



## Đông Tây tương phùng, Hai bậc Đế vương đã thay đổi thế giới

Hoàng đế Khang Hy và Vua Louis XIV có rất nhiều nét tương đồng

Trang 13 LỊCH SỬ



## Món quà của việc đọc thành tiếng cho con

Đọc thành tiếng giúp trẻ em phát triển năng lực nghe và ghi nhớ

Trang 17 GIÁO DỤC



## Trái Blueberry

giúp làm sạch mạch máu và ngăn ngừa bệnh tim

Trang 29 TÂM & THÂN

# EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

VIETNAMESE EDITION | SỐ 150 | NGÀY 28/04 – 04/05/2023

Sự thật & Truyền thống

WWW.EPOCHTIMESVIET.COM | \$2.00

### HOA KỲ

## Các ngân hàng, tập đoàn lớn sẽ nhận được 90% tín dụng năng lượng xanh của TT Biden

MARK TAPSCOTT

Theo Chủ tịch Ủy ban Tài chính và Thuế vụ Hạ viện Jason Smith (Cộng Hòa-Missouri), hầu hết các lợi ích về thuế năng lượng xanh do Đạo luật Giảm Lạm phát (IRA) năm 2022 trị giá 750 tỷ USD của Tổng thống (TT) Joe Biden cung cấp sẽ được chuyển vào kho bạc của các ngân hàng lớn và các tập đoàn tỷ dollar.

“Trong khi IRS đã quá tải của TT Biden chuẩn bị nhắm mục tiêu vào những người Mỹ làm việc, thì chính phủ của ông ấy đang sẵn sàng chi những khoản tiền thuế Xem tiếp trang 6

### THẾ GIỚI

## Quý Trudeau và khoản đóng góp của Trung Quốc – Cuộc luận chiến này là về điều gì?

OMID GHOREISHI

Tâm điểm của cuộc luận chiến xung quanh Pierre Elliott Trudeau là một khoản quyền góp của hai nhân vật có liên hệ với chính quyền Trung Quốc và các cáo buộc nói rằng khoản quyền góp này nhằm mục đích gây ảnh hưởng đến ông Justin Trudeau – người sau này trở thành thủ tướng Canada. Xem tiếp trang 25

Quảng cáo - rao vặt làm đại lý báo xin liên lạc (714) 356-8899

HOME DELIVERY ADDRESS:



Những người di cư từ Trung và Nam Mỹ tham gia vào đoàn lữ hành cố gắng đến biên giới Mexico-Hoa Kỳ, hôm 23/04/2023.

### BIÊN GIỚI HOA KỲ

## Đoàn di cư 3,000 người bắt đầu tiến về biên giới Hoa Kỳ-Mexico

TOM OZIMEK

Hôm 23/04, khoảng 3,000 người di cư trong một đoàn lữ hành lớn khởi hành từ miền nam Mexico và bắt đầu đi bộ về phía bắc – các nhà tổ chức gọi đây là cuộc biểu tình yêu cầu chấm dứt hoạt động của các trung tâm giam giữ giống như trung tâm đã bị cháy rụi hồi tháng trước, khiến hàng chục người thiệt mạng.

Những người di cư này, chủ yếu là người Venezuela, bắt đầu đi bộ về phía bắc vào sáng sớm hôm 23/04 từ Tapachula, một thành phố ở Mexico gần biên giới với Guatemala. Mục tiêu đã nêu của những người di cư này là đến Mexico City



Lính cứu hỏa, đội cứu thương và binh lính Mexico cố gắng giải cứu những người di cư khỏi một cơ quan nhập cư ở Ciudad Juarez, Mexico, nơi mà một số người cho là đã gây ra vụ hỏa hoạn khiến 40 người thiệt mạng và thêm hàng chục người khác bị thương, hôm 27/03/2023.

trong khoảng 10 ngày và kêu gọi đóng cửa các trung tâm giam giữ.

Hầu hết các đoàn lữ hành bắt đầu ở miền nam Mexico đều hướng về phía bắc tới Hoa Kỳ. Những người di cư thường xem

những cuộc đi bộ đông người như vậy là một cách để đến biên giới Hoa Kỳ-Mexico.

“Chúng tôi tham gia đoàn lữ hành này để được an toàn hơn và không bị giam giữ,” anh Yoani – một người di cư Venezuela chỉ cho biết tên – nói trong cuộc phỏng vấn với Reuters. Anh Yoani cho biết, khi đến Mexico City, anh và gia đình mình đang hy vọng tiến trình pháp lý sẽ được đẩy nhanh để đi tiếp.

Không rõ có bao nhiêu người biểu tình dự định tiếp tục hướng tới Hoa Kỳ.

### Ngọn lửa chết chóc

Nhà tổ chức Irineo Mújica nói với The Associated Press rằng những Xem tiếp trang 3



Các học viên Pháp Luân Công tề tựu gần Trung Nam Hải để thỉnh nguyện ôn hòa cho quyền tự do tín ngưỡng của họ vào ngày 25/04/1999.

### NHÂN QUYỀN

## Tưởng nhớ hành động dũng cảm ‘mang tính biểu tượng’ ở Bắc Kinh 24 năm về trước

TERRI WU

Hơn hai thập niên trước, vào tối hôm 24/04/1999, ông Thiệu Trường Dũng (Shao Changyong), một học viên Pháp Luân Công, đã đến buổi gặp mặt thường nhật của mình với các học viên đồng môn như thường lệ.

Nhóm của ông có khoảng 10 thành viên, và một phụ nữ đã đề nghị sử dụng nhà của cô ấy ở Bắc Kinh làm địa

điểm gặp mặt. Họ thường đọc các cuốn sách của Pháp Luân Công, một môn tu luyện tinh thần gồm các bài tập có động tác chậm rãi khoan thai, và các bài giảng đạo đức dựa trên các nguyên lý chân, thiện, và nhẫn. Pháp môn này đã trở nên phổ biến với khoảng 100 triệu học viên ở Trung Quốc vào thời điểm đó.

Ông Thiệu vẫn nhớ buổi tối hôm đó. Xem tiếp trang 22

### QUAN ĐIỂM

## Sự ra đi của ông Tucker Carlson gây chấn động ngành tin tức truyền hình cáp

JACKSON RICHMAN



Hôm 24/04/2023 sẽ được biết đến như một ngày làm rung động ngành tin tức truyền hình cáp: Ông Tucker Carlson và ông Don Lemon đã lần lượt rời khỏi Fox News và CNN.

Fox News cho biết họ và ông Carlson đã chia tay trong cùng thời điểm ông Lemon nói trên Twitter rằng ông đã bị chấm dứt hợp đồng.

Trong một tuyên bố, đài Fox cho biết, “Fox News Media và ông Tucker Carlson đã đồng ý chia tay. Chúng tôi cảm ơn ông ấy vì phục vụ của ông ấy cho Xem tiếp trang 26



Ông Tucker Carlson nói trong Lễ trao giải FOX Nation Patriot Awards 2022 ở Hollywood, Florida, vào ngày 17/11/2022.

## Nổi bật

### TIN TỨC

» Hạ viện thông qua dự luật cấm vận động viên chuyển giới tham gia thể thao dành cho phụ nữ ... Tr. 4

» Từ Bud Light đến Disney, cánh tả xâm nhập vào quảng cáo doanh nghiệp như thế nào ... Tr. 10

» Những rủi ro chính của ngân hàng và những gì người Mỹ có thể làm ... Tr. 12

» Chính phủ Anh kêu gọi đóng cửa các đồn công an Trung Quốc sau báo cáo về mối quan hệ với Đảng Bảo Thủ ... Tr. 24

### QUAN ĐIỂM

» Roger L. Simon: Ông Robert F. Kennedy Jr. có cứu được Đảng Dân Chủ và đất nước không? ... Tr. 27

» Robert G. Natelson: Những ý tưởng hình thành nên Hiến Pháp (Phần 11): Livy ... Tr. 28

### ĐẶC SẮC

» Văn hóa: Đàn Tranh – Linh Khí thoát tục ... Tr. 13

» Đời sống: Cô gái Phần Lan nghỉ việc tại nhà hàng và trở thành người chăn tuần lộc ... Tr. 18

» Tâm & Thân: Hành động tử tế đem đến nhiều niềm vui hơn chúng ta tưởng ... Tr. 32

**DỪNG CHẬM TRỄ, HÃY ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY: (714) 356-8899**

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

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

Chính xác & Toàn vẹn

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



ĐIỂM TIN

IMAGES BY SHUTTERSTOCK, PHOTOS BY GETTY IMAGES, INSTAGRAM, THE EPOCH TIMES

ÔNG BRAGG TỪ BỎ NỖ LỰC CHẶN NGƯỜI TÙNG ĐIỀU TRA ÔNG TRUMP CHO LỜI KHAI

Một phụ tá Quốc hội nói với The Epoch Times trong một tuyên bố rằng Biện lý Quận Manhattan Alvin Bragg đã từ bỏ việc ngăn chặn một trật lệnh đòi ra làm chứng của Quốc hội đối với một cựu công tố viên từng làm việc trong văn phòng của ông.



Tôi nghĩ phá thai là một hình thức sát nhân. Hành động sát nhân được giải quyết qua luật tiểu bang, chứ không phải luật liên bang.



Chúng ta đã xóa sổ giai tầng trung lưu tại đất nước này một cách có hệ thống.

Thành phố này đang bị cuộc khủng hoảng di cư hủy hoại.

Giám đốc quảng cáo của Bud Light nghỉ việc



Giám đốc quảng cáo cao cấp của Budweiser, người đứng sau mối quan hệ hợp tác với người chuyển giới gây tranh cãi của nhãn hiệu Bud Light, được báo là đã nghỉ việc và một giám đốc điều hành khác đã đảm nhận các nghĩa vụ của ông.

\$23 TỶ USD

Trong mùa khai thuế năm 2023, tổng số tiền hoàn thuế mà IRS đang trả ít hơn năm ngoái 23 tỷ USD, với số tiền hoàn trả trung bình được cho là ít hơn 300 USD.

Chicago được yêu cầu tuyển dụng lại những nhân viên bị sa thải vì không tuân thủ quy định chích vaccine COVID-19

Một thẩm phán cho biết những nhân viên ở Chicago bị sa thải vì không tuân thủ quy định chích vaccine COVID-19 của thành phố này phải được nhận lại công việc của mình.

Thẩm phán Luật Hành chính Anna Hamburg-Gal cho biết trong một phán quyết rằng các quan chức thành phố đã vi phạm nhiều phần của Đạo luật Quan hệ Lao động Công cộng Illinois - vi phạm đặt quy định này mà không thương lượng với các nghiệp đoàn đại diện cho nhân viên về các tác động của quy định đó, trong đó có hậu quả của việc không chích ngừa.

Tối cao Pháp viện quyết định duy trì quyền tiếp cận thuốc phá thai giữa lúc cuộc chiến pháp lý đang diễn ra

Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ đã quyết định rằng mifepristone, một loại thuốc phá thai, sẽ tiếp tục được tiếp cận rộng rãi trong bối cảnh một cuộc chiến pháp lý đang diễn ra về việc chấp thuận loại thuốc này theo quy định.

Hồi năm 2000, mifepristone đã được Cục Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) phê chuẩn. Loại thuốc này là một phần trong thủ thuật phá thai bằng thuốc để chấm dứt thai kỳ được 10 tuần tuổi, và thường được dùng kết hợp với một loại thuốc khác gọi là misoprostol. Đôi khi thuốc này cũng được sử dụng cho những phụ nữ bị sảy thai.

Trong một lệnh ngăn gạn, đa số các thẩm phán của Tối cao Pháp viện đã quyết định hoãn thi hành một lệnh sơ bộ được thẩm phán liên bang tại Texas do cựu Tổng thống Trump bổ nhiệm, ông Matthew J. Kacsmaryk, ban hành hôm 07/04. Lệnh của ông Kacsmaryk đã đình chỉ sự chấp thuận của FDA đối với loại thuốc này.

3,000 NGƯỜI DI CƯ



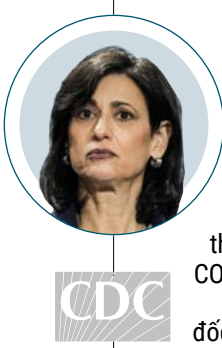
Quân đội Hoa Kỳ di tản nhân viên ra khỏi Đại sứ quán Hoa Kỳ ở Sudan

TT Joe Biden xác nhận rằng các lực lượng Hoa Kỳ đã di tản nhân viên chính phủ khỏi Đại sứ quán Hoa Kỳ ở Sudan. Trong một tuyên bố, TT Biden cho biết quân đội Hoa Kỳ đã tiến hành một chiến dịch đưa nhân viên rút lui khỏi đại sứ quán ở thủ đô Khartoum của Sudan - nơi bị rung chuyển bởi xung đột vũ trang giữa quân đội nước này và một nhóm bán quân sự.



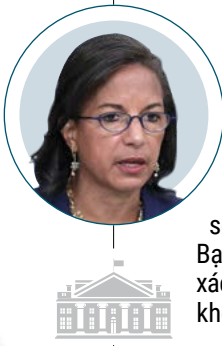
Ông Tucker Carlson rời khỏi Fox News

Trong một tuyên bố, Fox News đã xác nhận rằng họ đã "chia tay" với người dẫn chương trình nổi tiếng vào khung giờ vàng Tucker Carlson mà không giải thích lý do.



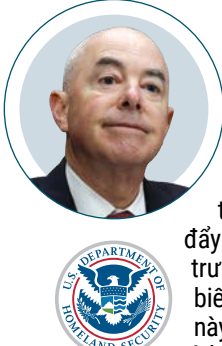
Giám đốc CDC thừa nhận những người đã chích ngừa có thể truyền bệnh COVID-19 cho người khác

Một quan chức y tế hàng đầu Hoa Kỳ đã thừa nhận rằng những người đã chích vaccine COVID-19 có thể truyền bệnh cho người khác. Hồi năm 2021, Tiến sĩ Rochelle Walensky, giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, đã đưa ra tuyên bố không có căn cứ rằng những người đã chích vaccine COVID-19 "không mang virus" và "sẽ không bị nhiễm bệnh".



Bà Susan Rice từ chức cố vấn chính sách đối nội hàng đầu của Tòa Bạch Ốc

Chính phủ Tổng thống (TT) Biden đã xác nhận trong một tuyên bố rằng bà Susan Rice sẽ từ chức cố vấn chính sách đối nội của Tòa Bạch Ốc. Bà Rice cũng đã đưa ra một tuyên bố để xác nhận việc bà rời chính phủ TT Biden. Bà đã không cho biết gì về kế hoạch tương lai của mình.



Bộ An ninh Nội địa dự trù sẽ tích hợp AI để giải quyết các nhiệm vụ quan trọng

Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ (DHS) dự trù thành lập một lực lượng đặc nhiệm sẽ khai thác việc sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) để thực hiện "các nhiệm vụ an ninh nội địa quan trọng". Bộ trưởng An ninh Nội địa Alejandro Mayorkas cho biết trong một tuyên bố rằng lực lượng đặc nhiệm này sẽ tìm cách kết hợp thêm AI để tăng cường tính toán vận của chuỗi cung ứng của Hoa Kỳ, xác định và ngăn chặn luồng vận chuyển tiền chất hóa học để đổi phổ lưu lượng fentanyl, và nhằm mục tiêu vào các mạng lưới tội phạm.

Theo tuyên bố trên, bộ cũng sẽ sử dụng các công cụ AI để giải cứu các nạn nhân của nạn lạm dụng và bóc lột tình dục trẻ em trực tuyến cũng như bắt giữ các thủ phạm của những hành vi phạm tội đó.

BED BATH & BEYOND

Bed Bath & Beyond nộp hồ sơ phá sản Bed Bath & Beyond Inc. đã nộp đơn khai phá sản theo Chương 11 sau khi nhà bán lẻ đồ gia dụng này không tìm được được nguồn vốn để duy trì hoạt động.

HOA KỲ



"Tôi muốn cứu càng nhiều sinh mạng và giúp đỡ càng nhiều người mẹ nhất có thể."



Những người di cư từ Trung và Nam Mỹ tham gia một đoàn lữ hành hướng tới biên giới Hoa Kỳ-Mexico, trong khi mang theo các biểu ngữ phản đối việc 40 người di cư bị thiệt mạng trong một vụ hỏa hoạn tại một trung tâm giam giữ Mexico, ở Tapachula, Mexico, hôm 23/04/2023.

Đoàn di cư 3,000 người bắt đầu tiến về biên giới Hoa Kỳ-Mexico

Tiếp theo từ trang 1

Người di cư này đang yêu cầu được cứu trợ nhân đạo của Mexico, cơ quan mà một số người cho là đã gây ra vụ hỏa hoạn hôm 27/03 tại một trung tâm giam giữ ở Ciudad Juárez khiến 40 người thiệt mạng và thêm hàng chục người khác bị thương.

Đoạn video về vụ hỏa hoạn này cho thấy ba quan chức mặc đồng phục rời khỏi phòng và dường như bỏ lại những người di cư trong các phòng giam bị khóa khi ngọn lửa lan rộng.

Năm người phải đối mặt với cáo buộc sát nhân trong vụ hỏa hoạn chết chóc này, bao gồm ba nhân viên nhập cư và một nhân viên bảo vệ tư nhân, cũng như một người đàn ông Venezuela được cho là đã gây ra vụ hỏa hoạn.

Ông Mújica, một nhà lãnh đạo của nhóm hoạt động Pueblos Sin Fronteras, đã gọi các trung tâm

giam giữ trên là "nhà tù".

"Chúng tôi đang yêu cầu chính phủ thực thi công lý đối với những kẻ sát nhân, để họ ngừng việc chế giễu cho các quan chức cao cấp," ông Mújica nói với hãng tin AP ở Tapachula trước khi đoàn lữ hành lên đường tiến về phía bắc.

Một số người tham gia đoàn lữ hành mang theo thánh giá hoặc biểu ngữ ghi "Chính phủ đã sát hại họ", ám chỉ đến những người đã thiệt mạng trong vụ hỏa hoạn này.

Sau khi rời đi lúc bình minh, những người di cư này đã đến được một thị trấn cách Tapachula khoảng 9 dặm về phía bắc trước khi nghỉ lại qua đêm.

Đề mục 42 Di biến này xảy ra khi chính phủ Tổng thống (TT) Biden dự kiến sẽ dỡ bỏ Đề mục 42 vào ngày 11/05, mặc dù có những vụ kiện đang cố gắng giữ nguyên chính sách này.

