



VĂN HÓA – 13
Ý nghĩa thực sự của Lễ Giáng Sinh

VĂN HÓA – 16
Thứ mà một người thiếu nhất là gì?



ĐỜI SỐNG – 17
Chuẩn bị cho Buổi sáng Giáng Sinh

TÂM & THẦN – 29
Đường và tế bào ung thư



QUẢNG CÁO - RAO VẬT LÀM ĐẠI LÝ BÁO
XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

Thổ Nhĩ Kỳ - Qatar - Hamas dự định đưa người Palestine vào Bắc Cyprus và các khu vực của người Kurd

Gregory Copley



Bình luận

Chính phủ Thổ Nhĩ Kỳ đang dự định đưa tới 1/4 triệu người Palestine từ Dải Gaza vào các khu vực của người Kurd ở phía đông nam Thổ Nhĩ Kỳ và khu vực do Thổ Nhĩ Kỳ chiếm đóng ở phía bắc Cyprus.

Điều này sẽ gây ra những hậu quả chiến lược sâu đậm và lâu dài đối với phía đông Địa Trung Hải.

Các nguồn tin cao cấp và đáng tin cậy về mặt lịch sử ở Thổ Nhĩ Kỳ và Hy Lạp đã tiết lộ kế hoạch quan trọng đang được thực hiện giữa chính phủ Thổ Nhĩ Kỳ, chính phủ Qatar, và tổ chức khủng bố Hamas [hoạt động] chủ yếu bên ngoài Gaza. Thông tin tình báo bao gồm những điều sau đây:

1. Các cuộc thảo luận trên diện sâu rộng đã và đang diễn ra (tính đến cuối tháng Mười Một) giữa Cơ

Xem tiếp trang 27

HOME DELIVERY ADDRESS:



Người Mỹ đang bị lừa đảo bằng những cách phức tạp hơn bao giờ hết

Katie Spence

Những kẻ lừa đảo đang khiến nạn nhân ở mọi lứa tuổi bị thiệt hại hàng tỷ dollar mỗi năm và hủy hoại nhiều cuộc đời

Một người phụ nữ nhận được một cuộc gọi cho hay rằng cháu trai của cô đã bị bắt và cần tiền bảo lãnh khẩn cấp. Họ sắp xếp cho một "người chuyên trách bảo lãnh tại ngoại" đến nhà cô để thu 29,000 USD tiền mặt.

Ngày hôm sau, sau một cuộc gọi khẩn cấp khác, người bảo lãnh

tại ngoại này đến nhà cô một lần nữa, tìm cách thu thêm 10,000 USD tiền "bảo lãnh".

Thay vì vậy, ông ta đã bị bắt.

Đó chỉ là một vụ xảy ra ở Sykesville, Maryland, vào năm 2020. Bộ Tư pháp (DOJ) cho biết, ông Michael Odell Anderson, giả làm người bảo lãnh tại ngoại, kể từ đó đã nhận tội âm mưu thuyết phục nhiều nạn nhân cao niên

Xem tiếp trang 8

Bữa ăn được lan truyền làm 'phiền lòng' nghị trình Bidenomics

Emel Akan

Một biên lai đầy kinh ngạc cho một bữa ăn McDonald's trị giá 16 USD được đăng trên TikTok hồi năm ngoái đã xuất hiện trở lại và lan truyền rộng rãi, cho thấy biết bao nhiêu người Mỹ đang phải gặp khó khăn với giá cả thực

phẩm tăng vọt.

Khởi đầu chỉ là một video TikTok đơn giản mà giờ đây đã trở thành biểu tượng của nỗi lo lắng về kinh tế, khi một số người cho rằng chiếc bánh burger đắt đỏ đó là do sự quản lý kinh tế kém cỏi của Tổng thống (TT) Joe Biden. Các video tương tự đã bùng phát

trên TikTok khi lạm phát vẫn là một chủ đề sôi nổi, đặc biệt là trong thế hệ Millennials [Thế hệ Y sinh ra trong khoảng 1981-1996] và Thế hệ Z (sinh sau năm 1996).

Trong khi đó, một số hãng thông tấn cho rằng những video như vậy có thể thúc đẩy nhận thức

Xem tiếp trang 4



Đánh giá quan điểm của các ứng cử viên tổng thống về Medicare

XEM BÀI VIẾT TR. 12

California đối mặt với mức thâm hụt kỷ lục 68 tỷ USD và 'tình trạng khẩn cấp về ngân sách tài khóa' tiềm ẩn

Travis Gillmore

Do "sự sụt giảm nguồn thu nghiêm trọng", California đang phải đối mặt với thâm hụt ngân sách 68 tỷ USD, và con số này có thể lên hơn 155 tỷ USD trong năm tới, theo dự báo cập nhật gần đây nhất do Văn phòng Phân tích Lập pháp phi đảng phái công

bố hôm 07/12.

Theo báo cáo của văn phòng này, các vấn đề về ngân sách nảy sinh sau khi số tiền thu thuế thu nhập trong tài khóa 2022-2023, kết thúc vào ngày 30/06, giảm 25% so với năm trước đó.

Hơn nữa, các khoản thu thuế thường đến hạn vào

Xem tiếp trang 6

Nhật Bản: Vụ buôn bán nội tạng trái phép đầu tiên bị kết án đưa nạn thu hoạch nội tạng ra ánh sáng

Bin Zhao và Sean Tseng

Trong một phán quyết mang tính bước ngoặt, một tòa án Nhật Bản đã kết án một giám đốc điều hành tổ chức bất vụ lợi vì tạo điều kiện cấy ghép nội tạng bất hợp pháp ở hải ngoại cho công dân Nhật Bản.

Hôm 28/11, Tòa án quận Tokyo đã kết án ông Hiromichi Kikuchi, 63 tuổi - Chủ tịch Hiệp hội Bệnh nhân Nan y, một tổ chức bất vụ lợi. Ông Kikuchi nhận án tù 8 tháng và bị phạt 1 triệu yên Nhật (khoảng 6,800 USD) vì đã sắp xếp

Xem tiếp trang 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



01285 26030 3

Cựu Ngoại trưởng Trung Quốc Tần Cương đã qua đời? Cư dân mạng có nhiều đồn đoán

THẾ GIỚI 22

Sự hủy diệt giai tầng trung lưu Mỹ

David Stockman

QUAN ĐIỂM 28

Thứ mà một người thiếu nhất là gì?

Tông Gia Tú

Thứ mà một người thiếu nhất là gì? Đa số luôn cho rằng mình thiếu những thứ thuộc về vật chất bề ngoài như tiền bạc... Kỳ thực, thứ mà người ta thiếu nhất thì thường bản thân không nhìn thấy được.

“Quái nhân” dùng kiếm để đàn và ca hát

Nước Tề thời Chiến quốc có một vị Thừa tướng tên là Mạnh Thường Quân, tự Điền Văn, ông chiêu mời rộng rãi nhân tài ở các nước, không có thành kiến vào ấn tượng lúc ban đầu, cũng không kỳ thị về thân phận.

Lúc bấy giờ có một người tên là Phùng Hoan, vốn là một người rất nghèo, nghèo đến mức không thể nuôi sống bản thân. Thế là ông ta đi tìm Mạnh Thường Quân, hy vọng có thể làm một thực khách.

Mạnh Thường Quân hỏi Phùng Hoan: “Ông có sở thích gì?”

“Tôi không có sở thích gì cả.”

“Vậy thì có năng lực gì?”

“Cũng không có năng lực gì.”

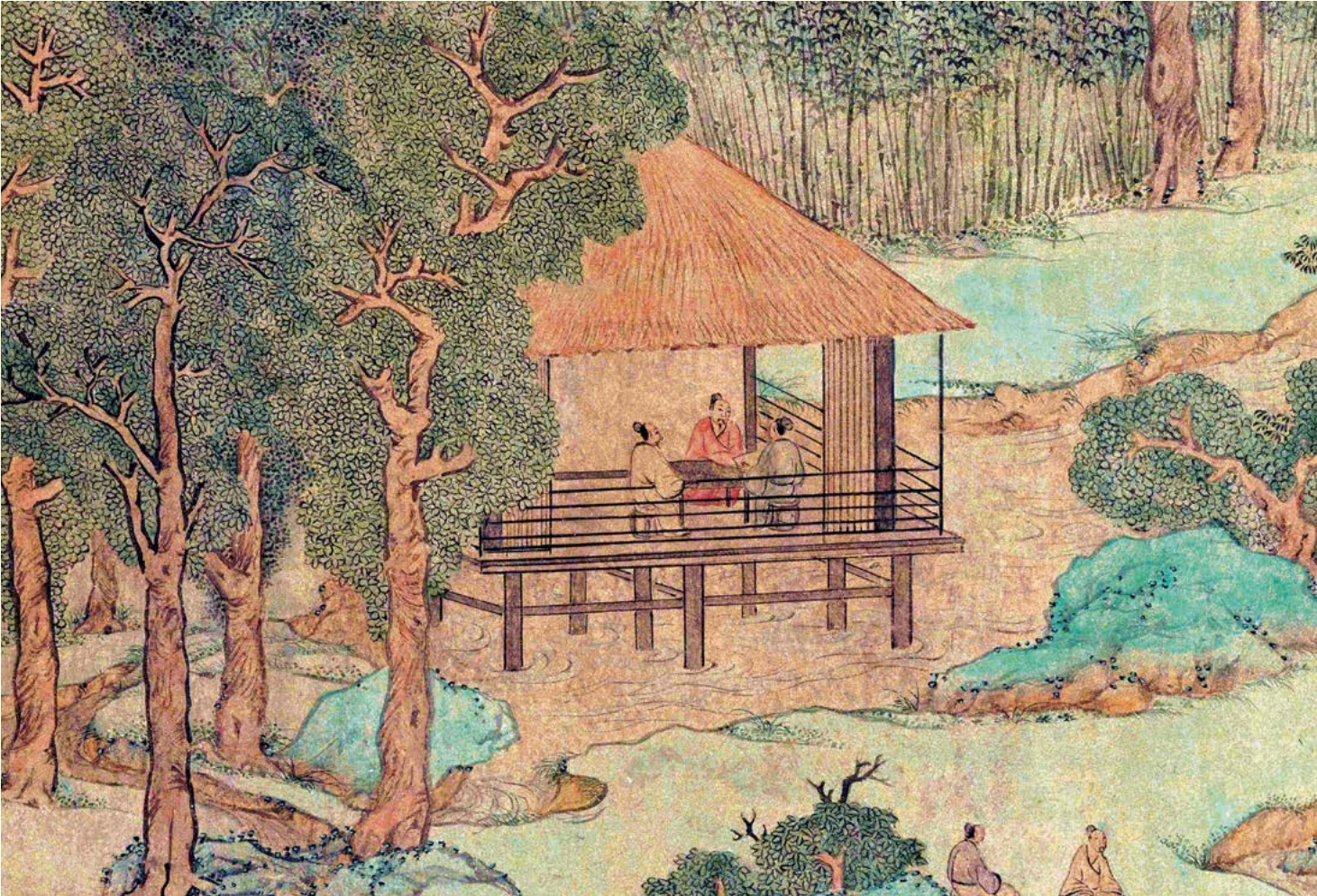
Đã không có sở thích lại không có năng lực, Mạnh Thường Quân cười, cuối cùng vẫn lưu giữ Phùng Hoan, dặn dò bố trí cho ông ta ở lại Truyen xá là nơi dành cho những tân khách hạ đẳng.

Phùng Hoan sau khi ở lại, mỗi ngày sau khi ăn cơm nhạt xong, liền dùng cổ bên thành dầy thừng, sau đó đem dây thừng quấn lấy chuỗi kiếm. Ông ta ôm kiếm trước ngực, dựa vào cột trụ hành lang rồi dùng ngón tay búng vào kiếm giống như là đang đánh đàn, và hát rằng: “Trường kiếm a trường kiếm, chúng ta về nhà đi, nơi này ăn cơm không có cá.”

Chuyện này rất nhanh truyền đến tai của Mạnh Thường Quân. Mạnh Thường Quân liền dặn dò bố trí cho Phùng Hoan đến ở Hạnh xá, nơi dành cho tân khách trung đẳng. Từ đó về



▲ Một phần bức tranh “Thị kinh bán phong đồ quyền” của Mã Hóa Chi thời Nam Tống.



▲ Một phần bức tranh giấy “Lan Đình tư khê đồ quyền” của Van Trung Minh, thời nhà Minh.

sau, Phùng Hoan được ăn thịt cá.

Nhưng Thường Quân liền dặn dò sắp dọn cũng không có, mỗi ngày vẫn dựa cột ôm kiếm, đàn hát rằng: “Trường kiếm a trường kiếm, chúng ta hãy về nhà đi, nơi này không có xe.”

Lúc ta tới, Mạnh Thường Quân dặn dò nói miễn cho tất cả mọi người khoản nợ. Xin các vị đem khay ước giao cho ta.”

Tiếp đó khi ở ngay trước mặt mọi người, Phùng Hoan cầm một mối lửa đốt đi tất cả khay ước. Thấy vậy, dân chúng reo hò “Vạn tuế”.

Phùng Hoan giờ rơi thúc ngựa trở về, Mạnh Thường Quân hỏi: “Sao mà thu nhanh như vậy?”

Phùng Hoan trả lời: “Đã thu xong rồi.”

Mạnh Thường Quân lại hỏi: “Người mua thứ gì?”

Phùng Hoan từ tốn nói: “Tôi mua ‘Nghĩa’ cho ngài.”

Mạnh Thường Quân cảm thấy khó hiểu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

hiếu, Phùng Hoan bèn nói: “Ngài nói trong nhà ta thiếu cái gì mua cái đó. Tôi suy nghĩ, trong cung của ngài chất đầy kim ngân vàng bạc, mỹ nữ bệch nhân đứng đầy dưới nhà, chớ sẵn tuần mã chạy đầy sân. Trong nhà cái gì cũng không thiếu, thứ ngài thiếu chính là ‘Nghĩa’ đấy! Cho nên tôi tự thân mua ‘Nghĩa’ về cho ngài.”

Mạnh Thường Quân hỏi: “Cái ‘Nghĩa’ này làm sao mua được?”

Phùng Hoan nói: “Ngài hiện tại chỉ có một ấn Tiết nho nhỏ. Ngài không có sóc bách tính nơi đó, ngược lại giống như thường nhân đi kiếm tiền của bách tính. Đây không phải yêu dân như con! Tôi đã tự tiện giả truyền mệnh lệnh của ngài, đem tiền thu được ban tặng cho bách tính, lại đốt rụi tất cả khay ước, dân chúng liền tục hô to ‘Vạn tuế’. Đây chẳng phải là tôi mua ‘Nghĩa’ sao?”

Mạnh Thường Quân nghe xong trong lòng không vui, nhưng vẫn tha

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

17 NGÀY 15 — 21/12/2023



Chuẩn bị cho Buổi sáng Giáng Sinh

Tạo nên buổi sáng Giáng Sinh hoàn hảo bằng cách bắt tay chuẩn bị trước mọi việc

Barbara Danza

Đối với những người tạo ra phép màu vào dịp Lễ Giáng Sinh (bạn biết tôi đang nói đến ai rồi đấy), thì có rất nhiều việc tỉ mỉ cần chuẩn bị. Buổi sáng Giáng Sinh này – từ việc mở quà, cho đến việc lên thực đơn, bầu không khí và truyền thống gia đình – đều cần chuẩn bị một số khâu. Dưới đây là vài ý tưởng giúp bạn lên kế hoạch cho một trong những buổi sáng đáng nhớ nhất trong năm.

Hãy thật đơn giản

Buổi sáng Giáng Sinh nên là khoảng thời gian vui vẻ cho cả gia đình. Trong đó có cả bạn! Hãy cố gắng để buổi sáng này trông tự nhiên và đơn giản, và chuẩn bị càng nhiều khâu trước càng tốt.

Mặc đồ ngủ hợp nhau

Gia đình bạn có phải là gia đình thích phối đồ ngủ giống nhau không? Nếu vậy thì hãy nhớ đặt hàng sớm. Khi Giáng Sinh đến gần thì những bộ đồng phục này thường khó tìm mua.

Giấy gói quà có màu sắc khác nhau

Bạn có muốn việc tìm kiếm quà tặng cho

mọi người trở nên đơn giản không? Hãy gói quà cho mỗi người bằng giấy gói quà riêng. Thêm vào đó, đừng quên hết việc gói quà vào mấy ngày trước Lễ Giáng Sinh. Hãy làm việc này dần dần. Khi ngày lễ sắp đến, hãy tập thói quen đóng cửa phòng ngủ lại và gói vài món quà đã mua. Bạn sẽ cảm thấy mình quán xuyến được mọi việc trong suốt mùa lễ này.

Chuẩn bị trước thực đơn

Hãy chọn những món ăn sáng đơn giản để có thể chuẩn bị trước một cách dễ dàng. Công thức nấu các món casseroles và các món hầm thì rất tuyệt vời. Hãy nhớ ai đó lấy bánh mì bagel tươi vào buổi sáng. Bạn nên cắt trái cây tươi vào đêm hôm trước và đừng quên lập trình máy pha cà phê trước nhé!

Lên danh mục các bài hát yêu thích

Bạn hãy nhớ chuẩn bị sẵn những giai điệu ngày lễ yêu thích của gia đình bằng cách tạo một danh mục phát nhạc kéo dài suốt buổi sáng.

Sạch sẽ và ngăn nắp

Hãy trang hoàng cho ngôi nhà của bạn trở nên hoàn hảo nhất vài ngày trước Lễ Giáng Sinh. Bạn nên sắp xếp phòng ốc, chuẩn bị tiếp đón bất cứ vị khách nào tới nhà, và lau dọn nhà

cửa để bạn cảm thấy tuyệt vời trong ngày lễ lớn.

Nhét quà vào ủng Noel

Và đừng quên những chiếc ủng. Cát những món đồ nhỏ trong một chiếc túi riêng sẽ giúp cho việc thực hiện các công việc đó vào phút chót trở nên dễ dàng và ngăn nắp hơn.

Sạc pin các thiết bị cần thiết

Đừng quên sạc pin máy ảnh để bạn có thể ghi lại những khoảnh khắc tuyệt vời mà bạn mong chờ.

Bánh quy cho ông già Noel

Đừng quên kiểm tra bánh chứng cho thấy ông già Noel đã ở đó. Đồi khi, ông để lại một ly sữa rỗng hoặc một chiếc bánh quy ăn dở. Thậm chí, tôi còn nghe nói rằng một vài đứa trẻ đã nhìn thấy những dấu chân lấp lánh trong nhà hoặc in trên tuyết.

Lập danh sách

Đêm Giáng Sinh có thể sẽ kéo theo một số lễ hội riêng. Bạn nên chuẩn bị một danh mục những việc cần làm trong đêm đó – những việc mà bạn muốn chắc chắn mình sẽ không quên – và cất chung với những món quà cho đến đúng thời điểm. Bạn sẽ chủ động hơn trong các hoạt động vào



▲ Buổi sáng Giáng Sinh nên là khoảng thời gian vui vẻ cho cả gia đình.

đêm khuya và cảm thấy tự tin vì mình đang chu toàn mọi việc.

Đừng lo lắng

Dường như mỗi năm chúng ta đều tự hỏi làm thế nào để thế giới này trở nên gắn kết hơn – và mỗi năm đều vậy. Bạn hãy tin vào bản thân và yên tâm rằng chỉ cần mình cùng gia đình ăn mừng tinh thần Giáng Sinh, thì đó sẽ là một kỷ niệm kỷ diệu mà gia đình bạn đều trân quý.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và có một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.

Minh Châu biên dịch

Chợ Hoa

Flower

Festival

Asian Garden Mall
Jan 18 to Feb 8

2024

Firecracker Celebration
Feb 10 at Noon

Hướng dẫn về quà tặng dịp lễ năm 2023

Bill Lindsey



Sở hữu nét sang trọng

Bông tai ngọc trai hữu cơ của hãng Mejuri

Giá: 78 USD, Mejuri.com

Hoa tai ngọc trai là món đồ thiết yếu trong bộ sưu tập trang sức của bất kỳ người phụ nữ nào, và bộ sản phẩm này giúp ngay cả những người có ngân sách eo hẹp cũng có thể trao tặng một món quà "tuyệt vời". nổi bật nhờ viên ngọc trai nuôi cấy nước ngọt được chọn lọc kỹ lưỡng, sáng bóng, đôi bông tai này được chế tác từ một lớp vàng 18 karat dày trên nền bạc sterling. Những món trang sức này sẽ tạo thêm nét thanh lịch cho bất kỳ loại trang phục nào, từ quần jean cho đến đầm dạ hội.



Phong cách vượt thời gian

Ví Jackie 1961 của hãng Gucci

Giá: 620 USD, Gucci.com

Chiếc ví nhỏ nhắn nhưng tiện lợi này là hình mẫu của nét thanh lịch. Lấy cảm hứng từ chiếc túi xách Jackie 1961 mang tính biểu tượng của Gucci, chiếc ví có kích thước hoàn hảo để đựng danh thiếp, giấy tờ tùy thân, và thẻ tín dụng, là một lựa chọn phù hợp để mang theo những vật dụng cần thiết khi túi xách qua cổng kèn. Chiếc ví này còn có màu be phối nâu và màu nâu già da rắn.



Chiếc hộp màu xanh

Vòng tay thiết kế bản lề T T1 của hãng Tiffany

Giá: 13,800 USD, Tiffany.com

Chỉ cần nhìn thấy "chiếc hộp màu xanh" của hãng Tiffany cũng có đoán rằng những gì bên trong sẽ rất tuyệt vời, như trong trường hợp của chiếc vòng đeo tay bằng vàng hồng 18 karat đính kim cương này chẳng hạn. Phù hợp cho cả trang phục thường ngày và trang trọng, những viên kim cương tròn lấp lánh được cắt hoàn hảo giúp cho thiết kế chữ "T" mang tính biểu tượng tỏa sáng lung linh. Có bản lề để dễ dàng đeo vào và tháo ra, chiếc vòng này vừa với cổ tay có đường kính đến 6 1/4 inch (khoảng 15.9cm).

DÀNH CHO QUÝ ÔNG CÓ PHONG CÁCH CỔ ĐIỂN

Chăm sóc bàn tay chàng

Găng tay da lót vải cashmere của hãng J.Crew

Giá: 98 USD, JCrew.com

Chàng sẽ vui vẻ với đôi găng tay hồ ngon cũ sôn của mình khi nhìn thấy cặp găng tay thời thượng này. Được làm từ da cừu mềm mại, dẻo dai, lót bằng len cashmere chắc chắn giúp cho bàn tay và ngón tay luôn ấm

áp. Các đầu ngón tay của đôi găng này có công nghệ tân tiến cho phép sử dụng điện thoại mà không cần phải tháo găng ra. Găng tay có màu đỏ hung hoặc màu đen để phối cùng mọi loại trang phục.



