



NGHỆ THUẬT – 13
Chất thơ của vũ đạo



VĂN HÓA – 14
Khổng Tử luận về quân tử



TÂM & THÂN – 29
4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời



GIÁO DỤC – 16
Văn học đối với một nền giáo dục tốt

Phán quyết đối với cựu TT Trump khiến giới kinh doanh ở New York lo lắng

Mặc dù không nói thẳng ra điều đó, nhưng nhiều người đang lo lắng rằng họ có thể phải đối diện với sự hủy hoại tài chính nếu làm mất lòng những người có quyền lực chính trị ở New York

Janice Hisle, Catherine Yang

Việc số tiền bảo lãnh đối với cựu Tổng thống (TT) Donald Trump được giảm xuống rất nhiều vào hôm 25/03 đã không làm được gì để xoa tan đám mây đen mà vụ án về gian lận dân sự của ông đã phủ lên các giao dịch kinh doanh

ở New York.

Ông Charles Trzcinka – giáo sư tài chính tại Indiana University-Bloomington – cho biết mặc dù các nhà đầu tư sẽ không công khai thừa nhận tâm lý đó, nhưng vụ này đang gây ra một hiệu ứng sợ hãi. “Nếu quý vị nói chuyện với những người trong thị trường

này, thì họ đang rất, rất lo lắng... và đây còn là những người trung lập hoặc thậm chí là phản đối ông Trump đấy,” ông Trzcinka nói với The Epoch Times. “Họ chỉ đơn giản là tức giận về vụ án đó thôi.”

Trong vai trò của mình tại trường đại học, ông Trzcinka cho

Xem tiếp trang 10

Cựu TT Trump đã gọi phán quyết ban đầu của Thẩm phán Engoron là ‘gây bất lợi’ cho New York.

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

Chuyên gia cảnh báo về ‘nô lệ kỹ thuật số’ khi Amazon đẩy mạnh dịch vụ thanh toán quét lòng bàn tay

Tom Ozimek

Đại công ty thương mại điện tử Amazon vừa ra mắt công nghệ mới giúp việc ghi danh dịch vụ trả tiền quét lòng bàn tay trở nên dễ dàng hơn nhiều, một lần nữa làm dấy lên lo ngại giữa các chuyên gia về quyền riêng tư



Xem tiếp trang 11

HOME DELIVERY ADDRESS:



ILLUSTRATION BY THE EPOCH TIMES. GETTY IMAGES

Nổi bật

Các Trường Đại học Cộng đồng California thêm vào 6 Chương trình Cử nhân ... Tr. 5

Một người Trung Quốc bị bắt sau khi đi vào căn cứ Thủy quân lục chiến và không chịu rời đi ... Tr. 6

Các nhà kinh tế hàng đầu: Nguy cơ suy thoái giảm, lạm phát của Hoa Kỳ năm 2024 ở mức vừa phải ... Tr. 12

Trung Quốc tặng 1 triệu chai nước bằng Tây Tạng cho Maldives ... Tr. 22

Động đất 7.4 độ làm rung chuyển Đài Loan ... Tr. 23

Ban điều tra nghe về chiến dịch ‘bành trướng’ của Trung Cộng nhằm vào Pháp Luân Công ở Canada ... Tr. 24

QUAN ĐIỂM

EJ Antoni
Hệ thống Dự trữ Liên bang đã tạo ra một hệ thống giai tầng ở Mỹ như thế nào ... Tr. 27

Victor Davis Hanson
Gaza – Sự thật đằng sau mọi lời nói dối ... Tr. 28

Đằng sau chiến dịch bỏ phiếu qua thư quy mô lớn là một sắc lệnh ít được chú ý

Kevin Stocklin

Chính phủ liên bang đang sử dụng những nguồn lực dồi dào và các cơ quan lớn nhất của mình để ghi danh cử tri mới và mở rộng hình thức bỏ phiếu qua đường bưu điện, với sự trợ giúp của các tổ chức bất vụ lợi

Một cố gắng của liên bang nhằm ghi danh cử tri bằng cách sử dụng phạm vi tiếp cận rộng lớn của chính phủ, kể cả toàn bộ hệ thống nhà tù Hoa Kỳ, đang làm dấy lên mối lo ngại từ những người chỉ trích cho rằng điều đó sẽ không mang lại lợi ích như nhau cho cả Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa.

Hôm 06/03, Tổng thư ký tiểu bang Mississippi Michael Watson đã viết thư cho Tổng Chưởng lý Hoa Kỳ Merrick Garland cáo buộc rằng các cơ quan dưới quyền phụ trách của Tổng Chưởng lý đang “cố gắng ghi danh cử tri bỏ phiếu, kể cả những phạm nhân phạm trọng tội có thể không đủ điều kiện, và lôi kéo các quan chức tiểu bang và địa phương thực hiện mục tiêu này.”

Xem tiếp trang 8

GAO: Chính phủ TT Biden đã ‘chi trả không thích đáng’ 236 tỷ USD trong năm 2023

Naveen Athrappully

Theo Văn phòng Trách nhiệm Chính phủ Hoa Kỳ (GAO, U.S. Government Accountability Office), vào năm 2023, chính phủ Tổng thống (TT) Biden đã thực hiện những món chi trả không thích đáng hoặc không chính xác – ước tính khoảng 236 tỷ USD, trong đó chi tiêu cho Medicare và Medicaid chiếm 100 tỷ USD.

Báo cáo của GAO cho biết hôm 26/03: “Trong tài khóa 2023, 14 cơ quan đã báo cáo tổng số tiền chi ra không thích đáng, ước tính là 236 tỷ USD cho 71 chương trình.” Các khoản chi không thích đáng

Xem tiếp trang 3



Các tàu đang chờ cập cảng Los Angeles và Long Beach vào ngày 14/10/2021, một tháng trước khi cảng lớn nhất Hoa Kỳ tràn ngập hàng hóa mà không thể dỡ hàng hay rời cảng trong nhiều tuần.

Thảm họa ở Baltimore hồi thúc việc cải tổ chính sách hàng hải và đầu tư vào cảng của Hoa Kỳ

XEM BÀI VIẾT TR. 4

‘Máy cưa và máy xay sinh tố’: Argentina sắp sa thải 70,000 nhân viên chính phủ

Bill Pan

Tổng thống Argentina Javier Milei đã công bố kế hoạch sa thải 70,000 nhân viên chính phủ trong những tháng tới, nhấn mạnh một bước tiến khác nhằm thực hiện tầm nhìn của những người theo chủ nghĩa tự do về một xã hội với một chính phủ có quy mô nhỏ.

“Chúng tôi tin tưởng vào việc thực hiện một cuộc điều chỉnh tài khóa, vốn liên quan đến rất nhiều máy cưa và máy xay sinh tố,” ông Milei nói trong bài diễn văn kéo dài một tiếng tại sự kiện do Diễn đàn Kinh tế Quốc tế Khu vực

Xem tiếp trang 25

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

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



Một thông điệp cho tất cả thái tử đảng – tướng về Lưu Á Châu lãnh án chung thân

TRUNG QUỐC 21



Hãy ra ngoài và tận hưởng không khí trong lành

QUAN ĐIỂM 26



Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

16 NGÀY 05 - 11/04/2024



► Qua văn học, trẻ em có thể tìm hiểu về bản chất của con người và hậu quả của các quyết định của các nhân vật khác nhau.

CẨM NANG SỐNG

Lời khuyên cho người hướng nội: Vượt qua ngại ngùng để dự tiệc ngày lễ

Randy Tatano

Tám thiệp mời tham dự lễ hội mà bạn nhận được dường như đang trêu chọc bạn suốt mấy ngày nay. Nó nằm chính ỉnh trên bàn làm việc hoặc được dán vào bên hông tủ lạnh - nhắc nhở bạn về một sự kiện mà bạn đã tránh còn hơn là phải tham gia.

Mỗi nghĩ đến đó thôi là bao tử bạn đã cuộn lại vì lo lắng rồi.

Nếu bạn là người hướng nội, nhút nhát, hoặc cả hai, thì có lẽ, điều cuối cùng bạn muốn làm là dự một buổi tiệc ngày lễ. Nếu được lựa chọn, bạn chỉ muốn ở nhà cuộn tròn bên lò sưởi với một cuốn sách hay, hoặc "cày" phim trên Netflix.

Tuy nhiên, mọi chuyện đâu nhất thiết phải như vậy. Dầu tờ lịch có lật sang tháng Giáng thì tình cách hướng nội của bạn cũng đâu thay đổi, và điều đó không có nghĩa là bạn không thể tận hưởng tiệc tùng mùa lễ hội. Những lời khuyên đơn giản đến từ các chuyên gia dưới đây sẽ giúp bạn trong vấn đề này và cả những dịp khác nữa.

Soi mình trong gương

Ông Gregory Jantz - cố vấn sức khỏe tâm thần kiêm tác giả có sách bán chạy nhất - gợi ý rằng bạn nên bắt đầu bằng việc xem xét nội tâm một chút trước khi dự tiệc.

"Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng, liệu điều này có đang tạo ra vấn đề trong cuộc sống của mình và khiến mình thấy không vui không? Và bạn cần trả lời câu hỏi này một cách trung thực. 'Có phải mình đang mắc hội chứng lo âu xã hội khiến bản thân mình thực sự muốn?' ông nói.

Nếu bạn nhận ra rằng sẽ thật tuyệt nếu bạn có thể tận hưởng bữa tiệc như mọi người khác, vậy thì bạn có thể bắt đầu chuẩn bị để tham dự.

Chuẩn bị kỹ lưỡng để yên tâm

Chỉ cần vài sắp xếp đơn giản cũng có thể mang lại hiệu quả lớn trong việc giúp bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng và tự tin hơn. Ông Jantz tin rằng nhiều điều nhỏ nhỏ có thể loại bỏ được phần nào nỗi lo lắng - ngay cả việc lựa chọn trang phục của bạn.

"Những gì bạn chuẩn bị rất là quan trọng. Ngay cả trang phục cũng cần dự tính trước. Bạn sẽ mặc gì để cảm thấy thoải mái nhất, và khiến bạn cảm thấy mình quan trọng nhất?" ông nói.

Người xưa có câu ngôn ngữ rằng nếu bạn có vẻ ngoài chín chắn thì bạn sẽ thấy hài lòng về bản thân.

Xem tiếp trang 18



BIBA KAYEWICH

Vì sao văn học lại quan trọng cho một nền giáo dục tốt

3 cách mà văn học giúp trau dồi trí tuệ và đức hạnh

Walker Larson

Bạn hãy tưởng tượng lái một chiếc phi cơ mà không có bất kỳ bài thực hành nào, không có bài kiểm tra, không có mô phỏng, không có người hướng dẫn, và cũng không chuẩn bị gì. Chỉ có một mình bạn trong buồng lái giữa đám mây mù và tầm nhìn thì hạn chế. Rất có thể bạn sẽ gặp tai nạn. Để lái phi cơ một cách thành công, bạn cần thực hành các bước động tác nhiều lần, và bạn cần học hỏi từ phi công nhiều kinh nghiệm trước khi bạn tự mình lái lên bầu trời.

Điều tương tự cũng xảy ra khi chúng ta muốn có một cuộc sống tốt đẹp, và đó là mục tiêu cuối cùng của giáo dục. Theo nghĩa chân thực nhất, chúng ta cần thực hành và trải qua thực tế nếu chúng ta muốn thành công trong cuộc

sống. Rất ít người trong chúng ta có thể thực hiện bất kỳ hành động nào một cách chuyên nghiệp mà không thực hành, và điều đó cũng đúng với việc sống sao cho tốt.

Thế nghiệm cuộc sống qua văn học

Nhưng chúng ta có thể tìm thấy cơ hội "thực hành" cho cuộc sống ở đâu? Làm thế nào trẻ em và người trẻ tuổi có được kinh nghiệm về nhiều cuộc đời - những kinh nghiệm hàng thế kỷ của những bộ óc vĩ đại nhất trong nền văn minh này, được truyền lại cho chúng ta thông qua các tác phẩm văn học cổ điển. Nếu giáo dục là để tạo ra những người hạnh phúc và đức hạnh,

những người có trí tuệ và sức mạnh để sống tốt, thì văn học có vai trò tối quan trọng.

Hai triết gia nổi tiếng Plato và Aristotle đã nói tất cả nghệ thuật là sự bắt chước. Họ sĩ bắt chước phong cảnh. Nhà điêu khắc bắt chước hình dạng con người. Nhà văn hư cấu bắt chước cuộc sống, và những cuốn tiểu thuyết hay nhất hàm chứa chất liệu của cuộc sống với tất cả sự phức tạp, gian khổ, và ánh hào quang của nó. Những nhà văn vĩ đại nhất - những vĩ nhân của nền văn học nhân loại, như: Homer, Dante, Shakespeare, Austen, Dickens và Dostoevsky - là những người có trí tuệ và kinh nghiệm sâu sắc và am hiểu tường tận về bản chất con người, với những đỉnh núi lấp lánh và chiều sâu bóng tối, những người truyền tải trí tuệ thông qua giải trí và phản ánh cuộc sống.

Xem tiếp trang 19

Giúp con 'kiêng TV', bà mẹ 3 con nhận được kết quả đáng ngạc nhiên

Louise Chambers

Với niềm yêu thích nuôi dưỡng lối sống "truyền thống" và quay về với những điều thực sự quan trọng, một bà mẹ ba con đã khích lệ các con thực hiện "kiêng xem TV" trong ba tháng. Gia đình hết sức ngạc nhiên trước năng lượng sáng tạo trời đầy (trong con) khi không có sự hiện diện của TV, nên họ quyết định tiếp tục - đánh dấu 8 tháng không xem TV vào cuối tháng 07/2023.

Người mẹ giáo dục ba con tại gia, blogger, và tác giả Jill Winger, 38 tuổi, lớn lên ở tiểu bang Idaho. Hiện tại, cô đang sống trong một trang trại tự cấp của gia đình rộng 67 mẫu Anh ở góc đông nam Wyoming cùng với chồng là anh Christian Winger, và ba người con của họ: Mesa 13 tuổi, Bridger 10 tuổi, và Sage 7 tuổi.

"Mỗi thứ chúng tôi có một ít," cô Winger chia sẻ với The Epoch Times. "Chúng tôi trồng trọt trên một mảnh vườn rộng và còn có một nhà kính; sau đó chúng tôi chăn bò lấy sữa, nuôi gà mái lấy trứng, nuôi gà và bò lấy thịt. Chúng tôi cũng có xe và vài con ngựa. Chúng tôi cố gắng [tự] trồng lấy lương thực của mình càng nhiều càng tốt.

"Chúng tôi chẳng mấy khi xem TV, chúng tôi chỉ xem Netflix và Hulu," cô nói. "Các con tôi thường xem chương trình TV khoảng một tiếng rưỡi vào buổi chiều; rồi chúng tôi nhận thấy một chuyện diễn ra hồi mùa đông, vì mùa đông ở Wyoming kéo dài, nên gia đình chúng tôi thường tự động bật TV sau bữa ăn tối."

'Hãy thử nghiệm!'

Không phải tất cả đều là "chương trình xấu," cô Winger chia sẻ, nhưng vào tháng 12/2022, cô bắt đầu tự hỏi bản thân, "TV đang thay thế những hoạt động nào khác vậy?"

Cô đặt câu hỏi này với chồng và các con, và họ cùng nhau đưa ra quyết định: Họ sẽ kiêng xem TV.

"Chúng tôi đã nghĩ, hay thử tắt TV hoàn toàn trong một thời gian xem sao?" cô Winger nói. "Chúng tôi đã quyết định sẽ thực hiện trong 3 tháng, từ 01/12/2022 đến 01/03/2023, chúng tôi sẽ không xem bất kỳ chương trình TV nào. Chúng tôi sẽ hủy gói thuê bao truyền hình của mình... và chúng tôi chỉ tự nhủ, 'Hãy thử nghiệm xem điều gì sẽ xảy ra.'"

"Thật quá kinh ngạc, tôi những tưởng sẽ đón nhận sự phản kháng; nhưng các con lại không cảm thấy quá khó chịu," cô chia sẻ về bọn trẻ. "Tôi nghĩ các con nhận ra rằng con chỉ bật TV như một hành động tự nhiên, một cách vô tâm, mà không thực sự thích thú. Vì vậy, khi chúng tôi nói với bọn trẻ về kế hoạch này, các con có vẻ như, 'Dạ được, chúng ta sẽ thử à!'"

"Tôi nghĩ rằng nền tảng mà chúng tôi đã cho các con ngay từ đầu là một yếu tố then chốt, bởi các con biết chúng tôi có lối sống khác biệt. Ngoài ra, chỉ cần một cuộc trò chuyện thực sự cởi mở để con hiểu được dòng suy nghĩ của cha mẹ."

Cả gia đình cùng nhau thảo luận xem phải làm gì với thời gian rảnh rỗi khi không xem TV. Một trong những ý tưởng đầu tiên xuất hiện là cùng nhau đọc sách. Họ tạo niềm vui bằng cách tìm lại những chiếc đèn lồng cũ, pha một ấm trà, và cùng nhau đọc sách bên ánh đèn lồng.

"Có thể đối với một số người, điều đó có vẻ ngoài ngán, nhưng bọn trẻ nghĩ đó là điều tuyệt vời nhất từ trước đến nay," cô Winger nói.

Một khao khát nữa cũng xuất hiện: học hỏi những thú tiêu khiển mới. Anh Winger bắt đầu làm ra da theo cách thủ công; các bé Mesa, Bridger, và Sage đã học cách bện những sợi da. Ba con cùng nhau tự học chơi cờ, bắt đầu nấu ăn, và tham gia nhiều hơn vào các hoạt động của lối sống tự cấp tại trang trại.

Cô Winger chia sẻ: "Đối với tôi, những thay đổi này thật bất ngờ, dù trước đây chúng tôi cũng không nghiện TV lắm. ... Các con say mê hơn với thú tiêu khiển và mối quan tâm của mình, và thực sự đào sâu vào tìm hiểu chúng. Các con đúng là bắt đầu ý thức hơn và tham gia vào cuộc sống."



ALL PHOTOS COURTESY OF JILL WINGER

◀ Gia đình Winger tin vào việc trau dồi những đức hạnh truyền thống, tham gia vào các hoạt động ý nghĩa.



◀ Anh chị em nhà Winger tham gia nhiều hơn vào các hoạt động của cuộc sống tự cấp tại trang trại kể từ khi ngưng xem TV.

'Thế giới thực'

Khi gia đình hoàn thành thời gian kiêng TV vào ngày 01/03/2023, họ ngồi xuống để thảo luận về kinh nghiệm vừa qua và đi đến một kết luận đáng ngạc nhiên: Họ muốn tiếp tục. Thay vì mở lại các gói thuê bao truyền hình, họ quyết định chỉ dành ra một hoặc hai lần mỗi tháng để cả gia đình cùng xem phim và dành thời gian rảnh rỗi mới có cho những thú vui và hoạt động sáng tạo.

Gia đình có iPad để học tại nhà và truy cập các video dạy kèm trên YouTube, nhưng cha mẹ vẫn giám sát những gì con đang xem. Con gái lớn nhất của họ có một điện thoại nắp trượt để gọi hoặc nhắn tin khi bé ra khỏi nhà. Nhưng không hề nào dùng mạng xã hội.

"Tôi cảm thấy chúng tôi có năng lực với những kinh nghiệm mà chúng tôi đang trao cho con mình, trong vai trò là cha mẹ," cô Winger nói.

Gia đình này còn có hữu một nhà hàng và nuôi bò ăn cỏ để bán ra cho cộng đồng.

"Các con đang hòa mình vào cộng đồng của chúng tôi. Các con làm việc trong nhà hàng, con làm việc với những người ở trang trại. Các con ra ngoài để học hỏi những kỹ năng thực tế đó, và đối với tôi, đó là điều quan trọng nhất."

"Tôi không lo lắng về việc con thiếu khả năng thích nghi với thế giới hiện đại của chúng ta, chỉ vì, y tôi là, chúng tôi không hoàn toàn tách rời khỏi nó," cô nói. "Nhưng liệu chiếc TV vô tri kia có phải là thế giới thực? Hay đó là thứ mà người khác đang tạo ra và đưa ra cho chúng ta tiêu thụ?... Thế giới thực nằm ngay ngoài cửa nhà bạn, trong đất đá, với các loài động vật trong thế giới tự nhiên, liên quan đến con người trong cộng đồng thực sự của bạn. Với tôi, công nghệ là một sự bổ sung nhỏ thú vị, nhưng nó không phải là toàn bộ."

Cô Winger điều hành một trang web, podcast, và trang Instagram để chia sẻ suy nghĩ của mình về việc nuôi

đay "trẻ em theo cách của người xưa trong thế giới công nghệ cao", và cho rằng trang blog được thành lập từ năm 2010 này là một trong những blog đầu tiên nói về lối sống tự cung tự cấp. Cô đã nhận nhiều lời chỉ trích vì việc kiêng xem TV của gia đình, nhưng cũng nhận được sự ủng hộ của cộng đồng cùng chung quan điểm.

Đối diện với chỉ trích, cô nói: "Tôi nghĩ rằng nó có thể gây ra một số cảm xúc ở mọi người vì có lẽ họ cảm thấy không an toàn về những lựa chọn của chính mình, với bản thân, và với con cái của họ. Không phải tất cả chương trình TV đều xấu, nhưng tôi nghĩ chỉ là vì vợ chồng tôi muốn theo một tiêu chuẩn cao hơn."

Những trẻ em có năng lực, sáng tạo

Cô Jill Winger cho biết việc ngừng xem TV đã giúp các con cô phát triển niềm yêu thích đọc sách và thậm chí còn cải thiện khả năng chú ý và tập trung.

Cô Winger chuyển đến Wyoming năm 18 tuổi để theo đuổi sự nghiệp trong ngành công nghiệp ngựa và gặp anh Christian - người sống trong khu vực đó. Họ mua ngôi nhà đầu tiên của mình, một

"trang trại cần được sửa chữa" vào năm 2008, và biến nó thành trang trại tự cấp đẹp như mơ - nơi họ hiện sống cùng những đứa con của mình.

