Nghệ thuật trang trí đồ mỹ nghệ bằng lông chim bói cá

Triển lãm của Viện Nghệ thuật Chicago

Trang 13 NGHỆ THUẬT

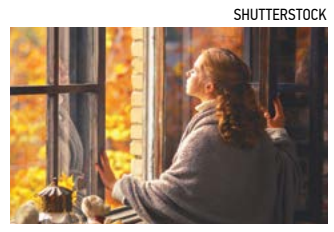
SHUTTERSTOCK

Nuôi dạy các bé trai trở thành những người đàn ông đích thực

Lời khuyên của ấn bản năm 1886

Trang 15 GIÁO DỤC

SHUTTERSTOCK



Mùa thu

Thời điểm triển hiện vẻ đẹp của sự buông bỏ

Trang 29 TÂM & THÂN

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 123 | 21 — 28/10/2022 *Sự thật & Truyền thống* WWW.EPOCHTIMESVIET.COM | **$2.00**

THẾ GIỚI

Đồng bảng Anh gần như sụp đổ – cảnh báo khủng hoảng toàn cầu

ANTONIO GRACEFFO

Bình luận

Sự sụt giảm của đồng bảng Anh có những tác động sâu rộng đến nền kinh tế toàn cầu. Tình trạng gần như sụp đổ của đồng bảng Anh hồi tháng trước chỉ là một trong nhiều câu chuyện như vậy về các đồng tiền đang suy giảm và sự can thiệp của ngân hàng trung ương đang diễn ra trên toàn cầu. Sự việc này như một điềm báo đáng sợ về một

Xem tiếp ***trang 25***

THẾ GIỚI

Đài Loan: Quân đội được phép đáp trả 'cuộc tấn công đầu tiên' của quân đội Trung Quốc

SOPHIA LAM

Hôm 13/10, Bộ Quốc phòng Đài Loan cho biết các binh sĩ tại tiền tuyến Đài Loan được phép chống trả các hành động gây hấn được xem là "cuộc tấn công đầu tiên" của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA).

Theo Thứ trưởng Tham mưu

Xem tiếp ***trang 26***

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

SEAN RAYFORD/GETTY IMAGES

BẦU CỬ GIỮA KỲ 2022

Người dân bỏ phiếu trong cuộc bầu cử sơ bộ giữa kỳ ở Nam Congaree, South Carolina, hôm 14/06/2022.

Những cố gắng để có sự liêm chính trước thềm cuộc bầu cử giữa kỳ năm 2022

TERRI WU

Những nỗ lực tại cấp cơ sở vì sự tính liêm chính trong bầu cử đã nâng lên một tầm cao mới trong cuộc bầu cử giữa kỳ năm nay.

Với hơn 4,500 quan sát viên bầu cử và nhân viên bầu cử được đào tạo, chương trình thí điểm về tính liêm chính trong bầu cử thống đốc của tiểu bang Virginia năm 2021 đã thành công mỹ mãn, theo Liên minh Bầu cử Công bằng Virginia (VFE), một liên minh gồm hơn 20 tổ chức bất vụ lợi chủ yếu là theo phái bảo tồn truyền thống.

Những nỗ lực tương tự đang

JOE RAEDLE/GETTY IMAGES

Các thùng phiếu bầu cử qua thư đã bị từ chối hoặc được chấp nhận sau khi được đánh giá về sự khác biệt về chữ ký, tại Phòng Bầu cử Quận Miami-Dade ở Doral, Florida, vào ngày 15/10/2020.

diễn ra ở nhiều tiểu bang hơn, với nhiều tình nguyện viên hơn đóng góp thời gian và kiến thức chuyên môn của họ. Tất cả đều đang tận sức cho cùng mục tiêu: một cuộc bầu cử công bằng và minh bạch.

Xem tiếp ***trang 4***

BẦU CỬ GIỮA KỲ

ESG có đang nổi lên như một CRT tiếp theo trong hoạt động chính trị xung quanh cuộc bầu cử?

EMEL AKAN

Môi trường, xã hội, và quản trị doanh nghiệp (ESG) là một trong những xu hướng đầu tư phổ biến nhất trong những năm gần đây. Tuy ESG khuyến khích các doanh nghiệp có trách nhiệm hơn với môi trường và xã hội, nhưng cách tiếp cận này cũng thường bị chỉ trích vì đã thúc đẩy một nghị trình "thức tỉnh".

Các thống đốc tiểu bang Đảng Cộng Hòa như ông Ron DeSantis của Florida và ông Greg Abbott của Texas là một trong nhiều người lên tiếng phản đối ESG. Sự không tán thành này đã dẫn

Xem tiếp ***trang 6***

HOA KỲ

Planned Parenthood dường như đang phát triển thành tổ chức về giới tính

ALICE GIORDANO

Mặc dù vẫn được ghi nhận là một trong những nhà vận động hành lang lớn nhất cho quyền phá thai, tổ chức Planned Parenthood đã trở nên tích cực không kém trong việc thúc đẩy thuốc ức chế dậy

Xem tiếp ***trang 8***

HOA KỲ

FBI đã trả 220,000 USD cho người mật báo hồ sơ Steele trong ba năm làm việc

JOHN HAUGHEY

ALEXANDRIA, Virginia — FBI đã trả gần 220,000 USD cho người cung cấp tin then chốt của hồ sơ Steele khét tiếng, đã bị phanh phui gần đây, để làm "người mật báo" từ 03/2017 đến 10/2020.

Và nhà phân tích kinh

DREW ANGERER/GETTY IMAGES

Nhà phân tích người Nga Igor Danchenko.

doanh người Nga Igor Danchenko đáng giá từng xu, đặc vụ FBI Kevin Helson cho biết tại buổi làm chứng thứ ba hôm 13/10 trong phiên tòa xét xử ông Danchenko về 5 tội danh khai man với các nhà điều tra hồi tháng 01/2017.

Làm chứng trước

Xem tiếp ***trang 3***

MỸ - TRUNG

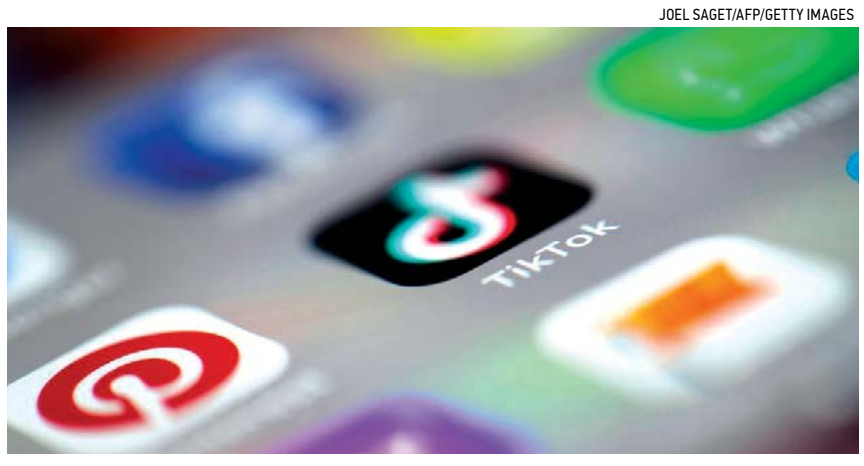
Báo cáo: Trung Quốc tiến hành các chiến dịch can thiệp bầu cử giữa kỳ của Hoa Kỳ

ANDREW THORNEBROOKE

Theo các nhà nghiên cứu, giới lãnh đạo cộng sản của Trung Quốc đang cố gắng can thiệp vào cuộc bầu cử giữa kỳ sắp tới của Hoa Kỳ bằng cách tuyên truyền và truyền bá tin giả.

Trung Cộng đang tiến hành các chiến dịch gây ảnh hưởng với mục đích rõ ràng là làm gia tăng

JOEL SAGET/AFP/GETTY IMAGES



Logo của ứng dụng truyền thông xã hội Trung Quốc TikTok trong một bức ảnh chụp ở Paris vào ngày 14/12/2018.

sự phân cực chính trị ở người Mỹ và làm tổn hại danh tiếng của những người ra tranh cử Quốc hội đã chỉ trích nhà cầm quyền này, theo một báo cáo do công ty tình báo Recorded Future công bố hôm 13/10.

Xem tiếp ***trang 21***

Nổi bật

TIN TỨC

» Los Angeles: CEO công ty nhu liệu bầu cử bị bắt; các công tố viên cáo buộc họ 'xâm phạm dữ liệu trên quy mô lớn'... **Tr. 7**

» Chiến lược an ninh quốc gia của TT Biden gọi Trung Quốc là thách thức 'quan trọng nhất' ... **Tr. 7**

» 4 điều cần biết về mức điều chỉnh chi phí sinh hoạt cao nhất trong nhiều thập niên ... **Tr. 10**

» The Epoch Times ra mắt phim tài liệu mới về mối đe dọa của Trung Cộng tại Quỹ Di Sản ... **Tr. 11**

» IMF cảnh báo suy thoái kinh tế toàn cầu ... **Tr. 12**

» Trung Quốc, Nga có thể khai trận 'Trân Châu Cảng Không Gian trên các vệ tinh cũ kỹ của Hoa Kỳ ... **Tr. 21**

» Liệu ông Tập có giành được nhiệm kỳ thứ ba? Kết quả đã được định sẵn ... **Tr. 22**

» Trung Quốc sẽ không bao giờ từ bỏ quyền sử dụng vũ lực với Đài Loan ... **Tr. 23**

» Thủ tướng Vương quốc Anh Liz Truss từ chức chỉ sau 6 tuần tại vị ... **Tr. 26**

BÌNH LUẬN

» **Dennis Prager:** Giải thích về chủ nghĩa bảo tồn truyền thống ... **Tr. 27**

» **Roger Kimball:** Điều gì đã xảy ra với Đảng Dân Chủ? ... **Tr. 28**

ĐẶC SẮC

» **Âm nhạc:** Ý nghĩa thi ca trong tác phẩm 'Libestraum' của nhà soạn nhạc Franz Liszt ... **Tr. 14**

» **Đời sống**: Cạo râu: Nghệ thuật làm đẹp khuôn mặt ... **Tr. 17**

» **Ẩm thực**: 6 món ngon nổi tiếng không thể bỏ qua khi đi du lịch ... **Tr. 19**

» **Tâm & Thân**: Ngưng thở khi ngủ diễn ra như thế nào? ... **Tr. 31**

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

ĐIỂM TIN

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

80 PHẦN TRĂM

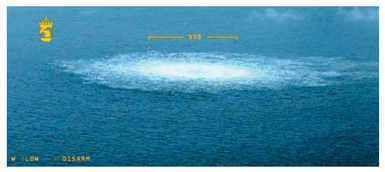
Một nghiên cứu đã dấy lên lo ngại và sự chỉ trích, các nhà nghiên cứu của Đại học Boston đã phát triển một chủng COVID-19 làm tử vong 80% số chuột bị nhiễm virus này.

Thụy Điển rút khỏi cuộc điều tra chung về các vụ rò rỉ Nord Stream

Thụy Điển đã từ chối đề nghị thành lập một nhóm điều tra chung chính thức với Đan Mạch và Đức để điều tra các vụ rò rỉ gần đây của đường ống Nord Stream 1 và 2 do Nga sở hữu.

Ông Mats Ljungqvist, công tố viên Thụy Điển liên quan đến cuộc điều tra hình sự của nước này về những vụ rò rỉ trong đặc khu kinh tế của Thụy Điển, nói với Reuters rằng nước này sẽ không tham gia nhóm Điều tra Chung từ cơ quan hợp tác tư pháp Eurojust.

Thụy Điển đã từ chối chia sẻ thông tin từ cuộc điều tra của chính họ về những vụ rò rỉ đường ống Nord Stream, nói rằng thông tin này là thông tin mật. Ông Ljungqvist nói với Reuters rằng thông tin mật này "liên quan trực tiếp đến an ninh quốc gia."



1 TRIỆU

Thành phố Trịnh Châu, tỉnh Hà Nam, Trung Quốc đã phong tỏa gần một triệu cư dân vì một đợt bùng phát COVID-19.

Các thương hiệu quần áo thể thao nổi tiếng có chứa BPA cao

Áo lót thể thao và áo sơ-mi thể thao của một số thương hiệu thể thao lớn trên toàn cầu bị phát hiện có chứa lượng hóa chất bisphenol A (BPA) giống estrogen ở mức nguy hiểm, gây ra những nguy cơ đáng kể cho sức khỏe con người, theo các thông báo pháp lý do Trung tâm vì Sức khỏe Môi trường (CEH) gửi đi.

Đối với người trưởng thành, các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng mức BPA cao có thể dẫn đến các vấn đề về tim, trong khi những nghiên cứu khác cho thấy mối liên hệ của hóa chất này với bệnh béo phì, tiểu đường, ADHD, và các bệnh khác, cùng với những nghiên cứu khác đang chờ kết luận cuối cùng.

Thử nghiệm được tiến hành trên quần áo hàng hiệu làm từ polyester cho thấy người mặc đã tiếp xúc với mức cao gấp 22 lần giới hạn an toàn mà luật California cho phép.

Ông Danchenko được tuyên trắng án cho mọi cáo buộc

Ông Igor Danchenko, một nguồn tin quan trọng của hồ sơ Steele chống cựu Tổng thống Donald Trump, đã được tuyên trắng án về bốn tội danh khai man với chính phủ sau khoảng 10 tiếng nghị án.

Ông Danchenko, 44 tuổi, người cho hay rằng ông là nguồn cung cấp tin chính cho hồ sơ được ông Steele biên soạn, đã được các thành viên Đảng Dân Chủ trong đó có bà Hillary Clinton trả tiền.

Một nhóm do Biện lý Đặc biệt John Durham dẫn đầu đã khởi tố vụ án. Thẩm phán Địa hạt Liên bang Anthony Trenga, một người được Tổng thống George W. Bush bổ nhiệm, cho biết các công tố viên không chứng minh được ông Danchenko đã khai man.

Ông Danchenko bị buộc tội vào tháng 11/2021 với năm tội danh khai man với các đặc vụ FBI trong các cuộc thẩm vấn về hồ sơ Steel. Tội danh thứ năm đã được Thẩm phán Trenga loại bỏ trước khi đến tay các bồi thẩm viên.

> Chúng ta không thể là một xã hội mà ở đó chúng ta cứ nói, 'Ừ đúng, gian lận có xảy ra đấy, không có gì to tát cả; chuyện như vậy luôn xảy ra trong mọi cuộc bầu cử,' hoặc chấp nhận thực tế là chúng ta không tin vào kết quả bầu cử.
>
> *Bà Jenny Beth Martin, chủ tịch danh dự của TPP Action*

Nghiên cứu: Trò chơi điện tử có thể gây tử vong cho trẻ em bị các bệnh về tim

Một nghiên cứu mới của Mạng lưới Bệnh viện Nhi Sydney đã phát hiện ra rằng chơi điện tử có thể gây tử vong cho trẻ em mắc các bệnh về tim.

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí Heart Rhythm, tiết lộ rằng chơi trò chơi điện tử có thể gây ra chứng rối loạn nhịp tim đe dọa đến tính mạng – nhịp tim không đều – ở những trẻ dễ bị tổn thương, những em có khả năng mắc một căn bệnh tim chưa được chẩn đoán.

Các nhà nghiên cứu Úc đã xem xét 69 báo cáo về nguy cơ tim mạch do chơi điện tử, xác định được 22 trẻ em và thanh thiếu niên bị mất ý thức khi chơi trò chơi điện tử và trải qua tình trạng nhịp tim không đều cùng các biến chứng tim mạch khác.

19 trong số các game thủ chủ yếu là nam này, từ 7–16 tuổi, bị rối loạn nhịp thất, một dạng của rối loạn nhịp tim nghiêm trọng có thể gây ngừng tim. Cứ 6 người bị đau tim, thì có 4 người đột ngột tử vong.

Viên chức bầu cử ở một quận của Virginia từ chức trong bối cảnh xảy ra tranh chấp

Viên chức bầu cử hàng đầu của một trong những quận đông dân nhất của Virginia đã từ chức do sức khỏe kém trong bối cảnh diễn ra một cuộc tranh chấp giữa các đảng phái chính trị và hội đồng bầu cử.

Ông Eric Olsen, viên chức của Quận Prince William, cho biết ông sẽ tiếp tục đảm nhận chức vụ cho đến qua cuộc bầu cử hiện tại.

Quận Prince William, nơi có hơn 300,000 cử tri đã ghi danh, là một chiến địa quan trọng cho cả hai đảng chính trị lớn.

Kanye West mua Parler để 'không thể là nạn nhân của văn hóa xóa sổ'

Tỷ phú nhạc sĩ Kanye West đang mua lại Parler, ứng dụng truyền thông xã hội tự do ngôn luận trở nên nổi tiếng giữa những cáo buộc cho rằng đối thủ Twitter đang đàn áp những tiếng nói theo phái bảo tồn truyền thống.

Parler, công ty tự mô tả mình là "nền tảng ngôn luận tự do không thể là nạn nhân của văn hóa xóa sổ tiên phong trên thế giới," đã công bố thỏa thuận mua bán theo nguyên tắc trong một tuyên bố vào cùng ngày ông West tham gia nền tảng này.

Ông Tập tuyên bố Trung Quốc sẽ không bao giờ từ bỏ quyền sử dụng vũ lực đối với Đài Loan

Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) sẽ không bao giờ từ bỏ việc sử dụng vũ lực đối với Đài Loan, lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình cho biết hôm 16/10 tại buổi khai mạc Đại hội Đảng lần thứ 20 của ĐCSTQ. Khẳng định lại lập trường cứng rắn của Đảng, bình luận của ông Tập đã khiến các quan chức trên hòn đảo tự trị này phẫn nộ, những người đã thề sẽ bảo vệ chủ quyền và nền dân chủ của mình.

Cộng sự của gia đình Clinton làm chứng rằng ông đã nói dối về một tuyên bố được đưa vào hồ sơ Steele

Một cộng sự lâu năm của gia đình Clinton đã thừa nhận sau khi tuyên thệ rằng ông này đã nói dối khi tuyên bố rằng ông từng nói chuyện với một người bạn thuộc Đảng Cộng Hòa về câu chuyện trà dư tửu hậu của GOP.

"Tôi đã nói dối. Tôi nghe chuyện này từ truyền hình cáp," người cộng sự, ông Charles Dolan Jr., đã làm chứng trong phiên xét xử tội phạm của ông Igor Danchenko tại tòa án liên bang ở Virginia như vậy.

Ông Dolan đã cung cấp thông tin cho ông Danchenko, một nguồn chính cho hồ sơ chống lại ông Donald Trump mà bà Hillary Clinton đã giúp tài trợ.

Đảng Dân Chủ muốn chuyển hệ thống hỏa tiễn từ Saudi Arabia sang Ukraine như một hình thức trừng phạt

Một nhóm các nghị sĩ hàng đầu của Đảng Dân Chủ đang nhắm tới trừng phạt Saudi Arabia sau tuyên bố cắt giảm sản lượng dầu của OPEC+ bằng cách thu hồi các hệ thống hỏa tiễn cũng như các hỏa tiễn khác của Hoa Kỳ và chuyển những thiết bị này sang cho Ukraine.

Cụ thể, Thượng nghị sĩ Chris Murphy (Dân Chủ–Connecticut) đã viết rằng Hoa Kỳ nên định tuyến lại 280 hệ thống hỏa tiễn và gửi chúng đến Ukraine.

$725 TRIỆU USD

Bộ Quốc phòng cho biết Hoa Kỳ sẽ cung cấp 725 triệu USD hỗ trợ an ninh bổ sung để cung ứng "các nhu cầu quan trọng về an ninh và quốc phòng" của Ukraine.

$930 USD TRÊN HÓA ĐƠN

Cơ quan Thông tin Năng lượng Hoa Kỳ tính toán rằng các gia đình Hoa Kỳ sẽ chi khoảng 930 USD cho khí đốt trong mùa đông này, cao hơn 28% so với hóa đơn của mùa đông năm ngoái.

17,584 POUNDS

Ông Carlos Martin Quintana-Arias, quốc tịch Mexico, đã bị kết án 9 năm tù giam vì cố gắng nhập cảnh vào Hoa Kỳ mang theo số lượng kỷ lục 17,584 pound (7,976 kg) methamphetamine và 389 pound (176 kg) fentanyl, được vận chuyển trong xe vận tải thương mại của ông.

100%

Khả năng nền kinh tế Hoa Kỳ sẽ rơi vào suy thoái vào một thời điểm nào đó trong vòng 12 tháng tới đã tăng lên 100%, ngay cả khi chính phủ TT Biden tiếp tục giọng điệu lạc quan về nền kinh tế trước các cuộc bầu cử giữa kỳ, theo Bloomberg Economics.

HOA KỲ

"Chúng ta chắc chắn cần phải cải tổ FBI. Chúng ta chắc chắn cần sự lãnh đạo mới ở cấp cao nhất."

Dân biểu James Comer, khi nói về trách nhiệm giải trình đối với các lãnh đạo FBI

2.7 TRIỆU NGƯỜI

Theo dữ liệu từ Đại học Florida, khoảng 2.7 triệu người đã bỏ phiếu ở hơn một chục tiểu bang có cho bỏ phiếu sớm.

FBI đã trả 220,000 USD cho người mật báo hồ sơ Steele trong ba năm làm việc

Tiếp theo từ ***trang 1***

Thẩm phán Liên bang Địa hạt Đông Virginia Anthony Trenga, ông Helson cho biết trong khoảng thời gian 42 tháng đó, thông tin từ ông Danchenko đã tạo ra 40 báo cáo tình báo và thúc đẩy 25 cuộc điều tra – gọi mạng lưới liên lạc của ông này là tốt nhất mà ông ấy từng chứng kiến trong sự nghiệp 20 năm của mình và thay đổi cách FBI điều hành các chương trình phản gián của Nga.

Ông Helson cho biết, hồi tháng 07/2020, khi Bộ trưởng Tư pháp William Barr đương thời công bố một bản ghi chép [đã ẩn thông tin mật] cuộc thẩm vấn ba ngày ông Danchenko do các đặc vụ thực hiện hồi tháng 01/2017 – mà theo đó ông này bị cáo buộc đã đưa ra những tuyên bố sai sự thật – thì ông đã trở thành "mục tiêu vì môi trường chính trị" và có khả năng đã tiếp xúc với các đặc vụ Nga.

"Bị bại lộ" và bị lôi kéo vào vở kịch chính trị nổi tiếng suốt mùa hè năm 2020, ông Danchenko không thể hoạt động hiệu quả nữa. Ông Helson cho biết, cơ quan này đã chấm dứt vị trí "người mật báo" của ông này, có nghĩa là ông ấy cũng mất đi một phần thu nhập đáng kể của mình.

Ngày 21/10/2020, ông Helson đã gửi một yêu cầu thanh toán cuối cùng trị giá 346,000 USD cho ông Danchenko, nhưng Bộ Tư pháp (DOJ) đã từ chối. Vụ dàn xếp đã kết thúc như thế.

"Ông có đồng ý rằng việc mất đi ông Danchenko là một đòn giáng mạnh vào an ninh quốc gia không?" luật sư bào chữa Stuart Sears hỏi ông Helson.

"Có", ông Helson đáp, cho biết rằng ông thường xuyên nhận được các cuộc gọi từ các đặc vụ đồng sự yêu cầu nói chuyện với ông Danchenko về các vấn đề phản gián, đặc biệt là kể từ khi Nga xâm lược Ukraine.

"Việc FBI tiếp cận một người như ông Danchenko quả là một vấn đề lớn, phải không?" ông Sears hỏi ông Helson.

"Phải," ông trả lời. "Theo tôi, đó sẽ là một chiến thắng lớn cho FBI nếu ông ấy gia nhập sớm hơn."

Ông Danchenko, một cư dân Virginia, bị buộc 5 tội danh khai man với nhà phân tích phản gián giám sát của FBI Brian Auten và đặc vụ FBI Stephen Somma trong ba cuộc thẩm vấn hồi tháng 01/2017. Ông ấy đã không nhận tội đối với tất cả các cáo buộc mà có thể khiến ông phải chịu 25 năm tù nếu bị kết tội.

Ông Danchenko là một nhà phân tích rủi ro chính trị của công ty Orbis Business Intelligence có trụ sở tại London; tại đây, ông là nguồn cung cấp thông tin then chốt cho ông Christopher Steele, một cựu điệp viên người Anh. Ông Steele là người đã tổng hợp các cáo buộc về mối quan hệ của ông Trump với Nga trong năm 2016 qua 17 báo cáo được gọi là "Hồ sơ Steele".

Ngày 21/10/2020, ông Helson đã gửi một yêu cầu thanh toán cuối cùng trị giá 346,000 USD cho ông Danchenko, nhưng Bộ Tư pháp (DOJ) đã từ chối.

EVAN VUCCI/AP PHOTO

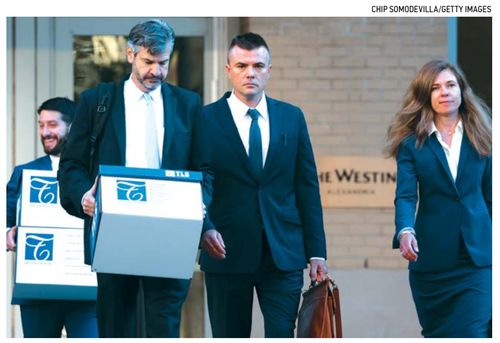
Biện lý đặc biệt John Durham đến tòa án liên bang ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 16/0502022.

Các nhà phân tích tình báo FBI Brittany Hertzog, Amy Anderson, và đặc vụ FBI Ryan James dự kiến sẽ ra làm chứng.

Trụ sở của FBI tại Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 11/07/2018.

SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES

CHIP SOMODEVILLA/GETTY IMAGES



Nhà phân tích người Nga Igor Danchenko (giữa) đến Tòa án Hoa Kỳ Albert V. Bryan cùng với các luật sư của mình ở Alexandria, Virginia, hôm 10/11/2022.

Hồ sơ Steele đã được chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2016 của bà Hillary Clinton chi trả, và được công ty Fusion GPS biên soạn. Fusion GPS là một công ty "tình báo chiến lược" có trụ sở tại Hoa Thịnh Đốn liên quan đến một loạt các cáo buộc lừa bịp thay mặt cho bà Clinton và Ủy ban Quốc gia Đảng Dân Chủ trong chiến dịch tranh cử năm 2016.

Theo ông Auten, ông Danchenko đã khai man với ông và ông Somma bằng cách che giấu các mối liên hệ của ông ta với ông Charles Dolan Jr. – một "đặc vụ" lâu năm thuộc Đảng Dân Chủ và là cộng sự gia đình Clinton – vốn là một trong các nguồn mà ông Danchenko khai thác để cung cấp thông tin trong hồ sơ Steele.

Ông Danchenko còn bị cáo buộc đã khai man về cuộc gặp được cho là vào tháng 07/2016 với ông Sergei Millian, một doanh nhân người Mỹ gốc Belarus kiêm cựu chủ tịch Phòng Thương mại Nga–Mỹ; cuộc hội kiến được sắp xếp trong một cuộc điện thoại được cho là từ một người đàn ông nói tiếng Nga không tự xưng danh tính.

Theo kết quả của cuộc điện thoại mà FBI lưu giữ, không có hồ sơ và chưa từng xảy ra, ông Danchenko đã nói với hai ông Auten và Somma rằng ông đã đến New York tham dự cuộc gặp gỡ được sắp xếp với người ẩn danh này – người mà ông ấy nói rằng ông nghĩ đó là ông Millian nhưng chưa bao giờ khai chắc chắn người đó là ai.

Trong các cuộc thẩm vấn từ 24/01 đến 26/01/2017, ông Danchenko nói với hai ông Auten và Somma rằng cuộc gặp bất thành bởi vì ngoài ông ra thì không ai xuất hiện.

Các luật sư của ông Danchenko – gồm các ông Sears và Danny Onorato thuộc công ty Schertler Onorato Mead & Sears có trụ sở tại Washington [D.C.] – khẳng định rằng ông ấy đã nói sự thật trong các cuộc thẩm vấn và nói rằng các nhà điều tra đã không hỏi thêm để làm rõ những phúc đáp của ông ấy đối với những gì mà họ mô tả là những truy vấn mơ hồ.

Hôm 13/10, ông Durham – được ông Barr bổ nhiệm vào năm 2020 để điều tra cuộc điều tra phản gián Crossfire Hurricane năm 2016 của FBI nhắm vào ông Trump, chiến dịch tranh cử của ông, và Nga – đã chất vấn ông Helson trong hơn ba giờ về những gì ông ấy biết về ông Danchenko với tư cách là cố vấn của ông này từ 03/2017 đến 10/2020 .

Ông Durham liên tục chỉ ra cho thấy dường như ông Helson không biết về một số mối liên hệ không được báo cáo của ông Danchenko với ông Dolan và bà Olga Galkina – là bạn thời thơ ấu và bạn học cũ của ông này cũng làm việc cho ông Steele. Theo ông Danchenko, bà Galkina là một trong những nguồn cung cấp thông tin của ông cho hồ sơ Steele này. Bà Galkina đã bác bỏ tuyên bố đó. Ông Dolan đã làm chứng trước khi ông Helson ra làm chứng hôm 13/10.

Khi đồng hồ điểm gần 6 giờ tối, trong lúc chuyển hướng kết thúc buổi làm chứng kéo dài hơn năm giờ của ông Helson, dường như ông Durham đã nghe đủ lời khen ngợi dành cho ông Danchenko từ một trong những nhân chứng của riêng ông này.

Bằng việc chỉ trích ông Auten vì một loạt vấn đề không thỏa đáng sau khi nhà phân tích này đã làm chứng trong chín giờ đồng hồ kéo dài hai ngày, ông Durham khép lại một ngày dài làm chứng đầy khó khăn khác bằng lời quở trách nảy lửa đối với một nhân viên FBI.

Trong thủ tục giấy tờ được nộp để xác lập vị trí của ông Danchenko với tư cách là một nguồn mật báo, ông Durham cho biết ông nhận thấy ông Helson để bỏ trống phần "thông tin vi phạm".

"Ông đã viết 'không có', và điều đó không đúng," ông Durham chỉ trích, nói rằng ông Danchenko là một đối tượng của một cuộc điều tra phản gián FBI năm 2009 mà ông Auten thực sự đã tham gia.

"Ông đã biết rằng" ông Danchenko đã bị Cục điều tra, ông Durham nói. "Ông có xem xét lại khi ông phát hiện ra rằng có một vụ án gián điệp công khai về ông Danchenko, để đính chính điều đó không?"

Ông Helson nói rằng vụ án này "giống như 10 năm trước" và đã bị hủy bỏ sau khi ông Danchenko rời khỏi đất nước này vì thị thực của ông ấy đã hết hạn. "Ông ấy đã rời đi và quay lại một năm sau đó," ông nói.

Không đúng, ông Durham nói. "Ông có biết ông ấy vẫn ở trong nước mặc dù" thị thực của ông ấy đã hết hạn không? "Ông có biết ông ấy lẽ ra phải rời khỏi đất nước này nhưng ông ấy đã không làm vậy không?"

Ông nói, vụ án gián điệp năm 2009 bắt nguồn từ văn phòng hiện trường Baltimore của FBI đã bị đóng lại, nhưng những cáo buộc – rằng ông Danchenko để nghị kết nối mọi người bằng tiền bạc để đổi lấy thông tin mật – là nghiêm trọng với ít nhất một nhân chứng vốn có thể làm chứng cho điều đó.

Ông Helson phản pháo lại, nói rằng có ít nhất một "nhân chứng phản đối" có thể bác bỏ các cáo buộc này, hủy bỏ vụ án vì không đáng để điều tra.

Ông Durham hỏi ông Helson rằng ông ấy đã buộc ông Danchenko làm thử nghiệm nói dối, có xem xét chuyến đi hải ngoại của ông ấy, có yêu cầu ông ấy thực hiện đánh giá [nhân thân] của phòng nhân sự FBI, và có kiểm tra để chắc chắn rằng nguồn mật báo của ông ấy không vi phạm luật nhập cư hay không.

"Ông đã làm điều đó chứ?" ông Durham đã hỏi một cách gay gắt với từng truy vấn. Ông Helton đã trả lời: "Không."

Ông Durham sẽ tiếp tục cuộc tranh luận của mình với ông Helson khi tòa án triệu tập vào lúc 9 giờ 30 phút sáng hôm 14/10. Ngoài ra, các nhà phân tích tình báo FBI Brittany Hertzog, Amy Anderson, và đặc vụ FBI Ryan James dự kiến sẽ ra làm chứng.

Khánh Ngọc biên dịch

Tòa án bị thúc giục phạt công ty mẹ của Facebook hơn 24 triệu USD

Một tòa án ở tiểu bang Washington đã bị thúc giục buộc công ty mẹ của Facebook là Meta phải bồi thường hơn 24 triệu USD vì cố tình vi phạm luật của tiểu bang.

Mới đây, Thẩm phán cao cấp Douglass North của Quận King đã ra phán quyết rằng Meta cố tình vi phạm Luật Nhà quảng cáo Thương mại của tiểu bang, vốn bắt buộc cung cấp một số thông tin nhất định về các quảng cáo chính trị khi được yêu cầu. Có 822 trường hợp vi phạm.

Mỗi lần vi phạm có thể bị phạt tới 10,000 USD, nhưng số tiền có thể tăng gấp ba lần do các vi phạm này được phát hiện là có chủ đích.

1.3 TRIỆU

Theo một nghiên cứu, ước tính có khoảng 1.3 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường có thể đã phải bỏ qua hoặc giãn liều lượng insulin nằm vừa qua trong bối cảnh lạm phát.

Các nhà lập pháp thúc đẩy việc giám sát hoạt động truyền thông của các chính phủ ngoại quốc tại Hoa Kỳ

Một nhóm lưỡng đảng gồm các nhà lập pháp Hoa Kỳ đã ban hành luật nhằm gia tăng quyền hạn của Ủy ban Truyền thông Liên bang (FCC) trong việc giám sát các hoạt động tài trợ của ngoại quốc cho các chương trình truyền hình và đài phát sóng ở Mỹ quốc.

Dự luật, được đặt tên là Đạo luật Nhận diện Tuyên truyền Trên sóng của Chúng ta, sẽ cho phép FCC yêu cầu các đài truyền hình kiểm tra cơ sở dữ liệu truyền thông ngoại quốc để xác định ai đang tài trợ cho chương trình.

Giới chức Texas thu giữ hơn 342 triệu liều fentanyl – đủ để cướp đi sinh mạng của tất cả mọi người ở Hoa Kỳ

Theo văn phòng thống đốc, các nhân viên chấp pháp ở Texas đã thu giữ hơn 342 triệu liều fentanyl gây tử vong trong năm qua như một phần trong "Chiến dịch Ngôi Sao Đơn Độc" của Thống đốc Greg Abbott.

Ông Abbott, một thành viên Đảng Cộng Hòa, cho biết trong một thông cáo báo chí hôm thứ Hai (17/10) rằng hàng triệu liều thuốc có khả năng gây tử vong này đủ để sát hại toàn bộ đàn ông, phụ nữ, và trẻ em ở Hoa Kỳ.

Vụ thu giữ khối lượng ma túy khổng lồ này xảy ra trong bối cảnh Texas đang phải chiến đấu với cuộc khủng hoảng biên giới dai dẳng mà theo ông Abbott, phần lớn trách nhiệm là từ các chính sách nhập cư lỏng lẻo của chính phủ Tổng thống Biden.

Tuyên bố về tình trạng khẩn cấp do COVID-19 của California sẽ kết thúc vào tháng 02/2023

Hôm 17/10, Thống đốc Gavin Newsom đã thông báo rằng tình trạng khẩn cấp do COVID-19 của California sẽ được dỡ bỏ vào ngày 28/02/2023.

Theo văn phòng của ông Newsom, ngày này được thiết lập để bảo đảm hệ thống y tế có thể được chuẩn bị cho số ca bệnh tăng cao đột biến vào kỳ nghỉ đông và cho các chính quyền địa phương và tiểu bang có thời gian để chuẩn bị cho giai đoạn tạm dừng.

Theo văn phòng thống đốc, trong thời gian chờ, các lệnh này tiếp tục các chương trình thử nghiệm và chích ngừa COVID-19 của tiểu bang, đồng thời ngăn chặn sự căng thẳng tiềm ẩn đối với các cơ sở chăm sóc sức khỏe và người làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe.

BẦU CỬ GIỮA KỲ 2022

Những cố gắng để có sự liêm chính trước thềm cuộc bầu cử giữa kỳ năm 2022

Tiếp theo từ ***trang 1***

"Trên khắp đất nước, mọi người đang nhận ra cách mà họ có thể làm việc với tư cách là công dân để khôi phục niềm tin vào kết quả bầu cử của chúng ta," bà Jenny Beth Martin, chủ tịch danh dự của Tea Party Patriots Action (TPP Action), một nhóm vận động tại cấp cơ sở thuộc phái bảo tồn truyền thống với khoảng 3 triệu thành viên trên toàn quốc, nói với The Epoch Times.

Theo bà Martin, với khuôn mẫu do VFE tạo ra vào năm 2021, TPP Action đã đào tạo hơn 7,500 người về tính liêm chính trong bầu cử ở nhiều tiểu bang. Nhóm đã tổ chức các chuyến tham quan tiểu bang ở Georgia, Arizona, Nevada, Pennsylvania, và Wisconsin để cung cấp các buổi đào tạo liên quan đến bầu cử, bao gồm cả việc giám sát bầu cử ở các khu vực thành thị và nông thôn.

Có trụ sở tại Georgia, TPP Action cũng hợp tác với các liên minh bầu cử công bằng ở nhiều tiểu bang và tham gia các hội nghị thượng đỉnh về tính liêm chính trong bầu cử ở các tiểu bang Georgia, Arizona, Pennsylvania, Michigan, Virginia, Florida, North Carolina, và Wisconsin.

"Các tình nguyện viên không chỉ than phiền về một vấn đề mà đang dành thời gian để học cách giải quyết các vấn đề, và sau đó hành động dựa trên khóa đào tạo đó," bà Martin nói thêm.

'Điều đó có tác động đến mọi thứ'

Cô Elizabeth ở Quận Travis của Texas, quận có thành phố Austin, là một trong những tình nguyện viên như vậy.

Nếu chúng ta không có các cuộc bầu cử an toàn và diễn ra tốt đẹp, thì không có gì khác có thể hoạt động hiệu quả ở đất nước này.

Cô Elizabeth, điều phối viên, lực lượng đặc nhiệm về liêm chính bầu cử

TERRI WU/THE EPOCH TIMES

Bên trong một phòng bỏ phiếu sớm tại Trung tâm Hành chính Quận Fairfax, một địa điểm bỏ phiếu sớm, ở Fairfax, Virginia, ảnh chụp hôm 07/10/2022.

CHRIS MCGRATH/GETTY IMAGES

Các hộp phiếu đã được kiểm đếm trong một khu vực cất giữ có khóa tại Trung tâm Hội nghị Philadelphia, vào ngày 06/11/2020.

Cô đã nghe nói về những bất thường trong bầu cử trước cuộc bầu cử năm 2020, nhưng chỉ nghiêm chỉnh xem xét những vấn đề này sau ngày 03/11/2020 – khi các công dân bình thường nêu những lo ngại của họ về cuộc bỏ phiếu và cách nó được quản lý và cung cấp lời chứng thực. Thông qua quá trình này, cô đã quen biết những người Texas khác có cùng mối quan tâm này.

Ngày nay, cô Elizabeth đóng vai trò là điều phối viên chung của "nhóm Texas", một lực lượng đặc nhiệm về tính liêm chính trong bầu cử gồm 70 thành viên, với từ hai đến bốn đại diện cho mỗi quận trong 31 quận của Texas. Con số này chiếm khoảng 12% trong tổng số 254 quận của tiểu bang này.

Cô Elizabeth hiện đang tập trung vào các cuộc bầu cử hiện tại và tương lai vì "mọi người không thể nói về [cuộc bầu cử] năm 2020 với bất kỳ sự khách quan nào," cô nói với The Epoch Times. Cô Elizabeth không muốn tiết lộ họ của mình vì lo lắng cho sự riêng tư và an toàn của mình.

Nhóm của cô được phân cấp và chưa có tên chính thức, cô nói. Các nhóm nhỏ khác nhau tập trung vào các sáng kiến khác nhau, bao gồm tuyển dụng và đào tạo những người làm quan sát viên bầu cử, đến tận từng nhà để xác nhận dữ liệu danh sách cử tri, nộp hồ sơ theo Đạo luật Tự do Thông tin (FOIA) và thuyết phục các quận ngừng sử dụng máy bỏ phiếu.

Cô Elizabeth rời công việc cố vấn quản lý của mình vào năm 2014 để có thể dành nhiều thời gian hơn cho con trai mình, hiện 16 tuổi. Nhưng kể từ năm 2021, cô đã cống hiến hết mình cho các nỗ lực về tính liêm chính trong bầu cử.

"Nếu chúng ta không có các cuộc bầu cử an toàn và diễn ra tốt đẹp, thì không có gì khác có thể hoạt động hiệu quả ở đất nước này," cô Elizabeth nói. "Điều đó tác động đến mọi thứ – điều đó sẽ tác động đến cuộc sống của con tôi."

Cô nói thêm rằng nếu người Mỹ không thể chắc chắn về an ninh của cuộc bầu cử và tính chính xác của kết quả, thì "tôi không biết đất nước này sẽ đi về đâu." Do đó, cô cảm thấy buộc phải sử dụng các kinh nghiệm quản lý dự án của mình để phục vụ việc bảo đảm an toàn cho các cuộc bầu cử trong nước.

Mặc dù tính liêm chính trong bầu cử đã trở thành một vấn đề nóng và mang tính đảng phái cao kể từ cuộc bầu cử năm 2020, nhưng cô Elizabeth tin là không nên như vậy. Cả hai bên đều nên cảm thấy cấp bách.

"Khi nào thì chúng ta mới xem xét điều đó nếu Đảng Cộng Hòa không muốn xem xét khi Đảng Cộng Hòa giành chiến thắng, và Đảng Dân Chủ không muốn xem xét khi Đảng Dân Chủ giành chiến thắng?" cô nói.

Cô Elizabeth đã trở thành một thành viên đã ghi danh của Đảng Cộng Hòa sau cuộc bầu cử năm 2020.

"Cánh tả đã rời xa tôi rồi," cô nói và nói thêm rằng những ý tưởng của cánh tả đã trở nên "cực đoan".

Ngoài ra, vốn là một người ôn hòa, cô Elizabeth đã rút lui vì các bình luận chưa được lọc qua của những người bạn tự do cấp tiến phê phán phái bảo tồn truyền thống. "Những điều ác ý và thù hận nói về phe bảo thủ là đáng buồn và gây phản cảm."

Đối với cô Elizabeth, tình trạng "thao túng tâm lý nói chung" là phần khó khăn nhất trong khi cố gắng vận động cho các cuộc bầu cử an toàn hơn.

"Thật chán nản bực mình khi thấy báo giới và các đảng phái chính trị đang thao túng một kiểu thù hận nào đó đối với ông Trump để ngăn mọi người nói về các vấn đề trọng yếu," cô nói.

Trợ giúp từ cộng đồng

Nhưng phấn xứng đáng nhất trong công sức của cô Elizabeth là cô biết rằng có nhiều người quan tâm đến vấn đề này hơn. Từ tháng 10/2021 đến 01/2022, nhóm Texas, sử dụng dữ liệu danh sách cử tri có sẵn công khai, đã xác nhận các cử tri tham gia cuộc bầu cử năm 2000 ở năm quận gồm: Bell, Bexar, Williamson, Hays, và Travis.

