



VĂN HÓA – 13
Theo đuổi
một sứ mệnh
vị tha

ĐIỂM PHIM – 14
5 bộ phim hay
nhất về Ngày
Hiên Mẫu



ĐỜI SỐNG – 16
Trang hoàng
khung trời
kỷ ức



TÂM & THÂN – 29
Dấu hiệu
tắc nghẽn hệ
bạch huyết



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

XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

Đồng peso phục hồi đáng kể dưới sự lãnh đạo của TT Javier Milei

Shawn Lin và Sean Tseng

Chỉ bốn tháng sau khi nhậm chức, Tổng thống (TT) Argentina Javier Milei đã ổn định được đồng tiền của quốc gia và đưa đất nước đạt đến thặng dư ngân sách đầu tiên trong vòng 16 năm vào quý 1/2024.

Từng đối diện với sự mất giá nhanh chóng, đồng peso của Argentina giờ đây đã phục hồi đáng kể. Trong vòng ba tháng vừa qua, trên thị trường chợ đen, tỷ giá hối đoái của đồng peso so với đồng USD đã tăng khoảng 25%. Theo ghi nhận của các tổ chức tài chính phương Tây, thì mức tăng này cao hơn so với mức tăng tỷ giá của các loại tiền tệ khác so với đồng USD.

Tại Argentina, do bị hạn chế mua bán USD từ các kênh chính thức, tỷ giá hối đoái của thị trường chợ đen – hay còn gọi là tỷ giá hối đoái kép, tỷ giá Dollar Blue, hay tỷ giá Blue-Chip Swap – là chỉ báo thay thế quan trọng. Loại tỷ giá này thông thường do các tác nhân thị trường điều khiển, và được các nhà đầu tư sử dụng rộng rãi.

Giá trị của đồng peso đã giảm mạnh trong thập niên vừa qua. Năm 2012, 1 USD có giá trị tương đương với 4.2 peso. Tháng 05/2023, *Xem tiếp trang 25*



▲ Người biểu tình tại sự kiện đánh dấu 50 năm Đế mục IX tại Freedom Plaza ở Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 23/06/2022.

15 tiểu bang đệ đơn kiện, phản đối chính sửa quy định về giới tính trong Đế mục IX

Darlene McCormick Sanchez

Các tiểu bang bảo tồn truyền thống đã kiện chính phủ TT Biden về những thay đổi đối với luật dân quyền năm 1972 vốn có mục đích bảo vệ phụ nữ khỏi sự phân biệt đối xử

Các tiểu bang do Đảng Cộng Hòa lãnh đạo đang kiện chính phủ Tổng thống (TT) Biden và khuyên các trường học bỏ qua những thay đổi mới trong Đế mục IX của liên bang. Những thay đổi này mở rộng việc bảo vệ sự phân

biệt giới tính đối với những học sinh tự xác nhận là người có giới tính ngược lại, hoặc người chuyển giới. Sự thay đổi quy định này được công bố hôm 19/04 và sẽ chính thức hóa việc Bộ Giáo dục định nghĩa lại giới tính để bao gồm cả nhận dạng giới tính. Có hiệu lực từ ngày 01/08, *Xem tiếp trang 10*

Biểu tình tại các trường đại học tác động đến cuộc tổng tuyển cử 2024 như thế nào?

Emel Akan

HOA THỊNH ĐỐN — Một số thành viên Đảng Dân Chủ lo ngại rằng những cuộc biểu tình đang diễn ra tại các trường đại học có thể làm tổn hại đến cơ hội tái đắc cử của Tổng thống (TT) Joe Biden. Sự chia rẽ trong nội bộ Đảng Dân Chủ về cách giải quyết

Có lẽ đây là ‘Chiến tranh Việt Nam’ của ông Biden.

TNS Bernie Sanders (Độc Lập-Vermont)

những cuộc biểu tình này hiện đang tiếp diễn. Một số người muốn TT Biden dập tắt mạnh tay hơn các cuộc biểu tình và phản đối chủ nghĩa bài Do Thái tại các trường đại học. Họ lo ngại rằng nếu ông không làm được như vậy thì điều đó có thể củng cố thêm vị thế của cựu *Xem tiếp trang 9*



Quỹ An sinh Xã hội dự kiến sẽ phá sản vào năm 2035

Khi quỹ này phá sản, phúc lợi An sinh Xã hội sẽ bị cắt giảm xuống còn 83% so với hiện tại

XEM BÀI VIẾT TR. 12

Florida trở thành tiểu bang đầu tiên cấm ‘thịt giả’

Patricia Tolson

Thống đốc Florida đã ký dự luật đầu tiên thuộc loại này thành luật để chính thức cấm thịt nuôi cấy trong phòng thí nghiệm, nhằm bảo vệ ngành chăn nuôi của Tiểu bang Ánh Dương (biệt danh của Florida) và người dân của tiểu bang này.

Hôm 01/05, Thống đốc Florida Ron DeSantis đã ký Dự luật Thượng viện 1084 (SB 1084) thành luật tại buổi lễ ở Wauchula. Dự luật nông nghiệp bao quát dài 81 trang này đã chính thức cấm “việc sản xuất để bán, bán, giữ hoặc chào bán, hoặc phân phối thịt nuôi cấy” ở tiểu bang Ánh Dương. *Xem tiếp trang 4*



Thống đốc Florida Ron DeSantis.

ĐỈNH CHỈNH

Trong bài báo “Biểu tình trong trường đại học đặt ra những thách thức mới cho TT Biden” đăng trên tuần báo Epoch Times Tiếng Việt số 203, ngày 03 – 09/05/2024, bức hình đầu bài đã bị chú thích sai. Chú thích đúng là: “Tổng thống Hoa Kỳ Joe Biden”. Epoch Times Tiếng Việt rất lấy làm tiếc về lỗi này.

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



Tình huống của Nhật Bản là lời cảnh báo cho Hoa Kỳ

Michael Wilkerson

QUAN ĐIỂM 27

60.84 tỷ USD viện trợ có thể thay đổi quỹ đạo chiến tranh của Ukraine không?

QUAN ĐIỂM 26

+

Florida trở thành tiểu bang đầu tiên cấm ‘thịt giả’

Tiếp theo từ trang 1

Dự luật này bao gồm 22 biện pháp bổ sung, từ việc ưu tiên các quy định của tiểu bang trước liên bang đối với các trạm xe điện trong tiểu bang cho đến việc xác định lại thuật ngữ “chiết xuất từ cần sa” (hemp extract). Lệnh cấm này không bao gồm thịt bất khả thi (Impossible meat) – một loại thịt thay thế từ thực vật.

Trong tuyên bố, văn phòng Thống đốc DeSantis cho biết Florida đang “hành động để ngăn chặn mục tiêu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới là bước thế giới ăn thịt được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm và côn trùng.”

Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF) mô tả côn trùng là “nguồn protein bị bỏ qua”.

Thống đốc DeSantis mô tả dự luật này là cố gắng của tiểu bang nhằm đẩy lùi kế hoạch của giới tinh hoa toàn cầu nhằm buộc thế giới phải tiêu thụ “thịt được nuôi cấy trong đĩa petri hoặc côn trùng để đạt được các mục tiêu độc tài của họ.”

“Hãy mang thịt giả được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm của các vị đi nơi khác,” ông nói trong cuộc họp báo ở Wauchula. “Chúng tôi sẽ không làm điều đó ở tiểu bang Florida.”

Thống đốc DeSantis cũng nói về hành vi đạo đức giả của WEF khi bay vòng quanh thế giới trên những phần lộc có tư nhân để vận động cho việc tiêu thụ thịt giả và côn trùng như biện pháp chống biến đổi khí hậu. Ủy viên Nông nghiệp Florida Wilton Simpson mô tả sự dẫn đầu của Florida trong việc cấm thịt được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm là “bước đi đúng hướng”.

“Chúng ta phải bảo vệ những người



▲ Thịt gà nuôi cấy được sản xuất trong bể tại Eat Just ở Alameda, California, vào ngày 27/07/2023. Thịt nuôi cấy tế bào hoặc nuôi trong phòng thí nghiệm được tạo ra bằng cách cho tế bào động vật ăn chất dinh dưỡng trong bể thép không gỉ.

nông dân tuyệt vời của mình và sự toàn vẹn của nền nông nghiệp Mỹ,” ông nói. “Thịt được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm là nỗ lực đáng hổ thẹn nhằm phá hoại truyền thống đáng tự hào và sự thịnh vượng của chúng ta cũng như trực tiếp chống lại nền nông nghiệp dịch thực.”

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (ACS) đã thừa nhận rằng thực phẩm chế biến sinh học có thể gây ra phản ứng ở những người bị dị ứng. Trong cuộc phỏng vấn hồi tháng 10/2023, Tiến sĩ Sayed Haider nói với The Epoch Times rằng bản thân thực phẩm biến đổi gene có thể “độc hại”; ông nói rằng bằng chứng đã cho thấy là những thực phẩm như vậy thúc đẩy tình trạng kháng trụ sinh, gây ức chế miễn dịch, và thậm chí gây ung thư.

Luật này có hiệu lực từ ngày 01/07.

‘Động cơ hoàn toàn là lợi nhuận’

Dân biểu Danny Alvarez (Cộng Hòa-Quận Hillsborough), người bảo trợ cho phiên bản dự luật này của Hạ viện tiểu bang, cho biết phần quan trọng của dự luật là bảo vệ sức khỏe cộng đồng.

Ông nói với The Epoch Times: “Đây thực sự là vấn đề lớn.”

Bất cứ ai có tình vi phạm luật mới này đều phạm khinh tội cấp độ hai, có thể bị phạt 500 USD và phạt tù lên tới 60 ngày cho mỗi lần vi phạm.

Các cơ sở thực phẩm mà sản xuất, phân phối, hoặc bán thịt nuôi cấy trong phòng thí nghiệm bị phát hiện vi phạm luật này có thể bị đóng cửa và chủ sở hữu có thể bị phạt và phải ngồi tù.

Ngoài ra, các nhà hàng, cửa hàng hoặc bất kỳ cơ sở kinh doanh nào khác bị phát hiện bán thịt giả sẽ phải chịu “lệnh ngừng bán ngay lập tức” và có thể bị mất giấy phép hoạt động sau khi bị kết án.

Hôm 21/06/2023, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) đã lần đầu tiên cấp giấy phép để sản xuất thịt nuôi cấy tế bào cho hai công ty ở Hoa Kỳ là Good Meat và Upside Food.

Dân biểu Alvarez lưu ý rằng cũng chính chính phủ liên bang đã phê chuẩn cho vaccine COVID-19 và nói rằng hút thuốc, chất tạo ngọt tổng hợp saccharin, và thuốc viêm khớp Vioxx là an toàn.

Ông cũng tin rằng việc thúc đẩy thịt giả không liên quan gì đến việc giảm thiểu biến đổi khí hậu.

“Đây hoàn toàn do động cơ lợi nhuận vì họ có một sản phẩm mới trên thị trường mà họ đang ở thế bí. Là tốt cho họ,” ông nói. “Những đề tin rằng biến đổi khí hậu hoặc an toàn động vật là nguyên nhân đằng sau điều này thì quý vị sẽ phải thiếu hiểu biết một cách ngớ ngẩn.”

Một nghiên cứu của Đại học California tại Davis từ một năm trước đã xác nhận rằng quy trình được sử dụng để tạo ra thịt nuôi cấy trong phòng thí nghiệm là “tiêu tốn tài nguyên”.

Tác giả của nghiên cứu tương ứng Edward Spang cho biết những phát hiện này cho thấy việc sản xuất thịt nuôi cấy có hại cho môi trường hơn so với chăn nuôi bò thịt thông thường.

“Đó không phải là thuốc chữa bách bệnh,” ông giải thích. Và mặc dù có thể giảm tác động đến môi trường của việc sản xuất thịt được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm trong tương lai, nhưng ông Spang nói rằng việc đó sẽ “đòi hỏi tiến bộ kỹ thuật đáng kể để đồng thời tăng hiệu suất và giảm chi phí của môi trường nuôi cấy tế bào.”

Theo Dân biểu Alvarez, cần phải nghiên cứu thêm.

“Đây không phải là thời điểm hoàn hảo,” ông nói.

‘Sự cân bằng mong manh’

Trong buổi phỏng vấn với The Epoch Times, Ủy viên Nông nghiệp Florida Wilton Simpson nói rằng việc biết luật này sẽ có hiệu lực rất sớm là điều “rất



▲ Thịt nuôi cấy trong phòng thí nghiệm được trưng bày tại Bảo tàng Thực phẩm Kinh tâm ở Los Angeles, California, ngày 06/12/2018.

đáng khích lệ đối với những người nông dân của chúng tôi.”

Như ông Simpson đã giải thích, mục tiêu chính không chỉ là bảo vệ nông dân Florida, mà còn là duy trì chuỗi cung ứng của tiểu bang để bảo đảm rằng Florida có thể cung cấp “thực phẩm an toàn, dồi dào, và giá cả phải chăng nhất ở bất kỳ đâu trên thế giới.”

Ông Bill Gates là nhà đầu tư lớn vào Upside Foods kể từ khi công ty này ra mắt hồi năm 2017.

Ông Simpson cũng cho rằng áp lực đặt lên nông dân Florida bởi nền chính trị quốc gia và các chính sách về Môi trường, Xã hội, và Quản trị (ESG) gần như là quá lớn.

Ông nói: “Có sự cân bằng mong manh và điểm tối hạn mà [nền nông nghiệp tiểu bang] của quý vị có thể không còn tồn tại trước các quy định do chính phủ liên bang đưa ra.”

Theo Trung tâm Giáo dục và Nghiên cứu Trang trại Bò thịt tại Đại học Florida, gần một nửa diện tích đất dành cho nông nghiệp ở Florida được sử dụng để chăn nuôi bò [lấy] thịt.

Quận có số lượng đàn bò thịt cao nhất là Okeechobee, với 165.000 con, theo dữ liệu năm 2022 của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ.

Bản cập nhật gần đây nhất về Thị trường Bò thịt Florida của Đại học Florida cho thấy Florida đứng thứ chín về sản xuất thịt bò ở Hoa Kỳ, với khoảng 862.000 con, giảm khoảng 3% so với năm 2023. Báo cáo này cũng lưu ý rằng 9 trong số những tiểu bang trong danh sách Top 10 đã chứng kiến sản lượng bò thịt sụt giảm. Trên toàn quốc, Hoa Kỳ hiện đang có đàn bò thịt với số lượng thấp nhất trong vòng hơn 60 năm.

Ông nói rằng cũng giống như phải mất nhiều năm để ngành cam quýt của Florida phục hồi sau quá trình tuyên truyền bảo vệ môi trường, sẽ phải mất nhiều năm để khắc phục tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng như vậy đối với đàn bò của tiểu bang này.

“Ở Florida, chúng tôi sẽ không cho phép làm gián đoạn chuỗi cung ứng rộng của mình,” ông Simpson khẳng định. “Chúng tôi sẽ không trở thành quản tốt thí nghiệm cho những ý tưởng cánh tả về phát thải ròng net-zero, và ngày hôm qua chúng tôi đã đi được một chặng đường dài để chứng minh điều đó, và mọi người đều biết điều đó.”

Cẩm An biên dịch

Thẩm phán California bác bỏ việc chia lô cắt đất dành cho nhà loại single-family

Aaron Gonzalez

Hôm 22/04, Thẩm phán Tòa Thượng thẩm Los Angeles Curtis Kin đã bác bỏ Dự luật Thượng viện (SB) 9, cho phép người sở hữu nhà ở California phân chia các lô đất của họ và thêm tối đa ba đơn vị nhà phụ (ADU) trên đất của họ.

SB 9 được ban hành năm 2021 để giải quyết cuộc khủng hoảng nhà ở tại California, nhưng tuần trước, Thẩm phán Kin đã đứng về phía nam thành phố đặc quyền (charter city) của California – Carson, Redondo Beach, Torrance, Whittier, và Del Mar – các thành phố đã khởi kiện tiểu bang California hồi năm 2022, cho rằng SB 9 vi phạm Hiến pháp California.

“Bởi vì các điều khoản của SB 9 không liên quan hợp lý và được điều chỉnh ở mức độ hẹp phù hợp với mục đích được nêu rõ ràng của luật đó – cụ thể là, để bảo đảm khả năng tiếp cận nhà ở giá phải chăng – SB 9 không thể có hiệu lực, và đơn thỉnh cầu phải được chấp thuận,” Thẩm phán Kin viết trong phán quyết.

California có 121 thành phố đặc quyền, cùng với những thành phố còn lại là những thành phố hoạt động theo luật chung của tiểu bang.

Theo Hiến Pháp tiểu bang California, các thành phố đặc quyền có thẩm quyền tối cao trong các vấn đề của thành phố, trao cho họ khả năng không đồng các luật của tiểu bang liên quan đến cùng một vấn đề bằng các quy định riêng cho thành phố của họ.

Tiêu bản này đã được lệnh ngừng thi hành dự luật SB 9 tại năm thành phố này, nhưng nếu phán quyết được giữ nguyên khi kháng cáo, thì sẽ thực

sự hủy bỏ SB 9 ở tất cả các thành phố đặc quyền của California.

Theo SB 9, các cơ quan địa phương phải cung cấp một quy trình phê chuẩn “cấp bộ” đối với bất kỳ nhà loại duplex nào được đề xuất trong khu dân cư dành cho loại single-family, hoặc đối với bất kỳ lô đất nào được đề xuất phân chia lô đất dành cho nhà loại single-family.

Các lô đất được quy hoạch cho nhà loại single-family có thể được chia thành hai mà không cần điều trần của thành phố, cho phép xây dựng tối đa bốn ngôi nhà mà trước đây chỉ được phép xây dựng một ngôi nhà, và các thành phố không thể từ chối các dự án đó ngoại trừ những trường hợp như có ý nghĩa lịch sử hoặc lô đất không đủ kích cỡ.

Cuộc khảo sát được thực hiện bởi chỉ nhánh KQED của Bay Area NPR trên 16 thành phố có quy mô khác nhau ở California cho thấy từ năm 2022 đến 2023, các đô thị này đã cùng nhau phê chuẩn 75 đơn đề nghị phân chia lô đất và 112 đơn đề nghị cho các đơn vị nhà mới theo SB 9.

Cơ quan thông tấn này lưu ý rằng trong cùng khoảng thời gian, những thành phố này đã cho phép 8.800 ADU.

Thẩm phán Kin phán quyết rằng vì mục đích đã nêu của SB 9 là làm tăng khả năng tiếp cận nhà ở giá phải chăng, nhưng lại không yêu cầu phát triển nhà ở giá cả phải chăng, nên luật này không đủ tiêu chuẩn để bác bỏ quyền kiểm soát của địa phương đối với việc phân vùng ở các thành phố đặc quyền và là vi hiến.

Thẩm phán Kin cho biết: “Để biện minh cho sự can thiệp của SB 9 đối với những lo ngại của thành phố về các quy định sử dụng và phân vùng đất, cơ



PHILIP PACHECO/AFP VIA GETTY IMAGES

◀ Một ngôi nhà ở San Francisco, California vào ngày 27/06/2023.

quan lập pháp không thể dựa vào khả năng giá cuối cùng sẽ giảm do nguồn cung cấp nhà ở gia tăng để chứng minh SB 9 sẽ làm tăng nguồn cung cấp nhà giá rẻ.”

Phát ngôn viên của Tổng chưởng lý California Rob Bonta nói, “Chúng tôi đang xem xét phán quyết này và sẽ xem xét tất cả các lựa chọn để bảo vệ SB 9.”

Dự luật này gây chú ý là một trong những dự luật lập pháp nổi bật nhất được ban hành để giải quyết những thách thức về khả năng chi trả nhà ở tại California. Thống đốc Gavin Newsom và các nhà lập pháp tiểu bang đã tích cực tìm cách kích thích xây dựng nhà mới thông qua việc phê chuẩn dự luật này.

Ông Bonta nói trong thông cáo báo chí hồi năm 2022: “SB 9 là công cụ quan trọng để chống lại cuộc khủng hoảng nhà ở trên toàn tiểu bang California bằng cách thúc đẩy nguồn cung cấp và khả năng chi trả. Cuộc khủng hoảng về tình trạng thiếu nhà ở và khả năng chi trả nhà ở trên toàn tiểu bang của chúng ta đòi hỏi sự hợp tác, đổi mới, và nỗ lực thiện chí của chính quyền địa phương để tăng nguồn cung cấp nhà ở.”

Tổng chưởng lý Bonta đã thành lập Lực lượng Giám sát Nhà ở trực thuộc Sở Tư pháp California, cơ quan tích cực giám sát việc tuân thủ luật nhà ở của tiểu bang, trong đó có SB 9.

Cẩm An biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL

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

14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

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

LIFE INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

THOMAS TRAN, CPA

Income Tax · Accounting Services · Consulting

Office: (714) 462 - 6307

Fax: (800) 418 - 0893

ThomasTranCPA@gmail.com

THÔNG BÁO

ERC REFUND

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).

Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

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

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

Certified Public Accountant

CPA

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT

How much is the Refund or Credit?	
PAYROLL / QUARTER 2021	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL \$10,000	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000

FIRST EUCLID LAW CENTER

LUẬT SƯ TÔN CHÍ NGUYỄN

PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG TỪ NĂM 1994

CHUYÊN BIỆN HỘ NHỮNG TỘI VỀ HÌNH LUẬT

NEU BI GIAM GIU, LUAT SU TON CHI NGUYEN SE CAN THIET DE DUOC RA KHOI TU NGAY TUC KHAC

HÌNH LUẬT

TAI NẠN XE CỘ,

CHỖ CÁN...V...