Cô Winger nói rằng lối sống này có hướng con các con của mình khác với lối sống "rất truyền thống" mà cô từng lớn lên, và cô tin rằng các con của mình đã nhận được lợi ích từ triết lý chung của cô và chồng.

"Đứa con lớn nhất của tôi hẳn là một trại tự cấp đẹp như mơ - nơi họ hiện sống cùng những đứa con của mình. Tôi nghĩ rằng việc ngừng xem TV của họ, và tin rằng các con của mình đã nhận được lợi ích từ triết lý chung của cô và chồng.

"Đứa con lớn nhất của tôi hẳn là một trại tự cấp đẹp như mơ - nơi họ hiện sống cùng những đứa con của mình. Tôi nghĩ rằng việc ngừng xem TV của họ, và tin rằng các con của mình đã nhận được lợi ích từ triết lý chung của cô và chồng.

tốt nhất. ... Chúng ta cần thất bại vì đó là nơi chứa đựng những bài học hay nhất. Chúng ta không nên sợ điều đó."

Cô Winger cho biết cô hy vọng rằng qua việc chia sẻ hành trình của gia đình, cô có thể truyền cảm hứng đến người khác tin rằng trẻ em có khả năng và sáng tạo hơn chúng ta nghĩ. Cô khẳng định rằng việc sống theo cách tự cung tự cấp không phải là điều cốt yếu; ngay cả trong thành phố cũng có những nguồn tài nguyên miễn phí như vũ chơi ngoài trời, trò chơi bàn cờ, và thư viện địa phương.

"Đó thực sự là nơi giá trị xuất hiện, thay vì ngồi trước màn hình và để tâm trí lơ đãng," cô nói. "Tôi đã từng như vậy; chúng ta hoàn thành mọi việc mà người trưởng thành cần làm trong ngày, và chúng ta cảm thấy mệt mỏi... [nhưng] trong vai trò làm cha mẹ, không phải lúc nào chúng ta cũng cần đến rất nhiều năng lượng; tôi nghĩ đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm là cho con mình một chút ý tưởng, và sau đó để con thực hiện phần còn lại."

Theo định nghĩa, thời gian "kiêng" xem TV là có thời hạn. "Có thể là một tuần, có thể là một tháng... hãy chọn thời gian mà bạn muốn áp dụng," cô Winger nói. "Hãy kiên trì, cam kết thực hiện, ngay cả khi sau này bạn muốn thay đổi quyết định. Khi đó, tôi nghĩ việc trò chuyện với cả gia đình là điều thực sự quan trọng, để mọi người cùng tham gia quyết định và giúp họ hiểu lý do vì sao bạn làm điều này."

Gia đình Wingers không có ngày kết thúc cho việc kiêng xem TV của họ. Hiện tại, họ cảm thấy gắn gũi nhau hơn bao giờ hết, và cô Winger đang hứng khởi nhìn những đứa con của mình lớn lên và phát triển mạnh mẽ.

"Tôi thoàng nhìn thấy hình ảnh trưởng thành sau này của các con, những điểm mạnh mà con sẽ sở hữu, và những điều huyền kỳ của con," cô nói. "Tôi thấy việc thiếu TV giúp con có nhiều thời gian hơn để... tìm hiểu xem 'Tôi là ai và tôi ở đây để làm gì? Mục đích của tôi là gì? Niềm đam mê của tôi là gì?' Đó là mục tiêu của tôi, giúp con có thêm thời gian và không gian để khám phá điều đó, và tôi nghĩ việc loại bỏ TV khỏi nhà thực sự là một bước tiến lớn."

Ái Như biên dịch



► Nếu bạn là người hướng nội, nhút nhát, hoặc cả hai, thì có lẽ, điều cuối cùng bạn muốn làm là dự một buổi tiệc ngày lễ.

Lời khuyên cho người hướng nội: Vượt qua ngại ngùng để dự tiệc ngày lễ

Tiếp theo từ trang 16

Cô Jacqueline Whitmore – một chuyên gia về nghi thức xã giao, kiêm nhà sáng lập Protocol School of Palm Beach (Trường Lễ Nghi Palm Beach) – gọi ý rằng bạn nên nghe thể loại nhạc mà mình yêu thích hoặc tham gia vào một sở thích nào đó giúp xoa dịu căng thẳng. Tập thể dục hay thậm chí là đi bộ nhanh, cũng có thể giảm bớt lo lắng và tăng lượng endorphin, khiến bạn cảm thấy thoải mái và tự tin hơn.

Cô cũng giao vài bài tập về nhà để làm trước bữa tiệc như sau: “Hãy tìm hiểu sự kiện và những người tham dự, nếu có thể. Việc biết ai có mặt ở đó và những sở thích chung mà bạn có thể chia sẻ với họ là gì sẽ mang lại cho bạn cảm giác thoải mái và sẵn sàng.”

Chuẩn bị sẵn vài câu hỏi để bắt chuyện

Còn nói về cuộc trò chuyện, hãy chuẩn bị sẵn một số câu hỏi để có thể bắt đầu một cuộc thảo luận thân thiện, ngẫu nhiên. Cô Whitmore đưa ra gợi ý rằng: “Ai cũng thích nói về ẩm thực và du lịch cả!”

Việc bắt đầu bất kỳ cuộc trò chuyện nào bằng một lời khen sẽ luôn khiến người đối diện cảm thấy dễ chịu.

“Những lời khen ngợi về thứ gì đó cụ thể, chẳng hạn như một bộ trang phục hay một món phụ kiện, có thể là ‘công cụ phá băng’ hiệu quả,” cô Whitmore chia sẻ. “Ngoài ra, mọi người cũng thích nói về thú cưng của họ nữa.”

Đối với những người bạn chưa từng gặp, hãy sử dụng câu hỏi quen thuộc, “Bạn có quen biết ai ở đây không?”

Cô Bethany Friske – nhà sáng lập trường nghi thức xã giao Doors of Success (Cánh cửa Thành công) ở Michigan và Minnesota – gợi ý rằng bạn nên cập nhật các sự kiện đang diễn ra.

“Tôi khuyến khích mọi người tìm hiểu về những gì đang diễn ra trong cộng đồng của bạn. Có rất nhiều chủ



► Nếu bạn là người hướng nội, nhút nhát, hoặc cả hai, thì có lẽ, điều cuối cùng bạn muốn làm là dự một buổi tiệc ngày lễ.

đề mà chúng ta có thể sử dụng để nối chuyện phiếm,” cô cho biết.

Dưới đây là một số gợi ý khác:

- Năm nay bạn có đi du lịch đến nơi nào thú vị không?
- Bạn có dự định gì cho kỳ nghỉ lễ này?
- Bạn có truyền thống nghỉ lễ thú vị nào không?
- Bạn nghĩ sao về [trận đấu lớn hoặc tin tức thú vị đang được bàn tán dạo gần đây]?
- Bạn đã xem [chọn một bộ phim hoặc một chương trình truyền hình gần đây] chưa?

Mời bạn bè đi cùng

Ông Jantz nói rằng một người hướng nội thực sự có thể khiến mọi việc trở nên dễ dàng hơn bằng cách rủ một người bạn đáng tin đi cùng. Người này sẽ trở thành “người yểm trợ ngược” – giúp khởi động mọi thứ, giống như một mũi lửa giúp ngọn lửa bùng lên vậy. Hãy xem họ như “người cần về” có thể giúp bạn khởi xướng cuộc thảo luận. Dẫu vậy thì hãy luôn chuẩn bị sẵn vài câu hỏi để bắt đầu cuộc trò chuyện với bạn bè đi cùng.

Làm dịu cơn khó chịu

Bạn có thể muốn “thả lỏng” bằng vài ly cocktail trước bữa tiệc để bớt ngại ngùng – nhưng đó có lẽ là điều tồi tệ nhất mà bạn có thể làm. Ông Jantz nói rằng bạn sẽ thua nếu tìm kiếm sự an ủi từ rượu.

“Rượu thực sự sẽ khiến bạn bồn chồn hơn,” ông nói. Rượu là chất ức chế hệ thần kinh trung ương, “nó sẽ khuếch đại sự lo lắng và các triệu chứng trầm cảm. Bạn sẽ chỉ muốn uống thêm.”

Và trong một bữa tiệc ngày lễ rất có thể sẽ có đủ các món tráng miệng khiến bất cứ ai cũng có thể rơi vào “một cơn hôn mê đường”, do đó ông Jantz khuyến bạn nên ăn uống hợp lý khoảng hai tiếng trước khi đến bữa tiệc.

“Chúng ta thường có xu hướng lo

lắng khi không nạp đủ chất đạm. Lượng đường trong máu giảm xuống và bạn sẽ cảm thấy bồn chồn.”

“Tim kiểm ai đó trông có vẻ không được thoải mái lắm và giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn luôn là phần yêu thích của tôi trong mỗi bữa tiệc; điều đó còn đưa đến một số cuộc gặp gỡ tuyệt vời và tình bạn lâu dài,” cô Miller cho hay.

Đừng chú tâm vào bản thân

Một học viên khác của cô Friske, là cô Mary Miller, chia sẻ rằng các biện pháp như chuẩn bị trước câu hỏi và xem xét căn phòng cẩn thận đã tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc đời cô. Nhưng điều làm nên sự khác biệt lớn nhất là chuyển hướng sự tập trung ra khỏi cảm giác khó chịu hay lúng túng của bản thân, thay vào đó hãy tập trung giúp đỡ những người khác trong phòng để họ cảm thấy thoải mái hơn. Khi làm điều này, cô bắt đầu nhận thấy mình đã bớt lo lắng về việc giao tiếp, và vui vẻ nhiều như thế nào khi có ở trong bối cảnh của một nhóm đồng nghiệp và bữa tiệc lớn.

“Tôi kiểm ai đó trông có vẻ không được thoải mái lắm và giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn luôn là phần yêu thích của tôi trong mỗi bữa tiệc; điều đó còn đưa đến một số cuộc gặp gỡ tuyệt vời và tình bạn lâu dài,” cô Miller cho hay.

Quan sát xung quanh

Vậy là bây giờ bạn đã đến nơi. Điều đầu tiên cô Friske khuyến bạn là hãy “quan sát căn phòng.”

“Tách ra khỏi đám đông và quan sát nhanh căn phòng cũng như vị trí của mọi thứ. Bàn ăn, bàn uống, lối ra, nhà vệ sinh ở đâu? Nhanh chóng nắm bắt vị trí của mọi thứ ngay từ đầu.”

Dành thời gian để quan sát sẽ giúp bạn thả lỏng, và bạn sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin hơn khi nắm bắt được môi trường xung quanh.

Duy trì cuộc trò chuyện

Sau khi áp dụng những câu hỏi “bò tui” để bắt chuyện, đừng quên đặt thêm câu hỏi nối tiếp.

“Trò chuyện giống như chơi bóng chuyền vậy: Mọi người luân phiên ném bóng qua lại; bạn không thể giữ bóng mãi mà cần phải chuyền đi. Điều này cũng đúng với những cuộc trò chuyện phiếm,” cô Friske ví von. Nhớ nhé, đừng để chiếm cuộc trò chuyện hay đứng yên lặng; hãy đưa ra câu hỏi để giúp cho câu chuyện được tiếp tục.

“Trở thành người giao tiếp giỏi là một kỹ năng cần được rèn luyện – đối với cả người hướng nội và người hướng ngoại,” cô nói.

Ông Adam Purvis – quản lý bộ phận khách hàng và tự nhận mình là người hướng nội, từng học được cách kiểm soát các sự kiện và các bữa tiệc kết nối trong nhiều năm – đã chỉ ra một lợi thế mà người hướng nội sở hữu.

“Điểm mạnh lớn nhất mà những người hướng nội thường sở hữu so với những người hướng ngoại đồng sự là khả năng thực sự lắng nghe tốt hơn,” ông Purvis nói.

Ông khuyến khích những người hướng nội nên phát huy thế mạnh này, đưa ra những câu hỏi và lời nhận xét tiếp theo để thể hiện rằng họ “đang chú tâm 100%.” Mọi người đều thích cảm giác được lắng nghe, và nếu bạn có thể hỏi bằng những câu hỏi hay để chứng tỏ rằng bạn đã lắng nghe mọi người thì cuộc trò chuyện của bạn sẽ tốt đẹp lên đáng kể.”

Hãy tránh xa thiết bị điện tử – kể kết liễu phương thức trò chuyện thực sự đang nằm trong ví hay túi của bạn kia: Hãy cưỡng lại cảm giác muốn dùng điện thoại để trốn tránh thực tế hoặc xem đó như chướng ngại khi bạn không trò chuyện với ai.

“Sau bữa tiệc, một bức thư cảm ơn viết tay gửi qua đường bưu điện sẽ tạo được ấn tượng tốt. Chắc chắn họ sẽ gửi cho bạn lời mời nếu có một bữa tiệc trong tương lai – và lần tới, bạn có thể sẽ thực sự mong chờ đến dự bữa tiệc đó.”

“Nếu bạn thấy mình đang ở trong một căn phòng toàn là các cặp đôi hoặc nhóm, vậy thì hãy tìm kiếm những người khác cũng có thể đang ở một mình. Việc tiến đến chào hỏi một vị khách cũng đến dự tiệc một mình có thể giúp bạn giảm bớt sự ngại ngùng,

và họ có thể sẽ vui vì có người trò chuyện.” Một chiến lược khác là tham gia vào một cuộc thảo luận nhóm, đây cũng là cách để hòa nhập mà không bị áp lực khi trò chuyện trực tiếp giữa hai người.

Cô Friske nhận thấy đàn ông và phụ nữ có thái độ khác nhau như thế nào khi dự tiệc:

“Phụ nữ thường tụ tập thành nhóm nhỏ để trò chuyện. Không có chủ ý gì cả; nó đơn giản xảy ra vậy thôi. Xin lưu ý những người đàn ông hướng nội rằng, đừng e ngại trước một nhóm phụ nữ đang trò chuyện. Họ sẽ rất vui nếu bạn bước đến chào hỏi và tham gia cùng.”

Tuy nhiên, cô dặn dò các chàng trai nên chú ý ngôn ngữ cơ thể của họ và nhìn xem đó có phải là một cuộc trò chuyện riêng tư không. Có khuyến khích nam nhân nên cư xử lịch thiệp, vì phụ nữ thực sự vẫn luôn đánh giá cao điều đó.

Đừng chú tâm vào bản thân

Một học viên khác của cô Friske, là cô Mary Miller, chia sẻ rằng các biện pháp như chuẩn bị trước câu hỏi và xem xét căn phòng cẩn thận đã tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc đời cô. Nhưng điều làm nên sự khác biệt lớn nhất là chuyển hướng sự tập trung ra khỏi cảm giác khó chịu hay lúng túng của bản thân, thay vào đó hãy tập trung giúp đỡ những người khác trong phòng để họ cảm thấy thoải mái hơn. Khi làm điều này, cô bắt đầu nhận thấy mình đã bớt lo lắng về việc giao tiếp, và vui vẻ nhiều như thế nào khi có ở trong bối cảnh của một nhóm đồng nghiệp và bữa tiệc lớn.

“Tim kiểm ai đó trông có vẻ không được thoải mái lắm và giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn luôn là phần yêu thích của tôi trong mỗi bữa tiệc; điều đó còn đưa đến một số cuộc gặp gỡ tuyệt vời và tình bạn lâu dài,” cô Miller cho hay.

Đừng chú tâm vào bản thân

Một học viên khác của cô Friske, là cô Mary Miller, chia sẻ rằng các biện pháp như chuẩn bị trước câu hỏi và xem xét căn phòng cẩn thận đã tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc đời cô. Nhưng điều làm nên sự khác biệt lớn nhất là chuyển hướng sự tập trung ra khỏi cảm giác khó chịu hay lúng túng của bản thân, thay vào đó hãy tập trung giúp đỡ những người khác trong phòng để họ cảm thấy thoải mái hơn. Khi làm điều này, cô bắt đầu nhận thấy mình đã bớt lo lắng về việc giao tiếp, và vui vẻ nhiều như thế nào khi có ở trong bối cảnh của một nhóm đồng nghiệp và bữa tiệc lớn.

“Tôi kiểm ai đó trông có vẻ không được thoải mái lắm và giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn luôn là phần yêu thích của tôi trong mỗi bữa tiệc; điều đó còn đưa đến một số cuộc gặp gỡ tuyệt vời và tình bạn lâu dài,” cô Miller cho hay.

Duy trì cuộc trò chuyện

Sau khi áp dụng những câu hỏi “bò tui” để bắt chuyện, đừng quên đặt thêm câu hỏi nối tiếp.

“Trò chuyện giống như chơi bóng chuyền vậy: Mọi người luân phiên ném bóng qua lại; bạn không thể giữ bóng mãi mà cần phải chuyền đi. Điều này cũng đúng với những cuộc trò chuyện phiếm,” cô Friske ví von. Nhớ nhé, đừng để chiếm cuộc trò chuyện hay đứng yên lặng; hãy đưa ra câu hỏi để giúp cho câu chuyện được tiếp tục.

“Trở thành người giao tiếp giỏi là một kỹ năng cần được rèn luyện – đối với cả người hướng nội và người hướng ngoại,” cô nói.

Ông Adam Purvis – quản lý bộ phận khách hàng và tự nhận mình là người hướng nội, từng học được cách kiểm soát các sự kiện và các bữa tiệc kết nối trong nhiều năm – đã chỉ ra một lợi thế mà người hướng nội sở hữu.

“Điểm mạnh lớn nhất mà những người hướng nội thường sở hữu so với những người hướng ngoại đồng sự là khả năng thực sự lắng nghe tốt hơn,” ông Purvis nói.

Ông khuyến khích những người hướng nội nên phát huy thế mạnh này, đưa ra những câu hỏi và lời nhận xét tiếp theo để thể hiện rằng họ “đang chú tâm 100%.” Mọi người đều thích cảm giác được lắng nghe, và nếu bạn có thể hỏi bằng những câu hỏi hay để chứng tỏ rằng bạn đã lắng nghe mọi người thì cuộc trò chuyện của bạn sẽ tốt đẹp lên đáng kể.”

Hãy tránh xa thiết bị điện tử – kể kết liễu phương thức trò chuyện thực sự đang nằm trong ví hay túi của bạn kia: Hãy cưỡng lại cảm giác muốn dùng điện thoại để trốn tránh thực tế hoặc xem đó như chướng ngại khi bạn không trò chuyện với ai.

“Sau bữa tiệc, một bức thư cảm ơn viết tay gửi qua đường bưu điện sẽ tạo được ấn tượng tốt. Chắc chắn họ sẽ gửi cho bạn lời mời nếu có một bữa tiệc trong tương lai – và lần tới, bạn có thể sẽ thực sự mong chờ đến dự bữa tiệc đó.”

“Nếu bạn thấy mình đang ở trong một căn phòng toàn là các cặp đôi hoặc nhóm, vậy thì hãy tìm kiếm những người khác cũng có thể đang ở một mình. Việc tiến đến chào hỏi một vị khách cũng đến dự tiệc một mình có thể giúp bạn giảm bớt sự ngại ngùng,

Chào tạm biệt một cách nhã nhặn

Cuối buổi tiệc, đừng quên nghệ thuật cảm ơn – tuy đơn giản nhưng đã bị lãng quên phần nào. Hãy tìm chủ nhân của bữa tiệc hoặc chủ nhà và cảm ơn họ một lần nữa vì lời mời.

Sau bữa tiệc, một bức thư cảm ơn viết tay gửi qua đường bưu điện sẽ tạo được ấn tượng tốt. Chắc chắn họ sẽ gửi cho bạn lời mời nếu có một bữa tiệc trong tương lai – và lần tới, bạn có thể sẽ thực sự mong chờ đến dự bữa tiệc đó.

Lê Đào biên dịch

Vì sao văn học lại quan trọng cho một nền giáo dục tốt

Tiếp theo từ trang 16

Khi bạn đọc một tác phẩm kinh điển thực sự, bạn tiến vào suy nghĩ và cảm xúc của nhân vật. Bạn thoát ra khỏi bản thân mình. Và, có lẽ quan trọng nhất, bạn thấy được hậu quả các quyết định của nhân vật đó, cả tốt và xấu, đang diễn ra rõ ràng trước mắt bạn. Do đó, đối với trẻ em, đây có thể là một kinh thử nghiệm cho các quyết định mà các em sẽ phải đưa ra trong cuộc đời. Được hướng dẫn bởi các hoa tiêu văn học tài giỏi của các thời đại, độc giả trẻ học hỏi được từ cả những sai lầm và chiến thắng của các nhân vật, để họ không phải học những bài học tương tự một cách khó khăn – từ kinh nghiệm xương máu khó tha thứ của bản thân. Văn học đem đến kinh nghiệm cuộc sống mà không có cái giá của sự đau đớn.

Văn học rèn luyện cảm xúc

Mặc dù phần lớn giáo dục (chân chính) tập trung vào việc rèn luyện trí tuệ, nhưng văn học bổ sung khía cạnh thường bị bỏ quên của việc rèn luyện cảm xúc – nghĩa là hình thành trong học sinh thói quen bày tỏ cảm xúc phù hợp với những gì họ gặp phải trong cuộc đời này, những phản ứng phù hợp với lý do chính đáng. Như tiểu thuyết gia C.S. Lewis nói trong tác phẩm “Sự bãi bỏ nhân loại” (The Abolition of Man) của ông rằng:

“Cho đến thời khá hiện đại này, tất cả các giáo viên và thậm chí tất cả mọi người đều tin rằng vũ trụ là thứ mà một số phản ứng cảm xúc nhất định từ phía chúng ta có thể là phù hợp hoặc không phù hợp với nó – tin rằng, trên thực tế, các đối tượng không chỉ đơn thuần nhận được, mà có thể xứng đáng, sự chấp thuận hay không chấp thuận của chúng ta, sự tôn kính của chúng ta, hoặc sự khinh miệt của chúng ta.”

