



NGHỆ THUẬT – 14

**Thần Cupid:
Biểu tượng tình
yêu vượt thời đại**

VĂN HÓA – 16

**Người sợ quý
hay quý sợ
người?**



TÂM & THÂN – 29

**Chất làm
ngọt thông
dụng**



ĐỜI SỐNG – 17

**Thuê đầu bếp
riêng cho bữa
tiệc tối sắp đến**

**QUẢNG CÁO - RAO VẶT
LÀM ĐẠI LÝ BÁO**

XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

Bắc Kinh: Kỳ họp Lưỡng hội xoay quanh các chỉ số kinh tế và việc củng cố quyền lực

Alex Wu

Khi các cuộc họp thường niên quan trọng diễn ra trong vòng một tuần – hay còn gọi là kỳ họp “Lưỡng hội” – của Trung Cộng cầm quyền kết thúc hôm 11/03, các nhà quan sát bên ngoài cho rằng dữ liệu kinh tế đáng ngờ của Bắc Kinh và việc tập trung quyền lực vào tay lãnh đạo Trung Cộng Tập Cận Bình là những kết luận chính rút ra được từ kỳ họp.

Các nhà quan sát tình hình Trung Quốc lưu ý rằng ông Tập đã thực hiện nhiều biện pháp độc đoán hơn khi nền kinh tế quốc gia suy thoái. Do đó, họ cảnh báo rằng Trung Cộng đang ngày càng trở nên bất ổn và có thể sụp đổ bất cứ lúc nào.

“Lưỡng hội” của Trung Cộng là các phiên họp toàn thể hàng năm của Hội nghị Hiệp thương Chính trị Nhân dân Trung Quốc (CPPCC) và Đại hội Đại biểu Nhân dân Toàn quốc (NPC) – hai cơ quan lập pháp chỉ trên danh nghĩa của Trung Quốc.

Trong các cuộc họp, Bộ trưởng Bộ Tài chính Lam Phát An (Lan *Xem tiếp trang 21*



ILLUSTRATION BY THE EPOCH TIMES; SAMIRA BOUQUA/THE EPOCH TIMES

ĐỘC QUYỀN

Sau nhiều năm vượt ve Trung Cộng, New York Times đang trù tính tấn công Shen Yun

Với thời gian lâu dài xem nhẹ hoặc phớt lờ những cuộc đàn áp nhân quyền ở Trung Quốc, tờ New York Times hiện đang nhắm mục tiêu vào các nhà bất đồng chính kiến gốc Hoa tại Hoa Kỳ

Petr Svab

NEW YORK — The Epoch Times được biết có thông tin rằng trong gần sáu tháng qua The New York Times đang chuẩn bị để phát hành một bài báo công kích nhằm tấn công Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun.

Những thông tin liên lạc mà The Epoch Times thu thập được cho thấy, dù chưa được phát hành,

The New York Times có một lịch sử nhóp nhúa về việc tuyên truyền của cộng sản.

nhưng bài viết này sẽ tiếp tay cho Trung Cộng trong chiến dịch đàn áp xuyên quốc gia chống lại Shen Yun.

Có trụ sở tại New York và lấy việc hồi sinh nền văn hóa Trung Hoa truyền thống làm sứ mệnh của mình theo tôn chỉ “Trung Quốc thời trước cộng sản”, Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun đã trở thành cái gai lớn trong mắt chính quyền Bắc Kinh suốt gần hai thập niên qua.

Xem tiếp trang 8



OLIVIER DOULIERI/AFP/GETTY IMAGES

Tối cao Pháp viện cho phép Texas thi hành luật về nhập cư bất hợp pháp

ẢNH TRÊN: CÁC THẨM PHÁN CỦA TỐI CAO PHÁP VIỆN HOA KỲ CHỤP HÌNH CHÍNH THỨC TẠI TỐI CAO PHÁP VIỆN Ở HOA THỊNH ĐỒN, VÀO NGÀY 07/10/2022.

XEM BÀI VIẾT TR. 13

Người nhập cư bất hợp pháp rời bệnh viện với hàng tỷ dollar trên hóa đơn chưa thanh toán

Autumn Spredemann

Hàng chục ngàn người nhập cư bất hợp pháp đang đổ xô đến các bệnh viện Hoa Kỳ để điều trị và để lại hàng tỷ USD chi phí chăm sóc y tế không được trả.

House Committee on Homeland Security (Ủy ban An ninh Nội địa



Một phụ nữ Mexico được chuyển đến bệnh viện ở Houston.

JOHN MOORE/GETTY IMAGES

Hạ viện) vừa công bố báo cáo cho thấy rằng từ khoản ước tính chi phí hàng năm 451 tỷ USD bắt nguồn từ cuộc khủng hoảng biên giới Hoa Kỳ, một phần đáng kể sẽ dành cho việc chăm sóc y tế cho những người nhập cư bất hợp pháp.

Với phần lớn dân nhập cư bất hợp pháp *Xem tiếp trang 12*

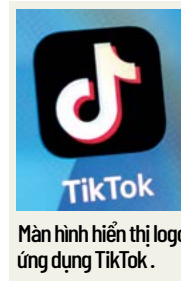
TikTok bị phạt 10.9 triệu USD ở Ý vì không bảo vệ trẻ vị thành niên

Dorothy Li

Cơ quan giám sát chống độc quyền của Ý đã phạt TikTok khoảng 10.94 triệu USD vì không bảo vệ trẻ em và những người dễ bị tổn thương trước nội dung có hại trên ứng dụng chia sẻ video phổ biến này.

Trong tuyên bố được công bố hôm 14/03, Italian Competition Authority (Cơ quan Giám sát Cạnh tranh Ý) cho biết TikTok đã không khai triển “các quy chế thích hợp để kiểm soát nội dung được đăng tải trên nền tảng, đặc biệt là những nội dung có thể đe dọa đến sự an toàn của trẻ vị thành niên và những cá nhân dễ bị tổn thương.”

Cơ quan giám sát Ý này đã mở cuộc điều tra về TikTok hồi tháng Ba năm ngoái, nói rằng nhiều video trên nền tảng của mạng xã hội này quay cảnh những người trẻ tuổi thực hiện hành vi tự làm hại bản thân, đặc biệt là nội dung liên quan đến xu hướng mang tên *Xem tiếp trang 22*



Màn hình hiển thị logo ứng dụng TikTok.

DAN KITWOOD/GETTY IMAGES

**Xâu chuỗi việc ông
Mitch McConnell từ
chức và việc bà Angela
Chao thiệt mạng**

QUAN ĐIỂM 28

**Nhà nước
Cảnh sát ở
Mỹ quốc**

QUAN ĐIỂM 26

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

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



6 01285 26030 3

Điểm tin tuần qua



87.2%

Tổng thống Nga Vladimir Putin đã tái đắc cử với một chiến thắng áp đảo hôm 17/03, giành được 87.2% số phiếu đã được kiểm đếm – tỷ lệ chênh lệch cao nhất từ trước đến nay trong lịch sử hậu Xô Viết – theo dữ liệu từ ủy ban bầu cử quốc gia. Tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu là hơn 77% – một kỷ lục khác.

LẦN PHUN TRÀO THỦ

4

Một ngọn núi lửa ở Iceland đã phun trào hôm 16/03, đây là lần phun trào thứ tư kể từ tháng 12/2023, khiến làng chài Grindavik ở gần đó, phía tây nam thủ đô Reykjavik, phải liên tục sơ tán.

\$464

TRIỆU USD

Các luật sư của cựu Tổng thống Donald Trump đang thúc giục tòa phúc thẩm New York loại bỏ hoặc hạ thấp khoản tiền bảo lãnh 464 triệu USD mà cựu tổng thống đã được lệnh phải trả trong vòng chưa đầy một tuần trong khi ông đang cố gắng kháng cáo bản án phạt ông hơn 350 triệu USD trong một vụ án gian lận dân sự.



68%

Một nghiên cứu đã được bình duyệt và công bố trên tạp chí Phân tích Rủi ro (Risk Analysis) hôm 15/03, cho thấy 68% khả năng SARS-CoV-2, loại virus gây ra COVID-19, là do con người tạo ra chứ không phải có nguồn gốc từ tự nhiên. Các tác giả của nghiên cứu này nhấn mạnh rằng “không thể để đảng loại bỏ khả năng có nguồn gốc từ phòng thí nghiệm.”

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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

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

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

“Có một chiến dịch vận động hành lang chưa từng có. Họ thực sự đang vũ khí hóa bộ máy tham nhũng này để cản trở việc ban hành luật.”

DÂN BIỂU MIKE GALLAGHER, về nỗ lực của ByteDance nhằm ngăn chặn luật cấm TikTok ở Hoa Kỳ

TT BIDEN VÀ THỦ TƯỚNG NETANYAHU ĐỐI THOẠI LẠI SAU HƠN MỘT THÁNG CẰNG THÁNG



Tổng thống (TT) Joe Biden và Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu đã có cuộc trò chuyện qua điện thoại lần đầu tiên sau hơn một tháng hôm 18/03, trong bối cảnh căng thẳng gia tăng giữa hai nhà lãnh đạo về cuộc xung đột ở Dải Gaza.

Cố vấn an ninh quốc gia Tòa Bạch Ốc Jake Sullivan nói với các phóng viên rằng TT Biden bày tỏ lo ngại về khả năng Israel bắt đầu các hoạt động quân sự lớn ở Rafah. Tuần trước (12/03), tám nhà lập pháp Mỹ đã viết một bức thư kêu gọi TT Biden cắt viện trợ quân sự cho Israel trong bối cảnh cuộc khủng hoảng nhân đạo đang diễn ra ở Gaza.

Trong cuộc điện đàm, ông Netanyahu đã động ý cử một nhóm quan chức Israel, trong đó có cả các quan chức tình báo quân sự và nhân đạo, tới Hoa Thịnh Đốn để gặp các quan chức của chính phủ TT Biden. Ông tiếp tục từ chối lời kêu gọi tổ chức các cuộc bầu cử mới ở Israel – một điểm xích mích khác giữa hai nhà lãnh đạo này.

Các thành viên Đảng Cộng Hòa trong Ủy ban Giám sát và Trách nhiệm giải trình của Hạ viện đang điều tra sắc lệnh của chính phủ TT Biden nhằm ngăn chặn một số giấy phép mới cho hoạt động xuất cảng khí đốt tự nhiên hóa lỏng (LNG).

Chủ tịch Ủy ban Giám sát, James Comer (Cộng Hòa-Kentucky) và các dân biểu Pat Fallon (Cộng Hòa-Texas) cùng Clay Higgins (Cộng Hòa-Louisiana) đã gửi thư cho Bộ trưởng Năng lượng Jennifer Granholm hôm 18/03, hỏi thúc bà cung cấp tài liệu và các cuộc trao đổi về lệnh tạm dừng xuất cảng nói trên.

Lệnh của chính phủ TT Biden đặc biệt cấm cấp giấy phép xuất cảng mới giữa các công ty Hoa Kỳ và người nhận ở các quốc gia không tham gia Hiệp định Thương mại Tự do. Khi thông báo về hành động này vào ngày 26/01, TT Joe Biden đã viện dẫn những lo ngại về một “cuộc khủng hoảng khí hậu” và cho biết chính phủ của ông sẽ nỗ lực đánh giá lại tác động của hoạt động xuất cảng LNG đối với ngành năng lượng.

“Lần đầu tiên trong lịch sử đất nước chúng ta, một cố vấn cấp cao của tổng thống bị kết tội khinh thường Quốc hội sau khi khẳng định đặc quyền hành pháp trước trát đòi hầu tòa của Quốc hội.”

LUẬT SƯ CỦA ÔNG PETER NAVARRO, cựu phụ tá của Tòa Bạch Ốc, chia sẻ về việc ông Navarro bị bỏ tù vì không tuân thủ trát đòi hầu tòa của Quốc hội



Công tố viên trưởng trong vụ án của ông Trump từ chức

Công tố viên trưởng trong vụ án ở Georgia chống lại cựu Tổng thống Donald Trump và những người khác đã từ chức.

“Tôi từ chức vì lợi ích dân chủ, vì công lý và công chúng Mỹ, và vì để thúc đẩy vụ án tiến triển nhanh nhất có thể,” Công tố viên trưởng Nathan Wade viết trong bức thư hôm 15/03 gửi tới Biện lý quận Fulton, bà Fani Willis.

Theo bức thư, việc từ chức có hiệu lực ngay lập tức.



Các dân biểu Đảng Cộng Hòa trong ủy ban giám sát Hạ viện mở cuộc điều tra mới về lệnh tạm dừng xuất cảng LNG của chính phủ TT Biden



“VỀ VIỆC BUỘC MỌI NGƯỜI PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM, ĐÚNG, HỌ NÊN PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM.”



DÂN BIỂU BARRY LOUDERMILK, cảnh báo rằng một số thành viên của tiểu ban điều tra ngày 06/01 gây tranh cãi có thể phải đối mặt với cáo buộc che giấu và tiêu hủy tài liệu

FED GIỮ NGUYÊN LÃI SUẤT, BẢO HIỆU 3 LẦN CẮT GIẢM TRONG NĂM NAY

Hệ thống Dự trữ Liên bang (FED) đã giữ nguyên lãi suất tại mức hợp chính sách của Ủy ban Thị trường mở Liên bang (FOMC) hôm 20/03, nhưng các quan chức đã đưa ra tín hiệu rằng vẫn có kế hoạch 3 đợt cắt giảm lãi suất trong năm nay.

Các cơ quan tiền tệ giữ lãi suất chuẩn tham chiếu ở mức 5.25% đến 5.5%, mức cao nhất trong 23 năm qua.

Các quan chức của FED vẫn giữ nguyên quan điểm từ cuộc họp tháng Một rằng việc giảm lãi suất là không phù hợp cho đến khi FED “có được niềm tin lớn hơn về việc lạm phát đang chuyển động một cách ổn định về mức 2%.”



Để đặt mua báo dài hạn, Quý vị có thể đặt mua online tại: www.EpochTimesViet.com, hoặc gọi 714-358-8898, hoặc dùng mẫu được in sẵn trong mỗi số báo. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!

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

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



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

Chính xác & Toàn vẹn

PHIÊN BẢN TRUYỀN THÔNG CHÍNH THỨC
EpochTimesViet.com

HOA KỲ



Các nhà lập pháp của Đảng Cộng Hòa ở Florida đã kêu gọi Tổng thống Joe Biden tuyên bố “một cuộc di cư hàng loạt được dự đoán trước” của những người Haiti ngoại quốc đến Hoa Kỳ trong bối cảnh bất ổn xã hội ở quốc gia vùng Caribe này.



“Cơ quan của quý vị nằm trong số những trường cao đẳng/đại học cuối cùng vẫn bắt buộc chích vaccine.”
Dân biểu Kevin Kiley, kêu gọi chấm dứt ngay lập tức quy định chích ngừa COVID-19 bắt buộc tại các trường cao đẳng và đại học.

Người dân mệt mỏi khởi kiện San Francisco về chợ ma túy ngoài trời và lều trại cho người vô gia cư

Tom Ozimek

Cư dân và doanh nghiệp ở Tenderloin của San Francisco đã đệ đơn kiện thành phố này, cáo buộc các quan chức thực hiện chính sách ngầm nhằm thúc đẩy việc buôn bán và sử dụng ma túy bất hợp pháp trong khu vực sinh sống của họ và cho phép những người vô gia cư dựng lều trên vỉa hè.

Trong đơn kiện nộp hôm 14/03 tại U.S. District Court (Tòa án Địa hạt Liên bang Hoa Kỳ), Northern District of California (Địa hạt Bắc California), San Francisco Division (Phân khu San Francisco), bốn nguyên đơn cá nhân cho biết họ lo ngại cho sự an toàn của gia đình mình, và ba doanh nghiệp cho biết tình trạng trên vỉa hè khiến khách hàng sợ hãi mà bỏ đi.

Đơn kiện dài 38 trang này không yêu cầu bồi thường thiệt hại bằng tiền mà chỉ tìm kiếm lệnh cấm khẩn cấp để ngăn Thành phố San Francisco xem khu phố Tenderloin là “khu vực tập trung cho các hoạt động liên quan tới ma túy.”

Các nguyên đơn cáo buộc rằng thành phố San Francisco đã có chính sách không chính thức cho phép những người buôn bán ma túy bán ma túy “một cách trắng trợn” trên đường phố và vỉa hè ở Tenderloin, cho phép những người nghiện sống trên đường phố Tenderloin, vứt rác trên vỉa hè xung quanh, phóng uế nơi công cộng, và trợ giúp cho thói quen ăn trộm của họ. “Trong nhiều năm, chính sách của thành phố trên thực tế là để ngăn

chặn và hạn chế việc buôn bán và sử dụng ma túy bất hợp pháp cũng như các hành vi gây thương tích liên quan, đến Tenderloin. Thành phố cố gắng ngăn chặn những tội ác và phiến toái như vậy xâm nhập vào các khu phố khác của San Francisco bằng cách ‘giữ’ họ lại ở trong Tenderloin,” nguyên đơn viết trong đơn kiện.

Chính sách ngầm này bị cáo buộc là đã vi phạm các quyền hiến định của nguyên đơn, trong đó có cả việc hạn chế khả năng bảo vệ tài sản của họ, sự an toàn và quyền riêng tư, cũng như “bảo vệ tính mạng và quyền tự do của họ.”

Yêu cầu bình luận được gửi đến City Attorney of San Francisco (Luật sư Thành phố San Francisco) đã không được hồi đáp.

Tuy nhiên, phát ngôn viên Jen Kwart nói với San Francisco Standard (Tổ chức tin tức trực tuyến có trụ sở tại San Francisco) rằng Văn phòng Luật sư Thành phố sẽ xem xét đơn kiện này và trả lời trước tòa, đồng thời khuyến khích những cố gắng giải quyết vấn đề.

‘Khó khăn và đáng sợ’

Bốn nguyên đơn cá nhân nói rằng họ lo sợ cho sự an toàn của gia đình mình khi những người nghiện ở Tenderloin công khai chích và hút ma túy trước mặt trẻ em, đi lang thang trong khu phố khi đang say rượu, hoặc lúc đang cai nghiện, xả ra đường dụng cụ dùng cho ma túy đã qua sử dụng và phóng uế trên vỉa hè, cũng như phạm tội để dung dưỡng cho thói quen sử dụng ma túy của họ.



JOHN FREDRICKS/THE EPOCH TIMES

◀ Một người dân ở vô gia cư ở San Francisco vào ngày 23/02/2023.

Đơn kiện kèm theo hàng chục bức ảnh gây ấn tượng mạnh về những khu trại dành cho người vô gia cư đang chiếm lấy vỉa hè và những người dân chích ma túy.

Nguyên đơn “Barbara Roe cảm thấy ‘khó khăn và đáng sợ’ khi đi chuyển qua đám đông xung quanh nơi ở của mình,” đơn kiện viết. “Những người đang trong trạng thái ảnh hưởng của ma túy chặn cửa vào tòa nhà của bà ấy. Khi bà ấy lịch sự yêu cầu họ đi chuyển để bà ấy có thể đi qua, bà ấy sợ rằng họ sẽ tấn công mình.”

“Gần đây, một người hàng xóm của bà ấy đã bị tấn công ở lối vào tòa nhà của họ và phải đi cấp cứu để được khâu lại vết thương. Trên vỉa hè có những đống lửa. Thịnh thái thoải mái kích hoạt chuông báo cháy của tòa nhà, buộc bà và những người hàng xóm phải sơ tán vào đám đông đáng sợ kia,” đơn kiện nêu rõ.

Ba nguyên đơn là doanh nghiệp,

trong đó có Phoenix Hotel SF LLC (Công ty Trách nhiệm Hữu hạn Khách sạn Phoenix San Francisco), lập luận rằng chính sách ngầm của thành phố nhằm ngăn Tenderloin thành khu vực tập trung ma túy đã dẫn đến việc những người có vẻ giống thành viên băng đảng công khai bán fentanyl và các loại ma túy mạnh khác địa điểm kinh doanh của họ.

Đơn kiện viết: “Các khu lều trại, rác thải, và các mối nguy hiểm sinh học khiến ngay cả những vị khách khỏe mạnh và khách quen cũng khó đi chuyển trên các lối đi công cộng xung quanh khách sạn này.”

Đơn kiện cáo buộc rằng các điều kiện xung quanh Khách sạn Phoenix khiến khách hàng tiềm năng của khách sạn và nhà hàng sợ hãi, khiến hoạt động kinh doanh hiện tại xuống dốc.

Văn Sa lược dịch

FREE SHIPPING

天利 TEN LEI YẾN

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

Nội Quảng tin cậy!

St. Patrick's Day SALE

Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng

40% off ALL SIZE

Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng

Sống Vui AAAAA Yến Sào Trắng Thượng Hạng 250 Grams Reg. \$720 \$540

RED LABEL 100 Grams SUPER DRIED \$260

Sống Vui AAAAA Yến Sào Trắng Thượng Hạng 4 Box - 250 Grams Reg. \$2,880 \$2,160

Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng SMALL - 18.9 Grams 79 - 82 Con / Hộp Reg. \$680 \$408

Sống Vui AAAAA Yến Sào Trắng, Vàng, Đỏ Thượng Hạng Premium Natural Gold, White, or Red Bird's Nest 2 Box - 100 Grams Reg. \$720 \$600

Tặng: 1 Hộp Mật Nạ Yến. Trị Giá \$20 Sâm và Đường

Tặng: 4 BOXES

Tặng: 1 Hộp Supreme Mix. (\$25) Sâm và Đường

Tặng: 1 Hộp Supreme Mix. (\$25)

Tặng: 1 Hộp Supreme Mix. (\$100) 4 Hộp Supreme Mix. (\$100)

Tặng: 20% off TẶNG

Tặng: 1 Hộp Supreme Mix. (\$25)

Văn hóa & Nghệ thuật

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

14 NGÀY 22 - 28/03/2024

ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN



▲ Bức tranh "The Temptation of Eros" (Sự Căm Dở của Thần Tình yêu Eros) của họa sĩ Angelica Kauffmann, năm 1750-1775. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Viện bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan, thành phố New York.