Chính sách thời TT Trump này được ban hành trong đại dịch COVID-19, cho phép các nhân viên biên giới trục xuất ngay lập tức những người vượt biên trái phép vào Hoa Kỳ.

Những người nhập cư bất hợp pháp được giải quyết theo quyền hạn của Đề mục 42 không được phép xin thị nạn khi ở Hoa Kỳ và bị trục xuất khỏi nước này. Chương

9.6 PHẦN TRĂM

Theo Cục Thống kê Dân số Hoa Kỳ, doanh số bán nhà mới của nhà loại single-family đã tăng 9.6%, từ 623.000 căn trong tháng Hai lên 683.000 căn trong tháng Ba.

trình Đề mục 42 đã được sử dụng hơn 2.5 triệu lần để chặn các yêu cầu xin thị nạn.

Bộ An ninh Nội địa (DHS) đã và đang chuẩn bị đối phó với làn sóng người nhập cư bất hợp pháp khi Đề mục 42 được dỡ bỏ. Ban đầu, chương trình này đã kiến kết thúc vào ngày 21/12/2022, nhưng đã được gia hạn theo một quyết định của Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ.

Hồi tháng Một, DHS đã công bố một kế hoạch sáu trụ cột để ứng phó với những thách thức do việc chấm dứt theo dự kiến của Đề mục 42 và sự thay đổi chính sách lớn mà kế hoạch này đưa ra.

Kế hoạch của bộ này bao gồm việc tăng tốc độ giải quyết cho những người nhập cư bất hợp pháp bị giam giữ ở biên giới, dừng nhiều lần tạm giam hơn, thêm nhiều nhân sự, gia tăng năng lực của NGO để tiếp nhận người sau khi người di cư được kiểm tra, và tăng cường truy tố hình sự những kẻ buôn lậu.

DHS ước tính rằng 9,000 đến 14,000 người di cư mỗi ngày có thể cố gắng nhập cảnh bất hợp pháp vào nước này khi chính sách Đề mục 42 kết thúc.

Đại hội Bắc Mỹ về Châu Mỹ Latinh, tổ chức ủng hộ người di cư, đã đổ lỗi cho tình trạng quá tải tại trung tâm giam giữ Ciudad Juárez là do các lệnh bắt giữ người di cư trong thành phố này. Họ cũng đổ lỗi cho chính sách nhập cư của Hoa Kỳ, bao gồm cả Đề mục 42.

"Nếu không có Đề mục 42, những cá nhân đó có thể đã không ở Mexico trong khoảng thời gian được gia hạn này, dẫn đến việc họ bị bắt trên đường tới Juárez và bị giam giữ ở 'nhà tù ẩn'", nhóm này cho biết trong một tuyên bố.

Bên cạnh các vụ kiện tìm cách giữ lại Đề mục 42, gần đây, các thượng nghị sĩ Đảng Cộng Hòa đã đưa ra "Đạo luật Ngăn chặn Fentanyl Trần qua Biên giới". Đạo luật này sẽ bổ sung buồn lậu ma túy làm một cơ sở phụ trợ cho việc thực thi Đề mục 42.

Fentanyl hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho người Mỹ từ 18 đến 45 tuổi.

Thượng nghị sĩ Mike Crapo (Cộng Hòa-Idaho), một trong những người đồng bào trợ dự luật trên, cho biết: "Phải ngăn chặn dòng chảy fentanyl mất kiểm soát này từ biên giới phía nam đến các khu dân cư và cộng đồng của chúng ta."

"Sự gia tăng mạnh mẽ số ca tử vong do dùng thuốc quá liều là một cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng, và chính phủ liên bang nên có sẵn mọi công cụ để chống buôn lậu ma túy và vượt biên trái phép vào Hoa Kỳ."

Cảm An biên dịch



Biện lý Quận: Quyết định truy tố của Quận Fulton trong cuộc điều tra ông Trump năm 2020 sẽ 'sớm' được công bố

Trong một bức thư đề ngày 24/04, một biện lý quận ở Georgia viết rằng bà dự định công khai các cáo trạng tiềm năng - từ một cuộc điều tra tra cựu Tổng thống Donald Trump và các cộng sự của ông - với cáo buộc can thiệp cuộc bầu cử năm 2020 vì lòng đố kị quá điều tra.

"Tôi sẽ sớm công bố các quyết định buộc tội xuất phát từ quyết định tra mà văn phòng của tôi đang tiến hành về hành vi can thiệp hình sự tiềm ẩn vào việc Georgia điều hành cuộc Tổng tuyển cử năm 2020," bà Fani Willis, Biện lý Quận Fulton, Georgia, viết trong một lá thư gửi cho Cảnh sát trưởng Quận Fulton Patrick Labat hôm 24/04. Atlanta Journal-Constitution là hãng thông tấn đầu tiên đưa tin về bức thư này.

Bà Willis viết rằng bà sẽ công bố các quyết định buộc tội trong khoảng thời gian từ ngày 11/07 đến 01/09.

65 PHẦN TRĂM

Đầu tiên Mỹ tin rằng chính phủ liên bang đã đóng một vai trò trong việc kích động bạo lực tại Điện Capitol Hoa Kỳ vào ngày 06/01/2021, theo một cuộc thăm dò của Rasmussen Reports.

North Dakota cấm phá thai với ít ngoại lệ

North Dakota đã áp dụng một trong những lệnh cấm phá thai nghiêm ngặt nhất ở Hoa Kỳ, khi hôm 24/04 Thống đốc Doug Burgum ký một luật can thiệp phá thai trong hầu hết các trường hợp.

Luật này tạo ra một ngoại lệ cho các nạn nhân bị cưỡng gian và loạn luân, nhưng chỉ trong sáu tuần đầu tiên của thai kỳ.

Cựu Chủ tịch Hạ viện tiểu bang Maryland Casper Taylor qua đời ở tuổi 88

Ông Casper Taylor Jr., một chính trị gia lâu năm của tiểu bang Maryland, từng nắm giữ chức vụ Chủ tịch của Hạ viện của tiểu bang này từ năm 1994 đến 2003, đã qua đời ở tuổi 88.

Là cư dân của thành phố Cumberland, ông chủ yếu đại diện cho Quận Allegany. Ông giữ chức vụ này trong suốt 28 năm, từ năm 1975 đến 2003. Tuy thuộc vào việc tái phân chia địa hạt, mà địa hạt của thành viên Đảng Dân Chủ này đổi khi bao gồm cả các phần phía tây của Quận Washington.

Full Services Real Estate advertisement for Liliane Tran, Realtor/R.E. Consultant in Orange County, Los Angeles, and Riverside. Includes contact info and services offered.

L.A. Bảo Hiểm advertisement for Julie Trương, Insurance Broker. Includes address, phone number, and list of services.

Advertisement for Robert F. Kennedy Jr., 2024 Democratic Vice Presidential pick, with a portrait and text.







# Từ Bud Light đến Disney, cánh tả xâm nhập vào quảng cáo doanh nghiệp như thế nào

KEVIN STOCKLIN

Sự tài trợ đầy tranh cãi của Anheuser-Busch cho người chuyển giới có tầm ảnh hưởng Dylan Mulvaney trong một chiến dịch quảng cáo cho thương hiệu bia Bud Light của họ chỉ là vụ dụ mới đây nhất về việc các tập đoàn ủng hộ các động cơ cấp tiến – và sau đó phải rút lui khi họ phát hiện rằng thông điệp đó gây chia rẽ.

Hôm 14/04, để cố gắng dập tắt phản ứng dữ dội của những người uống bia Bud Light, Tổng Giám đốc Brendan Whitworth của Anheuser-Busch đã tuyên bố: “Chúng tôi không bao giờ có ý định trở thành một phần của cuộc thảo luận chia rẽ mọi người. Chúng tôi đang kinh doanh để đưa mọi người lại với nhau qua ly bia.” Các nguồn tin ẩn danh trong công ty này cho biết rằng “không có ai ở cấp cao” biết về chiến dịch quảng cáo này.

Tuyên bố của ông Whitworth lặp lại lời của Tổng Giám đốc điều hành Disney Bob Iger hồi tháng 11/2022, sau khi Disney tuyên bố rằng họ sẽ chống lại luật về quyền của cha mẹ ở Florida – luật cấm dạy các chủ đề tình dục trong trường học cho trẻ em từ lớp ba trở xuống. Trong khi nói chuyện với nhân viên ngay sau khi kế nhiệm quyền lãnh đạo từ vị Giám đốc điều hành bị sa thải Bob Chapek, người đã đưa ra quyết định chống lại luật Florida, ông Iger nói: “Tôi đã rất tiếc khi chứng kiến cảnh chúng tôi bị kéo vào trận chiến đó, và tôi không biết hậu quả của chuyện này là gì nữa.”

Trong các tập đoàn đi theo đường hướng này có công ty thương hiệu thời trang Balenciaga. Hồi tháng 11/2022, công ty này đã đăng quảng cáo cho thấy các bé gái ở độ tuổi học lớp vườn trẻ (từ 3 đến 5 tuổi) làm dáng chụp hình bên cạnh các công cụ và thông điệp tình dục. Trước phản ứng dữ dội của công chúng, công ty Balenciaga đã đưa ra tuyên bố như sau: “Chúng tôi mong giải quyết những tranh cãi xung quanh các chiến dịch quảng cáo mới đây của chúng tôi. Chúng tôi cực lực lên án hành vi xâm hại trẻ em; chúng tôi chưa bao giờ có ý định đưa loại hành vi này vào thông điệp đó.”

Các công ty này đã nói theo gót chân chính trị của Giải bóng chày Major League, Hãng hàng không Delta, và Coca-Cola khi hồi năm 2021 họ đã chống lại luật ghi danh ID cử tri ở Georgia – với cáo buộc rằng luật này đã dẫn đến việc dân áp cử tri phản bội chúng tộc. Sau cuộc tranh cãi đó, một cuộc thăm dò của Rasmussen cho thấy 37% số người được hỏi cho biết họ ít có khả năng mua các sản phẩm của Coca-Cola hơn, trong khi 25% cho biết họ có nhiều khả năng hơn vì quan điểm chính trị của công ty, mà theo đó biệt danh “Woke-a-Cola” (Cola Thức tỉnh) đã được lan truyền. Theo một cuộc thăm dò năm 2022 của Gallup, 79% cử tri – trong đó đa số thuộc cả Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa – đã ủng hộ luật ghi danh ID cử tri.

“Tại thời điểm này, rõ ràng là các tập đoàn sẽ gặp rủi ro với khách hàng, sự gắn kết của nhân viên, và mối quan hệ với các cổ động nếu họ quyết định thúc đẩy một nghị trình chính trị cụ thể với thương hiệu và các nguồn lực của họ,” ông Jeremy Tedesco, cố vấn cao cấp của Alliance Defending Freedom (ADF), nói với The Epoch Times. “Chắc chắn sẽ có những hậu quả cho các doanh nghiệp nào tiếp tục đi theo đường hướng chọn bên này hay bên kia trong các cuộc tranh luận chính trị này.”

**Một chiến dịch gây áp lực 360 độ**

Những người cấp tiến thường gây áp lực cho các tổng giám đốc để hướng các công ty vào chính trường thông qua một hệ thống áp lực từ



**Họ có một chiến dịch gây áp lực 360 độ để thúc đẩy các công ty này ngày càng thiên tả hơn, trong đó có những vị trí mà họ đảm nhận trong các vấn đề chính trị gay gắt của.**

*Ông Jeremy Tedesco, cố vấn cao cấp của Alliance Defending Freedom (ADF)*



Các chai bia Bud Light đặt trên bàn ở khu vực bên phải trong trận đấu giữa đội Baltimore Orioles và Toronto Blue Jays tại Công viên Oriole ở Camden Yards ở Baltimore, Maryland, ngày 19/09/2019.

Logo Disney được trưng bày bên ngoài Cửa hàng Disney ở Times Square, tại Thành phố New York, vào ngày 14/12/2017.

cả bên trong lẫn bên ngoài. Các chiến dịch của các nhà hoạt động từ nhân viên và các tổ chức bất vụ lợi bên ngoài cuối cùng đã khiến ông Chapek phải phân đôi luật về quyền cha mẹ của Florida, mặc dù ban đầu ông đã do dự.

Ở những nơi khác, các chiến dịch của nhân viên và tổ chức bất vụ lợi tại Netflix đã cố gắng gây áp lực với các tổng giám đốc của họ để hủy bỏ chương trình “The Closer” của diễn viên hài Dave Chappelle vì họ cho rằng những câu chuyện hài hước của diễn viên này đã xúc phạm người chuyển giới.

Tổ chức bất vụ lợi Liên minh Đồng tính nam và Đồng tính nữ Chống Phi báng (GLAAD) đã tuyên bố: “Netflix có chính sách rằng nội dung ‘được thiết kế để kích động thù hận hoặc bạo lực’ không được phép xuất hiện trên nền tảng này, nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng nội dung chống LGBTQ lại thể hiện chính xác là như vậy. Mặc dù Netflix là nơi khởi nguồn những câu chuyện về LGBTQ, nhưng giờ là lúc các giám đốc điều hành của Netflix nên lắng nghe nhân viên, lãnh đạo ngành, và khán giả LGBTQ, và cam kết sống theo các tiêu chuẩn của riêng họ.”

Cuối cùng, Netflix đã từ chối làm theo, và đồng Tổng Giám đốc Ted Sarandos đã trả lời: “Ông Chappelle là một trong những diễn viên kể chuyện hài nổi tiếng nhất hiện nay, và chúng tôi đã có một thỏa thuận lâu dài với ông ấy. Chương trình đặc biệt cuối cùng của ông ấy, ‘Sticks & Stones’ cũng gây ra nhiều tranh cãi, là chương trình đặc biệt được xem nhiều nhất, hấp dẫn nhất, và đạt được nhiều giải thưởng nhất của chúng tôi cho đến nay.”

Chiến dịch Nhân quyền, tổ chức



**Cổ đông và nhân viên ngày càng khó chịu với các nghị trình chính trị**

Các cổ đông bắt đầu bày tỏ những lo ngại về việc chính trị hóa của các công ty. Hai hành động mới đây của cổ đông – cáo buộc phân biệt đối xử chính trị và tôn giáo – đã được Ủy ban Chứng khoán và Giao dịch (SEC) bật đèn xanh để đưa ra cho cổ

đồng bỏ phiếu tại JPMorgan Chase và PayPal. Trong khi những người theo phái bảo tồn truyền thống cáo buộc rằng SEC miễn khi cho phép các đề xướng nghiêng về cánh hữu được đưa ra bỏ phiếu, mà thường cho phép các đề xướng nghiêng về cánh tả [được đưa ra bỏ phiếu], thì hai trường hợp này đã chứng minh một ngoại lệ hiếm hoi.

“SEC thực sự kiểm soát việc những nghị quyết [dự thảo] nào của cổ đông được xuất hiện trên các tuyên bố ủy quyền,” ông Tedesco nói. “Những gì họ đã làm trong 10-15 năm qua là tạo điều kiện cho hoạt động của cổ đông thiên tả, nhưng lại kiểm chế vai trò làm bên đối trọng của các cổ đông theo phái bảo tồn truyền thống. Và chúng tôi đã nêu rõ điều đó trong hồ sơ gửi lên SEC, liên quan đến đề xướng của JPMorgan Chase, và nói rằng, ‘Quý vị đang mạo hiểm với một vụ kiện theo Tu chính án thứ Nhất về phân biệt quan điểm nếu quý vị tiếp tục cho phép tất cả nghị quyết của cổ đông thiên tả này nhưng lại từ chối các nghị quyết của cổ đông theo phái bảo tồn truyền thống trong các vấn đề tương tự.’”

Các sáng kiến chính trị của các công ty dường như không chỉ gây khó chịu cho các khách hàng và cổ đông theo phái bảo tồn truyền thống mà còn cho cả nhân viên nữa. Một nghiên cứu của ông Vanessa Burbano, một giáo sư Khoa Kinh doanh Columbia, có nhan đề “Tác động làm mất động lực của việc truyền đạt một lập trường Chính trị-Xã hội” đã phát hiện ra rằng ít có sự xáo trộn trong các công ty đứng về phía quan điểm chính trị của nhân viên. Nghiên cứu này trích dẫn “bằng chứng đầy thuyết phục rằng việc truyền đạt một lập trường chính trị-xã hội mà nhân viên không đồng ý có thể dẫn khỏi tác động mất động lực làm việc,” trong khi “việc truyền đạt một lập trường chính trị-xã hội mà nhân viên đồng ý thì không có tác động thúc đẩy (có ý nghĩa về phương diện thống kê) nào.”

Một bản tin từ Reuters hôm 14/04 cho biết một số ngân hàng lớn nhất của Hoa Kỳ đã cảnh báo rằng một lĩnh vực ngày càng đáng lo ngại là bất động sản thương mại về vấn đề khi giá trị tài sản giảm và nhiều người vay không trả được nợ trong bối cảnh lãi suất tăng, lạm



Logo Netflix được trưng bày tại trụ sở chính của Netflix ở Los Angeles, California vào ngày 07/10/2021.

ủng hộ quyền của LGBTQ+, công bố một Chỉ số Bình đẳng Doanh nghiệp (CEI). Chỉ số này đánh giá mức độ tuân thủ của các công ty đối với quan điểm của họ. Ngoài ra, các tổ chức xếp hạng doanh nghiệp, trong đó có Standard & Poors và Morningstar, xếp hạng các công ty theo sự tuân thủ các tiêu chuẩn về môi trường, xã hội, và quản trị (ESG). Và nhiều nhà quản lý tài sản tổ chức lớn và quỹ hưu trí – sở hữu chung 70% cổ phần của công ty – đã cam kết ủng hộ các mục tiêu ESG như giảm nhiên liệu hóa thạch và ủng hộ công bằng chủng tộc.

“Họ có một chiến dịch gây áp lực 360 độ để thúc đẩy các công ty này ngày càng thiên tả hơn, trong đó có những vị trí mà họ đảm nhận trong các vấn đề chính trị gây tranh cãi,” ông Tedesco nói. Ông cũng cho biết rằng chỉ số CEI bao gồm các tiêu chuẩn như quảng cáo và truyền thông điệp của công ty. Để đạt điểm cao, “Về căn bản, quý vị phải nhường quyền kiểm soát hoạt động tiếp thị của mình cho các nhóm bên ngoài vốn không hề quan tâm đến việc liệu công ty của quý vị có thành công hay không, hoặc liệu quý vị có đang xa lánh khách hàng hay nhân viên của mình hay không.”