Tác giả Lewis tiếp tục than thở về sự trôi dạt của cái mà ông gọi là “những người đàn ông không có ngực” – những người mà cảm xúc của họ chưa phù hợp với lý trí để phản ứng với thế giới một cách lành mạnh.

Chúng ta cần “những người đàn ông có cơ bắp ngực” hơn bao giờ hết – không phải những người đa cảm, những người tìm kiếm cảm xúc vì cảm xúc, mà là những người có trái tim cao quý và được thăng hoa nhờ tiếp xúc với những người phản ứng theo bản năng đối với điều ác bằng cách phản đối nó và đối với điều thiện bằng cách khao khát nó.

Trong tác phẩm “Politics” (Chính trị luận), khi bàn về một nền giáo dục lý tưởng, triết gia Aristotle nói, “Đức hạnh gồm có niềm hân hoan, yêu, ghét đúng cách và đúng chỗ, cho nên, không có gì đáng cho ta quan tâm hơn là tích lũy, rèn luyện được khả năng bản năng đúng đắn, cũng như cảm nhận được sự hân hoan trong những hành động tạo nhà và tâm hồn cao thượng.”

Aristotle giải thích rằng việc trau dồi “sự hân hoan trong những hành động



► Làm thế nào trẻ em và người trẻ tuổi có được kinh nghiệm sống khi các em vẫn còn, theo định nghĩa, thiếu kinh nghiệm? Câu trả lời là thông qua văn học chân chính.

Văn học đem đến kinh nghiệm cuộc sống mà không có cái giá của sự đau đớn.



► Một tác phẩm văn học lớn giúp độc giả mở rộng tầm mắt để nhìn thấy những điều vĩ đại.

cao nhà và tâm hồn cao thượng” có thể đạt được thông qua âm nhạc. Ông chỉ ra rằng một số loại âm nhạc nhất định có thể rèn luyện cảm xúc của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy can đảm, tràn đầy hy vọng, vv., và “thói quen về cảm giác hài lòng hay đau khổ khi nhìn ngắm những biểu tượng không khác gì với cảm xúc khi nhìn ngắm thực tế.”

Khoa học hiện đại xác nhận tuyên bố của Aristotle rằng nghệ thuật – bao gồm âm nhạc hoặc văn học – có thể hình thành cảm xúc để khỏe mạnh. Khoa học đã cho thấy rằng đọc tiểu thuyết văn học thực sự cải thiện sự đồng cảm trong mối con người. Như vậy, văn học luôn giúp chúng ta biết được cảm giác như thế nào khi đặt bản thân vào vị trí của người khác.

Niềm đam mê văn học

Văn học thu hút trọn vẹn chúng ta, từ tâm trí, cảm xúc, trí tưởng tượng, trí nhớ, và các giác quan. Như nhà thơ William Wordsworth nói về sức mạnh của thơ ca, “đối tượng của thơ ca là sự thật sống động... đi vào trái tim bởi niềm đam mê.”

Vì gắn kết rất nhiều khả năng của con người cùng một lúc, văn thơ có sức mạnh trong việc dạy con người lẽ phải theo cách mà không thứ gì khác có thể làm được. Văn thơ là một cách giúp con người hiểu thế nào là trung thực về phương diện lý thuyết. Văn thơ cũng là một cách giúp con người nhìn nhận ra điều đó, sống cùng với nó theo theo một cách nào đó, như nhân vật Penelope trong sử thi “Odyssey”.

Văn học cũng có thể giúp giáo dục con người rằng là sát nhân là sai trái và chủ nghĩa hư vô dẫn đến tuyệt vọng. Thông qua văn học, con người cũng thể nghiệm được những hậu quả sâu sắc và giằng co về tâm lý, đạo đức, gia đình, và pháp lý của các nhân vật trong các tác phẩm, chẳng hạn như Raskolnikov trong tiểu thuyết “Tội ác và sự trừng phạt”.

Văn học là sự thật được thể hiện, sự thật được làm sống động, và sự thật được khắc sâu trong tâm. Đó chẳng phải là những gì chúng ta mong muốn có được trong giáo dục con cái – sự thật sẽ không chỉ là dữ kiện các em ghi nhớ, đó còn là thực tiễn mà các em trải qua một cách sống động và có ý nghĩa? Liệu có một hình thức giáo dục nào tốt hơn hình thức này không?

Văn học chân chính còn hơn cả vậy. Thông qua việc mô phỏng hiện thực tâm trí, cảm xúc, trí tưởng tượng, trí nhớ, và các giác quan. Như nhà thơ William Wordsworth nói về sức mạnh của thơ ca, “đối tượng của thơ ca là sự thật sống động... đi vào trái tim bởi niềm đam mê.”

Vì gắn kết rất nhiều khả năng của con người cùng một lúc, văn thơ có sức mạnh trong việc dạy con người lẽ phải theo cách mà không thứ gì khác có thể làm được. Văn thơ là một cách giúp con người hiểu thế nào là trung thực về phương diện lý thuyết. Văn thơ cũng là một cách giúp con người nhìn nhận ra điều đó, sống cùng với nó theo theo một cách nào đó, như nhân vật Penelope trong sử thi “Odyssey”.

Minh Châu biên dịch

► Một khi bạn chuẩn bị kỹ lưỡng và tận dụng được sức mạnh tiềm ẩn của mình thì không có điều gì khác ngoài khát vọng thời gian vui vẻ đang chờ đón bạn.



SHUTTERSTOCK

Món ngon dễ làm: Bánh hạt walnut California

Diane Rossen Worthington

Nhiều người ngạc nhiên khi biết rằng hạt walnut (hạt óc chó) California chiếm 99% nguồn cung ứng thương mại của Hoa Kỳ, và hai phần ba nguồn cung ứng của thế giới. Đối với tôi, tôi yêu thích vị giòn rụm, béo bèo mà hạt walnut đem đến cho các món tráng miệng.

Tôi từng nảy ra ý tưởng làm món bánh này, kết hợp giữa dầu ô-liu và hạt walnut. Làm bánh bằng dầu ô-liu ư? Sao mình không thử nhỉ? Người Ý đã sử dụng dầu ô-liu để làm bánh trong hàng thế kỷ. Tôi đã phát triển công thức làm bánh này nhiều năm về trước và tôi vẫn làm khi thích dùng một món tráng miệng nhẹ nhàng.

Sự kết hợp giữa dầu ô-liu và hạt walnut ở đây là một sự pha trộn hương vị tuyệt hảo. Nước ép cam thêm vị tương phản phù hợp với hạt walnut và bổ sung hương trái cây cho dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết (extra-virgin). Dầu ô-liu và nước ép cam cũng giữ độ ẩm cho bánh thêm một ngày sau khi nướng. Trên thực tế, món bánh này dường như vẫn ngon qua ngày hôm sau. Tôi hài lòng với lớp vỏ ngoài giòn của bánh trong khi phần bánh bên trong vẫn ẩm.

Sử dụng dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết đậm đặc có vị nóng, đậm. Dầu ô-liu tinh chế (pure) thích hợp để áp chảo nhưng nó không phù hợp để làm món bánh này – dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết sẽ phù hợp hơn. Dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết là loại dầu được ép lạnh, đậm đà, và giữ nguyên mùi vị. Loại dầu này thường có vị hơi cay, sẽ thêm hương vị khác cho món bánh này.

Dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết được ép lạnh thường có mùi trái cây,

màu xanh lục và có hương ô-liu dịu nhẹ. Nếu bạn không chắc, thì hãy hỏi chuyên gia về dầu ăn ở siêu thị để hỏi ý kiến.

Tôi thường làm món bánh này vào mùa hè với mút trái cây làm từ những trái dâu tươi, các loại quả mọng, hay những trái đào tươi cắt lát.

BÁNH HẠT WALNUT CALIFORNIA

Khẩu phần: 8 người

Nguyên liệu

- Khoảng 170 gram hạt walnut xay nhuyễn
- 1 cup bột mì đa dụng
- 1 muỗng canh bột nở
- 4 quả trứng cỡ vừa
- 1 1/2 cup đường
- Vỏ của 1 trái cam cỡ vừa
- Nước ép của 1 trái cam cỡ vừa, khoảng 1/2 cup
- 1/2 cup dầu ô-liu nguyên chất tinh khiết
- Đường bột, để trang trí
- 400 gram dâu tây tươi, rửa sạch, gọt vỏ và cắt lát, để thưởng thức cùng bánh

Cách làm

1. Chỉnh nóng lò nướng khoảng 350 độ F (177 độ C) trước khi nướng. Cho dầu ô-liu vào khuôn bánh tròn đường kính cỡ 23 cm. Cho hạt walnut vào máy xay thực phẩm có lưỡi dao kim loại, xay cho tới khi thành vụn nhuyễn, gần giống như vụn bánh mì. Trộn hạt walnut đã xay nhuyễn, bột mì, và bột nở vào một tô trộn cỡ vừa và để sang một bên.
2. Dùng máy đánh trứng với tốc độ vừa – hoặc máy xay thực phẩm với



Món tráng miệng đơn giản này được hoàn thành ở bất kỳ bữa trưa hay bữa tối mùa hè nào.

CHRIS SHOTEN/NTS

lưỡi dao kim loại – cho tới khi trứng nổi bọt. Tút từ cho thêm đường và đánh hỗn hợp này cho tới khi bóng xốp, rồi ngã sang màu vàng chanh nhạt và đặc. Tút từ rây vào hỗn hợp bột mì; sau đó thêm vỏ cam, nước ép cam và dầu ô-liu, trộn đều để hỗn hợp hòa quyện với nhau.

3. Đổ hỗn hợp này vào khuôn tròn đáy rời (springform) và nướng từ 50 đến 60 phút hoặc cho tới khi cắm tăm thử, thấy bánh không còn dính bột ướt là chín. Để nguội và lấy bánh ra khỏi khuôn. Đặt bánh

vào đĩa hoặc giá đỡ bánh và rắc đường bột lên trên để trang trí. Cắt bánh và thưởng thức với những trái dâu tươi xắt lát.

Cô Diane Rossen Worthington là chuyên gia về cách nấu ăn mỗi của Mỹ. Cô là tác giả của 18 cuốn sách dạy nấu ăn, trong đó có “Bữa tiệc giản đơn đầy đặn” (Seriously Simple Parties) và 50 đến 60 phút hoặc cho tới khi cắm tăm thử, thấy bánh không còn dính bột ướt là chín. Để nguội và lấy bánh ra khỏi khuôn. Đặt bánh

Ngọc Vũ biên dịch

THẾ GIỚI



CHRIS MCGRATH/GETTY IMAGES

Đảng Nhân dân Cộng hòa đối lập tại Thổ Nhĩ Kỳ đã giành chiến thắng lớn trong các cuộc bầu cử địa phương gần đây trên khắp đất nước, giáng một đòn mạnh vào Đảng Công lý và Phát triển cầm quyền của Tổng thống Recep Tayyip Erdogan.



BEHRENS/REUTERS

“Nga đang sử dụng... những lời dối trá và thao túng dư luận của chúng tôi.”
Ông Stéphane Sejourne, Ngoại trưởng Pháp, về việc để xuống các biện pháp trừng phạt đối với các công ty Nga truyền bá thông tin sai lệch

Một thông điệp cho tất cả thái tử đảng – tương về hưu Lưu Á Châu lãnh án chung thân

Pinnacle View Team

OPINION

Bình luận

Tin tức vừa đưa ra rằng ông Lưu Á Châu (Liu Yazhou) – một tướng đã về hưu của Trung Cộng hiện đang bị giam giữ và điều tra – đã bị tòa án quân sự của Trung Cộng kết án tù chung thân. Ông Lưu là một trong những thái tử đảng của Trung Cộng trong quân đội và lúc đầu ủng hộ ông Tập Cận Bình khi ông Tập lên nắm quyền và đảm nhận chức vụ cao nhất. Hiện ông Lưu đã bị kết án tù nặng, các nhà phân tích cho rằng Tập muốn để dọa các thái tử đảng và rằng các thái tử đảng này hối hận vì đã ủng hộ ông Tập.

Trong tiếng Hoa, “thái tử” là một từ ngữ mang nghĩa xấu, ám chỉ con em của các quan chức cao cấp và có ảnh hưởng của Trung Cộng – những người đã chiến đấu trong các cuộc chiến tranh cách mạng giúp thành lập Trung Quốc Cộng sản.

Ông Lưu có lẽ là một Lý Khắc Cường khác

Ông Vương Quân Đào (Wang Juntao) – Chủ tịch Ủy ban Quốc gia Đảng Dân Chủ Trung Quốc – cho biết trong chương trình “Pinnacle View” rằng việc ông Lưu nhận bản án nặng nề là một sự kiện mang tính bước ngoặt trên chính trường của Trung Cộng.

“Tôi được biết từ một người bạn rằng ông Lưu Á Châu đã bị kết án tù chung thân vì các vấn đề kinh tế, ngoại tình, cùng nhiều tội danh khác. Sau này tôi mới biết mình là người đầu tiên tiết lộ tin này cho giới truyền thông,” ông nói. Ông Vương – bản thân cũng là một thái tử đảng Trung Cộng – có mối quan hệ với những người trong cuộc vốn thân cận với các lãnh đạo cấp cao nhất của Trung Cộng. Ông là một trong những người lãnh đạo cuộc biểu tình tại Quảng trường Thiên An Môn năm 1989, kêu gọi cải tổ dân chủ ở Trung Quốc. Tuy hiện nay đang sống lưu vong ở Hoa Kỳ, nhưng ông vẫn là người có tiếng nói tích cực trong phong trào dân chủ.

Theo ông Vương, các thái tử đảng Trung Cộng đã đóng một vai trò đặc biệt trong việc ông Tập Cận Bình lên nắm quyền và củng cố quyền lực. Ban đầu, ông Tập có hai thượng cấp là ông Giang Trạch Dân và ông Hồ Cẩm Đào – những người có quyền kiểm soát ông ở hậu trường. Ông đã đánh bại cả hai người này, phần lớn nhờ vào sự ủng hộ của các thái tử đảng Trung Cộng.

“Điều này là do các thái tử đảng Trung Cộng không tôn trọng hai ‘thượng cấp’ này, những người không có cùng dòng máu đỏ như họ. Về mặt này, họ đứng về phía ông Tập Cận Bình,” ông Vương giải thích.

“Tuy nhiên, sau khi ông Tập Cận Bình củng cố quyền lực và thanh trừng hai phe phái lớn đó, thì ông ấy muốn bắt đầu một chế độ độc tài và bắt đầu nhắm vào các thái tử đảng. Theo những gì tôi biết, ông ấy rất khắt khe với các thái tử đảng ở các bộ phận chủ chốt. Ví dụ, các thái tử đảng được phép đảm nhận vai trò lãnh đạo ở nhiều bộ phận khác nhau, ngoại trừ bộ phận an ninh, là nơi dường như áp đặt những hạn chế nghiêm ngặt đối với nhóm cụ thể này.”

“Nói đến trường hợp của ông Lưu Á Châu, chúng ta hãy bỏ qua câu hỏi có phải vì ông ấy ở bộ phận chủ chốt hay không. Vấn đề quan trọng ở đây là việc trừng phạt ông Lưu Á Châu sẽ là tấm gương sáng nhất để dọa các thái tử đảng khác.”

Một số người cho rằng việc ông Lưu vẫn còn ảnh hưởng trong quân đội đã khiến ông Tập lo lắng. Ông Vương không hoàn toàn đồng ý với quan điểm này.

“Có hai yếu tố cần xét đến khi thảo luận về mức độ ảnh hưởng,” ông cho biết. “Một là sức ảnh hưởng thực sự, thường dựa trên việc quý vị có kinh

ngiệm thực chiến khiến người khác tôn trọng quý vị hay không, và thứ hai là quý vị đã huấn luyện được một đội quân hay chưa. Rõ ràng là ông ấy không có những kinh nghiệm này. Ông ấy là một nhà văn quân đội và thăng tiến trong quân đội nhờ ảnh hưởng của gia đình.” Ông Lưu đã làm việc khoảng 15 năm tại Đại học Quốc phòng từ năm 2003 đến 2017, giữ các chức vụ từ phó chính ủy đến chính ủy. Đại học Quốc phòng được biết đến là nơi đào tạo các lãnh đạo quân sự cấp cao của PLA. Khi về hưu, ông Lưu bắt đầu tổ chức một quý nghiên cứu nhận tiến quyền góp từ nhiều nguồn khác nhau. Theo những người trong cuộc, ông Lưu được cho là đã biến thủ số tiền mà quỹ của ông đã quyên góp được vì mục đích cá nhân – cáo buộc chính dẫn đến bản án chung thân.

Ai cũng biết rằng tất cả các gia đình Đổ ở Trung Quốc đều vô cùng tham nhũng. Vì vậy, cáo buộc ông Lưu tham ô, tham nhũng chỉ là cái cớ; chắc chắn đằng sau phải có động cơ khác.

Vậy thì tại sao ông Tập lại quyết định trừng phạt ông Lưu nặng tay như vậy? Ông Vương nghi ngờ rằng nguyên nhân là do một số người qua ông ông Tập và đặt nhiều kỳ vọng vào ông Lưu.

Ông Vương phân tích rằng, “Ông Tập Cận Bình có thể lo lắng về tình hình này, tức là cho dù ông Lưu Á Châu không có tham vọng này, thì những người khác cũng muốn đưa ông ấy lên thay thế ông Tập Cận Bình. Điều này thực sự kích ứng ông Tập Cận Bình lo lắng vì ông Lưu Á Châu thực sự có thành danh trong giới quân sự và chính trị.”

Ông Vương tiếp tục phân tích rằng, điều này gợi nhớ đến việc Thủ tướng Trung Quốc Lý Khắc Cường qua đời. Ông cho rằng ông Lý chưa bao giờ áp ú ý định thay thế ông Tập, nhưng ông Tập quyết tâm lấy mạng ông Lý vì có quá nhiều người đặt hy vọng vào ông ấy. Ông Vương nói thêm: “Cũng có thể qua việc áp đặt hình phạt nặng nề đối với ông Lưu Á Châu, ông Tập Cận Bình đang đe dọa các nhà lãnh đạo quân sự đang muốn thực hiện một cuộc đảo chính tiềm năng.”

Tâm lý bất mãn ông Tập của các thái tử đảng ngày càng sâu đậm
Bà Quách Quân (Guo Jun) – tổng biên tập Epoch Times Hồng Kông – cũng chia sẻ trên “Pinnacle View” rằng trường hợp của ông Lưu sẽ có tác động to lớn đến các thái tử đảng của Trung Cộng.

Bà cho biết, “Quân đội có nền văn hóa riêng để cao tình huynh đệ và lòng trung thành, điều này rất quan trọng trên chiến trường, nơi mạng sống của mỗi người phụ thuộc hoàn toàn vào sự tin tưởng và giúp đỡ của đồng đội. Đây là một nguyên tắc phổ quát. Ở Hoa Kỳ, những huấn chương quân sự cao nhất thường được trao để tôn vinh những hành động dũng cảm như vậy, đặc biệt là giải cứu đồng đội. Một đội quân thiếu đặc tính này đơn giản là không thể hoạt động trong chiến tranh.”

Bà Quách tiếp tục, tầm quan trọng của những giá trị này thậm chí còn được thể hiện rõ ràng hơn trong các hoạt động quân sự trong thế giới thực. “Trên toàn thế giới, đã có nhiều cuộc đảo chính quân sự và một số chính phủ quân sự, về cơ bản dựa vào truyền thống quân sự này để cai trị đất nước. Theo quan điểm của tôi, trường hợp của ông Lưu Á Châu, người đã phục vụ lâu dài trong quân đội từ năm 2003 đến 2017 tại Đại học Quốc phòng, sẽ có tác động đáng kể. Công bằng mà nói, hầu hết các nhà lãnh đạo quân sự cấp cao trong 20 năm qua đều là học trò của ông, có lẽ họ ẩn chứa những tư tưởng nổi loạn ở nhiều cấp độ khác nhau chống lại giới lãnh đạo cao nhất hiện nay. Quả thực,



VIDEO SCREENSHOT BY THE EPOCHTIMES

▲ Ông Lưu Á Châu trong một bức ảnh từ livestream.

sau khi ông Lưu Á Châu bị bắt, các cuộc thanh trừng rộng khắp trong quân đội Trung Cộng không hề giảm bớt mà còn gia tăng; điều này có thể phản ánh những gì tôi vừa mô tả.”

Theo quan điểm của bà, nhiều người đang che giấu sự bất bình của mình trong một trường đàn áp hiện nay, nhưng chắc chắn nổi bất bình của họ sẽ bùng phát vào một lúc nào đó.

“Khi những bất bình của họ bùng phát cùng một lúc, điều đó sẽ giống như những gì đã xảy ra dưới thời ông Mao Trạch Đông. Khi ông Mao còn sống, ai nấy đều im hơi lặng tiếng, thậm chí ủng hộ ông trên bề mặt, nhưng sau khi Mao qua đời, họ đã nhanh chóng ra tay và ủng hộ ông Đặng Tiểu Bình. Tại sao ông

Đặng Tiểu Bình có thể lật đổ Bê lũ Bôn tén? Đó là bởi vì không ai trong Bê lũ Bôn tén xuất thân từ quân đội, trong khi ông Đặng có kinh nghiệm quân sự với tư cách là một chính ủy trong Quân đoàn Đả Chiếu Sơn hai,” bà nói.

Bà Quách đồng tình với ông Vương rằng khi ông Tập mới lên nắm quyền, nhóm trợ giúp ông nhiều nhất là các thái tử đảng của Trung Cộng. Bà giải thích rằng điều này là do các thái tử đảng đã ngày từ tin rằng họ có thể tiếp tục tận hưởng các đặc quyền của mình dưới sự cai trị của ông Tập Cận Bình.