Thần Cupid

Biểu tượng tình yêu vượt thời đại

Charles Timm

Thần Cupid thường khiến người ta liên tưởng đến một vị tiểu thiên sứ đang cầm cung tên, dù rằng điều đó không hẳn lúc nào cũng đúng. Hình ảnh của vị thần này thường xuất hiện nhiều nhất trong tháng Hai và tháng Sáu (tháng của Lễ Tình yêu và mùa cưới truyền thống). Tuy nhiên, khuôn mẫu hiện đại của thần Cupid thì không giống với những gì mà người Tây phương từng biết về ông.

Không có gì mới lạ khi thần Cupid - vị thần tình yêu trong thần thoại - đã được cải biến. Cũng giống như ông già Noel Santa Claus và Thỏ phục sinh Easter Bunny, thần Cupid đã thay đổi qua nhiều thời đại.

Nguồn gốc Hy Lạp của một vị Thần La Mã

Nhiều câu chuyện trong thần thoại Hy Lạp thay đổi tùy theo nguồn gốc và thời kỳ. Thời trước năm 700 trước Công Nguyên, người Hy Lạp gọi thần tình yêu là Cupid hoặc Eros - một vị thần nguyên thủy: Không có sự phối ngẫu giữa nam và nữ khi ông ra đời. Thần Eros bước đến thế giới này mà không có cha mẹ; ông là một sinh mệnh xuất sinh từ những vật chất nguyên thủy ban đầu. Thần Eros không phải là trẻ sơ sinh: Ông là một cậu bé khôi ngô, mảnh khảnh. Ông mang theo pháp khí, nghịch ngợm, và thường xuyên phạm lỗi. Dầu vậy, ông vẫn sẽ tồn tại để sau này có mối liên hệ với Cơ Đốc Giáo, sự lãng mạn, và cả thương mại.



▲ Bức tranh "The Feast of Venus" (Buổi Yến Tiệc của Nữ Thần Venus), của họa sĩ Peter Paul Rubens, năm 1636-1637. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Viện Bảo tàng Lịch sử Nghệ thuật ở Viên, nước Áo.

Sau năm 700 trước Công Nguyên, thần Eros trở thành con trai của nữ thần tình yêu và sắc đẹp Aphrodite. Ông thừa hưởng đôi cánh từ cha là thần sứ giả Hermes. Bao bọc xung quanh ông có hai bộ mũ tên, mũi tên vàng dành cho tình yêu và mũi tên chì dành cho sự khinh thị. Thành thạo, thần Eros sẽ sử dụng một trong những mũi tên đó cho cùng một cặp đôi. Tuy nhiên, ông được xem là một vị thần chán chường. Ông sở hữu một nửa thánh địa mà nữ thần Aphrodite đã chia sẻ ở bức tường phía Bắc của thành cổ Acropolis. Và Thần vị của ông vẫn tiếp tục.

Vào thời kỳ La Mã, Cupid là thần tình yêu trong mọi phương diện, từ văn sẽ tồn tại để sau này có mối liên hệ với Cơ Đốc Giáo, sự lãng mạn, và cả thương mại.

Mercury và mẹ là nữ thần Venus. Trong thời kỳ La Mã, hình tượng của thần Cupid ngày càng trẻ hóa. Thời bấy giờ, người ta cho rằng thật may mắn khi nhận được mũi tên của ông. Tuy nhiên, những trò nghịch ngợm của ông chỉ khiến mẹ ông phiền lòng. Thay vì tuân theo mệnh lệnh của mẹ là làm cho nàng Psyche xinh đẹp phải lòng một con quái vật, thì thần Cupid đã tự rơi vào lưới tình của nàng - và biến nàng trở nên bất tử.

Thần Cupid thời Trung Cổ

Ngày cả những tín đồ Cơ Đốc Giáo mộ đạo nhất cũng không phủ nhận sự đáng yêu được gọi là "amorini" (Thần ái tình) trở thành hình tượng phổ biến trong các khung cảnh thần thoại. Vào thời kỳ Baroque (giai đoạn năm 1600-1750), những nhóm hài nhi Cupid hiện diện của vị thần tượng trưng cho sự ham muốn thời Hy Lạp và La Mã, mặc dù ông dường như không có chỗ đứng ở châu Âu vào thời Trung Cổ. Thay vào đó, họ diện giải tử mặt đạo

đức, xem ông như một cuộc sống tích tủng đầy đức vọng.

Nhà văn Theoduff of Orleans, sống trong thời trị vì của vua Charlemagne (747-814), đã biến Cupid thành một nhân vật xấu lời kéo con người vào những tội lỗi xấu xa. Bao bọc xung quanh chính là tâm trí trụy lạc của ông, những mũi tên độc được bắn ra từ cây cung gian trá, và ngọn đuốc của ông được cho là đốt lên ngọn lửa đam mê đức vọng. Đây là nền văn hóa đầu tiên khắc họa thần Cupid không thân; mà tính của ông khó có thể che giấu.

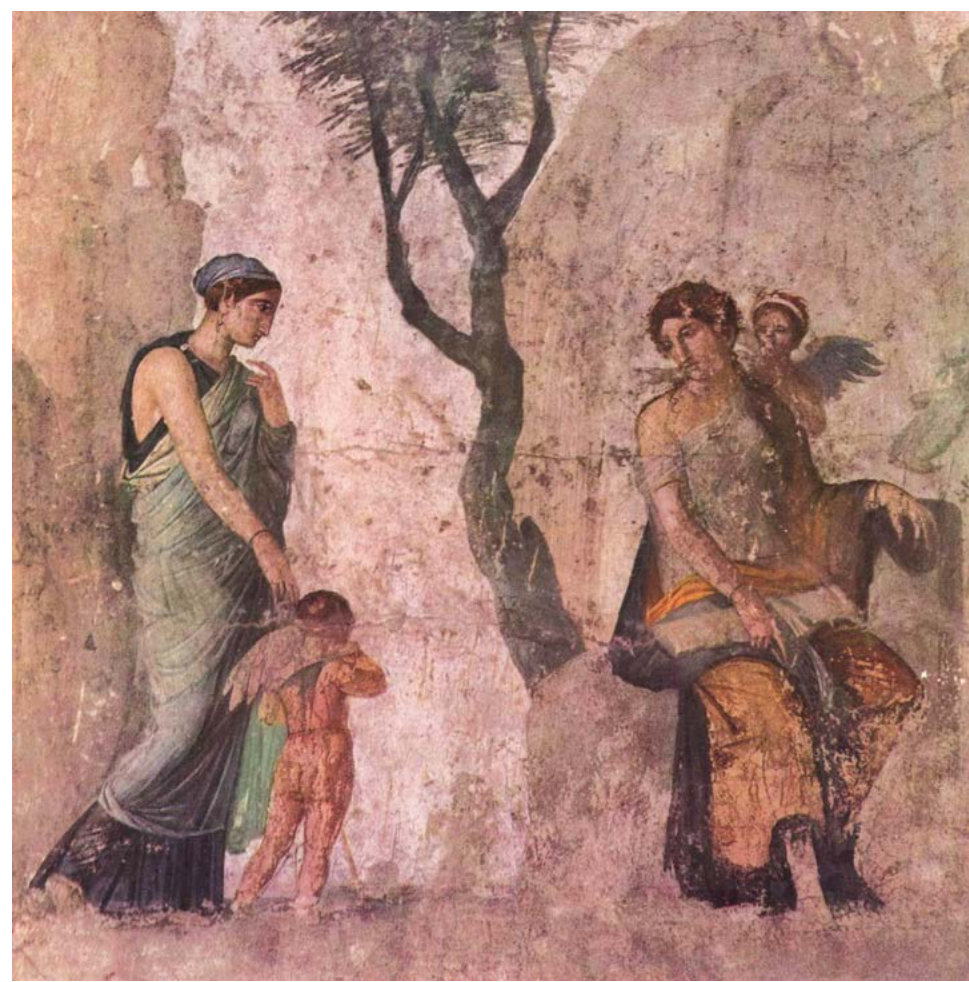
Thần Cupid thời Phục Hưng

Vào cuối thời Trung Cổ, những cảnh báo về tội lỗi nhục dục của thần Cupid đã giảm dần khi nhu cầu về tình yêu phong nhã được lý tưởng hóa. Nhiều ví dụ về điều này được thể hiện trong hình ảnh minh họa cho tập thơ "Le Roman de la Rose" (Sự lãng mạn của Hoa Hồng) - tập thơ ngụ ngôn Pháp thuộc thế kỷ 13 của tác giả Guillaume de Lorris và Jean de Meun. Tác phẩm đã được đọc rộng rãi khắp châu Âu thời kỳ Phục Hưng, và được công nhận là đại diện cho toàn bộ nghệ thuật của tình yêu lãng mạn.

Sau những mô tả đó, thần Cupid đã chuyển sang thời kỳ Phục Hưng. Và rồi các nghệ sĩ đã khắc họa ông như một đứa trẻ ngoài đời thực. Thần Cupid lại tiếp tục trẻ hóa - một em bé mới chập chững biết đi hay thậm chí là trẻ sơ sinh - và nhiều hình mẫu khác.

Khi phương Tây quan tâm nghệ thuật cổ điển trở lại, hình ảnh thần Erotos Hy Lạp - tức Eros ở số nhiều - trở nên rõ nét. Những tiểu thiên sứ đáng yêu được gọi là "amorini" (Thần ái tình) trở thành hình tượng phổ biến trong các khung cảnh thần thoại. Vào thời kỳ Baroque (giai đoạn năm 1600-1750), những nhóm hài nhi Cupid hiện diện của vị thần tượng trưng cho sự ham muốn thời Hy Lạp và La Mã, mặc dù ông dường như không có chỗ đứng ở châu Âu vào thời Trung Cổ. Thay vào đó, họ diện giải tử mặt đạo

đức, xem ông như một cuộc sống tích tủng đầy đức vọng.



▲ Thần Eros đang giằng giữa nước mắt vì bị bắt ve gặp mẹ, nữ thần Venus. Bà phạt ông vì khôi dạng lòng khao khát của vị thần chiến tranh Mars với một phụ nữ khác. Bức tranh "Eros Punished" (Thần Eros bị phạt) của một họa sĩ người Pompeii, khoảng năm 25 trước Công Nguyên. Viện Bảo tàng Khảo cổ Quốc gia Naples, nước Ý.



▲ Thần Cupid bắn mũi tên vào một người đang yêu, hình ảnh sao chép từ một bản thảo cổ từ thế kỷ thứ 14 "Le Roman de la Rose" (Sự lãng mạn của Hoa hồng). Thép vàng trên giấy da. Thư viện Quốc gia xứ Wales, Aberystwyth, xứ Wales.



▲ Bức tranh "Venus and Cupid," của họa sĩ Henry Howard, năm 1809. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Trưng tâm Nghệ thuật Yale Anh Quốc, Đại học Yale.

chức mừng ở thời này cho thấy sự hỗn loạn trong cảm xúc, những lễ nghi của thời đại Victoria nhẹ nhàng, thanh lịch đã tẩy sạch mọi nguy hại của đức vọng đáng sợ.

Tình yêu vượt qua tất cả

Từ sự khiêm nhã cho đến vui chơi lãng mạn, thần Cupid vẫn trường tồn theo năm tháng. Ông đã mang tình yêu đến tận những ngõ ngách xa xôi nhất của địa cầu với tư cách là đại sứ tình yêu trong thần thoại Tây phương. Mặc dù mối liên hệ của thần Cupid với lòng sùng kính đã phai nhạt, nhưng khó có thể hình dung đây là kết cục của một vị thần từng được tôn thờ.

Nếu thần Cupid có thể tồn tại trước

lớp giáp sắt của thời La Mã, sự tha hóa thời Trung Cổ, sự phóng đại thời Phục Hưng, và sự khiêm nhường thời Victoria, thì ít hẳn số phận của ông không chỉ giới hạn trên các trang web hẹn hò và những áo T-shirt. Dầu vậy thì trong mọi sự, tình yêu mới là sức mạnh vĩnh hằng có ảnh hưởng lớn lao, trong khi Cupid chỉ là một biểu tượng. Mặc dù chúng ta đã vẽ ông, nhưng hãy luôn chắc chắn rằng chúng ta tôn vinh những gì mà thần Cupid đại diện.

Charles Timm là một nhà văn sáng tạo đến từ New Jersey; ông thích viết về mỹ thuật và văn hóa truyền thống.

Hoàng Long biên dịch

'Corteo': Giác mơ về đoàn xiếc

Debra Amundson

"Corteo" là một chương trình phù hợp với cả gia đình do những thiên tài của đoàn xiếc Cirque du Soleil mang đến. Cirque du Soleil được thành lập tại một thị trấn nhỏ gần Quebec, Canada bởi một nhóm 20 nghệ sĩ đường phố tài năng - tụ họp cùng nhau để biểu diễn trong một rạp xiếc lớn. Danh tiếng của họ ngày càng vang xa, đưa đến sự ra đời của Công ty Giải trí Cirque du Soleil, quy tụ tài năng từ khắp thế giới để mang niềm vui đến cho khán giả toàn cầu. Họ đã trở thành công ty hàng đầu thế giới về chương trình biểu diễn trực tiếp nhờ sự sáng tạo và kỹ xảo.

Màn một

Cái tên "Corteo" bắt nguồn từ tiếng Ý, có nghĩa là đám rước vui vẻ. Mauro - một chú hề sắp qua đời - mơ về một đám tang linh đình đưa anh đến cõi vĩnh hằng. Chúng ta thường thức giấc mơ của anh trong bầu không khí nào nhiệt như lễ hội. Các nghệ sĩ vận trang phục theo phong cách baroque, cổ điển và cầu kỳ, hòa quyện vào không khí truyền thống của buổi biểu diễn này. Thiên thần bay lượn suốt buổi diễn khi anh tiếp tục mơ; phần thường trên thiên đàng có thể đang chờ đợi anh ở cuối con đường. Thiết kế bối cảnh tràn ngập những tấm màn đầy màu sắc và bóng bệu, làm tăng thêm vẻ huyền bí.

Đứa trẻ trong bạn sẽ bước ra trong cảnh mơ đầu - khi thấy màn nhào lộn và ném gối trên chiếc giường cỡ lớn. Những chữ "sống động như thật" cũng không thể diễn tả hết quang cảnh này. Những bộ trang phục kỳ lạ - quần buộc tùm và áo ngủ - kết hợp hoàn hảo với các tiết mục xiếc kiểu baroque tiếp theo.

Chú hề Mauro lơ lửng trên giường khi anh mơ về những người tình quá khứ - các nữ nghệ sĩ trên không đọng đưa từ những chùm đèn phía trên. Những người bạn trong quá khứ, những nghệ sĩ biểu diễn xiếc, vui đùa trong đôi cánh khi các quý cô này trình diễn các động tác đầy mê hoặc. Khi nghệ sĩ Mauro trình bày bài diễn văn, đoàn nghệ sĩ biểu diễn xiếc tập trên sân khấu và xem anh ấy giữ thăng bằng cho chú hề nhỏ Gregor trên không bằng tay của mình.

Một vài trẻ em mà tôi trò chuyện trong giờ nghỉ giữa buổi diễn đã thất vọng vì có quá ít chú hề. Các em mong đợi thấy nhiều "chú hề" hơn. Tôi đồng ý. Tôi chỉ thấy bốn chú hề trong buổi biểu diễn này. Ngoài chú hề dẫn đầu Mauro, còn có chú hề không lồ Victorino, hai chú lùn, Gregor, chú hề nhỏ được giữ thăng bằng trên tay Mauro, và cô hề Valentina. Một điều tôi thấy còn thiếu ở các chú hề là tình hài hước.

Đây là những chú hề có phong cách baroque, không phải những chú hề hài hước mà chúng ta nghĩ đến ngày nay với chiếc mũ kêu bip màu đỏ và đôi giày mềm to lớn leo ra khỏi chiếc xe hơi nhỏ.

Bất kỳ cái cau mào cũng biến thành nụ cười khi có hề Valentina xuất hiện. Cô Valentina bay lơ lửng trên những quả bóng bằng khí helium, như thể trên thiên đường sa xuống đám đông. Khán giả được tham gia



▲ Hai vận động viên thể dục dụng cụ đang dùng dây đai để thực hiện tiết mục du trên không.

bằng cách đẩy cô hề này lên khi cô bay lượn qua toàn khán đài, giúp cô trở về thiên đường. Nghệ sĩ Valentina bé nhỏ đã chinh phục mọi trái tim khi cô khiến khán giả hưởng ứng một cách nhiệt tình trong suốt hành trình của mình.

Màn Một khép lại với phần trình diễn ngoạn mục. Một trong những vận động viên diễn trên cây cột treo lơ lửng trong khi dàn diễn viên đứng dọc theo hai bên sân khấu say mê ngắm nhìn. Vô cùng quyến rũ, và thể hiện sự duyên dáng của một nữ nghệ sĩ múa ba lê, cô khiến khán giả hò reo muốn có biểu diễn thêm.

Màn hai

Các vận động viên thể dục biểu diễn trên những vòng tròn lớn với tốc độ chóng mặt; tràn pháo tay vang dội như sấm. Màn sau của chương trình tràn ngập những tiết mục nhào lộn, bay lượn trên xà, và bay trên không cùng với bầu không khí hùng tráng. Các vận động viên biểu diễn trong chương trình này được đào tạo không kém gì các vận động viên Olympic.

Các màn trình diễn trên bập bênh gợi nhớ lại những trò nô đùa trẻ thơ. Một người đưa ra thử thách để mỗi một nghệ sĩ khác tham gia. Lấn lướt người này nhào lộn và lộn ngược khỏi chiếc bập bênh cho đến khi một người khác thực hiện một cú ngã thuận thực. Họ nhận được những tràng cười như mong đợi.

Thời gian nghỉ giữa buổi đủ dài để chuẩn bị sân khấu cho phần trình diễn của nhiều vận động viên trên xà cao. Những thanh xà này được sắp xếp thành hình vuông. Mọi thanh đều chặt kín diễn viên bay lượn, cố gắng không va vào nhau. Màn trình diễn đó vô cùng xuất chúng.

Chú hề Mauro kết thúc hành trình bay lên thiên đường trên chiếc xe đạp cách sân khấu khoảng 7.5 mét với các thiên thần bay cùng anh - kết thúc giấc mơ một cách hoàn mỹ.

Giám đốc nghệ thuật Allyson Crawford miêu tả buổi diễn ra về với tình nhân văn của buổi diễn đọng lại trong tâm trí. Những nhân vật từ khắp thế giới tham gia trình diễn để cho chúng ta thấy niềm hy vọng và niềm vui của cộng đồng.

"Corteo" là một chương trình thú vị, nhẹ nhàng với những tài năng đáng kinh ngạc.

'Corteo'
Cirque Du Soleil
Chase Center, San Francisco
Hua về tại: CirqueDuSoleil.com
Thời lượng: 2 tiếng 20 phút

Debra Amundson là nhà văn, người viết blog, và nhà du lịch thế giới. Hòa Long biên dịch

MAJAJ PRODMET/CIRQUE DU SOLEIL, 2023



▲ Những chú hề tung hứng trình diễn trong chương trình "Corteo."

ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

TRUYỆN CỔ TRUNG HOA

Người sợ quỷ hay quỷ sợ người?

Thương Sơn Từ

Con người sợ ma quỷ? Hay ma quỷ sợ con người? Có câu nói rằng: "Quần từ hành chính khí, tiểu nhân hành tà khí." Người có khí khái chính trực thì gặp chuyện gì cũng không kính sợ. Ngược lại, ma quỷ gặp họ đều hết sức sợ hãi.

Thời nhà Thanh, vào mùa hè một năm nọ, ông Tào - anh họ của Thượng thư bộ Hộ Tào Trúc Hư - đi từ huyện Háp (tỉnh An Huy) đến Dương Châu (tỉnh Giang Tô). Trên đường đi, có ngang qua nhà một người bạn, nên tiện đường ông Tào ghé vào nhà bạn thăm hỏi.

Người bạn thấy ông Tào đến thì vô cùng vui mừng, bèn dẫn ông đến thư phòng nghỉ ngơi. Hai người xa cách đã lâu, nay mới gặp lại nhau, nên trò chuyện rất vui vẻ. Hôn nữa, gian thư phòng này rất rộng rãi và mát mẻ, ông Tào lập tức cảm thấy khí trời nóng nực đều tiêu tán hết.

Đến tối, khi chuẩn bị đi nghỉ, ông Tào nói với bạn: "Tôi nghĩ tối nay tôi sẽ nghỉ trong thư phòng này." Người bạn của ông vừa nghe vội lắc đầu nói: "Tuyệt đối không được!" Sao lại không được nhỉ? Ông Tào cảm thấy có chút ngạc nhiên.

Bạn của ông nói: "Trong căn phòng này có ma! Vào ban đêm, người nào cũng không thể ở đó được!"

"Sao?! Có ma!" Thì ra là như vậy!

