

NGHỆ THUẬT – 13

Raphael của những đóa hoa



VĂN HÓA – 15

Tổng thống, Thiên hoàng, và một đêm giá lạnh ở Alaska

ĐỜI SỐNG – 16

Phở: Hành trình phi thường



TÂM & THÂN – 30

Bài tập cho đau vai kinh niên



QUẢNG CÁO - RAO VẶT LÀM ĐẠI LÝ BÁO

XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

Báo cáo về việc chính phủ liên bang kiểm duyệt người Mỹ trước thêm bầu cử của năm 2020

Katabella Roberts

Theo một báo cáo mới từ Ủy ban Tư pháp Hạ viện và Tiểu ban Đặc biệt về Vũ khí hóa Chính phủ Liên bang, chính phủ Hoa Kỳ đã “phối hợp” với Đại học Stanford và các tổ chức khác để kiểm duyệt ngôn luận của người Mỹ trước thêm bầu cử năm 2020.

Theo báo cáo được công bố hôm 06/11, vào năm 2020, Cơ quan An ninh mạng và Cơ sở hạ tầng (CISA) của Bộ An ninh Nội địa (DHS) và Trung tâm Gắn kết Toàn cầu – một cơ quan trực thuộc Cục Quan hệ Công chúng Toàn cầu tại Bộ Ngoại giao – đã phối hợp với Đại học Stanford và các trường đại học khác để tạo ra cái được gọi là “Đối tác Liêm chính trong Bầu cử” (EIP) nhằm “đưa ra một cách thức để chính phủ liên bang che giấu các hoạt động kiểm duyệt của mình với hy vọng qua mặt cả Tu chính án thứ Nhất và sự giám sát của công chúng.”

Theo báo cáo, EIP bao gồm các thành viên từ Cơ quan quan

Xem tiếp trang 10

HOME DELIVERY ADDRESS:



▲ Cựu TT Donald Trump ngồi cùng các luật sư của mình trong phiên tòa gian lận dân sự tại Tòa án Tối cao Tiểu bang New York ở New York hôm 06/11/2023.

Lệnh bịt miệng ông Trump đang kiểm nghiệm quyền lực của thẩm phán về tự do ngôn luận

Sam Dorman

Các vụ án nhắm vào ông Trump ở New York và Hoa Thịnh Đốn làm dấy lên cuộc tranh luận dữ dội về việc các thẩm phán có thể hạn chế tự do ngôn luận đến mức độ nào

Cựu Tổng thống (TT) Donald Trump đang phải đối mặt với hai lệnh bịt miệng trong các phiên tòa ở New York và thủ đô Hoa Thịnh Đốn – trong đó lệnh của tòa án ở thủ đô Hoa Thịnh Đốn đã gây ra một cuộc tranh

luận gay gắt về việc các tòa án nên cân bằng lợi ích của tự do ngôn luận với nghĩa vụ bảo vệ tính toàn vẹn của phiên tòa như thế nào.

Thẩm phán Địa hạt Liên bang Tanya Chutkan cuối cùng đã bác bỏ nỗ lực của TT Trump nhằm dỡ bỏ lệnh bịt miệng khi vào hôm 29/10, bà đã dỡ bỏ lệnh tạm

Xem tiếp trang 8



MATT CARBY/GETTY IMAGES

Chuyên gia Conrad Black: Tại sao 3 nền dân chủ lớn lâu đời trên thế giới đang lúng túng

XEM BÀI VIẾT TR. 27

ẢNH TRÊN: QUỐC KỶ CỦA VƯƠNG QUỐC ANH, HOA KỶ, CANADA, VÀ LIÊN MINH ẬU CHÂU BAY PHÁP PHỐI TRÊN SWORD BEACH Ở COLLEVILLE-MONTGOMERY, VÀO NGÀY 05/06/2018 GẮN CAEN, PHÁP.

Tiền của Trung Quốc đã được chuyển cho Tổng thống Joe Biden qua trương mục của gia đình Biden

Samantha Flom

Theo một bản ghi nhớ của Ủy ban Giám sát Hạ viện do Đảng Cộng Hòa lãnh đạo, hồ sơ ngân hàng và các tài liệu khác cho thấy khoản thanh toán 40,000 USD mà Tổng thống (TT) Joe Biden nhận được từ em trai mình vào năm 2017 có thể là đến từ một công ty Trung Quốc và thông qua một loạt



▲ Cựu Phó TT Joe Biden tại Chicago, ngày 01/11/2017.

các công ty của gia đình Biden. Bằng chứng trong bản ghi nhớ không đủ sức thuyết phục rằng số tiền từ công ty Trung Quốc đó là dành cho TT Biden, người vào thời điểm đó là một công dân bình thường và là cựu phó tổng thống. Nhưng một số lớp bằng chứng gián tiếp – gồm có cả một

Xem tiếp trang 6

Bộ Ngoại giao bày tỏ lo ngại về việc Trung Quốc ngăn chặn Shen Yun ở Nam Hàn

Aldgra Fredly

Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ cùng với một số nhà lập pháp Hoa Kỳ, đang bày tỏ lo ngại về áp lực mà chính quyền Bắc Kinh đang tạo ra cho các rạp hát Nam Hàn để ngăn chặn buổi biểu diễn của một đoàn nghệ thuật có trụ sở tại New York.

Trước đây một cuộc điều tra của Epoch Times đã tiết lộ rằng Đại sứ quán Trung Quốc tại Nam Hàn đang đe dọa các nhà hát – sử dụng đòn bẩy tài chính và ngoại giao – để cản trở Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun, một công ty âm nhạc và vũ đạo Trung Hoa cổ điển nổi tiếng thế giới, trình diễn về “Trung Quốc trước thời chủ nghĩa cộng sản”.

Hôm 07/11, một phát ngôn viên của Bộ Ngoại giao đã trả lời câu hỏi về sự can thiệp của Trung Quốc, nói rằng đó là “mối lo ngại” và là vấn đề mà Hoa Kỳ sẽ “tiếp

Xem tiếp trang 5



Người phát ngôn Bộ Ngoại giao Vedant Patel.

MADALINA WASH/UTHEEPOCHTIMES

Giới thượng lưu Trung Quốc chuyển tài sản ra ngoại quốc để tránh ‘sự khai thác của Trung Cộng’

THẾ GIỚI 22



TT Putin rút Nga ra khỏi hiệp ước cấm thử hạt nhân lâu năm

THẾ GIỚI 25

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



6 01285 26030 3

Điểm tin tuần qua

15,000 quân nhân

Các quan chức đã xác nhận gần đây rằng Hoa Kỳ đã gửi hoặc chuyển hướng hơn 15,000 quân nhân đến Trung Đông kể từ khi cuộc xung đột Israel–Hamas nổ ra hôm 07/10.



7

PHẦN TRĂM

Hôm 03/11, công ty môi giới địa ốc Redfin cho biết, trong bốn tuần tính đến hôm 29/10, có gần 7% người bán nhà đã hạ giá, đây là tỷ lệ cao nhất từng được ghi nhận.



30,000

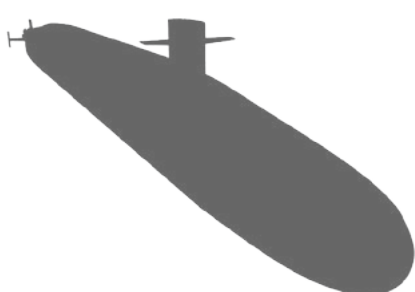
POUNDS

Tyson Foods đang thu hồi gần 30,000 pound thịt gà tấm bột nhân hiệu "Fun Nuggets" sau khi người tiêu dùng phàn nàn về việc tìm thấy các mảnh kim loại trong những viên thịt gà hình khủng long này.



“Chúng tôi đang làm việc... rất rất ráo để đưa thêm viện trợ nhân đạo vào Gaza.”

NGOẠI TRƯỞNG HOA KỲ ANTHONY BLINKEN, chia sẻ khi ông kết thúc chuyến công du ngoại giao kéo dài bốn ngày tới Trung Đông trong nỗ lực giảm bớt căng thẳng sau khi cuộc xung đột Israel–Hamas khởi phát



HOA KỲ ĐƯA TÀU NGẦM NẶNG LƯỢNG HẠT NHÂN ĐẾN TRUNG ĐÔNG TRONG BỐI CẢNH CUỘC XUNG ĐỘT ISRAEL-HAMAS

Hoa Kỳ đã đưa một tàu ngầm mang phi đạn dân đường tới Trung Đông trong bối cảnh căng thẳng leo thang từ cuộc xung đột giữa lực lượng Israel và nhóm khủng bố Hamas.

Hôm 05/11, Bộ Tư lệnh Trung ương Hoa Kỳ (CENTCOM) cho biết trong một bài đăng trên X, trước đây là Twitter, rằng một tàu ngầm lớp Ohio đã đi vào "khu vực phụ trách" của CENTCOM. Địa điểm không được nêu rõ, mặc dù một bức ảnh kèm theo bài đăng trên mạng xã hội cho thấy chiếc tàu ngầm chạy bằng năng lượng hạt nhân này đang đi qua kênh đào Suez.

IMAGES BY SHUTTERSTOCK. PHOTOS BY GETTY IMAGES; REUTERS

24%

Theo một cuộc thăm dò từ Rasmussen Reports, một phần tư người Mỹ tin rằng một người nào đó mà họ biết đã tử vong vì "tác dụng phụ" của vaccine COVID-19.



THĂM DÒ: ÔNG TRUMP BỎ XA ÔNG BIDEN Ở HẦU HẾT MỌI TIỂU BANG CHIẾN ĐỊA

Một cuộc thăm dò mới cho thấy cựu Tổng thống (TT) Donald Trump đang dẫn trước TT Joe Biden ở hầu hết các tiểu bang chiến địa quan trọng. Cụ thể, cuộc thăm dò do The New York Times và Siena College thực hiện cho thấy cựu TT Trump đang dẫn đầu với tỷ lệ cách biệt đáng kể ở Nevada, Georgia, Arizona, Michigan, và Pennsylvania, trong khi đó TT Biden dẫn trước ở Wisconsin với cách biệt không đáng kể.

“Đây là một phiên tòa rất bất công. Và tôi hy vọng công chúng đang theo dõi.”

CỰU TỔNG THỐNG DONALD TRUMP, trong khi làm chứng tại phiên tòa xét xử vụ án gian lận dân sự chống lại ông tại Tòa án Tối cao tiểu bang New York

“Trung bình mỗi ngày chúng ta có năm người Virginia tử vong vì dùng fentanyl quá liều.”



THỐNG ĐỐC VIRGINIA GLENN YOUNGKIN, người chỉ trích Tổng thống Joe Biden vì đã thể hiện ra "sự yếu nhược", bao gồm cả trong các chính sách biên giới liên bang

\$332

TRIỆU USD

MONSANTO

Một tòa án ở California đã tuyên phạt bồi thường 332 triệu USD cho một người đàn ông nói rằng thuốc diệt cỏ Roundup của Monsanto đã khiến ông bị ung thư. Đơn kiện tuyên bố rằng chẩn đoán ung thư hiếm gặp của ông Mike Dennis, 57 tuổi, có liên quan đến việc sử dụng loại thuốc diệt cỏ thông dụng – do công ty Monsanto thuộc tập đoàn Bayer sản xuất – trong nhiều thập niên.



Người biểu tình ủng hộ Palestine phá hoại cổng Tòa Bạch Ốc

Hôm 04/11, những người biểu tình ủng hộ Palestine đã treo qua hàng rào xung quanh Tòa Bạch Ốc và bỏ sơn đỏ lên công viên do dinh tổng thống trong bối cảnh hàng chục ngàn người biểu tình tập trung ở Hoa Thịnh Đốn để phản đối sự ủng hộ của chính phủ TT Biden dành cho Israel. Cuộc biểu tình thu hút người tham dự từ khắp đất nước, bắt đầu ở cuối phía tây của Đại lộ Pennsylvania. Khi đám đông bắt đầu tuần hành qua trung tâm Hoa Thịnh Đốn, nhiều người đã tụ tập bên ngoài Tòa Bạch Ốc để yêu cầu TT Joe Biden kêu gọi ngừng bắn ở Gaza.



NASHVILLE ĐIỀU TRA VỤ RÒ RỈ BẢN TUYÊN BỐ ĐƯỢC CHO LÀ CỦA KẺ XẢ SÚNG TRONG TRƯỜNG HỌC

Theo một bản tin của người dẫn chương trình podcast Steven Crowder, các bài viết được cho là của kẻ xả súng đã sát hại sáu người, trong đó có ba trẻ em, tại một trường Cơ Đốc Giáo ở Nashville, Tennessee hồi tháng Ba, đã bị rò rỉ, khiến các quan chức địa phương phải điều tra nguồn gốc vụ rò rỉ này. Thị trưởng Nashville Freddie O'Connell cho biết hôm 06/11 rằng ông đã chỉ thị giám đốc pháp lý của thành phố bắt đầu một cuộc điều tra, nhưng ông không đề cập đến việc liệu những tài liệu đó có thật hay không. Các cơ quan khác không thể kiểm chứng được tính xác thực của những tài liệu đó.

làm sáng tỏ những vấn đề xã hội quan trọng. Epoch Times mong muốn gửi đến Quý 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 thi phú nhất của nhân loại. Rất mong nhận được sự ủng hộ và đồng hành của Quý 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 kỳ nguyên mới huy hoàng và đẹp đẽ hơn.

Để đặt mua báo dài hạn, Quý vị có thể đặt mua online tại: www.EpochTimesViet.com, hoặc gọi 714-358-8998, 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) 358-8999

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



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 nguyên tắc Sự thật và Truyền thống. Thông qua những bài báo trung thực, cung cấp sự thật và

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 trình 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



Đại học Pennsylvania đã liên lạc với FBI sau khi một số nhân viên nhận được những bức thư điện tử có nội dung bài Do Thái đe dọa bạo lực.

KEVIN BEESCH / GETTY IMAGES



“Đạo luật này sẽ cung cấp một chiến lược hợp lý để bảo vệ hệ thống pháp luật của chúng ta.”

Thượng nghị sĩ Joe Manchin, chia sẻ khi giới thiệu Đạo luật Bảo vệ Tòa án của Chúng ta Khỏi Sự thao túng của Ngoại quốc năm 2023

Quận Los Angeles ghi nhận ca sốt xuất huyết thứ hai lây truyền tại địa phương

Jill McLaughlin

Hôm 01/11, các quan chức y tế địa phương đã thông báo rằng cư dân thứ hai của Quận Los Angeles đã bị sốt xuất huyết dù không đi ra khỏi Hoa Kỳ.

Cùng ngày, Sở Y tế Long Beach ghi nhận về trường hợp một cư dân ở Long Beach bị nhiễm virus lây truyền qua muỗi và đã hồi phục tại nhà.

Thị trưởng Long Beach – ông Rex Richardson – cho biết trong tuyên bố hôm thứ Tư rằng: “Chúng tôi đang hợp tác chặt chẽ với các quan chức y tế để làm mọi thứ có thể nhằm ngăn chặn nhiều ca bệnh hơn.”

Ông Richardson cho biết thêm, thành phố cũng yêu cầu mọi người “thực hiện bốn phần của mình” bằng cách loại bỏ toàn bộ phần nước đọng ở trong môi trường sống của họ để giúp ngăn ngừa muỗi sinh sôi trong các khu phố. Sốt xuất huyết, còn được gọi là sốt Dengue, là bệnh truyền nhiễm virus phổ biến nhất khi muỗi thuộc loài Aedes (còn gọi là muỗi vằn) mang theo virus chích lên người không mang bệnh, và sau đó truyền virus này cho họ.

Loại virus này thường được tìm thấy ở vùng khí hậu nhiệt đới và cận nhiệt đới, phần lớn thường được tìm thấy ở Brazil, Peru, Bangladesh, Bolivia, Argentina, Mexico, Philippines, Nicaragua, Ấn Độ, và Colombia.

Theo sở y tế Quận Los Angeles, cư dân Long Beach bị nhiễm bệnh trong tháng này đã không đi du lịch đến khu vực nơi loại virus này phổ biến.

Hầu hết những người nhiễm virus này đều có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng, và sẽ khởi bệnh sau một đến hai tuần. Tuy nhiên, theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), cơn sốt có thể nghiêm trọng, và dẫn đến tử vong.

WHO báo cáo, các triệu chứng bắt đầu xảy ra khoảng 4 đến 10 ngày sau khi nhiễm virus và có thể kéo dài đến một tuần. Những triệu chứng này bao gồm sốt cao, nhức đầu dữ dội, đau hốc mắt, đau cơ và khớp, buồn nôn, nôn, sưng hạch, và phát ban.

Theo thành phố Long Beach, muỗi Aedes hoạt động vào ban ngày và ở những nơi có ánh sáng vào ban đêm và chỉ cần một lượng nước nhỏ để sinh sản. Người dân thành phố được khuyến khích sử dụng thuốc xịt muỗi, mặc quần áo dài tay rộng rãi.

Trường hợp sốt xuất huyết trong tuần này là ca bệnh truyền nhiễm thứ hai tại địa phương được báo cáo tại Quận Los Angeles hồi tháng Mười. Theo sở y tế quận, người đầu tiên được xác nhận là một cư dân Pasadena.

Các loài muỗi Aedes có thể lây lan virus này không phải là muỗi ở California.

Bộ Y Tế đã báo cáo trong tuyên bố tuần này rằng vào năm 2011, kể từ khi loài muỗi này du nhập, bệnh truyền nhiễm đã lan rộng và hiện nay loài muỗi này rất phổ biến cũng như được tìm thấy ở hầu hết các khu vực của quận.

Tuệ Minh biên dịch



Muỗi Aedes aegypti cái, là vật trung gian chính truyền bệnh sốt xuất huyết.

JAMES GATHANY/CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Nhà lập pháp Wendy Carrillo của California bị bắt vì nghi ngờ lái xe trong tình trạng say rượu

The Associated Press

SACRAMENTO, California — Theo lực lượng chấp pháp và hồ sơ nhà tù, một nhà lập pháp California vốn đang tranh cử một vị trí trong Hội đồng thành phố Los Angeles đã bị bắt vào sáng sớm ngày 03/11 vì bị nghi ngờ là đã lái xe trong tình trạng say rượu.

Viên cảnh sát Annie Moran cho biết, các cảnh sát đã trả lời cuộc gọi báo cáo về vụ va chạm giao thông vào khoảng 12 giờ 20 phút sáng ở Los Angeles và bắt giữ tài xế Wendy Carrillo. Bà Carrillo – vốn đại diện cho các khu vực phía đông bắc và phía đông Los Angeles – bị bắt vì bị nghi ngờ là đã lái xe trong tình trạng say rượu. Hồ sơ nhà tù cho thấy bà bị giam giữ do khinh tộ.

Trong tuyên bố sau đó hôm 03/11, bà Carrillo cho biết mình đã dựng vào những xe đang đậu và không có ai bị thương. Bà không trực tiếp thừa nhận việc lái xe trong tình trạng say rượu.

“Là một công chức, tôi biết rằng tôi phải tuân thủ tiêu chuẩn cao hơn vốn đòi hỏi trách nhiệm cao nhân về hành vi của mình và tôi chấp nhận chịu trách nhiệm cho hành động của mình,” bà Carrillo nói trong tuyên bố. “Tôi chân thành xin lỗi gia đình, các cử tri, đồng nghiệp và nhân viên của tôi vì đã làm họ thất vọng do bất kỳ hành động nào của tôi. Tôi có ý



JOSE LUIS VILLEGAS/AP PHOTO

định tìm kiếm sự trợ giúp và nâng đỡ cần thiết.” Bà Carrillo, một thành viên Đảng Dân Chủ, được báo vào hạ viện tiểu bang năm 2017. Bà giữ ghế chủ tịch ủy ban ngân sách của Hạ viện.

Vụ bắt giữ bà Carrillo diễn ra khoảng sáu tháng sau khi Thượng nghị sĩ Đảng Dân Chủ Dave Min bị bắt ở Sacramento vì lái xe trong tình trạng say rượu. Hồi tháng Sáu, bà Carrillo cũng bị bắt tại Los Angeles khi đang tham gia một cuộc biểu tình do nhân viên khách sạn tổ chức gần Phi trường Quốc tế Los Angeles.

Phát ngôn viên của Chủ tịch Hạ viện tiểu bang Robert Rivas đã không hồi đáp ngay lập tức cuộc gọi và tin nhắn yêu cầu bình luận về vụ bắt giữ bà Carrillo.