“Sau những cái tở của ông Đặng Tiểu Bình, Trung Cộng đã áp dụng hệ thống lãnh đạo tập thể, nhưng trên thực tế, hàng trăm gia đình thượng lưu đã nắm quyền ở Trung Quốc, giống như có hàng trăm ông hoàng. Vì vậy, khi ông Tập Cận Bình sau đó sửa đổi Hiến Pháp để

tập trung quyền lực cá nhân; điều đó được xem như là các thái tử đảng này đã bị giáng chức, và đương nhiên họ không hài lòng. Giờ thì họ thậm chí không thể giữ được cấp bậc cao trong giới quan chức của Trung Cộng và bị hạn chế lên tiếng về các vấn đề quốc gia hoặc chỉ trích chính quyền trung ương, dẫn đến sự bất mãn của họ ngày càng lớn. Một số người đang phàn nàn, và một số người đã chủ động tìm cách lật đổ sự lãnh đạo của ông Tập; đây không chỉ là những tin đồn vô căn cứ,” bà Quách nhận định.

Bà tin rằng cuộc đụng độ giữa các thái tử đảng với ông Tập có thể sẽ dẫn đến một tương lai chính trị có sức ảnh hưởng lớn.

“Bây giờ, các thái tử về cơ bản đã bắt hòa với ông Tập Cận Bình,” bà Quách nói. “Ông Tập Cận Bình không còn thăng chức cho bất kỳ ai có xuất thân thái tử đảng, đặc biệt là trong quân đội. Những nhân vật như ông Lý Thượng Phúc và ông Trương Hựu Hiệp (Zhang Youxia), là con cháu của các gia đình đỏ, đã phải đối mặt với các cuộc điều tra hoặc bị tước quyền lực. Những người này có ảnh hưởng chính trị đáng kể. Do đó, tương lai vẫn chưa chắc chắn và bất kỳ sự việc nào cũng có thể leo thang thành biến cố lớn.”

Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.
“Pinnacle View”, một liên doanh giữa NTD và The Epoch Times, là một diễn đàn truyền hình cao cấp về chủ đề Trung Quốc. Chương trình quy tụ các chuyên gia từ khắp nơi trên thế giới để phân tích các vấn đề cấp bách, phân tích xu hướng, và đưa ra những nhận định chuyên sâu về các vấn đề xã hội và sự thật lịch sử.

Thanh Nguyễn biên dịch

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

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!



FARMERS INSURANCE

VAN GORDON

INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES

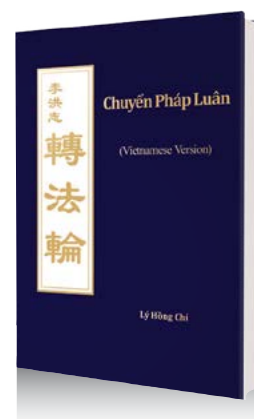
Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:

CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ
XE - NHÀ - ĐẦU TƯ



Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



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

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

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

Arthur Waldron
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:

FaYuanBooks.com
hoặc gọi 845-538-4490



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.



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

Trung Quốc tặng 1 triệu chai nước bằng Tây Tạng cho Maldives

Venus Upadhayaya

Hôm 26/03, chính phủ Maldives thông báo, nước này đã nhận được chuyển hàng viện trợ 1,500 tấn (1.5 triệu lít) nước bằng Tây Tạng từ Trung Quốc. Món quà hơn một triệu chai nước này đã được chuyển đến trong bối cảnh mỗi bang giao song phương ngày càng ấm lên và hai nước mới ký kết một hiệp định hỗ trợ quân sự được ít lâu hồi đầu tháng.

Các chuyên gia đã mô tả việc Trung Quốc viện trợ nước vừa là một chiến thuật ngoại giao vừa là một nỗ lực nhằm chiếm lĩnh thị trường có nhiều nhu cầu nước uống của quốc gia quần đảo này. Nguồn cung cấp nước ngọt ở Maldives – nơi 25% tổng sản phẩm quốc nội đến từ ngành du lịch – rất bấp bênh. Nước mưa và nước ngầm, những nguồn nước tự nhiên duy nhất có sẵn trên quần đảo này, hiện đang cạn kiệt nghiêm trọng.

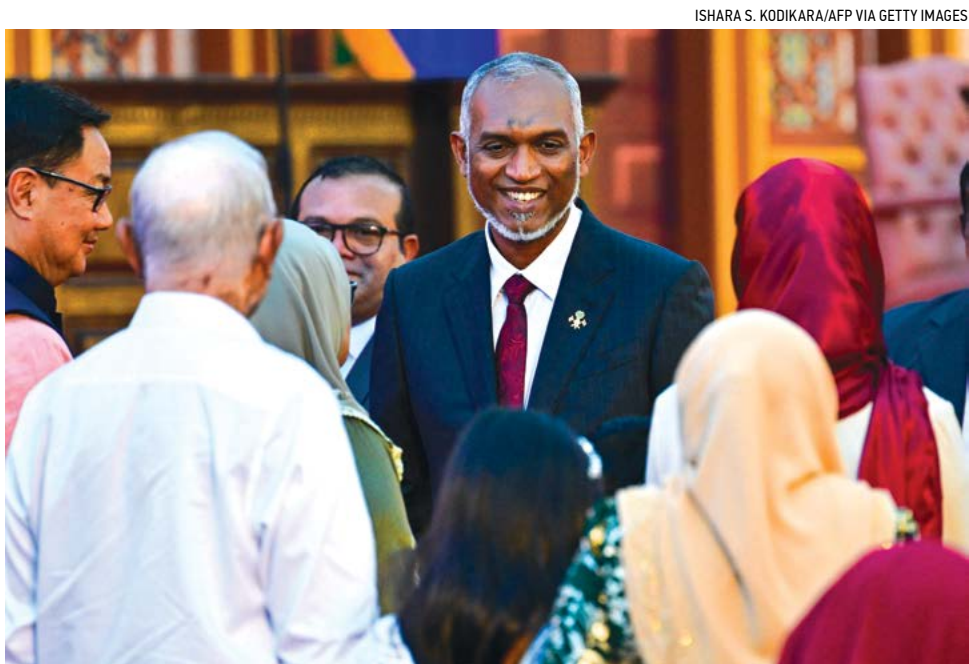
Hôm 27/03, hãng thông tấn The Edition của Maldives đưa tin cho biết, chủ tịch do Bắc Kinh chỉ định của Khu tự trị Tây Tạng (TAR), ông Nghiêm Kim Hải (Yan Jinhai), năm ngoái đã đến thăm Tổng thống Maldives Mohamed Muizzu tại thủ đô Male của cung gia này, đồng thời bày tỏ ý định cung cấp nước cho đảo quốc này.

The Edition cho biết: “Vào thời điểm đó, phái đoàn viếng thăm đã ngó ý quyền tặng nước được sản xuất từ băng lấy từ các vùng băng giá, rất sạch, trong, và khoáng chất dồi dào.”

Ông Muizzu được giới truyền thông để ý vì lập trường thân Trung Quốc của mình sau chuyến thăm Bắc Kinh hồi tháng Một. Ông đã ký 20 thỏa thuận với Trung Quốc trong chuyến thăm này. Tin tức về việc Trung Quốc viện trợ nước cho Maldives đã được thảo luận trên mạng xã hội trong bối cảnh đó, thậm chí một số người còn suy đoán rằng loại nước này là để dành riêng ông Muizzu hưởng dụng.

Tuy nhiên, Ngoại trưởng Maldives đã phủ nhận những cáo buộc này trong một tuyên bố, theo The Times of India.

Tuyên bố cho biết: “Chính phủ Maldives đã quyết định sử dụng loại nước này để giúp đỡ các hòn đảo trong



▲ Tổng thống Maldives Mohamed Muizzu rời lễ nhậm chức ở Male, Maldives, ngày 17/11/2023.



▲ Công nhân chuẩn bị chai nước đóng chai len chuyển đến hơn đảo khác, tại Male, Maldives vào ngày 10/12/2019.

trường hợp thiếu nước.”

Ngoại giao nước uống

Trong nhiều năm trở lại đây, tình trạng thiếu nước uống ở Maldives đã trở nên ngày càng nghiêm trọng và có liên quan trực tiếp đến mực nước biển dâng cao ở quần đảo có độ cao thấp so với mực nước biển này. Nguồn trữ nước ngầm của Maldives đang sắp cạn kiệt và nước này phải dựa vào các nhà cung cấp nước cho đảo quốc này.

Trong bối cảnh bấp bênh đó, một chuyên gia nói với The Epoch Times rằng Trung Cộng đang sử dụng hàng viện trợ nước cho Maldives như một chiến thuật ngoại giao để giành được sự ủng hộ cho các chính sách hà khắc của mình ở Tây Tạng và Tân Cương.

“Trung Quốc [cộng sản] đã hoàn toàn xem thường đạo đức, luật pháp, sự đồng thuận, môi trường và đây là hình ảnh thu nhỏ về hiện trạng của chính Trung Quốc,” ông K. Siddhartha, một tác giả, nhà khoa học nghiên cứu trải đất ở Ấn Độ nói với The Epoch Times trong một thư điện tử.

Maldives đã là trọng tâm của một cuộc đổ sức gần đây giữa Trung Quốc và Ấn Độ, nước láng giềng gần nhất của Maldives. Chuyến hàng viện trợ nước cuối cùng cho Maldives được cả Bắc Kinh và New Delhi cung cấp diễn

chống lại hành động tàn bạo đối với người Duy Ngô Nhĩ. Có thêm một trợ lực nữa sẵn sàng cho một hành động tàn bạo khác sẽ xuất hiện trong những năm tới,” ông nói, đề cập đến cuộc đàn áp người Tây Tạng và việc khai thác tài nguyên của Tây Tạng.

Giành được thị trường nước đóng chai cao cấp

Tuy nhiên, một chuyên gia gốc Tây Tạng tin rằng việc Trung Quốc tặng nước “sạch, trong, và khoáng chất dồi dào” cho Maldives cũng là một cách thức để tạo ra một thị trường cho các công ty nước khoáng Trung Quốc, vốn chủ yếu có trụ sở tại Tây Tạng. Nhu cầu về nước uống chất lượng cao của Maldives – không chỉ cho người dân mà còn cho ngành du lịch cao cấp – có thể mang lại lợi nhuận rất lớn cho Trung Quốc.

Bà Dechen Palmo là một nhà nghiên cứu tại Ban Môi trường và Phát triển của Viện Chính sách Tây Tạng (TPI). Bà nói với The Epoch Times rằng TAR đã bắt đầu một sáng kiến gọi là “Chia sẻ các dòng sông của Tây Tạng với thế giới” vào năm 2014 và đã ký hợp đồng với 16 công ty lớn để mở rộng ngành công nghiệp nước đóng chai ở Tây Tạng.

Các báo cáo về ngành công nghiệp nước đóng chai của Trung Quốc có trụ sở ngoài Tây Tạng bắt đầu xuất hiện sau tháng 10/2015, khi chính quyền TAR đề ra một bản kế hoạch 10 năm, “Kế hoạch phát triển ngành công nghiệp nước uống tự nhiên của Khu tự trị Tây Tạng.”

Theo Tân Hoa Xã, kế hoạch này nhằm phát triển “nước tiêu dùng theo phân khúc trung và cao cấp” trong khi “dựa vào các nguồn tài nguyên sinh học cao nguyên, tập trung phát triển nước uống đặc sản cao nguyên.” Kế hoạch này đặt ra mục tiêu đạt sản lượng 5 triệu tấn vào năm 2020. Bà Palmo, người nghiên cứu về các con sông xuyên biên giới của Tây Tạng, cho biết không có thông tin cụ thể nào về nguồn nước tặng cho Maldives.

“Tuy nhiên, Bộ Ngoại giao Maldives đã nói về thương hiệu nước cao cấp có giá cao của The Maldives như một bằng chứng nói về những chai nước 5100,” bà Palmo nói khi đề cập đến “Tây Tạng 5100” – nhãn hiệu nước khoáng cao cấp do Công ty TNHH Tài nguyên Nước Tây Tạng sản xuất.

Trước đây gọi là Công ty TNHH Tài nguyên Nước Tây Tạng 5100, công ty này đã được niêm yết trên Sở Giao dịch Chứng khoán Hồng Kông và là công ty đầu tiên của Tây Tạng được niêm yết trên sàn này.

Bà nói, việc tặng nước uống từ các dòng suối trên cao của Tây Tạng có thể là một chiến lược mang lại lợi nhuận tiềm năng khi mở rộng thị trường tại đó.

“Kiểm soát Maldives như một bức tường thành chống lại Ấn Độ ở Ấn Độ Dương. Bảo đảm... rằng người dân Maldives không thoát ra một lời nào

NGÀY 05 - 11/04/2024 EPOCH TIMES

NGÀY 05 - 11/04/2024 EPOCH TIMES

chống lại hành động tàn bạo đối với người Duy Ngô Nhĩ. Có thêm một trợ lực nữa sẵn sàng cho một hành động tàn bạo khác sẽ xuất hiện trong những năm tới,” ông nói, đề cập đến cuộc đàn áp người Tây Tạng và việc khai thác tài nguyên của Tây Tạng.

Giành được thị trường nước đóng chai cao cấp

Tuy nhiên, một chuyên gia gốc Tây Tạng tin rằng việc Trung Quốc tặng nước “sạch, trong, và khoáng chất dồi dào” cho Maldives cũng là một cách thức để tạo ra một thị trường cho các công ty nước khoáng Trung Quốc, vốn chủ yếu có trụ sở tại Tây Tạng. Nhu cầu về nước uống chất lượng cao của Maldives – không chỉ cho người dân mà còn cho ngành du lịch cao cấp – có thể mang lại lợi nhuận rất lớn cho Trung Quốc.

Bà Dechen Palmo là một nhà nghiên cứu tại Ban Môi trường và Phát triển của Viện Chính sách Tây Tạng (TPI). Bà nói với The Epoch Times rằng TAR đã bắt đầu một sáng kiến gọi là “Chia sẻ các dòng sông của Tây Tạng với thế giới” vào năm 2014 và đã ký hợp đồng với 16 công ty lớn để mở rộng ngành công nghiệp nước đóng chai ở Tây Tạng.

Các báo cáo về ngành công nghiệp nước đóng chai của Trung Quốc có trụ sở ngoài Tây Tạng bắt đầu xuất hiện sau tháng 10/2015, khi chính quyền TAR đề ra một bản kế hoạch 10 năm, “Kế hoạch phát triển ngành công nghiệp nước uống tự nhiên của Khu tự trị Tây Tạng.”

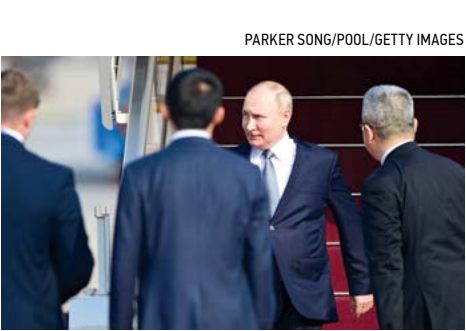
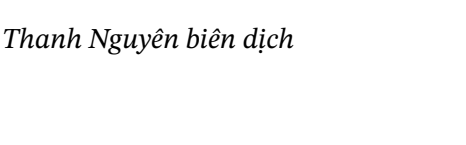
Theo Tân Hoa Xã, kế hoạch này nhằm phát triển “nước tiêu dùng theo phân khúc trung và cao cấp” trong khi “dựa vào các nguồn tài nguyên sinh học cao nguyên, tập trung phát triển nước uống đặc sản cao nguyên.”

Kế hoạch này đặt ra mục tiêu đạt sản lượng 5 triệu tấn vào năm 2020. Bà Palmo, người nghiên cứu về các con sông xuyên biên giới của Tây Tạng, cho biết không có thông tin cụ thể nào về nguồn nước tặng cho Maldives.

“Tuy nhiên, Bộ Ngoại giao Maldives đã nói về thương hiệu nước cao cấp có giá cao của The Maldives như một bằng chứng nói về những chai nước 5100,” bà Palmo nói khi đề cập đến “Tây Tạng 5100” – nhãn hiệu nước khoáng cao cấp do Công ty TNHH Tài nguyên Nước Tây Tạng sản xuất.

Trước đây gọi là Công ty TNHH Tài nguyên Nước Tây Tạng 5100, công ty này đã được niêm yết trên Sở Giao dịch Chứng khoán Hồng Kông và là công ty đầu tiên của Tây Tạng được niêm yết trên sàn này.

Bà nói, việc tặng nước uống từ các dòng suối trên cao của Tây Tạng có thể là một chiến lược mang lại lợi nhuận tiềm năng khi mở rộng thị trường tại đó.



▲ Tổng thống Nga Vladimir Putin đến Phi trường Quốc tế Thủ đô Bắc Kinh để tham dự Diễn đàn Vành đai và Con đường lần thứ ba, tại Bắc Kinh, Trung Quốc, ngày 17/10/2023.

Cuộc chiến Nga-Ukraine này đã làm cạn kiệt các nguồn tài nguyên và năng lượng của Hoa Kỳ và Liên minh Âu Châu về các phương diện chính trị, quân sự, ngoại giao, và kinh tế. Trong khi đó, Bắc Kinh không những từ chối lên án Moscow mà còn gia tiếp ủng hộ nước này thông qua các biện pháp viện trợ kinh tế và thương mại, nhằm xoa dịu nỗi đau do các lệnh trừng phạt quốc tế gây ra.

Mặc dù Trung Cộng không công khai cung cấp vũ khí sát thương cho Nga nhưng họ đã cung cấp một số lượng lớn xe tải hạng nặng, thiết bị bay điều khiển bằng vô tuyến (drone), và các sản phẩm quân sự lưỡng dụng khác. Những sản phẩm này trực tiếp nâng cao năng lực công nghiệp quốc phòng của Nga – những thứ được xem là sản phẩm không gây sát thương đã dẫn đến hậu quả chết người.

EPOCH TIMES NGÀY 05 - 11/04/2024

EPOCH TIMES NGÀY 05 - 11/04/2024

Động đất 7.4 độ làm rung chuyển Đài Loan

Trận động đất mạnh nhất ở Đài Loan trong vòng 25 năm qua làm 9 người thiệt mạng, hàng trăm người bị thương, nhiều tòa nhà bị hư hại

Caden Pearson

Hôm 03/04, trận động đất mạnh nhất trong 25 năm qua đã làm Đài Loan rung chuyển, khiến một số tòa nhà sụp đổ và các trận lở đất làm hư hại các tuyến đường cao tốc và đường hầm, làm ít nhất chín người thiệt mạng và gây ra cảnh báo sóng thần trên toàn khu vực. Theo các tin tức ban đầu, hơn 800 người đã bị thương.

Trận động đất xảy ra lúc 7 giờ 58 phút sáng theo giờ địa phương. Cơ quan giám sát động đất của Đài Loan cho biết cường độ động đất là 7.2. Hoa Kỳ đưa ra mức 7.4, còn Nhật Bản loan báo cường độ của trận động đất này là 7.7.

Chỉ 13 phút sau, Cục Khảo sát Địa Chất Hoa Kỳ (USGS) đưa tin rằng trận động đất kéo theo dư chấn 6.5 độ.

Trận động đất xảy ra cách huyện Hoa Liên khoảng 11 dặm (18 km) về phía nam-tây- nam ở độ sâu khoảng 21 dặm (35 km).

Theo Cơ quan Cứu hỏa Quốc gia (NFA), trận động đất đã làm hư hại 97 tòa nhà, bốn trong số đó bị sập một phần và khiến ít nhất chín người thiệt mạng.

Cơ quan này loan báo rằng tất cả số người thiệt mạng và phần lớn thiệt hại nghiêm trọng đối với các tòa nhà xảy ra ở huyện Hoa Liên, gần tâm chấn trên bờ biển phía đông ít dân cư hơn của hòn đảo.

Số lượng người bị thương được báo cáo đã tăng lên, với ít nhất một trong số thương vong được xác định là một người đi bộ đường dài.

Khoảng 131 người bị mắc kẹt trong một số tòa nhà ở Hoa Liên khi một số tòa nhà bị hư hại nặng nề. Các nỗ lực cứu hộ đã được tiến hành suốt cả ngày thứ Tư, theo giờ địa phương.

Một tòa nhà năm tầng bị sập ở tầng một, và phần còn lại của tòa nhà nghiêng một góc 45 độ.

Các cuộc sơ tán khỏi ba trong số bốn tòa nhà bị sập một phần đã thành công. Theo các quan chức địa phương, các đội cứu hộ khẩn cấp đã giải cứu được 22 người khỏi Tòa nhà Uranus cao chín tầng đang nghiêng về bên phải sau khi tầng trệt của tòa nhà đổ sập. Còn một người được cho là vẫn ở trong tòa nhà vào thời điểm phát hành bản tin này.

Các trận lở đất đã làm hư hại nhiều điểm trên Xa lộ Tô Hoa (Suhua), một



▲ Những người bị ảnh hưởng bởi trận động đất tại trung tâm tiếp nhận tạm thời đặt tại một trường học địa phương ở Hoa Liên, hôm 03/04/2024.

con đường lớn dọc theo bờ biển phía đông Đài Loan. Đoạn video được truyền thông địa phương chiếu cho thấy những tảng đá lớn rơi xuống và làm hư hại nghiêm trọng đường cao tốc và đường hầm, trong đó có một công trường địa phương, ít nhất 12 chiếc xe hơi bị hư hỏng và khoảng chín người bị thương.

Trong khi đó, thị thủ đô Đài Bắc, cách đó khoảng 170 dặm, ngói rơi từ một số tòa nhà cũ kỹ, và cầu trục của một số khu phức hợp văn phòng mới hơn đã bị hư hại.

Dịch vụ xe lửa đã bị đình trệ trên khắp hòn đảo 23 triệu dân, dịch vụ tàu điện ngầm ở Đài Bắc cũng ngừng hoạt động. Nhưng ở thủ đô, mọi thứ nhanh chóng trở lại bình thường, trẻ em tiếp tục đến trường và việc đi chuyển vào buổi sáng dường như vẫn

Nhân viên cấp cứu đứng trước tòa nhà bị nghiêng sau trận động đất lớn ở Đài Loan, ở Hoa Liên, Đài Loan hôm 03/04/2024.