Không ngờ ông Tào lại cười nói: "Không sao đâu." Bạn của ông nghe nói vậy thì lo lắng, vội vàng khuyên can. Nhưng cho dù người bạn khuyên thế nào, thì ông Tào vẫn kiên quyết ngủ trong thư phòng. Người bạn biết ông Tào là người chính trực, quang minh lỗi lạc, xưa nay can đảm hơn người. Không thuyết phục được bạn mình, ông đành phải đồng ý.

Đến nửa đêm, quả nhiên xảy ra chuyện kỳ lạ.

Từ khe hở của cánh cửa thư phòng có một thứ gì đó từ từ chui vào. Thứ đó mỏng như tờ giấy, sau khi chui vào thư phòng, dần dần biến thành hình người. Thì ra là một cô gái! Lúc này, ông Tào trông thấy hết thảy sự việc xảy ra, nhưng thần sắc vẫn tự nhiên, dường vẻ không hề có chút sợ hãi nào. Thế nhưng, biểu hiện này của ông Tào khiến cho thứ đã biến thành có gái kia sôi ruột.

Đột nhiên, thứ có hình dáng có gái kia liên biến thành quỷ thật cổ, tóc tai bù xù, lưỡi lê dài ra.

Lúc này, ông Tào không những không sợ, mà ông còn cười nói với nữ quỷ rằng: "Tóc của cô vẫn là tóc thời, chẳng qua là hơi rối loạn một chút. Lưỡi của cô vẫn là lưỡi ấy mà, chẳng qua là có hơi dài một chút. Cái này có gì đáng sợ đâu chứ?"

Tiếp đó, nữ quỷ kia đột nhiên tự lấy cái đầu của mình xuống đặt lên bàn.

Ông Tào nhìn xem, rồi lại cười, nói: "Khi cô có đầu còn không làm cho



▲ Ke Khang là một trong "Trúc lâm thất hiền" thời Tấn. Ông không thích làm quan, không mưu cầu phú quý, chỉ yêu thích âm nhạc, nhất là yêu thích đánh đàn cổ cầm. Ông nổi danh với khúc "Quảng Lăng tán." Trong hình là một phần bức tranh "Duang Quý Tinh tiểu tượng quyền" do Văn Bá Nhân, thời Minh vẽ.

người ta sợ hãi, hướng chỉ bày giờ còn không có đâu!"

Nữ quỷ nghe vậy thì ngây người ra một lúc, tiếp đó bỗng nhiên trong nháy mắt biến mất không thấy đâu nữa.

Trên đường quay trở về, ông Tào lại đến tá túc ở nhà người bạn. Ông cũng nghỉ đêm trong thư phòng đó như lần trước.

Đến nửa đêm, nữ quỷ đó lại muốn chui qua khe cửa vào thư phòng. Khi nữ quỷ vừa mới thò đầu vào thì ông Tào lập tức mắng: "Sao lại là nhà người nữa, cái thứ nhảm chán kia!" Nữ quỷ nghe thấy thế lập tức lui ra ngoài, không dám đi vào thư phòng nữa.

Câu chuyện này chính do Thượng thư bộ Hộ Tào Trúc Hư - em họ của ông Tào - kể lại cho Kỳ Hiếu Lam, tác giả cuốn sách "Duyệt vi thảo đường bút ký".

Kỳ Hiếu Lam cho rằng, nếu gặp chuyện mà không sợ hãi thì tâm thần sẽ an định. Khi tâm thần đã an định, thần trí liên sẽ vững vàng, như vậy yêu ma, quỷ quái cũng không dám xâm phạm.

Kỳ Hiếu Lam nói, điều này cũng giống với tâm cảnh của Ke Khang, người thời Tấn khi gặp ma quỷ.

Chuyện Ke Khang gặp quỷ trở thành giai thoại

Ke Khang là một trong "Trúc lâm thất hiền" (bảy vị hiền sĩ sống trong rừng trúc) thời Tấn. Ông không thích làm quan, không mưu cầu phú quý, chỉ yêu thích âm nhạc, đặc biệt yêu thích cổ cầm.

Một đêm nọ, Ke Khang đang gảy đàn cảm dưới ánh đèn, đột nhiên xuất hiện một người có hình dáng nhỏ bé. Chỉ chốc lát sau, người có hình dáng nhỏ bé đó liền trở nên cao lớn, biến thành một người đàn ông trưởng thành có chiều cao hơn một trượng. Người này có làn da ngăm đen, mặc áo đơn, đeo thắt lưng rắn, nhưng trông không giống con người chút nào.

Ke Khang nhìn thẳng vào nó, trong lòng không hề sợ hãi. Một lát sau, Ke Khang liền thổi tắt ngọn nến rồi nói: Ta không tranh ánh sáng với ma quỷ.

Ý của ông là bản thân không cùng với ma quỷ ở chung dưới một ánh nến. Ta là quân tử đường đường chính chính, ta lấy làm hổ thẹn khi tranh ánh sáng ngon nến với ma quỷ. Tất nhiên, con ma kia trong nháy mắt cũng liền biến mất, không dám lại quýnh nhiều Ke Khang nữa.

Sau này, Ke Khang lại gặp ma quỷ nữa, nhưng lần gặp này đã lưu lại một giai thoại được mọi người ca tụng. Một lần nọ, Ke Khang đi ra ngoài

và qua đêm tại một nơi được gọi là "Nguyệt Hoa đình". Tương truyền, nơi này thường có ma quỷ quấy phá, nơi vậy lẽ khách qua lại vùng này không dám nghỉ đêm ở đây. Tinh cách Ke Khang khoáng đạt, tiêu sai tự tại, nên ông không hề để ý những chuyện ma quỷ kia.

Đến canh một đêm hôm đó, khi Ke Khang đang đánh đàn, đột nhiên mơ hồ nghe thấy có tiếng người khen hay ở trong không trung. Ke Khang dừng tay, hỏi: "Xin hỏi là người phương nào?"

"Tôi là người xưa đã mất rồi, trước đây mất ở chỗ này. Bởi vì lúc còn sống tôi rất yêu thích âm nhạc, nghe được ngài gảy đàn nên đến đây nghe." Hôn ma kia nói tiếp: "Tôi vì tai nạn mà qua đời, hình dáng không nguyên vẹn, cho nên không muốn hiện hình khiến ngài sợ hãi. Ngài hãy tiếp tục gảy thêm vài khúc nhạc nữa đi!"

Ke Khang nghe xong liền tiếp tục gảy đàn. Âm thanh du dương, nghe thật là êm tai. Hôn ma kia không nhìn được mà gõ nhịp hợp theo tiếng đàn.

Chơi đàn được một lúc lâu, Ke Khang bỗng dưng nói: "Đêm đã khuya, sao ông còn không hiện hình để gặp tôi? Hình dáng của ông có đáng sợ đi nữa, tôi đây cũng sẽ không để ý."

Hôn ma nghe nói vậy liền hiện hình. Có lẽ lo lắng bộ dáng của mình quá đáng sợ, nó dùng tay che lại đầu của mình. Ke Khang nhìn nó, quả thật ông không hề bị bộ dáng của hôn ma này dọa cho sợ hãi.

Hôn ma kia bèn nói: "Nghe ngài gảy đàn, tôi cảm thấy tâm tình nhẹ nhàng thoải mái, dường như được sống lại vậy."

Tiếp đó, một người một ma cùng nhau đàm luận về âm nhạc. Nói chuyện đến lúc hào hứng, hôn ma còn mượn đàn của Ke Khang gảy lên khúc nhạc nổi tiếng tên "Quảng Lăng tán". Ke Khang nghe xong, vô cùng tán thưởng, yêu cầu đối phương dạy cho ông bài nhạc này.

Cho đến khi sắc trời dần sáng, hôn ma bắt buộc phải rời đi, nó luyến tiếc nói với Ke Khang: "Tuy rằng chúng ta gặp gỡ trò chuyện với nhau chỉ một đêm, nhưng tình bằng hữu giữa chúng ta có thể hơn cả ngàn năm! Bây giờ chúng ta mãi mãi ly biệt rồi."

Trong lịch sử, Ke Khang nổi danh chính là nhờ gảy khúc nhạc "Quảng Lăng tán".

Dựa theo "Duyệt vi thảo đường bút ký" và "Thái Bình quảng ký."

Được dịch bởi Minh biên dịch

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Một người đầu bếp có thể giúp bạn chuẩn bị và nấu nướng mọi thứ.

ORIANA ZHANG/THE EPOCH TIMES

Vì sao bạn nên thuê đầu bếp riêng cho bữa tiệc tối sắp đến

Chào mừng bạn đến với kỳ nghỉ từ nhà bếp

Randy Tatano

Hãy tưởng tượng bạn tiếp đãi một cuộc họp mặt gia đình với khoảng một chục người. Cùng với việc sắp đặt nơi tổ chức tiệc, bạn còn phải lo chuẩn bị bữa ăn. Sẽ có nhiều việc phải làm, nhưng đó là dành cho những người bạn yêu thương. Rồi thì, đột nhiên, bạn nhận ra bạn sẽ ở trong bếp cả ngày, nấu bữa sáng, bữa trưa, và bữa tối - và rồi bạn sẽ bỏ lỡ khoảng thời gian đặc biệt với những thành viên trong gia đình.

Đến lúc đó, bạn có thể tính đến việc thuê một đầu bếp riêng. Mặc dù không phải ai cũng có thể, những người có khả năng chi cho việc đó nói rằng chi

phi rất là xứng đáng. Có Jo Giese - một cư dân ở Nam California, người đã tiếp đón nhiều cuộc họp mặt gia đình tại ngôi nhà thứ hai của cô ở Bozeman, Montana - hiểu rằng một người đầu bếp riêng có thể làm tan biến áp lực của việc chiêu đãi một nhóm đông. Khi gia đình q và bạn bè sum họp cùng một lúc, cô nghĩ ngay đến việc giao phó trách nhiệm quan trọng nhất cho người khác - mà vẫn khiến mọi bữa ăn trở nên đặc biệt. Cô thuê đầu bếp người địa phương tên Men Tier trong nhiều năm, chủ yếu là vào các dịp Lễ Giáng Sinh, Năm Mới, và mùa hè.

Nếu nhà bạn sắp có nhiều người, điều cuối cùng mà bạn muốn làm là lên thực đơn, mua thực phẩm, nấu nướng, trình bày, dọn dẹp," cô cho hay. "Đầu bếp riêng làm hết những việc này."

Anh Metier chuẩn bị bữa sáng, chuẩn bị hộp cơm trưa cho những ai phải rời

trở nên đặc biệt, mà còn - tùy vào đầu bếp - có thể trò chuyện với nhau," cô cho biết. "Ai cũng thật sự thích có đầu bếp đến và trò chuyện với mình về cách chế biến những món ăn, đặc biệt là món ăn dành cho mình và bữa tiệc ăn mừng, đúng không nào?"

Thực hiện như thế nào?

Một đầu bếp làm việc thông qua các chuyên cung cấp đầu bếp, sẽ có danh sách cho bạn lựa chọn. Cũng có những đầu bếp làm việc độc lập, tự kinh doanh, và có thể đặt ra các nguyên tắc của riêng họ.

Để tìm thấy một đầu bếp, lời giới thiệu truyền tai nhau sẽ hữu ích cũng như chức sự kiện và đám cưới ở tiểu bang Minnesota - yêu thích việc thuê đầu bếp riêng cho những buổi tụ họp thân mật "như một cách không chỉ để buổi gặp gỡ đó

Người mẹ sử gia biên soạn giáo trình lịch sử homeschool không thiên lệch

"Chronos" - tài liệu hướng dẫn giảng dạy lịch sử cho trẻ em - đang trở thành quyển sách không thể thiếu đối với nhiều người Mỹ

Louise Chambers

Một người mẹ dạy học tại gia với nhiều năm trải trở về trình độ hiểu biết lịch sử ở Hoa Kỳ đã biến kiến thức chuyên môn của cô thành giải pháp - một chương trình giảng dạy lịch sử tại gia đã thay đổi cách giảng dạy của trường học truyền thống.

Cô Holly Metesh, 38 tuổi, có bằng cao học lịch sử và đang điều hành The Homeschool Historian - một nền tảng về nguồn tư liệu lịch sử dành cho học sinh học tại gia, phân chia theo trình tự thời gian và mang tính cân bằng. Cô Metesh



▲ Cô Holly Metesh, 38 tuổi, đã biên soạn "Chronos", một tài liệu hướng dẫn giảng dạy lịch sử cho trẻ em.

và chồng sống gần thành phố Champaign, Illinois, cùng ba người con. Cô đã dạy các con học tại gia

trong 9 năm qua.

"Thành thật mà nói, người Mỹ bình thường không có kiến thức nền tảng về lịch sử, và đây không phải là vấn đề mới." Cô Metesh - tác giả quyển hướng dẫn giảng dạy lịch sử có nhan đề "Chronos" - nói với The Epoch Times. "Tôi muốn cung cấp một tài liệu hướng dẫn theo trình tự thời gian về những điều mà mọi người Mỹ nên biết, theo một hình thức cho phép các bậc cha mẹ dạy con tại gia có thể tự trang bị kiến thức cùng lúc với các con, và tôi muốn nó trung lập nhất có thể."

Xem tiếp trang 20

Xem tiếp trang 19

PROTECTING you and your business is our business.
Licensed in CA, NV, TX

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

XIN GỌI NGAY

(714) 903 - 5555
(949) 231 - 7085
vgordon@farmersagent.com

 License #0K45003
www.farmersagent.com/vgordon
8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844

VAN GORDON INSURANCE
INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES
Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:
CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ
XE - NHÀ - ĐẦU TƯ

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!



▲ Những quả trứng do gà đẻ trong Tuần Thánh thường được trang trí để phân biệt là “trứng Tuần Thánh”.

Nguồn gốc bí mật của tục lệ trang trí trứng Phục Sinh

The Daily Meal

Cũng như chúng ta có vô vàn cách thưởng thức món trứng, tục lệ trang trí trứng Phục Sinh cũng thú vị như vậy. Bên cạnh các truyền thống ẩm thực khác, việc đón mừng Lễ Phục Sinh gắn liền với tập tục nhuộm và sơn trứng, cũng như sơn lòng hoặc lăn chúng trên bãi cỏ. Nhưng tại sao

Hang động Blombos ở Nam Phi là quê nhà của bức vẽ cổ xưa nhất của nhân loại

The Conversation

Các khoa học gia làm việc trong Hang

động Blombos tại vùng Cape phía nam của đất nước Nam Phi đã có một khám phá làm thay đổi nhận thức của chúng ta về thời điểm mà tổ tiên của nhân loại chúng ta bắt đầu thể hiện bản thân qua các hình vẽ. Các khoa học gia đã tìm thấy một bức vẽ với những đường gạch chéo có niên đại 73,000 năm tuổi trên một miếng đá silcrete. Mảnh đá này được làm từ đất hoàng thổ. Tạp chí The Conversation Africa đã đặt câu hỏi cho giáo sư Christopher Henshilwood, người dẫn dắt nhóm nghiên cứu, về tầm quan trọng của [phát hiện này].

Conversation Africa: Bức vẽ mà nhóm của ông đã phát hiện trông như thế nào?

Christopher Henshilwood: Bức vẽ này bao gồm một tổ hợp sáu đường thẳng gần như song song cắt chéo bởi ba đường vẽ hơi cong. Có một đường thẳng chống lên một phần mép của vết lõm mảnh tước. Điều này cho thấy nó được tạo ra sau khi lớp vảy đó tách rời ra. Sự kết thúc đột ngột của tất cả đường vẽ trên các mép nứt gãy cho thấy rằng họa tiết này ban đầu trải dài trên một bề mặt rộng lớn hơn. Vì vậy, mẫu vật có lẽ còn phức tạp hơn và có bố cục hoàn chỉnh hơn là dưới dạng tách rời này.

Conversation Africa: Điều này đã thay đổi nhận thức của chúng ta về thời điểm mà tổ tiên nhân loại bắt đầu vẽ hình. Bức vẽ nào được xem là cổ xưa nhất từng được phát hiện trước bức vẽ này?

Ông Henshilwood: Hình vẽ chạm khắc cổ xưa nhất từng được biết đến, là một họa tiết hình zigzag được trang trí trên một vỏ sò nước ngọt đến từ Trinil, Java, đã được phát hiện dưới các lớp đá có niên đại 540.000 năm về trước. Liên quan đến các bức vẽ, một bài báo mới đây đã nêu ra rằng các biểu tượng vẽ bằng sơn màu trong ba hang động trên Bán đảo Iberian có niên đại 64.000 năm tuổi - điều này có nghĩa là chúng được tạo ra bởi người Neanderthal. Vì vậy, bức vẽ trên mảnh tước silcrete ở Hang động Blombos là bức vẽ cổ xưa nhất của người Homo sapien từng được phát hiện.

Conversation Africa: Ông mô tả nó như một “bức vẽ”. Làm thế nào ông có thể chắc chắn rằng nó không đơn thuần

trùng gà đẻ trong tuần đó thường được trang trí để phân biệt chúng là “trứng Tuần Thánh.” Ở các làng quê châu Âu, những quả trứng này là một phần cống phẩm mà gia đình nộp cho địa chủ hoặc được làm quà tặng cho những nhân vật nổi bật trong làng như mục sư, người đạo huyết của giáo xứ, người rung chuông hoặc người chăn cừu trong làng. Các gia đình cũng tặng những quả trứng được trang trí sặc sỡ cho khách ghé thăm, trẻ em và người hầu, trong khi các cặp đôi cũng trao đổi trứng cho nhau.

Trong giai đoạn này, trứng cũng trở thành biểu tượng của sự Phục Sinh. Trứng tượng trưng cho sự sống mới thoát ra khỏi vỏ - như Chúa Jesus đã sống lại từ ngôi mộ, theo Kinh Thánh.

Ngày nay, sản trứng Phục Sinh là một truyền thống của Lễ Phục Sinh. Ngoài ra, sự kiện lăn trứng Phục Sinh cũng được tổ chức thường niên trên bãi cỏ của Tòa Bạch Ốc – một truyền thống thường được cho là do Đệ nhất phu nhân Lucy Hayes, vợ của Tổng thống Rutherford B. Hayes, lần đầu tiên thực hiện năm 1878. Các loại kẹo Phục Sinh phổ biến bao gồm “trứng” marshmallow phủ chocolate và Trứng Bơ Đậu phộng Reese’s, cũng như Trứng Cadbury Mini, Trứng Creme, và Trứng Caramel. Và tất nhiên, bữa tối Phục Sinh thường có món trứng trên bàn ăn bên cạnh rất nhiều món ăn hào hạng của mùa xuân.

Syjl Ashraf thực hiện © 2020 Nhà xuất bản Tribune, Đa Tribune Content Agency, LLC phát hành Quỳnh Chi biên dịch



▲ Bên ngoài Hang động Blombos, nơi phát hiện bức vẽ.

hien nay. Những người này cũng có ngôn ngữ cú pháp – chủ yếu để truyền đạt ý nghĩa tượng hình trong nội bộ và giữa các nhóm người săn bắt hái lượm sinh sống ở phía nam Phi Châu vào thời đó.

Conversation Africa: Hang động Blombos là một di tích khảo cổ thực sự quan trọng. Ông có thể giải thích vì sao không?

Ông Henshilwood: Hang động Blombos nằm cách Ấn Độ Dương 50 mét (khoảng 55 yard), tọa lạc ở độ cao 35 mét (gần 40 yard) so với mực nước biển và nằm cách Cape Town 300km (khoảng 185 dặm) về phía đông. Hang động này rất nhỏ – chỉ có diện tích 55 mét vuông (khoảng 65 yard vuông). Nó đã được sử dụng làm nơi sinh sống tạm thời cho các nhóm người săn bắt hái lượm; mỗi lần họ ở đó trong khoảng một hoặc hai tuần trước khi chuyển đi [nơi khác].

Lớp đá khảo cổ nơi mà bức vẽ Blombos được phát hiện còn cung cấp những dấu hiệu khác về lối tư duy tượng hình. Những dấu hiệu này bao gồm các hạt vỏ sò bao phủ bởi đất hoàng thổ và, quan trọng hơn là, những hiện vật bằng đất hoàng thổ có khắc các họa tiết trừu tượng. Một số họa tiết chạm khắc này gần giống với hình được vẽ trên vảy silcrete.

Trong những lớp đá cổ xưa hơn tại Hang động Blombos, có niên đại 100.000 năm tuổi, các khoa học gia còn phát hiện một bộ công cụ hoàn chỉnh bao gồm hai vỏ bào phủ chứa đầy chất liệu chứa nhiều đất hoàng thổ – một loại sơn màu đỏ – và tất cả đó vật đi kèm để tạo ra chất liệu này, bao gồm xương hải cẩu được dùng để thêm mỡ béo vào hỗn hợp này. Sự phát hiện đó chứng minh rằng tổ tiên nguyên thủy của chúng ta cũng biết chế tạo sơn màu từ 100.000 năm về trước.

Những phiên đất son được khắc nhiều mẫu hình khác nhau, bao gồm các họa tiết gạch chéo, cũng được phát hiện trong các lớp đá cổ xưa hơn này.

Ông Christopher Henshilwood là Giáo sư nghiên cứu về thời tiền sử của châu Phi, và cô Karen Loise van Niekerk là nhà nghiên cứu chính tại Trung tâm nghiên cứu Hành vi của Người Tiên sử Sapien tại Trường Đại học Bergen ở Na Uy. Bài viết này được đăng tải lần đầu tiên trên Tạp chí The Conversation.