Tuệ Minh biên dịch

▲ Bà Wendy Carrillo (Đan Chủ-Los Angeles) đang nghe trong phiên khai mạc của Hạ viện California ở Sacramento, California, hôm 04/01/2023.

TEN LEI YEN
714.418.9788 www.TenLeiYen.com
9741 BOLSA AVE. STE. 107 WESTMINSTER, CA 92683 (CATINAT PLAZA)

FREE SHIPPING

Thanksgiving SALE

Nơi Quảng Tìn Cây!

Sống Vui AAAAA
250 Grams
Yến Sào Trắng Thượng Hạng Premium Natural White Edible Bird's Nest

Yến Khô. Không Để Tủ Lạnh. Không Phơi Khô.

Reg. \$720
\$540

Tặng: Đường Và Sâm

RED LABEL
100 Grams SUPER DRIED
Yến Trắng, Đỏ, Vàng

Reg. \$280
\$260

Tặng: Đường Và Sâm

Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng

SMALL 3.78 Grams

Reg. \$160
\$112

30% OFF

Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng

SMALL-18.9 Grams
79 - 82 Con / Hộp

Reg. \$680
\$476

Tặng: 1 Hộp Supreme Mix. (\$25)

GIÀU ĐEO VÀNG – SANG ĐEO TRẮM ĐEO VÒNG TRẮM HƯƠNG – ĐÓN VẠN SỰ MAY MẮN – TÀI LỘC & SỨC KHỎE

GOLDEN AGARWOOD JEWELRY TRÂM HƯƠNG NGUYỄN

Trâm Hương Nguyễn – Golden Agarwood Jewelry là một trong những thương hiệu đầu tiên của người Việt, tiên phong về lĩnh vực kinh doanh Trâm Hương tại Mỹ. Là tâm huyết của doanh nhân Hương Nguyễn đối với sản vật quý giá của Việt Nam, mong muốn quảng bá, khẳng định đúng giá trị của sản phẩm, công sức của người khai thác Trâm cũng như sự sáng tạo không ngừng nghỉ của các nghệ nhân chế tác.

Công ty Trâm Hương Nguyễn sản xuất Trâm thật 100% không nhuộm màu hay mùi hóa chất.

Đôi sứ thương hiệu *Ca sĩ Đan Nguyễn*

CÔNG TY TRÂM HƯƠNG NGUYỄN
Có hơn 20 đại lý phân phối tại nhiều tiểu bang trên toàn nước Mỹ.
Miền phi ship trên toàn nước Mỹ & Việt Nam.

Website: tramhuongnguyen.com
Fanpage: Trâm Hương Nguyễn (fb.com/tramhuongnguyenus)
Youtube: Trâm Hương Nguyễn

Store USA: Asian Garden Mall – Phước Lộc Thọ, 9200 Bolsa Ave. Unit #A146, Westminster, CA 92683 | Hotline: 714.588.9989
Store Vietnam: 188 Nguyễn Văn Khối, Phường 9, Quận Gò Vấp, Sài Gòn | Phone: 0983 556669 (Thanh Nguyễn)

CDC công bố mở rộng hoạt động giám sát phi trường

Cơ quan CDC tuyên bố sẽ mở rộng giám sát phi trường để phát hiện các loại mầm bệnh

Jack Phillips

Hôm 06/11, tuyên bố từ cơ quan liên bang và một đội tác tư nhân cho biết, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) sẽ tăng giám sát đối với các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp tại phi trường.

Công ty tư nhân Ginkgo Biowork cho biết rằng họ đang mở rộng hoạt động của mình với chương trình giám sát Bộ Gene Trên Du Khách (Traveler-based Genetic Surveillance - TGS) của CDC "để kiểm tra hơn 30 loại mầm bệnh ưu tiên bổ sung, ngoài SARS-CoV-2", loại virus gây ra bệnh viêm đường hô hấp cấp COVID-19.

Sau đó, họ mô tả chương trình này là một "nền tảng linh hoạt, đa phương thức vốn bao gồm ba phương pháp thu thập mẫu xét nghiệm từ du khách quốc tế đặt chân đến các phi trường tại Hoa Kỳ - gồm việc lấy mẫu chất nhầy từ mũi tự nguyện, nước thải từ phi cơ, và lấy mẫu nước thải tại phi trường để tăng cường khả năng phát hiện sớm các biến thể SARS-CoV-2 mới cũng như các mầm bệnh khác, đồng thời lấp đầy lỗ hổng trong hoạt động giám sát toàn cầu."

Công ty này cho biết, các mầm bệnh khác mà họ sẽ xét nghiệm bao gồm nhiều chủng cúm cũng như virus herpes đơn bào (RSV). Công ty không liệt kê những loại mầm bệnh khác.

Tiến sĩ Cindy Friedman, giám đốc Chi nhánh Y tế Du lịch của CDC, cho biết trong tuyên bố: "Việc mở rộng chương trình Giám sát Bộ Gene Trên Du Khách đối với bệnh cúm, RSV, và các mầm bệnh khác là điều cần thiết khi chúng ta bước vào mùa thu - mùa của bệnh hô hấp. Chương trình TGS, bắt đầu trong đại dịch COVID-19, đã hoạt

động như một hệ thống cảnh báo sớm để phát hiện các biến thể mới và hiếm của virus SARS-CoV-2, đồng thời sẽ được áp dụng tương tự đối với các loại virus đường hô hấp khác trong tương lai."

Chương trình được đưa ra giữa đại dịch COVID-19 nhằm phát hiện các biến thể của COVID-19 cũng như các mầm bệnh khác thông qua lấy mẫu chất nhầy từ mũi và lấy mẫu nước thải.

Biện pháp này cho phép "phát hiện sớm biến thể BA.2.86 của SARS-CoV-2 du nhập vào Hoa Kỳ chỉ trong vòng vài ngày kể từ khi biến thể virus này được xác định trên toàn cầu", CDC cho biết, để cập đến một biến thể COVID-19 được phát hiện vào mùa hè năm 2023. "Vị du khách bị nhiễm bệnh đã đến Nhật Bản, nên phát hiện này cũng thông báo cho cộng đồng y tế toàn thể giới rằng biến thể mới cũng đã lan sang châu Á."

Cơ quan này cho biết kể từ khi được mở ra vào cuối năm 2021, chương trình đã "lấy mẫu" trên hơn 360,000 khách du lịch qua đường hàng không, và nói thêm rằng chương trình này vừa "tự nguyện vừa ấn danh". Chương trình áp dụng trên các chuyến bay từ hơn 135 quốc gia trên thế giới.

Theo CDC, ngoài Ginkgo Bioworks, XpresCheck - công ty điều hành các cơ sở spa tại các phi trường - cũng sẽ tham gia vào chương trình.

Tiến sĩ Friedman, người phụ trách chương trình, chia sẻ với CNN: "Chúng tôi biết rằng khách du lịch là một nhóm dân số quan trọng cần được xem xét để theo dõi các bệnh nhiễm trùng mới cũng như các bệnh truyền nhiễm mới nổi." Bà nói thêm: "Một mẫu vật từ phi cơ có tới từ một điểm đến địa lý ở xa có thể cung cấp cho chúng tôi thông tin tiềm tàng về khoảng 200 đến 300 người đi có mặt trên phi cơ đó."

Bản đồ của CDC cho thấy chương trình đang được thực hiện tại các phi trường lớn ở Seattle, San Francisco, Los Angeles, Boston, thủ đô Hoa Thịnh Đốn, thành phố New York, Boston, và Newark ở New Jersey.



▲ Trụ sở Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) tại Atlanta vào ngày 23/04/2020.

24 PHẢN TRÂM

Người Mỹ xem việc chích ngừa là không an toàn đã tăng từ 18% hồi tháng 08/2022 lên 24% trong cuộc thăm dò vào tháng 10/2023, theo cuộc khảo sát.

Các quan chức cho biết đợt mở rộng giám sát mới nhất này sẽ được khởi động tại Phi trường Quốc tế John F. Kennedy ở New York, Phi trường Quốc tế San Francisco, Phi trường Quốc tế Boston Logan, và Phi trường Quốc tế Washington Dulles.

Đầu năm nay, khi chính phủ liên bang dỡ bỏ tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng kéo dài 3 năm vì COVID-19, CDC cũng đã dỡ bỏ quy định yêu cầu những người không phải là công dân Hoa Kỳ hoặc thường trú nhân phải đưa ra bằng chứng đã chích ngừa COVID-19. Trước đây, bất kỳ du khách nào đến Hoa Kỳ đều phải chích vaccine trước khi lên chuyến bay đến Hoa Kỳ và cũng phải xét nghiệm virus từ trước.



▲ Hành khách xếp hàng tại Phi trường Quốc tế John F. Kennedy sau khi các hãng hàng không thông báo nhiều chuyến bay đã bị hủy do sự lây lan của biến thể Omicron COVID-19 ở quận Queens, New York, vào đêm Giáng Sinh 24/12/2021.

Theo dữ liệu do CDC cung cấp, tỷ lệ nhập viện đã giảm trong những tuần gần đây kể từ cuối mùa hè. Dữ liệu cho thấy trong tuần cuối cùng của tháng, kết thúc hôm 28/10, tỷ lệ nhập viện, từ vong, và tỷ lệ dương tính với COVID-19 về cơ bản vẫn ổn định, mặc dù số lượt bệnh nhân phải đến phòng cấp cứu đã giảm.

Hồi tháng chín, cơ quan này cho biết rằng trong mùa thu và mùa đông, số ca nhập viện sẽ tăng lên vì COVID-19, RSV (virus hợp bào hô hấp), và cúm.

Cả Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) và CDC đều đã chấp thuận ba loại vaccine COVID-19 cập nhật để chích mũi bổ sung, mặc dù dữ liệu liên bang cho thấy rằng việc chích ngừa những loại vaccine này tương đối chậm. Theo dữ liệu, cho đến nay, chỉ có 7% người Mỹ đã chích những loại vaccine này, trong khi các cuộc thăm dò cho thấy ngày càng nhiều người Mỹ cảnh giác với các mũi chích vaccine.

Một cuộc thăm dò của Trung tâm Chính sách Công Annenberg cũng với Đại học Pennsylvania cho thấy khoảng 63% người Mỹ cho rằng việc chích vaccine COVID-19 an toàn hơn việc bị nhiễm virus đó - báo hiệu mức giảm 12 điểm phần trăm so với tháng 04/2021 khi tỷ lệ này là 75% người Mỹ có quan điểm đó.

Cuộc khảo sát đó cũng cho thấy những người Mỹ xem việc chích ngừa là không an toàn đã tăng từ 18% hồi tháng 08/2022 lên 24% trong cuộc thăm dò vào tháng 10/2023.

Trong khi đó, cuộc khảo sát cho thấy tỷ lệ người Mỹ ủng hộ sử dụng ivermectin - một loại thuốc thường bị các kênh truyền thông và thậm chí một số quan chức y tế liên bang chỉ trích - để điều trị COVID-19 đã tăng từ 10% hồi tháng 09/2021 lên 26% vào tháng 10/2023.

Bản tin có sự đóng góp từ Reuters. *Tuệ Minh biên dịch*

Bộ Ngoại giao bày tỏ lo ngại về việc Trung Cộng ngăn chặn Shen Yun ở Nam Hàn

Tiếp theo từ trang 1

tục giải quyết bằng cách hợp tác chặt chẽ với Nhật Bản cùng các quốc gia khác ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương."

Phát ngôn viên Bộ Ngoại giao Vedant Patel cho biết: "CHND Trung Hoa có một lịch sử rất rõ ràng về việc sử dụng biện pháp cưỡng ép kinh tế và những biện pháp khác ở nhiều quốc gia."

Trong nhiều năm, Shen Yun đã phải đối mặt với nhiều thách thức ở Nam Hàn vì ảnh hưởng của Trung Cộng, nhưng các nhà tổ chức cho biết sự can thiệp trong năm nay là đặc biệt đáng lo ngại.

Khi các địa điểm, bao gồm cả một số địa điểm tổ chức Shen Yun lâu năm, bày tỏ việc không sẵn lòng cho phép công ty biểu diễn, một đại diện từ Đại sứ quán Trung Quốc tại Seoul đã công khai thừa nhận trong cuộc phỏng vấn với NTD, hãng truyền thông cùng hệ thống với The Epoch Times, rằng họ đang can thiệp vào các buổi biểu diễn của Shen Yun.

"Chúng tôi đã nói với họ rằng việc [công ty] Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun... xin cấp giấy phép để biểu diễn tại một nhà hát ở Nam Hàn là bất hợp pháp," ông Trương Gia Phàm (Zhang Jiafan), nhân viên quan hệ công chúng của Đại sứ quán Trung Quốc tại Seoul, cho biết. "Đây là quan điểm của chúng tôi."

Các hành động của Trung Cộng nhằm vào Shen Yun ở Nam Hàn cũng đã thu hút sự chú ý của các nhà lập pháp tại Quốc hội Hoa Kỳ.

Dân biểu Ralph Norman (Cộng Hòa-South Carolina) nói với The Epoch Times: "Khi muốn hủy hoại đi những điều nhắc nhở người trên khắp thế giới nhớ về truyền thống và văn hóa huy hoàng của dân tộc Trung Hoa trước thời kỳ cai trị mang tính hủy diệt của nhà cầm quyền cộng sản, các quan chức Trung Quốc cho thấy rằng

họ đang có một cảm giác bất an kỳ lạ." "Thật là đáng xấu hổ khi tước đoạt cơ hội được xem những buổi biểu diễn nghệ thuật này ở Nam Hàn, và tôi hy vọng người dân Nam Hàn sẽ mạnh mẽ đứng lên chống lại kiểu bất nạt này từ các quan chức Trung Quốc."

Dân biểu Nicole Malliotakis (Cộng Hòa-New York) không ngạc nhiên khi chính quyền Trung Quốc đang "làm mọi cách có thể để đàn áp quyền tự do ngôn luận và tự do biểu diễn đó."

"Bởi vì chương trình biểu diễn này không khớp với lối tư tưởng của họ," bà nói. "Chúng ta phải tiếp tục thách thức họ trong mọi nỗ lực như vậy."

Sau khi gặp Tổng thống Nam Hàn Yoon Suk Yeol hồi tháng Tám - người mà bà mô tả "có thể là tổng thống Nam Hàn thân Hoa Kỳ nhất mà chúng ta từng có" - bà Malliotakis nhận thấy "có một cơ hội đặc biệt để nói lên mối lo ngại của chúng ta."

Bà nói: "Chúng tôi không đánh giá cao việc một công ty vũ đạo Mỹ không được phép biểu diễn ở đó vì áp lực từ Trung Cộng."

Ông Yoon được bầu vào năm 2022 với lời hứa sẽ đưa đất nước của ông xích lại gần Hoa Kỳ nhất mà chúng ta Trung Quốc. Tuy nhiên, chính phủ của ông đã phải đối mặt với những trở ngại từ bên trong Nam Hàn vì các chiến thuật lật đổ của Bắc Kinh.

Theo ông Han Minho - cựu giám đốc Bộ Văn hóa, Thể thao, và Du lịch Nam Hàn - Trung Cộng đã ngầm ngăn cản cố gắng lật đổ Nam Hàn trong ba thập niên qua bằng hoạt động của Mặt trận Thống nhất.

Ông nói với The Epoch Times: "Cơ quan này đã tạo ra rất nhiều người thân Trung Cộng thuộc mọi giai tầng xã hội, đặc biệt là các chính trị gia địa phương, những doanh nhân có ảnh hưởng, và các kỹ giả."

"Vị dụ, toàn bộ đất nước Nam Hàn

cũng như các chính quyền địa phương từ lâu đã giao thương với Trung Quốc, nhưng [các quan chức của Trung Cộng] lại đe dọa cắt đứt mối quan hệ thương mại này, hoặc không đưa khách du lịch, hoặc không gửi sinh viên quốc tế sang."

Ông Tiêu Lương Kỳ (Russell Hsiao), giám đốc điều hành của Viện Đại Loan Toàn cầu (GTI), cũng đồng tình. Ông nói với NTD: "Điều này phản ánh sự bành trướng quyền lực của CHND Trung Hoa."

Về mặt kinh tế, ông nói các quốc gia nên "tự chức lại trật tự kinh tế của mình để có thể giảm bớt sự phụ thuộc mà CHND Trung Hoa sử dụng làm vũ khí và làm đòn bẩy để đạt được những nhượng bộ chính trị mà nước này đang truy cầu."

Dân biểu Tim Burchett (Cộng Hòa-Tennessee) nói với NTD rằng việc trao cho chính quyền Trung Quốc quyền quyết định loại hình nghệ thuật nào được biểu diễn ở Nam Hàn là điều "rất đáng tiếc", đồng thời nói thêm rằng chiến dịch đàn áp này phù hợp với mô hình về cách những người cộng sản bảo vệ quyền lực của họ, tấn công bất cứ thứ gì mà họ cho là đang khắc họa hình ảnh của họ một cách xấu xa.

Shen Yun biểu diễn cho khoảng 1 triệu khán giả toàn cầu mỗi năm nhưng bao giờ có thể biểu diễn tại Trung Quốc - một vấn đề mà các nhà quan sát cho rằng có liên quan đến ước vọng kiểm soát của chính quyền Trung Quốc.

Báo Kinh đã sử dụng ảnh hưởng ngoại giao và kinh tế của mình trên toàn cầu nhằm ngăn chặn các buổi biểu diễn của Shen Yun, thường đưa ra những lời đe dọa ngầm hoặc đe dọa rõ ràng về việc trả địa kinh tế hoặc chính trị.

Mặc dù các cuộc điện thoại, ghé thăm, và gửi thư là một số chiến thuật phổ biến mà chính quyền Trung Quốc sử dụng để đạt được mục đích của mình, nhưng khi những hình thức phá



▲ Dân biểu Tim Burchett (Cộng Hòa-Tennessee) nói chuyện với các phóng viên trên Capitol Hill ở Hoa Thịnh Đốn hôm 13/10/2023.

hoại đó thất bại, những hành động gây nguy hiểm đến tính mạng cũng được tiến hành. Những chiếc xe buýt chở hàng chục người đi mua đã bị rạch lốp đến mức nếu đi chuyên trên đường lợp xe có thể bị nổ tung.

"Tôi lo lắng về điều đó, bởi vì đơn giản là Nam Hàn đóng một vai trò rất quan trọng trong việc ngăn chặn sự phát triển của chủ nghĩa cộng sản."

Bà Katrina Lantos Swett, chủ tịch Tổ chức Nhân quyền và Công lý Trung Quốc, cũng chỉ trích các hành động của Trung Cộng.

Bà Lantos Swett nói: "Thật đáng xấu hổ, mặc dù không có gì đáng ngạc nhiên khi chính quyền Trung Quốc đang vượt ra ngoài biên giới của mình và cố gắng ngăn chặn các buổi biểu diễn Shen Yun ở Nam Hàn."

"Đây là một ví dụ khác về nỗ lực của Trung Quốc nhằm xuất cảng chủ nghĩa độc tài của mình, và tôi hy vọng rằng một nền dân chủ đầy sức sống như Nam Hàn sẽ có thể nhìn thấy được chính xác bản chất của những nỗ lực này - đó là vi phạm các quyền con bản như tự do ngôn luận và tự do tín ngưỡng."

Bà Lantos Swett kêu gọi các quan chức Nam Hàn "không để mình bị bắt nạt đến mức tự mình chà đạp lên quyền này."

Minh Ngọc biên dịch

1 TRIỆU

Shen Yun biểu diễn cho khoảng 1 triệu khán giả toàn cầu mỗi năm nhưng chưa bao giờ có thể biểu diễn tại Trung Quốc.

LUCKY STARS FINANCIAL

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

14361 Beach Blvd., #209 Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

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

LIFE INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

L.A. BẢO HIỂM

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

- BẢO HIỂM XE
- BẢO HIỂM NHÀ
- BẢO HIỂM NHÂN THỌ
- BẢO HIỂM SỨC KHỎE
- CÁC LOẠI BOND

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295/năm**
- 1 chiều rưỡi: **\$390/năm**

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290/năm**
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350/năm**

Xin gọi: **JULIE TRƯƠNG** (Insurance Broker) **(714) 373-2437**

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần) Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

FULL SERVICES REAL ESTATE

Orange County • Los Angeles • Riverside
(Over 17 years R.E Professional Investment Consultant)

BUYING OR SELLING A HOME?