Nhân viên cấp cứu đứng trước tòa nhà bị nghiêng sau trận động đất lớn ở Đài Loan, ở Hoa Liên, Đài Loan hôm 03/04/2024.



THẾ GIỚI | 23

diễn ra bình thường.

Các chuyến bay đã bị đình chỉ nhưng sau đó được nối lại.

Cảnh báo sóng thần đã bị hủy bỏ

Sau khi trận động đất xảy ra trong khu vực, Đài Loan, Nhật Bản, và Philippines đã đưa ra các cảnh báo sóng thần. Tuy nhiên, những cảnh báo này sau đó đã bị hủy bỏ.

Đài Loan đã chịu một cơn sóng thần tương đối nhỏ cao khoảng 1.5 feet (0.5 mét) ở thị trấn Thành Công (Chengsong), huyện Đài Đông, nằm cách tâm chấn trận động đất 62 dặm (~ 99.8 km) về phía nam.

Trong khi đó, Cơ quan Khí tượng Nhật Bản loan báo một đợt sóng thần cao khoảng 30 cm (khoảng 1 foot) ập vào bờ biển đảo Yonaguni khoảng 15 phút sau trận động đất. Một cơn sóng tới 1 foot cũng được quan sát thấy ở đảo Okinawa, nhưng không có thiệt hại đáng kể nào xảy ra.

Viện Núi lửa và Địa chấn học Philippine đã cảnh báo những người

ở khu vực ven biển nên sơ tán đến vùng đất cao hơn sau trận động đất, tuy nhiên cuối cùng cơ quan này loan báo rằng “không có sự xáo trộn đáng kể nào về mực nước biển” được ghi nhận, và sau đó, cảnh báo này đã được dỡ bỏ.

Ngày sau khi trận động đất xảy ra, Lực lượng Phòng vệ Nhật Bản đã điều động các phi cơ đi đánh giá tác

động của sóng thần xung quanh khu vực đảo Okinawa và chuẩn bị nơi trú ẩn cho những người dân có thể phải sơ tán.

Bất chấp hoạt động địa chấn, Trung tâm Cảnh báo Sóng thần Thái Bình Dương tuyên bố rằng không có mối đe dọa sóng thần nào đối với Hawaii hoặc đảo Guam của Hoa Kỳ ở Thái Bình Dương. Sau đó, cơ quan này tuyên bố rằng bất kỳ mối đe dọa nào đối với Hoa Kỳ “phần lớn đã qua đi.”

Trung tâm Chi huy Khẩn cấp Trung ương Đài Loan loan báo hơn 91,000 gia đình văn không có điện sau các cảnh báo sóng thần.

Đài Loan để xảy ra động đất do nằm trên Vành đai Lửa Thái Bình Dương, nơi có nhiều núi lửa hoạt động mạnh nhất thế giới và xảy ra nhiều trận động đất nhất. Các cơn chấn động xảy ra do các mảng kiến tạo đẩy vào nhau, dẫn đến sự phóng thích năng lượng đột ngột.

USGS loan tin trận động đất xảy ra do kết quả của đứt gãy ngược gần ranh giới giữa các mảng kiến tạo Á-Âu và Biển Philippine.

Trận động đất lần này được cho là lớn nhất ở Đài Loan kể từ trận động đất gây thiệt hại nặng nề vào năm 1999.

Bản tin có sự đóng góp của The Associated Press

Ngọc Mai biên dịch

SAM YEH/AFP VIA GETTY IMAGES

Phân tích: ‘Trục ma quỷ’ mới đã hình thành, Trung Cộng là địch thủ lớn nhất của Hoa Kỳ

Jon Sun and Cindy Li

Một Trục Ma quỷ mới gồm Trung Quốc, Nga, Bắc Hàn, và Iran đã xuất hiện, và Trung Quốc là mối đe dọa lớn nhất đối với Hoa Kỳ, theo một tổ chức cố vấn chính sách tự do tại Hoa Thịnh Đốn. Tổ chức này đã thảo luận về ý kiến trên trong cuộc hội thảo về hiện trạng của mỗi bang giao Hoa Kỳ-Trung Quốc hôm 19/03.

Trong buổi hội thảo của Quỹ Di Sản, ông Matthew Kroenig – cựu chiến lược gia của Bộ Quốc phòng và là một chuyên gia của Cơ quan Tình báo Trung ương (CIA) – đã tuyên bố rằng kể từ thời chính phủ cựu Tổng thống (TT) Trump, Hoa Kỳ đã công nhận Trung Quốc cộng sản và Nga là những mối đe dọa lớn nhất của mình.

Ông Kroenig cho rằng rõ ràng Trung Quốc là mối đe dọa lớn nhất trong số các quốc gia như Trung Quốc, Nga, Iran, và Bắc Hàn. Mặc dù GDP của Nga chỉ chiếm chưa đến 2% nền kinh tế toàn cầu, những nước này đang ngày càng hợp tác với Trung Quốc – quốc gia chiếm 18% GDP toàn cầu.

Ông tin rằng chiến lược ngoại giao của Trung Quốc gồm có kiểm chế Hoa

Kỳ bằng cách ủng hộ Nga, từ đó cho phép nước này có được tự do nhiều hơn ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương.

Ông Dan Negrea – giám đốc cao cấp của Trung tâm Tự do và Thịnh vượng tại Hội đồng Đại Tây Dương – cho rằng người Mỹ cần nhận ra rằng Trung Quốc là một địch thủ.

Trong quyển sách xuất bản gần đây “We Win, and They Lose: A Conservative Strategy to Win the New Cold War” (Chúng ta Thắng, còn Họ thì Thua: Một Chiến lược Bảo tồn Truyền thống để Giành Chiến thắng trong Cuộc Chiến Tranh Lạnh Mới) do ông Kroenig và ông Negrea là đồng tác giả, hai chuyên gia này đã phân tích những thách thức an ninh quốc gia quan trọng đến từ Trung Quốc cộng sản trong thời kỳ Chiến Tranh Lạnh mới, và cách Hoa Kỳ nên ứng phó bằng một chiến lược bảo tồn truyền thống. Để tài này đã thu hút được sự chú ý khắp nơi.

Ngày từ năm 2017, chính phủ cựu TT Trump đã ban hành báo cáo Chiến lược An ninh Quốc gia đầu tiên, trong đó nêu rõ rằng Trung Quốc gây ra mối đe dọa toàn diện đối với Hoa Kỳ trong nhiều lĩnh vực như hệ thống chính

trị, quân sự, ngoại giao, và kinh tế.

Chính phủ TT Biden tiếp tục công nhận điều này và, vào tháng 10/2022, đã đưa ra một báo cáo khác về Chiến lược An ninh Quốc gia, xác định rõ Đảng Cộng sản Trung Quốc (Trung Cộng) là đối thủ cạnh tranh duy nhất có ý đồ định hình lại trật tự quốc tế và dần dần đạt được các năng lực để đạt được mục tiêu đó.

Báo cáo viết, “Trong cuộc cạnh tranh với Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa (PRC), cũng như trên các đấu trường khác, rõ ràng mười năm tới sẽ là một thập niên quyết định.”

Trung Cộng ủng hộ cuộc xâm lược của Nga vào Ukraine

Nhiều người tin rằng Nga lẽ ra sẽ không dám xâm lược Ukraine nếu không có sự ngầm đồng thuận của Trung Cộng.

Vào ngày 04/02/2022, ông Putin đã đưa ra một tuyên bố chung với Trung Cộng sau khi đến thăm Bắc Kinh, khẳng định “tình hữu nghị giữa hai Quốc gia là không có giới hạn, không có lĩnh vực hợp tác nào ‘bị cấm’”. Ngay sau khi trở về Nga, ông Putin đã phát động cuộc tấn công vào Ukraine.

trong những năm tới. Một lý do là người Trung Quốc đang nhập cư một cách ồ ạt vào vùng Viễn Đông của Nga. Ngoài ra, lãnh đạo Trung Cộng đã ra lệnh đối tên địa danh “Vladivostok” của Nga trên bản đồ Trung Quốc thành “Haishenwai” (Hải Sâm Uy) của Trung Quốc.

Về việc hình thành trục ma quỷ mới, ông Gia Cát lại có quan điểm khác. Ông tin rằng nếu chiến lược ngoại giao ban đầu của ông Trump vẫn được thực hiện, thì trục này có thể đã không hình thành và cuộc chiến tranh Nga-Ukraine có thể đã không xảy ra.

Ông nói rằng, “Tất nhiên, tất thực tế thì chẳng có gì đáng nào cả, và những điều này rất cuộc đã xảy ra. Nếu cách tiếp cận của ông Trump, tức là kết thân với ông Putin, ông Tập Cận Bình, và ông Kim Jong Un nhằm trấn áp và làm suy yếu các mối đe dọa của họ đối với thế giới tự do được tiếp tục, thì điều đó sẽ có lợi cho Hoa Kỳ và thậm chí cho toàn bộ trật tự thế giới.”

“Đây không phải là chỉ trích cách tiếp cận của chính phủ TT Biden, mà cách tiếp cận này có thể đã vô hình trong góp phần hình thành trục ma quỷ này. Tri thức của các nhân Trung Hoa là không đầy kể thù của mình đến một kẻ thù khác.”

Thanh Nhã biên dịch



▲ (Từ trái sang phải) Các thành viên cộng đồng hải ngoại gồm ông Hamed Esmaellion, bà Grace Wollensak, ông Mehmet Tohti, và ông Yuriy Novodvorskiy tại hội nghị Điều tra Công khai về Sự can thiệp của Ngoại quốc vào Tiến trình bầu cử Liên bang và Các thể chế Dân chủ, ở Ottawa, hôm 27/03/2024.

Ban điều tra nghe về chiến dịch ‘bành trướng’ của Trung Cộng nhắm vào Pháp Luân Công ở Canada

Noé Chartier

Tạo từng các chính trị gia, bạo hành bằng lời nói và bạo hành thân thể nhằm vào các học viên Pháp Luân Công, truyền bá lòng thù hận do chính quyền xúi giục thông qua truyền thông từ các đặc vụ của Trung Cộng là một số thách thức mà cộng đồng Pháp Luân Công ở Canada phải đối mặt. Đó cũng là những gì mà ban điều tra sự can thiệp của ngoại quốc nghe được hôm 27/03.

Đại diện của các nhóm cộng đồng hải ngoại – những người đã tường trình rằng họ là mục tiêu của một thể lực ngoại quốc – đã mở vòng điều trần mới tại Cuộc Điều Tra Công Khai về Sự can thiệp của Ngoại quốc ở Ottawa.

Mục đích của cuộc điều tra này là nghe bằng chứng về sự can thiệp vào cuộc bầu cử liên bang năm 2019 và 2021, những cuộc điều tra đã bắt đầu bằng lời khai từ các cộng đồng vốn là mục tiêu rộng hơn của những phần tử ngoại quốc và sự đàn áp xuyên quốc gia.

Bà Grace Wollensak – thay mặt cho cộng đồng Pháp Luân Công – đã trình bày chi tiết về những gì mà bà gọi là chiến dịch “đàn áp và can thiệp ngoại quốc bành trướng” ở Canada do Trung Cộng thực hiện trong hai thập niên qua.

Bà mô tả Pháp Luân Công là một môn tu luyện thiên định với những bài giảng đạo đức được giới thiệu ra công chúng ở Trung Quốc vào năm 1992. Đến năm 1999, môn tu luyện này đã vô cùng phổ biến, theo bà, điều này giải thích một phần lý do vì sao Trung Cộng bắt đầu bức hại nhóm tu luyện này.

Các nguyên lý chân, thiện, và nhân của Pháp Luân Công “không phù hợp với hệ tư tưởng vô thần của chủ nghĩa cộng sản,” bà Wollensak nói, đồng thời cho biết thêm rằng lãnh đạo Trung Cộng khi đó là Giang Trạch Dân, đã

đưa ra quyết định “xóa sổ” môn tu luyện này, coi sự phổ biến của môn tu luyện này là mối đe dọa đối với quyền lực của ông ta.

Bà cho biết rằng chiến dịch đàn áp được phát động ở Trung Quốc, bao gồm phi báng, bỏ tù, cưỡng bức lao động, tra tấn, và cưỡng bức sang Canada với một loạt các chiến thuật. Những ví dụ bao gồm việc các đặc vụ của chính quyền mạo danh các học viên Pháp Luân Công và gửi những thư điện tử xúc phạm đến các chính trị gia nhằm bôi nhọ uy tín của môn tu luyện này.

Trong một lần, Lực lượng Cảnh sát Hoàng gia Canada (RCMP) đã liên lạc với bà sau khi các nghị viên khiếu nại về việc nhận được thư điện tử từ một người nào đó giả danh học viên Pháp Luân Công.

“Đây là một cuộc tấn công có hệ thống do các đặc vụ của Trung Cộng hoặc chính Trung Cộng đàn dựng nhằm bôi nhọ thanh danh của các học viên Pháp Luân Công,” bà Wollensak nói.

Ngoài ra, còn xảy ra nạn tấn công bằng lời nói và thân thể cùng với sự sách nhiễu “liên tục” của các đặc vụ Trung Cộng nhằm vào các học viên Pháp Luân Công ở Canada. Bà cho biết trong đó có một học viên bị “đi sủng” trong lúc đang tham học nghị bên ngoài lãnh sự quán Trung Quốc ở Vancouver.

Trong một vụ khác, một học viên ở Toronto đã gặp rắc rối ngay trước cửa nhà và bị đe dọa rằng con của cô sẽ bắt đi. Cô là người đã từng lên tiếng yêu cầu trả tự do cho chị gái và anh rể của mình – những người đang bị Trung Cộng bỏ tù bất hợp pháp ở Trung Quốc vì đức tin của họ vào Pháp Luân Công.

“Trong một lần khác, cửa số xe hơi của cô ấy bị đập vỡ, ban công nhà thì bị ném chất xủ uế,” bà kể.

Bà Wollensak còn trình bày việc Trung Cộng kiểm soát hàng thông tin Hoa ngữ nhằm bôi nhọ môn tu luyện này và cho biết truyền thông Canada đôi khi đã bị nhầm lẫn khi sử dụng từ ngữ của Trung Cộng để nói về các học viên.

Bà cho biết vấn đề đã được cải thiện sau khi các cuộc kháng nghị được đưa ra cho các hãng thông tấn, mặc dù tình hình vẫn còn rất tồi tệ khi nói đến các hãng thông tấn Hoa ngữ của Canada, thường là do Trung Cộng kiểm soát.

Bà Wollensak cũng kể lại việc các quan chức thành phố Canada, sau khi đến với Trung Quốc, đã rút lại sự ủng hộ của họ dành cho Pháp Luân Công hoặc có hành động ngăn chặn các cuộc kháng nghị phản đối chính quyền Trung Quốc.

Năm 2006, thị trưởng Vancouver đương thời Sam Sullivan đã khởi kiện ra tòa để không cho buổi cầu nguyện đã có từ lâu của Pháp Luân Công được tổ chức bên ngoài lãnh sự quán Trung Quốc nữa. “Khi tôi đến Trung Quốc, họ đối xử với tôi như một ông hoàng,” ông Sullivan nói với tờ Vancouver Sun cùng năm đó.

Bà Wollensak không thể che giấu được cảm xúc khi kể lại nỗ lực của các quan chức thành phố Ottawa nhằm giảm bớt phạm vi của cuộc kháng nghị do bà tổ chức trước đại sứ quán Trung Quốc; bà gọi đây là một ví dụ về việc Bắc Kinh gây ảnh hưởng đến chính quyền địa phương.

Sau nhiều nỗ lực, vấn đề đã được giải quyết, nhưng bà cho rằng nhóm tu luyện này không cần phải trải qua những thử thách như vậy.

Ảnh hưởng của Bắc Kinh cũng được thể hiện rõ vào năm 2010 khi thị trưởng đương thời của Ottawa là ông Larry O’Brien, theo Ottawa Citizen, sau khi trở về từ chuyến đi đến Trung Quốc, đã rút lại sự ủng hộ dành cho một bản tuyên bố công nhận các học viên Pháp Luân Công, được cho là vì một “cam kết” mà ông đã đưa ra. Bất luận sự thay đổi này có là thật, hội đồng thành phố đã đồng thuận thông qua tuyên bố tôn vinh Pháp Luân Công – điều mà thành phố tiếp tục thực hiện trong những năm tiếp theo.

Bà Wollensak đã tham khảo một báo cáo toàn diện do Hiệp hội Pháp Luân Đại Pháp Canada công bố hồi tháng 10/2023, trong đó nêu rõ mức độ các thủ đoạn bức hại của Trung Cộng ở Canada và đưa ra một loạt khuyến nghị.

Các khuyến nghị này bao gồm việc công khai lên án cuộc đàn áp của Trung Cộng nhằm vào Pháp Luân Công, trừng phạt các nhà ngoại giao và quan chức Trung Quốc nào liên quan đến các hoạt động xâm nhập và đàn áp, đồng thời ban hành đạo luật ghi danh đại diện ngoại quốc.

‘Chi phí vận động’ Một đại diện khác của một nhóm cộng đồng bị Bắc Kinh nhắm đến đã làm chứng trước ban điều tra là ông Mehmet Tohti – giám đốc Dự án Vận động Quyền của người Duy Ngô Nhĩ.

Người Duy Ngô Nhĩ – một nhóm dân tộc thiểu số Hồi Giáo gốc Thổ Nhĩ Kỳ ở phía tây bắc Trung Quốc – từ lâu đã bị Bắc Kinh đàn áp và bị giam giữ tùy tiện hàng loạt. Trong một kiến nghị

năm 2021, Hạ viện [Canada] tuyên bố cách Trung Cộng đối xử với họ là một hành vi diệt chủng.

Ông Tohti cho biết cái giá phải trả cho việc vận động chính sách là rất cao; ông thuật lại việc ông nhận được cuộc gọi từ công an Trung Quốc thông báo rằng mẹ và hai chị gái của ông đã qua đời. Cuộc gọi này được thực hiện chỉ vài tuần trước khi Hạ viện [Canada] bỏ phiếu về một kiến nghị kêu gọi tái định cư 10.000 người Duy Ngô Nhĩ. Sau đó ông xác nhận mẹ ông đã qua đời trong trại tập trung ở tuổi 76.

Ông nói rằng chính quyền Trung Quốc đã “gửi loại thông điệp đó và ám chỉ rằng đây là cái giá mà ông phải trả nếu tiếp tục vận động,” đồng thời cho biết thêm rằng “thiếu sự bảo vệ ở Canada.”

Đại diện của cộng đồng gốc Iran, Nga, và Sikh cũng kể về những gì họ trải qua và mối lo ngại của họ trước sự can thiệp của ngoại quốc.

Tiết lộ thông tin

Phiên họp hôm 27/03 đã khai mạc với việc Ủy viên Marie-Josée Hogue tóm tắt lại vòng điều trần đầu tiên được tổ chức hồi tháng Một và tập trung vào cách mà cuộc điều tra nên quản lý thông tin mật.

Bà Hogue cho biết các phiên điều trần hồi tháng Một cho thấy việc bảo vệ một số loại thông tin có thể là điều cần thiết để bảo vệ an ninh quốc gia và tôn trọng các cam kết quốc tế.

Bà nói rằng, mặt khác, việc tiết lộ một số thông tin đó có thể giúp giáo dục công chúng nhận biết và ứng phó với những nỗ lực can thiệp của ngoại quốc.

Ủy viên này cho biết thực tế là một số thông tin được bảo vệ và tuyệt mật liên quan đến sự can thiệp của ngoại quốc đã không ngăn trở cuộc điều tra. “Cho đến nay các yêu cầu về bảo mật vẫn không ngăn cản chúng tôi thực hiện công việc mà chúng tôi được giao,” bà nói.

Cuộc điều tra được đưa ra sau khi các đảng chính trị tổ chức đàm phán trong mùa hè để quyết định các điều khoản tham chiếu và chọn một ủy viên.

Ban đầu chính phủ Đảng Tự Do đã phân đối việc tổ chức một cuộc



▲ Ủy viên Tu pháp Marie-Josée Hogue được nhìn thấy trong ngày thứ hai của hội nghị Điều tra Công khai về Sự can thiệp của Ngoại quốc vào Tiến trình bầu cử Liên bang và Các thể chế Dân chủ, ở Ottawa, hôm 30/01/2024.

Tháng 05/2023, ông Johnston kết luận trong báo cáo của mình rằng để bảo vệ thông tin an ninh quốc gia, không nên tổ chức một cuộc điều tra về sự can thiệp của ngoại quốc. Vào tháng Sáu năm đó, ông đã từ chức dưới áp lực từ các đảng đối lập.

Những rò rỉ của CSIS được công bố trên báo chí đã mô tả sự can thiệp rộng rãi của Bắc Kinh vào tiến trình dân chủ của Canada. Một số cáo buộc được công bố đã được ông Johnston đề cập trong báo cáo của mình.

Ví dụ, ông xác nhận rằng thông tin tình báo cho thấy có “sự bành trướng” trong việc để cử ông Han Dong thuộc Đảng Tự Do hồi năm 2019 trong cuộc đua vào nghị viện Ontario tại Don Valley North. Báo cáo cho biết: “Có cơ sở nghi ngờ rằng những hành vi bất thường này có liên quan đến Lãnh sự quán [Trung Quốc] ở Toronto, nơi mà ông Dong công bố đã được ông Johnston đề cập trong báo cáo của mình.

Ông Dong từ nhiệm khỏi nhóm họp kín của Đảng Tự Do hồi tháng 03/2023 và đã kiện Global News về việc đưa tin dựa trên về thông tin tình báo này, vì cho rằng thông tin đó mang tính chất phỉ báng.

