



VĂN HÓA – 13

Vì sao viết lách vẫn có sức mạnh to lớn nhất

VĂN HÓA – 15

Hai câu chuyện về nhân quả báo ứng

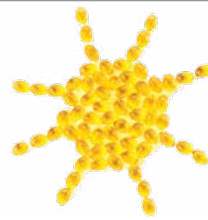


ĐỜI SỐNG – 17

Quà tặng của mùa hè

TÂM & THÂN – 29

4 dưỡng chất mà nam giới cần nhất



Nguồn tin nội bộ: Đằng sau sự biến mất của Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc là vụ rò rỉ bí mật quân sự

Shawn Lin

Việc biến mất không lời giải thích và vụ sa thải đầy kịch tính của cựu bộ trưởng ngoại giao Trung Quốc Tần Cường đang dậy sóng khắp mặt báo quốc tế.

Hầu hết các tin đồn trên mạng Internet đều chăm chăm nghĩ rằng mối quan hệ nhập nhằng của ông Tần với một ký giả truyền hình nổi tiếng là nguyên nhân chính khiến sự nghiệp của ông đổ vỡ.

Tuy nhiên, một nguồn tin thân cận với một quan chức cao cấp của Trung Cộng đã tiết lộ với The Epoch Times rằng ông Tần bị loại khỏi chính trường không phải vì ngoại tình, mà là vì ông ta đã vi phạm một điều cấm kỵ lớn của Trung Cộng – điều đã thu hút sự nghi ngờ của lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình.

Hơn nữa, nguồn tin ẩn danh này đã liên kết các dữ kiện giữa việc thanh trừng ông Tần với một vụ bê bối gần đây liên quan đến Lực lượng Hòa tiến tới mặt của Trung Quốc. Tiết lộ nhạy cảm này có liên quan đến việc bán các bí mật quân sự, khả năng xuất hiện

Xem tiếp trang 22



▲ Cựu Tổng thống Donald Trump tại một sự kiện tuyển dụng tình nguyện viên của Đảng Cộng Hòa ở Las Vegas, Nevada, hôm 08/07/2023.

Cựu TT Trump bị truy tố vì thách thức kết quả bầu cử năm 2020

Janice Hisle

Biện lý đặc biệt Jack Smith đưa ra 4 cáo buộc, trong đó có ‘âm mưu lừa gạt Hoa Kỳ’

Hôm 01/08, một đại bồi thẩm đoàn ở Hoa Thịnh Đốn đã phê chuẩn các cáo buộc trọng tội đối với cựu Tổng thống (TT) Donald Trump liên quan đến cố gắng tranh chấp kết quả của cuộc bầu cử năm 2020 và các sự kiện ngày 06/01/2021. Theo bản cáo trạng, ông Trump phải đối mặt với bốn cáo buộc liên bang phát sinh từ cuộc điều tra của biện lý đặc biệt Jack Smith gồm: âm

miêu lừa gạt Hoa Kỳ, âm mưu cản trở thủ tục tố tụng chính thức, cản trở và cố gắng cản trở thủ tục tố tụng chính thức, cũng như âm mưu tước bỏ quyền ‘tự do thực hiện’ các quyền hiến định của công dân.

Đây là bản cáo trạng thứ hai đến từ cuộc điều tra của ông Smith. Riêng với vụ được cho là lưu trữ các tài liệu mật tại tư dinh của ông ở Mar-a-Lago, Palm Beach, Florida, cựu tổng thống này đang phải đối mặt với 40 cáo buộc.

Xem tiếp trang 4

Nổi bật

Ủy ban Hạ viện thông qua dự luật nhằm vào hoạt động kiểm duyệt phim của Trung Cộng ... Tr. 3

Tối cao Pháp viện phán quyết cho phép tiếp tục xây dựng đường ống khí đốt ở West Virginia ... Tr. 8

Bắt giữ số lượng kỷ lục người bị tình nghi thuộc danh sách theo dõi khủng bố nhập cảnh vào Hoa Kỳ ... Tr. 8

Người dân California chật vật với giá thuê nhà cao ... Tr. 11

Thêm nhiều tin buồn cho nền kinh tế Trung Quốc ... Tr. 21

Phong trào giúp 415 triệu người TQ thoát khỏi Đảng Cộng sản ... Tr. 24

Hoa Kỳ viện trợ 345 triệu USD cho Đài Loan để chống lại các mối đe dọa từ Trung Quốc ... Tr. 24

QUAN ĐIỂM

Conrad Black
Lạm dụng Hiến Pháp: Bản cáo trạng truy tố ông Trump bảo hiệu xu hướng chính trị nguy hiểm ... Tr. 27

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

‘Chúng ta hoàn toàn bị nhấn chìm trong khoa học giả tạo’

Nhà vật lý đoạt giải Nobel nói về nghị trình khí hậu

XEMBÀI VIẾT TR. 9



▲ Hơi nước bốc lên từ một nhà máy nhiệt điện than ở Jaenschwalde, Đức, trong bức ảnh tư liệu.

Ukraine nhắm mục tiêu tới Moscow bằng thiết bị bay điều khiển từ xa

Adam Morrow

Thủ đô của nước Nga vẫn bị ám ảnh bởi thiết bị bay điều khiển từ xa (aerial drone) hôm 01/08, khi các nhà hoạch định quân sự ở Ukraine dường như đã chuyển mục tiêu của họ, từ cuộc tấn công trên bộ sang bầu trời Moscow.



Thiệt hại để lại trên một tòa nhà do cuộc tấn công bằng thiết bị bay điều khiển từ xa ở Moscow, hôm 30/07/2023.

Các nhà chức trách Nga cho biết, vào rạng sáng ngày 01/08, khu thương mại Moskva-Citi của Moscow đã bị thiết bị bay điều khiển từ xa nhắm mục tiêu lần thứ hai.

Theo Bộ Quốc phòng Nga, họ đã vô hiệu hóa hai thiết bị bay điều khiển từ xa đang lao đến các quận

Xem tiếp trang 25

Các dân biểu Đảng Cộng Hòa điều tra về thỏa thuận nhận tội ‘khác thường’ của ông Hunter Biden

Các chủ tịch ủy ban tìm kiếm câu trả lời từ DOJ về ‘thỏa thuận ưu ái’ mà bộ trao cho ông Hunter Biden, mặc dù thỏa thuận đã thất bại

Joseph Lord

Các thành viên hàng đầu của Đảng Cộng Hòa trong ba ủy ban quan trọng của Hạ viện đang điều tra Bộ Tư pháp (DOJ) để tìm câu trả lời về “thỏa thuận ưu ái” mà cơ quan này bị cáo buộc là đã trao cho ông Hunter Biden.

Trong bức thư gửi Tổng Chương lý Merrick Garland, Chủ tịch Ủy ban Tư pháp Hạ viện Jim Jordan (Cộng Hòa-Ohio), Chủ tịch Ủy ban Giám sát Hạ viện James Comer (Cộng Hòa-Kentucky), cũng như Chủ tịch Ủy ban Tài chính và Thuế vụ Hạ viện Jason Smith (Cộng Hòa-Missouri) đã yêu cầu giải thích về một số điều khoản “khác thường” trong thỏa thuận nhận tội của DOJ với ông Hunter.

“Với những sự kiện bất thường gần đây liên quan đến các thỏa thuận nhận tội và thỏa thuận chuyển hướng trước khi xét xử giữa Bộ Tư pháp Hoa Kỳ với ông

Xem tiếp trang 6

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

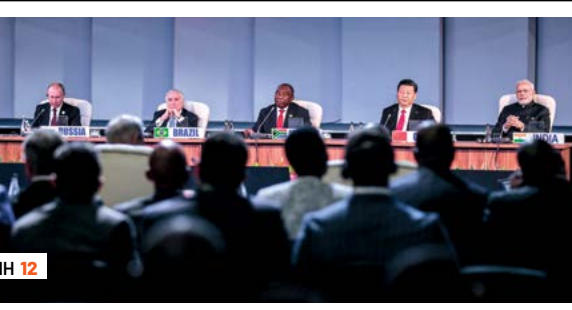
ĐỪNG CHẬM TRỄ.
HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY.
TEL: (714) 356-8899



01285 26030 3

BRICS và cuộc chiến tiền tệ

Antonio Graceffo



TÀI CHÍNH 12

Đây là những gì đang thực sự diễn ra ở Israel

David Harsanyi



THẾ GIỚI 26

Điểm tin tuần qua

40%

Theo một phân tích về dữ liệu của Medicare, trong số khoảng 1 triệu người Mỹ được chẩn đoán mắc bệnh Parkinson, khoảng 40% không gặp bác sĩ thần kinh.

Trung Quốc kiểm soát xuất cảng đối với 2 kim loại

Trung Quốc đang thực hiện các biện pháp kiểm soát xuất cảng hai loại kim loại chiến lược - một hành động đã phần được hiểu là sự trả đũa các hạn chế của phương Tây đối với việc nhà cầm quyền cộng sản này tiếp cận các chất bán dẫn tiên tiến. Người ta ước tính rằng Trung Quốc sản xuất 60% germanium và chiếm khoảng 90% tổng sản lượng gallium trên toàn thế giới.



"Chúng tôi dự đoán COVID sẽ trở nên tương tự như chích ngừa cúm, nghĩa là quý vị sẽ được chích ngừa COVID hàng năm như cách quý vị được chích ngừa cúm."

BÁC SĨ MANDY COHEN, Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, trong một cuộc phỏng vấn với Spectrum News

"Chúng ta không bao giờ nên sử dụng dollar Mỹ để trợ cấp cho các sản phẩm do Trung Quốc sản xuất."



THƯỢNG NGHỊ SĨ MARCO RUBIO (CỘNG HÒA-FLORIDA), nói về một nghị quyết tìm cách vô hiệu hóa sự miễn trừ các yêu cầu - của đạo luật "Mua hàng Hoa Kỳ" đối với bộ sạc xe điện - mới ban hành gần đây của chính phủ Tổng thống Biden



CỰU TT NGÀ MEDVEDEV ĐỀ DẠ CHIẾN TRANH HẠT NHÂN CHỐNG LẠI UKRAINE

Cựu Tổng thống Nga Dmitry Medvedev đã tuyên bố trên các trung mục mạng xã hội chính thức của mình rằng Nga có thể hạt sử dụng vũ khí hạt nhân nếu cuộc phân công của Ukraine thành công.

8

THÁNG

X - nền tảng truyền thông xã hội với tên cũ là Twitter - đã khôi phục tài khoản của rapper kiêm nhà thiết kế Kanye West khoảng 8 tháng sau khi ông Kanye bị đình chỉ tài khoản vì đăng hình chữ vạc chài điện.



"Không có điều khoản nào trong Hiến Pháp trao cho họ thẩm quyền quản lý Tối cao Pháp viện."

THẨM PHÁN TỐI CAO PHÁP VIÊN SAMUEL ALITO, trong buổi phỏng vấn với The Wall Street Journal, thể hiện lập trường phân đôi các đề nghị của Quốc hội nhằm thắt chặt các quy tắc đạo đức cho các thẩm phán, khi sự giám sát các hoạt động bên ngoài bằng ghế thẩm phán của họ ngày càng tăng.



"Nếu quý vị không làm việc, thì quý vị sẽ không được trả tiền. Và điều tương tự cũng nên áp dụng với các chính trị gia ở Hoa Thịnh Đốn."

DÂN BIỂU JOHN JAMES (CỘNG HÒA-MICHIGAN), trong một buổi phỏng vấn về luật không trả lương cho các thành viên Quốc hội trong trường hợp chính phủ đóng cửa.



1 TRÊN 35

NHÂN VIÊN



Các nhà nghiên cứu nhận thấy, cứ 35 nhân viên y tế tại một bệnh viện ở Thụy Sĩ thì có một người có dấu hiệu bị tổn thương tim liên quan đến vaccine ngừa COVID-19 của Moderna.

\$475

TRIỆU USD

Một thẩm phán liên bang đã bác bỏ vụ kiện bồi thường trị giá 475 triệu USD của cựu Tổng thống Donald Trump đối với CNN, vì thẩm phán này nhận thấy các bình luận trên mạng so sánh ông Trump với Adolf Hitler là "gây khó chịu" nhưng chưa phải là phỉ báng.



79%

Các quan chức cho biết khoảng 79% những người bị chấm dứt bảo hiểm y tế Medicaid là do "vấn đề giấy tờ nhiều kẻ" - họ không gửi lại mẫu gia hạn mà họ nhận được qua đường bưu điện hoặc tiểu bang không thể liên lạc được với những cá nhân như vậy.



CỰU TT TRUMP KHÔNG NHẬN TỘI ĐỐI VỚI CÁC CÁO BUỘC TRONG VỤ TRUY TỐ VỀ BẦU CỬ NĂM 2020

Một bản cáo trạng dài 45 trang, do Biên lý Đặc biệt Jack Smith đệ trình hôm 01/08, cáo buộc ông Trump với những âm mưu phạm tội nhằm lừa gạt Hoa Kỳ, cản trở việc xác nhận phiếu bầu cho ông Biden vào ngày 06/01/2021, và âm mưu chống lại quyền bỏ phiếu của công dân. Cựu Tổng thống Trump đã không nhận tội đối với loạt cáo buộc hình sự này. Khi được hỏi lời bào chữa của mình là gì, ông Trump sau đó trả lời "vô tội."

Không giống như nhiều bị cáo khác trong vụ ngày 06/01, ông Trump sẽ không bị giam giữ theo một thỏa thuận giữa phía chính phủ và luật sư của ông. Tuy nhiên, theo thỏa thuận này, ông bị ngăn cản thảo luận về vụ việc. Phiên điều trần tiếp theo được ấn định vào lúc 10 giờ sáng ngày 28/08 trước Thẩm phán Tanya Chutkan, người được giao nhiệm vụ giám sát vụ án. Ông Trump đã được phép không hiện diện tại phiên điều trần này.



3,000 XE

Một chiếc xe điện được cho là đã gây ra vụ cháy trên một con tàu chở hàng đang chở gần 3,000 chiếc xe hơi ngoài khơi Hà Lan.

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

Epoch Times là một tập đoàn truyền thông độc lập phát triển nhanh nhất ở Mỹ. Chúng tôi không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ chính phủ, tập đoàn kinh tế hay các đảng phái chính trị nào.

Được thành lập tại Hoa Kỳ vào năm 2000, Tập đoàn Epoch Times đã nhận được nhiều giải thưởng về nội dung và thiết kế của Hiệp hội Báo chí New York, Hiệp hội Nhà báo Chuyên nghiệp và Hiệp hội Thiết kế Tin tức. Với 22 ngôn ngữ, Epoch Times đưa tin theo truyền thống Sự thật và Truyền thống. Thông qua những bài báo trung thực, cung cấp sự thật và

làm sáng tỏ những vấn đề xã hội quan trọng, Epoch Times mong muốn giữ đến Quy độc giả những giá trị nhân văn của sự chính trực, lương thiện, lòng trắc ẩn, hay những bài học quý giá từ lịch sử, đồng thời tôn vinh các giá trị phổ quát của nhân loại.

Rất mong nhận được sự ủng hộ và đồng hành của Quy độc giả thông qua việc chia sẻ, lan tỏa các bài viết đến với cộng đồng. Epoch Times tin rằng đây là cách để chúng ta cùng kiến tạo tương lai. đi tới một Đại kỷ nguyên mới huy hoàng và đẹp đẽ hơn.

Để đặt mua báo dài hạn, Quy vị có thể đặt mua online tại: www.EpochTimesViet.com, hoặc gọi 714-358-8899, hoặc dùng mẫu được in sẵn trong mỗi số báo. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!

Tòa soạn: 10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922 Tel: (714) 358-8899

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



PHẦN BÊN TRÊN THUỘC CỦA CÔNG TY EpochTimesViet.com Chính xác & Toàn vẹn

The Epoch Media Group được thành lập năm 2000 với tôn chỉ là kênh truyền thông có trách nhiệm đối với xã hội cũng như báo chí chính chân thực. Chúng tôi đã nhận được nhiều giải thưởng từ Hiệp hội các Nhà báo Chuyên nghiệp, Hiệp hội Thiết kế Tin tức và Hiệp hội Báo chí New York.

HOA KỲ



Niềm tin vào quân đội Hoa Kỳ đã giảm xuống mức thấp nhất trong hơn 25 năm, theo cuộc thăm dò mới của Gallup.



"Thành phố của chúng tôi đã tới điểm cực hạn." Dân biểu tiểu bang New York Jenifer Rajkumar, trong một bức thư yêu cầu TT Biden trợ giúp ngay lập tức cho thành phố New York để giúp giải quyết làn sóng nhập cư bất hợp pháp chưa từng có

Ủy ban Hạ viện thông qua dự luật nhắm vào hoạt động kiểm duyệt phim của Trung Cộng

Jackson Richman

Hôm 26/07, Ủy ban Ngoại vụ Hạ viện đã thông qua dự luật cấm Bộ Ngoại giao giúp các hãng phim nào kiểm duyệt phim thay mặt cho Trung Cộng.

Ủy ban này đã thông qua Đạo luật Ngăn chặn các Chế độ Cộng sản Tham gia Biên tập Ngay bây giờ (Đạo luật SCREEN: Stopping Communist Regimes from Engaging in Edits Now), với tỷ lệ 26 phiếu thuận và 23 phiếu chống. Dự luật do Dân biểu Mark Green (Cộng Hòa-Tennessee) giới thiệu, hiện được đưa qua Hạ viện để bỏ phiếu chính thức.

Đạo luật SCREEN sẽ trao quyền cho Ngoại trưởng để cho phép Bộ Ngoại giao trợ giúp kỹ thuật cho một công ty Hoa Kỳ sản xuất phim miễn là công ty đó cung cấp cho Ngoại trưởng danh mục các phim mà công ty này đã sản xuất trong thập niên qua - cụ thể là những bộ phim đã được đệ trình lên Trung Cộng để thẩm định trước khi công chiếu cho khán giả ở Trung Quốc. Bộ Ngoại giao sẽ cấm trợ giúp kỹ thuật cho những công ty nào đã làm việc với Trung Cộng trong lĩnh vực điện ảnh.

"Đảng Cộng sản Trung Quốc không có quyền quyết định nội dung phim của Hoa Kỳ. Các nhà làm phim ở Mỹ quốc đáng lẽ phải cảm thấy thoải mái khi thể hiện tinh thần ái quốc theo cách họ muốn mà không sợ ông Tập Cận Bình yêu cầu họ gỡ bỏ các hình ảnh về quốc kỳ của Mỹ quốc hay Tượng Nữ thần Tự do," ông Green nói.

Năm ngoái, Sony đã từ chối đề nghị của Trung Cộng về việc xóa một cảnh có Tượng Nữ thần Tự do trong bộ phim "Spiderman: No Way Home" (Người nhện: Không còn nhà).



Tòa nhà Quốc hội Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn trong một bức ảnh từ livestream.

Phim ảnh của chúng ta là để thể hiện văn hóa Mỹ quốc và điều đó không nên bị ảnh hưởng bởi một nhà độc tài cách bờ biển của chúng ta 7,000 dặm.

Dự luật do Dân biểu Mark Green (Cộng Hòa-Tennessee)

Phim "Top Gun: Maverick" (Phi Công Siêu Đẳng Maverick) đã kiểm duyệt biểu tượng quốc kỳ của Đài Loan trên áo khoác của nam diễn viên chính, vì Trung Quốc đã tuyên bố rằng Đài Loan là của họ. Họ đã rút lại hành động kiểm duyệt này.

"Việc cho phép Bắc Kinh quyền phê duyệt các tình tiết phim của chúng ta hoàn toàn tương phản với phong cách của người Mỹ và tạo ra một tiền lệ nguy hiểm," ông Green nói tiếp. "Phim ảnh của chúng ta là để thể hiện văn hóa Mỹ quốc và điều đó không nên bị ảnh hưởng bởi một nhà độc tài cách bờ biển của

chúng ta 7,000 dặm." Ông nói: "Đạo luật SCREEN của tôi cho thấy rằng Hoa Kỳ sẽ không bị hiệp đáp, cho dù trên trường quốc tế hay trên sân khấu Oscar."

Ông nói với The Epoch Times rằng bước tiến này là một "chiến thắng quan trọng cho nền điện ảnh Mỹ quốc và tinh thần ái quốc - chưa kể đây sẽ một thất bại nhục nhã đối với Trung Cộng."

Sau khi dự luật được ban hành, luật yêu cầu Ngoại trưởng trong vòng 180 ngày và sau đó là mỗi năm một lần, phải nộp một báo cáo cho Ủy ban Ngoại giao của Thượng viện và Ủy ban Ngoại vụ của Hạ viện về các tổ chức nhận trợ giúp của Bộ Ngoại giao nhưng lại đệ trình phim cho Trung Cộng thẩm định "trong vòng 10 năm trước đó hoặc sau ngày ban hành" dự luật. Luật cũng yêu cầu Ngoại trưởng đưa ra các mô tả về những bộ phim đó.

Gần đây, Bộ Quốc phòng đưa ra chính sách không làm việc với các tổ chức giữ phim của họ cho Trung Cộng thẩm định.

"[Bộ Quốc phòng] sẽ không trợ giúp sản xuất khi có bằng chứng rõ ràng rằng việc sản xuất đã tuân thủ hoặc gần như tuân thủ yêu cầu của Chính phủ Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa, Đảng Cộng sản Trung Quốc, hoặc một tổ chức nằm dưới sự điều khiển của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa hoặc Đảng Cộng sản Trung Quốc - nhằm kiểm duyệt nội dung phim để đem lại lợi ích quốc gia cho Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa một cách rõ rệt," theo văn bản chỉ thị [S6 5410.16] mà The Epoch Times thu thập được.

Bản tin có sự đóng góp của Eva Fu Hồng Ân biên dịch

Florida bỏ phiếu về việc sử dụng bài kiểm tra học tập cổ điển

Trong tháng Tám, Florida có thể trở thành tiểu bang đầu tiên áp dụng rộng rãi Bài Thi Học tập Cổ điển (CLT) để làm giải pháp thay thế cho bài thi được tiêu chuẩn hóa như SAT và ACT.

Đảng viên của Thống đốc đã hứa với các cử tri sẽ loại bỏ thuyết chứng tộc trong yêu, hệ tư tưởng giới tính, và các nghi trình khác của chủ nghĩa Marx khỏi hệ thống giáo dục công. Ông tham chí tiến và đến mức xung đột với Hội đồng Đại học về các khóa học AP (Advanced Placement).

Nếu Hội đồng Thống đốc Florida thông qua dự luật này, thì tất cả các trường trung học công lập sẽ áp dụng CLT vào mùa thu và học sinh sẽ đủ điều kiện nhận Học bổng Trường Đại học Tương lai (Future Brightness Scholarship).

Dựa trên mô hình giáo dục cổ điển, CLT đã trở nên phổ biến trong những người theo đạo Cơ Đốc và những người có tư tưởng bảo tồn truyền thống, trong bối cảnh nhiều người cho rằng SAT và ACT ngày càng áp dụng các nghi trình cấp tiến.

TT Biden ra mắt kế hoạch hoàn trả nợ sinh viên mới

Bộ Giáo dục đã bắt đầu ghi danh những người có khoản vay sinh viên vào kế hoạch Tiết kiệm cho một Nền giáo dục Quý giá (SAVE) của bộ, chỉ vài tuần sau khi Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ bác bỏ nỗ lực của chính phủ TT Biden nhằm xóa một khoản nợ vay sinh viên to lớn trị giá 800 tỷ USD.

SAVE là một kế hoạch hoàn trả dựa trên thu nhập (IDR).

Trang web Student Aid cho biết, "Hiện đã có phiên bản beta của ứng dụng IDR được cập nhật và bao gồm... kế hoạch SAVE mới - kế hoạch trả nợ phải chăng nhất." Sau phán quyết của SCOTUS, ông Biden cho biết sẽ tìm ra một "cách mới" để né tránh phán quyết này. Cùng ngày mà phán quyết được đưa ra, Bộ Giáo dục đã công bố kế hoạch SAVE.

Advertisement for Ten Lei Yen featuring products like CORM5, Đông Trùng Hạ Thảo, Yến Sào, and Yến Vĩ. Includes prices, discounts, and contact information.

Advertisement for Golden Agarwood Jewelry featuring Trâm Hương Nguyễn. Includes product images, brand information, and contact details.

Vì sao viết lách vẫn có sức mạnh to lớn nhất

Tiếp theo từ trang 13

Chúng ta biết rằng các thương nhân cần một ngôn ngữ viết để giao thương. Ban đầu, vì mong muốn theo dõi các giao dịch, họ đã sử dụng loại chữ viết gọi là chữ hình nêm (cuneiform) trên các phiến đất sét. Về sau, khoảng thiên niên kỷ thứ 3 trước Công Nguyên, các thư lại người Sumer cũng sao chép lại những bài luận, những bài hát ca tụng, thơ ca, và thần thoại. Ông Ewan Clayton viết trên trang web của British Library như sau: “Dạng chữ viết ra đời sớm nhất là chữ tượng hình – các ký hiệu tượng trưng cho các sự vật – và đóng vai trò giúp ghi nhớ những sự việc như là những bao thóc nào đã đến địa điểm nào, hay cần bao nhiêu con cừu cho những sự kiện như tế lễ ở các ngôi đền. Người ta khắc chữ tượng hình lên phiến đất sét ướt, sau đó mang đi sấy khô, và những phiến đất sét này đã trở thành những bản ghi chép chính thức cho việc giao thương.”

Viết lách có nhiều mục đích khác nhau, đôi khi là xuất phát từ nhu cầu thực tế như trong nền văn minh Sumer, và đôi khi là cho những lý do khác. Nhu cầu cần bản để thể hiện bản thân thông qua viết lách là bởi vì chúng ta vốn dĩ sinh ra đã là những sinh mệnh có mối quan hệ xã hội được kiến tạo có chủ đích, và cần giao tiếp với nhau. Từ góc độ tôn giáo mà nói, Chúa đã tạo ra chúng ta là con của Ngài, và chúng ta cũng tựa như một gia đình lớn với những anh chị em. Chúng ta sống nương tựa vào nhau. Khoa học định nghĩa chúng ta là những sinh mệnh có tính quần thể cùng chung sống để tồn tại. Dù theo quan điểm nào, nhân loại đều mong muốn giao tiếp với nhau, vậy nên chúng ta cần ngôn ngữ, cả ngôn ngữ nói và ngôn ngữ viết. Ngôn từ truyền tải các thông điệp quan trọng – các thông tin có thể rất hữu ích, và thậm chí quan trọng hơn là, ngôn từ có thể khiến chúng ta cảm động sâu sắc. Đôi khi, hành động nói và viết thậm chí cần thiết cho việc duy trì sự sống, chẳng hạn như trong trường hợp của những người sống sót sau thảm họa Holocaust.

