



VĂN HÓA – 13

Cuộc cướp phá thành Rome: Để chế diệt vong, di sản trường tồn



ĐỜI SỐNG – 17

Trồng hoa hồng không phức tạp như bạn nghĩ

TÂM & THÂN – 29

Cây thuốc dễ tìm, giúp giảm nhẹ các bệnh đường tiêu



30 điều về bà Kamala Harris, ứng cử viên hàng đầu của Đảng Dân Chủ

Phó Tổng thống Kamala Harris đang thu thập sự ủng hộ cho nỗ lực tranh cử vào Tòa Bạch Ốc của bà – điều sẽ được quyết định sau hơn 100 ngày nữa

Epoch Times Staff

Với tuyên bố gây chấn động của Tổng thống (TT) Joe Biden về việc ông sẽ không tái tranh cử nữa, Phó TT Kamala Harris đã xuất hiện trên con đường tranh giành để cử. Bà đã nhanh chóng

nhận được sự tán thành từ TT Biden và nhiều thành viên Đảng Dân Chủ then chốt.

Nếu chính thức được đề cử tại Hội nghị Quốc gia Đảng Dân Chủ vào tháng 08/2024 thì bà sẽ đối đầu với cựu TT Donald Trump vào tháng Mười Một trong cuộc

đua vào Tòa Bạch Ốc.

Dưới đây là 30 điều được biết về bà Harris:

1. Bà ấy 59 tuổi

Bà Harris sinh ngày 20/10/1964 tại Oakland, California, và hiện 59 tuổi.
Xem tiếp trang 4

Bà đã có nhiều bài diễn văn ủng hộ việc phá thai.

ĐỌC BÁO ONLINE TẠI:



EpochTimesViet.com

Ngoại trưởng và bộ trưởng quốc phòng Hoa Kỳ thăm khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương

Ryan Morgan

Ngoại trưởng Antony Blinken và Bộ trưởng Quốc phòng Lloyd Austin đã công bố kế hoạch đến thăm khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương trong tuần lễ từ 22 đến 28/07 để tái khẳng định cam kết của Hoa Kỳ với các đồng minh và đối tác trong khu vực.

Phát ngôn viên Bộ Ngoại giao Matthew Miller nói với các phóng viên trong buổi họp báo hôm 22/07 rằng ông Blinken sẽ khởi hành đến châu Á hôm 24/07, với các điểm dừng theo kế hoạch tại

Xem tiếp trang 25

HOME DELIVERY ADDRESS:



▲ Các học viên Pháp Luân Công tham gia cuộc diễu hành kỷ niệm Ngày Pháp Luân Đại Pháp Thế Giới, đồng thời kêu gọi chấm dứt cuộc bức hại Pháp Luân Công ở Trung Quốc, tại thành phố New York, hôm 10/05/2024.

Cuộc bức hại Pháp Luân Công 25 năm qua để lại vết thương lòng cho trẻ em Trung Quốc

Petr Svab

Một thanh niên Trung Quốc nói: ‘Cuộc bức hại này thực sự làm tổn thương tất cả mọi người, đặc biệt là các em nhỏ và thanh thiếu niên.’

M eimei đi học muộn. “Tại sao vậy nhỉ?” cô bé nghĩ. Sáng nào mẹ em cũng đánh thức em dậy. Em thoáng nhìn thấy cha mình. Ông cũng trẻ giờ. Rõ ràng là mẹ cũng không đánh thức ông dậy. Vậy mẹ đâu rồi?

Sau đó điện thoại reo.

Cô gái 16 tuổi này nhắc điện thoại lên. Người đàn ông ở đầu dây bên kia tự giới thiệu mình là một quản lý của đồn công an địa phương. “Mẹ của cháu đã bị bắt vì tập Pháp Luân Công trong công viên. Bảo cha cháu ngày mai mang 5,000 nhân dân tệ đến đồn công an, *Xem tiếp trang 10*

Một vùng đất hoang vu ở California trở thành điểm nóng cho cần sa chợ đen như thế nào

Brad Jones

QUẬN SISKIYOU, California — Không khí đặc quánh mùi hôi nồng nặc không thể nhầm lẫn của cây cần sa được trồng bất hợp pháp trong một vùng đất rộng mênh mông ở khu vực nông thôn phía bắc California, gần đó là Núi Shasta thấp thoáng ở phía chân trời.

Được rào quanh bằng dây xích và hàng rào kẽm gai – một vài chỗ có những mảnh lưới rách nát chắn ngăn cách – những khu trại ở phía đông bắc Weed, California, gần Montague, là một khu hỗn

Xem tiếp trang 8



▲ Người tìm việc tham dự hội chợ việc làm ở Sunrise, Florida, hôm 26/06/2024.

Nền kinh tế hai-việc-làm của Mỹ

Đây là cách hàng triệu người Mỹ đang thích nghi với lạm phát và điều kiện kinh tế thay đổi

XEMBÀI VIẾT TR. 28

Giám đốc Sở Mật vụ Kimberly Cheatle từ chức

Zachary Stieber

Hôm 23/07, bà Kimberly Cheatle, Giám đốc Sở Mật vụ Hoa Kỳ, đã từ chức, một ngày sau phiên điều trần trước Quốc hội về vụ mưu sát cựu Tổng thống (TT) Donald Trump. “Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm về sai sót an ninh này,” bà nói trong thư điện tử gửi nhân viên Sở Mật vụ. “Trước những sự kiện gần đây, với nỗi buồn sâu sắc, tôi đã đưa ra quyết định khó khăn là từ chức giám đốc của quý vị.” Ngay sau đó, Bộ trưởng An

Xem tiếp trang 3



Giám đốc Sở Mật vụ Kimberly Cheatle

CHRIS KLEPNIS/AP VIA GETTY IMAGES

Ông Tập Cận Bình và Trung Quốc: Không còn thời gian, sẵn sàng tấn công

Gordon G. Chang

QUAN ĐIỂM 27



Hamas và Fatah ký tuyên bố tại Bắc Kinh về việc thành lập chính phủ chung

THẾ GIỚI 26

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



▲ Bức tranh "The Feast of the Gods" (Yếm tiệc của các vị Thần) của hai danh họa Giovanni Bellini và Titian, vẽ năm 1514 và 1529. Tranh sơn dầu trên vải canvas. Phòng trưng bày Nghệ thuật Quốc gia, thủ đô Hoa Thịnh Đốn.

Xanh lam và Trắng: Hai gam màu lôi cuốn của gốm sứ Trung Hoa trong tranh thời Phục Hưng

Da Yan

Vào khoảng năm 1500, họa sĩ miền Bắc nước Ý Andrea Mantegna đã vẽ một cảnh trong họa phẩm "Adoration of the Magi" (Sự tôn thờ của ba nhà thông thái). Đây là chủ đề rất quen thuộc đối với mọi tín đồ Cơ Đốc ở châu Âu thời kỳ Phục Hưng. Khi Chúa Hài Đồng giáng sinh, ba nhà thông thái từ Phương Đông đã lần theo sự chỉ dẫn của một ngôi sao để đến thăm viếng Ngài. Họ mang theo những lễ vật quý

giá là vàng, nhũ hương (frankincense), và mộc dược (myrrh).

Có lẽ vì lúc đó đang làm việc cho một nhà bảo trợ tư nhân, nên họa sĩ Mantegna đã sắp đặt khung cảnh này trong một bầu không khí thân mật, miêu tả các nhân vật theo kích thước bản thân trong một không gian nhỏ gọn. Ở bên trái, Đức Mẹ Mary và Thánh Joseph giới thiệu Chúa Hài đồng đang nằm cũi cho ban phước; ở bên phải, ba nhà thông thái dâng lễ vật, hướng về phía Hài Đồng đã lần theo sự chỉ dẫn của một ngôi sao để đến thăm viếng Ngài. Họ mang theo những lễ vật quý

Chúng ta hầu như không biết nhiều về việc làm thế nào mà các nghệ sĩ và nhà sưu tầm người Ý quan sát những phẩm vật gốm sứ này từ nơi xa xôi.

Chi tiết những chiếc bình trong tranh của danh họa Mantegna

Danh họa Mantegna là một bậc thầy trong việc truyền tải cảm xúc, nhưng ông cũng đã không tiếc công sức để khắc họa trang phục và đồ vật. Để mắt đến từng chi tiết, ông khoắc lên Chúa Hài Đồng chiếc áo toga La Mã khác thường, và ba nhà thông thái mặc áo khoắc lông thú, đồ trang sức, và chiếc khăn vấn đầu xa hoa. Thậm chí hai chiếc bình họ mang theo còn phong phú hơn nữa: một chiếc bình phát sáng chói lọi và chiếc còn lại có những vòng xoáy gợn sóng. Hai chiếc bình có nắp



▲ Tác phẩm "Adoration of the Magi" (Sự tôn thờ của các nhà thông thái) của họa sĩ Andrea Mantegna, vẽ khoảng năm 1495-1505. Tranh sơn distemper trên vải lanh. Tranh trưng bày thuộc Viện Bảo tàng J. Paul Getty, California.



▲ Bên trái là chi tiết món đồ gốm Trung Hoa từ tác phẩm "Adoration of the Magi" (Sự tôn thờ của các nhà thông thái) của họa sĩ Mantegna, và bên cạnh là hiện vật "Chen Hua Sen", tạo tác khoảng đầu thế kỷ 16. Gốm sứ được sơn màu xanh lam trang men trong. Viện bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan, thành phố New York.

đây phía sau dường như được làm bằng đá quý, trong khi chiếc cốc hồ miệng phía trước có vẻ trung thành với kiểu đồ gốm trắng men xanh và trắng của Trung Hoa - loại gốm sứ điển hình triều đại nhà Minh đương thời (1368-1644). Họa sĩ Mantegna đã rất thận trọng khi vẽ đường viền hoa cỏ xung quanh mép cốc bằng sắc xanh đậm. Nhưng bằng cách nào mà đồ gốm sứ Trung Hoa lại đến được Ý vào thời kỳ Phục Hưng? Những họa sĩ như ông Mantegna đã nhìn nhận đồ vật này như thế nào, và tại sao ông lại chọn khắc họa chúng trong tay của một nhà thông thái?

Đồ gốm Trung Hoa trong tác phẩm của danh họa Bellini

Các sứ gia thời nay đã có thêm hiểu biết về các mạng lưới giao thương rộng lớn trong thời kỳ Phục Hưng; những mạng lưới giao thương này đã mang đồ gốm Trung Hoa và hàng bất chước theo phong cách Trung Đông đến Venice - trung tâm buôn bán lớn ở miền Bắc nước Ý. Hơn nữa, các tác phẩm nghệ thuật có giá trị cũng được trao tặng như món quà bang giao giữa

các quốc gia theo Cơ Đốc Giáo và Hồi giáo. Chẳng hạn, vào năm 1479, danh họa người Venice Gentile Bellini được cử đến phục vụ vương thất Ottoman ở thành phố Constantinople; nơi đây ông đã vẽ nhiều bức chân dung cho Quốc vương Mehmed II. Và để đáp lại, Quốc vương cũng gửi những món quà và sứ giả đến phương Tây.

Thông qua nhiều tuyến đường bang giao, đồ gốm sứ xanh trắng của Trung Hoa đã được đưa đến nước Ý, thu hút sự chú ý của các nghệ sĩ tinh tường và những nhà sưu tầm theo phong cách chiết trung [là sự pha trộn của nhiều phong cách, cả phương Đông lẫn phương Tây, cả mới và cũ...] Anh trai của họa sĩ Gentile - là danh họa Giovanni Bellini, vốn là người nổi tiếng hơn - đã sao chép ba món đồ lớn vào bức tranh "Feast of the Gods" (Yếm tiệc của các vị Thần) mà ông vẽ năm 1514 cho văn phòng chước theo phong cách Trung Đông đến Venice - trung tâm buôn bán lớn ở miền Bắc nước Ý. Hơn nữa, các tác phẩm nghệ thuật có giá trị cũng được trao tặng như món quà bang giao giữa



▲ Gentile Bellini, Chân dung tự họa, 1496.

Trung Hoa cũng được lưu trữ cùng với các tác phẩm điêu khắc cổ và tranh thời Phục hưng.

Chúng ta hầu như không biết nhiều về việc làm thế nào mà các nghệ sĩ và nhà sưu tầm người Ý quan sát những phẩm vật gốm sứ này từ nơi xa xôi. Dấu sao thì, "Trung Hoa" là một khái niệm mơ hồ - từ "Serica" (chỉ miền Bắc Trung Hoa vào triều đại nhà Chu, Tần, và Hán) trong lĩnh vực dân tộc học cổ điển, và "Cathay" (tức Hoa Bắc, tên lịch sử của Trung Quốc được sử dụng ở châu Âu) trong các câu chuyện du ký thời Trung cổ để cập đến một vùng đất xa xôi ở tận cùng châu Á. Những món gốm sứ tuyệt đẹp này, trôi dạt từ Trung Quốc thời nhà Minh sang châu Âu thời Phục Hưng, gần như trở thành một biểu tượng không rõ nguồn gốc, mơ hồ chỉ về một Phương Đông giàu có và huyền bí.

Biểu tượng của phương Đông

Trong bức tranh "Sự tôn thờ của các nhà thông thái", danh họa Mantegna đã đưa ra một lập luận Thần học. Chiếc cốc màu trắng xanh trong tay trưởng lão Caspar có thể tượng trưng cho sự thông thái, thịnh vượng, và huy hoàng của phương Đông, đã đi từ phương xa đến để thừa nhận thánh linh của Đấng Christ.

Một lời giải thích tương tự cũng có thể áp dụng cho bức tranh thần thoại của họa sĩ Bellini. Trong bức tranh này, bị lôi kéo bởi rượu của Thần Bacchus trẻ tuổi, các vị Thần ngoại giáo [những tôn giáo khác thuộc một số nền văn hóa cổ đại như Hy Lạp, La Mã, Ai Cập... xuất hiện trước khi Thiên Chúa ra đời] đang say sưa với thiên nhiên cùng thần Rừng Satyr [nửa thân trên là người, nửa thân dưới là dê] và các tiên nữ nymphs phục vụ trái cây và rượu bằng vật dụng gốm sứ, thủy tinh, và đất nung. Điều này có thể đại diện cho một khung cảnh từng được nhà thơ cổ điển Ovrid mô tả, và những chén sứ Trung Hoa có thể khiến người ta liên tưởng đến hành trình của Thần rượu Bacchus ở phương Đông - một sự diễn giải kết hợp làm hài lòng những khán giả được đào tạo theo trường phái cổ điển ở Ferrara thời kỳ Phục Hưng (một thành phố ở miền bắc nước Ý).

Tuy nhiên, những cách giải thích mang tính phỏng đoán này không mấy công bằng với các bức tranh đầy sức hút này, vốn vẫn là một bí ẩn do không có nhiều tài liệu ghi chép từ thời đó. Trong đó, những nhân vật từ thời cổ xưa trong kinh thánh và thời kỳ Hy Lạp-La Mã (Greco-Roman) tương giao liên mạch với những vật phẩm đương thời và phong cách thẩm mỹ của phương Đông xa xôi. Chúng là minh chứng cho quan điểm của thời kỳ Phục Hưng về một thế giới rộng lớn hơn, kết nối chặt chẽ với nhau, trong đó châu Âu dần nổi lên để đặt định bản sắc văn hóa của riêng mình.

Anh Da Yan là nghiên cứu sinh tiến sĩ về lịch sử nghệ thuật Âu châu. Anh lớn lên ở Thượng Hải, sống và làm việc ở Đông Bắc Hoa Kỳ.

Chi Lan biên dịch

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

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

Truyện ngụ ngôn Aesop: Êch đòi có Vua

Epoch Inspired Staff

Lũ Êch đã chán ngán với việc tự trị. Chúng có quá nhiều tự do nên đâm ra hư hỏng. Chúng chẳng làm gì khác ngoài việc ngồi vòng quanh và kêu lên óm ộp một cách buồn chán. Chúng mong ước có một vị vua để có thể giúp chúng giải quyết bằng sự phò trợ và các nghị thức hoàng gia, đóng thời cai quản chúng theo kiểu khiến chúng biết rằng mình đang bị cai trị.

Lũ Êch tuyên bố, chúng không cần một chính phủ mềm yếu thế này nữa. Vì vậy, chúng gửi lời thỉnh cầu đến Thần Jupiter xin Ngài ban cho một vị vua.

Thần Jupiter thấy lũ Êch là những sinh vật đơn giản và ngu ngốc,

nhưng để giữ cho chúng yên lặng và khiến chúng tưởng rằng mình có một vị vua, nên Ngài đã ném xuống một khúc gỗ lớn, rơi tùm xuống ao làm nước bắn tung tóe.

Lũ Êch trốn hết vào đám lau sậy và bụi cỏ, tưởng rằng vị vua mới là một gã khổng lồ đáng sợ nào đó. Nhưng chúng sớm phát hiện ra Vua Khúc Gỗ nhạt nhẽo và hiền hòa như thế nào. Chẳng mấy chốc, lũ Êch con đã dùng khúc gỗ làm bệ nhảy, còn lũ Êch già thì biến khúc gỗ thành nơi tự họp, ở đó chúng lớn tiếng than phiền với Thần Jupiter về chính phủ của chúng.

Để dạy cho lũ Êch một bài học, Thần Jupiter – Vua của các vị Thần – liền phái một chú Sếu đến làm vua Xứ Êch. Sếu hóa ra là một kiểu Vua rất khác so với Vua Khúc Gỗ già nua. Hồn lập tức nuốt chửng những chú Êch tội nghiệp từ mọi phía, và chẳng mấy chốc lũ Êch nhận ra rằng mình đã ngu ngốc đến thế nào. Chúng kêu rên thảm thiết, van xin Thần Jupiter loại bỏ tên bạo chúa độc ác này trước khi họ nhà Êch bị tuyệt diệt.

“Thế nào!” Thần Jupiter hét lớn “Các ngươi vẫn chưa hài lòng sao? Các ngươi đã có thứ mình muốn, vậy thì các ngươi chỉ có thể tự chịu trách nhiệm cho những bất hạnh của mình.”

Kiến nhẫn giải quyết vấn đề hiện tại trước khi tìm cách khác, vì cách khác chưa chắc

đã đem lại hiệu quả tốt hơn.

Aesop (khoảng năm 620-564 trước Công Nguyên) là người kể chuyện Hy Lạp được biết đến với rất nhiều những câu chuyện ngụ ngôn, hiện nay được gọi chung là "Aesop's Fables" (Truyện ngụ ngôn Aesop). Những câu chuyện của ông, cùng với giá trị đạo đức, đã có ảnh hưởng sâu rộng đến nền văn hóa và văn minh của chúng ta, góp phần giáo dục và vun bồi nhân cách cho trẻ em, giúp người lớn lưu tâm với những cảnh báo ẩn ý.

Hữu Minh biên dịch



▲ Tranh minh họa "The Frogs Who Wished for a King" (Êch Đòi Có Vua) của họa sĩ Milo Winter, từ tác phẩm "The Aesop for Children" (Truyện Ngụ Ngôn Aesop Dành Cho Trẻ Em), năm 1919.

