.

Nguồn cung ngắt quãng báo hiệu những rắc rối

Ông Duncan cho biết: "Đó là bởi vì năng lượng tái tạo không có tính liên tục, và nó có thể bị tác động bởi một số yếu tố, trong đó có điều kiện thời tiết."

Chẳng hạn như, hàng triệu người dân Texas đã bị mất điện trong một trận bão mùa đông tàn khốc hồi tháng 02/2021. Sau đó, trận cuồng phong dưới 0 độ này đã gây ra một cuộc tranh luận sôi nổi trong cộng đồng năng lượng về mức độ mong manh của năng lượng tái tạo khi xảy ra các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt.

Tình trạng này đã xảy ra bất chấp việc chính phủ tiểu bang Lone Star đã chi hơn 80 tỷ USD tiền liên bang trợ cấp trong suốt một thập niên. Ngoài ra, tiểu bang này cũng dành khoảng 1.5 tỷ USD hàng năm tiền trợ cấp cho năng lượng tái tạo.

Cho dù bao nhiêu tiền của đang được rót vào nguồn năng lượng ấy, thì những người trong cuộc vẫn khẳng định rằng năng lượng tái tạo vẫn chưa bắt kịp mức năng lượng thực tế cần cung cấp cho một quốc gia như Hoa Kỳ.

Phần lớn nguyên nhân liên quan đến câu chuyện xung quanh năng lượng xanh. Đối với nhiều người, khái niệm năng lượng tái tạo hoàn toàn có nghĩa là chuyển hoàn toàn sang điện. Tuy nhiên, theo một số người, thì đây là một cách tiếp cận đi vào ngõ cụt.

Ông John Murphy là thành viên của Liên minh Việc làm Năng lượng Sạch ở New York (CEJC) và là đại diện quốc tế của Hiệp hội Liên kết Thợ lành nghề và Thợ học việc trong Ngành công nghiệp Ống nước và Lắp đặt đường ống.

Ông nói với The Epoch Times rằng việc thay đổi mục tiêu thành cắt giảm carbon – chứ không phải điện khí hóa – có thể giải tỏa áp lực cho lưới điện đang bị đè nén này.

Ông Murphy giải thích rằng chính phủ New York quy định 70% điện của tiểu bang phải đến từ các nguồn năng lượng xanh vào năm 2030. Đến năm 2040, mục tiêu của tiểu bang là đạt mức phát thải carbon bằng không.

Ông nói: "Chúng ta đang nhìn vào thời gian bảy năm rưỡi còn lại, và chúng ta vẫn còn đang cách con số đó rất xa."

Hiện tại, chưa đến 19% năng lượng của New York đến từ năng lượng tái tạo.

Giống như những người khác tại CEJC, ông Murphy nói rằng cần phải có một kế hoạch, chứ không phải là một lệnh cấm, về các nguồn năng lượng bổ sung cho đến khi có thể dần dần loại bỏ chúng.

"Năng lượng tái tạo có một vị thế, nhưng chúng ta cần mọi nguồn lực phải sẵn sàng để thực hiện tiến trình chuyển đổi này."

Tuy nhiên, cũng có những ý kiến phản đối việc sử dụng các năng lượng bổ sung như khí đốt tự nhiên và năng lượng hạt nhân trong giai đoạn chuyển đổi.

Nghịch lý thay, phần lớn phản đối đến từ các nhà môi trường học, những người ôm giữ tầm nhìn "được ăn cả ngã về không" đối với năng lượng xanh.

Phần lớn luật pháp của chính phủ cũng đã được xây dựng quanh lối diễn giải này, mà theo ông Murphy nó ngăn cản tiến trình cắt giảm carbon thực sự và lâu dài.

Và để cắt giảm carbon, ông nói rằng cần có nhiều nhà máy điện hơn.

"Chúng ta không có đủ công suất phát điện vì họ đang cố gắng đóng cửa các nhà máy điện. Những nhà máy đó đã 50 năm tuổi rồi," ông Murphy nói.

Ngoài ra còn có vấn đề về nhu cầu giờ cao điểm, vốn là trở ngại lớn đối với năng lượng tái tạo cho đến thời điểm này.

Cung so với cầu

Trong lĩnh vực năng lượng tái tạo, thì nhu cầu vượt xa cung ứng rất nhiều. Tính trên toàn cầu, các nguồn năng lượng xanh hiện tại ước tính sẽ tăng trưởng 35 gigawatt từ năm 2021 đến 2022. Nhưng cùng với đó thì nhu cầu sử dụng điện dự tính cũng sẽ lên tới 100 gigawatt.

Điều đó nghĩa là gần như sẽ có thêm nhiều cảnh báo tiết kiệm điện cũng như nhiều lần cúp điện hơn, chứ không chỉ là có thể.

"Ví dụ, thời tiết cực lạnh có thể gây rắc rối vì mọi người sử dụng nhiều năng lượng hơn để sưởi ấm ngôi nhà của họ. Điều này gây sức ép lên các nhà máy điện và có thể dẫn đến mất điện."

"Các tình trạng thời tiết khác như các cơn bão biển, cháy rừng, và các trận siêu bão cũng có thể làm hỏng đường dây điện và làm gián đoạn dịch vụ," ông Duncan giải thích.

Ông cũng tin rằng những vấn đề này sẽ không chỉ giới hạn trong một số mùa nhất định. Hiện tượng thời tiết khắc nghiệt quanh năm sẽ gây căng thẳng đáng kể cho lưới điện đang èo uột của Mỹ khi nhu cầu tiếp tục tăng vọt.

Ngay trước khi đợt nắng nóng mùa hè năm nay ập đến, Tổng công ty Ổn định Điện năng Bắc Mỹ đã đưa ra một đánh giá cho biết nhiều khu vực của Hoa Kỳ, bao gồm cả vùng Trung Tây phía trên, Texas, và California, đang tiến gần hơn đến tình trạng khẩn cấp về năng lượng.

Thông báo này đã trở thành một điểm báo, khi tình trạng mất điện vào mùa hè đã ảnh hưởng đến nhiều thành phố và tiểu bang.

Và tất cả đều quay trở lại nhu cầu cao ngất ngưởng, đặc biệt là vào những giờ nhất định trong ngày.

Bà Jill Tietjen, tác giả và là chuyên gia năng lượng, nói với The Epoch Times rằng, "Giờ có nhu cầu dùng điện cao nhất cũng giống như giờ cao điểm. Nhu cầu đỉnh điểm xảy ra vào những thời điểm có thể đoán trước được, thường là lúc nhiệt độ rất nóng hoặc rất lạnh khi máy điều hòa nhiệt độ và hệ thống sưởi hoạt động ở mức tối đa."

Bà Tietjen bắt đầu sự nghiệp trong lĩnh vực năng lượng từ năm 1976 và hiện đang nằm trong ban giám đốc của Georgia Transmission Corporation.

Bà giải thích thêm rằng trong những giờ tiêu thụ năng lượng nhiều nhất, mọi người không nên sạc xe điện ở bất cứ đâu. Bà Tietjen cũng lưu ý rằng trước đây từng có cuộc thảo luận về bộ sạc thông minh cho xe hơi điện, nhưng đã không thành hiện thực.

Mặt trái của thách thức về nhu cầu điện là thiếu khả năng tích điện.

"Việc lưu trữ năng lượng là hoàn toàn cần thiết để giúp lưới điện chuyển đổi sang năng lượng tái tạo nhiều hơn," bà Tietjen cho biết.

Ông Murphy đồng ý rằng việc thiếu tích trữ năng lượng là một "vấn đề lớn".

Ngoài ra còn có sự lệch thời điểm giữa nhu cầu và năng lượng tái tạo được sản xuất, được gọi trong ngành là "đường cong con vịt" [có tên này vì đường cong giống với con vịt – khi mặt trời ló dạng, năng lượng mặt trời tràn ngập và sau đó giảm dần thì nhu cầu điện lên đến đỉnh điểm vào buổi tối].

Bà Tietjen mô tả rằng quý vị nhận được năng lượng mặt trời khi mặt trời chiếu sáng và năng lượng gió khi có gió thổi. Tuy nhiên, các nguồn năng lượng tái tạo không nhất định tạo ra đủ năng lượng trong thời gian tiêu thụ cao điểm.

Bà nói rằng đường cong con vịt gây sức ép cho lưới điện vì năng lượng mặt trời và năng lượng gió thì lúc có lúc không, ngắt quãng không liên tục.

Cả ông Murphy và ông Duncan đều thừa nhận rằng truyền tải điện là một phần quan trọng của bài toán năng lượng để khiến năng lượng tái tạo trở nên đáng tin cậy hơn.

Trong khi chỉ ra rằng ngay cả những quốc gia dẫn đầu về năng lượng xanh như Đan Mạch cũng sẽ không loại bỏ hoàn toàn nhiên liệu hóa thạch trong gần 30 năm, ông Murphy cho biết chúng ta cần "bắt tay làm với những gì chúng ta có" và đặt ra các mục tiêu chuyển đổi thực tế.

Trong thời gian đó, thì sử dụng các nguồn năng lượng không thể tái tạo như chiếc nạng chống để giúp tránh xảy ra nhiều vấn đề về lưới điện hơn.

"Vấn đề này sẽ tiếp tục xảy ra hàng thập niên nữa trong nhiều tháng của năm," bà Tietjen cho hay.

Ngọc Mai biên dịch

PATRICK T. FALLON/AFP VIA GETTY IMAGES

Một chiếc xe bán tải chạy qua khu vực có các tuabin gió, bên ngoài Medicine Bow, Wyoming, hôm 14/08/2022.

PROFESSIONAL PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

- Giao Thuốc Miễn Phí
- Thuốc An Toàn & Hiệu Quả
- Chích Ngừa Các Loại
- Giúp Cai Thuốc Lá
- Thuốc Ngừa Thai
- Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng
- Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa
- Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp
- Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận
- Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi
info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683
Phone: (714) 893-2464
Fax: (714) 893-4255
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 278-4800
Fax: (714) 278-4769
Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 881-0012
Fax: (714) 881-4321
Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

California có kế hoạch cấm lò sưởi, bình nước nóng chạy bằng khí đốt tự nhiên

*Tiếp theo từ **trang 1***

khí, và chiến lược này xác định cách chúng ta có thể thực hiện điều đó," Chủ tịch Hội đồng Tài nguyên Không khí California (CARB), bà Liane Randolph cho biết trong tuyên bố hôm 22/09.

Bà cũng tuyên bố rằng hành động này sẽ đem lại lợi ích cho "nhiều cộng đồng có thu nhập thấp và chịu thiệt thòi", nhưng không cho biết chi tiết cụ thể.

Hành động này của CARB không phải là cuộc bỏ phiếu cuối cùng. Hội đồng đã chỉ thị các cơ quan nhà nước đưa ra một quy tắc loại bỏ dần các thiết bị sử dụng khí đốt, sẽ được biểu quyết vào năm 2025.

Hôm 15/09, Ủy ban Tiện ích Công cộng California đã đồng ý bỏ phiếu xóa bỏ trợ cấp cho các nhà xây dựng trong việc lắp đặt đường dẫn khí đốt tự nhiên cho công trình xây dựng mới bắt đầu từ năm 2023.

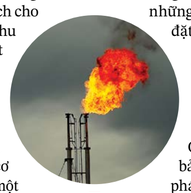
Đề nghị này không đề cập đến bếp gas trong đó. Tuy nhiên, vài chục thành phố và thị trấn ở California, trong đó có Los Angeles và San Francisco, đã áp dụng lệnh cấm hoặc khuyến khích không sử dụng bếp gas ở trong các tòa nhà mới, theo Los Angeles Times, tờ báo đã công bố một báo cáo về cuộc bỏ phiếu nói trên của CARB.

Chẳng hạn, Hội đồng thành phố Los Angeles đã bỏ phiếu hồi tháng Năm để cấm hầu hết các thiết bị sử dụng khí đốt, kể cả bếp gas, trong các tòa nhà mới.

Kế hoạch CARB mới nhất, được công bố lần đầu tiên hồi tháng trước (08/2022), tuyên bố rằng họ phụ thuộc nhiều vào máy bơm nhiệt thay vì khí đốt tự nhiên hoặc các phương pháp đốt nóng khác.

Tờ San Francisco Chronicle đã phỏng vấn một quan chức địa phương ở Vùng Vịnh, người đã ca tụng máy bơm nhiệt như một giải pháp thay thế cho khí đốt tự nhiên. Tuy nhiên, ông ta phải tiêu tốn tận 27,000 USD cho việc lắp đặt một máy bơm nhiệt.

Trong giai đoạn đóng góp ý kiến về đề nghị của CARB, kỹ sư đã về hưu Michael Kapolnek nói rằng lượng khí thải sẽ được tiết kiệm đó vẫn không thể bù đắp chi phí cho những người buộc phải lắp đặt thiết bị mới đắt đỏ.



Khí tự nhiên tại một nhà máy bên ngoài thị trấn Cuero, Texas trong một bức ảnh tư liệu.

SPENCER PLATT/ GETTY IMAGES

Vài năm trước, khi các thành phố ở California đã bắt đầu cấm các thiết bị sử dụng khí đốt tự nhiên, Quỹ Di sản theo phái bảo tồn truyền thống đã phát hành một bài bình luận cho rằng những hành động như vậy sẽ là một "sai lầm khủng khiếp".

"Việc cấm sử dụng khí đốt tự nhiên sẽ hạn chế khả năng của người tiêu dùng trong việc lựa chọn nguồn năng lượng mà họ ưa thích. Một lý do lớn mà các gia đình thích khí đốt tự nhiên là vì nó tiết kiệm chi phí," bài báo viết.

Năm 2020, Hiệp hội Khí đốt Hoa Kỳ đã lưu ý rằng "các gia đình sử dụng khí đốt tự nhiên để sưởi ấm, nấu ăn, và sấy quần áo tiết kiệm trung bình 879 USD mỗi năm so với các gia đình sử dụng điện cho các ứng dụng đó."

Vài tuần trước, CARB đã thông qua một đề nghị đáng chú ý là cấm tất cả các loại xe mới chạy bằng xăng vào năm 2035, nhằm hỗ trợ cho các loại xe điện và xe hybrid.

Thanh Tâm biên dịch

2 triệu người bị mất điện khi bão Ian ập vào Florida

CADEN PEARSON

Tối ngày 28/09, hơn 2 triệu người bị mất điện do cơn bão Ian đã suy yếu ập vào Bán đảo Florida, sau khi đổ bộ vào bờ biển phía Tây của tiểu bang này vài giờ trước đó với cấp độ Cấp 4.

Theo Trung tâm Bão Quốc gia, tính đến 11 giờ tối theo giờ địa phương, bão Ian giảm xuống cấp 1 với tốc độ gió được duy trì cao nhất là 90 dặm/giờ, tiếp tục gây ra nước dâng do bão, gió, và lũ lụt khi di chuyển theo hướng Bắc-Đông Bắc với vận tốc khoảng 8 dặm/giờ.

Dự kiến, cơn bão này sẽ di chuyển qua trung tâm Florida trong đêm và sáng ngày 29/09 và mạnh lên ở phía tây Đại Tây Dương với cường độ gần như bão vào cuối ngày 29/09, trước khi tiếp cận các bờ biển đông bắc Florida, Georgia, và South Carolina.

Theo trang PowerOutage.us, hơn 2 triệu người bị mất điện được báo cáo tính đến 11 giờ đêm. Các công ty điện lực Duke Energy, Florida Power và Light Company, và Tampa Electric cũng đưa tin về tình trạng mất điện nghiêm trọng.

Chương trình Weather Channel cho biết hơn 2 triệu khách hàng không có điện "là mối lo ngại lớn về an toàn," đồng thời lưu ý rằng bão Ian "chỉ mới ở nửa đường qua bán đảo."

Thống đốc tiểu bang Florida Ron DeSantis dự đoán hàng triệu người sẽ bị ảnh hưởng bởi bão Ian. Cơn bão đã vượt qua đường bờ biển với sức gió khủng khiếp liên tục 150 dặm/giờ, gây ra lũ lụt nghiêm trọng.

Ông cho biết hơn 42,000 thợ đường dây đã được triệu tập và sắp xếp để giúp khôi phục điện cho các khu vực bị ảnh hưởng trên toàn tiểu bang.

Thợ đường dây luôn túc trực

Công ty Duke Energy cho biết họ đã theo dõi cơn bão rất chặt chẽ và chuẩn bị cho các tác động tiềm tàng khi nó di chuyển tới Carolinas (North Carolina và South Carolina) trong những ngày tới.

"Hỗ trợ cộng đồng là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi và chúng tôi có hàng ngàn thành viên và các nhân công hợp đồng của Duke Energy sẵn sàng ứng phó nếu tình trạng mất điện xảy ra," ông Jason Hollifield, giám đốc chuyên trách ứng phó bão Carolinas của Duke Energy, cho biết trong một tuyên bố.

SEAN RAYFORD/GETTY IMAGES

Các mảnh vỡ do bão rải rác trên một con đường sau khi cơn bão Ian đổ bộ vào Florida, 28/09/2022.

SEAN RAYFORD/GETTY IMAGES

Gió giật mạnh qua đường John Ringling Causeway khi cơn bão Ian đổ bộ về phía nam ở Sarasota, Florida, hôm 28/09/2022.

Ngoài 42,000 thành viên đã sẵn sàng khôi phục nguồn điện, Florida có các đội xe lội nước để hỗ trợ người dân, 7,000 Vệ binh Quốc gia, và 179 phi cơ được chuẩn bị để giúp đỡ.

Ông DeSantis cho biết mọi người có thể hỗ trợ người dân Florida tái xây dựng bằng cách đóng góp vào một ngân quỹ thiên tai tại trang web FloridaDisasterFund.org hoặc bằng cách gửi tin nhắn "Disaster" tới số 20222.

Thống đốc cũng kêu gọi người dân hãy thận trọng khi đi ra ngoài sau khi cơn bão làm hư hại đường dây điện.

"Sau khi cơn bão Ian đi qua, quý vị hãy cẩn thận khi đi ra ngoài. Hãy bảo đảm tránh đường dây điện bị đổ, tránh những nơi nước đọng, tránh xa cây cối, không lái xe trong vùng nước đọng, và để máy phát điện ở bên ngoài cách nhà 20ft", ông DeSantis cho biết trên Twitter.

Khánh Ngọc biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL

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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

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

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

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

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

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.

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

Ana Real Estate
Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843
Phone: 714-636-2299
Fax: 714-636-2298
Mobile: 714-260-5884

- Tác phẩm **Chinh Chiến Điêu Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

  Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN
Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. $1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu $93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. $1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. $950,000. 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf**. Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. $699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trần nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ $1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **$138,000**.

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. $89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê $3,300/tháng. 5 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. $99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê $2,100. Lợi tức $10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. $150,000. 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time. Tiền thuê $2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

Các vụ kiện cáo buộc Instagram gây hại cho sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên

Những lời khiếu nại viện dẫn chứng nghiện ngập, rối loạn ăn uống, trầm cảm, tự làm hại bản thân, và tự tử sau một thời gian sử dụng ứng dụng này

*Tiếp theo từ **trang 1***

Chesapeake Dowdy, và cô Brianna Perez yêu cầu bồi thường thiệt hại dựa trên cáo buộc rằng Instagram đã thờ ơ và che giấu các rủi ro về an toàn. Ba người được nêu tên này nói rằng họ đã bắt đầu sử dụng Instagram từ hồi 13 tuổi hoặc trước đó.

Công ty luật Motley Rice đã kiến nghị lên các tòa án của California kết hợp những vụ kiện này lại vì chúng có những khiếu nại giống nhau.

Theo đơn kiện được đệ trình lên Tòa Thượng thẩm California và cho Quận San Mateo, thì ảnh hưởng gây nghiện của Instagram đối với thanh thiếu niên giống như chứng nghiện ma túy nặng.

Theo lời các đơn kiện, cảm giác thèm ăn không thể kiểm soát, thay đổi giờ ngủ, tự làm hại bản thân, chán ăn, lo lắng, và tự tử đều bắt nguồn từ việc sử dụng ứng dụng mạng xã hội này.

"Không gì trong số đó là ngẫu nhiên cả. Đây là một mô thức mà Instagram hiểu được vì họ đã nghiên cứu nó. Và đó cũng là một mô thức mà họ đã chọn cách lờ đi bởi vì họ làm như vậy là vì lợi ích của bản thân," ông Previn Warren, một đối tác của Motley Rice, cho biết.

Ứng dụng thao túng sức khỏe tâm thần

Các đơn kiện nói rằng, cô Ashman, cô Dowdy, và cô Perez đã chứng kiến việc nghiện Instagram đã phá hủy sức khỏe tâm thần của mình.

Cả ba người họ đều bắt đầu sử dụng ứng dụng từ khi 12 tuổi hoặc trước đó. Kể từ đó, câu chuyện của họ rơi vào vòng xoáy thảm khốc, theo lời đơn kiện.

Cô Ashman nói trong đơn kiện của mình rằng cô phát hiện ra mình đã bị nghiện ứng dụng này. Cô dành đến 10 giờ mỗi ngày để lướt xem các bài đăng trên Instagram. Vì dành quá nhiều thời gian cho ứng dụng này, nên cô đã trốn học, bị chứng rối loạn ăn uống, tự làm hại bản thân, và đã cố gắng tự tử ba lần, đơn kiện của cô nêu rõ.

Điểm số của cô xuống dốc nhanh chóng, và cô đã chiến đấu với gia đình khi họ cố ngăn cô dùng điện thoại, đơn kiện cho biết.

"Ở thời điểm hiện tại, cô Laura mang trên mình những vết sẹo ở trên cánh tay và chân do hành động tự làm hại mình. Khi đang học năm thứ nhất đại học, Laura đã cố gắng tự kết liễu cuộc đời mình; đây là lần đầu tiên trong số ba lần thử như vậy," đơn kiện viết.

Cô Dowdy và cô Perez cũng có những câu chuyện tương tự liên quan đến chứng nghiện ngập, rối loạn ăn uống, trầm cảm, cũng như điều trị tâm thần và tâm lý sâu rộng.

Đơn kiện của cô Perez yêu cầu ông Mark Zuckerberg, đồng sáng lập kiêm CEO của Nền tảng Meta, trước đây gọi là Facebook, công ty mẹ của Instagram, phải chịu trách nhiệm.

Đơn kiện của cô Perez viết, "Phương châm của ông Zuckerberg là 'tiến nhanh và phá vỡ mọi thứ'. Như chứng minh dưới đây, ông ta và các công ty của ông ta đã thành công trong việc phá vỡ tuổi thơ của cô gái trẻ này."

Đơn kiện cáo buộc rằng theo các tài liệu nội bộ, thì Meta biết Instagram gây ra những ảnh hưởng này đối với thanh thiếu niên.

Đơn kiện của cô Ashland viết, "Các Bị Đơn che giấu sự thật rằng, theo các nghiên cứu nội bộ của họ, Instagram 'làm cho các vấn đề về hình ảnh cơ thể trở nên tồi tệ hơn đối với một trong ba cô gái tuổi teen' và 'kết quả sức khỏe tâm thần liên quan đến điều này có thể trở nên nghiêm trọng'. Hơn nữa, Bị Đơn từ lâu đã hiểu được rằng sản phẩm của họ có sức mạnh trong việc thao túng sức khỏe tâm thần của người dùng."

Các đơn kiện trên đưa ra hàng chục trang mô tả cách Instagram thiết kế một trang web biến chứng nghiện ngập thành lợi nhuận, biết về tác hại của nó, nhưng vẫn tiếp thị nó cho thanh thiếu niên. Nghiên cứu này bao gồm cả các tài liệu của người tố giác do cô Frances Haugen, một nhân viên của Meta cung cấp và nghiên cứu khoa học.

Suy nghĩ của thanh thiếu niên

Theo các đơn kiện trên, thì các tác hại của Instagram bắt đầu từ não bộ. Bộ não của thanh thiếu niên không có cùng mức độ kiểm soát xung động, sự trưởng thành về cảm xúc, khả năng phục hồi, và khả năng ra quyết định như của người trưởng thành. Khi các hormone như dopamine làm cho thanh thiếu niên cảm thấy hạnh phúc, họ thường không dừng lại được và đánh giá.

"Do đó, các em rất dễ có cảm giác vật vã sau khi bị trúng dopamine và đặc biệt rất dễ 'chữa trị' cơn nghiện ấy bằng cách sử dụng thêm – điều này khiến các em trở thành mục tiêu dễ dàng của một hệ thống dựa trên phần thưởng như Instagram," đơn kiện cho biết.

DADO RUVIC/REUTERS

Bóng người dùng di động bên cạnh hình chiếu logo Instagram trên màn hình, vào ngày 28/03/2018.

117 TRIỆU

Khoảng 9% trong số 1.3 tỷ người dùng Instagram dưới 17 tuổi, tức là khoảng 117 triệu người dùng ở tuổi teen.

BERTRAND GUAY/AFP VIA GETTY IMAGES

Ông Mark Zuckerberg, đồng sáng lập kiêm CEO của Nền tảng Meta, trước đây gọi là Facebook, công ty mẹ của Instagram, trong một cuộc họp báo tại Paris vào ngày 23/05/2018.

Theo lời các đơn kiện, cảm giác thèm ăn không thể kiểm soát, thay đổi giờ ngủ, tự làm hại bản thân, chán ăn, lo lắng, và tự tử đều bắt nguồn từ việc sử dụng ứng dụng mạng xã hội này.

JUNG YEON-JE/AFP/GETTY IMAGES

Bộ não của thanh thiếu niên và trẻ em đặc biệt dễ bị nghiện ứng dụng. Bức ảnh được chụp ngày 11/06/2013 cho thấy trẻ em Nam Hàn gơ smartphone (điện thoại thông minh) của mình ra, sau một lớp học đặc biệt về chứng nghiện điện thoại thông minh tại một trường tiểu học ở Seongnam, phía nam Seoul.

Ngoài ra, đơn kiện nói rằng bộ não của thanh thiếu niên phản ứng mạnh mẽ với sự đồng thuận của bạn đồng trang lứa. Là một trang web mạng xã hội, Instagram vận hành dựa trên "các lượt thích" bài đăng từ bạn bè.

Đơn kiện cho hay, "Một số tính năng sản phẩm khác được Instagram sử dụng nhìn chung đều dẫn đến kết quả tiêu cực về sức khỏe tâm thần đối với thanh thiếu niên, một phần vì chúng được thiết kế để khiến nhóm người đó nghiện sản phẩm và một phần vì chúng săn đón mong muốn được công nhận giá trị và nhu cầu so sánh về mặt xã hội của thanh thiếu niên."

Các thông báo của Instagram, cách hệ thống nhắn tin của ứng dụng này hoạt động, cách dòng tin của nó biến mất ngay sau khi rời khỏi ứng dụng, và cách thiết kế của dòng tin, đều nhằm mục đích kéo người dùng trở lại ứng dụng, các đơn kiện cáo buộc.

Tất cả các tính năng này kéo thanh thiếu niên quay trở lại dùng ứng dụng và khuyến khích họ cuộn xuống dòng tin của mình càng lâu càng tốt, đơn kiện nêu rõ.

"Sự nghiện ngập một phần được thúc đẩy bởi các thuật toán tạo nên sức mạnh cho Instagram, vốn được thiết kế để tạo ra sự thôi thúc phải cuộn xuống xem liên tục trong nhiều giờ cho đến cuối," các đơn kiện viết.

Các nhà thiết kế của Instagram hiểu những điều này – khi thiết kế một trang web sử dụng những chiến thuật này để kiếm tiền, các đơn kiện lập luận.

Ông Warren nói, nếu các công ty mạng xã hội có thể giữ chân thanh thiếu niên, thì họ có thể có được sự phát triển lâu dài.

Ông nói: "Họ đã làm việc rất chăm chỉ để xây dựng một lượng lớn giới trẻ tham gia vào nền tảng này vì đó là cách chắc chắn nhất để phát triển cơ sở người dùng của họ, và nếu cơ sở người dùng này tăng lên, thì doanh thu quảng cáo của họ cũng tăng lên.

Ông lưu ý rằng tuyên bố này đến từ nghiên cứu của chính Instagram.

Ứng dụng gây nghiện

Theo đơn kiện trên, Instagram đã lợi dụng tính dễ bị tổn thương của não bộ để khuyến khích sự nghiện ngập. Các nhà thiết kế đã tạo ra tính năng cuộn xuống để xem của Instagram nhằm mang đến những tin tức đầy hứng thú mà người dùng không thể đoán trước.

Theo các nhà nghiên cứu, những phần thưởng không thể đoán trước hấp dẫn và dễ gây nghiện hơn những phần thưởng có thể đoán trước.

"Dòng cuộn tin vô hạn góp phần vào tính gây nghiện của Instagram bằng cách cung cấp cho người dùng một luồng kích thích vô tận có thể kích hoạt dopamine, giữ chân họ sử dụng sản phẩm, khiến cho ngày càng nghiện nặng hơn," đơn kiện nêu rõ.

Các nhà nghiên cứu đã làm cho Instagram trở thành một ứng dụng gây nghiện, bởi vì thời gian dành cho ứng dụng nhiều hơn đồng nghĩa với việc thu được nhiều tiền quảng cáo hơn.

"Mục tiêu là để thúc đẩy 'sự tiếp xúc' nhiều hơn nữa, nghĩa là nhiều lượt xem quảng cáo hơn và nhiều doanh thu hơn cho Bị Đơn," các đơn kiện viết.

Các đơn kiện cho rằng việc tập trung vào phong cách sống và hình ảnh của Instagram khiến ứng dụng này trở nên tồi tệ hơn các ứng dụng gây nghiện khác.

Người tố cáo Frances Haugen trình bày trước Quốc hội hồi tháng 10/2021, "Nghiên cứu riêng của Facebook cho biết Instagram thực sự tệ hơn rất nhiều so với TikTok hay Snapchat hay Reddit, bởi vì TikTok là để làm những điều thú vị với bạn bè của quý vị. Snapchat là về khuôn mặt và gia tăng tính thực tế. Reddit thì mơ hồ về ý tưởng. Nhưng Instagram là về cơ thể và so sánh lối sống."

Ông Warren nói, ứng dụng tập trung vào hình ảnh của Instagram làm sai lệch nhận thức của thanh thiếu niên về cơ thể của họ. Khi thanh thiếu niên sử dụng quá mức các bộ lọc chỉnh ảnh, thì điều đó có thể làm hỏng khả năng nhìn nhận con người thật của họ.

"Tôi thậm chí không biết mình trông như thế nào nữa," ông nhớ lại một phụ nữ trẻ nghiện Instagram đã nói với ông.

Ông Warren nói, tổn thương tinh thần này dẫn đến chứng chán nản cơ thể, khi mà thanh thiếu niên tưởng tượng mình bị thừa cân hoặc xấu xí. Ông nói thêm rằng, trong một số trường hợp, nó có thể dẫn đến chứng phiền muộn về giới tính (cảm thấy không thoải mái về cấu tạo cơ thể của mình).

Ông Warren cho hay: "Tình trạng mặc cảm về cơ thể mà họ đang gặp phải là điều vô cùng đáng lo ngại."

Chịu trách nhiệm cho các tài khoản là thanh thiếu niên

Ông Warren cho biết những vụ kiện đầu tiên này có thể sẽ là khởi đầu của một loạt các đơn kiện có cùng khiếu nại với một bên.

Khoảng 9% trong số 1.3 tỷ người dùng Instagram dưới 17 tuổi, tức là khoảng 117 triệu người dùng ở tuổi teen.

Vụ kiện hội đồng cho phép nhiều người cùng kiện một công ty về những tổn hại nghiêm trọng bởi những lý do giống nhau. Tuy nhiên, mỗi đơn kiện được đệ trình riêng lẻ.

Ông Warren nói: "Vào lúc nào đó, hệ thống tòa án sẽ kết hợp những đơn kiện đó và cho phép áp dụng một phương thức hiệu quả."

Ông nói thêm rằng, hiện tại, ông không thể đoán được rằng các nguyên đơn có thể đưa ra phán quyết cao như thế nào, nếu họ chiến thắng.

Trong các vụ kiện liên quan đến việc làm, đôi khi mọi người có thể nhận được hơn 100,000 USD tiền bồi thường cho tổn thương tâm lý.

Ông Warren so sánh trường hợp này với các vụ kiện chống lại ngành công nghiệp thuốc lá vì các sản phẩm có hại.

"Các tòa án không nên giải quyết sản phẩm này khác với việc họ giải quyết thuốc lá, thuốc lá điện tử, opioid, hoặc bất cứ thứ gì," ông nói. "Đây là một sản phẩm nguy hiểm có tác động hóa học lên não bộ của những người trẻ tuổi, và không thích hợp khi nó tự nhiên xuất hiện trên một chiếc điện thoại thông minh."

The Epoch Times đã liên lạc với Meta, nhưng không nhận được phản hồi.

Ngọc Mai biên dịch

Thức ăn vặt chứa protein làm từ nguyên liệu côn trùng tìm đường đến các kệ hàng

ALLAN STEIN

Cho dù là nướng, sấy khô, nhúng chocolate, hay cho vào sinh tố, thì côn trùng ăn được vẫn là một mặt hàng khó bán đối với những người thích ăn thịt ở các nước phương Tây.

Tuy nhiên, chậm rãi nhưng đều đặn, các sản phẩm thực phẩm có chứa thành phần côn trùng đang tìm đường lên các kệ hàng siêu thị và cửa hàng trực tuyến.

Có lẽ hầu hết mọi người thậm chí không chú ý đến các sản phẩm như Chocolate Chirp Muffin Bites, Xin chào! thanh protein từ dế hoặc bánh phồng pho mát của Actually Foods được làm từ bột dế.

Bà Monica Martinez, người sáng lập kiêm giám đốc điều hành của Don Bugito, một nhà sản xuất đồ ăn nhẹ từ côn trùng ở San Mateo, California cho biết: "Chúng tôi nhận thấy có sự gia tăng [doanh số bán hàng], và đó là do việc giáo dục mọi người."

Bà Martinez cho biết bà đã bắt đầu kinh doanh vào năm 2011 nhằm tạo ra một nguồn protein thay thế bền vững hơn cho một hành tinh khỏe mạnh hơn.

Ngày nay, doanh nghiệp nhỏ của bà hoạt động với sáu nhân viên và phục vụ số lượng khách hàng ngày càng lớn gồm 500 khách hàng thông qua cửa hàng tại chỗ và bán hàng trực tuyến.

Các sản phẩm của bà bao gồm Dế Phủ Chocolate Kèm Hạt Dền, Dế Ớt-Chanh Kèm Hạt Bí, Dừa Giòn Bugito, dế nướng và các mặt hàng khác.

Bà Martinez cho biết lượng khách hàng của Don Bugito đã tăng lên đáng kể kể từ khi bà khởi nghiệp với tư cách là một trong những công ty về món ăn từ dế đầu tiên ở Hoa Kỳ. Khách hàng của bà có xu hướng là những người trẻ tuổi và có ý thức về môi trường.

Bà Monica Martinez cho biết 10 năm trước, hầu hết người Mỹ đều không biết họ có thể ăn được côn trùng và tận hưởng trải nghiệm đó.

1.18 TỶ USD

Thị trường côn trùng ăn được toàn cầu có thể tăng gấp ba lần lên 1.18 tỷ USD vào năm 2023, theo WEF, công ty phân tích thị trường Meticulous Research.

KIDSADA MANCHINDA/ISTOCK

Châu chấu chiên với gia vị lá dứa và muối, tiêu và nước tương.

ATTILA CSER/REUTERS

Bột xay từ dế khô và dế trong lọ, ở Helsinki, Phần Lan, trong một bức ảnh tư liệu.

Bà cho biết 10 năm trước, hầu hết người Mỹ đều không biết họ có thể ăn được côn trùng và tận hưởng trải nghiệm đó. Mặc dù ước tính có khoảng 2 tỷ người Á Châu và Phi Châu tiêu thụ côn trùng hàng ngày, nhưng hiện đang có sự thay đổi trong mô hình ẩm thực du nhập vào các nước phương Tây, bà Martinez nói.

Ăn côn trùng để 'cứu lấy hành tinh'

"Mức độ phổ biến đã tăng lên rất nhiều, nhưng tôi sẽ không nói thị trường này đang bùng nổ bởi vì nó không phải là như vậy. Phần lớn công chúng đều không quan tâm đến đáp ứng với hoàn cảnh có nghĩa là gì hay biến đổi khí hậu có ý nghĩa là gì," bà Martinez nói.

Người sáng lập và chủ tịch điều hành Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF) Klaus Schwab tại Berlin, Đức vào ngày 16/09/2020.

GETTY IMAGES FOR GREENTECH FESTIVAL

Tháng 02/2021, tạp chí Time đã đăng một bài báo về việc con người ăn côn trùng sẽ "cứu lấy hành tinh" ra sao.

Trước đó một tháng, Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF), một tổ chức quốc tế của các cá nhân giàu có do ông Klaus Schwab đứng đầu, đã phát hành một video quảng bá côn trùng là chế độ ăn uống trong tương lai của phương Tây.

Trong một bài báo năm 2018 có nhan đề "Thức ăn tốt: tại sao chúng ta có thể sẽ sớm ăn côn trùng" (Good grub: why we might be eating insects soon), WEF dự đoán rằng hàng tỷ người sẽ ăn những "con bọ đáng sợ" này thường xuyên.

Theo WEF, công ty phân tích thị trường Meticulous Research dự đoán thị trường côn trùng ăn được toàn cầu có thể tăng gấp ba lần lên 1.18 tỷ USD vào năm 2023.

Cơ quan An toàn Thực phẩm của Liên minh Âu Châu (EFSA) gần đây cũng đã phê chuẩn việc bán côn trùng ăn được trong các cửa hàng thực phẩm và siêu thị.

Tại Eurocrickets, một nhà sản xuất bột dế có trụ sở tại Lithuania, phát ngôn viên Kristina Macianskyte cho biết bên cạnh những lợi ích về dinh dưỡng và năng lượng của dế, việc nuôi dế ăn được còn có chu kỳ sản xuất rất ngắn so với các nguồn protein khác.

"Chỉ trong thời gian hơn một tháng, chúng tôi có thể nuôi được một lứa nguyên liệu thô vô cùng quý giá về giá trị dinh dưỡng," bà Macianskyte cho biết. "Và nguyên liệu thô làm từ đó được tiêu thụ 100%."

"Chúng tôi đã tiêu thụ 100% những gì chúng tôi tạo ra. Và nó hoàn toàn tự nhiên."

Từ góc độ dinh dưỡng, bột dế rất giàu protein (khoảng 65%), và chứa các nguyên tố vi lượng thiết yếu, vitamin A, B12, D3 và acid béo, bà Macianskyte nói với The Epoch Times.

"Côn trùng là một trong số ít sinh vật trên Trái Đất kết hợp hoàn hảo giữa protein động vật với chất xơ. Acid béo omega-3 cao hơn trong cá hồi; calci cao hơn trong sữa, và sắt cao hơn trong rau spinach, và nó giàu chitin," bà Macianskyte cho biết.

Ở Canada, các trường tiểu học đã dần dần cho học sinh làm quen với các loại côn trùng có thể ăn được như "dế chiên" có hương vị để khắc phục ác cảm của các em đối với việc ăn côn trùng.

Dế cũng có dạng "Bánh bích quy Chocolate" ("Chocolate Chirp Cookies") tại hãng Hoppy Planet Foods. Rồi còn có Judee's Confidence From Scratch, được thành lập vào năm 2009, chuyên bán bột dế không chứa gluten mà khách hàng có thể dùng với sữa lắc, sinh tố, hoặc nước sốt salad để có thêm "nguồn protein".

KickersCrickets.com là một công ty khác bán các sản phẩm côn trùng ăn được, bao gồm cả Mini-Kickers – dế nướng ăn nhẹ trong hộp đựng giống như ống nghiệm với các hương vị như Mango Habanero, Lasagna Ý, Orange Creamsicle, Mexico Mole, và các hương vị khác.

Thói quen ăn uống cũ khó thay đổi

Công ty này cũng bán bột dế ăn được, và hỏi người tiêu dùng rằng, "Quý vị có thấy khó ăn bọ không? Bột dế chính là câu trả lời."

Đại công ty bán lẻ Walmart bán các sản phẩm côn trùng ăn được như hỗn hợp bánh hạnh nhân chocolate dế và dế nướng nguyên con tự nhiên của Bud's Cricket Power.

Tuy nhiên, quan điểm cho rằng côn trùng sẽ nổi bật trong kim tự tháp lương thực toàn cầu vẫn còn khá xa vời.

Bà Macianskyte nói: "Thói quen tiêu dùng chắc chắn không thay đổi được trong một sớm một chiều."

"Tuy nhiên, chắc chắn rằng, giống như tôm và các loại hải sản khác đã từng bổ sung vào chế độ ăn uống của tất cả chúng ta, thì côn trùng cũng sẽ tìm thấy vị trí của mình trong nhà bếp của chúng ta, không chỉ bổ sung vào chế độ ăn uống lành mạnh của chúng ta mà còn bảo tồn thiên nhiên và tài nguyên."

Bà Martinez cho biết nhiều công ty khởi nghiệp về côn trùng ăn được ở Hoa Kỳ không tồn tại được trước những thách thức.

"Tôi cho rằng một vài người trong số họ rất sáng tạo và hợp xu thế và nghĩ rằng họ sẽ kiếm được tiền. Trong hầu hết các công ty mà chúng tôi thấy, có rất nhiều người trẻ tuổi nhảy vào và nghĩ rằng họ sẽ sửa chữa thế giới này," bà Martinez nói.

Nhiều người bỏ dở giữa chừng khi họ nhận ra đó là một nền kinh tế cạnh tranh với nhau bằng mọi thủ đoạn.

"Một trong những thách thức mà chúng tôi phải đối mặt là việc này rất tốn kém," bà Martinez nói thêm về việc sản xuất thực phẩm bằng côn trùng ăn được.

Giống như Eurocrcrickets, bà Martinez xem côn trùng ăn được là một nguồn thực phẩm bổ sung, chứ không phải thực phẩm thay thế cho protein truyền thống như thịt bò và thịt gia cầm.

"Nó sẽ không bao giờ thay thế được trừ phi có một thảm họa toàn cầu. Tôi không nghĩ mọi người sẽ ngừng ăn thịt bò hoặc các loại protein thông thường."

Thanh Tâm biên dịch

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: "Kỹ nghệ chống lão hóa thần kỳ có thể khiến con người sống đến 150 tuổi ".

Khám phá về yếu tố tuổi thọ NMN:

Ngay 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.

Phát hiện từ thí nghiệm về chất bổ sung NMN:

Giáo sư Sincliar 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 trường 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 chánh hưởng dụng yếu tố trường thọ của NMN. Ngày nay, công chúng cũng có thể được thưởng 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

Điện thoại miễn phí: 1-888-6697-888

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

Hội đồng Trường học Quận Loudoun thảo luận chính sách mới về nội dung khiêu dâm

TERRI WU

ASHBURN, Virginia — Hôm 22/09, một cuộc họp của Ủy ban Hội đồng Trường học Quận Loudoun đã thảo luận một chính sách mới thông báo cho các bậc cha mẹ về nội dung khiêu dâm trong tài liệu giảng dạy.

Chính sách này – có tên là Chính sách 5055 – do một luật mới được ban hành ở tiểu bang Virginia hồi tháng Tư, yêu cầu. Luật này quy định rằng cha mẹ phải được thông báo về nội dung khiêu dâm và có quyền yêu cầu sử dụng các tài liệu giảng dạy thay thế cho con em của họ.

Theo luật này, Bộ Giáo dục Virginia (VDOE) sẽ ban hành các chính sách kiểu mẫu, và các hội đồng trường học sẽ áp dụng các chính sách đó hoặc một phiên bản toàn diện hơn trước ngày 01/01/2023. Cuộc họp của ủy ban giảng dạy và chương trình giảng dạy đã thảo luận một khung thời gian dự kiến, trong đó dự thảo chính sách được chuyển đến toàn thể hội đồng nhà trường vào ngày 07/11 để được đưa ra thảo luận vào cuối tháng Mười Một, và một cuộc bỏ phiếu sẽ được thực hiện vào giữa tháng Mười Hai.

Tại cuộc họp, ông Neil Slevin, giám đốc điều hành về giảng dạy và học tập của các Trường học Công lập Quận Loudoun (Loudoun County Public Schools, LCPS), cho biết, trong khi các thư viện của LCPS có 90,000 quyển sách với những nhan đề khác nhau, thì có 8 quyển đã bị phản đối trong niên học 2021–2022, và một cuốn sách – có nhan đề "Gender Queer: A Memoir" ("Đồng Tính Luyến Ái: Một Hồi Ký") của tác giả Maia Kobabe – đã bị xóa khỏi thư viện trường học.

Thành viên hội đồng Harris Mahedavi đã hỏi liệu có một hệ thống xếp hạng để xác định những cuốn sách nào phù hợp với những nhóm tuổi nào hay không. Mặc dù ông Slevin phúc đáp rằng ông không biết về bất kỳ hệ thống xếp hạng sách nào, nhưng ông cho biết LCPS sẽ cố gắng "thực hiện nhiều lần kiểm tra và cân đối hơn" trong quá trình mua sách.

"Chúng tôi đang yêu cầu các thủ thư hãy trì hoãn, trao đổi với hiệu trưởng của họ, và nói chuyện với các gia đình và cộng đồng. Thư viện của chúng tôi có các mối liên hệ với nhiều tình nguyện viên là các bậc cha mẹ. Hãy trao đổi với nhân viên thư viện văn phòng trung tâm," ông nói.

Trong phần trình bày của mình, ông nói về những lo ngại liên quan đến việc cần thêm tiền và nguồn lực để đánh giá tất cả các tài liệu giảng dạy trong LCPS. Tài liệu thư viện đủ điều kiện về mặt phạm vi nội dung chỉ khi chúng được sử dụng cho một bài tập hoặc một chương trình giáo dục học thuật hoặc ngoại khóa. Việc đánh giá nội dung theo chức năng trên các nền tảng giảng dạy trực tuyến là một điều lo ngại khác nữa.