Nghị sĩ này, hiện là thành viên Độc Lập, có đủ căn cứ pháp lý tại cuộc điều tra công khai này và sẽ làm chứng với tư cách nhân chứng. Ông Trudeau và các quan chức chính phủ khác dự kiến cũng sẽ xuất hiện trước cuộc điều tra trong những ngày tới.

Hàn Nhi biên dịch

‘Máy cưa và máy xay sinh tố’: Argentina sắp sa thải 70,000 nhân viên chính phủ

Tiếp theo từ trang 1

châu Mỹ tổ chức hôm 26/03 tại Buenos Aires. Ông đã đề cập đến kế hoạch nhanh chóng đưa tỷ lệ lạm phát đang dao động quanh mức 250% của quốc gia Nam Mỹ này xuống mức một chữ số.

“Chúng tôi đã loại bỏ hoàn toàn các dự án xây dựng công trình công cộng, vốn là điều mà tôi tự hào, và cũng là điều mà tất cả những người có lương tri nên phản đối. Chúng tôi đã loại bỏ việc chuyển tiền tùy ý đến các tỉnh. Chúng tôi đã sa thải 50,000 viên chức công quyền. Các hợp đồng đã bị hủy bỏ, và 70,000 hợp đồng khác sẽ bị cắt giảm.”

Ông Milei – người tự xưng là một nhà tư bản vô chính phủ – cũng khuyến khích việc chấm dứt hơn 200,000 chương trình phúc lợi xã hội mà ông cho rằng đã được thực hiện một cách “bất thường”. Ông cam đoan với khán giả rằng, “Chính sách xã hội sẽ không bao giờ bị bỏ bê,” đồng thời nói đến việc chính phủ sẽ tăng nguồn phân bổ để giúp người dân trang trải chi phí thực phẩm và học tập.

Trong một tuyên bố với tờ La Nación của Argentina, Casa Rosada [văn phòng tổng thống và trụ sở chính phủ Argentina] giải thích rằng con số 70,000 gồm rất nhiều hợp đồng với nhân viên chính phủ hiện đang được xem xét. Chính phủ của ông Milei lưu ý rằng việc cắt giảm sẽ được thực hiện theo từng giai đoạn, với khoảng 20% nhân viên trong số đó sẽ bị sa thải vào cuối tháng này.

Nhiệm kỳ tổng thống của ông Milei bắt đầu với lời hứa sẽ ngăn chặn vòng xoáy dân nền kinh tế đến bờ vực sụp đổ kéo dài hàng thập niên của Argentina. Hồi tháng 12/2023, khi ông tuyên thệ nhậm chức, hơn 26 triệu người – tương đương 49% dân số của đất nước – đang sống trong cảnh nghèo đói.

Mặc dù có nguồn tài nguyên kinh tế phong phú như những Argentina đã chín lần vỡ nợ. Đất nước này thường phải đối mặt với khoản nợ ngoại quốc ngày càng tăng, bao gồm các khoản vay hàng chục tỷ dollar từ Quỹ Tiền



JUAN MABROMATA/AFP VIA GETTY IMAGES

▲ Tổng thống Argentina Javier Milei có bài diễn thuyết tại Buenos Aires hôm 26/03/2024.

tế Quốc tế (IMF) và gần đây là từ Trung Quốc – đối tác thương mại lớn thứ hai của nước này.

Trước khi ông Milei xuất hiện, nền chính trị Argentina bị chi phối bởi chủ nghĩa Peron – một phong trào dân túy được thành lập vào những năm 1940 với đặc trưng là các chính sách công tập thể và thiên tả như quốc hữu hóa ngân hàng trung ương và các tập đoàn lớn, mở rộng phúc lợi xã hội, và thiết lập liên minh với các nghiệp đoàn lao động.

Trong bài diễn văn hôm 26/03, ông Milei nhắc lại lời hứa của mình về việc từ bỏ hiện trạng chủ nghĩa Peron hiện tại, mà ông mô tả là một “thảm họa thực sự”.

“Người Argentina chúng ta đã mất 80% thu nhập của mình trong hoạt động dân túy liều lĩnh diễn ra những năm gần đây,” ông nói. “Năm triệu người Argentina không đủ ăn. Và chúng ta cũng bị thâm hụt kép [thâm hụt tài khóa và thâm hụt mậu dịch] 17 điểm GDP!”

Ông Milei cũng bác bỏ những lời chỉ trích cho rằng biện pháp cắt giảm quy mô kiểu máy của này không bền vững, rằng chính phủ của ông phải hành động nhanh chóng để làm những gì cần thiết nhằm đạt được sự phục hồi kinh tế theo mô hình “đang

chữ V”. Ông cũng chỉ trích các chính trị gia “không muốn từ bỏ công việc và tìm cách duy trì các đặc quyền của mình” đang cản trở cuộc cải tổ của ông.

Ông nói, “Chúng tôi đã làm những gì chúng tôi phải làm, và điều đó cho thấy một sự đúng cảm mà những người khác không có, gây bất hạnh cho câu lạc bộ trực thăng” đó và tất cả những người muốn chúng tôi không thành công, đặc biệt là những người phàn nàn rằng chúng tôi đã cắt giảm công việc của họ.”

Kể từ khi nhậm chức vào năm ngoài, nhà kinh tế học trưởng phái Áo được bầu làm tổng thống này đã thực hiện các biện pháp nhằm chống lại chủ nghĩa can thiệp nhà nước trong quá khứ của Argentina, bao gồm việc phá giá đáng kể đồng peso và giảm mạnh chi tiêu của chính phủ.

Trong bài diễn văn hôm 17/01 tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới, ông Milei lập luận rằng chia khóa để chống đói nghèo trên toàn cầu là chấp nhận – chứ không phải bác bỏ – những lý tưởng của chủ nghĩa tư bản thị trường tự do.

“Không phải là nguyên nhân gây ra các vấn đề của chúng ta, chủ nghĩa tư bản doanh nghiệp tự do, với tư cách là một hệ thống kinh tế, là công cụ duy nhất

chúng ta có trong tay để chấm dứt nạn đói, nghèo, và vô gia cư,” ông cho biết. “Kinh nghiệm thực chứng là không thể chối cãi.”

Cuộc cải tổ sâu rộng của ông Milei đã nhận được sự ủng hộ từ các nhà quan sát bên ngoài, trong đó có Bộ trưởng Ngân khố Hoa Kỳ Janet Yellen – người tán dương Argentina đã thực hiện “các bước quan trọng nhằm khôi phục tính bền vững tài khóa, điều chỉnh tỷ giá hối đoái, và chống lạm phát.”

Bà Kristalina Georgieva, người đứng đầu IMF, cũng lên tiếng ủng hộ những nỗ lực của chính phủ ông Milei.

“Nền kinh tế Argentina đang trong tình trạng tồi tệ đến mức cần phải thay đổi toàn diện. Tổng thống Milei và nhóm của ông ấy đang làm chính xác điều đó,” bà nói trong cuộc phỏng vấn với CNN tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới hồi tháng Một. Argentina hiện là con nợ lớn nhất của IMF với số dư nợ lên tới 46 tỷ USD.

[/*“Câu lạc bộ trực thăng” là cách gọi đối với nhóm các nhà lãnh đạo chính trị và nghiệp đoàn, những người bày tỏ mong muốn ông Mauricio Macri không kết thúc nhiệm kỳ của mình vào tháng 12/2019.

Hồng Ân biên dịch



DANIEL LELAL/AFP/GETTY IMAGES

▲ Bộ trưởng không-phụ-trách bộ-nào (minister without portfolio) của Anh Quốc Esther McVey đến tham dự cuộc họp Nội các hàng tuần tại số 10 phố Downing ở trung tâm London, hôm 19/03/2024.

Bộ trưởng: Vương quốc Anh sẽ không bao giờ giao quyền lực cho WHO

Victoria Friedman

Một thành viên Nội các cho biết, Chính phủ Đảng Bảo Thủ sẽ “không bao giờ” trao chủ quyền cho Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc cho phép tổ chức này buộc Vương quốc Anh áp đặt các phản ứng quốc gia đối với đại dịch.

Hôm 30/03, bộ trưởng không-phụ-trách-bộ-nào [chức vụ và lương tương đương các bộ trưởng khác, thường đảm nhận những đề tài đặc biệt] Esther McVey

đã viết trên tờ The Telegraph rằng quốc gia này vẫn có “quyền theo Hiến Pháp” để đưa ra quyết định của riêng mình về cách ứng phó với các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe quốc gia. Bà nói rằng việc nhượng lại chủ quyền là một “ranh giới đỏ” đối với bà và các đồng nghiệp trong Nội các của bà.

Bà cho biết rằng, trong khi bà biết người Anh có thể lo ngại rằng các cơ quan quốc tế “có thể có được quyền lực để

tiếp tục tham gia Thỏa thuận Đại dịch của WHO và IHR sửa đổi là để bảo đảm Vương quốc Anh có quyền truy cập vào “thông tin toàn cầu” về “các cuộc khủng hoảng mới nổi”.

Thanh Nhã lược dịch

trong các cuộc đàm phán bao gồm việc không đồng ý với bất kỳ điều gì nhượng bộ chủ quyền, nhằm bảo vệ khả năng của chúng tôi trong việc đưa ra tất cả các quyết định trong nước của chúng tôi về các biện pháp y tế công cộng quốc gia, bao gồm cả việc có nên đưa ra bất kỳ lệnh phong tỏa hay hạn chế nào hay không, yêu cầu chính ngừa và đeo khẩu trang, cũng như các quyết định du lịch ra và vào đất nước,” bà McVey viết.

Bà McVey đưa ra nhận xét này khi chính phủ Vương Quốc Anh và các quốc gia khác đang đàm phán Thỏa thuận Đại dịch của WHO và thảo luận về dự thảo sửa đổi Quy định Y tế Quốc tế (IHR) hiện hành.

Cả hai văn bản trên đều cần phải được đồng thuận tại Hội đồng Y tế Thế giới lần thứ 77 ở Geneva, Thụy Sĩ – từ ngày 27/05 đến 01/06.

Vị Bộ trưởng Nội các này cho biết việc Vương quốc Anh chấp thuận gia Thỏa thuận Đại dịch của WHO và IHR sửa đổi là để bảo đảm Vương quốc Anh có quyền truy cập vào “thông tin toàn cầu” về “các cuộc khủng hoảng mới nổi”.

Thanh Nhã lược dịch

6,11 triệu tấn

Theo dữ liệu của Bộ Nông nghiệp, xuất cảng nông sản đường biển của Ukraine đã giảm xuống khoảng 6.11 triệu tấn trong tháng Ba, từ mức khoảng 6.38 triệu tấn trong tháng Hai.

World Central Kitchen ngưng các hoạt động viện trợ ở Gaza

World Central Kitchen, một tổ chức bất vụ lợi có trụ sở tại Hoa Kỳ, tuyên bố hôm 02/04 rằng họ đang tạm ngưng các hoạt động viện trợ ở Gaza sau khi Israel thực hiện cuộc không kích khiến bảy thành viên của tổ chức này thiệt mạng.

Tổ chức này tuyên bố rằng cuộc không kích diễn ra khi các nhân viên cứu trợ của họ đang đi chuyển vào “một khu vực giám xung đột”. Bất chấp các hoạt động phối hợp đi chuyển với Lực lượng Phòng vệ Israel, đoàn xe đã bị tấn công khi đang rời khỏi nhà kho Deir al-Balah, WCK cho biết.

Những người thiệt mạng bao gồm một công dân mang hai quốc tịch Hoa Kỳ và Canada, một người Palestine, và năm công dân khác đến từ Úc, Ba Lan, và Vương quốc Anh.

Phân Lan: Vụ nổ súng ở trường học khiến học sinh thiệt mạng

Theo cảnh sát, một học sinh đã thiệt mạng và hai em học sinh khác bị thương nặng trong vụ nổ súng tại một trường học ở ngoại ô Helsinki của Phần Lan hôm 02/04. Một học sinh 12 tuổi đã bị bắt giữ mà không có thêm hành vi bạo lực nào.

Cảnh sát cho biết nghi phạm và ba nạn nhân nổi trên đầu là học sinh lớp sáu.

Bộ trưởng Giáo dục AnnaMaja Henriksson đã bật khóc khi nói chuyện với các phóng viên và giới sau vụ tấn công.

Bộ Nội vụ đã tổ chức cuộc tang vào ngày 03/04, với việc các tòa nhà chính phủ thực hiện nghi thức treo cờ rủ.

Úc khôi phục hoạt động sản xuất tầm quang năng

Bộ trưởng Năng lượng và Biến đổi Khí hậu Úc Chris Bowen đã hứa sẽ hồi sinh ngành sản xuất tầm quang năng với khoản đầu tư 650 triệu USD.

Thương nghị sĩ Hollie Hughes nêu bật những lo ngại trong cuộc điều tra của Thượng viện vào tháng Hai, cảnh báo về khả năng các tổ chức ngoại quốc thao túng hệ thống điện của Úc thông qua bộ biến tần thông minh trong các tấm quang năng.

Theo dữ liệu của chính phủ, Úc là quốc gia có tỷ lệ sử dụng tấm quang năng cao nhất trên toàn cầu, trong đó cứ ba gia đình thì có một nhà sử dụng công nghệ này.

Tuy nhiên, chỉ có 1% số tấm quang năng được bán ở nước này mỗi năm là hàng sản xuất nội địa. Năm 2021, có thông tin cho rằng khoảng 80% tổng số tấm quang năng ở Úc được sản xuất tại Trung Quốc.

▲ Một người dân ông cần trợ giúp khi đi bộ với nạng tại Pháp Luân Công bên ngoài Lãnh sự quán Trung Quốc ở Calgary vào ngày 21/08/2017.



HANDOUT

GREENBUILD Technologies

MÁY LẠNH – MÁY SỬI – 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, tu 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

ƯU ĐÃI

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

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

26 NGÀY 05 - 11/04/2024



▲ Giải pháp là hạn chế sự tiếp xúc của quý vị với mạng xã hội và thực hiện tốt hơn việc đóng máy lại và đi ra ngoài tận hưởng bầu không khí trong lành.

Hãy ra ngoài và tận hưởng không khí trong lành

Josh Hammer



Vụ sập cầu Francis Scott Key gây sững sốt và kinh hoàng ở Baltimore – do tàu chở hàng mang cờ Singapore Dali gây ra vào rạng sáng hôm 26/03 – đóng vai trò như một bài trắc nghiệm tâm lý Rorschach. Bài trắc nghiệm đó đánh

trúng vào trọng tâm của nền văn hóa siêu trực tuyến (hyper-online) ngày nay và sự sẵn lòng hòa cùng – hay có lẽ là sự háo hức – để tin vào bất cứ điều gì giết gân ngay cả khi không có bằng cứ nào cả. Chắc chắn, đoạn video về vụ sập cầu trông hết sức siêu thực khó tin. Xem lại video để cố gắng hiểu làm thế nào điều này có thể xảy ra ở Hợp chúng quốc Hoa Kỳ vào năm 2024, tôi không thể ngừng nghĩ đến những bộ phim Godzilla lâu đời của Nhật Bản và hình ảnh về sự tàn phá do thị hàng loạt hơi giữa thế kỷ mà giờ đây trông thật giả tạo trong mắt khán giả xem phim.

Trong trạng thái buồn ngủ như vậy, và có lẽ đặc biệt là chỉ vài ngày sau vụ thảm sát kinh hoàng của ISIS ở Moscow khiến ít nhất 140 người thiệt mạng và 360 người khác bị thương, không phải là không hợp lý chút nào khi công khai suy ngẫm về chính câu hỏi đó: *Làm thế nào?*

Chỉ trong vòng vài giờ, mạng xã hội đã xôn xao với những phỏng đoán khó tin và vô số những lời giải thích “loại trừ lẫn nhau” về việc tàu Dali đã đánh sập cầu Francis Scott Key như thế nào. Có lẽ đó là một cuộc tấn công mạng; có lẽ là thuyền trưởng và thủy thủ đoàn của con tàu không đủ năng lực, được thuê theo chính sách hành động khăng định và nghị trình “đa dạng”; có lẽ họ là những tay sai thù địch ngoại quốc đã thâm nhập vào Tập đoàn Hàng hải Synergy, chủ sở hữu của Dali; hoặc có lẽ thảm kịch này là một “công việc nội bộ” nhằm tạo ra một cuộc khủng hoảng mà sau đó Tổng thống Joe Biden có thể khai thác

trong năm bầu cử tổng thống này. Tuy nhiên, cũng trong vòng vài giờ đồng hồ, chúng ta đã có đủ thông tin để biết chuyện gì đã xảy ra: Tàu Dali, do một thuyền trưởng địa phương có kinh nghiệm và được đào tạo bài bản chỉ huy, đã bị mất điện trong một vụ trục trặc hiếm hoi. Thủy thủ tàu Dali thực sự đã có tầm nhìn xa để phát ra tín hiệu cầu cứu khẩn cấp, do đó cho phép cảnh sát địa phương và đội tuần tra đường cao tốc nhanh chóng đóng cửa cây cầu. Tất nhiên, mỗi sinh mạng vô tội mất đi đều là bi kịch, nhưng điều đáng chú ý là một trong những cây cầu có nhiều người qua lại nhất trong toàn bộ “Hành lang Acela” đã bị sập như một món đồ chơi và có sáu người được cho là đã thiệt mạng vì vụ tai nạn này.

Dù sao đi nữa, nhiều người vẫn tiếp tục đưa ra những lời giải thích “loại trừ lẫn nhau” vô căn cứ, bất chấp sự thật mất lòng. Công bằng mà nói, chúng ta đang sống trong một thời đại mà nhiều lời giải thích ban đầu bị giới tinh hoa

bác bỏ là “thuyết âm mưu” rất cuộc lại là sự thật. Nguồn gốc rò rỉ từ phòng thí nghiệm Vũ Hán của virus COVID-19 và tính xác thực của chiếc máy điện toán xách tay khét tiếng của ông Hunter Biden xuất hiện trong tâm trí chỉ là hai ví dụ gần đây.

Nhưng trong cả hai trường hợp đó, không có lý do gì để bác bỏ các tuyên bố cơ bản mà không có lý do về ý thức hệ để làm như vậy; nỗi sợ hãi mang tính chính trị về việc làm cho Trung Quốc nổi giận hoặc bằng cách nào đó kích động chủ nghĩa phân biệt chủng tộc bài xích người Á Châu trong trường hợp đầu tiên, và mong muốn chính trị minh bạch đối với ông Joe Biden để đánh bại ông Donald Trump trong trường hợp thứ hai.

Lưu ý đối với những người siêu trực tuyến: Đôi khi cái gọi là thuyết âm mưu lại *thực ra đúng* là một thuyết âm mưu. Trong thời đại truyền thông xã hội ngày nay, khi mà động lực sai trái đối với những nhà bình luận và “người có

ảnh hưởng” theo đuổi sự nổi tiếng là nói ra những điều kỳ lạ nhất có thể tưởng tượng được để thu hút sự chú ý, thì những người dùng vô tội thường xuyên bị lừa. Đây không phải là một hiện tượng không có nạn nhân – khi bị cố ý gây hiểu lầm kéo dài, thì tâm trí sẽ trở nên hỗn loạn. Tư duy phản biện, kỹ năng phân tích cơ bản, và đánh giá khách quan các dữ kiện thực nghiệm đều bị loại bỏ. Việc quảng bá hoặc tin vào một điều có vẻ ngớ ngẩn, hoặc để chống lại người khác hoặc là chỉ để vui đùa, có thể rất thú vị hoặc “khó chịu”.

Giải pháp là hạn chế sự tiếp xúc của quý vị với mạng xã hội và thực hiện tốt hơn việc đóng máy lại và đi ra ngoài tận hưởng bầu không khí trong lành. Hãy rời xa máy điện toán và điện thoại thông minh của quý vị và dành thời gian cho gia đình, bạn hữu, sở thích, và các hoạt động trực tiếp. Chỉ trong tuần này tại miền nam Florida, nơi tôi sống, vợ tôi và tôi đã tham dự giải quần vợt chuyên nghiệp Miami Open và ngày khai mạc giải Miami Marlins. Cả hai sự kiện đều rất vui. Nhưng ngay cả những điều đơn giản như đặt điện thoại xuống để ra ngoài và hít thở không khí trong lành gần như luôn là một ý tưởng hay. Việc này chắc chắn hữu ích cho việc tránh những cơn bầy của nền văn hóa siêu trực tuyến; đó là chưa kể đến việc có lợi cho duy trì tinh thần tinh táo nói chung.

Có lẽ sau khi đọc xong chuyên mục này, quý vị có thể tự mình thử xem.

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

Ông Josh Hammer là một luật sư được đào tạo về hiến pháp. Ông là biên tập viên mục quan điểm cho Newsweek, cộng tác viên podcast với BlazeTV, cố vấn pháp luật cho First Liberty Institute, và là một ký giả bình luận.

Hàn Nhi biên dịch

Hệ thống Dự trữ Liên bang đã tạo ra một hệ thống giai tầng ở Mỹ như thế nào

EJ Antoni



Năm 1913, Tổng thống Woodrow Wilson và những người cấp tiến của ông đã hứa rằng Hệ thống Dự trữ Liên bang (Fed) sẽ tránh được cả suy thoái lẫn lạm phát, trong khi ngăn chặn người giàu kiểm soát thị trường tài chính của Mỹ và gây bất lợi cho người nghèo.

Hơn một thế kỷ sau, rõ ràng tất cả những hứa hẹn đó chỉ là dối trá, và Fed đã giúp tạo ra một tầng lớp hạ đẳng lâu dài ở Mỹ.

Fed được thiết kế để chuyển tài sản từ người dân Mỹ sang chính phủ, chủ yếu thông qua thuế ần là lạm phát. Nhưng quá trình này đã ngăn cản vô số gia đình Mỹ có thể tiết kiệm và vươn lên, vì tiền tiết kiệm của họ liên tục mất giá trị.