Khi đến gõ cửa các quận này, các tình nguyện viên đặt câu hỏi để xác nhận địa chỉ của cử tri và liệu cử tri đã bỏ phiếu bằng phương pháp nào như đã được ghi chép: bỏ phiếu khiếm diện, gửi qua thư, hay gặp trực tiếp. Cô nói, mục tiêu là để giúp làm sạch dữ liệu cử tri.

Cô Elizabeth đã gõ cửa ở Quận Travis quê nhà cô và các quận khác.

"Bất cứ nơi nào tôi đến và bất cứ người nào tôi nói chuyện, họ đều quan tâm," cô nói.

"Họ không biết phải làm gì và họ muốn làm điều gì đó. Họ muốn được tham gia và muốn có ai đó nói cho họ biết họ phải làm gì."

Nhóm này đã gõ cửa hơn 8,000 gia đình và nói chuyện với hơn 5,000 người. Cô Elizabeth ước tính các phản hồi đối với việc xác nhận cử tri là: 95% là tích cực, 9% là trung lập, và 1% là tiêu cực.

Tại Quận Travis quê nhà cô, một trong những quận theo Đảng Dân Chủ lâu đời nhất trong tiểu bang, nhóm đã gõ cửa hơn 2,000 gia đình và nói chuyện với 1,000 người. Họ chỉ ghi nhận lại hai lần có người tức giận về việc gõ cửa.

Tại Quận Travis, nhóm nhận thấy có khoảng 5% cử tri đã báo cáo một phương pháp bỏ phiếu cho cuộc bầu cử năm 2020 khác với phương pháp được chỉ định trong hồ sơ của quận. Nhưng cô Elizabeth lưu ý rằng họ sẽ cần thêm dữ liệu để chứng minh sự khác biệt về phương pháp bỏ phiếu. Ngoài ra, có 3% số cử tri đi bầu không sinh sống tại các địa chỉ được ghi lại trong cuộc bầu cử năm 2020, theo cô Elizabeth.

Sáu tháng trước, nhóm này đã bắt đầu cung cấp phản hồi về sự sai lệch dữ liệu cho các quận. Trong ba tháng qua, một số quận đã thực hiện một số cập nhật được đề nghị cho danh sách cử tri của họ.

ANDREW CABALLERO-REYNOLDS/AFP VIA GETTY IMAGES

Các cử tri chờ các lá phiếu của họ ở McLean, Virginia, vào 02/11/2021.

Mối quan tâm chính của tôi là tìm hiểu thêm về tính liêm chính trong bầu cử và góp sức một cách tốt nhất có thể.

Ông Frank Lusby – điều phối viên của nhóm làm việc vì tính liêm chính trong bầu cử của Đảng Cộng Hòa tại Quận Arlington

7,500
TÌNH NGUYỆN VIÊN

Theo bà Martin, với khuôn mẫu do VFE tạo ra vào năm 2021, TPP Action đã đào tạo hơn 7,500 người về tính liêm chính trong bầu cử ở nhiều tiểu bang.

Các nhân viên xử lý những lá phiếu gửi qua thư ở Glen Burnie, Maryland, vào ngày 07/10/2020.

ANDREW CABALLERO-REYNOLDS/AFP VIA GETTY IMAGES

Bỏ thêm công sức

Ông Lynn Taylor, chủ tịch của VFE đồng thời là chủ tịch của Viện Chính sách Công cộng Virginia, một tổ chức giáo dục và nghiên cứu bất vụ lợi cho biết, những nhà tổ chức cấp cơ sở làm việc thông qua cuộc bầu cử thống đốc Virginia năm 2021 đã không rút lui và mang theo sự hiểu biết về thể chế cùng với họ, như những gì sẽ thường xảy ra sau một mùa bầu cử.

"Không những họ vẫn ở đó, mà tất cả những người này vẫn đang làm việc, vẫn tiếp tục gia tăng số lượng nhân sự tại đó; những công dân này vẫn đang miệt mài làm việc vì tính liêm chính trong bầu cử," ông Taylor chia sẻ với The Epoch Times. "Đó là một điều phi thường. Tôi chưa bao giờ thấy bất cứ điều gì giống như vậy. Điều này thật tuyệt vời."

Trong thời gian thử nghiệm ở Virginia vào năm 2021, VFE đã tổ chức đào tạo cho những người giám sát việc bỏ phiếu (các quan sát viên bầu cử), các phiên họp diễn ra hàng tuần trong thời gian bỏ phiếu sớm, cũng như cho các chuyên gia cấp tiểu bang và liên bang có mặt trong ngày bầu cử để trả lời các câu hỏi của các tình nguyện viên.

Năm nay, VFE vẫn tiếp tục tiến hành hoạt động này. Họ sở hữu các lực lượng đặc nhiệm làm việc vì tính liêm chính trong bầu cử tại hơn 60 quận ở Virginia, theo ông Taylor. Ngoài ra, họ đã tổ chức các sự kiện "đào tạo huấn luyện viên" để làm mạnh hàng ngũ những nhà huấn luyện cho công việc giám sát bỏ phiếu. Chương trình này đã giúp đào tạo được khoảng 20 đến 25 huấn luyện viên tại Quận Fairfax – quận đông dân nhất của tiểu bang với hơn một triệu người – chỉ trong năm nay.

Ông Frank Lusby – điều phối viên của nhóm làm việc vì tính liêm chính trong bầu cử của Đảng Cộng Hòa tại Quận Arlington và là giám đốc điều hành của một tổ chức bất vụ lợi địa phương làm việc để giảm thiểu đói nghèo thông qua việc phát triển khu vực tư nhân – đã tham dự hội nghị thượng đỉnh về tính liêm chính trong bầu cử của VFE hồi tháng 07/2021 và nhận thấy rằng không có ai dẫn dắt Quận Arlington cho Đảng Cộng Hòa. Sau đó ông đã tình nguyện làm việc này.

"Mối quan tâm chính của tôi là tìm hiểu thêm về tính liêm chính trong bầu cử và góp sức một cách tốt nhất có thể, để bảo đảm rằng chúng ta có các cuộc bầu cử minh bạch diễn ra tốt đẹp ở Virginia và bắt nguồn từ địa phương của chúng tôi ở đây," ông Lusby nói với The Epoch Times. "Để bỏ phiếu, khó gian lận."

Năm nay đội ngũ làm việc của ông có nhiều tình nguyện viên hơn. Điều đó nghĩa là ông Lusby có thể cung cấp các quan sát viên bầu cử trong tất cả các ngày bỏ phiếu sớm của quận, không giống như (những gì đã diễn ra) trong cuộc bầu cử năm 2021, ông chia sẻ.

Ngoài công việc giám sát bỏ phiếu, họ cũng đã mở rộng sang các lĩnh vực khác, gồm: kiểm tra chéo thư bầu cử không người nhận và được gửi lại văn phòng bầu cử địa phương với danh sách cử tri để bảo đảm danh sách được cập nhật; giám sát việc giải quyết các lá phiếu gửi qua thư tại Trung tâm Bỏ phiếu khiếm diện Khu vực, nơi giải quyết tất cả các lá phiếu khiếm diện trong tiểu bang; giám sát việc kiểm tra máy bỏ phiếu (còn gọi là kiểm tra tính logic và độ chuẩn xác) tại văn phòng bầu cử quận; tham dự các cuộc họp của hội đồng bầu cử và đến thăm các viện dưỡng lão nhằm hướng dẫn những cử tri có khả năng dễ dàng bị thu thập lá phiếu này.

Giám sát bỏ phiếu bằng kỹ thuật số

Một ngày ngay sau cuộc bầu cử năm 2020, một nhà khoa học dữ liệu tại một nhà thầu quốc phòng ở miền bắc Virginia, ông Jonathan Lareau bắt đầu kiểm tra dữ liệu của cuộc bầu cử này. Ông nói với The Epoch Times: "Tôi tưởng rằng, bằng cách nhìn vào những con số này, tôi có thể chứng minh rằng mọi thứ đều ổn."

Nhưng cuối cùng ông không thể thực hiện việc phân tích bởi vì dữ liệu "không đạt chuẩn" và "có vấn đề".

"Không có cách nào để kiểm chứng các cuộc bầu cử của chúng ta," ông Lareau nói. "Chúng ta cần phải chỉnh sửa [các dữ liệu bầu cử này] lại cho đúng trước khi cầu nguyện rằng sẽ tìm ra câu trả lời cho tính hợp pháp của một cuộc bầu cử."

Chẳng hạn, ông đã cố gắng mua danh sách cử tri đã được ghi danh của tiểu bang hồi năm 2020. Sở Bầu cử tiểu bang Virginia nói rằng ông không thể làm như vậy. Nếu muốn, ông chỉ có thể lấy được danh sách hiện tại.

Trong một phân tích về dữ liệu kết quả bầu cử năm 2020 tại tiểu bang mà ông Lareau đã hoàn thành hồi tháng 10/2021, ông thấy rằng dữ liệu bầu cử cấp khu vực và dữ liệu tóm tắt trên trang web của Sở Bầu cử tiểu bang Virginia (ELECT) có chênh lệch 144,463 phiếu khiếm diện.

Dựa trên tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu được công bố năm 2020, tính trên số phiếu bầu so với số cử tri đã ghi danh ở Virginia, ông cũng phát hiện rằng có thể có hơn 382,000 phiếu bầu đã được kiểm đếm không chính xác. Ban đầu, ELECT báo cáo tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu là 81.48%, trong khi số phiếu bầu và số cử tri ghi danh đi bầu lần lượt là 4.5 triệu và 6 triệu. Nếu số phiếu bầu được đếm đúng thì tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu phải là 75%. Còn nếu tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu là đúng (81.48%) thì đồng nghĩa với 382,000 phiếu bầu bị đếm thiếu.

Ông Lareau nói rằng tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu trên trang web hiện tại là 75% do được cập nhật từ hồi tháng 09/2021, và chính phủ cũng không đưa ra lời giải thích công khai nào. Sở Bầu cử tiểu bang Virginia cũng không phản hồi yêu cầu đòi cung cấp lời giải thích cho vấn đề trên của ông. The Epoch Times đã liên lạc với sở này để yêu cầu bình luận, nhưng không nhận được phản hồi.

Là một thành viên Đảng Cộng Hòa đã ghi danh, ông Lareau tự nhận mình là một người theo chủ nghĩa tự do cổ điển và phù hợp với các giá trị bảo tồn truyền thống hơn là các giá trị tôn giáo. Ông đã bỏ phiếu trong các cuộc bầu cử sơ bộ của Đảng Dân Chủ vào năm 2016, nhưng sau đó đã bỏ phiếu trong các cuộc bầu cử sơ bộ của Đảng Cộng Hòa.

Càng xem xét kỹ dữ liệu bầu cử của tiểu bang Virginia, ông càng thấy nhiều vấn đề và quyết tâm khắc phục chúng. Khoảng sáu tháng trước, ông thành lập một tổ chức bất vụ lợi tên là Electoral Process Education Corporation (tạm dịch: Tổ chức Giáo dục Quy trình Bầu cử). Tổ chức này đã phát triển một nền tảng để giải quyết thông tin do các quan sát viên bầu cử thu thập được nhằm thực hiện các nỗ lực giám sát. Tổ chức cũng thu thập dữ liệu bầu cử thường không được công bố rộng rãi của ELECT để tiến hành phân tích.

Cho đến nay, trong năm nay ông Lareau đã dành khoảng 20,000 USD tiền túi của mình để đầu tư vào tổ chức bất vụ lợi này và có lẽ phải chi thêm 15,000 USD nữa để mua các bộ dữ liệu như lịch sử cử tri và danh sách cử tri đã ghi danh.

Trên nền tảng báo cáo dành cho các quan sát viên bầu cử của ông, các nhà quan sát có thể ghi lại các sự việc như đe dọa cử tri, từ chối cho vào, và cấm quan sát. Các báo cáo như vậy ngay lập tức được báo hiệu cho trưởng nhóm của các quan sát viên bầu cử này. Ngoài ra, ông Lareau cho biết, các sự việc cụ thể sẽ được chuyển ngay tới đường dây nóng pháp lý của Đảng Cộng Hòa Virginia.

Báo cáo trực tuyến của ông Lareau cũng thu thập dữ liệu kiểm đếm trên máy điện toán bảng bầu cử, một máy điện toán bảng điện tử ghi lại lượt đến của cử tri, lúc mở đầu và kết thúc ca làm việc. Những số liệu này là do các quan sát viên bầu cử được phép quan sát tổng số cung cấp. Nếu số liệu khi bắt đầu một ca làm việc không khớp với số liệu kết thúc của ca ngày hôm trước, thì chương trình của ông sẽ báo hiệu lỗi để trưởng nhóm quan sát bầu cử điều tra thêm.

"Trên khắp đất nước, mọi người đang nhận ra cách mà họ có thể làm việc với tư cách là công dân để khôi phục niềm tin vào kết quả bầu cử của chúng ta.

Bà Jenny Beth Martin, chủ tịch danh dự của Tea Party Patriots Action (TPP Action)

Với việc Virginia bỏ phiếu sớm từ hôm 23/09, tính đến hôm 04/10, nền tảng của ông đã thu thập được hơn 100 báo cáo từ 14 địa điểm bỏ phiếu ở bảy quận và một thành phố độc lập. Đó là tám trong tổng số 133 địa điểm bỏ phiếu ở Virginia.

Tính đến ngày 12/10, hơn một nửa số hồ sơ của các quan sát viên bầu cử đã không có sự việc nào được ghi nhận. Khoảng ⅕ số hồ sơ có các sự việc được ghi nhận.

Ông Lareau cho biết các nhóm giám sát tính liêm chính trong bầu cử ở California và Texas cũng đang xem xét sử dụng nền tảng của ông. Theo cô Elizabeth, sáu đến mười quận trong nhóm Texas cũng quan tâm đến việc sử dụng nền tảng. Việc bỏ phiếu sớm được ấn định hôm 10/10 ở California và hôm 24/10 ở Texas.

Theo quan điểm của ông Lareau, các quan sát viên bầu cử và các nền tảng giám sát bầu cử kỹ thuật số nên là một phần trong chiến dịch tranh cử của một ứng cử viên chính trị.

Bởi vì rốt cuộc, rất nhiều thứ đang phụ thuộc vào việc này.

Ông nói: "Các cuộc bầu cử của chúng ta là điều quan trọng nhất mà chúng ta có. Nếu các cuộc bầu cử của chúng ta không minh bạch và không an toàn, thì không có nền tảng cho một nền cộng hòa chung. Chỉ đơn giản và dễ hiểu như vậy đó."

Nhóm biên dịch tin tức Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt

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

ESG có đang nổi lên như một CRT tiếp theo trong hoạt động chính trị xung quanh cuộc bầu cử?

Tiếp theo từ ***trang 1***

đến việc các giám đốc sở ngân khố tiểu bang rút các khoản đầu tư tiểu bang ra khỏi các hãng quản lý tài sản như BlackRock, công ty đã đi tiên phong trong phong trào ESG.

Trước thềm bầu cử giữa nhiệm kỳ diễn ra vào tháng Mười Một, nhiều nhà lập pháp Đảng Cộng Hòa cũng đang lên tiếng nhiều hơn để phản đối việc đầu tư ESG; ví dụ, Dân biểu Jim Banks (Cộng Hòa–Indiana) đã gọi ESG là một trò lừa đảo.

"ESG là nỗ lực của phe Cánh tả nhằm lạm dụng tài chính của quốc gia chúng ta để phục vụ cho các mục đích chính trị của riêng họ," ông nói với The Epoch Times. "Họ đang ưu tiên cho phong trào thức tỉnh hơn là cổ tức, và hàng triệu người dân Mỹ về hưu đang phải trả giá."

Năm ngoái, ý tưởng khai triển chương trình giảng dạy thuyết chủng tộc trọng yếu (CRT) trong các lớp học trên khắp cả nước đã gây ra một cuộc tranh luận sôi nổi tương tự. Nhiều người tin rằng chiến thắng của ứng cử viên Glenn Youngkin thuộc Đảng Cộng Hòa khi tranh cử chức thống đốc Virginia hồi năm 2021 đa phần là nhờ ông đã nỗ lực chống lại CRT và giáo dục phân biệt chủng tộc trong học đường.

Họ đang ưu tiên cho phong trào thức tỉnh hơn là cổ tức, và hàng triệu người dân Mỹ về hưu đang phải trả giá.

Dân biểu Jim Banks (Cộng Hòa–Indiana)

EMEL AKAN/THE EPOCH TIMES

Bà Amy Walter, nhà phát hành kiêm tổng biên tập của Cook Political Report, nói trên sân khấu trong cuộc họp thành viên thường niên của Viện Tài chính Quốc tế, tại Hoa Thịnh Đốn, hôm 10/10/2022.

SPENCER PLATT/GETTY IMAGES

Chủ tịch kiêm Tổng Giám đốc của BlackRock Laurence D. Fink trong buổi khai mạc Sáng kiến Toàn cầu Clinton, ở New York, hôm 19/09/2022.

Vì vậy, liệu ESG có thể giúp Đảng Cộng Hòa trong cuộc bầu cử sắp tới giống như cách mà họ đã phản đối CRT hay không?

Bà Amy Walter, nhà phát hành kiêm tổng biên tập của Cook Political Report, nói rằng các vấn đề gây tranh cãi như ESG có thể gây ảnh hưởng đến các cử tri dao động.

Tại cuộc họp thành viên thường niên của Viện Tài chính Quốc tế (IIF) hôm 10/10, bà Walter cho biết một số cử tri cảm thấy rằng "khi Đảng Dân Chủ nắm quyền," đảng này có xu hướng áp đặt "những hạn chế này" hoặc "thế giới quan" vốn xa rời thực tế của họ.

"Tôi không biết rằng [ESG] đang khá là thực sự phổ biến trong... cuộc trò chuyện của các cử tri trung bình của chúng ta," bà nói. Tuy nhiên, bà lưu ý rằng các vấn đề như CRT và ESG "thúc đẩy một nhóm cử tri – những người cảm thấy Đảng Dân Chủ dường như xa rời thực tế và đã mất phương hướng."

Bà Walter tuyên bố rằng đó là vấn đề mà các thành viên Đảng Dân Chủ gặp rắc rối, đặc biệt là với các cử tri dao động.

"Đó là khi những cử tri đó nghĩ rằng Đảng Dân Chủ đang dành quá nhiều thời gian cho loại nghị trình đảng phái của riêng họ và không dành đủ thời gian cho các vấn đề về cơm áo gạo tiền."

Rất ít nhà đầu tư hiểu về ESG

Các quỹ ESG tìm cách đầu tư vào các công ty tuân thủ các nguyên tắc về môi trường, xã hội, và quản trị doanh nghiệp. Điều đó đòi hỏi phải thực hiện các biện pháp để giảm ô nhiễm và phát thải carbon. Điều đó cũng có nghĩa là có một lực lượng nhân công đa dạng và hòa nhập, từ các nhân viên cấp thấp đến ban giám đốc. ESG yêu cầu các doanh nghiệp thúc đẩy các chủ đề đạo đức và ý thức xã hội như công bằng xã hội, bình đẳng về chủng tộc và giới tính.

Tuy rằng việc đầu tư vào ESG đang là một xu hướng khiến tốn nhiều giấy mực của giới truyền thông, nhưng nhiều cuộc khảo sát đã tiết lộ rằng nhiều nhà đầu tư nhỏ lẻ biết rất ít về loại hình đầu tư này. Ví dụ, theo một cuộc khảo sát hồi tháng Tư, chỉ có 24% trong số 1,228 nhà đầu tư được thăm dò ý kiến đã định nghĩa đúng về đầu tư ESG. Trong khi đó, khoảng 1/4 cho rằng ESG là viết tắt của cụm từ "thu nhập, cổ phiếu, tăng trưởng" (earnings, stock, growth).

Trong vài năm qua, ba nhà quản lý tài sản lớn – BlackRock, Vanguard, và State Street, nắm giữ gần 20% cổ phiếu đang lưu hành của các công ty trong nhóm Chỉ số S&P 500 – đã đưa ra những cam kết đáng kể về môi trường.

Đáp lại các cáo buộc, BlackRock, công ty quản lý tài sản lớn nhất thế giới, gần đây đã tung ra một trang web để biện hộ cho cách tiếp cận và chiến lược đầu tư với rủi ro khí hậu của mình.

Theo một nhà điều hành BlackRock, công ty quản lý đầu tư này đã trở thành "nơi hứng chịu chỉ trích" cho cả hai đảng chính trị. Ông Larry Fink, Giám đốc điều hành của BlackRock, cũng phản hồi về những lời chỉ trích này trong cuộc họp thường niên IIF hôm 12/10.

"Đối với một số nhóm nhỏ ở đất nước này, thì dữ liệu thực tế là không quan trọng," Ông Fink nói với những người tham dự. "Hiện giờ tôi đang bị cả cánh tả lẫn cánh hữu công kích, bởi vậy tôi đang làm điều gì đó đúng đắn."

Ông Matthew Peterson, đồng sáng lập nền tảng New Founding, vốn tranh đấu chống lại các tập đoàn và quỹ đầu tư "thức tỉnh", tin rằng mọi người đang nhận ra các khía cạnh "cấp tiến" của ESG.

Ông nói với The Epoch Times: "Mọi người đã nhận thức được nhiều hơn so với trước đây."

"Khi suy ngẫm về cách họ thực hiện điều này, quý vị sẽ thấy điều đó thực sự xảo quyệt. Bởi vì họ đang chiếm đoạt các khoản tiền tiết kiệm, các khoản đầu tư của người tiêu dùng rồi sử dụng số tiền này nhằm thúc đẩy dự án chính trị của họ, thường cho bạn bè, và trừng phạt kẻ thù của họ," ông nói. "Hơn nữa, điều đó bị che đậy, bị ngụy trang bằng những từ ngữ nhàm chán này."

Cook Political Report dự đoán Đảng Cộng Hòa sẽ chiếm đa số tại Hạ viện vào tháng Mười Một tới, giành thêm 10 đến 20 ghế. Bà Walter cho biết "trong số 435 ghế," sẽ có khoảng 40 ghế "xác định quyền kiểm soát Quốc hội Hoa Kỳ."

Tuy nhiên, cuộc chạy đua vào Thượng viện đang ngày càng cận kề. Bà nói rằng kết quả này có nhiều khả năng là 50/50 hoặc Đảng Cộng Hòa giành được một ghế.

Hãng truyền thông Real Clear Politics dự đoán kết quả tương tự cho Hạ viện và Thượng viện. Nhưng theo trang web FiveThirtyEight, tuy Đảng Cộng Hòa được dự đoán giành lại Hạ viện, nhưng Đảng Dân Chủ có một ít lợi thế hơn ở Thượng viện.

Theo cuộc thăm dò gần đây của Harvard CAPS-Harris, người Mỹ quan tâm nhất về lạm phát, nền kinh tế và việc làm, cũng như vấn đề nhập cư. Tuy nhiên, cuộc thăm dò này cho thấy các sự kiện ngày 06/01, quyền phụ nữ, môi trường, và biến đổi khí hậu là những điều mà Đảng Dân Chủ quan tâm nhất.

Thanh Nguyên biên dịch

California đưa bảng số xe digital thành một lựa chọn hợp pháp cho mọi tài xế

JASON BLAIR

Giờ đây California sẽ cho phép sử dụng bảng số xe digital (digital license plate) như một giải pháp thay thế hợp pháp cho các biển số xe thông thường. Sau một chương trình thử nghiệm, Thống đốc Gavin Newsom đã ký một dự luật hồi tháng 09/2022 để cung cấp tùy chọn này cho mọi người dân và doanh nghiệp trên toàn tiểu bang.

Một ứng dụng điện thoại thông minh và biển số xe của Reviver California.

COURTESY OF REVIVER

"Theo cách mà chính phủ được thiết lập, việc tuân thủ và giải quyết biển số xe của quý vị thường là một quá trình khó khăn. Và điều lớn nhất chúng tôi cần làm là đơn giản hóa quá trình này," ông Neville Boston nói với NTD News, kênh truyền thông cùng hệ thống với The Epoch Times.

Ông Boston là người đồng sáng lập Reviver, công ty duy nhất hiện đang sản xuất bảng số xe digital được DMV California chấp thuận sử dụng. Biển xe kỹ thuật số của họ là một màn hình mực điện tử lưỡng ổn (e-ink bi-stable screen) được kích hoạt bluetooth và có kết nối mạng LTE. Nó cho phép chủ xe gia hạn đăng bộ xe hàng năm mà không cần đến DMV và cũng gồm các tùy chọn theo cá nhân và các tính năng an toàn, theo ông Boston.

"Chúng tôi có các cảnh báo về an toàn và bảo mật. Đại loại như, nếu xe của quý vị bị đánh cắp, quý vị có thể cho hiện chữ 'STOLEN' ('XE BỊ ĂN CẮP') trên biển số. Cảnh báo thời tiết khắc nghiệt và những thứ tương tự. Nền tảng của chúng tôi cho phép quý vị có thể làm được điều đó," ông Boston nói. "Ngoài ra quý vị có khả năng tùy chỉnh các thông điệp trên biển số xe. Có thể có khoảng 1,000 tin nhắn khác nhau mà quý vị có quyền truy cập. Chúc mừng sinh nhật; Tôi là chú gấu nâu (I'm a Bruin); Từng học ở UC Berkeley (Went to Berkeley); Tôi là một fan hâm mộ của bất cứ thứ gì (I'm a fan to whatever); Đó là những thông điệp quý vị có thể đặt trên biển số."

Ông Boston nói rằng trong vòng khoảng 30 ngày, khách hàng sẽ có thể sắp xếp việc kéo xe (towing) qua biển số xe này. Năm 2023, họ có kế hoạch đưa thêm việc đậu xe vào.

Ngoài mục đích sử dụng cá nhân, biển số cho các đội xe kinh doanh cũng có sẵn.

"Chúng tôi có thể theo dõi quãng đường đi, phạm vi địa lý, các vị trí cụ thể của quý vị, có thể hợp lý hóa việc bảo trì của quý vị và tất cả những thứ khác thông qua nền tảng của chúng tôi."

Khi được hỏi về những rủi ro bảo mật, ông Boston nói rằng nền tảng này an toàn hơn một phiên giao dịch ngân hàng trực tuyến.

"Chúng tôi giống Apple hơn là Google," ông Boston nói. "Thông tin của người dân là bất khả xâm phạm. Và tôi muốn nói rằng chúng tôi tập trung vào việc bảo đảm rằng dữ liệu quý vị sở hữu là do quý vị kiểm soát. Vì vậy, với máy GPS của chúng tôi, quý vị có thể bật và tắt nó để người dùng có quyền kiểm soát dữ liệu và thông tin đó."

Ngoài California, các tài xế ở Michigan và Arizona cũng có tùy chọn biển số. Ở Texas, biển số cũng có sẵn cho các đội xe thương mại, và ở Florida là để sử dụng cho chính phủ.

Biển số cá nhân có giá 19.95 USD một tháng, hoặc khoảng 215 USD một năm với cam kết sử dụng trong bốn năm. Các biển số thương mại có giá 24.95 USD một tháng hoặc 275 USD mỗi năm.

Minh Ngọc biên dịch

COURTESY OF REVIVER

Một người đàn ông đang lắp biển số xe.

Los Angeles: CEO công ty nhu liệu bầu cử bị bắt; các công tố viên cáo buộc họ 'xâm phạm dữ liệu trên quy mô lớn'

EVA FU VÀ JOYCE KUO

LOS ANGELES — Hôm 14/10, các công tố viên Los Angeles đã cáo buộc vị giám đốc điều hành (CEO) của một công ty nhu liệu bầu cử có trụ sở tại Michigan dính líu đến một vụ xâm phạm dữ liệu "quy mô lớn" làm ảnh hưởng đến ít nhất một ngàn nạn nhân, bao gồm cả trẻ vị thành niên.

Ông Eugune Yu, 64 tuổi, người đứng đầu Konnech, một công ty cung cấp nhu liệu cho các địa hạt bầu cử để quản lý nhân viên bầu cử, đã bị buộc tội đại hình về biển thủ công quỹ. Ông đã trình diện tại một tòa án Quận Los Angeles hôm 14/10.

Văn phòng Biện lý Quận Los Angeles đã cáo buộc ông Yu đánh cắp thông tin nhận dạng cá nhân của các nhân viên bầu cử. Văn phòng này cáo buộc rằng việc dữ liệu đó được lưu trữ trên các máy chủ ở Trung Quốc là vi phạm hợp đồng của Konnech với Quận Los Angeles.

Thẩm phán Victoria Wilson của Tòa Tối cao Quận Los Angeles đã phán quyết rằng ông Yu được trả tự do với số tiền thế chân là 500,000 USD và bị quản thúc tại gia cho đến phiên điều trần tiếp theo, dự kiến diễn ra hôm 17/11. Ông Yu được lệnh ở lại Quận Los Angeles và đeo một thiết bị theo dõi gắn ở mắt cá chân.

Mặc một bộ vest xám với cặp kính mắt gọng kim loại và khẩu trang N95 màu trắng, vị CEO 64 tuổi này đã trình diện trong phòng xử án cùng bốn luật sư của mình với tinh thần tốt.

Vụ xâm phạm lượng dữ liệu 'đáng kinh ngạc'

Phó Biện lý Quận Los Angeles Eric Neff cáo buộc trước tòa rằng lượng dữ liệu liên quan đến vụ xâm phạm này là "đáng kinh ngạc", nói thêm rằng "đây có lẽ là vụ xâm phạm dữ liệu lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ."

Chỉ riêng ở Los Angeles, "có lẽ đã có hàng ngàn nạn nhân," ông Neff cáo buộc. "[Hơn nữa] họ có hợp đồng trên khắp cả nước."

Ông đã cáo buộc rằng nhiều dữ liệu của trẻ vị thành niên bị xâm phạm bởi vì trong cuộc bầu cử năm 2020, giữa đại dịch, chính phủ đã khuyến khích họ làm việc tại các điểm bầu cử để người cao tuổi, thường chiếm một phần lớn trong những người làm công việc bầu cử, được ở nhà.

Ông Neff nói, đó là "một vụ xâm phạm dữ liệu trên quy mô lớn."

Luật sư của ông Yu là bà Janet Levine đã bác bỏ những cáo buộc này, nói rằng không có bằng chứng cho thấy thông tin nhận dạng cá nhân đã bị phát tán.

Bà Levine nói: "Không có hành vi xâm phạm nào trong vụ việc này."

Ông Neff phản đối việc cho ông Yu, một người Mỹ nhập tịch sinh quán tại Trung Quốc, được tại ngoại vì e ngại rằng ông ấy có thể quay trở lại Trung Quốc – nơi ông ấy đã sống 33 năm và đã làm ăn kinh doanh. Ông nói rằng những tội danh bị cáo buộc của ông Yu gây ra "một mối nguy hiểm rộng lớn cho cộng đồng này."

Vị công tố viên này cho biết, "Ông ấy có nhiều bạn bè và các mối liên hệ ngoài kia." Ông khẳng định rằng, "Công ty này vẫn đang hoạt động, vẫn sử dụng các nhà thầu Trung Quốc để tiến hành hoạt động kinh doanh của họ."

Bà Levine đã bác bỏ những cáo buộc rằng ông Yu có các mối quan hệ rộng ở Trung Quốc, gọi đó là "điều không đúng sự thật."

Bà nói rằng tất cả điều đó là "các thủ thuật không trung thực." Bà lưu ý rằng ông Yu không có một cuốn sổ thông hành Trung Quốc nào và đã sống ở Hoa Kỳ trong phần lớn quãng đời trưởng thành của mình.

Ông Neff xác nhận rằng sổ thông hành Hoa Kỳ của ông Yu đã bị họ giữ lại.

Các cáo buộc của bên công tố

Lần đầu tiên công ty Konnech bắt đầu cung cấp nhu liệu quản lý nhân viên bầu cử cho Quận Los Angeles là từ năm 2019. Vào tháng 10/2020, công ty của ông Yu ký hợp đồng năm năm trị giá 2.9 triệu USD với quận này. Theo Văn phòng Biện lý Quận Los Angeles, hợp đồng này yêu cầu Konnech lưu trữ dữ liệu quận này tại Hoa Kỳ và chỉ cho phép các nhân viên sống tại Hoa Kỳ là công dân hoặc thường trú nhân hợp pháp truy cập.

JEFF KOWALSKY/AFP VIA GETTY IMAGES

Ban Bầu cử Thành phố Detroit thực hiện một "cuộc kiểm tra độ chính xác công khai" của thiết bị ở Detroit, hôm 28/07/2022.

Theo một đơn khiếu nại của các công tố viên California đệ trình hôm 14/10, bất chấp những nghĩa vụ này, các nhân viên của Konnech đã gửi thông tin nhận dạng cá nhân của những nhân viên bầu cử ở Los Angeles cho các nhà phát triển nhu liệu bên thứ ba ở Trung Quốc, "những người đã hỗ trợ tạo và sửa chữa" nhu liệu của Konnech có tên gọi là PollChief.

Đơn kiện này cáo buộc, hồi tháng Tám, ông Luis Nabergoi, một giám đốc dự án của Konnech phụ trách giám sát hợp đồng với Los Angeles, đã viết trong một ứng dụng nhắn tin do Trung Quốc sở hữu rằng bất kỳ nhân viên nào của các nhà thầu Trung Quốc làm việc trên nhu liệu PollChief sẽ có quyền truy cập cấp "siêu quản trị viên" ("superadministration") vào dữ liệu khách hàng này.

Theo đơn kiện này, tin nhắn đó cũng cho thấy tình trạng này là một "một vấn đề an ninh nghiêm trọng".

Theo hồ sơ tòa án, hôm 04/10, ngày ông Yu bị bắt, ông Nabergoi được cho là đã nói với các nhân viên trong một thư điện tử nội bộ rằng công ty này đang "bước sang một giai đoạn mới trong quá trình trưởng thành của công ty, do đó chúng ta cần bảo đảm tính bảo mật dữ liệu và quyền riêng tư." Đơn kiện này cho biết, ông Nabergoi nói thêm rằng để đạt được điều này, dữ liệu cá nhân sẽ không còn được đưa vào quá trình sửa chữa của nhu liệu PollChief của Konnech nữa.

Một phát ngôn viên của văn phòng biện lý quận nói với The Epoch Times rằng, các nhà điều tra đã khám xét nhà của ông Yu và hai địa điểm khác, và vẫn đang kiểm tra bằng chứng.

Trước và sau khi ông Yu bị bắt, công ty này đã liên tục phủ nhận việc họ đã lưu trữ dữ liệu tại Trung Quốc cũng như có bất kỳ mối quan hệ nào với Trung Cộng. Họ cũng đệ trình một vụ kiện chống lại True the Vote, một tổ chức bất vụ lợi của Texas khẳng định đầu tiên rằng tổ chức này có bằng chứng cho thấy dữ liệu của Konnech nằm trên các máy chủ Trung Quốc.

Konnech đã thừa nhận rằng họ có một công ty con ở Trung Quốc mà họ cho biết là đã đóng cửa hồi năm ngoái.

Sau khi ông Yu bị bắt, Konnech đã cam đoan với khách hàng rằng dữ liệu của họ nằm tại một trung tâm dữ liệu ở Lansing, Michigan.

Công ty này cho biết trong một thư điện tử ngày 06/10 gửi các khách hàng rằng, "Chúng tôi chưa bao giờ lưu trữ dữ liệu hoặc hệ thống của quý vị trong các máy chủ bên ngoài Hoa Kỳ."

Công ty này cho biết trong một tuyên bố trước đó rằng việc giam giữ ông Yu là "sai trái".

Konnech cho biết trong một tuyên bố: "Bất kỳ dữ liệu của nhân viên bầu cử nào ở Quận Los Angeles mà Konnech có thể đã sở hữu đều là do Quận Los Angeles cung cấp cho họ, do đó không thể bị 'đánh cắp' như [những gì bên công tố] cáo buộc."

Các quận Fairfax và Prince William ở Virginia cùng với thành phố Detroit ở Michigan cho biết họ đã cắt đứt quan hệ với Konnech sau vụ bắt giữ nói trên. Hồi đầu tuần này, Quận Dekalb ở Georgia đã bỏ phiếu để xem có giữ lại hợp đồng [với Konnech] hay không; tuy nhiên họ cho biết sẽ lưu trữ dữ liệu trên một máy chủ do chính phủ kiểm soát chứ không phải máy chủ của Konnech, đồng thời giám sát việc kiểm soát truy cập và ghi nhật ký 24/7 để bảo vệ dữ liệu của nhân viên bầu cử.

The Epoch Times đã liên lạc với luật sư của ông Yu để yêu cầu bình luận về những cáo buộc này.

Thanh Nhã biên dịch

Chiến lược an ninh quốc gia của TT Biden gọi Trung Quốc là thách thức 'quan trọng nhất'

ANDREW THORNEBROOKE

Hôm 12/10, Tổng thống (TT) Joe Biden đã đưa ra Chiến lược An ninh Quốc gia của mình sau gần 22 tháng tại vị, trong đó dán nhãn Trung Quốc cộng sản là thách thức địa chính trị "quan trọng nhất" đối với Hoa Kỳ.

Tài liệu này nhằm cung cấp khuôn khổ tổng thể mà trong đó chính phủ sẽ tìm cách bảo vệ quốc gia và theo đuổi lợi ích của quốc gia của mình trong một trật tự quốc tế ngày càng cạnh tranh.

Đáng chú ý, chiến lược nói trên công khai gọi chế độ cộng sản của Trung Quốc là mối nguy hiểm lớn nhất mà Hoa Kỳ đang phải đối mặt.

"Chiến lược này thừa nhận rằng CHND Trung Hoa là thách thức địa chính trị quan trọng nhất của Mỹ," tài liệu 48 trang cho biết, sử dụng từ viết tắt cho tên chính thức của Trung Quốc là Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa.

"Mặc dù khu vực Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương là nơi chiến lược này sẽ định hình một cách rõ nét nhất, nhưng có những quy mô toàn cầu quan trọng trong chiến lược này."

Hơn nữa, chiến lược này nhấn mạnh rằng Trung Cộng, vốn coi trị đất nước như một quốc gia độc đảng, hiện đang tham gia một chiến dịch phá hoại trật tự quốc tế tự do và tái tạo thế giới theo hình ảnh độc tài của chính họ.

Tòa Bạch Ốc tuyên bố, "Chúng ta sẽ cạnh tranh hiệu quả với Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa – là đối thủ duy nhất có cả mục đích lẫn khả năng định hình lại trật tự quốc tế ngày càng tăng – đồng thời hạn chế một nước Nga nguy hiểm."

"Chúng ta sẽ tận dụng tất cả sức mạnh quốc gia để vượt qua các đối thủ cạnh tranh chiến lược của mình; giải quyết những thách thức chung; và định hình các quy tắc."

Chiến lược này đề ra ba chiến thuật chính và các lĩnh vực trọng tâm của Hoa Kỳ trong việc theo đuổi một thế giới an toàn hơn, tự do hơn: đầu tư vào các nguồn ảnh hưởng và sức mạnh của Hoa Kỳ, xây dựng liên minh các quốc gia mạnh mẽ và cùng chung chí hướng, và hiện đại hóa quân đội Hoa Kỳ cho một kỷ nguyên mới của cạnh tranh chiến lược.

Chiến lược để cập đến cả Trung Quốc và Nga như những chế độ chuyên quyền đang tìm cách thiết lập lại thế giới theo mong muốn của riêng họ, nhưng nói thêm rằng Trung Quốc cộng sản là mối đe dọa nghiêm trọng và lâu dài hơn trong hai mối đe dọa này.

KEVIN DIETSCH/GETTY IMAGES

Tổng thống Hoa Kỳ Joe Biden tại Tòa nhà Văn phòng Điều hành Eisenhower ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 11/10/2022.

Tài liệu cho biết: "Theo cách riêng của họ, họ [Trung Quốc và Nga] hiện đang tìm cách thiết lập lại trật tự quốc tế để tạo ra một thế giới có lợi cho kiểu chuyên quyền có tính cá nhân hóa và đàn áp cao."

Cuối cùng, chiến lược nói rằng "sự khác biệt quan trọng" giữa Hoa Kỳ và Trung Quốc cộng sản là Hoa Kỳ tận tâm bảo vệ quyền của các quốc gia yếu hơn, trong khi Trung Cộng có ý định buộc họ trở thành chư hầu cho chế độ của riêng mình.

Cố vấn an ninh quốc gia Jake Sullivan cho biết trong một cuộc họp báo rằng những năm tới sẽ là một "thập niên quyết định" giữa nền dân chủ và chế độ chuyên quyền, và cam kết của Hoa Kỳ đối với các nguyên tắc của xã hội tự do và cởi mở sẽ tạo ra sự khác biệt.

"Thập niên quyết định này rất quan trọng đối với việc xác định các điều khoản cạnh tranh, đặc biệt là với CHND Trung Hoa, lẫn việc đối mặt với những thách thức lớn mà nếu chúng ta mất thời gian trong thập niên này, chúng ta sẽ không thể theo kịp tốc độ cuộc khủng hoảng khí hậu nổi cộm nhất, và cả nhiều thách thức khác."

Minh Ngọc biên dịch

TUONG SHOES REPAIR
TIỆM SỬA CHỮA GIÀY, DÉP
Chúng tôi sửa chữa, đánh bóng, làm sạch tất cả các loại giầy, dép, giầy cao gót, boot, sandals,...
• Sửa chữa các loại túi xách hàng hiệu làm bằng nhiều chất liệu khác nhau như da,...
(714) 677 - 7690
Địa Chỉ: 9902 Bolsa Ave, Westminster, CA 92683

Bank of America: Nền kinh tế Hoa Kỳ sẽ mất 175,000 việc làm mỗi tháng trong năm 2023

KATABELLA ROBERTS

Hôm 06/10, Ngân hàng Bank of America đã cảnh báo rằng các chính sách của Cục Dự trữ Liên bang nhằm giải quyết lạm phát có thể khiến nền kinh tế Hoa Kỳ mất hàng chục ngàn việc làm mỗi tháng kể từ đầu năm tới.

Theo dữ liệu từ Cục Thống kê Lao động (BLS), trong khi các nhà tuyển dụng Hoa Kỳ đã giảm tuyển dụng vào tháng Chín, Hoa Kỳ vẫn có thêm 263,000 việc làm, giảm so với mức 537,000 đã được điều chỉnh tăng lên trong tháng Tám. Con số của tháng Chín này nhiều hơn mức 250,000 việc làm mới mà các nhà kinh tế đã dự đoán.

Những mức việc làm tăng lên đó có thể sẽ thúc đẩy Cục Dự trữ Liên bang tiếp tục với chính sách thắt chặt nhằm giảm nhu cầu, nhờ đó giảm lạm phát.

Trong thông báo gửi tới khách hàng, được CNN đưa tin lần đầu vào hôm 10/10, Bank of America cho biết tốc độ tăng trưởng việc làm dự kiến sẽ giảm một nửa trong quý bốn năm nay.

CARLO ALLEGRI/REUTERS

Biểu tượng của Bank of America được chụp ở Manhattan, Thành phố New York, hôm 30/01/2019.

Ngân hàng này cho biết, nhìn chung, do áp lực từ việc ngân hàng trung ương tăng lãi suất mạnh mẽ, bảng lương phi nông nghiệp sẽ bắt đầu thu hẹp vào đầu năm tới, và nền kinh tế có thể bắt đầu mất 175,000 việc làm mỗi tháng trong phần lớn năm 2023.

Ngân hàng này cũng tin rằng một cuộc suy thoái sẽ xảy ra, bắt đầu từ nửa đầu năm tới với tỷ lệ thất nghiệp tăng lên 5.5%, cao hơn 1% so với dự kiến của Fed.