Các chính sách kiểu mẫu yêu cầu cha mẹ phải được thông báo về nội dung khiêu dâm trong vòng 30 ngày. Các quan chức của học khu bày tỏ lo ngại rằng điều này có thể ảnh hưởng đến tính kịp thời của việc quyết định chọn sách hoặc tài liệu dành cho nghiên cứu hoặc các dự án đọc sách độc lập.

Bà Ashley Ellis, phó giám đốc LCPS đặc trách việc giảng dạy, cho biết rằng Hiệp hội Hội đồng Trường học Virginia (VSBA) dự kiến sẽ ban hành hướng dẫn chính sách của mình vào tháng Mười, và hướng dẫn này sẽ không khác nhiều so với các chính sách kiểu mẫu của VDOE.

"Thành thật mà nói, thậm chí tôi không chắc tại sao lại có các chính sách kiểu mẫu riêng biệt," bà Ellis trình bày phúc đáp chất vấn của Chủ tịch ủy ban Ian Serotkin về việc liệu việc tiếp nhận các chính sách kiểu mẫu VSBA có phải là một quy trình bình thường hay không.

"Chúng tôi vẫn đang theo đúng tiến độ quy trình bình thường của mình để công bố thông tin này vào tháng tới," bà Kenita Matthews, giám đốc truyền thông của VSBA, nói với The Epoch Times trong một thư điện tử. "Tình trạng chung của các hội đồng trường học ở Virginia trong việc chuẩn bị áp dụng trước ngày 01/01 được xác định cục bộ theo quyết định của từng hội đồng trường."

Cha mẹ cảm thấy bị bỏ rơi và 'bị xúc phạm'

Ông Michael Rivera – một thám tử tại Văn phòng Cảnh sát trường Quận Loudoun và là một ứng cử viên tranh cử vào hội đồng trường học trong cuộc bầu cử tháng Mười Một – cho biết ông đã liên lạc với các thành viên hội đồng trường học ba lần nhưng không nhận được phúc đáp. Ông đã chất vấn về quy trình đánh giá tài liệu trong chính sách dự thảo, trong đó nói rằng các tài liệu sẽ được "nhân viên học khu và trường học đánh giá."

"Chúng ta có thể có đủ loại người là thành viên của nhóm để đánh giá nội dung khiêu dâm. Nhưng chúng tôi không thấy sự hiện diện của các bậc cha mẹ," ông Rivera nói với chủ tịch ủy ban Serotkin và ông Mahedavi. Bà Atoosa Reaser, thành viên ủy ban thứ ba, đã vắng mặt.

"Điều cần thiết xảy ra là [Chính sách] 5055 cần bao gồm các tài liệu thư viện trường học và lớp học trong dự thảo giám sát nghiêm ngặt về nội dung khiêu dâm," ông nói thêm. Bởi vì chính sách dự thảo chỉ áp dụng cho tài liệu giảng dạy, tài liệu thư viện cũng cần giám sát vì chúng được sử dụng cho bài tập hoặc một chương trình giáo dục học thuật hoặc ngoại khóa.

Ông Clint Thomas, một người cha của hai cô con gái hiện đang học tại một trường trung học của Quận Loudoun và ba người khác tốt nghiệp từ LCPS, nói với các thành viên ủy ban hội đồng học khu rằng, "Là cha mẹ, tôi thực sự cảm thấy bị xúc phạm vì chúng ta phải có một chính sách về cách quản lý và sử dụng nội dung khiêu dâm trong trường học của chúng ta."

Ông ủng hộ việc cho phép các bậc cha mẹ chọn đưa tài liệu giảng dạy vào [giám sát] thay vì chọn không cho đến khi LCPS hoàn thành việc đánh giá tài liệu.

'Xúc phạm đến các giáo viên'

Cô Erika Weiskopf thay mặt cho mẹ cô, bà Andrea Weiskopf, một giáo viên LCPS, để trình bày. Cô kêu gọi LCPS không "chấp nhận quy định này một cách mù quáng."

Bà nói: "LCPS phải bảo vệ học sinh và nhân viên của mình."

"Chính sách này là một mánh khóe để tước bỏ những cuốn sách về các nhân vật đa dạng và của các tác giả đa dạng ra khỏi các trường học và con em của chúng ta. Ngoài ra, việc yêu cầu giáo viên thông báo trong vòng 30 ngày trước khi sử dụng tài liệu là một sự xúc phạm đối với những giáo viên đã được chính Khối thịnh vượng chung này cấp phép và chứng nhận."

Hồi tháng 11/2021, Quận Fairfax lân cận đã hoàn lại hai cuốn sách – "Gender Queer" của tác giả Kobabe và "Lawn Boy" (Cậu bé bãi cỏ) của tác giả Jonathan Evison – cho các thư viện trường học sau khi tạm thời đưa chúng ra khỏi các kệ sách do có sự phản đối.

Các trường Công lập Quận Fairfax không phúc đáp câu hỏi của The Epoch Times về tiến độ hiện tại của họ trong việc áp dụng các chính sách kiểu mẫu này; The Epoch Times không tìm thấy bất kỳ hồ sơ công khai nào về các cuộc thảo luận trước đó hoặc theo kế hoạch về chủ đề này.

Khánh Ngọc biên dịch

ALL PHOTOS BY TERRI WU/THE EPOCH TIMES

Bà Cynthia Lewis (thứ hai từ trái sang), Giám sát viên Hướng dẫn Phúc đáp Văn hóa tại các Trường Công lập Quận Loudoun, một cuộc họp của Ủy ban Giảng dạy & Giáo trình Giảng dạy thuộc Hội đồng Trường học Quận Loudoun ở Ashburn, Virginia, hôm 22/09/2022. Một chính sách mới về việc thông báo cho cha mẹ nội dung khiêu dâm trong tài liệu giảng dạy nằm trong nghị trình.

Cô Erika Weiskopf thay mặt cho mẹ cô, bà Andrea Weiskopf, một giáo viên LCPS, nói chuyện tại cuộc họp của Ủy ban Giáo trình & Giảng dạy của Hội đồng Học khu Quận Loudoun ở Ashburn, Virginia, hôm 22/09/2022.

Ông Michael Rivera, một thám tử thuộc Văn phòng Cảnh sát trường Quận Loudoun, người đang tranh cử vào hội đồng trường học vào tháng Mười Một, trong buổi công chúng góp ý tại cuộc họp Ủy ban Giáo trình & Giảng dạy của Hội đồng Trường học Quận Loudoun ở Ashburn, Virginia, hôm 22/09/2022.

ALPHA REALTORS
10925 Beechnut St, Suite A-104, Houston, TX 77072
Tel: (281) 933-6999 • Cel: (281) 802-9231

JANE NGA DUNG NGUYỄN
CPA, CFP

REAL ESTATE BROKER:
License #0383545
MORTGAGE BROKER:
License #351456

- Mua bán, thuê mướn, quản trị.
- Chương trình vay tiền đặc biệt cho người có trở ngại credit, lợi tức.
- Giúp mượn tiền sửa nhà để bán.
- Mua trả cash cho người cần bán gấp hoặc sắp bị foreclose.
- Nhân viên địa ốc toàn thời gian, 7 ngày/tuần.

REALTOR® MLS
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

PRIVATE LENDER • MORTGAGE • RESIDENTIAL • COMMERCIAL

Nhà Dưỡng Lão Non Nước
Chăm Sóc Quý Vị Cao Niên Đầy Tình Yêu Thương

- Có Nhân Viên chăm sóc cho mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày: Dọn dẹp phòng, giúp thay quần áo, dẫn đi bộ mỗi buổi sáng.
- Có thức ăn nóng đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày.
- Chỗ ở rộng rãi, tiện nghi, cung cấp Internet 24/24.
- Phòng giải trí riêng biệt và sân sau rộng rãi cho những sinh hoạt ngoài trời.
- Có y tá theo dõi tình trạng sức khỏe và liên lạc với Bác Sĩ gia đình nếu cần.

Xin gọi: Emily Phan 657-226-7775 • Email: emilyphan2017@gmail.com

Đảng Cộng Hòa: Venezuela thả tù nhân và đưa tội phạm đến biên giới Hoa Kỳ

FRANK FANG

Venezuela đang cố tình thả các tù nhân, trong số đó có cả những tội phạm bạo lực, và đưa họ đến biên giới phía nam Hoa Kỳ, một diễn biến đã khiến 14 thành viên Đảng Cộng Hòa (GOP) tại Hạ viện viết thư cho Bộ trưởng An ninh Nội địa Alejandro Mayorkas.

Dân biểu Troy Nehls (Cộng Hòa–Texas), người đang dẫn đầu nỗ lực của Đảng Cộng Hòa để yêu cầu ông Mayorkas phúc đáp các câu hỏi, cho biết trong bức thư hôm 22/09 rằng quyết định của chế độ ông Nicolas Maduro đã đặt Hoa Kỳ "vào tình trạng vô cùng nguy hiểm".

DHS xác nhận rằng Venezuela phóng thích tù nhân khỏi các nhà tù và đưa những tên tội phạm bạo lực đến biên giới phía nam của chúng ta.

Dân biểu Troy Nehls (Cộng Hòa–Texas)

"Chúng tôi gửi thư cho ông với sự lo ngại sâu sắc về một báo cáo tình báo gần đây – của Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ (DHS) mà Cơ quan Tuần tra Biên giới đã nhận được – hướng dẫn các nhân viên tuần tra tìm kiếm tội phạm bạo lực từ Venezuela trong các đoàn người di cư hướng đến biên giới Hoa Kỳ–Mexico," lá thư này viết, trích dẫn từ một bản tin gần đây của Breitbart.

Hôm 18/09, hãng thông tấn này đưa tin rằng họ đã xem xét báo cáo tình báo của DHS từ một nguồn ẩn danh thuộc Cục Hải quan và Biên phòng Hoa Kỳ (CBP). Báo cáo này cảnh báo rằng các tù nhân được thả – trong đó có những người bị kết tội sát nhân, cưỡng gian, và tống tiền – đã được nhìn thấy trong các đoàn lữ hành di cư đi từ Tapachula, Mexico, đến biên giới phía nam, hồi tháng Bảy gần đây.

Báo cáo cũng cho biết Cơ quan Tình báo Quốc gia Bolivar, cơ quan tình báo của Venezuela, có thể đã đóng một vai trò trong việc cố tình thả các tù nhân.

Vài giờ sau khi Breitbart công bố báo cáo trên, ông Nehls đã lên Twitter để thông báo rằng ông đã nhận được xác nhận từ DHS.

"DHS xác nhận rằng Venezuela phóng thích tù nhân khỏi các nhà tù và đưa những tên tội phạm bạo lực đến biên giới phía nam của chúng ta," ông Nehls viết. "Tổng thống (TT) Trump đã từng cảnh báo chúng ta về điều này từ nhiều năm trước."

Cựu TT Donald Trump đã đưa ra cảnh báo như vậy nhiều lần vào năm 2021. Tuần trước, ông cũng đã nhắc lại khi nói chuyện với người dẫn chương trình phát thanh Hugh Hewitt, khi ông nói rằng nước Mỹ đã trở thành một "bãi rác" vì các quốc gia khác đang "phóng thích các tù nhân của họ vào Hoa Kỳ".

Sau đó, ông Nehls đã bình luận về bài báo của Breitbart trong cuộc phỏng vấn với cô Sara Carter, cộng tác viên của Fox News hôm 18/09.

"Bản tin nóng này xác nhận những gì chúng ta đã biết trong nhiều năm qua," ông Nehls nói. "Những đối thủ của chúng ta xem thường những gì nước Mỹ đại diện và họ khoan khoái dọn sạch những nhà tù đầy kẻ bạo lực và bệnh hoạn nhất của họ, thả tù nhân ra và đưa đến biên giới phía nam của chúng ta – nơi họ biết rằng sẽ không gặp khó khăn gì để vào được đây."

Ông Nehls còn nói thêm rằng, "Các nhân viên tuần tra biên giới làm việc quá sức của chúng ta chỉ có thể làm được nhiều như vậy khi TT Biden gửi cho mọi người một lời-mời-không-bị-ràng-buộc vào đất nước này."

Những người di cư

Bức thư trên được đưa ra trong bối cảnh Hoa Kỳ đang chứng kiến một dòng người di cư dọc biên giới Hoa Kỳ–Mexico. Theo dữ liệu của CBP, số lượng người di cư đến biên giới phía nam trong tài khóa 2022 đã vượt qua con số 2 triệu người vào tháng Tám, với số lượng người chưa từng có đến từ Cuba, Nicaragua, và Venezuela.

JORDAN VONDERHAAR/GETTY IMAGES

Các nhóm người nhập cư bất hợp pháp xin tị nạn chờ đợi bên ngoài Trung tâm Tài nguyên Di cư để nhận thức ăn từ Tổ chức Từ thiện Công giáo San Antonio ở San Antonio, Texas, hôm 19/09/2022.

Bức thư cũng cho biết rằng đã có hơn 130,000 trường hợp bắt gặp công dân Venezuela từ tháng 10/2021 đến tháng 07/2022.

"Do hậu quả của các chính sách biên giới tai hại của Chính phủ ông Biden, không biết có bao nhiêu tù nhân Venezuela bạo lực đã được thả vào nội địa Hoa Kỳ, vì việc xác định những người Venezuela có tiền án là điều gần như không thể trừ phi người đó thừa nhận tiền án của họ với chính phủ Hoa Kỳ," bức thư này viết. "Điều này chắc chắn sẽ khiến đất nước chúng ta rơi vào tình trạng vô cùng nguy hiểm."

14 thành viên Đảng Cộng Hòa muốn ông Mayorkas phúc đáp hơn 10 câu hỏi, bao gồm các biện pháp phòng ngừa mà DHS đang thực hiện để ngăn chặn những tên tội phạm người Venezuela này vào Hoa Kỳ.

"Có ai trong số những công dân Venezuela bị bắt gặp ở biên giới phía nam trong năm nay bị nghi là tù nhân được phóng thích không?" một trong những câu hỏi này đặt ra. "DHS có dự kiến số lượng tù nhân Venezuela được thả vào Hoa Kỳ không?"

Một câu hỏi khác đặt ra là, "Quý vị có lý do để tin việc thả những người bị kết án có thể là một hành động địa chính trị nhằm mục đích tác động đến an ninh quốc gia của Hoa Kỳ không?"

"Chúng ta cần sự minh bạch và trách nhiệm giải trình từ chính phủ này," ông Nehls viết trên Twitter.

Thanh Tâm biên dịch

COURTESY OF JAN SLASKI

Thu hoạch cây gai dầu để lấy sợi. Ngoài tính chất đa dụng, cây gai dầu còn phát triển rất nhanh.

Nông dân Mỹ từ bỏ trào lưu trồng gai dầu do hiệu suất quá thấp

AUTUMN SPREDEMANN

Việc sử dụng cây gai dầu (hemp) cho các mục đích công nghiệp – chẳng hạn như ngũ cốc và sợi – là điều quan trọng tiếp theo kể từ khi dự luật nông nghiệp hợp pháp hóa sản xuất được thông qua hồi năm 2018.

Kể từ đó, một thị trường song song đã mọc lên cùng với ngành công nghiệp cannabinoid (một nhóm hợp chất hoạt tính được tìm thấy trong cây cần sa).

Ban đầu, người ta rất lạc quan. Điều này đã thúc đẩy một trào lưu trồng trọt đầy ảo tưởng trong năm 2019.

Bốn năm sau, những người nông dân dày dặn kinh nghiệm cũng như các nhà đầu tư mạo hiểm đang phải điêu đứng với một thị trường bị bão hòa và kỳ vọng được để cao quá mức ở cả hai đầu của ngành này.

Trong lịch sử, những người ủng hộ đã nhiệt thành bán cây gai dầu như một loại cây trồng kỳ diệu. Phong trào này đã đạt được sức hút đáng kể như một khoản đầu tư ở Hoa Kỳ sau khi chất cannabidiol (CBD) gây được tiếng vang vì có lợi trong y tế, bắt đầu từ California vào năm 1996.

Các ứng dụng công nghiệp được đưa ra sau khi Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) thông qua dự luật chính thức hợp pháp hóa cây gai dầu như một mặt hàng nông nghiệp, xóa bỏ danh tiếng xấu bấy lâu của loại cây này.

Chỉ một năm sau khi luật được thông qua, diện tích trồng cây gai dầu được cấp phép trên toàn quốc đã tăng lên 511,442 mẫu vào năm 2019. Mặc dù vậy, đến năm 2021 con số đó đã giảm xuống chỉ còn 107,702 mẫu.

BHOFACK2/ISTOCK

Hạt gai dầu hữu cơ (organic) đã bỏ vỏ.

Ngoài giá cả sụt giảm, quy định đầy áp lực và thuế cao là một trong những điều mà những người trồng trọt chủ yếu than phiền.

Năm nay, diện tích cây gai dầu được cấp phép đã giảm thêm 53%.

Một số chuyên gia cho rằng điều này một phần là do nguồn cung vượt quá mức nhu cầu trong giai đoạn đầu của phong trào.

Ông Mike Leago, người sáng lập tổ chức iHempx, nói với The Epoch Times rằng, "Rất nhiều nông dân đã tham gia trồng cây gai dầu vào năm 2019 – năm đó họ đã sản xuất quá mức, và nhiều nông dân đã phải ôm các hóa đơn rất cao mà có rất ít khả năng thu được lợi nhuận."

Với tư cách là giám đốc điều hành của một sàn giao dịch cây gai dầu quốc tế, ông Leago đã làm việc trong chuỗi cung ứng cây gai dầu kể từ năm 2016.

Ông nói rằng nhiều "kẻ xấu bất lương và độc ác" trong ngành đã cản trở thị trường non trẻ này. Một vài sự cản trở đến từ việc đưa ra các dự báo trên giấy thiếu thực tế, tạo ra một cơn sốt đầu tư.

Ông nói: "Nguồn cung cấp dư thừa đã trở thành một thực trạng."

Do thị trường tiếp tục tắc nghẽn trong năm 2021, nên một số nông gia ở Oregon đã rơi vào cảnh tồn đọng với hàng ngàn pound cây gai dầu được đóng gói và chất đống trong kho của họ. Đến tháng Bảy, nhiều người không thể bán sản phẩm của họ dẫu là với giá hòa vốn.

Đó là một tình huống đã trở nên quá quen thuộc với những nông dân trồng cây gai dầu: một loại cây trồng không kiếm được tiền. Hơn nữa, những nông gia ở vùng Tây Nam Hoa Kỳ đang phải đối mặt với những thách thức khác, chẳng hạn như điều kiện hạn hán nghiêm trọng.

Ở Texas, những người say mê cây gai dầu đã quảng cáo loại cây này như một loại cây có sức sống chịu được hạn hán, có hiệu quả kinh tế. Tuy nhiên, kể từ năm 2019, nông dân vẫn chưa thấy bất kỳ khoản lợi nhuận nào từ các khoản đầu tư của họ.

Chủ tịch Hiệp hội Những Người Trồng Cây Gai Dầu Texas, ông Kyle Bingham, nói với các phóng viên rằng "nông dân không thiết tha" trong năm nay. Ông nói thêm rằng những người trồng trọt không muốn lãng phí thời gian, tiền bạc, đất đai, hoặc bất cứ thứ gì khác vào cây gai dầu lúc này.

Kiểu tâm lý bất bình này là do hiệu suất thấp nổi bật trong tình hình hạn hán lan rộng ảnh hưởng đến 61% lục địa Hoa Kỳ trong năm nay.

Mối bận tâm về nước là điều tối quan trọng ở tiểu bang Lone Star (Texas) nổi tiếng khô cằn này. Nông dân ở đây không thể lãng phí một giọt nước nào cho những loại cây trồng mà theo đúng nghĩa đen là không thể chịu được nhiệt độ cao.

Và mặc dù cây gai dầu được biết đến rộng rãi là cây chống hạn, nhưng rất ít nghiên cứu chứng minh điều này.

Ngược lại, một nghiên cứu về khả năng chịu hạn của cây gai dầu do bà Katie Russell thuộc Đại học Tiểu bang Colorado dẫn đầu đã lưu ý rằng cây gai dầu không phải là "cây trồng trên đất khô" lý tưởng.

"Thành thật mà nói, cây gai dầu là một loài thực vật, và trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt thì rất khó khăn cho việc trồng trọt," ông Nathan Murphy, giám đốc bộ phận sợi gai dầu và giảm thải carbon của Global Smart Commodity Group, nói với The Epoch Times.

Ông Murphy khẳng định rằng những kỳ vọng không đúng chỗ và việc lập kế hoạch chiến lược dài hạn yếu kém dẫn đến một phần lớn những thất bại ban đầu trong ngành công nghiệp cây gai dầu. Ông cũng đồng ý với đánh giá của ông Leago rằng các chuyên gia tự phong đã phá hoại thị trường mới nổi này.

Ông nói: "Tôi nghe nói họ được gọi họ là những nhà tiên tri về cây gai dầu, đưa ra những lời hứa hẹn lạc quan sẽ kiếm được bộn tiền từ 'cơn sốt xanh' này, để lấy một khoản phí hướng dẫn từ những nông dân nhẹ dạ."

Trên hết, ông Murphy nói rằng khi quý vị đưa thêm vào một "cơ sở nhà sản xuất không được đào tạo bài bản", các quy định cồng kềnh, và chuỗi giá trị chưa phát triển hoàn thiện, thì sẽ tạo ra "công thức hoàn hảo cho thảm họa".

Nông dân ở các tiểu bang như Maine, Arkansas, Tennessee, và Washington cũng đang cảm nhận được hiệu ứng không mấy tốt đẹp của hàng ngàn dollar bị tiêu tốn vào cây gai dầu.

Ngoài giá cả sụt giảm, quy định đầy áp lực và thuế cao là một trong những điều mà những người trồng trọt chủ yếu than phiền.

Hôm 16/05, USDA đã thông báo rằng những nông dân trồng cây gai dầu nào bị mất mùa trong các thảm họa thiên nhiên hồi năm 2020 và 2021 sẽ đủ điều kiện để được hưởng cứu trợ. Mặc dù đó là một luồng không khí trong lành dành cho các nhà sản xuất đang gặp khó khăn, nhưng điều này đã không có tác dụng nhiều để ngăn chặn một cuộc chuyển đổi sang các loại cây trồng ổn định, và đáng tin cậy hơn về giá cả.

Khi nói đến nguồn cung cấp cần sa quy mô lớn – bao gồm các mặt hàng phổ biến như dầu CBD – ông Leago cho biết sự bão hòa quá mức từ năm 2019 đã có tác động lớn đến giá cả và đã giữ giá ở mức thấp kể từ đó.

Nhưng ông nói thêm rằng có thể có hy vọng cho loại cây gai dầu không chứa cannabinoid.

"Về phương diện công nghiệp thực thụ của loại cây này, chúng tôi đang thấy có rất nhiều động lực, và giá đã bắt đầu tăng."

Và trong khi một số người trong cuộc nói rằng ngành công nghiệp này có khả năng phục hồi sau một vài năm phát triển khó khăn, thì ông Murphy lại tin rằng việc đặt những kỳ vọng này vào trong bối cảnh phù hợp là rất quan trọng.

"Ngành sản xuất sợi gai dầu có thay thế 100% sản xuất giấy hoặc nhựa hay không? Không, sẽ không," ông nói.

"Đó là những kỳ vọng vô lý. Cây gai dầu công nghiệp có thể thay thế 'một số' việc sản xuất giấy, nhựa, dầu diesel sinh học, thực phẩm cho người, dệt may, thức ăn gia súc, vật liệu xây dựng, và các ngành công nghiệp khác hay không? Có, có thể, và về lâu dài, điều này sẽ có thể."

Khánh Ngọc biên dịch

TIM SLOAN/AFP/GETTY IMAGES

Túi xách và các sản phẩm phòng tắm từ cây gai dầu (ở trên) là một trong số rất nhiều sản phẩm từ cây gai dầu được bày bán tại cửa hàng Capitol Hemp, ngày 20/05/2010, ở Hoa Thịnh Đốn.

RAO VẶT • Classifieds

CREDIT REPAIR
Dịch vụ sửa chữa tín dụng uy tín, chân thực, kết quả nhanh. VP: 9039 Bolsa Ave #303, Westminster, CA 92683
(657) 217-4877

LA VIE EN ROSE BAKERY
(TIỆM BÁNH NỔI TIẾNG)
Đặc biệt: Bánh bông lan trứng muối, Bánh mì phô mai bơ tỏi.
Nhận đặc tiệc cưới hỏi, sinh nhật,..
L/L: (714) 340-9419

BOLSA CARE PHARMACY (GRAND OPENING)
Dược Sĩ Cường Kính Mời
9550 Bolsa Ave, # 109 Westminster, CA 92683
(Trong khu Wells Fargo, sau lưng nhà hàng Lục Đỉnh Ký)
L/L : (714) 884-4742

KIM PHÚ – EXPRESS
Chuyển Tiền Nhanh Về Việt Nam
(trong khu chợ ABC Bolsa)
Sữa Ensure, Entrust, Pediasure và Dầu xanh giao tận nhà.
Có bán pinless V247.
Mở cửa: 8am - 5pm mỗi ngày
L/L: (714) 899-3825

LEXUS, Love LEXUS
Muốn mua xe LEXUS, New or used, không qua Salesman, bán đúng giá, nhanh gọn, buy or lease dễ dàng. Giúp đỡ đống hương. Uy tín, chân thành. Hãy gọi cho chúng tôi khi bạn quyết định mua xe.
Tel: (714) 620-4486

SKIN CARE
Xóa nốt ruồi, mụn cóc. Permanent makeup. Các loại sản phẩm cao cấp chăm sóc da. Nhận học viên, học phí thấp.
L/L: Dianne Skin Care Clinic, 714-487-3968 / 714-531-1089.

A.Y BEAUTY SUPPLY
8937 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844
Cung cấp các loại nước sơn, máy móc, các sản phẩm làm nails. Các sản phẩm làm đẹp. Hand sanitizer
Mở cửa 7 ngày mỗi tuần
Tel: 714-899-8332 – Fax: 714-899-8322

OC PHARMACY
Nhiều loại thuốc, sữa Ensure, dầu xanh, dầu Trường Thọ, Arthro 7. Chích ngừa viêm phổi và giời leo. Giao thuốc miễn phí trong vòng 5 miles.
L/L: 714-590-9401

BS TÔN THẤT ANH KIỆT
Chuyên khoa gía đình, máy nội thương và người già. VP: 14082 Magnolia St #109, Westminster, CA 92683.
(714) 895-8583
(714) 206-3618

HPT REALTY & FINANCE
Chuyên viên địa ốc & lập hồ sơ vay vốn mua nhà, tái tài trợ nợ nhà. Tận tâm, Uy tín & Vui vẻ. L/L: Hollie Hoa Luong, BRE #02106257, MLCS #2015753, **Tel: 714-880-5789**
Email: hoaluonghpt@gmail.com

DU LÊ / IAA
TX License #2525934
• Bảo hiểm nhân thọ có tiền lời, để dành tiền cho con em vào đại học • Bảo hiểm khi bị bệnh • Bảo hiểm nhân thọ định kỳ • Quỹ hưu trí (IRA, Roth IRA, 401K Rollover)
713-304-8779 dule.insagent@gmail.com

CHUYÊN BÁN SỈ VÀ LẺ
các loại hệ thống lọc nước.
Giá rất phải chăng.
(Đặc biệt: nước chất khoáng thiên nhiên Alkaline dễ uống, tuyệt đối không bị đọng vôi)
L/L: 714 - 804 - 9905
or **Pswaterusa.com**
9353 Bolsa Ave, #B, Westminster, CA 92683

GARDEN GROVE MỜI CÔNG ĐỒNG GÓP Ý KIẾN LIÊN QUAN ĐẾN XÂY THÊM CÁC CĂN NHÀ PHỤ (ADUs)
Bản khảo sát có sẵn trên mạng với nhiều ngôn ngữ, có thể được truy cập từ bây giờ cho đến Thứ Sáu, ngày 16 tháng Chín, 2022 tại **ggcity.org/planning/adu**.
Cư dân Garden Grove hiện là chủ nhà và có nhà ở phụ (ADUs) hoặc những người đang cân nhắc xây thêm một căn nhà ở phụ được khuyến khích tham gia cuộc khảo sát trực tuyến này để chia sẻ kinh nghiệm và đóng góp ý kiến.
Cư dân Garden Grove hoàn thành cuộc khảo sát sẽ có cơ hội giành được thẻ quà tặng hoặc giỏ quà từ Thành phố.

CẦN THỢ TÓC
Beauty Salon vùng RANCHO PENASQUITOS đông khách walk-in, cần thợ nữ Full time or Part time, bao lương $1,500+ a week or ăn chia.
L/L: Billy (858) 231-6054

BẢO HIỂM SỨC KHỎE
Ghi danh miễn phí:
Medicare Advantage (HMO + PPO), Bảo hiểm Bổ sung Medicare Supplement & Part D - Nhiều lựa chọn. Có chương trình giúp $125 share of cost Part B. Có chương trình cho Medi-Medi tiếp tục đi tự do.
L/L: Stephanie Nguyen (714) 914-2065 - Insurance Lic. 0I56175 - VP: 9550 Bolsa Ave #204, Westminster, CA 92683

BẢO HIỂM SỨC KHỎE
Ghi danh miễn phí:
Obamacare - Bảo hiểm giá rẻ của Covered California. Blue Shield, Blue Cross, Kaiser, Health Net, Oscar, Molina. Giúp tìm bác sĩ gia đình, chọn tổ hợp y tế.
L/L: Stephanie Nguyen: (714) 914-2065 - Insurance Lic. 0I56175 - VP: 9550 Bolsa Ave # 204, Westminster, CA 92683

FOR SALE
Rental Property
3 units in LA, 2 buildings total 3,260sf. Rental space. Lot size 7,320 sf. The 2 front units 2 beds/1bath each and the back unit 3beds/2baths. No HOA. Long term tenants, gross income $46,000/year. Price $799,900. **L/L: Liliane Tran (714) 588-9792**

FOR SALE
Nail Salon in Yorba Linda
Rộng 1,275sf. Trong khu shopping center, a lot of parking spaces. 9 ghế spa, 3 tables, 1 facial room. Price $250,000.
L/L: Liliane Tran (714) 588-9792

HPT REALTY & FINANCE
Cần tìm chỗ ở lý tưởng, cần bán nhà, tham khảo đầu tư địa ốc. **L/L: Đỗ Bích Ngọc, Realtor 01945423, (562) 237-0358, bichngoc.realestate@gmail.com**
Tín nhiệm & thành tâm.

REALTOR & LOAN OFFICER STEVE LEDUC, LIC. #02018518
Chuyên hỗ trợ mua bán nhà, làm loan. Tận tâm, uy tín & nhanh chóng.
L/L: 714-884-8566
Email: stevelhpt@gmail.com

VIỆC LÀM
Tuyển 1 Dược sĩ part-time, Pharmacy technician full-time ở quận Cam.
Liên lạc:
Chị Kim **(714) 360-8967** (Text)

CẦN NGƯỜI
CHẠY BÀN, LÀM BẾP, PHỤ BẾP
Tiệm Phở Hai tại Garvey Ave, S El Monte , CA 91733.
L/L: (626)-623-4978

TÌM NGƯỜI CLEAN UP (DỌN DẸP) PHÒNG
ở khu vực El Monte - Rosemead.
Liên lạc: (626) 456-1150

CẦN GẤP NGƯỜI LÀM
Cần người làm PART-TIME, Cashier ở Retail Store, phải biết Tiếng Việt.
L/L: (714) 823-6911

TƯ VẤN ĐIỂM CREDIT
- Credit tốt tự bạn sẽ kiếm thêm nhiều tiền. Hãy khám phá bí quyết nhanh từ dịch vụ của chúng tôi.
- Lõi xài tiền quá giới hạn mà hiện tại vẫn cứ trả số tiền tối thiểu. Đừng lo, hãy liên lạc với chúng tôi
- Điểm credit thấp/xấu hoặc đang bên bờ bankruptcy. Không sao, chúng tôi có giải pháp.
- Muốn mượn được tiền từ thẻ credit card để ra làm ăn mở thương vụ. Chúng tôi sẽ giúp được.

L/L: anh Lâm Hoàng (949) 228-8733, LamTheHoang138@yahoo.com

SMOG CHECK
$38 OUT THE DOOR
Included DMV certificate & Transfer Fee Quickie Smog Test Only 9525 Warner Ave #B, Fountain Valley, CA 92708
Tim: 714-675-3675 - Tom: 714-220-7007

Your Classifieds

MUA, BÁN NHÀ
1. Nhà 2 unit ở Santa Ana (Newhope & McFadden), mỗi unit 2 beds, 2 baths. 2 Car Garage; 2,032 sqft; lot 7,170 sqft. Giá: $1,020,000.
2. Nhà Garden Grove (Bolsa & Ward) 4 beds, 2 baths, 2 Car Garage Attached: 1,432 sqft. Lot 6,000 sqft. Giá: $975,000.
Lily Nguyen (949) 524 - 9290 (Realtor)
uyenrealty@gmail.com

ĐẤT BÁN
Bán 2 miếng đất ở Phelan. Mỗi miếng giá $190,000. Diện tích rộng 20 acres.
L/L: (714) 423 - 7277

GARAGE DOOR & HANDYMAN COMPANY, LIC. #316559
Nhanh chóng - BẢO ĐẢM – Giá rẻ. Khi hoàn tất công việc mới nhận tiền công.
L/L: Sonny - (714) 510-0163

NHÀ BÁN
Nhà ở Stanton, 3PN, 3 1/2 PT, rộng 1800 sft, xây năm 2008. Giá bán: $810,000.
L/L: (714) 423 – 7277

MUA, BÁN NHÀ
•BÁN tiệm nails Bellflower: 5 ghế, 4 bàn, có cửa sau,phòng facial, parking rộng, tiệm lâu năm. Giá $99k
•BÁN Mobile Home ở Anaheim: 2pn,2pt, 3 chỗ đậu xe, rộng 1,140sqft, nội thất mới, khu yên tĩnh. Giá $156,900k
•Muốn mượn tiền, chứng minh hoặc không chứng minh income.
L/L: Christina Le (714) 468-7223 (Agent)

MUỐN MUA NHÀ Ở TEXAS?
L/L: Jane Nga Nguyễn
Cell: 281-802-9231
Mua bán, thuê mướn, quản trị. Mượn tiền, cash out sửa nhà để bán. Trả cash khi cần bán gấp, sắp bị forclose.

CHUYÊN VIÊN ĐỊA ỐC 30 NĂM KINH NGHIỆM
Chuyên mua bán nhà, mobile home. Chăm chỉ, vui vẻ & yêu nghề. L/L: Lan Nguyen, Lic. #01149923, **Cell: 714-878-7671**
Email: lanilannguyen@hotmail.com

Chuyên viên mua bán nhà cửa, thương mại, lập hồ sơ vay nợ mua nhà, tái tài trợ nợ nhà. Thành thật, uy tín.
L/L: Tony Tran, Lic. #01372778, MNCS #211253, **(714) 757-1919, trantony5218@gmail.com**

PRO: MUA BÁN NHÀ, BUSINESS, COMMERCIAL
Có direct lender chuyên làm loan tiền lời thấp
-Mượn tiền không cần chứng minh income, tax
-Credit trung bình OK -Refinance, tư vấn đầu tư.
L/L: Thu Anh, Lic.02106686, (949) 419-7653

ANA REAL ESTATE
10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843
Broker An Nguyen, DRE #00847066
(714)636-2299/(714)260-5884

NHÀ BÁN
1. 4 units Stanton, $1,699,000. 4,360 sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu $93,600/năm.
2. Nhà Westminster, $1,175,000. 1,210sf, 3br/2ba. Đất rộng 9,000sf. Garage 2 xe, nhiều chỗ đậu trên driveway. Trường học rất tốt. Gần chợ, siêu thị, freeway.
3. Nhà Santa Ana, $630,000. 1,044 SF/ 6,016 sf lot. 2 BR/ 1 BA. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu trên driveway. Trần nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.
4. Townhouse Mission Viejo, $580,000. 1,024 sf, 2 br/ 1.5 ba, 2 tầng. Khu an ninh, đủ tiện nghi. Gần siêu thị, trường học tốt. HOA $410.
5. Condo Santa Ana, $599,000. 1,250sf, 3br/2ba. Gần Little Saigon, chợ, freeways. Khu an ninh, đủ tiện nghi. Vườn có cây ăn trái.
6. Tiệm cà phê Westminster trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê $1,500/tháng. Giá $138,000.
7. Tiệm Nails & Spa ở Pasadena, $89,000, đang có lời. 1,600 sf, 8 bàn, 5 ghế, tiền thuê $3,300/tháng, 5 thợ, mở 19 năm. Tiệm Nails Torrance, $150,000, 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time, tiền thuê $2,600. Tiệm tóc và nails Westminster, $78,000, 1000sf, 7 ghế, 4 thợ.
8. Tiệm chăm sóc da Bolsa, Westminster. $99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê $2,100. Lợi tức $10,000/tháng.

Your Classifieds

Your Classifieds

GIÁ RAO VẶT
***Size thường:** Rộng 1.6 inch X Cao 1 inch.
Mỗi tháng (4 tuần): $25. Cứ thêm 1 tuần lẻ thì tính: $7
***Double Size:** Rộng 1.6 inch X Cao 2 inch.
Mỗi tháng (4 tuần): $40. Cứ thêm 1 tuần lẻ thì tính: $10

*Epoch Times Tiếng Việt hoàn toàn không chịu trách nhiệm về nội dung và hình ảnh của các quảng cáo và rao vặt đăng trên tờ báo. Thân chủ đăng quảng cáo/rao vặt chịu trách nhiệm về các nội dung và hình ảnh này. Chúng tôi có quyền từ chối bất cứ nội dung cảy đăng nào, không nêu lý do.

Hạ viện thông qua gói dự luật cung cấp ngân sách cho cảnh sát

JOSEPH LORD

SARAH SILBIGER/GETTY IMAGES

Mặt ngoài của Điện Capitol Hoa Kỳ được nhìn thấy vào lúc mặt trời mọc vào ngày 08/02/2021 tại Thủ đô Hoa Thịnh Đốn.

Hôm 22/09, Hạ viện Hoa Kỳ đã thông qua gói dự luật về ngân sách cảnh sát được Đảng Dân Chủ ủng hộ, trong bối cảnh nội bộ chia rẽ về vấn đề này vì một số thành viên cấp tiến phản đối.

Các dự luật này – vốn được các nhà quan sát xem là nỗ lực vào phút chót của Đảng Dân Chủ nhằm tăng cường thành tích về an ninh công cộng của họ khi bị Đảng Cộng Hòa (GOP) cáo buộc là "nhân nhượng với tội phạm" – đã phải đối mặt với các cuộc đàm phán dai dẳng giữa những thành viên ôn hòa và những thành viên cấp tiến.

Các thành viên ôn hòa của Đảng Dân Chủ hy vọng rằng gói dự luật này sẽ giúp họ chống lại những chỉ trích của Đảng Cộng Hòa về tỷ lệ tội phạm bạo lực đang gia tăng trên khắp nước Mỹ. Nhưng một số thành viên cấp tiến của Đảng Dân Chủ còn do dự xem có nên chấp nhận gói dự luật vốn không có những quy định chặt chẽ hơn đối với các sở cảnh sát địa phương hay không. Đối lại, các quy định như vậy có thể khiến cho các nhà lập pháp Đảng Cộng Hòa không còn hứng thú với các đề xướng này nữa.

Gói dự luật chung cuộc bao gồm bốn phần.

Một trong bốn dự luật, được Dân biểu ôn hòa Josh Gottheimer (Dân Chủ–New Jersey) bảo trợ, cung cấp các khoản trợ cấp liên bang cho các sở cảnh sát địa phương dưới 125 cảnh sát.

Một dự luật khác, được dân biểu Steven Horsford (Dân Chủ–Nevada) bảo trợ, cung cấp các khoản tài trợ có mục tiêu cho các cộng đồng có tỷ lệ tội phạm bạo lực cao bất thường.

Dự luật thứ ba trong gói, được Dân biểu Katie Porter (Dân Chủ–California) bảo trợ, đạt được mục tiêu lâu dài của Đảng Dân Chủ là khuyến khích việc sử dụng các quan chức là chuyên viên sức khỏe tâm thần để ứng phó với các tình huống thay cho cảnh sát, bất cứ khi nào cần đến.

Dự luật cuối cùng của gói, được Dân biểu Val Demings (Dân Chủ–Florida) bảo trợ, cung cấp ngân sách cho các kỹ thuật điều tra nâng cao để giải quyết các vụ án còn tồn đọng tập trung vào các vụ bạo lực súng đạn.

Dân biểu Joyce Beatty (Dân Chủ–Ohio), người đứng đầu Hội Chính khách Người Mỹ gốc Phi Châu của Quốc hội và dẫn đầu các cuộc đàm phán giữa các thành phần khác nhau của đảng, tán dương dự luật cuối cùng.

"Người dân Mỹ đang yêu cầu sức khỏe tâm thần – chúng tôi đang mang lại cho họ điều đó. Người dân Mỹ đang yêu cầu được đào tạo và bảo đảm rằng chúng tôi đang xem xét đến các nạn nhân – chúng tôi đang cho họ điều đó. Họ đang yêu cầu chúng tôi phá vỡ chu kỳ bạo lực này – chúng tôi đang cho họ điều đó," bà Beatty nói với các phóng viên. "Họ đang yêu cầu chúng tôi trong các cộng đồng nhỏ, hoặc các cộng đồng nông thôn, để bảo đảm rằng chúng tôi làm điều gì đó để có được những cảnh sát viên giỏi."

Gói dự luật này là kết quả của nhiều tháng đàm phán giữa ông Gottheimer và Dân biểu cấp tiến nổi tiếng Pramila Jayapal (Dân Chủ–Washington), người dẫn đầu Hội đồng 96 Thành viên Cấp tiến của Quốc hội, và Dân biểu Ilhan Omar (Dân Chủ–Minnesota).

Trong một tuyên bố chung, bà Jayapal và bà Omar cũng tán dương gói dự luật cuối cùng.

Hai bà đã viết: "Với gói dự luật này, Đảng Dân Chủ tại Hạ viện có cơ hội mô hình hóa một cách tiếp cận toàn diện, bao quát đối với an ninh công cộng, và giữ lời hứa của chúng tôi với các gia đình trên toàn quốc là giải quyết vấn đề này ở cấp liên bang."

Với khả năng sẽ được thông qua, thỏa thuận này được cho là đã được đồng thuận vào tối ngày 21/09, nhưng người ta vẫn nghi ngờ về triển vọng của nó.

Hôm 22/09, khi Hạ viện nhóm họp để bỏ phiếu theo thủ tục về các quy tắc tranh luận, số phận của gói dự luật này vẫn khá bấp bênh, vì những thành viên cấp tiến trong đảng tiếp tục đe dọa phản đối mà không có thêm nhượng bộ. Lãnh đạo Đa số Hạ viện Steny Hoyer (Dân Chủ–Maryland) là người đầu tiên bỏ phiếu bất chấp sự thiếu chắc chắn, và cuộc bỏ phiếu theo thủ tục đầy căng thẳng này đã kết thúc thành công cho đảng đa số, tạo tiền đề cho việc thông qua chung cuộc của dự luật.

Tất cả, trừ một trong 212 thành viên Đảng Cộng Hòa của Hạ viện đã bỏ phiếu chống lại việc thông qua các quy tắc tranh luận, chỉ Dân biểu Liz Cheney (Cộng Hòa–Wyoming) là đã bỏ phiếu trắng.

Ngoài ra, bốn thành viên cấp tiến đã bỏ phiếu phản đối dự luật, bao gồm các dân biểu: Jamaal Bowman (Dân Chủ–New York), Cori Bush (Dân Chủ–Missouri), Alexandria Ocasio-Cortez (Dân Chủ–New York), và Rashida Tlaib (Dân Chủ–Michigan). Dân biểu Ayanna Pressley (Dân Chủ–Massachuset) đã bỏ phiếu trắng.

Đảng Cộng Hòa, từ lâu ủng hộ cảnh sát, đã liên hệ sự phản đối của họ với lo ngại rằng gói dự luật này sẽ liên bang hóa cảnh sát và hạ thấp các tiêu chuẩn trị an của địa phương.

Khi trình bày tại Hạ viện, Dân biểu Matt Gaetz (Cộng Hòa–Florida) đã lên án gói dự luật này. Ông nói: "Họ không muốn cấp ngân sách cho cảnh sát; họ muốn cảnh sát phụ thuộc vào tiền của liên bang."

Đảng Cộng Hòa cũng cáo buộc đảng đa số là xu nịnh chính trị và đạo đức giả với dự luật này.

Trong quá khứ, đặc biệt là sau vụ thiệt mạng của George Floyd vào năm 2020, nhiều thành viên Đảng Dân Chủ đã có luận điệu chống cảnh sát một cách công khai và nảy ra ý tưởng cắt giảm ngân sách cảnh sát – là một quan điểm cấp tiến cực đoan trước đây.

Đảng Cộng Hòa dành nhiều bình luận của họ tại cuộc họp để chỉ ra rằng các cuộc bầu cử giữa kỳ vào tháng Mười Một đang cận kề và cáo buộc Đảng Dân Chủ gian xảo và đạo đức giả khi đưa ra các dự luật vào lúc này.

"Tại sao lại là lúc này?" Thành viên hàng đầu của Ủy ban Tư pháp Hạ viện Jim Jordan (Cộng Hòa–Ohio) đã chất vấn trong một bình luận về quan điểm này. "Chúng ta đã có hơn 20 buổi họp để sửa đổi và bổ sung [dự luật] trong Ủy ban Tư pháp, vậy tại sao lại là lúc này?

Tuy nhiên, mỗi phần của gói dự luật nhận được các mức độ ủng hộ khác nhau giữa các đảng phái.

