



năm thứ 8 số 71  
12/2016

KINH DOANH

# PHONG CÁCH

người bạn đường của giới doanh nhân VIỆT'S BUSINESS LIFESTYLE  
phiên bản điện tử: [www.KinhDoanhPhongCachViet.com](http://www.KinhDoanhPhongCachViet.com) your media partner



giá \$ **2**

Cơ hội cho quý vị muốn mua tiệm shop để kinh doanh: Hàng trăm quảng cáo sang bán tiệm shop được đăng trong số báo này và trên mạng [www.OzGoodBusinessForSale.com](http://www.OzGoodBusinessForSale.com) - bằng 3 thứ tiếng Việt Anh Hoa



# VĂN PHÒNG LUẬT SƯ

Nguyễn T. Kim Thư



## Văn phòng chính

Trần Cao Vân, Quận 3 Sài Gòn (hồ con rùa)

Đại diện tại Úc - Viet's Business Lifestyle Villawood Sydney

Hợp tác nhóm luật sư quốc tế Hoa Kỳ - Úc - Việt Nam làm việc tại Saigon trên 20 năm

## DI TRÚ - NHẬP CƯ - DU LỊCH - DU HỌC



Văn phòng thường trực tại Saigon trực tiếp tư vấn hướng dẫn giúp thực hiện và đảm trách đệ nạp hồ sơ đến Đại Sứ Quán / Tổng Lãnh Sự Úc tại Việt Nam cho tất cả các các loại visa: Hôn Nhân - Đoàn Tụ - Du Lịch - Du Học - Lao Động Việc Làm v.v...

Phối hợp với các luật sư chuyên trách về Di Trú (Specialist in Immigration Law) tại Úc để xin các loại Visa PR cho người đang Du Học - Du Lịch - Lao Động muốn định cư lại Úc.



Luật sư Kim Thư

**Đặc biệt:** Chúng tôi làm việc thường xuyên mỗi ngày với Bộ phận duyệt đơn nhập cư của Australia trong Tổng Lãnh Sự Úc tại Sài Gòn, luôn được cập nhật các thông tin mới nhất về tất cả các loại Visa Nhập Cư Úc

Hiện là văn phòng luật pháp tại Việt Nam có uy tín và tốc độ xin Visa nhanh lẹ nhất - Nhiều trường hợp đặc biệt, chúng tôi đã từng xin Visa khẩn cấp với Tổng Lãnh Sự Úc tại Saigon và được cấp thị thực chỉ trong 2 tiếng sau khi nạp đơn (Hồ sơ file 1139HC13)

## TRANH CHẤP TỔ TỤNG

Đảm trách đăng ký thủ tục nhận thừa kế trong nước dành cho Việt kiều/Ngoại kiều cư sống tại nước ngoài - Tố tụng đòi lại quyền sở hữu tài sản bị chiếm đoạt, hay bị lấn chiếm diện tích - Tranh chấp tài sản giữa người nước ngoài với người trong nước - Tư vấn về luật - Hôn nhân gia đình - ly thân ly dị - tranh chấp kinh doanh, hợp doanh, liên doanh với người trong nước - tiến hành tố tụng, bảo vệ biện hộ các tranh chấp có yếu tố nước ngoài v.v... Nhận xin gia hạn, làm mới, xin lại các loại hộ chiếu, hay quốc tịch Việt Nam, cho người bị quá hạn hay bị mất...

**tất cả mọi giao tiếp tại Úc xin liên hệ với đại diện của chúng tôi tại Sydney**

Văn phòng luật sư trong nước  
với chức năng đại diện thân chủ tiến hành  
tố tụng hay bảo vệ biện hộ các tranh chấp  
dành cho người nước ngoài

Vĩnh Trung

Viet's Business Lifestyle ABN 286 91 497 950

Phone & Tin nhắn: 0430 00 69 65

email: CityFullStars@gmail.com



Luật sư

TẠ VĂN HIỆP

Sài Gòn Việt Nam



*Trên 10 năm kinh nghiệm chuyên trách về các loại luật pháp liên quan đến yếu tố nước ngoài tại Việt Nam. Hiện là thành viên luật sư đoàn Sài Gòn, thành viên hội luật gia Việt Nam. Phó chủ tịch hội luật gia quận 5 Sài Gòn...*



*Tranh chấp tài sản từ nhà đất thừa kế cho tặng mua bán v.v...*



*Kết hôn với người trong nước, sau li hôn, còn cái đi về đâu??*



*Chỉ cần làm sai đơn bảo lãnh kết hôn lúc ban đầu... Các bạn sẽ không có được một gia đình hạnh phúc ở tương lai*

**Đảm trách** lập thủ tục pháp lý - Hợp lệ đứng tên tài sản từ thừa kế hay cho tặng mua bán ở Việt Nam dành cho Việt kiều/Ngoại kiều cư sống tại nước ngoài .

**Làm thủ tục** li thân / li dị có tranh chấp tài sản và con cái cho vợ / chồng là người nước ngoài với người trong nước.

**Tư vấn** tiến hành tố tụng, bảo vệ, biện hộ... các tranh chấp kinh doanh dân sự giữa người nước ngoài và người trong nước v.v...

**Đặc biệt:** Nhận làm các loại đơn bảo lãnh xin visa cho diện kết hôn, fiance, đoàn tụ, du học, du lịch đến Úc thăm thân nhân v.v..



Xin liên lạc với đại diện của chúng tôi tại Sydney để tham khảo qua phone, và để lập hẹn nếu như quý vị muốn tiếp kiến tại Việt Nam

**Viet's Business Lifestyle** ABN 286 91 497 950  
Villawood NSW 2163 Australia

Xin gọi:

Tel.: 9788 7364 - Mob/nhắn tin: **0430 00 69 65**

eMail: CityFullStars@Gmail.com

*phục vụ trên toàn nước Úc*





### **Viet's Business Lifestyle**

ABN 286 91 497 950

Tòa soạn Sydney Australia  
P.O.Box: 308 Villawood 2163  
Tel.: (02) 9788 7364

Đại diện tại Melbourne  
P.O.Box: 2111 Footscray 3011  
Tel.: (03) 9689 2559

Quản Lý Trị Sự: Dzũng Trinh  
Số trực tiếp 04 3000 69 65  
e:DoanhNghiep@Optusnet.com.au

Quảng Cáo Sydney  
Dzũng Trinh: Tel/SMS 04 3000 69 65  
Quảng Cáo Melbourne  
Kim Trần: Tel/SMS 0423 688 828



### **BIÊN TẬP AUSTRALIA**

Phạm Lâm, Nguyễn Cung, Phương "N",  
Vĩnh Trung, Minh Anh, Mai DJ, Anne  
Trinh, Trang Nguyễn, Diệp Anh, Hồng Hà,  
Mai Oanh, Dzũng Trinh, Thiên Quân

### **USA & UK**

Trần Thị Vĩnh Tường, Tường Yi, Hà  
Quyên, Thu Trang

### **VIỆT NAM**

Hà Thành Lãng Tử, Khách Sài Gòn,  
Ngọc Diệp, Mai Anh Yên Ba Giang Vũ



### **8 sự kiện sẽ làm thay đổi thế giới năm 2017**

Sau năm 2016 với rất nhiều những cơn "địa chấn" chính trị, năm 2017 chắc chắn sẽ không mấy suôn sẻ...

Những sự kiện dự kiến sẽ xảy ra và gây ảnh hưởng lớn trong năm 2017, từ việc ông Donald Trump chính thức trở thành Tổng thống thứ 45 của nước Mỹ, nước Anh thực sự khởi

động quá trình rời khỏi Liên minh Châu Âu (EU) và khả năng tổ chức Nhà nước Hồi giáo (IS) sẽ biến mất ở Trung Đông, theo tổng kết của Financial Times.

**Tháng 1: Donald Trump nhậm chức**

Nếu nhìn vào cách mà Donald Trump hành xử suốt trong quá trình vận động tranh cử cho đến sau khi chính thức đắc cử Tổng thống Mỹ, có thể chắc chắn rằng ngay sau khi chính thức nắm quyền, ông sẽ rất nóng lòng muốn tạo dấu ấn.

Ông đã tuyên bố rất mạnh mẽ về việc sẽ rút khỏi Hiệp định Đối tác xuyên Thái Bình Dương (TPP), chương trình bảo hiểm sức khỏe bắt buộc Obamacare, thay đổi chính sách năng lượng và thêm nhiều chính sách khác.

Tuyên bố và hành động của ông trong bài diễn văn nhậm chức sẽ phát đi thông điệp rõ ràng nhất về quan điểm chính sách suốt thời kỳ nắm quyền sắp tới, dù tất nhiên Donald Trump luôn là nhân vật bất ngờ, khó đoán.

Sự kiện khác chắc chắn sẽ thu hút sự quan tâm của thế giới, đó chính là cuộc gặp thượng đỉnh đầu tiên giữa Tổng thống Mỹ Donald Trump và Tổng thống Nga Vladimir Putin. Thời gian qua, có một số cơ quan tình báo của Mỹ đã nghi ngờ phía Nga có liên quan đến chiến thắng của Đảng Cộng hòa trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ.

**Tháng 3: Nước Anh chính thức khởi động Brexit**

9 tháng sau cuộc trưng cầu dân ý lịch sử kết thúc bằng việc đa số cử tri Anh quyết định nước này sẽ rời khỏi Liên minh Châu Âu (EU), vào tháng 3/2017, Anh dự kiến sẽ kích hoạt điều 50 của Hiệp ước Lisbon - thủ tục chính thức để một nước thành viên rời EU.

Đây là bước đi đánh dấu việc Anh chính thức khởi động hai năm đàm phán tiếp đó để rời khỏi "ngôi nhà chung" Liên minh Châu Âu. Cho đến nay, lộ trình đàm phán chưa thực sự rõ ràng, Chính phủ Anh sẽ cần phải lên một kế hoạch đàm phán tổng thể cực kỳ chi tiết và toàn diện.

Thủ tướng Anh Theresa May cũng sẽ phải rất cố gắng tránh gây sốc thị trường tài chính, cùng lúc đó đưa ra các chính sách khuyến khích đầu tư vào Anh.

**IS suy yếu**

Sau khi khiến thế giới khiếp sợ với những cuộc tấn công tàn bạo trên Syria và Iraq trong suốt hai năm qua, những chiến binh của tổ chức Nhà nước Hồi giáo (IS) đang mất dần quyền kiểm soát trên rất nhiều lãnh thổ tại cả hai nước trên.

Những tháng gần đây, sau nhiều cuộc giao tranh quyết liệt giữa lực lượng an ninh Iraq và IS, quân chính phủ đã chiến thắng tại một trong những thành trì quan trọng cuối cùng của IS.

Thành trì quan trọng tiếp theo của IS cần được phá vỡ sẽ chính là Raqqa tại Syria. Tổng thống Mỹ Donald Trump sẽ đối diện với thách thức làm sao lập được mối liên minh thống nhất của các lực lượng cùng chung mục tiêu chống IS tại Syria.

Sau đó, ông Donald Trump sẽ phải tính đến việc lập ra chính phủ mới có đủ khả năng trung hòa giữa các phe phái đối lập.

**Tháng 4 và tháng 5: Bầu Tổng thống Pháp**

Trong bối cảnh nước Pháp đang khó khăn, tỷ lệ thất nghiệp cao thời kỳ hậu công nghiệp, tỷ lệ thất nghiệp cao, các vấn đề



rắc rối từ nhập cư tràn lan ngày càng khiến nhiều người sợ hãi, quan điểm của không ít cử tri Pháp đã thay đổi. Họ không còn hào hứng với toàn cầu hóa hay tự do thương mại như trước.

Bối cảnh thế giới năm 2016 đã chứng kiến nhiều thay đổi mang tính bước ngoặt, ông Donald Trump với quan điểm phản đối toàn cầu hóa và tự do thương mại trở thành Tổng thống Mỹ; người Anh bỏ phiếu rời khỏi EU; Thủ tướng Italy Matteo Renzi từ chức.

Dự luận nước Pháp vì vậy đang ngày một ủng hộ bà Marine Le Pen, Chủ tịch Đảng Mặt trận quốc gia Pháp. Là chính trị gia có tư tưởng cực hữu mạnh mẽ, bà đang nhận được sự ủng hộ của nhiều cử tri thuộc tầng lớp lao động.

Thời gian gần đây, bà Le Pen có khá nhiều bước tiến quan trọng trên chính trường nước Pháp. Nếu bà tiếp tục chiến thắng, EU sẽ đối diện với cuộc khủng hoảng lớn nhất từ trước đến nay, với tác động thậm chí còn tồi tệ hơn cả Brexit.

Tháng 5: Bầu Tổng thống Iran

Khác hoàn toàn với những đồn đoán ban đầu, trong 4 năm qua, Tổng thống Iran, ông Hassan Rouhani, đã tạo được nhiều dấu ấn trên chính trường Iran cũng như thế giới.

Trong đó, nổi bật nhất phải kể đến việc ký kết thỏa thuận hạt nhân với Mỹ và 5 cường quốc khác trên thế giới.

Tuy nhiên ông Hassan Rouhani cũng chịu nhiều áp lực chỉ trích từ các chính trị gia có quan điểm đối lập. Nay, khi thỏa thuận hạt nhân đang chịu sức ép từ Tổng thống đắc cử Mỹ Donald Trump, ông Rouhani sẽ gặp khó trong nỗ lực tái tranh cử.

Việc ông có tiếp tục giữ cương vị Tổng thống hay không và định hướng chính sách ngoại giao, quân sự của Iran sắp tới ra sao sẽ có nhiều ảnh hưởng lên khu vực Trung Đông.

Suốt năm 2017: Các đợt nâng lãi suất của FED

Biến động lãi suất cơ bản đồng USD của Mỹ cùng với giá dầu, hàng hóa sẽ gây ra không ít tác động lên các nền kinh tế, thị trường tài chính toàn cầu.

Đối với giới đầu tư và chuyên gia thị trường, câu hỏi lớn nhất trong năm 2017 là: giá các loại tài sản trên sẽ tăng cao đến đâu?

Tháng 12/2016, Cục Dự trữ Liên bang Mỹ (FED) đã nâng lãi suất cơ bản đồng USD lần thứ 2 tính từ khủng hoảng tài chính toàn cầu. Dự kiến trong năm 2017, FED sẽ nâng lãi suất đồng USD thêm 3 lần nữa.

Cho đến giờ, chưa có gì chắc chắn lãi suất sẽ được điều chỉnh tăng theo lộ trình trên. Tuy nhiên biến động lãi suất cơ bản đồng USD sẽ còn tùy thuộc vào chính sách kinh tế của ông Donald

Trump.

Đồng Peso của Mexico và đồng Lira của Thổ Nhĩ Kỳ đã giảm giá mạnh khi ông Donald Trump đắc cử Tổng thống Mỹ. Trong thời gian tới, nếu lãi suất đồng USD được điều chỉnh tăng, chắc chắn tỷ giá nhiều đồng tiền trên thế giới cũng sẽ thay đổi chóng mặt.

Nửa đầu năm 2016: Trưng cầu dân ý tại Thổ Nhĩ Kỳ

Trong gần 15 năm qua, Tổng thống Tayyip Erdogan đã không ngừng củng cố quyền lực tại Thổ Nhĩ Kỳ.

Năm vừa qua, Thổ Nhĩ Kỳ đã trải qua một năm đầy sóng gió với cuộc đảo chính quân sự, hàng loạt vụ tấn công khủng bố, quyền lực của ông Tayyip Erdogan lại càng mạnh mẽ hơn.

Cuộc trưng cầu dân ý tại Thổ Nhĩ Kỳ sẽ diễn ra vào tháng 4 hoặc tháng 5/2017. Tổng thống Tayyip Erdogan được kỳ vọng sẽ vẫn nhận được sự ủng hộ rất lớn của người dân.

Tháng 9 và tháng 10/2017: Bầu Thủ tướng Đức

Thủ tướng Đức Angela Merkel được coi như một trong những nhà lãnh đạo quyền lực và có tầm ảnh hưởng lớn nhất tại châu Âu. Tuy nhiên trong năm 2017 khi tiếp tục ra tranh cử nhiệm kỳ thứ 4, bà sẽ gặp phải thách thức rất lớn.