Ông Michael Gapen, người đứng đầu bộ phận kinh tế Hoa Kỳ tại Bank of America, nói với CNN: "Chúng tôi đang dự tính một cuộc suy thoái sẽ bắt đầu vào nửa đầu năm tới. Như thế sẽ là một cuộc hạ cánh nặng nề thay vì một cuộc hạ cánh nhẹ nhàng hơn."

Nhiệm vụ 'rất thử thách' dành cho ông Powell

Trước đây Chủ tịch Fed Jerome Powell đã quả quyết rằng ngân hàng trung ương đạt được "cuộc hạ cánh mềm" trong khi theo đuổi mục tiêu lạm phát 2%.

Tuy nhiên, trong những tháng gần đây, ông Powell ngày càng thừa nhận khó khăn trong việc đạt được kết quả như vậy. Tại một cuộc họp báo hồi tháng Chín ngay sau khi Ủy ban Thị trường Mở Liên bang đưa ra một đợt tăng lãi suất lớn khác, ông Powell tuyên bố rằng việc đạt được cuộc hạ cánh mềm như vậy sẽ là một nhiệm vụ "rất thử thách".

Chủ tịch Fed lưu ý rằng việc đưa lạm phát xuống, đến mức mục tiêu của ngân hàng trung ương có thể sẽ cần một "thời gian duy trì tăng trưởng dưới xu hướng" và "rất có thể sẽ làm giảm một số điều kiện trên thị trường lao động."

Dữ liệu hôm 07/10 của BLS cũng cho thấy tỷ lệ thất nghiệp đã giảm xuống 3.5%, từ 3.7% trong tháng Tám, phù hợp với kỳ vọng của các nhà kinh tế.

Tuy nhiên, kết quả thị trường việc làm mới nhất có thể vẫn là còn quá mạnh mẽ đối với ngân hàng trung ương, có nghĩa là họ sẽ phải làm nhiều hơn để làm chậm lại thị trường việc làm, và giảm nhu cầu nhân công của các nhà tuyển dụng, đồng thời giảm lạm phát.

Theo Reuters đưa tin, ông Joe Brusuelas, nhà kinh tế trưởng tại RSM, một công ty cố vấn có trụ sở tại Hoa Kỳ, ước tính tháng trước rằng Fed sẽ mất 5.3 triệu việc làm và tỷ lệ thất nghiệp 6.7% để đạt mức lạm phát 2%.

Ông Gapen nói với CNN: "Họ sẽ chấp nhận sự yếu nhược trong thị trường lao động để giảm lạm phát. Mặc dù không ai muốn nhẫn tâm nhìn người nào đó mất việc, nhưng đây có thể được xem là một cuộc suy thoái nhẹ."

Nhật Thăng biên dịch

ANGELA WEISS/AFP VIA GETTY IMAGES

Quang cảnh bên ngoài của Planned Parenthood - Fairview Heights Health Center ở Fairview Heights, Illinois, hôm 26/06/2022.

Planned Parenthood dường như đang phát triển thành tổ chức về giới tính

Tiếp theo từ ***trang 1***

thì và các biện pháp chuyển đổi giới tính cho trẻ em.

Bên cạnh việc đưa đề tài này thành chủ chốt trên các trang web của mình, tổ chức quốc gia này đang chạy ngày càng nhiều quảng cáo và các tài liệu quảng bá khác về lĩnh vực này.

Gần đây, Planned Parenthood đã phát hành một video hoạt hình quảng cáo các loại thuốc ức chế dậy thì như một cách để "trì hoãn dậy thì trong một khoảng thời gian" cho "những người liên giới tính," được định nghĩa là những người được sinh ra với "một sự kết hợp của các đặc điểm sinh học nam và nữ."

Video này dường như nhằm đến trẻ vị thành niên và đưa ra lời khuyên bao gồm "nói chuyện với người lớn đáng tin cậy" và một lời giải thích rằng thuốc ức chế dậy thì là một "phương pháp điều trị đơn giản" giúp cho thanh thiếu niên có "thêm thời gian" để quyết định điều gì mình "cảm thấy đúng". Video còn kết thúc bằng một liên kết dẫn đến trang PlannedParenthood.org/teens.

Bà Erin Friday, người sáng lập mạng lưới Our Duty, nói với The Epoch Times: "Tổ chức Planned Parenthood đã trở thành cầu nối trực tiếp giữa ngành y tế và trường học khi nói đến trẻ em chuyển giới."

"Tất nhiên họ đang nhắm mục tiêu đến trẻ em; đó là lý do vì sao các loại thuốc đó được gọi là thuốc ức chế dậy thì."

Our Duty là một tổ chức quốc gia về quyền của cha mẹ đặt trọng tâm vào việc ngăn chặn phong trào chuyển giới cho trẻ vị thành niên.

Trong một tuyên bố được công bố, Planned Parenthood nhấn mạnh rằng khuyến nghị của họ về thuốc ức chế dậy thì và các thủ thuật chuyển đổi giới tính là chỉ dành cho thanh thiếu niên từ 16 tuổi trở lên.

Tuy nhiên, trên trang web quốc gia của họ trong phần có nhan đề "Tôi nên dạy gì cho học sinh cấp hai của tôi về cơ thể của các em?" tổ chức này đặc biệt quảng bá thuốc ức chế dậy thì cho "trẻ em dưới 13 tuổi".

"Để bắt đầu sử dụng thuốc ức chế dậy thì, con em dưới 13 tuổi của quý vị cần phải ở giai đoạn đầu của tuổi dậy thì," trang web này khuyến nghị.

Một số văn phòng của họ còn cung cấp hướng dẫn trực tuyến về cách tự chích hormone giới tính chéo và giới thiệu đến những nơi mà trẻ vị thành niên nhận thuốc mà không cần sự đồng ý của cha mẹ.

Theo Quỹ Di Sản (Heritage Foundation), hiện tại, hơn 75 trong số 239 văn phòng của Planned Parenthood cung cấp thuốc ức chế dậy thì và các dịch vụ chuyển giới khác.

Planned Parenthood còn thiết lập "các trung tâm sức khỏe" ở một số trường trung học công lập Hoa Kỳ; các trung tâm này có hoạt động cố vấn chuyển đổi giới tính cho những học sinh được gọi là người chuyển giới. Theo tờ Friday, California có 50 trung tâm như vậy.

"Họ đang tiếp cận gần nhất có thể với những đứa trẻ của chúng ta," bà nói. "Bước tiếp theo là khiến cho các em bị cuốn hút vào thuốc ức chế dậy thì bằng thao túng tâm lý chúng. Trước hết, họ chỉ cần làm cho các bậc cha mẹ không ngáng đường họ."

Hồi tháng Bảy, bà Amy Cannava, Chủ tịch Hiệp hội Bác sĩ Tâm lý Học đường Quốc gia (NASP), Ủy ban LGBTQI2-S, khi nói đến việc giúp cho trẻ em trở nên "đa dạng giới", bà cho biết bà ủng hộ việc loại bỏ quyền của cha mẹ và thậm chí cả luật thông báo cho cha mẹ."

"Tôi nhận thức được rằng sự đồng thuận của cha mẹ là một vấn đề lớn, nhưng khi tôi làm bất cứ điều gì liên quan đến LGBT, tôi không lo ngại về điều đó," được biết bà đã nói như vậy trên một podcast có nhan đề "Out, What Now?!" (Lộ Rồi, Thì Đã Làm Sao!)

Bà Cannava còn cho biết bà muốn một số luật lệ được thông qua trong đó việc cha mẹ "không khẳng định giới tính" cho con mình là bất hợp pháp. Và mới đây – trong một bài đăng hôm 28/09 trên trang web của NASP – bà đã chỉ trích luật được đề xướng trong đó yêu cầu các trường học phải có sự chấp thuận của cha mẹ trước khi cho học sinh tham gia bất kỳ loại hoạt động khẳng định giới tính nào.

Mặc dù The Epoch Times không thể tìm thấy mối quan hệ trực tiếp giữa bà Cannava và tổ chức Planned Parenthood, nhưng bà Cannava đã từng tham gia một số sự kiện với tổ chức đó. Hồi tháng Hai, bà đã làm chứng cùng với tổ chức Planned Parenthood Alliance về một dự luật của Hawaii yêu cầu giáo viên và nhân viên trường học phải được đào tạo về việc khẳng định giới tính cho các học sinh.

Bà còn từng tham gia một hội nghị hồi năm 2021 mang tên "Các Gia Đình Cầu Vồng" (Rainbow Families) với tổ chức Planned Parenthood và trình bày tại một hội nghị chuyên đề năm 2019, trong đó Planned Parenthood là một trong những tổ chức trình bày chính của sự kiện.

Trong tháng 10, các nhân viên của Planned Parenthood từ một số tiểu bang đã tiến hành một chiến dịch gõ cửa từng nhà ở Michigan để quảng bá Dự luật 3 (Proposition 3) – dự luật soạn thảo để bảo vệ việc phá thai.

Tuy nhiên, sau khi Inside the Classroom, một nhóm vận động phổ biến trên Twitter, xem xét kỹ hơn để xướng tu chính Hiến Pháp này, họ chỉ ra rằng đề xướng này bao gồm một "điều khoản ngầm" (a "buried clause") kêu gọi bảo vệ "quyền của một cá nhân" đối với việc "triệt sản".

Bài đăng đã thu hút nhiều phản hồi. Một ví dụ:

"Ôi trời! Việc thông qua Dự luật 3 cũng sẽ trao quyền hiến định cho các bé trai để cắt bỏ tinh hoàn và các bé gái được triệt sản bằng cách cắt bỏ tử cung hoặc cắt bỏ buồng trứng theo Hiến Pháp của Michigan – tất cả đều không cần có sự đồng ý của cha mẹ."

Khánh Ngọc biên dịch

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

Home Health Services
(Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà)

Chương trình Home Health Support tại gia dành cho người Cao niên 65 tuổi trở lên và những người mắc bệnh nan y như: Stroke, Parkinson, Cancer, Thận, Gan, mất trí nhớ hay bệnh thần kinh được chính phủ Liên bang Tài Trợ Miễn Phí và không ảnh hưởng đến những chương trình phúc lợi khác.
- Được giúp đỡ cung cấp dụng cụ Y tế như: Gậy(Cane), Xe đẩy(Walker), Xe lăn(Wheel Chair), Tã lót(Diappers),...
- Được nhân viên Y tế chuyên nghiệp đến nhà giúp tắm rửa, giúp làm Vật Lý Trị Liệu tại nhà (nếu cần thiết).
- Đặc biệt còn được Y tá đến tận nhà kiểm tra, chăm sóc sức khỏe hàng tuần; tất cả hàng hóa, sữa Ensure sẽ được giao tận nhà hàng tháng.
***Văn Phòng hộ trợ MIỄN PHÍ xin tiền IHSS, Food Stamp, Máy trợ thính,...
Điều kiện được CHẤP NHẬN : Medicare Part A-B / Medical
Để được giúp đỡ và biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi :
(714) 274-3588 (TINA)
(OC, LA, RIVERSIDE, SAN BERNARDINO)

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

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 đồng 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: gia đình, 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

Lễ Khánh thành Khuôn viên Garden Grove Park
Thành phố Garden Grove mời cộng đồng tham dự cắt băng khánh thành cho khuôn viên Garden Grove Park vào ngày Thứ Ba, 25 tháng Mười, 2022 lúc 4:00 giờ chiều, tại địa chỉ 9301 Westminster Blvd.
Sự kiện sẽ có mặt Thị trưởng Garden Grove Steve Jones và các nghị viên Thành phố, kèm theo quà tặng cho những ai tham dự.
Khu vui chơi mới được nâng cấp sửa sang theo chủ đề phi thuyền & vũ trụ bao gồm những trò chơi máy bay, tàu lửa, đu quay, sân chơi cho trẻ em và những trò chơi khác. Ngoài ra, còn có 3 khu picnic với lò nướng và bàn ăn ngoài trời.
Để biết thêm thông tin, xin L/L: (714) 741-5200

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

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

Legal Notice
Fictitious Business Name Statement 20226645930
The following person(s) is (are) doing business as:
TUDO
7891 Westminster Blvd
Westminter, CA 92683 Orange County
Full name of registrant(s)
Duy Mai
7891 Westminster Blvd
Westminter, CA 92683 Orange County
This Business is conducted by an individual
The registrant(s) commenced to transact business under the fictitious name or names listed above on: N/A
/s/ Duy Mai
This statement was filed with the County Clerk of Orange County on 10/06/2022
Published: Epoch Times Tiếng Việt
Oct 14, 21, 28 and Nov 4

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.

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

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.
- Lỡ 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 mà thương vụ. Chúng tôi sẽ giúp được.
L/L: anh Lâm Hoàng (949) 228-8733, LamTheHoang138@yahoo.com

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

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

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

NHÀ CHO THUÊ
Nhà ở El Monte (đường La Madera góc Lower Azusa), 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, nhiều chỗ đậu xe. Giá $2,800/tháng.
L/L: 562-256-4939

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

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

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

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

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

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.

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. 0156175 - 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. 0156175 - VP: 9550 Bolsa Ave # 204, Westminster, CA 92683

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 cây đăng nào, không nêu lý do.

4 điều cần biết về mức điều chỉnh chi phí sinh hoạt cao nhất trong nhiều thập niên

JACK PHILLIPS

Tiền An sinh Xã hội sẽ tăng trung bình hơn 140 USD mỗi tháng, sau khi Sở An sinh Xã hội (SSA) công bố mức điều chỉnh chi phí sinh hoạt (COLA: cost-of-living adjustment) lớn nhất kể từ đầu những năm 1980.

Hôm 13/10, SSA xác nhận COLA sẽ tăng 8.7% trong năm 2023. Nhưng không phải tất cả những người đã về hưu của liên bang sẽ thấy số tiền đó được thêm vào chi phiếu của mình. Những người trong Hệ thống Hưu trí Nhân viên Liên bang (FERS) sẽ nhận được mức tăng COLA 7.7% bắt đầu từ tháng Một.

Mức tăng này là 8.7%, để thu hẹp khoảng cách gây ra do lạm phát, đã lên tới 9.1% hồi tháng Sáu trước khi giảm nhẹ trong mùa hè. Từ năm 2010 đến 2020, các mức tăng COLA cho tiền An sinh Xã hội trung bình chỉ là 1.7%.

Bắt đầu từ năm sau

Theo SSA, mặc dù thông báo được đưa ra vào hôm 13/10, nhưng các khoản tăng thêm sẽ không được chi trả cho đến tháng Một năm tới.

Việc tăng này cũng là vĩnh viễn, và được tính cộng dồn. Có nghĩa là mức tăng của năm sau, cho dù là bao nhiêu, sẽ được tính toán trên khoản tiền [hàng tháng] đã tăng gần nhất này.

Hơn 65 triệu người hưởng tiền an sinh xã hội sẽ được tăng mức tiền nhận được. Theo ước tính của SSA, người nhận trung bình sẽ nhận được thêm hơn 140 USD mỗi tháng bắt đầu từ tháng Một tới.

LANE V. ERICKSON/SHUTTERSTOCK

Nhiều người đợi đến 70 tuổi mới bắt đầu lãnh tiền An sinh Xã hội (Tiền Hưu Trí) của họ.

FREDERIC J. BROWN/AFP/GETTY IMAGES

Mọi người mua sắm tại một siêu thị ở Montebello, California, hôm 23/08/2022.

Không phải là gia tăng phúc lợi’

Một nhà phân tích lưu ý rằng việc điều chỉnh chi phí sinh hoạt chỉ được thực hiện để bắt kịp với lạm phát qua từng năm. Báo cáo chỉ số giá tiêu dùng do Bộ Lao động công bố hôm 13/10 cho thấy lạm phát của tháng Chín đã tăng 8.2%, giữ ở gần các mức cao 40 năm.

“Đây không phải là sự gia tăng phúc lợi, mà là sự điều chỉnh để theo kịp với lạm phát, và tất nhiên giá cả đang tăng lên mức rất cao ngay bây giờ,” bà Nancy Altman, đồng giám đốc của tổ chức bất vụ lợi Social Security Works, nói với The Hill trong một cuộc phỏng vấn. “Nhưng COLA là một tính năng vô cùng quan trọng, bởi vì nếu không có COLA, các khoản tiền hưu sẽ mất giá trị dần theo thời gian.”

8.2%

Lạm phát của tháng Chín đã tăng 8.2%, giữ ở gần các mức cao 40 năm, theo Báo cáo chỉ số giá tiêu dùng do Bộ Lao động công bố hôm 13/10.

Theo ông Ken Thomas, chủ tịch quốc gia của Hiệp hội Quốc gia của Nhân viên Liên bang Đã về hưu hoặc Còn đang làm việc (NARFE), thì tuyên bố về mức tăng lớn vào năm 2023 không phải là một bất ngờ, do giá tiêu dùng và lạm phát gia tăng.

“Tuy nhiên, chi phí chăm sóc sức khỏe đang tăng… có thể làm giảm giá trị của mức điều chỉnh này,” ông Thomas nói. “Người cao niên chi tiêu cho chăm sóc y tế nhiều hơn bất kỳ tầng lớp dân số nào khác.”

“COLA không xét đến nơi quý vị sống hoặc cách chi tiêu thực tế của quý vị,” ông William Arnone, Giám đốc điều hành của Học viện Bảo hiểm Xã hội Quốc gia, cho biết. “Đối với một số người, đó là sự phóng đại về chi phí sinh hoạt, chẳng hạn như các thị trấn nhỏ ở Trung Tây so với các khu vực đô thị như New York, Washington D.C., hoặc Chicago. Với việc nhiều người cao tuổi chọn sống ở các khu vực ngoại ô hoặc nông thôn, một số người sẽ được hưởng lợi nhiều hơn” những người khác có cùng mức tăng.

Những lần tăng trước đây

Kể từ năm 2000, COLA trung bình đã giữ mức 2.3% dù qua đủ loại biến động kinh tế. Vào một số năm khó khăn nhất trong khoảng thời gian đó, mức lạm phát quá thấp lại thực sự là điều đáng lo hơn cho nền kinh tế.

Kể từ cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008, chính phủ Hoa Kỳ đã ba lần công bố không tăng tiền An sinh Xã hội vì mức lạm phát quá yếu.

Hồi tháng 10/2021, SSA đã công bố mức tăng 5.9%; đây là mức tăng nhiều nhất trong khoảng bốn thập niên.

Tuy nhiên, mức tăng của năm nay là mức tăng nhiều nhất kể từ khi SSA công bố mức tăng 11.2% hồi năm 1981, theo sau mức tăng 14.3% vào năm 1980, dữ liệu cho thấy.

Khoản tiền trả nhỏ hơn

Mức tăng dự kiến này có nghĩa là hệ thống An sinh Xã hội sẽ trả nhiều tiền hơn và sớm hơn, khiến có thể gây thêm căng thẳng cho ngân quỹ (quỹ tín thác) của họ.

Báo cáo hàng năm của các nhà quản lý quỹ tín thác về An sinh Xã hội và Medicare được công bố hồi tháng Sáu cho biết quỹ tín thác của chương trình này sẽ không thể chi trả đầy đủ các quyền lợi bắt đầu từ năm 2035.

Báo cáo hàng năm mới nhất của các nhà quản lý quỹ tín thác cho Sở An sinh Xã hội cho biết, các quỹ tín thác – chi trả tiền hưu trí, tiền hưu cho người phối ngẫu bị góa [khi người thụ hưởng chính mất đi], và tiền khi tàn tật – sẽ chỉ có thể trả đủ các khoản này đúng ngày giờ cho đến năm 2035. Sau đó, tiền thu được từ thuế sẽ chỉ đủ để trả 80% số tiền đó.

Bản tin có sự đóng góp của The Associated Press
Vân Du biên dịch

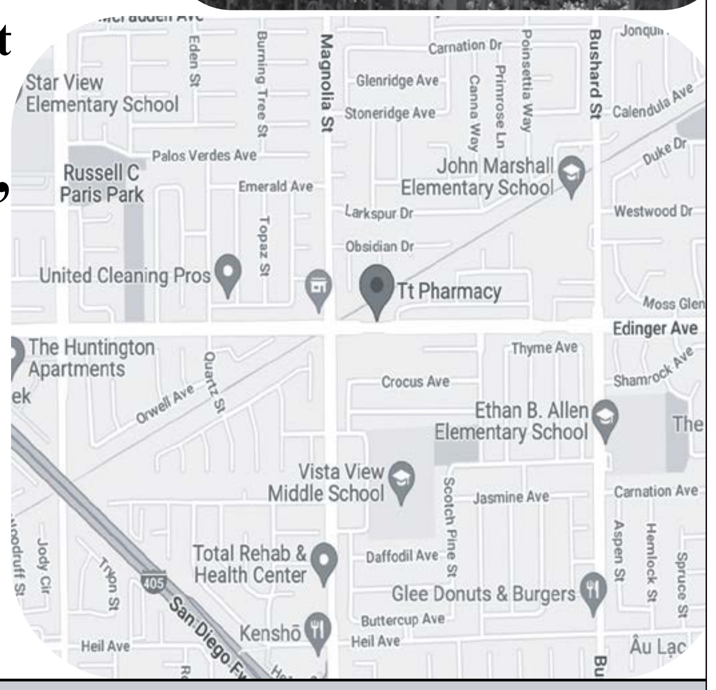
TT PHARMACY

9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683

(714) 622-5549

KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH

- Có đầy đủ các loại thuốc.
- Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Có tiêm phòng các loại vắc xin*(Xin liên hệ để biết thêm chi tiết)
- 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.



Giờ mở cửa:
Thứ 2,3,5,6 : 10 AM – 6 PM
Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
Chủ nhật & Thứ 4 : Nghỉ

TẬN TÂM — CHẤT LƯỢNG — UY TÍN

The Epoch Times ra mắt phim tài liệu mới về mối đe dọa của Trung Cộng tại Quỹ Di Sản

EMEL AKAN

CHEN LEI/NTD

Cuộc hội thảo tại buổi trình chiếu đầu tiên của bộ phim tài liệu “Cuộc Chiến Cuối Cùng – Âm Mưu 100 Năm Để Đánh Bại Nước Mỹ” tại Quỹ Di Sản ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 13/10/2022.

Bộ phim tài liệu mới này cho biết Trung Cộng đặt ra mối đe dọa hiện hữu lớn nhất đối với Hoa Kỳ; tuy nhiên, rất ít người Mỹ nhận thức được điều này.

Bộ phim điều tra mới nhất của The Epoch Times “The Final War – A 100-Year Plot to Defeat America” (Cuộc Chiến Cuối Cùng – Âm Mưu 100 Năm Để Đánh Bại Nước Mỹ”) phơi bày những câu chuyện ẩn giấu đằng sau mối bang giao Mỹ–Trung trong bảy thập niên qua. Bộ phim được trình chiếu lần đầu tiên hôm 13/10 tại một sự kiện do Quỹ Di Sản (Heritage Foundation) có trụ sở tại Hoa Thịnh Đốn tài trợ.

Bộ phim tài liệu theo chân vị ký giả điều tra từng đoạt giải thưởng Joshua Philipp của The Epoch Times và Đại tướng Không quân Hoa Kỳ hồi hưu Robert Spalding trong hành trình mang tính “đánh thức” của họ trước cuộc chiến bí mật của Trung Cộng trên đất Mỹ.

“Cuộc Chiến Cuối Cùng” lần theo nguồn gốc của Trung Cộng, kế hoạch 100 năm của họ, và cho thấy cách mà giới lãnh đạo Cộng sản đã liên tục thúc đẩy nghị trình ít được biết đến của họ thông qua sự lừa dối ma mãnh.

Sau khi xem xét một loạt dữ liệu chuyên sâu và thực hiện các cuộc phỏng vấn với những người trong cuộc cao cấp của Trung Cộng, nhóm điều tra Trung Quốc của The Epoch Times tiết lộ rằng chính quyền Bắc Kinh đã và đang thực hiện chiến lược gây bất ổn cho Hoa Kỳ kể từ khi họ nắm quyền năm 1949.

“Mục tiêu của bộ phim tài liệu này là đem đến cho mọi người bức tranh toàn cảnh về những gì đang diễn ra bên dưới bề mặt của Đảng Cộng sản Trung Quốc,” ký giả Philipp nói với những người tham dự sự kiện.

Anh cho biết thêm, bộ phim tài liệu đã được thực hiện trong hai năm, nhưng cần trên một thập niên nghiên cứu và thu thập thông tin từ các nguồn bên trong Trung Quốc.

Nhóm sản xuất bộ phim tài liệu này cũng là tác giả của một bộ phim tài liệu được lan tỏa rộng rãi hồi năm 2020 có nhan đề “Tracking Down the Origin of the Wuhan Coronavirus” (Truy Tìm Nguồn Gốc Của Virus Corona Vũ Hán) với sự góp mặt của những người tố cáo trong nội bộ Đảng, các chuyên gia hàng đầu, và các cựu quan chức về chính sách Trung Quốc của Hoa Kỳ.

Nói chuyện tại ban hội luận sau buổi trình chiếu “Cuộc Chiến Cuối Cùng”, ông Peter Navarro, người từng là cố vấn thương mại của cựu Tổng thống Donald Trump, đã khen ngợi bộ phim vì tính chuyên nghiệp và chất lượng cao.

Ông Peter Navarro, người từng là cố vấn thương mại của cựu Tổng thống Donald Trump.

SAUL LOEB/AFP VIA GETTY IMAGES

“Bộ phim này sẽ quan trọng ở phương diện truyền tải thông điệp về mối đe dọa hiện hữu của Đảng Cộng sản Trung Quốc đối với đất nước này,” ông nói.

‘Một cuộc chiến hỗn hợp’

Do cô Katherine Hu viết kịch bản và đạo diễn, phim tài liệu này tìm cách truyền tải rằng chẳng bao lâu nữa Trung Cộng sẽ hoàn thành mục tiêu lâu hàng thập niên của họ, và Hoa Kỳ không thể để thua “một cuộc chiến giữa chính nghĩa và cái ác, tự do và chủ nghĩa cộng sản.”

Theo ông Casey Fleming, giám đốc điều hành của công ty BlackOps Partners và một trong những người được phỏng vấn trong bộ phim tài liệu này, trong khi nhiều người tập trung vào sự mở rộng quân sự quy mô lớn và nhanh chóng của Trung Quốc, một cuộc chiến hỗn hợp đang được tiến hành.

Ông Fleming, một chuyên gia về an ninh và phản gián Mỹ–Trung, tin rằng hơn 100 loại chiến tranh hỗn hợp, trong đó có cuộc chiến fentanyl từ Trung Quốc, là nguyên nhân số một gây tử vong cho người Mỹ trong độ tuổi từ 18 đến 45.

“Đây là Đệ Tam Thế chiến. Lại là năm 1939 một lần nữa,” ông Fleming nói trong buổi hội luận.

Ông còn lấy TikTok thuộc sở hữu của Trung Quốc làm ví dụ, mô tả đây là “một ứng dụng quân sự được vũ khí hóa vào con em chúng ta.”

“Khi có chiến tranh, không có cánh tả, không có cánh hữu. Không có người Mỹ gốc Phi Châu, không có người da trắng. Tất cả chúng ta đều cùng nhau trong cuộc chiến này.”

Một tham luận viên khác tên Lâm Hiểu Húc (Sean Lin) – một cựu chiến binh từng là nhà vi sinh vật học của Lục quân Hoa Kỳ và là người sống sót sau vụ thảm sát ở Quảng trường Thiên An Môn năm 1989 – tin rằng người Mỹ đánh giá thấp sức mạnh và ảnh hưởng của Trung Cộng.

Bộ phim tài liệu cung cấp một biên niên sử toàn diện về các chiến thuật mà Trung Cộng đã thực hiện trong nhiều thập niên, ông Lâm nói với The Epoch Times.

Là một người được sinh ra và lớn lên ở Trung Quốc, ông Lâm cho biết ông hy vọng bộ phim có thể có phụ đề bằng Hoa ngữ để không chỉ người Mỹ mà cả người Trung Quốc có thể tìm hiểu sự thật về Trung Cộng.

‘Mọi người cần phải xem bộ phim này’

Bộ phim tài liệu này có sáu chương, hai chương đầu thảo luận về vai trò của Trung Cộng trong các cuộc xung đột toàn cầu gần đây và cách mà chính quyền này đã vũ khí hóa đại dịch toàn cầu. Chương thứ ba và thứ tư đi sâu vào kế hoạch kéo dài 100 năm của Trung Cộng và cách mà họ đã đem đến cho phương Tây một ảo tưởng được chế tác tinh vi. Chương năm mô tả cách chính quyền này đã thâm nhập, chia rẽ, và lật đổ xã hội Hoa Kỳ. Và chương cuối cùng khám phá các biện pháp mà chúng ta có thể sử dụng để đối đầu với mối đe dọa từ Trung Cộng và bảo vệ an ninh, các giá trị, và tự do của Mỹ.

Cô Nazak Nikakhtar, một trong những khán giả, trước đây từng là trợ lý bộ trưởng về công nghiệp và phân tích tại Bộ Thương mại Hoa Kỳ, cho biết: “Bộ phim tài liệu này rất chính xác về mặt dữ kiện thực tế; nó có tác động mạnh mẽ.”

“Và đó là một sự thật vốn đã bị che giấu trong một thời gian dài để rồi cuối cùng, một vài người chính nghĩa đã ra sức dành thời gian và nghiên cứu chi tiết để phơi bày những mối đe dọa mà chúng ta đã bỏ qua trong một thời gian dài. Tôi hy vọng vẫn chưa quá muộn, nhưng mọi người cần phải xem bộ phim này,” cô nói với The Epoch Times.

Ông Anders Corr, một chuyên gia về Trung Quốc, người đứng đầu của tổ chức Corr Analytics, và là tác giả của cuốn sách có nhan đề “The Concentration of Power: Institutionalization, Hierarchy, and Hegemony” (Tập Trung Quyền Lực: Thể Chế Hóa, Hệ Thống Phân Cấp, và Quyền Bá Chủ), cho biết: “Sự am tường của bộ phim tài liệu này về lịch sử Trung Quốc là rất rõ ràng.”

Ông Corr, cũng là một cộng tác viên cho The Epoch Times, cho biết “mức độ chuyên môn đối với lịch sử Trung Quốc của bộ phim thể hiện rất rõ ràng ở sự am hiểu không những về Trung Cộng là một băng đảng ngầm, mà còn về những nhân vật trong nội bộ đảng đang thúc đẩy tham vọng bá quyền toàn trị, chống Mỹ này.”

Sau khi xem bộ phim, ông Thomas Cromwell, nhà xuất bản và là tác giả của cuốn sách có nhan đề “The Triumph of Good” (Chiến Thắng Của Chính Nghĩa), cho biết “bộ phim tài liệu rất giàu thông tin.”

Ông nói: “Bộ phim đã đi rất sâu vào bối cảnh đằng sau chiến lược của Trung Cộng và cuộc đua đường dài 100 năm.”

Bộ phim cũng nhấn mạnh thực tế rằng, không giống như trường hợp của Liên Xô, “phương Tây đã trợ giúp Trung Quốc và cung cấp tiền bạc cho nước này, [đó là phương tiện] để cạnh tranh với chúng ta,” ông nói. “Đó thực sự là trách nhiệm của chúng ta và đó là điều mà chúng ta có thể giải quyết.”

Khánh Ngọc biên dịch

CHEN LEI/NTD

Ký giả điều tra từng đoạt giải thưởng Joshua Philipp trình bày trong một cuộc thảo luận hội đồng cho buổi trình chiếu đầu tiên của bộ phim tài liệu “The Final War – A 100-Year Plot to Defeat America” (Cuộc Chiến Cuối Cùng – Âm Mưu 100 Năm Để Đánh Bại Nước Mỹ) của The Epoch Times tại Quỹ Di Sản ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 13/10/2022.

KINH TẾ - TÀI CHÍNH

OPEC hạ thấp dự báo về nhu cầu dầu 2022, 2023 do nền kinh tế chậm lại

REUTERS

LONDON — Hôm 12/10, OPEC đã hạ thấp dự báo năm 2022 về mức tăng nhu cầu dầu trên thế giới lần thứ tư kể từ hồi tháng Tư và cũng cắt giảm con số của năm tới, với lý do các nền kinh tế đang chậm lại; Trung Quốc áp dụng lại các biện pháp ngăn chặn COVID-19, và lạm phát cao.

Tổ chức Các nước Xuất cảng Dầu mỏ (OPEC) cho biết trong báo cáo hàng tháng rằng nhu cầu dầu sẽ tăng lên 2.64 triệu thùng mỗi ngày hoặc 2.7% trong năm 2022 – giảm 460,000 thùng/ngày so với dự báo trước đó.

OPEC viết trong bản báo cáo: “Nền kinh tế thế giới đã bước vào thời kỳ đầy bất ổn và ngày càng nhiều thách thức, trong bối cảnh lạm phát đang ở các mức cao, các ngân hàng trung ương lớn thắt chặt tiền tệ, các mức nợ chính phủ cao ở nhiều khu vực cũng như các vấn đề về nguồn cung đang tiếp diễn”.

Triển vọng nhu cầu thấp hơn tạo bối cảnh cho hành động hồi tuần trước của OPEC và các đồng minh của tổ chức này, được gọi là OPEC+, khi cắt giảm sản lượng nhiều nhất kể từ năm 2020 để hỗ trợ thị trường. Ngay sau đó, Hoa Kỳ đã chỉ trích quyết định này.

Ngay cả sau khi hạ sản lượng, OPEC vẫn kỳ vọng tăng trưởng nhu cầu trong năm nay và năm sau sẽ mạnh hơn so với kỳ vọng của Cơ quan Năng lượng Quốc tế, cơ quan đưa ra những dự báo mới nhất hôm 13/10.

Năm tới, OPEC nhận thấy nhu cầu dầu tăng lên 2.34 triệu thùng/ngày, thấp hơn 360,000 thùng/ngày so với dự báo trước đó là tới 102.02 triệu thùng/ngày. OPEC vẫn kỳ vọng nhu cầu vào năm 2023 sẽ vượt quá mức trước đại dịch 2019.

TATIANA MEEL/REUTERS

Kho cảng dầu thô Kozmino trên bờ Vịnh Nakhodka gần thành phố cảng Nakhodka, Nga, hôm 12/08/2022.

OPEC đã cắt giảm dự báo tăng trưởng kinh tế toàn cầu năm 2022 từ 3.1% xuống 2.7%, cắt giảm con số của năm tới xuống 2.5%, và cho biết có khả năng giảm thấp hơn nữa.

“Nguy cơ cắt giảm vẫn còn tồn tại,” OPEC cho biết, đồng thời cho biết thêm rằng triển vọng tăng bị hạn chế có khả năng đến từ các yếu tố như các biện pháp tài khóa ở Liên minh Âu Châu và Trung Quốc, và bất kỳ giải pháp nào cho cuộc chiến Ukraine.”

Giá dầu, vốn đã đang suy yếu do lo ngại về nền kinh tế, đã giảm xuống thấp hơn sau khi bản báo cáo được công bố, giao dịch dưới 94 USD/thùng.

Nguồn cung tăng

Trong phần lớn thời gian năm nay, OPEC+ đã tăng sản lượng dầu để bù lại các mức cắt giảm kỷ lục được đưa ra trong năm 2020 sau khi đại dịch cắt giảm nhu cầu.

Quyết định của tổ chức này trong tháng 09/2022 đã kêu gọi tăng 100,000 thùng/ngày trong mục tiêu sản lượng, trong đó khoảng 64,000 thùng/ngày là từ 10 quốc gia OPEC thành viên.

Bản báo cáo cho thấy sản lượng của OPEC tăng khoảng 146,000 thùng/ngày lên đến 29.77 triệu thùng/ngày trong tháng Chín; dẫn đầu là Ả Rập Xê Út và Nigeria.

Tuy nhiên, OPEC đang bơm ít hơn nhiều so với yêu cầu của thỏa thuận OPEC+ do việc đầu tư dưới mức vào các mỏ dầu của một số thành viên.

OPEC dự kiến nhu cầu của thế giới đối với dầu thô trong năm tới ở mức trung bình 29.4 triệu thùng/ngày, giảm 300,000 thùng/ngày so với tháng trước; nghĩa là có thể thặng dư 370,000 thùng/ngày nếu sản lượng tiếp tục ở mức của tháng Chín và những thứ khác không thay đổi.

Tuy nhiên, việc cắt giảm sản lượng đã được đồng thuận hồi tuần trước của OPEC+ áp dụng cho cả năm 2023 và lớn hơn nhiều, ở mức 2 triệu thùng/ngày.

Do Alex Lawler của Reuters thực hiện
Cẩm An biên dịch

IMF cảnh báo suy thoái kinh tế toàn cầu

STEFANI REYNOLDS/AFP/GETTY IMAGES

Con dấu của Quỹ Tiền tệ Quốc tế được nhìn thấy gần trụ sở Ngân hàng Thế giới ở Hoa Thịnh Đốn hôm 10/01/2022.

BRYAN JUNG

Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) đã cắt giảm dự báo tăng trưởng toàn cầu cho năm 2023, cảnh báo về một cuộc suy thoái toàn cầu tiềm ẩn trong năm tới.

IMF đã hạ ước tính tăng trưởng toàn cầu trong báo cáo Triển vọng Kinh tế Thế giới hôm 11/10 xuống 2.7%, giảm so với mức 2.9% hồi tháng Bảy.

Báo cáo này cho biết "nền kinh tế toàn cầu ngày càng giảm tốc," gọi đây là "mức tăng trưởng yếu nhất kể từ năm 2001," bên cạnh cuộc Đại Suy thoái và đại dịch.

Nhà kinh tế trưởng Pierre-Olivier Gourinchas của IMF cho biết: "Điều tồi tệ nhất vẫn chưa đến, và đối với nhiều người, năm 2023 sẽ giống như một cuộc suy thoái."

Ước tính GDP của IMF cho năm 2022 vẫn ổn định ở mức 3.2%, giảm so với mức tăng trưởng 6% trong năm 2021.

Ước tính này được đưa ra sau những dự đoán thảm khốc tương tự từ Liên Hiệp Quốc, Ngân hàng Thế giới, và nhiều nhà lãnh đạo doanh nghiệp thế giới.

IMF đã đăng trên twitter: "Kinh tế toàn cầu ngày càng giảm tốc do lạm phát cao hơn dự kiến, kinh tế Trung Quốc suy yếu nhanh hơn dự kiến do sự bùng phát COVID-19 và các cuộc phong tỏa, cũng như tác động của cuộc chiến của Nga ở Ukraine," là những lý do chính của cuộc khủng hoảng kinh tế đang sắp xảy ra.

Suy thoái kinh tế toàn cầu?

Theo báo cáo, hơn một phần ba nền kinh tế toàn cầu sẽ chứng kiến hai quý tăng trưởng âm liên tiếp trong năm tới; điều này "sẽ giống như một cuộc suy thoái."

Báo cáo lưu ý: "Sự tái sắp xếp địa chính trị của các nguồn cung cấp năng lượng sau cuộc xâm lược Ukraine của Nga là rộng khắp và lâu dài."

Giá khí đốt tự nhiên đã tăng hơn gấp 4 lần kể từ năm 2021, do Nga cung cấp ít hơn 20% so với các mức của năm 2021.

Giá lương thực cũng bị đẩy lên do xung đột. IMF lưu ý rằng chiến tranh có khả năng "gây bất ổn mạnh mẽ cho nền kinh tế toàn cầu" cùng với cuộc khủng hoảng năng lượng nghiêm trọng ở Âu Châu.

Bốn nền kinh tế khu vực lớn nhất thế giới – Hoa Kỳ, Liên minh Âu Châu, Trung Quốc Cộng sản, và Nhật Bản – sẽ tiếp tục tăng trưởng chậm lại, do các ngân hàng trung ương trên khắp thế giới đã tăng lãi suất để chống lại lạm phát kỷ lục.

IMF đã hạ mức tăng trưởng ở Hoa Kỳ xuống 1.6% trong năm nay, giảm so với dự báo hồi tháng Bảy ở mức 2.3%, do giá khí đốt trên toàn quốc gia này bắt đầu tăng trở lại.

Theo dự kiến, nền kinh tế Hoa Kỳ sẽ tăng trưởng nhẹ ở mức 1% vào năm 2023.

Theo IMF, EU đang phải đối mặt với cuộc khủng hoảng năng lượng và khí đốt tự nhiên, do chiến tranh ở Ukraine, nên sẽ chỉ tăng 0.5% vào năm 2023.

IMF cho biết, cuộc khủng hoảng năng lượng đang đè nặng lên Âu Châu, "không phải là biến động nhất thời" và "mùa đông năm 2022 sẽ là thách thức cho Âu Châu, nhưng mùa đông năm 2023 có thể sẽ còn tồi tệ hơn."

Trung Quốc – quốc gia đang đối mặt với cuộc khủng hoảng thị trường nhà ở và sự tái áp dụng các lệnh phong tỏa đã làm gián đoạn nghiêm trọng hoạt động kinh doanh – sẽ giảm mức tăng trưởng xuống còn 3.2% vào năm 2022, từ mức 8.1% của năm ngoái.

Cơ quan tài chính của UN dự báo tăng trưởng của Trung Quốc ở mức 4.4% trong năm tới, gần bằng một nửa của năm 2021.

Theo IMF, dự báo tăng trưởng của Nhật Bản cho năm 2022 vẫn giữ nguyên ở mức 1.7%.

Tăng trưởng cho năm 2023 đã giảm xuống còn 1.6%, do giá năng lượng nhập cảng tăng và lượng tiêu thụ ít hơn khi lạm phát vượt tốc độ tăng lương.

Các ngân hàng trung ương và lãi suất

Cơ quan thuộc Liên Hiệp Quốc này đã lưu ý việc thắt chặt chính sách tiền tệ trên toàn thế giới để chống lạm phát và "sự tăng giá mạnh mẽ" của đồng dollar so với các đồng tiền khác.

Lãi suất chuẩn cao hơn của Hoa Kỳ đã thu hút đầu tư ra khỏi các quốc gia khác và làm mạnh giá trị của đồng USD.

Cục Dự trữ Liên bang đã mạnh tay ngăn chặn tình trạng lạm phát cao trong lịch sử ở Hoa Kỳ, với các đợt tăng lãi suất tích cực kể từ hồi tháng Ba năm nay.

Việc tăng mạnh lãi suất đã làm tăng nguy cơ suy thoái kinh tế và suy thoái kinh tế toàn cầu.

Lãi suất tăng cũng khiến các mặt hàng xuất cảng của Mỹ như dầu mỏ và khí đốt tự nhiên hóa lỏng trở nên đắt đỏ hơn, dẫn đến áp lực lạm phát cao hơn.

Ông Maurice Obsfeld – cựu kinh tế trưởng IMF và hiện là giáo sư tại Đại học California, Berkeley – nói với AP rằng một Fed quá tích cực có thể "đẩy nền kinh tế thế giới vào một sự suy giảm mạnh không cần thiết."

Các quốc gia khác trên thế giới đã buộc phải tăng lãi suất của chính họ để đáp trả trong khi tạo gánh nặng cho nền kinh tế của họ với chi phí đi vay cao hơn.

Ngân hàng Trung ương Âu Châu đã bắt đầu nâng lãi suất chính sách của mình lên mức dương lần đầu tiên kể từ năm 2014.

Trong khi đó, Ngân hàng Trung ương Anh đã mở rộng các biện pháp mua trái phiếu trong tuần này để ngăn chặn sự bất ổn trong nền kinh tế Anh và sự gia tăng không mong muốn của lãi suất trái phiếu.

IMF đã báo cáo rằng lạm phát toàn cầu sẽ đạt đỉnh điểm vào cuối năm 2022 ở mức 8.8% và nó sẽ "tiếp tục tăng trong thời gian dài hơn dự kiến trước đây."

