

NGHỆ THUẬT – 13

Sang trọng và mang phong vị Trung Hoa



VĂN HÓA – 16

Câu chuyện xây dựng Kênh đào Erie

ĐỜI SỐNG – 17

Phương pháp Montessori trong trường đại học



TÂM & THÂN – 29

Chiến lược thải độc căn bản



QUẢNG CÁO - RAO VẬT LÀM ĐẠI LÝ BÁO

XIN LIÊN LẠC
(714) 356-8899

Đằng sau sự chỉ trích của Trung Cộng đối với Israel là nghị trình chống Mỹ

Jenny Li và Olivia Li

Gần đây, Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị đã tuyên bố phản ứng của Israel đối với cuộc tấn công tàn bạo của Hamas hôm 07/10 đã đi quá xa. Sau cuộc tấn công của Hamas, sự im lặng của Trung Quốc là rất đáng chú ý vì nước này tránh né lên án dứt khoát tổ chức khủng bố Hamas. Đến hôm 14/10, ông Vương Nghị lại đưa ra tuyên bố trực tiếp chỉ trích phản ứng của Israel; qua đó làm rõ lập trường của Trung Quốc đối với cuộc xung đột.

Một chuyên gia về Trung Quốc cho rằng đằng sau lời tuyên bố của ông Vương là quan điểm nhất quán chống Hoa Kỳ, chống phương Tây của Trung Cộng.

'Vượt quá hành động tự vệ'
Hôm 07/10, hàng trăm kẻ khủng bố Hamas đã vượt qua hàng rào biên giới của Israel để thực hiện các vụ
Xem tiếp trang 21



Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị.



▲ Dân biểu Mike Johnson (Cộng Hòa-Louisiana) rời cuộc họp hội nghị của Đảng Cộng Hòa tại Hạ viện trên Đồi Capitol ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 24/10/2023.

'Nhờ cầu nguyện, không phải chính trị': Con đường trở thành Chủ tịch Hạ viện Hoa Kỳ của ông Mike Johnson

Con đường hy hữu của một nghị sĩ từ Louisiana – người bất ngờ được bầu chọn làm chủ tịch Hạ viện

Mark Tapscott

Nhiều người đã tỏ ra ngạc nhiên khi, trong bài diễn văn đầu tiên từ ghế chủ tịch, Chủ tịch Hạ viện vừa mới đắc cử Mike Johnson (Cộng Hòa-Louisiana) đã nói với các dân biểu Đảng Dân Chủ và Đảng Cộng Hòa tại Hạ viện rằng Thượng Đế

đã lựa chọn mỗi người trong số họ vì một mục đích chung.

"Tôi muốn nói với tất cả các đồng nghiệp của mình ở đây điều mà tôi đã nói với các dân biểu Đảng Cộng Hòa trong căn phòng đó tối hôm qua: Tôi không tin có bất kỳ sự ngẫu nhiên nào trong một vấn đề như thế này.

Mà tôi tin rằng quyền thánh thư đó, Kinh Thánh, nói rất rõ ràng rằng Thượng Đế là Đấng lựa chọn những người có thẩm quyền. Ngài đã lựa chọn mỗi người trong số quý vị. Tất cả chúng ta. Và tôi tin rằng Thượng Đế đã cho phép và an bài cho mỗi người cũng như tất
Xem tiếp trang 10



▲ Những người nhập cư bất hợp pháp lợi qua sông Rio Grande khi băng qua từ Mexico vào Eagle Pass, Texas, hôm 27/09/2023.

Di dân bất hợp pháp ở Hoa Kỳ – Chi phí, lợi nhuận, và rủi ro

Những người nhập cư bất hợp pháp – có thể gồm cả những kẻ khủng bố – đang tràn vào biên giới với số lượng cao kỷ lục, lẫn khuất trong lục địa Hoa Kỳ, hoặc lưu trú trong các khách sạn ở New York. Vì sao chúng ta nên lo lắng.

Patricia Tolson

Khi ngày càng nhiều di dân bất hợp pháp tràn vào Hoa Kỳ, The Epoch Times đã khảo sát chi phí nhà ở và chăm sóc cho họ, ai được hưởng lợi từ việc lưu trú của họ, và những rủi ro tiềm ẩn liên quan.