Lập trường ủng hộ giáo dục giới tính ở các trường tiểu học của Disney đã khiến nhân viên gửi một lá thư tức giận có nội dung: “Công ty Walt Disney đã trở thành một nơi làm việc ngày càng khó chịu đối với những người trong chúng ta – những người có quan điểm chính trị và tôn giáo không thể hiện sự cấp tiến rõ rệt. Chúng tôi lãng phí quan sát khi niềm tin của chúng tôi bị tấn công bởi chính công ty tuyên dụng chúng tôi, và chúng tôi thường xuyên chứng kiến những người có cùng quan điểm với chúng tôi bị chính lãnh đạo của chúng tôi lên án là những kẻ xấu.”

Ông Tedesco nói, một đường hướng thay thế mà các giám đốc điều hành công ty muốn dẫn thân vào chính trị nên cần nhắc là “hãy tránh xa. Hãy phục vụ cho lợi ích và nhu cầu của tất cả những người muốn trở thành một người tiêu dùng sản phẩm của quý vị, hay là cho một nhân viên trong tổ chức của quý vị, hoặc một cổ đông của doanh nghiệp quý vị.”

*Vân Du biên dịch*

EPOCH TIMES NGÀY 28/04 — 04/05/2023

## Các dự báo cho thấy địa ốc thương mại của Hoa Kỳ đang trở nên ‘xấu đi’

JACK PHILLIPS

Theo một giám đốc điều hành đầu tư địa ốc nổi tiếng, thị trường địa ốc thương mại (CRE) của Hoa Kỳ có thể sớm sụp đổ và gây ra một hiệu ứng dây chuyền – có thể dẫn đến một cuộc suy thoái nghiêm trọng như cuộc khủng hoảng hồi năm 2008.

Nói chuyện trong cuộc phỏng vấn hôm 13/04, ông Patrick Carroll, Tổng Giám đốc (CEO) của công ty đầu tư địa ốc Carroll, nói với CNBC rằng thị trường này có thể sẽ xấu đi trong những năm tới, khi một lượng lớn các khoản nợ địa ốc thương mại đến hạn.

Trong những tuần vừa qua, các nhà phân tích và giám đốc điều hành trong ngành đã đưa ra cảnh báo kể từ khi ngân hàng Silicon Valley Bank sụp đổ, và cho biết một lượng lớn nợ địa ốc thương mại do các ngân hàng nắm giữ sẽ phải được tái tài trợ. Một bản tin từ Business Insider lưu ý rằng các ngân hàng vừa và nhỏ nắm giữ khoảng 80% nợ địa ốc thương mại.

Hôm 13/04, ông Carroll nói với đài truyền hình này rằng, “Thật không may, trong tình hình mà chúng ta đang gặp phải, mọi thứ cần phải chậm lại, nhưng vẫn chưa chậm đây.”

“Tình hình sẽ trở nên xấu đi, ít nhất là cũng như năm 2008, 2009.”

Trong các năm 2008 và 2009, những cuộc suy thoái kinh tế đã dẫn một loạt gói cứu trợ liên bang.

Một bản tin từ Reuters hôm 14/04 cho biết một số ngân hàng lớn nhất của Hoa Kỳ đã cảnh báo rằng một lĩnh vực ngày càng đáng lo ngại là bất động sản thương mại về vấn đề khi giá trị tài sản giảm và nhiều người vay không trả được nợ trong bối cảnh lãi suất tăng, lạm

phát tương đối cao, và nền kinh tế chậm lại.

Các giám đốc điều hành tại Wells Fargo, Citigroup, và JPMorgan Chase nói với Reuters và những người khác rằng các điều kiện của ngành đang trở nên xấu hơn.

Hàng thông tấn Reuters đưa tin, Tổng Giám đốc Wells Fargo Charlie Scharf cho biết trong một cuộc hội đàm với các nhà phân tích rằng, “Tình trạng yếu kém tiếp tục phát sinh trong lĩnh vực văn phòng địa ốc thương mại.”

Ngược lại, ông Scharf cho biết ngân hàng đã dành thêm 643 triệu USD trong quý đầu tiên cho các khoản lo tín dụng, chủ yếu do dự đoán về các khoản lỗ cho vay địa ốc thương mại cao hơn.

Tổng Giám đốc JPMorgan Jamie Dimon cho biết ông đã dự đoán các điều kiện cho vay chặt chẽ hơn, hầu hết là xoay quanh “một số thứ địa ốc nhất định,” và điều đó “làm tăng khả năng xảy ra suy thoái.” Trong khi đó, theo bản tin này, Giám đốc tài chính của Wells Fargo Mike Santossimo cho biết thị trường văn phòng hiện đang có “đầu hiệu suy yếu do nhu cầu thấp hơn, chi phí tài chính cao hơn, và điều kiện thị trường vốn đầy thách thức.”

Ông Santosmassimo nói: “Mặc dù chúng tôi chưa thấy dấu hiệu này chuyển thành tổn thất đáng kể, nhưng chúng tôi dự kiến sẽ chứng kiến tình trạng căng thẳng hơn theo thời gian.”

Theo các nhà phân tích của Citigroup, các ngân hàng chiếm 54% tổng thị trường địa ốc thương mại trị giá 5.7 ngàn tỷ USD, với những nhà cho vay nhỏ nắm giữ 70% các khoản cho vay địa ốc thương mại. Theo Reuters và nhà cung cấp dữ liệu địa ốc Trepp, hơn



▲ Khu trung tâm Manhattan, New York vào ngày 09/01/2019.

**1.4**

**NGÀN TỶ USD**

► Theo Reuters và nhà cung cấp dữ liệu địa ốc Trepp, hơn 1,4 ngàn tỷ USD cho vay trong lĩnh vực CRE của Hoa Kỳ sẽ đáo hạn vào năm 2027, với khoảng 270 tỷ USD đến hạn trong năm nay.

1.4 ngàn tỷ USD cho vay trong lĩnh vực CRE của Hoa Kỳ sẽ đáo hạn vào năm 2027, với khoảng 270 tỷ USD đến hạn trong năm nay.

Các khoản vay địa ốc từ tòa nhà văn phòng chiếm phần đáng kể nhất trong số nợ đáo hạn, tiếp theo là tòa nhà nhiều căn (multifamily) và cửa tiệm bán lẻ. Các chủ ngân hàng và các nhà phân tích cho biết, câu hỏi hiện nay đối với nhiều người đi vay là liệu họ có thể được tái tài trợ hoặc cấu trúc lại các khoản vay để tránh bị trễ hạn nợ hay không. Họ cho biết, các tài sản cũ có tỷ lệ trống cao phải đối mặt với khó khăn tái tài trợ lớn nhất.

Bài báo của Reuters, trích dẫn các CEO và nhà phân tích ngân hàng, lưu ý rằng khoản nợ do các ngân hàng nắm giữ sẽ phải được tái tài trợ trong điều kiện khó khăn hơn do lãi suất cao hơn và khả năng cung cấp tín dụng bị thắt chặt.

“Người bán không nhận ra tài sản của họ đã mất bao nhiêu giá trị, và họ chưa sẵn sàng bán tài sản của mình vì họ chưa cảm thấy đủ khó khăn. Họ sắp bắt đầu cảm thấy khó khăn. Các nhà cho vay này đang gặp khó khăn,” ông Carroll cho biết

trong cuộc phỏng vấn của CNBC, lưu ý rằng khoản nợ địa ốc thương mại trị giá 1.5 ngàn tỷ USD sẽ đến hạn khoảng trong vòng ba năm. Ông nói rằng khoản nợ đó cần phải được đàm phán lại hoặc tái tài trợ.

Ngoài ra, các chủ ngân hàng và nhà phân tích nói với Reuters rằng tình trạng căng thẳng đáng kể nhất trong lĩnh vực văn phòng có thể được cảm nhận ở các thành phố lớn như San Francisco, Los Angeles, New York, và Seattle. Theo ông Stephen Buschbom, giám đốc nghiên cứu tại Trepp, các thành phố ở miền Nam Hoa Kỳ có tỷ lệ cho vay rủi ro thấp hơn.

Ông nói với Reuters: “Các khu vực này có mức độ căng thẳng về thị trường văn phòng cao nhất nằm ở Đông Bắc và Bờ Tây vốn tập trung nhiều ngành công nghệ.

Ngân hàng Dự trữ Liên bang New York đã lập lại quan điểm của Buschbom trong tuần lễ từ ngày 10-16/04 trong một bài đăng trên trang web của mình.

Hôm 13/04, Fed New York cho biết, “Trong khi thị trường cho thuê nhà ở đã phục hồi trở lại, thị trường bán lẻ và văn phòng vẫn chậm chạp – đa phần là do sự chuyển dịch sang làm việc từ xa và mua sắm trực tuyến.”

Cơ quan này lưu ý rằng giá thuê thương mại ở Manhattan giảm đáng kể so với mức trước đại dịch COVID-19.

Bài viết cho biết, “Xu hướng suy yếu này có thể tiếp tục khi ngày càng có nhiều khách thuê thương mại chấm dứt các hợp đồng thuê đã được thương lượng trước đây – lúc mà nhu cầu về văn phòng và mặt bằng bán lẻ hãy còn rất mạnh.”

*Bản tin có sự đóng góp của Reuters Nhật Thăng biên dịch*

# TT PHARMACY

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

☎️ (714) 622-5549 🌿

*KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH*

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

**Giờ mở cửa:**

**Thứ 2,3,5,6 : 10 AM – 6 PM**

**Thứ 7 : 10 AM – 2 PM**

**Chủ nhật & Thứ 4 : Nghỉ**

**TẬN TÂM — CHẤT LƯỢNG — UY TÍN**





Hoàng đế Khang Hy của Trung Hoa (trái) và Vua Louis XIV của Pháp quốc có rất nhiều nét tương đồng.



PUBLIC DOMAIN

LỊCH SỬ

Đông Tây tương phùng,

# Hai bậc Đế vương đã thay đổi thế giới

Tiếp theo từ *trang 13*

“Đức Quân vương cao quý nhất, hùng mạnh nhất, nhân từ nhất, Người bạn đáng mến nhất của chúng tôi, cầu Chúa ban phúc lành cho Ngài. Chúng tôi được biết rằng, Đức Ngài mong muốn có bên cạnh mình, ngay trong Lãnh thổ cai trị của Ngài, một lượng lớn những người có học thức, am hiểu các môn khoa học của châu Âu, vài năm trước chúng tôi đã quyết định phái sáu nhà Toán Học tinh thông các bộ môn của chúng tôi đến bài kiến Ngài, để giải thích cho Ngài những điều mà Ngài cảm thấy hiểu kỳ nhất về Khoa Học, đặc biệt là những tri thức về Thiên Văn Học của Viện Hàn Lâm Danh Tiếng được thành lập tại kinh đô Paris tốt lành của chúng tôi... Người bạn chân thành, và đáng mến nhất của Ngài, Louis.”

Tại hai bên bờ phía đông và phía tây của lục địa Á-Âu, Vua Louis XIV và Hoàng đế Khang Hy là hai bậc quân vương xuất sắc trên thế giới vào cuối thế kỷ thứ 17. Ở phương Tây, Vua Louis XIV (1638-1715) trị vì Pháp quốc trong 72 năm; ông là một thành viên của vương triều Bourbon, cũng là vị vua tại vị lâu nhất của chế độ quân chủ Âu Châu. Ở phương Đông, Hoàng Đế Khang Hy (1654-1722) trị vì đất nước Trung Hoa trong 62 năm, ông là một hoàng đế của triều đại nhà Thanh, cũng là vị hoàng đế có thời gian trị vì lâu nhất của Trung Hoa. Vua Louis XIV và Hoàng đế Khang Hy đều thích cưỡi ngựa, bắn cung, săn bắn, và có niềm đam mê với nghệ thuật, đồng thời là những người có công khai sáng thời đại hoàng kim dưới vương triều của mình. Hai vị quân vương là khác nhau, nhưng họ cũng có nhiều nét tương đồng nổi bật.

**Quân quyền thần thụ**

Mặc dù vương triều của Vua Louis XIV và Hoàng đế Khang Hy đều là “quân quyền thần thụ.” [quyền lực của vua là do thần ban] nhưng uy quyền của họ được diễn giải theo những lý thuyết thần học Đông và Tây khác nhau. Vua Louis XIV xem mình là sứ giả của Chúa tại thế gian, trong khi Hoàng đế Khang Hy xem mình là Thiên Tử (con của Trời).

Vua Louis XIV từng ví von bản thân ông với Thần Apollo, vị Thần Mặt Trời trong thần thoại Hy Lạp và La Mã, và ông đã chọn hình tượng mặt trời của Thần Apollo để làm huy hiệu cho mình. Cũng giống như các hành tinh xoay quanh mặt trời, tầng lớp quý tộc và triều thần cũng



PD-US



PD-US

Trong suốt hàng trăm năm qua, các vị Hoàng đế Trung Hoa đã đến viếng thăm Núi Thái Sơn, nơi được coi là ngọn núi linh thiêng, và cả ba gia phái tu luyện trên đều có những miếu thờ quan trọng tọa lạc trên ngọn núi này. Leo lên đỉnh Núi Thái Sơn là để chứng minh sự trị vì của các hoàng đế thuận theo Thiên ý, đồng thời điều này cũng tượng trưng cho mối liên hệ của vương triều được công nhận đó với trời cao. Chuyến viếng thăm của Hoàng đế Khang Hy có ý nghĩa đặc biệt quan trọng bởi vì ông là người Mãn Châu, nói đúng hơn ông là người ngoại tộc, không phải là người Hán. Sự kiện Hoàng đế Khang Hy leo lên đỉnh núi Thái Sơn đã truyền tải một thông điệp rằng ông trị vì đất nước Trung Hoa không phải trên cương vị là một người Mãn Châu chinh phục được Trung Nguyên mà là một hoàng đế truyền thống của người Hán, và điều này cũng thể hiện rằng triều đại nhà Thanh mới lên nắm quyền sẽ tuân theo những truyền thống vốn có của đất nước này. Sự kiện phi thường này đã được ghi lại trong bức họa “Khang Hy Nam tuần đồ, Cuộn thứ ba: Từ Tế Nam đến Núi Thái Sơn” của họa sĩ Vương Huy.

Hoàng đế Khang Hy chào đón những sứ giả của nhà vua Pháp và ông tỏ ra thích thú những kiến thức khoa học họ mang đến; ông rất quan tâm đến thiên văn học, toán học, và y học của châu Âu. Hoàng đế đã phong cho các sứ giả này làm gia sư khi họ dạy công giảng giải cho ông mỗi ngày. Hoàng đế Khang Hy cũng rất thích chi dạy cho các triều thần khi ông dẫn họ theo trong những chuyến vi hành để cho họ thấy được những kiến thức của ông. Đồng thời, ông cũng ra lệnh biên dịch những cuốn sách như “Nguyên tử” của nhà toán học Euclid, và cố gắng chứng minh tính xác đáng của các công trình Trung Hoa cổ đại bằng khoa học phương Tây.

Những nhà toán học của nhà vua nước Pháp có mục tiêu khoa học rất rõ ràng; một trong số đó chính là khảo sát địa hình của lãnh thổ triều Thanh và lục địa Á Đông. Hoàng đế Khang Hy tình cờ cũng có khát vọng tương tự, khi ông mong muốn cải thiện cách vẽ bản đồ để làm một công cụ kiểm soát biên giới đối với những vùng lãnh thổ mới chinh phục. Do đó, việc thúc đẩy khám phá khoa học giữa Hoàng đế Khang Hy và Viện Hàn Lâm Hoàng Gia Pháp có những lợi ích chung cho cả hai bên.

Các nhà truyền giáo vô cùng khâm phục sự chuyên cần của hoàng đế Khang Hy khi ông dành hầu hết thời gian rảnh rỗi của mình để theo đuổi nền học thuật phương Tây. Những nhà truyền giáo này đã đem đến Trung Hoa rất nhiều dụng cụ đo lường chính xác làm bằng đồng mạ vàng được chế tạo tại kinh đô Paris để thuận tiện cho việc học hành của hoàng đế – bao gồm la bàn, kính viễn vọng, đồng hồ, và các dụng cụ vẽ như thước đo góc, compa, và thước kẻ.

Hoàng đế Khang Hy thường dẫn theo



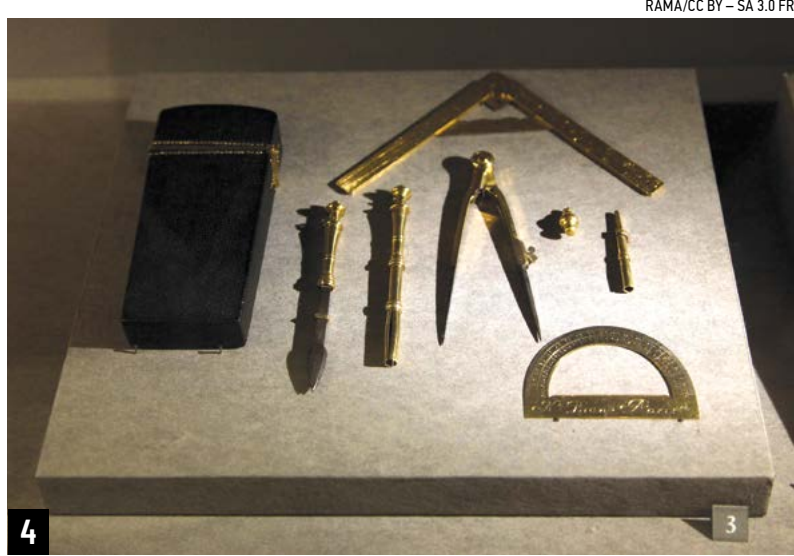
1

PUBLIC DOMAIN



3

RAMA/CC BY - SA 3.0 FR



4

RAMA/CC BY - SA 3.0 FR



2

PUBLIC DOMAIN

1. Một bộ gồm năm chiếc bình có nắp đậy từ thời Khang Hy (1662-1722). Gồm sứ cứng với lớp tráng men có trang trí hoa tiết màu xanh. Bảo tàng J.Paul Getty.

