



VĂN HÓA - 13

### Alexis de Tocqueville: Người kết nối nền chính trị, xã hội giữa Pháp và Mỹ



ĐỜI SỐNG - 17

### Hôn nhân ở Hoa Kỳ ngày nay

TÂM & THÂN - 29

### Hiệu quả của việc nhịn ăn gián đoạn



ĐỌC BÁO ONLINE TẠI:



EpochTimesViet.com

## Idaho: Tiểu bang đầu tiên cấm người không phải công dân bỏ phiếu

Thống đốc Idaho Brad Little đã ký sắc lệnh với hy vọng sẽ củng cố được niềm tin của cử tri và nâng cao tính liêm chính trong bầu cử

Tom Ozimek

Trong quyết định mang tính bước ngoặt giữa lúc vấn đề tính đủ tư cách cử tri được bàn luận trên khắp đất nước, Idaho đã trở thành tiểu bang đầu tiên thực hiện hành động hành pháp để bảo đảm rằng danh sách cử tri của tiểu bang này không có những người không phải là công dân.

Hôm 09/07, Thống đốc Idaho Brad Little đã ký sắc lệnh chỉ thị một loạt hành động mà ông hy vọng sẽ củng cố niềm tin của cử tri và nâng cao tính liêm chính trong bầu cử.

Sắc lệnh này, được gọi là Đạo luật Chỉ Công dân Mới Được Bỏ phiếu, chỉ thị cho tổng thư ký tiểu bang Idaho làm việc với các thư ký quận địa phương để loại bỏ danh sách cử tri không phải là công dân của tiểu bang.



Thống đốc Idaho Brad Little.

Xem tiếp trang 9



▲ (Từ trên xuống dưới - Trái qua phải) Một tấm biển phản đối dự án nhà máy bấp của Trung Quốc ở Grand Forks, North Dakota, vào ngày 25/12/2023; Các phi công bên cạnh chiếc phi cơ không người lái tại Căn cứ Không quân Grand Forks, North Dakota, ngày 06/06/2022; Trạm Hải quân Everett, Washington, trong một ảnh tư liệu; Lối vào căn cứ Không quân Warren gần Cheyenne, Wyoming, trong một ảnh tư liệu.



## Nổi bật

Boeing chấp nhận thỏa thuận nhận tội vụ tai nạn phi cơ 737 Max ... Tr. 2

Công ty taxi phi cơ điện sẽ kết nối năm địa điểm ở vùng Bay Area, San Francisco ... Tr. 3

Mít tinh ở Hoa Thịnh Đốn kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp Pháp Luân Công ... Tr. 4

Cơ quan liên bang đề nghị bác sĩ được phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa ... Tr. 5

Đảng National Rally của Pháp sẽ lãnh đạo liên minh cánh hữu tại Nghị viện Âu Châu ... Tr. 24

Nam Phi: Chính phủ liên minh 7 đảng mới sẽ điều hành quốc gia ra sao? ... Tr. 25

Tân Thủ tướng Vương quốc Anh: 'Đặt quốc gia lên trước tiên và đảng phái xếp thứ hai' ... Tr. 26

**QUAN ĐIỂM**  
Raven Wu và Sean Tseng  
Việc đưa AI vào công nghệ tiêu dùng làm dấy lên mối lo ngại về đạo đức ... Tr. 28

## Hoa Kỳ giám sát kỹ việc Trung Quốc mua đất gần căn cứ quân sự

Darlene McCormick Sanchez

Chính phủ liên bang và chính quyền các tiểu bang đều lo ngại việc người ngoại quốc từ các quốc gia đối địch mua gom đất

Thị trấn lộng gió Cheyenne, Wyoming, nổi tiếng với nền văn hóa cao bồi, dường như không phải là nơi mà bất cứ ai cũng phải lo lắng về hoạt động gián điệp địa chính trị. Tuy nhiên, hồi tháng Năm, chính phủ Tổng thống (TT) Biden đã lo ngại đến mức họ phải thực hiện một hành động hiếm hoi - đó là ban hành sắc lệnh đóng cửa MineOne Partners Ltd. và các chi nhánh của công ty này. Các công ty này phần lớn thuộc sở hữu của các công dân Trung Quốc. Khu đất rộng 12 mẫu Anh (khoảng 0.05 km2) này đã được mua hồi năm 2022 và nằm cách Căn cứ Không quân Warren một dặm đường (khoảng 1.6 km). Căn cứ này là nơi đặt phi đạn đạo xuyên lục địa trang bị hạt nhân Minuteman III của Hoa Kỳ.

Xem tiếp trang 10

## Tổng thống Biden cam kết tiếp tục cuộc tranh cử

Trong một bức thư, Tổng thống kêu gọi các thành viên Đảng Dân Chủ 'cùng với nhau, tiến về phía trước như một đảng đoàn kết.'

Emel Akan

HOA THỊNH ĐỐN — Trong bức thư gửi các thành viên Đảng Dân Chủ tại Quốc hội hôm 08/07, Tổng thống (TT) Joe Biden cho biết ông quyết tâm tiếp tục cuộc tranh cử tổng thống năm 2024.

Ông kêu gọi họ đoàn kết lại với nhau và tiến lên như một đảng thống nhất.

"Tôi muốn quý vị biết rằng bất kể mọi đồn đoán trên báo chí hay nơi nào khác, tôi vẫn kiên quyết tiếp tục cuộc đua này, tranh cử



▲ Tổng thống Joe Biden và những người ủng hộ ở Philadelphia, hôm 07/07/2024.

đến cùng, và đánh bại ông Donald Trump," TT Biden viết trong thư.

Tổng thống đề cập rằng ông đã có "các cuộc trò chuyện rộng rãi" với lãnh đạo đảng, các quan chức được bầu cử, các thành viên cao cấp, và cử tri Đảng Dân Chủ trong 10 ngày qua.

"Tôi đã nghe thấy những lo lắng của mọi người," ông nói. "Tôi không làm ngờ trước những điều đó."

Bức thư được đưa ra vào thời điểm quan trọng trong chiến dịch tranh cử của ông sau khi một

Xem tiếp trang 9

## Fed cảnh báo sẽ tăng lãi suất nếu lạm phát vẫn tiếp diễn

Andrew Moran

Theo biên bản cuộc họp được công bố hôm 12/06, các quan chức Hệ thống Dự trữ Liên bang đã cảnh báo tại cuộc họp chính sách tháng Sáu rằng nếu lạm phát vẫn ở mức cao hoặc tiếp tục tăng, thì các nhà hoạch định chính sách có thể sẽ cần phải tăng lãi suất.

Các quan chức lưu ý rằng họ chưa sẵn sàng cắt giảm lãi suất cho đến khi có được "niềm tin



Chủ tịch Ngân hàng Dự trữ Liên bang Jerome Powell.

KEVIN DIETSCH/GETTY IMAGES

lớn hơn" rằng tỷ lệ lạm phát đang hướng tới mục tiêu 2% của ngân hàng trung ương.

Nhưng nếu không khôi phục được sự ổn định giá cả, thì áp lực lạm phát dai dẳng có thể dẫn đến các điều kiện tài chính thắt chặt hơn, biên bản nêu rõ. Tuy nhiên, việc áp dụng chính sách tiền tệ thắt chặt hơn có thể dẫn đến "tình hình tài chính gia đình xấu đi, đặc biệt là đối với các gia đình có

Xem tiếp trang 12

## Lời kể của người sống sót sau nạn thu hoạch nội tạng sống của Trung Cộng

Trương Dịch

Hôm 03/07, ông Trình Bội Minh (Cheng Peiming), một học viên Pháp Luân Công ở tỉnh Hắc Long Giang, đã xuất hiện ở Hoa Thịnh Đốn để kể lại trải nghiệm sinh tử và cuối cùng thoát khỏi nạn thu hoạch nội tạng tày ác của Trung Cộng như thế nào.

Xem tiếp trang 22

## Cuộc suy thoái lạm phát toàn cầu đã đến rồi sao?

Jeffrey A. Tucker và Peter St Onge

QUAN ĐIỂM 27



## TT Biden khai mạc Hội nghị thượng đỉnh NATO

THẾ GIỚI 21



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



01285 26030 3

# HOA KỲ



**Thống đốc Colorado Jared Polis** đã ban hành tuyên bố thảm họa khẩn cấp ở tiểu bang của ông vì một đợt bùng phát dịch cúm gia cầm có độc lực cao ở phía đông bắc quận Weld, sau khi các quan chức vừa báo cáo rằng 1.8 triệu con gà đã bị bệnh dịch ảnh hưởng.



**"Idaho đã tổ chức các cuộc bầu cử an toàn nhất trên toàn quốc, và chúng tôi sẽ duy trì như vậy."**

Thống đốc Idaho Brad Little, khi ký sắc lệnh ngân chặn những người không phải công dân đi bỏ phiếu

# Boeing chấp nhận thỏa thuận nhận tội vụ tai nạn phi cơ 737 Max

The Associated Press

Hôm 07/07, theo thông tin từ Bộ Tư pháp Hoa Kỳ, hãng Boeing sẽ nhận tội đối với cáo buộc về gian lận hình sự – bắt nguồn từ hai vụ tai nạn phi cơ phân loạt 737 Max khiến 346 người thiệt mạng – sau khi chính phủ xác định Boeing đã vi phạm thỏa thuận vốn đã bảo vệ công ty này khỏi bị truy tố trong hơn ba năm.

Các công tố viên liên bang đã cho Boeing lựa chọn giữa việc nhận tội rồi nộp phạt như một phần của bản án hoặc phải đối mặt với phiên tòa xét xử hình sự nghiêm trọng về âm mưu lừa gạt Hoa Kỳ.

Các công tố viên đã cáo buộc đại tập đoàn hàng không vũ trụ này lừa dối các cơ quan quản lý để được phê chuẩn cho các yêu cầu về phi cơ và đào tạo phi công của mình.

Thỏa thuận nhận tội yêu cầu Boeing trả thêm khoản tiền phạt 243.6 triệu USD này vẫn cần có sự chấp thuận của thẩm phán liên bang để có hiệu lực. Khoản phạt này bằng với khoản phạt mà Boeing đã trả trong thỏa thuận năm 2021. Một giám sát viên độc lập sẽ được chỉ định để giám sát các quy trình về an toàn và chất

Logo của Công ty Boeing được trưng bày bên ngoài văn phòng công ty gần Phi trường quốc tế Los Angeles (LAX) tại El Segundo, California, hôm 18/07/2024.



Patrick T. Fallon/AP/VA via Getty Images

# California: Luật mới yêu cầu học sinh hiểu về mối nguy hiểm của fentanyl

Summer Lane

Thống đốc Tiểu bang California Gavin Newsom đã ký dự luật yêu cầu học sinh các trường công lập và trường công lập có đặc quyền (charter\*) học tập về mối nguy hại của fentanyl trong

bối cảnh loại thuốc này tiếp tục gây ra hàng ngàn ca tử vong do dùng quá liều ở tiểu bang này.

Luật hiện hành yêu cầu giảng dạy về quầy rối và bạo lực tình dục ở các trường trung học thuộc khối lớp 9-12. Dự luật mới này – Dự luật Hạ viện 2429 (Assembly Bill 2429, AB 2429) – sẽ sửa đổi luật giáo dục của tiểu bang để quy định fentanyl phải được giảng dạy thông qua các khóa học y tế hiện có, như một điều kiện cần thiết để tốt nghiệp trung học bắt đầu từ niên khóa 2026-2027.

Theo Số Y tế Công cộng California, fentanyl là loại thuốc phiện tổng hợp (synthetic opioid) mạnh hơn heroin tới 50 lần và mạnh hơn morphin 100 lần. Dữ liệu

gần đây nhất cho thấy có hơn 6,000 ca tử vong liên quan đến fentanyl ở tiểu bang này vào năm 2021.

Dân biểu Đảng Dân Chủ David Alvarez, tác giả của dự luật, cho biết: "Fentanyl hiện là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho người Mỹ từ 18 đến 49 tuổi, và tác động của loại chất này được nhận thấy trên cả nước và toàn cầu."

Ông cho biết dự luật AB 2429 "nhấn mạnh tầm quan trọng" của việc sử dụng giáo dục để chống lại cuộc khủng hoảng ma túy và trang bị cho chúng đồng khả năng tự bảo vệ.

Khóa học tại các trường trung học sẽ bao gồm thông tin về fentanyl là gì, sự khác biệt giữa sử dụng hợp pháp và bất hợp pháp, liều lượng gây tử vong

của fentanyl, và việc fentanyl được tẩm vào ma túy bất hợp pháp thường xuyên như thế nào trong khi người dùng không hề hay biết.

*(\*) charter school là trường công lập có đặc quyền được miễn các quy định quan trọng của tiểu bang hoặc địa phương liên quan đến vận hành và quản lý, nhưng vẫn phải tuân thủ các quy định của trường công lập – ví dụ như không được thu học phí hoặc liên kết với một tổ chức tôn giáo. Để đổi lấy sự tự do và linh hoạt trong hoạt động, các trường charter phải chịu trách nhiệm giải trình cao hơn các trường công lập truyền thống.*

Minh Anh biên dịch

## EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

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

Được thành lập tại Hoa Kỳ vào năm 2000, Tập đoàn Epoch Times đã nhận được nhiều giải thưởng về nội dung và thiết kế của Hiệp hội Báo chí New York, Hiệp hội Nhà báo Chuyên nghiệp và Hiệp hội Thiết kế Tin tức.

Với 22 ngàn ngu, Epoch Times đưa tin theo nguyên tắc Sự thật và Truyền thống. Thông qua những bài báo trung thực, cung cấp sự thật và

làm sáng tỏ những vấn đề xã hội quan trọng, Epoch Times mong muốn gửi đến Quý độc giả những giá trị nhân văn của sự chính trực, lương thiện, lòng trắc ẩn, hay những bài học quý giá từ lịch sử, đồng thời tôn vinh các giá trị tốt đẹp của nhân loại.

Rất mong nhận được sự ủng hộ và đồng hành của Quý độc giả thông qua việc chia sẻ, lan tỏa các bài viết đến với cộng đồng. Epoch Times tin rằng đây là cách để chúng ta cùng kiến tạo tương lai, đi tới một Đại kỳ nguyên mới huy hoàng và đẹp đẽ hơn.

Để đặt mua báo dài hạn, Quý vị có thể đặt mua online tại: [www.EpochTimesViet.com](http://www.EpochTimesViet.com), hoặc gọi 714-358-9899, hoặc dùng mã được in sẵn trong mỗi số báo. Epoch Times Tiếng Việt sẽ được giao tận nhà mỗi tuần!

Tòa soạn: 10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922  
Tel: (714) 358-9899

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

POSTMASTER: Send  
address changes to The  
Epoch Media Group,  
10962 Main Street, El  
Monte, CA 91731

PHẦN BẢN TRỰC TUYẾN CỦA CHÚNG TÔI  
[EpochTimesViet.com](http://EpochTimesViet.com)

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 báo chí tinh thần 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.

SOCIETY OF  
PROFESSIONAL  
JOURNALISTS

SND  
SOCIETY FOR NEWS DESIGN

New York Press Association  
NYFA

# Công ty taxi phi cơ điện sẽ kết nối năm địa điểm ở vùng Bay Area, San Francisco

Keegan Billings

SANTA CLARA, California — Một công ty taxi phi cơ điện có trụ sở tại Thung lũng Silicon đang tìm cách cải tiến cách thức di chuyển từ thành phố này sang thành phố khác cho người dân. Họ dự định sử dụng taxi phi cơ điện nhằm mục đích tiết kiệm thời gian đi lại giữa các thành phố đông đúc nhất thế giới.

**Phi cơ điện cất cánh và hạ cánh theo phương thẳng đứng của Archer với tên gọi "Midnight" có thể chở bốn hành khách và một phi công, với trọng tải hơn 1,000 pound.**

Công ty taxi phi cơ điện Archer Aviation đã công bố kế hoạch kết nối năm địa điểm thuộc vùng Bay Area bằng dịch vụ taxi của mình. Công ty dự định cung cấp các chuyến bay đến các cảng taxi phi cơ ở Napa, San Jose, Oakland, và Livermore.

Thông cáo báo chí cho biết dịch vụ taxi phi cơ sẽ thay thế các chuyến xe đi chuyển từ một đến hai tiếng bằng các chuyến bay 10 đến 20 phút và chi phí cạnh tranh được với vận chuyển trên mặt đất, mặc dù chưa đưa ra được số tiền ước tính cụ thể.

Theo thông cáo báo chí, cùng hợp tác với Kilroy, một chủ sở hữu và phát triển địa ốc hàng đầu của Hoa Kỳ, hãng Acher dự định dựng lập cơ sở của mạng lưới taxi tại Oyster Point ở Nam San Francisco. Họ cũng đề nghị xây dựng phi trường vertiport (phi trường dành cho phi cơ cất cánh và hạ cánh thẳng đứng) trong khuôn viên bờ sông rộng 50 mẫu Anh của Kilroy, nằm ở giữa những khu công nghệ sinh học vùng Bay Area.

Phi trường vertiport có thể đi vào vận hành sớm nhất vào năm 2025 và sẽ thuộc một phần của trung tâm di chuyển, trong đó cũng sẽ cung cấp dịch vụ phi điện cho tất cả các công ty trong khuôn viên Oyster Point của Kilroy. Công ty cũng đang tìm cách mở rộng sang các địa điểm khác trong danh mục đầu tư của Kilroy. Giám đốc cơ sở hạ tầng và phát triển của Archer Bryan Bernhard cho biết trong thông cáo báo chí: "Chúng tôi rất vui mừng khi được hợp tác với Kilroy trong việc phát triển cơ sở hạ tầng để trợ giúp dịch vụ di chuyển trên không của Archer và đặt nền móng cho mạng lưới đầy đặc các điểm hạ cánh khắp vùng Bay Area."

Phi trường vertiport có thể đi vào vận hành sớm nhất vào năm 2025 và

sẽ thuộc một phần của trung tâm di chuyển, trong đó cũng sẽ cung cấp dịch vụ phi điện cho tất cả các công ty trong khuôn viên Oyster Point của Kilroy.

Giám đốc cơ sở hạ tầng và phát triển của Archer Bryan Bernhard cho biết trong thông cáo báo chí: "Chúng tôi rất vui mừng khi được hợp tác với Kilroy trong việc phát triển cơ sở hạ tầng để trợ giúp dịch vụ di chuyển trên không của Archer và đặt nền móng cho mạng lưới đầy đặc các điểm hạ cánh khắp vùng Bay Area."

Phi cơ điện cất cánh và hạ cánh theo phương thẳng đứng của Archer với tên gọi "Midnight" có thể chở bốn hành khách và một phi công, với trọng tải hơn 1,000 pound (khoảng 453.5 kg), và được thiết kế để thực hiện các chuyến bay khứ hồi với thời gian sạc khoảng 10 phút giữa các chuyến bay, theo trang web của Archer.

Cho đến nay, hãng Archer đã nhận được Chứng chỉ Hãng vận hành và Không vận Part 135 và Chứng chỉ Bảo trì và Sửa chữa Part 145 từ Cục Hàng không Liên bang, đồng thời đang trong tiến trình cấp Chứng chỉ Phân loại về khả năng được bay của loại phi cơ này.

"Midnight là một bước tiến lớn đến gần với việc vận chuyển hành khách bằng đường hàng không trong những năm tới ở Hoa Kỳ. Tiêu chuẩn về khả năng bay cuối cùng của Midnight là một bước quan trọng trong hành trình biến taxi điện di chuyển trên không trở thành hiện thực hàng ngày của chúng tôi," giám đốc điều hành của Archer Billy Nolen cho biết trong một thông cáo báo chí.

Tuệ Chân lược dịch



COURTESY OF ARCHER

▲ Phi cơ điện "Midnight".



COURTESY OF ARCHER

▲ Phi cơ điện Midnight của hãng Archer Aviation cất cánh và hạ cánh thẳng đứng.



COURTESY OF ARCHER

▲ Phi cơ điện "Midnight" đang được lắp ráp.

# Cảnh báo: Đừng bấm vào tin nhắn thông báo chưa đóng tiền phí 'toll road'



JOHN FREDRICKS/THE EPOCH TIMES

▲ Biển báo chỉ dẫn người lái xe đến đường có thu lệ phí State Route 241 ở Quận Cam, California, vào ngày 12/11/2020.

Rudy Blalock

Một chiếc lừa đảo nhắm vào những người lái xe trên tuyến đường có thu lệ phí ở California khiến tổng chi phí của họ tăng lên đáng kể. FasTrak là hệ thống thu phí cầu đường điện tử của tiểu bang.

Các tin nhắn có chứa một đường liên kết trả phí; tuy nhiên các quan chức cho biết những đường liên kết

đang gửi tin nhắn giả danh FasTrak báo cho người dùng rằng phí cầu đường của họ đã trễ hạn. FasTrak là hệ thống thu phí cầu đường điện tử của tiểu bang.

Các tin nhắn có chứa một đường liên kết trả phí; tuy nhiên các quan chức cho biết những đường liên kết

này là giả mạo vì FasTrak không yêu cầu đóng tiền theo cách đó.

"Những kẻ lừa đảo thường nằm ngay trong túi của chúng ta, chỉ cách một tin nhắn. Các trò lừa đảo thu lệ phí qua tin nhắn đang gia tăng, và hiểu được làm sao nhận biết là cách quan trọng để bảo vệ khách tiêu dùng không bị những thủ đoạn này lừa," ông Bonta cho biết.

Thông cáo báo chí này cho biết chỉ cần nhấp vào liên kết, và ngay cả khi chưa trả tiền, thì vẫn có thể gặp nguy hiểm, bởi vì hành động này có thể dẫn đến một cuộc tấn công lừa đảo mà trong đó kẻ lừa đảo cố gắng lấy cắp thông tin cá nhân của quý vị.

Thông cáo còn cho biết bất cứ ai nhận được tin nhắn như vậy nên kiểm tra một cách độc lập với cơ quan thu lệ phí, bằng cách vào trang

web của cơ quan thu lệ phí hay gọi điện thoại, nhưng không nên sử dụng thông tin liên lạc có trong tin nhắn. Thông cáo báo chí cho biết thêm rằng nên báo cáo và xóa các tin nhắn khả nghi.

Nếu đã sơ sẩy bị lừa, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại lên văn phòng của ông Bonta, FBI, hay Ủy ban Thương mại Liên bang. Quý vị có thể khiếu nại ngân hàng về mọi khoản chi chưa được sự đồng ý của quý vị.

Ông Bonta nói: "Tôi kêu gọi người dân California thực hiện các hành động thiết thực để tránh việc trở thành nạn nhân của những kẻ lừa đảo, trong đó có việc nói với bạn bè và gia đình – những người có thể không biết về những mối nguy hiểm này."

Tuệ Chân biên dịch

**5 BOXES \$520 EACH**

**5 \$2,700**

**\$2,600**

**Đông Trùng Hạ Thảo Tây Tạng**

**SMALL-18.9 Grams**

79 - 82 Con / Hộp

**\$408**

**Sống Vui AAAAAA**

5 Box of 250 Grams

**FREE**

**Sống Vui AAAAAA**

250 Grams

**FREE**

**\$540**

**Natural Healthy Food**

Cordy Mix

Trà Đông Trùng Hạ Thảo Tử Vực

150g / 5.29 oz

**\$25**

**Natural Healthy Food**

Cordy Mix

Trà Đông Trùng Hạ Thảo Tử Vực

150g / 5.29 oz

**\$25**



► Các học viên Pháp Luân Công tuần hành trong cuộc diễu hành kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp kéo dài 25 năm qua của Đảng Cộng sản Trung Quốc đang diễn ra ở Trung Quốc nhằm vào các học viên Pháp Luân Công tại National Mall ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 11/07/2024.

MADALINA VASILIU/THE EPOCH TIMES



▲ Danh biểu Pat Ryan (Dân Chủ - New York) nói trong cuộc mít tinh tại National Mall ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 11/07/2024.

Vào năm 2006, The Epoch Times lần đầu tiên đưa tin về những tiết lộ rằng nhà cầm quyền Trung Quốc đã tiến hành thu hoạch nội tạng của các học viên Pháp Luân Công bị giam giữ để cung cấp cho ngành cấy ghép nội tạng béo bở của mình. Vào năm 2020, một tòa án nhân dân độc lập đã kết luận rằng Bắc Kinh đã sát hại các tu nhân lương tâm để lấy nội tạng “trên quy mô lớn,” trong đó các học viên Pháp Luân Công bị giam giữ là nguồn cung cấp chính.

Tổ chức Tưởng niệm Nạn nhân của Chủ nghĩa Cộng sản (VOC) là một trong nhiều tổ chức có bằng chứng ghi lại hoạt động thu hoạch nội tạng của Trung Cộng từ các học viên Pháp Luân Công khi người bị lấy nội tạng vẫn còn sống. “Chúng ta cần sự chứng kiến nhất quán từ bên ngoài,” từ phương Tây, chống lại các tội ác của Đảng Cộng sản Trung Quốc đối với Pháp Luân Công,” ông nói với The Epoch Times.

Ông Piero Tozzi, giám đốc của Ủy ban Điều hành-Quốc hội lưỡng đảng về Trung Quốc và là cố vấn cao cấp của Dân biểu Chris Smith (Cộng Hòa- New Jersey), đã tập trung vào nạn thu hoạch nội tạng cưỡng bức. Hạ viện đã thông qua hai dự luật về vấn đề này, bao gồm Đạo luật Chấm dứt Cưỡng bức Thu hoạch Nội tạng của ông Smith, được thông qua tại viện này vào tháng 03/2023.

Ông nói với The Epoch Times rằng trong khi Tòa Bạch Ốc đang thực hiện phần việc của mình, thì các công ty cần phải thực hiện thẩm định để tránh vô tình tài trợ cho ngành công nghiệp cấy ghép nội tạng của Bắc Kinh.

Vào buổi sáng, ông Tozzi cho biết ông đã gặp hai người nhà của các học viên Pháp Luân Công hiện đang bị giam trong một nhà tù ở Trung Quốc. Một trong những người bị giam giữ, ông Chu Đức Dũng (Zhou Deyong), đang thụ án tám năm tù vì đức tin của mình. Ông đã mất gần hết răng vì bị bức hại.

“Đó không chỉ là số liệu thống kê. Đó là những cá nhân, những người có gia đình,” ông Tozzi nói.

Các diễn giả tại cuộc mít tinh còn có Chủ tịch Wendy Wright của tổ chức Quốc tế Tự do Cơ Đốc Giáo; Giám đốc điều hành Alan Adler của Hội Bằng hữu của Pháp Luân Công; Chủ tịch Dịch Trung Nguyên (Zhongyuan Yi) của Trung tâm Thỏai Đảng; Chủ tịch Ôngng Chi Viên (Zhiyuan Wan) của Tổ chức Thế giới Điều tra Cuộc bức hại Pháp Luân Công; và bà Trần Kinh Vũ (Chen Jingyu), một học viên Pháp Luân Công và là nạn nhân thoát ra từ cuộc bức hại của Trung Cộng.

Sau cuộc mít tinh, hàng ngàn học viên Pháp Luân Công đã tham gia cuộc diễu hành dài hàng dặm qua Đại lộ Pennsylvania và kết thúc tại Freedom Plaza. Sau khi mặt trời lặn, hàng trăm người sẽ quay trở lại National Mall để thấp nền tưởng niệm những người đã bị Trung Cộng bức hại đến tử vong.

*Bản tin có sự đóng góp của Jack Bradley Nguyễn Lê biên dịch*



LARRY DYER/THE EPOCH TIMES

◀ Các học viên Pháp Luân Công kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp kéo dài 25 năm qua của Đảng Cộng sản Trung Quốc đang diễn ra ở Trung Quốc nhằm vào các học viên Pháp Luân Công, tại National Mall ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 11/07/2024.