Sự bức xúc của người dân Đức đối với



các vấn đề kinh tế và cuộc khủng hoảng nhập cư đã khiến cho nhiều chính trị gia cực hữu được lòng cử tri hơn. Tháng 3/2016, đảng cánh hữu "Sự lựa chọn vì nước Đức" (AfD) chiến thắng lớn trong cuộc bầu cử địa phương ở bang Hessen của Đức, trong khi đảng của Thủ tướng Đức lại thất bại trong bầu cử nghị viện.

Chắc chắn, khi Merkel chưa tìm được hướng chấm dứt triệt để những vấn đề liên quan đến cuộc khủng hoảng di cư hiện tại, vị thế của bà trong cuộc bầu cử sắp tới còn chịu nhiều áp lực. Bà sẽ phải cố gắng không để những yếu tố nội tại nước Đức lấy đi vị thế của bà trên chính trường Đức cũng như thế giới. [ ]

### **Phần Lan bắt đầu thử chính sách "ngồi không cũng có tiền"**

Người tham gia chương trình sẽ nhận được 560 Euro mỗi tháng cho dù có làm việc hay không...

Phần Lan bắt đầu tặng tiền hàng

tháng cho hàng nghìn công dân, cho dù họ có làm việc hay không.

Trang CNN Money cho hay, chương trình trên được khởi động trong tháng 1/2017, là một trong những nỗ lực đầu tiên của Chính phủ Phần Lan nhằm thử nghiệm chính sách "thu nhập cơ bản cho toàn dân".

Người tham gia chương trình sẽ nhận được 560 Euro, tương đương 587 USD, mỗi tháng. Khoản tiền này không phụ thuộc vào thu nhập, tài sản, hay tình trạng công việc của người nhận tiền.

Những người ủng hộ ý tưởng về chính sách "thu nhập cơ bản cho toàn dân" lập luận rằng cách làm này sẽ đem lại sự đảm bảo tốt hơn cho người lao động, nhất là trong bối cảnh các tiến bộ khoa học làm giảm nhu cầu sử dụng lao động là con người.

Ngoài ra, việc cấp thu nhập cơ bản cũng có thể khuyến khích những người thất nghiệp làm những công việc lật vật mà không lo bị mất các chế độ.

Hiện nay, nhiều người Phần Lan thất nghiệp không muốn làm việc bán thời gian, vì những công việc này chỉ đem lại cho họ khoản thu nhập nhỏ nhưng lại khiến họ mất trợ cấp thất nghiệp.

Chương trình thử nghiệm sẽ được Chính phủ Phần Lan áp dụng trong hai năm đối với 2.000 người. Những người tham gia sẽ được lựa chọn ngẫu nhiên, nhưng phải là đối tượng đang nhận trợ cấp thất nghiệp hoặc trợ cấp thu nhập. Số tiền mà họ nhận được từ chương trình sẽ không bị đánh thuế.

Nếu thành công, chương trình có thể được mở rộng cho tất cả người Phần Lan trưởng thành.

Chính phủ Phần Lan cho rằng sáng kiến này có thể giúp tiết kiệm ngân sách trong dài hạn. Hệ thống phúc lợi của nước này rất phức tạp và tiêu tốn một lượng ngân sách lớn, nên việc đơn giản hóa có thể giúp cắt giảm chi phí vận hành tốn kém.

Phần Lan không phải là nơi duy nhất có ý tưởng về thu nhập đảm bảo.

Tháng 6 năm ngoái, thành phố Livorno của Italy đã khởi động chương trình thu nhập cơ bản đảm bảo cho 100 hộ gia đình nghèo nhất tại địa phương. Từ tháng 1/2017, chương trình được mở rộng cho thêm 100 hộ gia đình nữa. Mỗi hộ tham gia được nhận 500 Euro, tương đương 525 USD, mỗi tháng.

Một số quốc gia khác như Canada, Iceland, Uganda, và Brazil cũng đang xem xét thử nghiệm chương trình tương tự.

Năm ngoái, Thụy Sĩ tính tặng cho mỗi công dân trưởng thành khoản thu nhập đảm bảo 2.500 USD/tháng, nhưng kế hoạch này đã bị bác bỏ trong một cuộc trưng cầu dân ý. Hơn 75% cử tri



Thụy Sĩ không đồng ý với kế hoạch.

Ví dụ điển hình nhất về thu nhập đảm bảo là ở bang Alaska của Mỹ vào thập niên 1980. Khi đó, người dân Alaska được chính quyền tặng tiền hàng năm và ngân sách cho chương trình lấy từ nguồn thu dầu lửa của bang.

BIEN, một nhóm vận động cho chính sách thu nhập đảm bảo toàn dân, gọi chương trình của bang Alaska hồi những năm 1980 là “hệ thống thu nhập cơ bản toàn dân thực sự” đầu tiên. [ ]

### USD được dự báo tiếp tục mạnh thêm trong 2017

Đồng USD đã tăng giá mạnh kể từ sau khi Donald Trump bất ngờ giành chiến thắng trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ...

Đồng USD có thể sẽ tiếp tục mạnh lên trong năm 2017, bởi Cục Dự trữ Liên bang Mỹ (FED) có khả năng sẽ tăng lãi suất nhiều lần hơn dự báo.

Theo hãng tin CNBC, đây là nhận định mà ông Roy Teo, chiến lược gia cấp cao về ngoại hối của ngân hàng ABN AMRO Bank đưa ra trong một cuộc trả lời phỏng vấn ngày 23/12.

“Ngay thời điểm hiện nay, lãi suất tương lai mới phản ánh hơn hai lần tăng lãi suất trong năm 2017. Như vậy, đồng USD vẫn còn dư địa để tăng giá”, ông Teo nói với chương trình “Street Signs” của CNBC.

Chiến lược gia này cho biết ông kỳ vọng FED tăng lãi suất 3 lần trong năm 2017, phù hợp với dự định mà FED đưa ra trong cuộc họp chính sách tháng 12. Tuy nhiên, ông nói: “Trên thị trường đang có một số đồn đoán rằng FED có thể tăng lãi suất tới 4 lần”.

Đồng USD đã tăng giá mạnh kể từ sau khi Donald Trump bất ngờ giành chiến thắng trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ và sau khi FED khiến thị trường ngạc nhiên khi tuyên bố có thể tăng lãi suất 3 lần trong năm tới. Trước đó, thị trường vẫn kỳ vọng FED sẽ chỉ tăng lãi suất hai lần trong năm 2017.

Trong vòng một thập kỷ trở lại đây, FED mới tăng lãi suất có hai lần. Lần tăng lãi suất gần nhất là vào cuộc họp ngày 13-14/12 vừa qua, với mức tăng 0,25 điểm phần trăm lên 0,5-0,75 %.

Những chủ trương chính sách mà ông Trump đưa ra trong chiến dịch tranh cử, bao gồm lời hứa chi mạnh cho các dự án cơ sở hạ tầng, nếu được thực thi, có thể sẽ thúc đẩy tăng trưởng kinh tế và lạm phát ở Mỹ. Trong trường hợp đó, lãi suất ở Mỹ sẽ phải tăng lên, tạo đà tăng giá cho đồng bạc xanh.

Vào hôm thứ Ba tuần này, chỉ số Dollar Index đo sức mạnh của đồng USD so với một rổ tiền tệ đã tăng lên mức 103,65 điểm, cao nhất trong 14 năm.

Đến ngày 23/12, chỉ số này giảm còn hơn 103 điểm.

Ông Teo cho biết vẫn lạc quan về sự tăng giá của đồng USD, nhưng nói rằng sau đợt tăng mạnh vừa qua, đồng bạc xanh có thể rơi vào một đợt điều chỉnh hoặc chốt lời vào đầu năm 2017.

“Chúng tôi dự báo đồng USD sẽ tiếp tục mạnh lên đến cuối 2017, nhưng trong ngắn hạn, tỷ giá đồng tiền này có thể đã tăng quá cao”, ông Teo nói. “Chúng tôi đã khuyến nghị khách hàng mua đồng USD sau khi ông Trump trúng cử, nhưng vào thời điểm hiện nay, chúng tôi khuyến nghị họ nên thận trọng một chút nếu đang nắm giữ USD”.

Chiến lược gia của ABN dự báo



đồng Euro có thể giảm giá còn 0,95 USD đối 1 Euro vào năm tới, từ mức hơn 1,04 USD tương đương 1 Euro vào ngày 23/12. Ông Teo cũng cho rằng các đồng tiền của châu Á nói chung sẽ tiếp tục giảm giá so với USD, trong đó đồng Đôla Singapore và Nhân dân tệ Trung Quốc đặc biệt dễ tổn thương trước lãi suất gia tăng ở Mỹ và rủi ro gián đoạn quan hệ thương mại với Mỹ.

Ông Teo nhấn mạnh với mức độ bất ổn cao xung quanh đường lối chính sách của ông Trump, việc có một cái nhìn thận trọng là cần thiết. “Không ai biết chắc những chính sách cụ thể nào sẽ được thực thi dưới thời Donald Trump. Những kỳ vọng đang ở mức khá cao”, ông nói.

Ông Teo cũng nói thêm rằng đồng USD mạnh có thể gây tác động bất lợi đối với xuất khẩu của Mỹ, cản trở sự gia tăng của lạm phát, đồng thời gây sức ép đối với lợi nhuận của các công ty Mỹ.

Không chỉ có chiến lược gia Teo mà nhiều nhà phân tích khác cũng nhấn mạnh mức độ bất ổn cao xung quanh các chủ trương chính sách của chính quyền Trump. Các nhà phân tích cho rằng rất có thể ông Trump sẽ không làm đúng như những gì mà ông nói trong quá trình tranh cử. Ngoài ra, những chính sách mà ông Trump muốn áp dụng chưa chắc đã được Quốc hội

Mỹ phê chuẩn.

Ông John Lilley, Giám đốc điều hành công ty Taurus Wealth Advisors, nói việc dự báo về năm 2017 đặc biệt khó bởi việc dự báo này lại phụ thuộc vào dự báo ông Trump thực sự sẽ làm gì sau khi lên nắm quyền. [ ]

### Trung Quốc sắp xây tháp đôi cao nhất thế giới ở Campuchia

Tòa tháp đôi dự kiến sẽ được xây dựng trong vòng 5 năm, với chi phí 2,7 tỷ USD...

Một nhóm công ty Trung Quốc đã giành hợp đồng trị giá 2,7 tỷ USD xây tòa tháp đôi thương mại cao 133 tầng ở thủ đô Phnom Penh của Campuchia - báo Cambodia Daily cho biết.

Theo tờ báo này, tòa tháp đôi dự kiến sẽ được xây dựng trong vòng 5 năm và sẽ là một trong những tòa nhà cao nhất thế giới. Còn theo tờ Thời báo Hoàn cầu của Trung Quốc, đây sẽ là tòa tháp đôi cao nhất thế giới, vượt độ cao của tháp đôi Petronas ở Kuala Lumpur, Malaysia.

Dự án sẽ được triển khai sau khi liên danh giữa hai công ty Trung Quốc gồm Sino Great Wall International và Wu-chang Shipbuilding Industry hoàn tất việc huy động vốn.

Công trình tháp đôi này là sự hợp tác giữa hai công ty Trung Quốc nói trên và tập đoàn Thai Boon Roong Group của Campuchia. Trước đó, Thai Boon Roong đã được nhà chức trách Campuchia cấp phép dự án trên diện tích 5 hectare đất nằm bên bờ sông Mê Kông, cách không xa khu sòng bạc Naga World.

Sau khi hoàn thành, tòa tháp đôi có tên TBR Twin Tower World Trade Center sẽ có chiều cao 560 mét, và là một tổ hợp khách sạn, văn phòng và căn hộ. Tháp đôi Petronas có chiều cao 452 mét.

Theo báo cáo mới đây nhất, công ty tư vấn bất động sản Knight Frank nói rằng nguồn cung văn phòng, mặt bằng bán lẻ và căn hộ ở Campuchia đang gia tăng nhanh chóng. Trong đó, nguồn cung căn hộ được dự báo tăng 641% trong thời gian từ nay đến năm 2018.

Tòa nhà cao nhất ở Campuchia hiện nay, tòa Vattanac Capital cao 39 tầng, hoàn thành vào năm 2014 nhưng đến giữa năm ngoái mới chỉ đạt tỷ lệ lấp đầy khoảng 30%.

Một dự án lớn khác ở Phnom Penh, tòa Gold Tower cao 42 tầng, khởi công từ năm 2008 nhưng đã bị trì hoãn và nhiều khả năng phải đến năm 2018 mới hoàn thành. [ ]

### Chính phủ Nhật lên tiếng sau khi Donald Trump cảnh báo Toyota



Động thái nhằm vào Toyota vào ngày 5/1 của Trump đánh dấu lần đầu tiên ông “tấn công” một hãng xe nước ngoài...

Chính phủ Nhật Bản ngày 6/1 đã lên tiếng bảo vệ hãng sản xuất ô tô lớn nhất nước này Toyota sau khi Tổng thống Mỹ đắc cử Donald Trump đe dọa sẽ đánh thuế trừng phạt đối với xe hơi do hãng sản xuất ở Mexico.

Theo tin từ Reuters, Chính phủ Nhật nói Toyota là một “công dân doanh nghiệp quan trọng” ở nước Mỹ.

Từ chiến dịch tranh cử Tổng thống cho tới sau khi bất ngờ trúng cử, ông Trump đã liên tục chỉ trích các công ty Mỹ sử dụng nhà máy có chi phí sản xuất thấp hơn ở nước ngoài khiến người Mỹ bị mất việc làm. Trump, người sẽ chính thức bước chân vào Nhà Trắng vào ngày 20/1, đã nhắm vào các hãng xe của Mỹ, bao gồm hãng Ford, khiến hãng này cách đây ít hôm đã phải hủy kế hoạch xây dựng nhà máy trị giá 1,6 tỷ USD ở Mexico.

Tuy nhiên, động thái nhằm vào Toyota vào ngày 5/1 của Trump đánh dấu lần đầu tiên ông “tấn công” một hãng xe nước ngoài. “Toyota Motor nói sẽ xây dựng một nhà máy mới ở Baja, Mexico, để sản xuất xe Corolla cho thị trường Mỹ. Không đời nào! Hãy xây nhà máy ở Mỹ hoặc phải chịu thuế quan lớn”, Tổng thống đắc cử của Mỹ viết trên mạng xã hội Twitter.

Giá cổ phiếu của Toyota đã giảm hơn 3% trước khi hồi phục trong phiên giao dịch tại thị trường Tokyo. Hai hãng xe đồng hương là Honda và Motor cũng chứng kiến giá cổ phiếu giảm khoảng 2%, bất chấp Chính phủ Nhật và các nhà phân tích cho rằng tuyên bố trên của Trump sẽ không có nhiều ảnh hưởng.

Trong một cuộc họp báo ngày 6/1 tại Tokyo, Chánh văn Phòng nội các Nhật Yoshihide Suga nói rằng Toyota là một “công dân doanh nghiệp quan trọng”. Bộ trưởng Bộ Thương mại Nhật Hiroshige Seko thì nhấn mạnh về sự đóng góp của các công ty Nhật trong vấn đề tạo công ăn việc làm ở Mỹ.

“Chúng tôi cho rằng ảnh hưởng [của tuyên bố mà Trump đưa ra] đối với hoạt động kinh doanh [của các hãng xe Nhật] là hạn chế”, nhà phân tích cấp cao Akira Kishimoto của JPMorgan nói trong một tuyên bố. “Cần có sự đánh giá khách quan về tuyên bố này”.

Ông Kishimoto nhấn mạnh sự hiện diện của Toyota ở Mexico là không lớn. Theo vị chuyên gia, trong trường hợp cực đoan là Trump đánh thuế 20% đối với xe Toyota sản xuất ở Mexico, thì lợi nhuận hoạt động của hãng sẽ thiệt hại khoảng 6%. Trước đây,

Trump từng dọa đánh thuế 35% đối với xe nhập khẩu vào Mỹ từ Mexico.

Toyota hiện đang xây dựng một nhà máy trị giá 1 tỷ USD ở Guanajuato, Mexico, và nhà máy này được khởi công vào tháng 11 năm ngoái, chỉ vài ngày sau cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ. Theo dự kiến, nhà máy sẽ đi vào hoạt động vào năm 2019 và sẽ có công suất 200.000 xe Corolla mỗi năm.