Trong hai thập niên, Fed đã giữ lãi suất thấp một cách giả tạo để giúp tài trợ cho các khoản chi tiêu lớn của chính phủ. Khi mức chi tiêu chính phủ ấy đạt tới mức cao chưa từng thấy vào năm 2020, Fed đã can thiệp quyết liệt hơn bao giờ hết, tạo ra hàng ngàn tỷ USD và làm giảm giá đồng tiền.

Kể từ đó bắt đầu một cuộc chuyển giao tài sản vô song vẫn tiếp tục cho đến ngày nay và tạo ra sự chia rẽ giữa các nhóm người Mỹ khác nhau.

Tình trạng lạm phát đau đớn trong ba năm qua đã làm tăng giá cả trong toàn bộ nền kinh tế, làm sai lệch các tín hiệu mà giá cả được cho là sẽ truyền tải tới người mua và người bán. Ví dụ: chỉ phi để sở hữu một ngôi nhà có mức giá trung vị ngày nay đã tăng gấp đôi kể từ tháng 01/2021, nhưng vẫn là ngôi nhà đó thôi.

Hiện tượng này thể hiện quá trình kiểm tiền từ nhà ở, trong đó nhà ở trở thành nơi lưu trữ giá trị tốt hơn nhiều so với tiền tệ, ngay cả khi giá trị thực của

ngôi nhà không được cải thiện.

Tương tự như vậy, thu nhập của người Mỹ đã tăng đáng kể trong ba năm qua, nhưng không phải theo phương diện có ý nghĩa nhất – về mặt những gì họ có thể mua. Thay vào đó, điều ngược lại đã xảy ra, và ngày nay mức thu nhập lớn hơn nhưng mua được ít hàng hóa hơn.

Một mức lương từng có thể được xem là xứng đáng vào năm 2019 thậm chí không còn đủ để trang trải cuộc sống ở nhiều nơi, và chắc chắn là không đủ để thực hiện giấc mơ sở hữu nhà ở của người Mỹ.

Một gia đình có thu nhập gia đình trung vị chỉ có thể mua được một ngôi nhà có giá trung vị ở một số khu vực đô thị lớn trên toàn quốc. Ở nhiều thành phố, chi phí để sở hữu một ngôi nhà giá trung vị vượt quá mức thu nhập thực tế của thu nhập gia đình trung vị. Ngay cả khi quý vị không chi một xu nào cho những nhu cầu thiết yếu khác như thực phẩm, thì quý vị vẫn không có đủ tiền để trả góp nợ vay mua nhà.

Đó thực sự là một lời án mạng mẽ đối với hiện trạng khi ngay cả những người có thu nhập tưởng chừng như cao cũng không thể mua được một ngôi nhà thông thường.

Tệ hơn nữa, khi giá cả tiếp tục tăng lên, mọi người có thể tiết kiệm ít hơn, khiến việc tích lũy đủ số tiền trả trước trở nên khó khăn hơn. Ngay cả khi một gia đình đạt được mục tiêu của họ, giá nhà lại tăng lên và họ lại quay trở lại guồng quay của chuột đồng, cố gắng tiết kiệm để có được khoản trả trước thậm chí còn lớn hơn.

Trong khi đó, lạm phát đang đánh thủng một cách đều đặn, mặc dù âm thầm, lên giá trị thực của khoản tiết kiệm gia đình vì tiền này được gửi trong ngân hàng.

Tình trạng này đã khiến vô số người Mỹ trở thành người thuê nhà vĩnh viễn,

WIN MCNAMEE/GETTY IMAGES



với gần như cả một thế hệ thanh niên từ bỏ nỗ lực có được mức sống mà cha mẹ họ từng có. Một vực sâu nhân tạo đã được dựng lên giữa những người vốn dĩ đã sở hữu vốn từ trước rồi, chẳng hạn như có nhà, và những người Mỹ còn lại, những người chỉ có thể đi vay những tài sản đó, giống như cách họ vẫn đang làm ngược lại với tầm nhìn của các Nhà lập quốc về Hoa Kỳ.

Sự thay đổi giai tầng là trung tâm của giấc mơ Mỹ, và Fed đã biến giấc mơ này thành một cơn ác mộng.

Nhiều chủ nhà không đủ khả năng để mua căn nhà tương tự như căn mà họ sở hữu hôm nay. Khoản trả góp nợ mua nhà hàng tháng cho một ngôi nhà có giá trung vị đã tăng gấp đôi kể từ tháng 01/2021. Do đó, ngay cả khi hai gia đình có thu nhập như nhau, thì gia đình đã

mua nhà ba năm trước có lợi thế gần như không thể vượt qua so với gia đình đang cố gắng làm như vậy ngày nay. Các đợt thao túng tiền tệ của Fed đã tài trợ được hàng ngàn tỷ USD cho thâm hụt ngân sách liên bang, nhưng các chính sách này cũng tạo ra một tầng lớp hạ đẳng lâu dài ở Mỹ – một điều đi ngược lại với tầm nhìn của các Nhà lập quốc về Hoa Kỳ.

Sự thay đổi giai tầng là trung tâm của giấc mơ Mỹ, và Fed đã biến giấc mơ này thành một cơn ác mộng.

Bài viết này do The Washington Times phát hành lần đầu; được in lại với sự cho phép của The Daily Signal, một ấn phẩm của The Heritage Foundation.

Ông EJ Antoni là một thành viên nghiên cứu tại Trung tâm Phân tích Dữ liệu thuộc 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.

Nhật Thăng biên dịch

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 dàng, nhanh chóng.
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.
- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.



Giờ mở cửa:

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

TẬN TÂM — CHẤT LƯỢNG — UY TÍN

Gaza – Sự thật đằng sau mọi lời nói dối

Victor Davis Hanson



‘Gaza bị chiếm đóng

Trước ngày 07/10, có khoảng hai triệu công dân Ả Rập ở Israel nhưng không có một công dân Do Thái nào ở Gaza. Trong năm 2006, người dân Gaza đã bỏ phiếu ủng hộ Hamas cai trị họ. Ngày lập tức Hamas đã hành quyết các đối thủ của Chính quyền Palestine. Hamas đã hủy bỏ tất cả các cuộc bầu cử đã được ấn định trong tương lai. Họ đã thiết lập một chế độ độc tài và chuyển hướng hàng trăm tỷ dollar viện trợ quốc tế vào việc xây dựng một mê cung rừng lờn dưới lòng đất dày các kho quân sự.

‘Thiệt hại ngoài ý muốn’

Hamas khai chiến bằng cách cố tình nhắm vào thường dân. Họ đã tàn sát thường dân vào ngày 07/10 khi xâm lược Israel trong thời bình và trong dịp lễ. Họ đã phóng hơn 7,000 hỏa tiễn vào các thành phố của Israel, với mục đích duy nhất là sát hại những người không tham gia chiến đấu. Không có từ ngữ nào diễn tả được sự thiệt hại ngoài ý muốn mà thường dân Israel đã gánh chịu, vì Hamas tin rằng bất kỳ cái chết nào của người Do Thái trong bất kỳ trường hợp nào, đều là lý do để ăn mừng.

Hamas đặt các trung tâm khủng bố của mình bên dưới và bên trong các bệnh viện, trường học, và nhà thờ Hồi Giáo. Tại sao vậy? Vì Israel được cho là sẽ do dự hơn khi tấn công một cách gián tiếp vào thường dân Gaza chứ không như Hamas sử dụng người dân làm là chân sống.

‘Không cân xứng’

Chúng ta được bảo rằng Israel đã sử dụng một cách bất công lực lượng không tương xứng để trả đũa ở Gaza. Nhưng họ làm như vậy bởi vì không quốc gia nào có thể giành chiến thắng trong một cuộc chiến không có vũ lực không cân xứng để gây tổn thất cho kẻ thù nhiều hơn là bị kẻ thù làm cho thiệt hại.

Hoa Kỳ đã thiêu hủy các thành phố của Đức và Nhật Bản bằng lực lượng không cân xứng để chấm dứt cuộc chiến mà cả hai cường quốc thuộc trục Berlin-Tokyo đã khởi xướng. Quân đội Mỹ ở Iraq gần như san bằng các thành phố Fallujah và Mosul bằng lực lượng không cân xứng để tiêu diệt tận gốc các tay súng Hồi Giáo ẩn náu trong những người vô tội. Hamas phản đối vũ lực không cân xứng – nhưng chỉ khi Israel, chứ không phải Hamas, đạt được sự bất cân xứng đó.

‘Giải pháp hai nhà nước’

Trước ngày 07/10, đã có một giải pháp ba nhà nước trên thực tế, bởi vì Israel, Tây Ngạn, và Gaza đều là những quốc gia riêng rẽ do chính phủ của họ cai trị, mà hai trong số đó là bất hợp pháp, không có



SAID KHATIB/AFP VIA GETTY IMAGES

◀ Khởi bức lên sau vụ pháo kích của Israel vào Rafah ở phía nam Dải Gaza, hôm 20/03/2024.

cuộc bầu cử nào được ấn định.

Không phải Israel, mà chính người dân Gaza và Tây Ngạn đã thể chế hóa nghị trình “từ sông ra biển” nhằm tiêu diệt quốc gia láng giềng của mình. Israel chắc hẳn sẽ hài lòng khi sống bên cạnh một Gaza và Tây ngạn Arab tự trị – [nếu họ] không tìm cách tiêu diệt Israel trong nỗ lực nhiều thế hệ, để thiết lập “giải pháp một nhà nước” theo kiểu của riêng họ.

‘Cuộc ngừng bắn’

Cái gọi là cộng đồng quốc tế đang yêu cầu Israel đồng ý một cuộc “ngừng bắn”. Nhưng đã có một thỏa thuận ngừng bắn trước ngày 07/10 rồi đấy thôi. Hamas đã phá vỡ lệnh ngừng bắn này bằng cách tàn sát 1,200 người Do Thái và bắt đi hơn 250 con tin.

Hamas đã vi phạm vì cho rằng họ có thể giành được lợi thế chiến lược trước Israel bằng cách tàn sát người Do Thái.

Giờ đây, Hamas lại yêu cầu một thỏa thuận ngừng bắn khác vì họ cho rằng họ không thể sát hại thêm người Do Thái

-AFP VIA GETTY IMAGES



▲ Hình ảnh này lấy từ video của AFPTV cho thấy người Palestine chạy về phía những chiếc dù gần với các gói thực phẩm, được thả từ máy bay Mỹ xuống một bãi biển ở Dải Gaza, hôm 02/03/2024.

không vũ trang nữa. Thay vào đó, giờ đây họ lo sợ rằng Israel sẽ tiêu diệt Hamas theo cách mà Hamas muốn tiêu diệt Israel nhưng đã không làm được.

Hamas có kêu gọi ngừng bắn sau khi tàn sát 500 người Do Thái đầu tiên vào ngày 07/10 không?

‘Tháng Ramadan’

Tổng thống Joe Biden cho rằng ngày lễ tôn giáo Ramadan của người Hồi Giáo đòi hỏi Israel phải đồng ý ngừng bắn. Nhưng Hamas hay bất kỳ quân đội Arab nào khác, có bao giờ tôn trọng những ngày lễ tôn giáo của người Do Thái hay thậm chí của chính họ hay không? Vụ thăm sát ngày 07/10 được chọn đúng thời điểm để khiến người Israel không hề hay biết trong khi đang kỷ niệm các ngày lễ tôn giáo của người Do Thái như Simchat Torah, Shemini Torah, và Shemini Atzeret vào ngày Shabbat (thứ Bảy).

Hơn nữa, cuộc tấn công bất ngờ của Hamas được chủ tâm tính toán chọn đúng lúc kỷ niệm cuộc tấn công hèn hạ của người Arab vào Israel khoảng 50 năm trước. Vào ngày 06/10/1973, người Israel là mục tiêu của một cuộc tấn công bất ngờ khi đang kỷ niệm ngày lễ tôn giáo Yom Kippur. Quân đội Arab cũng cho rằng họ sẽ có được bất ngờ lớn hơn khi tấn công trong ngày lễ tôn giáo Ramadan của chính họ.

Vì vậy, quân đội Arab đã nhân cơ hội tấn công ngay cả trong những ngày lễ của người Do Thái và những ngày lễ Hồi Giáo của chính họ. Người Ai Cập và người Syria vẫn tự hào về cuộc tấn công bất ngờ năm 1973 của mình vào Israel với tên gọi “Chiến tranh Ramadan”.

Chỉ có người phương Tây – chứ không phải người Arab – mới tin rằng không nên có chiến tranh trong tháng Ramadan. Ông Victor Davis Hanson là một nhà bình luận theo phái bảo tồn truyền thống, nhà nghiên cứu văn hóa cổ điển, và nhà sử học quân sự. Ông là một giáo sư danh dự về văn hóa cổ điển tại Đại học Tiểu bang California, thành viên của Trường Cao đẳng Hillsdale, và là thành viên ưu tú của Center for American Greatness.

‘Thương vong dân sự’

Israel mạo hiểm mạng sống của binh sĩ để tránh thương vong cho thường dân.

Còn Hamas mạo hiểm mạng sống của thường dân để tránh thương vong những kẻ khủng bố. Israel coi đó là một thất bại, còn Hamas coi đó là lợi thế toàn cầu – khi con số thiệt mạng của thường dân cao hơn số binh sĩ của mình.

‘Viện trợ ngoại quốc’

Chính phủ ông Biden đe dọa sẽ cắt hoặc chậm trễ viện trợ cho Israel nếu nước này tiếp tục trả đũa Hamas mặc dù Hamas đã khởi mào cuộc chiến này. Vì vậy sau vụ thăm sát của Hamas vào ngày 07/10, chính phủ [ông Biden] hứa sẽ cung cấp viện trợ cho Gaza nhiều hơn so với trước khi xảy ra cuộc tấn công của Hamas.

‘Tù nhân’

Tuy nhiên, cộng đồng quốc tế ủng hộ Hamas biết rằng làm tù nhân của Israel sẽ an toàn hơn là làm tù nhân của Hamas. Họ biết rằng, khi bị giam giữ, phụ nữ sẽ không bị người Israel cưỡng gian, nhưng sẽ bị Hamas hãm hiếp. Và những người không có vũ khí có thể bị cắt xẻo và xử trảm bởi Hamas, chứ không phải bởi người Israel.

Liệu cộng đồng quốc tế có thể buộc tội Israel nhiều hơn Hamas hay không về những tội ác chiến tranh – bởi vì nhà nước Do Thái tìm cách tránh cho thường dân bị thương vong, nhưng Hamas lại cho là hữu ích?

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

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

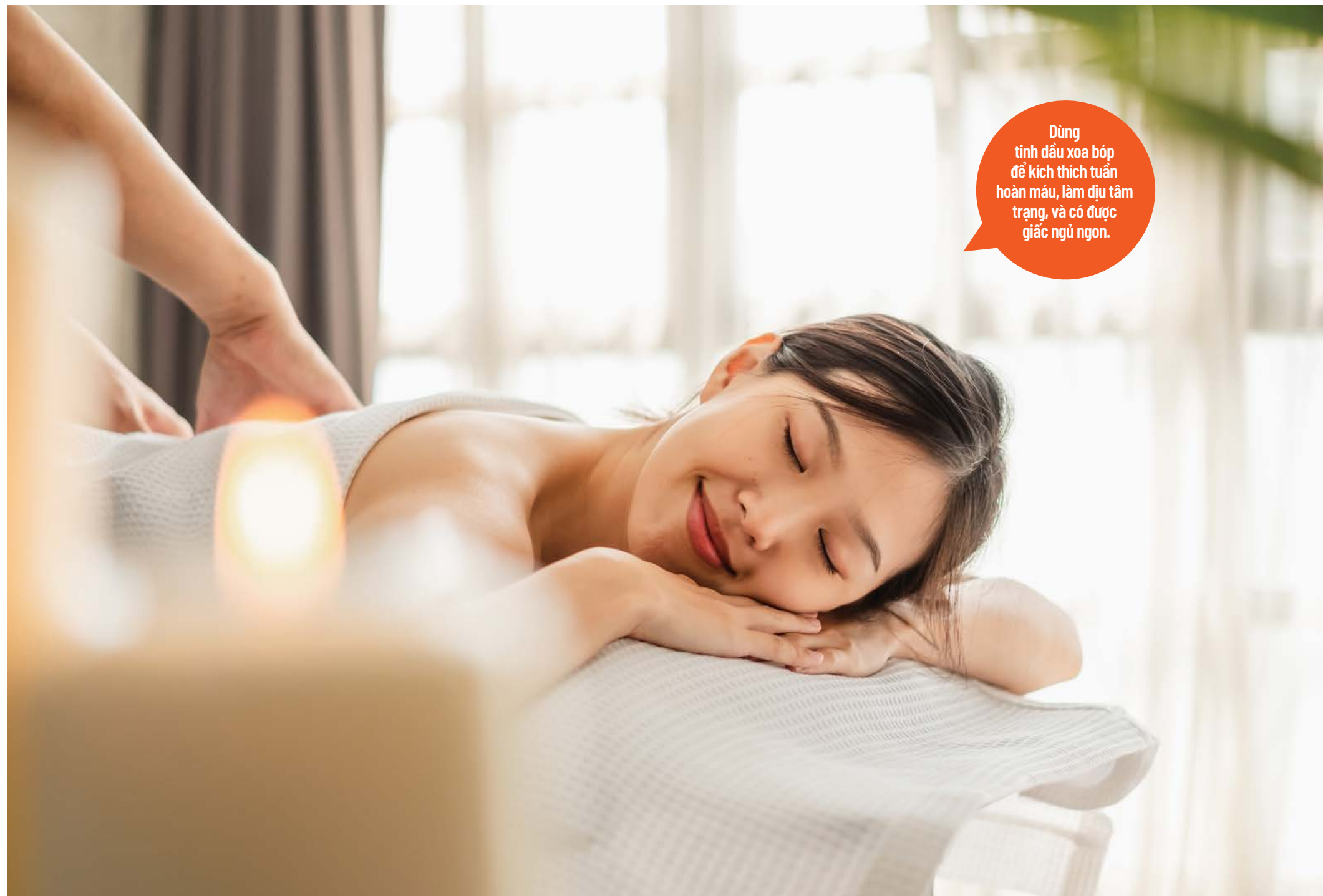
Yên Nhi biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 05 - 11/04/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Dùng tinh dầu xoa bóp để kích thích tuần hoàn máu, làm dịu tâm trạng, và có được giấc ngủ ngon.

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời giúp giảm đau sau khi tập thể dục

Amber Yang

Làm thế nào để đối phó với những cơn đau nhức cơ bắp sau khi tập thể dục? Ngoài việc giúp giãn cơ và kích thích tuần hoàn máu, một số loại tinh dầu có mùi thơm ưa con lăn giúp giảm cơ, sau đó dùng tinh dầu xoa bóp để kích thích tuần hoàn máu, làm dịu tâm trạng, và có được giấc ngủ ngon.

Lợi ích của tinh dầu xoa bóp trong thể thao

Nhiều loại sản phẩm có thể giúp làm xoa dịu cơ thể sau khi tập thể dục, bao gồm miếng dán giảm đau nhức truyền thống hoặc kem bôi giảm đau nhức, tinh dầu xoa bóp, thanh massage, con lăn xốp, vv. Tôi thích dùng tinh dầu xoa bóp hoặc thanh massage vì ba lý do chính:

1. Giảm đau nhức và kích thích tuần hoàn máu

Tinh dầu thảo dược và thực vật Tây phương có thể giúp loại bỏ đau nhức và tăng lưu thông máu. Cũng giống như được liệu Trung Hoa, những được liệu từ phương Tây có thể giúp lưu thông bạch huyết hoặc máu, đẩy nhanh tiến trình chuyển hóa chất thải, và cung cấp dưỡng chất cần thiết để phục hồi cơ bắp.

2. Giữ ấm cho da

Da thường mất nhiều nước khi vận động, đặc biệt là khi ra ngoài trời

nắng nóng. Trong nhiều điều kiện khác nhau, chẳng hạn như ánh sáng mạnh, thời tiết se lạnh và thậm chí khi nhiệt độ thấp, da sẽ trở nên khô hơn và mỏng manh hơn. Vì vậy, điều quan trọng là giúp da bổ sung độ ẩm sau khi tập luyện. Dùng tinh dầu xoa bóp có thể giúp bổ sung độ ẩm để duy trì một làn da khỏe mạnh.

3. Giấc ngủ ngon

Nghỉ ngơi trọn vẹn là phần quan trọng nhất để phục hồi sự mệt mỏi sau khi tập thể dục. Đồng thời, một tâm trí thoải mái cũng có thể giúp giãn cơ. Một số loại tinh dầu có mùi thơm ưa thích có thể giúp bạn giãn cơ và dễ dàng chìm vào giấc ngủ ngon hơn vào ban đêm.

Massage

Để giảm đau nhức cơ bắp, tôi cũng sẽ xoa bóp thêm hệ bạch huyết bằng tay hoặc lược massage để giúp thải độc và giãn cơ bắp. Khi xoa bóp lưng và mặt trong đùi, bắp chân, hãy bắt đầu ấn từ dưới lên trên. Khi xoa bóp bên ngoài và phía trước đùi và bắp chân, hãy thủ ấn từ trên xuống dưới, cho đến tận gân Achilles [từ bắp chân đến gót chân].

Ngoài ra, bạn cũng có thể xoa bóp các huyết như huyết Âm lăng tuyền (SP-9). Huyết Âm lăng tuyền là một tập thể dục. Đồng thời, một tâm trí thoải mái cũng có thể giúp giãn cơ. Một số loại tinh dầu có mùi thơm ưa thích có thể giúp bạn giãn cơ và dễ dàng chìm vào giấc ngủ ngon hơn vào ban đêm.