Cuộc cướp phá thành Rome: Để chế diệt vong, di sản trường tồn

Tiếp theo từ trang 13

Ngày lập tức, cổng thành La Mã mở ra cho quân xâm lược tiến vào, và một tổ hợp các tình huống kỳ lạ đã xảy ra sau đó: Trong khi các kho báu của La Mã bị cướp bóc suốt hai tuần với quy mô chưa từng thấy (cuộc cướp bóc này chính là nguồn gốc của từ “vandalism” (cướp phá) trong tiếng Anh) – thì phần lớn tinh mạng của người dân La Mã được bảo toàn.

Các giá trị của Cơ Đốc Giáo – tránh đổ máu vì nhân mạng quan trọng hơn của cải – rõ ràng đã đóng một vai trò [nhất định] trong sự kiện này. Mặc dù, cũng có thể có những yếu tố khác ảnh hưởng đến quyết định của Vua Gaiseric, nhưng những lý tưởng La Mã cao đẹp nhất cũng có góp phần quan trọng. Nhà thơ La Mã ngoại giáo vĩ đại Virgil từng miêu tả một trong những sứ mệnh của La Mã là “tha cho kẻ bại trận, và hạ gục kẻ kiêu ngạo.” Quan điểm này của người La Mã là độc nhất vô nhị trong thế giới cổ đại. Từ thời kỳ đầu thành lập La Mã, dù trong truyền thuyết hay trong lịch sử, thì người La Mã đã thường tìm cách biến kẻ thù thành đồng minh thay vì tiêu diệt họ. Vua Gaiseric cướp bóc thành La Mã, nhưng ông không hoàn toàn phá hủy nó.

Nguyên Lão và Hoàng đế theo hai cách: như một truyền thống ở các làng quê và lãnh địa, và như các tài liệu được ghi lại trong các tu viện. Cuối cùng thì, La Mã vẫn trường tồn nhờ ngôn ngữ của mình, chuyển từ tiếng Latin cổ sang các ngôn ngữ Roman ở châu Âu.

Theo một cách nào đó, sự suy tàn của thành La Mã là một câu chuyện về hy vọng. Sự sụp đổ, thậm chí là tự hủy diệt của một xã hội – không có nghĩa là xã hội đó sẽ tuyệt diệt hoàn toàn. Thảm họa thậm chí có thể mang đến cơ hội để loại bỏ cái ác và giúp cái thiện tỏa sáng rực rỡ hơn trước.

Bắt chấp sự tàn phá, nhiều thể chế và lý tưởng La Mã vẫn tồn tại. Giống như một chú chim đang thay lông, ý tưởng về “lợi ích chung” vẫn được duy trì dưới sự cai trị đang sụp đổ. Ví dụ như, các tu viện Benedict cũng sớm xuất hiện sau sự kiện này.

Các tu viện này đã giúp bảo tồn di sản triết học và văn học của La Mã. Trong khi chinh quyền La Mã tách phúc lợi cá nhân ra khỏi phúc lợi để chế, thì các tu viện Benedict lại là những cộng đồng mà các cá nhân tự nguyện tham gia và tất cả tài sản đều thuộc sở hữu chung. Lợi ích chung được đặt lên hàng đầu, còn lợi ích của từng cá nhân sẽ được bảo đảm bằng lợi ích chung.

Bên cạnh đó, tinh thần của hệ thống pháp luật La Mã vẫn tồn tại sau sự sụp đổ của Viện



▲ Giáo hoàng Leo Đệ Nhất thuyết phục Vua của người Vandal là Gaiseric, không tàn phá thành Rome. Tranh minh họa của họa sĩ Maitre François trong cuốn sách của nhà thần học Augustine "The City of God" (Thành phố của Thiên Chúa) (Tập I).



▲ Thánh Benedict (480-547) thành lập 12 cộng đoàn tu sĩ tại Subiaco, nước Ý (nay là vùng Lazio, cách Rome 40 dặm), trước khi đi về phía đông nam để đến Monte Cassino, vùng núi trung tâm của nước Ý. Bức tranh "Saint Benedict and Two Companions in a Landscape" (Thánh Benedict và Thánh Scholastica cùng Hai Đồng Môn trong một Cảnh Quan), từ 1651 đến 1681, của họa sĩ Jean Baptiste de Champaigne. Sơn dầu trên vải canvas. Tổ chức Bảo tồn Di tích Lịch sử, Calke Abbey, Anh Quốc

Hữu Minh biên dịch

Giáo dục & Đời sống

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

17 NGÀY 26/07 - 01/08/2024

LÀM VƯỜN

Trồng hoa hồng không phức tạp như bạn nghĩ

Các chuyên gia về hoa hồng giải thích về những lầm tưởng phổ biến và tiết lộ bí quyết để có những đóa hồng xinh tươi



MARIA BOKO/SHUTTERSTOCK

Eric Lucas

Hoa hồng là loài hoa khá mong manh. Ý tôi là, những đóa hoa nở rộ.

Bản thân cây hồng rất mạnh mẽ, là những ngôi sao ít phải chăm sóc của vườn hoa. Các chuyên gia trồng hoa hồng còn hứa hẹn rằng bất cứ ai cũng có thể trồng một vườn hồng nở rộ và thưởng hoa, tại bất cứ đâu ở Hoa Kỳ. Tuy rằng có một số điều lưu ý (lât nữa chúng tôi sẽ nói thêm về chúng) nhưng không có gì quá khó khăn.

Thuật ngữ để gọi chuyên gia về hoa hồng là “rosarian”, và họ dành rất nhiều thời gian để bác bỏ quan niệm cũ rằng hoa hồng là loài hoa thất thường và không cho kết quả mỹ mãn trừ phi bạn “nâng như trứng, hững như hoa”.

“Tôi không dạy về hoa hồng,” cố vấn trồng hoa hồng Paul Zimmerman nói nửa thật nửa đùa. “Tôi khiến bạn quên những gì đã học trước đó. Phần lớn thông tin ngoài kia đều lỗi thời và không đúng – chẳng hạn như, không cần tỉa cây quá mức hoặc sử dụng thuốc trừ sâu thường xuyên.”

Là chủ vườn hoa kiêu nhiê nhà giục làm vườn ở South Carolina, ông Zimmerman đã chuyển nghề từ diễn

viên hài độc thoại Hollywood kiêm nhà biên kịch (nghiêm túc đấy) sang chuyên gia về hoa hồng. Ông vận dụng kinh nghiệm của mình, trong đó có một thập niên làm cố vấn vườn hoa hồng cho khu Biltmore Estate ở North Carolina.

“Hoa hồng chỉ là một loài thực vật. Nó không phải là sinh vật bí ẩn gì đó đáp xuống khu vườn của bạn từ không gian vũ trụ, cần được chăm sóc cẩn thận,” ông chia sẻ.

Hoa hồng chỉ là một loài thực vật. Nó không phải là sinh vật bí ẩn gì đó đáp xuống khu vườn của bạn từ không gian vũ trụ, cần được chăm sóc cẩn thận.

Ông Paul Zimmerman, cố vấn trồng hoa hồng

Bà Diane Sommers, chủ tịch Hiệp hội Hoa hồng Mỹ quốc có trụ sở tại Wisconsin, sở hữu 250 bụi hồng trong khu vườn của riêng mình. Bà cho biết, ban đầu bà cũng tưởng rằng trồng hoa hồng là một thử thách lớn.

“Nhưng thế giới hoa hồng đã thay

đổi rất nhiều – trong 20 năm qua, những chuyên gia ươm giống đã và đang giới thiệu thêm nhiều giống hoa để trồng, có khả năng kháng bệnh,” bà nói. “Các giống hoa mới rất tuyệt. Tôi không hiểu tại sao mọi người lại không trồng chúng.”

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn chỉ cần đào một cái hố, thả xuống một bụi cây rễ trần mà bạn đã mua với giá 2.99 USD ở bãi đậu xe của một cửa hàng bán lẻ big-box trong đợt thanh lý hàng vào tháng Bảy, rồi không làm gì cả, và mong chờ “trái ngọt” trong khi bạn bỏ mặc nó. Cây nào trong vườn cũng vậy.

Những người trồng hoa hồng còn nên ghi nhớ một nguyên lý rằng tất cả công việc làm vườn đều mang tính địa phương: Quy trình chăm sóc cây hằng năm ở Minnesota – nơi có mùa thu vào tháng Chín và mùa đông có thể bắt đầu gần cuối tháng Mười – khá khác biệt so với ở miền nam Arizona. Ở Phoenix, chuyên gia về hoa hồng Geraldine Mahoney lưu ý rằng, các vườn hoa hồng trải qua hai mùa ngủ thay vì một mùa như bình thường. Hoa hồng ở trạng thái ngủ tạm thời vào giữa mùa hè, từ giữa tháng Sáu đến đầu tháng Chín, rồi lại ngủ từ tháng Mười Hai suốt đến tháng Hai.

Xem tiếp trang 18

Tìm kiếm tình yêu đích thực ở tuổi xế chiều

Hazel Atkins

Ông Gary Chapman – một cố vấn hôn nhân, mục sư phụ tá, và là tác giả của quyển sách bán chạy nhất “The 5 Love Languages” (5 Ngôn Ngữ Tình Yêu) – rất thích nghe câu chuyện về những người tìm thấy nửa kia của mình khi ở tuổi xế chiều. Theo kinh nghiệm của ông Chapman, cảm giác hạnh phúc khi rơi vào lưới tình có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời của người trưởng thành, và một số câu chuyện cảm động nhất mà ông từng nghe là về những đôi vợ chồng cao niên tìm thấy tình yêu. “Dù tình yêu của những cặp vợ chồng này nảy sinh trong những bối cảnh và địa điểm khác nhau,” ông Chapman nói, “nhưng tôi biết tất cả họ đều có chung một cảm giác phấn khích cơ bản trong tình yêu, giống như những người ở độ tuổi 20 đang yêu.”

Tuy nhiên, vẫn có nhiều điều cần lưu ý và những khó khăn đặc biệt đối với giai đoạn này của cuộc đời, và ông Chapman cho rằng, các vấn đề này càng sớm được đưa ra và thảo luận thì con đường phía trước sẽ càng suôn sẻ thuận lợi hơn. Dưới đây là những lời khuyên hữu ích mà ông Chapman chia sẻ.

Đồng thuận về dự định tài chính

“Mọi người thường có cảm xúc mạnh mẽ về tiền bạc,” ông Chapman nói. Mỗi người sẽ mang theo tài sản, thói quen chi tiêu, và những khoản vay cá nhân bước vào một mối quan hệ. Mỗi cặp vợ chồng sẽ cần thảo luận xem có nên gộp chung các tài sản đó không hay là giữ riêng, và việc thu xếp những khoản chi tiêu như đi du lịch cùng nhau. “Có nhiều cách để mọi người có thể giải quyết những vấn đề này, nhưng việc đạt được thỏa thuận chung sẽ giúp họ tránh được những phiền phức sau này,” ông Chapman khuyên.

Các vấn đề liên quan đến tài chính trở nên phức tạp hơn khi các cặp vợ chồng có con cái trưởng thành, những người con có thể tự hỏi rằng, “Bây giờ cha/mẹ kết hôn với người này, điều này sẽ có ý nghĩa như thế nào đối với chúng con?” Ông Chapman khuyên các cặp vợ chồng kết hôn ở tuổi xế chiều nên cho con cái thời gian để thảo luận và cùng nhau vượt qua những thay đổi đó.

Đừng bỏ qua những chấn thương tâm lý

Hiểu được hành trình quá khứ của nhau sẽ giúp đôi vợ chồng mới tái hôn chuẩn bị cho tương lai chung cùng nhau. “Người này đã trải qua bao nhiêu lần ly hôn rồi? Đó là một manh mối thú vị!” Ông Chapman nói vui như vậy.

Xem tiếp trang 18



▲ Đi tìm tình yêu tuổi xế chiều là một cuộc phiêu lưu thú vị.



NHỮNG CON SỐ VỀ HOA HỒNG

Có khoảng 30 loài hoa hồng hoang dã khác nhau là tổ tiên của các giống hoa hồng trồng vườn ngày nay.

Trên toàn thế giới có hơn 5,000 giống hoa hồng trồng vườn khác nhau.

Hiệp hội Hoa hồng Mỹ quốc có tuổi đời 132 năm và có 5,200 thành viên đang hoạt động. Tổ chức World Federation of Rose Societies đại diện cho các nhóm ở 40 quốc gia trên mọi châu lục, ngoại trừ Nam Cực. Các chuyên gia tin rằng hoa hồng mọc ở mọi quốc gia trên Trái Đất.

Trồng hoa hồng không phức tạp như bạn nghĩ

Tiếp theo từ trang 17

Tính mùa vụ theo địa phương chỉ là một trong những lời khuyên hữu ích mà các chuyên gia về hoa hồng hiện đại muốn những người làm vườn tại gia biết, và bắt đầu từ ý tưởng cơ bản nhất: lựa chọn cây trồng.

Giống tốt tạo nên khu vườn đẹp

“Tôi rất khuyến khích mọi người mua những cây trồng trong chậu, chứ không phải cây giống rễ trần,” bà Sommers chia sẻ. “Như thế bạn có thể biết được bạn đang mua loại gì.” Hoa hồng trồng trong chậu còn có thể được trồng tại bất cứ thời điểm nào trong năm.

Bên cạnh đó, tiêu chuẩn quan trọng nhất là chọn cây hoa hồng có thể sinh trưởng tốt ở vùng bạn sống. Tất nhiên, những chuyên gia tại các vườn

ươm bán lẻ có thể cho bạn lời khuyên, nhưng các chuyên gia về hoa hồng đều khuyến bạn nên liên lạc với hội trồng hoa hồng ở địa phương của mình – họ có mặt trên toàn quốc từ Anchorage cho đến Miami – để nhận những lời khuyên thiết thực và toàn diện về giống cây phát triển tốt nhất tại nơi bạn sinh sống (Vui lòng truy cập trang web Rose.org).

Bà Sommers còn khuyến rằng bạn nên mở rộng tầm hiểu biết về hoa hồng.

“Có rất nhiều giống hoa khác nhau,” bà nêu ra. Chẳng hạn như, những loại bà yêu thích gồm hoa hồng Veterans Honor, một giống hoa có hương thơm nhẹ, có thời gian nở hoa đặc biệt dài, phù hợp với hình tượng hồng trà cổ điển; còn có hoa hồng Olivia, một giống hồng bụi Anh quốc sum sẽ có màu hồng tím oải hương của vườn

CÁC LOẠI HOA HỒNG

Năm loại hoa hồng chính trong thị trường cây giống hoa hồng:



HOA HỒNG TRÀ LAI (Hybrid tea rose): quen thuộc với tất cả chúng ta, chính là những bông hoa cắt cành đơn lẻ trong bó hoa ngày Valentine.



HOA HỒNG TÍ MÙI (Miniature rose): cây nhỏ, thấp hơn 30 cm với những bông hoa nhỏ chỉ khoảng vài cm.



HOA HỒNG FLORIBUNDAS: cây bụi cao, có thể vượt quá 1.8 m và cho hàng chục bông hoa mọc thành từng chùm.



HOA HỒNG LEO (Climbing rose): thân cây cứng cáp, có thể vươn dài hơn 6 m và cần có giá đỡ để khoe sắc hàng trăm bông hoa.



HOA HỒNG BỤI (Shrub roses): rất thơm, là hầu duệ gần gũi của giống hoa hồng hoang dã, với những bông hoa đơn giản, ít cánh hơn các loại khác.

Tìm kiếm tình yêu đích thực ở tuổi xế chiều

Tiếp theo từ trang 17

Câu chuyện quá khứ của một người có thể sẽ liên quan đến những vấn đề tổn thương tâm lý. “Phớt lờ những tổn thương đó không bao giờ là ý tưởng hay, vì chúng sẽ luôn ảnh hưởng đến chúng ta trong tương lai,” ông Chapman cho biết. Do đó, ông khuyến các đôi vợ chồng mới không nên trốn tránh việc tham vấn tiền hôn nhân. “Rất dễ để nghĩ rằng, mình đã từng kết hôn rồi, mình biết việc đó như thế nào. Nhưng, bạn chưa từng kết hôn với người này trước đây mà.”

Thiết lập và thỏa thuận các ranh giới

Người lớn tuổi thường có xu hướng khó thích nghi hơn người trẻ tuổi, vì vậy việc trao đổi cởi mở về lối sống và thói quen đã hình thành là điều rất quan trọng. Một người thích dậy sớm, còn người kia lại là “cú đêm?” “Hoặc, nếu có ý tưởng gặp gỡ hội chị em của

mình vào mỗi tối thứ Tư và muốn tiếp tục việc đó, nhưng nửa kia lại muốn có ấy làm một việc đặc biệt quan trọng đối với mình vào những tối đó; vậy thì họ sẽ thương lượng với nhau như thế nào?” Ông Chapman cho hay. “Khi còn độc thân, bạn lấp đầy ngày của mình bằng những hoạt động riêng. Nhưng khi bạn kết hôn, mọi thứ sẽ thay đổi. Bạn sẽ gặp khó khăn trong việc duy trì cảm giác gắn kết nếu bỏ qua những điều này.”



Chuyên gia cố vấn hôn nhân Gary Chapman.

Cởi mở và nhìn nhận thực tế về các vấn đề sức khỏe
“Khi mới kết hôn, chúng ta thường không nghĩ đến vấn đề bệnh tật,” ông Chapman chia sẻ, nhưng đó là một thực tế khắc nghiệt đối với những mối quan hệ bắt đầu ở tuổi xế chiều. Nếu hôn nhân được hiểu là một thể ước, dù trong lúc ốm đau hay khi khỏe mạnh,

ông nói, thì các cặp vợ chồng cao niên cần nhìn nhận thực tế về lượng thời gian mà họ có thể ở bên nhau, cả những vấn đề sức khỏe ngay lúc này cũng như những vấn đề có thể phát sinh trong tương lai, và họ sẽ đối diện với các tình huống như thế nào. Gần đây, có một vị thỉnh giả đã gọi đến chương trình phát thanh của ông Chapman để bày tỏ nỗi khổ về tình trạng của vợ ông, bà ấy đã bị liệt. “Tôi bị chấn thương tâm lý; tôi không biết phải tiếp tục như thế nào. Liệu tôi có cần tìm một người vợ mới không?” ông hỏi. Ông Chapman nhẹ nhàng nhắc nhở người đàn ông này rằng, vợ ông vẫn cần ông đến thăm, nắm tay, trò chuyện, và nhìn vào mắt bà ấy. “Ông không cần một người vợ mới đâu,” ông Chapman nói, “nhưng ông cần sự trợ giúp và cộng đồng.”