Dòng tweet của Trump có vẻ như đã nhằm lẫn giữa nhà máy đang được xây dựng với nhà máy hiện có của Toyota ở Baja, Mexico - nhà máy chuyên sản xuất dòng xe bán tải.

### Mỹ lại đưa Alibaba vào danh sách “chợ hàng nhái khét tiếng”

Văn phòng Đại diện Thương mại Mỹ (USTR) đưa trang bán hàng trực tuyến Taobao của Alibaba trở lại danh sách “Những chợ hàng giả khét tiếng”...

Sau 4 năm vắng bóng, tập đoàn thương mại điện tử khổng lồ của Trung Quốc Alibaba một lần nữa lại có tên trong danh sách “thiên đường” hàng giả, hàng nhái mà cơ quan chức năng Mỹ vừa công bố.

Hãng tin Bloomberg cho biết, Văn phòng Đại diện Thương mại Mỹ (USTR) ngày 21/12 đưa trang bán hàng trực tuyến Taobao của Alibaba trở lại danh sách “Notorious Markets” (tạm dịch: “Những chợ hàng giả khét tiếng”). Lý do mà USTR đưa ra cho



động thái này là số lượng lớn tới mức không thể chấp nhận được của những mặt hàng giả, nhái, xâm phạm sở hữu trí tuệ bị phát hiện trên Taobao.

Dù luôn tuyên bố đang làm tất cả những gì có thể để chống hàng giả, hàng nhái, Alibaba - công ty Internet lớn nhất châu Á - giờ đang chung “hàng ngũ” với những địa chỉ chuyên bán hàng giả, nhái “lừng danh” như trang web Pirate Bay hay những chợ trời ở Brazil và Nigeria. Động thái của USTR có thể làm sụt mẻ độ tin cậy của Alibaba tại Mỹ, nơi công ty này niêm yết cổ phiếu và đang nỗ

lực xây dựng quan hệ với các hãng bán lẻ, thương hiệu, và các công ty giải trí.

Theo một số nhà phân tích, việc USTR đưa Alibaba vào danh sách chợ hàng giả khét tiếng có thể chịu ảnh hưởng của vấn đề chính trị, nhất là trong bối cảnh Tổng thống Mỹ đắc cử Donald Trump - một người luôn mạnh mẽ chỉ trích chính sách thương mại của Trung Quốc - còn chưa đầy 1 tháng nữa là chính thức nhậm chức.

“Điều này hẳn có yếu tố chính trị. Khi mọi người mua hàng trên Alibaba, họ chắc chắn không có ý định mua hàng chất lượng tốt. Họ thừa biết Taobao như thế nào”, nhà phân tích Billy Leung thuộc công ty Haitong International Securities ở Hồng Kông, nhận định.

Tháng 12 năm ngoái, USTR cảnh báo Alibaba cần làm tốt hơn nếu muốn tránh bị đưa trở lại bản danh sách vốn dành cho những trang web và chợ thực tế với sự xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ quy mô lớn.

Hồi tháng 10 năm nay, Alibaba tuyên bố đã thắt chặt chính sách chống vi phạm bản quyền và tạo điều kiện dễ dàng hơn cho các thương hiệu trong việc yêu cầu loại hàng giả, nhái khỏi trang thương mại điện tử của Alibaba. Trong một lá thư gửi USTR, Alibaba cho biết trong vòng 1 năm tính đến tháng 8, công ty đã gỡ bỏ 380 triệu sản phẩm và đóng khoảng 180.000 gian hàng trên Taobao vì lý do hàng giả, nhái.

Alibaba cũng cho rằng việc họ bị đưa trở lại bản danh sách có yếu tố chính trị. “Các kết quả của chúng tôi tự nói lên tất cả. Không may là quyết định của USTR khiến chúng tôi đặt câu hỏi liệu USTR có hành động dựa trên sự thật hay bị ảnh hưởng bởi môi trường chính trị hiện nay”, Chủ tịch Alibaba Mike Evans nói trong một tuyên bố.

Tuy vậy, giới đầu tư vẫn đang trở nên ngày càng hoài nghi về khả năng Alibaba có thể mở rộng hoạt động tại Mỹ sau vụ phát hành cổ phiếu lần đầu ra công chúng (IPO) kỷ lục hồi năm 2014. Trong bối cảnh Alibaba muốn đưa thị trường nước ngoài chiếm hơn một nửa tổng doanh thu, việc giành niềm tin của các thương hiệu nước ngoài sẽ giữ vai trò là chìa khóa cho sự mở rộng này.

Alibaba kiếm tiền từ Taobao thông qua quảng cáo, trong đó các nhà bán hàng bên thứ ba đăng sản phẩm muốn bán lên trang này, từ đó chơi, thực phẩm, cho tới thiết bị y tế. Những hàng hóa này đều không thuộc sở hữu của Alibaba nên việc kiểm chứng độc lập có thể rất khó khăn. [ ]



### Ai có thể bị mất quốc tịch Úc?

Bất cứ công dân Úc nào tuổi từ 14 trở lên, đồng thời có quốc tịch của một quốc gia của khác, có thể bị mất quyền công dân Úc.

Hơn sáu triệu người Úc được sinh ra ở nước ngoài. Ngoài ra có khoảng bốn hoặc năm triệu người Úc được sinh ra tại Úc nhưng vẫn giữ hai quốc tịch. Vì vậy, hơn 10 triệu người Úc có khả năng bị mất quốc tịch của họ.

Luật tước quốc tịch hoạt động thế nào?

Bốn hành động sau đây có thể khiến bạn mất quốc tịch Úc.

-Thứ nhất, chiến đấu cho một quốc gia ngoại quốc có chiến tranh với Úc, can tội phản quốc.

-Thứ hai, chiến đấu cho một tổ chức khủng bố bên ngoài nước Úc. Nếu bất kỳ người Úc nào phục vụ cho tổ chức IS tại nước ngoài, họ sẽ không bao giờ được quay trở lại Úc vì sổ thông hành đã bị chính phủ hủy bỏ.

-Thứ ba, nếu bị kết án về một tội danh nào đó và phải chịu án sáu năm tù giam. Khi đó Bộ trưởng Di trú có thể tước quyền công dân của họ và người này sẽ bị trục xuất sau khi bạn mãn hạn tù.

-Cuối cùng, chính phủ có thể thu hồi quyền công dân nếu người này tham gia vào các hành vi khủng bố.

Những điều nên tránh với công dân song tịch

-Hành vi khủng bố (bao gồm cả việc tuyển dụng, đào tạo, gây quỹ cho các tổ chức khủng bố).

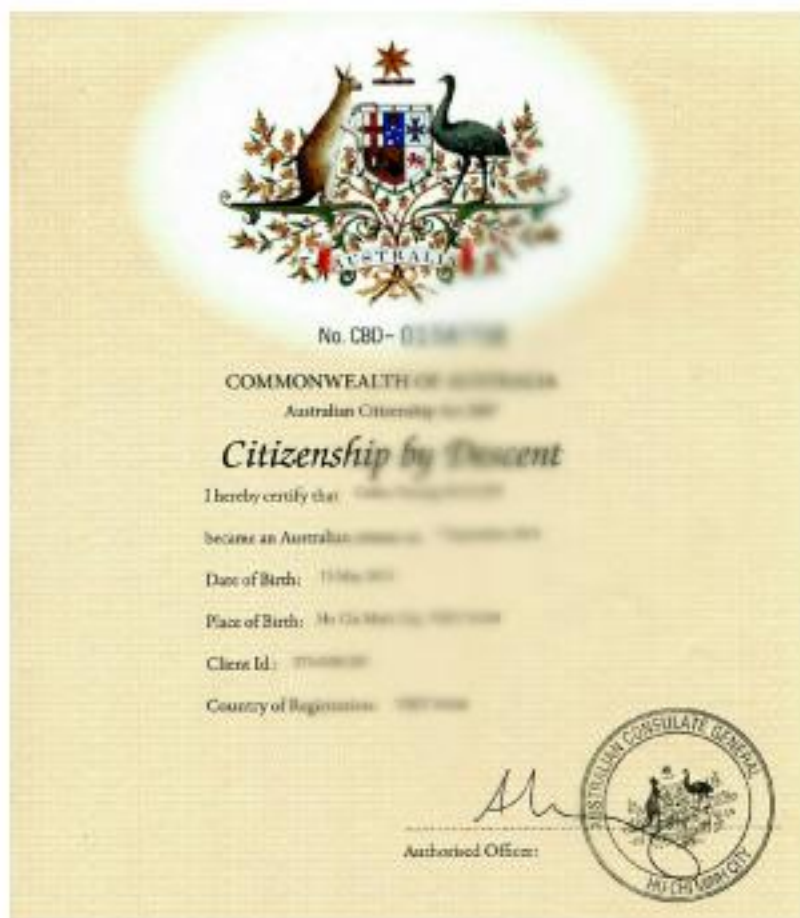
-Phản quốc hay gián điệp chống lại Úc.

-Lật đổ chính quyền, phá hoại các công cụ quân sự của chính phủ Úc.



# LUẬT TƯỚC QUỐC TỊCH ÚC

Hơn 10 triệu người Úc có khả năng bị mất quốc tịch của họ nếu vi phạm Đạo luật quốc tịch. Và những thường trú nhân nào nào có thể bị chính phủ từ chối hồ sơ xin nhập tịch?



-Trở thành chiến binh thánh chiến, tham chiến tại một số quốc gia mà Úc cấm công dân du lịch.

### Trở thành công dân Úc

Để xin trở thành công dân Úc sau

khí quý vị có được thường trú nhân (ngoài trừ một số trường hợp ngoại lệ) quý vị phải:

- Đạt đủ điều kiện về cư trú.

- Trên 18 tuổi.

- Trừ khi được miễn, quý vị phải hoàn tất bài thi kiểm tra công dân trước khi nộp đơn xin nhập quốc tịch Úc. Chỉ có như vậy, quý vị mới hội đủ điều kiện để chứng minh quý vị đã hiểu bản chất của việc nộp đơn xin trở thành công dân Úc, có kiến

thức căn bản về Anh ngữ, và có đủ nhận thức về bổn phận và quyền lợi của công dân Úc.

- Nếu quý vị được giấy quốc tịch Úc, quý vị phải có ý định sống ở Úc hoặc hứa giữ gìn mối liên hệ chặt chẽ với đất nước Úc.

- Nếu đơn xin nhập quốc tịch của quý vị được chấp thuận, quý vị phải tuyên thệ trong vòng 12 tháng trừ khi quý vị bị bất lực vĩnh viễn. Bất lực vĩnh viễn có nghĩa là quý vị không còn khả năng



ý thức về bản chất của việc nộp đơn xin gia nhập quốc tịch Úc.

Những nguy cơ khiến tiến trình nộp hồ sơ xin nhập tịch bị từ chối

Một số thường trú nhân đang trong tiến trình xin nhập tịch có thể bị từ chối hồ sơ nếu hạnh kiểm không đạt yêu cầu, gian lận hồ sơ hoặc phạm tội hình sự.

Ví dụ những người phạm tội bạo hành gia đình, hay hành hung người khác trong vòng 2 năm trước ngày xin nhập tịch sẽ không vượt qua được kiểm tra về hạnh kiểm và nhân thân của chính phủ.

Quý vị sẽ không thể trở thành công dân Úc nếu:

- Đang có tranh tụng về án hình sự mà trong đó quý vị là bị cáo.

trước kia quý đã từng là công dân Úc; và quý vị là thường trú nhân ít nhân là 12 tháng ngay trước khi nộp đơn xin nhập quốc tịch.

- Thời gian ở trong tù hoặc trong viện tâm thần vì có liên quan đến việc vi phạm tội hình sự sẽ không



## 5 LỢI ÍCH CỦA NGƯỜI NÓI HAI THỨ TIẾNG

Dân số đa dạng của Úc cùng lúc nói hơn 300 thứ tiếng - làm cho Úc trở thành một trong những nước đa ngôn ngữ nhất trên thế giới. Nhưng thanh thiếu niên Úc lại đang mất đi sự quan tâm học ngoại ngữ. Lợi ích của một người có song ngữ là gì?

### 1 - Giúp não trẻ trung dù bạn có già đi

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy một mối tương quan rõ ràng giữa việc nói hai thứ tiếng và giảm tỷ lệ hoặc trì hoãn chứng mất trí - dementia. Nói hai thứ tiếng giữ cho não khỏe mạnh và có khả năng tốt hơn trong việc chống lại sự lão hóa.

### 2 - Mang đến những thuận lợi cho trẻ em trong học vấn

Trẻ em không gặp khó khăn trong quá trình học để nói được nhiều hơn một thứ tiếng nếu luyện tập đều đặn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu một học sinh được học ngôn ngữ thứ hai trong các lớp học chất lượng cao, có xu hướng đạt thành tích tốt hơn khi học tiếng mẹ đẻ, so với các bạn đồng lứa không học ngoại ngữ.

### 3 - Nâng cao khả năng cạnh tranh khi tìm việc làm

Nói nhiều hơn một thứ tiếng cho phép bạn tiếp cận được với một thị trường nhân dụng rộng lớn hơn và thường sẽ dẫn đến đạt mức lương cao hơn.

### 4 - Am hiểu nhiều hơn một nền văn hóa

Khả năng song ngữ là một cánh cửa bước vào một nền văn hóa khác, và nếu nói được tiếng, cánh cửa này đóng lại. Nói được tiếng, bạn tìm được những cách khác nhau để thể hiện mình, hiểu biết sâu sắc hơn về những trải nghiệm con người.

### 5 - Hiểu hơn tiếng mẹ đẻ và dễ dàng hơn khi học ngôn ngữ thứ ba

Learning a second language helps you reflect on your own language. The- Học một ngôn ngữ thứ hai, bạn sẽ có sự so sánh với tiếng mẹ đẻ. Hiểu được một ngôn ngữ vận hành thế nào, cùng với những kinh nghiệm đã tích lũy khi học, mọi thứ sẽ dễ dàng hơn khi học một ngôn ngữ thứ ba. [ ]



- Đang ngồi tù hoặc trong viện tâm thần vì có dính líu đến việc vi phạm tội hình sự.

- Ra khỏi tù chưa tới hai năm sau một bản án tù 12 tháng hoặc ra khỏi tù dưới 10 năm.

- Sau khi quý vị đã có hơn hai bản án tù mà bản án nào cũng trên 12 tháng.

- Được giam lỏng vì lời hứa danh dự hoặc bởi bất cứ hình thức an ninh nào khác.

Nếu quý vị xin nhập quốc tịch vào hoặc sau ngày 1 Tháng 7 năm 2010, quý vị phải:

- Sống ở Úc: bốn năm ngay trước khi quý vị nộp đơn xin gia nhập quốc tịch Úc (nhưng không phải là sống ở Úc một cách bất hợp pháp). Điều kiện về thời gian này chỉ ngoại lệ chỉ khi nào quý vị sinh ra tại Úc hoặc

được kể là thời gian sinh sống tại Úc.

Quý vị nên nhớ, cho dù quý vị có đủ điều kiện để trở thành công dân Úc, nhưng đơn xin nhập quốc tịch Úc của quý vị vẫn có thể bị từ chối bởi những lý do như:

- Quý vị không cung cấp đủ bằng chứng cá nhân (proof of identity); hoặc bị hạnh kiểm xấu (những người xin đơn trên 16 tuổi trở đi đều phải đạt điều kiện có phẩm chất tốt.

- Quý vị có thể là mối lo lắng về an ninh quốc gia; hoặc nộp đơn xin gia nhập quốc tịch Úc sau khi quý vị mới ngừng làm công dân Úc chỉ trong vòng 12 tháng.

Nếu đơn xin nhập quốc tịch Úc của quý vị bị từ chối, quý vị có thể xin kháng cáo tại Tòa Án Hành Chính. Trong trường hợp này, quý vị hãy tìm đến luật sư để được cố vấn tận tâm. [ ]



Năm 2007, tác giả Jen A. Miller trải qua một cuộc đổ vỡ hôn nhân tồi tệ. Chẳng bao lâu sau người ông của cô qua đời. Rồi ngay sau đó, cô mua nhà và ký tên vào hợp đồng mua bán chỉ vài tháng trước khi cuộc khủng hoảng thị trường nhà ở xảy ra.