Hãy bỏ vào cặp

Cặp xách đựng hồ sơ bằng da của hãng Von Baer

Giá: 1,795 USD, VonBaer.com

Chiếc cặp da cổ điển này là một món quà chu đáo dành cho người đem công việc về nhà. Một sự nâng cấp tuyệt vời cho chiếc ba lô với chất liệu nylon, chiếc cặp dành cho những ai thích một chút kiểu cách trong khi vẫn giữ được tính nghiêm túc của công việc. Sản phẩm này được chế tác để có thể đứng trong nhiều năm từ da thuộc thực vật của Ý. Phần bên trong có hai lớp đệm có thể đựng tài liệu và máy điện toán, bút, và thậm chí là vài thanh thực phẩm dinh dưỡng.



Thật đúng giờ

Mẫu đồng hồ Premier B01 Chronograph 42 của hãng Breitling

Giá: 9,500 USD, Breitling.com

Chiếc đồng hồ trang nhã này là món quà mà chàng sẽ yêu thích trong nhiều thập niên tới, vì chàng sẽ dựa vào nó để đến nơi đúng giờ và cũng rất thời trang. Là bản cập nhật của dòng đồng hồ bấm

giờ Premier cổ điển sau Đệ nhị Thế chiến của hãng Breitling, chiếc đồng hồ mới này có nút bấm được sắp xếp hợp lý và thanh ghi đôi (twin-register), đồng thời có thể đặt hàng kèm nhiều loại dây đeo, màu mặt số, và chất liệu vỏ.

DÀNH CHO NGƯỜI THÍCH QUANH QUẢN TRONG NHÀ



Khoa học của sự ôm ấp

Chăn trọng lực (weighted blanket) hữu cơ của hãng Bearaby

Giá: 199 USD, Bearaby.com

Chiếc chăn mềm mại, ấm áp này được thiết kế để giúp mọi người chìm vào giấc ngủ nhanh hơn và sâu hơn. Sản phẩm được dệt bằng 100% bông hữu cơ, sợi dài để tạo sự thoải mái và có độ bền tốt. Bề mặt là có một loạt các quả nặng tích hợp trong chăn mang lại hiệu ứng "ôm ấp" để xoa dịu và vỗ về, với nhiều màu sắc và trọng lượng khác nhau từ 4.5 đến 11kg.



Êm ái bao bọc lấy nắng

Áo choàng hữu cơ Cloud Loom của hãng Coyuchi

Giá: 178 USD, Coyuchi.com

Áo choàng tắm là đồ dùng cơ bản trong tủ quần áo của bất kỳ ai, nhưng nó hiếm khi là một món đồ đẹp nhất trong tủ. Chiếc áo choàng có chất lượng như trong khu nghỉ dưỡng này sẽ thay đổi tất cả điều đó: được làm từ sợi bông dài dệt thành các vòng đơn nhằm tạo ra loại vải dày, sang trọng, tương tự như những chiếc khăn khách sạn tốt nhất, thấm hút tốt nhất. Kiểu ve cổ sam cổ điển này rất năng niu người mặc.



Cưng chiều cún cưng

Chiếc giường dành cho cún hình bánh donut yêu tinh độc đáo của hãng Sheri

Giá khởi điểm 34.99 USD, BestFriendsBySheri.com

Chiếc giường này có hình dáng giống với chiếc bánh donut vì những chú cún thích quay cuồng và cuộn tròn nghỉ ngơi. Có nhiều màu sắc và kích cỡ khác nhau cho các giống cún từ nhỏ đến lớn. Chiếc giường được bao phủ bởi bộ lông giả sang trọng khiến cún con nhỏ đến việc rúc vào mẹ để được ru ngủ và xoa dịu. Với giường này, ngay cả những chú cún con rất hiếu động cũng dần chìm vào giấc ngủ.

DÀNH CHO NGƯỜI YÊU ẨM THỰC



Niềm vui của người yêu thích cà phê

Máy pha cà phê KBGV của hãng Moccamaster

Giá: 359 USD, Moccamaster.com

Những người sành cà phê sẽ phấn khích với hệ thống pha chế này vì nó pha trộn hoàn hảo các loại cà phê phù hợp với định lượng như mong muốn, và có nhiều màu sắc để phù hợp với bất kỳ căn bếp nào. Tốc độ pha và nhiệt độ đĩa nóng có thể điều chỉnh để chuẩn bị từ 2 đến 10 tách cà phê hoàn hảo trong vài phút. Để chống tràn, dòng chảy cà phê sẽ dừng lại khi bình chứa được lấy ra để rót vào cốc mới.

Thực phẩm đã chín chưa

Nhiệt kế đo thịt bằng Bluetooth của hãng Meater

Giá: 99.99 USD, TheMeatEater.com

Bí quyết của những đầu bếp giỏi là khả năng chế biến cá và thịt đến nhiệt độ chính xác cần thiết mà không bị sống hoặc chín quá. Điều tuyệt vời nhất là cách kết hợp giữa công nghệ không dây để truyền nhiệt độ bên trong và mỗi trường xung quanh từ thiết bị đo đến điện thoại thông minh ở khoảng cách lên tới 50 mét. Nhờ đó, bạn không cần đứng gần hoặc đứng bên cạnh (để quan sát) vỉ nướng, lò nướng hay dụng cụ xông khói.



Khám phá các loại trà mới

Hộp khám phá trà của hãng Sips by

Giá: 16 USD một tháng, SipsBy.com

Với hàng ngàn nhãn hiệu và phong cách uống trà khác nhau để lựa chọn, món quà này hẳn sẽ làm hài lòng bất cứ ai thích thưởng thức hương thơm. Người nhận sẽ nhận được bốn loại trà mới mỗi tháng, dựa trên sở thích của họ và được chọn từ nhiều loại trà là rồi và trả túi lọc. Gói ghi danh có thể kéo dài từ một đến ba tháng và có thể được gia hạn theo ý muốn.

DÀNH CHO NGƯỜI CÓ NIỀM ĐAM MÊ



Máy quay đĩa than

Mâm xoay Bluetooth Hi-Fi H019 có loa tích hợp của hãng Angel's Horn

Giá: 229.99 USD, AngelsHorn.com

Nhiều người yêu thích âm thanh từ các đĩa nhạc truyền thống nhưng có thể không có mâm quay như một phần trong hệ thống âm thanh nổi của họ, điều giúp chiếc máy ghi âm di động, khép kín có thể được sử dụng hầu như mọi lúc, mọi nơi. Đây chắc chắn sẽ là món quà được yêu thích. Chiếc máy này yêu cầu các thiết lập cơ bản, cung cấp các hướng dẫn rõ ràng và dễ làm theo. Bồn loa tích hợp, một bộ tiền khuếch đại, và một hộp chứa đĩa Audio-Technica mang đến âm thanh rõ ràng, sắc nét từ các bản ghi 33 1/3 và 45 RPM.

Giúp sức khỏe toàn diện hơn

Chiếc nhẫn của hãng Aura

Giá khởi điểm: 299 USD, AuraRing.com

Thoạt nhìn thì đây chỉ đơn giản là một chiếc nhẫn thu hút, nhưng công nghệ nhúng (embedded technology) cho phép người đeo theo dõi nhịp tim và chất lượng giấc ngủ trên điện thoại thông minh. Nó cũng theo dõi mức oxy trong máu, cảnh báo người đeo về những bất thường trong nhịp thở, và có thể theo dõi lượng đốt cháy calorie cũng như khoảng cách đi được trong hơn 30 hoạt động, từ chạy bộ đến làm việc nhà.



Con số trượt băng cổ điển

Giày trượt x C7 chất liệu vải Raffia thêu hoa của hãng Larroude

Giá: 150 USD, Larroude.com

Những đôi giày trượt truyền thống sẽ là món quà tuyệt vời dành cho những bạn trẻ hoặc những ai có tâm hồn trẻ trung. Được thiết kế theo chiếc xe hời thế thao C7 mang tinh biểu tượng ở Nam California, đôi giày kết hợp bánh xe trượt băng ngoài trời 58mm, vòng bi thép

carbon, và xe đẩy van trượt bằng nhôm (bộ phận kim loại hình dạng chữ T gắn bên dưới van trượt) chắc chắn với phong cách vintage của một đôi giày cao cổ cổ điển thêu hoa trên nền vải raffia. Đây là một cách tuyệt vời để tận hưởng không khí trong lành và tập thể dục khi vui về lao vút đi.



Để mỗi cú golf đánh chuẩn xác hơn

Màn hình khởi chạy di động & Trình mô phỏng chơi golf của hãng Rapsodo

Giá: 699.99 USD,

Rapsodo.com

Luyện tập là chìa khóa để cải thiện khả năng chơi golf. [Vật thì háy] giúp hệ thống ấn tượng này trở thành điểm nhấn đối với người chơi golf trong danh sách

quà tặng của bạn. Sử dụng hệ thống camera ống kính đôi, tốc độ 240 khung hình mỗi giây, thiết bị này theo dõi mọi góc cạnh của mỗi cú đánh, từ tốc độ gậy đến tốc độ bóng, góc phóng, và "hệ số va đập", cho phép người dùng tinh chỉnh cú đánh của mình. Và tặng kèm một năm hội viên cao cấp.

Món quà nhỏ đặt trong chiếc

Ung iàng Sinh

Hương thơm tươi mát

Gói ghi danh 3 tháng dùng thử

nước hoa Perfume/Cologne của hãng Scentbird

Giá: 48 USD, Scentbird.com

Có rất nhiều loại nước hoa mới lạ dành cho nam và nữ, nên việc lựa chọn loại nước hoa phù hợp có thể sẽ khó khăn. Một ý tưởng tốt hơn là tặng họ gói ghi danh bao tháng để hãng gửi cho họ một loại nước hoa khác nhau mỗi tháng, và [gói này] cũng có thể gia hạn miễn phí. Người nhận sẽ nhận được một bản thảo mẫu. Người nhận sẽ hưởng yêu thích của mình, được lựa chọn từ một loạt các thương hiệu thiết kế độc quyền.



Giò chơi đã đến

Bộ trò chơi Domino cổ điển

Giá: 30 USD, PrintWorksMarket.us

Được người Ai Cập và người Trung Quốc cổ xưa yêu thích, trò chơi domino hướng dẫn các kỹ năng ra quyết định chiến lược. Còn được gọi là cờ (tiles) hay xúc xắc (bones), các bộ trò chơi hiện đại bao gồm 21 miếng từ phiên bản của người Hoa, cộng thêm 7 miếng bổ sung. Lấy cảm hứng từ xúc xắc sáu mặt, trò chơi thú vị dành cho mọi lứa tuổi. Bộ 28 quân cờ bằng gỗ này được đựng trong hộp và 4 người có thể chơi cùng nhau.

Nam Anh biên dịch

COURTESY OF SHEN YUN PERFORMING ARTS



▲ Một buổi biểu diễn của Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun.

Thưởng thức vẻ đẹp của âm nhạc Shen Yun qua chương trình audio trực tuyến mới

Epoch Times Staff

Shen Yun Zuo Pin (Shen Yun Creations) là một nền tảng phát trực tuyến chính thức của Công ty Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun. Mỗi ngày, nền tảng này cho ra mắt mục phát audio trực tuyến để cung cấp các bản thu âm giao hưởng sẵn có của dàn nhạc giao hưởng Shen Yun.

Đây là tin vui đối với nhiều người hâm mộ: Âm nhạc Shen Yun nổi tiếng đến mức các bản nhạc đã được thu âm để đáp lại mong muốn ngày càng tăng của khán thính giả. Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun cũng đã bắt đầu các chuyến lưu diễn hòa nhạc của mình từ năm 2012, sau nhiều năm được khán giả yêu cầu.

Âm nhạc Shen Yun là độc nhất vô nhị với sự kết hợp giữa hai nền âm nhạc Đông phương và Tây phương, và giờ đây thính giả có thể thưởng thức các bản nhạc này tại ShenYunCreations.com/audio.

Ngoài các nguyên tác, Shen Yun Zuo Pin cũng đăng tải nhiều bản thu âm khác của các nhạc công của Shen Yun, gồm cả các bản nhạc hòa tấu và nhạc thính phòng.

Quý vị chưa biết bắt đầu từ đâu? Vạy hãy nghe thử các tác phẩm này:

- Bản "Scottish Fantasy" (Khúc ngẫu hứng Scotland) của nhà soạn nhạc Bruch do nghệ sĩ vĩ cầm David Ma độc tấu
- Bản Hòa tấu cung Si thứ của nhà soạn nhạc Dvorak dành cho Trung Vĩ cầm do nghệ sĩ trung vĩ cầm Yu-Chien Yuan độc tấu
- Bản Hòa tấu "The Butterfly Lovers" (Bản Hòa tấu vĩ cầm Lương Chúc) do nghệ sĩ vĩ cầm Debbie Jin độc tấu
- Buổi Hòa nhạc của Dàn nhạc giao hưởng Shen Yun năm 2018

Shen Yun là gì?

Có trụ sở tại New York, Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun được thành lập vào năm 2006 với sứ mệnh hồi sinh nền văn hóa truyền thống Trung Hoa, và nhanh chóng trở thành công ty vũ đạo Trung Hoa cổ điển hàng đầu thế giới.

Ngoài việc hồi sinh môn nghệ thuật cổ xưa này thông qua loại hình chính thống bậc nhất, Shen Yun còn nổi tiếng với các chương trình hoàn toàn mới cho mỗi mùa lưu diễn, trong đó có một loạt tiết mục vũ đạo và âm nhạc hoàn toàn mới.

Shen Yun hiện nay có tám đoàn lưu diễn, mỗi đoàn có một dàn nhạc giao hưởng đệm nhạc riêng. Khi các đoàn vũ đạo hết mùa lưu diễn, đôi khi các nhạc công ưu tú nhất của tám đoàn nghệ thuật này sẽ lưu diễn với tư cách là Dàn nhạc Giao hưởng Shen Yun, với khoảng 100 nhạc công biểu diễn các tác phẩm kinh điển Tây phương cũng như các nguyên tác của Shen Yun ở những địa điểm như Nhà hát Carnegie và Phòng Hòa nhạc Boston.

Chi Lan biên dịch

PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

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

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

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen 9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
CA Insurance Lic. # 0156175 (Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

714-914-2065

Medicare Advantage:

Thương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

- ✓ Có thể quality với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)
- ✓ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:

- ✓ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- ✓ Annuities (quy đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

Hành trình tâm linh đến Ladakh, Ấn Độ

Tiếng gọi thiêng liêng thời thoi một học viên Pháp Luân Công lan tỏa về đẹp của chân, thiện, và nhân đến các vùng núi phía bắc Ấn Độ

Arleen Richards

Bà Christiane Teich thích được mọi người gọi mình là "Chris". Bà đã hành hương đến Ấn Độ suốt hơn 30 năm để tìm kiếm một điều gì đó. Bà Chris là người gốc Đức, từng sống ở châu Phi và Nam Mỹ trước khi đến Ấn Độ.

Trong suốt hành trình của mình, bà Chris đã thử nhiều loại thực hành tâm linh khác nhau, trong đó có khí công, thiền siêu việt, yoga, triết học Ấn Độ, Kỳ Na Giáo, và Phật Giáo, nhưng vẫn chưa cảm thấy toại nguyện.

Ladakh

Bà Chris từng nghe nói về một miền đất nhỏ bé xinh đẹp nằm ở vùng núi thuộc cực bắc Ấn Độ, có tên là Ladakh. Mặc dù bà sống chủ yếu ở Sarnath, Ấn Độ (nơi Đức Phật truyền pháp lần đầu tiên), nhưng bà vẫn thích đến Ladakh. Ở Ladakh không khí mát mẻ, thời tiết đẹp, và có khí hậu khác biệt so với những vùng miền khác của Ấn Độ. "Ở độ cao lớn, khí hậu hoàn toàn khác biệt, rất khô ráo và rất dễ chịu vào mùa hè," bà chia sẻ.

Kể từ khi bà sống ở Ấn Độ, gần như vào mỗi mùa hè, bà đều đến thăm Ladakh và thường ở lại khoảng 3 đến 4 tháng.

Ladakh nằm giữa dãy núi Côn Luân ở phía bắc và dãy Great Himalaya chính ở phía nam [Great Himalaya là dãy núi cao nhất trong ba dãy Himalaya]. Ladakh giáp Tây Tạng ở phía đông và là nơi sinh sống chủ yếu của những Phật tử Tây Tạng. Vùng dân cư thưa thớt này nổi tiếng nhờ vẻ đẹp của miền núi xa xôi và văn hóa Tây Tạng.

Khi bà Chris lần đầu đến Ladakh khoảng 23-24 năm về trước, ở đây có rất ít TV. "Đó là một khu vực rất nhỏ, rất

ít TV, và chỉ có hai đón cảnh sát," bà kể. Nhưng trải qua nhiều năm, cùng sự gia tăng của cả du khách Tây phương lẫn du khách Ấn Độ, nơi này đã thay đổi hoàn toàn. Bây giờ TV có ở khắp mọi nơi.

Chính tại nơi đây, bà Chris đã được giới thiệu về môn tu luyện thiên định Pháp Luân Công, hay còn được gọi là Pháp Luân Đại Pháp.

Pháp Luân Đại Pháp

Bà Chris triu mến nhớ lại lần tham dự một cuộc gặp gỡ phụ nữ thường niên – nơi phụ nữ từ nhiều ngôi làng gần xa tụ tập nấu ăn, ca hát, nhảy múa, và dệt vải. Gần đó có một ngôi chùa địa phương nằm cheo leo trên ngọn núi, nơi có một phụ nữ người Mỹ gốc Hoa đang đứng nhìn xuống đám đông. Rời đột nhiên người phụ nữ quyết định xuống núi và bắt đầu biểu diễn các bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp cùng với một người Tây Tạng địa phương.

Pháp Luân Đại Pháp là một môn tu luyện tinh thần được phổ truyền ra công chúng ở Trung Quốc từ năm 1992. Môn tu luyện này bao gồm năm bài tập thiên định và các bài giảng về những nguyên lý phổ quát là chân, thiện, và nhân. Năm 1999, lo sợ về sự phổ biến của môn tu luyện này, Đảng Cộng sản Trung Quốc đã phát động cuộc đàn áp các học viên Pháp Luân Công. Kể từ đó, hàng triệu học viên Pháp Luân Công ở Trung Quốc đã bị giam giữ bắt hợp pháp, phần lớn trong đó bị công an ngược đãi trong khi bị giam giữ, theo Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp.

Bà Chris chưa từng nhìn thấy những bài tập khí công này trước đây, nhưng bà có thể hỏi người phụ nữ một vài câu hỏi. Bà được hướng dẫn đến một cửa hàng, nơi bà có thể mua một cuốn sách Chuyển Pháp Luân – ấn bản đầu tiên có trong cửa hàng lúc đó. Đây là cuốn sách mà các học viên đọc hằng ngày và chứa đựng những lời dạy chi tiết về nguyên lý chân, thiện, và nhân.

Bà Chris mất đến vài năm để từ bỏ tất cả các giáo lý trước đây của mình. Vì vậy, bà đã không trở thành học viên

‘Bản Đồ Nuôi Dạy Con’

Cuộc trò chuyện với Tiến sĩ Shefali

Barbara Danza

Là một nhà tâm lý học và tác giả có cuốn sách bán chạy nhất, cô Shefali Tsabary đã trở thành một nguồn thông tin đáng tin cậy của các bậc cha mẹ đang tìm kiếm sự khích lệ trên hành trình nuôi dạy con vui vẻ và khỏe mạnh. Cuốn sách mới của cô, "The Parenting Map: Step-by-Step Solutions to Consciously Create the Ultimate Parent-Child Relationship" (Bản Đồ Nuôi Dạy Con: Các Giải Pháp Từng Bước Để



▲ Nhà tâm lý học và tác giả cuốn sách bán chạy nhất – Tiến sĩ Shefali Tsabary. COURTESY OF DR. SHEFALI TSABARY.

The Epoch Times: Điều gì đã truyền cảm hứng để cô viết quyển “Bản Đồ Nuôi Dạy Con”?

Tiến sỹ Shefali Tsabary: Các bậc cha mẹ trên toàn thế giới đang trong tình trạng rối rắm, thất vọng, và quá tải. Tôi đã công hiến sự nghiệp của mình để giúp họ cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn trong việc nuôi dạy con. Đây là lý do tôi viết cuốn sách này.

Tất cả các bậc cha mẹ đều cần sự giúp đỡ, và đây là cuốn sách mà mọi bậc cha mẹ đều mong muốn có được từ khi con lọt lòng. Đó là cuốn sách hướng dẫn về cách nuôi dạy con sáng suốt. Trong 20 bước, tôi phân tích tất cả các phương pháp và công cụ mà cha mẹ có thể sử dụng để nâng cao khả

năng nuôi dạy con một cách chủ động. Mỗi bước đều có các bài tập thực hành giúp cha mẹ xây dựng mối dây liên kết chặt chẽ hơn với con và giúp các con phát triển thành những người mạnh mẽ và kiên cường.

The Epoch Times: Thế giới gần đây đã trải qua một số thử thách, và cả cha mẹ, con cái dường như đang cảm thấy áp lực rất lớn. Điều gì khiến cô lo lắng nhất về việc nuôi dạy con ngày nay?

Có Shefali: Yếu tố đáng lo ngại nhất trong việc nuôi dạy con hiện đại ngày nay là mức độ phân tâm quá cao mà chúng ta thấy xung quanh. Nhân tố quan trọng nhất để nuôi dạy con phát triển lành mạnh là sự hiện diện và kết nối của cha mẹ; tuy nhiên hiện nay,

điều này dường như đang gặp thách thức khi cha mẹ bị công nghệ và truyền thông xã hội làm cho xao lãng và chiếm lấy tâm trí. Cha mẹ càng ít hiện diện và chú tâm trong những năm đầu đời của con, thì càng có nguy cơ cao các con lớn lên cảm thấy không xứng đáng được yêu thương và trở nên lo lắng.

The Epoch Times: Ngày nay, các báo cáo về sự gia tăng [mức độ] lo lắng, trầm cảm, và thậm chí tự tử ở trẻ em thường khiến các bậc cha mẹ bận lòng. Có nên hướng dẫn là nguyên nhân gây nên xu hướng đáng lo ngại này?

Có Shefali: Việc sống có lập gia tăng và giảm kết nối xã hội thường là gốc rễ của những căn bệnh này. Trẻ em phát triển lành mạnh khi các em được sống trong



Pháp Luân Đại Pháp ngay lúc đó.

Hồng dương Pháp Luân Đại Pháp

Khi bà Chris bị thôi thúc bởi tiếng gọi tâm linh, bà bắt đầu dán các bích chương về Pháp Luân Đại Pháp khắp thị trấn lớn nhất ở Ladakh vào mỗi mùa hè – đến nỗi năm 2007, một trong những trường học địa phương đã mời bà đến để hướng dẫn các bài công pháp cho học sinh.

Bà đã đến trường học và hướng dẫn các bài công pháp nhưng vẫn cảm thấy thiếu thiếu một điều gì đó. "Tôi đã giới thiệu Pháp Luân Đại Pháp cho họ, và vì hầu hết các bài công pháp được hướng dẫn xong trong trường, thường là trong nhiều ngày liên tục, [nhưng] tôi cảm thấy chưa đủ chú tâm," bà nói.