Một trong những dự luật nhằm cung cấp khả năng tiếp cận tốt hơn các nguồn sức khỏe tâm thần cho cơ quan chấp pháp địa phương nói chung đã được các thành viên Đảng Cộng Hòa đón nhận, và thông qua về căn bản theo đường lối lưỡng đảng.

Ngược lại, một phần khác của gói dự luật sẽ tìm cách thay thế sự ứng phó của cảnh sát bằng ứng phó của chuyên gia sức khỏe tâm thần trong một số tình huống được thông qua chủ yếu là theo đảng phái, chỉ có một số ít phiếu bầu của Đảng Cộng Hòa ủng hộ luật này. Đảng Cộng Hòa cũng phản đối rộng rãi một biện pháp tài trợ cho các chương trình can thiệp bạo lực.

Một dự luật khác, dự luật cấp thêm ngân sách để giải quyết các vụ án còn tồn đọng, đã nhận được nhiều sự ủng hộ đáng kể hơn của Đảng Cộng Hòa, với khoảng 30 thành viên Đảng Cộng Hòa bỏ phiếu ủng hộ dự luật.

Sau khi được thông qua tại Hạ viện, giờ đây bốn dự luật này sẽ đi đến Thượng viện và có thể phải đối mặt với tỷ lệ chênh lệch cao hơn do sự phản đối của Đảng Cộng Hòa. Các cuộc bỏ phiếu hôm 22/09 cho thấy sự phản đối áp đảo của Đảng Cộng Hòa đối với toàn bộ gói dự luật. Việc các dự luật này có thể thu hút được sự ủng hộ của ít nhất 10 thượng nghị sĩ Đảng Cộng Hòa để vượt qua ngưỡng tranh luận không giới hạn (filibuster) hay không vẫn chưa được rõ.

Nếu Thượng viện thông qua các dự luật này, thì rất có khả năng Tổng thống Joe Biden sẽ ký thành luật.

Khánh Ngọc biên dịch

SPENCER PLATT / GETTY IMAGES

Cảnh sát chứng kiến những người biểu tình tập trung trước tòa án Manhattan và nhà tù để phản đối cái chết của người đàn ông da màu George Floyd, tại thành phố New York vào ngày 29/05/2020.

Cựu diễn viên drag queen: Các sự kiện giả trang nữ nhắm mục tiêu vào trẻ em

JACKSON ELLIOTT

PHOTO COURTESY OF KEVIN WHITT

Ông Kevin Whitt (trái), một cựu diễn viên giả nữ, giao tiếp với một nhà hoạt động LGBT trong khi truyền đạo tại một cuộc diễn hành đồng tính.

Sau 20 năm sống trong son phấn và giày cao gót, cựu diễn viên giả trang nữ (drag queen) Kevin Whitt đã tìm được một cuốn Kinh Thánh. Kể từ đó, ông đã thực hiện sứ mệnh truyền hy vọng cho những người khác bị kẹt trong ngành công nghiệp tình dục đồng tính và cảnh báo các bậc cha mẹ về các buổi biểu diễn giả trang nữ "thân thiện với gia đình".

Ông Whitt, người đã trở thành một tín đồ Cơ đốc giáo vào 8 năm trước, cho biết các buổi biểu diễn giả trang nữ không bao giờ thích hợp cho trẻ em vì chúng nhắm mục đích phá hủy cấu trúc gia đình.

Ông Whitt mô tả các buổi biểu diễn giả trang nữ cũng giống như một câu lạc bộ thoát y.

"Hãy tưởng tượng đến một câu lạc bộ thoát y, nhưng không có màn thoát y – mà gần giống như một buổi biểu diễn hài thô tục," ông nói.

Ông Whitt từng là một diễn viên giả nữ trong 20 năm. Thời điểm khi ông rời đi, người ta hiếm khi thấy trẻ em xuất hiện ở các buổi biểu diễn giả trang nữ, ông nói.

Giờ đây, các sự kiện giả trang nữ nhắm mục tiêu là trẻ em đang nhanh chóng lan rộng khắp nước Mỹ.

"Nói ngắn gọn, đó là sự truyền bá và xây dựng lòng tin," ông nói. "Và tất cả đều là một nghị trình và là một kế hoạch. Kế hoạch đó là phá vỡ hạt nhân gia đình."

Vướng vào drag

Ông Whitt kể rằng mình đã vướng vào drag do những tổn thương thời thơ ấu. Ông đã phải chịu đựng cảnh sống dưới một mái nhà không bình thường, bị bắt nạt ở trường, và lạm dụng tình dục.

Ông nói rằng vào một dịp Halloween, ông đã diện một bộ y phục hầu gái của Pháp như một trò đùa, và nó đã gây ấn tượng với những người bạn của ông.

"Mọi người đều nói, 'Ôi trời, bạn thật là xinh đẹp,' "Bạn trông giống như một cô gái," và tất cả những câu đại loại vậy. Và mọi người bắt đầu chú ý đến tôi," ông chia sẻ.

Sự chú ý mà ông Whitt nhận được từ việc mặc đồ giả trang thành nữ đã gây nghiện đến mức ông làm điều đó bất cứ khi nào có thể, ông cho biết.

"Và đó là quay trở lại những năm 90," ông nói. "Và nó chắc chắn không phải là điều hay ho vào thời đó."

Ông Whitt đã bắt đầu thực hiện các buổi biểu diễn giả trang nữ. Sau đó, ông bắt đầu sống và ăn mặc toàn thời gian như một phụ nữ. Sau đó ông đã dính vào con đường mại dâm.

"Tôi đã bắt đầu mua bán dâm. Và sau đó từ mua bán dâm, tôi trở thành một người trò chuyện về tình dục qua điện thoại và cũng là một người đóng vai trò bạo dâm. Và tôi đã làm tất cả những gì người ta có thể làm trong ngành công nghiệp giải trí người lớn này," ông nói.

Một người đóng vai trò bạo dâm là một người phụ nữ thích cảm giác thống trị, đặc biệt là người đóng vai trò hành hạ trong các hoạt động tình dục. Và đó là nguồn cảm hứng cho nghệ danh của ông, Dominique O'Hara Skyy, ông cho biết.

Ông cho biết, nhiều người biểu diễn tương tự, những người tự xưng là "drag queen", cũng có những câu chuyện giống như thế.

"Hầu hết bọn họ đều từng bị bỏ rơi hoặc bị lạm dụng."

Ông Whitt đã kết thúc sự nghiệp giả trang nữ của mình sau khi một vũ công thoát y đồng tính mời ông đến nhà thờ.

"Tôi đã trở thành một tín đồ Cơ đốc," ông nói. "Mong muốn được sống như một phụ nữ, mong muốn quan hệ tình dục với những người ngẫu nhiên gặp, tất cả những điều đó đã biến mất. Và khi tôi càng dành nhiều thời gian với nhà thờ và Chúa, tôi càng ít quan tâm những thứ đó hơn."

Tuy nhiên, việc rời bỏ sự nghiệp giả trang nữ đã khiến nhiều người bạn LGBT của ông nghĩ rằng ông ấy ghét họ, ông cho biết.

"Tôi hy vọng cộng đồng LGBT có thể nhận ra rằng tôi không hề ghét bỏ họ," ông nói. "Tôi không ghét họ chút nào cả. Tôi chỉ phản đối việc truyền bá và lạm dụng trẻ em dưới chiêu bài bình đẳng LGBT."

Các câu lạc bộ thoát y cho trẻ nhỏ

Mặc dù các chương trình giả trang nữ thường có yếu tố thô tục, nhưng ông Whitt cho biết các chương trình ngày nay còn tệ hơn trước đây.

"Đối với tôi, nó thiên về tính quyến rũ, thanh lịch, và sang trọng – và chỉ có một chút rác rưởi. Nhưng ngày nay, nó thiên về việc trở thành một đống rác thực sự," ông nói.

"Biểu diễn giả trang nữ không hề tốt với trẻ em hay gia đình," ông cho biết. "Đó là trò giải trí dành cho người lớn. Nó chắc chắn không dành cho trẻ em."

Tại các buổi biểu diễn giả trang nữ, khách hàng đã nhét tiền vào nội y của ông, ông Whitt nói. Một số khán giả đã bắt ông phải lấy tiền ra khỏi miệng của họ.

Ông cho biết, chỉ có hai lần là có trẻ em tham gia vào các buổi biểu diễn. Một lần là một vũ công trẻ chuyên nghiệp đã tham gia một điệu nhảy ngắn, sau đó rời đi. Trong một lần khác, ông Whitt đã tổ chức một sự kiện giả trang nữ dành cho thanh thiếu niên đồng tính.

"Không bao giờ có những đứa trẻ 5 tuổi," ông nói.

Ông đã bàng hoàng bởi những giờ kể chuyện của drag queen và những sự kiện giả trang nữ "thân thiện với trẻ em" đang được quảng bá trên khắp đất nước.

Tôi nghĩ rằng phần lớn các bậc cha mẹ đều không biết.Họ nghĩ rằng họ đang đưa con mình đến xem một thứ gì đó vui vẻ. Và họ nghĩ rằng họ đang dạy chúng tính hòa đồng và đa dạng.

Ông Kevin Whitt một cựu diễn viên giả nữ (drag queen)

PHOTO COURTESY OF KEVIN WHITT

Ông Kevin Whitt giả trang thành nữ thời trước khi rời khỏi ngành này.

Phản đối nội dung thô tục

Ông Whitt nói, chính sự phản đối kịch liệt của công chúng đã buộc các sự kiện giả trang nữ cho trẻ em đã lên kế hoạch phải tìm các địa điểm khác.

Lúc đầu, họ bắt đầu xuất hiện trong các thư viện công cộng, ông cho biết. Khi những người thuộc phái bảo tồn truyền thống phản đối, các sự kiện đó đã chuyển đến các thư viện trường học công lập.

"Có một phản ứng rất dữ dội, ngay cả trong thư viện của trường," ông cho biết.

Giờ đây, các nhà hoạt động LGBT đã chuyển các sự kiện drag queen dành cho trẻ em đến các hộp đêm dành cho người đồng tính vào ban ngày, ông cho biết. Tại một nơi, các diễn viên drag queen đã biểu diễn cho trẻ em trước một biển hiệu hộp đêm với dòng chữ "Nó không tự liếm được" ("It's Not Gonna Lick Itself").

"Tôi nghĩ rằng phần lớn các bậc cha mẹ đều không biết," ông Whitt nói. "Họ nghĩ rằng họ đang đưa con mình đến xem một thứ gì đó vui vẻ. Và họ nghĩ rằng họ đang dạy chúng tính hòa đồng và đa dạng."

Ông Whitt cho rằng những người Mỹ lo ngại về các buổi biểu diễn giả trang nữ tiếp cận trẻ em không nên đổ lỗi cho các diễn viên drag queen. Họ chỉ là người biểu diễn, chứ không phải quản lý.

"Nếu quý vị yêu cầu họ đi biểu diễn trong một con hẻm nhỏ cho một đám con nghiện và quý vị trả cho họ 300 USD để làm việc đó, thì họ sẽ đi làm," ông nói. "Đây là công việc của họ."

Ông nói, lỗi này nên quy cho các tổ chức mời các diễn viên drag queen biểu diễn cho trẻ em.

Ông nói: "Thay vì tấn công những drag queen, chúng ta cần tấn công những chủ sở hữu công ty đang có những hoạt động biểu diễn giả trang nữ, hoặc người tổ chức buổi biểu diễn giả trang nữ."

"Tôi nghĩ từ góc độ của các bậc cha mẹ, họ nghĩ rằng họ đang đưa con mình đến xem một thứ gì đó vui vẻ. Nhưng họ không suy xét rằng con họ không phải là người lớn. Đây là những đứa trẻ."

Chú thích: Drag là viết tắt của cụm từ "Dressed Resembling A Girl" - "Ăn diện giống con gái." Thuật ngữ này ra đời từ cuối thế kỷ 19, khi đó nhiều diễn viên nam buộc phải đóng giả nữ do thiếu diễn viên nữ.

Thanh Tâm biên dịch

Thậm chí còn hơn cả thảm họa kinh tế, năm 2022 là Cuộc bầu cử Fentanyl

ROGER L. SIMON

Bình luận

Đêm nọ tôi đã tham dự một buổi gây quỹ cho ông Andy Ogles, người đang tranh cử vào Quốc hội tại Địa hạt Bầu cử số 5 mới được vẽ lại của Tennessee. Một số độc giả sẽ nhớ ra đó là địa hạt nơi The Epoch Times, kết hợp với những phụ nữ thuộc Đảng Cộng Hòa ở Nashville, đã tổ chức một cuộc tranh luận sơ bộ độc nhất vô nhị với các chuyên gia về lĩnh vực (chủ đề) thay vì các ký giả đặt câu hỏi.

Ông Ogles đã thắng cuộc tranh luận đó, ít nhất là trong cuộc thăm dò ý kiến, và cuộc bầu cử sơ bộ đã diễn ra sau đó với một tỷ lệ chênh lệch cao.

Buổi gây quỹ này đã được tổ chức tại nhà của bà Lulu và ông John Elam, bản thân bà Lulu Elam gần đây đã được bầu vào Ủy ban Điều hành Tiểu bang của Đảng Cộng Hòa Tennessee.

Bầu không khí tại sự kiện có thể được mô tả là lo lắng cho đất nước nhưng lạc quan cho cuộc bầu cử của ông Ogles, điều sẽ khiến ông trở thành một thành viên của Nhóm Tự do Hạ viện, nơi ông được chọn bởi không ai khác ngoài Dân biểu Jim Jordan (Cộng Hòa–Ohio).

Nhưng trong bài diễn văn của ông và phần câu hỏi sau đó, một điều đã trở nên rõ ràng đó là mối quan tâm lớn nhất từ phía đám đông của nhà hoạt động Đảng Cộng Hòa này – thậm chí còn hơn cả thảm họa kinh tế toàn cầu đang leo thang nhanh chóng, Trung Quốc và Nga đang điều động quân, vụ bê bối chủ nghĩa chuyển giới–lạm dụng trẻ em gần đây tại Bệnh viện Đại học Vanderbilt, và làn sóng tội phạm tàn phá ở các thành phố lớn của chúng ta (bao gồm cả Nashville) – là biên giới phía nam rộng mở với lượng người nhập cư trái phép lớn chưa từng có dẫn đến hậu quả chết người thậm chí còn lớn hơn.

Tất nhiên, nguồn gốc của hậu quả nguy hiểm nhất trong tất cả những hậu quả chết người đó là thứ thuốc giờ đây đang được mọi người bàn luận đến và, thật không may lại đang được quá nhiều người sử dụng – fentanyl.

Được đưa từ Trung Quốc vào Mexico và các băng đảng Mexico, những kẻ hầu như đã tiếp quản đất nước đó và trở nên quyền lực hơn cả mafia trong những giấc mơ ngông cuồng nhất của họ, fentanyl hiện đang được nhiều người gọi là một thứ "vũ khí hủy diệt hàng loạt".

Và chắc chắn là như vậy.

CHARLOTTE CUTHBERTSON/THE EPOCH TIMES

Cảnh sát trưởng Quận Montgomery và nhân viên ứng phó khẩn cấp trong một trường hợp nghi ngờ dùng ma túy quá liều tại bãi đậu xe của một trạm xăng ở Thị trấn Harrison của Dayton, Ohio, ngày 01/11/2019.

Thượng nghị sĩ Tom Cotton (Cộng Hòa–Arkansas), người đã gióng hồi chuông báo động về fentanyl trong thời gian vừa qua, nhắc nhở chúng ta về mức độ nguy hại của chất này trong một bài bình luận cho tờ The Washington Times:

"Fentanyl là một loại ma túy đặc biệt nguy hiểm. Chỉ cần hai miligam – tương đương với một vài hạt cát – có thể sát hại một người trưởng thành. Các băng đảng Mexico đã xây dựng các siêu phòng thí nghiệm để sản xuất hàng loạt loại ma túy gây tử vong hết sức mạnh này. Chỉ riêng năm ngoái, các nhà chức trách đã thu giữ khoảng 2.5 tỷ liều fentanyl gây tử vong tại biên giới của chúng ta. Sử dụng quá liều Fentanyl hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với người Mỹ trong độ tuổi từ 18 đến 45."

"Mỗi ca tử vong do ma túy và trường hợp nghiện nặng giống như một trái bom khai nổ trong một cộng đồng. Các gia đình tan vỡ, trẻ em mồ côi, những người Mỹ trẻ đầy triển vọng bị hủy hoại về mặt tâm lý, và các khu dân cư trở nên hoang tàn. Có một điều hơi ngạc nhiên là một số vùng của đất nước này trông giống như những vùng chiến sự."

Chính phủ Tổng thống Biden đã cho phép tội ác khủng khiếp này xảy ra thông qua biên giới mở mà chúng ta có thể dễ dàng gọi nó là vụ sát nhân hàng loạt và nhiều người trong chúng ta đang tử vong hàng năm vì fentanyl hơn cả quân đội Mỹ tử trận trong Chiến tranh Việt Nam. Đã đến lúc tất cả chúng ta cần làm theo cách của ông Emile Zola và nói "J'Accuse…!" ("Tôi tố cáo…!") Không còn tội ác này đối với công dân của đất nước chúng ta.

Rõ ràng là chúng ta có thể làm như vậy tại thùng phiếu vào tháng Mười Một, nhưng đây cũng có thể là vấn đề tốt nhất để cảnh tỉnh những người ẩn sau các thuật ngữ "thiên tả" và "cấp tiến" và nghĩ mình là "người tốt".

Làm thế nào để quý vị có thể vừa là người "tốt" và vừa ủng hộ điều này?

Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm công bố rộng rãi thảm họa ngày càng lan rộng này càng nhiều càng tốt, không chỉ thông qua các bài báo và bài đăng trên mạng xã hội, mà thậm chí là gặp gỡ trực tiếp nơi mọi người thường có xu hướng lắng nghe hơn.

Đây không chỉ là một dịch bệnh ở nước Mỹ. Nó ở khắp mọi nơi và đang phát triển.

Đó có phải là một âm mưu của Trung Quốc cộng sản không? Điều đó do quý vị quyết định. Nhưng dù là gì đi nữa thì những viên thuốc đó, được các băng đảng làm cho hấp dẫn hơn, rồi đóng gói lại với màu sắc đẹp đẽ, mời gọi, đang sát hại con em chúng ta ở mức độ chưa từng có trong quá khứ.

COVID-19 không là gì cả khi đem ra so sánh. Fentanyl đang phá hủy dân số trẻ của chúng ta, và đó cũng là tương lai của chúng ta. Như ông Cotton đã lưu ý, chất này là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho những người từ 18 đến 45 tuổi.

Ông Michael Anton, viết dưới tên Publius Decius Mus, đã gọi năm 2016 là "Cuộc bầu cử Chuyến bay 93".

Tôi nghĩ chúng ta có thể dễ dàng gọi năm 2022 là "Cuộc bầu cử Fentanyl".

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 đồng sáng lập PJMedia, và hiện là biên tập viên chính cho The Epoch Times. Những cuốn sách gần đây nhất của ông là tiểu thuyết viễn tưởng "The GOAT" (Con DÊ) và sách phi hư cấu "I Know Best: How Moral Narcissism Is Destroying Our Republic, If It Hasn't Already" (Tôi Biết Rõ Nhất: Sự Ích Kỷ về Đạo Đức Đang Phá Hủy Nền Cộng Hòa của Chúng Ta Như Thế Nào, Nếu Điều Đó còn Chưa Xảy Ra). Quý vị có thể tìm thấy ông trên GETTR và Parler tại @rogerlsimon.

Thanh Tâm biên dịch

Các thượng nghị sĩ chất vấn FBI về việc trả tiền cho nguồn tin chính của hồ sơ chống ông Trump

Các thượng nghị sĩ hàng đầu của Hoa Kỳ đang thúc giục giám đốc FBI và tổng chưởng lý để có câu trả lời về việc làm sao mà chính phủ lại trả tiền cho nguồn tin chính của hồ sơ chống ông Donald Trump, vốn đã được chứng minh là đầy thông tin vô căn cứ.

Các Thượng nghị sĩ Chuck Grassley (Cộng Hòa–Iowa), thành viên cấp cao trong Ủy ban Tư pháp Thượng viện, và Ron Johnson (Cộng Hòa–Wisconsin), thành viên Đảng Cộng Hòa hàng đầu trong Tiểu ban Thường trực về Điều tra, cho biết họ muốn biết thêm thông tin sau tiết lộ gần đây rằng FBI trả tiền cho ông Igor Danchenko.

Biện lý Đặc biệt John Durham lần đầu tiên tiết lộ hồi đầu tháng Chín rằng FBI đã trả tiền cho ông Danchenko, nguồn tin chính cho ông Christopher Steele, tác giả hồ sơ, từ tháng 03/2017 đến 10/2020. Ông Danchenko sau đó đã xác nhận về các khoản thanh toán này. FBI đã từ chối bình luận và Bộ Tư pháp chưa trả lời các câu hỏi.

Tuần dương hạm có hỏa tiễn đạn đạo của Trung Quốc, chiến hạm Nga được phát hiện gần Alaska

Hôm 26/09, các quan chức quân đội Hoa Kỳ cho biết một tuần dương hạm hỏa tiễn và hai tàu hải quân khác của Trung Quốc cùng bốn tàu hải quân Nga đã được phát hiện gần bờ biển Alaska.

Theo một tuyên bố của Lực lượng Tuần duyên Hoa Kỳ, tuần dương hạm hỏa tiễn của Trung Quốc được nhìn thấy cách Đảo Kiska của Alaska khoảng 85 dặm về phía bắc hôm 19/09.

900 TRIỆU USD

Hôm 26/09, Bộ Tư pháp thông báo rằng đại công ty dược phẩm Biogen đã đồng ý trả 900 triệu USD để dàn xếp các tuyên bố rằng họ đã trả tiền hối lộ cho các bác sĩ để khuyến khích họ kê đơn thuốc đa xơ cứng của mình.

Cơ quan chấp pháp xóa bỏ nhóm đấu chó lớn nhất ở Nam Carolina

Hơn 300 con chó đã được giải cứu và 20 người đang bị giam giữ ở Nam Carolina sau khi các nhân viên chấp pháp thực hiện vụ bắt giữ lớn nhất đối với một nhóm chơi đấu chó trong lịch sử tiểu bang.

Bộ Tư pháp (DOJ) đã công bố kết quả của chiến dịch chung có sự tham gia của hơn 60 nhân viên chấp pháp tiểu bang và liên bang này trong một tuyên bố hôm 26/09.

Theo DOJ, chiến dịch chung này bắt đầu hôm 24/09 khi các sĩ quan ngăn chặn một trận đấu chó theo lịch ở Quận Richland.

Các binh sĩ Vệ binh Quốc gia chưa chích ngừa được điều động để ứng phó với bão lan

Trước khi cơn bão Ian được dự báo đổ bộ vào miền tây Florida, người đứng đầu Lực lượng Vệ binh Quốc gia Florida đã xác nhận hôm 26/09 rằng các binh sĩ của Lực lượng Vệ binh chưa chích vaccine COVID-19 sẽ được điều động để ứng phó với cơn bão.

Thiếu tướng Lực lượng Vệ binh Quốc gia Florida James Eifert nói với các phóng viên rằng lệnh bắt buộc chích ngừa của Ngũ Giác Đài không ảnh hưởng đến năng lực của tiểu bang trong việc kích hoạt các thành viên tại ngũ chưa chích ngừa để ứng phó với các thảm họa thiên nhiên như bão.

119 TRIỆU USD

AT&T đã giành được một đơn đặt hàng trị giá 119 triệu USD để hiện đại hóa mạng lời thoại và dữ liệu của Cục Hải quan và Biên phòng Hoa Kỳ.

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

Việc tỷ phú Warren Buffett bán cổ phiếu BYD tác động đến nhà đầu tư phổ thông ra sao?

FAN YU

OPINION

Bình luận

Khi Berkshire Hathaway, công ty đầu tư của ông Warren Buffett, bắt đầu giảm bớt cổ phần của mình trong nhà sản xuất xe điện và pin Trung Quốc BYD, các tin đồn bắt đầu lan truyền về ý nghĩa của việc này đối với BYD, thị trường chứng khoán Trung Quốc, và các nhà đầu tư phổ thông theo đuổi chứng khoán Trung Quốc.

Nhưng đối với những nhà đầu tư phổ thông thường theo dõi ông Buffett, việc này có ý nghĩa rất nhỏ.

Nhìn bề ngoài, việc bán cổ phiếu có vẻ kỳ lạ. Sau tất cả, BYD hiện là nhà sản xuất pin xe điện (EV) lớn thứ hai thế giới, vượt qua công ty LG của Nam Hàn. Doanh số bán xe điện của hãng cũng đang tăng nhanh. Thu nhập ròng nửa đầu năm 2022 của hãng này tăng gấp 3 lần. BYD cũng chiếm 30% thị phần dẫn đầu trong thị trường xe điện đang mở rộng của Trung Quốc. Đó là tất cả những tin tốt mà tự thân chúng cũng đủ để khiến cổ phiếu của công ty này tăng vọt.

Nhưng theo các hồ sơ chứng khoán thì Berkshire, một trong những cổ đông lớn nhất của BYD, hiện đã bán 18 triệu cổ phiếu. Hành động này đã khiến cổ phiếu BYD lao dốc trong giao dịch tại Hồng Kông. Tính đến hôm 06/09, cổ phiếu BYD đã giảm gần 30% kể từ ngày 01/07.

Hiện giờ, Berkshire vẫn sở hữu khoảng 220 triệu cổ phiếu, tương đương với gần 20% cổ phần sở hữu trong "cổ phiếu H" của công ty. Mặc dù khó xác định chính xác số lượng cổ phiếu Berkshire sở hữu vào bất kỳ thời điểm nào, nhưng số lượng cổ phiếu mà Berkshire đã bán chỉ chiếm rất ít trong tổng số cổ phiếu nắm giữ.

Vậy điều gì đang xảy ra ở đây?

Đầu tiên, một số chuyên gia đang dự tính việc bán ra cổ phiếu nhiều hơn có thể kéo giá xuống. Bà Lưu Ương (Yang Liu), Giám đốc đầu tư của Atlantis Investment, nói với đài CNBC hôm 31/08: "Đây là một xu hướng phổ biến đối với các nhà đầu tư bắt đầu chuyển đổi ra tiền mặt." Mặc dù đó là một nhận định khá rõ ràng, nhưng khối lượng lớn cổ phiếu mà ông Buffett sở hữu có thể dễ dàng tác động tới thị trường. Nếu Berkshire quyết định bán toàn bộ gần 20% cổ phần của mình trong công ty này, thì 220 triệu cổ phiếu của Berkshire tương ứng với 25 lần khối lượng giao dịch cổ phiếu trung bình trong một ngày. Nếu Berkshire không thể thu xếp việc bán một khối lượng cổ phiếu lớn với một ngân hàng đầu tư, thì Berkshire có thể mất nhiều tháng để bán cổ phiếu trên thị trường mở, và những giao dịch mua bán này dĩ nhiên sẽ gây áp lực lên giá cổ phiếu của BYD.

Tất cả những điều đó ảnh hưởng rất ít đến những nền tảng căn bản, tài chính, kinh tế, hoặc triển vọng của BYD. Hành động bán cổ phiếu đơn giản này sẽ gây áp lực lên giá cổ phiếu của công ty.

Và tại sao các nhà đầu tư kỳ vọng Berkshire tiếp tục bán ra? Quỹ này đã kiếm được rất nhiều tiền từ khoản đầu tư của mình.

Ông Buffett là người đề nghị chiến lược đầu tư giá trị, tập trung vào việc nâng cao giá trị dài hạn và mua các công ty có bảng cân đối kế toán tốt với mức giá thấp. Nhưng BYD không phải là một khoản đầu tư điển hình của ông Buffett theo câu thần chú đầu tư giá trị. Berkshire đã đầu tư vào BYD với giá 1 USD/cổ phiếu vào năm 2008 theo gợi ý của ông Lý Lục (Li Lu) – nhà sáng lập công ty đầu tư Himalaya Capital – người đã giới thiệu BYD cho đối tác kinh doanh lâu năm của ông Buffett là ông Charlie Munger. Đó là ba năm trước khi công ty này niêm yết trên thị trường chứng khoán Hồng Kông.

Số cổ phiếu mà Berkshire bán gần đây đạt mức trung bình 35 USD/cổ phiếu. Đó là bội số lợi nhuận thực gấp gần 35 lần. Berkshire đã nắm giữ cổ phiếu trong 14 năm, một khoảng thời gian dài hơn nhiều nhà đầu tư bán lẻ – hoặc thậm chí là nhà đầu tư tổ chức – sẽ nghĩ về việc nắm giữ cổ phiếu của họ. Điều này cho chúng ta thấy lợi nhuận rất lớn mà công ty này đang sở hữu, và sẽ là hoàn toàn hợp lý khi công ty này bắt đầu bán cổ phiếu BYD trước những bất ổn xung quanh thị trường chứng khoán Trung Quốc.

Đây có phải là điều mà các nhà đầu tư bán lẻ theo dõi "nhà tiên tri xứ Omaha" có thể lặp lại? Không có khả năng. Đây là trò chơi chỉ thích hợp cho số ít, vốn đặt Berkshire vào vị trí của một công ty đầu tư mạo hiểm ở giai đoạn cuối. Berkshire đã không thoái vốn khi BYD phát hành cổ phiếu lần đầu ra công chúng hồi năm 2011, và giữ cổ phiếu của công ty này ngay cả trong giai đoạn hỗn loạn 2014–2016 khi thị trường chứng khoán Trung Quốc chịu biến động to lớn. Berkshire đã tiếp tục giữ số cổ phiếu này trong thời kỳ hồi sinh của thị trường chứng khoán Trung Quốc trong năm năm qua.

Và cuối cùng, sau khi tâm lý chính sách ở Bắc Kinh dần trở nên đối địch với các công ty công nghệ và chính sách COVID của nước này phá hoại nền kinh tế Trung Quốc dẫn đến một tương lai mù mịt, Berkshire đã quyết định bắt đầu thoái số cổ phần rất lớn của mình tại BYD. Và thậm chí chúng tôi còn chưa đề cập đến các yếu tố trực tiếp hơn ảnh hưởng đến triển vọng tài chính của BYD, vốn rất sáng sủa nhưng đang gặp phải nhiều khó khăn. Giá nguyên liệu thô cho pin EV sẽ làm giảm tỷ suất lợi nhuận của công ty. Và bất chấp sự sụt giảm gần đây của giá cổ phiếu, BYD vẫn tiếp tục giao dịch ở mức bội số cao hơn các công ty cùng ngành và bội số tuyệt đối rất cao. BYD cũng bị Viện Chính sách Chiến lược Úc (ASPI) cáo buộc có liên quan đến lao động cưỡng bức trong cộng đồng người Duy Ngô Nhĩ ở Tân Cương.

Tất cả những yếu tố này, cùng với khoản lợi nhuận rất lớn trên báo cáo mà ông Buffett đã kiếm được, cho thấy Berkshire nên bán. Có lẽ Berkshire nên bắt đầu bán sớm hơn. Và đối với các nhà đầu tư phổ thông tình cờ sở hữu cổ phiếu BYD, có lẽ đây cũng là thời điểm tốt để bán do bức tranh vĩ mô và những thách thức cụ thể đối với cổ phiếu được định giá cao của công ty này.

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

Cô Fan Yu là một chuyên gia trong lĩnh vực tài chính và kinh tế và đã đóng góp các phân tích về nền kinh tế Trung Quốc từ năm 2015.

Vân Du biên dịch

NATI HARNIK/AP PHOTO

Ông Warren Buffett, Chủ tịch kiêm Giám đốc điều hành của Berkshire Hathaway, nói sau cuộc họp cổ đông thường niên của Berkshire Hathaway tại Omaha, Nebraska, ngày 05/05/2019.

Sự phân hóa Đông Tây trong chính sách tiền tệ

Trong khi phương Tây chống lạm phát, thì Trung Quốc theo đuổi kích cầu tiền tệ

*Tiếp theo từ **trang 1***

lớn cuối cùng trong những năm 1970 và 1980 đã thuyết phục Cục Dự trữ Liên bang (Fed), Ngân hàng Trung ương Âu Châu (ECB), và các ngân hàng Tây phương khác rằng họ không có lựa chọn nào khác ngoài việc tiến tới thắt chặt tiền tệ.

Tuy nhiên, Trung Quốc phải đối mặt với một loạt áp lực rất khác. Đối mặt với áp lực lạm phát ít dữ dội hơn nhiều so với phương Tây và lo ngại về các triển vọng kinh tế kém của quốc gia, Ngân hàng Nhân dân Trung Quốc (PBOC) đã cắt giảm lãi suất, mặc dù chỉ ở mức nhẹ, và nới lỏng chính sách tiền tệ.

Ở phương Tây, Fed đã đưa ra một cam kết lớn. Kể từ hồi tháng Ba, khi Fed cuối cùng cũng nhận ra mối đe dọa lạm phát mà đất nước phải đối mặt, các nhà hoạch định chính sách đã nâng mục tiêu lãi suất của quỹ liên bang từ 1.5% lên mức 2.25–2.5%. Ủy ban Thị trường Mở (FOMC) của Fed đã tăng thêm 0.75% nữa vào lãi suất mục tiêu khi nhóm họp hồi cuối tháng này.

Ngân hàng Trung ương Canada, nếu có, đã vượt qua Fed. Kể từ hồi tháng Ba, họ đã năm lần tăng lãi suất cho vay qua đêm với mức tăng tổng cộng là 3 điểm phần trăm. Các mức lãi suất này hiện cao hơn bất kỳ thời điểm nào trong 14 năm qua.

Gần đây, ECB đã tham gia vào xu hướng này. Bất đắc dĩ phải tăng lãi suất hồi đầu năm vì lo ngại một cuộc suy thoái kinh tế, các nhà hoạch định chính sách Âu Châu cuối cùng đã thừa nhận sự cần thiết của việc thắt chặt tiền tệ, nâng lãi suất mục tiêu ngắn hạn lên khoảng 0.75 điểm phần trăm. Mặc dù mục tiêu ở mức khoảng 1.25% của họ vẫn thấp hơn nhiều so với lãi suất của Mỹ, nhưng các nhà hoạch định chính sách của ECB đã hứa hẹn sẽ tăng thêm nữa theo những lộ trình này để bắt kịp những đồng minh của họ ở Bắc Mỹ.

ECB đã phải vượt qua rất nhiều lo ngại để thực hiện chính sách mới này. Không giống như Bắc Mỹ, các nền kinh tế trong lãnh thổ của ECB cách trạng thái toàn dụng lao động rất xa, và với tình trạng thiếu năng lượng đang đe dọa, viễn cảnh sụt giảm kinh tế là thực tế hơn nhiều so với bờ bên kia của Đại Tây Dương. Nhưng sự chênh lệch lãi suất ngày càng tăng đã thu hút tiền từ Âu Châu sang Hoa Kỳ khiến đồng euro giảm 15% so với USD, và các nhà hoạch định chính sách có thể thấy tiềm năng lạm phát gia tăng trong hành động đó. ECB cũng nhận thức rõ rằng nếu họ không hành động chống lại lạm phát, thì các doanh nghiệp và cá nhân sẽ e ngại có lạm phát và do đó rốt cuộc khiến việc đạt được sự kiểm soát trở nên khó khăn hơn.

Trung Quốc đã phải đi theo một hướng đi rất khác. Về một khía cạnh nào đó, các chủ ngân hàng của nước này chịu ít áp lực phải hành động hơn nhiều so với các nền kinh tế phương Tây. Lạm phát của Trung Quốc chắc chắn là đã tăng – từ 0.9% hồi tháng Hai năm ngoái lên 2.7% hồi tháng Bảy, thời điểm gần nhất có dữ liệu. Bất chấp sự gia tăng này, thì mức lạm phát đó ít đáng sợ hơn rất nhiều so với tỷ lệ lạm phát 8-9% ở phương Tây. Bên cạnh đó, mức lạm phát này không cao hơn nhiều so với mức trung bình 2.3% một năm của lạm phát Trung Quốc trong 20 năm qua và vẫn thấp hơn mức trần chính thức 3.0% của Bắc Kinh.

Tuy nhiên, thực tế đáng báo động hơn đối với các nhà hoạch định chính sách là những trở ngại kinh tế thực chất mà Trung Quốc đang phải đối mặt. Các đợt phong tỏa và cách ly được sử dụng để chống dịch COVID-19 đã khiến tăng trưởng của Trung Quốc dưới mức mục tiêu, và một số biện pháp hạn chế đó vẫn đang tiếp tục được áp dụng. Trung Quốc cũng phải đối mặt với những tác động của hạn hán, nắng nóng, tình trạng thiếu điện, và tác động kéo dài của những vụ phá sản năm ngoái trong lĩnh vực phát triển địa ốc. Trung Quốc có thể phải đối mặt với một cuộc suy thoái và chắc chắn sẽ không đạt được mục tiêu tăng trưởng [GDP] thực vốn đã được giảm xuống mức 5.5%.

Theo đó, ngân hàng trung ương Trung Quốc, PBOC, đã ngả theo hướng cắt giảm lãi suất và các biện pháp khác để nới lỏng chính sách tiền tệ. Lần cắt giảm đầu tiên xảy ra hồi cuối năm 2021 khi chính sách đã giảm lãi suất cho vay ngắn hạn căn bản từ 3.85% xuống 3.8%, và sau đó vào tháng Một năm ngoái đã hạ lãi suất xuống 3.7%. Các nhà quản lý đã cắt giảm lãi suất một lần nữa vào cuối tháng Tám xuống còn 3.65%. Những thay đổi này trông giống như những thay đổi nhỏ, nhưng chúng có tác động ở Trung Quốc. Và những đợt cắt giảm lãi suất này không phải là tất cả. PBOC cũng cắt giảm lãi suất cho vay 5 năm – có lẽ là ở mức đáng kể hơn đối với việc cho vay kinh doanh – từ 4.65% vào cuối năm ngoái xuống 4.45% hồi tháng Năm, và sau đó, chỉ một tuần trước đợt cắt giảm lãi suất ngắn hạn hồi tháng Tám, PBOC đã cắt giảm lãi suất 5 năm một lần nữa xuống còn 4.3%.

Sự phân hóa Đông-Tây này có lẽ sẽ còn kéo dài trong một thời gian tới. Ngay cả khi có sự may mắn bất thường, thì Âu Châu và Bắc Mỹ sẽ phải đối mặt với áp lực lạm phát đủ để phải giữ lãi suất cao hơn mức mong muốn và có khả năng buộc phải tăng lãi suất nhiều hơn nữa, ít nhất là tới mức lạm phát. Áp lực đó sẽ vẫn tồn tại ngay cả khi có một cuộc suy thoái. Ngược lại, đối mặt với những trở ngại tăng trưởng lớn như hiện tại, Trung Quốc có khả năng sẽ nới lỏng đây cương tiền tệ nhiều hơn mức mà họ từng làm và tích cực nới lỏng hơn nữa khi mức độ nghiêm trọng của những khó khăn kinh tế của Trung Quốc trở nên rõ ràng.

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

Ông Milton Ezrati là một biên tập viên cộng tác với The National Interest, một chi nhánh của Trung tâm Nghiên cứu Vốn Con người tại Đại học Buffalo (SUNY), và là nhà kinh tế trưởng của Vested, công ty truyền thông có trụ sở tại New York. Cuốn sách mới nhất của ông là "Thirty Tomorrows: The Next Three Decades of Globalization, Demographics, and How We Will Live" (Ba Mươi Ngày Mai: Ba Thập Niên Tiếp Theo của Toàn Cầu Hóa, Nhân Khẩu Học, và Cách Chúng Ta Sẽ Sống).

Nhật Thăng biên dịch

MARK RALSTON/AFP/GETTY IMAGES

Trụ sở chính của ngân hàng trung ương Trung Quốc, Ngân hàng Nhân dân Trung Quốc (POBC), tại Bắc Kinh, vào ngày 07/08/2011.

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

THE EPOCH TIMES

Anh Vladimir Petrov đến từ Mexico đã giành giải Vàng tại Cuộc thi Piano Quốc tế NTD 2019 lần thứ 5 ở New York.

'Hành trình Thần Thánh'

Tác phẩm chờ đón các nghệ sĩ trong cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6

Một tác phẩm trình diễn soạn riêng cho đàn piano thể hiện tâm hồn rộng mở và kỹ thuật điêu luyện

TRƯƠNG HIẾN NGHĨA

Cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6 do Đài truyền hình Tân Đường Nhân (New Tang Dynasty Television) tổ chức sẽ diễn ra tại New York vào cuối tháng 10 năm nay.

Theo quy định, 45 ngày trước cuộc thi, Ban tổ chức sẽ công bố nhạc phẩm chỉ định dành cho các nghệ sĩ được tiến vào vòng chung kết. Tác phẩm lần này có tựa đề "Hành trình Thần Thánh" (The Sacred Journey).

Trong cuộc phỏng vấn mới đây, cô Cầm Viên (Qin Yuan), nhà soạn nhạc của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun (Shen Yun) và cũng là người biên soạn tác phẩm chỉ định, cho biết rằng "Hành trình Thần Thánh" được viết dựa theo một tác phẩm mà cô vinh hạnh được Giám đốc Nghệ thuật Shen Yun – ông D.F. – cho phép cô thực hiện. Cô chia sẻ về những trải nghiệm sâu sắc trong quá trình soạn nhạc phẩm này, đồng thời giới thiệu chi tiết một số đặc điểm của nhạc phẩm. Cô hy vọng các thí sinh có thể mở rộng trái tim cảm nhận tác phẩm và đạt được kết quả tốt trong cuộc thi.

Âm nhạc Shen Yun: Sự kết hợp đặc sắc giữa âm nhạc Trung Hoa và Tây phương

Cô Cầm Viên là nhà soạn nhạc của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun, cô đồng thời cũng là một nghệ sĩ dương cầm. Cô đã nhận bằng thạc sĩ chuyên ngành sáng tác tại Nhạc viện Trung Quốc và gia nhập Shen Yun năm 2017. Sở trường của cô là sáng tác các nhạc phẩm dựa trên giai điệu và làn điệu truyền thống Trung Hoa kết hợp với các kỹ thuật hòa âm, phối khí của dàn nhạc cổ điển phương Tây.

"Tôi rất vinh dự khi được biên soạn tác phẩm chỉ định trong Cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6." Cô chia sẻ.

"Đây là lần đầu tiên Giám đốc Nghệ thuật của Shen Yun cho phép chúng tôi sử dụng một trong những tác phẩm của ông để làm âm hưởng chủ đạo cho tác phẩm, cũng là chủ đề và tinh thần cốt lõi trong sáng tác của chúng tôi."

Cô Cầm Viên cho biết, cũng giống như âm nhạc của Shen Yun, tác phẩm được chỉ định là sự kết hợp giữa tinh hoa của âm nhạc phương Đông và âm nhạc chính thống phương Tây, tức là dựa trên làn điệu, sự tinh tế của âm nhạc cổ điển Trung Hoa trong khi sử dụng nhạc cụ phương Tây để làm nổi bật vẻ đẹp của âm nhạc truyền thống Trung Hoa. Cách kết hợp hoàn hảo yếu tố âm nhạc cổ điển phương Tây với âm nhạc truyền thống Trung Hoa biểu đạt được ý nghĩa thần thánh của âm nhạc.

"Mặc dù ý tưởng kết hợp các yếu tố Trung Hoa và phương Tây đã được các nhà soạn nhạc ngoại quốc và Trung Hoa đại lục thử nghiệm trong nhiều năm, vẫn không ai đạt đến trình độ thế giới," cô chia sẻ. "Nhưng Shen Yun đã làm được điều đó. Thành công của Shen Yun đã chứng minh rằng loại hình âm nhạc bao hàm được nhạc giao hưởng của phương Tây và tinh hoa văn hóa Trung Hoa chính là nghệ thuật hoàn mỹ nhất."

> **"Chỉ khi tâm hồn bạn thuần tịnh, bạn mới có thể đưa những nội hàm như vậy vào tác phẩm âm nhạc, mới có thể khiến các nghệ sĩ dự thi cảm nhận được điều đó.**
>
> *Cô Cầm Viên, nhà soạn nhạc của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun*

Những trải nghiệm trong quá trình sáng tác: Thăng hoa và tẩy tịnh

Vậy làm sao để sử dụng đàn piano mà có thể phản ánh được quan niệm nghệ thuật và nội hàm của âm nhạc

*Xem tiếp **trang 15***

COURTESY OF QIN YUAN

Cô Cầm Viên, nhà soạn nhạc của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun, người biên soạn nhạc phẩm chỉ định của Cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6, đã nhận lời phỏng vấn của Epoch Times và chia sẻ với độc giả về những trải nghiệm trong quá trình biên soạn và cảm thụ về bản nhạc gốc.

Vua Charles I và bức tượng bán thân của ngài

JAMES BARESEL

ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

"Vua Charles I ở ba góc độ", năm 1635, của Anthony van Dyck. Sơn dầu trên vải. Bộ sưu tập Hoàng gia, Vương quốc Anh.

Năm 1636, ông Gian Lorenzo Bernini đã nhận được một bức tranh khác thường – "Chân dung vua Charles I ở ba góc độ" do họa sĩ Anthony van Dyck vẽ. Trung tâm bức tranh là chân dung nhà vua ở hướng chính diện. Ở hai bên, ông được vẽ ở góc nghiêng và ở góc khuôn mặt ba phần tư. Đây là một màn thể hiện tài năng kỳ lạ chăng? Hay chỉ là ngẫu hứng? Không đâu! Bức tranh độc đáo này được dùng để làm mẫu tạc tượng người yêu nghệ thuật hoàng gia vĩ đại nhất trong lịch sử.