Khánh Nam biên dịch

NGÀY 22 – 28/03/2024 EPOCH TIMES



Hành trình tìm kiếm tình yêu

Bill Lindsey

Ước muốn được thể nghiệm tình yêu đích thực là điều tự nhiên, nhưng điều đó không thể với vàng, và không tuân theo lịch trình của chúng ta. Mở lòng nhưng không sót một có thể giúp bạn tăng đáng kể số hội tìm được người đặc biệt đó.

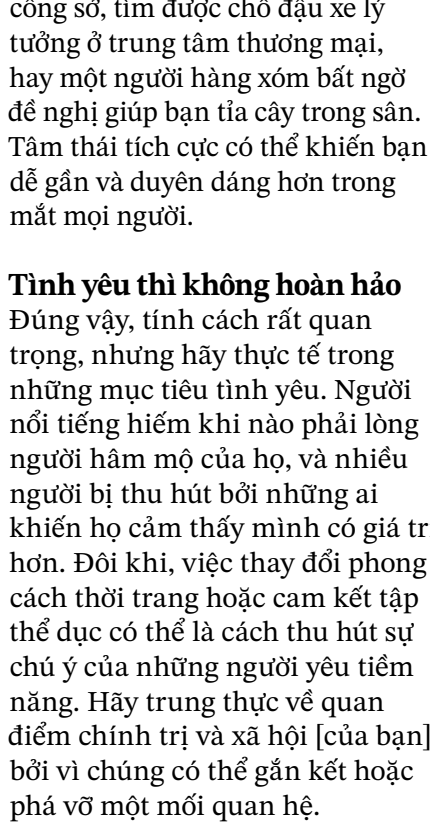
Ngưng tìm kiếm
Những người quá nôn nóng đi tìm tình yêu sẽ gửi đi dấu hiệu có thể khiến chính người mà họ tìm kiếm tránh xa. Ngược lại, những người bình tĩnh, tự tin, và thoải mái lại hấp dẫn người khác, như hoa thơm mật ngọt thu hút ong bướm. Hit thờ sấu, sống vui vẻ và hòa đồng, sau đó thứ đó dần chờ người đó bước vào cuộc đời bạn theo cách kỳ diệu và bất ngờ nhất.

Bước ra ngoài
Một cách hiệu quả để gặp gỡ người có thể là một nửa của bạn là làm những gì mà bạn thích. Tim người có cùng sở thích giúp tăng đáng kể cơ hội kết giao, vậy nên hãy mở rộng tâm mắt khi bạn dạo quanh viên bảo tàng nghệ thuật, tham dự những sự kiện thể thao, hoặc đưa cùn cưng tới công viên dành cho chó. Tình nguyện tham gia các chiến dịch chính trị và xã hội mà bạn ủng hộ, và gia nhập các câu lạc bộ tập trung vào sở thích và mối quan tâm của bạn, chẳng hạn như làm vườn hay sưu tầm xe cộ.

Hãy hòa đồng
Chỉ cần nhìn lướt qua bất kỳ văn phòng, nhà hàng, hay nơi công cộng nào, chúng ta sẽ thấy rất nhiều người khép kín đang gắng hết sức để tránh giao tiếp bằng mắt và thể hiện biểu cảm hồ hững nhất có thể. Chào hỏi bạn bè, đồng nghiệp, và thậm chí người lạ bằng nụ cười hòa nhã và một cái gật đầu nhẹ có thể phá vỡ rào cản ngăn họ nói “xin chào” với bạn. Biết đâu người lạ ở cửa hàng thực phẩm đó lại trở thành một nửa định mệnh của đời bạn.

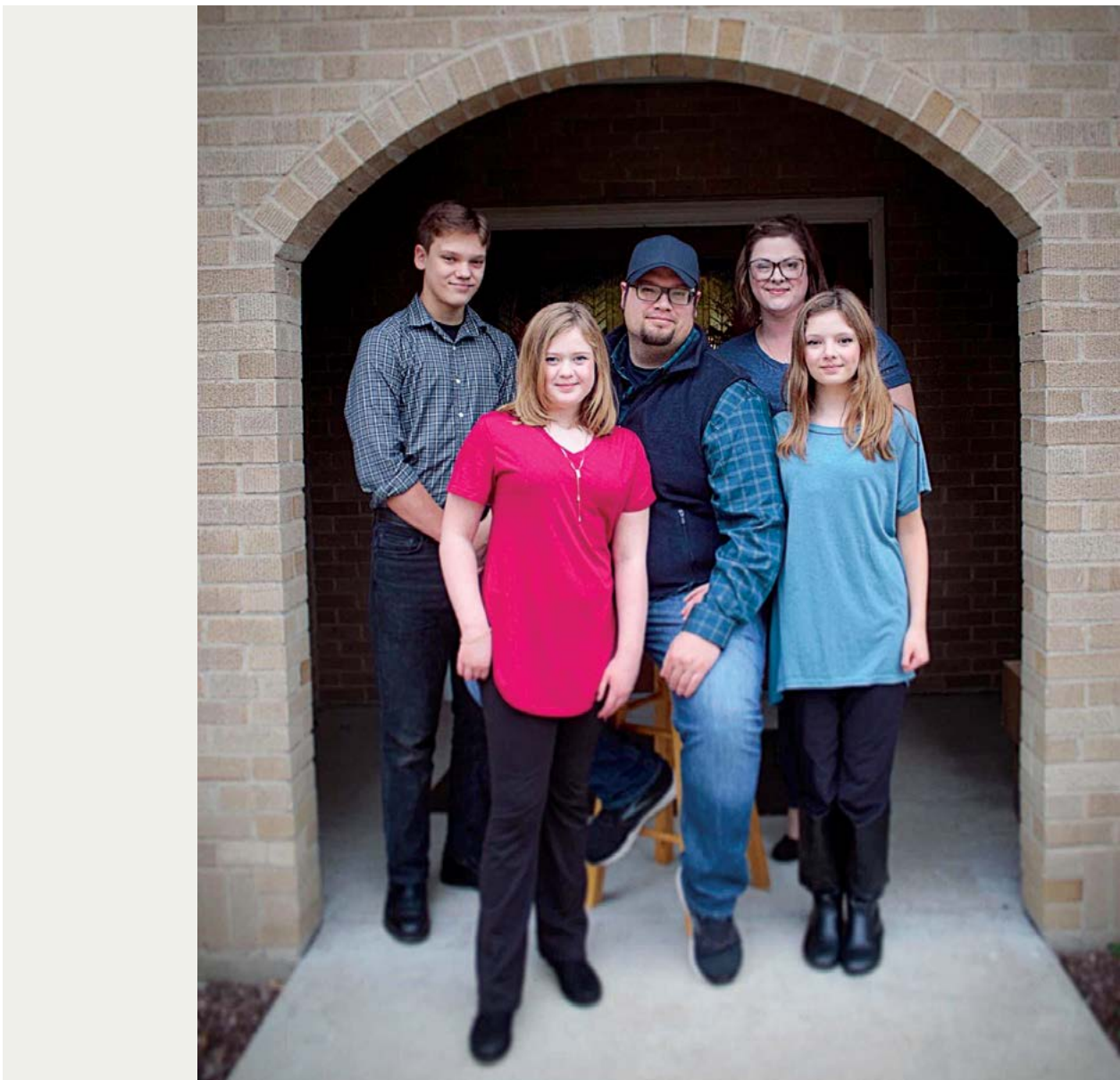
Mở lòng với những điều tốt đẹp
Một cách hiệu quả để thu hút tình yêu là nuôi dưỡng thái độ tích cực, dành thời gian để ghi nhận bất kỳ điều tốt đẹp nào xảy đến – chẳng hạn như tìm được chức bất ngờ tại công sở, tin được chỗ dựa xe lý tưởng ở trung tâm thương mại, hay một người hàng xóm bất ngờ đề nghị giúp bạn tỉa cây trong sân. Tâm thái tích cực có thể khiến bạn dễ gần và duyên dáng hơn trong mắt mọi người.

Tình yêu thì không hoàn hảo
Đúng vậy, tính cách rất quan trọng, nhưng hãy thực tế trong những yêu cầu tình yêu. Người nổi tiếng hiếm khi nào phải lòng người hâm mộ của họ, và nhiều người bị thu hút bởi những ai khiến họ cảm thấy mình có giá trị hơn. Đôi khi, việc thay đổi phọng cách thời trang hoặc cam kết tập thể dục có thể là cách thu hút sự chú ý của những người yêu tiềm năng. Hãy trung thực về quan điểm chính trị và xã hội [của bạn], bởi vì chúng có thể gắn kết hoặc phá vỡ một mối quan hệ.



Y Văn biên dịch

EPOCH TIMES NGÀY 22 – 28/03/2024



▲ Gia đình có Metesh.

Người mẹ sử gia biên soạn giáo trình lịch sử homeschool không thiên lệch

Tiếp theo từ trang 17

Trong quyển “How it Happened” (And Why It Matters) (Điều Đó Xảy Ra Như Thế Nào (Và Tại Sao Nó Quan Trọng)) của mình, cô Metesh trích dẫn một nghiên cứu năm 2018 do Quỹ Học bổng Quốc gia Woodrow Wilson (nay là Viện Công dân và Học giả) thực hiện với trên 40,000 người Mỹ từ tất cả các tiểu bang của Hoa Kỳ. Trong số những người được khảo sát, chỉ có 27% người dưới 45 tuổi thể hiện “sự hiểu biết rất cơ bản” về lịch sử, và trong nhóm tuổi đó chỉ có 19% vượt qua bài kiểm tra. Trong tất cả những người đại diện cho các nhóm tuổi, trong 10 người chỉ có 4 người vượt qua bài kiểm tra.

“Kiến thức và hiểu biết lịch sử là hết sức quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu tại sao mọi thứ lại diễn ra như vậy, chúng ta đến từ quốc gia nào, và chúng ta sẽ đi về đâu,” cô Metesh nói. “Theo tôi, nó đi đôi với quyền và trách nhiệm công dân. Làm thế nào chúng ta có thể bảo vệ và trân quý những thứ mà mình không hiểu biết đây?”

Chương trình giảng dạy
Người mẹ bà con này đã “luôn thực

COURTESY OF HOLLY METESH

chúng ta có thể tiến gần điều đó hơn. “Cuốn sách này sắp xếp các sự kiện theo trình tự thời gian và bối cảnh [lịch sử], không theo chủ đề. Chúng ta đã quen với việc được dạy những mảnh ghép quá khừ theo cách rời rạc, bị tách khỏi bối cảnh; ở trường tiểu học, các sự kiện được chia thành những chủ đề như ‘Cứu tinh của cộng đồng’ hoặc ‘Biểu tượng quốc gia’; sau đó ở các lớp lớn hơn, các em học về các chủ đề này theo các giai đoạn thời gian nhất định, nhưng các nội dung không liên kết với nhau. Không có giáo trình nào mạch lạc, giảng dạy theo trình tự thời gian, nhằm giúp học sinh thấy được các sự kiện đã diễn tiến như thế nào cũng như những hệ quả trước mắt và lâu dài là gì.

Cô Metesh học thuật chép sử (historiography) vào năm đầu đại học và nhớ đã “hoàn toàn chán động” trước khái niệm “giải thích lịch sử” (historical interpretation). Cô chợt nhận ra rằng đọc giả bình thường không phải là một phần của lĩnh vực đặc biệt này; họ chỉ đơn giản là “lặp lại những thứ đã được các nhà nghiên cứu dầy quyền lực đưa vào chương trình giảng dạy.”

Các con của cô Metesh luôn được học tại gia, nhưng cô cũng từng dạy những học sinh trong dạy học trong hệ thống trường công và có thể thấy sự khác biệt rất lớn.

“Trẻ em chỉ học những gì chúng cần, làm bài kiểm tra, và rời quên đi những gì mình học vì nó dường như không mấy quan trọng trong đời thực, hoặc không liên quan gì đến cuộc sống của các em,” cô cho biết. “Giáo dục tại gia và cuốn ‘Chronos’ đi theo các triết lý và phương pháp giáo dục hoàn toàn khác, do đó đưa đến những kết quả khác biệt; [chúng tôi] khơi dậy trí tò mò tự nhiên của các em, và chúng có thể thoải mái đặt câu hỏi, và em học tôi luôn nghiên cứu các mối liên kết cũng như quan hệ nguyên nhân-kết quả.”

Cho dù đó là các bậc cha mẹ dạy học tại gia hay những người không thuộc cộng đồng giáo dục tại gia, giáo trình của cô Metesh đang trở thành một tài liệu không thể thiếu đối với nhiều người Mỹ.

“Có một thời gian, tôi giống như là ném lên những suy nghĩ của mình vào hư không, và sau đó tôi bắt đầu có được những người theo dõi không biết từ đâu ra,” cô Metesh cho hay. “Nhiều lượt xem hơn thì lại có nhiều lời chỉ trích hơn; tôi đã bị xúc phạm, và phải chặn những lời nhục mạ bừa bãi trên Internet... Nhưng nhìn chung, hỏi đáp đều là tích cực.

“Nhiều người nói rằng các con họ tự có sở hội môn lịch sử đã chuyển sang hào hứng với nó, và một trong những thông điệp phổ biến nhất mà tôi nhận được là các gia đình hiện nay đang trường xuyên tìm kiếm những kinh nghiệm phong phú liên quan đến lịch sử như thăm viện bảo tàng và những buổi tái hiện các sự kiện lịch sử.

Các bậc cha mẹ đã nói với tôi rằng họ cảm thấy tự tin hơn trong việc dạy dỗ con cái; đây có lẽ là điều khích lệ tôi nhất... khiến tôi cảm thấy thật tuyệt.”

Lê Đào biên dịch



ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

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

Free Delivery

Châm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

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

Phone: (714) 899-1111

Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

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



Vì sao bạn nên thuê đầu bếp riêng cho bữa tiệc tối sắp đến

Tiếp theo từ trang 17

Cô cho biết cô có danh sách [khách hàng] chờ tối lượt trong 16 năm của 22 năm trong nghề.

Cô Borchardt nói rằng công việc chuẩn bị không chỉ là thái lát và xát thành hạt lựu, mà còn phải hiểu khách hàng và địa điểm.

"Tôi gặp khách hàng tại tư gia của họ để có thể đến xem nhà bếp, vì tất cả công việc nấu nướng được thực hiện tại nhà của họ. Tôi cũng hỏi họ về vấn đề ăn kiêng cụ thể của chủ nhà hoặc thực khách," cô cho biết.

"Đầu bếp sẽ đề nghị được trò chuyện," cô Alicia Shevetone của Dink Cuisine, một đầu bếp riêng ở Las Vegas, cho biết. Cuộc thảo luận bao gồm ngân sách, lựa chọn phong cách nấu, dị ứng và các sở thích ăn kiêng, mức độ trang trọng, giờ giấc cho sự kiện, và có cần thêm nhân viên không. Có thể cần trả thêm một khoản bổ sung nếu đầu bếp phải mang theo dụng cụ chuyên biệt cùng với vật dụng bàn tiệc như khăn trải bàn, nến, v.v.

Và mặc dù bạn cố sức để có được bầu không khí hoàn hảo, cũng hãy nhớ rằng bạn không thể ăn không khí được. Hãy đừng kỳ vọng đầu bếp của bạn là một chuyên gia về trang trí.

"Tất cả đầu bếp gắng sức để tạo ra một buổi tiệc tuyệt vời; tuy nhiên, có lẽ họ sẽ chú tâm vào thức ăn và cách phục vụ, không phải là trang trí," cô Shevetone cho biết.

Để bảo đảm buổi tiệc diễn ra thật tốt đẹp, "thấu hiểu lẫn nhau là điều quan trọng," cô Catherine Rall – một chuyên gia dinh dưỡng được thuê làm đầu bếp riêng cho các sự kiện tư nhân – cho biết. Cô cho hay điều quan trọng là người đầu bếp phải biết chính xác những gì bạn mong muốn.

"Tôi phải diễn đạt rõ ràng mong muốn của tôi về sự kiện, gồm các loại thực phẩm cụ thể và các nguyên liệu cần tránh. Tôi cũng muốn chắc chắn là tôi được trao cơ hội nói lời 'đóng ý' cuối cùng cho quyết định của đầu bếp trước thời hạn để cả hai chúng tôi tự tin rằng chúng tôi đang đạt được các kỳ vọng của nhau."

Cô cho biết, bạn phải là một phần trong nhóm, không chỉ là khách hàng. "Sau cùng, đó là sự cộng tác. Nếu bạn làm việc với đầu bếp và thấu hiểu lẫn nhau, bạn sẽ không gặp vấn đề nào."

Cuộc thảo luận chi tiết không chỉ nằm ở thực đơn. Anh Dustin Lemick,

Tổng Giám đốc của BriteCo – một công ty bảo hiểm trang sức – đã có kinh nghiệm về bài học này.

"Tôi đã thuê một đầu bếp riêng. Nhìn chung, mọi sự đều tốt đẹp. Thức ăn tuyệt hảo. Tôi chỉ ước mình đã hỏi thêm về người phục vụ bàn vì đầu bếp mà chúng tôi thuê không phục vụ món ăn, vì thế cuối cùng tôi phải tự mình phục vụ bữa tiệc tối," anh cho biết.

Đôi khi, công việc đòi hỏi những yêu cầu đặc biệt – chẳng hạn như người nổi tiếng chỉ muốn ăn ở nơi yên tĩnh. Cô Shevetone chia sẻ một tình huống mà cô phải thêm địa điểm bí mật vào trong thực đơn vì khách hàng có là người nổi tiếng.

"Câu chuyện yêu thích của tôi là nấu bữa tối cho huấn luyện viên của Giải Bóng bầu dục Quốc gia và bạn bè cũng như gia đình của anh. Ưu tiên hàng đầu là sự riêng tư và tôi đã phải chuẩn bị một lối đi riêng nơi diễn ra sự kiện để bảo đảm rằng họ thoải mái và tận hưởng buổi tối. Vào cuối buổi, anh huấn luyện viên nói rằng anh thích món thịt viên của tôi – chắc chắn đây là nhân trong sự nghiệp của tôi!"

Thực đơn gồm những gì?

Rõ ràng là điều đó là tùy thuộc vào bạn. Khi lần đầu tiên gặp gỡ đầu bếp, bạn không nên chỉ liệt kê những gì bạn thích; bạn còn nên lắng nghe những ý tưởng mà đầu bếp có thể nghĩ đến để nâng tầm mọi thứ. Nhiều khả năng là đầu bếp sẽ đề nghị những gì mà nhiều khách hàng trước đó đón nhận nhiệt thành, và cũng sẽ gợi ý các món đặc sản của riêng họ.

Cô Shevetone từng có lần sáng tạo ra "Giữ vui vẻ" cho khách hàng, với một vài món ăn sáng tạo, rồi thêm vào một thực đơn được in sẵn nhằm mang đến cho sự kiện điểm nhấn đặc biệt. Trong trường hợp này, lựa chọn bao gồm bánh hamburger là tôi được trao cơ hội nói lời 'đóng ý' cuối cùng cho quyết định của đầu bếp trước thời hạn để cả hai chúng tôi tự tin rằng chúng tôi đang đạt được các kỳ vọng của nhau."

Cô cho biết, bạn phải là một phần trong nhóm, không chỉ là khách hàng. "Sau cùng, đó là sự cộng tác. Nếu bạn làm việc với đầu bếp và thấu hiểu lẫn nhau, bạn sẽ không gặp vấn đề nào."

Cuộc thảo luận chi tiết không chỉ nằm ở thực đơn. Anh Dustin Lemick,



▲ Một số đầu bếp có thể cũng chuẩn bị vật dụng bàn tiệc cho bữa tiệc của bạn, với một khoản chi phí bổ sung.



▲ Một bữa tiệc sang trọng trong nhà hàng.

món khai vị với bánh soufflé phô mai dẻ, nướng hai lần và salad rau xanh trộn với giấm balsamic; món chính có bò phi lê hầm bourguignon, khoai tây nghiền với phô mai xanh và lá hương thảo, đậu que hạnh nhân; và cuối cùng, món tráng miệng, là chanh rượu mortadella, ớt pepperoncin, xúc xích salami, phô mai Ý provolone và cà chua; gà "parmertini", gà parmesan trên bánh crostini giòn; và panna cotta với quả anh đào và vụn bánh biscotti hạnh nhân.

Thực đơn của cô Borchardt dành cho khách hàng liệt kê mọi thứ từ món khai vị đến món tráng miệng: tôm cocktail Louis và bánh mì crostini phết sốt tapenade atiso để mở đầu bữa ăn;

trong thực đơn.

Cô Shevetone, đầu bếp ở Vegas, tính giá 100 USD cho một khách dự tiệc, tối thiểu là năm người.

Cô Borchardt, đầu bếp Memphis, tính giá khởi đầu là 350 USD – là giá một bữa tối tại nhà cho hai người, hoặc một bữa ăn gồm ba món chính cùng với vài món phụ; cô sẽ nấu sẵn món ăn và khách hàng chỉ việc hâm nóng khi muốn.

Tim đúng đầu bếp thì điều gì cũng có thể làm được. Bạn chỉ cần nhớ hỏi cần kế và lắng nghe lời khuyên của chuyên gia. Rồi bạn chỉ việc thư thả và tận hưởng thời gian không ở trong bếp.

Nam Anh biên dịch

THẾ GIỚI



Cảnh sát Malaga giới thiệu chú chó robot của họ trong cuộc tuần tra thử nghiệm qua trung tâm thành phố Tây Ban Nha hôm 19/03. Chú chó này sẽ được sử dụng để trợ giúp công việc của cảnh sát và phát hiện các hành vi vi phạm giao thông.