Vào năm 2008 và 2009, bà Chris bắt đầu giúp mọi người hiểu rõ hơn về cuộc bức hại đối với các học viên Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc bằng cách dựng một quầy thông tin và phát tài liệu nói rõ sự thật. Sau khi làm việc cùng với một học viên khác và cùng học viên này đến thăm các trường học, bà Chris lại tiếp tục tận tâm hướng dẫn Đại Pháp đến các trường học ở địa phương.

Năm 2010, bà đến một trường học khác và hướng dẫn các bài công pháp trở lại, ở đó bà cũng dựng một quầy thông tin và giảng rõ sự thật về cuộc



The Epoch Times: Cuốn sách “Bản Đồ Nuôi Dạy Con” tập trung vào ý tưởng về mối quan hệ căn bản giữa cha mẹ và con cái. Điều đó là thế nào?

Có Shefali: Mối quan hệ căn bản giữa cha mẹ và con cái là mối quan hệ mà ở đó cả hai bên đều cảm thấy họ được tôn vinh và được nhìn nhận. Đó là mối mối quan hệ kết nối và tôn trọng nhau thay vì mối quan hệ kiểm soát và có thứ bậc.

The Epoch Times: Điều cô muốn mọi bậc cha mẹ cần thấu hiểu là gì?

Có Shefali: Đó chính là, trẻ em không phải là tài sản hay đồ vật mà chúng ta có thể kiểm soát hoặc điều khiển, mà thay vào đó, các con ở nơi đây để có được quyền tự chủ về tinh thần và phương hướng của mình. Một khi chúng ta thừa nhận tâm hồn độc lập của con, chúng sẽ có thể phát triển và bay cao.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, cô bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển và có trải tinh thuần động thông qua sự kích thích liên tục mà các thuật toán [cua mạng xã hội] mang đến. Chúng cướp đi nhu cầu chơi đùa, tinh lạnh, buồn chán, và sáng tạo tự nhiên của con chúng ta.

bức hại.

“Đây là một ngôi trường Tây Tạng, nơi hiệu trưởng và các giáo viên thường xuyên được tặng tài liệu về chân tướng, và nhiều tài liệu đã hiện diện trong thư viện của trường suốt nhiều năm,” bà cho biết.

Bà Chris ở lại ngôi trường này và hai chi nhánh nhỏ của trường cho đến năm 2013.

Bà Chris hồi tưởng, có lần bà trở lại Ladakh muộn hơn thường lệ một chút và rất cảm động khi thấy mọi người nhớ bà đến những nào. Với đôi mắt ngắn lẹ, bà Chris kể lại việc họ hỏi bà, “Bà đã đi đâu vậy; sao bà không đến đây sớm hơn?”

Đối với bà Chris, chuyện hành hương bắt đầu vào khoảng 30 năm trước này đã đạt đến đỉnh cao, đó là sứ mệnh lan tỏa những lời dạy về chân, thiện, và nhân trong các trường học. Bà Chris vẫn tiếp tục đến thăm Ladakh vào mỗi mùa hè.

Năm 2021, bà Chris đã gửi hơn hơn 100 kg tài liệu đến Ladakh.

“Ở đây vẫn chưa có nhiều tiếng nghi hiện đại, tôi gửi các kiện tài liệu đến Ladakh và mọi người sẽ phân phát chúng,” bà Chris nói.

Nhóm biên dịch Văn hóa – Đời sống Epoch Times Tiếng Việt

THẾ GIỚI

Ông Tập Cận Bình mang theo “hàng chực thỏa thuận” làm quà đến thăm Việt Nam

Từ Giân

Hôm 12/12, lãnh đạo Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSQT) Tập Cận Bình đã đến thăm chính thức Việt Nam. Trong chuyến thăm, ông Tập đã mang theo lượng lớn thỏa thuận đầu tư sang Việt Nam và tuyên bố hai nước sẽ xây dựng một “cộng đồng cùng chung vận mệnh”.

Chuyến đi của ông Tập Cận Bình trùng với dịp kỷ niệm 15 năm “mối quan hệ đối tác chiến lược toàn diện” giữa Trung Quốc và Việt Nam. Đây cũng là chuyến thăm đầu tiên của ông Tập tới Việt Nam sau sáu năm, và cũng là chuyến thăm cấp nhà nước – ba tháng sau khi Tổng thống Hoa Kỳ Joe Biden đến thăm Hà Nội. Các cường quốc hiện đang tranh giành sức ảnh hưởng đối với quốc gia Đông Nam Á này.

Trong lịch sử ngoại giao quốc tế năm 2023, Việt Nam là quốc gia duy nhất tiếp đón nguyên thủ quốc gia Hoa Kỳ và Trung Quốc trong năm nay. Qua đó, không những mối bang giao với Hoa Kỳ được nâng lên hai cấp, mà Việt Nam còn nhận được nhiều cam kết đầu tư và kinh tế từ Hoa Kỳ và Trung Quốc.



Hỏa Kỳ cho biết hôm 12/12 rằng quốc gia này đã trưng phạt hàng trăm cá nhân và công ty được cho là có liên quan đến cuộc xâm lược của Nga vào Ukraine.



“Kenya có một thông điệp giản đơn gửi đến người dân toàn thế giới: Chào mừng quý vị đến nhà!”
Tổng thống Kenya William Ruto, không còn yêu cầu thị thực đối với du khách



▲ Lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình (trái) và Tổng Bí thư Đảng Cộng sản Việt Nam Nguyễn Phú Trọng tham dự lễ đón tại Phủ Chủ tịch ở Hà Nội, hôm 12/12/2023.

Reuters đưa tin, các quan chức và nhà ngoại giao Việt Nam cho biết ban đầu họ không muốn chấp nhận thuật ngữ “cộng đồng cùng chung vận mệnh”, và các nhà ngoại giao hai nước đã tranh luận trong nhiều tháng về thuật ngữ này.

Nhóm từ này có nghĩa đen là “vận mệnh chung” trong Hoa ngữ, nhưng bản dịch Anh ngữ và Việt ngữ lại là “tương lai chung”. Vì vậy, thuật ngữ này đã xuất hiện trong toàn văn tuyên bố chung Việt Nam-Trung Quốc nhân chuyến thăm của ông Tập.

“Một tuyên bố, nhiều bản dịch,” một nhà ngoại giao ở Hà Nội bình luận về các giải thích thuật ngữ này.

Trong chuyến thăm Trung Quốc của Chủ tịch nước Võ Văn Thưởng hồi tháng Mười năm nay, chuyến

thăm Việt Nam của Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị và chuyển thăm Việt Nam của ông Tập Cận Bình lần này, truyền thông ĐCSQT đã quảng bá mạnh mẽ “Cộng đồng cùng chung vận mệnh của nhân loại”. Tuy nhiên, truyền thông chính thức của Việt Nam đã không đề cập đến từ ngữ này.

Truyền thông nhà nước Việt Nam đã dẫn lời ông Hùng Ba (Xiong Bo), Đại sứ Trung Quốc tại Việt Nam. Ông Hùng nói rằng trong chuyến đi của ông Tập Cận Bình, ngoại ngữ nâng mức bang giao Trung-Việt lên mức mà Bắc Kinh xem là “cao hơn mối bang giao Hoa Kỳ-Việt Nam,” ông Tập cũng sẽ “hàng chực văn bản hợp tác” với Việt Nam.

Thỏa thuận này dự kiến sẽ bao

Trung Cộng tặng công suất bệnh viện để ứng phó với đợt bùng phát bệnh viêm phổi trầm trọng

Alex Wu

Các cơ quan y tế của chính quyền cộng sản Trung Quốc đã ban hành một thông báo yêu cầu cơ sở y tế các cấp tăng công suất [hoạt động] bằng mọi cách tối đa để ứng phó với đợt bùng phát bệnh viêm phổi ngay càng trầm trọng đã lan tràn ở các bệnh viện lớn trên khắp Trung Quốc.

Các chuyên gia tin rằng thông báo mới này cho thấy bệnh viêm phổi đã lan rộng khắp Trung Quốc và Trung Cộng cảm quyền muốn đẩy trách nhiệm cho chính quyền địa phương.

Hôm 04/12, Ủy ban Y tế Quốc gia của Trung Cộng đã đưa ra một thông báo, yêu cầu tất cả các tổ chức y tế phải thực hiện “mọi nỗ lực khai thác nguồn lực để thực hiện các dịch vụ chẩn đoán và điều trị thị nhân khoa,” đồng thời

Các quan chức vẫn đang che giấu số ca bệnh nặng và số ca tử vong.

Ông Sean Lin, giáo sư phụ tá tại Đại y khoa Y sinh tại Đại học Phi Thiên (Feitian)

địa phương cần phải mở cửa toàn bộ để nhận trẻ em và không đưa họ tới nơi điều trị.

Ủy ban Y tế Quốc gia cho biết bởi vì “các thời kỳ bệnh dịch hô hấp mùa đông xảy ra cùng lúc tại rất nhiều nơi trên toàn quốc, nên nhu cầu sử dụng dịch vụ y tế và chăm sóc sức khỏe của người dân thành thị và nông thôn, đặc biệt là trẻ em, đã tăng lên một cách đáng kể.”

Các cơ sở y tế và chăm sóc sức khỏe ban đầu được đề cập trong thông báo bao gồm các trung tâm y tế thị trấn, trung tâm dịch vụ y tế cộng đồng, và bệnh viện cộng đồng. Những nơi này được yêu cầu phải trang bị các tiện nghi và thiết bị cần thiết được dùng để điều trị các ca nhiễm COVID-19.

Ông Vương Học (Wang He), một nhà quan sát về Trung Quốc sống tại Hoa Kỳ, nói với The Epoch Times: “Kỳ thực, thông báo do Ủy ban Y tế công bố đã thừa nhận sự bùng phát

hoàn toàn của bệnh viêm phổi khắp Trung Quốc.”

Ông Vương cho rằng Trung Cộng yêu cầu tất cả các cơ sở y tế cấp địa phương phải mở cửa hoàn toàn, “điều này cho thấy bệnh dịch này rất khốc liệt và lan rộng khắp cả nước, và tình trạng này rất nguy hiểm.”

Làn sóng viêm phổi này đã kéo dài được ba tháng nay, kể từ khi xuất hiện hồi tháng Chín, tăng đột ngột vào giữa tháng Mười, với nhiều trẻ em được ghi nhận là mắc “triệu chứng phổi trắng” thường thấy trong những ca “COVID-19” nặng.

Tình trạng bùng phát tiếp tục xấu đi nhanh chóng ở Trung Quốc. Các bệnh viện nhi ở Bắc Kinh, Thượng Hải, Thiên Tân, Trường Xuân, Đại Liên, Thẩm Dương, An Huy, Sơn Đông, Tứ Xuyên, Quảng Châu, Giang Tô, Cam Túc, và nhiều nơi khác khắp Trung Quốc gần đây đã chứng kiến

số lượng rất lớn bệnh nhân tràn ngập các bệnh viện. Cuối tháng Mười Một, Khoa Nhi của Bệnh viện Nhi Bắc Kinh tiếp nhận trung bình hơn 7,000 bệnh nhân mỗi ngày, vượt quá sức chứa của bệnh viện.

Ông Sean Lin, giáo sư phụ tá tại Khoa Khoa học Y sinh tại Đại học Phi Thiên (Feitian) – từng là nhà y trùng học của Quân đội Hoa Kỳ, và là cộng tác viên của The Epoch Times – đã nói với The Epoch Times rằng các bệnh viện lớn ở Trung Quốc không đã nâng lựcacity quyết số lượng lớn trẻ em bị nhiễm bệnh đang tìm cách điều trị và phải chuyển bệnh nhi đến các bệnh viện và phòng khám cấp dưới tại địa phương.

“Bởi vì chính quyền trung ương [Trung Cộng] đã che giấu toàn bộ bệnh dịch trong ít nhất ba tháng nay. Điều này gây trở ngại to lớn những nào cho các địa phương trong việc thực hiện các biện pháp chủ động phòng ngừa?! Bản thân các quan chức cũng không thừa nhận, và chính quyền trung ương cũng không thừa nhận điều đó, và rời họ đổ lỗi cho chính quyền địa phương [bằng cách nhà quan sát về Trung Quốc sống tại Hoa Kỳ, nói với The Epoch Times: “Kỳ thực, thông báo do Ủy ban Y tế công bố đã thừa nhận sự bùng phát

gốm khoản đầu tư của Trung Quốc vào việc nâng cấp các tuyến đường sắt giữa hai nước láng giềng, nhưng số tiền và điều khoản đầu tư vẫn chưa rõ ràng.

Hai nước cũng mong muốn tăng cường liên kết giao thông, điều này sẽ cho phép Việt Nam xuất cảng nhiều sản phẩm hơn sang Trung Quốc, đặc biệt là nông sản. Trong khi đó, Bắc Kinh hy vọng sẽ hội nhập sâu hơn vào mạng lưới chuỗi cung ứng ở phía bắc và phía nam của Việt Nam.

Năm nay, các công ty Trung Quốc đã nhanh chóng chuyển một số hoạt động sang Việt Nam vì cho rằng việc xuất cảng từ Việt Nam sẽ được khách hàng phương Tây để chấp nhận hơn, giảm rủi ro từ căng thẳng thương mại Hoa Kỳ-Trung Quốc.

Trước chuyến thăm của ông Tập Cận Bình, báo chí của nhà nước Việt Nam đã đăng một bài bình luận kêu gọi gia tăng hợp tác xây dựng cơ sở hạ tầng [giữa hai nước Việt Nam-Trung quốc].

Đến nay, Metro Hà Nội là dự án duy nhất ở Việt Nam nhận được khoản vay Vành đai và Con đường.

Người dân Việt Nam có ấn tượng rất xấu về ĐCSQT. Một cuộc khảo sát năm 2017 của Pew Research cho thấy Việt Nam có quan điểm kém thiện cảm nhất với ĐCSQT trong số các nước châu Á- Thái Bình Dương. Một người dùng Facebook Việt Nam viết: “Chúng tôi chỉ muốn hòa bình nên Chủ tịch Tập đứng đến.”

Mai Thanh lược dịch

hóa táng nửa ở đây, và đã sẵn sàng cho việc đó rồi.”

Trong khi đó, chính quyền đã khởi phục nhiều bệnh phảp kiểm soát COVID-19 khác nhau trong nước, kể cả xét nghiệm PCR. Phi trưởng Quốc tế Thượng Hải và quan thuế cũng như siêu thành phố phía nam Quảng Châu đã bắt đầu lại xét nghiệm PCR, và Bắc Kinh cũng đã bắt đầu lại xét nghiệm PCR.



▲ Các bậc cha mẹ có con nhỏ nhiễm bệnh hô hấp xếp hàng tại bệnh viện nhi ở Trưng Khánh, Trung Quốc, hôm 23/11/2023.

Bắc Kinh khởi động lại xét nghiệm PCR

“Tài liệu của Liên đoàn Công nghiệp Dệt may Trung Quốc” do Mạng lưới Thông tin Kinh tế Dệt may Trung Quốc công bố cho thấy hôm 06/12, Hội nghị Giải thưởng Khoa học và Công nghệ của Liên đoàn Công nghiệp Dệt may Trung Quốc năm 2023 đã được tổ chức tại khách phòng nhỏ của Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh.

Mục đầu tiên của các vấn đề cụ thể được đề cập trong tài liệu là: “Theo yêu cầu của Ban chấp hành Đại lễ đường Nhân dân Bắc Kinh, phải có giấy chứng nhận xét nghiệm PCR âm tính với COVID-19 trong vòng 24 giờ mới được vào Đại lễ đường, và nhóm phụ trách hội nghị sẽ sắp xếp cho việc xét nghiệm này.”

Tài liệu này cũng liệt kê những người đại diện của Hội đồng Phụ lý và Dệt may Quốc gia Trung Quốc sẽ thực hiện xét nghiệm PCR tại sảnh phía Đông, tầng Một của Tòa nhà Báo hiểm Nhân dân, số 18 đường Triều Dương Môn, Quận Triều Dương, vào sáng hôm 05/12; đại diện bên ngoài sẽ được xét nghiệm tại sảnh khách sạn Capital vào chiều hôm đó.

Một bức ảnh lan truyền trên mạng xã hội cho thấy một người tham gia hội nghị trình giấy chứng nhận xét nghiệm PCR vào nhận được, trong đó cho biết giấy chứng nhận này có thể dùng thay cho thủ moi đến Đại lễ đường Nhân dân ở bãi đậu xe lúc 07 giờ 30 phút sáng hôm 06/12.

Hôm 06/12, bà Yu, một cư dân Bắc Kinh, nói với Đài Á Châu Tự Do rằng sáng hôm đó, bà đã đưa con đến bác sĩ nhi khoa tại Bệnh viện Đa khoa Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc ở Đông Tây Tháp Điều trị Bắc Kinh và phải làm xét nghiệm COVID-19 trước khi yêu cầu điều trị.

Bản tin có sự đóng góp của Huang Yun và Lạc Á.
Tuệ Chân biên dịch

Lý do nền kinh tế Trung Quốc sẽ sụp tàn

Stu Cvrk



Bình luận

Bất chấp vô số lời bàn tán hân hoan về nền kinh tế Trung Quốc của các hãng truyền thông nhà nước Trung Quốc, những người cộng sản đang

thể chấp tương lai của chính đất nước minh thông qua sự bất tài và việc quản lý yếu kém nền kinh tế.

Chuyến thăm gần đây của lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình tới San Francisco là một màn lừa dối các nhà tư bản Mỹ – những người đã trả những khoản phí hậu hình để tham dự một buổi “tiệc tối kinh doanh” hôm 15/11 và chào đón ông Tập bằng sự hoan nghênh nhiệt liệt.

Có gì đó không ổn ở đây. Truyền thông Trung Quốc gần đây đã đăng một số tuyên bố đáng kinh ngạc trái với dữ kiện thực tế. Ví dụ, một kẻ bịa hoa đã tuyên bố trên China Daily hôm 20/11 như sau: “Địa ốc bán lẻ có tiềm năng tăng trưởng rất lớn trong cả nước.” Hoặc bài này từ China Daily hôm 04/12: “Nỗi lo về quá trình cải tổ của Trung Quốc là không có cơ sở.” Và một bài khác từ Tân Hoa Xã hôm 04/12: “Việc mở rộng lĩnh vực vận chuyển hàng hoá của Trung Quốc cho thấy nền kinh tế đang ổn định.”

Thực tế là Evergrande – từng là nhà phát triển địa ốc lớn nhất Trung Quốc từng doanh thua – đã vỡ nợ vào năm 2021 và đang trong tiến trình tái cấu trúc nợ, vốn chỉ trì hoãn một vụ phá sản gần như đã chắc chắn. Và cuộc “cải tổ” của Bắc Kinh – nghĩa là thắt chặt các quy định đối với doanh nghiệp qua việc thực thi tùy tiện các luật phân giá và an ninh quốc gia mới – đã thuyết phục nhiều công ty ngoại quốc ngừng đầu tư, thoái vốn, và chuyển ra khỏi Trung Quốc.



▲ Các công nhân nhà máy sản xuất khẩu xuất khẩu tại Tân Châu, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc, hôm 28/06/2023

Theo ghi nhận của Business Insider hôm 23/11, sự đóng góp của Trung Quốc vào nền kinh tế thế giới “đang trên đà giảm 1.4% trong hai năm, một mức trượt chưa từng thấy kể từ những năm 1960 và 1970, khi Mao Trạch Đông chủ trì một nền kinh tế yếu kém.”

Rõ ràng, những lời tuyên bố của chính quyền cộng sản là không phù hợp với thực tế. Nhưng có những vấn đề khác mà họ nên quan tâm.

Moody's hạ bậc xếp hạng tín nhiệm đối với Trung Quốc
Moody's Investor Service là “một công ty đánh giá rủi ro tích hợp toàn cầu” chuyên về lĩnh vực dự báo kinh tế và phân tích thứ bậc tín nhiệm của các chính phủ và doanh nghiệp trên toàn thế giới. Theo bản tin của Bloomberg News hôm 05/12, trong một diễn biến

bất ngờ đối với các nhà đầu tư hiện tại và tương lai ở Trung Quốc cộng sản (cũng như những người chào đón ông Tập tại bữa tiệc tối kinh doanh ở San Francisco), Moody's đã “cắt giảm triển vọng đối với công trái Trung Quốc” – cụ thể là hạ bậc xếp hạng tín nhiệm của chính quyền Trung Quốc từ ổn định xuống tiêu cực do lo ngại ngày càng tăng về mức nợ của Trung Quốc. Mới lo ngại đặc biệt ở đây là Trung Quốc sẽ phải giải cứu các chính quyền địa phương và doanh nghiệp nhà nước vốn đang nợ nần chồng chất, và trong khi làm như vậy sẽ gây ra những rủi ro tài chính đáng kể cho các ngân hàng và nền kinh tế Trung Quốc khi chuyển nguồn tài chính từ đầu tư phát triển kinh tế sang tái cấu trúc và trả nợ.

Theo hệ thống xếp hạng của Moody's, trái phiếu Trung Quốc được

xếp hạng ở mức A1 – hạng thứ tư và tương lai ở Trung Quốc cộng sản mức xếp hạng tốt nhất đối với trái phiếu cấp trung bình cao – nhưng thấp hơn nhiều so với xếp hạng AAA hàng đầu. Theo Investopedia, xếp hạng A1 cho thấy “trái phiếu có độ tin cậy cao và có nhiều phẩm chất tích cực, nhưng có mức độ rủi ro đầu tư dài hạn cao hơn một chút.” Và cũng với những mưu ma chước quỷ khác mà Trung Quốc đang tiến hành, chẳng hạn như sự hiểu chiến của quân đội Trung Quốc ở Eo biển Đài Loan và Biển Đông, mức độ rủi ro đầu tư cao hơn đang khiến các công ty ngoại quốc phải xem xét lại việc đầu tư hoặc mở phòng ở Trung Quốc.

Vấn đề quá rõ ràng
Nợ của chính quyền địa phương là lực cản thực sự đối với nền kinh tế Trung

Quốc, và vì nhiều lý do khác nhau – năng lực quản lý kinh tế kém cỏi, tệ nạn tham nhũng, và vấn đề chính trị – Bắc Kinh hoặc là từ chối trực tiếp giải quyết hoặc không biết cách giải quyết vấn đề. Và khoản nợ nằm ngoài bảng [cân đối kế toán] được xem là “nợ ẩn” của các chính quyền địa phương thì rất lớn và đang gia tăng nhanh chóng. “Nợ ẩn” đề cập đến tất cả các khoản vay phi tiêu chuẩn và ngoại bảng của các chính quyền địa phương Trung Quốc, vượt quá hạn mức và quy định về nợ của chính quyền địa phương.