LY DI

CÓ TRANH CHẤP

PHÁ SÀN

(BANKRUPTCY)

LUẬT SƯ - ATTORNEY AT LAW

TÔN CHÍ NGUYỄN

CHUYÊN VỀ HÌNH LUẬT

STATE & FEDERAL

BÀ KELLY ĐÀO PHỤ TÁ LUẬT SƯ - 29 NĂM PHỤC VỤ QUÝ THÂN CHỦ

714-835-3333

4806 W. FIRST STREET - SANTA ANA, CA 92703

(Di Bolsa, về hướng East, qua khỏi Euclid St., 300 thước, tay phải, building ngay mặt tiền)

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

WILLS AND TRUSTS

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

Mọi người đều cần có một kế hoạch

NEU BAN CO CON HOAC KHONG CO

NEU BAN SO HUU MOT NGOI NHÀ, HOAC THUẾ.

CHO DƯ BAN CO BAO NHIÊU TIỀN BAN VẤN CẦN LẬP KẾ HOẠCH.

NGƯỜI GIÀM HỘ CHO CON BAN

GIẤY ỦY QUYỀN Y TẾ

GIẤY ỦY QUYỀN TÀI CHÍNH

CHỈ THỊ TRƯỚC CHO CHĂM SÓC SỨC KHỎE

LY DI

KHÔNG TRANH CHẤP

CÓ GIÁ ĐẶC BIỆT

29 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

Bà Kelly Đào:

714-552-0110

lydikhongtranhchap.com

15 tiểu bang đệ đơn kiện, phản đối chỉnh sửa quy định về giới tính trong Đề mục IX

Tiếp theo từ trang 1

những thay đổi này trao cho những người nam tự xác định là nữ quyền được sử dụng nhà vệ sinh, phòng thay đồ nữ, và tham gia các tổ chức chỉ dành cho nữ. Theo quy định mới này, hành vi “quấy rối” có thể bao gồm việc sử dụng các đại từ nhân xưng chính xác về mặt sinh học.

Đề mục IX là một luật dân quyền mang tính bước ngoặt năm 1972 nhằm bảo vệ phụ nữ khỏi sự phân biệt đối xử dựa trên giới tính trong các chương trình giáo dục do liên bang tài trợ và mang lại cho họ cơ hội bình đẳng.

Các trường học và cơ sở giáo dục đại học không tuân thủ Đề mục IX sẽ bị mất tiền tài trợ liên bang.

Trong tuần lễ từ 29/04 đến 05/05, 15 tiểu bang đã đệ đơn kiện, cáo buộc chính phủ liên bang đã vượt quyền hạn và thay đổi bản chất của đạo luật ban đầu.

“Tôi sẽ nói thật rõ ràng. Việc TT Biden quyết định viết lại Đề mục IX là một trong những hành động cực đoan và bất hợp pháp nhất mà chúng ta từng chứng kiến trong chính phủ liên bang,” Giám đốc Giáo dục Công lập Tiểu bang Oklahoma Ryan Walters nói tại một cuộc họp hội đồng tiểu bang hồi tháng Tư.

“Đó là một cuộc tấn công vào các tiểu bang chúng ta. Đó là một cuộc tấn công vào các gia đình của chúng ta. Và đó là một cuộc tấn công nhằm vào những phụ nữ trẻ và trẻ em gái của chúng ta,” ông nói.

Các thống đốc và giám đốc giáo dục ở Texas, Oklahoma, Florida, Louisiana, Montana, và South Carolina cũng đã yêu cầu các học khu của họ phớt lờ định nghĩa mới này.

Trong một bức thư gửi TT Biden, Thống đốc Tiểu bang Texas Greg Abbott đã kiến trách sự “lạm quyền” của tổng thống.

Ông Abbott, một thành viên Đảng Cộng Hòa, viết: “Tôi đang chỉ thị cho Sở Giáo dục Texas phớt lờ mệnh lệnh bất hợp pháp của ông.”

“Việc ông viết lại Đề mục IX không chỉ vượt quá thẩm quyền hiến định của ông, mà còn chà đạp lên những luật mà tôi đã ký để bảo vệ tính chính trực của các môn thể thao nữ bằng cách cấm nam giới thi đấu với các vận động viên nữ.”

Cuộc đối đầu giữa liên bang và tiểu bang

Chính phủ TT Biden đã báo trước rằng lần thay đổi quy định này là toàn diện và nhằm mang lại công bằng cho tất cả các sinh.

Trong một tuyên bố hồi tháng Tư, Bộ trưởng Giáo dục Miguel Cardona nói: “Trong hơn 50 năm. Đề mục IX đã hứa hẹn mang lại cơ hội bình đẳng để học tập và phát triển trong các trường học của đất nước chúng ta mà không phải chịu sự phân biệt giới tính.”

Ông nói: “Những quy định sau cùng này được xây dựng dựa trên nền tảng Đề mục IX bằng cách làm rõ rằng tất cả học sinh, sinh viên của chúng ta trên toàn quốc có thể có những trường học an toàn, thân thiện, và tôn trọng các quyền của các em.”

Phó giám đốc pháp lý của Liên minh Tự do Dân sự Hoa Kỳ Louise Mellling đã hoan nghênh việc thay đổi định nghĩa



▲ Cựu vận động viên bơi lội đại học Riley Gaines làm chứng trong phiên điều trần tại Điện Capitol Hoa Kỳ, vào ngày 05/12/2023.

để bao gồm những thanh thiếu niên nhận định mình là người chuyển giới. Ông nói: “Vào thời điểm quan trọng khi mà thanh thiếu niên chuyển giới đang bị các chính trị gia sử dụng như một bao đảm bọc, quy định sau cùng này để ra một lời nhắc nhở quan trọng rằng các trường học không thể phân biệt đối xử dựa trên nhận dạng giới tính, tình trạng chuyển giới, hoặc xu hướng tính dục.”

Mặt khác, những thay đổi về quy định này xung đột với các luật ở ít nhất 11 tiểu bang theo khuynh hướng bảo tồn truyền thống cấm những người nam bị lẫn lộn về mặt giới tính sử dụng nhà vệ sinh nữ.

Chính phủ Tổng thống Biden đã vượt quá thẩm quyền của mình và bóp méo hoàn toàn ý nghĩa mà Quốc hội định ra.

Ông Ken Paxton, Thống Trưởng lý Texas

Những luật yêu cầu học sinh-sinh viên sử dụng nhà vệ sinh tương ứng với giới tính của họ đã được ban hành ở Alabama, Arkansas, Florida, Iowa, Kansas, Kentucky, North Dakota, Oklahoma, và Tennessee. Luật mới về học sinh của họ tự nhận định là người chuyển giới và một số tiểu bang đã cấm các trường buộc nhân viên sử dụng chung đại từ nhân xưng mà học sinh chuyển giới ưa chuộng.

Một số tiểu bang do Đảng Cộng Hòa lãnh đạo cũng yêu cầu các trường học phải thông báo cho các bậc cha mẹ nếu học sinh của họ tự nhận định là người chuyển giới và một số tiểu bang đã cấm các trường buộc nhân viên sử dụng chung đại từ nhân xưng mà học sinh chuyển giới ưa chuộng.

Bản thay đổi luật liên bang này dường như cho phép thông báo cho các bậc cha mẹ, nếu rõ rằng “không một đứa nào trong các quy định sau cùng này ngăn cản bên nhận [trợ cấp liên bang] tiết lộ thông tin về trẻ vị thành niên cho cha mẹ của em đó, những người có quyền hợp pháp nhận thông tin thay mặt cho con em họ.”

Florida, Kentucky, Montana, và North Dakota có các luật bảo vệ giáo

viên và học sinh khỏi bị kỷ luật nếu họ không sử dụng những đại từ nhân xưng mà những người tự nhận là người chuyển giới ưa chuộng.

‘Còn lâu mới hợp pháp’

Hôm 30/04, Kentucky, Ohio, Virginia, West Virginia, Tennessee, và Indiana đã kiện chính phủ TT Biden. Đây là các tiểu bang mới nhất đứng lên phản kháng.

“Bộ Giáo dục Hoa Kỳ không có thẩm quyền cho nam sinh vào phòng thay đồ nữ,” Tổng Trưởng lý Tennessee Jonathan Skrmetti, một thành viên Đảng Cộng Hòa, nói trong một tuyên bố về vụ kiện.

Ông nói: “Trong nhiều thập niên kể từ khi được thông qua, Đề mục IX đã được hiểu là bảo vệ sự riêng tư và an toàn của phụ nữ trong những không gian riêng tư như phòng thay đồ và phòng tắm.”

Một ngày trước đó, hôm 29/04, Louisiana, Mississippi, Montana, và Idaho, cùng với Viện Nghiên cứu Chính sách Bảo vệ Tự do đã kiện chính phủ liên bang, cáo buộc chính phủ lạm quyền.

Vụ kiện này, được đệ trình lên Tòa án Địa hạt Liên bang cho Địa hạt Phía Tây Louisiana, cáo buộc Bộ Giáo dục của TT Biden đã áp đặt một cách bất hợp pháp một hệ tự tưởng lên giới trẻ Hoa Kỳ.

Vụ kiện gọi lần thay đổi quy định này là “một nỗ lực rõ ràng nhằm buộc các trường học của chúng ta phải rèn dũa trẻ em của chúng ta theo quan niệm ưa thích của chính phủ liên bang đường nhiệm về cách một đứa trẻ nên suy nghĩ, hành động, và nói năng như thế nào.”

Đơn kiện nêu rõ: “Luật sau cùng này là một sự sỉ nhục đối với phẩm hạnh của các gia đình và ban giám hiệu trường học ở khắp mọi nơi, và còn là một hợp pháp.”

Texas, tiểu bang đã thông qua luật phản đối các vận động viên chuyển giới tham gia các môn thể thao nữ, đã đệ đơn kiện chung với tổ chức America First Legal.

Vụ kiện sẽ được Bộ phận Amarillo của Tòa án Địa hạt Liên bang cho Địa hạt Phía Bắc Texas xét xử.

Tổng Trưởng lý Texas Ken Paxton cho rằng chính phủ TT Biden không chỉ vi phạm pháp luật mà còn đang can thiệp vào chủ quyền của Texas.

Ông Paxton nói trong một tuyên bố: “Chính phủ Tổng thống Biden đã vượt quá thẩm quyền của mình và bóp méo hoàn toàn ý nghĩa mà Quốc hội định ra khi ban hành luật này.”

Ông cho rằng những thay đổi này sẽ cưỡng ép “hệ tư tưởng giới tính phản khoa học” lên các trường học và cơ sở giáo dục đại học.

Alabama, Florida, Georgia, và South Carolina đã cùng Trung tâm Luật Phụ nữ Độc lập, nhóm Các bậc cha mẹ Bảo vệ Giáo dục, và Speech First đệ đơn kiện lên Tòa án Địa hạt cho Địa hạt Phía Bắc Alabama.

Đơn kiện nêu rõ: “Vào thời điểm ban hành, không ai nghĩ rằng việc sử dụng từ ‘giới tính’ trong luật này ám chỉ giới tính sinh học.”

Gây nguy hại cho các môn thể thao nữ

Cô Riley Gaines, một đại sứ của Diễn đàn Phụ nữ Độc lập, đã thông báo trên mạng xã hội rằng tổ chức của cô đã đệ đơn khởi kiện.

Cựu vận động viên bơi lội tại Đại học Kentucky này đã thu hút sự chú ý trong những năm gần đây vì lên tiếng phản đối sự cạnh tranh không công bằng khi nam giới thi đấu trong các môn thể thao dành cho nữ.

Cô Gaines đồng hạng năm với Lia Thomas, một vận động viên bơi lội nam chuyển giới của Đại học Pennsylvania ở nội dung 200 yard tự do nữ tại Giải vô địch Bơi lội Nữ năm 2022 của Hiệp hội Thể thao Đại học Quốc gia (NCAA).

Cô Gaines lên tiếng về sự bất lợi mà cô và các nữ vận động viên bơi lội khác gặp phải khi thi đấu với vận động viên bơi lội nam cao 6.4 feet (1.95 mét) này, và sự bất công mà cô gặp phải khi NCAA trao chiếc cúp hạng 5 duy nhất cho đối thủ chuyển giới của cô.

Tuy nhiên, vận động viên bơi lội chuyển giới này lại biện hộ cho việc mình tham gia các môn thể thao dành cho nữ.

“Người chuyển giới nữ thi đấu trong các môn thể thao dành cho nữ không hề đoạ đày các môn thể thao nữ nói chung,” anh nói trên ESPN. “Người chuyển giới nữ chỉ là một thiếu số rất nhỏ trong số tất cả các vận động viên. Các quy định của NCAA liên quan đến việc người chuyển giới nữ thi đấu trong các môn thể thao dành cho nữ đã có từ hơn 10 năm nay. Và chúng ta chưa thấy lần sống lớn nào về việc phụ nữ chuyển giới chiếm ưu thế.”

Sau khi nghe tin về sự thay đổi quy định của chính phủ trong tuần này, cô Gaines đã than thở về quan điểm cho rằng giới tính và tự tưởng giới tính là tương đương.

“Đàn ông cũng có thể nhận học bổng đại học và học bóng thể thao của phụ nữ,” cô viết trong một bài đăng trên X.

Bài đăng cũng cho thấy rằng cả học sinh-sinh viên cũng sẽ bị buộc phải sử dụng đại từ nhân xưng mà các bạn chuyển giới ưa chuộng.

“Quý vị có thể bị buộc tội quấy rối nếu bỏ qua hoặc thậm chí thách thức về các quy định nói trên,” cô viết trong bài đăng.

Một số người theo phái bảo tồn truyền thống tin rằng luật này đã vượt quá thẩm quyền của mình và bóp méo pháp nam giới thi đấu trong các môn thể thao dành cho nữ.

Mặc dù cho đến nay, lần thay đổi quy định này của chính phủ TT Biden không hề cập rõ ràng đến các vận động viên chuyển giới, những chính phủ được cho là sẽ đệ cập trong thời gian tới. Các nhà phê bình cho rằng việc trì hoãn như vậy là một thủ thuật trong năm bầu cử để che chắn Tổng thống Biden khỏi một sắc lệnh không hợp lòng dân.

“Tôi chỉ lập luận rằng đó nhất định không phải là mong muốn của người Mỹ. Và rõ ràng là không an toàn,” ông Jonathan Butcher, một thành viên của

Trung tâm Chính sách Giáo dục thuộc Quỹ Di Sản, cho biết.

Việc bảo vệ các môn thể thao nữ đã trở thành một lời kêu gọi tập hợp của phái bảo tồn truyền thống trong bối cảnh những người nam tự nhận là nữ tham gia vào các môn thể thao dành cho nữ giới, đánh bại các cô gái và phụ nữ để giành được những suất học bổng cũng như huy chương và khiến nữ giới bị thương trong các sự kiện thể thao.

Luật liên bang cấm nam giới tham gia các môn thể thao dành cho phụ nữ và các cô gái của một số tiểu bang đã được khoảng 20 tiểu bang áp dụng.

Thay đổi quy định một cách quan liêu

Cả bốn vụ kiện đều cho rằng lần thay đổi quy định này vi phạm Đạo luật Thủ tục Hành chính, một đạo luật chỉ phối thủ tục mà các cơ quan liên bang dựa vào để xây dựng và ban hành các quy định.

Ông Butcher cho rằng, vấn đề này còn có thể gây bất lợi cho nhà nước hành chính nếu vụ kiện được đưa lên Tối cao Pháp viện, xét đến các phán quyết trước đó của Pháp viện.

Mặc dù Tối cao Pháp viện chưa thụ lý những vụ kiện liên quan đến vận động viên chuyển giới, những họ đã từng giải quyết các vấn đề liên quan đến thẩm quyền của các cơ quan chính phủ.

Năm 2022, Tối cao Pháp viện đã ra phán quyết trong vụ West Virginia kiện Cục Bảo vệ Môi trường (EPA) rằng cơ quan này không thể thẩm quyền để áp đặt các quy định về phát thải khí nhà kính đối với các nhà sản xuất điện.

Trong vụ kiện này, EPA đã cố gắng áp dụng Đạo luật Không khí Sạch để buộc các nhà máy điện chuyển đổi thành nhà máy phong năng hoặc quang năng.

Ông Butcher cho biết, rất nhiều người chủ ý theo dõi các biến biến của Pháp viện tin rằng tòa án cấp cao này sẵn sàng bác bỏ Đạo luật Thủ tục Hành chính.

Ông Jonathan Hullihan, một luật sư của tổ chức Công dân Bảo vệ Tự do (Citizens Defending Freedom, CDF) tại Texas, đã nói với The Epoch Times rằng chính phủ đang cố gắng lấn át quyền lực của Quốc Hội.

Việc thay đổi định nghĩa về giới tính, rồi tới dự thảo đổi cách hiểu về luật mà Quốc hội đã thông qua sẽ tác động đến hầu hết tất mọi trẻ em ở Mỹ, tức là trường hợp này sẽ liên quan đến học thuyết các vấn đề trọng yếu, ông cho biết.

Học thuyết các vấn đề trọng yếu (major questions doctrine) là một nguyên tắc được áp dụng trong các vụ kiện luật hành chính ở Hoa Kỳ, theo đó các tòa án sẽ giả định rằng Quốc hội không ủy thác những vấn đề mang tính chính trị hoặc kinh tế quan trọng cho các cơ quan hành pháp.

Ông Hullihan cho biết: “Đây là vấn đề về phân lập quyền lực.”

Ông cho biết chính phủ TT Biden đang cố gắng áp dụng các phán quyết năm 2020 của Tối cao Pháp viện trong vụ Bostock kiện Quận Clayton cho vụ kiện về Đề mục IX.

Ông Hullihan cho biết, vụ Bostock không áp dụng cho vụ kiện về Đề mục IX.

Ý kiến trong vụ đó liên quan đến Đề mục VII trong Đạo luật Dân quyền năm 1964. Pháp viện đã ra phán quyết rằng nhà tuyển dụng không thể phân biệt đối xử dựa trên khuynh hướng đồng tính luyến ái hay nhận dạng giới tính.

Trong Đề mục IX thậm chí còn có một số nội dung cụ thể tách biệt dựa trên giới tính sinh học bị “lược bỏ” đi, chẳng hạn như phòng thay đồ và phòng vệ sinh dành riêng cho nữ, ông cho biết.

Ông Hullihan cho rằng Quốc hội cần phải tái khẳng định thẩm quyền của mình trước nhà nước hành chính.

Tổ chức CDF đã phát hành một lời kêu gọi hành động, đề nghị các nhà lập pháp thuộc Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa đệ trình một nghị quyết chung nhằm phản đối lần thay đổi quy định này theo Đạo luật Giám sát của Quốc hội, ông cho biết.

“Quốc hội cũng cần bảo vệ thể chế của mình bởi vì làm như vậy là bảo vệ Hiến Pháp,” ông cho biết.

Nhóm biên dịch tin tức Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt



▲ Một nhân viên xếp các thùng chứa các lá phiếu bầu gửi qua thư tại Bắc Las Vegas, Nevada vào ngày 08/11/2022.

RNC, chiến dịch tranh cử của cựu TT Trump thách thức các quy định bỏ phiếu qua đường bưu điện của Nevada

Austin Alonzo

Luật của Nevada cho phép kiểm đếm các lá phiếu gửi qua đường bưu điện nhận được tối đa bốn ngày làm việc sau Ngày Bầu cử. Tuy nhiên, những người phản đối mạnh mẽ nhất trong giới chính trị Đảng Cộng Hòa đang tìm cách ngăn luật này.

Hôm 03/05, Ủy ban Quốc gia Đảng Cộng Hòa (RNC), tổ chức Donald J. Trump For President 2024 Inc., và ông Donald Szymanski đã đệ đơn lên Tòa Địa hạt Liên bang Địa hạt Nevada kiện Tổng thư ký Điều bang Nevada Francisco Aguilar và những người khác ba cáo buộc, nhằm đạt được phán quyết tuyên nhận (declaratory) và biện pháp ngăn chặn (injunctive relief).

Đơn kiện này cho biết ông Szymanski là một cử tri đã ghi danh ở Nevada và là cư dân của Quận Clark, Nevada.

RNC, ủy ban vận động tranh cử chính của cựu Tổng thống Trump, và ông Szymanski đang tìm kiếm một phán quyết tuyên bố rằng luật bỏ phiếu qua đường bưu điện của Nevada vi phạm Tu chính án thứ 14 – trong đó cấm tiêu bang nào kiểm đếm phiếu nhận được sau Ngày Bầu cử, hoặc nói cách khác là ngày đóng đầu bưu điện sau Ngày Bầu cử. Bên nguyên đơn cũng tìm cách thu hồi lại những chỉ phi liên quan đến vụ kiện này.

Bên nguyên đơn cáo buộc Nevada vi phạm luật liên bang khi kiểm phiếu từ quá bốn ngày làm việc sau Ngày Bầu cử. Ngoài ra, theo đơn khiếu nại, Nevada giả định không chính xác rằng các lá phiếu nhận được tối đa ba ngày sau cuộc bầu cử có thể được đóng đầu bưu điện vào đúng hoặc trước ngày bầu cử.

“[Tiểu bang này] thực sự đã kéo lui cuộc bầu cử liên bang của Nevada ra sau Ngày Bầu cử do Quốc hội thiết lập,” đơn kiện cho biết. “Những lá phiếu không đúng thời hạn, bất hợp lệ, vi phạm các quyền của ứng cử viên, các chiến dịch tranh cử, và cử tri làm giảm giá trị của những lá phiếu đến kịp thời hạn, hợp lệ.”

Trong một tuyên bố do văn phòng Thống thư ký Nevada đưa ra cho The Epoch Times, ông Aguilar cho biết tiểu bang của ông điểu hành một số trong số các cuộc bầu cử an toàn, minh bạch, và để tiếp cận nhất trên cả nước.

Ông Hullihan cho rằng Quốc hội cần phải tái khẳng định thẩm quyền của mình trước nhà nước hành chính. Tổ chức CDF đã phát hành một lời kêu gọi hành động, đề nghị các nhà lập pháp thuộc Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa đệ trình một nghị quyết chung nhằm phản đối lần thay đổi quy định này theo Đạo luật Giám sát của Quốc hội, ông cho biết.

“Quốc hội cũng cần bảo vệ thể chế của mình bởi vì làm như vậy là bảo vệ Hiến Pháp,” ông cho biết.