Báo cáo mới đây nhất của tổ chức Thanh toán bù trừ Truy cập Hồ sơ Giao dịch (TRAC) cho thấy Cục Quan thuế và Tuần tra Biên giới đã phát ra các Thông báo Trình diện (NTA) tại các cảng nhập cảnh của Hoa Kỳ

với số lượng kỷ lục – với 280,000 thông báo trong 10 tháng đầu năm tài chính 2023 (FY2023) và gần 45,000 thông báo chỉ trong tháng Bảy.

Theo Cơ quan Di trú và Nhập tịch Hoa Kỳ, Thông báo Trình diện (NTA), "là tài liệu hướng dẫn một cá nhân trình diện trước thẩm phán về di trú. Đây là bước đầu tiên để bắt đầu thủ tục trục xuất họ."

Báo cáo tháng Chín của TRAC cho thấy con số phá kỷ lục là 180,000 thông báo được
Xem tiếp trang 8

IRS gợi ý về khả năng tăng kiểm toán đối với những người có thu nhập dưới 400,000 USD

Tom Ozimek

Ủy viên IRS Danny Werfel đã phải đối mặt với sự chỉ trích của các nhà lập pháp tại Quốc hội Hoa Kỳ hôm 24/10, khi ông ám chỉ rằng có khả năng IRS sẽ tăng kiểm toán thuế đối với những người Mỹ có thu nhập dưới 400,000 USD – trái với những gì cơ quan này đã nhiều lần cam kết.

Câu hỏi liệu IRS có sử dụng một phần trong số tiền tài trợ 80 tỷ USD để tăng thực thi thuế đối với những người có thu nhập dưới 400,000 USD hay



▲ Bên ngoài tòa nhà Sở Thuế vụ ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 28/06/2023.

không vẫn là một vấn đề gây tranh cãi.

Các quan chức IRS và Bộ Ngân khố đã cam kết không tăng tỷ lệ kiểm toán đối với nhóm người Mỹ này, trong khi
Xem tiếp trang 12



'Cuộc bầu cử deepfake'

AI và nội dung giả mạo có thể tác động đến cuộc bầu cử 2024

XEM BÀI VIẾT TR. 4

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

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



6 01285 26030 3

Cựu thủ tướng Trung Quốc qua đời làm tăng thêm sự hỗn loạn trong giới lãnh đạo

THẾ GIỚI 22



Mối liên kết giữa FDA và tổ chức Gates Foundation

QUAN ĐIỂM 27



ANDREY_POPOV/SHUTTERSTOCK

Đau bàn chân kinh niên

2 nguyên nhân thường gặp và 5 bài tập giảm đau

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 7

Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản giúp chống lại cơn đau kinh niên”, chuyên gia vật lý trị liệu, ông Kevin Shelley, sẽ tập trung vào các vấn đề phổ biến liên quan đến đau kinh niên và các bài tập đơn giản giúp làm chắc cơ bắp và cải thiện khả năng vận động của khớp, với mục tiêu khiến bạn hết đau.

Kevin Shelley

Mặc dù việc bàn chân bị đau sau một ngày dài đứng hoặc đi bộ là điều bình thường, nhưng điều quan trọng là bạn phải chú ý đến cơn đau kinh niên. Nhận thức được nguồn gốc của cơn đau kinh niên và thực hiện các bài tập đơn giản có thể tăng cường sức mạnh cho các cơ trợ giúp, thường

tạo nên sự khác biệt.

Nguyên nhân phổ biến gây đau chân kinh niên

Các tình trạng bệnh lý cụ thể, như bệnh tiểu đường, có liên quan chặt chẽ đến đau chân, nhưng bà Balasubramanian lý giải rằng các mô hình chức năng và yếu cơ là nguyên nhân chính gây đau chân ở bàn chân khỏe mạnh.

Các mẫu vận động gây đau bàn chân

Bàn chân có thể chịu lực nén và xoắn đáng kể trong lúc đi chuyên và việc sử dụng quá mức có thể gây ra đau đớn. Đi bộ trên bề mặt không bằng phẳng với cơ và gân chân yếu có thể là nguyên nhân khác. Bàn chân phải



S K CHAVANI/SHUTTERSTOCK

liên tục thích nghi với môi trường, điều này khó thực hiện hơn khi có điểm yếu.

Giày dép không trợ giúp tốt cho bàn chân cũng có thể dẫn đến đau, đặc biệt khi phải đứng lâu.