Cha mẹ người Do Thái của chị đầu tôi đã từng ném trái mọng thời gian bị giam giữ đáng sợ trong trại tập trung ở Tiệp Khắc. Mẹ chị đã kể cho chị ấy nghe về cách những nạn nhân ở đó dành dụm các mẫu giấy vụn để ghi lại công thức nấu ăn ưa thích. Mọi người đều bị bỏ đói, do vậy món ăn đã trở thành một trong các chủ đề phổ biến nhất trong các cuộc trò chuyện của họ. Khi nhớ lại những khoảnh khắc tươi đẹp bằng việc chia sẻ các công thức nấu ăn ưa thích, mọi người đã giữ được cho nhau tinh thần tinh tảo ở trong hoàn cảnh điên rồ và vô nhân đạo đó. Tại Đức, một người Do Thái gốc Hungary tên là Edith Peer đã viết quyển sách Ravensbrück Cookbook khi cô bị giam cầm trong trại tập trung Ravensbrück vào năm 1945. Khi đó, cô Peer mới chỉ 16 tuổi, cô đã nghe thấy các phụ nữ lớn tuổi vỗ về lẫn nhau bằng cách chia sẻ những công thức nấu ăn ưa thích của



▲ Một bức tranh vẽ một người phụ nữ đang viết chữ, sơn dầu trên gỗ, khoảng thế kỷ 16, Master of the Female Half-Length.

họ. Điều này đã truyền cảm hứng cho cô mào hiểm trộm giấy và bút chì để những người phụ nữ này có thể ghi chép lại các món ăn gia đình cũng như các công thức nấu ăn vào các dịp lễ đặc biệt của người Do Thái. Quyển sách nấu ăn đó đã tồn tại một cách kỳ diệu

và hiện đang được trưng bày tại Viện bảo tàng Do Thái Sydney. Việc viết lách trong hoàn cảnh khó khăn như vậy đã trao cho những người phụ nữ bị giam cầm trong các trại tập trung đó sự khích lệ tinh thần mang tính sống còn. Tương tự, các tù binh chiến tranh ở Việt Nam cũng khích lệ lẫn nhau bằng một loại mật mã gọi tay để úi an nhau và trao cho nhau niềm hy vọng. Vào tháng 06/1965, bốn tù binh chiến tranh bị giam giữ tại nhà tù Hỏa Lò, “Khách sạn Hilton Hà Nội” nổi tiếng – Đại úy Smitty Harris, Trung úy Phillip Butler, Trung úy Robert Peel, và Thiếu tá hải quân Robert Shumaker – đã phát minh

ra và sử dụng một loại mã bí mật mà họ chia sẻ với các tù nhân khác. Vào ngày 13/11/2000, một đoạn phim được phát sóng trên chương trình American Experience của đài truyền hình PBS có nhan đề là “Return with Honor” (Trở về trong Danh dự) đã nhấn mạnh kinh nghiệm sống còn của các tù binh này ở trong nhà tù đó. Khả giống với việc nhắn tin hiện nay, các tù binh này đã tạo ra những chữ viết tắt cho các nhóm chữ, bởi vì họ phải [dùng tay] để gõ mật mã này. Chữ viết tắt “GBU” có

thần mang tính sống còn. Tương tự, các tù binh chiến tranh ở Việt Nam cũng khích lệ lẫn nhau bằng một loại mật mã gọi tay để úi an nhau và trao cho nhau niềm hy vọng. Vào tháng 06/1965, bốn tù binh chiến tranh bị giam giữ tại nhà tù Hỏa Lò, “Khách sạn Hilton Hà Nội” nổi tiếng – Đại úy Smitty Harris, Trung úy Phillip Butler, Trung úy Robert Peel, và Thiếu tá hải quân Robert Shumaker – đã phát minh nghĩa là “God bless you” (Cầu Chúa phù hộ cho bạn). Các tù binh này cũng đem đến cho nhau niềm an ủi và tinh thần hân hoan đôi khi là kèm với một cảm giác hài hước, bằng cách sử dụng các chữ viết tắt như “DLTBBB” – “Don’t let the bed bugs bite!” (Chớ để con rệp cắn bạn!) Tù binh chiến tranh Phó đô đốc James Stockdale đã viết về tầm quan trọng của loại mật mã này trong cuốn sách của ông có nhan đề là “In Love and War” (Trong Tình Yêu Thương và Chiến Tranh): “Mật mã gọi tay của chúng tôi không còn chỉ là sự trao đổi các con chữ và từ ngữ; mà ngôn ngữ đó đã trở thành cuộc trò chuyện. Niềm vui, nỗi buồn, hài hước, chăm biếm, thích thú, chán nản – tất cả đều truyền qua mật mã này.”

Ông Stockdale chứng minh sức mạnh của ngôn ngữ khi ông miêu tả về cách mà mật mã viết tắt của các tù binh chiến tranh này đã truyền đạt những cảm xúc sâu thẳm nhất. Đầu rằng ngôn ngữ này chỉ là mật mã gõ tay chứ không phải chữ viết, nhưng sự giao tiếp quan trọng đã diễn ra và thậm chí có thể đã cứu được nhiều sinh mệnh. Vậy thì các câu văn và đoạn văn, các chương và các trang giấy có chứa chữ viết – liệu những tư liệu đó có thể có sức ảnh hưởng đến mức nào đối với chúng ta? Hãy nghĩ đến quyển sách dày cộp bán chạy nhất mọi thời đại – Kinh Thánh. Thật thú vị nếu chúng ta có thể đếm được có bao nhiêu cuộc đời của người ta đã cải biến sâu sắc trong hơn 2,000 năm qua nhờ đọc cuốn sách này. Ngôn từ có thể chuyển biến nhiều cuộc đời. Đó là lý do vì sao viết lách có vai trò vô cùng quan trọng.



▲ Một bản thảo vào thế kỷ 15 của thiên sử thi “Odyssey”, hiện được trưng bày tại Bảo tàng Anh.

Vậy những quyển sách khác đã được viết từ thời xa xưa, thậm chí trước cả Kinh Thánh thì như thế nào? Thiên sử thi “Odyssey” của thi hào Homer hay tác phẩm “Địa Ngục” của Dante phải chăng đã lỗi thời và vô ích? Mọi người vẫn đọc và trích dẫn các tác phẩm này hết lần này đến lần khác. Vào thời hiện đại của chúng ta, người ta vẫn thường sử dụng những câu chuyện ngụ ngôn của tác giả Aesop được sáng tác vào khoảng thế kỷ thứ tư trước Công Nguyên như một phương pháp dạy dỗ trẻ em. Các vở kịch của Shakespeare cũng khá cổ, được sáng tác vào cuối những năm 1500 và đầu những năm 1600. Tuy nhiên, nhiều trường đại học vẫn có các lớp giảng dạy về nhà viết kịch nổi tiếng nhất trong lịch sử văn học này. Tài năng của Shakespeare là ở khả năng của ông trong việc truyền đạt các chủ đề phổ quát của cuộc sống và các mối quan hệ, cùng với lời răn dạy về đạo đức. Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với một trong những vở kịch nổi tiếng nhất của ông – vở “Macbeth” – nói về một người đàn ông đánh mất lương tri và phẩm giá và do đó mong muốn chuộc lại lỗi lầm. Tất cả chúng ta đều có thể nhận ra được thông điệp sâu sắc về giá trị của việc chống lại cảm dố và tôn vinh một cuộc đời đức hạnh. Thông điệp này tuy cổ xưa, nhưng chứa đựng sức mạnh to lớn!

Nếu không có những nhà văn được là bản đạo đức soi đường như Shakespeare, Thomas Merton, C.S. Lewis, Victor Frankl, Lão Tử, và nhiều người khác nữa, thì nền văn minh chúng ta sẽ lụi tàn. Kỳ thực, chúng ta tồn tại và phát triển phồn vinh thành một quốc gia là nhờ vào những văn bản quan trọng, như Bản Tuyên Ngôn Độc lập, Hiến Pháp Hoa Kỳ, và Bản Tuyên Ngôn Nhân quyền. Nếu không có những văn bản mang tính nền tảng về quản trị này, thì chúng ta sẽ sống trong một đất nước hỗn loạn khó tránh khỏi việc tự hủy hoại mình. Những người soạn thảo các văn bản quan trọng này sẽ luôn được nhớ đến nhờ sự thông tuệ cũng như sự dụng tâm thành kính dành cho từng con chữ họ viết ra. Tất cả sinh viên Mỹ quốc nên nghiên cứu các tác phẩm này và những tác phẩm khác đã có sức ảnh hưởng lớn lao đến sự phát triển của đất nước chúng ta, chẳng hạn như Bài diễn văn Gettysburg nổi tiếng của Tổng thống Lincoln và bài diễn văn “I Have a Dream” (Tôi có một giấc mơ) của mục sư Martin Luther King.

Khi Mục sư King đọc bài diễn văn bất hủ này, ông đã có vũ nhân loại tin vào tầm nhìn của ông hướng đến một thế giới tốt đẹp hơn. Chúng ta dễ dàng tìm thấy trong những quyển sách, thơ ca, và những bài hát những ngôn từ truyền tải các thông điệp tích cực. Chữ viết là một trong những món quà quan trọng bậc nhất mà chúng ta có được. Khi chúng ta không biết làm thế nào để biểu đạt bản thân trên giấy, hãy nhớ chúng ta đã may mắn đến dường nào khi có được những lời dạy của các bậc tiền nhân, và có lẽ điều này sẽ truyền cảm hứng cho chúng ta muốn lưu lại di sản viết lách của bản thân mình.

Giai Kỳ biên dịch

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

17 NGÀY 04 — 10/08/2023



Mùa hè thường đồng nghĩa với kỳ nghỉ, nhịp sống chậm lại, và chúng ta cũng vậy.

chân trong nhà; chỉ có những người đầu bếp mạnh mẽ nhất mới dám nhóm lò sau vườn vào tháng Giêng ở những tiểu bang như Minnesota hay Maine. Mùa xuân đem lại những nụ hoa hé nở và tiếng chim hót véo von, nhưng thời tiết vẫn chưa ổn định – ngày thì ấm áp nhưng ngày hôm sau lại lạnh công.

Nhưng mùa hè, ngay cả những buổi trưa oi ả của tháng Tám, chính là thời điểm có nhiều người hơn trong chúng ta ra ngoài, khi nhịp sống trở nên chậm rãi và thư thả hơn. Bản thân mùa hè gần như đồng nghĩa với “kỳ nghỉ hè”.

Vì vậy, đầu là chúng ta ở ngoài bãi biển hay ở trong khu dân cư của mình, mùa hè sẽ đem đến cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để tích lũy “nguồn vốn xã hội” của mình.

Thời gian dành cho tiệc tùng

Trên trang trực tuyến “23 Budget-Friendly Summer Party Ideas”, cô Nicole Steriovski cho đọc giả một vài gợi ý tuyệt vời nhằm kết nối với bạn hữu và hàng xóm để cùng chung vui. Cô gợi ý nên tổ chức các sự kiện kiểu như quầy bánh mì kẹp xúc xích hay các món tapas Tây Ban Nha tự chọn, tiệc đứng với bánh kẹp taco, tiệc kem hay dưa hấu, tiệc pho mai và rượu vang tự mang đến. Nếu bạn sống trong một căn nhà không có vườn tược, thì có lẽ nghĩ bạn nên mời bạn hữu đến dự tiệc ở một công viên gần nhà. Một bữa brunch kết hợp bữa sáng và bữa trưa với các món như trái cây, bánh sừng bò, pho mai, sữa chua, và những món tươi ngon khác cũng có thể là một ý tưởng rất hay.

Trong một bài viết trực tuyến khác, cô Sarah Martens không chỉ đưa ra nhiều ý tưởng giống như trên, mà cô còn thêm vào “Bữa tiệc hải sản tôm mùa hè” và “Bữa tiệc ngoài biển”. Cô đã viết rằng, “Dù là ở Bờ Tây, Bờ Đông, hay nội địa – bất kỳ ai cũng có thể tận hưởng một bữa tiệc mùa hè mang hương vị biển với thực đơn ngon miệng và một vài điểm nhấn của miền nhiệt đới.”

Giữ cho mọi việc thật đơn giản là điểm mấu chốt của những buổi hội ngộ này. Ý tưởng này là để bạn trong vai trò người chủ chốt, chia sẻ trong những câu chuyện và nụ cười, chứ không lo lắng về thực đơn hay sắp xếp chỗ ngồi. Chẳng hạn như, bữa tiệc kem lạnh sẽ là lựa chọn tuyệt vời dành cho một buổi tối thư thả và lý thú.

Đôi khi, chúng ta bị cuốn vào những gương quay cố định của mình đến mức quên tận hưởng niềm vui cùng những người khác, ngay cả vào dịp hè. Một số người cũng thấy không thoải mái khi nghĩ đến việc mời đồng sự, hay thậm chí là bạn bè đến nhà của mình vui chơi. Bạn hãy bắt đầu từ việc nhỏ, nếu điều đó hữu ích, và hãy giữ sao cho đơn giản, đừng sao thì bạn hãy cho kiểu tiệc hè này một cơ hội. Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên với những món quà mà cuộc hội ngộ này mang đến.

Những trái tim lễ loi

Nhiều người Mỹ thường bỏ rằng họ sống có lập buồn rầu. Họ muốn có bạn nhưng không biết nên làm thế nào hoặc đến đâu để gặp gỡ và làm quen với người khác. Một lần nữa, mùa hè đem đến một số điều kiện lý tưởng để chúng ta vượt qua điều đó.

Trong một bài viết về việc kết bạn trong mùa hè, ông Paul Sanders đưa ra vài lời khuyên sáng suốt. Ông bắt đầu bằng việc lưu ý cho các độc giả đón đọc rằng hãy hạ thấp kỳ vọng của mình, để nhận ra rằng vun đắp các mối giao hảo cần sự kiên nhẫn và cố gắng. Ông đề nghị hãy thêm một “khung giờ giao tế hàng tuần” vào thời gian biểu của bạn, dành một thời gian cụ thể để gặp gỡ bạn cũ hay đi đến những nơi để tìm bạn mới.

Xem tiếp trang 19

▶ Một phiến đất sét khắc văn tự Sumer cổ đại, một trong các hình thức chữ viết ra đời sớm nhất.



Quà tặng của mùa hè

Bây giờ là thời điểm tốt nhất để làm quen với bạn mới

Jeff Minick

Nếu từng nghĩ mắt ở bãi biển, thì có lẽ bạn đã biết nhịp sống hàng ngày ở đây. Trời vừa hừng đông, những người đi dạo và chạy bộ xuất hiện trên bãi biển, đôi khi họ đi một mình, đôi khi họ có một hoặc hai bạn đồng hành. Khi trời sáng hẳn, người lớn và trẻ em ra tắm nước ở sát bờ. Những đứa trẻ lớn hơn chơi ném banh và ném đĩa hoặc lướt dưới sóng biển giống như cá heo. Người lớn thường ngồi trong bóng râm của lều che, họ có thể chợp mắt hay tán gẫu với nhau.

Hoàng hôn buông xuống, chu trình lại đảo ngược với buổi sáng, dòng người lần lượt rời biển xanh. Những gia đình và bạn bè đã phơi làn da rám nắng, trở về nhà của họ để dùng bữa tối và trò

chuyện nhiều hơn.

Các nhà nhân học, nhà tâm lý học, và những người quan sát khác đôi khi gọi các hoạt động giao tiếp này là “tích lũy nguồn vốn xã hội” – đây chỉ là một cách nói hoa mỹ để mô tả giá trị của những sự trao đổi lành mạnh giữa con người. Dẫu dành vài giờ cùng nhau dưỡng như thêm pháo đi chăng nữa, nhưng khoảng thời gian cùng nhau vui chơi và chuyện trò sẽ thật chặt mối quan hệ giữa người với người.

Thời gian dành cho bạn hữu, kể cả cũ và mới

Hãy ghé thăm bãi biển này vào tháng Hai, nhóm người duy nhất mà bạn thấy là ngư dân đang giảng câu giữa con sóng vỗ.

Các mùa trong năm ảnh hưởng đến mối quan hệ của chúng ta với người khác. Vào mùa thu, đối với nhiều người trong chúng ta, nhịp sống sẽ nhanh hơn. Những đứa trẻ quay lại trường học, khiến lịch trình của các bậc cha mẹ sẽ bị thay đổi đáng kể. Đối với nhiều quốc gia, mùa đông có nghĩa là chón

50 lời khuyên về phong cách xã giao của những năm 1800 dành cho quý ông lịch thiệp (Phần 2/4)

Epoch Inspired Staff

Sau đây là một trích đoạn từ quyển sách có nhan đề "The Gentlemen's Book of Etiquette, and Manual of Politeness" (Cẩm nang Nghi Thức Xã Giao, và Phép Lịch Sự của Quý Ông) của tác giả Cecil B. Hartley, do nhà xuất bản Locke & Bubier phát hành vào năm 1875.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH CƯ XỬ DÀNH CHO QUÝ ÔNG

15. Tránh tiếng lóng. Ngôn ngữ đó không khiến câu trò chuyện trở đẹp hơn, mà còn làm vấy bẩn nó. "Hãy chỉ lắng nghe, một chút, chàng trai trẻ nhanh nhẹn của chúng ta, hoặc một người cổ tổ ra là một chàng trai trẻ nhanh nhẹn, anh ta nghĩ rằng để trở thành một người đàn ông thì anh ta phải dùng những cụm từ lóng đen tối đó.

Nếu anh ta làm bất cứ điều gì thuộc về trách nhiệm của mình, thì anh ta sẽ tự hành động theo ý mình. Nếu anh ta thấy bất cứ điều gì rất hay, thì anh gọi đó là một 'câu chuyện lý thú', cách nói cao nhất của một 'chuyện hay bình thường'. Nếu một người đàn ông được yêu cầu để trả tiền hóa đơn trong quán rượu, anh ta được hỏi là liệu anh có muốn 'stand Sam' không ('stand Sam' là từ lóng nghĩa là chịu trả tiền rượu).

Nếu anh ta gặp một con chó trông dữ tợn, anh sẽ gọi con chó là một 'ugly customer' (người khách hàng xấu xí).

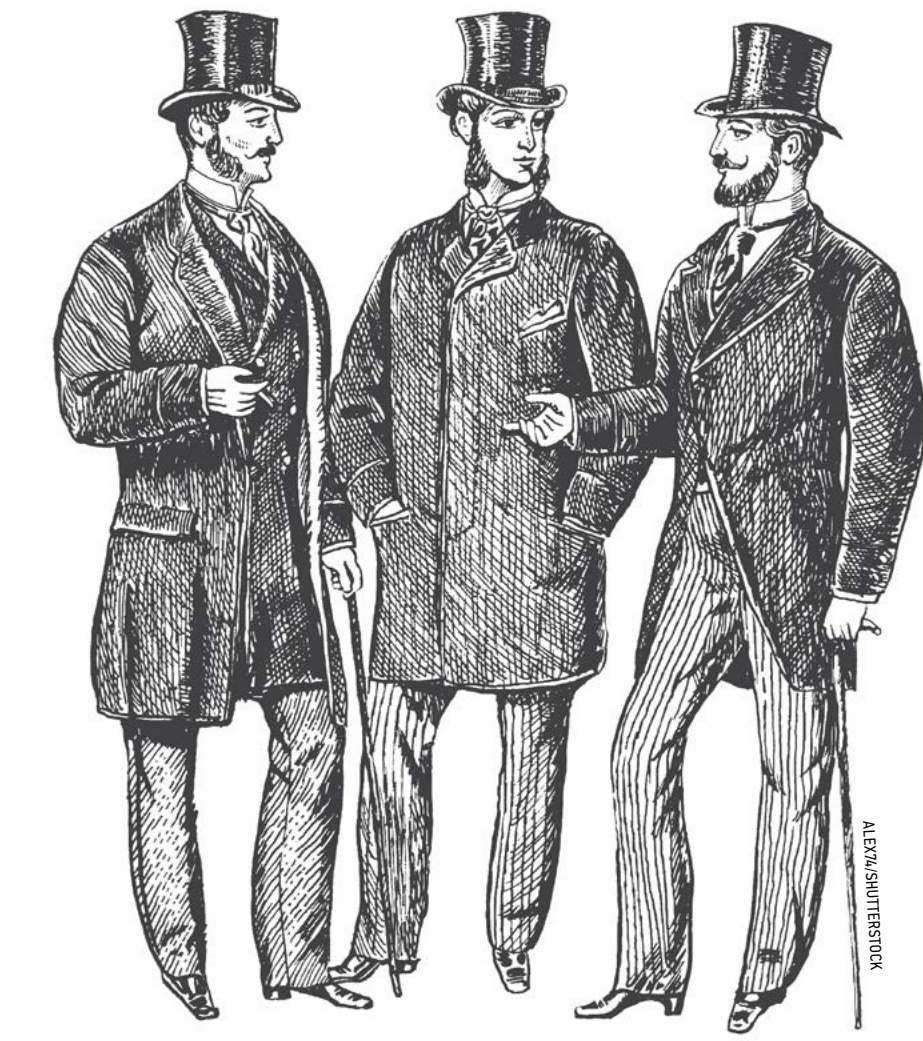
Nếu anh ta gặp một người đàn ông lập dị, thì anh ta coi người đàn ông đó là 'rummy old gove' (một ông già nát rượu). Một người đàn ông khôn ngoan sẽ là một 'chạp take is up to snuff' (người đàn ông ở mức chấp nhận được). Anh bạn trẻ của chúng ta không bao giờ là lối om sòm, mà 'nỗ tình'; không bao giờ trả tiền, mà 'miễn cưỡng trả tiền'; chưa bao giờ gặp khó khăn trong việc chi trả, nhưng lại 'hết tiền'. Anh ta không đội mũ, nhưng che đầu bằng một 'viên gạch ngoét'.

Anh ta không dùng khăn quàng cổ, nhưng lại dùng một chiếc 'vòng om sát cổ' (choker) quấn quanh cổ họng. Anh ta không sống có định ở đâu cả, nhưng có một số nơi mà anh ta 'đạo chơi' ở đó. Anh ta không bao giờ bỏ đi hoặc rút lui, mà anh ta sẽ 'tháo chạy' - anh ta sẽ 'lấn trốn' - anh ta sẽ 'chuồn' - anh ta 'trốn tránh khó khăn' - anh ta 'biến mất' - anh ta 'tẩu thoát' - anh ta 'chạy trốn' - hoặc, lời tương tự là gì, anh 'bò chạy'! Lời khen tốt nhất mà bạn có thể dành cho anh ta là nói với anh ta rằng anh ta là một 'kẻ tốt bụng'.

Anh ta không tự nhận mình là người dũng cảm, nhưng anh ta tự hào mình là 'to gan lớn mật'. 'Tiền' là một từ mà anh ta đã quên, nhưng anh ta nói nhiều về 'bạc', 'nhu yếu phẩm', 'Rhino' (từ lông chi tiền) và 'tiền mặt sẵn có'. Khi một người nói, anh ta 'lái nhái'; khi anh ta giữ im lặng, anh ta sẽ 'cằm mồm'; khi anh ta bị sỉ nhục, anh bị 'lăm cho hết vênh vào' và trở nên 'cụp đuôi'.

Giờ đây, bên cạnh sự thô tục của những cách diễn đạt như vậy, xét theo góc độ đạo đức, tiếng lóng còn có nhiều điểm đáng chê trách. Ví dụ: từ 'người thông tri' được dùng để chỉ một người cha, thì đáng bị lên án. Chẳng phải điều đó bộc lộ - về phía những chàng trai trẻ - sự thiếu hiểu biết sâu sắc về mối quan hệ cha con và lòng hiếu thuận, hay là sự khinh miệt lòng đối với những người cha sao? Đối với những chàng trai trẻ này, cha của họ chỉ đơn thuần là một người thông tri - đơn thuần là một hình tượng quyền uy. Hàng ngàn thanh niên tôn kính và yêu thương cha mẹ đang áp dụng kiểu dùng từ ngây ngô này; nhưng chỉ cần nghĩ về nó, và tôi chắc chắn rằng bạn sẽ thừa nhận rằng đó là một từ lạnh lùng, vô tâm khi được dùng như vậy, và đó là một từ nên bị loại bỏ ngay lập tức."

16. Có một vài đặc điểm của đời sống xã hội còn đáng sợ hơn sự chuyên chế. Tôi không đề cập đến những điều sai trái, có thật hay tưởng tượng, mà thu hút sự chú ý của chúng ta trong lịch sử cổ đại và hiện đại; những kẻ bạo chúa mà tôi đề cập đến không phải là những người đã dùng máu để tranh giành ngôi



vương, và đàn áp dã man những người anh em của mình. Tôi nói về những kẻ chuyên chế vật vãnh trong gia đình và vòng tròn xã hội, những người chà đạp lên các quan điểm của đồng loại như những kẻ chuyên quyền. Bạn gặp những người thuộc tầng lớp này ở khắp mọi nơi - họ lên lút đi bên cạnh bạn trên đường phố; họ ngồi trong vòng tròn âm áp gia đình, ném một bầu âm dậm vào sự vui vẻ; và họ bắt đầu trở nên u sầu và cau có giữa những cảnh vi đùa hỗn nhiên xung quanh, khiến mọi người tham gia đều cảm thấy ớn lạnh và cau mày. Họ khinh miệt bất kỳ ý kiến nào được khởi xướng; họ khiến cho cuộc sống của những người mẹ, người chị, người vợ, các con của họ, khôn khổ đến mức không chịu được. Do vậy, hãy cảnh giác với sự chuyên chế này. Một quý ông luôn khiêm nhường, và những kẻ chuyên chế không bao giờ nhàn hạ.

Trung thực, thẳng thắn, hào phóng, và đức độ là những đức tính cao quý. Bạn nên trau dồi những đức tính này, và đừng sợ hãi.

17. Trau dồi các đức hạnh của tâm hồn, nguyên tắc vững chắc, lòng chính trực kiên định, sống có ích, trí tuệ tinh tế, và lòng trong thành trong việc tìm kiếm sự thật. Một người đàn ông có những đức tính này sẽ được tôn vinh và chào đón ở mọi nơi.

18. Về cao quý không đến từ xuất thân của cải, hay thời trang, mà là ở tâm hồn. Một ý thức cao về danh dự, một lòng quyết tâm không bao giờ ỉch lợi dụng người khác, mà trong thành với sự thật, tế nhị và lễ độ đối với những người mà chúng ta kết giao, là những đặc điểm cốt yếu của một quý ông.

19. Một chút quan tâm đến mẹ, vợ, và chị em gái của bạn, sẽ sinh ra thêm nhiều yêu thương. Người đàn ông mà là một ông chồng, con trai, và anh em con trai thò lỏ thì không thể là một quý ông; anh ta có thể bắt chước những cách cư xử của một [quý ông], nhưng, nếu không có sự tinh tế từ trái tim để khiến anh ta lịch thiệp khi ở nhà, thì tính lễ độ của anh ta chỉ là một chiếc áo choàng mỏng che đậy một tâm hồn thô lỗ, kém nhả nhận.

20. Tại bàn ăn, hãy luôn luôn ăn uống từ tốn, nhưng cũng đừng làm chậm tiến độ của những người xung quanh bạn bằng cách ngồi nghịch thức ăn, hoặc lơ là việc ăn trước khi trò chuyện, cho đến khi những người khác đã sẵn sàng rời bàn ăn, mà phải ngồi đợi cho đến khi bạn vẫn hỏi sự lơ đãng của mình, bằng cách vội vàng nuốt thức ăn.