Học cách thể hiện ngôn ngữ tình yêu của nhau
Theo ông Chapman, năm ngôn ngữ tình yêu là năm phạm trù mà mọi người hiểu rằng, đó là biểu hiện của tình yêu: thời gian thật sự bên nhau, những hành động quan tâm chu đáo, những món quà, lời công nhận, và sự tiếp xúc cơ thể. Ngôn ngữ tình yêu chính của bạn – là ngôn ngữ mà bạn dễ hiểu nhất – sẽ “có đồng hành cùng bạn suốt cuộc đời,” ông Chapman nói, và so sánh chúng với các đặc điểm tính cách khác chẳng hạn như hướng nội. (Bạn có thể làm bài trắc nghiệm ở 5 Ngôn Ngữ Tình Yêu ở phần cuối trong quyển sách của ông Chapman hoặc tại trang web 5LoveLanguages.com). Vợ chồng có thể có những ngôn ngữ tình yêu cơ bản khác nhau. Ông Chapman nhớ lại một người phụ nữ từng nói với ông rằng, bà không cảm nhận được tình yêu từ chồng, còn người chồng buồn bực của bà thì kể khổ rằng ông không hiểu nổi bà: Ông



(Từ trái sang phải) Hoa hồng Louise Clemens, Matchless Mother, và Braveheart.

lớp đất tối xốp, hoặc lớp cát từ dày 1 foot (~ 30 cm) hoặc dày hơn, nằm bên dưới lớp đất mặt đã được cải thiện nơi bạn trồng bụi hồng.
Chuyên gia trồng cây Danielle Dall’Armi Hahn ở vùng ven biển California của vườn hoa Rose Story đặt những cây hoa hồng mỗi dưới độ sâu 18 đến 24 inch (~ 45 đến 60 cm).
“Bảo đảm thoát nước là điều rất quan trọng,” bà nói.
Trồng hoa hồng dưới một hố đủ lớn để rễ cây mọc trải ra, trộn lẫn với phân ủ (compost). Tưới nước đầy đủ trong tháng đầu tiên.
Ông Zimmerman bón hoa hồng của mình mỗi năm một lần bằng phân của ngựa được cho ăn cỏ linh lăng (alfalfa) – lớp phủ khiến độ màu mỡ của đất tăng dần và có nhiều nitơgen từ cỏ linh lăng, một loại cây thực họ đậu.
“Đất khỏe, có sức sống cũng là nhân tố quan trọng như bất kỳ nhân tố nào khác để trồng hoa hồng thành công,” ông nói.



Ông Paul Zimmerman, một nhà cố vấn trồng hoa hồng có trụ sở tại South Carolina.



Ông Ben Hanna, chủ vườn hoa Heirloom Roses ở thành phố St. Paul, tiểu bang Oregon.

Ở những khu vực rất nóng như khu vườn Arizona của bà Mahoney, vợ chồng bà sẽ trồng hoa hồng ở nơi có ánh nắng buổi sáng và bóng râm buổi chiều để tránh nóng. Vào mùa hè, họ dựng một mái che để giúp những cây hoa hồng của mình sống qua mùa nóng – “tương tự như cách mà những người trồng cây ở miền bắc che phủ hoa hồng của mình vào mùa đông,” bà Mahoney nói thêm.

Cung cấp dinh dưỡng cho đất
Nên bón loại phân hữu cơ đa dưỡng chất ít nhất mỗi năm hai lần, vào mùa xuân và mùa thu. Mặc dù vậy, những người trồng cây ở các khu vực có mùa đông khắc nghiệt nên hạn chế bón nitơgen vào mùa thu để tránh cây lớn nhanh nhưng là yếu ớt, [dễ bị chết] khi thời tiết giá lạnh đến gần. Những



ELENA DJOUR/SHUTTERSTOCK
Các chuyên gia khuyến bạn nên mua những cây trong chậu và không mua những cây rễ trần.

người trồng cây muốn hoa nở nhiều thì hãy bón phân thường xuyên hơn, có thể là mỗi tháng một lần. Còn ở Phoenix, bà Mahoney giảm lượng phân bón khi cái nóng của mùa hè dần giảm, để cây mới lớn không bị khô kiệt.
Ông Zimmerman bón hoa hồng của mình mỗi năm một lần bằng phân của ngựa được cho ăn cỏ linh lăng (alfalfa) – lớp phủ khiến độ màu mỡ của đất tăng dần và có nhiều nitơgen từ cỏ linh lăng, một loại cây thực họ đậu.
“Đất khỏe, có sức sống cũng là nhân tố quan trọng như bất kỳ nhân tố nào khác để trồng hoa hồng thành công,” ông nói.
Cắt tỉa cẩn thận
Điều quan trọng nhất về việc cắt tỉa hàng năm (một chú để đẩy gai góc) là gì? Đó là nghệ thuật, chứ không phải một môn khoa học.
“Bạn đừng sợ sai sót. Cây vẫn sẽ mọc lại,” ông Zimmerman nói.
Nếu bạn muốn cành mọc dài và hoa nở lớn, hãy cắt tỉa nhiều hơn; còn nếu bạn muốn cây nở nhiều hoa và cành mọc ngắn hơn, thì cắt tỉa ít hơn. Ông Zimmerman cho biết, việc cắt tỉa chăm sóc nói chung bao gồm cắt bỏ tất cả những cành đã chết, gãy, yếu, hoặc bị bệnh, cũng như những cành chĩa lên những nhánh khác.
“Sau đó, bạn chỉ cần cắt để thân

không thấp hơn 12 inch (~ 30 cm) và không cao hơn 3 foot (~ 91 cm)” ông khuyến. “Ở những vùng có khí hậu lạnh, bạn có thể cắt thấp hơn để tránh cây bị khô cành (dieback) – tôi đã từng thấy những cây hoa hồng bị cắt xuống còn 4 inch (~ 10 cm) mà mọc lại rất khỏe.”
Hầu hết những người trồng cây đều cắt tỉa vào cuối mùa hoa nở, trước kỳ ngủ đông. Nhưng công việc này cũng có thể hoàn thành vào đầu mùa xuân.
Ông Hanna ở tiểu bang Oregon cắt tỉa cây mỗi năm hai lần.
“Tôi cắt những cây hoa hồng của mình thấp xuống còn 24 đến 36 inch (~ 60 đến 90 cm) trước đợt sương giá đầu tiên để tránh cây bị hư hại do những cơn gió mạnh vào mùa đông. Rồi đến mùa xuân – ở tiểu bang Oregon này, nghĩa là cuối tháng Hai – đó là thời điểm để chúng tôi cắt tỉa lần cuối, để tạo hình cây cho mùa hè.”

Giúp cây ngủ đông
Giống như nhiều loại thực vật ở vùng khí hậu ôn đới, hoa hồng cũng có giai đoạn ngủ – (đó là) mùa đông ở hầu hết khu vực ở Hoa Kỳ, và cả mùa đông lẫn giữa mùa hè ở các khu vực có mùa hè nóng nhất. Các chuyên gia về hoa hồng khuyến rằng bạn nên chuẩn bị cho giấc ngủ đông của bụi hồng, mặc dù một số người tin rằng chuẩn bị tối thiểu là được rồi. Ở Wisconsin, bà Sommers hầu như không làm gì ngoại trừ buộc các cây vào cọc để chúng không bị gió quất và bị gãy.
Ở các khu vực vườn phía bắc (khu vực USDA 6* trở lên), ông Hanna ở tiểu bang Oregon rất khuyến khích việc phủ đất (mulching) cho bụi hồng vào mùa thu.

“Thêm một lớp phủ màu mỡ xung quanh gốc cây để bảo vệ hoa hồng không bị sương giá làm hư hại và bảo vệ cây trong những tháng mùa đông lạnh giá là điều rất quan trọng. Vào mùa xuân, bạn có thể trải rộng lớp phủ xung quanh cây để diệt cỏ dại,” ông nói.
Nhưng tất cả chuyên gia về hoa

“USDA zones là bản đồ các khu vực giúp người làm vườn xác định loại cây nào có khả năng phát triển mạnh ở một địa điểm cụ thể, được xác định dựa trên nhiệt độ lạnh nhất hàng năm vào mùa đông, phân loại từ vùng 1 (lạnh nhất) đến vùng 13 (ấm nhất).”

Ông Eric Lucas là cựu Phó tổng biên tập của Tạp chí Alaska Beyond; ông sống trong một trang trại nhỏ trên một hòn đảo xa xôi phía bắc Seattle, nơi ông trồng các loại cỏ, đậu, táo và bí hữu cơ.

Link Đan biên dịch

đã dành cả đời để làm những công việc giúp cuộc sống của bà dễ dàng hơn. “Đúng vậy, ông ấy làm việc chăm chỉ lắm,” người vợ nói. “Nhưng chúng tôi chẳng bao giờ trò chuyện! Ông ấy luôn ra vườn cắt cỏ hoặc nấu bữa tối!”
Ông Chapman khuyến các cặp vợ chồng ở mọi lứa tuổi rằng, hãy khám phá ngôn ngữ tình yêu của nhau và bày tỏ chúng thường xuyên. Để khi niềm hạnh phúc lúc mới yêu lắng xuống – thường là trong vòng hai năm, ông nói – thì đời lứa đã có thói quen tốt trong việc thể hiện tình yêu.
Đối với những cặp vợ chồng cao niên, nắm ngôn ngữ này có thể giúp họ vượt qua những giai đoạn thăng trầm của cuộc sống tuổi xế chiều. Ví dụ, trong trường hợp người bạn đời mắc chứng bệnh mất trí nhớ, ông Chapman cho biết ngôn ngữ tình yêu chính của họ có thể sẽ thay đổi vì các vùng khác nhau của não bị ảnh hưởng. “Tuy nhiên,” ông chia sẻ rằng, “nắm ngôn ngữ tình yêu này sẽ mang lại cho chúng ta năm cách khác nhau để tiếp cận người ấy và thể hiện tình yêu. Vì phần cảm xúc của bộ não vẫn hoạt động.”



PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK
Người lớn tuổi thường có xu hướng khó thích nghi hơn người trẻ tuổi, vì vậy việc trao đổi cởi mở về lối sống và thói quen đã hình thành là điều rất quan trọng.

Hâm nóng tình yêu ở mọi lứa tuổi
“Hôn nhân hoặc là đang phát triển hoặc là đang phai nhạt. Chúng không bao giờ đứng yên bất động.” ông Chapman cho hay.
Trong một mối quan hệ lành

ta không xin lỗi mỗi khi làm bạn đời của mình tổn thương, thì chúng ta sẽ tạo ra một khối cảm xúc, và nó cứ ở đó. Khi một cái và khác nó ra, nó sẽ dần hình thành bức tường ngăn cách giữa chúng ta.”
Ông khuyến các cặp vợ chồng ở mọi lứa tuổi rằng, “hãy chủ động trong cách xử lý những người bạn đời của mình.” Một cách đơn giản để giữ lửa tình yêu là “củ hai hoặc ba tuần hãy hỏi thăm họ một lần rằng, ‘Anh/em có thể làm gì để trở thành một người chồng/ người vợ tốt hơn?’” Ông Chapman gợi ý.
“Tình yêu là thái độ: Tôi muốn làm phong phú thêm cuộc sống của bạn.”
Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên tạp chí American Essence.
Cô Hazel Atkins từng rất thích công việc giảng dạy văn học Anh cho sinh viên tại Trường Đại học Ottawa, trước khi trở thành một bà mẹ nội trợ, người làm vườn đầy đam mê, và nhà văn tự do.

Lê Đào biên dịch

GIÁO DỤC

Khi mẹ bị bệnh

Barbara Danza

Mẹ luôn quán xuyến tất cả mọi việc – bảo đảm cả nhà luôn đúng giờ giấc, được ăn uống đầy đủ, và có tất cả những thứ cần thiết. Mẹ giữ cho ngôi nhà luôn ngăn nắp, xoa dịu vết trầy xước của con, không bao giờ quên chuẩn bị món ăn nhẹ, ăn mừng những dịp vui, vượt qua những thời điểm khó khăn, và, như thế bằng phép màu, mẹ luôn luôn chăm sóc gia đình bằng tất cả tâm lực của mình.

Thế nhưng, dù có vẻ giống siêu nhân của gia đình, đôi khi mẹ cũng cảm thấy mệt mỏi.

Khi những gì mẹ cần nhất là sự nghỉ ngơi, ly nước nóng, và được trấn an rằng mọi việc trong nhà vẫn ổn trong giai đoạn mẹ dưỡng bệnh, thì lúc này chính là cơ hội để con cái – lý tưởng nhất là do cha dẫn dắt – nhận thêm trách nhiệm trong gia đình đóng thời thể hiện sự yêu thương và thấu hiểu. Đây cũng là dịp để mẹ học cách nghỉ ngơi và đón nhận sự giúp đỡ.

Tất nhiên, nếu các con còn quá nhỏ, thì mẹ sẽ cần sự trợ giúp từ một người lớn khác – đó có thể là cha, hay một thành viên khác trong gia đình, hoặc cũng có thể là bạn bè. Con càng lớn thì càng có thể gánh vác nhiều trách nhiệm. Ví dụ, các bé lớn hơn có

thể chủ động dọn dẹp đồ đạc sau khi sử dụng, hoặc mang cho mẹ một ly trà hay tô súp. Các con có thể giặt một mẻ quần áo hoặc dọn chén đĩa trong máy rửa chén. Các con cũng có thể làm những tấm thiệp thể hiện tình yêu thương, chúc mẹ sớm khỏe lại. Các con sẽ cố gắng tối đa giữ nhà cửa yên tĩnh để mẹ có thể chợp mắt. Thậm chí, các con có thể chuẩn bị bữa tối.

Bất cứ khi nào gia đình gặp khó khăn, giá trị và tầm quan trọng của gia đình càng trở nên rõ ràng hơn. Việc dạy dỗ con cái đứng ra gánh vác trách nhiệm khi đối mặt với tình huống khó khăn sẽ giúp con mạnh mẽ hơn, dạy con đặt ra tiêu chuẩn cao hơn cho gia đình tương lai của chính mình.

Những bài học tương tự cũng có thể được áp dụng khi người hàng xóm cần sự giúp đỡ, hay khi một người bạn đang trong thời gian khó khăn, khi một thành viên trong cộng đồng đang gặp trở ngại, hoặc khi người họ giúp đỡ cần sự hỗ trợ tinh thần. Những điều cơ hội gánh vác trách nhiệm, đóng góp cho gia đình hoặc cộng đồng, và thực hành lòng nhân ái.

Giúp đỡ khi mẹ bị bệnh, giống như ầu hết các bài học cuộc sống, bắt đầu



Dù mẹ có khỏe hay không, thì mẹ vẫn luôn vui khi có ai đó giúp đỡ.

MINALIEBENKMAN/SHUTTERSTOCK

từ gia đình. Một lời khen ngợi chung cho hành động đứng ra gánh vác trách nhiệm và thu xếp những việc cần thiết trong gia đình là cách tốt để duy trì bạn đang trong thời gian khó khăn, khi một thành viên trong cộng đồng đang gặp trở ngại, hoặc khi người họ giúp đỡ cần sự hỗ trợ tinh thần. Khi cha mẹ thấy con cái biết đi đổ rác mà không cần nhắc nhở, hoặc tự giác dọn dẹp đồ chơi, đó là thời điểm tuyệt vời để dành thật nhiều lời khen ngợi cho hành động đó. Dạy các con xắn tay áo giúp đỡ bất cứ khi nào có thể cũng

Linh Đan biên dịch



COURTESY OF KEVIN REVOLINSKI

CÔNG THỨC MÓN SALAD TRÁI CÂY MÙA HÈ

KHẨU PHẦN: 4 ĐẾN 6 NGƯỜI

- 2 trái đào
- 2 trái mận đào (nectarine)
- 2 trái mận (plum)
- 12 trái anh đào, bỏ hạt và cắt làm đôi
- 1 trái xoài (nên dùng xoài Ataulfo)
- 6 lá húng tươi
- 2 nhánh bạc hà tươi
- 2 đến 3 muỗng canh dầu ô liu
- 1 thìa nước cốt chanh tươi
- 1 muỗng canh giấm balsamic trắng (tùy chọn)
- Một chút đường để nêm nếm
- Một chút mật ong hoặc xi-rô cây phong (tùy chọn)
- Khoảng 113 đến 227 gram phô mai mozzarella tươi, hình ngọc trai, miếng cỡ nửa trái anh đào, hoặc những miếng vừa ăn được xé ra từ một khối phô mai mozzarella.

trong ngăn mát tủ lạnh để làm chậm tiến trình chín.

Xoài có màu đỏ và xanh, nhưng bắt đầu chuyển sang màu vàng khi chín. Tương tự như các loại trái cây khác, hãy kiểm tra độ mềm của xoài khi lựa chọn. Xoài Ataulfo khi còn xanh thì có màu xanh lục và chuyển sang màu vàng đậm khi chín. Quả anh đào nên có màu sáng bóng, cứng trái, và vẫn còn nguyên cuống.

Khi các loại trái cây trong món salad không chín cùng lúc, hãy bỏ chúng vào một chiếc túi kem theo một quả chuối chín muối để thúc chín thêm một chút thì không nên để vào tủ lạnh. Còn nửa trái cây đã chín mà bạn chưa dùng ngay thì hãy bảo quản

cách cẩn thận và bỏ hạt. Có thể bạn sẽ muốn đeo găng tay để tránh nước từ trái anh đào làm ô ngón tay. Dụng cụ lấy hạt anh đào là một công cụ hữu ích nếu bạn định làm việc này thường xuyên. Vì nó cũng dùng được với quả ô liu, nếu bạn không thích mua loại dụng cụ nhà bếp chỉ dùng riêng từng việc!

Các nguyên liệu ngoài trái cây

Phô mai mozzarella tươi có vị dịu nhẹ như sữa, rất hợp với món này. Những viên “ngọc trai” mozzarella – lớn cỡ quả việt quất lớn – là một sự lựa chọn hoàn hảo vì bạn không cần phải cắt hoặc xé chúng. Tuy nhiên, bất kỳ loại phô mai mozzarella tươi nào cũng dùng được, vì bạn sẽ cắt miếng phô mai lớn thành những miếng nhỏ, vừa ăn. Có trụ sở tại Wisconsin, thương hiệu từng thắng giải thưởng BelGioioso – chuyên về phô mai kiểu Ý – có bán rộng rãi (trong các cửa hàng) nếu bạn không có thương hiệu phô mai mozzarella yêu thích nào ở địa phương. Và họ cũng sản xuất cả phô mai hình viên ngọc trai.

Nhiều công thức thường cần tới mật ong hoặc thậm chí xi-rô cây phong (maple syrup) để làm ngọt món salad, tuy nhiên, ở công thức này, chúng ta sẽ ưu tiên tôn vinh vị ngọt của trái cây. Nếu bạn có loại trái cây có vị ngọt trung bình hoặc hơi thiếu vị ngọt khi chín hoàn toàn, thì nên rắc thêm một chút xíu đường. Những hạt đường này cũng sẽ hòa quyện vào phần nước trái cây trong tô salad để tạo nên phần nước sốt.

Vài thìa dầu ô liu sẽ mang đến hương vị đất và chút cảm giác ngon miệng. Cân bằng độ ngọt bằng một chút vị chua, hãy thêm chanh hoặc nước cốt chanh (vắt tươi); loại động chại sẽ không mang lại hương vị hoàn hảo). Gắn đây, tôi thường thêm một muỗng canh giấm balsamic trắng để hương vị đậm đà hơn, đậm mùi hơn. Cuối cùng, húng tươi sẽ mang lại cảm giác thảo mộc dễ chịu, đồng thời cả bạc hà (mint) thực sự giúp tô salad thêm phần tươi mát.