Vua Charles I của Anh Quốc nổi danh cả về bảo trợ nghệ thuật cũng như vai trò của ông trong cuộc nội chiến. Ông đặc biệt mến mộ những nghệ sĩ trường phái Flemish như Sir Peter Paul Rubens và Anthony van Dyck, cũng như kiến trúc sư người Anh Inigo Jones. Nhưng đó không phải là toàn bộ câu chuyện. Vua Charles là người tinh tế hơn cả những người tinh tế. Những cống hiến của ông cho cái đẹp đã khiến nước Anh trở thành một trung tâm về đời sống nghệ thuật Âu Châu.

Khi vua Charles đăng quang năm 1625, kiến trúc và văn học là hai bộ môn nghệ thuật giữ vị trí chủ đạo trong nền văn hóa Anh. Nhà biên kịch Shakespeare đã qua đời chưa đầy một thập niên, nhà viết kịch kiêm nhà thơ nổi danh hàng đầu người Anh sau Shakespeare là Ben Jonson đang ở đỉnh cao của sự nghiệp. Inigo Jones (1573–1652) là kiến trúc sư vĩ đại đầu tiên của nước Anh và là người đầu tiên sử dụng các quy luật cổ điển về tỷ lệ và đối xứng trong các kiến trúc của mình. Thiết kế dinh thự Nữ hoàng của ông Inigo Jones đã trở thành hình mẫu cho những bước phát triển thẩm mỹ tiếp theo ở miền Tây nước Anh. Tuy nhiên, không có nghệ sĩ nổi tiếng nào dành thời gian dài ở Anh Quốc sau họa sĩ Hans Holbein Con (1497–1543). Ngay cả những nghệ sĩ trẻ tài năng cũng rất hiếm có ở Anh. Có ít tác phẩm của những bậc thầy người Ý từng được nhập cảng vào quốc gia này.

Những ảnh hưởng nghệ thuật

Tuy nhiên, những người đam mê nghệ thuật Anh đã yêu mến các nghệ sĩ Flemish từ lâu. Vì thế, Sir Peter Paul Rubens và Anthony van Dyck bắt đầu ảnh hưởng đến thị hiếu của người Anh. Cả hai đều là những nhà tiên phong của phong trào Baroque Ý. Kiến trúc sư Inigo Jones đồng thời cũng giới thiệu phong cách kiến trúc Ý.

Việc yêu thích những họa sĩ này đã giúp vua Charles nhận thức được mỹ thuật trong chuyến đến Tây Ban Nha năm 1623. Vua Philip IV của Tây Ban Nha sở hữu một trong những bộ sưu tập nghệ thuật tuyệt vời nhất Âu Châu, mà chủ yếu là những bức tranh sơn dầu tráng lệ thời Phục hưng của Ý.

Vua Charles ấp ủ theo hình mẫu đó. Ông đã mua nhiều tác phẩm của danh họa Raphael, Leonardo da Vinci, Titian và của những người khác. Các nhà môi giới thậm chí còn tìm những bức tượng La Mã cổ đại [đưa vào bộ sưu tập]. Chỉ sau một thập niên rưỡi, bộ sưu tập của ông lên tới 2,000 phẩm vật, tương đương với những gì vua Tây Ban Nha đã sưu tập trong một thế kỷ.

Vua Charles I không dừng lại ở việc sưu tầm các tác phẩm của các bậc thầy trước đó. Ông cũng tận tâm với việc phát triển những cái tác phẩm mới. Đến năm 1628, ông là nhà bảo trợ chính của ông Orazio Gentileschi, một trong những nghệ sĩ Baroque quan trọng nhất của Ý. Một năm sau, Sir Peter Paul Rubens, nghệ sĩ xuất sắc Âu Châu vào thời điểm đó, đã đến thăm Anh Quốc. Nhà vua đã ủy quyền cho ông vẽ một loạt bức bích họa trần nhà của Phòng tiệc tại Cung điện Whitehall.

Năm 1632, Anh Quốc chứng kiến sự xuất hiện của Anthony van Dyck và sự khởi đầu của một trong những mối quan hệ giữa nghệ sĩ và người bảo trợ quan trọng nhất trong lịch sử. Tác phẩm của Van Dyck không chỉ đơn thuần là của một bậc thầy vĩ đại, cũng không phải chỉ về khổ tranh cỡ lớn, mà ở việc truyền tải tinh thần cuộc sống trong triều đình của Vua Charles một cách nguyên bản nhất. Trước đây, các vị vua được khắc họa ở tư thế hoặc những vị trí ngụ ý quyền lực mạnh mẽ. Nhiều bức tranh của van Dyck về vua Charles I đã duy trì truyền thống này. Nhiều bức khác ghi lại khung cảnh từ cuộc sống thường nhật của hoàng gia. Những bức tranh "Vua Charles I đi săn", "Hoàng hậu Henrietta Maria và Sir Jeffrey Hudson", "Năm người con lớn của vua Charles I" đều giống như ảnh chụp những người "quay về phía máy ảnh" trong các hoạt động bình thường của họ. Một bức chân dung Van Dyck vẽ Vua Charles I và Hoàng hậu Henrietta Maria ghi lại sự ân cần ấm áp dành cho nhau hiếm thấy trước đây trong các bức tranh của những cặp vợ chồng hoàng gia.

"Chân dung của hai họa sĩ Peter Paul Rubens và Anthony van Dyck", giữa năm 1632–1687, của Paulus Pontius, sau bức tranh của Anthony van Dyck. Khắc trên giấy. Rijksmuseum, Amsterdam.

Bức tượng bán thân truyền kỳ

Mặc dù thực tế là bộ sưu tập bao gồm những tác phẩm mới ấn tượng như vậy cùng với các tuyệt tác của những bậc thầy vĩ đại nhất, nhưng vẫn còn một số khoảng trống đáng kể. Vua Charles chưa bao giờ được miêu tả trong điêu khắc. Và ông không có kiệt tác nào của ông Bernini – nhà điêu khắc xuất sắc nhất sau nghệ thuật gia Michelangelo và là đối thủ duy nhất của ông ta. Việc để Bernini tạc tượng nhà vua sẽ lấp đầy cả hai khoảng trống này. Nhưng vấn đề là ông Bernini đang làm việc cho Giáo hoàng Urban VIII. Rời Rome trong một thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến sự nghiệp của ông. Vua Charles cũng không thể rời khỏi vương quốc của mình trừ phi có lý do chính trị hoặc quân sự cấp bách.

Gạt những trở ngại đó qua một bên, cả ông Bernini và Giáo hoàng Urban đều nóng lòng muốn giúp nhà vua thực hiện mong muốn. Đối với ông Bernini, để nhận nhiệm vụ này từ một vị vua danh tiếng như vậy quả là đặc biệt hãnh diện – và chắc chắn sẽ rất xứng đáng. Giáo hoàng có lý do mạnh mẽ hơn. Mặc dù không thể bãi bỏ các luật chống Công giáo mà không cần sự phê chuẩn của nghị viện thiếu thiện chí, vua Charles, người theo Anh giáo đã giảm đáng kể việc bắt bớ các tín đồ Công giáo.

Ông Bernini đã đồng ý thực hiện điều mà chưa một nhà điêu khắc nào từng làm trước đây. Điêu khắc chân dung một ai đó bằng đá cẩm thạch khó hơn nhiều so với vẽ bằng cọ vẽ. Không chỉ vậy, ông Bernini còn tạc một người mà ông chưa từng gặp mặt trước đây. Ông cần những bức vẽ chân dung của vua để làm mẫu, và rõ ràng họa sĩ Van Dyck đã hợp tác tốt đẹp trong kế hoạch này. Bên cạnh việc là họa sĩ vẽ chân dung vua Charles, van Dyck cũng đã thân quen ông Bernini khi làm việc ở Rome.

Bức tượng bán thân đã thành công. Ngay lập tức tác phẩm nổi tiếng khắp Âu Châu, và ông Bernini được mời lặp lại màn trình diễn này bốn năm sau đó, tạc tượng bán thân của Đức Hồng y Richelieu ở Pháp từ một bức vẽ chân dung ba góc độ khác nhau. Đáng tiếc thay, chúng ta phải dựa vào các nghiên cứu sau này để biết Bernini đã điêu khắc vị vua người Anh xuất sắc như thế nào. Mặc dù các bản sao chép kém hơn vẫn tồn tại, bức tượng bán thân vua Charles đã bị hủy hoại một cách bi thảm trong trận hỏa hoạn tại cung điện Whitehall năm 1698.

Bức chân dung tự họa, khoảng năm 1620–21, của Anthony van Dyck. Sơn dầu trên vải. Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan, Thành phố New York.

"Charles I và Henrietta Maria cầm vòng nguyệt quế", năm 1632, của Anthony van Dyck. Sơn dầu trên vải. Lâu đài và Vườn của Tổng giám mục, Kromeriz, Cộng hòa Czech.

Tác giả James Baresel là một nhà văn tự do, ông viết bài cho các tạp chí như Fine Art Connoisseur, Military History, Claremont Review of Books, New Eastern Europe.

Thanh Ân biên dịch

'Hành trình Thần Thánh'

Tác phẩm chờ đón các nghệ sĩ trong cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6

*Tiếp theo từ **trang 13***

truyền thống Trung Hoa? Cô Cầm Viên khi mới đảm nhận công việc biên soạn nhạc phẩm "Hành trình Thần Thánh" cũng phải đối diện với không ít thử thách.

"Vinh dự vô cùng, nhưng lúc đầu tôi không biết bắt đầu từ đâu. Vì tôi không biết mình nên định vị tác phẩm này ra sao, không biết gửi gắm ý nghĩa gì trong tác phẩm này." Cô cho biết.

"Vì cuộc thi này không phải là cuộc thi đánh giá kỹ năng về piano, mà là 'Cuộc thi Piano quốc tế'. Vậy nên, tác phẩm này nên biểu đạt điều gì? Làm cách nào để các nghệ sĩ dương cầm từ các quốc gia và dân tộc khác nhau ở phương Đông và phương Tây có thể cảm nhận được điều gì đó có ý nghĩa khi biểu diễn tác phẩm này. Đó là những câu hỏi khiến tôi cảm thấy bối rối lúc ban đầu."

Cô Cầm Viên đọc đi đọc lại lời tác phẩm của ông D.F, rồi dần dần ý tưởng cũng đến với cô. Cô nghĩ rằng nếu tác phẩm được trình bày theo lối kể chuyện thì sẽ giúp các nghệ sĩ và khán giả cảm nhận đầy đủ ý nghĩa sâu sắc đằng sau nhạc phẩm.

"Bản thân tôi cũng suy ngẫm: câu chuyện nên bắt đầu từ đâu; tiến triển câu chuyện ra sao; và rồi sẽ dẫn dắt mọi người đi đến đâu. Tôi chợt nhớ về ba câu hỏi lớn trong cuộc đời: 'Con người đến từ đâu? Ý nghĩa của cuộc đời này là gì? Con người cuối cùng sẽ đi về đâu?' Đây là một chủ đề sâu sắc hơn. Khi tôi nghĩ về những câu hỏi này, ý tưởng sáng tác bỗng nhiên trở nên mạch lạc hơn."

Cô cho biết, "Trong suốt quá trình, tôi cảm nhận được sâu sắc một điều: Đây là một quá trình tẩy tịnh tâm hồn tôi. Bởi vì tôi phải nói thật rõ ràng rằng: chỉ khi tâm hồn bạn thuần tịnh, bạn mới có thể đưa những nội hàm như vậy vào tác phẩm âm nhạc, mới có thể khiến các nghệ sĩ dự thi cảm nhận được điều đó."

Cô Cầm Viên thể nghiệm được rằng, cả hai nền văn hóa phương Đông và phương Tây đều có một đặc điểm chung. Ví dụ như bạn đi xem các tác phẩm thời kỳ Phục Hưng hoặc các thời kỳ trước đó, cho dù là âm nhạc, mỹ thuật, hội họa, điêu khắc, thơ ca, văn học, cũng như nhiều câu chuyện, nhân vật và sự kiện còn sót lại trong lịch sử, v.v. thì sẽ thấy tất cả đều hàm chứa một giá trị cốt lõi: Nhân loại là do Thần tạo ra, nhân loại nên tín Thần, và cần có lòng khiêm cung và tôn kính trước Thần.

"Nhưng đứng trước những thay đổi không ngừng của xã hội hiện đại, một số người có thể mơ hồ về sự tồn tại của Thần. Con người tin sự tồn tại của những sinh mệnh cao tầng hay không; đó là lựa chọn của con người. Nhưng Thần thực sự luôn tồn tại."

Cô nói: "Một số người không muốn suy ngẫm về điều này và chỉ tập trung vào hưởng thụ cuộc sống vật chất, hoặc theo đuổi cuộc sống kiểu như 'sống trong hiện tại', nhưng trăm năm qua đi bạn sẽ ra sao? Bởi vì cuộc đời vốn thật ngắn ngủi, mấy chục năm trôi qua trong chớp mắt, bạn sẽ lưu lại cho hậu thế những gì; đây mới là những điều ý nghĩa hơn. Thực ra đây cũng là nói về ý nghĩa của cuộc sống, một câu chuyện trong cảnh giới tâm linh."

Cốt lõi của văn hóa truyền thống Trung Hoa là "văn hóa Thần truyền", "Thần luôn ban cho con người hy vọng và ánh sáng." Cô Cầm Viên đã thể nghiệm được điều này trong quá trình sáng tác của mình.

"Đặc biệt là trong thời điểm này, thế giới đang xuất hiện những biến hóa rất lớn; không ai có thể điều khiển được dòng chảy này," cô nói.

"Khi đối mặt trước tình thế hỗn loạn như dịch bệnh, chiến tranh, và thời cuộc, điều chúng ta có thể làm được lúc này là giữ trái tim thiện lương, lương tri và chọn đứng về chính nghĩa."

Thử thách đối với những nghệ sĩ dự thi

Cô Cầm Viên cho biết, tác phẩm được chỉ định trong cuộc thi là một phần quan trọng trong tiêu chuẩn đánh giá. Đầu tiên, Ban giám khảo sẽ xem xét về kỹ năng của nghệ sĩ piano thông qua tốc độ, lực độ, độ điêu luyện, cũng như đánh giá liệu nghệ sĩ piano có thể thể hiện được âm thanh hoàn hảo và nội hàm lay động trái tim hay không.

"Nhìn vào mức độ hiểu biết của nghệ sĩ về một nhạc phẩm mới, chúng tôi có thể thấy được cá tính của người biểu diễn, thấy được họ có thể trình bày như nguyên tác và tạo ra âm nhạc thuần tịnh hay không."

Là một nghệ sĩ biểu diễn nên khi sáng tác tác phẩm này, cô Cầm Viên cũng đứng tại quan điểm của người biểu diễn để suy ngẫm các khía cạnh liên quan.

"Ví dụ, làm thế nào để người chơi đàn không chỉ đọc hiểu bản nhạc, mà còn phải cố gắng giúp họ không bị mơ hồ trong quá trình đọc hiểu bản nhạc," cô nói.

Ngoài ra, làm thế nào để thể hiện được sự thanh tao của nhạc cụ Trung Hoa cũng như âm nhạc Trung Hoa trên đàn piano, đó là một thách thức không nhỏ đối với cả nhà biên soạn lẫn người biểu diễn.

"Bởi vì khi nhìn vào một nốt nhạc, các nghệ sĩ sẽ có nhiều cách diễn giải, cách nhấn phím đàn, có thể là chậm rãi thư thái, có thể là mạnh mẽ dứt khoát, hoặc điều chỉnh màu sắc và âm lượng, họ có thể có những diễn giải ở các góc độ khác nhau. Tôi đã cố gắng thể hiện những điều muốn biểu đạt nhất trong bản nhạc, cố gắng để người chơi cảm nhận được rằng đoạn nhạc đó có thể là một loại nhạc cụ Trung Hoa."

"Người ta thường nói Trung Hoa chỉ có âm giai ngũ cung, nhưng thực ra không phải chỉ có vậy. Âm nhạc Trung Hoa sử dụng phổ biến ba loại âm giai: Thanh nhạc, Nhã nhạc, Yến nhạc. Cả ba loại này đều là thang âm bảy nốt, nhưng lại tương tự như âm giai ngũ cung; tuy nhiên có tồn tại sự khác biệt căn bản với thang âm bảy nốt của phương Tây hoặc hệ thống nốt tự nhiên."

Cô giải thích: "Không phải bản thân các âm này đã thay đổi, mà theo tôi, đó là sự khác biệt trong cấu trúc của âm nhạc. Nó giống như một miếng vàng, cấu trúc sắp xếp nguyên tử của chúng vốn đã như vậy, và nó khác với nguyên tắc sắp xếp nguyên tử của đồng. Theo tôi thấy, những "âm" này cũng như thế, chúng chỉ là khác nhau về phương thức sắp xếp và phương thức tổ chức. Hoặc thông qua tiết tấu, và thông qua đường đi của âm thanh... khiến phong vị Trung Hoa đằng sau đó là khác đi. Đây là điều khác biệt căn bản."

Cô Cầm Viên chia sẻ: "Đôi khi nó được phản ánh ở cấu trúc giữa các âm; bởi vì đã là giai điệu của Trung Hoa thì chỉ cần nghe một chút đã nhận ra; vì nó mang âm hưởng Trung Hoa. Nó bao gồm cả những nguồn cảm hứng trong tiết tấu và nhịp điệu khi các nghệ sĩ chơi bản nhạc. Bạn thử nghĩ xem, chúng ta dùng piano thay cho đàn Nhị Hồ? Dùng piano thay cho đàn Tỳ Bà? Đây là một thử thách khá khó khăn mà tôi gặp phải trong quá trình sáng tác. Tác phẩm đã hoàn thành rồi, giờ đây là thách thức không nhỏ đối với thí sinh."

Lời khuyên cho các thí sinh: Cảm nhận bằng trái tim, và mạnh dạn biểu đạt

Cô Cầm Viên tiết lộ thêm, Shen Yun có hai loại nhạc cụ truyền thống tiêu biểu của Trung Hoa là đàn Nhị Hồ và đàn Tỳ Bà. Cả hai loại nhạc cụ này đều có những đặc điểm riêng.

"Cổ nhân có bài thơ miêu tả âm thanh của đàn Tỳ Bà như 'hạt châu to, hạt châu nhỏ rơi trên đĩa ngọc'." Khi chơi đàn ở tốc độ chậm thì nghe như hạt châu nhỏ, như vậy âm thanh là có hình dạng và được tạo ra từ dây đàn, có mối liên hệ tuyến tính như vậy đó. Thật tuyệt vời phải không!"

Cô nói, "Còn đàn Nhị Hồ là một nhạc cụ gần gũi nhất với giọng nói của con người. Điều kỳ diệu là nó chỉ có hai dây, nhưng từ số lượng dây ít ỏi và âm vực có hạn ấy, lại có sức mạnh biểu diễn âm nhạc vô cùng phong phú."

Cô gửi lời khuyên đến các nghệ sĩ tham gia, nếu muốn nắm vững được đặc điểm của tác phẩm chỉ định của cuộc thi, các nghệ sĩ dự thi nên dành thời gian nghe nhạc của Shen Yun.

"Nghe nhạc Shen Yun là rất cần thiết, và là một trong những việc nên làm," cô nói thêm.

"Nếu các thí sinh không có cơ hội xem trực tiếp các buổi biểu diễn của Shen Yun, họ có thể xem những tác phẩm nhạc giao hưởng trên trang web của Shen Yun."

Ngoài ra, cô hy vọng các nghệ sĩ dự thi sẽ nghiên cứu kỹ lưỡng những ký hiệu cô viết trên bản nhạc.

"Trên nhạc phổ, chúng tôi đã để các ký hiệu về 'tiết tấu', một số ký hiệu phân đoạn... Tất cả chúng đã được suy xét rất kỹ lưỡng, nên các nghệ sĩ dự thi cần nghiên cứu chi tiết. Tuy vậy, các nghệ sĩ dự thi cũng nên mạnh dạn biểu đạt lý giải về âm nhạc đó. Hiện tại chúng tôi không thể trình bày quá chi tiết, cũng là để các thí sinh thỏa sức phát huy tài năng và óc sáng tạo của họ."

Cuối cùng, cô Cầm Viên chia sẻ, văn hóa truyền thống Trung Hoa có một tổ hợp là "thơ, họa, và âm nhạc". Khi đạt đến trình độ rất cao, có thể đưa tổ hợp bộ ba này hòa thành một.

"Ví dụ, trong văn hóa Trung Hoa, khi vẽ một đóa hoa mai, đóa mai ấy không chỉ được thể hiện trên giấy, mà người nghệ sĩ hy vọng rằng nó có thể truyền cảm hứng cho người khác về tinh thần đằng sau đóa hoa đó, chẳng hạn như hoa mai thường tượng trưng cho phẩm cách kiên cường bền bỉ của con người."

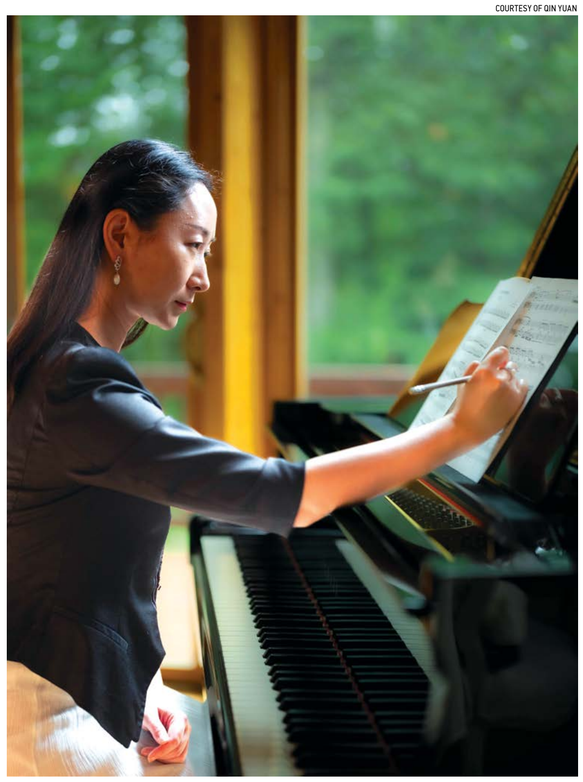
Cô tin rằng, cảnh giới tương thông giữa nghệ thuật Đông phương và Tây phương phụ thuộc vào phương diện tinh thần. "Chúng ta thường nói rằng, ở một mức độ nhất định, trình độ đạo đức của một người sẽ quyết định mức độ thành tựu nghệ thuật của người đó."

Cô hy vọng rằng trong quá trình diễn tấu, khi suy ngẫm về những câu hỏi như "Giai điệu này đang thể hiện điều gì? Tại sao câu tiếp theo của giai điệu này lại phát triển theo hướng ấy?" họ cũng sẽ suy nghĩ thêm về ý nghĩa cuộc đời như quá trình cô biên soạn nhạc phẩm. Từ đó giúp người nghệ sĩ thanh lọc bản thân và thăng hoa đến một cảnh giới cao hơn.

"Cuộc thi này yêu cầu biểu diễn các tác phẩm piano từ các thời kỳ Baroque, Cổ điển, và Lãng mạn. Thực ra những nhạc sĩ thời kỳ đầu này như Bach, Beethoven, và Mozart, v.v., đều là những người tín Thần. Tôi nghĩ cuộc thi này cũng muốn nhắn nhủ chúng ta rằng: chỉ có tin ngưỡng vào Thần mới có thể sáng tác ra những tác phẩm tốt đẹp."

Minh Phương biên dịch

COURTESY OF QIN YUAN



Trong quá trình biên soạn nhạc phẩm chỉ định cho Cuộc thi Piano Quốc tế NTD, cô Cầm Viên đã lấy những giai điệu và làn điệu của âm nhạc cổ truyền Trung Hoa làm nền tảng, sau đó sử dụng các nhạc cụ phương Tây để làm nổi bật nét đặc sắc của âm nhạc cổ điển Trung Hoa. Qua đó tác phẩm đã thể hiện được ý nghĩa thần kỳ của âm nhạc.

> **Nhìn vào mức độ hiểu biết của nghệ sĩ về một nhạc phẩm mới, chúng tôi có thể thấy được cá tính của người biểu diễn, thấy được họ có thể trình bày như nguyên tác và tạo ra âm nhạc thuần tịnh hay không.**
>
> *Cô Cầm Viên, nhà soạn nhạc của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun*

Cuộc thi Piano Quốc tế NTD lần thứ 6

Vòng sơ khảo, bán kết, chung kết, và lễ trao giải của cuộc thi sẽ được tổ chức tại Thành phố New York, Hoa Kỳ từ ngày 29/10/2022 đến ngày 02/11/2022.

- **Vòng sơ khảo 1:** Ngày 29/10/2022 (Thứ Bảy)
- **Vòng sơ khảo 2:** Ngày 30/10/2022 (Chủ Nhật)
- **Vòng bán kết:** Ngày 31/10/2022 (Thứ Hai) (Truyền hình Trực tiếp toàn cầu)
- **Vòng chung kết:** Ngày 01/11/2022 (Thứ Ba) (Truyền hình Trực tiếp toàn cầu)
- **Buổi hòa nhạc & Lễ trao giải "Ngôi sao tương lai":** Ngày 02/11/2022 (Thứ Tư) (Truyền hình Trực tiếp toàn cầu)

Để biết chi tiết, vui lòng truy cập: https://competitions.ntdtv.com/piano/chinese/

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

BEARFOTOS VIA FREEPIK.COM

Làm thế nào các con tôi ngừng mè nheo chỉ trong 3 ngày

MARY HUNT

Đối với một bà mẹ có hai con suốt ngày mè nheo mức đẳng cấp thế giới thì các kỹ thuật được mô tả trong cuốn hướng dẫn dạy con dường như quá đơn giản để có thể đem lại hiệu quả, hứa hẹn kết quả tốt nữa thì thực là phi lý. Nhưng trong cơn tuyệt vọng, tôi quyết định áp dụng chương trình chống mè nheo vốn được bảo đảm là phù hợp với các bé từ độ tuổi mới biết đi trở lên. Trong khả năng tốt nhất của mình, tôi đã làm theo những hướng dẫn đơn giản hàng ngày của quyển sách ấy.

Ngày đầu tiên

Bất cứ khi nào cậu con trai tôi mè nheo, thì tôi lại hạ thấp người xuống sao cho cao ngang bằng với cậu bé, nhìn thẳng vào mắt con và nói bằng một giọng nghiêm khắc nhưng nhẹ nhàng, "Con đừng rên rỉ nữa, mẹ không thể hiểu con muốn gì vì mẹ rất nhức đầu khi con ỉ ôi mãi như thế."

Tiếp theo, tôi bắt chước những câu con trai tôi đã nói và cách cậu bé nói điều đó, bao gồm cả giọng điệu cao vống lên. Cuối cùng, tôi nói lại với con những gì mà con đã nói lúc đầu nhưng bằng giọng của người trưởng thành, không dùng những lời phàn nàn hoặc đổ lỗi mà con trai đã dùng trước đó, rồi bảo con lặp đi lặp lại lời nói của tôi bằng giọng bình thường. Hai mẹ con tôi đã thực hiện việc này không dưới 967 lần trước khi đi ngủ vào ngày thứ nhất.

Ngày thứ 2

Vào ngày thứ hai, sau khi tôi thể hiện cách giao tiếp đúng với con, tác giả hướng dẫn tôi quay đi và phớt lờ bé cho đến khi cậu con trai của tôi tự bắt đầu các hoạt động của mình mà không than vãn, trách móc hay phàn nàn gì nữa.

Ngày thứ 3

Vào ngày thứ ba, trong hành trình giúp con bỏ thói quen mè nheo, nếu một trong hai cậu bé bắt đầu mè nheo thì tôi sẽ quay đi, phớt lờ và xem cậu như hoàn toàn vô hình. Các chàng trai bé con sẽ chỉ nhận được sự quan tâm của tôi khi các cậu thôi không than vãn nữa.

Kết quả

Chương trình rèn con này đã hoạt động như một phép thuật. Chỉ trong ba ngày, các chàng trai bé nhỏ của chúng tôi đã trở thành những người không biết mè nheo như tác giả đã hứa. Các cậu bé đã nhanh chóng học được cách bày tỏ mong muốn mà không cần mè nheo, phàn nàn hay đổ lỗi cho người khác nữa. Tuy nhiên, điều tốt đó lại không hẳn tốt như vậy đối với mẹ của các cậu.

Than thở kiểu người lớn

Tôi có kiểu than thở của riêng mình. Đó là kiểu của người lớn và có phần được xã hội chấp nhận hơn. Tôi hay than thở trong suy nghĩ và thái độ của mình như:

Chúng tôi không kiếm đủ tiền; Tôi muốn mọi thứ mà mọi người khác có; Tôi không muốn đợi mà muốn có ngay bây giờ! Tôi làm việc chăm chỉ và phải xứng đáng được như vậy!

Tôi than thở về những chiếc xe hơi mới lạ và những thứ như là chiếc áo khoác lông chồn chẳng hạn. Tôi cứ than thở như thế mãi cho đến khi tôi đạt được thứ mình muốn và sau đó thì lại than thở về tình hình tài chính khốn khó của chúng tôi. Than thở, than thở, than thở, than thở và than thở.

Ngay cả trong khi đang phải xoay sở tình hình tài chính của mình thì tôi cũng than thở, đổ lỗi và phàn nàn kiểu như: sao lại khó thế này; Tôi muốn trở thành một người mẹ ở nhà chăm con; Thật là không công bằng; Tôi không thể chịu đựng thêm được nữa; không ai khổ hơn tôi.

Hãy nhìn vào mắt tôi đây này

Một ngày nọ, vì hoàn toàn thất vọng với bản thân và hồi tưởng những buổi học với con, tôi ngồi xuống, tự mình trải lòng và tự bảo bản thân rằng: "Đừng than thở nữa! Tôi không thể lắng nghe bạn khi bạn cứ than thở như thế này mãi vì điều đó khiến tôi đau đầu."

Tôi nhắc lại một số lời than thở khó ưa của mình – việc này khiến tôi quá đỗi kinh ngạc. Có thật bản thân tôi là như vậy không?

Biết cách bày tỏ những điều bản thân mong muốn mà không phàn nàn hay đổ lỗi cho người khác là tính cách đáng trân trọng ở mọi lứa tuổi.

SERHII_BOBYK VIA FREEPIK.COM

Tác giả Mary Hunt là người sáng lập trang EverydayCheapskate.com, một trang blog về cuộc sống tiết kiệm và thanh đạm. Cô là tác giả của cuốn sách "Debt-Proof Living" (tạm dịch: Cuộc sống không nợ nần).

Cách trị liệu đã rõ

Tôi đã phải hoàn toàn phớt lờ bản thân khi than thở. Tôi không thể chú ý đến bản thân khi tôi đổ lỗi, phàn nàn hoặc than thở.

Sự thật thậm chí còn rõ ràng hơn

Cứ mỗi khi muốn xem mình là nạn nhân của hoàn cảnh nào thì tôi lại thấy rằng đó không phải là lỗi của tôi. Và cứ lúc nào tôi tự thấy cảm thông cho hoàn cảnh của mình thì lại chỉ biết than thở, trách móc và phàn nàn.

Kết quả thật đáng kinh ngạc. Phải mất nhiều hơn ba ngày thì tôi mới chấm dứt được tình trạng than thở của mình.

Bạn có phải là một người hay than vãn không?

Bạn có đang đổ lỗi và phàn nàn không? Có thể bạn đang rơi vào một cuộc ly hôn tồi tệ, tiền trả hóa đơn y tế khổng lồ, lạm phát tăng vọt, thất nghiệp bất ngờ và hoàn cảnh không công bằng, mà cái chính là: đó không phải là lỗi của bạn.

Nếu vậy, tôi có một gợi ý cho bạn nhé: bạn hãy ngồi xuống, nhìn thẳng vào mắt mình và nói: "Đừng than thở nữa! Tôi không thể lắng nghe bạn khi bạn cứ than thở như thế này mãi vì điều đó khiến tôi đau đầu." Và bạn hãy từ chối nghe lại những lời than thở đó lần nữa.

Sau đó, bạn sẽ tự tìm cách lôi mình ra khỏi hố sâu tuyệt vọng kia. Cam kết làm bất cứ điều gì cần thiết để xoay chuyển tình thế của mình mà không cần phải than thở, đổ lỗi hay phàn nàn.

Khánh Nam biên dịch

Harney and Sons: Sứ mệnh đưa những loại trà thượng hạng trên thế giới đến Hoa Kỳ

Thương hiệu trà gia đình luôn tận tâm đem những loại trà ngon nhất từ khắp nơi về Hoa Kỳ

ANNIE WU

Trà luôn luôn có mặt để xoa dịu và an ủi chúng ta khi ta cảm thấy không khỏe, khi ta cần nhiều năng lượng vào buổi sáng, hay có đôi khi ta muốn nhâm nhi tách trà cùng những người bạn để hàn huyên. Tuy nhiên, người Mỹ vẫn chưa thật sự hào hứng đối với loại thức uống đã du nhập vào Hoa Kỳ từ rất lâu này.

Thương hiệu Harney and Sons đã truyền tải những kiến thức về trà – trong tất cả các hình thức kỳ diệu của trà, từ các nền văn hóa thưởng thức trà khác nhau trên khắp thế giới – cho người dân Mỹ quốc. Họ đã đưa về hơn 300 loại trà và các dạng trà hỗn hợp, được đóng gói trong lon thiếc mà nhiều người yêu trà đều biết đến. Phó chủ tịch Mike Harney giải thích lý do khiến trà xứng đáng được tìm hiểu sâu hơn: "Trà có lịch sử đáng kinh ngạc và có hương vị tuyệt vời. Mọi người đều nói rằng trà rất tốt cho sức khỏe."

Sự đa dạng về chủng loại trà cũng tương tự như rượu; thành phẩm cuối cùng có nhiều hương vị khác nhau tùy thuộc vào vùng đất trồng, thời điểm thu hái và quy trình chế biến. Qua nhiều thập kỷ, thương hiệu Harney and Sons đã giới thiệu đến người dân Hoa Kỳ nhiều loại trà khác nhau với hy vọng chỉ dẫn cho họ thấy khía cạnh tinh tế hơn về trà, chứ không chỉ là trà túi lọc Lipton. Song song đó, công ty cũng nỗ lực hoàn thiện những loại trà cổ điển như trà Earl Grey (pha trộn từ trà đen và trà ô long từ Trung Hoa và Ấn Độ và tạo mùi hương) hoặc trà lá như Phổ Nhĩ (là một loại trà lên men của Trung Hoa nổi tiếng bởi mùi hương nồng nàn của đất) và phát minh ra những kiểu pha trộn sáng tạo, ví dụ như trà Organic Bangkok là một loại trà xanh kết hợp với các mùi hương của sả, dừa, vanilla, và gừng. Thậm chí công ty còn cung cấp lá ô liu từ vùng Tuscany làm thành trà thảo dược, và trà từ yaupon là một loại cây bụi bản địa ở Mỹ có chứa ít cafein. Ông Mike Harney đã nói đùa rằng sở dĩ công ty đem đến cho khách hàng nhiều lựa chọn như vậy vì "mong rằng không ai có cớ để từ chối trà."

TATSIANA MOON FOR AMERICAN ESSENCE

COURTESY OF HARNEY AND SONS

Ông Mike Harney (Phải) và em trai Paul giữ chức vụ phó chủ tịch của công ty.

The Paris là một loại trà đen trộn với ô long kết hợp với hương vanilla, caramel, và một ít hương cam bergamot. Đây là một trong những loại trà pha trộn được ưa chuộng nhất của công ty.

COURTESY OF HARNEY AND SONS

COURTESY OF HARNEY AND SONS

Thương hiệu trà Harney and Sons cung cấp nhiều loại trà cổ điển và pha trộn mới lạ, có nguồn gốc từ những vùng sản xuất trà thượng hạng khắp thế giới.

Di sản gia đình

Công ty trà này được tạo dựng bởi ông John Harney – người cha vừa mới qua đời của ông Mike. Ông John Harney đã điều hành một khách sạn nhỏ ở thị trấn Salisbury, tiểu bang Connecticut. Ở đó, ông được giới thiệu với một thương gia bán trà người Anh tên là Stanley Mason, và người này dạy ông mọi thứ về kinh doanh trà, gồm có cách thức pha trộn các loại trà lá khác nhau tạo ra thành phẩm cuối cùng. Sau đó, ông John Harney và nhiều đối tác đã mua lại công ty của ông Mason. Vào năm 1983, ông John Harney chính thức thành lập công ty Harney and Sons với hy vọng một ngày nào đó sẽ chuyển giao việc kinh doanh cho con và tạo nên một di sản gia đình.

Ước mơ đã thành hiện thực. Ông Mike và em trai là ông Paul hiện đang điều hành công ty, phát triển thương hiệu từ nhà cung cấp trà chất lượng uy tín thành một thương hiệu quốc tế. Họ đã mở một quán cà phê ở Tokyo năm 2021. Họ cũng thường xuyên hợp tác với các tổ chức và các bộ phim nổi tiếng, từ Bảo tàng nghệ thuật Metropolitan cho đến bộ phim chuyển thể năm 2019 dựa trên tác phẩm văn học "Little Women" (họ đã hợp tác sản xuất bộ phim này với bảo tàng Louisa May Alcott Orchard House, một ngôi nhà gia đình nơi nhà văn Alcott đã viết cuốn tiểu thuyết này).

Câu chuyện về thương hiệu Harney and Sons có thể được xem là câu chuyện cổ tích của người Mỹ. Sau khi mua lại cổ phần của những đối tác, ông John Harney đã bắt đầu pha chế các loại trà ở tầng hầm. Ông tự mình đóng gói trà vào lon thiếc. Ông Paul khi đó còn là một thiếu niên, đã phụ giúp mang các bao trà xuống tầng hầm cho cha.

Ông Mike Harney đã làm việc trong ngành rượu và quản lý khách sạn ở Chicago. Khi cha ông đề nghị ông tham gia vào công việc kinh doanh của gia đình, ông cảm thấy mình đã sẵn sàng cho thử thách này. Còn ông Paul gia nhập công ty sau khi kết thúc phục vụ trong Thủy Quân Lục Chiến Hoa Kỳ.

Một người sành trà

Tận dụng kinh nghiệm của mình trong ngành rượu vang, ông Mike Harney lên đường đến Á Châu để thử trà và tìm nguồn cung cấp trà. Trước đây, như thông lệ trong ngành này, công ty sẽ nhận được những mẫu thử và trà chủ yếu được mua và pha chế theo cách đó. Tuy nhiên, qua những chuyến đi này, ông Mike không những có thể lưu lại nhiều kỷ niệm tuyệt vời như ghé thăm khu vườn xinh đẹp vào buổi hoàng hôn ở ngôi làng Mamring, Ấn Độ – nơi trồng trà darjeeling – mà còn tích lũy được kiến thức phong phú về những loại trà có chất lượng cao nhất từ các vùng sản xuất trà hàng đầu. Sau đó, ông phát triển thang đánh giá từ 1 tới 5, được in trên mỗi lon trà, nhằm cung cấp kiến thức cho người tiêu dùng về các thành phần chính tạo nên hương vị cho trà: vị đắng, độ đậm đặc, và hương thơm. Tiêu chí đầu tiên liên quan đến cảm giác khô trong miệng tùy thuộc vào lượng tanin trong trà. Tiêu chí thứ hai là người uống trà có cảm nhận được đầy đủ hương vị trà hay không. Cuối cùng, hương trà vẫn là yếu tố quan trọng nhất. Ông cũng đính kèm một bản hướng dẫn chi tiết về cách pha và thông tin về vị trà. Với loại trà pha trộn tiếng The Paris, dòng chữ trên hộp trà như sau: "Tương tự như mùi hương, trà này có vị ngọt ngào như caramel và vị trái cây của quả lý chua đen."

Họ đã đưa về hơn 300 loại trà và các dạng trà hỗn hợp, được đóng gói trong lon thiếc mà nhiều người yêu trà đều biết đến.

Trong cuốn sách hướng dẫn của ông Mike Harney xuất bản năm 2008, các loại hương vị trà thậm chí còn được miêu tả hấp dẫn hơn, tập trung vào các loại trà chính trên thế giới và nguồn gốc lịch sử, đặc tính nổi bật, và quy trình sản xuất của chúng. Hầu hết các loại trà – gồm trà đen, trà xanh, trà trắng, trà ô long – đến từ cùng một loại cây, có tên gọi là Camellia sinensis. Sự khác biệt nằm ở chỗ trà được thu hoạch như thế nào (từ những búp non hay già hơn, trà được thu hái vào mùa nào), hoặc tùy thuộc vào cách trà được chế biến (một vài thợ làm trà sấy khô trà trên chảo hoặc trong lò sấy; một số loại trà khác được ủ, hoặc lên men). Một loại trà xanh của người Hoa có tên gọi là Bàn Long Ngân Hào* (Pan Long Ying Hao) được miêu tả như sau: "hương mở đầu là cacao ngọt nhẹ, hương nền là tôi tây ngọt ngào, và kết thúc với hương mật ong kéo dài rồi nhạt dần thành hương hoa dành dành." Dòng tóm tắt thấu đáo trên đã thể hiện rõ niềm đam mê của ông Mike Harney dành cho trà.

Ông chia sẻ rằng quy trình chiết xuất hương liệu sáng tạo và pha chế trà giống như một chuyến phiêu lưu thú vị. "Chúng ta có thể tạo ra hương cacao, hương trái cây, hương chanh. Tất cả đều là những chất tự nhiên có trong trà đã được ủ, và bạn biết đấy, khi uống thì vị của chúng y như vậy," ông nói.

Ông Mike Harney thừa nhận rằng vẫn còn một chặng đường dài trước khi người Mỹ trở nên hoàn toàn quen thuộc với nhiều loại trà đa dạng và phong phú. "Chúng tôi chỉ việc tiếp tục cố gắng và cố gắng," ông nói. Ông dự định vẫn tiếp tục là một doanh nghiệp gia đình, với một nhà máy sản xuất và đóng gói tất cả các loại trà của công ty ở Millerton, thành phố New York. "Cha tôi đã có một khởi đầu tốt đẹp và chúng tôi tiếp tục giữ vững công việc này," ông chia sẻ trong niềm hứng khởi.

Ghi chú: Bàn Long Ngân Hào (Pan Long Ying Hao) là một trong những loại trà xanh thượng hạng từ tỉnh Chiết Giang của Trung Hoa. Bàn Long (Pan Long) trong tiếng Hoa nghĩa là rồng cuộn mình, được dùng để miêu tả những chiếc lá cỡ vừa được vò bằng tay thành những hình dạng cuộn tròn. Ngân Hào (Ying Hao) nói về lớp lông mềm mại ánh bạc trên những thân lá xanh đậm.

Nam Anh biên dịch

KHÁM PHÁ

Bí ẩn chưa có lời giải:
Điều gì đã xảy ra vào 13,000 năm trước?

LÝ MAI

Tượng Nhân Sư đã tồn tại vào 13,000 năm trước và từng bị ngập lụt? Sự kiện gì đã khiến thế giới bước vào kỷ băng hà? Trước khi có các kim tự tháp, ai đã xây dựng quần thể kiến trúc Göbekli Tepe ở Thổ Nhĩ Kỳ?

Kỷ băng hà mini – Younger Dryas

Vào thời điểm đó, một sự kiện bất ngờ xảy ra nên nhiệt độ toàn cầu đã đột ngột giảm mạnh, các sông băng ở Bắc Cực xâm lấn xuống phía nam dẫn đến một kỷ băng hà kéo dài khoảng 1,300 năm. Thời kỳ này được gọi là Younger Dryas. Còn trước đó, nhiệt độ toàn cầu đang dần tăng cao.

Vậy tại sao lại gọi là Younger Dryas? Bởi vì khi nghiên cứu về sông băng Greenland, các khoa học gia đã phát hiện ra phấn hoa của một loài thực vật thuộc chi Dryas từng mọc ở các vùng đất Bắc Âu vào thời điểm đó, và chúng đều có thể được tìm thấy ở các khu vực vĩ độ thấp, cho thấy rằng khí hậu lạnh giá vào thời điểm đó đã dẫn đến một cuộc xâm lấn lớn về phía nam của loài này.

Trong đoạn thời gian này, nhiệt độ ở khu vực Greenland của Bắc Mỹ đã giảm mạnh khoảng 20°C, dẫn đến sự tuyệt chủng nhanh chóng của hầu hết các loài động vật khổng lồ ở Bắc Mỹ và nền văn hóa Clovis của người Maya. Tại Âu Châu, nhiệt độ ở các vùng phía nam của Vương quốc Anh cũng giảm hơn 8°C. Lúc đầu, người ta cho rằng kỷ nguyên Younger Dryas chỉ xảy ra ở Âu Châu và Bắc Mỹ, nhưng khi nghiên cứu ngày càng tiến triển, ở các khu vực khác trên thế giới cũng đã phát hiện bằng chứng về nhiệt độ lạnh hơn tại thời kỳ đó. Ví dụ, trầm tích tro sinh vật ở Biển Đông và đồng vị oxy-18 (18O) trong các sông băng trên cao nguyên Thanh Hải–Tây Tạng đã ghi lại một cách trung thực sự lạnh đi bất thường của khí hậu trong thời kỳ đó, cho thấy đây là kỷ băng hà có phạm vi trên toàn thế giới.

Vậy chính xác thì điều gì đã xảy ra vào 13,000 năm trước?

Giới khoa học thiên về giả thuyết cho rằng có một ngôi sao chổi hoặc tiểu hành tinh có đường kính hơn 4 kilômét đã va vào Trái Đất tại thời điểm đó, và các mảnh vỡ của nó rơi xuống Bắc Mỹ, Nam Mỹ, Âu Châu, và Tây Á, từ đó dẫn đến đại hồng thủy và những thay đổi mạnh mẽ về khí hậu, cuối cùng là kỷ băng hà kéo dài hàng nghìn năm, hay còn gọi là kỷ nguyên Younger Dryas.