Yếu cơ

Đau chân cũng có thể bắt nguồn từ sự yếu cơ. Lối sống ít vận động sẽ khiến

cơ ở gân và chân yếu đi, có khả năng dẫn đến các vấn đề về đau chân. Ví dụ, cơ gấp lòng bàn chân yếu có thể mất khả năng trợ giúp mắt cá chân và bàn chân khi đi và chạy, dẫn đến mất cân bằng liên kết gây đau đớn.

Rất may, các bài tập chân an toàn và hiệu quả, để thực hiện có thể tăng cường cơ và gân ở chân, giúp ngăn ngừa đau đớn.

Ông Kevin Shelley là một nhà trị liệu có bằng hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông viết cho chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times.

Ngọc Thuần biên dịch



DMITRY_ZINKEVICH/SHUTTERSTOCK

Trạng thái tinh thần tốt có thể hỗ trợ rất tốt cho quá trình thải độc. Nếu luôn bị căng thẳng, bạn sẽ không thể thải độc được.

Chiến lược thải độc căn bản để ngăn ngừa bệnh tật

Tiếp theo từ trang 29

Ông Shade nói, “Không có chất kết dính phổ biến nào có ái lực như nhau đối với tất cả các chất độc,” đồng thời lưu ý rằng sự kết hợp sẽ mang lại khả năng bảo vệ rộng hơn.

Các chất kết dính có thể được dùng bao gồm:

- Đất sét bentonite: Đất sét bentonite là tro núi lửa có điện tích bề mặt lớn chứa các khoáng chất như calcium, magnesium, silica, potassium và sodium. Đất sét bentonite có khả năng liên kết với nhiều chất có hại, bao gồm độc tố nấm mốc, kim loại nặng và LPS, một sản phẩm phụ của vi khuẩn gây viêm.
- Than hoạt tính: Chứa hàng triệu

micropores trên bề mặt có tác dụng thu giữ độc tố trong ruột, bao gồm lipopolysaccharide, vi khuẩn, kim loại và độc tố nấm mốc.

- Chitosan: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chitosan liên kết các kim loại nặng và vi khuẩn. Chitosan có nguồn gốc từ vỏ ngoài của động vật có giáp xác, vì vậy những người bị dị ứng với động vật giáp xác có thể gặp vấn đề.
- Thioli-functionalized silica: Được chứng minh là có khả năng thu giữ kim loại nặng và có ái lực cao trong việc thu giữ thủy ngân với cơ chế gấp vấn đề.

Bởi vì chất kết dính có thể hấp thụ hiệu quả các hóa chất và độc tố nên có thể liên kết với các chất dinh dưỡng có lợi, mặc dù điều này chưa được nghiên cứu kỹ lưỡng.

Ông Shade cho biết, uống chất kết dính khi bụng đói chẳng hạn như vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ có thể làm giảm cơ hội liên kết với các chất dinh dưỡng thiết yếu.

Những người đang dùng thuốc nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe vì chất kết dính có thể cản trở hoặc làm giảm sự hấp thụ của thuốc.

thải giao cảm và chuyển về trạng thái phó giao cảm.

Ông Shade nói, “Nếu luôn bị căng thẳng, bạn sẽ không thể thải độc được.”

2. Viêm

Tình trạng viêm sưng kinh niên cũng cản trở tiến trình thải độc và làm tăng độc tính của thủy ngân.

Một nghiên cứu năm 2012 được công bố trên tạp san Environmental Research (Nghiên cứu Môi trường) đã kiểm tra việc tiêu thụ cá ở trẻ em và so sánh mức thủy ngân với các dấu hiệu viêm. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mức thủy ngân cao hơn có liên quan đến một số protein nhất định cho thấy tình trạng viêm trong cơ thể.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mức thủy ngân cao hơn có liên quan đến một số protein nhất định cho thấy tình trạng viêm trong cơ thể.

3. Sức khỏe đường ruột

Viêm cũng có thể do các vấn đề về đường ruột như rò rỉ ruột. Rò rỉ ruột gây rối loạn sinh lý, mất cân bằng vi khuẩn đường ruột, kích thích tiết độc tố nội sinh gây viêm từ thành tế bào vào máu. Độc tố nội sinh cũng khuếch đại độc tính kim loại nặng và ức chế các con đường truyền tín hiệu tế bào điều chỉnh chức năng viêm và thải độc gan.