Cô kể: “Tôi đã không thể kiềm chế nổi. Khi giúp mẹ đóng gói đồ đạc trong ngôi nhà của ông bà, tôi thấy mình kiệt sức vì nhiều sự kiện xảy ra dồn dập, tôi chỉ biết nằm dài ra giữa sàn nhà và khóc thốn thức. Mẹ đề nghị tôi nên tham gia trị liệu, nhưng thay vào đó tôi lại đăng ký một cuộc chạy đua cự li 10 dặm.”

Với những ai đang bị tuyệt vọng hoặc cao hơn là trầm cảm, thì sự hoạt động cơ thể, đặc biệt là chạy bộ sẽ giúp đỡ họ rất nhiều.

Sau đó Miller viết một bài báo nổi bật được nhiều người biết đến trên tờ New YorkTimes năm 2014, với tựa đề “Chạy bộ như một liệu pháp chữa trị”. Bài viết này cũng có mặt trong cuốn hồi ký của Miller mang tên: “Chạy bộ: Một câu chuyện tình”. Bài viết kể lại chi tiết mối quan hệ gắn bó giữa cuộc đời tác giả và thể thao, cũng như bằng cách nào một hành động đơn giản là chạy bộ lại có thể giúp lấy lại một bộ óc tích cực.

Tuy nhiên Miller nói rõ việc tự mình tìm cách chữa trị sự suy nhược tinh thần chỉ dành cho những trường hợp mắc bệnh nhẹ. Với nhiều trường hợp mà chứng trầm cảm và stress trở nên trầm trọng, thì không một hoạt động thể thao nào có thể cứu vãn, và cần phải đi gặp các nhà trị liệu chuyên nghiệp.

#### Quá trình huấn luyện MAP

Nhiều công trình nghiên cứu cho hay sự kết hợp giữa việc huấn luyện tâm thần và huấn luyện cơ thể - viết tắt là huấn luyện MAP, có thể mang đến sự trợ giúp hữu ích cho những ai đang gặp bất ổn và rối loạn tâm thần.

Những nghiên cứu này cho rằng hoạt động cơ thể có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giảm chứng trầm cảm. Những nghiên cứu mới hơn

# CHẠY BỘ VÀ THIỀN ĐỊNH GIÚP THAY ĐỔI MỘT BỘ NÃO TRẦM CẢM?



don Alderman tại trường đại học Rutgers dẫn đầu, nghiên cứu những người trẻ tuổi bị rối loạn và trầm uất, đã chứng minh các triệu chứng trầm cảm giảm đi đáng kể sau khi tham gia huấn luyện MAP. Thậm chí kết quả cho thấy tỷ lệ các triệu chứng trầm cảm giảm nhẹ thật đáng kinh ngạc, trung bình mỗi cá nhân giảm hẳn sự rối loạn tâm thần đến 40%.

Tuy nhiên chưa tìm ra rõ ràng nguyên nhân tại sao huấn luyện MAP lại có hiệu quả, nhưng chuyên gia Alderman và đồng nghiệp có một linh cảm, phát triển lên từ lý thuyết về trầm cảm của thần kinh học.

Không lâu trước đây, các khoa học gia tin rằng khi một người bước vào giai đoạn trưởng thành, bộ não đã sản xuất đầy đủ tất cả dây neurons thần kinh cho cuộc đời họ rồi. Tuy nhiên những nghiên cứu gần đây cho hay, tại một số khu vực của não bộ, bao gồm vùng hippocampus ở não trước, vẫn tiếp tục sản sinh neuron mới trong suốt cuộc đời một con người. Ở một vài trường hợp bị trầm cảm, vùng hippocampus sản xuất ít neuron mới hơn những người không bị tuyệt vọng hay đau buồn. Điều này có thể là một trong nhiều nguyên nhân mà thuốc chống trầm cảm có thể có hiệu quả. Ví dụ như bằng cách tăng cường hoạt động sản xuất của chất truyền dẫn thần kinh serotonin, thuốc chống trầm cảm có thể tăng thêm việc tạo mô thần kinh. (Đây là một trong những điều kỳ quặc có thật trong nghiên cứu được phẩm, đôi khi một loại thuốc nào đó có thể chữa trị được mà thậm chí người phát minh ra nó không chắc chắn tại sao thuốc của họ lại có tác dụng.)

cũng nhấn mạnh lợi ích của thiền định trong quá trình điều trị sức khỏe tâm thần. Một vài khoa học gia về thể dục và thần kinh tin rằng nếu kết hợp cả hai liệu pháp này thì lợi ích tăng thêm nhiều hơn.

Một trong những kết quả nghiên cứu nói trên được xuất bản trên số báo Translational Psychiatry thuộc tạp chí Nature. Nhóm nghiên cứu do Bran-



Thuốc chống suy nhược chưa phải là phương cách duy nhất giúp sản sinh neuron mới (đây là lĩnh vực còn thiếu lý thuyết và nghiên cứu chứng minh). Nhân loại chưa thể quan sát được quá trình phát triển các mô thần kinh, kỹ thuật hiện đại chưa đạt được sự quan sát này. Tuy nhiên các nghiên cứu thực hiện trên động vật cho thấy các bài tập thể dục aerobic — đặc biệt là chạy bộ — có thể làm tăng gấp đôi số lượng neuron mới, sản xuất trong não bộ của chuột. Vấn đề là những neuron mới sinh không tồn tại được lâu.

Alderman và đồng nghiệp viết trong bài báo khoa học: “Thậm chí dưới những điều kiện “khỏe mạnh”, nhiều tế bào mới có thể chết sau khi sinh ra chỉ được vài tuần, cũng như thường chết đi trước khi phát triển thành những tế bào trưởng thành.”

Nhóm chuyên gia nói trên cho rằng khi tham gia vào quá trình thiền định, những tế bào não mới có thể “được cứu sống thay vì phải chết yểu, bằng một kinh nghiệm thực tập mới”. Bài báo khoa học này nói “Nếu hoạt động thể dục thể thao giúp tăng cường sự sản xuất neuron mới trong bộ não người trưởng thành, thì các kinh nghiệm thiền định, huấn luyện tâm thần một cách đầy nỗ lực, sẽ giữ được số lượng đáng kể các tế bào mới sinh được tồn tại lâu dài.”

Nếu hoạt động thể dục thể thao giúp tăng cường sự sản xuất neuron mới trong bộ não người trưởng thành, thì các kinh nghiệm thiền định, huấn luyện tâm thần một cách đầy nỗ lực, sẽ giữ được số lượng đáng kể các tế bào não mới sinh được tồn tại lâu dài.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu kết hợp cả hai phương cách? Để kiểm tra, Alderman và đồng nghiệp tuyển chọn 52 thanh niên tham gia thí nghiệm, 22 người trong số đó đang bị rối loạn tâm thần và trầm cảm. Họ được trung tâm trị liệu tâm lý của trường đại học giới thiệu. (Những người còn lại tham gia thí nghiệm đều ở trong “điều kiện khỏe mạnh đặc trưng”.)

Thí nghiệm xảy ra trong tám tuần lễ, cứ hai tuần một lần, những người tham gia cuộc thí nghiệm báo cáo về phòng lab những hoạt động huấn luyện MAP. Trong những buổi huấn luyện MAP, họ có 30 phút thiền định và 30 phút chạy bộ trên máy chạy bộ Treadmill. Khi bắt đầu cuộc nghiên cứu, tất cả những thanh niên phải trải qua những bài kiểm tra nhằm đánh giá các triệu chứng trầm cảm, và những bài kiểm tra được thiết kế để đo lường sự kiểm soát nhận thức của cá nhân, hay nói một cách khác, đo lường khả năng của mỗi cá nhân trong việc bảo vệ sự tập trung của họ đến

đâu. Họ lặp lại những bài kiểm tra này khi đợt thí nghiệm kết thúc.

Phân tích của các nhà nghiên cứu cho thấy các triệu chứng trầm cảm đã giảm hẳn trong cả hai nhóm, đặc biệt là ở nhóm bị trầm cảm và rối loạn tinh thần. Hai nhóm cũng cho thấy sự tiến bộ trong bài kiểm tra về sự kiểm soát nhận thức.

Quá trình huấn luyện MAP hữu hiệu như thế nào?

Một lần nữa cần nhấn mạnh rằng yếu tố “Tại sao” vẫn chưa được trả lời rõ ràng. Tuy nhiên về mặt lý thuyết thì vùng não bộ hippocampus có liên quan đến việc học và ghi nhớ, cụ thể hơn đây là nơi lưu giữ những ký ức ngắn hạn theo từng giai đoạn. Bạn có thể nhớ lại lần sinh nhật năm ngoái vì đây là một chương trong cuộc đời, và người ta nghĩ rằng vùng hippocampus giúp bạn làm được chuyện này. Trong phương pháp thiền định chú tâm, một người sẽ học được cách tập trung suy nghĩ của mình lên một việc đều đặn nào đó, thông thường là chú tâm vào hơi thở. Nếu suy nghĩ của người thực tập bị trôi dạt đi nơi khác, thì cô ta nhận biết được sự thay đổi, và đơn giản là đưa sự chú tâm quay về với việc hít thở.

Alderman và đồng nghiệp viết: “Bằng thực tập thiền định, một người có thể học được cách phát hiện ra rằng sự chú tâm của họ đã đi lệch hướng. Họ có thể áp dụng kỹ năng mới này, để giúp hướng sự chú tâm của mình vào khoảnh khắc hiện tại, không chỉ trong khi ngồi thiền mà còn trong mọi hoạt động của cuộc sống thường nhật.”

Họ nói có lẽ những neuron mới sinh ra trong vùng não bộ hippocampus — đã tăng thêm đi chạy bộ và được nuôi sống bằng sự thiền định — đã giúp đỡ để giảm bớt sự trầm cảm cho những người tham gia.

Nhưng cần nói thêm một lần nữa, có thể mọi thứ không xảy ra như vậy. Các nhà nghiên cứu không kiểm tra nguyên nhân tại sao lại xảy ra sự thay đổi trong các triệu chứng trầm cảm. Họ chỉ đơn giản là ghi nhận lại quá trình thay đổi xảy ra mà thôi. Tuy nhiên đây là nghiên



cứ thứ hai chỉ ra sự tác động mạnh mẽ khi kết hợp chạy bộ và thiền định. Trong một nghiên cứu trước đó, Alderman và một nhóm khoa học gia đã áp dụng một thí nghiệm tương tự, mà thành viên tham gia thí nghiệm là những người mẹ trẻ vô gia cư. Hầu hết trong số họ không chỉ có lịch sử bị trầm cảm, mà còn từng bị xâm phạm tình dục và xâm phạm cơ thể. Kết quả nghiên cứu này cho thấy gần một nửa triệu chứng trầm cảm trong những người mẹ trẻ này đã giảm hẳn.

Trong cuốn sách “Running, a love story”, tác giả Miller chủ yếu thuật lại kinh nghiệm cá nhân, tuy nhiên cô cũng nghĩ rằng thỉnh thoảng thể thao đã thay đổi chính mình và tạo ra một con người hoàn toàn mới. Tác giả dẫn lời Katharine Jefferts Schori, Giám mục chủ nhà thờ Tân giáo Episcopal Church thứ 26. Bà cũng là một vận động viên điền kinh. Bà nói: “Người chạy bộ bắt đầu hiểu được hồng ân sẽ đến cùng với việc một cơ thể luôn vận động và một bộ não rộng.” Tác giả Miller nói thêm: “Bà còn nhắc đến sức mạnh của sự cầu nguyện, nhưng tôi đã ngừng đi nhà thờ từ hồi trung học. Những đường chạy cự li dài là những gì mang lại hiệu quả, để giúp tôi quay lại cuộc đời này.” [ ]



**S**ẽ không có gì là bất ngờ khi bạn đang ở Úc và bất gặp cảnh một cặp đôi trai gái ở chung nhà, chung phòng, chung bàn ăn, chung giường, mọi lứa tuổi từ 18 trở lên.

Nhiều nền văn hóa cởi mở chấp nhận, nhiều thành phần khác nhau trong xã hội chấp nhận, và du học sinh cũng không ngoại lệ.

Người ta gọi đó là sống thử mà thực ra cũng không phải “thử”, bởi tính thực tế trong mọi vấn đề. Từ việc nhà cửa, chi tiêu, cho đến những việc như tự hâm nóng tình cảm của cả hai người, tất cả đều thuộc vào trách nhiệm của bạn.

Ngoài việc chăm sóc cho chính bản

Khi bắt đầu chuyển giai đoạn, từ trạng thái hẹn hò đến trạng thái hôn nhân, cuộc sống của bạn sẽ trải qua những khác biệt rất lớn. Bởi hẹn hò và hôn nhân là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau. Khi mà trong hẹn hò bạn sẽ chẳng chuốt hơn, thời gian bạn gặp nhau cũng ít hơn, và những vấn đề xung đột giữa hai người cũng chỉ nhỏ nhặt, và đa phần là chuyện trẻ con của hai người.

Tuấn ở Melbourne có chia sẻ rằng sống thử là quá trình gom nhặt kiến thức.

“Sống thử trước khi cưới giúp mình hơn trong việc có thêm nhiều kiến

Đồng ý với quan điểm trên, Trang ở Footscray cũng có ý kiến tương tự.

“Hai người có thể giúp đỡ nhau trong rất nhiều việc như san sẻ chi phí sinh hoạt, hay cụ thể nhất là tiền thuê nhà, tiền ăn uống, công việc nhà cửa, bếp núc.

“Bọn mình cũng có thể chia sẻ với nhau về chuyện học tập, chuyện hội nhóm, hay bất kì chuyện gì.

“Đối với du học sinh thì điều này lại càng cần thiết khi bạn có một người sẵn sàng nghe những chia sẻ của bản thân với đầy đủ sự thấu hiểu và yêu thương”.

Tính cách mỗi người

# NÊN HAY KHÔNG NÊN SỐNG THỬ TRƯỚC HÔN NHÂN ?

thân mình, với việc sống thử bạn sẽ có trách nhiệm đối với việc chăm lo cho cả người sống cùng bạn nữa. Những điều này khiến cho việc sống thử khá khác gì một cuộc hôn nhân thật nhưng chưa có sự chứng thực trên cơ sở pháp lý mà thôi.

Ở Úc thì sống chung trước được coi như “chuyện hàng ngày ở phố huyện” vậy, họ thích nhau, họ mến nhau thì họ sẽ chuyển về sống thử cùng nhau, để có thể tìm hiểu về nhau nhiều hơn nữa, khi đã không còn tình cảm thì họ chuyển ra và tìm cho mình những đối tượng khác phù hợp hơn.

Đối với du học sinh nói chung và bản thân các bạn du học sinh Việt Nam nói riêng thì lý do cho việc sống thử cũng khá... muôn hình vạn trạng. Có thể là vì thiếu thốn tình cảm, muốn tìm hiểu nhau, cũng có thể là tiết kiệm những chi phí sinh hoạt, hay chỉ đơn giản là muốn trải nghiệm xem hôn nhân thì sẽ ra sao.

Kinh nghiệm sống

Sẽ ra sao nếu bạn bắt đầu một cuộc sống hôn nhân của chính bạn với một người mà bạn không hiểu rõ?



thức hơn trong cuộc sống.

“Nó đến từ những việc nhỏ nhất nhất trong cuộc sống, làm sao để quan tâm và chăm lo đến người khác nhiều hơn, bởi đa phần du học sinh đều là những bạn phải sống xa nhà, và không có được nhiều sự quan tâm và chăm sóc của người thân”.

Nói đến lợi ích thì luôn đi kèm với những thách thức, và thách thức của sống thử đến từ mỗi “cái tôi” của mỗi người.

Cụ thể hơn, nó đến từ chính sự chia sẻ và gắn bó trong cuộc sống một cách toàn diện mỗi ngày nên dần dần bạn có thể thấy rõ được tính cách nửa





## ► Sống thử đang rất thật với người trẻ tuổi trong những xã hội cởi mở. Sống thử được gì, mất gì trong đời thật?

kia của bạn, để bạn có thể quyết định xem liệu hai người có thực sự hợp nhau hay không.