đó chính trị quốc gia.

Trong tháng Mười Một tới, cùng với việc phân chia sáu phiếu bầu trong Đại Cử tri đoàn, thì cử tri Tiểu bang Bạc này sẽ quyết định liệu Thượng nghị sĩ Jacky Rosen (Dân Chủ-Nevada) có phục vụ thêm một nhiệm kỳ khác ở Thượng viện hay không. Đây sẽ là cuộc bầu cử then chốt đối với cán cân quyền lực ở Hoa Thịnh Đốn.

Trong tuyên bố, Chủ tịch RNC Michael Whatley cho biết luật của Nevada làm suy yếu tính liêm chính bầu cử của tiểu bang.

“Phiếu bầu nhận được vài ngày sau Ngày Bầu cử không nên được tính,” ông Whatley nói trong thông cáo. “RNC và các đối tác của chúng tôi đang khởi kiện để bảo đảm một cuộc bầu cử công bằng, ủng hộ cử tri Nevada, và phản đối các âm mưu bất hợp pháp.”

Một thông cáo từ RNC cho biết đây là vụ kiện liêm chính trong bầu cử thứ 83 đang diễn ra của ủy ban đảng này. Họ đang tiến hành các vụ kiện tương tự ở 25 tiểu bang.

RNC, hiện đang phối hợp với chiến dịch tranh cử Trump, hứa hẹn sẽ ưu tiên tính liêm chính bầu cử trước thông bầu cử tháng Mười Một. Hôm 19/04, họ đã công bố các kế hoạch đưa vào hơn 100,000 nhân viên liêm chính bầu cử trong Ngày Bầu cử và không thỏa đáng cho các ứng cử viên và cử tri của Đảng Cộng Hòa,” đơn khiếu nại cho biết. “Những tổn hại này là không thể khắc phục được.”

Người ký vào đơn khiếu nại là bà Alicia Ashcraft, đối tác tại Ashcraft & Barr LLP ở Las Vegas. Bà Ashcraft đang đại diện cho cả ba nguyên đơn. Ngoài ra, theo đơn khiếu nại còn nhiều thành viên khác nhau của hãng luật Dhillion Law Group Inc. đang làm luật sư cho Donald J. Trump For President 2024 Inc.

Các đại diện của Đảng Cộng Hòa Nevada và Đảng Dân Chủ Nevada đã không phúc đáp thủ thi yêu cầu bình luận từ The Epoch Times.

Theo văn phòng Thống Thư ký Nevada, năm 2020, Tổng thống Joe Biden đã đánh bại cựu Tổng thống Donald Trump ở Nevada với chênh lệch khoảng 33,500 phiếu bầu trong tổng số 1.4 triệu phiếu bầu.

Cấm An biên dịch



▲ Ông Michael Whatley, trình bày trước khi cựu Tổng thống Donald Trump đến tham dự cuộc tập hợp ở Greensboro, North Carolina, hôm 02/03/2024.

Những người biểu tình ủng hộ các môn thể thao và điển kinh chi dành cho nữ giới trong trường học tập trung tại Tòa nhà Lập pháp Tiểu bang Texas ở Austin, ngày 20/09/2021.



TT Biden xóa 6.1 tỷ USD nợ sinh viên cho hơn 300,000 người

Katabella Roberts

Hôm 01/05, Tòa Bạch Ốc thông báo rằng Tổng thống (TT) Joe Biden sẽ xóa khoản nợ sinh viên trị giá khoảng 6.1 tỷ USD cho hơn 300,000 cựu sinh viên của The Art Institutes (Học viện Nghệ thuật).

Theo thông báo của Tòa Bạch Ốc, việc xóa nợ này sẽ áp dụng cho những người vay đã ghi danh học tại bất cứ cơ sở nào thuộc The Art Institutes, hệ thống trường nghệ thuật tư nhân có lợi nhuận trên khắp cả nước, trong khoảng thời gian từ 01/01/2004 đến 16/10/2017.

Chính phủ đang sử dụng thẩm

quyền của mình theo chương trình vay nợ sinh viên hiện có của liên bang gọi là Borrower Defense to Repayment (Chương trình Bảo vệ Người vay Trả nợ) để xóa nợ nếu như người vay bị trường đại học lừa dối.

Chính phủ cho biết toàn bộ việc xóa nợ sẽ được áp dụng tự động cho các sinh viên, bất kể họ có nộp đơn xin bảo vệ người vay hay không.

Hàng tỷ dollar trong chương trình xóa nợ sinh viên tự động được cấp sau khi Bộ Giáo dục (DOE) xem xét mạng lưới các trường đại học có lợi nhuận hiện đã đóng cửa.

Theo thông báo từ Bộ Giáo dục, các quan chức đã kiểm tra bằng chứng do



Tổng thống Joe Biden nói chuyện tại Bộ Nội vụ ở Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 21/03/2023.

các văn phòng tổng chương lý ở Iowa, Massachusetts, và Pennsylvania cung cấp, những nơi đã đề đón kiện The Art Institutes cùng công ty mẹ là Tập đoàn Quản lý Giáo dục (EDMC).

Cuối cùng các quan chức Bộ Giáo dục cũng phát hiện ra rằng học viện này cùng công ty mẹ "đã giới thiệu sai lệch một cách nghiêm trọng và tràn

lan nhằm đánh lừa sinh viên về lợi ích mà họ sẽ nhận được từ chương trình giáo dục của họ" và "giới thiệu sai lệch một cách nghiêm trọng và tràn lan cho sinh viên tiềm năng về tỷ lệ việc làm, lương bổng, và nghề nghiệp sau khi tốt nghiệp."

Tuệ Chân lược dịch

Quỹ An sinh Xã hội dự kiến sẽ phá sản vào năm 2035, muộn hơn dự đoán trước đó 1 năm

Tom Ozimek

Báo cáo mới cho thấy quỹ ủy thác chính của hệ thống An sinh Xã hội sẽ cạn kiệt vào năm 2035 – muộn hơn một năm so với ước tính trước đó, mặc dù vẫn còn đó những lo ngại về khả năng chi trả của quỹ này.

Hôm 06/05, Hội đồng Quản trị An sinh Xã hội đã công bố báo cáo thường niên dự báo rằng các dự án mà quỹ ủy thác An sinh Xã hội, bao gồm dự trữ tài sản kết hợp của Quỹ ủy thác Bảo hiểm Người già và Người sống sót (OASI) và Quỹ ủy thác Bảo hiểm Khuyết tật (DI) liên bang, sẽ "cạn kiệt" vào năm 2035.

Vào thời điểm mà quỹ kết hợp này cạn kiệt, thì Sở An sinh Xã hội sẽ chỉ có thể chi trả 83% phúc lợi theo lịch trình.

Trong tờ thông tin, Bộ Ngân khố cho biết sự cải thiện về tài chính dài hạn của quỹ An sinh Xã hội chủ yếu là nhờ việc điều chỉnh tăng năng suất lao động trong thời kỳ dự báo dựa trên tăng trưởng kinh tế mạnh hơn, kết hợp với tỷ lệ già định thấp hơn về số lượng lao động bị khuyết tật lâu dài.

Ủy viên An sinh Xã hội Martin O'Malley cho biết trong tuyên bố rằng, việc ngày phá sản dự kiến của quỹ được trì hoãn sang thêm một năm là tin tốt cho hàng triệu người Mỹ phụ thuộc vào tiền An sinh Xã hội. Tuy nhiên, ông cảnh báo rằng nguy cơ thiếu hụt tiền vẫn là rất lớn trừ phi Quốc hội có hành động để mở rộng hoạt động của quỹ này.

Ông nói: "Việc loại bỏ tình trạng thiếu hụt sẽ mang lại sự an tâm cho hơn 70 triệu người thụ hưởng An sinh Xã hội, 180 triệu người lao động cùng thân nhân đang đóng góp cho quỹ An sinh Xã hội, và cả nước."

Quốc hội có thể khắc phục tình trạng thiếu hụt bằng cách tăng doanh thu, giảm phúc lợi, hoặc kết hợp giữa cả hai biện pháp này.

Gần đây, lực lượng đặc nhiệm của Đảng Cộng Hòa đã đề xuất giải pháp liên quan đến việc tăng tuổi về hưu do xét đến việc tuổi thọ tăng đồng thời giảm các phúc lợi phụ trợ cho những người có thu nhập cao.

Báo cáo thường niên năm ngoài của Hội đồng Quản trị An sinh Xã hội dự kiến rằng quỹ ủy thác An sinh Xã hội sẽ cạn kiệt vào năm 2034. Các ước tính này có thể được sửa đổi trong mỗi báo cáo thường niên dựa trên tình hình hoạt động của nền kinh tế và số tiền người dân đóng góp vào quỹ An sinh Xã hội.

Báo cáo mới nhất cũng đã công bố sự lùi lại 5 năm đối với ngày cạn kiệt tiền của quỹ ủy thác bảo hiểm bệnh viện Medicare. Ngày mất khả năng chi trả của Quỹ Ủy thác Bảo hiểm Bệnh viện Medicare đã được đẩy lùi sang năm 2036, một phần nhờ thu nhập cao hơn từ thuế tiền lương và chi phí năm ngoài thấp hơn dự kiến.

Hôm 06/05 trong tuyên bố phản ứng với báo cáo này, Tổng thống Joe Biden đã đề nghị tăng thuế đối với những người Mỹ giàu có hơn để kéo dài khả năng chi trả của quỹ.

Tổng thống nói: "Tôi cam kết kéo dài khả năng chi trả cho quỹ An sinh Xã hội bằng cách yêu cầu những người Mỹ có thu nhập cao nhất trả phần hợp lý của họ, mà không làm cắt giảm phúc lợi hoặc tư nhân hóa quỹ An sinh Xã hội."

Đâu là giải pháp khắc phục?

Đảng Dân Chủ đã đề nghị cùng có tài chính cho quỹ bằng cách yêu cầu những người Mỹ giàu có hơn trả thuế tiền lương nhiều hơn. Thuế An sinh Xã hội hiện đang bị giới hạn ở mức 6.2% trong 168,600 USD đầu tiên của tiền lương nhân viên.

Kế hoạch do Thượng nghị sĩ (TNS) Bernie Sanders (Độc lập-Vermont),



Tấm thẻ An sinh Xã hội nằm bên cạnh các chi phiếu của Bộ Ngân khố Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn, ngày 14/10/2021.

TNS Elizabeth Warren (Dân Chủ-Massachusetts), cùng các Dân biểu Jan Schakowsky (Dân Chủ-Illinois) và Val Hoyle (Dân Chủ-Oregon) đề xuất vào năm 2023, đã đề nghị tăng thuế đối tượng lên 7% cho những người có thu nhập cao nhất. Biện pháp này sẽ giúp quỹ OASI duy trì khả năng chi trả cho đến năm 2096.

Cùng với những điều khoản khác, kế hoạch tên là Đạo luật Mở rộng An sinh Xã hội này sẽ kêu gọi áp dụng thuế tiền lương cho tất cả các khoản thu nhập trên 250,000 USD mỗi năm.

Quỹ Di Sản – một tổ chức tư vấn theo phái bảo tồn truyền thống chỉ trích đề xuất này – ước tính rằng Đạo luật Mở rộng An sinh Xã hội sẽ áp đặt tổng cộng 33.8 ngàn tỷ USD tiền thuế mới, làm tăng thêm căng thẳng cho người lao động và gia đình, đồng thời gây ra "thiệt hại đáng kể về kinh tế".

Một số thành viên Đảng Cộng Hòa đã đề xuất những điều chỉnh đối với các tiêu chuẩn đủ điều kiện được hưởng và tư nhân hóa một số bộ phận của quỹ An sinh Xã hội.

Trong buổi phỏng vấn với Daily Herald hồi tháng 10/2022, TNS Mike Lee (Cộng Hòa-Utah) cho biết rằng, sau khi giúp cho quỹ An sinh Xã hội duy trì khả năng chi trả, các nhà lập pháp nên xem xét có nên chuyển một phần các khoản tiền An sinh Xã hội vào trường mục tư nhân [để đầu tư, như ERISA] hay không.

Những người ủng hộ đã lập luận rằng đề xuất này giới thiệu giải pháp thiết thực cho vấn đề cấp bách, trong khi những người phản đối cho rằng tài liệu linh khi đề tiền thuế phải đối mặt với rủi ro cao liên quan đến các khoản đầu tư mang lại lợi nhuận cao hơn như cổ phiếu.

Đề nghị của lực lượng đặc nhiệm Đảng Cộng Hòa

Hồi tháng Ba, lực lượng đặc nhiệm của Đảng Cộng Hòa là nhóm theo phái bảo tồn truyền thống lớn nhất tại Hạ viện đã giới thiệu đề xuất cải tổ quỹ An sinh Xã hội và ngăn chặn tình trạng mất khả năng chi trả của quỹ này.

Ủy ban Nghiên cứu Đảng Cộng hòa (RSC) cho biết trong đề xuất của họ

rằng về căn bản có ba cách để giải quyết vấn đề quỹ An sinh Xã hội mất khả năng chi trả.

Một biện pháp khắc phục khả thi là chuyển tiền từ quỹ chung được tài trợ bằng nợ, biện pháp mà RSC cho rằng không bền vững vì gắn với những khoản chi tiêu thâm hụt to lớn, khiến người đóng thuế phải gánh khoản nợ hơn 200 ngàn tỷ USD cho đến năm 2096, và đó là còn chưa kể lãi suất.

Một lựa chọn khác thường được những người thuộc phe cánh tả đề xuất là tăng thuế. Đảng Dân Chủ đã đề nghị nâng ngưỡng giới hạn về mức thu nhập chịu thuế tiền lương, hiện đang được giới hạn ở mức 168,600 USD.

Kế hoạch chi tiết của RSC lập luận chống lại cách tiếp cận này, cho rằng việc áp dụng thuế tiền lương cho tất cả các khoản thu nhập sẽ không chỉ dẫn đến mức tăng thuế lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ, mà còn không giúp quỹ An sinh Xã hội duy trì được khả năng chi trả trong khi loại bỏ việc làm.

Trong khi lực lượng đặc nhiệm của Đảng Cộng Hòa xem xét một số giải pháp khả thi, thì lực lượng này cũng đề nghị thực hiện kết hợp những thay đổi nhỏ trong công thức tính số tiền bảo hiểm chính, thực hiện "điều chỉnh vào phải" tuổi về hưu, cũng như hạn chế và loại bỏ dần các phúc lợi phụ trợ cho người có thu nhập cao.

Bản kế hoạch chi tiết nêu rõ rằng đề xuất này "không cắt giảm hoặc trì hoãn phúc lợi hưu trí cho bất kỳ người cao niên nào đang nghỉ hưu hoặc sắp về hưu."

Tài liệu cho biết, "Ngoài ra, Ngân sách của RSC sẽ thúc đẩy khả năng chi của quỹ ủy thác bằng cách tăng doanh thu từ thuế tiền lương thông qua cải tổ thuế có lợi cho tăng trưởng, chính sách năng lượng có lợi cho tăng trưởng giúp tăng lương, các yếu cầu làm việc [thì mới được nhận phúc lợi] để chuyển người Mỹ từ nhận phúc lợi sang làm việc, và cải tổ quy định giúp tăng trưởng kinh tế."

Tòa Bạch Ốc đã phản đối đề xuất này, cho rằng đề xuất sẽ cắt giảm tiền An sinh Xã hội và cắt giảm thuế nhiều hơn cho người giàu.

Vân Du biên dịch

Văn hóa & Nghệ thuật

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

13 NGÀY 10 - 16/05/2024



Anh Cho đã khắc họa nhiều nhân vật trong lịch sử và điện cổ Trung Hoa, gồm cả các vị tướng và hòa thượng.

Theo đuổi một sứ mệnh vị tha

Crystal Shi

Hàng năm, anh Rubi Cho đều biểu diễn trên các sân khấu toàn cầu với vai trò nghệ sĩ múa chính của Đoàn Nghệ Thuật Biểu diễn Shen Yun Thế Giới. Kỹ năng của anh luôn khiến khán giả trầm trồ và mang về cho anh giải bạc tại Cuộc thi Vũ đạo Trung Hoa Cổ điển Quốc tế NTD lần thứ 8.

Một sứ mệnh cao cả hơn

Anh Cho, tên thật là Zhang Ruri (Trương Như Nhật), hồi tưởng lần đầu tiên anh đến xem buổi biểu diễn

Shen Yun, "vô cùng cảm động". Anh đặc biệt xúc động với cách mà chương trình này tái hiện trên sân khấu một câu chuyện đời thực rất gần gũi với anh: Hoàn cảnh khốn khổ của các học viên tu luyện Pháp Luân Công trong cuộc bức hại đức tin ở Trung Quốc. Kể từ tháng 07/1999, Đảng Cộng sản Trung Quốc đã nhắm mục tiêu vào những học viên tu luyện Pháp Luân Công trong một chiến dịch mà một số chuyên gia nhân quyền gọi là cuộc diệt chủng lạnh. Hàng trăm ngàn người đã bị bắt giữ trái pháp, bị tống vào các nhà ngục và các trại lao động – nơi họ thường xuyên bị tra tấn.

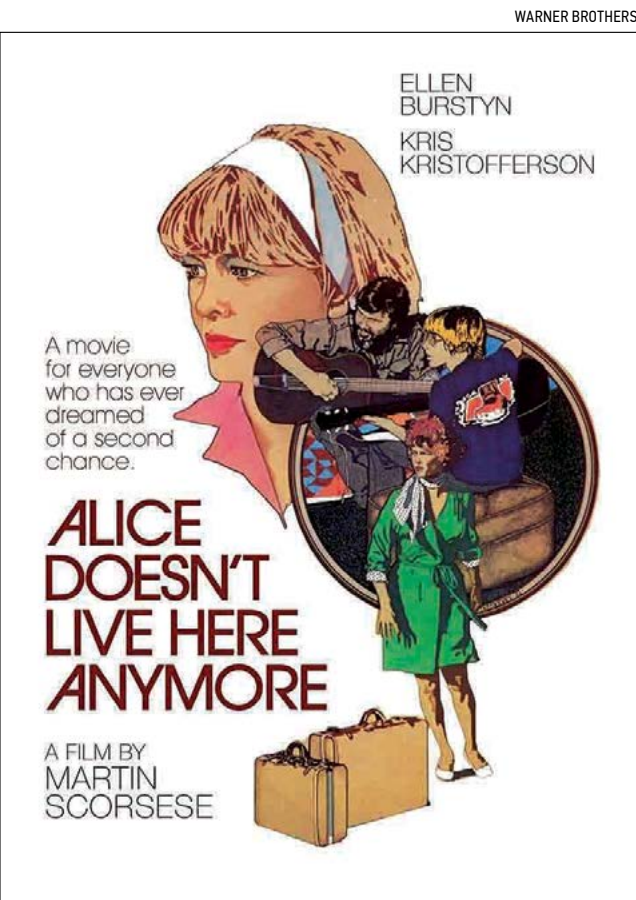
Cha mẹ anh Cho cũng nằm trong số

những người bị nhắm tới. Họ đã chạy trốn khỏi Trung Quốc và đến tị nạn ở Nhật Bản, nơi anh Cho được sinh ra. Các thành viên khác cũng tu luyện Pháp Luân Công trong gia đình thì không may mắn như vậy. "Họ liên tục bị bức hại," anh nói. Như dì của anh xuyên tham dự các sự kiện nhằm nâng cao nhận thức về cuộc bức hại này, và lên tiếng thay cho những người không thể lên tiếng.

Xem tiếp **trang 15**



▲ Bích chương quảng cáo bộ phim 'The Sound of Music' (Giải điệu hạnh phúc) (1965).



▲ Bích chương quảng cáo bộ phim "Alice Doesn't Live Here Anymore" (Alice Không Còn Sống Ở Đây Nữa).



▲ Bích chương quảng cáo bộ phim "The Joy Luck Club" (Phúc Lạc Hội).

5 bộ phim hay nhất về Ngày Hiền Mẫu

Michael Clark

Đến thăm mẹ với hộp chocolate và hoa, hay đưa bà đến nhà hàng sang trọng bà yêu thích có lẽ đã đủ trọn vẹn trong Ngày Hiền Mẫu rồi. Tuy nhiên, sẽ tuyệt biết mấy nếu bạn và mẹ (hoặc các con bạn) ngồi lại cùng nhau để thưởng thức một (hoặc hai) bộ phim đầy cảm hứng, tôn vinh tình mẫu tử thiêng liêng?

Dưới đây là danh sách các tác phẩm phù hợp với chủ đề này hy vọng sẽ phần nào mang lại sự phong phú, và một khởi đầu (hoặc kết thúc) tuyệt vời để kỷ niệm ngày lễ đặc biệt nhất ở Mỹ quốc này.

Chúc các bạn xem phim vui vẻ và Chúc mừng Ngày Hiền Mẫu!

'The Sound of Music' (Giải điệu hạnh phúc) (1965)

Ông Robert Wise (Đạo diễn bộ phim "West Side Story") nhận được hai giải Oscar – Phim xuất sắc nhất và Đạo diễn xuất sắc nhất – lần thứ hai trong vòng bốn năm cho bộ phim đình đám chuyển thể từ vở nhạc kịch năm 1959 của tác giả Rogers và Hammerstein. Bộ phim có doanh thu cao nhất năm 1965 (và đứng đầu phòng vé suốt 30 tuần), kể câu chuyện phần lớn là có thật về gia đình von Trapp, người Áo. Người cha là ông Georg – một sĩ quan hải quân mới góa vợ (do diễn viên Christopher Plummer thủ vai) – đã thuê cô Maria (do diễn viên Julie Andrews thủ vai) làm gia sư cho bảy người con của mình.