Vào năm 1694, nhà thiên văn học nổi tiếng Edmond Halley, người tính toán ra quỹ đạo của sao chổi Halley và dự đoán rằng nó sẽ quay trở lại sau mỗi 75–76 năm, đã nói rằng có một sao chổi nào đó mà chúng ta chưa biết đã gây ra trận đại hồng thủy trong lịch sử.

Một nhà thiên văn học nổi tiếng khác, Pierre-Simon Laplace, cũng từng nhắc đến trong kiệt tác Exposition Du Systême Du Mond (1796) của ông rằng: "Rất nhiều người và động vật đã thiệt mạng trong những trận đại hồng thủy và động đất trên khắp thế giới; mọi loài, mọi tàn tích của con người đều bị tiêu diệt: mà đây chính xác là những gì một lần va chạm của sao chổi có thể gây ra".

Tại cuộc họp của Liên minh Địa vật lý Hoa Kỳ ở Acapulco năm 2007, Firestone và West cùng khoảng 20 khoa học gia khác đã lần đầu tiên chính thức đưa ra giả thuyết va chạm của sao chổi; nhóm chuyên gia này sau đó đã xuất bản một bài nghiên cứu liên quan trong Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia (PNAS).

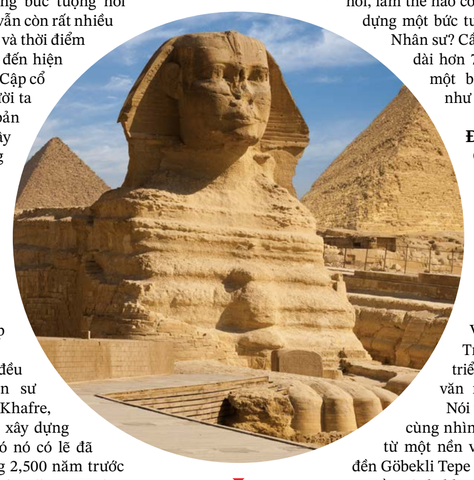
Sau đó vài năm, thêm nhiều bằng chứng ủng hộ giả thuyết này đã được phát hiện.

Vào năm 2013, một báo cáo khoa học chỉ ra rằng, họ đã trắc định được nồng độ cao dị thường của bạch kim trong lõi băng Greenland hình thành cách đây khoảng 12,900 năm, nồng độ này cao gấp hàng trăm lần so với bình thường. Các khoa học gia cho rằng sự dị thường này đến từ vụ va chạm của một thiên thạch sắt lớn có đường kính khoảng 800 mét. Đến năm 2017, các nhà nghiên cứu đã phát hiện nồng độ bạch kim bất thường tại 11 địa điểm khác trên lục địa, cũng có niên đại từ kỷ nguyên Younger Dryas. Tính đến năm 2019, các nhà nghiên cứu đã phát hiện sự bất thường về nồng độ bạch kim tại 28 địa điểm trên khắp thế giới trong cùng một niên đại. Điều này cho thấy lúc đó nếu thực sự đã có một sao chổi va vào Trái Đất, thì thảm họa gây ra có thể là mang tính toàn cầu.

Bí ẩn niên đại của tượng Nhân sư

Liên quan đến trận đại hồng thủy và khí hậu dị thường vào thời điểm đó, giới khảo cổ và địa chất đã có rất nhiều cuộc thảo luận sôi nổi. Một trong những chủ đề khiến người ta chú ý nhất là tượng Nhân sư Ai Cập.

Tượng Nhân sư nằm gần Kim tự tháp Khafre là một trong những bức tượng nổi tiếng nhất thế giới, nhưng vẫn còn rất nhiều bí ẩn về người xây dựng nó và thời điểm được xây dựng. Bởi vì cho đến hiện tại, trong toàn bộ bia ký Ai Cập cổ đại đã được phát hiện, người ta đều không tìm thấy văn bản nào mô tả về nó, ai đã xây dựng, nó được xây dựng như thế nào, mục đích ban đầu là gì, v.v., không có tài liệu nào. Ngay cả cái tên Nhân sư cũng là được người Hy Lạp cổ đại đặt cho nó cách đây 2,000 năm, vì bức tượng có thân hình giống như Nhân sư trong truyền thuyết Hy Lạp cổ đại.



Tượng Nhân sư trước Kim tự tháp Khafre, Ai Cập.

PIUS99/ISTOCK/THINKSTOCK

Mặc dù mọi người đều cho rằng vì tượng Nhân sư đứng cạnh Kim tự tháp Khafre, nên đương nhiên nó được xây dựng bởi Pharaoh Khafre; do đó nó có lẽ đã được xây dựng vào khoảng 2,500 năm trước Công nguyên. Tuy nhiên, vào năm 1857, ông Mariette, người sáng lập Bảo tàng Cairo, đã phát hiện ra một bia tưởng niệm, có lẽ là từ Vương triều thứ 26 của Ai Cập, tức là khoảng năm 500 trước Công nguyên; tấm bia này đã thuật lại việc Pharaoh Khafre tìm thấy tượng Nhân sư bị chôn vùi trong cát. Vì vậy, tượng Nhân sư cổ hơn Kim tự tháp Khafre nhiều. Nhưng nó có thể cổ hơn bao lâu đây?

Phần thân của tượng Nhân sư có những vết lõm hình sóng rất rõ ràng. Các nhà địa chất đã luôn cho rằng đây là dấu vết do gió bào mòn. Tuy nhiên, nó lại không giải thích được vì sao những vết lõm này không xuất hiện trên mặt của bức tượng. Vào những năm 1950, một số nhà Ai Cập học đã đề xuất rằng các vết lõm này là dấu vết xói mòn của lũ lụt, do nước chỉ phủ lên phần thân nên phần mặt không bị bào mòn. Vào những năm 1990, nhà địa chất Robert M. Schoch của Đại học Boston cũng ủng hộ giả thuyết này, đồng thời suy luận rằng thời gian của trận Đại hồng thủy là vào thời kỳ cuối của Kỷ Băng hà, không sai biệt mấy so với kỷ nguyên Younger Dryas mà chúng ta vừa đề cập ở trên.

Vào năm 2008, hai nhà địa chất người Ukraine, Vjacheslav I. Manichev và Alexander G. Parkhomenko, đã đưa ra một luận văn ủng hộ quan điểm của ông Schoch. Họ đã chứng minh từ quan điểm địa chất học rằng các vết xói mòn trên tượng Nhân sư là do năng lượng dạng sóng gây ra chứ không phải là do gió bào mòn, bởi vì chúng rất tương tự với các vết lõm hình sóng trên vách đá ở bờ Biển Đen. Mà những tảng đá gần đó bị gió và cát bào mòn rõ ràng có hình dạng khác với vết tích trên tượng Nhân sư. Vì vậy, hai nhà khoa học này cho rằng đúng là tượng Nhân sư đã bị nhấn chìm trong nước trong một khoảng thời gian dài.

Tàn tích Göbekli Tepe, Thổ Nhĩ Kỳ.

CC BY-SA 3.0

Trên thực tế, không chỉ ở Ai Cập mà ở tận Bắc Mỹ xa xôi, nhà địa chất học J Harlen Bretz cũng đã phát hiện ra địa hình gợn sóng bí ẩn trên Cao nguyên Columbia ở độ cao khoảng 1,500 mét. Ông cho rằng đây có thể là do một trận đại hồng thủy mang tính hủy diệt gây ra; vì không giải thích được nguồn nước đến từ đâu mà có thể lớn đến mức làm ngập cao nguyên cao tới 1,500 mét, cho nên giới học thuật lúc bấy giờ không chấp nhận tuyên bố của ông. Tuy nhiên, Bretz vẫn không nản lòng, ông đã xuất bản 30 bài nghiên cứu trong vòng 30 năm; mãi cho đến năm 1965, cuối cùng ông đã giành chiến thắng trong cuộc tranh luận với hơn 30 người chất vấn.

Vào năm 1974, hình ảnh vệ tinh đã đưa ra xác nhận cuối cùng cho giả thuyết về trận Đại hồng thủy. Năm năm sau, ông Bretz, khi đó 97 tuổi, đã nhận được Huân chương Penrose, danh hiệu cao quý nhất của Hiệp hội Địa chất Hoa Kỳ. Trong bài phát biểu khi nhận giải, ông nói rằng: "Mặc dù giả thuyết về trận Đại hồng thủy đã có sự tranh luận từ lâu, nhưng một bức ảnh được vệ tinh chụp cách Trái Đất 900 kilômét đã cung cấp bằng chứng rõ ràng về phạm vi và tính chất của thảm họa tiền sử này."

Đối với vũ trụ bao la, nền văn minh nhân loại của chúng ta chỉ giống như một ngọn cỏ nhỏ trên Trái Đất, mỗi năm đều lụi tàn.

Các hình phù điêu trên các cột tại tàn tích Göbekli Tepe, Thổ Nhĩ Kỳ.

CC BY-SA 3.0

Cho dù như thế nào, nếu tượng Nhân sư thực sự đã bị ngập lụt trong một thời gian dài vào hơn 10,000 năm trước, thì điều này dẫn đến một câu hỏi rất quan trọng. Vì mọi người đều biết rằng con người thời đó còn ở thời kỳ đồ đá, sử dụng công cụ bằng đá, quấn người bằng hai mảnh da thú và đi đuổi thú dữ khắp nơi, làm thế nào có công cụ và khả năng xây dựng một bức tượng khổng lồ như tượng Nhân sư? Cần biết rằng bức tượng này dài hơn 70 mét và rộng 19 mét, là một bức tượng khổng lồ cao như tòa nhà 6 hoặc 7 tầng.

Đền Göbekli Tepe

Có người nói rằng, chỉ cần bạn chấp nhận có sự tồn tại của nền văn minh thời tiền sử, thì điều này không phải là không thể. Nền văn minh hiện đại công nghệ cao của chúng ta đã phát triển trong vòng 200 năm. Với lịch sử dài 4.6 tỷ năm, Trái Đất lẽ nào không phát triển ra được một vài nền văn minh tiên tiến như thế? Nói về điều này, chúng ta hãy cùng nhìn vào những gì còn sót lại từ một nền văn minh tiền sử khác – đền Göbekli Tepe ở Thổ Nhĩ Kỳ.

Đền Göbekli Tepe nằm cách thành phố Urfa ở miền đông Thổ Nhĩ Kỳ gần 10 kilômét, và được một người chăn cừu người Kurd phát hiện vào năm 1994. Đến năm 1995, nhà khảo cổ học người Đức Klaus Schmidt đã chủ trì hoạt động khai quật ở đây và xác định rằng, đền Göbekli Tepe có niên đại ít nhất 12,000 năm tuổi, và là một trong những di tích văn minh sớm nhất được con người phát hiện trên Trái Đất cho đến nay.

Tính đến thời điểm hiện tại, nhóm của ông Schmidt đã khai quật được 45 tảng đá hình chữ nhật hoặc hình chữ T, chúng quây quanh thành một vòng tròn và cách nhau từ 5 đến 10 feet. Hình chạm khắc trên hơn nửa số phiến đá chủ yếu là lợn rừng, vịt, rắn, tôm càng và sư tử, chủ yếu là từ thời săn bắn. Trong đó có một tảng đá chạm khắc một bức tranh bí ẩn, bao gồm một con kền kền, một con sói, một con bọ cạp, và một con rắn, mà không một học giả nào có thể giải mã được ý nghĩa của nó kể từ khi khai quật. Bí ẩn này chỉ mới được giải đáp gần đây.

Vào ngày 28/6/2021, chuyên mục "Tiêu điểm Khoa học" (Science Focus) của đài BBC đã giới thiệu kết quả nghiên cứu của nhóm khảo cổ học của ông Martin Sweatman thuộc Đại học Edinburgh, Vương quốc Anh. Họ cho rằng đền Göbekli Tepe là một đài thiên văn cổ đại. Các sinh vật khác nhau trên những bức chạm khắc trên đá thực ra là đại diện cho các chòm sao khác nhau, trong đó có chòm Nhân Mã, Thiên Bình, Bò Cạp, Xà Phu, Sài Lang, Song Ngư, Song Tử và Xử Nữ. Bởi vì có sự sai biệt về niên đại, nên các thời đại khác nhau có các chòm sao ở các vị trí khác nhau trên bầu trời. Mà vị trí tương đối của các chòm sao được khắc trên đá này tương ứng với bầu trời sao vào năm 10,950 trước Công nguyên, cũng tức là khoảng 13,000 năm trước.

Các hình vẽ trên đá còn có cả một người đàn ông không đầu và thứ giống như là một làn sóng xung kích trên bầu trời, có lẽ là đang mô tả một sự kiện thảm khốc. Tiến sĩ Sweetman cho rằng đây có lẽ là ghi chép về hiện tượng sao chổi va vào Trái Đất tại thời điểm đó. Ông nói: "Thảm họa vũ trụ trọng đại này dường như đã được tưởng niệm trên những cột đá khổng lồ ở đền Göbekli Tepe."

Vậy là vào 13,000 năm trước, những người Thổ Nhĩ Kỳ đã thích ngắm bầu trời vào ban đêm và có thể phân chia rõ ràng các chòm sao. Họ có một nền văn minh phát triển như thế nào, và làm thế nào mà họ thoát khỏi thảm họa này?

Chúng ta có thể thấy rằng, đối với vũ trụ bao la, nền văn minh nhân loại của chúng ta chỉ giống như một ngọn cỏ nhỏ trên Trái Đất, mỗi năm đều lụi tàn. Đông qua xuân lại, cỏ cây mới sinh ra có thể không biết mảnh đất này từng có những vinh quang gì, nhưng lịch sử sẽ không vì bị người lãng quên mà không tồn tại.

Xuân Hoàng biên dịch

VÀO BẾP

11 cách nêm gia vị
cho món rau củ hấp, ngon không kém chiên xào

MẠT LY

Nhiều người cho rằng món rau xào dễ ăn và hợp khẩu vị. Trên thực tế, đôi khi một số loại rau củ hấp sẽ tốt cho sức khỏe hơn. Nhưng rau củ hấp thường có vị nhạt; vậy làm thế nào để tăng thêm hương vị cho những món ăn này?

Rau củ quả hấp tốt cho sức khỏe hơn

Cách chế biến truyền thống như chiên, xào thường có hương vị phong phú, nhưng trong quá trình chế biến rất có thể làm mất dưỡng chất. Trong những năm gần đây, có nhiều người theo cách ẩm thực thanh đạm, và có xu hướng chọn món rau củ hấp.

Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ cũng khuyến cáo mọi người rằng khi nấu ăn ở nhà, nên giảm bớt những chất gây ung thư và cho rằng áp dụng cách "hấp" là tốt nhất.

"Hấp" tốt hơn "luộc", bởi vì trước khi hấp rau củ sẽ được cắt từng miếng vừa ăn, hoặc lấy trực tiếp rau củ đông lạnh, cho vào nồi hấp cách thủy, như vậy sẽ không làm mất các vitamin và khoáng chất tan trong nước. Hơn nữa có thể dựa theo khẩu vị để chọn mức lửa khi hấp, giúp cho rau củ giữ được nguyên hương vị, khi nêm nếm gia vị thêm lượng dầu vừa đủ, phù hợp với yêu cầu dưỡng sinh.

3 mẹo hấp rau củ ngon

Mặc dù rau củ hấp tốt cho sức khỏe, nhưng cần chú ý một số mẹo quan trọng; nếu không vị của rau củ sau khi hấp không ngon. Dưới đây là 3 mẹo căn bản:

- Nguyên liệu và số lượng khác nhau cần có thời gian hấp khác nhau. Thông thường hấp với lửa lớn từ 5 đến 12 phút, hấp xong nên lấy ra ngay. Thức ăn không nên để lâu ở trong nồi, nếu không sẽ ảnh hưởng đến hương vị.

  Các loại rau như bông cải xanh, cà rốt, bông cải trắng, ớt xanh, đậu que, hạt đậu, mướp zucchini đều rất thích hợp làm món hấp, nhưng khi hấp rau bó xôi cần cẩn thận, không nên hấp quá lâu.
- Chuẩn bị một thau nước lạnh hoặc thau nước có đá lạnh. Sau khi hấp xong, nhanh chóng cho rau củ vào thau nước lạnh một lát, sau đó vớt ra để cho ráo nước; làm như vậy để duy trì độ giòn của rau củ.
- Về gia vị, nếu nêm trước khi hấp thì không nên dùng các loại gia vị cay, mặn, ngọt; nếu không, sẽ ảnh hưởng tới độ tươi ngon của rau củ. Nếu hấp xong mới nêm gia vị hoặc nước sốt, thì cũng chú ý độ mặn nhạt thích hợp, tránh mùi gia vị quá nặng.

Những kiểu nêm gia vị thông thường cho món rau củ hấp

Việc nêm gia vị cho món rau củ hấp rất khác nhau, và cần có một số kỹ xảo làm cho món hấp thêm thơm ngon.

Gia vị kiểu Trung Quốc

Bản thân rau củ sau khi hấp có vị khá nhạt, chỉ cần nêm thêm chút gia vị sẽ có thể tăng thêm mùi vị. Tùy theo nguyên liệu khác nhau mà có thể có rất nhiều cách nêm gia vị khác nhau. Dưới đây là tổng hợp một số loại gia vị và cách nêm thường dùng.

1. Tỏi

Thông thường, bất kỳ loại rau củ nào trộn thêm tỏi đập dập thì đều sẽ tỏa ra mùi thơm hấp dẫn. Ví dụ với cải xoăn kale, cũng có thể dùng dầu olive phi một ít tỏi đập dập trên lửa vừa, sau đó trộn với rau đã hấp chín.

2. Gừng

Khi hấp bí rợ dài hoặc loại củ khác, có thể đặt vài lát gừng cắt mỏng dưới đáy nồi hấp, sau đó xếp rau củ cần hấp lên trên. Cũng có thể làm như tỏi, trước tiên dùng dầu olive xào sơ lát gừng (hoặc gừng xắt sợi), sau đó trộn với rau củ đã hấp.

3. Dầu mè

Trước khi hấp bắp cải hoặc cải xoăn Trung Quốc, hãy trộn dầu mè, muối và tiêu trắng với rau rồi bật lửa hấp chín.

4. Giấm

Khi hấp các loại rau củ có vị ngọt như khoai lang hoặc cà rốt, thêm một chút giấm, giấm Balsamic hoặc loại giấm khác, thì trong quá trình hấp sẽ làm tăng thêm cho vị ngọt tự nhiên củ rau củ.

5. Ngò rí, hành lá

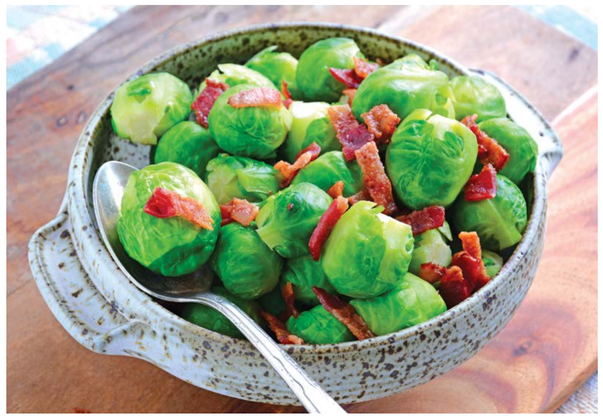
Cắt nhỏ một ít ngò rí tươi (hoặc hành lá, ngò tây, húng tây thyme), rắc lên món rau củ hấp ngay khi vừa mới lấy ra khỏi nồi lúc còn nóng, có thể làm tăng thêm hương vị.

6. Nước tương

Cho trực tiếp vài muỗng nước tương hoặc nước mắm vào rau củ đã hấp chín còn nóng, sau đó trộn đều.

Món cà tím hấp là món ăn điển hình. Để những miếng cà tím đã hấp chín hơi nguội, cho tỏi băm, rau ngò rí và hành lá cắt nhỏ, dầu mè, giấm và đường vào chung tạo thành hỗn hợp để làm nước sốt, sau đó trộn đều với cà tím.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTCOK



Nhưng rau củ hấp thường có vị nhạt; vậy làm thế nào để tăng thêm hương vị cho những món ăn này?

Khi hấp rau củ thêm cà ri và rau thơm, vừa thơm ngon vừa tốt cho sức khỏe.

Rắc phô mai bào vụn lên món khoai mì hấp sẽ làm món ăn càng ngon hơn.

Cà tím hấp chín để hơi nguội sau đó trộn với nước tương tạo thành một món ăn ngon miệng.

Món cá hấp kết hợp với sốt Hà Lan và các loại rau khác sẽ làm cho món ăn có một mùi vị riêng.

Gia vị kiểu Tây phương

Nếu muốn thay đổi khẩu vị, có thể thử cách nêm gia vị phổ biến của Tây phương:

7. Thêm thịt ba chỉ xông khói

Tây phương có một câu nói kinh điển: Thịt ba chỉ xông khói sẽ làm cho hết thảy món ăn có vị ngon hơn. Cho một ít ba chỉ hoặc vỏ bánh vào chảo chiên giòn, sau đó cho ra đĩa bóp vụn.

Thịt ba chỉ có thể không phải là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe, nhưng vị mặn và vị hun khói của nó là gia vị hiếm có. Thịt ba chỉ xông khói kết hợp với mầm bắp cải Brussels là món ăn tuyệt vời.

8. Thêm Phô mai

Rắc một ít phô mai bào vụn lên trên lớp rau củ đang hấp, sau khi phô mai tan chảy sẽ tỏa ra mùi thơm hấp dẫn. Món ăn này sẽ rất khoái khẩu đối với những người yêu thích phô mai.

9. Thêm các loại hạt

Hương vị của các loại hạt [nhân của các loại hạt có vỏ cứng] cũng rất hấp dẫn. Ví như hạt hạnh nhân, óc chó, hoặc chọn bất kỳ loại nào mà bạn thích, rang trên chảo nóng hoặc nướng trong lò vài phút, sau đó giã nhỏ, rắc trên món rau củ đã hấp chín. Mùi thơm của các hạt kết hợp với hương vị của rau củ sẽ đem đến hương vị đặc sắc cho món ăn.

10. Thêm dầu mỡ

Sẽ có một số người thắc mắc liệu cách nêm gia vị này có tốt cho sức khỏe hay không, nhưng trên thực tế, việc dùng một ít dầu mỡ kèm với rau củ sẽ có tác dụng giúp cơ thể hấp thu những chất dinh dưỡng có tính hòa tan.

11. Dầu olive và gia vị

Lấy dầu olive cùng với vài loại gia vị trộn đều với rau củ đã hấp chín; đây chắc chắn là một cách nêm gia vị tuyệt vời làm tăng hương vị cho món ăn.

Cũng có thể trước khi hấp, cho một lượng dầu olive thích hợp, muối và bột tiêu đen vào rau củ; đây là những gia vị quen thuộc từ lâu đời.

Lam Yên biên dịch

‘Cuộc sống trở nên đơn giản, trong sáng, chân thực’

Cô gái 22 tuổi một mình cưỡi ngựa từ Mexico sang Canada

ANNA MASON

COURTESY OF GILLIAN LARSON

Cô Larson trên hành trình từ Mexico sang Canada.

Khi những người bạn cùng thế hệ đang bận rộn quan tâm tin tức về những người nổi tiếng, thích các bức ảnh trên Instagram và cuộc sống vật chất, cô gái trẻ Gillian Larson lại có một cách sống hoàn toàn khác. Cô gái trẻ mê cưỡi ngựa đã có cơ hội tận hưởng những khung cảnh đẹp và hùng vĩ trong chuyến đi của mình.

Cô Larson chia sẻ với The Epoch Times, “Một trong những tác động mạnh mẽ nhất của việc cưỡi ngựa đường dài giữa thiên nhiên hoang dã là thay đổi quan điểm về giá trị và ý nghĩa của cuộc sống.”

“Khi bạn dong duổi như thế, bạn trở nên tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, hoàn thành chặng đường đi được trong ngày, tìm một nơi để cắm trại, lấy thức ăn và nước cho các chú ngựa, sau đó cuộn mình trong túi ngủ dưới bầu trời đầy sao.”

Khi lãng du như vậy, không có điều gì quan trọng ngoài những điều thiết yếu của cuộc sống, cô nói thêm. Larson vô cùng mãn nguyện mỗi khi hoàn tất chặng đường hàng ngày. Đó là lúc “bạn và ngựa cắm trại an toàn để nghỉ ngơi lúc trời tối.”

Mỗi ngày trôi qua đem đến cho Larson cảm giác về sự hiện hữu và chân thực.

“Điều đó giúp bạn vững vàng và khiến cho cuộc sống của bạn trở nên rất đơn giản, trong sáng, chân thực,” cô chia sẻ thêm.

“Tôi không nghĩ về các bài đăng trên mạng xã hội, chính trị, hay dòng thời trang sắp tới mà chỉ quan tâm đến việc leo lên một ngọn đồi, luồn qua cây cối, hay tìm một dòng suối trong xanh.”

Lắng nghe câu chuyện của cô, mọi người dường như có thể nghe thấy tiếng suối chảy róc rách, cảm nhận mùi thơm của nhựa thông và không khí trong lành ở miền hoang dã xa xôi. Thật dễ dàng để nhận ra cách sống bình dị đó đã lớn mạnh trong cô như thế nào khi điều đó cũng đem lại sinh kế cho cô.

Công việc kinh doanh của cô có tên gọi là ‘Cưỡi ngựa nơi hoang dã cùng Gillian Larson’, cô hướng dẫn những người muốn thám hiểm khám phá vùng nông thôn xa xôi hẻo lánh tuyệt đẹp của nước Mỹ. Cô cũng cung cấp các dịch vụ huấn luyện cho người mới tập cưỡi ngựa và huấn luyện cho ngựa non.

Cô Larson luôn theo đuổi con đường ít người đi. Trong khi mẹ của cô – một phụ nữ có đam mê đối với ngựa, có thể vừa cưỡi ngựa vừa ẵm bồng con gái – theo đuổi môn huấn luyện ngựa biểu diễn, thì cô Larson, người có chú ngựa con đầu tiên khi lên 7 tuổi, có cá tính phần nào hoang dã hơn. Cô lớn lên ở Topanga (ngay bên ngoài Los Angeles), thích khám phá những con đường mòn, cưỡi ngựa trên bãi biển và cắm trại.

Một cuộc trò chuyện giản dị đã đánh thức niềm yêu thích của cô gái sinh trưởng ở Nam California này. Khám phá những con đường mòn đã trở thành niềm say mê của cuộc đời cô. Sau khi tốt nghiệp trường Cal Poly với bằng cử nhân sinh học, Larson quyết định thực hiện một chuyến đi và lên kế hoạch tốt nghiệp vào mùa thu.

“Tôi nghĩ mình có thời gian cho một chuyến phiêu lưu trong lúc chờ tốt nghiệp,” cô chia sẻ. “Mẹ tôi và tôi đã đi bộ đường dài ở Sierra mùa hè năm trước, và mẹ nói rằng bà nghe kể về một người phụ nữ đã lập kỷ lục về tốc độ đi bộ đường dài từ Mexico sang Canada. Bà so sánh việc người phụ nữ đó đi bộ 40 đến 50 dặm mỗi ngày trong khi chúng tôi phải khó khăn lắm mới vượt qua 11 dặm để đến điểm cắm trại trên cao ở Sierra. Nhưng tất cả những gì tôi nghe thấy là ‘con đường từ Mexico sang Canada’.”

Đối với Larson, đó là tất cả những gì cô nghe. Một khi đã lọt vào tai rồi, cô dành toàn bộ tâm sức của mình cho điều đó.

Ở tuổi 22, cô cưỡi ngựa đi dọc theo đường mòn Pacific Crest Trail (PCT) từ biên giới Mexico đến Công viên Manning ở British Columbia, Canada. Cô có thể đã trở thành người trẻ nhất vượt qua hành trình này một mình.

Chuyến hành trình kéo dài hàng tháng trời. Sau đó, cô Larson biết được là mình đã được chuyển sang chương trình sau đại học – nhưng cô phải bỏ lỡ một phần chương trình học do chuyến đi bị chậm trễ. Larson đã hoàn thành những phần này vào thời gian giữa học kỳ, tại ngôi trường ở gần nhà trong tầm lái xe được, Đại học California tại Northridge.

“Tôi đã rất ngây ngô về thời gian cần để hoàn thành chặng đường này,” cô thừa nhận “chuyến đi của tôi bị trì hoãn do băng tuyết kéo dài trên những vùng núi cao… hầu như toàn chặng đường là ở vùng núi cao!”

Mỗi ngày trên đường mòn là một thử thách. Larson phải liên tục lên kế hoạch để vượt qua.

“Luôn có những việc xảy ra ngăn cản một người di chuyển trên đường mòn. Có thể là tuyến đường bị đóng do hỏa hoạn, đường bị chặn bởi băng tuyết, thời gian di chuyển đến điểm bắt đầu chặng đường mới, thời gian cho ngựa nghỉ ngơi, khó khăn trong việc tìm kiếm thức ăn cho ngựa trên đường, đến việc gặp những người đóng móng ngựa và bác sĩ chăm sóc ngựa, xe cộ bị hư hỏng, v.v.” cô giải thích.

Tuy nhiên, khó khăn lớn nhất không lường trước được là tuyết. Tuyết phủ kín 200 dặm từ điểm khởi hành vì chặng đường đi xuyên qua bên dưới núi San Jacinto.

“Tôi đã hoàn toàn không được chuẩn bị để hiểu khó khăn do băng tuyết đem lại, vì tôi sống cả đời ở miền nam California và trước đây tôi chưa bao giờ phải giải quyết những vấn đề do băng tuyết gây ra,” cô chia sẻ. “Tôi không hề biết phải mất bao lâu tuyết mới tan ở Sierra, hay Oregon và Washington.”

Larson tính toán rằng cần 100 ngày cưỡi ngựa để hoàn thành chặng đường 2,650 dặm. Thời gian bắt đầu lớp học ở trường đã đến. Thay vì đợi cho tuyết tan, cô đã bỏ qua một số chặng đường, tiếp tục đến biên giới Canada. Sau đó, cô quay lại trường để học tiếp, và cô đến Sierra vào cuối tuần để hoàn thành những quãng đường đã bỏ qua.

Khi cuối cùng cũng hoàn thành toàn bộ chặng đường, vào dịp cuối tuần Ngày Lao Động năm 2014, cô phần chấn nhưng “kiệt sức”. Chuyến đi không chỉ mệt mỏi về thể chất, mà còn có rất nhiều gánh nặng cảm xúc, chẳng hạn như cô cảm thấy mình đã đặt ngựa của mình vào tình huống khó khăn không cần thiết do chưa lường trước được những thử thách có thể xảy ra.

“Tôi thực sự nể trọng ngựa của mình vì chúng đã giúp tôi vượt qua tất cả những thời khắc khó khăn, tin tưởng tôi và nỗ lực vì tôi,” cô nói. “Tôi cảm thấy mình đã đối xử không tốt với ngựa của mình vì đã không thể cho chúng điều kiện tốt hơn trên đường đi.”

Tuấn mã của cô gồm có Shyla và ngựa con Takoda. Takoda thường được Larson cho thồ đồ đạc. Thật đáng buồn, Larson đã mất Shyla yêu quý sau khi nó bị trụy tim đột ngột vào năm 2019.

Khó khăn lớn nhất không lường trước được là tuyết.

Nhưng trước đó, cô và Shyla đã có rất nhiều chuyến phiêu lưu cùng nhau.

Vào năm 2016, Larson khởi hành để hoàn thành Pacific Crest Trail một lần nữa cùng hai chú ngựa. Nhưng lần này “là một trải nghiệm thành công hơn và hài lòng thực sự”, cô chia sẻ.

Sau đó, cô và Shyla chinh phục những đường mòn ngắn hơn qua: Arizona và Colorado; Chặng đường phân chia lục địa từ Mexico đến Canada; và một con đường mòn mà cô tự khám phá xuyên qua Utah, bắt đầu từ phía nam của Dãy Grand Canyon, đi vào Utah, và sau đó tiếp tục đến biên giới Wyoming. Tổng cộng, cô và bạn đồng hành Shyla đã đi ngang chín tiểu bang khác nhau của nước Mỹ, vượt qua trên 10,000 dặm.

Kể từ đó, Larson đã hoàn thành các chuyến du ngoạn thú vị khác với những chú ngựa mới, chẳng hạn như chuyến đi tuyệt vời đáng nhớ qua Dãy Grand Canyon cùng với mẹ cô, người mà cô cảm ơn vì “đã trợ giúp cho tôi suốt hành trình, chờ tôi tại các điểm tiếp tế, lái xe đến Canada để đón tôi tại chặng cuối, và vô số những hành động bao dung khác giúp tôi theo đuổi giấc mơ của mình.”

Một ngày nọ, khi cô và Shyla đi ngang Goat Rocks Wilderness trong rặng núi Cascades, ở phía nam tiểu bang Washington. Lúc đó, cô và Shyla đang tiến đến điểm cuối của chuyến hành trình PCT lần hai. Ngày hôm đó, bầu trời u ám và phủ đầy mây. Đến một đoạn đường mòn đặc biệt ấn tượng có tên Knife’s Edge, đường đi ngang “xương sống” của một sườn núi, cô đã chiêm ngưỡng một cảnh tượng không thể nào quên.

Tuấn mã của cô gồm có Shyla và ngựa con Takoda. Takoda thường được Larson cho thồ đồ đạc.

“Đột ngột, đám mây tản đi và chúng tôi nhìn thấy một bầu trời trong xanh bừng sáng, từ đó nhìn rất rõ đỉnh núi Rainer phủ tuyết trước mặt và núi Adams đằng sau,” cô chia sẻ. “Đó là cảnh tượng tỏa sáng và hòa điệu với tâm trạng ngưỡng mộ, cảm kích dành cho Shyla đang vững chân trên địa hình hiểm trở.”

“Tôi chấn động trước vẻ đẹp không giới hạn của cảnh sắc, với những đám mây bay bên dưới chúng tôi như những con sóng và mặt trời buổi hoàng hôn nhuộm vàng mọi vật trong ánh sáng rực rỡ. Đó là một trong những khoảnh khắc đáng nhớ nhất từ những chuyến hành trình… đem lại cho tôi một cảm giác vui sướng lâng lâng.”

Cưỡi ngựa trên những đường mòn cần có thể lực rất tốt và sức mạnh tinh thần vững vàng – trên lưng ngựa 10 đến 12 tiếng mỗi ngày, một mình trong thiên nhiên hoang dã và chăm sóc ngựa.

“Vâng, mặc dù có ngựa đưa đi suốt chặng đường, nhưng tôi cũng đi bộ khá nhiều mỗi ngày, tối thiểu 5 đến 10 dặm. Vậy nên tôi không chỉ là một vị khách,” cô chia sẻ.

“Đối với tôi, một nguyên tắc rất quan trọng của việc cưỡi ngựa chinh phục đường mòn là luôn chú ý chăm sóc ngựa, bảo đảm chúng được thoải mái, ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ ở điểm cắm trại, được chăm sóc móng đặc biệt để giữ gìn cho chân chúng khỏe mạnh.”

Mỗi ngày trên đường mòn là một thử thách. Larson phải liên tục lên kế hoạch để vượt qua.

“Trải nghiệm trong những chuyến đi đã thay đổi cách tôi nhìn nhận về thế giới và hiểu điều gì là quan trọng,” cô nói thêm. “Cưỡi ngựa trên những chặng đường mòn gập ghềnh, ở nơi xa xôi, nơi mà cuộc sống trôi qua ba dặm một giờ, nơi mỗi ngày đều có một mục tiêu rõ ràng là an toàn đến được điểm cắm trại kế tiếp, nơi những điều đơn giản như nước, thực phẩm, một bữa ăn nóng sốt, một chiếc giường ấm áp trở nên quan trọng, nơi mà sự nương tựa về tinh thần và thể chất giữa bạn và các chú ngựa trở thành mối liên hệ mạnh mẽ nhất giữa một người và một sinh vật khác. Tất cả điều này thay đổi cách bạn nhìn thế giới và cách bạn nhìn nhận bản thân mình.”

Cô Anna Mason có bằng về văn chương, thích tìm hiểu con người và những nơi chốn không bị ảnh hưởng bởi nền giáo dục phổ cập. Cô yêu thích kể chuyện, các chuyến phiêu lưu, nắng Balearic và mưa Yorkshire.

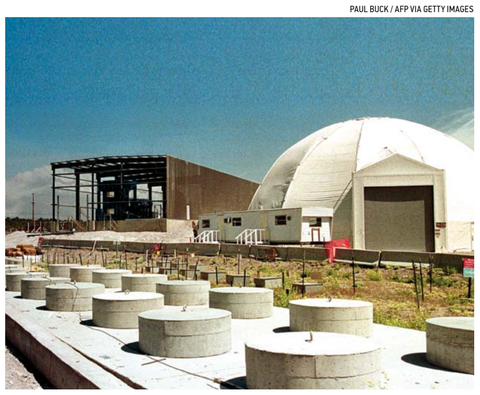
Bảo Minh biên dịch

MỸ - TRUNG

Báo cáo: 162 nhà nghiên cứu từ một cơ sở hạt nhân Hoa Kỳ đang làm việc cho Trung Quốc

ANDREW THORNEBROOKE

PAUL BUCK / AFP VIA GETTY IMAGES



Nơi lưu trữ chất thải phóng xạ mức độ thấp tại Phòng thí nghiệm Quốc gia Los Alamos ở Los Alamos, New Mexico trong một bức ảnh tư liệu.

Theo một báo cáo mới, hơn 150 nhà khoa học làm việc trong một phòng thí nghiệm an ninh quốc gia hàng đầu Hoa Kỳ đã được chính quyền Trung Quốc thuê để nghiên cứu. Phần lớn nghiên cứu đó đã trực tiếp giúp phát triển công nghệ quân sự Trung Quốc hiện đang đe dọa an ninh quốc gia của Hoa Kỳ.

Do công ty tình báo chiến lược Strider Technologies công bố, báo cáo trên tuyên bố rằng Trung Cộng đã tiến hành một nỗ lực có hệ thống để tuyển dụng các nhà khoa học hàng đầu từ Phòng thí nghiệm Quốc gia Los Alamos (LANL) làm việc cho các chương trình quân sự của mình.

Tọa lạc tại New Mexico, LANL là một phần quan trọng trong nghiên cứu quốc phòng và an ninh của Hoa Kỳ và là nơi vũ khí hạt nhân lần đầu tiên được phát triển. Đây là một trong những tổ chức khoa học và công nghệ lớn nhất thế giới, đồng thời các nhà khoa học của phòng thí nghiệm này tiến hành nghiên cứu trong các lĩnh vực an ninh quốc gia, khám phá không gian, phản ứng nhiệt hạch, công nghệ nano, và siêu máy điện toán.

Theo báo cáo, ít nhất 162 nhà nghiên cứu LANL đã được Trung Cộng thuê trong 35 năm qua. Trong số đó, nhiều người tiếp tục thực hiện nghiên cứu quân sự cho Trung Quốc, ít nhất một trong số đó trước đây đã bị thẩm tra về an ninh tối mật tại Bộ Năng lượng Hoa Kỳ.

“Các cựu khoa học gia của Los Alamos đã và đang tiếp tục đóng góp đáng kể cho các chương trình siêu thanh, hỏa tiễn, và tàu ngầm của [Trung Quốc], vốn gây ra một loạt rủi ro an ninh cho Hoa Kỳ và toàn bộ thế giới tự do,” báo cáo cho biết.

“Cần có sự bảo vệ tốt hơn cho các tổ chức, chương trình nghiên cứu, và các khoa học gia đang thúc đẩy đổi mới trong thời đại cạnh tranh chiến lược này mà không làm tổn hại đến việc hợp tác khoa học cởi mở.”

Một ‘Chiến lược Siêu cường về Nhân tài’

Theo báo cáo, Trung Cộng đã ban hành một “Chiến lược Siêu cường về Nhân tài” trong đó khuyến khích các học giả, nhà nghiên cứu và nhà khoa học ra ngoại quốc, đào sâu kiến thức chuyên môn, và trở về Trung Quốc để thúc đẩy lợi ích chiến lược của quốc gia.

Nhiều nhà nghiên cứu đến Hoa Kỳ để được đào tạo và làm việc trong các lĩnh vực quan trọng đối với an ninh quốc gia đã tham gia vào các chương trình nhân tài của Trung Cộng. Ít nhất 59 người trong số những người làm việc tại LANL và sau đó trở về Trung Quốc để nghiên cứu là một phần của Chương trình Ngàn Nhân Tài của Trung Cộng hoặc đoàn thanh niên của họ.

Báo cáo cho biết chương trình này và các chương trình tương tự khác về căn bản là nhằm mục đích hoạt động như một “hoạt động lợi dụng” cam kết của phương Tây đối với sự hợp tác khoa học toàn cầu.

Hơn nữa, các chương trình như vậy thường yêu cầu người tham gia tổ chức và đào tạo các nhà nghiên cứu Trung Quốc khác một cách thường xuyên mà không thông báo cho cơ quan chủ quản của họ về yêu cầu này. Bằng cách đó, các chương trình nhân tài cho phép các nhà nghiên cứu Trung Quốc kiếm được việc làm ở Hoa Kỳ đóng vai trò là đầu cầu để nhiều người hơn có thể qua đó mà được đào tạo.

Báo cáo cho biết: “Trên thực tế, các chương trình nhân tài [của Trung Quốc] là các mạng lưới tuyển dụng không ngừng mở rộng.”

“Sau khi được đưa vào, những người tham gia được khuyến khích và có nghĩa vụ xác định nhân tài hàng đầu để được bố trí vào các vị trí nghiên cứu mong muốn tại cơ sở chủ quản của họ và cuối cùng được chiêu mộ trở lại [Trung Quốc].”

REG BAKER/AFP VIA GETTY IMAGES

Hỏa tiễn đạn đạo xuyên lục địa có khả năng mang hạt nhân DF-41 của Trung Quốc được nhìn thấy trong cuộc duyệt binh tại Quảng trường Thiên An Môn ở Bắc Kinh vào ngày 01/10/2019.

Quân đội Trung Quốc được chi trả bằng tiền thuế Hoa Kỳ

Trong số 113 nhà nghiên cứu sau tiến sĩ của LANL và các nhân viên thường trực đã trở về Trung Quốc, hơn 79% đã được chọn để tham gia vào các chương trình nhân tài của chính quyền Trung Cộng, báo cáo cho biết. Những nhà nghiên cứu này đã tiếp tục đóng góp vào sự phát triển của chương trình siêu thanh, động cơ phản lực, đầu đạn, phương tiện không người lái, và tàu ngầm tàng hình của Trung Cộng.

Báo cáo nêu bật những ví dụ chính về cách thức hoạt động của quá trình này thông qua việc khám phá sự nghiệp của một số nhà nghiên cứu liên quan từng làm việc tại LANL và sau đó được Trung Quốc thuê.

Một trong những nhân vật như vậy là ông Trần Thập Nhất (Chen Shiyi).

Ông Trần là một chuyên gia về động lực học chất lỏng và chuyển động nhiễu loạn, người đã dành nhiều năm trong những năm 1990 tại LANL với tư cách là nghiên cứu sinh của chương trình Oppenheimer Fellow. Sau khi trở về Trung Quốc vào năm 2005, ông Trần từng là phó chủ tịch phụ trách nghiên cứu của Đại học Bắc Kinh và sau đó là chủ tịch của Đại học Khoa học và Công nghệ Nam Phương ở Thâm Quyến, nơi ông bắt đầu chiêu mộ các nhà khoa học có liên kết sâu với LANL.

Trong số những người được ông Trần chiêu mộ có ông Triệu Dư Sinh (Zhao Yusheng), một khoa học gia đã làm việc tại LANL hơn 18 năm.

Trong thời gian đó, các dự án của ông Triệu đã nhận được hơn 19.8 triệu USD tiền tài trợ từ chính phủ Hoa Kỳ. Báo cáo tiết lộ trong số các nghiên cứu được tài trợ là nghiên cứu về các đầu đạn xuyên sâu vào lòng đất.

Đến lượt mình, ông Triệu đã giám sát và tài trợ cho ít nhất 25 nhà nghiên cứu sau tiến sĩ, ít nhất 8 người trong số họ đến từ Trung Quốc và sau đó đã trở về làm việc ở đó.

Hơn nữa, một trong những nhà nghiên cứu sau tiến sĩ mà ông Triệu đào tạo và đã trở về Trung Quốc đã nhanh chóng nộp bằng sáng chế quốc phòng cho một công nghệ tương tự dựa trên nghiên cứu của chính ông về đầu đạn xuyên sâu vào lòng đất.

Theo báo cáo, nhà nghiên cứu đó hiện đang liên kết với Học viện Vật lý Kỹ thuật Trung Quốc, là tổ chức chính của Trung Cộng để tiến hành nghiên cứu, phát triển, và thử nghiệm vũ khí hạt nhân.

Chính nhờ cách tiếp cận mạng lưới các mối quan hệ nghiên cứu đan xen và trải rộng này, Trung Cộng đã thu được cho mình một đội ngũ các nhà nghiên cứu quân sự có uy tín cao, tất cả đều đã được đào tạo và làm việc tại Hoa Kỳ bằng chi phí của người đóng thuế Hoa Kỳ.

Thật vậy, các mối liên hệ từ LANL trong môi trường nghiên cứu quân sự của chính Trung Quốc đã lan rộng đến mức một câu chuyện năm 2017 trên tờ Nam Hoa Tảo Báo (South China Morning Post) cho thấy nhiều nhà khoa học đã trở về Trung Quốc để nghiên cứu quân sự tự gọi mình là “Câu lạc bộ Los Alamos”.

Báo cáo của Strider đặt ra câu hỏi liệu mối đe dọa đối với an ninh quốc gia này có khả năng có quy mô lớn hơn hay không, và lưu ý rằng LANL chỉ là một tổ chức trong số hàng trăm tổ chức tuyển người có tham gia vào các chương trình nhân tài của Trung Quốc.