Salad con dư sẽ mềm và mất độ tươi ngon sau một hoặc hai ngày để trong tủ lạnh, nhưng tôi đoán là bạn sẽ chẳng để lại chút nào đâu.

Ông Kevin Revolinski là người đam mê du lịch, có niềm yêu thích đối với bia thủ công, và rất hâm mộ các môn ăn tại gia. Ông là tác giả của 15 quyển sách, trong đó có “The Yogurt Man Cometh: Tales of an American Teacher in Turkey” và tuyển tập truyện ngắn “Stealing Away”.

Quỳnh Chi biên dịch

Quỳnh Chi biên dịch

NGÀY 26/07 - 01/08/2024 EPOCH TIMES

NGÀY 26/07 - 01/08/2024

Khối ngoại quốc nắm giữ lượng công khổng lồ phiếu Hoa Kỳ cao kỷ lục

Andrew Moran

Lượng công khổng phiếu Hoa Kỳ mà ngoại quốc nắm giữ đã tăng lên mức cao nhất trong lịch sử vào tháng Năm, ngay cả khi Trung Quốc và Nhật Bản – hai quốc gia nắm giữ nhiều công khổng phiếu Hoa Kỳ nhất thế giới – đi ngược lại xu hướng này khi giảm lượng nắm giữ công khổng phiếu.

Hôm 18/07, dữ liệu mới từ Hệ thống Vốn Quốc tế của Bộ Ngân khố Hoa Kỳ cho thấy lượng công khổng phiếu Hoa Kỳ mà ngoại quốc nắm giữ đã tăng lên mức kỷ lục 8.129 ngàn tỷ USD, từ mức 8.04 ngàn tỷ USD được điều chỉnh tăng của tháng Tư.

Nhật Bản, nhà đầu tư ngoại quốc hàng đầu vào công khổng phiếu Hoa Kỳ, đã giảm 22 tỷ USD khỏi danh mục công khổng phiếu của họ xuống còn 1.128 ngàn tỷ USD. Lượng công khổng phiếu do Nhật Bản nắm giữ đã tăng 3% so với một năm trước.

Các nhà quan sát thị trường đang

theo dõi chặt chẽ cách Tokyo quản lý công khổng phiếu Hoa Kỳ trong bối cảnh các quan chức có gắng trợ giúp đồng yên Nhật.

Đồng yên đã giao dịch ở mức thấp nhất trong vòng ba thập niên so với đồng USD. Đê dào ngược xu hướng này, kể từ tháng Tư các nhà quản lý tiền tệ đã can thiệp vào thị trường ngoại hối bằng cách bán USD và mua yên.

Trung Quốc, quốc gia nắm giữ lượng công khổng phiếu Hoa Kỳ lớn thứ hai thế giới, đã giảm lượng nắm giữ từ hơn 2 tỷ USD xuống còn 768.3 tỷ USD.

Lượng nắm giữ của Trung Quốc đã giảm khoảng 10% kể từ tháng 05/2023. Giống như Nhật Bản, đồng tiền của Trung Quốc đã suy yếu trong năm nay, với đồng nhân dân tệ ở ngoại quốc giảm hơn 2% tính đến thời điểm hiện tại. Năm ngoài, các ngân hàng quốc doanh của Trung Quốc đã bán đồng bạc xanh để mua vàng và nhân dân tệ nhằm làm chậm quá trình mất giá của đồng tiền này.

Những quốc gia đáng chú ý khác mua nợ của Hoa Kỳ trong tháng Năm là Vương quốc Anh (13 tỷ USD), Canada (16 tỷ USD), và Ireland (10 tỷ USD). Ngoài Bắc Kinh và Tokyo, các tổ Hồng Kông (-3 tỷ USD) và Thụy Sĩ (-1 tỷ USD) là giảm lượng nắm giữ của họ. Nước quốc gia do các nhà đầu tư ngoại quốc và quốc tế nắm giữ tình thế tệ lệ nhất trầm trọng sản phẩm quốc nội là không 28%, mức thấp nhất trong vòng 14 năm.

Diễn biến thị trường nợ Hoa Kỳ

Đầu tư ngoại quốc vào công khổng phiếu Hoa Kỳ đã có sự tăng trưởng khi lái



MADALINA VASILIU/THE EPOCH TIMES

▲ Bộ Ngân khố Hoa Kỳ ở Hoa Thịnh Đốn, hôm 03/07/2024.

▲ Nhà kinh tế trưởng của IMF Pierre-Olivier Gourinchas.



MANDEL NEAN/AFP VIA GETTY IMAGES

JOSEPH LORD/THE EPOCH TIMES



Beige Book của Fed: Nền kinh tế Hoa Kỳ cho thấy dấu hiệu suy yếu

Tom Ozimek

Theo Báo cáo Beige Book của Hệ thống Dự trữ Liên bang, nền kinh tế Hoa Kỳ đang có những dấu hiệu suy yếu, bao gồm thị trường lao động suy yếu, áp lực giá giảm, chỉ tiêu của người tiêu dùng giảm, và nhu cầu vay vốn chậm lại, phù hợp với các dữ liệu khác gần đây về sự chậm lại của nền kinh tế.

Theo báo cáo Beige Book được công bố hôm 17/07, hoạt động kinh tế đã duy trì tốc độ tăng trưởng từ nhẹ đến khiêm tốn tại 7 trong số 12 khu vực của Fed trong chu kỳ báo cáo mới nhất. Tuy nhiên, so với chu kỳ trước đã có thêm ba khu vực nữa báo cáo hoạt động không thay đổi hoặc suy giảm, cho thấy nền kinh tế Hoa Kỳ đã mất đi một phần sự mạnh.

Hầu hết các khu vực đều chứng kiến nhu cầu đi vay giảm đối với cả vốn tiêu dùng và vốn kinh doanh, tình trạng này có thể phản ánh sự kết hợp của nhiều yếu tố như điều kiện tín dụng thắt chặt hơn liên quan đến tín trưởng lái suất cao hiện nay, lòng tin của người tiêu dùng yếu hơn, và sự miễn cưỡng trong chi tiêu và đầu tư.

Trong khi Báo cáo Beige Book cho thấy chỉ tiêu gia đình vẫn ít có sự thay đổi, thì hầu như mọi khu vực đều đã

KINH TẾ - TÀI CHÍNH | 21

mạnh mẽ tương tự.”

Tuy nhiên, bà Sponizzi cho biết bà nghi ngờ mà mong đợi có được mức tăng lãi suất đột biến trong mùa hè này vì các quan chức tiếp tục “báo đảm rằng đã đạt được tiến bộ đáng kể trong cuộc chiến chống lạm phát và sự cân thien này sẽ tiếp tục.”

“Tuy nhiên, các nhà đầu tư dài hạn nên cân nhắc liệu đợt tăng giá ngăn hạn của công khổng phiếu Hoa Kỳ có bền vững trong dài hạn hay không,” bà cho biết. “Khả năng tăng tốc kinh tế khi Fed bắt đầu cắt giảm lãi suất không phải là xa vời, đặc biệt là nếu thị trường chứng khoán tiếp tục đạt những mức cao mới.”

Các ước tính gần đây của Bộ Ngân khố cho thấy chính phủ liên bang không có ý định giảm tốc độ vay nợ.

Mùa xuân năm ngoài, Bộ Ngân khố đã công bố rằng bộ có kế hoạch

vay hơn 1 ngàn tỷ USD trong nửa cuối tài khóa 2024. Ngoài ra, Bộ Ngân khố còn xác nhận rằng bộ đã vay 748 tỷ USD trong quý từ tháng Một đến tháng Ba trong tài khóa hiện tại.

Tuy nhiên, bất chấp làn sóng tín phiếu to lớn này, thị trường công khổng phiếu đã đột biến lạng so với mùa thu năm 2022, khi chính sách ngân sách sơ bộ (mini budget) của Vương quốc Anh gây ra hỗn loạn cho công khổng phiếu Anh dài hạn, hay còn gọi là “gilt”. Lãi suất trái phiếu chính phủ Anh kỳ hạn 30 năm đã tăng vọt tới 155 điểm cơ bản từ ngày 04/09 đến ngày 16/10/2022.

Điều đó không có nghĩa là tình hình sẽ vẫn lạc quan.

Hối tháng Tư, Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) cảnh báo rằng “không thể duy trì mãi được, phải có sự thay đổi” vì Hoa Kỳ là thị trường công khổng phiếu lớn nhất thế giới.

Nhà kinh tế trưởng của IMF Pierre-Olivier Gourinchas cho biết, “Lập trường tài khóa không phù hợp với nền vững tài khóa dài hạn là đặc biệt đáng lo ngại. Sự không phù hợp này đang của họ, nghĩa là các nhà hoạch định chính sách sẽ tái đầu tư vào công khổng phiếu và cung cấp ‘sự trợ giúp chung cho các chính khoán này’.” Việc Fed hạ lãi suất trong vài tháng gần đây chỉ hay gây tổn hại cho thị trường công khổng phiếu vẫn còn là một vấn đề gây tranh luận.

Ông Slok cho biết nếu Fed bắt đầu hạ lãi suất chính sách trong vài tháng tới, “chúng ta sẽ thấy nhu cầu thị trường công khổng phiếu vẫn còn là một vấn đề gây tranh luận.

Ông Slok cho biết nếu Fed bắt đầu hạ lãi suất chính sách trong vài tháng tới, “chúng ta sẽ thấy nhu cầu thị trường công khổng phiếu vẫn còn là một vấn đề gây tranh luận.

Ông Slok cho biết nếu Fed bắt đầu hạ lãi suất chính sách trong vài tháng tới, “chúng ta sẽ thấy nhu cầu thị trường công khổng phiếu vẫn còn là một vấn đề gây tranh luận.

Vân Du biên dịch

trong tổng số việc làm. Tuy nhiên, một số lĩnh vực, chẳng hạn như sản xuất, đã phải đối mặt với sự suy giảm do các xu hướng chậm lại.

Nguồn cung thô có tay nghề cao vẫn là một thách thức, mặc dù đã có những dấu hiệu cải thiện. Tăng trưởng tiên liệu đã ở mức khiêm tốn đến trung bình trong bối cảnh tốc độ tăng trưởng lại một chút do sự cạnh tranh để có nhân viên ít hơn và nguồn lao động sẵn có tăng lên. Tỷ lệ nhân viên thời đối công việc thấp hơn làm giảm nhu cầu tìm kiếm nhân viên mới và, hướng về tương lai, một số khu vực dự kiến sẽ tuyển dụng chọn lọc hơn và không tuyển tất cả các vị trí còn trống.

Báo cáo Beige Book cho thấy giá cả nhin chung tăng ở mức “khiêm tốn” khi hầu hết các khu vực báo cáo rằng chi phí đầu vào đang bắt đầu ổn định.

Báo cáo mới nhất của chính phủ về lạm phát cho thấy giá tiêu dùng đã giảm nhẹ từ tháng Năm đến tháng Sáu, giúp tốc độ lạm phát hàng năm giảm từ 3.3% xuống còn 3%.

Một số nhà phân tích thị trường, như ông Mike Shedlock, xem báo cáo Beige Book lần này là sự xác nhận về xu hướng tiến tới một cuộc suy thoái.

Vân Du biên dịch

THẾ GIỚI



REUTERS/STEPHANE LECOCQ/FILE PHOTO

Tổng thống Pháp Emmanuel Macron cho biết chính phủ sắp mãn nhiệm của ông sẽ tiếp tục tập trung vào Thế vận hội Olympic với vai trò điều hành cho đến giữa tháng Tám, sau đó ông sẽ xem xét bổ nhiệm một thủ tướng mới.



REUTERS/ANDREW HAYES/FILE PHOTO

“Tôi vẫn lo ngại sâu sắc về việc ngành hàng hải quốc tế tiếp tục bị nhầm mục tiêu.”

Ông Hans Grundberg, đặc phái viên Liên Hiệp Quốc tại Yemen, nói về các cuộc tấn công liên tục của Houthi ở Hồng Hải



LARRY DYER/THE EPOCH TIMES

▲ Các học viên Pháp Luân Công kêu gọi chấm dứt cuộc đàn áp kéo dài 25 năm của Trung Cộng, tại Hoa Thịnh Đốn, hôm 11/07/2024.

Khi đàn áp Pháp Luân Công, Trung Cộng tìm cách định hình lối suy nghĩ của người Mỹ

Eva Fu

HOA THỊNH ĐỐN — Tại một sự kiện đánh dấu năm thứ 25 chiến dịch của Bắc Kinh nhằm “xóa sổ” môn tu luyện này, các nhà nghiên cứu cho biết chính quyền cộng sản Trung Quốc đang thao túng cách suy nghĩ và lối đưa tin của phương Tây khi tiếp tục đàn áp Pháp Luân Công ngoài biên giới Trung Quốc.

Trong 25 năm qua, giới truyền thông Tây phương đã lặp lại những tuyên truyền của chính quyền Trung Quốc phi báng Pháp Luân Công. Các biên tập viên và các tổ chức y tế đã bác bỏ tính xác thực của một loạt bằng chứng cho thấy chính quyền này đang cưỡng bức thu hoạch nội tạng từ các tù nhân chính trị và những người bất đồng chính kiến ở Trung Quốc. Trong khi đó, các rạp hát ở phương Tây đã ngưng tổ chức các buổi biểu diễn vạch trần các cuộc áp bức nhân quyền của chế độ này.

Hôm 17/07, những người tham dự hội thảo trình bày tại Viện Hudson đã trích dẫn những trường hợp để chứng minh Trung Cộng đã và đang tiến hành một chiến dịch gây ảnh hưởng trên toàn cầu hiệu quả như thế nào.

“Đó là một cuộc chiến tranh tuyên truyền,” bà Nina Shea – giám đốc Trung tâm Tự do Tôn giáo tại Viện Hudson – nói với The Epoch Times. Bà còn nói thêm rằng những người Mỹ trở thành nạn nhân của các chiến dịch như vậy có nguy cơ thực hiện những hành động đi ngược lại lợi ích của chính Hoa Kỳ.

Tại buổi họp báo hôm 18/07, Bộ Ngoại giao cho biết bộ đã xếp việc chống lại những chiến dịch này lên nhóm ưu tiên trên toàn cầu.

“Chúng tôi rất cảnh giác về mối đe dọa mà một số quốc gia đặt ra khi nói đến việc truyền bá thông tin sai lệch và tin giả, không chỉ ngay trong chính quốc gia của họ mà còn cả ở các quốc gia khác, như ngay bên trong Hoa Kỳ này,” Phát ngôn viên cấp phó của Bộ Ngoại giao Vedant Patel nói với The Epoch Times.

Khi quý vị xem Trung Cộng như một nguồn tin đáng tin cậy cho [thông tin về] một nhóm mà họ đang bức hại, và cùng những khiếm, điều đó rất đáng lo ngại.”

Ông Levi Browde, giám đốc điều hành tại Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp.

Trước đây, Bộ Ngoại giao đã cảnh báo về những nỗ lực như vậy. Bộ này cho biết trong một báo cáo hồi tháng 09/2023 rằng Bắc Kinh chỉ hàng tỷ dollar để tìm cách tạo ra một “cơ sở hạ tầng khuyến khích toàn cầu” nhằm dẫn dụ các chính phủ, giới tinh hoa, ký giả, và xã hội dân sự ngoại quốc tiếp nhận lối đưa tin được ưu tiên của Trung Cộng. Nếu không được kiểm soát, điều đó có thể tạo ra “những

thành kiến và kẻ hỗ thậm chí có thể khiến các quốc gia đưa ra quyết định đặt lợi ích kinh tế và an ninh của họ phụ thuộc vào lợi ích của Bắc Kinh.”

Hoa Kỳ là một ‘trận địa chủ chốt’ Theo bà Shea và những người khác tham gia hội thảo của Viện Hudson về chủ đề Pháp Luân Công, chiến lược của chính quyền này đã có tác dụng rất lớn, đôi khi vô cùng hiệu quả.

Năm 1999, chính quyền cộng sản này bắt đầu bức hại một cách có hệ thống nhằm vào học viên Pháp Luân Công – một môn tu luyện thiên định và hướng dẫn người tu luyện sống theo nguyên lý chân, thiện, và nhân. Vào thời điểm cuộc bức hại bắt đầu, ước tính có khoảng 70 triệu đến 100 triệu học viên Pháp Luân Công ở Trung Quốc.

Ngoài việc sử dụng biện pháp giam giữ tùy tiện, lao động cưỡng bức, và nhiều hình thức tra tấn khác nhau, Bắc Kinh còn bắt đầu một chiến dịch phi báng – qua tất cả các kênh truyền thông, sách giáo khoa, v.v. – để biện minh cho cuộc bức hại, không chỉ ở Trung Quốc mà còn ở hải ngoại.

Chiến lược của Trung Cộng trong những chiến dịch gây ảnh hưởng là chọn một vấn đề gây tranh cãi mà người Tây phương quan tâm, tạo ra những tin tức tiêu cực xoay quanh vấn đề đó, sau đó tìm cách đẩy lên các đài truyền thông lớn.

Ông Levi Browde – giám đốc điều hành Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp – đã đưa ra ví dụ về các bài đăng của lãnh sự quán Trung Quốc từ năm 2009, trong đó nói rằng Pháp Luân Công cấm hôn nhân giữa các chủng tộc.

Điều đó “hoàn toàn nhầm nhừ,” ông nói tại sự kiện, đồng thời lưu ý rằng bản thân ông, cũng là một học viên Pháp Luân Công và là một người đàn ông da trắng, đã kết hôn với một người phụ nữ Trung Quốc.

Trung Cộng không sử dụng chiến thuật tuyên truyền cụ thể đó ở Trung Quốc “bởi vì phần biệt chủng tộc không phải là vấn đề ở đó, nhưng phần biệt chủng tộc rõ ràng là một vấn đề thời sự ở Mỹ,” ông nói. “Họ đưa vấn đề này đến đó và xem ai sẽ

tiếp nhận.”

Năm 2020, tuyên bố này đã được đưa lên trang nhất của The New York Times. Đây là một ví dụ về cách luận điệu của Trung Cộng xâm nhập vào xã hội Tây phương như thế nào.

Ông Larry Liu – nhà thống kê và nhân viên liên lạc Quốc hội của Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp – đã nêu ra một tài liệu nội bộ năm 2017 của chính quyền tỉnh Hà Nam

trong đó hướng dẫn các quan chức cấp thấp hơn sử dụng mối quan hệ đối tác giữa các thành phố của Trung Quốc và phương Tây “để hoàn toàn thu hẹp hoạt động của Pháp Luân Công ở hải ngoại.”

Tài liệu này kêu gọi “xây dựng các nguồn lực phi chính phủ” để “đấu” với Pháp Luân Công và “điều động những cá nhân yêu nước và thân tín, chẳng hạn như chuyên gia, học giả, phóng viên, và các nhà lãnh đạo cộng đồng người Hoa ở



▲ Ông Levi Browde, giám đốc điều hành tại Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp.

hải ngoại có ảnh hưởng lớn ở Mỹ quốc và các quốc gia khác” lên tiếng thay cho Bắc Kinh và thúc đẩy nhiều bản tin từ giới truyền thông ngoại quốc nhằm xúc tiến các mục tiêu của chính quyền này.