Theo dự đoán, lạm phát toàn cầu sau đó sẽ giảm xuống 6.5% vào năm 2023 và 4.1% vào năm 2024.

IMF cho rằng việc "thắt chặt tiền tệ tích cực và áp đảo ở giai đoạn đầu" là cần thiết, nhưng một cuộc suy thoái "lớn" không phải là "không thể tránh khỏi", do thị trường lao động thắt chặt [ít nhân viên, nhiều vị trí cần tuyển] ở Hoa Kỳ và Vương quốc Anh.

Họ cũng nói rằng "chính sách tài khóa không nên hoạt động theo các mục đích chéo cùng với nỗ lực của các cơ quan tiền tệ để dập tắt lạm phát" khi chỉ trích gay gắt một loạt để nghị cắt giảm thuế thất bại của Thủ tướng Anh Liz Truss.

IMF đã đề nghị vào tháng trước, rằng bà Truss nên "đánh giá lại" các kế hoạch tài khóa của chính phủ của bà.

Sự bất ổn sắp diễn ra ở các nền kinh tế mới nổi

Ông Tobias Adrian, giám đốc bộ phận tiền tệ và vốn của IMF cho biết trong cuộc họp báo hôm 11/10, "Rủi ro về ổn định tài chính toàn cầu đã tăng lên cùng với cán cân rủi ro nghiêng về phía suy giảm. Các thị trường đã và đang vô cùng biến động."

Ông lưu ý rằng "20 quốc gia đang trong tình trạng vỡ nợ hoặc giao dịch ở mức căng thẳng" và điều kiện thị trường toàn cầu đang trở nên tồi tệ hơn đáng kể ở các nền kinh tế nghèo hơn.

Ông Adrian cho biết chỉ 29% ngân hàng ở các thị trường mới nổi có khả năng đạt được yêu cầu vốn tối thiểu, theo các cuộc kiểm tra mức độ căng thẳng toàn cầu của IMF đối với các tổ chức dịch vụ tài chính.

Bản tin có sự đóng góp của Associated Press.
Nhật Thăng biên dịch

Thị trường cho vay nợ nhà đang trong tình trạng báo động đỏ

FAN YU

OPINION

Thị trường tài chính hiện đang rất mong manh. Điều đó đã được chứng tỏ bằng nhiều vấn đề khó khăn đang xảy ra với thị trường cho vay nợ mua nhà của Hoa Kỳ.

Đối với người tiêu dùng Mỹ, có lẽ lãi suất vay nợ là ảnh hưởng trực tiếp nhất từ các biện pháp tăng lãi suất của Cục Dự trữ Liên bang. Hơn 50 triệu người Mỹ có một khoản vay nợ nhà, và một phần đáng kể tài sản ròng của người Mỹ gắn liền với ngôi nhà ở của chính họ.

Hãy nhanh chóng điểm qua những gì sẽ xảy ra khi một người nào đó vay tiền nợ nhà. Một ngân hàng hoặc một công ty cho vay tiền (chẳng hạn như Rocket Mortgage) đưa ra khoản cho vay và thu một lệ phí từ người đi vay. Kế tiếp, công ty cho vay ấy sẽ bán khoản nợ này trong vòng 30 ngày kể từ ngày đóng hồ sơ – nhằm thu lại tiền mặt để có vốn cho vay tiếp – cho một công ty, mà họ mua lại hàng trăm khoản nợ như thế này và phát hành một loại chứng khoán có bảo đảm bằng khoản vay nợ nhà (MBS). Tùy thuộc vào cách khoản cho vay để mua nhà này được bảo đảm như thế nào, có nhiều MBS được các cơ quan chính phủ liên bang như Fannie Mae, Ginnie Mae, và Freddie Mac trợ giúp. Các nhà đầu tư, bao gồm các quỹ đầu tư, quỹ hưu trí, công ty bảo hiểm, và các tổ chức ngoại quốc, mua các trái phiếu MBS này. Khi chủ nhà trả tiền nợ nhà hàng tháng, thì một bên cung cấp dịch vụ sẽ bảo đảm rằng các bên (ví dụ: các nhà đầu tư) nhận được các khoản tiền thích hợp của họ kịp thời.

JOE RAEDLE/GETTY IMAGES

Một tấm biển 'rao bán' treo trước một ngôi nhà ở Miami, Florida, hôm 21/06/2022.

Đó là tiền để căn bản. Ngày nay, hệ thống tài chính phức tạp giải quyết các khoản cho vay nợ nhà đang trở nên sôi động. Và trong môi trường thị trường đầy biến động này, nơi các nhà phân tích Wall Street đang chú ý xem có điều gì đó trục trặc có thể gây ra một loạt các khó khăn tài chính, thì thị trường cho vay nợ nhà là một quân domino sắp đổ tiềm ẩn.

Có hai diễn biến gây ra điều này.

Một là tốc độ tăng lãi suất của Cục Dự trữ Liên bang. Lãi suất của nợ nhà (mortgage rate) đã tăng và giảm trong suốt lịch sử, nhưng rất hiếm khi lãi suất thay đổi với tốc độ nhanh như đã thấy trong vài tháng qua.

Lãi suất tăng đã khiến việc mượn nợ mua nhà đột nhiên bị đình trệ. Ngày nay, với các mức lãi suất khoảng 7%, có rất ít người đi mượn nợ mới để mua nhà hoặc refinance (tái tài trợ) cho món nợ hiện có trên căn nhà của họ. Chúng ta nên lưu ý rằng việc tái tài trợ một món nợ có nghĩa là, thay thế một khoản nợ hiện tại bằng một khoản nợ mới, thường là với lãi suất thấp hơn, đã đem lại cho các ngân hàng và các công ty cho vay những doanh số đáng kể trong vài năm qua khi lãi suất thấp. Ai lại muốn thay thế khoản nợ 4% bằng khoản nợ mới 6.5% đây? Chẳng ai cả.

Xu hướng này đã ảnh hưởng đặc biệt mạnh đến các công ty cho vay nợ. Hàng ngàn nhân viên đã bị sa thải. Một số công ty cho vay hoặc đã tuyên bố phá sản (ví dụ: First Guarantee) hoặc đóng cửa (ví dụ: Sprout). Tốc độ thay đổi lãi suất đã gây ra những tổn thất đáng kể cho những công ty cho vay chưa kịp bán các khoản nợ mà người ta mới mượn gần đây của họ – xét cho cùng, thì sẽ chẳng có công ty nào muốn mua lại ngang giá một khoản nợ nhà mới được ba tuần nếu lãi suất hiện hành đột ngột tăng lên 200 điểm cơ bản.

Việc tăng lãi suất cũng đã làm tăng đáng kể thời hạn hiệu lực của trái phiếu MBS. Khi người ta đi tái tài trợ nợ nhà và trả đứt khoản nợ cũ, thì trái phiếu được thế chấp bằng nợ nhà cũng được trả dứt luôn. Còn bây giờ thì người ta lại thích giữ nguyên các khoản nợ nhà lâu hơn; điều này trên thực tế làm kéo dài khoảng thời gian mà các trái phiếu này sẽ hoàn vốn. Thời hạn dài hơn làm cho giá của những trái phiếu này trở nên dễ bị ảnh hưởng khi có các biến động về lãi suất.

Một diễn biến khác là những công ty mua các khoản nợ nhà lớn nhất đột nhiên không còn mua vào nữa. Thanh khoản cho vay nợ nhà và chứng khoán MBS đã thấp hơn so với lâu nay. Cục Dự trữ Liên bang, đã mua hơn 1 ngàn tỷ USD chứng khoán MBS trong hai năm qua, và đang trong giai đoạn thắt chặt định lượng và cũng không còn mua vào nữa. Các ngân hàng đầu tư, một nguồn cung cấp vốn tiền mặt (thanh khoản) cho thị trường vay nợ nhà, cũng đã ngừng mua các khoản nợ.

Tóm lại, thị trường cho vay nợ nhà bất ngờ bị bao vây bởi sự sụt giá đáng kể do các hành động tăng lãi suất đột ngột và sự suy giảm thanh khoản lớn do các công ty mua nợ không còn tiếp tục mua vào nữa.

Quỹ tín thác về đầu tư địa ốc (REIT) cũng đang bị ảnh hưởng. Ví dụ, Angel Oak Mortgage REIT giảm 26.9% từ ngày 01/01 đến 30/09. Annaly Capital Management, REIT công ty cho vay lớn nhất, giảm 45.1% trong cùng thời kỳ. AGNC Investment Corp. đã giảm 44.0%.

Các công ty cho vay đang gặp khó khăn hiện đã rút lui, sa thải nhân viên, và chỉ hy vọng tồn tại cho đến khi thị trường đảo chiều. LoanDepot đã báo cáo khoản lỗ 223 triệu USD trong quý thứ hai, đóng cửa hoạt động kinh doanh bán sỉ, và cắt giảm gần 5,000 việc làm. Công ty cho vay mua nhà trực tuyến Better.com đang trong làn sóng sa thải thứ tư kể từ cuối năm 2021. Ngay cả các ngân hàng lớn như JPMorgan Chase, Wells Fargo, và Citigroup cũng đã thông báo việc cắt giảm lớn nhân sự làm việc trong bộ phận cho vay nợ nhà của họ.

Một sự hoảng loạn hoặc một sai sót trong môi trường này có thể gây ra hiệu ứng domino phá hủy tài chính. Ngược lại, một nhà đầu tư sắc sảo và đi ngược trào lưu có thể nhìn thấy những cơ hội đáng kể trên thị trường 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

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

ART INSTITUTE OF CHICAGO

Một chiếc mũ đội, thế kỷ 18-19, triều đại nhà Thanh (1644–1912), Trung Quốc. Món quà của Barbara và David Kipper hứa tặng Viện nghệ thuật Chicago.

NGHỆ THUẬT - THỦ CÔNG

Nghệ thuật trang trí đồ mỹ nghệ bằng lông chim bói cá

Triển lãm của Viện Nghệ thuật Chicago "Mão đội đầu khảm lông chim bói cá của Trung Quốc"

LORRAINE FERRIER

Đối với một cặp vợ chồng mới cưới ở Trung Quốc hồi thế kỷ 19, khi họ bước chân vào phòng tân hôn thì cũng là lúc kết thúc một ngày náo nhiệt với những nghi lễ đám cưới và bắt đầu cuộc sống chung của họ. Cô dâu đội một chiếc mão bằng vàng và ngọc lam tuyệt đẹp với những viên đá quý và mạng che mặt bằng ngọc trai. Theo truyền thống Trung Quốc, phu quân chỉ mở mạng cho nương tử sau khi lễ cưới kết thúc và khi cặp vợ chồng mới cưới đã ở trong phòng tân hôn của họ.

Truyền thống lâu đời và các biểu tượng tốt lành là để đánh dấu sự kiện trọng đại. Ví dụ, một cuộc hôn nhân hạnh phúc có thể được tượng trưng bằng một đôi rồng vờn một viên ngọc trai rực lửa trên chiếc mão của cô dâu. Để tượng trưng cho một cuộc hôn nhân viên mãn, phu quân sẽ gắn trâm cài trên tóc của nương tử lên một vị trí được định sẵn ở giữa tấm lưới phía sau giường cưới.

AALTAIR/SHUTTERSTOCK

Một loài chim bói cá phổ biến đang xòe đôi cánh, có thể được tìm thấy ở khắp Âu Châu và phần lớn lãnh thổ Trung Quốc. Người Trung Quốc từng rất yêu mến những chiếc lông màu ngọc lam của loài chim họ bói cá, đặc biệt là những con chim được tìm thấy ở Việt Nam và Campuchia.

Chiếc mão rực rỡ của cô dâu được làm bằng đá hoặc men ngọc lam cổ xưa. Tuy nhiên, viên đá xanh ngọc không óng ánh như màu xanh lam trên mão của cô dâu. Quan sát kỹ hơn chất liệu màu ngọc lam huyền ảo sẽ thấy ánh sáng lung linh diệu kỳ từ những chiếc lông vũ của loài chim bói cá.

Chim bói cá được ưa thích

Điều thú vị là lông của chim bói cá không hề có màu xanh lam mà trong suốt. Màu xanh ngọc sống động này đến từ sự khúc xạ ánh sáng.

Các nghệ nhân Trung Quốc đã dùng lông màu xanh lam óng ánh của loài chim bói cá làm lớp phủ cho các đồ mỹ nghệ và đồ trang trí kể từ thời nhà Hán (206 TCN–220 SCN). Người Trung Quốc rất yêu thích chim bói cá Việt Nam và Campuchia.

Hoàng hậu và các phi tần là những người đầu tiên sử dụng mão đội đầu như thế. Sau đó, bắt đầu từ thế kỷ 19, quý tộc và những phu nhân giàu có cũng bắt đầu đội chúng vào những dịp đặc biệt như lễ cưới và lễ mừng thọ.

Ngoài trang sức đội đầu, những đồn

Xem tiếp ***trang 14***

Nghệ thuật trang trí đồ mỹ nghệ bằng lông chim bói cá

Tiếp theo từ ***trang 13***

sáng rực rỡ của lông chim bói cá được đính trên quạt, đồ trang sức, trâm cài, thắt lưng, váy, mền, bình phong và thậm chí cả xe ngựa.

Điểm xuyết bằng lông vũ chim bói cá

Một kỹ thuật đáng chú ý được các nghệ nhân Trung Quốc sử dụng được gọi là tian-ts'ui (nghĩa đen là "điểm xuyết bằng lông chim bói cá" hay còn gọi là điểm thúy), tức là sử dụng lông vũ của chim bói cá để phủ lên đồ mỹ nghệ, khi hoàn thành thì sản phẩm tựa như được phủ một lớp men.

Theo Bảo tàng Pitt Rivers, đầu tiên người nghệ nhân tạo hình các khung họa tiết khác nhau như hoa, rồng, phượng hoàng hoặc bướm bằng dây kim loại trên các miếng kim loại mỏng. Người ta sẽ chia từng họa tiết thành các phân đoạn để đính. Chiếc lông vũ sau đó được cắt theo kích thước và mảnh lông vũ đó được nhúng vào keo nhẹ (làm từ da động vật hoặc bong bóng cá và chiết xuất rong biển), trước khi cẩn thận đặt vào các khung dây mảnh mai.

Vào năm 1908, tác giả Mary Parker Dunning đã quan sát một nghệ nhân khảm thúy một chiếc trâm cài. "Người thợ xuất sắc, kiên nhẫn, người Trung Hoa ấy, cắt lấy một mảnh lông vũ từ cánh chim, quét nhẹ qua một chút keo, và đặt lên nền bằng bạc. Rồi lặp lại công đoạn cho một mảnh lông khác đặt bên cạnh chiếc đầu tiên. Sau đó, lại thêm một chiếc khác, rồi tiếp nữa, và tiếp nữa, không ngừng nghỉ, mỏi mắt và cho đến khi những mảnh lông vũ đã nằm sát vào nhau đến mức chúng trông giống như một miếng men xanh ngọc," bà viết trong cuốn sách năm xuất bản năm 1968 có tựa đề "Mrs. Marco Polo Remembers" (như được trích dẫn trong một bài báo trên trang web của Bảo tàng Pitt Rivers.)

Sau đó, người nghệ nhân sẽ trang trí tác phẩm bằng các vật liệu quý như hồng ngọc, mã não, ngọc bích, san hô, hổ phách và ngọc trai.

Các đồ vật được khảm lông chim bói cá hiếm khi tồn tại được lâu dài vì tính chất mỏng manh của chúng. Tuy nhiên, tại triển lãm của Viện Nghệ thuật Chicago, người thưởng lãm có thể chiêm ngưỡng "Trang sức đội đầu khảm bằng lông vũ chim bói cá đến từ Trung Quốc", bao gồm hơn 20 vật phẩm từ trâm cài đến trang sức, mũ mão đội đầu được chế tác công phu.

Triển lãm "Trang sức đội đầu phủ lông vũ chim bói cá đến từ Trung Quốc" của Viện Nghệ thuật Chicago kéo dài đến ngày 21/5/2023. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập ArtIC.edu

Cô Lorraine Ferrier viết về mỹ thuật cho The Epoch Times. Cô đặc biệt quan tâm đến những ngành nghệ thuật và thủ công ít được biết đến. Cô hy vọng chúng ta có thể bảo tồn di sản nghệ thuật truyền thống. Cô sống và sáng tác tại vùng ngoại ô thành phố London, Anh quốc.

Thanh Ân biên dịch

ART INSTITUTE OF CHICAGO

Một chiếc mão, thế kỷ 19, triều đại nhà Thanh (1644–1912), Trung Quốc. Món quà của Barbara và David Kipper hứa tặng Viện Nghệ thuật Chicago.

ART INSTITUTE OF CHICAGO

Một chiếc mũ miện, thế kỷ 19, triều đại nhà Thanh (1644–1912), Trung Quốc. Món quà của Barbara và David Kipper hứa tặng Viện nghệ thuật Chicago.

ÂM NHẠC

Ý nghĩa thi ca trong tác phẩm 'Libestraum' của nhà soạn nhạc Franz Liszt

JEFF PERKIN

Nhà soạn nhạc người Hungary Franz Liszt (1811–1886) là một nhạc sĩ piano bậc thầy của trường phái Lãng mạn. Là một nhà soạn nhạc, nghệ sĩ, và giáo sư âm nhạc kỳ tài, ông đã sáng tác hơn 700 tác phẩm. Sinh ra trong một gia đình âm nhạc, thần đồng Franz Liszt đã biểu diễn cho các nhạc sĩ nổi tiếng và giới hoàng gia khi mới chín tuổi. Tuy nhiên, do phải lưu diễn thường xuyên khi còn nhỏ, Liszt đã bị suy nhược thần kinh và đã cân nhắc đến các liệu pháp về tâm linh. Cậu Liszt bé nhỏ đã nói với cha mình, ông Adam Liszt, rằng ông muốn trở thành một tu sĩ.

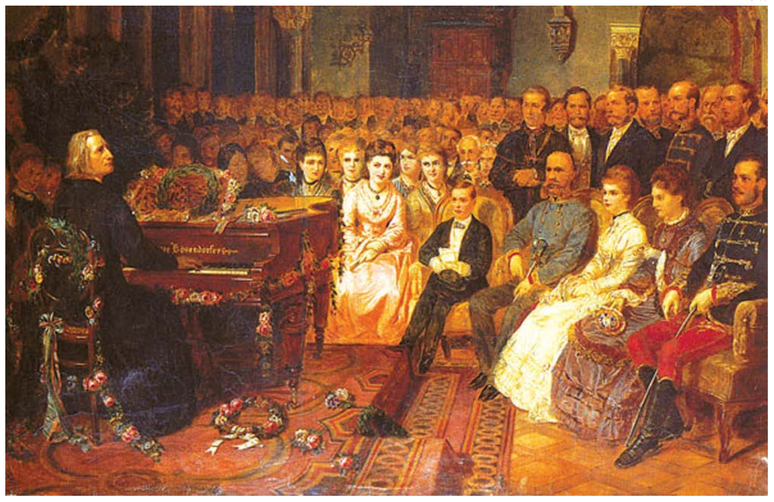
Ông Adam đã đưa Franz bé nhỏ đến vùng biển ở Boulogne, nước Pháp để cải thiện sức khỏe. Ở đó, ông Adam qua đời do sốt thương hàn. Cái chết đau thương của cha đã khiến cậu bé Franz 15 tuổi quay lưng lại với âm nhạc trong vài năm. Trong thời gian đó, ông vì tò mò mà chú tâm nghiên cứu tôn giáo và nghệ thuật.

Những bản dạ khúc đầy thi vị

Ở tuổi đôi mươi, chàng trai Liszt đã quay trở lại sáng tác và biểu diễn. Là một nghệ sĩ bậc thầy, ông đã biểu diễn trước công chúng hoàn toàn một mình. Nghệ sĩ piano tận tụy đã truyền tải âm nhạc đến những địa điểm mới đầy sáng tạo bằng cách tạo ra sự hài hòa về thang âm sắc. Ông cũng phát triển cái mà ông gọi là "bài thơ giao hưởng", một chuyển động đơn lẻ gói gọn sự phức tạp đầy kịch tính của một tác phẩm văn học và kết hợp tất cả các yếu tố tạo thành của một bản giao hưởng bốn chương truyền thống.

Sự qua đời của người bạn và nhà soạn nhạc khác, Frederic Chopin, đã làm cho Liszt cố gắng sáng tác ngắn gọn những tác phẩm trong những thể loại đã khiến Chopin nổi tiếng, chẳng hạn như dạ khúc. Bản "Libestraum" (nghĩa là "Giấc mơ tình yêu") ba chương của Liszt, là một loạt ba bài dạ khúc đại diện cho ba loại tình yêu khác nhau được thể hiện qua ba bài thơ gắn liền với chúng. Tương tự như nhạc phổ thơ dân gian của Đức, đó là những bài hát có thể kết hợp với thơ hoặc biểu diễn như độc tấu piano.

PD-US



Bức tranh nhạc sĩ Franz Liszt trình diễn cho Hoàng đế Franz Joseph Đệ Nhất, trước năm 1890, không rõ tác giả.

PUBLIC DOMAIN

Franz Liszt, tranh vẽ bởi họa sỹ người Hungari - Miklós Barabás, 1847

"Libestraum" ba chương

Bản dạ khúc đầu tiên trong "Giấc mơ tình yêu", Libestraum Số 1 dựa trên bài thơ "Tình yêu cao thượng" của Johann Ludwig Uhland. Bài thơ nói về niềm vui linh thiêng của một người "vui vẻ từ bỏ niềm vui của nhân gian" để hướng tới "cảnh giới tốt đẹp". Trong ba phần, bản dạ khúc này là nhẹ nhàng và chừng mực nhất. Những nốt nhạc trầm ngâm được kéo dài trong khi các hợp âm rải nhiều lớp và các nốt thăng dẫn gợi nhắc tới "thiên đàng phía trên" đã "rời xa".

Bản Libestraum Số 2 được dựa trên bài thơ "Cái chết ngọt ngào" của Uhland. Bản dạ khúc thứ hai trong loạt bài được tác giả cố ý cho tương phản mạnh mẽ với bản thứ nhất. Bản thứ hai nói về trải nghiệm của con người với tình yêu sinh ra từ tình yêu thể xác phù du. Tác phẩm gợi lên một cao trào kịch tính, rồi cuối cùng tiến tới một kết thúc đột ngột có phần ảm đạm. Uhland gợi ý rằng "tình yêu" này có thể giúp khán giả được đánh thức hoặc thậm chí nhìn thấy "thiên đường". Dù vậy, như các trải nghiệm thể xác, tình yêu này không thể tồn tại mãi.

Bài thơ "Hỡi tình yêu, miễn là người còn có thể" của Ferdinand Freiligrath là nền tảng cho bản dạ khúc thứ ba và cuối cùng của loạt tác phẩm, "Libestraum Số 3". Bản dạ khúc cuối cùng nói về một tình yêu vượt cả "cái chết" trong bài thơ trước. Tác phẩm nhắc nhở chúng ta hãy yêu những người thân thương đi bởi vì "sẽ có một lúc" chúng ta sẽ không còn họ nữa. Bài hát xây dựng cảm xúc đến một đỉnh cao mãnh liệt, nhưng rồi kết thúc trong một cảm giác yên bình gợi nhớ tới bản dạ khúc đầu tiên. Tác phẩm dường như chứa đựng thông điệp đầy hy vọng rằng thông qua lòng biết ơn và sự vun đắp, tình yêu thương luôn hiện hữu. Mặc dù những người thân yêu ra đi, chúng ta vẫn có thể tiếp tục tìm kiếm "tình yêu cao cả" mà chỉ đấng thiêng liêng mới có thể ban tặng.

Jeff Perkin là họa sĩ đồ họa và huấn luyện viên sức khỏe dinh dưỡng tích hợp. Có thể liên hệ với tác giả tại WholySelf.com.

Hoàng Lan biên dịch

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

SMOLINA MARIANNA/SHUTTERSTOCK

Đưa cho các cậu bé công cụ làm việc để học cách làm và định hướng tầm nhìn cho các em về công việc trong tương lai.

Đưa cho các cậu bé công cụ làm việc để học cách làm và định hướng tầm nhìn cho các em về công việc trong tương lai.

GIÁO DỤC

Nuôi dạy các bé trai trở thành những người đàn ông đích thực

Dạy để các em sau này có thể tự tin trở thành trụ cột cho gia đình theo lời khuyên của ấn bản năm 1886

ANNIE HOLMQUIST

Nếu bạn đang là một phụ nữ trẻ và mong muốn lập gia đình hoặc thậm chí bạn đã là cha mẹ hoặc là ông bà của một cô gái – chắc hẳn bạn đã từng một hoặc hai lần đặt câu hỏi sau: "Những người đàn ông tử tế đang ở đâu?"

Chắc chắn là không thiếu nam giới, nhưng dường như khó tìm ra mẫu hình đàn ông đích thực – người có thể đảm đương vai trò che chở và chu cấp cho gia đình như kiểu truyền thống.

Một phụ nữ đã nhận xét trên trang Reddit cách đây vài tháng như sau, "Mỗi lần hẹn hò, tôi phát hiện rằng người ngồi cạnh tôi là một người đàn ông hiện đại, nữ tính và yếu đuối." Việc nêu lên thực tế những người đàn ông thời nay không còn là phái mạnh không phải để phê phán họ. Thực ra, sự phê phán và hạ bệ hình ảnh người đàn ông có lẽ là một trong những nguyên nhân khiến họ trở nên yếu đuối, cùng với những nguyên nhân khác như sự chiều chuộng, môi trường mềm mỏng mà họ được nuôi dưỡng.

Vậy thì chúng ta nên nhìn về tương lai, tìm kiếm giải pháp để bảo đảm những cậu bé ngày hôm nay sẽ trở thành những người đàn ông trưởng thành trong tương lai, sẵn sàng dẫn dắt, làm việc chăm chỉ và chu toàn cho gia đình của mình. Nhưng chúng ta nên bắt đầu từ đâu?

Rất nhiều người mang giới tính nam đang ngày càng trở nên nữ tính, và những hình mẫu nam tính truyền thống đang ngày càng ít đi. Nhưng việc nhìn lại quá khứ sẽ cho chúng ta một số gợi ý hữu ích để biết cách nuôi dạy những cậu bé ngày nay trở thành những người đàn ông đích thực trong tương lai.

Tôi tìm thấy một trong những hình mẫu này trong quyển sách in năm 1886 với tựa đề "Items of Interest, Vol. 8" (Những Nội Dung Được Quan Tâm, Quyển 8). Trong phần "Đừng Đánh Giá Thấp các Cậu Bé", cuốn sách vạch ra đường hướng để dưỡng thành người đàn ông và tôi cho rằng vẫn có thể vận dụng được vào thời nay.

Có niềm tin đối với các chàng trai trẻ

Người lớn thường đối xử với các cậu như những em bé trong thời gian dài. Hãy để các cậu bé biết rằng bạn nghĩ các em là người đáng tin cậy, không phải là người vô dụng không thể làm điều gì ra trò.

Như quyển "Những Nội Dung Được Quan Tâm" mô tả, "sự tin tưởng đúng mức, những lời động viên và lời khuyên chân thành – đồng thời cho cậu bé hiểu rằng bạn tin tưởng cậu ấy theo nhiều cách khác nhau – sẽ giúp phẩm chất nam tính lớn dần trong cậu trước khi cậu trở thành một người đàn ông cả về vóc dáng lẫn tuổi đời."

Một trong những cách tốt nhất để tăng sự tự tin của một cậu bé (và sự tin tưởng của bạn vào cậu ấy) là giao trách nhiệm ngày càng lớn hơn cho cậu. Hãy để cậu ấy đạp xe với quãng đường xa hơn, để cậu chạy việc vặt cho bạn, để cậu đảm đương sửa chữa những món gì đó quanh nhà – bất kể đó là việc gì, hãy cố gắng buông tay và cho cậu ấy cơ hội vươn cao đôi cánh của mình.

Một trong những cách tốt nhất để tăng sự tự tin của một cậu bé (và sự tin tưởng của bạn vào cậu ấy) là giao trách nhiệm ngày càng lớn hơn cho cậu.

MASTER1305 VIA FREEPIK.COM

Và sau đó, hãy ngồi lại và bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cậu ấy đã thực hiện những trọng trách đó tốt như thế nào.

Hãy khuyến khích sự tò mò

Các cậu bé có khuynh hướng tự nhiên thích khám phá, quyển "Những Nội Dung Được Quan Tâm" lưu ý, khi chúng ta không chú ý tới khuynh hướng này, bạn đã bỏ lỡ cơ hội lớn giúp các cậu bé học tập và trưởng thành. Một trong những cách tốt nhất là hãy chủ động trả lời câu hỏi của các em. "Nếu bạn không trả lời những điều làm các cậu bé bối rối, bạn đang bắt các em phải tự trải nghiệm trước khi tìm được câu trả lời," ấn bản trên chủ giải.

Nói cách khác, nếu người lớn sẵn sàng giải đáp thắc mắc của các cậu bé, thì họ có thể giúp các em tránh được rắc rối, qua đó người lớn cũng không phải đau đầu trong rất nhiều trường hợp.

Để các cậu bé làm việc bằng tay

Ngày nay, chúng ta thường ngại để trẻ em sử dụng dụng cụ vì sợ các em có thể bị đứt tay hoặc gặp tai nạn nào đó. Thế nhưng việc cung cấp cho một cậu bé những công cụ làm việc – dù chỉ là một cái búa và những chiếc đinh nhỏ – sẽ giúp cậu ấy tích lũy kiến thức, đồng thời dạy cậu ấy một số phẩm chất quý giá và đem lại khái niệm về công việc trong tương lai. Quyển "Những Nội Dung Được Quan Tâm" giải thích:

Xem tiếp ***trang 16***

Mùa thu đang đến – Ngôi nhà của bạn đã sẵn sàng chưa?

SANDY LINDSEY

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Bạn hãy kiểm soát tất cả cửa sổ và những cửa ra vào xem có bị hư hỏng hay thiếu ron hay không, và sửa chữa nếu cần thiết.

Cho dù bạn có loại hệ thống nào, cuối hè đến đầu thu là thời điểm vàng để gọi một chuyên gia bảo trì và sửa chữa thường niên. Phòng cháy hơn chữa cháy.

Bạn hãy kiểm soát mái nhà – bạn có thể đã làm điều này vào mùa xuân, nhưng đây là thời điểm để làm lại.

Bạn đừng đợi đến khi nhiệt độ xuống thấp mới sửa nhà đón mùa đông đến nhé. Chuẩn bị cho mùa thu là cả một quá trình, vì thế bạn nên bắt đầu ngay khi thời tiết vẫn còn ấm.

Sớm thôi, những chiếc lá sẽ nhanh chóng thay màu. Ngày sẽ ngắn hơn, thời tiết lạnh hơn, và niềm vui mùa lễ hội là dịp để sống chậm lại và dành thời gian cho gia đình và bạn bè – chứ không phải tất bật sửa chữa nhà cửa. Cho nên bạn hãy bắt đầu ngay bây giờ bằng cách thực hiện công việc cần làm vào mỗi cuối tuần, chia nhỏ những việc khó nhằn thành những phần dễ thực hiện hơn.

Thí dụ, lần tới khi bạn ra ngoài cùng gia đình, lấy cái thang và dành chút thời gian để làm sạch máng xối. Có cái cây nào gần đó sắp rụng nhiều lá không? Đây là thời điểm thích hợp để bạn gắn nắp đậy khóa máng xối mà bạn muốn. Việc này sẽ dễ hoàn thành hơn khi bạn làm với nhạc nền là tiếng cười của lũ trẻ con.

Hệ thống sưởi ấm

Không khí lạnh sẽ tìm cách len lỏi vào nhà và làm tăng chi phí sưởi ấm của bạn. Hãy kiểm soát tất cả cửa sổ và cửa ra vào xem có chỗ nào bị hỏng hay thiếu ron không, và sửa chữa nếu cần thiết. Bạn hãy chắc chắn rằng những thiết bị chống lạnh vẫn còn tốt; có thể đây là thời điểm để thay thế. Kiểm soát các rãnh cửa sổ để tìm xem có bất kỳ bụi bẩn hay mảnh vụn nào có thể cản trở các vòng đệm không.

Nếu không có cửa sổ hai lớp hoặc cửa sổ chống bão, bạn hãy suy tính mua một bộ các miếng nhựa mỏng cách nhiệt ở cửa hàng vật liệu nhà cửa, có tính năng như một màng co dãn chèn vào giữa các rãnh cửa sổ để làm kín các khe hở. Đó là sản phẩm dùng một lần và có chi phí thấp.

Bạn cũng đừng quên kiểm soát các chỗ nối gắn thiết bị vào xung quanh tường nhà mà bạn thường ít để ý, ví như khung gắn máy lạnh.

Bạn kiểm soát mái nhà nữa nhé – có thể bạn đã làm vào mùa xuân, nhưng đây là thời điểm làm lại việc đó. Tìm những viên ngói bị lỏng hoặc chỗ hư hỏng khác, và cụ thể hãy chú ý đến ống khói. Đây cũng là thời điểm để thuê một người dọn ống khói để loại bỏ những cặn hóa chất hoặc những ổ chim, để bảo đảm rằng mọi thứ sẵn sàng và an toàn khi bạn nhóm ngọn lửa sưởi ấm của mình. Ngoài ra hãy suy tính đặt thêm lớp cách nhiệt trên gác mái, đặc biệt nếu ngôi nhà của bạn đã cũ.

Giữ cho nhà cửa ấm áp

Bạn cũng cần thay thế bộ lọc lò sưởi hoặc hệ thống HVAC (điều hòa không khí và sưởi ấm) của bạn. Kiểm soát máy sưởi (heater) của mình ngay bây giờ bằng cách cho máy chạy trong vòng 15 phút. Kiểm soát bất kỳ ống lò sưởi hoặc ống dẫn HVAC để bảo đảm rằng tất cả đều được kết nối tốt và tình trạng vẫn hoàn hảo. Rọi đèn vào nơi đưa không khí vào nhà (nơi bạn thay miếng lọc không khí) hoặc ống thông gió thuận tiện trong phòng và xem điều gì đang xảy ra trong đó. Chúng có thể cần được một người thợ chuyên nghiệp làm sạch.

Nếu tài chính cho phép, bạn hãy suy tính việc đầu tư vào một bộ điều nhiệt được kết nối với Internet.

Nếu như bạn sử dụng lò sưởi kiểu dàn tản nhiệt (radiator heat), bạn có thể muốn dành chút thời gian và suy tính việc mua thêm những tấm phản xạ nhiệt để đẩy hơi nóng trở lại căn phòng nhằm tăng hiệu quả. Trước khi bạn mở hệ thống, hãy xả lò hơi theo hướng dẫn của nhà sản xuất để loại bỏ những cặn bã còn sót lại khi không sử dụng vào mùa hè. Kiểm soát bằng mắt thường các đường ống bị rỉ sét, sau đó mở lên 15 phút, lắng nghe những âm thanh khác thường là điều cần thiết của người sửa chữa.

Cho dù bạn có loại hệ thống nào, cuối hè đến đầu mùa thu là thời điểm vàng để gọi một chuyên gia bảo trì và sửa chữa thường niên. Dự phòng vẫn luôn là điều tốt bạn à.

Nếu tài chính cho phép, bạn hãy suy tính việc đầu tư vào một bộ điều khiển trung tâm được kết nối với internet (Wi-Fi thermostat), cung cấp nhiều cách lập trình khác nhau, bao gồm các cài đặt sẵn hàng ngày và chức năng tắt tiện lợi và có thể điều khiển từ xa; vì thế bạn có thể tiết kiệm tiền bằng cách mở máy sưởi khi bạn đang trên đường về hoặc tắt khi bạn đột nhiên được mời ra ngoài ăn tối và không ở nhà một thời gian.

Cuối cùng, hãy bật chức năng đảo chiều bất kỳ quạt trần nào để thổi không khí ấm trở lại căn phòng.

Nguồn cung cấp nước

Những ống nước đặt ở gác mái, chỗ ao cá, tầng hầm, nhà để xe, và gần những bức tường bên ngoài dễ bị đóng băng khi nhiệt độ giảm xuống dưới 32 độ F. Bạn hãy bọc lại bằng băng nhiệt điện và lớp xốp cách nhiệt. Bảo vệ ống bên ngoài bằng cách tắt nguồn cấp nước trong nhà và sau đó xả sạch; hoặc, nếu bạn muốn giữ lại tiếp tục sử dụng, hãy bọc bằng một lớp vỏ cách nhiệt được thiết kế đặc biệt.

Máy nước nóng hoạt động suốt mùa đông, thế nên bạn nhớ bọc lại bằng vật liệu cách nhiệt. Trước tiên bạn kiểm soát máy, nếu máy đã được bọc cách nhiệt rồi thì lớp cách nhiệt thứ hai có thể trở thành mồi cháy nguy hiểm. Đừng bao giờ bọc máy nước nóng theo nhu cầu bằng lý do tương tự. Bạn hãy xả toàn bộ hệ thống theo hướng dẫn của nhà sản xuất để loại bỏ những mảng bám tích tụ lâu ngày có thể làm giảm hiệu suất và tuổi thọ của thiết bị.

Nếu bạn ngắt nước theo mùa [không dùng nước một thời gian], ví dụ như làm cho nhà nghỉ dưỡng, bạn sẽ cần tắt hệ thống nước của ngôi nhà và xả các ống nước. Hãy xả nhà vệ sinh vài lần và xả nước tất cả thiết bị. (Chú ý: bạn không bao giờ nên ngắt nước của hệ thống phun nước chữa cháy.)

Một cách khác là bạn sử dụng một hệ thống chống đông nước không độc hại. Sử dụng theo hướng dẫn, và đừng quên sử dụng trong bồn cầu, hộp chứa nước trên bồn cầu, bồn nước và bồn tắm. Ngôi nhà của bạn giờ đây đã được bảo vệ suốt mùa đông.

Tạm biệt mùa hè

Đồ nội thất trước hiên nhà, vòi nước cao su, khu trò chơi và các trụ bóng rổ cần được chuyển vào nhà bởi vì thời tiết xấu. Đây là điều bạn cần làm với những thứ còn lại.

Bảo trì bàn gỗ

Chiếc bàn gỗ của bạn đã bắt đầu nứt thì nó có thể trông tệ hơn vào mùa xuân tới. Vì vậy, bạn hãy chà sạch bằng xà bông rửa chén và nước rồi để khô. Bạn cũng cần sơn một lớp bóng và niêm phong lại; Sản phẩm 2-trong-1 cũng nên được sử dụng nhằm tiết kiệm thời gian.

Vệ sinh hồ bơi

Bạn hãy làm sạch hồ bơi và hạ thấp mực nước khoảng 18 inches (45 cm) so mực nước trước đây, để chừa giãn nở khi nước trong hồ bơi đóng băng. Bạn thêm viên winter pill [dùng để khử trùng, tương thích với tất cả các bể mặt hồ bơi] để ổn định các chất hóa học trong hồ, sau đó đậy [tấm bạt] che chúng lại. Xả các máy bơm nước hồ bơi, máy nước nóng và các thiết bị khác rồi cất chúng trong nhà.

Những đồ vật có chứa nước

Bạn xả nước tất cả các đài phun nước ngoài trời và ao cá. Nếu có thể, bạn đem máy bơm nước vào trong; nếu không được hãy cho hợp chất chống đông không độc hại (non-toxic plumbing antifreeze) vào máy bơm và các đường ống thoát nước đã xả nước. Che đài phun nước bằng vật liệu nào đó không phải bằng nhựa, thông thoáng để ngăn sự đóng băng từ bên trong.

Minh Chi biên dịch

Nuôi dạy các bé trai trở thành những người đàn ông đích thực

Tiếp theo từ ***trang 15***

"Đưa cho cậu ấy công cụ, và để cậu ấy tìm hiểu xem mình có thích nghề ấy hay không... Nếu một cậu bé thấy rằng mình có thể làm một vài đồ đạc bằng tay, cậu ấy sẽ có xu hướng tự mình thực hiện những việc khác. Việc lập kế hoạch cho những việc cần làm là một sự rèn luyện và có ý nghĩa giáo dục to lớn lớn đối với cậu.

Lợi ích và hạnh phúc trong tương lai của cậu bé phụ thuộc vào môi trường xung quanh khi cậu ấy còn bé. Khi đến giai đoạn cậu ấy có nghĩa vụ phải lựa chọn nghề nghiệp hoặc theo ngành kinh doanh nào, thì điều vô cùng quan trọng là cậu ấy không nên lựa chọn sai lầm. Và nếu khi còn trẻ, cậu ấy đã yêu thích một ngành nghề cụ thể nào đó, thì việc lựa chọn nghề nghiệp hoặc công việc kinh doanh sẽ dễ dàng hơn rất nhiều."

Đừng cho rằng cậu ấy là "bản sao" của bạn

Cha mẹ đương nhiên muốn các con trai theo con đường của mình. Có mong muốn đó cũng không sao, nhưng miễn là điều ấy không khiến các bậc cha mẹ nghĩ rằng con trai họ sẽ quan tâm (hoặc không) đến một hoạt động nào đó chỉ vì cha mẹ của các em có hứng thú (hoặc không) đến hoạt động đó.

Quyển "Những Nội Dung Được Quan Tâm" khuyến khích chúng ta: "Đừng làm cậu ấy nản lòng – như các bậc cha mẹ thường làm – bằng cách nói: 'Ồ, con cố gắng làm gì với dụng cụ đó cũng vô ích thôi. Cha/mẹ không hứng thú với việc này và dĩ nhiên con cũng vậy thôi.'"

Điều này có vẻ đơn giản và thẳng thắn nhưng trong thời đại mà trẻ em luôn được bao bọc, bảo vệ, được đặt trước mặt điện thoại hoặc trò chơi điện tử để giải trí, hoặc được khuyến khích chuyển sang giới tính khác, thì ý tưởng cho phép các bé trai học hỏi và phát triển theo cách truyền thống có vẻ xa lạ – và thậm chí có thể nguy hiểm.

Tuy nhiên, chúng ta cần nhớ rằng những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống sẽ đến. Và những thời điểm khó khăn cần những người đàn ông đích thực tiến lên phía trước và là người làm chủ tình huống.

Sao bạn không chuẩn bị cho con trai mình trở thành một trong số ít những người đàn ông đích thực sẵn sàng cho những giai đoạn đầy thử thách đó? Bằng cách làm như vậy, cậu ấy sẽ có thể dành sức lực của mình để dẫn dắt người khác vượt qua những thời điểm khó khăn, thay vì chỉ cố gắng đương đầu và chăm sóc bản thân.

Và điều đó nghe có vẻ như là một chiến thắng, không chỉ cho con trai bạn mà còn cho vô số người khác.

Annie Holmquist là biên tập viên của trang Intellectual Takeout và biên tập viên trực tuyến của trang Chronicles Magazine.

Quỳnh Chi biên dịch

Cạo râu: Nghệ thuật làm đẹp khuôn mặt

Cho dù quý ông thích gương mặt mày râu nhẵn nhụi hay râu rậm như rừng, thì cạo râu chính là một phần của công việc chăm sóc râu tóc

BILL LINDSEY

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Cạo râu là công việc hàng ngày (hoặc có lẽ không thường xuyên như vậy) thường được các quý ông thực hiện mà không cần dẫn do nhiều. Tuy nhiên, đàn ông có thể biến việc này thành một thông lệ buổi sáng khiến bản thân tràn đầy năng lượng và làm cho mình trông rất sáng giá.