21. Bạn có phải là một người chững chạc? Tự lực cho phép bạn trở thành

"chúa công và chủ nhân" trong gia đình mình. Nhưng đừng chỉ đàm nhảm vai trò chủ nhân và khinh suất vai trò chúa công (lord). Hãy nhớ rằng sự hào phóng cao quý, nhân nại, hòa nhã, và chính trực là những đức tính cao quý (lordly) của người chững. Đó, là một đáng lang quân, hãy thể hiện sự cao quý thực sự của người chững, và tìm cách quản lý gia đình của bạn bằng cách thể hiện chuẩn mực đạo đức cao thượng.

Một tinh thần độc đoán - thái nóng nảy hay sầm soi tìm lỗi-thiếu kiên nhẫn với những sự chậm trễ lật vạt- và thể hiện sự giận dữ không xứng với những sự khêu khích nhẹ nhất sẽ không mang lại thanh danh cho phương diện "chúa công" của bạn, không mang lại sự êm ái cho gia đình, và không nhận được bất kỳ sự tôn trọng nào từ những người xung quanh bạn. Làm chủ là một chuyện, làm chồng lại là một chuyện khác. Cái sau (làm chồng) nên là khát vọng của người chồng đó; vì anh ta mà không thể tự quản được mình, thì không đủ tư cách để quản những người khác.

Bạn hầu như không thể tưởng tượng được cảm giác tươi mới là thế nào khi hình thành thói quen lại kỷ ỨC về những ngày hẹn hò của mình. Thời gian trôi qua thật tế nhạt làm sao trước giờ hẹn hò đã định; khi gặp nhau, những giờ đồng hồ ấy trôi qua nhanh làm sao; giờ chào đầu tiên thân thương làm sao; cái ôm cuối cùng dịu dàng làm sao; những lời thể của các bạn nhiệt thành như thế nào; những giấc mơ về hạnh phúc trong tương lai của bạn sống động biết bao, khi, trở về nhà, bạn cảm thấy bản thân an toàn trong lời thổ lộ yêu thương của người mà bạn dành tình cảm nồng nhiệt! Ước mơ của bạn có thành hiện thực không? - bạn có hạnh phúc nhiều như mong đợi không? - tại sao lại không?

Hãy ngắm nghĩ xem khi là một người chồng, bạn có nhiệt thành và kiên định như khi bạn còn là một người đang yêu hay không. Hãy nhớ rằng những lời thể của người vợ đối với sự sẵn sóc bạn trước khi kết hôn, giờ đợi đã được nâng lên một tầm cao hơn nhiều. Có ấy đã từ bỏ cá thể giới để đến với bạn, ngồi nhà chờ đợi của của cô ấy, tổ ấm của cha mẹ cô ấy, sự chăm sóc ân cần và tình yêu thương ngọt ngào của họ, cô ấy đã bước bỏ tất cả vì bạn.

Sau đó, hãy nhìn một cách ghen tị nhất vào tất cả những điều mà gia đình có thể thu hút bạn, và để làm suy yếu đi mối liên kết mà niềm hạnh phúc tạm bợ của bạn chủ yếu bám víu vào; và tin rằng sự bảo chứng tốt nhất cho

danh dự và niềm hạnh phúc của người đàn ông chính là nằm trong sự gắn kết uy nghi của NGƯỜI CHỒNG.

22. Có lẽ định nghĩa thực sự về một quý ông là thế này: "Là bất cứ ai có mô, trung thành, và chân thật; bất kỳ ai có thái độ nhân hậu và hòa nhã; bất cứ người nào có tấm lòng ngay thẳng đối với bản thân, và trong sự đánh giá của anh ta về những người khác, và thực hiện một cam kết dựa trên lời hứa của mình mà không cần luật lệ nào ép anh ta làm vậy; một người đàn ông như thế chính là một quý ông, cho dù anh ta ở bậc cao nhất hay thấp nhất trong xã hội, một người đàn ông có trí tuệ và tao nhã, hay chỉ là người cày xới cục mịch nhất trên mảnh đất."

23. Trên đường phố, nghi thức xã giao không yêu cầu một quý ông phải tháo gang tay để bắt tay một phụ nữ, trừ phi tay của cô ấy không đeo gang. Tuy nhiên, trong nhà, quy tắc đó là bắt buộc, anh ta không được đưa tay đang đeo gang [để bắt tay] một phụ nữ. Trên đường phố, nếu bạn tay của anh ấy rất ấm hoặc rất lạnh, hoặc gang tay không thể được tháo ra một cách dễ dàng, thì tốt hơn hết là nên bắt tay bằng bàn tay đang đeo gang còn hơn là xúc phạm cái chạm của cô ấy, hoặc trì hoãn việc chào hỏi trong lúc lúng túng tháo gang tay.

24. Tiểu thuyết gia Sterne nói: "Sự tàn tình thực sự bao gồm một loạt hành động quan tâm thản lãng, lịch thiệp, không quá rõ ràng để gây cao quý (lordly) của người chững. Đó, là một đáng lang quân, hãy thể hiện sự cao quý thực sự của người chững, và tìm cách quản lý gia đình của bạn bằng cách thể hiện chuẩn mực đạo đức cao thượng."

25. Không dùng ngôn ngữ thô tục, không thốt ra bất kỳ lời nào khiến cho người đức hạnh nhất phải đỏ mặt. Thô tục là một dấu hiệu của sự giáo dưỡn kém; và xu hướng sử dụng ngôn ngữ khiếm nhã và thô tục sẽ làm hư hoại tâm trí bạn. Những tác động tai hại của việc sử dụng ngôn ngữ thô tục có thể bạn không nhận ra lúc này, nhưng chúng sẽ tiếp tục biểu lộ ra với bạn trong suốt cuộc đời. Chúng sẽ không bao giờ bị xóa sạch; và nếu bạn để cho việc xấu này trở thành thói quen, bạn sẽ thường thấy nơi chót lưỡi của mình một số phát ngôn mà bạn sẽ không sử dụng với bất kỳ giá nào. Bằng việc cần trọng về điểm này, bạn có thể giảm thiểu rất nhiều sự xấu hổ và nỗi buồn phiền cho bản thân.

"Những người đàn ông tốt đột nhiên ngã ốm và trở nên mê sảng. Vào những khoảnh khắc ấy, họ sẽ sử dụng loại ngôn ngữ xấu xa và khiếm nhã nhất. Khi được nghe kể lại về điều đó, sau khi hồi phục sức khỏe, họ không hề biết về nỗi đau mà họ đã gây ra cho những bạn hữu của mình, và nói rằng họ đã học và lặp lại cách diễn đạt đó từ thời thơ ấu, và mặc dù đã nhiều năm trôi qua rồi kể từ lúc họ thốt ra một từ ngữ xấu, nhưng những ấn tượng ban đầu đó đã in sâu vào tâm trí họ không thể xóa nhòa được nữa."

Hãy nghĩ về điều này, hồi những người bị cảm dỗ sử dụng loại ngôn ngữ không đúng đắn, và đừng bao giờ để một lời nói hạ thấp nào làm ô ửệ bạn. Một lời thể thốt chua bao giờ xuất ra từ lưỡi của người đàn ông yêu cầu sự tôn trọng.

Trung thực, thẳng thắn, hào phóng, và đức độ là những đức tính cao quý. Bạn nên trau dồi những đức tính này, và đừng sợ hãi. Rời bạn sẽ nhận được sự tôn trọng và tình yêu thương của tất cả mọi người.

Chuyên mục Epoch Inspired đưa tin các câu chuyện về niềm hy vọng, qua đó tôn vinh lòng tốt, truyền thông, và sự khải hoàn của tinh thần nhân văn, đồng thời cung cấp những hiểu biết sâu sắc có giá trị trong cuộc sống, văn hóa, gia đình, cộng đồng, và thiên nhiên.

Khánh Nam biên dịch

Quà tặng của mùa hè

Tiếp theo từ trang 17

Bạn có thể tham dự các sự kiện cộng đồng, chẳng hạn như hội chợ hoặc một phiên chợ nông sản vào sáng thứ Bảy, hay tham gia một lớp học hè về bộ môn gì đó mà bạn yêu thích như yoga hoặc nghệ thuật.

Dưới đây là một số lời khuyên mà tôi bổ sung vào danh sách của ông Sanders.

Trước tiên, hãy cắt điện thoại và máy điện toán sang một bên. Nếu bạn dự định tới một quán bar thể thao hoặc một quán cà phê để tìm bạn, thì cố gắng tránh lấy điện thoại đi động ra ngay sau khi bạn ngồi xuống ghế. Hãy tìm hiểu một chút về nơi này, bắt chuyện với nhân viên pha chế, và quan sát những người đến và rời đi. Nếu bạn thấy nơi này phù hợp với mình, thì hãy ghé lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái khi ở đó.

Lời khuyên thứ hai này có lẽ thật rõ ràng. Nếu chúng ta muốn có một vóc dáng gọn gàng hơn, thì theo lẽ thông thường, đầu tiên chúng ta nên ra khỏi nhà và bắt đầu đi bộ. Điều này cũng đúng nếu chúng ta đang tìm cách kết nối với những người khác. Chúng ta bắt đầu bằng cách rời khỏi ngôi nhà của mình, và đi tới những nơi mà chúng ta sẽ gặp những người khác. Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng rất dễ bị kẹt trong thói quen ở nhà một mình vào mỗi buổi tối.

Tiếp theo, để làm quen với người khác, chúng ta cần trò chuyện, đặt những câu hỏi, và hiện diện ở đó với họ. Ông Sanders cung cấp một số đường dẫn hữu ích trong bài viết của mình về nghệ thuật bắt chuyện. Mặc dù không phải ai cũng có thể bắt chuyện một cách tự nhiên, nhưng nếu chúng ta vượt qua được sự ngại ngùng này, thì có lẽ kết quả sẽ khiến chúng ta ngạc nhiên.

Cuối cùng, hãy để tinh thần mùa hè len lỏi vào bạn. Mùa hè là khoảng thời gian thư thái, thoải mái, và tận hưởng niềm vui. Trảnh trải qua ngày hè với vẻ

mặt căng thẳng và nghiêm nghị. Thay vào đó, hãy cố gắng xem đó như một cuộc phiêu lưu. Nếu bạn thất bại thậm hại, thì hãy mỉm cười với mình. Rồi hãy tự đứng dậy và thử làm lại lần nữa.

Chúng ta cần có nhau

Tác giả kiêm nhà tâm lý học tích cực Michelle Gielan đã từng viết, "Những cuộc trò chuyện vốn vón 5 phút nhưng đầy ý nghĩa cùng người khác không chỉ tiếp thêm năng lượng cho chúng ta trong khoảnh khắc đó, mà còn vun bồi nguồn vốn dự trữ xã hội để khi thời khắc khó khăn ập tới, chúng ta có thể dùng nguồn lực đó."

Vào giữa tháng Sáu, con trai tôi và gia đình của cháu đã đi nghỉ một tuần ở ngôi nhà nhỏ của cháu trên một bãi biển ở tiểu bang North Carolina. Khi các con đang thăm những người họ hàng sống cách đó một dặm hay xa hơn trên cùng con đường, vợ cháu đã nhận được tin nhắn từ công ty quản lý bất động sản nói rằng: "Ngôi nhà của bạn đang bỏ cháy. Sơ cứu hỏa đang ở đó."

Các con tôi vội chạy về và phát hiện chiếc máy sấy tóc đã bắt lửa. Người hàng xóm ở nhà kể bên, là một người quen bình thường, thấy khói bay ra từ lỗ thông hơi, đã sang gõ cửa nhà con tôi, nhưng không thấy ai trả lời, nên người này đã gọi cho dịch vụ khẩn cấp 911. Các nhân viên cứu hỏa đã nhanh chóng đến nơi, đưa chó ra khỏi nhà, giao cho một người hàng xóm khác quen biết con trai tôi và con chó, rồi họ nhanh chóng dập tắt ngọn lửa, đã không có nhiều thiệt hại cho ngôi nhà.

Nhờ sự tinh ý của người hàng xóm, sự hiện diện đúng lúc của sơ cứu hỏa, sự giúp đỡ nhiệt tình của ông bạn địa phương, việc này có thể đã là một thảm họa nhưng chỉ trở thành một phần tử nhỏ.

Nhà hiền triết Aristotle đã từng viết một câu nổi tiếng, "Vẻ bản chất, con người là một loài vật có tinh xã hội." Chúng ta không phải sinh ra để sống



▲ Tham dự các lớp học hay sự kiện cộng đồng có thể mở rộng tầm nhìn xã hội của chúng ta.

Đầu dành vài giờ cùng nhau đường như tầm phào đi chẳng nữa, nhưng khoảng thời gian cùng nhau vui chơi và chuyện trò sẽ thắt chặt mối quan hệ giữa người với người.

một cuộc sống có đơn, khôn khổ và có lập với nhau. Với những hoạt động ngoài trời hấp dẫn và cách tiếp cận cuộc sống thoải mái hơn được truyền cảm hứng từ mùa này, mùa hè này cũng là thời điểm tuyệt vời để nhớ đến danh ngôn trên của nhà hiền triết người Hy Lạp [Aristotle], và để mở rộng cùng như bồi đắp mối thân tình của chúng ta với những người trong cộng đồng của mình.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và tiếng Latin qua các buổi hội thảo dành cho học sinh học tại gia (homeschooling) ở Asheville, North Carolina.

Ngọc Vũ biên dịch



10161 Bolsa Ave, #101 B
Westminster, CA 92683
(Trong khu coffee Lily's Bakery)



JAPANESE MADE BEAUTY & HEALTH

Direct: 657-456-4997
Direct: 714-787-9362
Cell: 657-252-9843
www.elijapan.com

CHUYÊN BÁN DƯỢC THẢO & MỸ PHẨM SẢN XUẤT 100% TẠI NHẬT BẢN

CÁC LOẠI FUCOIDAN (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ)

 NẤM AGARICUS (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG BƯỚU) \$210	 NƯỚC NHAI THAI NGỰA ĐUÀ & TỎI YẾN \$100	 KURO NO EX (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG) \$420
 ANSERINE PREMIUM (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ GOUT) \$200	 KYUYO EFP (CHỐNG ĐỘT QUY) \$155	 TẢO XOẮN VÀNG (BỔ SUNG VITAMIN & DINH DƯỠNG) \$40
 ĐỒNG TRƯNG HẠ THẢO (BỔ DƯỠNG SỨC KHỎE & THẬN) \$210	 THUỐC BỔ NÃO \$110	 NẤM LINH CHI \$210

...VÀ NHIỀU LOẠI THẢO DƯỢC & MỸ PHẨM KHÁC...
KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH ĐẾN TIỆM ĐỂ THAM KHẢO THÊM.
ELI JAPAN TRẦN TRỌNG KÍNH MỜI.

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

<ol style="list-style-type: none"> 1. BẢO HIỂM XE 2. BẢO HIỂM NHÀ 3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ 4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE 5. CÁC LOẠI BOND 	 Xin gọi: JULIE TRUONG (Insurance Broker) (714) 373-2437
<p>GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN (A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ) • 1 chiếc: \$295/năm • 1 chiếc rưỡi: \$390/năm</p> <p>(B) Cho người không làm chủ xe • Nam trên 25 tuổi: \$290/năm • Nam dưới 25 tuổi: \$350/năm</p>	
<p><i>Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần) Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều</i></p>	

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899

Nhận được sự tôn trọng từ trang phục

Người xưa nói rằng “trang phục làm nên con người”

Annie Holmquist

Bất cứ khi nào đi phi cơ, tôi luôn chú trọng ăn mặc chỉnh tề, ngay cả khi tôi chỉ ghé thăm một người bạn.

Trang phục tôi mặc lên phi cơ không quá cầu kỳ – chiếc áo xính xắn phối với váy (váy không dài quá đầu gối để bị Cơ quan An Ninh Giao thông Vận Tải TSA làm phiền) – bộ y phục trông vẫn đứng đắn. Cách ăn mặc này không chỉ giúp tôi cảm thấy tự tin và hòa đồng, mà dường như còn khiến những người khác – từ nhân viên an ninh đến hành khách – đối xử với tôi một cách tôn trọng và tử tế.

Vì chú trọng đến việc chọn y phục khi du lịch, tôi cảm thấy hứng thú khi tình cờ xem một bài báo trên tờ USA Today trong đó đề nghị rằng những chuyến bay nên có quy định về y phục. Tác giả lập luận rằng lý do chính khi đề nghị như vậy là do số lượng các vụ tranh cãi trên các chuyến bay ngày càng gia tăng những năm gần đây. “Các hành khách và một số nhà tâm lý học tin rằng nếu mọi người ăn mặc chỉnh tề trước khi lên các chuyến bay, họ có thể đối đãi với người khác tôn trọng hơn – và ít gây gỗ hơn,” tác giả lưu ý.

Mặc dù tôi không ngạc nhiên nếu các vụ cãi cọ ầm ĩ trên phi cơ gia tăng cũng có thể bắt nguồn từ các vấn đề khác, nhưng tôi nghĩ tác giả bài báo đang đề cập đến y phục. Thực tế là, cách chúng ta diện y phục trong bất kỳ tình huống nào không chỉ ảnh hưởng đến cách chúng ta ứng xử, mà còn ảnh hưởng đến cách người khác đối xử với chúng ta.

Đầu tiên, cách chúng ta ăn mặc khiến người ta đánh giá chúng ta chớp nhoáng qua vẻ bề ngoài, ngay cả khi họ không nhận ra điều đó. Do vậy, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy những ai ăn mặc lịch sự trên phi cơ – hoặc bất kỳ nơi nào khác – có thể nhận được sự tôn trọng và thái độ lịch sự hơn những người mặc quần yoga và áo nỉ chui đầu.

Ngoài ra, diện y phục chỉnh tề hơn sẽ cải thiện khả năng nhận thức của chúng ta. Trong báo cáo của hai nghiên cứu khác nhau, Hiệp hội Khoa học Tâm lý (Association for Psychological Science) cho thấy rằng



▲ Văn hào Mark Twain từng viết: “Y phục và danh hiệu là những thứ có ảnh hưởng nhất, tuyệt diệu nhất trên Trái Đất.”

y phục trang trọng khiến mọi người có thái độ chừng mực và lịch sự hơn, qua đó “làm tăng nhận thức trừu tượng”. Nghiên cứu thứ hai cho thấy điện y phục một cách chuyên nghiệp làm tăng khả năng nhận ra bức tranh toàn cảnh thay vì luẩn quẩn trong các chi tiết.

Một nghiên cứu khác, yêu cầu những người tham gia mặc áo khoác phông thi nghiệm y tế, áo khoác họa sĩ, hoặc không mặc áo khoác, cho thấy rằng chúng ta cũng tuân theo các tiêu chuẩn mà quần áo định hình lên chúng ta. Những người mặc áo khoác phông thi nghiệm chăm chú hơn khi “làm thí nghiệm đối hồi sự chú ý có chọn lọc” so với những người mặc loại y phục khác. Vì vậy, có vẻ như khi chúng ta ăn mặc lịch sự, chúng ta sẽ cư xử trang trọng hơn; trong khi nếu ăn mặc xuề xòa hoặc lười thời, thì chúng ta cũng sẽ hướng thái độ và hành động

của mình theo cách đó.

Những nghiên cứu và quan sát này xác nhận điều văn hào Mark Twain đã từng viết về sự tôn trọng mà chúng ta có được khi chúng ta ăn vận phù hợp hoặc không phù hợp:

Nếu muốn người khác tôn trọng niềm tin, tư tưởng, và con người của chính mình, thì tại sao chúng ta không chăm chút ngay từ đầu?

“Không có quyền lực nào mà không liên quan đến y phục. Đó là quyền lực chi phối nhân loại. Trút sạch bộ cánh của một vị quân vương, thì người đó sẽ không thể cai trị bất kỳ một quốc gia nào; các quan chức khóa thân không thể thực thi quyền lực; họ sẽ trông giống (và thành) mọi người khác – bình thường đến tâm thường. Nếu muốn người khác tôn trọng niềm tin, tư tưởng, và con người của chính mình, thì tại sao chúng ta không chăm chút ngay từ đầu – thông qua y phục mà bảo hiệu sự tôn trọng chúng ta dành cho người khác cũng như hy vọng nhận được từ người khác?”

Một cảnh sát mặc thường phục chỉ là một người đàn ông; nhưng trong bộ đồng phục, anh ta gia tăng sự trang trọng lên gấp mười lần. Y phục và danh hiệu là những thứ có ảnh hưởng nhất, tuyệt diệu nhất trên Trái Đất. Những yếu tố này hướng nhân loại

đến sự tôn trọng một cách tự nguyện và tự nhiên đối với thẩm phán, tướng quân, đô đốc, giám mục, đại sứ, bá tước phủ phiếm, công tước ngé ngán, quốc vương, nhà vua, hoàng đế...”

Vào thời đại mà chúng ta được bảo rằng “hãy tự do đi”, “hãy cứ là chính mình”, và chọn “sự thoải mái thay vì phong cách”, những suy nghĩ như vậy sẽ khiến chúng ta ngừng để ý đến việc ăn mặc. Chắc chắn rồi, chúng ta có lúc và có nơi được tự do thoải mái... nhưng liên tục ăn mặc như vậy cai trị bất kỳ một quốc gia nào; các quan chức khóa thân không thể thực thi quyền lực; họ sẽ trông giống (và thành) mọi người khác – bình thường đến tâm thường.

Nếu muốn người khác tôn trọng niềm tin, tư tưởng, và con người của chính mình, thì tại sao chúng ta không chăm chút ngay từ đầu – thông qua y phục mà bảo hiệu sự tôn trọng chúng ta dành cho người khác cũng như hy vọng nhận được từ người khác?”

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên AnnieHolmquist.substack.com. Quỳnh Chi biên dịch

Làm sao để cất giữ đúng cách mì ống khô, tươi, và đã luộc chín?

Mary Hunt

Tôi là một phụ nữ may mắn. Món ăn ưa thích của chồng tôi là mì ống (pasta) – bất kể hình dạng hoặc công thức chế biến nào. Nếu được lựa chọn, anh sẽ chọn một đĩa mì ống cho các bữa ăn trong ngày. Thật tuyệt vì anh vẫn ao và gây như hồi chúng tôi mới cưới. Mặc dù anh không thực sự thích chuẩn bị món mì, nhưng bù lại tôi yêu thích nấu nước. Kết hợp những điều này với nhau và gần như không cần suy nghĩ, mì ống là nguyên liệu chính cho các bữa tiệc mì thơm ngon, thường diễn ra ở gia đình Hunt của chúng tôi.

Bạn có thể chắc rằng chúng tôi dự trữ mì khi nhãn hiệu ưa thích (Barilla) của chúng tôi được bán với giá 10 dollar cho 10 gói (khoảng 453 gram). Nhưng làm vậy có sáng suốt không? Còn thời hạn sử dụng của mì ống? Chúng ta nên trữ mì ở đâu và như thế nào để bảo đảm mì sẽ giữ độ ngon tới giới cuối cùng? Nếu chúng ta có kế hoạch tới thị biết đâu sẽ gặp đúng đợt giảm giá 10 dollar cho 10 gói trong lần tiếp theo?

Cách trữ mì khô

Là một trong những loại thực phẩm tiết kiệm và tiện lợi nhất, mì ống đã



▲ Mì sợi tươi dễ hỏng và mềm, tốt nhất là bảo quản trong tủ đông lạnh.

trở thành món thiết yếu trong tủ đựng thực phẩm khô của hầu hết các gia đình. Bị quyết để trữ mì ống là cất mì ở nơi thoáng mát, khô ráo.

Tủ đựng thực phẩm khô là nơi tuyệt vời để cất giữ mì khô, miễn là không đặt gần bất kỳ nguồn nhiệt hay khu vực có độ ẩm cao nào. Tránh trữ mì khô trong tủ lạnh hoặc tủ đông, vì mỗi lần mở tủ sẽ làm ẩm và hư nhanh hơn.

Để trữ mì khô tươi ngon, bạn nên lấy mì ra khỏi bao gói và cất vào hộp đậy kín. Làm vậy sẽ giúp mì ống tránh được độ ẩm, sâu bọ, và các chất gây ô nhiễm khác. Lọ thủy tinh hay hộp nhựa với nắp đậy kín thích hợp cho mục đích này. Hãy nhớ dán nhãn và ghi ngày tháng lên hộp để biết mì được mua khi nào và có thể theo dõi thời hạn sử dụng của chúng. Khi cất giữ đúng cách, mì ống khô sẽ giữ được vỏ thời hạn.

Cách cất giữ mì tươi

Mì tươi – dù là mì tự làm ở nhà hoặc

mua từ ngăn lạnh trong chợ – dễ bị hư hơn mì khô nhiều và cần được cất giữ kỹ hơn. Mì tươi chưa được sấy khô cho nên có thời hạn sử dụng khác với mì khô.

Mì tươi nên được đặt ở ngăn lạnh nhất trong tủ lạnh của bạn, thường là phía trong của ngăn dưới cùng. Để tránh bị khô, hãy gói kỹ mì bằng màng bọc thực phẩm hoặc hộp đậy kín. Tốt nhất là dùng mì tươi ngay trong ngày mới làm hoặc mới mua, nhưng nếu bạn cất trong tủ lạnh, thì có thể giữ thêm một ngày nữa.

Cách đông lạnh mì tươi

Nếu chưa định dùng mì tươi ngay, thì bạn có thể cho vào tủ đông để trữ được lâu hơn. Để đông lạnh mì ống tươi, hãy gói kỹ mì bằng màng bọc thực phẩm hoặc cất vào hộp đậy kín, dán nhãn ghi ngày tháng và những nội dung cụ thể, rồi cất vào tủ đông. Mì tươi cất trong tủ đông lạnh sẽ trữ được tới 3 tháng.

Khi bạn muốn dùng mì tươi đông lạnh, hãy rửa đông mì ống bằng cách để

trong tủ lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng. Khi luộc mì, hãy bỏ mì vào nồi nước đang sôi trong vài phút, hoặc bỏ mì vào lò vi sóng trong một hộp đậy kín có một ít nước. Tránh làm chín mì trong lò nướng, vì làm vậy sẽ khiến mì bị khô và chín quá.

Bạn có thể đông lạnh mì khô để tiết kiệm chỗ trong tủ đựng lương khô, nhưng không nên làm vậy để kéo dài thời hạn sử dụng của mì. Mì khô có thể được trữ trong hộp kín ở nơi thoáng mát, khô ráo, và ở chỗ tối trong một thời gian lâu mà không cần đông lạnh. Nếu tủ lưỡng khô của bạn hết chỗ, thì bạn nên nghĩ đến những lựa chọn khác để trữ mì khô trước khi chọn cách đông lạnh.

Cách cất giữ mì ống đã luộc chín

Mì ống đã luộc chín là loại hơi khó bảo quản hơn, vì mì có thể bị nhão hoặc mất mùi vị nếu không được cất giữ đúng cách.