## Mít tinh ở Hoa Thịnh Đốn kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp Pháp Luân Công suốt 25 năm qua của Trung Cộng

Catherine Yang và Eva Fu

HOA THỊNH ĐỐN — Hôm 11/07, các quan chức Hoa Kỳ và nhà lãnh đạo các tổ chức nhân quyền đã tham gia một cuộc mít tinh ở Hoa Thịnh Đốn để kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp Pháp Luân Công kéo dài 25 năm qua của Trung Cộng. “Hoa Kỳ, theo phương thức lưỡng đảng, ủng hộ Pháp Luân Công,” Dân biểu Pat Ryan (Dân Chủ-New York) nói trước hàng ngàn học viên Pháp Luân Công đang tập hợp tại National Mall. “[Hoa Kỳ] ủng hộ tự do tôn giáo, và

phản đối các cuộc tấn công trực tiếp của Đảng Cộng sản Trung Quốc vào sự tự do tôn giáo đó,” ông nói thêm.

Ủy viên Asif Mahmood của Ủy ban Tự do Tôn giáo Quốc tế Hoa Kỳ cũng có bài diễn văn tại cuộc mít tinh này.

“Bằng những lời lẽ mạnh mẽ nhất có thể, Hoa Kỳ lên án cuộc đàn áp tàn bạo của Đảng Cộng sản Trung Quốc đối với các học viên Pháp Luân Công,” ông nói. “Hoa Kỳ phải luôn cảnh giác khi cuộc đàn áp của Trung Quốc nhắm vào Pháp Luân Công vượt xa biên giới của nước này. Giới chức trách Trung Quốc

## LUCKY STARS FINANCIAL

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

**14361 Beach Blvd., #209  
Westminster, CA 92683**

**(714) 699-9289**

---

### MEDICARE

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

### OBAMACARE

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

---

### INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

### INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

**CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN**

## Cơ quan liên bang đề nghị bác sĩ được phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa

Jack Phillips

Sau phán quyết của Tối cao Pháp viện hôm 27/06 bác bỏ đơn kháng cáo về luật phá thai của tiểu bang Idaho, hai quan chức liên bang hàng đầu đã gửi thư đến các bệnh viện nói rằng các bệnh viện cần có quy định pháp lý để được thực hiện các ca phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa.

Trong bức thư của Bộ trưởng Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Xavier Becerra và Giám đốc Trung tâm Dịch vụ Medicare và Medicaid (CMS) Chiquita Brooks-LaSure gửi cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hai quan chức này cho biết, theo luật pháp yêu cầu, các bệnh viện cần phải có những gì họ nhận định là điều trị ổn định (stabilizing treatment), bao gồm việc phá thai.

Bức thư viết: “Không một phụ nữ đang mang thai nào hoặc gia đình của cô ấy phải lo lắng rằng cô ấy có thể bị từ chối việc điều trị mà mình cần để ổn định tình trạng cấp cứu y khoa của mình trong phòng cấp cứu.”

“Tuy nhiên, chúng tôi đã nghe hết câu chuyện này đến câu chuyện khác kể lại những thái phụ đến khoa cấp cứu của bệnh viện trong tình trạng cấp cứu và bị từ chối vì các nhà cung cấp dịch vụ y tế không biết chắc họ được phép thực hiện phương pháp điều trị nào.”

Hôm 27/06, Tối cao Pháp viện đã ra phán quyết rằng trong thời điểm hiện tại, các bác sĩ ở Idaho phải thực hiện phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa; trong vụ kiện để cấp đến đạo luật được Cơ quan lập pháp tiểu bang khai thông nhằm cấm gần như hoàn toàn việc phá thai, ngoại trừ trong trường hợp bị cưỡng gian, loạn luân,

và để cứu mạng người mẹ.

Tòa án hàng đầu này cho rằng tiểu bang này cần tuân thủ luật liên bang có từ năm 1986, được gọi là Đạo luật Khởi phát Chuyển dạ và Điều trị Y tế Khẩn cấp (EMTALA), quy định rằng các phòng cấp cứu phải thực hiện “dịch vụ cấp cứu” cho những bệnh nhân được cho là đang trong tình trạng nguy kịch.

Bức thư nói thêm rằng CMS cũng sẽ tiếp tục điều tra các khiếu nại đối với các phòng cấp cứu ở Idaho sau phán quyết của Pháp viện. Theo luật của bệnh viện Hoa Kỳ đã nhận tiền Medicare phải sàng lọc bất kỳ ai được đưa đến phòng cấp cứu để xem liệu người đó có đang trong tình trạng cần cấp cứu y khoa hay không – bất kể họ có đủ phương tiện chi trả hay không.

Phán quyết của Pháp viện hồi tuần trước đã không giải quyết một tranh chấp pháp lý về việc liệu lệnh cấm phá thai của Idaho có xung đột hay không với luật liên bang năm 1968 – luật này quy định các bệnh viện phải điều trị ổn định cho những bệnh nhân nguy kịch.

Đầu năm nay, Đạo luật Bảo vệ Sự sống của Idaho đã có hiệu lực, trong đó quy định các tội danh trong tội đối với những người thực hiện phá thai bất hợp pháp.

Luật này quy định rằng tình mạng của người mẹ phải trong tình trạng nguy hiểm trước khi thực hiện phá thai, điều mà các luật sư của chính phủ liên bang phản đối, và nói rằng tiểu chuẩn nên được đặt ra thấp hơn nhiều. Các luật sư của chính phủ liên bang đã khởi kiện để cho phép phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa khi sức khỏe của người phụ nữ bị đe dọa, sau đó tranh luận trước Tối cao



SPENCER PLATT/GETTY IMAGES

▲ Xe cứu thương rời lối vào một bệnh viện ở thành phố New York vào ngày 11/05/2023.

Pháp viện rằng luật Idaho xung đột với luật năm 1986.

Các luật sư của tiểu bang Idaho đã lập luận rằng luật này cho phép phá thai để cứu tính mạng và chính phủ liên bang đã sai lầm khi đưa ra những ngoại lệ rộng rãi hơn cho quy luật liên bang.

Trong tuyên bố đáp lại những lập luận của chính phủ liên bang muốn giải quyết một,” Thẩm phán Amy Sotomayor nói rằng các quan chức liên bang đưa ra đề nghị không chính xác “rằng Idaho và các luật ủng hộ sự sống khác của tiểu bang không bảo vệ được những người phụ nữ đang đối mặt với các trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng khi mang thai.”

“Điều này không đúng sự thật,” nhóm này cho biết. “Tất cả các luật ủng hộ sự sống của tiểu bang đều quy định ngoại lệ phá thai đối với những trường hợp hiểm gấp nhưng nguy kịch, trong đó việc mang thai gây ra mối đe dọa cho tính mạng của người mẹ, kể cả những trường hợp chưa dẫn đến tử vong. Những nói đó gồm Texas và Idaho.”

Nhóm này lập luận thêm rằng luật chăm sóc sức khỏe năm 1986 quy định

## Mexico yêu cầu Tối cao Pháp viện cho phép vụ kiện các nhà sản xuất súng của Mỹ

Matthew Vadum

Hôm 03/07, Mexico đã thúc giục Tối cao Pháp viện Hoa Kỳ cho phép vụ kiện đòi bồi thường 10 tỷ USD đối với các nhà sản xuất súng của Hoa Kỳ được tiếp tục xem xét ở các tòa án cấp dưới với cáo buộc đã để súng tràn ngập vào nước này.

Mặc dù một số nhà hoạt động ủng hộ kiểm soát súng hoang ngành vụ kiện của Mexico, những người ủng hộ quyền sử dụng súng cho rằng hành động pháp lý của chính phủ ngoại quốc này đang lợi dụng luật pháp Hoa Kỳ nhằm nỗ lực làm tê liệt ngành công nghiệp vũ khí của Hoa Kỳ và làm suy yếu các biện pháp bảo vệ của Tu chính

Đầu năm nay, Tòa Phúc thẩm Khu Kỳ học vụ thứ Nhất đã cho phép vụ kiện được tiếp tục sau khi bị tòa án sơ

thẩm liên bang bác bỏ.

Đơn kiện mới của Mexico hôm 03/07 vừa qua được đưa ra sau khi nguyên đơn chính là [nhà sản xuất vũ khí] Smith và Wesson đệ đơn lên

Tối cao Pháp viện vào ngày 18/04 để tìm cách lật ngược phán quyết của Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất. Trong số những bên đồng khởi kiện có Beretta U.S.A. Corp., Glock Inc., và Sturm, Ruger & Co. Inc.

Theo đơn kiện, Mexico lập luận rằng Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất đã ra phán quyết đúng đắn và nước này nên được phép tiếp tục với khẳng định của mình rằng những bên nguyên đơn “đã cố tình chọn thực hiện hành vi ... bất hợp pháp để thu lợi từ thị trường tội phạm từ các sản

phẩm của họ.”

Đơn kiện nêu rõ, Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất cho rằng khiếu nại của Mexico đã đưa ra cáo buộc vô lý rằng các nguyên đơn đã “cố

PLCAA được ban hành để bảo vệ ngành súng khỏi những vụ kiện vô căn cứ.

phẩm của họ.”

Đơn kiện nêu rõ, Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất cho rằng khiếu nại của Mexico đã đưa ra cáo buộc vô lý rằng các nguyên đơn đã “cố

phẩm của họ.”

Đơn kiện nêu rõ, Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất cho rằng khiếu nại của Mexico đã đưa ra cáo buộc vô lý rằng các nguyên đơn đã “cố

phẩm của họ.”

Đơn kiện nêu rõ, Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất cho rằng khiếu nại của Mexico đã đưa ra cáo buộc vô lý rằng các nguyên đơn đã “cố

phẩm của họ.”

Đơn kiện nêu rõ, Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất cho rằng khiếu nại của Mexico đã đưa ra cáo buộc vô lý rằng các nguyên đơn đã “cố

phẩm của họ.”

rằng các bệnh viện “điều trị cho bệnh nhân trong tình trạng cấp cứu y khoa bất kể khả năng chi trả của họ,” nhưng thay vào đó, các quan chức liên bang đang cố gắng “biến bệnh viện thành cơ sở phá thai bằng cách tuyên bố rằng bất kỳ trường hợp mang thai nào cũng có thể yêu cầu phá thai nếu được bác sĩ cho là như vậy.”

Phán quyết của Tối cao Pháp viện Bằng cuộc bỏ phiếu với tỷ lệ 6 thuận-3 chống hồi cuối tháng Sáu, Pháp viện đã ban hành một lệnh cấm phá thai, ngay cả trong trường hợp cấp cứu y khoa, của Idaho có hiệu lực. Hiện tại, phán quyết này cho phép Idaho thực hiện phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa khi sức khỏe người phụ nữ đang gặp nguy hiểm, nhằm tuân thủ luật liên bang.

“Bây giờ tôi tin rằng những trường hợp này không còn phù hợp với cách giải quyết một,” Thẩm phán Amy Coney Barrett viết đồng tình với ý kiến đa số để bác bỏ đơn kháng cáo. Bà nêu ra những sửa đổi mà Idaho đã thực hiện đối với luật phá thai của mình và chính phủ Tổng thống Biden cho rằng họ chỉ đang tìm sự cho phép phá thai trong trường hợp cấp cứu y khoa ở một số ca hiếm gặp.

Sau phán quyết, Tổng Chương lý Merrick Garland cho biết trong tuyên bố rằng Bộ Tư pháp sẽ tiếp tục nhắm vào vụ này và sẽ sử dụng “mọi quy định sẵn có để bảo đảm rằng phụ nữ ở mỗi tiểu bang đều có quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc đó.”

*Bản tin có sự đóng góp của*

*Associated Press.*

*Doanh Doanh biên dịch*

kiện này vào ngày 30/09/2022.

Thẩm phán Địa hạt liên bang F. Dennis Saylor IV ở Massachusetts đã bác bỏ vụ kiện trong đó cho rằng các công ty của Hoa Kỳ đang cố tình phá hoại luật súng ống cứng rắn của Mexico bằng cách chế tạo “vũ khí tấn công kiểu quân sự” để đến được tay các băng đảng ma túy và tội phạm.

Thẩm phán Saylor kết luận rằng Đạo luật Bảo vệ Thương mại Hợp pháp trong Lĩnh vực Vũ khí (PLCAA) của liên bang năm 2005 “rõ ràng nghiêm cấm các vụ kiện tìm cách ép buộc các nhà sản xuất súng phải chịu trách nhiệm về hành vi của các cá nhân sử dụng súng cho mục đích của họ.” PLCAA được ban hành để bảo vệ ngành súng khỏi những vụ kiện vô căn cứ.

Tuy nhiên, hồi tháng 01/2024, hội đồng giám ba thẩm phán của Tòa Phúc thẩm Khu vực thứ Nhất đã đảo ngược phán quyết này, trả lại vụ án cho tòa sơ thẩm liên bang và cho phép vụ kiện được tiếp tục tiến hành.

*Tuệ Minh lược dịch*

## GREENBUILD Technologies

MÁY LẠNH – MÁY SỬI – HỆ THỐNG ĐIỆN

*Biz license # 02900058*

*Hành nghề 25 năm, Chuyên nghiệp, Tận tâm*

**ƯU ĐÃI**

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

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

**FREE ESTIMATE**

1. Máy cũ sử dụng lâu ngày, không an toàn cho sức khỏe
2. Hao tổn năng lượng (tiền điện, gas...)
3. Dễ xảy ra nguy cơ cháy nổ khi xì heater
4. Rất tốn kém vì phải sửa chữa nhiều lần



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

Gọi cho **John Le:**

**714.234.4605**

\*Xin gọi ngay để biết thêm chi tiết

## 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

**REAL ESTATE BROKER:**  
License #0383545

**MORTGAGE BROKER:**  
License #351456

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

PRIVATE LENDER • MORTGAGE • RESIDENTIAL • COMMERCIAL







Mọi người tại buổi triển lãm hàng không ở Căn cứ Không quân Laughlin, Texas, vào ngày 12/05/2018.

# Hoa Kỳ giám sát kỹ việc Trung Quốc mua đất gần căn cứ quân sự

## Tiếp theo từ trang 1

Nếu không nhờ sự mách nước của người dân thì chính phủ liên bang sẽ không hay biết về địa điểm sử dụng máy định toán để khai thác mã kim (crypto) này.

Đất đai được mua hoặc sở hữu bởi những cá nhân và tổ chức có liên hệ với Trung Quốc và năm gần các trường số hoặc cơ sở hạ tầng quân sự đang được xem xét kỹ lưỡng hơn khi cân bằng giữa Hoa Thịnh Đốn và Bắc Kinh gia tăng.

Từ năm 2020 đến năm 2022, các nhà đầu tư Trung Quốc đã thực hiện 97 giao dịch đất đai, nhiều nhất trong số các nhà đầu tư ngoại quốc. Theo báo cáo năm 2022 của Ủy ban Đầu tư ngoại quốc tại Hoa Kỳ (CFIUS), dữ liệu này không liệt kê cụ thể các giao dịch địa ốc. CFIUS chịu trách nhiệm theo dõi và điều tra hoạt động mua bán địa ốc và kinh doanh của người ngoại quốc.

**347**  
NGÀN MẪU

Theo báo cáo của USDA, các cá nhân và tổ chức Trung Quốc sở hữu khoảng 347.000 mẫu Anh đất của Hoa Kỳ.

Theo USDA trong báo cáo gần đây nhất, các tiểu bang mà Trung Quốc sở hữu nhiều đất nhất bao gồm Texas, 159,640 mẫu Anh (464 km2); North Carolina, 44,776 mẫu Anh (181.2 km2); Missouri, 43,071 mẫu Anh (174 km2); Utah, 32,447 mẫu Anh (131.3 km2); và Virginia, 14,382 mẫu Anh (58 km2).

Hầu hết những mảnh đất này là do số ít các nhà đầu tư Trung Quốc nắm giữ. Tuy nhiên, cho đến nay, việc thiết lập luật liên bang nhằm hạn chế công dân hoặc tổ chức Trung Quốc mua đất vẫn chưa đạt được hiệu quả.

Và những liên kết của tổng thống đối với việc thu mua từ ngoại quốc như lệnh mà TT Joe Biden đã ban hành đối với công ty MineOne là rất hiếm ho.

Theo Trung tâm Nghiên cứu Chiến lược và Quốc tế, chỉ có 8 sắc lệnh như vậy được đưa ra kể từ thời chính phủ của cựu Tổng thống Gerald Ford năm 1975.

Vào tháng Một, Văn phòng Trách nhiệm Chính phủ (GAO) đã báo cáo những điểm yếu chính trong việc xác định các vụ mua đất có thể đe dọa an ninh quốc gia, trong đó có việc thiếu sự phối hợp giữa các cơ quan chính phủ và việc sử dụng biểu mẫu bằng giấy thay vì biểu mẫu trực tuyến tại Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) để thu thập thông tin về việc người ngoại

quốc mua đất.

GAO cho biết USDA cũng nên chia sẻ dữ liệu mua đất với CFIUS một cách kịp thời thay vì theo định kỳ hàng năm.

Tại phiên điều trần hôm 26/06, các nhà lập pháp thuộc Ủy ban Giám sát và Trách nhiệm giải trình đã thảo luận về những cố gắng của Bắc Kinh nhằm làm suy yếu Hoa Kỳ trên nhiều mặt trận.

Dân biểu Pat Fallon (Cộng Hòa-Texas), thành viên ủy ban, cho biết trong phiên điều trần rằng Trung Quốc nguy hiểm hơn nhiều so với Liên Xô trước đây.

Ông Fallon, người cũng phục vụ bất nạt nguy hiểm, giàu có, và được trang bị vũ khí rất đầy đủ.”

“Nhân loại sẽ phải đối mặt với một ngày đen tối nếu Trung Cộng đạt được mục tiêu bá quyền thế giới,” ông nói.

Tiếp đó, ông Fallon nói với The Epoch Times rằng các vụ mua đất gần các cơ sở quân sự là “mối đe dọa nghiêm trọng” đối với an ninh quốc gia. “Tôi đang lựa chọn lời lẽ một cách cẩn thận. Tôi không muốn đánh giá thấp mối đe dọa này vì không có gì là quá cường điệu cả,” ông nói.

Ông nói, hồ sơ theo dõi về Trung Quốc cho thấy việc mua đất như vậy là đáng ngờ.

Ông Fallon cho biết, sắc lệnh của TT Biden về việc đóng cửa cơ sở khai thác mã kim ở Wyoming là một việc làm đúng đắn.



Nhân viên của Sở Cấp nước Quận Cam đi qua Hệ thống Bể sung Nước ngầm ở Fountain Valley, California, ngày 20/07/2022.



Dân biểu Pat Fallon (Cộng Hòa-Texas) nói trước Ủy ban Cải cách và Giám sát Hạ viện ở Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 08/06/2022.

Vào năm 2022, TT Biden đã ban hành một sắc lệnh khác nhằm mở rộng phạm vi của CFIUS để tính cả các giao dịch mua lại của ngoại quốc có tác động đến các lĩnh vực như chuỗi cung ứng và trí tuệ nhân tạo của Hoa Kỳ.

Ông Chuck DeVore – giám đốc sáng kiến quốc gia của Quỹ Chính sách Chung Texas – cho biết việc mua đất đai ở các vùng nông thôn có thể mang lại cho Trung Quốc khả năng nghe lén bằng cách khai thác tín liên lạc, năng lượng, giao thông, và hệ thống cấp nước và nước thải” trên khắp đất nước.

Chính phủ cảnh báo rằng tin tặc đang “tìm cách chuẩn bị sẵn sàng trên các mạng công nghệ thông tin để thực hiện các cuộc tấn công mạng gây rối hoặc phá hoại nhằm vào cơ sở hạ tầng quan trọng của Hoa Kỳ trong trường hợp xảy ra khủng hoảng hoặc xung đột lớn với Hoa Kỳ.”

MineOne Partners đã không phớt đặc ngay lập tức yêu cầu bình luận khi được The Epoch Times liên lạc.



Hỏa tiễn ở lối vào căn cứ không quân Warren, gần Cheyenne, Wyoming, trong bức ảnh tin liệu.

### Cuộc chơi lâu dài của Trung Quốc

Các chuyên gia cho rằng Hoa Kỳ cần một cách tiếp cận toàn diện giữa các cơ quan chính phủ để giải quyết các mối đe dọa đối với an ninh quốc gia từ Trung Cộng.

Làm chứng tại phiên điều trần hôm 26/06, cựu Đại úy Hải quân Jim Fanell cho biết ông coi mối đe dọa từ Trung Quốc đủ nghiêm trọng để bảo đảm chuyển CFIUS từ Bộ Ngân khố sang Bộ Quốc phòng.

Ông Fanell nói với các nhà lập pháp rằng, “Nếu chúng ta thất bại, nước Mỹ chắc chắn sẽ rơi vào tay một Đảng Cộng sản Trung Quốc theo chủ nghĩa bành trướng, diệt chủng, và toàn trị.” Ông Erik Bethel, chuyên gia tài chính toàn cầu từng đại diện cho Hoa Kỳ tại Ngân hàng Thế giới, đã chứng minh rằng Hoa Kỳ và phần còn lại của thế giới cần chú ý đến các vụ việc Trung Quốc mua đất.

Ông lưu ý rằng việc Trung Quốc mua hàng trăm ngàn mẫu đất ở Châu Mỹ Latinh có thể được sử dụng để đối phó với Hoa Kỳ qua các ứng dụng quân sự. Ông nói rằng Trung Quốc có một trạm không gian quân sự ở Argentina có thể theo dõi các vệ tinh địa cực quỹ đạo-Trái đất-thấp (polar low-Earth-orbit satellites), cho phép Trung Cộng theo dõi vũ khí siêu thanh.

Tại Panama, Trung Quốc sở hữu các bên container ở cả hai bên kênh đào, tuyến đường quan trọng đối với chuỗi cung ứng của Hoa Kỳ. “Việc này không chỉ xảy ra ở Hoa Kỳ,” ông Bethel nói. “Chúng ta nên biết rằng Trung Quốc đang bao vây chúng ta, và chúng ta cần phải thức tỉnh cũng như thoát ra khỏi ma trận này.”

Điều đó khiến Thị trưởng Grand Forks Brandon Bochenski và hội đồng thành phố phải hành động sau khi Lực lượng Không quân Hoa Kỳ lên tiếng lo ngại.

Vào tháng 02/2023, hội đồng thành phố đã bỏ phiếu phản đối việc kết nối cơ sở hạ tầng công nghiệp với cơ sở Phụ Phong và từ chối cấp phép xây dựng.

Trong một đoạn video của thành phố quay lại cuộc bỏ phiếu, khán giả đã vỗ tay ầm ầm và người dân bắt đầu hô vang “Hoa Kỳ”.

## Chúng ta nên biết rằng Trung Quốc đang bao vây chúng ta, và chúng ta cần phải thức tỉnh và thoát ra khỏi ma trận này.

Ông Erik Bethel, chuyên gia tài chính toàn cầu

Theo báo cáo của USDA, ngoại quốc nắm giữ tổng cộng có 44 triệu mẫu đất nông nghiệp của Hoa Kỳ. Báo cáo thường niên này, được ban hành theo Đạo luật Công bố Đầu tư Ngoại quốc vào Nông nghiệp năm 1978 (AFIDA), cho thấy số liệu đất nông nghiệp thuộc sở hữu ngoại quốc hoặc được thuê kể từ ngày 31/12/2022.

Theo báo cáo, các nhà đầu tư Canada là những người ngoại quốc có nhiều đất nông nghiệp và phi nông nghiệp nhất, chiếm 32% số đất do ngoại quốc nắm giữ, tương đương 14.2 triệu mẫu Anh.

Trung Quốc nắm ở vị trí thấp hơn nhiều trong danh sách, với khoảng 347.000 mẫu Anh, chiếm chưa đến 1% diện tích đất do ngoại quốc nắm giữ.

Theo báo cáo, công ty Trung Quốc có nhiều đất nhất là Murphy Brown LLC – và công ty liên kết đã mua lại công ty sản xuất thịt heo Smithfield Foods và hiện sở hữu 141.000 mẫu Anh trên khắp một số tiểu bang.

Tương tự như vậy, tỷ phú Trung Quốc Tôn Quang Tân – chủ Công ty Năng lượng Quang Huy – đã mua đất gần Căn cứ Không quân Laughlin ở Nam Texas thông qua Brazos Highland Properties LP và Harvest Texas LLC với tổng diện tích là 132.000 mẫu Anh.

Điều đó khiến ông Tôn trở thành chủ đất Trung Quốc lớn thứ hai tại Hoa Kỳ vào năm 2022.

Thỏa thuận đất đai ở Texas là một bất đồng quan trọng hệ thống thông tin liên lạc, năng lượng, giao thông, và hệ thống cấp nước và nước thải” trên khắp đất nước.

Thỏa thuận đất đai ở Texas là một bất đồng quan trọng hệ thống thông tin liên lạc, năng lượng, giao thông, và hệ thống cấp nước và nước thải” trên khắp đất nước.



Các binh sĩ Quân đội Giải phóng Nhân dân điều hành tại Quảng trường Thiên An Môn ở Bắc Kinh, hôm 10/03/2024.

(Fufeng), doanh nghiệp Trung Quốc sản xuất các sản phẩm lên men sinh học như chất tạo ngọt từ bắp.

Vào năm 2022, tập đoàn này đã mua 300 mẫu Anh đất nông nghiệp cách Căn cứ Không quân Grand Forks ở North Dakota 12 dặm.

CFIUS đã xem xét thương vụ mua đất của Phụ Phong nhưng cuối cùng kết luận rằng họ không có thẩm quyền để ngăn cản vụ đầu tư vì cơ sở này không được liệt kê là cơ sở nhạy cảm, theo lời khai trước Ủy ban Nông nghiệp.

Điều đó khiến Thị trưởng Grand Forks Brandon Bochenski và hội đồng thành phố phải hành động sau khi Lực lượng Không quân Hoa Kỳ lên tiếng lo ngại.

Vào tháng 02/2023, hội đồng thành phố đã bỏ phiếu phản đối việc kết nối cơ sở hạ tầng công nghiệp với cơ sở Phụ Phong và từ chối cấp phép xây dựng.

Trong một đoạn video của thành phố quay lại cuộc bỏ phiếu, khán giả đã vỗ tay ầm ầm và người dân bắt đầu hô vang “Hoa Kỳ”.

## Chúng ta nên biết rằng Trung Quốc đang bao vây chúng ta, và chúng ta cần phải thức tỉnh và thoát ra khỏi ma trận này.

Ông Erik Bethel, chuyên gia tài chính toàn cầu

Theo CNBC, một quan chức của Phụ Phong Hoa Kỳ đã công khai bác bỏ ý kiến cho rằng họ có thể tiến hành giám sát căn cứ quân sự gần đó.

Sau đó, Văn phòng An ninh Đầu tư của Bộ Ngân khố đã thực hiện thay đổi quy tắc vào năm 2023 nhằm mở rộng quyền hạn của CFIUS để bao gồm hai trong số các căn cứ không quân vốn là trung tâm của các cuộc tranh cãi trước đây – Laughlin ở Texas và Grand Forks ở North Dakota – cùng với sáu cơ sở quân sự khác.

Các căn cứ khác là: Nhà máy Không quân 42, đặt tại Palmdale, California; Căn cứ Không quân Luke, nằm ở Glendale, Arizona; Căn cứ Không quân Ellsworth, nằm ở Box Elder, South Dakota; Trụ sở Lực lượng Liên hợp Vệ binh Quốc gia Iowa, đặt tại Des Moines, Iowa; và Căn cứ Không quân Dyess có trụ sở tại Texas, nằm ở Căn cứ Không quân Abilene và Lackland, nằm ở San Antonio.

Tập đoàn Phụ Phong Hoa Kỳ đã không phúc đáp ngay lập tức để nghị bình luận khi được The Epoch Times liên lạc.

### Các tiểu bang hành động

Trong khi các nhà lập pháp liên bang đã không thông qua các luật chống lại việc các quốc gia địch thù hoặc đại diện của họ mua đất, thì các tiểu bang đã làm được điều đó.

Theo Trung tâm về Luật Nông nghiệp Quốc gia, gần một nửa số tiểu bang của Hoa Kỳ có luật hạn chế quyền sở hữu hoặc đầu tư vào đất nông nghiệp tư nhân.