"Họ sẽ tái tổ chức và chiếm lại Dải Gaza và... tạo thành một môi đe dọa mới cho Israel."
Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu, chia sẻ về việc thúc đẩy tiêu diệt nhóm khủng bố Hamas

Bắc Kinh: Kỳ họp lưỡng hội xoay quanh các chỉ số kinh tế và việc củng cố quyền lực

Tiếp theo từ trang 1

Foan thừa nhận rằng việc thực hiện "thắt lưng buộc bụng" đối với các cấp chính quyền là giải pháp lâu dài trong bối cảnh nền kinh tế Trung Quốc suy thoái và các chính quyền địa phương chìm ngập trong các khoản nợ chưa từng có.

Tại kỳ họp, Thủ tướng Lý Cường cũng nhấn mạnh trong báo cáo công việc của mình rằng "chính quyền các cấp phải làm quen với chính sách thắt lưng buộc bụng", nêu bật tình hình tài chính khó khăn của các chính quyền địa phương.

Theo nhà cung cấp dữ liệu tài chính Wind, tính đến cuối năm 2023, tổng nợ phải trả lãi của chính quyền địa phương đã ở mức 5.5 ngàn tỷ USD. Tuy nhiên, con số này chỉ tính khoản nợ được công bố công khai và chưa bao gồm khoản nợ khổng lồ không có trên bảng cân đối kế toán của chính quyền địa phương.

5.5

NGÀNTỖ USD

Tính đến cuối năm 2023, tổng nợ phải trả lãi của chính quyền địa phương đã ở mức 5.5 ngàn tỷ USD, theo nhà cung cấp dữ liệu tài chính Wind.

GDP, ngân sách quân sự

Theo báo cáo công việc của thủ tướng, mục tiêu tăng trưởng GDP năm 2024 được đặt ở mức 5%, gần bằng với tốc độ tăng trưởng 5.2% được công bố chính thức vào năm ngoái. Ngân sách quân sự sẽ tăng 7.2% vào năm 2024.

Cộng đồng quốc tế đặt dấu hỏi về tốc độ tăng trưởng GDP chính thức của Trung Cộng trong những năm gần đây khi mà nền kinh tế Trung Cộng tiếp tục suy thoái.

Theo số liệu thống kê của tổ chức nghiên cứu Rhodium Group của Hoa Kỳ, tốc độ tăng trưởng GDP thực tế của Trung Quốc vào năm 2023 chỉ vào khoảng 1.5%.

Ông Tổng Quốc Thành (Song Guo Cheng) – nhà nghiên cứu cao cấp tại Trung tâm Nghiên cứu Quan hệ Quốc tế của Đại học Quốc lập Chính trị Đài Loan – cho biết "GDP và ngân sách quân sự được công bố tại kỳ họp 'Lưỡng hội' lần này là không đáng tin cậy."

"Nhìn chung, ở các quốc gia có nền kinh tế thị trường tự do, GDP được 'tạo ra một cách tự nhiên'. Vào cuối năm, GDP là bất cứ điều gì mà bản thân GDP thể hiện. Nhưng ở Trung Quốc, GDP do chính quyền quyết định, chẳng hạn như 5%, nên gọi là 'chỉ số được ra lệnh từ trước,'" ông viết trong một bài báo cho UpMedia hôm 10/03.

"Vị vậy, việc quan chức cấp dưới có thể đạt được 5% hay không không quan trọng; họ phải làm sao để ra được con số này! Nếu không, họ sẽ bị gán cho cái tội 'bất tuân chính quyền



GREG BAKER/AFP VIA GETTY IMAGES

◀ Lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình (giữa) tại Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh, hôm 04/03/2024.

trung ương của Trung Cộng!", ông nói thêm.

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông lưu ý: "Đây là năm thứ 30 liên tiếp Trung Cộng tăng chi tiêu quân sự hàng năm; nghĩa là Trung Cộng tiếp tục mở rộng và tăng cường quân đội và chuẩn bị cho chiến tranh."

Hơn nữa, ông nói: "Trong thời đại mà Trung Cộng về cơ bản không có bất kỳ cuộc chiến tranh nào trong vòng 30 năm qua, thì mục đích của việc tăng chi tiêu quân sự hàng năm là gì? Để tấn công Philippines, Đài Loan, hay Hoa Kỳ?"

Ông Vương nhận xét rằng việc củng cố quyền lực của ông Tập Cận Bình đang nghiêng về các chính sách cánh tả, với cốt lõi là "sự tiến lên của nhà nước và sự thoái lui của tư nhân" (quốc tiến dân thoái).

Kể từ năm ngoái, các doanh nhân tư nhân Trung Quốc đã để ra các yêu cầu chính trị đối với chính quyền Trung Cộng, chẳng hạn như sửa đổi hiến pháp và đòi tạo quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông Tống Quốc Thành (Song Guo Cheng) – nhà nghiên cứu cao cấp tại Trung tâm Nghiên cứu Quan hệ Quốc tế của Đại học Quốc lập Chính trị Đài Loan – cho biết "GDP và ngân sách quân sự được công bố tại kỳ họp 'Lưỡng hội' lần này là không đáng tin cậy."

"Nhìn chung, ở các quốc gia có nền kinh tế thị trường tự do, GDP được 'tạo ra một cách tự nhiên'. Vào cuối năm, GDP là bất cứ điều gì mà bản thân GDP thể hiện. Nhưng ở Trung Quốc, GDP do chính quyền quyết định, chẳng hạn như 5%, nên gọi là 'chỉ số được ra lệnh từ trước,'" ông viết trong một bài báo cho UpMedia hôm 10/03.

"Vị vậy, việc quan chức cấp dưới có thể đạt được 5% hay không không quan trọng; họ phải làm sao để ra được con số này! Nếu không, họ sẽ bị gán cho cái tội 'bất tuân chính quyền

trung ương của Trung Cộng!", ông nói thêm.

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông lưu ý: "Đây là năm thứ 30 liên tiếp Trung Cộng tăng chi tiêu quân sự hàng năm; nghĩa là Trung Cộng tiếp tục mở rộng và tăng cường quân đội và chuẩn bị cho chiến tranh."

Hơn nữa, ông nói: "Trong thời đại mà Trung Cộng về cơ bản không có bất kỳ cuộc chiến tranh nào trong vòng 30 năm qua, thì mục đích của việc tăng chi tiêu quân sự hàng năm là gì? Để tấn công Philippines, Đài Loan, hay Hoa Kỳ?"

Ông Vương nhận xét rằng việc củng cố quyền lực của ông Tập Cận Bình đang nghiêng về các chính sách cánh tả, với cốt lõi là "sự tiến lên của nhà nước và sự thoái lui của tư nhân" (quốc tiến dân thoái).

Kể từ năm ngoái, các doanh nhân tư nhân Trung Quốc đã để ra các yêu cầu chính trị đối với chính quyền Trung Cộng, chẳng hạn như sửa đổi hiến pháp và đòi tạo quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông Tống Quốc Thành (Song Guo Cheng) – nhà nghiên cứu cao cấp tại Trung tâm Nghiên cứu Quan hệ Quốc tế của Đại học Quốc lập Chính trị Đài Loan – cho biết "GDP và ngân sách quân sự được công bố tại kỳ họp 'Lưỡng hội' lần này là không đáng tin cậy."

"Nhìn chung, ở các quốc gia có nền kinh tế thị trường tự do, GDP được 'tạo ra một cách tự nhiên'. Vào cuối năm, GDP là bất cứ điều gì mà bản thân GDP thể hiện. Nhưng ở Trung Quốc, GDP do chính quyền quyết định, chẳng hạn như 5%, nên gọi là 'chỉ số được ra lệnh từ trước,'" ông viết trong một bài báo cho UpMedia hôm 10/03.

"Vị vậy, việc quan chức cấp dưới có thể đạt được 5% hay không không quan trọng; họ phải làm sao để ra được con số này! Nếu không, họ sẽ bị gán cho cái tội 'bất tuân chính quyền

trung ương của Trung Cộng!", ông nói thêm.

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông lưu ý: "Đây là năm thứ 30 liên tiếp Trung Cộng tăng chi tiêu quân sự hàng năm; nghĩa là Trung Cộng tiếp tục mở rộng và tăng cường quân đội và chuẩn bị cho chiến tranh."

muốn thôn tẩm quyền lực và càng muốn đàn áp nhân dân một cách cứng rắn. Điều này tạo ra một vòng luân hoàn, "ông tiếp tục.

Ông cảnh báo: "Chúng cuộc sẽ là một tình huống xảy ra biến động lớn: Ông Tập Cận Bình sẽ bị hạ bệ, và Đảng Cộng sản sẽ tan rã."

Ông Vương nhận xét rằng việc củng cố quyền lực của ông Tập Cận Bình đang nghiêng về các chính sách cánh tả, với cốt lõi là "sự tiến lên của nhà nước và sự thoái lui của tư nhân" (quốc tiến dân thoái).

Kể từ năm ngoái, các doanh nhân tư nhân Trung Quốc đã để ra các yêu cầu chính trị đối với chính quyền Trung Cộng, chẳng hạn như sửa đổi hiến pháp và đòi tạo quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông Tống Quốc Thành (Song Guo Cheng) – nhà nghiên cứu cao cấp tại Trung tâm Nghiên cứu Quan hệ Quốc tế của Đại học Quốc lập Chính trị Đài Loan – cho biết "GDP và ngân sách quân sự được công bố tại kỳ họp 'Lưỡng hội' lần này là không đáng tin cậy."

"Nhìn chung, ở các quốc gia có nền kinh tế thị trường tự do, GDP được 'tạo ra một cách tự nhiên'. Vào cuối năm, GDP là bất cứ điều gì mà bản thân GDP thể hiện. Nhưng ở Trung Quốc, GDP do chính quyền quyết định, chẳng hạn như 5%, nên gọi là 'chỉ số được ra lệnh từ trước,'" ông viết trong một bài báo cho UpMedia hôm 10/03.

"Vị vậy, việc quan chức cấp dưới có thể đạt được 5% hay không không quan trọng; họ phải làm sao để ra được con số này! Nếu không, họ sẽ bị gán cho cái tội 'bất tuân chính quyền

trung ương của Trung Cộng!", ông nói thêm.

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông lưu ý: "Đây là năm thứ 30 liên tiếp Trung Cộng tăng chi tiêu quân sự hàng năm; nghĩa là Trung Cộng tiếp tục mở rộng và tăng cường quân đội và chuẩn bị cho chiến tranh."

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

Ông lưu ý: "Đây là năm thứ 30 liên tiếp Trung Cộng tăng chi tiêu quân sự hàng năm; nghĩa là Trung Cộng tiếp tục mở rộng và tăng cường quân đội và chuẩn bị cho chiến tranh."

Hơn nữa, ông Tống viết rằng Trung Cộng thường "phản phát và ăn giấu" ngân sách quân sự của mình ở các cơ quan khác, "chẳng hạn như giấu ngân sách giáo dục và đào tạo quân sự trong Bộ Giáo dục nên chỉ tiêu quân sự thực tế chắc chắn cao hơn mức 7.2% như đã công bố."

GREENBUILD Technologies

MÁY LẠNH – MÁY SƯỞI – HỆ THỐNG ĐIỆN

Biz license # 02900058

Hành nghề 25 năm, Chuyên nghiệp, Tận tâm

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

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

FREE ESTIMATE

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



ƯU ĐÃI

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

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

Gọi cho John Le: 714.234.4605

*Xin gọi ngay để biết thêm chi tiết

Newton Bui, D.D.S. & Associates

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

Dịch Vụ / Our Services:

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



Doctor of Dental Surgery Bác Sĩ Nha Khoa



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

Về Chúng Tôi/ About Us:

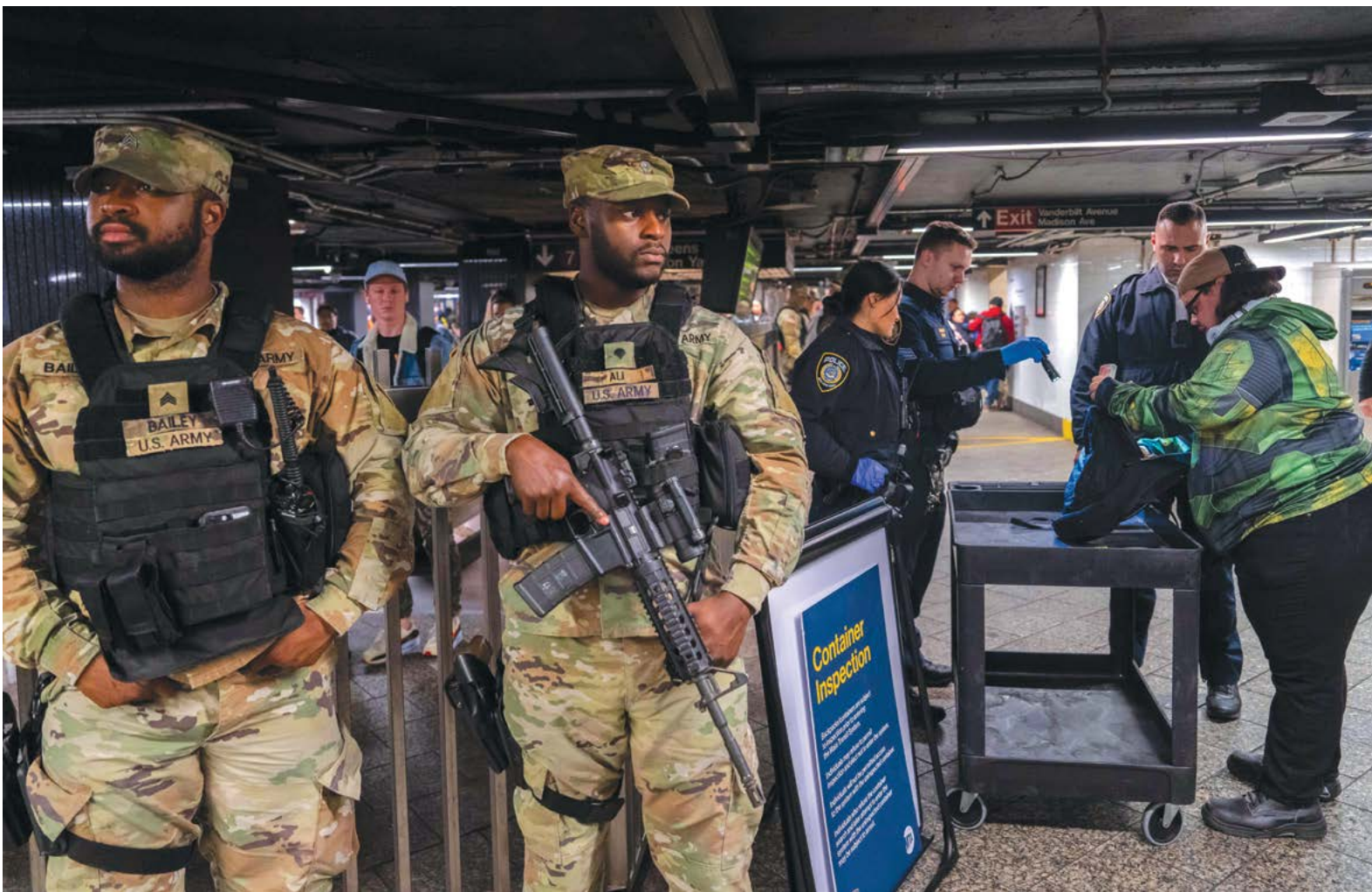
- Tốt nghiệp Doctor of Dental Surgery tại University of California, San Francisco.
- Tốt nghiệp Bachelor of Science tại University of California, Irvine.
- Hội viên của Orange, California và American Dental Association.

(714) 554 - 4413

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

26 NGÀY 22 – 28/03/2024



▲ Cảnh sát Tiểu bang New York, Sĩ Cảnh sát Cơ quan Giao thông Đô thị và Vệ binh Quốc gia New York kiểm tra tại Nhà ga Grand Central ở New York, hôm 06/03/2024.

khởi các thành phố và tiểu bang mà họ kiểm soát. Điều này sẽ có ảnh hưởng lớn đến cách thức bỏ phiếu trong tương lai. Nhưng họ đã có một kế hoạch. Họ sẽ mở cửa biên giới cho hàng triệu người dưới chiêu bài quan tâm đến người tị nạn. Những người mới bằng xương bằng thịt này sẽ trở thành cứ tri kịp lúc và chắc chắn sẽ được tính vào thống kê dân số khi cần phân bổ lại quyền lực chính trị.

Trong khi đó, người dân bản xứ đã bắt đầu chìm trong tình trạng sức khỏe kém do lạm dụng chất gây nghiện, trầm cảm lan rộng, và suy sụp tinh thần, cộng với bị tổn thương do vaccine. Điều này làm tăng sự phụ thuộc vào chính các tổ chức đã gây ra vấn đề này ngay từ ban đầu: giới quyền uy về y tế/khoa học.

Sự gia tăng tội phạm đã đẩy các doanh nghiệp nhỏ ra khỏi thành phố này. Họ vừa sống sót qua các đợt phong tỏa, nhưng chắc chắn họ không thể sống nổi qua đại dịch tỷ phạm. Điều này làm suy yếu nguồn thuế của thành phố và cho phép bọn tội phạm nắm quyền kiểm soát sâu hơn.

Những thành phố này đã trở thành nơi trú ẩn cho làn sóng người di cư vượt phá đất nước, và các thị trường đáng phài đã thực sự sử dụng tiền thuế để cho những kẻ xâm lược này ở trong các khách sạn cao cấp với danh nghĩa lòng trắc ẩn dành cho người lạ. Các công dân đã bị đẩy ra ngoài để nhường chỗ cho đám người di cư hung hãn, một cảnh tượng không thể tin nổi.

Nhưng cùng với đó, tất nhiên, tội phạm ngày càng gia tăng, kích động sự tức giận của người dân và tạo cơ để điều động lực lượng cảnh sát dưới hình thức Lực lượng Vệ binh Quốc gia – hiện đã được giao nhiệm vụ trấn áp tội phạm trong hệ thống giao thông vận tải.

Bước tiếp theo là gì? Có lẽ là đây: giám sát và kiểm duyệt quy mô lớn, cộng với quyền lực ngày càng mở rộng của cảnh sát. Điều này sẽ đi kèm với các cuộc chuyển nhà của người dân hơn nữa, khi những người có phương tiện chuyên đi sẽ bỏ chạy khỏi thành phố và thậm chí là bỏ đi khỏi đất nước này và để lại cho những người khác phải chịu đựng.

Khi tội kế cầu chuyện này, dường như tất cả những điều này là không thể tránh khỏi. Nhưng không phải vậy. Mọi chuyện có thể đã được ngăn lại bất cứ lúc nào. Một người lãnh đạo chính trị sáng suốt và thận trọng lẽ ra đã có thể thừa nhận sai lầm ngay từ đầu và kêu gọi đất nước tìm lại tự do, lẽ nghĩa, và sự khác biệt giữa đúng và sai. Nhưng cái tôi và sự kiêu hãnh đã ngăn cản điều đó xảy ra, và chúng ta phải gánh chịu hậu quả.

Chính phủ ngày càng công kếnh và xã hội dân sự ngày càng kém năng lực tự quản ở các trung tâm đô thị lớn. Thảm họa sẽ sớm diễn ra, chỉ được giảm nhẹ nhờ thị trường chứng khoán đang đi lên và hệ thống tài chính vẫn chưa sụp đổ hoàn toàn.

Có phải chúng ta đang ở giai đoạn giữa của sự sụp đổ hoàn toàn, hay đang ở thời điểm mà dân chúng và những người ở vị trí lãnh đạo trở nên sáng suốt và quyết định chấm dứt tình trạng trượt dốc này? Thật khó mà biết được. Nhưng chúng ta biết rõ điều này: Có một nhóm phần kháng ngày càng đông lên ở ngoài kia đã chán ngấy và không chịu ngồi nhìn đất nước vì đại này bị cướp phá và chiếm đóng bởi mọi thứ mà đất nước này đã dựng lên để ngăn chặn.

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

Ông Jeffrey A. Tucker là sáng lập viên kiêm chủ tịch Viện Brownstone, đồng thời là tác giả của hàng ngàn bài báo trên báo chí học thuật và phổ thông. Ông cũng là tác giả của mười quyển sách bằng tiếng Anh, gần đây nhất là cuốn “Liberty or Lockdown” (Tự Do hay Phong Tỏa). Ông cũng là biên tập viên của The Best of Mises. Ông viết cho một chuyên mục kinh tế hàng ngày của The Epoch Times và về các chủ đề kinh tế, công nghệ, triết học xã hội, và văn hóa.

Tuệ Minh biên dịch

lượng” – hay “Energiewende” trong tiếng Đức, một dự án của chính phủ nhằm chuyển đổi hoàn toàn từ nhiên liệu hóa thạch sang các nguồn năng lượng tái tạo như quang năng và phong năng. Một trong những mục tiêu đã nêu của dự án này là tăng tỷ lệ sử dụng các nguồn năng lượng tái tạo lên 80% vào năm 2030 và 100% vào năm 2035. Mục tiêu cuối cùng là đạt được mức phát thải carbon bằng không vào năm 2045.