Nhà biên kịch Ernest Lehman đã thành công trong việc tạo nên điều gần như là kỳ tích, khi viết một kịch bản chuyển thể có tình tiết phụ về Đức Quốc xã nhưng vẫn bảo đảm phù hợp với khán giả mọi lứa tuổi, (nội dung phim cũng có một phần phụ tên cuốn truyện hồi ký "The Story of the Trapp Family" xuất bản năm 1949, của tác giả Maria von Trapp). Những bài hát khó quên và đáng nhớ nối tiếp nhau, và dù thành công vang dội về thương mại và trong giới phê bình, nhưng bộ phim này cũng đánh dấu sự kết thúc thật sự của hệ thống trường quay vào Thời kỳ Hoàng kim ở Hollywood.

'Alice Doesn't Live Here Anymore' (Alice Không Còn Sống Ở Đây Nữa) (1974)

Đặc biệt dành cho những ai lầm tưởng rằng, đạo diễn Martin Scorsese chỉ làm phim về tội phạm có tội chết, bộ phim "Alice Does not Live Here Anymore" đạt đến sự thành công tốt đỉnh trong thời kỳ Làn sóng Mới ở Mỹ (American New Wave). Nữ minh tinh Ellen Burstyn thắng giải Oscar duy nhất cho vai diễn khắc họa nhân vật chính – người phụ nữ có chuỗi quan hệ tồi tệ khiến cô không còn hứng thú với bất kỳ mối quan hệ lãng mạn nào trong tương lai.

Với quyết tâm kiếm đủ tiền từ công việc phục vụ bàn để cùng con trai chuyển đến California và theo đuổi sự nghiệp ca hát, cô Alice đã rơi vào

rắc rối lớn khi thực sự gặp và bắt đầu phải lòng anh chàng tốt bụng, chân thành tên là David (do diễn viên Kris Kristofferson thủ vai).

Đạo diễn Scorsese và nhà biên kịch Robert Getchell có thêm điểm cộng nhờ chọn cách khắc họa cậu con trai tuổi teen của Alice – cậu bé Tommy (do diễn viên Alfred Lutter thủ vai) là một cậu bé khá phiền phức, và có lẽ mắc chứng Rối loạn thiếu tập trung (ADD), khiến mẹ cậu khó có được cuộc sống bình thường về mọi mặt, cả trong [các mối quan hệ] xã hội hay các phương diện khác. Như thường lệ trong thời đại này, bộ phim đã được chuyển thể thành loạt phim truyền hình ngắn, tâm thường ("Alice"), và gần như ngay lập tức tạo ra câu cửa miệng khó chịu, lặp đi lặp lại "kiss my grits".

'The Joy Luck Club' (Phúc Lạc Hội) (1993)

Dựa trên cuốn tiểu thuyết cùng tên xuất bản năm 1989 của tác giả Amy Tan (đồng tác giả truyện phim với nhà sản xuất phim Ronald Bass), "The Joy Luck Club" là tựa phim "nghệ thuật nhất" trong danh sách này, đề dăng thách đố [tư duy khán giả] nhất, và ở nhiều phương diện, đây là bộ phim âm lòng và đáng xem nhất.

"The Joy Luck Club" là bước đi hoàn toàn mới mẻ cả về phong cách lẫn nội dung của đạo diễn Wayne Wang (từng đạo diễn phim "Chan is Missing" và "Dim Sum: A Little Bit of Heart"). Bộ phim này chia thành bốn phần chống chéo nhau – mỗi phần dành riêng cho từng nhân vật của một nhóm xã hội gồm những phụ nữ nhập cư gốc Hoa sống ở San Francisco. Trong lúc chơi麻将, những người phụ nữ này sẽ thường kể về quá khứ của mình ở quê hương, và khoảng thời gian đầy gian nan mà mỗi người gặp phải khi nuôi dạy những cô con gái Mỹ gốc Hoa.

Đạo diễn Wang và các nhà biên kịch đã thực hiện một công việc tuyệt vời khi tung hứng đồng thời không phải

4, hay 8, mà là 12 tình tiết phụ về các mối quan hệ mẹ/con gái riêng biệt, mà không bị rơi vào cái kết "có hậu" thường thấy trong những bộ phim thuộc thể loại này. Các xung đột về văn hóa và thể hệ được giải quyết một cách tinh tế hiệu quả, đồng thời chắc chắn là giảm nhẹ chứ không phớt lờ hoàn toàn sự đối đầu giữa phương Đông và phương Tây.

'The Blind Side' (Góc Khuất) (2009)

Giống như nhân vật Maria trong bộ phim "The Sound of Music", vai diễn Leigh Anne Tuohy trong bộ phim "The Blind Side" đã mang về cho nữ minh tinh Sandra Bullock nhiều giải thưởng. Đây là vai diễn về một người phụ nữ có thật, không có ý định nhận con nuôi, nhưng bản năng làm mẹ bẩm sinh đã thôi thúc cô làm vậy.

Leigh Anne là một nhà thiết kế nội thất thành công, kết hôn với một chủ nhà hàng thậm chí còn thành công hơn (do diễn viên Tim McGraw thủ vai), và có hai người con ruột. Cô không thể không chú ý đến cậu bé Michael "Big Mike" Oher (do diễn viên Quinton Aaron thủ vai) – một cầu thủ bóng (lineman) đang chơi trong đội bóng bầu dục ở trường trung học của con trai. Cậu bé ăn thức ăn thừa trên khăn dài của sân vận động và hóa ra là một đứa trẻ mồ côi vô gia cư.

Không chút đắn đo, cô Leigh Anne đã mời cậu bé Michael những bữa ăn nóng hổi và một chỗ ngủ ấm áp. Mặc dù đây là điều mà gia đình cô hoàn toàn đồng tình, những người bạn và những người hàng xóm thiện tâm hay phân xét của cô lại nhướn mày, cạnh khỏe. Nếu đây là một câu chuyện hoàn toàn hư cấu thì có lẽ nó sẽ không bao giờ được chuyển thể thành phim. Nhưng nhờ kịch bản cùng chỉ đạo diễn xuất lỗi cuốn, chân thực và đầy cảm xúc của đạo diễn John Lee Hancock, bộ phim đã ngay lập tức chạm đến cảm xúc của khán giả trên nhiều phương diện.

'Akeelah and the Bee' (Akeelah và Cuộc Thi Đánh Ván) (2006)

Bị trì hoãn sản xuất ròng rã suốt gần 10 năm, bộ phim đầy kịch tính của biên kịch kiêm đạo diễn Doug Atchison cuối cùng cũng được bật đèn xanh, chỉ sau thành công bất ngờ trong lễ bình phim và doanh thu phòng vé của bộ phim tài liệu "Spellbound" (Đánh Ván) năm 2002 với chủ đề tương tự.

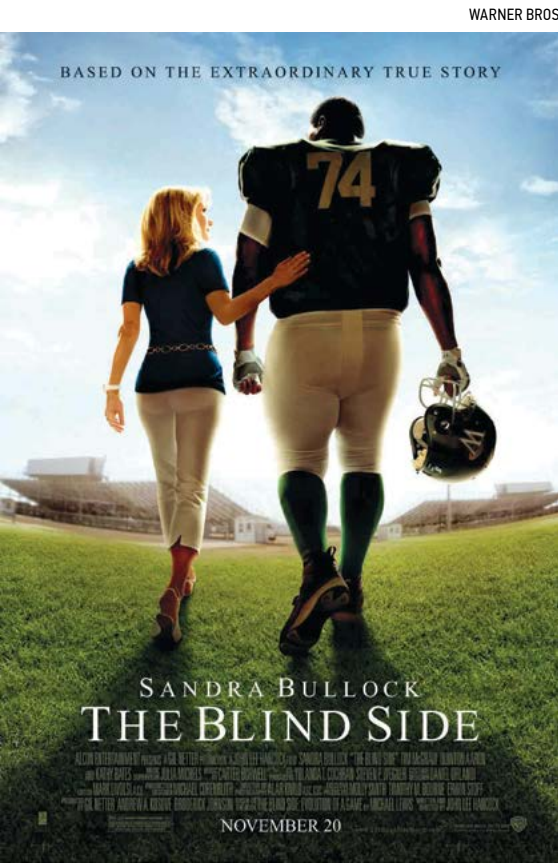
Quyết tâm làm một bộ phim tránh xa những khuôn mẫu điển hình, liên quan đến người Mỹ gốc Phi Châu ở thành thị, câu chuyện của đạo diễn Atchison cũng có một nhân vật người mẹ (diễn viên Angela Bassett thủ vai Tanya) – người cố gắng bảo vệ cô con gái Akeelah (do diễn viên Keke Palmer thủ vai) tránh khỏi nỗi thất vọng trong tương lai, bằng cách hạ thấp kỳ vọng vào chiến thắng trong cuộc thi đánh ván ở địa phương. Chỉ sau sự can thiệp khéo léo, sáng suốt và nhẹ nhàng từ Tiến sĩ Larabee (do tài tử Laurence Fishburne, người chống trên màn ảnh của nữ minh tinh Bassett trong bộ phim "What's Love Got to Do With It"), bà Tanya mới hoàn toàn dịu lại và ủng hộ bé Akeelah trong hành trình khó tin của mình.

Bộ phim không đi theo lối mòn (vốn là một điều tốt), "Akeelah" cho chúng ta thấy tình yêu cứng rắn và thử thách con trẻ có thể sẽ tốt hơn là chiều chuộng và bảo bọc con cái quá mức. Hãy chuẩn bị tinh thần cho một cái kết bất ngờ và đầy cảm hứng.

Tất cả các bộ phim này đều có sẵn trên các dịch vụ xem phim trực tuyến. Để có thêm tùy chọn, vui lòng truy cập trang JustWatch.com

Tiến sĩ Eric Bess là nghệ sĩ nghệ thuật thị giác, ông chuyên viết về các chủ đề liên quan đến nghệ thuật, và là giáo sư tại Trường Đại học Phi Thiên ở Middletown, New York.

Thiên Ân biên dịch



◀ (Trái) Bích chương quảng cáo bộ phim "The Blind Side" (Góc Khuất).

(Phải) Bích chương quảng cáo bộ phim "Akeelah and the Bee" (Akeelah và Cuộc Thi Đánh Ván).

Theo đuổi một sứ mệnh vị tha

Tiếp theo từ trang 13

Anh Cho tin rằng sứ mệnh của mình là nói cho người dân thế giới biết về cuộc bức hại tàn bạo này. Khi anh xem buổi biểu diễn Shen Yun, một con đường mới dường như đã mở ra, đặc biệt là với người yêu thích nghệ thuật từ khi còn nhỏ như anh. Một buổi biểu diễn Shen Yun có hơn 15 tiết mục vũ đạo, tái hiện nhiều câu chuyện từ các kiệt tác của văn học Trung Hoa, cũng như văn hóa của các triều đại và các dân tộc khác nhau.

Chương trình này cũng khắc họa Trung Quốc hiện đại, kể những câu chuyện về cuộc bức hại Pháp Luân Công và sự kiên định đầy hy vọng của những người tu luyện.

"Tôi được chiêm ngưỡng vũ đạo đó trên sân khấu, [những nghệ sĩ] có thể vạch trần cuộc bức hại này ra sao... và kể cho khán giả về những gì đang xảy ra ở Trung Quốc ngay lúc này. Tôi nghĩ điều đó vô cùng quan trọng," anh Cho bộc bạch.

Kể chuyện thông qua vũ đạo

Để được như ngày hôm nay, anh Cho đã phải cống hiến hết mình cho những lịch trình công việc bận rộn và quá trình đào tạo đòi hỏi khắt khe. Nhưng anh cho hay, điều đó thật xứng đáng. Quá trình đó giúp anh xây dựng một nền tảng vững chắc, "không chỉ về năng lực kỹ thuật, mà còn về ý chí tinh thần – bạn có thể kiên trì trong các tình huống khó khăn như thế nào." Anh nhận ra rằng chính những khó khăn về mặt tinh thần mới là điều khó chịu đựng nhất, chứ không phải nỗi đau về thể chất, đặc biệt là khi anh cảm thấy bế tắc với một kỹ thuật nào đó hoặc trở nên nản lòng. Anh tìm được sự trợ giúp từ các nghệ sĩ múa đồng nghiệp và học cách tái tập trung bằng việc biến sự bức dọc hoặc lo lắng của mình thành những bước cải thiện hiệu quả.

Kể từ khi biểu diễn cùng Shen Yun, anh Cho đã luôn đảm nhận vai diễn một học viên Pháp Luân Công bị bức hại trong các tiết mục múa, giống như các tiết mục mà lần đầu tiên đã truyền cảm hứng cho anh. Anh cũng hóa thân thành nhiều nhân vật trong lịch sử và điển cổ Trung Hoa – từ vị hoàng đế trẻ tuổi và lão Đạo sĩ cho đến các vị tướng oai hùng hay vị hòa thượng vui vẻ. Là một phần trong sứ mệnh hồi sinh nền văn hóa truyền thống Trung Hoa của mình, Shen Yun đã đang làm sống lại những câu chuyện này và các giá trị vượt thời gian trên sân khấu.

"Vũ đạo Trung Hoa cổ điển có nguồn gốc từ nền văn hóa Trung Hoa," anh Cho giải thích. "Loại hình nghệ thuật này bắt nguồn từ võ thuật, kinh kịch và nghệ thuật sân khấu Trung Hoa, và được truyền thừa qua hàng ngàn năm," anh nói. Vì lẽ đó, các động tác của vũ đạo Trung Hoa có đến cả khả năng biểu đạt những cung bậc cảm xúc đa dạng, khắc họa vô số nhân vật và câu chuyện.

Tuy nhiên, để truyền tải được tinh hoa của nền văn hóa này đòi hỏi một sự hiểu biết sâu sắc vượt xa kỹ năng thể chất đơn thuần.

Khi không luyện tập, anh Cho nghiên cứu lịch sử và văn hóa Trung Hoa, chẳng hạn như đọc từ đại danh tác kinh điển của văn học Trung Hoa để hiểu được thế giới nội tâm phức tạp của từng nhân vật. Dưới sự hướng dẫn của thầy cô, anh học được cách biểu đạt thế giới nội tâm đó trong "từng chi tiết của mỗi động tác – từng chuyển động của cơ thể hoặc đầu, hay cách anh nhìn người khác," anh chia sẻ.

Trong một buổi biểu diễn, anh cũng cần phối hợp chặt chẽ với nhạc trưởng của mình bằng cách nhảy xuống một vách đá. Ông tuyên bố rằng mình sẽ thắng thiên, và những ai muốn theo ông đến đó có thể nhảy theo. Không có đệ tử nào dám nhảy theo – ngoại trừ vị tướng kia. Sau đó, vị tướng là người duy nhất thắng thiên cùng sư phụ mình.

"Tôi nhớ có rất nhiều khán giả nói về vở diễn đó; họ cũng xúc động sâu sắc trước câu chuyện này," anh Cho cho hay. "Thông điệp của toàn bộ vở vũ kịch đó là nói về đức tin. Thật khó để có được niềm tin sâu sắc đến vậy trong thế giới này, có được thứ mà



Tôi có thể vận dụng mọi khả năng của mình để giúp xã hội và những người xung quanh.

Anh Rubi Cho, vũ công chính của Shen Yun

ALL PHOTOS BY DAI BINH/THE EPOCH TIMES

cười nói. "Ở ông toát lên cảm giác rất trí tuệ, uyên bác, một cảm giác tĩnh lặng," anh Cho nói. "Tôi nghĩ đây thực ra là điều mà mọi người đều mong mỏi, nhưng không phải ai cũng có thể làm được."

Đạt đến cảnh giới cao hơn

Trong những nghiên cứu về lịch sử Trung Hoa, anh Cho đặc biệt thích tìm hiểu về triều đại nhà Đường – thời kỳ mà anh ví như thời kỳ Phục hưng ở phương Tây. Đó là thời kỳ thái bình thịnh thế và đạt được nhiều thành tựu trong tất cả các lĩnh vực, khi con người không chỉ thành thực ở một lĩnh vực mà ở nhiều phương diện, từ khoa học đến nghệ thuật.

"Tôi hy vọng tôi có thể thực sự đạt được điều đó," anh nói, tuy nhiên, cũng cần lưu ý rằng thành tựu của anh không phải dành cho bản thân anh. "Đúng hơn là, tôi có thể vận dụng mọi khả năng của mình để giúp xã hội và những người xung quanh."

Khi biểu diễn cùng Shen Yun, anh đã tìm được cách để truyền tải những gì anh tin là thế giới cần nhất. "Những gì Shen Yun lan tỏa là những giá trị chân chính, truyền thống: chân, thiện, và nhân," anh Cho cho hay. "Tôi tin đó là các giá trị quan trọng nhất và phổ quát nhất của thế giới."

The Epoch Times tự hào là một nhà tài trợ của Đoàn Nghệ thuật Biểu diễn Shen Yun.

Hòa Long và Thiên Ân biên dịch



◀ Anh Rubi Cho, một nghệ sĩ múa chính của Shen Yun, sinh ra ở Nhật Bản. Anh đã đạt giải bạc tại Cuộc thi vũ đạo Trung Hoa cổ điển quốc tế NT0 lần thứ 8.

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

16 NGÀY 10 - 16/05/2024



ALL PHOTOS BY BEKA KREVICH

◀ Ghi nhớ có cây giúp chúng ta có kinh nghiệm phong phú hơn về thế giới tự nhiên.

Trang hoàng khung trời ký ức với những điều tốt đẹp

Ký ức là khởi đầu của tri thức

Walker Larson

Cách đây không lâu, tôi đã viết về tầm quan trọng của trí nhớ trong giáo dục. Tôi nói rằng chúng ta có thể học hỏi những chân lý quan trọng từ thần thoại Hy Lạp về nữ Thần Mnemosyne – vị Thần ký ức đã sinh ra chín nàng Muse (hay còn gọi là chín nàng thơ), những nữ Thần đại diện cho các môn nghệ thuật và khoa học. Câu chuyện thần thoại này cho thấy ký ức là mẹ của trí thức, không chỉ đối với cá nhân mà còn đối với xã hội.

Là một xã hội, chúng ta phải ghi nhớ di sản văn hóa của mình để phát triển và phồn thịnh. Theo câu nói nổi tiếng của ông Matthew Arnold thì một nền giáo dục chân chính phần lớn là làm quen và lưu giữ trong mình “những điều tốt đẹp nhất từng được nghĩ và

nói”. Trẻ em cũng như người lớn đều nên được định hình bằng những gì đã đi trước họ, cần đưa những điều này vào ký ức của họ.

Bài viết này sẽ tiếp tục thảo luận đó bằng việc đưa ra các gợi ý về những loại thông tin cụ thể cần được lưu giữ trong ký ức.

Tất cả chúng ta đều biết rằng, chúng ta “là những gì chúng ta ăn vào”. Mọi thứ ta nạp vào đều trở thành một phần của ta. Nhưng ta thường phớt lờ hệ quả tất yếu của chân lý sinh học này – rằng mọi thứ ta đưa vào tâm trí cũng trở thành một phần của ta và bắt đầu định hình nên con người ta, theo chiều hướng tốt hoặc xấu. Vì vậy, điều quan trọng đối với học sinh (và cả người lớn), là tiếp thu những ảnh hưởng tích cực để có thể lưu giữ lại trong trí nhớ như một kho đá quý.

Dưới đây là một số ý tưởng về những

điều nên giữ dưới khung trời này:

Thơ ca

Học thuộc thơ là tiêu chuẩn vàng khi nhắc đến việc bồi đắp hệ cơ của bộ nhớ (memory muscle). Học thuộc thơ không chỉ giúp học sinh phát triển cảm nhận về tiết tấu, nhịp thơ, các biện pháp tu từ, thậm chí cả diễn xuất, mà còn cung cấp cho các em một kho tàng những trí tuệ vĩ đại nhất mà nền văn hóa của chúng ta mang đến. Bằng cách vận dụng cả âm thanh và ý nghĩa trong ngôn từ để tạo nên một thể thống nhất có ý nghĩa hoàn thiện hơn so với một trong hai yếu tố trên. Thơ ca diễn đạt những chân lý nhất định theo cách mà không gì khác có thể sánh được. Khi được bao bọc và thăng hoa trong ngôn từ đẹp đẽ, những chân lý này sẽ được khắc sâu vào tâm khảm.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, đã

có những thời khắc quan trọng hoặc khó khăn trong cuộc đời, khi mà thanh âm của một áng thơ lướt qua tâm trí tôi và đột nhiên mang đến cho tôi sức mạnh và sự hiểu biết sâu sắc.

Nếu bạn muốn học thuộc những áng thơ kinh điển, thì tôi khuyên bạn nên thử xem tuyển tập “The Classic Hundred Poems” (Một Trăm Áng Thơ Kinh Điển), do William Harmon biên tập; đây là bộ sưu tập có nhiều bài thơ tuyển chọn nhất mọi thời đại.

Các bài hát

Trong khi nhiều áng thơ cổ điển được phổ nhạc (ví dụ như bài “Red, Red Rose” của thi hào Robert Burns), thì lời bài hát của nhiều khúc dân ca cũng đậm chất thơ (ví dụ như bài hát “The Parting Glass” (Ly Rượu Chia Tay). Hai loại hình nghệ thuật kinh điển này đã hội ngộ tại đây.

Không có gì sánh bằng việc lấy ra cây đàn guitar, ngồi bên đống lửa trại hoặc trong phòng khách khi hoàng hôn buông xuống và bắt đầu ngân nga một bài hát đồng quê hoặc dân ca xưa – đặc biệt là khi những người xung quanh bạn cũng hưởng ứng một cách ngẫu hứng. Điều này đưa chúng ta đến một ích lợi khác của việc ghi nhớ: Cho phép bạn chia sẻ vẻ đẹp của những điều mà bạn biết với người khác, ngay cả trong khoảnh khắc ngẫu hứng. Bạn không cần phải luôn mang theo bản nhạc bên mình khi bản thân đã thuộc lòng một số bài hát. Lúc này trí nhớ trở thành một món quà.

Triết gia Aristotle tin rằng âm nhạc là nền tảng của giáo dục. Ông nói, “Âm nhạc có sức mạnh định hình nên nhân cách, và vì thế, cần được đưa vào giáo dục cho người trẻ.” Âm nhạc tốt định hình nhân cách tốt, và chỉ có ghi nhớ âm nhạc tốt mới để cao được quá trình đó.

