



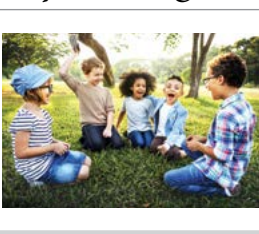
Danh họa Anthony van Dyck

NGHỆ THUẬT 13



Phụ nữ thời xưa trang điểm như thế nào?

VĂN HÓA 16



Vừa chơi vừa học

GIÁO DỤC 17



Chỉ mất một tháng để chữa bệnh tim?

TÂM & THẦN 29

Chuyên gia: Nhiều chính quyền địa phương của Trung Quốc không thể tránh khỏi vỡ nợ

David Chu và Olivia Li

Tại Trung Quốc, các chính quyền địa phương đang báo cáo những tình hình tài chính ngày càng xấu đi. Tỷ lệ nợ của họ đang tăng lên hàng năm, đặt ra những thách thức lớn hơn trong việc quản lý những rủi ro tài chính một cách hiệu quả.

Các chuyên gia về Trung Quốc cho rằng với 31 chính quyền cấp tỉnh trên cả nước đang bước vào một cuộc suy thoái tài chính nặng và không thể đảo ngược, đồng thời chính quyền trung ương chống lại việc cứu trợ, thì việc vỡ nợ là không thể tránh khỏi.

Đầu năm nay, Đại học Nhân dân Trung Quốc đã công bố một báo cáo về tình hình tài chính địa phương, nói rằng các chính quyền địa phương hiện đang phải đối mặt với căng thẳng tài chính chưa từng có – sự suy thoái của cấu trúc doanh thu trong hai năm qua, những nguồn tài chính không

Xem tiếp trang 22



GETTY IMAGES
Công nhân xây dựng đi ngang qua các tòa nhà thương mại cao tầng ở Bắc Kinh trong một bức ảnh tư liệu.



ALLAN STEIN/THE EPOCH TIMES
Những người nhập cư bất hợp pháp chờ trong khi chuẩn bị lên các xe buýt được thành phố Denver, Colorado tài trợ, để đến các thành phố khác của Hoa Kỳ, hôm 17/05/2023.

Người nhập cư bất hợp pháp gia tăng, Denver cấp bách tìm kiếm nguồn tài lực

Allan Stein

Các quan chức thành phố cho biết họ thiếu ngân sách và nguồn lực khi không gian trú ẩn và nguồn cung cấp thực phẩm cạn dần

DENVER, Colorado — Mục sư Bryan Sederwall, Giám đốc điều hành của Trung tâm Denver Dream Center, cho biết ông từng nhận được các yêu cầu phục vụ nhu cầu căn bản của những người vô gia cư và kém may mắn trong thành phố qua thông báo rất gấp.

Các quan chức thành phố cho ông chỉ vài ngày để thiết lập một

trung tâm tiếp tế tạm thời cho những người xin tị nạn mới đến từ phía nam biên giới Hoa Kỳ–Mexico.

Ông Sederwall nói với The Epoch Times, “Chúng tôi nhận được cuộc điện thoại hôm thứ Tư [từ văn phòng thị trưởng]. Họ biết rằng khi họ gọi đến, thì chúng tôi sẽ cố gắng nhanh chóng hành động.”

Và họ đã thực sự hành động một cách nhanh chóng.

Sử dụng các nguồn lực bất vụ

Xem tiếp trang 8



QUẢNG CÁO - RAO VẶT
LÀM ĐẠI LÝ BÁO

XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

HOME DELIVERY ADDRESS:

POSTMASTER: PLEASE DELIVER PROMPTLY TIME-SENSITIVE NEWS PERIODICALS

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

ĐỪNG CHẬM TRỄ,
HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:
TEL: (714) 356-8899



Các thành viên Quốc hội nghe kể về cuộc đàn áp Pháp Luân Công

Sau khi chạy trốn khỏi Trung Quốc, một cư dân Florida kể lại câu chuyện bị bức hại của gia đình cô

Eva Fu

Mười năm trước, ông Chu Đức Dũng (Zhou Deyong) từng cố gắng giải cứu vợ mình, người bị chính quyền Trung Quốc bỏ tù vì đức tin của bà. Giờ đây, vợ và con trai ông đang làm điều tương tự cho ông.

Mỗi ngày, bà Vuư Linh (You Ling) xuất hiện tại Lãnh sự quán Trung Quốc ở New York, cầm một tấm biển kêu gọi trả tự do cho chồng bà. Người kỹ sư địa chất 62 tuổi này gần đây đã bị kết án tám năm tù vì tu luyện Pháp Luân Công – một môn tu luyện thiên



MADALINA VASILIU/THE EPOCH TIMES
Dân biểu Gus Bilirakis (Công Hòa-Florida) trình bày tại một cuộc họp báo về cuộc bức hại Pháp Luân Công tại Capitol Hill ở Hoa Thịnh Đốn hôm 23/05/2023.

định mà Trung Cộng đã đàn áp tàn bạo kể từ năm 1999.

Con trai của hai vợ chồng này, anh Chu Du (Zhou You), một cư dân Florida, đã kể lại câu chuyện về sự bức hại mà gia đình anh phải chịu tại một cuộc họp báo trước Quốc hội do Nhóm họp kín Tự do Tôn giáo Quốc tế (International Religious Freedom Caucus) tổ chức hôm 23/05.

“Ông nội tôi mất năm ngoái. Tôi không thể đến dự đám tang, vì nếu trở về Trung Quốc, tôi sẽ bị bỏ tù,” anh Chu Du trình bày tại

Xem tiếp trang 21

Chuyên gia chăm sóc bệnh nhân nguy kịch: ‘Hàng triệu người thiệt mạng’ trong đại dịch chủ yếu do mối quan hệ giữa chính phủ và ngành dược phẩm

Jan Jekielek và Naveen Athrappully

Bác sĩ Pierre Kory, một chuyên gia y khoa về phổi và chăm sóc bệnh nhân nguy kịch, cho rằng mối quan hệ giữa ngành dược phẩm và chính phủ cùng các tập san y khoa tham nhũng đã lừa dối công chúng về COVID-19 và các loại vaccine – là nguyên nhân khiến “hàng triệu người thiệt mạng.”

“Tôi đã luôn biết ngành dược

phẩm là xấu. Nhưng tôi đã không hiểu được rằng họ thực sự là một tập đoàn vô đạo đức và đã phạm phải những việc ác trong nhiều thập niên. Họ đóng tiền phạt, sau đó vẫn tiến hành và tiếp tục hoạt động kinh doanh theo tiêu chuẩn của mình,” ông Kory cho biết trong cuộc phỏng vấn hôm 28/04 với chương trình “American Thought Leaders” của EpochTV.

Xem tiếp trang 4

Ông Kory tuyên bố rằng ông đã nghiên cứu mọi chính sách mà các cơ quan chính phủ ban hành trong ba năm.

Tại sao Trung Quốc cộng sản cần hơn 170 nhân viên ngoại giao ở Canada?

Omid Ghoreishi

Các nghị sĩ của đảng đối lập đang đặt câu hỏi: Tại sao nhà ngoại giao Trung Quốc vừa mới bị trục xuất vì liên quan đến việc đe dọa gia đình một nghị sĩ lại không bị trục xuất sớm hơn ngay sau khi có thông tin cho rằng trong nhiều năm qua, cơ quan tình báo

Xem tiếp trang 24

LỄ CHIẾN SĨ TRẦN VONG

Hãy nhớ đến các cựu binh phơi nhiễm phóng xạ nguyên tử đã hy sinh vì đất nước



Wesley J. Smith QUAN ĐIỂM 25

HẬU BÁO CÁO DURHAM

Đã đến lúc các ứng cử viên Đảng Cộng Hòa ngừng vận động tranh cử và ủng hộ ông Trump?



Roger L. Simon QUAN ĐIỂM 28

Chuyên gia chăm sóc bệnh nhân nguy kịch: ‘Hàng triệu người thiệt mạng’ trong đại dịch chủ yếu do mối quan hệ giữa chính phủ và ngành dược phẩm

Tiếp theo từ trang 1

“Liên quan đến chính phủ, tôi đã không nhận ra các tập đoàn thực chất đã nắm quyền kiểm soát hầu hết tất cả các cơ quan chính phủ như thế nào. Ứng phó với COVID do ngành dược phẩm kiểm soát và tiến hành, với những thế lực thậm chí còn lớn hơn đúng sau họ.”

Để hiểu hoạt động tuyên truyền của ngành dược phẩm thực hiện như thế nào, ông Kory tuyên bố rằng ông đã nghiên cứu mọi chính sách mà các cơ quan chính phủ ban hành trong ba năm.

Ông nói: “Tất cả những gì mà quý vị phải tự hỏi là, ‘Công ty được phẩm muốn điều gì?’ Thế là quý vị đã có được chính sách của mình. Mỗi một chính sách đều phù hợp với việc đáp ứng lợi ích của một công ty được phẩm.”

“Hãy đoán xem điều đó đã mang lại cho chúng ta những gì? Nó mang đến cho chúng ta nhiều thảm họa nhân đạo, hàng triệu người thiệt mạng do không được điều trị sớm, hàng triệu người trên khắp thế giới tử vong vì các loại vaccine, và giờ đây là đại dịch ‘tổn thương do vaccine’ cũng như ‘tình trạng COVID kéo dài’ với rất ít phương pháp điều trị.”

Ông nói: “Cuối cùng, đó là một cuộc chiến thông tin. Tất cả sự hủy diệt này là về thông tin và cách thông tin được kiểm soát. Tôi đã hoàn toàn thay đổi trước khi có Hồ sơ Twitter. Hồ sơ Twitter chỉ đơn giản là hoàn toàn gây sửng sốt. Các cơ quan tình báo và y tế của chính phủ thực sự đã kiểm soát Twitter và những gì đã hiện ra trên Twitter.”

Trong bản ‘hệ lộ thông tin’ hôm 17/03, ký giả điều tra Matt Taibbi đã tiết lộ sự thông đồng được cho là giữa



EFF KOWALSKI/AP VIA GETTY IMAGES

Virality Project (VP) của Đại học Stanford và Twitter nhằm kiểm duyệt những gì họ cho là thông tin sai lệch về các loại vaccine COVID-19. VP cũng được cho là đã thông đồng với chính phủ Mỹ.

Ông Taibbi nói trên Twitter: “Mặc dù Virality Project đã xem xét nội dung trên quy mô lớn cho Twitter, Google/YouTube, Facebook/Instagram, Medium, TikTok, và Pinterest, những tin được kiểm soát. Tôi đã hoàn toàn thay đổi trước khi có Hồ sơ Twitter. Hồ sơ Twitter chỉ đơn giản là hoàn toàn gây sửng sốt. Các cơ quan tình báo và y tế của chính phủ thực sự đã kiểm soát Twitter và những gì đã hiện ra trên Twitter.”

Sáng kiến này “đã đẩy nhanh sự phát triển của kiểm duyệt kỹ thuật số, chuyển từ việc đánh giá thật/giả sang một mô hình mới, đáng sợ hơn, tập trung công khai vào luận điệu chính trị với cái giá phải trả là sự thật.”

▲ Một cậu bé được chích vaccine COVID-19 ở Bloomfield Hills, Michigan vào ngày 13/05/2021.

Truyền thông và các tập san y khoa đã thỏa hiệp

Theo ông Kory, các công ty đang tài trợ cho các cơ quan truyền thông để thúc đẩy các chiến dịch chích vaccine và kiểm duyệt bất kỳ thông tin nào có thể làm tăng mức độ do dự của người dân đối với vaccine. “Gần giống như khi quý vị đang quan sát một chiến dịch quân sự, và họ đang sử dụng tất cả các tờ chức trong xã hội.”

“Tôi đã thấy một chiến dịch tuyên truyền và kiểm duyệt toàn cầu khiến thế giới điên cuồng,” ông nói. “Tôi đã thấy họ dùng tuyên truyền và kiểm duyệt trong các việc, chẳng hạn như bắt buộc chích vaccine cho trẻ em – những người về cơ bản không có nguy cơ chịu bất kỳ hậu quả nghiêm trọng nào từ COVID.”

“Họ đã bắt buộc chích ngừa các loại vaccine này và khiến nhiều người mất việc làm. Họ, cùng với những người gần với họ, đã trở thành nạn nhân và bị phỉ báng vì không chúng ngừa. Nếu quý vị ở bất cứ đâu gần một người chưa chích ngừa, quý vị vẫn bị tấn công. Điều vô lý nhất là những người đã được chích ngừa rồi lại bị tổn thương.”

Một chiến thuật khác mà truyền thông sử dụng là gây sợ hãi. Ông Kory nói: “Nỗi sợ hãi và các nguy cơ từ COVID liên tục được tuyên truyền.” “Đó là cuộc chiến mà tiếng nói của sự thật và lý trí bị những lời dối trá đưa ra vì những mục tiêu khác nhau nhấn chìm. Tổng giám đốc Moderna có tài sản 4 tỷ USD. Những công ty được phẩm như vậy đã kiểm được hàng chục đến hàng trăm tỷ dollar với sự chuyển giao tài sản to lớn này. Ba năm do thực sự đã rất khó khăn.”

Ông Kory cũng nhấn mạnh vai trò của các tập san y khoa trong đại dịch. Ông lưu ý: “Các tập san y khoa có ảnh hưởng lớn đã đóng vai trò to lớn về số người thiệt mạng do COVID vì đã chỉ trích những nghiên cứu tích cực của các loại thuốc được tái sử dụng như hydroxychloroquine và ivermectin.”

“Họ đã công bố các thử nghiệm gian lận vốn dĩ được tạo ra để thất bại; nhằm chứng minh rằng ivermectin không hiệu quả, cũng như nhằm chứng minh rằng hydroxychloroquine không hiệu quả.”

“Họ cũng đã thao túng các thử nghiệm cho thấy tính an toàn và hiệu quả của những loại vaccine này. Quý vị có nhớ từng có mức 95% hiệu quả, sau đó giảm còn 70, 50, 30% hiệu quả không? Sau đó, họ nói, ‘Được rồi. Những vaccine đó không hiệu quả đối với sự lây nhiễm, nhưng vẫn bảo vệ để khỏi nhập viện và tử vong.’ Thực

thế là không có gì là đúng cả, và họ chỉ đang thay đổi câu chuyện của mình mà thôi.”

Theo ông Kory, việc tuyên truyền và kiểm duyệt mà các tập san y khoa có ảnh hưởng lớn thực hiện đã nhiều đến mức ông không thể tin tưởng những tập san này.

Ông Kory nói: “Khi tôi đọc một nghiên cứu, điều đầu tiên mà tôi đọc hiện nay là phần về các xung đột lợi ích. Đó là tất cả những gì quý vị phải đọc. Khi quý vị đọc một nghiên cứu và quý vị thấy rằng nghiên cứu đó có nhiều xung đột lợi ích với phần tử hoặc hợp chất hoặc loại thuốc thực tế đang được nghiên cứu, thì quý vị không thể nào tin vào bài nghiên cứu đó.”

“Điều đó có thể là thật, mà cũng có thể không đúng sự thật. Nhưng tôi cự tuyệt hành động dựa trên một bài nghiên cứu đang tái các kết luận được đưa ra bởi các nhà điều tra có các xung đột lợi ích trực tiếp với các phát hiện của họ. Chẳng còn sự khách quan nào ở đó nữa.”

Cuộc chiến với các loại thuốc tái sử dụng cho mục đích khác

Ông Kory cũng khẳng định rằng có một ‘cuộc chiến’ nhằm vào các loại thuốc được tái sử dụng cho mục đích khác với mục đích cấp phép ban đầu. Ông chỉ ra rằng khi Viện Y tế Quốc gia (NIH) cuối cùng đã quyết định tiến hành một thử nghiệm để chứng minh liệu thuốc trong vắ ivermectin, thì người mà họ chọn để đứng đầu nhóm điều tra là “một phụ nữ đến từ Đại học Duke, người mà họ đã tài trợ cho 140 triệu USD, người có có phần bên đối thủ cạnh tranh với ivermectin.”

“Bà ấy có xung đột lợi ích với Gilead Science, công ty sản xuất remdesivir. Bà ấy có một danh sách tường trình dài về những ảnh hưởng của ngành dược phẩm, cũng như hầu hết các điều tra viên khác trong cuộc thử nghiệm đó.”

“Họ đang nghiên cứu những gì? Họ đang nghiên cứu một loại thuốc có thể hủy hoại thị trường COVID cho thế giới công ty trong các công ty được phẩm đó. Có ai thực sự tin rằng họ sẽ đi đến kết luận bất cứ điều gì ngoài một kết quả đã định sẵn không?”

Ông Kory tuyên bố ông có một bộ sưu tập rất nhiều thư từ chối mà trong đó, các tập san y khoa đã gửi lời từ chối đăng bài đến các nhà nghiên cứu đã tiến hành “các thử nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát tốt, cho thấy những lợi ích tuyệt vời của ivermectin.” “Những lá thư từ chối này đều giống nhau, ‘Tôi xin lỗi, chủ đề này không được độc giả của chúng tôi quan tâm vào thời điểm này,’” ông Kory nói. “Chuyện này khiến quý vị muốn cười hoặc khóc, bởi vì giữa một đại dịch toàn cầu với những ca tử vong trên khắp thế giới, mà họ nói rằng thử nghiệm khẳng định về ivermectin không được độc giả của họ quan tâm. Đây là cách thức việc này được tiến hành.”

Ông Kory đã bàn luận về việc đọc một bài báo do một trong những đồng nghiệp của ông gửi. Bài báo này rút cuộc đã khiến ông hiểu ngành dược phẩm và hoạt động tuyên truyền đã hoạt động như thế nào nhằm thao túng thế giới.

“Đó là một bài báo ngắn nhưng rất thuyết phục, và họ phác thảo ra từng chi tiết rồi. Tôi nói, ‘Chờ đã. Tôi từng thấy điều này. Tôi từng thấy điều này. Hôm qua, họ đã áp dụng chiến thuật này. Họ đã làm điều đó với tôi hai ngày trước. Còn đây là những gì họ đang làm với FLCCC (Liên minh Chăm sóc Đặc biệt tuyển đầu COVID-19).’



THE EPOCH TIMES

▲ Bác sĩ Pierre Kory, một chuyên gia y khoa về phổi và chăm sóc bệnh nhân nguy kịch, trong chương trình ‘American Thought Leaders’ của EpochTV.

“Điều đó gần giống như đưa ấn bản của nhà giáo ra thế giới. Đột nhiên, mọi chuyện sáng tỏ giống như một bóng đèn vụt sáng. Tôi nói, ‘Đó là những gì đang diễn ra. FLCCC và tôi đã lao vào giữa một cuộc chiến kéo dài hàng thập niên về thuốc tái sử dụng. Cuộc chiến này không phải là về ivermectin, cũng không phải là về hydroxychloroquine,’” ông nói. “Chiến dịch thông tin sai lệch này đã xuất hiện trong một thời gian dài.”

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện về tác động của ivermectin đối với COVID-19. Một nghiên cứu từ năm 2020 do Viện Khám phá Y sinh Monash dẫn đầu đã chỉ ra rằng một loại ivermectin duy nhất có thể ngăn virus COVID-19 phát triển trong môi trường nuôi cấy tế bào.

Tại thời điểm đó, Tiến sĩ Kylie Wagstaff của Viện Khám phá Y sinh Monash cho biết: “Về căn bản ngay cả một liều duy nhất cũng có thể loại bỏ toàn bộ RNA của virus (loại bộ hiệu quả tất cả vật chất di truyền của virus) trong 48 giờ, và thậm chí sau 24 giờ, các RNA đó đã giảm đáng kể.” “Quý vị có thể thấy rằng tuyên truyền đó đã thất bại từ rất sớm, và họ đã phải làm báo nhiều việc để che đậy điều đó. Nếu tuyên truyền đó thành công, thì sẽ không có điều gì bị phơi bày. Trên thực tế, những điều đó có thể còn tệ hơn nữa.”

Hồi năm 2021, chính phủ tiểu bang Uttar Pradesh của Ấn Độ tuyên bố rằng việc sử dụng ivermectin cho phép họ duy trì tỷ lệ tử vong cũng như tỷ lệ dương tính thấp hơn trong đại dịch COVID-19.

Việc che đậy cấp độ toàn cầu bị phơi bày, mối liên kết giữa ngành dược phẩm và quản trị

“Quý mô đã giúp phơi bày điều đó,” ông Kory nói khi bàn luận về hoạt động tuyên truyền COVID-19 toàn cầu, “những thực tế là tuyên truyền đó cũng đã thất bại.”

“Quý vị đã thấy một thử nghiệm y tế thất bại bị che đậy trên phạm vi toàn cầu. Đó là sự che đậy. Có một câu ngạn ngữ cổ, ‘Không phải tội ác khiến quý vị gặp rắc rối, mà là việc che đậy.’ Thực tế là họ đã phải che đậy một thảm họa toàn cầu, nhưng không thể nào làm được điều đó.”

“Sự thật hiện đang bắt đầu lộ ra. Quý vị đang bắt đầu chứng kiến ngày càng nhiều cuộc điều tra. Tôi sẽ không gọi những cuộc điều tra này là các tòa án, nhưng một số nhà lập pháp tiểu bang đang bắt đầu xem xét kỹ hơn.”

Ông Kory cũng nhấn mạnh về những mối liên hệ giữa quân đội Mỹ và các loại vaccine COVID-19. Ông nói: “Ngành dược phẩm đang tiến hành bảo chế những loại vaccine này cho quân đội.”

“Những hợp đồng này đều từ Bộ Quốc phòng. Đó là một hợp đồng của Bộ Quốc phòng. Bộ Quốc phòng đã không thực hiện trách nhiệm giải trình của họ trong việc bảo đảm tính an toàn. Việc bảo chế những sản phẩm này đã vi phạm mọi tiêu chuẩn CGMP (Thực hành Sản xuất Tốt Hiện hành) – một quy định của FDA.”

“Chưa bao giờ có một sản phẩm nào, thậm chí một chiếc ghế trẻ em, một chiếc xe hơi, một hộp quả đào đóng hộp, vv. có các biến cố bất lợi ở mức độ như vậy được báo cáo, bao gồm cả các ca tử vong và sự khác biệt giữa các lô hàng. Đó là một thảm họa sản xuất.”

“Nếu ngành dược phẩm hoạt động nghiêm túc, thì những thứ đó sẽ bị dừng sản xuất và thu hồi khỏi thị trường

ngay lập tức,” ông Kory nói. “Nhưng đó chính là một sự thúc đẩy không ngừng thông qua truyền thông, thậm chí cả từ phía chính phủ và Bộ Quốc phòng.”

Ông Kory đã so sánh những chính sách COVID-19 được thực hiện trong nước với một hình thức tập trận quân sự. “Giả như dịch bệnh này (COVID-19) là một tình huống bất ngờ và chính phủ của chúng ta đã và đang chuẩn bị cho biện pháp ứng phó trên quy mô lớn, và chính quân đội thực sự đang sử dụng biện pháp đó phó quân sự.”

“Điều đó thực sự có thể hiểu được, bởi vì khi quý vị chứng kiến toàn bộ những quy phạm về y đức đã bị vượt qua, thì tình trạng đó cho quý vị biết rằng không phải là dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Chúng ta vẫn có ý thức về đạo đức, còn họ đã quên đạo đức là gì chỉ sau một đêm. Giống như cuộc tập trận quân sự mà tôi quý vị buộc phải hy sinh 100 người để chiếm ngọn đồi đó.”

“VAERS (Hệ thống Báo cáo các Biến cố Bất lợi của Vaccine) đã bùng nổ, nhưng chẳng ai ngó ngang đến số lượng ca tử vong được báo cáo trong những tuần đầu tiên. Chẳng ai làm gì ngoài việc tấn công VAERS như một nguồn dữ liệu, ‘Ồ đây chẳng có gì để xem.’ Cũng giống như quân đội nhìn thấy binh lính nằm ngổn ngang trên chiến trường nhưng vẫn tiến lên phía trước, ‘Các anh phải đạt được mục tiêu của mình.’”

“Những công ty đó đã được hưởng lợi và thu về rất nhiều lợi nhuận, nhưng cách hành xử này không giống như bất kỳ thứ gì chúng ta từng thấy trước đây.”

Những ca tử vong được báo cáo liên VAERS và các biến cố bất lợi

Theo phân tích ngày 22/12/2022 do The Epoch Times công bố, tính đến ngày 09/12/2022, trong hệ thống VAERS có tổng cộng 909,868 biến cố bất lợi đã được báo cáo liên quan đến cả sáu loại vaccine COVID-19 lưu hành tại Hoa Kỳ. Con số này bao gồm 96,140 biến cố bất lợi nghiêm trọng và 15,733 ca tử vong.

Ngược lại, tổng số biến cố bất lợi đối với các loại vaccine chính liên quan đến các bệnh khác như cúm theo mùa, viêm gan B, HPV, sởi, và bại liệt chỉ lên tới 380,490. Trong đó, có 28,058 biến cố bất lợi nghiêm trọng và 3,185 ca tử vong được báo cáo.

Các tài liệu được tiết lộ hồi tháng Ba đã cho thấy số lượng báo cáo về tổn thương do vaccine xuất hiện sau khi chích vaccine COVID-19. Ông nói: “Ngành dược phẩm đang tiến hành bảo chế những loại vaccine này cho quân đội.”

“Những hợp đồng này đều từ Bộ Quốc phòng. Đó là một hợp đồng của Bộ Quốc phòng. Bộ Quốc phòng đã không thực hiện trách nhiệm giải trình của họ trong việc bảo đảm tính an toàn. Việc bảo chế những sản phẩm này đã vi phạm mọi tiêu chuẩn CGMP (Thực hành Sản xuất Tốt Hiện hành) – một quy định của FDA.”

“Chưa bao giờ có một sản phẩm nào, thậm chí một chiếc ghế trẻ em, một chiếc xe hơi, một hộp quả đào đóng hộp, vv. có các biến cố bất lợi ở mức độ như vậy được báo cáo, bao gồm cả các ca tử vong và sự khác biệt giữa các lô hàng. Đó là một thảm họa sản xuất.”

“Nếu ngành dược phẩm hoạt động nghiêm túc, thì những thứ đó sẽ bị dừng sản xuất và thu hồi khỏi thị trường

Thanh Nguyên biên dịch

Khảo sát: Hầu hết người Mỹ giữ niềm tin vào Đức Chúa Trời hoặc Đấng Quyền Năng cao hơn

Bill Pan

Một cuộc khảo sát mới cho thấy đại đa số người dân Mỹ giữ niềm tin vào Đức Chúa Trời, mặc dù tỷ lệ phần trăm những người từ bỏ các tôn giáo cụ thể vẫn ở mức cao lịch sử.

Khảo sát Xã hội Chung (GSS), một cuộc khảo sát kéo dài trên quy mô toàn quốc do tổ chức nghiên cứu độc lập NORC tại Đại học Chicago thực hiện đã hỏi công chúng Mỹ một số câu hỏi trên phạm vi rộng. Kết quả mới nhất năm 2022 của GSS, được công bố hôm 17/05, cho thấy chỉ 7% số người được hỏi nói rằng họ không tin vào Chúa, trong khi 7% được xác định là người theo thuyết bất khả tri [chưa biết và không thể biết].

Đồng thời, hầu hết những người được hỏi bày tỏ ít nhất một số niềm tin vào Đức Chúa Trời, trong đó có 50% số người nói rằng họ không nghi ngờ gì về sự tồn tại của Chúa, 16% nói rằng họ “tin vào Chúa nhưng vẫn nghi ngờ,” và 6% nói rằng họ “thình thoảng mới tin vào Chúa.”

Ngoài ra, tỷ lệ những người được hỏi nói rằng họ tin vào “đấng quyền năng nào đó cao hơn” tiếp tục quý đạo tăng dần kể từ năm 2000, lên mức cao mới là 14%. Yếu tố này đã tạo tổng tỷ lệ những người Mỹ tin Thần lên mức áp đảo 86%.

Các câu trả lời phù hợp với câu hỏi cho những người tham gia được hỏi về mức độ tin Thần của họ. Nhìn chung, 84 phần trăm số người được hỏi xác định rằng ít nhất họ cũng có phần nào đó tin Thần, trong khi chỉ có 15 phần trăm cho biết họ hoàn toàn không phải người sống tâm linh.

Thứ vị là, tỷ lệ phần trăm số người được hỏi tự mô tả mình là “rất tâm linh” đã tăng từ chỉ 26% vào năm ngoái sau khi chìm trong đại dịch COVID-19. Mặc dù có sự gia tăng những con số này vẫn thấp hơn mức trước đại dịch.

Tuy nhiên, dữ liệu của GSS cho thấy 29% số người được hỏi nói rằng họ không theo tôn giáo nào vào năm 2021, đây là mức cao kỷ lục. Chỉ 5 phần trăm nói như vậy vào năm 1972, khi cuộc khảo sát này lần đầu tiên được thực hiện.

Theo NORC, quy mô mẫu khảo sát cho GSS mỗi năm dao động từ khoảng 1,500 đến khoảng 4,000 người trưởng thành, với biên độ sai số từ cộng hoặc trừ 2 điểm phần trăm đến Chủ Nhật trừ 3.1 điểm phần trăm. Cuộc khảo sát gần đây nhất được thực hiện từ ngày 05/05 đến 20/12/2022, với 3,544 người Mỹ trưởng thành.

Mọi người e ngại chia sẻ quan điểm tôn giáo tại nơi làm việc

Mặc dù các tin đó và những người tâm cầu chân lý vẫn chiếm đại đa số người Mỹ, nhưng hầu như họ đều sợ rằng ngay cả việc bày tỏ đức tin một cách thành kính tại nơi làm việc cũng có thể dẫn đến những hậu quả.

Theo một cuộc khảo sát có tên là



DAVID MCNEW/GETTY IMAGES

▲ Mọi người cầu nguyện tại Nhà thờ Chính tòa Đức Mẹ Thiên Thần ở Los Angeles, California trong một bức ảnh tư liệu.

“Quyền tự do nơi công sở” do công ty thăm dò ý kiến Ipsos thực hiện thay mặt cho Liên minh Bảo vệ Tự do – nhóm pháp lý Cơ Đốc Giáo theo khuynh hướng bảo tồn truyền thống, nhiều nhân viên lo lắng về hậu quả tiêu cực của việc bày tỏ quan điểm chính trị hoặc niềm tin tôn giáo sâu sắc không chỉ tại nơi công sở, mà còn trong thời gian không làm việc.

Trong số những phát hiện của họ được công bố hồi tháng Ba năm nay, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng cứ năm người được hỏi thì có ba người nói rằng “có khả năng hoặc phần nào có khả năng” việc “bày tỏ quan điểm tôn giáo hoặc chính trị một cách thành kính” sẽ dẫn đến “những hậu quả tiêu cực tại nơi làm việc.”

Ngoài ra, cứ bốn người được hỏi thì có một người nói rằng họ biết “ai đó đã phải chịu hậu quả tiêu cực vì bày tỏ quan điểm tôn giáo và chính trị của họ một cách thành kính.”

Các phát hiện khác của báo cáo cho thấy 42% người tìm việc tiềm năng cho biết họ ít nghĩ đến nộp đơn xin việc tại một công ty có văn hóa làm việc không phù hợp với quan điểm tôn giáo hoặc chính trị của họ, và 66% cho biết cam kết của công ty họ đối với sự đa dạng nhân bao gồm cả sự tôn trọng đối với nhiều niềm tin tôn giáo và chính trị khác nhau ở trong và ngoài nơi làm việc.

“Nhân viên không nên lo sợ rằng quan điểm tôn giáo hoặc chính trị của họ có thể khiến họ mất việc,” ông Jeremy Tedesco, một cố vấn cao cấp của ADF, cho biết. “Tuy nhiên, những kết quả khảo sát này cho thấy một số lượng đáng kể nhân viên đang ôm giữ nỗi sợ đó.”

Cuộc khảo sát này được đưa ra trong bối cảnh có một cuộc chiến pháp lý đang diễn ra về việc sa thải một nhân viên bưu điện Hoa Kỳ theo đạo Tin Lành – người đã từ chối giao các kiện hàng của Amazon vào Chủ Nhật để có thể cử hành lễ Sabbath. Tháng Tư năm nay, Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ đã xét xử vụ án này, trong đó các thẩm phán xét xem liệu nhà tuyển dụng có phải đang không cung ứng nhu cầu tôn giáo của nhân viên trong một số trường hợp nhất định hay không.

Cuộc khảo sát “Quyền tự do tại nơi công sở” được thực hiện từ ngày 07/10 đến 16/11/2022, với khoảng 3,000 người Mỹ trưởng thành có việc làm, với sai số cộng hoặc trừ 2.5 điểm phần trăm.

Cẩm An biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL

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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhân khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chính 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 mẫu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

THOMAS TRAN, CPA

· Income Tax · Accounting Services · Consulting

- Khai thuế cá nhân, thuế cơ sở thương mại.
- Giữ sổ sách kế toán.
- Làm lương cho nhân viên (W-2, 1099-NEC)
- Khai thuế Payroll, Sale Tax.
- Tax planning.
- Audit Rep

THÔNG BÁO

ERC REFUND

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).

Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843

(Giữa đường Brookhurst và Bowen)

Certified Public Accountant

How much is the Refund or Credit?	
PAYROLL / QUARTER 2021	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL \$10,000	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000

Nghiên cứu: California thuộc các tiểu bang có thứ hạng thấp nhất cho quân nhân về hưu

Jill McLaughlin

Theo nghiên cứu mới được công ty tài chính cá nhân WalletHub công bố hôm 22/05, Golden State là một trong những tiểu bang ít phù hợp nhất cho những quân nhân về hưu.

Theo báo cáo trên, môi trường kinh tế của California là yếu tố quan trọng nhất dẫn đến thứ hạng thấp và xếp tiểu bang này ở vị trí cuối cùng trong số tất cả các tiểu bang, kể cả Thủ đô Hoa Thịnh Đốn. Tiểu bang này cũng đứng đầu về nhà ở đắt đỏ nhất. Nhưng đó không phải là vấn đề duy nhất mà những quân nhân về hưu ở tiểu bang phải đối mặt.

Nghiên cứu cũng cho thấy tiểu bang này là một trong những tiểu bang có số lượng cựu chiến binh vô gia cư đông nhất, nơi đứng thứ 50 với ít cơ hội việc làm nhất cho các cựu quân nhân về hưu, và xếp thứ 49 về số lượng công việc kinh doanh do cựu chiến binh làm chủ ít nhất.

Tuy nhiên, nghiên cứu này đã cho thấy tiểu bang California có phẩm chất cuộc sống cao hơn hầu hết các tiểu bang khác, chiếm vị trí thứ chín trong danh mục.

Florida được xếp hạng là tiểu bang tốt nhất để các cựu quân nhân về hưu định cư, tiếp theo là South Carolina và Virginia. Theo WalletHub, North Dakota đem đến môi trường kinh tế tốt nhất và Maryland đem đến phẩm chất cuộc sống cao nhất, trong khi Minnesota đạt vị trí cao nhất về dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất.

Một quân nhân điển hình nhận được khoảng một nửa tiền lương khi về hưu, tương đương với khoảng 30,000 đến 35,000 USD mỗi năm. Theo U.S. News & World Report, các sĩ quan nhận được trung bình từ 60,000 đến 70,000 USD.

Con số đó thấp hơn rất nhiều



▲ Bộ Cựu chiến binh Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn, trong một bức ảnh tư liệu.

so với mức tài chính mà một người dân California bình thường cần để trang trải. Một báo cáo của Lending Tree được công bố hồi tháng trước (04/2023) cho thấy tiểu bang này có tám trong số các thành phố lớn nhất của Hoa Kỳ, nơi các gia đình có thể kiếm được 100,000 USD nhưng vẫn không có tiền dư.

Chẳng hạn, theo thị trường cho vay toàn quốc Lending Tree, một gia đình ba người ở San Jose có thu nhập sáu con số (từ 100,000 USD trở lên) sẽ nợ khoảng 1,493 USD mỗi tháng sau khi đã trả tiền nhà và chi phí đi lại.

Theo công ty địa ốc quốc gia Zillow, giá trung bình của một căn nhà cho thuê ở tiểu bang này là 2,950 USD hôm 20/05, so với mức trung bình của Florida là 2,471 USD.

Chi phí để mua một căn nhà ở California tăng nhẹ trong tháng Tư,

đường như không bị ảnh hưởng bởi lãi suất nợ nhà cao. Theo Hiệp hội Môi giới California, giá nhà trung bình trong tiểu bang này là khoảng 815,300 USD, chủ yếu là do cạnh tranh trên thị trường.

California cũng đánh thuế tiền lương hưu của cựu quân nhân. Theo Forbes, cựu quân nhân có một khoản lương hưu 35,000 USD trong tiểu bang sẽ trả khoảng 3,100 USD tiền thuế thu nhập cá nhân.

Hầu hết các tiểu bang không đánh thuế lương hưu quân đội, và hồi năm ngoái (2022), đã có thêm sáu tiểu bang đã quyết định ngừng đánh thuế như vậy. Duy chỉ có những quân nhân về hưu ở California và Thủ đô Hoa Thịnh Đốn vẫn bị đánh thuế đầy đủ.

Một số chuyên gia cho biết việc bị đánh thuế như vậy có thể là gánh nặng. “Thuế thu nhập là một gánh nặng trải đạo đức đối với toàn bộ nền kinh tế,” ông Abir Mandal, trợ lý giáo sư kinh tế tại Trường Kinh doanh Tillman, nói với WalletHub. “Là những người đã cống hiến cuộc sống và sức khỏe của họ cho chính phủ, các cựu chiến binh không nên phải chịu thêm những hình phạt như vậy.”

Bất kể những vị trí xếp hạng thấp này, ông Carl Castro, một đại tá quân đội đã về hưu, đồng thời là giáo sư tâm lý và công tác xã hội tại

University of Southern California, cho biết các cựu chiến binh nên suy xét nhiều lý do cá nhân hơn khi chọn một tiểu bang để về hưu.

“Các cựu chiến binh nên về hưu ở một tiểu bang nơi đem lại cho họ niềm vui và sự thoải mái nhiều nhất,” ông Castro nói với WalletHub. “Sự gắn gũi với gia đình là điều quan trọng nhất.”

Ông cũng cho biết một điều quan trọng khác nên xét đến là có bệnh viện dành cho cựu chiến binh hay không nếu đó là nơi mà người về hưu dự định được chăm sóc sức khỏe. California đứng thứ hai trên toàn quốc về số cơ sở Cựu chiến binh trên số cựu chiến binh, chỉ đứng sau New York. Tiểu bang Washington, South Carolina, Thủ đô Hoa Thịnh Đốn, Delaware, và Rhode Island có ít cơ sở Cựu chiến binh nhất.

Theo ông Castro, các hoạt động giải trí cũng rất quan trọng, trong đó có các dịp đi săn, câu cá, hoặc các hoạt động trong nhà.