Vài dòng về lịch sử dao cạo

Các nhà sử học cho biết rằng cách đây 100,000 năm, con người đã sử dụng những vỏ sò làm nhíp để loại bỏ những sợi lông không mong muốn. Khoảng 40,000 năm sau đó, một người thượng cổ tên Og nhận ra rằng ông có thể mài bén vỏ sò hoặc sử dụng những con dao bằng đá để cạo râu. Điều này thể hiện một bước tiến to lớn trong việc cắt tỉa râu mặt.

Các nhà khảo cổ học đã phát hiện những dao cạo râu bằng đồng thau trong các kho mộ cổ của người Ai Cập có niên đại khoảng 1,500 năm trước Công Nguyên, và Alexander Đại đế được ghi công trong việc ra lệnh cho binh lính cạo râu để bớt đi một nguy cơ có thể bị kẻ thù "tóm cổ" trong chiến trận. Ở Thổ Nhĩ Kỳ, người ta cấm cạo râu cho tới khi Quốc vương Suleyman lên ngôi năm 1520; chẳng bao lâu sau đó, những người thợ hớt tóc đã tiên phong trong phương pháp nhổ râu bằng cách dùng sợi chỉ cột quanh cọng râu và bứt ra.

Sheffield của Anh quốc được ghi nhận là công ty đã chế tạo ra dao cạo thẳng có lưỡi làm bằng thép đầu tiên vào năm 1680. Loại dao cạo này là dụng cụ cạo râu phổ biến nhất cho đến khi lưỡi dao cạo an toàn bằng thép dập được ông King Camp Gillette người Mỹ phát minh khoảng năm 1901. Không lâu sau, loại dao cạo an toàn này trở nên vô cùng phổ biến, hữu ích, và chẳng còn nghi ngờ gì nữa, đã được cung cấp cho quân nhân Mỹ trong cả hai thế chiến.

Vào những năm 1970, dao cạo dùng một lần được giới thiệu đến người dùng với lưỡi dao có thể được thay thế và là dụng cụ cạo râu được sử dụng rộng rãi nhất hiện nay.

Đối với nhiều người, việc học cạo râu bắt đầu ở tuổi dậy thì. Lý tưởng nhất là có sự giúp đỡ của một người có kinh nghiệm như cha hoặc anh trai đứng bên cạnh với cây bút chì styptic [bút cầm máu là một loại dụng cụ y tế chuyên dụng có thể mua được tại các nhà thuốc].

Các kỹ thuật hớt tóc truyền thống có thể biến việc cạo râu thành một trải nghiệm thích thú.

Một chiếc bát và chổi chải râu truyền thống chắc chắn là vật dụng thiết thực, và cũng có thể là cách trang trí nội thất phòng tắm.

Vài gợi ý khi cạo râu

Chuẩn bị da mặt

Với cả hai phương pháp cạo, ướt và khô, có các bước cần nắm vững trước khi để dao cạo chạm vào da.

Nếu cạo khô, hãy bảo đảm rằng da mặt và dao cạo càng khô càng tốt, và sử dụng bột phấn phủ hoặc kem dưỡng trước khi cạo để da khô ráo, và giúp râu dựng lên cho dễ cạo.

Với nhiều người, quy trình cạo ướt gồm rửa mặt với nước ấm trước, rồi thoa lên một lớp bọt cạo râu, và dùng dao cạo một lần lướt qua vùng da cần cạo. Như vậy khá là hiệu quả, nhưng dưỡng như cũng còn có chỗ chưa được như ý. Phương pháp cạo râu ướt "đúng cách" có nhiều bước, nhưng hiệu quả rất tuyệt vời khi tất cả đều được làm kỹ càng.

Để bảo đảm cho việc cạo được thoải mái nhất và loại bỏ phần râu sát da nhất, bạn cần săn sóc da mặt, và chuẩn bị dao cạo càng bén càng tốt. Chúng ta hãy bắt đầu làm ẩm phần da nhiều nhất có thể để tạo độ trơn cho lưỡi dao lướt ngang qua. Cạo râu ngay sau khi tắm nước nóng là một cách hay để làm ẩm da. Da mặt cần phải sạch sẽ; tốt nhất là bạn dùng xà bông dành cho da mặt, không nên dùng loại xà bông thường vì có thể loại bỏ chất dầu tự nhiên và làm khô da quá mức. Bạn sử dụng nước nóng để làm giãn nở lỗ chân lông, làm mềm lớp râu thô ráp bên ngoài, và giúp loại bỏ da chết. Bí quyết là thực hiện các công đoạn này một cách nhẹ nhàng, và không dùng loại khăn lau có thể gây kích ứng da. Cách làm đúng là bạn rửa mặt kỹ và đắp lên mặt một chiếc khăn đã ngâm nước nóng trong 30 giây. Một lựa chọn dễ dàng hơn là thoa dầu xả lên mặt khi tắm xong.

Bọt cạo râu

Bọt cạo râu trong lon chắc chắn có hiệu quả. Tuy nhiên, theo ông Derek Dodds là chủ của thương hiệu Naked Armor – nhà cung cấp các sản phẩm làm đẹp, bạn có thể nâng cấp việc cắt tỉa râu của mình theo kiểu cũ: Đó là sử dụng một bát sứ cạo râu có hai lớp, một bàn chải, và một cục xà bông. Làm ướt bàn chải trong nước nóng và đánh bông xà phòng lên để có lớp bọt dày đặc. Kế tiếp, bạn thoa nhiều lớp bọt lên mặt theo vòng tròn để chạm đến từng sợi râu, và dùng thêm một chổi chải râu để có thêm tác dụng tẩy tế bào chết.

Dao cạo râu

Sau đó, bạn hãy chọn loại dao cạo cho mình. Công nghệ đã cung cấp cho chúng ta nhiều chọn lựa để cạo ướt gồm có dao cạo an toàn, dao cạo nhiều lưỡi, hoặc dao cạo thẳng. Loại dao cạo thẳng được cả thợ cắt tóc và sát thủ ưa chuộng, nghe có vẻ ngược đời; họ đều gọi đó là dao cạo kiểu gập. Không giống như loại dao nhiều lưỡi có thể lùi lại một chút dưới da, dẫn đến những vết ngắn và cọng râu sót vẻnh lên, dao cạo thẳng cạo phần râu ngay trên bề mặt đem đến một trải nghiệm cực kỳ trơn láng, không gây bực dọc.

Chỉ cần nghĩ đến dùng dao cạo thẳng vào mặt và cổ họng có thể làm chúng ta nhụt chí, nhưng rất nhiều thợ cắt tóc sử dụng cách này hàng ngày, tổ tiên của chúng ta cũng giống vậy – họ đã xoay sở đủ khéo để chúng ta có mặt hôm nay. Để hiểu rõ hơn về cách sử dụng dao cạo thẳng, bạn hãy đọc bài viết của hãng Naked Amor có nhan đề "The Modern Art of Shaving", (Nghệ thuật Cạo râu Hiện đại), trong đó chú trọng đến những kiến thức căn bản nhất về cạo râu ướt. Bài viết cung cấp một quy trình được giải thích chi tiết, dễ hiểu, đồng thời còn khuyên những người mới bắt đầu hãy thực hành chỉ trên một vùng da mặt, rồi dần dần lan rộng ra cho đến khi họ tự tin có thể cạo nguyên mặt.

Nào, các quý ông hãy cùng đánh bọt xà bông lên thôi!

Bill Lindsey là tác giả từng đạt giải thưởng, đến từ Nam Florida. Ông viết bài về các chủ đề bất động sản, xe hơi, đồng hồ, tàu thuyền và du lịch.

Nam Anh biên dịch

Khi nói đến cạo bằng kem cạo râu (cạo ướt), chúng ta có các lựa chọn công nghệ bao gồm dao cạo an toàn và dao cạo thẳng.

Loại dao cạo an toàn này đã ra đời từ năm 1901 và vẫn là một lựa chọn rất phổ biến để cắt tỉa râu mặt.

Một bí quyết nhỏ để cạo râu thoải mái nhất là sử dụng khăn lau không gây kích ứng da.

Sản phẩm 'sau cạo râu' không chỉ đem đến mùi thơm dễ chịu; các chất làm se làm lành các vết xước nhỏ, se lỗ chân lông, và giúp loại bỏ vi khuẩn.

Cho dù bạn sử dụng loại lưỡi dao nào đi chăng nữa, một chiếc bát chứa kem cạo râu, một chút nước nóng, và một chổi chải râu có thể tạo ra bọt tốt hơn bất cứ thứ gì được lấy ra từ một cái lon.

KHÁM PHÁ

Bức tranh khảm thời La mã 1,700 năm tuổi và dinh thự cổ được phát hiện tại Anh quốc

MICHAEL WING

ALL PHOTOS COURTESY OF UNIVERSITY OF LEICESTER ARCHAEOLOGICAL SERVICES

Jim Irving và gia đình đang đi dạo nơi trang trại của cha mình ở Rutland thì phát hiện một vài mảnh gốm cổ nằm rải rác trên mặt đất. Lúc ấy, anh không ngờ việc truy tìm theo những mảnh gốm đó lại dẫn đến sự phát hiện một bức tranh khảm thời La Mã khoảng 1,700 năm tuổi – khắc họa anh hùng Achilles và Cuộc chiến thành Troy (sử thi Iliad) – và những tàn tích của một dinh thự cổ.

Do phát hiện vết tích này trong thời gian phong tỏa vì dịch bệnh năm 2020, anh Irving đã truy cập hình ảnh từ vệ tinh và phát hiện ra một vết cắt. Sau khi khảo sát sơ bộ, anh ấy đã liên lạc với nhóm Historic Environment tại Hội đồng hạt Leicestershire. Rồi nhóm này liên lạc với Dịch vụ khảo cổ Đại học Leicester (ULAS) để khai quật khu vực.

Anh Irving thuật lại với Đại học Leicestershire: "Chỉ vài tuần sau khi khám phá ra thì chúng tôi đã mời được chuyên gia đến làm việc tại điểm [khảo cổ] này.' Và anh cũng có thể làm việc cùng với các nhà khảo cổ tại hiện trường.

Vì sự hiếm có của phát hiện này, Cơ quan Lưu trữ Lịch sử Anh Quốc đã kêu gọi được nguồn quỹ để có thể khai quật điểm khảo cổ này ngay tức thì. Họ bắt đầu bằng việc làm sạch kỹ lưỡng bức khảm La Mã. Trong một tuyên bố, phó giám đốc của ULAS John Thomas cho rằng: "Khi những hiện vật đầu tiên lộ ra, cảm giác thật là vô cùng sửng sốt, và chúng ta đã đối diện với quá khứ theo đúng nghĩa đen."

Các nhà nghiên cứu đã sớm phát hiện ra một bức tranh khảm La Mã độc đáo, có niên đại từ thế kỷ thứ ba đến thứ tư, là cổ vật đầu tiên thuộc loại này được tìm thấy ở Anh. Bức tranh khắc họa những cảnh ở phần cuối cuộc chiến thành Troy như những gì được miêu tả trong tác phẩm kinh điển của Homer. Với một số khung hình minh họa trình tự của câu chuyện, bức tranh khảm này gần giống như một cuốn truyện tranh.

Phần đầu là hình ảnh á thần chiến binh Hy Lạp Achilles đối mặt với hoàng tử Hector của thành Troy trên chiến trường. Cả hai đều cưỡi trên những cỗ xe được những con ngựa có màu sắc khác nhau kéo. Trong khung hình thứ hai, Hector đã chết, và đang bị lôi theo sau Achilles – người đang cưỡi chiến xa và tay cầm một chiếc khiên màu đỏ. Cảnh thứ ba và cũng là cuối cùng cho thấy thi thể của Hector được vua cha Priam chuộc lại với khối lượng vàng nặng bằng thi thể. Một nhân vật tại trung tâm bức tranh đang gánh một chiếc cân lớn trên vai với vàng ở một bên, còn bên kia là xác chết vô hồn của Hector.

Do tấm cỡ lớn dần, kinh phí được rót vào nhiều hơn, nên các cuộc khảo sát từ trường và radar xuyên lòng đất (GPR) đã được thực hiện. Những kỹ thuật này đã giúp hiển lộ một khu dinh thự La Mã trải rộng xa hơn cấu trúc chứa bức tranh

Nơi phát hiện Tranh khảm Rutland và dinh thự cổ ở vùng lân cận.

Các thành viên của nhóm từ ULAS / Đại học Leicester trong quá trình khai quật bức tranh.

khảm và cả một khu nông trại cổ đại có rào góc cạnh bao quanh. Vào ngày 25/11/2021, bức tranh khảm độc đáo quý hiếm và khu vực xung quanh dinh thự này đã được tuyên bố là đài tưởng niệm Scheduled Monument.

Ông Thomas cho biết: "Một cuộc khảo sát địa vật lý và giám định khảo cổ cho thấy dinh thự được một dãy tòa nhà bao quanh. Đó là những khu vực tựa như chuồng trại có lối đi; những kiến trúc hình tròn và có thể là nhà tắm; tất cả đều được đường mương phân ranh giới."

Ông tin rằng chủ nhân của tòa dinh thự đã được giáo dục rất tốt theo lối học thuật kinh điển lúc bấy giờ nên muốn gây ấn tượng cho khách đến viếng. Ông nói: "Dinh thự La Mã đó có thể đã là một nông trang thượng lưu cùng với cảnh quan của riêng nó. Những gì chúng ta có thể biết từ phong cách và chất lượng cao của bức tranh là các chủ nhân của chúng phải là người được giáo dục theo lối cổ điển, và họ mong muốn truyền đạt nội hàm của nền giáo dục đó đến với bạn bè của mình. Hoặc đó có lẽ là cách mà họ phô bày kiến thức của mình."

Điều thú vị là những nghiên cứu về văn học cổ đã phát hiện ra rằng cảnh từ bức tranh khảm La Mã trên thực tế là kết cuộc khác với sử thi Iliad. Trong bản gốc, Achilles từ chối trả lại thi thể của Hector – ngay cả khi được đề nghị với khối lượng vàng tương đương thi thể của Hector. Và phương án thay thế này có thể là một bản cải tiến của nhà viết kịch vĩ đại người Athen – Aeschylus. Ngày nay có rất ít tác phẩm của ông còn sót lại. Người La Mã, theo ULAS, hẳn đã biết về truyền thuyết này – ngay cả vào thời hơn 1,700 năm trước ở vùng nông thôn Rutland.

Bức vẽ đầu tiên hiển thị cuộc đấu tay đôi giữa Hector và Achilles.

Bức vẽ chính giữa miêu tả Achilles chiến thắng đang kéo lê xác Hector phía sau chiến xa.

Bức tranh cuối cùng mô tả sự việc dùng lượng vàng nặng bằng thi thể của Hector để đổi lấy xác Hector.

Ông Michael Wing là một tác giả, biên tập viên sống tại Calgary, Canada. Ông viết về văn hóa, mối quan tâm của con người và tin tức thịnh hành.

Song Ngư biên dịch

ẨM THỰC

'French fries' – Khoai tây chiên có thực sự đến từ Pháp?

TRẦN ĐÌNH

JCOMP VIA FREEPIK

Thông thường, tên gọi của các món ăn sẽ có một câu chuyện rất thú vị phía sau. Nếu hiểu rõ tên của món ăn, chúng ta có thể cảm nhận được lịch sử sống động trên đầu lưỡi, cũng như sức hấp dẫn của những món ăn ngon này.

Tổng thống Hoa Kỳ thích khoai tây chiên

Khoai tây chiên, một món ăn vừa ngon vừa đầy đủ mùi vị, là món ngon bình dân ở rất nhiều quốc gia. Ngoài việc ăn với muối, khoai tây chiên còn có thể được ăn với tương cà, giấm, sốt mayonnaise hay các món đặc sản địa phương. Tuy nhiên, món khoai tây chiên mà mọi người yêu thích lại có những tên gọi khác nhau ở những vùng miền khác nhau!

Ở Hoa Kỳ và gần như toàn bộ Canada, khoai tây chiên được gọi là "french fries" hoặc viết Hoa "French fries"; trong cuộc sống hàng ngày, chúng được gọi đơn giản là "fries" – khoai tây chiên. Tại sao trong tên gọi của khoai tây chiên lại có từ "French"?

Nhiều người cho rằng điều này là do Tổ phụ của Hoa Kỳ Thomas Jefferson – người là Đại sứ tại Pháp từ năm 1785 đến năm 1789 – thích ăn khoai tây chiên. Đây là món ăn phổ biến ở Pháp vào thời điểm đó và ông đã đem món ăn này trở về Hoa Kỳ.

Vào năm 1802, trong một bữa tối ở Tòa Bạch Ốc, ông Thomas Jefferson, khi ấy là Tổng thống thứ ba của Hoa Kỳ, đã gọi khoai tây chiên là "khoai tây được phục vụ kiểu Pháp". Sau này, món "French fried potatoes" (khoai tây chiên kiểu Pháp) dần được biết đến với cái tên "French fries"!

Trên thực tế, ở các quốc gia nói tiếng Anh khác bao gồm Vương quốc Anh, Úc, Nam Phi, Ireland, New Zealand, v.v., tên phổ biến hơn của món ăn này là "chips", chẳng hạn như món cá và khoai tây chiên nổi tiếng được gọi là "Fish and chips". Ấn Độ từng chịu sự thống trị của Anh, vậy nên về cách gọi cũng bị ảnh hưởng, họ gọi khoai tây chiên là "finger chips".

Chưa rõ ai đã phát minh ra khoai tây chiên

Vậy khoai tây chiên có thực sự do người Pháp phát minh ra không? Đây là một câu hỏi hóc búa trong lịch sử của ngành ẩm thực. Pháp và các quốc gia nói tiếng Pháp gọi khoai tây chiên là "Pommes frites" hoặc đơn giản là "frites". Tuy nhiên, cả Pháp và Bỉ đều khẳng định họ là "quốc gia phát minh ra món khoai tây chiên". Trong nhiều năm qua, cả hai bên đều đưa ra những trích dẫn tài liệu, nhưng đều thiếu bằng chứng chắc chắn.

Bỉ, một quốc gia yêu thích món khoai tây chiên, từng đề nghị UNESCO công nhận khoai tây chiên là "di sản văn hóa phi vật thể" của đất nước này, nhưng cho đến nay vẫn chưa được chấp thuận.

Tuy nhiên, Bỉ không bỏ cuộc. Họ không chỉ thành lập Bảo tàng Khoai tây chiên, Hiệp hội Khoai tây chiên Quốc gia, mà còn chỉ định ngày 01/08 là "Ngày Quốc tế Khoai tây chiên của Bỉ". Hàng năm tại Bỉ, từ ngày 01-07/12 là "Tuần lễ khoai tây chiên quốc gia", và giống như rất nhiều món ăn truyền thống của Âu Châu, họ cũng đặt ra các tiêu chuẩn chất lượng nghiêm ngặt, khiến cho khoai tây chiên của Bỉ trở thành món đặc sản nhất định phải nếm thử cho du khách.

Trong những năm gần đây, Bỉ cũng luôn thúc đẩy việc đổi tên "French fries" thành "Belgian fries". Phải chăng vào một ngày nào đó trong tương lai, món khoai tây chiên mà chúng ta quen thuộc sẽ lại đổi tên lần nữa!

Xuân Hoàng biên dịch

ẨM THỰC

6 món ngon nổi tiếng không thể bỏ qua khi đi du lịch

THÁI NHÃ

Khi đi du lịch thế giới, chắc hẳn bạn sẽ muốn thưởng thức các món ăn địa phương truyền thống. Dưới đây là sáu món ngon mà bạn không nên bỏ qua.

Mạt Lệ biên tập
Xuân Hoàng biên dịch

1 Ramen Nhật Bản

Người ta nói rằng Ramen của Nhật có nguồn gốc từ Trung Quốc, nhưng sau quá trình phát triển, Ramen Nhật Bản đã hình thành nên nét đặc trưng và độc đáo riêng. Món ăn này không chỉ được ưa chuộng ở Nhật Bản mà còn nổi tiếng trên thế giới.

Ramen Nhật Bản có rất nhiều loại; với nước súp, nguyên liệu và sợi mì khác nhau sẽ tạo nên hương vị Ramen khác nhau. Đặc biệt, nước súp là phần quan trọng quyết định hương vị của một món Ramen Nhật Bản. Món Ramen cổ điển thường thấy của Nhật Bản là "Ramen nước tương" với nước súp là nước tương thêm nước xương gà; nguyên liệu gồm thịt xá xíu thái mỏng, măng khô, hành lá xắt nhỏ, và trứng kho kiểu Nhật.

Một loại Ramen cổ điển khác là "Tonkotsu Ramen" (Ramen xương heo), sử dụng nước súp màu trắng đục làm từ xương heo; nguyên liệu là thịt xá xíu, mộc nhĩ, rong biển, v.v. "Miso ramen" thì lấy xương heo và rau củ chế làm nước dùng rồi trộn với miso; hương vị của nó đậm đà và rất được yêu thích.

Khi thưởng thức Ramen Nhật Bản, bạn hãy dùng thìa để nếm nước dùng nguyên vị vì đây là yếu tố quyết định hương vị của Ramen; sau đó thêm gia vị tùy theo sở thích của mình. Vì Ramen của Nhật là mì súp nên tốt nhất nên ăn càng sớm càng tốt; để quá lâu mì sẽ bị mềm và kém ngon.

2 Pad See Ew của Thái

Pad See Ew là món ăn đường phố rất được yêu thích ở Thái Lan, cũng là loại mì xào phổ biến nhất ở đất nước này.

Nguyên liệu sử dụng là sợi hủ tiếu Thái Lan (Sen Yai), thịt bò, tỏi, cải xoăn, v.v., và gia vị là nước tương đặc trưng của Thái Lan. Trong quá trình xào sẽ khiến mì có mùi thơm của gia vị; khi ăn có thể cảm nhận được vị ngọt, mặn và thơm; chính hương vị này đã thu hút rất nhiều thực khách.

Làm thế nào để có hương vị này? Điều quan trọng là gia vị và nhiệt. Nước tương đen trong gia vị được dùng để tạo màu, và làm vị ngọt thịt urami; ngoài ra thêm đường, dầu hào, và giấm để cân bằng hương vị mặn ngọt. Trộn đều các nguyên liệu này với nhau, khi xào với sợi hủ tiếu (hoặc bánh phở) sẽ làm nên hương vị của món ngon này.

3 Phở bò Việt Nam

Phở bò có thể được xem là món ăn tiêu biểu của ẩm thực Việt Nam, đồng thời cũng là món ăn được người Việt yêu thích. Món ăn công phu với nhiều loại nguyên liệu này cũng đã sớm được yêu thích từ lâu ở Bắc Mỹ.

Món ăn này gồm nhiều nguyên liệu, bao gồm các loại gia vị khô như tiểu hồi, đinh hương, hạt tiêu đen, thảo quả, quế, đại hồi... Sau khi được nướng hoặc chiên thơm thì cho cùng xương bò và gân bò để nấu. Để nấu nước dùng phải mất ít nhất 4–5 tiếng đun sôi (gân bò cần vớt ra trước); cuối cùng cho thịt bò viên vào nấu chín. Khi trụng phở xong thì cho nước dùng vào, sau đó thêm rau mùi, lá húng, chanh, v.v.

4 Cacio e pepe của Ý

Cacio e pepe (Mì Ý phô mai hạt tiêu đen) được biết đến như một món mì Ý kinh điển. Cacio e pepe có nghĩa là "pho mát và hạt tiêu"; vì vậy nguyên liệu cho món mì này khá đơn giản: mì Ý sợi nhỏ, tiêu đen, và hai loại pho mát bào là Pecorino Romano và Parmesan.

Với nguyên liệu đơn giản như vậy và không có rau hoặc thịt, làm thế nào món ăn đó có thể trở nên nổi tiếng? Trước hết, sợi mì phải mỏng làm theo kiểu truyền thống từ trứng, sợi mì phải dai; thứ hai là hạt tiêu đen phải tươi mới xay thành hạt thô. Một điều quan trọng nữa là khi hạt tiêu đen kết hợp với pho mát tạo nên một hương vị tuyệt vời. Đây có lẽ là lý do lớn nhất khiến mọi người yêu thích món mì này.

5 Mì xào xì dầu kiểu Hồng Kông

Có rất nhiều loại mì xào kiểu Trung Quốc, nhưng món mì xào kiểu Hồng Kông này sở hữu hương vị kinh điển, rất phổ biến trong các quán ăn địa phương, và cũng được người ngoại quốc săn lùng.

Món mì xào kiểu Hồng Kông này là Mì xào xì dầu (hay Mì xào Khu phố kiểu Hồng Kông). Nguyên liệu sử dụng đều là những nguyên liệu rất phổ thông, nhưng cần kết hợp hợp lý thì mới có thể làm nên hương vị đích thực của món mì này. Sợi mì được làm từ sợi mì khô chuyên dùng để xào. Các nguyên liệu đi kèm cũng khá tinh tế, bao gồm giá cắt đầu đuôi, lá hẹ cắt khúc, hành tây thái hạt lựu, gừng băm nhỏ, hành khô, và hạt mè trắng; đôi khi cũng có thịt xào theo yêu cầu. Gia vị bao gồm nước tương, dầu hào, dầu mè, đường nâu, v.v.

Món mì xào này có ngon hay không liên quan đến độ khô của sợi mì. Nếu mì quá ẩm thì sợi mì sẽ bị nhão và mùi vị không ngon. Vì vậy, cần kiểm soát độ ẩm, cũng như độ mềm, cứng của sợi mì xào. Sợi mì nấu theo kiểu truyền thống sẽ khô hơn và có màu của nước tương; kết hợp với vị umami của các món ăn kèm, thì dầu là các món ăn chay thì cũng rất ngon miệng.

6 Japchae Hàn Quốc

Japchae (Miến trộn Hàn Quốc) thường được sử dụng như một món ăn kèm. Món miến cổ điển của Hàn Quốc này thực chất được làm từ một loại miến khoai lang kết hợp với các món ăn kèm khác nhau. Thành phần của nó gồm các loại sợi, bao gồm miến sợi khoai lang, sợi thịt gà xé, cà rốt bào sợi, ớt xanh thái sợi, hành lá thái sợi, và nấm hương thái sợi sau khi ngâm.

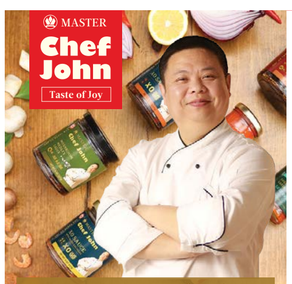
Món ăn này đôi khi được xào với thịt heo hoặc thịt bò xé nhỏ, nhưng cũng có thể chỉ là món thuần chay. Món này cũng có thể dùng làm món chính thanh đạm, vừa ngon miệng lại tốt cho sức khỏe, dù là ăn nóng hay ăn nguội.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

PHO Old Town
PHO OLD TOWN
VIETNAMESE NOODLE & GRILL
25551 KINGSLAND BLVD.
SUITE B102, KATY, TX 77494
(832) 437-4519
OPEN NOW
BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM - 8PM
FRI-SAT: 11AM - 9PM
SUNDAY: CLOSED

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

MASTER Chef John
Taste of Joy



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

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO
Hương vị Hồng Kông nổi bật
Umami ngon trong chai

Nước sốt đầu ớt đỏ
Thật nhiều hương vị
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay
Được pha trộn điều luyện và linh hoạt
Không thể thiếu cho các món chiên

Được điều chế theo từng phần nhỏ
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VỊ

Sản xuất tại CANADA

Có bán tại:
MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

DU LỊCH

Tản bộ ở vùng nông thôn Nhật Bản để hiểu về tâm hồn của xứ sở Phù Tang

FYLLIS HOCKMAN

Nhà tắm của khách sạn ở Kyoto bao giờ cũng đầy đủ tiện nghi, thể hiện sự tinh tế tỉ mỉ của người Nhật. Chẳng hạn như bệ ngồi toilet có hệ thống suối phun nước; một phần của chiếc gương cỡ lớn vẫn sáng choang sau khi tắm nước nóng sảng khoái, và một chiếc máy sấy tóc thông minh với nhiều chức năng hơn cái tôi dùng ở nhà. Tuy nhiên, những tiện ích này không phải lúc nào cũng sẵn sàng phục vụ vì tôi còn có những chuyến phiêu lưu đường dài đến các vùng nông thôn hẻo lánh.

Chuyến dừng chân tại một quán trà nhỏ đã làm nổi bật một đặc điểm đầy tự hào khác của nền văn hóa Nhật Bản: Sự nghiêm túc trong mọi thứ họ làm. Chuẩn bị một tách trà đơn giản cũng cần dành ra không ít thời gian, công sức, nghi thức trang trọng giống như pha chế như một ly cocktail ở quán bar – dù bạn muốn loại thức uống của mình được lắc hay khuấy đều. Nếu bạn thích uống theo cách lắc đều, thì kỹ thuật điêu luyện này trông giống như một buổi trình diễn maracas (nhạc cụ gõ thành tiếng của người Ấn Độ Taino, và người bản địa của Antilles) được lắc mạnh trong không khí với đám đông vây quanh.

Chúng tôi rời Kyoto và 2,000 đền chùa để đi sâu vào vùng nông thôn, lần theo dấu chân của các lãnh chúa Nhật Bản, và các võ sĩ samurai của thế kỷ 17, 18, và 19. Chúng tôi băng qua đoạn đường Kiso của Nakasendo – đường cao tốc cổ nối Kyoto với thị trấn Edo, bây giờ thuộc Tokyo – với tốc độ 8 đến 10 dặm mỗi ngày.

Chúng tôi đi xuyên qua các thị trấn cung cấp chỗ ở và nước giải khát cho những người hành hương. Nét văn hóa này gợi lên cảm giác gần gũi giống như truyền thống mà họ đã làm trong quá khứ.

VICTOR BLOCK

Lối vào một ngôi đền dọc theo con đường Nakasendo của Nhật Bản thu hút những người hành hương đi bộ từ Kyoto đến Tokyo.

Tôi có thể cảm nhận hình ảnh các võ sĩ samurai uy dũng bước lên những bậc thang đá đó, rồi dừng chân nghỉ ngơi nhấp ngụm trà tại quán nhỏ, và ngồi trên những chiếc chiếu truyền thống tatami như thế.

Chúng tôi lang thang trên những con đường, vượt qua những ngọn đèo, đến thăm các miếu thờ Thần và chùa cổ Phật giáo thường nằm hun hút trong rừng rậm xanh mướt bạt ngàn. Bên cạnh đó còn có những dòng suối, những con sông, và những thác nước đổ ầm ầm đem đến sự thanh thản yên bình khác lạ so với nhiều ngôi đền nằm dọc trên đường.

Tôi có thể cảm nhận hình ảnh các võ sĩ samurai uy dũng bước lên những bậc thang đá đó, rồi dừng chân nghỉ ngơi nhấp ngụm trà tại quán nhỏ, và ngồi trên những chiếc chiếu truyền thống tatami như thế.

Chúng tôi phiêu bạt dưới từng bóng cây xanh, ngang qua dấu vết của những hòn đá linh thiêng thời xưa cũ, những nhà máy xay gạo truyền thống, và những công trình kiến trúc bằng đá vĩ đại khắc họa hình tượng các vị Thần hoặc tà ma, hoặc thể hiện lòng tôn kính các vị thiên hoàng và người xưa.

Chúng tôi qua đêm tại các nhà trọ nhỏ và ngủ trên những tấm nệm futon đặt trên sàn nhà. Tuy chất lượng phòng ốc ở đây giản tiện, nhưng những bữa ăn tối thì lại khác hẳn. Chúng tôi thường được chiêu đãi bằng các bữa tiệc thịnh soạn với vô số món ăn từ truyền thống (và hơi lạ miệng so với khẩu vị của tôi) đến những món quen thuộc hơn, chủ yếu là cá nướng.

Có nhiều nét khác biệt đáng kể so với khách sạn ở Kyoto của chúng tôi. Tôi không có thói quen tắm đứng và gội đầu trước khi ngâm mình trong bồn tắm, nhưng đây là một phong tục ở nhà trọ trong khu làng xa xôi Tsumago. Thuật ngữ "tắm đứng" có thể không đúng ở trường hợp này. Thực tế hơn là tôi đã ngồi trên một chiếc ghế đẩu thấp xếp cạnh một loạt các ghế đẩu khác và xả vòi hoa sen lên người. Và từ "nhà tắm" ở đây cũng có thể rất khác với những gì chúng tôi biết. Nơi này chính xác là các hồ nước nóng hòa điệu cùng thiên nhiên yên tĩnh được bao quanh với các tảng đá và khối đá có kích thước to lớn khổng lồ.

Đối với tôi mà nói thì việc này là một trải nghiệm mới mẻ, nhưng hướng dẫn viên đã quả quyết với chúng tôi rằng đó là chuyện thường ngày ở đây. Tắm đã trở thành một hoạt động xã hội chứ không phải là chuyện của cá nhân. Sự thân thiết mang tính làng xã đó đã lan tỏa luôn vào các bữa ăn của du khách ở quán trọ. Mọi người mặc áo choàng yukatas do nhà trọ cung cấp và ngồi xếp bằng dùng bữa trên chiếu tatami truyền thống.

Đôi mắt của tôi say sưa ngắm nhìn những ngôi đền, miếu thờ hoặc các lâu đài khác nhau. Mỗi ngôi đền đều được thiết kế xây dựng một cách nguy nga cổ kính. Tôi bị cuốn hút với cuộc sống thường nhật của các vị thiên hoàng, tướng quân, võ sĩ, lãnh chúa cùng thê tử của họ – những người nắm giữ quyền lực trong lịch sử Nhật Bản từ thế kỷ thứ 9 đến thế kỷ 20.

Cuối cùng đã đến lúc tôi quay trở lại thành phố lớn. Đi từ vùng nông thôn tĩnh lặng đến Tokyo sầm uất không khỏi làm chúng tôi choáng ngợp về văn hóa. Bất chấp sự trỗi dậy của các tòa nhà cao tầng hiện đại của Tokyo, Thời kỳ Edo (1602–1868) vẫn còn ẩn chứa rất nhiều giá trị bên trong đó – hướng dẫn viên tên Paul đã hào hứng cho chúng tôi biết như thế. Chỉ vào một bộ sưu tập lớn các bức tranh khắc gỗ và hình ảnh cổ có từ những năm 1800, anh Paul giải thích cách mọi góc phố, cây cầu, đường phố và đại lộ lớn đều bắt đầu xây dựng từ thời Mạc phủ Tokugawa vào năm 1590.

Lịch sử thịnh vượng không còn xuất hiện rõ rệt trong các tòa nhà cũng như cách bố trí cảnh quan của thành phố cùng những ngóc ngách ngõ hẻm. Anh Paul đã chỉ cho chúng tôi hình ảnh khớp với những gì chúng tôi đang xem, đã không còn thấy những gì thực sự ở đó, mà chỉ là những gì đã từng có. Qua cách kể chuyện, anh đã làm sống lại những thành tựu của Mạc phủ Tokugawa, các lãnh chúa và võ sĩ dưới quyền của họ, cũng như các thương nhân và người buôn ngựa cư trú ở đó.

"Thấy bức này không?" anh chỉ tay vào một bức tranh minh họa lịch sử thời đó. "Đây là nơi chúng ta đang đứng."

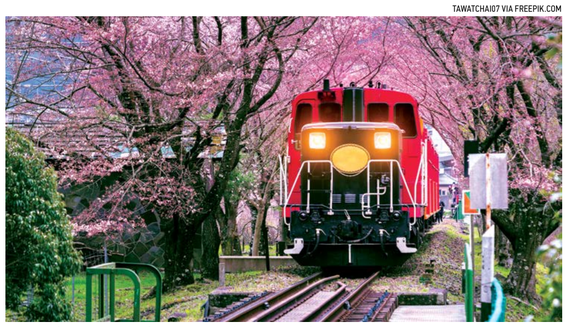
Mặc dù hai thành phố lớn, Tokyo và Kyoto, đã mở mang hiểu biết cho chúng tôi trong chuyến đi, nhưng chính bề dày phong phú và văn hóa lâu đời của tuyến đường Nakasendo (thời Edo của Nhật bản) đã làm cho cuộc hành trình trở nên rất ý nghĩa. Khi đi qua cửa an ninh ở sân bay Narita để trở về nhà, việc tháo giày đã không còn khiến tôi cảm thấy nặng nề như trước. Cảm giác dễ chịu như đang ở nhà – cho đến khi tôi buột miệng yêu cầu một đôi dép lê, khiến nhân viên an ninh không khỏi kinh ngạc.

Tham khảo thông tin khi bạn có kế hoạch đến Nhật Bản: WalkJapan.com

Tác giả Fyllis Hockman là nhà văn tự do. Truy cập trang web Creators Syndicate tại Creators.com để đọc thêm các bài viết . Bản quyền 2022 Creators.com

Thanh Ân biên dịch

TAWATCHAI07 VIA FREEPIK.COM



Một chuyến tàu qua đường hầm hoa anh đào ở Kyoto, Nhật Bản.

StateFarm®
NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN
XE NHÂN THỌ NGÂN HÀNG
NHÀ SỨC KHỎE THƯƠNG MẠI
TIẾT KIỆM ĐẾN 40%
Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?
VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ
Tommy Tran 713-270-8868
State Farm Agent
Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)
www.insurewithtommytran.com
Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn
CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagentjobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

MỸ - TRUNG

Báo cáo: Trung Quốc tiến hành các chiến dịch can thiệp bầu cử giữa kỳ của Hoa Kỳ

Tiếp theo từ ***trang 1***

"Những người có ảnh hưởng do nhà nước Trung Quốc hậu thuẫn gần như chắc chắn đang tiến hành các hoạt động gây ảnh hưởng xấu nhằm vào khán giả Hoa Kỳ nói tiếng Anh và tiếng Hoa với nội dung gây chia rẽ chính trị trên mạng xã hội," báo cáo cho biết.

"Trung Quốc có khả năng tiến hành các nỗ lực can thiệp ác ý nhằm vào các ứng cử viên và thành viên Quốc hội công khai phản đối Trung Cộng và ủng hộ các chính sách sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến Trung Quốc."

Báo cáo được đưa ra chưa đầy một tháng sau khi đại công ty công nghệ Meta Platforms (công ty chủ quản của Facebook) thông báo rằng họ đã phá bỏ một chiến dịch tin giả hoạt động từ bên trong Trung Quốc trước cuộc bầu cử.

Chiến dịch đó nhằm mục đích gia tăng sự phân cực chính trị trong các cử tri Mỹ bằng cách khuếch đại các quan điểm cực đoan tại cả hai phía của 2 cánh chính trị.

Tương tự như vậy, báo cáo của Recorded Future cho thấy các hoạt động gây ảnh hưởng có trụ sở tại Trung Quốc có mục đích thúc đẩy chủ nghĩa cực đoan và gieo rắc bất hòa trong cử tri Mỹ.

"Nhiều [nỗ lực] trong số này dường như là để chỉ trích cả hai phe Đảng Cộng Hòa và Đảng Dân Chủ, đồng thời thúc đẩy quan điểm cực đoan của cả hai bên," báo cáo cho biết.

Trung Cộng tìm cách phá hoại Hoa Kỳ

Giống như Nga, báo cáo trên cho biết, Trung Cộng dường như đang gieo rắc trên mạng xã hội những câu chuyện nhằm làm suy yếu Hoa Kỳ bằng cách khai thác các vấn đề chính trị, bao gồm phá thai, luật súng, chủ nghĩa phát xít, vô gia cư, nhập cư, chủng tộc, sự tách rời về công nghệ [khỏi Trung Quốc], cuộc chiến của Nga ở Ukraine, và những vấn đề khác.

Báo cáo còn cho biết, mặc dù phần lớn những nỗ lực này có thể ảnh hưởng gián tiếp đến kết quả của cuộc bầu cử giữa kỳ, nhưng có một trường hợp Trung Cộng đã cố gắng can thiệp trực tiếp.

Đó là trường hợp của ông Hùng Diễm (Xiong Yan), một cựu quân nhân Hoa Kỳ và là người có nguyện vọng được bầu vào Quốc hội ở thành phố New York, đã bị Trung Cộng nhắm tới hồi đầu năm nay. Bộ Tư pháp đã buộc tội các tổ chức được biết là có liên kết với Trung Cộng về âm mưu tống tiền và thậm chí tấn công cá nhân ông Diễm để loại ông khỏi cuộc tranh cử và ngăn các quan điểm phản đối cộng sản của ông gia nhập bối cảnh chính trị.

Các tác giả của báo cáo đã lưu ý rằng họ dự đoán sẽ có nhiều sự can thiệp trực tiếp hơn từ Trung Cộng.

"Chúng tôi tin rằng các hoạt động can thiệp ác ý của Trung Quốc, bao gồm quấy rối, giám sát, và đe dọa thể chất, có thể sẽ nhằm vào các ứng cử viên Quốc hội và các thành viên là những người công khai phản đối Trung Cộng và các nhà lập pháp ủng hộ các chính sách sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến Trung Quốc," báo cáo cho biết.

Báo cáo cho hay, để thực hiện mục đích đó, chính quyền Trung Cộng dựa vào các nhà ngoại giao, ký giả, và các chuyên gia để lan truyền các bài tường thuật trực tuyến chống lại Hoa Kỳ. Tiếp đó, những câu chuyện đó lại được khuếch đại bởi những nhân vật giả mạo và các tài khoản mạng xã hội không xác thực khác để bắt chước một cách giả tạo sự tương tác thực và khuyến khích mọi người tin rằng cảm giác tiêu cực về Hoa Kỳ là phổ biến hơn thực tế.

CAI RONG/THE EPOCH TIMES

Ông Hùng Diễm tranh cử vào Quốc hội tại địa hạt Quốc hội thứ 10 của New York trong bức ảnh được chụp hồi tháng 07/2022 này.

Trung Cộng cũng có khả năng dựa vào những người có vị trí quyền lực ở Hoa Kỳ trước cuộc bầu cử, để đưa vào các tư tưởng chống Mỹ của mình thông qua các nhân vật trong nước, theo báo cáo.

Báo cáo còn cho biết, một trong những ví dụ như vậy là Pacific Dialogue, công ty kênh truyền thông xã hội do bộ tuyên truyền của Ủy ban Trung ương Trung Cộng quản lý.

Theo báo cáo, Pacific Dialogue đã đăng hơn 600 video chống phương Tây và đã làm việc không mệt mỏi trong hơn năm năm để phổ biến chúng trên các nền tảng, bao gồm Douyin (phiên bản TikTok ở Trung Quốc), Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Weibo, và Youtube.

Báo cáo cho biết thêm, Trung Cộng cũng có khả năng dựa vào những người có vị trí quyền lực ở Hoa Kỳ trước cuộc bầu cử, để đưa vào các tư tưởng chống Mỹ của mình thông qua các nhân vật trong nước.

Báo cáo viết: "Chúng tôi tin rằng Trung Cộng có khả năng cố gắng thao túng các lãnh đạo tiểu bang, địa phương, và doanh nghiệp của Hoa Kỳ để hỗ trợ các chính sách thân thiện với Bắc Kinh và thúc đẩy các lợi ích địa chính trị của Trung Cộng thông qua các khoản quyên góp, ưu đãi, và ép buộc chính trị bắt nguồn từ các hoạt động xâm nhập không gian mạng."

Thanh Tâm biên dịch

Trung Quốc, Nga có thể khai trận 'Trân Châu Cảng Không Gian' trên các vệ tinh cũ kỹ của Hoa Kỳ

ANDREW THORNEBROOKE VÀ TIFFANY MEIER

Theo một chuyên gia, Hoa Kỳ không sẵn sàng cho cuộc cạnh tranh không gian mang tính chiến lược chống lại khối liên kết Trung Quốc và Nga.