“Tổng Bí thư Tập Cận Bình và các nhà lãnh đạo hàng đầu khác của Trung Cộng đề nghị rằng các nỗ lực tuyển dụng tương tự có thể được phổ biến rộng rãi trong các phòng thí nghiệm do chính phủ Mỹ tài trợ, các cơ sở nghiên cứu học thuật, và các trung tâm đổi mới lớn,” báo cáo cho biết.

“Các chương trình này đang tận dụng các nghiên cứu, tài trợ bởi tiền thuế của người [Mỹ] đóng thuế, để thúc đẩy sự phát triển kinh tế và hiện đại hóa quân đội [Trung Quốc].”

Việt Phương biên dịch

CEO Snap: Thành công của TikTok là nhờ vào 'hàng tỷ dollar' của Trung Cộng

NICHOLAS DOLINGER

Tổng Giám đốc (CEO) của công ty Snap, ông Evan Spiegel, đã lên tiếng về ảnh hưởng của chính quyền Trung Quốc đối với sự thành công của TikTok, tuyên bố rằng chế độ cộng sản này đã chi hàng tỷ dollar để trang bị cho ứng dụng video ngắn này thống trị thị trường và vượt qua các đối thủ cạnh tranh.

Trình bày tại hội nghị Code Conference 2022, ông Spiegel cảnh báo về ảnh hưởng của Trung Cộng lên ứng dụng truyền thông xã hội này, vốn được thanh thiếu niên yêu thích vì các video ngắn dễ lan truyền và dễ tiếp nhận cũng như thuật toán nội dung hiệu quả một cách đáng kinh ngạc của nó.

Mặc dù nức tiếng là thú vị và gây nghiện, thế nhưng ứng dụng này đã lọt vào tầm ngắm của những người nhìn ra mục đích thâm hiểm đằng sau lớp vỏ bọc của các video nhảy nhót thời thượng: Nỗ lực phối hợp của chế độ cộng sản Trung Quốc nhằm gây ảnh hưởng đến thế giới bằng cách thu thập dữ liệu về thói quen tiêu dùng của người Mỹ và các dân tộc ngoại quốc khác.

Trong ban hội thẩm của hội nghị Code Conference, giáo sư Scott Galloway của trường kinh doanh Stern thuộc Đại học New York đã nhận xét rằng TikTok đang "đánh bại hết thảy đối thủ" khi đề cập đến sự thống trị của nền tảng này trên thị trường.

Người đồng sáng lập và Giám đốc điều hành Snap Inc. Evan Spiegel trong hội nghị Disrupt SF 2019 tại Trung tâm Moscone, San Francisco, California vào ngày 04/10/2019.

JUSTIN SULLIVAN/ GETTY IMAGES

TikTok, được tài trợ bằng tiền vốn của Trung Quốc, đã nhanh chóng trở thành ứng dụng truyền thông xã hội lớn nhất thế giới, với hơn một tỷ người dùng hàng tháng.

THE CANADIAN PRESS/AP, MARTIN MEISSNER

Một khách tham quan chụp ảnh tại quầy trưng bày của TikTok ở hội chợ trò chơi máy điện toán Gamescom ở Cologne, Đức, hôm 25/08/2022.

Ông Spiegel trả lời: "Lý do khiến các công ty ở Hoa Kỳ, cũng như trên toàn thế giới, khó ứng phó nổi là quy mô đầu tư của TikTok."

"Điều mà không ai có thể lường trước được ở Hoa Kỳ là mức độ mà ByteDance đã đầu tư vào thị trường Hoa Kỳ, và tất nhiên là vào Âu Châu, bởi vì đó chính là một điều không thể tưởng tượng nổi – không một công ty khởi nghiệp nào có đủ khả năng đầu tư hàng tỷ tỷ tỷ dollar để thu hút người dùng như vậy trên khắp thế giới," ông Spiegel tiếp tục cho biết.

'Lợi thế không công bằng'

TikTok, được tài trợ bằng tiền vốn của Trung Quốc, đã nhanh chóng trở thành ứng dụng truyền thông xã hội lớn nhất thế giới, với hơn một tỷ người dùng hàng tháng. Tuy nhiên, tổng giám đốc công ty Snap quy kết sự tăng trưởng bùng nổ này chủ yếu là do các khoản đầu tư của chính quyền Trung Quốc nhưng được ngụy tạo là từ cộng đồng – điều này đã giúp đưa ứng dụng này lên vị trí dẫn đầu thị trường với một lợi thế không công bằng.

"Đó là một chiến lược hoàn toàn khác so với bất kỳ công ty công nghệ nào trước đây bởi vì nó không phải là một chiến lược dẫn đầu bằng sự cải tiến; nó thực sự xoay quanh việc rót tiền để giành lấy người dùng trên quy mô lớn."

Sự phổ biến của TikTok đã kéo theo một loạt các tác động có hại, chủ yếu là các mối lo ngại về quyền riêng tư và sức khỏe tâm thần.

Trong một nghiên cứu điển hình, bà Caroline Olvera của Trung tâm Y tế Đại học Rush đã điều tra hiện tượng một số người dùng TikTok phát triển một cách tự phát các triệu chứng của hội chứng Tourette, theo một kiểu cụ thể bất thường: Tất cả những phụ nữ được khảo sát đều bắt đầu tự phát hét lên chữ "beans".

Kiểu này xuất phát từ sự nổi tiếng của [nhân vật] thistrippyhippie – một người có ảnh hưởng trên TikTok, bị hội chứng Tourette và thường bật thốt ra một cách tự nhiên chữ "beans". Sự phổ biến của tật máy giật này gợi ý về dấu hiệu của một chứng bệnh thần kinh, làm tăng thêm bằng chứng về những căn bệnh như vậy.

"Chứng máy giật TikTok khác với những gì thường thấy ở các bệnh nhân bị hội chứng Tourette, mặc dù có nhiều đặc điểm giống với tật máy giật chức năng. Chúng tôi tin rằng đây là một ví dụ về bệnh xã hội hàng loạt, liên quan đến hành vi, cảm xúc, hoặc tình trạng lây lan tự phát qua một nhóm," bà Olvera và những người khác kết luận.

Mặc dù tổng giám đốc công ty Snap không trực tiếp đề cập đến nhiều vấn đề trong số này, nhưng bình luận của ông chứng tỏ các mối lo ngại ngày càng tăng về sự phổ biến của TikTok và tiền vốn của Trung Quốc được cho là nguyên nhân cho sự thành công của ứng dụng này.

Ông Spiegel cũng lưu ý rằng ông dự định cạnh tranh với TikTok bằng cách tập trung vào sự gắn kết với những người bạn và các thành viên gia đình hơn là với những người lạ. Điều này đem lại cho Snap sức hấp dẫn độc đáo dựa trên các kết nối cá nhân chứ không phải là những nội dung vô cảm và chỉ xem một lần đang được TikTok ưu tiên.

Ngọc Mai biên dịch

KIICHIRO SATO/FILE/AP PHOTO

Logo TikTok trên một chiếc smartphone ở Tokyo, Nhật Bản, vào ngày 28/09/2020.

Chuyên gia: Trung Quốc vũ khí hóa vấn đề fentanyl chống lại Mỹ

HANNAH NG & TIFFANY MEIER

Theo ông Anders Corr, người đứng đầu Corr Analytics Inc., chủ bút Tạp chí Rủi ro Chính trị (Journal of Political Risk), Trung Quốc đóng vai trò quan trọng trong việc phân phối fentanyl tràn ngập nước Mỹ, và nhà cầm quyền này hiện đang vũ khí hóa vấn đề ma túy để chống lại Hoa Kỳ.

"Trung Quốc đang liên kết các cuộc đàm phán về vấn đề fentanyl với các vấn đề hoàn toàn khác như [vấn đề] Đài Loan. Vì vậy, khi bà Pelosi đến thăm Đài Loan, một trong những cách mà Trung Quốc trả đũa Hoa Kỳ là ngừng đàm phán về vấn đề fentanyl," ông Corr nói với chương trình "China in Focus" trên đài truyền hình NTD, một hãng truyền thông cùng hệ thống với The Epoch Times.

Vũ khí hóa

Sau chuyến đi của Chủ tịch Hạ viện Nancy Pelosi (Dân Chủ–California) tới Đài Loan, Trung Cộng đã áp dụng một loạt các biện pháp trả đũa Hoa Kỳ.

Bắc Kinh đã thông báo ngừng các cuộc đàm phán và hợp tác song phương với Hoa Kỳ trong việc hồi hương người nhập cư bất hợp pháp, tương trợ tư pháp hình sự, các cuộc đàm phán về khí hậu, tội phạm xuyên quốc gia, và các chương trình phòng chống ma túy.

Ông Corr nói rằng trong thời gian 12 tháng tính đến tháng 04/2021, có hơn 100,000 người Mỹ đã tử vong vì sử dụng thuốc quá liều, theo một báo cáo của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

Hơn 64,000 ca tử vong trong số này là do sử dụng các loại opioid tổng hợp như fentanyl – loại opioid gây tử vong cao nhất hiện nay – nghiên cứu trên cho thấy.

Do đó, ông Corr cho rằng Bắc Kinh "về căn bản đang nắm giữ người Mỹ hay cụ thể hơn là 100,000 người Mỹ đã 'thế chấp' cho chính sách Đài Loan của chúng ta."

"Các tiền chất này chủ yếu đều đến từ Trung Quốc, và cũng có các phòng thí nghiệm ở Trung Quốc."

Tuy nhiên, "Trung Quốc đã không làm những gì họ cần làm để đóng cửa các phòng thí nghiệm này, vốn là việc họ phải làm để ngừng hoạt động buôn bán tiền chất," ông nói.

"Điều này vô cùng vô trách nhiệm hoặc thậm chí là xấu xa."

Theo chuyên gia chính trị, chính phủ Tổng thống Biden đã không giải quyết hiệu quả thách thức này từ Trung Quốc.

Ông Corr cho hay, "Chính phủ ông Biden đang cố gắng đàm phán với họ để thực hiện các thay đổi nhằm kiểm soát nhiều hơn các tiền chất được sử dụng trong fentanyl. Và Trung Quốc vẫn không hề nhúc nhích."

Các biện pháp trừng phạt

Để chống lại mối đe dọa từ nhà cầm quyền Trung Cộng, ông Corr đã kêu gọi các biện pháp trừng phạt kinh tế.

SCOTTSDALE PD

Những viên thuốc tẩm fentanyl bất hợp pháp và các chất ma túy khác được cơ quan thực thi pháp luật trưng bày trong cuộc họp báo ở Scottsdale, Arizona, ngày 16/12/2021.

Ông Anders Corr, người đứng đầu Corr Analytics Inc., chủ bút Tạp chí Rủi ro Chính trị (Journal of Political Risk), tại New York vào ngày 13/12/2021.

BAO QIU/THE EPOCH TIMES

"Tôi nghĩ quý vị có thể đưa ra các biện pháp trừng phạt kinh tế đối với những người và những công ty ở Trung Quốc có liên quan đến việc sản xuất tiền chất cho fentanyl – đó sẽ là bước khởi đầu," ông cho biết. "Nền kinh tế và sự quản lý của Trung Quốc gắn bó chặt chẽ với nhau."

Ông cũng nói rằng, "Những gì xảy ra sau các lệnh trừng phạt có mục tiêu này thực sự cho thấy đó là một nhà nước độc tài – mặc dù các trừng phạt đó là tốt và có chức năng răn đe tầm cỡ quốc tế, nhưng chúng không có tác dụng nhiều bởi vì các công ty lớn sau đó có thể chuyển sản xuất tiền chất fentanyl của họ sang các công ty nhỏ."

Vì lý do đó, ông Corr đã đề nghị tăng các biện pháp trừng phạt và thuế quan đối với toàn bộ nền kinh tế Trung Quốc.

Ông nói: "Hãy cho Trung Quốc biết rằng thuế quan đang có liên quan đến việc sản xuất fentanyl và tất cả các vấn đề khác mà Trung Quốc đang gặp phải, từ... nạn diệt chủng ở Tân Cương cho đến hành động gây hấn của họ đối với Đài Loan, hành vi đánh cắp tài sản trí tuệ của họ lên tới 600 tỷ USD mỗi năm chỉ tính riêng Hoa Kỳ."

Nỗ lực phối hợp

Để tránh lặp lại trường hợp của Nga, khi các biện pháp trừng phạt của phương Tây không đạt được hiệu quả như mục tiêu đã định, ông Corr cho rằng nỗ lực phối hợp với các đồng minh của Mỹ trong việc áp dụng các biện pháp trừng phạt Trung Quốc là điều cần thiết.

Ông cho biết, "Khi chúng ta tăng thuế quan lên 30% hoặc 25% đối với Trung Quốc, chúng ta nên kỳ vọng các đồng minh quan trọng của chúng ta ở Âu Châu, Nhật Bản, Nam Hàn, và các quốc gia khác muốn trở thành đồng minh thân cận nhất của chúng ta và nhận được nhiều lợi ích nhất từ thị trường của chúng ta... cũng làm điều tương tự."

"Bởi vì nếu không, thì... các biện pháp trừng phạt đó sẽ ít có tác dụng hơn nhiều."

Ông Corr cho rằng Hoa Kỳ cũng cần hạn chế phụ thuộc vào thuốc kê đơn do Trung Quốc sản xuất.

"Chúng ta phụ thuộc nhiều vào Trung Quốc đối với tất cả các loại thuốc kê đơn của chúng ta – điều đó cần phải thay đổi. Cuộc khủng hoảng fentanyl thực sự cho thấy điều đó cần phải thay đổi."

Ông Corr nói: "Chúng ta cần bắt đầu sản xuất tiền chất ở Hoa Kỳ... Chúng ta cần bắt đầu sản xuất tất cả các loại thuốc kê đơn của mình ở Hoa Kỳ để chúng ta có thể tin tưởng vào những loại thuốc đó... mà không bị tầm vào thứ gì đó thực sự rất không lành mạnh cho người dân Hoa Kỳ."

"Sự độc lập về dược phẩm, sự độc lập về thuốc kê đơn ra khỏi Trung Quốc sẽ cho phép chúng ta áp đặt những hạn chế cứng rắn hơn lên họ trong tương lai."

Thanh Tâm biên dịch

TRUNG QUỐC

Tây Tạng: Người dân khốn đốn vì đợt phong tỏa hơn 40 ngày

*Tiếp theo từ **trang 1***

sách zero COVID của Trung Cộng, khi đợt bùng phát đầu tiên được công bố hôm 08/08.

Theo một thông báo chính thức hôm 20/09, những quận có nguy cơ lây nhiễm thấp cũng vẫn bị phong tỏa. Hôm 22/09, thành phố này đã ghi nhận 5 trường hợp có triệu chứng và 58 trường hợp không có triệu chứng, cơ quan ngôn luận chính của Trung Cộng Trung Quốc Nhật báo (China Daily) cho biết.

Một cư dân mạng tên Renjian Xiaoxiaoxian đã viết, "Chúng tôi không thể cầm cự lâu hơn nữa. Hãy cứu giúp người dân Tây Tạng! Hãy cứu lấy mảnh đất Tây Tạng!" Người này không còn được tìm thấy trên các nền tảng mạng xã hội của Trung Quốc nữa.

Đoàn xe buýt chuyển người đi cách ly giữa đêm

Cô Trương Tình (Zhang Qing, bí danh) là cư dân của quận Thành Quan, nơi đặt trụ sở của chính quyền thành phố Lhasa. Cô nói với ấn bản Hoa ngữ của The Epoch Times hôm 16/09 rằng cô đã bị cách ly trong ký túc xá của công ty từ ngày 02/08.

Cô Trương nói rằng toàn bộ người trong cùng một khu dân cư đã bị đưa đến các điểm cách ly ngay cả khi chỉ có một hoặc hai người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.

"Xe buýt đến lúc 9 giờ 30 phút tối. Khách hàng của chúng tôi và nhiều đồng nghiệp của tôi đều bị những chiếc xe buýt này chở đi," cô Trương nói, "các nhân viên chính phủ sẽ gọi cho cư dân trong ngày, thông báo cho họ rằng ai đó đã xét nghiệm dương tính với COVID, yêu cầu họ thu dọn đồ đạc, và bảo họ đợi xe buýt đến đón ở cổng khu dân cư."

Vào buổi tối, các chuyến xe buýt đã chuyển một lượng lớn cư dân đến các bệnh viện dã chiến hoặc các điểm cách ly tập trung – nơi thiếu thức ăn, nước uống, và thuốc men. Một số bệnh viện dã chiến là những tòa nhà chung cư chưa hoàn thiện hoặc những bãi đậu xe lớn, không có các tiện nghi vệ sinh phù hợp, như được tiết lộ trong các bài đăng và video trực tuyến trước khi những thông tin này bị gỡ xuống.

Cảnh quay trực tuyến do The Epoch Times thu thập được cho thấy hàng dài xe buýt chở người cùng hành lý rời khỏi các khu dân cư. Ấn bản Hoa ngữ của The Epoch Times đã không thể kiểm chứng tính xác thực của cảnh quay này.

"Thật là kinh khủng khi thấy nhiều xe buýt đến vậy chở mọi người đi vào ban đêm," cô Trương nói. "Ngày nào cũng có xe buýt tới, và cứ thế sau năm hoặc sáu ngày thì toàn bộ khu phố này sẽ không còn một bóng người."

Cô Trương cho biết: "Cảm giác còn khổ sở hơn khi mọi người chờ ở nhà trong tâm trạng hoang mang, không biết khi nào đến lượt mình và sẽ bị đưa đi đâu, rồi phải ở lại những nơi đó bao lâu."

Cô Trương nói với The Epoch Times Hoa ngữ rằng kể từ ngày 15/09, các cơ sở cách ly mới là những chiếc lều, vì tất cả các cơ sở cách ly kiên cố – trong đó có các công trường xây dựng và trường học – đã không còn chỗ trống.

Thành phố Lhasa nằm ở độ cao 3,656 mét (gần 2.5 dặm) so với mực nước biển. Nhiệt độ trung bình ban đêm vào tháng Chín là 8°C (khoảng 46°F).

200,000 người được cho là đang bị cách ly

Chính quyền đã cách ly những cư dân Lhasa có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và những người có kết quả xét nghiệm âm tính vào cùng một chỗ, khiến virus lây lan nhanh chóng giữa những người bị cách ly, cư dân nói với The Epoch Times Hoa ngữ.

"Hiện chỉ riêng ở Lhasa, 200,000 người đã bị nhiễm [COVID-19] và bị cách ly," cô Triệu (bí danh), cư dân quận Thành Quan, cho biết.

Cô nói hôm 16/09 rằng, vì các ca nhiễm ngày càng tăng thêm, trong khi không có đủ cơ sở cách ly, nên chính phủ đã trưng dụng các trường học, công trường xây dựng, căn chung cư chưa xây xong, và thậm chí cả lều trại làm nơi cách ly tạm thời.

Cô Lương (bí danh) nói trong cuộc phỏng vấn hôm 17/09 rằng cô bị cách ly trong một bệnh viện dã chiến ở làng Liễu Ngô, vùng ngoại ô phía tây nam Lhasa.

"Ở chỗ chúng tôi, có tất cả bốn tòa nhà được sử dụng làm khu cách ly, đều là những tòa nhà cao hơn chục tầng, chật kín người," cô Lương nói. Cô đã được đưa đến khu cách ly này cùng với những cư dân khác trong khu chung cư của cô, trong đó một trường hợp dương tính đã được báo cáo.

CNS/AFP VIA GETTY IMAGES

Bức ảnh được chụp vào ngày 09/08/2022 này cho thấy mọi người xếp hàng để làm xét nghiệm COVID-19 ở Lhasa, thuộc Khu tự trị Tây Tạng.

THE EPOCH TIMES

Ảnh chụp màn hình các khu cách ly tạm thời ở Lhasa.

Một người bạn của cô Triệu đến Lhasa để du lịch, nhưng cả nhóm du lịch này đã bị phong tỏa trong một nhà trọ.

"Tất cả những gì họ có là một hộp thuốc cảm cúm, và họ được yêu cầu uống một lượng nước, rất nhiều nước. Họ phải dựa vào sức đề kháng của mình để khỏi bệnh," cô Triệu nói. Bạn của cô có kết quả âm tính sau bảy ngày bị cách ly và sắp được đưa ra khỏi nhà trọ thì một khách du lịch khác ở cùng phòng lại có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID.

"Sau đó, khi cả đoàn đều có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, họ được thông báo rằng nhà trọ của họ nằm trong khu vực có nguy cơ cao. Họ không thể rời đi," cô Triệu nói," Các chính sách của chính phủ đúng là quá quắt."

Tính đến ngày 19/09, cơ quan ngôn luận nhà nước China News cho biết có 58,863 trường hợp tiếp xúc gần sẽ thoát khỏi cảnh cách ly và theo dõi tập trung, trong khi 66,675 người vẫn đang bị cách ly.

'Không thể cầm cự lâu hơn nữa'

Đã hơn 40 ngày kể từ khi thành phố bị phong tỏa. Cư dân không có thu nhập, và nhiều người đang sắp cạn nguồn thực phẩm. Họ nhận được ít nguồn cung cấp từ chính phủ.

"Tôi đã bị nhốt ở nhà hơn một tháng và không thể ra ngoài", bà Lưu (bí danh), cư dân Lhasa, nói với ấn phẩm hôm 17/09.

Bà Lưu cho biết, "Toàn bộ thành phố đang bất động. Hầu hết những người có thu nhập thấp như chúng tôi đều rất buồn. Chúng tôi không có thu nhập, không có tiền tiết kiệm, và không có tiền trong tay. Cuộc sống của chúng tôi rất khó khăn. Một số người trong chúng tôi phải trả các khoản nợ nhà và nợ mua xe hơi hàng tháng, nhưng chúng tôi không có tiền. Chúng tôi rất chật vật."

Cô Triệu cho biết, trong tháng qua, cô và những người hàng xóm đã chia sẻ số rau ít ỏi mà họ có và họ chỉ ăn một bữa mỗi ngày. Cô Triệu tức giận nói: "Chính quyền nói rằng họ đã phân phát rau cho chúng tôi. Ừ thì có, nhưng chúng tôi chỉ nhận được một túi rau vào ngày 02/09, trong đó có khoảng chục củ khoai tây và một quả dưa chuột. Và chỗ rau củ đó là dành cho từng ấy nhà trong một tầng!"

"Làm sao có thể chia chỗ rau củ đó cho quá nhiều người được đây? Mỗi người một củ khoai tây ư? Cắt dưa chuột thành từng miếng và chia cho mỗi người một miếng?" Cô Triệu chia sẻ rằng cô cảm thấy không biết phải làm sao trong tình huống đó.

Cô Triệu cho biết, để tiết kiệm thực phẩm, người dân chỉ ăn một bữa giản tiện mỗi ngày, phần thời gian còn lại là đi ngủ. Cô ấy nói rằng dù mỗi ngày chỉ ăn một bữa thì thực phẩm dự trữ của họ chỉ có thể đủ trong một tuần.

Cô Đổng cũng sống ở quận Thành Quan. Cô ấy nói rằng chính quyền đã cấm giao thức ăn kể từ ngày 12/09.

"Các quan chức chính phủ đã khóa công ty của chúng tôi lại và nhốt chúng tôi bên trong, sau đó dán giấy niêm phong trên ngoài cửa công ty. Ai dám xé giấy niêm phong mà chính quyền dán lên chứ?" cô Đổng nói, "Giờ tôi chỉ ước gì mình có thể sống sót."

"Chúng tôi đã bị phong tỏa hơn một tháng. Chúng tôi thấy sống còn không bằng chết. Không có sự giúp đỡ từ bất cứ đâu. Không có thu nhập, và chúng tôi không thể trả các khoản nợ nhà hoặc các khoản vay của mình. Giá thực phẩm thì tăng cao," một cư dân mạng viết trên mạng xã hội Trung Quốc.

Khi nói với The Epoch Times Hoa ngữ hôm 17/09, một cư dân Lhasa là ông Lý (bí danh) cho biết cư dân mạng bị cấm đăng nội dung liên quan đến đợt phong tỏa này lên mạng và bị chính quyền địa phương cảnh cáo không được tung "tin đồn".

"Rõ ràng là chính quyền mới là người đang tung tin đồn, nhưng họ lại bảo là chúng tôi!" ông Lý nói, "Các tin tức chính thức đều là giả!"

The Epoch Times đã liên lạc với các trung tâm phòng chống và kiểm soát dịch bệnh của quận Thành Quan, chính quyền thành phố Lhasa, và chính quyền khu tự trị Tây Tạng để đề nghị bình luận.

Bản tin có sự đóng góp của Cố Hiểu Hoa, Tiêu Luật Sinh, Triệu Phượng Hoa, Hồng Ninh, và Lâm Sấm Tâm
Hồng Ân biên dịch

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):

THẾ GIỚI

PHILIPPINES

Philippines thất bại trong nỗ lực xin tuyên bố Đảng Cộng sản là tổ chức khủng bố

ALDGRA FREDLY

Một tòa án ở Philippines đã bác bỏ kiến nghị của chính phủ về việc tuyên bố Đảng Cộng sản Philippines (CPP) và những kẻ khủng bố thuộc cánh vũ trang của đảng này; tòa phán quyết rằng các hành vi sai phạm đó giống với một cuộc nổi dậy hơn là khủng bố.

Chính phủ đã nộp kiến nghị chống lại CPP và cánh vũ trang của đảng này, Quân đội Nhân dân Mới (NPA), vào tháng 02/2018. Nếu được chấp thuận, thì chính phủ có thể được phép kiểm tra tài khoản ngân hàng của các thành viên và lãnh đạo đảng.

Bà Marlo Magdoza-Malagar, chánh án phiên tòa tại tòa sơ thẩm khu vực Manila, cho biết trong phán quyết hôm 21/09 rằng đấu tranh vũ trang và sử dụng bạo lực chỉ là "phương tiện" của CPP-NPA.

Benar News dẫn lời tòa án cho biết, "Mặc dù cuộc đấu tranh vũ trang có bạo lực chắc chắn đi kèm với nó là phương tiện được chấp thuận để đạt được mục đích của CPP-NPA, nhưng phương tiện không đồng nghĩa với mục đích."

"Đấu tranh vũ trang chỉ là một phương tiện để đạt được mục đích của CPP; nó không phải là mục đích của việc thành lập CPP," tờ báo này nói thêm.

Bộ trưởng Tư pháp Jesus Crispin Remulla cho biết hôm 22/09 rằng văn phòng của ông sẽ kháng cáo.

Tòa án cho biết cả chín vụ tấn công bị cáo buộc là do CPP–NPA thực hiện ở khu vực Mindanao đều là "các cuộc tấn công chớp nhoáng (đánh rồi rút lui) trong thời gian ngắn ngủi và các hành động bạo lực lẻ tẻ không có nạn nhân hoặc mục tiêu cụ thể", vốn không gây ra "nỗi sợ hãi và hoảng loạn lan rộng và bất thường."

DONDI TAWATAO / GETTY IMAGES

Các lính du kích của Quân đội Nhân dân Mới (NPA) diễu hành theo đội hình trong các nghi thức đơn giản kỷ niệm 48 năm ngày thành lập lực lượng này, trong một doanh trại vùng cao được che giấu cẩn thận tại vùng miền núi hẻo lánh của Mountain Province, Philippines, vào ngày 02/04/2017.

Bộ trưởng Tư pháp Jesus Crispin Remulla cho biết hôm 22/09 rằng văn phòng của ông sẽ kháng cáo.

The Manila Times đưa tin cho biết trong số chín vụ tấn công này, có vụ bắt cóc bảy thường dân hồi tháng 05/2019, đốt nhà nguyện và nhà dân hồi tháng 05/2020, và vụ sát hại một giáo viên bất thành hồi tháng Mười cùng năm.

"Chủ nghĩa khủng bố có phạm vi lớn hơn so với nổi loạn; nổi loạn chỉ là một trong những cách thức khác nhau mà chủ nghĩa khủng bố thực hiện," tờ báo cho biết.

"Có lẽ góp phần vào tác động thấp của những hành động tàn bạo nói trên là chiến lược chiến đấu được lựa chọn của CPP-NPA – vốn là chiến tranh du kích trong bối cảnh chiến tranh nhân dân kéo dài," tờ báo này cho biết thêm.

Tòa án đã đưa ra lo ngại về việc chính phủ "gắn thẻ đỏ" cho những cá nhân – một thuật ngữ được các nhà hoạt động sử dụng để mô tả việc bị gán cho là phiến quân cộng sản – nói rằng tư cách thành viên trong các tổ chức quần chúng không nhất thiết chỉ ra mối quan hệ của một người với nhóm phiến quân.

Một trong những cuộc nổi dậy lâu nhất ở Á Châu

Ông Emmanuel Salamat – một tướng hàng hải đã về hưu, người đứng đầu lực lượng đặc nhiệm của chính phủ giúp giám sát các nỗ lực nhằm chấm dứt cuộc nổi dậy kéo dài hàng thập niên – nói với các phóng viên rằng ông rất buồn trước quyết định của tòa án vì nhóm phiến quân cộng sản này đã từng thực hiện các hành động khủng bố, bao gồm cả sát nhân, trong nhiều thập niên.

Ông nói: "Điều này giống như xem thường sự hy sinh của quân đội chúng ta, những người tiên phong trên chiến trường, những người anh hùng đã hy sinh mạng sống của họ." Ông còn dẫn chứng rằng Hoa Kỳ và các quốc gia khác đã đưa Quân đội Nhân dân Mới của phiến quân này vào danh sách tổ chức khủng bố.

Lực lượng nổi dậy theo chủ nghĩa Mao này đã được thành lập vào năm 1969 chỉ với khoảng 60 lính vũ trang ở khu vực phía bắc của đất nước, nhưng phiến quân này đã dần lớn mạnh và lan rộng khắp cả nước.

Tuy nhiên, những lần bại trận, đầu hàng, và tranh chấp nội bộ đã làm suy yếu nhóm du kích này – nhóm này vẫn là mối đe dọa chính đến an ninh quốc gia. Nhóm phiến quân đã làm thiệt mạng khoảng 40,000 chiến binh và thường dân cũng như làm trì trệ hoạt động phát triển kinh tế ở các khu vực cấp tỉnh, nơi mà quân đội cho biết có khoảng vài ngàn quân nổi dậy vẫn đang hoạt động.

Bản tin có sự đóng góp của The Associated Press
Thanh Tâm biên dịch

ĐÔNG DƯƠNG

Hoa Kỳ tổ chức Hội nghị thượng đỉnh đầu tiên với các quốc đảo Thái Bình Dương

HENRY JOM

Chính phủ Tổng thống (TT) Biden sẽ đẩy mạnh việc đảo ngược ảnh hưởng đang lan rộng của Bắc Kinh ở khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương khi Hội nghị thượng đỉnh Hoa Kỳ–Các Đảo Thái Bình Dương "đầu tiên" được tổ chức tại Hoa Thịnh Đốn vào ngày 28 và 29/09.

Hội nghị này nhằm mục đích mở rộng quan hệ đối tác hiện có giữa Hoa Kỳ và các Quốc đảo Thái Bình Dương cũng như các vùng lãnh thổ mà trong Chiến lược Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương của Hoa Kỳ, "một khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương tự do và cởi mở", cùng với các mục tiêu liên quan khác, đang được thực hiện.

Theo một tuyên bố của Tòa Bạch Ốc: "Hội nghị thượng đỉnh sẽ thể hiện mối quan hệ đối tác sâu sắc và lâu dài của Hoa Kỳ với các quốc đảo Thái Bình Dương cũng như khu vực Thái Bình Dương – nơi gắn bó nhau chặt chẽ bằng lịch sử, các giá trị chung, và mối quan hệ giữa người với người."

"Hội nghị thượng đỉnh này sẽ phản ánh sự hợp tác mở rộng và sâu sắc hơn của chúng ta về các vấn đề chính như biến đổi khí hậu, ứng phó với đại dịch, phục hồi kinh tế, an ninh hàng hải, bảo vệ môi trường và thúc đẩy một khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương tự do và cởi mở."

Hội nghị diễn ra sau khi Bắc Kinh và Quần đảo Solomon ký kết hiệp ước an ninh hồi tháng Tư. Hoa Kỳ, Úc, New Zealand, và Nhật Bản đã phản đối mạnh mẽ hiệp ước này.

Đáp lại, ông Kurt Campbell, điều phối viên Tòa Bạch Ốc phụ trách khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương của chính phủ TT Biden, cho biết Hoa Kỳ sẽ "đẩy mạnh" nỗ lực này của mình bằng cách hỗ trợ nhiều sáng kiến trên khắp Thái Bình Dương.

SAUL LOEB/AFP/GETTY IMAGES

Tổng thống Hoa Kỳ Joe Biden trình bày tại Phòng Roosevelt của Tòa Bạch Ốc ở Hoa Thịnh Đốn hôm 20/09/2022.

Ông nói với Quỹ Carnegie vì Hòa bình Quốc tế hôm 18/09 rằng: "Đó không chỉ là một hoặc hai hội nghị – đây là một nỗ lực lâu dài sẽ có sự tham gia của hầu hết các nhân vật chủ chốt trong chính phủ Hoa Kỳ, những người quan tâm đến khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương."

"Trong vài năm qua, chúng tôi đã thấy một Trung Quốc nhiều tham vọng hơn đang tìm cách phát triển quân sự và những lĩnh vực tương tự ở khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương. Tôi nghĩ rằng điều đó đã gây ra một số lo lắng cho các đối tác như Úc, New Zealand, thậm chí cả các quốc gia trong khu vực này cũng như toàn bộ khu vực."

Hội nghị diễn ra sau khi Bắc Kinh và Quần đảo Solomon ký kết hiệp ước an ninh hồi tháng Tư. Hoa Kỳ, Úc, New Zealand, và Nhật Bản đã phản đối mạnh mẽ hiệp ước này.

Hoa Kỳ cũng sẽ tìm cách tổ chức hợp tác quân sự ở cấp độ lớn hơn với chính phủ các quốc đảo Thái Bình Dương.

Sự hiện diện của Hoa Kỳ ở khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương

Ông Campbell cho biết: Các chương trình viện trợ mạnh mẽ và Quân đoàn Hòa bình ban đầu là những yếu tố chính trong sự hiện diện của Hoa Kỳ ở Thái Bình Dương, nhưng trong những năm qua những chương trình này đã bị "giảm dần" theo thời gian.

"Cũng có một sự công nhận sâu sắc rằng trong quá khứ, có lẽ chúng ta đã ít chú ý đến những nơi quan trọng này hơn chúng ta nên làm. Và tôi nghĩ rằng trung thực về điều đó là điều quan trọng," ông nói thêm. "Và bây giờ chúng tôi đang trong tiến trình xây dựng lại tất cả những thứ đó và nhiều hơn thế nữa."

Ông Patricia O'Brien, giáo sư lịch sử trong Chương trình Nghiên cứu Á Châu tại Đại học Georgetown, nói rằng trước đây Hoa Kỳ đã đặt cơ sở cho nỗ lực ở Thái Bình Dương dựa trên "cạnh tranh địa chiến lược [Chiến tranh Lạnh]", và một khi mối đe dọa từ Liên Xô không còn, Hoa Kỳ không cần ở Thái Bình Dương nữa, tờ Politico đưa tin.

"[Điều đó] đã tạo ra những cơ hội lớn cho Trung Quốc khi họ sẵn sàng loang rộng sang Thái Bình Dương vào những năm 2000," ông O'Brien nói.

Dân biểu Ed Case (Dân chủ–Hawaii), đồng chủ tịch của Nhóm Quốc hội về Quần đảo Thái Bình Dương nói rằng việc đóng cửa các đại sứ quán và ngừng hoạt động của Quân đoàn Hòa bình là điều "không khôn ngoan".

Trong khi đó, những nỗ lực lấp đầy khoảng trống đó của Bắc Kinh – kèm theo các điều kiện – đã đem lại "sự lựa chọn khó khăn" cho các quần đảo Thái Bình Dương.

Ông Campbell nói thêm rằng mặc dù hệ thống của Hoa Kỳ không cho phép "các cam kết căn bản" cho chính phủ tiếp theo, ông tin rằng các chính sách tốt nhất là những chính sách có sự đồng thuận của lưỡng đảng.

"Và tôi có thể nói, ở cấp độ chung, Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương là một khu vực mà quý vị có sự liên kết đáng kể giữa Đảng Cộng Hòa và Đảng Dân Chủ – không phải tất cả các thành viên Đảng Cộng Hòa và cũng không phải tất cả các thành viên Đảng Dân Chủ – nhưng quý vị có thể thấy có sự liên kết nào đó," ông nói.

Bình luận của ông được đưa ra khi Viện Hòa bình Hoa Kỳ (USIP) có trụ sở tại Hoa Thịnh Đốn công bố một báo cáo nói rằng Hoa Kỳ nên đầu tư vào các Quốc gia Liên kết Tự do (FAS) – Palau, Quần đảo Marshall, và Micronesia – để hạn chế ảnh hưởng của Bắc Kinh.

"Bắc Kinh xem các quốc đảo Thái Bình Dương là cơ hội 'đầu tư thấp, phần thưởng cao' để Trung Quốc ghi điểm những chiến thắng mang tính biểu tượng và chiến thuật trong nghị trình toàn cầu của mình," báo cáo nêu rõ.

"Trung Quốc không tập trung vào FAS trong các nỗ lực xây dựng ảnh hưởng ở Thái Bình Dương như ở mức độ mà họ đã tập trung vào các quốc gia Nam Thái Bình Dương, nhưng dù sao họ cũng đang định vị bản thân để lợi dụng mối quan hệ đang xấu đi giữa Hoa Kỳ và FAS."

Tịnh Nhi biên dịch

CANADA

Canada bãi bỏ các quy định về vaccine COVID-19 tại biên giới

ANDREW CHEN

Ottawa đang bãi bỏ các quy định chống đại dịch tại biên giới, trong đó có yêu cầu du khách phải xuất trình chứng nhận đã chích vaccine COVID-19 khi nhập cảnh vào Canada và đeo khẩu trang bắt buộc trên phi cơ và tàu hỏa, đồng thời cho phép tùy ý sử dụng ứng dụng di động ArriveCan.

Trong một cuộc họp báo hôm 26/09, Bộ trưởng Y tế Jean-Yves Duclos cho biết, "Dựa trên dữ liệu tích lũy trong vài tuần qua, chúng tôi thông báo rằng chính phủ Canada sẽ không gia hạn lệnh mà sẽ hết hạn ngày 30/09, và sẽ bãi bỏ tất cả các yêu cầu về lệnh COVID-19 đối với tất cả du khách nhập cảnh vào Canada."

"Điều này bao gồm việc bãi bỏ tất cả các yêu cầu xét nghiệm, kiểm dịch, cách ly của liên bang, cũng như quy định bắt buộc nộp thông tin sức khỏe trong ứng dụng ArriveCan."

Cuộc họp báo được tổ chức cùng với các bộ trưởng nội các khác, trong đó có Bộ trưởng An toàn Công cộng Marco Mendicino, Bộ trưởng Giao thông Omar Alghabra, Chủ tịch Hội đồng Ngân khố Mona Fortier, và Bộ trưởng Cơ sở hạ tầng Dominic LeBlanc.

Các bộ trưởng cho biết chính phủ liên bang sẽ duy trì khả năng tái thiết lập các biện pháp nào đó tại biên giới trong tương lai nếu họ thấy cần thiết phải ngăn chặn sự xâm nhập của các biến thể COVID-19 mới.

"Tình hình ở Canada đã được cải thiện rất nhiều, nhưng vẫn còn đó những thách thức và chúng tôi phải tiếp tục cảnh giác... nhưng chúng tôi cảm thấy giờ đây chúng tôi có thể thay đổi cách tiếp cận của mình ở các biên giới quốc tế vào lúc này," ông Mendicino nói.

Bắt đầu từ ngày 01/10, mọi người sẽ không còn phải kiểm tra sức khỏe khi di chuyển bằng đường hàng không và đường sắt hoặc phải tuân theo các yêu cầu kiểm dịch hoặc cách ly liên quan đến COVID, hoặc đeo khẩu trang trên phi cơ và tàu hỏa, và các hãng hàng không sẽ không cần xem xét tình trạng chủng ngừa của du khách, bất kể họ có quốc tịch nào.

Những thay đổi tương tự cũng sẽ áp dụng đối với hành khách đi du thuyền, trong đó hành khách và thủy thủ đoàn trên tàu sẽ không còn phải tuân theo các yêu cầu về chủng ngừa hoặc xét nghiệm trước khi họ lên tàu.

"Một số yếu tố đã tạo điều kiện thuận lợi cho việc bãi bỏ các quy định tại biên giới, bao gồm mô hình chỉ ra rằng Canada đa phần đã vượt qua đỉnh điểm của làn sóng Omicron BA.4 và BA.5, tỷ lệ chích ngừa cao, tỷ lệ nhập viện và tử vong thấp hơn ở Canada, cũng như liều chích ngừa bổ sung luôn sẵn có (kể cả công thức hóa trị mới), các xét nghiệm nhanh, và phương pháp điều trị COVID-19," chính phủ liên bang cho biết trong một tuyên bố.

Chính phủ liên bang đã phải đối mặt với áp lực của Đảng Bảo Thủ cũng như những người trong ngành và các quan chức ở các thành phố biên giới đòi bãi bỏ các hạn chế tại biên giới khác nhau. Những người phản đối các quy định hạn chế đã viện dẫn lo ngại về việc hạn chế quyền tự do cá nhân cũng như thiệt hại cho lĩnh vực kinh doanh.

LARS HAGBERG/AFP VIA GETTY IMAGES

Một chiếc xe đi vào trạm biên giới Canada tại biên giới Hoa Kỳ–Canada ở Lansdowne, Ont., trong một bức ảnh tư liệu.

THE CANADA PRESS/ADRIAN WYLD

Phó Giám đốc Y tế Công cộng Howard Njoo (trái) lắng nghe các bộ trưởng trình bày trong cuộc họp báo tuyên bố bãi bỏ các yêu cầu về COVID-19 tại biên giới ở Ottawa, hôm 26/09/2022.

"Sau áp lực liên tục từ Đảng Bảo Thủ và người dân khắp Canada, Đảng Cấp Tiến của ông Trudeau cuối cùng đã hủy bỏ ứng dụng ArriveCAN đầy tai hại, quy định về vaccine không khoa học, và lệnh bắt buộc đeo khẩu trang," lãnh đạo Đảng Bảo Thủ Pierre Poilievre cho biết trong một bài đăng trên mạng xã hội. "Không có [cơ sở] khoa học nào thay đổi ngày 01/10 nhưng vì quý vị, ông Trudeau phải làm vậy."

ArriveCan được tùy chọn sử dụng

Ban đầu, ứng dụng ArriveCan được giới thiệu để du khách khai báo tình trạng chích ngừa của họ và cung cấp kết quả xét nghiệm trước khi khởi hành cho Cơ quan Dịch vụ Biên giới Canada. Nhưng phạm vi của ứng dụng này đã được mở rộng như một công cụ nhập biên giới được số hóa, cho phép những người bay vào Canada ở một số phi trường sử dụng để điền vào biểu mẫu nhập cảnh và hải quan của họ thay vì phiên bản giấy.

"Kể từ khi được thiết lập, ArriveCan đã được liên kết với thông tin sức khỏe bắt buộc, trong đó có tình trạng chích ngừa mà du khách đã khai báo khi nhập cảnh vào Canada," ông Mendicino nói. "Giờ đây, ArriveCan sẽ được tùy ý sử dụng cho những ai muốn tiết kiệm thời gian ở phi trường bằng cách tải các tài liệu lên trước."

Lần đầu tiên chính phủ liên bang đưa ra yêu cầu chích ngừa COVID-19 đối với du khách cách đây khoảng một năm và đã gia hạn lệnh đó khoảng ba tháng một lần.

Lệnh mới đây nhất sẽ hết hạn vào ngày 30/09 và sẽ không được gia hạn nữa.

Khánh Ngọc biên dịch

ANH QUỐC

Anh Quốc cắt giảm thuế để thúc đẩy tăng trưởng kinh tế

ALEXANDER ZHANG

Tân chính phủ của Thủ tướng Anh Liz Truss đã công bố kế hoạch cắt giảm thuế lớn nhất trong nửa thế kỷ nhằm thúc đẩy sự tăng trưởng trở lại của nền kinh tế có thể đã rơi vào suy thoái của Anh.

Hôm 23/09, tân Bộ trưởng Tài chính Kwasi Kwarteng đã công bố ngân sách ngắn hạn tại Hạ nghị viện, trong đó ông xác nhận rằng việc tăng thuế doanh nghiệp và bảo hiểm quốc gia theo kế hoạch dưới thời chính phủ cựu Thủ tướng Boris Johnson đã bị hủy bỏ.

Sử dụng hơn 70 tỷ bảng Anh (77 tỷ USD) tiền vay tăng thêm, ông cũng dỡ bỏ mức thuế thu nhập ở mức cao nhất (top rate) cho nhóm người có thu nhập cao nhất, đưa ra kế hoạch cắt giảm mức thuế thu nhập căn bản xuống còn 19% vào tháng Tư 2023, sớm hơn một năm [so với dự tính ban đầu], và giảm thuế giấy tờ cho người mua nhà.

Ông đã xác nhận các kế hoạch cắt giảm giới hạn tiền thưởng cho những người làm trong ngành ngân hàng, đồng thời bổ sung các hạn chế lên hệ thống phúc lợi.

Gói này được công bố một ngày sau khi Ngân hàng Trung ương Anh cảnh báo Vương quốc Anh có thể đã rơi vào suy thoái và nâng lãi suất lên 2.25% – mức cao nhất trong 14 năm qua.

Bộ trưởng Tài chính lập luận rằng tầm nhìn kinh tế của ông sẽ "biến vòng trì trệ luẩn quẩn thành một chu kỳ tăng trưởng tốt đẹp".