Việc Đức đóng cửa các nhà máy hạt nhân hồi tháng 04/2023 đã khiến việc đạt được mục tiêu phát thải carbon bằng không trở nên khó khăn hơn nhiều, bởi trên thực tế thì năng lượng hạt nhân có khả năng tạo ra một lượng đáng kể điện không phát thải carbon. Những người dân bình thường có thể thấy rõ hậu quả kinh tế của những quyết định này – họ cảm nhận được điều đó mỗi tháng khi trả hóa đơn năng lượng của mình.

Theo dữ liệu gần đây nhất do Văn phòng Thống kê Liên bang Đức công bố, người tiêu dùng Đức đang phải trả tiền điện trung bình 46 cent cho mỗi kilowatt giờ (kWh). Để so sánh, giá điện trung bình ở Hoa Kỳ trong tháng Mười Hai chỉ dưới 13 cent/kWh.

Sự chênh lệch về giá cả cũng có thể ứng hộ thấp hơn nhiều so với kết quả bầu cử năm 2021 của họ, trong khi các đảng nghiêng về cánh hữu hơn – chẳng hạn như Liên minh Dân chủ Cơ Đốc Giáo (CDU) và Giải pháp thay thế cho nước Đức (AFD) – đang ngày càng được lòng công chúng hơn.

Sự suy thoái kinh tế gần đây đã dẫn đến nỗi bất mãn chính trị lan rộng, và cốt lõi của sự suy thoái này là chính sách năng lượng tai hại. Thay vì tập trung vào việc khiến năng lượng có giá phải chăng, chính phủ Đức vẫn tiếp tục cam kết của họ với tiến trình “Chuyển đổi Năng

lượng” – hay “Energiewende” trong tiếng Đức, một dự án của chính phủ nhằm chuyển đổi hoàn toàn từ nhiên liệu hóa thạch sang các nguồn năng lượng tái tạo như quang năng và phong năng. Một trong những mục tiêu đã nêu của dự án này là tăng tỷ lệ sử dụng các nguồn năng lượng tái tạo lên 80% vào năm 2030 và 100% vào năm 2035. Mục tiêu cuối cùng là đạt được mức phát thải carbon bằng không vào năm 2045.

Việc Đức đóng cửa các nhà máy hạt nhân hồi tháng 04/2023 đã khiến việc đạt được mục tiêu phát thải carbon bằng không trở nên khó khăn hơn nhiều, bởi trên thực tế thì năng lượng hạt nhân có khả năng tạo ra một lượng đáng kể điện không phát thải carbon. Những người dân bình thường có thể thấy rõ hậu quả kinh tế của những quyết định này – họ cảm nhận được điều đó mỗi tháng khi trả hóa đơn năng lượng của mình.

Theo dữ liệu gần đây nhất do Văn phòng Thống kê Liên bang Đức công bố, người tiêu dùng Đức đang phải trả tiền điện trung bình 46 cent cho mỗi kilowatt giờ (kWh). Để so sánh, giá điện trung bình ở Hoa Kỳ trong tháng Mười Hai chỉ dưới 13 cent/kWh.

Sự chênh lệch về giá cả cũng có thể thấy rõ trong giá xăng. Tại trạm bơm nhiên liệu, người tiêu dùng Đức phải trả mức giá trung bình là 7.23 USD/gallon, so với 3.33 USD ở Mỹ. Những chi phí năng lượng cao này đang khiến các khách cạnh khác của nền kinh tế bị chậm lại, dẫn đến tổn thất đáng kể đến mãi lực của người tiêu dùng, và đe dọa làm hoạt động sản xuất của nhiều công ty không thể sinh lợi. Ngoài ra, các doanh nghiệp nhỏ và nông dân – những người dựa vào điện và phân bón để vận hành – đã bị ảnh hưởng nặng nề bởi những đợt tăng giá gần đây.

Hơn nữa, sự suy thoái trong thương

mại toàn cầu đang ảnh hưởng sâu sắc đến nền kinh tế lấy xuất cảng làm trung tâm của Đức, khiến tình trạng suy thoái kinh tế nói chung càng thêm nghiêm trọng. Thật không may cho người Đức, những đợt bão kinh tế gần đây cũng không mang lại nhiều hy vọng. Các nhà kinh tế dự đoán nền kinh tế sẽ chỉ tăng trưởng khoảng 0.2% vào năm 2024.

Các công ty lớn của Đức đã chú ý và có hành động phù hợp. Khoảng 67% các công ty Đức đã chuyển ít nhất một số hoạt động ra ngoại quốc; lý do chính khiến họ rời đi là giá năng lượng và lạm phát cao. Tiến trình phi công nghiệp hóa quy mô lớn này đã đặc biệt phổ biến trong các ngành cơ khí, hàng công nghiệp, và xe hơi – xướng sống của nền kinh tế Đức.

Tình hình chạm đến điểm tới hạn hồi tháng Hai, khi nhà sản xuất máy rửa chén nổi tiếng thuộc sở hữu gia đình Miele tuyên bố sẽ cắt giảm hàng ngàn việc làm và chuyển sản xuất sang Ba Lan. Nhà sản xuất xe hơi hạng sang Porsche ban đầu đã dự định xây dựng một nhà máy sản xuất pin xe hơi mới trong nước, nhưng rồi sau đó lại chuyển hướng khi công bố kế hoạch để nghỉ mô nhà máy ở Mỹ. Cả hai điều – thiếu đầu tư trong tương lai và xu hướng phi công nghiệp hóa – đều tạo ra hiệu ứng quả cầu tuyết, khiến tình hình trở nên tệ hại hơn.

Sự bất mãn lan rộng đối với các chính sách xanh của Đức là một bài học cho Mỹ. Trọng tâm của vấn đề là việc Đức không cho phép ngành năng lượng tạo ra nguồn năng lượng có giá cả phải chăng cho người dân. Trong nhiều năm, nghị trình năng lượng xanh phần kinh doanh này đã làm giảm lượng khí thải carbon nhưng lại làm gia tăng khủng hoảng kinh tế. Kinh nghiệm của Đức cho thấy Mỹ cần một chính sách năng lượng hợp lý



▲ Các tua-bin gió tại một công viên gió gần Pinnow, Đức, vào ngày 10/05/2023.

chứ không phải các mục tiêu khí hậu độc đoán mà chính phủ đương nhiệm đang theo đuổi.

Đường lị dưới sự cho phép của The Daily Signal, một ấn phẩm của Quỹ Di Sản.

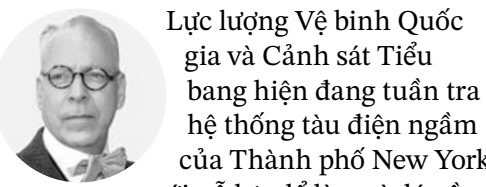
Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.

Bà Diana Furchtgott-Roth là kinh tế gia, giảng dạy Kinh tế Vận tải tại Đại học George Washington. Từ năm 2019 đến 2021, bà là Phó Trợ lý Bộ trưởng Nghiên cứu và Công nghệ tại Bộ Giao thông Vận tải Hoa Kỳ. Trước khi gia nhập USDOT, bà Furchtgott là Quyền Trợ lý Bộ trưởng về Chính sách Kinh tế tại Bộ Ngân khố Hoa Kỳ. Bà từng là thành viên cao cấp kiêm giám đốc của Economics21 tại Viện Nghiên cứu Chính sách Manhattan. Trước đây bà từng là nhà kinh tế trưởng của Bộ Lao động Hoa Kỳ; Chánh văn phòng Hội đồng cố vấn kinh tế của Tổng thống George W. Bush; và cựu giám đốc điều hành của Hội đồng chính sách trong nước. Bà là giám đốc Trung tâm Năng lượng, Khí hậu và Môi trường và là thành viên Herbert and Joyce Morgan tại Quỹ Di sản.

Vân Du biên dịch

Sự xuất hiện của kiểu Nhà nước Cảnh sát ở Mỹ quốc

Jeffrey A. Tucker



Lực lượng Vệ binh Quốc gia và Cảnh sát Tiểu bang hiện đang tuần tra hệ thống tàu điện ngầm của Thành phố New York với nỗ lực để làm gì đó về sự bùng phát tội phạm. Trong đó, việc kiểm tra hành lý và kiểu giám sát mới đối với tất cả hành khách là một phần của cuộc tuần tra này. Không bàn hành luật, không tranh luận, mà chỉ là một sắc lệnh từ thị trường.

Nhiều công dân vốn dựa vào hệ thống giao thông này có lẽ sẽ hoan nghênh điều này. Đó là một thành phố kiểm soát súng nghiêm ngặt, và không ai biết chắc liệu họ có quyền tự vệ hay không. Các thường nhân đã bị quấy rối và thậm chí bị bắt vì cố gắng ngăn chặn nạn cướp bóc trong chính cửa hàng của họ.

Thông điệp đã được gửi đi: Chỉ có cảnh sát mới có thể làm việc này. Còn họ có làm hay không lại là chuyện khác.

Mọi thứ trên hệ thống tàu điện ngầm này đã trở nên điên rồ. Nếu quý vị hiểu biết rõ về hệ thống này, thì quý vị có thể đi lại an toàn, còn những du khách nào đến thành phố mà đi sai chuyến tàu sai thời điểm sẽ phải gặp rủi ro khôn lường.

Trên thực tế, cuộc kiểm tra này được bảo đảm rằng cảnh sát sẽ chỉ tích tụ dao và những thứ khác mà người ta mang theo để tự vệ, trong khi đó lại để cho bọn tội phạm thật sự được tự do hơn tùy ý sẵn lòng người dân.

Những người tuân thủ luật pháp sẽ chịu ảnh hưởng còn bọn tội phạm thì ngày một nhiều. Chuyện này sẽ dẫn đến cái kết không có hậu.

Khi quý vị nhìn lại một cách tường tận, [quý vị sẽ thấy] những gì chúng ta chứng kiến là sự khởi đầu của một kiểu nhà nước cảnh sát chính cống ở Hoa Kỳ. Điều này chỉ mới khởi phát tại thành phố New York. Vậy Vệ binh sẽ được tiếp tục khai triển ở đâu? Bất cứ nơi nào có thể. Nếu tình hình tột phạm dù tệ hại, thì người dân sẽ hoan nghênh sự khai triển này. Chắc hẳn ở hầu hết mọi thời điểm và địa điểm dù đâu và không vậy, nghĩa là khi có sự hiện diện của cảnh sát, thì người dân sẽ vui mừng.

Mỗi người trong chúng ta đều sẽ có những câu chuyện của riêng mình để kể về việc này đã diễn ra như thế nào. Một số có thể bắt đầu bằng việc thông qua

Đạo luật Yêu nước và thành lập Bộ An ninh Nội địa vào năm 2001. Một số sẽ tập trung vào việc kiểm soát súng và thuộc bộ quyền tự vệ của công dân.

Câu chuyện của riêng tôi về các sự kiện diễn ra gần đây hơn. Sự việc bắt đầu vào tháng này của bốn năm về trước, cùng các đợt phong tỏa. Đó là điều làm đứt đoạn năng lực hoạt động của xã hội dân sự tại Hoa Kỳ. Mọi chuyện đã diễn ra kể từ đó, nối tiếp nhau như domino, cứ như xuồng tử quân này đến quân khác.

Sự việc diễn ra như sau: 1) phong tỏa, 2) đánh mất phương châm đạo đức và lan truyền sự có đôn và chủ nghĩa hư vô, 3) bạo động phát sinh từ sự thất vọng của công dân, 4) vắng bóng cảnh sát vì việc bất nạt tư tưởng, 5) gia tăng số dân nhập cư/tị nạn mất kiểm soát, 6) một đại dịch về sức khỏe từ việc lạm dụng chất kích thích và những nguyên nhân khác, 7) các doanh nghiệp bỏ chạy khỏi thành phố, 8) các thành phố rơi vào tình trạng suy tàn, và điều đó dẫn đến, 9) sự tăng cường giám sát và cảnh sát được điều động đến.

Giai đoạn thứ 10 chính là cướp đi quyền tự do và chính nền văn minh.

Điều này không phải lũ nào cũng xảy ra ở mọi giai đoạn lịch sử, nhưng dường như đây là một phác thảo đáng tin cậy về những gì đã xảy ra trong trường hợp này. Bốn năm là một khoảng thời gian rất ngắn để chứng kiến tất cả những việc này diễn ra. Nhưng thực tế là, chỉ cách đây mới bốn năm, thành phố New York vẫn còn tương đối văn minh. Không ai có thể ngờ rằng sự việc lại đến nhanh như vậy.

Tuy nhiên, một khi đợt phong tỏa diễn ra, tất cả mọi dự đoán đều không có giá trị. Ở đây chúng ta đã có một chính sách hầu như trực tiếp chà đạp lên mọi sự tự do mà chúng ta xem là hiển nhiên. Các trường học, doanh nghiệp, và nhà thờ đã bị đóng cửa, với nhiều mức khác nhau.

Toàn bộ lực lượng nhân sự được phân thành thiết yếu và không thiết yếu, và ở khắp nơi có sự hoang mang không rõ ai đích thị là người chịu trách nhiệm trong việc chỉ định và thực thi điều này. Vào thời điểm đó, dem đến cảm giác giống như thiết quân luật, như thể tất cả các luật dân sự bình thường đã bị thay thế bằng một cái gì đó khác. Điều gì đó phải có liên quan đến sức khỏe cộng đồng, nhưng rõ ràng còn có nhiều điều diễn ra hơn thế, vì đột nhiên các bài đăng trên mạng xã hội của chúng ta

bị kiểm duyệt và chúng ta được yêu cầu làm những việc vô lý, chẳng hạn như đeo khẩu trang để tránh một loại virus mà không thể phòng tránh bằng khẩu trang, cũng như chỉ đi một chiều trong lối đi của các hàng thực phẩm.

Phần lớn lực lượng nhân sự khởi vấn phòng đã ở nhà – và cả con cái họ nữa – cho đến khi mọi việc trở nên quá sức chịu đựng. Thành phố này đã trở thành một thị trấn ma. Hầu hết các thành phố ở Hoa Kỳ đều như vậy.

Khi thảm họa này kéo dài trong nhiều tháng, những người bị giam cầm được cho phép rời khỏi nhà trong mùa hè để phân đối sự phân biệt chủng tộc chứ không phải vì lý do nào khác. Để bảo chữa cho điều này, chính các quan chức y tế công cộng đã nói rằng phân biệt chủng tộc là một loại virus nguy hiểm như COVID-19, vì vậy điều này được cho phép.

Các cuộc biểu tình đã biến thành bạo loạn ở nhiều thành phố, cảnh sát bị cắt ngân sách và không được khuyến khích làm bất cứ điều gì để giải quyết. Người dân kinh hoàng chứng kiến cảnh các trung tâm thành phố bị đốt cháy và những tên nghiện ma túy chiếm lĩnh toàn bộ thành phố. Điều này giống như một tiêu chuẩn lịch sử đã bị loại ra khỏi đa phần dân số.

Trong khi đó, những khoản tiền lớn đang được chuyển đến trường mục ngân hàng của mọi người, phá vỡ mọi kỳ vọng kinh tế thông thường. Làm thế nào mọi người có thể không làm việc mà trường mục ngân hàng của họ lại có thêm nhiều tiền hơn bao giờ hết? Đã có một luật mới thậm chí không yêu cầu mọi người phải trả tiền thuê nhà. Sao lại kỳ khôi đến thế? Ngay cả các khoản vay sinh viên cũng không cần phải hoàn trả.

Đến mùa thu, thời gian tạm dừng phong tỏa kết thúc và mọi người được yêu cầu về nhà một lần nữa. Nhưng lần này họ có một việc phải làm: Họ phải bỏ phiếu. Không phải tại các điểm bỏ phiếu, vì đến đó sẽ chỉ lay lan mẩm bệnh, hoặc vì truyền thông đã nói như vậy. Khi kết quả bỏ phiếu cuối cùng được công bố, chính những lá phiếu kiểm diện đã khiến cuộc bầu cử có lợi cho đảng đối lập vốn thực sự muốn có thêm nhiều biện pháp phong tỏa và cuối cùng đã thúc đẩy quy định bắt buộc chích vaccine cho toàn dân.

Đảng mới cầm quyền đã lưu ý đến lượng lớn người dân chuyển nhà đi

TT PHARMACY

9091 Edinger Ave, Ste B, Westminster, CA 92683

(714) 622-5549

KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH

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



Giờ mở cửa:

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

TẬN TÂM — CHẤT LƯỢNG — UY TÍN

Xâu chuỗi việc ông Mitch McConnell từ chức và việc bà Angela Chao thiệt mạng

Stu Cvrk



Theo báo cáo của các nhân viên ứng cử đầu tiên thuộc Sở Cứu hỏa Texas, vào hôm 12/02, bà Angela Chao, tên tiếng Hoa là Triệu An Cát, được phát hiện trong trạng thái tử vong trong chiếc Tesla của mình ở tuổi 50. Chiếc xe của bà bị chìm trong hồ nước tại một điểm trang tư nhân ở quận Blanco, Texas. Bà Chao là người con thứ sáu và là con gái út của ông trùm vận tải biển người Mỹ gốc Hoa Triệu Tích Thành (James Si-Cheng Chao) – người thành lập Foremost Group (Tập đoàn Phúc Mậtu) có trụ sở tại New York vào năm 1964. Bà giữ chức vụ CEO của công ty từ năm 2018 và là thành viên sáng lập của tổ chức The Asian American Foundation (TAAF - Quỹ Người Mỹ Gốc Á).

Hôm 28/02, Lãnh đạo Thiếu số 82 tuổi của Thượng viện Mitch McConnell (Cộng Hòa-Kentucky) đã tuyên bố ý định từ chức vị trí lãnh đạo vào tháng Mười Một năm nay.

Bà Angela Chao là em gái của vợ ông Mitch McConnell, và đã có nhiều suy đoán về hai sự kiện dường như không liên quan này. Ngoài mối quan hệ họ hàng, giữa hai người họ còn có mối liên hệ nào khác không? Chúng ta hãy thảo luận về chủ đề này.

Bà Angela Chao

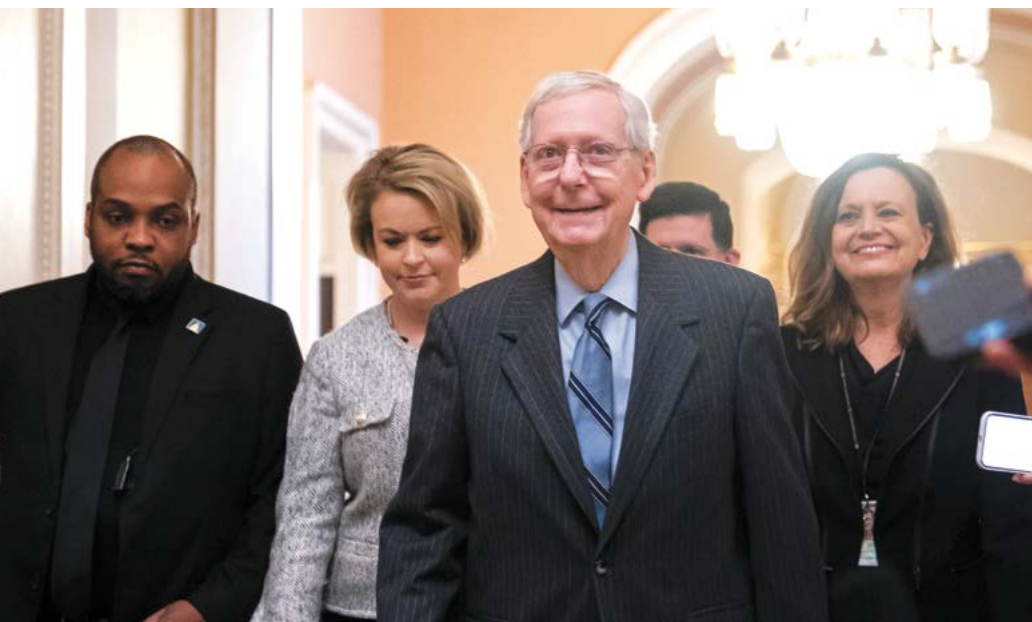
Theo một bản tin của MSN, bà Angela Chao sống ở Austin, Texas và “làm việc trong hội đồng quản trị của các tập đoàn Mỹ và Trung Quốc, gồm American Bureau of Shipping Council (ABS - Cục Vận chuyển Hoa Kỳ), Bank of China (BOC - Ngân hàng Trung Quốc), và công ty cổ phần của China State Shipbuilding (Tập đoàn Đóng tàu Nhà nước Trung Quốc).” Mối liên hệ của bà với Trung Quốc rất lớn, đặc biệt với vai trò là cựu chủ tịch U.S. Risk and Management Committee of Bank of China USA (Ủy ban Quản lý và Rủi ro Hoa Kỳ của Ngân hàng Trung Quốc tại Hoa Kỳ), giám đốc công ty cổ phần nhà nước của Tập đoàn Đóng tàu Nhà nước Trung Quốc và cựu phó chủ tịch Council of China’s Foreign Trade (Hội đồng Ngoại thương Trung Quốc), China State Shipbuilding Corp. (CSSC - Tập đoàn Đóng tàu Nhà nước Trung Quốc) đồng chủ cho Hải quân của People’s Liberation Army-Navy (Quân Giải phóng Nhân dân) trong khi Council of China’s Foreign Trade (Hội đồng Ngoại thương Trung Quốc) là một nhóm quảng bá do Bắc Kinh thành lập để xúc tiến thương mại cho Trung Quốc trên toàn thế giới. Tại sao Trung Cộng lại tin tưởng bà Angela Chao đến vậy?