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời trong thể thao

1. Dầu giảm đau nhức Erwachen
Nước Đức nổi tiếng với việc bảo tồn thảo dược truyền thống. Khi đi du lịch ở Đức, tôi tìm thấy ở các hiệu thuốc rất nhiều sản phẩm chăm sóc sức khỏe, sản phẩm chăm sóc da, và thậm chí cả thực phẩm tốt cho sức khỏe được làm từ các loại thảo dược được Tây phương. Dầu giảm đau nhức Erbachen là một loại “giải pháp làm săn chắc [cơ bắp] và tăng tốc độ [phục hồi]” được sản xuất tại Đức. Dầu chủ yếu là dầu của quả cơm cháy (elderberry) và mù u (tamanu) ngâm với cúc kim sa (arnica).

Dầu ngâm Arnica đã được sử dụng từ thế kỷ 16. Loại dầu này chứa 150 thành phần hoạt tính y học – như flavonoid, carotenoids và một lượng nhỏ silicon, có thể giúp tiêu bầm do va chạm hoặc căng cơ. Dầu ngâm Arnica có tác dụng làm tăng lưu thông máu và loại bỏ ứ máu. Dầu cơm cháy cũng là một loại thuốc thảo dược phổ biến ở châu Âu, đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau và viêm.

Dầu giảm đau nhức Erwachen có mùi thơm từ tinh dầu lọc để xanh (wintergreen), giúp làm dịu và phục hồi các khớp và cơ bắp. Mùi thơm sáng khoái, thư thái của tinh dầu xoa bóp đến từ sự pha trộn của tinh dầu thông đỏ và cây bách xù (juniper).

Lần đầu tiên thoa dầu lên da mình, tôi có cảm giác hơi mát. Sau đó tôi cảm thấy da mình bắt đầu ấm lên. Tôi không biết đó là kết quả của việc tập thể dục hay dầu Erwachen kích thích lưu thông khí và máu. Nói tóm lại, dầu có tác dụng rất tốt trong việc giảm đau nhức cơ bắp. Tuy nhiên, dầu Erwachen không được khuyến khích cho phụ nữ mang thai, phụ nữ sau sinh, trẻ em dưới 12 tuổi, hoặc những người bị phàn ban, hemophilia, bệnh tự miễn và động kinh.

Xem tiếp **trang 30**



Dùng tinh dầu xoa bóp có thể giúp bổ sung độ ẩm da khỏe mạnh.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA
NHỮNG TIN TỨC
QUAN TRỌNG,
TRUNG THỰC VÀ
TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

1. ONLINE:

www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call:

(714) 356-8899

3. BY MAIL :

Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tiếng Việt
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your home / Một tờ báo sẽ được giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue until you request to cancel / Báo vẫn tiếp tục giao cho tới khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

6 months for \$59 12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

3 months for \$45 6 months for \$89 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

PAY BY CHECK/Trả bằng chỉ phiếu

(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

VISA MasterCard Discover

Card number/Số thẻ:

Exp.date/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED)/Số CVC (bắt buộc):



▶ Một nghiên cứu mới đây cho thấy protein thực vật giúp chống lại bệnh tật mạn tính và cải thiện sức khỏe tổng quát.

NADIANI/SHUTTERSTOCK

Protein thực vật giúp chúng ta sống lâu và khỏe mạnh

Conan Milner

Về mặt dinh dưỡng, ít người lo lắng về việc có ăn đủ carbohydrate hay không. Carbohydrate đặc biệt dễ tìm và thường dễ ăn, ngon miệng. Đối với đa số, carbohydrate chiếm phần lớn trong thực đơn ăn uống.

Protein lại là một chuyên khác – nhiều người lo lắng họ ăn không đủ protein. Mặc dù các chuyên gia dinh dưỡng cho chính phủ nói rằng đa số chúng ta đều ăn lượng protein [ít nhất là] bằng lượng khuyến nghị, nhưng có lý do để tin rằng một số chúng ta sẽ khỏe hơn khi dùng nhiều protein hơn một chút.

Protein có ích cho cơ thể

Sau nước, cơ thể chúng ta chủ yếu được tạo thành từ protein. Các vận động viên tiêu thụ nhiều protein hơn vì protein xây dựng cơ bắp, nhưng protein cũng xây dựng hầu hết các mô khác và tham gia vào nhiều phản ứng hóa học điều khiển mọi quá trình của cơ thể. Protein tạo ra kháng thể, enzyme, một số loại hormone, dẫn truyền thần kinh, vv.

Protein cũng là chất dinh dưỡng làm no bụng nhất, so với chất béo và carbohydrate, nghĩa là bạn có thể làm dịu cơn đói với một lượng protein ít hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy tăng lượng protein có thể giúp kiểm soát cân nặng.

Các bác sĩ đôi khi khuyến nghị ăn ít carbohydrate, nhưng hiếm khi khuyến nghị ăn ít protein. Thiếu protein gây trầm cảm, lo âu, mất ngủ, thiếu máu, phù nề, suy giảm sức khỏe thể chất, và miễn dịch kém.

Lượng protein bao nhiêu là đủ?

Bảng “Lượng Dinh dưỡng Khuyến nghị” (RDA) đưa ra một số hướng dẫn dựa trên trọng lượng cơ thể: 0.73 gram protein cho mỗi ký lô cân nặng (khoảng 45 gram cho phụ nữ và 55 gram cho nam giới [mỗi ngày]). Nghĩa là từ 10 đến 15% tổng lượng calorie hàng ngày. Theo một bài báo năm 2023 của Trường Y Harvard, RDA là “số lượng tối thiểu để không bị bệnh – không phải số lượng cụ thể mà bạn phải ăn hàng ngày”.

Những người lớn tuổi tiêu thụ nhiều protein hơn có khả năng duy trì mô cơ, hiệu suất thể chất, và chức năng nhận thức.

Loại protein nào là tốt nhất?

May mắn thay, chúng ta hoàn toàn có thể nạp đủ hoặc vượt ngưỡng protein khuyến nghị, vì có nhiều nguồn thức ăn chứa protein. Các thành phần cấu tạo nên protein – được gọi là acid amino – có trong mọi sinh vật sống, từ thực vật đến động vật, từ sữa cho đến nấm.

Tất nhiên, không phải tất cả các protein đều có giá trị như nhau. Một số

nguồn cung cấp nhiều loại acid amino mà chúng ta cần với số lượng lớn hơn.

Có hàng trăm acid amino khác nhau tồn tại trong tự nhiên, nhưng có thể con người chỉ cần khoảng 20 loại. Cơ thể chúng ta có thể tự tạo ra 11 loại trong số này khi cần thiết, và do đó những acid amino này được xem là “không thiết yếu”.

Chúng ta chỉ có thể lấy 9 loại acid amin “thiết yếu” còn lại từ thực phẩm. Thực phẩm chứa tất cả các acid amin thiết yếu – được biết đến là các protein hoàn chỉnh – chủ yếu gồm thực phẩm động vật như thịt bò, gia cầm, sữa, và trứng.

Do có đủ các acid amin thiết yếu và có lượng protein tương đối cao theo trọng lượng, thực phẩm nguồn gốc động vật thường được xem là tiêu chuẩn vàng của protein. Thực phẩm nguồn gốc thực vật như gạo, đậu lăng, và bông cải xanh cũng chứa các acid amin thiết yếu nhưng không đầy đủ. Việc kết hợp một loại thực phẩm nguồn gốc thực vật có thể đem lại tất cả các acid amin thiết yếu, nhưng sẽ cần tiêu thụ nhiều hơn để nhận được cùng lượng protein so với một phần nhỏ thịt.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là thực vật không xứng đáng xuất hiện trên đĩa ăn. Mặc dù thực phẩm nguồn gốc thực vật thường chứa nhiều carbohydrate và chất béo hơn, nhiều loại trong số này chứa nhiều protein hơn mong đợi. Ví dụ, 1/2 chén đậu lăng chứa 9 gram protein. Mặt khác, 1 ounce (30 g) thịt bò hoặc gà, chứa khoảng 7 gram protein – tương đương với 1/3 chén đậu gà (hummus).

Thêm một số nguồn protein từ thực vật vào khẩu phần ăn giúp tăng tổng lượng protein nạp vào mỗi ngày. Protein từ thực vật cũng là một phần của cách ăn uống kéo dài tuổi thọ.

Sức mạnh của protein từ thực vật

Theo một nghiên cứu mới được công bố vào tháng Hai trên Tập san American Journal of Clinical Nutrition (Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ), phụ nữ tiêu thụ lượng protein cao hơn, đặc biệt từ thực vật, gặp ít bệnh mạn tính hơn và sức khỏe tổng thể tốt hơn khi về già. Tuổi thọ khỏe mạnh được định nghĩa là không mắc 11 loại bệnh mạn tính chính, duy trì tinh thần khỏe mạnh, và không có một số suy giảm nhận thức hoặc sức khỏe thể chất.

Những phát hiện này phù hợp với lời khuyên mới nhất từ các chuyên gia dinh dưỡng của chính phủ. “Hướng dẫn Dinh dưỡng cho Người dân Hoa Kỳ, 2020–2025” khuyến khích nạp đủ nhu cầu protein qua các nguồn protein khác ngoài thịt.

Hướng dẫn dinh dưỡng viết, “cần có sự thay đổi trong nhóm thực phẩm protein để tăng thêm sự đa dạng. Lựa chọn từ nhóm hải sản hoặc nhóm đậu, đậu Hà Lan, và đậu lăng nhiều hơn, có thể giúp đạt được mức khuyến nghị trong khi vẫn bảo đảm tiêu thụ đủ protein.”

Thiếu protein gây trầm cảm, lo âu, mất ngủ, thiếu máu, phù nề, suy giảm sức khỏe thể chất, và miễn dịch kém.

Sức mạnh khác của thực vật

Tiêu thụ nhiều protein từ thực vật hơn khi về già cũng liên quan đến việc làm giảm nguy cơ suy nhược và rối loạn chức năng hơn.

Cách ăn uống bao gồm thực phẩm tự nhiên luôn là con đường

tốt nhất về lâu dài. Đó là lý do vì sao cách ăn Địa Trung Hải — đầy áp thực phẩm thực vật chứa rất nhiều polyphenol, bên cạnh các phần ăn vừa phải gồm thịt, cá, và phô mai — đã liên tục chứng minh khả năng chống lại bệnh mạn tính. Cách ăn uống Địa Trung Hải mà mọi người đã thường thức trong hàng thế kỷ giúp tăng tuổi thọ, giảm nguy cơ bị những bệnh mạn tính chính, cải thiện phẩm chất cuộc sống và sức khỏe tinh thần.

Thiên Văn biên dịch

4 loại tinh dầu xoa bóp tuyệt vời giúp giảm đau sau khi tập thể dục

Tiếp theo từ trang 29

2. Dầu làm ấm cơ thể từ cây bách xù & gừng Neal's Yard Remedies

Neal's Yard Remedies là nhà bán lẻ thảo dược lớn nhất ở Anh. Thương hiệu này cung cấp hàng trăm loại trà thảo dược, thực phẩm tốt cho sức khỏe, và các sản phẩm chăm sóc da, sử dụng 100% thành phần tự nhiên và hữu cơ. Chai thủy tinh màu xanh đặc biệt là thiết kế mang tính biểu tượng của Neal's Yard.

Khi mở hộp dầu, tôi thấy bất ngờ khi bắt gặp mùi hương nồng nàn của hoa oải hương (lavender). Hoa oải hương không chỉ làm giảm đau nhức cơ bắp mà còn giúp bạn ngủ ngon, điều này vô cùng hữu ích cho việc phục hồi cơ bắp.

Loại dầu này cũng chứa tinh dầu hương thảo, cây xô thơm Tây Ban Nha và cây bách xù để tạo ra hương thơm phong phú. Tinh dầu cây bách xù có tác dụng thanh lọc, thải độc, giải tỏa căng thẳng cho khớp và cơ bắp. Tôi xoa bóp mặt bằng tinh dầu bách xù trước khi đắp mặt nạ và nhận thấy cách làm này có tác dụng làm sáng da rõ ràng hơn là chỉ đắp mặt nạ. Theo truyền thống, gừng được sử dụng để kích thích lưu thông máu. Khí máu lưu thông tốt, oxy

và dưỡng chất sẽ được đưa đến cơ bắp, giúp cơ bắp đang bị đau nhức chuyển hóa chất thải.

Tôi sử dụng tinh dầu làm ấm cơ thể từ cây bách xù & gừng không chỉ để giảm đau nhức cơ bắp sau khi tập thể dục mà còn sau một ngày làm việc vất vả. Tôi sẽ thoa lên toàn thân và massage quanh cổ, vai sau khi tắm, lúc có thể còn hơi ẩm. Sau đó tôi sẽ có một giấc ngủ ngon, chìm đắm trong hương thơm nồng nàn của hoa oải hương.

Magnesium có thể làm giảm nhức mỏi cơ bắp, thả lỏng cơ thể và tâm trí.

mùa đông tối. Hương thơm đậm đà của thanh massage Lush có sức mạnh kỳ diệu khiến không khí se lạnh trở nên ấm áp. Thanh massage Magnesium này có một điều rất thú vị. Cứ mỗi 5 g thanh này chứa đến 122 mg magnesium. Magnesium là một yếu tố thiết yếu của cơ thể. Thiếu magnesium có thể gây ra tình trạng suy nhược tổng thể, mệt mỏi, chán ăn và thậm chí là đau nửa đầu. Magnesium có thể làm giảm nhức mỏi cơ bắp, thả lỏng cơ thể và tâm trí.



Tinh dầu cây bách xù có tác dụng thanh lọc, thải độc, giải tỏa căng thẳng cho khớp và cơ bắp.



Đầu cam chanh cũng là một loại thuốc thảo dược phổ biến ở châu Âu, đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau và viêm.

Thanh massage này cũng có cây phi và cúc kim sa, cùng những loại khác, để giảm viêm và giảm căng thẳng. Thanh massage cũng có tinh dầu bạc hà, bạch đàn và tinh chất hùng đấng lông trắng (horehound), giúp cơ thể và tâm trí thư thái. Một lần, sau khi chà thanh massage Magnesium ở phía sau bắp đùi đang cứng, cơn đau ở chân của tôi đã giảm 70% đến 80% vào ngày hôm sau, mặc dù vẫn còn hơi cứng.

4. Thanh xoa bóp cơ bắp Lush Wiccy Magic

Một sản phẩm khác của Lush, thanh massage cơ bắp Wiccy Magic với xích tiểu đậu (đậu đó adzuki) là sản phẩm tôi bắt đầu sử dụng hơn 10 năm trước. Tôi thích nhất mùi hương bạc hà và quế khiến người ta cảm thấy dễ chịu hơn vào mùa đông. Hạt xích tiểu đậu trong thanh có tác dụng massage nên không cần thêm dụng cụ massage khác. Làn da của tôi có cảm giác mịn màng và thoải mái khi sử dụng.

Thanh massage của Lush nhìn có vẻ cứng nhưng sẽ mềm đi nhanh chóng bởi hơi ấm của bàn tay và tỏa ra tinh dầu thơm. Hơn nữa, tinh dầu có thể thoa đều khắp cơ thể mà không cần phải làm ướt cơ thể trước. Tôi rất thích điều này.

Nam Khanh biên dịch

Chỉ một lần mỗi tuần cũng đủ gây nguy hiểm cho tim và não

George Citroner

Ngay cả việc sử dụng cần sa không thường xuyên cũng có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não cao hơn – và bạn càng hút nhiều thì bạn càng gặp nhiều nguy hiểm.

Nghiên cứu quy mô lớn mới đưa ra một số bằng chứng đáng sợ nhất về tác động của cần sa đối với sức khỏe tim mạch.

Cần sa nguy hiểm cho sức khỏe tim mạch

Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Journal of the American Heart Association (Tập san của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ), cần sa có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch, ngay cả ở những người không hút.

Nghiên cứu trước đây đã tìm ra mối liên hệ giữa cần sa với nguy cơ bị bệnh tim mạch, nhưng những phát hiện này thường bị bác bỏ vì nhiều người tham gia nghiên cứu cũng hút thuốc lá – vốn từ lâu đã được cho là có liên quan đến nhiều vấn đề về tim mạch.

Trong nghiên cứu mới, các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ hơn 434.000 bệnh nhân từ 18 đến 74 tuổi, được thu thập từ năm 2016 đến 2020 từ Khảo sát giám sát yếu tố nguy cơ hàng vi của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC).

Khoảng 75% những người tham gia nghiên cứu cho biết hút lá cách phổ biến nhất mà họ tiêu thụ cần sa, nhưng họ cũng cho biết họ còn dùng cần sa qua thức ăn và thuốc lá điện tử.

Nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%

Nghiên cứu cho thấy so với những người không bao giờ sử dụng cần sa, những người hút cần sa hàng ngày có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%

Trong số những người trưởng thành có nguy cơ mắc bệnh tim mạch sớm (được xác định là nam giới dưới 55 tuổi và phụ nữ dưới 65 tuổi), việc sử dụng cần sa có liên quan đáng kể đến tỷ lệ nguy cơ tăng gần 40% của những bệnh nhân bị tim mạch vành, nhồi máu cơ tim, và tai biến mạch máu não, bất kể họ có sử dụng thuốc lá truyền thống



▶ Nghiên cứu mới chỉ ra, những người hút cần sa hàng ngày có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn 25%, nguy cơ tai biến mạch máu não cao hơn 42%.



Nghiên cứu mới đây phát hiện ra rằng, chỉ cần hút cần sa một tuần một lần cũng đủ tác động xấu đến sức khỏe tim mạch.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

hay không.

Bà Abra Jeffers, nhà phân tích dữ liệu tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts ở Boston và là tác giả chính của nghiên cứu, cho biết, “Khi cần sa không khác mấy so với khói thuốc lá, ngoại trừ chất kích thích thần kinh: THC so với nicotine.” Bà lưu ý rằng, “Kết quả nghiên cứu đặc biệt quan trọng vì việc sử dụng cần sa ngày càng tăng và việc sử dụng thuốc lá thông thường đang giảm dần.”

Đáng chú ý, những người tham gia nghiên cứu chỉ sử dụng cần sa một lần mỗi tuần vẫn cho thấy nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não tăng khoảng 3% trong thời gian nghiên cứu.

Dữ liệu cho thấy cần sa đang được dùng ngày càng nhiều khắp Hoa Kỳ

Trong khi cần sa vẫn là bất hợp pháp ở cấp liên bang, cho đến nay, 24 tiểu bang và Washington D.C. đã hợp pháp hóa việc sử hữu và sử dụng cần sa giải trí.

Một cuộc khảo sát quốc gia về sử dụng ma túy và sức khỏe năm 2019 của Cơ quan Quản trị Dịch vụ Sức khỏe tâm thần và Lâm dụng được chất (SAMHSA) cho thấy hơn 48 triệu người từ 12 tuổi trở lên đã báo cáo sử dụng cần sa ít nhất một lần, so với chỉ 25.8 triệu người ở độ tuổi đó hồi năm 2002 – tăng từ 11% lên 17%. Cũng có bằng chứng cho thấy xu hướng hợp pháp hóa này đã dẫn đến số lượng người nghiên ngày càng tăng.

Dữ liệu gần đây cho thấy sự gia tăng đáng kể trong việc sử dụng cần sa. Theo SAMHSA, vào năm 2007, có khoảng 10% người dân sử dụng cần sa, nhưng đến năm 2022, con số đó đã tăng hơn gấp đôi lên 22%.

Sự gia tăng tiêu thụ cần sa cũng làm

Hợp pháp hóa cần sa có thể khiến công chúng có nguy cơ bị các bệnh tim mạch cao hơn trong tương lai.

Ông Christopher Varughese, Bác sĩ Tim mạch Tổng quát và Can thiệp tại Bệnh viện Staten Island University



▶ Trong khi cần sa vẫn là bất hợp pháp ở cấp liên bang, cho đến nay, 24 tiểu bang và Washington D.C. đã hợp pháp hóa việc sử hữu và sử dụng cần sa giải trí.

dậy lên mối lo ngại về tiềm năng xảy ra chứng rối loạn sử dụng cần sa. Một nghiên cứu ước tính rằng khoảng 1/3 người sử dụng cần sa có thể mắc chứng rối loạn này. Một nghiên cứu khác cho thấy nguy cơ thậm chí còn lớn hơn đối với những người bắt đầu sử dụng cần sa khi còn trẻ hoặc thanh thiếu niên và đối với những người sử dụng thường xuyên hơn.

Bà Jeffers nói với The Epoch Times, cho dù có thêm tiểu bang hợp pháp hóa cần sa hay không, vẫn cần có nhiều quy định hơn về hình thức, nội dung, và hoạt động tiếp thị các sản phẩm cần sa tới người tiêu dùng.

Hợp pháp hóa cần sa khiến mọi người gặp nguy cơ sức khỏe và tinh mạng

Bác sĩ Christopher Varughese – bác sĩ Tim mạch Tổng quát và Can thiệp tại Bệnh viện Staten Island University, người không liên quan đến nghiên cứu – nói với The Epoch Times rằng nghiên cứu này đóng góp vào ngày càng nhiều bằng chứng về mối tương quan giữa việc sử dụng cần sa và tỷ lệ tử vong do tim mạch ngày càng tăng, đồng thời nhấn mạnh tầm nguy hiểm cố hữu của việc hợp pháp hóa cần sa.

Ông nói, “Họ nhận thấy nguy cơ bị bệnh tim mạch vành, nhồi máu cơ tim, và tai biến mạch máu não tăng lên. Hợp pháp hóa cần sa có thể khiến công chúng có nguy cơ bị các bệnh tim mạch cao hơn trong tương lai.”

Ông nói, “Quan trọng nhất, nguy cơ gia tăng cũng được quan sát thấy ở những người trẻ tuổi, làm nổi bật những mối lo ngại tiềm ẩn đối với nhóm này.”

Thu Anh biên dịch

Your Ad Here

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

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



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.

30% OFF

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, bạc vàng nano



TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ
Sâm Hoàng Dã 15 năm và được thảo



TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ

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

Hắc Sâm



Hồng Sâm



Bạch Sâm



S365 NHÂN SÂM HOANG 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

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

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)

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



GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

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

(B) Cho người không làm chủ xe

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

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

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