Năm 2015, ông Mạnh Kiến Trụ (Meng Jianzhu) – quan chức hàng đầu của Ủy ban Chính trị và Pháp luật Trung ương, cơ quan giám sát bộ máy an ninh và tư pháp của Trung Quốc – đã có bài diễn văn nói với những người phụ trách trách nhiệm cuộc bức hại môn tu luyện này rằng “việc đấu với Pháp Luân Công” là một “trận địa tranh chính trị với các lực lượng chống Trung Quốc ở phương Tây.”

Ông Mạnh gọi Hoa Kỳ là một “trận địa chủ chốt” trong cuộc giao tranh này. “Chúng ta phải nắm bắt cơ hội khi các nước Tây phương ngày càng cần đến chúng ta, và thúc đẩy các quốc gia liên quan cấm hoặc hạn chế các hoạt động của tổ chức... ‘Pháp Luân Công’, đồng thời cố gắng trấn áp những cơ sở hoạt động truyền kỳ, những nhà bảo trợ, và đối tác của họ,” một đoạn trích của bài diễn văn được gắn nhãn “cơ mật” đã viết.

Xem tiếp trang 24

Trung Quốc bế mạc Hội nghị Trung ương III, loại cựu ngoại trưởng khỏi cơ quan chính trị hàng đầu

Frank Fang

Chính quyền cộng sản Trung Quốc đã kết thúc một hội nghị chính trị kéo dài bốn ngày hôm 18/07, hứa hẹn sẽ “cải tổ toàn diện” – gồm cả những cải tổ nhằm vào nền kinh tế nước này. Bắc Kinh cũng công bố quyết định loại cựu ngoại trưởng ra khỏi cơ quan chính trị hàng đầu.

Những chuyên gia về Trung Quốc cho rằng hội nghị này chỉ mang tính hình thức, nhưng việc cải tổ ban lãnh đạo cho thấy sự tranh đấu nội bộ giữa các cấp cao nhất của Bắc Kinh.

Cuộc họp diễn ra hai lần trong một tháng niên – gọi là Hội nghị Toàn thể lần thứ Ba này được triệu tập bởi Ban Chấp hành Trung ương Trung Cộng – do lãnh đạo Đảng là ông Tập Cận Bình chủ trì. Theo Tân Hoa Xã, một cơ quan truyền thông nhà nước Trung Quốc, ủy ban đã thông qua một nghị quyết bao quát toàn bộ các quyết định của mình nhưng chỉ công bố phần tóm tắt nghị quyết đó cho công chúng dưới hình thức một bản thông cáo.

Trong thông cáo chung này có rất nhiều mục tiêu chính sách trải rộng – liên quan đến các lĩnh vực từ an sinh xã hội và phân phối thu nhập đến cải tổ hệ thống tài chính và chăm sóc sức khỏe – nhưng lại có rất ít chi tiết cụ thể. Các chuyên gia cho biết thông cáo thiếu nội dung thực chất nhưng cung cấp một số hiểu biết sâu sắc về cuộc tranh đấu chính trị có thể đang diễn ra trong nội bộ nhà cầm quyền cộng sản này.

Ông Phùng Sùng Nghĩa (Feng Chongyi) – giáo sư ngành Trung Quốc học tại Đại học Công nghệ Sydney – cho biết: “Thông cáo chỉ gồm một số khẩu hiệu chính trị và hoàn toàn sáo rỗng.” Ông gọi những cải tổ kinh tế được nêu trong thông cáo là “không có gì mới.”

Ông Cung Tường Sinh (Kung Shan-son) – trợ lý nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu Quốc phòng và An ninh Quốc gia (INDSR) – một tổ chức tư vấn ở Đài Loan, nói với The Epoch Times rằng Trung Cộng “đang xuống lại giai

điều cũ” mặc dù thông cáo đề cập đến cải tổ trong nhiều lĩnh vực như quân sự, kinh tế, khu vực nông thôn, công nghệ, và phát triển nhân tài.

Ông Cung cho biết chi tổ có thể thêm về chương trình cải tổ mới của Trung Quốc nếu Trung Cộng quyết định công bố toàn văn nghị quyết của Ủy ban Trung ương. Theo ông Cung, nếu văn bản này được công bố rộng rãi, thì thế giới bên ngoài có thể biết liệu chương trình cải tổ có nội dung mới hay bất kỳ chi tiết trực tiếp nào từ chính ông Tập hay không.

Ông Cung Tường Sinh (Kung Shan-son) – trợ lý nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu Quốc phòng và An ninh Quốc gia (INDSR) – một tổ chức tư vấn ở Đài Loan, nói với The Epoch Times rằng Trung Cộng “đang xuống lại giai điều cũ” mặc dù thông cáo đề cập đến cải tổ trong nhiều lĩnh vực như quân sự, kinh tế, khu vực nông thôn, công nghệ, và phát triển nhân tài.

Ông Cung cho biết chi tổ có thể thêm về chương trình cải tổ mới của Trung Quốc nếu Trung Cộng quyết định công bố toàn văn nghị quyết của Ủy ban Trung ương. Theo ông Cung, nếu văn bản này được công bố rộng rãi, thì thế giới bên ngoài có thể biết liệu chương trình cải tổ có nội dung mới hay bất kỳ chi tiết trực tiếp nào từ chính ông Tập hay không.

Chính sách

Thông cáo thảo luận về sự cần thiết phải “giải quyết” rủi ro trong lĩnh vực địa ốc và các khoản nợ ngày càng tăng mà chính quyền địa phương và các



GERARDO CARREON/POOL/AFP/GETTY IMAGES

▲ Cựu Ngoại trưởng Trung Quốc Tấn Cương (Ôn Cương, thứ 2 từ phải sang) và Đại sứ Trung Quốc tại Philippines Hoàng Khê Liên (Hoàng Xilian, phải) tham dự cuộc gặp với Ngoại trưởng Philippines Enrique Manalo tại khách sạn Diamond ở Metro Manila hôm 22/04/2023.

tổ chức tài chính quy mô vừa và nhỏ phải đối mặt. Thông cáo này cũng đề cập đến sự cần thiết phải “tăng cường cải tổ hệ thống quản lý đầu tư từ ngoại quốc và việc đầu tư ra ngoại quốc.”

“Các nhà đầu tư và doanh nghiệp ngoại quốc lo ngại về sự an toàn của họ trước sự kiểm soát chặt chẽ và phòng ngừa rủi ro của Trung Quốc, vốn là nguyên nhân chính khiến kinh tế Trung Quốc trì trệ,” ông Cung nêu rõ. “Việc đánh cắp công nghệ ngoại quốc cũng gây ra sự phẫn nộ trong cộng đồng quốc tế.”

Ngoài ra, một cải tổ sẽ nhằm mục đích “cải thiện và thúc đẩy” chính sách cơ sở hạ tầng ở ngoại quốc của Trung Quốc, được biết đến với tên gọi là Sáng kiến Vành đai và Con đường (BRI). Ủy ban Đặc biệt về Trung Cộng của Hạ viện Hoa Kỳ đã cảnh báo rằng Bắc Kinh đang sử dụng BRI để buộc các nước đang phát triển mắc nợ nhằm gây ảnh hưởng lên họ.

Theo thông cáo, mọi cải tổ sẽ được hoàn thành vào năm 2029, cho phép Trung Quốc đạt được “hiện đại hóa xã hội chủ nghĩa” vào năm 2035.

Thông cáo cũng thảo luận về tầm quan trọng của an ninh quốc gia, kiểm soát xã hội, và vai trò lãnh đạo của Đảng – những vấn đề mà ông Cung cho biết đã bộc lộ mối lo ngại của ông Tập Cận Bình về việc duy trì quyền lực chặt chẽ của ông. Kiểm soát xã hội, hay cải mà Trung Cộng gọi là “duy trì sự ổn định,” xoay quanh việc nhà cầm quyền vẫn đàn áp những người biểu tình hoặc bất đồng chính kiến công khai chỉ trích Bắc Kinh.

Về tương lai của chính quyền Trung Quốc sau hội nghị, ông Phùng cho biết ông không muốn dự đoán, vì Trung Cộng dường như vẫn tiếp tục ưu tiên đặt sự kiểm soát của Đảng lên trên sự thịnh vượng của người dân.

“Hội nghị không làm thay đổi đường hướng của Đảng, đó là khôi phục chủ nghĩa toàn trị [kiểu Mao] và củng cố quyền lực của Đảng,” ông Phùng cho biết. “Mặc dù hiệu quả kinh tế suy giảm mạnh, Đảng vẫn đang thắt chặt kiểm soát xã hội.”

Cường còn được gọi là ‘đồng chí’, cho thấy rằng ông chưa bị khai trừ khỏi Đảng và không phải chịu bất kỳ hình phạt nào, ngoài việc bị tước bỏ các chức danh.”

Ông nói, “Việc này giống như một cú hạ cánh nhàng” đối với ông Tấn, và cũng có thể giúp tránh làm mất thế diện ban lãnh đạo của Đảng, vì ông Tập đã thăng chức cho ông Tấn lên vị trí bộ trưởng trước các nhà ngoại giao kỷ cựu khác.

Ông Cung, người theo dõi chặt chẽ hệ thống chính trị Trung Quốc, cho biết tuyên bố mới nhất cho thấy tình huống đằng sau việc sa thải ông Tấn không nghiêm trọng như dự kiến.

Ông so sánh mô tả của Trung Cộng về ông Tấn với mô tả của đảng này về một cựu bộ trưởng khác, ông Lý Thường Phúc (Li Shangfu).

Theo thông cáo, Trung Cộng cho biết hội nghị đã thông qua quyết định trục xuất ông Lý của Bộ Chính trị vì “vi phạm nghiêm trọng kỷ luật Đảng và pháp luật,” một uyển ngữ thường được sử dụng cho các cáo buộc tham nhũng.

“Đồn xin tức chức của ông Tấn Cường đã được chấp nhận, điều này rõ ràng khác biệt với cách xử xử với ông Lý Thường Phúc,” ông Cung nói, đồng thời nêu rằng điều này cho thấy cách Trung Cộng nhìn nhận mức độ nghiêm trọng trong các vi phạm của hai người cùng chức nhau.

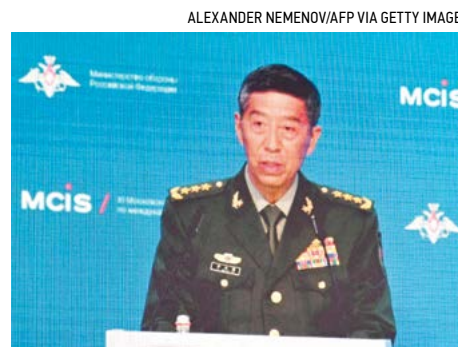
Theo ông Cung, tuyên bố này dường như xác nhận có sự tranh đấu chính trị bên trong nội bộ của Trung Cộng. Ông cho rằng sự hạ đài của ông Tấn công chúng trong hơn một năm qua – đã chính thức từ chức khỏi cơ quan lãnh đạo cao nhất của Đảng, ông Vương Nghị (Wang Yi).

Trước khi ông Tấn được bổ nhiệm làm ngoại trưởng vào tháng 12/2022, ông Vương đã giữ chức vụ này được gần một thập niên. Ông Vương đã đảm nhận lại chức vụ đó sau khi ông Tấn bị sa thải. Nhà ngoại giao cấp cao này cũng là chủ nhiệm ủy ban đối ngoại của Đảng; ông trở thành cố vấn chính về chính sách đối ngoại cho lãnh đạo cao nhất của Trung Cộng.

Kể từ khi ông Tấn biến mất, Bắc Kinh đã chính thức sa thải hơn chục quan chức quân sự cấp cao và lãnh đạo các công ty công nghệ quốc phòng lớn nhất đất nước. Các quan chức bị loại khỏi chức vụ này được cho huy Lực lượng Hóa tiễn – đơn vị quân đội chuyên giám sát các hỏa tiễn hạt nhân và hỏa tiễn thông thường của nước này.

Theo thông cáo, Trung Cộng cũng thông báo hôm 18/07 rằng ông Tôn Kim Minh (Sun Jimming), tham mưu trưởng Lực lượng Hóa tiễn, đã bị khai trừ khỏi Đảng vì “vi phạm nghiêm trọng kỷ luật và pháp luật.”

Bản tin có sự đóng góp của Lạc Á Doanh Doanh biên dịch



ALEXANDER NEMHINYAF VIA GETTY IMAGES

▲ Bộ trưởng Quốc phòng Trung Quốc Lý Thường Phúc nói tại Hội nghị An ninh Quốc tế Moscow ở Kubinka, ngoại ô Moscow, vào ngày 15/08/2023.

Đấu đá nội bộ

Ngoài các mục tiêu chính sách, Bắc Kinh còn thông báo rằng ông Tấn Cường – bộ trưởng ngoại giao tại nhiệm ngắn nhất của Trung Quốc, người đã biến mất khỏi tầm mắt của công chúng trong hơn một năm qua – đã chính thức từ chức khỏi cơ quan lãnh đạo cao nhất của Đảng.

Theo một thông cáo được truyền thông nhà nước Tân Hoa Xã đưa ra, Trung Cộng đã chấp nhận “đơn xin từ chức” của ông Tấn và tước bỏ tư cách thành viên Ban Chấp hành Trung ương của ông.

Ông Tấn – từng được xem là người được ông Tập Cận Bình đỡ đầu – đã bị thay thế mà không có bất kỳ lời giải thích nào hồi tháng 07/2023, chỉ bảy tháng sau khi ông được thăng chức tại bộ trưởng ngoại giao.

Sự thiếu minh bạch đã khiến những nhà quan sát bên ngoài suy đoán về lý do đằng sau một trong những cải tổ quan trọng nhất trong nội bộ Trung Cộng. Nhiều người cho rằng việc ông Tấn hạ đài có liên quan đến một cuộc tình ngoài hôn nhân, trong khi một số khác lại viện dẫn lý do sự đấu đá chính trị nội bộ trong giới tinh hoa của Đảng.

Tuyên bố hôm 18/07 không cung cấp thêm thông tin chi tiết hay nói rằng ông Tấn phải chịu bất kỳ cuộc điều tra nào.

Tuy nhiên, các nhà phân tích giải thích đây là một dấu hiệu tốt cho số phận của cựu nhà ngoại giao này.

Ông Phùng cho biết: “Ông Tấn

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

Smile Again
Dental Center

ĐỘI NGŨ NHA SĨ VIỆT NAM, ĐẠI HÀN TAY NGHỀ CAO
PHÒNG LAB HIỆN ĐẠI, LÀM RĂNG TẠI CHỖ BẰNG DIGITAL

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

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

(714) 248-9883

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

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

www.smileagaindentalcenter.com

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 gân máu ➤ Nha khoa thẩm mỹ
➤ Làm răng giả, chữa trị nướu răng và trám răng ➤ Cấy răng

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

▶ Bà Nina Shea, thành viên cấp cao và giám đốc Trung tâm Tự do Tôn giáo, tại Hoa Thịnh Đốn, vào ngày 20/07/2023.



MADALINA VASILIU/THE EPOCH TIMES

Hamas và Fatah ký tuyên bố tại Bắc Kinh về việc thành lập chính phủ chung

Bill Pan

Nhiều phe phái khác nhau của Palestine, bao gồm các địch thủ Hamas và Fatah, đã ký kết tuyên bố để thành lập chính phủ chung trong các cuộc đàm phán do chính quyền cộng sản Trung Quốc bảo trợ.

Tuyên bố Bắc Kinh đã được ký tại cuối cuộc đàm phán hòa giải tổ chức tại thủ đô của Trung Quốc từ ngày 21 đến 23/07, theo tuyên bố từ Bộ Ngoại giao Trung Quốc, do truyền thông nhà nước Trung Quốc đưa tin.

Israel đã phản đối đề xướng thành lập chính phủ Palestine có Hamas.

Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị đã tiếp đón quan chức cao cấp của Hamas, ông Moussa Abu Marzouk, Phó Chủ tịch đảng Fatah Mahmoud al-Aloul, và đại diện của 12 nhóm người Palestine nhỏ hơn ở Bắc Kinh.

Ông Vương cho biết họ đã đồng ý thành lập một "chính phủ hòa giải dân tộc lâm thời" để quản lý Dải Gaza ngay khi đạt được lệnh ngừng bắn giữa Israel và Hamas.

Nhà ngoại giao Trung Quốc cho biết tuyên bố này gồm có cam kết "chấm dứt chia rẽ và tăng cường đoàn kết" mà không đề cập chi tiết về cách thức và thời điểm sẽ thành lập chính phủ thống nhất. Tuyên bố này cũng công nhận Tổ chức Giải phóng Palestine (PLO) là "đại diện hợp pháp duy nhất của toàn bộ người dân Palestine".

PLO được thành lập vào năm 1964 với tư cách là tổ chức bảo trợ thúc đẩy mục tiêu thành lập nhà nước Palestine. Fatah từ lâu đã nắm quyền lãnh đạo cả PLO lẫn Chính quyền Palestine, là tổ chức hiện đang quản lý một phần



PEDRO PARDO/POOL PHOT/IAF

◀ Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị (giữa) tổ chức sự kiện để ông Mahmoud al-Aloul (trái), phó chủ tịch đảng Fatah, và ông Moussa Abu Marzuk (phải), thành viên cao cấp của Hamas, gặp nhau tại Nhà khách Quốc gia Diêu Ngưu Đãi ở Bắc Kinh hôm 23/07/2024.

Tây Ngạn.

Các thành viên Hamas chưa bao giờ nằm trong PLO. Nhóm khủng bố này được Iran hậu thuẫn có tiếng là từ chối chia sẻ quyền lực, kể cả hồi năm 2007 khi Hamas đánh bại Fatah và nắm quyền kiểm soát Gaza sau khi giành được đa số ghế trong các cuộc bầu cử năm trước đó.

Israel đã chỉ trích lãnh đạo Fatah Mahmoud Abbas vì đã tìm cách đồng cai trị Gaza với Hamas – tổ chức đã chấm ngòi cho cuộc chiến hiện tại qua vụ xâm lược chưa từng có vào miền nam Israel ngày 07/10/2023..

"Thay vì cự tuyệt chủ nghĩa khủng bố, ông Mahmoud Abbas lại chạy theo những kẻ sát nhân và cuồng gian Hamas, làm lộ bộ mặt thật của mình," ông Israel Katz, Ngoại trưởng

Israel, viết trên X hôm 23/07.

Phản ứng trước việc Bắc Kinh hậu thuẫn cho một chính phủ Palestine có Hamas, ông Katz bác bỏ ý tưởng như vậy vì cho rằng nó phi thực tế. Ông nói rằng khi chiến tranh kết thúc, sẽ không còn Hamas để thành lập chính phủ chung.

"Trên thực tế, điều này sẽ không xảy ra vì sự cai trị của Hamas sẽ bị dẹp bỏ, và ông Abbas sẽ theo dõi Gaza từ xa," ông viết. "An toàn của Israel sẽ vẫn chỉ do Israel nắm giữ mà thôi."