Bạn sẽ được “thử lửa” bởi những tình huống cũng như thử thách thực sự trong cuộc sống.

Sống thử là một ‘lớp học’ để rèn luyện ‘cái tôi’

Thu, sinh viên năm ba tại trường Latrobe, Melbourne có tâm sự rằng áp lực có thể nhân đôi nếu việc sống thử không suôn sẻ.

“Cuộc sống du học sinh luôn có đầy rẫy những áp lực từ việc học hành, việc kiếm tiền, việc làm sao để có thể cân bằng hai việc học hành và kiếm tiền.

“Cùng với nhiều áp lực khác nhau trong cuộc sống, thì sống cùng với một ai đó đồng nghĩa với việc mình sẽ phải học cách nhường nhịn, hiểu những áp lực của người kia nhiều hơn, không chỉ những áp lực, cảm xúc của mình mà còn những áp lực và cảm xúc của người khác nữa.

“Ai cũng có thể có cái tôi rất lớn, và đã rất nhiều lần mình và người ấy cãi vã, nhiều lúc tưởng chừng như câu chuyện sẽ kết thúc. Nhưng sau những lúc như vậy, chúng mình luôn ngồi lại và lắng nghe, kiềm chế cái tôi của cả hai lại để có thể chấp nhận nhau dễ dàng hơn, thấu hiểu nhau hơn, và để trở nên hạnh phúc hơn”.

Những định kiến, dị nghị, và làm sao để “sống thử” tốt hơn

Ngay cả trong xã hội Việt Nam, tuy việc sống thử không còn là một cái gì



đó xa lạ, nhưng vẫn còn rất nhiều gia đình phản đối việc con cái của họ sống thử với một người khác giới, khi chưa thực sự kết hôn.

Điều này đến từ văn hóa Á Đông truyền thống, tất nhiên có cái đẹp, nhưng với góc nhìn cởi mở, có thể gây tác hại cũng như hạn chế sự hiểu biết về hôn nhân.

Bởi khi thiếu những kiến thức hôn nhân nhất định thì việc gây hiểu nhầm cũng như xảy ra xung đột trong hôn nhân là rất lớn. Hậu quả là những cuộc hôn nhân chóng vánh trong một khoảng thời gian ngắn.

Nếu vượt qua những định kiến và dị nghị, sống thử vẫn là một trải nghiệm

nên có đối với các bạn trẻ đặc biệt là với các bạn du học sinh.

Và đương nhiên để thực sự tự tin cho việc sống thử thì sau đây sẽ là một số bí quyết để làm cho những trải nghiệm của bạn trở nên hoàn thiện hơn:

° Tìm hiểu và học hỏi thêm về những kiến thức cơ bản về tình dục

Vốn là một vấn đề nhạy cảm và không được đề cập nhiều ở giáo dục Việt Nam nhưng bạn cần có kiến thức về vấn đề tình dục trước khi sống thử. Việc thiếu nhận thức về vấn đề này sẽ thể dẫn đến những hậu quả khôn lường.

° Học cách tự quản lý cuộc sống của mình

Tự quản lý cuộc sống ở đây bao gồm các vấn đề về quản lý chi tiêu, những hoạt động thường ngày trong cuộc sống của bạn như nấu nướng, dọn dẹp. Việc làm chủ được cuộc sống của chính mình sẽ là tiền đề vững chắc để bạn “sống thử” tốt hơn.

° Học cách quan tâm đến người khác

Độ bền vững trong mối quan hệ của bạn sẽ luôn tỉ lệ thuận với độ quan tâm mà bạn dành cho người đấy. Đương nhiên, đừng quá quan tâm để trở thành kiểm soát có thể làm cho mối quan hệ của hai người trở nên chán ngán.

Tất nhiên sẽ còn rất nhiều những thứ khác mà bạn sẽ phải học để “sống thử” tốt hơn, những điều trên chỉ là những điều cần bản nhất.

Bạn sẽ tự mình trải nghiệm và rút ra từ những lần “sống thử” của chính bản thân. Từ đó, bạn có thể biết được cuộc sống hôn nhân sẽ như thế nào, và bạn đã sẵn sàng cho nó hay chưa trước khi bạn thực sự bước vào cuộc hành trình lớn nhất của đời mình. []



## Ice-cream & Coffee Van Business For Sale \$180,000 - Cockburn South Lake WA 6164

A unique and very special business is offered for sale. It is a coffee/icecream van located permanently in Curtin University. The sale price of this business is set at a level that gives the new owner the very realistic and achievable opportunity to recover their outlay and repay the business in a relatively short period. \$180,000 Please call / text 0423 155 796 (English)

Van coffee / icecream  
Tọa lạc tại Curtin University kinh doanh cà phê trên xe van lưu động. Doanh nghiệp rất đa dạng và môi trường thú vị để làm việc. Khách hàng rất đông, công việc dễ dàng chỉ cần 2 người thay phiên nhau.



Giấy phép với council rất dễ dàng. Sang bán với ưu đãi \$180,000 - Xin gọi / nhắn tin 0423155796 (Tiếng Anh)

業務摘要- 凡咖啡/冰淇淋科廷科技大學坐落在咖啡業務在流動車。企業是非常多樣和有趣的環境中工作。咖啡是目前的交易和柔和的奶油，可以添加的飲料或快餐，熱食等菜單.....理事會允許容易。隨著獎勵賣\$180,000 - 呼叫/消息0423155796 (英文)

011116

## Convenience Store Business for Sale. Burwood NSW \$245,000

A convenience store in a busy corner right in traffic light u can see it from any direction in BURWOOD ROAD BURWOOD. The rent \$1650 per week with 8 years lease 4 yrs plus 4 yrs option - Weekly Sale \$18000 - Cost of good \$12,000 - Gross profit \$6,000 - Rent \$1650 - Wage \$1200 - Electricity \$120 - Rubbish removal \$40 - Net profit \$2990 - There is no outgoing - If you interested please call / text Ali 0406 215 645 (English)



Một cửa hàng tiện lợi ở góc đường bận rộn. Yêu cầu giá \$ 245,000 - Bán hàng tuần \$ 18,000 - Chi phí tốt \$ 12,000 - Lợi nhuận gộp \$ 6,000 - Thuê \$ 1650 - Tiền lương \$ 1200 - Điện \$ 120 - loại

bỏ rác \$ 40 - Lợi nhuận thuần \$ 2990 - Không có đi - Nếu bạn quan tâm xin vui lòng gọi / văn bản Ali 0406 215 645 (Tiếng Anh)

一個便利店在繁忙的角落在交通燈u可以看到它從任何方向在BURWOOD ROAD BURWOOD前面的Westfield購物中心旁邊的公共汽車站.- 工資\$ 1200 - 電力\$ 120 - 垃圾清除\$ 40 - 淨利潤\$ 2990 - 有沒有外向 - 如果你有興趣，請致電/文本 - 阿里 0406 215 645 (英語)

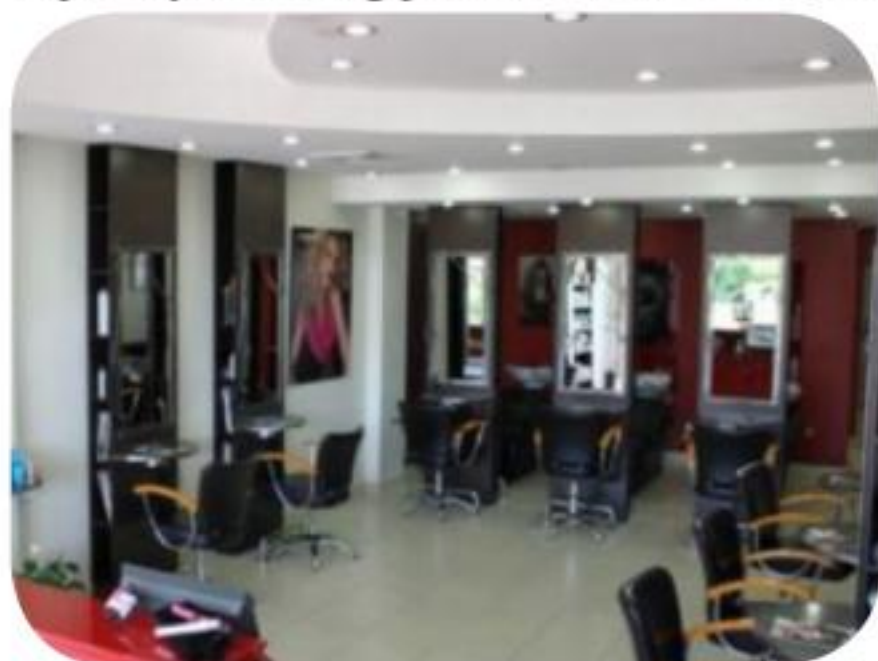
011116

## Hair & Beauty Business For Sale Padstow Sydney NSW \$\$\$ Negotiable

011116

Established 8 years in Padstow near railway. Parking available. Regular loyal clientele. Good all round salon - Lots of colour work, is 102m2 has 3 basins. 8 cutting stations, computer + printer, 3 beauty rooms inc- 2 beds/ 1 pedi chair autoclave, spray tanning machine & tent, 2 wax pots/ magnifying light/ steamer, manicure table, shelving & stock. 2 bathrooms/ 1 includes a shower, courtyard, also includes, shelving/front reception desk, nespresso coffee machine, microwave, water cooler, bar fridge, washing machine, clothes dryer, clothes line, hood dryer/master machine/hairdryers, 400 litre hot water tank, lounge & ottoman, coffee. Call / text Jo on 0414 556 944 (English)

Thành lập đã 8 năm ở Padstow gần đường sắt. Bãi đậu xe có sẵn. Khách hàng trung thành thường xuyên. Shop là 102 m2 có 3 ghế gội. 8 bàn tóc, máy tính + máy in, 3 phòng thẩm mỹ, 2 phòng có giường, một pedi spa. máy



hấp, máy tắm nắng phun thuốc da 2 chậu wax, magnifying light / xông hơi, bàn làm móng tay. 2 phòng vệ sinh / 1 bao gồm một vòi hoa sen, courtyard, cũng bao gồm, kệ quầy ở lễ tân và máy cà phê, lò vi sóng, máy nước lạnh, bar, tủ lạnh, máy giặt, quần áo dryer, dây phơi quần áo, máy sấy hood, máy sấy tóc, bình nước nóng 400 lít, phòng khách và các thiết bị dùng cho cà phê. Gọi / Text Jo vào 0414 556 944 (Tiếng Anh)

在鐵路附近在Padstow成立了8年。停車場。定期忠誠的客戶。好的全輪沙龍 - 大量的顏色工作，是102平方米有3個盆地。8切割台，電腦+打印機，3美容室Inc- 2床/ 1 pedi 椅子高壓滅菌器，噴霧髹製機和帳篷，2蠟燭/放大鏡/蒸鍋，修指甲台，貨架和庫存。2浴室/ 1包括淋浴，庭院，還包括架子/前台接待台，咖啡機，微波爐，水冷卻器，酒吧冰箱，洗衣機，衣服烘乾機。衣帽架，吹風機，熱水箱，休息室&奧斯曼，咖啡。電話/ Text Jo on 0414 556 944 (英語)



## Mosman Park WA – Restaurant Business for Sale \$250,000

Beautiful restaurant for sale in Mosman Park, WA. Seating capacity 55-60 inside and outside terrace 10-12. Fully licensed and fully furnished. Kitchen fully equipped. Long term lease 5 + 5. It is a beautiful place and could make a new operator very happy. Selling price is \$250,000 negotiable. Needs to be sold by end of this year. New owner just needs to come in and operate! Please call / text : 0481 055 674 eMail: vicacre@yahoo.com

Nhà hàng đẹp sang bán tại Mosman Park, Wfully Lic. Nhà bếp được trang bị đầy đủ. Tủ lạnh loại lớn cửa bước vào. Hợp đồng thuê chỗ dài hạn 5 + 5. . Sang giá \$250.000 thương lượng. Xin vui lòng gọi / nhắn tin: 0481 055 674 hoặc eMail: vicacre@yahoo.com (tiếng Anh)

美麗的餐廳出售Mosman Park, WA。座位數55-60內外露台10-12。完全授權和齊全。廚房設備齊全。在冰箱裡獨立散步，在冰箱裡散步。售價為\$ 250,000可議價。需要在今年年底前銷售。新的所有者只需要進來和操作！請致電/ text: 0481 055 674電子郵件: vicacre@yahoo.com



011116

## Food Court Shopping Centre - Macarthur Square Campbelltown South West Of Sydney Price: \$275,000

Very Busy shop, well established 2005. Selling gourmet sandwiches, salads, yoghurt, fruit salads juices, premade meals, wraps and coffee. Two pos system. Security camera system all equipment owned. Lots of potential in this business. Price: \$275,000. Owner will consider all serious offers. Please contact Bill for more information on 0419 330 099 (English)



Cửa hàng rất bận rộn, được thành lập năm 2005. Bánh mì xà lách, sữa chua, trái cây, salad trái cây, cà phê. Hệ thống hai pos. camera an ninh hệ thống tất cả các thiết bị thuộc sở hữu. Giá bao gồm hàng tồn và tất cả thiết bị. Giá sang: \$ 275.000. Chủ đầu tư sẽ xem xét tất cả những đề nghị nghiêm trọng. Hãy liên hệ với Bill để biết thêm thông tin về 0419 330 099 (Tiếng Anh)

非常繁忙的商店，成熟的2005年。賣美食三明治，沙拉，酸奶，水果沙拉果汁，預製餐，包裝和咖啡。兩個pos系統。所有設備的安全攝像系統。- 價格：275,000美元。業主將考慮所有嚴重的優惠。請聯繫Bill獲取更多信息0419 330 099 (英語)

011116

## Fully Lic. Cafe Restaurant Chatswood Sydney NSW \$50,000 negotiable

Beautiful Cafe with unique features and a long lease. Full Liquor license. Reverse cycle air conditioning. A minute walk from Chatswood train station. Across the street from the taxi rank. Spacious, clean with a refreshing lush front lawn. Two toilets inside the cafe. \$50 WIWO . Please call / text Danilo 0477 332 270 (English)

Cafe trang trí đẹp với các tính năng độc đáo và một hợp đồng thuê lâu dài. giấy phép bán rượu. Điều hòa đổi chiều nóng lạnh. Một phút đi bộ từ nhà ga xe lửa Chatswood. Đối diện bến taxi. Sang \$50,000 kiểu walk in walk out (chỉ tính trị giá thiết bị không tính tiềm năng khách đang có). Xin vui lòng gọi / nhắn tin Danilo 0477 332 270 (Tiếng Anh)



美麗的咖啡廳與獨特的功能和長期租賃。全酒許可證。逆循環空調。從Chatswood火車站步行一分鐘。在街上從出租車排名。適合派對和功能服務於咖啡館周圍的多個住宅高層和企業。靈活的時間。咖啡館內的兩個廁所。走在走出去。\$50,000 請致電Danilo 0477 332 270 (英語)

011116

## O'halloran Hill, SA - Pizza Shop for Sale Price: \$185,000

Pizza shop in southern suburbs in Adelaide for sale. This business is very well established selling an extensive range of traditional and gourmet pizzas, BBQ ribs, some pastas, wedges, garlic breads and drinks. Price: \$185,000 plus stock at value. Owner will consider serious offers by appointment and viewing, please call Sam at 0400-616-785 for more information. (English)



Cửa hàng Pizza ở ngoại ô phía Nam tại Adelaide . Kinh doanh bán một loạt các loại pizza truyền thống và xương sườn BBQ, một số mì, nem, bánh mì tỏi và đồ uống. Luôn xe phục vụ giao hàng. Sang giá \$185.000 cộng hàng tồn theo giá trị. Mời hẹn và xem, xin vui lòng gọi Sam tại 0400-616-785 để biết thêm thông tin. (tiếng Anh)

O' halloran Hill, SA - 比薩店出售價格：\$ 185,000. 比薩店在南郊的阿德萊德出售。這項業務非常成熟，銷售廣泛的傳統和美食比薩餅，燒烤肋骨，一些麵食，楔子，蒜蓉麵包和飲料。業主將通過預約和觀看，考慮認真的提議，請致電山姆 0400-616-785獲取更多信息。 (英語)



**C**hính phủ Pháp đầu năm nay đã cảnh báo các bậc phụ huynh nên ngừng đăng hình ảnh con cái mình trên các mạng xã hội.

Theo luật về quyền riêng tư nghiêm ngặt của Pháp, ba mẹ có thể bị phạt đến 1 năm tù giam và phạt tiền 45.000 euros (65.500 USD) nếu bị kết tội đăng tải các chi tiết riêng tư của con cái mà không có sự đồng ý của các con.