Ông nói: “Đây là một quyết định rất riêng tư. Các cựu chiến binh nên chú trọng làm điều gì đó mà họ yêu thích, bất kể đó là gì.”

California cũng có tỷ lệ thấp cựu chiến binh tinh theo đầu người đã chọn làm nơi sinh sống. Theo WalletHub, tiểu bang này xếp thứ 48 trên 51. Utah, New York, và New Jersey xếp hạng thấp hơn.

Nghiên cứu này đã cho thấy các tiểu bang có nhiều cựu chiến binh nhất tính theo đầu người là Alaska, Maine, Montana, Virginia, và Wyoming.

California cùng với Oregon và Thủ đô Hoa Thịnh Đốn có số lượng cựu chiến binh vô gia cư nhiều nhất. Arkansas, Virginia, và New Mexico lần lượt có tỷ lệ cựu quân nhân không nơi cư trú thấp nhất.

Nghiên cứu này cũng đã so sánh các tiểu bang của Đảng Dân Chủ, hay các tiểu bang “màu xanh”, với các tiểu bang của Đảng Cộng Hòa, hay các tiểu bang “màu đỏ”, và nhận thấy rằng về trung bình, các tiểu bang của Đảng Cộng Hòa thân thiện hơn với những quân nhân về hưu. Các tiểu bang được xem là xanh hay đỏ tùy theo cách họ bỏ phiếu trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2020.

Thanh Nguyễn biên dịch

PAUL J. RICHARDS/APPA VIA GETTY IMAGES

▲ Quân đội Hoa Kỳ tại một căn cứ không quân của Ba Lan vào ngày 23/04/2014.



SEAN GALLUP/GETTY IMAGES

RAO VẬT · Classifieds



Trang Rao Vật trực tuyến của Epoch Times Tiếng Việt:
<https://raovat.epochtimesviet.com>

TRUNG TÂM VÀNG BẠC ĐÁ QUÝ HANNACCI

- Chuyên mua bán, gia công vàng, nhân 9999, 14k, 18k, 24k, vàng nữ trang, đồng hồ và đá quý các loại...
- Tiệm lớn và uy tín tại Westminster.

9200 Bolsa Ave, #227, Booth # 52&53, Westminster, CA 92683
L/L: (213) 675-6066

NHÀ HÀNG LỤC ĐÌNH KÝ 1

Kính mời quý khách.
Cảm ơn quý đồng hương gần xa đã luôn ủng hộ, và ghé thăm trong suốt thời gian qua.

• **MIỄN PHÍ** nước mát cho mỗi phần ăn.
LỤC ĐÌNH KÝ 1: 9812 Bolsa Ave, Suite 100, Westminster, CA 92683
L/L: (714) 839-6813

PHÚC CONSTRUCTION

- Nhận remodel restroom, tile, vinyl, điện, nước. Sơn trong ngoài • Làm vách ngăn phòng • Chuyển Roofing – Clean Tile Roof • Nhận làm cỏ gazon.
- Trách nhiệm, Tận tâm, Uy tín.
L/L: 909-360-9474 / 714-360-4270

HÙNG CONSTRUCTION

- Chuyên lát gạch, gỗ
 - Remodel nhà tắm, nhà bếp, phòng khách
 - Sơn trong ngoài
- Đẹp, uy tín.
L/L: 714-553-3584

Your Classifieds

DỊCH VỤ:

- Khai thuế cá nhân, thuế Cơ sở thương mại
- Giữ sổ sách kế toán • Làm lương cho nhân viên (W-2, 1099-NEC) • Khai thuế Payroll, Sale Tax • Tax planning • Audit Rep

• **Thùng báo: ERC REFUND**
Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit). Nếu công ty quý vị, có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền REFUND, không cần trả lại, lên đến \$26.000 cho mỗi nhân viên.
THOMAS TRAN, CPA (Certified Public Accountant)
10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843 L/L: (714) 462-6307

HANDYMAN

- Chuyên sơn, thay mới Cabinet, Treo TV lên tường • Remodel Nhà tắm, Bếp, Lót gạch, Lót vinyl, Laminat • Thay các loại cửa, sơn trong ngoài nhà, Patio sửa đồng mới, Gas, Điện nước, Dép, Dũng, Chốt lương.
- L/L: HUNG 714-786-9705

GARAGE DOOR

Chuyên bán, sửa chữa, lắp ráp các loại cửa, của Garage. Bảo đảm, uy tín, tận tâm. Có license and bonded.
L/L: 714-251-6558 / 714-804-3700

Chuyên bảo hiểm cho:

- Xe - nhà - đầu tư
 - Cơ sở thương mại – nhân thọ.
- Chúng tôi tư vấn miễn phí và giải đáp mọi thắc mắc của quý vị.
VAN GORDON (License #OK45003)
8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844 L/L: (714) 903-5555
www.farmersagent.com/vgordon

DỊCH VỤ:

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A & B, Part C, Part D. Giúp giám tiền trả part D • Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care • Bán bảo hiểm nhân thọ • Bán bảo hiểm: Xe, nhà ở, nhà cho thuê, cơ sở thương mại, nhà hàng... và Umbrella • Khai thuế cá nhân và small business. Lấy thuế tối đa và hợp pháp • Giúp giám tiền phát thuế Obama Care • FREE efile và direct deposit
- THAM KHẢO MIỄN PHÍ.
LUCKY STARS FINANCIAL
12666 Brookhurst St, #230 Garden Grove, CA 92840
L/L: (714) 699-9289

MUA BÁN NHÀ

CONDO-TOWNHOUSE-APARTMENT
Không cần chứng minh income
L/L: MINH 714-660-9999

CỬỖNG HANDYMAN

Nhận sửa chữa nhà cửa đủ thứ như điện, nước, nhận bỏ đồ thừa và rác, linh tinh.
Gọi: 657-877-9159

Your Classifieds

Tiệm thuốc tây

CHAUSON PHARMACY
9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
L/L: (657) 334-7087

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí • Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới • Có thủ Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR • Chích ngừa cúm cúm (Flu) • Được si 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 để đăng, nhanh chóng • Có giá đặc biệt cho khách không có bảo hiểm.

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

Your Classifieds

Tiệm thuốc tây

TT PHARMACY
9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683
L/L: (714) 622-5549

- Có đầy đủ các loại thuốc • Bán thuốc theo toa và không theo toa • Giúp quý vị gọi bác sĩ và chuyển toa để đăng, nhanh chóng • Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal • Có tiệm phòng các loại vắc xin (xin liên hệ để biết thêm chi tiết) • Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- TẬN TÂM-CHẤT LƯỢNG- UY TÍN

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

RAO VẬT · Classifieds



Trang Rao Vật trực tuyến của Epoch Times Tiếng Việt:
<https://raovat.epochtimesviet.com>



Stanley Healthcare Center

Trung tâm chăm sóc sức khỏe Stanley đang **tìm kiếm các trợ lý y tá được chứng nhận và y tá dạy nghề được cấp phép** tham gia nhóm của chúng tôi. **Apply today!**
- 14102 Springdale St, Westminster, CA 92683
- **Gọi (714) 893-0026**

GLASS & MIRROR

Chuyên cắt kiếng và lắp kiếng các loại cửa sổ, cửa ra vào khung nhôm, bồn tắm... cho nhà ở và commercial. Bảo đảm uy tín. Giá cả phải chăng.
L/L: Quốc 714-724-4063

CHUYÊN SỬA MÁY GIẶT, MÁY SẤY

- Nhận sửa chữa tất cả các hiệu máy giặt, không rút nước, vật không chạy.
 - Máy sấy không nóng, không chạy.
- Gọi: Quang vũ 714-725-4349

UNITED PLUMBING

C36 - 968067
License, Bond, Insured
• Commercial- Residential
• Thay và sửa ống nước, ống cống, ống gas.
• Leak detection, video inspection, line located, re-pipe, water heater (tank-tankless), hydrojet, Pipe lining, all fixtures services & repair.
Johnny (Trung) 714-333-6188

MINH MẬP CHUYÊN TRỊ

- SƠN NHÀ, MOBILE HOME, BUSINESS COMMERCIAL
 - REMOVAL POPCORN TEX, REPAIR STUCCO
 - PATIO, DECK, BACONY, FENCE
 - THAY GỖ MỤC FASCIA BOARD, RAFTER
 - DOOR, CLOSET, GENERAL INSTALL REPAIR
- K/Đ MIỄN NHẬP THƯ LAO
714-417-8503

LANDSCAPING

- Chuyên đổ xi-măng • Đốn cây, đổ rác
 - Xây tường rào (Gỗ, nhựa, sắt)
 - Làm Patio • Làm landscaping
 - Điện, nước, sơn • Sửa nhà cửa
- Gọi: HIỂN 714-224-8935

NAM LANDSCAPING & CONSTRUCTION

STATE LIC: B&C.27#880816
Bond & Workcom.Ins.

Landscape services:

- Lót gạch: Trồng cỏ: Xây bồn hoa.
 - Làm mới và sửa chữa hệ thống tưới nước (sprinklers)
 - Không nhân tiền cọc, làm xong mới lấy tiền.
- Gọi: 714-300-8484 Nam

MINH: 714-823-6855 (LIC#980972)

- **Sửa/ Thay mới hệ thống ống nước, cống.**
 - Hot water tank, sink, Faucets, Disposal, Toilet,...
 - **Thùng cống**, Mainline snake machine,...
 - Tận tâm, kỹ lưỡng.
- XIN ỪNG HỢ

EYELASHES - EYE BROWN

Chỉ cần \$50 sẽ có đôi mắt Volume hoặc katum đẹp, long lanh tự nhiên.
• \$50 cho mỗi mí • \$175 phun xăm chân mày
Gọi: 714-391-5297 Nina
Nếu chưa kịp nghe phone để lại message

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nails ở vùng Chino cần thợ có kinh nghiệm làm Bột + Dipping + Gel và GIN, có bao lương.
L/L: Tâm / 714-757-6299

DỊCH VỤ ĐIỂN ĐƠN

Đơn xin Housing, Medi-Cal, Food Stamp; xin giảm giá điện, gas, Renew Medi-Cal, Food Stamp. Bỏ thủ hồ sơ Housing. Lm phần điện đơn online để apply REAL ID của California.
L/L : 267-880-9878
Địa chỉ VP : 9550 Bolsa Ave #204, Westminster, CA 92683
(trong khu nhà hàng Wells Fargo & Chợ Tam Miền).

L/L : 267-880-9878

Địa chỉ VP : 9550 Bolsa Ave #204, Westminster, CA 92683
(trong khu nhà hàng Wells Fargo & Chợ Tam Miền).

GARAGE DOOR & HANDYMAN COMPANY, LIC. #316559

Nhanh chóng - BẢO ĐẢM - Giá rẻ.
Khi hoàn tất công việc mới nhận tiền công.
L/L: Sonny - (714) 510-0163

SMOG CHECK

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

LEXUS, Love LEXUS

Muốn mua xe LEXUS. New or used, không qua Salesman, bán đúng giá, phải gọi, 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

CORNERSTONE

- Công ty chúng tôi chuyên các loại mái nhà và hệ thống solar, được khấu trừ thuế 30%, và có cho mượn loan.
- Chúng tôi cũng có license để xây ADU, nhà mới, làm landscape, đổ xi-măng, làm cỏ gazon, làm hệ thống điện cho toàn bộ nhà, lót gạch, sơn trong nhà, làm stucco.

**** Giá phải chăng, uy tín, chất lượng.**

***L/L: DAVID TRAN 714-206-4320**
(LIC:1092069/C36, BOND/INSURED)

ANDY PLUMBING

- LIC.#854494
 - Sửa ống nước, rỉ dưới nền nhà.
 - Có máy đo ống nước, thông cống.
 - Có gắn máy lạnh.
 - Thay bình nước nóng, gas, điện.
 - Sơn sửa nhà cửa.
 - Làm việc tận tâm, uy tín.
- ANDY: 714-679-7927**

GREENBUILD

Technologies (Biz license # 02900058)
• Chuyên thiết kế, lắp mới và sửa chữa cho cơ sở thương mại, nhà xưởng, tư gia: **Hệ thống máy lạnh, máy sưởi** (central AC, central heat), **Hệ thống điện, nước và thông gió...** **Nâng cấp suất đồng hồ điện**, thay mới main panel...
** **UU ĐÃI:** Đang có chương trình giảm giá \$500-\$1,000 cho máy lạnh treo tường Ductless Mini Split, Heat & Cool.
Gọi: **JOHN LE 714-234-4605**

ĐÀ TÀI CONSTRUCTION HANDYMAN

Lic. 184484
PROFESSIONAL SERVICES 30yrs.
Đáp ứng mọi nhu cầu xây sửa trong NHÀ và MOBILEHOME.
Điện-Gas-Nước-Roof-Window.
Phong tách-Nhà bếp-Lót Vinyl-Sơn.
Bảo Đảm-Uy Tín-Nhanh Chóng.
L/L: **Lôi Huỳnh 714-823-6939 / 909-990-9879**

NT ELECTRIC & HVAC

State License Contractor
C10, c20, c38 #959727
***Sửa chữa, lắp ráp:** Central Air & Heating với Air balancing, Zoning control.
***Lắp ráp Ductless**, Mini-Split Systems thay thế cho Central Air & Heating.
***Sửa chữa, lắp ráp** Walk-in Freezer, Cooler, ice-maker, Make Up Air, Exhaust hood.
***Thiết kế, lắp đặt** hệ thống điện cơ sở thương mại và tư gia.
***Có chương trình** trả góp qua Ngân hàng không tiền lãi, nhận thẻ Credit Card.
L/L: **Ngôיה Dương 714-277-6747**

BROTHER CONSTRUCTIONS

License# 980728
Xây nhà, xây ADU, room addition, covert garage thành ADU. Sửa nhà, business, electrical, plumbing, gas, thêm ổ điện, công tắc đèn, recess light. Sửa ống nước, bồn cầu, bồn tắm, faucet, sink, bình nước nóng, thông cống, EV ELECTRIC, TESLA. Bảo đảm, uy tín.
L/L: 714-878-3985 Hùng
915-277-6070 Hải

THAY, SỬA MÁI NHÀ

- Sửa mái nhà, leaking, Thay tile, Shingles Roof.
 - Sơn sửa nội thất
 - Thay cửa sổ, cửa kính, phòng tắm, bếp, Garage, Gas, Điện, Nước.
 - Làm bán về nhà, xây ADU, Patio, Epoxy Remodel.
 - Lắp ráp Solar, EV charging; xây thành, xây lắp hồ bơi, đổ Cement, lát gạch.
 - Chặt cây, landscaping...
- Làm xong mới lấy tiền
Gọi: 714-858-5525

LUYỆN THỊ & LÀM HỒ SƠ THI QUỐC TỊCH

Điền đơn N-400, phiên dịch, soạn thảo hồ sơ & thư từ liên quan đến đi trú tại Hoa Kỳ. 30 năm kinh nghiệm. L/L: Tài H. Nguyễn (657) 250-6061 / TPATinyeu@gmail.com

CẦN BÁN XE

Xe truck TOYOTA TACOMA SR5-V6, Year 2020. White color, 10,500 Miles.
Plate number: 23745B3
VIN number: 3T-MAZ5C-N6LM138612
Xin L/L: 626-466-6994

ĐẠI HẠ GIÁ 85%

dưới giá thị trường các loại nệm, furniture, Mattress or Bed from \$129, Sofa-Bed \$199, Sectional Sofa \$399.
10872 Westminster #109, góc Euclid (Open 2-7 PM)
714-591-5609

GERMAN IMPORTS AUTO REPAIRS

mobile services specially **MERCEDES BENZ BMW LEXUS Electrical services**, check engine light on. Special sử dụng máy scanner của chính hãng.
CALL: ĐAT 714-383-2685 / 714-251-1508

DISCOUNT ROOFING & SOLAR

Chuyên các loại mái nhà và hệ thống Solar, được khấu trừ thuế 30%, và nâng cấp đồng hồ điện, gắn hệ thống sạc pin cho xe điện. Financing available.
**Giá phải chăng, uy tín, chất lượng.
***L/L: 714-880-2620**
(LIC1079627/C36/BOND/INSURED)

MOBILE HOME FOR SALE

7850 Slater Huntington Beach, gần biển Huntington. Khu yên tĩnh, family park, **2PN/ 2PT**, có vườn cây cối. Tiền đặt \$1,400/ tháng. **Giá \$155,000**, Cash Only, Cash income \$4,500-\$5,000. **Gọi 714-705-9452**

COMMERCIAL BUILDING in Garden Grove

Across from Walmart, has 2 suites for rent. Small suite 440 sq ft, rent \$850/month. Large suite 880 sq ft \$1,700/month.
L/L: 714-588-9792 / Liliane Tran

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 liên hệ chuyên làm loan tiền lãi 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**

MUỐN MUA NHÀ Ở TEXAS?

L/L: **Jane Nga Nguyễn Cell: 281-802-9231**
Mua bán, thuê muốn, quản trị. Mượn tiền, cash out của nhà để bán. Trả cash khi cần bán gấp, sắp bị foreclose.

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: lanlannguyen@hotmail.com**

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

FOR SALE

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

FOR SALE

NHẬP CƯ BẤT HỢP PHÁP

Người nhập cư bất hợp pháp gia tăng, Denver cấp bách tìm kiếm nguồn tài lực

Các quan chức thành phố cho biết họ thiếu ngân sách và nguồn lực khi nơi trú ẩn và nguồn cung cấp thực phẩm cạn dần

Tiếp theo từ trang 1

lợi, Dream Center đã cố gắng tích trữ thực phẩm có thể để lâu, nước đóng chai và thức uống thể thao, sản phẩm vệ sinh, và các nhu yếu phẩm khác để cung ứng nhu cầu của hàng ngàn người mỗi đêm.

Hôm 17/05, trung tâm tiếp tế này đã mở cửa một tòa nhà rộng 14,000 foot vuông để làm trung tâm lưu trữ và phân phối hàng tiếp tế bên cạnh các văn phòng hành chính của Dream Center ở trung tâm thành phố Denver.

Các tổ chức bất vụ lợi khác do thành phố tài trợ tiếp nhận các khoản quyên góp gồm có The Potters House của thành phố Denver và Interfaith Alliance của tiểu bang Colorado.

Hôm 22/05, Potters House đã bắt đầu tiếp nhận những chuyến đưa đón được sắp xếp.

Các nguồn lực đều ở mức tối đa
Ông Sederwall nói, “Nhu cầu nhiều hơn so với dự đoán của chúng tôi. Các nguồn lực được phân phát ở mức tối đa, cho nên hiện tại chúng tôi đang [ở tình trạng] gấp rút.”

“Một lần nữa, chúng tôi đang thu xếp cho những người này. Điều đó không giống như chúng tôi đang giải quyết một tòa nhà. Chúng tôi không có ngân sách. Chúng tôi sẽ tùy cơ ứng phó khi thực hiện.”

Tùy cơ ứng phó dường như là chiến lược rộng lớn hơn khi các quan chức thành phố hồi hã tìm kiếm các nguồn lực sẵn có khi người nhập cư bất hợp pháp gia tăng trong năm tháng qua.

Kể từ tháng 12/2022, thành phố này đã chi hơn 16 triệu USD để phục vụ hơn 10,000 người nhập cư bất hợp pháp đang cần thực phẩm, quần áo, nhà ở, và xe cộ đi lại để đến ở các thành phố khác.

Thành phố này viết trên trang web của mình, “Trong vòng năm tháng qua, mỗi đêm Denver đều đón từ 400 đến 2,000 khách nhập cư.”

Thành phố này hiện đang duy trì nằm nơi tạm trú – sử dụng gần hết sức chứa – với hơn 1,000 người nhập cư bất hợp pháp.

Đồng thời, các đường phố và vỉa hè trong nội thành Denver tiếp tục chật kín những căn lều của những người vô gia cư, mà nhiều người trong số họ từ chối nhận các dịch vụ xã hội.

“Mức tiêu lớn nhất của chúng tôi là cố gắng điều động các cộng đồng có khả năng quyền tặng và điều động các tình nguyện viên,” ông Sederwall nói về dòng người xin tị nạn mới đây. “Nếu chúng ta có thể điều động được như thế, thì sắp tới thành phố này sẽ bớt căng thẳng trong việc kiểm tiến để chuyển vào các chương trình.”

“Chúng tôi cố gắng nói ‘có’ để cung ứng nhu cầu. Giờ đây, chúng tôi sẽ lấp đầy dựa trên [liệu] có phải các cá nhân sẽ đứng ra quyên góp hay không. Chúng tôi sẽ xem thành phố có những tài nguyên nào. Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để chăm sóc mọi người.”

Ông Sederwall cho biết ông muốn những gì ông xem là sứ mệnh nhân đạo của tổ chức này không liên quan

đến chính trị.

Tuy nhiên, không thể làm ngơ trước tình trạng căng thẳng về năng lực của thành phố trong việc đóng góp thời gian và nguồn lực cho công dân lần cộng đồng người nhập cư – vốn chưa được giải quyết xong thủ tục xin tị nạn đang ngày càng gia tăng.

“Tình huống phức tạp là: Thành phố của chúng tôi đã sử dụng – ngân sách và nguồn lực một cách khôn ngoan – theo nhu cầu. [Và] chúng tôi vẫn chưa hồi phục sau những ngày đại dịch COVID,” ông Sederwall nói. “Các khu trại dành cho người vô gia cư của chúng tôi lớn hơn bao giờ hết. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần và nghiện ngập mà chúng tôi gặp phải nghiêm trọng hơn bao giờ hết – và chúng tôi vẫn đang cố gắng giải quyết điều đó.”

Bây giờ, nơi đến dòng người nhập cư bất hợp pháp, thì “quý vị đang chạy đua với tiến trình này.”

Hôm 08/05, Thị trưởng Denver Michael Hancock và Thống đốc Colorado Jared Polis đã viết một lá thư gửi Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ (DHS) khẩn cấp yêu cầu thêm trợ giúp của liên bang.

Bức thư này nêu rõ: “Chúng tôi kêu gọi [DHS] và các cơ quan đối tác liên bang có liên quan trợ giúp trực tiếp cho các khu vực pháp lý không thuộc biên giới liên bang khó khăn trong việc cung ứng nhu cầu nhân sinh rất lớn do lượng người di cư tiếp tục đến.”

“Chúng tôi thấy rõ sự phức tạp của thách thức này, đặc biệt là khi đối mặt với việc không khoan nhượng từ phía lãnh đạo Quốc hội của Đảng Cộng Hòa nhằm ngăn chặn những thay đổi cấp bách cần thiết để sửa chữa hệ thống nhập cư yếu kém.”

‘Không được trang bị’ cho dòng người nhập cư bất hợp pháp

Hải tháng 12/2022, chính phủ liên của Mỹ đã chi 75 triệu USD và 350 triệu USD hôm 05/05 cho Chương trình Nơi trú ẩn và Thực phẩm Khẩn cấp của Cơ quan Quản lý Tình trạng Khẩn cấp Liên bang nhằm “trợ giúp các cộng đồng tiếp nhận những người không phải là công dân được thả ra khi họ chờ đợi kết quả của các thủ tục nhập cư.”

Tuy nhiên, chương trình này “không được trang bị để theo kịp nhu cầu nhân sinh thiết thực khi lượng người tiếp tục đến,” ông Hancock và ông Polis nói với DHS.

Hôm 11/05, Denver đã kích hoạt lại Trung tâm Hoạt động Khẩn cấp và Trung tâm Thông tin Chung để điều phối hoạt động ứng phó nhân đạo của thành phố này.

Trên trang web của thành phố, họ thông báo rằng: “Trong vài ngày qua, Denver đã chứng kiến một đợt gia tăng đáng kể số lượng người di cư đến từ biên giới phía nam của Hoa Kỳ.”

“Đầu tuần này, gần 400 người di cư đã đến trong một ngày, vượt xa con số 20-30 người mỗi ngày trong phần lớn tháng Ba và tháng Tư. Khi Đế mục 42 hết hiệu lực từ hôm nay [11/05], dự kiến số lượng người di cư đến sẽ tiếp tục tăng.”

Tại Trung tâm Tiếp nhận ở trung



▲ Những người xin tị nạn mới đến tại Trung tâm Đón tiếp của Denver chờ hướng dẫn trước khi lên xe buýt được thuê để đến các tiểu bang và thành phố khác của Hoa Kỳ.

tâm thành phố Denver, hàng chục người mới đến từ Venezuela, Colombia, và các quốc gia khác đang ngồi đợi xe buýt chờ đến Chicago, New York, và các thành phố khác của Hoa Kỳ.

Phó Giám đốc Truyền thông Denver Jill Lis nói với các phóng viên: “Số lượng này đã giảm đi khá nhiều so với đầu tuần trước khi họ đã có một đêm [với] 400 người. Đêm qua, số lượng này là dưới 100 người.”

“Chúng tôi không mong đợi hoặc dự trù cho một đợt tăng mạnh trở lại – [nhưng] chúng tôi không thể nói trước được tương lai sẽ như thế nào. Chúng tôi đang cố gắng hết sức để thu thập thông tin từ các nguồn khác nhau nhằm dự đoán và dự trù cho bất kỳ sự gia tăng đột biến nào. Chúng tôi chỉ quản lý công việc hàng ngày, cố gắng cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất cho những người đang đến.”

Hôm 21/05, có 57 người mới đến, cùng với 1,086 người nhập cư bất hợp pháp ở trong các cơ sở không do thành phố điều hành và 149 người trong các cơ sở của thành phố.

Thành phố này viết: “Tính đến thứ Sáu, ngày 19/05, Denver đã tiếp nhận và trợ giúp những người di cư từ biên giới phía nam với chi phí hơn 16,7 triệu USD.”

“Thành phố đã trang trải những chi phí bằng cách sử dụng ngân sách hiện có, vốn không ổn định trong thời gian dài mà không ảnh hưởng đến các dịch vụ của thành phố. Khoản tài trợ duy nhất mà thành phố nhận được cho đến nay để trợ giúp các hoạt động cung cấp nơi trú ẩn cho người di cư là khoản bồi thường trị giá 2.5 triệu USD từ tiểu bang Colorado. Chính phủ liên bang đã cung cấp 909,000 USD cho Denver và 250,000 USD [cho] Colorado.”

Nhiều người mới đến là thanh niên độc thân; những người khác là các gia đình muốn định cư ở Denver hoặc kết nối với bạn bè và người thân ở các tiểu bang hoặc thành phố lớn khác.

Mỗi người đều nhận được một mã số xin tị nạn sau khi tự trình diện trước Lực lượng Tuần tra Biên giới Hoa Kỳ ở biên giới phía nam. Sau tiến trình giải quyết, nhiều người đã được đưa về phía bắc đến Denver vì thành phố này ở vị trí gần và cũng là thành phố trú ẩn.

Anh Alexander, ở độ tuổi 30, nói với The Epoch Times rằng anh đã đi bộ 3,400 dặm (khoảng 5,471 km) từ Venezuela để đến cảng nhập cảnh Hoa Kỳ ở El Paso, Texas.

Cơ quan Thực thi Di trú và Hải quan Hoa Kỳ (ICE) đã chặn anh hai lần tại biên giới và đưa anh trở lại Mexico.

Anh Alexander cho biết hành trình đơn độc của anh bắt đầu hồi tháng 10/2022, đi qua “mọi quốc gia” ở Trung Mỹ – nơi anh có thể nộp đơn xin tị nạn thay vì mạo hiểm tình mạng

10,000
Kể từ tháng 12/2022, thành phố này đã chi hơn 16 triệu USD để phục vụ hơn 10,000 người nhập cư bất hợp pháp đang cần thực phẩm, quần áo, nhà ở, và xe cộ đi lại để đến ở các thành phố khác.

để đến Hoa Kỳ.

Anh “vừa mới đi bộ” đến thành phố Juarez, Mexico, hồi tháng Một. Ngay sau đó, anh bị các thành viên của một băng đảng bạo lực Mexico bắt cóc.

“Anh đã trải qua rất nhiều chuyện. Anh kể, ‘Vàng, anh ấy đã chạm trán với các băng nhóm – các băng đảng,’” ông Heidi Rodriguez, một nhân viên thông tin công cộng của Cơ quan Đối tác Cộng đồng và Nhân quyền Denver, thông dịch viên tiếng Tây Ban Nha của anh Alexander, cho biết.

“Một lần anh đã bị bắt cóc. Anh đã trốn thoát qua mái nhà và bị thương, bị đánh cắp điện thoại và thẻ ID. Anh đã hai lần tìm cách vào Hoa Kỳ. Cả hai lần anh ấy đều bị trả về Mexico,” ông Rodriguez nói với The Epoch Times.

“Một lần, anh đã làm điều đó trong khi tự ra trình diện. Anh đã đi kèm khoảng ba tháng để cố gắng vào [El Paso].”

Chuyến đi nguy hiểm về phía Bắc

Mặc một chiếc áo thun mùa hè màu xanh lam, quần đùi, và giày thể thao, anh Alexander ngồi trên chiếc ghế dài và gờ ngón tay cái lên trước khi các tình nguyện viên đưa anh đi đón xe buýt để tới điểm đến không được tiết lộ ở Hoa Kỳ.

“Mọi người đến trong tình trạng hơi khác nhau,” bà Lis, phó phòng truyền thông của thành phố cho biết. “Một số mang theo túi xách hoặc quần áo và những thứ tương tự. Một số đến chỉ với quần áo trên người theo định nghĩa bề mặt.”

Trước khi Đế mục 42 hết hiệu lực, bà Lis cho biết số lượng người đến hàng ngày là từ 100 đến 150. Mặc dù con số này tiếp tục giảm nhưng nhu cầu về các dịch vụ xã hội vẫn tiếp tục tăng.

“Chúng tôi chỉ muốn bảo đảm mọi người có những thứ thiết yếu – nước, thực phẩm, quần áo, sản phẩm vệ sinh,” bà Lis nói với The Epoch Times.

Được biết, thành phố đã mua hơn 5,000 vé xe buýt để vận chuyển những người xin tị nạn từ Denver tới điểm đến mà họ đã chọn. Nhiều người sẽ đến thành phố Chicago hoặc New York, nơi các quan chức thành phố cho biết họ đã bị choáng ngợp do dòng người nhập cư.

Theo các hãng thông tấn, New York vậy, Thị trưởng thành phố Michael Eric Adams cho biết không có kế hoạch khôi phục tư cách trú ẩn của thành phố cho “những người di cư không có giấy tờ” bất chấp cuộc khủng hoảng này và yêu cầu chính phủ tài trợ thêm.

ALL PHOTOS BY ALLAN STEIN/THE EPOCH TIMES

mặc không nơi tá túc, đặc biệt là trước những thay đổi đột ngột về thời tiết thường xảy ra ở Denver vào mùa xuân.”

Thị trưởng Hancock nhắc lại rằng thành phố này có vị thế như một thiên đường “chào đón” những người xin tị nạn trước những thách thức về vật chất.

“Denver là một thành phố thân thiện, và tôi biết ơn tất cả các cộng sự và nhân viên thành phố của chúng tôi, những người đã làm việc không mệt mỏi để phục vụ hơn 10,000 người đã đến với chúng tôi tìm chốn nương tựa,” thị trưởng Hancock nói trong một bức thư ngỏ.

“Tuy nhiên, nguồn tài lực của Denver không phải là vô hạn, và chúng tôi tiếp tục kêu gọi chính phủ liên bang gửi viện trợ đến các thành phố trên khắp cả nước đang chịu gánh nặng tài chính của cuộc khủng hoảng nhân đạo này một cách bất công.”

Mười tiểu bang, trong đó có Colorado, đã thông qua luật để cung cấp nơi trú ẩn cho những người nhập cư trái phép, ngăn chặn các cố gắng của chính phủ liên bang nhằm trục xuất họ.

Theo Đế mục 42, những người nhập cư trái phép dừng lại ở biên giới phía nam Hoa Kỳ đã được đưa trở lại Mexico để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và các bệnh truyền nhiễm khác về phía bắc.

Trong số các thành phố trú ẩn rộng nhất ở Hoa Kỳ có New York, Los Angeles, Chicago, San Francisco, Philadelphia, San Diego, San Jose, Columbus, Seattle, và Denver.

Khủng hoảng tại biên giới ở Arizona

Với cuộc khủng hoảng biên giới phía nam đang diễn ra ở Arizona, Quận Maricopa cũng đang phải đối mặt với cuộc khủng hoảng vô gia cư ngày càng trầm trọng.

Tuần trước, các quan chức của quận đã công bố chương trình trị giá 10 triệu USD để cung cấp nhà trọ 60 phòng cho những người vô gia cư ở Tempe, được chính phủ quận và liên bang tài trợ.

Dự án này sẽ cung cấp nhà ở cho 120 người vô gia cư khi hoàn thành.

Giám đốc Truyền thông Quận Maricopa Amy Bolton nói với The Epoch Times rằng có thể nhà trọ này sẽ không được dùng cho những người nhập cư trái phép.

“Vào thời điểm mà cơ sở này sẵn sàng được dùng để làm nhà ở, cũng như các nguồn lực sẵn có khác trong cộng đồng được thiết kế đặc biệt để trợ giúp những người nhập cư vào Hoa Kỳ, thì không chắc nhà trọ ở Tempe này sẽ sử dụng cho bất kỳ người nhập cư nào lưu trú,” bà Bolton nói.

‘Sớm hơn dự kiến’

Bà Lis cho biết kể từ ngày 09/12/2022 thành phố Denver đã kiểm đếm trực tuyến hàng ngày số lượng người đến. Trong khi khoảng một phần tư quyết định ở lại Denver, hầu hết họ sẽ di chuyển đến các thành phố hoặc tiểu



▲ Những người xin tị nạn mới đến hôm 17/05/2023 đang chờ hướng dẫn khi họ tới điểm đến tiếp theo bằng xe buýt.

bang khác.

Bà Lis nói: “Chúng tôi không ngạc nhiên khi có sự gia tăng trở lại của những người vượt biên. Việc này bắt đầu xảy ra sớm hơn một chút so với dự kiến. Từ khi trung tâm điều hành khẩn cấp ngừng hoạt động hồi đầu tháng Ba, Bộ Dịch vụ Nhân sinh của chúng tôi đang giải quyết sự gia tăng đáng kể.”

Tại Trung tâm Tiếp nhận Denver, những người xin tị nạn mới đến sẽ trải qua thủ tục để xác định nhu cầu về nơi trú ẩn, thực phẩm, quần áo và điểm đến cuối cùng của họ.

“Hầu như tình hình hiện nay đã bớt căng thẳng hơn nhiều và chậm hơn,” bà Lis nói, đồng thời cho biết thêm rằng trung tâm đã mở hai phòng chờ vào lúc cao điểm của đợt tăng đột ngột này.

Những người đến hàng ngày phải thực hiện kiểm tra các bệnh truyền nhiễm hoặc các vấn đề sức khỏe khác. Tuy nhiên, theo một y tá tình nguyện của trung tâm, vẫn chưa có bất kỳ báo cáo nào về vấn đề nghiêm trọng.

“Chúng tôi vẫn chưa thấy điều đó,” cô nói với The Epoch Times. “Họ có thể đến và nói chuyện với chúng tôi và cố gắng tìm ra các bước tiếp theo.”

Trong thư điện tử gửi tới The Epoch Times, bà Cathy Alderman, giám đốc truyền thông của Liên minh Người vô gia cư Colorado, cho biết liên minh này đang chứng kiến “sự gia tăng số lượt đăng ký khám” tại trung tâm y tế của họ.

Bà đã không cho biết thêm chi tiết, hoặc phúc đáp một số cuộc gọi yêu cầu bình luận thêm.

Một số nơi trú ẩn không do thành phố điều hành đã không phúc đáp yêu cầu bình luận hoặc tham quan các cơ sở của họ từ The Epoch Times. Những nơi trú ẩn do thành phố điều hành đã được chỉ định là cấm giới truyền thông.

Bà nhà lập pháp Đảng Cộng Hòa Colorado, trong đó có Dân biểu Hoa Kỳ Lauren Boebert, đã không phúc đáp thư điện tử yêu cầu bình luận.

Ông Sederwall cho biết tổ chức của ông đã làm những gì có thể và muốn làm nhiều hơn nữa.

Tuy nhiên, với nguồn lực hữu hạn của thành phố, điều thách thức là tìm ra sự cân bằng khi thì giữa thời gian, tiền bạc, và nguồn tiếp tế khi thiếu các giải pháp dài hạn.

“Tôi ước gì tôi có một câu trả lời tốt hơn. Chúng tôi đã gặp một số nhân viên của mình sáng nay trong vài giờ và xác định những việc cần làm vào buổi tối.”

“Tôi có một cuộc gọi qua Zoom với thành phố vào thứ Sáu. Trong vài ngày tới... sẽ bắt đầu kế hoạch để thành phố có thể đưa ra giải pháp,” ông Sederwall nói.

Nhôm biên dịch tin tức Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt



◀ Về phía trên Đường 21 ở Denver, Colorado, là một khu lều dành cho người vô gia cư, hôm 17/05/2023.

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899

TUONG SHOES REPAIR
TIỆM SỬA CHỮA GIẤY, DÉP

Chúng tôi sửa chữa, đánh bóng, làm sạch tất cả các loại giày, dép, giày 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

PHÂN TÍCH

Trí tuệ nhân tạo có thể tác động đến cuộc bầu cử năm 2024 như thế nào

Petr Svab

Các thể hệ trí tuệ nhân tạo (AI) mới, chẳng hạn như AI đằng sau chatbot ChatGPT, sẽ được sử dụng rất nhiều trong các chiến dịch bầu cử chính trị.

“ChatGPT sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian cho mọi người, đặc biệt là trong các việc lập đi lập lại. Nhưng ít nhất với thể hệ hiện tại, tôi không nghĩ đó là một viên đạn thần kỳ,” ông Colin Delany – một nhà cố vấn chiến dịch kỹ thuật số điều hành trang web Epolitics.com – tóm lược ngắn gọn.

ChatGPT đã tạo được tiếng vang khi trở thành AI có thể truy cập rộng rãi đầu tiên đem đến cho người dùng cảm giác trò chuyện trôi chảy, tự nhiên. ChatGPT được ca ngợi vì khả năng tạo ra văn xuôi và ngôn ngữ máy điện toán mạnh mẽ. Nhiều công cụ AI khác gần đây đã được ra mắt trên thị trường, cung cấp khả năng tạo giọng nói, hình ảnh, và video.

Tốc độ phát triển chóng mặt của ngành này đã làm dấy lên sự lo ngại về việc cách công nghệ AI có thể ảnh hưởng đến quy trình dân chủ, đặc biệt là các cuộc bầu cử.

Một số lo ngại là thích đáng, nhưng các chuyên gia cho biết tác động dường như chưa có tiến bộ vượt bậc.