Viêm cũng có thể do các vấn đề về đường ruột như rò rỉ ruột. Rò rỉ ruột gây rối loạn sinh lý, mất cân bằng vi khuẩn đường ruột, kích thích tiết độc tố nội sinh gây viêm từ thành tế bào vào máu. Độc tố nội sinh cũng khuếch đại độc tính kim loại nặng và ức chế các con đường truyền tín hiệu tế bào điều chỉnh chức năng viêm và thải độc gan.

Minh Thư biên dịch

CÁC BÀI TẬP CHỮA ĐAU BÀN CHÂN KINH NIÊN

Bà Balasubramanian đặc biệt khuyến khích các bài tập thể hình để tăng cường sức mạnh vì sự an toàn, hiệu quả và dễ thực hiện, cho phép tập luyện hiệu quả mà không cần bất kỳ thiết bị nào.

Bà nói, mắt cá chân và bàn chân nên được xem xét cùng nhau vì cách hoạt động về mặt chức năng và các bài tập dưới đây rất tốt cho việc tăng cường sức mạnh của bàn chân và cũng sẽ tăng sự vững chắc cho toàn bộ khu phức hợp mắt cá chân – bàn chân.

1 NGỒI KIỂU BẢNG CHỮ CÁI

Viết bảng chữ cái bằng ngón chân khi ngồi

Bài tập viết bảng chữ cái khi ngồi là một cách tuyệt vời để vận động tất cả các gân, dây chằng và cơ trợ giúp mắt cá chân.

Tốt nhất nên khởi động với bài tập này trước khi thực hiện các bài tập khác.

- **Bước 1:** Ngồi trên ghế. Ngoài ra, bạn có thể thực hiện động tác này ở tư thế đứng khi tựa vào một thứ gì đó cố định như ghế hoặc bồn.
- **Bước 2:** Duỗi thẳng một bên chân, nhắc bàn chân khỏi mặt đất và duỗi các ngón chân.
- **Bước 3:** Bắt đầu viết bảng chữ cái trên không trung bằng ngón chân cái, viết các chữ cái cao khoảng 1 foot (30.5cm).
- **Bước 4:** Lập lại 10 đến 30 lần mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt. Bạn có thể viết cả chữ hoa và chữ thường để bài tập luyện thêm thú vị. Ngoài ra, hãy thử viết bảng chữ thảo (kiểu chữ viết nghiêng và liên tục) để gia tăng thử thách.
- Hạn chế việc dùng chân để thực hiện tất cả các động tác. Thay vào đó, hãy cố gắng chuyển động mắt cá chân càng nhiều càng tốt. Đứng vững trong các chuyển động. Hãy chú ý đến cơ thể của bạn và đừng để bị đau hay khó chịu.
- Cố gắng viết chính xác các chữ cái.
- Bà Balasubramanian khuyến bạn nên thực hiện bài tập này với các động tác cẩn thận và chính xác.



1

2 ĐỨNG NHÓN CHÂN

Động tác đứng nhón chân tập trung vào các cơ gấp lòng bàn chân ở mặt sau của cẳng chân, đặc biệt là cơ bụng chân và cơ dép. Các cơ này rất quan trọng trong cử động cuối cùng của chân khi đi bộ và chạy.

- **Bước 1:** Đứng trên một mặt phẳng. Bạn có thể bám vào ghế, bàn hoặc quầy để [lấy điểm tựa] cố định.
- **Bước 2:** Đặt hai bàn chân cạnh nhau.
- **Bước 3:** Từ từ nâng đầu ngón chân lên càng cao càng tốt. Giữ trong một giây rồi hạ xuống.
- **Bước 4:** Lập lại 10 đến 30 lần lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.
- Hãy chắc chắn không đột ngột hoặc vội vàng trong các chuyển động. Hãy chú ý đến cơ thể của bạn và đừng để bị đau hay khó chịu.
- Di chuyển chậm và tập trung vào việc giữ chặt tất cả các cơ trong khi tập luyện.



2

3 NÂNG NGÓN CHÂN KHI NGỒI

Tư thế ngồi nâng ngón chân tập trung vào các cơ gấp mu bàn chân thường bị bỏ quên ở phía trước chân, đặc biệt là cơ chày trước, cho phép bạn nâng chân lên khi chạy và nhảy.