Theo ông Brandon Weichert, một nhà phân tích địa chính trị độc lập, Trung Cộng đang gần bằng Hoa Kỳ về mặt kỹ thuật trong các lĩnh vực không gian quan trọng. Điều đó có nghĩa là họ sẽ sớm đe dọa Hoa Kỳ trong không gian.

Ông Weichert nói trong một cuộc phỏng vấn hôm 13/10 với NTD, hãng truyền thông cùng hệ thống với The Epoch Times: "Quý vị đã chứng kiến Trung Quốc có thể bắt kịp chúng ta trong một số lĩnh vực nhất định rồi đó."

"Họ vẫn có thể làm những việc mà chúng ta không lường trước là họ sẽ có thể làm được, chẳng hạn như họ đã nhanh chóng đưa trạm vũ trụ mới của họ lên quỹ đạo và khiến nhiều đồng minh chủ chốt của chúng ta ủng hộ trạm vũ trụ mới của Trung Quốc. Và đó mới chỉ là sự khởi đầu."

Ông Weichert nói rằng Hoa Kỳ chưa sẵn sàng đối mặt với sự xâm lược được phối hợp đồng thời giữa Trung Cộng và nước Nga của ông Vladimir Putin bởi vì đất nước này đã không tận dụng được sự thống trị trong không gian của mình sau khi Chiến tranh Lạnh kết thúc.

"Chúng ta chưa sẵn sàng," ông Weichert nói. "Và lý do mà chúng ta chưa sẵn sàng là vì chúng ta đã lãng phí 30 năm qua kể từ khi Chiến tranh Lạnh kết thúc, không tiến lên và không nâng cao vị thế thống trị chiến lược khó chiếm được của chúng ta trong không gian."

"Nếu quý vị kết hợp sức mạnh vũ trụ của Nga và Trung Quốc với nhau, quý vị sẽ gặp phải một thách thức thực sự, không chỉ đối với Hoa Kỳ, mà còn đối với các công ty vũ trụ tư nhân, năng động và rất mạnh mẽ của chúng ta."

Ông Weichert cho biết điều đó có nghĩa là có một nguy cơ đang hiển hiện rằng Trung Cộng hoặc quân đội Nga có thể phát động một cuộc tấn công bất ngờ vào các tài sản không gian của Hoa Kỳ trong trường hợp xảy ra một cuộc xung đột toàn cầu. Một cuộc tấn công như vậy sẽ rất tàn khốc vì kiến trúc vệ tinh hiện tại của Hoa Kỳ dựa trên một số hệ thống cũ kỹ có hạn, có nghĩa là một vệ tinh bị bắn rơi có thể gây ra hậu quả thảm khốc trên nhiều hệ thống quan trọng như GPS hoặc [công nghệ] điều hướng hỏa tiễn.

Ông Weichert nói: "Hiện nay chúng ta đang ở một vị thế mà trận Trân Châu Cảng không gian – tức là một cuộc tấn công bất ngờ của Nga hoặc Trung Quốc, hoặc thậm chí là Iran hoặc Bắc Hàn vào các mạng vệ tinh quan trọng nhưng dễ bị tổn thương của chúng ta – có thể xảy ra bất cứ lúc nào."

"Và vì vậy, giờ đây, điều chúng ta thực sự cần suy nghĩ không chỉ là cách chúng ta ngăn chặn [cuộc tấn công đó], nếu không may ... mà còn là làm thế nào chúng ta tồn tại được sau cuộc tấn công đó."

Từ lâu, các chuyên gia đã cảnh báo rằng Trung Cộng gây ra một mối đe dọa quân sự trực tiếp đối với Hoa Kỳ trong không gian. Để khắc phục điều đó, ông Weichert nói rằng Ngũ Giác Đài cần phải đẩy nhanh việc áp dụng một kiến trúc vệ tinh phi tập trung tương tự như kiến trúc Starlink của ông Elon Musk. Một hệ thống như vậy sẽ có đặc điểm là nhiều vệ tinh được khai triển phi tập trung và ít tốn kém, trái ngược với một số vệ tinh quan trọng và đắt tiền.

Ông Weichert nói: "Về căn bản, ông Musk đã chế tạo hàng trăm, hàng trăm, và hàng trăm vệ tinh rất nhỏ, đơn giản mà ông ấy đã đưa vào quỹ đạo và như vậy, về căn bản, ông ấy tạo ra lượng vệ tinh dự phòng."

CAI RONG/THE EPOCH TIMES

Hỏa tiễn Trường Chinh-2F, mang theo tàu vũ trụ Thần Châu-13 và một phi hành đoàn thứ hai gồm ba phi hành gia, cất cánh từ Trung tâm Phóng vệ tinh Tửu Tuyền ở sa mạc Gobi, Trung Quốc vào ngày 16/10/2021.

"Vì vậy, mặc dù những vệ tinh đó có thể nhỏ và đơn giản, chúng rất dễ thay thế đến mức khó có thể phá hủy, và ngay cả khi bị phá hủy, thì vẫn có thể thay thế chúng với mức chi phí tương đối rẻ."

Do đó, ông Weichert cho biết quân đội Hoa Kỳ cần nhanh chóng áp dụng các kỹ thuật và khái niệm thương mại như Starlink của ông Musk cho mục đích riêng của mình.

Ông nói: "Chúng ta cần lấy mô hình đó và mở rộng quy mô, sử dụng mô hình đó cho tất cả hệ thống vệ tinh của chúng ta hoặc càng nhiều hệ thống vệ tinh càng tốt, và sau đó làm cho các chòm vệ tinh hiện hữu tương thích hơn với các chòm vệ tinh dân sự, cũng như các chòm của đồng minh."

Khánh Ngọc biên dịch

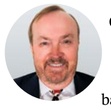
Nhà Dưỡng Lão Non Nước
Chăm Sóc Quý Vị Cao Niên Đầy Tình Yêu Thương
▪ Có Nhân Viên chăm sóc cho mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày:
Dọn dẹp phòng, giúp thay quần áo, dẫn đi bộ mỗi buổi sáng.
▪ Có thức ăn nóng đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày.
▪ Chỗ ở rộng rãi, tiện nghi, cung cấp Internet 24/24.
▪ Phòng giải 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

TRUNG QUỐC

Liệu ông Tập có giành được nhiệm kỳ thứ ba? Kết quả đã được định sẵn

Ông Tập Cận Bình giành thế thượng phong bất chấp những vấn đề nan giải ở Trung Quốc cộng sản

STU CVRK



Ông Tập Cận Bình đang thuận buồm xuôi gió trên chặng đường tìm kiếm nhiệm kỳ 5 năm lần thứ ba với tư cách là "nhà lãnh đạo tối cao".

Đại hội Đại biểu lần thứ 20 của Trung Cộng được triệu tập tại Bắc Kinh hôm 16/10. Đại hội Đảng được tổ chức 5 năm một lần và cung cấp một cái nhìn sơ lược về cương lĩnh của Trung Cộng, cũng như những ưu tiên của Đảng đối với tương lai. Tại lần Đại hội này, ba chủ đề lớn được lồng ghép vào một bản kế hoạch đã được dàn dựng công phu.

Sự kiện quan trọng đầu tiên là phần trình bày của ông Tập tại lễ khai mạc của Đại hội, tương tự như "thông điệp liên bang" của các Tổng thống Hoa Kỳ. Bài diễn văn của ông Tập gồm có phần bàn luận buồn tẻ về thành tựu mà ông ấy đã đạt được trong những năm qua, những mục tiêu sắp tới, cũng như các ưu tiên hướng đến lễ kỷ niệm 100 năm thành lập "Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa" vào năm 1949, và các chủ đề yêu thích quen thuộc được gói gọn vào trong tầm nhìn của ông ta về tương lai của Trung Quốc (một phiên bản mới của "Giấc mộng Trung Hoa").

Tờ Trung Hoa Nhật Báo (China Daily) đã trích dẫn lời ông Tập nói rằng, "Yêu cầu cấp thiết là thúc đẩy vai trò lãnh đạo toàn diện của Trung Cộng và chủ nghĩa xã hội mang sắc thái Trung Quốc, thúc đẩy phát triển chất lượng cao, xây dựng dân chủ nhân dân trong suốt quá trình, làm phong phú đời sống văn hóa của người dân, đạt được sự thịnh vượng chung cho toàn dân, thúc đẩy sự hài hòa giữa con người và tự nhiên, xây dựng cộng đồng dân cư với một tương lai chung, tạo ra một hình thức mới về sự tiến bộ của con người."

Trước đó chúng ta đã nghe ông Tập thao thao bất tuyệt về những chủ đề này quá nhiều lần!

Ông Tập cũng bình luận về "lợi ích cốt lõi" của Trung Quốc cộng sản, đơn cử như phải thôn tính Đài Loan bằng mọi giá. Sau khi tuyên bố rằng "Tình hình Hồng Kông đã đạt được một bước ngoặt lớn từ hỗn loạn đến quản lý hiệu quả," ông Tập bày tỏ Trung Cộng sẽ tiếp tục giữ vững quyết tâm trong việc củng cố chủ quyền quốc gia "trong khi đối mặt với hoạt động ly khai từ lực lượng ủng hộ 'Đài Loan độc lập' và các hành động khiêu khích nghiêm trọng từ thế lực ngoại bang can thiệp vào vấn đề Đài Loan." Ông cũng khẳng định rằng Trung Cộng có một chiến lược toàn diện "để giải quyết vấn đề Đài Loan trong thời đại mới," hướng đến mục tiêu "hoàn toàn thống nhất" đất nước.

Nói tóm lại, ông Tập đưa ra tín hiệu rằng "Đài Loan là điểm đến tiếp theo" cho tất cả các mục tiêu thực tế.

Phần cuối của bài diễn văn không có gì bất ngờ, và ông Tập dường như nắm quyền kiểm soát vững chắc Đại hội, Trung Cộng, và cả đất nước nói chung. Một vài nhà quan sát suy đoán rằng ông Tập sẽ tuyên bố nới lỏng "chính sách zero COVID" hà khắc của Trung Cộng, nhưng điều này đã không diễn ra.

[Lưu ý: các đại biểu quốc hội sẽ có cơ hội "góp ý" cho báo cáo của ông Tập bằng cách gửi các khuyến nghị phát sinh trong các nhóm làm việc trong tuần lễ này (16 đến 22/10), nhưng các khuyến nghị được dự đoán chỉ là làm cho có và không có gì tác động gì to lớn.]

Hai sự kiện quan trọng còn lại trong tuần này gồm:

"Cuộc bầu cử" được hơn 2,000 đại biểu tham dự để thống nhất bầu "lãnh đạo tối cao" Tập Cận Bình nắm giữ nhiệm kỳ 5 năm lần thứ ba trong vai trò Tổng bí thư Trung Cộng. Cuộc bầu cử này như một màn hài kịch, bởi vì không có phiếu "chống" hoặc phiếu trắng nào được phép xuất hiện. Đây chính là phản ánh chân thực của "nền dân chủ mang sắc thái Trung Quốc." [Lưu ý: ông Tập cũng đồng thời nắm giữ 2 chức vụ khác: Chủ tịch Quân ủy Trung ương và "Chủ tịch" của Trung Quốc cộng sản. Vị trí Chủ tịch Quân ủy có khả năng cao sẽ được gia hạn cho ông Tập trong Đại hội lần này.]

"Cuộc bầu cử" bầu ra Ban chấp hành Trung ương mới – gồm các thành viên còn lại trong ban lãnh đạo Trung Cộng – những người sẽ điều hành đất nước trong 5 năm tới. Quy trình này chỉ mang tính hình thức, vì ông Tập và các đồng minh trong Ủy ban Thường vụ Bộ Chính trị chắc chắn đã đưa ra 370 lựa chọn cho các vị trí này (bao gồm 170 người thay thế), và Quốc hội chỉ đơn thuần là đóng con dấu chấp thuận các lựa chọn đó. Ông Tập chịu trách nhiệm quản lý bộ máy quan liêu rộng lớn của Trung Cộng, gồm rất nhiều bộ, ban ngành, ủy ban, cũng như các văn phòng chịu trách nhiệm quản lý và điều tiết nền kinh tế Trung Quốc. Quá trình này không cần (hay không muốn) lấy ý kiến đóng góp từ người dân bởi Bộ Chính trị luôn đưa ra chính sách bằng hình thức họp kín. Đây là một bằng chứng rõ hơn nữa về "nền dân chủ mang sắc thái Trung Quốc".

Đại hội lần này cũng thi hành một nhiệm vụ hành chính khác bao gồm phát triển và chấp thuận một sửa đổi đối với hiến chương của Trung Cộng cho phép ông Tập nắm giữ nhiệm kỳ thứ ba với tư cách Tổng Bí thư. Trước đây, hiến chương Đảng giới hạn các lãnh đạo chỉ được tại vị trong hai nhiệm kỳ. Sửa đổi này cũng có khả năng sẽ gìn giữ và tôn vinh những lời nói nhảm của ông Tập nhằm phát triển [đất nước] theo quan điểm chỉ đạo của chủ nghĩa Marx.

Lựa chọn hay không lựa chọn ông Tập

Vì nhiều lý do, trong những năm vừa qua, có rất nhiều đồn đoán trên các đài thông tấn thế giới về việc liệu ông Tập sẽ thực tế "được bầu" để nắm giữ nhiệm kỳ thứ ba chưa có tiền lệ hay sẽ bị thế chỗ vì ông đã thất bại trong việc giải quyết các vấn đề nghiêm trọng – và đang ngày càng tồi tệ hơn – đang hiện hữu dai dẳng tại Trung Quốc.

Các nhà quan sát Trung Quốc đã đưa ra một danh sách đáng kể các vấn đề dường như nan giải, bao gồm:

- Cuộc khủng hoảng tài chính và nợ dài hạn (sắp sửa bùng nổ);
- Nhu cầu sụt giảm trên thị trường nhà ở dân sinh trong nước (có thể do những thay đổi xã hội dẫn đến ngày càng ít người Trung Quốc muốn kết hôn);
- Làn sóng tẩy chay việc trả các khoản nợ nhà [hàng tháng] tại 340 địa điểm ở 190 thành phố của Trung Quốc;
- Tỷ lệ sinh giảm (có nguyên nhân đáng kể từ chính sách một con do chính phủ áp đặt, sau đó là chính sách hai con và giờ là ba con);
- Cuộc trấn áp đối với ngành công nghệ Trung Quốc (lĩnh vực sôi động nhất của nền kinh tế Trung Quốc);
- Lợi nhuận sụt giảm của các doanh nghiệp nhà nước tại địa phương;
- Độ hóc búa ngày càng tăng của kỳ thi cao khảo (Kỳ thi Tuyển sinh Đại học Toàn Quốc);
- Sự chú tâm của cộng đồng quốc tế tới cuộc diệt chủng của Trung Cộng đối với người Duy Ngô Nhĩ ở Tân Cương;
- Tội phạm bạo lực và hoạt động băng đảng gia tăng ở miền trung Trung Quốc;
- Sản xuất lương thực không đủ cho 1.4 tỷ dân (Trung Quốc là nước nhập cảng thực phẩm lớn nhất thế giới);
- Tỷ lệ thất nghiệp ở thanh niên (độ tuổi 19–24) lên mức kỷ lục 19.3%;
- Sự chỉ trích từ quốc tế khi Bắc Kinh thi hành luật an ninh quốc gia tại Hồng Kông;
- Số doanh nghiệp ngoại quốc rút khỏi Trung Quốc ngày càng tăng,
- Sự gián đoạn chung của nền kinh tế Trung Quốc do phong tỏa và cách ly tùy tiện theo chính sách "zero COVID" hà khắc của Trung Cộng.

Thậm chí chuyên gia lỗi lạc về Trung Quốc Gordan Chang đã dự đoán rằng "nền kinh tế Trung Quốc đang sụp đổ" có nguyên nhân từ các yếu tố được đề cập bên trên.

Vì thế có những cuộc biểu tình mang tính chất chu kỳ trong suốt các năm qua vì các nhóm người: nông dân ở tỉnh Quảng Đông, cư dân ở Thượng Hải và Thâm Quyến phản đối các biện pháp phong tỏa COVID, người gửi tiền ở ngân hàng Trịnh Châu tỉnh Hà Nam, và tuần vừa rồi là những người phản đối ông Tập tại Bắc Kinh.

Dựa trên các dữ kiện này, có thể nói liệu rằng ông Tập đang gặp rắc rối chính trị, hay có cơ hội nào để ông ấy bước sang một bên và ủng hộ sự thay thế đồng thuận tại Đại hội Đảng lần thứ 20 không? Suy cho cùng thì, đấu tranh nội bộ giữa các phe phái đã trở thành thông lệ trong giới lãnh đạo Trung Cộng, vì ai lãnh đạo thì người đó quyết định bổ nhiệm vị trí và tiến bạc hóa chức vụ trong bộ máy quan liêu của chính quyền. Vấn đề đấu tranh nội bộ đã trở thành nội dung cho một video từ kênh Trung Quốc Không Kiểm Duyệt (China Uncensored), tóm tắt ngắn gọn lịch sử về đấu tranh nội bộ giữa các phe cánh của Trung Cộng, và lập luận rằng có một cuộc đấu tranh chính trị đang diễn ra giữa phe chính trị của ông Tập và phe của cựu lãnh đạo Giang Trạch Dân.

Thậm chí có một dòng tweet từ một tài khoản Twitter ở Ấn Độ hồi tháng Chín khẳng định rằng ông Tập đã bị lật đổ trong một cuộc đảo chính quân sự: "Ông Tập được đồn rằng đã trải qua một cuộc đảo chính quân sự. Lực lượng đặc nhiệm #PLA đã tập trung tại phi trường quân sự Thẩm Dương theo lệnh của ông Lý Kiều Minh." Tạp chí Newsweek đã trích dẫn dòng tweet này vào một bài báo vì các biên tập viên nhận định rằng lời đồn này là sự thật. Nhưng không, đó là một tin đồn sai lệch, và việc chuẩn bị cho Đại hội đã diễn ra mà không bị gián đoạn hay có sự cố nào.

Kết luận

Khả năng ông Tập bị phế truất quyền lực trong Đại hội Đại biểu lần thứ 20 của Trung Cộng gần như bằng không. Trung Cộng – giống như các đảng cộng sản khác – là một chính thể bảo thủ, không thích những thay đổi lớn và nhanh chóng. Đảng này tìm kiếm sự ổn định, tính hợp pháp, và quyền kiểm soát chính trị xuyên suốt trên tất cả mọi mặt. Đại hội Đảng là một sự kiện được lên kịch bản cẩn thận nhằm thuyết phục dư luận trong và ngoài nước về tính hợp pháp cho sự cai trị của Trung Cộng, và một cuộc tranh giành quyền lực công khai – đặc biệt là thay đổi lớn trong ban lãnh đạo – sẽ phơi bày trò hề "nền dân chủ mang sắc thái Trung Quốc" với mọi người, cũng như làm tổn hại đến uy tín của Trung Cộng trên vũ đài thế giới.

Nhiệm kỳ thứ ba của ông Tập là điều đã được ấn định. Quốc hội sẽ chấp thuận "Giấc mộng Trung Hoa" được cải biên của ông Tập. Và phần còn lại của thế giới sẽ quyết định xem liệu có nên đẩy lùi giấc mơ đó hay tiếp tục dung dưỡng nó.

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

Ông Stu Cvrk đã về hưu với tư cách là một thuyền trưởng sau 30 năm phục vụ trong Hải quân Hoa Kỳ ở nhiều vị trí chỉnh quy và dự bị khác nhau, cùng với kinh nghiệm hoạt động đáng kể ở Trung Đông và Tây Thái Bình Dương. Thông qua kiến thức và kinh nghiệm của một nhà phân tích hệ thống và nhà hải dương học, ông Cvrk tốt nghiệp Học viện Hải quân Hoa Kỳ, nơi ông tiếp nhận một nền giáo dục tự do chính thống đóng vai trò là nền tảng quan trọng cho các bài bình luận chính trị của ông.

Thiên Thư biên dịch

LINTAO ZHANG/GETTY IMAGES

Lãnh đạo Trung Cộng Tập Cận Bình phát biểu trong lễ khai mạc Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ 20 của Trung Cộng, tại Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh, hôm 16/10/2022.

Trung Quốc sẽ không bao giờ từ bỏ quyền sử dụng vũ lực với Đài Loan

DOROTHY LI

Hôm 16/10, lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình tuyên bố khi ông khai mạc một đại hội quan trọng của Đảng rằng Trung Cộng sẽ không bao giờ từ bỏ việc sử dụng vũ lực với Đài Loan.

Được tổ chức 5 năm một lần, Đại hội Lần thứ 20 của Trung Cộng khai mạc tại Bắc Kinh hôm 16/10 trong bối cảnh công chúng thất vọng vì các hạn chế COVID-19 leo thang trong nước và quốc tế chỉ trích hành vi gây hấn Đài Loan của họ.

Nói chuyện tại phiên khai mạc đại hội đảng, ông Tập đã ca ngợi thành tích của Trung Cộng trong suốt 5 năm mà ông gọi là "vô cùng hiếm thấy và khác thường".

Ông Tập bảo vệ chính sách Zero-COVID của Trung Cộng và lập luận cách tiếp cận này đã bảo vệ cuộc sống và kinh tế của người dân, nhưng không đề cập đến việc chính sách nghiêm ngặt này đã gây thiệt hại cho nền kinh tế của đất nước và gây tổn thất cho người dân của mình như thế nào.

Khẳng định lại lập trường cứng rắn của Đảng, ông Tập tuyên bố Trung Quốc sẽ "không bao giờ từ bỏ việc sử dụng vũ lực" với Đài Loan, chọc tức hòn đảo tự trị, vốn đã tuyên bố sẽ bảo vệ chủ quyền và nền dân chủ của mình.

Ông Tập đã có một bài diễn văn kéo dài khoảng hai tiếng, thời gian ngắn hơn đáng kể so với bài diễn văn của ông hồi năm 2017, kéo dài hơn ba giờ đồng hồ.

Trong bài diễn văn này, các từ "an ninh" và "an toàn" xuất hiện thường xuyên hơn năm năm trước. Theo một bản ghi được hãng thông tấn chính thức Tân Hoa Xã công bố, ông Tập đã đề cập đến hai từ này 73 lần hôm 16/10, tăng từ 55 lần trong đại hội năm 2017. Trong khi đề cập đến an ninh lương thực và an ninh chuỗi cung ứng, ông Tập nhấn mạnh đến "an ninh quốc gia".

Sự kiện chính trị quan trọng này diễn ra trong bối cảnh quốc tế ngày càng chỉ trích những vi phạm nhân quyền của Trung Cộng ở Tân Cương, Tây Tạng, và Hồng Kông, cũng như việc họ sách nhiễu Đài Loan. Trước thềm đại hội, các nhà lập pháp trên khắp thế giới đã kêu gọi các nước dân chủ buộc Trung Cộng phải chịu trách nhiệm về những vi phạm nhân quyền của mình. Trong một tuyên bố hôm 14/10, Liên minh Nghị viện về Trung Quốc cho biết đại hội này cho thấy Trung Cộng sẽ củng cố quyền cai trị độc tài của mình tại đại lục; điều đó có nghĩa là Trung Quốc sẽ tiếp tục là một "mối đe dọa cho nhân quyền và hòa bình cũng như sự ổn định trật tự dựa trên luật pháp quốc tế."

Đài Loan

Tiếng vỗ tay lớn nhất trong cuộc họp diễn ra khi ông Tập nhấn mạnh sự phản đối của Trung Cộng đối với nền độc lập của Đài Loan.

Đài Loan, một hòn đảo tự trị mà Trung Cộng tuyên bố là lãnh thổ của riêng mình, đã phải chịu đựng áp lực quân sự, chính trị, và kinh tế leo thang từ Bắc Kinh trong những tháng gần đây. Bắc Kinh đã tiến hành các cuộc tập trận bắn đạn thật và phóng 11 hỏa tiễn đạn đạo vào vùng biển xung quanh Đài Loan sau chuyến thăm của Chủ tịch Hạ viện Nancy Pelosi tới Đài Bắc hồi tháng 08/2022.

Trình bày tại Bắc Kinh, ông Tập ca ngợi các hành động khiêu khích của Trung Cộng như sự thể hiện "lòng quyết tâm và năng lực" của họ trong việc chiến đấu chống lại "các lực lượng ly khai".

Ông Tập tuyên bố: "Sự thống nhất hoàn toàn của đất nước chúng ta phải được thực hiện và chắc chắn có thể được thực hiện."

Đáp lại, Đài Loan tuyên bố họ là một quốc gia có chủ quyền và sẽ không lùi bước trong việc bảo vệ nền dân chủ và tự do của mình.

Trong một tuyên bố hôm 16/10, ông Trương Đôn Hàm (Chang Tun-han), phát ngôn viên của Văn phòng Tổng thống Đài Loan, cho biết: "Quan điểm của Đài Loan dứt khoát là: Không lùi bước trước chủ quyền quốc gia, không thỏa hiệp về dân chủ và tự do, và cuộc đọ sức trên chiến trường chắc chắn không phải là một lựa chọn cho hai bên Eo biển Đài Loan."

Chính sách Zero-COVID

Trong bài phát diễn văn tại phiên khai mạc hôm 16/10, ông Tập cho biết Trung Cộng "ưu tiên người dân và cuộc sống của họ trên hết, và kiên trì theo đuổi [một] chính sách Zero-Covid linh hoạt trong việc phát động cuộc chiến toàn dân chống lại virus."

Nhiều tuần trước hội nghị, các quan chức Trung Cộng trên khắp Trung Quốc đã tăng cường các biện pháp hạn chế đi lại và phong tỏa mặc dù chỉ có một số ít ca nhiễm được ghi nhận. Theo ước tính của ngân hàng Nhật Bản Nomura hôm 10/10, ít nhất 36 thành phố của Trung Quốc đã bị áp đặt một số biện pháp hạn chế hoặc phong tỏa, ảnh hưởng đến khoảng 196.9 triệu người.

Các nhà hoạt động Trung Quốc cho rằng những hạn chế COVID-19 này là nhằm tăng cường khả năng kiểm soát của chính quyền hơn là ngăn chặn các đợt bùng phát.

Ông Triệu Thường Thanh (Zhao Changqing), một nhà hoạt động nhân quyền, nói với The Epoch Times hôm 16/10 rằng: "Dịch bệnh này ít nghiêm trọng hơn bệnh cúm."

Theo ông Triệu, có nhiều bi kịch xảy ra là do kết quả của các biện pháp hạn chế nghiêm ngặt hơn là do chính virus. Ở Tây Tạng, nơi một số thành phố đã phải chịu đựng cuộc phong tỏa kéo dài 50 ngày vào tháng trước, một cuộc phong tỏa vô nhân đạo đã khiến ít nhất 5 người tự sát, theo Chiến dịch Quốc tế cho Tây Tạng, một nhóm vận động nhân quyền.

Ông Triệu cho rằng cuộc biểu tình hiếm hoi ở Bắc Kinh thể hiện mong muốn ngày càng tăng của công chúng về việc dỡ bỏ các biện pháp kiểm soát xã hội.

"Thông qua áp lực và kiểm soát theo kiểu phát xít, Trung Cộng đang ngăn cuộc chiến chống lại sự chuyên chế của họ loang rộng," ông Triệu nhận xét.

Bản tin có sự đóng góp của Reuters và Lạc Á

Yến Nhi biên dịch

KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES

Lãnh đạo Trung Cộng Tập Cận Bình bước lên bục trong lễ khai mạc Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ 20 của Trung Cộng, tại Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh, hôm 16/10/2022.

Thông qua áp lực và kiểm soát theo kiểu phát xít, Trung Cộng đang ngăn cuộc chiến chống lại sự chuyên chế của họ loang rộng.

Ông Triệu Thường Thanh, nhà hoạt động nhân quyền

ANNABELLE CHIH/GETTY IMAGES

Các binh sĩ chuẩn bị phương tiện tấn công sau cuộc diễn tập đổ bộ, mô phỏng cuộc xâm lược của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA), ở Bình Đông, Đài Loan, hôm 28/07/2022.

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.

EPOCH TIMES TIENG VIET

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):

STR/AFP VIA GETTY IMAGES

Các công nhân sản xuất vi mạch tại một nhà máy ở Hoài An, thuộc tỉnh Giang Tô phía đông Trung Quốc, vào ngày 16/06/2020.

Trung Quốc: Ngành vi mạch bán dẫn bị tê liệt do các hạn chế mới

Người trong ngành cho biết 6 lý do gây khó khăn cho ngành công nghiệp này

KATHLEEN LI VÀ ELLEN WAN

Những hạn chế mới của Hoa Kỳ lên xuất cảng công nghệ là tin xấu đối với ngành vi mạch bán dẫn của Trung Quốc. Ngành công nghiệp này đã gặp khó khăn trong một thời gian, với năng suất vi mạch bán dẫn của Trung Quốc được báo cáo giảm trong tám tháng liên tiếp trong năm 2022. Trong khi đó, một lượng kỷ lục các công ty vi mạch bán dẫn Trung Quốc đang đóng cửa, báo trước một ngành công nghiệp không đạt được kỳ vọng.

Dữ liệu do Cục Thống kê Quốc gia Trung Quốc công bố hôm 01/09 cho thấy sản lượng vi mạch bán dẫn tích hợp của Trung Quốc đã giảm 24.7% so với cùng thời kỳ năm ngoái trong tháng Tám, và tổng sản lượng vi mạch bán dẫn đã giảm 10.0% xuống còn 218.1 tỷ đơn vị. Sự sụt giảm đó đi ngược lại với xu hướng tiếp tục tăng trưởng sản lượng vi mạch bán dẫn hàng năm của nước này kể từ năm 2009.

Hơn nữa, năm nay nhiều công ty vi mạch bán dẫn Trung Quốc không thể duy trì hoạt động, với 3,470 công ty vi mạch bán dẫn đóng cửa trong tám tháng đầu năm 2022. Con số đó được so với 3,420 của năm 2021 và 1,397 của năm 2020, theo một bài báo hôm 15/09 trên Nam Hoa Tảo Báo (South China Morning Post).

Những công nghệ 'bị mắc kẹt'

Công nghệ vi mạch bán dẫn từ lâu đã được xem là một trong những ngành công nghệ cao then chốt mà Trung Quốc khó chinh phục. Hồi tháng 09/2020, tờ Science and Technology Daily của nhà nước đã liệt kê 35 công nghệ "bị bế tắc" làm hạn chế sự phát triển công nghiệp của Trung Quốc. Kỹ thuật quang khắc (Photolithography) để chế tạo vi mạch bán dẫn đứng đầu danh sách, kế tiếp là công nghệ vi mạch bán dẫn.

Ngay từ năm 1999, Trung Quốc đã khởi động "Dự án vi mạch bán dẫn Starlight Trung Quốc" (Starlight China Chip Project) để hỗ trợ ngành công nghiệp bán dẫn. Trong những thập niên tiếp theo, nước này đã đầu tư hàng chục tỷ USD vào ngành công nghiệp bán dẫn.

Trong những năm gần đây, nhà cầm quyền Trung Cộng đã thúc đẩy mạnh mẽ "thể chế toàn quốc" (whole nation system) – chiến lược huy động các nguồn lực trên toàn quốc để tăng tốc phát triển trong các lĩnh vực ưu tiên. "Thể chế toàn quốc kiểu mới" tập trung vào tiến bộ công nghệ, như được nêu trong một tài liệu được Ủy ban Cải cách Toàn diện và Sâu rộng Trung ương của Trung Cộng thông qua hôm 06/09.

Thể chế toàn quốc đã bị các học giả trong nước và người trong cuộc chất vấn rộng rãi. Ví dụ điển hình là những lời phê bình của nhà kinh tế Trung Quốc Ngô Kính Liễn (Wu Jinglian) tại một bài giảng công khai của Đại học Thanh Hoa năm 2018, trong đó ông nghiêm khắc cảnh báo không nên phát triển ngành công nghiệp vi mạch bán dẫn "bằng mọi giá", một chiến lược mà ông gọi là "nguy hiểm".

Trường hợp điển hình: Triển vọng vi mạch bán dẫn ảm đạm của Huawei

Những rắc rối tại đại tập đoàn viễn thông Huawei, công ty sở hữu công ty bán dẫn HiSilicon, là dấu hiệu tai ương của ngành công nghiệp vi mạch bán dẫn Trung Quốc.

TOBIAS SCHWARTZ/AFP/GETTY IMAGES

Giám đốc đặc trách người tiêu dùng của Huawei, ông Dư Thừa Đông (Richard Yu), nói chuyện trong buổi giới thiệu bộ vi mạch bán dẫn Kirin 990 5G tại hội chợ đổi mới và điện tử quốc tế IFA ở Berlin hôm 06/09/2019.

Công ty cho biết hôm 01/01 rằng họ sẽ tiếp tục bắt đầu hành trình "cốt lõi", nhưng trong nửa đầu năm nay, các lô hàng vi mạch bán dẫn HiSilicon của Huawei đã giảm mạnh 81.5% so với cùng thời kỳ năm ngoái, theo báo cáo của công ty nghiên cứu và cố vấn CINNO Research.

Trong số các bộ xử lý ứng dụng điện thoại thông minh toàn cầu, HiSilicon đã giảm xuống 0.4% thị phần theo lô hàng giao đi. Tính theo doanh thu, công ty này đã giảm từ 3% trong quý 2 năm ngoái xuống còn 1% trong quý 2 năm nay, theo Counterpoint Research – công ty phân tích ngành có trụ sở tại Hồng Kông .

Chủ tịch của một công ty công nghệ Nhật Bản, người đã nói chuyện với The Epoch Times với biệt danh "Desen", cho biết công ty thiết kế vi mạch bán dẫn HiSilicon của Huawei tự thân không có khả năng sản xuất vi mạch bán dẫn. Vị lãnh đạo ngành này cho biết, "Trong ngắn hạn, [Công ty sản xuất chất bán dẫn Đài Loan] TSMC sẽ không sản xuất vi mạch bán dẫn cho HiSilicon vì các lệnh trừng phạt của Hoa Kỳ; do đó, các vi mạch bán dẫn mà HiSilicon thiết kế không thể được chế tác thành sản phẩm kịp thời, và doanh thu của ngành này chắc chắn sẽ bị ảnh hưởng."

Hôm 16/05/2019, Cục Công nghiệp và An ninh (BIS) của Bộ Thương mại Hoa Kỳ đã đưa Huawei và 68 công ty liên kết không ở tại Hoa Kỳ vào Danh sách Tổ chức (Entity List) "để giải quyết thêm mối đe dọa tiếp tục đối với an ninh quốc gia và lợi ích chính sách ngoại giao của Hoa Kỳ." Các công ty Hoa Kỳ không được cung cấp sản phẩm cho Huawei và các công ty có liên kết này nếu không được Bộ Thương mại cho phép.

Hơn nữa, hôm 15/05/2020, Bộ Thương mại Hoa Kỳ đã yêu cầu bất kỳ vi mạch bán dẫn nào được sản xuất bằng công nghệ và thiết bị của Hoa Kỳ sẽ phải được Hoa Kỳ phê chuẩn trước khi chúng có thể được bán cho Huawei – một phản ứng đối với cái mà họ gọi là "những nỗ lực của Huawei nhằm phá hoại chính sách kiểm soát xuất cảng của Hoa Kỳ".

Do đó, các nhà sản xuất chất bán dẫn phụ thuộc vào thiết bị của các công ty Hoa Kỳ, ngay cả những công ty ở Trung Quốc – chẳng hạn như Tập đoàn Sản xuất Chất bán dẫn Quốc tế (SMIC) – đã ngừng sản xuất các linh kiện và thiết bị cho Huawei. SMIC cũng bị thêm vào Danh sách Tổ chức hồi tháng 12/2020.

Ông Desen nói, về lâu dài, nếu HiSilicon không thể duy trì và nâng cấp nhu liệu thiết kế vi mạch bán dẫn của mình, "doanh thu ngành trong tương lai của công ty có thể sẽ tiếp tục đi xuống."

6 lý do dẫn đến làn sóng đóng cửa

Như một phần của "thể chế toàn quốc" của Trung Cộng, một lượng lớn các công ty vi mạch bán dẫn được thành lập ở Trung Quốc. Tuy nhiên, nhiều công ty khởi nghiệp trong số đó chỉ tồn tại trong thời gian ngắn và ngay cả những công ty đã thành lập lâu cũng đang gặp khó khăn.

Ông Desen đưa ra sáu lý do chính cho sự suy yếu của ngành công nghệ cao này ở Trung Quốc:

Lý do 1: Một số công ty vi mạch bán dẫn được thành lập chỉ đơn giản là để lấy trợ cấp của chính phủ. Trung Quốc đã thành lập "Đại Quỹ" trị giá 22 tỷ USD cho các khoản đầu tư vào vi mạch bán dẫn hồi năm 2014; tiếp theo là quỹ thứ hai khoảng 30 tỷ USD vào năm 2019. Ngay sau đó, hàng chục ngàn công ty Trung Quốc đã ghi danh để trở thành doanh nghiệp bán dẫn, thậm chí một số trong các lĩnh vực hoàn toàn không liên quan như sản xuất xi măng. Đó là lý do mà các công ty như vậy "sẽ không tạo ra bất kỳ kết quả nào," vị lãnh đạo doanh nghiệp công nghệ Nhật Bản này cho hay.

Lý do 2: Một lượng lớn các công ty vi mạch bán dẫn được thành lập trong thời gian ngắn với số lượng nhân viên không đủ, dẫn đến chi phí thuê nhân công tăng và nhân sự thường xuyên thay đổi. Điều này gây bất lợi cho việc phát triển sản phẩm và gây ra những rắc rối trong hoạt động, ngay cả khi đội ngũ sáng lập của công ty có nền tảng về các nguồn lực công nghệ vi mạch bán dẫn liên quan.

Lý do 3: Để thu hút các khoản đầu tư khổng lồ, các công ty vi mạch bán dẫn mới thành lập thường cố tình phóng đại triển vọng ngành, bỏ qua các vấn đề kỹ thuật hoặc rút ngắn thời gian ước tính cho các dự án.

Ngành công nghiệp vi mạch bán dẫn đòi hỏi nghiên cứu và phát triển liên tục trong một thời gian dài, và nguồn vốn khổng lồ. Ông Desen nói, "Các nhà đầu tư có thể đã quen với mô hình lợi nhuận nhanh chóng mà bất động sản là đại diện; vì vậy, khi một công ty hoạt động không tốt như mong đợi, bất đồng... có thể nảy sinh giữa các nhà đầu tư và công ty, dẫn đến việc rút lui của các nhà đầu tư."

Lý do 4: Để đạt được mong muốn thu lợi nhuận nhanh chóng của các nhà đầu tư, các công ty vi mạch bán dẫn có xu hướng xây dựng sự thịnh vượng bề mặt. Nếu chỉ tập trung vào hình thức bề ngoài, thiếu tài năng, và niềm tin vững thì sẽ "chắc chắn dẫn đến việc đốt tiền và mở rộng một cách mù quáng... Chỉ tập trung vào hiệu quả bề mặt, không ai có thể lặng lẽ tập trung phát triển sản phẩm."

"Trong một số trường hợp, công ty chỉ đưa cho các nhà đầu tư [tài liệu quảng cáo] để đọc và nhân viên chỉ cho cấp trên xem PPT [bản trình bày PowerPoint] mà không thực hiện bất kỳ công việc thực chất nào." Rõ ràng điều này không có lợi cho việc sản xuất vi mạch bán dẫn thật. Ông Desen nói thêm, "Điều này dẫn đến sự lãng phí vốn lớn, cuối cùng [dẫn đến] phá vỡ chuỗi vốn."

Lý do 5: Các công ty Trung Quốc tìm kiếm tài năng bên ngoài, nhưng lại thể hiện sự thiếu tin tưởng. Đây là rào cản dẫn đến thành công.

Kinh nghiệm của ông Giang Thượng Nghi (Chiang Shang-Yi), cựu giám đốc hoạt động tại TSMC, đã minh họa cho điều này. Ông Giang gia nhập SMIC với tư cách phó chủ tịch vào cuối năm 2020.

Trong một cuộc phỏng vấn hồi tháng Ba với Bảo tàng Lịch sử Máy điện toán của Thung lũng Silicon, lần đầu tiên ông Giang nói gia nhập SMIC là "một sai lầm" và "một trong những điều ngu ngốc mà tôi đã làm."

Ông Giang đã làm việc trong ngành công nghiệp bán dẫn nhiều năm và có uy tín cao. Tuy nhiên, ông nói rằng ông không được người Trung Quốc tin tưởng vì ông là người Đài Loan và cũng có quốc tịch Hoa Kỳ. Khi ông được SMIC thuê, đồng giám đốc điều hành của công ty đã từ chức để phản đối. Ông Giang rời công ty chưa đầy một năm sau đó.

Lý do 6: Ngay cả khi có nhiều công ty sản xuất vi mạch bán dẫn, thì họ cũng không thể tạo ra lợi nhuận trong ngắn hạn vì đánh giá ban đầu quá cao về sản phẩm và không kiểm soát được sản lượng và chi phí. Đồng thời, họ không thể hấp thụ vốn trên thị trường chứng khoán. Việc không có khả năng tạo ra lợi nhuận cũng làm suy giảm niềm tin của nhà đầu tư, cuối cùng là làm họ suy sụp.

Các ví dụ nổi trội nhất là Tập đoàn sản xuất chất bán dẫn Vũ Hán Hoằng Tâm (Wuhan Hongxin) và Công ty sản xuất vi mạch bán dẫn tích hợp Tế Nam. Các quan chức Trung Quốc đã đầu tư hàng trăm triệu USD vào hai công ty khởi nghiệp bán dẫn này, nhưng các công ty chưa bao giờ sản xuất thương mại một chiếc vi mạch bán dẫn nào.

Hạn chế mới khiến các vấn đề sâu xa thêm phần khó khăn

Nói chung, trong khi các hạn chế của Hoa Kỳ tiếp tục cản trở ngành bán dẫn Trung Quốc, các vấn đề sâu xa đã cản trở ngành này trong nhiều năm. Ông Desen kết luận rằng các vấn đề có thể được tìm thấy ở hầu hết mọi khía cạnh của ngành, do sự mở rộng mù quáng do chính phủ lãnh đạo và thiếu sự giám sát. Kết quả là: một làn sóng đóng cửa công nghệ và hàng trăm tỷ USD đổ sông đổ biển.

Nhật Thăng biên dịch

THẾ GIỚI

Đồng bảng Anh gần như sụp đổ – cảnh báo khủng hoảng toàn cầu

Tiếp theo từ ***trang 1***

cuộc khủng hoảng kinh tế lớn sắp xảy ra.

Đồng dollar đã lên mức cao nhất trong 20 năm. Gần như tất cả các loại tiền tệ khác đều đang mất giá, và các bước mà các chính phủ đang thực hiện để bảo vệ đồng tiền của họ đang gây ra lạm phát. Các quốc gia đang giảm dự trữ bằng đồng dollar của họ và mua vào tiền tệ riêng của nước họ, nhưng hàng hóa, dầu mỏ, và năng lượng đều được định giá bằng dollar. Nợ ngoại quốc cũng phải trả bằng dollar. Do đó, việc cạn kiệt nguồn dự trữ USD sẽ làm cho các khoản thanh toán quốc tế này trở nên đắt đỏ hơn.

Để giải cứu đồng bảng Anh, Ngân hàng Trung ương Anh (BOE) đã can thiệp và mua lại số bảng Anh trị giá 73 tỷ USD. Kết quả là dự trữ ngoại tệ của Vương quốc Anh sụt giảm với mức kỷ lục là 54 tỷ USD. Dự trữ ngoại tệ của Vương quốc Anh đã giảm liên tục trong 12 tháng qua, chỉ đạt mức 171 tỷ USD trong tháng Chín.