Deepfake và bot

Ví dụ thường được trích dẫn nhất về cách mà AI có thể ảnh hưởng đến các cuộc bầu cử là việc tạo ra các nội dung “deepfake” [tù ghép của “deep learning” và “fake” – công nghệ cho phép người dùng chỉnh sửa khuôn mặt, khẩu hình của nhân vật trong video hoặc ảnh bằng AI]. Giờ đây, AI có thể điều chỉnh hình ảnh, giọng nói, và video theo cách trông khá thuyết phục. Ban



▲ Cử tri bỏ phiếu ở Norwalk, California vào ngày 05/11/2018.

đầu, nhiều người đã bị lừa bởi những hình ảnh giả mạo của Giáo hoàng Francis mặc một chiếc áo khoác bông. “Tất cả chúng ta đều đã từng xem các video deepfake. Tất cả chúng ta đều đã từng xem các hình ảnh deepfake,” ông Henri Makembe, chiến lược gia chiến dịch tranh cử của Đảng Dân Chủ lưu ý.

Điều quan trọng nhất đối với các chiến dịch tranh cử sẽ là phát triển



◀ Một người phụ nữ xem một video đã được chỉnh sửa để thay đổi những gì ông Donald Trump và ông Barack Obama nói, tại Hoa Thịnh Đốn, ngày 24/01/2019.

“một phần ứng nhanh” để nhanh chóng bác trần các nội dung giả mạo. Tuy nhiên, việc khiến nội dung bốc trần đạt được mức độ lan truyền như thông tin giả mạo có thể khó.

Một vấn đề tương tự là các loại điện thư hoặc tin nhắn quảng cáo. Mạng xã hội có thể tràn ngập các bot dường như có hình ảnh hồ sơ thực và đăng nhận xét có vẻ tự nhiên.

“Sẽ có nhiều vấn đề,” ông Makembe thừa nhận. Tuy nhiên, ông không quá lo lắng.

Ông Makembe nói: “Giống như việc sắp có văn bản do AI tạo ra, sẽ có các bot AI để phát hiện văn bản do AI tạo ra trông như thế nào.”

Các giáo viên và giáo sư đã buộc phải sử dụng những công cụ như vậy để phát hiện các bài luận do AI tạo ra mà sinh viên của họ nộp lên như bài

làm của chính mình.

Ông Makembe nói: “Tôi nghĩ những gì chúng ta sẽ thấy là khi ngành này phát triển và AI ngày càng được tích hợp sâu hơn trong những việc chúng ta làm, thì sẽ có các công cụ và công cụ chuyên dụng để đối phó – tôi dùng từ này vì chưa tìm ra từ nào tốt hơn để chỉ các công cụ như thế.”

Cũng giống như với bất kỳ công nghệ nào, “sẽ có một số thứ tốt và một số thứ xấu,” ông Makembe nói.

Ông Makembe đề nghị rằng, những mối nguy hiểm do công nghệ này gây ra cần được thảo luận một cách cởi mở.

Ông Makembe nói: “Có lẽ nên có một sự phối hợp nào đó để giáo dục những người trong ngành này về vấn đề đó và bảo đảm rằng họ đang làm điều đúng đắn.”

“Nên có [...] một số nguyên tắc

đạo đức xung quanh công nghệ này – những gì chúng ta không nên làm với nó. Và cần có một chút minh bạch xung quanh nó.”

Có thể sẽ cần đến một số biện pháp hoặc quy định pháp lý để làm được như vậy.

Ông Makembe nói, “Chúng ta nên có luật pháp; chúng ta nên có các quy tắc đạo đức; chúng ta nên có tất cả những thứ đó để bảo đảm rằng mọi người đang được bảo vệ và không bị lừa dối, nhưng tôi cũng không nghĩ rằng chúng ta nên sợ hãi.”

Thao túng cử tri

Một mối lo ngại khác về AI là công nghệ này có khả năng thao túng cử tri. Sau khi tiếp nhận một lượng lớn dữ liệu cá nhân từ mạng xã hội, về mặt lý thuyết, AI có thể xác định chính xác các điểm gây tác động tâm lý đối với một cử tri và sử dụng những điểm này để tạo ra các quảng cáo chính trị vô cùng cá nhân hóa nhằm thao túng người đó.

Tuy nhiên, các chuyên gia vẫn hoài nghi về khả năng này.

Ông Makembe nói: “Tôi không biết rằng việc tác động đến cử tri liên quan nhiều đến AI cũng như liên quan đến dữ liệu mà quý vị có về một cử tri cụ thể.”

Việc phân tích dữ liệu cá nhân bằng AI đã được đưa vào ứng dụng trong nhiều năm, để hiển thị đúng quảng cáo cho đúng người – cái gọi là nhắm mục tiêu vi mô. Những hiệu quả còn cách tiêu chuẩn cần đạt rất xa.

Ông Delany, người điều hành các chiến dịch kỹ thuật số cho nhiều ứng cử viên Đảng Dân Chủ vào năm 2020, cho biết: “Đó chính xác là những gì họ từng nói về [việc sử dụng] dữ liệu [cá nhân để] quảng cáo chính trị nhằm mục tiêu một cách vi mô. Và hồi đó công nghệ này rất nổi tiếng. Và giờ thì nổi tiếng trở lại.”

“Hầu hết mọi người đều bỏ qua các quảng cáo. Cho dù AI đang nhắm mục tiêu tốt đến mức nào, thì người ta vẫn phát triển các biện pháp ứng phó. Họ không xem [quảng cáo].”

Ông Makembe lập luận rằng nhắm mục tiêu vi mô là xứng đáng với chi phí bỏ ra, nhưng AI chủ yếu có tác dụng bổ trợ.

“Đó không phải là ma thuật. Quý vị đang nhận được 5%, 10% tốt hơn khi chi tiền quảng cáo của quý vị. Quý vị không thể đột nhiên thay đổi một cách kỳ diệu suy nghĩ của nhiều người mà trước đây quý vị không thể thay đổi được.”

Siêu cá nhân hóa

AI có thể thay đổi đáng kể cuộc chơi bằng cách tạo ra các chiến dịch thuyết phục được thiết kế dành riêng cho mỗi từng cử tri trên phạm vi rộng.

Nhưng có những rào cản lớn đối với việc làm được như vậy.

Một vấn đề lớn là sẽ cần rất nhiều nhân lực để quản lý hàng ngàn hoặc thậm chí là hàng triệu chiến dịch được thiết kế riêng kiểu này. Những người điều hành chiến dịch khó có thể mạo hiểm để thực sự giao phó mọi công việc cho AI.

“Dựa trên sự hiểu biết của tôi về công nghệ hiện tại, tôi không nghĩ làm như thế là thực tế,” ông Makembe nói.

Ông cho biết, vấn đề hiển nhiên là nếu AI thực hiện một chiến dịch tranh cử, “thì đó không còn là chiến dịch của quý vị nữa.”

Theo quan điểm của ông, các bot AI



▲ Người đi làm bằng tàu điện ngầm xem điện thoại di động trong lúc chờ tàu ở New York, ngày 10/06/2021.

hiện tại không có khả năng tìm ra bối cảnh của vấn đề chính trị.

“AI không hiểu những người chơi khác nhau trong cộng đồng. Chúng không hiểu được rằng ở gà trên mặt đường lại hóa ra quan trọng hơn, và đó sẽ là vấn đề về hiệu quả của chiến dịch hơn là về tính công bằng trong sinh sản nếu quý vị đang tranh cử vào một hội đồng trường học,” ông nói.

Ông Delany lưu ý rằng AI có thể khiến công chúng xa lánh.

“Vấn đề là ChatGPT thường bịa chuyện. Quý vị phải kiểm tra mọi thứ nó đưa ra,” ông nói, đề cập đến các trường hợp khi chatbot này đưa ra các tuyên bố rõ ràng là sai. OpenAI, nhà phát triển ChatGPT, đang cố gắng khắc phục những vụ đó, và một số người dùng đã báo cáo những cái thiện đáng kể.

Tuy nhiên, ngay cả những lỗi nhỏ cũng có thể gây hại, theo ông Delany, người đã chỉ ra những hành động cá nhân hóa vùng về đang được sử dụng.

“Tôi nhận được thư điện tử từ các nhóm gọi sai hoàn toàn tên tôi, và kiểu cá nhân hóa đó không giúp được gì,” ông nói.

Để chắc hơn, cả hai chuyên gia đều đã thêm lời rằng họ chỉ đang nói về công nghệ này theo tình trạng hiện tại.

“Đây là thể hệ hiện tại, phải không?” ông Delany nói. “Năm năm kể từ bây giờ. Tất cả mọi thứ đều không chắc chắn. Ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra?”

Ông Makembe đã ước tính thời hạn thậm chí còn ngắn hơn.

“Điều gì đúng hôm nay sẽ không nhất định phải đúng vào cuối năm tới,” ông nói. “Tôi nghĩ bản thân chúng ta phải theo dõi những gì đang diễn ra ở đó.”

AI có thể hữu dụng trong đấu việc nào

Các chuyên gia cho biết, có nhiều nhiệm vụ trong một chiến dịch chính trị mà các công cụ AI mới có thể hữu ích.

AI có thể được sử dụng để tìm ra



Bức ảnh này được chụp vào ngày 23/01/2023 tại Toulouse, tây nam nước Pháp, hiển thị các màn hình hiển thị logo của OpenAI và ChatGPT.

GREENBUILD Technologies

MÁY LẠNH – MÁY SỬI – HỆ THỐNG ĐIỆN

Biz license # 02900058
Hành nghề 25 năm, Chuyên nghiệp, Tận tâm

Chuyên thiết kế, ráp mới và sửa chữa cho cơ sở thương mại, nhà xưởng, tư gia:

- Hệ thống máy lạnh, máy sưởi (central AC, central heat)
- Hệ thống điện, nước và thông gió...
- Năng công suất đồng hồ điện, thay mới main panel...

ƯU ĐÃI

- Mua lại máy lạnh, máy sưởi cũ, up to \$500, khi khách hàng đổi máy mới*
- Đổi cũ lấy mới*

NHANH TAY NHẬN NGAY ƯU ĐÃI
(Số lượng có hạn)

FREE ESTIMATE

- Máy cũ sử dụng lâu ngày, không an toàn cho sức khỏe
- Hao tốn năng lượng (tiền điện, gas...)
- Đề xảy ra nguy cơ cháy nổ khi xì heater
- Rất tốn kém vì phải sửa chữa nhiều lần

Gọi cho **John Le: 714.234.4605**

*Xin gọi ngay để biết thêm chi tiết

Ông Bill Gates cho biết các tác nhân AI cá nhân có thể thay đổi hành vi của người tiêu dùng, ảnh hưởng đến các đại công ty bán lẻ

Người đồng sáng lập Microsoft Bill Gates cho biết, các tác nhân trí tuệ nhân tạo (AI) có thể mang đến một cuộc cách mạng trong cách thức khách hàng mua sắm và tìm kiếm trực tuyến, có khả năng khiến các đại công ty bán lẻ như Amazon trở nên vô dụng.

Cuộc đua trong lĩnh vực AI hiện tại là phát triển một tác nhân AI cá nhân có thể thực hiện các nhiệm vụ cho các cá nhân dựa trên nhu cầu và thói quen cụ thể của họ.

Ông Gates nói: “Quý vị sẽ không bao giờ truy cập lại một trang tìm kiếm, quý vị sẽ không bao giờ truy cập một trang news quá, quý vị sẽ không bao giờ truy cập Amazon nữa.”



Phòng vệ sinh ở Florida phải đặt trên giới tính sinh học

Thông đốc Florida Ron DeSantis đã ký luật quy định việc sử dụng phòng vệ sinh công cộng và phòng thay quần áo trong tiểu bang này phải dựa trên phái tính sinh học.

CS/HB 1521, có tiêu đề ngắn gọn là Quy định cho Cơ sở Dưa trên Giới tính, đã được Hạ viện Florida chấp thuận với 80 phiếu thuận và 36 phiếu chống, và Thượng viện Florida thông qua với 26 phiếu thuận và 12 phiếu chống, tạo ra.

Dự luật này này nghiêm cấm bất kỳ ai “có ý vào nhà vệ sinh hoặc cơ sở thay quần áo được chỉ định cho người khác giới và từ chối rời đi khi được yêu cầu.” Dự luật này áp dụng cho tất cả các nhà vệ sinh và cơ sở thay đồ trong các cơ sở giáo dục K-12, cơ sở giam giữ, phòng thay đồ, và tất cả các tòa nhà công cộng.

Theo luật mới này, bất kỳ ai có ý vào “nhà vệ sinh hoặc cơ sở thay đồ dành riêng cho người khác giới” trong các cơ sở giáo dục K-12, cơ sở giam giữ, phòng thay đồ, hoặc bất kỳ tòa nhà công cộng nào – và từ chối rời đi khi được yêu cầu làm như vậy – sẽ phạm tội xâm phạm như được quy định trong chương 810 mục 08 của bộ luật tiểu bang Florida. Luật mới có hiệu lực từ ngày 01/07.

230

CÔNG TY

► Đã đơn phá sản trong năm nay tình hình công ty thủng透, nhiều hơn gấp đôi so với con số của năm trước.

Hoa Kỳ đồng ý tăng thêm các khoản thanh toán bắt buộc cho WHO

Hôm 22/05, các yêu cầu tăng ngân quỹ của Tổ chức Y tế Thế giới đã khiến các quốc gia thành viên phê chuẩn một ngân sách bao gồm các khoản thanh toán bắt buộc tăng lên cho cơ quan Liên Hiệp Quốc này.

Các quốc gia thành viên tại Đại hội đồng Y tế Thế giới đã thông qua ngân sách cao kỷ lục 6.8 tỷ USD cho giai đoạn 2024–2025. Các khoản phí bắt buộc từ 194 thành viên của WHO từng chiếm phần lớn ngân sách của cơ quan này, nhưng phần đó hiện đã giảm xuống còn 16%. Phần tài trợ còn lại của WHO đến từ sự đóng góp từ các nguồn như quỹ từ thiện và doanh nghiệp.

Hoa Kỳ là một trong những nhà tài trợ lớn nhất của WHO, với khoản tài trợ lên đến 700 triệu USD trong năm 2020–2021, xếp sau Đức và Quỹ Bill & Melinda Gates.

Các nhà lập pháp Texas trù tính tạo tiền kỹ thuật số dựa trên vàng

Một số nhà lập pháp và chuyên gia nói rằng có những lý do để không tin tưởng vào đồng dollar kỹ thuật số liên bang

Darlene McCormick Sanchez

Texas có thể trở thành tiểu bang đầu tiên trong cả nước phát hành tiền kỹ thuật số của riêng mình dựa trên vàng và bạc.

Hôm 22/05, Thượng viện Texas đã bỏ phiếu thông qua Dự luật Thượng viện 2334. Một dự luật tương tự tại Hạ viện Texas, Dự luật Hạ viện 4903, đã không được thông qua.

Nếu đề xướng tiền kỹ thuật số này của Texas trở thành luật, mọi người có thể chi tiêu tiền bằng một thẻ debit ở bất kỳ đâu trên thế giới, chứ không chỉ riêng ở Texas.

Dự luật này sẽ tạo ra giải pháp thay thế cho loại đồng dollar kỹ thuật số liên bang, ý tưởng hiện đang được chính phủ liên bang xem xét theo chỉ thị của Tổng thống Joe Biden.

Một số người theo phái truyền thống cho biết họ lo ngại đồng dollar kỹ thuật số liên bang có thể bị chính phủ Hoa Kỳ thao túng và sử dụng để theo dõi các chủ trương mục, có khả năng kiểm soát việc họ có thể tiêu tiền của mình như thế nào và khi nào.

Theo dự luật, cơ quan kiểm soát Texas sẽ tạo ra tiền kỹ thuật số dựa trên vàng hoặc bạc và sẽ được trao quyền đúc tiền bằng vàng hoặc bạc nguyên chất dựa trên trọng lượng.

Theo dự luật, các đồng tiền đúc và tiền kỹ thuật số sẽ được xem là tiền pháp định để trả nợ và sẽ “dễ dàng chuyển nhượng... cho người khác.”

Theo kế hoạch, thẻ trường mục (debit) tiền kỹ thuật số có thể được sử dụng ở bất kỳ nơi nào chấp nhận thẻ debit.

Không có điều khoản nào loại bỏ việc sử dụng đồng dollar liên bang ở Texas. Việc sử dụng tiền kỹ thuật số này của tiểu bang sẽ là tùy ý và bên cạnh việc sử dụng tiền pháp định của Hoa Kỳ.

Theo dự luật, những người sống ngoài tiểu bang Texas có thể tạo các trường mục và sử dụng hệ thống này ở bất cứ nơi nào trên thế giới họ sinh sống miễn là hợp pháp.

Tiền kỹ thuật số này sẽ hoạt động như thế nào

Theo luật hiện đã được Texas thông qua, cơ quan kiểm soát Texas sẽ được yêu cầu tạo một quy định sử dụng loại tiền kỹ thuật số mới dựa trên vàng hoặc bạc trong các giao dịch mua bán hàng hóa và dịch vụ hàng ngày.

Kiểm soát viên của tiểu bang, hoặc một người được ủy thác, được tuyển dụng để giám sát chương trình này, sẽ mua và lưu giữ đủ vàng hoặc bạc tương ứng với lượng tiền kỹ thuật số cho mọi chủ trương mục.

Giá trị của trường mục tiền kỹ thuật số này sẽ dao động, tùy thuộc vào giá trị hiện tại của vàng, hiện dao động quanh mức 2,000 USD/ounce (khoảng 2,645 USD/lượng).

Vì vậy, nếu một người dùng trường mục bằng cách mua một ounce vàng vào ngày khi vàng được định giá 2.000 USD/ounce, thì giá trị trường mục đó



▲ Một công nhân đánh bóng các thanh vàng tại Nhà máy tinh luyện ABC ở Sydney, Australia, ngày 05/08/2020.

sẽ bắt đầu ở mức 2,000 USD. Khi giao dịch mua được thực hiện, số lượng vàng thuộc sở hữu của chủ trương mục sẽ thay đổi, dựa trên giá trị hiện tại của vàng.

Nếu giao dịch mua 1,000 USD được thực hiện khi vàng được định giá 2,000 USD/ounce, thì lượng vàng được lưu giữ dưới tên của người dùng đó sẽ giảm xuống còn nửa ounce. Giá trị trường mục cũng sẽ tăng và giảm theo giá trị thay đổi của vàng.

Người dùng có thể đổi tiền kỹ thuật số của họ từ tiểu bang này để lấy tiền mặt, vàng thỏi, hoặc đồng đúc vàng hoặc bạc, dựa trên tỷ giá thị trường của kim loại vào ngày đổi.

Tất cả vàng và bạc đã mua sẽ được gộp vào một trường mục lưu ký và được lưu giữ tại Kho Lưu ký Vàng thỏi (Texas Bullion Depository,TBD), một cơ quan do chính phủ điều hành đã hiện hữu nơi công chúng có thể lưu trữ các loại kim loại quý trong một kho tiền cơ sở an toàn. Cơ sở này nằm trong khuôn viên rộng 10 mẫu Anh (khoảng 0.04 km2) ở Leander, ngay phía bắc thành phố thủ phủ Austin.

Trong xã hội ngày nay, vàng không phải lúc nào cũng dễ dàng đổi lấy tiền mặt.

Tuy nhiên, theo trang web công ty Lone Star Tangible Assets, nhà điều hành TBD, có mối liên hệ với các ngân hàng kim loại quý thương mại và ngân hàng đầu tư nổi tiếng có khả năng cung cấp thanh khoản cho những người sở hữu vàng.

Theo trang web của TBD, cơ quan này cung cấp thanh khoản trên quy mô của COMEX, Commodity Exchange Inc., một nền tảng lớn để giao dịch kim loại.

Luật này sẽ cho phép tiểu bang tính phí giao dịch, tương tự như phí mà các công ty thẻ tín dụng và ngân hàng tính. Bất kỳ lợi nhuận nào từ các khoản phí đó sẽ được chuyển vào quỹ chung của Texas.

Theo dự luật, các đồng tiền đúc và tiền kỹ thuật số sẽ được xem là tiền pháp định để trả nợ và sẽ “dễ dàng chuyển nhượng... cho người khác.”

Tại sao tiền kỹ thuật số này là hợp pháp

Quốc hội Hoa Kỳ có quyền đúc tiền và điều chỉnh giá trị của tiền. Tuy nhiên, các tiểu bang cũng có thể tạo ra tiền đúc bằng vàng và bạc của riêng họ, như được cho phép bởi Khoản 10, Điều 1 của Hiến Pháp Hoa Kỳ.

Nhà tài trợ của dự luật Texas này, Thượng nghị sĩ Đảng Cộng Hòa Bryan Hughes, nói rằng lạm phát, những vụ sụp đổ của ngân hàng, và bóng ma về một loại Tiền kỹ thuật số của Ngân hàng Trung ương (CBDC) là những vấn đề tài chính khiến người dân Texas lo lắng.

Ông Hughes nói trong phiên điều trần về dự luật này rằng, “Tất nhiên, chúng tôi biết rằng đồng dollar đã mất giá nhiều hơn vào năm ngoái – năm 2022 – so với bất kỳ năm nào kể từ năm 1980.”

Ông Hughes nói, kế hoạch được đề xướng cho tiền kỹ thuật số ở Texas dựa trên vàng và bạc là “một hàng rào

chống lại lạm phát, một tín hiệu cho Fed rằng đồng dollar kỹ thuật số của họ sẽ không kiểm soát chúng ta, và một cách khác để thanh toán ở mức rất cơ bản.”

Ông Kevin Freeman, một chuyên gia đầu tư trong 40 năm, người đã trình bày trong một phiên điều trần hồi tháng Tư về dự luật này, cho rằng nếu trở thành tiểu bang đầu tiên tạo ra một kế hoạch khả thi, thì Texas có thể thống trị thị trường tiền kỹ thuật số.

Ông Freeman, người dẫn chương trình podcast Economic War Room, nói với The Epoch Times rằng kế hoạch của Texas sẽ hoạt động theo một cách tương tự như Glint Pay, một nền tảng thanh toán có trụ sở tại London.

Glint Pay mua vàng và lưu giữ ở Thụy Sĩ cho người dùng. Số vàng thuộc sở hữu của mỗi người dùng được gắn với một thẻ debit.

Khi thẻ debit được sử dụng để mua hàng, Glint sẽ chuyển đổi số tiền, dựa trên giá trị hiện tại của vàng trong trường mục của người dùng, thành tiền địa phương của người bán và trừ tổng số tiền [mua hàng] từ số dư trường mục của người dùng.

Khi giá trị của vàng được người dùng nắm giữ dao động, thì giá trị trường mục của mỗi người dùng cũng vậy.

Ý nghĩa về thuế và quyền riêng tư

Ông Freeman cho biết, nhược điểm của Glint Pay là mọi người phải báo cáo và nộp thuế đối với các khoản lãi vốn đối với các giao dịch vàng vì những giao dịch liên quan đến chương trình này được xem là bán vàng từ nhân.

Ông nói, dự luật này của Texas sẽ cho phép tiểu bang xem tiền kỹ thuật số và tiền đúc là tiền pháp định, loại bỏ nhu cầu nộp thuế lãi vốn.

Các tiểu bang khác đã tạo ra những đồng đúc bạc như tiền pháp định,

nhưng những đồng đúc này không có chức năng như một loại tiền vốn có thể được sử dụng trong các giao dịch.

Ông Freeman nói: “Đây là dự luật đầu tiên trong thời hiện đại giải quyết tất cả các vấn đề và phát sinh.”

Ông cho rằng một số người có thể lo lắng rằng giá trị vàng mà họ nắm giữ bằng trường mục tiền kỹ thuật số sẽ dao động.

Ông Freeman nhận định đúng là giá trị của các kim loại quý tăng và giảm hàng ngày, nhưng điều đó cũng đúng với đồng dollar, vốn cũng đã mất giá do lạm phát.

Trung Quốc đang cố gắng thay thế đồng USD như là đồng tiền dự trữ của thế giới, và chính phủ Hoa Kỳ đang khai thác việc sử dụng CBDC. Ông Freeman cho rằng đó là những lý do để Texas hành động ngay bây giờ.

Việc có thêm tùy chọn tiền kỹ thuật số có trụ sở tại Texas do Đảng Cộng Hòa kiểm soát có thể xoa dịu nỗi sợ hãi của một số người theo phái bảo tồn truyền thống.

Texas là tiểu bang đồng dân thứ hai. Đảng Cộng Hòa nắm giữ mọi chức vụ trên toàn tiểu bang và chiếm đa số trong Hạ viện và Thượng viện của tiểu bang. Đảng Cộng Hòa nắm giữ cả hai ghế Thượng viện Hoa Kỳ của tiểu bang, và Tòa án Tối cao Texas được xem là theo phái bảo tồn truyền thống.

Ông Freeman lưu ý rằng các ngân hàng có giá trị doanh nghiệp “cấp tiến” đã xóa bỏ những người theo phái bảo tồn truyền thống. Và các nền tảng thanh toán như PayPal đã đưa tin vì muốn phạt mọi người – hầu hết là những người bày tỏ quan điểm theo phái bảo tồn truyền thống – vì đã lan truyền “thông tin sai lệch” vào tháng 10/2022.

Chính sách của PayPal sẽ cho phép họ phạt người dùng 2,500 USD vì quảng bá “thông tin sai lệch.” Sau đó, công ty này cho biết chính sách này là một sai sót.

Dự luật này của Texas sẽ tạo ra tiền kỹ thuật số có ngôn ngữ cụ thể trong đó cấm Cơ quan lập pháp Texas chiếm đoạt các khoản tiền do Kho Lưu ký Vàng thỏi Texas nắm giữ.

Đồng dollar kỹ thuật số của ông Biden

Sắc lệnh năm 2022 của ông Biden đã chỉ thị chính phủ liên bang và Cục Dự trữ Liên bang khai thác tiềm năng tiền tệ mới của Hoa Kỳ – đồng dollar kỹ thuật số.

Tổng thống đã kêu gọi Quỹ Khoa học Quốc gia điều tra các phương diện “kỹ thuật-xã hội” của đồng dollar kỹ thuật số để nó trở nên “toàn diện, công bằng, và dễ tiếp cận.”

Một báo cáo của chính phủ lưu ý rằng ngân hàng trung ương có thể “giới hạn số lượng CBDC mà người dùng cuối có thể nắm giữ.”

Điều đó khiến một số người lo lắng rằng chính phủ có thể kiểm soát hoặc hạn chế việc sử dụng đồng dollar kỹ thuật số liên bang.

Ông Freeman nói, nghiên cứu về CBDC của Cơ quan Dự trữ Liên bang cho biết hệ thống này sẽ đem lại lợi ích cho chính phủ vì loại tiền này có thể làm chậm lại hoặc tăng tốc độ [phát triển] nền kinh tế.

Ông cho biết một cách là đồng bằng trường mục ngân hàng của mọi người hoặc đặt ngày hết hạn cho các khoản tiền như phiếu giảm giá của nhà sản xuất.

Đồng dollar kỹ thuật số của ông Biden có thể được lập trình. Ông Freeman cho biết các ngân hàng có thể hạn chế số lượng xăng mà mọi người có thể mua hàng tháng chẳng hạn.

Ông Freeman nói rằng CBDC cũng có thể được sử dụng như một “sự phong tỏa ảo.”

“Họ có thể nói với một người: ‘Quý vị không được phép thoát khỏi mã zip của mình. Quý vị đang cố gắng tiêu tiền bên ngoài bán kính 15 dặm của mình.’”

Một số người từng lo lắng rằng việc có “điểm tin dụng xã hội” phù hợp có thể trở thành yêu cầu để sử dụng tiền kỹ thuật số.

Viện dẫn mối quan tâm đó, hôm 12/05 Thống đốc Ron DeSantis (Cộng Hòa) đã ký một dự luật thành luật cấm tiền kỹ thuật số của ngân hàng trung ương (CBDC) ở Florida.

Văn Du biên dịch

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

EPOCH TIMES

NGÀY 26/05 — 01/06/2023

13



Bức chân dung tự họa của Sir Anthony van Dyck, khoảng năm 1640. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Phòng trưng bày Nghệ thuật Quốc gia, London. PUBLIC DOMAIN

NGHỆ THUẬT

Danh họa Anthony van Dyck

Cách vẽ tranh về tôn giáo ảnh hưởng đến nghệ thuật vẽ tranh chân dung

James Baresel

Đối với những người yêu thích nghệ thuật và lịch sử, tên tuổi của danh họa Anthony van Dyck và Vua Charles Đệ Nhất của hoàng gia Anh là không thể tách rời nhau. Có rất ít nghệ sĩ tạo được ảnh hưởng mang tính lịch sử đến hình ảnh phổ biến của một thời kỳ đặc thù như họa sĩ van Dyck. Hiếm nhiên là mối quan hệ giữa nhà vua và nghệ sĩ chỉ là một phần nhỏ trong câu chuyện của van Dyck, nhưng người ta lại hay bỏ qua sự nghiệp phong phú và ý nghĩa nghệ thuật rộng lớn hơn của ông. Gần 24 năm cách biệt kể từ khi ông van Dyck được nhận vào Hiệp hội Saint Luke ở thành phố Antwerp (Antwerp’s Guild of

Hành trình trở thành một bậc thầy

Saint Luke) vào năm 1618 với tư cách là một “bậc thầy tự do” (nghệ sĩ có quyền hợp pháp vận hành xưởng vẽ riêng) cho đến lúc ông qua đời sớm vào năm 42 tuổi. Phần lớn thập niên cuối cùng của cuộc đời ông sống ở Anh quốc. Trước năm 1632, ông đã thăm đất nước này một mình trong bốn tháng. Trong những năm sau đó, ông đã trở thành một trong những họa sĩ vẽ tranh tôn giáo vĩ đại nhất thời bấy giờ, và là họa sĩ vẽ chân dung hàng đầu vào thời điểm ông làm việc ở Hà Lan và Ý.

Sự tập trung vào các chủ đề tôn giáo của ông van Dyck thuở ban đầu có lẽ là một khía cạnh bị lãng quên nhất trong sự nghiệp của ông. Ngày nay, những tác phẩm thời đầu nổi tiếng nhất của ông là những bức họa dự báo về chuyển môn của ông sau này: vẽ chân dung. Khi ông van Dyck bắt đầu sự nghiệp của mình, họa sĩ nổi tiếng duy nhất chuyên vẽ chân dung là Hans Holbein ‘Con’. Với tư cách là một họa sĩ trẻ, ông van Dyck được kỳ vọng sẽ tuân theo những tiền lệ phổ biến, chú

trọng đến các chủ đề tôn giáo, lịch sử, thần thoại và ngụ ngôn.

Xây dựng năng lực hội họa

Tranh về tôn giáo thời kỳ đầu của van Dyck chặt chẽ noi theo các tác phẩm của danh họa Hendrick van Balen the Elder (người mà ông đã từng theo học việc) và danh họa Peter Paul Rubens (người mà ông đã từng làm trợ lý chính trong khoảng thời gian ngắn). Vì thế, những bức tranh thời kỳ đầu của ông, chẳng hạn như tác phẩm “The Crowning With Thorns” (Vương miện gai), không có nét độc đáo giống như trong những tác phẩm sau này. Việc đối chiếu giữa hai tác phẩm “Portrait of Cornelius van der Geest” (Chân dung của Cornelius van der Geest) khoảng năm 1620 và “Portrait of Inigo Jones” (Chân dung của Inigo Jones) được vẽ sau này cho chúng ta thấy ông tiến bộ nhanh chóng như thế nào về kỹ năng điều luyện, cũng như các yếu tố then chốt tạo nên phong cách độc đáo riêng của ông.

Những bức chân dung kiểu Flemish thời kỳ đầu thường vẽ trên nền tối và chỉ giới hạn nửa thân trên của người mẫu. Mặc dù trong tác phẩm “Chân dung của Inigo Jones” của van Dyck, chúng ta vẫn thấy chỉ có nửa thân trên của người mẫu, nhưng chúng ta đã thấy ông chọn phong cách điểm xuyết phông nền trung tính bằng đường nét hình học để tạo chiều sâu cho không gian nhiều hơn và tạo bối cảnh cho tranh chân dung.

Xem tiếp trang 15

Newton Bui, D.D.S. & Associates

14331 Euclid St, Ste 101, Garden Grove, CA 92843

Dịch Vụ / Our Services:

- Nha Khoa Gia Đình/ Family Dentistry.
- Cấy Răng & Thăm Mỹ/ Implant & Cosmetic
- Làm Răng Giả, Lấy Gân Máu, Giải Phẫu.
- Chữa Trị Nướu Răng.
- Trám Răng.

Doctor of Dental Surgery
Bác Sĩ Nha Khoa

Về Chúng Tôi/ About Us:

- Tốt nghiệp Doctor of Dental Surgery tại University of California, San Francisco.
- Tốt nghiệp Bachelor of Science tại University of California, Irvine.
- Hội viên của Orange, California và American Dental Association.

Giờ làm việc :

Thứ 2,3,5,6 : 10 am - 6 pm
Thứ 7 : 9 am - 1 pm
Thứ 4 : Nghỉ

(714) 554 - 4413



"Hiệp ước của ngài Penn với người Mỹ bản địa", năm 1771–1772, tranh của họa sĩ Benjamin West.

Pennsylvania – tiểu bang được thành lập trên nền tảng công bằng, hữu nghị, và tự do

Trevor Phipps

Ông William Penn đã trở nên nổi tiếng vì đã thành lập tỉnh Pennsylvania theo phong cách Anh quốc [tại Mỹ] vào những năm 1600; nhiều người gọi đây là xã hội có nền văn hóa hội nhập đầu tiên của Mỹ quốc. Ông Penn trở thành một nhân vật nổi bật trong lịch sử Mỹ quốc vì ông đã làm một số điều khác với hầu hết các nhà thuộc địa – trong đó có cả cách đối đãi độc đáo với các bộ lạc người Mỹ bản địa.

Ông cũng được biết đến là một người đầu tranh cho tự do, và hình thức chính phủ đầu tiên mà ông thành lập đã giúp mở đường cho Hiến Pháp Hoa Kỳ. Ông Penn từng nói: “Không thể có tình bằng hữu nếu không có tự do. Tình bằng hữu yếu bầu không khí tự do và sẽ không bị giam hãm trong những hàng rào chật hẹp và thẳng tắp.”

Ông Penn sinh năm 1644 trong một gia đình giàu có ở Anh quốc. Cha của ông là Đô đốc Tới cao, hoặc nhà lãnh đạo, của Hải quân Anh. Ông được cha khuyến khích tiếp bước trên con đường của mình và học ngoại giao. Ông theo học Đại học Oxford cho đến khi ông quyết định từ bỏ Anh giáo và bị trục xuất năm 1662 vì trở thành tín đồ giáo hội Quaker (Hội Tôn giáo của các Tín hữu). Sau đó, ông Penn đã đi khắp nước Anh để truyền giảng tin ngưỡng về giáo hội Quaker của mình, chính vì điều này mà ông phải vào tù nhiều lần. Cuối cùng, ông đã trở thành một nhà lãnh đạo cái cách tôn giáo ở Anh quốc, và ông đã sử dụng các mối quan hệ với gia đình hoàng gia Anh mà ông có được thông qua cha mình để giải thoát nhiều tù nhân tôn giáo trong nước.

Sau một thời gian, ông Penn đã từ bỏ cuộc đấu tranh cho tự do tôn giáo ở Anh quốc và chọn phát triển một thuộc địa đi theo giáo hội Quaker ở Mỹ quốc. Ông xem đây là một bến đỗ an toàn cho những người phải đối mặt với tôn áp tôn giáo. Ông Penn đã viết cho một người bạn đang sống tại các thuộc địa ở Mỹ, “Có thể có cơ hội ở đó, chứ không phải ở đây, cho những trải nghiệm thần thánh như vậy.”

Cuối cùng, ông Penn đã đạt được một thỏa thuận với Vua Charles Đệ nhị để có được một khu đất rộng 4.500 dặm vuông ở phía tây New Jersey và phía bắc Maryland, khiến ông trở thành chủ đất tự nhân (không thuộc hoàng gia) lớn nhất thế giới.

Năm 1861, vì để trả một khoản nợ đã vay từ cha của ông Penn, nên nhà vua đã trao khu đất này cho ông để làm nơi ẩn náu an toàn cho Giáo Hữu Hội (Quaker) mới của mình. Ban đầu, ông



Ông William Penn đã thành lập Thuộc địa Pennsylvania dựa trên niềm tin giáo hội Quaker của mình. "Chân dung của ngài William Penn", thế kỷ 18, khuyết danh.

Penn đặt tên cho vùng đất này là “New Wales”, và sau đó đổi thành “Sylvania”, tiếng Latinh có nghĩa là “những khu rừng”. Tuy nhiên, sau đó nhà vua đã đổi tên thành Pennsylvania, có nghĩa là “Khu rừng của Penn”, để vinh danh cha của ông ấy.

‘Khườn khổ đầu tiên của chính phủ’

Sau khi hoàn tất việc thu mua đất này, ông Penn nhanh chóng bắt tay vào xây dựng khung pháp lý cho một xã hội tự do. Trước khi đặt chân lên vùng đất mới, ông đã viết “First Frame of Government” (Khườn Khổ Đầu Tiên Của Chính Phủ), và được phê chuẩn tại thuộc địa này vào tháng 04/1682.

Trong văn kiện đã đặt ra các quy định cho thuộc địa mới này của ông, ông Penn đã bày tỏ những lý tưởng tương tự như những điều khoản được nêu trong Tuyên ngôn Độc lập được xây dựng gần một thế kỷ sau đó. “Con người được sinh ra với quyền tự do toàn vẹn và được hưởng đầy đủ các quyền và đặc ân của quy luật tự nhiên... Không ai có thể bị cưỡng chế rời khỏi địa sản của mình và buộc phải tuân theo quan điểm chính trị của người khác mà không có sự đồng ý của bản thân.” Ông Penn đã nêu trong “Khườn Khổ Đầu Tiên Của Chính Phủ”.

Trong hình thức chính phủ đầu



Ông Penn đã thực hiện một cuộc giao dịch mua đất trong hòa bình từ bộ lạc Lenape vào năm 1682. Đây là thất lưng wampum (vật dụng biểu thị cho các thỏa thuận) do người bản địa giao cho ông William Penn tại “Hiệp ước Vi đại”.

Vì là một người sùng đạo theo Giáo Hữu Hội, nên ông Penn là một người theo chủ nghĩa hòa bình và không tin vào bạo lực. Trên thực tế, Pennsylvania được thành lập như một thuộc địa duy nhất ở Mỹ quốc mà không có quân đội.