2. Hai chiếc bình đựng nước bằng sứ Trung Hoa thời Khang Hy (1662-1722), gắn thêm giá đỡ kiểu Pháp làm bằng đồng mạ vàng (1745-1749). Bảo tàng J.Paul Getty.

3. Một cây thước đo góc hình bán nguyệt, dùng để khảo sát địa hình.

4. Các dụng cụ cùng với chiếc hộp đựng bằng đá, chế tạo tại xưởng Bion của Pháp quốc, đã được Xưởng chế tác Hoàng gia triều Thanh sao chép lại. Bảo tàng Louvre.

những nhà truyền giáo trong các chiến dịch quân sự của mình. Ông và những nhà truyền giáo này đã cùng nhau khảo sát địa hình để xác định vị trí hiện tại của họ so với kinh đô. Trong khi hoàng đế và những gia sư của ông tính toán vị độ dựa vào cao độ của sao Bắc Đẩu, các quan đại thần triều Thanh sẽ ước tính kinh độ bằng những khoảng cách đo dây hình học. Khi áp dụng những kiến thức mới này vào lĩnh vực thiên văn và địa lý, họ có thể vẽ được bản đồ cho những vùng lãnh thổ mới.

Khi vương triều của Hoàng đế Khang Hy ngày càng trở nên hùng mạnh, nhu cầu phát triển hệ thống bản đồ liên mạch và toàn diện của lãnh thổ triều Thanh đòi hỏi phải có những dụng cụ khảo sát địa hình tốt hơn từ châu Âu. Để đạt được điều này, hoàng đế đã ra lệnh cho các xưởng chế tác triều đình tự chế tạo dụng cụ riêng dựa trên kiểu mẫu sản xuất tại kinh đô Paris, và ông đích thân giám định và đánh giá quá trình chế tạo. Như vậy, Hoàng đế Khang Hy đã chính thức lập ra một cơ quan chuyên vẽ bản đồ của hoàng triều Trung Hoa bằng phương pháp của Viện Hàn Lâm Khoa Học Pháp.

**Vua Louis XIV và gốm sứ Trung Hoa**

Khi quay về Pháp, các nhà truyền giáo của Vua Louis XIV đem theo những món quà của Hoàng đế Khang Hy. Vua Louis XIV kinh ngạc khi nhìn thấy những búp vật này, ông đã khởi xưởng niềm đam mê trong việc mô phỏng nghệ thuật và văn hóa Trung Hoa tại mọi giai tầng của xã hội Pháp. Sự thán phục này được thể hiện trong một câu nói của ông Voltaire (1694-1778): “Không có ngôi nhà nào tại châu Âu sở hữu sự cổ kính giống như những ngôi nhà của hoàng triều Trung Hoa.” Gốm sứ là một trong những phương tiện quan trọng nhất giúp cho nghệ thuật



PD-US

Bức chân dung Hoàng đế Khang Hy mặc long bào, do một họa sĩ cung đình khuyết danh triều Thanh vẽ. Bảo Tàng Cổ cung tại Bắc Kinh.

thêm giá đỡ làm bằng đồng mạ vàng để có một công dụng hoàn toàn mới – đó là bình pha chế nước hoa. Hai chiếc bình đựng nước chế lại từ hai bình hoa bằng sứ Trung Hoa. Mỗi bình hoa được gắn miệng rót bằng đồng mạ vàng và phần chân đế hình tròn nối với một tay cầm được trang trí bằng các nhánh hoa và lá lan tây quay quanh. Tuy nhiên, hai chiếc bình này chỉ được sử dụng với mục đích để trang trí.

Niềm đam mê dành cho gốm sứ Trung Hoa cũng thể hiện qua phong cách nghệ thuật và kiến trúc của Pháp. Nhà vua nước Pháp thể hiện niềm yêu thích đối với nghệ thuật Trung Hoa thông qua phong cách kiến trúc của khu nhà ở và nghỉ dưỡng của ông trong Cung Điện Versailles, như công trình Porcelain Trianon (Trianon de Porcelaine), được lấy cảm hứng từ một ngôi chùa bằng sứ tại thành phố Nam Kinh. Ngôi nhà bằng sứ này thể hiện sự giao thoa giữa hai nền văn hóa, trong khi phần mái nhà xây theo kiểu Pháp và lớp ngói bằng sứ màu xanh và trắng có họa tiết là những chiếc bình hoa sứ, trong khi phần bên trong bao gồm các tấm ốp sứ, đồ gỗ và đồ nội thất đều được phủ sơn màu xanh và trắng, làm toát lên phong cách nghệ thuật Trung Hoa.

Mỹ thuật thời kỳ Baroque của Pháp cũng thể hiện niềm đam mê dành cho gốm sứ Trung Hoa, đặc biệt là những tác phẩm của họa sĩ Alexandre-François Desportes (1661-1743), ông thường hay vẽ những chiếc tô bằng sứ Trung Hoa trong các bức tranh tĩnh vật của mình.

Say mê trước chuẩn mực tinh mỹ của gốm sứ Trung Hoa, những nghệ nhân người Pháp đã tìm cách bắt chước và khám phá bí quyết chế tạo đồ sứ. Trong quá trình cố gắng sao chép kỹ thuật này, các nghệ nhân đã phát triển kỹ thuật làm đồ sứ xốp (soft paste porcelain). Tuy nhiên, những nghệ nhân này nhận thấy rằng, nếu không có cao lanh (một loại đất

Hoàng Long biên dịch

## ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên 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](http://www.ProCareDrugStore.com)  
Email: [info@ProCareDrugStore.com](mailto: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



# Cách thiếu nữ Jemima Boone và những cô gái Callaway thoát nạn bắt cóc

PAUL PREZZIA

Chủ Nhật, ngày 14/07/1776: Jemima Boone – cô con gái 13 tuổi của nhà khai khẩn người Mỹ Daniel Boone – cùng với hai người bạn, đã bị một nhóm quân chiến tranh nhỏ người Cherokee và người Shawnee bắt cóc ngay ngoài khu định cư. Một vài ngày sau đó, nhờ vào sự tận sức của cha cô cùng sự dũng cảm và nhanh trí của cô và hai người bạn, họ đã được giải cứu.

Chỉ 10 ngày sau khi ký bản Tuyên ngôn Độc lập, Jemima Boone và những người bạn của mình, Betsy và Fanny Callaway, đang hái hoa ở ngoài Boonesborough, một pháo đài và khu định cư ở biên giới. Các cô gái đi lang thang tới Sông Kentucky ở lân cận và quyết định chèo thuyền canoe. Đến một vùng nước xiết, canoe rất nhanh bị mất kiểm soát. Rối bồng nhiên, họ đã đến phía bên kia sông và mau chóng bị nhóm quân bản địa tập kích và bắt giữ.

Những người ở trong pháo đài Boonesborough nghe thấy tiếng hét của họ, trong đó có ông Daniel Boone, người đã bị đánh thức từ giấc ngủ trưa trong ngày lễ Sabbath. Còn không chờ mang giày, ông và một nhóm đàn ông khác đã chạy ra khỏi pháo đài và bơi sang phía bên kia bờ sông. Nhưng có vẻ đã quá muộn: Những người bản địa và ba cô gái đã không còn tăm tích. Tuy nhiên, sau khi dò tìm cẩn thận lại, ông Boone đã phát hiện ra dấu vết của họ, và ông cùng đồng đội bắt đầu cuộc truy lùng theo các dấu vết này.

## Tự giúp mình

Ba thiếu nữ này hầu như không có khả năng kháng cự trước năm người lính trưởng thành, nhưng họ vẫn nhớ được những gì có được từ quá trình lớn lên trong thời kỳ khai khẩn và các bí quyết để cân bằng tinh thể trong khả năng của mình. Những người lính bản địa cố ép họ cưới ngựa để có thể đi chuyển nhanh hơn. Ba cô gái thực tế là lớn lên trên lưng ngựa, nhưng vẫn giả vờ như họ chưa bao giờ cưỡi ngựa trong đời và liên tục bị ngã. Thêm vào đó, và quan trọng hơn là các cô vẫn giữ được bình tĩnh và đã để lại những dấu vết nhỏ. Jemima thả lại một sợi chỉ với năm nút thắt – để người cha mà cô biết là đang đuổi đến, không những biết là ông đã đi đúng đường, mà còn biết được số lượng những kẻ bắt cóc.

Quan trọng hơn hết, Jemima, Betsy, và Fanny luôn giữ cảnh giác. Vào ngày thứ ba sau khi bị bắt, ông Boone và người của ông đã thành công trong chuyến đi nguy hiểm qua vùng hoang dã này, dưới theo kỹ thuật người [lính] bản địa bằng phương pháp tìm đường và lần theo dấu vết của họ. Tuy nhiên, thành tựu này là phần dễ; phần khó khăn là bước giải cứu. Cuộc tập kích bất ngờ phải diễn ra vô cùng nhanh và âm thầm để họ có thể



ALL PHOTOS IN THE PUBLIC DOMAIN

"Vu bắt cóc những cô gái Callaway và Jemima Boone", tranh của họa sĩ Karl Bodmer, khoảng năm 1852. Tranh sơn dầu trên vải canvas.

đánh bại những người lính trước khi nhóm tù nhân này (ba cô gái) bị sát hại hoặc bị bắt làm con tin; điều này yêu cầu các cô gái phải tinh táo cao độ hơn cả những người lính. Sau hai đêm thức trắng mà không bị rơi vào tình trạng nản lòng, họ vẫn sẵn sàng. Một tiếng động trong bụi cây khiến một người lính và cô Jemima nhìn lên; người lính bỏ qua tiếng động sau một lát, nhưng cô Jemima đã nhận ra cha cô, "đang trườn bằng ngực của ông như một con rắn."

Vào thời điểm này, ba thiếu nữ không chỉ vượt trội hơn những kẻ bắt giữ họ là những nam nhân trưởng thành, mà còn xuất sắc hơn cả những người giải cứu họ. Một người đàn ông trong nhóm giải cứu của ông Boone đã hoảng sợ và sửng làm hóng mọi thứ, nổ một phát súng trước khi có tín hiệu. Tuy nhiên, Jemima và Fanny đã sẵn sàng hành động và lao xuống đất, trong khi Betsy có cuộc chạm trán sinh tử với một vũ khí chiến đấu. Nhóm giải cứu lao vào trong lều, chiếm theo phong trước quân bản địa, và những người lính sống sót đã bỏ chạy.

Có niềm vui và có cả tiếng khóc. Ông Daniel Boone đã nói trong nước mắt: "Cảm ơn Chúa Toàn năng, các chàng trai, vì các cô gái đã an toàn. Bấy giờ thì hãy ngồi xuống cạnh họ và khóc thật to nào."

## Lịch sử là ký ức của nhân loại

Câu chuyện về ông Boone, con gái ông, và những người bạn của cô, đã mãi được ghi nhớ theo hai cách – đầu tiên, bằng một quyển sách xuất bản năm 1784 về lễ phân để; phần khó khăn là bước giải cứu. Cuộc tập kích bất ngờ phải diễn ra vô cùng nhanh và âm thầm để họ có thể



Đây là bức tranh chân dung duy nhất của ông Daniel Boone được vẽ khi ông còn tại thế. Bức tranh này được thực hiện khi ông 84 tuổi và đang sống với con gái ông, bà Jemima Boone Callaway, ở tiểu bang Missouri. Tranh phác thảo sơn dầu về ông Daniel Boone do họa sĩ Chester Harding thực hiện, năm 1820. Tranh sơn dầu trên vải canvas.

truyện miệng, từ mẹ sang con, từ di sang cháu gái, và giữa bạn hữu với nhau. Hậu nhân của các cô gái này nhớ đến họ như những người phụ nữ mạnh mẽ và thông tuệ. Con gái của cô Betsy chỉ ra rằng mẹ mình là "một tay chèo mạnh mẽ". Cô Jemima được nhớ đến vì đã nói về những người bắt giữ cô một cách đầy cảm thông: "Những người Mỹ bản địa đó thực sự rất tử tế với chúng tôi, hết mức có thể, hoặc trong khả năng cho phép."

Những cô gái này có gia đình và một cộng đồng đã chuẩn bị cho họ khả năng tự chăm sóc bản thân, và dạy cho họ những đức tính như sự nhạy bén và lòng can đảm – là điều giúp họ hoàn thành phần việc của mình để được giải cứu.

*Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên tạp chí American Essence.*

*Giai Kỳ biên dịch*



"Ông Daniel Boone & những người bạn giải cứu con gái Jemima của ông", tranh của họa sĩ G.W. Fasel, vẽ năm 1851.

# Nhạc khí thời cổ đại: Đàn Tranh – Linh khí thoát tục

Tiếp theo từ [trang 13](#)

Hơn hai ngàn năm qua, trong lịch sử phát triển dài đằng đẵng, đàn "tranh" đã hòa vào các hình thức nhạc khí, hí khúc và hát nói dân gian ở nhiều nơi, dần dần hình thành nên nhiều phong cách mang tính bản địa sắc nét. Đặc điểm âm vận riêng biệt và kỹ thuật biểu diễn độc đáo cùng với văn hóa nghệ thuật cổ tranh đã được truyền bá rộng rãi khắp nơi.

Cổ tranh có thể được chia thành năm trường phái tiêu biểu dựa trên cơ sở vùng miền: Trường phái Triều Châu với phong cách ôn nhu và uyển chuyển; Trường phái Khách Gia mang phong cách cổ phác tự my; Trường phái Triết Giang khắc họa khí chất trang nhã, tinh tế; Trường phái Hà Nam thể hiện phong vận thô tháo và sống động; Trường phái Sơn Đông biểu lộ cá tính mạnh mẽ và chân thực.

Trường thời nhà Hán, nhà Tấn, đàn tranh có mười hai dây. Bài "Tranh phủ" của Nguyễn Vũ thời nhà Ngụy nói đến "có mười hai dây đàn". Trong tác phẩm của Sấm Tham, thi nhân thời Đường tự thuật



Đặc điểm âm vận riêng biệt và kỹ thuật biểu diễn độc đáo cùng với văn hóa nghệ thuật cổ tranh đã được truyền bá rộng rãi khắp nơi.

rằng: "Âm thanh của Tấn tranh là khó nhất, nắm sắc quán quanh mười ba trụ dây." Điều này đã nói rõ vào thời Tùy và Đường, đàn tranh từ mười hai dây đã tăng thêm thành mười ba dây. Sau thời nhà Minh, nhà Thanh, đàn tranh dần tăng lên

thành mười lăm dây. Trong "Đại Thành hội điển" phát hành vào thời Quang Tự triều Thanh, có ghi: "Tân tranh có mười lăm dây, giống như đàn sắt nhưng nhỏ hơn."

Có thể nói, Quảng Đông và Phúc Kiến là hai tỉnh đầu tiên chế tạo dây đàn bằng thép. Chất liệu dây của đàn này vì được mượn từ dương cầm (đàn tam thập lục), cho nên thời xưa dây tơ đàn đổi thành dây tơ đồng, cuối cùng phát triển thành loại dây thép. Còn có một loại dây thép bọc nylon khác, bên trong là kim loại, bên ngoài được bọc nylon, do đó nó không những có đặc điểm sắc nét và tươi sáng của dây kim loại, mà nó cũng không mất đi âm thanh chất phác, uyển chuyển của dây tơ.

Tùy theo việc tăng giảm số lượng dây, cổ tranh hiện có nhiều loại, loại 16 dây, 21 dây, 25 dây, 26 dây; ngoài loại dây làm từ thép, hầu hết các dây đều được làm bằng dây thép bọc nylon.

Đàn tranh dùng gỗ cây ngô đồng để chế tạo thành một hộp đàn hình chữ nhật, mặt đàn uốn cong, phía trên có dây và lỗ xô dây. Phần giữa mặt đàn có trụ hình chim nhận có thể tự

do đi động, còn được gọi là tranh mã hoặc cầm mã. Bồi vì khi chúng được xếp nằm nghiêng rất giống một đàn hạc đang bay, cho nên gọi là hạc trụ (trụ hình chim nhận). Lúc trụ nhận đi chuyển sang trái hoặc phải, cao độ của âm thanh có thể thay đổi.

Có hai cách chơi đàn tranh: bấm đàn bằng tay phải và bấm dây bằng (đàn tam thập lục), cho nên thời xưa cái, ngón trỏ, ngón giữa, phân biệt thanh thác (đờ), phách (tách), khiêu (ngoáy), mặt (vuốt), thế (khởi), câu (móc); còn có rung, song thanh (ngón lớn và ngón giữa đồng thời gảy hai nốt cách một quãng tám), hợp âm rải, phẩy dây, v.v.

Cách bấm dây bằng tay trái chủ yếu bao gồm bấm dây nhẹ và nhanh, bấm chậm, lên xuống nhiều lần hoặc một lần, phân biệt thành các loại ngón nhún, ngón nhấn, ngón nhún lướt lên và xuống, chúng hình thành nên đặc điểm âm luật "đi vận bỏ thanh" (dùng vận thêm vào thanh) trong khúc nhạc đàn tranh.

*Bài viết đăng lại từ zhengjian.org*  
*Thiên Lý biên dịch*

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

EPOCH TIMES

NGÀY 28/04 — 04/05/2023

17



Đọc thành tiếng giúp trẻ em phát triển năng lực nghe và ghi nhớ, đồng thời giúp nuôi dưỡng niềm yêu thích đọc sách.

# Món quà của việc đọc thành tiếng cho con

KAREN DOLL

Ông Jim Trelease – tác giả quyển "Jim Trelease's Read-Aloud Handbook" (Cẩm Nang Đọc Thành Tiếng Của Jim Trelease) – cho biết: "Mỗi lần đọc sách cho đứa trẻ, chúng ta đang gửi một thông điệp 'hạnh phúc' đến bộ não của chúng. Bạn thậm chí có thể nhận xét rằng nói vậy giống như lễ quàng cào, khiên cưỡng gán trẻ em với sách, các ấn bản, và hạnh phúc".

Đọc thành tiếng cho các con nghe thực sự là món quà bạn dành cho các con của mình, và mấu chốt của hoạt động này là mỗi liên hệ với hạnh phúc. Điều này tạo nền tảng giúp các con bạn phát triển tình yêu với sách, với việc đọc và học tập. Khi bạn gắn gũi với các con và đưa các con đi đến những địa điểm mới hấp dẫn, gặp gỡ những nhân vật và con người mới thú vị – đồng thời hòa mình trong những câu chuyện phiêu lưu và khám phá vượt thời gian – khiến thời gian đó tràn ngập niềm vui và sự thán khâm.