- **Bước 1:** Ngồi trên ghế với lưng thẳng.
- **Bước 2:** Đặt hai chân cạnh nhau trên sàn.
- **Bước 3:** Giữ gót chân trên sàn, trước tiên hãy nhắc ngón chân lên cao nhất có thể, đưa chân về phía bập chân càng xa càng tốt.
- **Bước 4:** Hạ chân xuống vị trí ban đầu.
- Thực hiện 10 đến 30 lần lặp lại mỗi lượt và cố gắng thực hiện hai lượt.
- Đừng thực hiện một cách đột ngột hoặc vội vàng. Dùng một giấy để gấp các ngón chân lên trên và bảo đảm nhắc hết các ngón chân lên để đạt được hiệu quả cao nhất.
- Bạn có thể nâng cấp độ cho bài tập này bằng cách đặt gót chân của một bàn chân lên các ngón chân của bàn chân đang tập.
- Theo bà Balasubramanian, bài tập này là cách tuyệt vời để tăng cường sự cân bằng cơ bắp và duy trì cơ bắp khỏe mạnh ở phía trước cẳng chân.



3

4 ĐỨNG MỘT CHÂN TRÊN KHĂN

Thay vì nhằm mục tiêu vào một cơ cụ thể, bài tập nâng cao này nhằm mục tiêu rất hiệu quả đến mọi cấu trúc trong khu phức hợp mắt cá chân – bàn chân, bao gồm cả các ngón chân.

- **Bước 1:** Gấp một chiếc khăn lớn nhiều lần và đặt trên sàn cạnh một mặt phẳng như mặt bàn.
- **Bước 2:** Đứng phía trước và bám lấy mặt phẳng bằng cả hai tay.
- **Bước 3:** Bước lên khăn bằng một chân. Khăn phải đủ rộng để chứa toàn bộ bàn chân.
- **Bước 4:** Nhấc chân kia lên khỏi sàn.
- **Bước 5:** Trong khi đứng trên khăn bằng một chân, hãy thử nhấc tay lên khỏi mặt phẳng vài inch trong khi giữ thẳng bằng bằng chân đứng trên khăn.
- **Bước 6:** Cố gắng đứng tại chỗ trong 30 giây, sau đó lặp lại bài tập với chân còn lại.
- Thực hiện động tác này ba lần cho mỗi chân.
- Luôn giữ tay gần bề mặt ổn định để bảo đảm sự an toàn tốt nhất.
- Bài tập này ban đầu có thể khá khó khăn, vì vậy đừng bỏ cuộc. Khi càng tập nhiều, việc thực hiện sẽ càng trở nên dễ dàng.



4

5 TRƯỢT KHĂN

Bài tập này tập trung nhiều vào cơ bàn chân nhỏ nhưng cũng có tác dụng với cơ mắt cá chân.

- **Bước 1:** Trải phẳng chiếc khăn lớn trên sàn nhà.
- **Bước 2:** Ngồi trên ghế trước chiếc khăn.
- **Bước 3:** Đặt các ngón chân của bàn chân lên một đầu của chiếc khăn với gót chân đặt trên sàn.
- **Bước 4:** Giữ gót chân ở một vị trí trên sàn và trượt khăn sang trái hoặc phải bằng ngón chân trong khi xoay bàn chân. Nhấc ngón chân lên và xoay bàn chân về vị trí ban đầu rồi đẩy khăn ra xa hơn, giữ yên trên chân hết mức có thể.
- **Bước 5:** Đặt lại khăn khi kết thúc và trượt khăn theo hướng khác.
- Khăn sẽ hạn chế di chuyển của bàn chân và điều đó cần thiết để các cơ bàn chân của bạn được tập luyện.
- Bài tập này có thể được thực hiện trên thảm hoặc sàn nhà, nhưng hãy nhớ rằng thực hiện bài tập trên bề mặt trải thảm sẽ khiến bài tập khó thực hiện hơn.
- Nếu bạn thực hiện những bài tập này ít nhất 3 lần/tuần, đôi chân sẽ cảm ơn bạn. Tăng sức mạnh của cơ và gân ở bàn chân, mắt cá chân có thể giúp giảm bớt cơn đau hiện tại đồng thời bảo vệ bạn khỏi các vấn đề trong tương lai.



MARIE HE/THE EPOCH TIMES/THE EPOCH TIMES

5



www.catyus.com



Premium Noodle Soup

Caty

**THE WORLD'S FIRST DRAGON
FRUIT INSTANT NOODLES**

Nano technology



Mì ăn liền
trái cây thanh long
đầu tiên trên thế giới

Ăn mì không sợ nóng
dễ tiêu hóa