Dưới đây là một vài mẹo để trữ mì ống đã luộc chín:

Trước khi trữ mì ống đã luộc chín, bạn cần để mì nguội tới nhiệt độ phòng. Làm vậy sẽ giúp mì không bị nhão hoặc mất mùi vị. Ngay khi mì đã nguội, hãy cất mì vào hộp đậy kín và cho vào tủ lạnh càng sớm càng tốt.

Làm theo những hướng dẫn đơn giản trên đây, bạn có thể tự tin giữ cho mì ống khô, tươi, và đã luộc chín luôn tươi ngon và giữ được hương vị.

Cô Mary mời quý vị ghé thăm trang web của cô tại địa chỉ EverydayCheapskate.com, nơi các bài viết này được lưu trữ hoàn chỉnh cùng với các liên kết và nguồn của tất cả các sản phẩm và dịch vụ do cô giới thiệu.

Nam Anh biên dịch

THẾ GIỚI



ISIS (Nhà nước Hồi giáo Iraq và Syria) đã nhận trách nhiệm về vụ đánh bom tự sát khiến hàng chục người thiệt mạng tại một cuộc mít-tinh chính trị ở tây bắc Pakistan hôm 30/07.

ANSELMO ALBUQUERQUE VIA GETTY IMAGES



“Quyết định tham gia Con đường Tơ lụa [mới] là một hành động ngẫu hứng và tối tế.”

Bộ trưởng Quốc phòng Ý Guido Crosetto

Thêm nhiều tin buồn cho nền kinh tế Trung Quốc

Gần như mọi chỉ số đều cho thấy nền kinh tế Trung Quốc đang gặp khó khăn, chỉ còn lại rất ít lựa chọn cho Bắc Kinh

Milton Ezrati

Một loạt các chỉ số kinh tế mới nhất xác nhận tình trạng tối tệ của nền kinh tế Trung Quốc. Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) của quý 2 đã gây thất vọng cho những kỳ vọng chính thức và cả không chính thức.

Tất cả các lĩnh vực đều tụt hậu, mặc dù một số lĩnh vực còn tệ hơn những lĩnh vực khác. Trong khi đó, Bắc Kinh có ít lựa chọn để nhanh chóng lấy lại động lực kinh tế của quốc gia.

Số liệu chính thức về GDP của quý mùa xuân ghi nhận mức tăng trưởng thực 6,3% so với quý 2 của một năm trước đây. Con số này có vẻ mạnh mẽ, nhưng lại là sự phản chiếu mức độ suy thoái của nền kinh tế hồi đầu năm 2022 hơn là bất kỳ sự khởi sắc nào gần đây. GDP thực tế trong quý 2 chỉ cao hơn quý đầu tiên 0,8%, suy giảm nhiều so với mức tăng trưởng hàng quý là 2,2% được ghi nhận trong quý đầu tiên đó.

Sự gia tăng ngân ngừ từ tháng Một đến tháng Ba đã phản ánh sự gia tăng trong chi tiêu của người tiêu dùng, đặc biệt là ở những người giàu có, khi Bắc Kinh cuối cùng đã từ bỏ chính sách zero COVID với những đợt phong tỏa và cách ly dường như vô tận. Nhưng kể cả khi dòng chi tiêu của người tiêu dùng đang diễn ra, thì bằng chứng đàng sau các số liệu tổng hợp báo hiệu rằng bức tranh hơi sáng lại sai lầm. Giờ đây các số liệu mới hơn xác nhận nền kinh tế Trung Quốc đã luôn yếu kém như thế nào.

Người tiêu dùng thiếu niềm tin

Sự yếu kém gần đây được thể hiện rõ rệt trong số liệu chỉ tiêu của người tiêu dùng hồi tháng Sáu. Tháng Năm, văn đang phàn ảnh tâm trạng hào hứng hậu-zero-COVID, cho thấy doanh số bán lẻ tăng trưởng 12,7%, nhưng tháng Sáu đã chứng kiến mức tăng rất khiêm tốn chỉ ở mức 3,1%. Khoảng cách này phản ánh các dấu hiệu khác cho thấy các chủ gia đình Trung Quốc đã mất niềm tin vì tin tức giá trị địa ốc giảm và vì các đợt phong tỏa do COVID-19 đã đặt ra dấu hỏi về khả năng có thu nhập ổn định của giới đi làm trung bình. Thay vì chi tiêu, các gia đình Trung Quốc lo lắng và thận trọng đang để dành tiền. Tiến gửi tiết kiệm của gia đình đã tăng khoảng 18% trong nửa đầu năm 2023.

Tình trạng người tiêu dùng thiếu niềm tin dường như có liên quan nhiều đến các chính sách trước đây của Bắc Kinh. Chính sách sai lầm và quá khắt khe đối với COVID-19 đã góp phần gây ra tâm trạng bức dọc cho tất cả mọi người, chỉ trừ những người Trung Quốc giàu có nhất. Sự sụt giảm giá trị địa ốc cũng phản ánh những sai lầm về quy hoạch trong quá khứ. Các nhà chức trách đã cố gắng đổ lỗi sự sụp đổ địa ốc này cho các nhà phát triển tư nhân – trong đó nhiều người đã phá sản, kể cả đại công ty Hằng Đại (Evergrande).

Những dấn dan quản lý của các công ty này đều hầu như không được xem là các tín hiệu, thì hầu hết các vấn đề về địa ốc của nền kinh tế và những vẩn đục của các



STRI/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Các cầu cảng và container vận chuyển tại Liên Vân Cảng ở tỉnh Giang Tô phía Đông Trung Quốc, hôm 16/07/2023.



STRI/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Người mua sắm tại một khu chợ ngoài trời ở Thẩm Dương, tỉnh Liêu Ninh, đông bắc Trung Quốc, hôm 10/07/2023.

nhà phát triển hiện nay đã phá sản đầu năm ở sự chú trọng phát triển địa ốc dần cừ của Bắc Kinh trong nhiều năm – với sự thúc đẩy gần đây nhất hồi năm 2021 đã thổi phồng lĩnh vực mà các kinh tế gia xem là phần 25% không bền vững của nền kinh tế. Nhiều năm xây dựng quá mức, thường ở những nơi do các nhà quy hoạch trung ương lựa chọn thay vì theo tín hiệu thị trường, đã tạo ra việc xây dựng dư thừa và không cần xứng – dẫn thẳng đến sự sụt giảm giá địa ốc.

Khu vực tư nhân

Bắc Kinh cũng có thể tự soi vào chính họ để giải thích về sự thiếu hụt trong đầu tư kinh doanh. Cho đến gần đây, lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình đã nói về việc Trung Quốc cần lấy lại các nguyên tắc của chủ nghĩa Marx. Ông và các cộng sự trong Trung Cộng đã tấn công thẳng vào các doanh nghiệp tư nhân và chủ sở hữu của các doanh nghiệp này – cho rằng họ là xấu xa ở mức nào đó khi theo đuổi lợi nhuận và các tín hiệu thị trường thay vì theo đuổi các mục tiêu của Trung Cộng.

Những luận điệu như vậy làm nản lòng các chủ doanh nghiệp tư nhân và các nhà quản lý và khiến họ miễn cưỡng mở rộng, thuê nhân công, và đầu tư. Có ít bằng chứng sẵn có, nhưng tình hình này có thể đã khiến nhiều người tìm nơi trú ẩn cho tài sản của họ ở ngoại quốc ngoài tầm kiểm soát của ông Tập.

Mới đây hơn, nhận thức được sự yếu kém của nền kinh tế, ông Tập đã thay đổi quan điểm của mình, coi các doanh nhân là “người của chúng ta”. Tuy nhiên, cho đến nay, sự cảnh giác trong các doanh nhân vẫn còn. Trong sáu tháng qua, chi tiêu tư nhân của các doanh nghiệp tư nhân

MARK RALSTON/AFP VIA GETTY IMAGES



▲ Ngân hàng Nhân dân Trung Quốc (PBOC) trong một bức ảnh từ trước.

đang đứng lì lâu nay vẫn chỉ bại trong việc tạo thêm động lực kinh tế, thì biện pháp tương tự còn có thể hứa hẹn được điều gì đây?

Dù cho đó lỗi đi đâu, thì giờ đây rõ ràng là Trung Cộng không còn lãnh đạo bộ máy kinh tế mà họ đã từng lãnh đạo nữa. Dù cho đang này có thừa nhận hay không, có thể Trung Quốc sẽ không đạt được mục tiêu tăng trưởng 5% của chính quyền trong năm nay. Tăng trưởng trong tương lai sẽ diễn ra với tốc độ chậm hơn nhiều so với tốc độ Trung Quốc và thế giới đã quen thuộc. Phần lớn là do những thất bại của cấu trúc kế hoạch hóa tập trung mà Bắc Kinh đã áp dụng một cách đồng loạt và ngày càng gia tăng trong những năm gần đây.

Nhật Thăng biên dịch

EU sẵn sàng hợp tác với Philippines

Chủ tịch Ủy ban Âu Châu cho biết Liên minh Âu Châu sẵn sàng thàt chặt hợp tác an ninh hàng hải với Philippines và ủng hộ một phán quyết của tòa trọng tài năm 2016 về tranh chấp Biển Đông.

Hôm 31/07, Chủ tịch Ủy ban Âu Châu Ursula von der Leyen đã gặp Tổng thống Philippines Ferdinand Marcos Jr. tại Manila và cam kết thàt chặt hợp tác với quốc gia Đông Nam Á này về thương mại, nguyên liệu thô thiết yếu, và an ninh.

Bà von der Leyen cho biết, hợp tác an ninh hàng hải giữa EU và Philippines sẽ bao gồm trao đổi thông tin và đánh giá các mối đe dọa. Bà cũng nhấn mạnh rằng EU sẵn sàng nâng cao năng lực của Lực lượng Tuần duyên Philippines.

Chính quyền quân nhân Miến Điện ăn xà một số tội danh cho bà Su Kyi

Truyền thông nhà nước và các nguồn tin cho biết, hôm 01/08, quân đội cầm quyền Miến Điện đã ăn xà 5 trong 19 tội danh mà cựu lãnh đạo Aung San Suu Kyi bị kết án, mặc dù bà vẫn bị quân thức tại gia.

Ông Zaw Min Tun, phát ngôn viên của chính quyền quân sự này, nói với Eleven Media Group rằng lệnh ăn xà sẽ giảm một 6 năm trong ăn xà 33 năm của bà Suu Kyi, đồng thời cho biết thêm rằng điều này nằm trong một lệnh ăn xà vốn đã trả tự do cho hơn 7.000 tù nhân trên khắp Miến Điện. Miến Điện, hay còn gọi là Myanmar, đã rơi vào tình trạng hỗn loạn kể từ đầu năm 2021, khi quân đội lật đổ chính phủ dân cử của bà Suu Kyi.

14 NGÀY

► Bốn người Nigeria đã sống sót sau 14 ngày lênh đênh trên biển, bám trụ vào thành lái của một con tàu chở hàng trước khi được vớt lên ở Brazil.

Ba Lan với va điều động binh lính tới biên giới Belarus

Hôm 01/08, Ba Lan cho biết họ đang điều quân tới biên giới phía đông sau khi cáo buộc Belarus, đồng minh thân cận nhất của Nga, xâm phạm không phận Ba Lan bằng các trục thẳng quần sự.

Quân đội Belarus phủ nhận mọi hành vi xâm phạm như vậy và cáo buộc thành viên NATO Ba Lan, một trong những nước ủng hộ Ukraine nhiệt thành nhất trong cuộc xung đột với Nga, đã theo dõi nên cáo buộc này để biện minh cho việc xây dựng quân đội của mình.

Trước đó, lãnh đạo Belarus Alexander Lukashenko đã cấm chức Ba Lan về sự hiện diện của lính đánh thuê Wagner Nga gần biên giới chung của hai nước.

Niger bắt giữ các chính trị gia sau cuộc đảo chính

Đảng của các chính trị gia cho biết, trong một cuộc đảo chính gần đây, quân đội đã đảo chính ở Niger đã bắt giữ các chính trị gia cao cấp, bắt chấp những lời kêu gọi của cộng đồng quốc tế về khôi phục chế độ dân chủ, và trong sự ủng hộ của các nhà cầm quyền cũng cai trị bằng quân đội ở Tây Phi.

Sự kiện lật đổ Tổng thống Mohamed Bazoum hôm 26/07 đã gây ra những làn sóng chấn động khắp Tây Phi, đặt các đồng minh Tây phương cũ của Niger vào thế đối đầu với những nước như Nga và các nhà lãnh đạo chính quyền quân sự khác trong khu vực.

Liên minh Phi Châu, Liên Hiệp Quốc, Liên minh Âu Châu, và các cường quốc khác đã lên án việc lật đổ ông Bazoum. Đây là cuộc đảo chính quân sự thứ bảy trong vòng chưa đầy ba năm ở khu vực Tây và Trung Phi.

Nguồn tin nội bộ: Đằng sau sự biến mất của Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc là vụ rò rỉ bí mật quân sự

Tiếp theo từ trang 1

điệp viên hai mang trong tổ chức, và những lo ngại về một cuộc nổi dậy trong hàng ngũ của giới tinh hoa quân đội Trung Quốc.

Sự biến mất bí ẩn của ông Tần Cương

Lần xuất hiện trước công chúng cuối cùng của ông Tần là vào ngày 25/06, khi ông gặp gỡ các quan chức từ Sri Lanka, Nga, và Việt Nam. Sau cuộc họp đó, ông đã không còn xuất hiện trước công chúng - một sự biến mất đầy bí ẩn. Bộ Ngoại giao Trung Quốc đã lấy "lý do sức khỏe" để biện minh cho những cuộc họp chính thức mà ông không tham dự.

Trong suốt một tháng vắng mặt, nhiều tin đồn đã lan truyền trên mạng xã hội trong và ngoài nước rằng ông Tần đã có mối quan hệ với nữ phát thanh viên truyền hình nổi tiếng Phó Hiểu Điền (Fu Xiaotian) - người làm việc cho đài truyền hình vệ tinh Phượng Hoàng (Phoenix TV) có trụ sở tại Hồng Kông - và rằng hai người này đã có với nhau một đứa con chung mang quốc tịch Mỹ.

Điều kỳ lạ là Trung Quốc - nơi kiểm duyệt nghiêm ngặt phát ngôn trên mạng - lại cho phép những tin đồn nhảm trên mạng lan truyền tự do, khiến người dân Trung Quốc tò mò muốn nghe những tin tức.



▲ Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị, hôm 26/07/2023.

-JPOIJAFF VIA GETTY IMAGES

Hôm 25/07, chỉ sau bảy tháng đảm nhiệm chức vụ này, ông Tần đã bị cách chức. Người tiền nhiệm của ông, nhà ngoại giao kỳ cựu Vương Nghị đã trở thành người thay thế.

Chi tiết về lực lượng hỏa tiễn tối mật của Trung Cộng được tiết lộ

Được xem là quân chủng bí mật nhất của Quân Giải phóng Nhân dân (PLA), Lực lượng Hỏa tiễn của Trung Quốc là lực lượng chiến lược và chiến thuật chịu trách nhiệm về hỏa tiễn đạn đạo thông thường và hạt nhân trên đất liền của PLA.

Tuy nhiên, vào ngày 24/10/2022, Viện Nghiên cứu về Hàng không và Vật Trung Quốc (CASI), tổ chức tư vấn của Không lực Hoa Kỳ, đã công bố một báo cáo dài 242 trang tiết lộ rất chi tiết về cơ cấu tổ chức của Lực lượng Hỏa tiễn.

Tài liệu nêu trên gồm nhiều loại thông tin, từ hệ thống chỉ huy cao cấp trong lực lượng hỏa tiễn đến các căn cứ sản phẩm hậu cần của lực lượng này.

Thông tin cụ thể được nêu chi tiết trong báo cáo bao gồm vị trí căn cứ, chức năng chính của đơn vị, tên Hoa ngữ và Anh ngữ của các quan chức quân sự phụ trách và mã số của từng đơn vị. Báo cáo cũng bao gồm một sơ đồ cây thể hiện ảnh, tên, và mối liên hệ của những nhân sự chủ chốt phụ trách từng bộ phận của Lực lượng Hỏa tiễn.

Ngoài ra, báo cáo còn có một bản đồ cho thấy việc khai triển Lực lượng Hỏa tiễn ở nhiều vùng khác nhau của Trung Quốc. Báo cáo thậm chí còn bắt đầu với một phần đặc biệt về cách diễn giải mã số nhận dạng được mã hóa của các đơn vị thuộc Lực lượng Hỏa tiễn.

Ông Điều Thành (Yao Cheng) là một cựu trung tá Trung Quốc sống lưu vong ở Hoa Kỳ nhưng vẫn giữ liên lạc với một số người trong quân đội Trung Quốc. Nói chuyện với chương trình Diễn đàn Tinh anh (Pinnacle View) của đài truyền hình NTD, ông cho hay báo cáo này chi tiết và tường tận đến mức đáng kinh ngạc.

Trung tá Điều cho biết Lực lượng Hỏa tiễn là một trong những đơn vị bí mật nhất của Trung Cộng; vì vậy khả năng những thông tin chi tiết đó được lấy từ các bức ảnh vệ tinh là rất có thể xảy ra. Hơn nữa, thông tin rất cụ thể có trong báo cáo không được cung cấp cho nhân viên cấp thấp hơn vì các quy định bảo mật nội bộ.

Thanh trừng Lực lượng Hỏa tiễn
Kể từ khi lên nắm quyền, ông Tập đã cách chức một số lãnh đạo quân đội trên



GREG BAKER/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Bộ Ngoại giao Trung Quốc tại Bắc Kinh, hôm 26/07/2023.

đanh nghĩa chóng tham nhũng, nhưng cuộc thanh trừng quân đội của ông hiềm khi đồng đến Lực lượng Hỏa tiễn.

Tuy nhiên, trong vài tháng qua, các hãng truyền thông Trung Quốc trong và ngoài nước đã đưa tin rằng nhiều vị tướng lĩnh của Lực lượng Hỏa tiễn đã bị thanh trừng. Trung Cộng đang tìm cách bịt lỗ rò rỉ thông tin cung cấp cho báo cáo của Viện Nghiên cứu về Hàng không vũ trụ Trung Quốc.

Mới đây nhất, hôm 27/07, hãng truyền thông nhà nước Trung Quốc The Paper đưa tin, cựu Phó Tư lệnh Lực lượng Hỏa tiễn Ngô Quốc Hoa (Wu Guohua) đã qua đời vào ngày 04/07 vì bạo bệnh. Vị trung tướng này hưởng thọ 66 tuổi. Tang lễ của ông được ấn định tổ chức vào ngày 30/07.

Được đưa ra gần một tháng sau khi ông Ngô qua đời, thông báo từ phía chính quyền làm dấy lên suy đoán rằng ông đã tự sát chứ không phải tự vong vì xuất huyết não đột ngột như những gì thông báo cho biết. Kỳ lạ hơn nữa là chẳng bao lâu sau khi xuất hiện trên The Paper, thông báo này đã nhanh chóng bị xóa.



HECTOR RETAMAL / AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Ông Tần Cương nói tại một sự kiện ở Thượng Hải, hôm 21/04/2023.

phát hiện và đột ngột xảy ra như vậy. Ông nói, Trung Cộng rất có thể đã che giấu lý do thực sự dẫn đến sự qua đời của ông Ngô, vì sự điều đó sẽ làm lung lay sĩ khí của quân đội.

Trung tá Điều nói rằng trong quá trình ông Tập thực hiện chiến dịch chống tham nhũng, bảy sĩ quan hải quân Trung Quốc đã tự sát. Tất cả những người này đều được cho là "qua đời vì bệnh tật".

Người trong cuộc: Việc ông Tần Cương bị cách chức có liên quan đến cuộc cải tổ Lực lượng Hỏa tiễn

Việc ông Tần bị sa thải và cuộc thanh trừng Lực lượng Hỏa tiễn diễn ra gần như cùng lúc.

Hôm 26/07, một nguồn tin thân cận với cấp lãnh đạo cao nhất của Trung Cộng nói với The Epoch Times rằng việc ông Tần bị sa thải thực sự bị khơi ra từ các sự kiện gây ảnh hưởng nghiêm trọng liên quan đến Lực lượng Hỏa tiễn.

Nguồn tin này cho biết con trai của một sĩ quan cao cấp trong Lực lượng Hỏa tiễn hiện đang học tập và kinh doanh tại Hoa Kỳ. Nguồn tin cho biết chính thanh niên này đã bản bản đồ phân bố hỏa tiễn của Lực lượng Hỏa tiễn cho Hoa Kỳ.

Các đặc vụ của Trung Cộng tại Hoa Kỳ đã được thông báo về vụ rò rỉ thông tin này, và báo cáo sự việc cho ông Tần. Tuy nhiên, theo nguồn tin nội bộ, ông Tần đã không lập tức báo cáo lại sự tình cho ông Tập.

"Vấn đề nằm ở chính chỗ này," nguồn tin cho biết.

Khi điều tra vụ rò rỉ, các điều tra viên của Trung Cộng đã phát hiện ra rằng có Phó Hiểu Điền cũng có liên can. Được biết, người nhà của sĩ quan này đã nhờ nữ MC thời sự Phó Hiểu Điền nói chuyện với ông Tần, với hy vọng ông Tần sẽ giúp che giấu vụ rò rỉ thông tin. Có Phó biết rõ về gia đình này nhưng ông Tần lại không nằm trong các mối quan hệ xã hội của họ. Điều này dẫn đến sự chậm trễ trong việc báo cáo vụ rò rỉ thông tin tình báo, nguồn tin cho biết.

Theo nguồn tin nội bộ, ông Tần thậm chí có thể đã can thiệp để nói lời tốt cho con trai của vị sĩ quan kia, mặc dù điều đó không hiệu quả.

Nguồn tin cho biết, việc ông Tần chậm trễ trong việc báo cáo vụ rò rỉ đã khiến ông Tập đề cao cảnh giác, và ông ấy đã bắt đầu nghi ngờ lòng trung thành của ông Tần.

Bị đồn là điệp viên hai mang

Nguồn ẩn danh này - nhắc lại một số tin tức của giới truyền thông - suy đoán rằng nữ phát thanh viên kia thực chất là một điệp viên hai mang.

"Nhìn bề ngoài, cô gái này chỉ là một nhân viên của Đài truyền hình vệ tinh Phượng Hoàng, nhưng thực chất, cô ta đang làm việc dưới sự quản lý của Cục 2 trực thuộc Bộ Tổng Tham mưu. Tôi không biết bằng cách nào mà cô ta lại cũng phục vụ cho Hoa Kỳ và trở thành một điệp viên hai mang," nguồn tin cho biết.

"Cô ta tiếp cận ông Tần Cương là có mục đích," ông nói.

Cục 2 của Bộ Tổng Tham mưu, còn được gọi là Cục Tình báo của Bộ Tổng Tham mưu, là cơ quan tình báo đặc biệt của quân đội Trung Quốc.

Đối với các điều tra viên, có Phó là chiếc chìa khóa mấu chốt để phá toàn bộ vụ án này. Theo nguồn tin nội bộ, có Phó thú nhận rằng cô đã nhờ ông Tần tìm cách che giấu vụ rò rỉ thông tin đó.

Khi được hỏi tại sao cô Phó lại gây hại cho người cha của con mình, nguồn tin suy đoán rằng có Phó không có ý định làm hại ông Tần. Tuy nhiên, cô đã làm rối tung mọi việc, cuối cùng làm liên lụy đến tình nhân của mình. Nguồn tin cho biết: "Cô ấy đáng lẽ phải làm việc âm thầm thôi, nhưng cô lại tiết lộ quá nhiều cho công chúng."

Tin đồn về việc ông Tần ngoại tình với nữ kỹ giả duyet đang này đã lan truyền trên WeChat trong nhiều tuần sau khi ông Tần mất tích. Nguồn tin lưu ý rằng điều này là rất bất thường.

"Nhưng vụ bê bối như vậy sẽ không thể lan truyền tự do mà không có sự kiểm duyệt trên WeChat. Trên thực tế, cảnh sát mạng của Trung Cộng, vốn hoạt động dưới sự chỉ thị của một số lãnh đạo hàng đầu Trung Cộng, đang đứng đằng sau thêm dầu vào lửa, giúp lan truyền về bê bối này ra khắp nơi, để công chúng ngày càng dễ tiếp nhận ý tưởng rằng ông Tần Cương sẽ bị cách chức," ông nói.

Bị các 'thái tử Đảng' đổ kỹ đấm sau lưng

Người trong cuộc còn suy đoán thêm rằng ông Tần - người được đích thân ông Tập thăng chức - là nạn nhân của các "Thái tử Đảng" (còn được gọi là Hồng Nhị Đại, nhóm con ông cháu cha kế vị) đầy đổ kỹ của Trung Cộng, những người đã nhân cơ hội này để loại bỏ ông.

"Ông Tập Cận Bình từ lâu đã là một người hoang tưởng, luôn cảm thấy lo sợ rằng những người khác có thể đang muốn chống lại mình. Do đó, bất kỳ ai gây ra mối đe dọa dù là nhỏ nhất đối với ông đều sẽ bị triệt tiêu. Một khi ông Tập Cận Bình nghĩ ông Tần có tham vọng, mạng sống ông Tần xem như chấm hết. Bây giờ ông Tập Cận Bình không chỉ nghĩ ông Tần Cương đang âm mưu che đậy tội ác, mà thậm chí ông ta còn nghi ngờ ông Tần Cương đang âm mưu chiếm đoạt ngai vàng," nguồn tin này cho biết.

Tóm lại, có Phó là nguyên nhân dẫn đến sự sụp đổ của ông Tần. Nguồn tin cho biết lời thủ nhận của có Phó, kết hợp với việc đấm sau lưng về mặt chính trị, đã kích động ông Tập đưa ra quyết định cách chức ông Tần.

Ông nói rằng đối với ông Tần, câu chuyện này khó có thể có một kết cục tốt đẹp. Ông nói: "Riêng về việc lo âu cho những người bất đồng chính kiến, thì Đảng Cộng sản Trung Quốc là vô cùng độc ác."

Ông Viên Hồng Băng (Yuan Hongbing), cựu giáo sư luật tại Đại học Bắc Kinh, hiện đang sống lưu vong ở Úc, đã nói chuyện với The Epoch Times hôm 17/07 về tình hình của ông Tần. Theo ông Viên, các quan chức cao cấp - đặc biệt là những quan chức trong lĩnh vực quân sự và chính trị - không được phép trao đổi thông tin giữa các ngành với nhau.

Ông Viên nói rằng đối với Trung Cộng thì đây là một điều cấm kỵ lớn. Ông Tần đã vi phạm quy tắc này khi cố gắng can thiệp giùm cho người con trai của vị sĩ quan quân đội kia.

Thăng cấp ba lần rời rời xuống đất

Từ tháng 10/2022 đến tháng 03/2023 - trong vòng chưa đầy nửa năm - ông Tần, năm nay 57 tuổi, đã được thăng chức ba lần liên tiếp.