Như The Wall Street Journal đã lưu ý hôm 05/12, “Quy Tiến tệ Quốc tế và các ngân hàng Wall Street ước tính rằng tổng số dư nợ ngoại bảng của chính quyền là khoảng 7 ngàn tỷ đến 11 ngàn tỷ USD.” Số nợ đó đã tài trợ cho đường, cầu, và các cơ sở hạ tầng khác, cũng như các khoản đầu tư vào các doanh nghiệp địa phương và doanh nghiệp nhà nước – vốn đã được chứng minh là thua lỗ trong những năm qua. Và phần lớn số nợ đó là do các ngân hàng thương mại Trung Quốc nắm giữ.

Thất bại không thể là một lựa chọn vì tai tiếng gắn với sự quản lý yếu kém của chính quyền cộng sản sẽ kéo theo sau đó, và vì vậy, khoản nợ này đã được gia hạn trong nhiều thập niên, dẫn đến hàng ngàn tỷ có thể không bao giờ được hoàn trả. Các chính quyền địa phương buộc phải tái cấp vốn cho khoản nợ ngoài sổ sách của mình bằng cách phát hành trái phiếu công đặc biệt ở Bắc Kinh hậu thuẫn. Tuy nhiên, có những con số ước tính rằng có tới 800 tỷ USD trong khoản “nợ ẩn” này có nguy cơ vỡ nợ cao do các chính quyền địa phương không có đủ nguồn thu để trả lãi, chứ chưa nói đến trả nợ gốc. Một vài vụ vỡ nợ ở địa phương có thể gây ra một trận tuyết lở hủy diệt toàn ngành ngân hàng Trung Quốc.

Kết luận
Các nhà kinh tế học Trung Quốc dường như tin rằng đối với mỗi “cái

đỉnh” khủng hoảng kinh tế, giải pháp là một “cái búa” của chính quyền. GIS Reports lưu ý hôm 05/12 rằng khi “khủng hoảng [kinh tế] xảy ra, chính quyền Trung Quốc có xu hướng can thiệp bằng cách thao túng thị trường tài chính và tập trung quy trình ra quyết định. Kết cuộc là vai trò của các động lực thị trường tự do bị suy yếu, một diễn biến không tốt cho sự tăng trưởng trong tương lai.”

Nói tóm lại, những người cộng sản không tin vào lý thuyết “bàn tay vô hình” của Adam Smith về thị trường – lý thuyết cho rằng một thị trường tự do và tự trị sẽ đạt đến trạng thái cân bằng thông qua hành động của các cá nhân và sự tương tác giữa cung và cầu. Và họ chắc chắn không hiểu được tầm quan trọng của “sự hủy diệt mang tính sáng tạo” của Joseph Schumpeter, liên quan đến việc phá bỏ một cách có chủ đích các quy trình cũ – bao gồm các công nghệ, phương pháp, và ý tưởng có khả năng gây gián đoạn – để mở đường cho các phương pháp sản xuất nâng cao. Sự phá bỏ ấy liên quan đến yếu tố để cho các doanh nghiệp thất bại phá sản rời bán đi những

phần hữu ích và hiệu quả của những doanh nghiệp này để tái thiết các doanh nghiệp mới.

Việc Trung Cộng không hiểu được các yếu tố chi phối thị trường mà thay vào đó kháng kháng can thiệp trực tiếp – để vực dậy các chính quyền địa phương và xi nghiệp quốc doanh đang thất bại, qua đó quyết định người thắng kẻ thua – là lý do khiến nền kinh tế Trung Quốc đang xuống dốc không phanh. Chủ nghĩa cộng sản không bao giờ đem lại lợi ích như đã hứa cho người dân, và người Trung Quốc đang nhận ra rằng “chủ nghĩa xã hội mang bản sắc Trung Quốc” của ông Tập cũng vậy – sẽ không bao giờ đem lại lợi ích cho họ.

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

Ông Stu Cvrk là một chuyên gia về hưu sau 30 năm phục vụ trong Hải quân Hoa Kỳ ở nhiều vị trí chính quy và dự bị khác nhau, cùng với kinh nghiệm hoạt động đảng kể ở Trung Đông và Tây Thái Bình Dương.

Nhật Thăng biên dịch



▲ Một công nhân di cư ở Trung Quốc đi ngang qua Ngân hàng Nhân dân Trung Quốc ở Bắc Kinh trong bức ảnh tư liệu.

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 chuyên toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Nhận hậu hên 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



▲ Ảnh tư liệu ông Tần Cương.

Cựu Ngoại trưởng Trung Quốc Tần Cương đã qua đời? Cư dân mạng có nhiều đồn đoán

BTV Epoch Times Hoa ngữ

Một hãng thông tấn Hoa Kỳ đưa tin cựu Ngoại trưởng Trung Quốc Tần Cương (Qin Gang) có thể đã qua đời vì tự sát hoặc chết vì bệnh tật vài ngày qua. Tinh xác thực của tin tức này đã gây ra nhiều tranh luận trên mạng xã hội. Một số người cho rằng tin này không chính xác, nhưng một số lại tin rằng Trung Cộng vốn rất mờ ám và bưng bít thông tin nên không thể loại trừ khả năng này.

Hôm 06/12, ấn bản Âu Châu của hãng thông tấn Mỹ quốc Politico đã đăng một bài viết ẩn danh, dẫn lời một người trong chính quyền Trung Cộng được cho là có liên hệ với giới quan chức cao cấp của Bắc Kinh. Người này cho biết, trong chuyến thăm Trung Quốc hồi cuối tháng Sáu, Thủ tướng Ngoại giao Nga Andrey Rudenko mật báo với Chủ tịch Tập Cận Bình rằng ông

Tần Cương cùng những người chỉ huy cao cấp của Lực lượng Hỏa tiễn trong quân đội đã gây ra biến loạn, làm rò rỉ cơ mật của Trung Cộng cho các cơ quan tình báo phương Tây. Sau đó, ông Tần Cương đã qua đời vì tự sát hoặc cực hình vào cuối tháng Bảy tại một bệnh viện quân đội ở Bắc Kinh, nơi phục vụ các lãnh đạo cao cấp của Trung Cộng.

Trên thực tế, kể từ cuối tháng Bảy, tin tức về “sự qua đời” của ông Tần Cương không ngừng lan truyền trên mạng xã hội. Các tin tức này cho rằng, ông Tần qua đời vì “hoại tử gan”, “tự sát” hoặc “tử vong do bị chích thuốc”, v.v. Mặc dù nguyên nhân tử vong lan truyền khác nhau, nhưng nơi tử vong đều là Bệnh viện 301 ở Bắc Kinh.

Trước đây, ông Tần Cương và tướng Lý Thượng Phúc (Li Shangfu) – một cựu Ủy viên Quốc vụ viện mạng xã hội. Các tin tức này cho rằng, ông Tần qua đời vì “hoại tử gan”, “tự sát” hoặc “tử vong do bị chích thuốc”, v.v. Mặc dù nguyên nhân tử vong lan truyền khác nhau, nhưng nơi tử vong đều là Bệnh viện 301 ở Bắc Kinh. Trước nhất, Thủ Cộng [Trung Cộng] sẽ không chủ động sát hại ông ấy, chỉ cần hạ ngục ông ấy là đủ, và quy tắc đầu tranh trong đảng cũng sẽ không giết được ông ta. Thứ hai, đối với khả năng

Político đưa tin, việc giam giữ các quan chức cấp cao nghi ngờ về sự ổn định của nội bộ chính quyền Trung Cộng.

Sau khi bài báo này được truyền ra, đã lập tức làm gây ra những cuộc thảo luận sôi nổi trên mạng xã hội.

Ông Matt Schrader, một nhà nghiên cứu về Trung Quốc từng làm việc tại Quốc hội Hoa Kỳ và tổ chức nghiên cứu German Marshall Fund, viết: “Bài báo này thật điên rồ.”

Biên tập viên của The Economist, ông Gady Epstein, cho biết: “Đọc giả cần lưu ý rằng, nguồn của những tin tức này không đáng tin cậy. Bài viết này nói về giới lãnh đạo Trung Quốc với đầy rẫy những suy diễn, phán đoán, tin đồn, nghe có vẻ hay nhưng rất khó chứng thực.”

Ông Triệu Lan Nghị (Zhao Lanjian), cựu nhân viên truyền thông Hoa lục, đã đăng một bức ảnh và cho biết: “Ngày 16/07 có tin đồn ông Tần Cương bị xử tử. Hôm qua vẫn còn tin đồn này. Doãn cũng tap chí chính trị Mỹ chứng đã nghe tin tức truyền ra từ hồi tháng Bảy và bây giờ mới mở rộng để xác nhận điều đó. Nếu ông Tập Cận Bình sát hại cá một nhóm người như ông Lý Khắc Cường, ông Tần Cương, ông Lý Thượng Phúc, thì đây có còn là một xã hội hiện đại nữa hay không? Đây chẳng phải là một bao quần sao? Bao quần của xã hội đã man nguyện thùy rất thích những người như Kim Jong-un, Putin, Taliban, Hamas. Họ đều là những kẻ vô cùng tà ác trong xã hội nhân loại.”

Trường mục mạng xã hội X “Bình luận kinh tế và chính trị Trung-Nhật” (中日政经评论) viết: “Liên quan đến sự qua đời của ông Tần Cương, có thể thấy: Thứ nhất, Thủ Cộng [Trung Cộng] sẽ không chủ động sát hại ông ấy, chỉ cần hạ ngục ông ấy là đủ, và quy tắc đầu tranh trong đảng cũng sẽ không giết được ông ta. Thứ hai, đối với khả năng

ông ấy qua đời vì bệnh tật, thì tuổi tác và hồ sơ bệnh lý của ông Tần Cương khiến khả năng này chiếm tỉ lệ rất nhỏ, trừ phi ông ấy đột nhiên mắc phải một căn bệnh ác tính. Thứ ba, nếu ông ấy tự tử thì cũng không phải là không thể có khả năng này, nhưng môi trường thẩm tra rất khó để tự sát. Nếu phát sinh chuyện tự sát thì đó sẽ là sai lầm nghiêm trọng của nhân viên quản lý nơi ấy.”

Ông Đào Thụy (Tao Rui), cựu PI và giám đốc phòng thí nghiệm của Đại học Harvard, cho biết: “Tôi nghĩ ông Tần Cương chưa qua đời. Có nhiều vấn đề về logic trong bài viết của Politico. Tôi nghĩ ông Tần Cương giống với bà Đoàn Vi Hồng (Duan Weihong) trước đây. Trong màn đen tối bao phủ của Trung Quốc, bởi vì thân phận và tính nhạy cảm của sự việc nên không thể công khai xuất hiện mà phải biến mất. Có người nói nếu ông Tần Cương chưa qua đời, thì chính quyền nhất định sẽ nhanh chóng bác bỏ tin đồn. Tôi không nghĩ vậy. Nhiều người cùng suy đoán bà Đoàn Vi Hồng đã qua đời, trong đó có người nhà của bà ấy. Mãi đến nhiều năm sau, khi còn sót qua đi, bà ấy mới xuất đầu lộ diện.”

Ông Kevin Carrico, nhà Hán học tại Đại học Macquarie ở Sydney, Australia, viết: “Sự mất tâm hơi của ông Tần Cương quá đột ngột và kỳ lạ; tôi chưa thấy lời giải thích hợp lý nào. Lời giải thích này, theo tôi, dường như liên kết nhiều sự kiện kể từ tháng Bảy. Có lẽ chúng ta sẽ không bao giờ biết được sự thật 100%.”

Ông Gordon Chang, chuyên gia về Trung Quốc và là tác giả cuốn “Sự sụp đổ của Trung Quốc” (The Coming Collapse of China), cho biết: “Trung Cộng đang gặp khủng hoảng. Nguyên nhân một phần vì cả quốc gia này sắp sụp đổ.”

Nhà bình luận độc lập Thái Thân Khôn (Cai Shenkun) nói với ấn bản Hoa ngữ của The

Epoch Times rằng một số người cho rằng ông Tập Cận Bình đang sử dụng các thủ đoạn kiểu Stalin để làm trong sạch hệ thống quân đội, ngoại giao, tài chính, v.v., nhưng thực tế nó vẫn không có gì khác biệt. Các thủ đoạn dưới thời ông Mao Trạch Đông xem ra có hiệu quả hơn.

Dưới thời ông Mao, ông ấy đã phát động một chiến dịch chính trị. Còn hiện nay, trong những năm vừa qua, ông Tập đang thực hiện chiến dịch chống tham nhũng để thử thách lòng trung thành của người khác. Nếu lòng trung thành ai đó không đủ, người đó sẽ bị thanh trừng mọi lúc mọi nơi. Bởi vì trong cơ chế của Đảng Cộng sản, không có vấn đề tham nhũng nào không thể tra xét được.”

Ông Thái cho rằng vụ việc của ông Tần Cương vẫn còn phải xem xét. “Không biết những năm vừa qua, ông Tập đang thực hiện chiến dịch chống tham nhũng để thử thách lòng trung thành của người khác. Nếu lòng trung thành ai đó không đủ, người đó sẽ bị thanh trừng mọi lúc mọi nơi. Bởi vì trong cơ chế của Đảng Cộng sản, không có vấn đề tham nhũng nào không thể tra xét được.”

Hôm 08/12, cựu thường nhân Thượng Hải Hồ Lực Nhậm (Hu Liren), nói với ấn bản Hoa ngữ của The Epoch Times rằng, không ai có thể xác nhận ông Tần Cương đã qua đời hay chưa. Ngay cả khi còn sống, ông ấy cũng cách cửa tử không xa.

Ông Tần Cương đã không xuất hiện kể từ giữa tháng Sáu. Ngày 25/07, Trung Cộng chính thức tuyên bố cách chức Ngoại trưởng của ông Tần. Hôm 24/10, ông Tần tiếp tục bị cách chức Ủy viên Quốc vụ viện. Cho đến nay, nguyên nhân cách chức ông Tần Cương vẫn chưa được Trung Cộng công bố chính thức.

Ninh Phong biên tập
Tường Văn biên dịch

Ấn Độ ủng hộ việc chấm dứt quy chế đặc biệt cho Kashmir

Toa án Tối cao Ấn Độ đã giữ nguyên quyết định năm 2019 của chính phủ Thủ tướng Narendra Modi về việc thu hồi quy chế đặc biệt đối với tỉnh bang Jammu và Kashmir, đồng thời đặt ra thời hạn là ngày 30/09 năm sau cho các cuộc bầu cử địa phương.

Là hai khu vực có đa số người Hồi Giáo duy nhất của Ấn Độ, Jammu và Kashmir hiện vẫn đang là tâm điểm tranh chấp trong mối hiểm khịch kéo dài hơn 75 năm với nước láng bang Pakistan kể từ ngày hai quốc gia thành lập vào năm 1947 sau khi giành được độc lập khỏi sự thống trị của thực dân Anh.

Sắc lệnh đồng thuận của một hội đồng gồm năm thẩm phán hôm 11/12 này được đưa ra sau hơn một chục kiến nghị thách thức việc thu hồi và quyết định sau đó chia khu vực thành hai vùng lãnh thổ do liên bang quản lý – Jammu và Kashmir, và lãnh thổ Phật Giáo Ladakh.

Người Slovakia biểu tình phản đối cải tổ luật hình sự

Hôm 12/12, hàng ngàn người Slovakia đã biểu tình trên toàn quốc để chống lại kế hoạch của chính phủ của Thủ tướng Robert Fico trong việc đẩy nhanh những thay đổi về luật hình sự, bao gồm việc bãi bỏ vấn phòng công tố viên đặc biệt tập trung vào vấn đề tham nhũng.

Chính phủ của ông Fico đặt mục tiêu thông qua đạo luật trong vòng vài tuần để tránh một thí đày có thể khiến tin được vẫn phòng đã hoạt động hai thập niên chống lại nạn hối lộ và tội phạm có tổ chức.

Philippines triệu tập đặc phái viên Trung Quốc

Hôm 12/12, Philippines cho biết rằng họ đã triệu tập đại sứ Trung Quốc tại Manila để phản đối “các hành vi quấy rối liên tục” vào ngày 09 và 10/12 ở Biển Đông, khi căng thẳng địa chính trị kéo dài tiếp tục diễn ra trên vùng biển đang tranh chấp.

Bộ Ngoại giao Philippines cho biết trong một tuyên bố: Manila đã yêu cầu Trung Quốc chỉ thị các tàu của quốc gia này chấm dứt những hành động mà họ cho là bất hợp pháp, và các hoạt động nguy hiểm nhằm vào các Philippines, đồng thời ngưng can thiệp vào các hoạt động hợp pháp của Philippines.

Hoa Kỳ và Vương quốc Anh đã lên án hành động của Trung Quốc – quốc gia tuyên bố chủ quyền đối với gần như toàn bộ Biển Đông, là vùng biển có một số tuyên vận chuyên quân sự nhất thế giới đi qua.



Cuộc bầu cử ở Đài Loan có ý nghĩa thế nào đối với mỗi bang giao Hoa Kỳ–Trung Quốc?

Antonio Graceffo



Bình luận

Trung Cộng muốn Đàng Dân Chúng Đài Loan (TPP) hoặc Quốc Dân Đảng (KMT) giành chiến

thắng trong cuộc bầu cử Đài Loan sắp tới, dự kiến diễn ra vào ngày 13/01/2024. Tuy nhiên, Đàng Dân chủ Tiến bộ (DPP) đương nhiệm được kỳ vọng là sẽ tiếp tục nắm giữ quyền tống thống và duy trì chính sách độc lập với Trung Quốc, đồng thời thúc đẩy mối bang giao bền chặt với Hoa Kỳ.

Trong cuộc họp hồi tháng Mười Một, lãnh đạo Trung Cộng Tập Cận Bình đã truyền đạt cho Tổng thống (TT) Joe Biden rằng Đài Loan là vấn đề quan trọng nhất trong bang giao Hoa Kỳ–Trung Quốc. Văn phòng Sự vụ Đài Loan của Trung Cộng đã miêu tả tiến trình bầu cử sắp tới ở Đài Loan là một cuộc định hình “hòa bình và chiến tranh, thịnh vượng và suy tàn.” Mặc dù tuyên bố này được hiểu là một lời đe dọa mang tính ẩn dụ, những thực sự chính xác là kết quả của cuộc bầu cử này sẽ định hình liên hệ giữa Đài Loan và Trung Quốc, ảnh hưởng đến mối bang giao giữa Hoa Thịnh Đốn và Bắc Kinh, đồng thời mang đến nhiều ý nghĩa quá cho an ninh và kinh tế toàn cầu.

Cuộc bầu cử ở Đài Loan về căn bản là một cuộc trưng cầu dân ý đại diện cho mong muốn của người dân Đài Loan, xem họ sẽ chọn hợp nhất với Trung Quốc hay chọn duy trì độc lập và thắt chặt bang giao với Hoa Kỳ. Đàng Dân chủ Tiến bộ, đảng cầm quyền đương nhiệm, sẽ phải đối đầu với hai đảng đối lập lớn là Quốc Dân Đảng và Đàng Dân Chúng Đài Loan. Khi nào đến chủ quyền của Đài Loan, không đến nào quyết đoán như Đàng Dân chủ Tiến bộ, và đặc biệt, Quốc Dân Đảng còn nghi ngờ về việc thúc đẩy mối bang giao mật thiết hơn với Trung Quốc và giảm sự phụ thuộc vào Hoa Kỳ.

Ứng cử viên phó tổng thống của Đàng Dân chủ Tiến bộ là bà Tiêu Mỹ Cẩm (Hsiao Bi-khim), vốn từng theo học tại trường Oberlin College và trường Columbia University. Dưới sự quản lý của chính phủ đương nhiệm, bà Tiêu từng là chủ phái viên của Đài Loan tại Hoa Kỳ. Ứng cử viên mới bang giao chặt chẽ hơn với Hoa Kỳ, bà đã bị Bắc Kinh xếp vào danh sách những người người theo chủ nghĩa ly khai.

Ứng cử viên tống thống của Đàng Dân chủ Tiến bộ là ông Lai Thanh Đức (Lai Ching-te, hay William Lai). Được xem là người có quan điểm chống

Trung Cộng, ông đã dẫn đầu trong hầu hết các cuộc thăm dò dư luận. Trung Cộng đã gọi ông Lai là kẻ gây rối vì ông từ chối chấp nhận bản “đồng thuận” năm 1992, vốn có thể biến Đài Loan trở thành một phần của Trung Quốc. Ông một mục bác bỏ “nguyên tắc Một Trung Quốc”, tuyên bố rằng việc chấp nhận nguyên tắc đó sẽ dẫn đến việc Đài Loan mất chủ quyền. Ông cũng cho biết ông không tin vào lời hứa của Bắc Kinh về việc duy trì hòa bình hay hiện trạng của Đài Loan.

Ông Kha Văn Triết (Ko Wen-je), cựu thị trưởng Đài Bắc và cũng là người sáng lập Đàng Dân Chúng Đài Loan, đứng ở vị trí thứ hai trong nhiều cuộc thăm dò. Ông ủng hộ lý thuyết “hai nhà nước” đối với quan hệ Đài Loan–Trung Quốc.

Đề cập đến lịch sử văn hóa chung của hai đất nước, ông Kha nhấn mạnh rằng hai nước nên có một “mối liên hệ đặc biệt”. Hơn nữa, ông tin rằng cuộc tranh luận kéo dài hàng thập niên về nên độc lập của Đài Loan đã khiến đất nước này rơi vào tình trạng trì trệ. Trong các video TikTok của mình, ông lập lại tuyên truyền của Trung Cộng rằng Hoa Thịnh Đốn và Trung Quốc, ảnh hưởng đến mối bang giao giữa Hoa Thịnh Đốn và Bắc Kinh, đồng thời mang đến nhiều ý nghĩa quá cho an ninh và kinh tế toàn cầu.

Cuộc bầu cử ở Đài Loan về căn bản là một cuộc trưng cầu dân ý đại diện cho mong muốn của người dân Đài Loan, xem họ sẽ chọn hợp nhất với Trung Quốc hay chọn duy trì độc lập và thắt chặt bang giao với Hoa Kỳ. Đàng Dân chủ Tiến bộ, đảng cầm quyền đương nhiệm, sẽ phải đối đầu với hai đảng đối lập lớn là Quốc Dân Đảng và Đàng Dân Chúng Đài Loan. Khi nào đến chủ quyền của Đài Loan, không đến nào quyết đoán như Đàng Dân chủ Tiến bộ, và đặc biệt, Quốc Dân Đảng còn nghi ngờ về việc thúc đẩy mối bang giao mật thiết hơn với Trung Quốc và giảm sự phụ thuộc vào Hoa Kỳ.

Tổng Giám đốc Cục An ninh Quốc gia Đài Loan – ông Thái Minh Ngạn (Tsay Ming-yen) đã cáo buộc Bắc Kinh đang tiến hành “một cuộc chiến không khói súng” nhằm vào Đài Loan. Ngoài ra, Bắc Kinh còn sử dụng các chiến thuật hàm dọa, với các cuộc xâm nhập quân sự thường xuyên hơn vào vùng nhận dạng phòng không (ADIZ) của Đài Loan.