Cha của bà Angela Chao, ông Triệu Tích Thành, duy trì mối quan hệ với các cấp cao nhất của Trung Cộng. Như được lưu ý ở đây, ông “phát triển mối quan hệ thân thiết với ông Giang Trạch Dân, bạn học cũ ở Thượng Hải,” người sau này trở thành tổng bí thư Trung Cộng và là nhà lãnh đạo chính sản thứ năm của Trung Quốc từ năm 1993 đến năm 2003. Sự nổi lên của the Foremost Group phản ánh sự trở tay của ông Giang trong hệ thống cấp bậc của Trung Cộng. Không có gì là trùng hợp ngẫu nhiên cả.

Cuối cùng, theo China Insights, gia đình Chao “được biết đến là ‘gia đình người Mỹ gốc Hoa đầu tiên’ trong giới Hoa kiều ở hải ngoại”, và ông Triệu Tích Thành được mệnh danh là “vua tàu Trung Quốc.” Đây là một danh hiệu rất tầm cỡ.

Ông Mitch McConnell

Lãnh đạo Đảng Cộng Hòa tại Thượng viện Mitch McConnell sẽ từ chức vào tháng Mười Một năm nay. Ông là lãnh đạo đảng tại vị lâu nhất trong lịch sử Thượng viện Hoa Kỳ. Ông được bầu vào Thượng viện Hoa Kỳ lần đầu tiên vào năm 1985 và trở thành lãnh đạo phe thiểu số của Đảng Cộng Hòa vào năm 2007 và sau đó là lãnh đạo phe đa số vào năm 2015 trước khi trở lại vị trí lãnh đạo phe thiểu số vào năm 2021. Tháng 02/1993, ông kết hôn với người vợ thứ hai là bà Elaine Chao (Triệu Tiểu Lan). Cùng nhau, họ trở thành một cặp đôi quyền lực chính trị quan trọng ở Hoa Thịnh Đốn, với việc bà Chao từng giữ chức U.S. Secretary of Labor (Bộ trưởng



▲ Lãnh đạo Thiếu số Thượng viện Mitch McConnell (Cộng Hòa-Kentucky) bước vào phòng họp Thượng viện ở Hoa Thịnh Đốn hôm 28/02/2024.

Lao động) [trong chính phủ Tổng thống George W. Bush] từ năm 2001 đến năm 2009, và Secretary of Transportation (Bộ trưởng Giao thông Vận tải) [trong chính phủ Tổng thống Trump] từ năm 2017 đến năm 2021.

Trong cuốn sách năm 2018 của mình, “Secret Empires: How the American Political Class Hides Corruption and Enriches Family and Friends” (Những Đế chế Bí mật: Cách Giai tầng Chính trị Mỹ Che giấu Tham nhũng và Làm giàu cho Gia đình và Bè bạn), ký giả điều tra Peter Schweizer đã lưu ý rằng ông McConnell từng có lập trường cứng rắn với Trung Quốc cộng sản trước khi kết hôn với bà Elaine Chao. Lập trường đó dường như đã thay đổi chỉ một năm sau cuộc hôn nhân của họ, khi vào năm 1994, dưới sự sắp xếp của cha vợ là ông Triệu Tích Thành, ông McConnell đã gặp lãnh đạo Trung Cộng đương thời Giang Trạch Dân và Phó Thủ tướng Lý Lan Thanh (Li Lanqing) theo lời mời của CSSC. Từ New York Post đưa tin cho biết, ông Schweizer khẳng định trong cuốn sách của mình rằng ông McConnell “sẽ ngày càng tránh công khai chỉ trích Trung Quốc” khi các cuộc gặp gỡ và viếng thăm tiếp theo được tiến hành trong nhiều năm. Có lẽ sự thay đổi đó được tạo thuận lợi nhờ những “món quà” trị giá hàng triệu dollar mà ông Triệu dành cho gia đình ông McConnell vào năm 2008, khiến giá trị tài sản ròng của ông McConnell tăng lên gần gấp 10 lần.

Theo ghi nhận của ông Schweizer, những món quà khác của ông McConnell cho Trung Quốc trong những năm qua gồm những hành động sau đây:

Ông biện minh cho Trung Quốc cộng sản trong các hành động chống lại Hồng Kông và Đài Loan bị Trung Quốc tấn công hay không.”

Ông tuyên bố rằng “Hoa Kỳ cần phải ‘nước đói’ về việc liên chúng ta có đến bảo vệ nếu Đài Loan bị Trung Quốc tấn công hay không.”

Khi quy chế tối huệ quốc của Trung Quốc với Hoa Kỳ cần được gia hạn, ông đã đồng bào trợ cho dự luật S.2277 – trong đó hủy bỏ yêu cầu rằng Trung Quốc phải chứng minh sự tiến bộ về nhân quyền sau vụ thảm sát Thiên An Môn năm 1989.

Về phần mình, khi còn là Bộ trưởng Lao động, bà Elaine Chao đã phản đối một kiến nghị chống lại Trung Quốc về vấn đề quyền của người lao động theo U.S. Trade Act (Đạo luật Thương mại Hoa Kỳ) năm 1974, đồng thời chỉ trích báo cáo Quốc hội của lưỡng đảng cho rằng Trung Quốc đang tiến hành hoạt động gián điệp chống lại Hoa Kỳ.

Là một thành viên Đảng Cộng Hòa ôn hòa, ông McConnell đã bắt đồng với Tổng thống (TT) theo chủ nghĩa dân túy Donald Trump về nhiều vấn đề chính sách, bao gồm các mức thuế quan với Trung Quốc và việc đóng của biên giới, thậm chí còn đề dọa sẽ dẫn hặc tổng thống nếu ông án xá cho ông Julian



▲ Bà Angela Chao tại khách san Four Seasons Los Angeles ở Beverly Hills, hôm 12/01/2024.

Assange trong những giờ cuối cùng của nhiệm kỳ tổng thống, như ông Tucker Carlson đã đưa tin.

Những điểm trùng hợp và nghi vấn

Liệu có mối liên hệ nào giữa vụ thiệt mạng của bà Angela Chao và việc ông McConnell sắp từ chức lãnh đạo phe thiểu số của Đảng Cộng Hòa tại Thượng viện không?

Theo dài truyền hình NTD, các quan chức đã chậm trong việc công bố thêm thông tin bổ sung về vụ việc và việc gia đình bà Peter Schweizer đã lưu ý rằng ngăn cản việc khám nghiệm tử thi, dẫn đến “suy đoán về nguyên nhân cái chết của bà Chao.” NTD đã trích dẫn một video YouTube từ chương trình truyền thông độc lập Lei’s Real Talk. Chương trình này đã đưa tin độc lập về “các sự kiện địa chính trị mới nhất liên quan đến Trung Quốc” kể từ năm 2020. Một số điểm đã được đưa ra trong bản tin hôm 22/02 đó, cũng như trong các bản tin khác kể từ thời điểm xảy ra sự việc:

Theo CNBC (kênh tin tức kinh doanh của Hoa kỳ thuộc Tập đoàn NBC), “vụ tử vong đáng ngờ” này xảy ra tại trang trại thuộc sở hữu của công ty có liên kết với chồng bà, nhà đầu tư mạo hiểm Jim Breyer. Theo Daily Mail (nhật báo thị trường tầm trung của Anh), nguyên nhân trường hợp tử vong của bà đang được điều tra hiện sự.

Có một đoạn video giám sát cho thấy khi xe của bà Angela Chao đang đi lùi, chiếc xe đã “lao mạnh qua một chướng ngại vật lớn.” Theo bản tin hôm 01/03 của Daily Mail, “[cảnh sát] đã từ chối công bố cuộc gọi 911 và bằng chứng video” liên quan đến vụ việc.

Thông tin chung về danh tính, thời gian, và địa điểm của trường hợp tử vong này đã không được công bố cho giới truyền thông theo thông lệ tiêu chuẩn, như USA Today (nhật báo thị trường tầm trung của Hoa Kỳ) đã lưu ý hôm 21/02. Những thông tin bổ sung có thể bị giữ kín vì cuộc điều tra đang diễn ra về các tình huống xung quanh vụ thiệt mạng của bà.

Vụ việc xảy ra một tuần sau khi IDG Capital (Công ty Quản lý Tài sản và Đầu tư) bị liệt vào danh sách các công ty có liên quan đến “hoạt động quân sự của Trung Quốc,” và công ty đầu tư mạo hiểm Jim Breyer của chồng bà đã đầu tư rất nhiều vào công ty này. Theo báo cáo của e House Select Committee on the Strategic Cooperation (Ủy ban Đặc biệt Hạ viện về Hợp tác Chiến lược) giữa Hoa Kỳ và Trung Cộng hôm 08/02, giá trị tài sản ròng của ông Breyer được ước tính ở vào khoảng 1.5 tỷ USD.

Những tình tiết này có thể là không đáng chú ý nhưng vẫn chưa được xác định và còn có những sự trùng hợp thú vị khác.

China Insights lưu ý rằng Foremost Group “đã đặt một đơn đặt hàng trị giá 168 triệu USD với công ty con của Tập đoàn Đóng tàu Nhà nước Trung Quốc.” Điều này đã được trang web dữ liệu vận chuyển quốc tế Ship&Bunker xác nhận hôm 26/01 dưới dạng đơn đặt hàng cho “bốn tàu chở hàng rời nhiên liệu kép 82,200 DWT (tons deadweight - trọng tải của một chiếc tàu) có khả năng chạy bằng metanol từ Nhà máy đóng tàu CSSC Thành Tây.”

Vị trí giám đốc Tập đoàn Đóng tàu Nhà nước Trung Quốc của bà Angela Chao là mang tính độc nhất. Không một

đảng viên thông thường nào của Trung

Cộng có dù tư cách hoặc cơ hội để trở thành thành viên hội đồng quản trị của một doanh nghiệp nhà nước thuộc ngành công nghiệp quân sự ở Trung Quốc.

China Insights đưa tin cho biết, hàng truyền thông Trung Quốc Caixin Global có trụ sở tại Bắc Kinh là cơ quan đầu tiên đưa tin về vụ thiệt mạng của bà Chao, nói rằng bà đã bị một chiếc xe tải tông khi đang trên đường tới cuộc họp kinh doanh ở Austin, Texas. Bà được cho là đã tử vong tại hiện trường và tài xế xe tải bị bắt vì tội ngộ sát. Caixin Global được cựu Phó Chủ tịch Trung Quốc Vương Kỳ Sơn (Wang Qishan) hậu thuẫn và chuyên đưa tin về các câu chuyện địa chính trị của các quốc gia chứ không phải những câu chuyện giật gân. Làm thế nào mà Caixin - cách đó nửa vòng trái đất! - lại có thể dẫn đầu tiết lộ vụ tai nạn trước cả truyền thông Mỹ cho dù các tình tiết đưa ra là không chính xác? Lại là một sự trùng hợp nữa!

Bà Angela Chao bị sa thải khỏi vị trí giám đốc độc lập của Ngân hàng Trung Quốc vào năm 2022 sau khi mối quan hệ giữa ngân hàng này và đại tập đoàn địa ốc Evergrande trở nên xấu đi. Do Evergrande không trả được nợ, Ngân hàng Trung Quốc (BOC) đã tịch thu các tài sản của Evergrande kể từ năm 2021. BOC cũng đã báo cáo những vi phạm quy định của Evergrande cho các cơ quan chống tham nhũng có liên quan của Trung Cộng. Ông chủ Hứa Gia Ân (Xu Jiayin) của Evergrande đã đáp trả bằng cách đưa ra các cáo buộc vợ nợ chồng lại BOC và tiết lộ những thông tin nội bộ đáng xấu hổ khác, gồm cả những vụ bê bối được cho là của Chủ tịch BOC đương thời Lưu Liên Khả (Liu Liange).

Phải chăng bản tin của Caixin là nhằm để gửi một thông điệp nào đó đến phe Giang Trạch Dân (“bè lũ Thượng Hải” ở Trung Quốc)? Người đứng đầu chi nhánh Ngân hàng Trung Quốc tại Hồng Kông, người sáng lập Tập đoàn Lenovo và các thành viên của hội đã giải tán Thái Sơn – tập đoàn kinh doanh từng thống trị một số lĩnh vực của nền kinh tế Trung Quốc và đại diện cho những người giàu có nhất ở Trung Quốc – có thể là một trong số những người nhận mà thông điệp này nhắm đến.

Những suy nghĩ kết luận

Hôm 29/02, CNBC đưa tin cho biết Blanco County Sheriff’s Office (Văn phòng Cảnh sát trưởng Quận Blanco) đã viết một bức thư cho Tổng Chưởng lý Texas Ken Paxton, trong đó nêu rõ: “Mặc dù cuộc điều tra sơ bộ cho thấy đây là một vụ tai nạn đáng tiếc, nhưng Văn phòng Cảnh sát trưởng vẫn đang điều tra vụ tai nạn này như một vụ án mạng cho đến khi họ có đủ bằng chứng để loại trừ hoạt động tội phạm.”

Bức thư còn nói thêm rằng, “Đấy không phải là một tai nạn thông thường.” Rồi còn cả những nhận xét khó hiểu của ông McConnell về sự ra đi của em vợ khi ông tuyên bố từ chức vào ngày 28/02. Ông nói: “Có lẽ đó là cách Trung nhắc nhở chúng ta về hành trình trong cuộc đời của chính mình, để sắp xếp lại ưu tiên cho tác động mà mỗi người chúng ta chắc chắn sẽ để lại trên thế giới này.”

“Sắp xếp lại ưu tiên cho tác động mà chúng ta sẽ để lại trên thế giới này” có nghĩa là gì? Có phải ông ấy đã từ chức vì thông điệp mà Caixin muốn gửi ngầm? Hay ông McConnell cần phải hành động trước khi các đồng sự ở Thượng viện ngày càng trở nên bất mãn với khả năng lãnh đạo gần đây của ông? Uy tín của ông đã suy giảm đáng kể sau sự thất bại của thỏa thuận biên giới siêu-bí-mật, và đây là cách để ông giữ được một chút quyền lực trong tình trạng bị suy yếu ra về các tình huống xung quanh vụ thiệt mạng của bà.

Hay ông McConnell cần phải hành động trước khi các đồng sự ở Thượng viện ngày càng trở nên bất mãn với khả năng lãnh đạo gần đây của ông? Uy tín của ông đã suy giảm đáng kể sau sự thất bại của thỏa thuận biên giới siêu-bí-mật, và đây là cách để ông giữ được một chút quyền lực trong tình trạng bị suy yếu rõ rệt do sắp mãn nhiệm.

Chắc chắn, còn nhiều điều hơn thế nữa về vụ tử vong của bà Angela Chao và việc ông McConnell từ chức lãnh đạo phe thiểu số của Đảng Cộng Hòa tại Thượng viện. Chúng ta sẽ phải đợi cuộc điều tra hình sự về cái chết của bà ấy hoàn tất để tìm hiểu thêm.

Kết thúc.

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

Ông Stu Cvrk đã về hưu với cương vị một thuyên trưởng sau 30 năm phục vụ trong Hải quân Hoa Kỳ ở nhiều vị trí trọng yếu và dự bị khác nhau, cùng với kinh nghiệm hoạt động đáng kể ở Trung Đông và Tây Thái Bình Dương.

Doanh Doanh biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 22 - 28/03/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Những chất làm ngọt thông dụng có thể ảnh hưởng đến bộ não và chúng trầm cảm



Nghiên cứu mới cho biết đường nhân tạo có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

thần thấp hơn, điều này có thể góp phần vào chứng trầm cảm.”

Bà nói, “Bộ não cần có chất dinh dưỡng hợp lý để hoạt động tốt nhất. Cơ thể của chúng ta không được thiết kế để tiêu thụ nhiều hóa chất đã qua chế biến mà rõ ràng, theo nghiên cứu này và các nghiên cứu khác, thì có những

Nhưng nhiều chất thay thế đường lại ngọt hơn đường ăn hàng trăm lần.

Bà Rhandee Sauer, một chuyên viên trị liệu dinh dưỡng, chia sẻ với The Epoch Times, “Tôi có thể nói rằng 9 trong số 10 khách hàng mà tôi gặp đều nghiện chất làm ngọt nhân tạo ở một mức độ nào đó.”

Bà nói, “Soda dành cho người ăn kiêng là cuộc chiến lớn nhất đối với hầu hết mọi người. Một số thanh protein và bột protein nhất định là những chất phạm tội nặng nhất.”

Ăn “thực phẩm siêu ngọt” đã được chứng minh là làm thay đổi khẩu vị của người ta sang thích loại thực

phẩm có vị ngọt hơn

lòng hơn với một số món ăn hoặc thức ăn ngọt bình thường bởi vì bộ não không còn ghi nhận ngọt bình thường là vị ngọt nữa.

Một số chất làm ngọt thay thế là chất tổng hợp, chẳng hạn sucralose, aspartame, và saccharin. Những loại ngọt mà không tăng thêm calories.

của các thực phẩm vốn đã ngọt. Về bản chất, vị ngọt hơn khiến bạn khó hài lòng hơn với một số món ăn hoặc thức ăn ngọt bình thường bởi vì bộ não không còn ghi nhận ngọt bình thường là vị ngọt nữa.

Một số chất làm ngọt thay thế là chất tổng hợp, chẳng hạn sucralose, aspartame, và saccharin. Những loại ngọt mà không tăng thêm calories.



▲ Nghiên cứu kéo dài 15 năm cho thấy nguy cơ trầm cảm tăng gần 50% đối với những phụ nữ tiêu thụ từ 9 khẩu phần thực phẩm siêu chế biến trở lên mỗi ngày.

chiết xuất là hán quả thường được gọi là “tự nhiên” hoặc “tốt cho sức khỏe” vì chúng có nguồn gốc từ thực vật.

Bởi vì phần nhiều trong số các chất làm ngọt này có sức thuyết phục hơn so với đường thông thường nhờ ít hoặc không có calories, chúng có thể gây nhầm lẫn cho bộ não và các cơ quan cảm nhận vị ngọt, góp phần dẫn đến ăn quá nhiều. Một nghiên cứu từ năm 2016 đã xác định một số chất làm ngọt tổng hợp truyền tin hiệu sai cho não rằng cơ thể chưa tiêu thụ đủ calories. Điều này báo hiệu cho cơ thể cần ăn nhiều hơn vì cho rằng cần năng lượng nhiều hơn.

Bà Sauer nói rằng việc cố gắng chống lại những cơn thèm ăn này nói để hơn làm vì “chất làm ngọt nhân tạo có khả năng gây nghiện cao.”

Bà cho biết thêm, thực phẩm chế biến sẵn được chứng minh là làm tăng lượng đường trong máu, khiến “một số người có nguy cơ kháng insulin.” Ngoài ra, đó ngọt tạo ra chất dẫn truyền thần kinh “cảm thấy dễ chịu” (serotonin và dopamine), kích hoạt hệ thống tự thưởng và cải thiện tâm trạng của bộ não, vì vậy nếu một người cảm thấy chán nản thì đây là một lý do khác cho việc ăn uống theo cảm xúc. Nếu việc này xảy ra thường xuyên thì có thể gây tăng cân và ăn uống vô độ – vốn liên quan đến trầm cảm.

Hành động này trở thành cơ chế đối phó nhằm kiểm soát và giảm bớt những cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như tâm trạng chán nản, lo lắng và căng thẳng.

Bà O’Flaherty nói thêm, “Theo quan sát của tôi, việc ăn uống theo cảm xúc và cảm giác thèm ăn có mối tương quan chặt chẽ với đường, chất làm ngọt nhân tạo, và mức tiêu thụ carbohydrate đã qua chế biến.”

“Những người mà tôi đã điều trị cho biết cảm giác thèm ăn tăng lên sau khi tiêu thụ những loại thực phẩm này. Khi chúng tôi nỗ lực kết hợp nhiều thực phẩm thật và nguyên chất hơn, đặc biệt là bảo đảm cung cấp đủ chất đạm, bệnh nhân thường thấy cảm giác thèm đồ ăn có đường biến mất.”

Xem tiếp trang 30



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

► Một nghiên cứu mới cho thấy rằng những người xem tivi quá nhiều sẽ dễ thức giấc vào nửa đêm để đi vệ sinh.