Hồi tháng Mười, tại Đại hội Toàn quốc lần thứ 20 của Trung Cộng, ông Tần đã được bầu làm Ủy viên Ban Chấp hành Trung ương Trung Cộng. Tháng 12/2022, ông nhậm chức Bộ trưởng Bộ Ngoại giao. Và vào tháng Ba năm nay, ông được bổ nhiệm vào Quốc vụ viện.

Tuy nhiên, ngôi sao chiếu mệnh của ông Tần lên nhanh thế nào thì khi xuống cũng lại nhanh như thế. Sau vụ rò rỉ thông tin về Lực lượng Hỏa tiễn, ông trở thành bộ trưởng ngoại giao có nhiệm kỳ ngắn nhất Trung Quốc.

Hồng Ân biên dịch

Dịch vụ thương mại điện tử của TikTok muốn có được quý vị

Cuộc chiến của siêu ứng dụng TikTok với Facebook, Instagram, và Amazon

Anders Corr



Bình luận
TikTok, ứng dụng truyền thông xã hội thuộc sở hữu của công ty Trung Quốc ByteDance, muốn có tất cả các quý vị. Mục tiêu

mới nhất của ứng dụng này là thường mại điện tử được trợ cấp để cạnh tranh với Amazon, Facebook, Instagram, Google, Temu, Shein, và các thương hiệu khác có thị trường trực tuyến - đặc biệt là Amazon.

Theo nguồn tin của Wall Street Journal, TikTok sẽ bắt đầu bán hàng hóa sản xuất tại Trung Quốc cho người tiêu dùng Hoa Kỳ vào tháng Tám. Để đạt được mục tiêu này, TikTok đang cung cấp vận chuyển miễn phí và trợ cấp thuế cho các nhà cung cấp ở Trung Quốc.

Tam biệt các cửa hàng bách hóa của các doanh nghiệp vừa và nhỏ. Xin chào, lao động nô lệ được trợ cấp từ Trung Quốc.

"TikTok Shop" đã ra mắt tại các thị trường toàn cầu khác, bao gồm Saudi Arabia, Việt Nam, Singapore, Indonesia, và Vương quốc Anh.

Vấn quảng bá truyền truyền của Trung Cộng và những thử thách nguy hiểm và tự sát trong giới trẻ, ứng dụng này hiện đang thiết lập các hệ thống tiếp vận và chi trả quốc tế nhắm đến Hoa Kỳ, gồm cả kho hàng, dịch vụ hậu bán hàng, và quản lý chuỗi cung ứng.

Dịch vụ này cũng sẽ bao gồm các xe tải TikTok chạy đua với các phương tiện phổ biến của Amazon và Uber đang làm tắc nghẽn đường cao tốc của chúng ta chứ? Hay là dịch vụ vận chuyển hàng không "TikTok Air", cạnh tranh với FedEx và UPS để có các bãi đậu phi trường khan hiếm?

TikTok có thể thu được lợi nhuận vượt trội nếu ứng dụng này đạt được chiếc Chén Thánh của mạng xã hội với một siêu ứng dụng, còn được gọi là "app cho mọi thứ". Những ứng dụng kiểu này, giống như WeChat ở Trung Quốc, không chỉ cung cấp một blog nhỏ mà còn cung cấp một hoạt động toàn diện bao gồm các trò chơi điện tử, ngân hàng điện tử, văn hóa điện tử, và mọi thứ điện tử.

TikTok Ai dường như là một dịch vụ bổ sung không phải nghĩ nhiều với tư cách là một hỗ trợ tiếp thị hàng doanh, kể cả khi họ chỉ có một chiếc phi cơ để bay xung quanh những người có ảnh hưởng hàng đầu. Đây không phải là một lời khuyên gửi đến TikTok, vốn là bộ mặt tương đối thân thiện của chính quyền độc tài Bắc Kinh. Chẳng ai nên đưa ra lời khuyên để giúp một nhà độc tài, kẻ khủng bố, kẻ sát nhân, hoặc mối đe dọa khác tăng quyền lực đối với cuộc sống và quyền tự do của chúng ta.

Thay vào đó, đó là một lời cảnh báo để các nền dân chủ cảnh giác trước những hình thức tuyên truyền mới nhất và lớn nhất của Trung Cộng. Về ngoài càng bóng bẩy và đắt tiền, thì thứ được quảng bá càng có nhiều khả năng có một mối liên hệ nào đó với nền kinh tế độc tài lớn nhất và phát triển nhanh nhất ở châu Á.

Rủi ro kinh tế là rất lớn, kể cả khi không có một siêu ứng dụng nào có gắng cung cấp các chuyến bay thẳng thượng hạng cho những người có ảnh hưởng đến Thượng Hải.

Công ty khởi nghiệp thời trang nhanh Shein của Trung Quốc đã thu về 800 triệu USD lợi nhuận hàng năm. Amazon đã kiếm được 225 tỷ USD vào năm 2022. Trên toàn cầu, TikTok tìm cách tăng gấp cấp lần chuyên miễn phí của mình từ 1 tỷ USD năm ngoái lên 4 tỷ USD vào năm 2023. Đó mới chỉ là khởi đầu cho tham vọng tiến của TikTok.

Khi các nền tảng trực tuyến phát triển và mở rộng, họ cố gắng tận dụng hàng tỷ người dùng hiện tại của mình để đạt được sức mạnh tổng hợp thị trường và quy mô kinh tế - bằng cách cung cấp nhiều dịch vụ hơn và kinh nghiệm tốt hơn để loại bỏ đối thủ và có lợi thế vào vòng trong cạnh tranh tiếp với các đối thủ siêu ứng dụng còn sót lại.

Cuộc cạnh tranh thế kỷ này dành cho người dùng từ các nền kinh tế lớn nhất thế giới ở Hoa Kỳ, châu Âu, Trung Quốc, Ấn Độ, v.v. Do tầm quan trọng của mạng xã hội đối với tình cảm của công chúng và việc bỏ phiếu trong các nền dân chủ, sự xích mích giữa các siêu ứng dụng của Trung Quốc và Mỹ quốc mang tính chất địa chính trị. Ai kiểm soát siêu ứng dụng của tương lai sẽ kiểm soát tương lai.

TikTok đang trong cuộc đua toàn cầu với Twitter (nay là X), Facebook (nay là Meta), Google (nay là Alphabet), và Amazon (ban đầu được hình dung là Cadabra) - tất cả đều là các công ty của Hoa Kỳ - để độc chiếm thời gian sử dụng thiết bị của quý vị. Mặc dù TikTok không phải là ứng dụng lớn nhất tính theo số người dùng, nhưng TikTok là một trong những ứng dụng phát triển nhanh nhất.

Các công ty như Meta và X đã mất người dùng hoặc chứng kiến tốc độ tăng trưởng của họ giảm sút. Meta đã ra mắt ứng dụng Threads được mệnh danh là "kẻ hủy diệt Twitter" mới trong tháng này, nhưng ngay sau sự bùng phát internet với hơn 100 triệu lượt ghi danh trong năm ngày, Threads "kẻ hủy diệt Twitter" đã mất 50% lượng tương tác của người dùng. Rối cuộc thì một người cần bao nhiêu công ty truyền thông xã hội?

TikTok khác biệt và nguy hiểm hơn vì lòng trung thành của người dùng. Được thành lập vào năm 2016, TikT



OLIVIER DOULIERY/AFP/GETTY IMAGES

▲ Logo ứng dụng mạng xã hội TikTok trên màn hình iPhone trước nền cờ Hoa Kỳ và cờ Trung Quốc ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 16/03/2023.



CHIP SOMDEVILLA/GETTY IMAGES

▲ Thành viên Ủy ban Thương mại và Năng lượng Hạ viện, Dân biểu Buddy Carter (Cộng Hòa - Georgia) chất vấn Giám đốc điều hành TikTok Chu Thọ Tư (Shou Zi Chew) trong phiên điều trần của Ủy ban Tại Tòa nhà Văn phòng Hạ viện Rayburn trên Capitol Hill ở Hoa Thịnh Đốn hôm 23/03/2023.

đã có 113 triệu người dùng hoạt động tại Hoa Kỳ. Họ thiên về giới trẻ, với khoảng một nửa là Gen-Z (những người độ tuổi cuối thanh thiếu niên đến đầu độ tuổi 20). Phần lớn những người còn lại là Gen-Y (những người ở cuối độ tuổi 20 đến đầu độ tuổi 40). Nhóm dân số tương đối trẻ đó là chìa khóa cho doanh thu quảng cáo trong tương lai, trong khi Facebook hiện được xem là mạng xã hội của ông nội sắp đi theo con đường "quý vị có thu" của AOL.

TikTok rất quan trọng trong vai trò một phương tiện tuyên truyền của Trung Cộng, vì những người lớn trẻ tuổi của TikTok hiện đang liên lạc với quan niệm lệch lạc về thế giới, bao gồm cả sự thiếu hiểu biết hoặc tệ hơn là chấp nhận sự can dự của một Trung Cộng diệt chủng vào đời sống trên mạng xã hội của họ. Sự nguy hiểm của các siêu ứng dụng - đặc biệt khi do Bắc Kinh kiểm soát - là các ứng dụng này sẽ ngày càng ảnh hưởng đến sự suy nghĩ của các thế hệ tương lai. TikTok đang đồng thời bình thường hóa sự gây hấn của Trung Cộng trong khi đặt Hoa Kỳ vào tình thế tối tệ nhất có thể tương tự tương đương.

Đi theo con đường đó là sự phá hủy các giá trị Mỹ từ bên trong.

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

Ông Anders Corr có bằng cử nhân/cao học Khoa học chính trị tại Đại học Yale (2001) và tiến sĩ về chính phủ tại Đại học Harvard (2008). Ông là người đứng đầu Corr Analytics Inc., nhà xuất bản của Tạp chí Rủi ro Chính trị, và đã thực hiện các nghiên cứu sâu rộng ở Bắc Mỹ, châu Âu, và châu Á.

Nhật Thăng biên dịch

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 diện 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 / Bảo 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): _____



EASTERN THEATRE COMMAND/HANDOUT VIA REUTERS

▲ Lực lượng Hỏa tiễn trực thuộc Bộ Tư lệnh Chiến khu Đông bộ của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA), bắn hỏa tiễn thẳng vào vùng biển gần Đài Loan, từ một địa điểm không được tiết lộ ở Trung Quốc, ngày 04/08/2022.

Phong trào giúp 415 triệu người Trung Quốc thoát xuất khỏi Đảng Cộng sản

Giám đốc Trung Tâm Thoái Đảng cho biết đó là ‘cách hiệu quả và ôn hòa nhất để giải quyết các vấn đề căn bản mà Trung Quốc đang phải đối mặt ngày nay’

Sophia Lam

Theo Trung tâm Dịch vụ Thoái Trung Cộng Toàn cầu có trụ sở tại Hoa Kỳ (Trung tâm Thoái Đảng), tính đến ngày 23/07/2023, có tổng cộng 415 triệu người Trung Quốc đã thoát xuất Trung Cộng và các tổ chức liên đới của nó.

Bà Dịch Dung (Yi Rong), chủ tịch Trung tâm Thoái Đảng cho biết tại một buổi tập hợp ở thị trấn Goshen, quận Cam, New York, rằng “Phong trào Thoái Đảng đã đạt được một cột mốc quan trọng – 415 triệu người Trung Quốc dũng cảm đã thoát xuất Đảng Cộng sản Trung Quốc và các tổ chức liên đới của nó bằng cách chính thức ghi danh tại Tuidang.org.”

Các học viên Pháp Luân Công địa phương đã tế tựu tại Goshen, hôm 23/07 vừa đây, để phản đối cuộc bức hại của Trung Cộng đối với môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Công và giúp cộng đồng nơi đây hiểu rõ hơn về tội ác diệt chủng của Trung Cộng nhằm vào các học viên Pháp Luân Công. Họ cũng làm lễ ăn mừng hơn 400 triệu người Trung Quốc thoát xuất khỏi Trung Cộng.

Bà Dịch nói: “Phong trào Thoái Đảng là cách hiệu quả và ôn hòa nhất để giải quyết các vấn đề căn bản mà Trung Quốc đang phải đối mặt ngày nay. Phong trào Thoái Đảng là cách hiệu quả và ôn hòa nhất để giải thể Trung Cộng – một thế lực tà ác hủy diệt nhân loại. Phong trào Thoái Đảng đem đến sự tha thứ và lòng trắc ẩn. Chúng tôi tin rằng phong trào Thoái Đảng là một phúc lành mà Đảng Tạo Hóa thiêng liêng ban cho người dân Trung Quốc và cũng như cho toàn thế giới.”

Với sự đóng góp công sức của các tình nguyện viên ở Trung Quốc và trên toàn thế giới, những tuyên bố thoát xuất được thu thập và đăng lên trang web Hoa ngữ của Trung tâm Thoái Đảng.

Hồi tháng Bảy, các quan chức Hoa Kỳ đã gửi nhiều bản tuyên bố đến Trung tâm Thoái Đảng để ca ngợi các tình nguyện viên vì những nỗ lực không ngừng nghỉ của họ.

Bà Dịch cho biết giấy chứng nhận của Trung tâm Thoái Đảng được các quan chức nhập cư Hoa Kỳ công nhận là bằng chứng cho thấy người Trung Quốc đã từ bỏ Trung Cộng.



▲ Các học viên Pháp Luân Công với tấm biển ngữ ủng hộ 415 người đã tuyên bố thoát xuất khỏi Trung Cộng, trong một cuộc diễu hành lớn ở New York hôm 15/07/2023.

Phong trào Thoái Đảng: ‘Niềm hy vọng về một Trung Quốc Mới’
Những người Trung Quốc lớn lên ở Hoa lục buộc phải tuyên thệ với Đảng Cộng khi họ học tiểu học – đó là họ sẽ hiến dâng xương máu cho Trung Cộng, họ sẽ hy sinh mạng sống của mình cho Trung Cộng, và họ sẽ không bao giờ phản bội Trung Cộng. Đó là bước khởi đầu cho một tiến trình tẩy não suốt đời, trói buộc họ về tinh thần với Trung Cộng một cách rất sâu sắc.

Dưới chế độ cộng sản, trẻ em từ 6 tuổi bị bắt gia nhập Đội Thiếu niên Tiên phong và tuyên thệ sẵn sàng đóng góp “toàn bộ sức lực” cho chủ nghĩa cộng sản.

Trẻ em ở trường trung học được yêu cầu gia nhập Đoàn Thanh niên Cộng sản trên cơ sở bắt buộc một phần và cũng được yêu cầu tuyên thệ như vậy.

Khi trưởng thành, họ lại được yêu cầu tuyên thệ hiến dâng mạng sống và xương máu của mình để tranh đấu cho chủ nghĩa cộng sản.

Phong trào Thoái Đảng tìm cách từng bước giải thể Đảng bằng cách khuyến khích mỗi người dân Trung Quốc xóa bỏ lời thề mà họ đã lập với Trung Cộng, thoát khỏi Đội Thiếu niên Tiên phong, Đoàn Thanh niên Cộng sản và Đảng, mà người dân Trung Quốc gọi là “Tam thoát” hay Tuidang (退党) theo Hoa ngữ.

Phong trào Thoái Đảng phát triển mạnh lên sau khi loạt bài xã luận “Cửu bình luận về Đảng Cộng sản” được xuất bản lần đầu trên ấn bản Hoa ngữ của The Epoch Times vào ngày 19/11/2004.

Vào ngày 12/01/2005, The Epoch Times đăng một tuyên bố kêu gọi người dân Trung Quốc thoát xuất Trung Cộng và các tổ chức liên đới của nó. Vào ngày 22/02/2005, hơn 10 tổ chức, trong đó có Epoch Media Group, Liên minh Tự biệt Trung Cộng, và Liên minh Toàn cầu Đưa Giang Trạch Dân ra trước Công lý, đã hợp lực để thành lập Trung tâm Dịch vụ Thoái Đảng Toàn cầu – một tổ chức dịch vụ bất vụ lợi giúp đỡ người dân làm Tam thoát.

Ở Trung Quốc, ước chừng khoảng 20 triệu tình nguyện viên, nhiều người trong số họ là học viên Pháp Luân Công, đã phụ giúp cho phong trào Thoái Đảng. Pháp Luân Công là một môn tu luyện tinh thần truyền thống

bị Trung Cộng nhằm mục tiêu đàn áp và xóa sổ từ năm 1999. Những tình nguyện viên này đã phân phát các tờ giới thiệu và dán bích chương trước cửa nhà, ở nơi đậu xe đạp, trên phương tiện giao thông công cộng, trên cột điện thoại, gửi tin nhắn văn bản hàng loạt hoặc gọi điện thoại trực tiếp cho những người đồng hương của họ. Họ đã mạo hiểm với nguy cơ bị giam giữ và tra tấn để truyền rộng thông tin về phong trào.

Bên ngoài Trung Quốc, các tình nguyện viên đã gọi điện thoại đến



Bà Dịch Dung (Rong Yi), chủ tịch Trung tâm Thoái Đảng

Phong trào Thoái Đảng là cách hiệu quả và ôn hòa nhất để giải thể Trung Cộng – một thế lực tà ác hủy diệt nhân loại.

Bà Dịch Dung (Rong Yi), chủ tịch Trung tâm Thoái Đảng

Trung Quốc để khuyến khích người dân Thoái Đảng, hoặc cho người Trung Quốc có hội thoái Đảng tại các điểm du lịch hoặc tại các khu phố Tàu ở các thành phố và quốc gia trên thế giới.

Công sức của họ đã mang lại kết quả. Bà Dịch nói: “Thành quả của sự gắng sức đó là 415 triệu trái tim và linh hồn đã ghi danh trên trang web tuidang.org. 415 triệu người này là niềm hy vọng cho một Trung Quốc mới.”

Theo trang Global.Tuidang.org, tính đến ngày 29/07/2023, hơn 416 triệu người Trung Quốc đã thoát xuất Trung Cộng và các tổ chức liên đới.

‘Ủng hộ khát vọng tự do của người dân Trung Quốc’

Trong bối cảnh đại dịch bùng phát hồi cuối năm 2020, Trung tâm Thoái Đảng cũng đã khởi xướng một đợt tình nguyện Chăm sóc Trung Cộng để mọi người hiểu rằng Trung Cộng đã gây ra mối đe dọa toàn cầu như thế nào. Đợt tình nguyện này giúp người dân khắp thế giới kêu gọi chấm dứt Trung Cộng. Bà Dịch cho biết đến nay đã có hơn 3.6 triệu người ghi danh tình nguyện.

Bà nói: “Điều này cho thấy chúng ta không đơn độc. Điều này cho thấy xác định Trung Cộng là kẻ thù chung của nhân loại.”

Trang web này vẫn còn mở để thu thập thêm chữ ký.

Bà kêu gọi “toàn bộ cộng đồng quốc tế ủng hộ phong trào Thoái Đảng, ủng hộ khát vọng tự do của người dân Trung Quốc.”

Bà nói: “Đã đến lúc chấm dứt Trung Cộng tà ác.”

Bản tin có sự đóng góp của Leo Timm

và Sherry Qi

Thanh Nguyên biên dịch



▲ Phi cơ của Bộ Tư lệnh Chiến khu Đông bộ của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA) tiến hành các cuộc tập trận huấn luyện chiến đấu xung quanh Đài Loan vào ngày 07/08/2022.

đạn huấn luyện 30 mm, và các thiết bị liên quan khác, với tổng trị giá ước tính là 332.2 triệu USD.

Thỏa thuận thứ hai, trị giá 108 triệu USD, bao gồm một thỏa thuận giúp cung cấp tiếp liệu hợp tác theo đơn đặt hàng thường xuyên, sẽ trợ giúp Đài Loan mua phụ tùng thay thế và sửa chữa các xe cơ giới, vũ khí, và các yêu cầu liên quan khác.

Trung Quốc đã phản đối mạnh mẽ hành động của Hoa Kỳ và kêu gọi Hoa Thịnh Đốn ngừng bán vũ khí cho Đài Loan. Một ngày sau khi Hoa Thịnh Đốn tuyên bố chấp thuận bán vũ khí, Trung Quốc đã phái 24 chiến đấu cơ

Ukraine nhắm mục tiêu tới Moscow bằng thiết bị bay điều khiển từ xa

Tiếp theo từ trang 1

Odintsovo và Naro-Fominsk của thành phố Moscow mà không gây ra thiệt hại nào.

Bộ này cho biết họ đã dùng các cách thức đối phó điện tử để gây nhiễu thiết bị bay điều khiển từ xa thứ ba, khiến thiết bị này đâm vào tầng 21 của một tòa cao ốc trong khu thương mại Moskva-Citi.

Tòa nhà này được cho là nơi có các văn phòng liên quan đến các bộ của chính phủ Nga, bao gồm bộ Thương mại, công nghiệp, và phát triển kinh tế. Phát ngôn viên Điện Kremlin Dmitry Peskov trích dẫn điều mà ông mô tả là một mối nguy hiểm “rõ ràng và hiện hữu,” cũng như nói với các phóng viên rằng “các biện pháp đang được thực hiện.”

Hôm 29/07, quận này đã bị rung chuyển bởi một vụ nổ, mà Bộ Quốc phòng tuyên bố đó là cuộc tấn công bất thành của Ukraine bằng thiết bị bay điều khiển từ xa.

Kể từ đó, Moscow đã mô tả cả hai cuộc tấn công này – không vụ nào gây ra thương vong – là “hành động khủng bố” của Ukraine.

Hàng thông tin TASS của Nga trích dẫn “nguồn tin cấp cao” trong Lực lượng Phòng không cho rằng các thiết bị bay điều khiển từ xa có nguồn gốc “từ lãnh thổ Ukraine.”

Các doanh nghiệp trong khu vực bị ảnh hưởng được cho là đã yêu cầu nhân viên rời khỏi các cơ sở, trong khi những người khác làm việc ở quận này hiện đang làm việc từ xa.

Thêm nhiều cuộc tấn công

Các quan chức Ukraine dành lời khen những không nhận trách nhiệm về các cuộc tấn công này.

Sau cuộc tấn công hôm 29/07, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelenskyy nói rằng cuộc xâm lược Ukraine của Moscow là “sự quay về lại với lãnh thổ của Nga – về lại với các trung tâm biểu tượng của quốc gia này.”

Sau vụ tấn công hôm 01/08, ông Mykhalilo Podolyak, một cố vấn hàng đầu của ông Zelenskyy, cho biết Moscow đang “nhân chứng làm quen với chiến tranh toàn diện.”

Ông nói rằng Nga nên chuẩn bị cho việc có “nhiều thiết bị bay điều khiển từ xa không xác định hơn, nhiều sự sụp đổ hơn, nhiều xung đột dân sự hơn, nhiều chiến tranh hơn.”

Các cuộc tấn công ở Moscow không phải là vụ tấn công đầu tiên kiểu này kể từ khi Nga tiến hành cuộc xâm lược Ukraine vào đầu năm 2022.

Hôm 02/05, chính Điện Kremlin

đã bị hai thiết bị bay điều khiển từ xa đe dọa trong một thời gian ngắn. Cuối tháng đó, ba tòa nhà dân cư ở trung tâm Moscow bị hư hại nhẹ trong một cuộc tấn công tương tự.

Hôm 24/07, một thiết bị bay điều khiển từ xa đã bị bắn hạ ở trung tâm thành phố Moscow, cách không xa một tòa nhà của Bộ Quốc phòng. Một thiết bị bay điều khiển từ xa thứ hai đã tấn công một tòa nhà văn phòng mà không gây ra các trường hợp tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

Về phần mình, Bộ Quốc phòng Nga cáo buộc Kyiv cố gắng thực hiện “cuộc tấn công khủng bố” vào “các cơ sở ở Moscow”.

Ông Mykhalilo Fedorov, phó thủ tướng Ukraine, cho biết vào thời điểm đó rằng “chiến tranh điện tử và phòng không vốn đã có ít khả năng bảo vệ bầu trời của những kẻ kiểm soát.”

Sau các cuộc tấn công như vậy, Moscow thường tuyên bố tất cả-hoặc hầu hết-các thiết bị bay điều khiển từ xa bay đến đã bị hệ thống phòng không hoặc các biện pháp đối phó bằng điện tử bắn hạ thành công.

“Đó có chuyện gì đi nữa,” ông Fedorov viết, “thì sẽ còn nhiều chuyện như thế này nữa.”

Ngay sau đó, Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ đã nhắc lại quan điểm của Hoa Thịnh Đốn.

Khi được hỏi về các cuộc tấn công mới nhất vào khu thương mại của Moscow, một phát ngôn viên Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ nói với The Epoch Times, “Nhu chúng tôi đã nói trước đây, chúng tôi đã nói rõ rằng chúng tôi không khuyến khích hoặc cho phép các cuộc



▲ Khói bốc lên từ một thùng nhiên liệu sau cuộc tấn công bằng thiết bị bay điều khiển từ xa ở thành phố cảng Sevastopol của Crimea hôm 29/04/2023.

tấn công như vậy.”

Thiết bị bay điều khiển từ xa trên Hắc Hải

Trong những ngày gần đây, đã có một loạt cuộc tấn công bằng thiết bị bay điều khiển từ xa nhằm vào các mục tiêu của Nga ở Hắc Hải và Crimea, khu vực đã bị Moscow sáp nhập vào năm 2014.

Hôm 01/08, Bộ Quốc phòng Nga tuyên bố các tàu dân sự của Nga ở Hắc Hải đã bị thiết bị bay điều khiển từ xa hoạt động trên biển tấn công.

Phát ngôn viên của Bộ này cho biết, “Đêm qua, chính phủ Kyiv đã thực hiện âm mưu tấn công khủng bố bằng ba thiết bị bay điều khiển từ xa bắn chìm vào các tàu chở hàng dân sự của Nga đang đi về phía eo biển Bosphorus.”

Theo Bộ này, các tàu hải quân Nga được khai triển gần cảng Sevastopol của Crimea, nơi đóng quân Hạm đội Hắc Hải của Nga, đã phá hủy các thiết bị bay điều khiển từ xa này trước khi chúng có thể tấn công các mục tiêu đã định.

Về phần mình, ông Podolyak mô tả những tuyên bố của Nga là “hư cấu.”

Ông nói với Reuters: “Ukraine đã không tấn công, đang không tấn công, và sẽ không tấn công các tàu dân sự, cũng như bất kỳ đối tượng dân sự nào khác.”

Theo Bộ Quốc phòng Nga, hôm

24/07, lực lượng phòng không Nga ở Crimea đã đánh trả một cuộc tấn công có sự tham gia của 17 thiết bị bay điều khiển từ xa. Dù không có thương vong nào được loan báo, một kho đạn đã bị đốt cháy ở khu vực Dzhankei của Crimea.

Trước đó, khi được hỏi về việc Hoa Thịnh Đốn không tấn thành các cuộc tấn công của Ukraine vào lãnh thổ Nga, phát ngôn viên Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ tháng tháng nói: “Crimea là một phần của Ukraine, không phải của Nga.”

Các cuộc tấn công mới nhất ở Moscow và Crimea diễn ra đồng thời với các cuộc tấn công liên tục của Nga vào cảng Odesa của Ukraine ở Hắc Hải. Các chương ngại vật được cho là đã khiến một số người thiệt mạng và khiến các cơ sở hạ tầng quan trọng bị hủy hoại.