Để tạo nguồn cảm hứng, dưới đây là một số lợi ích tuyệt vời của việc đọc thành tiếng cho các con và – để giúp bạn bắt đầu – một số cách đã được thử-và-thành-công tạo ra những kinh nghiệm tốt nhất. Hãy chuẩn bị đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới (ngày Một tháng Hai) với những người yêu sách trên toàn thế giới

## Lợi ích của việc đọc thành tiếng

Thời gian đọc thành tiếng là một trong những khoảnh khắc ấm áp và dễ chịu mà bạn và các con sẽ trân trọng mãi mãi, đồng thời cũng nuôi dưỡng trong các cháu tình yêu với sách và việc đọc.

Khi bạn đọc cho con nghe, bạn cho các con có hội khám phá những cảm xúc khác nhau như buồn bã, tức giận, sợ hãi,

và lo lắng, khiến các con bạn có thể học được cách các nhân vật vượt qua những cảm xúc đó.

Đọc thành tiếng cũng là cách để học đọc, học viết. Việc đọc sách cho các con đơn giản này giúp cải thiện vốn từ vựng, tăng trí nhớ, xây dựng năng lực suy nghĩ và đọc hiểu, đồng thời khuyến khích việc lắng nghe chủ động. Lắng nghe những câu chuyện cũng giúp tăng khả năng tập trung cho con bạn. Những lợi điểm này đặc biệt hữu ích nếu con bạn đang gặp khó khăn với việc đọc.

Những câu chuyện cũng có thể giúp dạy các con bạn về tầm quan trọng của các đặc điểm tính cách như lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn, lòng khoan dung, lòng biết ơn, lòng tử tế, và sự đồng cảm.

## Chiến lược chọn thời gian đọc thành tiếng

Bà Maria Montessori – bác sĩ và nhà giáo dục nổi tiếng người Ý – tin rằng giai đoạn nhất cho sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ em. Bà Montessori khuyến khích các bậc cha mẹ bắt đầu đọc sách cho con khi chúng còn bé. Hãy đọc chậm hơn tốc độ đọc và nói thông thường của bạn; điều này giúp các con có nhiều thời gian để tiếp nhận những gì chúng nghe được.

Hãy đọc cho các con nghe mỗi ngày, ngay cả khi chỉ là 15 đến 20 phút. Trẻ em phát triển dựa trên thói quen và tính lâu dài, và các con chắc chắn sẽ trân trọng những khoảnh khắc đặc biệt đó. Nếu bạn có ít thời gian hơn vào một số ngày, bạn có thể bù vào những ngày khác. Bạn hãy tổ chức một buổi đọc sách dài (readathon) vào một ngày ít bận rộn hơn hoặc vào cuối tuần. Để nghỉ con đi ngủ sớm hơn, cùng nhau cuộn mình trong chăn trên giường và đọc một quyển sách dài hơn, một vài tác phẩm được yêu thích mọi thời đại,

hoặc một vài cuốn trong một bộ sách.

Khuyến khích các con tham gia vào câu chuyện này bằng cách chọn những cuốn sách phù hợp với sở thích của các con và diễn xuất câu chuyện đó khi bạn đọc. Hãy hỏi các con những câu hỏi mở khiến chúng suy nghĩ: Con nghĩ tại sao bà mẹ lại làm như vậy? Những chàng trai đó đang làm gì vậy? Tại sao cô bé đó lại khóc? Gợi ý các con đoán điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Hãy đọc nhiều thể loại sách khác nhau. Chọn những cuốn sách hư cấu như truyện cổ tích, tiểu thuyết lịch sử, thơ ca, truyện ngụ ngôn và truyện dân gian, những vở kịch của thi hào Shakespeare, và tác phẩm kinh điển như "Treasure Island" (Đảo Châu Báu). Bạn cũng có thể đọc những loại sách không hư cấu như tiểu sử, những quyển sách về các quốc gia và nền văn hóa khác, các sách hướng dẫn, truyền về các động vật làm nhiệm vụ [các động vật được huấn luyện để trợ giúp người tàn tật], và bất kỳ chủ đề nào mà các con muốn tìm hiểu thêm.

Ngoài ra, bạn đừng ngừng việc đọc sách cho con khi chúng có thể đọc một mình. Trên thực tế, bạn nên tiếp tục đọc khi các con ở độ tuổi thiếu niên và cho đến hết thời gian trung học, bởi vì việc này vẫn rất lợi ích. Độ tuổi thiếu niên đang lớn lên, thay đổi, và trưởng thành của các con là giai đoạn đầy cảm xúc, cho nên khoảng thời gian đọc thành tiếng này luôn đem đến sự an ủi không ngừng giúp các con thích nghi với cuộc sống. Hãy chọn những quyển sách khơi dậy cuộc trò chuyện và khám phá những quan điểm và quan niệm khác nhau. Đừng ngại đọc những câu chuyện vượt quá trình độ của con. Bạn có thể ngạc nhiên vì mức độ tiếp nhận của chúng.

Bạn cũng hãy để những đứa trẻ hiểu động của bạn vận động. Hãy để các con chơi yo-yo hoặc bật người với một quả

bóng thể dục. Hoặc các con có thể vẽ nguệch ngoạc, làm đồ thủ công, hoặc lặn lẽ xếp hình.

## Đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới

Nếu bạn vẫn chưa đọc thành tiếng cho con thường xuyên, đừng lo lắng. Cuộc sống vẫn diễn ra; tất cả chúng ta vẫn đang ở đây. Bất kỳ ngày nào cũng là ngày hoàn hảo để chọn một quyển sách và đọc cho các con nghe.

Tốt hơn nữa, hãy khởi động hoạt động 'đọc thành tiếng' đầy thú vị của bạn bằng cách Đón mừng Ngày Đọc Thành Tiếng Thế Giới (WRAD). WRAD được hình thành vào năm 2010 do bà Pam Allyn, chuyên gia xóa mù chữ, và nhà sáng lập LitWorld, một tổ chức bất vụ lợi hoạt động nhằm thúc đẩy việc xóa mù chữ. Bà Allyn tin rằng biết chữ là một quyền căn bản của con người.

Bạn hãy tham gia và hòa cùng hàng triệu người trên toàn thế giới nhằm tôn vinh sức mạnh của việc đọc thành tiếng. Để tìm thêm cảm hứng và nguồn tài liệu, bạn có thể ghé thăm các trang Scholastic và LitWorld WRAD. Trên đó có các danh mục sách, danh sách các sự kiện trực tiếp và trực tuyến, các hoạt động và thử thách, cũng như một bộ công cụ trực tuyến chứa các tài liệu dạng kỹ thuật số, các tài liệu in, và các hướng dẫn thảo luận.

*Bà Karen Doll là nhà văn tự do, cố vấn về dạy học tại gia ở một ngôi làng nhỏ của Wassergass, Pennsylvania. Bà thích viết về việc dạy học tại gia, làm vườn, ẩm thực và văn hóa, cuộc sống gia đình, cũng như những niềm vui của việc nuôi gà. Hãy ghé thăm trang web của bà tại [AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com](http://AtHomeWithKarenDoll.wordpress.com)*

*Quỳnh Chi biên dịch*











Ông Tucker Carlson nói trong sự kiện Mathias Corvinus Collegium Feszty ở Esztergom, Hungary, vào ngày 07/08/2021.

## Sự ra đi của ông Tucker Carlson gây chấn động ngành tin tức truyền hình cáp

### Một chuyên gia truyền thông nói rằng việc ông Carlson rời đi sẽ ‘tác động rất lớn’ đến Fox News

Tiếp theo từ trang 1

mạng lưới của đài với tư cách là người dẫn chương trình và trước đó với tư cách là một cộng tác viên.”

“Chương trình cuối cùng của ông Carlson đã lên sóng truyền hình hôm thứ Sáu 21/04.”

Chương trình của ông Carlson, “Tucker Carlson Tonight”, được xem nhiều nhất trên các đài tin tức truyền hình cáp vào mỗi tối trong tuần, trung bình có 3.3 triệu người xem mỗi tập hồi năm 2022. Giám đốc sản xuất của ông Carlson, ông Justin Wells, cũng đã rời khỏi Fox News.

Ông Curtis Houck, quản lý biên tập viên blog của cơ quan giám sát truyền thông theo phái bảo tồn truyền thống Media Research Center, NewsBusters, nói với The Epoch Times: “Tôi không thể nghĩ ra một nhân vật nào lớn hơn trong tin tức truyền hình cáp hoặc thậm chí trên tin tức mạng phát sóng mà có thể đưa tin tức tích cực hoặc tiêu cực hơn ông Tucker Carlson.”

Ông nói thêm: “Điều này có tác động rất lớn đến hệ sinh thái truyền thông.” Ông Houck lưu ý rằng các đài không còn “bao quát đầy đủ của họ nữa, ít nhất là tạm thời, cho đến khi ông ấy tìm được con đường của mình và gia nhập một liên doanh truyền thông hoặc bắt cứ nơi nào ông ấy quyết định hợp tác cùng, nếu có.”

Không rõ chính xác tại sao Fox News và ông Carlson lại đường ai nấy đi. Ông Carlson dường như không biết về những ngày cuối cùng của mình trên mạng lưới này; ông kết thúc tập cuối của mình hôm thứ Sáu với câu “chúng tôi sẽ quay lại vào thứ Hai.”

Tuy nhiên, mạng lưới này sẽ phải tìm một sự thay thế cho khung giờ vàng 8 giờ tối theo múi giờ miền Đông (ET). Những người thay thế khả dĩ (nhưng có thể có những nhân vật khác) có khả năng bao gồm ông Lawrence Jones, bà Shannon Bream, bà Jeanine Pirro, và bà Emily Compagno.

Ông Jones là một người dẫn chương trình và đồng dẫn chương trình thay thế thường xuyên, và kể từ năm ngoái ông đã có chương trình vào thứ Bảy của ông, “Lawrence Jones Cross Country”. Bà

Bream là người dẫn chương trình “Fox News Sunday”, nhưng không xa lạ gì với khung giờ vàng vì bà dẫn chương trình “Fox News @ Night”.

Bà Pirro là người đồng dẫn chương trình các ngày trong tuần “The Five” và, về việc cựu Tổng thống Donald Trump – là một thân hữu của bà đồng thời bà cũng là người ủng hộ trung thành của ông, đang bị truy tố và có thể bị buộc tội trong các vụ án khác – thì kinh nghiệm của bà với tư cách là một công tố viên có thể hữu ích cho hàng triệu người đang theo dõi các chương trình giờ vàng này, vốn vẫn bao gồm chương trình “The Ingraham Angle” với bà Laura Ingraham và “Hannity” với ông Sean Hannity.

Newsmax, một đối thủ của Fox News không có số lượng người xem nhiều như đài truyền thông lớn đó, đã vui mừng về việc ông Carlson rời khỏi mạng lưới mà ông đã gắn bó từ năm 2009.

“Trong một thời gian, Fox News đã thay đổi để trở thành phương tiện truyền thông thiên tả, và việc rời đi của ông Tucker Carlson là một cột mốc quan trọng trong nỗ lực đó,” giám đốc điều hành Newsmax Chris Ruddy cho biết trong một tuyên bố. “Hàng triệu khán giả đã yêu thích đài Fox News cũ đã chuyển sang Newsmax và sự rời đi của ông Tucker sẽ chỉ thúc đẩy điều đó.”

Ông Donald Trump Jr. và bà Megyn Kelly đã chỉ trích việc ông Carlson bị sa thải.

Trên podcast của ông Charlie Kirk, nhà sáng lập Turn Point USA, con trai của ông Trump nói, “Y tôi là, tôi nghĩ việc này đang thay đổi mọi thứ vĩnh viễn. Đài đó là một trong số ít tiếng nói trong Đảng Cộng Hòa sẽ chỉ trích những hành động phi lý từ các thượng nghị sĩ, thống đốc Đảng Cộng Hòa (GOP) và những người khác. Quý vị biết đấy, một nhà lãnh đạo thực sự có tư tưởng theo chủ nghĩa bảo tồn truyền thống.”

Bà Kelly nói trên podcast của mình: “Đây là một hành động tồi tệ của đài Fox, và đó là một điều tuyệt vời đối với ông Tucker Carlson.”

Mặt khác, các thành viên Đảng Dân Chủ đã có vũ sự rời đi của ông Carlson.

Dân biểu Robert Garcia (Dân Chủ-California) đăng trên Twitter rằng, “Thật vui khi biết rằng một trong những thế lực gây chia rẽ, phân biệt chủng tộc, và phá hoại nhất trên truyền hình đã không xuất hiện trong khung giờ vàng của ông ấy. Chẳng ai sẽ nhớ ông Tucker Carlson cả.”

Dân biểu Bill Pascrell, Jr. (Dân Chủ-New Jersey) viết trên Twitter rằng, “Chương trình này là một cái cống phun ra vô số lời nói dối và thù hận mỗi đêm. Một trong những người phủ nhận kết quả cuộc bầu cử hàng đầu và phản sáng nền dân chủ ở Mỹ và ngoại quốc sẽ không còn nền tảng vào khung giờ vàng nữa. Đó là một điều tốt.”

Ông Carlson đã không phúc đáp yêu cầu bình luận từ The Epoch Times



Ông Tucker Carlson trong studio của Fox News Channel, ở Thành phố New York, vào ngày 02/03/2017.

về câu hỏi liệu sự rời đi này có thực sự đến từ hai phía như Fox News đã nói hay không, và kế hoạch tiếp theo của ông là gì.

Nhà phân tích truyền thông Jon Nicosia, một người theo phái bảo tồn truyền thống đã từng là một biên tập viên của Mediaite, nói với The Epoch Times rằng ông Carlson, bất chấp sự nổi tiếng của mình, đã làm phật ý quản lý cao cấp của Fox News.

Ông nói rằng, “Quý vị có thể kiếm được nhiều tiền đài Fox, nhưng quý vị không thể... chỉ trích ban lãnh đạo, vốn không phải là điều họ [có thể chịu đựng].” “Quý vị có thể nói rất nhiều điều trớ trêu đó, nhưng nếu quý vị khiến ban lãnh đạo cảm thấy xấu hổ, thì họ sẽ không quan tâm quý vị nổi tiếng như thế nào,” ông cho biết thêm.

Vào cuối ngày (21/04), “đó là một mất mát to lớn” đối với Fox News, ông Houck nhận xét, người đã ca ngợi ông Carlson vì đã đưa ra một ý kiến đã dạn cho mạng lưới Fox News. Tuy nhiên, ông và ông Nicosia lưu ý rằng sự rời đi của ông Carlson không phải là lần đầu tiên mà Fox News đối mặt với một sự thay đổi lớn trong đội hình giờ vàng của mình. Ông dẫn chứng cựu xướng ngôn viên Bill O’Reilly, người mà mạng lưới này đã sa thải sau các cáo buộc quấy rối tình dục.

Ông cho hay, “Không nên nghĩ rằng đài Fox là không thể thành công nữa vì khi ông Bill O’Reilly rời đi vì những hoàn cảnh khác xa, ít nhất chúng ta cũng biết như vậy, dưới một loạt các vụ đi [bị cáo buộc] lặp đi lặp lại về quấy rối tình dục... thì đã có những lo ngại, “Chúng ta sẽ làm gì đây? Ông O’Reilly là người được xem nhiều nhất trên các bản tin truyền hình cáp trong nhiều, nhiều năm, gần như cả một thế hệ hoặc ít nhất là nửa thế hệ.” “Nhưng ông Tucker sau đó đã được chuyển từ 10 giờ tối đến 8 giờ tối và cuối cùng họ đã không bỏ lỡ một lợi thế nào,” ông tiếp tục. “Và thậm chí còn vượt xa điều mà quý vị có thể nói về phạm vi tiếp cận khán giả trên toàn bộ hệ tư tưởng chính trị này.”

Đài tin tức Fox News đã không phúc đáp yêu cầu bình luận vào thời điểm phát hành bản tin này.

Thanh Tâm biên dịch

## Ông Robert F. Kennedy Jr. có cứu được Đảng Dân Chủ và đất nước không?

ROGER L. SIMON



BOSTON — Trong bài diễn văn công bố tranh cử tổng thống của ông Robert F. Kennedy Jr. – trước một đám đông lớn bất ngờ đứng chật kín đại sảnh của Khách sạn Boston Park Plaza hôm 19/04 – ông ấy đã không quên ngả mũ chào Tổng thống (TT) Joe Biden như thể muốn nói rằng những khác biệt giữa họ là không lớn lắm.

Rõ ràng, ông ấy không muốn rung lắc con thuyền của đảng mình hơn mức cần thiết chút nào. Ông ấy vẫn sẽ tranh cử với tư cách một thành viên Đảng Dân Chủ. Ông ấy cũng đề cập đến – vì những lý do khó mà hiểu được ngoài việc thể hiện rằng đã làm xong yêu cầu nào đó – cựu thị trưởng Cleveland cực tả gần đó và ứng cử viên tổng thống hai lần thất bại Dennis Kucinich trong phần mở đầu diễn văn nói về thế nào là một thành viên Đảng Dân Chủ Kennedy.

Nhưng sự thật là, nhiều quan điểm của ông ấy – đáng chú ý là mong muốn mạnh mẽ theo chủ nghĩa Trump để giải thoát chúng ta vĩnh viễn khỏi Nhà nước Ngâm – nghe có vẻ giống với ông Donald Trump, hoặc thậm chí là ứng cử viên Đảng Cộng Hòa mới xuất hiện Vivek Ramaswamy, hơn là ông Biden.

Tuy nhiên – đặc biệt là khi ông ấy sôi nổi nói về tình trạng suy tàn của đất nước chúng ta, đặc biệt là của những người trẻ tuổi, thông qua vaccine COVID-19 và các cuộc phong tỏa và, còn kịch tính hơn, khi ông ấy kể lại việc bác của mình, TT John Fitzgerald Kennedy, muốn “đập CIA ra thành ngàn mảnh” (theo sắc thái của bộ phim “JFK” của đạo diễn Oliver Stone) như thế nào – bài diễn văn đã nhận được phản ứng rất tích cực với những tràng pháo tay không ngớt.

Kỳ thực cứ như thể là lượng khán giả gồm khoảng 1.000 người đó đều là những người thuộc Đảng Cộng Hòa. Rõ ràng là đám ba phần trăm trong đó là người Cộng Hòa.