Bạn đang có ý định mua hoặc bán nhà?

- Mua Bán Nhà, Chung Cư, Cơ Sở Thương Mại, Vay Mượn Địa Ốc/ Residential, Commercial Listings, Income, Investment Properties, Short Sales, Foreclosures, REO's 1031Exchanges.
- Có nhà mới lên thị trường mỗi ngày.
- Định giá nhà miễn phí.
- List nhà với lệ phí thấp.
- Chương trình mượn nợ không cần Tax Return.
- Chương trình mượn nợ cho người nước ngoài.
- Commercial loan, Business loan, tham khảo hoàn toàn miễn phí.
- LOAN purchase/ Refinance/ Refinance Cash out với lệ phí và phân lợi thấp tuy theo hoàn cảnh của từng khách hàng.

Liliane Tran
Realtor/ R.E. Consultant
CalDRE#01505609
LilianeTranRealtor@gmail.com
(714) 588 - 9792

9972 Bolsa Ave, Suite 100, Westminster, CA 92683

THOMAS TRAN, CPA

Certified Public Accountant

Income Tax • Accounting Services • Consulting

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

THÔNG BÁO ERC REFUND

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit). Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

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

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843 (Giữa đường Brookhurst và Bowen)

FIRST EUCLID LAW CENTER

VĂN PHÒNG LUẬT SƯ TÔN CHÍ NGUYỄN

LUẬT SƯ TÔN CHÍ NGUYỄN
PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG TỪ NĂM 1994

CHUYÊN BIỆN HỘ NHỮNG TỘI VỀ HÌNH LUẬT

NẾU BỊ GIAM GIỮ, LUẬT SƯ TÔN CHÍ NGUYỄN SẼ CAN THIỆP ĐỂ ĐƯỢC RA KHỎI TÙ NGAY TỨC KHẮC

HÌNH LUẬT (STATE/FEDERAL VIOLATION) | TAI NẠN XE CỘ, CHỖ CÁN...VV... | LY DI CÓ TRANH CHẤP | PHÁ SẢN (BANKRUPTCY)

BẢ KELLY ĐÀO PHỤ TÁ LUẬT SƯ - 29 NĂM PHỤC VỤ QUÝ THÂN CHỨ

714-835-3333

4806 W. FIRST STREET - SANTA ANA, CA 92703 (Di Bolsa, về hướng East, qua khỏi Euclid St., 300 thước, tay phải, building ngay mặt tiền)

Thứ Hai - Thứ Sáu - 9:00 a.m. to 5:00 p.m., Cuối tuần làm thêm.

Xin đón nghe Talkshow của Luật Sư Tôn thứ Sáu 5:00 p.m. mỗi tuần - 1480AM

WILLS AND TRUSTS

Chúng ta thật "không vui" khi phải làm kế hoạch về chuyện "Qua Đời". Nhưng khi chúng ta không có kế hoạch về việc này, con cháu chúng ta sẽ gặp nhiều phiền phức và rắc rối sau này.

Mọi người đều cần có một kế hoạch

- NẾU BẠN CÓ CON HOẶC KHÔNG CÓ
- NẾU BẠN SỞ HỮU MỘT NGÔI NHÀ, HOẶC THUẾ.
- CHÓ ĐÚ BẠN CÓ BAO NHIÊU TIỀN BẠN VẤN CÁN LẬP KẾ HOẠCH.
- NGƯỜI GIÁM HỘ CHO CON BẠN
- GIẤY ỦY QUYỀN Y TẾ
- GIẤY ỦY QUYỀN TÀI CHÍNH
- CHỈ THỊ TRƯỚC CHO CHĂM SÓC SỨC KHỎE

LY DI KHÔNG TRANH CHẤP CÓ GIÁ ĐẶC BIỆT

29 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG
Bà Kelly Đào: 714-552-0110
lydikhongtranhchاپ.com



Trái: Bức tranh "A Bouquet of Flowers" (Mặt bó hoa), năm 1834, của họa sĩ Pierre-Joseph Redouté. Màu nước trên giấy da; kích thước 27 3⁄8 inches by 22 inches (~70 cm x 56 cm). Bộ sưu tập Tu nhân. Phải: Bức tranh "Ornithogalum Longibracteatum" (Cây Hành bầu) của Pierre-Joseph Redouté, năm 1802–1816. Khắc bằng chìm và đường nét, tô màu thủ công cho cuốn "Les Liliacées". Món quà của Cầu lạc bộ In ấn Cleveland để vinh danh ông Arnold M. Davis, Bảo tàng Nghệ thuật Cleveland.

Raphael của những đóa hoa

Tiếp theo từ trang 13

Và họa sĩ Redouté đã tạo nên những nghiên cứu đôn sức về các loài cây Bắc Mỹ trong cuốn sách "Histoire des Chênes de l'Amérique" (1801) (Lịch Sử Của Những Cây Sồi Mỹ) của tác giả André Michaux, để làm nổi bật những loài cây có thể làm hồi sinh vùng nông thôn nước Pháp.

Họa sĩ Pierre-Joseph Redouté

Sinh ra ở thành phố St. Hubert, Ardennes, nước Bỉ ngày nay, ông Redouté học vẽ từ cha mình, vốn là truyền thống gia đình bắt nguồn từ ông nội của ông. Năm 6 tuổi, ông Redouté đã sáng tác những họa phẩm nhỏ, và năm 13 tuổi, ông rời nhà để kiếm sống như một họa sĩ lưu động. Trong thời gian đó, ông học hỏi với các bậc thầy người Flemish ở vùng Flanders và Vùng Đất thấp (Low Countries), đồng thời khám phá các tác phẩm của nhiều họa sĩ vẽ hoa người Hà Lan như ông Rachel Ruysch và ông Jan van Huysum.

Ở Paris, ông cũng anh trai thiết kế sân khấu. Lúc rảnh rỗi, ông học in màu và đến nghe ông Gerard van Spaendonck – một họa sĩ người Hà Lan kiêm giáo sư hội họa hoàng gia chính thức của hoàng tộc Pháp – giảng dạy.

Ông cũng phác thảo và vẽ các loại cây quý hiếm trong nhà kính (nhà kính thực vật học) của Le Jardin Royal des Plantes Médicinales (Vườn thảo dược Hoàng gia). Trong một chuyến đến nhà kính, ông gặp nhà quý tộc, nhà sinh vật học, và cũng là nhà sưu tập thực vật đầy đam mê Charles L'Héritier. Ông L'Héritier đã dạy ông giải phẫu, phẫu tích, và cách tạo nên những hình vẽ minh họa cho các nhà thực vật học. Ông L'Héritier lần đầu tiên ủy quyền cho ông Redouté tạo ra 50 bức vẽ cho các bản khắc trong quyển "Stirpes Novae" ("Những Loài Cây Mới", 1784–1785) của ông.

Ông Redouté vẽ tổng cộng 500 bức cho ông L'Héritier, gồm nhiều loài thực vật quý hiếm sinh trưởng ở Vườn Kew. Các bức vẽ này được xuất bản năm 1788 trong cuốn "Sertum Anglican" (Tuyển Tập Hoa Anh Quốc). Redouté học vẽ màu nước trên giấy da từ họa sĩ vẽ hoa cho đức vua là ông van Spaendonck. Ông van Spaendonck đã giám sát các tác phẩm của ông Redouté trong "Les Vélins du Roi" (Những Bức Tranh Trên Giấy Da Của Nhà Vua) – một tài liệu có gần 7.000 bức họa ghi chép lại bộ sưu tập động thực vật của hoàng gia. Nhà chạm khắc hoàng gia Gilles Demarteau đã dạy ông Redouté kỹ thuật khắc chấm (stipple engraving). Năm 1790, ông Redouté học cách khắc chấm màu từ nghệ nhân chạm khắc người Ý Francesco Bartolozzi tại Vườn Kew ở Anh quốc. Các họa sĩ tạo ra các bản khắc chấm bằng



▲ Bức tranh "Cabbage Rose (Rosa Centifolia Simplex)" (Hoa hồng bắp cải) của họa sĩ Pierre-Joseph Redouté, năm 1817–1824. Màu nước trên giấy da. Món quà mang tên ông Warren H. Corning từ vợ và các con của ông, Bảo tàng Nghệ thuật Cleveland.



▲ Bức tranh "Limodorum Purpureum" của họa sĩ Pierre-Joseph Redouté, năm 1802–1816. Khắc bằng chìm và đường nét, tô màu thủ công cho tập tranh "Les Liliacées". Món quà của Cầu lạc bộ In ấn Cleveland để vinh danh ông Arnold M. Davis, Bảo tàng Nghệ thuật Cleveland.

bao gồm việc sử dụng một miếng da sơn dưỡng nhỏ xiu hoặc miếng vải lau bằng bông, và một tấm khắc chấm, nhằm giúp các tông màu nhẹ nhàng tinh tế, và các đường nét uyển chuyển của thực vật nổi lên trên các bản khắc này. Sau khi in xong, ông Redouté sẽ tô màu thủ công lên các bản in rồi tiêu hủy các tấm đồng để ngăn việc chế tạo ra các bản in khác.

Những đóa hồng và huệ tây

Năm 1798, phu nhân của Hoàng đế Napoleon – Hoàng hậu Joséphine – lần đầu tiên ủy thác cho họa sĩ Redouté vẽ các bức tranh màu nước thực vật cho phòng ngủ của bà tại Château de Malmaison, cách trung tâm thủ đô Paris khoảng 9 dặm. Những tác phẩm ủy thác tiếp theo được xuất bản trong quyển "Jardin de la Malmaison" của nhà thực vật học Etienne Pierre Ventenat, và quyển "Description des Plantes Rares Cultivées à Malmaison et à Navarre" (Mô Tả và Các Loài Thực Vật Quý Hiếm Được Ươm Trồng tại Malmaison và Navarre) của nhà thực vật học Aimé Jacques Alexandre Bonpland.

Là người đam mê sưu tầm hoa, Hoàng hậu Joséphine đã trồng tất cả các loài hoa hồng từng được biết đến trong các khu vườn của bà ở lâu đài Malmaison. Chiến tranh cũng không thể ngăn cản các khu vườn này mở rộng khi Hoàng đế Napoleon ra lệnh cho các sĩ quan chỉ huy hải quân lùng sục mọi chuyến tàu để tìm kiếm các loài thực vật cho khu vườn của bà. Ngay cả khi Pháp quốc và Anh quốc đang xảy ra chiến tranh, Hoàng hậu Joséphine vẫn nhập cảng hoa hồng từ Anh quốc. Và

NGÀY 10 — 16/11/2023 EPOCH TIMES

EPOCH TIMES NGÀY 10 — 16/11/2023

Tổng thống, Thiên hoàng, và một đêm giá lạnh ở tiểu bang Alaska

Chuyến dừng chân của Thiên hoàng ở Alaska là lần đầu tiên trong nhiều phương diện

Dustin Bass

Vào ngày 15/07/1971, người dân Mỹ biểu tình ngồi trong cảm Nixon tuyên bố rằng ông sẽ viếng thăm Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa. Từ lâu được biết đến như một người kiên quyết phản đối chủ nghĩa cộng sản, ngài tổng thống không cảm thấy quyết định này là một sự thay đổi lập trường đối với phe cộng sản, mà thay vào đó là tạo cơ hội để làm đôn bẩy chống lại phe Bắc Việt trong Chiến tranh Việt Nam, cũng như mang đến bước đi chiến lược trước Liên Xô. Chuyến công du đến Hoa lục của tổng thống diễn ra vào tháng Hai của năm tiếp theo, cũng là chuyến viếng thăm đầu tiên của một tổng thống đang tại vị.

Trước sự kiện làm thay đổi cục diện địa chính trị này, TT Nixon đã dự phòng cho cuộc hội kiến mang tính lịch sử khác với một nhà lãnh đạo đến từ miền Viễn Đông.

Từ thù thành bạn

Hai mươi sáu năm trước lời tuyên bố của TT Nixon, Hoa Kỳ đã lập kế hoạch kết thúc cuộc xung đột đẫm máu nhất trong lịch sử nhân loại. Vào tháng 05/1945, cuộc chiến ở châu Âu kết thúc khi phe Đồng minh chiếm lĩnh Berlin. Tuy nhiên, cuộc chiến tranh ở Thái Bình Dương vẫn còn tiếp diễn nhiều tháng, có lẽ là nhiều tháng nữa mới kết thúc. Mặc dù Hoa Kỳ chỉ duy thành công chiến dịch nhảy dù (island-hopping) của mình, nhưng thiệt hại nhân mạng rất lớn. Lúc bấy giờ, lục địa Nhật Bản nằm trong tầm ngắm của chiến dịch này. Vào ngày 26/07, tại thành phố Potsdam của Đức, Hoa Kỳ, Anh, và Trung Quốc yêu cầu Nhật Bản đầu hàng vô điều kiện. Nhưng tầng lớp lãnh đạo của Đế Quốc Nhật Bản lựa chọn chiến đấu.

Vào ngày 06 và 09/08/1945, oanh tạc cơ của Hoa Kỳ lần lượt bay qua thành phố Hiroshima và Nagasaki, thả xuống những quả bom nguyên tử. Người Nhật Bản bị ép buộc đầu hàng hoặc có thể phải chứng kiến nền văn minh của mình kết thúc. Thiên hoàng Nhật Bản Hirohito đã có hành động can thiệp trước nay chưa từng có vào quy trình của chính phủ. Thiên hoàng tiếp tục thực hiện một hành động chưa từng có khác khi tuyên bố công khai với thần dân của mình rằng Nhật Bản đã đầu hàng.

Lực quân Hoa Kỳ dưới sự dẫn dắt của Đại tướng Douglas MacArthur đã chiếm đóng Nhật Bản cho đến năm 1952, tiến hành các cuộc cải cách quân sự, chính trị, kinh tế và xã hội. Một trong những thỏa thuận được ký kết giữa Nhật Bản và Hoa Kỳ trước khi việc



▲ Tổng thống Richard Nixon cùng với Thiên hoàng Hirohito và Hoàng hậu Nagako ở thành phố Anchorage, tiểu bang Alaska, ngày 27/09/1971.

chiếm đóng bắt đầu là ngài Hirohito vẫn giữ ngôi vị Thiên hoàng Nhật Bản, ngay cả khi đó chỉ là ngôi vị về mặt hình thức. Vào ngày đầu năm mới 1946, Thiên hoàng Hirohito đã thực hiện một buổi phát sóng công khai khác được gọi là "Declaration of Humanity" (Bản tuyên ngôn của Nhân loại), tuyên bố mối quan hệ giữa ngài và thần dân của mình là "không dựa trên quan niệm sai lầm rằng Thiên hoàng là đáng thần linh, và rằng người dân Nhật Bản thượng đẳng hơn các chủng tộc khác và có sự mệnh thống trị thế giới này."

Ngài Hirohito vẫn giữ ngôi vị Thiên hoàng Nhật Bản trong vài thập niên nữa, và Nhật Bản là một trong số ít các quốc gia ở châu Á không chịu ảnh hưởng của Liên Xô, Trung Quốc, Cambodia, Lào, Bắc Hàn, Việt Nam, và những quốc gia khác đã chọn đi theo [mô hình] các chính quyền cộng sản dịch nhảy dù (island-hopping) của mình, nhưng thiệt hại nhân mạng rất lớn. Lúc bấy giờ, lục địa Nhật Bản nằm trong tầm ngắm của chiến dịch này. Vào ngày 26/07, tại thành phố Potsdam của Đức, Hoa Kỳ, Anh, và Trung Quốc yêu cầu Nhật Bản đầu hàng vô điều kiện. Nhưng tầng lớp lãnh đạo của Đế Quốc Nhật Bản lựa chọn chiến đấu.



▲ Đại tướng MacArthur và Thiên hoàng Nhật Bản tại Tổng hành dinh của phe Đồng minh ở Tokyo, ngày 27/09/1945, bức ảnh chụp của nhiếp ảnh gia Gaetano Falliace.

Xét đến giai đoạn lịch sử ngắn ngủi và khắc nghiệt giữa Nhật Bản và Mỹ quốc từ năm 1941 đến 1945, mối quan hệ giữa hai quốc gia đã khá hữu hảo. Trung Quốc, đất nước từng ký vào Tuyên bố Potsdam (Potsdam Declaration), lúc bấy giờ đã do chính quyền cộng sản vận hành, trong khi Nhật Bản trở thành một mối quan hệ giữa ngài và thần dân của mình là "không dựa trên quan niệm sai lầm rằng Thiên hoàng là đáng thần linh, và rằng người dân Bản bị kích động là điều dễ hiểu.

Xét đến giai đoạn lịch sử ngắn ngủi và khắc nghiệt giữa Nhật Bản và Mỹ quốc từ năm 1941 đến 1945, mối quan hệ giữa hai quốc gia đã khá hữu hảo. Trung Quốc, đất nước từng ký vào Tuyên bố Potsdam (Potsdam Declaration), lúc bấy giờ đã do chính quyền cộng sản vận hành, trong khi Nhật Bản trở thành một mối quan hệ giữa ngài và thần dân của mình là "không dựa trên quan niệm sai lầm rằng Thiên hoàng là đáng thần linh, và rằng người dân Bản bị kích động là điều dễ hiểu.

Chuyến công du hoàng gia

Một phần tư thế kỷ đã trôi qua kể từ sau Đế nghị Thế chiến, Thiên hoàng Hirohito cùng Hoàng hậu Nagako được sắp xếp lịch trình công du châu Âu để khẳng định mối quan hệ giữa Nhật Bản với các quốc gia đồng dân chủ. Trong suốt mùa thu năm 1971, Thiên hoàng và Hoàng hậu đã viếng thăm Đan Mạch, Bỉ, Pháp quốc, Anh quốc, Hà Lan, và Đức quốc. Chuyến công du Đức quốc là một sứ mệnh ngoại giao quan trọng được thực hiện giữa thời kỳ Chiến Tranh Lạnh.

Trước khi đến châu Âu, vợ chồng Thiên hoàng dừng chân ở Alaska. TT

Bass của mình, Thiên hoàng Hirohito đã hồi đáp tương tự: "Tôi không có bất cứ nghi ngờ nào về việc các mối quan hệ hữu nghị giữa hai đất nước chúng ta, vốn được vun đắp trong suốt một phần tư thế kỷ vừa qua, sẽ ngày càng được củng cố bằng sự hợp tác và quan hệ mật thiết giữa hai Chính phủ và người dân hai nước. Một lần nữa, tôi gửi lời cảm ơn đến ngài Tổng thống, vì tầm thịnh tình của ngài và gửi những lời chúc tốt đẹp nhất của tôi vì sự thịnh vượng của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ."

Ông Dustin Bass là người dẫn chương trình "About the Book" của Epoch TV, một chương trình giới thiệu những cuốn sách mới cùng tác giả biên soạn. Ông là cây bút kiêm đồng chủ trì kênh podcast *The Sons of History*.

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT | 15

Nixon cho rằng chuyến dừng chân này là sáng suốt và cần thiết về mặt địa chính trị. Ông đã lên lịch trình để hội kiến Thiên hoàng Hirohito và Hoàng hậu. Tổng thống và Đệ nhất Phu nhân thực hiện chuyến hành trình dài 4,200 dặm trong vòng hai ngày để đến thành phố Anchorage, tiểu bang Alaska.

Vào ngày 26/09/1971, Thiên hoàng Hirohito đã đến thành phố Anchorage lúc 10 giờ đêm, và ngài nán lại đó cho đến khi rời đi trên chuyến bay nổi chuyên lúc 11 giờ 40 phút đêm. Đó là lần đầu tiên Thiên hoàng Hirohito hay bất cứ vị quốc vương Nhật Bản nào đặt chân lên địa phận Mỹ quốc. Kỳ thực, ngài Hirohito chưa bao giờ đặt chân đến quốc gia khác với tư cách là Thiên hoàng (ngài từng công du châu Âu khi còn giữ ngôi Thái tử, và cũng là thành viên đầu tiên của hoàng gia Nhật Bản từng ra khỏi đất nước này). Mặc dù cuộc hội kiến giữa Thiên hoàng Hirohito và TT Nixon chỉ kéo dài 50 phút, nhưng khoảnh khắc đó đã đi vào lịch sử.