Năm nay, Indiana và Georgia đã thông qua luật cấm các địch thù ngoại quốc sở hữu đất gần các cơ sở quân sự và cấm mua đất nông nghiệp ở các tiểu bang này.

South Dakota cấm các chính phủ ngoại quốc – Trung Quốc, Cuba, Iran, Bắc Hàn, Nga, và Venezuela – và các liên quan đến Tập đoàn Phụ Phong

nông nghiệp của tiểu bang này.

Tại Florida, luật này đã bị thách thức tại tòa án liên bang.

Một dự luật tương tự đã bị chặn ở Texas, mặc dù cơ quan lập pháp tiểu bang do Đảng Cộng Hòa lãnh đạo dự kiến sẽ cố gắng thông qua vào năm 2025.

Theo một tài liệu quân sự mà The Epoch Times có được, vào năm 2023, Trung Cộng đã tiến hành “chiến tranh thông tin” nhằm vào dự luật Texas cấm bán đất cho các quốc gia địch thù và các đại diện của các quốc gia đó.

Tài liệu này nêu rõ, thông tin sai lệch đã tràn ngập trên nền tảng truyền thông WeChat do Trung Cộng kiểm soát ngay sau khi phiên họp lập pháp về dự luật bắt đầu.

WeChat, thuộc sở hữu của Tencent, đã được người Trung Quốc phát triển thành ứng dụng truyền thông xã hội, nhắn tin, và thanh toán đi kèm với hơn 1 tỷ người dùng.

Ông Michael Lucchi là người sáng lập và Giám đốc điều hành của State Armor Action, nhóm bắt vụ lợi giúp các quốc gia đánh giá các mối đe dọa an ninh toàn cầu.

Ông Lucchi nói với The Epoch Times rằng cuộc tẩy của ông đã phát hiện ra Tập đoàn Phụ Phong (bị cấm ở North Dakota) đã cố gắng mua đất ở các tiểu bang khác, chẳng hạn như Indiana.

Theo các nhà lập pháp Indiana, Phụ Phong đang đàm phán để xây dựng nhà máy chế biến ngũ cốc cách căn cứ Vệ binh Quốc gia 9.7 dặm (16 km).

Ông Lucchi cho biết mối lo ngại hàng đầu về an ninh quốc gia là quyền sở hữu đất của người ngoại quốc ở những nơi gần các cơ sở hạ tầng như nhà máy nước, điện, và năng lượng.

Ông cho biết, hôm 18/03, chính phủ liên bang đã gửi thư cho các thống đốc để nêu chi tiết các trường hợp Iran và Trung Quốc đã cố gắng phá hoại các cơ sở hạ tầng cấp nước ở các tiểu bang.

“Chúng ta phải bắt đầu ngăn chặn điều này,” ông nói.

Ông DeVore nói với The Epoch Times rằng người Mỹ nên nhớ mục tiêu của Trung Cộng là tạo ra một trật tự thế giới mới.

Không bốn năm trước, người ta bắt đầu nhận thấy người Trung Quốc gia tăng mua trang trại, đất nông nghiệp, và các cơ sở phục vụ thực phẩm.

Ông nói, lời giải thích thân thiện nhất cho những hoạt động thu mua này là vì an ninh lương thực cho người dân Trung Quốc, đồng nghĩa với an ninh cho Trung Cộng.

Ông DeVore cho biết các nguyên nhân khác có thể là trộm cắp tài sản trí tuệ, gián điệp, và chiến tranh sinh học. Ông nói, việc tiếp nhận quản lý các cơ sở phục vụ thực phẩm ở Hoa Kỳ cho phép Trung Quốc đảo ngược cách thức hoạt động của hệ thống sản xuất thực phẩm Hoa Kỳ. Điều này sẽ mang lại cho họ lợi thế trong việc xây dựng hệ thống của mình.

Ông DeVore cho biết, việc người Trung Quốc có quyền sở hữu đất nông nghiệp sẽ tạo thuận tiện hơn nữa cho những kế xấu phá hoại nguồn cung cấp thực phẩm của Mỹ.

Ông cho biết, những căn bệnh mang tính tàn phá có thể lây lan sang gia súc, heo, và gà, đồng thời bệnh thối lá hoặc nấm mốc có thể được đưa vào hệ thống sản xuất thực phẩm thường mại để phá hủy mùa màng.

Nhóm biên dịch tin tức Anh ngữ Epoch Times Tiếng Việt

# Sinh viên Trung Quốc nhận tội do thám các xưởng đóng tàu của Hải quân Hoa Kỳ

## Frank Fang

Một sinh viên Trung Quốc đã nhận hai hình phạt theo Đạo luật Gián điệp vì sử dụng thiết bị bay điều khiển từ xa (drone) để chụp ảnh các xưởng đóng tàu hải quân ở Virginia.

Theo tài liệu của tòa án, hôm 08/07, anh Sĩ Phụng Vân (Shi Fengyun), sinh năm 1998 tại Trung Quốc, đã nhận hai hình phạt theo Đạo luật Gián điệp tại tòa án liên bang ở Địa hạt phía Đông của Virginia. Bộ Tư pháp, cơ quan buộc tội anh Sĩ hồi tháng Sáu, đã loại bỏ bốn hình tội còn lại.

Hai hình tội này bị ảnh hưởng bởi điều luật thuộc Đạo luật Gián điệp, cấm chụp ảnh trái phép các cơ sở quân sự bằng cách sử dụng phương tiện bay, chẳng hạn như drone.

Một tài liệu của tòa án cho biết anh Sĩ đã dùng thí thực sinh viên của mã drone vào ngày 03/01 khi anh còn là sinh viên sau đại học thuộc ngành kỹ thuật nông nghiệp tại Đại học Minnesota.

Một ngày sau, anh bay từ San Francisco, California đến Phi trường Quốc tế Norfolk ở Virginia. Khi đến nơi, anh thuê một chiếc xe hơi ở phi trường.

“Đầu tiên, [anh] Sử dùng chiếc drone này một chút trước nửa đêm ngày 05/01. Anh Sĩ đã điều khiển drone bay quanh xưởng đóng tàu BAE Systems Shipbuilding và General Dynamics NASSCO ở Norfolk, Virginia, và chụp ảnh các tàu hải quân Hoa Kỳ đang ở ụ khô,” tài liệu tòa án viết.

Đến ngày 06/01, anh Sĩ lái xe đến Newport News, Virginia. Tại đó, anh điều khiển drone bay “vòng quanh” xưởng đóng tàu Newport News Shipbuilding (NNSB) – nơi nổi tiếng với việc chế tạo tàu ngầm hạt nhân và hàng không mẫu hạm lớp Gerald R. Ford thế hệ tiếp theo.

“Bằng chiếc drone của mình, [anh] Sử đã chụp thêm vài bức ảnh về các tàu hải quân Hoa Kỳ tại ụ tàu và đang được đóng tại NNSB,” tài liệu tòa án viết.

Tài liệu của tòa án cho biết NNSB đang “tích cực sản xuất hàng không mẫu hạm loại Ford (Ford-class) cũng như tàu ngầm hạt nhân loại Virginia (Virginia-class).”

Do thời tiết xấu lúc đó, chiếc drone của anh Sĩ bị mắc kẹt trên cây của một cư dân. Cư dân này đã gọi cảnh sát địa phương do nghi ngờ hoạt động của anh.

Tài liệu tòa án nêu rõ, cảnh sát địa phương nói với anh Sĩ rằng anh cần liên lạc với số cứu hộ địa phương để lấy lại chiếc drone của mình. Anh Sĩ rời khỏi hiện trường mà không lấy lại chiếc drone.

Ngày 08/01, cư dân này đã giao lại chiếc drone của anh Sĩ cho Cơ quan Điều tra Hình sự Hải quân – cơ quan chấp pháp dân sự liên bang thuộc Bộ Hải quân Hoa Kỳ.

Theo tài liệu tòa án, sau vụ việc này, anh Sĩ đã không quay lại Đại học Minnesota. “Anh ấy bị cơ quan chấp pháp bắt giữ vào ngày 18/01, tại California trước khi lên chuyến bay một chiếc về Trung Quốc,” tài liệu này viết.

Theo Bộ Tư pháp, mỗi hình tội có thể dẫn đến án tù lên tới một năm, một phạt tiền 100,000 USD, và thời hạn phóng thích có giám sát lên tới một năm sau khi bị kết án.

Trên trang LinkedIn của mình, anh Sĩ gọi bản thân là một “giám đốc khởi nghiệp”. Anh đã lấy bằng cử nhân tại Đại học Cát Lâm Trung Quốc và bằng thạc sĩ tại Đại học Minnesota. Từ tháng 08/2020 đến tháng 01/2021, anh làm việc tại Tổng công ty Điện lực Nhà nước Trung Quốc, một doanh nghiệp quốc doanh ở Trung Quốc. The Epoch Times đã liên lạc với luật sư của anh Sĩ và Bộ Tư pháp để yêu cầu bình luận.

### Cấm An lực địch



Hàng không mẫu hạm USS Gerald R. Ford (CVN78) được các tàu khác kéo vào Xưởng đóng tàu Huntington Ingalls Newport News Shipbuilding ở thành phố cảng Newport News, Virginia, ngày 15/07/2018.

# Làm sao để tránh bị mất tiền phúc lợi an sinh xã hội khi sống ở bên ngoài Hoa Kỳ

**Mike Valles**

Nhiều người Mỹ mơ ước được sống ở ngoại quốc. Tùy thuộc vào việc quý vị ở nước nào mà khoản tiền quý vị nhận được có thể có giá trị nhiều hơn hẳn, giúp quý vị có một cuộc sống thoải mái hơn khi về hưu. Nhận phúc lợi An sinh Xã hội tại quốc gia mà quý vị sinh sống, cho dù đó là bất cứ nơi đâu, có thể tạo ra sự khác biệt thực sự – nếu quý vị có thể được nhận tiền theo cách này.

Hầu hết những người dù điều kiện hưởng An sinh Xã hội đều có thể được nhận phúc lợi khi họ sống ở ngoại quốc. Sở An sinh Xã hội (SSA) có thể gửi tiền trực tiếp (direct deposit) đến một ngân hàng ở quốc gia đó, giúp việc tiếp cận trở nên dễ dàng. Hàng trăm ngân người Mỹ sống ở ngoại quốc hiện đang nhận được chi phiếu mỗi tháng.

**Quý vị sẽ không thể nhận chi phiếu an sinh xã hội tại một số quốc gia**

SSA sẽ không gửi chi phiếu đến một số quốc gia nhất định. MSN liệt kê chín quốc gia mà người Mỹ không thể nhận được chi phiếu: Azerbaijan, Belarus, Cuba, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Bắc Hàn, Tajikistan, Turkmenistan, và Uzbekistan.

Nếu quý vị sống ở một trong hai quốc gia này – Cuba hoặc Bắc Hàn – thì quý vị sẽ không đủ điều kiện để được nhận phúc lợi trong khoảng thời gian quý vị sinh sống ở đó. Quý vị cũng sẽ không đủ điều kiện để được truy lãnh và sẽ mất hẳn khoản tiền An sinh Xã hội trong quãng thời gian này. Nếu quý vị sống ở những quốc gia khác có tên trong danh sách trên, thì SSA sẽ giữ lại chi phiếu cho quý vị, và quý vị có thể truy lãnh các khoản phúc lợi trong quãng thời gian đó.

**Không có thời hạn cho việc nhận phúc lợi đối với người sống ở ngoại quốc**

Nếu quý vị là công dân Hoa Kỳ đủ điều kiện hưởng phúc lợi An sinh Xã hội, thì quý vị có thể nhận phúc lợi

trong thời gian quý vị sống ở ngoại quốc. Không có thời hạn tối đa đối với việc này.

Khi quý vị sống ở bên ngoài Hoa Kỳ, SSA yêu cầu quý vị phải hoàn thành Mẫu đơn An sinh Xã hội SSA-7162 hàng năm hoặc hai năm một lần. Đây là một mẫu đơn hai trang hỏi về địa chỉ, tình trạng công việc, con cái, và tình trạng hôn nhân của quý vị – liệu quý vị có kết hôn hay ly hôn trong năm qua. USA.gov cho biết nếu quý vị không nộp các mẫu đơn này, thì các khoản phúc lợi của quý vị có thể bị đình chỉ. Câu trả lời của quý vị sẽ quyết định xem quý vị còn đủ điều kiện nhận phúc lợi hay không.

**Điều kiện để được nhận tiền An sinh Xã hội**

Trước khi có thể yêu cầu nhận tiền An sinh Xã hội, quý vị phải hội đủ điều kiện để được hưởng phúc lợi. Quý vị sẽ phải có trong tay 40 điểm tin dụng công việc (work credit), tương đương với 10 năm làm việc. Nếu không có đủ điểm tin dụng, thì quý vị sẽ không đủ điều kiện nhận phúc lợi. TheBalanceMoney nêu rõ rằng nếu quý vị rời khỏi Hoa Kỳ trước khi đủ điểm tin dụng, thì quý vị sẽ không mất đi những điểm tin dụng đã có. Sau này quý vị có thể quay trở lại làm việc ở Hoa Kỳ để tích lũy thêm số điểm còn lại mà quý vị cần.

Một số quốc gia nằm trong những khu vực được xem là thuộc lãnh thổ Hoa Kỳ. Quý vị không được xem là sống ở bên ngoài Hoa Kỳ nếu quý vị chuyển đến Puerto Rico, thủ đô Hoa Thịnh Đốn, Samoa thuộc Hoa Kỳ, Guam, hoặc Quần đảo Bắc Mariana. Quý vị phải sống ở các quốc gia khác trong hơn 30 ngày thì mới được xem là sống ở ngoại quốc.

**Một số quốc gia có thỏa thuận an sinh xã hội với Hoa Kỳ**

Hoa Kỳ đã thiết lập mạng lưới với một số quốc gia theo các thỏa thuận Totalization [Toàn diện, hay còn gọi là các hiệp định song phương về An sinh Xã hội]. SSA cho biết, mục đích là để ngăn chặn người Mỹ sống ở các



▲ Bên ngoài tòa nhà Sở An sinh Xã hội Hoa Kỳ, tại Burbank, California trong bức ảnh tư liệu.

quốc gia đó bị đánh thuế hai lần đối với các khoản phúc lợi An sinh Xã hội. Các thỏa thuận cũng cho phép những người làm việc ở cả hai quốc gia tích lũy đủ điểm tin dụng công việc để hưởng các khoản phúc lợi khi họ hội đủ điều kiện. Tất cả các quốc gia đã ký thỏa thuận với Hoa Kỳ đều được liệt kê trong đường liên kết này: (https://www.ssa.gov/international/agreements\_overview.html).

Hầu hết các quốc gia trong đó là các nước Âu Châu.

Nếu quý vị sống ở một trong những quốc gia này, thì quý vị cũng có thể nhận được các khoản phúc lợi khác từ phía chính phủ. Bên cạnh các phúc lợi An sinh Xã hội, FedWeek cho biết quý vị cũng có thể được nhận các phúc lợi từ Bộ Cựu chiến binh, Bộ Lao động, Văn phòng Quản lý Nhân sự Hoa Kỳ, Medicare, và Hội đồng Hưu trí Hòa xa.

**Làm việc quá nhiều có thể dẫn đến giảm phúc lợi**

Mặc dù làm việc ở một quốc gia khác thì không thành vấn đề, nhưng làm việc quá nhiều giờ thì lại có thể gây ra vấn đề. Fool nói rằng các phúc lợi sẽ bị khấu trừ nếu quý vị làm việc hơn 45 tiếng cho một công việc không có đóng góp vào Quỹ An sinh Xã hội.

**Quy định dành cho người không phải là công dân Hoa Kỳ**

Người không phải là công dân Hoa Kỳ cần phải là con cháu của người đủ điều kiện nhận An sinh Xã hội nhưng hiện đã qua đời. Người đã khuất phải là nhân viên ngành đường sắt, là người phụ thuộc hoặc là người sống sót, hoặc đang phục vụ tại ngũ trong quân đội.

Sở An sinh Xã hội cho biết, cứ sau mỗi sáu tháng, những ai không phải là công dân Hoa Kỳ đều phải quay trở lại Hoa Kỳ. Sau khi đã về Hoa Kỳ, thì quý vị phải ở lại đây trong 30 ngày liên tiếp. Nếu quý vị không về, thì phúc lợi sẽ bị đình chỉ và không được khởi động lại

NGÀY 12 - 18/07/2024 EPOCH TIMES

cho đến khi quý vị hội đủ yêu cầu này. Để lại có thể nhận tiền, người không phải là công dân Hoa Kỳ phải có mặt tại Hoa Kỳ vào phút đầu tiên trong ngày đầu tiên của tháng và ở lại cho đến phút cuối cùng trong ngày thứ 30 của tháng đó. Quý vị cũng có thể cần phải chứng minh rằng mình đã ở Hoa Kỳ trong toàn bộ 30 ngày này.

**Tiền phúc lợi có thể bị giảm dựa trên mức giới hạn thu nhập**

Những quy định áp dụng cho những người nhận An sinh Xã hội tại Hoa Kỳ cũng áp dụng cho công dân và cư dân Hoa Kỳ sống ở ngoại quốc. Tuy nhiên, mức giới hạn thu nhập sẽ thay đổi hàng năm. Năm 2024, những người nhận phúc lợi chưa đến tuổi hưu trí đầy đủ (full retirement age) có thể có thu nhập lên tới 22,320 USD. Với mỗi 2 USD kiếm được vượt quá số tiền đó, thì Sở An sinh Xã hội sẽ trừ 1 USD tiền phúc lợi của quý vị.

Theo quy định của năm 2024, trong năm quý vị đến tuổi về hưu đầy đủ – và trong những tháng trước tháng sinh của mình – quý vị có thể có thu nhập lên tới 59,520 USD. Sở An sinh Xã hội sẽ trừ 1 USD tiền phúc lợi của quý vị cho mỗi 3 USD kiếm được vượt quá số tiền đó. Khi quý vị đến tuổi về hưu đầy đủ, quý vị có thể kiếm được nhiều bao nhiêu tùy ý mà không chịu ảnh hưởng gì.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về các phúc lợi An sinh Xã hội của mình khi về hưu và rời khỏi Hoa Kỳ trong một thời gian dài, hãy liên lạc với văn phòng SSA gần nhất để biết thêm thông tin chi tiết về tình huống chính xác của mình. Một số thông tin chi tiết có thể thay đổi, bao gồm các quốc gia chấp nhận An sinh Xã hội bằng cách gửi tiền trực tiếp.

*Bản quyền của The Epoch Times © 2024. Các quan điểm và ý kiến được trình bày là của các tác giả. Những thông tin này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và không nên được hiểu hoặc diễn giải như một lời khuyên nghị hoặc mời chào. The Epoch Times không cung cấp tư vấn về đầu tư, thuế, pháp lý, lập kế hoạch tài chính, lập kế hoạch di sản, hoặc bất kỳ lời khuyên tài chính cá nhân nào khác. The Epoch Times không chịu trách nhiệm về tính chính xác hoặc kỳ thời của thông tin được cung cấp.*

*Văn Du biên dịch*



▲ Tòa nhà Ngân hàng Dự trữ Liên bang tại Hoa Thịnh Đốn, hôm 25/03/2024.

ban Thị trường Mô Liên bang (FOMC) vào tháng Sáu, các quan chức đã giữ nguyên lãi suất chuẩn của Fed ở mức từ 5.25% đến 5.5%.

Ngoài ra, các nhà hoạch định chính sách tiền tệ đã cắt giảm kỳ vọng giảm lãi suất từ ba xuống còn một, với lãi suất chính sách trung bình vào cuối năm dự kiến ở mức 5.1%, theo Bản tóm tắt Dự báo Kinh tế cập nhật.

**Chủ tịch Fed vẫn chưa sẵn sàng cắt giảm**

Nói chuyện tại diễn đàn ngân hàng trong ương ở Bồ Đào Nha hôm 02/07, Chủ tịch Fed Jerome Powell cho biết ông hài lòng với “một chút tiến triển” trong quá trình giám phát sau số liệu lạm phát của tháng trước.

Ông Powell lưu ý: “Dữ liệu gần đây nhất và dữ liệu trước đó ở mức độ ít hơn, cho thấy chúng ta đang quay về con đường lạm phát giảm.”

Sau bốn tháng liên tiếp dữ liệu lạm phát nóng-hơn-dự-kiến, chỉ số giá tiêu dùng (CPI) đã giảm vào tháng Tư và tháng Năm. Chỉ số lạm phát vai thích của ngân hàng trung ương – chỉ số giá chi tiêu tiêu dùng cá nhân (PCE) – cũng đã chậm lại, với số liệu mới nhất là 2.5%.

Tuy nhiên, ông vẫn tỏ ra thận trọng về tương lai.

Người đứng đầu ngân hàng trung ương Hoa Kỳ cho biết, “Chúng tôi muốn tự tin hơn rằng lạm phát đang giảm một cách bền vững xuống mức 2% trước khi chúng tôi bắt đầu cắt giảm hoặc nới lỏng chính sách tiền tệ.”

“Chúng tôi nhận thức rõ rằng nếu chúng tôi hành động quá sớm, thì chúng tôi có thể hủy hoại công việc tốt đẹp mà chúng tôi đã làm,” ông nói thêm. “Nếu chúng tôi hành động quá muộn, thì chúng tôi có thể cản trở một cách không cần thiết tiến trình phục hồi và mở rộng.”

Các nhà hoạch định chính sách tiền tệ khác, chẳng hạn như Chủ tịch Fed Chicago Austan Goolsbee, đã gợi ý rằng cơ quan này có thể sẽ cắt giảm lãi suất trong những tháng tới trong bối cảnh có nhiều dấu hiệu cảnh báo trong nền kinh tế nói chung.

“Chúng ta đang thất vọng tiến tệ. Lãi suất quỹ liên bang thực, tính bằng lãi suất trừ lạm phát, đang ở mức cao nhất trong nhiều thập niên. Và khi lạm phát giảm, lãi suất thực sẽ trở nên cao hơn,” ông Goolsbee nói với CNBC hôm 02/07, đồng thời nói thêm rằng nền kinh tế thực đang bắt đầu suy yếu.

Theo Cục Phân tích Kinh tế (BEA), trong quý đầu tiên của năm 2024, nền kinh tế Hoa Kỳ đã tăng trưởng 1.4%.

Hưởng về báo cáo quý 2, mô hình GDPNow của Ngân hàng Dự trữ Liên bang Atlanta ước tính mức tăng trưởng là 1.5% – giảm so với mức cao nhất là 4.2% hồi đầu tháng Năm.

Về việc cắt giảm lãi suất, dữ liệu từ FedWatch Tool của CME cho thấy, thị trường tương lai đang kỳ vọng đợt cắt giảm lãi suất 0.25 điểm phần trăm đầu tiên sẽ diễn ra tại cuộc họp chính sách tháng Chín.

*Văn Du biên dịch*

# Văn hóa & Nghệ thuật

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

13 NGÀY 12 - 18/07/2024



▲ Tranh vẽ chân dung ông Alexis de Tocqueville, 1850 của Théodore Chassériau, Versailles.

# Alexis de Tocqueville

## Người kết nối nền chính trị, xã hội giữa Pháp và Mỹ

Khi các nền cộng hòa non trẻ Mỹ quốc và Pháp quốc đang cố gắng xác lập vị thế của mình, những phân tích của chính trị gia Tocqueville về nền dân chủ đã gắn kết hai quốc gia này với nhau

**Dustin Bass**

Vào ngày 30/04/1789, Tổng thống George Washington đứng trên một ban công ở New York, bàn tay đặt trên cuốn Kinh Thánh. Trước một đám đông lớn tại Hội trường Liên bang ở Wall Street, ông đã tuyên thệ nhậm

chức để trở thành tổng thống đầu tiên của quốc gia theo hiến pháp mới. Chưa đầy ba tháng sau, quốc gia mà trên thực tế đã nằm chắc chiến thắng cho Mỹ quốc trong cuộc cách mạng của mình lại đột nhiên rơi vào hỗn loạn. Vào ngày 14/07/1789, Pháp quốc đã chứng kiến sự khởi đầu của cuộc cách mạng ngay tại đất nước của họ khi các nhà cách mạng Pháp xông vào nhà ngục Bastille.

Tuy nhiên, mối liên kết Pháp-Mỹ đã không bị chia cắt. Trải qua hỗn loạn, chiến tranh, và những bất ổn chính trị, hai quốc gia này – một quốc gia mới và một quốc gia không ngừng đổi mới – đã có thể giữ vững mối liên kết của họ. Cháo đời sáu năm sau khi Cách mạng Pháp kết thúc và không lâu sau khi nhà lãnh đạo Napoleon Bonaparte lên ngôi hoàng đế nước Pháp, chính trị gia Alexis de

Tocqueville đã trở thành hình ảnh hiện thân vinh cửu của mối liên kết Pháp-Mỹ này.

Ông Tocqueville sinh ra trong gia đình quý tộc, vốn là điều khiến cuộc sống của ông khá nguy hiểm. Trên thực tế, dòng máu quý tộc của ông gần như khiến ông không tồn tại. Trong Thời kỳ Khủng bố (Reign of Terror) của Cuộc cách mạng Pháp, các cô đi và anh em họ của ông Tocqueville bị đưa lên máy chém, cùng với ông bà nội và ông có của ông – ngài Guillaume-Chrétien de Lamignon de Malessherbes, người đã bảo vệ Vua Louis XVI. Cha mẹ của ông đã bị giam giữ, đang chờ bị hành quyết, nhưng đã được tha nhờ sự sụp đổ đột ngột của chế độ Robespierre – chế độ đã chấm dứt Thời kỳ Khủng bố.

Theo ông Olivier Zunz – một trong

những học giả hàng đầu [nghiên cứu] về chính trị gia Tocqueville – gia đình Tocqueville là những người theo chủ nghĩa chính thống (Legitimists), vẫn trung thành với Vương tộc Bourbons dù bị bức hại. Lớn lên ở nước Pháp vào thời Napoléon, chàng trai trẻ Tocqueville vẫn một lòng yêu mến chế độ quân chủ. Tuy nhiên, hành trình đến Mỹ quốc về sau của ông đã thay đổi tất cả điều đó.

**Dự định cải cách nhà tù của ông Tocqueville**

Triều đại của Vua Napoléon kết thúc vào năm 1815 khi ông bị lưu đày trên đảo St. Helena. Thời kỳ Khói phục chế độ quân chủ Pháp đã đưa Vua Louis XVIII – anh trai của Vua Louis XVI – lên ngôi, và ông tại vị cho đến khi qua đời năm 1824.

*Xem tiếp trang 16*



▲ Có phải âm nhạc cổ điển đã đánh mất phương hướng?

# Rời xa Chúa, âm nhạc cổ điển là một trong những thất bại lớn lao của thời đại chúng ta

George Corbette

Đức cha Jonathan Arnold – trưởng khoa thần học tại trường Đại học Magdalen, thuộc Đại học Oxford – đã từng viết về “điều dường như nghịch lý rằng, trong xã hội thế tục của ngày hôm nay, âm nhạc hợp xướng thánh ca vẫn rất mạnh mẽ, lôi cuốn, và được ưa chuộng như thuở xưa.”

Những liệu điều này có phải là nghịch lý hay không? Có thể nói rằng, sức mạnh của loại âm nhạc này bắt nguồn từ sáng tác của những nhà soạn nhạc vô cùng tài năng, đã qua đào tạo bài bản – những người được nuôi dưỡng trong truyền thống Cơ Đốc Giáo, chủ yếu sáng tác âm nhạc cho nhà thờ. Nếu như nói tôn giáo thống trị hơn một ngàn năm qua là chủ nghĩa vô thần (vô thần luận), thì những nhà soạn nhạc thiên tài này liệu vẫn có thể sáng tác âm nhạc lôi cuốn giống như vậy hay không.