Nếu có một nghề chiếm đa số trong nhóm khán giả đó, ít nhất là theo đánh giá từ các cuộc trò chuyện của bản thân tôi, thì đó là bác sĩ – nhiều người đã bị mất giấy phép hành nghề hoặc nếu không thì bị kiểm duyệt trong chế độ chăm sóc sức khỏe kiểu phát xít của chúng ta. Ông RFK Jr. đã trở thành nhà đấu tranh của họ; chiến dịch tranh cử của ông ấy đã sẵn sàng để tiết lộ mức độ đáng kinh ngạc về sự thiếu trung thực trong khoa học – điều đã gây ra cho họ quá nhiều khổ sở, chưa kể đến bệnh nhân của họ.

Trước đó tôi nghĩ rằng chiến dịch tranh cử của ông Kennedy – mặc dù tôi tán phục quyền sách của ông ấy, “The Real Anthony Fauci” [tạm dịch: Con người Thật của ông Anthony Fauci], nói ra sự thật về một trong những người bị đi nhất trong lịch sử nước Mỹ – về cơ bản sẽ chỉ là một sự kiện thí yếu.

Tuy nhiên tôi không còn nghĩ như



Ông Robert F. Kennedy Jr. tuyên bố tranh cử tổng thống năm 2024 tại Boston, hôm 19/04/2023.

vậy nữa.

Ông ấy đang cố gắng làm điều dường như không thể, ráp những mảnh vỡ của nước Mỹ lại với nhau. Ông ấy nói trong bài diễn văn của mình:

“Trong chiến dịch tranh cử này và trong chính phủ của tôi, mục tiêu của tôi sẽ là làm cho càng nhiều người Mỹ càng tốt quên đi rằng họ là thành viên Đảng Cộng Hòa hoặc là thành viên Đảng Dân Chủ và ghi nhớ rằng họ là người Mỹ. Chúng ta cần tập trung vào những giá trị mà chúng ta cùng chia sẻ, thay vì những vấn đề chia rẽ chúng ta.”

Lời sáo rỗng ư? Vâng, nhiều người đã nói điều tương tự, bao gồm cả ông Barack Obama hào nhoáng nói trong bài diễn văn nổi tiếng của ông ấy về việc không có nước Mỹ đỏ và nước Mỹ xanh, chỉ có Hợp chủng quốc Hoa Kỳ.

Ông ấy đã làm hoàn toàn ngược lại, tiếp tục chia rẽ chúng ta theo chủng tộc và các lần ranh khác rồi sau đó truyền ngôn được bốc mùi đó cho ông Biden – với việc ông Obama tiếp tục ra lệnh từ trong tầng ngầm và ông ấy chắc chắn sẽ lòng thừa nhận điều đó.

Không giống như ông Obama, bằng cách nào đó, tôi nghĩ ông RFK Jr. thực sự

có ý đó.

Như ông ấy cũng đã nói trong bài diễn văn: “Nhiệm vụ của tôi trong 18 tháng tới của chiến dịch tranh cử này và trong suốt nhiệm kỳ tổng thống của tôi, sẽ là chấm dứt sự kết hợp tồi tệ giữa quyền lực nhà nước và quyền lực doanh nghiệp hiện đang đe dọa – hiện nay đang đe dọa – áp đặt một kiểu mới của chế độ phong kiến doanh nghiệp ở nước ta.”

Nếu tôi là ông Obama, ông Biden, và phần còn lại của những kẻ đối trả tham nhũng trong giới chính trị, truyền thông, giải trí, các doanh nghiệp của chúng ta, và giới hân lâm đã tạo nên Đảng Dân Chủ “thực tình” của ngày hôm nay, thì tôi sẽ rất sợ người đàn ông này.

Ông Trump cũng vậy, có một cái gì đó để ông ấy phải lo lắng. Như ông Kennedy đã chỉ ra trong bài diễn văn của mình, thông qua Chiến dịch Thần tốc (Operation Warp Speed) và việc sử dụng vaccine mRNA, ông ấy đã cho phép các công ty dược phẩm kiếm được hàng tỷ dollar lợi nhuận.

Tất nhiên, mọi thứ trở nên tồi tệ hơn dưới thời ông Biden còn ông Trump đã làm rất nhiều điều tốt, nhưng ông ấy im lặng một cách kỳ lạ về một chủ đề hết sức

quan trọng đối với nhiều người ủng hộ ông ấy, khiến ông ấy dễ bị tấn công trong lĩnh vực đó cho đến khi ông ấy tự mình giải thích. Việc ứng cử của ông RFK Jr. sẽ buộc ông ấy phải làm như vậy vì lợi ích của ông ấy và của những người khác.

Tin tốt là năm nay, lần đầu tiên trong hàng thế kỷ, những ý kiến thực tế sẽ được thảo luận và tranh luận trong Đảng Dân Chủ. Thậm chí đảng này có thể sẽ được cải tổ và đưa trở lại Trái Đất từ sự điên cuồng của “vùng đất tình thực” – nơi thậm chí không ai có thể định nghĩa thế nào là một phụ nữ.

Giống như ông Trump đã dành cho các thành viên bình thường của Đảng Cộng Hòa một đặc ân to lớn bằng cách giải cứu đảng của họ khỏi những RINO và biến nó thành một đảng của nhân dân đúng nghĩa, ông Kennedy có thể sẽ cứu Đảng Dân Chủ khỏi chính bản thân đảng này.

Người dân Mỹ nói chung chỉ có thể hưởng lợi từ điều này. Mặc dù có vẻ như một cái đầu thời, cuộc bầu cử năm 2024 sẽ như sự lặp lại cuộc đua của năm 2020, nhưng giờ đây cuộc đua này đang trở thành một trong những cuộc bầu cử khó đoán và hấp dẫn nhất trong nhiều năm.

Đây là do sự xuất hiện của điều mà ông Ramaswamy đã và đang gọi trên diễn đàn vận động bầu cử: “các ứng cử viên dự bị mạnh mẽ”. Tất nhiên, ông ấy đang nói về chính mình, chứ không phải ông Kennedy, nhưng do sao thì đó cũng là một điều tốt.

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

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

Cảm An biên dịch

### ALPHA REALTORS

10925 Beechnut St, Suite A-104, Houston, TX 77072  
Tel: (281) 933-6999 • Cel: (281) 802-9231

**JANE NGA DUNG NGUYỄN**  
CPA, CFP

- Mua bán, thuê mượn, quản trị.
- Chương trình vay tiền đặc biệt cho người có trở ngại credit, lợi tức.
- Giúp mượn tiền sửa nhà để bán.
- Mua trả cash cho người cần bán gấp hoặc sắp bị foreclose.
- Nhân viên địa ốc toàn thời gian, 7 ngày/tuần.

REAL ESTATE BROKER: License #0383545  
MORTGAGE BROKER: License #351456

PRIVATE LENDER • MORTGAGE • RESIDENTIAL • COMMERCIAL

### Nhà Dưỡng Lão Non Nước

Chăm Sóc Quý Vị Cao Niên Đầy Tình Yêu Thương

- Có Nhân Viên chăm sóc cho mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày: Dọn dẹp phòng, giúp thay quần áo, dẫn đi bộ mỗi buổi sáng.
- Có thức ăn nóng đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày.
- Chỗ ở rộng rãi, tiện nghi, cung cấp Internet 24/24.
- Phòng giải trí riêng biệt và sân sau rộng rãi cho những sinh hoạt ngoài trời.
- Có y tá theo dõi tình trạng sức khỏe và liên lạc với Bác Sĩ gia đình nếu cần.

Xin gọi Emily Phan (577-226-7775) • Email: emillyphan2017@gmail.com



Một tác phẩm điêu khắc sử gia người La Mã Titus Livius Patavinus (Livy) bên ngoài Quốc hội Áo ở Vienna trong bức ảnh không ghi ngày tháng này.

## Những ý tưởng hình thành nên Hiến Pháp (Phần 11): Livy

ROB NATelson



Hai bài tiểu luận trước đó (thứ chín và thứ mười) đã cho thấy rằng những năm cuối cùng của Cộng hòa La Mã và những năm đầu tiên của Đế chế La Mã đã sản sinh ra một số nhà thơ kiệt xuất. Thời kỳ này cũng sản sinh ra một số nhà sử học lỗi lạc. Người có ảnh hưởng lớn nhất đối với các nhà lập hiến Mỹ là Titius Livius, những người nói tiếng Anh gọi ông là “Livy”.

Giống như triết gia Cicero và nhà thơ Virgil, Livy đến từ một thị trấn tỉnh lỵ của Ý. Ông sinh năm 59 trước Công Nguyên (TCN) hoặc 64 TCN ở Patavium (Padua), khoảng 25 dặm về phía đông của Venice. Không giống như Cicero – mà giống như Virgil – Livy không theo đuổi sự nghiệp quân sự hay chính trị. Ông đã dành cả cuộc đời của mình cho học thuật.

Tác phẩm để đời của Livy là lịch sử về Rome, mang tên “Ab Urbe Condita” (Từ lúc xây dựng thành phố). Trong phần lớn sự nghiệp của mình, ông sống ở thủ đô để có thể ở gần các thư viện có ghi chép lịch sử. Tuy nhiên, khi qua đời vào năm 17 Công Nguyên (CN), ông đã trở về quê nhà.

“Ab Urbe Condita” kể về khoảng thời gian hơn 700 năm và trải dài trên 142 “cuốn sách” (cuốn giấy coi). Chỉ các cuốn 1–10 và 21–45 còn tồn tại nguyên vẹn. Đối với các phần còn lại, chúng tôi chỉ có bản tóm tắt của các tác giả khác và các phần của tác phẩm gốc.

Là một nhà sử học, Livy có hai điểm yếu. Đầu tiên, ông ta không có quan hệ kết nối chính trị như sử gia người Hy Lạp là Polybius đã từng có. Điều đó có nghĩa là quyền truy cập vào kho lưu trữ, tài liệu và nhân chứng của Livy không được tốt. Thứ hai, không giống như Xenophon và Polybius, Livy không trực tiếp tham gia vào chính trị hay chiến tranh. Vì vậy, khi mô tả các sự kiện quân sự hoặc chính trị, đôi khi ông mắc phải những sai lầm mà các nhà sử học có kinh nghiệm hơn không mắc phải. Tất nhiên, hầu hết các nhà sử học hàn lâm hiện đại đều có chung nhược điểm.

Những lịch sử của Livy cũng cho thấy một số điểm mạnh thực sự: phạm vi rộng, sự cẩn trọng và vẻ đẹp của văn xuôi. Hơn nữa, không giống như hầu hết các nhà sử học hàn lâm hiện đại, Livy không trực tiếp hay gián tiếp phụ thuộc vào nguồn tài trợ của chính phủ, vì vậy ông không có thành kiến hệ thống giống như các nhà sử học hàn lâm hiện đại. Ngược lại, phần lớn tác phẩm của Livy là rất quan trọng đối với chế độ đế quốc mới của Rome. Vì lý do thận trọng, ông đã tri hoãn xuất bản một số phần, nhưng cuối cùng, ông đã xuất bản tất cả.

**Livy và thế hệ các Nhà Lập Quốc**

Trong thời kỳ của các nhà lập quốc, người ta thường đọc các sách lịch sử của Livy ở trường học. Ông Patrick Henry, người được cha mình giáo dục theo kiểu kinh điển, đã đọc ít nhất một phần sách lịch sử của Livy bằng tiếng Latinh ở tuổi 15.

Khi trưởng thành, nhiều nhà lập quốc vẫn trung thành với Livy. Ông Henry đọc lại “Ab Urbe Condita” (bản dịch) hàng năm. Ông John Jay đã tham gia vào cuộc tranh luận chính thức về một vấn đề bắt nguồn từ cuốn sách lịch sử của Livy: “Liệu Virginius có hợp lý về mặt đạo đức khi sát hại con gái Virginia của mình không?” (Ông Jay được chỉ định tranh luận từ luận điểm khẳng định). Ông John Dickinson đã dựa vào Livy để tranh luận về trường hợp của những thuộc địa chống lại chính phủ ở London. Và trong cuộc tranh luận về việc phê chuẩn Hiến Pháp, một nhà viết tiểu luận ẩn danh – có lẽ là ông John Francis Mercer ở Maryland – đã cho rằng “Thucydides [sử gia người Hy Lạp], Polybius và Livy vượt trội hơn tất cả những người thế hệ sau họ trong lịch sử.”

Tại sao những Nhà Lập Quốc ngưỡng mộ Livy? Nhiều lý do. Một là Livy, giống như rất nhiều Nhà Lập Quốc, lý tưởng hóa cuộc sống nông nghiệp và chính phủ cộng hòa. Một điều nữa là năng lực hùng biện của ông ấy. Giống như tất cả các nhà sử học cổ đại, ông đã đưa những bài diễn văn hư cấu vào tác phẩm của mình và một số Nhà Lập Quốc, chẳng hạn như ông Thomas Jefferson, đã tham khảo những bài diễn văn đó để cải thiện bài viết của chính mình.

Hơn nữa, lịch sử của Livy chứa đầy những câu chuyện về các anh hùng cộng hòa: những người đàn ông và phụ nữ thể hiện lòng dũng cảm và đức hạnh khi đối mặt với áp bức, nguy hiểm và những thử thách khác. Những câu chuyện này đã khuyến khích các Nhà Lập Quốc vượt qua những khó khăn của chính họ. Các



Một người bảo vệ danh dự đứng cạnh các bản gốc của Tuyên ngôn Độc lập, Hiến Pháp và Tuyên ngôn Nhân quyền tại Cục Lưu trữ Quốc gia ở Hoa Thịnh Đốn, trong bức ảnh tư liệu.

nhân vật anh hùng của Livy là hình mẫu để họ noi theo.

Ví dụ, Livy kể về việc chinh khách Cincinnatus đã bỏ cày ruộng để cứu nước cộng hòa La Mã khỏi thất bại quân sự. Ông ta kể câu chuyện về cách nhà quân sự người La Mã là Fabius tiến hành chiến tranh du kích thành công chống lại Hannibal [một vị tướng người Carthage]. Vì vậy, khi một số người Mỹ gán cho George Washington là “Cincinnatus của Mỹ” và những người khác gọi ông là “Fabius của Mỹ”, đó thực sự là những lời khen ngợi hết lời.

Những tổ phụ lập quốc cũng bị Livy thu hút vì ông ấy giải thích lịch sử bằng các thuật ngữ đạo đức. Trong câu chuyện của ông, các sự kiện diễn ra như chúng ta đã diễn ra phần lớn là do phẩm chất đạo đức của các nhân vật trung tâm. Đây không phải là một cách hoàn toàn chính xác để tiếp cận lịch sử, nhưng lại hấp dẫn những người thẩm huấn đạo đức trong Kinh Thánh.

**Livy trong các cuộc thảo luận về hiến pháp**

Một số người tham gia các cuộc tranh luận về hiến pháp năm 1787–1790 đã dựa vào tác phẩm “Ab Urbe Condita” của Livy để học các bài học về chính trị và hiến pháp.

Trong tập đầu tiên của cuộc khảo sát về các chính phủ cộng hòa – được lưu hành tại Hội nghị Lập hiến – ông John Adams đã dựa vào đó để trợ giúp lập trường của mình về nhà nước pháp quyền. Tương tự, ông cũng dựa vào nó khi tranh luận về một bản “hiến pháp hỗn hợp” phân bố quyền lực cho các thể chế quân chủ, quý tộc và dân chủ, sau đó cân bằng giữa các thể chế này với các thể chế khác.

Trong các cuộc tranh luận về việc phê chuẩn, chàng trai trẻ Noah Webster ở Connecticut – sau này nổi tiếng với cuốn từ điển của mình – đã xuất bản một bản quảng cáo tóm tắt dài ủng hộ Hiến Pháp. Bản đó có nhan đề là “Kiểm tra các

nguyên tắc hàng đầu của Hiến pháp liên bang do Hội nghị cuối cùng để xuống.” Ông Webster lập luận rằng Hiến Pháp bảo đảm quyền sở hữu tài sản, do đó, sẽ khuyến khích sự ổn định. Nó sẽ khuyến khích sự ổn định vì quyền lực chính trị có xu hướng tuân theo quyền sở hữu tài sản. Ông Webster đã dựa vào công trình của Livy để hỗ trợ cho bản đề nghị cuối cùng của mình.

Mặt khác, một người theo chủ nghĩa chống liên bang ở New York viết dưới cái tên “Rusticus” đã sử dụng một tình tiết trong “Ab Urbe Condita” để đưa ra trường hợp chống lại việc phê chuẩn Hiến Pháp. Đây là bối cảnh: Vào thời điểm đó, hầu hết các cơ quan lập pháp của tiểu bang đều được bầu hàng năm. Một câu nói phổ biến là, “Khi cuộc bầu cử hàng năm kết thúc, chế độ chuyên chế bắt đầu.” Nhưng Hiến Pháp không quy định về bầu cử hàng năm. Đây là một lý do khiến những người Chống Liên bang phản đối Hiến Pháp.

Hơn nữa, một số người theo chủ nghĩa Chống Liên bang – đặc biệt là ở Massachusetts và New York – cho rằng Hội nghị Lập hiến đã phản bội lòng tin của các cử tri khi đề nghị một hình thức chính phủ mới thay vì chỉ đưa ra các sửa đổi đối với các Điều khoản Hợp bang. (Lời buộc tội này thực sự không đúng sự thật).

Tác giả Rusticus trích dẫn theo phiên bản của Livy về bài diễn thuyết của một thành viên Viện nguyên lão La Mã là Marcus Horatius Barbatus. Bài diễn văn tấn công những kẻ lừa dối khét tiếng thuộc hội đồng decemviri – là một hội đồng gồm 10 người được chỉ định để soạn thảo luật, nhưng chính họ lại nắm quyền độc tài. Bản dịch của “Rusticus” vụng về, vì vậy đây là bản dịch một phần bài diễn thuyết của Barbatus do ông Aubrey de Selincourt dịch:

“Cuộc chiến thực sự mà người dân Rome phải chiến đấu... là cuộc chiến chống lại những người, được bổ nhiệm vào chức vụ để ban hành luật cho chúng ta, nhưng đã để mặt đất nước không chút xót thương do những thay đổi thất thường mà chính họ tạo ra; điều này chống lại những người đã bãi bỏ các cuộc bầu cử tự do, cơ quan tư pháp hàng năm, bằng cách bảo đảm việc chuyển giao quyền lực thường xuyên, là sự bảo đảm duy nhất tự do cho tất cả mọi người, và không có bất kỳ sự tỳ thạc nào từ người dân, phò tướng phù hiệu, và thực thi quyền lực, của các vị vua.”