Bắt chấp tuyên truyền của Trung Cộng, Hoa Kỳ vẫn không hề tỏ ra là họ có ý định bỏ rơi Đài Loan.

Dưới chính phủ cựu TT Trump và dưới thời TT Biden tiếp sau đó, Hoa Kỳ vẫn không ngừng tăng cường trợ giúp



▲ Phó Tổng thống Đài Loan Lai Thanh Đức (Lai Ching-te) và ứng cử viên liên danh, bà Tiêu Mỹ Cẩm (Hsiao Bi-khim), chụp ảnh sau khi ghi danh vào cuộc bầu cử tổng thống sắp tới tại Ủy ban Bầu cử Trung ương ở Đài Bắc, Đài Loan, hôm 21/11/2023.

ANN WANG/REUTERS

về quân sự và ngoại giao cho quốc đảo này. Các chuyến thăm cấp cao – chẳng hạn như chuyến thăm của cựu Chủ tịch Hạ viện Nancy Pelosi, cùng với việc tăng thêm viện trợ quốc phòng cũng như sử dụng quyền lực tống thống để đẩy nhanh việc chuyển giao các loại vũ khí tiên tiến cho Đài Loan – đã khiến Bắc Kinh phẫn nộ. Đáp lại, Hải quân và Không quân của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA) ngày càng trở nên hung hãn ở Eo biển Đài Loan.

Mặc dù Đài Loan có thể là tác nhân gây ra bầu không khí chiến tranh giữa Hoa Kỳ và Trung Quốc, nhưng nhiều nhà phân tích cho rằng cuộc chiến đó sẽ không xảy ra vì cả hai bên đều có quá nhiều thứ để mất. Để xâm chiếm Đài Loan, Bắc Kinh sẽ phải tiến hành phong tỏa, điều này sẽ làm gián đoạn hoạt động vận tải toàn cầu nhưng cũng sẽ cô lập Trung Quốc. Hoa Kỳ và các đồng minh sẽ đưa ra các biện pháp trừng phạt khắc nghiệt, và nền kinh tế Trung Quốc sẽ rơi vào tình trạng đình trệ.

Nhìn vào cuộc chiến Nga–Ukraine, một số người suy đoán rằng các biện pháp trừng phạt dường như chẳng hiệu quả gì vì nền kinh tế Nga vẫn đứng vững, ngay cả khi bấp bênh hơn trước. Tuy nhiên, lý do Nga vượt qua được là do Bắc Kinh đang né tránh các lệnh trừng phạt và bảo lãnh cho Moscow. Tuy nhiên, nếu Trung Quốc phải chịu các biện pháp trừng phạt khắc nghiệt tương tự thì không có quốc gia nào đủ giàu có để làm điều tương tự cho Trung Quốc. Ngoài ra, các quốc gia trong Nhóm Bảy đại cường quốc (G-7) sẽ không có ý định làm như vậy. Vì vậy, các biện pháp trừng phạt đối với Trung Quốc sẽ toàn diện và hiệu quả hơn.

Một cuộc chiến tranh cũng sẽ tàn phá nền kinh tế Đài Loan vì 40% hàng xuất cảng của hòn đảo này được xuất sang Trung Quốc. Việc Bắc Kinh phát động một cuộc chiến nhằm cản trở các mối quan hệ thương mại này sẽ là một ví dụ điển hình về việc giết chết con người để trừng vàng. Một đòn giáng trực tiếp vào Trung Quốc sẽ là

NGÀY 15 — 21/12/2023 EPOCH TIMES

EPOCH TIMES NGÀY 15 — 21/12/2023

Nhật Bản: Vụ buôn bán nội tạng trái phép đầu tiên bị kết án đưa nạn thu hoạch nội tạng ra ánh sáng

Tiếp theo từ trang 1

Việc cấy ghép nội tạng ở hải ngoại cho hai công dân Nhật Bản mà không được sự chấp thuận của chính phủ. Tổ chức của ông, vốn đã làm việc với các bệnh nhân được cấy ghép trong hơn 15 năm, hiện đang bị giám sát chặt chẽ.

Vụ án đầu tiên thuộc loại này tại Nhật Bản đã khiến các phương tiện truyền thông đưa tin rộng rãi và làm giá tăng mổi lo ngại về hoạt động cấy ghép nội tạng bất hợp pháp.

Việc kết án ông Kikuchi cho thấy nỗ lực của Nhật Bản trong việc trấn áp nạn buôn bán nội tạng và thu hoạch nội tạng cưỡng bức. Năm 2022, những ca cấy ghép được thực hiện tại Belarus đã khiến ông bị bắt giữ. Tuy nhiên, vụ này đã thu hút sự chú ý tối thực tế nghiêm ngặt về hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức ở Trung Quốc, khi ông Kikuchi thừa nhận rằng phần lớn các ca cấy ghép mà ông đàn xếp kể từ năm 2007 đều có liên quan đến nguồn nội tạng từ Trung Quốc.

Sự việc này đã làm đẩy lên cuộc tranh luận gay gắt công khai ở Nhật Bản – nơi việc thu hoạch nội tạng vốn đã là một chủ đề gây tranh cãi do có nhiều lo ngại về mặt đạo đức về nguồn nội tạng được sử dụng để cấy ghép.

1 TRIỆU YÊN

Hôm 28/11, tòa án đã đưa ra phán quyết cuối cùng: Ông Kikuchi bị kết án tảm thng tù và bị phạt 1 triệu yên (khoảng 6,778 USD).

Hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức

Trong nhiều năm, các cuộc điều tra và báo cáo đã nêu bật hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức tại các bệnh viện lớn của Trung Quốc, cùng bằng chứng chắc chắn để chứng minh cho các tuyên bố này.

Ngày 25/06/2022, ấn bản Nhật ngữ của The Epoch Times đã đăng tải bài phỏng vấn đặc quyền với ông Ushio Sugawara, cựu thành viên của tổ chức tội phạm “Yakuza” lớn nhất Nhật Bản, Yamaguchi-gumi.

Ông Sugawara – một người đã rời khỏi thế giới ngầm vào năm 2015 để trở thành nhà bình luận kinh tế – nhớ lại một sự việc xảy ra từ năm 2007. Khi đó, ông tham gia vào một ca ghép gan cho anh trai của một người bạn, được sắp xếp qua một bên trung gian và tốn khoảng 220,000 USD. Ca ghép gan này được thực hiện tại Bệnh viện Đa khoa Cảnh sát Vũ trang Bắc Kinh.

Sau khi đến Trung Quốc, một ngày trước khi được phẫu thuật được thực hiện theo lịch trình, ông Sugawara đã đến thăm anh trai của bạn tại bệnh viện.

Ông kể rằng mình đã nhìn thấy người hiến tạng – một học viên Pháp Luân Công 21 tuổi, bị gán nhãn là “khủng bố” và bị kết án tử hình – đang men bán mắt thịt và bị cho uống thuốc, cả tay và chân đều bị băng bó. Nhân viên bệnh viện giải thích, việc cắt gân tay, chân của người hiến tạng là để ngăn không cho người đó trốn thoát, cũng là để bảo đảm chất lượng nội tạng.

Ca cấy ghép đó cuối cùng đã thất bại; kết cuộc là cả người nhận tạng và



◀ Các bác sĩ mang nội tạng đi phẫu thuật cấy ghép tại một bệnh viện ở tỉnh Hà Nam, Trung Quốc, ngày 16/08/2012.

người hiến tạng đều tử vong.

Sau bài báo về hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức của The Epoch Times Nhật Bản – một số hãng truyền thông nổi tiếng của Nhật Bản, bao gồm Yomiuri Shimbun, từ báo lớn nhất Nhật Bản – đã mở cuộc điều tra các hành phiến điều trần đầu tiên về vụ án Kikuchi được công bố rộng rãi. Bị cáo bị buộc tội làm môi giới cho hoạt động cấy ghép nội tạng cho hai bệnh nhân mà không được sự cho phép của chính phủ, vi phạm luật ghép tạng của Nhật Bản.

Chủ tọa phiên tòa Baba Yoshiro cho biết ông Kikuchi đã thu nhận bệnh nhân để cấy ghép nội tạng ở ngoại quốc, và tiến hành ca ca phẫu thuật cấy ghép nội tạng nhanh chóng trong vòng vài tháng. Luật cấy ghép nội tạng của Nhật Bản nghiêm cấm việc bán nội tạng người và thu lợi nhuận thông qua trung gian.

Ông Kikuchi tiết lộ rằng trong hai thập niên vừa qua, tổ chức của ông đã tạo thuận tiện cho khoảng 170 ca cấy ghép, chủ yếu là ở Trung Quốc, để thực hiện cấy ghép nội tạng từ năm 2003.

Mốc thời gian này trùng với thời điểm các bệnh viện Trung Quốc bắt đầu tích cực quảng bá dịch vụ cấy ghép nội tạng cho người ngoại quốc.

Luật sư nhân quyền người Canada David Matas và ông David Kilgour, cố Quốc vụ khanh Canada, từ lâu đã điều tra hoạt động cấy ghép nội tạng của Trung Cộng. Báo cáo năm 2006 của họ đã được viết thành quyển “Thu hoạch đâm máu”, và làm dấy lên nghi ngờ rằng Trung Cộng đang thu hoạch nội tạng trái phép và nhằm mục tiêu cu cấy vào các học viên Pháp Luân Công.

Năm 2016, ông Matas, cùng với ông Kilgour và kỹ giả điều tra Ethan Guttmann ở London, đã xuất bản cuốn “Thu Hoạch Đâm Máu/Đại Thảm Sát: Phấn Cập Nhật” (“Bloody Harvest/The Slaughter: An Update”). Báo cáo dài 680

trang này ước tính rằng Trung Quốc đang tiến hành 60,000 đến 100,000 ca phẫu thuật cấy ghép mỗi năm.

“Thu hoạch nội tạng để kiếm lợi nhuận”

Hôm 10/10, Tòa án quận Tokyo đã tiến hành phiên điều trần đầu tiên về vụ án Kikuchi được công bố rộng rãi. Bị cáo bị buộc tội làm môi giới cho hoạt động cấy ghép nội tạng cho hai bệnh nhân mà không được sự cho phép của chính phủ, vi phạm luật ghép tạng của Nhật Bản.

Ban đầu, ông Kikuchi vẫn khẳng định mình vô tội, cho rằng hành động của mình đã “cứu sống hàng trăm sinh mạng.” Tuy nhiên, ông Hiroaki Maruyama, đại diện của Mạng lưới Nhân chặn Nạn Diệt chủng Y tế (SMG), phản đối gay gắt quan điểm này.

Trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times, ông Maruyama cho biết “Việc các bệnh viện Trung Quốc thu hoạch nội tạng sống để kiếm lợi nhuận” trái ngược với các nguyên tắc về y đức. Ông Kikuchi không chi tiếp tay cho họ mà còn lo kéo nhiều bệnh nhân Nhật Bản không hề biết sự thật rằng tâm giao vào hoạt động này, ông cho biết.

Ông Maruyama nhấn mạnh rằng việc bắt giữ và kết án ông Kikuchi, cùng với việc các công ty truyền thông đưa tin về vụ này, đã đưa một mạng lưới trung gian bất hợp pháp có liên quan đến thị trường chợ đen nội tạng toàn cầu ra ánh sáng – đặc biệt là hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức trên quy mô lớn của Trung Quốc.

Ông nhấn mạnh, những tiết lộ này chỉ thể hiện phần bề mặt của một thực tế còn đen tối hơn nhiều. Ông kêu gọi xây dựng luật ngăn chặn công dân Nhật Bản tìm kiếm cấy ghép nội tạng ở các quốc gia như Trung Quốc – nơi nổi tiếng là vi phạm nhân quyền.

Tuệ Chân biên dịch

(khoảng 6,778 USD).

Quyết định này đã được thảo luận rộng rãi trên mạng, trong đó một số cư dân mạng Nhật Bản đã bày tỏ sự phẫn nộ: “Hành động vô nhân đạo của tổ chức này, việc cưỡng bức thu hoạch nội tạng từ các thanh niên ở Trung Quốc, là rất đáng lên án,” một bài đăng viết.

Một bài viết khác chỉ trích mức phạt quá khoan hồng của bản án: “Ông Kikuchi thực chất chính là đồng phạm sát nhân; hình phạt này là chưa thỏa đáng.”

Ban đầu, ông Kikuchi vẫn khẳng định mình vô tội, cho rằng hành động của mình đã “cứu sống hàng trăm sinh mạng.” Tuy nhiên, ông Hiroaki Maruyama, đại diện của Mạng lưới Nhân chặn Nạn Diệt chủng Y tế (SMG), phản đối gay gắt quan điểm này.

Trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times, ông Maruyama cho biết “Việc các bệnh viện Trung Quốc thu hoạch nội tạng sống để kiếm lợi nhuận” trái ngược với các nguyên tắc về y đức. Ông Kikuchi không chi tiếp tay cho họ mà còn lo kéo nhiều bệnh nhân Nhật Bản không hề biết sự thật rằng tâm giao vào hoạt động này, ông cho biết.

Ông Maruyama nhấn mạnh rằng việc bắt giữ và kết án ông Kikuchi, cùng với việc các công ty truyền thông đưa tin về vụ này, đã đưa một mạng lưới trung gian bất hợp pháp có liên quan đến thị trường chợ đen nội tạng toàn cầu ra ánh sáng – đặc biệt là hoạt động thu hoạch nội tạng cưỡng bức trên quy mô lớn của Trung Quốc.

Ông nhấn mạnh, những tiết lộ này chỉ thể hiện phần bề mặt của một thực tế còn đen tối hơn nhiều. Ông kêu gọi xây dựng luật ngăn chặn công dân Nhật Bản tìm kiếm cấy ghép nội tạng ở các quốc gia như Trung Quốc – nơi nổi tiếng là vi phạm nhân quyền.

Tuệ Chân biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT	EPOCH TIMES TIENG VIET
www.EpochTimesViet.com	3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:
1. ONLINE: www.epochtimesviet.com	Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:
2. BY PHONE/Call: (714) 356-8899	<input type="checkbox"/> Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo) <input type="checkbox"/> 6 months for \$59 <input type="checkbox"/> 12 months for \$104
3. BY MAIL : <i>Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:</i>	<input type="checkbox"/> Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo) <input type="checkbox"/> 3 months for \$45 <input type="checkbox"/> 6 months for \$89 <input type="checkbox"/> 12 months for \$175
Epoch Times Tieng Viet 10962 Main Street, Ste 101, El Monte, CA 91731	NAME/Tên _____ PHONE/Số phone _____ ADDRESS/Địa chỉ _____ CITY/Thành phố _____ STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____ EMAIL _____
Weekly print paper to your home / Một tờ báo sẽ được giao tận nhà mỗi tuần.	<input type="checkbox"/> PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)
All subscriptions will continue until you request to cancel / Báo vẫn tiếp tục giao cho tới khi khách hàng yêu cầu ngưng.	<input type="checkbox"/> USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> Discover
	Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____ Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____

Sau khi gặp TT Zelensky, TT Biden cáo buộc Đảng Cộng Hòa ‘lấy việc tài trợ cho Ukraine làm con tin’

Emel Akan

HOA THỊNH ĐÓN — Hôm 12/12, Tổng thống (TT) Joe Biden nhằm vào chỉ trích Đảng Cộng Hòa vì đã lấy việc tài trợ cho Ukraine làm con tin. Bình luận của ông được đưa ra sau khi ông gặp TT Ukraine Volodymyr Zelensky tại Tòa Bạch Ốc trong bối cảnh Quốc hội Hoa Kỳ hiện đang bị tắc về việc viện trợ cho Ukraine.

“Lấy việc tài trợ cho Ukraine làm con tin để thúc đẩy một nghị trình cực đoan mang tính đảng phái của Đàng Cộng Hòa về vấn đề biên giới không phải là cách làm hữu hiệu,” TT Biden nói.

Trong buổi họp với ông Zelensky, TT Biden công bố thêm 200 triệu USD viện trợ cho Ukraine. TT Biden nhấn mạnh tính cấp bách của việc Quốc hội thông qua gói viện trợ bổ sung để tăng cường phòng thủ cho Ukraine.

Ông nêu lên mối lo ngại về kế hoạch được cho là của ông Putin nhằm vào lưới điện của Ukraine vào mùa đông năm nay.

Chính phủ TT Biden đã yêu cầu Quốc hội tài trợ bổ sung gần 106 tỷ USD, trong đó khoảng 60 tỷ USD được phân bổ để trợ giúp Ukraine phòng thủ trước Nga. Đàng Cộng Hòa ở lưỡng viện đang tìm kiếm sự cải tổ toàn diện về vấn đề nhập cư như một điều kiện để có thêm nguồn tài trợ cho Ukraine.

Trước buổi họp báo chung, tổng thống Ukraine đã có cuộc gặp song phương với TT Biden tại Tòa Bạch Ốc. Trước đó, ông đã đến thăm Capitol Hill để nói chuyện với các nhà lập pháp và lần cuối cùng đưa ra lời thỉnh cầu Mỹ viện trợ khi đất nước bị chiến tranh tàn phá này bước vào ngày thứ 656 của cuộc xung đột với Nga.

Đây là chuyến thăm thứ ba của



▲ TT Ukraine Volodymyr Zelensky (trái) và TT Joe Biden ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 12/12/2023.

tổng thống Ukraine tới Tòa nhà Quốc hội Hoa Kỳ.

Không rõ liệu chuyến thăm của ông có hữu ích trong việc phá vỡ hiện trạng bế tắc trong tuần này trước khi Quốc hội Hoa Kỳ nghĩ lễ hay không.

Ông Zelensky cũng đã gặp Chủ tịch Hạ viện Mike Johnson (Cộng Hòa–Louisiana). Sau cuộc gặp, ông Johnson lại kêu gọi bảo đảm an ninh biên giới bên cạnh việc viện trợ cho Ukraine. Ông cũng bày tỏ sự thất vọng khi không nhận được sự hồi đáp nào từ phía Đàng Dân Chủ tại Thượng viện và Tòa Bạch Ốc.

“Kể từ ngày được trao quyền chủ

tịch Hạ viện, tôi đã hỏi Tòa Bạch Ốc để có được sự giải thích rõ ràng. Chúng tôi cần có sự trình bày rõ ràng về chiến lược để cho phép Ukraine giành chiến thắng, và cho đến nay, câu trả lời của họ vẫn chưa thỏa đáng,” ông Johnson nói với các phóng viên.

“Tôi cũng đã nói rõ ràng mạng từ ngày đầu rằng điều kiện đầu tiên của chúng ta đối với bất kỳ gói chi tiêu bổ sung nào cho an ninh quốc gia là trước tiên phải bảo đảm an ninh quốc gia của chính chúng ta. Vấn đề biên giới thực sự là một thảm họa. Và điều này là do các chính sách của Tòa Bạch Ốc và chính phủ này.”

Hôm 11/12, Thượng nghị sĩ James Lankford (Cộng Hòa–Oklahoma), trưởng đoàn dân phần của Đàng Cộng Hòa với Tòa Bạch Ốc về gói chi tiêu bổ sung, cho biết viện trợ cho Ukraine khó có thể được thực hiện trong tuần này.

Trước đó, Quốc hội đã phê chuẩn 111 tỷ USD tài trợ bổ sung để trợ giúp Ukraine và giải quyết các nhu cầu an ninh quốc gia quan trọng kể từ khi Nga xâm lược hồi tháng 02/2022.

Khánh Ngọc lược dịch

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

26 NGÀY 15 — 21/12/2023

Sự hủy diệt giai tầng trung lưu Mỹ

David Stockman



Kể từ khi việc in tiền bị cuốn vào trạng thái ào ạt không ngừng nghỉ sau cuộc khủng hoảng dotcom năm 2000, mỗi gia đình trong số 1% những gia đình giàu nhất Hoa Kỳ đã kiếm được 20 triệu USD giá trị tài sản ròng sau khi điều chỉnh theo lạm phát. Tương tự như vậy, mỗi gia đình trong số 0.1% hay 131,000 gia đình ở đỉnh cao của chiếc thang kinh tế đã kiếm được 88 triệu USD giá trị tài sản ròng sau khi điều chỉnh theo lạm phát.

Khởi phải nói, các giai tầng làm công ăn lương hầu như chỉ thu được giá trị ròng từ những gì họ cố gắng tiết kiệm được sau khi gánh chịu chi phí sinh hoạt tăng không ngừng nghỉ. Và khi nói tăng không ngừng nghỉ, chúng tôi thực sự có ý nói là không có điểm dừng nào. Mặc dù CPI có xu hướng đánh giá thấp chi phí sinh hoạt của người dân thường do những điều chỉnh tùy hứng lạ lùng về “chất lượng” và các biến động nhiều khác của số liệu thống kê, nhưng thước đo không hoàn hảo cho chi phí sinh hoạt này vẫn đã tăng 82% kể từ đầu thế kỷ.

Theo đó, trong 22 năm qua, theo hồ sơ thuế của Sở An sinh Xã hội, mức lương thực tế trung vị hàng năm đã chỉ tăng 14.5%, hay chỉ 235 USD mỗi năm. Và không, chúng tôi không bỏ sót bất kỳ chữ số 0 nào trong con số đó. Những khoản tăng thêm nhỏ nhất vẫn chia ra trung bình thì chỉ là 4.50 USD mỗi tuần.

Cần phải so sánh mức tăng lương trung vị hàng năm đã được điều chỉnh theo lạm phát nói trên với mức tăng giá trị ròng thực tế lớn hơn là gần 1 triệu USD và 4 triệu USD mỗi năm đối với những người thuộc 1% và 0.1% hàng đầu. Xét về mặt tương đối, mức tăng tài sản hàng năm của 1% người giàu nhất cao hơn gấp 4,250 lần và mức tăng của 0.1% người giàu nhất cao hơn gấp 17,000 lần so với mức tăng lương trung vị thực tế.

Khởi phải nói, những lợi ích to lớn ở đỉnh cao chiếc thang kinh tế có được không phải là nhờ vào sự tăng trưởng vượt trội của thu nhập quốc dân, vốn có thể được phản ánh qua giá trị vốn hóa cao hơn của tài sản tài chính. Thay vì thế, phần lớn mức tăng này là do việc mở rộng bội số định giá. Do đó, giá trị tài sản ròng của 1% người giàu nhất tinh ra là 135% GDP vào năm 2000, nhưng hiện nay đang ở mức 207%. Tương tự như vậy, giá trị tài sản ròng của 0.1% người giàu nhất đã tăng từ 50% lên 85% GDP trong khoảng thời gian 22 năm này.

Nói cách khác, giá trị của cổ phiếu, trái phiếu, địa ốc, và các tài sản tài chính khác đã tăng vọt do Fed phát hành lượng lớn tín dụng giá rẻ và thanh khoản (tiền) dư thừa khiến giá của các tài sản đó bị đẩy lên cao. Sự dụng đòn bẩy vay nợ cũng góp phần vào vấn đề chỉ có thể được giải quyết một cách hiệu quả bằng cách cấm Fed tiến hành các hoạt động thị trường mở ở Wall Street cũng như cấm sở hữu hoặc bảo đảm cho nợ của chính phủ, như chúng tôi sẽ thảo luận kỹ hơn dưới đây.