Điều này có lẽ cũng đúng với những phương diện khác trong nghệ thuật – không chỉ dành cho những nhà soạn nhạc Cơ Đốc Giáo như Mozart, mà còn có những thi sĩ Cơ Đốc Giáo như Dante, và các nghệ sĩ Cơ Đốc Giáo như Beato Angelico. Nếu vậy, sức mạnh của bản nhạc Ave Verum nổi tiếng của Mozart chẳng có mối quan hệ gì với Bí tích Thánh thể của Chúa mà hoàn toàn xuất phát từ tài năng thiên bẩm của nhà soạn nhạc này.

Tuy nhiên, đối với những giả thuyết phân thực tế như thế này, rồi cuộc cũng chỉ là “giả thuyết” mà thôi. Trong khi đó, âm nhạc thánh ca và nghệ thuật Cơ Đốc Giáo đặc sắc là điều chân thực. Nhiều người trong các nghệ sĩ Cơ Đốc Giáo này đã từng thể nghiệm “được soi dẫn”, tin rằng Chúa đã giang tay giúp đỡ trong quá trình sáng tác.

Giáo hoàng Emeritus Benedict XVI đã tuyên bố rằng “không có một linh vực văn hóa nào có loại âm nhạc cao quý sánh ngang với âm nhạc sáng tác trong đức tin Cơ Đốc Giáo.” Ông còn nói thêm rằng “đối với tôi mà nói, loại âm nhạc này là một sự chứng thực chân lý của Cơ Đốc Giáo.”

Nhiều người khác đã ngộ ra điều này, rằng âm nhạc bắt nguồn từ đức tin và chỉ có thể tách rời đức tin một cách giả tạo. Điều này bao gồm những người không có tín ngưỡng, thường tả về cảm nhận khi nghe âm nhạc của mình bằng các thuật ngữ vòng vo về tâm linh, bằng những từ ngữ như “có hồn” hay “cao siêu” hay

“thần kỳ” v.v. Đây có lẽ thực sự là chỗ tồn tại nghịch lý: Con người thế tục rung động trước những điều thiêng liêng được truyền tải thông qua âm nhạc.

## Sự ruồng bỏ Chúa

Sau chiến tranh, những nhà soạn nhạc cổ điển đã tìm cách thoát ly hoàn toàn với truyền thống, trong đó có những lý niệm văn hóa của Cơ Đốc Giáo. Nhà soạn nhạc người Scotland James MacMillan, cũng là một giáo sư khoa thần học tại trường Đại học St. Andrews, buồn bã than thở khi chứng kiến âm nhạc của thời kỳ này rời xa nguồn cảm hứng thiêng liêng vượt ngoài phạm trù âm nhạc:

“Những nhà soạn nhạc như Boulez, Stockhausen, Berio, và những nhà soạn nhạc Thổ Nhĩ Kỳ trẻ tuổi thời hậu chiến muốn bắt đầu lại từ năm 0 (year zero), nhằm sáng tác loại nhạc không còn chút dấu vết truyền thống.”

Vào những năm 1970, các nhạc viện và khoa âm nhạc của Anh quốc thuộc thế hệ nhà soạn nhạc MacMillan, nhìn nhận rằng [bản thân] âm nhạc là “một thể hoàn hảo” và “bất cứ điều gì khác nằm ngoài âm nhạc cũng là yếu tố ngoại lai và không tương hợp.”

Nhà soạn nhạc người Anh-Ba Lan Roxanna Panufnik đã từng có lời mô tả tương tự:

“Tôi đã rời bỏ trường âm nhạc và thế rằng sẽ không bao giờ sáng tác thêm một nốt nhạc nào nữa. ... Đó là vào giữa thập niên 1980 khi loại âm nhạc lập dị và phá vỡ mọi chuẩn mực dựa vào nhân niệm vẫn được xem là loại âm nhạc đúng đắn để sáng tác.”

Âm nhạc cổ điển trong thời đại này đã hoàn toàn trở nên tẻ nhạt, không thể

cảm thụ và không được ưa chuộng: một khối óc đùa giỡn với những nốt nhạc trên trang giấy. Hai nhà soạn nhạc MacMillan và Panufnik chỉ tìm thấy tiếng gọi sáng tác của mình bằng cách thành thật với bản thân, để cho “không gian tâm linh xuất hiện” và đối kháng với văn hóa của thời đại này.

Giống như nhà soạn nhạc MacMillan đã cho thấy trước đó, có một nghịch lý đáng cười là đôi lúc người ta lại tôn vinh thế loại âm nhạc theo trào lưu nghệ thuật hiện đại chính thống có sự gắn liền nhiều hơn với truyền thống Do Thái Cơ Đốc Giáo. Sau cuộc diệt chủng Holocaust, nhà soạn nhạc Arnold Schoenberg đã cải đạo sang Do Thái Giáo. Nhà soạn nhạc Igor Stravinsky là người theo Chính Thống Giáo Nga; nhà soạn nhạc Olivier Messiaen là người theo Thiên Chúa Giáo.

Từ góc độ này mà xét, Cơ Đốc Giáo là nguồn cảm hứng nghệ thuật siêu thường; việc chối bỏ tìm kiếm những điều thiêng liêng cuối cùng sẽ dẫn đến ngõ cụt.

## Sáng tác âm nhạc ở thế kỷ 21

Ngày nay, nếu bạn đến dự một buổi hòa nhạc, ngay cả là âm nhạc thánh ca, thì không nhất định bạn sẽ tìm thấy tinh thần tham khảo về sự soi dẫn từ đức tin trong phần ghi chú của chương trình này. Trong giới trí thức, vẫn còn tồn tại thái độ trích thượng xem thường đối với “nguồn cảm hứng thiêng liêng vượt ngoài phạm trù âm nhạc,” đồng thời cũng dành sự ưu ái hơn cho việc phân tích âm nhạc thuần túy.

Công nghệ thu âm đang hướng đến sự hoàn hảo về kỹ thuật, trong khi đó khái niệm “Historically informed performance” [HIP là một trào lưu biểu



► Một dàn hợp xướng gồm các ca sĩ người lớn và trẻ em biểu diễn trong nhà thờ.

diễn trong đó các tác phẩm tuân theo những tiêu chuẩn thẩm mỹ của giai đoạn mà tác phẩm được sáng tác] đang dần chiếm ưu thế hơn bao giờ hết như là một phần của việc mở rộng tầm chú ý để vươn tới bằng phong cách được cho là “chuẩn xác hoàn hảo”. Tất cả những điều này trở thành các mục tiêu quá dễ dàng, thay vì là các phương tiện để thể hiện một điều gì đó sâu sắc hơn.

Tại trường Đại học St. Andrews, chúng tôi đã cố gắng giới thiệu về sức mạnh sáng tạo của Cơ Đốc Giáo cho những nhà soạn nhạc thuộc thế hệ tương lai, nhằm mở đường cho điều mà chúng tôi gọi là soạn nhạc và biểu diễn được dẫn dắt theo nguyên lý thần học (theologically informed programming and performance). Chúng tôi đã sắp đặt sáu nhà soạn nhạc tương lai giỏi nhất trên khắp Vương quốc Anh và Ireland làm việc cùng với những tiến sĩ thần học đến từ trường đại học của chúng tôi.

Những nhà thần học này có nhiệm vụ nghiên cứu những trích đoạn từ Kinh Thánh mà các nhà soạn nhạc có thể chuyển thành âm nhạc. Những người tham gia chương trình này không bắt buộc phải có đức tin, và được khuyến khích thể nghiệm truyền thống Cơ Đốc Giáo theo cách mà họ mong muốn. Nhà soạn nhạc MacMillan phụ trách hướng dẫn chương trình này, và đây cũng là một phần trong dự án TheoArtistry lớn hơn của chúng tôi. Những người tham gia đã cùng nhau phối hợp sáng tác sáu bản nhạc thánh ca mới vô cùng mỹ diệu; những tác phẩm này sẽ được phát hành trong đĩa CD có nhan đề “Lời truyền tin: Âm nhạc Thánh ca cho Thế kỷ 21”.

Một ví dụ tuyệt vời nữa là của tiến sĩ Rebekah Dyer và nhà soạn nhạc Kerensa Briggs. Nghiên cứu của tiến sĩ Dyer về chủ đề lửa trong thần học, cùng với sở thích của cô, đã mang đến cho nhà soạn nhạc tài năng Kerensa Briggs góc nhìn mới mẻ về cuộc hội ngộ giữa Moses và Chúa qua tác phẩm Bụi Cây Cháy (Burning Bush). Bằng cách sử dụng âm thanh có kết cấu của đàn hợp xướng và đàn organ, tác phẩm này đã truyền tải cuộc hội ngộ giữa trời và đất, giữa lịch sử và sự vĩnh hằng.

Khi âm nhạc gặp gỡ tôn giáo, tôi nhìn thấy kết quả giống như hình ảnh của nước và rượu trong Kinh Thánh: Nghệ thuật có thể biến hóa và không phải để phục vụ cho thần học, mà là để trở thành thần học – hay chính xác hơn là nghệ thuật thần học, từ đó đạt đến cảnh giới có thể diễn tả Chúa theo một cách mới thông qua nghệ thuật.

Từ những bài thuyết ca Gregorian thuở đầu, xuyên suốt đến thời đại của các nhà soạn nhạc Bach và Mozart, cho đến âm nhạc thánh ca đương đại rất khác biệt của nhà soạn nhạc MacMillan và Arvo Pärt, còn có rất nhiều ví dụ khác về vẻ đẹp mỹ diệu mà nghệ thuật thần học có thể mang lại.

Ông George Corbett là giảng viên thần học, năng lực sáng tạo, và nghệ thuật tại trường Đại học St. Andrews ở Scotland.

Ngọc Vũ biên dịch

# Vẻ đẹp và ý nghĩa của hoa anh đào trong văn hóa Á Châu

## Những bông hoa mỏng manh hàm chứa những giá trị sâu sắc

Angelica Reis

Trong một lần đi xem viện bảo tàng nghệ thuật lưu giữ một bộ sưu tập vũ khí và áo giáp Nhật Bản, tôi rất thích thú khi phát hiện rằng khá nhiều hiện vật trong đó được trang trí bằng những bông hoa xinh đẹp. Trên mọi đồ vật, từ dao găm, kiếm samurai, mũ sắt cho đến áo giáp che ngực, đều xuất hiện hình ảnh tuyệt đẹp của hoa sakura (anh đào).

Mặc dù tôi thường không mấy hứng thú với các buổi trưng bày vũ khí và áo giáp, nhưng các thiết kế trên đó đã thu hút tôi. Tôi cũng tìm thấy hình ảnh những con bướm và châu chấu.

Nhưng tại sao riêng hình ảnh hoa anh đào lại xuất hiện phổ biến đến vậy? Có thể bạn tưởng rằng mình không biết về hoa anh đào, nhưng rất có thể là bạn đã từng nhìn thấy chúng. Những bông hoa năm cánh màu hồng này thường được trang trí trên nhiều đồ vật Á Châu, đặc biệt là các vật dụng Nhật Bản.

Nhưng quan trọng hơn, đó là những cây hoa anh đào nổi tiếng ở Hoa Thịnh Đốn. Các cây anh đào này là món quà của thị trường Tokyo [dành cho Mỹ quốc] vào năm 1912 như một biểu tượng cho mối bang giao ngày càng khăng khít giữa Hoa Kỳ và Nhật Bản vào thời điểm đó.

Cũng tương tự, những người bạn của tôi đến từ Trung Quốc và Đài Loan vô cùng yêu thích hoa mạn. Bạn có thể đã nhìn thấy những cành hoa mạn bằng lụa trong nhà của các gia đình Á Châu hoặc tại các nhà hàng, khách sạn Á Châu. Thậm chí, quốc ca Đài Loan còn có tên “Plum Blossom” (Hoa Mạn).

Có một câu chuyện hay và sâu sắc ẩn chứa bên trong. Hoa anh đào trên áo giáp Nhật Bản và hoa mạn là biểu tượng của đất nước Đài Loan – những thứ này có điểm gì chung? Câu trả lời chính là sự kiên cường của chúng. Các loài hoa này là hiện thân của một giá trị truyền thống được xem trọng: khả năng chịu đựng sự khắc nghiệt của cái lạnh và tuyết một cách thần nhiên thư thái, tượng trưng cho sức mạnh nội tâm.

Một ví dụ tương đồng trong văn hóa Mỹ là các loài hoa củ tròn (bulb flower) vươn lên trong tuyết và nhắc nhở chúng ta về cuộc sống mới và sự hồi sinh, đặc biệt là khi chúng trồi lên từ một củ màu nâu khô cứng trong lòng đất đang ngủ đông. Hoa thủy tiên vàng, hoa tulip, và dạ hương lan (hyacinth) cũng mang lại sự tin tưởng và yên lòng bởi sức sống mãnh liệt và khả năng nở hoa đều đặn từ năm này



▲ Hoa anh đào nở rộ trong mùa xuân trước tòa thành cổ Himeji ở Nhật Bản.



▲ Hoa anh đào tượng trưng cho sức mạnh nội tâm.

qua năm khác. (ngoại trừ khi bị lũ sóng đào lên!)

Hình ảnh hoa anh đào trang trí [trên vũ khí] của một chiến binh Nhật Bản chính là lời nhắc nhở khéo léo về sức mạnh của anh. Trong khi đó, bài hát “Plum Blossom” (Hoa Mạn) của Đài Loan ca ngợi sự kiên cường của thành trì dân chủ nhỏ bé nằm chênh vênh trên Biển Đông.

Đối với các samurai, những bông hoa này như một lời nhắc nhở về sức mạnh nội tâm của các chiến binh cũng như sự vô thường của cuộc sống, như hoa anh đào chóng héo tàn. Cuộc đời của một samurai vốn không được kỳ vọng là dài lâu. Tuy nhiên, hình ảnh hoa anh đào trên áo giáp và vũ khí của họ là biểu tượng của danh dự, cho thấy họ thuộc tầng lớp samurai và tuân thủ quy tắc của mình. Bộ quy tắc này gọi là “võ sĩ đạo” – nhấn mạnh đến lòng dũng cảm và tinh thần thượng võ. Tinh tiết kiệm, trung thực, chính trực, và từ tế cũng được đánh giá cao trong tinh thần võ sĩ đạo.

Hoa mạn được chọn làm quốc hoa của Đài Loan vào năm 1964. Người ta nói rằng, ngoài tính biểu tượng được mô tả ở trên của loài hoa này, thì cấu tạo của hoa cũng có ý nghĩa riêng. Ba nhị hoa tượng trưng cho “Nguyễn

tắc Tam dân” do lãnh đạo Quốc dân Đảng Tôn Trung Sơn đề xướng. Năm cành hoa tượng trưng cho năm viện của chính phủ liên bang Đài Loan. Còn có rất nhiều mô tả khác về ý nghĩa tượng trưng của các bộ phận của hoa, và thậm chí cả bóng của hoa cũng được gán cho tính biểu tượng.

Bạn sẽ tìm thấy hình ảnh hoa mạn trên nhiều đồ vật của Đài Loan, bao gồm phi cơ của hãng hàng không China Airlines (China Airlines là một công ty của Đài Loan), lá cờ Olympic của Đài Loan, và – nếu bạn đủ quyền thế để bắt gặp hình ảnh này trong các gian dịch kinh doanh hàng ngày – con dấu của văn phòng tổng thống Đài Loan.

Mặc dù vẫn còn rất nhiều điều có thể nói và nghiên cứu về hoa anh đào, hoa mạn cũng như tính biểu tượng của chúng, tôi rất biết ơn khi gần đây có cơ hội để hiểu thêm một chút về các hoa văn này – cả tính biểu tượng (tôn vinh sự kiên cường) và tính thẩm mỹ (hình ảnh bông hoa) – mà tôi đã quan sát thấy ở các vật dụng Á Châu trong một thời gian dài.

Tôi hy vọng rằng những hiểu biết sâu sắc này cũng làm phong phú thêm thế giới của riêng bạn và những bông hoa kiên cường nở từ năm này qua năm khác ấy – cho dù chúng ở trên cây, trong bụi rậm, hay từ dưới lòng đất – sẽ mang lại cho bạn sự vững tâm trong thời điểm khó khăn.

Cô Angelica Reis yêu thiên nhiên, các công việc thiện nguyện, gia đình, và đức tin của mình. Cô là một giáo viên tiếng Anh có nền tảng về âm nhạc cổ điển, yêu thích việc khám phá những điều quý giá tiềm ẩn, làm nổi bật chúng, và chia sẻ với độc giả. Cô sinh sống tại tiểu bang New York.

Lê Đào biên dịch

## ProCare Pharmacy & Medical Supplies

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



## Châm ngôn của chúng tôi: Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

### Free Delivery

9191 Westminster Ave.  
Garden Grove, CA 92844

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

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

### Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

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



# Alexis de Tocqueville

## Người kết nối nền chính trị, xã hội giữa Pháp và Mỹ

Tiếp theo từ trang 13

Lòng kiên nhẫn và trung thành với Vương tộc Bourbon đã được đền đáp. Cha của ông Tocqueville, một viên chức hoàng gia trong chính phủ, đã tìm cho con trai mình vị trí công tố viên tập sự tại tòa án Versailles. Mặc dù nghiêm túc trong công việc và thể hiện được sự thông minh của mình, nhưng ông Tocqueville đã không hoàn toàn thành công ở Versailles.

Thời kỳ khôi phục chế độ quân chủ Pháp tiếp tục dưới thời vua Charles X, người đã trị vì cho đến Cách mạng Tháng Bảy. Cuộc cách mạng kéo dài ba ngày vào tháng 07/1830 đã lật đổ vị vua thuộc Vương tộc Bourbon này, và thiết lập lại chế độ quân chủ lập hiến dưới thời Vua Louis-Philippe.

"Alexis de Tocqueville không chắc liệu ông có thể chấp nhận cuộc Cách mạng năm 1830, mang lại chế độ quân chủ lập hiến hay không, bởi ông vẫn trung thành với chế độ quân chủ tuyệt đối," ông Zunz nói trong một cuộc hội thoại trên chương trình podcast The Sons of History. "Ông ấy đã tuyên tệ trung thành với chế độ quân chủ tuyệt đối vì gia đình ông khuyến bảo ông như vậy để ông có thể có một sự nghiệp."

Tuy nhiên, thay vì ở lại Pháp, ông Tocqueville quyết định thực hiện một cuộc phiêu lưu khác. Ông và người bạn tên Gustave de Beaumont đã đặt ra một kế hoạch để đến thăm Mỹ quốc, đồng thời cũng đem lại lợi ích cho hệ thống tư pháp rối loạn của Pháp. Họ khởi xướng dự án nghiên cứu hệ thống nhà tù của Mỹ quốc.

Ông Zunz - người đã viết về kinh nghiệm của ông Tocqueville ở Mỹ quốc trong quyển "The Man Who Understood Democracy" (Người Đán Ông Thấu Hiểu Nền Dân Chủ) - nói rằng việc cải cách nhà tù đã tạo ra một cái cơ khả thi để đến thăm đất nước mới này. Lý do duy nhất của vị luật sư trẻ khi đến thăm Mỹ quốc là để xem liệu ông có thể chịu nổi một chính phủ dân chủ nếu hình thức này đến Pháp hay không. Để xướng này đã được bộ trưởng bộ tư pháp chấp nhận. Không lâu sau đó, ông Tocqueville và người bạn Beaumont đã đi thuyền băng qua Đại Tây Dương để đến thăm quốc gia cộng hòa mới này.

### Ông Tocqueville ở Mỹ quốc

Ở tuổi 26, ông Tocqueville, cùng với ông Beaumont, đến Mỹ quốc năm 1831. Là một minh chứng cho sự thông minh của ông, chàng trai người Pháp này đã học tiếng Anh khi đang đi thuyền vượt đại dương. Cả hai sẽ dành chín tháng rưỡi tối thăm đất nước mới, gặp gỡ những người có tầm ảnh hưởng như Tổng thống John Quincy Adams và chính trị gia Sam Houston, đồng thời khám phá tinh

thần làm việc, các nghi thức tôn giáo, và sự hài hòa xã hội của người Mỹ. Ông Tocqueville - một người suốt đời theo chủ nghĩa bài nô - đã nêu lên sự trở trêu khi người Mỹ chiến đấu trong một cuộc chiến vì tự do nhưng vẫn thực hành chế độ nô lệ. Tất nhiên, khi ở đó, họ đã đến thăm các nhà tù và tìm hiểu cách nước Mỹ vận hành hệ thống tư pháp.

Trong suốt những chuyến đi của mình, họ ghi chép những suy nghĩ và quan sát vào sổ tay, đồng thời cũng điền vào vài cuốn sổ tay nhiều bản phác thảo về những điều họ thấy. Những kinh nghiệm của ông Tocqueville đã đưa đến sự ra đời của kiệt tác kinh điển gồm hai tập: "Democracy in America" (Nền Dân Trị Mỹ).

"Nền Dân Trị Mỹ" chỉ là một phần của quyển sách phân tích," ông Zunz nói. "Đó không phải là một cuốn sách kể chuyện du lịch. Đó là một cuốn sách về sự suy xét thấu đáo."

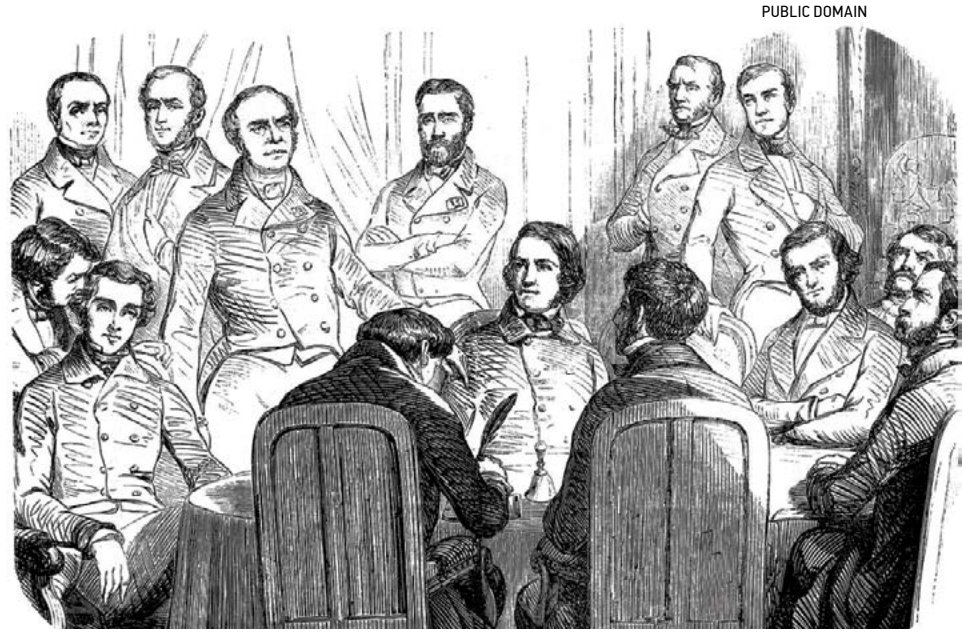
Ông Zunz cho biết tập đầu tiên, xuất bản năm 1835, chủ yếu nói về Mỹ quốc, trong khi tập thứ hai, xuất bản năm 1840, nói về lý thuyết dân chủ. Mỹ quốc đã chứng minh cho ông thấy rằng lý thuyết bình đẳng thông qua dân chủ có thể thành công.

"Trong nhóm những người theo chủ nghĩa chính thống này, bình đẳng là điều tối tệ nhất mà họ có thể nghĩ đến," ông Zunz nêu ra. "Bình đẳng là cáo bằng bình quân. Tước bỏ những đặc quyền và ưu tiên của họ. Đó là một từ tối tệ. Nhưng điều mà ông Tocqueville đã phát hiện ra ở Mỹ là bình đẳng có thể là nguồn gốc của tự do. Bình đẳng có thể đem lại cơ hội cho nhiều người hơn để họ đạt được những mục tiêu của mình, để hiện thực hóa cuộc sống của họ. Thay vì có nghĩa là cáo bằng bình quân, thì bình đẳng có nghĩa là nâng đỡ."

Tất nhiên, ông Tocqueville đã nêu lên rằng sự bình đẳng được thực hành ở Mỹ quốc chủ yếu liên quan đến nhóm dân số nam giới da trắng.

### Thuyết phục người Pháp về nền dân chủ

Mặc dù ông Tocqueville tự mô tả mình là một nhà quý tộc theo bản năng và là một người thuộc phe dân chủ theo lý tính, nhưng ông đã thay đổi bản thân từ người theo chủ nghĩa quân chủ sang theo chế độ dân chủ. Theo ông Zunz, ông là người duy nhất trong gia đình và trong nhóm bạn cũng như mạng lưới quan hệ rộng rãi của mình đi theo nền dân chủ.



▲ Một bức minh họa Tocqueville tại "Ủy ban sửa đổi Hiến pháp tại Quốc hội" năm 1851.

"Chuyến đi đến Mỹ quốc là một phần quan trọng trong đó. Viết 'Nền Dân Trị Mỹ' là một phần quan trọng không kém của việc đó," ông Zunz nói. "Suy ngẫm về chuyến đi này và việc viết cuốn sách đó đã tạo nên một sự khác biệt lớn. Khi nhìn vào Mỹ quốc, ông ấy đang nhìn vào tương lai của Pháp quốc."

Ông Tocqueville là một sản phẩm của các nhà tư tưởng Khai sáng người Pháp - cũng như hầu hết nước Pháp trong suốt cuộc đời của ông. Là một người thông minh, nhưng ông Tocqueville tin rằng chỉ thông minh thôi thì chưa đủ. Ông mong muốn đưa các lý thuyết dân chủ của mình áp dụng vào lĩnh vực chính trị.

"Các triết gia thế kỷ 18 không hứng thú với việc tham gia vào một vai trò chính trị trực tiếp, và ông Tocqueville đã nhiều lần nêu ra điều này," ông Zunz lưu ý. "Họ không quan tâm đến công việc cải cách. Họ đã tạo ra những hệ thống kiến thức có ảnh hưởng rất lớn, nhưng [các kiến thức đó] không có mối liên kết nào với chính trị thực tế. Ông Tocqueville muốn đưa lý thuyết chính trị vào chính trị thực tiễn và ngược lại. Ông nghĩ rằng ông có khả năng tạo ra một sự dung hợp

độc đáo giữa hai điều đó.

"Ông là một người cả đời chuyên tâm theo đuổi một lý tưởng duy nhất. Trong thế giới lý tưởng này, bình đẳng và tự do là như nhau. Bởi vì nếu bạn bình đẳng với mọi người, bạn hoàn toàn tự do, và nếu bạn hoàn toàn tự do, bạn bình đẳng với mọi người. Thật không may, trong thế giới thực, có quá nhiều người ưa chuộng bình đẳng và sẵn lòng từ bỏ quyền tự do chính trị của mình để giữ nó; điều này lý giải cho sự phục tùng của họ trước một chế độ chuyên quyền nào đó. Công việc cả đời của Tocqueville là chăm dứt điều đó."

Ông Tocqueville đã có cơ hội khi thăng cử năm 1839. Tuy nhiên, chưa đầy một thập niên sau, cuộc cách mạng lại lần nữa tấn công nước Pháp. Cuộc Cách mạng năm 1848 đã buộc vua Louis-Philippe phải thoái vị và

khẩn nên Cộng hòa Thứ hai ngắn ngủi phải tan rã cùng với Đế nhị Đế chế vào năm 1852.

"Ông Tocqueville nghĩ rằng bi kịch của lịch sử Pháp là ý tưởng rằng mọi phong trào cải cách đấu tranh nhân danh tự do đều kết thúc một hình thức chế độ chuyên quyền," ông Zunz nói. "Đó dường như là căn bệnh của người Pháp."

Biến động chính trị liên tục ở Pháp chỉ thúc đẩy thêm sự kiên định của ông Tocqueville về nền dân chủ, đặc biệt là hình thức cộng hòa được thành lập ở Mỹ quốc. Việc xem xét qua các nền cộng hòa cách mạng, chế độ quân chủ lập hiến, và chế độ quân chủ tuyệt đối đã chứng minh cho chính trị gia người Pháp này rằng một chính phủ mà đem đến cả bình đẳng và tự do sẽ cần có một sự phân chia quyền lực.