Những đoạn trích từ tác phẩm văn học

Giống như thơ ca, các đoạn văn xuôi có thể mang lại trí tuệ, vẻ đẹp, và nguồn cảm hứng rất lớn. Mặc dù thơ có thể dễ nhớ hơn nhờ nhịp điệu và vần điệu, nhưng bạn vẫn có thể ghi nhớ các đoạn văn xuôi – chẳng hạn như, vào thời Trung Cổ, các tu sĩ thường học thuộc phần nhiều hoặc toàn bộ Kinh Tân Ước. Các nam sinh vào thời của đại văn hào Shakespeare thì học thuộc các đoạn biên niên của các sử gia La Mã.

Mặc dù, một đoạn văn của sử gia Herodotus có thể không hấp dẫn bạn, thế nhưng, chẳng hạn như, đoạn cuối trong tác phẩm “The Road” (Con Đường) của cố văn sĩ Cormac McCarthy thì sao? Ai mà không muốn quay trở lại ký ức này nhiều lần nữa với sức mạnh của ký ức:

“Ngày xưa, cả hồi tuổi trẻ dưới những con suối trên núi. Bạn có thể thấy chúng đứng yên trong dòng nước màu hổ phách, các mép vảy màu trắng uốn lượn nhẹ nhàng giữa dòng. Chúng tỏa ra mùi rêu trên tay bạn. Những chú cá hồi bóng bẩy, săn chắc và uốn lượn. Trên lưng chúng là các họa tiết vân như những tấm bản đồ thế giới đang hình thành. Những tấm bản đồ và mê cung. Của điều gì đó không thể quay lại. Không thể sửa lại cho đúng. Trong những thung lũng sâu hẹp nơi cả hồi từng sinh sống, mọi thứ đều có xưa hơn nhân loại và chúng vẫn ngăn ngừa giai điệu bí ẩn.”

Cỏ hoa, cây cối, và động vật

Ghi nhớ cỏ hoa, cây cối, động vật, côn trùng, và những thứ tưởng tự mang lại cho chúng ta kinh nghiệm phong phú hơn về thế giới tự nhiên so với khi chúng ta không ghi nhớ. Tôi vẫn thường thần phục khả năng gọi tên vô

số loài cỏ cây, hoa lá, và cây cối của vợ mình, trong khi tôi phải vật vả nhận dạng một loài gì đó phổ biến như hoa cúc – hay đó là cúc mắt đen? Tôi chống chế rằng, cô ấy không biết tên nhiều loài khủng long như tôi đâu (tôi biết nổi ám ảnh năm 10 tuổi của bản thân cuối cùng sẽ có tác dụng).

Nhớ tên một sự vật nghĩa là hiểu nó một cách tường tận hơn. Đây là một phần những gì làm nên con người chúng ta. Bản chất duy lý cho phép chúng ta sắp đặt các từ ngữ thành các ý tưởng, khái niệm, và các loại hình thái, và khi làm vậy, chúng ta đang hoàn thiện một đặc tính quan trọng trong tiềm năng con người – đó là tạo ra sự kết nối giữa vạn vật.

Chòm sao

Chúng ta có thể nói rằng mọi suy nghĩ sâu sắc đều bắt đầu từ việc ngược nhìn các vì sao. “Chính nhờ sự hiểu kỹ mà giờ đây con người bắt đầu và từ thuở ban sơ đã bắt đầu đúc kết thành triết lý; bắt đầu từ việc bản khoăn trước những điều rối rắm hiển nhiên, rồi dần dần tiến tới đặt câu hỏi về các vấn đề lớn lao hơn, chẳng hạn như sự thay đổi của mặt trăng và mặt trời, các vì tinh tú, và nguồn gốc của vũ trụ.”

Như đã nêu ở trên về cỏ cây và động vật, khi chúng ta đặt tên cho vạn vật, chúng ta đang bước vào một mối quan hệ sâu sắc hơn với chúng. Điều tương tự cũng đúng với bầu trời đêm. Khi chúng ta biết tên các chòm sao, chúng ta bắt đầu thấy một trật tự nhất định trên bầu trời và vị trí của chúng ta trong đó. Kiến thức về mối liên hệ giữa các chòm sao và thần thoại sẽ càng làm sâu sắc thêm cảm giác diệu kỳ và bí ẩn trong chúng ta.

Hãy để tôi kết thúc bài viết này bằng những lời của triết gia Ralph Waldo Emerson về giá trị của ký ức:

“Nhờ sức mạnh từ vòng tay thiêng liêng của ký ức, mà con người mới thực hiện được điều tưởng như bất khả thi – gắn kết quá khứ và hiện tại, nắm giữ cả hai, tồn tại trong cả hai, thuận theo dòng chảy [của thời gian], mang đến sự tiếp nối và phẩm giá cho cuộc sống con người. Ký ức gắn kết chúng ta với gia đình, với bạn hữu. Nhờ đó, tạo nên một mái ấm... Ký ức chính là bạn đồng hành, người thấy, thi nhân, thư viện, sẽ cùng bạn du hành suốt cuộc đời.”

Ông Walker Larson dạy văn học và lịch sử tại một học viện tư nhân ở tiểu bang Wisconsin, nơi ông đang sinh sống cùng vợ và con gái. Ông có bằng cao học về văn học và ngôn ngữ Anh, và có những bài viết được đăng trên các ấn phẩm The Hemingway Review, Intellectual Takeout, và nền tảng Substack của ông, “TheHazelnut”.

Linh Đan biên dịch



▲ Biết tên các chòm sao sẽ làm sâu sắc hơn cảm giác diệu kỳ và bí ẩn của chúng ta.



▲ Ông Dư Khải Minh, một Hoa kiều 98 tuổi ở New York và là cựu Hội trưởng Thương hội, nói rằng kinh văn của Đại sư Lý Hồng Chí đã khiến tâm hồn ông được an ủi. THE BINARY EPOCH TIMES

Cụ ông gần 100 tuổi có cuộc sống mới sau khi đọc các bài viết của Đại sư Lý

Lâm Đan & Thi Bình

Cách đây một năm, một cụ ông 97 tuổi với thân hình già nua phải nằm trên giường suốt ngày trong viện dưỡng lão ở Flushing. Vì không may trải qua cuộc đời khốn khổ của người đầu bạc tiền người đầu xanh, nên ông thường nghĩ đến việc làm thế nào để kết thúc cuộc đời mình.

Thế nhưng một năm sau, ở tuổi 98, ông lại đẩy chiếc xe đạp điện của mình qua hàng lang một cách tràn đầy năng lượng. Ngay cả nhân viên xã hội chăm sóc ông cũng hiểu kỳ muốn biết, sau một năm, sức khỏe của ông sao có thể tốt lên được như vậy?

Ông lão cho biết, trong năm vừa qua, ông đã nhận được sự an ủi tinh thần khi đọc bài viết “Vi sao có nhân loại” cùng 6 cuốn “Hồng Ngâm” của Đại sư Lý Hồng Chí – nhà sáng lập Pháp Luân Công – và đã thần nhiên chấp nhận vận mệnh của mình. Ông không những không còn muốn tự sát, mà còn tự tin rằng, bản thân có thể sống thêm 10 năm nữa.

Ông hy vọng một ngày nào đó có thể trở lại quê hương Quảng Châu để “hoàng dương Pháp Luân Đại Pháp, cứu giúp hàng chục triệu người ở đó.”

“Ý nghĩa của cuộc sống là chờ đợi Sáng Thế Chủ cứu độ”

Ông Dư Khải Minh (Yü Qiming) từng là Hội trưởng sáng lập Thương hội Quảng Châu tại Hoa Kỳ, một đời theo nghiệp kinh doanh. Dù đã gần trăm tuổi nhưng ông vẫn có sức khỏe tốt và đầu óc minh mẫn. Ông cho biết, kinh văn của Đại sư Lý đã khiến ông sáng tỏ thông suốt. Ông có thể nhìn mọi việc trên thế gian một cách rộng mở hơn. Thay đổi lớn nhất hiện nay của ông là ông tin chắc rằng “có Thần tồn tại”.

“Nhất định là có Thần tồn tại. Tôi tin Thần, tôi tin Thần,” ông Dư nói. Khi còn trẻ, ông thường đến tổ miếu ở Phật Sơn và mỗi năm còn quyên góp rất nhiều tiền. “Ở đời cần tích đức hành thiện, cần giảng đạo đức, giảng thành tín.”

Con trai ông Dư đã qua đời cách đây vài năm, ông chưa bao giờ quên được chuyện này. Ông luôn cảm thấy cuộc sống thật khốn khổ, nhưng những lời nói của Đại sư Lý đã khiến tâm hồn

ông được “xoa dịu”.

“Tôi vốn thực sự muốn tự sát,” ông nói, “nhưng bây giờ tâm tôi rất bình yên.” Ông cảm thấy “rất may mắn” khi có thể đọc được sách của Đại sư Lý. “Bây giờ tôi tin rằng đây là vận mệnh của mình.”

Hiện tại, ông Dư tin rằng mục đích của cuộc sống là “chờ đợi sự cứu độ của Sáng Thế Chủ”.

“Con người khi sinh ra là không có tội, nhưng do sự thay đổi của xã hội, tất cả mọi thứ đều tràn đầy tội lỗi.” “Sau khi đến thế gian, tất cả chúng ta đều trở thành tội nhân. Vậy nên cần làm việc thiện, tích đức, như thế có thể nhận được sự cứu độ của Sáng Thế Chủ. Chúng ta cần tự mình phấn đấu để nhận được điều đó,” ông cho hay.

Ông tin rằng, “Đại sư Lý giảng Pháp, giáo dục con người và cứu vãn con người,” và “Đại sư Lý có thể nói là vị cứu tinh thực sự, trong lịch sử chưa bao giờ có người như vậy.”

Ông Dư đã đọc một số tuyển tập thơ của Đại sư Lý và thậm chí còn đọc thuộc lòng một vài bài trong số đó. “Đại sư Lý nói rằng, nếu tiếp tục đắm chìm trong xã hội xa hoa trụy lạc thì con người sẽ phải xuống địa ngục. Vì vậy đặc được Đại Pháp thì dừng dừng bước, nếu muốn trở về Thiên đường thì dừng dừng lại.”

“Đây là sự cứu vãn đời với nhân loại,” ông Dư nói, “điều này có trợ giúp cho sự hồi sinh của xã hội.”

“Sống thêm 10 năm nữa và hoàng dương Đại Pháp”

Ông Dư cho biết, sức khỏe của ông trong năm vừa qua tốt đến kỳ, thậm chí ông còn không bị cảm lạnh. Ông rất tự tin rằng, mình có thể sống thêm 10 năm nữa. Ông hy vọng có thể hoàng dương Pháp Luân Đại Pháp đến người dân học hướng trong thời gian ông còn sống.

“Tôi cảm thấy rằng mình đã gia nhập vào Pháp Luân Công về mặt tâm linh và tinh thần.” “Tôi muốn mang ‘Hồng Ngâm’ trở về đại lục,” ông Dư nói, “tôi muốn nói với bạn bè của mình rằng tôi cũng là (người tu luyện) Pháp Luân Công.” “Tôi hy vọng tôi vẫn còn thời gian để quay lại Quảng Châu. Bởi vì ở đó vẫn còn hàng chục triệu người đang chờ Pháp Luân Công cứu họ.”

Toàn Phong biên dịch



▲ Cối xay ở ngôi làng Hobbiton.

Vùng Shire giữa đời thực

Thưởng thức ‘bữa sáng thứ hai’ tại ngôi làng Hobbit

Michael Wing

Nhà văn J.R.R. Tolkien miêu tả nơi đây là “thiên đường đã mất”. Năm 1966, ông chia sẻ với The Guardian rằng chính ngôi nhà thời thơ ấu này đã truyền cảm hứng cho ông tạo ra vùng đất Shire – ngôi nhà hư cấu của hai người hobbit Frodo và Bilbo Baggins – trong loạt tác phẩm đã trở thành di sản của ông.

Tất nhiên, tác giả nổi tiếng người Anh này đang nhắc về vùng Hall Green, trước đây là làng Sarehole phía nam trung tâm Birmingham. Cối xay gió, hồ nước, và những ngôi nhà cổ kính trong làng đã nuôi dưỡng trí tưởng tượng của ông. “Tôi dành cho vùng [Sarehole] một tình yêu sâu đậm,” ông chia sẻ. “Ý tưởng về người Hobbit bắt nguồn từ dân làng và trẻ em nơi đây.”

Bảo tàng Sarehole Mill ngày nay vẫn còn cung cấp các tour có hướng dẫn đến những đồng cỏ xanh tươi, nơi mà cả hai bộ truyện “The Hobbit” (Anh Chàng Hobbit) và “The Lord of the Rings” (Chúa Tế Những Chiếm Nhấn) ra đời.

Nhưng nếu nhà văn Tolkien còn sống đến ngày nay, ông sẽ nghĩ gì khi

chứng kiến làng Hobbiton được tái hiện cách đó hơn 11,000 dặm, tại New Zealand, với một cối xay gió trông hết sức giống với ngôi nhà Bag End (Đáy Bao)? Tại Đảo Bắc (North Island), trong hơn hai thập niên qua, du khách đã có thể tham quan một phim trường bom tấn Hollywood dựng cảnh từ hai bộ ba-tác-phẩm sử thi này.

Mọi thứ ăn khớp hoàn hảo trên những ngọn đồi thoải thoải của vùng Waikato. Bay ở trên cao, đạo diễn Peter Jackson tin rằng người hobbit đã tìm thấy ngôi nhà của họ ở cảnh đồng cỏ xanh mướt của trang trại Alexander, cách Hinuera 5 dặm về phía tây. Dễ dàng nhìn thấy, phía đông của Waikato, vùng núi Kaima Range sở hữu con đường hầm dưới lòng đất dài nhất đất nước – có thể xem là tương ứng với con đèo dưới dãy núi Misty Mountains ở Middle Earth dẫn đến Esgaroth.

Không phải ngẫu nhiên mà họ xem xét đến New Zealand; đây không phải là bộ phim viễn tưởng bom tấn đầu tiên của đất nước này. Trong cuốn sách hướng dẫn về địa điểm cho bộ phim “The Lord of the Rings” (Chúa tế của những chiếc nhẫn), đạo diễn Jackson đã miêu tả Waikato hết như “một lát cắt của nước Anh cổ xưa”. Nhà thiết kế

bối cảnh Alan Lee đã viết rằng những ngọn đồi này “trông như thể người Hobbit đã bắt đầu đào những ngôi nhà của họ.”

Các bối cảnh cho Bagshot Row (Dãy Lộn Bao), Bag End, và địa điểm tổ chức “bữa tiệc bất ngờ” của Bilbo đã được dựng lên tại thiên đường mộng mơ này. Xưa kia, các trầm tích từ sông băng, cát, và sỏi đã giúp hình thành nên một vùng đầm lầy. Một hệ thống thoát nước quy mô lớn vào thế kỷ 19 đã biến nơi đây thành đất nông nghiệp để chăn nuôi, giống như dân cừu ở Trang trại Alexander rộng 500 ha.

Khu vực này nổi tiếng với việc nhân giống ngựa, sản phẩm từ len, thịt bò, và thịt cừu (nuông?).

Tóm lại, đoàn làm phim đã xây 39 mặt tiền cho các hang hobbit riêng biệt của bộ phim “Chúa tế của những chiếc nhẫn” vào năm 1999. Vì các khu nhà này được xây dựng bằng gỗ chứa qua xử lý, nhựa nhiệt dẻo, và ván ép mỏng manh, nên người ta vốn không có ý định mở các tour tham quan có hướng dẫn tại đây. Việc phá dỡ một phần sau khi quay phim đã khiến làng Hobbiton trở nên tro tàn.

Tuy tạm bợ như vậy, nhưng vào năm 2002, những tour du lịch đầu tiên

đã được tổ chức tại phim trường cũ, và vẫn tiếp tục cho đến ngày nay. Điều này chắc chắn đã thu hút sự quan tâm của người hâm mộ nhà văn Tolkien, để họ đến thăm những ngôi nhà hobbit rộng rượi này.

Những phần cấu trúc kiên cố hơn cũng đã được xây dựng. Trong bộ phim, có một cây cầu vòm nhíp đôi bằng đá và một cối xay được xây dựng ở nơi vốn là một hồ nước có nhánh, đóng vai trò như một con sông. Quân đội New Zealand thậm chí còn xây dựng một con đường dẫn đến bối cảnh đồng cỏ tinh khôi này, nơi mà trong hàng dặm, bạn thậm chí không thể nhìn thấy một đường dây điện nào.

Bộ phim “The Hobbit” công bố ra mắt vào tháng 10/2010 đã khiến người hâm mộ tác phẩm “The Lord of the Rings” rất phấn khởi. Cùng năm đó, bối cảnh cho làng Hobbiton ở Waikato đã trải qua cuộc cải tạo quan trọng, nhưng lần này mang tính bền vững. Tổng cộng, có 44 nơi ở của người hobbit được tạo dựng tỉ mỉ đến từng chi tiết nhỏ nhất, đến mức mà nhiều người có mặt tại phim trường cảm giác như mọi người (hoặc những người hobbit) thực sự đã từng sinh sống và làm việc ở đó.

“Tôi biết rằng làng Hobbiton cần ấm áp, thoải mái, và mang cảm giác cổ người sinh sống,” ông Jackson viết. “Bằng cách để cỏ dại mọc qua các vết nứt và dựng hàng rào cũng như những khu vườn nhỏ một năm trước khi quay phim, chúng tôi cuối cùng đã có được một địa điểm hết sức chân thực, chứ không chỉ là một phim trường.”

Nói về ấn tượng mà nơi này mang lại, ông Lee viết, “Tôi hài lòng khi thấy nơi đây mang vẻ gì đó giống với vùng nông thôn Devonshire, nơi tôi sinh sống trong 25 năm qua.”

Hiện tại, những người quản lý phim trường The Hobbit khuyến khích du khách đặt chỗ trước cho các tour có hướng dẫn tại Hobbiton. Tất cả những cảnh quan chính được đề cập trong phim đều bao gồm trong tour, mặc dù chỉ có một vài hang hobbit được phép vào. Đây trở thành một nơi mà du khách có thể thưởng thức bữa ăn ngon tại Green Dragon Inn – mô phỏng theo quán rượu trong bộ phim “The Lord of the Rings” – và được tặng miễn phí một ly cider Sackville hoặc loại rượu quán tự ủ. Đối với những du khách ưa thích sự thoải mái, họ có thể dùng bữa theo chủ đề “Bữa sáng thứ hai” khi đến thưởng ngoạn cối xay gió.

Vào mùa xuân năm 2023, đạo diễn Russel Alexander đã cho phép những du khách đầu tiên ngủ qua đêm tại cối xay với giá 6 USD/đêm qua Airbnb trong một khoảng thời gian nhất định.

Nam Anh biên dịch



1. Du khách tham quan ngôi nhà ở Bag End ; 2. Bag End đã bị tháo dỡ một phần ; 3. Một nơi ở của người hobbit ; 4. Khách du lịch tại phim trường Hobbiton.

Gan Jing World: Hãy tham gia Cuộc thi ghi lại video về tình mẫu tử và thắng 1,000 USD

Gan Jing World

Ngày Hiến Mẫu sắp đến rồi, chúng ta hãy cùng nhau suy ngẫm xem tình yêu thương của mẹ thực sự đặc biệt và quý giá đến mức nào. Một tình yêu trái bao năm tháng không hề nhạt phai, tình yêu của mẹ là tình yêu chân thật và sâu sắc nhất. Mẹ đã nắm tay ta khi ta trải qua những thử thách và thành công trong cuộc sống, và giờ đây khi chúng ta đã trưởng thành, đến lượt chúng ta nắm tay mẹ. Để vinh danh Ngày Hiến Mẫu sắp tới vào ngày 12/05/2024, chúng ta hãy cùng nhau tôn vinh những người mẹ trên khắp thế giới, để nụ cười rạng rỡ hạnh phúc tỏa sáng khuôn mặt họ. Hãy ghi nhận vai trò không thể thay thế của người mẹ trong cuộc sống của chúng ta.

Gan Jing World xin mời mọi người cùng chia sẻ những khoảnh khắc của tình mẫu tử. Hãy bày tỏ cảm xúc của bạn với mẹ; hãy ghi lại những gì bạn hiểu về vị trí của mẹ trong thế giới của bạn, hoặc chia sẻ những khoảnh khắc đẹp khác để vinh danh mẹ trong năm nay. Hãy đăng những video đặc biệt này lên Gan Jing World và thêm hashtag của sự kiện #GJWMothersDay2024 để được tự động tham gia cuộc thi này. Những tác phẩm xuất sắc sẽ có cơ hội nhận được giải thưởng tiền mặt trị giá 1,000 USD!

Truy cập trang sự kiện: <http://bit.ly/3ybr3Cs>

Chi tiết sự kiện

- Mô tả ngắn gọn: Ngay bây giờ
- Hạn cuối nộp bài dự thi: 31/05/2024 (EST)
- Thông báo người thắng giải: 15/06/2024 (EST)

Người thắng giải:

- Giải nhất:
- Giải thưởng tiền mặt 1,000 USD
- Giải thưởng xuất sắc:
- Gói Ghi danh GJW Premium Gold (3 tháng)

Gói Ghi danh GJW Premium Gold cho phép bạn xem trực tuyến các bộ phim chất lượng VÀ thưởng thức tất cả video trên toàn bộ trang web Gan Jing World mà không có quảng cáo, mang lại giá trị đặc biệt cho thời gian giải trí tuyệt vời.

Cách gửi bài dự thi

- Ghi danh và đăng nhập vào Gan Jing World. Đối với người dùng trình duyệt trên thiết bị di động, hãy nhấn vào nút “+” trên thanh điều hướng phía dưới (bottom navigation bar) để tải bài dự thi lên. Đối với người dùng máy tính để bàn, hãy nhấp vào biểu tượng “Tải lên (upload)” trên tiêu đề trang chủ hoặc nhấp vào “Hồ sơ của tôi (my profile)” ở góc trên cùng bên trái của trang web GJW để tạo nội dung mới.