Ông Penn tin tưởng chắc chắn rằng ông có thể thiết lập hòa bình với các bộ lạc bản địa này mà không phải dùng đến chiến tranh và đổ máu như các nhà thuộc địa khác đã từng làm. Trước khi đến, ông đã viết một bức thư cho các thủ lĩnh bộ lạc và nói với họ rằng ông sẽ đến định cư trên vùng đất của họ, bởi vì vào thời điểm đó, nhiều thủ lĩnh bộ lạc đã [tự mình] giao thương với những người thực dân Anh hoặc thông qua những người phiên dịch.

Ông nói với họ rằng ông rất lấy làm tiếc về “sự không tử tế và bất công” mà người Mỹ bản địa đã trải qua với những người Âu Châu khác và hứa rằng thuộc địa Pennsylvania của ông sẽ không như vậy. Ông nói rằng, vì Chúa đã truyền lệnh cho những tín đồ của Giáo Hữu Hội phải yêu thương người khác, nên ông và những người trong thuộc địa của mình sẽ đối xử một cách hòa bình, công bằng, và trung thực với người bản địa. Kể từ khi ông Penn đến, ông và những tín đồ của Giáo Hữu Hội đã từ chối lấy bất kỳ vùng đất nào mà không có sự đồng ý của những người bản địa – những người đã sống ở đó được vài năm.

Ông đã có thể đạt được các mối quan hệ hòa bình với các bộ tộc Susquehannocks, Shawnees, và Leni-Lenape. Người Mỹ bản địa tôn trọng lòng dũng cảm của ông Penn, bởi họ biết ông đã đến thăm các bộ lạc mà không cần có lính canh hay vũ khí cá nhân trên người.

Ông được biết đến là một chân chạy cừ khôi, có thể chạy thật nhanh khỏi các chiến binh người Mỹ bản địa. Điều này đã giúp ông nhận được sự tôn trọng của các bộ lạc. Ông cũng học ngôn ngữ của người Mỹ bản địa để có thể tiến hành các cuộc đàm phán và giao tiếp với các bộ lạc này mà không cần qua phiên dịch.

Năm 1682, dưới một gốc cây du lớn, ông Penn đã thực hiện một giao dịch mua đất trong hòa bình từ các thủ lĩnh của bộ tộc Lenape ở làng Shackamaxon. Có thông tin cho rằng ông Penn đã trả tổng cộng 1.200 bảng Anh cho mảnh đất này và ông đã mời những người bản địa đến thăm thành phố Philadelphia bắt từ lúc nào họ muốn. Ông Penn có lẽ cũng đã thực hiện nhiều khoản chi cho cùng bộ lạc này vì thực tế là một số người trong bộ lạc đó có những đòi hỏi đối với các phần đất khác nhau.

Nhiều năm sau, thỏa thuận mà ông Penn ký kết với các bộ lạc người Mỹ bản địa được đặt danh hiệu là “Hiệp ước Vi đại” hoặc “Hiệp ước của Penn”. Trong suốt thế kỷ 18, nhà triết học người Pháp Voltaire gọi hiệp ước này là “hiệp ước duy nhất giữa những người [Mỹ bản địa] và tin đó Có đức không được phê chuẩn bằng một lời tuyên thệ, và nó chưa bao giờ bị vi phạm.” Năm 1771, họa sĩ Benjamin West đã vẽ bức họa “Hiệp ước của Penn với người Mỹ bản địa”, mô tả cuộc gặp gỡ của ông Penn với người Mỹ bản địa bằng một nét sinh khí mới.

Ông Penn trở về Anh quốc

Năm 1684, ông Penn đã rời Mỹ và quay trở về Anh quốc để thăm gia đình và cố gắng giải quyết một vụ tranh chấp lãnh thổ với Nam tước Baltimore. Ông Penn và Nam tước Baltimore có một bất đồng về điểm kết thúc của thuộc địa Pennsylvania và điểm bắt đầu của tỉnh Maryland, dẫn đến một tranh chấp pháp lý kéo dài 80 năm giữa hai gia đình. Ông Penn trở lại thành phố Philadelphia vào tháng 12/1699 trên con tàu tên Canterbury. Thuộc địa Pennsylvania lúc đó đã có hơn 18,000 cư dân và Philadelphia là một thành phố thịnh vượng.

Giai đoạn thứ hai sống ở thuộc địa Mỹ của ông Penn cũng ngắn ngủi vì ông và gia đình quyết định quay trở lại Anh quốc năm 1701 – nơi ông qua đời năm 1718. Mặc dù chỉ sống ở thuộc địa Mỹ của mình tổng cộng bốn năm, nhưng ông đã đặt nền móng cho Tiểu bang Pennsylvania, là tiểu bang thứ hai trong số 13 tiểu bang đầu tiên gia nhập Hợp chúng quốc Hoa Kỳ năm 1787.

Thu Quý biên dịch

NGHỆ THUẬT

Danh họa Anthony van Dyck: Hành trình trở thành một bậc thầy

Tiếp theo từ trang 13

Khi ông van Dyck có cơ hội tiếp cận và học hỏi từ những tác phẩm của các bậc thầy vĩ đại, ông nhanh chóng hình thành phong cách cá nhân hơn trong dòng tranh tôn giáo. Là những nhà tiên phong của trường phái tân Flemish Baroque, ông van Balen và ông Rubens đã truyền dạy cho ông van Dyck một nền tảng vững chắc về truyền thống của nghệ thuật Flemish và nghệ thuật thời kỳ Phục Hưng Ý. Tuy nhiên, ảnh hưởng của nghệ thuật Ý mang tính gián tiếp, vì cả ông van Balen và ông Rubens đều là họa sĩ theo trường phái Flemish và nghệ thuật Flemish, là những người đã từng sinh sống và chỉ học tập tại Ý trong một thời gian ngắn. Trong những năm đầu sự nghiệp của họa sĩ van Dyck, các nhà sưu tập tranh Bắc Âu mới bắt đầu nhập cảng những kiệt tác nghệ thuật từ các nước Ý trên một quy mô lớn. Có rất ít tác phẩm như vậy được tìm thấy tại Hà Lan.

Thật may cho ông van Dyck, một trong các nhà sưu tập đầu tiên trong số đó là ông Thomas Howard, Bá tước thứ 14 của xứ Arundel, Anh quốc, là một người



Tác phẩm “Charles I (1600–1649) With M. de St Antoine” (Vua Charles Đệ Nhất (1600–1649) cùng M. de St Antoine) của danh họa Anthony van Dyck, năm 1633. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Bộ sưu tập Hoàng gia tại lâu đài Windsor, Berkshire, Anh quốc.

am hiểu về đời sống nghệ thuật bên kia eo biển Manche. Bộ sưu tập của ông có hơn 700 tác phẩm, trong đó có hàng chục tác phẩm của các bậc thầy người Ý như Correggio, Giorgione, Tintoretto, Titian, và Veronese. Bởi vì những bức bích họa của các danh họa Leonardo da Vinci, Michelangelo, và Raphael không thể bị vận chuyển được, cho nên ông Arundel đã sưu tập bản phác họa của những bức bích họa này.

Ông Arundel là người đã có công dàn xếp một trong những nhiệm vụ lớn đầu tiên cho ông van Dyck – vẽ chân dung Vua James Đệ Nhất. Trong chuyến viếng thăm Anh quốc ngắn ngủi năm 1620, ông van Dyck đã nghiên cứu bộ sưu tập tranh của ông Arundel và nhanh chóng dự định thăm nước Ý vào năm sau. Ông đã ở lại Ý cho đến năm 1627.

Phát triển phong cách nghệ thuật riêng

Khi ông van Dyck ở Ý, ông đã dần dạt đến độ điêu luyện [trong nghệ thuật]. Những tác phẩm như “Saint Sebastian Bound for Martyrdom” (Thánh Sebastian tử vì đạo) và “Virgin and Child with Repentant Sinners” (Đức mẹ Đồng Trinh Mary và Chúa Hài Đồng cùng những tội nhân sám hối) cho thấy sự phát triển rõ ràng về phong cách cá nhân của ông. Những tác phẩm này vẫn lưu lại về huy hoàng và trang lệ của danh họa Rubens. Tuy thế, ông van Dyck đã bắt đầu giảm bớt số lượng nhân vật và thay thế cách sử dụng màn khói kỳ ảo của ông Rubens bằng những chi tiết rõ ràng hơn trong các bức chân dung thời kỳ đầu của mình.

Ông Van Dyck không bao giờ hoàn toàn quên những truyền thống của các họa sĩ vẽ chân dung thời kỳ đầu. Trong suốt thời gian ở lại nước Ý, ông đã bắt đầu vẽ những bức chân dung toàn thân trên các phông nền tự nhiên, chẳng hạn như tác phẩm có tên “Marchesa Elena Grimaldi Cattaneo”. Điều thú vị là cách vẽ toàn thân và các phông nền tự nhiên đều khá phổ biến trong những tác phẩm về chủ đề tôn giáo – điều này nói lên rằng kinh nghiệm về tranh vẽ chủ đề này đã ảnh hưởng đến việc phát triển phong cách vẽ chân dung của ông.

Một họa sĩ vẽ chân dung trứ danh

Trái ngược với sự phát triển về phong

cách, việc chuyển đổi của ông van Dyck từ họa sĩ vẽ tranh tôn giáo sang họa sĩ chuyên vẽ chân dung diễn ra chậm hơn. Mặc dù khi ở Ý, ông chủ yếu tập trung vào những tác phẩm có chủ đề tôn giáo, nhưng ông lại được ủy nhiệm vẽ chân dung cho tầng lớp quý tộc xứ Genoa nên số lượng các tác phẩm loại này ngày càng tăng. Trở trêu thay, sự kết hợp này có lẽ đã trợ giúp cho quá trình chuyển đổi của họa sĩ van Dyck. Vào lúc quay trở lại Antwerp vào năm 1627, ông đã quyết định chuyển hướng tập trung và bắt đầu quảng bá bản thân với tầng lớp thượng nhân giàu có. Tuy nhiên, sự bảo đảm tốt nhất cho công việc thường xuyên của họa sĩ vẽ chân dung chính là làm việc cho một hoàng gia.

Bối cảnh lại lần nữa nâng đỡ ông van Dyck. Người trị vì Hà Lan, Nữ công tước Isabella von Habsburg, là một nhà bảo trợ nhiệt thành cho nghệ thuật và cũng là một người rất ngoan đạo. Bộ sưu tập các tác phẩm của van Dyck đã khiến ông hoàn toàn phù hợp để trở thành một trong các họa sĩ hoàng gia của bà. Và chính nhờ nền tảng tại Hà Lan này, ông van Dyck dần dần làm việc cho các gia đình hoàng tộc tại những nước láng giềng. Cuối cùng, ông đã được mời làm họa sĩ hoàng gia cho Vua Charles Đệ Nhất.

Chỉ sau chuyến viếng thăm tương đối muộn màng đến Anh quốc, họa sĩ van Dyck mới đạt đến độ chín muồi cho việc phát triển phong cách của mình, với những bức tranh chân dung về cuộc sống hàng ngày trên các phông nền tự nhiên rộng lớn. Đây chính là đỉnh cao trong sự nghiệp của ông. Nền tảng cho phong cách nghệ thuật đã được xây dựng từ những kiệt tác tranh vẽ chuyên mà ông đã vẽ trong nhiều năm và từ mức độ thành công trước đây của ông, tại những nơi mà yêu cầu về nghệ thuật là khắt khe nhất châu Âu, cho thấy đỉnh cao đó huy hoàng đến mức độ nào.

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

Thanh Ân biên dịch



Việc tập trung vào các chủ đề tôn giáo của họa sĩ Anthony van Dyck thuở ban đầu đã ảnh hưởng đến những đối mới sau này của ông trong về tranh chân dung. Tác phẩm “Samson and Delilah” (Samsen và Delilah) của Anthony van Dyck, năm 1628–1630. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Bảo tàng Mỹ thuật, Vienna.



ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.



Châm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111
Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

Mỹ phẩm thiên nhiên trong Đại Quan Viên: Phụ nữ thời xưa trang điểm như thế nào?

Lan Âm

Phấn lót, màu mắt, son môi... các loại mỹ phẩm trang điểm thời nay rực rỡ muôn màu, nhiều vô kể. Trên bàn trang điểm của các cô gái, có đủ bình bình lọ lọ bày một bàn lớn. Thế nhưng, bạn có từng nghĩ, các thiếu nữ thời xưa dùng đồ trang điểm gì, hiệu quả như thế nào? Chúng ta hãy từ trong “Hồng Lâu Mộng”, cuốn tiểu thuyết được mệnh danh là “Bách khoa toàn thư cổ đại” để tìm câu trả lời nhé!

“Hồng Lâu Mộng” là một tác phẩm nổi tiếng miêu tả vận mệnh bi hoan của các tiểu thư khuê các thời xưa. Trong đó, những miêu tả liên quan đến việc các thiếu nữ trang điểm có thể tìm thấy rất nhiều. Hồi thứ 44 “Này sinh bất trắc, Phượng tỷ ghen tuông; Vui mừng quá đổi, Bình Nhi trang điểm” có một đoạn ngắn nói về “Bình Nhi trang điểm”. Tác giả dùng bút mực, tường tận tái hiện quá trình các thiếu nữ trang điểm và đó trang điểm cao cấp thuần thiên nhiên mà các nàng sử dụng.

Trong hồi này nói, hôm đó là sinh nhật của mợ hai Giả phủ Vương Hi Phượng, nhưng nàng này sinh xung đột với phu quân là Giả Liễn. Phu thê họ mượn rượu vừa đánh vừa cãi nhau, lại không hẹn mà cùng đánh chửi đại a hoàn Bình Nhi trong nhà cho bõ tức. Đàng thường cô gái vô tội vừa thông minh lại thanh tú này phải chịu ủy khuất, váy áo nhàu nhĩ, phấn son trang điểm cũng vì khóc mà trôi mất.

Lúc này, bên trong Đại quan viên, ‘hộ hoa sứ giả’ Giả Bảo Ngọc vội mời Bình Nhi đến sân viện của mình để an ủi, không chỉ thay ca va và tẩu tẩu nói lời xin lỗi, còn đau lòng khi thấy Bình Nhi với trang phục xộc xệch, dung mạo lem luốc bên mớ khăn thay bộ y phục sạch, lại giúp chính sua dung nhan của nàng. Nhờ vậy, chúng ta đã may mắn xem được quá trình trang điểm của các thiếu nữ trong Đại quan viên.

Bước đầu tiên: Bôi phấn thơm
Đội Bình Nhi thay xiêm áo, rửa mặt xong, Giả Bảo Ngọc mời Bình Nhi đến ngồi trước bàn trang điểm, đưa đồ trang điểm tốt nhất ở trong nhà ra. Chỉ thấy Giả Bảo Ngọc mở một “Hộp sứ Tuyền Dao”, bên trong xếp ngăn nắp một hàng mười thời ngọc trăm phấn hoa. Bảo Ngọc nhặt lên một túi đưa cho Bình Nhi, còn ăn căn cứ giới thiệu: “Đây không phải bột chì, đây là hạt giống hoa nhài tím, nghiền nát rồi trộn với hương liệu chế ra.” Bình Nhi trút một ít vào trong lòng bàn tay, cho nhiên là “nhe, trắng, hồng, thơm, bốn đức đều tuyệt,” trong lòng đã có phần thích thú. Nàng đem bột hoa nhài hoa đều trên mặt, cảm thấy nước da trơn mịn, không giống như các loại phấn thông thường “xanh, ngả, bết, rập.”

Phấn thơm, chính là phấn lót thời xưa, sớm nhất thì có thể ngược dòng tìm hiểu về thời Chiến Quốc. Chất liệu lấy bột gạo và bột chi làm chủ. Bột gạo thiên nhiên nhưng để bị vón cục, bột chi dùng trang điểm hiệu quả tốt nhưng lại có độc tính. Các cô gái thời chứng diện muốn lựa chọn, quả thực là khó khăn. Về sau, công nghệ chế tác phấn thơm của cổ nhân càng ngày càng cao siêu, xuất hiện loại phấn lót cao cấp giống như hoa nhài, vừa trắng đẹp lại có công hiệu dưỡng da cao cấp.

Điều chế phấn hoa hoa nhài tìm căn nghiên cứu kỹ lưỡng. “Trục tử văn phòng tap bộ” thời nhà Minh đã ghi chép một cách chế ra “phấn ngọc trai”: “Đất sét trắng mịn tốt [1] rươi, Bạch chi bỏ vỏ một lượng, Ngọc trai nghiền nát năm phần, xạ hương nhất tự [2], khinh phấn hai tiền, Ứng điều năm tiền, Mật đã tăng đã sao qua bảy lần - một lượng, Kim bạch năm miếng, Ngân bạc năm miếng, Chu sa năm tiền, Phiến nhỏ một ít, đem tán thành bột mịn. Cho loại bột thượng đẳng theo đúng định lượng trên vào đầu hoa ngọc trăm (Hoa kỷ chủ), đem hấp cách thủy, hoa chuyển màu xanh đen là được. Lấy ra trộn đều. Bôi đều lên mặt sẽ rất sáng và óng ánh.” Đầu tiên nghiền hạt giống hoa nhài thành bột, thêm trần châu, kim bạc, ngân bạc và các loại bột hương liệu, cho hỗn hợp bột vào nọ hoa kỷ chủ và hấp



Tranh “Sơ trang” trong sách “Sĩ nữ Thanh ngu đồ”, do Dụ Lan người thời Thanh vẽ.

cho đến khi cánh hoa chuyển sang màu xanh đen là được.

Một hộp phấn thơm nhỏ xinh, bên trong dùng hạt giống của hoa, thuốc Đông y, thậm chí cả châu báu, còn được đựng trong những nọ hoa mềm mại, khi dùng chỉ cần mở nọ hoa ra, thực sự rất đẹp mắt lại tiện lợi.

Bước thứ hai: Điều chế phấn hồng
Sau lớp phấn nền thì nên dùng mỹ phẩm màu. Cách trang điểm phổ biến nhất thời cổ đại là dùng phấn hồng. Đây là một loại mỹ phẩm màu lấy nguyên liệu hoa màu đỏ và màu xanh chế tạo thành, có thể dùng cho môi và má, có tác dụng như son môi và má hồng ngày nay. Hầu hết, phấn má đều được nhuộm trên giấy, nhưng ở Đại quan viên, Giả Bảo Ngọc là một bậc thầy về chế tác phấn má. Bảo Ngọc chế phấn má bằng cách không sạch sẽ, lọc hoa lên có màu nhạt nhạt, vì vậy phấn má trong phòng của cậu ấy được đặc chế riêng.

Lại xem phấn hồng mà Bình Nhi sử dụng, được đặt trong một chiếc hộp nhỏ tinh xảo bằng ngọc trắng, giống như cao hoa hồng. Bảo Ngọc giới thiệu: “Đây là loại phấn mà thượng hạng được vắt lấy nước cốt, lọc thật sạch cặn bã và hấp với sương hoa nhiều lần mà thành. Chỉ cần đầu cây trăm khêu một chút bôi vào lòng bàn tay, hòa tan với một chút nước và bôi nó lên mặt, còn lại trong lòng bàn tay là đủ để bôi vào má.” Bình Nhi trang điểm theo, quả nhiên khi sắc trở nên hồng nhuận, điểm lệ khác thường; lại thêm hương thơm của đoá hoa tỏa ra, khuôn mặt giống như đoá phũ dung, tỏa hương thơm ngát.

Bình Nhi chải đầu trang điểm xong, Bảo Ngọc vẫn cảm thấy chưa đủ, vì vậy đã dùng kéo trúc cắt xuống một cành hoa huệ cài lên mái tóc của nàng. Sau khi được Bảo Ngọc một phen tỉ mỉ tán trang, dung mạo của Bình Nhi trông rực rỡ hẳn lên. Bảo Ngọc cũng bởi thế mà cảm thấy khuây khỏa vì mình đã cố gắng hết sức trước mặt nàng ấy.

Bởi vì Bình Nhi tạm thời sa sang trang điểm, cho nên tác giả chi miêu tả hai loại phấn son. Trong các hồi khác của “Hồng Lâu Mộng”, cũng thỉnh thoảng nhắc đến các loại mỹ phẩm, khiến các mỹ nữ trong Hồng Lâu Mộng vốn xinh đẹp tự nhiên càng thêm rực rỡ muôn phần.

Vẽ lông mày
Giả Bảo Ngọc lần đầu gặp mặt, Giả Bảo Ngọc đã động lòng trước đôi lông mày điểm màu khói nhạt, đường



Một phần bức “Đôi kính sĩ nữ đồ”, do Chu Bản thời nhà Thanh vẽ.

như cau mà lại không cau của Lâm Đại Ngọc, liền hào hứng muốn đặt tên cho nàng, thậm chí còn bịa ra một bộ thuyết pháp: “Có một hòn đá ở phía tây tên là Đại, có thể dùng thay thế mực kẻ lông mày.” Bút kẻ lông mày thời cổ đại đã phát triển đơn giản từ cảnh liễu chảy, cho đến đá hình con ốc được nhập từ ngoại quốc, có thể thấy mức độ coi trọng kẻ lông mày của phụ nữ thời xưa. Trong cuốn “Thích Danh” có nói đến “Đại”, “Xóa bỏ lông mày đi và dùng nó để thay vào.” “Đại” là một trong những công cụ lý tưởng để vẽ lông mày. Giống như ngày nay, phụ nữ cũng muốn loại bỏ lông mày gốc đi, sử dụng bút chì để vẽ hình lông mày theo ý muốn.

Lông mày đối với phụ nữ ngày xưa có quan trọng không? Nàng dâu mới gả về thành giáo phu quân xem mình trang điểm đúng mực chưa, cũng chỉ hỏi một câu “Chàng xem lông mày thiếp vẽ đậm nhạt vậy được chưa?” Hình thái của lông mày cũng biến thiên theo triều đại, phát triển ra hình dạng thiên biến vạn hóa. Các loại lông mày như lông mày hình núi xưa, lông mày chữ bát, lông mày ngài, lông mày rộng, v.v. chỉ xem tên gọi thôi cũng khiến cho người ta hoa mắt.

Trong Đại quan viên, không chỉ Đại Ngọc, những người khác cũng có lông mày hình dáng đặc biệt, ví như “hai hàng lông mày cong như lá liễu” của Vương Hi Phượng, “tuần nhân tu mi” của Thám Xuân. Tin rằng ngoại trừ Tiết Bảo Thoa “lông mày không vẽ mà xanh” ra, phần lớn các nàng đều sẽ dùng bút vẽ lông mày thượng đẳng, tinh tế phác họa ra kiểu dáng lông mày mà mình thích. Điều này chỉ có ở các cô gái

trong Hồng Lâu, mỗi người đều mang theo một phong thái yêu kiều điểm lệ.

Nhuộm móng tay hoa
Sơn móng tay cũng được phụ nữ ngày xưa yêu chuộng. Trong Hồi thứ 51 “Hồng Lâu Mộng” có nhắc đến việc thấy thuốc đến bên giường Tinh Văn chẩn bệnh. Tinh Văn từ sau màn che vươn tay ra, bàn tay nằm ngón thon thả, có hai móng tay để dài ba tấc, còn có vết tích nhuộm đỏ của hoa kim phượng. Đại phu tưởng rằng đây là thiên kim tiểu thư, vội vàng quay đầu không dám nhìn thẳng. Có thể thấy, đôi tay của Tinh Văn được chăm sóc rất tốt, thích dùng cách nhuộm móng để làm đẹp hơn một mức, không hổ thẹn là nha hoàn đẹp nhất Đại quan viên.

Thời xưa, nguyên liệu nhuộm móng chủ yếu là hoa phụng tiên màu đỏ. Hoa Kim phượng mà Tinh Văn sử dụng cũng thuộc về loài hoa phụng tiên. Liên quan tới việc chế ra nước nhuộm móng và phương pháp nhuộm móng, cuốn “Quý Tàn tạp thức” thời Nam Tống có ghi chép đầy đủ: Đem cánh hoa Phụng tiên giã nát, cho thêm một chút phen chua; sau khi rửa sạch móng tay, đem nó phủ lên móng tay, dùng vải quấn lại để qua đêm. Sau khi nhuộm màu lần thứ nhất, màu sắc sẽ khá nhạt, nhưng không sao, liên tục nhuộm thêm đảm ba lần, móng tay sẽ đỏ tươi giống như son. Phương pháp nhuộm màu này có độ bền cao, màu sắc có thể giữ gìn đến lúc mọc ra móng tay mới. Cổ nhân sơn móng tay, so với hiện tại chẳng phải còn lành mạnh hơn sao?

Thuốc quý trị da mẩn cảm
Phái nữ ngày nay thường dùng “Thuốc làm đẹp”, mà cổ nhân tri huệ đã bắt đầu sử dụng từ rất sớm. Trong “Hồng Lâu Mộng” có một loại thuốc làm đẹp nổi tiếng và quý giá mà ai gặp cũng thích – Tường vi tiêu. Hồi thứ 59 nói, Tường Văn sáng sớm tỉnh dậy, lúc rửa mặt chải đầu phát hiện hai má bị ngứa, lo lắng mắc bệnh “nấm hoa đào”, liền hỏi Bảo Thoa mượn Tường vi tiêu. “Nấm hoa đào” là triệu chứng do làn da bị dị ứng dễ phát vào mùa xuân, cho nên Tường Văn trước khi trang điểm phải dùng sản phẩm dưỡng da tiêu viêm, mới có thể tiếp tục trang điểm. Tường vi tiêu không chỉ thiết yếu với các tiểu thư, mà các nha hoàn nếu có được một ít sẽ xem như bảo bối để làm qua tãt nhau. Vậy Tường vi tiêu là linh dược như thế nào?

Tường vi tiêu là dùng Tường vi lộ cùng ngân tiêu chế thành. Ngân tiêu đại khái là một loại thuốc có thể tiêu độc, quý là ở Tường vi lộ. Tường vi có công hiệu phục hồi cơ bắp, giúp da dễ mượt mà, có hiệu quả nhất định đối với trị liệu làn da bị dị ứng. Trong “Bản thảo cương mục” ghi chép, ở Nam Phiên có một loại Tường vi lộ hương thơm nồng đậm, nghe nói chính là lấy từ nước chứng cất của loài hoa này chế thành.

Trong “Quần phương phổ”, mọi người chế Tường vi lộ, đã dùng phương pháp ngâm Tường vi thay thế nước chứng cất hoa, hoặc đổi sang dùng hoa nhài. Phương pháp chế ra lộ hoa thiên nhiên, lấy chứng cất làm chủ đạo. Thông thường, thời xưa, cả trăm cân cánh hoa chỉ có thể rút ra một bình nhỏ lộ hoa, khó trách chỉ có danh gia vọng tộc hoa tươi phú gấm, vô cùng giàu có mới dám dùng đến Tường vi tiêu.

Hiểu biết về những mỹ phẩm truyền thống với chất liệu thượng đẳng và cách làm đồa đào này, chẳng phải các chị em phụ nữ chúng ta cũng cảm thấy rất ngưỡng mộ hay sao?

Chú thích:
[1] *Tiền: Giá trị do đếm mỗi triều đại có sự khác nhau: thời nhà Tống, 10 phân bằng 1 tiền, 10 tiền bằng 1 lượng; đến thời nhà Minh–Thanh, hai tiền rưỡi bằng 1 phân, 01 lượng bằng 1 tiền.*
[2] *“Nhất tự” là dựa vào loại tiền Khai Nguyên Thông Bảo thời xưa, trên đồng tiền có khắc bốn chữ Khai Nguyên Thông Bảo, xác mặt thuốc lấp đầy các chữ đó là lượng của nhất tự.*

*Wương Du Duyệt biên tập
Sương Sương biên dịch*

NGÀY 26/05 — 01/06/2023



Khi chúng ta lớn lên và vui chơi, trí tưởng tượng là điều cho phép chúng ta ước mơ và hy vọng.

Vừa chơi vừa học: Những lợi ích bất ngờ khi để trẻ em tận hưởng kỳ nghỉ hè

Một lớp học khác của tuổi thơ

Charles Mickles

Mùa hè là giấc mơ của mọi trẻ em ở độ tuổi đến trường, và thành thật mà nói, thậm chí cũng là của một số người lớn hơn, và là trẻ nhỏ, chúng tôi dùng thời gian này để cùng những người bạn hàng xóm tham gia hết cuộc phiêu lưu này đến cuộc phiêu lưu khác.

Cha mẹ chúng tôi không bao giờ thực sự lo lắng chúng tôi đang làm gì, và có nhiều ngày, mẹ gặp tôi vào bữa trưa với lời dặn dò rằng tôi hãy quay về nhà ăn tối. Những tháng ngày đó thật vô tư lý, và, đối với nhiều người chúng ta, chúng có đọng tất cả những gì tốt đẹp về tuổi thơ. Các kỳ nghỉ gia đình là điều bình thường đối với nhiều người trong chúng ta, và đối với tôi, các kỳ nghỉ đó luôn bao gồm một chuyến đi biển.

Tuy nhiên, điều mà tôi (và tôi chắc chắn là những người khác) đã không nhận ra vào lúc đó là, một số bài học quan trọng nhất thuở ấu thơ chính là diễn ra trong ba tháng ngắn ngủi ấy hằng năm. Hãy nhớ lại những ngày thơ ấu của bạn: Kỳ niệm ngọt ngào nhất của bạn đã xảy ra khi nào – ở trong lớp học, hay trong suốt những tháng của “kỳ nghỉ” mỗi mùa hè? Rất có thể những kỷ niệm ngọt ngào của bạn đến từ cả hai, nhưng đối với tôi, ít nhất là, nhiều khoảng thời gian đáng nhớ nhất trong số đó diễn ra vào những tháng hè, khi tôi thậm chí còn không nhận ra mình đang học được điều gì.

Trong những năm gần đây, chúng ta bắt đầu nghe về những thuật ngữ như “Hao Hụt Kiến Thức Sau Hè”, “Thụt Lùi Trong Mùa Hè,” hoặc “Cú Trượt dốc Mùa Hè”; mỗi nhóm chữ đó được sử dụng để

Gia đình là quan trọng, và thời gian cùng gia đình rất ngắn ngủi và sẽ không bao giờ trở lại; vì vậy hãy tận hưởng khoảng thời gian này nhiều nhất có thể.

bày tỏ một mối lo ngại về tiến trình học tập của học sinh. Trong một xã hội bị ám ảnh với điểm thi và thành tích của học sinh, kỳ nghỉ hè dường như là lối thời và không cần thiết đối với một số người – người ta cố gắng nhồi nhét ngày càng nhiều việc học “trên lớp” vào cái mà một số người xem là thời gian học hồi (qua vui chơi) vào hè là “lãng phí”. Nếu chúng ta nhìn vấn đề theo cách này, như thể là, chúng ta quên mất một số hoạt động học tập thật sự rất cần thiết và có thể diễn ra bên ngoài lớp học trong những tháng hè ấm áp này.

Tôi còn nhớ khi ngồi trong văn phòng của mình với các bậc cha mẹ vài năm trước và được hỏi đi hỏi lại rằng: “Khi nào con chúng tôi có thời gian để chỉ làm trẻ em?” Càng ngồi lâu trên chiếc ghế hiệu trưởng đó, tôi càng nhận ra tầm quan trọng của câu hỏi ấy, và câu trả lời của chúng ta theo lối sống của xã hội, kỳ thực là – “Khi nào con cái chúng ta mới được làm trẻ em?”

Trong câu hỏi đó cũng đã có câu trả lời. “Chỉ làm trẻ em” – từ khi nào việc chỉ là một đứa trẻ có nghĩa là việc học không diễn ra? Vì lý do nào đó, có ý kiến cho rằng việc học chỉ có thể diễn ra trong một môi trường chính thức, kiểu “trường lớp” – nghĩa là để trẻ nhỏ có thể học, các em phải ngồi trong lớp – những trải nghiệm thực tế, điều này không chính xác. Khi tôi nhìn lại thời thơ ấu của mình, rất nhiều lần những bài học quan trọng nhất tôi học được không liên quan gì đến lớp học, mà thay vào đó, liên quan đến những gì tôi trải qua hằng ngày trong thời thơ ấu của tôi – những trải nghiệm nhiều lần diễn ra bên ngoài khuôn viên trường học.

Lớp học mà hè đối với chúng tôi là lớp học của sự phiêu lưu, những trải nghiệm, và vô số những hoạt động. Thực tế là chúng tôi đang học, mà thậm chí không nhận ra rằng mình đang học. Trong suốt mùa hè, chúng tôi có thời gian cho các hoạt động và trải qua những thứ mà năm học bận rộn không cho phép.

Xem tiếp trang 18

Buổi hẹn hò lãng mạn: Làm sao để lần gặp gỡ đầu tiên trở nên tuyệt vời

Sandy Lindsey

Dưới đây là một vài gợi ý và phương pháp nhằm tạo ra sự kết nối tuyệt vời trong ngày hẹn hò đầu tiên; cách này cũng đem lại hiệu quả tương tự ngay cả cho buổi hẹn hò lần thứ 45.

Hãy thành thật

Khi gặp một người mới quen, chắc chắn bạn phải thành thật 100% về tuổi tác, học vấn, nghề nghiệp, hoặc gia đình của mình. Những lời nói dối trắng trợn và mập mờ thường không sớm thì muộn cũng sẽ lộ diện, và một khi bị phơi bày, sẽ không còn đường nào thoái lui và lấy lại lòng tin.

Yêu cầu về việc thành thật này cũng liên quan đến những cơ hội tiến tới và phát triển của mối quan hệ. Cuộc hẹn hò đầu tiên là để mỗi bên hiểu về người bên kia xem liệu có muốn tiến tới hay không. Nếu một trong hai bên không nhìn thấy tương lai, các bạn hãy trung thực về điều đó để cả hai có thể đi tiếp con đường của mình.

Tạo niềm vui

Bạn không thể kết nối với ai đó mà bạn không thể nghe hoặc nhìn họ, vì vậy lựa chọn đi xem phim là không thích hợp cho lần hẹn hò đầu tiên. Hãy chọn một địa điểm cho phép cả hai trò chuyện và cười đùa. Nếu cả hai bên đều thấy vui vẻ, rất có thể sẽ có cuộc hẹn lần thứ hai.

Khi chuẩn bị cho một buổi hẹn hò, bạn nên cố gắng tìm hiểu những điều mà người kia ưa thích, để bạn không đưa họ đi đến câu lạc bộ karaoke trong khi họ thực sự mong muốn đến bảo tàng nghệ thuật địa phương. Trong suốt buổi hẹn, hãy chú tâm để họ cảm thấy thích thú và vui vẻ; nếu không bạn có thể dừng đến phương án dự phòng nếu cần. Ô, đúng vậy – bạn nên có phương án dự phòng nhé.

Chú tâm

Khi gặp một người mới quen, chúng ta luôn cảm thấy thời thức để nói tất cả về bản thân mình, nhưng cách tiếp cận tốt hơn nhằm tăng khả năng có cuộc hẹn



FEI MENG

thứ hai là bạn nên ngồi yên và để họ nói. Điều đó không có nghĩa là bạn không nói bất cứ điều gì, mà là nói đến việc trở thành một người biết lắng nghe, gặt đầu, và đưa ra bình luận để giữ cho cuộc trò chuyện tiếp tục diễn ra.

Hãy cưỡng lại mong muốn dùng câu chuyện của mình để lấn lướt những câu chuyện của họ – điều đó khiến họ nghĩ rằng bạn chỉ đang đợi dịp để giành nói chứ không lắng nghe họ và vui vẻ. Đôi khi, mọi người liên tưởng vì họ căng thẳng, vì thế hãy mỉm cười và duy trì giao tiếp bằng mắt để khiến họ thoải mái.

Trang phục lịch sự

Tất cả chúng ta đều đã từng thấy rõ ràng có những cặp đôi mà buổi hẹn đầu tiên cũng là buổi hẹn cuối cùng. Một người sẽ diện trang phục rất tươm tất, trong khi người còn lại sẽ trông giống như họ đã ngủ với bộ cánh đó – trong nhiều ngày, và hiển nhiên không có bất kỳ ý tưởng nào về việc dùng lược chải tóc hoặc những điều cần bản vẽ chải chuốt.

Diện trang phục khêu gợi gửi đi những tín hiệu sai; vì thế hãy cất những

trang phục chất liệu latex trong tủ. Hãy mặc theo cách bạn thường mặc để họ hiểu hơn về bạn; điều đó có nghĩa là bạn không mặc “ngầu” như một tay đua xe mô tô nếu bạn là một nhân viên ngân hàng thậm chí không thể điều khiển một chiếc xe đạp Huffy.

Hãy nghĩ cho người khác trước

Hãy đến đúng giờ: 7 giờ tối không có nghĩa là 7 giờ 30 phút tối, và chắc chắn cũng không có nghĩa là 8 giờ tối. Nếu bạn nhận thấy mình sẽ đến trễ, hãy cho họ biết càng sớm càng tốt, thành thật nói lý do và giữ hẹn mới. Nhưng đừng làm điều đó nhiều hơn hai lần, nếu không bạn sẽ không có thêm cơ hội nữa.

Rất nhiều buổi hẹn hò lần đầu tiên bị phá hỏng vì một bên không thể cưỡng lại việc nói về một, hoặc tất cả, người yêu cũ đã đi xứ thế với họ ra sao. Nhân tiện thì, ngay cả nếu người đẹp nhất thế giới này di ngang qua, khu vực này có vẻ trông dễ gây sự chú ý, thì trong bất kỳ trường hợp nào bạn cũng không được để mắt đến.

Nam Anh biên dịch

Tác giả Sandy Lindsey là nhà văn từng đoạt giải thưởng, hay viết về các chủ đề liên quan đến nhà cửa, làm vườn, những dự án DIY (tự làm), vật nuôi và mèo thuyền. Cô đã viết hai cuốn sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Vừa chơi vừa học: Những lợi ích bất ngờ khi để trẻ em tận hưởng kỳ nghỉ hè

Tiếp theo từ trang 17

Khi lớn lên, tôi nhận ra rằng việc học trong những tháng đó, theo nhiều cách, tất yếu và cần thiết hơn so với bài viết tóm tắt sách đã đọc hoặc bài tập về nhà mà tôi đã làm hàng tháng trước.

Đối với tôi và những người khác, nhiều kinh nghiệm trong mùa hè – như những lần đi chơi xa, chơi đùa, và niềm vui – đã dạy chúng tôi nhiều bài học giúp nâng đỡ và chỉ dẫn chúng tôi trong suốt cuộc đời, những bài học như:

- Gia đình là quan trọng, và thời gian cùng gia đình rất ngắn ngủi và sẽ không bao giờ trở lại; vì vậy hãy tận hưởng khoảng thời gian này nhiều nhất có thể.
- Tình bạn và các mối quan hệ là những điều sẽ nâng đỡ chúng ta khi những thứ khác ra đi. Xây dựng những mối quan hệ ấy cũng quan trọng như vun bồi tâm trí của bạn vậy.
- Vui chơi không chỉ là vui chơi. Đó là những bài học đầu tiên của chúng ta về việc học cách tận hưởng cuộc sống và tìm thấy “niềm vui” mỗi ngày. Vui chơi cũng giúp chúng ta xây dựng các mối quan hệ, học cách làm việc với những người khác, và tham gia vào hoạt động xã hội có tính thực tế hơn là lớp học chính thức chỉ thỉnh thoảng đem lại.
- Thiên nhiên và tạo hóa thật đẹp, và điều quan trọng là chúng ta cần dành thời gian thưởng thức chúng. Thiên nhiên chưa đầy kỷ quan và khám phá – hãy nghĩ đến những bài học khám phá khoa học thực tiễn, tuyệt vời mà bạn đã học được chỉ bằng việc thám hiểm thiên nhiên trong rừng, trên bãi biển, và những nơi bạn đến.
- Khi chúng ta lớn lên và vui chơi, trí tưởng tượng là điều cho phép chúng ta ước mơ và hy vọng, ngay cả khi mắt chúng ta không thể nhìn thấy chúng.