Xem tivi quá nhiều dẫn đến đi tiểu đêm nhiều lần

Amie Dahnke
 Bạn có thức dậy quá nhiều vào lúc nửa đêm để đi vệ sinh không? Lý do có thể là do bạn xem tivi quá nhiều trong ngày.
 Một nghiên cứu mới cho thấy rằng những người dành nhiều thời gian xem phim, TV hoặc video trực tuyến có nguy cơ bị tiểu đêm nhiều lần – có nhu cầu đi tiểu nhiều lần trong đêm cao hơn gần 50%.
 Các triệu chứng của tiểu đêm nhiều lần bao gồm thức dậy ít nhất hai lần để đi tiểu vào ban đêm. Thông thường, những người bị tiểu đêm nhiều lần thường mệt mỏi và buồn ngủ vào ban ngày vì bị gián đoạn chu kỳ giấc ngủ.
 Nhóm nghiên cứu đã xem xét dữ liệu từ Khảo sát Kiểm tra Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia được thực hiện từ năm 2011 đến 2016, bao gồm thông tin về 13,294 người Mỹ từ 20 tuổi trở lên. Khoảng 32% số người bị tiểu đêm nhiều lần, trong khi 68% thì không. Những người dành từ 5 tiếng trở lên để

xem TV, phim ảnh hoặc video có nguy cơ bị tiểu đêm nhiều lần cao hơn 48% so với những người xem ít hơn một tiếng mỗi ngày.
 Tiểu đêm nghe có vẻ vô hại nhưng theo thời gian, tiểu đêm nhiều lần có thể dẫn đến mất ngủ, khiến cho người bệnh có nguy cơ gặp phải một số vấn đề sức khỏe.
 Nhóm nghiên cứu viết: “Tiểu đêm không chỉ làm tăng khả năng bị các bệnh như cao huyết áp, rối loạn tim mạch, và tử vong mà còn tạo ra gánh nặng kinh tế đáng kể cho xã hội. Do đó, tiểu đêm nhiều lần đã nổi lên như một mối lo ngại nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng, đòi hỏi cần phải có sự quan tâm và can thiệp toàn diện.”
Tiểu đêm nhiều lần phổ biến như thế nào?
 Ngay cả khi không xem tivi quá nhiều thì tình trạng tiểu đêm vẫn trở nên phổ biến hơn đối với người đã có tuổi. Theo Bệnh viện Cleveland, tiểu đêm nhiều lần trở thành một tình trạng phổ

biến ảnh hưởng đến ít nhất một nửa số người trưởng thành sau 50 tuổi và ít nhất 1/3 số người trên 30 tuổi. Ngoài ra, theo các nghiên cứu, người da đen và người gốc Tây Ban Nha có khả năng bị tiểu đêm cao hơn người da trắng đến 28%.
 Tiểu đêm nhiều lần ảnh hưởng đến nam giới nhiều hơn phụ nữ. Sự khác biệt về mặt giải phẫu giữa hai giới có thể ảnh hưởng đến khả năng bị tiểu đêm. Ví dụ, nam giới có vấn đề về tuyến tiền liệt có thể có nguy cơ tiểu đêm nhiều lần cao hơn, trong khi phụ nữ bị sa tử cung hoặc các tình trạng khác liên quan đến mang thai cũng có thể có nguy cơ tiểu đêm cao hơn.
 Các yếu tố hoặc tình trạng khác làm tăng nguy cơ tiểu đêm nhiều lần bao gồm:



► Tiểu đêm nhiều lần có thể dẫn đến mất ngủ, khiến cho người bệnh có nguy cơ gặp phải một số vấn đề sức khỏe.

Amie Dahnke là một tác giả và biên tập viên thường trú tại bang California. Bà đưa tin và biên tập viên thường trú tại các tạp chí và báo chí cộng đồng và tin tức chăm sóc sức khỏe trong gần một thập niên và đã đạt được Giải thưởng Xuất bản Báo chí California cho tác phẩm của mình.

Nam Khanh biên dịch

- Uống quá nhiều chất lỏng trước khi đi ngủ
- Một số loại thuốc, chẳng hạn như thuốc lợi tiểu
- Giảm khả năng bàng quang
- Một số thói quen khiến bạn vô tình ép buộc bản thân thức dậy và đi vệ sinh, ngay cả khi không nhất thiết phải đi
- Một số tình trạng sức khỏe, bao gồm tiểu đường, cao huyết áp, phì đại tuyến tiền liệt, bệnh tim, ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, hội chứng chân không yên, phù nề và đa niệu. Đa niệu là tình trạng cơ thể sản xuất quá nhiều nước tiểu khiến bàng quang không thể chứa được.

Làm thế nào để kiểm soát tình trạng tiểu đêm nhiều lần
 Mặc dù một số tình trạng bệnh lý có thể là nguyên nhân gây tiểu đêm nhiều lần, nhưng một số thay đổi lối sống hàng ngày đơn giản cũng có thể làm giảm số lần tiểu đêm. Trong trường hợp xem truyền hình, phim ảnh và YouTube, việc giảm thời gian ngồi trước màn hình có thể làm giảm số lần đi vệ sinh vào lúc nửa đêm.
 Ngoài ra, Tổ chức Giấc ngủ đề nghị những thay đổi lối sống rõ ràng hơn, chẳng hạn như giảm lượng nước uống vào buổi tối và giảm mức tiêu thụ rượu và caffeine, đặc biệt là vào chiều tối. Ngoài ra, một số mẹo đơn giản có thể giúp ích cho bàng quang, như kê cao chân một tiếng trước khi đi ngủ để giảm sự tái hấp thu và chuyển hóa chất lỏng vào bàng quang khi ngủ.
 Tổ chức Giấc ngủ cũng đề nghị duy trì thói quen ngủ đều đặn và kết hợp các kỹ thuật thả lỏng có thể nêu bạn cảm khó ngủ.

Amie Dahnke là một tác giả và biên tập viên thường trú tại bang California. Bà đưa tin và biên tập viên thường trú tại các tạp chí và báo chí cộng đồng và tin tức chăm sóc sức khỏe trong gần một thập niên và đã đạt được Giải thưởng Xuất bản Báo chí California cho tác phẩm của mình.

Nam Khanh biên dịch

Những chất làm ngọt thông dụng có thể ảnh hưởng đến bộ não và chúng trầm cảm

Tiếp theo từ trang 29
Tại sao các chất làm ngọt có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm?
 Cách mà các thực phẩm siêu chế biến như chất làm ngọt nhân tạo làm tăng nguy cơ trầm cảm vẫn chưa được biết rõ; tuy nhiên, các tác giả của nghiên cứu cho biết dữ liệu thí nghiệm gần đây cho thấy “các chất làm ngọt nhân tạo gây ra sự truyền tín hiệu purinergic lên não,” vốn trước đây có liên quan đến trầm cảm. Truyền purinergic là một hình thức truyền tín hiệu giữa các tế bào dựa vào nucleotide và nucleoside purine.
 Hệ thống purinergic có thể góp phần vào sự phát triển các rối loạn sức khỏe tâm thần bằng việc ảnh hưởng đến hệ thống dẫn truyền thần kinh và các con đường nội tiết tố điều chỉnh tâm trạng, sự thèm ăn và tiêu hóa.
 Bằng chứng cho thấy vi khuẩn đường ruột có ảnh hưởng đến tín hiệu purinergic. Điều này giải thích thêm cho việc làm thế nào mà hệ vi sinh vật đường ruột bị gián đoạn có liên quan đến rối loạn tâm trạng và các bệnh nghiêm trọng – gồm béo phì, tiểu đường, bệnh tim, và suy giảm nhận thức.
 Bà Sauer cho biết, việc thường xuyên sử dụng chất làm ngọt nhân tạo “gây mất cân bằng vi khuẩn trong đường ruột và dẫn đến viêm nhiễm.” Khi đó,

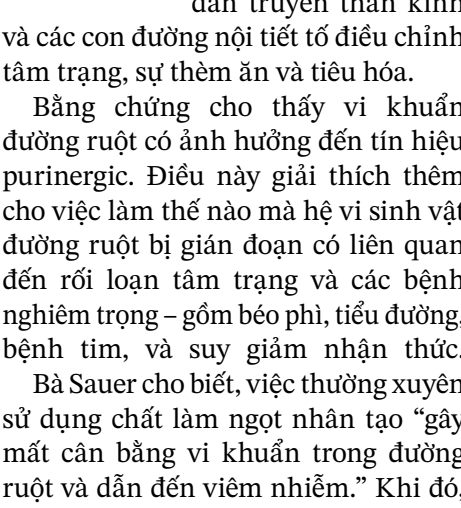
“hệ vi sinh vật bị gián đoạn có thể ảnh hưởng xấu đến tâm trạng.”
 Một khả năng khác đáng lưu ý, theo bà Sauer, đó là “có thể cũng đang bị thiếu chất dinh dưỡng.”
 Bà nói, “Điều này gây ra các thiếu hụt được biết là có tác động đến sự thay đổi tâm trạng, mệt mỏi, trầm cảm và lo lắng.”
 Tinh cờ, trong nghiên cứu này, các nhà khoa học cũng quan sát thấy rằng những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm ngọt nhân tạo nhất có chỉ số khối cơ thể, tỷ lệ bị bệnh tiểu đường và tăng huyết áp cao hơn.
 Thực phẩm chế biến sẵn, năng lượng thấp và tâm trạng chán nản thường có mối liên hệ với nhau. Bà O’Flaherty nói, “Bộ não và cơ thể của bạn đều là một phần của cùng một hệ thống. Những gì bạn ăn hoàn toàn tác động đến não của bạn.”
 Việc bổ sung chứng trầm cảm vào danh sách các vấn đề sức khỏe ngày

càng tăng do tiêu thụ chất làm ngọt không đường sẽ là vấn đề với những người bị trầm cảm, vốn đang cố gắng giảm cân hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường, hoặc chỉ từ bỏ thói quen ăn đường để có sức khỏe tốt hơn.
Quay về giá trị cơ bản để tránh các chất làm ngọt nhân tạo
 Theo bà Sauer, cách để nhất để tránh các chất làm ngọt nhân tạo là “hoàn đổi thực phẩm nhân tạo và tìm hóa chất bằng thực phẩm nhiều dinh dưỡng.” Bắt đầu bằng việc đọc thành phần của sản phẩm; càng ít thành phần càng tốt. Tốt hơn nữa là ăn các thực phẩm toàn phần.
 Các chất thay thế đường thường được liệt kê dưới các tên mà nhiều người khó nhận biết, như là advantame, neotame, and acesulfame potassium. Các thực phẩm “không có chất làm ngọt nhân tạo” thường được tạo ngọt bằng các chất làm ngọt có nguồn gốc thực vật như là chiết xuất

đường cỏ ngọt, erythritol, sorbitol, xylitol, và la hán quả.
 Tuy nhiên, ngay cả khi những chất trên không tiềm ẩn vấn đề. Một số nhãn hiệu đường cỏ ngọt trên kệ siêu thị đã được tinh chế, chế biến kỹ lưỡng và được làm bằng chất độn hoặc các chất thay thế đường khác.
 Các chuyên gia gợi ý rằng những người ăn thực phẩm ít đường để giảm cân nên tiến thêm một bước nữa. Bà O’Flaherty nói, “Hãy quay trở lại những điều cơ bản. Hãy để đáy tủ lạnh của bạn bằng những thực phẩm toàn phần, tốt cho sức khỏe. Các loại rau và trái cây nhiều màu sắc như quả mọng chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa giúp tăng chức năng não và giảm viêm. Tôi cũng khuyên dùng các loại chất béo lành mạnh như dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt hoặc phô mai; các chất béo tốt cho sức khỏe là điều then chốt.”
 Bà O’Flaherty chia sẻ thêm rằng để những thay đổi này trở thành thói quen, bạn cần “bắt đầu từ cách suy nghĩ.” Điều gì khiến việc thay đổi hành vi như vậy là quan trọng đối với bạn? Là để cải thiện tâm trạng từ đó trở thành các bậc cha mẹ tốt hơn, để tập trung hơn trong công việc hay chỉ để mặc lại chiếc quần jean yêu thích?
 Khi bạn đã quyết theo những động cơ của mình, hãy lập kế hoạch hành động có thể theo dõi được và hệ thống khen thưởng. Hãy dùng nhật ký để theo dõi những gì bạn đạt được.

Có Cara Michelle Miller là tác giả tự do, nhà giáo dục sức khỏe toàn diện. Cô đã giảng dạy tại Pacific College of Health and Science tại thành phố New York trong 12 năm, và dẫn dắt các cuộc hội thảo về truyền thông cho sinh viên kỹ thuật tại The Cooper Union.

Minh Thu biên dịch



► Các loại rau và trái cây nhiều màu sắc như quả mọng chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa giúp tăng chức năng não và giảm viêm.

Có Cara Michelle Miller là tác giả tự do, nhà giáo dục sức khỏe toàn diện. Cô đã giảng dạy tại Pacific College of Health and Science tại thành phố New York trong 12 năm, và dẫn dắt các cuộc hội thảo về truyền thông cho sinh viên kỹ thuật tại The Cooper Union.

Minh Thu biên dịch

Tại sao tôi không ủng hộ cách bổ sung calcium?

Dr. William Davis
 Bạn có thể thắc mắc vì sao calcium không có trong danh sách bổ sung dinh dưỡng mà tôi ủng hộ, mặc dù đây là một trong số ít chất dinh dưỡng mà các bác sĩ thông thường khuyên bệnh nhân nên dùng – đặc biệt là phụ nữ, vì họ có nguy cơ bị bệnh loãng xương (loãng xương nhẹ), loãng xương cao hơn (mỏng xương nghiêm trọng hơn), và gãy xương.
 Calcium chắc chắn là một khoáng chất thiết yếu tham gia vào nhiều quá trình sinh lý và rất quan trọng đối với sức khỏe, bao gồm cả sức khỏe của xương. Ví dụ, nếu nồng độ calcium trong máu thấp, một tình huống gọi là “tetany” xuất hiện trong đó có thể xảy ra co thắt cơ không tự nguyện nguy hiểm. Nồng độ calcium thấp cũng có thể gây ra các bất thường về nhịp tim và co giật, một số trường hợp có thể gây tử vong.
 Trong điều kiện bình thường, cơ thể bạn – đặc biệt là hormone tuyến cận giáp và vitamin D – điều hòa rất tốt nồng độ calcium trong máu; không quá cao, không quá thấp.



Calcium chắc chắn là một khoáng chất thiết yếu tham gia vào nhiều quá trình sinh lý và rất quan trọng đối với sức khỏe, bao gồm cả sức khỏe của xương.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nếu calcium trong máu có xu hướng giảm (hạ calcium máu), cơ thể bạn sẽ phản ứng bằng cách tăng tiết hormone tuyến cận giáp (PTH) từ tuyến cận giáp để huy động calcium dự trữ trong xương đồng thời giảm mật calcium qua nước tiểu và tăng hấp thu calcium từ ruột non.
 Nếu calcium quá cao (tăng calcium máu), PTH sẽ bị ức chế để giảm lượng calcium huy động từ các cơ quan này. Thiếu vitamin D sẽ làm tăng mức PTH, từ đó có thể dẫn đến loãng xương và sỏi thận.
 Chúng ta cũng mất calcium mỗi ngày qua nước tiểu và phân. Bởi vì cơ thể con người không sản xuất ra calcium nên chúng ta phải dựa vào thức ăn chứa nhiều calcium để bổ sung khoáng chất này cho cơ thể.
 Vậy, nếu khoáng chất này rất quan trọng đối với sức khỏe thì tại sao cách bổ sung calcium lại không nằm trong phác đồ điều trị của tôi? Đây là lý do:

- Vitamin D là yếu tố kiểm soát chính đối với sự hấp thụ calcium ở ruột non. Không có vitamin D, calcium ở ruột không được hấp thu. Bổ sung vitamin D làm tăng hấp thu calcium ở ruột từ các thực phẩm như bông cải xanh, các loại hạt, và các loại đậu. Do đó, việc phục hồi Vitamin D là trọng tâm trong các chương trình của tôi; liều lượng được thiết kế để đạt đến mức tối tin là lý tưởng là 60 đến 70 ng/mL vitamin D 25-OH (25-hydroxy).
- Các “probiotic” đường ruột làm tăng hấp thu calcium ở ruột bao gồm Lactobacillus, Bifidobacteria, Clostridia, và Streptococcus. Ngược lại, sự phát triển quá mức của vi khuẩn ruột non (Chứng Loạn Khuẩn Ruột SIBO) làm suy yếu sự hấp thu calcium, và do đó thường liên quan đến tình trạng loãng xương và gãy xương. Do đó, khởi phục hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh là một phần chính trong các chương trình của tôi.
- Việc tiêu thụ chất xơ prebiotic

- Vitamin D để đạt nồng độ 25-OH vitamin D trong máu từ 60–70 ng/mL (nanogram / mili-lít)
- Xây dựng lại hệ vi sinh vật bị hỏng và điều trị chứng loạn khuẩn ruột SIBO
- Bảo đảm cung cấp đầy đủ lượng chất xơ prebiotic, bao gồm cả thực phẩm lên men
- Bổ sung magnesium và phục hồi L. reuteri với số lượng rất cao mang lại tác dụng hiệp đồng mạnh mẽ trong việc duy trì – thậm chí xây dựng lại – sức khỏe của xương.

giảm và bổ qua nhiều yếu tố khác trong phương trình. Cách bổ sung calcium theo liều bolus nhiều hơn lượng bổ sung qua thức ăn không chỉ có hiệu quả tối thiểu hoặc không hiệu quả mà còn có thể gây nguy hiểm.
 Vì vậy, sau đây là những thay đổi mà tôi ủng hộ để bảo đảm nồng độ calcium tối ưu trong cơ thể:

- Khi bạn loại bỏ lúa mì và ngũ cốc khỏi khẩu phần ăn uống, bạn sẽ loại bỏ phytate có nguồn gốc từ ngũ cốc có chức năng liên kết calcium, khiến bạn thải khoảng 50% lượng calcium trong thức ăn qua đường tiêu hóa. Nghĩa là loại bỏ lúa mì và ngũ cốc làm loại bỏ đáng kể sự hấp thụ calcium.
- Gluten từ lúa mì và các protein liên quan từ các loại ngũ cốc khác gây ra calcium niệu (tức là mất calcium qua nước tiểu). Trong một nghiên cứu, việc tăng tiêu thụ lúa mì làm tăng lượng calcium mất đi qua nước tiểu ít nhất 63%. Do đó, việc loại bỏ các nguồn gluten sẽ làm giảm sự mất calcium qua nước tiểu.



► Việc đưa các thực phẩm lên men – kim chi, kefir, rau lên men... cũng làm tăng butyrate trong đường ruột, tạo điều kiện thuận lợi cho việc hấp thụ calcium.

Chúng tôi cũng bổ sung magnesium, giúp tăng mật độ xương. Chúng tôi phục hồi vi khuẩn đường ruột bị mất, Lactobacillus reuteri, qua việc tăng tiết oxytocin từ não, đã được chứng minh là làm giảm đáng kể tình trạng mất xương và bảo tồn mật độ xương.
 Bạn có thể thấy rằng ý tưởng về cách bổ sung calcium đơn độc là quá đơn

Bằng cách tham gia vào các chiến lược này, bạn đã vượt xa ý tưởng đơn giản về cách bổ sung calcium mà trong bối cảnh này đơn giản là không cần thiết.

Tiến sĩ William Davis là bác sĩ tim mạch và là tác giả của cuốn sách bán chạy nhất New York Times Wheat Belly. Vui lòng truy cập trang web của Tiến sĩ Davis Infinite Health (www.DrDavisInfiniteHealth.com) để có thêm thông tin.

Thu Anh biên dịch

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
 CA Insurance Lic. # 0156175
 ☎ **714-914-2065**

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
 (Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:

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

Medicare Advantage:

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

- ✓ Có thể qualify 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 (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

Contact:
(714) 356-8899

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
 CA Insurance Lic. # 0156175
 ☎ **714-914-2065**

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
 (Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:

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

Medicare Advantage:

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

- ✓ Có thể qualify 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 (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

Contact:
(714) 356-8899



HOÀNG TRÂM

JEWELRY • FRANKINCENSE



Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:

- ✦ Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- ✦ Bạch kim, nhang, vòng, dây chuyền trầm hương.
- ✦ Đặc biệt là Ngọc Bích Tỷ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- ✦ Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- ✦ Hột xoàn giá tốt của GIA.

Với giá ưu đãi hấp dẫn!

30% OFF

BIG SALE

cho TRẦM HƯƠNG

KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ

9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683

☎ 714-598-5555 • 714-396-7879

BIG SALE

36,5% OFF

CAO CỐT
500 GRAM



TIỀN SÂM VÀNG
HOANG DÃ

Sâm Hoàng Dã 45 năm,
bọc vàng nano

TIỀN DAN SÂM
HOANG DÃ

Sâm Hoàng Dã 15 năm
và được thảo

TIỀN ĐƯỢC SÂM VÀNG

Sâm Hoàng Dã 60 năm,
Xạ Hương, vàng nano

TIỀN DAN SÂM HOANG DÃ

LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN DAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm



Hồng Sâm



Bạch Sâm



S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

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

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

1

Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...

3

Không đau nhức tê liệt toàn thân. Cơ giết, cơ teo rút, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.

5

Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng. Cản lực quá độ, hơi kiệt sức tàn.

2

Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.

4

Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thần định kinh, tinh thần minh mẫn.

Follow us on





www.s365nhansamhoangda.com

9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

714-340-9598





2024

CHAUSON

NHÀ THUỐC TÂY CHÂU SƠN KÍNH CHÚC QUÝ KHÁCH MỘT NĂM MỚI

An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe

- ✦ Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- ✦ Tận tình hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- ✦ Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- ✦ Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- ✦ Giá ưu đãi cho quý khách không có bảo hiểm.
- ✦ Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- ✦ Tặng quà cho khách mới.

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave,
Westminster, CA 92683

(657) 334 - 7087

Giờ mở cửa:
Thứ 2 đến thứ 6: 10 AM - 6 PM
Thứ 7 : 10 AM - 2 PM
Chủ Nhật : Nghỉ

PHỞ NGON



Nhà hàng có các món ăn như phở, mì, hủ tiếu, bún mắm, bánh canh, cơm gia đình, cơm tấm, bún thịt nướng các loại. Nổi tiếng với các món bánh xèo, cơm bò lúc lắc, bún sung, mì quảng.






OPENING HOURS:
Monday to Sunday
9 am - 10 pm

10782 A, Bellaire Blvd,
Houston, TX 77072

281-564-8887

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683

(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM XE
2. BẢO HIỂM NHÀ
3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ
4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE
5. CÁC LOẠI BOND

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

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

(B) Cho người không làm chủ xe

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



Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG

(Insurance Broker)

(714) 373-2437

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