Ông nói: "Tăng trưởng không cao như mong đợi. Điều này đã khiến việc chi trả cho các dịch vụ công khó khăn hơn, đòi hỏi phải tăng thuế. Thế nhưng, thuế cao hơn đối với vốn và lao động đã làm giảm lợi tức trong đầu tư và công việc, làm giảm các động lực kinh tế và cản trở tăng trưởng hơn nữa."

Ông nói thêm: "Chúng ta quyết tâm phá vỡ chu kỳ đó. Chúng ta cần một cách tiếp cận mới cho một kỷ nguyên mới, tập trung vào tăng trưởng."

'Canh bạc lớn'

Ông Paul Johnson, giám đốc của tổ chức cố vấn tên Institute for Fiscal Studies (Viện Nghiên cứu Tài khóa), gọi gói này là "sự kiện cắt giảm thuế lớn nhất kể từ năm 1972".

Ông nói với BBC News: "Đây là một canh bạc lớn. Có khả năng được đền đáp xứng đáng."

Nhưng ông cho biết ông lo ngại việc "chính phủ đang đưa hàng chục tỷ [bảng Anh] vào nền kinh tế đúng thời điểm lạm phát đang ở mức rất cao."

Đảng Lao Động đối lập chính đã gọi kế hoạch này là thừa nhận "thất bại kinh tế" của chính phủ Đảng Bảo Thủ.

CARL COURT / GETTY IMAGES

Bộ trưởng Tài chính Anh Kwasi Kwarteng cầm một tập tài liệu có nội dung "Kế hoạch Tăng trưởng năm 2022" khi ông bước ra khỏi Số 11 Phố Downing để đến công bố khoản ngân sách ngắn hạn tại Hạ nghị viện, ở London, hôm 23/09/2022.

Bộ trưởng Tài chính đối lập Rachel Reeves của Đảng Lao Động đã ví bà Truss và ông Kwarteng như "hai con bạc liều lĩnh đang lao đi một cách mất tự chủ trong một sòng bạc."

Khởi đầu mới

Nhưng các nhóm doanh nghiệp đã hoan nghênh phương hướng kinh tế mới của chính phủ.

Liên đoàn Công nghiệp Anh (CBI) gọi đây là "bước ngoặt đối với nền kinh tế của chúng ta."

Tổng giám đốc Liên đoàn Công nghiệp Anh (CBI) Tony Danker cho biết: "Hôm nay là ngày của một trong những cách tiếp cận tăng trưởng mới ở Vương quốc Anh. Bây giờ chúng ta phải tận dụng cơ hội này để khiến nó có ích nhất và đem lại sự phát triển đến mọi ngõ ngách của Vương quốc Anh."

Bà Shevaun Havilland, Tổng giám đốc Phòng Thương mại Anh cho biết, "Các doanh nghiệp trên khắp Vương quốc Anh sẽ nồng nhiệt chào đón cam kết của thủ tướng là tập trung vào tăng trưởng kinh tế và tăng tốc độ phát triển cơ sở hạ tầng mới."

Viện Adam Smith, một tổ chức cố vấn về thị trường tự do, cho biết họ "cảm thấy được khích lệ vô bờ khi chúng kiến nhiều chính sách ủng hộ tăng trưởng như vậy."

Viện Các vấn đề Kinh tế (IEA) có trụ sở tại London cũng gọi đây là một "khởi đầu rất đáng khích lệ".

Tổng giám đốc IEA Mark Littlewood cho biết, "Thật sảng khoái khi nghe một thủ tướng say sưa nói về tầm quan trọng của tăng trưởng kinh tế và những cải tổ về cung ứng, thay vì huyên thuyên về một loạt các cam kết chi tiêu của nhà nước và áp thuế cao hơn."

Bản tin có đóng góp của PA Media
Chánh Tín biên dịch

Số người thiệt mạng trong tai nạn chìm phà ở Bangladesh đã tăng lên 61 người

Số người thiệt mạng trong vụ chìm một chiếc phà quá tải chở những người theo đạo Hindu ở miền bắc Bangladesh đã tăng lên 61 người tính đến hôm 27/09. Hai ngày sau khi xảy ra thảm họa, vẫn còn nhiều hành khách mất tích.

Những người đứng xem và thân nhân của những người mất tích tập trung dọc theo bờ sông khi lực lượng cứu hộ tìm kiếm các thi thể.

Ông Jahurul Islam, trưởng quận của quận phía bắc Panchagarh, nơi xảy ra vụ tai nạn, cho biết tính đến nay trong số các thi thể được tìm thấy có 28 phụ nữ và 18 trẻ em.

Số người tử vong trong vụ tai nạn này là thảm họa hàng hải tồi tệ nhất ở Bangladesh kể từ năm 2015, khi ít nhất 78 người thiệt mạng sau khi một chiếc phà quá tải va chạm với một tàu chở hàng ở con sông phía tây thủ đô Dhaka.

932.7 MILLIBAR

Theo Trung tâm Bão Canada, bão Fiona đã lập kỷ lục về áp suất khí quyển thấp nhất được ghi nhận trong lịch sử Canada ở mức 932.7 milibar vào hôm 25/09.

Taliban ký thỏa thuận mua các sản phẩm dầu, lúa mì từ Nga

Quyền Bộ trưởng Thương mại và Công nghiệp Afghanistan Haji Nooruddin Azizi nói với giới truyền thông rằng Taliban đã ký một thỏa thuận tạm thời với Nga để cung cấp xăng, dầu diesel, và lúa mì cho Afghanistan.

Ông Azizi cho biết bộ của ông đang nỗ lực đa dạng hóa các đối tác thương mại và Nga đã đề nghị giảm giá cho chính quyền Taliban so với giá hàng hóa trung bình trên toàn cầu.

Hành động này, thỏa thuận kinh tế quốc tế lớn đầu tiên được biết đến mà Taliban thực hiện kể từ khi họ trở lại nắm quyền hơn một năm trước, có thể giúp giảm bớt sự cô lập của phong trào Hồi giáo này, vốn đã cắt đứt Taliban khỏi hệ thống ngân hàng toàn cầu một cách hiệu quả.

Không có quốc gia nào chính thức công nhận nhóm này, vốn đã chiến đấu trong một cuộc nổi dậy kéo dài 20 năm chống lại các lực lượng phương Tây và các đồng minh Afghanistan tại địa phương trước khi tràn vào Kabul khi quân đội Mỹ rút lui.

Nhà địa chấn học Thụy Điển cho biết các vụ nổ gần Nord Stream là các vụ nổ, không phải là động đất

Hôm 27/09, một nhà địa chấn học Thụy Điển cho biết ông chắc chắn rằng hoạt động địa chấn được phát hiện tại các địa điểm rò rỉ đường ống dẫn khí Nord Stream ở Biển Baltic là do các vụ nổ chứ không phải là do động đất hay lở đất.

Ông Bjorn Lund, nhà địa chấn học tại Mạng lưới Địa chấn Quốc gia Thụy Điển thuộc Đại học Uppsala, cho biết dữ liệu địa chấn do ông và các đồng nghiệp ở Bắc Âu thu thập cho thấy các vụ nổ đã xảy ra dưới nước chứ không phải trong đá dưới đáy biển.

Những người đứng đầu 'băng đảng chính trị' bị kết án tù chung thân trước Đại hội Đảng

Hai quan chức an ninh Trung Quốc đã bị kết án tù chung thân vì tội tham nhũng trước thềm Đại hội Đại biểu Toàn quốc lần thứ 20 của Đảng Cộng sản Trung Quốc cầm quyền vào giữa tháng Mười. Cả hai quan chức nói trên đều tham gia vào cuộc đàn áp Pháp Luân Công.

Ông Tôn Lực Quân (Sun Lijun), cựu Thứ trưởng Bộ Công an, và ông Phó Chính Hoa (Fu Zhenghua), cựu Bộ trưởng Tư pháp kiêm Thứ trưởng thường trực Bộ Công an, đã xuất hiện tại một tòa án ở Bắc Kinh hôm 23/09.

Tòa án tuyên bố án tử hình treo của họ sẽ được giảm xuống tù chung thân sau hai năm mà sẽ không được hưởng ân xá hoặc giảm hình phạt.

BÌNH LUẬN

Thất bại của ông Putin trong việc cố gắng khôi phục Nga thành một cường quốc

CONRAD BLACK

Ông Vladimir Putin đang đứng trước nguy cơ to lớn của việc bị thất bại hoàn toàn.

Sau khi phương Tây chiến thắng mà không đổ máu trong Chiến Tranh Lạnh, cùng với sự kiện chủ nghĩa cộng sản quốc tế sụp đổ và Liên Xô tan rã, ông Putin đã nổi lên từ cuộc đấu đá nội bộ diễn ra khắp Điện Kremlin – hệ quả của việc Liên Xô tan đàn xẻ nghé. Khi lên nắm quyền kiểm soát một nước Nga đã bị thu hẹp, ông phải đối mặt với một lựa chọn rõ rệt: Ông có thể cố gắng cho nước Nga hạ cánh mềm từ vị trí siêu cường thế giới đồng hạng với Hoa Kỳ xuống vị trí nổi bật hạng nhì trong các siêu cường hàng đầu thế giới, hoặc ông có thể từ chối công nhận tính hợp pháp của các nước Cộng hòa đã ly khai khỏi Liên Xô cũ để bắt tay tái thiết Nga, giẫm lên vết xe đổ của Peter Đại đế và Joseph Stalin.

Khi lựa chọn phương án thứ hai, tức là tái thiết một nước Nga vĩ đại hơn và Liên bang Xô viết, ông đã tạo ra thất bại thảm hại nhất trong thời buổi hiện đại mà lẽ ra ông nên chọn phương án thứ nhất: Tụt từ hàng đầu xuống vị trí hạng hai.

Ví dụ điển hình về một sự giáng hạ thanh lịch từ vị thế đệ nhất xuống thứ bậc đệ nhị trong các siêu cường là Anh quốc vào thời hai vị cố thủ tướng Winston Churchill và Margaret Thatcher: một danh hiệu Nữ hoàng (Gloriana) để kỷ niệm những cống hiến to lớn của Đế quốc Anh vào chiến thắng của phe Đồng minh trong các Thế chiến và sự trao trả nền độc lập dù ít dù nhiều cho nhiều thuộc địa cũ một cách tự nguyện, trong đó có sáu quốc gia vùng thuộc địa Ấn Độ của Đế quốc Anh.

Nhà lãnh đạo lãng mạn vĩ đại Churchill, người kiến lập Khối thịnh vượng chung Nữ hoàng Elizabeth Đệ nhị, và bà đầm thép Thatcher – qua việc trở thành đồng minh tiếp thêm sinh lực, hỗ trợ, và có ảnh hưởng với Hoa Kỳ và khẳng định các đặc quyền của Đế quốc Anh ở Quần đảo Falkland – đã cho phép Anh quốc thoái bước với phẩm giá không hề suy suyển, thậm chí còn là một điểm son của niềm kiêu hãnh khải hoàn. Trong khi đó, ông Putin, khi tìm cách đi ngược lại bài học lịch sử, đã gây ra một thất bại khủng khiếp, thảm họa tồi tệ nhất của Nga kể từ cuộc chiến với Nhật Bản năm 1905.

Dường như đã có lúc ông Putin đang làm một công việc tốt để thiết lập nước Nga ở vị trí hàng đầu trong nhóm các cường quốc hạng hai trên thế giới, giống như tất cả các quốc gia khác trên thế giới, sau Hoa Kỳ. Nhưng có sự mơ hồ tiếp diễn về những gì được gọi là "vùng gần như ngoại quốc ("near abroad"), hay các nước cộng hòa khác ngoài Nga đã tách khỏi sự cai trị của Điện Kremlin: Ukraine, Belarus, Moldova, và ba nước vùng Baltic [Estonia, Latvia, Lithuania], ba nước vùng Caucasus [Armenia, Azerbaijan, Georgia], và năm nước cộng hòa Á Châu. Các quốc gia ly khai này có tổng dân số xấp xỉ 150 triệu dân, gần như ngang bằng với dân số của chính nước Nga, và họ đã dần dần bị Nga thâu tóm nhờ nỗ lực của các lãnh đạo tham vọng cũng như do việc Stalin chiếm các quốc gia Baltic theo Hiệp ước Liên Xô–Đức Quốc Xã năm 1939 – một hiệp ước mà các nước đồng minh phương Tây đã không nghiêm túc trong việc ra sức thuyết phục Stalin xóa bỏ, vì xét đến việc Liên bang Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Xô Viết (USSR) đã có những hy sinh và đóng góp to lớn trên mặt trận phía Đông trong Đệ nhị Thế chiến.

ALEXEY NIKOLSKY/SPUTNIK/AFP VIA GETTY IMAGES

Tổng thống Nga Vladimir Putin chủ trì cuộc họp về các vấn đề kinh tế tại Moscow , hôm 17/02/2022.

Phương Tây đã mời Nga tham gia G-7 và biến tổ chức này thành G-8, thậm chí đã có một số cuộc thảo luận về việc Nga gia nhập NATO. Nổi tiếng là sự kiện cựu Tổng thống George H.W. Bush đã khuyên Nghị viện Ukraine xem xét những lợi ích của việc tiếp tục bang giao với Nga. Điều này bị mắng nhiếc là "bài diễn văn hèn nhát gửi tới Kiev" ("Chicken Kiev speech") hồi tháng 08/1992, nhưng vào thời ông George W. Bush, Hoa Kỳ đang nghiêng về việc mời Ukraine gia nhập NATO.

Ông Putin đã công khai nhắc đến tấn bi kịch tan rã của nước Nga và Liên bang Xô Viết cũ, để rồi cảm thấy điều này là bất công và là một nhân tố gây bất ổn định nghiêm trọng trên đại địa Á–Âu rộng lớn. Năm 2008, ông đã chiếm hai tỉnh của Georgia khi đất nước đó cũng đang đánh tiếng về việc gia nhập NATO, và khi ấy ông Putin đã có thể viện dẫn lời phàn nàn khi xưa của Hitler về sự đối xử bất công, mà trong trường hợp này, là đối với các nhóm thiểu số Nga ở các nước cộng hòa Liên Xô cũ.

Thời điểm phương Tây chấm dứt xoa dịu Điện Kremlin và ông Putin tiến tới một nỗ lực dứt khoát nhằm lấy lại một số biểu trưng về tư cách của Nga để vẫn được xem là một đối thủ của Hoa Kỳ là khi Nga can thiệp vào các cuộc bầu cử ở Ukraine để đưa ông Viktor Yanukovych trở thành tổng thống năm 2010 – một kết quả bác bỏ mối bang giao ngày càng ấm nồng trước đó giữa Ukraine với Liên minh Âu Châu dưới thời Tổng thống thân phương Tây Viktor Yushchenko. Phương Tây đã can thiệp, xâm nhập vào Ukraine và giúp kích động một cuộc chính biến để phế truất ông Yanukovych rồi đưa ông Petro Poroshenko lên nắm quyền. Đây là nguyên nhân thực tế khiến ông Putin đánh chiếm Crimea hồi năm 2014, dẫn đến việc Nga bị loại khỏi khối G-8, và nhóm này trở lại là khối G-7.

Tất cả các cường quốc đã cùng nhau bảo đảm nền độc lập và biên giới cho Ukraine khi nước này giao nộp vũ khí hạt nhân mà nước này, cùng với Belarus và Kazakhstan, đã thừa hưởng từ Liên Xô. Tuy nhiên, thật dễ thấy là sự bảo đảm của các cường quốc đã tham gia ký kết, trong đó có Nga và Hoa Kỳ, là vô giá trị.

Kể từ thời điểm đó, do không thể thu hồi mũi tên đã bắn khỏi dây cung, nên ông Putin đang hướng tới mục tiêu khôi phục quyền lực và vị thế của Liên Xô [cũ]. Ông đã ngừng theo đuổi các mối bang giao hữu hảo hơn với phương Tây, và bắt đầu cố gắng làm thân với Bắc Kinh. Có một chút võ đoán ở đây, nhưng có vẻ như ông đã có động lực để hành động như vậy với Ukraine sau thất bại ê chề của Hoa Kỳ khi rút quân khỏi Afghanistan, bỏ lại hàng ngàn nhân viên của mình, ngoài ra còn để hàng tỷ dollar khí tài quân sự lọt vào tay Taliban, đồng thời gây ra căng thẳng to lớn và hoàn toàn không thể tránh khỏi cho các nước đồng minh phương Tây.

Cuộc tấn công của ông Putin vào Ukraine thật kỳ lạ: do thám trên không của Mỹ công bố cho toàn thế giới biết việc Nga tập trung tàu hỏa tiếp tế và một số lượng lớn xe tăng và xe bọc thép chở binh sĩ. Trước cảnh tượng diễn ra hàng ngày này, nhiều nhà bình luận và trong đó có tôi đã viết rằng đây là một phương pháp điên rồ để chuẩn bị gây chiến, cũng như, vì quân Nga có thể được nhìn thấy là chỉ có khoảng 150,000 binh sĩ gây chiến với hàng ngàn người ủng hộ, nên không thể nào ông Putin lại nghiêm túc với việc nỗ lực chiếm đóng một đất nước có hơn 40 triệu dân bằng một lực lượng tấn công ít ỏi như vậy.

Giờ thì chúng ta đã biết rằng các sĩ quan chỉ huy quân sự của ông từng tưởng rằng những người ủng hộ trung thành trước đây của họ trong chính phủ ông Yanukovych có thể tổ chức một cuộc đảo chính ở Kyiv, rồi giao thủ đô của Ukraine cho quân xâm lược Nga trong vòng vài ngày, và sự kháng cự sẽ nhanh chóng tiêu tan khi nước này trở nên bất ổn như ở Crimea hồi năm 2014. Tình báo Nga lẽ ra phải biết rằng một số quốc gia NATO đã dày công huấn luyện một đội quân toàn diện gồm 200,000 quân nhân Ukraine và một lực lượng dân quân trừ bị được đào tạo kỹ lưỡng với khoảng 300,000 người khác, và lẽ ra họ phải tiên liệu được rằng NATO sẽ hỗ trợ cho Ukraine rất nhiều vũ khí và đạn dược.

Người Mỹ có lẽ xứng đáng được ghi công khi chậm rãi nâng cao mức độ và tính phức tạp của việc ủng hộ chính phủ ông Zelensky ở Ukraine, đồng thời tránh leo thang đột ngột. Nga hiện đã đến bước đường cùng khi phải mua vũ khí từ Bắc Hàn. Nếu ông Putin leo thang cuộc tấn công vào thường dân Ukraine, và đặc biệt là nếu ông sử dụng vũ khí hạt nhân cỡ nhỏ, thì đó bằng như một lời mời gọi cho một sự leo thang quyết liệt – một cuộc chiến không quân và pháo binh chống lại Nga. Còn ông Volodymyr Zelensky, vị tổng thống đương nhiệm của Ukraine, không thể nào được phép lôi kéo phương Tây vào bất kỳ vai trò gì giống như trong cuộc chiến với Crimea 165 năm trước (mà không có một lữ đoàn kỵ binh hạng nhẹ hoặc thi hào Tennyson thời Victoria để mô tả về cuộc chiến đó).

Ông Putin có thể tổ chức một cuộc trưng cầu dân ý ở các khu vực nói tiếng Nga của Ukraine, trong đó có Crimea. Nhưng đó là tất cả những gì ông sẽ phải thể hiện cho nỗ lực vụng về và thất bại này nhằm hồi sinh vinh quang cho nước Nga. Cuộc xâm lược Ukraine là một thất bại, và theo đó nỗ lực của Nga để giành lại vị trí cường quốc hàng đầu thế giới cũng đã tan thành mây khói. Điều tốt nhất mà ông Putin hay bất kỳ nhà lãnh đạo Nga nào có thể làm lúc này là thoát khỏi cuộc chiến, hy vọng rằng Nga sẽ thắng trong một số cuộc trưng cầu dân ý ở các tỉnh có chung biên giới ở Georgia và Ukraine, và thay thế chương trình thanh trừng các nhà tài phiệt chính trị đang diễn ra hầu như hàng tuần hiện nay bằng một nỗ lực nghiêm túc nhằm đem lại cho Nga điều mà nước này chưa bao giờ có được trong toàn bộ lịch sử của mình: một chính phủ đàng hoàng tử tế.

SERGEY BOBOK/AFP VIA GETTY IMAGES

Quân nhân Ukraine làm việc trên một chiếc xe tăng bị quân đội Nga bỏ rơi trong cuộc rút lui của họ ở phía bắc khu vực Kharkiv, vào ngày 20/09/2022.

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

Ông Conrad Black là một trong những chuyên gia tài chính nổi tiếng nhất ở Canada trong vòng 40 năm qua và là một trong những nhà xuất bản báo chí hàng đầu trên thế giới. Ông là tác giả của các cuốn tiểu sử về các Cựu Tổng thống Franklin D. Roosevelt và Richard Nixon, và gần đây nhất là tiểu sử "Donald J. Trump: A President Like No Other" (Donald J. Trump: Một Vị Tổng Thống Chẳng Giống Ai), đã được tái bản dưới dạng cập nhật. Quý vị có thể theo dõi ông Conrad Black cùng ông Bill Bennett và ông Victor Davis Hanson trên podcast Scholars and Sense của họ.

Thanh Nguyên biên dịch

Mẫu hình Martha tan vỡ

VICTOR DAVIS HANSON

Hòn đảo Martha's Vineyard đã và đang tràn ngập trên các mặt báo.

Cộng đồng khu nghỉ dưỡng sang trọng này ưa thích giúp đỡ và an ủi những người nhập cư không có giấy tờ được chở đến từ Florida đến nỗi đã ôm chầm lấy họ – trong suốt 48 giờ.

Kỳ lạ là, cánh tả lại trở nên tức tối khi các thống đốc tiểu bang đỏ – những tiểu bang bị tràn ngập với khoảng 3 triệu người nhập cư bất hợp pháp đã tới quốc gia này trong hai năm qua – cuối cùng đã quyết định đưa những công việc đón tiếp cho các cộng đồng tiểu bang xanh giàu có.

Đó là một sự phù hợp tất nhiên.

Hầu hết những tiểu bang này, như thủ đô Hoa Thịnh Đốn, và New York, đã được ghi nhận là các thành phố có thẩm quyền về trú ẩn. Nói chung, họ tán thành những biên giới mở và tán dương sự đa dạng – từ sự thanh bình cách xa hàng ngàn dặm.

Sự náo động tại hòn đảo Martha's Vineyard đã thúc đẩy hệ thống phân cấp của Đảng Dân Chủ phải giải thích. Tại sao trước đó họ không phản đối các chuyến bay đêm của chính phủ liên bang đưa hàng chục ngàn người vượt biên tới các cộng đồng tiểu bang đỏ vốn phản đối nhập cư bất hợp pháp?

Và tại sao họ lại tức giận với các thống đốc, những người thuần túy mô phỏng chính sách đó bằng cách gửi chỉ 50 người ngoại quốc – giữa ban ngày – đến một khu nghỉ dưỡng trú ẩn giàu có hơn và có tư tưởng thiên tả?

Thống đốc tiểu bang Florida Ron DeSantis đã cho địa điểm nghỉ dưỡng giàu có gần như toàn người da trắng này một cơ hội để kết hợp những lời cao thượng với những hành động thậm chí cao quý hơn. Nhưng đáp lại, những người giàu có nhất lại ca thán rằng cộng đồng nhỏ của họ không thể đối phó với vốn vẹn 50 người mới đến.

Cho đến nay, các khu vực giàu có cấp tiến ở Malibu, Aspen, và Napa vẫn chưa hề bước ra để sẻ bớt "gánh nặng" đặt lên vai những người anh em Martha's Vineyard của họ.

Họ nên thắc mắc làm thế nào mà một thành phố Yuma hay El Paso nghèo khó có thể tồn tại với hàng trăm ngàn người vượt biên trái phép tràn vào cộng đồng của họ – khi tổng thống Joe Biden khiến luật nhập cư liên bang trở nên vô hiệu hoàn toàn?

Dinh thự nghỉ dưỡng tại Martha's Vineyard của nhà Obama hiện đang bị bỏ trống, cũng như hầu hết các bất động sản của những người hàng xóm của ông. Khu đất quy mô và hoành tráng của họ vẫn có thể trở thành các trung tâm lý tưởng cho hàng trăm người nhập cư đến dựng trại tại đó.

Hầu như tất cả những người đến chắc chắn sẽ thích điền trang, phong cảnh, và quang cảnh của nhà ông Obama hơn là chen chúc giữa những người nghèo khổ ở biên giới.

Nơi tôi sống ở phía nam Quận Fresno, California, thường là địa điểm nổi tiếng dành cho những người đến mà không có giấy tờ tùy thân, các cộng đồng đón nhận cố gắng hết sức để tạo ra không gian cho người nhập cư.

Trên con đường nhà tôi, các trang trại nhỏ hiện cho các chủ nhà thuê, những người thường xoay sở để chứa được 20 hoặc 30 người nhập cư trên các lô đất nhỏ của họ.

Trên thực tế, hầu hết tất cả các trang trại trong khu vực của tôi đều được bao quanh bằng xe kéo, lán trại và nhà tạm, nơi hàng trăm người không có giấy tờ tùy thân sinh sống – trước sự thờ ơ hoàn toàn của tiểu bang và sự bỏ bê tuyệt đối của giới cánh tả tinh anh của California.

Thay vào đó, giới tinh anh nhân đức sống theo chủ nghĩa phân biệt chủng tộc của chúng ta lại nói rằng tội phạm gia tăng, các băng đảng, buôn lậu ma túy, mại dâm, và buôn bán trẻ em không liên quan gì tới biên giới mở.

Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi có thể chứng minh rằng nhiều người không nhìn nhận như vậy.

Nhưng, công bằng mà nói, hòn đảo Martha's Vineyard có thể đóng vai trò như một trạm dừng chân thường xuyên cho những người vượt biên. Bằng cách đó, nó có thể đưa ra một đánh giá dài hạn vô tư hơn về tác động của nhập cư bất hợp pháp đối với các dịch vụ xã hội và cộng đồng của Hoa Kỳ.

Hòn đảo Vineyard cũng có thể cung cấp cho quốc gia một trường hợp thử nghiệm để xác định xem liệu sự hoảng loạn điên cuồng vì đặc quyền của họ có phơi bày sự phân biệt chủng tộc và bài ngoại của họ hay không – hoặc giả đó là những phản ứng quá dễ hiểu đối với các chính sách mở cửa biên giới có động cơ chính trị, liều lĩnh và vô nhân đạo của chính phủ ông Biden.

VINEYARD GAZETTE/HANDOUT VIA REUTERS

Những người nhập cư bất hợp pháp tập trung tại Edgartown trên Martha's Vineyard, Massachusetts, hôm 15/09/2022.

Ý tưởng mới về việc chuyển những người nhập cư không có giấy tờ từ các cộng đồng tràn ngập người nhập cư ở biên giới đến các thành phố giàu có đem lại sự hỗ trợ nhiều hơn cũng có thể đóng vai trò là một tấm gương đạo đức cho tất cả chúng ta về nhiều vấn đề khác.

Đối với những người phản đối việc thiết lập khu đất dành cho người vô gia cư ở xa các công viên và khu trung tâm đô thị, thay vào đó, họ có thể cung cấp sân nhà họ để giúp giảm bớt gánh nặng cho toàn bộ cộng đồng không?

Còn những ai chế nhạo hiệu quả của những bức tường biên giới, liệu họ có thể thể không xây những bức tường xung quanh dinh thự của mình chăng?

Những người chỉ trích dấu vết carbon (lượng khí nhà kính) quá mức của các lớp người tiêu dùng, liệu họ có thể cam kết không bay bằng phản lực cơ tư nhân cho đến khi biến đổi khí hậu thảm khốc giảm bớt chứ?

Đối với những người tin rằng khí tự nhiên là một nhiên liệu quá carbon hóa để phát điện hoặc sưởi ấm ngôi nhà, họ có thể cam kết không làm ấm bể bơi hoặc làm mát nhà của họ xuống dưới 78 độ không?

Những người ủng hộ việc cắt ngân sách dành cho cảnh sát và tội phạm hóa một loạt các tội tiểu hình và đại hình trước đây, liệu họ có thể làm nổi bật sự an toàn và an ninh nhờ việc đó bằng cách không thuê nhân viên bảo vệ tư nhân?

Những người kêu gọi kiểm soát súng rộng rãi và chỉ trích sự phổ biến của súng ngắn, họ có thể cam kết không thuê các nhân viên an ninh có vũ trang chứ?

Còn với những người cảm thấy rằng trường bán công làm suy yếu các trường công lập nhiều như các tổ chức công đoàn trao quyền cho họ, họ có thể tránh xa các trường dự bị đại học tư nhân không?

Trải nghiệm của đảo Martha's Vineyard đánh dấu một cơ hội duy nhất cho chủ nghĩa cấp tiến ven biển (bờ tây và bờ đông của Hoa Kỳ) hiện đại.

Hãy xem đó là một khoảnh khắc có tính giáo huấn mang tính bước ngoặt để chứng minh cho cả nước thấy rằng các lý thuyết ồn ào và các nghị trình của phe cánh tả chỉ phản ánh – hơn là mâu thuẫn với – những kinh nghiệm sống cụ thể và tốt đẹp trước đây của họ.

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

Ông Victor Davis Hanson là một nhà bình luận theo phái bảo tồn truyền thống, nhà nghiên cứu văn hóa cổ điển, và nhà sử học quân sự. Ông là một giáo sư danh dự về văn hóa cổ điển tại Đại học Tiểu bang California, thành viên cao cấp về lịch sử quân sự và văn hóa cổ điển tại Đại học Stanford, thành viên của Trường Cao đẳng Hillsdale, và là thành viên ưu tú của Center for American Greatness.

Tịnh Nhi biên dịch

Ông Biden và cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt từ các nhà chủ nghĩa xã hội trong chính phủ toàn trị

NEWT GINGRICH

Quy mô của thảm họa "Joe Biden–Các Nhà Chủ Nghĩa Xã Hội Trong Chính Phủ Toàn Trị" ngày càng trở nên rõ ràng hơn.

Nhà thăm dò dư luận Scott Rasmussen cho biết có 88% người dân Mỹ đồng ý rằng chúng ta đang ở trong một cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt. Trên thực tế, có đến 66% người dân Mỹ – cứ ba người thì có hai người – cho biết đây là một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng.

Hôm 20/09, trên trang web sáng giá Unleash Prosperity Hotline (Đường Dây Nóng Về Khai Phóng Thịnh Vượng) của mình, kinh tế gia Steve Moore cho biết chương trình của Các Nhà Chủ Nghĩa Xã Hội Trong Chính Phủ Toàn Trị của ông Biden đã làm giảm 3,000 USD ra khỏi thu nhập thực tế của người Mỹ bình dân trong vòng chưa đầy hai năm (thậm chí là mức thu nhập thực tế sẽ bị cắt giảm nhiều hơn trong tương lai). Trong 17 tháng liên tiếp dưới thời chính phủ ông Biden, chi phí sinh hoạt đã tăng nhanh hơn cả tiền lương.

Báo cáo Chỉ số Giá tiêu dùng gần đây nhất có mức tăng trung bình là 8.3%. Nhưng ngay cả báo cáo này cũng đánh giá thấp nỗi đau kinh tế ở những khu vực quan trọng. Giá dầu nhiên liệu tăng 68.8% (hãy theo dõi New Hampshire cũng như phía bắc Wisconsin và Michigan khi giá dầu nhiên liệu có ảnh hưởng thực chất vào tháng Mười tới). Tiền điện tăng 15.8%, và hơn 20 triệu gia đình Mỹ đã chậm trễ trong việc chi trả các hóa đơn tiền điện.

Tác động lớn nhất có thể là với giá thực phẩm; theo đó giá thức ăn tăng 8% tại các nhà hàng, trong khi giá tăng chóng mặt 13.5% tại các cửa hàng thực phẩm [tươi]. Đây là mức tăng giá lớn nhất trong 43 năm qua đối với mặt hàng thực phẩm. Các hóa đơn cho thực phẩm gần như chắc chắn sẽ tăng trong tháng Chín và tháng Mười tới do tác động đồng thời từ việc gián đoạn nguồn lương thực từ Ukraine và Nga, hạn hán ở một số vùng nông nghiệp của Mỹ, cũng như hạn hán ở Brazil. Điển hình là thịt bò, mặt hàng này có thể vấp phải tình trạng thiếu nguồn cung, và giá cả tăng vọt.

Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ cho biết:

"Chỉ số lương thực tăng 10.9% so với năm ngoái, mức tăng lớn nhất trong 12 tháng kể từ giai đoạn kết thúc vào tháng 05/1979. Chỉ số thực phẩm tiêu dùng tại nhà tăng 13.1% trong 12 tháng qua, mức tăng lớn nhất trong 12 tháng kể từ giai đoạn kết thúc vào tháng 03/1979. Chỉ số cho mặt hàng thực phẩm khác dùng tại nhà tăng 15.8%, và chỉ số cho ngũ cốc và các sản phẩm bánh mì tăng 15% trong cả năm. Các nhóm thực phẩm còn lại tại các cửa hàng thực phẩm lớn có mức tăng dao động từ 9.3% (trái cây và rau củ) đến 14.9% (sữa và các sản phẩm liên quan)."

Cuộc khủng hoảng về chi phí sinh hoạt thậm chí đã ảnh hưởng đến các binh sĩ trong Lực quân Hoa Kỳ. Hôm 11/09, hãng thông tấn Just the News đưa tin cho hay cuộc khủng hoảng giá sinh hoạt đã khiến Lực quân Hoa Kỳ khuyến nghị các binh sĩ cấp thấp nộp đơn xin phúc lợi và phiếu thực phẩm để trang trải chi phí sinh hoạt.

Hãng thông tấn này đưa tin như sau:

ANNA MONEYMAKER/GETTY IMAGES

Tổng thống Joe Biden chụp ảnh với các vị khách sau khi nói chuyện tại một sự kiện ăn mừng việc thông qua Đạo luật Giảm Lạm Phát ở Bãi cỏ phía Nam của Tòa Bạch Ốc tại Hoa Thịnh Đốn hôm 13/09/2022.

"Dựa trên dữ liệu riêng của Ngũ Giác Đài, 24% quân nhân nhập ngũ không được bảo đảm về thực phẩm," ông Mackenzie Eaglen, một nhà phân tích tại Học viện Doanh nghiệp Mỹ nói. "Trong khi phiếu thực phẩm là một giải pháp tạm, thì điều này cũng thừa nhận rằng mức lương căn bản cho quân nhân nhập ngũ và gia đình của họ là quá thấp – tình trạng này ngày càng trở nên bế tắc do lạm phát không thể kiềm chế khiến tiền lương bị giảm thêm."

Chẳng trách vì sao lại có vấn đề trong việc tuyển tân binh vào quân đội. Chúng ta đang đòi hỏi những thanh niên trẻ mạo hiểm tính mạng vì sự an toàn và tự do của chúng ta để đổi lấy một cấu trúc tiền lương sẽ yêu cầu họ nộp đơn xin tem phiếu thực phẩm để nuôi sống gia đình.

Đồng thời, ông Biden và các Các Nhà Chủ Nghĩa Xã Hội Trong Chính Phủ Toàn Trị có thể tìm thấy hàng tỷ USD để xóa nợ cho những sinh viên tốt nghiệp đại học có công việc tốt – và hàng chục tỷ USD để chăm sóc những người vượt biên bất hợp pháp – nhưng không tìm ra thêm một đồng nào cho những người trong bộ quân phục với đồng lương được trả ở mức thấp nhất.

Giữa cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt này, ông Biden và Các Nhà Chủ Nghĩa Xã Hội Trong Chính Phủ Toàn Trị đã chứng minh rằng họ mất kết nối với thực tế như thế nào khi lên lịch cho một sự kiện của Tòa Bạch Ốc – để ăn mừng một dự luật được đặt tên một cách không trung thực: Đạo luật Giảm Lạm Phát.

Đảng Dân Chủ đã ăn mừng một dự luật mà hầu hết người dân Mỹ tin rằng sẽ làm tăng lạm phát vì làm tăng chi tiêu của chính phủ. Cùng lúc đó, tỷ lệ lạm phát mới, cao hơn được công bố, và điều đó khiến thông điệp của họ trở nên lố bịch – nhưng họ vẫn giữ nguyên thông điệp. Khi chỉ số Trung bình Công nghiệp Dow Jones giảm 1,200 điểm so với các số liệu lạm phát mới, ông Biden và Các Nhà Chủ Nghĩa Xã Hội Trong Chính Phủ Toàn Trị đã tự ăn mừng vì đã chi tiêu nhiều tiền hơn.

Giải pháp duy nhất cho cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt này chính là một chiến thắng lớn cho Đảng Cộng Hòa vào tháng Mười Một tới. Chúng ta phải kiểm soát chi tiêu và các quy định cũng như bắt đầu quay trở lại là một nước Mỹ hoạt động hiệu quả.

Nếu không, nền kinh tế sẽ tiếp tục bị tổn hại và bị tàn phá nhiều hơn.

Từ Gingrich360.com

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

Ông Newt Gingrich, một thành viên Đảng Cộng Hòa, từng là Chủ tịch Hạ viện từ năm 1995 đến năm 1999 và đã ra tranh cử với tư cách là ứng cử viên tổng thống vào năm 2012.

Doanh Doanh biên dịch

Rút cạn nguồn cung dầu khẩn cấp của Hoa Kỳ để các thành viên Đảng Dân Chủ được đắc cử

THOMAS MCARDLE

Trong bộ phim "All the President's Men" (Tùy Tùng Của Tổng Thống), nguồn tin ẩn danh mang tên "Deep Throat" của hai phóng viên tờ Washington Post, ông Bob Woodward và ông Carl Bernstein, nói rằng "hãy dõi theo dòng tiền." Một số bằng chứng cho thấy thực ra không có "Deep Throat" nào cả, hoặc thực ra có tới nửa tá "Deep Throat", nhưng điều mà nguồn tin ẩn danh này được cho là thực sự muốn nói trong cuốn sách của hai ông Woodward và Bernstein là: "Chìa khóa nằm ở dòng tiền bí mật của chiến dịch này, và tất cả đều phải được truy vết."

Bất chấp thực tế là việc tấn công các công ty dầu mỏ giàu có là một chủ đề được Đảng Dân Chủ ủng hộ, nhưng Tổng thống (TT) Joe Biden, nhằm phục vụ mọi chủ ý và mục đích, đã chuyển đổi dầu thành tiền tranh cử cho các ứng cử viên Hạ viện và Thượng viện của đảng ông khi các chiến dịch tranh cử giữa kỳ của họ đi đến giai đoạn cao trào – và không có bất kỳ báo cáo điều tra nào để truy ra việc này. Tổng thống đã lạm dụng quyền hành pháp của mình đối với kho Dự trữ Dầu mỏ Chiến lược (SPR), vốn lẽ ra chỉ được sử dụng trong các trường hợp khẩn cấp, và việc Đảng Dân Chủ có nguy cơ mất các ghế Quốc hội không hội đủ điều kiện trở thành một trong những trường hợp khẩn cấp đó.

Trang GasBuddy.com cho biết xăng dưới mức 3 USD một gallon hiện có thể được tìm thấy ở các khu vực gần các thành phố Houston, Atlanta, và nội trong tiểu bang Mississippi. Hồi đầu tháng này, Ủy ban Chiến dịch Tranh cử Quốc hội của Đảng Dân Chủ đã khoe khoang rằng "giá xăng giảm hơn 1.20 USD / gallon chỉ trong khoảng 70 ngày. Kết quả này là do tổng thống đã tăng nguồn cung, giám sát việc tăng giá cao quá mức, và xuất kho Dự trữ Dầu mỏ Chiến lược." Trên thực tế, Quốc hội do Đảng Dân Chủ kiểm soát đã không ban hành luật-thù-hận-dầu-mỏ như họ từng đe dọa, luật hạn chế việc tăng giá cao quá mức của các đại công ty dầu mỏ (Big Oil) – vì không có bằng chứng về việc này; cũng không thông qua mức thuế doanh thu phụ trội [thuế một lần đánh vào món thu nhập lớn bất ngờ] mà Đảng Dân Chủ đề nghị đối với các công ty dầu mỏ. Và ông Biden đã làm ngược lại với việc tăng nguồn cung cấp, hủy bỏ đường ống Keystone XL, và áp đặt các hạn chế

RICHARD CARSON/REUTERS

Hình ảnh một mê cung các ống và van dầu thô trong chuyến tham quan của Bộ Năng lượng tại khu Dự trữ Dầu khí Chiến lược ở Freeport, Texas, vào ngày 09/06/2016.

sản xuất năng lượng ở Alaska cũng như trên các vùng đất và vùng biển của liên bang, trái với các chỉ dẫn của Quốc hội.

Ngay cả khi đã giảm, thì giá trung bình tại trạm xăng vẫn ở mức cao hơn 1.30 USD so với mức 2.38 USD mà cả nước từng được hưởng vào tuần lễ nhậm chức của ông Biden hồi năm ngoái; từ thời điểm đó cho đến tuần lễ trước khi ông Vladimir Putin xâm lược Ukraine, giá xăng trung bình đã tăng gần 50%. Còn nữa, Bộ trưởng Ngân khố Janet Yellen vừa cảnh báo giá xăng cao hơn sẽ quay trở lại sau cuộc bầu cử giữa kỳ diễn ra vào tháng 11 tới, với lý do Liên minh Âu Châu sắp giảm mua dầu từ Nga khi nước này tiếp tục cuộc chiến chống Ukraine.

Vì vậy, việc giảm giá xăng trong vài tháng qua là một hành động chính trị trơ trẽn nhằm hạ thấp những lợi thế nhất định của Đảng Cộng Hòa tại Quốc hội vào Ngày Bầu Cử. Ông Biden đã làm cạn kiệt hơn 160 triệu thùng dầu để SPR xuống mức thấp nhất trong 37 năm, với mức dự trữ giảm xuống còn khoảng 453 triệu thùng. SPR đã vượt quá 700 triệu thùng trong năm 2008, duy trì ở mức đó cho đến sau tháng 09/2011.

SPR không phải là một món đồ chơi của tổng thống để đem ra sử dụng nhằm trợ giúp đảng của ông. Nguồn dự trữ này được thành lập sau lệnh cấm vận dầu mỏ năm 1973–1974 và với tổng thể tích đủ cho toàn quốc tiêu thụ dầu trong 30 ngày, để sử dụng trong thời chiến hoặc trong các trường hợp khẩn cấp quốc gia khác mà có thể làm gián đoạn các tuyến cung cấp xăng dầu toàn cầu. Nguyên từ đầu là do TT Dwight Eisenhower đề nghị thành lập một nguồn cung cấp dự trữ như vậy, sau cuộc khủng hoảng kênh đào Suez năm 1956.

Càng nhấn mạnh thêm về tính chất vô trách nhiệm và thiếu trung thực của việc tổng thống sử dụng sai SPR là thực tế rằng hàng triệu thùng dầu dự trữ mà ông đã cho xuất kho, trị giá hàng trăm triệu USD, rốt cuộc lại về tay công ty quốc doanh Unipec của Trung Quốc – công ty có liên hệ với người con trai Hunter Biden của ông.

Như "các nguồn tin từ IEA từ chối nêu danh tính vì tính nhạy cảm của chủ đề này" tiết lộ với Reuters, Cơ quan Năng lượng Quốc tế có trụ sở tại Paris, gồm 31 quốc gia thành viên, đã biết từ hồi tháng Năm rằng việc Hoa Kỳ đơn phương xuất kho dự trữ khẩn cấp đang được tiến hành vì các mục đích chính trị chứ không phải để bù đắp cho bất kỳ sự gián đoạn nguồn cung toàn cầu nào.

Vậy thì khi nào nguồn cung cấp dầu khẩn cấp của Hoa Kỳ sẽ được bổ sung? Bộ Năng lượng cho biết, "chúng tôi dự đoán rằng việc bổ sung sẽ không xảy ra cho đến thật lâu sau này, có thể là sau tài khóa 2023." Bộ này đã phản ứng với tin tức của Bloomberg cho rằng việc bắt đầu nạp lại SPR có thể được kích hoạt nếu giá dầu xuống dưới 80 USD/thùng; giá dầu thô hiện không vượt quá xa mức đó và đang ở mức dưới 85 USD/thùng. Vì vậy, nếu tin tức này là đúng, thì việc bổ sung nguồn dầu dự trữ có thể sớm bắt đầu. Nhưng một khía cạnh đáng lo ngại của câu chuyện là lý do cho hành động này của chính phủ TT Biden: người ta tin rằng họ đang cố gắng ngăn chặn giá dầu giảm trên toàn cầu. Quý vị hãy tưởng tượng xem, nếu các cử tri tin vào điều này thì sao.

Dầu mỏ vẫn có vai trò như vậy trong hơn một thế kỷ qua: là huyết mạch của nền kinh tế hiện đại trên toàn thế giới. Đảng Dân Chủ đã lạm dụng dầu mỏ theo mọi cách, cho dù đó là việc hạn chế sử dụng dầu mỏ vì chủ nghĩa xanh cực đoan hay là việc thao túng giá dầu với mong muốn phi dân chủ là duy trì quyền lực ở Hoa Thịnh Đốn.

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

Ông Thomas McArdle từng là người soạn diễn văn tại Tòa Bạch Ốc cho Tổng thống George W. Bush. Ông viết cho IssuesInsights.com.

Vân Du biên dịch

Ý kiến Độc giả

Nếu quý vị muốn gửi một bức thư đến tòa soạn, vui lòng liên hệ với chúng tôi:
Email: reader.turn@epochtimes.com
The Epoch Times 229 W. 28th St., Fl. 7, New York, NY 10001

Bi kịch ảo tưởng về chủ nghĩa chuyển giới

Tôi thực sự đánh giá cao lời kể chân thật về sự thức tỉnh của cô Chloe Cole ra khỏi chứng phiền muộn về giới tính, trong câu chuyện "Thiếu nữ từng chuyển giới kể lại trải nghiệm 'kinh hoàng' về phẫu thuật và quá trình chuyển giới", được phát hành trong ấn bản ngày 31/08. May mắn thay, cô ấy đã nhận ra bi kịch ảo tưởng của chủ nghĩa chuyển giới. Tôi rất vui khi biết rằng cô ấy đang cố gắng cảnh báo những người khác.