Ông Zunz nói: "Mỹ quốc đã cho thấy rằng cách duy nhất để duy trì tự do là phân nào hạn chế sự tự do đó thông qua việc phân chia quyền lực." Theo một nghĩa nào đó, căn bệnh này vẫn tiếp diễn ở Pháp sau khi ông Tocqueville qua đời vào năm 1859. Chính phủ Pháp được gọi là nền Cộng hòa Thứ năm, bắt đầu vào năm 1958. Đã có mối đe dọa về một nền Cộng hòa Thứ sáu hồi năm 2017. Mặt khác, Mỹ quốc, nhờ có nền tảng từ hiến pháp [có hiệu lực] lâu đời nhất lịch sử, đã giữ vững hình thức chính phủ cộng hòa của mình trong nhiều thế kỷ.

Tuy nhiên, Mỹ quốc và Pháp quốc vẫn giữ mối liên hệ chặt chẽ ở nhiều lĩnh vực vì những cuộc bùng nổ quân sự như Chiến tranh Napoléon, dẫn đến sự ra đời của thương vụ mua bán Louisiana, cũng như việc Mỹ quốc tham gia bảo vệ Pháp trong Đế nhất và Đế nhị Thế chiến. Dù thế nào đi nữa, ông Tocqueville vẫn là một câu nói chính giữa hai quốc gia này trên bình diện chính trị và xã hội.

"Ông ấy đã viết một cuốn sách làm thay đổi cách Mỹ quốc và phần còn lại của thế giới nghĩ về chính trị và xã hội dân sự," ông Zunz khẳng định. "Đó là một thành tựu lớn lao."

Ông Dustin Bass là một cây bút kiêm người đồng dẫn chương trình podcast *Những Người Con Của Lịch Sử (The Sons of History)*.

Thiên Văn biên dịch

# Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

17 NGÀY 12 - 18/07/2024



## Tình trạng hôn nhân thời chúng ta: Hôn nhân ở Hoa Kỳ ngày nay

Jeff Minick

Tình trạng hôn nhân của chúng ta," ông Brad Wilcox nói trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times, "phụ thuộc không nhỏ vào sự kết nối trong hôn nhân của mỗi chúng ta. Và như quý vị thấy đây, các cuộc hôn nhân ở Hoa Kỳ ngày nay tương đối mong manh dễ vỡ, điều này giúp giải thích lý do vì sao tình trạng hôn nhân nói chung của chúng ta lại có phần yếu ớt như vậy."

Ông Wilcox là giáo sư xã hội học tại Đại học Virginia, giám đốc Dự án Hôn nhân Quốc gia của trường đại học này, và là thành viên tổ chức Freedom Fellow tại Viện Nghiên cứu Gia đình.

Ông cũng là tác giả của quyển sách mới xuất bản gần đây, có nhan đề "Get Married: Why Americans Must Defy the Elites, Forge Strong Families, and Save Civilization" (Kết Hôn: Tại Sao Người Mỹ Phải Thách Thức Giới Tinh Hoa, Tạo Nền Những Gia Đình Vững Mạnh, và Cứu Lấy Nền Văn Minh). Phần ảnh những mối quan tâm và quá trình đào tạo của ông về

**Cam kết duy trì một cuộc hôn nhân trọn đời, cho đến khi cái chết chia lìa đôi lìa. Ưu tiên lợi ích của vợ/chồng bạn, cố gắng bảo đảm rằng những gì bạn đang làm sẽ thúc đẩy hạnh phúc của người ấy.**

Ông Wilcox, giáo sư xã hội học tại Đại học Virginia

khoa học xã hội, quyển "Get Married" là sự kết hợp đầy lôi cuốn giữa dữ liệu và số liệu thống kê, các cuộc phỏng vấn, cũng như các khảo sát và những câu chuyện cá nhân. Quyển sách này giống lên hồi chuông cảnh báo về sự suy giảm tỷ lệ kết hôn ở Hoa Kỳ, làm sáng tỏ những lợi ích mà thế chế đang gặp khó khăn này mang lại cho các cá nhân, cộng đồng và quốc gia chúng ta, thậm chí còn đưa ra những lời khuyên thiết thực để giúp hôn nhân bền chặt và lành mạnh hơn.

### Tin xấu

Ông Wilcox đã quen với những định kiến được chấp nhận phổ biến thời nay về hôn nhân, rằng hôn nhân thường đi kèm với "những tác dụng phụ khó chịu", chẳng hạn như buồn chán, mất cơ hội việc làm, và những hạn chế khi phải làm cha mẹ. Ông cũng hiểu rằng những suy nghĩ này sẽ mang đến những hệ quả xấu. "Có quá nhiều thanh niên nam nữ đang khép chặt trái tim mình với hôn nhân và cuộc sống gia đình," ông Wilcox viết, "hoặc không thể tìm được người bạn đời để cùng xây dựng gia đình."

Ngoài những quan niệm cổ hữu này, còn có những điều mà ông gọi là những quan điểm sai về hôn nhân: rằng hôn nhân không có ích lợi gì cho đàn ông và phụ nữ thời nay; rằng tình yêu và tiền bạc mới là điều tạo nên sự gắn kết thành công chứ không phải gia đình; rằng hôn nhân trước tiên và quan trọng nhất là một mối tình lãng mạn đang diễn ra với người tri kỷ, và rằng "những đứa trẻ khiến cho cuộc sống và hôn nhân trở nên khôn khổ". Những quan niệm sai lầm này đang tràn ngập trong nền văn hóa của chúng ta.

"Tôi nghĩ những người trẻ tuổi vẫn đang tìm kiếm hôn nhân," ông nói trong buổi phỏng vấn, "nhưng họ hình như nghĩ rằng việc này nên được hoãn lại cho đến những năm cuối tuổi 20 hoặc những năm đầu tuổi 30. Và, họ thiếu tự tin rằng họ sẽ tìm được ai đó phù hợp với những mong cầu của mình về một người bạn đời lý tưởng." Sự sụt giảm số lượng các cuộc hôn nhân này cũng dẫn tới sự suy giảm khả năng sinh sản, khiến Hoa Kỳ hiện đang phải chứng kiến tỷ lệ sinh thấp nhất trong lịch sử.

Xem tiếp trang 19

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

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

Đặt mua báo  
Epoch Times Tiếng Việt  
ngay hôm nay.



TEL: (714) 356-8899

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

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

# Dạy trẻ em về phép lịch sự

Chuyên gia lễ nghi Bethany Friske chia sẻ 5 nguyên tắc để nuôi dưỡng lòng tốt và sự lễ độ ở trẻ em

Annie Holmquist

Theo giai thoại trong gia đình, khi còn nhỏ, bà bác tôi là một đứa trẻ lễ phép đến mức bà sẽ nhún gối chào và vui vẻ hỏi thăm người hàng xóm trước khi hỏi, “Ông Carlson, liệu ông có thể giúp con dập lửa cháy ở nhà không?”

Những hành vi nhã nhặn như vậy ở trẻ em không nên chỉ là một sản phẩm của quá khứ. Thật vậy, theo chuyên gia lễ nghi Bethany Friske, thậm chí các bé rất nhỏ cũng có thể học cách cư xử tử tế, và “nếu chúng ta hào hứng dạy các em về phép lịch sự, chúng cũng sẽ hào hứng học theo.” [Tại đây,] cô Friske gợi ý năm cách thức đơn giản để dạy trẻ em về phép lịch sự ngay trong gia đình.

**Khuyến khích các “câu nói thần kỳ”**  
“Làm ơn” và “cảm ơn” là những “câu nói thần kỳ” phổ biến, nhưng cô Friske khuyến khích mở rộng danh sách đó, thêm vào những câu như “Không có chi,” “Tôi xin lỗi,” và “Tôi xin phép.” Bằng theo dõi phép lịch sự là một cách tuyệt vời để khích lệ [trẻ em] sử dụng những lời nói nhã nhặn này. Bạn hãy đánh dấu mỗi lần con mình nói những lời hay và trao phần thưởng khi hoàn thành toàn bộ bảng; như vậy thói quen của chúng sẽ được củng cố. Đặc biệt, ông bà có thể tận dụng các bảng [theo dõi] phép lịch sự này tại nhà khi các cháu đến thăm.

**Đặt ra các kỳ vọng**  
Cha mẹ không thể kỳ vọng các con tự biết cách cư xử nếu chúng ta không cho các con biết mình mong đợi gì. Ví dụ, nếu gia đình bạn được mời đến nhà ai đó chơi, cô Friske khuyến bạn giúp con thực hành cách cư xử ở nhà trước – chẳng hạn như không mở miệng khi nhai và ngồi yên tại chỗ cho đến khi kết thúc bữa ăn – và ôn lại những quy tắc này trước khi xe đến nơi. Hướng dẫn cho trẻ một vài cách chào chủ nhà – “Xin chào cô Johnson, cảm ơn cô đã mời con tới chơi!” – nhắc con cúi gậy, và dạy con tôn trọng đồ đạc trong nhà bằng cách tránh mở các cửa và ngăn kéo. Trước khi về, hãy nhắc con nói lời cảm ơn với chủ nhà.

## Tránh kén chọn món ăn

Để tránh tình trạng kén chọn món ăn ở trẻ nhỏ, cô Friske gợi ý thành lập một “Cầu lạc bộ nếm thử món ăn”. Trong cầu lạc bộ này, trẻ em phải thử mọi món chúng được phục vụ. “Các con không cần phải ăn hết,” cô giải thích, nhưng các con nên “thử một miếng.” Những bình luận chê bai mạnh mẽ [về món ăn] là điều không được cho phép trong cầu lạc bộ. Thay vào đó, các con có thể trả lời “Giờ con chưa muốn ăn món này lắm ạ,” câu nói này thể hiện sự tôn trọng, thừa nhận rằng vị giác của trẻ nhỏ thay đổi nhanh chóng và những gì chúng không thích hôm nay có thể trở thành một yêu thích sau này.

## Biến việc sắp đặt bàn ăn thành niềm vui

Ngay cả người lớn cũng thấy lúng túng trước các quy tắc đặt muỗng, nĩa, và dao trên bàn, cô Friske nói, nhưng nhiệm vụ đơn giản này lại không nhất thiết phải trở thành nỗi sợ hãi của trẻ em. “Hãy chuẩn bị tấm lót bàn ăn,” cô nói, gợi ý trẻ em thậm chí có thể tự làm tấm lót cho riêng mình bằng cách vẽ lại vị trí của các thứ đã được sắp đặt đúng chỗ trên bàn. Đây là cách giúp các con học và ghi nhớ vị trí của từng đồ dùng. Một khi con đã quen với những điều căn bản, hãy mở rộng sang việc học cách bày biện bàn ăn trang trọng, nhằm bảo đảm rằng trẻ em sẽ cảm thấy thoải mái nếu cần phải tham gia một bữa tiệc tối trang trọng sau này.

## Dạy về sự kiên nhẫn và tôn trọng

Không cha mẹ nào thích cuộc trò chuyện bị gián đoạn vì một đứa trẻ đập vào cánh tay của họ kèm những yêu cầu dồn dập để được chú ý. Trừ phi đó đúng là trường hợp khẩn cấp, hãy dạy con nói “Mẹ ơi, con xin hỏi một câu được không?” trong khi lặng lẽ siết chặt tay bạn. Nên giải thích với con rằng làm như vậy là thể hiện sự tôn trọng đối với việc người lớn đang trò chuyện. Hãy chắc chắn bạn cũng thể hiện sự ân cần với con và nhu cầu của con: Năm lấy tay con để con biết bạn nhận ra sự hiện diện của con và sẽ đến với con ngay khi có thể.

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

*Cô Annie Holmquist là nhà bình luận văn hóa đến từ vùng trung tâm của Hoa Kỳ. Cô yêu thích sách cổ điển, kiến trúc, âm nhạc, và các giá trị.*

*Linh Đan biên dịch*



# Món cocktail berry ngon miệng

Món cocktail các thứ quả berry mọng đỏ phủ kem (rodgrod med flode) nổi tiếng của Đan Mạch gồm các loại berry mùa hè, vừa tươi ngon lại vừa dịu bụng

Lynda Balslev

Người Đan Mạch xem một món tráng miệng là thước đo [đế đánh giá] khả năng thành thạo ngôn ngữ, và điều này nói lên những điểm tuyệt vời trong nền văn hóa của họ. Đối với chúng tôi – những người phối ngẫu hoặc bạn bè không phải là người Đan Mạch nhưng có quyết tâm nói ngôn ngữ này – thì có một trò đùa giữa những người Đan Mạch khi muốn kiểm tra kỹ năng ngôn ngữ của chúng tôi. Nói một cách đơn giản, đó là lặp lại nhóm từ khó phát âm “rodgrod med flode”, dịch trực tiếp là “cháo đỏ phủ kem” hoặc “súp quả mọng đỏ”.

Vậy điều gì ở những từ này khiến những người bạn Đan Mạch của chúng ta không ngừng thích thú và luôn khiến họ bật cười? Chỉ cần nói thể này là đủ, ngay cả khi bạn có thể phát âm đúng chữ “O”, thì bạn vẫn có thể sẽ nói vấp khi cố phát



âm chữ “D” (mà tinh cơ lại có rất nhiều chữ ‘D’ trong cụm từ này). Khi bạn nói chính xác, chữ “D” trong tiếng Đan Mạch sẽ nghe như thể bạn đang cố phát âm với một miệng, á chà chà, đẩy các thứ quả berry mọng đỏ.

Mặc cho những thử thách khi phát âm những từ này, ưu điểm của nó là nó mở ra một món tráng miệng được yêu thích và mang tính biểu tượng mà bạn sẽ hài lòng khi nếm thử. Ở một quốc gia mà mùa hè có thể thường thay đổi, nếu không muốn

vườn nhà. Với rất nhiều sự lựa chọn như vậy, những viên ngọc mọng nước này được ăn trực tiếp, kết hợp vào các món tráng miệng, bảo quản để sau này sử dụng, và tốt nhất là, trộn chung vào nói và nấu thành món cocktail.

Mỗi gia đình đều có một cách nấu riêng, trong đó các loại quả berry mọng đỏ được đun sôi với đường cho đến khi nước trong quá tiết ra. Đôi khi người ta xay nhuyễn hỗn hợp, nhưng luôn được làm nguội và dùng kèm với một ít kem tươi đánh bông (whipped cream) hoặc một chút kem tươi Pháp (crème fraiche). Bạn có thể vắt thêm chanh hay thêm vào chút vani, hoặc thậm chí là hạnh nhân cắt nhỏ để có mùi vị hấp dẫn hơn. Dù gia giảm thế nào, thì cái món cocktail ấy vẫn luôn thơm ngon tuyệt vời – và đáng tin cậy như phản hồi mà tôi nhận được mỗi khi tôi cố gắng nói cụm từ “rodgrod med flode”.

Từ những quả dâu tây đầu mùa, tiếp theo là phúc bồn tử (raspberry), quả lý chua đen (black currant), lý chua đỏ (red currant), mâm xôi đen (blackberry), và quả việt quất (blueberry), những quả mọng này có rất nhiều và ở khắp mọi nơi: từ cây dại và hái tại trang trại, bán ven đường và trong chợ, hoặc trồng trong

*Minh Chi biên dịch*

# Tình trạng hôn nhân thời chúng ta: Hôn nhân ở Hoa Kỳ ngày nay

Tiếp theo từ trang 17

Những hệ quả khác cũng nghiêm trọng không kém. “Thật không may là những gì chúng ta đang chứng kiến hiện nay là số người chết vì tuyệt vọng đang ở mức kỷ lục,” ông Wilcox nói, “và chỉ số hạnh phúc giảm trong nhiều thập niên.” Cả nghiên cứu của ông và những nghiên cứu của các nhà xã hội học khác mà ông trích dẫn đều cho thấy rằng, việc không kết hôn và xây dựng gia đình một các cách rộng rãi là một trong những nguyên nhân chính gây ra sự lo lắng và bất hạnh này.

## Tin tốt

Ông Wilcox nêu ra 4 nhóm người niềm vui trong hôn nhân, ông Wilcox đưa ra một lộ hướng dẫn cơ bản: “Cam kết duy trì một cuộc hôn nhân trọn đời, cho đến khi cái chết chia lìa đôi lữa. Ưu tiên lợi ích của vợ/chồng bạn, cố gắng bảo đảm rằng những gì bạn đang làm sẽ thúc đẩy hạnh phúc của người ấy. Tránh xa các lựa chọn thay thế, chẳng hạn như các mối quan hệ thế thân mật với người khác, người có thể làm ảnh hưởng tới tình cảm vợ chồng bạn. Không sa đà vào những chuyện rắc rối trên Internet.”

Ông Wilcox mở rộng ý tưởng này đồng thời bác bỏ quan niệm phổ biến về việc “đặt bàn thân lên trước tiên (me-first), cách tiếp cận dựa trên sự trao đổi qua lại” thường được khuyến khích và áp dụng trong các mối quan hệ. Lời khuyên ngược lại của ông dành cho hôn nhân là tiếp cận theo cái nhìn chung người còn để thân. Khi về già, họ cũng có sự an ủi từ con cháu. Trong nhiều cuộc khảo sát, các cặp vợ chồng cùng khẳng định rằng cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn.

Có lẽ điều đáng ngạc nhiên nhất – ông Wilcox viết rằng, “hơn tám ông và phụ nữ Mỹ hạnh phúc nhất trong độ tuổi sung sức (từ 18 đến 55 tuổi) là những người đã kết hôn và có con cái.” Ở đây, người Mỹ gốc Á, người Mỹ gốc Ấn nói riêng, và các gia đình có đức tin tôn giáo đã tạo nên những hình mẫu của các cuộc hôn nhân này. Những



◀ Những ai làm cho cuộc sống hôn nhân của mình bên vững sẽ gạt hái được một số thành quả.

NOAB CREATIVITY/SHUTTERSTOCK

người thuộc các nhóm này nhận thấy rằng việc vợ chồng từ chối bất kỳ ý định ly hôn nào, đồng thời tập trung vào nhu cầu và sự giáo dục con cái không chỉ mang đến sự ổn định, mà còn mang đến niềm vui cho mỗi quan hệ của họ.

## Những chỉ dẫn trong hôn nhân

Để giúp đạt được thành công và niềm vui trong hôn nhân, ông Wilcox đưa ra một lộ hướng dẫn cơ bản: “Cam kết duy trì một cuộc hôn nhân trọn đời, cho đến khi cái chết chia lìa đôi lữa. Ưu tiên lợi ích của vợ/chồng bạn, cố gắng bảo đảm rằng những gì bạn đang làm sẽ thúc đẩy hạnh phúc của người ấy. Tránh xa các lựa chọn thay thế, chẳng hạn như các mối quan hệ thế thân mật với người khác, người có thể làm ảnh hưởng tới tình cảm vợ chồng bạn. Không sa đà vào những chuyện rắc rối trên Internet.”

Ông Wilcox mở rộng ý tưởng này đồng thời bác bỏ quan niệm phổ biến về việc “đặt bàn thân lên trước tiên (me-first), cách tiếp cận dựa trên sự trao đổi qua lại” thường được khuyến khích và áp dụng trong các mối quan hệ. Lời khuyên ngược lại của ông dành cho hôn nhân là tiếp cận theo cái nhìn chung người còn để thân. Khi về già, họ cũng có sự an ủi từ con cháu. Trong nhiều cuộc khảo sát, các cặp vợ chồng cùng khẳng định rằng cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn.

Cách tiếp cận nhóm này bao gồm những kỳ vọng từ cả vợ và chồng. Ví dụ, khi ông Wilcox hỏi những người vợ có hoàn cảnh và sở thích khác nhau về điều gì khiến họ ngưỡng mộ ở chồng mình, và điều gì ở những người đàn ông đã thu hút họ đầu tiên, thì những miêu tả điển hình nhất là “tham vọng”, “trụ cột kinh tế gia đình”, “mạnh mẽ”, “bảo vệ”, và “an toàn”.

Những người đàn ông này cũng đưa ra cho vợ mình những lựa chọn, chẳng hạn như nên đi làm toàn thời gian hay ở nhà chăm con sau khi trở thành mẹ. “Tôi đã nói chuyện với một chuyên gia tài chính rất thành công ở Virginia đây,” ông chia sẻ về cuộc trò chuyện

đó, “cô ấy kể về việc chồng cô đã bảo vệ cô về mặt thể chất và xã hội như thế nào, và cô ấy trân trọng điều đó. Như vậy, đây là một người phụ nữ hơi có xu hướng thiên tả và có thành tích cao về mặt chuyên môn, nhưng cô ấy vẫn muốn có một người đàn ông che chở mình trong đời, và cô cảm thấy vững tâm và an toàn khi có mặt anh ấy.”

## Xoay chuyển tình thế

Về sự sụt giảm tỷ lệ kết hôn này, ông Wilcox đổ phần lớn trách nhiệm lên giới tinh hoa, các chính trị gia của cả hai đảng, những người nổi tiếng, các ký giả, và những người khác. Ông đặc biệt chỉ trích giai cấp chính trị của chúng ta, ông viết: “Các nhà hoạch định chính sách trong những năm gần đây hiếm khi nào theo đuổi hoặc ưu tiên các chính sách đặt gia đình lên hàng đầu, nhằm trực tiếp củng cố và ổn định cuộc sống hôn nhân và gia đình... Một cách quá thường xuyên, gia đình đã bị giai cấp chính trị bỏ rơi.”

Trong khi đề nghị một số biện pháp khắc phục nhất định thông qua chính phủ và ngân sách, ông Wilcox cũng

ủng hộ các chương trình giáo dục và khuyến khích giới trẻ về những phương lành của hôn nhân. Giảng dạy và truyền tải những quan điểm tích cực về hôn nhân trong trường học sẽ là một con đường để tiến bước. Trong cuộc trò chuyện, ông cũng nhấn mạnh rằng “việc khiến các nhà sản xuất phim, chương trình truyền hình, điện ảnh, và những người có tầm ảnh hưởng trên mạng xã hội truyền tải một tình trạng hôn nhân.

“Và nếu chúng ta có thể khiến những định chế đó làm tốt hơn trong việc nói lên sự thật, thì tôi nghĩ rằng chúng ta có thể thay mọi người sẽ có được nhiều hiểu biết hơn về giá trị của hôn nhân, đồng thời cũng có được những phẩm chất đạo đức [cần thiết] để đi tới một cuộc hôn nhân tốt đẹp,” ông nói.

Công Wilcox viết rằng chúng ta cần “khích lệ những người đàn ông và phụ nữ trẻ tuổi – cùng những người chồng và người vợ tuổi trung niên đang vượt qua những thách thức và giai đoạn bế tắc trong hôn nhân và cuộc sống gia đình – khước từ quan niệm đặt ‘bàn thân lên trước tiên’ trong nền văn hóa của chúng ta, và mở lòng đón nhận cách tiếp cận tình yêu và hôn nhân đặt ‘chúng ta lên trên hết’, được xây dựng dựa trên các giá trị và phẩm hạnh đặc biệt mà những bậc thầy về hôn nhân đã thể hiện.”

*Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và tiếng Latin cho các buổi hội thảo dành cho học sinh học tại gia ở Asheville, North Carolina.*

*Lê Đào biên dịch*

## MÓN COCKTAIL BERRY ĐAN MẠCH

**KHẨU PHẦN ĂN: 6 NGƯỜI**

Thời gian làm: 15 phút.  
Tổng thời gian: 15 phút, cộng với thời gian để nguội

### Thành Phần

- 2 pound (khoảng 900 gram) hỗn hợp các loại quả mọng tươi, chẳng hạn như dâu tây, phúc bồn tử, mâm xôi đen, việt quất, lý chua đỏ, và lý chua đen
- 1/2 cup đường
- 2 muỗng nước cốt chanh tươi
- Whipped cream hoặc crème fraiche để dùng kèm (tùy ý)

### Hướng dẫn

1. Nếu dùng dâu tây thì quả lớn nên cắt làm đôi hoặc cắt làm tư.
2. Trộn các loại quả mọng, đường, và nước cốt chanh trong một chảo. Nấu với lửa vừa, đến khi đường tan và quả mọng tiết ra nước, khoảng 15 phút, thỉnh thoảng khuấy đều. Nhấc chảo khỏi bếp và để nguội hoàn toàn. Bảo quản trong tủ lạnh tối đa 8 tiếng trước khi dùng.
3. Dùng kèm với whipped cream hoặc crème fraiche, nếu bạn muốn.



COURTESY FROM LYNDA FOR TASTEFOOD

# Tìm thấy bằng chứng về người tí hon trên thế giới, nhưng họ có thật không?

Maria Han

Phải chăng trong suốt chiều dài lịch sử, đã từng có một chủng người khác – những người nhỏ bé tí hon người lùn trong truyền thuyết – cư trú trên trái đất?

Một số bằng chứng xuất hiện trong nhiều năm qua cho thấy người tí hon có thể đã sống ở nhiều khu vực khác nhau trên thế giới. Họ thường được mô tả là cao khoảng 3 feet (0.9 mét) và có xu hướng tránh tiếp xúc với con người.

Kenya, Hawaii, và Indonesia là một số nơi mà người ta đã tìm thấy các bằng chứng đó.

**Người 'Hobbit' của Indonesia**

Năm 2003, hài cốt của một phụ nữ cao 1 mét ở độ tuổi 30 được khai quật tại hang Liang Bua trên đảo Flores của Indonesia. Căn cứ theo vóc dáng, cô được mệnh danh là “người hobbit”.

Được khai quật cùng với các cá thể khác, nhưng hài cốt của cô là bộ xương hoàn chỉnh duy nhất. Tám người khác được tìm thấy cùng với cô, nhưng người ta chỉ tìm thấy những mảnh xương của họ. Người ta đặt tên cho chủng người của cô là Homo floresiensis – một chủng người có vóc dáng nhỏ bé mà gần như được xem là đã tuyệt chủng.

Nhà khảo cổ học tại Viện Blue Marble Space (Không gian Đá Cẩm thạch Xanh) Selene Cannelli cho biết: “Một bộ xương phụ nữ gần như hoàn chỉnh đã được tìm thấy và được đặt biệt danh là người hobbit vì kích thước đặc biệt nhỏ của nó.”

“Dựa trên quá trình mọc răng, và môn răng, cô về như LB1 [tên lưu trữ của bộ xương] là một người trưởng thành tại thời điểm qua đời, và dựa trên giải phẫu vùng chậu, cô thể khẳng định đó là một phụ nữ,” bà Cannelli cho biết thêm.

Nhưng làm sao chúng ta biết rằng cô thực sự là một chủng người khác chứ không phải là một người bị thấp lùn? Các nghiên cứu tiếp theo về bộ xương cho thấy bộ não của cô có kích thước bằng khoảng một phần ba bộ não người bình thường.

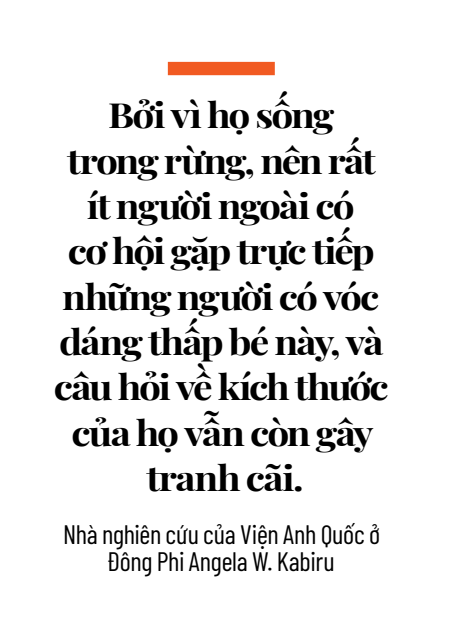
“Nghiên cứu gần đây cho thấy bộ não của chủng người H. floresiensis có kích thước 426 cm khối,” bà Cannelli viết.