- Sử dụng hashtag #GJWMothersDay2024 khi tải bài dự thi của bạn lên.
- Viết một mô tả ngắn kèm theo bài dự thi của bạn.
- Hãy theo dõi kênh chính thức của chúng tôi, Gan Jing World Stories, để xem thông báo người chiến thắng.

Tuyển chọn người thắng giải: Các bài dự thi sẽ được đánh giá dựa trên tính sáng tạo, chất lượng hình ảnh, giá trị thẩm mỹ, cách kể chuyện và tương tác, vì vậy hãy thỏa sức sáng tạo và ghi lại khoảnh khắc đáng nhớ!

Quy tắc cuộc thi:

- Bài dự thi phải được đăng trong thời gian tổ chức cuộc thi.
- Các bài dự thi phải là bản gốc và không vi phạm bất kỳ quyền nhân hiệu hoặc bản quyền nào.
- Các bài dự thi phải thích hợp và không chứa nội dung xúc phạm hoặc có hại. Gan Jing World có quyền loại trừ các bài dự thi xung đột với các nguyên tắc của GanJingWorld.com và cuộc thi này.
- Việc nộp bài tham gia

- #GJWMothersDay2024 đồng nghĩa với việc bạn chấp nhận Quy tắc Cuộc thi.
- Việc Ghi danh tham gia cuộc thi là tự động ngay khi bạn đăng nội dung video có hashtag #GJWMothersDay2024.
- Thí sinh phải sở hữu độc quyền đối với các bài dự thi đã đăng và chịu trách nhiệm có được bất kỳ sự cho phép cần thiết nào từ các đối tượng có mặt trong bài dự thi và tổ chức mà video sử dụng, theo quy định của luật pháp có liên quan.
- Nếu bất kỳ người thắng giải nào được xác định là không đủ điều kiện, thì giải thưởng sẽ được trao cho người tham gia đủ điều kiện tiếp theo trong hạng mục đó.
- Nếu không thể liên lạc với một người chiến thắng sau các nỗ lực hợp lý, Gan Jing World có quyền chọn bài dự thi tốt nhất tiếp theo.
- Quyết định của Gan Jing World sẽ là quyết định cuối cùng. Bất kỳ nỗ lực nào của thí sinh nhằm gây ảnh hưởng đến kết quả hoặc phá hoại cuộc thi sẽ dẫn đến việc bị loại ngay lập tức.
- Bằng cách tham gia cuộc thi này,

- bạn thừa nhận rằng bạn đã đọc và đồng ý các Quy tắc Chính thức, Điều khoản Sử dụng, Chính sách Kiểm tiền và Chính sách Quyền riêng tư của Gan Jing World mà không có ngoại lệ.
- Gan Jing World có quyền quy định về bất kỳ vấn đề nào không được đề cập trong Điều khoản và Quy tắc này.
- Gan Jing World có quyền sửa đổi hoặc hủy bỏ cuộc thi này hoặc bất kỳ sự sắp xếp, lịch trình, kế hoạch hoặc các nội dung nào khác liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến cuộc thi, vào bất kỳ lúc nào và vì bất kỳ lý do gì.

Nếu có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng gửi thư điện tử đến: creators@ganjingworld.com

Sứ mệnh của Gan Jing World là tạo ra một cộng đồng kỹ thuật số thực sự tích cực, sôi động với nội dung lành mạnh, không chứa nội dung bạo lực, khiêu dâm, tội phạm hoặc có hại. Thông qua việc sử dụng công nghệ, chúng tôi tận tình phục hồi các mối quan hệ truyền thống, nuôi dưỡng văn hóa quan tâm lẫn nhau, tử tế, tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau giữa các cá nhân, trong gia đình, và trong toàn xã hội.

Qua trang tổng hợp hashtag độc quyền của chúng tôi, chúng tôi giúp người sáng tạo nội dung và người dùng xây dựng tâm ảnh hưởng bằng cách tạo dựng cộng đồng. Công cụ tổng hợp hashtag tập hợp tất cả nội dung trên nền tảng – video dài, video ngắn, bài viết và blog, bài đăng và hình ảnh. Sự kết hợp độc đáo giữa nội dung và hình thức mang đến sự linh hoạt cho nhiều người sáng tạo khác nhau, cho dù thể mạnh của họ là ở định dạng âm thanh, video, hay văn bản.

Thanh Hư biên dịch

ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

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

Châm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844
Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

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

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần
Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

Cây kem bánh quế thơm ngon nhận Ngày Hiền Mẫu

Ari LeVaux



Vỏ bánh quế hình nón gợi nhớ đến cornucopia, trong tiếng Hy Lạp cổ nghĩa là "chiếc sừng của sự sung túc".

Khi thần Zeus vừa chào đời, phụ thân của ông muốn ăn thịt ông, nên vị vua tương lai của các vị thần đã trốn đến một hang động bí mật bên dưới ngọn núi Ida trên đảo Crete. Ở đó, hải nhi Zeus đã uống sữa của một nữ thần dê tên là Almathea, có nghĩa là "nữ thần nuôi dưỡng" trong tiếng Hy Lạp cổ. Nhờ vậy, ông đã trở nên khỏe mạnh đến mức ông đã vô tình làm gãy một trong những chiếc sừng của nữ thần Almathea khi họ đang chơi đùa. Nữ thần dê đã đón các loại thảo mộc và trái cây đầy chiếc sừng bị gãy, rồi tặng lại cho thần Zeus. Thức ăn trong chiếc sừng của nữ thần Almathea không bao giờ cạn.

Thần thoại này được nhiều người cho là nguồn gốc của từ "cornucopia". Từ này dựa trên tiếng Hy Lạp cổ "cornu" chỉ chiếc sừng và "copiae" chỉ sự dồi dào, khi ghép lại có nghĩa là "chiếc sừng của sự sung túc". Trong suốt các thời đại, cornucopia thường được miêu tả như chiếc sừng hoặc một chiếc giỏ, chiếc bao hình sừng, hoặc chiếc máng chứa đầy trái cây, ngũ cốc, các loài hoa, và những thực phẩm khác. Những hình ảnh thể hiện sự sung túc này từ điểm cho là cở của tiểu bang Wisconsin và Idaho, cũng như quốc kỳ Peru.

Trong suốt chiều dài lịch sử, ở nhiều nơi khác, sừng động vật đã được sử dụng làm bình nước trẻ em – trong đó có những chiếc "bình nước bằng sừng" thời đồ đồng được tìm thấy trong những ngôi mộ trẻ sơ sinh khai quật tại vùng núi Carpathian, Hungary.

Gần đây hơn, cornucopia đã gắn liền với vụ thu hoạch mùa thu và ngày Lễ Tạ Ơn. Nhưng xét về lịch sử của nó, tôi cho rằng cornucopia là một cách đầy ý nghĩa để đón mừng Ngày Hiền Mẫu. Cornucopia cũng tôn vinh sự màu mỡ và trù phú của Mẹ Trái đất, vốn thức giấc vào mỗi mùa xuân.

Món cornucopia cho Ngày Hiền Mẫu sử dụng bánh quế giòn hình nón [ice cream cone] phủ chocolate làm



Vỏ bánh quế nhúng chocolate, phần nhân nhồi bên trong lấy cảm hứng từ bánh cannoli, tạo nên một món tráng miệng ngọt ngào, béo ngậy, và nhiều ý nghĩa.

sừng. Vì chiếc vỏ bánh quế hình nón này khá nhỏ, nên chúng ta có thể làm một lọ, xếp thành "chiếc sừng của sự sung túc" đúng nghĩa, chứa đầy nhân phủ mai ricotta dâu tây.

Chocolate, dâu tây, và kem đường như là sự kết hợp hương vị hoàn hảo cho Ngày Hiền Mẫu. Khi tôi đưa một cây kem nhỏ cho các bà mẹ và những người yêu mẹ trước bữa tiệc Ngày Hiền Mẫu [để thử], món ăn đã thực sự gây chú ý.

Nhân bánh dựa theo công thức bánh cannoli của Sicily, và ý nghĩa biểu tượng của nó cũng phong phú như vậy. Dùng một chiếc sừng chứa đầy sữa làm bình sữa em bé cũng gần giống như cho một đứa trẻ cây kem bánh quế hình nón. Một món ăn vật phù hợp dành cho mẹ yêu dấu, hoặc bất kỳ ai khác mà bạn muốn thể hiện sự quan tâm đặc biệt.

Lê Đào biên dịch

KEM BÁNH QUẾ NHÂN DẦU CHOCOLATE

Lời khuyên từ chuyên gia: Bạn không cần phải đợi đến Ngày Hiền Mẫu để thưởng thức món kem này.

THÀNH PHẨM: 10 CÂY KEM

- 2 cup phô mai ricotta
- 1/2 muỗng canh bơ
- 1 thanh chocolate 113 gram
- 3 muỗng canh bơ chocolate hazelnut, như Nutella
- 10 vỏ bánh quế hình nón
- 2 muỗng cà phê vani
- 10 quả dâu tây, rửa sạch và thái hạt lựu
- 1/4 cup đường bột (tùy chọn)
- Bạc hà, để trang trí
- Que bánh Pocky hoặc các loại bánh quy dài, mỏng khác để trang trí

Đặt phô mai ricotta vào rây lưới để ráo nước.

Làm tan chảy và khuấy đều bơ, cùng với thanh chocolate, và chocolate hazelnut trong chảo ở nhiệt độ thấp. Khi hỗn hợp tan chảy hoàn toàn và quện đều, nhúng từng vỏ bánh quế hình nón vào sao cho chocolate bám đều trên vành quanh vỏ và cả hai bên. Tìm cách dựng đứng từng vỏ kem, có thể cho vào những chiếc ly nhỏ, và đặt vào tủ lạnh để lớp chocolate cứng lại.

Trộn phô mai ricotta đã ráo nước, vanilla, một nửa số dâu tây, và đường trong một chiếc bát. Múc hỗn hợp này vào từng vỏ bánh đã nhúng số cô la, và phủ trên mặt dâu tây, một lá bạc hà, và bất cứ thứ gì đẹp mắt, thú vị khác mà bạn có thể tìm thấy.

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

Đặt mua báo
Epoch Times Tiếng Việt
ngay hôm nay.



TEL: (714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

THẾ GIỚI



Lũ lụt ở tiểu bang Rio Grande do Sul của Brazil đã khiến 150,000 người mất nhà cửa và nhiều người mất tích hoặc thiệt mạng.



"Vương quốc Anh đang phải đối mặt với các mối đe dọa ngày càng gia tăng và mở rộng."

Ông Grant Shapps, Bộ trưởng Quốc phòng Vương quốc Anh, nói về vụ xâm nhập hệ thống trở tiến của một bên thứ ba nắm giữ dữ liệu cá nhân của quân nhân

Mắt xích Hồng Kông trong chuỗi cung ứng chất bán dẫn của Trung Cộng cho Nga

Julia Ye và Cindy Li

OPINION

Bình luận

Một lượng dữ liệu đáng kể cho thấy Hồng Kông đã trở thành mắt xích quan trọng trong chuỗi cung ứng các sản phẩm công nghệ cao của Trung Cộng cho Nga, trong đó có chất bán dẫn.

Một nhà phân tích về Trung Quốc cho biết Trung Cộng đã khiến Hồng Kông hoàn toàn thuộc về Hoa lục, chứ không còn đóng vai trò chuyển tiếp nữa. Chuyển công từ Trung Quốc gần đây của Ngoại trưởng Hoa Kỳ Antony Blinken có thể đưa ra tối hậu thư cuối cùng: Nếu Trung Cộng tiếp tục ủng hộ Nga, một cuộc chiến thương mại Mỹ-Trung khác sẽ bắt đầu với những lệnh trừng phạt khắc nghiệt hơn. Và tới lúc đó, các lệnh trừng phạt của Hoa Kỳ đối với Trung Cộng sẽ áp dụng cho cả Hồng Kông.

Khi gặp Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị vào hôm 26/04, ông Blinken đã bày tỏ lo ngại về việc Bắc Kinh cung cấp các linh kiện "thúc đẩy cuộc chiến tranh xâm lược tàn khốc của Nga nhắm vào Ukraine".

Ông nói: "Trung Quốc là nhà cung cấp hàng đầu các máy công cụ, vi điện tử, nitrocellulose, những chất rất quan trọng để sản xuất đạn dược và thuốc phóng hóa tiễn cũng như những mặt hàng có công dụng kép khác mà Moscow đang sử dụng để củng cố cơ sở công nghiệp quốc phòng của mình."

Báo cáo năm 2023 của Quỹ Carnegie vì Hòa bình Quốc tế cho thấy Hồng Kông đóng vai trò là trung tâm trung chuyển trong mạng lưới mua sắm bất hợp pháp của Nga – chuyển các linh kiện vi điện tử được sản xuất tại phương Tây cho các doanh nghiệp liên quan đến quân đội Nga. Kể từ khi Nga xâm lược Ukraine, xuất cảng mạch tích hợp của Hồng Kông sang Nga đã tăng vọt, với giá trị xuất cảng chất bán dẫn đạt xấp xỉ 400 triệu USD vào năm 2022, chỉ đứng sau Trung Quốc và vượt xa bất kỳ quốc gia nào khác giao dịch chất bán dẫn với Nga.

Theo dữ liệu của công ty nghiên cứu Export Genius của Ấn Độ, ghi chép nhập cảng chất bán dẫn của Nga cho thấy từ ngày 24/02 đến 31/12/2022, trong 3,292 giao dịch có giá trị ít nhất từ 100,000 USD trở lên, khoảng 70% trong số đó liên quan đến các sản phẩm do các nhà sản xuất vi mạch bán dẫn Mỹ sản xuất, tổng giá trị khoảng 740 triệu USD.

Trong các giao dịch này, có 1,774 (khoảng 75%) được vận chuyển từ Hồng Kông hoặc Hoa Lục. Nhiều công ty trong số đó có quy mô vừa và nhỏ, một số mới được thành lập sau khi Nga xâm lược Ukraine. Tổng giá trị của những giao dịch này lên tới 570 triệu USD, cho thấy

lượng xuất cảng vi mạch bán dẫn của Hoa Kỳ sang Nga từ Hồng Kông và Hoa Lục đã tăng gấp 10 lần so với thời gian trước khi diễn ra cuộc chiến Nga-Ukraine.

Dựa trên dữ liệu do tổ chức phi chính phủ Silverado Policy tại Hoa Thịnh Đốn cung cấp, tính theo giá trị giao dịch, từ tháng 03 đến tháng 12/2022, xuất cảng vi mạch bán dẫn từ Trung Quốc và Hồng Kông chiếm gần 90% tổng giá trị vi mạch bán dẫn nhập cảng vào Nga.

Dữ liệu hải quan Nga do C4ADS, tổ chức điều tra phi lợi nhuận thu thập, cho thấy các lô hàng vi mạch bán dẫn cao cấp đến Nga đã tăng mạnh trong nửa đầu năm 2023, rất nhiều trong số đó được vận chuyển qua Hồng Kông.

Từ tháng 01 đến tháng 05/2023, hơn 200 doanh nghiệp Nga đã nhận được 17,000 vi mạch bán dẫn TI trị giá 25 triệu USD từ công ty bán dẫn Texas Instruments Inc. (TI) của Hoa Kỳ, trong đó hai công ty nhận được lượng vi mạch bán dẫn lớn nhất là NPP Itelma và VMK. Những vi mạch bán dẫn mà những công ty này nhận được đã đi qua quy trình sản xuất của hai công ty Hồng Kông, vốn đã bị Hoa Kỳ trừng phạt hồi tháng 10/2023 vì cung cấp cho các công ty liên quan đến quân sự ở Nga.

TI và công ty bán dẫn khác của Mỹ quốc là Analog Devices đều phủ nhận việc bán vi mạch bán dẫn trực tiếp cho các công ty ở Hồng Kông.

Các công ty mới có tên 'Russia (Nga)' tăng bất ngờ

Sau khi Nga xâm lược Ukraine vào năm 2022, số lượng công ty mới ghi danh có tên "Russia (Nga)" ở Hồng Kông đã tăng lên.

Liber Research Community – một tổ chức địa phương chuyên nghiên cứu sự phát triển của Hồng Kông – đã kiểm tra danh sách các công ty mới ghi danh và những công ty đã đổi tên tại cơ quan Ghi danh Công ty.

Tổ chức này phát hiện rằng kể từ khi Nga xâm lược Ukraine vào ngày 24/02/2022 đến tháng 10/2022, đã có 35 công ty mới ghi danh tại Hồng Kông với tên "Russia". Trong khi đó cùng thời kỳ năm 2021, chỉ có 13 công ty như vậy ghi danh, cho thấy "sự gia tăng đáng kể".

Ngoài ra, mặc dù các công ty thuộc ngành rượu chiếm tỷ lệ cao nhất trong danh sách trên, nhưng cũng có những công ty thuộc các ngành tương đối nhạy cảm – trong đó có nông nghiệp, hóa chất, năng lượng, và tài chính với tỷ lệ đáng kể.

Hồi tháng 10/2022, ông Sherman Yan – đối tác quản lý của công ty luật ONC Lawyers của Hồng Kông – nói với Bloomberg rằng số công ty lớn của Nga, bao gồm cả doanh nghiệp quốc doanh, đang tìm kiếm sự hợp tác với các công ty luật Hồng Kông để giúp Nga vào Hồng Kông. Họ hy vọng đây sẽ là "khu vực

BIG MACK/THE EPOCH TIMES



pháp lý thân thiện hơn" so với New York và London, cũng như những nơi khác. Ông Yan cho biết công ty của ông đã có các cuộc thảo luận sơ bộ với các khách hàng Nga; một số người trong đó đang tìm cách thay đổi một số mục ghi danh sang Hồng Kông trong khi vẫn duy trì hoạt động kinh doanh của họ tại Nga.

Theo chuyên gia: Các lệnh trừng phạt của Hoa Kỳ sẽ áp dụng cho cả Hồng Kông

Kể từ phong trào chống dẫn độ hồi năm 2019, Trung Cộng ngày càng thắt chặt kiểm soát Hồng Kông, và mức độ tự trị được hứa hẹn theo Luật Cơ bản dành cho "một quốc gia, hai chế độ" của Hồng Kông đang dần suy yếu. Kể từ khi Nga xâm lược Ukraine, dưới sự ủy thác của Trung Cộng, chính quyền Hồng Kông đã công khai có thể thường các lệnh trừng phạt của phương Tây và có tính nổi lỏng kiểm soát xuất cảng.

Báo cáo của Quỹ Carnegie vì Hòa bình Quốc tế cho biết vi thể là trung tâm thương mại trung lập kết nối Đông và Tây của Hồng Kông không còn giá trị nữa. Theo báo cáo này, "Số lần giao dịch chất bán dẫn cao giữa Hồng Kông và Nga, cũng như sự khinh miệt công khai của chính quyền Hồng Kông đối với các lệnh trừng phạt của phương Tây, đã tỏ rõ lòng trung thành của Hồng Kông; Khu vực này đã hoàn toàn nằm trong trục Trung Cộng-Nga mới nổi."

STR/AFP/GETTY IMAGES



▲ Lệnh cấm vi mạch bán dẫn của Hoa Kỳ đã khiến sự phát triển của công nghệ bán dẫn tân tiến của Trung Quốc lao đao. Hình ảnh cho thấy một nhà máy sản xuất vi mạch bán dẫn LED ở thành phố Hoài An, tỉnh Giang Tô, ngày 16/06/2020.

Siêu du thuyền Nord neo đậu ở vùng biển Hồng Kông vào ngày 07/10/2022, được cho là của ông Alexey Mordashov, một đồng minh của Tổng thống Nga Vladimir Putin đồng thời là nhà tài phiệt giàu thứ ba nước Nga.

Hôm 29/03, chính phủ Tổng thống Biden đã công bố luật sửa đổi khác nhằm ngăn cản Trung Cộng mua vi mạch bán dẫn của Hoa Kỳ. Luật này nhanh chóng có hiệu lực từ hôm 04/04, chưa đầy một tuần sau khi được công bố.

Bản sửa đổi dài 166 trang này bao gồm các hạn chế về xuất cảng chất bán dẫn sang Trung Quốc và các hạn chế đối với máy điện toán xách tay có chứa các vi mạch bán dẫn này. Có dấu hiệu cho thấy những hạn chế trên có thể được mở rộng để bao gồm cả các ngành công nghiệp vi mạch bán dẫn lớn cấp thấp.

Ông Thạch Sơn (Shi Shan) – một nhà bình luận và biên tập viên cao cấp của The Epoch Times Hoa ngữ – tin rằng Trung Cộng đã coi Hồng Kông hoàn toàn thuộc về Hoa Lục, và Hồng Kông không còn đóng vai trò trung gian nữa.

Chuyên thẩm Trung Quốc lần này của ông Blinken có thể là cuộc đàm phán cuối cùng. Ông nói, nếu Trung Cộng tiếp tục trợ giúp Nga, Hoa Kỳ sẽ áp dụng các biện pháp trừng phạt nghiêm khắc hơn nữa.

Ông Thạch tin rằng Hoa Kỳ đang ngày càng hạn chế khả năng tiếp cận các sản phẩm công nghệ cao của Trung Cộng và cuộc chiến thương mại Mỹ-Trung sắp xảy ra. Do đó, các lệnh trừng phạt thương mại trong tương lai của Hoa Kỳ đối với Trung Cộng và Nga, đặc biệt là các lệnh trừng phạt nghiêm khắc trong lĩnh vực công nghệ cao, chắc chắn sẽ áp dụng cho cả Hồng Kông.

Ông nói: "Hồng Kông, từng là trung tâm siêu kết nối, rất có khả năng bị liên lụy và sẽ chịu thiệt hại lớn hơn trong tương lai".