"Chuyến công du của ngài tương trưng cho vị thế ngày mới cao của Nhật Bản trong các vấn đề thế giới. Chúng ta hội kiến tại thành phố Anchorage, tiểu bang Alaska, một địa điểm có khoảng cách xấp xỉ như giữa thủ đô Tokyo và Hoa Thịnh Đốn. Và điều này nhắc nhở chúng ta rằng trong một phần tư thế kỷ vừa qua chúng ta đã và đang xây dựng cấu trúc về các mối quan hệ chính trị, kinh tế, và văn hóa nói liên khoảng cách giữa hai đất nước." TT Nixon tuyên bố trong bài diễn văn tại Căn cứ Không quân Elmendorf ở thành phố Anchorage.

"Và chúc cho cuộc hội kiến mang tính lịch sử này, cuộc hội kiến đầu tiên trong lịch sử giữa Thiên hoàng Nhật Bản và Tổng thống Hoa Kỳ, sẽ là minh chứng cho khoảng thời gian sắp tới hai dân tộc vĩ đại của chúng ta quyết tâm hợp tác với nhau trong tinh thần nghị vì hòa bình và sự thịnh vượng của khu vực Thái Bình Dương và vì tất cả người dân trên thế giới."

Trong bài diễn văn được chuẩn bị sẵn của mình, Thiên hoàng Hirohito đã hồi đáp tương tự: "Tôi không có bất cứ nghi ngờ nào về việc các mối quan hệ hữu nghị giữa hai đất nước chúng ta, vốn được vun đắp trong suốt một phần tư thế kỷ vừa qua, sẽ ngày càng được củng cố bằng sự hợp tác và quan hệ mật thiết giữa hai Chính phủ và người dân hai nước. Một lần nữa, tôi gửi lời cảm ơn đến ngài Tổng thống, vì tầm thịnh tình của ngài và gửi những lời chúc tốt đẹp nhất của tôi vì sự thịnh vượng của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ."

Ông Dustin Bass là người dẫn chương trình "About the Book" của Epoch TV, một chương trình giới thiệu những cuốn sách mới cùng tác giả biên soạn. Ông là cây bút kiêm đồng chủ trì kênh podcast *The Sons of History*.

Hoàng Long biên dịch



ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

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



Châm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

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

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

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

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

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

16 NGÀY 10 — 16/11/2023



Phở

Hành trình phi thường từ gánh hàng rong đến đại sứ ẩm thực Việt

Dan Thụ

Từ một gánh hàng rong ra đời hồi đầu thế kỷ 20, Phở thăng trầm cùng người Việt xuyên suốt một thế kỷ đầy biến động, để rồi trở thành “đại sứ ẩm thực” trong cuộc viễn chinh khắp thế giới. Phở có mặt ở 50 quốc gia, nằm trong “50 món ăn ngon nhất trên thế giới” của đài CNN, đứng đầu danh sách “40 món ăn nhất định phải thử trong đời” của Business Insider, và vô số những cuộc xếp hạng lớn nhỏ khác; xếp ngang với các món như pizza Ý, hay sushi Nhật. Người Nhật vinh danh món ăn này bằng chứng nhận “Ngày của Phở” tại Osaka.

Hành trình dài phi thường của Phở Việt là câu chuyện ẩm thực về cách mà người Việt chinh phục thế giới bằng sự tài hoa khéo léo và cốt cách tinh tế tạo nên trong một món ăn khiêm tốn mà tất cả mọi người đều yêu thích.

Chuyên gia ẩm thực John Lehnendorff, người từ hơn 10 năm nay đã có hàng loạt bài về các món ăn Việt, viết về Phở Việt Nam trên tờ Rocky Mountain News: “Một tuyệt tác ẩm thực! Bất cứ lúc nào, hãy nghe ai đó thì thầm ‘Phở, Phở, Phở...’ là tôi nghĩ ngay đến món ăn quốc hồn quốc túy của Việt Nam.”

Công phu nghệ Phở
Đôi ba tảng thịt bò chín, tái cùng với nắm ớt đỏ và tùm hành hoa xanh trắng, những mảng tưởng âm khối... là đặc trưng rất dễ nhận thấy ở những quán Phở gia truyền trên đất Hà Nội. Nước dùng nóng bóng, thịt bò mềm, bánh Phở dẻo, vị cay của gừng, hạt tiêu, ớt, mùi thơm của hành hoa, rau thơm hòa quyện trong thứ nước dùng ngọt êm dịu, thành thực đã được nấu một cách công phu bằng những bí quyết trên lửa đỏ nhiều giờ đồng hồ.

Linh hồn của Phở Hà Nội là nồi nước dùng với hương vị đặc biệt, chính là bí

quyết của một bát Phở ngon. Thứ nước được nấu từ nước ninh của xương bò kết hợp tinh túy của những thứ thảo mộc tinh tế: thảo quả, gừng, hoa hồi, đinh hương, hạt ngô gai, quế thanh, hành khô nướng, gừng nướng, tôm nõn, địa sâm... và nhất thiết phải tra bằng nước mắm ngon.

Công thức chế nồi nước dùng là bí truyền riêng của mỗi hiệu Phở, có tiệm cho sả sùng vào nồi nước dùng để tạo nên vị ngọt đặc biệt, xương ống, hành tây, mì chính, đường, mía, hạt nêm, cà rốt, củ cải... không thể so được với cái vị ngọt đậm đà mà vẫn thanh của sả sùng. Có tiệm thêm chút hạt mù tạt rang tạo nên vị thơm riêng rất tinh tế. Nước hầm được ninh trên than hồng qua đêm, phải mở vung để nước trong và thơm, đây vung sẽ làm nước dùng đục và nồng.

Danh tiếng của những hàng Phở lâu đời được giữ bằng chính những kinh nghiệm làm nghề khắt khe từ thời ông cha để lại. Không bao giờ làm sai, hay lược bớt một công đoạn dù là nhỏ nhất, từ ngâm rửa xương bò đến nhặt rẻ hành mùi, giữ đúng tỷ lệ các loại gia vị cho nó nước dùng. Máy nhán hoa hồi, thảo quả, mấy củ hành khô, mấy thanh củi không dai cứng hay bở nát, thắm nhuần được vị thơm ngọt của nước dùng, thịt nớng gắt, ít quá thì nhạt nhòa. Thế nào cho vừa khéo, để tạo nên cái mùi thơm đặc trưng ngát ngào.

Bánh Phở thời xưa được làm thủ công bằng tay từ gạo tẻ xay bằng cối đá, thái sợi to gấp đôi sợi bánh thái bằng máy phở biến sau này. Sợi bánh dẻo, ăn mềm mượt chứ không dai cứng hay bở nát, thắm nhuần được vị thơm ngọt của nước dùng, một nhúm bánh Phở trần qua nước nóng mềm mại dần đều trong bát, bên trên là những lát thịt thái mỏng như lụa, thịt tái bằm tươi nháp nhánh dính lên mấy sợi gừng vàng, trái mỏng mặt bát, nước dùng sôi bóng rây rưới qua, lát tái cuộn tròn màu hồng nhạt ngọt mềm, kem mấy lát nam giòn to bần chín thơm ngây, điểm mấy ngọn hành hoa xanh nõn, mấy cọng rau thơm, mấy lát ớt thái mỏng, vị ngọt chần chất của xương bò, vị thơm của thịt vừa chín đến độ dẻo mà không dai, tất cả quyện vào nhau tạo nên mùi thơm đặc biệt khiến Phở trở thành món “ăn một lần nhớ một đời” của biết bao nhiều thực khách.

Cuốn sổ thông hành của món ăn Việt
“Tôi không bao giờ có thể miêu tả hương vị Phở; nó quá sâu sắc và phức tạp, chẳng dễ nói bằng lời được,” phỏng viên của tờ

▲ Phở không chỉ là món ăn khoái khẩu, mà còn chiếm trọn tâm trí, tình cảm tinh thần người thưởng thức.

Một tuyệt tác ẩm thực! Bất cứ lúc nào, hãy nghe ai đó thì thầm ‘Phở, Phở, Phở...’ là tôi nghĩ ngay đến món ăn quốc hồn quốc túy của Việt Nam.

Chuyên gia ẩm thực John Lehnendorff



▲ Ban đầu, chỉ có Phở chín (dùng thịt bò được nấu chín). Về sau người ta còn ưa dùng thịt bò tái để nấu Phở.

Wall Street Journal viết về Phở Việt: “Đó luôn là món ăn đặc biệt đối với tôi. Kể từ lần đầu tiên được nếm thử hương vị Phở ở đất nước quê nhà cách Việt Nam nửa vòng trái đất – nước Mỹ, tôi đã biết mình sẽ không bao giờ có thể quên món ăn này.”

Nổi tiếng với các video dạy nấu món Việt, Chad Richard Kubanoff, một người Mỹ, cho rằng Phở là món ăn Việt Nam quan trọng nhất đối với người nước ngoài: “Phở là cánh cửa đến với ẩm thực Việt Nam. Tôi có thể đưa một tô Phở cho hầu hết mọi người trên hành tinh này và họ ai có thể cưỡng lại một tô ‘súp’ nóng hổi, đậm đà hương vị, mọng mạp mà dễ chịu” – Chad tin rằng Phở là món ăn “hoàn hảo để giới thiệu ẩm thực Việt Nam với người nước ngoài”.

Nguồn gốc bí ẩn
Phở có lịch sử không lâu trong bản đồ ẩm thực phong phú đa dạng của Việt Nam, mới chỉ xuất hiện trong các ghi chép vào đầu thế kỷ 20, nhưng lịch sử của món ăn đặc biệt này cũng không kém phần phức tạp và tinh tế như hương vị của nó.

Từ “Phở” được in ấn lần đầu trong cuốn Việt Nam từ điển do Hội Khai Trí Tiến Đức của người An Nam (AFIMA) xuất bản những năm cuối thập niên 1920. Trong đó định rõ tên Phở bắt nguồn từ chữ “phan” và giải thích đó là món ăn bằng bánh thái nhỏ nấu với thịt bò.

Trước đó hai thập niên, người ta đã tìm thấy dấu ấn có thể xem là sớm nhất về



▲ Khách ăn Phở trong một quán Phở lâu năm tại Hà Nội.

Phở trong bài “Đánh bạc” (1905-1907) của thi sĩ Tản Đà, vốn cũng được biết đến như một người sành ăn uống: “Có lẽ đánh bạc không mong được mà chỉ mong thức đêm ăn nhục phở.” Ông đã gọi nhục phần là nhục phở.

Nhà báo lão làng Nguyễn Văn Vĩnh, viết trong lá thư gửi về từ Paris năm 1906 có nhắc đến Phở: “Nghe tiếng rao hàng bên đó làm ông nhớ về Việt Nam, nhớ cả tiếng rao Phở mỗi sáng tinh mơ.”

Còn Henri Oger thì lưu lại hình ảnh gánh Phở rong trong tập sách quý giá Kỹ thuật của người An Nam (*Technique du peuple Annamite, 1908-1909*).

Nguyễn Công Hoan từng viết: “Năm 1913... tôi trọ số 8 Hàng Hải... thỉnh thoảng, được ăn Phở (hàng Phở gánh rong). Mỗi bát 2 xu (có bát 3 xu, 5 xu).” Như vậy có thể xem Phở xuất hiện khoảng giữa những năm 1900 đến 1913.

Những tư liệu đó chỉ ra manh mối về sự xuất hiện của món Phở vào khoảng những năm đầu tiên của thế kỷ 20.

Đến những năm 1930, Phở đã trở thành món ăn phổ biến nhất ở Hà Nội. Ban đầu, chỉ có Phở chín (dùng thịt bò được nấu chín). Về sau người ta còn ưa dùng thịt bò tái để nấu Phở. Phở gà xuất hiện vào năm 1939, khi lệnh cấm bán thịt bò vào ngày thứ Tư và thứ Sáu được ban hành. Phở xào là một phiên bản địa phương, trong khi Phở sốt vang bao gồm những gia vị tinh tế của cả châu Á và châu Âu.

Đến thập niên 50, “Phở hình như đã tiến tới chỗ tuyệt đỉnh của nó rồi, cũng như một bản nhạc tuyệt kỹ... không chế vào đầu được, nghĩa là không thể thêm một món gì hay giảm một món gì” (Vũ Bằng bàn về Miếng ngon Hà Nội).

Khoảng năm 1963, nhà nước cấm ngặt chuyên giết trâu, bò vì sợ mất sức kéo và để tiết kiệm lương thực, nhà nước cũng không cho dùng gạo để làm bún, bánh Phở, ký giả Xuân Ba kể lại trong tạp văn “Một món ngon Hà Nội”. Khi ấy “vua Phở bò” Cố Như Chiếu phải bán Phở chui, bánh Phở trắng chui, thịt bò thì vào lò mổ lậu ở ngoại thành để mua, đựng thịt trong phích đá, giả vờ làm người đi bán kem. Phở bán đầu diêm, chỉ bán cho người quen, ăn Phở mà như đi ăn trộm.

Năm 1954, theo chân những người Bắc di cư, Phở “Nam tiến” và bắt đầu hành trình thiên lý khắp nước Việt. Phở Nam bộ mang một phong cách riêng, là một sự kết hợp tinh tế của những hương vị mạnh, đậm đà, thêm giá sống, rau thơm, húng quế, ngô gai, tương đen, tương đỏ của người Hoa.

Sau 1975, Phở bắt đầu một hải trình vạn dặm trên bước đường trường chinh ly hương của hàng triệu người Việt. Theo thời gian cùng những biến động của lịch sử, Phở theo chân người Việt đi khắp năm châu bốn bể như một hành trang tinh thần đậm hơn cốt dân tộc.

Tên gọi kỳ lạ
Có nhiều tranh luận về tên gọi của Phở. Ông Didier Corlou, cựu bếp trưởng khách sạn Metropole Hà Nội, người từng giới thiệu món Phở với các thực khách nước ngoài trong nhiều năm, cho rằng Phở là món ăn Việt Nam bị ảnh hưởng của Pháp. “Cái tên ‘Phở’ có thể bắt nguồn từ ‘pot au feu’ - món súp truyền thống của Pháp. Lại có thuyết cho rằng tiếng ‘Phở’ được đọc trại đi từ chữ ‘phan’ món ‘Trư nhục phần’ Quảng Đông.

Hai học giả Pháp nổi tiếng về Việt Nam học là P.Huard và M.Durand đã phân tích chữ “Phở” tiếng Nôm gồm ba chữ Hán ghép lại: chữ mễ (lúa), chữ ngôn (lời nói), chữ phổ (phổ biến). Từ “Phở” hiểu nôm là món ăn chế biến từ lúa gạo phổ biến trong đại chúng và phát âm là “phở”. Thời đầu, Phở được bán như gánh hàng rong. Tiếng rao của các hàng quà rong vốn dĩ nghe rất du dương có vần, có điệu, đôi khi còn luyện lay như hát. Tiếng rao món Phở: “phở đây, phở ơi” hoặc “phở ơi” do giọng điệu luyện lay phát âm của người rao mà tam sao thất bản thành “Phở”.

Bắt luận nguồn gốc gây tranh cãi của tên gọi, Phở đã chinh phục khẩu vị của thực khách trên khắp thế giới và tự tạo cho mình một danh từ riêng trong từ điển của Anh.



▲ Một số gia vị đặc trưng người Việt dùng để nấu Phở: Thảo quả, quế thanh, hồi, tiêu hồi, đinh hương, hạt mù tạt, ...

Nguồn cảm hứng vô tận
Phở không chỉ là món ăn khoái khẩu, mà còn chiếm trọn tâm trí, tình cảm tinh thần người thưởng thức. Hiếm có món ăn nào có sức hút đến thế với giới văn nghệ sĩ không chỉ Việt Nam mà còn ở tầm quốc tế, Phở xuất hiện trong nhiều tác phẩm văn chương Việt trong suốt thế kỷ 20. Đầu thế kỷ 20, Phở xuất hiện tiểu thuyết “Anh hàng Phở lấy vợ có đâu”; rồi bước lên văn đàn Việt qua hàng loạt ký sự, tùy bút để đời về Phở của hầu hết các cây bút lừng danh thế kỷ 20 như Vũ Bằng, Nguyễn Tuân, Thạch Lam, Tô Hoài... Phở trở thành một đề tài thu hút chính thể cường lại như chính hương vị của nó với giới văn nghệ sĩ Việt Nam và các chuyên gia ẩm thực, báo chí quốc tế, thu hút các nhà làm phim quốc tế sản xuất bộ phim truyền hình dài tập mang tên “Mùi ngô gai”.

Sự hấp dẫn của món ăn lạ lùng này đã trở thành đề tài cho vô số cuộc hội thảo mang tầm quốc tế như “Hội thảo về Phở” được khởi xướng bởi ông Didier Corlou bếp trưởng khách sạn Metropole Hà Nội, một món đồ chính hiệu của Phở Việt; hay hội thảo quốc tế “Phở: Di sản Việt Nam” do đại sứ liên minh châu Âu Frederic Baron tổ chức năm 2006. Các đại biểu tham dự được thưởng thức món Phở kinh điển đúng theo phong cách cổ điển đầu thế kỷ 20. Một cuốn sách song ngữ Việt Pháp về Phở được Liên minh Âu Châu ấn hành. Cuộc triển lãm “I love Phở” được tổ chức tại bảo tàng Liverpool nước Úc năm 2006. Nhà đạo diễn Úc gốc Ý Teresa Crea còn dựng vở kịch “Bữa tiệc cho mọi giác quan” thực hiện ý tưởng muốn tôn vinh Phở như điểm hẹn gặp gỡ của các nền văn hóa.



▲ Phở là một món ngon có thể dùng vào mọi lúc trong ngày, mọi mùa trong năm.



▲ Linh hồn của Phở Hà Nội là nồi nước dùng với hương vị đặc biệt, chính là bí quyết của một bát Phở ngon.

Từ cuối thập niên 20 thế kỷ trước, Phở đã được chọn làm đại diện ẩm thực Việt tham dự hội chợ Marseille tại Pháp, nhằm giới thiệu và vinh danh cho toàn xứ Đông dương.

Phở xuất hiện trong họa phẩm của những nghệ sĩ danh tiếng như bức tranh “Phở gánh” của cố họa sĩ Nguyễn Gia Trí, một trong những đại thụ làng mỹ thuật Việt Nam cận đại. Phở có mặt trong bộ sưu tập tranh khắc gỗ do nhà nghiên cứu người Pháp Henri Oger; Phở có mặt trong kho trữ liệu di sản thế giới (72,000 bức ảnh).

Miếng ăn kỳ diệu của tất cả người Việt
Gần như duy nhất trong nghệ thuật ẩm thực Việt, Phở có thể dùng vào mọi lúc trong ngày, mọi mùa trong năm. Có lẽ không một món ăn Việt nào có không gian ẩm thực rộng như Phở – quả xứng danh món ăn phi thời gian.

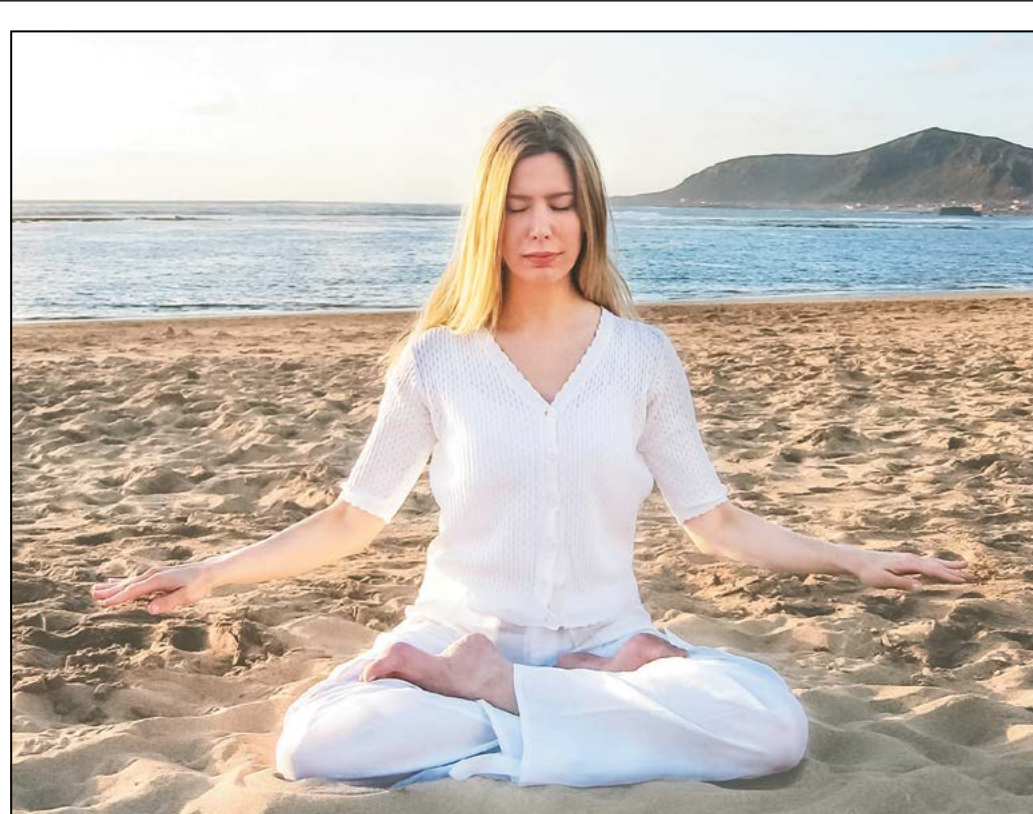
Món ăn này kỳ lạ ở sự bình đẳng dành cho tất cả hạng người: từ người nghèo, công chức, quan chức, người bình dân cho đến chính khách (gia đình tổng thống Hoa Kỳ Bill Clinton lựa chọn Phở trong thực đơn khi đến thăm Việt Nam hồi năm 2000). Không ai vì ăn Phở mà sang lên cũng chẳng kẻ nào vì thế mà hèn đi. Già trẻ lớn bé, gái trai gì cũng đều thích.