Có thể tưởng tượng ra những cậu học sinh thời Lập quốc tuyên bố những dòng này bằng tiếng Latinh đầy nhiệt huyết. “Rusticus” đã sử dụng chúng để cáo buộc Hội nghị Lập hiến về việc cố gắng bãi bỏ các cuộc bầu cử hàng năm, vượt quá quyền hạn của mình và “[phò tướng] phù hiệu... của các vị vua!”

**Phản tiếp theo**

Trong các cuộc tranh luận về hiến pháp, nhiều nhà viết tiểu luận đã viết dưới các bút danh cổ điển như “Publius,” “Cato” và “Timoleon” thay vì bằng tên của họ. Quý vị có thắc mắc tại sao họ lại chọn những cái tên như vậy không? Phản tiếp theo trả lời câu hỏi đó.

**Trả lời các câu hỏi khác...**

Hai câu hỏi nữa đã được đặt ra trong loạt bài này, cả hai đều chứa đựng sự chi trích ngầm: Thứ nhất, tại sao tôi lại đề cập đến ảnh hưởng đối với Hiến Pháp của rất nhiều tác giả mà không phải là ảnh hưởng của tôn giáo và Kinh Thánh? Và thứ hai, tại sao tôi lại sử dụng kỹ hiệu niên đại theo kiểu của các trường học “B.C.E.” và “C.E.” thay vì những người theo đạo Cơ đốc (“B.C.” và “A.D.”)? Những câu hỏi đó đã được trả lời trong phần đầu tiên và phần thứ hai. Các phần trước có thể được truy cập thông qua các liên kết ở cuối mỗi bài tiểu luận.

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

Ông Robert G. Natelson, cựu giáo sư luật hiến pháp, là chuyên gia cao cấp về Luật Hiến Pháp tại Viện Độc lập ở Denver, là tác giả của cuốn “Bản Hiến Pháp Gốc: Những Gì Hiến Pháp Thực Sự Nói Về Hàm Nghĩa” (tái bản lần thứ 3, 2015). Ông là người đóng góp cho “Hướng Dẫn Di Sản Về Hiến Pháp” của Quỹ Di sản.

Minh Khanh biên dịch

# TÂM & THÂN

EPOCH TIMES

NGÀY 28/04 — 04/05/2023

29



Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người ăn nhiều blueberries có quá trình peroxy hóa lipid trong lipid máu thấp hơn và phản ứng viêm thấp hơn.

## Trái Blueberry làm sạch mạch máu và ngăn ngừa bệnh tim

DR. JINGDUAN YANG

Trái Blueberry rất giàu vitamin, chất xơ, nguyên tố vi lượng, và chất chống oxy hóa như polyphenol có hiệu quả loại bỏ cục máu đông, làm sạch mạch máu, từ đó giảm nguy cơ bệnh tim.

Một người bạn lâu năm của tôi đột ngột qua đời vì một cơn đau tim khi đang trong phòng tắm ở nhà. Tôi tự hỏi – điều gì đã gây ra cơn đau tim của anh ấy và tại sao chuyện này lại xảy ra đột ngột và trầm trọng như vậy? Chúng ta nên đối phó với căn bệnh này như thế nào? Cách ăn uống có thể giúp chúng ta giảm nguy cơ bệnh tim không?

Bạn tôi là một người tuyệt vời, anh ấy luôn luôn rất nghiêm túc trong công việc. Anh ấy trở nên bận rộn hơn khi anh ấy hoàn thành tốt công việc của mình và được thăng chức lên những vị trí cao hơn.

Anh ấy thường xuyên phải làm việc đến tận khuya.

Khi đến thăm anh tại nhà riêng, tôi thường để ý thấy trên bàn có bánh mì, mì gói và đủ loại đồ ăn vặt.

Anh ấy bị béo phì, căng thẳng tinh thần và có cách ăn uống không lành mạnh. Tất cả những yếu tố này đều là nguy cơ cho nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau của anh ấy.

Những người thường xuyên hoạt động như anh ấy thường có lipid máu, đường máu và huyết áp cao hơn. Nếu bạn tôi không sớm qua đời vì cơn đau tim này thì lối sống không lành mạnh của anh ấy cũng đã có thể dẫn đến chứng xơ vữa động mạch.

**Nguyên nhân và hậu quả của xơ vữa động mạch**

Xơ vữa động mạch là một bệnh viêm mãn tính, trong đó có sự tích tụ các mảng bám trên thành động mạch.

Về cơ bản, đó là một quá trình điều khiển lipid bắt đầu bằng sự tích tụ của lipoprotein (chất đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển lipid) mật độ thấp và các hạt lipoprotein còn sót lại và một quá trình viêm thực sự ở các khu vực trung tâm của động mạch, đặc biệt là ở các khu vực có dòng chảy bị xoắn trộn tại các điểm nhánh trong động mạch.

Xơ vữa động mạch được xem là nguyên nhân chính của bệnh tim mạch do xơ vữa, dẫn đến đau tim, đột quỵ và bệnh động mạch ngoại biên.

Theo NIH (National Institutes of Health - Viện Sức khỏe Quốc gia), xơ vữa động mạch là nguyên nhân cơ bản của khoảng 50% tổng số ca tử vong ở xã hội phương Tây.

Xem tiếp trang 30

## 6 nguy cơ cho sức khỏe khi dùng điện thoại di động trong nhà vệ sinh

Chuyên gia: Điện thoại di động bẩn gấp 10 lần so với bồn cầu

DAVID CHU

Chúng ta đang trở nên phụ thuộc vào điện thoại di động hơn bao giờ hết, và nhiều người cảm thấy tiện lợi khi đem chúng vào nhà vệ sinh. Tuy nhiên, việc dùng điện thoại khi đi vệ sinh có thể gây ra nhiều nguy hại cho sức khỏe.

Các chuyên gia y tế cảnh báo, việc dùng điện thoại trong nhà vệ sinh không những mất vệ sinh mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột, chức năng tim mạch, mạch máu não, mắt,



Điện thoại di động chứa lượng vi khuẩn nhiều gấp 10 lần so với hầu hết bồn cầu trong nhà vệ sinh. Các bác sĩ và chuyên gia nhắc nhở mọi người rằng, việc dùng điện thoại khi đi vệ sinh không những mất vệ sinh mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột, mắt và đốt sống cổ.

phần cổ và cột sống.

Theo một khảo sát năm 2021 trên người tiêu dùng của Vioguard – một công ty sản xuất các sản phẩm công nghệ khử trùng bằng tia cực tím – 73% trong số hơn 1,100 người được hỏi bất kể tuổi tác hay giới tính thừa nhận đã từng dùng điện thoại đi động khi đi vệ sinh hoặc đứng ở bồn tiểu. Con số này tăng lên 93% ở những người trẻ từ 18 đến 29 tuổi.

Một nghiên cứu được bình duyệt trên Tập san GERMS cho thấy điện thoại di động của học sinh trung học (tuổi từ 16 đến 18) có tỷ lệ nhiễm vi khuẩn gây bệnh ở mức rất cao.

Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy hơn 17,000 bản sao gene vi khuẩn trên mỗi điện thoại, không có sự khác biệt giữa giới tính người dùng hay loại

Xem tiếp trang 30

# Trái Blueberry làm sạch mạch máu và ngăn ngừa bệnh tim

Tiếp theo từ trang 29

## Những cách ngăn ngừa xơ vữa động mạch

Các bước để chống lại căn bệnh này bao gồm thay đổi lối sống, tập thể dục thường xuyên. Chúng ta cũng cần kiểm soát cân nặng, cải thiện cách ăn uống và giảm căng thẳng.

Những người trong gia đình có người bệnh tim nên đặc biệt chú trọng trong việc duy trì sức khỏe.

Thực hiện những điều trên có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim thông qua điều hòa hợp lý lượng đường trong máu, lipid máu, huyết áp và cân nặng.

Khi thành mạch máu bị tổn

thương, tiểu cầu, các yếu tố đông máu (như fibrinogen và prothrombin) và cholesterol sẽ tích tụ tại vị trí tổn thương dẫn đến tắc nghẽn mạch máu.

Nhiễm máu cơ tim (đau tim) xảy ra khi các mạch máu của tim bị co thắt.

Mạch máu lên não bị tắc là chứng nhồi máu não sẽ làm nhu mô não hoại tử.

May mắn thay, các loại berries (quả mọng) có thể giúp chúng ta loại bỏ cục máu đông.

Có nhiều loại quả mọng, chẳng hạn như dâu tây, blueberries, blackberries và raspberries, ngoài công dụng giảm cholesterol còn cải thiện chức năng của động mạch.

Đặc biệt, blueberries rất dồi dào vitamin, chất xơ, nguyên tố vi lượng và chất chống oxy hóa như polyphenol.

## Blueberries làm sạch mạch máu và ngăn ngừa bệnh tim

Một nghiên cứu về blueberries đối với các yếu tố nguy cơ tim mạch ở nam giới và phụ nữ béo phì đã được công bố vào năm 2010 trên tạp san "The Journal of Nutrition".

Nghiên cứu chia mọi người thành hai nhóm:

- Một nhóm được cho uống nước ép blueberries làm từ 50g blueberries đông lạnh và 350g blueberries tươi mỗi ngày trong 8 tuần.
- Nhóm đối chứng được cho uống nước.

Vào tuần thứ 4 và thứ 8 của thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã đo lượng đường trong máu, lipid máu và các dấu hiệu viêm khác nhau của người tham gia. Dữ liệu cho thấy những người uống nước ép blueberries có quá trình

peroxy lipid thấp hơn và phản ứng viêm thấp hơn.

Tại sao trái blueberries lại hữu ích như vậy? Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng nó có thể làm giảm phản ứng viêm thông qua tác dụng chống oxy hóa và giảm sự tích tụ cholesterol



Trái Blueberry còn gọi là trái việt quất.

## Xơ vữa động mạch là nguyên nhân cơ bản của khoảng 50% tổng số ca tử vong ở xã hội phương Tây.

trong mạch máu bằng cách tác động đến quá trình chuyển hóa và vận chuyển cholesterol.

Blueberries cũng có thể bảo vệ các tế bào nội mô bằng cách tác động đến chức năng của các tế bào nội mô mạch máu.

Tổn thương các tế bào nội mô là nguyên nhân chính của nhồi máu – một khi thành mạch máu bị vỡ, bất cứ thứ gì cũng có thể lắng đọng trong đó, không chỉ cholesterol. Do đó, nhồi máu cơ tim không chỉ do cholesterol cao gây ra.

Nguyên nhân gây tổn thương thành mạch máu là gì? Huyết áp cao, tiểu đường và viêm mạn tính có thể làm hỏng thành mạch máu. Tin tốt là trái blueberries có thể cải thiện tất cả các tình trạng này.

Thiên Văn biên dịch

nghiên cứu, phòng ngừa và điều trị các bệnh về cột sống nói rằng, do phần đầu của một người có thể nặng khoảng 5 kg (11 pounds), việc nhìn xuống các thiết bị điện tử như điện thoại di động có thể làm cổ bị căng, gây đau vai và cổ, cứng khớp và đau đầu. Tình trạng này có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian.

Phòng khám Qixin Đài Loan nhấn mạnh rằng cơ thể con người thường vô thức ngã về phía trước khi ngồi trên bốn cầu, đặc biệt là khi ngồi xổm, khiến cột sống thắt lưng không được trợ lực đầy đủ và thay đổi độ cong ban đầu. Trọng lực đĩa đệm tăng lên sẽ làm tăng nguy cơ thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng.

Nếu bạn ngồi trong nhà vệ sinh và dùng điện thoại di động quá lâu, độ cong về phía trước của cột sống có cuối cùng sẽ bị dịch chuyển. Theo thời gian, sự thay đổi này có thể dẫn đến tình trạng thoát vị đĩa đệm cột sống cổ.

## 6. Hội chứng khó mắt

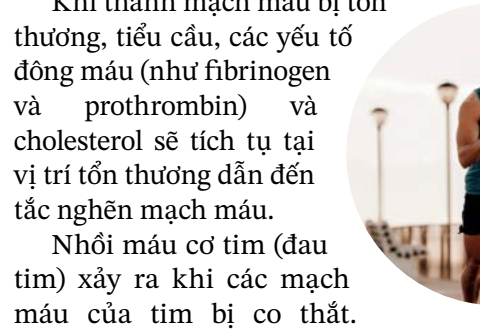
Nhìn chằm chằm vào màn hình điện thoại hoặc chơi game trên máy tính khi ngồi lâu trong nhà vệ sinh có thể dẫn đến khô mắt, thậm chí là đau mắt đỏ. Nguyên nhân là vì mắt cần nước để bôi trơn và tại biến mạch máu não khi đứng lên. Cần thận trọng với những điều này vì đây có thể là dấu hiệu báo trước tình trạng đột quy do thiếu máu cục bộ.

Một nghiên cứu năm 2021 được công bố trên Clinical Ophthalmology đã tìm thấy bằng chứng cho thấy thời lượng dùng màn hình kỹ thuật số có liên quan đến tình trạng giảm tốc độ chớp mắt và mức độ chớp mắt hoàn toàn.

Tốc độ chớp mắt giảm khi dùng các thiết bị điện tử sẽ gây ra bệnh khô mắt. Bệnh khô mắt thường có triệu chứng bông rạt, nhạy cảm với ánh sáng và nhìn mờ, cuối cùng dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn về thị lực và ảnh hưởng tiêu cực đến phẩm chất cuộc sống.

Ông David Chu là kỹ giả sống ở London, đã làm việc trong lĩnh vực tài chính gần 30 năm tại các thành phố lớn ở Trung Quốc và hải ngoại, bao gồm Nam Hàn, Thái Lan, và các nước Đông Nam Á khác. Ông sinh ra trong một gia đình chuyên về Y học Cổ truyền Trung Quốc và có nền tảng về văn học Trung Quốc cổ đại.

Thanh Ngọc biên dịch



Ăn trái Blueberry có thể giúp tăng cường sức khỏe của tim và giảm viêm.

# 6 nguy cơ cho sức khỏe khi dùng điện thoại di động trong nhà vệ sinh

Tiếp theo từ trang 29

Ngày cả sau khi bạn đã rửa tay, điện thoại vẫn có thể bị nhiễm các mầm bệnh gây tiêu chảy, hen suyễn và các bệnh khác.

Các nhà nghiên cứu tại Trường Y khoa & Y học Nhiệt đới London và Queen Mary, Đại học London đã phân tích 390 mẫu bệnh phẩm được gửi từ 12 thành phố ở Vương quốc Anh, được thu thập trên cả điện thoại di động và bàn tay người dùng để phân tích số lượng vi trùng trên đó.

Họ phát hiện 92% điện thoại di động và 82% bàn tay của người tham gia có chứa vi khuẩn, mặc dù 95% nói rằng họ đã rửa tay bằng xà phòng nhiều lần.

Một điều đáng lo ngại là, kết quả cho thấy 16% điện thoại di động và 16% bàn tay có chứa vi khuẩn E. coli. E. coli là loại vi khuẩn có nguồn gốc từ phân bị nhiễm bệnh, có thể gây ra các bệnh về đường tiêu hóa cũng như ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng, từ đó dẫn đến tử vong.

Bác sĩ Huang Xuan, bác sĩ chuyên khoa lồng ngực và chăm sóc tích cực tại Bệnh viện Tsz Chi Đài Trung, chia sẻ rằng nhiệt độ của điện thoại khi được dùng để nói chuyện, chơi trò chơi hoặc lướt mạng xã hội có thể lên đến khoảng 43°C (109.4°F) – là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Phương pháp hiệu quả nhất để loại bỏ vi khuẩn và virus là thường xuyên khử trùng điện thoại và rửa tay đầy đủ sau khi đi vệ sinh.

Tuy nhiên, cách tốt nhất để ngăn ngừa nhiễm mầm bệnh là hoàn toàn tránh đem điện thoại di động vào nhà vệ sinh.

## 2. Chóng mặt, đầy hơi và buồn nôn

Khi dùng điện thoại trong nhà vệ sinh, người ta có thể vô thức ngồi lâu hơn, khiến lượng máu lưu thông nhiều xuống phía dưới, dẫn đến tình trạng thiếu máu lên não. Triệu chứng chóng mặt và buồn nôn có thể xảy ra khi bạn đột ngột đứng dậy sau khi ngồi một thời gian lâu.

Tại Trưng Khánh, Trung Quốc, một nam thanh niên 24 tuổi ngồi xổm



Nếu bạn ngồi trong nhà vệ sinh và dùng điện thoại di động quá lâu, độ cong về phía trước của cột sống có cuối cùng sẽ bị dịch chuyển.

trong nhà vệ sinh chơi điện thoại di động 30 phút được phát hiện sau đó là đã ngã gục trên sàn.

Bác sĩ cấp cứu tại địa phương cho biết, việc ngồi xổm trên bốn cầu quá lâu có thể khiến lượng máu lưu thông kém và dẫn đến tình trạng nguy hiểm, ngoài ra việc ngồi trong nhà vệ sinh chật hẹp, kín và không có hệ thống thông gió cũng góp phần gây ra tình trạng này.

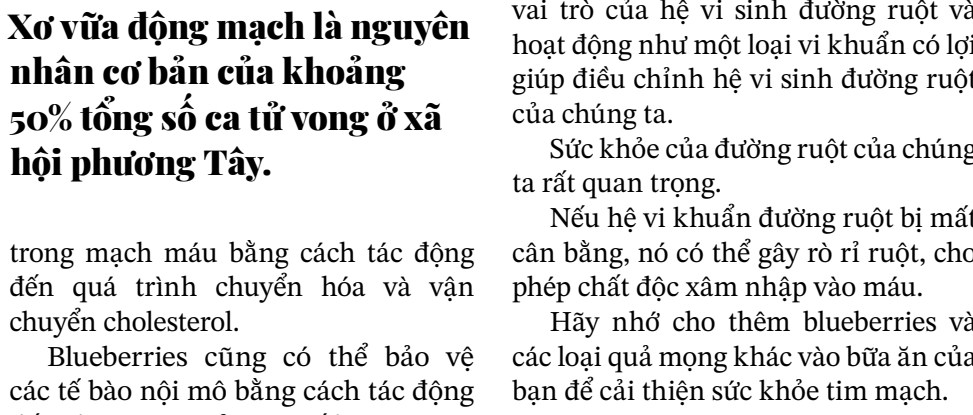
## 3. Táo bón và trĩ

Việc ngồi lâu trong nhà vệ sinh, cũng như tình trạng táo bón kinh niên và tình trạng tăng áp lực ổ bụng khi đi vệ sinh, có thể cản trở lưu lượng máu, gây ứ máu và dẫn đến giãn mạch máu.