Trong một bài đăng trên Tập san Quốc tế về Văn học So sánh & Nghiên cứu Dịch thuật, nhà nghiên cứu độc lập Yok Man Khai cho biết: “Phát hiện này cung cấp bằng chứng mạnh mẽ về sự tồn tại của người tí hon như đã được ghi nhận trong các tài liệu viết tay ở cả thế giới Tây phương và Đông phương qua nhiều thế kỷ.”

Chủng người Homo floresiensis có bộ não nhỏ và chiếc cằm không rõ ràng. Mặc dù gần đây không ai nhìn thấy họ, nhưng không thể khẳng định



▲ Quang cảnh bên trong hang Liang Bua hay còn gọi là hang hobbit trên đảo Flores, Indonesia, nơi phát hiện di chỉ của người homo floresiensis.



Nhà nghiên cứu của Viện Anh Quốc ở Đông Phi Angela W. Kabiru

chắc chắn rằng họ đã tuyệt chủng.

Trong cuộc phỏng vấn với trang Live Science vào năm 2022, giáo sư nhân chủng học đã về hưu Gregory Forth cho biết: “Chúng ta thực sự không biết chủng người này tuyệt chủng khi nào hoặc quá thực tối tăm nói – chúng ta thậm chí không biết họ đã tuyệt chủng hay chưa, vì vậy có khả năng là chủng người này vẫn còn.”

**Người Agumba của Kenya**

Bằng chứng khác về người tí hon được phát hiện ở Kenya, Châu Phi. Họ được gọi là Agumba, và trong những năm gần đây, người ta không biết họ đã đi đâu. Chúng ta chỉ biết rằng không có báo cáo nào về việc nhìn thấy họ nữa.

Trong một bài báo do Hiệp hội Viện Bảo tàng Kenya (Kenya Museum Society) công bố, nhà nghiên cứu của Viện Anh Quốc ở

Đông Phi Angela W. Kabiru cho biết: “Bối vi họ sống trong rừng, nên rất ít người ngoài có cơ hội gặp trực tiếp những người có vóc dáng thấp bé này, và câu hỏi về kích thước của họ vẫn còn gây tranh cãi.”

“Ước lượng chiều cao của họ dao động từ 2 feet đến khoảng 4.5 feet (từ ~0.6 m đến ~1.4 m),” bà nói, và tiếp tục trích dẫn nhiều nguồn khác nhau gọi người Agumba là “chắc nịch và lạnh lợi,” “giàu có, hung dữ, và dễ xúc động,” với “nét mặt dữ tợn,” có “dầu to, da nâu nhạt,” và “đề râu dài. Người ta cho rằng họ đã nói một ngôn ngữ “giống như tiếng chim hót lù lù.”

Phần lớn lịch sử về người tí hon được truyền miệng, nhưng có bằng chứng cụ thể về sự tồn tại của họ trong các tàn tích tại nơi họ ở. Người Agumba được cho là đã sống trong các hố túi đào trên cao nguyên. Nhiều hố chủng người này tuyệt chủng khi nào trong số này đã bị phá hủy do sự mở rộng hoạt động nông nghiệp. Các hố khác nằm trong rừng Aberdeen, hiện là khu bảo tồn.

Bên trong những môi trường sống dưới lòng đất này, người ta có thể tìm thấy đồ gốm và các công cụ khác nhau. Độ sâu của các hố đều dưới 5 feet (~1.5 m), một số chỉ sâu 1 foot (~0.3 m).

“Các hố cho thấy dấu hiệu có một số lối vào, tất cả các lối vào hướng về phía Núi Kenya, và chúng có thể có tính chất giống như đường hầm. ... Có ý kiến cho rằng các hố này có thể đã được sử dụng cho các mục đích khác, chẳng hạn như trú chơi ẩn nấp, nhưng bằng chứng hiện có ủng hộ truyền thuyết rằng các hố này thực sự có người ở,” cô Kabiru viết.

Mọi bộ lạc trên Núi Kenya đều có truyền thuyết về họ, ông Jeffrey Fadiman chia sẻ trong cuốn sách của ông có nhan đề “When We Began, There Were Witchmen: An Oral History from Mount Kenya” (Buổi Đầu, Có Những Phù Thủy: Lịch Sử Truyền Miệng từ Núi Kenya).

Họ được mô tả trong truyền thuyết là “những người nhỏ bé” hoặc “những chú lùn lông lá, nhút nhát”. Tuy nhiên, ông Fadiman lưu ý rằng một số truyền thuyết đôi lập kể rằng những người cao, mảnh khảnh, chăn nuôi gia súc trong khu vực này sống trong các hố hoặc hang động.

Những người Pygmy nổi tiếng vẫn sống ở Châu Phi ngày nay có chiều cao trung bình đối với nam giới là khoảng 4 feet 11 inch (~1.5 m). Mặc dù điều này có thể giống với một số mô tả về chiều cao của người Agumba, nhưng những mô tả khác về người lùn Agumba không đúng với người Pygmy.

**Người Menehune ở Hawaii**

Dù nhiều người có thể nhận ra tên

của những người tí hon ở Hawaii này, người Menehune, nhưng họ vẫn còn là một bí ẩn.

Một người Úc tên là Thomas George Thrum đi cư đến Hawaii vào năm 1853. Ông đã tích lũy những câu chuyện truyền miệng về người Menehune từ Kauai và Oahu.

Truyền thuyết kể rằng người Menehune cao khoảng 3 feet (~0.9 m) và họ hoạt động vào ban đêm, nhanh chóng trở về nơi trú ẩn vào lúc bình minh. Họ được biết đến với những thành quả lao động đáng kinh ngạc, đặc biệt là đối với những người nhỏ bé như vậy.

Bách khoa Toàn thư Lịch sử Thế giới cho biết rằng người Menehune “được cho là những thợ đá lành nghề. Họ mạo hiểm ra ngoài sau khi trời chạng vạng để đóng canoe, xây đường xá, dựng ao hồ, và tường nhà hoặc để hát và chơi nhạc cụ. Họ tránh xa ánh sáng mặt trời và những công cụ gắng xây dựng phi thường của họ, cho dù đã hoàn thành hay chưa, luôn đứng lại trước bình minh khi họ biến mất.”

Người ta cho rằng Kikiaola, một kênh tưới lịch sử cao 24 foot (7.3 m), là do họ thực hiện.

Kênh tưới này được coi là một kỳ quan kỹ thuật nhờ có 120 khối đá sỏi vào, tất cả các lối vào hướng về phía Núi Kenya, và chúng có thể có tính chất giống như đường hầm. ... Có ý kiến cho rằng các hố này có thể đã được sử dụng cho các mục đích khác, chẳng hạn như trú chơi ẩn nấp, nhưng bằng chứng hiện có ủng hộ truyền thuyết rằng các hố này thực sự có người ở,” cô Kabiru viết.

Mọi bộ lạc trên Núi Kenya đều có truyền thuyết về họ, ông Jeffrey Fadiman chia sẻ trong cuốn sách của ông có nhan đề “When We Began, There Were Witchmen: An Oral History from Mount Kenya” (Buổi Đầu, Có Những Phù Thủy: Lịch Sử Truyền Miệng từ Núi Kenya).

Họ được mô tả trong truyền thuyết là “những người nhỏ bé” hoặc “những chú lùn lông lá, nhút nhát”. Tuy nhiên, ông Fadiman lưu ý rằng một số truyền thuyết đôi lập kể rằng những người cao, mảnh khảnh, chăn nuôi gia súc trong khu vực này sống trong các hố hoặc hang động.

Những người Pygmy nổi tiếng vẫn sống ở Châu Phi ngày nay có chiều cao trung bình đối với nam giới là khoảng 4 feet 11 inch (~1.5 m). Mặc dù điều này có thể giống với một số mô tả về chiều cao của người Agumba, nhưng những mô tả khác về người lùn Agumba không đúng với người Pygmy.

Trang thông tin Guide to Iceland cũng chia sẻ về việc người tí hon hoặc “những người giấu mặt” được cho là đã can thiệp vào việc xây dựng trên vùng đất của họ như thế nào. “Sau nhiều cố gắng thất bại, khi máy móc hạng nặng liên tục bị hỏng mà không có lý do rõ ràng và nhiều công nhân gặp tai nạn kinh hoàng, công ty xây dựng đã buộc phải di chuyển con đường để no hoàn toàn tránh xa cộng đồng người tí hon,” trang thông tin này cho biết.

*Quỳnh Chi biên dịch*

NGÀY 12 - 18/07/2024

# THẾ GIỚI



**Các nhà lãnh đạo khắp vùng Caribe** đang thống kê thiệt hại tài chính do cơn bão Đại Tây Dương đầu tiên gây ra. Cơn bão này được ghi nhận là mạnh đến cấp 5 cao nhất. Hurricane Beryl đã để lại cảnh hoang tàn trên khắp Jamaica và quần đảo phía đông Caribe.



Ông Jens Stoltenberg, Tổng Thư ký NATO, nói về quy định sử dụng 2% GDP cho chi tiêu quốc phòng

**Thụy Sĩ ghi danh gia nhập hệ thống phòng không**

Thụy Sĩ đã ghi danh gia nhập hệ thống phòng không Sáng kiến Lã chân Bàu trời Âu Châu (ESS) giữa lúc ngày càng có nhiều lo ngại về cuộc chiến của Nga ở Ukraine.

Hệ thống do Đức khởi xướng vào năm 2022 này được gần như toàn bộ các thành viên NATO hậu thuẫn, chứ không riêng thành viên nào.

Hôm 09/07, chính phủ Thụy Sĩ cho biết, hôm 08/07 giám đốc cơ quan vụ trang quốc gia Thụy Sĩ Urs Loher đã ký vào đơn ghi danh thành viên.

Sáng kiến này nhằm mục đích cắt giảm chi phí cho các quốc gia bằng cách phối hợp thu mua các hệ thống phòng thủ phi đạn và hệ thống phòng không. Sáng kiến cũng nhằm để tăng cường sự hợp tác trong việc huấn luyện, bảo trì, và tiếp vận.

**Lực lượng gìn giữ hòa bình của Liên Hiệp Quốc tại Congo tạm ngưng rút quân**

Chính phủ Cộng hòa Dân chủ Congo và phái đoàn gìn giữ hòa bình của Liên Hiệp Quốc cho biết phái đoàn tại nước này sẽ tạm ngưng rút quân và không đặt ra thời hạn cho giai đoạn tiếp theo.

Tháng 09/2023, Tổng thống Felix Tshisekedi đã yêu cầu phái đoàn này phải cho các thành viên lực lượng gìn giữ hòa bình nhanh chóng rút quân. Lực lượng này được điều động đến quốc gia Trung Phi này để dập tắt tình trạng bất ổn do các nhóm vũ trang tranh giành lãnh thổ và tài nguyên gây ra.

Hôm 25/06, giai đoạn rút quân đầu tiên tại tỉnh Nam Kivu đã hoàn tất.

## \$32 TRIỆU USD

► Liên minh Âu Châu đã đóng băng 32 triệu USD tiền viện trợ quân sự cho quân đội của Cộng hòa Georgia vì nước này duy trì mối bang giao với Nga và Trung Quốc.

**Tổng thống Milei ký hiệp ước củng cố nền kinh tế Argentina**

Sáng sớm ngày 09/07, Tổng thống Argentina Javier Milei đã ký một hiệp ước vốn đã bị trì hoãn từ lâu với các thành quốc tỉnh, nhằm ủng hộ những cải tổ kinh tế và củng cố chính phủ khỏi thiếu số của ông.

Thỏa thuận này, được ký ngay sau nửa đêm với 18 thống đốc, mong muốn xoa dịu những hoài nghi của thị trường về năng lực của ông Milei trong việc đưa đất nước vượt qua cuộc khủng hoảng kinh tế tồi tệ nhất trong nhiều thập niên. Cuộc khủng hoảng này đã đẩy một nửa dân số vào tình trạng đói nghèo và khiến lạm phát tăng lên gần 300%.

Trong số 10 mục được thỏa thuận trong hiệp ước, chính phủ của ông Milei nêu bật một ngân sách cân bằng không thương lượng, cắt giảm mạnh chi tiêu quốc gia, cũng như cải tổ về thuế và lao động.

**Jacob Burg và Emel Akan**

HOA THỊNH ĐỐN — Hôm 09/07 tại Hoa Thịnh Đốn, Tổng thống (TT) Joe Biden đã khai mạc Hội nghị thượng đỉnh thường niên của Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO), trình bày trước các nhà lãnh đạo của “liên minh quân sự lớn nhất” thế giới này giữa lúc tình hình căng thẳng địa chính trị toàn cầu đang gia tăng. “NATO mạnh hơn bao giờ hết trong lịch sử của mình,” TT Biden nói qua bài diễn văn của ông, trong đó tập trung vào cuộc chiến của Nga ở Ukraine.

Đứng đầu nghị trình năm nay là cuộc chiến vẫn đang tiếp diễn của Nga ở Ukraine. Các thành viên NATO đã rút hàng tỷ dollar viện trợ nhân đạo và quân sự cho nỗ lực chiến tranh của nước này. Trong bài diễn văn, TT Biden đã công bố khoản viện trợ bổ sung cho đất nước đang bị chiến tranh tàn phá này.

“Hôm nay, tôi thông báo khoản quyền tặng mang tính lịch sử với thiết bị phòng không cho Ukraine. Hoa Kỳ, Đức, Hà Lan, Romania, và Ý sẽ cung cấp cho Ukraine thiết bị dành cho năm hệ thống phòng không chiến lược bổ sung,” tổng thống nói.

TT Biden cũng thông báo rằng Hoa Kỳ và các đồng minh sẽ cung cấp cho Ukraine “hàng chục hệ thống phòng không chiến thuật bổ sung” để gia tăng khả năng phòng thủ của nước này trong cuộc chiến chống lại Nga vào những tháng tới.

Tổng thống nhắc lại cam kết của ông đối với hòa bình ở châu Âu, đồng thời cảnh báo TT Vladimir Putin rằng Nga, bất cứ không phải Ukraine, sẽ thua trong cuộc chiến này.

Ông nói, “Chắc chắn, Nga đang thất

bại trong cuộc chiến này. Hơn hai năm đi vào cuộc chiến tranh lựa chọn của ông Putin, những tổn thất của ông ấy thật đáng kinh ngạc.”

Địa điểm mà tổng thống nói chuyện với các nhà lãnh đạo thế giới có ý nghĩa lịch sử đối với NATO vốn được thành lập đến nay đã 75 năm. Cùng tại địa điểm này, vào năm 1949, cựu TT Harry S. Truman đã ký Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương đặt nền móng cho liên minh này. TT Bill Clinton cũng đã chọn địa điểm này để tổ chức lễ kỷ niệm 50 năm thành lập.

**Các quốc gia thành viên đồng ý tăng chi tiêu quốc phòng**

Cuộc xâm lược của Nga vào Ukraine đã tạo động lực cho Thụy Điển và Phần Lan gia nhập liên minh hồi năm ngoái (2023). Ngoài ra, cuộc chiến tranh này còn thúc đẩy sự gia tăng chi tiêu quốc phòng trong 32 quốc gia thành viên của liên minh.

TT Biden cho biết hồi năm 2020 khi ông đắc cử vào Tòa Bạch Ốc, chỉ chín đồng minh NATO chi 2% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) của nước họ cho quốc phòng.

Ông nói: “Năm nay, 23 quốc gia sẽ chi



▲ Tổng thống Joe Biden trao Huân chương Tự do của Tổng thống cho Tổng thư ký NATO Jens Stoltenberg trong sự kiện kỷ niệm 75 năm thành lập NATO, tại Thính phòng Andrew Mellon ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 09/07/2024.

ít nhất 2% và một số quốc gia sẽ chi nhiều hơn thế, và những quốc gia còn lại chưa đạt được mức đó sẽ sớm đạt được.”

“NATO là một liên minh lớn hơn bao giờ hết.”

Trong bài diễn văn trước đó tại Hoa Thịnh Đốn, Tổng thư ký NATO Jens Stoltenberg tuyên bố ông đang cố gắng bảo đảm rằng toàn bộ 32 quốc gia thành viên đều đóng mức chi tiêu quốc phòng hàng năm ở mức tối thiểu.

Trình bày trước một diễn đàn gồm các nhà lãnh đạo ngành công nghiệp quốc phòng quốc tế, ông Stoltenberg nói rằng tham vọng chi 2% GDP cho quốc phòng của liên minh này [NATO] sẽ được xem là một quy định hơn là một mong muốn.

“Đây là kết quả của một quyết định tập thể và trách nhiệm tập thể,” ông Stoltenberg nói.

Cựu TT Donald Trump từng chỉ trích nhiều quốc gia thành viên NATO vì đã không tăng chi tiêu quốc phòng.

Trong một cuộc điện đàm hôm 05/07, một quan chức cao cấp của chính phủ TT Biden nói với các phóng viên rằng kể từ năm 2020, NATO đã cung nậu chi thêm 180 tỷ USD cho quốc phòng hàng năm. TT Biden kết thúc bài diễn văn bằng việc trao tặng ông Stoltenberg Huân chương Tự do của Tổng thống, nhấn mạnh những nỗ lực của vị cựu thủ tướng Na Uy này trong việc duy trì hòa bình thế giới thông qua khối liên minh NATO.

Ông nói rằng NATO “mạnh mẽ hơn, tài tình hơn, và tràn đầy sinh lực hơn” dưới sự lãnh đạo của ông Stoltenberg.

*Bản tin có sự đóng góp của Andrew Thornebrooke*  
*Cẩm An biên dịch*

Doctor of Dental Surgery - Bác Sĩ Nha Khoa

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

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

**714-554-4413**

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

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

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

Giờ làm việc:

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



# Nhật Bản, Philippines ký hiệp ước phòng thủ trong bối cảnh căng thẳng gia tăng với Trung Quốc

Aaron Pan

Hôm 08/07, Philippines và Nhật Bản đã ký một hiệp ước quốc phòng để thúc đẩy hợp tác quốc phòng trong bối cảnh ngày càng gia tăng căng thẳng với chính quyền cộng sản Trung Quốc ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương.

Thỏa thuận Tiếp cận Tương hỗ – mà hai nước bắt đầu đàm phán hồi tháng 11/2023 – đã được Bộ trưởng Quốc phòng Philippines Gilberto

Teodoro và Ngoại trưởng Nhật Bản Yoko Kamikawa ký kết tại Manila. Hiệp ước này cho phép hai nước điều động lực lượng trên lãnh thổ của nhau cho các cuộc tập trận chung, kể cả các cuộc thao luyện bắn đạn thật, và ủng hộ tham

họa. Thỏa thuận với Philippines này là thỏa thuận quốc phòng đầu tiên của Nhật Bản ở châu Á.

Hiệp ước quốc phòng này được ký kết sau khi nhiều vụ đụng độ xảy ra giữa chính quyền Trung Quốc và Philippines trên Biển Đông. Thỏa thuận này hợp với những nỗ lực của Philippines trong việc xây dựng các liên minh an ninh và nâng cao năng lực hạn chế của quân đội nước này để bảo vệ các lợi ích lãnh thổ của Manila ở Biển Đông.

Tổng thống Philippines Ferdinand Marcos Jr, người chứng kiến lễ ký kết, cho biết thỏa thuận quốc phòng này “vô cùng quan trọng,” trong khi bà Kamikawa gọi đây là “một thành tựu đột phá.”

Ông Teodoro nói với các phóng viên



▲ Ngoại trưởng Nhật Bản Yoko Kamikawa và Bộ trưởng Quốc phòng Philippines Gilberto Teodoro bắt tay sau khi ký thỏa thuận tiếp cận tương hỗ, tại Cung điện Malacanang ở Manila, Philippines, hôm 08/07/2024.

sau khi ký kết: “Đây là một cột mốc quan trọng khác trong nỗ lực chung của chúng tôi nhằm bảo vệ trật tự quốc tế dựa trên luật lệ, bảo đảm hòa bình và ổn định ở Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương và đặc biệt là trong khu vực của chúng tôi.”

“Philippines và các quốc gia Đông Nam Á khác nằm ở... một giao lộ quan trọng của các tuyến đường biển của Nhật Bản; thúc đẩy hợp tác và trao đổi quốc phòng với Philippines là quan trọng đối với Nhật Bản.” Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Minoru Kihara cho biết.

Các quan chức Philippines và Nhật Bản cho biết thỏa thuận này sẽ có hiệu lực sau khi được cơ quan lập pháp của mỗi nước thông qua.

Hôm 17/06, khi Philippines chờ hàng tiếp tế nhân đạo tới khu vực tiền đồn ở Bãi cạn Second Thomas (Bãi Cỏ Mây) đang tranh chấp, lực lượng Hải quân Trung Quốc được trưng bày dao và mả tẩu đã cố tình đụng vào và đâm thủng các thuyền tiếp tế của Hải quân Philippines. Một phát ngôn viên của quân đội Philippines cho biết vụ này đã khiến một số người Philippines bị thương, trong đó một người bị mất một ngón tay.

Bãi cạn này, một phần của quần đảo Trường Sa đang tranh chấp, đã bị một đội quân nhỏ của Hải quân Philippines chiếm đóng trên một thuyền lặn mà cạn. Lực lượng Hải cảnh và Hải quân

Trung Quốc đã giám sát chặt chẽ nơi đây trong cuộc tranh chấp lãnh thổ kéo dài nhiều năm.

Hôm 04/07, Philippines yêu cầu Bắc Kinh bồi thường 1 triệu USD để trang trải chi phí sửa hai tàu hải quân bị các xưởng máy Trung Quốc làm hỏng trong vụ đụng độ và trả lại súng trường bị Hải Cảnh Trung Quốc thu giữ.

Tư lệnh quân đội Philippines – Tướng Romeo Brawner Jr. – cũng cảnh báo rằng các lực lượng của Trung Quốc sẽ “áp dụng mức độ vũ lực tương tự” để tự vệ nếu họ vướng vào một cuộc đối đầu khác với quân đội Trung Quốc tại bãi cạn này.

## Những cam kết vững chắc

Sau sự việc hồi tháng trước, Hoa Kỳ đưa ra tuyên bố khẳng định “các cam kết vững chắc” của mình với Philippines theo Hiệp ước Phòng thủ Chung năm 1951, trong đó yêu cầu hai quốc gia trợ giúp lẫn nhau nếu một trong hai nước bị tấn công. Hoa Thịnh Đốn lên án “những hành động nguy hiểm và vô trách nhiệm của Bắc Kinh nhằm chống họ Philippines thực hiện một hoạt động hàng hải hợp pháp ở Biển Đông.”

Tokyo đã ký các thỏa thuận tương tự với Úc năm 2022 và với Vương quốc Anh hồi năm ngoái. Nước này cũng đang đàm phán một thỏa thuận với Pháp. Tokyo cũng có tranh chấp lãnh thổ lâu dài với Bắc Kinh ở Biển Hoa Đông.

Trong khi Tokyo kiểm soát các hòn đảo tranh chấp, mà họ gọi là Quần đảo Senkaku, thì Bắc Kinh cũng tuyên bố chủ quyền đối với khu vực này và nước này đã gặp nhau tại một hội nghị thượng đỉnh ba bên ở Hoa Thịnh Đốn, khi đó, Tổng thống Joe Biden đã nhắc lại cam kết của Hoa Kỳ trong việc bảo vệ Nhật Bản và Philippines.

Tại hội nghị thượng đỉnh này, ba nhà lãnh đạo đã lên án các hành động gây hấn và yêu sách phi pháp của Trung Quốc đối với gần như toàn bộ Biển Đông. Họ kêu gọi Bắc Kinh tuân theo phán quyết năm 2016 của Tòa án Trọng tài Thường trực, trong đó tuyên bố rằng các yêu sách hàng hải của nước này thiếu cơ sở pháp lý theo luật pháp quốc tế. Họ cũng công bố các kế hoạch cho lực lượng tuần duyên của mình tiến hành một cuộc tập trận ba bên ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương trong năm tới.

Tại hội nghị thượng đỉnh này, ba nhà lãnh đạo đã lên án các hành động gây hấn và yêu sách phi pháp của Trung Quốc đối với gần như toàn bộ Biển Đông. Họ kêu gọi Bắc Kinh tuân theo phán quyết năm 2016 của Tòa án Trọng tài Thường trực, trong đó tuyên bố rằng các yêu sách hàng hải của nước này thiếu cơ sở pháp lý theo luật pháp quốc tế. Họ cũng công bố các kế hoạch cho lực lượng tuần duyên của mình tiến hành một cuộc tập trận ba bên ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương trong năm tới.

*Bản tin có sự đóng góp của The Associated Press và Reuters*  
*Cẩm An biên dịch*

Herbert Kickl, người đứng đầu Đảng Tự Do của Áo, và cựu Thủ tướng Czech Andrej Babis, người lãnh đạo đảng ANO.

Thông báo của nhà lãnh đạo Hungary này được đưa ra một ngày trước khi Hungary đàm phán chức chủ tịch luân phiên của Liên minh Âu Châu trong sáu tháng, với việc ông Orban hứa sẽ giúp mở ra “một kỷ nguyên mới” thay đổi nền chính trị Âu Châu” và chuyển Brussels sang cánh hữu.

Một “tuyên ngôn yêu nước vì một tương lai của Âu Châu” được ba nhà lãnh đạo đảng này ký nhằm tìm cách chống lại các kế hoạch thành lập “một nhà nước trung tâm Âu Châu” và cam kết “ưu tiên chủ quyền hơn là chủ nghĩa liên bang, quyền tự do hơn là các sắc lệnh độc đoán, và hòa bình.”

“Những gì mà người Âu Châu mong muốn là ba điều: hòa bình, trật tự, và phát triển,” ông Orban nói thông qua một thông dịch viên tại sự kiện hôm 30/06. “Và ngày hôm nay, những gì họ đang nhận được từ giới tinh hoa ở Brussels là chiến tranh, di cư, và trì trệ.”

“Mục tiêu của chúng tôi là, và chúng tôi tin rằng điều này sẽ xảy ra, rằng trong một thời gian ngắn, đây sẽ là nhóm cánh hữu mạnh nhất trong Nghị viện Âu Châu.”

Các đảng cánh hữu từ Áo, Bỉ, Cộng hòa Czech, Đan Mạch, Pháp, Hy Lạp, Hungary, Ý, Latvia, Hà Lan, Bồ Đào Nha, và Tây Ban Nha đều là thành viên của liên minh mới Patriots for Europe.

*Cẩm An biên dịch*

# Nam Phi: Chính phủ liên minh 7 đảng mới sẽ điều hành quốc gia ra sao?

Darren Taylor

JOHANNESBURG — Sau một tháng vận động chính trị, cuối cùng Nam Phi cũng có nội các để đưa đất nước hoạt động trở lại sau một trong những cuộc bầu cử cạnh tranh nhất trong lịch sử nước này.

Đảng Đại hội Dân tộc Phi Châu (ANC) đã buộc phải thành lập một chính phủ liên minh sau khi chỉ giành được 40% số phiếu bầu trong cuộc bầu cử hôm 29/05, mất đi thế đa số áp đảo mà đảng này nắm giữ kể từ cuộc bầu cử dân chủ đầu tiên ở Nam Phi chấm dứt chế độ phân biệt chủng tộc hồi năm 1994.

Điều này có nghĩa là trong tương lai, khả năng thông qua dự luật của ANC sẽ bị hạn chế nghiêm trọng.

Lãnh đạo đảng ANC Cyril Ramaphosa đã lên làm tổng thống nhờ sự trợ giúp từ Liên minh Dân chủ (DA) – một đảng lớn thứ hai Nam Phi, có chủ trương ôn hòa. Hôm 30/06, ông Ramaphosa đã bổ nhiệm một trong những nhánh hành pháp quốc gia lớn nhất trên thế giới.

Đây là kết quả của việc phải trao các vị trí lãnh đạo trong hầu hết các lĩnh vực kinh tế và xã hội cho 7 trong số 11 đảng trong Chính phủ Đoàn kết Dân tộc (GNU) của Nam Phi.