“...Kẻ phú quý cho chí người bán tiền Hối ai là đã ném chẳng ưa Thấy thông, thấy phân đi sớm về trưa Điểm tâm Phở ngon ở và chắc dạ Cảnh thơ thuyền làm ăn vất vả Phở xoi no cũng đỡ nhọc nhằn Khách làng thơ đêm thức viết văn Được bát Phở bột bần khoan óc bị Bọn đảo kếp con nhà ca kỹ Láy Phở làm đầu vị giải lao Chúng chi em sớm muộn, tối dào Nhờ có Phở đỡ hao mòn nhan sắc...” (*Tứ Mỡ, 1937*)

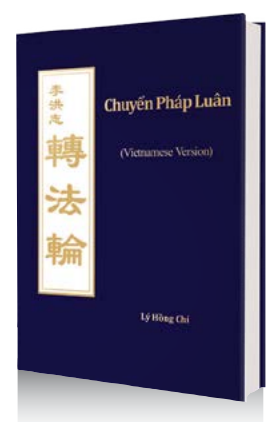
Nhà văn Nguyễn Tuân, tác giả “Vang bóng một thời” đã có một tùy bút xuất sắc về Phở. Ông cho Phở có một “tâm hồn”, Phở là “một miếng ăn kỳ diệu của tất cả người Việt Nam chân chính”, là “món quà cổ điển rất tinh chất dân tộc” phù hợp với các tầng lớp nhân dân, có thể ăn bất cứ giờ nào, mùa nào.

Thi sĩ lừng danh thế kỷ 20 – Tú Mỡ – yêu Phở đến nỗi làm hẳn một bài “phở Phở” gói ghém toàn bộ tinh hoa về Phở trong 39 câu, để rồi thốt lên:

“Trong các món quân tử vị Phở là quà đáng quý trên đời... Sống trên đời, Phở không ăn cũng dại Lục buồng tay, át phải cùng kềm Ai ơi nếm thử kéo thêm!” (*Tú Mỡ – 1937*)



Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bí ẩn lang quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

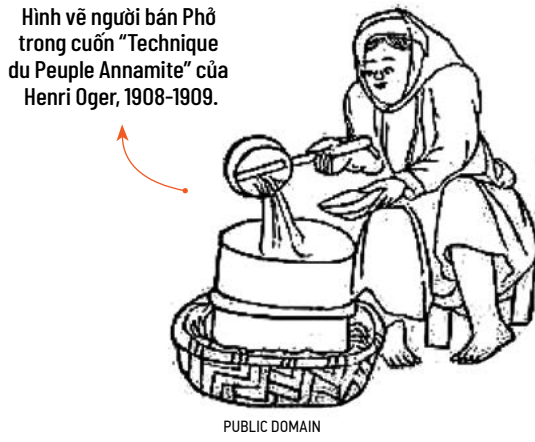
Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:

FaYuanBooks.com
hoặc gọi 845-538-4490



Hình vẽ người bán Phở trong cuốn “Technique du Peuple Annamite” của Henri Oger, 1908-1909.

THẾ GIỚI

Giới thượng lưu Trung Quốc chuyển tài sản ra ngoại quốc để tránh ‘sự khai thác của Trung Cộng’

Xin Ning và Lynn Xu

Theo thành viên của các gia đình nổi tiếng, con cháu của các quan chức cao cấp kỳ cựu của Trung Cộng đang đua nhau chuyển tài sản của họ ra khỏi Trung Quốc, trong bối cảnh cạnh tranh gay gắt giữa các phe phái chính trị.

Chọn sử dụng bí danh vì sợ bị trả thù, ông Phương Minh (Fang Ming) – hậu duệ của một quan chức Trung Cộng hiện đang sống ở New York – nói với The Epoch Times án bản hoa ngữ hôm 25/10 rằng chiến dịch chống tham nhũng của ông Tập Cận Bình đang xam phạm lợi ích của các hậu duệ có đặc quyền của Đảng, làm dấy lên lo ngại về việc bảo vệ khối tài sản đáng kể mà họ đã tích lũy được ở Trung Quốc.

Ông Phương nói: “Chúng tôi cố gắng chuyển tiền ra khỏi Trung Quốc để để phòng tài sản của chúng tôi trở thành mục tiêu cho sự khai thác của Trung Cộng.” “Thái tử đỏ”, những người thừa kế đồ, hay “thế hệ đồ thứ hai” (hồng nhị đại) để cập đến con cháu và các thế hệ tiếp theo của các lãnh đạo cao nhất của Trung Cộng. Những gia đình này được hưởng nhiều đặc quyền hơn và nắm giữ các vị trí có ảnh hưởng trong các cơ quan nhà nước và các đơn vị nhà nước ở nhiều lĩnh vực khác nhau, bao gồm quân sự, công nghệ, và tài chính.

Tranh giành quyền lực

Ông Tập tuân theo các nguyên tắc của Chủ nghĩa Mao, tìm cách nói gương lãnh đạo đầu tiên của Trung Cộng, ông Mao Trạch Đông, người đã duy trì sự cố lập về kinh tế của Trung Quốc với thế giới. Cách tiếp cận này khác với chính sách “cải cách và mở cửa” – ban đầu được đề ra bởi lãnh đạo thứ hai của Trung Cộng, ông Đặng Tiểu Bình, và sau đó được phát triển dưới sự lãnh đạo của ông Giang Trạch Dân và ông Hồ Cẩm Đào – trong đó nhấn mạnh đến thương mại và sự tham dự vào quốc tế.

Hai phe nổi bật và có mối liên hệ với nhau đã nổi lên trong thời kỳ “cải cách và mở cửa”: các thái tử đảng, đại diện cho lợi ích của các doanh nhân cùng tầng lớp tinh hoa và giàu có mới nổi, và phe “Đoàn phái” (tuantai) hay phe Đoàn Thanh niên, với các thành viên là những nhà cải cách ôn hòa chủ yếu từ tầng lớp dân chúng bình thường. Các cựu quan chức cao cấp Hồ Diệu



JENNY EVANS/GETTY IMAGES

Chính phủ Úc đang mời công chúng cho ý kiến trong một cuộc thăm dò về phản ứng của đất nước đối với dịch COVID-19. Cuộc thăm dò sẽ diễn ra đến hết ngày 15/12.



“Tôi cho rằng bây giờ không phải là thời điểm thích hợp để tổ chức các cuộc bầu cử.”

Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelenskyy

Giới thượng lưu Trung Quốc chuyển tài sản ra ngoại quốc để tránh ‘sự khai thác của Trung Cộng’



FEDERIC J. BROWN/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Các đồng tiền giấy 100 nhân dân tệ trong bức ảnh tin liệu.

Liên đoàn Người khuyết tật Trung Quốc và được kế nhiệm bởi ông Dương Hiểu Độ (Yang Xiaodu), một người thân tin của ông Tập.

Ông Diêu nói với The Epoch Times rằng sự thay đổi gần đây trong giới lãnh đạo chính trị và quan sự cho thấy ông Tập cảm thấy việc nắm giữ quyền lực của mình không ổn định. Ông lưu ý: “Ông Tập Cận Bình rất sợ xảy ra đảo chính.”

Ông Phương nói, cuộc thanh trừng của ông Tập đã làm suy yếu niềm tin của các hậu duệ kế thừa đồ từ của Trung Cộng, đồng thời cho biết thêm rằng ông tin là hầu hết các thái tử đảng không đồng ý với quyết định của chính quyền ông Tập về việc ủng hộ Nga bất chấp phản ứng đối với toàn cầu chống lại việc nước này xâm lược Ukraine, và Iran giữa cuộc chiến Israel-Hamas.

Trong những năm gần đây, việc ông Tập đàn áp các doanh nghiệp tư nhân, chẳng hạn như các công ty dạy kèm ngoài giờ học chính và các đại công ty công nghệ, cũng như các biện pháp hà khắc đối với đại dịch COVID-19 đã góp phần khiến nền kinh tế Trung Quốc suy thoái. Tình trạng này đi ngược lại mong đợi của các thái tử đảng, những người đang hy vọng có một nhà lãnh đạo bảo vệ sự giàu có và ảnh hưởng của tầng lớp đặc quyền này trong Đảng.

Tuy nhiên, ông Chư Cát Minh Dương (Zhuge Mingyang), một nhà quan sát về Trung Quốc và là cộng tác viên của ấn bản Hoa ngữ của The Epoch Times, cho biết: “những người thuộc thái tử đảng không thể cạnh tranh với ông Tập Cận Bình, nhân vật quyền lực trung tâm của Trung Cộng.” Ông nói thêm: “Đối với họ, lối thoát duy nhất là mang theo tiền của họ bỏ chạy.”

NGÀY 10 — 16/11/2023

EPOCH TIMES NGÀY 10 — 16/11/2023

Thuốc đo đầu tư ngoại quốc vào Trung Quốc lần đầu tiên cho kết quả âm

Dữ liệu cung cấp dấu hiệu cảnh báo cho nền kinh tế Trung Quốc, vốn gặp khó khăn kể từ khi dỡ bỏ chính sách zero COVID

Aaron Pan

Trung Quốc ghi nhận thâm hụt đầu tư ngoại quốc lần đầu tiên kể từ năm 1998, nhấn mạnh xu hướng các công ty ngoại quốc rời khỏi quốc gia này để phân ứng với những thách thức kinh tế và căng thẳng địa chính trị.

Theo dữ liệu sơ bộ do Cục Quản lý Ngoại hối Quốc gia Trung Quốc (SAFE) công bố hôm 03/11, đầu tư trực tiếp vào trong nước (khoản mục Direct investment liabilities trên cân cán tài chính) – một thước đo về đầu để chuyển tiền nhiều lần.

Dữ liệu chính thức mới nhất báo hiệu nhiều rắc rối hơn cho nền kinh tế lớn thứ hai thế giới, đang suy thoái trong bối cảnh khủng hoảng địa ốc và tỷ lệ thanh niên thất nghiệp cao kỷ lục (đối với những người từ 16 đến 24 tuổi).

Các nhà phân tích cho rằng sự sụt giảm FDI có liên quan đến bất lợi về lãi suất của Trung Quốc.

“Sự suy yếu trong dòng FDI chảy vào Trung Quốc có thể một phần là do các công ty đa quốc gia chuyển thu nhập về nước,” Goldman Sachs viết trong một ghi chú, theo bản tin của Reuters. “Với lãi suất ở Trung Quốc ‘thấp hơn trong thời gian dài hơn’ trong khi lãi suất bên ngoài Trung Quốc ‘cao hơn trong thời gian dài hơn’, áp lực dòng vốn chảy ra ngoài có thể sẽ tiếp tục tồn tại.”

Một số chuyên gia tin rằng sự sụt giảm trong khoản mục đầu tư trực tiếp

Thuốc đo đầu tư ngoại quốc vào Trung Quốc lần đầu tiên cho kết quả âm



GREG BAKER/AFP QUA GETTY IMAGES

vào trong nước, theo dõi các giao dịch tài chính của các doanh nghiệp thuộc sở hữu ngoại quốc ở Trung Quốc, có thể bị ảnh hưởng bởi căng thẳng địa chính trị với phương Tây.

Theo Reuters, ông Julian Evans-Pritchard – người đứng đầu bộ phận kinh tế Trung Quốc tại Capital Economics – cho biết chênh lệch lãi suất lớn bất thường “đã khiến các công ty chuyển lợi nhuận giữ lại của họ ra khỏi đất nước này.”

Mặc dù ông thấy có rất ít bằng chứng cho thấy các công ty ngoại quốc nhìn chung đang giảm sự hiện diện của họ tại Trung Quốc, nhưng “chúng tôi thực sự nghĩ rằng, ít nhất trong trung hạn, căng thẳng địa chính trị ngày càng gia tăng sẽ cản trở khả năng thu hút FDI của Trung Quốc và thay vào đó tạo thuận lợi cho các thị trường mới nổi đang phát triển thần thiện hơn với phương Tây.”

Viễn cảnh ảm đạm nhất trong nhiều thập niên

Theo một cuộc khảo sát từ Phòng Thương mại Hoa Kỳ (AmCham) tại Thượng Hải, 60% số người được hỏi cho rằng căng thẳng Mỹ-Trung

Môi trường kinh doanh xấu đi

Một số cuộc đột kích và bắt giữ hối đầu năm nay đã khiến các nhà đầu tư ngoại quốc lo lắng. Theo dữ liệu từ Goldman Sachs được Reuters trích dẫn, dòng vốn ngoại hối chảy ra của Trung Quốc trong tháng Chín đã tăng mạnh lên 75 tỷ USD, mức tăng hàng tháng lớn nhất kể từ năm 2016.

Những thách thức mà các công ty Hoa Kỳ hoạt động tại Trung Quốc phải đối mặt còn vượt ra ngoài những lo ngại như trợ cấp của nhà nước cho các đối thủ cạnh tranh Trung Quốc và việc đánh cắp tài sản trí tuệ. Một loạt vấn đề mới, bao gồm “các khoản tiền phạt cao ngắt ngưỡng mà không có bất kỳ lời giải thích nào” và các cuộc điều tra nhằm vào các công ty Hoa Kỳ, đã được Bộ trưởng Thương mại Gina Raimondo nhấn mạnh trong chuyến thăm Trung Quốc vào cuối tháng Tám khi nói chuyện với các quan chức kinh tế cao cấp của Trung Quốc.

Điều khiến tình hình trở nên phức tạp hơn là luật chống gian điệp được diễn đạt mơ hồ, có hiệu lực hôm 01/07. Luật này đã mở rộng phạm vi “hoạt động gián điệp” để bao gồm “các văn bản, dữ liệu, tài liệu, hoặc đồ vật liên quan đến an ninh và lợi ích quốc gia” mà không xác định cụ thể những gì là thuộc phạm vi an ninh quốc gia. Bà Raimondo cho biết việc sửa đổi luật là “không rõ ràng và gây ra làn sóng chấn động trong cộng đồng Hoa Kỳ”.

“Tôi ngày càng nghe nhiều doanh nghiệp Mỹ nói rằng Trung Quốc không thể đầu tư vì đã trở nên quá rủi ro,” bà nói với các phóng viên trên chuyến tàu cao tốc đến Thượng Hải vào đêm 29/08.

Kể từ tháng Ba, chính quyền Trung Quốc đã đột kích công ty thẩm định Mintz và công ty tư vấn Capvision, thăm vấn nhân viên của Bain & Co. và điều tra nhà sản xuất vi mạch bán dẫn Micron.

Bản tin có sự đóng góp của Reuters và Indrajit Basu
Văn Du biên dịch

TT PHARMACY

📍 9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683

☎️ (714) 622-5549 🌿

KINH MỜI QUÝ KHÁCH

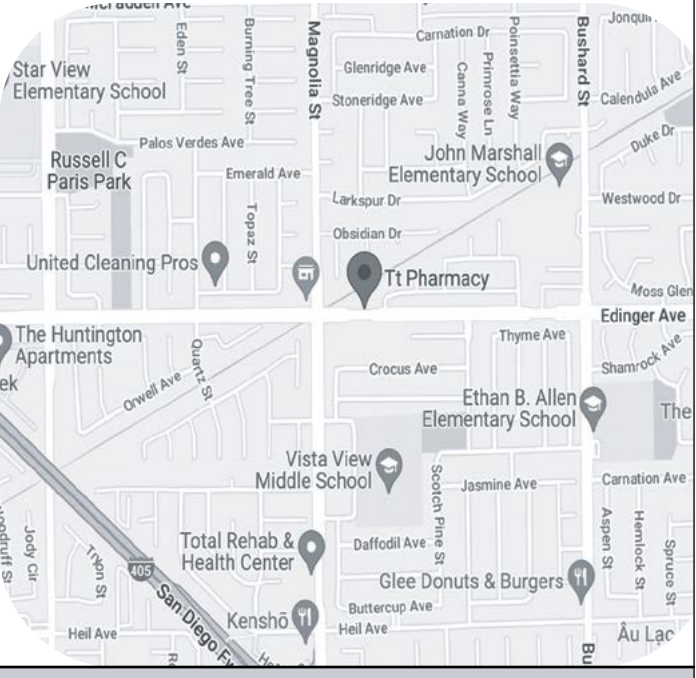
- Có đầy đủ các loại thuốc.
- Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Có tiêm phòng các loại vắc xin*(Xin liên hệ để biết thêm chi tiết)
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.
- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.

Giờ mở cửa:

Thứ 2,3,5,6 : 10 AM – 6 PM

Thứ 7 : 10 AM – 2 PM

Chủ nhật & Thứ 4 : Nghỉ



TẬN TÂM

CHẤT LƯỢNG

UY TÍN

trị giá 40.000 yên (266 USD), cũng như khoản chi 70,000 yên (466 USD) cho các gia đình đang gặp khó khăn để trang trải cuộc sống.

Hàng thông tấn Japan Today dẫn lời ông Kishida cho biết: “Lần đầu tiên sau 30 năm, chúng ta đứng trước một cơ hội tuyệt vời để chuyển sang một giai đoạn kinh tế mới.”

“Tuy nhiên, trong tình hình hiện nay, khi lượng tăng không theo kịp tốc độ tăng giá cả, cần phải trợ giúp tạm thời cho thu nhập khả dụng của người dân để tránh quay trở lại tình trạng giảm phát.”

Theo hãng thông tấn này, chính phủ sẽ gia hạn trợ cấp nhiên liệu cho đến tháng Tư năm sau và phân bổ ngân sách để thúc đẩy đầu tư vào các lĩnh vực công nghệ hàng đầu của đất

nước như ngành công nghiệp bán dẫn và hàng không vũ trụ.

Ông Kishida cho biết ông đặt mục tiêu tạo ra một môi trường khuyến khích các doanh nghiệp tăng lương.

Ông lưu ý: “Nếu chúng ta bỏ lơ cơ hội, thì việc thúc khôi tình trạng giảm phát sẽ trở nên khó khăn hơn. Chúng ta sẽ tăng thu nhập dùng và che khuất triển vọng của một nền kinh tế đang chậm hồi phục sau những hậu quả của đại dịch COVID-19.

Chỉ phí sinh hoạt tăng cao một phần được cho là nguyên nhân khiến xếp hạng tín nhiệm của ông Kishida bị hạ thấp, gây áp lực lên thủ tướng phải thực hiện các bước giảm bớt khó khăn cho các gia đình.

Dữ liệu của chính phủ ngày 20/10 cho thấy lạm phát cơ bản

của Nhật Bản – vốn có quy mô gấp đôi nền kinh tế nước này và là cao nhất trong số các nền kinh tế lớn. Nợ công của Nhật Bản hiện ở mức 261% GDP.

Lạm phát, càng tăng thêm do chi phí nguyên liệu thô tăng, đã duy trì trên mức mục tiêu 2% của ngân hàng trung ương trong hơn một năm, gây áp lực lên tiêu dùng và che khuất triển vọng của một nền kinh tế đang chậm hồi phục sau những hậu quả của đại dịch COVID-19.