Các cuộc tấn công của Nga vào Odesa bắt đầu vào giữa tháng Bảy sau khi Moscow rút khỏi một thỏa thuận cho phép Ukraine xuất cảng ngũ cốc qua Hắc Hải do Liên Hiệp Quốc làm trung gian.

Theo Moscow, một số phần của thỏa thuận này – nhằm bảo đảm việc xuất cảng ngũ sản của chính nước Nga – đã không bao giờ được các đồng minh phương Tây của Kyiv tôn trọng.

Bản tin có sự đóng góp của Reuters.

Vân Sa biên dịch



▲ Cảnh sát bảo vệ một khu vực bên ngoài một tòa nhà phi dân cư bị hư hại trong một cuộc tấn công bằng thiết bị bay điều khiển từ xa được báo cáo ở Moscow, hôm 24/07/2023.

Hoa Kỳ viện trợ 345 triệu USD cho Đài Loan để chống lại các mối đe dọa từ Trung Quốc

Hoa Kỳ rút vũ khí từ kho dự trữ của mình để viện trợ cho Đài Loan

Aldgra Fredly

Theo Tòa Bạch Ốc, Tổng thống (TT) Joe Biden đã chấp thuận cung cấp cho Đài Loan một gói viện trợ quân sự trị giá 345 triệu USD, với vũ khí được lấy trực tiếp từ kho dự trữ của Hoa Kỳ để giúp Đài Loan chống lại các mối đe dọa từ Trung Quốc.

Trong một bản ghi nhớ hôm 28/07, ông Biden đã chi tiết trị “345 triệu USD cho các vật phẩm và dịch vụ quốc phòng của Bộ Quốc phòng, cũng như giáo dục và đào tạo quân sự, để viện trợ cho Đài Loan.”

Chi tiết về viện trợ quân sự không được tiết lộ trong bản ghi nhớ. Bộ Quốc phòng Đài Loan từ chối bình luận về nội dung của gói này do “thỏa thuận

ngấm” giữa hai quốc gia.

Hòn đảo tự trị này đã cam ơn Hoa Kỳ về viện trợ quân sự và nói rằng hành động rút vũ khí từ kho dự trữ của chính Mỹ quốc đã cung cấp “một công cụ quan trọng để trợ giúp cho khả năng tự vệ của Đài Loan.”

“Đài Loan và Hoa Kỳ sẽ tiếp tục hợp tác chặt chẽ về các vấn đề an ninh để duy trì hòa bình, ổn định, và hiện trạng trên Eo biển Đài Loan,” bộ này cho biết trong một tuyên bố mà không giải thích thêm.

Phát ngôn viên Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ, Trung tá Martin Meiners, nói với các phóng viên rằng gói viện trợ sẽ được dùng vào “các kho dự trữ quốc phòng quan trọng, nâng lực lượng biết đa lĩnh vực, cũng như các năng lực chống thiết giáp và phòng không của Đài Loan.”

Gói này bổ sung cho các thương vụ bán vũ khí trị giá gần 19 tỷ USD mà Hoa Kỳ đã phê chuẩn cho Đài Loan. Việc giao những vũ khí đó đã bị cản

trở vì các vấn đề về chuỗi cung ứng bắt đầu trong thời kỳ đại dịch; vấn đề trở nên trầm trọng hơn do áp lực cơ sở công nghiệp quốc phòng toàn cầu mà cuộc chiến Nga-Ukraine tạo ra.

Khoản viện trợ này là một phần trong thẩm quyền rút vũ khí từ kho dự trữ của Hoa Kỳ của tổng thống – đã được Quốc hội thông qua hồi năm ngoái. Quyền này giúp đẩy nhanh việc cung cấp vũ khí và cho phép Đài Loan nhận viện trợ quân sự mà không cần phải chờ sản xuất và bán vũ khí.

Thương vụ bán vũ khí thứ 10

Hôm 29/06, Cơ quan Hợp tác An ninh Quốc phòng Hoa Kỳ (DSCA) đã thông qua hai thương vụ bán vũ khí tiên tiến cho Đài Loan, trị giá lên tới 440 triệu USD, đánh dấu thỏa thuận thứ 10 được chấp thuận dưới thời chính phủ TT Biden.

DSCA cho biết thỏa thuận đầu tiên bao gồm đạn vạch đường gây cháy nổ cao loại 30 mm, đạn đa năng 30 mm,

LI BINGYU/XINHUA VIA AP



▲ Phi cơ của Bộ Tư lệnh Chiến khu Đông bộ của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA) tiến hành các cuộc tập trận huấn luyện chiến đấu xung quanh Đài Loan vào ngày 07/08/2022.

đạn huấn luyện 30 mm, và các thiết bị liên quan khác, với tổng trị giá ước tính là 332.2 triệu USD.

Thỏa thuận thứ hai, trị giá 108 triệu USD, bao gồm một thỏa thuận giúp cung cấp tiếp liệu hợp tác theo đơn đặt hàng thường xuyên, sẽ trợ giúp Đài Loan mua phụ tùng thay thế và sửa chữa các xe cơ giới, vũ khí, và các yêu cầu liên quan khác.

Trung Quốc đã phản đối mạnh mẽ hành động của Hoa Kỳ và kêu gọi Hoa Thịnh Đốn ngừng bán vũ khí cho Đài Loan. Một ngày sau khi Hoa Thịnh Đốn tuyên bố chấp thuận bán vũ khí, Trung Quốc đã phái 24 chiến đấu cơ

và 5 tàu tiếp cận Đài Loan. Theo quân đội Đài Loan, 11 chiến đấu cơ đã được phát hiện bay qua đường trung tuyến Eo biển Đài Loan.

Trung Cộng xem Đài Loan là một tình hình nổi loạn phải được sáp nhập với Hoa lục bằng mọi cách cần thiết, mặc dù Đài Loan chưa bao giờ bị Trung Cộng cai quản và có chính phủ dân chủ riêng của họ.

Hoa Kỳ chính thức công nhận – nhưng không tán thành – quan điểm của Trung Cộng. Mỹ quốc duy trì các mối quan hệ pháp lý với Đài Loan, bảo đảm rằng họ sẽ cung cấp cho hòn đảo các vũ khí cần thiết để tự vệ.

Kho dự trữ đạn dược của Hoa Kỳ sắp hết

Bộ trưởng Lục quân Christine Wormuth đã nói rằng các kho dự trữ của Quân đội Hoa Kỳ đang với dần cạn chừa các xe cơ giới, vũ khí, và các yêu cầu liên quan khác.

Bà Wormuth nói rằng hơn 60% viện trợ an ninh mà Hoa Kỳ cung cấp cho Ukraine đến từ các kho dự trữ đạn

được của Lục quân.

Vì thế, bà cho biết kho dự trữ đạn dược của chính Hoa Kỳ đang cạn kiệt và Lục quân đang cố gắng tăng sản xuất.

“Tôi trong những điều quan trọng nhất mà chúng tôi học được từ Ukraine là cần có một cơ sở công nghiệp quốc phòng mạnh mẽ hơn,” bà nói trong phiên điều trần hôm 30/03 trước Ủy ban Quân vụ Thượng viện.

Lục quân Hoa Kỳ hiện đang tìm kiếm 18 tỷ USD từ Quốc hội để mở rộng và hiện đại hóa năng lực sản xuất đạn dược của mình trong suốt 15 năm tới.

Bà Wormuth cho biết điều này sẽ giúp bổ sung hơn 20 tỷ USD viện trợ sát thương đã được chuyển trực tiếp tới Ukraine từ kho dự trữ của Hoa Kỳ.

“Tôi có linh cảm rằng chúng ta sẽ cần phải làm nhiều hơn nữa,” bà nói. “Một điều mà cuộc chiến ở Ukraine đã cho chúng ta thấy là những ước tính mà chúng ta đưa ra về số lượng đạn dược [cần thiết] cho các cuộc xung đột trong tương lai là thấp.”

Bản tin có sự đóng góp của Andrew

Thornebrooke và The Associated Press

Minh Ngọc biên dịch

Nhà Dưỡng Lão Non Nước

►Chăm Sóc Quý Vị Cao Niên Đầy Tinh Yếu Thươngags

- **Có Nhân Viên chăm sóc cho mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày:**
Dọn dẹp phòng, giúp thay quần áo, dẫn đi bộ mỗi buổi sáng.
- **Có thức ăn nóng đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày.**
- **Chỗ ở rộng rãi, tiện nghi, cung cấp Internet 24/24.**
- **Phòng giải trí riêng biệt và sân sau rộng rãi cho những sinh hoạt ngoài trời.**

▪ **Có y tá theo dõi tình trạng sức khỏe và liên lạc với Bác Sĩ gia đình nếu cần.**



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

Đây là những gì đang thực sự diễn ra ở Israel

David Harsanyi



Bình luận
Tổng thống Joe Biden được cho là đã yêu cầu Thủ tướng Israel, ông Benjamin Netanyahu,

ngừng thúc đẩy việc thông qua dự luật “gây chia rẽ” nhằm cải tổ cơ quan tư pháp trong bối cảnh các cuộc biểu tình đang diễn ra.

Thật tình cờ, đây cũng chính là ông Biden – người đã có thúc đẩy dự luật chỉ tiêu quy mô lớn mang tính thế hệ – “gây chia rẽ” mạnh mẽ mà không có bất kỳ biểu quyết nào từ phe đối lập; cũng chính là người thường xuyên cai trị bằng cách áp đặt các sắc lệnh vi hiến; và cũng chính là người đã ra sức loại bỏ thẩm quyền của Tối cao Pháp viện hơn bất kỳ tổng thống nào trong lịch sử đương đại.

Bất cứ điều gì xảy ra thì vị tổng thống này đều lo ngại. Như tờ The New York Times đưa tin, “Quốc hội Israel đã thông qua một đạo luật gây tranh cãi sâu sắc nhằm hạn chế khả năng của Tối cao Pháp viện trong việc hủy bỏ các quyết định của các bộ trưởng chính phủ.” Điều mà tờ Times muốn nói là có một đạo luật mới hạn chế khả năng của cơ quan tư pháp này – trong việc đơn phương tuyên bố một luật là “vi hiến” mà không sử dụng bất kỳ lý do pháp lý nào.

Bởi vì, như trong điều kiện hiện tại, Israel có một hệ thống phân-dân chủ mạnh mẽ được tòa án cấp cao giám sát. Tòa án này có lẽ là cơ quan tư pháp quyền lực nhất trong thế giới tự do. Những cải tổ tư pháp của ông Netanyahu – chỉ một phần nhỏ trong đó đã được thông qua – sẽ đưa Israel trở lại thời điểm năm 1995, khi “cuộc cách mạng tư pháp” trao cho tòa án này quyền lực tối cao đối với luật pháp. Xem ra thì chính phủ “cục hữu” của Israel vốn bị cáo buộc là “tái phạm” các hành vi độc tài có thể sẽ tạo ra một hệ thống “dân chủ” hơn nhiều.

Tình tối cao của tư pháp có thể phát huy hiệu quả nếu các phán quyết của tòa án Israel dựa trên một số loại thẩm quyền theo luật định, khung pháp lý truyền thống, hoặc thậm chí là quy định và luật hiện hành. Nhưng Israel không có Hiến Pháp. Các phán quyết của tòa án thường tùy tiện, mang tính chính trị, thay đổi không ngừng và đôi khi là mâu thuẫn. Tòa án thường xuyên chấp các luật do các chính phủ trung hữu thông qua chỉ vì các thẩm phán cho rằng chính

Căng thẳng Hoa Kỳ–Nga gia tăng ở Syria trong bối cảnh các cuộc chạm trán trên không ‘tăng vọt’

Adam Morrow

Mới đây, khi được hỏi về các cuộc chạm trán ngày càng thường xuyên trong không phận Syria, Tổng thống Nga Vladimir Putin cho biết Nga hy vọng tránh leo thang quân sự với Hoa Kỳ ở Syria nhưng vẫn “sẵn sàng cho mọi tình huống”.

“Nga đã sẵn sàng cho mọi tình huống nhưng không muốn muốn một cuộc đụng độ quân sự trực tiếp,” ông Putin nói với các phóng viên hôm 29/07.

“Không ai mong muốn điều này.”

Trong những tháng gần đây, Moscow và Hoa Thịnh Đốn thường xuyên đổ lỗi cho nhau trong bối cảnh diễn ra một loạt các vụ suýt va chạm trên không phận Syria. Một ngày sau khi ông Putin đưa ra nhận định được đề cập ở trên, Moscow cáo buộc rằng một phi cơ không người lái MQ-9 Reaper của Hoa Kỳ đã bay áp sát “một cách nguy hiểm” một chiến đấu cơ Su-34 của Nga gần thành phố Raqqa của Syria.

Vụ va chạm trên không được ngăn chặn nhờ “sự chuyên nghiệp của các phi công Nga, những người đã thực hiện các biện pháp ứng phó thích hợp,” ông Oleg Gurinov, một quan chức Bộ Quốc phòng Nga cho biết hôm 30/07.

Các quan chức Nga cáo buộc thêm rằng phi cơ không người lái của Hoa Kỳ, cùng với chiến đấu cơ F-16 và F-35, thường xuyên xâm phạm không phận Syria và vi phạm các quy trình an toàn bay.

Hoa Thịnh Đốn bác bỏ các khẳng định này.

Cuộc chiến đổ lỗi

Sau những vụ việc như vậy, Hoa Kỳ thường cáo buộc Nga có “hành vi liều lĩnh” và sách nhiễu phi cơ của họ trên bầu



▲ Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu (giữa) đến tham dự một phiên họp tại Knesset, ở Jerusalem hôm 24/07/2023.

sách là không hợp lý.

Tại sao chỉ có các chính phủ trung hữu? Bởi vì các thẩm phán cố thủ (với các đồng minh của họ trong đoàn luật sư Israel) chỉ định những người kế vị vĩnh viễn của họ. Hãy tưởng tượng triển vọng của cánh tả Mỹ nếu những người theo trường phái nguyên thủy (trường phái điển giải Hiến Pháp theo đúng lý thuyết uyên thâm và nguyên tắc của Hiến Pháp mà cả những người có quan điểm thiên tả và bảo tồn truyền thống đều có thể hiểu) của Tối cao Pháp viện có thể chỉ cần bỏ nhiệm những người thay thế của chính họ mà không cần bất kỳ ý kiến đóng góp nào từ các thượng nghị sĩ hoặc tổng thống.

Hệ thống này vượt khỏi tầm kiểm soát đến mức không chỉ tòa án có thể cai trị nhánh lập pháp mà không cần giải thích, mà còn có thể loại bỏ các bộ trưởng và quan chức dân cử theo ý muốn. Tổng Thống lý được trao quyền ngăn cấm các quan chức – kể cả thủ tướng – tham gia vào các cuộc thảo luận quốc gia. Theo bất kỳ tiêu chuẩn thực sự nào, đây không phải là sự cai quản “dân chủ”. Điều đó là phi tự do.

Có lẽ không có cách nào tốt để cân bằng hiệu quả hai nhánh của chính phủ Israel. Đó là một vấn đề phức tạp. Các cách không phải là thuốc chữa bách bệnh. Nhưng các cách tư pháp không phải là một ý tưởng mới, và việc cải cách thì không thể “vội vàng”. Những điều này được tranh luận trong chính trị Israel qua nhiều thập niên, với nhiều tiếng nói pháp lý ôn hòa để nghị những

trị đều “gây chia rẽ” và “gây tranh cãi sâu sắc”. Đó là lý do vì sao chính trị tồn tại. Và ở Israel, điều đang gây chú ý là một vấn đề gây tranh cãi sâu sắc.

Hơn nữa, đối với cánh tả, “dân chủ” nghĩa là chủ nghĩa quá siêu da số hoặc chế độ chuyên chế tư pháp. Bất cứ điều gì phù hợp với mục đích của họ. Và điều đó không cố định. Ý tôi đang muốn nói là gì? Các thành viên Đảng Dân Chủ sẽ lập luận rằng việc hạn chế quyền tối cao của cơ quan tư pháp ở Israel là một cuộc tấn công vào “nền dân chủ”, đồng thời tuyên bố SCOTUS thực thi quyền tối cao của nhánh tư pháp để thể hiện sự tôn trọng đối với Hiến Pháp và trao lại các vấn đề như phá thai cho cử tri. Đây hoàn toàn là trò Calvinball (trò chơi hoạt họa động không theo luật lệ, quy tắc nào).

Tất nhiên, nếu Tối cao Pháp viện Israel gồm toàn những người cánh hữu thay vì cánh tả, thì truyền thông Mỹ, Đảng Dân Chủ và những người biểu tình sẽ đứng về phía cái cách. Không điều nào trong số này liên quan đến các nguyên tắc quân trị hoặc công lý, chuẩn mực hay “nền dân chủ”. Cũng như những người phá hữu ngành tư pháp Mỹ ở quê nhà của chúng ta, mục đích của họ là quyền lực.

Mục đích của cánh hữu của Israel cũng là quyền lực. Tôi không phải là kẻ ngây thơ. Nhưng ngay bây giờ, những cái cách mà họ ủng hộ phi hợp với các chuẩn mực của một “nền dân chủ” đang vận hành hơn là những hệ thống đang có. Đó là điều mà một độc giả đang đọc các tiêu đề trên báo chí Mỹ có thể không biết.

Các hãng truyền thông thích tuyên bố rằng các cuộc biểu tình ở Israel là nỗ lực “của dân thường,” như thể điều này là việc một đám đông có nền tảng đạo đức chuẩn mực hoặc có thẩm quyền áp đặt chính sách của chính phủ. Trên thực tế, nhiều cuộc tuần hành – và những lời đe dọa phong tỏa xã hội Israel – được các nghiệp đoàn lớn nhất và mạnh nhất của Israel tổ chức và được những người ngoại quốc kích động. Nếu Thủ tướng Netanyahu để những người biểu tình này hăm dọa ông, thì cũng có thể ông sẽ từ chối ngay bây giờ. Việc này sẽ không sẽ kích tình trạng hỗn loạn.

Mỗi khi Israel có một cuộc tranh luận nội bộ gây tranh cãi – những kẻ giả vờ quan tâm đến vấn đề nhằm mục đích phá hoại (concern-trolls) như phóng viên Thomas Friedman của tờ New York Times – lại xuất hiện để than thở với sự kết thúc sắp tới của nền dân chủ Israel. Quý vị sẽ nhận thấy rằng, theo các hãng truyền thông, các đề xuất lập pháp, trong nước hay ngoại quốc, chỉ “gây chia rẽ” và “gây tranh cãi sâu sắc” khi những người theo phái bảo tồn truyền thống ủng hộ chúng. Thực tế là hầu như mọi thứ chúng ta làm trong lĩnh vực chính

trị đều “gây chia rẽ” và “gây tranh cãi sâu sắc”. Đó là lý do vì sao chính trị tồn tại. Và ở Israel, điều đang gây chú ý là một vấn đề gây tranh cãi sâu sắc.

Hơn nữa, đối với cánh tả, “dân chủ” nghĩa là chủ nghĩa quá siêu da số hoặc chế độ chuyên chế tư pháp. Bất cứ điều gì phù hợp với mục đích của họ. Và điều đó không cố định. Ý tôi đang muốn nói là gì? Các thành viên Đảng Dân Chủ sẽ lập luận rằng việc hạn chế quyền tối cao của cơ quan tư pháp ở Israel là một cuộc tấn công vào “nền dân chủ”, đồng thời tuyên bố SCOTUS thực thi quyền tối cao của nhánh tư pháp để thể hiện sự tôn trọng đối với Hiến Pháp và trao lại các vấn đề như phá thai cho cử tri. Đây hoàn toàn là trò Calvinball (trò chơi hoạt họa động không theo luật lệ, quy tắc nào).

Tất nhiên, nếu Tối cao Pháp viện Israel gồm toàn những người cánh hữu thay vì cánh tả, thì truyền thông Mỹ, Đảng Dân Chủ và những người biểu tình sẽ đứng về phía cái cách. Không điều nào trong số này liên quan đến các nguyên tắc quân trị hoặc công lý, chuẩn mực hay “nền dân chủ”. Cũng như những người phá hữu ngành tư pháp Mỹ ở quê nhà của chúng ta, mục đích của họ là quyền lực.

Mục đích của cánh hữu của Israel cũng là quyền lực. Tôi không phải là kẻ ngây thơ. Nhưng ngay bây giờ, những cái cách mà họ ủng hộ phi hợp với các chuẩn mực của một “nền dân chủ” đang vận hành hơn là những hệ thống đang có. Đó là điều mà một độc giả đang đọc các tiêu đề trên báo chí Mỹ có thể không biết.

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

Ông David Harsanyi là một ký giả theo khuyển hướng bảo tồn truyền thống, cây bút đa kênh, và là biên tập viên. Ông đã viết cho tờ Denver Post trong tám năm, và biên tập cho The Federalist trong hơn sáu năm trước khi trở thành cây bút cao cấp của tờ National Review hồi năm 2019. Ông Harsanyi là tác giả của năm cuốn sách, trong đó có cuốn “First Freedom: A Ride Through America’s Enduring History With the Gun” (Tự Do Đầu Tiên: Lướt Qua Lịch Sử Lâu Đời của Mỹ America Với Súng) và “Eurotrash: Why America Must Reject the Failed Ideas of a Dying Continent” (Rác Âu Châu: Tại Sao Mỹ Phải Bác Bỏ Những Ý Tưởng Thất Bại Về Một Lục Địa Hấp Hối).

Doanh Doanh biên dịch



▲ Một chiến đấu cơ của Nga áp sát phi cơ không người lái MQ-9 của Hoa Kỳ trên bầu trời Syria, hôm 23/07/2023.

Hoa Kỳ tiếp tục duy trì sự hiện diện quân sự ở Syria với mục đích ngăn chặn sự hồi sinh của nhóm khủng bố ISIS.

Được cho là một nhánh của al-Qaeda, ISIS đã tràn qua những vùng đất rộng lớn của Syria và Iraq vào năm 2014. Phần lớn nhóm này đã bị diệt vong vào năm 2019, khiến TT đương thời Donald Trump phải rút hầu hết quân đội Hoa Kỳ khỏi Syria.

Tuy nhiên, vẫn còn vài trăm binh sĩ Hoa Kỳ ở lại Syria, tập trung chủ yếu ở phía đông bắc Syria.

Chính phủ Damascus xem sự hiện diện quân sự liên tục của Hoa Kỳ là một “sự chiếm đóng” bất hợp pháp và vi phạm chủ quyền quốc gia của họ. Iran và Nga cũng có chung quan điểm. Cả hai quốc gia này đều đã duy trì lực lượng ở Syria – theo lời mời của Nga – kể từ năm 2015.

Hồi tháng Ba, Tướng Milley đã đến thăm quân đội Hoa Kỳ ở tây bắc Syria – nơi họ tiếp tục làm việc với các đồng minh người Kurd địa phương phân đội chính phủ Damascus.

Trò chuyện với các phóng viên trong chuyến thăm của mình, ông cho biết quân đội Hoa Kỳ vẫn cần ở Syria để bảo đảm “vĩnh viễn đánh bại ISIS” và “sự trợ giúp liên tục của những người bạn của chúng ta trong khu vực.”

Bản tin có sự đóng góp của Reuters. Doanh Doanh biên dịch

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

27 NGÀY 04 – 10/08/2023

Lạm dụng Hiến Pháp: Bản cáo trạng truy tố ông Trump báo hiệu xu hướng chính trị nguy hiểm

Conrad Black



Những điều chúng ta đang thấy trước những bản cáo trạng vô cùng đáng ngờ và thậm chí sai sự thật đối với cựu Tổng thống (TT) Trump

là sự lạm dụng Hiến Pháp một cách có hệ thống mà cả hai đảng ngày càng lún sâu hơn.

Trong 190 năm đầu tiên lịch sử của Hiến Pháp, cuộc đàn hặc duy nhất một ông Tổng Hoa Kỳ là trường hợp của ông Andrew Johnson vào năm 1868. Đó là hành động hoàn toàn mang tính đảng phái nhằm vào ông Johnson – công dân Tennessee và là thượng nghị sĩ miền nam Hoa Kỳ duy nhất vẫn trung thành với Liên minh sau khi Nội chiến bùng nổ. Ông Lincoln đã chọn ông Johnson để tập hợp các phiếu bầu trung thành của Đảng Dân Chủ trong chiến dịch tái tranh cử, và đặt lại tên cho Đảng Cộng Hòa là Đảng Liên minh Quốc gia, một sự thay đổi mà sự thành công của nó chủ yếu là nhờ ông Johnson trong vai trò phó tổng thống thứ hai của ông Lincoln.

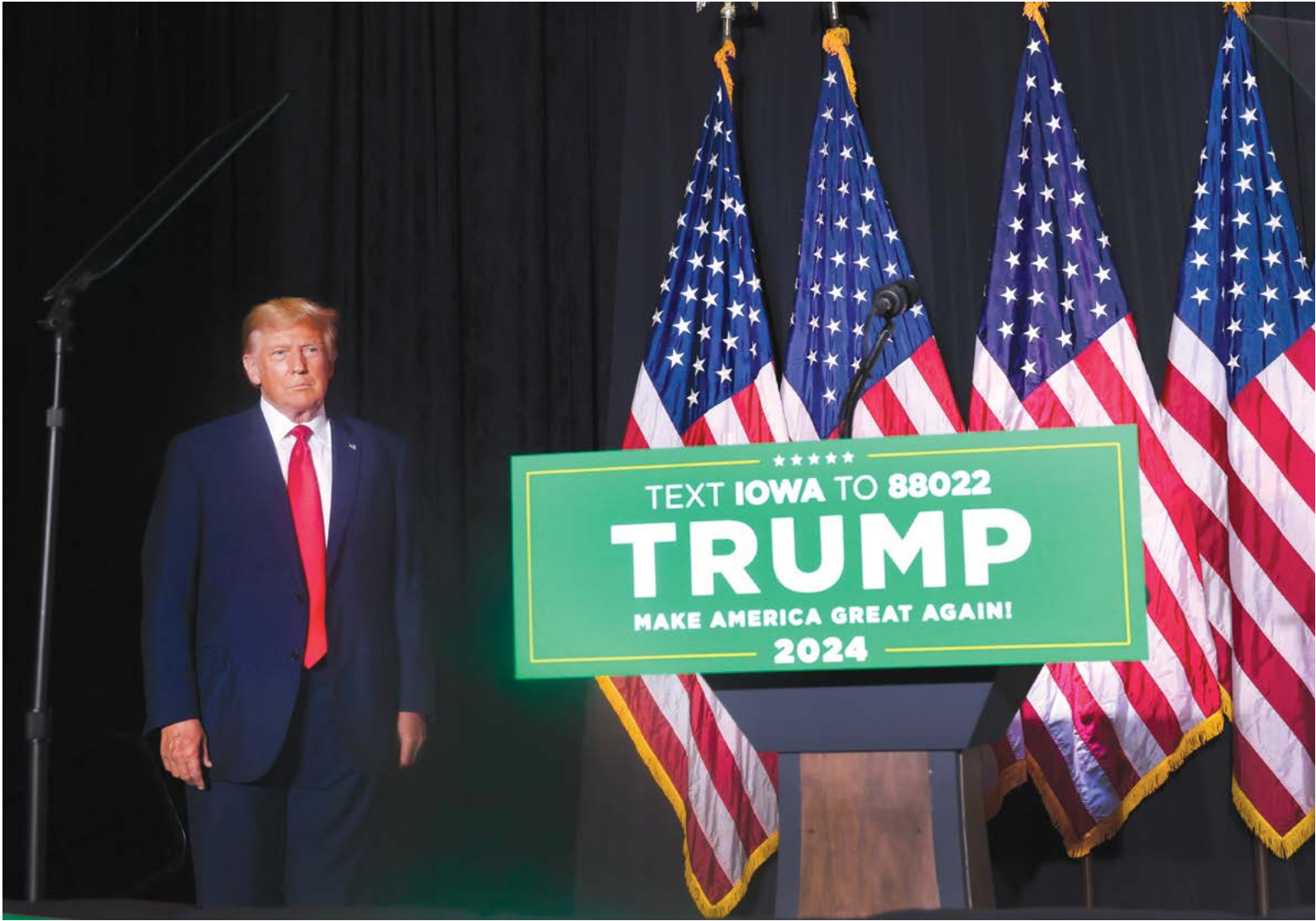
Sau vụ ám sát TT Lincoln, các binh sĩ Đảng Cộng Hòa muốn trừng phạt miền Nam và xem toàn bộ Liên minh miền Nam cũ là những kẻ phản bội ngoại trừ những nỗ lệ được giải phóng. Họ đã gạt bỏ những quan điểm hợp lệ và đàn hặc ông Johnson vì đã thực hiện quyền sa thải một thứ kỳ nội các do bắt tuân lệnh. Điều luật được viện dẫn để đàn hặc đến cuối cùng đã được xác định là vi hiến, và ông Johnson được cứu nhờ phiếu bầu duy nhất tại Thượng viện.