Bắc Kinh mở rộng ảnh hưởng ở Trung Đông

Tuyên bố này cũng đánh dấu toan tính khác của Trung Cộng muốn mở rộng tầm ảnh hưởng ngoại giao sang Trung Đông, tự xem mình là bên

thay thế Hoa Kỳ trong việc hòa giải xung đột.

Năm 2023, các quan chức Iran và Saudi Arabia đã gặp nhau tại Bắc Kinh và ký thỏa thuận nối lại mối quan hệ ngoại giao giữa hai quốc gia vùng Vịnh này. Thỏa thuận Saudi-Iran được xem là cố gắng của Trung Cộng muốn đạt được thể cán phân với Hiệp định Abraham do Hoa Kỳ bảo trợ – hiệp định đã bình thường hóa bang giao giữa Israel và bốn quốc gia Ả Rập.

Là một phần trong chiến dịch gây ảnh hưởng toàn cầu của mình, Trung Cộng đã tìm cách xây dựng mối quan hệ chặt chẽ hơn với các nhóm khủng bố như Hamas và Taliban.

Cắm An lược địch

Moscow sử dụng các chiến đấu cơ cũ của Wagner để thiết lập sức mạnh ở châu Phi

Darren Taylor

JOHANNESBURG, Nam Phi — Quân đoàn Phi Châu của Nga, tổ chức kế thừa của Tập đoàn Wagner, đang tăng cường về chiến lược, năng lực, nhân lực, và trang thiết bị quân sự, bất chấp dự đoán của các cơ quan tình báo phương Tây, theo một báo cáo mới của Viện Quan hệ Quốc tế Ba Lan (PISM).

Tháng 08/2023, sau vụ ám sát người sáng lập Wagner Yevgeny Prigozhin bị nghi ngờ là do Điện Kremlin thực hiện sau khi ông này lãnh đạo một cuộc nổi dậy chống lại các chỉ huy quân sự của Tổng thống Vladimir Putin, người ta dự đoán rằng ảnh hưởng quân sự của Nga ở châu Phi sẽ suy yếu.

Hai nhà phân tích an ninh hàng đầu của Đông Âu cho biết, thay vào đó, Moscow đã chuyển đổi một "nhóm lính đánh thuê nghèo nàn" thành Quân đoàn Phi Châu để bắt chặt sự kiểm soát của mình ở vài khu vực, và mở rộng sang những khu vực khác.

Nhà phân tích an ninh và an ninh sự quốc tế Filip Bryjka và ông Jedrzej Czerep – người đứng đầu Chương trình Phi Châu của PISM – viết rằng Quân đoàn Phi Châu hiện chắc chắn đang nắm dưới sự bảo trợ của ba cơ quan an ninh nhà nước Nga, với mục tiêu có từ 30,000 đến 40,000 quân ở châu Phi vào cuối năm 2024.

Tuy nhiên, mục tiêu này không chắc đạt được, dựa trên những mục tiêu của Moscow ở Ukraine, họ viết rằng tham vọng của Quân đoàn Phi Châu cho thấy Tổng thống Putin quyết tâm thiết lập sự hiện diện quân sự lớn trên lục địa giữa khoảng sân nhà thế giới này.

Báo cáo của họ đưa ra con số quân Nga hiện tại ở châu Phi là 6,000 quân, trong đó khoảng một nửa là "cựu chiến binh Wagner, có kinh nghiệm chiến đấu."

Nghiên cứu của PISM cho biết việc Quân đoàn Phi Châu trợ giúp thành công các lực lượng của Mali chống lại phe ly khai đã khẳng định họ "đã sẵn sàng tiến hành các chiến dịch quân sự quy mô lớn ở châu Phi."

Ông Bryjka và ông Czerep – những người có quyền truy cập vào nhiều nguồn khác nhau trong đó có các tài liệu quân sự của Nga – nói rằng Điện Kremlin muốn sử dụng Quân đoàn Phi Châu để tạo ra một khối chống phương Tây trải dài từ Guinea ở Tây Phi đến Eritrea ở Đông Phi.

Việc này sẽ giúp Nga tiếp cận các cảng ở Đại Tây Dương và Hồng Hải, cũng như lượng lớn tài nguyên thiên nhiên, gồm các khoáng sản quan trọng, vàng, kim cương, và dầu mỏ.

Một số thành viên của khối được đề xướng này đã sẵn sàng, với việc chính quyền quân sự của Burkina Faso, Mali, và Niger trục xuất các lực lượng đến từ nước cai trị thuộc địa cũ là Pháp, thay thế họ bằng quân đội của Quân đoàn Phi Châu.

Các nhà phân tích Ba Lan cho rằng Điện Kremlin đã phá bỏ "để chế của ông Prigozhin", trao quyền kiểm soát các hoạt động kinh doanh, tuyên truyền, và lính đánh thuê của Wagner cho Tinh báo Quân đội (GRU), Cơ quan Tình báo Ngoại quốc (SVR), và Cơ quan An ninh Liên bang (FSB), trước đây được biết đến là KGB.

Họ nhận thấy Quân đoàn Phi Châu đã giữ lại một số phương diện trong chiến lược của ông Prigozhin đối với lục địa này.

Những nhà nghiên cứu này viết: "Đổi lại cho việc cung cấp các dịch vụ để giữ lại cho chính quyền địa phương, thì các công ty Nga có cơ hội khai thác tài nguyên thiên nhiên ở đó [bao gồm vàng, kim cương, dầu, gỗ, uranium, và kim loại đất hiếm]."



FANNY NOARD-KABRE/AFP/GETTY IMAGES

◀ Ngoại trưởng Burkina Faso Karamoko Jean-Marie Traore (trái), Bộ trưởng Đoàn kết, Hành động Nhân đạo, Hoa giải quốc gia, Giới tinh và Gia đình của Burkina Faso Nandy Some-Diallo (giữa), và đại sứ Nga tại Burkina Faso Aleksei Salytkov (phải) nói chuyện bên cạnh những bao lúa mì Nga quyên góp cho Burkina Faso ở Ouagadougou, hôm 26/01/2024.

"Số tiền thu được theo cách này, vốn không thể ước tính chính xác, chủ yếu được sử dụng để tài trợ cho quân đoàn này."

"Tuy nhiên, số tiền này cũng có thể được sử dụng ở một mức độ nào đó để chi trả cho nỗ lực chiến tranh ở Ukraine. Chẳng hạn, Nga đã thanh toán bằng vàng cho một hợp đồng năm 2022 trị giá 1,75 tỷ USD để mua 6,000 thiết bị bay điều khiển từ xa Shahed-136 của Iran."

Theo ông Bryjka và ông Czerep, Quân đoàn Phi Châu có ý định thiết lập một "trung tâm gây ảnh hưởng" để một "trung tâm tiếp yện" ở Libya, nơi Moscow đang trợ giúp quân nổi dậy kiểm soát các khu vực phía đông của quốc gia này và thủ lĩnh phiến quân, và tướng Khalifa Haftar, cho phép Nga thiết lập một căn cứ hải quân lâu dài ở cảng Tobruk; điều này sẽ đưa các lực lượng của Moscow vào khoảng cách tấn công các mục tiêu trên khắp châu Âu.

Báo cáo còn có một câu hỏi: trung tâm quyền lực của Quân đoàn Phi Châu là Liên minh Các quốc gia Hoang mạc thảo nguyên (Alliance of Sahel States-AES), bao gồm Burkina Faso, Mali, và Niger.

Hồi tháng Một, những nước này

tuyên bố sẽ rời khỏi tổ chức khu vực ECOWAS mà họ cáo buộc bị phương Tây kiểm soát.

Ông Bryjka và ông Czerep cho biết kế hoạch của Nga nhằm sử dụng Quân đoàn Phi Châu để xây dựng các nhà máy luyện vàng, xây dựng các lò phản ứng hạt nhân và trang trại quang năng ở Burkina Faso và Mali là bằng chứng cho chiến lược mới và dài hạn của Moscow ở lục địa này.

Báo cáo của họ cho biết có nhiều dấu hiệu rõ ràng cho thấy Chad sẽ là quốc gia tiếp theo chính thức đứng về phía với Moscow, vì các lực lượng đặc nhiệm của Hoa Kỳ đã rời khỏi nước này hồi đầu tháng Năm.

Các tác giả báo cáo này đưa ra vài khuyến nghị để chống lại các hoạt động của Quân đoàn Phi Châu ở lục địa này, trong đó có việc các cường quốc phương Tây phối hợp tốt hơn việc áp dụng các biện pháp trừng phạt đối với các tác nhân có liên quan đến lực lượng này; và phương Tây nên xem xét nhắm mục tiêu vào Quân đoàn Phi Châu bằng "các cuộc tấn công mạng để phá hủy cơ sở hạ tầng được sử dụng cho các chiến dịch tin giả [trong đó có cả các trang trại gây ảnh hưởng và thu thập dữ liệu ở châu Phi]."

Cắm An biện địch

Quan điểm

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

27 NGÀY 26/07 - 01/08/2024

Ông Tập Cận Bình và Trung Quốc: Không còn thời gian, sẵn sàng tấn công



Gordon G. Chang

Trong những tuần gần đây, Trung Quốc đã tăng cường hạm đội hải quân của mình đến những vùng biển lân cận và xa xôi. Đáng kể nhất là Hải quân

Quân Giải phóng Nhân dân đã cử hai nhóm tàu tấn công đi vào Biển Đông. Nhóm tấn công lớn hơn, với nòng cốt là hàng không mẫu hạm Sơn Đông, đã hoạt động ngoài khơi đảo chính Luzon của Philippines trước khi qua cảnh vào Tây Thái Bình Dương để thực hiện các hoạt động bay trên biển. Nhóm còn lại là Nhóm Tấn công Viễn chinh do tàu tấn công đổ bộ lớp Yushen Type 075 dẫn đầu – đây là một trong những tàu lớn nhất và tân tiến nhất của Trung Quốc. Bốn trong số các tàu tuần dương lớp Renhai Type 055 của Trung Quốc, được mô tả là "chiến hạm mặt nước nguy hiểm nhất thế giới", đã hộ tống hai nhóm tàu tấn công.

Hàng không mẫu hạm mới nhất của Trung Quốc, chiếc Phúc Kiến, đã tiến hành đợt thử nghiệm trên biển lần thứ ba.

Trung Quốc và Nga bắt đầu cuộc "Tập trận Chung trên Biển 2024" tại cảng Trạm Giang ở phía nam tỉnh Quảng Đông, trụ sở của Hạm đội Nam Hải của hải quân Trung Quốc.

Theo Bộ Quốc phòng Đài Loan, tổng cộng có 56 phi cơ – nhiều nhất từ trước đến nay trong một ngày – đã bay vào vùng nhận dạng phòng không của Đài Loan, một số bay đến vị trí gần 33 hải lý tính từ mũi phía nam của đảo chính Đài Loan. Cùng lúc đó, 10 phi cơ khác của Trung Quốc lướt bên ngoài khu vực. Tuần duyên hạm 5901 của Hải cảnh Trung Quốc được phát hiện gần bãi cạn Sabina của Philippines, ở Biển Đông. Chiến hạm này được mệnh danh là "Quái vật" vì khối lượng giãn nước 12,000 tấn.

Cuối cùng, bốn chiến hạm hải quân Trung Quốc đi đi qua các đảo Alaska gần đó, tránh xa lãnh hải này nhưng đi vào trong Vùng đặc quyền kinh tế (EEZ) của Hoa Kỳ (vùng biển cách bờ biển từ 12 đến 200 hải lý). Như ông James Fanell, đồng tác giả cuốn "Embracing Communist China: America's Greatest Strategic Failure" (tạm dịch: Nắm Bắt Trung Quốc Cộng Sản: Thất Bại Chiến Lược Lớn Nhất của Mỹ) nói với Viện Gatestone, đây là lần thứ năm kể từ năm 2015, Trung Quốc diều chiến hạm vào trong khu vực EEZ của Mỹ.

Ông Fanell, cũng là thuyền trưởng đã về hưu của Hải quân Hoa Kỳ, từng giữ chức vụ Giám đốc Hoạt động Tỉnh báo và Thông tin tại Hạm đội Thái Bình Dương Hoa Kỳ, cho biết: "Trong vài tuần qua, Đảng Cộng sản Trung Quốc đã chứng minh cho khu vực này – và quan trọng hơn là cho Hoa Thịnh Đốn – rằng Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa là chủ nhân của các vùng biển ở Ấn Độ Dương–Thái Bình Dương."

Tại sao lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình lại hành động nhanh như vậy vào thời điểm này để giành quyền kiểm soát các vùng biển ngoại vi? Nhà phân tích nổi tiếng về Trung Quốc Willy Lam đã viết vào tháng Mười năm ngoái rằng nhà lãnh đạo Trung Quốc có lẽ nhìn thấy cảnh cửa cơ hội đang khép lại và do đó đang vội vàng sắp nhập lãnh thổ.

Tại một hội nghị của các sĩ quan quân đội tại một trong những căn cứ cách mạng nổi tiếng nhất của Trung Quốc hồi tháng Sáu, ông Tập được cho là đã đưa ra những tuyên bố nghe có vẻ khủng khiếp. "Chúng ta đến Điện An để tổ chức một cuộc họp quân sự, chuẩn bị cho một cuộc nội chiến," ông nói trong một phiên



◀ Hàng không mẫu hạm đầu tiên của Trung Quốc được sản xuất trong nước, có tên là "Type 001A" hay "Sơn Đông", đang trên đường quay trở lại cảng Đại Liên, tỉnh Liêu Ninh phía đông bắc Trung Quốc sau chuyến thử nghiệm trên biển đầu tiên vào ngày 18/05/2018.

bản của bài diễn văn của mình. Nội dung lời phát biểu của ông, hiện đang được lưu hành rộng rãi, vẫn chưa được xác nhận.

Dù có tham chiến hay không thì ông cũng đã sẵn sàng cho chiến sự. Cả Financial Times và CNN đều đưa tin rằng các doanh nghiệp đã và đang thành lập các đơn vị quân đội trong tổ chức của họ. Mạng lưới truyền thông này đưa tin: "Các công ty Trung Quốc đang tăng cường lực lượng dân quân giống như những năm 1970."

Ông Tập Cận Bình đang tham gia vào tiến trình xây dựng quân đội nhanh nhất kể từ Đệ nhị Thế chiến. Ngoài ra, ông còn thanh trừng những sĩ quan quân đội phản đối chiến tranh, ra sức bảo vệ chế độ của mình khỏi các lệnh trừng phạt, dự trữ ngũ cốc và những hàng hóa khác, khảo sát Hoa Kỳ về các cuộc tấn công bằng vũ khí hạt nhân, và diều động thường dân chuẩn bị cho chiến tranh.

Đông Đức, cũng là thuyền trưởng phụ soát của nhà nước đối với nền kinh tế, thị trường tài chính, và hầu hết tất cả các khía cạnh khác của xã hội. Nói tóm lại, ông tiến hành sự kiểm soát toàn trị đối với Trung Quốc.

Những biện pháp kiểm soát đó, cùng với các biện pháp khác, đang bóp nghẹt nền kinh tế nước này. Hôm 15/07, Bắc Kinh báo cáo mức tăng trưởng GDP trong quý 2 là 4.7% so với cùng thời kỳ năm trước, nhưng con số đó khó có thể phủ hợp với những dấu hiệu kinh tế tri tuệ [của Trung Quốc]. Chẳng hạn, việc trạng giảm phát mẫu thuẫn với mức tăng trưởng mạnh mẽ được báo cáo.

Vấn đề là ông Tập từ chối trao quyền cho người tiêu dùng để họ có thể tạo ra một nền kinh tế dựa trên tiêu dùng. Tại sao ông ấy lại từ chối lời khuyên gần như

thống nhất là trao tiền vào tay những người dân Trung Quốc bình thường? Một trong các lý do là làm như vậy sẽ khiến nỗ lực xây dựng nền kinh tế thời chiến của ông ấy bị suy yếu.

"Đội ngũ tuyên giáo của ông Tập Cận Bình cố gắng hết sức để che giấu sự thật rằng một cuộc khủng hoảng niềm tin đối với chế độ của ông ta đang lan rộng, nhằm đảo ngược tình trạng suy thoái kinh tế xuất phát từ việc tái áp đặt các chính sách thời Mao theo chủ nghĩa tăn Stalin," ông Charles Burton của tổ chức tư vấn Sinopsis có trụ sở tại Praha nói với Viện Gatestone. "Việc ông bác bỏ nghị trình nghị 'mở cửa và cải tổ' tiến bộ của ông Đặng Tiểu Bình, và những người kế nhiệm ông Đặng, đã dẫn đến một vòng xoáy đi xuống nghiêm trọng. Điều này đi kèm với sự bất mãn ngày càng tăng của người dân đối với kiểu lãnh đạo đàn áp, sùng bái cá nhân của ông Tập."

Ông Tập có một cơ hội – có lẽ là cơ hội cuối cùng – để đảo ngược tình thế. Hội nghị Trung ương III của Đảng Cộng sản đã khai mạc hôm 15/07, được tổ chức 5 năm một lần, và có thông lệ tập trung vào các vấn đề kinh tế. Những người lạc quan đã hy vọng rằng ông Tập sẽ đưa ra tín hiệu về các chính sách mới, nhưng giờ đây, kỳ vọng là vô cùng thấp vì có vẻ như thay vì thế, ông sẽ tăng gấp đôi các sáng kiến do nhà nước dẫn đầu để tăng chi tiêu cho sản xuất và cơ sở hạ tầng.

Các chính sách kinh tế của ông đều nhấn mạnh đến việc chuẩn bị cho chiến tranh và ông có vẻ quyết tâm đưa Trung Quốc tham chiến bất chấp tiến độ thế nào. "Dù không thể thắng, chúng ta vẫn phải chiến đấu," ông Tập được cho là đã nói như vậy với các sĩ quan quân đội vào năm 2017, liên quan đến Đài Loan.

Tại sao ông ấy lại nói những câu như vậy? Suy cho cùng, chiến tranh – đặc biệt là chiến tranh với "đồng hương" Đài Loan vào thời điểm này – sẽ không được lòng những người dân Trung Quốc khôn khéo. Tôi tin rằng Tập muốn có chiến tranh – hoặc chí ít là leo thang căng thẳng – để ngăn chặn các lãnh đạo cấp cao của Trung Quốc có hành động chống lại ông. Ông không tìm cách tập hợp người dân Trung Quốc bằng những hành động khiêu khích hoặc thậm chí là một tấn công; mà ông ấy muốn hạ bệ các đối thủ chính trị trong Đảng Cộng sản.

"Nếu Hội nghị Trung ương III của Đảng Cộng sản sắp tới không đưa ra được các biện pháp mạnh mẽ để khởi phục niềm tin vào khả năng xoay chuyển tình thế của Đảng," ông Burton, cũng là một cựu nhà ngoại giao Canada từng làm việc tại Bắc Kinh, cho biết, "lựa chọn duy nhất để ông Tập ngăn chặn việc mất nhiệm không thể tránh khỏi của mình sẽ đặt Trung Quốc vào vị trí chiến tranh dân tộc chủ nghĩa và tham gia vào các hành động tức thời nhằm vào Đài Loan hoặc một số nước láng giềng khác."