Điều rất đáng buồn là nền giáo dục ngày nay – nếu chúng ta còn có thể gọi đó là nền giáo dục – đang thúc đẩy và quảng bá những trái ngược luân thường đạo lý đến cả những trẻ em nhỏ tuổi hơn. Điều đó thực sự nên được gọi tên theo đúng bản chất của nó: lạm dụng trẻ em. Nó chỉ đơn giản là một học thuyết về ma quỷ và cái chết. Chúa Jesus nói rằng ma quỷ là một kẻ nói dối và là cha đẻ của sự dối trá.

Tôi rất vui vì cô Cole đã can đảm kể câu chuyện của mình bất chấp những lời đe dọa. Xã hội mà chúng ta đang sống ngày nay quả là bệnh hoạn. Khi cảnh báo người khác về sự lầm đường lạc lối, quý vị lại bị phỉ báng và quấy rối. Trong đánh giá của riêng mình, cô ấy nói, "Giờ đây khi tôi đã hoàn toàn vỡ mộng vì tất cả những điều đó, thật sự rất bất ngờ khi chúng ta đã đi xa tới mức này."

Rõ ràng là thanh thiếu niên và trẻ em chưa đủ trưởng thành để đưa ra những quyết định thay đổi cả cuộc đời như vậy. Ai đó có thể giải thích cho tôi bằng cách nào mà sự thay đổi ngoại hình của chúng ta sẽ thay đổi nội tâm của chúng ta không? Nếu một người không thích cách họ được sinh ra, thì họ nên được sinh ra một lần nữa.

Trong Kinh Thánh Tân Ước, Tin mừng theo thánh John – chương 3, Chúa Jesus nói với Nicodemus rằng, "Nếu một người không được sinh lại, người đó không thể nhìn thấy Vương quốc của Đức Chúa Trời." Điều này được gọi là sự tái sinh, cho phép một người có được những hiểu biết về tâm linh và đạo đức.

Chủ nghĩa cộng sản và chủ nghĩa vô thần song hành với nhau, và chúng ta đang thấy hậu quả khủng khiếp của điều đó. Nhà triết học người Anh G.K. Chesterton đã mô tả điều đó rất hay, rằng, "Khi con người ngừng tin vào Chúa, thì họ không tin vào điều gì cả; hoặc họ lại tin vào bất cứ điều gì." Thưa Đức Chúa, xin Ngài khai thị cho những kẻ đang vùng vẫy trong mạng lưới những lời xảo ngôn này.

Độc giả LARRY D. CLAUSER
TIỂU BANG PENNSYLVANIA

(Ghi chú: Bài "Thiếu nữ từng chuyển giới kể lại trải nghiệm 'kinh hoàng' về phẫu thuật và quá trình chuyển giới" được đăng trên Epoch Times Tiếng Việt số 116.)

"Bổn cũ soạn lại" với các loại vaccine

Bài báo có nhan đề "Vaccine COVID-19 Không Có Tác Dụng, Vì Vậy CDC Đã Thay Đổi Định Nghĩa Về 'Vaccine'" [của các tác giả Jennifer Margulis và Joe Wang], đã chạm đến tâm can tôi khi nói rằng nỗi sợ hãi có khả năng lây lan vô cùng lớn, và đó là lý do vì sao mũi chích COVID-19 lại bán chạy đến vậy.

Năm 1976, tôi và vợ tôi chích ngừa cúm heo khi chính phủ Hoa Kỳ nói rằng chúng ta đang ở trên đỉnh của một đại dịch như cúm gia cầm năm 1918–1919. Điều này xảy ra bất chấp thực tế là chỉ có một công dân Hoa Kỳ – một người lính ở Fort Dix, New Jersey, trong một cuộc hành quân bắt buộc – thực sự qua đời vì bệnh cúm heo.

Gần 50 triệu người Mỹ đã chích vaccine cúm lợn đó.

Vaccine này đã bị thu hồi sau khi gây ra các trường hợp bị hội chứng Guillain-Barré (GBS). Và các đại công ty dược phẩm (Big Pharma) đã được Quốc hội ban quyền miễn trừ, vì vậy các nạn nhân của GBS đã kiện Hoa Kỳ và được dàn xếp. Chúng tôi rất mừng vì không bị hội chứng GBS.

Vụ bê bối này được đưa tin trên chương trình "60 Minutes" của đài CBS vào ngày 04/11/1979. Chương trình đó ít được công chúng chú ý đến vì (1) đó là ngày người Iran bắt các nhân viên đại sứ quán của chúng ta làm con tin; và (2) vào ngày 03/11, đã có một trận đấu súng lịch sử ở Greensboro, North Carolina, giữa Ku Klux Klan và những người cộng sản địa phương.

Giống như ông Yogi Berra đã nói, đây có cảm giác tựa như "bổn cũ soạn lại" (Déjà Vu).

Độc giả AL SHUMARD
TIỂU BANG FLORIDA

TÂM & THÂN

STOCK-ASSO/SHUTTERSTOCK

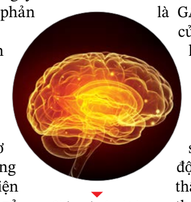
Những điều cơ bản của bộ não:
Hiểu về giấc ngủ

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Với thời lượng chiếm tới một phần ba thời gian mỗi ngày, giấc ngủ đã trở thành một phần quan trọng trong thói quen sinh hoạt hàng ngày. Một giấc ngủ chất lượng và đủ giấc vào đúng thời điểm là cần thiết để duy trì sự sống, giống như nước uống và thực phẩm.

Nếu không có giấc ngủ, bộ não không thể hình thành hoặc duy trì các đường dẫn truyền giúp bạn học tập và ghi nhớ ký ức mới, đồng thời gây ra khó khăn cho việc tập trung và phản xạ một cách nhanh chóng.

Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với một số chức năng của bộ não, bao gồm cách mà các tế bào thần kinh tương tác với nhau. Trên thực tế, bộ não và cơ thể vẫn luôn hoạt động trong khi bạn ngủ. Những phát hiện gần đây cho thấy giấc ngủ đóng vai trò như một người dọn dẹp nhà cửa, loại bỏ các chất độc hại tích tụ trong não khi chúng ta thức giấc.



Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với một số chức năng của bộ não, bao gồm cách mà các tế bào thần kinh tương tác với nhau.
SERGEY NIVENS/SHUTTERSTOCK

Bất kỳ ai cũng cần ngủ, nhưng mục đích sinh học của giấc ngủ vẫn còn là điều bí ẩn. Giấc ngủ ảnh hưởng hầu hết các mô và hệ cơ quan trong cơ thể – từ não, tim và phổi cho đến chuyển hóa, chức năng miễn dịch, tâm trạng và khả năng kháng bệnh. Nghiên cứu cho thấy việc thiếu ngủ kinh niên hoặc có giấc ngủ kém chất lượng sẽ làm tăng nguy cơ bệnh lý như cao huyết áp, bệnh tim mạch, tiểu đường, trầm cảm và béo phì.

Giấc ngủ là một chức năng [sinh lý] phức tạp, ảnh hưởng đến nhiều hoạt động trong cơ thể theo nhiều cách mà các nhà khoa học hiện đang bắt đầu tìm hiểu. Một số hướng dẫn dưới đây sẽ mô tả cách điều hòa nhu cầu giấc ngủ và những gì xảy ra trong bộ não khi bạn đang ngủ.

Các cấu trúc của bộ não liên quan đến giấc ngủ

Một số cấu trúc của bộ não có dính líu đến giấc ngủ.

- **Vùng hạ đồi:** Một cấu trúc có kích thước bằng hạt đậu nằm sâu bên trong não, gồm nhóm tế bào thần kinh giữ vai trò như một trung tâm điều khiển ảnh hưởng đến tình trạng ngủ và thức. Vùng hạ đồi chứa nhân trên chéo thị giác (SCN) – một cụm nhân gồm hàng nghìn tế bào có chức năng tiếp nhận thông tin về sự tiếp xúc ánh sáng trực tiếp từ mắt và kiểm soát nhịp điệu hành vi. Một số người bị tổn thương SCN có giấc ngủ thay đổi thất thường, vì họ không thể đồng bộ nhịp sinh học với chu kỳ sáng–tối. Hầu hết những người khiếm thị vẫn duy trì được khả năng cảm thụ ánh sáng để điều chỉnh chu kỳ ngủ/thức.

- **Thân não**, nằm ở phần đáy của bộ não, chịu trách nhiệm kết nối với vùng hạ đồi để kiểm soát sự chuyển đổi giữa thức và ngủ. (Thân não gồm các cấu trúc: cầu não, hành não, và trung não.) Các tế bào kích thích giấc ngủ trong vùng hạ đồi và thân não sản xuất một chất hóa học gọi là GABA, làm giảm hoạt động của trung tâm thức ở vùng hạ đồi và thân não. Thân não (đặc biệt là cầu não và hành não) cũng đóng vai trò đặc biệt trong giấc ngủ REM (Rapid eye movement sleep: Giấc ngủ mắt chuyển động nhanh). Trong REM, thân não sẽ gửi tín hiệu giúp thư giãn các cơ duy trì tư thế cơ thể và cử động chân tay, giúp cơ thể nghỉ ngơi khi ngủ.

- **Đồi thị** hoạt động như một cơ quan chuyển tiếp thông tin từ các giác quan đến vùng vỏ não (lớp vỏ ngoài cùng của bộ não, có chức năng phân tích và xử lý thông tin từ trí nhớ ngắn hạn đến dài hạn). Trong hầu hết các giai đoạn của giấc ngủ, đồi thị sẽ không hoạt động, giúp bạn không bị ảnh hưởng bởi những tác động từ thế giới bên ngoài. Nhưng trong giấc ngủ REM, đồi thị bắt đầu hoạt động, từ đó truyền tải hình ảnh, âm thanh và những cảm giác khác nhau của vỏ não vào giấc mơ.

- **Tuyến tùng,** nằm giữa hai bán cầu não, nhận tín hiệu từ SCN và tăng sản xuất hormone melatonin giúp đưa bạn vào giấc ngủ khi tắt đèn. Những người khiếm thị và không thể điều phối chu kỳ thức–ngủ tự nhiên bằng ánh sáng mặt trời, có thể ổn định giấc ngủ bằng cách bổ sung lượng nhỏ melatonin vào cùng thời điểm mỗi ngày. Các nhà khoa học tin rằng nồng độ cao nhất và thấp nhất của melatonin theo thời gian là rất quan trọng để nhịp sinh học cơ thể đồng bộ với chu kỳ sáng–tối bên ngoài.

- **Vùng nền não trước**, nằm ở phía trước và dưới bộ não, cũng hỗ trợ quá trình ngủ và thức, với một phần trung não hoạt động như một hệ thống thức. Việc tiết ra adenosine (một sản phẩm phụ hóa học của quá trình tiêu thụ năng lượng tế bào) từ các tế bào vùng nền não trước hoặc những vùng khác, có thể hỗ trợ giấc ngủ. Caffeine chống lại cảm giác buồn ngủ bằng cách ngăn chặn các hoạt động của adenosine.

- **Hạch hạnh nhân,** một cấu trúc hình quả hạnh liên quan đến việc xử lý cảm xúc, thể hiện hoạt động tích cực trong giấc ngủ REM.

Các giai đoạn của giấc ngủ

Có hai loại giấc ngủ cơ bản: giấc ngủ mắt chuyển động nhanh (REM) và giấc ngủ non-REM (gồm ba giai đoạn khác nhau). Mỗi giai đoạn đều liên quan đến các sóng não và hoạt động thần kinh cụ thể. Bạn sẽ trải qua tất cả giai đoạn của giấc ngủ non-REM và REM nhiều lần trong một đêm thông thường, với giai đoạn REM ngày càng dài hơn, sâu hơn vào buổi sáng.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 1:** là giai đoạn chuyển từ thức sang ngủ. Trong khoảng thời gian ngắn (kéo dài vài phút) của giấc ngủ tương đối nông này, nhịp tim, nhịp thở và chuyển động mắt đều hoạt động chậm lại, các cơ trở nên thư giãn và đôi lúc xuất hiện cơn co. Sóng não bắt đầu chậm lại so với trạng thái tỉnh táo ban ngày.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 2:** là giai đoạn giấc ngủ nông trước khi bước vào giấc ngủ sâu thực sự. Nhịp tim, nhịp thở chậm lại, và cơ bắp tiếp tục thư giãn hơn nữa. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống và chuyển động của mắt dừng lại. Hoạt động sóng não chậm lại nhưng đặc trưng bởi những đợt hoạt động điện ngắn ngủi. Thời gian cho giai đoạn 2 này nhiều hơn hẳn so với các giai đoạn khác trong chu kỳ ngủ.

- **Giấc ngủ non-REM giai đoạn 3:** là giai đoạn ngủ sâu nhất giúp bạn cảm thấy sảng khoái vào sáng hôm sau. Giai đoạn 3 xảy ra dài hơn trong nửa đầu của

Xem tiếp ***trang 31***

Lời khuyên dành cho giấc ngủ

- Ngủ đủ giấc là điều quan trọng đối với sức khỏe. Dưới đây là một số lời khuyên bạn có thể áp dụng để cải thiện giấc ngủ:
- Đặt ra thời gian ngủ và thức cố định mỗi ngày.
- Tập thể dục 20 đến 30 phút mỗi ngày nhưng không quá vài giờ trước khi đi ngủ.
- Tránh dùng caffeine, nicotine vào ban khuya và thức uống có cồn trước khi ngủ.
- Thư giãn trước khi lên giường, hãy thử tắm nước ấm, đọc sách, hoặc thực hiện bất kỳ thói quen thư giãn nào đó.
- Tạo một căn phòng riêng chỉ dành cho việc ngủ – tránh ánh sáng mạnh và âm thanh lớn, giữ phòng ở nhiệt độ thoải mái và không xem TV hoặc có máy tính ở trong phòng ngủ.
- Đừng nằm trên giường nếu bạn vẫn đang tỉnh táo. Khi không ngủ được, hãy làm một vài việc khác, chẳng hạn như đọc sách hoặc nghe nhạc, cho đến khi cơ thể bạn cảm thấy mệt mỏi.
- Đi gặp bác sĩ nếu bạn cảm thấy khó ngủ hoặc thấy mệt mỏi bất thường trong suốt cả ngày. Hầu hết các rối loạn giấc ngủ có thể được điều trị hiệu quả.

SHUTTERSTOCK

Ngủ đủ giấc là điều quan trọng đối với sức khỏe.

9 phương pháp tự nhiên giảm đau lưng

NATURALLYSAVVY

SHUTTERSTOCK

Bạn nên thử qua phương pháp châm cứu, biết đâu bạn có thể thấy nhẹ nhõm hơn.

Khoảng 80% dân số thời nay từng trải qua tình trạng đau lưng vào một thời điểm nào đó trong đời. Một số người bị đau thắt lưng kinh niên, làm giảm đáng kể chất lượng cuộc sống, và khiến họ phải tạm dừng nhiều hoạt động và công việc.

Mặc dù các bác sĩ có thể khuyên bạn sử dụng nẹp lưng hoặc dùng thuốc, nhưng có những phương pháp khác cũng có thể làm giảm đau lưng. Dưới đây là 9 phương pháp mà rất nhiều người và một số nghiên cứu nói rằng có thể làm giảm đau lưng một cách hiệu quả.

1 Tránh nằm quá lâu trên giường

Khi bị đau lưng, nhiều người có thể muốn nằm nghỉ ngơi, nhưng việc nằm nghỉ quá nhiều không hề giúp bạn cải thiện cơn đau lưng và tình trạng sức khỏe. Trên thực tế, nằm nghỉ quá nhiều có thể làm cho tình hình xấu hơn. Theo các chuyên gia y tế, bạn nên vận động nhiều hơn, miễn là không khiến cho cơn đau trở nên quá trầm trọng.

Việc nằm nghỉ quá nhiều sẽ khiến cơ thể đau nhức và làm các cơ yếu đi, đặc biệt là cơ ở lưng và chân. Do vậy, khi cảm thấy bị đau thắt lưng, hãy cố gắng nghỉ ngơi vài phút, sau đó đi bộ hoặc vận động nhẹ nhàng thay vì dành nhiều thời gian để nằm nghỉ.

2 Chườm lạnh trước, chườm nóng sau

Túi chườm nóng và chườm lạnh sẽ rất hữu ích cho những người bị đau lưng. Theo các bác sĩ và chuyên gia trị liệu, bạn luôn luôn nên chườm lạnh trước khi chườm nóng, đặc biệt nếu có chỗ sưng tấy. Điều này sẽ giúp làm mát và làm bớt sưng.

Bạn có thể chườm luân phiên giữa nóng và lạnh. Hãy thử tìm ra kiểu nào tốt cho sức khỏe và tăng sự thoải mái của bạn. Bạn được phép thực hiện một trong hai hoặc áp dụng cả hai phương pháp, miễn là bảo vệ tốt phần da tiếp xúc. Hơi nóng có thể làm cho các cơ thư giãn trước khi bị kéo căng quá mức.

3 Ngâm mình trong bồn nước nóng

Ngâm mình lâu trong bồn nước nóng [theo một nhiệt độ thích hợp cho bạn] là một trong những giải pháp ít được xem trọng nhất trong việc giảm đau, đặc biệt là ở lưng. Khi cơ thể hấp thụ lượng nhiệt từ bồn nước nóng, các cơ sẽ trở nên thư giãn. Bổ sung muối epsom chứa nhiều magnesium vào bồn tắm cũng sẽ giúp làm giảm tình trạng căng cơ.

Tuy nhiên, ngâm mình quá lâu trong nước nóng trước khi đi ngủ có thể khiến bạn tỉnh táo vào ban đêm. Giải pháp là nên tắm trước khi đi ngủ từ hai đến ba tiếng. Nhiệt độ cơ thể mát hơn về tổng thể sẽ giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn; đó là lý do vì sao các chuyên gia về giấc ngủ luôn khuyên bạn nên giữ cho ngôi nhà mát hơn vào ban đêm.

4 Massage thường xuyên

Tự điều trị thường xuyên bằng liệu pháp massage có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tổng thể vùng lưng. Theo nhiều nghiên cứu, những người được massage thường xuyên sẽ ít trải qua các cơn đau nghiêm trọng và căng thẳng ở lưng. Hơn nữa, những người bị đau lưng kinh niên cũng cho biết cường độ cơn đau đã giảm dần sau khi tự điều trị bằng liệu pháp massage thường xuyên.

Các nhà trị liệu sẽ biết cần tập trung massage vào phần nào của lưng, tùy vào vị trí cơn đau của bạn. Việc xoa ấn lên các huyệt đạo một cách tự nhiên sẽ giúp giải tỏa tình trạng căng cơ và cơn đau.

5 Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh

Cách ăn uống có thể ảnh hưởng trực tiếp đến chứng đau lưng. Thay vì ăn những thức ăn không lành mạnh có thể làm tăng viêm nhiễm, hãy thử các loại thực phẩm giàu potassium và magnesium, chẳng hạn như chuối và rau bó xôi (spinach). Ngoài ra, hãy ăn các loại thực phẩm có đặc tính chống viêm, như hạt lanh (flax) và hạt chia.

Bên cạnh đó, bạn nên cố gắng ăn nhiều rau lá xanh và trái cây. Những thực phẩm này không chỉ rất giàu potassium, magnesium, và chất xơ, mà còn có những đặc tính chống viêm và chống oxy hóa.

6 Điều chỉnh tư thế

Tư thế cơ thể đóng một vai trò quan trọng trong các vấn đề về lưng. Khi bạn cảm thấy đau lưng, điều này có thể có nghĩa là bạn đang ở tư thế không đúng. Để giảm bớt những cơn đau lưng kiểu này, bạn cần chú ý nhiều hơn đến tư thế của mình.

Hãy tập luyện các tư thế đúng khi bạn ngồi, đứng và nằm. Sau khi tập luyện cơ thể và vùng lưng, bạn sẽ cảm thấy mức độ khó chịu được cải thiện. Hãy thử đặt một cuốn sách lên đầu và giữ thăng bằng khi bạn đi, ngồi và đứng trong khi giữ cho lưng luôn thẳng. Tất cả chúng ta đều dành quá nhiều thời gian ở tư thế cúi đầu khi sử dụng thiết bị thông minh (iPhone, iPad..), do vậy hãy cố gắng giữ phần đầu luôn thẳng với cột sống.

7 Vật lý trị liệu

Cùng với massage, vật lý trị liệu cũng rất hữu ích khi bạn muốn giảm đau lưng. Bác sĩ trị liệu có thể hướng dẫn cho bạn các hoạt động giúp tăng sức mạnh vùng lưng và giảm đau lưng trong tương lai.

Một số nhà trị liệu vật lý thực hành liệu pháp lộn ngược – để cơ thể bệnh nhân đầu thấp chân cao – vì khi được áp dụng thường xuyên, phương pháp này có thể làm giảm đau lưng. Xin lưu ý, hãy luôn tham khảo ý kiến của chuyên gia trước khi tự mình áp dụng bất kỳ liệu pháp nào.

8 Rèn luyện sức mạnh cơ

Tăng sức mạnh các cơ chính của thân [nhóm cơ vùng lưng và bụng] có thể giúp bạn cải thiện tư thế và giảm đau lưng. Nếu các cơ ở vùng bụng không đủ khỏe, cơ thể bạn sẽ tìm vùng khác để bù vào và nâng đỡ cho toàn thân – thông thường là cơ lưng. Khi cơ lưng bị ép phải gồng gánh nhiều trọng lượng cơ thể hơn, hoặc sức nặng khác bạn phải mang vác [như mang thai], áp lực có thể dẫn đến cơn đau.

Hãy tập luyện với một huấn luyện viên cá nhân để xác định vùng cơ nào cần tăng sức mạnh. Đồng thời, bạn cũng nên học cách tập luyện an toàn để tránh tạo thêm các vấn đề mới.

9 Châm cứu

Trong các buổi châm cứu, bác sĩ sẽ hỏi bạn những câu hỏi về tình trạng sức khỏe và vị trí cơn đau. Điều này sẽ giúp họ xác định vị trí tốt nhất để châm kim, giúp giải tỏa khí trì trệ có thể dẫn đến đau lưng từ các bộ phận khác của cơ thể. Vì vậy, ngay cả khi không thích châm cứu, bạn nên thử qua phương pháp này vì biết đâu bạn có thể thấy nhẹ nhõm hơn.

Bị đau lưng tái phát có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống. Do vậy, bạn nên chú ý đến bất kỳ tín hiệu nào của cơ thể, bao gồm cả việc đau lưng. Mặc dù nhiều người có thể vội vã đến gặp bác sĩ để được cho thuốc khi cơn đau kéo dài, nhưng thay vào đó, bạn có thể thử những phương pháp đơn giản, tự nhiên và rất hiệu quả kể trên. Hơn hết, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và cơ thể trở nên khỏe mạnh hơn.

Bài báo được xuất bản lần đầu trên NaturalSavvy.com
Thanh Ngọc biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

“Chứng trầm cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.
Anh Tysan Dolnyckyj
HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.
Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhẫn. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc đề cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mời quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhẫn – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.
Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.
Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

“Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cám dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.
Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRỐNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com

Những điều cơ bản của bộ não: Hiểu về giấc ngủ

*Tiếp theo từ **trang 29***

buổi đêm. Nhịp tim và nhịp thở chậm lại đến mức thấp nhất. Cơ bắp được thả lỏng và rất khó có thể đánh thức bạn dậy. Sóng não thậm chí còn trở nên chậm hơn.

- **Giấc ngủ REM:** bắt đầu xảy ra vào khoảng 90 phút sau khi ngủ. Đôi mắt bắt đầu di chuyển qua lại nhanh chóng sau khi mí mắt nhắm lại. Lúc này, xuất hiện hoạt động sóng não với tần số hỗn hợp gần bằng hoạt động khi thức. Nhịp thở nhanh hơn và không đều, đồng thời nhịp tim và huyết áp cũng tăng lên gần mức ở trạng thái thức. Hầu hết giấc mơ sẽ xảy ra trong giấc ngủ REM, mặc dù một số cũng xảy ra trong giấc ngủ non-REM. Các cơ ở tay và chân tạm thời tê liệt, khiến bạn không thể cử động khi đang mơ ngủ. Khi già đi, cơ thể bạn sẽ ngủ ít hơn trong giấc ngủ REM. Việc thiết lập trí nhớ gần như cần đến cả giấc ngủ non-REM và REM.

Cơ chế của giấc ngủ

Có hai cơ chế sinh học bên trong cơ thể, là nhịp sinh học và cân bằng nội môi. Cả hai cơ chế này hoạt động cùng nhau để điều chỉnh thời điểm thức và ngủ.

- **Nhịp sinh học:** Cơ chế này chỉ đạo một loạt chức năng từ những dao động hàng ngày khi thức đến nhiệt độ cơ thể, quá trình chuyển hóa và giải phóng hormone. Nhịp sinh học kiểm soát thời gian giấc ngủ, khiến cơ thể buồn ngủ vào ban đêm và có xu hướng thức dậy vào buổi sáng mà không cần đồng hồ báo thức. Đồng hồ sinh học [hoạt động] dựa trên khoảng 24 giờ mỗi ngày, kiểm soát hầu hết các nhịp sinh học trong cơ thể. Nhịp sinh học hàng ngày sẽ đồng bộ với các tín hiệu môi trường (ánh sáng, nhiệt độ) về thời gian thực trong ngày, nhưng vẫn tiếp tục hoạt động cả khi không có tín hiệu.

- **Cân bằng nội môi ngủ–thức:** Cân bằng nội môi ngủ–thức có vai trò trong việc theo dõi nhu cầu giấc ngủ. Hệ thống cân bằng nội môi giấc ngủ nhắc nhở cơ thể đi ngủ sau khoảng một thời gian nhất định và điều chỉnh cường độ giấc ngủ. Hệ thống này sẽ hoạt động mạnh hơn khi bạn vẫn tiếp tục thức và khiến bạn ngủ lâu hơn và sâu hơn sau một thời gian thiếu ngủ.

Các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu ngủ–thức bao gồm: tình trạng sức khỏe, thuốc men, căng thẳng, môi trường ngủ, đồ ăn và thức uống. Ảnh hưởng lớn nhất có lẽ là sự tiếp xúc với ánh sáng. Các tế bào chuyên biệt trong võng mạc của mắt sẽ xử lý ánh sáng và thông báo cho bộ não biết hiện tại là ngày hay đêm, từ đó kích thích hoặc ức chế chu kỳ ngủ–thức. Tiếp xúc với ánh sáng có thể làm bạn khó ngủ, và khó trở lại giấc ngủ khi bị đánh thức.

Những người làm ca đêm thường sẽ khó đi vào giấc ngủ và khó tỉnh táo khi đang làm việc, vì nhịp sinh học tự nhiên và chu kỳ ngủ–thức bị gián đoạn. Ví dụ trong trường hợp lệch múi giờ khi bay, nhịp sinh học sẽ trở nên không đồng bộ với thời gian trong ngày, tạo sự chênh lệch giữa đồng hồ bên trong cơ thể và đồng hồ thực tế.

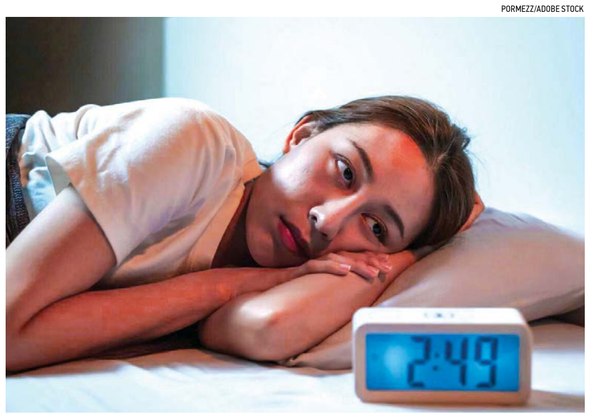
Bạn cần ngủ trong bao lâu?

Nhu cầu ngủ và mô hình giấc ngủ của mỗi người sẽ thay đổi theo thời gian, nhưng cũng khác nhau ở những người có cùng độ tuổi. Không có “số giờ ngủ” cụ thể phù hợp với tất cả mọi người ở cùng độ tuổi. Ở thời kỳ đầu, trẻ sơ sinh cần ngủ nhiều nhất, khoảng 16 đến 18 tiếng mỗi ngày, do việc ngủ nhiều sẽ kích thích sự tăng trưởng và phát triển cơ thể (đặc biệt là bộ não). Trẻ em trong độ tuổi đi học và thiếu niên trung bình cần ngủ khoảng 9.5 tiếng mỗi đêm. Hầu hết người lớn cần ngủ 7–9 tiếng mỗi đêm, nhưng sau 60 tuổi, giấc ngủ ban đêm có xu hướng ngắn hơn, nông hơn và bị gián đoạn bởi nhiều lần thức giấc. Cũng có khả năng người cao tuổi dùng các loại thuốc gây cản trở giấc ngủ.

Nhìn chung, mọi người đang ngủ ít hơn so với nhu cầu thực tế, do thời gian làm việc dài hơn, giải trí suốt đêm và nhiều hoạt động khác.

Nhiều người cảm thấy họ có thể ngủ bù vào cuối tuần, nhưng tùy thuộc vào mức độ thiếu ngủ, việc ngủ nhiều hơn có thể là không đủ.

PORMEZZ/ADOBE STOCK



Những người thiếu ngủ kinh niên có nguy cơ bị thừa cân, đột quỵ và bệnh tim mạch, nhiễm trùng và một số loại ung thư nhiều hơn so với những người ngủ đủ giấc.

Giấc mơ

Tất cả mọi người đều mơ khi ngủ. Bạn mơ khoảng 2 giờ mỗi đêm, nhưng lại không nhớ hầu hết [các chi tiết trong] giấc mơ. Mặc dù không rõ mục đích chính xác của giấc mơ là gì, nhưng giấc mơ có thể giúp bạn xử lý cảm xúc. Các sự kiện trong ngày thường xâm chiếm đầu óc khi bạn đang ngủ, và những người trải qua căng thẳng hoặc lo lắng có thể mơ những giấc mơ đáng sợ. Giấc mơ có thể xuất hiện trong tất cả giai đoạn giấc ngủ, nhưng thường sống động nhất trong giấc ngủ REM. Một số người mơ thấy [những cảnh tượng] có màu sắc, trong khi người khác chỉ nhớ lại được những giấc mơ với màu đen và trắng.

Vai trò của gene và chất dẫn truyền thần kinh

- ***Tín hiệu hóa học liên quan đến giấc ngủ:*** Các cụm tế bào thần kinh kích thích giấc ngủ ở nhiều phần của bộ não sẽ hoạt động mạnh hơn khi cơ thể chuẩn bị ngủ. Các chất dẫn truyền tín hiệu thần kinh có thể “tắt” hoặc giảm hoạt động tế bào phát xuất tín hiệu thức hoặc thư giãn. GABA liên quan đến giấc ngủ bằng cách giúp thư giãn các cơ và an thần. Norepinephrine và orexin (hay còn gọi là hypocretin) giữ cho một số phần của bộ não trở nên hoạt động khi cơ thể tỉnh giấc. Những chất dẫn truyền thần kinh khác giúp định hình việc ngủ và thức bao gồm: acetylcholine, histamine, adrenaline, cortisol, và serotonin.

- ***Gene và giấc ngủ:*** Gene có thể đóng vai trò quan trọng trong nhu cầu giấc ngủ. Các nhà khoa học đã xác định một số gene liên quan đến giấc ngủ và rối loạn giấc ngủ, bao gồm: gene kiểm soát sự hưng phấn của tế bào thần kinh, gene "đồng hồ" Per, tim và Cry có ảnh hưởng đến nhịp sinh học và thời gian ngủ. Những nghiên cứu về liên kết trên bản đồ gene đã xác định những vị trí trên nhiễm sắc thể khác nhau có thể làm tăng tính nhạy cảm của cơ thể với chứng rối loạn giấc ngủ.

Ngoài ra, nhiều gene đã được xác định gây ra các rối loạn giấc ngủ, như rối loạn giai đoạn ngủ tiến triển có tính gia đình, chứng ngủ rũ và hội chứng chân không nghỉ. Một số gene biểu hiện ở vỏ não và các vùng não khác có thể thay đổi mức độ biểu hiện giữa tình trạng ngủ và thức. Một số mô hình di truyền trên sâu, ruồi giấm và cá ngựa vằn có thể giúp các nhà khoa học xác định cơ chế phân tử và biến thể di truyền liên quan đến giấc ngủ thông thường và rối loạn giấc ngủ. Nghiên cứu bổ sung sẽ cung cấp hiểu biết tốt hơn về các mô hình ngủ di truyền, cũng như các nguy cơ rối loạn giấc ngủ và rối loạn nhịp sinh học.

Vẫn còn nhiều bí ẩn về mối liên quan giữa giấc ngủ và những vấn đề sức khỏe.

Nghiên cứu về giấc ngủ

Nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề xuất cho bạn phương pháp đa ký giấc ngủ hoặc xét nghiệm khác để chẩn đoán rối loạn giấc ngủ. Để đo đa ký giấc ngủ, bạn cần ngủ tại một phòng thí nghiệm giấc ngủ hoặc trung tâm giấc ngủ. Máy đo sẽ ghi lại nhịp thở, mức oxy, chuyển động của mắt và chân tay, nhịp tim và sóng não trong suốt cả đêm. Giấc ngủ cũng được ghi lại bằng video và âm thanh. Dữ liệu thu được có thể giúp các chuyên gia giấc ngủ xác định xem liệu cơ thể bạn có đang đạt đến và diễn ra đúng các giai đoạn giấc ngủ hay không. Kết quả có thể sử dụng để phát triển kế hoạch điều trị hoặc xác định các xét nghiệm tiếp theo.

Theo dõi giấc ngủ bằng các ứng dụng thông minh

Có hàng triệu người đang sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh, máy theo dõi cạnh giường và thiết bị đeo trên người (vòng tay, đồng hồ thông minh và băng đô) để thu thập và phân tích dữ liệu giấc ngủ. Công nghệ thông minh có thể ghi lại âm thanh và chuyển động khi ngủ, số giờ ngủ, đồng thời theo dõi nhịp tim và hô hấp. Khi sử dụng ứng dụng đi kèm, dữ liệu từ một thiết bị có thể đồng bộ hóa với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng hoặc tải lên máy tính. Một số ứng dụng và thiết bị có thể tạo ra tiếng ồn trắng (giúp loại bỏ tạp âm và khiến bạn dễ đi vào giấc ngủ), sản xuất ra loại ánh sáng giúp kích thích sản xuất melatonin, và sử dụng các rung động nhẹ giúp cơ thể ngủ hoặc thức.

Hy vọng từ những nghiên cứu

Các nhà khoa học hiện đang tiếp tục tìm hiểu về chức năng và sự điều hòa giấc ngủ. Trọng tâm chính của nghiên cứu là tìm hiểu những rủi ro do tình trạng thiếu ngủ kinh niên và mối liên quan giữa giấc ngủ và bệnh tật. Những người thiếu ngủ kinh niên có nguy cơ bị thừa cân, đột quỵ và bệnh tim mạch, nhiễm trùng và một số loại ung thư nhiều hơn so với những người ngủ đủ giấc. Rối loạn giấc ngủ cũng thường gặp ở những người bị các rối loạn thần kinh do vấn đề tuổi tác như bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson. Vẫn còn nhiều bí ẩn về mối liên quan giữa giấc ngủ và những vấn đề sức khỏe. Liệu rằng thiếu ngủ sẽ dẫn đến rối loạn nào đó, hay một bệnh lý nào đó sẽ gây ra tình trạng thiếu ngủ? Những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác về giấc ngủ đã cho thấy hạn chế trong nghiên cứu về giấc ngủ.

Thông tin bổ sung

Để biết thêm thông tin về các rối loạn thần kinh khác hoặc các chương trình nghiên cứu do Viện Quốc gia về Rối loạn Thần kinh và Đột quỵ (NINDS) tài trợ, liên hệ với Mạng lưới Thông tin và Tài nguyên về Não bộ (BRAIN) tại:

BRAIN
P.O. Box 5801
Bethesda, MD 20824
(800) 352-9424
www.ninds.nih.gov

Tài liệu liên quan đến sức khỏe của NINDS chỉ mang mục đích cung cấp thông tin, không nhất thiết đại diện cho các thông báo chính thức của Viện Quốc gia về Rối loạn Thần kinh và Đột quỵ hoặc bất kỳ cơ quan Liên bang nào khác. Lời khuyên về việc điều trị hoặc chăm sóc cho từng bệnh nhân nên được tư vấn bởi bác sĩ đã thăm khám hoặc quen với bệnh sử của người bệnh.

Tất cả thông tin do NINDS cung cấp đều thuộc phạm vi công cộng và có thể sao chép tự do.

Thanh Ngọc biên dịch

7 sai lầm phổ biến khi ăn kiêng

NEWS STAFF, NATURALHEALTH365

Ăn kiêng cần rất nhiều nỗ lực và ý chí. Nếu bạn từng phải chật vật để giảm cân khi ăn kiêng, chắc hẳn bạn cũng hiểu được quá trình này gây nản lòng ra sao.

Nhưng đừng quá lo lắng nếu bạn đã từng trải qua cảm giác đó, vì bạn không đơn độc. Rất nhiều người đều tự hỏi rằng tại sao ăn kiêng không có tác dụng. May mắn thay, các nghiên cứu đã tìm ra những sai lầm giúp giải thích lý do vì sao ăn kiêng lại thất bại.

Bạn có đang phạm phải một trong những sai lầm phổ biến khi ăn kiêng?

Hiện nay có rất nhiều cách ăn kiêng. Chỉ cần tìm kiếm đơn giản trên internet bạn cũng sẽ thấy vô số lựa chọn và lời khuyên cho việc ăn kiêng.

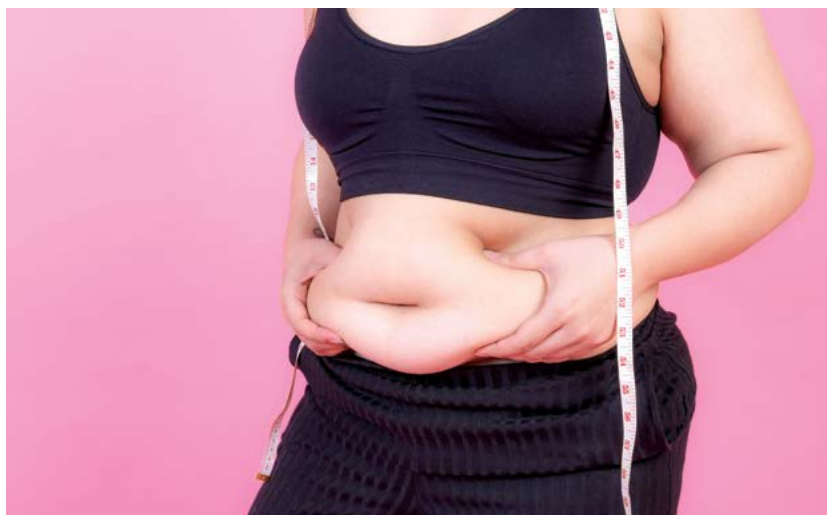
Nhưng có một số quan điểm sai lầm trong ăn kiêng có thể cản bước tiến tới mục tiêu giảm cân, và thậm chí còn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Dưới đây là bảy sai lầm phổ biến.

Sai lầm số 1: Bữa ăn ít chất béo là tốt nhất

Kiêng ăn chất béo để giảm cân tưởng như khá hợp lý. Nhưng không nhất thiết phải như vậy. Việc giới hạn chất béo trong bữa ăn có thể thực sự gây bất lợi cho sức khỏe của bạn.

Một nghiên cứu cho thấy bữa ăn với hàm lượng chất béo rất thấp có thể dẫn đến hội chứng chuyển hóa. Ngược lại, chất béo lành mạnh từ các thực phẩm như bơ hữu cơ, các loại hạt (nhân của các loại hạt có vỏ cứng), lại rất tốt cho bộ não. Tất nhiên, một điều bạn cần lưu ý là hầu hết các phiên bản ít chất béo của thực phẩm chế biến sẵn đều chứa chất béo độc hại hoặc các thành phần không tốt khác.

JCOMP VIA FREEPIK.COM



Nếu bạn muốn giảm cân, ăn uống cân bằng và tập thể dục đều rất cần thiết.

Để đạt được hiệu quả cao nhất, hãy ăn nhiều trái cây và rau xanh hữu cơ, protein sạch và chất béo lành mạnh.

Sai lầm số 2: Không chứa gluten sẽ giúp bạn giảm cân

Mặc dù cắt giảm gluten có thể giúp bữa ăn có ít thực phẩm đã qua chế biến không lành mạnh khác hơn, nhưng kiêng ăn gluten hoàn toàn không phải là điểm mấu chốt của việc giảm cân. Và chỉ dựa vào bao bì thực phẩm không chứa gluten thì không chứng minh được đó là thực phẩm lành mạnh.

Nhiều thực phẩm không chứa gluten nhưng chứa các thành phần đã qua chế biến, chất béo độc hại và quá nhiều đường. Tệ hơn nữa, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng nhiều thực phẩm có nhãn "không chứa gluten" không hẳn là không chứa gluten.

Sai lầm số 3: Carbohydrate là kẻ thù

Loại bỏ hoàn toàn carb lại là một sai lầm khác.

Tất nhiên đường tinh luyện có hại cho cơ thể con người. Nhưng trong nhiều trường hợp, cơ thể có thể cần những loại carb phức tạp như một phần của cách ăn uống cân bằng để chuyển hóa thành năng lượng. Sự hiểu biết về kiểu chuyển hóa của bản thân là rất quan trọng, đặc biệt là khi bạn đang bị các bệnh lý kinh niên.

PRESSFOTO VIA FREEPIK.COM

Sai lầm số 4: Ăn nhiều bữa nhỏ trong cả ngày sẽ giúp giảm cân

Một số người khuyên nên chia thành nhiều bữa ăn trong ngày, ăn nhiều bữa nhỏ thay vì ba bữa lớn. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy điều này sẽ hữu ích cho quá trình chuyển hóa hay cho người ăn nhiều.

Trên thực tế, một số nghiên cứu cho thấy rằng ăn nhiều bữa nhỏ dẫn đến tăng lượng calorie thu nạp vào và tăng cân. Mặt khác, có bằng chứng cho thấy phương pháp nhịn ăn gián đoạn có thể hiệu quả.

Sai lầm số 5: Khi ăn kiêng, không thể ăn những món ngon

Nhiều món tráng miệng có chứa các thành phần đã qua chế biến và đường không tốt cho sức khoẻ, nhưng không phải tất cả các món ăn nhẹ đều như thế. Có rất nhiều lựa chọn cho các món ăn nhẹ và tráng miệng ngon lành, tốt cho sức khỏe.

Sai lầm số 6: Thực phẩm bổ sung sẽ giúp bạn giảm cân

Thật không may, không có chất bổ sung hay thực phẩm kỳ diệu nào có thể giúp giảm cân. Ăn uống lành mạnh và tập thể dục là những giải pháp giảm cân hiệu quả nhất.

Thay vì phụ thuộc vào thực phẩm bổ sung hay con đường tắt khác để giảm cân, hãy chọn thực phẩm toàn phần (thực phẩm tự nhiên chưa qua chế biến) để giảm cơn đói và nuôi dưỡng cơ thể.

Sai lầm số 7: Tập thể dục là tất cả những gì bạn cần để giảm cân

Tập thể dục là một phần thiết yếu của lối sống lành mạnh. Nhưng bạn cũng cần ăn uống cân bằng nếu muốn giảm cân.

Bạn sẽ cần nỗ lực thay đổi cách ăn uống nếu đang tiêu thụ các thứ chế biến sẵn với đường tinh luyện. Những thực phẩm này có thể ảnh hưởng xấu đến mức năng lượng của cơ thể và dẫn đến một loạt các vấn đề sức khỏe.

Nếu bạn muốn giảm cân, ăn uống cân bằng và tập thể dục đều rất cần thiết. Để đạt được hiệu quả cao nhất, hãy ăn nhiều trái cây và rau xanh hữu cơ, protein sạch và chất béo lành mạnh. Cuối cùng, đừng đánh giá thấp giá trị của việc cung cấp đủ nước sạch cho cơ thể.

Vân Hi biên dịch

Esteem MORTGAGE

Financing Your World with Esteem Mortgage

ESTEEM 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 ON TIME 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 Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên 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 bên mua và bán tránh những rắc rối thiệt thòi 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 Mortage Corporation. All information contained here in is for information purposed 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.

TruOne

Financial & Insurance Services

Annie Lam

CA LIC #0I28989

vui lòng lấy hẹn trước

714-478-1209

Thứ 2- thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

COVERED CALIFORNIA
. Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE
. Ghi danh Part A, B, C, D
. Giúp giảm trả tiền cho Part B
. Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Điền đơn)
. Medi-Cal / Medicare
. Tiền Hưu / SSA
. Medi-Cal Annual Renewal
. Thay đổi địa chỉ
. Điền đơn cho thẻ Handicap
. Đóng tiền thuế lưu hành xe

LIFE INSURANCE & ANNUITY
. Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
. Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
. Bảo hiểm hậu sự trọn gói
. Quỹ đầu tư hưu trí
. Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ
. Tai nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683
(Góc đường Magnolia và Heil)

CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Có đầy đủ các loại thuốc.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.
- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có Thử Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR

Dược sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khoẻ và thuốc cho quý vị.

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683

(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683

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

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

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)
- 1 chiều: $295/năm
- 1 chiều rưỡi: $390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe
- Nam trên 25 tuổi: $290/năm
- Nam dưới 25 tuổi: $350/năm

Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG

(Insurance Broker)

(714) 373-2437

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