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

Bà Julia Ye là phóng viên từ năm 2003, cư trú tại Úc, gia nhập The Epoch Times năm 2021. Bà chủ yếu đưa tin về các vấn đề liên quan đến Trung Quốc.

Thuần Thanh biên dịch

Doctor of Dental Surgery - Bác Sĩ Nha Khoa

NEWTON NGHE BUI, D.D.S.
PHILLIP THUC BUI, D.M.D.

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

714-554-4413

FAMILY DENTISTRY, IMPLANT & COSMETIC
NHA KHOA GIA ĐÌNH, CẤY RĂNG & THẨM MỸ

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

- Nha khoa tổng quát, Giải phẫu, Lấy gần máu
- Nha khoa thẩm mỹ
- Làm răng giả, chữa trị nướu răng và trám răng
- Cấy răng

Giờ làm việc:

Thứ Hai, Ba, Năm và Sáu: 10AM-6PM * Thứ Bảy: 9AM-5PM * Thứ Tư: Nghỉ

PROMOTION FOR
\$500
ALL-PORCELAIN CROWN
* Does not apply for cosmetic and anterior teeth. Limited time only.

Smile Again
Dental Center



ĐỘI NGŮ NHÀ SĨ VIỆT NAM, ĐẠI HÀN TÂY NGHỆ CAO
PHÒNG LAB HIỆN ĐẠI, LÀM RĂNG TẠI CHỖ BẰNG DIGITAL

Cấy răng Implant
Răng sứ thẩm mỹ
Sửa chữa, làm mới hàm răng giả tháo lắp
Nhổ răng, trám răng, lấy gần máu, clean răng
Niềng răng: Mắc cài và trong suốt

NHẬN BẢO HIỂM PPO, MEDI-CAL, ASTIVA, CLEVERCARE.
THAM KHẢO MIỄN PHÍ, GIÁ ƯU ĐÃI CHO QUÝ VỊ KHÔNG CÓ BẢO HIỂM.

14501 Magnolia St, # 101 & 107
Westminster, CA 92683.

www.smileagaindentalcenter.com

(714) 248-9883

Thứ 2 - Thứ 6: 9:00 am - 6:00 pm
Thứ 7: 9:00 am - 4:30 pm

Ông Blinken bị Trung Quốc làm mất mặt nhưng vẫn tha thiết đề nghị hợp tác

Gordon G. Chang



Không rõ liệu quan chức Trung Quốc nào có mặt tại phi trường Bắc Kinh để chia tay Ngoại trưởng Antony Blinken khi ông kết thúc chuyến công du ba ngày Trung Quốc hôm 26/04 hay không, nhưng dù sao thì cuộc tiễn đưa đó đã diễn ra một cách lặng lẽ, và lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình đã coi thường nhà ngoại giao hàng đầu của Mỹ quốc khi ông kết thúc chuyến đi không suôn sẻ của mình.

Ngoài ra, theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, Trung Quốc đã không trải thảm đỏ đón ông đến Thượng Hải hôm 24/04. Chỉ có một quan chức cấp thấp có mặt để chào đón ông Blinken khi ông bước xuống phi cơ.

“Chính phủ Trung Quốc đã bỏ qua các nghi thức quốc tế tại phi trường khi ngoại trưởng Blinken đến Thượng Hải và khởi hành từ Bắc Kinh,” ông Charles Burton – thuộc tổ chức nghiên cứu Sinopsis có trụ sở tại Praha kiêm cựu nhân viên ngoại giao Canada từng làm việc tại Bắc Kinh – nói với Gatestone. “Hành động này thật nhỏ nhen.”

“Thậm chí còn hơn thế. Bên cạnh sự xúc phạm có tính toán đối với phẩm giá của Hoa Kỳ, hành động này cho thấy ông Tập Cận Bình đang thể hiện rõ rằng các chuẩn mực ngoại giao thông thường sẽ không còn được Trung Quốc tôn trọng nữa.”

Ông Blinken tới Trung Quốc để thảo luận về danh sách ngày càng nhiều những bất đồng giữa Hoa Thịnh Đốn và Bắc Kinh. Không có gì ngạc nhiên khi ông không đạt được bất cứ điều gì ở đó ngoài việc đưa ra những khiếu nại của Hoa Kỳ về những vấn đề như Bắc Kinh ủng hộ nỗ lực chiến tranh của Nga ở Ukraine và đối xử bất công với các công ty Hoa Kỳ. Trong mọi vấn đề quan trọng, Hoa Kỳ và Trung Quốc luôn có quan điểm khác nhau, và người Trung Quốc rõ ràng đã từ chối thỏa hiệp. Ông Blinken đã tha thiết đề nghị hợp tác dù cảm thấy thất vọng.

Kết cuộc là, Mỹ quốc đang sử dụng lối nói ‘đối thoại-là-tiến bộ’. “Tôi nghĩ điều quan trọng là phải nhấn mạnh giá trị – trên thực tế, sự cần thiết – của việc cùng nhau đối thoại trực tiếp và lâu dài, tìm ra những khác biệt thực sự của chúng ta, tìm cách giải quyết những trở ngại này, cũng như tìm cách xây dựng hợp tác ở những phương diện chúng ta có thể,” ông Blinken nói với ông Trần Cát Ninh (Chen Jining), Bí thư Đảng Cộng sản Trung Quốc tại Thượng Hải, trước cuộc hội đàm tại thủ đô của Trung Quốc.

Sau khi kết thúc những phiên họp không có kết quả ở Bắc Kinh – ông Blinken đã gặp ông Tập và Bộ trưởng



▲ Ngoại trưởng Hoa Kỳ Antony Blinken (trái) tham dự cuộc họp với Bộ trưởng ngoại giao Trung Quốc Vương Nghị (phải) tại Nhà khách tỉnh Điều Ngự ở Bắc Kinh hôm 26/04/2024.

Ngoại giao Vương Nghị, cùng với những người khác – tất cả những gì vị ngoại trưởng này có thể làm là nêu bật các vấn đề đối thoại mới. “Tôi vui mừng thông báo rằng trước đó trong ngày hôm nay, chúng tôi đã đồng ý tổ chức các cuộc đàm phán Mỹ-Trung đầu tiên về trí tuệ nhân tạo sẽ được tổ chức trong những tuần tới,” ông nói trong buổi họp báo hôm 26/04, khi kết thúc chuyến đi tới Trung Quốc. “Chúng tôi sẽ chia sẻ quan điểm của mình về những rủi ro và mối lo ngại về an toàn liên quan đến AI tân tiến cũng như cách quản lý những vấn đề này một cách tốt nhất.”

Ông Blinken lặp lại bình luận của Tổng thống (TT) Joe Biden sau cuộc họp hôm 15/11 với ông Tập ở Woodside, California. Vì vậy, về thực chất thì ông Blinken ở Bắc Kinh vẫn chỉ nói về việc đối thoại mà thôi.

Chắc chắn rằng trí tuệ nhân tạo (AI) là chủ đề quan trọng, đặc biệt là khi nói đến việc kiểm soát vũ khí hạt nhân. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Hoa Kỳ nên tìm kiếm thỏa thuận với Trung Quốc về chủ đề đó.

“Màn thể hiện lúng túng gần đây nhất của chính phủ TT Biden là khi Ngoại trưởng Antony Blinken hạ mình trước chủ tịch suốt đời Tập Cận Bình của Trung Quốc về bộ quy định mới để quản lý phát triển trí tuệ nhân tạo giữa Hoa Kỳ và Trung Quốc, hai quốc gia đóng góp nhiều nhất cho cả sự tiến bộ của AI và việc vũ khí hóa công nghệ này,” ông Brandon Weichert – nhà phân tích an ninh quốc gia tại The National Interest – nói với Gatestone. “Mặc dù việc tạo ra các quy định như vậy nghe có vẻ là ý tưởng hay, nhưng đó dường như là ý tưởng tồi nếu Hoa Thịnh Đốn đơn phương đồng ý hạn chế các hoạt động của chính mình.”

“Đòn phương u”? Ông Burton và ông Weichert cho biết Trung Quốc không bao giờ tôn trọng các thỏa thuận, vì vậy bất

kỳ thỏa thuận nào với Bắc Kinh cũng giống như một lời cam kết đơn phương.

Ông Weichert – đồng tác giả của cuốn sách “Biohacked: China’s Race to Control Life” (“Tấn công sinh học: Cuộc đua kiểm soát sự sống của Trung Quốc”) – cho biết: “Trung Quốc rất quyết tâm vũ khí hóa AI và sẽ lấy làm mừng nếu người Mỹ về căn bản lại giới hạn chính mình bằng quy định như vậy.”

Ông cho rằng Hoa Kỳ nên dành thời gian kêu gọi thế giới hạn chế thương mại công nghệ với Trung Quốc “hơn là cầu xin sự thương xót của ông Tập Cận Bình.”

Về mặt AI, điều đáng tuyên dương là chính phủ TT Biden đã hạn chế việc bán vi mạch bán dẫn và thiết bị sản xuất vi mạch bán dẫn, đồng thời buộc các quốc gia khác hợp tác, đặc biệt là Hà Lan, quê hương của nhà sản xuất thiết bị ASML.

Tuy nhiên, TT Biden cần phải cố gắng nhiều hơn nữa – Trung Quốc có thể mua vi mạch bán dẫn trên thị trường chợ đen. Chẳng hạn, Reuters đưa tin trong tháng này rằng bất chấp các quy định của Hoa Kỳ, 10 công ty Trung Quốc vẫn có thể mua vi mạch bán dẫn trí tuệ nhân tạo của Nvidia thông qua các đại lý.

Rủi ro hiện tại đó là chính phủ TT Biden sẽ đánh đổi những hạn chế của mình để lấy những lời hứa hẹn vô nghĩa từ những người cộng sản Trung Quốc.

TT Biden sẵn sàng ký các thỏa thuận với chính quyền Trung Quốc vì ông tin rằng họ chỉ đơn thuần là “bên cạnh tranh”, từ chối xem họ là đối thủ và chắc chắn không sử dụng thuật ngữ mà Đảng Cộng sản Trung Quốc dành cho Hoa Kỳ: kẻ thù. Ông và những người tiền nhiệm không muốn thừa nhận rằng Đảng này, như họ đã công khai tuyên bố, đang tìm cách hủy diệt Hoa Kỳ.

Kẻ thù? Vào tháng 05/2019, tờ Nhân dân Nhật báo – được Đảng này tự mô tả là cơ quan ngôn luận và do đó là ấn phẩm có thẩm quyền nhất ở Trung Quốc

– đã đăng bài viết quan trọng tuyên bố về “cuộc chiến tranh nhân dân” nhằm vào Hoa Kỳ.

Những từ này có ý nghĩa đặc biệt. “Chiến tranh nhân dân là cuộc chiến tổng lực, chiến lược và chiến thuật của cuộc chiến này đòi hỏi phải huy động tổng thể các nguồn lực chính trị, kinh tế, văn hóa, ngoại giao, quân sự và các nguồn lực khác, sử dụng tổng hợp nhiều hình thức đấu tranh và phương pháp chiến đấu,” một bài viết đăng vào tháng 04/2023 trên tờ Nhật báo PLA (Quân Giải phóng Nhân dân) – trang web tin tức chính thức của Quân Giải phóng Nhân dân, cho biết.

Vì vậy, các biện pháp của TT Biden cũng như của các tổng thống tiền nhiệm là chưa thỏa đáng.

Mỹ quốc vẫn chưa thể đánh giá được mức độ thù địch và tà ác của Đảng Cộng sản Trung Quốc. Ông Blinken rời Trung Quốc và nói về lợi ích của Hoa Kỳ khi Trung Quốc thịnh vượng. Tuy nhiên, nhờ Hoa Kỳ thúc đẩy đầu tư và thương mại, chính quyền Trung Quốc đã tiến hành “chiến tranh không giới hạn” nhằm vào Hoa Kỳ trong nhiều thập niên. Chiến tranh không giới hạn của Bắc Kinh gồm việc sát hại hàng chục ngàn người Mỹ mỗi năm bằng fentanyl – tương đương với tai nạn của một phi cơ mỗi ngày và số người Mỹ thiệt mạng nhiều hơn cả con số tử vong từ các cuộc chiến tranh Việt Nam, Afghanistan, và Iraq cộng lại.

Giờ đây, ông Tập nghĩ rằng mình đang chiếm thế thượng phong. Từ lúc ông Blinken đặt chân đến Thượng Hải cho đến lúc ông rời đi, nhà cầm quyền Trung Quốc đã tìm mọi cách để làm bẽ mặt Ngoại trưởng. Tuy nhiên, Ngoại trưởng đã thể hiện sự kiên nhẫn bền bỉ trước sự sỉ nhục này.

Thật không may, việc chấp nhận bị đối xử thô bạo lại gây ra hậu quả, bởi sự hiên lành khiến chính quyền Trung Quốc nghĩ rằng họ có thể làm những gì họ muốn, khiến họ càng trở nên kiêu ngạo và hung hãn hơn. TT Biden vẫn chưa nhận ra điều đó.

Ông Tập gặp ông Blinken hôm 26/04 nhưng vị lãnh đạo Trung Quốc này đã để máy quay lại thái độ coi thường vị khách của mình. Vài giây trước khi Ngoại trưởng bước qua nửa căn phòng để bắt tay, ông Tập hỏi một phụ tá: “Khi nào ông ấy sẽ rời đi?”

Lẽ ra ông Blinken phải là người trả lời rằng: “Không sớm đâu.”

Lẽ ra ngay từ đầu Ngoại trưởng không nên đến Trung Quốc.

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

Ông Gordon G. Chang là một viện sĩ cao cấp ưu tú tại Viện Gatestone, một thành viên Ban Cố vấn của viện, và là tác giả cuốn “The Coming Collapse of China” (“Sự Sụp Đổ Sắp Tới của Trung Quốc”).

Doanh Doanh biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 10 - 16/05/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Những yếu tố có thể làm chậm lưu lượng bạch huyết: Sử dụng các chất chống mồ hôi, cạo lông nách và mặc quần áo quá chật.

Phù nề vùng nách có thể là dấu hiệu tắc nghẽn hệ bạch huyết

Các kỹ thuật giúp bạch huyết lưu thông dễ dàng hơn có thể bảo vệ hệ miễn dịch và giúp cơ thể giải tỏa cảm xúc

Amy Denney

Vùng nách có thể cho chúng ta biết nhiều thông tin về trạng thái của hệ miễn dịch. Trên thực tế, nếu không có vùng lõm ở nách (vùng nách bị không mang lại kết quả tốt đẹp cho Nga, Iran, Bắc Hàn, Miến Điện (hay còn gọi là Myanmar), Cuba, hay Venezuela, và cũng sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp cho Hungary.

Đó là vì vùng nách nằm ở điểm cuối của hệ thống bạch huyết. Một số thói quen phụ nữ như sử dụng các sản phẩm ngăn tiết mồ hôi, cạo lông nách, và mặc quần áo bó sát, đặc biệt là áo ngực – có thể ức chế dòng bạch huyết ở vùng nách, làm cho vùng nách có hiện tượng “phù”.

Ngoài ra, vùng cánh tay không được vận động nhiều như các bộ phận khác của cơ thể, theo bà Kelly Kennedy, nhà trị liệu xoa bóp đã được chứng nhận của trung tâm sức khỏe The True Wellness Center ở thị trấn North Wales, tiểu bang Pennsylvania. Trong đại dịch COVID-19, bà Kennedy chuyển mối quan tâm sang

hệ bạch huyết nhằm trợ giúp mọi người tăng sức đề kháng.

Bà nói với The Epoch Times rằng, “Tôi ngồi cả ngày và làm việc với máy tính. Hầu như tôi không cử động vùng nách. Bởi vì tôi không vận động cánh tay đủ nhiều, nên bạch huyết không được lưu thông và đây là nơi bạch huyết bị tắc nghẽn nhiều nhất.”

Phù nề vùng nách và cánh tay

Một số chuyên gia tin rằng vùng nách bị phù có thể là dấu hiệu sớm cho thấy hệ bạch huyết cần được quan tâm. Thông thường, các hạch bạch huyết, bao gồm hạch ở nách, có thể sưng lên và đau nhức khi cơ thể đang chống lại bệnh tật.

Tuy nhiên, vùng nách bị phù nhẹ nhàng kéo dài có thể là do cơ thể không được vận động đủ. Bà Kennedy là một trong những người dùng mạng xã hội và YouTube để khuyến khích người xem tự đánh giá xem họ có bị phù nách hay phù cánh tay hay không.

Bà nói, đã có một số ý kiến phản đối từ những người không tin rằng tình trạng phù nách là vấn đề đáng lo ngại.

Bà Kennedy nói, “Họ không thực sự hiểu về hệ bạch huyết, và họ cũng không thực sự hiểu về sự điều hòa [của cơ thể]

nếu họ không tin rằng cơ thể đang gửi tín hiệu và dấu hiệu [qua vùng nách bị phù]. Không ai nên bị phù cánh tay. Đó không phải là cách mà giải phẫu học và sinh lý học được thiết kế trong cơ thể.”

Xoa bóp để dẫn thông hệ bạch huyết

Một số bác sĩ sẽ giới thiệu bệnh nhân bị phù bạch huyết đến các chuyên gia vật lý trị liệu để thực hiện các kỹ thuật dẫn thông bạch huyết thủ công như xoa bóp để nhẹ nhàng thúc đẩy sự lưu thông của dòng bạch huyết và giảm sưng tấy khó chịu.

Ngoài ra, còn có các công cụ trợ giúp bạch huyết lưu thông như: quần áo bó chuyên dụng, băng quấn, và máy bơm phù bạch huyết hoạt động giống như máy hút chân không để hỗ trợ thoát dịch bằng cách tạo và loại bỏ áp lực để dịch bạch huyết chảy qua các mô dễ dàng hơn.

Máy bơm mô phỏng các kỹ thuật xoa bóp dẫn thông, có thể học, và dùng để ngăn ngừa sự ứ đọng dịch bạch huyết. Bà Kennedy đã tạo các video trên kênh YouTube có tên, FLOWE with Kelly Kennedy, để hướng dẫn mọi người cách thực hiện xoa bóp nhẹ nhàng các vùng có nhiều hạch bạch huyết.

Xem tiếp **trang 31**

Hungary: Đối tác của Trung Quốc và mối đe dọa của Hoa Kỳ?

Tiếp theo từ trang 27

lithium-ion của Trung Quốc hiện chiếm 79% công suất sản xuất của thế giới. Ở phía sau rất xa, Hoa Kỳ và Hungary lần lượt ở vị trí thứ hai 6% và thứ ba 4%.

Fiberhome Telecom Tech thuộc sở hữu của nhà nước Trung Quốc cũng dự định xây dựng cơ sở sản xuất cáp quang trị giá 22 triệu USD tại Hungary. Điều này có thể đe dọa an toàn thông tin liên lạc cho bất cứ quốc gia nào sử dụng sản phẩm (viễn thông) của công ty. Fiberhome là công ty chi nhánh của Viện Nghiên cứu Vũ Hân thuộc Công ty Bưu chính Viễn thông. Vào năm 2020, Hoa Kỳ đã thêm công ty này vào danh sách kiểm soát xuất cảng.

Hungary cũng đang mời Trung Quốc đầu tư vào cơ sở hạ tầng, trong đó có đường ống dẫn dầu tới Serbia và để xưởng xây dựng tuyến đường sắt cao tốc đến các cảng Piraeus và Thessaloniki ở Hy Lạp. Trong tiến trình xây dựng cơ sở hạ tầng này, những cấp cao nhất của chính phủ Hungary có thể sẽ được đút lót. Nếu xét đến những dấu hiệu từ các hành động của Trung Cộng ở các quốc gia khác, thì khoản tiền hối lộ này có thể chiếm từ 5-10% các khoản đầu tư.

Tuy nhiên, ngoài thương mại thì Bắc Kinh có thể còn muốn tìm về nhiều hơn từ những khoản tiền [dầu tư] này. Trong chuyến thăm hồi tháng 02/2024 có vẻ như để chuẩn bị cho thỏa thuận an ninh giữa ông Tập và ông Orban, Bộ trưởng Bộ Công an Trung Quốc Vương Tiểu Hồng đã gặp gỡ ông Orban. Trong chuyến thăm của ông Vương, ông Orban đã gửi thông điệp không được dễ chịu cho làm bằng cách tỏ ra lạnh nhạt đối với phái đoàn Hoa Kỳ.

Ông Orban cho biết ông tìm cách tăng cường hợp tác với Hungary về “chống khủng bố, chống tội phạm xuyên quốc gia, xây dựng năng lực bảo an và chấp pháp theo sáng kiến Vành đai và Con đường... để khiến việc chấp pháp và hợp tác an ninh trở thành đối tác liên minh mới trong mối quan hệ song phương.”

Sự chuyển hướng của Bắc Kinh dường như không làm bận lòng ông Orban, xét đến việc ông Orban cũng theo chiều hướng đó. Tuy nhiên, với việc Hungary là thành viên của liên minh NATO và EU, thì những lời đề nghị đặc biệt thân mật của ông đối với Trung Cộng là điều bất thường.

Không như những cuộc đàm phán về thương mại tương tự đối với Hoa

Kỳ, Pháp, và Đức, ông Orban khó có thể làm ra vẻ nêu lên các vấn đề nhân quyền trong chuyến thăm của ông Tập vào tháng Năm tới. Ngay từ năm 2014, ông đã nói rằng ông muốn chấm dứt nền dân chủ tự do ở Hungary, vậy nên không chắc rằng ông sẽ gây áp lực cho ông Tập về việc dân chủ hóa. Đó có lẽ là tham vọng viễn vông của Hoa Kỳ, Pháp, và Đức.

Ông Orban là bạn của Tổng thống Nga Vladimir Putin, nên có lẽ ông sẽ không quan tâm lắm đến việc Trung Quốc xuất cảng [sang Nga] các thiết bị quân sự lưỡng dụng có trong drone mà Nga sử dụng tại Ukraine. Chỉ ít thì chính phủ Tổng thống Biden đang thảo luận về sự leo thang kinh tế đáng kể trong vấn đề này – bằng cách đe dọa trừng phạt một số ngân hàng Trung Quốc tạo thuận tiện cho thương mại cho các nhà sản xuất vũ khí của Nga.