Vị an hung của ông Tập, ông Mao Trạch Đông, đã điều động người dân Trung Quốc thông qua Cách mạng Văn hóa không phải để được họ ủng hộ mà để lợi dụng họ hạ bệ những lãnh đạo cấp cao đang âm mưu truất phế ông.

Ông Tập Cận Bình có thể áp dụng chiến thuật này, nhưng lần này là muốn nhân công xâm chiếm lãnh thổ hoặc có thể khiến căng thẳng trong khu vực dâng cao.

Tuy nhiên, tình hình có thể vượt quá tầm kiểm soát, gây xung đột khắp khu vực hoặc trên thế giới. Thật không may, ông Tập có thể trở nên liêu lĩnh, và nếu tình hình tiếp tục xấu đi, ông có thể không quan tâm đến khả năng thắng thua

Ông Tập có thể chờ đợi và quyết định tham chiến, nhưng rõ ràng ông ấy đã đưa ra quyết định mạo hiểm với chiến tranh. Điều đó có nghĩa là ông ấy có thể tấn công vào lúc chúng ta ít ngờ tới nhất.

Greg Baker/AFP via Getty Images

Viện Gatestone đăng tải đầu tiên

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

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

Doanh Doanh biên dịch



GREG BAKER/AFP VIA GETTY IMAGES

◀ Lãnh đạo Trung Quốc Tập Cận Bình vỗ tay trong phiên bế mạc Hội nghị Hiệp thương Chính trị Nhân dân Trung Quốc tại Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh, hôm 10/03/2024.

Doanh Doanh biên dịch

Nền kinh tế hai-việc-làm của Mỹ

James Gorrie



Hầu hết người Mỹ không ngại làm việc. Trên thực tế, người Mỹ nằm trong nhóm nhân viên tạo ra nhiều sản lượng nhất trên thế giới. Về sản lượng trên

mỗi nhân viên, hay còn gọi là “năng suất trung bình trên mỗi nhân viên”, người Mỹ nằm trong nhóm có năng suất cao nhất thế giới.

Trước nay vẫn là như vậy, chưa bao giờ khác đi.

Bên cạnh đạo đức làm việc của người Mỹ – vốn cũng là một yếu tố – còn có một số lý do cho kết quả này. Ví dụ, việc sử dụng máy móc thông minh hơn và hiệu quả hơn đã nâng cao năng suất nhân viên tại nhà máy. Việc sử dụng rộng rãi máy điện toán và các ứng dụng cũng đã nâng cao năng suất nhân viên trong cả công việc lao động chân tay lẫn lao động trí óc.

Xoay xở làm hai công việc cùng một lúc

Nhưng giờ đây, có thêm một lý do nữa cho kết quả năng suất cao như vậy. Nhiều người Mỹ đang làm hai công việc. Năm 2021, khoảng 22% số người trưởng thành có việc làm ở Hoa Kỳ đang đảm nhận công việc thứ hai. Năm 2024, tỷ lệ đó hiện là 26%.

Tính đến tháng Năm năm nay (2024), số người Mỹ làm việc toàn thời gian chỉ hơn 133 triệu. Điều đó có nghĩa là hơn 44 triệu người lao động Mỹ đang làm thêm giờ. Đó là một lượng lớn những người có việc làm thứ hai.

Hơn nữa, con số đó dự kiến sẽ không giảm trong thời gian tới.

Cố gắng kiếm sống

Nhưng chắc chắn không phải vì yêu thích mà làm việc tới 60 hoặc 70 giờ một tuần. Lý do cũng cơ bản như vậy. Hơn một phần tư dân số lao động đang làm thêm một công việc thứ hai vì họ buộc phải làm như vậy để trang trải cuộc sống. Nói cách khác, đối với hơn 44 triệu người Mỹ, làm việc toàn thời gian là không đủ chi tiêu.

Trên thực tế, với tình trạng lạm phát



▲ Nhân viên làm việc tại một khu bán thức ăn ở thành phố New York, hôm 11/07/2024.

thực vẫn đang lan rộng và dai dẳng như vậy, lượng người Mỹ làm thêm một công việc thứ hai có thể sẽ tăng lên nhiều. Lạm phát thực đối với các nhu cầu cơ bản không hề được kiểm soát hoặc nhẹ nhàng như một số người muốn chúng ta tin. Giá xăng đã tăng gấp đôi kể từ năm 2021. Giá thực phẩm cơ bản cũng cao hơn nhiều. Từ năm 2021 đến năm 2024, trứng đã tăng hơn 50%, tăng gấp đôi so với tỷ lệ lạm phát chính thức 25% của các thực phẩm trong cùng thời kỳ. Trong khi đó, giá nhà đã tăng 54% kể từ năm 2019.

Lãi suất, chi phí vay vốn đầu tư kinh doanh và lãi suất vay mua nhà vẫn ở mức cao. Nhân tiện, chi phí sinh hoạt cũng vậy. Tôi không nhớ mình đã bao giờ phải trả lãi suất hơn 7% cho một khoản vay mua nhà, 5 USD cho một gallon sữa, hoặc gần 30 USD cho một vài miếng bit tết của cửa hàng thực phẩm như hiện nay. Điều đó có ý nghĩa gì đối với nền kinh tế Hoa Kỳ? Có một số câu trả lời hợp lý và khác nhau tùy thuộc vào dữ liệu quý vị tập trung vào.

Chi tiêu tăng lên – giá cả cũng vậy

Ví dụ, trong năm 2023 và cho đến tháng Ba năm 2024 và sau khi điều chỉnh theo lạm phát, chi tiêu của người tiêu dùng Hoa Kỳ đã tăng một hoặc hai điểm. Nhưng sau tháng Ba, chi tiêu của người tiêu dùng đã giảm. Diễn biến đó có thể là



▲ Một ngôi nhà được rao bán tại Arlington, Virginia, vào ngày 13/07/2023.

do chi phí chăm sóc sức khỏe, đi lại, và bảo hiểm đều tăng, vượt xa thu nhập của người tiêu dùng đang tăng. Do đó, mặc dù thu nhập và mức tiêu dùng đã tăng, nhưng ở một số lĩnh vực, chi phí đang vượt xa thu nhập – thậm chí là vượt xa thu nhập của những người làm hai công việc.

Một yếu tố khác thúc đẩy sự gia tăng của việc có hai công việc là mức thuế cao hơn, dẫn đến thu nhập thực tế ít hơn.

Gia đình gánh chịu chi phí

Nhưng cũng có một cái giá khác đi kèm với việc ngày càng nhiều người Mỹ hơn phải làm hai công việc để đủ chi phí sinh hoạt: ít thời gian dành cho gia đình hơn. Đó là một yếu tố quan trọng cần cân nhắc, đặc biệt là đối với những gia đình chỉ có cha đơn thân hoặc mẹ đơn thân. Nhưng đối với một số nhóm thì vấn

đề này là quan trọng hơn so với những nhóm khác.

Ví dụ, khoảng 71% thế hệ Z [sinh năm 1995–2009] đang làm hai công việc. Thế hệ Millennials [sinh năm 1981–1994] đang tụt hậu trong cuộc đua tỷ lệ người làm nhiều công việc, với 68% làm hai công việc. Gần một nửa số người đi làm thuộc thế hệ X [sinh năm 1965–1980], khoảng 48%, làm hai công việc. Ba nhóm này có khả năng cao nhất là đã lập gia đình và có con trong nhà. Ngược lại, chỉ có 32% thế hệ bùng nổ trẻ em [sinh năm 1946–1964], những người có thể là có con đã trưởng thành, đang làm hai công việc.

Sự bùng nổ doanh nghiệp nhỏ

Tuy nhiên, có một yếu tố nữa liên quan đến việc người Mỹ làm hai công việc. Yếu tố đó là sự bùng nổ doanh nghiệp nhỏ đang diễn ra ở Mỹ hiện nay. Theo Cục Thống kê Dân số Hoa Kỳ, một lượng kỷ lục doanh nghiệp mới đã được thành lập vào năm 2023, lên tới 5.481.437 công ty khởi nghiệp mới được thành lập chỉ trong vòng một năm.

Số liệu thống kê đôn lẽ này cho thấy tinh thần khởi nghiệp mạnh mẽ như thế nào ở người Mỹ. Hơn nữa, trái với danh tiếng của họ là “it động lực” hơn so với các thế hệ trước, đa số doanh nghiệp mới đều được khởi nghiệp bởi những người trưởng thành thuộc thế hệ Z và thế hệ Millennials. Thực tế là cả hai nhóm đều thành thạo về kỹ thuật số có nghĩa là họ hoàn toàn có thể tận dụng lợi thế của sự dễ dàng trong khởi nghiệp kinh doanh thương mại điện tử.

Hơn nữa, sau lệnh phong tỏa vì COVID-19 và tình trạng mất việc làm, những người làm công trả này không còn hứng thú với việc làm toàn thời gian rồi bị sa thải vì bất kỳ lý do gì.

Đó là suy nghĩ thông minh. Bên cạnh đó, theo Cục Thống kê Lao động, các doanh nghiệp nhỏ là lực lượng tạo ra việc làm lớn nhất ở Mỹ, tạo ra 55% việc làm từ năm 2013 đến 2023.

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

Ông James R. Gorrie là tác giả cuốn sách “Cuộc khủng hoảng Trung Quốc” (Wiley, 2013) và viết trên blog của mình, TheBananaRepublican.com. Ông ấy sống tại Nam California.

Văn Du biên dịch

tục vị phạm trắng trợn thỏa thuận chung về thép năm 2019” trong đó “Hoa Kỳ đã đồng ý bãi bỏ thuế theo Mục 232, và Mexico đã đồng ý hạn chế lượng xuất cảng thép ở mức năm 2015–2017.”

Mặc dù có những bất cập đã được nêu ra như vậy, những các mức thuế này vẫn là một bước đi đúng hướng. Mức thuế này chỉ áp dụng cho kim loại Mexico được sản xuất một phần tại Trung Quốc. Tuy nhiên, ít nhất thì việc áp dụng như vậy cũng thiết lập được nguyên tắc, có lẽ là lần đầu tiên, rằng thuế nhập cảng đối với đất thù nên được áp dụng cho các sản phẩm mà họ cố gắng chuyển qua nước thứ ba. Giờ đây, khi các mức thuế như vậy đã được áp dụng ít nhất một lần, thì Hoa Kỳ sẽ dễ dàng hơn trong việc đưa các điều khoản vào thuế biểu trong tương lai để áp dụng cho bất kỳ công ty nào đến từ bất kỳ quốc gia đối thủ nào, bất kể vị trí của họ là đâu.

Vì Trung Cộng đối đầu với Hoa Kỳ và có thể ra lệnh cho bất kỳ công ty nào của Trung Quốc ở bất cứ nơi đâu trên thế giới ngừng xuất cảng sang những quốc gia mà họ không thích, nên thực không khôn ngoan khi dựa vào các công ty này trong trường hợp khẩn cấp. Đánh thuế nhập cảng lên họ sẽ khuyến khích việc nhập cảng an toàn hơn từ các quốc gia thân thiện, bảo vệ và phát triển chuỗi cung ứng của Hoa Kỳ và tạo ra nhiều việc làm tốt hơn.

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

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

Nhật Thăng biên dịch

Tâm & Thân

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

29 NGÀY 26/07 - 01/08/2024



Có thi được sử dụng dưới dạng cốm, thuốc mỡ, dầu massage hoặc xông hơi, nhưng phổ biến nhất là dạng trà.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

4 cây thuốc dễ tìm, rẻ tiền giúp giảm nhẹ các bệnh đường tiểu

Emma Suttie

Bài viết giới thiệu 4 loại thảo dược có thể thêm vào khẩu phần ăn uống hoặc sử dụng theo cách trị liệu như uống trà và làm cốm thuốc để giúp giải quyết các vấn đề về đường tiểu.

1. Cô thi (Yarrow, Achillea millefolium)

Cô thi có nhiều công dụng, được biết đến nhiều nhất với khả năng chữa sốt nhờ tác dụng giúp co thể đổ mồ hôi. Xuất xứ từ Châu Âu và Tây Á, cô thi có thân dải với một chùm hoa nhỏ màu trắng, tinh thoảng có màu hồng nhạt.

Cô thi giúp làm se, gây đổ mồ hôi, lợi tiểu, chống viêm, kháng khuẩn, giảm sốt và cảm máu. Cô thi cũng là liệu vị thuốc làm giãn mạch ngoại vi, điều hòa chu kỳ kinh nguyệt, và kích thích tiêu hóa.

Khi bôi ngoài da, cô thi giúp chữa trị vết thương và là một phương thuốc phổ biến trị cảm lạnh và rối loạn đường tiểu. Đối với chảy máu mũi, chỉ cần đặt một lá cô thi vào mũi là có thể nhanh chóng cầm máu.

Cô thi được sử dụng dưới dạng cốm, thuốc mỡ, dầu massage hoặc xông hơi, nhưng phổ biến nhất là dạng trà. Trà và cốm thuốc thường được sử dụng để chữa bệnh rối loạn đường tiểu.

Cốm thuốc là các chế phẩm sử dụng rượu (giảm hoặc glycerine cũng có thể được sử dụng) để chiết xuất và bảo quản các thành phần hoạt tính của thảo mộc. Cốm thuốc dùng rượu cồn có thể giữ được trong nhiều năm và nên lưu trữ ở trong bóng râm và mát mẻ. Cốm thuốc được làm tại nhà hoặc mua sẵn, dùng trực tiếp trên da, pha với nước, hoặc thêm vào nước nóng hoặc trà.

Trà cô thi: Ngâm 1-2 muỗng cà phê cô

thì khó với 1 ly nước sôi trong 10-15 phút. (Tất cả các phần mọc trên đất của Cô thi đều được dùng làm thuốc). Uống ba lần mỗi ngày.

Cồn cô thi: Dùng 20-40 giọt (1-2 ml) ba lần mỗi ngày.

Chống chỉ định: Không nên dùng cô thi trong thai kỳ do tác dụng kích thích nhẹ trên tử cung.

2. Cắn tây (Apium graveolens)

Cắn tây là một loại rau phổ biến, có thể dùng kết hợp vào nhiều món ăn khác nhau. Hạt, thân và tinh dầu cắn tây cũng được sử dụng trong y học truyền thống tại nhiều quốc gia. Trung Y dùng cắn tây để chữa chữa bệnh thấp khớp và gout. Nước ép cắn tây giúp hạ huyết áp và giảm mệt mỏi thần kinh. Cách dùng cắn tây tốt nhất cho các bệnh về đường tiểu là dưới dạng trà hoặc cốm thuốc.

Trà cắn tây: Ngâm 1-2 muỗng cà phê hạt cắn tây tươi nghiền nát với 1 ly nước sôi trong 10-15 phút. Uống ba lần mỗi ngày.

Xem tiếp trang 30



▲ Cô thi giúp làm se, gây đổ mồ hôi, lợi tiểu, chống viêm, kháng khuẩn, giảm sốt và cảm máu.



▲ Hạt, thân và tinh dầu cắn tây được sử dụng làm thuốc.

Mức thuế nhập cảng mới của Hoa Kỳ sẽ ngăn Trung Quốc tránh thuế

Anders Corr



Chính phủ Tổng thống Biden đang tăng thuế nhập cảng đối với thép và nhôm mà Trung Quốc chuyển đến qua Mexico, các quan chức Tòa Bạch Ốc cho biết hôm 10/07. Mức thuế rất cần thiết này sẽ có hiệu lực ngay lập tức.

Chính phủ đã giải thích cho mức thuế mới bằng cách đề cập đến bằng chứng được ghi nhận về hành vi tránh thuế của Trung Quốc.

Có một mối lo ngại đặc biệt về việc thép dành cho ngành xây dựng của Trung Quốc đang được chuyển qua Mexico với giá rẻ mặt vì cuộc khủng hoảng địa ốc ở Trung Quốc. Cố vấn kinh tế quốc gia Lael Brainard nói với các phóng viên rằng mức thuế 25% sẽ được áp dụng cho thép Mexico được đổ hoặc nấu chảy bên ngoài Bắc Mỹ. Loại thép đó trước đây được nhập cảng miễn thuế vào Hoa Kỳ. Mức thuế 10% cũng sẽ được áp dụng cho nhôm từ Mexico được đúc hoặc nấu chảy ở Trung Quốc, Nga, Iran, hoặc Belarus, bà Brainard cho biết.

“Thép và nhôm Trung Quốc nhập vào thị trường Hoa Kỳ thông qua Mexico sẽ tránh thuế, làm suy yếu các khoản đầu tư của chúng ta, và gây hại cho nhân viên Mỹ tại các tiểu bang như Pennsylvania và Ohio,” bà nói. “Khi hàng xuất cảng của Trung Quốc tăng đột biến gây hại cho thị trường của chúng ta, dù trực tiếp hay thông qua các quốc gia khác, thì chúng ta sẽ hành động.”

Các mức thuế mới bổ sung cho mức thuế của cựu TT Donald Trump vào năm 2018. Các chính sách thuế này sẽ yêu cầu Mexico phải báo cáo quốc gia

xuất xứ, đồng thời áp dụng cho lượng lớn kim loại do Trung Quốc chuyển đến. Lượng thép nhập vào Hoa Kỳ từ Mexico đã tăng lên khoảng 4 triệu tấn vào năm 2023, trong đó có khoảng 13% được đổ hoặc nấu chảy bên ngoài Bắc Mỹ. Lượng nhôm nhập cảng từ Mexico đã tăng lên tới 710.000 tấn vào năm 2023, trong đó 6% được đúc hoặc nấu chảy ở nơi khác.

Thép xuất cảng từ Trung Quốc có giá rẻ bất thường do khoản trợ cấp nhà nước lớn khiến các đối thủ cạnh tranh phải rút lui. Việc số hữu số lượng nhà máy thép và nhôm thấp hơn khiến Hoa Kỳ dễ bị tổn thất trong các trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như khi có chiến tranh, và phải chịu mức giá cao hơn nếu Trung Cộng đột nhiên quyết định giảm nguồn cung cho Hoa Kỳ hoặc cố gắng áp đặt mức giá độc quyền.

Thuế tăng có thể làm tăng giá cho các nhà sản xuất và người tiêu dùng trong nước, nhưng thuế cũng sẽ làm tăng doanh thu cho chính phủ Hoa Kỳ, yếu tố có thể giúp giảm thuế thu nhập của Hoa Kỳ hoặc giúp trả bớt nợ quốc gia. Thuế sẽ giúp các ngành công nghiệp thép và nhôm của Hoa Kỳ duy trì hoạt động trong các nhà máy, tăng việc làm, và xây dựng hệ sinh thái công nghiệp của Hoa Kỳ. Điều đó là rất quan trọng vì trong các trường hợp khẩn cấp Hoa Kỳ có thể dựa nhiều hơn vào những gì chúng ta có thể sản xuất trong nước, chứ không phải những gì có thể bị chôn vùi trong quá trình vận chuyển từ Trung Quốc hoặc bị từ chối không cho bán ra thị trường Hoa Kỳ. Ví dụ, nếu Hoa Kỳ và Trung Quốc xảy ra chiến tranh vì Đài Loan, thì liệu Trung Cộng có cho phép thép Trung Quốc được vận chuyển đến Hoa Kỳ không? Đừng đặt cược mạng sống của



▲ Công nhân làm việc trên các sản phẩm nhôm tại một nhà máy ở Hoài Bắc, tỉnh An Huy, miền đông Trung Quốc, ngày 30/01/2023.

quy vị vào điều đó.