Nhưng không chỉ có Vương quốc Anh thực hiện các bước như vậy. Chính phủ Nhật Bản đã chi gần 20 tỷ USD trong tháng Chín để hỗ trợ đồng yên. Ấn Độ đã chi 75 tỷ USD để hỗ trợ đồng rupee. Và Bắc Kinh đã cảnh báo các ngân hàng nhà nước chuẩn bị tiếp tục mua vào hàng loạt để cứu đồng nhân dân tệ gặp khó khăn. Để chống lại lạm phát, vốn đã ở mức 18%, Tổng thống Belarus Alexander Lukashenko đã cấm tăng giá. Vì lệnh cấm tăng giá không tác động được đến chi phí, nên các nhà cung cấp sẽ từ chối

DADO RUVIC/REUTERS

Ảnh minh họa về một người phụ nữ cầm các tờ bảng Anh, chụp vào ngày 30/05/2022.

IAN FORSYTH/GETTY IMAGES

Bộ trưởng Tài chính Vương quốc Anh Kwasi Kwarteng tham dự Cuộc đối thoại với Viện Kinh tế và Liên minh Người nộp thuế vào ngày thứ ba của hội nghị Đảng Bảo Thủ tại Birmingham ICC, ở Birmingham, Vương quốc Anh, hôm 04/10/2022.

bán với giá thấp hơn, và đất nước này sẽ phải đối mặt với tình trạng khan hàng.

Ngân hàng Trung ương Âu Châu (ECB) đang lên kế hoạch chi tiêu hỗ trợ 388 tỷ USD để chống lại giá năng lượng tăng ở Liên minh Âu Châu. Biện pháp này sẽ làm tăng lạm phát đồng thời tăng nợ.

Cuộc khủng hoảng gần đây xảy ra hôm 26/09 khi đồng bảng Anh mất gần 5% giá trị chỉ qua một đêm, chạm mức thấp nhất trong 37 năm. Đồng bảng Anh, thường có giá trị cao hơn một chút so với đồng dollar, gần như ngang bằng ở mức 1.035 USD so với đồng bạc xanh. Sau nhiều tháng mất giá, đồng bảng Anh có giá trị thấp hơn 21% so với hồi tháng Một. Sự lao dốc này đã diễn ra sau khi Bộ trưởng Tài chính Kwasi Kwarteng công bố một kế hoạch tài khóa ứng phó mới chưa qua đánh giá tác động (mini budget) – nhằm thúc đẩy nền kinh tế – chống lại lạm phát bằng cách thực hiện cắt giảm thuế lớn nhất trong 50 năm. Chính phủ cũng đã thông báo giảm thuế cho việc bán địa ốc và giới hạn giá năng lượng. Đồng thời, Vương quốc Anh có kế hoạch tăng chi tiêu quốc phòng.

Trong sáu tháng tới, việc cắt giảm thuế dự kiến sẽ tiêu tốn của chính phủ 48.17 tỷ USD, trong khi hỗ trợ năng lượng dự kiến sẽ tiêu tốn 64.12 tỷ USD. Chênh lệch giữa chi phí năng lượng thực tế và giới hạn giá của chính phủ sẽ được chính phủ trả cho các công ty sản xuất năng lượng. Và những khoản thanh toán này sẽ được tài trợ bằng nợ chính phủ tăng lên. Kết quả là, chính phủ buộc phải tăng trần nợ, cho phép họ vay nhiều hơn.

Trong khi đó, chi phí đi vay của chính phủ Vương quốc Anh đã tăng đáng kể, do lãi suất tăng và sự hoài nghi do cam kết tăng chi tiêu và tăng nợ chính phủ của Vương quốc Anh gây ra. Nợ công của nước này vốn đã vượt quá 85% tổng sản phẩm quốc nội.

Cắt giảm thuế trong khi tăng chi tiêu chính phủ và nợ công đều là những chính sách nới rộng làm tăng thêm lạm phát. Hồi tháng Chín, kỳ vọng lạm phát giá tiêu dùng đã tăng lên 9.5%. Lạm phát cao sẽ làm giảm tỷ lệ thất nghiệp, nhưng tỷ lệ thất nghiệp của thanh niên ở Vương quốc Anh là hơn 9%. Ngoài ra, 39.8% thanh niên được xem là không hoạt động, có nghĩa là họ không còn tìm kiếm việc làm. Tổng số thanh niên từ 18 đến 24 tuổi "không đi học, không có việc làm, hoặc không được đào tạo" (NEET) là 12.5%. Lạm phát cao kết hợp cùng với thất nghiệp phù hợp với định nghĩa của lạm phát đình trệ.

Các nhà đầu tư đang bỏ phiếu bằng hành động. Trong 16 tháng qua, tiền đã liên tục chảy ra khỏi thị trường chứng khoán Vương quốc Anh. Chỉ riêng trong tháng Chín, các nhà đầu tư đã rút 2.7 tỷ USD khỏi các quỹ đầu tư của Vương quốc Anh như một hệ quả của việc công bố mini budget. Đầu tư chảy ra khỏi một quốc gia sẽ khiến đồng tiền mất giá. Phần lớn đầu tư rời khỏi các quốc gia khác đang chảy vào Hoa Kỳ, tình trạng này lại đang thúc đẩy đồng dollar tăng giá.

Các quốc gia trên toàn thế giới, đặc biệt là Vương quốc Anh, đang vướng vào một vòng luẩn quẩn của lạm phát, giá trị tiền tệ thấp, khó khăn thanh toán quốc tế, chi phí vay nợ cao, nợ tăng, các đợt tăng lãi suất của Cục Dự trữ Liên bang Hoa Kỳ, đồng USD tăng giá, và cả nỗi lo sợ rằng người dân chết cóng vào mùa đông này.

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

Tiến sĩ Antonio Graceffo đã có hơn 20 năm làm việc tại Á Châu. Ông tốt nghiệp Đại học Thể thao Thượng Hải và có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh của Đại học Giao thông Thượng Hải Trung Quốc. Ông Antonio là giáo sư kinh tế kiêm nhà phân tích kinh tế Trung Quốc, từng viết bài cho nhiều kênh truyền thông quốc tế.

Nhật Thăng biên dịch

THỤY ĐIỂN

Thụy Điển rút khỏi cuộc điều tra chung về vụ rò rỉ Nord Stream

MIMI NGUYEN LY

Thụy Điển đã từ chối đề nghị thành lập một nhóm điều tra chung chính thức với Đan Mạch và Đức để điều tra các vụ rò rỉ gần đây của đường ống Nord Stream 1 và 2 do Nga sở hữu.

Ông Mats Ljungqvist – công tố viên Thụy Điển liên quan đến cuộc điều tra hình sự của nước này về những vụ rò rỉ trong đặc khu kinh tế của Thụy Điển – nói với Reuters rằng nước này sẽ không tham gia nhóm Điều tra Chung từ cơ quan hợp tác tư pháp Eurojust.

Theo Eurojust, Nhóm điều tra Chung là "một trong những công cụ tân tiến nhất được sử dụng trong hợp tác quốc tế về các vấn đề hình sự, bao gồm thỏa thuận pháp lý giữa các cơ quan có thẩm quyền của hai hoặc nhiều quốc gia nhằm mục đích thực hiện điều tra tội phạm." Những nhóm như vậy được thành lập trong một khoảng thời gian cố định, thường là 12–24 tháng.

Điều này có nghĩa là Thụy Điển sẽ phải chia sẻ thông tin mật trong cuộc điều tra vụ rò rỉ đường ống Nord Stream. Ông Ljungqvist nói với Reuters rằng thông tin được bảo mật này "liên quan trực tiếp đến an ninh quốc gia".

Ông Ljungqvist đưa ra nhận xét này sau khi trang tin tức Der Spiegel của Đức đưa tin về một tình huống tương tự, dẫn các nguồn tin an ninh Đức ẩn danh. Trang này nói rằng Thụy Điển đã bác bỏ ý kiến muốn họ chia sẻ thông tin mà họ phát hiện được trong cuộc điều tra [rò rỉ đường ống Nord Stream] với Đức và Đan Mạch; họ nói rằng "mức độ bảo mật của kết quả điều tra là rất cao nên không thể chia sẻ với các quốc gia khác."

Ông Ljungqvist lưu ý rằng ngoài nhóm điều tra chính thức được đề nghị, thì mật khác Thụy Điển đã hợp tác với Đan Mạch và Đức để điều tra vụ rò rỉ đường ống Nord Stream.

Theo Reuters, một phát ngôn viên của cơ quan an ninh Thụy Điển cho biết cảnh sát an ninh đang hợp tác chặt chẽ với các nhà chức trách khác cũng như quốc tế, trong khuôn khổ cuộc điều tra tội phạm của Thụy Điển.

Hôm 14/10, một phát ngôn viên của Bộ Nội vụ Đức nói với các phóng viên rằng Cảnh sát Liên bang Đức đã hoàn tất phần điều tra vụ bị cáo buộc là phá hoại đường ống và đã bàn giao những phát hiện của họ.

Trước đó vài ngày, hôm 11/10, Thủ tướng sắp mãn nhiệm Magdalena Andersson của Thụy Điển cho biết nước này không thể chia sẻ thông tin với Nga về cuộc điều tra rò rỉ đường ống Nord Stream. "Ở Thụy Điển, cuộc điều tra sơ bộ được giữ bí mật, và điều đó cũng được áp dụng trong trường hợp này," bà nói, hãng thông tấn The Associated Press đưa tin.

Trước đó, cơ quan An ninh Thụy Điển đã thông báo hôm 06/10 rằng, dựa trên kết quả điều tra sơ bộ của họ, những vụ rò rỉ từ đường ống Nord Stream có thể là do "sự phá hoại nghiêm trọng", và "các vụ nổ" có thể là nguyên nhân gây ra rò rỉ.

Bốn vụ rò rỉ

Tổng cộng bốn chỗ rò rỉ đã được phát hiện trên đường ống Nord Stream – hai trên Nord Stream 1 và hai trên Nord Stream 2 – vào cuối tháng Chín, làm lan rộng nghi ngờ và lo ngại khắp nơi về sự phá hoại này, trong đó gồm cả NATO. Trong khi cả hai đường ống Nord Stream, đi qua Biển Baltic từ Nga đến Đức, đều không hoạt động, cả hai đều chứa đầy khí và khí này đã nổi lên mặt nước. Nord Stream 1 gần đây đã ngừng cung cấp khí đốt và Nord Stream 2 chưa đi vào hoạt động.

Vụ rò rỉ thứ tư, ngoài khơi miền nam Thụy Điển, được lực lượng Tuần Duyên Thụy Điển báo cáo hôm 29/09. Ba vụ rò rỉ trước đó đã được báo cáo vào ngày 26/09. Nord Stream AG, nhà điều hành mạng lưới đường ống này, đã đưa ra tuyên bố nêu rõ vấn đề thời điểm gần nhau của ba vụ rò rỉ. Họ nói với các phóng viên: "Việc hư hại xảy ra cùng ngày đồng thời trên ba dây đường ống dẫn khí ngoài khơi của hệ thống Nord Stream là chưa từng có."

Trước khi có báo cáo về ba vụ rò rỉ đó, các vụ nổ đã được ghi nhận dọc theo đường ống Nord Stream. Một vụ nổ đầu tiên đã được các nhà địa chấn học ở

DANISH DEFENCE COMMAND/ FORSVARET RITZAU SCANPIX/ VIA REUTERS

Một vụ rò rỉ khí từ đường ống Nord Stream 2, được nhìn thấy từ chiến đấu cơ đánh chặn F-16 của Đan Mạch ở Bornholm, Đan Mạch, vào ngày 27/09/2022.

phía đông nam đảo Bornholm của Đan Mạch ghi nhận vào sáng 26/09. Một vụ nổ thứ hai, mạnh hơn ở phía đông bắc hòn đảo này vào đêm hôm đó, tương đương với một trận động đất 2.3 độ Richter. Các trạm địa chấn ở Đan Mạch, Na Uy, và Phần Lan cũng ghi nhận những vụ nổ này.

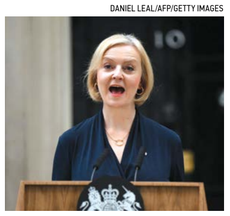
Giám đốc Cơ quan Tình báo Ngoại quốc của Nga nói với hãng thông tấn TASS của Nga hôm 14/10 rằng họ có dữ liệu tình báo về các vụ phá hoại tại hai đường ống này, nhưng không nêu chi tiết.

Nord Stream 1 từng là nguồn cung cấp khí đốt chính của Nga cho Âu Châu cho đến cuối ngày 19/08, khi công ty dầu khí nhà nước Nga Gazprom ngừng cấp khí đốt để bảo trì. Hồi đầu tháng Chín, Gazprom thông báo họ đã từ bỏ kế hoạch khởi động lại dòng khí qua đường ống dẫn đến Đức vô thời hạn, và nói rằng sự rò rỉ dầu trong một tuabin quan trọng vẫn chưa được khắc phục. Nga đổ lỗi các lệnh trừng phạt quốc tế do cuộc chiến ở Ukraine đã ngăn cản việc bảo trì định kỳ đường ống.

Trong khi đó, Nord Stream 2 chưa bao giờ đi vào hoạt động. Hồi tháng Hai, Đức đã ngừng chứng nhận đường ống dẫn khí đốt này ngay trước khi Nga xâm lược Ukraine. Vào thời điểm đó, Thủ tướng Đức Olaf Scholz cho biết việc từ chối chứng nhận đường ống là để đáp trả việc Tổng thống Nga Vladimir Putin công nhận nền độc lập của hai khu vực ly khai do Nga hậu thuẫn ở miền đông Ukraine.

Bản tin có sự đóng góp của The Associated Press và Reuters
Nguyễn Lê biên dịch

DANIEL LEAL/AFP/GETTY IMAGES



Thủ tướng Anh Liz Truss tuyên bố từ chức bên ngoài số 10 Downing Street hôm 20/10/2022.

ANH QUỐC

Thủ tướng Vương quốc Anh Liz Truss từ chức chỉ sau 6 tuần tại vị

Bà Truss trở thành Thủ tướng Anh cầm quyền ngắn nhất trong lịch sử

ALEXANDER ZHANG

Bà Liz Truss, người trở thành thủ tướng Anh chỉ mới sáu tuần trước, đã từ chức sau khi một số lượng lớn các nghị sĩ Đảng Bảo Thủ mất niềm tin vào khả năng lãnh đạo của bà.

Bà sẽ trở thành thủ tướng Vương quốc Anh có thời gian tại vị ngắn nhất trong lịch sử sau khi thất bại trong việc ngăn chặn một cuộc nổi dậy công khai từ các nghị sĩ của chính bà đang yêu cầu bà ra đi.

Trình bày tại Downing Street ngay sau giờ ăn trưa hôm 20/10, bà Truss cho biết bà đã nói với Vua Charles Đệ Tam rằng bà sẽ rời khỏi vị trí lãnh đạo Đảng Bảo Thủ.

Với chồng bà là ông Hugh O'Leary đứng bên cạnh, bà cho biết bà nhận ra rằng "với tình hình này, tôi không thể thực hiện sự ủy nhiệm mà tôi đã được Đảng Bảo Thủ bầu chọn."

Bà Truss cho biết bà sẽ tiếp tục làm thủ tướng cho đến khi một người kế nhiệm được chọn thông qua một cuộc bầu cử lãnh đạo sẽ được tổ chức trong tuần tới.

Bà nói: "Điều này sẽ bảo đảm rằng chúng ta sẽ vẫn tiếp tục thực hiện kế hoạch tài khóa của mình và duy trì sự ổn định kinh tế cũng như an ninh quốc gia của đất nước chúng ta."

Nhưng các đảng đối lập đã kêu gọi một cuộc tổng tuyển cử ngay lập tức.

Lãnh đạo Đảng Lao Động Nghị sĩ Keir Starmer đã yêu cầu một cuộc tổng tuyển cử "ngay bây giờ" để quốc gia có thể có "một cơ hội khởi đầu mới."

Ông cho biết Đảng Bảo Thủ "đã cho thấy rằng họ không còn có quyền điều hành nữa".

Ông Starmer nói: "Công chúng Anh xứng đáng có tiếng nói thích đáng về tương lai của đất nước."

Khai tử kế hoạch 'Trussonomics'

Bà Truss trở thành thủ tướng hôm 05/09 sau khi đánh bại cựu Bộ trưởng Tài chính Rishi Sunak trong chiến dịch tranh cử lãnh đạo Đảng Bảo Thủ do ông Boris Johnson từ chức.

Sau đó, bà bắt đầu thực hiện tầm nhìn kinh tế của mình để Vương quốc Anh trở thành một "nền kinh tế tăng trưởng cao, thuế thấp sẽ tận dụng các quyền tự do của Brexit."

Chính phủ của bà đã sử dụng "kế hoạch tài khóa ứng phó chưa qua đánh giá tác động" (mini-budget), do Bộ trưởng Tài chính đương thời Kwasi Kwarteng đưa ra hôm 23/09, để bắt đầu chương trình kinh tế mới của bà — có biệt danh là "Trussonomics" — với việc cắt giảm thuế quy mô lớn trị giá 45 tỷ bảng Anh (50 tỷ USD).

Nhưng mọi việc đã trở nên tồi tệ, khi kế hoạch của bà nhằm tài trợ cho việc cắt giảm thuế bằng việc vay nợ của chính phủ thay vì cắt giảm chi tiêu dẫn đến lo ngại về mức nợ chính phủ không bền vững.

Sự hỗn loạn sau đó trên thị trường tài chính khiến đồng bảng Anh giảm mạnh so với đồng dollar và dẫn đến sự gia tăng chi phí đi vay đối với cả chính phủ lẫn các hộ gia đình Anh.

Bà Truss buộc phải sa thải ông Kwarteng và thực hiện một loạt hành động đảo ngược bẽ bàng. Ông Jeremy Hunt, tân bộ trưởng tài chính, sau đó đã đảo ngược gần như toàn bộ kế hoạch kinh tế mà bà đặt ra chỉ mới ba tuần trước.

44 ngày tại vị của bà Truss ít hơn nhiều tháng so với nhiệm kỳ thủ tướng ngắn thứ hai trong lịch sử của chính trị gia Tory George Canning, người đã trải qua 118 ngày làm thủ tướng vào năm 1827 trước khi qua đời tại văn phòng của mình.

Bản tin có sự đóng góp của PA
An Nhiên biên dịch

ÂU CHÂU

Ireland và Tây Ban Nha điều tra về các đồn công an của Trung Quốc ở hải ngoại

MARY HONG

Cả Ireland và Tây Ban Nha đều đã bắt đầu các cuộc điều tra việc công an Trung Quốc đóng tại quốc gia của họ sau khi một báo cáo của tổ chức nhân quyền tiết lộ rằng Trung Quốc đã thiết lập ít nhất 50 tiền đồn công an trên toàn thế giới.

Theo báo cáo của tổ chức phi chính phủ (NGO) về nhân quyền Safeguard Defenders, Trung Quốc đã mở rộng mạng lưới của họ ra ngoại quốc thông qua các đồn dịch vụ công an. Bản báo cáo có tên "110 ở Hải ngoại: Hoạt động Kiểm soát Xuyên quốc gia của Trung Quốc đã Trở nên Điên cuồng," ý nói đến số 110, số điện thoại khẩn cấp của công an Trung Quốc.

Bộ Công an Trung Quốc tuyên bố rằng từ 04/2021 đến 07/2022, 230,000 công dân Trung Quốc đã được "thuyết phục quay trở lại" đại lục. Người ta tin rằng các đồn dịch vụ công an ở hải ngoại của Trung Quốc đã đóng một vai trò quan trọng trong nỗ lực này.

YIN GANG/XINHUA VIA AP

Công an Trung Quốc hộ tống những người bị buộc tội lừa đảo đã bị dẫn độ từ các quốc gia khác khi họ xuống phi cơ tại Phi trường Quốc tế Thủ đô Bắc Kinh ở Bắc Kinh vào ngày 07/06/2019.

Tây Ban Nha có nhiều tiền đồn công an Trung Quốc nhất trong số các quốc gia bị mật thám Trung Quốc tại hải ngoại thâm nhập.

Đối mặt trước những câu hỏi của quốc hội về những hoạt động của các đồn dịch vụ công an của Trung Quốc ở Dublin, chính phủ Ireland cho biết họ đang đàm phán với đại sứ quán Trung Quốc để giải quyết vấn đề này và "để bảo đảm luật pháp quốc tế và trong nước được áp dụng phù hợp," The Ireland Times đưa tin hôm 08/10.

Tờ El Correo của Tây Ban Nha đưa tin hôm 09/10, Bộ Nội vụ Tây Ban Nha thừa nhận rằng họ đang điều tra vấn đề này.

Tây Ban Nha có nhiều tiền đồn công an Trung Quốc nhất trong số các quốc gia bị mật thám Trung Quốc tại hải ngoại thâm nhập.

Báo cáo của tổ chức Safeguard Defenders xác định tổng cộng chín căn cứ ở Madrid, Barcelona, Valencia, Santiago de Compostela, và Manresa. Các căn cứ đó được ngụy trang thành các hiệp hội người Hoa, nhà hàng Á Châu, và một tờ báo trực tuyến bằng tiếng Quan Thoại.

Đàn áp xuyên quốc gia của Bắc Kinh

Trung Quốc tuyên bố "những kẻ đào tẩu" bị dẫn độ hầu hết là tội phạm gian lận tài chính hoặc gian lận viễn thông.

Chính quyền Trung Quốc "đã nhắm vào người dân trên mọi lục địa có người sinh sống và ở ít nhất 36 quốc gia với các hình thức đàn áp giống trong nước họ," theo nghiên cứu được công bố hồi tháng Bảy của Freedom House, một tổ chức phi chính phủ có trụ sở tại Hoa Thịnh Đốn chuyên về dân chủ, tự do chính trị, và nhân quyền.

Các mục tiêu gồm có các nhà hoạt động là cựu sinh viên trong các cuộc biểu tình tại Quảng trường Thiên An Môn năm 1989, người dân Hồng Kông, người Duy Ngô Nhĩ, người Tây Tạng, người Mông Cổ, học viên Pháp Luân Công, nhà bất đồng chính kiến, và các ký giả.

Như tấm gương phản chiếu sự đàn áp bên trong Trung Quốc, chế độ này cũng nhắm vào các cá nhân bất đồng chính kiến, thân nhân của họ, và toàn bộ các nhóm dân tộc, tôn giáo, hoặc xã hội theo cách tương tự.

Freedom House cho biết chiến dịch này chịu trách nhiệm cho 229 trong số 735 vụ đàn áp xuyên quốc gia được ghi nhận từ 2014 đến 2021.

Một trong những trường hợp trấn áp về thể chất xuyên quốc gia mới nhất là của vận động viên trượt băng nghệ thuật Olympic Hoa Kỳ Alysa Liu (Lưu Mỹ Hiền).

Freedom House đưa tin cho biết, hồi tháng Hai, để tranh tài tại Thế vận hội 2022 ở Bắc Kinh, cô Lưu được hộ tống để bảo đảm an ninh cho cô và cha cô, ông Arthur Lưu – một người tị nạn chính trị và là nhà hoạt động nhân quyền.

Bản tin có sự đóng góp của Lin Yan
Cẩm An biên dịch

ĐÀI LOAN

Đài Loan: Quân đội được phép đáp trả 'cuộc tấn công đầu tiên' của quân đội Trung Quốc

Tiếp theo từ ***trang 1***

Văn phòng Lập kế hoạch Tác chiến, Thiếu tướng Lâm Văn Hoàng (Lin Wen-huang), các hành động của PLA được xem là cuộc 'tấn công đầu tiên' bao gồm phi cơ, thiết bị bay không người lái, hoặc tàu xâm nhập không phận thuộc lãnh thổ và các vùng biển hạn chế của Đài Loan sau khi quân đội Đài Loan đã xác định, đánh chặn, và phát thanh để cảnh báo họ rời đi.

Ông Lâm cho biết tại cuộc họp báo của Bộ Quốc phòng Đài Loan hôm 12/10, không phận thuộc lãnh thổ Đài Loan bao gồm các đảo bên ngoài quốc gia này theo định nghĩa của "Đạo luật Quy định các Mối quan hệ giữa Người dân trong Khu vực Đài Loan và Khu vực Lục địa".

COURTESY OF TAIWAN MINISTRY OF NATIONAL DEFENSE

Thiếu tướng Lâm Văn Hoàng (Lin Wen-huang), Thứ trưởng Tham mưu Văn phòng Lập kế hoạch Tác chiến, Bộ Quốc phòng Đài Loan, trình bày trong một cuộc họp báo ở Đài Loan hôm 13/10/2022.

Chế độ cộng sản Trung Quốc tuyên bố Đài Loan – quốc gia mà Trung Quốc chưa bao giờ cai trị – là một phần lãnh thổ của mình.

Hãng thông tấn Trung ương Đài Loan (CNA) đưa tin hôm thứ Tư rằng ông Lâm cho biết quân đội Đài Loan có thể thực thi quyền tự vệ trước một cuộc tấn công.

Ông Lâm giải thích rằng không có định nghĩa chuẩn mực nào về thuật ngữ "cuộc tấn công đầu tiên" trong các công ước quốc tế hiện hành và quy định theo thông lệ quốc tế. Ông cho rằng khái niệm cuộc tấn công đầu tiên chủ yếu xuất phát từ quyền tự vệ trong luật pháp quốc tế.

SAM YEH/AFP/GETTY IMAGES

Hải quân Đài Loan phóng một hỏa tiễn Standard do Hoa Kỳ sản xuất từ một khinh hạm trong cuộc tập trận Hán Quang thường niên trên biển gần cảng hải quân Tô Ao, quận Nghi Lan, Đài Loan, hôm 26/07/2022.

Do đó, theo ông Lâm, quân đội quốc gia Đài Loan được phép thực thi quyền tự vệ theo những quy định này, theo dõi chặt chẽ các nỗ lực tiếp theo của kẻ địch, và tiếp tục đối phó với bất kỳ mối đe dọa nào từ quân đội Trung Cộng theo các điều khoản về ứng phó khẩn cấp.

CNA đưa tin, hai ngày trước đó, Bộ trưởng Quốc phòng Đài Loan Khâu Quốc Chính (Chiu Kuo-cheng) cho biết rằng trước đây, các cuộc tấn công do quân đội Trung Cộng thực hiện bằng hỏa tiễn hoặc pháo binh được xem là một cuộc tấn công đầu tiên, nhưng bây giờ sự xâm nhập của thiết bị bay không người lái Trung Quốc cũng được xem là một cuộc tấn công đầu tiên; Trung Cộng đã liên tục sử dụng thiết bị bay không người lái để xâm nhập Đài Loan.

Theo Reuters, hôm 01/09, Đài Loan đã bắn rơi một thiết bị bay không người lái dân dụng không xác định tiến vào không phận Đài Loan gần Đảo Sư Tử. Thủ tướng Đài Loan Tô Trình Xương (Su Tseng-chang) nói rằng Trung Cộng sử dụng các video mà các thiết bị bay không người lái quay lại được để "tuyên truyền tại quê nhà".

Hãng truyền thông RFI của Pháp đưa tin, Bộ Tư lệnh Phòng thủ Kim Môn của Quân đội Đài Loan đã xua đuổi bốn thiết bị bay không người lái có chức năng bắn đạn thật trong hai ngày liên tiếp từ 30/08 đến 31/08.

Theo Bộ Quốc phòng Đài Loan, tổng cộng 24 lần xuất kích của phi cơ Trung Cộng và 5 lần xuất kích của tàu biển Trung Cộng đã được phát hiện tính đến 17 giờ (theo giờ địa phương) hôm 14/10, và Trung Cộng tiếp tục khai triển các cuộc diễn tập quân sự tại hải phận và không phận của Eo biển Đài Loan. Quân đội Đài Loan đã sử dụng phi cơ làm nhiệm vụ, chiến hạm, và hệ thống hỏa tiễn trên bờ để giám sát chặt chẽ và ứng phó với các hành động quân sự như vậy của Trung Cộng.

Bản tin có đóng góp của Chung Nguyên
Thanh Nhã biên dịch

EPOCH TIMES

BÌNH LUẬN

JOHANNES EISELE/AFP VIA GETTY IMAGES

Tượng Nữ thần Tự do ở New York vào ngày 07/05/2020.

Giải thích về chủ nghĩa bảo tồn truyền thống

DENNIS PRAGER

Có rất nhiều lý do khiến nhiều người trẻ ngày nay muốn tránh xa chủ nghĩa bảo tồn truyền thống.

Nguyên nhân dễ thấy nhất chính là họ chỉ được tiếp xúc với các giá trị của cánh tả – xuyên suốt từ tiểu học cho đến cao học, trong các bộ phim, các chương trình truyền hình, mạng xã hội, và bây giờ thì còn cả ở Disneyland.

Một nguyên nhân khác ít nổi trội hơn nhưng cũng không kém phần quan trọng là họ chưa bao giờ được tiếp xúc với các giá trị bảo tồn truyền thống một cách đúng đắn. Ít ra là kể từ thế hệ sinh ra trong Đệ nhị Thế chiến, đa số các bậc cha mẹ tuân theo các giá trị bảo tồn truyền thống không nghĩ rằng họ phải dạy cho con mình về những giá trị này hoặc chỉ đơn giản là không biết làm cách nào để dạy. Phần lớn các bậc cha mẹ hiện vẫn không biết nên dạy con thế nào. Nếu được yêu cầu định nghĩa về các giá trị bảo tồn truyền thống, đa số những người tuân theo các giá trị này đều sẽ cứng lưỡi.

Chính vì vậy, trong các bài viết tiếp theo của chuyên mục này, tôi sẽ trình bày một danh sách các đặc điểm cốt lõi của chủ nghĩa bảo tồn truyền thống.

Chúng ta sẽ bắt đầu với giá trị bảo tồn truyền thống quan trọng nhất – tự do.

Những người theo phái bảo tồn truyền thống đề cao quyền tự do cá nhân (không có quyền tự do nào khác ngoài quyền tự do cá nhân). Đây là giá trị căn bản nhất của cuộc thử nghiệm nước Mỹ. Đúng là có rất nhiều quốc gia đã đưa từ "tự do" vào tiêu ngữ và quốc ca của họ, nhưng không một đất nước nào lại nhấn mạnh giá trị của quyền tự do như Mỹ quốc.

Bởi vậy:

- Các nhà thiết kế của Pháp đã tặng tượng Nữ thần Tự do cho nước Mỹ.
- Biểu tượng của nước Mỹ là chiếc Chuông Tự do.
- Được đúc trên chiếc Chuông Tự do ấy là một câu thơ về quyền tự do trích từ sách Lêvi (Book of Leviticus): "Các ngươi phải rao truyền sự tự do cho hết thảy dân trong xứ." (*)
- Người Mỹ ngợi ca đất nước của họ như "vùng đất của tự do" và "vùng đất ngọt ngào của tự do".
- Cho tới nay, mọi em học sinh Mỹ đều thuộc lòng lời kêu gọi của ngài Patrick Henry: "Cho tôi tự do, hoặc để tôi chết!"
- Những thanh niên Trung Quốc phản đối chế độ Cộng sản tiếp quản Hồng Kông đã vẫy quốc kỳ Mỹ.

Và điều đó lý giải vì sao các Tổ phụ Lập quốc Hoa Kỳ vô cùng cương quyết rằng nhà nước – chính phủ liên bang – càng tinh gọn, càng hạn chế [quyền lực] càng tốt. Chính phủ càng toàn trị thì các quyền tự do càng bị thu hẹp. Quy mô chính phủ và mức độ tự do tỷ lệ nghịch với nhau.

Hơn nữa, chính phủ toàn trị không chỉ gây hại cho quyền tự do. Đời sống của người dân cũng bị ảnh hưởng tiêu cực [do vấn đề này]. Mỗi cuộc diệt chủng trong thế kỷ 20, giai đoạn được gọi là thế kỷ của diệt chủng, đều do các chính phủ toàn trị gây ra. Nếu không phải vì các chính phủ toàn trị này, thì 100 triệu người đã thoát khỏi cảnh bị tàn sát, và hàng tỷ người đã không bị bắt làm nô lệ. (Ở đây có một trường hợp ngoại lệ: Cuộc diệt chủng của người Hutu nhắm vào người Tutsis ở Rwanda, về bản chất họ là mang tính giữa bộ lạc với nhau. Văn hóa bộ lạc, cũng như văn hóa cánh tả, đều chú trọng vào tính tập thể hơn là cá nhân).

Nhắm giới hạn quy mô và quyền lực của chính phủ liên bang, các Tổ phụ Lập quốc đã trao hầu hết quyền lực của chính phủ cho các tiểu bang. Hiến Pháp Hoa Kỳ cũng nêu cụ thể phạm vi quyền hạn của chính phủ liên bang và trao toàn bộ phần còn lại cho chính phủ các tiểu bang. Ngoài ra, quyền lực của các tiểu bang còn được thể hiện qua việc kết quả bầu cử tổng thống là do tiểu bang quyết định thông qua cơ chế Đại Cử Tri Đoàn, chứ không phải dựa trên lá phiếu phổ thông trên toàn quốc – và thể hiện qua cấu trúc Thượng viện, một trong hai nhánh của Quốc hội. Mọi tiểu bang đều có đại diện tại Thượng viện, các đại diện này bình đẳng với nhau bất kể tiểu bang đó có dân số ít đến mức nào.

Quyền tự do là một giá trị khai phóng, đồng thời cũng là một giá trị của phái bảo tồn truyền thống, nhưng nó chưa bao giờ là giá trị của cánh tả.

Vì vậy, hoàn toàn dễ hiểu khi cánh tả luôn chống đối Thượng viện và cơ chế Đại Cử Tri Đoàn. Điều tạo động lực cho cánh tả là quyền lực vốn có trong các chính phủ toàn trị, chứ không phải quyền tự do. Đặc điểm cốt lõi của các đảng và chính phủ tả khuynh trên thế giới luôn là [xây dựng] một chính phủ toàn trị và từ đó thâu tóm nhiều quyền lực hơn.

Quyền tự do là một giá trị khai phóng, đồng thời cũng là một giá trị của phái bảo tồn truyền thống, nhưng nó chưa bao giờ là giá trị của cánh tả. Tự do không thể là một giá trị của cánh tả vì nếu các cá nhân càng có nhiều tự do, thì chính phủ càng có ít quyền lực. Ngược lại, quyền lực của chính phủ ít hơn bao nhiêu thì cánh tả càng yếu đi bấy nhiêu.

Điều này đặc biệt đúng với quyền tự do quan trọng nhất trong tất cả các quyền tự do – tự do ngôn luận.

Tự do ngôn luận là một giá trị nền tảng của phái bảo tồn truyền thống, và là một giá trị nền tảng của tự do. Nó chưa bao giờ là một giá trị của cánh tả. Vì lý do này mà bất cứ nơi nào cánh tả thống trị – chính quyền, giới truyền thông, các trường đại học – thì nơi ấy dập tắt các tiếng nói bất đồng. Lẽ đơn giản là không một phong trào cánh tả nào có thể tồn tại trong một môi trường thảo luận các ý tưởng một cách cởi mở. Các hệ tư tưởng của cánh tả là dựa trên sự thao túng về mặt cảm xúc và áp đặt về mặt quyền lực, chứ không phải dựa trên lý lẽ và đạo đức. Vì thế, những người thuộc phe cánh tả không thể cho phép các cuộc tranh luận thẳng thắn diễn ra. Những người này không tranh luận bằng lý lẽ, họ đàn áp đối phương.

Lần đầu tiên trong lịch sử Hoa Kỳ, tự do ngôn luận đang bị đe dọa nghiêm trọng – thật ra nó đã bị cắt giảm trắng trợn. Với sự leo thang của phái tả khuynh, việc đàn áp tự do ngôn luận đang diễn ra là điều không thể tránh khỏi.

Thực tế rằng những người theo chủ nghĩa tự do – những người luôn xem trọng tự do và tự do ngôn luận – bỏ phiếu cho cánh tả, vốn là bên hung hăng đàn áp tự do, là bi kịch của thời đại chúng ta. Lý do là những người theo chủ nghĩa tự do đã quên mất những gì họ đại diện cho; họ chỉ nhớ đến điều mà họ đang muốn chống lại: những người theo phái bảo tồn truyền thống.

Vì thế, lần sau nếu có một người bạn hoặc một người họ hàng thiên tả hoặc theo phe cánh tả hỏi quý vị rằng những người theo phái bảo tồn truyền thống đại diện cho điều gì, hãy trả lời với họ là "tự do" – đặc biệt là tự do ngôn luận. Đồng thời, giải thích cho họ biết mối e ngại của quý vị về chính phủ toàn trị – bởi vì chính phủ toàn trị và quyền tự do cá nhân không thể đồng thời tồn tại.

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

Ông Dennis Prager là người dẫn chương trình kiêm người phụ trách chuyên mục của chương trình radio tổng hợp trên toàn quốc.

Chú thích: (*) Bản dịch sách Lêvi lấy từ trang web VietChristian

Thiên Thư biên dịch

Điều gì đã xảy ra với Đảng Dân Chủ?

ROGER KIMBALL

Nhan đề bài viết cũng chính là chủ đề của tôi: Điều gì đã xảy ra với Đảng Dân Chủ?

Chà, chẳng có gì tốt đẹp cả. Đó không phải là một câu trả lời đầy đủ, nhưng lại là một câu trả lời chính xác.

Có thể nói đảng của cố Thượng nghị sĩ Scoop Jackson, của các cựu Tổng thống JFK (John F. Kennedy) và FDR (Franklin D. Roosevelt), hay Harry Truman, những người vốn có lòng ái quốc và sự chân thành mà không một ai có thể tranh cãi được, đã không còn nữa rồi.

Vào khoảng những năm 1960, khi đạt được mục tiêu của mình về tổ hợp công nghiệp phúc lợi và các nghiệp đoàn khác nhau trong khu vực công, đảng này đã trở thành đảng cai trị.

Dần dà, những mối bận tâm duy nhất của đảng này là những lợi ích đặc biệt.

Sau đó, trong những năm dưới thời cựu Tổng thống (TT) Obama và hậu Obama, đảng này đã trở nên mất kiểm soát.

Đảng Dân Chủ không còn là một đảng chính trị nữa.

Đảng này đã được chuyển đổi thành một đảng chính trị bản sắc.

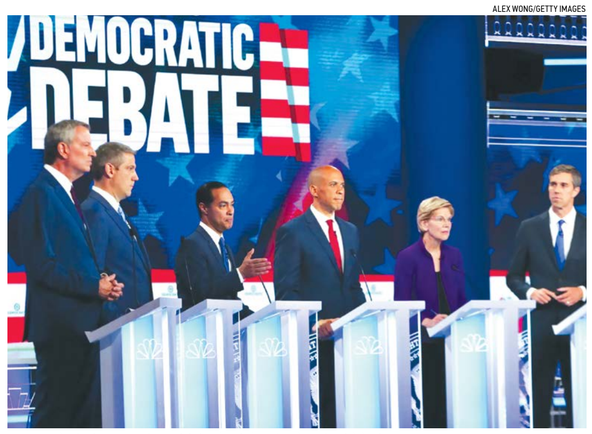
Những lời nguyền rủa của "Bộ Tứ" (The Squad) – gồm Alexandria Ocasio-Cortez, Ilhan Omar, Rashida Tlaib, và những người khác – đã lên khắp mặt báo, giống như mấy lời lẩm bẩm của bộ ba phù thủy trong vở bi kịch "Macbeth", chỉ báo điềm hỗn loạn và tai ương.

Theo lý lẽ dường như không thể thay đổi mà Karl Marx đã mô tả trong "Bình biến ngày 18 tháng Sương mù của Louis Napoléon" những gì từng là một đảng chính trị đã trở thành một đảng chính trị bản sắc: Bi kịch đã biến thành một thể loại kịch vui nhộn.

Màn cuối cùng mở ra với sự xuất hiện của ông Donald Trump trên sân khấu chính trị.

Vì những lý do mà tôi hoàn toàn không hiểu, nhà dân túy hay phô trương, kém khả năng giao tế xã hội này đã "bùng nổ" như một cuộc tấn công xung điện từ (EMP), làm phá vỡ sự đồng thuận cộng sinh vốn đã từng kết nối đảng cai trị này với những kẻ ăn bám thành một khối thống nhất.

ALEX WONG/GETTY IMAGES



Các ứng cử viên tham gia cuộc tranh luận tổng thống của Đảng Dân Chủ ở Atlanta vào ngày 20/11/2019.

Kể từ năm 2016, người ta không ngừng hò hét trong thinh không về các Biện lý Đặc biệt, rồi ảo tưởng về đàn hặc, cáo trạng, và hủy diệt.

Như bất kỳ ai có thể thốt ra âm tiết "Liz Cheney" đều biết, bệnh lý này đã lây nhiễm đến cánh hữu GOP (Grand Old Party, Đảng Cộng Hòa) của nhóm thực thi quyền lực nhiều như nó đã lây nhiễm cho Đảng Dân Chủ.

Nhưng việc giải thích phần đó của cơn ác mộng quốc gia chúng ta là một nhiệm vụ dành cho một ngày khác.

Hiện tại, tôi muốn trình bày chi tiết một số điều đã xảy ra với Đảng Dân Chủ.

Nhân tiện, tôi viết, không phải với tư cách một người theo đảng phái, mà như một người viết tài liệu.

Để hỗ trợ cho lập luận của mình, tôi sẽ dẫn chứng bà Tulsi Gabbard, Trung tá trong lực lượng trừ bị của Lục quân Hoa Kỳ, cựu Dân biểu tiểu bang Hawaii, cựu ứng cử viên tổng thống, và, vài ngày trước, từng là cựu thành viên Đảng Dân Chủ.

Bà Gabbard luôn là một người ngoại lệ trong Đảng Dân Chủ đương thời.

Không phải vì bà ấy theo phái bảo tồn truyền thống. Không phải như vậy.

Nhưng bà ấy ôn hòa. Và trong bối cảnh bệnh tâm lý tràn lan trong nền chính trị của chúng ta, điều đó đem lại cho bà ấy sự nổi bật, nếu không phải là của chủ nghĩa bảo tồn truyền thống thì chí ít cũng là của sự hợp lý.

Hôm 11/10, trong một video trên Twitter bà Gabbard thông báo rằng bà ấy sẽ rời khỏi Đảng Dân Chủ và từ đó sẽ trở thành một người độc lập.

Nếu tôi là một chiến lược gia của Đảng Dân Chủ, thì thành tích và bản cáo trạng của bà ấy sẽ khiến tôi lo lắng.

Nhưng là một công dân đang băn khoăn về hướng đi của đất nước chúng ta hơn bao giờ hết, lời buộc tội Đảng Dân Chủ hết sức chính xác của bà Gabbard đã gây ấn tượng cho tôi.

Sự chính xác đó cũng cho tôi hy vọng, vì bước đầu tiên trên con đường phục hồi là một sự thừa nhận thẳng thắn rằng mình đã lạc hướng.

Bà Gabbard cho thấy Đảng Dân Chủ đã trở nên mất phương hướng như thế nào.

Bà ấy nói, và nói rất đúng là giờ đây đảng này đang "nằm dưới sự kiểm soát hoàn toàn của bè đảng tinh hoa đẩy những kẻ hiếu chiến do chủ nghĩa thức tỉnh hèn nhát giật dây." Có ai có thể nghiêm chỉnh tranh luận điều này không?

Hơn nữa, bà còn nói, bè đảng này chia rẽ chúng ta bằng cách phân biệt chủng tộc hóa mọi vấn đề và kích động phân biệt chủng tộc chống lại người da trắng, những kẻ năng nổ làm việc để phá hoại các quyền tự do mà Chúa ban cho chúng ta, và những kẻ thù hận những người có đức tin và tâm linh."