Chi phí sinh hoạt tăng cao một phần được cho là nguyên nhân khiến xếp hạng tín nhiệm của ông Kishida bị hạ thấp, gây áp lực lên thủ tướng phải thực hiện các bước giảm bớt khó khăn cho các gia đình.

Dữ liệu của chính phủ ngày 20/10 cho thấy lạm phát cơ bản

của Nhật Bản trong tháng Chín đã chạm lại dưới ngưỡng 3% lần đầu tiên kể từ tháng 08/2022, mặc dù vẫn cao hơn mức mục tiêu của ngân hàng trung ương.

Chỉ số giá tiêu dùng cốt lõi – không bao gồm chi phí thực phẩm tươi sống dễ biến động – tăng 2.8% trong tháng Chín so với năm trước, vượt nhẹ so với mức dự báo trong bình tăng 2.7% của thị trường nhưng giảm từ mức 3.1% của tháng Tám.

Giá thực phẩm và các mặt hàng thiết yếu hàng ngày tiếp tục tăng nhưng với tốc độ chậm hơn so với tháng Tám – một dấu hiệu cho thấy áp lực đẩy chi phí đang giảm bớt.

Bản tin có sự đóng góp của Reuters
Văn Du biên dịch

Tehran tìm kiếm an ninh từ Bắc Kinh vì lo ngại ‘cuộc xung đột chung’ ở Trung Đông

Khi Iran nói chuyện cứng rắn với Israel, Trung Quốc tuyên bố sẽ trợ giúp Tehran

Venus Upadhayaya

Trong cuộc gặp gỡ giới chức quyền lực thứ hai của Iran tuần trước, Thủ tướng Trung Quốc đã nhắc lại sự ủng hộ của Bắc Kinh đối với quốc gia Trung Đông này.

Hôm 26/10, Thủ tướng Trung Quốc Lý Cường đã gặp Phó Tổng thống thứ nhất Mohammad Mokhber của Iran tại cuộc họp của các quốc gia thành viên trong Tổ chức Hợp tác Thượng Hải (SCO) diễn ra ở Bishkek – thủ đô của Kyrgyzstan.

Theo một tuyên bố của Bộ Ngoại Giao Trung Quốc, được công bố trên nhiều trang web của đại sứ quán Trung Quốc, ông Lý nói rằng Trung Quốc sẽ ủng hộ Iran trong việc bảo đảm “chủ quyền quốc gia, toàn vẹn lãnh thổ, và phẩm giá quốc gia của Iran, đồng thời kiên quyết phản đối bất kỳ sự can thiệp nào từ bên ngoài vào nội vụ của Iran.”

Tuyên bố này, với những từ ngữ được lựa chọn cẩn thận để cấp cụ thể đến mối lo ngại của Iran, được đưa ra vào thời điểm khu vực này đang bị đe dọa về một cuộc chiến ngày càng mở rộng, vì cuộc tấn công tàn bạo hôm 07/10 của nhóm khủng bố Hamas đã khơi mào cho cuộc chiến Israel–Hamas.

Các chuyên gia nói với The Epoch Times rằng tuyên bố của Bắc Kinh cho thấy Tehran đang tìm kiếm lá chắn phòng thủ từ Bắc Kinh.

Ông Ahmed Quraishi – một ký giả ở Dubai, chuyên đưa tin tức về Trung Đông trong hơn hai thập niên – nói với The Epoch Times trong một bản tin nhắn: “Có thể Iran đang tìm kiếm sự bảo đảm an ninh từ Trung Quốc để phòng trường hợp gặp rắc rối do vai trò ủng hộ nhóm khủng bố Hamas của Tehran. Trong bối cảnh đó, sự ủng hộ công khai của Trung Quốc là quan trọng và có ý nghĩa.”

Iran cảnh báo về ‘những hậu quả sâu rộng’

Chỉ một tuần sau vụ tấn công hôm 07/10, khi cuộc tấn công của Israel chống lại Hamas vẫn tiếp diễn, và khi Hoa Kỳ đang cố gắng ngăn chặn Iran và tổ chức do Lebanon hậu thuẫn Hezbollah – một lực lượng tay chân của Iran – tham gia cuộc chiến, chính phủ Tehran đã cảnh báo Israel thông qua Liên Hiệp Quốc rằng họ có ý định can thiệp nếu các chiến dịch của Israel ở Gaza vẫn tiếp diễn. Hãng thông tấn Axios đã đưa tin về cảnh báo này trong một bản tin đặc quyền hôm 14/10, được trích dẫn từ hai nguồn thạo tin trong giới ngoại giao.

Tiếp sau đó, phái đoàn của Iran tại Liên Hiệp Quốc đã cảnh báo thông qua một bài đăng trên nền tảng X về “những hậu quả sâu rộng” nếu “các tội ác chiến tranh và nạn diệt chủng” của Israel không được ngăn chặn.

Mười ngày sau bản tin của Axios, trong khi tuyên bố về việc khai triển một phi đội tiêm kích F-16 Fighting Falcon ở Trung Đông, Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ cho biết quân đội Hoa Kỳ đang thực hiện nhiệm vụ chống khủng bố ở Iraq và Syria đã bị các lực lượng dân quân do Iran hậu thuẫn tấn công hơn chục lần kể từ ngày 07/10.

Phát ngôn viên chính thức của Ngũ Giác Đài – Chuẩn tướng Không quân Pat Ryder – cho biết trong cuộc họp:

Những người ủng hộ chính phủ Iran tham gia một cuộc tuần hành ở Iran để bày tỏ sự ủng hộ của họ đối với người Palestine, hôm 18/10/2023.



▲ Tổng thống Iran Ebrahim Raisi (phải) và nhà lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình chụp ảnh bên lề một cuộc họp tại hội nghị thượng đỉnh Tổ chức Hợp tác Thượng Hải ở Samarkand, Uzbekistan, ngày 16/09/2022.

“Chúng tôi biết rằng [Lực lượng Vệ binh Cách mạng Hồi giáo] và chế độ cầm quyền Iran đã trợ giúp cho các tổ chức vốn đang thực hiện các cuộc tấn công này.” Ông cảnh báo thêm về sự leo thang của các cuộc tấn công do Iran hậu thuẫn chống lại lực lượng quân đội Hoa Kỳ trong khu vực.

Một khối liên minh chống phương Tây

Bà Clare Lopez là một cựu nhân viên CIA chuyên nghiệp, giảng dạy tại Trung tâm Phân gián và Nghiên cứu An ninh, đồng thời là cựu giám đốc điều hành của Ủy ban Chính sách về Iran. Bà cũng từng là một nhà cố vấn, nhà phân tích tình báo, và là nhà nghiên cứu cho nhiều công ty quốc phòng, đồng thời là sáng lập viên kiêm chủ tịch công ty Lopez Liberty, LLC.

Bà Lopez nói với The Epoch Times trong một bức thư điện tử rằng hiện đã lộ rõ mối liên kết mật thiết giữa Trung Cộng và nhà cầm quyền Iran – vốn là tác nhân cung cấp vũ khí, hậu thuẫn, và tài trợ cho Hamas.

Bà Lopez cho biết: “Một phần của mối liên kết đó có liên quan đến sự phụ thuộc kinh tế của Trung Quốc vào dầu mỏ của Iran. Nhưng Trung Quốc cũng nằm trong khối liên minh chống phương Tây bao gồm Iran và nước Nga của ông Putin.”

Bà nói, nhà nước dân chủ Israel – mà bà gọi là “đạo đức, hùng mạnh, và là một đồng minh thân cận của Hoa Kỳ” – đã bị khối liên minh chống Mỹ này ghét bỏ vì bản chất của mình.

‘Những người cấp tiến tự do’ và các quốc gia bất hảo

Các chuyên gia cho rằng, một mặt, Trung Quốc đang sử dụng Iran như một tác nhân gây bất ổn ở Trung Đông, trong khi ở mặt khác, các lực lượng tay chân của Iran đang theo dõi phản ứng của nhà cầm quyền ở Tehran để đánh giá các lựa chọn của họ.

Ông Abhijit Iyer-Mitra – một nhà kinh tế quốc phòng và là thành viên cao cấp tại Viện Nghiên cứu Hòa bình và Xung đột có trụ sở tại New Delhi – nói với The Epoch Times qua điện thoại rằng Trung Quốc xem Iran và Hamas là “công cụ hoàn hảo” để gây bất ổn ở Trung Đông.

Ông Iyer-Mitra nói: “Trung Quốc không tin vào các đồng minh, họ tin vào những thành phần cấp tiến tự do, tức là những quốc gia đậm màu chủ nghĩa xét lại (revisionist), mà chúng ta gọi là những quốc gia bất hảo, những quốc gia này về cơ bản [có thể] gây bất ổn cho toàn bộ khu vực lân cận.”

Theo ông Iyer-Mitra, một chiến



▲ Khói cuộn cuộn trong cuộc không kích của Israel vào Thành phố Gaza hôm 12/10/2023.

thuật “cốt điển” của Trung Quốc đó là tìm kiếm các tác nhân gây bất ổn ở nhiều khu vực khác nhau. Ông cho rằng giống như Iran ở Trung Đông, Trung Quốc có ý định sử dụng Bắc Hàn để gây bất ổn ở Đông Á, Pakistan để gây bất ổn ở Nam Á, và Nga để gây bất ổn cho châu Âu.

“Quý vị biết đấy, và điều đó có nghĩa là Trung Quốc đặt gánh nặng lên một cường quốc ổn định như Hoa Kỳ, cốt yếu là để khiến họ phải giải quyết gánh nặng đó và duy trì hòa bình. Trong khi đó, Trung Quốc thổi mái hừng hực mọi lợi ích,” ông nói.

Sau cuộc tấn công hôm 07/10, trong một hành động nhằm phá hủy mạng lưới tài trợ của Hamas, Bộ Ngân khố Hoa Kỳ đã công bố các lệnh trừng phạt nhằm vào các quan chức chủ chốt có liên hệ với Hamas cũng như các mạng lưới tài chính.

Theo thông cáo báo chí của Bộ Ngân khố, những người bị nhắm mục tiêu bao gồm một quan chức Hamas ở Iran và các thành viên của Lực lượng Vệ binh Cách mạng Hồi giáo Iran (IRGC), cũng như một tổ chức có trụ sở tại Gaza “đã đóng vai trò là một đường dẫn cho các tài trợ bất hợp pháp của Iran cho tổ chức Hamas và phong trào Thánh chiến Hồi giáo Palestine (PIJ).”

Ông Quraishi cho rằng tình hình hiện tại khá khó khăn đối với nhà cầm quyền Iran, vì quốc gia này cũng phải đối mặt với sức ép về mặt địa chính lược và phải tìm kiếm sự trợ giúp của Trung Quốc.

Ông nói: “Iran biết rằng việc tiêu diệt Hamas có thể làm suy yếu các lực lượng tay chân của chính họ. Vì vậy, Lãnh đạo tối cao Khamenei và các tư lệnh IRGC phải đối mặt với sự lựa chọn khó khăn như người Israel và người Mỹ đang phải đối mặt. Điều đó không hề dễ dàng.”

Tuệ Minh biên dịch

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

27 NGÀY 10 — 16/11/2023



◀ Người dân xếp hàng bỏ phiếu ở Huntington Beach, California, ngày 03/11/2020.

Chuyên gia Conrad Black: Tại sao 3 nền dân chủ lớn lâu đời trên thế giới đang lúng túng

Conrad Black



Sống ở Canada, người ta dễ dàng đắm chìm trong sợ hãi khi thấy các quốc gia nói tiếng Anh chủ yếu trên thế giới, dù đã thành hình rất lâu đời, vẫn mất khả năng tự quản.

Trong số tất cả các quốc gia trên thế giới có hơn 20 triệu dân, Vương quốc Anh, Hoa Kỳ, và Canada là ba quốc gia duy trì thể chế chính trị ổn định trong thời gian dài. Khi Liên bang Canada được thành lập vào năm 1867, cả Đức và Ý đều đang bị chia thành các nước nhỏ hơn. Nước Pháp đang ở giai đoạn cuối của Đế nhị Đế chế dưới sự cai trị của

châu trai Napoleon; Nhật Bản thì bị cô lập từ thời trung cổ; Trung Quốc đang trong cảnh chiến loạn; Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh, và Miến Điện bị người Anh cai trị; và các triều đại Ottoman, Habsburg, và Romanov nắm giữ gần như toàn bộ phần còn lại của lục địa Á-Âu. Châu Phi bị các cường quốc Âu Châu chia nhỏ, Úc và New Zealand vẫn còn là thuộc địa, còn châu Mỹ Latinh nằm dưới một mô chế độ chuyên chế.

Chỉ những quốc gia Âu Châu nhỏ hơn như Scandinavia, Hà Lan, Thụy Sĩ, và Bỉ, khi đó có dân số đồng hình bất luận những tuyên bố lớn tiếng ủng hộ Iran của Trung Quốc, không có gì chắc chắn rằng nước này sẽ thực sự giúp đỡ Iran nếu chính phủ Tehran trở thành một phần của cuộc xung đột.

“Về lý thuyết mà nói, Trung Quốc có thể đánh lạc hướng Hoa Kỳ ở Đông Nam Á bằng cách mở một mặt trận, như một hình thức ủng hộ thụ động cho Iran trong tình huống đó. Nhưng liệu Bắc Kinh có làm điều này vì Tehran không? Đó là một dấu hỏi lớn,” ông nói.

Ký giả Trung Đông này cho rằng trong tình huống như vậy, rất có thể Trung Quốc sẽ không hăng hái viện trợ cho Iran.

Ông Quraishi nói: “Mặc dù nhà cầm quyền Iran là một đối tác quan trọng và hữu ích, những các nhà lãnh đạo Trung Quốc lại quá khôn khéo đến mức không tài nào chịu thiệt hại cùng người Iran.”

vừa thành lập Đế ngũ Cộng Hòa, một hệ thống chính phủ có lẽ đã chứng tỏ là thành công nhất mà Pháp từng có – đã tạo ra sự tương phản trong lịch sử gần đây của Anh và Pháp. Ông De Gaulle chỉ ra rằng trong 20 năm kể từ lần đầu tiên ông đến thăm nước Anh, trong khi Vương Quốc Anh được điều hành trong ổn định và nổi bật bởi “những người bạn của tôi, ông Winston Churchill, ông Clement Attlee, ông Anthony Eden, và ông Harold Macmillan,” thì Pháp đã phải trải qua ba nền cộng hòa với sự chiếm đóng tàn bạo của ngoại quốc: một chính phủ suy đồi, một chính phủ làm thời, và một chính phủ lưu vong (do De Gaulle lãnh đạo) nhưng nhờ lòng hiếu khách của người Anh.

Các vấn đề chính trị đương thời của Mỹ biểu lộ ra những điều khiến bất kỳ ai mong muốn điều tốt đẹp cho đất nước này cũng phải đau lòng. Và do đất nước này vẫn đồng vai trò quan trọng đối với thế giới Tây phương, nên ngay cả những người không đặc biệt ngưỡng mộ Hoa Kỳ cũng có thể nhận ra một nguy hiểm đối với toàn thể giới nếu năng lực của chính phủ ở quốc gia này giảm sút đáng kể. Đã có năm cuộc bầu cử tổng thống Mỹ mà trong đó người được bầu làm tổng thống nhân được ít phiếu bầu [phổ thông] hơn đối thủ chính. Bản thân điều này không phải là một sự kiện đáng lo ngại, và ở Canada trong hai cuộc bầu cử vừa qua, phe đối lập chính thức đã nhận được nhiều phiếu phổ thông hơn phe chính phủ, nhưng chính phủ đã được bầu lại; điều đáng nói là ở Mỹ phe đối lập giành được ít phiếu bang hơn, hoặc ở Canada thì ít khu vực bầu cử hơn, nhưng lại giành được số phiếu bầu nhiều hơn một cách bất thường.

Tại Hoa Kỳ đã có bốn cuộc bầu cử tổng thống bị người ta nghi ngờ đáng kể về tính chính xác của việc kiểm đếm các lá phiếu hợp lệ, trên quy mô có thể ảnh hưởng đến kết quả. Việc đại cử tri sẽ bầu cho ai đã bị đưa ra tranh chấp hồi năm 1876 và được giải quyết bằng cách chấp nhận kết quả về mặt để đổi lấy ba bước hòa giải mà tổng thống đắc cử chấp nhận (và đã thực hiện). Năm 1960, mặc dù Tổng thống Eisenhower đã từ vấn cho Phó Tổng thống Nixon, người có số phiếu phổ thông nhiều hơn, cần yêu cầu bên tư pháp ra lệnh kiểm đếm lại một cuộc điều tra phiếu bầu ở một số tiểu bang có chênh lệch sit sao, nhưng ông Nixon

đã không làm như vậy vì ông cho rằng điều đó không lợi cho đất nước. Năm 2000, Phó Tổng thống Gore dẫn đầu về số phiếu phổ thông nhưng chỉ thua một phiếu Cử tri Đoàn, bởi xem ra ông thua chỉ vài trăm phiếu ở Florida – nơi số cử tri đi bỏ phiếu là 5 triệu người. Vấn đề này đã được đưa ra tranh cãi tại tòa án, và đa số thẩm phán tại Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ đã định đoạt cuộc bầu cử này theo hướng có lợi cho ông George W. Bush, đối thủ của ông Gore.

Trong năm 2020, để tạo thuận tiện cho việc bỏ phiếu trong đại dịch COVID, có nhiều triệu phiếu bầu đã được thu gom bởi những đoàn nhóm không rõ danh tính, rồi được gửi đến nơi không phải địa điểm bỏ phiếu; điều này đã diễn ra trong suốt một thời gian dài mà không ai xác minh được những phiếu bầu này là thực hay giả. Hệ thống tư pháp, từ các tòa án địa phương đến Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ, đã từ chối xét xử bất kỳ vụ kiện nào về tính hợp lệ của kết quả bầu cử – với thực trạng là một số tiểu bang đạo động đã không để các cơ quan lập pháp tiểu bang sửa đổi các quy tắc bỏ phiếu, như đòi hỏi của Hiến Pháp, mà bằng sắc lệnh của thống đốc hoặc thông qua các tòa án tiểu bang được lựa chọn.

Đây chính là nguyên nhân cơ bản gây ra sự ran nứt sâu sắc trong nền chính trị Mỹ hiện nay. Ông Donald Trump tuyên bố một cách hợp lý rằng ông đã bị “chơi xấu”, và đối thủ của ông phản ứng lại bằng bốn vụ truy tố chưa từng có tiền lệ đối với một cựu tổng thống, lại cùng là lãnh đạo của phe đối lập, nếu vị trí đó tồn tại trong hệ thống của Mỹ. Những báo cáo trạng này liên quan đến 91 cáo buộc, hầu hết trong số đó bị các học giả pháp lý khách quan, không bỏ phiếu cho ông Trump – chẳng hạn như giáo sư Alan Dershowitz và giáo sư Jonathan Turley – xem đó là hèn hạ, cũng như có lẽ không có cơ sở về pháp luật và trên thực tế.

Đương nhiên, việc sử dụng những đòn tâm lý chính trị bất hợp pháp như vậy đã làm lung lay sâu sắc niềm tin của công chúng Mỹ vào hệ thống này. Chỉ có một cuộc bầu cử hoàn toàn trong sạch và không thể tranh cãi mới có thể khôi phục được niềm tin đó. Và có thể trở về chia rẽ cực độ đã khiến Hạ viện đã bỏ trống chức chủ tịch trong thời gian dài mới được giải quyết.

Ở Canada, chúng ta không có các

chính phủ luôn thay đổi, và hệ thống bầu cử dường như hoạt động hiệu quả. Tuy nhiên, Canada đang dần mất đi vị thế cạnh tranh của mình trên hầu hết mọi thước đo kinh tế, và chế độ liên bang đương nhiệm đã làm mất thế điện quốc gia một cách oan uổng khi khẳng định rằng các trường học nội trú do chính phủ tài trợ đã chôn cất khá nhiều trẻ em thổ dân qua đời vì lý do sơ suất hoặc thậm chí bị sát hại trong những ngôi mộ vô danh. Không có gì chứng minh cho những khẳng định này; những ngôi trường được đề cập có những nhược điểm của họ, nhưng việc chính phủ cử vai về nói những điều làm cho đất nước Canada bị thế giới coi như một chế độ bán diệt chủng thì là một nỗi ô nhục của quốc gia mà chỉ có cách loại bỏ chính phủ này mới bắt đầu xóa tan được.