RAWPIXEL.COM/SHUTTERSTOCK

Phát triển và khám phá trí tưởng tượng đã cho chúng ta những thứ để hy vọng và ước mơ khi trưởng thành. 6. Nguyên nhân và kết quả (những hậu quả tự nhiên) là chìa khóa dẫn đến thành công cho người trưởng thành. Một số bài học lớn nhất của tôi đến từ các trò chơi và hoạt động vào mùa hè, [từ việc] làm điều gì đó và nhìn xem kết quả. Nhiều ngày tôi sẽ “lắp ráp một thứ gì đó” và sau đó chỉ đơn giản quan sát và xem điều gì xảy ra.

7. Sống chậm rãi và nghỉ ngơi là quan trọng. Chúng ta không thể lúc nào cũng đi với tốc độ liều lĩnh. Đôi khi, chúng ta chỉ cần dừng lại, nghỉ ngơi, và tận hưởng cuộc sống.

Chắc chắn còn nhiều, rất nhiều bài học và kinh nghiệm nữa mà chúng ta có thể trích dẫn, và đối với mỗi chúng ta, những bài học này đều khác nhau và giúp định hình chúng ta trở thành những người trưởng thành [như hôm nay]. Còn bạn, bạn đã học được những bài học gì bên ngoài lớp học khi chỉ “là một đứa bé”? Bạn có những kỷ niệm đẹp nào về mùa hè, và chúng đã định hình bạn như thế

Vui chơi không chỉ là vui chơi. Đó là những bài học đầu tiên của chúng ta về việc học cách tận hưởng cuộc sống và tìm thấy “niềm vui” mỗi ngày.

nào khi trở thành một người lớn?

Ca sĩ Sam Cooke đã từng hát, “Summertime, and the living is easy...” (Mùa hè, và cuộc sống thật dễ dàng...) Câu hỏi với tư cách là bậc cha mẹ mà chúng ta cần tự hỏi mình ắt hẳn là, “Lời hát đó có đúng với chúng ta không, và nó có đúng với con cái và gia đình chúng ta không?” Khi còn là một đứa bé, đây là khoảng thời gian trong năm mà chúng ta chờ đợi. Trường học đóng cửa, thời tiết đẹp, và đó là – đối với nhiều người trong chúng ta – là kỳ nghỉ ba tháng tuyệt vời nhất mà một người có thể mong đợi. Không luận về nghiên cứu, không bài kiểm tra, không bài tập về nhà, và quan trọng nhất, không có lớp học! Ấy vậy mà ngay cả khi không có tất cả những thứ đó, đối với hầu hết chúng ta, việc học vẫn diễn ra, và một số kỷ niệm ngọt ngào nhất cũng như những kinh nghiệm học tập quý giá nhất đã xảy ra trong vài tháng ngắn ngủi ấy.

Với tư cách là những bậc cha mẹ, và những nhà giáo dục, chúng ta cần bảo đảm rằng những học sinh và các con của chúng ta có cơ hội có được những trải nghiệm phát triển quan trọng tương tự. Khi làm như vậy, chúng ta sẽ thấy rằng “giáo dục và học tập” không thực sự ngừng diễn ra trong suốt mùa hè, mà thay vào đó, một kinh nghiệm học tập khác quý giá tương tự đang diễn ra. Là các bậc cha mẹ, chúng ta cần đón mừng khoảng thời gian nghỉ hè, giống như chúng ta đã làm thuở nhỏ, và hãy chắc chắn rằng chúng ta là người truyền dẫn hình thức học tập khác biệt này cho con cái mình – để một ngày nào đó, các con cũng có thể hồi tưởng những ngày đầy kỷ niệm đẹp để nhớ lại những kinh nghiệm học tập có tác động mạnh mẽ nhất trong cuộc sống niên thiếu của mình.

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên tạp chí American Essence. Minh Nhiên biên dịch

Các vấn đề gặp phải khi sắp xếp thời gian và làm sao để tránh chúng

Claire Tak

Tất cả chúng ta đều có một quỹ thời giờ giới hạn mỗi ngày để hoàn thành các nhiệm vụ của mình. Nhưng tại sao chúng ta luôn cảm thấy có quá nhiều việc phải làm mà lại có quá ít thời gian?

Khi nghĩ về cách sắp xếp thời gian hiệu quả hơn, chúng ta có thể được nhắc nhở về việc chúng ta đang lãng phí bao nhiêu thời gian. Dù điều quan trọng là để tâm đến những điều gây xao lãng chẳng hạn như lướt mạng xã hội, những rớt cuộc, việc sắp xếp thời gian tốt hơn có liên quan đến sự chú tâm và động lực.

Điều thực sự có thể hữu ích hơn là xem việc sắp xếp thời gian giống như việc kiểm soát sự chú tâm. Sau đó, hãy nghĩ về cách bạn có thể chuyển sự chú tâm và năng lượng của mình vào các dự án và những người cần có mức độ ưu tiên cao nhất.

Vấn đề của sắp xếp thời gian kém hiệu quả là gì?

Không bao giờ có đủ thời gian để hoàn thành những nhiệm vụ quan trọng có nghĩa là bạn có thể bị trễ hạn và bỏ lỡ những mục tiêu. Không chỉ vậy, không ai thích cảm giác hẫng như không theo dõi được các thủ đoạn từ, hướng chỉ là các dự án lớn.

Khi cảm thấy bạn không kiểm soát được các ngày của mình, thì mức độ căng thẳng sẽ tăng lên và cuối cùng bạn có thể sẽ kiệt sức. Điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến động lực và cảm giác hoàn thành công việc của bạn.

10 lỗi phổ biến nhất khi sắp xếp thời gian là gì?

Tất cả bắt nguồn từ nhận thức – dưới đây là những lỗi sử dụng thời gian điển hình cần tránh.

- Không đặt ưu tiên.** Giữ một mảnh giấy ghi chú ở bàn làm việc của bạn ghi ba việc hàng đầu cần phải hoàn thành. Ngay cả khi bạn có những nhiệm vụ cấp bách khác phát sinh trong ngày, hãy quay lại ba mục tiêu hàng đầu trên giấy ghi chú của bạn.
- Có quá nhiều việc phải làm.** Bạn liên tục cảm thấy những mục tiêu của mình không thể đạt được phải không? Có lẽ đã đến lúc thừa nhận khối lượng công việc của bạn là quá tải. Đứng nhận nhiều việc hơn những gì bạn có thể xoay sở, và hãy lịch sự từ chối các nhiệm vụ mới – mọi người sẽ hiểu cho bạn.
- Không dùng lịch của bạn để xếp giờ giấc làm việc chuyên sâu.** Hãy sắp xếp lượng lớn thời gian để hoàn thành công việc có mức độ ưu tiên cao bằng cách đưa nó vào lịch của bạn.
- Bắt đầu ngày mới của bạn với những công việc có mức độ ưu tiên thấp.** Hãy bắt đầu với công việc cần sự tập trung hoàn toàn. Đây là những nhiệm vụ ưu tiên cho đời hoặc cách suy nghĩ mang tính chiến lược.
- Không biết sự khác biệt giữa khẩn cấp và quan trọng.** Hãy làm những việc cấp bách trước, sau đó mới đến những việc quan trọng.
- Nghĩ rằng bạn có thể đa nhiệm.** Ý nghĩ này là ảo huyền – [vì] bộ óc của chúng ta không được thiết kế để làm hai việc cùng một lúc. Bạn không phải đang làm nhiều việc cùng một lúc, mà thực ra bạn đang làm một việc một cách liên tục. Mỗi khi bạn chuyển đổi các nhiệm vụ như thế này, bạn đang khiến khả năng nhận thức và chỉ số IQ của mình thấp đi.



Sắp xếp thời gian hiệu quả liên quan đến việc thiết kế các ngày của chúng ta một cách có ý nghĩa để chúng ta chuyển chủ vào những gì quan trọng đối với mình.

Hãy chậm lại và cho bộ não của bạn một chút thời gian để hòa vào dòng chảy để làm việc chuyên sâu.

- Không lên kế hoạch cho ngày hôm sau.** Khi sắp kết thúc một ngày của mình, hãy suy nghĩ về ba điều quan trọng nhất cho ngày mai. Khi bạn chuẩn bị tốt hơn cho những gì sắp tới, điều đó có thể sẽ giúp bạn duy trì động lực.
- Không có mục tiêu trường kỳ và mục tiêu ngắn hạn.** Biết những gì cần hoàn thành trong một vài ngày tới hoặc trong một vài tháng tới có thể giúp bạn tập trung vào ngày hôm nay. Điều đó sẽ cho bạn một lối suy nghĩ tốt hơn để sắp xếp trước và biết những gì cần thực hiện trước.
- Làm việc liên tục không nghỉ.** Nếu ngồi ở bàn làm việc trong 5 tiếng đồng hồ không nghỉ, thì bạn đang cần trở khả năng suy nghĩ sáng tạo hơn. Hãy đặt một báo thức trên điện thoại của bạn để nghỉ giải lao thường xuyên.
- Cho phép những thứ gây xao nhãng làm chủ.** Mạng xã hội, các thư điện tử, và tin nhắn có thể dễ dàng làm bạn mất thời gian. Hãy tiếp tục làm việc bằng cách tắt những thông báo và đặt ra thời điểm kiểm tra chúng.

Ba kiểu lãng phí thời gian hàng đầu là gì?

Có vô số kiểu lãng phí thời gian, nhưng theo kết quả cuộc khảo sát về Lãng Phí Thời Gian Tại Nơi Làm Việc năm 2022 từ nhu liệu quản lý dự án TeamStage, thì đây là những nguyên nhân hàng đầu.

Liên tục kiểm tra thủ điện tử. Một báo cáo riêng cho thấy có 31% người đã dùng những thông báo để kiểm tra thủ điện tử ngay khi chúng được gửi đến. Hãy gom thủ điện tử thành nhóm, chẳng hạn như mỗi giờ một lần để giảm bớt sự gián đoạn.

Những cuộc họp không cần thiết. Tất cả chúng ta đều đã từng ngồi trong các cuộc họp có giá trị thấp. Trung bình nhân viên dành 21.5 tiếng cho các cuộc họp mỗi tuần và 62 cuộc họp mỗi tháng. Có một danh sách các mục sẽ được thảo luận tại một cuộc họp chính thức và những mục tiêu cho mỗi cuộc họp có thể giúp giảm bớt các cuộc họp vô nghĩa.

Mạng xã hội. Trừ phi công việc của bạn yêu cầu, còn không thì bạn hãy tắt các chuông báo trên mạng xã hội và đặt giới hạn cho những thời điểm bạn có thể kiểm tra.

Làm thế nào để bạn giải quyết các vấn đề sắp xếp thời gian?

Không có giải pháp kỳ diệu nào có thể khắc phục ngay lập tức các vấn đề sắp xếp thời gian của bạn. Hãy bắt đầu với những thói quen của bạn và xác định những gì cần phải thay đổi. Đây là lý do vì sao điều quan trọng là phải hiểu những sai lầm lớn nhất và những việc gây lãng phí thời gian là gì.

Sự thay đổi không đến một cách dễ dàng, nhưng với ý định và sự kiên trì, điều đó có thể diễn ra. Chẳng hạn như bạn hãy bắt đầu ngày mới với ba việc bạn cần hoàn thành và ghi giờ giấc vào lịch của bạn để thực hiện cho xong. Khi bắt đầu chú ý đến các công việc ưu tiên của mình, thì bạn có thể cảm nhận được có thêm động lực để hoàn thành chúng.

Bạn cũng sẽ bắt đầu hiểu mình cần bao nhiêu thời gian để hoàn thành các việc và dự án cụ thể. Hãy liên tục kiểm tra việc nào hiệu quả và điều chỉnh, để cải thiện những phương pháp này đồng thời loại bỏ những gì không phù hợp với bạn.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Biết những gì cần hoàn thành trong một vài ngày tới hoặc trong một vài tháng tới có thể giúp bạn tập trung vào ngày hôm nay.

3 yếu tố nào ảnh hưởng đến cách sắp xếp thời gian?

Thứ tự ưu tiên, thái độ, và giao tiếp ảnh hưởng đến sự tập trung và năng lượng của bạn.

Việc đặt thứ tự ưu tiên bắt đầu với những gì bạn cần hoàn thành ở cả cấp độ vi mô (hàng ngày) và cấp độ vi mô (hàng quý hoặc hàng năm). Thiết lập mục tiêu cũng là một phần của sự ưu tiên. Hãy nghĩ về vị trí bạn muốn đạt được trong năm tới hoặc 10 năm tới.

Việc đặt ưu tiên giúp làm rõ điều gì đáng và không đáng để bạn dành thời gian. Thái độ hoặc động lực có thể tạo ra một khác biệt lớn trong việc sắp xếp thời gian và sự tập trung của bạn.

Một tác nhân lớn của động lực là sự tự chủ và khả năng làm việc trong các dự án thủ vị. Đây là những thứ có khả năng khơi dậy sự sáng tạo và niềm vui nhất. Một cách tuyệt vời để duy trì động lực là đặt thứ tự ưu tiên của những dự án hấp dẫn này sau những dự án nhàm chán, để đem lại cho bạn sự mong chờ.

Giao tiếp hiệu quả không chỉ là về tin nhắn, các cuộc họp, và thư điện tử. Hãy nghĩ đó là việc tiếp xúc với những người khác và bảo đảm mức độ hiểu biết và liên kết cao hơn. Không bao giờ

đưa ra bất kỳ giả định nào, luôn yêu cầu sự rõ ràng, và ngắn gọn.

Thay vì hải lòng với câu trả lời “đúng” hoặc “đồng ý” từ một đồng nghiệp, bạn hãy tiến thêm một bước. Hãy hỏi về những hoạt động nào cần được thực hiện riêng biệt và thực hiện cùng nhau vì cuộc trao đổi này là trực tiếp. Điều này giúp tránh lặp lại các cuộc trao đổi hoặc các đồng nghiệp làm những nhiệm vụ không đúng.

Sự thay đổi cần có thời gian

Khi bạn áp dụng những thói quen mới trong việc sắp đặt sự tập trung và chú ý của mình, hãy kiên nhẫn bởi vì cần có thời gian để phát triển những kỹ năng chưa quen thuộc. Thông qua sự kiên trì và thử nghiệm cách nào hiệu quả và cách nào không hiệu quả, bạn có thể nhận thấy mình không còn căng thẳng hay cảm thấy kiểm soát được và tự tin hơn trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy bỏ đi những thói quen làm phí thời gian và làm mất tập trung trong khi cải thiện khả năng sắp xếp thời gian, và sự chú ý của bạn có thể giúp bạn tăng tốc độ tâm ảnh hưởng của mình và đạt được những mục tiêu của bản thân.

Y Văn biên dịch



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

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



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





Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

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

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

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

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

Nước sốt cay
Được pha trộn đầu chuyên và lành hoat
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

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

Xem thêm video của Chef John trên:

Sản xuất tại CANADA

Phong cách nhà ở: Tham quan ngôi nhà của gia đình Cantrell

Katie Laughridge
Từ Tribune News Service

Mặc dù dành nhiều thời gian sau chiếc bàn làm việc nhiều hơn mức tôi muốn, tôi vẫn tận dụng mọi cơ hội có thể để đi tới đi lui, và tôi thích điều này vì nó cho tôi cơ hội tìm hiểu một vài gương mặt thân quen ghé thăm cửa hàng. Cô Barb Cantrell (Barbara Ruth, Barbara, Auntie Babs – cô ấy có nhiều tên gọi) là một người khách-hàng-đã-trở-thành-bạn như vậy. Khi có để nghỉ, tôi háo hức nắm lấy cơ hội tham quan nhà cô, và cô ấy thật tử tế khi cho phép tôi dẫn theo các bạn trong chuyến tham quan này!

Cô Barb và anh John Cantrell, cùng với nhà thiết kế Anne của công ty Nell Hill's, đã cẩn thận thiết kế một ngôi nhà mang đầy những dấu ấn Pháp kết hợp với phong cách New Traditional (kết hợp giữa truyền thống và hiện đại). Họ đã làm việc cùng nhau trong nhiều năm cho tới giờ, kể từ khi cô Barb và anh John chuyển từ tiểu bang Texas đầy nắng đến định cư tại khu đất xinh đẹp của họ ở thành phố Prairie Village, tiểu bang Kansas. Cô Anne đã khiến tôi phải nhắc nhở bạn rằng sự chuyển đổi này đã không diễn ra một sớm một chiều! Đó là sản phẩm của cả một đời sưu tập và trăn trăn giữ gìn những món đồ, dựa vào phong cách của cặp đôi này, và dần dần xây dựng nên bản thiết kế đó.

Lối vào
Dinh thự Cantrell mở ra một khu vực lối vào lớn mà, giống như phần còn lại của ngôi nhà này, là nơi kết hợp những món đồ cổ Pháp và những vật dụng nổi bật theo phong cách New Traditional.

Mỗi vật dụng đều có một câu chuyện. Những chiếc đèn treo tường được tìm thấy trong một chuyến đi đến Pháp quốc, và chúng nằm trong số những chi tiết ưa thích của tôi trong không gian này. Chúng là một điểm nhấn đáng yêu cho những chiếc ghế Calais bên dưới. Tôi thích cách mà những mảng màu xanh êm dịu phù hợp cùng nhau để tạo ra một lối vào nhẹ nhàng và hấp dẫn.



Lối vào mở ra một cầu thang nổi bật và nhiều có vật Pháp.

Một trong những điều đầu tiên chào đón bạn khi bạn bước qua cánh cửa trước là chiếc bàn kê sắt tường ngay lối vào (entryway table). Đối với những tiến sảnh hình vương lớn hơn, người ta cho rằng một chiếc bàn tròn là có hình dáng phù hợp nhất để đặt vào không gian này, và là loại bàn phổ biến nhất, dù một chiếc bàn ở lối vào hình chữ nhật dài có thể rất lý tưởng để đặt trước một bức tường trống có kiểu dáng phù hợp. Vật dụng này có thể được sử dụng như một khu vực để ném những chiếc chìa khóa của bạn vào những chiếc giỏ, hoặc là một cách tạo ra một ấn tượng ban đầu đáng nhớ với những đóa hoa, chẳng hạn như những bông hoa cắm từ cầu tưới tần, và nhiều vật dụng trang trí đặc sắc khác.

Phòng khách

Lối vào mở ra một phòng ăn ở bên phải và khu vực phòng khách này ở bên trái, một không gian có một tầng nhà với màu sắc sáng sủa, tươi mới và vui nhộn. Gối tối màu làm nổi bật thiết kế này, mang lại cho nơi đây một nét lôi cuốn theo phong cách kết hợp giữa truyền thống và hiện đại. Bạn có thể tìm thấy những ví dụ của phong cách New Traditional trong chiếc ghế ottoman may chân tạo ra độ lồi lõm (tufted), những chiếc ghế sofa đơn (accent chair) và thậm chí trong cả những thiết bị chiếu sáng.

Một số rủi ro xứng đáng để chúng ta chấp nhận khi thiết kế, và chiếc ghế sofa màu xanh lá này là một trong số đó. Bí quyết là tạo ra một không gian không lẫn át các món đồ nội thất bằng cách dán xen món đồ đó vào bảng màu của căn phòng.



Một chiếc ghế sofa sắc sảo là điểm nhấn chủ đạo trong thiết kế phòng khách, trong đó những gam màu xanh lá cây và xanh dương là nổi bật nhất.

Cô Barb và cô Anne đã đạt được điều này thông qua việc phản chiếu màu xanh lá cây trong tác phẩm nghệ thuật và trong tông màu của những chiếc rèm cửa.

Căn phòng của phu quân

Trong khi cô Barb thích dành thời gian của mình trong phòng tắm nắng, chống có lại thích ẩn mình ở phần bên kia ngôi nhà, mà chúng tôi trưu mến đặt tên "căn phòng của phu quân". Đây là nơi anh John ưa thích, thường là cho công việc và trả lời các tin nhắn bất tận trong hộp thư đến của anh.



"Căn phòng phu quân" là một không gian sáng sủa và thoáng mát.

Màu xanh bụi (dusty blue) của những bức tường là sự phối hợp hoàn hảo với những gam màu nhẹ nhàng và thoáng mát trên nền xi măng được vẽ lên, từ đó những gam màu xanh lá và vàng được in lên và phối hợp hài hòa trong chiếc ghế ottoman và những chiếc gối trang trí. Một cây dương cầm cỡ lớn ở phía bên phải của không gian này là điểm nhấn chủ đạo cho căn phòng, làm nổi bật những chiếc chân gỗ tối màu trên các đồ nội thất êm ái có bọc vải và đồ nội thất bằng gỗ. Những liệu pháp ánh sáng bao phủ các khu vực sofa và được làm dịu với chùm tua (tassel) trang trí thêm thật ngọt ngào.

Màu xanh bụi (dusty blue) của những bức tường là sự phối hợp hoàn hảo với những gam màu nhẹ nhàng và thoáng mát trên nền xi măng được vẽ lên, từ đó những gam màu xanh lá và vàng được in lên và phối hợp hài hòa trong chiếc ghế ottoman và những chiếc gối trang trí. Một cây dương cầm cỡ lớn ở phía bên phải của không gian này là điểm nhấn chủ đạo cho căn phòng, làm nổi bật những chiếc chân gỗ tối màu trên các đồ nội thất êm ái có bọc vải và đồ nội thất bằng gỗ. Những liệu pháp ánh sáng bao phủ các khu vực sofa và được làm dịu với chùm tua (tassel) trang trí thêm thật ngọt ngào.

Phòng tắm nắng

Qua khỏi phòng ăn, chúng tôi tìm thấy phòng tắm nắng. "Solarium" trong tiếng Latinh có nghĩa là "nơi có ánh nắng mặt trời". Đó là một không gian không chỉ cung cấp nhiều ánh sáng, mà còn cung cấp tầm nhìn ra cảnh quan và lớp bảo vệ khỏi thời tiết bất lợi – một không gian để chịu để [bạn] tận hưởng, đặc biệt là vào những tháng mùa đông. Đây là nơi cô Barb ưa thích qua thời gian, để thưởng thức một quyển sách hay và một tách trà, hoặc thậm chí là trả lời các thư điện tử. Giống như căn phòng của phu quân,



Phòng tắm nắng tràn ngập ánh sáng, cũng như mang đậm phong cách New Traditional.



Lối vào dẫn đến phòng khách theo phong cách New Traditional ở bên trái.

những bức tường được sơn phết một màu xanh nhẹ nhàng phù hợp với thiết kế trang nhã của nội thất. Những viên gạch bông màu xanh làm nổi bật sàn nhà, như một "bức tường" thứ năm vậy – ý tôi là chúng được suy xét kỹ lưỡng trong bản thiết kế của căn phòng này.

Một trong những chi tiết mà tôi yêu thích trong không gian này là chiếc ghế ottoman được trưng bày ở chính giữa phía trước. Tôi rất thích những chiếc ghế ottoman chân bông, và việc cô Barb lựa chọn vật dụng xinh đẹp phù vậy này hoàn toàn phù hợp với tính cách của cô ấy. Phần trang trí dây thêu, nổi bật với những bông hoa uốn lượn và nút thắt kiểu Pháp, là một chi tiết tuy nhỏ nhưng tuyệt vời giúp cố định vật dụng đó và gắn kết không gian lại với nhau. Màu vàng vui tươi của ghế ottoman làm nổi bật màu vàng của nền gạch, những thớ vải của gối và viên trang trí của sofa. Quả thật, đó là một căn phòng đầy năng và hạnh phúc!

Phòng ăn

Ở bên phải của lối vào, và nằm bên cạnh phòng phu quân ở phía bên kia, là phòng ăn. Khu vực này có một chiếc đèn chùm lớn lầy, chiếc bàn có xua cỡ lớn với tám cái ghế ăn được chạm khắc tinh xảo có [họa tiết] hoa thêu tay trên các chỗ ngồi.



Một bàn trang trí quần rũ giúp vẽ đẹp của phòng ăn này trở thành tâm điểm chủ ý.

Chúng tôi đã trang trí cho chiếc bàn này bằng những miếng vải lạnh màu truyền tính, những chiếc đĩa trắng có hoa, và những chiếc ly màu hổ phách nhạt. Trung tâm của chiếc bàn, giống như lối vào, được bày trí nhiều hoa cắm từ cầu – [chi tiết] hoàn hảo để phủ đầy chiếc bàn và tạo một cảm giác tươi mới mà không lẫn át sự thanh lịch đơn giản của khung cảnh bàn. Mỗi chỗ ngồi được hoàn thiện với một chiếc bánh hoa hồng, vừa mới được đánh bóng từ nhà bếp trước đó.

Nhà bếp

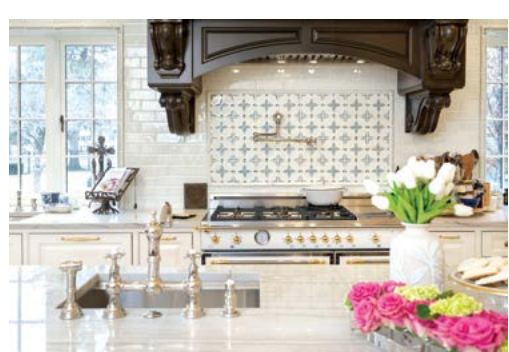
Nhà bếp thường là tâm điểm của một ngôi nhà, và điều đó hoàn toàn đúng trong ngôi nhà của gia đình Cantrell, nơi bạn sẽ thường thấy cô Barb chuẩn bị cho bữa tối hoặc thử nghiệm một công thức nấu mới của công ty Vain. Khu vực này rộng và thoáng

NGÀY 26/05 — 01/06/2023 EPOCH TIMES

ALL PHOTOS COURTESY OF HANDOUT/TNS



Lối vào dẫn đến phòng khách theo phong cách New Traditional ở bên trái.



Một gian bếp của hãng Bertazzoni là tâm điểm của nhà bếp này.

– rất lý tưởng để nướng bánh và giải trí.

Nếu bạn đi từ phòng ăn đến nhà bếp, bạn sẽ đi ngang qua một tủ lạnh và tủ đông được giấu kín, và rồi bày ra trước mắt bạn là một đảo bếp nổi trội đối diện với một không gian nấu nướng lộng lẫy, nơi có đầy bếp và lò nướng Bertazzoni tuyệt đẹp. Gạch màu xanh và trắng làm nổi bật bức tường phía sau và ở bên phải, bạn sẽ thấy khay nhiều tầng hiệu Lazy Suzan nổi bật nhất – chứa đầy những thứ cần thiết cho nấu nướng và làm bánh. Ở bên trái của đây bếp này, một bốn rửa sơ chế và giá sách làm nổi bật một trong những cuốn sách nấu ăn yêu thích nhất mọi thời đại của cô Barb, có nhan đề "French Pastry Made Simple" (Bánh Ngọt Kiểu Pháp Được Chế Biến Đơn Giản), do người bạn Molly Wilkinson của cô ấy biên soạn.

Khu vực tiền phòng

Trước khi đi qua nhà để xe, bạn băng ngang qua phòng để áo khoác của khách và phòng trang điểm ngọt ngào nhất.



Phòng để áo khoác của khách, ngoài nhà bếp, được khoác lên những gam màu xanh dương vui tươi.

Tôi hy vọng bạn cũng thấy yêu thích chuyến tham quan căn nhà của gia đình Cantrell như tôi vậy. Tôi yêu cách phong cách cá nhân của họ tỏa sáng trong mỗi căn phòng. Bạn có được truyền cảm hứng để nghĩ cách làm cho ngôi nhà của bạn thể hiện phong cách của mình không?

Theo nellhills.com. Cô Katie Laughridge là chủ nhân của tiệm thiết kế nội thất Nell Hill's ở Kansas City. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với cô Katie tại info@nellhills.com. Copyright 2023 Tribune Content Agency, LLC.

Nam Anh biên dịch

NGÀY 26/05 — 01/06/2023

MỸ - TRUNG

Các thành viên Quốc hội nghe kể về cuộc đàn áp Pháp Luân Công

Sau khi chạy trốn khỏi Trung Quốc, một cư dân Florida kể lại câu chuyện bị bức hại của gia đình cô

Tiếp theo từ trang 1

sự kiện do Dân biểu Gus Bilirakis (Cộng Hòa–Florida), Chủ tịch Nhóm họp kín Tự do Tôn giáo Quốc tế chủ trì. “Cha tôi cũng không thể vẽ để làm lễ tang cho ông nội, vì khi đó ông ấy đã bị giam cầm.”

Anh Chu Du là một trong ba người đã chia sẻ các câu chuyện về sự mất mát và chia ly của họ trong chiến dịch đã kéo dài 24 năm của nhà cầm quyền Trung Quốc, dẫn đến việc hàng triệu học viên Pháp Luân Công bị giam giữ trong các nhà tù, hắc lao (hay còn gọi là ‘nhà tù đen,’ mạng lưới các trung tâm giam giữ ngoài vòng pháp luật), và các cơ sở khác.

Pháp Luân Công có một loạt các bài tập khoan thai và các bài giảng đạo đức xoay quanh ba nguyên lý chân, thiện, và nhân. Môn tu luyện này đã trở nên phổ biến vào những năm 1990, dẫn đến ước tính khoảng 100 triệu người theo học ở Trung Quốc. Chính quyền cộng sản xem đó là mối đe dọa đối với việc nắm giữ quyền lực của mình, và đã khởi động một chiến dịch bức hại sâu rộng kéo dài đến tận ngày nay.

“Các học viên Pháp Luân Công bị bức hại, đe dọa, kiểm duyệt, bỏ tù, cưỡng bức lao động, tra tấn, tra hoạch nội tạng, và thậm chí là thiệt mạng dưới sự kiểm soát của Trung Cộng chỉ vì tuân theo đức tin tôn giáo của họ,” ông Bilirakis nói, đồng thời gọi chiến dịch đàn áp này là “đáng lên án.”

“Đây không phải là việc chỉ ảnh hưởng đến người dân ở Trung Quốc,” ông nói, đồng thời lưu ý đến những câu chuyện được trình bày tại buổi họp báo. “Đây là việc có một tác động trực tiếp; việc này có một tác động trực tiếp đến công dân Hoa Kỳ và những người sống ở Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.”

Một gia đình tan vỡ

Khi có Vương San San (Wang Shanshan), một tham luận viên khác, chuẩn bị bài trình bày của mình hồi cuối tuần qua, cô đã nhìn chăm chú vào bức ảnh chụp mình cùng cha mẹ và ba anh chị em ở Trung Quốc hồi năm 1996. Gia đình cô đã không thể chụp một bức ảnh nào khác cùng nhau kể từ đó.

Thật khó để có Vương nhớ lại những kỷ ức đầu buồn đó, có vẻ còn học trung học khi công dân áp bắt đầu. Cô nói rằng cô nhớ công an đã đột nhập vào nhà hồi khoảng năm 2000 và làm xáo tung mọi thứ trước khi cưỡng ép đưa cha cô đi trước mặt bốn đứa con đang gào khóc của ông ấy.

Cô Vương nhớ lại, khi đó công an đã không ngăn ngại sử dụng vũ lực trước mặt bốn người con; họ đánh đập cha của cô Vương một cách tàn bạo đến mức ông bất tỉnh.

“Bất cứ thứ gì có giá trị, họ đều lấy đi,” cô Vương, hiện đang sống ở New York, nói với The Epoch Times.

Đó là một trong nhiều vụ bắt giữ và sách nhiễu của công an mà gia đình này



ALL PHOTOS BY MADALINA VASILU/THE EPOCH TIMES

▲ Cô Vương San San, một tham luận viên, trình bày tại buổi họp báo về cuộc bức hại Pháp Luân Công tại Capitol Hill ở Hoa Thịnh Đốn hôm 23/05/2023.

phải hứng chịu trong nhiều năm.

Cô Vương nhớ rằng cô đã đến thăm người cha bị cầm tù của mình khoảng hai năm sau khi ông bị bắt lần thứ hai. Ông chỉ được phép gặp cô và chị gái cô từ phía sau tấm kính cách âm và phải viết lên một tấm băng đen để giao tiếp.

Ông nói với hai con rằng tình hình của ông không ổn. Ông nói với họ rằng các lính canh đã chỉ thị các tù nhân đánh đập ông.

“Sao mẹ các con không ở đây?” cô Vương nhớ cha cô đã hỏi như vậy. Cô cho biết ông muốn mẹ của cô Vương nói với các lính canh rằng ông đã bị đối xử bất công và tìm cách giúp ông được trả tự do.

Cô Vương và chị gái của cô chỉ biết khóc không ngừng.

“Chúng tôi không biết phải làm gì vì mẹ của chúng tôi cũng đã bị bắt,” cô nói.

Sau khi bị cầm tù lần thứ tư hồi tháng 02/2003, cha của cô Vương trở nên tỉnh tụy và bị bệnh tiểu đường và suy thận.

Cuối cùng, một bác sĩ nhà tù đã cảnh báo các lính canh rằng nếu họ không thả cha của cô Vương ngay lập tức, thì ông ấy sẽ qua đời vào ngày hôm sau, cô Vương cho hay. Sau khi trở về nhà, cha cô không nói nhiều về những gì ông đã trải qua. Tuy nhiên các ảnh hưởng về thể chất thì rõ ràng. Ông rất đau đớn vì những vết bầm tím và những vết thương khác trên khắp cơ thể đến nỗi khó có thể ngủ được. Cô Vương cho biết chân của ông sưng tấy đến mức nếu anh nhẹ vào thì một vết lõm sẽ xuất hiện trên đó.

Cha của cô Vương qua đời năm 2009 vì những tổn thương mà từ đó ông chưa bao giờ hồi phục được hoàn toàn. Trong khi đó, công an tiếp tục nhắm đến những người còn lại trong gia đình, bắt giữ mẹ cô Vương 11 lần nhằm ép bà từ bỏ đức tin của mình.

Một trong những vụ bắt giữ diễn ra ngay sau khi cô Vương đã thoát sang Hoa Kỳ hồi năm 2012 để giữ lại đứa con thứ hai mà chính quyền này muốn có phá đi theo chính sách một con nghiêm ngặt của Bắc Kinh.

Hồi tháng Ba năm nay, mẹ của cô Vương nhớ rằng cô đã bị bắt giữ tại nhà cô ở New York, nơi cô đang sống. Bà đã bị bắt giữ tại nhà cô ở New York, nơi cô đang sống. Bà đã bị bắt giữ tại nhà cô ở New York, nơi cô đang sống.

Vương bị kết án bốn năm tù sau hơn nửa năm bị giam giữ không qua xét xử. Người con thứ hai của cô Vương, hiện 11 tuổi, chưa bao giờ được gặp bà ngoại của mình ở Trung Quốc.

‘Bác không thể giữ im lặng’

Giống như cô Vương và anh Chu, kiến trúc sư Trưởng Tiểu Long (Simon Zhang) ở New York cảm thấy bất lực khi mẹ anh, bà Quý Văn Chi (Ji Yunzhi), bị bắt vào Tết Nguyên Đán năm 2022, ba ngày trước Thế vận hội Mùa Đông Bắc Kinh.

Bà Quý, 65 tuổi, đã qua đời sau 48 ngày bị giam giữ, trong thời gian đó các lính canh đã tra tấn bà, bức thực, và hạ nhục bà. Công tay và xích sắt đã trôi bước ba trên giường bệnh trong suốt tháng cuối cùng của cuộc đời bà.

“Mẹ tôi có một mong ước mãnh liệt được tận mắt chứng kiến mọi người có thể tu luyện Pháp Luân Công một cách tự do ở Mỹ quốc như thế nào,” anh Trưởng chia sẻ tại sự kiện, đồng thời cho biết thêm rằng mẹ anh không thể chờ được một tấm sơ thông hành đến Hoa Kỳ vì đức tin của bà vào Pháp Luân Công.

“Bây giờ mẹ sẽ không bao giờ có được cơ hội đó.”

“Tất cả những gì bà làm là luôn tuân theo các nguyên lý của Pháp Luân Công – chân, thiện, và nhân,” anh Trưởng nói thêm, nhớ lại rằng hồi năm 2007, mẹ anh phải nhập viện vì lên cơn co giật do bị công an sách nhiễu.

Anh họ của anh đã hỏi bà tại sao bà không thể “chỉ đơn giản là giữ im lặng và luyện công ở nhà” mà không phản phát trở lại về cuộc bức hại đối với đức tin của họ.

“Bác nhìn xem bác đã phải trả giá nhiều như thế nào,” anh họ của anh nói.

Bằng một “giọng rất yếu ớt”, bà nói với người anh họ rằng bà không thể. Bà đã nói như thế này, “Bác đã đạt được rất nhiều lợi ích từ việc tu luyện Pháp Luân Công. Bác không thể giữ im lặng khi Pháp

EPOCH TIMES | 21

Luân Công bị phỉ báng thậm tệ như vậy,” anh Trưởng kể lại.

Cuộc bức hại ‘ít được nhận thấy nhất trên thế giới’

Bà Nina Shea, giám đốc Trung tâm Tự do Tôn giáo tại Viện Hudson và cựu ủy viên của Ủy ban Tự do Tôn giáo Quốc tế Hoa Kỳ (USCIRF), đã mô tả cuộc đàn áp Pháp Luân Công của chính quyền Trung Quốc là “một trong những cuộc đàn áp tin ngưỡng và có thể là cả diệt chủng nghiêm trọng và ít được nhận biết nhất trên thế giới ngày nay.”

Ngoài một chiến dịch nội địa rộng khắp nhằm vào nhóm đức tin trên, bao gồm cả việc sát hại các học viên bị giam giữ để lấy nội tạng của họ, nhà cầm quyền đã gửi các đặc vụ ra hải ngoại để trợ giúp tiến hành cuộc đàn áp.

Bà Shea trích dẫn một bản cáo trạng gần đây của Bộ Tư pháp về hai người dân ông New York bị cáo buộc điều hành một đồn công an chìm thay mặt cho Bắc Kinh. Cụm từ Pháp Luân Công xuất hiện 13 lần trong bản cáo trạng này.