Liên minh các Công ty Sản xuất Mỹ (AAM) đã phát hành một tuyên bố trong đó chủ tịch của liên minh, ông Scott Paul, gọi mức thuế mới là một “bước tiến trong việc chống lại các hoạt động bán phá giá của Trung Quốc và giúp hoạt động thương mại thép của Bắc Mỹ trở nên công bằng hơn,” ông cho biết. “Trung Quốc và các quốc gia khác không được phép lợi dụng hoạt động thương mại với các nước láng giềng của chúng ta để né tránh việc thực thi thương mại của Hoa Kỳ.”

Liên minh vì một Nước Mỹ Thịnh vượng (CPA), đại diện cho một số nhà sản xuất Hoa Kỳ bị ảnh hưởng bởi thuế nhập cảng từ Mexico, đã phản đối việc các mức thuế mới không bao gồm một số mặt hàng nhập cảng. Hôm 10/07, CPA đã nhấn mạnh rằng các mức thuế này nên được mở rộng sang áp dụng cho “ống dẫn, thép cây, và thép thanh, cũng như các sản phẩm thép khác mà các công ty Mexico đang vận chuyển ngày càng nhiều hơn vào thị trường Hoa Kỳ, một cách miễn thuế, ở những mức cao hơn nhiều so với mức mà họ đã thỏa thuận.”

CPA lập luận rằng Mexico đang “liên



▲ Khuôn nướng bánh bằng silicone đem lại sự dễ dàng và tiện lợi cho chủ bếp. Tuy nhiên, có vài điều cần lưu ý để tối ưu hóa tính an toàn khi sử dụng.

Khuôn nướng bánh bằng silicone có an toàn không?

Zrinka Peters

Ai có thể cưỡng lại vẻ đẹp của những chiếc khuôn silicone dễ thương để nướng bánh cupcake, bánh nhỏ, bánh rán và hầu như bất cứ thứ gì có thể tưởng tượng ra được? Với nhiều sắc màu tươi sáng và bắt mắt, những chiếc khuôn này đã khiến hàng chục ngàn khách hàng hạnh phúc và để lại những đánh giá tuyệt vời. “Khuôn silicone rất dễ sử dụng!” “Chúng có thể được chuyển từ tủ đông vào lò nướng!” “Chúng thực sự chống dính!” “Việc vệ sinh thật dễ dàng!” “Không còn phải cạo rửa các khay nướng kim loại nữa!” Mặc dù tất cả những tuyên bố đó đều đúng, một số người đã đặt câu hỏi về mức độ an toàn thực sự của silicone khi dùng trong sản xuất thực phẩm.

Liệu silicone có thải ra bất kỳ hóa chất nào vào thực phẩm không? Silicone có an toàn khi sử dụng ở nhiệt độ cao hay không? Silicone có chứa BPA không?

Cấu trúc của các sản phẩm silicone

Các sản phẩm silicone được sử dụng rộng rãi trong nhiều ngành công nghiệp như chăm sóc sức khỏe, mỹ phẩm, xây dựng, và thường được xem

4 cây thuốc dễ tìm, rẻ tiền giúp giảm nhẹ các bệnh đường tiểu

Tiếp theo từ trang 29

Cỏ cần tây (Celery Tincture): Dùng 2-4 ml cồn ba lần mỗi ngày.

Chống chỉ định: Tránh sử dụng hạt cần tây trong thai kỳ. Không dùng uống tinh dầu cần tây trừ khi được sự hướng dẫn của một chuyên gia.

3. Ngò tây (Parsley, *Petroselinum crispum*)

Ngò tây là một loại thảo dược khác thường được sử dụng trong các món ăn hàng ngày và là một trong những

loại sản phẩm thay thế vượt trội hơn nhựa. Các sản phẩm silicone bền và linh hoạt hơn nhiều so với các sản phẩm nhựa tương đương, chịu nhiệt và lạnh rất tốt. Silicone dùng đựng thực phẩm cũng không chứa các hóa chất có hại như Bisphenol-A (BPA).

Silicone được làm bằng cách kết hợp silicon (nguyên tố phong phú thứ hai trong vỏ trái đất sau oxygen) với oxygen, hydrogen, carbon thông qua nhiều quy trình phức tạp, để hình thành thành một loại polymer tổng hợp giống như cao su. Silicone được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) chấp thuận lần đầu tiên vào năm 1977 là GRAS, tức là “được công nhận an toàn” để sử dụng khi tiếp xúc với thực phẩm.

Đã một thập niên trôi qua trước khi các sản phẩm dụng cụ nhà bếp bằng silicone đang tiên xuất hiện trên thị trường. Kể từ đó, các dụng



▲ Ngò tây chứa đầy đủ các vitamin, giúp ngăn ngừa nhiễm trùng hệ thống đường tiểu.

nguồn vitamin C dồi dào nhất. Lá, hạt và rễ của ngò tây có đặc tính lợi tiểu, giúp đẩy các vi sinh vật ra khỏi bàng quang và đường tiểu.

Giống như cần tây, ngò tây chứa đầy đủ các vitamin, giúp ngăn ngừa nhiễm trùng hệ thống đường tiểu. Tác dụng này tương đồng với furosemide, một loại thuốc lợi tiểu chữa bệnh giữ nước tiểu do nhiều tình trạng khác nhau. Chiết xuất ngò tây giúp chữa bệnh sỏi calcium oxalate (loại sỏi thận phổ biến nhất).

Ngoài các tác dụng lợi tiểu, ngò tây cũng là vị thuốc giảm đầy hơi, kích

MẸO CHỌN MUA VÀ SỬ DỤNG SẢN PHẨM SILICONE

- Chọn silicone tinh khiết nhất, thuộc hàng tốt nhất có thể. Hãy đoan chắc đó là silicone ở cấp độ dùng cho thực phẩm hoặc cao hơn (cấp độ y tế hoặc platinum). Loại này mặc dù đắt hơn nhưng hoàn toàn xứng đáng vì sản phẩm luôn “như mới” và an toàn để sử dụng trong nhiều năm. Silicone phẩm chất càng cao, khả năng thải ra hóa chất vào thực phẩm càng thấp.
- Chỉ sử dụng silicone theo hướng dẫn và không để silicone tiếp xúc với nhiệt độ cao hơn mức nhà sản xuất khuyến nghị. Nghiên cứu cho thấy khuôn nướng bánh bằng silicone chỉ ổn định ở nhiệt độ khoảng 150°C. Đây là một mối lo ngại vì nhiều công thức nướng bánh yêu cầu lò nướng ở 180°C. Không nên để silicone tiếp xúc với ngọn lửa trực tiếp hoặc đặt silicone ở vị lò nướng. Silicone có thể tan chảy hoặc thải ra khói độc hại.



▲ Bồ công anh có nhiều lợi ích y học, như chống oxy hóa, bảo vệ gan và chống ung thư.

thích và điều hòa kinh nguyệt. Lá, thân, rễ và hạt của ngò tây đều được sử dụng làm thuốc.

Trà hoặc cồn ngò tây giúp chữa trị các bệnh đường tiểu. **Trà ngò tây:** Hoà 1-2 thìa cà phê ngò tây khô với một ly nước sôi và để nguội trong 5-10 phút. Uống ba lần mỗi ngày.

Cồn ngò tây (Parsley Tincture):

Dùng 2-4 ml cồn ba lần mỗi ngày. **Chống chỉ định:** Tránh dùng ngò tây trong thai kỳ vì ngò tây kích thích (gây sẩy thai).

cụ nhà bếp silicone – gồm cả khuôn nướng, dụng cụ, và nhiều hơn nữa – đã được sản xuất hàng loạt. Do sự xuất hiện khá phổ biến gần đây trong các nhà bếp gia đình và thương mại, đến nay vẫn chưa có nhiều nghiên cứu về bất kỳ mối lo ngại nào liên quan đến sức khỏe lâu dài từ việc liên tục dùng các dụng cụ nhà bếp bằng silicone.

Cùng với FDA, Health Canada cũng đã công nhận silicone, tuyên bố rằng “không có nguy cơ sức khỏe nào được biết đến liên quan đến việc sử dụng dụng cụ nhà bếp bằng silicone. Cao su silicone không phản ứng với thực phẩm hoặc thức uống, hoặc tạo ra bất kỳ khói độc hại nào.” Silicone dùng đựng thực phẩm không độc hại, ổn định về mặt hóa học và không thải ra hóa chất vào thực phẩm, hoặc hấp thụ màu hoặc mùi.

Tuy nhiên, nghiên cứu sau đó đã đặt ra câu hỏi về tính an toàn và việc kiểm soát phẩm chất. Kết quả cho thấy silicone không trơ, có thể vô tình thải ra ‘các thành phần hóa học’ trong bánh và các sản phẩm nướng khác mà người tiêu dùng không mong đợi cũng như không mong muốn.

Vấn đề về phẩm loại

Do sự khác biệt trong công thức và quy trình sản xuất sản phẩm cao su silicone (SR), phẩm chất của những sản phẩm SR có sẵn trên thị trường khác nhau rất nhiều, với các nguy cơ hóa học và sinh học tiềm ẩn. Các hóa chất dư thừa trong SR ... là những hóa chất vô ý được thêm vào, có thể ngấm vào thực phẩm trong quá trình chế biến; vì vậy cần bảo đảm việc sử dụng SR an toàn.

Nhìn chung, silicone hảo hạng (ở cấp độ dùng cho thực phẩm hoặc cao hơn) sẽ tinh khiết hơn, không chứa những “chất độc” hóa học thường được thêm vào các sản phẩm hạng thấp. Nếu bạn không chắc chắn về độ tinh khiết của dụng cụ nhà bếp silicone đang sử dụng? Million Marker, một tổ chức giáo dục công chúng về các độc tố môi trường, đề nghị sử dụng “thử nghiệm bớp”. Chỉ cần bóp và vặn một phần nhỏ cao su silicone. Nếu xuất hiện bất kỳ chỗ màu trắng nào, thì sản phẩm đó có chứa “chất độc” hóa học, vì silicone tinh khiết có màu đồng nhất.

Dụng cụ nhà bếp bằng silicone là một sự thay thế tuyệt vời cho các dụng cụ chống dính khác. Việc lựa chọn sản phẩm hảo hạng và sử dụng đúng cách là chìa khóa để bảo đảm an toàn qua nhiều năm.

Cô Zrinka Peters là cây bút tự do thường viết các bài có chủ đề về sức khỏe, lối sống lành mạnh và giáo dục. Cô có bằng Cử nhân Văn học Anh của Đại học Simon Fraser, và có có nhiều bài viết được đăng trên báo giấy và trên các trang Health Digest, Parent.com, Today Catholic Teacher, và Education.com.

Thiên Văn biên dịch

4. Bồ công anh (Dandelion, *Taraxacum campyloides*)

Đối với nhiều người, bồ công anh là một loài cỏ dại, nhưng đối với các nhà thảo dược và những người thực hành sức khỏe toàn diện thì bồ công anh là một vị thuốc hiệu quả.

Bồ công anh chứa một loạt các hợp chất có đặc tính chữa bệnh, bao gồm phenol, terpene, các vitamin, khoáng chất, protein, carbohydrate và acid béo. Bồ công anh cũng chữa bệnh gout, tiểu chày, các vấn đề về lá lách, gan và bàng quang.

Một số đặc tính trị liệu của bồ công anh bao gồm:

- Lợi tiểu
- Bảo vệ gan
- Bảo vệ miễn dịch
- Kháng virus
- Kháng nấm
- Kháng khuẩn
- Chống viêm khớp
- Chống tiểu đường
- Chống béo phì
- Chống oxy hóa
- Chống ung thư

Vỏ cam là một siêu thực phẩm có tiềm năng tốt cho tim

Vỏ cam có tác dụng ức chế một hợp chất liên quan đến các vấn đề về tim mạch

George Citroner

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện một bí mật sức khỏe vốn bị bỏ qua bấy lâu. Một nghiên cứu mới cho thấy vỏ của trái cam mà hầu hết mọi người vô tình vứt vào thùng rác lại có tác dụng mạnh mẽ trong việc ngăn chặn các yếu tố gây bệnh tim mạch.

Giảm nồng độ hợp chất liên quan đến nguy cơ bị bệnh tim

Trong một nghiên cứu trên Tạp san Hóa học Nông nghiệp và Thực phẩm, các nhà khoa học đã kiểm tra công dụng của chiết xuất cam đối với các hợp chất liên quan đến bệnh tim, cho thấy vỏ cam có thể được sử dụng để làm thực phẩm chức năng hoặc nguyên liệu nấu ăn.

Trimethylamine N-oxide (TMAO), là hợp chất có thể tích tụ trong cơ thể, khi dư thừa quá nhiều sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Tuy nhiên, chiết xuất từ vỏ cam có thể làm giảm nồng độ TMAO.

Trimethylamine (TMA), một hợp chất khác làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim, được tạo ra sau khi các vi sinh vật đường ruột trong dạ dày chuyển hóa thịt đỏ. Chiết xuất vỏ cam khiến các vi sinh vật này khó sản xuất TMA hơn.

Các nhà nghiên cứu đã thử nghiệm việc sản xuất TMAO và TMA bằng



▶ Bạn có thể phơi khô vỏ cam dưới ánh nắng mặt trời hoặc trong lò nướng và nghiền thành bột để thêm vào món sữa lắc hoặc sinh tố.

Các lợi ích sức khỏe phổ biến nhất của bồ công anh là đặc tính chống oxy hóa, bảo vệ gan và chống ung thư.

Chống chỉ định: Chỉ sử dụng rễ bồ công anh dưới sự giám sát của một nhà thảo dược hoặc chuyên gia sức khỏe.

Kết luận

Bốn loại thảo dược trên đây dễ tìm, rẻ tiền, có thể thêm vào khẩu phần ăn uống hoặc sử dụng theo cách trị liệu như uống trà và làm cón để giúp giải quyết các vấn đề về đường tiểu. Thảo dược là các loại thuốc, bất kỳ ai được chẩn đoán mắc bệnh nặng hoặc đang dùng thuốc nên tham khảo ý kiến của các nhà thảo dược hoặc chuyên gia trước khi sử dụng để bảo đảm tính an toàn.

Trà bồ công anh: Đun sôi 2-3 thìa cà phê rễ bồ công anh với 1 ly nước, sau đó giảm nhỏ lửa trong 10-15 phút. Uống ba lần mỗi ngày để giảm các bệnh đường tiểu, ứ dịch và cao huyết áp.

Cồn bồ công anh: Dùng 40 giọt hoặc 1 thìa cà phê hoặc 2-5 ml cồn ba lần mỗi ngày. Cồn làm từ rễ và lá bồ công anh giúp tan sỏi mật nhỏ, kích

Thiên Văn biên dịch



▶ Vỏ cam chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa, vitamin, chất khoáng và chất xơ.

cách sử dụng hai loại chiết xuất của vỏ cam: thành phần phân cực và không phân cực. (Thành phần phân cực là thành phần hòa tan trong nước hoặc giảm, trong khi phần không phân cực hòa tan trong dầu và kỵ nước.)

Thành phần không phân cực làm giảm sự sản xuất TMAO và TMA một cách hiệu quả, trong khi phần phân cực chứa feruloyl putrescin, một hợp chất ức chế enzyme cần thiết cho sự sản xuất TMA.

Nền tảng cho “Thực phẩm chức năng” mới

Phát hiện này khá quan trọng vì mỗi năm có hàng triệu tấn cam được sản xuất và hầu hết phần vỏ đều bị loại bỏ

như rác thải. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ xem chiết xuất vỏ cam tự nhiên là an toàn cho con người.

Theo nghiên cứu, vỏ cam có thể được dùng để mang lại các nguyên liệu tốt cho sức khỏe. Nghiên cứu mở đường cho việc phát triển các loại thực phẩm chức năng chứa các hợp chất sinh học này, cung cấp các phác đồ điều trị mới cho sức khỏe tim mạch.

Nghiên cứu cũng làm sáng tỏ tiềm năng sức khỏe chưa được công nhận trước đây của feruloyl putrescin, hợp chất được tìm thấy trong chiết xuất phân cực. Một số nghiên cứu cho thấy feruloyl putrescin có thể góp phần gia tăng sức khỏe trái tim do đặc tính chống oxy hóa và chống viêm.

Trung tâm Giáo dục và Nghiên cứu về Cây thuốc họ cam chanh của Đại học Florida đang tìm cách phát triển thực phẩm chức năng chứa các hợp chất sinh học này, sẽ mang lại lợi ích cho sức khỏe tim mạch.

Lợi ích của vỏ cam

Vỏ cam chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa, vitamin, chất khoáng và chất xơ.

Cô Stephanie Schiff, chuyên gia dinh dưỡng có chứng nhận tại Bệnh viện Huntington ở New York, Northwell Health, nói với The Epoch Times, vỏ cam chứa các hóa chất thực vật giúp bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại, giảm viêm, và chống tổn thương DNA.

Thiên Văn biên dịch

Vỏ cam chứa các vitamin chống oxy hóa C, A, và E. Vỏ cam cũng cung cấp calcium, potassium, folate, magnesium, và chất xơ, góp phần vào sức khỏe tổng thể. Trên thực tế, lượng chất xơ hòa tan và không hòa tan trong vỏ cam cao gấp 4 lần so với múi cam.

Những vỏ cam có màu rực rỡ này có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, giảm nguy cơ ung thư, và bệnh Parkinson, đồng thời có đặc tính chống viêm và giảm nguy cơ ung thư da do chứa limonene.

Mọi người có thể kết hợp vỏ cam vào bữa ăn của mình theo nhiều cách khác nhau.

Cô Schiff nói: “Bạn có thể phơi khô vỏ cam dưới ánh nắng mặt trời hoặc

để thêm vào món sữa lắc hoặc sinh tố. Hay có thể cắt vỏ cam thành từng mảnh dài và thêm vào món salad trái cây hoặc rau củ. Bạn cũng có thể pha vào trà.”

Tuy nhiên, có cảnh báo không nên ăn quá nhiều vì có thể gây khó chịu về tiêu hóa, và nên ăn ít lúc bắt đầu.

George Citroner là ký giả chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times. Ông đưa tin về sức khỏe và y học, bao gồm các chủ đề ung thư, bệnh truyền nhiễm và tình trạng thoái hóa thần kinh. Ông đã được trao giải thưởng Báo cáo xuất sắc về hình ảnh truyền thông (MORE) vào năm 2020 cho câu chuyện về nguy cơ loãng xương ở nam giới.

Thiên Văn biên dịch

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

BENEFITMAXX INSURANCE

<p>Stephanie Yen Nguyen CA Insurance Lic. # 0156175 714-914-2065</p>	<p>9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683 (Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)</p>
<p>Medicare Advantage:</p>	
<p>Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp) Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D</p>	
<p>Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ 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 	<p>Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ 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 VÀNG
Sâm Hoang Dã 60 năm, Xạ Hương, vàng nano



TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ

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

Hắc Sâm



Hồng Sâm



Bạch Sâm



S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm 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
 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