Đồng thời, việc chính phủ liên bang Canada chấp nhận các biện pháp mà các đời chính phủ tại riêng tỉnh bang Quebec đã ra nhằm bình luận về kết quả bầu cử – với thực trạng là một số tiểu bang đạo động đã không để các cơ quan lập pháp tiểu bang sửa đổi các quy tắc bỏ phiếu, như đòi hỏi của Hiến Pháp, mà bằng sắc lệnh của thống đốc hoặc thông qua các tòa án tiểu bang được lựa chọn.

Tất nhiên, cả ba quốc gia kể trên sẽ nhanh chóng phục hồi, nhưng đây là khoảng thời gian bấp bênh và đáng lo ngại về một chế độ chính phủ kém hiệu quả, tệ hại, và đòi hỏi để mua chuộc ở ba nền dân chủ lớn lâu đời trên thế giới. Tình trạng đó kết thúc càng sớm thì càng tốt.

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.

Yên Nhi biên dịch

Trung Quốc cùng với Hamas xóa Israel khỏi bản đồ

Roger L. Simon



Ngày nay, không tồn tại bằng chứng nào thuyết phục hơn trong câu nói nổi tiếng của ông John Dalberg-Acton – quyền lực có xu hướng dẫn đến hủ bại và quyền lực tuyệt đối có xu hướng dẫn đến hủ bại tuyệt đối – bằng giới lãnh đạo của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa.

Ngài Acton đã viết trong bức thư gửi Giám mục Mandell Creighton, “Những con người vĩ đại hầu như luôn là những người xấu.”

Mặc dù không ngừng hô vang “Từ sông ra biển”, nhưng tổ chức Hamas đã không thể làm được như vậy.

Họ đã xóa Israel khỏi bản đồ – theo đúng nghĩa đen.

Wall Street Journal (WSJ) đưa tin: “Người dùng Internet ở Trung Quốc đang bày tỏ sự hoang mang khi cái tên Israel không còn xuất hiện trên các bản đồ kỹ thuật số trực tuyến hàng đầu của Baidu và Alibaba nữa, một sự nhập nhằng vốn phù hợp với chính sách ngoại giao mập mờ của Bắc Kinh trong khu vực và trái ngược với sự chăm chú của nước này vào việc lập bản đồ nói chung.”

Ngoại giao “mập mờ” ư? Khi họ xóa đi cả một quốc gia, thì không hề mập mờ chút nào. Ngay cả Luxembourg nhỏ bé cũng được xác định [trên bản đồ] kia mà.

Trong trường hợp của Baidu, các thành phố trong điểm của Israel vẫn được nhìn thấy nhưng không thấy được quốc gia nơi các thành phố này tọa lạc. (Baidu và Alibaba là những đại công ty của Trung Quốc tồn tại dưới sự cho phép và dưới sự giám sát của Trung Cộng.)

Sự thiếu sót này không xảy ra ngẫu nhiên; mà cũng không có nghĩa là nên được bỏ qua. WSJ không phải là hãng truyền thông duy nhất phát hiện ra sự việc này. Nhiều hãng truyền thông và khán giả

‘Đa dạng thời La Mã cổ’ đối chiếu với ‘Văn minh Hợp nhất’

Victor Davis Hanson



Trong những thập niên cuối của đế chế La Mã vào thế kỷ thứ năm, rất ít người dân La Mã vui mừng trước tình trạng “đa dạng” do sự xâm nhập của người từ các bộ lạc Goth, Ostrogoth, Visigoth, Hung, và Vandal.

Những bộ lạc này ở cả băng qua bờ sông Rhine và sông Danube ngỡ để chiếm sự trù phú của La Mã mà không quan tâm đến việc điều gì đã tạo ra sự trù phú đó.

Một đố của họ là phá hủy nền văn minh mà họ được thừa hưởng ngay trăn thay vì hòa nhập vào đó một cách hòa bình và duy trì để chế này.

Trở trêu thay, sự vĩ đại trực đây của La Mã cũng là do việc mở rộng quyền công dân cho nhiều dân tộc khác nhau trên khắp châu Âu, Bắc Phi, và châu Á.

Hàng triệu người đã được hòa nhập, hợp nhất, rồi kết hôn khác chủng tộc và thường thay thế những người gốc Ý thuộc Cộng hòa La Mã thời kỳ đầu. Sự đa dạng phức tạp như vậy đã dẫn đến sự thống nhất xung quanh ý tưởng về La Mã.

Những công dân mới đã học cách tận hưởng những lợi thế của hệ thống pháp luật công minh (nghỉ phạm phải được xét xử trước khi giam giữ), của hệ thống đường xá, công nước, kiến trúc công cộng được xây dựng công phu, và an ninh do quân đội La Mã cung cấp.

Sự hợp nhất các sắc dân khác biệt này đã hòa hợp thành một nền văn hóa chung tạo nên sức mạnh cho đế quốc La Mã. Ngược lại, sự chia rẽ sau này của hàng trăm ngàn người thuộc các bộ lạc trần vao và ánh đất đỏ quốc La Mã đã khiến thành Rome bị hủy diệt.

Để đường đời với thách thức của một xã hội đa chủng tộc, con đường khả thi duy nhất dẫn đến một nền văn minh ổn định của những dân tộc khác nhau về chủng tộc và sắc tộc là một nền văn hóa chung, duy nhất.

Một số quốc gia có thể đạt được thành công chung như là một dân tộc đồng nhất duy nhất như Israel Bản hay Thụy Sĩ.



▲ Thủ tướng Nhà nước Israel Benjamin Netanyahu gia một bản đồ khi trình bày trước Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc (UNGA) tại trụ sở Liên Hiệp Quốc, ở thành phố New York, hôm 22/09/2023.

của họ trên toàn cầu, nếu như vẫn chưa biết, rồi thì cũng sẽ biết chuyện này.

Việc xóa số Israel là một kiểu đạo đức méo mó đang báo hiệu cho các đồng minh của Trung Quốc (Nga, Iran, và Bắc Hàn, cùng với các nhóm khủng bố được ủy nhiệm như Hamas, Hezbollah, và Houthis) rằng chế độ này tuy đứng về phía họ, nhưng vẫn có thể phản náo kin kẻ trước cuộc xung đột cũng như tránh tình dính líu vào cái mà hiện nay được gọi là “cuộc xung đột hòa lực.”

Tất nhiên, không có điều nào trong số này là mới mẻ cả. Trung Cộng – với gốc rễ là chủ nghĩa Mao và liên kết với cái được gọi là các phong trào giải phóng – luôn ủng hộ cho phong trào của người Palestine.

Nhưng Trung Cộng đã không đứng về phía Hamas ngay lập tức, mà ban đầu kêu gọi nào là hãy bình tĩnh, v.v. Có lẽ, đảng này nhận ra rằng “hình ảnh” về hành vi man rợ tàn bạo của Hamas có thể không phải là điều tốt nhất.

Tuy nhiên, mới đây, hãng thông tấn

nhà nước Tân Hoa Xã đưa tin, “Hành động của Israel đã vượt quá phạm vi tự vệ.”

Gần như là ngay cùng lúc đó, Israel đã bị xóa khỏi bản đồ trực tuyến.

Thật là đạo đức giả vô cùng. Hãy tưởng tượng xem Trung Quốc sẽ phản ứng thế nào nếu bị tấn công.

Nhưng cũng không có gì quan trọng, vì nguyên tắc duy nhất trong tất cả các quy tắc mà Trung Quốc tuân theo chính là quy tắc luôn luôn dẫn dắt họ; thông trị thế giới, từng bước một và không thể lay chuyển. Chưa hết, rất nhiều nhà lãnh đạo của chúng ta chọn cách thờ ở trước hành vi của Trung Quốc vì sợ đánh động đến con hổ này hoặc vì lợi ích cá nhân.

Đôi khi, các chính trị gia của chúng ta cũng tự tỏ ra có chút đạo đức, nhờ đó mà

tránh được việc phải đối mặt với thực tế của chủ nghĩa bành trướng Trung Quốc.

Trong bài đăng trên mạng xã hội X (trước đây là Twitter) từ người dẫn chương trình Elex Michaelson của đài Fox, Thống đốc Đảng Dân Chủ của California Gavin Newsom đã thông báo

NGÀY 10 — 16/11/2023 EPOCH TIMES

cho chúng ta về những tư tiên của ông

trong chuyến đi tới Bắc Kinh vừa qua.

Ông Michaelson đã viết: “Tôi hỏi ông @GavinNewsom tại sao không trực tiếp đề cập đến vấn đề nhân quyền với Chủ tịch Tập?”

“Ông ấy nói Bộ Ngoại giao đã khuyên ông nên nêu vấn đề này với Phó Chủ tịch và Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc để ông có thể tập trung vào vấn đề biến đổi khí hậu với ông Tập.”

“Tôi đã có cơ hội bàn luận về vấn đề quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta!”

Hãy quên người Duy Ngô Nhĩ đi.

Hãy quên Pháp Luân Công đi. Hãy quên đi những người biểu tình dân chủ. Hãy quên chương trình cơ sở hạ tầng Vành đai và Con đường đang lợi dụng toàn cầu đi. Hãy quên Viện Virus học Vũ Hán đi. Đối với ông Gavin Newsom, chỉ là biến đổi khí hậu!

Tôi có thể nói tiếp về chuyến đất nước

Trung Quốc của nhà lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình đã thu lợi như thế nào từ nỗi ám ảnh về khí hậu bằng cách trở thành nước xuất cảng tấm pin quang năng và đất hiếm lớn nhất thế giới cho xe hơi điện, mà phần nhiều số đất hiếm này đến từ các mỏ thuộc sở hữu của Trung Quốc ở Congo vốn phụ thuộc vào lao động trẻ em, nhưng tại sao phải bàn tâm kia chứ? Vấn đề này sẽ chẳng gây ảnh hưởng gì đến ông Newsom cả.

Trong khi đó, Israel thì bị xóa khỏi bản đồ.

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

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

Tuệ Minh biên dịch

90 PHẢN TRÂM

Thời quen hút thuốc là nguyên nhân gây ra tới 90% số ca tử vong do ung thư phổi.

90 PHẢN TRÂM

Thời quen hút thuốc là nguyên nhân gây ra tới 90% số ca tử vong do ung thư phổi.

Điểm mấu chốt

Những người đàn ông thực hiện đủ tám thói quen về lối sống ở độ tuổi 40 được dự đoán sẽ tăng thêm trung bình 24 năm tuổi thọ so với những người không có những thói quen này. Tuổi thọ tự như thế, phụ nữ được dự đoán sẽ tăng thêm 21 năm tuổi thọ khi thực hiện đủ tám thói quen này.

Thời quen không tập thể dục, hút thuốc phiện (opioid) và thuốc lá là những nguyên nhân lớn nhất làm giảm tuổi thọ. Những yếu tố này làm tăng nguy cơ tử vong từ 30 đến 45%.

Những hành vi không lành mạnh khác như căng thẳng kinh niên, uống rượu quá đă, ăn uống kém và ngủ không đủ giấc làm tăng nguy cơ tử vong lên khoảng 20%. Sự thiếu các mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc tăng 5% nguy cơ tử vong.

Lý Giải

“Hàn lộ thị tử hồng liễu bì” (qua tiết Hàn lộ, trái hồng đã đỏ). Qua tiết Hàn lộ là đã đến mùa thường thức trái hồng. Trái hồng ngon ngọt, màu vàng sáng. Ngay cả thi nhân Tô Thức cũng không khỏi khen ngợi “sắc trắng kim y mỹ, cam du ngọc dịch thanh” (màu đẹp hơn vàng, y ngọc thanh hơn ngọc dịch). Trái hồng không chỉ ngon, đẹp mà còn nhiều chất dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, ăn trái hồng có nhiều điều kiêng kỵ hơn so với các loại trái cây khác.

Trái hồng có lịch sử đã hơn ngàn năm tại Trung Hoa. Đây là một loại thực phẩm truyền thống có hai công dụng, không chỉ làm trái cây đơn thuần mà còn được dùng làm thuốc. Theo quyển “Bản Thảo Cương Mục”, trái hồng có nhiều tác dụng như kích thích tiêu hóa, tiêu đàm giải khát, giải độc, dưỡng tim phổi.

Theo kinh dưỡng học Tây phương, trái hồng chứa nhiều vitamin A, vitamin C, Carotene, vitamin B3, vitamin B6, và nhiều khoáng chất như kali, calcium, magnesium, sắt, phosphorus,

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

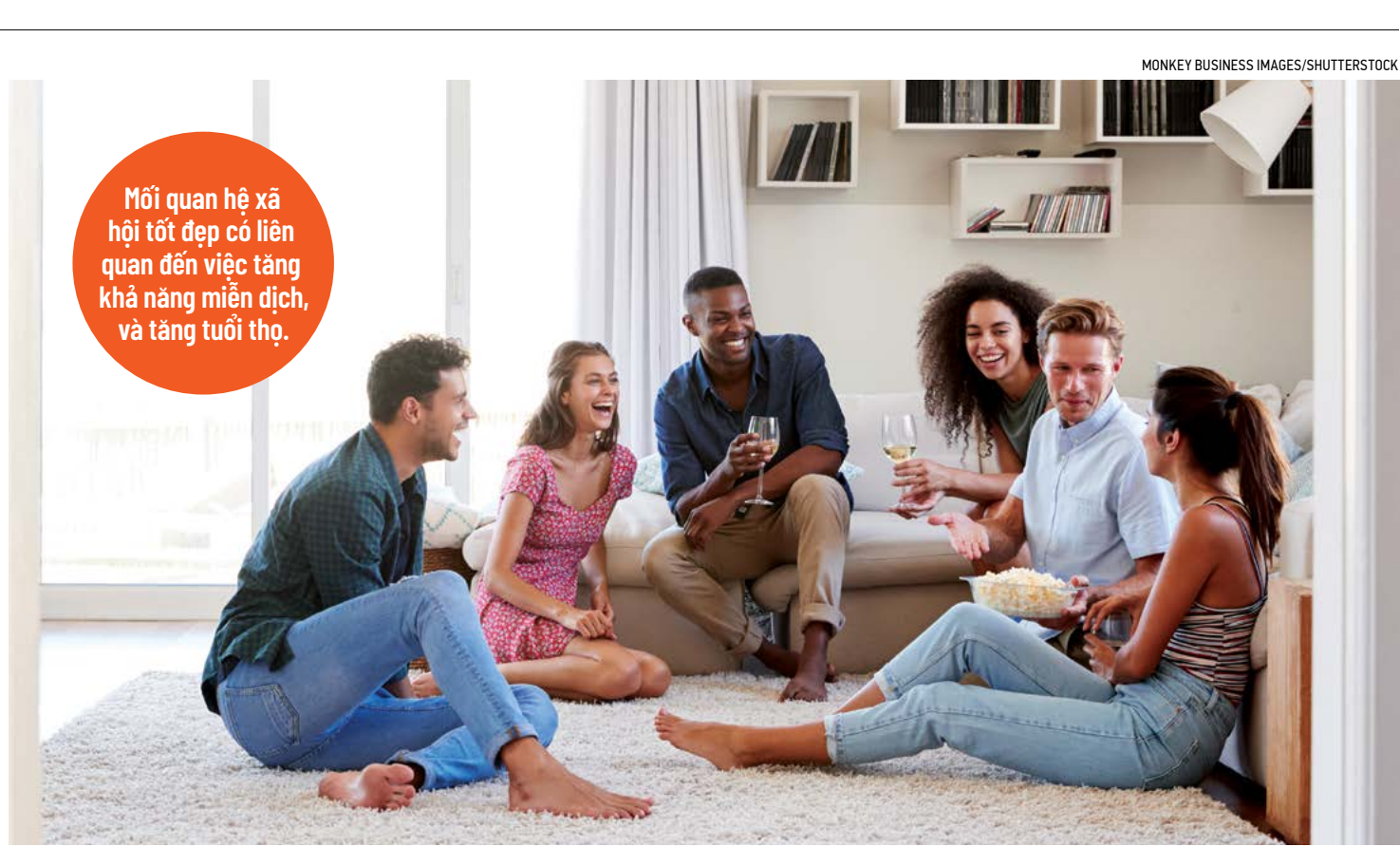
Ông Victor Davis Hanson là một nhà bình luận theo phái bảo tồn truyền thống, nhà nghiên cứu văn hóa cổ điển, và nhà sử học quan sự. Ông là một giáo sư danh dự về văn hóa cổ điển tại Đại học Tiểu bang California, thành viên cao cấp về lịch sử dân sự và văn hóa cổ điển tại Đại học Stanford, thành viên của Trường Cao đẳng Hillsdale, và là thành viên ưu tú của Center for American Greatness.

Tịnh Nhi biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 10 – 16/11/2023



Mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc tăng khả năng miễn dịch, và tăng tuổi thọ.

Những thói quen giúp kéo dài tuổi thọ

Các thói quen về lối sống này phần ảnh hưởng hiểu biết thông thường và nghiên cứu có bằng chứng về việc duy trì lối sống khỏe mạnh.

Vậy tâm bí quyết kéo dài tuổi thọ là gì?

1. Năng động hơn

Hoạt động thể chất thường xuyên làm giảm nguy cơ bị các bệnh mạn tính như bệnh tim, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Hướng dẫn Hoạt động Thể chất (Physical Activity Guidelines) khuyến nghị nên hoạt động vừa phải trong 150 phút mỗi tuần hoặc hoạt động mạnh trong 75 phút, kết hợp với các bài tập tăng khối cơ hai lần một tuần.

2. Tránh dùng thuốc phiện (Opioid)

Nghiện thuốc phiện gây tổn hại sức khỏe về lâu dài. Sử dụng nhiều lần có thể gây hại cho gan, thận, và thường làm trầm trọng thêm các cơn đau kinh niên, dẫn đến việc lệ thuộc vào thuốc nhiều hơn.

3. Không uống rượu quá đă

Uống rượu quá đă – được định nghĩa là uống từ bốn ly rượu trở lên đối với phụ nữ và năm ly trở lên đối với nam giới trong một lần – có thể dẫn đến tổn thương gan, bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

4. Không hút thuốc

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ CDC, hút thuốc lá là nguyên nhân gây ra khoảng 1,300 ca tử vong mỗi ngày ở Hoa Kỳ – hơn 480.000 ca tử vong hàng năm. Thói quen xấu này gây ra tới 90% số ca tử vong do ung thư phổi. Hút thuốc cũng làm suy yếu hệ miễn dịch, làm tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và bệnh tim mạch.

5. Ăn uống lành mạnh

Một khẩu phần ăn uống bổ dưỡng với đầy đủ thực phẩm toàn phần, được nhận được tất cả các vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết.

Có Emily Feivor – chuyên gia dinh dưỡng có bằng hành nghề tại Bệnh viện Đại học Long Island Jewish Forest Hills tại quận Queens, New York – là người đề nghị kiểu ăn Địa Trung Hải.

Cô nói với The Epoch Times rằng phương pháp ăn kiêng kiểu Địa Trung Hải khuyến khích ăn thực phẩm có nguồn gốc thực vật và chất béo lành mạnh đồng thời hạn chế ăn nhiều thịt.

Cô Feivor cho biết thế: “Trứng là nguồn cung cấp protein phẩm chất cao, lòng trắng trứng có thể được xem là giải pháp tốt cho những người muốn giảm lượng chất béo bão hòa.”

6. Kiểm soát căng thẳng

Căng thẳng kinh niên, theo thời gian

sẽ gây tổn hại cho sức khỏe như cao huyết áp và góp phần gây ra bệnh tim, tiểu đường, khó ngủ và đau đôn. Căng thẳng kinh niên thậm chí có thể làm suy giảm hệ miễn dịch, khiến cơ thể dễ bị nhiễm trùng và nhiễm bệnh hơn.

7. Thực hiện các thói quen ngủ ngon

Tiến sĩ Thomas Kilkeny, giám đốc Viện Y học Giác ngủ thuộc Bệnh viện Đại học Staten Island, cho biết: “Ngủ kém cũng có thể làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mạn tính khác, bao gồm cả bệnh tim.” Nhưng đó không phải là lý do duy nhất mà giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ.