Nhưng đó mới chỉ là một mặt của vấn đề. Ở đầu kia của chiếc thang kinh tế, mức lương trung vị thực



tế như trích dẫn ở trên đã tụt hậu nghiêm trọng do chính sách gây lạm phát của Fed làm sụt giảm sức mua của tiền lương trong nước. Đồng thời, chính sách gây lạm phát này cũng thúc đẩy khiến cho một lượng lớn sản phẩm hàng hóa và dịch vụ, nguồn nhân lực có năng suất cao, được trả lương cao chuyển ra ngoại quốc, do đó khiến cấu trúc tiền lương trong nền kinh tế Hoa Kỳ ngày càng giảm xuống.

Trong bối cảnh này, số liệu thống kê tiền lương hàng năm cho năm 2022 do Sở An sinh Xã hội công bố mới đây khiến cho người ta mở rộng tầm mắt, và cũng phơi bày sự khoe khoang phi lý của ông Joe Biden về thành tích kinh tế của chính phủ.

Hóa ra mức lương trung vị hàng năm cho năm 2022 chỉ là hơn 40,000 USD một chút, và theo định nghĩa, một nửa trong số 172 triệu người đi làm của quốc gia đã kiếm được số lương ít hơn số tiền đó. Chính xác thì 84.5 triệu người đi làm đã khai báo thu nhập hàng năm là 40,000 USD/ năm hoặc ít hơn trong năm 2022, với mức thu nhập trung bình hàng năm chỉ là 17,900 USD.

Đúng như vậy đấy. Người đi làm trung bình ở nửa dưới của phổ phân phối tiền lương tạo ra thu nhập thậm chí còn xa mới đủ để đạt được mức sống của giai tầng trung lưu. Trên thực tế, con số này mới chỉ bằng 65% chuẩn nghèo Liên bang cho một gia đình 4 người (27,750 USD) và chỉ cao hơn mức nghèo 14,580 USD cho một gia đình một người.

Nói cách khác, phần lớn trong số 84.5 triệu người đi làm thuộc nửa dưới của phổ phân phối tiền lương đã nhận số tiền lương ở mức thấp hơn hoặc chỉ cao hơn mức nghèo của Liên bang một chút trong suốt năm 2022!

Nhưng con số đó có nghĩa là, nền kinh tế Hoa Kỳ đang bị suy thoái nặng nề; tuy nhiên, quý vị vẫn không nghĩ thấy bất kỳ động tĩnh nào từ cả hai cánh của ‘Đảng Hợp Nhất’. Các số liệu được trích dẫn ở trên đã thay đổi tương đối ít trong nhiều năm, nhưng Tổng thống Donald Trump vẫn tuyên bố đã tạo ra Nền kinh tế VI đại nhất Từ trước đến nay, còn Tổng thống Joe Biden thì có dù can đảm để không ngừng ca ngợi những ưu điểm của trường phái kinh tế Biden (Bidenomics).

Thực ra, vấn đề chủ yếu nằm ở việc phân lớn trong số 84.5 triệu người đi làm này đang không chỉ nhận được mức lương theo giờ thấp, mà còn chỉ có được việc làm có thu nhập trên cơ

tho bản thời gian hoặc không liên tục.

Ví dụ, có gần 29 triệu hồ sơ lương trong năm 2022 với tổng thu nhập dưới 10,000 USD và mức trung bình là 4,250 USD. Ngay cả ở mức lương tối thiểu, số giờ làm việc được trả lương chỉ là 566 giờ hoặc khoảng 28% của một năm làm việc tiêu chuẩn 2,000 giờ.

Tương tự, có gần 10 triệu người đi làm khác có thu nhập từ 10,000 đến 15,000 USD, với mức trung bình là 12,477 USD. Một lần nữa, thu nhập đó chỉ là 1,650 giờ làm việc được trả lương, ngay cả ở mức lương tối thiểu của Liên bang.

Tổng cộng, 39 triệu việc làm bậc thấp này đã tạo ra tổng thu nhập từ lương khoảng 244 tỷ USD vào năm 2022. Con số đó xấp xỉ với 236 tỷ USD mà 28,500 người đi làm có mức lương từ 3.5 triệu USD trở lên kiếm được.

Một lần nữa, vấn đề không phải là 28,500 người đi làm đã kiếm được rất nhiều tiền vào năm ngoái, trung bình mỗi người hơn 8 triệu USD. Có lẽ tài năng và giá trị gia tăng của họ trên thị trường là xứng đáng với mức lương và thù lao như vậy.

Vấn đề thực sự là nền kinh tế Hoa Kỳ đã có một tác dụng kìm còi trong việc tạo ra cơ hội việc làm cho giai tầng trung lưu đến mức phải cần thêm gấp 1,400 lần số người ở đây thị trường lao động mới tạo ra mức thu nhập từ lương tương đương với những người có thu nhập cao nhất.

Tổng cộng, 84.5 triệu người đi làm có mức lương thấp hơn mức lương trung bình hàng năm (40,000 USD) đã tạo ra tổng thu nhập tiền lương là 1.51 ngàn tỷ USD vào năm 2022. Có nghĩa là, 50% nguồn nhân lực có việc làm chỉ tạo ra 15% trong tổng cộng 10.53 ngàn tỷ USD tổng thu nhập từ lương, theo báo cáo của Sở An sinh Xã hội.

Hơn nữa, do ngừng hết mức lương thấp, thu nhập trung bình của 50% người đi làm có thu nhập thấp nhất chỉ ở mức 17,900 USD nói trên. Và xin nhắc lại, đó cũng không phải là lỗi của máy móc. Đó là thu nhập tiền lương trung bình thực tế của 84.5 triệu người làm công Hoa Kỳ, những người đại diện cho một lực lượng lao động lớn hơn tổng dân số của Anh, Pháp, Ý, hoặc thậm chí cả Đức.

Nói tóm lại, một phần rất lớn nguồn nhân lực thậm chí còn không có thu nhập đến gần mức dưới cả trung bình nữa. Điều đó được nhấn mạnh bởi thực tế là nửa còn lại của lực lượng lao động Hoa Kỳ – hơn 84.5 triệu người đi làm với mức lương năm 2022 trên mức trung bình – đã

tạo ra thu nhập trung bình cao hơn gần sáu lần của nhóm dưới mức trung bình, ở mức 102,000 USD.

Vậy nên câu hỏi lặp lại là: Tại sao nền kinh tế Hoa Kỳ không tạo ra việc tốt thiểu, số giờ làm việc được trả lương chỉ là 566 giờ hoặc khoảng 28% của một năm làm việc tiêu chuẩn 2,000 giờ?

Tất nhiên, câu trả lời ngắn gọn là nền kinh tế Hoa Kỳ cần ít hơn sự đầu cơ ở Wall Street và đầu tư hiệu quả hơn nhiều ở khu vực doanh nghiệp vừa và nhỏ – trong khi trên thực tế, điều ngược lại đã xảy ra trong suốt hai thập niên qua.

Nói một cách ngắn gọn, đầu tư thực tế ròng của tư nhân (tức là sau lạm phát và khấu hao) đã giảm từ 6.7% GDP thực tế trong năm 2000 xuống chỉ còn 4.8% vào năm 2022. Tuy nhiên, trước những áp lực cạnh tranh đáng sợ của thị trường lao động và sản phẩm toàn cầu, nền kinh tế Hoa Kỳ thực sự cần đầu tư ròng ở mức cao hơn mức lịch sử.

Tuy nhiên, như chúng tôi sẽ trình bày trong Phần 3, trừ phi các hoạt động thị trường mở của Fed bị cho dừng hoàn toàn để chuyển sang phương thức hoàn toàn dựa trên hoạt động của sở hội việc làm cho giai tầng trung lưu đến mức phải cần thêm gấp 1,400 lần số người ở đây thị trường lao động mới tạo ra mức thu nhập từ lương tương đương với những người có thu nhập cao nhất.

Tổng cộng, 84.5 triệu người đi làm có mức lương thấp hơn mức lương trung bình hàng năm (40,000 USD) đã tạo ra tổng thu nhập tiền lương là 1.51 ngàn tỷ USD vào năm 2022. Có nghĩa là, 50% nguồn nhân lực có việc làm chỉ tạo ra 15% trong tổng cộng 10.53 ngàn tỷ USD tổng thu nhập từ lương, theo báo cáo của Sở An sinh Xã hội.

Hơn nữa, do ngừng hết mức lương thấp, thu nhập trung bình của 50% người đi làm có thu nhập thấp nhất chỉ ở mức 17,900 USD nói trên. Và xin nhắc lại, đó cũng không phải là lỗi của máy móc. Đó là thu nhập tiền lương trung bình thực tế của 84.5 triệu người làm công Hoa Kỳ, những người đại diện cho một lực lượng lao động lớn hơn tổng dân số của Anh, Pháp, Ý, hoặc thậm chí cả Đức.

Nói tóm lại, một phần rất lớn nguồn nhân lực thậm chí còn không có thu nhập đến gần mức dưới cả trung bình nữa. Điều đó được nhấn mạnh bởi thực tế là nửa còn lại của lực lượng lao động Hoa Kỳ – hơn 84.5 triệu người đi làm với mức lương năm 2022 trên mức trung bình – đã

Vân Du biên dịch

Tiếp theo từ trang 1

quan Mật vụ Thổ Nhĩ Kỳ và Qatar (MIT hay Milli İstih-barat Teşkilati/Tổ chức Tình báo Quốc gia và Cơ quan An ninh Nhà nước Qatar) – với sự tham gia của các quan chức hàng đầu của Hamas, liên quan đến các sự kiện kéo dài ở Gaza, và triển vọng có thể thực hiện một những hành động chính trị mang tính chất và sáng kiến quốc tế.

Bên cạnh nhiều vấn đề khác, việc đưa một số lượng đồng dao và dây dù người tị nạn Palestine từ Dải Gaza, không chỉ từ các khu vực bị tàn phá nói riêng, mà còn từ toàn bộ lãnh thổ của Dải Gaza nói chung, sang các nước thứ ba, nhằm giảm bớt cuộc khủng hoảng nhân đạo đang phát sinh, được nêu lên một cách cấp bách dưới hình thức một sáng kiến hoàn bị và kiên quyết với những hệ lụy không thể tránh khỏi.

Đây là một viễn cảnh mà Israel hoàn toàn chấp nhận, vì các quan chức và thành viên Hamas cũng như một lượng đáng kể những người ủng hộ Palestine cũng sẽ phải rời khỏi Gaza theo kế hoạch này.

2. Ý định của Thổ Nhĩ Kỳ, theo những gì Cơ quan Tình báo Thổ Nhĩ Kỳ (MIT) dự trù, là “đi dời và tái định cư nhân đạo” cho từ 200,000 đến 250,000 người Palestine từ Dải Gaza đến các khu vực ở phía đông nam Thổ Nhĩ Kỳ, gần các trung tâm đô thị lớn nơi phần lớn người Kurd sinh sống.

3. Theo thỏa thuận, phần lớn người tị nạn Palestine dự kiến sẽ tái định cư tại các khu vực bị chiếm đóng ở Bắc Cyprus. Khu vực được chọn để tái định cư là khu Famagusta rộng hơn từ Marathovouno đến thị trấn Famagusta, và có thể sẽ tái định cư trong thị trấn Famagusta.

4. Cần lưu ý rằng một lượng không xác định người Thổ Nhĩ Kỳ bị ảnh hưởng bởi tình động đất hồi tháng 02/2023 đã được định cư lâu dài ở các khu vực thuộc phần lãnh thổ bị chiếm đóng của Cyprus.

5. Thổ Nhĩ Kỳ – với dự định cho những người tị nạn Palestine tái định cư tại các khu vực bị chiếm đóng của Cyprus – đang tìm cách quảng bá bản thân với thế giới Hồi Giáo và, rộng hơn là trợ giúp tài chính cho họ thông qua “Quy Đặc biệt” dành cho người Palestine. Đồng thời, vấn đề tái định cư cho người Palestine, theo kế hoạch, sẽ bao hàm sự công nhận trực tiếp hoặc gián tiếp đối với nhà nước giả hiệu Bắc Cyprus, mà nhà nước Thổ Nhĩ Kỳ gọi là “Cộng hòa Thổ Nhĩ Kỳ Bắc Cyprus” (TRNC). TRNC hiện chỉ được Thổ Nhĩ Kỳ công nhận.

6. Trong kế hoạch nhiều mặt của mình xung quanh vấn đề Gaza/Hamas, Thổ Nhĩ Kỳ cũng tin rằng nước này có thể đạt được trạng thái bình thường hóa quan hệ với Israel, vì việc chuyển một số lượng lớn người tị nạn Palestine sang Thổ Nhĩ Kỳ sẽ giảm bớt áp lực nặng nề



Torsten Trey

Có thể nói rằng một trong những tài liệu quan trọng nhất trong lịch sử nền văn minh hiện đại – Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền – đã nổi lên từ đồng tro tàn của nạn diệt chủng sau Đế nhị Thế chiến.

Văn bản mang tính bước ngoặt này đã được Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc thông qua tại Paris vào ngày 10/12/1948. Có thể chúng ta sẽ tự hỏi, liệu có phải có số người đã phải chịu đau khổ để lương tâm chúng ta được thức tỉnh hay không? Ngày kỷ niệm này cho chúng ta một cơ hội để suy ngẫm về câu hỏi đó và xem xét về phẩm giá cũng như mục đích của mỗi con người.

Về nhiều mặt, tuyên ngôn này đã rất thành công. Tuyên ngôn này đóng vai trò như ngọn hải đăng hy vọng cho những người đang chịu đau khổ dưới chế độ độc tài cũng như khuyến khích những người khác bảo vệ những ai yếu thế. Nếu chúng ta không có tuyên bố chính

chính mà Israel đang chịu đựng trong những năm qua do dân số người Palestine ở Dải Gaza đã gia tăng nhanh chóng. Kế hoạch của Thổ Nhĩ Kỳ cũng trùng hợp với ý định của Israel nhằm đi dời người Palestine ra khỏi lãnh thổ của mình.

7. Thổ Nhĩ Kỳ cũng có ý định thành lập một cơ quan quốc tế thông qua Liên Hiệp Quốc. Với sự lãnh đạo và giám sát điều hành của Thổ Nhĩ Kỳ, một tổ chức sẽ được thành lập, chủ yếu bao gồm các quốc gia Hồi Giáo, nhưng cũng có sự tham gia của Liên minh Âu Châu (EU), vốn sẽ thực hiện “các sáng kiến hòa bình” mang tính chất nhiều cấp độ nhằm thành lập một “lộ trình” giải quyết vấn đề Palestine.

Trong khuôn khổ này, cùng với các sáng kiến khác, Dải Gaza sẽ được đưa vào cơ chế quản lý và an ninh quốc tế dưới sự lãnh đạo của Thổ Nhĩ Kỳ và với sự tham gia của các quốc gia Hồi Giáo khác về các nhiệm vụ an ninh và trị an. Về cơ bản, tiến trình này sẽ “tống tiễn” cộng đồng quốc tế rộng lớn hơn, và đặc biệt là EU, để tài trợ cho chương trình tái định cư người tị nạn Palestine ở Thổ Nhĩ Kỳ và sau đó là từng bước đưa một lượng lớn người tị nạn định cư tại các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng của Cộng hòa Cyprus. Sự kiện này có ý nghĩa quan trọng về mặt chính trị và quốc tế, đồng thời làm thay đổi mọi thực trạng của vấn đề Cyprus.

8. Thổ Nhĩ Kỳ đã nhận thức rằng Israel, thông qua mối liên hệ chặt chẽ với Cyprus, mong muốn đạt được nhiều ưu thế chiến lược đầy đủ, điều mà chỉ có thể với những lý do rõ ràng.

Việc tái định cư đủ lượng người tị nạn Palestine ở Bắc Cyprus bị chiếm đóng hiện là kế hoạch tuyệt mật của Thổ Nhĩ Kỳ. Đang có cuộc thảo luận về việc từng bước chuyển hơn 100.000 người Palestine đến các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng của Cyprus trong thời hạn năm năm, tùy thuộc vào khả năng thực nhận của vùng đất này, với quy chế tị nạn chính trị và cứu tế nhân danh nhà nước giả hiệu Cyprus Thổ Nhĩ Kỳ, trong khuôn khổ thể chế “Không quốc gia”, vốn sẽ là điều gây ra những tác động nghiêm trọng cho Cộng hòa Cyprus và EU.

Đồng thời, điều này mang lại cho Thổ Nhĩ Kỳ một vai trò và vị trí dẫn đầu trong số các quốc gia Hồi Giáo với tất cả những gì điều này ngụ ý trên trường quốc tế, cũng như vị thế của nhà nước giả hiệu TRNC ở Bắc Cyprus bị chiếm đóng.

9. Bắc Cyprus bị chiếm đóng đã là nơi sinh sống của nhiều nhóm Hồi giáo thần với Hamas, Hezbollah, và các tổ chức Hồi giáo cực đoan khác. Những tổ chức này chủ yếu sử dụng các tổ chức tài chính bất hợp pháp và các phương tiện của nhà nước giả hiệu cho các mục đích bất hợp pháp cũng như cho việc trợ giúp và quản lý tài chính của họ.

10. Ý định của Thổ Nhĩ Kỳ cũng bao gồm đề nghị thiết lập một “hành



▲ Một nhóm trẻ em xây lâu đài cát bên cạnh lều tại một trại tị nạn được dựng lên cho người Palestine đang tìm nơi ẩn náu dọc Dải Gaza, hôm 26/10/2023 ở Khan Yunis, Gaza.

lang nhân đạo” từ các cảng của vùng lãnh thổ bị chiếm đóng từ bắc Cyprus đến Dải Gaza, trái ngược với – và mâu thuẫn với – đề nghị của chính phủ Cộng hòa Cyprus với cộng đồng quốc tế. Đề nghị của Thổ Nhĩ Kỳ chủ yếu gắn liền với các quốc gia Hồi Giáo, mà Thổ Nhĩ Kỳ sẽ mở tả sự tham gia của những nước này như một sự công nhận ngầm về tình trạng của nhà nước giả hiệu Bắc Cyprus.

Bắc Cyprus do Thổ Nhĩ Kỳ chiếm đóng hiện không nhận được viện trợ chính thức từ bất kỳ tổ chức quốc tế nào. Tuy nhiên, các ngân hàng từ Iran và từ các quốc gia khác hoạt động ở đó một cách thận trọng hoặc bí mật, bao gồm các ngân hàng từ các quốc gia như Bắc Hàn và các quốc gia thù địch với phương Tây khác. Ngoài ra còn có các ngân hàng không được công nhận của nhà nước Bắc Cyprus. Các tổ chức này – cũng với nhiều sông bạc trong khu vực bị chiếm đóng – giúp người Hồi Giáo rửa những khoản tiền thu được từ các hoạt động bất hợp pháp hoặc để nguy trạng rằng những khoản tiền này là tiền viện trợ từ các quốc gia Hồi Giáo.

Các mạng lưới khủng bố và băng đảng Hồi Giáo này cũng có các cơ sở tài chính và địa điểm huấn luyện ở Bắc Cyprus bị chiếm đóng.

Một số trường đại học Hồi Giáo từ Iran và các quốc gia Hồi Giáo khác cũng có trụ sở tại Bắc Cyprus bị chiếm đóng. Số “sinh viên” Iran ở Bắc Cyprus bị chiếm đóng lên tới hơn 10,000 người. Tất cả những điều này đều được các cơ quan tình báo phương Tây biết đến, nhưng không ai nói công khai về chủ đề này. Trong khuôn khổ này, vô luận là giữa Thổ Nhĩ Kỳ và Iran có mối thù địch lịch sử, nhưng hoạt động buôn lậu giữa Thổ Nhĩ Kỳ và Iran thường đạt tới 80 tỷ USD mỗi năm, theo các phương tiện truyền thông đưa tin.

Trong khi đó, Thứ trưởng Bộ Ngân

khô Hoa Kỳ về Khủng bố và Tình báo Tài chính Brian Nelson đã nói tại Istanbul hồi cuối tháng 11 rằng Hoa Kỳ lo ngại về khả năng của Hamas trong việc nhận viện trợ tài chính từ Thổ Nhĩ Kỳ. Ông Nelson lưu ý việc Hamas gây quỹ tại Thổ Nhĩ Kỳ có thể vi phạm luật pháp của Thổ Nhĩ Kỳ.

Hoa Kỳ đã áp đặt các biện pháp trừng phạt đối với một số tổ chức và cá nhân ở Thổ Nhĩ Kỳ nhằm hạn chế nguồn tài trợ cho Hamas sau khi nhóm này tiến hành một cuộc tấn công quân sự nhằm vào các mục tiêu dân sự của Israel hồi 07/10.

Ông Nelson cho biết Thổ Nhĩ Kỳ đã đồng lõa với những nỗ lực trước đó của Hamas nhằm quyền tiến từ các nhà tài trợ, tổ chức từ thiện, và tổ chức bất vụ lợi. Ông lưu ý rằng ngay cả khi Thổ Nhĩ Kỳ xem Hamas là một tổ chức hợp pháp, thì tổ chức này vẫn có thể vi phạm luật pháp Thổ Nhĩ Kỳ.

Ông nói: “Thổ Nhĩ Kỳ có đủ khả năng để giải quyết vấn đề này bằng cách sử dụng các cơ quan chấp pháp của chính họ, bắt chấp các lệnh trừng phạt của Hoa Kỳ.”

Ông Nelson cũng nói rằng Hoa Kỳ có thể áp dụng các biện pháp trừng phạt mới đối với các tổ chức của Thổ Nhĩ Kỳ bị nghi ngờ giúp Nga buôn bán hàng hóa trong danh sách trừng phạt.

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

Ông Gregory Copley là chủ tịch của Hiệp hội Nghiên cứu Chiến lược Quốc tế có trụ sở tại Hoa Thịnh Đốn. Sinh ra ở Úc, ông Copley là người nhận được huân chương cao quý Member of the Order of Australia (AM) của Úc, là doanh nhân, nhà văn, cố vấn chính phủ, và biên tập viên xuất bản phẩm quốc phòng.

Thanh Nguyên biên dịch

Kỷ niệm 75 năm Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền: Thời khắc để suy ngẫm



▲ Các học viên Pháp Luân Công tuần hành để thu hút sự chú ý đến cuộc đàn áp đức tin của chính quyền Trung Quốc, ở Brooklyn, New York, ngày 26/02/2023.

thức để bảo đảm quyền được sống, quyền được tự do, và quyền được an toàn cá nhân, thì thật đáng buồn là cả nạn nhân và những quốc gia và khu vực lãnh thổ mà mất những quyền này.