Ông Gergely Gulyas, Chánh Văn phòng Thủ tướng Hungary, cho biết Trung Quốc “mạnh hơn Liên minh Âu Châu” và Hungary quan tâm đến việc cải thiện quan hệ kinh tế với nước này.

“Hungary cho rằng không đáng để thiết lập ranh giới ý thức hệ trong các mối quan hệ kinh tế, và chúng tôi rất hàn

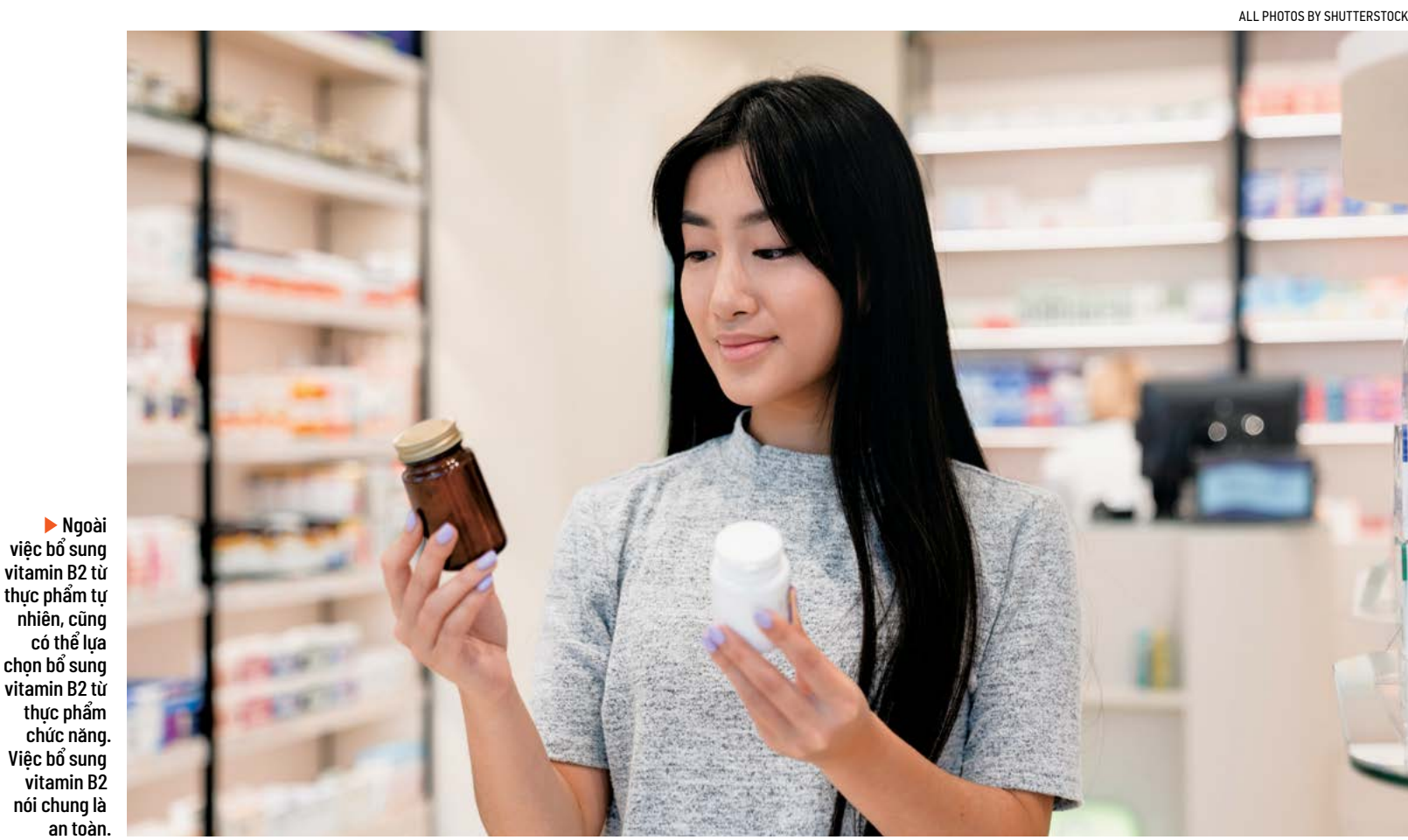
hạn trước chuyến công du hai ngày của chủ tịch Trung Quốc,” ông Gulyas cho biết.

Việc ủng hộ quốc gia “mạnh hơn” thay vì ủng hộ quốc gia dân chủ hơn sẽ góp phần khiến chủ nghĩa độc tài lan rộng khắp toàn cầu. Budapest sẽ thấy rằng càng gần gũi với Bắc Kinh với tư cách là đối tác lép vế, thì Hungary sẽ càng trở thành quốc gia bị phản còn lại của thế giới xa lánh. Con đường này không mang lại kết quả tốt đẹp cho Nga, Iran, Bắc Hàn, Miến Điện (hay còn gọi là Myanmar), Cuba, hay Venezuela, và cũng sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp cho Hungary.

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

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

Tuệ Chân biên dịch



► Ngoài việc bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm tự nhiên, cũng có thể lựa chọn bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm chức năng. Việc bổ sung vitamin B2 nói chung là an toàn.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

giảm, dẫn đến giảm khả năng hấp thụ và sử dụng chất dinh dưỡng, dẫn đến thiếu hụt vitamin B2.

- Người bị bệnh mạn tính: Một số bệnh mạn tính có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ vitamin B2. Ví dụ, viêm đường tiêu hóa kinh niên – chẳng hạn như bệnh celiac (bệnh ruột nhạy cảm với gluten) và bệnh Crohn – có thể dẫn đến thiếu vitamin B2.
- Trẻ sơ sinh: Trẻ sơ sinh chủ yếu nhận dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nếu người mẹ bổ sung vitamin B2 không đủ hoặc nếu sữa công thức thiếu vitamin B2 có thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt vitamin B2 ở trẻ sơ sinh. Vì vậy, phụ nữ cần bảo đảm bổ sung đủ vitamin B2 trong thời kỳ mang thai và cho con bú.

Các lưu ý khi bổ sung Vitamin B2
Thực phẩm có hàm lượng vitamin B2 cao bao gồm cá hồi, cá ngừ, nạc heo, trứng, nấm, rau bina, hạnh nhân, và trái bơ.

Ngoài việc bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm tự nhiên, cũng có thể lựa chọn bổ sung vitamin B2 từ thực phẩm chức năng. Việc bổ sung vitamin B2 nói chung là an toàn. Vì là loại vitamin tan trong nước nên vitamin B2 không bị tích tụ trong cơ thể, làm giảm nguy cơ nhiễm độc hoặc dị ứng. Tuy nhiên, dùng vitamin B2 liều cao hoặc sử dụng kết hợp với các loại thuốc khác có thể dẫn đến tác dụng phụ.

Dưới đây là một số cảnh báo khi bổ sung vitamin B2:

- Sức khỏe của làn da, thần kinh và mắt: Vitamin B2 có thể cải thiện tình trạng da, ngăn ngừa đau đầu thần kinh và suy giảm thị lực. Một thử nghiệm không ngẫu nhiên cho thấy việc sử dụng thuốc nhỏ mắt riboflavin và điều trị bằng tia cực tím liều thấp trên bệnh nhân bị bệnh keratoconus đã giúp cải thiện thị lực không được điều chỉnh và đạt được thị lực tốt nhất khi điều chỉnh bằng kính. Ngoài ra, một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng với 55 người trưởng thành mắc chứng đau nửa đầu đã cho thấy rằng vitamin B2 có thể làm giảm số lần xuất hiện các cơn đau nửa đầu.
- Tránh bổ sung quá nhiều: Đưa vào cơ thể quá nhiều vitamin B2 có thể gây ra các triệu chứng như khó chịu ở dạ dày, tiêu chảy và đi tiểu nhiều. Theo Trường Y tế Cộng Đồng Chan thuộc trường Đại học Harvard, lượng vitamin B2 được khuyến nghị trong công thức ăn uống cho nam và nữ từ 19 tuổi trở lên lần lượt là 1.3 miligram và 1.1 miligram/ngày. Lượng khuyến nghị tăng lên lần lượt là 1.4 miligram và 1.6 miligram/ngày đối với phụ nữ mang thai và cho con bú.
- Tương tác với thuốc: Bổ sung vitamin B2 có thể làm cản trở sự hấp thụ của một số loại thuốc, chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm 3 vòng và một số loại thuốc chống sốt rét.
- Phản ứng dị ứng tiềm năng: Thuốc bổ sung vitamin B2 có chứa các thành phần bổ sung có thể gây ra phản ứng dị ứng ở một số người, dẫn đến các triệu chứng như ngứa hoặc nổi mề đay. Vì vậy, điều cần thiết là phải đọc kỹ danh sách thành phần khi lựa chọn bổ sung vitamin B2.

Nhóm người có nguy cơ thiếu vitamin B2

Vitamin B2 có tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm. Việc bổ sung không đủ vitamin B2 trong khẩu phần ăn uống hoặc các bệnh tật ảnh hưởng đến sự hấp thụ và sử dụng vitamin B2 trong cơ thể có thể dẫn đến thiếu hụt vitamin B2.

Những nhóm người su đây có nguy cơ thiếu vitamin B2:

- Những người ăn uống đơn điệu: Trong khi một số thực phẩm có nhiều vitamin B2 thì một số khác lại thiếu. Một công thức ăn uống không cân bằng và đơn điệu có thể dẫn đến thiếu hụt loại vitamin này.
- Người ăn chay và thuần chay: Thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường có hàm lượng vitamin B2 thấp hơn, vì vậy người ăn chay cần chú ý đến lượng vitamin B2 nạp vào.
- Người lớn tuổi: Khi con người già đi, chức năng tiêu hóa có xu hướng suy

- Mỗi khô và nứt nẻ, đau ở khỏe miệng.
- Viêm niêm mạc miệng và lưỡi, biểu hiện ở triệu chứng đỏ, sưng và đau, có thể xuất hiện vết loét miệng.
- Cổ họng bị viêm và đau, gây khó nuốt.
- Viêm da, dẫn đến da khô, thô ráp, ngứa và phát ban.
- Viêm giác mạc kèm theo đỏ và đau mắt.
- Các vấn đề về tiêu hóa như buồn nôn, nôn, và tiêu chảy.
- Đau dây thần kinh, suy giảm chức năng nhận thức và các vấn đề về cảm xúc.
- Mệt mỏi và rối loạn chuyển hóa.

Khánh Nam biên dịch



◀ Các loại thực phẩm có hàm lượng vitamin B2 cao bao gồm cá hồi, cá ngừ, nạc heo, trứng, nấm, ...

Làm sao để không lệ thuộc vào điện thoại?

Thoát khỏi nhà tù kỹ thuật số của bạn với những mẹo nhỏ và sự sáng suốt

Leo Babauta

Trung bình, mọi người dành hơn ba tiếng mỗi ngày cho điện thoại, nhắc thiết bị này lên gần 60 lần một ngày; một số người thậm chí đánh gần bốn tiếng.

Nếu ra những con số này không phải là để phân xét – việc nhìn vào điện thoại của bạn không phải là điều xấu – mà thay vào đó là để đem lại một số nhận thức về việc sử dụng điện thoại của chúng ta.

Tôi nói chuyện với rất nhiều người đang muốn giảm mức sử dụng điện thoại của họ, không nhất thiết phải giảm xuống 0, mà giảm thời lượng sử dụng do sự xung động nhất thời.

Nhiều người trong chúng ta có xu hướng nhắc điện thoại cá nhân lên bất cứ khi nào rảnh, dẫn đến việc lướt màn hình một cách vô thức.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể sử dụng điện thoại một cách có ý thức hơn và ít phụ thuộc hơn vào những thiết bị này?

Hãy cùng nhau khám phá.

Lưu tâm đến việc sử dụng điện thoại

Nếu bạn không nhận ra điều gì đó, bạn không thể thay đổi nó. Vì vậy, bước đầu tiên và quan trọng nhất là để ý đến việc sử dụng điện thoại.

Dưới đây là cách thực hiện:

- Lấy một cuốn sổ nhỏ hoặc một mẫu giấy, và đánh dấu vào tờ giấy mỗi lần bạn với tay lấy điện thoại. Điều này sẽ mang lại nhận thức về việc tiếp cận điện thoại của bạn.
- Chú ý cảm xúc của bạn khi cầm lấy điện thoại. Hãy viết điều đó ra giấy hoặc sổ ghi chép. Chán nản, lo lắng, choáng ngợp, buồn bã, cô đơn, sợ hãi hoặc thất vọng – bất kỳ cảm xúc nào trong số này đều có thể đang khiến bạn cố gắng giải quyết qua điện thoại trên tay. (Gợi ý: Điều này không có tác dụng.)
- Hãy hít thở ba lần trước khi mở

khóa điện thoại. Bạn đang cầm điện thoại trong tay – dừng lại một chút và hít thở ba lần. Hãy chú ý đến cảm xúc khiến bạn muốn với lấy chiếc điện thoại. Hơi thở có giúp ích cho cảm xúc đó không?

Hãy tự cam kết thực hiện việc này trong một tuần. Bạn sẽ phát triển ý thức về việc sử dụng điện thoại – ngay cả khi bạn không ngừng sử dụng [hoàn toàn].

Phá vỡ thói quen lệ thuộc vào điện thoại

Tại thời điểm này, thực hành sự lưu tâm đã thiết lập cơ sở thành công cho bạn trong việc phá bỏ thói quen đó.

Hãy xem làm thế nào để thay đổi thói quen.

1. Hiểu lý do của bạn

Trước khi bắt đầu, hãy tự hỏi vì sao bạn muốn thay đổi. Điều này có quan trọng không, hay chỉ là kiểu “điều này tốt mà?” Nếu thực hiện thay đổi chỉ do “tốt mà” thì bạn sẽ không kiên trì lâu, vì chúng không quan trọng hơn sự thoải mái trong bạn. Bạn cần một lý do có ý nghĩa hơn – chẳng hạn như sẽ giúp bạn có sức khỏe tinh thần tốt hơn, các mối quan hệ tốt hơn, năng suất làm việc tốt hơn, hoặc bất cứ điều gì có ý nghĩa đối với bạn. Hãy viết lý do này ra giấy và dán lên nơi nào bạn có thể nhìn thấy hàng ngày.

2. Lên kế hoạch

Hãy cam kết thực hiện sự thay đổi này. Bạn có kế hoạch không xem mạng xã hội hoặc một số ứng dụng nào đó trên điện thoại của bạn? Chỉ sử dụng những ứng dụng đó hai lần mỗi ngày, mỗi lần 30 phút? Không bao giờ sử dụng điện thoại ngoại trừ để đọc sách hoặc nghe nhạc? Hãy đặt ra kế hoạch rõ ràng và cam kết thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định – giả sử là bốn tuần.

3. Màn hình khóa nhắc nhở

Hãy chọn hình ảnh cho màn hình khóa điện thoại để nhắc nhở bạn về ý định của mình. Một khung cảnh thiên nhiên, một câu trích dẫn, một tấm ảnh của con bạn, bất cứ thứ gì. Điều này sẽ giúp bạn ý thức được bất cứ khi nào có sự thôi thúc muốn nhắc chiếc điện thoại lên.



Nhiều người trong chúng ta có xu hướng nhắc điện thoại cá nhân lên bất cứ khi nào rảnh, dẫn đến việc lướt màn hình một cách vô thức.

4. Tìm những hoạt động ý nghĩa khác

Bạn muốn làm gì thay vì nhìn vào điện thoại? Đó phải là thứ gì đó giải quyết những cảm xúc mà bạn đã xác định trong phần “lưu tâm” và là thứ mà bạn thích thú hoặc thấy có ý nghĩa.

Ví dụ: Nếu bạn với tay lấy điện thoại ngăn sự choáng ngợp hoặc lo lắng, có thể ngồi thiền, thực hiện một vài tư thế yoga, hoặc đi bộ một đoạn ngắn sẽ giúp bạn giải quyết những cảm xúc đó và mang lại sức khỏe tốt hơn hoặc tinh thần minh mẫn hơn.

Những ý tưởng khác:

- Kết nối với một người bạn.
- Thực hiện một số động tác giãn cơ hoặc chống đẩy.
- Uống một tách trà.
- Thực hiện một số bài tập thở.
- Viết cho ai đó một lời nhắn yêu thương.

5. Thực hành việc tạm dừng

Khi bạn chuẩn bị sử dụng điện thoại, hãy tạm tạm dừng một chút. Thở. Chú ý cảm xúc của bạn. Chú tâm đến những cảm giác ấy. Hãy nghĩ đến câu hỏi “tại sao” một cách có ý nghĩa và cá ý định của bạn. Nếu bạn không thể tránh sử dụng điện thoại sau lần tạm dừng này, đừng tự dằn vặt mình. Chỉ riêng việc bắt đầu tạm dừng đã là một bước tiến lớn, rất lớn. Hãy ăn mừng bất kỳ sự tiến bộ nào.

Đây là một bài tập huấn luyện; bằng việc thực hành, bạn sẽ nâng cao khả năng hiện diện của mình trong mọi kinh nghiệm mà cuộc sống mang lại.

Đặt Hải biên dịch

60
LẦN/NGÀY
Trung bình, mọi người dành hơn ba tiếng mỗi ngày cho điện thoại, nhắc thiết bị này lên gần 60 lần một ngày.

Phù nề vùng nách có thể là dấu hiệu tắc nghẽn hệ bạch huyết

Tiếp theo từ trang 29

Bà cho biết, hai lần xoa bóp hàng ngày, mỗi lần khoảng năm phút có thể cải thiện tình trạng phù nề và giúp dòng bạch huyết lưu thông dễ dàng hơn. Quý vị cũng có thể xoa bóp hệ bạch huyết bằng các dụng cụ được thiết kế dùng tại nhà.

Bà Kennedy giải thích, khi xoa bóp nên dùng lực nhẹ, tương đương với lực quý vị ấn để kiểm tra độ chín của trái bơ.

Các buổi trị liệu bắt đầu bằng cách làm rỗng các điểm trên cùng – gần xương đòn, các điểm dọc theo cổ và ở nách – bắt đầu từ bên trái. Việc xoa bóp giúp di chuyển dịch bạch huyết ra khỏi các vùng này, tạo không gian cho bạch huyết ở phía dưới có thể di chuyển lên trên theo hướng lưu thông tự nhiên của hệ bạch huyết.

Mặc dù nhiều bệnh viện có cái nhìn hoài nghi về phương pháp xoa bóp bạch huyết nhưng họ vẫn thường khuyến bệnh nhân áp dụng phương pháp này, kèm theo những lưu ý nhất định đối với một số người.

Bệnh viện Cleveland đăng trên trang web rằng, “Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe vẫn đang nghiên cứu xem liệu xoa bóp dẫn thông bạch huyết có tạo ra sự khác biệt hay không. Một số nghiên cứu cho

thấy người dưới 60 tuổi được hưởng lợi từ việc này.”

Một vài lời khuyên về hệ bạch huyết

Cũng giống như vận động thể chất có thể giúp hệ bạch huyết lưu thông, thì hơi thở đặc biệt là hơi thở sâu và có ý thức cũng có tác dụng tương tự.

Bà Kennedy đề nghị hít thở có ý thức tối thiểu 10 hơi mỗi ngày. Bà yêu cầu khách hàng bỏ 10 viên sỏi nhỏ hoặc đồng xu vào một cái túi để tượng trưng cho mỗi hơi thở. Sau đó, bà đề nghị họ chuyển tất cả sang một túi khác vào cuối ngày khi họ thực hành sống chậm lại và hít thở. Ngoài ra, bà cũng khuyến nên giảm tiếp xúc với bức xạ di động và Wi-Fi, vì có thể gây kích ứng cơ thể. Bà Kennedy nói, “Hãy tắt Wi-Fi vào ban đêm và để điện thoại đi động càng xa có thể càng tốt.”

Cuối cùng, bà cho biết lời khuyên mới nhất của bà là hãy kiểm soát cảm xúc một cách có chủ ý hơn bằng cách thực hành lòng biết ơn và lòng vị tha – bắt đầu bằng việc đối xử nhẹ nhàng với bản thân.

Bà Kennedy nói, “Chúng ta là những cơ thể với nhiều cảm xúc, hơn là những cơ thể vật lý. Giống như cơ thể, khi chúng ta căng thẳng thì bạch huyết trở nên co cứng và rất dễ bị tổn

Cũng giống như vận động thể chất có thể giúp hệ bạch huyết lưu thông, thì hơi thở đặc biệt là hơi thở sâu và có ý thức cũng có tác dụng tương tự.

thương. Tất cả chúng ta đều cần phải thả lỏng cơ thể hơn nữa. Rất nhiều người ngày nay cảm thấy choáng ngợp. Họ cảm thấy quá nhiều áp lực. Họ cảm thấy thiếu thời gian. Điều mà tất cả chúng ta cần tạo ra trong cuộc sống riêng là không gian, và không gian đó bắt đầu từ bên trong.”

Công Thành biên dịch

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời

Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ 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 bi, trung thực, và dung nhân, 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





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.
- Hội xoàn giá tốt của GIA.

Với giá ưu đãi hấp dẫn!

BIG SALE

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 Đà 45 năm, bạc vàng nano

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

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

TIỀN ĐAN SÂM HOANG 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 Đà là loại được thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoàng Đà. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. 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 từ từ cuộc sống:

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

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

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

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

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

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

Follow us on

www.s365nhansamhoangda.com

9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

714-340-9598



CHAUSON PHARMACY



2024

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

Your Ad Here

Contact:

(714) 356-8899

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683

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

1. BẢO HIỂM **XE**

2. BẢO HIỂM **NHÀ**

3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**

4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**

5. CÁC LOẠI **BOND**



Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG

(Insurance Broker)

(714) 373-2437

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)

Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

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**