Trong hơn một thế kỷ sau đó, không có cuộc đàn hặc tổng thống nào cho đến khi xảy ra vụ Watergate (1972–1974). Giờ đây, khi chủ nghĩa cảm tình và những lời sáo nhảm thời đó đã lùi xa, thật dễ dàng để nhận thấy ba cáo buộc đàn hặc mà ủy ban tư pháp Hạ viện bỏ phiếu truy tố TT Richard Nixon hồi tháng 07/1974 là không thỏa đáng và mang tính đảng phái. Cáo buộc đầu tiên cho rằng ông Nixon đã “thực hiện chính sách của mình và hành động trực tiếp cùng như thông qua cấp dưới và người đại diện để trì hoãn, cản trở, và làm gián đoạn cuộc điều tra” về các sự kiện Watergate. Đây là biểu hiện của sự cực đoan trước các hành động của ông Nixon vốn không hình thành hành vi phạm tội dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, chứ chưa nói đến tội tương đương với tội phản quốc như Hiến Pháp viện dẫn, để biện minh cho việc truất phế này.

Cáo buộc thứ hai tuyên bố rằng ông Nixon đã “cố gắng lạm dụng IRS,” trên thực tế thì ông ấy đã không lạm dụng cơ quan này như một số người tiến nhiệm của ông đã làm, và rằng ông ấy đã không “thực hiện đúng lời tuyên thệ của mình để thực thi luật pháp và đã vi phạm các quyền hiến định của các công dân khác.” Giờ đây chúng ta biết rằng đó là lời buộc tội đáng họ thẹn và bất công, và rằng cả ông Franklin D. Roosevelt, ông J. Edgar Hoover, gia đình Kennedys, ông Lyndon Johnson, và những người khác – hẳn nhiên gồm cả những người đã lạm dụng các chức vụ cao để khiến ông Donald Trump rời đi đứng – tội còn nặng hơn ông Richard Nixon.

Cáo buộc cuối cùng là cáo buộc cản trở quá trình tố tụng do không tuân thủ. Điều này thật vô nghĩa, vì đến cuối cùng ông Nixon đã tuân thủ tất cả các trat lệ thủ.

Vụ Watergate đã đi vào huyền thoại của Mỹ quốc như một thách thức đối với chính phủ hợp hiến và nỗ lực để thiết lập một tổng thống có toàn quyền. Tuy nhiên, cuộc điều tra sơ bộ các sự kiện



▲ Cựu Tổng thống Donald Trump tại một sự kiện vận động tranh cử ở Council Bluffs, Iowa, hôm 07/07/2023.

có liên quan cho thấy điều này là phi lý. Thật không may, tính cách của ông Nixon khiến ông dễ bị buộc tội và làm tổn hại đến phán đoán của ông, nhưng về căn bản ông đã giành chiến thắng trước các nhà sử học khách quan, và vẫn không có bằng chứng nào cho thấy cá nhân ông đã phạm phải bất kỳ hành vi phạm pháp nào, mặc dù hành vi của ông trong những vấn đề này và các vấn đề liên quan không phải là mâu thuẫn đã lâu xa, thật dễ dàng để nhận thấy ba cáo buộc đàn hặc mà ủy ban tư pháp Hạ viện bỏ phiếu truy tố TT Richard Nixon hồi tháng 07/1974 là không thỏa đáng và mang tính đảng phái. Cáo buộc đầu tiên cho rằng ông Nixon đã “thực hiện chính sách của mình và hành động trực tiếp cùng như thông qua cấp dưới và người đại diện để trì hoãn, cản trở, và làm gián đoạn cuộc điều tra” về các sự kiện Watergate. Đây là biểu hiện của sự cực đoan trước các hành động của ông Nixon vốn không hình thành hành vi phạm tội dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, chứ chưa nói đến tội tương đương với tội phản quốc như Hiến Pháp viện dẫn, để biện minh cho việc truất phế này.

Chính tại thời điểm này, giai cấp chính trị và các hãng truyền thông chính trị quốc gia của Hoa Kỳ đã trở nên đam mê hình sự hóa những khác biệt về chính trị và chính sách. Trong một thế kỷ, hiếm khi đàn hặc được đề cập mặc dù đã có nhiều thời điểm mâu thuẫn đáng phải đã diễn ra gay gắt, nhưng trong những năm gần đây, hiếm có tháng nào trôi qua mà đàn hặc không được nêu ra, ngay cả khi chỉ là điều kiện.

Những ý nghĩ về đàn hặc được bàn tán rất thường xuyên và ớn ào trong vụ Iran-Contra trong nhiệm kỳ thứ hai của TT Reagan; một lần nữa, điều này thật vô nghĩa. Theo Quốc hội, chính phủ và không tuân thủ pháp đo luật có vấn đề về mặt Hiến Pháp, và Quốc hội không có các quyền theo Hiến Pháp để giám sát vai trò tổng tư lệnh của tổng thống.

Một loạt các sự kiện phức tạp và ngờ ngẩn đã diễn ra, theo đó một số vũ khí đã được bán cho Israel, nước này đã bán chúng cho Iran và với lợi nhuận thu được từ việc bán lại, đã trợ cấp cho phe đối lập với chế độ cộng sản ở Nicaragua.

Toàn bộ hoạt động kinh doanh này là lo lịch, nhưng hoạt động đó chắc chắn không tạo thành tội nghiêm trọng và cuối cùng không bị coi là hành vi phạm

tội. May mắn thay cho TT Reagan, cố vấn an ninh quốc gia của ông, Đô đốc John Poindexter nói rằng ông ấy hoàn toàn chịu trách nhiệm và tổng thống không biết chi tiết về những gì đã xảy ra. Đó là vào cuối nhiệm kỳ thứ hai và ông Reagan là một tổng thống được người người yêu mến, nhưng ông vẫn vấp phải vấn đề về đạo đức chính trị hợp pháp gia tạo.

Gần một thập niên sau, Đảng Cộng Hòa đã có cơ hội đẩy lùi sự căm đố trong việc ủy vàng đàn hặc một tổng thống, nhưng thay vào đó, họ đã đàn hặc TT Clinton vì phản ứng đàn ông vào một phiên tòa đàn hặc, cũng như ông đã từ chối một cách mạnh mẽ lời thúc giục của TT Eisenhower về việc phân đôi kết quả bầu cử tổng thống đáng ngờ năm 1960, vì ông cho rằng điều đó sẽ gây hại cho đất nước.

Trong những năm gần đây, hiếm có tháng nào trôi qua mà đàn hặc không được nêu ra, ngay cả khi chỉ là điều kiện.

Những ý nghĩ về đàn hặc được bàn tán rất thường xuyên và ớn ào trong vụ Iran-Contra trong nhiệm kỳ thứ hai của TT Reagan; một lần nữa, điều này thật vô nghĩa. Theo Quốc hội, chính phủ và không tuân thủ pháp đo luật có vấn đề về mặt Hiến Pháp, và Quốc hội không có các quyền theo Hiến Pháp để giám sát vai trò tổng tư lệnh của tổng thống.

Hành vi này đặc biệt bị coi vi hệ thống tư pháp hình sự của Mỹ quốc đã bị bóp méo một cách vô cùng tối tế với hệ thống thỏa thuận nhận tội, thương lượng bào chữa và một số thứ kiểu mới khác, đến mức nó hoàn toàn không

phải là một hệ thống luật nữa. Với tỷ lệ kết án 98% trong các vụ án liên bang, 95% trong số đó không qua xét xử, đó chỉ đơn giản là một bằng chứng dẫn đến hệ thống nhà tù công kênh của Mỹ quốc. Hoa Kỳ chiếm 5% dân số thế giới và có đến 25% số người bị giam giữ [của cả thế giới]. Thật đáng hoan nghênh khi các cuộc thăm dò hiện tại lại ủng hộ TT Trump trước những người tố cáo ông; điều đó cho thấy độ tin tưởng của người Mỹ, những người từ lâu đã tự hào về hệ thống tư pháp và FBI của họ ở mức độ nào đó, đã giảm.

Lẽ ra chánh án Roberts nên đưa ra ý kiến bổ sung vào cuối phiên tòa đầu tiên đàn hặc ông Trump và cảnh lực Quốc hội về việc lạm dụng quyền lực một cách phi phiếm và phiến phúc để đàn hặc một tổng thống. Hành vi đạo đức giả không thể diễn tả hiện nay của cuộc tấn công hợp pháp giả tạo này nhằm vào ông Trump dường như không có tác dụng. Các tòa án đã từ bỏ trách nhiệm phán xét tính hợp hiến của các quy tắc bỏ phiếu và kiểm phiếu trong cuộc bầu cử vừa qua. Người dân sẽ phải quyết định trong cuộc bầu cử tiếp theo xem họ có tán thành sự thay đổi tội tệ này của hệ thống Hiến Pháp hay không.

Nếu không dừng lại ở đây, Mỹ quốc sẽ không còn là một nền dân chủ nghiêm khắc, đáng kính hay có bất kỳ uy tín đạo đức chính trị nào trên thế giới nữa. Điều này sẽ tạo ra khoảng trống trong các vấn đề thế giới, nguy hiểm đến mức khiến chúng ta không chịu đựng nổi khi nghĩ về chúng.

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

Ông Conrad Black là một trong những chuyên gia tài chính nổi tiếng nhất ở Canada trong vòng 40 năm qua và là một trong những chủ báo hàng đầu trên thế giới. Ông là tác giả của các cuốn tiểu sử đáng tin cậy về các Cựu Tổng thống Franklin D. Roosevelt và Richard Nixon, và gần đây nhất là tiểu sử “Donald J. Trump: A President Like No Other” (Donald J. Trump: Một Vị Tổng Thống Chẳng Giống Ai), đã được tái bản dưới dạng cập nhật.

Doanh Doanh biên dịch

Tại sao ngày càng nhiều thanh niên Mỹ từ chối kết hôn?

John Mac Ghlionn

Hôn nhân là nền tảng của một xã hội lành mạnh. Đáng buồn thay, ở Mỹ, nền tảng này đang bị suy yếu. Vào năm 1980, như một báo cáo gần đây của Pew đã ghi nhận, 94% những người 40 tuổi đã kết hôn. Hiện tại thì có 25% những người 40 tuổi chưa bao giờ kết hôn.

Mọi thứ đang xấu đi, và dường như đang trở nên tệ hơn. Từ chối kết hôn đang trở thành chuyện thường tình.

Một cuộc nghiên cứu gần đây do Trung tâm Tâm lý Thịnh vượng thực hiện đã phát hiện ra rằng 40% thanh niên ở Mỹ xem hôn nhân là một phong tục cổ xưa. Hơn nữa, 85% thanh niên bác bỏ ý kiến cho rằng hôn nhân là dấu hiệu căn bản của sự cam kết.

Đơn vị Giao ước Xã hội Mới (NSCU), một tổ chức chuyên gắn kết gia đình và cộng đồng, lưu ý rằng hôn nhân là điều quan trọng nhất – cụ thể hơn là hôn nhân kiểu truyền thống – không nên được xem là một “phong tục lỗi thời”. Thay vào đó, hôn nhân là một “thành phần thiết yếu của một xã hội đạo đức”. “Nếu xã hội là một mạng lưới,” thì, “hôn nhân là những nút thắt giữ cho mạng lưới được gắn kết chặt chẽ lại với nhau.”

Việc tháo gỡ những nút thắt này có liên hệ mật thiết với sự gia tăng mạnh mẽ số lượng trẻ em ngoài giá thú.

NSCU đã nói đúng. Mặc dù hôn nhân đem lại cho hai người mức độ “đồng hành và an toàn tài chính” cao hơn, nhưng về cốt lõi, phong tục này được hình thành để kiểm soát việc “sinh con”.

Đi nhiên, “sinh con” chỉ là một phần của hôn nhân. Người ta không cần phải sinh con để hưởng lợi từ hôn nhân. Như bà Martha Albertson Fineman, một triết gia và là nhà lý luận pháp lý danh tiếng, đã nêu ra rằng hôn nhân có nhiều chức năng như: đóng vai trò là “một biểu tượng của sự ước hẹn”, “một phương tiện để hoàn thiện bản thân”, “một

cách để bảo đảm chống lại nghèo đói và lệ thuộc vào chính phủ”, và/hoặc hiện thực hóa một “lý tưởng lãng mạn”. Hôn nhân cũng có thể đại diện cho “một mối nhân duyên tự nhiên hoặc thiêng liêng”.

Những người đã kết hôn có xu hướng sống hạnh phúc hơn, gắn kết hơn so với những người chưa kết hôn. Đầu năm nay, bà Libby Richards – một giáo sư điều dưỡng – đã nghiên cứu mối liên hệ giữa hoạt động cứu trợ xã hội và sự tác động đến sức khỏe, và các đồng sự của bà đã tham luận về những cách mà hôn nhân đem lại cho các cặp vợ chồng cảm giác thân thuộc sâu sắc. Họ viết rằng

Một xã hội lành mạnh là một xã hội mà ở đó ý tưởng về hôn nhân được tôn trọng.



▲ Một lễ cưới diễn ra ở Khu phố Pháp tại New Orleans, Louisiana vào ngày 25/08/2019.

hôn nhân đem lại cho các cặp vợ chồng “cơ hội giao tiếp xã hội và giảm bớt cảm giác cô đơn.” Trong năm 2023, khi tỷ lệ kết hôn giảm mạnh, quốc gia này rơi vào tình trạng đại dịch có đơn thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên.

Trung bình, nam giới và nữ giới đã kết hôn có xu hướng sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn so với những người chưa kết hôn. Một lý do cho điều này liên quan đến việc áp dụng các thói quen ăn uống tốt hơn. Những người đã kết hôn cũng rất ít hút thuốc hay uống rượu quá mức hơn.

Theo cuộc khảo sát nói trên, chỉ tiêu là một trong những lý do lớn nhất khiến rất nhiều người Mỹ trẻ tuổi từ chối kết hôn. Nói tóm lại: kết hôn quá tốn kém – hoặc chúng tôi được cho biết như vậy.

Thế nhưng lý do để từ chối kết hôn này thật ngộ nghĩnh. Một đám cưới không nhất thiết phải là một sự kiện xa hoa như những gì được tỏ về trên Instagram. Kết hôn với ngân sách tiết kiệm cũng khá đi. Trên thực tế, khi chi phí sinh hoạt tiếp tục tăng, chúng ta nên tổ chức đám cưới với chi phí vừa phải.

Nói tôi là một người hoài nghi cũng được, nhưng tôi vẫn cứ cảm thấy rằng lập luận “đám cưới quá đắt đỏ” chỉ là đang đàng che đậy một lý do sâu xa hơn cho việc từ chối kết hôn. Xét cho cùng, cuộc khảo sát cho thấy nữ giới (52%) từ chối

kết hôn nhiều hơn so với nam giới (41%).

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều phụ nữ trẻ thẳng thắn thừa nhận rằng họ ưu tiên sự nghiệp hơn hôn nhân. Thật đáng xấu hổ! Tất nhiên, công việc có thể là một nguồn hạnh phúc. Nhưng không có công việc nào, dù hấp dẫn đến đâu, lại có thể sánh bằng phúc lợi của một cuộc hôn nhân bền vững và lành mạnh.

Một hệ thống xã hội với những nghĩa vụ đạo đức và hôn nhân truyền thống đang suy thoái. Với đã suy giảm như vậy, chúng ta sẽ thấy nước Mỹ trở nên rối loạn hơn, hỗn loạn hơn, và chia rẽ hơn. Mối tương quan giữa hôn nhân và tỷ lệ tội phạm thấp hơn đã được chứng minh một cách rõ ràng. Đặc biệt, nam giới đã kết hôn ít dính líu tới hoạt động tội phạm hơn nam giới chưa lập gia đình.

Tuy nhiên, một số người sẽ nói, chẳng phải sống thử cũng hiệu quả như kết hôn đó sao? Câu trả lời ngắn gọn là “Không.”

Như nhà văn và là nhà nghiên cứu Morten Blekesaune đã cho thấy, không giống như sống thử, kết hôn giúp thiết lập mức độ ổn định cao hơn và các vai trò xã hội được quy định. Nhà nghiên cứu này lưu ý rằng kết hôn thể hiện một sự cam kết sâu sắc hơn nhiều so với sống thử. Trích dẫn một tác phẩm của ông Blekesaune, bà Wendy L. Patrick lập luận rằng “sự cam kết sâu sắc hơn” này giúp hôn nhân “có khả năng chống lại sự tan vỡ hơn là sống thử... một phần bởi vì lý hôn được quy định hợp

pháp hơn là chỉ chấm dứt một thỏa thuận sống thử.”

Những lợi ích này vượt xa phạm vi pháp lý. Ông Blekesaune nói về sự đầu tư vào mối quan hệ, và thực tế là các cặp đôi sống thử dường như ít sẵn sàng cam kết hoàn toàn trong mối quan hệ của họ hơn so với các cặp vợ chồng đã kết hôn. Những thỏa thuận sống thử có thể mơ hồ, và sự mơ hồ này có thể làm cho mối quan hệ này không bền chặt. Mặt khác, hôn nhân đi kèm với một bộ quy tắc thành văn và/hoặc bất thành văn. Sống thử với đúng người được cho là tốt hơn sống một mình. Tuy nhiên, hôn nhân, một sự kết hợp giữa hai cá nhân có cùng mục đích, là dấu hiệu căn bản của sự dính ướt và chung thủy.

Rõ ràng một xã hội lành mạnh là một xã hội mà ở đó ý tưởng về hôn nhân được tôn trọng. Một xã hội càng xa rời phong tục có từ lâu đời này thì xã hội đó càng trở nên yếu ớt.

Ông John Mac Ghlionn là một nhà nghiên cứu và nhà viết luận. Tác phẩm của ông đã được những hãng thông tấn như New York Post, Sydney Morning Herald, Newsweek, National Review, The Spectator US cùng những tờ báo danh tiếng khác xuất bản. Ông cũng viết về tâm lý và các mối quan hệ xã hội, rất quan tâm đến vấn đề rối loạn chức năng xã hội và sự thao túng của truyền thông.

Văn Sa biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 04 — 10/08/2023

4 dưỡng chất nam giới cần nhất

Nạp đủ các loại vitamin này có thể giúp bạn cải thiện khả năng miễn dịch, giảm nguy cơ ung thư và chứng mất trí nhớ

Vance Voetberg

Chú đề về sức khỏe nam giới hầu như thường bị bỏ qua. Một thực tế ai cũng biết là nam giới có thể hay bị các bệnh kinh niên hơn, và nhiều thống kê khác nhau cho thấy rằng phụ nữ Mỹ sống lâu hơn các vị đồng lứa nam của họ. Tính đến năm 2021, năm gần nhất có dữ liệu, tuổi thọ trung bình của phụ nữ ở Hoa Kỳ là 79.1 tuổi, trong khi của nam giới là 73.2 tuổi.

Những số liệu thống kê này có thể không gây ngạc nhiên, vì phụ nữ có xu hướng để ý hơn đến các lựa chọn ăn uống và thói quen tập thể dục. Tuy nhiên, số liệu thống kê không nói lên toàn bộ câu chuyện.

Với sự thiếu hụt dưỡng chất phổ biến trên toàn quốc, chất dinh dưỡng bổ sung nổi lên như một phương thức để nam giới đạt được và duy trì sức khỏe lâu dài.

Theo Bác sĩ Sage Wheeler – giám đốc y tế của SageMED ở Bellevue, Washington, và một bác sĩ trị liệu tự nhiên với hơn 15 năm kinh nghiệm chuyên về sức khỏe nam giới – nam giới thường bị thiếu hụt bốn chất dinh dưỡng thiết yếu.

Những thiếu hụt này có thể gây ra những hậu quả về sức khỏe, như tăng nguy cơ bị chứng mất trí nhớ và tăng khả năng bị bệnh ung thư. Bằng cách bổ sung các dưỡng chất này, nam giới có thể gia tăng sức mạnh, làm mạnh hệ miễn dịch và cải thiện phẩm chất cuộc sống nói chung.

1. Vitamin D

Bác sĩ Wheeler nói với The Epoch Times rằng đàn ông Mỹ thường thiếu vitamin D, thường được gọi là “vitamin ánh nắng”. Viện Y tế Quốc gia ước tính rằng gần 42%

đàn số Hoa Kỳ bị thiếu vitamin D – phổ biến nhiều hơn ở các nhóm cụ thể, chẳng hạn như người da đen và người gốc Tây Ban Nha.

Theo Bác sĩ Wheeler, mặc dù vitamin D chủ yếu hỗ trợ sức khỏe xương, nhưng việc duy trì mức 60 đến 80 nanogram cho mỗi mi-li-lit (ng/ml) cũng có thể cải thiện chức năng miễn dịch, giúp chống lại cảm lạnh, cúm, và thậm chí cả COVID-19. Dành thời gian tắm nắng và tiêu thụ các loại cá béo như cá hồi, cá mòi, cá tuýt, cùng với lòng đỏ trứng, có thể giúp đạt được lượng vitamin D tối ưu này.

Ông cũng nhấn mạnh tầm năng của vitamin trong việc giảm bớt trầm cảm và lo lắng, đặc biệt có lợi cho những người bị chứng rối loạn cảm xúc theo mùa.

Theo Bác sĩ Wheeler, khi bổ sung, nên kết hợp vitamin D3 với vitamin K2, đặc biệt là với liều lượng cao hơn.

Ông nói: “Kết hợp một cách thích hợp dưới dạng D3/K2 giúp đạt được liều tối ưu nhanh hơn.”

Vì da của chúng ta tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời, nên việc xét nghiệm máu định kỳ để đo 25-hydroxy vitamin D3 được khuyến khích cho những người ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, đặc biệt là trong những tháng mùa đông, khi việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời bị hạn chế.

2. Acid béo Omega

Theo Bác sĩ Wheeler, acid béo omega-3, thường bị thiếu ở các bệnh nhân của ông, chỉ đứng thứ hai sau vitamin D. Các cuộc kiểm tra ban đầu cho thấy khoảng 95% nam giới có biểu hiện thiếu hụt.

Xem tiếp trang 30

Bác sĩ Wheeler nói với The Epoch Times rằng đàn ông Mỹ thường thiếu vitamin D, thường được gọi là “vitamin ánh nắng”.



Khoảng

42

PHẦN TRĂM

đàn số Hoa Kỳ bị thiếu vitamin D.



Người cha có thể đóng một vai trò lớn hơn trong thói quen ăn uống của con cái họ so với suy nghĩ trước đây.

Ý kiến độc giả

Nếu quý vị muốn gửi một bức thư đến tòa soạn, vui lòng liên hệ với chúng tôi: Email: reader.turn@epochtimes.com
The Epoch Times 229 W. 28th St., Fl. 7, New York, NY 10001

Liệu Mr. Bean có nói đúng về xe điện không?

Số báo tuần 21-27/06 của quý báo nói về những chỉ trích của ông Rowan Atkinson đối với xe điện [“Liệu Mr. Bean nói đúng về xe điện?】do tác giả Peter Castle viết đã rất thành công khi nêu ra tất cả những tổn hại cho môi trường của xe điện. Tuy nhiên, bài báo lại chưa chính xác khi chấp nhận tiền đề rằng bất kỳ biến đổi khí hậu nào mà Trái Đất đang trải qua đều do con người thải khí CO2 gây ra.

Một tìm kiếm trên web về nhiệt độ trái đất và CO2 trong khí quyển, được vẽ biểu đồ trong hàng triệu năm, sẽ cho thấy nhiệt độ tăng và giảm [điển ra] TRƯỚC KHI khí CO2 tăng và giảm.

Đó là bởi vì lượng khí CO2 toàn cầu không chỉ nằm trong bầu khí quyển mà còn hòa tan trong các đại dương. Khi đại dương ấm lên,

chúng sẽ phóng thích khí CO2. Khi đại dương lạnh dần, chúng sẽ hấp thụ CO2. Có rất nhiều giải thích cho việc ấm lên và lạnh đi của đại dương – đốm đen mặt trời, sự dịch chuyển của các cực địa từ, và, có lẽ là, khí nhà kính.

Nói đến khí nhà kính, thứ quan trọng hơn CO2 bởi phần chính là hơi nước. Tuy nhiên, tất cả các mô hình máy điện toán được “các nhà khoa học đồng thuận” sử dụng để nghiên cứu biến đổi khí hậu đều cố tình loại trừ hơi nước khỏi các phân tích của họ.

Nếu họ tính cả hơi nước vào, thì họ sẽ không đạt được kết luận dự đoán như họ tìm kiếm.

Bởi vì bài này và các bài viết khác của Epoch Times về vấn đề biến đổi khí hậu đều chấp nhận tin đồn/chuyện hoang đường về khí CO2

mà không một chút nghi ngờ gì, nên một độc giả thạo tin tức sẽ không xem trọng bất cứ nội dung nào khác mà bài báo nói. Tôi hy vọng rằng bất kỳ bài báo nào trong tương lai để cập đến “biến đổi khí hậu” sẽ nêu rõ ràng rằng nguyên nhân của sự thay đổi đó chưa được chứng minh là do khí CO2. Tôi xin giới thiệu cuốn sách nhỏ tên “Fake Invisible Catastrophes” (Những Thảm Họa Vô Hình Giả Tạo) của Patrick Moore, đồng sáng lập viên tổ chức GreenPeace, để tất cả nhân viên của quý báo cùng đọc như một khởi điểm cho các cuộc điều tra của họ về khoa học thực sự trong biến đổi khí hậu là gì.