“Nội các này sẽ tiêu tốn hàng tỷ USD để vận hành và chúng tôi hầu như không có số tiền để hay phung phí cho một nội các có quy mô như thế ở một quốc gia tương đối nhỏ,” chính trị gia đối lập kỳ cựu Athol Trollip – nhà lãnh đạo của đảng Action SA vốn không phải là một đảng trong GNU – cho biết.

Giống như nhiều người Nam Phi, ông Trollip lo ngại việc quản lý sẽ hỗn loạn khi có quá nhiều người đưa ra quyết định và định hướng chính sách.

Ba mươi hai bộ trưởng và 43 thứ trưởng – một số người có quan điểm chính trị hoàn toàn khác nhau – được giao nhiệm vụ cải thiện cuộc sống trong một nền kinh tế gần đây mới lấy lại được vị thế nền kinh tế lớn nhất châu Phi, nhưng phải đối mặt với nhiều thách thức và chỉ tăng trưởng 0.06% trong năm 2023.

Tội phạm bạo lực tràn lan, trung bình có 84 người bị sát hại mỗi ngày; tỷ lệ thất nghiệp cao nhất thế giới gần 35%; nghèo đói khốn cùng; cơ sở hạ tầng xuống cấp làm trì hoãn các dịch vụ tại cảng và đường sắt; tham nhũng; mất điện; mất nước và ngành giáo dục và y tế đang sụp đổ.

Trong bài diễn văn trước cả nước hôm 30/6, ông Ramaphosa khẳng định ANC đã giao và bị bỏ chủ chốt cho DA.

“Tất cả các đảng đã cam kết tôn trọng Hiến Pháp, cũng như thúc đẩy việc quản lý minh bạch và có trách nhiệm, các chính sách và việc ra quyết định dựa trên bằng chứng, chuyên nghiệp hóa dịch vụ công cộng của chúng ta dựa trên sự liêm chính và quản trị tốt.”

Ông Ramaphosa cho biết: “Chính phủ kế nhiệm sẽ ưu tiên tăng trưởng kinh tế nhanh chóng, toàn diện, và bền vững cũng như tạo ra một xã hội công bằng hơn bằng cách giải quyết tình trạng nghèo đói và bất bình đẳng.”

Đảng DA coi cam kết của lãnh đạo đảng ANC đối với việc “chuyên nghiệp hóa” dịch vụ công cộng là một chiến thắng lớn.

Đảng này thường cáo buộc đảng ANC trao các vị trí quản lý tại các doanh nghiệp nhà nước cho những người trung thành với đảng này, thay vì cho những người có kỹ năng cần thiết, dẫn đến thất bại trong việc cung cấp dịch vụ.

Ông John Steenhuisen, lãnh đạo đảng DA, nói với The Epoch Times rằng 12 vị trí nội các của đảng ông có nghĩa là đảng này hiện có “ảnh hưởng xác thực” trong việc đưa Nam Phi vào quỹ đạo phục hồi.

Ông nói: “Giờ đây chúng tôi đã có chỗ đứng trong những ngành kinh tế chủ yếu của đất nước; đây là điều không thể thiếu trong những gì chúng tôi muốn đạt được.”



▲ Tổng thống Nam Phi Cyril Ramaphosa (trái) cười tươi khi Bộ trưởng Nội các Nam Phi John Steenhuisen (giữa) bắt tay Phó Tổng thống Nam Phi Paul Mashatile trong lễ tuyên thệ nhiệm chức của các bộ trưởng mới các, tại Cape Town, hôm 03/07/2024.

“Chúng tôi sẽ sử dụng các ghế nội các có tầm ảnh hưởng của mình trong nông nghiệp, các công trình công cộng và cơ sở hạ tầng, lâm nghiệp, ngư nghiệp, và môi trường, cũng như các vai trò thứ trưởng về tài chính, thương mại và công nghiệp, và phát triển doanh nghiệp nhỏ, để theo đuổi tốc độ tăng trưởng nhanh chóng và chương trình tạo việc làm.”

Trong nội các mới của ông Ramaphosa, đảng DA cũng kiểm soát giáo dục cơ bản, truyền thông, và nội vụ.

Ông Steenhuisen cho biết đảng DA còn có các thứ trưởng “giám sát” trong các lĩnh vực quan trọng gồm năng lượng, điện, nước, và giáo dục đại học.

“DA sẽ phát triển kinh nghiệm của mình trong việc cải thiện cung cấp dịch vụ,” ông nói. “Chúng tôi không bao giờ tham gia việc này để có những vị trí vì lợi ích riêng của họ, đó là lý do vì sao chúng tôi đã không chấp nhận những thỏa hiệp chuẩn mực thấp và vì sao đối khi chúng tôi phải mặc cả một cách khốc liệt để bảo đảm các chức vụ mà chúng tôi có được là thực chất.”

“Chúng tôi cũng hài lòng khi các cuộc thương lượng đã tái khẳng định rằng bất kỳ lời đề nghị đảng ngờ nào cũng có thể bị điều tra và việc bổ nhiệm các công chức cao cấp sẽ không bị cản trở hoặc bị chính trị hóa.”

Tuy nhiên, đảng DA không có bất kỳ vị trí nào trong các bộ phận an ninh – là điều có thể gây ra xung đột với đảng ANC.

Ông Ramaphosa cũng đã trao các chức vụ hàng đầu cho các đảng đối lập nhỏ hơn – những đảng là thành viên của chính phủ đoàn kết dân tộc.

Hai trong số những bộ nhiệm quan trọng nhất là lãnh đạo đảng Liên minh Yêu nước, ông Gayton McKenzie, làm bộ trưởng thể thao, nghệ thuật, và văn



▲ Chính trị gia đối lập Athol Trollip, nhà lãnh đạo của đảng Action SA.

MICHAEL SHEERAN/AP PHOTO VIA GETTY IMAGES



▲ Ông John Steenhuisen của đảng đối lập chính ở Nam Phi Liên minh Dân chủ (DA), đối thủ cho vị trí đứng đầu liên bang, diễn thuyết trước Đại hội Liên bang của đảng ông ở Johannesburg, hôm 02/04/2023.

hóa; và lãnh đạo đảng Freedom Front Plus, ông Pieter Groenewald, sẽ giám sát các dịch vụ cải huấn.

Nhà phân tích chính trị độc lập Ntsikelelo Breakfast cho biết với rất nhiều đảng tham gia quản trị, thì chắc chắn sẽ có “sự rối loạn,” ông nói với The Epoch Times.

“Chính sách đến từ đâu? Có phải đến từ các đảng phái chính trị? Liệu nó có xuất phát từ bộ máy quan liêu không? Mỗi và mọi đảng chính trị thường tổ chức các hội nghị để thông qua các chính sách. Vậy quý vị làm gì? Quý vị có cúp nhặt các chính sách không?”

## Chúng tôi cũng nhận thức rất rõ thực tế rằng những người bạn Mỹ của chúng tôi không mấy hài lòng về sự gần gũi của chúng tôi với Trung Quốc, Nga, và Hamas.

Ông John Steenhuisen, lãnh đạo đảng DA

Ông nói: “Mọi thứ sẽ rất thú vị và tôi hy vọng chính phủ mới này thực sự hoàn thành được một số công việc giữa tất cả những sự đàm phán khôn ngoan và các thỏa hiệp mà sẽ phải được thực hiện này.”

Ông Ramaphosa cũng thành lập Bộ Cải cách Ruộng đất do đảng cánh tả Đại hội Chủ nghĩa Liên Phi nắm quyền kiểm soát, đảng này muốn trưng thu đất đai mà không bồi thường, điều mà đảng DA nói rằng họ sẽ phân đối.

## Các mối bang giao

Trong chính phủ mới, đảng ANC vẫn nắm quyền kiểm soát chính sách đối ngoại, trong khi đảng DA

phần đối gay gắt mối quan hệ thân thiết của nước này với Trung Quốc, Iran, và Nga.

Trước cuộc bầu cử, một trong những lời hứa chính của đảng DA là “chấm dứt mối quan hệ với các chế độ chuyên quyền” và đưa Nam Phi đến gần phương Tây hơn.

Ông Steenhuisen cho rằng việc này hẳn sẽ “thực tế,” vì Vương quốc Anh, Liên minh Âu Châu, và Hoa Kỳ là những đối tác thương mại lớn nhất của Nam Phi, và bởi vì các giá trị chính trị dân chủ của Nam Phi, gồm cả quyền tự do ngôn luận, đang “đổi lập trực tiếp với những gì xảy ra ở Trung Quốc, Nga, và Iran.”

Vì lãnh đạo đảng DA cho biết: “Cơ bản là những quốc gia này được điều hành bởi những kẻ chuyên quyền và những chế độ chỉ tồn tại dựa trên việc đàn áp tàn bạo bất kỳ và tất cả những tiếng nói đối lập.”

“Chỉ vì chúng tôi hiện nằm trong chính phủ không có nghĩa là chúng tôi sẽ im lặng về mối quan hệ của đất nước chúng tôi với những nước kiểu như Trung Quốc và Nga trên thế giới này.”

“Chúng tôi cũng nhận thức rất rõ thực tế rằng những người bạn Mỹ của chúng tôi không mấy hài lòng về sự gần gũi của chúng tôi với Trung Quốc, Nga, và Hamas.”

Ông cho biết: “Hồi năm 2023, các quan chức cấp cao của DA đã dành nhiều thời gian ở Hoa Thịnh Đốn để trò chuyện với các thành viên Quốc hội Hoa Kỳ và các nhân vật chính trị cấp cao khác của Mỹ quốc.”

Hôm 30/06, Hạ viện Hoa Kỳ thông qua dự luật yêu cầu chính phủ Tổng thống Biden tiến hành đánh giá toàn diện về mối bang giao của Mỹ với Nam Phi.

Hồi tháng Ba, Dân biểu John James (Cộng Hòa-Michigan), chủ tịch tiểu ban Phi Châu của Ủy ban Ngoại Hạ viện, đã giới thiệu Đạo luật Đánh giá Mối quan hệ Song phương Hoa Kỳ-Nam Phi.

Nếu dự luật này được Thượng viện thông qua, thì chính phủ sẽ buộc phải báo cáo với Quốc hội về việc Liên Nam Phi có tham gia vào “các hoạt động làm suy yếu các lợi ích an ninh quốc gia hoặc chính sách đối ngoại của Hoa Kỳ hay không.”

Các thành viên Quốc hội từ cả Đảng Cộng Hòa lẫn Đảng Dân Chủ đều lo ngại về mối quan hệ an ninh và quân sự ngày càng phát triển của Nam Phi với các quốc gia mà Hoa Kỳ coi là địch thủ địa chính trị của mình.

Ông James nêu ra rằng Nam Phi vẫn là đối tác thương mại lớn nhất của Hoa Kỳ ở châu Phi, và hơn 600 doanh nghiệp Hoa Kỳ đã đầu tư vào Nam Phi.

*Doanh Doanh biên dịch*



# Việc đưa AI vào công nghệ tiêu dùng làm dấy lên mối lo ngại về đạo đức

Raven Wu và Sean Tseng

**OPINION** Trong bối cảnh kỷ nguyên số đạt được những bước tiến bộ, việc kết hợp trí tuệ nhân tạo (AI) với công nghệ tiêu dùng đang gây ra những lo ngại

đáng kể về đạo đức. Sau khi gần như khai thác hết các nguồn dữ liệu tiếng Anh công khai, các đại công ty công nghệ hiện đang chuyển sang các thiết bị điện tử cá nhân và truyền thông xã hội để huấn luyện các mô hình AI. Sự thay đổi này đã gây ra sự khó chịu cho công chúng, với nỗi lo về xâm phạm quyền riêng tư ngày càng gia tăng.

Một ví dụ gần đây về xu hướng này là Apple đã tiết lộ những tiến bộ đáng kể về AI, đặc biệt là đối với trợ lý kỹ thuật số Siri của hãng này.

Tại Hội nghị Công nhà phát triển Toàn cầu năm 2024 của Apple hôm 10/06, đại công ty công nghệ đã tuyên bố rằng phiên bản Siri cập nhật hiện nay hiệno được cú pháp ngôn ngữ tự nhiên theo cách tương tự như ChatGPT, cho phép các chức năng như chỉnh sửa ảnh nhanh, soạn thư điện tử cũng như tạo biểu tượng cảm xúc và hình ảnh thông qua các khẩu lệnh đơn giản. Cải tiến này chỉ dành riêng cho các thiết bị như iPhone 15 Pro, máy điện toán bảng có vi mạch bán dẫn dòng M, và máy điện toán Mac được trang bị bộ xử lý tân tiến.

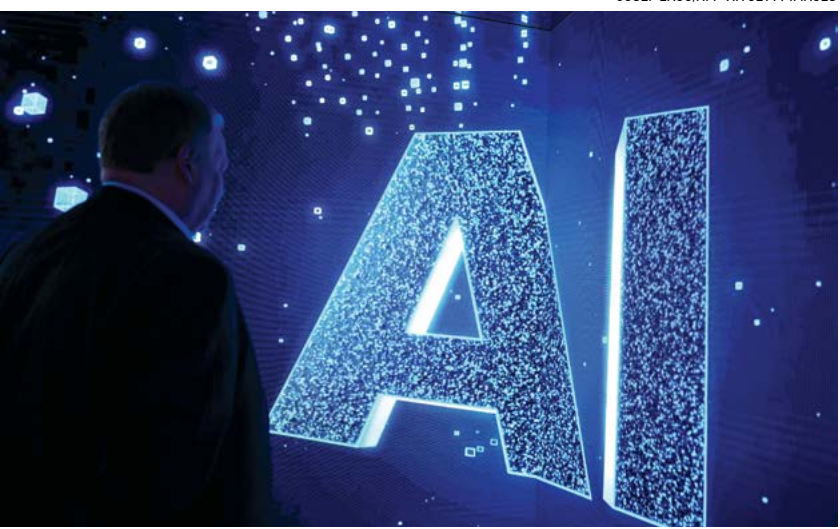
Tại hội nghị, Apple thông báo rằng họ cũng đã hợp tác với OpenAI để dung hợp ChatGPT trực tiếp vào Siri, tận dụng GPT-4 làm công cụ AI cơ sở.

Trong bài diễn văn quan trọng tại hội nghị, ông Craig Federighi, phó chủ tịch cho cấp về công nghệ nhu liệu của Apple, đã nhấn mạnh tầm quan trọng của quyền riêng tư về dữ liệu trong phạm vi AI. Theo truyền thống, Apple đã bảo vệ quyền riêng tư đó bằng quy trình xử lý dữ liệu trên thiết bị, giúp lưu trữ dữ liệu trên thiết bị thay vì truyền dữ liệu đến các máy chủ bên ngoài.

Ông Federighi lưu ý rằng nhiều mô hình AI tạo sinh (generative AI models) của Apple chạy hoàn toàn trên thiết bị, duy trì quyền riêng tư dữ liệu mà không phụ thuộc vào việc xử lý điện toán đám mây. Tuy nhiên, ông cho biết, đối với các yêu cầu phức tạp hơn thì đôi khi cần truy cập vào các mô hình dựa trên máy chủ. Ông cho biết, trong những trường hợp đó, Điện toán Đám mây Riêng (Private Cloud Compute) mới của Apple sẽ bảo đảm rằng dữ liệu được xử lý trên các máy chủ đám mây của họ được bảo vệ một cách minh bạch và có thể được xác minh độc lập.

**Phản ứng của công chúng và chỉ trích của người có ảnh hưởng** Bất chấp sự đảm bảo của Apple, những người hoài nghi vẫn bày tỏ lo ngại rằng thông tin cá nhân có thể bị các tập đoàn khai thác để huấn luyện AI hoặc các thí nghiệm không được tiết lộ.

Sau hội nghị của Apple, một trong những người chỉ trích có ảnh hưởng nhất



JOSEF LAGO/AFP VIA GETTY IMAGES

có thể là của Tổng giám đốc Tesla Elon Musk. Ông đã lớn tiếng chỉ trích hành động này trên X (trước đây gọi là Twitter) để bày tỏ lo ngại về các vi phạm an ninh. Ông còn đề nghị cấm các thiết bị Apple trong các cơ sở của công ty trong bối cảnh lo ngại rằng việc hòa nhập OpenAI vào hệ sinh thái của Apple có thể dẫn đến lạm dụng dữ liệu nhạy cảm.

Lời chỉ trích của ông Musk còn đề cập đến tính minh bạch trong việc xử lý dữ liệu giữa Apple và OpenAI. Ông bác bỏ quan điểm cho rằng Apple có thể giám sát cách OpenAI sử dụng dữ liệu sau khi được truyền tải.

Ông Musk chia sẻ trên X: “Vấn đề với việc ‘đóng y’ chia sẻ dữ liệu của quý vị là: Không ai thực sự đọc các điều khoản và điều kiện.”

Vấn đề này được nhấn mạnh sau vụ việc gần đây liên quan đến nữ diễn viên Scarlett Johansson. Hối tháng Năm, cô đe dọa sẽ kiện OpenAI, cáo buộc rằng giọng nói có tên Sky trong sản phẩm ChatGPT của họ nghe rất giống giọng của cô.

OpenAI được cho là đã tiếp cận cô Johansson để tìm cách sử dụng giọng nói của cô cho AI, nhưng cô đã từ chối lời đề nghị này. Nhiều tháng sau, cô Johansson và những người khác nhận thấy giọng nói có sự giống nhau, khiến cô choáng váng và tức giận, và phải tìm đến luật sư.

Kể từ đó, OpenAI đã tạm dừng việc sử dụng giọng nói của Sky và phủ nhận mục đích bắt chước giọng nói của nữ diễn viên này. Họ viện dẫn lý do quyền riêng tư nên không tiết lộ danh tính thực sự của diễn viên lồng tiếng. Sự việc đã làm dấy lên các cuộc thảo luận về tiêu chuẩn đạo đức trong việc sao chép giọng nói AI.

**Nguy sâu xa và các vụ kiện tụng** Cuộc tranh luận mở rộng ra ngoài Apple và OpenAI với những lo ngại về việc dữ liệu truyền thông xã hội được sử dụng để huấn luyện AI. Gần đây, Meta – công ty mẹ của Facebook và Instagram – đã thông báo rằng, bắt đầu từ ngày 26/06, dữ liệu người dùng từ Facebook và Instagram tại Vương quốc Anh và châu Âu sẽ được sử dụng để đào tạo mô hình ngôn ngữ AI Llama của Meta.

Meta khẳng định rằng dữ liệu huấn luyện sẽ bao gồm nội dung và ảnh được đăng công khai, cũng như các tương tác với chatbot AI nhưng sẽ không bao gồm tin nhắn riêng tư của người dùng.

# Cuộc suy thoái lạm phát toàn cầu đã đến rồi sao?

Tiếp theo từ trang 27

Cho đến nay, chúng tôi đã điểm nhanh và làm rõ về lạm phát, sản lượng của nền kinh tế, doanh thu, và sản xuất, và nhận thấy không có dữ liệu chính thức nào là đáng tin cậy. Sai sót này sẽ mở đường cho sai sót khác, chẳng hạn như điều chỉnh sản lượng theo lạm phát hoặc điều chỉnh doanh số bán hàng theo giá tăng. Dữ liệu việc làm thì đặc biệt không ổn vì vấn đề tính hai lần.

Còn tài chính gia đình thì sao? Sự đổi chỗ trong xu hướng của tỷ lệ tiết kiệm và nợ thế tín dụng đã tiết lộ câu chuyện.

Khi xấu chuỗi tất cả những yếu tố này lại, quý vị sẽ có cảm giác kỳ lạ rằng không một điều gì chúng ta nghe được là thật. Theo dữ liệu chính thức, đồng USD đã mất khoảng 23 cent mua trong bốn năm qua. Hoàn toàn chẳng ai tin điều này. Tùy thuộc vào việc quý vị thực sự chi tiền vào việc gì, câu trả lời thực sự là gần 35 cent hoặc 50 cent hoặc thậm

chí 75 cent... hoặc hơn. Chúng ta không biết những gì chúng ta không thể biết.

Chúng ta buộc phải suy đoán. Và kết hợp vấn đề này với thực tế rằng đây không chỉ là vấn đề của Hoa Kỳ. Lạm phát tăng và sản lượng giảm thực sự là một hiện tượng mang tính toàn cầu. Trên toàn thế giới, chúng ta có thể gọi hiện tượng này là suy thoái kinh tế do lạm phát (inflationary recession), hoặc suy giảm do lạm phát cao (high inflationary depression).

Xét đến thực tế rằng hầu hết các mô hình kinh tế được sử dụng trong suốt những năm 1970 và cho đến nay đều giả định rằng luôn có sự đánh đổi giữa sản lượng (sử dụng việc làm như một thước đo) và lạm phát, theo đó khi yếu tố này tăng lên thì yếu tố kia giảm xuống (đường cong Phillips).

Nhưng hiện tại chúng ta đang phải đối diện với một tình huống mà trong đó dữ liệu việc làm bị ảnh hưởng sâu sắc bởi các cuộc khảo sát tối trong khi dữ liệu

về lao động bỏ việc, dữ liệu sản lượng bị mức chi tiêu và nợ chính phủ cao lịch sử làm bóp méo, và thậm chí không còn ai buồn cố gắng cung cấp hạch toán về lạm phát thực tế nữa.

Chuyến quái gì đang diễn ra ở đây vậy? Chúng ta đang sống trong thời đại ám ảnh về dữ liệu với những khả năng điều ky để nhận biết và tính toán mọi thứ. Nhưng ngay cả là trong thời đại này, chúng ta dường như còn mù quáng hơn cả. Sự khác biệt là ngày nay, chúng ta được kỳ vọng phải tin tưởng và phụ thuộc vào những dữ liệu mà thậm chí chúng ai tin là thật.

Quay trở lại với cuộc khủng hoảng địa ốc thương mại này, trong câu chuyện của NYT, các ngân hàng lớn thậm chí còn chẳng buồn nói chuyện với các phóng viên đã đưa tin. Điều này nên gợi mở cho quý vị điều gì đó.

Chúng ta đang sống trong một nền kinh tế đứng-hồi-đứng-nói. Chẳng ai muốn đến siêu lạm phát. Cũng không ai muốn

NGÀY 12 - 18/07/2024 EPOCH TIMES

Các chính phủ phải loại bỏ nhu liệu và phương tiện truyền thông được kết nối với Trung Cộng để bảo vệ ngôn luận của công chúng và duy trì tính toàn vẹn của thông tin,” ông nói.

**Khai thác AI để định hình nhận thức toàn cầu**

Trong bài đăng trên blog hôm 30/05, OpenAI đã trình bày chi tiết về việc lạm dụng công nghệ AI của các tổ chức nhà nước và tổ chức tư nhân để thao túng các nội dung toàn cầu. Trong ba tháng qua, theo OpenAI, các cuộc điều tra của họ đã tiết lộ năm hoạt động bí mật sử dụng công nghệ của OpenAI. Các hoạt động này nhằm mục đích kiểm soát ngôn luận của công chúng và thông trị dư luận quốc tế mà không tiết lộ nguồn gốc hoặc mục tiêu thực sự của họ.

Các hoạt động bí mật này trải dài trên nhiều quốc gia, bao gồm Nga, Trung Quốc, và Iran, thậm chí còn liên quan đến công ty tư nhân của Israel. Họ tận dụng khả năng của các mô hình ngôn ngữ tân tiến của OpenAI cho nhiều mục đích khác nhau: từ tạo ra các bài diễn giả và bài viết giả mạo đến tạo hồ sơ truyền thông xã hội cũng như từ trợ giúp lập trình và gỡ lỗi robot đến dịch và hiệu đính văn bản.

Báo cáo đặc biệt nhấn mạnh chiến dịch Spamouflage của Trung Quốc. Chiến dịch này sử dụng AI để giám sát các hoạt động truyền thông xã hội công cộng.

Hoạt động này đã tạo ra các tin nhân giả mạo bằng nhiều ngôn ngữ, bao gồm tiếng Hoa, tiếng Anh, tiếng Nhật, và tiếng Hàn, sau đó lan truyền chúng trên các nền tảng như X, Medium, và Blogspot. Hoạt động của họ mở rộng sang việc quản lý cơ sở dữ liệu và thao túng mà nguồn trang web, điển hình là việc họ sử dụng tên miền không xác định revescum[.]com.

Nhóm Bad Grammar của Nga và các hoạt động Doppelganger, cùng với Liên minh Truyền thông Áo Quốc tế từ Iran, cũng bị nêu tên vì sử dụng sai mục đích AI để phát tán tin tức sai lệch và nội dung cực đoan bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Các cố gắng tuyên truyền của họ ở khắp các nền tảng kỹ thuật số, bao gồm Telegram, X, và Facebook.

Nhóm Bad Grammar của Nga và các hoạt động Doppelganger, cùng với Liên minh Truyền thông Áo Quốc tế từ Iran, cũng bị nêu tên vì sử dụng sai mục đích AI để phát tán tin tức sai lệch và nội dung cực đoan bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Các cố gắng tuyên truyền của họ ở khắp các nền tảng kỹ thuật số, bao gồm Telegram, X, và Facebook.

Cũng trong tháng Năm, Viện Chính sách Chiến lược Úc đã công bố báo cáo có tựa đề “Sự thật và Thực tế mang Đặc điểm Trung Quốc”.

Nghiên cứu toàn diện này đã phân thảo cách thức bộ máy tuyên truyền của Trung Cộng sử dụng các công ty Trung Quốc tư nhân trong các lĩnh vực như trò chơi di động, AI, thực tế ảo, và các nền tảng bán lẻ trực tuyến ở hải ngoại. Các tổ chức này thu thập dữ liệu rộng rãi về các cá nhân ở cả Trung Quốc và trên toàn cầu. Sau đó, dữ liệu này được sử dụng để điều chỉnh và truyền bá các bài tuyên thuật có lợi cho Trung Cộng.

**Bản tin có sự đóng góp của Ellen Wan và Kane Zhang.**

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.*
*Ảnh Raven Wu là một cộng tác viên của The Epoch Times từ năm 2021.*
*Ảnh Sean Tseng là một cây bút người Đài Loan. Ảnh chuyên về tin tức Trung Quốc.*

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.*
*Ảnh Raven Wu là một cộng tác viên của The Epoch Times từ năm 2021.*
*Ảnh Sean Tseng là một cây bút người Đài Loan. Ảnh chuyên về tin tức Trung Quốc.*

*Bản tin có sự đóng góp của Ellen Wan và Kane Zhang.*

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.*
*Ảnh Raven Wu là một cộng tác viên của The Epoch Times từ năm 2021.*
*Ảnh Sean Tseng là một cây bút người Đài Loan. Ảnh chuyên về tin tức Trung Quốc.*

*Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.*
*Ảnh Raven Wu là một cộng tác viên của The Epoch Times từ năm 2021.*
*Ảnh Sean Tseng là một cây bút người Đài Loan. Ảnh chuyên về tin tức Trung Quốc.*

nói đến suy thoái kinh tế. Trên hết, đừng bao giờ thừa nhận sự thật: Bước ngoặt trong cuộc đời chúng ta và sự kiện dẫn đến toàn bộ thảm họa này trên thế giới chính là các đợt phong tỏa. Tất cả những hậu quả khác chỉ là theo sau mà thôi.

*Theo Viện Brownstone*

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

*Ông Jeffrey A. Tucker là người sáng lập và là chủ tịch của Viện Brownstone, đồng thời là tác giả của hàng ngàn bài báo trên báo chí học thuật và phổ thông. Ông cũng là tác giả của mười quyển sách bằng năm thứ tiếng, gần đây nhất là cuốn “Liberty or Lockdown” (Tự Do hay Phong Tỏa).*

*Ông Peter St. Onge là nhà nghiên cứu kinh tế tại Viện Nghiên cứu Chính sách Kinh tế Roe thuộc Quỹ Di Sản. Ông có bằng tiến sĩ kinh tế tại Đại học George Mason và từng là giáo sư tại Đại học Phụng Giáp của Đài Loan.*

*Nhật Thăng biên dịch*

# Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 12 - 18/07/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



▲ Thay đổi cách ăn uống có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường.