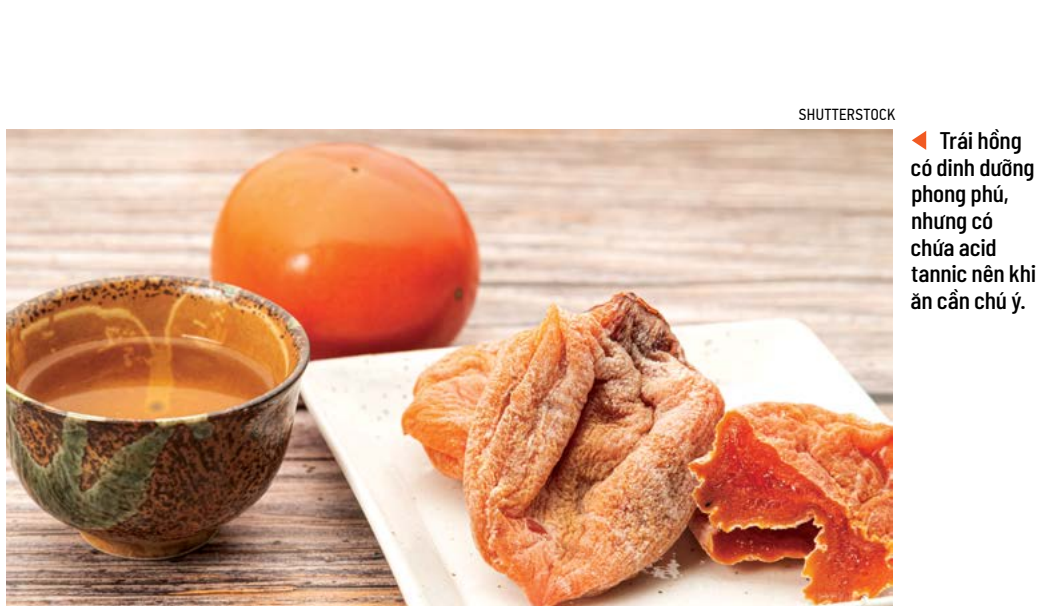
Theo Tiến sĩ Kilkeny, một số thảm họa lớn trong lịch sử thế giới có liên quan đến sai lầm do con người thiếu ngủ, bao gồm cả thảm họa hạt nhân Chernobyl năm 1986.

8. Duy trì các mối quan hệ xã hội tốt đẹp

Mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ bị bệnh mạn tính, giảm căng thẳng, tăng khả năng miễn dịch, và tăng tuổi thọ.

Những người bị cô lập về mặt xã hội có nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào cao hơn 32% và nguy cơ tử vong sớm cao hơn 14% so với những người không cảm thấy cô đơn.

Nam Khanh biên dịch



◀ Trái hồng có dinh dưỡng phong phú, nhưng có chứa axit tannic nên khi ăn cần chú ý.

dưỡng ẩm giúp cho làn da trở nên mượt mà. Vitamin C bảo vệ da khỏi ảnh hưởng của các gốc tự do, còn có tác dụng làm trắng da.

4. Cải thiện chứng táo bón, giúp tăng cường sức khỏe tiêu hóa

Trái hồng có nhiều chất pectin, là chất xơ hòa tan, có thể kích thích sự co bóp của đường ruột, điều tiết thành phần vi khuẩn đường ruột, giúp nhuận tràng thông tiện, cải thiện táo bón.

Mứt hồng còn có công hiệu tốt hơn trái hồng tươi

Mứt hồng, là trái hồng sau khi được gọt vỏ rồi đem phơi khô thành mứt, hay còn gọi là hồng khô. Bên ngoài mứt hồng thường có phủ một lớp phân trắng, vì vậy loại mứt này còn được gọi là “bạch thị” (hồng bạch), còn lớp phân trắng phủ bên ngoài gọi là

“thị sương” (sương hồng, phấn hồng). Sau khi trái hồng được phơi khô thành mứt, tinh hàn của nó giảm bớt trở thành tính bình. Theo “Bản Thảo Cương Mục”:

Bạch thị (mứt hồng) có vị ngọt, tính bình, có tác dụng kiện tỳ ích khí, tiêu đàm giải khát, trị chứng nôn ra máu, đường tim phổi, còn có thể bổ hư do vát và mệt mỏi mà thiếu hụt.

Đặc biệt, lớp phân trắng bên ngoài mứt trái hồng thường bị người hiện đại nhầm lẫn là tinh bột, chất bảo quản hoặc nấm mốc, thật ra đều không phải. Sương hồng chính là “chất dịch” của trái hồng, có tác dụng trị bệnh, theo “Bản Thảo Cương Mục” cho rằng nó có khả năng “thanh tâm phế nhiệt, sinh tân giải khát, tiêu đàm làm dịu cơn ho, chữa trị các vấn đề về cổ họng”.

Xem tiếp trang 30



Nguồn gốc của cơn đau là do động tác vận động không lành mạnh và cơ vai bị yếu.

Đau vai kinh niên

Năm bài tập phục hồi vận động, sức mạnh và thăng bằng

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 8

Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản giúp chống lại cơn đau kinh niên”, chuyên gia vật lý trị liệu, ông Kevin Shelley, sẽ tập trung vào các vấn đề phổ biến liên quan đến đau kinh niên và các bài tập đơn giản giúp làm chắc cơ bắp và cải thiện khả năng vận động của khớp, với mục tiêu khiến bạn hết đau.

Kevin Shelley

Khớp vai là một trong những khớp bạn rạn nhất trong cơ thể, là sự kết hợp của sự mềm dẻo và sức mạnh đáng kinh ngạc, giúp cơ thể đảm đương những việc nặng nhọc trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng thật không may, chính những công việc nặng nhọc đó lại là nguyên nhân gây đau vai. Mặc dù đau vai có mối tương quan chặt chẽ với một số căn bệnh nghề nghiệp nhất định và thường xảy ra ở người lớn tuổi, nhưng căn bệnh này cũng phổ biến trong dân số nói chung và có thể được giải quyết bằng cách tập thể dục.

Có Elke Velz, chuyên gia được chứng nhận về sức cơ và bệnh tật cho biết, “Đau vai là chứng bệnh thường thấy ở phòng khám của tôi, và nhiều bệnh nhân bị đau vai đã phải vật vả với cơn đau trong một thời gian dài.”

Có Velz là huấn luyện viên trình

diễn tại Virginia Sport and Spine Institute (Viện Thể thao và Cột Sống Virginia) chuyên về phục hồi và bảo trì vận động chức năng.

Nguyên nhân gây đau kinh niên ở vai khỏe mạnh

Đau kinh niên là cơn đau kéo dài hơn 12 tuần. Những cơn đau này có thể duy trì ở mức nhẹ trong nhiều năm hoặc có thể đau tăng dần theo thời gian.

Nguyên nhân không phải lúc nào cũng đến từ vị trí thực sự của cơn đau. Nguồn gốc của cơn đau là do động tác vận động không lành mạnh và cơ vai bị yếu.

Động tác vận động không lành mạnh

Vai được thiết kế để hoạt động thường xuyên. Nhưng thật không may, công nghệ và công việc hiện đại khiến cho cơ bị yếu và khớp bị căng, từ đó dẫn đến hạn chế các hoạt động của vai. Các cơn đau thường không phải do một lần vận động đơn lẻ mà do sự mất cân bằng cơ bắp kéo dài.

Vai phối hợp với cột sống phần trên để thực hiện các cử động. Khi khả năng vận động của cột sống ngực (thoracic spine) bị giảm thì vai sẽ phải gánh vác thêm chức năng của cột sống ngực dẫn đến phải hoạt động quá sức

thích hợp cho những người bị các chứng thể hư, nôn ra máu, ho khan, ho ra máu, kiết lỵ mạn tính, tiểu ra máu, sa trĩ chảy máu và các chứng bệnh xuất huyết khác.

Nguyên liệu:

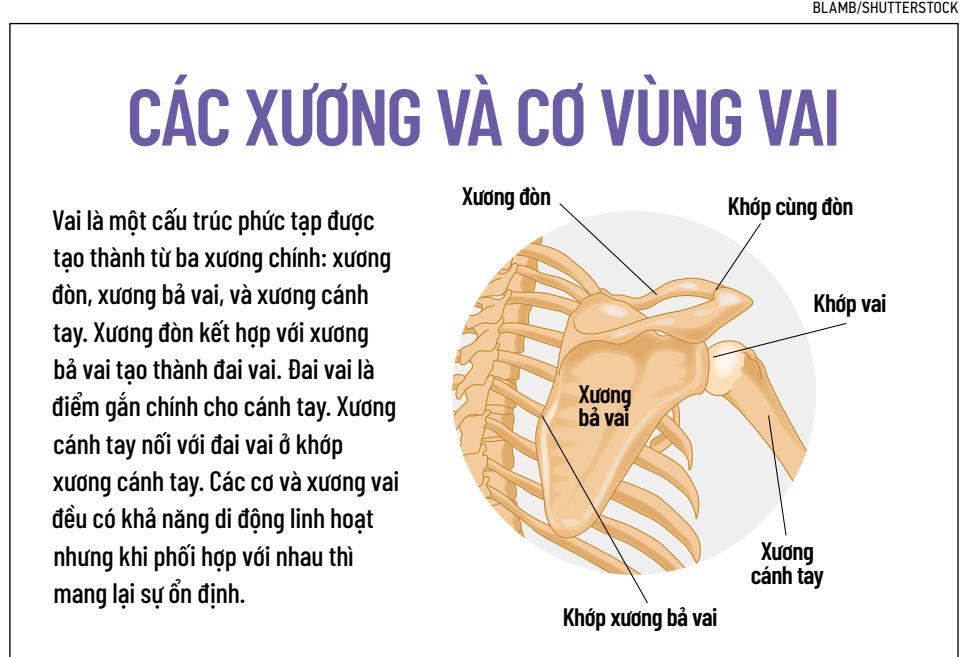
- Mút hồng từ 2-3 trái, bỏ cuống, cắt miếng nhỏ
- Gạo 100 gram

Cách làm: Cho tất cả nguyên liệu vào nấu cháo, sau đó nêm thêm đường nhân hoặc đường cát trắng rồi dùng.

Kiểm kỵ: Người lớn tuổi có chứng hàn không nên ăn loại cháo này.

Những kiêng kỵ khi ăn trái hồng

Để cập đến những điều kiêng kỵ khi ăn trái hồng, điều đầu tiên mọi người thường nghĩ đến chính là con cua. Dù xét từ góc độ Trung y hay Tây y, thì đều không nên ăn hồng và cua cùng



Vai là một cấu trúc phức tạp được tạo thành từ ba xương chính: xương đòn, xương bả vai, và xương cánh tay. Xương đòn kết hợp với xương bả vai tạo thành đai vai. Đai vai là điểm gắn chính cho cánh tay. Xương cánh tay nối với đai vai ở khớp xương cánh tay. Các cơ và xương vai đều có khả năng di động linh hoạt nhưng khi phối hợp với nhau thì mang lại sự ổn định.

và hậu quả là cơn đau vai xuất hiện. Có Velz nói, “Tôi luôn xem xét vùng cột sống ngực – còn gọi là vùng cột sống T [gồm 12 đốt từ gốc cổ đến xương sườn cuối] – bởi vì phải chú trọng điều trị vùng này thì mới trị thành công các chứng bệnh về vai.”

Yếu cơ

Vai hoạt động dựa vào sự phối hợp nhịp nhàng giữa xương, cơ, và dây chằng. Yếu cơ, đặc biệt là trong việc ổn định các cơ bên trong chóp xoay,

có thể khiến khớp bị lệch khỏi vị trí thích hợp trong quá trình di chuyển và gây đau. Cơ yếu cũng dễ bị căng hơn, khiến vấn đề trở nên phức tạp hơn.

Ông Kevin Shelley là một nhà trị liệu có bằng hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông viết cho chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times.

Khánh Nam biên dịch



NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THÍCH HỢP ĂN HỒNG

- Bác sĩ Trung y Lâm Quý cho biết, một số người nên thận trọng hoặc không nên ăn hồng, gồm:
- Những người bị bệnh tiểu đường.
 - Người có dạ dày yếu, bị tiêu chảy.
 - Sản phụ.
 - Những người viêm dạ dày mạn tính, tiêu hóa không tốt, chức năng dạ dày kém.
 - Những người đang lạc thận cần thận trọng khi ăn hồng.

Lam Yên biên dịch

Mút trái hồng có công hiệu dưỡng phổi và giảm ho

Tiếp theo từ trang 29

Điều cần lưu ý, một phần hàm lượng vitamin C có trong mút hồng sẽ mất đi trong quá trình chế biến, nhưng lượng chất xơ lại tăng gấp đôi và lượng calo nhiều hơn so với trái hồng tươi. Vì vậy, những người cần bổ sung vitamin C có thể chọn ăn trái hồng tươi.

Bài thuốc chữa bệnh từ mút trái hồng: Cháo mút hồng

Bác sĩ Trung y Lâm Quý (Lin Gui) đã giới thiệu một bài thuốc với cách làm vô cùng đơn giản. Đó chính là bài thuốc từ mút trái hồng, có tác dụng bổ tỳ, dưỡng phổi, làm se ruột, cầm máu,

ALL IMAGES BY CHUNG HUI/THE EPOCH TIMES

CÁC BÀI TẬP CẢI THIỆN CHỨNG ĐAU VAI KINH NIÊN

Các bài tập cột sống chữ T tập trung nhiều vào vùng quan trọng này và có thể làm giảm hoặc loại bỏ cơn đau. Các động tác khiến cột sống chữ T vận động với phạm vi chuyển động tối đa, đồng thời tích cực vận dụng các cơ giúp ổn định và di chuyển cột sống chữ T.

1 XOAY CỘT SỐNG CHỮ T (T-SPINE ROTATION)

Bài tập này cho phép cơ thể được thả lỏng theo tu thế xoay hoàn toàn cột sống chữ T và nên kết hợp với hít thở sâu để báo hiệu cho cơ thể nghỉ ngơi.

- **Bước 1:** Nằm nghiêng trên sàn.
- **Bước 2:** Hông và đầu gối tạo thành một góc khoảng 90 độ, đồng thời đặt hai tay thẳng ra trước mặt, hai lòng bàn tay úp vào nhau và một tay đặt trên sàn.
- **Bước 3:** Hít một hơi thật sâu, thả ra khi quét cánh tay bên trên theo hình vòng cung trên cơ thể cho đến khi chạm sàn ở phía bên kia, hoặc cho đến khi duỗi rộng hai tay hết mức có thể. Tay và đầu chuyển động cùng hướng. Giữ trong 10 giây, thả chậm rồi trở về vị trí ban đầu.
- **Bước 4:** Cố gắng thực hiện 10 lượt xoay một bên. Lặp lại cho phía bên kia.

Khi xoay cột sống chữ T ở vị trí “mở”, cả hai bả vai phải tiếp xúc với sàn. Nếu không thể hạ người xuống hết cỡ, nên tiếp tục thả lỏng cơ thể trong khi vận động, để cơ bắp căng ra hơn nữa. Nên luyện tập một cách thoải mái, không nên ép buộc và chú ý lắng nghe những phản ứng xảy ra trong cơ thể. Tránh gây ra cơn đau đột ngột, dữ dội.



2 XỎ CHỈ LUỒN KIM (THREAD THE NEEDLE)

Bài tập này tận dụng khả năng vận động từ động tác xoay cột sống chữ T và tăng sức mạnh cơ bắp. Trong khi tập, nên giữ một bên cơ ổn định và không di chuyển còn bên kia di chuyển.

- **Bước 1:** Giữ tư thế “bốn chân” trên sàn với hai tay thẳng, đầu gối ngay dưới hông, lưng không bị võng xuống cũng như không cong.
- **Bước 2:** Giữ một tay trên sàn, luân canh tay còn lại bên dưới người cho đến khi vai tiếp xúc với mặt đất.
- **Bước 3:** Trở về tư thế “bốn chân” rồi quét tay lên trên, về phía trần nhà, quay đầu theo động tác. Giữ trong 10 giây.
- **Bước 4:** Trở lại tư thế “bốn chân” và lặp lại động tác. Thực hiện lặp lại 10 lần, sau đó thực hiện tương tự ở phía bên kia.



3 HÀNH LÝ CỦA NÔNG DÂN (FARMER'S CARRY)

Đây là bài tập toàn thân có thể mang lại tác dụng kỳ diệu trong việc tăng sức mạnh, giữ thăng bằng, và điều phối các cơ vai. Do bài tập này là sự kết hợp các chuyển động ổn định ở vai với việc đi bộ, nên tất cả các cơ vai đều được rèn luyện một cách hiệu quả. Mặc dù nhìn thì có vẻ là một bài tập đơn giản, nhưng khi tăng thêm sức nặng thì lại trở nên khá khó khăn.

- **Bước 1:** Trong khi đứng, mỗi tay xách một túi đựng đồ, hoặc một quả tạ hoặc một chiếc tạ ảm.
- **Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất có thể. Cố gắng đẩy xương bả vai về phía sau lưng trong khi vẫn giữ hai vai thăng bằng.
- **Bước 3:** Bắt đầu đi bộ với tư thế thẳng lưng. Nên kiên nhẫn, không cúi xuống hoặc thả lỏng vai.
- **Bước 4:** Cố gắng thực hiện lặp lại 3 lần mỗi lượt, lúc đầu thực hiện trong hai phút; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng thêm sức nặng và thời gian.



4 VALI XÁCH TAY (SUITCASE CARRY / SINGLE ARM CARRY)

Bài tập Vali xách tay là một biến thể của kiểu bài tập Hành lý của nông dân nhưng chỉ xách nặng ở một bên. Bài tập này rất tốt cho việc tăng sức mạnh của cả cơ thắt lưng và cơ cổ lõi.

- **Bước 1:** Ở tư thế đứng, một tay xách túi đựng đồ, hoặc tạ tay [2 tạ nhỏ ở 2 bên với khoảng giữa để cầm], hoặc tạ ảm nước [chỉ có 1 quả tạ tròn, phần trên là tay xách giống ảm nước].
- **Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất ở mức có thể. Cố gắng kéo xương bả vai của bên xách đồ sao cho hai vai vẫn cân bằng nhau.
- **Bước 3:** Bắt đầu bước đi trong tư thế thẳng lưng. Nên kiên nhẫn giữ cho dáng thẳng, không cúi đầu hoặc thả lỏng vai.
- **Bước 4:** Cố gắng tiếp tục xách đồ trong tư thế như thế trong hai phút cho mỗi bên vai. Lặp lại 3 lần mỗi lượt; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng thêm trọng lượng và thời gian.



5 XOAY 90 ĐỘ (90-DEGREE CARRY)

Động tác xoay 90 độ là một bài tập rất tốt giúp tăng sức mạnh cho cơ vai và đặc biệt là xương bả vai. Bài tập này có thể giúp cân bằng sự ổn định và kiểm soát toàn bộ cơ vai. Có Velz nói, “Bạn nên chú ý kỹ đến dáng tay của mình khi tập bài này, nhưng phần thưởng nhận được rất tuyệt vời.”

- **Bước 1:** Trong khi đứng, mỗi tay cầm một lon nước, chai nước, quả tạ tay hoặc tạ ảm.
- **Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất có thể. Cố gắng kéo bả vai của bạn xuống, về phía sau lưng trong khi vẫn giữ hai bả vai thăng bằng.
- **Bước 3:** Nâng tạ lên cao ngang vai với phần trên của cánh tay nằm ngang và khuỷu tay 90 độ. Bắt đầu đi bộ với tư thế thẳng đứng. Nên kiên nhẫn luyện tập, không cúi xuống hoặc để cánh tay thả lỏng. Giữ bàn tay thẳng hàng với cánh tay và tránh để bàn tay uốn cong theo một trong hai hướng.
- **Bước 4:** Lúc đầu, nên cố gắng thực hiện động tác này trong hai phút, sau đó tăng dần lên nếu có thể. Lặp lại 3 lần mỗi lượt; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng thêm trọng lượng và thời gian.



Tham khảo ý kiến của chuyên gia về các động tác trong bài tập

Những bài tập này có thể có hiệu quả cao trong việc giúp giảm hoặc loại bỏ chứng đau vai. Tuy nhiên, vai là một tập hợp phức tạp gồm các khớp, gân và cơ; do đó, có thể cần được phân tích và điều trị chuyên biệt để giải quyết vấn đề một cách toàn diện.

Có Velz khuyên bạn nên tìm một chuyên gia về các bài tập động tác để có thể do được một cách khách quan sự tiến bộ của bạn. Một chuyên gia tập thể dục phù hợp với thể trạng có thể giúp bạn giải quyết các vấn đề cụ thể về vai và giảm đau.

*Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe hoặc khả năng vận động, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu tập thể dục.



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