Chia sẻ hình ảnh

Một trong những vấn đề của chúng ta là chia sẻ quá nhiều. Một nghiên cứu gần đây bởi tổ chức Nominet chuyên quản lý các tên miền .uk của Anh Quốc phát hiện ra rằng ba mẹ đăng tải gần 200 tấm hình con cái dưới 5 tuổi lên mạng mỗi năm.

Điều đó có nghĩa là bọn trẻ sẽ có khoảng 1000 tấm ảnh được đăng tải lên mạng trước sinh nhật lần thứ 15 của chúng và và nhiều trẻ em sẽ có bản sắc kỹ thuật số mạnh mẽ được tạo ra bởi người khác.

Quá trình này có thể được so sánh với quy trình tạo nên bản sắc của người nổi tiếng, nơi mà cha mẹ có khả năng định hình bất kỳ tính cách nào của con em mình theo bất kỳ cách nào họ muốn: trẻ thiên tài, thời trang hay không vâng lời, biếng ăn v.v...

Bạn nghĩ thế nào nếu ba mẹ tạo nên nhận dạng trực tuyến cho bạn? Đó có phải là chân dung thật sự của bạn hay không?

Đó là chưa kể đến số lượt thích (like) và những lời bình phẩm về các tấm ảnh đó. Không hề chủ ý, có phải chúng ta đang chọn đăng những tấm hình của bọn trẻ mà chúng ta hy vọng thu hút được nhiều sự chú ý của khán giả nhất?

Đã lên mạng là sẽ ở trên mạng mãi mãi

Chúng ta thường nói với bọn trẻ rằng một khi đã đưa thông tin gì lên mạng thì nó sẽ mãi mãi tồn tại trên mạng Internet, và đó chính là mối quan ngại chính đối với con cái chúng ta.

Các cuộc nghiên cứu cho hay cha mẹ thường không chú ý đến khả năng tiếp cận và sự tồn tại lâu dài các thông tin kỹ thuật số mà họ chia sẻ về con cái của mình.

Tất nhiên là việc chia sẻ thông tin cũng mang lại lợi ích. Chẳng hạn như những chia sẻ về chuyện con cái tè dầm có thể giúp một người bạn tìm được các giải pháp hay giúp họ kiên nhẫn hơn trong việc đối phó với vấn đề tương tự ở con cái họ. Nhiều cha mẹ cho biết những chia sẻ cộng đồng này thật sự quan trọng.

Đã đến lúc đặt ra câu hỏi về việc các cá nhân – cả người lớn và trẻ em – nên kiểm soát chuyện chia sẻ thông tin cá nhân như thế nào và làm thế nào để họ có thể kiểm soát thông tin chia sẻ về chính bản thân họ.



# CÓ NÊN ĐĂNG HÌNH ẢNH CON BẠN LÊN MẠNG XÃ HỘI?

---

Khi đăng những tấm hình ngộ nghĩnh, đáng yêu của con cái lên mạng xã hội, bạn có bao giờ nghĩ rằng đó có thể là phạm lỗi hay thậm chí là phạm luật?

---

Hãy để con trẻ tham gia

Nghiên cứu gần đây của Đại học Michigan đã yêu cầu ba mẹ và con cái mô tả các luật mà họ nghĩ rằng gia đình cần tuân theo liên quan đến công nghệ.

Người lớn thường suy nghĩ về khoảng thời gian bọn trẻ dành cho truyền hình hay vì tính, trong khi bọn trẻ nghĩ rằng nên có luật về những gì ba mẹ được chia sẻ và không được chia sẻ trên mạng xã hội.

Nhiều trẻ nói rằng ba mẹ không nên tải bất kỳ thông tin gì về chúng lên mạng mà không hỏi ý trước.

Hãy lắng nghe con trẻ nói gì, hỏi ý kiến con trẻ xem liệu chúng có thích đăng hình của mình lên mạng hay không có thể là một cuộc trò chuyện nhanh và mang tính tôn trọng con cái. Điều này cũng là phương cách hữu ích giúp con cái của bạn hiểu được quy ước kỹ thuật số. [ ]



# ĂN UỐNG THẾ NÀO TRONG DỊP LỄ ĐỂ TRÁNH TĂNG CÂN?

## 1. Ăn trước khi đi dự tiệc

Nghe thì có vẻ quá vô lý nhưng đây có thể là lời khuyên tốt nhất mà bạn có thể nhận được từ trước đến nay. Khi ra ngoài với cái bụng đói, bạn sẽ khó thành công kiểm soát cơn đói của mình. Bạn có thể sẽ ăn quá nhiều và như vậy, cơ thể sẽ trữ thêm nhiều thức ăn như chất béo.

Ăn một bữa nhỏ trước khi rời khỏi nhà với một ít chất đạm, rau, chất béo và tinh bột, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện và bình tĩnh hơn.

## 2. Ăn rau và rau!

Chúng ta dường như hay tập trung vào thịt, khoai tây nghiền và bánh và quên khuấy đi mất món rau. Nếu một nửa đồ ăn trên đĩa của bạn là rau thì bạn đang đi đúng hướng rồi đấy.

Các món rau chứa ít calo và đầy đủ các chất dinh dưỡng, chất xơ, hương vị, và chúng cân bằng khẩu vị của bạn, giúp bạn kiểm soát được những cơn thèm ngọt và chất béo.

Hãy thưởng thức thoải mái nhưng đừng



quên một phần rau trong các bữa ăn. Hãy mang theo món rau đến các buổi tiệc tùng thậm chí nếu chủ nhà không hề yêu cầu điều đó!

## 3. Quan sát trước khi ăn

Chúng ta thường hay gấp ngay món ăn đầu tiên mà chúng ta nhìn thấy. Thay vì vậy, hãy dành chút thời gian để quan sát và quyết định xem bạn muốn ăn món gì. Thậm chí hãy đi vào tận bếp của chủ nhà để xem họ đang chuẩn bị món gì! Hãy kiểm soát đĩa ăn của bạn.

## 4. Uống nước

Chúng ta thường cảm thấy đói bụng và thèm các món ngọt trong khi tất cả những



gì chúng ta cần chỉ là vài ngụm nước. Máy bay và các phòng ở khách sạn thường khiến chúng ta mất nước nhiều nhưng có lẽ bạn cũng không nhận ra được rằng bạn cần tiêu thụ bao nhiêu nước. Hãy nhớ mang theo một bình nước uống.

## 5. Tập thể dục

Thậm chí chỉ cần 10 phút tập thể dục cũng tạo nên sự khác biệt, nhất là khi bạn rời khỏi nhà và không thể theo các thói quen hàng ngày của mình.

Liệu bạn có thể đi bộ? Hay có công viên nào gần nơi bạn nghỉ hay không? Hãy sử dụng các ứng dụng trên điện thoại hay tìm kiếm trên mạng những chương trình rèn luyện 10 phút. Nếu được thì nên đặt khách sạn có phòng tập thể dục hay khám phá khu vực gần nơi bạn ở xem có các khóa thể thao hay không.

## 6. Chú ý rượu

Lễ lạc cũng khiến bạn có nhiều cơ hội uống bia rượu. Uống bia rượu một cách không suy nghĩ có thể dẫn đến bệnh tật, lên cân hay thậm chí còn tệ hơn thế.

Hãy nhìn lịch trình của bạn trước một tuần và quyết định xem khi nào bạn sẽ có tiệc tùng và dịp nào bạn có thể bỏ qua. Khi uống bia rượu, chú ý uống nước xen kẽ và quyết định trước sẽ uống bao nhiêu để không mất kiểm soát.

## 7. Mang theo đồ ăn vặt

Lúc nào cũng mang theo đồ ăn vặt

trong giỏ để tránh rắc rối. Hãy nhớ rằng những cơn đói không bao giờ khiến chúng ta vui được, nhất là trong dịp lễ. Và nếu bạn phải đợi chờ quá lâu giữa các bữa ăn, khi đó bộ máy trao đổi chất của bạn sẽ không theo vị giác của bạn nữa, điều đó sẽ dẫn đến ăn quá nhiều vào bữa ăn tiếp theo.

Các loại hạt, trái cây tươi, rau quả cắt sẵn, bánh cracker, trái cây khô được đóng gói sẵn thường là những sự lựa chọn tốt nhất. Nếu bạn không đi đâu xa thì một lát bánh mì sandwich, salad hay sữa chua cũng là những món ăn nhẹ rất tốt. []

Các mùa lễ hội là thời điểm cực kỳ khó khăn để mọi người duy trì thói quen ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và nâng cao sức khỏe. Có quá nhiều món ăn hấp dẫn ở đủ mọi nơi, những dịp tụ họp gia đình và bạn bè, rồi du lịch và ăn uống bên ngoài. Làm thế nào để vượt qua thời điểm cam go này một cách khỏe mạnh và không bị tăng cân?



# NGƯỜI ÚC TÌM TỪ “ĂN CHAY” TRÊN GOOGLE NHIỀU NHẤT THẾ GIỚI

Nếu nói món nướng BBQ là truyền thống trong lối sống Úc thì người Úc cũng thích ăn thịt lắm chứ. Vậy nên khi tin cho hay người Úc đứng đầu danh sách Google về tìm kiếm từ “ăn chay”, có lẽ nhiều người sẽ thật kinh ngạc.

Theo danh sách những xu hướng mới trên Google, nước Úc vượt qua New Zealand và Canada để đứng đầu danh sách các quốc gia tìm từ “ăn chay” (vegan) nhiều nhất trên thế giới. Trong đó, cư dân Hobart tại tiểu bang Tasmania tìm từ này nhiều nhất, xếp sau đó là người Newcastle, Gold Coast, Sunshine Coast và dân thủ đô Canberra.

Tại sao mọi tình cảm lại dần chuyển sang cho việc không ăn mặn và không sử dụng những sản phẩm có nguồn gốc động vật nữa?

Bà Karen Bevis, một thành viên tích cực của cộng đồng ăn chay Tasmania, cũng là điều hợp viên của tổ chức Vegetarian Tasmania, đã nhìn thấy sự phát triển ngày càng mạnh mẽ của cộng đồng này.

Bà kể: “Hồi mới quay lại Tasmania sống năm 2004, ở đây chỉ có vài người ăn chay. Tôi đã vận động thật tích cực, lập ra các bàn cung cấp thông tin tại nhiều sự kiện địa phương, cũng như đứng ra tổ chức những sự kiện về giáo dục trong nhiều năm. Cộng đồng Tasmania không lớn, và sống rất gần gũi. Vì vậy các thành viên có cơ hội chia sẻ thông điệp đến được nhiều người hơn. Cộng đồng Facebook Vegan Tasmania thật sự phát triển rất nhanh, chỉ trong thời gian ngắn đã thu hút hơn 800 hội viên”.

Bà Bevis cho hay có được sự phát triển này, ngoài cuộc vận động của cộng

đồng những người ăn chay, còn là nhờ những nhà hàng và doanh nghiệp cuối cùng đã chú ý phục vụ cho những người ăn chay: “Tại Hobart có một tiệm bán cà phê tuy không dành riêng cho người ăn chay, nhưng mỗi ngày đều có thêm nhiều loại bánh chay để phục vụ nhu cầu khách hàng. Một tiệm pizza cũng mở ra sáu món pizza chay khác nhau



để phục vụ trực tiếp cho thị trường. Đó là chưa kể trường dạy nấu ăn chay Otis Beanery, được thành lập và hoạt động ngay trong thành phố Hobart... Điều này cho thấy nhu cầu ăn chay ngày càng phổ biến và phong cách sống này ngày càng được nhiều người ưa thích.”

Người Úc thích ăn chay bao lâu rồi? Hay xu hướng ăn chay vẫn luôn hiện hữu trong văn hóa Úc?

Bà Suzy Spoon là người khai sinh Tổ chức Người bán thịt có đạo đức (Suzy Spoon's Vegan Butcher), trụ sở đặt tại Newtown, Sydney. Bà cho hay không ngạc nhiên chút nào trước vị trí dẫn đầu



thế giới của nước Úc trên Google về xu hướng này: “Tôi nghĩ sở thích ăn chay và phong cách sống thanh tịnh đang phát triển rất nhanh ở quốc gia này. Tôi tin rằng nguyên nhân đến từ Internet. Tôi đã 45 tuổi nên không thường xuyên lên Internet, nhưng thanh niên thì khác. Họ không phải băn khoăn lâu dài về nguyên nhân của một vấn đề là gì, vì đã có mạng Internet trả lời những thắc mắc đó ngay lập tức. Người ta luôn thích tìm hiểu thức ăn mà mình đang ăn đến từ đâu và bằng cách nào. Họ google điều này, và nhận ra hệ thống các công ty cung cấp thực phẩm cũng như trang trại chăn nuôi chẳng phải là một bức tranh đẹp đẽ gì. Tôi nghĩ đây chính là một cú hích thật mạnh khiến người ta chuyển qua ăn chay, cũng như khiến cho bản đồ về người ăn chay thay đổi thật nhanh.”

Người ta luôn thích tìm hiểu thức ăn

mà mình đang ăn đến từ đâu và bằng cách nào. Họ google điều này, và nhận ra hệ thống các công ty cung cấp thực phẩm cũng như trang trại chăn nuôi chẳng phải là một bức tranh đẹp đẽ gì. Tôi nghĩ đây chính là một cú hích thật mạnh khiến người ta chuyển qua ăn chay, cũng như khiến cho bản đồ về người ăn chay thay đổi thật nhanh.

Tại Nam Úc, sở thích ăn chay cũng phát triển nhanh không kém. Cherry Darlings Bakehouse là một tiệm bánh dành cho người ăn chay, mở cửa từ tháng 6/2014. Từ đó đến nay, chủ nhân Tim Salmon đã chứng kiến rất nhiều lứa tuổi và loại người đến ăn tại tiệm của mình. “Khách hàng thuộc rất nhiều nhóm khác nhau. Chúng tôi cũng có những thợ làm bánh từng không biết ăn chay là gì, nhiều khách hàng và đối tác cũng vậy. Quả thật đây là cộng đồng

phát triển nhanh chóng và đa dạng nhất mà tôi từng thấy.” Anh giải thích: “Đây là một xu hướng chủ đạo, sau giai đoạn hippie. Ngày càng có nhiều ngôi sao ăn chay, ngày càng nhiều các bộ phim tài liệu trình bày hậu quả của kỹ nghệ chăn nuôi. Cũng như bây giờ người ta lên mạng rất nhiều, họ biết nhiều thứ hơn và thôi thúc muốn thay đổi cuộc sống.”

Tuy nhiên anh Salmon cũng cảm thấy bản thân phong trào ăn chay còn đi xa hơn thế: “Tôi nghĩ phong trào này đã đi đến một mức cao hơn, đó là lựa chọn khẩu vị và chất lượng. Ngày càng nhiều người quan tâm đến thực phẩm sạch, khiến số lượng các doanh nghiệp về thực phẩm sạch và nguồn gốc thực phẩm có đạo đức có mặt ngày càng nhiều. Thứ hai là mọi người cũng chú ý hơn đến việc bảo vệ môi trường khi ăn chay, họ nhận ra rằng mình vẫn có thể ăn ngon, mà đồng thời vẫn có thể làm một việc gì đó có ích cho trái đất.”

Trong khi đó tổ chức PETA Australia cho hay dữ liệu mà Google đưa ra là một chiến thắng dành cho những người bạn bốn chân trên khắp thế giới. Cô Claire Fryer điều hợp viên của tổ chức cho hay: “Thật tuyệt vời khi nước Úc dẫn đầu trào lưu sống chay tịnh này. Dù nguyên nhân là vì bảo vệ động vật, vì sức khỏe cá nhân hay vì sức khỏe của trái đất, thì chuyển sang ăn chay là một sự lựa chọn gây ảnh hưởng nhiều nhất và tích cực nhất mà cộng đồng có thể thực hiện”.