Độc giả Conrad Lindes
Tiểu bang Ohio



Fluoride hóa nước

Thật là loạt bài viết xuất sắc và mở rộng tầm mắt về fluoride hóa nước [“Mỹ quốc - quốc gia bị fluoride hóa” của tác giả Christy Prais, phát hành trong các số báo từ ngày 19/04 đến 07/06]. Với tất cả những gì chúng ta đã rút ra được trong hai năm qua về sự tàn thành của Chính phủ Thế giới đối với các nghị trình giảm dân số, vấn đề này cần phải được giải quyết nhanh chóng. Đối với những ai đang không biết động cơ thầm kín của những người vốn được chúng ta trả lương để bảo vệ cho sức khỏe của mình, vui lòng trả lời câu hỏi đơn giản này: Vì fluoride có trong 99% kem đánh răng, vậy tại sao họ còn muốn chúng ta uống chất này?

Độc giả Rob Breson
Tiểu bang North Carolina



Cách vượt qua những giấc mơ lo lắng

Patti Allen

Khi nghĩ về một khoảng thời gian bận rộn nào đó trong năm, bạn nghĩ đến điều gì: sự căng thẳng hay nhiệt huyết [trong công việc]? Có phải danh sách “những việc cần làm” là điều xuất hiện đầu tiên trong tâm trí bạn? Nếu quá thực đó là sự căng thẳng, thì rất có thể bạn đã có những giấc mơ lo lắng điển hình vốn đi đôi với tốc độ bận rộn và những ngày đầy áp lực khiến bạn cảm thấy kiệt sức.

Dưới đây là một số tình huống giấc mơ điển hình và các gợi ý để giải quyết những thời điểm lo lắng này:

- Bạn mơ thấy mình không thể nhớ trợ giúp:** Bạn có phải là kiểu người tự mình phải làm tất cả mọi việc không? Hay bạn có đang làm vào hoàn cảnh vô cùng khó khăn (có lẽ là khá nghiêm trọng) và không thể tìm sự giúp đỡ? Có thể ngay cả trong những giấc mơ với cảm xúc dễ chịu hơn, chúng ta vẫn thường thấy [bóng dạng của bản thân mình trong vai] một người cầu toàn đang bị căng thẳng nhưng không thể hoặc sẽ không đòi hỏi sự giúp đỡ.

Gợi ý: Bạn có thể gọi cho đi Betty và cô bạn thân Leslie nhờ đem đến cho bạn món tráng miệng vào các ngày lễ hoặc vào bữa tiệc tối thịnh soạn hay bất kỳ dịp nào khác. Điều này sẽ giúp bạn thoát khỏi tình trạng “phải làm thêm một việc nào đó nữa”. Nhưng quan trọng là bạn cần nhờ mọi người giúp đỡ.
- Bạn mơ thấy mình bị lỡ chuyến bay, xe buýt hoặc đến hạn phải hoàn thành công việc:** Thông thường, những người nằm mơ có cảm giác rằng họ đang “bị nhỡ



▲ Mọi chúng ta đều có những giấc mơ mang tính cá nhân nhưng đồng thời cũng mang tính phổ quát.

chuyển ò qua sông”. Họ thường xuyên cảm thấy lo lắng, thất vọng, và lo ngại rằng họ đang bỏ lỡ cơ hội hoặc bị quá tải công việc đến mức không thể thực hiện đúng thời hạn đã đưa ra.

Gợi ý: Đã đến lúc bạn cần xem xét lại công việc và lập kế hoạch ưu tiên cho từng công việc phù hợp. Bạn nên hít một hơi thật sâu, sau đó sắp xếp các công việc một cách hợp lý và bỏ qua những gì không cần thiết.

- Bạn mơ thấy điện thoại không hoạt động:** Giấc mơ với cảm giác thất vọng là một biến thể của giấc mơ “không thể kêu cứu”. Những giấc mơ này có thể ngụ ý rằng người mơ đang ở trong tình huống không cảm thấy được lắng nghe hoặc không thể truyền tải cảm xúc thực sự của họ cho người khác.

Gợi ý: Bạn có thể tự hỏi bản thân xem liệu “Có điều gì quan trọng mà tôi cần nói với ai đó trong cuộc đời không?” Có lẽ đã đến lúc bạn nên nói với mẹ chồng rằng bạn muốn ăn bữa tối gia đình ở nhà của mình chứ không phải ở nhà của bà. Loại giấc mơ này cho bạn biết rằng bạn có điều gì đó cần giao tiếp và đang gặp phải một số khó khăn để nói ra. Nhưng dù thế nào, bạn hãy cứ thử

tiếp tục cố gắng.

- Bạn mơ thấy chuyện thi cử hoặc không nhớ đang nói đến đâu:** Những giấc mơ này thường trải rộng từ việc đi thi, không tìm được đúng phòng, không có bút chì phù hợp để làm bài thi, cho đến đứng trên bục thuyết trình và không nhớ mình đang nói đến đâu. Loại giấc mơ này có thể cho thấy rằng bạn đang có cảm giác chưa được chuẩn bị, hoặc đang bị thử thách theo một cách nào đó trong cuộc đời mình. Điều này có thể tiết lộ tính cách hay tri hoãn và không bao giờ sẵn sàng để làm một việc nào đó.

Gợi ý: Bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ để sẵn sàng [đối mặt với mọi việc], kể cả người hỗ trợ có thể là trẻ em. Hãy bỏ qua hình tượng của Martha Stewart (Nữ hoàng kinh doanh kiểu mẫu ở Mỹ), và quay trở về với viễn cảnh gia đình quây quần đêm ấm búp nhàu. Bạn cũng không cần phải là lượt cần thận để có một chiếc khăn trải bàn hoàn hảo. Thật sự là như vậy.

- Bạn mơ thấy tình trạng cơ thể:** Kiểu giấc mơ cuối cùng cần đề ý là thông tin về tình trạng cơ thể và sức khỏe của bạn. Các hình ảnh trong giấc mơ thường thể hiện một

cách tinh vi những gì sẽ xảy ra với cơ thể trước khi chúng ta nhận thức được chúng. Chúng ta hãy để ý các biểu tượng, ẩn ý cũng như các câu chuyện xuyên suốt trong giấc mơ liên quan đến việc nuôi dưỡng, thanh lọc, loại bỏ [chất thải ra khỏi cơ thể] và các vấn đề liên quan đến sức khỏe kém như các bệnh lây nhiễm (chẳng hạn các con rệp hoặc hỏa hoạn) hoặc những thứ không hoạt động bình thường, hay những hình ảnh về ngôi nhà và xe hơi. Tất cả đều có thể phản ánh tình trạng của cơ thể.

Gợi ý: Nếu nằm mơ thấy một chiếc xe hơi cũ đang chạy bị hết xăng, thì đã đến lúc bạn cần nằm xuống và nghỉ ngơi.

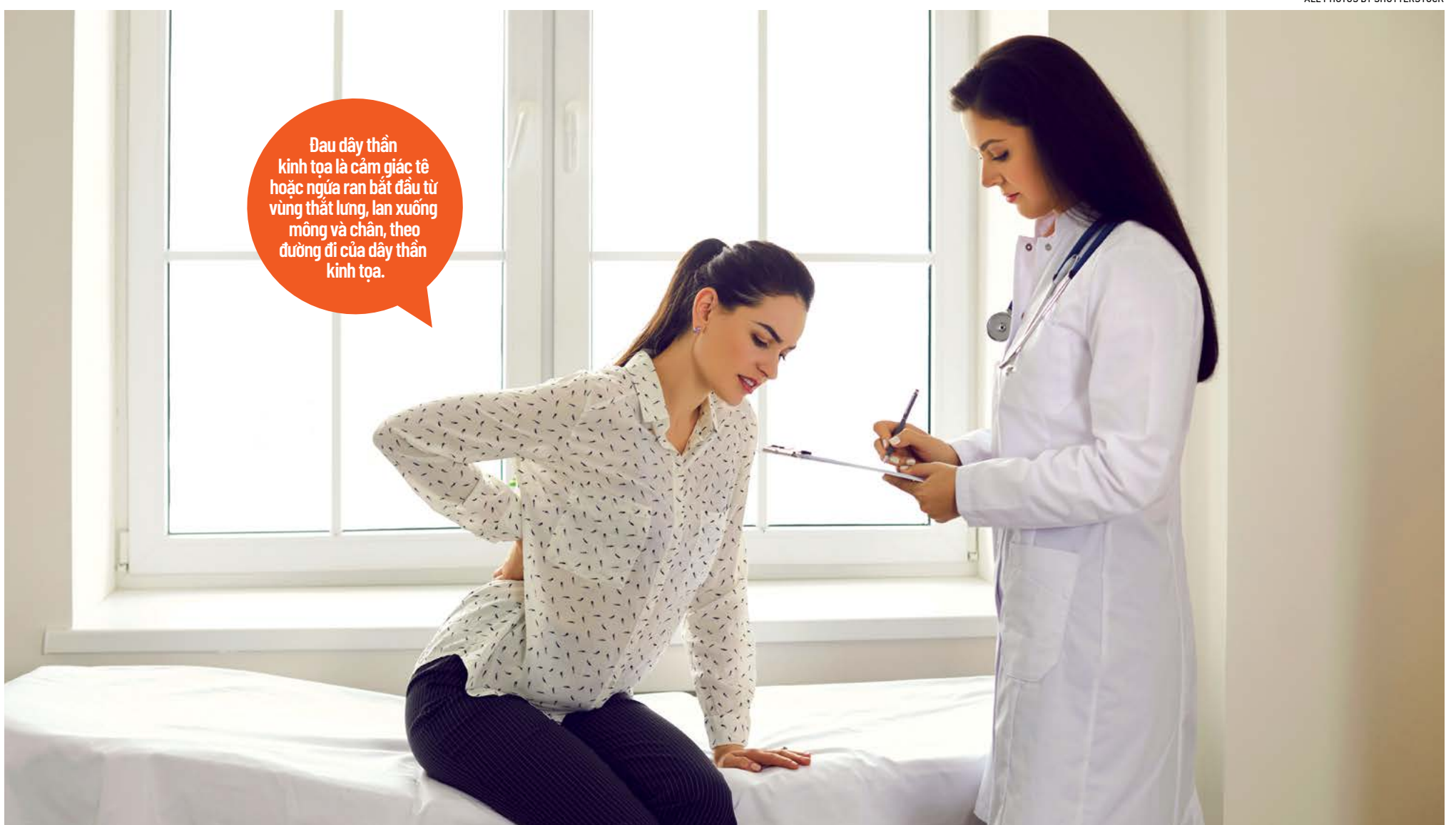
Bây giờ, chúng ta đã kiểm soát được những giấc mơ lo lắng. Tiếp theo, bạn hãy thử chuyển nỗi lo lắng cá nhân sang một giấc mơ mang tính phổ quát hơn. Một lý thuyết về giấc mơ cho rằng đây chính là lúc chúng ta đang tập dượt các bước làm tiếp theo, và những giấc mơ là một công cụ để giúp chúng ta phát triển cả về mặt cá nhân và tiến hóa. Lấy ví dụ đơn giản nhất, các em bé sẽ mơ về việc đi xe đạp trước khi học cách đi xe. Phụ nữ sẽ mơ về việc sinh con từ rất lâu trước khi thực sự có thai (mặc dù nam giới cũng mơ về việc sinh con).

Chúng ta cũng thường mơ về những thách thức và các mối quan hệ tình cảm. Khi giải quyết được những vấn đề này trong giấc mơ, chúng ta sẽ có thể đối mặt với cuộc sống thực tế. Nhà phân tâm học Sandor Ferenczi – người cùng thời và là đồng nghiệp của Freud và Jung (cha đẻ của ngành tâm lý học) – đã gọi giấc mơ là phân xưởng của sự tiến hóa. Lý thuyết này cũng được tìm thấy trong tin ngưỡng truyền thống của thổ dân da đỏ và Pháp sư. Mỗi chúng ta đều có những giấc mơ mang tính cá nhân nhưng đồng thời cũng mang tính phổ quát.

Bài viết trên được đăng lại từ

NaturalSavvy

Khánh Nam biên dịch



Kéo giãn cơ và các bài tập giảm đau thần kinh tọa

Devon Andre

Dấu hiệu của đau dây thần kinh tọa là cảm giác tê hoặc ngứa ran bắt đầu từ vùng thắt lưng, lan xuống mông và chân, theo đường đi của dây thần kinh tọa. May mắn thay, vật lý trị liệu và các bài tập có thể giúp giảm đau và cải thiện tình trạng bệnh bằng cách tăng sức mạnh và tính linh hoạt của cơ bắp.

Đau dây thần kinh tọa là triệu chứng của một tình trạng tiềm ẩn ảnh hưởng đến dây thần kinh tọa. Những căn bệnh có thể dẫn đến đau dây thần kinh tọa bao gồm thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng, bệnh thoái hóa đĩa đệm và hẹp ống sống.

Dưới đây là một số bài tập giúp giảm đau thần kinh tọa.

1. Kéo giãn cơ

Các động tác kéo giãn để giảm đau thần kinh tọa nhằm vào các cơ bị đau. Các cơ này thường bị căng và không mềm dẻo, cho nên việc kéo giãn có thể nổi lòng sự căng cứng và giảm thiểu cơn đau.

Kéo giãn các cơ vùng đùi sau là một trong những cách tốt nhất để đối phó với cơn đau dây thần kinh tọa vì đây là nhóm cơ chạy qua nhóm cơ này. Các cơ đùi sau nằm ở sau cơ tứ đầu, bên dưới mông.

Mọi người có thể tìm kiếm các liệu pháp điều trị khác nhau cho chứng đau dây thần kinh tọa. Trong đó, kéo giãn cơ và các bài tập fit hoặc không có tác động đến cơ thể cũng có thể hữu ích.



Bài tập dựa tường:

Bạn cần nằm xuống sàn tại vị trí chỗ khung cửa, một bên mông dựa vào tường và chân còn lại đặt thẳng trên sàn. Sau đó, đẩy bàn chân của chân đang dựa lên tường sao cho đầu gối duỗi thẳng [tạo thành góc 90°] và có cảm giác [cơ sau đùi] căng ra.

Bài tập ngồi: Bạn có thể ngồi ở mép ghế và duỗi thẳng một chân ra phía trước, gót chân đặt trên sàn, ngón chân hướng lên trên. Sau đó, ngồi thẳng lưng và gập thân mình về phía đùi, nhưng không thực sự nghiêng người. Giữ tư thế này trong 30 giây và lặp lại ba lần cho mỗi chân.

2. Các bài tập thể dục

Tập thể dục khi bạn bị đau dây thần kinh tọa sẽ tốt hơn là nằm trên giường. Bạn nên tập các bài tập aerobic tăng sức mạnh và ít tác động đến cơ thể để giảm đau thần kinh tọa một cách hiệu quả nhất.

Bài tập tăng sức mạnh: Những bài tập này nhằm mục tiêu vào lưng dưới, bụng, cơ mông và cơ hông, có tác dụng củng cố cột sống và các cơ, gân và dây chằng hỗ trợ.

Hãy nói chuyện với chuyên gia vật lý trị liệu hoặc huấn luyện viên của bạn để tìm ra các bài tập tăng sức mạnh cơ bắp thích hợp nhằm giảm đau dây thần kinh tọa.

Bài tập aerobic ít tác động đến cơ thể: bao gồm các liệu pháp đi bộ, bơi lội và bơi trị liệu. Các bài tập này nhằm mục đích tăng sự trao đổi dịch và dưỡng chất để thuận lợi cho việc chữa lành tổn thương. Hơn nữa, các bài tập thể dục aerobic ít tác động đến cơ thể có thể mang lại hiệu quả như một loại thuốc giảm đau tự nhiên, vì tập thể dục đã được chứng minh là giúp giảm đau bằng cách tăng endorphin trong cơ thể.

3. Các mẹo giảm đau thần kinh tọa khác

Cùng với các bài tập thể dục và kéo giãn cơ, bạn có thể áp dụng một số cách thay đổi lối sống để giảm đau dây thần kinh tọa, bao gồm:

- Chườm nóng và chườm lạnh
- Mang nẹp thắt lưng phụ trợ
- Ngủ đúng giấc
- Tập yoga
- Bỏ thuốc lá (những người hút thuốc có tỷ lệ đau lưng cao hơn)
- Duy trì cân nặng hợp lý
- Tập luyện cách giữ tư thế đúng
- Bảo đảm việc nâng và xách đồ vật đúng cách

- Di chuyển xung quanh càng nhiều càng tốt khi có chuyển đi dài hoặc chuyển bay dài (chọn chuyển bay có chuyển tiếp hoặc đứng dậy tại chỗ ngồi)

Bằng cách thực hành những mẹo trên, bạn có thể giúp cải thiện chứng đau dây thần kinh tọa và ngăn ngừa tổn thương trong tương lai.

Tác giả Devon Andre có kinh nghiệm nhiều năm trong ngành y tế và thực phẩm chức năng và là tác giả lâu năm của BelMarraHealth.com, nơi xuất bản bài báo này lần đầu tiên.

Thiên Văn biên dịch

4 dưỡng chất nam giới cần nhất

Tiếp theo từ trang 29

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng có tới 68% người trưởng thành ở Hoa Kỳ không tiêu thụ đủ chất béo omega-3 theo nhu cầu dinh dưỡng.

Ông nói: “Chất béo omega-3 rất cần thiết cho sức khỏe tim mạch tốt, hoạt động trơn tru của các khớp, cơ bắp dẻo dai, và sức khỏe của bộ não.”

Các loại cá nước lạnh như cá hồi, cá trích, cá thu và cá mòi, cùng với các nguồn thực vật như hạt chia, hạt óc gai dầu, và quả óc chó, rất nhiều acid béo omega-3.

Bác sĩ Wheeler lưu ý rằng việc duy trì mức acid béo omega-3 tối ưu trên 8% đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch khoảng 30% so với những người ở mức trung bình 4%.



Tiêu thụ nhiều hải sản béo như cá hồi hoang dã, cá trích, cá thu và cá mòi có thể giúp tăng mức omega-3.

MIRONOV VLADIMIR/SHUTTERSTOCK

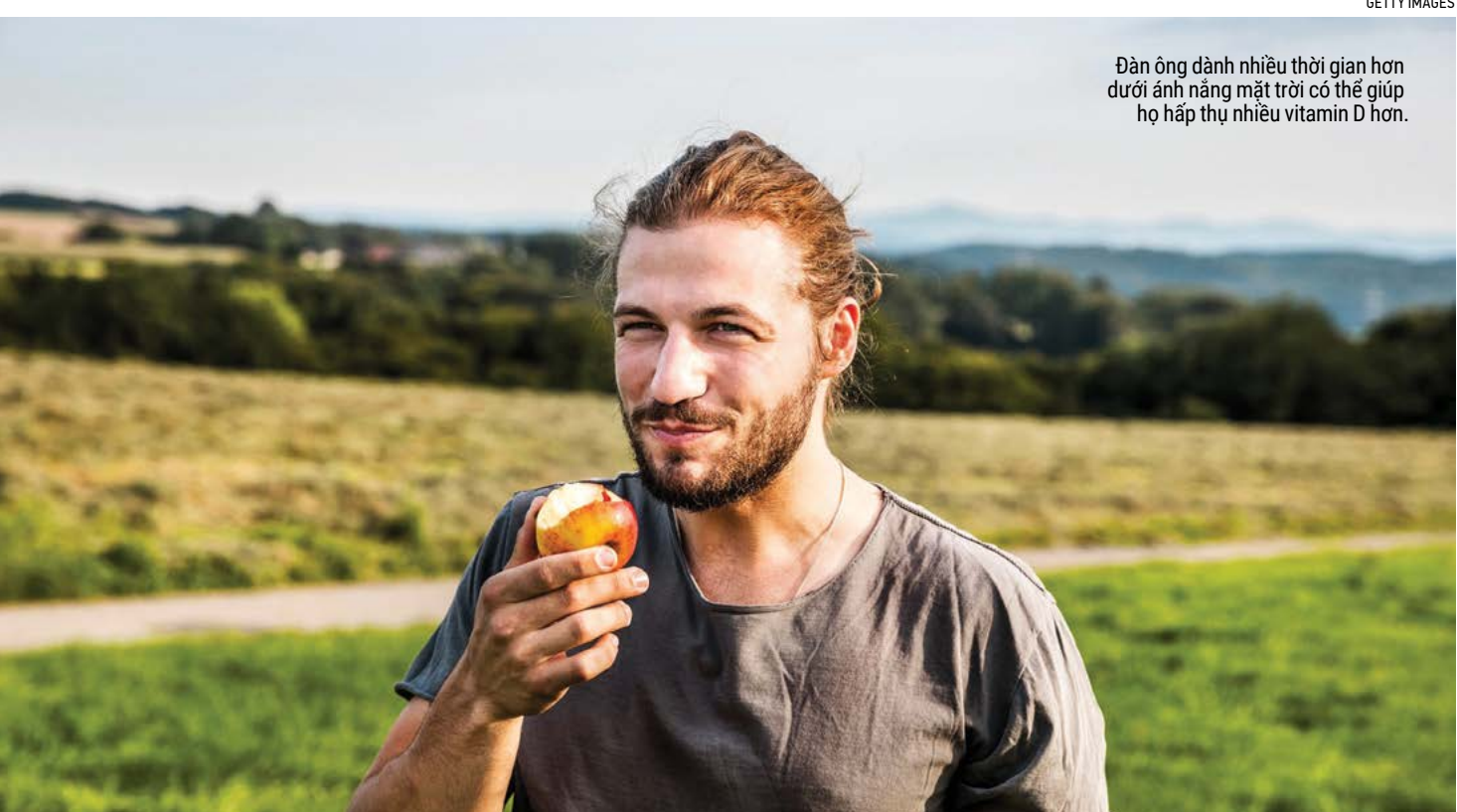
Tiêu thụ lâu dài các thực phẩm và chất bổ sung nhiều omega giúp giảm 20 đến 64% chứng mất trí nhớ, đặc biệt là bệnh Alzheimer. Các chất bổ sung acid béo omega-3 có ba loại: ethyl este rẻ tiền, chất béo trung tính chất lượng cao, và monoglyceride cao cấp.

Theo Bác sĩ Wheeler, monoglyceride mạnh gấp hai đến ba lần do hấp thụ tốt hơn, khiến cho 1,000 mg omega monoglyceride tương đương với khoảng 2,700 mg omega dựa trên chất béo trung tính.

Ông nói: “Tôi khuyên bạn nên ăn cá hai đến ba lần mỗi tuần và dùng 2,500–3,000 mg monoglyceride hoặc 5,000 mg chất béo trung tính một lần mỗi ngày cùng với thức ăn.”

3. Vitamin B12 và Folate

Theo Bác sĩ Wheeler, nam giới thường không uống vào đủ vitamin B12 và folate, những loại vitamin B thiết yếu có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Thiếu hụt các vitamin này có thể dẫn đến một



Đàn ông dành nhiều thời gian hơn dưới ánh nắng mặt trời có thể giúp họ hấp thụ nhiều vitamin D hơn.

GETTY IMAGES

môi, trầm cảm, lo lắng, bệnh thần kinh, rối loạn cương dương và mắt trĩ nhớ.

Bác sĩ Wheeler cho biết: “Dữ liệu về chứng mất trí nhớ đặc biệt thú vị, cho thấy sự suy giảm nhận thức chậm lại đáng kể ở những người có khẩu phần ăn nhiều folate hoặc bổ sung folate.”

Ông nói, xét nghiệm vitamin B, ngay cả đối với các bác sĩ có kinh nghiệm, có thể gây bối rối. Các xét nghiệm như folate huyết thanh và B12 huyết thanh, đánh giá tiến trình chuyển vitamin từ ruột vào máu, chỉ xác định được tình trạng thiếu hụt trầm trọng. Để đánh giá lượng vitamin đưa đến tế bào, bao gồm cả tế bào não, các xét nghiệm tập trung vào các chất thải bị vitamin B loại bỏ, chẳng hạn như homocysteine và acid methylmalonic. Ông nói:

“Những chất thải này gây viêm nhiễm và [là sản phẩm] không mong muốn, khiến chúng trở thành “rác thải của tiến trình sản xuất năng lượng tế bào.”

Nồng độ homocysteine cao cho thấy nhu cầu tăng lượng vitamin B. Mức homocysteine tối ưu nằm trong

khoảng từ 5 đến 7 mcmol/L, mặc dù một số nguồn đề nghị lên tới 15 mcmol/L, và acid methylmalonic phải từ 0.07 đến 0.27 mcmol/L.

Theo Bác sĩ Wheeler, nguồn vitamin B phong phú nhất được tìm thấy trong thịt như thịt bò và thịt gà; trong hải sản như ngêu, sò và cá hồi; và trong các loại rau lá xanh đậm. Mặc dù khẩu phần ăn có nhiều thực phẩm này sẽ cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể, nhưng việc tối ưu hóa các dưỡng chất này có thể cản dùng chất bổ sung.

Khai phá tiềm năng làm cha:

Tối ưu hóa với các dưỡng chất

Ưu tiên sức khỏe là việc rất quan trọng đối với các ông bố vì có thể đem lại lợi ích sâu rộng. Bằng cách tối ưu hóa các dưỡng chất thiết yếu, các ông bố có thể nâng cao sức khỏe xương, bảo tồn trí nhớ, và tăng sức đề kháng.

Một nghiên cứu năm 2021, tìm hiểu về tác động của thói quen ăn uống của cha mẹ lên con cái họ, cho thấy người cha có nhiều ảnh hưởng hơn người

mẹ trong việc định hình lựa chọn thực phẩm của con cái.

Mặc dù có những điểm tương đồng giữa cha và mẹ, những phát hiện này nêu bật vai trò độc đáo của người cha trong việc ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của con cái. Do đó, theo bản tường trình, các giải pháp khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh nên tính đến sự đóng góp đáng kể của các ông bố.

Bằng cách nêu gương và áp dụng thói quen ăn uống bổ dưỡng, người cha có thể tạo ra hiệu ứng lan tỏa tích cực ảnh hưởng đến sức khỏe và lối sống tổng thể của cả gia đình.

Vance Voetberg là ký giả tự do của The Epoch Times tại Tây Bắc Thái Bình Dương. Anh có bằng Cử nhân khoa học trong ngành báo chí và mong muốn trình bày những tin tức liên quan đến sức khỏe trung thực, truyền cảm hứng.

Anh là người sáng lập blog dinh dưỡng “Running On Butter”.

Từ Liên biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Qua thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.”

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.”

Cô Shyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

C huẩn 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 cơn dấy 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. Mọi 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





www.catyus.com



Premium Noodle Soup

Caty

**THE WORLD'S FIRST DRAGON
FRUIT INSTANT NOODLES**

Nano technology



Mì ăn liền
trái cây thanh long
đầu tiên trên thế giới

Ăn mì không sợ nóng
dễ tiêu hóa