Những người có lương tâm có thể

đương nhiên cho rằng không ai có thể bị bắt làm nô lệ và bị tra tấn; tuy nhiên, các quyền kể trên sẽ nhanh chóng biến mất ở những quốc gia và khu vực lãnh thổ mà tuyên ngôn này không được coi là kim chỉ nam.

Chúng ta đã nhiều lần quan sát thấy các chế độ toàn trị, mà, giống như các cực cùng đầu của nam châm, đã rời xa nhân quyền. Điều này đặc biệt rõ ràng trong trường hợp của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa – đứng nhất lần với Trung Hoa Dân Quốc, còn được gọi là Đài Loan. Hai hệ thống xã hội; hai cách đời đại diện để nhân quyền khác nhau. Hệ thống của Đài Loan thì minh họa cho sự thành công của Tuyên ngôn Quốc tế; còn hệ thống của Trung Quốc lại là một lời nhắc nhở không ngừng cho sự thất bại.

Trong những xã hội do cộng sản cai trị, chủ nghĩa cộng sản không chỉ đe bery niếm tìn vào Tuyên bản con cả sự tôn trọng cần bản đối với sinh mệnh con người – điều vốn chỉ có thể được nhận thấy rõ trong một xã hội tự do và cõi mở. Một trong những sự lộn đầu trắng trợn nhất của chủ nghĩa cộng sản là tuyền bố phục vụ cho lợi ích cho nhất của nhân dân, thế nhưng Tuyên ngôn Quốc tế lại nêu rõ: Các chính phủ cộng sản coi thường sự tự do của công dân.

Xem tiếp **trang 28**

Các lực lượng phản dân chủ

Roger Kimball



Theo ông Robert Kagan, “một chế độ độc tài của ông Trump” ngày càng có khả năng xảy ra.

Trong một bài luận dài dòng và kích động (không theo chiều hướng tốt) đăng trên tờ The Washington Post, ông Kagan đã gióng lên hồi chuông cảnh báo. “Có một lộ trình rõ ràng dẫn đến chế độ độc tài ở Hoa Kỳ, và lộ trình đó đang mỗi ngày một ngắn hơn,” ông viết.

Gi vậy. Chuyện gì đã xảy ra thế? “Trong 13 tuần,” ông Kagan cảnh báo, “ông Donald Trump sẽ giành được để cử của Đảng Cộng Hòa.”

Điều đó có lẽ là đúng.

Nhưng chẳng phải chúng ta đã được bảo đảm rằng việc Tổng thống (TT) Trump giành được để cử của Đảng Cộng Hòa chính là âm mưu sáng suốt của Đảng Dân Chủ sao?

Vâng, đúng vậy. Hết lần này đến lần khác, những thành viên Đảng Cộng Hòa phản đối ông Trump đã cảnh báo chúng tôi rằng người dân Mỹ không hề ưa thích TT Trump.

Và bên cạnh đó, ngay cả khi có rất nhiều người bầu cho ông thì bản đó bầu cử cũng cho thấy ông không thể giành được chiến thắng.

Tuy nhiên ông Kagan đã đứng. (Có một câu mà tôi không nghĩ mình sẽ viết ra.)

“Ý tưởng cho rằng ông Trump không thể được bầu trong cuộc tổng tuyển cử là vô vẩn,” ông Kagan lập luận.

Ngày càng có nhiều người nhận thức được tình huống đó, đặc biệt là khi ngày càng có nhiều cuộc thăm dò cho thấy ông đã đánh bại TT Joe Biden trong cuộc tổng tuyển cử.

Sau đó là những cuộc thăm dò đáng buồn (đối với những người phản đối ông Trump) cho thấy TT Trump đánh bại TT Biden tại 5 trong số 6 tiểu bang chiến trường.

Ngay cả tờ The New York Times cũng phải thừa nhận điều đó. Trong một cuộc thăm dò hồi tháng Mười do NY Times và Siena College thực hiện, TT Trump đã dẫn trước TT Biden với khoảng cách đáng kể ở Nevada (11 điểm phần trăm), Michigan (5 điểm), Georgia (6 điểm), Pennsylvania (4 điểm) và Arizona (5 điểm). TT Biden dẫn trước sit sao 2 điểm phần trăm ở Wisconsin.

Ông Kagan phải mất vài đoạn văn mới để cập đến hạ sĩ người Áo với bộ tui mẹp ngô nghĩnh, và thậm chí còn lâu hơn để ông nhắc đến nhà quân sự Julius Caesar.

Nhưng cả hai đều điện diện, cùng với hồi chuông báo động rằng chế độ độc tài đang đang rộng đời cảnh.

Trong quá trình đó, ông Kagan thừa nhận rằng “dưới sự giám sát của ông

Trump, đã không có cuộc xâm lược toàn diện nào vào Ukraine, không có cuộc tấn công lớn nào vào Israel, không có siêu lạm phát, không có cuộc rút lui thảm hại khỏi Afghanistan.”

Vì vậy, “Thật khó để lập luận rằng ông Trump không phù hợp [với vị trí Tổng thống] đối với ai chưa tin vào điều đó.”

Quả thực là vậy.

Và chúng ta có thể đề cập đến nhiều điều khác giúp củng cố quan điểm rằng TT Trump đủ điều kiện để nhậm chức chứ không phải là ông ấy không phù hợp với vị trí này.

Đơn cử, các chính sách năng lượng của TT Trump đã khiến nước Mỹ không chỉ độc lập về năng lượng mà còn trở thành quốc gia xuất cảng ròng năng lượng.

Hoặc có thể quý vị quan tâm đến hệ thống tư pháp, trong trường hợp đó quý vị có thể muốn nhớ đến hàng trăm tham phán liên bang và ba thẩm phán Tối cao Pháp viện mà TT Trump đã để cử và chứng kiến họ được xác nhận.

TT Trump cũng đã có những bước tiến đáng kể trong việc thu hồi các quy định.

Chính sách Trung Đông của ông, bắt đầu từ Hiệp định Abraham, là một thành tựu ngoại giao mang tính lịch sử thế giới.

Ông đã cắt giảm thuế trong suốt nhiệm kỳ của mình và tăng lương, đặc biệt là ở tầng lớp lao động, và trước khi xảy ra đại dịch COVID-19, tỷ lệ thất nghiệp đã giảm xuống mức thấp nhất trong nhiều thập niên (đối với tỷ lệ nhỏ nhất trong lịch sử, đây là mức thấp nhất từng được ghi nhận).

Đó chỉ là sự khởi đầu.

Tôi đề cập đến những điểm dữ liệu này chỉ để nhấn mạnh quan sát của ông Kagan rằng “Thật khó để lập luận rằng ông Trump không phù hợp [với vị trí Tổng thống] đối với ai chưa tin vào điều đó,” mặc dù tôi sẽ thay thế cho phần cuối cùng bằng “đối với ai không bị mù quáng bởi sự cảm ghét vô cơ và phi lý đối với ông Donald Trump.”

Bài viết của ông Kagan thuộc thể loại phản nản chính trị gây tò mò và ngày càng phát triển.

TT Trump được miêu tả là một nhân vật độc tài đáng sợ, đúng ra là một Hitler mới, và là mối đe dọa đối với nền dân chủ.



▲ Tổng thống Donald Trump giao sắc lệnh hành pháp mà ông đã ký tại Oval Office vào ngày 31/01/2019.

vũ khí cho các tổ chức khủng bố ở Trung Đông, và qua việc vận chuyển tiền chất fentanyl đến Mexico – mà chất này đã lấy đi sinh mạng của 100.000 người Mỹ.

Tỷ lệ sát nhân của Trung Quốc thật đáng kinh ngạc, nhưng điều đáng kinh ngạc hơn nữa đó là những người yêu chuộng Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền đang đứng nhìn một cách thụ động.

Cộng đồng quốc tế đã bỏ lỡ cơ hội phản ứng một cách quyết liệt khi tin tức về hoạt động cưỡng bức thu hoạch nội tạng các học viên Pháp Luân Công lần đầu tiên được đưa ra ánh sáng năm 2006. Sự thiếu liêng của cơ thể con người đã bị xâm phạm ở Trung Quốc trong suốt hơn 20 năm qua, và cùng với đó là vi phạm Tuyên ngôn Quốc tế Nhân Quyền.

Trong khi những người ủng hộ tuyên ngôn này có nhiều câu chuyện thành công [trong việc thúc đẩy quyền con người] để chia sẻ, nhưng họ cũng đã chứng kiến một số mặt thiếu sót. Điều đáng lo ngại nhất là ở một mức độ nào đó, cộng đồng quốc tế đã thất bại trong việc chấp nhận và tuân thủ các quyền cơ bản của con người – và cái lý thông thường cơ bản. Làm thế nào để có thể giải quyết vấn đề này đây?

Mọi cá nhân và mọi chính phủ phải nhận ra rằng nhân quyền là bất khả xâm phạm, không bao giờ bị xâm phạm, và không bao giờ bị lãng quên. Nếu chúng ta không bảo đảm được quyền của mỗi



▲ Người dân bỏ phiếu ở Henderson, Nevada vào ngày 08/11/2022.

Chúng ta hãy cùng suy nghĩ về điều đó nhé.

TT Trump là “mối đe dọa đối với nền dân chủ,” do đó chúng ta phải cố gắng loại ông ấy ra khỏi lá phiếu.

Tại sao vậy? Bởi vì nếu không làm như thế, người dân có thể bỏ phiếu cho ông ấy, và điều đó sẽ thật tồi tệ.

Quý vị đánh vấn từ “mâu thuẫn” như thế nào (hay ý tôi là “đạo đức giả”)?

Ông Kagan lo ngại TT Trump sẽ chiếm đoạt hệ thống tư pháp và sử dụng hệ thống này để truy lùng những kẻ thù ý thức hệ của ông.

Khi tôi viết ra, vị cựu tổng thống này đang phải đối mặt với bốn cáo trạng cùng tổng số khoảng 90 cáo buộc.

Hàng trăm người tràn qua Tòa nhà Capitol của Hoa Kỳ vào ngày 06/01/2021, ông đang bị đón vào các nhà tù ở Hoa Thịnh Đốn.

Một người thậm chí không có mặt ở Hoa Thịnh Đốn vào ngày hôm đó đã bị tuyên án 22 năm tù – đòn giáng vì anh ấy là người ủng hộ ông Trump.

Tất nhiên, không chỉ TT Trump mới khiến giới cảm quyền lo lắng về nền dân chủ.

Đảng Dân Chủ lo lắng về hệ thống chính trị trong đó người dân có chủ quyền đến mức họ đã loại bỏ vị tri để cử tiềm năng bởi sự cảm ghét vô cơ và phi lý đối với ông Donald Trump.”

Bài viết của ông Kagan thuộc thể loại phản nản chính trị gây tò mò và ngày càng phát triển.

TT Trump chưa làm được gì nhiều để “tận trừ tham nhũng” (drain the Swamp) trong nhiệm kỳ đầu tiên.

Ông ấy có thể gặp may mắn hơn ở nhiệm kỳ thứ hai.

Ông ấy đại diện cho mối đe dọa hiện

hữu đối với cả nhân và các tổ chức chiếm giữ Đám Lầy (nhà nước hành chính, nhà nước ngầm, v.v.).

Đu quý vị gọi bằng cái tên nào đi nữa, thì bộ máy quan liêu ịch thống trị Mỹ quốc này là một bộ máy báo thù, tham lam, và hầu như khó hiểu.

Bộ máy này cũng vô cùng phi dân chủ. Nếu TT Trump giành chiến thắng, ông sẽ gây ra mối đe dọa nghiêm trọng cho sự tồn tại của hệ thống đó.

Lời khuyên của tôi là ông nên làm mọi thứ trong khả năng của mình để hạ thấp vai trò của Hoa Thịnh Đốn trong đời sống chính trị Mỹ.

Như tôi đã viết trước đây, tôi nghĩ ông ấy nên tiếp tục nỗ lực mạnh mẽ hơn nữa để đi đời phần lớn chính phủ ra khỏi Hoa Thịnh Đốn.

Ông ấy cũng nên suy nghĩ lại về các thể chế tự mãn có thể từng phục vụ công chúng nhưng giờ đây trở thành các cơ quan xơ cứng mà việc tự duy trì là chỉ thị hàng đầu.

Và bước đầu tiên của ông là tổ chức lễ nhậm chức ở một nơi nào khác ngoài Hoa Thịnh Đốn.

Cũng sẽ không nhất thiết phải tổ chức ở Mar-a-Lago, mặc dù tôi chắc chắn rằng tiết trời tháng Một ở đó sẽ đẹp hơn ở Hoa Thịnh Đốn.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

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



Đường tinh luyện là một nguồn năng lượng tiềm ẩn gây ra hàng loạt thay đổi trong cơ thể bạn

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

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

Đường tinh luyện là một nguồn năng lượng tiềm ẩn gây ra hàng loạt thay đổi trong cơ thể bạn

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đường tinh luyện là một nguồn năng lượng tiềm ẩn gây ra hàng loạt thay đổi trong cơ thể bạn

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Kỷ niệm 75 năm Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền: Thời khắc để suy ngẫm



▲ Các học viên Pháp Luân Công tái hiện cảnh thu hoạch nội tạng từ các học viên bị cầm tù ở Trung Quốc, trong cuộc biểu tình phản đối du lịch cây ghép ở Vienna vào ngày 01/10/2018.

tạng cưỡng bức bằng cách lên tiếng.

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

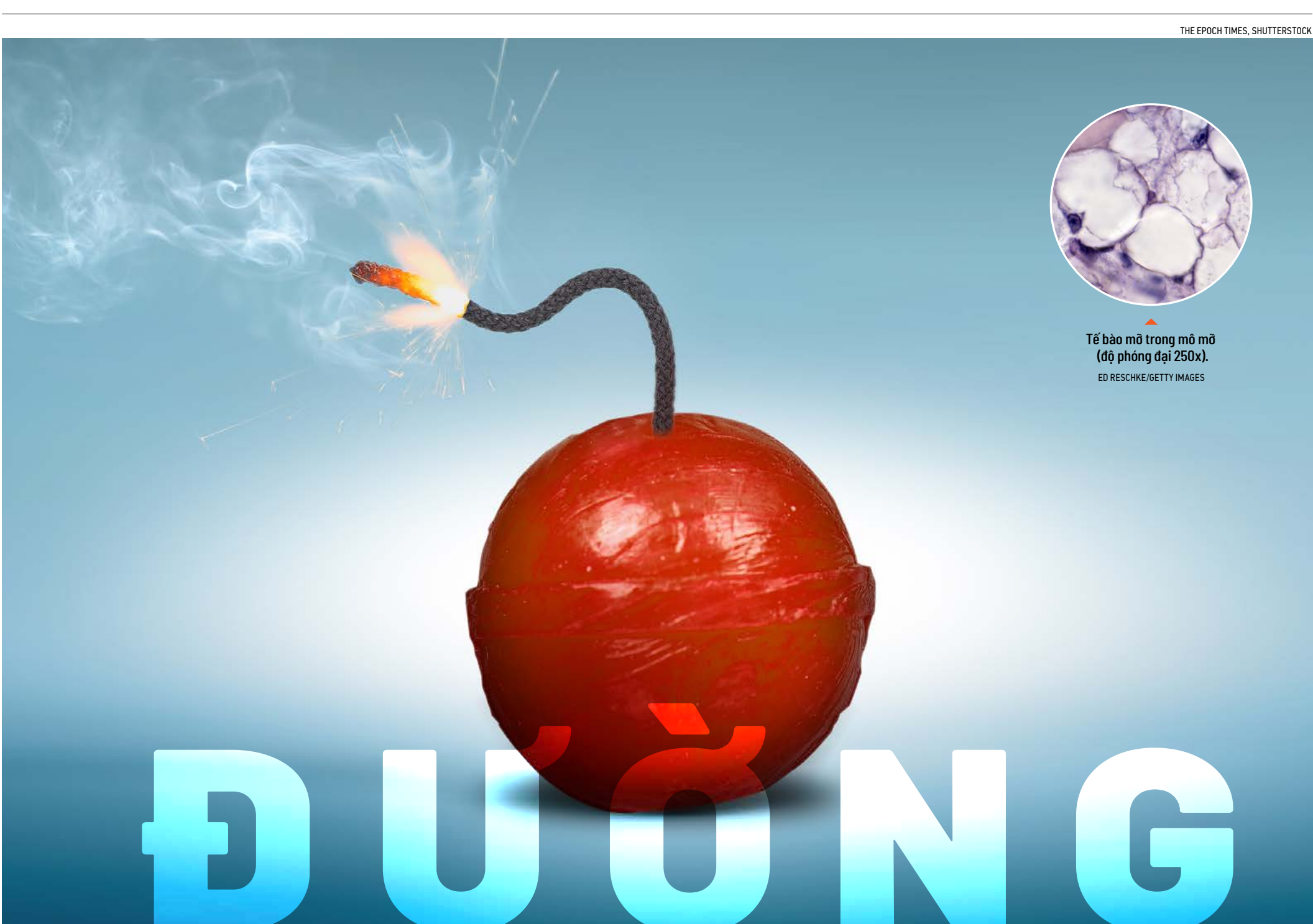
Bác sĩ - Tiến sĩ *Torsten Trey, nhà sáng lập và là giám đốc điều hành của nhóm vận động Y đức Bác sĩ Chống Thu hoạch Nội tạng Cưỡng bức (DAFOH), nằm trong số những người dẫn đầu phong trào toàn cầu chống lại nạn thu hoạch nội tạng cưỡng bức ở Trung Quốc. Là một điển giả quốc tế, ông Trey được giới thiệu trong bộ phim tài liệu nhận được giải thưởng mang tên “Thu hoạch Con người”. Ông cũng là đồng biên tập của quyển “Nội Tạng Nhà Nước: Lạm Dụng Cây Ghép ở Trung Quốc”.*

Tuệ Minh biên dịch

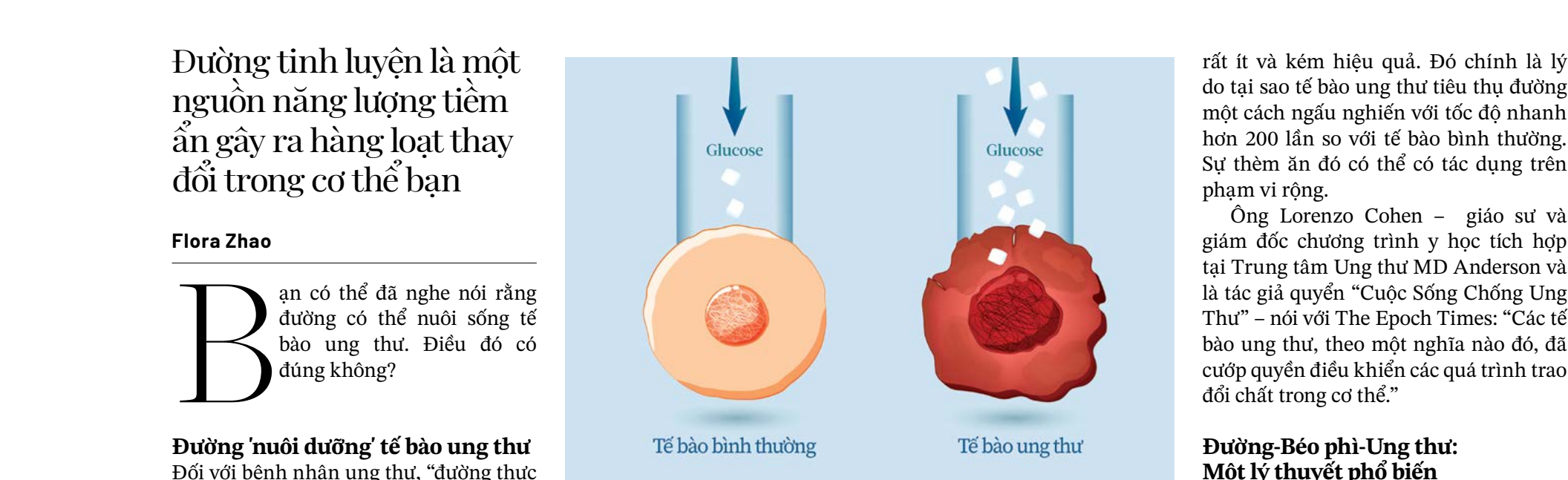
Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 15 – 21/12/2023



cung cấp năng lượng cho tế bào ung thư như thế nào?



▲ Tế bào ung thư tiêu thụ đường với tốc độ nhanh hơn 200 lần so với tế bào bình thường.

Đường tinh luyện là một nguồn năng lượng tiềm ẩn gây ra hàng loạt thay đổi trong cơ thể bạn

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

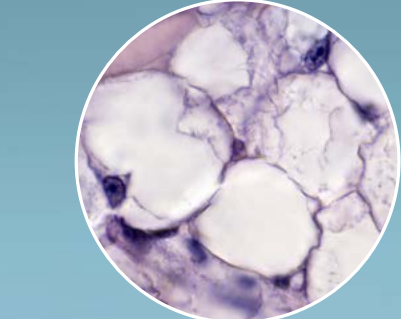
Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.



▲ Tế bào mô trong mô mô (độ phóng đại 250x).

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

Đã đến lúc phải lên án hành động phi lý và hiểm ác trong đó các lực lượng phản dân chủ của thực trạng này phân nản rằng bầu cho TT Trump sẽ là hành động phản dân chủ vì ông có thể đối xử với họ như những gì họ đang đối xử với ông và với chúng ta.

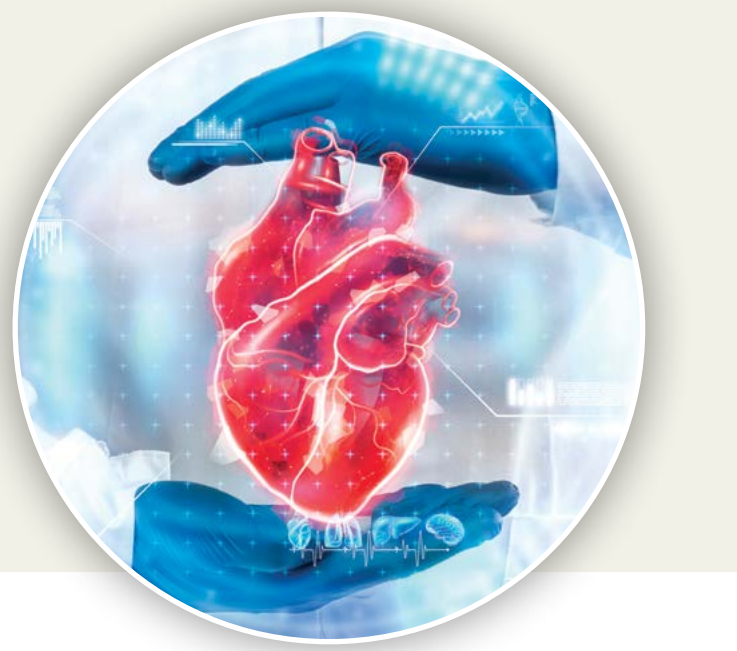
4 chất làm loãng máu tự nhiên giúp chống lại bệnh tim

Emma Suttie

Thật may mắn, nhiều loại thực vật, thực phẩm và các hợp chất tự nhiên có thể giúp làm loãng máu. Nhiều chất trong số này đã rất phổ biến và được dùng trong y học cổ truyền qua nhiều thế kỷ. Thiên nhiên luôn ban tặng cho chúng ta những liều thuốc hữu hiệu nếu chúng ta biết cách sử dụng. Rất lâu trước khi có y học thông thường, người ta đã sử dụng thực vật và thảo dược để giữ gìn sức khỏe và chữa khỏi bệnh tật.