“Đó là một phần trong cuộc đàn áp toàn cầu dài nhất không ngớt của Trung Cộng đối với Pháp Luân Công,” bà cho biết tại cuộc họp báo.

Cô Vương vẫn đang phải xa cách cô con gái lớn còn đang ở Trung Quốc của mình. Cô Vương buộc phải ly dị chồng do bị bức hại, và con gái lớn của cô sống với ông bà nội.

Cô nói: “Trong cuộc bức hại này, một người con gái bị mất mẹ, người con gái còn lại thì mất cha.”

Những người họ hàng của cô Vương ở Trung Quốc đã nhiều lần cố gắng đến thăm mẹ cô trong tù nhưng không thành công.

Cô khăn cầu vỹ dân biểu thuộc tiểu bang Florida này và những người khác tại sự kiện giúp nêu lên trường hợp của mẹ cô, bà Lưu Ai Hoa (Liu Aihua), để bà Lưu có thể được trả tự do và đoàn tụ với cô ở New York.

Anh Chu Du cho biết cha anh đã bị mất gần như toàn bộ bộ răng của ông trong tù.

“Ông ấy không thể ăn thịt, rau, hay thậm chí là cơm vì ông không thể nhai nữa. Thứ duy nhất ông có thể ăn là bánh bao ngâm trong súp,” anh cho biết.

Ông Bilirakis, một nhà bảo trợ cho Đạo luật Chăm sóc Thu hoạch Nội tạng Cưỡng bức được Hạ viện thông qua hồi tháng Ba, cho biết ông muốn thấy Quốc hội làm nhiều hơn nữa để chấm dứt những hành vi ngược đãi như vậy.

“Chúng ta phải làm nhiều hơn nữa,” ông nói. “Lẽ ra không một ai phải bị sự đe dọa, bị buộc phải rời bỏ quê hương xứ sở, bị bỏ tù, hoặc bị sát hại chỉ vì đức tin của họ như thế này.”

“Chúng ta chỉ vừa mới bắt đầu chống lại thôi.”

Nhà Đan biên dịch



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(Diapers),...
- Được nhân viên Y tế chuyên nghiệp đến nhà giúp tắm rửa, giúp làm Vệ 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)

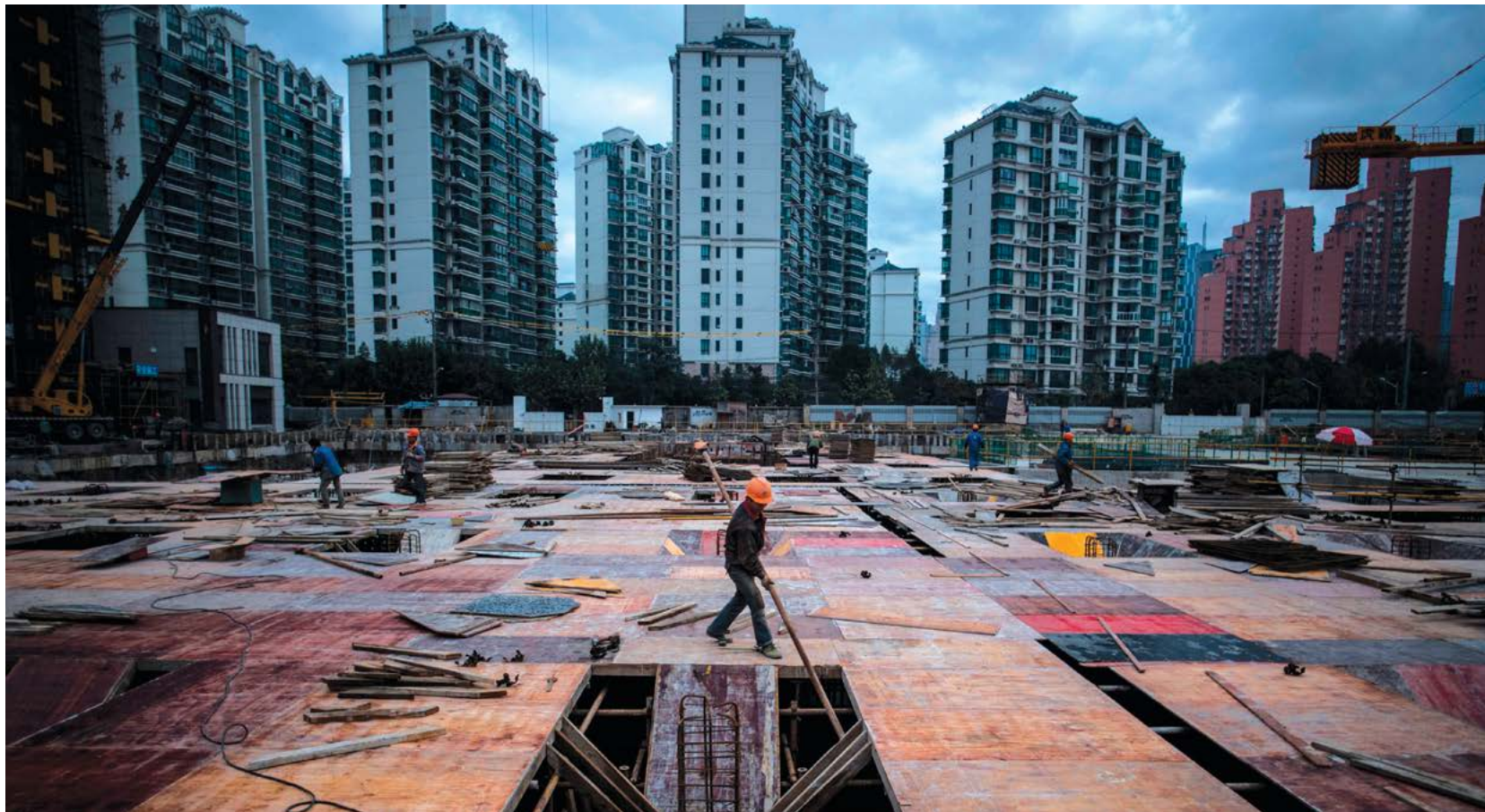
THẾ GIỚI



Các nhà lãnh đạo thế giới đã gặp nhau trong hội nghị thượng đỉnh G-7 thường niên lần thứ 49 do Nhật Bản đăng cai tổ chức từ ngày 19 đến 21/05.



“Nga không thể mong đợi chiến thắng nếu có dự định cho một cuộc chiến lâu dài.” Ông Olaf Scholz, Thủ tướng Đức



▲ Công nhân làm việc tại một công trường xây dựng ở Thượng Hải trong bức ảnh tư liệu.

Chuyên gia: Nhiều chính quyền địa phương của Trung Quốc không thể tránh khỏi vỡ nợ

Tiếp theo từ trang 1

đồng đều giữa các khu vực, sự mở rộng nhu cầu chi tiêu cũng nhích, khoảng cách ngày càng lớn giữa chi tiêu và thu nhập công, và sự gia tăng nhanh chóng các khoản vay của địa phương để giải quyết vấn đề chênh lệch.

Các chính quyền địa phương chật vật để trả nợ

Hàng tháng tiền Đài Loan Central News đưa tin, trong số 35 thành phố lớn ở Trung Quốc, chỉ có Hàng Châu có tỷ lệ tự túc tài chính vượt quá 100%, trong khi bảy thành phố có tỷ lệ tự túc tài chính dưới 50%.

Sáu thành phố bị thiếu hụt hơn khoảng 14.28 tỷ USD. Thâm hụt của Trùng Khánh là khoảng 40.27 tỷ USD, của Bắc Kinh là khoảng 18.59 tỷ USD, của Thiên Tân là khoảng 17.67 tỷ USD, của Quảng Châu là khoảng 17.15 tỷ USD, của Vũ Hán là khoảng 16.93 tỷ USD, và của Thượng Hải là khoảng 15.19 tỷ USD.

Cáp Nhĩ Tân, thủ phủ của tỉnh Hắc Long Giang, đang phải đối mặt với nợ nần chồng chất. Theo Báo cáo Thực hiện Ngân sách năm 2022 và Dự thảo Ngân sách năm 2023 do chính quyền thành phố này lập công bố, tổng thu nhập ngân sách công của thành phố năm ngoái là khoảng 3.77 tỷ USD, giảm 28.3% so với cùng thời kỳ năm ngoái, trong khi tổng chi tiêu ngân sách công là khoảng 15.33 tỷ USD, tăng 7.4% so với cùng thời kỳ năm ngoái.

Cộng thêm tiền lãi trái phiếu và các khoản chi tiêu khác, tổng chi tiêu chạm khoảng 22.24 tỷ USD, dẫn đến một tỷ lệ tự túc tài chính chỉ còn 29.22%.

Báo cáo này cho biết, tính đến cuối năm 2022, dự nợ của chính quyền thành phố này là khoảng 41.71 tỷ USD.

Dữ liệu công khai cho thấy Cáp Nhĩ Tân đã mắc những khoản nợ rất lớn trong vài năm. Năm 2019, trước đại dịch COVID-19, thành phố này đã có dự nợ công là khoảng 30.66 tỷ USD.

Thành phố Đảng Xung của tỉnh Vân Nam đã tổ chức một cuộc họp hôm 24/04 về tài chính và thuế. Ông Mã Tử Hùng, bí thư thành ủy thành phố này, tiết lộ rằng tình hình tài chính của thành phố rất xấu, và chính quyền thành phố hầu như không thể trả lương nếu chỉ dựa vào các nguồn tài chính địa phương.

Ông Mã nói, “Thành phố Đảng Xung đang gặp khó khăn về tài chính,” nêu ra sự mất cân đối giữa thu nhập và chi



NOEL CELIS/AFP VIA GETTY IMAGES

tiêu, sự khó khăn trong việc bảo đảm được nguồn thu, nguồn thu chất lượng thấp, tỷ lệ tự túc tài chính thấp, số nợ lớn, sự giảm sức mạnh tài chính toàn diện của chính quyền thành phố, tỷ lệ nợ tăng dần qua các năm, và khó khăn trong việc phòng ngừa và quản lý rủi ro.

Nhà bình luận các vấn đề thời sự người Mỹ gốc Hoa, Tiến sĩ Jason, cho biết trong chương trình YouTube Hoa ngữ của mình rằng Bắc Kinh đã chuyển ngân quỹ từ các khu vực “dư thừa” sang các khu vực “thiếu hụt” để bù đắp thâm hụt và bảo đảm một ngân sách cân bằng trên toàn quốc, do đó tạo ra sự phụ thuộc hoàn toàn vào chính quyền trung ương.

Ông nói, điều kiện tiền quyết để duy trì sự cân bằng như vậy là phải có đủ các khu vực có “dư thừa” với thu nhập cao hơn chi tiêu mỗi năm. Tuy nhiên, trong hai năm qua, sự cân bằng này đã sụp đổ. Ông nói thêm rằng Trung Cộng không có cách nào giải quyết các vấn đề tài chính của 31 khu vực cấp tỉnh của Trung Quốc.

Các chính quyền địa phương yêu cầu Bắc Kinh trợ giúp

Hôm 12/04, Trung tâm Nghiên cứu Phát triển của chính quyền tỉnh Quý Châu đã đăng một bài báo trên trang web chính thức của họ, nói rằng vấn đề nợ của tỉnh này rất khó tự giải quyết và cần có sự trợ giúp từ chính quyền trung ương. Đây là lần đầu tiên một chính quyền cấp tỉnh công khai yêu cầu Bắc Kinh trợ giúp để bảo đảm sự ổn định tài chính, và đáng thú vị, họ đe dọa rằng, nếu không thì, các quan chức địa phương sẽ “thắng binh” – một câu của miêng miệng của Trung Quốc có nghĩa là “buông xuôi, không làm gì cả” – và vợ nó sẽ là điều không thể tránh khỏi.

Hôm 30/12 năm ngoái, công ty Cầu và Đường Tuần Nghĩa – vốn là công ty đầu tư đô thị lớn nhất ở thành phố

Tuần Nghĩa, tỉnh Quý Châu – bắt ngờ thông báo rằng việc tái cấu trúc khoản vay ngân hàng của công ty này liên quan đến một khoản nợ lên tới 2.24 tỷ USD. Khoản vay ngân hàng tái cấu trúc này sẽ được kéo dài đến 20 năm với lãi suất hàng năm được điều chỉnh thành 3–4.5%, chỉ trả lãi, không trả gốc trong 10 năm đầu và trả gốc dần trong 10 năm tiếp theo. Thông báo này truyền đạt rằng chính quyền địa phương đã không trả được các khoản vay có số hạ tầng của họ.

‘Không cứu trợ’

Ngay sau khi chính quyền tỉnh Quý Châu yêu cầu trợ giúp trên mạng, lãnh đạo Trung Cộng đã ngay lập tức yêu cầu chính quyền Quý Châu xóa bài báo này khỏi Internet, đồng thời nói rõ rằng chính quyền trung ương không có tiền để cứu trợ các chính quyền địa phương.

Hôm 27/03, cựu Bộ trưởng Tài chính Lâu Kế Vi cho rằng Bắc Kinh sẽ tiếp tục tuân thủ nguyên tắc “không cứu trợ” để giải quyết các khoản nợ của chính quyền địa phương.

Theo tình hình thực hiện ngân sách năm 2022 của Quý Châu, dự nợ của chính quyền tỉnh này là khoảng 179 tỷ USD, và tỷ lệ tự túc tài chính của tỉnh là 24.2%.

Nếu chỉ dựa vào thu nhập tài chính hàng năm, tỉnh Quý Châu sẽ mất 6.6 năm để trả hết số tiền gốc của các khoản nợ này, và khoảng 25 năm nếu bao gồm cả lãi suất. Ngoài ra, một khi chính quyền tỉnh ngừng đầu tư vào tài sản cố định, thì nền kinh tế địa phương vốn đã thiếu sự trợ giúp về công nghiệp, sẽ đi vào bế tắc. Nếu Bắc Kinh không can thiệp để giúp giải quyết tình trạng này, thì Quý Châu sẽ không bao giờ trả được khoản nợ rất lớn này.

Tiến sĩ Jason cho biết có hai lý do chính khiến Ủy ban Trung ương Trung Cộng đã quyết định không làm gì đối với vấn đề nợ địa phương. Một là tự thân chính quyền trung ương thực sự đã hết tiền. Lý do còn lại là Trung Cộng biết rằng những cuộc khủng hoảng nợ khu vực như thế này hiện hữu ở khắp mọi nơi. Một khi một tiền lệ được đặt ra ở một nơi, thì toàn bộ cả nước sẽ ngay lập tức làm theo và tuyên bố rằng bong bóng nợ địa phương sẽ vỡ nếu Bắc Kinh không cứu trợ tài chính.

Hôm 13/05, chuyên gia về Trung Quốc Thạch Sơn (Shi Shan) nói với The Epoch Times rằng chính quyền Quý Châu đang công khai thách thức Trung Cộng. Ông nói rằng trong khi chính quyền trung ương kiên định với lập trường “không cứu trợ”, sẽ dẫn đến bất đồng giữa chính quyền trung ương và địa phương. Với tình hình tài chính của chính quyền địa phương ngày càng sa sút và các khoản nợ ngày càng tăng, ông nói thêm rằng chính quyền địa phương có thể lý khai khi Trung Cộng hoặc thậm chí trở nên đối đầu, giữ lại hoặc biến thủ công quỹ và làm những việc mà trước đây họ không dám làm.

Vân Du biên dịch

Úc cung cấp cho Philippines khả năng phòng thủ để ứng phó với sự hiếu chiến của Trung Quốc

Úc sẽ cung cấp cho Philippines thiết bị drone, sự huấn luyện, và các công nghệ khác để tăng cường khả năng bảo vệ, nhận thức, cũng như củng cố lĩnh vực hàng hải của lực lượng tuần duyên nước này.

Thông báo này được đưa ra sau chuyến thăm Philippines của Ngoại trưởng Úc Penny Wong hôm 18/05 và trong bối cảnh quốc gia Đông Nam Á này tham gia vào cuộc tranh chấp hàng hải ngày càng thù địch với Bắc Kinh.

Bà Wong nói với các ký giả rằng chính phủ Úc “cam kết mạnh mẽ” để nâng mối bang giao giữa hai nước lên tầm quan hệ đối tác chiến lược vì cả hai quốc gia đều là những đối tác có cùng chí hướng mong muốn một khu vực hòa bình, cởi mở, và ổn định.

Úc cũng sẽ chia sẻ thông tin và trợ giúp kỹ thuật cho các nhà lập pháp hàng hải và quan chức chính phủ để nâng cao năng lực ứng phó với tình trạng đánh cá trái phép trong khu vực hàng hải này.

28 LẦN

► Hôm 23/05, hướng dẫn viên leo núi Kami Rita người Nepal đã đạt được kỷ lục chinh phục đỉnh Everest lần thứ 28.

Các đảng đối lập của Hy Lạp không thể thành lập liên minh, dự kiến sẽ có cuộc bỏ phiếu lần 2

Hôm 23/05, hai đảng đối lập chính của Hy Lạp đã từ chối các yêu cầu được trao cho họ để thành lập một chính phủ liên minh. Điều này tạo tiền đề cho một cuộc bầu cử thứ hai vào tháng Sáu sau một cuộc bỏ phiếu không mang lại kết quả rõ rệt hôm 21/05.

Lãnh đạo Đảng cánh tả Syriza, ông Alexis Tsipras và người đứng đầu Đảng Xã Hội PASOK Nikos Androulakis đã trả lại các yêu cầu do Tổng thống Katerina Sakellaropoulou giao cho họ một cách kiên quyết.

Thủ tướng Kyriakos Mitsotakis – người mà Đảng Dân Chủ Mới của ông giành được 40.8% số phiếu hôm 20/05 so với 20.1% của Đảng Syriza – trước đó đã chọn không thành lập một liên minh và đã thúc đẩy một cuộc bỏ phiếu thứ hai để đạt được một khối đa số trọn vẹn.

Brazil tuyên bố tình trạng khẩn cấp về thú y trong 180 ngày khi cúm gia cầm xuất hiện ở chim hoang dã

Trong một văn bản do Bộ trưởng Nông nghiệp Carlos Favaro ký, Brazil đã tuyên bố một tình trạng khẩn cấp về thú y trong 180 ngày để ứng phó với trường hợp đầu tiên được biết đến là một ca nhiễm virus cúm gia cầm độc lực cao ở các loài chim hoang dã.

Việc có trường hợp nhiễm cúm gia cầm phân nhánh H5N1 ở các loài chim hoang dã không kích hoạt các lệnh cấm giao thương, dựa trên các hướng dẫn của Tổ chức Thú y Thế giới (WOAH). Tuy nhiên, việc có một trường hợp nhiễm cúm gia cầm tại một trang trại thường dẫn đến việc cá dân bị tiêu hủy và có thể kích hoạt các hạn chế thương mại từ các nước nhập cảng.

Nga cấm nhập cảnh 500 công dân Mỹ, gồm cả cựu TT Obama và những người dẫn chương trình tọa đàm

Wim De Gent

Hôm 19/05, Bộ Ngoại giao Nga thông báo rằng 500 công dân Hoa Kỳ, trong đó có cựu Tổng thống (TT) Barack Obama, đã bị cấm nhập cảnh vào nước này với hiệu lực ngay lập tức.

Trong một tuyên bố, Bộ Ngoại giao Nga cho biết quyết định này được đưa ra nhằm đáp trả việc Hoa Kỳ hồi tháng trước từ chối cấp thị thực cho các ký giả Nga đi cùng Ngoại trưởng Sergei Lavrov tham dự Hội đồng Bảo an Liên Hiệp Quốc.

“Để đáp trả các biện pháp trừng phạt Nga do chính phủ của [Tổng thống] Joe Biden thường xuyên áp đặt, theo kế hoạch của Hoa Thịnh Đốn, nhằm gây thiệt hại tối đa cho Nga bằng cách gây ảnh hưởng cá nhân đến các quan chức và công dân bình thường của đất nước chúng tôi, 500 người Mỹ sẽ bị cấm nhập cảnh vào Liên bang Nga như một biện pháp đáp trả,” tuyên bố này viết.

Điện Kremlin cũng từ chối yêu cầu của Đại sứ quán Hoa Kỳ về một chuyến thăm lãnh sự đối với ông Evan Gershkovich, phòng viên tổ

Wall Street Journal bị giam giữ ở Nga với cáo buộc gián điệp.

Ngoài ông Obama, danh sách den của Nga bao gồm nhiều thống đốc và các thành viên Quốc hội, cả Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa; các tổng chưởng lý – đương nhiệm và tiền nhiệm – từ 20 tiểu bang của Hoa Kỳ; các cựu quan chức trong ban cố vấn đưa ra nhằm đáp trả việc Hoa Kỳ hồi tháng trước từ chối cấp thị thực cho các ký giả Nga đi cùng Ngoại trưởng Sergei Lavrov tham dự Hội đồng Bảo an Liên Hiệp Quốc.

Tuyên bố cũng nêu tên bà Nina Jankowicz – cựu lãnh đạo Ủy ban Quản lý Thông tin Giả tón tại trong thời gian ngắn của chính phủ TT Biden.

“Danh sách 500” được đính kèm cũng bao gồm những người trong chính phủ và các cơ quan chấp pháp, những người đã trực tiếp tham gia vào cuộc đàn áp những người bất đồng chính kiến sau cái gọi là ‘cuộc tấn công vào Điện Capitol,” tuyên bố viết.

Nhóm này có Biện lý Liên bang Matthew Graves và người tiền nhiệm của ông là ông Michael Sherwin, cũng như ông Michael Leroy Byrd, sĩ

quan cảnh sát “đã sát hại cô Ashley Babbitt trong cái gọi là ‘cuộc tấn công vào Điện Capitol.”

Các quan chức chính phủ TT Biden có tên trong danh sách den bao gồm cố vấn cao cấp của TT Biden, bà Anita Dunn; cựu đại sứ tại Ukraine và hiện là Trợ lý Ngoại trưởng về Tài nguyên Năng lượng Geoffrey Pyatt; ông James Rubin, người đứng đầu Trung tâm Hợp tác Toàn cầu, và Cố vấn Bộ Ngoại giao Derek Chollet.

Danh sách này cũng có một số người nổi tiếng, cụ thể là người dẫn chương trình Seth Meyers, ông Jimmy Kimmel, ông Stephen Colbert và ông Joe Scarborough. Các nhân vật truyền thông khác bao gồm người dẫn chương trình Rachel Maddow, nhà bình luận CNN Erin Burnett, cựu xướng ngôn viên NBC Brian Williams và giám đốc đài phát thanh Voice of America Yolanda Lopez.

Phần lớn danh sách bao gồm những người có liên quan đến các tổ chức có vấn nổi tiếng như Viện Brookings, Ngôi nhà Tự do, Quỹ Carnegie vì Hòa bình Quốc tế, Trung tâm An ninh Hoa Kỳ Mới, Hội đồng



ALYSSA POINTER-POOL/GETTY IMAGES

Đại Tây Dương, Trung tâm Nghiên cứu Tập đoàn RAND, v.v.

Các nhà thầu quốc phòng General Dynamics, Lockheed Martin, AM General, và General Atomics Corporation cũng chiếm một phần đáng kể trong danh sách này, bao gồm cả nhà thầu tình báo CIA In-Q-Tel.

“Nguyên tắc về tính tất yếu của sự trừng phạt sẽ được áp dụng một cách nhất quán, bất kể chúng ta đang nói về các biện pháp trừng phạt cứng rắn hơn hay các biện pháp nhân biệt đối xử nhằm can trở các hoạt động nghiệp của người dân chúng tôi,” Bộ Ngoại giao Nga cho biết.

Nguyễn Lê biên dịch

▲ Cựu Tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama tại Nhà thờ Baptist Ebenezer ở Atlanta, Georgia vào ngày 30/07/2020.

Phát triển hạt nhân ở châu Á: Không chỉ là chế tạo một quả bom

Richard A. Bitzinger



Bình luận

Liệu các đồng minh Á Châu của Mỹ quốc có thể sở hữu vũ khí hạt nhân hay không? Đây là một tình huống nhiều lần

được đặt ra, bởi lẽ Tokyo, Seoul, và cả Canberra vẫn tiếp tục lo ngại rằng cam kết an ninh của Hoa Thịnh Đốn đối với châu Á – và đặc biệt là lời hứa hẹn của nước này về khả năng răn đe hạt nhân mở rộng – có vẻ không đáng tin cậy.

Theo một số bài báo, người ta lập luận rằng các quốc gia như Nhật Bản, Nam Hàn, và Úc nên nghĩ đến tự vệ trong các tình huống có thể xảy ra đồng thời xây dựng lực lượng hạt nhân cho riêng mình.

Các nhà phân tích như ông Walter Russell Mead đã đi xa đến mức cho rằng một số người theo tư tưởng “Nước Mỹ Trên Hết”, như cựu Tổng thống Donald Trump chẳng hạn, thậm chí có thể hoan nghênh ý tưởng về một châu Á được hạt nhân hóa. Việc Hoa Kỳ thôi không bảo vệ các đồng minh Á Châu của mình bằng hạt nhân có thể làm hãi lòng những người nghĩ rằng các quốc gia này nên làm nhiều hơn nữa để tự vệ (đồng thời đối hời Hoa Thịnh Đốn làm ít hơn).

Người ta thường công nhận rằng Nhật Bản có năng lực công nghệ để chế tạo một quả bom nguyên tử trong một thời gian tương đối ngắn – có lẽ là vài tháng, và lâu nhất là vài năm. Nam Hàn và Úc có thể không mất nhiều thời gian hơn. (Thật vậy, Canberra đã nghiêm túc cân nhắc đến ý tưởng chế tạo vũ khí hạt nhân của riêng họ trong những năm 1950 và 1960). Nếu những nước này chế tạo một quả bom hạt nhân để thử nghiệm, thì việc đó sẽ gây tiếng vang khắp châu Á và thực sự là với các nước khác trên thế giới.

Tuy nhiên, thách thức được đặt ra không chỉ với việc chế tạo một quả bom nguyên tử, mà với toàn bộ những thứ khác đi kèm cần thiết để tạo ra một sự răn đe hạt nhân đáng tin cậy. Trở thành một quốc gia sở hữu vũ khí hạt nhân khó hơn rất nhiều so với người ta tưởng.

Đầu tiên, một quốc gia cần thử nghiệm nhiều lần các năng lực hạt nhân của mình. Cuối cùng, những quốc gia này có thể sẽ phải tiến hành một số cuộc thử nghiệm trong vài năm để bảo đảm cho một lực lượng hạt nhân đáng tin cậy. Và họ sẽ tiến hành những cuộc thử nghiệm này ở đâu? Úc có rất nhiều khu đất trống, nhưng nhiều người dân Nhật Bản có thể sẽ phản đối việc thử nghiệm trên lãnh thổ quốc gia (ngay cả ở dưới lòng đất).

Thứ hai, khai triển một vũ khí như vậy thế nào đây? Phi cơ sẽ là một lựa chọn rõ ràng, nhưng Nhật Bản, Nam Hàn, và Úc không sở hữu bất kỳ phi cơ, oanh tạc cơ, hoặc chiến đấu cơ chuyên dụng nào có khả năng mang đầu đạn hạt nhân. Hơn chục năm trước, Canberra đã cho lực lượng oanh tạc cơ tẩm trung của họ (F-111C) thôi hoạt động. Cả ba



JUNG YEON-JE/POOL PHOTO VIA AP

▲ Tổng thống Nam Hàn Yoon Suk Yeol (phải) bắt tay Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida trong một buổi họp báo chung sau cuộc gặp của họ tại văn phòng tổng thống ở Seoul, hôm 07/05/2023.

quốc gia này đều vận hành tiêm kích cơ F-35, hiện đang được thử nghiệm để mang vũ khí hạt nhân, nhưng Hoa Kỳ có thể không muốn chính xác những chiếc F-35 của những nước này (nghĩa là một “những chiếc hộp đen” được niêm phong) cho mục đích hạt nhân.

Một lựa chọn khác là đưa vũ khí hạt nhân vào các phi tiễn. Điều đó đòi hỏi phải thiết kế một vũ khí hạt nhân cỡ nhỏ thích hợp với phi tiễn và rời các tiến chỉnh phi tiễn đó. Đối với hầu hết các quốc gia, một phi tiễn nhiên liệu rắn chuyên dụng sẽ phải được chế tạo gần như từ đầu.

Sau đó, những quốc gia này sẽ đặt những phi tiễn này ở đâu, trong các hầm chứa (ở Nhật Bản sẽ đi bị đóng đất) hay trên các bãi phóng di động? Các nước đông dân như Nhật Bản và Nam Hàn có thể sẽ vấp phải phản đối dữ dội của người dân địa phương về việc khai triển các vũ khí như vậy trong vùng lân cận của họ – do những thứ vũ khí này sẽ là mục tiêu đáng giá cho một cuộc tấn công đầu tiên của kẻ thù.

Giải pháp khả thi nhất là khai triển các phi tiễn này trên các tàu ngầm. Đối lại, kiểu khai triển này đòi hỏi một phi tiễn được phóng từ tàu ngầm chuyên dụng phải có thiết kế kín để có thể được phóng dưới nước, và thậm chí có thể đòi hỏi một tàu ngầm mới. Nếu những tàu ngầm này là loại chạy bằng năng lượng hạt nhân (hay nói cách khác là Tàu ngầm mang Phi tiễn Đan đạo – SSBN) thì điều này đồng nghĩa với việc phải đối mặt với một chuỗi ngại về công nghệ

khác (các lò phản ứng hạt nhân nhỏ nhưng phải vô cùng an toàn).

(Nói là như vậy, nhưng Nam Hàn cũng đã thử nghiệm một phi tiễn được phóng từ tàu ngầm kiểu này, còn Úc đang dự tính mua các tàu ngầm chạy bằng năng lượng hạt nhân với sự hợp tác của Hoa Kỳ và Vương quốc Anh).

Tóm lại, tất cả những thiết bị này sẽ không hề rẻ. Anh quốc đang chi 31 tỷ bảng Anh (gần 39 tỷ USD) để gây dựng một hạm đội bốn chiếc SSBN loại Dreadnought – và lại London chi đơn giản là mua phi tiễn Trident II được phóng từ tàu ngầm, loại có sẵn của Hoa Kỳ (thứ mà khả năng cao Hoa Thịnh Đốn sẽ không cung cấp cho các đồng minh Á Châu của mình).

Đống thời, những quốc gia này sẽ phải xây dựng một cơ sở hạ tầng hoàn bị để trợ giúp cho các vũ khí hạt nhân. Các cơ sở lưu trữ chuyên dụng vô cùng an toàn sẽ phải được xây dựng tại các căn cứ không quân và các trạm hải quân để bảo đảm an toàn cho những vũ khí này. Các ký sự hạt nhân sẽ phải được đặt tạo để bảo trì và quản lý những quả bom và đầu đạn này.

Những quốc gia này cũng sẽ phải lập ra một bộ chỉ huy và kiểm soát chuyên biệt nhằm bảo vệ việc sử dụng các lực lượng hạt nhân. Các thiết bị bảo mật được gọi là các liên kết cho phép hành động (permissive action link – PAL) sẽ phải phụ hợp với từng vũ khí để ngăn chặn việc trang bị hoặc kích nổ thiết bị hạt nhân trái phép. Những PAL như vậy sẽ phải được mã hóa ở mức cao để tránh

BORIS GRDANSKI/AP PHOTO



▲ Bình linh Hoa Kỳ làm việc gần một tiêm kích cơ F-35 của Lực lượng Không quân Vệ binh Quốc gia Vermont, đặt trong căn cứ quân sự ở Phi trường Skogje, Bắc Macedonia, vào ngày 17/06/2022.

bị tấn công mạng.

Tiếp đến Tokyo, Seoul, và Canberra sẽ phải đưa ra các giao thức để trang bị và sử dụng các lực lượng hạt nhân của họ. Rất có thể là tổng thống hoặc thủ tướng sẽ kiểm soát “quả bóng hạt nhân” chứa những mã phóng, và đó sẽ là người có thẩm quyền cuối cùng trên thực tế đối với việc phóng vũ khí hạt nhân. Nhưng còn các lực lượng hạt nhân phóng từ tàu ngầm thì sao? Ngay cả với “quy tắc hai người”, các chỉ huy tàu ngầm trên SSBN về mặt lý thuyết có quyền tự chủ đáng kể để phóng theo thẩm quyền của riêng họ. Những chi tiết như vậy sẽ phải được làm rõ.

Trên hết, những quốc gia này sẽ cần phải tự giải quyết tất cả các vấn đề về công nghệ và cơ sở hạ tầng. Hoa Kỳ chắc chắn sẽ không giúp đỡ. Xây dựng một lực lượng hạt nhân đáng tin cậy sẽ cần hàng tỷ dollar và phải mất hàng thập niên mới có thể đưa vào hoạt động.

Trong khoảng thời gian đó, sự phản đối trong nước đối với việc “phát triển vũ khí hạt nhân” có thể rất dữ dội. Người ta có thể đoán là phe cực hữu ở Nhật Bản lẫn Nam Hàn sẽ thích ý tưởng này. bấy lâu nay, phe chủ nghĩa dân tộc theo hướng bảo tồn truyền thống cực đoan của Nhật Bản đã mong ngóng ngày giành lại di sản để quốc của nước này, sở hữu một lực lượng quân sự quy mô lớn, kể cả các vũ khí hạt nhân, có khả năng bảo vệ đất nước một cách độc lập. Nam Hàn có thể sẽ làm theo, chỉ đơn giản là để sánh vai với người Nhật.

Mặt khác, phần lớn dân số Nhật Bản – vốn vẫn mang nặng tư tưởng chống chủ nghĩa quân phiệt, phản đối chiến tranh, và phần đối hạt nhân – có thể không hài lòng với ý tưởng về một Nhật Bản hạt nhân. Các lực lượng tự do và cánh tả ở Nam Hàn và Úc cũng có thể phản đối việc hạt nhân hóa như vậy, đặc biệt nếu điều đó được xem là gây bất ổn cho an ninh khu vực.

Một châu Á sở hữu vũ khí hạt nhân không phải là điều không tưởng. Đống thời, đó cũng không phải là điều có thể được hoàn thành với chi phí thấp, với vàng, hoặc không gây ra một sự hỗn loạn chính trị to lớn.

Ông Richard A. Bitzinger là một chuyên gia phân tích an ninh quốc tế độc lập. Trước đây, ông từng là một thành viên của cấp của Chương trình Chuyển đổi Quân sự tại Trường Nghiên cứu Quốc tế S. Rajaratnam (RSIS) ở Singapore, và ông từng đảm nhận các vị trí trong chính phủ Hoa Kỳ và tại nhiều tổ chức có vấn khác nhau. Nghiên cứu của ông chuyên về các vấn đề an ninh và quốc phòng liên quan đến khu vực Á Châu-Thái Bình Dương, kể cả sự trở dậy của Trung Quốc như một cường quốc quân sự, và tiến trình hiện đại hóa quân đội cũng như phát triển vũ khí trong khu vực này.

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

Doanh Doanh biên dịch

PHÂN TÍCH CHUYÊN SÂU

Tại sao Trung Quốc cộng sản cần hơn 170 nhân viên ngoại giao ở Canada?

Cựu nhân viên ngoại giao Trung Quốc cho biết những người đại diện không tham gia nhiệm vụ ngoại giao hợp lý thì nên bị trục xuất

Tiếp theo từ trang 1

Canada đã hay biết rằng ông này đang do thám các học viên Pháp Luân Công và người Duy Ngô Nhĩ ở Canada?

Tính đến thời điểm viết bài này, Canada có 177 nhân viên ngoại giao Trung Quốc, trong đó có cả đại diện của họ tại Tổ chức Hàng không Dân dụng Quốc tế ở Montreal. Con số này chỉ đứng sau Hoa Kỳ, đồng minh thân cận nhất và là nước láng giềng phía nam của Canada, với 291 nhân viên ngoại giao. Nhật Bản có số nhân viên ngoại giao Trung Quốc cao thứ ba sau Canada, với 80 người.

Hồi năm 2019, chính quyền Trung Quốc đã vượt qua Hoa Kỳ về số cơ quan ngoại giao nhiều nhất ở ngoại quốc. Theo dữ liệu mới nhất từ Chỉ số Ngoại giao Toàn cầu của Viện Lowy, tính đến năm 2021, Trung Cộng có 275 đại sứ quán, lãnh sự quán, và các cơ quan đại diện khác trên khắp thế giới. Trong khi đó, Hoa Kỳ có 267, và Canada có 143.

Ông Dan Stanton, một cựu giám đốc điều hành của Cơ quan Tình báo An ninh Canada (CSIS), nói rằng không có gì lạ khi các nhà ngoại giao Trung Quốc hiện diện nhiều như vậy nếu hoạt động thường mại chẳng hạn cần lực lượng đông đảo.

Ông Stanton nói: “Tôi quan tâm đến việc có bao nhiêu phần trăm liên quan đến hoạt động can thiệp của ngoại quốc, hoặc kể cả gián điệp.”

Ông Trần Dụng Lâm (Chen Yonglin) là một cựu quan chức cao cấp tại Lãnh sự quán Trung Quốc ở Sydney, Úc đã đào thoát vào năm 2005. Ông nói rằng ông trực tiếp biết được rằng chức năng chính của các lãnh sự quán Trung Quốc là quấy rối cộng đồng hải ngoại và thực hiện các hoạt động can thiệp vào nước sở tại.

Ông Trần nói với The Epoch Times: “Có quá nhiều người trong số họ, và họ quá tích cực, với các khoản ngân sách rất lớn dành cho những mục đích này.”

Các lãnh sự quán được thiết lập như thế nào

Ngoài các dịch vụ lãnh sự như các bộ phận giải quyết thị thực, và giúp đỡ và bảo vệ, thì các đại sứ quán và lãnh sự quán Trung Quốc thường có các bộ phận chịu trách nhiệm về Sự vụ Chính trị, Sự vụ Hoa kiều, các Sự vụ Kinh tế và Thương mại, Khoa học và Công nghệ, Giáo dục, và Văn hóa. Đại sứ quán đó cũng có một tùy viên quân sự chính thức.

Ngoài một tổng lãnh sự, mỗi cơ quan lãnh sự thường có hai phó tổng lãnh sự. Ông Trần cho biết một trong hai người này là một nhà ngoại giao chuyên nghiệp của Bộ Ngoại giao Trung Quốc, còn người kia là từ Bộ Quốc an (MSS), cơ quan tình báo của Trung Quốc.

Ông cho hay, “Họ gọi đó là phản gián, theo dõi nhân viên. Nhưng họ cũng làm việc để phối hợp các hành động khác đối với MSS, chẳng hạn như tiến hành giám sát một mục tiêu cụ thể.”