Có ai phản đối không?

Sau đó, có một số chi tiết đặc biệt. Bè đảng Đảng Dân Chủ mà bà Gabbard nhấn mạnh "bôi xấu cảnh sát, bảo vệ tội phạm trong khi làm tổn hại những người dân Mỹ tuân thủ luật pháp, tin vào biên giới mở... vũ khí hóa cơ quan an ninh quốc gia để truy đuổi các đối thủ chính trị của họ, và trên hết, ... đang đẩy chúng ta lại gần hơn với chiến tranh hạt nhân."

Đúng, tất cả đều đúng.

Bà nói, không những không ủng hộ tầm nhìn của TT Abraham Lincoln (và của các Tổ phụ Lập quốc) về chính phủ "của dân, do dân, và vì dân," mỗi ngày Đảng Dân Chủ cho thấy rằng họ ủng hộ chính phủ "của, do, và vì giới tinh hoa đẩy quyền lực."

Bà Gabbard kết thúc bằng cách kêu gọi những "thành viên Đảng Dân Chủ nào có tư tưởng theo lẽ thường độc lập" cùng bà rời khỏi cái đảng đã trở thành một bức tranh biếm họa xấu xa của chính bản thân đảng này trước đây.

Chứng nghiện quyền lực thâm căn cố đế có thể sẽ cản trở dòng người mới đi theo cuộc ly khai của bà Gabbard.

Nhưng điều đó không có nghĩa là những người theo chủ nghĩa đảng phái lý lẽ thông thường không nên hoan nghênh thông điệp của bà Gabbard.

Đối với bản thân tôi, tôi đáp lại lời chứng can đảm và chân thành của bà ấy bằng một từ "Amen" nhiệt thành, phiên bản tiếng Do Thái của chúng tôi có nghĩa là "Hãy làm như thế."

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

Ông Roger Kimball là biên tập viên kiêm chủ bút của tạp chí The New Criterion và là chủ bút của Encounter Books. Cuốn sách mới nhất của ông là "The Critical Temper: Interventions from The New Criterion at 40" (Sự Sắc Sảo Quan Trọng: Những Can Thiệp từ The New Criterion ở Kỷ Niệm 40 Năm).

Khánh Ngọc 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

Từ cậu bé giao báo đến người ái quốc

Từ thuở ấu thơ, tôi đã vô cùng ngưỡng mộ và mơ ước trở thành một cậu bé giao báo. Đó là những đứa trẻ cứng cỏi, hằng ngày đi bộ nhiều dặm và vác theo hai bao tải báo nặng trịch, chuyển những tin tức mới nhất đến các khách hàng đang nóng lòng đọc tin tức ngày mới dọc theo các lộ trình giao báo Evening Star ở Minneapolis. Tôi đã nộp đơn sớm (độ tuổi tối thiểu là 12 tuổi) và thường xuyên xuất hiện ở sạp báo, nhằm tăng cơ hội được tuyển khi tôi đã đạt đến độ tuổi kỳ diệu đó.

Cách này đã có tác dụng. Viên quản lý khu vực có ấn tượng tốt với sự kiên trì của tôi và giao cho tôi phụ trách một trong những lộ trình lớn nhất (mỗi ngày giao 100 tờ báo, ngày chủ nhật là 110 tờ). Đó là một công việc nặng nhọc. Tuy vóc dáng không to cao, nhưng tôi rắn rỏi, và có quyết tâm mạnh mẽ là phải làm thật tốt công việc này và xem nó như việc kinh doanh của chính mình vậy.

Tôi làm công việc này trong khoảng 2 năm rưỡi, học cách trở nên có trách nhiệm, đáng tin nhiệm, trung thực, và có thể trông cậy. Tôi đi giao báo bảy ngày mỗi tuần, bất kể nắng mưa, mưa đá hay tuyết rơi (và có những lúc tuyết rơi thật).

Tôi đã học được các cách chăm sóc khách hàng, quản lý tiền, kỹ thuật thu tiền, cách bắt chuyện để có thêm tiền tip; tôi cũng hình thành thói quen tiết kiệm hiệu quả. Cha mẹ khuyến khích tôi cố gắng hết sức, và cũng nhắc nhở tôi đừng trông chờ họ sẽ làm giúp tôi việc gì (và ý họ đúng là vậy).

Trong công việc giao báo này, chúng tôi cũng nhiễm phải một vài thói xấu, như là hút thuốc, văng tục, và một vài thứ khác. Đa số chúng tôi có thể loại bỏ những thói quen đó.

Tuy vậy, điều khắc ghi vào tâm khảm chúng tôi là một nền tảng đạo đức nghề nghiệp vững chắc và sự độc lập nhờ vào khả năng tự lực. Cuối cùng, những đứa trẻ chúng tôi đều phải dừng công việc giao báo này lại – vì bận học ở trường, chơi thể thao, các hoạt động, công việc mới, đi học nhiều hơn, vài người gia nhập quân đội, và những khó khăn trong nghề nghiệp, cuối cùng là lập gia đình riêng – và kiêu hãnh bước vào tuổi trưởng thành.

Nghề giao báo hiện không còn nữa, nhưng nước Mỹ cần một điều mới mẻ tương tự để rèn giũa các cậu bé trở thành những người đàn ông đích thực. Đó là những người thông minh, tử tế, tháo vát, tôn trọng, tự lập, ái quốc. Những ai có niềm kiêu hãnh của một người đàn ông chân chính và sẵn sàng làm việc vất vả, có được nền giáo dục và năng lực tốt, có trách nhiệm và là công dân tốt, đồng thời trân trọng các giá trị tự do, đức tin, và gia đình.

Độc giả JIM ANDERSON
TIỂU BANG MINNESOTA

Nước Mỹ, xưa và nay

Các hành vi hạ thấp nhân phẩm đã diễn ra trong suốt chiều dài lịch sử – so sánh những người thuộc nhóm 'Không được mong muốn' với các động vật bậc thấp như chuột, rận, và vượn, hoặc cáo buộc họ thực hiện những hoạt động lật đổ. Đức Quốc xã đã làm điều này rất rốt ráo, gọi những người hoàn toàn Do Thái là "người thấp kém" và những người có nguồn gốc lai giữa Do Thái và người xứ khác là "người lai", nghĩa là "nửa người nửa vượn". Mục đích là khuấy động lòng thù hận và đối địch trong phần lớn dân chúng, làm cho việc trừng phạt, bắt bớ, và cuối cùng là thảm sát đối thủ trở nên dễ dàng hơn.

Ai có thể tưởng tượng rằng 75 năm sau Đệ nhị Thế chiến, một Tổng thống Hoa Kỳ trong một bài diễn văn trước toàn thể quốc gia đã gọi 50% cử tri – các đối thủ chính trị của ông – bằng những cụm từ như "không yêu nước", "những kẻ cực đoan nguy hiểm", và "những kẻ bán-phát xít"? Chắc chắn là không phải tôi, hay là cha mẹ tôi, những người đến Hoa Kỳ vào năm 1948 và, giống như hầu hết những người nhập cư mang ơn quốc gia này, những người đề cao giáo dục và tinh thần làm việc chăm chỉ để xứng đáng với quốc tịch Hoa Kỳ.

Những sinh viên chuyên ngành lịch sử đã biết quá rõ rằng những "từ ngữ" có mục đích kích động sự tức giận và thù địch trong dân chúng, nếu không lập tức bị lên án, thì chắc chắn sẽ dẫn đến hình ảnh ẩn dụ "gậy gộc và gạch đá" hình thành sự bất hòa và bạo lực.

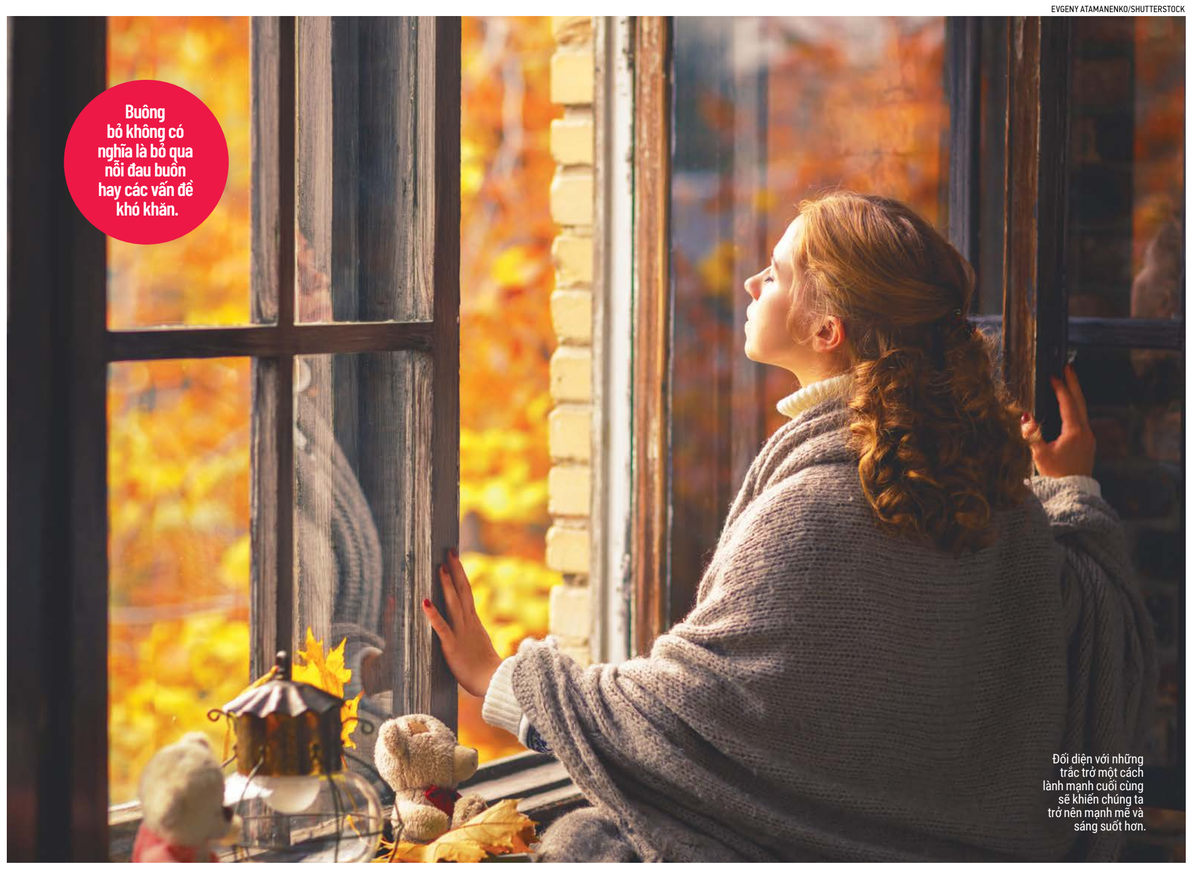
Chúng ta không được xem các quyền tự do của chúng ta là một lẽ đương nhiên! Chúng ta không được thờ ơ với các quyền tự do chúng ta có được nhờ vào những người đã hy sinh hạnh phúc của họ cho các thế hệ tương lai. Bây giờ là lúc chúng ta đối diện với thực tế và chiến đấu để bảo vệ Hiến Pháp cũng như các giá trị mà chúng ta trân quý!

Không có chuyện chỉ cần nhấn một "nút dân chủ" là sẽ đem lại sự bảo đảm cho truyền thống và cách sống của chúng ta. Nếu không có lòng dũng cảm, sự sáng suốt, và lòng quyết tâm, thì một ngày nào đó chúng ta có thể thức dậy trong một chính thể chuyên chế, khi ai ai cũng có thể bị xóa sổ vì bị gán cho một cái tên xấu xa và bất công nào đó.

Độc giả ESTHER LITTMANN
TIỂU BANG ARIZONA

TÂM & THÂN

EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK



Mùa thu

Thời điểm triển hiện vẻ đẹp của sự buông bỏ

Đây là thời điểm để chúng ta hướng vào nội tâm và dành cho bản thân một chút yêu thương

EMMA SUTTIE

Mùa thu báo hiệu sự chuyển mình của đất trời từ mùa hè sang mùa đông. Những ngày hè bất tận cuối cùng cũng trở nên mát mẻ, và những chiếc lá đã bắt đầu khoác lên mình lớp áo sắc vàng, cam, đỏ rực rỡ trước khi lìa cành. Đây là thời điểm mà chúng ta chuyển từ tâm thái thoải mái, vô tư của mùa hè sang năng lượng nội tại và trầm tĩnh hơn của mùa thu.

Trong thuyết ngũ hành của Đông y, mùa thu tượng trưng cho Kim. Bạn có thể nhớ đến đặc tính bền vững và tinh tế của kim loại khi nghĩ về mùa thu. Vì vậy, khoảng thời gian này có vai trò giúp chúng ta tổ chức, thiết lập giới hạn, và bảo vệ ranh giới của bản thân.

Vào mùa thu, chúng ta có xu hướng chuyển từ bản chất hướng ra bên ngoài của mùa hè sang nguồn năng lượng nội tại. Do đó, bạn nên hoàn thành bất kỳ dự án nào đã bắt đầu vào mùa xuân hoặc mùa hè, và tận hưởng thành quả mà bạn đã bỏ bao công sức ra làm. Đây cũng là thời điểm tốt để bắt đầu các kế hoạch tập trung vào nội tâm, cũng như trau dồi thể chất và tinh thần.

Mùa thu, lá phổi và sự đau buồn

Trong Đông Y, mỗi mùa đều gắn liền với một tạng phủ và cảm xúc. Mùa thu là mùa của sức khỏe hai lá phổi và tâm trạng đau buồn. Năng lượng của phổi đang "thoát ra"; vì vậy, mùa thu là thời điểm tốt để lưu tâm đến bất cứ điều gì chúng ta còn níu giữ để dành chỗ cho những trải nghiệm mới. Lá phổi có liên quan đến tư duy và giao tiếp rõ ràng, cởi mở với những ý tưởng mới, hình ảnh bản thân tích cực và khả năng thư giãn, buông bỏ và hạnh phúc.

Khi phổi mất cân bằng hoặc bạn đang phải đối mặt với nỗi đau quá mức, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc đối mặt với sự mất mát và thay đổi. Bạn có thể cảm thấy bị cô lập và buồn bã không thể cải thiện.

Lá phổi đại diện cho cảm giác gắn bó của chúng ta; vì vậy, nếu bạn gặp khó khăn trong việc quên đi một người, hay địa điểm, trải nghiệm, hoặc dành nhiều thời gian để hồi tưởng lại quá khứ, điều này có thể cho thấy rằng năng lượng phổi đang bị thiếu hụt.

Về mặt cảm xúc, đây là lý do vì sao mùa thu là thời điểm thích hợp để nhìn lại những thứ chúng ta đang theo đuổi và nỗ lực vượt qua để có thể buông bỏ một cách tốt đẹp.

ZINKEVYCH VIA FREEPIK.COM

Đông Y nói về khí – là nguồn năng lượng được tạo ra từ không khí và thực phẩm mà chúng ta nạp vào. Khí có thể yếu hoặc mạnh và bị ảnh hưởng do một số yếu tố.

Nếu năng lượng hoặc khí của phổi suy yếu, bạn có thể rơi vào trạng thái đau buồn quá mức, liên tục và không thể dịu đi. Nếu kéo dài, sự thiếu hụt này có thể dẫn đến trầm cảm và các vấn đề sức khỏe khác.

Ngược lại, việc biểu lộ hoàn toàn sự đau buồn sẽ giúp cải thiện sức khỏe cả về thể chất và tâm lý. Vì vậy, bạn không nên tránh né những nỗi đau, mà hãy thử giải quyết một cách lành mạnh. Đó là chìa khóa để trở nên hạnh phúc và cân bằng trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Tiếp nhận cái mới, buông bỏ cái cũ

Lá phổi liên quan đến ruột già; hai cơ quan này hoạt động song song với nhau để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Phổi chịu trách nhiệm tiếp nhận những thứ mới mẻ. Về mặt thể chất, điều này thể hiện ở việc hít thở bầu không khí mùa thu trong lành, sạch sẽ, cung cấp cho chúng ta lượng oxy cần thiết để suy nghĩ sáng suốt và cho phép cơ thể hoạt động tối ưu. Bên cạnh đó, ruột già có nhiệm vụ loại bỏ chất thải. Đây là giai đoạn cuối cùng của quá trình tiêu hóa giúp thải mọi thứ mà cơ thể không cần ra ngoài, và chỉ giữ lại những gì quan trọng để chúng ta hoạt động.

Về mặt cảm xúc, đây là lý do vì sao mùa thu là thời điểm thích hợp để nhìn lại những thứ chúng ta đang theo đuổi và nỗ lực vượt qua để có thể buông bỏ một cách tốt đẹp. Các vấn đề như táo bón thường cho thấy vấn đề với việc buông bỏ dưới dạng này hay dạng khác, và các vấn đề về phổi cũng có thể là do cơ thể và tinh thần chịu nhận sự đau buồn kéo dài.

Làm thế nào chúng ta có thể học cách buông bỏ tốt nhất trong mùa thu này? Dưới đây là một số ý tưởng giúp bạn bắt đầu từ bỏ những gì không còn ý nghĩa để có thêm nhiều không gian.

Sắp xếp lại cuộc sống và đóng góp xã hội

Thời điểm tốt nhất để tăng sức mạnh cho lá phổi là vào mùa thu khi năng lượng của phổi ở mức cao nhất. Mùa thu là khoảng thời gian hoàn hảo để sắp xếp lại mọi thứ trong cuộc sống, và buông bỏ bất cứ điều gì không còn cần thiết. Thật tốt nếu bạn có thể thực hiện việc này trong cả thế giới vật chất cũng như thế giới cảm xúc.

Đầu tiên, hãy đến tủ quần áo và lấy tất cả những bộ quần áo cũ mà bạn đã không mặc từ lâu và quyên góp cho một tổ chức từ thiện địa phương, để ai đó khác có được những bộ quần áo mới.

Bạn cũng có thể dọn dẹp máy tính và xóa đi bất kỳ thứ gì bạn không cần. Nếu máy tính của bạn giống với máy tính của tôi, việc này sẽ mất một chút thời gian nhưng đem lại cảm giác tuyệt vời và có thêm dung lượng cho máy tính của bạn.

Sắp xếp lại các ngăn tủ và đồ đạc trong ngôi nhà cũng sẽ rất hữu ích.

Tất cả những hoạt động trên đều rất thích hợp với mùa thu, giúp sức cho vai trò 'buông bỏ' của phổi, đồng thời có thể đem lại cho bạn cảm giác tự do một cách đáng kinh ngạc.

Trong triết học Đông phương, để có một sức khỏe tối ưu, chúng ta cần tìm hiểu về bản chất và sống hài hòa với tinh thần của từng mùa. Nếu đang sống hòa hợp với thế giới xung quanh, chúng ta sẽ thấy rằng vào mùa thu, thiên nhiên đang thu mình, [vận động] chậm lại, và chuẩn bị [bước vào thời kỳ] nghỉ ngơi.

Thật tốt khi chúng ta cũng có thể làm như vậy.

Ngủ lâu hơn một chút, thưởng thức các loại thực phẩm ấm, bổ dưỡng, và chú ý hơn một chút đến nội tâm; tất cả đều thích hợp vào thời điểm này trong năm. Bởi vì nguyên tố kim loại đem đến cảm giác về giá trị bản thân, cho nên mùa thu chính là mùa để quan tâm và yêu thương bản thân nhiều hơn. Thay vì tìm kiếm giá trị bên ngoài – như chạy theo địa vị, tiền bạc hoặc thành tích – chúng ta có thể hài lòng với chính mình và biết rằng chúng ta có (và luôn có) mọi thứ chúng ta cần để hạnh phúc và khỏe mạnh.

Emma Suttie là một bác sĩ châm cứu và là người sáng lập Chinese Medicine Living — một trang web dành riêng để chia sẻ cách sử dụng trí tuệ cổ xưa sống một cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô đã sống và thực tập tại 4 quốc gia và hiện đang làm việc với công ty Thrive Consulting của mình. Cô là người yêu thích thế giới tự nhiên, võ thuật, và một tách trà thơm ngon.

Tú Liên biên dịch

Ngồi thõng vai gây đau lưng

CHRIS WOOLSTON

Những người ngồi thõng vai suốt cả ngày có thể dễ bị nhiều vấn đề khác nhau, bao gồm cả đau lưng. Vì vậy, bạn có thể giảm đau lưng chỉ bằng cách giữ thẳng người.

Đã bao lâu rồi kể từ khi ai đó bảo bạn "ngồi thẳng lên"? Trẻ em luôn nhận được lời khuyên giữ tư thế cho đúng, nhưng người lớn cũng nên nhớ đến điều đó để nhắc nhở chính bản thân.

Vì sao tư thế sai gây đau lưng?

Khi mọi thứ được căn chỉnh phù hợp, các khớp và cơ ở lưng sẽ dễ dàng chia sẻ gánh nặng nâng đỡ trọng lượng cơ thể. Tư thế sai phá vỡ sự cân bằng này. Theo báo cáo của Cleveland Clinic, ngồi chùng xuống buộc các cơ và gân ở thắt lưng phải làm việc vất vả hơn bình thường, làm tăng nguy cơ bong gân và căng cơ. Tư thế sai cũng có thể gây mòn khớp không tự nhiên, từ đó tạo tiền đề cho bệnh viêm khớp.

Tôi có thể làm gì để cải thiện tư thế?

Đối với nhiều người, duy trì tư thế đúng thật không dễ dàng. Trên thực tế, chúng ta thường phải luyện tập rất nhiều mới có thể giữ lưng ở vị trí "tự nhiên". Nhiều người bị đau lưng cần phải nhờ đến nhà trị liệu vật lý hoặc chuyên gia để giúp cải thiện tư thế đứng, ngồi, và ngủ. Một khi đã hình thành thói quen, thì tư thế tốt cuối cùng sẽ trở thành một điều tự nhiên.

Dưới đây là những điều cơ bản về tư thế đúng:

1. Đứng

- Ngẩng cao đầu: Đỉnh đầu của bạn nên hướng thẳng lên phía trần nhà.
- Đứng thẳng người: Giữ cho dái tai, đầu vai, điểm giữa hông, mặt sau xương bánh chè đến phía trước xương mắt cá tạo thành một đường thẳng.
- Tư thế tự hào: Ưỡn ngực, bả vai ngửa ra sau và hóp bụng vào.
- Giữ thăng bằng: Khi đứng yên, trọng lượng cơ thể nên được phân bổ đều trên mỗi bàn chân. Bạn cũng có thể thử đứng bằng một chân trên hộp hoặc bệ để chân. Đổi chân vài phút một lần.
- Hạn chế đi giày cao gót: Một đôi giày cao gót có thể gây sai tư thế và làm căng vùng lưng. Bạn nên đi một đôi giày bằng phẳng và thoải mái.
- Đừng trở thành một bức tượng: Di chuyển xung quanh càng nhiều càng tốt và không để đầu gối bị căng cứng.
- Tham gia một lớp học khiêu vũ hoặc yoga.
- Yoga và khiêu vũ nằm trong số những bài tập tốt nhất giúp hình thành một tư thế đúng. Ngoài ra việc thường xuyên dành thời gian trong ngày để vươn vai và hít thở sâu trong vài giây có thể khiến bạn nhận thức rõ hơn về tư thế mình đang giữ.
- Mặc quần áo thoải mái, tránh đeo ba lô và cặp quá nặng. Mang máy tính và các vật dụng nặng khác trong một vali nhỏ cũng giúp ngăn ngừa đau lưng.

2. Ngồi

- Ngồi thẳng: Câu thần chú của giáo viên lớp một thực sự là một lời khuyên tốt.
- Giữ lưng trên thẳng, đầu ngẩng cao và thả lỏng vai.
- Lựa chọn ghế một cách cẩn thận: Một cái ghế có lưng dựa thẳng và cứng có thể trợ giúp thêm cho phần lưng. Thật lý tưởng khi chiếc ghế cũng có tay vịn. Nếu ghế của bạn tại nơi làm việc không có tay vịn, hãy đặt ghế hợp lý để bạn có thể để tay lên bàn.
- Để đôi chân làm việc: Bạn nên để đầu gối cao bằng với hông và đặt bàn chân chạm đất.
- Hãy dùng một tấm đệm lót: Một tấm đệm hoặc khăn [tắm] để giữa thắt lưng và ghế có thể giúp giữ cột sống thẳng. Ngoài ra bạn sẽ cảm thấy rất thoải mái.

3. Nằm

- Đừng nằm sấp: Bạn có thể cảm thấy thoải mái nhất khi nằm nghiêng với đầu gối hơi cong hoặc nằm ngửa.
- Gối không chỉ dành cho đầu: Nếu nằm nghiêng, bạn có thể thử kê một cái gối giữa hai đầu gối.
- Tìm sự trợ giúp cần thiết: Nệm lún có thể tăng thêm áp lực cho phần lưng. Hãy tìm một tấm nệm đem đến cho bạn sự thoải mái. Người ta thường nghĩ rằng nệm càng cứng càng tốt, nhưng đối với nhiều người, nệm có độ cứng trung bình có thể là tốt nhất.

Ông Chris Woolston viết về sức khỏe và khoa học cho tạp chí Nature, AFAR, tạp chí Knowable, và Los Angeles Times, và gần đây ông đã có buổi nói chuyện TED về những áp lực đối với các nhà nghiên cứu trẻ tại Đại học Luxembourg... Ông đã đóng góp hàng trăm bài báo cho Thư viện sức khỏe và sức khỏe Limehealth.

Thiên Vân biên dịch

SHUTTERSTOCK

FREEPIK.COM

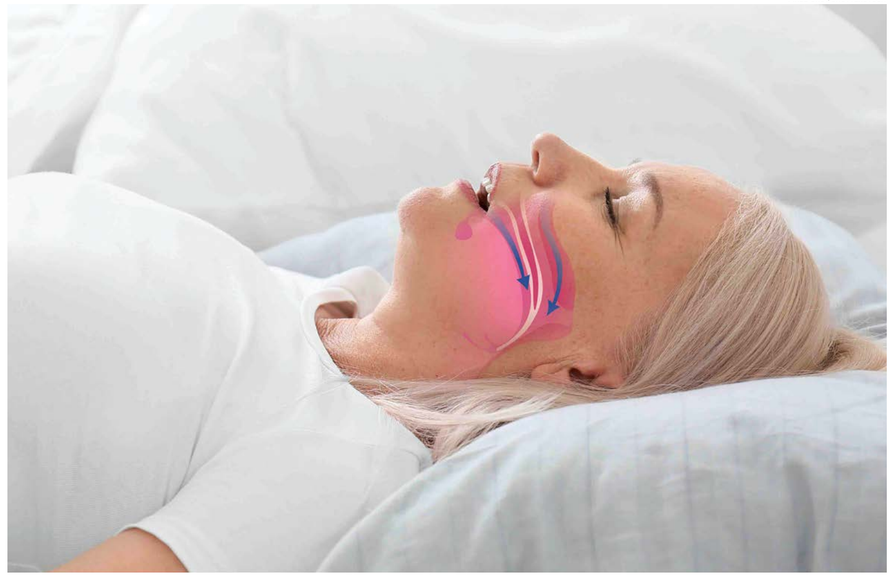
Những thay đổi lớn về phương cách làm việc, chẳng hạn như làm việc tại nhà, có thể làm thay đổi tư thế [đúng] nếu chúng ta không dành thời gian để điều chỉnh tư thế cho đúng và làm giảm đau lưng.

Một cái ghế có lưng dựa thẳng và cứng có thể trợ giúp thêm cho phần lưng.

Ngưng thở khi ngủ diễn ra như thế nào?

TED L'ESTRANGE

PIXEL-SHOT/SHUTTERSTOCK



Ngưng thở khi ngủ là tình trạng ngưng thở tạm thời trong ít nhất 10 giây. Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA) là dạng ngưng thở phổ biến, xảy ra khi các cơ họng giãn ra, khiến nhịp thở ngưng hoàn toàn hoặc giảm xuống 10% so với mức thông thường.

Bởi vì cơ thể không lấy đủ không khí, nên mức oxy trong máu bị hạ thấp. [Thông qua điều này], bộ não cảm nhận được tình trạng khó thở và cố gắng nhanh chóng đánh thức bạn ra khỏi giấc ngủ để bạn có thể làm thông lại đường thở.

Các triệu chứng ngưng thở khi ngủ gồm ngáy to và các đợt thở hốn hển.

Giấc ngủ liên tục bị gián đoạn dẫn đến tình trạng buồn ngủ ban ngày quá mức (hypersomnia), khiến bạn khó tập trung hơn khi tỉnh táo và nói chung bạn dễ cáu kỉnh.

Ngưng thở khi ngủ trung ương (Central sleep apnea) xảy ra khi bộ não không gửi các tín hiệu thích hợp đến các cơ thở.

Chứng giảm nhịp thở xảy ra khi sự thông khí giảm hơn 30% trong ít nhất 10 giây do xẹp một phần đường thở, dẫn đến thở nông.

Chỉ số ngưng thở–giảm thở (AHI) là một công cụ chẩn đoán để xác định sự hiện diện và mức độ nghiêm trọng của hội chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA). Đây là một chỉ số trung bình đại diện cho tổng số lần ngưng thở và giảm thở xảy ra mỗi giờ khi ngủ.

- OSA nhẹ có chỉ số AHI từ 5 đến 15.
- OSA vừa có chỉ số AHI từ 15 đến 30.
- OSA nặng có chỉ số AHI lớn hơn 30.

Tuy nhiên đối với trẻ em, những con số này thường giảm đi một nửa, [nghĩa là] OSA mức độ nhẹ của người lớn tương đương với OSA mức độ trung bình [ở trẻ em].

Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ (ADA) báo cáo rằng không phải người nào ngáy đều bị ngưng thở khi ngủ, nhưng đây là triệu chứng rất thường gặp. Nam giới thường dễ ngưng thở khi ngủ hơn phụ nữ.

Chẩn đoán ngưng thở khi ngủ dựa trên các phát hiện lâm sàng và khi cần thiết, được xác nhận bằng đo đa ký giấc ngủ (nghiên cứu giấc ngủ). Chỉ số khử bão hòa oxy (ODI) đo lường số lần trong mỗi giờ mức oxy máu giảm xuống dưới ngưỡng bình thường trong ít nhất 10 giây.

Như đã đề cập ở bài viết trước, bảng câu hỏi Berlin và STOP-Bang có thể cung cấp các dấu hiệu của hội chứng ngưng thở khi ngủ.

Các dấu hiệu về nha khoa của chứng ngưng thở khi ngủ có thể bao gồm nghiến răng và răng nhạy cảm cũng như cắn vào má trong, dẫn đến đau đầu và đau hàm. Ở những người bị ngưng thở khi ngủ, tình trạng miệng mở qua đêm có thể gây khô miệng vào buổi sáng. Bên cạnh đó, phì đại lưỡi hoặc amidan cũng như bệnh nha chu thường xuất hiện.

Thang điểm Mallampati từ 1 đến 4 được dùng trong thăm khám khoang miệng sử dụng để quan sát phần khẩu cái mềm (vòm miệng mềm) có thể nhìn thấy ở phía sau lưỡi. Mức độ 3 và 4 cho thấy có nhiều khả năng một người sẽ bị OSA. Lưỡi có hình vỏ sò lớn hoặc cung răng hàm trên và hàm dưới hẹp hoặc sai khớp cắn (do lùi hàm dưới) cũng thường thấy trong OSA.

Chứng ngưng thở và giảm thở khi ngủ làm gián đoạn giấc ngủ và giảm mức oxy máu, từ đó góp phần gây nên các biến chứng sức khỏe dài hạn. Chứng buồn ngủ vào ban ngày có thể là tác dụng phụ nguy hiểm, đặc biệt là khi lái xe.

Ngoài ra, nhiều loại thuốc như opioid cũng sẽ tác động đến giấc ngủ của một người.

Đối với những người bị ngưng thở khi ngủ, thở áp lực dương liên tục (CPAP) là phương pháp điều trị y tế đầu tiên. Trong lúc ngủ, máy CPAP sẽ tạo áp suất không khí thông qua mặt nạ. Áp suất này lớn hơn áp suất không khí xung quanh, giúp đường hô hấp trên luôn mở để ngăn chứng ngưng thở và ngáy.

Chứng ngưng thở khi ngủ xảy ra ở khoảng 3% người có cân nặng bình thường nhưng ảnh hưởng đến hơn 20% người bị béo phì.

Một số nghiên cứu cho thấy tồn tại một mối liên quan giữa chứng ngưng thở khi ngủ và các vấn đề như tiểu đường loại 2, đột quỵ, đau tim và giảm tuổi thọ.

Một số loại thuốc có thể trực tiếp hoặc gián tiếp làm trầm trọng hơn chứng ngưng thở khi ngủ. Thông thường bạn nên tránh dùng benzodiazepine nếu chưa điều trị chứng ngưng thở khi ngủ, nhưng nếu muốn bắt đầu hoặc ngưng dùng bất kỳ loại thuốc nào thì bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

Phương pháp kích thích thần kinh hạ thiệt có thể được dùng để kiểm soát chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn mức độ vừa đến nặng thông qua một thiết bị cấy ghép. Điều này giúp kích thích lưỡi đưa ra trước, từ đó cải thiện việc hít thở trong khi ngủ bằng cách mở đường thở.

Phương pháp điều trị CPAP không được người bệnh chấp nhận rộng rãi do ảnh hưởng đến tư thế ngủ và chu kỳ giấc ngủ bình thường.

Như đã đề cập phía trên, dụng cụ đẩy hàm dưới (MAD) có thể được chỉ định để giữ cho hàm dưới hơi hướng ra trước trong suốt cả đêm và tạo một vài khoảng trống cho lưỡi cũng đưa ra trước. Đeo máng nhai để bảo vệ răng khi ngủ [mặc dù] thường không hiệu quả bằng MAD trong trường hợp này, nhưng cũng có thể hữu ích.

Ngoài ra, liệu pháp Myofunctional (chức năng cơ) làm tăng sức mạnh cơ lưỡi và loại bỏ amidan phì đại và các u tuyến cũng có thể được chỉ định, cùng với cắt thẳng lưỡi. Tình trạng dị ứng cũng có thể gây giảm thể tích đường thở và vì vậy việc điều trị dị ứng và viêm xoang bằng thuốc, như thuốc xịt mũi steroid hoặc rửa mũi bằng nước muối có thể là một lựa chọn cho trẻ em bị các triệu chứng ngưng thở khi ngủ nhẹ.

Bạn có thể hoàn toàn không phát hiện ra chứng ngưng thở khi ngủ, nhưng đây có thể là một cuộc chiến sinh tử hàng đêm. Trong khi tỉnh táo, nín thở một cách có ý thức trong 10 giây không phải là thử thách gì lớn, nhưng khi cố gắng nghỉ ngơi và hồi phục vào ban đêm, bạn không tự kiểm soát có ý thức như vậy được. Điều đó sẽ thực sự làm tăng thêm gánh nặng cho những ai bị suy giảm sức khỏe.

Tác giả Ted L'Estrange có chứng chỉ BDSc, LDS, RCS, hành nghề nha khoa ở Úc và Vương Quốc Anh trong hơn 40 năm và quản lý một phòng khám TMJ chuyên nghiệp tại trường Đại học British School of Osteopathy trong 7 năm.

Vân Hi biên dịch

Ngưng thở khi ngủ trung ương (Central sleep apnea) xảy ra khi bộ não không gửi các tín hiệu thích hợp đến các cơ thở.

20%

Chứng ngưng thở khi ngủ xảy ra ở khoảng 3% người có cân nặng bình thường nhưng ảnh hưởng đến hơn 20% người bị béo phì.

Các bài báo sức khỏe của Epoch Times là dành cho mục đích thông tin và không thay thế cho bất kỳ lời khuyên y tế nào. Vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia đáng tin cậy để được cố vấn, chẩn đoán, và điều trị phù hợp. Nếu bạn có câu hỏi? Hãy gửi email cho chúng tôi tại AskADoctor@epochtimes.nyc

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

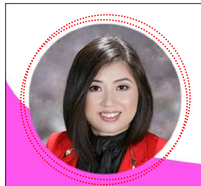
"Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp."
Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

"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

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!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



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 #0128989
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 (Điển đơn)
. Medi-Cal / Medicare
. Tiền Hưu / SSA
. Medi-Cal Annual Renewal
. Thay đổi địa chỉ
. Điển 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

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid- 19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Dược sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

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

FREEPIK.COM

Màu sắc rau củ đến từ các hợp chất sắc tố có tác dụng bảo vệ nhất định mà khi tiêu thụ, chúng ta có thể nhận được sự bảo vệ này.

Chúng ta thực sự cần bao nhiêu phần rau củ trái cây mỗi ngày?

HEIDI GODMAN

Chúng ta thường nói về việc ăn nhiều trái cây và rau củ tốt cho sức khỏe. Nhưng bạn cần lượng trung bình bao nhiêu mỗi ngày để nhận được lợi ích thực sự? Một phân tích từ Harvard cho thấy rằng tổng cộng năm phần trái cây và rau củ mỗi ngày giúp đem lại nhiều lợi ích sức khỏe nhất.

Nghiên cứu của Harvard

Bài nghiên cứu được công bố trên tập san Circulation ngày 01/03/2021 đã thu thập thông tin sức khỏe và cách ăn uống tự báo cáo từ hàng chục nghiên cứu trên thế giới – gồm khoảng hai triệu người trong thời gian theo dõi 30 năm.

So với những người cho biết rằng họ chỉ ăn hai phần trái cây hoặc rau củ mỗi ngày, những người ăn năm phần mỗi ngày có thể:

- Giảm 13% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân
- Giảm 12% nguy cơ tử vong do bệnh tim hoặc đột quỵ
- Giảm 10% nguy cơ tử vong do ung thư
- Giảm 35% nguy cơ tử vong do bệnh hô hấp, chẳng hạn như bệnh phổi tắc nghẽn kinh niên.

Bác sĩ Daniel Wang, tác giả đứng đầu nghiên cứu đồng thời là giảng viên Khoa Y tại Trường Y Harvard và Bệnh viện Phụ nữ và Brigham giải thích: "Trái cây và rau củ là nguồn cung cấp chủ yếu một số chất dinh dưỡng có mối liên quan chặt chẽ đến sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tim mạch, bao gồm: potassium, magnesium, chất xơ và polyphenol [hợp chất thực vật chống oxy hóa]."

Mục tiêu hằng ngày

Sự kết hợp hiệu quả nhất giữa trái cây và rau củ đối với những người tham gia nghiên cứu là hai phần trái cây cộng với ba phần rau củ mỗi ngày, tổng cộng là năm phần mỗi ngày.

Những lợi ích lớn nhất đến từ việc ăn các loại rau lá xanh (cải xoăn, rau bina), trái cây và rau củ giàu vitamin C và beta carotene (cam quýt, quả mọng, cà rốt). Tiến sĩ Wang nói: "Đây là những nguồn cung cấp chính các chất chống oxy hóa có vai trò trong việc ngăn ngừa ung thư."

Điều thú vị là ăn hơn năm phần trái cây hoặc rau củ mỗi ngày dường như không đem lại thêm lợi ích trong việc giảm nguy cơ tử vong. Việc ăn các loại rau giàu tinh bột như đậu Hà Lan, ngô, khoai tây hoặc uống nước ép trái cây cũng không có thêm ích lợi gì.

Ngoài ra, bạn cần lưu ý rằng chúng ta đang nói về mức độ tiêu thụ trung bình. Nếu trong bất kỳ ngày nào bạn không ăn trái cây và rau củ, điều đó không sao cả. Bạn có thể thêm nhiều một chút so với bình thường vào những ngày khác để nâng cao phần ăn trung bình trong tuần.

Và bạn cũng không cần phải thực hiện những thay đổi lớn trong các bữa ăn thông thường, chỉ cần những thay đổi nhỏ là đủ. Ví dụ, bữa sáng có thể là một bát ngũ cốc với một số quả việt quất, hoặc trứng và cà chua xào, hành tây, và rau bina.

Thực đơn cho bữa trưa có thể là món salad trái cây và rau củ yêu thích của bạn (chẳng hạn salad cải xoăn cùng rau bina với bưởi, ớt đỏ, cà rốt và hạt thông), một cốc sữa chua với dâu tây hoặc sinh tố cải xoăn và xoài.

Vào bữa tối, hãy thêm vào bữa ăn một đĩa salad hoặc một phần lớn các loại rau như bông cải xanh hấp hoặc bí vàng và bí xanh. Nếu bạn không có cơ hội ăn đủ rau trong cả ngày, hãy chế biến bữa ăn chính thành một món salad phong phú với nhiều loại rau đầy màu sắc và một số phần protein, chẳng hạn như gà nướng hoặc cá.

Đối với món tráng miệng: trái cây tươi hoặc đông lạnh là một món ăn thơm ngon và tốt cho sức khỏe, đặc biệt là khi ăn kèm với một chút sữa chua đông lạnh.

Nếu mục tiêu là năm khẩu phần ăn mỗi ngày, thì lượng chính xác của một khẩu phần là bao nhiêu?

Điều này có thể giúp bạn lập kế hoạch cho các bữa ăn gồm các món yêu thích. Hãy cố gắng ăn nhiều loại trái cây và rau củ để nhận được sự kết hợp tốt nhất của vitamin, khoáng chất, và các chất dinh dưỡng có lợi khác trong kế hoạch năm khẩu phần ăn mỗi ngày này.

Nam Khánh biên dịch

Dưới đây là một khẩu phần ăn của các loại trái cây và rau củ

1. Trái cây

- Táo (1 trái)
- Quả mơ (1 trái tươi, 1/2 chén đóng hộp hoặc 5 trái khô)
- Bơ (1/2 trái hoặc 1/2 chén)
- Chuối (1 trái)
- Quả việt quất (1/2 chén quả tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp)
- Dưa vàng (1/4 trái)
- Bưởi (1/2 trái)
- Nho (1/2 chén)
- Cam (1 trái)
- Đào hoặc mận (1 trái tươi hoặc 1/2 chén đóng hộp)
- Lê (1 trái)
- Mận khô (6 trái hoặc 1/4 chén)
- Nho khô (1ounce hoặc 28g)
- Dâu tây (1/2 chén tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp)

2. Rau củ

- Bông cải xanh (1/2 chén)
- Cải Brussels (1/2 chén)
- Bắp cải (1/2 chén)
- Nước ép cà rốt (2–3 ounce hoặc 60–90ml)
- Cà rốt (1/2 chén nấu chín, 1/2 củ cà rốt sống, hoặc 2–4 miếng)
- Súp lơ trắng (1/2 chén)
- Cần tây (2–3 cây)
- Ngô (1 bắp hoặc 1/2 chén đông lạnh hoặc đóng hộp)
- Cà tím (1/2 chén)
- Cải xoăn, cải xanh hoặc cải thìa (1/2 chén)
- Xà lách (1 chén xà lách búp Mỹ, rau diếp hoặc xà lách lô lô)
- Rau trộn hoặc xào (1/2 chén)
- Hành tây (1 lát)
- Ớt (3 lát ớt xanh, vàng hoặc đỏ)
- Salsa, picante hoặc sốt taco (1/4 chén)
- Rau bina (1/2 chén nấu chín hoặc 1 chén rau sống)
- Bí, cam đậm mùa đông (1/2 chén)
- Bí mùa hè hoặc bí xanh (1/2 chén)
- Đậu que (1/2 chén)
- Nước ép cà chua (ly nhỏ)
- Cà chua (2 lát)
- Sốt cà chua (1/2 chén)
- Súp rau (1 chén)
- Khoai mỡ hoặc khoai lang (1/2 chén)

OUR-TEAM VIA FREEPIK.COM

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