Theo danh sách những xu hướng mới trên Google, nước Úc vượt qua New Zealand và Canada để đứng đầu danh sách các quốc gia tìm từ “ăn chay” (vegan) nhiều nhất trên thế giới. Trong đó, cư dân Hobart tại tiểu bang Tasmania tìm từ này nhiều nhất, xếp sau đó là người Newcastle, Gold Coast, Sunshine Coast và dân thủ đô Canberra.



Tuy nhiên ai mà biết được – có khi người Úc cũng chỉ tò mò muốn tìm hiểu về chuyện này trên mạng mà thôi, hoặc cũng có thể chúng ta đang chạy theo trào lưu Meat Free Mondays, hoặc có lẽ thực sự việc ăn chay đang trên đà phát triển. [ ]



## Great Southern Quarries Pty Ltd - WA WIWO - AUD \$3,000,000

Great Southern Quarries Pty Ltd for sale. Working Blue Metal Quarry. It's time for new ownership, new ideas, new passion. Great Southern Quarries is 225 kms southeast of Perth, in a growing regional area of the great southern. Forecast turnover to 30-6-2017 \$1,600,000.00. Asking price is \$3million AUD. All enquires to Wayne Edwards 0428156234 or 08 97971833 (English)

Great Southern Quarries Pty Ltd - WA - AUD \$3,000,000- Quảng Kim Loại Đá Xanh đang được khai thác. Great Southern là một mỏ đá cách phía đông nam của thành phố Perth thủ phủ bang Tây Úc (West Australia) chỉ 225 km. Tất cả các thắc mắc cho Wayne Edwards 0428 156 234 hoặc 08 97971833 (tiếng Anh). Gọi từ nước ngoài +61 và bỏ số không đầu của các số phone, hoặc eMail: rhino555@westnet.com.au



大南採石場私人有限公司轉讓。工作藍色金屬採石場。這是一次新的所有權，新的理念，新的激情。設備\$1545647保險價值。股票\$1791250價值預測營業額30-6-2017\$1,600,000.00要價300萬\$澳元所有諮詢韋恩·愛德華茲 0428 156 234 或 08 9797 1833 (英文)

011116

## Forever Lucky, Lotteries Business for Sale



Forever Lucky, Lotteries outlet and Convenience Store at shop 6/57-59 Brown Rd, Bonnyrigg NSW 2177. For genuine buyer, please ring Bob on 87861171, or 0414 785 952 (English)

Sang bán Lotteries & Convenience Store - Thương hiệu Forever Lucky. Cửa hàng chuyên bán xổ số và tạp hóa tiêu dùng tiện dụng. Tọa lạc tại số: 6 / 57-59 Brown Rd, Bonnyrigg NSW 2177. Bán trực tiếp từ chủ nhân, xin gọi cho Bob: 8786 1171 hoặc 0414 785 952 (Tiếng Anh)

業務出售，永遠幸運，彩票出口和便利店 在店 6/57-59布朗路，新南威爾士州邦尼里格2177 對於真正的買家，請打電話鮑勃 8786 1171，或 0414 785 952 (英文)

011116

## Sleep Studio Business for Sale Adelaide Hills SA \$49,000 + SAV

Located only 20 minutes from the CBD in the beautiful Adelaide Hills SA, this rapidly expanding suburb - The central hub of shopping to the many surrounding smaller towns is home to this fantastic retail opportunity. Deal direct with the owner, no time wasters please. Genuine and urgent reason for sale, and at only \$49,000 + SAV, you will not find an opportunity like this again. Phon / Text: 0438 220 420 (English)



Tọa lạc chỉ 20 phút từ khu vực trung tâm ở Adelaide Hills, đây là khu ngoại ô mở rộng nhanh chóng - trung tâm mua sắm với nhiều thị trấn nhỏ xung quanh là nơi có cơ hội bán lẻ tuyệt vời. Giá thuê phải chăng và đảm bảo lựa chọn thuê dài hạn. Dưới 12 tháng tuổi với bán hàng phù hợp và tiềm năng chưa được khai thác. Trực tiếp đàm phán với chủ sở hữu, Phone / nhắn tin 0438 220 420 (tiếng Anh)

011116

在美麗的阿得萊德山，這個迅速擴張的郊區購物到周圍的許多小城鎮-the中央樞紐是家庭對這個奇妙的零售機會位於僅20分鐘從中央商務區。真正的和緊迫的理由出售，並只有 \$49,000 + SAV，你不會找到像這樣的電話再一次的機會/文: 0438 220 420 (英文)

## Bakery & Cafe Business for Sale Flemington VIC \$\$\$ negotiable

Vietnamese rolls, pies, sausage rolls, cakes etc, plus 5 comfortable bedroom at premise. Near all facilities such as train, tram, school etc. Fully equipped, long lease, good rent. Please call or text Liz 0423 424 778 or 0431 488 940 (English & Vietnamese) -



Shop chuyên bán bánh mì thịt, bánh pies, sausage rolls, và các loại bánh ngọt khác. Shop có 5 phòng ngủ tiện nghi, có thể sử dụng ở hay cho thuê riêng. Gần mọi tiện nghi xe

lửa, xe tram v.v.. Trang thiết bị đầy đủ. Giá thảo luận. Phone hay nhắn tin cho Eliz 0423 424 778 or 0431 488 940 (tiếng Anh & Việt)

越南卷，餡餅，香腸捲和蛋糕等，5舒適的臥室的前提。靠近所有設施，如鐵路，電車，學校等。設備齊全，租賃期長，良好的租金。請致電文本Eliz上樓Eliz 0423 424 778或0431 488 940 (English & Vietnamese)

011116



## Restaurant Business for Sale \$90,000 - Milsons Point NSW



Only Caf in the street. Established and growing. CILebanese Restaurant good profit, high potential, great location, 6days, midday to 930pm phone 9956 7800 and call / text 0476 000 555

Nhà hàng Lebanese lợi nhuận tốt, tiềm năng cao, vị trí tuyệt vời, 6 days, từ trưa đến nửa đêm. Gọi / nhắn tin 9.30pm 9956 7800 và 0476 000 555

黎巴嫩餐廳好利潤, 高潛力, 優越的地理位置, 6天, 中午至930pm電話 9956 7800 和 0476 000 555

011116

## Restaurant Business for Sale \$72,000 Colonnades Shopping Center SA

Mystic India - Authentic and modern Indian Cuisine The restaurant is located in a large shopping mall at Colonnades in South Australia. The restaurant has been established for over 10 years. Open 7 days. Rent is \$8000 monthly with all inclusive (electricity & gas). Average weekly takings between (\$5500-6000). Please call 0403 070 922 for more information.

Nhà hàng nằm trong một trung tâm mua sắm lớn tại Colonnades ở Nam Úc. Thành lập hơn 10 năm nay. Mở cửa bán 7 ngày.

Bạn có thể ăn tại chỗ hay takeaway. Giá cho thuê \$8000 hàng tháng với tất cả bao gồm điện và khí đốt. Takings trung bình hàng tuần giữa (\$ 5500-6000). Xin vui lòng gọi 0403 070 922 để biết thêm thông tin.



該餐廳位於南澳大利亞的一個大型購物中心。成立超過10年。7天交易。商業移民機會。租金是每月\$ 8000, 包括所有(電和氣)。平均每週收益(\$ 5500-6000)。請致電0403 070 922了解更多信息。

011116

## Cafe Business for Sale Clyde NSW - QUICK SALE - \$70,000 neg.

The cafe is located right out the front of a business industrial estate with parking. Open 6 days, the cafe is right next to Clyde Train Station. It comes fully stocked and all equipment is included in the sale. There is a computerized POS system. - Please call 0474 099 669 for more information.

Nằm ngay ra phía trước của một khu công nghiệp & kinh doanh với bãi đậu xe. Mở 6 ngày, vị trí ngay bên cạnh ga Clyde. Trang thiết bị đầy đủ không nợ góp. Ngoài ra trên lầu là tủ lưu trữ rất gọn gàng với hệ thống POS cho máy vi tính. - Hãy gọi / nhắn tin 0474 099 669 để biết thêm thông tin (tiếng Anh)



咖啡館位於一個商業工業區的前面, 停車場。開放6天, 咖啡館就在克萊德火車站旁邊。它完全備貨, 所有設備都包括在銷售, 也在樓上很整潔的存儲櫃, 內置辦公室和辦公桌。 - 有一個電腦化的POS系統。 - 請致電0474 099 669了解更多信息。(English)

011116

## Popular Portuguese / Spanish Tapas Restaurant Inner West Petersham Sydney 2049

A popular Portuguese / Spanish Tapas restaurant that has been established in the Inner West for over 28 years. Open Monday to Saturday lunch and dinner. Full kitchen with a new ventilation system set up only last year. Also its a Fully licensed restaurant and cafe. Average Weekly takings between 9000-10000 with minimal staff. 2 full time and 2 casual on weekends. Call Al on 0412 099 457

Nhà hàng Tapas của Bồ Đào Nha / Tây Ban Nha rất quen thuộc đã được thành lập tại Inner West trong hơn 28 năm. Nhiều khách hàng thường xuyên và trung thành đã được đến hơn 28 năm. Cũng là một nhà hàng được cấp phép rượu và luôn cả quán cà phê. Thu nhập tuần trung bình giữa \$9,000-\$10,000. Gọi / nhắn tin cho Al 0412 099 457 (Tiếng Anh)

一個流行的葡萄牙/西班牙Tapas餐廳, 在內西部

建立了超過28年。營業時間為周一至週六午餐和晚餐。許多經常和忠誠的客戶已經來了超過28年。2個全日制和2個休閒週末。致電Al 0412 099 457 (英語)



011116



**C**ảm nang hướng dẫn du lịch quốc tế Lonely Planet vừa chọn tiểu bang Nam Úc là 1 trong 5 địa điểm đáng du lịch nhất trên thế giới trong năm 2017.

Trong tài liệu mang tên Best of Travel 2017, những nơi đáng du lịch nhất năm 2017, vừa được phát hành giữa tuần, đã mang đến tin vui này cho ngành du lịch tiểu bang Nam Úc và người dân Nam Úc nói chung.

Giữa nhiều thành phố, quốc gia và khu vực trên thế giới được nêu tên, tiểu bang Nam Úc được Lonely Planet ví von là delicious feast suitable to anyone's taste, một bữa tiệc ngon lành thích hợp với khẩu vị của tất cả mọi người.

Nam Úc là tiểu bang duy nhất của Úc được nêu tên trong danh sách Best of Travel 2017, và đứng hạng 5 trên thế giới, chỉ sau:

**5. South Australia, Úc**

**4. Choquequirao, Peru**

**3. Taranaki, ở North Island, Tân Tây Lan**

**2. Quần đảo The Azores, Bồ Đào Nha**

**1. Vùng North Wales, Anh quốc**

Henley Beach by @danieljkiritsis

Đây không phải là lần đầu tiên Nam Úc được Lonely Planet đưa vào danh sách những địa điểm hàng đầu du khách không nên bỏ qua. Cách đây 2 năm, năm 2014, thủ phủ Adelaide của tiểu bang này cũng được xem là một trong 10 thành phố đáng chiêm ngưỡng trên thế giới.

"South Australia: Australia in a nutshell"

Có rất nhiều lý do để tiểu bang Nam Úc được Lonely Planet xếp vào vị trí top 5 vừa kể.

Giám đốc Đặc trách Tiếp thị vùng Á châu Thái Bình Dương của công

## SOUTH AUSTRALIA ĐỨNG THỨ 5 NHỮNG NƠI ĐÁNG DU LỊCH NHẤT THẾ GIỚI 2017





ty ấn hành cẩm nang du lịch Lonely Planet, ông Chris Zeiher cho biết một vài yếu tố chính:

“Khí hậu Nam Úc có thể khá nóng, nhưng tiểu bang này có những vùng sản xuất rượu đủ loại và thật ngon, lại có không biết bao nhiêu lễ hội, những khung cảnh thiên nhiên đẹp như tranh vẽ, và có cả những bãi biển tuyệt đẹp nhưng vắng vẻ đến cả người dân của khu du lịch nổi tiếng Bahamas cũng phải ganh tỵ.”

Bộ trưởng Du lịch Nam Úc Leon Bignell cũng không tiếc lời khen tặng tiểu bang nhà:

“Nam Úc là quê hương của hầu hết những phong cảnh hữu tình nhất trên thế giới, những cảnh này hiện diện khắp mọi nơi, từ khu vực viễn bắc tiểu bang đến tận đảo Kangaroos Island, trong khi mỗi địa phương đều có những sắc thái đa dạng với nhiều loại rượu và thực phẩm nổi tiếng.”

Lý do của bạn là gì?

Bên cạnh những nét độc đáo vừa kể, từ nay khi nói đến vấn đề du lịch Nam Úc, chúng ta cũng không thể không đề cập đến một công trình mới của Nam Úc, đó là con đường mòn dài đến 66 cây số mang tên Kangaroo Island Wilderness Trail.

Con đường này vừa được chính phủ của Thủ hiến Jay Weatherill chính thức khánh thành hồi đầu tháng Mười 2016 mà cũng đã được Lonely Planet xếp vào hạng những lối đi độc đáo nhất thế giới.

Con đường này được thiết lập trên đảo Kangaroo Island và du khách có thể đi xuyên qua những khu rừng núi hoang dã, lại có thể tiếp cận với các thắng cảnh như Remarkable Rocks, Admirals Arch, hang động Kelly Hill... Con đường thảnh thơi cũng dẫn đưa du khách đến những khung



Nam Úc là tiểu bang duy nhất của Úc lọt vào danh sách xếp hạng 10 điểm đáng du lịch nhất thế giới trong Best of Travel 2017 của Lonely Planet. Bạn đã từng đến thăm Nam Úc chưa?



cảnh tuyệt đẹp của vùng biển Nam Băng Dương.

Từ khi còn đang xây dựng, Kangaroo Island Wilderness Trail, giới chức đặc trách du lịch tại Nam Úc đã đoán trước con đường này sẽ thu hút sự chú ý của du khách quốc tế.

Rất nhiều khách du lịch trong cũng như ngoài nước đều tỏ ý muốn trở thành những du khách đầu tiên đặt chân lên con đường rất dài và rất đặc biệt này.

Ngành du lịch đóng góp cho ngân sách của tiểu bang Nam Úc gần \$6 tỷ đôla mỗi năm, và trong vòng hai năm qua, mức nhân dụng trong ngành du lịch cũng tăng được 14%, nâng tổng số nhân viên làm việc trong ngành này là 4,000 người.

Lonely Planet hôm thứ Ba đã truyền tải những hình ảnh Nam Úc đến hơn 100 triệu người đang dùng Snapchat của họ suốt 24 tiếng.

Chiều nay, thứ Sáu 28 tháng Mười, chính phủ tiểu bang Nam Úc tổ chức tiệc mừng và cũng là dịp để quảng bá con đường tiệc tùng ở Leigh Street, Peel Street, và Gilbert Place. [ ]







# PERSONAL SHOPPER

**AB 19. JANUAR IM KINO**

ALL INFORMATION CONTAINED HEREIN IS UNCLASSIFIED EXCEPT WHERE SHOWN OTHERWISE. DATE 08-09-2017 BY 60322 UCBAW/SJS/KSP/STP

CC BY-NC-ND 4.0 International license.

WWW.PERSONALSHOPPER-FILM.DE  /PERSONALSHOPPER.DERFILM

Diễn viên hài Jordan Peele sẽ ngồi vào ghế đạo diễn với bộ phim đầu tay của mình mang tên *Get Out*. Bộ phim xoay quanh nhân vật Chris (Daniel Kaluuya) cùng gia đình cô bạn gái Rose (Allison Williams). Rose quyết định sẽ đưa anh bạn trai người Mỹ gốc Phi Chris đến gặp bố mẹ mình. Ban đầu Chris cho rằng gia đình Rose đã có những phản ứng thái quá với mối quan hệ khác chủng tộc của con gái



Kristen Stewart vào vai cô gái Maureen người Mỹ sống ở Paris, làm trợ lý riêng cho một nhà thiết kế thời trang kiêm siêu mẫu nổi tiếng.