Ngoài một tùy viên quân sự tại các đại sứ quán, ông Trần nói rằng có thể có các đại diện đại hình khác từ Quân Giải phóng Nhân dân và các lãnh sự quán, chẳng hạn như được bổ nhiệm vào văn phòng sự vụ thương mại và dưới vỏ bọc các nhân viên lãnh sự quán khác. Tuy nhiên, ông cho biết, dần dần các nhân viên này thường nhận ra họ là ai nhờ vào những manh mối như ngân sách của họ bằng tiền mặt chẳng hạn.

Nhắm mục tiêu vào ‘sáu nhóm người’ Bộ phận Sự vụ Chính trị là cơ quan phụ trách một bang giao song phương giữa Trung Quốc và nước sở tại.

Mặc dù mỗi bang giao song phương liên quan đến thủ đô của nước sở tại, nơi có chính phủ trung ương và các đại sứ quán, nhưng các lãnh sự quán Trung Quốc ở các thành phố khác cũng thường có văn phòng này.

“Lúc đầu, các lãnh sự quán được thành lập để cấp thị thực, báo cáo lại về các số thống hành bị thất lạc, và những việc tương tự. Còn chuyện [các lãnh sự quán phụ trách] sự vụ chính trị có vẻ hơi khôi hài,” ông Stanton nói. “Nhưng tôi đoán đó là cách họ đánh giá mọi thứ. Có thể từ mọi giao thiệp với một tổ chức Canada, họ có thể nhận thấy điều này có phương diện chính trị cho CHND [Cộng hòa Nhân dân] Trung Hoa.”

Theo ông Trần, văn phòng đặc trách Sự vụ Chính trị cũng được giao cho một trong những ưu tiên cao nhất của Trung Cộng: đối phó với “sáu nhóm người”. Thuật ngữ này đề cập đến các nhóm và tổ chức mà Trung Cộng đã nhắm mục tiêu để xóa sổ hoặc kiểm soát toàn diện, bao gồm các học viên Pháp Luân Công, người Hồi Giáo Duy Ngô Nhĩ, người Tây Tạng, các nhà hoạt động dân chủ, các nhà hoạt động ủng hộ Đài Loan, và các nhà hoạt động ủng hộ Hồng Kông.

Một bài báo gần đây của tờ Globe and Mail trích dẫn một nguồn tin an ninh quốc gia cho biết ông Triệu Ngụy (Zhao Wei), nhà ngoại giao ở Canada vừa bị trục xuất, đang theo dõi các nhóm được nhắm mục tiêu ở Khu vực Greater Toronto, bao gồm các học viên Pháp Luân Công, các nhà hoạt động nhân quyền Duy Ngô Nhĩ, các nhà hoạt động ủng hộ dân chủ Hồng Kông, và những người ủng hộ nền độc lập của Tây Tạng và Đài Loan.

Hôm 08/05, ông Triệu bị tuyên bố là nhân vật không được hoan nghênh vì đã đe dọa gia đình của Nghị sĩ Đảng Bảo Thủ Michael Chong ở Hồng Kông sau khi ông Chong báo trở cho một cuộc vận động của Hạ viện vào năm 2021 nhằm tuyên bố cuộc đàn áp người Duy Ngô Nhĩ của Trung Quốc là một hành động diệt chủng.

Dựa trên điều này, ông Trần nghĩ rằng ông Triệu có liên quan đến văn phòng đặc trách sự vụ chính trị đó.

Các hoạt động can thiệp

Ông Trần cho biết bộ phận Sự vụ Hoa kiều là bộ phận đặc trách “ngoại giao phi chính thức.” Ông nói, điều này nối tiếp di sản của “ngoại giao bóng bàn” đã dẫn đến một bước ngoặt trong mối bang giao Hoa Kỳ–CHND Trung Hoa vào những năm 1970, và bao gồm các hoạt động như sự kiện giải trí để thúc đẩy tuyên truyền của Trung Cộng.

Bộ phận này cũng là một phần của Ban Công tác Mặt trận Thống nhất của Trung Cộng, ông Trần nói. “Mục đích là can thiệp vào các công việc nội bộ của Canada.”

Theo nghiên cứu được Public Safety Canada trích dẫn, Ban Công tác Mặt trận Thống nhất là công cụ can thiệp ngoại quốc chính của Trung Cộng.

Bà Anne-Marie Brady, một giáo sư khoa học chính trị tại Đại học Canterbury ở New Zealand, cho biết Ban Công tác Mặt trận Thống nhất sử dụng các nhóm và cá nhân nổi bật trong xã hội, tập trung vào việc quản lý thông tin và tuyên truyền, đồng thời cũng có thể được sử dụng để tạo thuận tiện cho hoạt động gián điệp.

Trong một bài báo năm 2017, bà Brady đã viết: “Các quan chức Ban Công tác Mặt trận Thống nhất của Trung Cộng và các đặc vụ của họ cố gắng phát triển mối bang giao với ngoại quốc và các nhân vật người Hoa ở hải ngoại (càng có nhiều ảnh hưởng càng tốt) để gây ảnh hưởng, lái đò, và nếu cần thiết, bỏ qua các chính sách của chính phủ họ và thúc đẩy lợi ích của Trung Cộng trên toàn cầu.”

Một trong những trọng tâm chính của Ban Công tác Mặt trận Thống nhất là gây ảnh hưởng đến cộng đồng Hoa kiều nhằm thúc đẩy lợi ích của Trung Cộng ở hải ngoại.

Bà Brady nói: “Các lãnh sự quán và đại sứ quán Trung Quốc truyền đạt các chỉ



▲ Lãnh sự quán Trung Quốc tại Vancouver trong một bức ảnh tư liệu.

thị tối các nhóm cộng đồng Hoa kiều và hằng thông tấn Hoa ngữ, đồng thời họ tổ chức các chuyến thăm của các phái đoàn cao cấp của Trung Cộng đến gặp gỡ các nhóm Hoa kiều tại địa phương.”

“Các nhà lãnh đạo của các hiệp hội Hoa kiều có liên hệ với Trung Quốc ở mỗi quốc gia thường xuyên được mời đến Trung Quốc để cập nhật cho họ về các chính sách hiện hành của chính phủ.”

Các bí mật về giáo dục, văn hóa, và thương mại

Ông Trần nói rằng các bộ phận khác của cơ quan đại diện ngoại giao Trung Quốc cũng đang trở nên quan trọng hơn đối với Trung Cộng, chẳng hạn như bộ phận đặc trách về Giáo dục, khi ngày càng có nhiều sinh viên Trung Quốc đến Canada.

Một trong những biện pháp chính để các lãnh sự quán đó kiểm soát các sinh viên là thông qua việc sử dụng Hiệp hội Sinh viên và Học giả Trung Quốc. Tổ chức này được tìm thấy ở hầu hết các trường đại học Canada. Chẳng hạn, chi nhánh thị Đại học Toronto tuyên bố rõ ràng rằng tổ chức này đã trở thành liên lạc với sự trợ giúp của Lãnh sự quán Trung Quốc.

Ông Trần cho biết, trọng tâm còn lại của bộ phận đặc trách về Giáo dục là các Viện Khổng Tử của Trung Cộng, do một số tổ chức giáo dục của Canada tổ chức. Ông nói thêm rằng bộ phận năm 1970, và bao gồm các hoạt động như sự kiện giải trí để thúc đẩy tuyên truyền của Trung Cộng.

Bộ phận này cũng là một phần của Ban Công tác Mặt trận Thống nhất của Trung Cộng, ông Trần nói. “Mục đích là can thiệp vào các công việc nội bộ của Canada.”

‘Can thiệp vào chính trị Canada’

Ông Trần nói rằng rõ ràng là nhiều các nhà ngoại giao của Trung Quốc không tham gia vào các hoạt động ngoại giao hợp pháp, và rằng quy mô của phái bộ ngoại giao Trung Quốc tại Canada nên được cắt giảm đáng kể.

“Họ không cần Văn phòng Sự vụ Hoa kiều, vốn đang hợp tác với tổ chức Mặt trận Thống nhất và cơ quan tuyên truyền, đồng thời báo trợ cho các gián điệp Trung Quốc. Tất cả các nhà ngoại giao làm việc trong bộ phận này nên bị trục xuất,” ông nói. Tương tự như vậy, theo ông Trần, Canada nên từ chối chấp nhận bất kỳ sự thay thế nào cho nhà ngoại giao vừa bị trục xuất Triệu Ngụy, vì ông này chịu trách nhiệm sách nhiễu cộng đồng hải ngoại ở Canada.

Ông nói, điều tương tự cũng xảy ra với các nhà ngoại giao khác trong văn phòng Sự vụ Chính trị trong các lãnh sự quán, những người thậm chí nhìn bề mặt dường như không có một lý do chính đáng, vì các cam kết chính trị sẽ diễn ra ở thủ đô của nước sở tại. Ông nói, ngay cả ở Ottawa, chỉ cần một vài người trong văn phòng này là đủ để thực hiện các nhiệm vụ liên quan đến bang giao song phương, và hầu hết những người khác nên bị trục xuất.

Ông nói: “Văn phòng Sự vụ Chính trị trong lãnh sự quán đi ngược lại Công ước Vienna, bởi vì bộ phận Dịch vụ Lãnh sự đã cung cấp các dịch vụ cần thiết, cũng như các bộ phận Sự vụ Thương mại và Bảo vệ Lãnh sự.” Công ước Vienna về Quan hệ Ngoại giao năm 1961 đặt ra các quy tắc của luật ngoại giao, trong đó có quy định rằng các nhà ngoại giao phải

tôn trọng luật pháp của nước sở tại.

“Bộ phận Sự vụ Chính trị đang can thiệp vào chính trị Canada, chẳng hạn như hồi lộ các chính trị gia hoặc đe dọa các nghị sĩ Canada – đó là công việc của họ,” ông Trần nói.

Ông nói điều tương tự cũng áp dụng cho các bộ phận khác, chẳng hạn như bộ phận Giáo dục, vì mục đích duy nhất của các bộ phận này là can thiệp vào Canada.

“Không có nhiều hoạt động của chính phủ trong lĩnh vực giáo dục. Công việc chính của họ là học sinh và các Viện Khổng Tử. Ngoài ra, họ không có gì khác để làm. Họ can thiệp vào sự độc lập trong học thuật của các trường đại học và điều hành các mạng lưới gián điệp,” ông Trần cho biết.

Ông nói thêm rằng Canada cũng nên trục xuất phó tổng lãnh sự thuộc MSS, cũng như các nhà ngoại giao khác có xuất thân từ quân sự, bởi vì Trung Quốc đã có một tùy viên quân sự chính thức ở Ottawa. “Các nhà ngoại giao của Trung Quốc nên bị giới hạn, bởi vì họ đã và đang gây rắc rối.”

‘Đơn thuần là mang tính đối phó’

Theo ông Trần, chính sách ngoại giao quốc tế của Trung Cộng là một phần mở rộng của hệ thống nội địa, vốn hoạt động nhằm cố gắng che giấu sự thật rằng chế độ này không phải là một chính quyền hợp pháp vì chính quyền này không được bầu theo chế độ phổ thông đầu phiếu (popular vote).

Ông nói: “Sự công nhận của quốc tế là rất quan trọng đối với họ, vì vậy họ đã chi rất nhiều tiền cho chính sách ngoại giao bằng đồng tiền của mình,” đồng thời nêu thêm một ví dụ về các khoản chi lớn của Trung Cộng ở các nước đang phát triển ở châu Phi.

“Chính sách ngoại giao ở hải ngoại của họ tập trung vào chính trị để giúp Trung Cộng duy trì quyền lực.”

Theo Ngoại trưởng Melanie Joly, hồi tháng Ba Canada đã từ chối cấp một thị thực cho một đại diện Trung Quốc vì người này là một “đặc vụ chính trị”. Bà cho rằng việc ngăn chặn một nhà ngoại giao nhập cảnh ngày từ đầu sẽ dễ dàng hơn là [cho phép nhập cảnh và] sau đó mới trục xuất.

Hãng thông tấn Globe and Mail đưa tin ông Guy Saint-Jacques, một cựu đại sứ Canada tại Trung Quốc, cho biết năm 2010 Canada đã lạng lẹ trục xuất một nhà ngoại giao Trung Quốc vì các cáo buộc gián điệp.

Trước đó, hồi năm 2006, khi đó The Epoch Times đưa tin rằng Ottawa đã trục xuất một nhà ngoại giao vì thu thập thông tin về các học viên Pháp Luân Công ở Canada và xúi giục sinh viên du học người Trung Quốc giúp đỡ ông ấy trong việc này.

Ông Stanton cho biết ông không ngạc nhiên khi Canada không trục xuất bất kỳ nhà ngoại giao nào trong những năm gần đây, bởi vì Canada không thực sự có một chính sách thiết thực về Trung Quốc.

Ông nói: “Những gì chúng ta đang chứng kiến là một chính sách đối ngoại đơn thuần mang tính đối phó vốn đang bị thách thức bởi những tin rò rỉ cho giới truyền thông.”

“Có lẽ họ [Bắc Kinh] hung hăng và táo bạo hơn vì chưa nhận lấy bất kỳ hậu quả cụ thể nào đối với hoạt động phi ngoại giao.”

Nhóm biên dịch tin tức Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt

NGÀY 26/05 — 01/06/2023

Hãy nhớ đến các cựu binh phơi nhiễm phóng xạ nguyên tử đã hy sinh vì đất nước

Wesley J. Smith



Tôi khiếp sợ Ngày Lễ Chiến Sĩ Trận Vong. Đừng hiểu lầm tôi. Không phải là tôi không kính trọng những người hùng quân đội của chúng ta đã hy sinh vì đất nước. Ngược lại, tôi dành cho họ sự tôn kính hết mực. Chỉ là tôi ghét phải kim nén cơn thịnh nộ mà tôi trải qua hằng năm khi ngày kỷ niệm quan trọng đó lại đến.

Đây là nguyên nhân của nỗi thống khổ này. Cha tôi, ông Wesley L. Smith, đã hy sinh cho đất nước của ông vì những hậu quả sức khỏe do tham gia quân đội. Nhưng đất nước của ông không những chối bỏ rằng ông đã hy sinh sinh mệnh vì đất nước, mà các nhà quản lý của Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh (Veterans Administration) còn nói dối về những gì đã xảy ra để né tránh việc chi những khoản trợ cấp hợp lệ mà mẹ tôi lẽ ra được nhận.

Quý vị thấy đấy, theo định nghĩa của Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh, cha tôi là một “cựu binh phơi nhiễm phóng xạ nguyên tử”, và ở một mức độ nào đó, ông là một cựu thành viên của các lực lượng vũ trang đã “tham gia một vụ thử hạt nhân trên mặt đất trong những năm 1945–1962.” Vụ thử nghiệm đó có sự tham dự của cha tôi. Sau đây là câu chuyện của ông:

Cha tôi đã chiến đấu ở Mặt trận Thái Bình Dương trong Đề nghị Thế chiến, khốc liệt nhất là ở đảo New Guinea. Ông đã được trao tặng một huy chương Ngôi sao Bạc (Silver Star) và hai huy chương Ngôi sao Đồng (Bronze Star) vì hành động dũng cảm. Một quả lựu đạn đã làm ông bị thương, nhưng ông từ chối nhận một huân chương Trái Tim Tim vì ông không muốn mẹ tôi lo lắng. Lẽ ra ông đã nằm trong đội tiên quân đầu tiên vào Nhật Bản. Nhưng ông đã thoát khỏi kiếp nạn ở Hiroshima và Nagasaki.

Trở về nhà, Cha luôn tin rằng quả bom nguyên tử đó đã cứu mạng ông. Nhưng cũng chính bom nguyên tử đã giết ông.

Sau Đề nghị Thế chiến, Cha được giải ngũ chuyển qua các lực lượng dự bị. Ông chưa bao giờ hoàn tất chương trình trung học nhưng đã được đào tạo về sửa chữa máy điều hòa không khí – khi đó là một ngành đang phát triển – và mở một công ty nhỏ tên là “Sửa chữa Máy điều hòa không khí Smitty’s”. Chiến tranh Triều Tiên nổ ra vào ngày sinh nhật đầu tiên của tôi, và Cha được gọi nhập ngũ trở lại – kết thúc giai đoạn tổn tại ngăn ngừa của công ty Smitty’s.

Các thử nghiệm nguyên tử

Tin tốt lành là Cha đã không bị đưa đến Triều Tiên. Tin xấu là ông được chỉ định đến các địa điểm thử nghiệm bom nguyên tử ở Nevada. Lực quân Hoa Kỳ – lực lượng mà ông yêu quý, tin tưởng, và là nơi ông cống hiến thời thanh xuân của mình – đã chỉ định ông và các chiến hữu chúng kiến các vụ nổ thử nghiệm từ các xa vài dặm và sau đó dọn dẹp các địa điểm thử nghiệm phóng xạ.

Tại sao vậy? Ai biết được? Có lẽ, chỉ để xem điều gì sẽ xảy ra với những người dân ông bị phơi nhiễm phóng xạ. Nếu vậy, cha tôi và những chiến hữu của ông đã bị đối xử như rắt

QUAN ĐIỂM

EPOCH TIMES

NGÀY 26/05 — 01/06/2023

nhiều chuột bạch mà không hề mang lại lợi ích rõ ràng nào cho đất nước của họ.

Cuộc đời binh nghiệp của Cha kết thúc khi một quả bom nguyên tử nổ làm vỡ các xương tai trong của ông. Ông được đưa đến Bệnh viện Walter Reed ở Hoa Thịnh Đốn – một khoảng thời gian mà tôi lỡ mờ nhớ được – nơi ông được điều trị phục hồi chức năng toàn diện và nhận được một máy trợ thính.

Ông giải ngũ danh dự vào năm 1953 với một khoản trợ cấp thưởng phế binh lớn cho phép ông làm việc bán thời gian khi ông học đại học. Điều đó đã dẫn đến một sự nghiệp thành công với tư cách là một kỹ sư cơ khí làm việc trên các hệ thống làm mát phi đạn, trong đó có cả hệ thống làm mát của hỏa tiễn Saturn V đã đưa con người lên mặt trăng.

Trong những năm cha tôi ở độ tuổi bốn mươi, rằng của ông bị mực trong miệng và ông phải đeo răng giả. Nha sĩ của ông hỏi liệu ông đã từng bị phơi nhiễm với bức xạ chưa. Tất nhiên rồi. Vâng, ông đã từng bị phơi nhiễm với bức xạ.

Cảm thấy lo lắng, Cha đã viết một bức thư cho Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh để hỏi về những ảnh hưởng sức khỏe tiềm tàng từ giai đoạn ông tại ngũ ở Nevada. Ông nhận được một chút thông tin hời hợt, nhưng không ai làm gì để giúp ông thực hiện các cuộc tầm soát ung thư thường xuyên.

Bệnh ung thư

Năm 1980, Cha bắt đầu sụt cân, thấy có máu trong phân, và bị các triệu chứng khác được cho là có liên quan đến ung thư ruột kết. Dựa trên sự chăm sóc rất tận tình mà ông nhận được cho chứng mất thính lực của mình, ông đã tin tưởng Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh và trao trọn niềm tin của ông vào sự chăm sóc của cơ quan này. Các bác sĩ bảo ông rằng ông không cần phải lo lắng. Đó chỉ là bệnh trĩ.

Sai. Cuối cùng, căn bệnh ung thư trực tràng của ông đã được phát hiện quá muộn trong phân, và bị các triệu chứng khác được cho là có liên quan đến ung thư ruột kết. Dựa trên sự chăm sóc rất tận tình mà ông nhận được cho chứng mất thính lực của mình, ông đã tin tưởng Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh và trao trọn niềm tin của ông vào sự chăm sóc của cơ quan này. Các bác sĩ bảo ông rằng ông không cần phải lo lắng. Đó chỉ là bệnh trĩ.

Sai. Cuối cùng, căn bệnh ung thư trực tràng của ông đã được phát hiện quá muộn trong phân, và bị các triệu chứng khác được cho là có liên quan đến ung thư ruột kết. Dựa trên sự chăm sóc rất tận tình mà ông nhận được cho chứng mất thính lực của mình, ông đã tin tưởng Cơ quan Đặc trách Cựu chiến binh và trao trọn niềm tin của ông vào sự chăm sóc của cơ quan này. Các bác sĩ bảo ông rằng ông không cần phải lo lắng. Đó chỉ là bệnh trĩ.

Có phải việc không phát hiện bệnh ung thư sớm hơn đã tạo ra một sự khác biệt? Chắc chắn là vậy! Thời gian là điều quan trọng nhất với bệnh ung thư. Và Cha đã sụt ít nhất khoảng 30 pound kể từ lần khám đầu tiên cho đến khi [có kết quả] chẩn đoán cuối



▲ Nhìn từ trên cao đám mây hình nấm bốc lên từ vụ thử bom nguyên tử dưới nước ‘Baker’, vào ngày 25/07/1946.

cùng của căn bệnh ung thư đó.

Cha được chăm sóc miễn phí tại Bệnh viện Wadsworth ở Los Angeles – không phải vì căn bệnh ung thư của ông liên quan đến giai đoạn đi lính, mà do tình trạng của ông là một cựu chiến binh bị thương tật do mất thính lực. Các bác sĩ đã cố gắng hết sức, nhưng ông đã qua đời tại nhà an dưỡng Wadsworth vào ngày 12/02/1984, ở độ tuổi còn quá trẻ là 65.

Thì hải của ông đã không được trao cho chúng tôi trong hai ngày – vốn là điều bất hợp lý – và căn cứ vào bệnh sử của Cha, chúng tôi nghi ngờ rằng có thể ông đã được khám nghiệm tử thi để xem bức xạ đã ảnh hưởng đến cơ thể ông như thế nào.

Tất nhiên, có thể đó chỉ là chứng lo lắng và bất an. Có thể đó chỉ là một sự lộn xộn (snafu) về mặt thủ tục hành chính điển hình (hãy tra cứu nghĩa thuật ung thư, những lần điều trị bằng hóa chất, và sự suy nhược làm ngày một đau gây mà cha tôi phải chịu đựng. Ông đã ra đi, một người ái quốc đến hơi thở cuối cùng, với những vết thương khi tại ngũ không khác gì việc ông bị bắn nếu xâm lược Nhật Bản.

Và đó là lý do vì sao Ngày Lễ Chiến Sĩ Trận Vong khiến tôi đau buồn như vậy. Bất chấp các quy định của luật, các cựu chiến binh phơi nhiễm phóng xạ nguyên tử như cha tôi thường bị đất nước của họ nhàn tản chối bỏ việc công nhận căn bản đối với sự hy sinh của họ và những lợi ích mà họ đã đem lại cho gia đình mình.

Vì vậy, tôi hy vọng khi Ngày Lễ Chiến Sĩ Trận Vong tiếp theo đến, quý vị sẽ nhớ đến những anh người dũng cảm đó, bởi vì mỗi người – những người đã ra đi như cha tôi, những người đã chiến thắng bệnh tật, và những người đã thoát khỏi căn bệnh ung thư mà không chịu tổn hại – tất cả đều xứng đáng có được lòng biết ơn, sự vinh danh, và kính trọng của chúng ta.

Để biết thêm thông tin về lịch sử của Cựu chiến binh Phơi nhiễm Phóng xạ Nguyên tử, mỗi quý vị tham khảo Tổ chức Di sản Nguyên tử (Atomic Veterans 1946–1962).

Ông Wesley J. Smith là chủ tịch Trung tâm về Chủ nghĩa Biệt lệ của Nhân loại thuộc Viện Khâm phá.

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

đó. Nhưng (Quý vị biết là sẽ có một chữ “nhưng” phải không?) người ta đã tìm ra phim phóng xạ (radiation badge) của ông và không [phát hiện được] bằng chứng về sự phơi nhiễm nguy hiểm. Vụ này khắp lại!

Thật là một trò đùa. Tôi đoán Cha chỉ bị rằng vậy mà thôi!

Nhưng chúng tôi chọn cách quên việc đó đi. Lúc này, Mẹ đã lớn tuổi và vụ kiện tụng chính phủ liên bang chắc chắn không phải là điều bà muốn. Bà mất vào năm 2016. Thời gian bà ở góa gần bằng với khoảng thời gian mà bà kết hôn.

Cha đã hy vọng dành những năm về hưu để an hưởng tuổi già trong ngôi nhà nơi tôi lớn lên, đi du lịch cùng Mẹ, bán đồ trang sức bằng đá mà ông làm theo sở thích, và lang thang tìm kiếm và thu thập đá trên sa mạc ở tiểu bang California thân yêu của mình. Nhưng những dự định về hưu của ông bà đã tan vỡ bởi nhiều năm trải qua các cuộc phẫu thuật ung thư, những lần điều trị bằng hóa chất, và sự suy nhược làm ngày một đau gây mà cha tôi phải chịu đựng. Ông đã ra đi, một người ái quốc đến hơi thở cuối cùng, với những vết thương khi tại ngũ không khác gì việc ông bị bắn nếu xâm lược Nhật Bản.

Và đó là lý do vì sao Ngày Lễ Chiến Sĩ Trận Vong khiến tôi đau buồn như vậy. Bất chấp các quy định của luật, các cựu chiến binh phơi nhiễm phóng xạ nguyên tử như cha tôi thường bị đất nước của họ nhàn tản chối bỏ việc công nhận căn bản đối với sự hy sinh của họ và những lợi ích mà họ đã đem lại cho gia đình mình.

Vì vậy, tôi hy vọng khi Ngày Lễ Chiến Sĩ Trận Vong tiếp theo đến, quý vị sẽ nhớ đến những anh người dũng cảm đó, bởi vì mỗi người – những người đã ra đi như cha tôi, những người đã chiến thắng bệnh tật, và những người đã thoát khỏi căn bệnh ung thư mà không chịu tổn hại – tất cả đều xứng đáng có được lòng biết ơn, sự vinh danh, và kính trọng của chúng ta.

Để biết thêm thông tin về lịch sử của Cựu chiến binh Phơi nhiễm Phóng xạ Nguyên tử, mỗi quý vị tham khảo Tổ chức Di sản Nguyên tử (Atomic Veterans 1946–1962).

Ông Wesley J. Smith là chủ tịch Trung tâm về Chủ nghĩa Biệt lệ của Nhân loại thuộc Viện Khâm phá.

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

Thiên Thư và Hòa Long biên dịch

25

HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES

Hậu Báo cáo Durham: Đã đến lúc các ứng cử viên Đảng Cộng Hòa ngừng vận động tranh cử và ủng hộ ông Trump?

Roger L. Simon



Tôi đã bày tỏ sự không hài lòng của mình với Báo cáo Durham – rằng không tiến đủ xa và không để ra sự trừng phạt (dưới dạng các cáo trạng) đối với những kẻ thù ác rành rành đứng trên đỉnh – mặc dù bản báo cáo thực hiện công việc chuyên môn là trình bày chi tiết sự phản bội mang tính phản nghịch đối với ông Donald Trump trước và trong nhiệm kỳ tổng thống của ông ấy và, còn đáng ngại hơn nữa, là sự phản bội tương tự đối với đất nước này, đối với Hiến Pháp, và công dân của đất nước này.

Những gì đã và đang xảy ra trong chính phủ của chúng ta kể từ năm 2016 là một thảm họa đối với không chỉ riêng Hoa Kỳ, mà còn là cả thế giới. Đó là bởi vì – dù muốn hay không – nếu không có chúng ta, thì nền văn minh này sẽ sụp đổ và hành tinh này sẽ bị chiếm lĩnh bởi một dạng chủ nghĩa cộng sản toàn cầu nào đó.

Lenin không phải là người nổi nhất đặt câu hỏi, “Phải làm gì đây?” Nhiều người trong chúng ta giờ đang hỏi từ phía bên kia.

Tôi đang bắt đầu nghĩ rằng thời điểm này có thể không phải là lúc để Đảng Cộng Hòa đắm mình trong sự xa xỉ của cuộc chiến sơ bộ trong đảng mà thường có thể gây thiệt hại.

Có thể đã đến thời điểm các đối thủ cạnh tranh của ông Donald Trump đình chỉ các chiến dịch tranh cử của họ để ủng hộ cựu tổng thống.

Khi tôi nói đình chỉ, đó chính xác là điều tôi muốn nói – hãy tạm dừng, dựa trên mức độ nghiêm trọng của tình hình. Họ có thể tiếp tục các chiến dịch tranh cử của mình nếu mọi thứ thay đổi.

Tình biểu tượng của việc đình chỉ sẽ có tác động mạnh đến công chúng Mỹ. Sự chung tay sẽ gây ấn tượng sâu sắc.

Điều này đặc biệt đúng khi xét đến Báo cáo Durham và tiết lộ từ Ủy ban Giám sát Hạ viện rằng chín thành viên của gia đình ông Biden dường như đã nhận (tính đến thời điểm hiện tại) tổng cộng 10 triệu USD từ Trung Quốc và Romania mà chẳng cần làm gì hết.

Lý lẽ phản đối ông Trump của các ứng cử viên khác là chính sách của ông ấy tốt, nhưng họ có thể theo đuổi các chính sách đó tốt hơn mà không có “điều tiếng” của ông ấy. Những như bản báo cáo này cho thấy, điều tiếng đó tồn tại gần như hoàn toàn là do một âm mưu khủng khiếp nhất trong lịch sử Hoa Kỳ.

Tổng thống đương thời Barack Obama, Phó Tổng thống đương thời Joe Biden, cố vấn an ninh quốc gia đương thời Susan Rice, và những



TENG CHEN FOR THE EPOCH TIMES

người còn lại trong băng nhóm của họ đã được Giám đốc CIA đương thời John Brennan báo cho biết về âm mưu của chiến dịch vận động tranh cử của bà Hillary Clinton – lừa dối FBI, giới truyền thông, và công chúng về sự móc nối không tồn tại giữa ông Trump và Nga, thông qua hồ sơ giả mạo Steele.

Ông Brennan đã thông báo cho họ về điều này trong khi âm mưu đó đang được tiến hành, mà băng nhóm này (chúng ta còn có thể gọi nó là gì nữa đây?) đã ngầm chấp thuận, như ông John Durham đã làm rõ.

Bản báo cáo cho thấy FBI và một số phương tiện truyền thông đã móc ngoặc với nhau để thực hiện âm mưu này – đã tạo ra nhiều năm gián đoạn ở đất nước chúng ta và có tính phá hoại ngầm nhiệm kỳ tổng thống của ông Trump.

Nói vụ việc này tệ hại hơn vụ Watergate là một cách nói giảm nhẹ. Vụ này gần giống với những gì đã diễn ra trong các phiên tòa trả hình của ông Stalin hơn.

Ít nhất thì nó khiến cho luận điểm về “điều tiếng” trở nên yếu đi. Những lời phản nản liên tục của ông Trump về trò lừa bịp Nga đã được chứng minh là thỏa đáng một trăm phần trăm cũng như, không còn nghi ngờ gì nữa, là cả những lời phản nản của ông ấy về các vụ truy tố bị

▲ Biện lý đặc biệt John Durham đến tòa án liên bang ở Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 18/05/2022.

chính trị hóa cao độ của Biện lý Quận Manhattan Alvin Bragg và những người khác.

Ngoài ra, ông Trump đang dẫn trước rất xa trong các cuộc thăm dò, sự ủng hộ vốn đã mạnh mẽ dành cho ông ấy đang ngày càng tăng lên nhờ việc vô số lời nói dối này bị phơi bày, cho nên việc đình chỉ công khai hoặc xem như là đình chỉ từ phía các đối thủ cạnh tranh với chiến dịch tranh cử của ông ấy đang bắt đầu trở nên hợp lý.

Trên thực tế, việc đình chỉ có thể là một sự nhẹ nhõm cho các ứng cử viên, ít nhất là với một số người trong đó. Nó có thể cũng là một sự giải vây cho các nhà tài trợ của một số ứng cử viên – những người cần phải lo lắng về việc chi thêm tiền cho các dự án không hiệu quả.

Trong cuộc thăm dò mới nhất của Rasmussen, ông Trump dẫn trước Thống đốc Florida Ron DeSantis 35 điểm (52–17), và kết quả đó thậm chí cũng không phải là quá cao. Trong các cuộc thăm dò gần đây khác, từ Emerson và đài thiên tả CBS, ông ấy dẫn trước lần lượt 46 và 36 điểm. Khoảng cách chênh lệch này đã và đang diễn ra được một thời gian.

Còn về các ứng cử viên tiềm năng khác, họ hầu như không ghi danh ngay từ đầu. Họ tiếp tục không, ngoại trừ doanh nhân công nghệ sinh học Vivek Ramaswamy, người đã không biết từ đâu vươn lên ngang hàng với ông Mike Pence và bà Nikki Haley – hai vị này đều đã là một phần trong đời sống chính trị của chúng ta kể từ khi hầu hết chúng ta có thể nhớ được.

Tôi đã dành nhiều thời gian với ông Ramaswamy ở South Carolina và New Hampshire, và có thể chứng thực rằng người đàn ông này không chỉ thông minh – không tin tôi ư, vậy thì quý vị hãy đọc cuốn “Woke, Inc.” (Doanh nghiệp Thức tỉnh) của ông ấy nhé – mà ông ấy còn là một diễn giả ưu tú kết nối rất tốt với cử tri.

Tôi biết sẽ vô cùng khó khăn để

ông ấy và những người khác chấp nhận để nghị đình chỉ của tôi, nhưng tôi nghĩ rằng họ nên xem đó là một hành động ái quốc. Và nếu họ quyết định đình chỉ, thì họ nên làm như vậy với càng nhiều tiếng vang càng tốt.

Chúng ta không còn thời gian để phí phạm. Lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình đã sẵn sàng hành động, như chuyên gia chính sách ngoại giao Gordon Chang đã cảnh báo, không chỉ ở Đài Loan mà ngay tại đây trên đất nước chúng ta, nơi biên giới rộng mở đã cho phép không biết bao nhiêu đặc vụ Trung Quốc tự do du nhập.

Máy măn thay, hiện tại, ông Trump đang nổi lên vì mọi người đang ngày càng ít phản đối việc công nhận sự thật của những gì đã xảy ra hơn. Sự thật đã bị che đậy bởi các phương tiện truyền thông, nhưng bây giờ bằng chứng đang lộ diện khắp nơi. Ngay cả ông Jake Tapper của CNN cũng đã lăm băm điều gì đó về việc ông Trump được minh oan. (Có lẽ ông ấy bối rối khi thấy tên mình trong danh sách “61 Người đã Kháo chuyện trong Vụ thông đồng Nga và Không bao giờ Nền được Tin tưởng Nữa” của The Federalist).

Đồng nghiệp cũ của tôi trong chương trình “Poliwood” của PJTV – nhà biên kịch và đạo diễn Lionel Chetwynd – đã nhắc nhở tôi trong một tin nhắn về những điểm tương đồng đáng chú ý giữa ông Trump ngày nay và ông Churchill trong những ngày đầu của Đệ nhị Thế chiến.

“Thời điểm thật hoàn hảo!” ông Lionel viết. “Thật kỳ lạ, điều này tương tự với sự nổi lên của ông Churchill trong hai tuần đầu tiên của tháng 05/1940. Bị hầu hết mọi người trong Đảng Bảo Thủ không ưa hoặc không tin tưởng, người ta ngày càng thấy rõ là chỉ có ông ấy đã nói sự thật trong suốt những năm 1930.”

Nhờ ông Durham, chưa kể đến mấy năm đưa tin ở đây tại The Epoch Times, chúng ta chỉ có thể gạt đầu đồng ý.

Cuốn sách thứ 14 của ông Roger L. Simon – “American Refugees: Tales of the Mass Migration from Blue States to Red” (Người Tị Nạn Mỹ: Những Câu Chuyện Về Cuộc Di Cư Hàng Loạt Từ Các Tiểu Bang Xanh Sang Tiểu Bang Đỏ) – sẽ được Encounter phát hành vào tháng Chín.

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

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

Cảm An biên dịch

NGÀY 26/05 — 01/06/2023

TÂM & THÂN

EPOCH TIMES

29

BUNDITNAT/SHUTTERSTOCK



LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Chỉ mất một tháng để chữa bệnh tim?

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận sự tồn tại của Kinh Tâm Bào

Health 1+

Điều trị hồi hộp, nhồi máu cơ tim, mất ngủ bằng huyết vị

Kích thích các huyết vị có thể cải thiện hoặc chữa bệnh. Châm cứu và bấm huyết đang dần trở nên phổ biến tại phương Tây. Tuy nhiên, liệu các kinh lạc có thực sự tồn tại trong cơ thể con người? Về vấn đề này cộng đồng khoa học vẫn có các quan điểm khác nhau. Trong một nghiên cứu gần đây do Trường Y Harvard công bố, các nhà nghiên cứu đã xác nhận được sự tồn tại của “Kinh Tâm Bào (màng tim)” – một trong 12 kinh lạc.

Bệnh tim của một người đàn ông được chữa khỏi trong vòng một tháng
Vào tháng Một, một người đàn ông 28 tuổi đến phòng khám của Giáo sư Jonathan Liu – một nhà châm cứu đã chữa chỉ hành nghề.

Chàng trai trẻ này và cả gia đình anh là bệnh nhân lâu năm của GS Liu. Anh từng rất năng động và thích leo núi. Không lâu trước đó, anh đã bị nhiễm COVID-19. Bệnh bắt đầu với một cơn sốt, ho và đau họng. Sau khi nghỉ ngơi một thời gian, hầu hết các triệu chứng hô hấp của anh đã giảm bớt. Tuy nhiên, anh vẫn bị tình trạng tắc nghẽn ngực kéo dài (chest congestion) và nhịp tim nhanh (đánh trống ngực). Khi tập thể dục, tình trạng đánh trống ngực trở nên rõ rệt hơn. Tình trạng khó chịu ở tim khiến anh gặp khó khăn khi leo núi và khiến anh buồn bã.

Sau khi khám tình trạng của chàng trai này, GS Liu phát hiện ra anh không chỉ bị đánh trống ngực khi tập thể dục mà còn có các triệu chứng căng thẳng tâm lý. GS Liu quyết định điều trị cho anh bằng cách bắt đầu từ Kinh Tâm Bào. Ông châm cứu Kinh Tâm Bào và kê đơn thảo dược Trung Y. Chỉ trong chưa đầy hai tuần, các triệu chứng tim của chàng trai trẻ đã được chữa lành và anh có thể leo núi trở lại.

Tại sao các bệnh về tim của chàng trai này chưa khỏi được bằng cách châm cứu Kinh Tâm Bào?

Từ màng ngoài tim (pericardium) có nguồn gốc từ các từ tiếng Latinh “xung quanh (peri)” và “trái tim (cardium).” Như tên gọi của nó, màng ngoài tim là màng bao quanh trái tim. Đó là vệ sĩ bảo vệ trái tim. Và “kinh lạc” có thể được hiểu là “kênh năng lượng”.