Tình trạng giãn mạch xảy ra khi các mạch máu bị giãn, đặc biệt là phần dưới trực tràng, có thể dẫn đến bệnh trĩ.

Tiến sĩ Gregory Thorkelson – bác sĩ tâm thần thuộc Khoa Tiêu hóa, Gan và Dinh dưỡng tại Đại học Pittsburgh – nói với Men’s Health rằng mọi người nên giới hạn thời gian ngồi trong nhà vệ sinh ít hơn 10 đến 15 phút.

Ông Thorkelson giải thích rằng nhu động ruột với các cơn co thắt tăng dần và nhịp nhàng sẽ làm cho phân di chuyển đến trực tràng, kích thích việc tống chất thải ra ngoài. Khi bạn không thể xả chất thải vào thời điểm đó, nhu động ngược có thể khiến



# Tạm biệt cơn đau cổ vai gáy

## HỒ NÀI VĂN

Chúng ta rất hay bị đau đầu sau khi sử dụng máy điện toán hoặc điện thoại di động trong thời gian dài. Đây không phải là một cơn đau đầu điển hình, mà đúng hơn là do đầu bị nghiêng về phía trước quá lâu, dẫn đến cơ vai và cơ cổ bị căng cứng.

Hãy để tôi gợi ý cho bạn một vài cách xoa bóp bấm huyết, các môn ăn làm thuốc và các bài tập giảm đau cổ vai gáy, cơn đau của bạn hẳn sẽ sớm biến mất.

## 3 huyết giảm đau cổ và vai gáy

### 1. Huyết Phong Trì (Fengchi acupoint)

Vị trí: Dưới xương chẩm phía sau tai, ở chỗ lõm để thấy giữa hai gân lớn ở chân tóc.

Khi bấm huyết Phong Trì, trước tiên hãy véo cổ sau gáy để cơ thả lỏng một chút rồi dùng ngón tay cái day và ấn vào đó.

Bấm huyết Phong Trì có thể làm thư giãn cơ, thị lực rõ nét, giảm khô và giảm đau nhức mắt do nhìn liên tục vào điện thoại di động và máy điện toán.

Huyết Phong Trì là điểm mà khí huyết phải đi qua để đến đầu và mắt. Khi khí huyết lưu thông tốt, lượng máu cung cấp cho não và mắt được đầy đủ thì thị lực sẽ không bị suy giảm.

Xoa bóp huyết Phong Trì cũng có thể cải thiện chứng mất ngủ.

### 2. Huyết Kiên Tinh (Jianjing acupoint)

Vị trí: Tại điểm giữa của đường nối huyết Đại Chùyn (chỗ lõm bên dưới chỗ lồi ra ở sau gáy khi cúi đầu xuống) và móm cùng vai.

Đặt một tay lên vai và cổ ở phía bên kia, đồng thời dùng ngón trỏ ấn vào huyết Kiên Tinh để giảm đau cơ cổ vai gáy.

### 3. Huyết Xích Trạch (Chize acupoint)

Thêm một huyết đạo nữa—huyết Xích Trạch. Huyết này không ở gần cổ mà ở trên cánh tay.

Vị trí: Trên nếp gấp ngang khuỷu tay, ở chỗ lõm rộng bằng một ngón tay từ ngoài vào trong.

Nhún vai một chút khi ấn huyết Xích Trạch lập tức mang lại cho bạn cảm giác nhẹ nhõm kỳ diệu và thoát khỏi tình trạng căng cứng ở vai và lưng.

## Duy trì tư thế đúng

Duy trì tư thế đúng có thể giúp bạn



Chúng ta rất hay bị đau đầu sau khi sử dụng máy điện toán hoặc điện thoại di động trong thời gian dài.

tránh được cơn đau. Khi tư thế đúng, toàn bộ cột sống trở thành một khối thống nhất, với các cơ và dây chằng cạnh cột sống có thể cố định cột sống mà không cần nhiều sức lực, do đó tránh được đau nhức và chấn thương.

Để giảm cảm giác khó chịu, hãy tập thói quen duy trì tư thế đúng khi ngồi và sử dụng máy điện toán: ngồi thẳng lưng, cằm hơi rụt lại, đầu thẳng nhưng hơi ngửa ra sau, vai thả lỏng và rũ xuống, khuỷu tay đặt ở vị trí tự nhiên trên bàn làm việc.

Tư thế đúng phải thật thẳng. Tôi biết một số người khi tập hát luôn yếu cầu bản thân phải đứng thật thẳng thì mới hát hay được.

Bạn cũng có thể học cách đứng thẳng bằng cách “đứng dựa vào tường”: Đứng dựa vào tường, tựa đầu, cổ và lưng vào tường, thu cằm và bụng dưới, giữ nguyên trạng thái này trong 5 phút và luyện tập ít nhất một lần mỗi ngày.

Sau một thời gian luyện tập, bạn sẽ có thể đứng thẳng một cách tự nhiên. Bài tập này không chỉ cải thiện tình trạng đau mỗi vai gáy mà còn giúp giảm cân.

## Bài tập ấn và xoa cổ vai gáy đơn giản

Chúng ta rất dễ quên việc giữ tư thế đúng khi bắt tay vào công việc, dẫn đến gù lưng. Các bài tập cổ vai gáy thường xuyên có thể làm mềm cơ vai và cổ, đồng thời xuống quá xanh, vai và cổ đều trở nên dẻo dai hơn.

Các bước thực hiện:

1. Dùng một tay ấn vào cơ vị trí gốc vai và cổ bên đối diện, đồng thời

## 2 món canh giảm đau cổ và vai gáy

Sau đây xin giới thiệu hai bài thuốc giúp thư giãn gân cốt và giảm đau.

### 1. Canh cá hồi thư giãn gân

- Nguyên liệu:
- 250g cá hồi
  - 200g bông cải xanh
  - 1 miếng đậu phụ mềm
  - 30g gừng
  - 5 gấc hành lá
  - 30g tương miso
  - Một ít rượu gạo và rượu mirin.
- Dược liệu:
- 20g quế
  - 15g sản dây
  - 10g mẫu đơn trắng
  - 10g cam thảo

Súp sắn dây không chỉ có thể làm giảm đau cổ vai gáy mà còn có thể giúp giảm đau cơ và chuột rút sau khi tập thể dục.

### 2. Súp thịt bò với quế và táo đỏ

- 120g thịt bò
  - 1 quả cà chua cỡ vừa
  - 4 lát gừng
  - 4 nhánh hành lá
- Dược liệu:
- 20g quế
  - 6 quả táo đỏ

Quế có tác dụng tương tự như củ sắn dây, cả hai đều có thể làm giảm căng cứng cơ. Ăn món súp này cũng có thể làm giảm đau vai và đau cánh tay.

xoa vai qua lại, 10 lần về phía trước và 10 lần về phía sau.

2. Giữ yên bàn tay, quay đầu về hướng khác, quay đi quay lại 10 lần.

3. Lắp lại với bên còn lại

## Tư thế đại bàng giúp căng cơ

Một người bạn của tôi là bác sĩ làm việc trong lĩnh vực chấn thương đã dạy tôi một bộ bài tập tên là “Xoay cánh đại bàng.” Động tác mở hông đại bàng này sẽ di chuyển toàn bộ xương bả vai, xương cánh tay và cơ bắp, giúp vai và cổ thư giãn nhanh chóng và cơ bắp cánh tay trở nên khỏe hơn.

Các bước thực hiện:

1. Duỗi thẳng tay như đại bàng dang

cánh, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay nắm chặt như vuốt đại bàng, căng các cơ từ cánh tay đến vai.

2. Xoay bả vai, đánh tay về phía trước và phía sau 10 lần.

3. Xoay lòng bàn tay hướng lên trên, lặp lại 10 lần như trên.

Ông Hồ Nài Văn là bác sĩ Trung y tại Trung tâm Y học cổ truyền Đông Đức Thuận Hải ở thành phố Đài Bắc, Đài Loan. Ông là giáo sư tại Đại học Y khoa Nine Star ở Sunnysvale, California, Hoa Kỳ. Ông cũng là nhà nghiên cứu khoa học đời sống tại Viện nghiên cứu Standford.

Công Thành biên dịch

# CHAUSON PHARMACY

**Kính mời Quý Khách**

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Dược sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyên toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

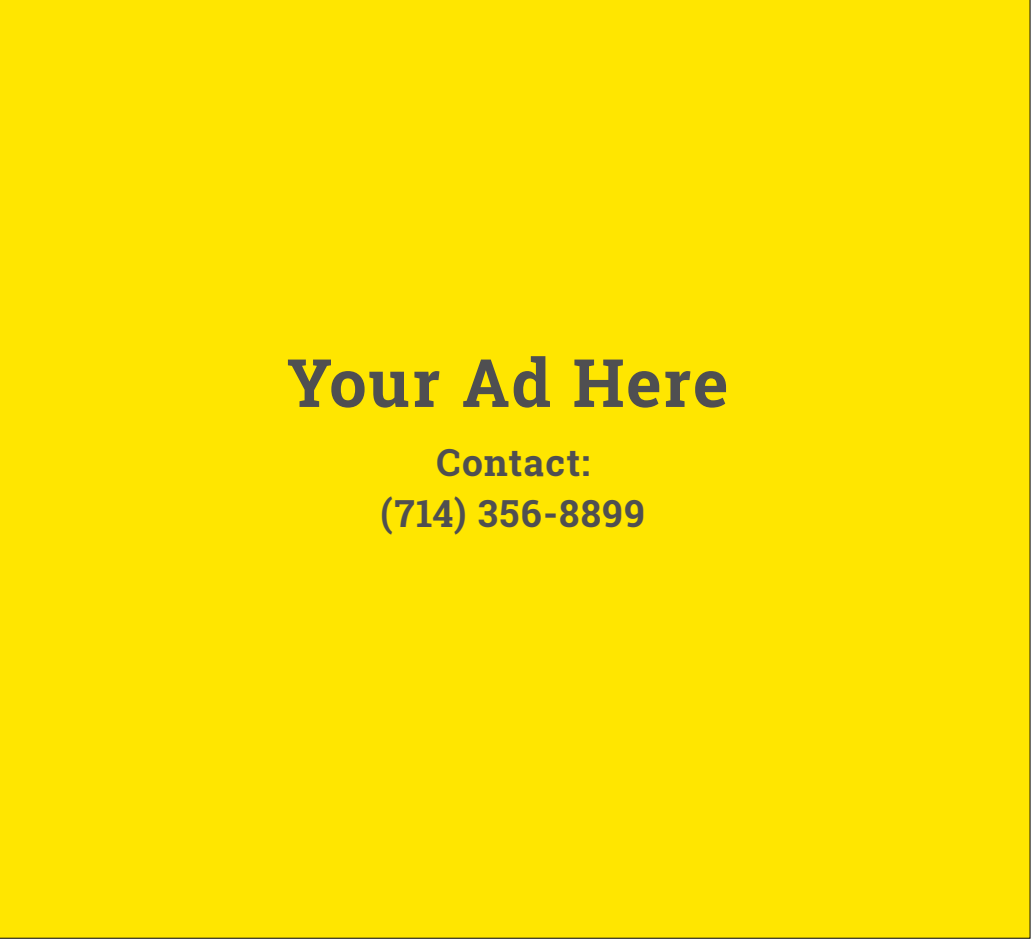
Dược sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe và thuốc cho quý vị.



**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







ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

"Việc bạn đối xử tốt với người khác sẽ đem lại nhiều giá trị hơn bất cứ điều gì khác".

## Hành động tử tế đem đến nhiều niềm vui hơn chúng ta tưởng

Nghiên cứu cho thấy mọi người thường đánh giá thấp mức độ mà những hành động tử tế nhỏ tác động lên cảm nhận của người nhận

UNIVERSITY OF TEXAS AT AUSTIN

Theo một nghiên cứu mới của Trường Đại học Texas tại Austin, mặc dù những hành động tử tế như cho bạn bè đi nhờ xe hoặc đem thức ăn cho một thành viên trong gia đình bị ốm thường làm tăng niềm vui cho người khác, nhưng những hành động này thời nay hiếm khi xảy ra vì mọi người đánh giá thấp mức độ tốt mà những hành động này đem lại cho người nhận.

Nghiên cứu cho thấy rằng mặc dù người cho có xu hướng tập trung vào đồ vật mà họ đang cung cấp hoặc hành động mà họ đang thực hiện, nhưng người nhận lại tập trung vào cảm giác ấm áp mà hành động tử tế đó gợi lên. Điều này có nghĩa là "những kỳ vọng sai lệch" của người cho có thể hoạt động như một rào cản đối với việc thực hiện các hành vi vì xã hội hơn như giúp đỡ, chia sẻ hoặc quyên góp.

Để định lượng những thái độ và hành

vi này, các nhà nghiên cứu đã tiến hành một loạt thí nghiệm.

Trong một lần thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã tuyển dụng 84 người tham gia thí nghiệm tại Công viên Maggie Daley ở Chicago. Những người tham gia có thể chọn sẽ tặng cho người lạ một cốc chocolate nóng từ quầy bán thức ăn của công viên hoặc là giữ cốc chocolate đó cho riêng mình. Bảy mươi lăm [trong số những người tham gia] đã đồng ý tặng cốc chocolate đó cho người khác.

Các nhà nghiên cứu đã đem những cốc chocolate nóng đó cho người lạ và nói với họ rằng những người tham gia nghiên cứu đã chọn tặng thức uống này cho họ. Những người nhận các cốc chocolate đó sẽ nói lên tâm trạng của họ và các nhà nghiên cứu cũng sẽ cho biết về cảm giác của người nhận sau khi uống.

Những nhà nghiên cứu đã đánh giá thấp lòng biết ơn của những người nhận. Họ mong đợi lòng biết ơn của người nhận ở mức trung bình là 2.7 trên thang điểm từ âm 5 (tiêu cực hơn nhiều so với bình thường), đến 5 (tích cực hơn nhiều so với bình thường), trong khi người nhận báo cáo trung bình là 3.5.

Giáo sư phụ tá môn Tiếp thị Amit Kumar của Đại học Texas tại Trường Kinh doanh McCombs của Austin cho biết: "Mọi người không rời xa những nền tảng căn bản về đạo đức. Họ hiểu

“

**Những người nhận được những hành vi xã hội tốt thì sẽ đối xử tốt với người khác. Lòng tốt thực sự có thể lan truyền.**

Giáo sư phụ tá môn Tiếp thị Amit Kumar của Đại học Texas



Sự hào phóng thực sự có thể lan tỏa đến những người khác.

rằng đối xử tốt với mọi người khiến họ cảm thấy dễ chịu. Ở đây chỉ có vấn đề là chúng tôi không đánh giá được chính xác mức độ cảm thấy tốt như thế nào.

Kumar và Nicholas Epley của Đại học Chicago cũng thực hiện một thí nghiệm tương tự trong cùng một công viên với bánh cupcake. Họ tuyển 200 người tham gia và chia thành hai nhóm [mỗi nhóm 100 người]. Trong nhóm kiểm soát có 50 người tham gia đã nhận được một chiếc bánh cupcake và họ tự đánh giá tâm trạng của mình. 50 người khác đánh giá xem họ nghĩ là người nhận sẽ cảm thấy thế nào sau khi nhận được một chiếc bánh nướng.

Đối với nhóm thứ hai gồm 100 người, 50 người được cho biết rằng họ có thể tặng bánh của mình cho người lạ. Họ đánh giá tâm trạng của chính họ và tâm trạng mong đợi của những người nhận bánh cupcake. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người tham gia đánh giá mức độ hạnh phúc của những người nhận bánh cupcake ở mức như nhau, cho dù họ nhận được chiếc bánh cupcake của mình thông qua một hành động tử tế ngẫu nhiên hay từ các nhà nghiên cứu. Hơn nữa, những người nhận được một chiếc bánh cupcake thông qua một hành động tử tế sẽ hạnh phúc hơn những người nhận trong nhóm kiểm soát.

Kumar nói: "Những người tham gia không hoàn toàn tính đến việc chính những hành động nồng nhiệt của họ đã đem lại giá trị cao cho mọi người. Việc bạn đối xử tốt với người khác sẽ đem lại nhiều giá trị hơn bất cứ điều gì khác".

Trong một thí nghiệm được thực hiện tại phòng thí nghiệm, Kumar và Epley đã thêm một yếu tố nữa để đánh giá hiệu quả của lòng tốt. Trước tiên, những người tham gia nhận được một món quà từ cửa hàng của phòng thí nghiệm; sau đó những người này lại được nhận một món quà nữa từ một người tham gia khác tặng, và sau đó là cùng chơi một trò chơi. Tất cả những người tham gia nhận được quà được yêu cầu chia 100 USD cho những người trong nhóm của họ và những người tham gia khác – nhưng là những người lạ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người nhận được món quà trong phòng thí nghiệm thông qua hành động tử tế ngẫu nhiên của người tham gia khác thì sẽ hào phóng hơn với người lạ trong suốt trò chơi. Họ chia 100 USD một cách công bằng hơn, cho đi trung bình 48.02 USD so với 41.20 USD.

"Hóa ra sự hào phóng thực sự có thể lan tỏa đến những người khác," Kumar nói "Những người nhận được những hành vi xã hội tốt thì sẽ đối xử tốt với người khác. Lòng tốt thực sự có thể lan truyền."

Bài viết này được UT Austin xuất bản lần đầu tiên và được tái xuất bản qua Futurity.org  
Khánh Nam biên dịch.

## Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.”

Ông Martin Rubenis  
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

C huẩn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, "tu luyện"; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mời quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.”

Ông Arthur Waldron  
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.”

Cô Shlyu Zhou  
TIẾN SĨ, HOA KỲ

“Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.”

Ông Sterling Campbell  
NGHỆ SĨ TRƯNG, HOA KỲ

“Chúng tôi cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.”

Anh Tysan Dolnyckyj  
HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

**MUA NGAY** tại [FaYuanBooks.com](http://FaYuanBooks.com)