**Nhịn ăn gián đoạn ‘có thể là cách khởi đầu điều chỉnh lối sống hiệu quả’ cho bệnh nhân tiểu đường loại 2 – có tiềm năng loại bỏ thuốc trị tiểu đường**

**Sheramy Tsai**

Một nghiên cứu vừa được công bố cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn có thể giúp kiểm soát đường huyết hiệu quả hơn các

loại thuốc trị tiểu đường phổ biến dành cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Những người tham gia áp dụng cách nhịn ăn gián đoạn 5:2 – ăn bình thường trong 5 ngày và giảm lượng calorie trong 2 ngày – có đường huyết tốt hơn và giảm cân nhiều hơn so với những người dùng thuốc trị tiểu đường tiêu chuẩn.

Kết quả cho thấy thay đổi cách ăn uống có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường.

**Điểm nổi bật và phát hiện chính của nghiên cứu**

Nghiên cứu EARLY – (Exploration of Treatment of Newly Diagnosed Overweight/Obese Type 2 Diabetes Mellitus) [Khám phá cách điều trị bệnh tiểu đường loại 2 thừa cân/béo phì mới được chẩn đoán] là một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên được thực hiện tại chín trung tâm ở Trung Quốc – đã đánh giá tác động của việc nhịn ăn gián đoạn đối với việc kiểm soát đường huyết ở người lớn bị tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu có 405 người tham gia, được chia thành ba nhóm:

**Tâm & Thân**

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 12 - 18/07/2024

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



▲ Thay đổi cách ăn uống có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường.

**1. Nhóm thứ nhất** nhịn ăn gián đoạn theo công thức 5:2, với 2 ngày nhịn ăn không liên tục mỗi tuần. Trong 2 ngày này, họ tiêu thụ một sản phẩm thay thế bữa ăn có hàm lượng calorie thấp, hạn chế tiêu thụ ở mức 500 calorie đối với phụ nữ và 600 calorie đối với nam giới.

**2. Nhóm thứ hai** dùng thuốc tiểu đường metformin.

**3. Nhóm thứ ba** dùng thuốc tiểu đường empagliflozin.

Tất cả những người tham gia đều nhận được hướng dẫn toàn diện về cách ăn uống và tập thể dục, cùng với kiến thức tổng quát về bệnh tiểu đường từ các chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ nghiên cứu.

Sau hơn 16 tuần, những người tham gia nhịn ăn gián đoạn 5:2 đã giảm được đáng kể hemoglobin A1c (HbA1c) – một thước đo quan trọng để kiểm soát đường huyết.

Bên cạnh đó, nhóm nhịn ăn gián đoạn giảm cân nhiều hơn so với nhóm dùng thuốc. Nhóm nhịn ăn giảm trung bình

Tất cả những người tham gia đều nhận được hướng dẫn toàn diện về cách ăn uống và tập thể dục, cùng với kiến thức tổng quát về bệnh tiểu đường từ các chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ nghiên cứu.

Sau hơn 16 tuần, những người tham gia nhịn ăn gián đoạn 5:2 đã giảm được đáng kể hemoglobin A1c (HbA1c) – một thước đo quan trọng để kiểm soát đường huyết. Bên cạnh đó, nhóm nhịn ăn gián đoạn giảm cân nhiều hơn so với nhóm dùng thuốc. Nhóm nhịn ăn giảm trung bình

▲ “Nhịn ăn gián đoạn” có thể là cách điều chỉnh lối sống ban đầu có hiệu quả’ cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.”

**Không gì khác hơn là cho cơ thể bạn nghỉ ngơi và để nó đốt cháy tất cả năng lượng đã tích trữ, vì đó là điều tự nhiên phải làm nếu bạn đã tích trữ quá nhiều.**

**Nhịn ăn gián đoạn và bệnh tiểu đường** Nhịn ăn gián đoạn đã thu hút nhiều sự chú ý vì lợi ích tiềm năng trong việc kiểm soát đường huyết, đặc biệt đối với bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Theo Tiến sĩ Jason Fung – chuyên gia hàng đầu về nhịn ăn gián đoạn và là tác giả cuốn “Mật Mã Bệnh Tiểu Đường” – việc hạn chế lượng calorie nạp vào một số ngày nhất định giúp ổn định đường huyết, cải thiện độ nhạy insulin, và giảm nguy cơ biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường.

Nhịn ăn cho phép cơ thể bạn giảm mức insulin và đốt cháy chất béo dự trữ để lấy năng lượng, cải thiện độ nhạy insulin. Điều này có nghĩa là các tế bào của bạn có khả năng sử dụng glucose tốt hơn, làm giảm đường huyết tổng thể.

Tiến sĩ Fung cho biết: “Không gì khác hơn là cho cơ thể bạn nghỉ ngơi và để nó đốt cháy tất cả năng lượng đã tích trữ, vì đó là điều tự nhiên phải làm nếu bạn đã tích trữ quá nhiều.”

Ngoài ra, nhịn ăn gián đoạn giúp cải thiện đáng kể đường huyết và lipid, cũng như tình trạng kháng insulin ở những bệnh nhân hội chứng chuyển hóa.

**Một cách can thiệp để thực hiện** Phương pháp nhịn ăn gián đoạn 5:2 đã cho thấy nhiều hứa hẹn vì dễ thực hiện. Cách tiếp cận này cho phép các cá nhân duy trì lối sống bình thường hầu hết thời gian trong tuần, đồng thời nhận được những lợi ích của việc nhịn ăn.

*Xem tiếp trang 30*



▲ Hãy tập trung vào việc ăn những thực phẩm ít calo, giàu chất dinh dưỡng như protein nạc, rau, và chất béo lành mạnh. MARCIN MALIKU/SHUTTERSTOCK

## Nhịn ăn gián đoạn có hiệu quả vượt trội hơn thuốc trị tiểu đường

Tiếp theo từ trang 29

Đây là cách thực tế và không cần dùng thuốc để kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2, mang đến một lựa chọn linh hoạt cho những bệnh nhân đang tìm kiếm các cách can thiệp dựa trên lối sống.

Tiến sĩ Andrew Demidowich, bác sĩ nội tiết tại Đại học Y khoa Johns Hopkins, cho biết: “Các nghiên cứu được thực hiện trên bệnh nhân tiểu đường loại 2 đã cho thấy rằng nhịn ăn gián đoạn có thể giúp giảm cân, cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết, và thậm chí trong một số trường hợp, bệnh tiểu đường thuyên giảm. Tuy nhiên, không có nghĩa là nhịn ăn gián đoạn sẽ có tác dụng hoặc thậm chí an toàn cho tất cả bệnh nhân tiểu đường loại 2, những chiến lược ăn kiêng này là một lĩnh vực nghiên cứu tích cực đầy hứa hẹn.”

### LỢI KHUYẾN THIẾT THỰC ĐỂ THỰC HIỆN NHỊN ĂN GIÁN ĐOẠN

Tiến sĩ Demidowich đưa ra những lời khuyên về việc nhịn ăn gián đoạn như sau:

- **Bắt đầu từ từ:** Nếu bạn chưa quen với việc nhịn ăn, hãy nhẹ nhàng khởi động bằng cách giảm dần lượng calorie nạp vào trong những ngày nhịn ăn. Điều này có thể giúp cơ thể bạn điều chỉnh và làm cho quá trình chuyển đổi diễn ra suôn sẻ hơn.
- **Chọn thực phẩm đối đảo đường chất:** Vào những ngày nhịn ăn, hãy tập trung vào việc ăn những thực phẩm ít calo, giàu chất dinh dưỡng như protein nạc, rau, và chất béo lành mạnh.
- **Giữ cho cơ thể đủ nước:** Uống nhiều nước là rất quan trọng, đặc biệt là vào những ngày nhịn ăn. Nước giúp bạn kiểm soát cơn đói và giữ cho cơ thể bạn hoạt động tối ưu.
- **Theo dõi tiến trình:** Ghi nhật ký thực phẩm để theo dõi lượng ăn vào và cảm giác của bạn sau khi ăn. Theo dõi đường huyết, cân nặng, và sức khỏe tổng quát có thể giúp bạn hiểu việc nhịn ăn gián đoạn ảnh hưởng đến cơ thể bạn như thế nào.
- **Tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe:** Trước khi bắt đầu bất kỳ cách ăn kiêng mới nào, đặc biệt nếu bạn điều trị bất kỳ bệnh lý nào như tiểu đường, điều cần thiết là phải tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ có thể đưa ra lời khuyên một cách cá nhân và bảo đảm rằng cách ăn kiêng này an toàn cho bạn.

Đây là những lời khuyên giúp bạn nhịn ăn gián đoạn hiệu quả hơn và thiết thực hơn, cho phép bạn thể nghiệm những lợi ích tiềm năng của phương pháp này đối với việc kiểm soát đường huyết và sức khỏe tổng thể.

Cô Sheramy Tsai, Cử nhân Điều dưỡng, RN, là một y tá dày dạn kinh nghiệm với sự nghiệp viết lách hàng thập niên. Là cựu sinh viên của Đại học Middlebury và Johns Hopkins, cô Sheramy kết hợp chuyên môn viết và điều dưỡng của mình để đem đến nội dung đầy sức ảnh hưởng.

Thu Anh biên dịch

## Mạng xã hội đang là chủ đề của những cơn ác mộng

Nina Nguyen

Những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội có thể là tác nhân gây căng thẳng, làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ của người dùng, và khiến họ thức giấc vào ban đêm.

Bạn càng dành nhiều thời gian lướt Facebook, TikTok, hoặc Instagram thì càng dễ gặp phải những giấc mơ khó chịu, thậm chí là ác mộng.

Đó là những giấc mơ bị chi phối bởi cảm xúc tiêu cực liên quan đến mạng xã hội, như bắt nạt, điều cốt, thù hận, và theo dõi trên mạng. Điển hình là các chủ đề về sự bất lực, mất kiểm soát, ức chế, trở thành nạn nhân, và phạm sai lầm.

Nghiên cứu ở Iran cho thấy rằng những cơn ác mộng phổ biến nhất liên quan đến việc “không thể đăng nhập vào mạng xã hội và gián đoạn mối quan hệ với những người dùng khác.”

Cường độ sử dụng mạng xã hội dự đoán số lần xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội, bao gồm “sự lo lắng gia tăng, sự bất an, giấc ngủ không ngon, và cơn ác mộng đau khổ.”

Điều này tương tự với những cơn ác mộng khác liên quan đến các vấn đề tâm lý nghiêm trọng, như lo lắng, trầm cảm, hoặc có ý nghĩ tự tử.

Nghiên cứu cho biết: “Những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội giống như tác nhân gây căng thẳng, làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ của người dùng, và có khả năng khiến họ thức giấc vào ban đêm.

Hơn nữa, những cơn ác mộng này có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của giấc ngủ, từ đó ảnh hưởng đến các quá trình như tổng hợp thông tin được thu thập trong ngày.

Do đó, sự gián đoạn [giấc ngủ] phát sinh từ những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội có thể góp phần làm giảm nhận thức và sức khỏe tinh thần khi thức dậy.”

Ông Shababang, nhà nghiên cứu từ khoa tâm lý học tại Đại học Flinders, đã kêu gọi sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm và có ý thức để giảm thiểu việc xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội.

Ông nói: “Voi những tiến bộ nhanh chóng về công nghệ và truyền thông, bao gồm trí tuệ nhân tạo (AI) và thực tế ảo, cùng với sự phụ thuộc ngày càng tăng



▲ Nghiên cứu đã chứng minh rằng việc dùng mạng xã hội rộng rãi có liên quan với chất lượng giấc ngủ kém hơn.

### Cường độ sử dụng mạng xã hội dự đoán số lần xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội, bao gồm “sự lo lắng gia tăng, sự bất an, giấc ngủ không ngon, và cơn ác mộng đau khổ.”

vào các công nghệ này và sự hội nhập sâu rộng, người ta dự đoán rằng những giấc mơ về nội dung công nghệ và truyền thông sẽ xuất hiện thường xuyên hơn.”

### Phương tiện truyền thông xã hội, giấc ngủ, sức khỏe tinh thần

Rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng việc sử dụng rộng rãi mạng xã hội có thể ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến giấc ngủ. Điều này có thể dẫn đến giảm mức độ hài lòng với cuộc sống ở những người dùng mạng xã hội quá mức.

Nghiên cứu năm 2020 tiết lộ rằng việc sử dụng mạng xã hội dẫn đến lo lắng, trầm cảm, và không ngừng suy nghĩ về một vấn đề. Điều này có khả năng làm giảm sự an tâm của người dùng.

Đối với những trẻ em bị bắt nạt, nếu liên tục suy nghĩ về sự việc này có thể phá vỡ các hình thức đối phó khác. Chẳng

hạn như sự tập trung vào hoạt động lành mạnh giúp giảm bớt nỗi đau khổ.

Một số niềm tin và mối quan tâm bất nguồn từ việc sử dụng mạng xã hội bao gồm nỗi sợ hãi bị từ chối, mong muốn được xã hội chấp nhận, và sợ bị tổn thương trên mạng xã hội.

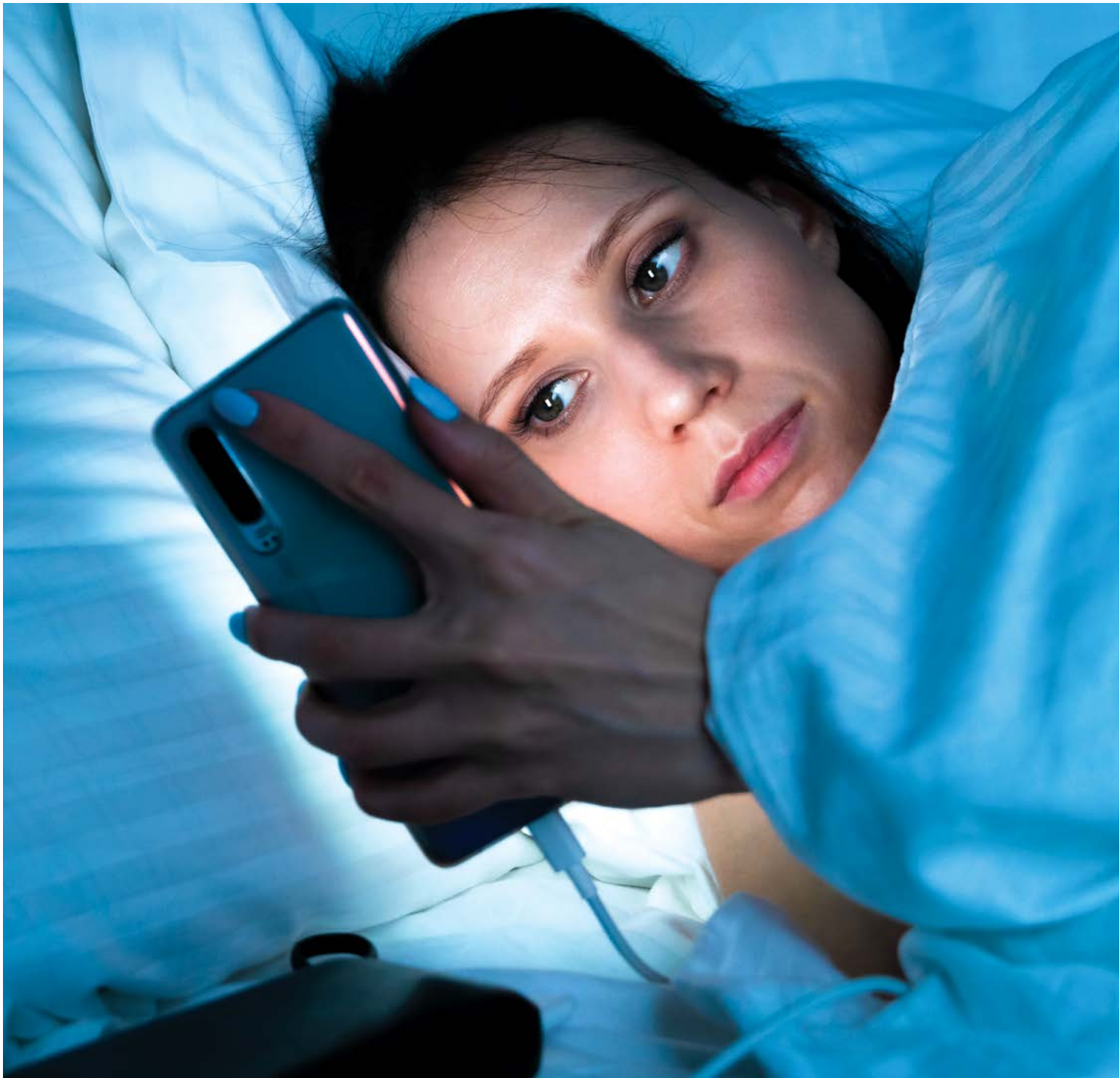
Trong khi đó, ác mộng có liên quan với các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo lắng có thể dẫn đến rối loạn lo âu và ý định tự tử.

Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra nhiều chủ đề ác mộng khác nhau. Nghiên cứu năm 2014 cho thấy có 12 chủ đề chính của ác mộng – bao gồm hành vi hung hăng, xung đột giữa các cá nhân, thất bại hoặc bất lực, sự lo ngại về sức khỏe và tử vong, thể lực tàn ác, tai nạn, thảm họa và thiên tai, bị truy đuổi, côn trùng, và những bất thường về môi trường.

Nghiên cứu khác vào năm 2018 đã bổ sung thêm các chủ đề về việc gây ra cái chết/thương tích hay đe dọa người khác, thất bại, trở nên sáng suốt [trong mơ], thi cử, xâm hại tình dục, trở thành kẻ xâm hại, và tự tử.

Cô Nina Nguyen là phóng viên tại Sydney. Cô đưa tin về Úc với trọng tâm là các vấn đề xã hội và văn hóa. Cô thông thạo tiếng Việt.

Ngọc Thuần biên dịch



## Công dụng ít được biết đến của vitamin D

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trợ giúp giấc ngủ và ngăn ngừa chúng mất trí nhớ

Amber Yang & JoJo Novaes

Kể từ đại dịch, vitamin D đã nhận được nhiều sự chú ý hơn do vai trò của nó với hậu quả của COVID-19. Tuy nhiên, vitamin D có nhiều chức năng hơn, bao gồm trợ giúp hấp thụ calcium, trợ giúp giấc ngủ và ngăn ngừa chứng mất trí nhớ.

Vitamin D hoạt động như một loại hormone có nhiệm vụ điều chỉnh hệ thống miễn dịch và tim mạch, chức năng của da và cơ, tăng sinh tế bào, và nhiều hoạt động sinh học khác.

### 4 triệu chứng khi cơ thể thiếu hụt vitamin D

- **Loãng xương:** Vitamin D tạo điều kiện cho sự hấp thụ calcium ở ruột non, tăng cường sức mạnh của xương. Vitamin D không đủ sẽ ngăn cản cơ thể hấp thụ calcium, bất kể có sẵn hay không.
- **Hệ thống miễn dịch suy yếu:** Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa miễn dịch. Bổ sung vitamin D có thể giúp cơ thể chống lại virus. Vitamin D càng thấp thì tỷ lệ mắc bệnh và mức độ nghiêm trọng do COVID-19 càng tăng.
- **Bệnh tim mạch:** Bệnh tim mạch từ lâu đã được cho là có liên quan đến cholesterol, vì mức cholesterol cao có thể dẫn đến đông máu. Tuy nhiên, trên thực tế, cholesterol tích tụ trong mạch máu xảy ra do tình trạng viêm, dẫn đến hình thành cholesterol bị oxy hóa. Bổ sung vitamin D đầy đủ có thể giúp giảm viêm và giảm tác hại của gốc tự do, giảm nguy cơ cholesterol bị oxy hóa, và nhờ đó ngăn ngừa bệnh tim mạch.
- **Tâm trạng chán nản hoặc mất ngủ:** Vitamin D có liên quan chặt chẽ đến việc tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh trong não, bao gồm serotonin, dopamine, và melatonin, do đó đóng vai trò then chốt trong việc điều chỉnh tâm trạng và giấc ngủ. Vì vậy, bổ sung vitamin D giúp giảm các triệu chứng ở bệnh nhân trầm cảm, cũng như giúp cải thiện tâm trạng tổng thể và giấc ngủ.

### Cải thiện chứng rối loạn giấc ngủ bằng Vitamin D

Chứng mất ngủ có thể được chia thành ba loại chính như sau:

- Loại thứ nhất là khó ngủ, trằn trọc hơn 30 phút mà không thể ngủ được.
- Loại thứ hai là thức dậy hơn ba lần trong đêm.
- Loại thứ ba là dậy sớm hơn thời gian dự định thức dậy hoặc trước bình minh.

Ngoài ra, một số trường hợp mất ngủ còn do các tình trạng như trào ngược dạ dày thực quản, chuột rút về đêm hoặc hội chứng chân không yên (restless legs).

Bộ não chứa nhiều thụ thể vitamin D và khi vitamin D liên kết với các thụ thể này, nó sẽ ảnh hưởng đến việc tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh như melatonin và serotonin.

Thiếu vitamin D có thể dẫn đến việc sản xuất melatonin không đủ, gây khó ngủ. Hơn nữa, sự thiếu hụt này có thể làm giảm mức serotonin, dẫn đến lo lắng.

Vitamin D có thể cải thiện chứng mất ngủ đặc trưng bởi giấc ngủ nông, giấc mơ sống động, và khó ngủ sâu.

Tuy nhiên, bổ sung vitamin D không phải là giải pháp tức thời cho chứng mất ngủ. Điều quan trọng trước tiên là xác định nguyên nhân cơ bản của tình trạng mất ngủ.

Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn nên bắt đầu với những thay đổi lối sống sau:

- **Duy trì thói quen ngủ đều đặn:** Lịch trình ngủ phù hợp với đồng hồ sinh học sẽ giúp bạn dễ dàng đi vào



giấc ngủ. Giờ đi ngủ không đều đặn, chẳng hạn như đi ngủ lúc 8 giờ tối hôm nay và rời 2 giờ sáng ngày hôm sau, có thể khiến cơ thể bối rối và làm gián đoạn sự nghỉ ngơi.

- **Chuẩn bị phòng ngủ:** Duy trì ánh sáng nhẹ, nhiệt độ mát mẻ, và không gian yên tĩnh. Phòng ngủ quá sáng, quá nóng, hoặc ẩm ướt có thể khiến bạn khó ngủ.
- **Hạn chế sử dụng thiết bị điện tử:** Khi dùng điện thoại hoặc máy tính bảng trước khi đi ngủ, cơ thể tiếp xúc với ánh sáng xanh sẽ kích thích sản sinh cortisol và làm giảm nồng độ melatonin khiến bạn khó đi vào giấc ngủ.
- **Giảm lượng chất kích thích:** Tránh các chất kích thích như cà phê, trà trước khi đi ngủ. Ngoài ra, việc tăng lượng vitamin D cũng như các thực phẩm như cá, lòng đỏ trứng và các sản phẩm từ sữa cũng có thể giúp bạn ngủ ngon hơn.

### Ngăn ngừa thoái hóa não bằng vitamin D

Những người bị suy giảm nhận thức hoặc mắc các bệnh về thần kinh thường biểu hiện sự thiếu hụt vitamin D. Thiếu vitamin D có thể dẫn đến sản xuất không đủ chất dẫn truyền thần kinh, ảnh hưởng không tốt đến dinh dưỡng của bộ não. Hậu quả là tế bào não dễ bị thoái hóa hoặc chết đi, dẫn đến suy giảm trí nhớ, suy giảm khả năng suy luận logic và tính toán.

Vì vậy, việc duy trì đủ lượng vitamin D giúp giảm nguy cơ bị chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức.

Tuy nhiên, vitamin D khó có thể đảo ngược tình trạng bệnh đối với những người đã bị chứng mất trí nhớ. Nói cách khác, mặc dù việc duy trì đủ lượng vitamin D có thể giúp ngăn ngừa thoái hóa thần kinh, nhưng vitamin D không thể được sử dụng như một phương pháp điều trị.

### Thời điểm tối ưu để dùng vitamin D

Vitamin D là một vitamin tan trong chất béo; do đó thời điểm tốt nhất để bổ sung vitamin D là trong bữa ăn, lý tưởng nhất là kết hợp với các chất béo lành mạnh như dầu ô liu, cá, đậu hạt hoặc cá béo.

Nên kết hợp vitamin D với calcium và vitamin K để giúp xương chắc khỏe hơn. Vitamin D giúp tăng hấp thụ calcium, trong khi vitamin K đưa calcium được hấp thụ vào các khoảng trống của xương, từ đó cải thiện mật độ xương. Ngoài ra, vì bổ sung vitamin D sẽ làm cạn kiệt magnesium trong cơ thể, nên bạn cần bổ sung thêm 500 mg magnesium mỗi ngày, gần bằng một nửa liều lượng bổ sung calcium.

Về thời điểm tiêu thụ vitamin D, bạn có thể uống bất cứ lúc nào trong ngày để

### Bổ sung vitamin D giúp giảm các triệu chứng ở bệnh nhân trầm cảm, cũng như giúp cải thiện tâm trạng tổng thể và giấc ngủ.

Vitamin D hoạt động như một loại hormone có nhiệm vụ điều chỉnh hệ thống miễn dịch và tim mạch, chức năng của da và cơ, tăng sinh tế bào, và nhiều hoạt động sinh học khác.



tăng mật độ xương hoặc cải thiện sức khỏe tim mạch.

Tuy nhiên, nếu mục đích là tăng tiết melatonin và cải thiện giấc ngủ thì nên uống vào buổi chiều, buổi tối hoặc sau bữa tối. Liều lượng tối ưu thay đổi tùy theo từng người; vì vậy tốt nhất nên xét nghiệm vitamin D trong máu và tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe để xác định liều lượng bổ sung chính xác.

Cô Amber Yang là huấn luyện viên cá nhân có chứng nhận, đồng thời là kỹ giả kiểm biên tập viên về sức khỏe và sắc đẹp trong 10 năm. Cô cũng là người dẫn chương trình và nhà sản xuất của các chương trình YouTube “Amber Running Green” và “Amber Health Interview”.

Cô JoJo là người dẫn chương trình Health 1+1. Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe của Trung Quốc có uy tín nhất ở ngoại quốc.

Thu Anh biên dịch

**Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe**  
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

## BENEFITMAXX INSURANCE

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

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

**Medicare Advantage:**

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

**Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:**

- ✔ Có thể qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)
- ✔ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

**Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:**

- ✔ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- ✔ Annuities (quy đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✔ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín





# HOÀNG TRÂM

JEWELRY • FRANKINCENSE





**Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:**

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

**Với giá ưu đãi hấp dẫn!**

30% OFF

BIG SALE

cho TRẦM HƯƠNG

**KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ**  
 9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683  
 ☎ 714-598-5555 • 714-396-7879

BIG SALE

36,5% OFF

**CAO CỐT 500 GRAM**



**TIỀN SÂM VÀNG HOANG DÃ**  
 Sâm Hoang Dã 45 năm, bạc vàng nano



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



**TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ**  
 Sâm Hoang Dã 60 năm, xạ hương, vàng nano



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

Hắc Sâm



Hồng Sâm



Bạch Sâm



**S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ**

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

Thọ Tài Sắc Lực

**S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ**

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

**Follow us on**



[www.s365nhansamhoangda.com](http://www.s365nhansamhoangda.com)  
 9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844  
 ☎ 714-340-9598



# CHUYỂN PHÁP LUÂN

**Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời**

Cuốn "Chuyển Pháp Luân" giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân, tập trung vào tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người. Cuốn sách đã được dịch sang hơn bốn mươi ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia khắp thế giới.

“  
**Pháp Luân Công** triển hiện những gì tốt đẹp nhất về văn hóa và những giá trị của Trung Hoa.  
 — Irwin Cotler, cựu Tổng Chương lý của Canada



Đặt mua sách tại:  
**Promo. Fayuanbooks.com**

**Fayuan Books**      20 Smith Road, Middletown, NY 10941

# L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683  
 (Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

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



**GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN**

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

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

(B) Cho người không làm chủ xe

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

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

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

## Your Ad Here

**Contact:**  
**(714) 356-8899**