Giống như bất kỳ loại thuốc nào, chúng ta cần phải tôn trọng và sử dụng một cách thận trọng các liệu pháp tự nhiên. Cô Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và viết về sức khỏe cho nhiều ấn phẩm trong thập niên qua. Cô là ký giả về sức khỏe cho The Epoch Times, có chuyên viết về Trung y, dinh dưỡng, chấn thương, và y học lối sống.

Thanh Long biên dịch



TỎI

Tỏi có một loạt các lợi ích chữa bệnh và đã được người dân trên toàn thế giới sử dụng trong hàng ngàn năm. Tỏi có đặc tính kháng virus, kháng khuẩn, kháng nấm, và chống viêm, tăng miễn dịch và giảm nguy cơ ung thư, cũng khả năng bảo vệ chống lại bệnh tim, đặc biệt là xơ vữa động mạch, cao huyết áp, đông máu, và đột quỵ. Tỏi chứa chất chống oxy hóa mạnh gọi là allicin, chất này tạo ra mùi thơm cay nồng. Khi được nhai, cắt hoặc nghiền nát, tỏi sẽ tiết ra allicin. Một số nguồn nói rằng khi được phóng thích, allicin chỉ hoạt tính trong khoảng một giờ, trong khi những nguồn khác nói rằng allicin vẫn có hoạt tính trong hai ngày rưỡi trước khi mất tác



dụng và tất cả các lợi ích chữa bệnh.

Tỏi có công dụng giảm đông máu

Khi so sánh thuốc làm loãng máu thông thường Plavix về khả năng chảy máu và đông máu, viên thuốc tỏi đã làm giảm tình trạng đông máu với liều 1,200 mg hoặc 2,400 mg trong ba tuần, và thời gian chảy máu cũng tăng với liều 2,400 mg. Vì vậy, việc sử dụng tỏi "rất được khuyến khích" như một phương pháp điều trị bổ sung để giảm đông máu. Về tính an toàn của chiết xuất tỏi già khi dùng cùng thuốc chống đông máu đường uống, nghiên cứu cho thấy không có hiện tượng chảy máu tăng lên. Tỏi tương đối an toàn và không gây nguy cơ chảy máu trầm

trọng cho bệnh nhân dùng warfarin hoặc liệu pháp chống đông máu khác khi được chuyên gia y tế theo dõi chặt chẽ.

Tỏi có công dụng giảm huyết áp

Ở người trưởng thành bị cao huyết áp, tỏi có hiệu quả trong việc giảm cả huyết áp tâm thu và tâm trương tương tự như thuốc huyết áp, từ đó, tỏi có thể giảm 16% đến 40% nguy cơ các biến cố tim mạch, chẳng hạn như đau tim và đột quỵ. Nếu bạn muốn tăng thêm lợi ích chữa bệnh của tỏi, hãy thử dùng tỏi đen. Tỏi đen là loại tỏi thông thường được lên men. Quá trình này đã làm tăng lợi ích sức khỏe theo cấp số nhân.

BẠCH QUẢ

Các bác sĩ Trung y đã dùng lá cây bạch quả để làm thuốc trong hàng nghìn năm. Bạch quả cũng là một chất bổ sung thảo dược phổ biến ở Hoa Kỳ, Canada, và châu Âu. Mọi người dùng bạch quả để điều trị rối loạn máu, các vấn đề về tuần hoàn và trí não.



Nhiều hợp chất từ bạch quả đã được chứng minh là có khả năng chống đông

máu bằng cách ngăn chặn thrombin - một loại enzyme gây đông máu. Vì cục máu đông có thể hình thành tại vị trí tổn thương mạch máu nên việc giải quyết cục máu đông sau khi [vết thương] lành là điều cần thiết. Thuốc tiêu sợi huyết, một nhóm thuốc như streptokinase và urokinase được dùng để tiêu cục máu đông.

Khi so sánh với thuốc tiêu sợi huyết streptokinase, chiết xuất bạch quả cho thấy tác dụng tương tự như streptokinase và có thể được sử dụng như một chất bổ sung hoặc thay thế cho thuốc tiêu sợi huyết. Tuy nhiên cần đánh giá tác dụng phụ tiềm ẩn của bạch quả ở động vật, và nghiên cứu thêm về tác dụng phụ và độc tính có thể xảy ra ở người.

NATTO

Natto là món ăn sáng truyền thống của Nhật Bản được làm từ đậu nành lên men và là một phần trong khẩu phần ăn của người Nhật trong hàng trăm năm nay. Natto chứa một loại enzyme độc đáo gọi là nattokinase có đặc tính chống đông máu mạnh mẽ, giúp hạ huyết áp, cải thiện tuần hoàn và giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ. Các nghiên cứu sử dụng nattokinase đã cho thấy khả năng làm tan cục máu đông của loại enzyme này. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp



san Scientific Reports (Báo cáo Khoa học) đã chứng minh một liều uống duy nhất nattokinase giúp tăng cường tiêu sợi huyết (phân hủy fibrin trong cục máu đông) đồng thời chống đông máu (ngăn ngừa hình thành cục máu đông) thông qua nhiều con đường khác nhau. Một lược khảo được công bố trên Biomarker Insights, "Nattokinase: Một giải pháp thay thế đầy hứa hẹn trong phòng ngừa và điều trị các bệnh tim mạch", cho biết việc tiêu thụ natto có liên quan đến việc giảm tỷ lệ tử vong do bệnh

tim mạch và nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng nattokinase có khả năng tiêu sợi huyết mạnh, hạ huyết áp, chống xơ vữa động mạch và hạ lipid, chống tiểu cầu và tác dụng bảo vệ thần kinh. Kết luận nêu rõ: "Trong tương lai gần, bệnh nhân bị bệnh tim mạch có thể chỉ cần một viên NK [nattokinase] duy nhất để thay thế nhiều loại thuốc dùng để phòng ngừa và quản lý bệnh tim mạch, bao gồm cả tPA (yếu tố hoạt hóa plasminogen của máu), thuốc hạ huyết áp, statin, aspirin và warfarin."

ỚT CAYENNE

Ớt cayenne chứa salicylat, một nhóm hợp chất tự nhiên có đặc tính chống viêm được tìm thấy trong một số loại trái cây, rau, thảo mộc và gia vị. Salicylat được sử dụng trong nhiều sản phẩm khác nhau như aspirin, thuốc giảm đau và hạ sốt cũng như thuốc chống viêm.



Salicylat cũng thể hiện hoạt tính chống huyết khối và chống tiểu cầu, giúp làm loãng máu. Ớt cayenne cũng chứa capsaicin, hợp chất có trong ớt (bao gồm ớt jalapeño, poblano, serrano và chili) mang lại hương vị cay. Capsaicin có nhiều lợi ích sức khỏe

khác nhau, từ tiềm năng quản lý ung thư đến điều trị bệnh tiểu đường, giảm đau và trợ giúp giảm cân.

Nghiên cứu cho thấy dùng nóng độ chiết xuất ớt cayenne càng cao thì hiệu quả chống đông máu càng hiệu quả.

ILLUSTRATION BY THE EPOCH TIMES, SHUTTERSTOCK



chúng ta. Căng thẳng có thể khiến chúng ta tập thể dục ít hơn, hấp thụ ít chất dinh dưỡng từ thức ăn hơn, ăn uống kém và tăng cân. Trạng thái căng thẳng thậm chí còn làm hệ miễn dịch bị lão hóa. Vì vậy, nếu bạn sắp bước vào mùa lễ với tình trạng nợ nần chống chất, hãy buộc bản thân không chỉ tiêu quá mức. Nói thì dễ hơn làm, nhưng lời khuyên điển hình của chuyên gia là hãy lập kế hoạch ngân sách và từ đó xác định cách mà bạn tặng quà trong dịp lễ này. "Và nếu cảm thấy bị thôi thúc phải tiêu xài quá mức, thì bạn có cơ hội tuyệt vời để nhìn vào trong tâm xem điều gì thúc đẩy bạn chi tiêu."

Thu Anh biên dịch

Đường cung cấp năng lượng cho tế bào ung thư như thế nào?

Tiếp theo từ trang 29

Một nghiên cứu tổng quan (comprehensive review) được công bố trên Tạp san Cancers (Ung thư) vào năm 2023 cho thấy khoảng 48% trường hợp ung thư được quy cho béo phì. Béo phì có liên quan đến 13 loại ung thư, bao gồm vú, đại trực tràng, nội mạc tử cung, gan, dạ dày và tuyến giáp. Ăn nhiều đường có thể dẫn đến tích tụ mỡ trong cơ thể, đặc biệt là mỡ nội tạng. Các nhà khoa học nhận thấy vai trò của chất béo không chỉ dừng lại ở việc dự trữ năng lượng; nó hoạt động như một cơ quan nội tiết có hoạt tính cao, có khả năng tiết ra nhiều chất khác nhau, bao gồm cả hormone. Chất béo quá nhiều có thể dẫn đến sự mất cân bằng của các chất này, góp phần phát triển ung thư.

Tuy nhiên, theo các chuyên gia và nhiều nghiên cứu khác nhau, đường có thể góp phần gây ung thư theo nhiều cách khác nhau.

Một vấn đề đầy thách thức

Việc chứng minh mối liên hệ trực tiếp giữa việc ăn đường và bệnh ung thư là một thách thức vì những lo ngại về đạo đức và những khó khăn thực tế khi tiến hành những thí nghiệm như vậy.

Ông Cantley, người có ảnh hưởng trong lĩnh vực sinh học tế bào ung thư, cho biết, "Tôi chắc chắn không muốn con tôi tham gia vào một thử nghiệm như vậy."

Tuy nhiên, các nghiên cứu đoàn hệ (cohort study) - một loại nghiên cứu quan sát tập trung vào việc theo dõi một nhóm người cụ thể trong một khoảng thời gian mà không can thiệp vào thói quen ăn uống hàng ngày - có thể cung cấp những hiểu biết có giá trị về mối tương quan giữa lượng đường tiêu thụ và nguy cơ ung thư.

Một nghiên cứu như vậy, được công bố trên The American Journal of Clinical Nutrition (Tạp san Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ) vào năm 2020, đã theo dõi hơn 100,000 người trưởng thành ở Pháp trong vài năm. Những người tiêu thụ nhiều đường nhất có nguy cơ ung thư tăng 17% so với những người ăn ít đường nhất. Nguy cơ gia tăng này đặc biệt đáng chú ý đối với bệnh ung thư vú, với mức tăng 51%.

Mối liên quan này vẫn có ý nghĩa ngay cả sau khi điều chỉnh các yếu tố như tăng cân và chỉ số khối cơ thể. Nghiên cứu cho thấy đường có thể làm tăng nguy cơ ung thư qua các cơ chế khác ngoài việc tăng cân.

Đường có thể dẫn đến ung thư theo nhiều cách

Đường tinh luyện là nguồn năng lượng tiềm năng, có thể gây ra nhiều thay đổi trong cơ thể, làm tăng nguy cơ ung thư bên cạnh tác động tăng cân.

1. Thay đổi sự trao đổi chất

Ông Song cho biết, "Một cơ chế khác khiến đường làm tăng nguy cơ ung thư là tác động của đường đối với sự trao đổi chất." Lượng đường cao có thể làm thay đổi cách trao đổi chất, gây viêm và kháng insulin hơn, mặc dù hai hiện tượng này cũng có thể xảy ra ở những người gầy.

Tiêu thụ sucrose, fructose, và carbohydrate tinh chế khiến lượng đường trong máu tăng đột ngột. Theo ông Cohen, để duy trì sự cân bằng lượng đường, cơ thể phải tăng insulin cho phù hợp và "lượng insulin tăng quá mức sẽ gây viêm." Ông Thomas Seyfried, giáo sư sinh học tại Đại học Boston, nói với The Epoch Times rằng lượng đường trong máu cao có liên quan đến tình trạng viêm toàn thân, có thể dẫn đến tổn

thương ty thể và cuối cùng là ung thư.

2. Kích hoạt đột biến DNA

Tình trạng viêm và kháng insulin cũng có thể trực tiếp thúc đẩy đột biến gene của tế bào, dẫn đến thay đổi hoạt động của tế bào. Ông Song giải thích thêm rằng vòng đời bình thường của tế bào sẽ bị gián đoạn trong những trường hợp như vậy. Các tế bào không trải qua quá trình chết tế bào kịp thời như bình thường, thay vào đó chúng phát triển và sinh sôi nảy nở không giới hạn, thúc đẩy sự phát triển của khối u.

Nhiều thí nghiệm đã xác nhận các cơ chế này. Ví dụ, đột biến gene liên quan đến tín hiệu insulin có thể góp phần phát triển khối u ở các mô khác nhau, làm tăng nguy cơ một số loại ung thư, bao gồm vú, nội mạc tử cung và tuyến giáp.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp san Cell Metabolism (Chuyển hóa Tế bào) cho thấy khả năng đột biến gene dẫn đến ung thư tuyến tụy tăng gấp 5 lần trong môi trường có hàm lượng glucose cao so với môi trường bình thường.

3. Ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột

Ông Song nói, "Chỉ trong những năm gần đây, người ta mới bắt đầu nhận ra tầm quan trọng của hệ vi sinh vật đường ruột [liên quan đến nguy cơ ung thư]."

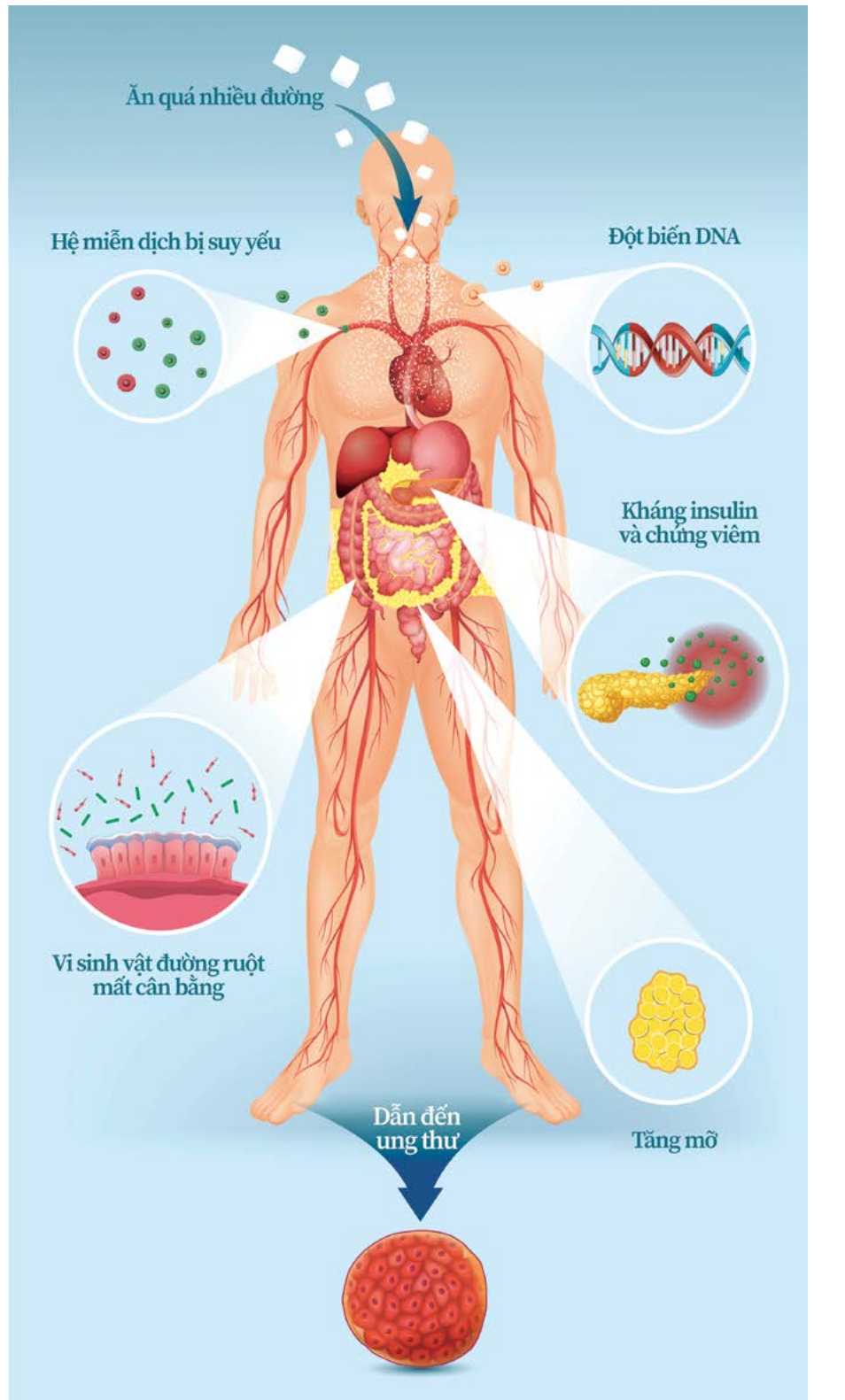
Đường có thể phá vỡ cấu trúc và chức năng của hệ vi sinh vật đường ruột và thay thế vi khuẩn có lợi bằng vi khuẩn có hại, cuối cùng dẫn đến sự phát triển của các khối u trong ruột và thậm chí ở những nơi khác.

Ông Song giải thích một số cơ chế mà hệ vi sinh vật đường ruột ảnh hưởng đến sự phát triển của khối u. Đây cũng là trọng tâm của các nghiên cứu gần đây. Đường có thể làm tăng một số vi khuẩn có hại, tạo ra protein gây ung thư trên bề mặt của vi khuẩn, dẫn đến đột biến gene và trực tiếp thúc đẩy sự phát triển của khối u. Một số vi khuẩn đường ruột có hại cũng có thể ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất, khiến tế bào phát triển không kiểm soát.

Ngoài ra, một số vi khuẩn đường ruột có thể gây hại cho hệ miễn dịch, ảnh hưởng đến chức năng bảo vệ của hệ miễn dịch. Chúng cũng có thể tạo ra các chất chuyển hóa cụ thể mà khi đi từ ruột vào máu sẽ gây viêm và rối loạn điều hòa miễn dịch ở các vị trí ở xa, cuối cùng góp phần vào sự phát triển của khối u ở những khu vực đó.

Thu Anh biên dịch

THE EPOCH TIMES/SHUTTERSTOCK



▲ Đường gây ra nhiều thay đổi trong cơ thể mà cuối cùng dẫn đến tăng nguy cơ ung thư.

TANIYA KEISHA/SHUTTERSTOCK



▲ Những sản phẩm nước giải khát trên kệ ở Riga, Latvia. Thức uống có đường đang phổ biến trên toàn thế giới.



Đối với bệnh nhân ung thư, "đường thực sự có thể nuôi dưỡng tế bào ung thư."

Ông Mingyang Song, giáo sư dịch tễ học lâm sàng và dinh dưỡng tại Đại học Harvard T.H. Trương Y tế Công cộng Chan

T PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



▲ Đường được lưu trữ trong kho tại nhà máy đường và nhà máy sản xuất ethanol ở Minas Gerais, Brazil.

Sức khỏe, Ngày lễ, và Tiền bạc

Matthew Little

'Đây là mùa tiêu rất nhiều tiền - hoặc các quảng cáo vô tận sẽ gợi ý như vậy. Việc tiêu xài quá mức cho ngày lễ có thể gây tổn hại đến tình hình tài chính và có thể thực sự ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Điều đó đặc biệt đúng đối với hàng triệu người Mỹ đang trong tình trạng nợ nần thể tin dụng ở

mức cao chưa từng thấy. Người Mỹ đang chi xài nhiều hơn số tiền họ kiếm được và đang vay mượn với lãi suất cao để bù đắp lại sự thiếu hụt. Một cuộc thăm dò gần đây cho thấy 60% người Mỹ sống bằng tiền lương, tăng hai điểm [phần trăm] so với năm ngoái. Đối với người Mỹ trẻ tuổi, con số đó tăng lên 73%. Và như bạn có thể dự đoán, tình trạng nợ nần là nguyên nhân hàng đầu gây ra trạng thái căng thẳng cho người Mỹ. Đó cũng là vấn đề mà hầu hết mọi người đều khá ngại ngùng khi nói đến, khiến cho việc giải quyết càng khó khăn hơn. Trạng thái căng thẳng không chỉ là áp lực tâm lý. Đó là sự thay đổi về thần

kinh và nội tiết tố trong hệ thống nội tại nhất của cơ thể bạn. Căng thẳng thay đổi quá trình tiêu hóa, chức năng trí não, việc ra quyết định và nhiều hoạt động của cơ thể. Trạng thái căng thẳng làm suy yếu thói quen sức khỏe hàng ngày của

PJ JEWELRY
US ONE

Shine & Bright
LIKE A
DIAMOND
Italian Luxury Jewelry
BEVERLY HILLS - PARIS - NEW YORK

**9200 Bolsa Ave, #227,
Booth 16, Westminster, CA 92683
714-726-9911**

Model: @KT Food Stories

LUCKY STARS FINANCIAL

**12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840**
**14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683**
(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, 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.

LIFE INSURANCE

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

OBAMACARE

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

INCOME TAX

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

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

BIG SALE
36,5% OFF

CAO CỐT 500 GRAM

TIỀN SÂM VÀNG HOANG ĐÀ
Sâm Hoàng Đà 45 năm, học vàng nano

TIỀN DAN SÂM HOANG ĐÀ
Sâm Hoàng Đà 15 năm và được thảo

TIỀN ĐƯỢC SÂM VÀNG
Sâm Hoàng Đà 60 năm, Xạ Hương, vàng nano

TIỀN ĐAN SÂM HOANG ĐÀ
LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN ĐAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm Hồng Sâm Bạch Sâm

S365 NHÂN SÂM HOANG ĐÀ
Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoàng Đà là loại dược thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoàng Đà. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bối khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thế, lục phủ, ngũ tạng, điều hoà khí huyết, không dễ đột quy. Hãy giữ mãi tư trụ cuộc sống:

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG ĐÀ

<p>1 Không đột quy do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch....</p> <p>2 Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.</p>	<p>3 Không đau nhức tê liệt toàn thân. Cơ giết, cơ teo rút, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.</p> <p>4 Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thân định kinh, tinh thần minh mẫn.</p>	<p>5 Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng. Cản lực quá độ, hơi kiệt sức tẩn.</p>
--	---	--

Follow us on
f y i

www.s365nhansamhoangda.com
9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844
714-340-9598