Thông thường, những thăng trầm cảm xúc của chúng ta sẽ khiến năng lượng trong cơ thể dao động mạnh –

điều này gây tổn thương tim. Trong Tây y, chúng ta đề cập đến ảnh hưởng xấu của các loại hormone khác nhau do căng thẳng gây ra. Những người có tâm lý kém ổn định và thường xuyên căng thẳng thường có trái tim không khỏe mạnh. Năng lượng tiêu cực của virus SARS-COV-2 cũng sẽ gây tổn thương cho trái tim sau khi bị lây nhiễm. Cụ thể, nhiều người có các triệu chứng hậu COVID-19 thường vẫn còn tồn tại virus trong cơ thể và những siêu vi này tiếp tục tấn công trái tim.

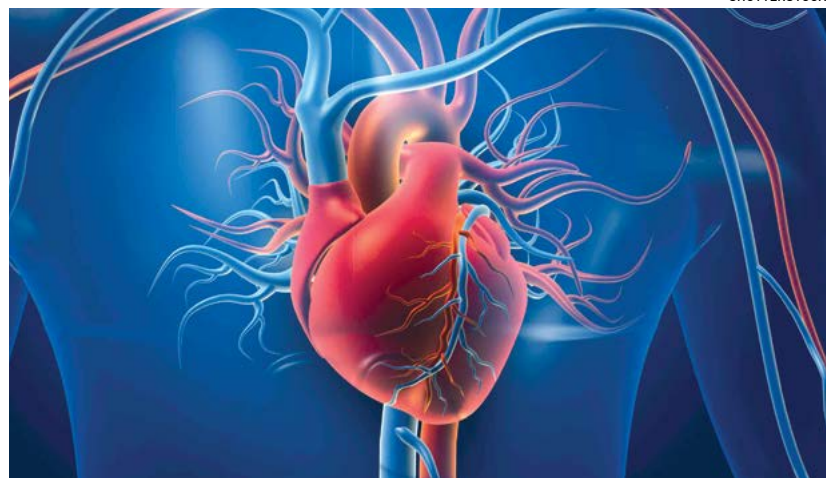
Năng lượng của Kinh Tâm Bào có thể bảo vệ trái tim không bị tổn thương và ngăn chặn năng lượng xấu xâm nhập vào cơ quan này. Khi GS Liu châm cứu Kinh Tâm Bào cho người thanh niên trẻ, ông đang tăng cường năng lượng cho Kinh Tâm Bào để chống lại năng lượng của virus.

Theo Trung y, “tâm” không chỉ đề cập đến bản thân trái tim mà còn đề cập đến trạng thái tinh thần của con người. Vì vậy, đã thông Kinh Tâm Bào ngoài tác dụng chữa tắc nghẽn ngực (chest congestion), hồi hộp, đau thắt ngực thì còn có hiệu quả cải thiện căng thẳng tinh thần và mất ngủ.

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận Kinh Tâm Bào thực sự tồn tại

Trung y rất coi trọng kinh lạc và nhiều khái niệm về chữa bệnh đều có liên quan mật thiết đến kinh lạc. Dù vậy, các kinh lạc không thể nhìn thấy bằng mắt thường nên Tây y vẫn giữ thái độ dè dặt trước sự tồn tại của chúng.

Tuy nhiên, vào tháng 03/2021, một bài nghiên cứu được công bố trên Tập san y khoa Y học thay thế và Bổ sung dựa trên bằng chứng (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine), một sự hợp tác giữa Trường Y Harvard và Viện Châm cứu và Bấm huyết thuộc Học viện Khoa học Y học Trung



SHUTTERSTOCK

Ảnh 30 phút hóa tim và mạch máu.

Năng lượng của Kinh Tâm Bào có thể bảo vệ trái tim không bị tổn thương và ngăn chặn năng lượng xấu xâm nhập vào cơ quan này.



▲ Theo Trung y, “tâm” không chỉ đề cập đến bản thân trái tim mà còn đề cập đến trạng thái tinh thần của con người. MAXPETROV/SHUTTERSTOCK

Quốc (CACMS), đã lần đầu tiên quan sát thấy khả năng tồn tại Kinh Tâm Bào.

Kinh Tâm Bào là một trong “12 kinh lạc”, bắt đầu ở ngực, dọc theo đường giữa của cẳng tay, đi đến lòng bàn tay và kết thúc ở đầu ngón tay giữa. Trên đường kinh này có chín huyết: Thiên Trì, Thiên Quán, Khúc Trạch, Khích Môn, Giản sử, Nội Quan, Đại Lăng, Lao Công, và Trung Xung.

Trong nghiên cứu này, hai bác sĩ Trung y đã đánh dấu các kinh mạch và huyết đạo của Kinh Tâm Bào trên bàn tay và cẳng tay của 15 tình nguyện viên khỏe mạnh, đồng thời sử dụng máy đo điện trở thấp để xác nhận thêm. Sau đó, họ chích chất huỳnh quang (fluorescein) vào kinh tâm bào của các tình nguyện viên và quan sát hướng chuyển động của chất huỳnh quang bằng một camera đặc biệt.

Nghiên cứu nhấn mạnh rằng fluorescein được tiêm trong da – không phải tiêm dưới da, tiêm bắp hoặc tiêm tĩnh mạch – đảm bảo rằng chất này sẽ không phân tán vào mạch máu.

Các nhà khoa học đã rất ngạc nhiên khi phát hiện thấy sau khi các tình nguyện viên được tiêm huỳnh quang vào huyết Nội Quan (PC-6) trên cổ tay, theo thời gian, các đường huỳnh quang xuất hiện trên hầu hết cánh tay của họ. Những “đường phát sáng” này lan rộng dần theo cánh tay đến tận khuỷu tay. Đường sáng này nảy đi theo chính xác đường đi của Kinh Tâm Bào.

Nói cách khác, bắt đầu từ Huyệt Nội Quan (PC-6), chất huỳnh quang đi theo toàn bộ kinh tâm bào tới Huyệt Khúc Trạch (PC-3).

Đáng chú ý là điểm sáng tại Huyệt Khúc Trạch (PC-3) xuất hiện sớm hơn cả đường huỳnh quang, như thể huỳnh quang đi vào cơ thể rồi “du hành thời gian” đến Huyệt Khúc Trạch (PC-3). Điều thú vị hơn là Huyệt Khúc Trạch (PC-3) được coi là huyết Hợp trong y học cổ truyền Trung Quốc.

Xem tiếp trang 30

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 225 W. 28th St., Fl. 7, New York, NY 10001

Tuổi tác của ông Biden không phải là vấn đề

Sự uyên bác đi kèm với tuổi tác. Vấn đề nằm ở ông Biden.

Ông Biden đã trở thành ứng cử viên hoàn hảo cho phe cực tả, ông đã ở trong giới quyền uy chính trị gần 50 năm và tự nguyện nghe lời phe cánh tả.

Ông Bernie Sanders, ứng cử viên chân chính duy nhất của cánh tả, với tư cách là người theo chủ nghĩa xã hội đã được khẳng định, sẽ không thể nào có đủ số phiếu cần thiết để giành chiến thắng trong bất kỳ cuộc bầu cử nào ở Mỹ.

Do đó, ông Biden trở thành ứng cử viên hoàn hảo của cánh tả. Ông ấy không chỉ sẵn sàng nghe lời phe cực tả, mà còn sẵn sàng thực hiện kế hoạch nam hiểm của phe này – nếu cần cứ.

Nhìn lại... hồi năm 2016, chúng ta đang trên đà đánh mất nước Mỹ của tầng lớp trung lưu. Một mặt, chúng ta đã chứng kiến tình trạng vô gia cư gia tăng

và mặt khác, không chỉ các triệu phú mà cả các tỷ phú cũng gia tăng. Một số chính phủ đã có thể thay đổi [các chính sách] thuế và thuế quan cũng như sử dụng luật môi trường để đưa ngành công nghiệp ra khỏi đất nước chúng ta (tôi hy vọng rằng điều đó không phải có ý) đồng thời thiết lập hoạt động sản xuất tại các công xưởng bóc lột nhân công ở hải ngoại, nơi có ít hoặc không có các quy định. Chúng ta đang trên đà đánh mất cơ sở sản xuất của mình – và cùng với đó – đánh mất luôn cả tầng lớp trung lưu của Mỹ quốc, vốn là trụ cột và sức mạnh thực sự của đất nước chúng ta.

Tuy nhiên, chính phủ ông Trump đã thành công với các quy định hợp lý và thực tế về môi trường cũng như thuế và thuế quan nơi lỏng hơn, v.v., để bắt đầu hành kế hoạch xuất trở lại Mỹ và xây dựng lại nước Mỹ của tầng lớp trung

lưu. Thật không may, cuộc bầu cử năm 2020 đã khiến quá trình này bị gián đoạn. Các thủ tục đàn hặc “liên miên” vô ích và thất bại đã không ngừng làm xao nhãng những nỗ lực của ông Trump trong việc xây dựng lại nước Mỹ của tầng lớp trung lưu và kết nối với các nhà lãnh đạo thế giới.

Thông qua chính phủ Tổng thống Biden, cánh tả đã thành công trong việc tẩy khỏi xương các bước đi kinh điển là tạo ra sự hỗn loạn và nhảm lẫn thông qua các vụ bạo loạn và mất trật tự ở các thành phố và dọc biên giới, làm mất tinh thần của lực lượng cảnh sát, làm suy yếu hệ thống tòa án và khiến tòa án trở nên kém hiệu quả trong việc giải quyết các hành vi phạm pháp và tình trạng nào động. Họ để những người cấp tiến điều hành hệ thống trường học, cho phép các chiến dịch tuyên truyền và thuyết chủng

tộc trọng yếu nhằm gây ra sự ghét bỏ và ngờ vực trong học đường chứ không [chú trọng] dạy học sinh cách đọc, môn toán, môn lịch sử, và các kỹ năng xã hội.

Họ vọng rằng chính phủ kế nhiệm có thể không bị ràng buộc để tập trung vào việc chi tiêu tiền thuế của chúng ta cho mục đích duy trì và cải thiện cơ sở hạ tầng, duy trì và làm Medicare và An sinh xã hội vững mạnh hơn; đồng thời, vì ngăn sách cân bằng, thực hiện một quá trình chuyển đổi cơ cấu kiểm soát và có trách nhiệm sang các hệ thống năng lượng bền vững, thân thiện với môi trường – cũng như cho phép “quyền sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc.”

Độc giả
JOHANNHANNCHRISTOFFESEN
TIỂU BANG WASHINGTON



Chỉ mất một tháng để chữa bệnh tim?

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận sự tồn tại của Kinh Tâm Bào

Tiếp theo từ trang 29

Người xưa tin rằng những loại huyết này có thể thu thập năng lượng, kết quả trên đường như đã xác nhận điều này.

Ngoài Huyết Nội Quan (PC-6), các nhà nghiên cứu cũng tìm chất huỳnh quang vào Huyết Giản Sử (PC-5) của một tình nguyện viên, và một đường huỳnh quang cũng xuất hiện. Trong một số trường hợp, các đường sáng kéo dài đến tận cánh tay. Hiện tượng này kéo dài trong 18 tiếng trước khi các vạch dần biến mất.

Để xác nhận xem liệu các đường tương tự có xuất hiện nếu tiêm huỳnh quang vào bất kỳ điểm nào trên tay hay không, các nhà khoa học đã thiết kế một nghiên cứu đối chứng, trong đó huỳnh quang được tiêm vào một điểm cách huyết Nội Quan (PC-6) một centimet (tiêm vào một điểm không phải huyết vị). Thí nghiệm này đã được thực hiện bảy lần và không lần nào tạo ra các đường tương tự như khi tiêm huỳnh quang vào đúng huyết vị.

Tổng cộng có 28 lần tiêm vào huyết vị đã được thực hiện: Trong 23 lần tiêm được thực hiện tại Huyết Nội Quan, các đường huỳnh quang xuất hiện 18 lần; với một mũi tiêm tại Huyết Giản Sử, một đường huỳnh quang cũng xuất hiện; và với bốn mũi tiêm vào Huyết Đại Lăng, các đường huỳnh quang xuất hiện ba lần.

Tổng cộng, có 22 trong số 28 mũi tiêm hiện lên đường Kinh Tâm Bào. So với các thí nghiệm tiêm vào điểm không phải là huyết vị, giá trị p thống kê của các thí nghiệm tiêm vào huyết nhỏ hơn 0.001; điều đó có nghĩa là sự tồn tại của Kinh Tâm Bào rõ ràng có thể xảy ra và không chỉ là tưởng tượng của người xưa (nhìn chung, giá trị p nhỏ hơn 0.05 được xem là có ý nghĩa thống kê). (Hình trên cùng)

Xoa bóp bấm huyết trị hội hợp, mất ngủ

Vậy cụ thể việc dùng Kinh Tâm Bào để điều trị bệnh như thế nào?

Chúng ta có thể thực hiện bấm huyết: Bấm mỗi huyết 100 cái, hai hoặc ba lần một ngày (ví dụ: một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối). Bạn có thể dùng ngón tay cái xoa trực tiếp vào các huyết hoặc có thể dùng dụng cụ xoa bóp để tạo cảm giác đau nhẹ và sưng nhẹ tại các huyết. Dưới đây là ba huyết xoa bóp chính của Kinh Tâm Bào.

Huyết Nội Quan (PC-6): Chữa bệnh tim, cải thiện chứng mất ngủ

Nếu bạn bị đánh trống ngực, nhịp tim bất thường, nhồi máu cơ tim hoặc các vấn đề về tim khác, xoa bóp Huyết Nội Quan (PC-6) có thể giúp giảm các triệu chứng.

Nếu ai đó xung quanh bạn đột nhiên bị một cơn đau tim, bạn nên gọi xe cấp cứu trước, sau đó quan sát các dấu hiệu sinh

Chích vào huyết vị so với không chích vào huyết vị				
Vị trí chích	Số đường huỳnh quang	Không có đường huỳnh quang	Tổng cộng	giá trị P
Huyết Nội quan	18	5	23	<0.001
Huyết Giản sử	1	0	1	0.125
Huyết Đại Lăng	3	1	4	0.024
Cả ba huyết	22	6	28	<0.001
Không huyết vị nào	0	7	7	—

Nguồn: Tập chí Y học thay thế và bổ sung dựa trên bằng chứng



Khi sử dụng châm cứu, các nhà châm cứu thường xem xét hướng của kim châm: “châm kim thuận theo hướng khí kinh mạch chảy là Bỗ, và châm ngược theo hướng khí kinh mạch chảy là Tả.”

tôn của bệnh nhân và liên tục trò chuyện với bệnh nhân về tình trạng của họ.

Nếu bệnh nhân mất ý thức, cần thông đường thở để tránh ngạt thở. Trong khi đợi xe cấp cứu, hãy liên tục nhấn vào Huyết Nội Quan (PC-6) của bệnh nhân để tri hoãn hoại tử cơ tim nhằm tạo ra thời gian quý báu để cứu sống bệnh nhân.

Khi sử dụng châm cứu, các nhà châm cứu thường xem xét hướng của kim châm: “châm kim thuận theo hướng khí kinh mạch chảy là Bỗ, và châm ngược theo hướng khí kinh mạch chảy là Tả.”

Ví dụ, nếu châm kim vào huyết Nội Quan (PC-6), kim có thể châm theo hướng lòng bàn tay (Tùy-shunjing) để điều hòa chức năng tim, hoặc theo hướng cánh tay trên (Ngênh-nijing)-vẫn có thể xuyên qua các Huyết Giản Sử (PC-5) và Khích Môn (PC-4)- để cải thiện chứng đau thắt ngực và giúp giảm đau.

Huyết Nội quan (PC-6) là huyết quan trọng không chỉ điều trị các bệnh về tim mà còn cải thiện chứng mất ngủ.

Huyết Khúc Trạch (PC-3): Điều hòa chức năng tim

Huyết Trạch (PC-3) là huyết Hợp của Kinh Tâm Bào, tức là nơi đây tập trung rất nhiều năng lượng, do vậy huyết này điều hòa chức năng của các cơ quan nội tạng tương ứng. Ví dụ, nó điều chỉnh chức năng của tâm bào và giúp tim co bóp. Xoa bóp huyết Khúc Trạch thường xuyên để cải thiện tình trạng hồi hộp, tắc nghẽn ngực (chest congestion), rối loạn nhịp tim.

Huyết Đại Lăng (PC-7): Giảm Đau, Điều Chính Tâm Trạng

Huyết Đại Lăng (PC-7) là một huyết Du của Kinh Tâm Bào và có thể điều trị nhiều chứng đau, chẳng hạn như đau ở ngực và nách, đau cánh tay và đau khuỷu tay. Đây cũng là một điểm châm cứu nhấn mạnh đến việc giảm bớt (tả), và nó có thể phóng ra năng lượng “hỏa” của tim và gan. Do đó, khi bạn tức giận hoặc buồn bã, bạn có thể bấm huyết Đại Lăng để giải tỏa cơn giận của mình.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe Trung Quốc uy tín nhất ở hải ngoại. Từ Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9:00 sáng đến 10:00 sáng giờ miền Đông Hoa Kỳ trên TV và trực tuyến. Chương trình cung cấp thông tin mới nhất về coronavirus, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như ung thư, bệnh mạn tính, sức khỏe tâm lý và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm sức khỏe, và các khía cạnh khác nhằm cung cấp cho mọi người sự chăm sóc đáng tin cậy và chu đáo. Trực tuyến: EpochTimes.com/Health TV: NTDTV.com/live

Thiên Văn biên dịch

Bằng chứng hiện tại nói gì về lợi ích sức khỏe của trà Matcha?

Justin Roberts và Henry Chung

Mặc dù đã có từ nhiều thế kỷ trước, nhưng gần đây trà matcha mới bắt đầu phổ biến hơn. Có thể là do loại trà này được những người nổi tiếng như Jennifer Aniston và Gwyneth Paltrow ưa chuộng và vì những lợi ích mà nhiều người cho rằng thậm chí còn tốt cho sức khỏe hơn cả trà xanh.

Tất cả trà xanh đều có nguồn gốc từ cây trà (Camellia sinensis). Trà xanh (được gọi là sencha) được sản xuất từ lá trà chưa lên men. Trà matcha (được gọi là tencha) là loại lá trà hái từ cây trà được che mát dưới ánh nắng gay gắt, sau đó thu hoạch, hấp và hong khô trước khi nghiền thành bột.

Vì vậy, nếu như trà xanh được tiêu thụ dưới dạng lá khô được ủ thì trà matcha được tiêu thụ cả bột lá – nghĩa là trà matcha có thể đem lại nhiều lợi ích dinh dưỡng hơn so với một tách trà xanh thông thường. Tuy nhiên, các nghiên cứu về trà matcha chỉ mới sơ khai nên chúng ta chưa biết nhiều về lợi ích của loại trà này.

Lợi ích của trà xanh

Trà xanh được cho là có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhờ một số hợp chất có trong trà xanh có tên là polyphenol có đặc tính chống oxy hóa – nghĩa là những hợp chất này có thể tương tác với các phân tử không ổn định khác có thể gây hại cho tế bào.

Các polyphenol trong trà xanh giúp giảm mức cholesterol và huyết áp ở người.

Hơn nữa, có hai phân tích tổng hợp cho thấy rằng uống trà xanh có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim. Các hợp chất polyphenol cụ thể được gọi là catechin có trong trà xanh được cho là góp phần bảo vệ cơ thể không bị bệnh tim mạch.

Các nghiên cứu khác cho thấy trà xanh làm giảm nguy cơ bị một số loại ung thư vì những catechin này có thể cản trở tế bào ung thư phát triển.

Ngoài ra, trà xanh cũng có thể ảnh hưởng đến tiến trình trao đổi chất của cơ thể trong thời gian ngắn bằng cách tăng



Matcha được chế biến từ lá trà xanh nghiền thành bột.

cường phần nào khả năng đốt cháy mỡ khi tập thể dục. Về lâu dài, trà xanh có ảnh hưởng tiềm năng đến những thay đổi biểu hiện của một số gen liên quan đến sự đốt cháy mỡ.

Điều này có nghĩa là việc tiêu thụ trà xanh thường xuyên ảnh hưởng phần nào đến khả năng giảm mỡ theo thời gian, đặc biệt là khi kết hợp với việc tập thể dục.

Trà matcha được đo lường như thế nào?

Một tách trà xanh điển hình có thể chứa khoảng 70mg catechin, gấp đôi so với trà đen (mặc dù nhiều yếu tố như nhiệt độ nước và thời gian ủ trà có thể ảnh hưởng đến mức này). Tuy nhiên, theo một bài đăng trên Tập san Nghiên cứu hiện tại về Khoa học Thực phẩm (Current Research in Food Science) thì trà matcha có thể chứa lượng catechin cao gấp ba lần trên mỗi khẩu phần, với một nghiên cứu báo cáo lượng catechin đáng kinh ngạc gấp 137 lần so với trà xanh thông thường.

Điều này có nghĩa là matcha chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn các loại trà khác, nên chúng ta có thể giải thích được lợi ích của trà matcha đối với sức khỏe tim mạch và hệ miễn dịch.

Và bởi vì bạn đang tiêu thụ toàn bộ

lá trà, nên trà matcha có thể chứa nhiều thành phần tự nhiên khác, bao gồm các acid amin như L-theanine. Trong nghiên cứu cả trên động vật và người, L-theanine trong matcha giúp giảm lo lắng và căng thẳng.

Matcha cũng chứa hàm lượng caffeine cao hơn theo trọng lượng – khoảng 20 đến 40mg/g, cao gấp hai đến bốn lần so với hàm lượng có trong lượng hạt cà phê tương đương. Do đó, các nghiên cứu gần đây về matcha đã xem xét tác động kết hợp của hàm lượng catechin và caffeine. Hai nghiên cứu gần đây quan sát phụ nữ ở độ tuổi cuối 20 đã phát hiện ra rằng uống trà matcha giúp cải thiện đáng kể, lên đến 35%, lượng chất béo được đốt cháy khi đi bộ.

Những kết quả này nói chung tương tự như các nghiên cứu khác được thực hiện bằng cách sử dụng chiết xuất trà xanh, cho thấy matcha cũng có hiệu quả nhưng không hiệu quả hơn trà xanh. Do đó, matcha có thể đem lại một số lợi ích bổ sung khi dùng kết hợp với việc tập thể dục. Nhưng trong tương lai điều quan trọng nhất là cần nghiên cứu xem liệu matcha có làm tăng tác dụng của việc tập thể dục đối với các nhóm tuổi khác hay không.

Các lợi ích tiềm năng khác của trà matcha

Trà matcha cũng được chứng minh là giúp tỉnh táo, tăng khả năng ra quyết định, cải thiện trí nhớ và sự tập trung. Trong một nghiên cứu, những người tham gia được cho uống 4 gram bột matcha đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra nhận thức về khả năng chú ý, xử lý thông tin, phản xạ và trí nhớ so với những người được cho dùng giả dược.

Nghiên cứu khác cũng cho thấy uống vài tách trà xanh mỗi ngày có thể ngăn ngừa sự suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác. Điều này một phần có thể liên quan đến tác dụng giảm căng thẳng của L-theanine cũng như một loại catechin mạnh gọi là “epigallocatechin gallate” hay EGCG đặc biệt cao trong matcha. Vì vậy, mặc dù có khả năng matcha sẽ có lợi ích nhận thức tương tự như trà xanh, nhưng điều quan trọng là các nghiên cứu trong tương lai sẽ xem xét matcha cụ thể hơn.

Các nghiên cứu về trà matcha vẫn còn sơ khởi và cần có nhiều nghiên cứu hơn nữa – đặc biệt là với người trưởng thành – để thực sự hiểu được lợi ích của matcha.

Nhưng nếu là người thích bắt đầu ngày mới với một tách trà hoặc cà phê, thì bạn có thể nghĩ đến chuyển sang dùng trà matcha. Đây không chỉ là cách tuyệt vời để có lượng caffeine mà còn có thể đem lại những lợi ích khác cho sức khỏe.

Uống bao nhiêu trà matcha mỗi ngày là tốt nhất

Theo Tập san Nghiên cứu hiện tại về Khoa học Thực phẩm, tiêu thụ từ 2 đến 4 gr matcha mỗi ngày (tương đương với 2 đến 4 tách) có thể đủ để đạt được một số lợi ích được báo cáo này theo thời gian.

Justin Roberts là giáo sư khoa Sinh lý học Dinh dưỡng cho Sức khỏe và Thể dục, Đại học Anglia Ruskin.
Henry Chung là giảng viên khoa Khoa học Thể dục và Thể thao, Đại học Essex.

Công Thành biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quá 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
VĂN 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

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 Nhân. 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 để 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. Mỗi 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



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).
- Được 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 chuyên gia để đăng, nhân chứng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe 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

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899

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:
(714) 356-8899

3. BY MAIL :

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

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

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

- ☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
- ☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104
- ☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
- ☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

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

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

7 bí quyết cải thiện trí nhớ

Joseph Mercola

Bạn có thể duy trì trí nhớ nhạy bén ngay cả khi lớn tuổi, miễn là bạn cung cấp cho não bộ của mình những thứ cần thiết.

Tóm tắt nội dung:

- Một lối sống lành mạnh có thể giúp sức khỏe não bộ và thậm chí khuyến khích não phát triển các tế bào thần kinh mới – một tiến trình được gọi là tính linh hoạt thần kinh (neuroplasticity).
- Hối hải mã trong não của bạn – trung tâm trí nhớ – tái tạo suốt đời (ngay cả khi bạn 90 tuổi), miễn là bạn cung cấp cho nó các công cụ phù hợp để làm như vậy.
- Các yếu tố về lối sống có thể cải thiện trí nhớ và thúc đẩy tiến trình hình thành thần kinh bao gồm tập thể dục, ăn uống hợp lý, và ngủ đủ giấc.
- Các mẹo cải thiện trí nhớ khác bao gồm tránh làm nhiều việc cùng một lúc, học một kỹ xảo mới, chơi các trò chơi trí tuệ, và dùng phương pháp ghi nhớ để giúp bạn ghi nhớ thông tin.

Người ta từng tin rằng chức năng của não bộ đạt đỉnh điểm trong giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành và sau đó suy giảm dần, dẫn đến tình trạng mất trí nhớ và sương mù não trong những năm xế chiều của bạn. Giờ đây, người ta biết rằng lối sống hiện đại của chúng ta góp phần đáng kể vào việc làm suy giảm nhận thức – đó là lý do vì sao việc tiếp xúc với chất độc, hóa chất, những bữa ăn thiếu chất, thiếu ngủ, căng thẳng, v.v. có thể cản trở hoạt động của não.

Ngược lại, lối sống lành mạnh có thể trợ giúp sức khỏe não bộ của bạn và thậm chí khuyến khích não của bạn phát triển các tế bào thần kinh mới – được gọi là phát sinh thần kinh.

Hối hải mã trong não của bạn – trung tâm trí nhớ – đặc biệt có khả năng phát triển các tế bào mới. Giờ đây, người ta biết rằng hối hải mã sẽ tái tạo trong suốt cuộc đời của bạn, thậm chí đến những năm 90 tuổi, miễn là bạn cung cấp cho nó các phương tiện để làm như vậy.

Những “phương tiện” này chủ yếu dựa trên lối sống; đó là một tin tuyệt vời. Bạn không cần một loại thuốc kê đơn đắt tiền hay bất kỳ thủ tục y tế nào để tăng cường trí óc và trí nhớ của mình. Bạn chỉ cần thử các phương cách sau đây để cải thiện trí nhớ của mình.

7 cách dựa trên lối sống để cải thiện trí nhớ

Ăn uống đúng cách

Các loại thực phẩm bạn ăn – và không ăn – đóng một vai trò quan trọng đối với trí nhớ của bạn. Hãy chọn rau tươi và chất béo lành mạnh và tránh đường.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu thụ đường hàng ngày làm suy yếu trí nhớ về không gian và ức chế sự hình thành thần kinh ở vùng hải mã. Tuy nhiên, cách ăn ketogenic giàu chất béo, protein vừa phải, ít carb ròng là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe não bộ của bạn và ngăn

ngừa thoái hóa não có thể dẫn đến bệnh Alzheimer.

Một trong những nghiên cứu nổi bật nhất cho thấy tác động của bữa ăn nhiều chất béo/ít carb so với nhiều carb đối với sức khỏe não bộ cho thấy, bữa ăn nhiều carb làm tăng nguy cơ bị chứng mất trí nhớ lên tới 89%, trong khi bữa ăn nhiều chất béo làm giảm nguy cơ này một cách đáng kể.

Chất béo omega-3 DHA là một cấu trúc thiết yếu trong thành phần não và DHA được tìm thấy ở mức cao trong tế bào thần kinh của bạn.

Khi lượng omega-3 không đủ, vì chất béo omega-3 bị thiếu sẽ được thay thế bằng omega-6, các tế bào thần kinh của bạn trở nên cứng và dễ bị viêm hơn. Khi các tế bào thần kinh trở nên cứng và bị viêm, tiến trình dẫn truyền thần kinh đúng cách từ tế bào này sang tế bào khác và bên trong các tế bào sẽ bị tổn hại.

Mức DHA thấp có liên quan đến chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer, và một số nghiên cứu cho thấy các bệnh thoái hóa não có thể có khả năng hồi phục nếu có đủ DHA.

Dầu dừa là một chất béo lành mạnh khác cho chức năng của não. Nó chứa chất béo chuỗi trung bình, còn được gọi là MCT, được chuyển đổi thành ketone – một loại nhiên liệu ty thể tuyệt vời.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ketones có thể hoạt động như một nguồn năng lượng thay thế cho các tế bào não bị trục trặc và đã được chứng minh là làm giảm các triệu chứng ở bệnh nhân Alzheimer.

Tập thể dục

Tập thể dục khiến cho trí óc của bạn hoạt động với công suất tối ưu bằng cách kích thích các tế bào thần kinh tăng lên nhiều lần, củng cố các mối liên kết của tế bào và bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại.

Trong quá trình tập luyện, các tế bào thần kinh tiết ra các protein được gọi là các yếu tố dinh dưỡng thần kinh. Một loại đặc biệt được gọi là yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF), kích hoạt nhiều hóa chất khác giúp làm tăng sức khỏe thần kinh và trực tiếp mang lại lợi ích cho các chức năng nhận thức, bao gồm cả học tập.

Một nghiên cứu năm 2010 trên các loài linh trưởng được công bố trên Tập san Khoa học thần kinh tiết lộ rằng tập thể dục thường xuyên không chỉ cải thiện lưu lượng máu lên não mà còn giúp khi học các nhiệm vụ mới nhanh gấp đôi so với những con khỉ không tập thể dục. Đây là một lợi ích mà các nhà nghiên cứu tin rằng cũng đúng với mọi người.

Tập thể dục cải thiện cả cấu trúc và chức năng của não, với nghiên cứu cho thấy rằng hoạt động này làm tăng đáng kể thể tích hối hải mã ở người lớn tuổi có thể bị suy giảm nhận thức nhẹ.

Để đạt hiệu quả cao nhất trong quá trình tập luyện của bạn, tôi đề nghị một chương trình toàn diện bao gồm tập thể dục cường độ cao, rèn luyện sức mạnh, kéo căng cơ và hoạt động cốt lõi, cùng với nhiều hoạt động không tập thể dục hàng ngày.

Không làm cùng lúc nhiều nhiệm vụ

Được sử dụng trong nhiều thập kỷ để mô tả khả năng xử lý song song của máy tính, đa nhiệm hiện là cách viết tắt cho nỗ lực khi chúng ta thực hiện đồng thời càng nhiều việc càng tốt, càng nhanh càng tốt. Cuối cùng, đa nhiệm có thể làm bạn chậm lại, dễ phạm lỗi, và khiến bạn hay quên.

Ngược lại với đa nhiệm là chú tâm. Nếu thấy mình đang cố gắng hoàn thành năm nhiệm vụ cùng một lúc, hãy dừng lại và tập trung sự chú ý của bạn trở lại với nhiệm vụ trước mắt. Nếu những suy nghĩ gây mất tập trung xuất hiện trong đầu bạn, hãy nhắc nhở bản thân rằng đây chỉ là những “ý nghĩ trong đầu”, không phải thực tế và hãy để chúng trôi qua không cần căng thẳng.

Sau đó, bạn có thể kết thúc một ngày bằng một buổi thiền kéo dài 10 hoặc 15 phút để giúp tâm trí ngừng lang thang, và để cơ thể thả lỏng trong một giấc ngủ ngon.

Hãy chăm chút cho giấc ngủ ngon vào ban đêm

Nghiên cứu từ Harvard chỉ ra rằng mọi người có khả năng tìm ra mối liên hệ giữa các ý tưởng có liên quan cao hơn 33% sau khi ngủ, nhưng ít người nhận ra rằng hiệu suất của họ đã thực sự được cải thiện.

Giấc ngủ cũng được biết là giúp nhớ lâu hơn và giúp “luyện tập” và cải thiện khả năng thực hiện các công việc chuyên môn đầy thách thức của bạn.

Tiến trình phát triển não – hay tính linh hoạt của thần kinh – được tin là nền tảng cho khả năng kiểm soát hành vi của não, bao gồm cả khả năng học tập và ghi nhớ.

Tính linh hoạt ngày xảy ra khi tế bào thần kinh bị kích thích bởi các sự kiện hoặc thông tin từ môi trường. Tuy nhiên, giấc ngủ và mất ngủ làm thay đổi biểu hiện của một số gene và sản phẩm gene có thể quan trọng đối với tính linh hoạt của khớp nối thần kinh.

Hơn nữa, một số dạng tiềm lực dài hạn nhất định, một tiến trình thần kinh liên quan đến việc thiết lập khả năng học tập và trí nhớ, có thể được gợi ra trong giấc ngủ, cho thấy các kết nối khớp thần kinh tăng lên trong khi ngủ.

Điều này cũng đúng với trẻ sơ sinh. Nghiên cứu cho thấy những giấc ngủ ngắn có thể giúp năng lực trí tuệ của trẻ phát triển mạnh mẽ. Cụ thể, trẻ sơ sinh ngủ giữa các lần thâu nhận thông tin và kiểm định thì cho thấy trẻ có khả năng nhận biết các mẫu thông tin mới tốt hơn – điều này báo hiệu sự thay đổi quan trọng trong trí nhớ, đóng vai trò thiết yếu trong sự phát triển nhận thức.

Có lý do để tin rằng điều này cũng đúng với người lớn, vì ngay cả ở người trưởng thành, một giấc ngủ ngắn giữa ngày đã được chứng minh là giúp làm tăng và phục hồi năng lực trí óc một cách

đáng kể.

Chơi các trò chơi rèn luyện trí óc

Nếu não của bạn thường xuyên không được đặt trong trạng thái thách thức bằng những thông tin mới và đáng ngạc nhiên, cuối cùng nó sẽ thoái hoá. Tuy nhiên, nghiên cứu về tính linh hoạt của não cho thấy rằng bằng cách cung cấp cho não những kích thích thích hợp, bạn có thể chống lại sự thoái hóa này.

Một cách để thử thách trí óc là các trò chơi rèn luyện trí tuệ – bạn có thể chơi trực tuyến qua các trang web như Lumosity.com.

Tiến sĩ Michael Merzenich – Giáo sư danh dự tại Đại học California là người tiên phong trong nghiên cứu về tính linh hoạt thần kinh trong nhiều thập niên.

Ông đã phát triển một chương trình rèn luyện trí óc trên máy tính, có thể giúp mài giũa nhiều năng lực chuyên môn, từ đọc và hiểu đến cải thiện khả năng ghi nhớ, v.v.

Chương trình này được gọi là Brain HQ, và trang web có nhiều bài tập khác nhau được thiết kế để cải thiện chức năng của não. Chương trình này cũng cho phép bạn theo dõi và giám sát tiến trình của mình theo thời gian. Mặc dù có nhiều trang tương tự, nhưng Brain HQ là một trong những trang lâu đời nhất và được sử dụng rộng rãi nhất.

Nếu bạn quyết định thử các trò chơi trí tuệ, hãy cố gắng đầu tư ít nhất 20 phút mỗi ngày, nhưng không quá 5 đến 7 phút cho một nhiệm vụ cụ thể. Khi bạn dành nhiều thời gian hơn cho một nhiệm vụ, lợi ích sẽ yếu đi.

Theo Merzenich, những lợi ích chính xảy ra trong 5 hoặc 6 phút đầu tiên của nhiệm vụ. Nhược điểm duy nhất của các trò chơi trí tuệ là chúng có thể trở thành một “nhiệm vụ” khác mà bạn cần để hoàn thành một ngày vốn đã bận rộn.

Nếu không thích các trò chơi trí tuệ, bạn cũng có thể thử học một năng lực hoặc sở thích mới.

Thành thạo một năng lực chuyên môn mới

Tham gia vào “các hoạt động có mục đích và ý nghĩa” sẽ kích thích hệ thống thần kinh của bạn, chống lại tác động của các bệnh liên quan đến căng thẳng, giảm nguy cơ sa sút trí tuệ, đồng thời làm tăng sức khỏe và hạnh phúc.

Một yếu tố quan trọng cần thiết để cải thiện chức năng não hoặc đảo ngược sự suy giảm chức năng là mức độ nghiêm túc của mục đích mà bạn tham gia vào một nhiệm vụ. Nói cách khác, nhiệm vụ đó phải quan trọng đối với

bạn, hoặc bằng cách nào đó có ý nghĩa hoặc thú vị để luôn được bạn chú ý.

Chẳng hạn, một nghiên cứu tiết lộ rằng các hoạt động thủ công như may chần mền (quilting) và đan lát có liên quan đến sự giảm chứng suy giảm nhận thức nhẹ.

Một nghiên cứu khác cho thấy rằng việc tham gia vào các hoạt động “đòi hỏi nhận thức” như học làm chần bóng hoặc chụp ảnh kỹ thuật số giúp gia tăng chức năng trí nhớ ở người lớn tuổi. Điều quan trọng là hãy tìm ra một hoạt động kích thích tinh thần cho bạn. Lý tưởng nhất, đây phải là một cái gì đó thu hút sự chú ý hoàn toàn của bạn và đem lại cho bạn sự hài lòng tuyệt vời – một hoạt động bạn mong muốn được thực hiện, chẳng hạn như chơi nhạc cụ, làm vườn, đóng tàu mô hình, làm các sản phẩm thủ công hoặc nhiều hoạt động khác.

Thử áp dụng ‘thuật ghi nhớ’

Thuật ghi nhớ là phương pháp giúp nhớ từ, thông tin hoặc khái niệm, giúp bạn sắp xếp thông tin thành một định dạng dễ nhớ hơn. Hãy thử:

- Các từ viết tắt, chẳng hạn như PUG cho “pick up grapes”
- Tưởng tượng: chẳng hạn như tưởng tượng một chiếc răng để ghi nhớ cuộc hẹn nha khoa của bạn.
- Đặt ra vấn đề
- Chia nhỏ: phân chia thông tin thành nhiều nhóm, chẳng hạn như sắp xếp các con số thành hình thức như số điện thoại.

Bài báo được đăng lần đầu vào ngày 04/01/2023 tại Mercola.com Lan Hoa biên dịch