Từ những siêu phẩm như Thor hay Star Wars cho đến thể loại kinh dị như Get Out, và cũng không thể thiếu đề tài chiến tranh như Dunkirk, năm 2017 hứa hẹn sẽ đem lại những tác phẩm điện ảnh thỏa mãn người hâm mộ.



Ban ngày, Maureen vất vả mặc áo len cổ lọ xấu, đi xe máy rồi bắt tàu điện rong ruổi khắp các cửa hàng thời trang ở Paris để cập nhật xu hướng cho sếp.

Ban đêm, Maureen tìm cách liên lạc với hồn ma của người em trai song sinh đã chết trong một căn biệt thự sang trọng đang được sang nhượng. Trong cuộc sống nhộn nhịp ở kinh đô thời trang, Maureen bị mắc kẹt trong thế giới tâm linh riêng và phần nào chơi với trước hiện thực.

Bộ phim đã tham dự tranh giải Cành Cọ Vàng và đã gây nhiều ý kiến trái chiều. Trong khi nhiều nhà phê bình kỳ cựu bày tỏ ý kiến rằng bộ phim có nhiều lỗ hổng về logic, thì trái lại, nhiều bài bình luận trên báo chí lại ca ngợi, gọi đây là phim phá cách đầy sáng tạo, mang đến làn gió mới cho mùa Cannes 69. Nhà phê bình Robbie Collin của Telegraph nhận xét rằng lý do Personal Shopper gây thất vọng với người xem ở buổi chiếu đầu không phải bởi phim tệ mà bởi phim không đi theo các chuẩn mực thông thường

#### 4. The Beguiled

Một tác phẩm chuyển thể đến từ nữ đạo diễn nổi tiếng Sofia Coppola, The Beguiled có sự tham gia diễn xuất của dàn sao Colin Farrell, Elle Fanning, Nicole Kidman, Kristen Dunst.

Câu chuyện của The Beguiled xoay quanh một sĩ quan quân Liên Bang miền Bắc trong cuộc nội chiến Hoa Kỳ (Colin Farrell) bị thương nặng và ẩn náu



trong một trường nữ sinh nội trú miền Nam. Khi bắt đầu bình phục, anh ve vãn hết người này tới người khác, gây ra một bầu không khí ghen tuông trong ngôi trường toàn phụ nữ này.

#### 5. Dunkirk

Bộ phim thứ 10 trong sự nghiệp Christopher Nolan, đạo diễn hiếm hoi cân bằng được cả mặt nghệ thuật và thương mại trong tác phẩm điện ảnh, và mỗi bộ phim của ông đều được hàng triệu fan ngày đêm chờ đợi.

Dunkirk, là lần đầu tiên Nolan tiếp cận đề tài chiến tranh thế giới thứ hai, mở màn bằng cảnh hàng ngàn binh lính quân đồng minh bị bao vây bởi quân đội kẻ thù. Bị vây hãm ở bờ biển, sau lưng là đại dương, và trước mặt là tình thế vô vọng khi kẻ thù đang dần tiến đến

Với sự tham gia diễn xuất của Tom Hardy, Dunkirk không chỉ là chiến thắng của quân đồng minh, mà là một câu chuyện của hơn 300,000 binh lính trên đường tìm cách thoát khỏi quân Đức. Họ phải trải qua cảnh ngàn cân treo sợi tóc nhằm bảo toàn tính mạng, tận dụng tất cả mọi thứ có thể di chuyển trên biển để thoát đi trước khi phát xít Đức bao vây Dunkirk.

#### 6. The Snowman

The Snowman đến từ hãng Universal là câu chuyện về thám tử Harry Hole đang điều tra vụ án mất tích của hàng loạt phụ nữ, với nghi vấn thủ phạm là một tên sát nhân hàng loạt của Na Uy. Manh mối duy nhất của vụ án là tên hình nhân người tuyết kỳ quái với chiếc khăn choàng màu hồng quanh cổ.

#### 7. Baby Driver

Câu chuyện kể về một chàng tài xế giải cứu trẻ tuổi, tài năng, người luôn dựa vào nhịp beat của các bài hát để thực hiện trót lọt các phi vụ. Nhưng sau khi buộc phải làm việc cho một trùm tội phạm, anh phải đối mặt với thử thách âm nhạc

mà một vụ cướp chết chóc đe dọa cuộc sống, tình yêu và sự tự do của mình.

#### 8. Thor: Ragnarok

Ragnarok ám chỉ 'tận cùng của vũ trụ', đồng nghĩa với trận chiến sống còn của chín cõi (Nine Realms). Hẳn khán giả vẫn còn nhớ sự kiện Loki chính là người đang trị vì Asgard chứ không phải là Odin trong Thor: The Dark World. Có lẽ họ rất tò mò không biết Loki đã làm cách nào để loại bỏ Odin khỏi ngai vàng. Không chỉ vậy, phần tiếp theo về Thor sẽ có những chi tiết ảnh hưởng trực tiếp tới diễn biến của MCU, vì thế mà Thor: Ragnarok sẽ là một bộ phim không thể bỏ qua đối với fan Marvel.

#### 9. Star Wars: Episode VIII

Phần 8 của loạt phim Star Wars sẽ là một phần phim chứa đựng đầy cảm xúc dành cho người hâm mộ.

Trước khi qua đời ở tuổi 60, nữ diễn viên Carrie Fisher đã hoàn thành những cảnh quay của bà cho phần phim tiếp theo của Star Wars, như vậy fan chắc chắn sẽ phải rơi lệ khi được xem công chúa Leia xuất hiện một lần nữa vào năm sau.

#### 10. Downsizing

Downsizing là câu chuyện về một bộ phận dân số chọn cách giảm kích thước của cơ thể để có thể gia nhập vào cộng đồng người tí hon.

Bộ phim tập hợp một dàn diễn viên ngôi sao được khán giả yêu thích. Dẫn đầu dàn diễn viên này chính là vị cựu binh/diễn viên Matt Damon sẽ vào vai chàng trai Nebraska, người đã quyết định thay đổi cuộc sống của mình bằng cách tự teo nhỏ cơ thể lại, và phía dưới đây là những diễn viên khác có mặt trong phim.

Ngoài ra còn có Reese Witherspoon, Christopher Waltz, Neil Patrick Harris, Alec Baldwin, và đặc biệt sự góp mặt của một diễn viên gốc Việt, Hồng Châu. [ ]



# Bánh mì

**B**ánh mì thịt, món ăn không chỉ phổ biến trong nước mà giờ đã tiến xa ra thế giới. Vào năm 2011, từ banh mi thậm chí đã được thêm vào từ điển Oxford. Vào năm 2012, món bánh mì thịt cũng được tạp chí the guardian của Hoa Kỳ xếp hạng nằm trong những món ăn đường phố ngon nhất thế giới, vượt qua cả những món ăn của Ấn Độ, Thái Lan và Mexico.

Tại Úc, có thể dễ dàng tìm thấy một cửa hàng bán bánh mì chất lượng ở bất cứ nơi đâu chứ không cần phải đến những nơi có cộng đồng người Việt như Footscray ở Melbourne hay Canberramatta ở Sydney. Bánh mì thịt là một món ăn nhanh, nhưng cũng không kém phần đầy đủ dưỡng chất và cả độ đẹp mắt khi có đầy đủ thịt và rau xanh, được kẹp trong ổ bánh mì nóng giòn rụm.

Từ những lò bánh mì ngày xưa cho đến món ăn nổi tiếng ngày nay

Nghề bán bánh mì thịt của người Việt tại Úc bắt nguồn từ các lò sản xuất bánh mì. Vào những năm 90, các lò bánh mì của người Việt rất nổi tiếng và đông

khách. Thuật ngữ bánh mì thịt chưa phổ biến như bây giờ, mà chỉ là bánh mì, và món bánh mì cũng phổ biến không kém trong cả cộng đồng người Việt lẫn người Úc bản địa.

Ông Danh Ấn, người đã có 20 năm làm nghề bánh mì, đã kể về thời hưng thịnh của các lò bánh mì

“Thời kỳ đỉnh điểm của việc kinh doanh bánh mì là từ đầu cho đến giữa những năm 90. Khi đó một lò bánh mì mỗi ngày có thể bán tới cả ngàn ổ, mà một con đường có khi tới 2, 3 lò mà lúc nào cũng đông khách.

“Lúc đó người dân cả Úc lẫn người Việt đều có thói quen ăn BBQ cuối tuần, và họ thường ăn với bánh mì, hoặc người Việt nấu những món như cari, bò kho thì cũng mua bánh mì, và nhắc tới bánh mì là chỉ có từ các lò bánh mì của người Việt.”

Nhưng ngày nay, các lò bánh mì của người Việt đã không còn đất sống khi sự cạnh tranh của các siêu thị như Woolworths và Coles ngày càng khắc nghiệt hơn. Những người chủ dần phải chuyển hướng sang kinh doanh bánh mì thịt như một sản phẩm thay thế.

“Các siêu thị như Woolworths có cửa hàng ở mọi nơi chứ không chỉ ở các trung tâm thương mại như trước kia, và họ có bán bánh mì tươi mỗi ngày. Khách hàng bây giờ nghĩ đến bánh mì là nghĩ tới bánh mì Woolworths, không còn bánh mì Việt nữa.

“Khi bánh mì không còn bán được nhiều như xưa, các người chủ một là bỏ nghề, hai là bán thêm bánh mì thịt. Cho nên các lò bánh mì thường bán bánh mì thịt là

như vậy. Từ đó bánh mì thịt mới trở nên phổ biến. Tôi cũng đã chuyển sang bán bánh mì thịt, đồng thời bán cả cafe.”

Một kiểu bánh mì kết hợp với khẩu vị Tây phương của tiệm Bánh You

Kinh doanh bánh mì thịt có gì khó?

Người kinh doanh bánh mì thịt nếu có lò bánh mì riêng thì phải bắt đầu công việc từ rất sớm, và thời gian làm việc khá dài.

“Thời các lò bánh mì còn hưng thịnh người ta toàn bắt đầu làm từ 11, 12 giờ đêm. Bây giờ thì có thể bắt đầu làm từ 2h sáng, lúc đó là thời gian ủ bột, cho bột nghỉ để đến 5 giờ sáng là bắt đầu nướng để kịp bán cho những người đi làm.

“Thường tôi mở cửa hàng từ 4 giờ sáng, và đóng cửa lúc 6 giờ chiều, làm việc cũng hơn 12 tiếng mỗi ngày. Cũng có người giúp nhưng mình vẫn phải quán xuyến cửa hàng.”

Bánh mì theo truyền thống của người



Việt là một món ăn sáng, một ổ bánh mì đầy đủ thịt chả, rau xanh và nước sốt, và thêm một ly cafe sáng là đầy đủ dưỡng chất và làm thỏa mãn vị giác cho cả những thực khách khó tính.

Nhưng dần dần bánh mì trở nên nổi tiếng và phổ biến đến mức món ăn này đã trở thành một thức ăn nhanh vào buổi trưa cho những người bận rộn.

Có rất nhiều tiệm bánh mì thịt ở Úc và hầu hết đều khá giống nhau về hương vị đa dạng, nghĩa là bánh mì ngoài phần





sốt mayonaise và pate, khách hàng có thể chọn bánh mì thịt chả, hoặc bánh mì gà, xiu mại, bánh mì cá, ăn kèm với rau như cà chua, dưa leo, hành ngò.

Tuy bánh mì thịt rất được ưa chuộng, nhưng với sự cạnh tranh của rất nhiều cửa hàng như hiện nay, thì những tiệm bánh mì ra sau thường phải chọn một hướng đi khác, mới lạ hơn, nhằm ghi dấu ấn trong lòng khách hàng.

Nhiều tiệm bánh mì đã chọn cách làm mới hương vị và tập trung vào chất lượng, chẳng hạn tiệm bánh mì Obunmee, một tiệm bánh mì có địa điểm tại Pyrmont vùng nội đô Sydney là một ví dụ như vậy.

Chị Thư Nguyễn, chủ tiệm Obunmee đã chia sẻ:

“Bánh mì của Obunmee ngoài loại bánh mì truyền thống thì tiệm có làm thêm bánh mì thịt heo kho xé sợi, bánh mì gà và bò được làm theo kiểu thịt nướng, ướp sả. Ngoài ra, những loại rau ăn kèm giống với truyền thống, nghĩa là chỉ có đồ chua, dưa leo, chứ không có xà lách, cà chua.”

Một ví dụ khác là tiệm bánh mì Banh You, ở Circular Quay, Sydney. Chị Hạc, bếp trưởng của tiệm cho biết, thực đơn bánh mì ở đây không thay đổi hương vị truyền thống nhưng được làm đa dạng hơn bằng cách kết hợp bánh mì với món ăn sáng bacon and egg của phương Tây. Tiệm Banh You cũng chọn thế mạnh cạnh tranh là tập trung vào nguyên liệu tươi cũng như bánh mì luôn được làm mới trong ngày.

Nếu so với những loại thức ăn nhanh

địa điểm tập trung đông giới văn phòng, dân du lịch.

Một món ăn đầy đủ dưỡng chất như vậy lại rất tiện lợi để mang đi phù hợp với thời gian nghỉ trưa ngắn ngủi, nên hầu như các tiệm bánh mì vào buổi trưa luôn có khách văn phòng xếp hàng chờ mua.

Chị Hạc, bếp trưởng của bánh mì Banh You cho biết

“Tuy ở đây là khu du lịch và cũng có đông khách du lịch đến mua nhưng đông nhất là buổi trưa khi dân văn phòng xuống mua. Tiệm đã có dịch vụ đặt mua hàng trên mạng sẽ giảm giá cho khách 20%, khách đặt trên



mạng xong đến đúng giờ xuống lấy sẽ tiết kiệm thời gian chờ đợi.”

Sức chinh phục của món bánh mì thịt còn nằm ở chỗ giá thành rẻ. Nếu như bánh mì Subway có giá khoảng \$8, thì chỉ với nửa số tiền đó, món bánh thịt của người Việt cũng đã thỏa mãn nhu cầu cả về chất lượng và hương vị.

Trong khi giá của một ổ bánh mì thịt trung bình hiện nay chỉ từ \$4 đến \$5, thì những tiệm bánh mì fusion này đã chọn mức giá cao hơn, trung bình \$7. Có thể một số khách hàng cho rằng mức giá như vậy quá đắt đối với bánh mì Việt, thì phải nên biết rằng món bánh mì thịt phải tốn rất nhiều công sức để cho ra một món ăn vừa ngon vừa bổ dưỡng.

Và nếu so sánh với những loại thức ăn nhanh khác như hamburger hay bacon and egg, mà nhiều người sẵn sàng bỏ ra hơn \$10 để ăn, thì với chất lượng của mình, món bánh mì Việt hoàn toàn xứng đáng để được bán với một mức giá cao hơn.

Không quá để nói bánh mì là món ăn đặc sản của Việt Nam, là sự kết hợp hoàn hảo giữa ẩm thực phương Tây và hương vị cầu kỳ tinh tế của ẩm thực Việt. Từ những lò bánh mì ngày nào giờ các tiệm bánh mì thịt đã trở thành một phần không thể thiếu trong văn hoá ẩm thực của xứ sở chuột túi. Và với một vị trí đặc biệt trong lòng thực khách như vậy, hi vọng món bánh mì sẽ không chỉ dừng lại là một món ăn đường phố bình dân mà sẽ tiến xa hơn nâng tầm cả về mặt chất lượng lẫn giá trị. [ ]



khác như hamburger hay bacon and egg đang có giá khoảng \$10, thì món bánh mì Việt hoàn toàn xứng đáng để được bán với một mức giá cao hơn hiện nay.

Địa điểm và giá cả cũng làm nên sự khác biệt

Nếu như món bánh mì truyền thống thường tập trung đông đúc ở những khu vực có đông người Việt như Cabramatta, Bankstown hay Footscray thì những tiệm bánh mì fusion thường phải chọn

**Bánh mì thịt,  
món ăn đường  
phố nổi tiếng  
của người Việt  
tại Úc, đã trải  
qua một chặng  
đường dài với  
xuất phát điểm  
là các lò bánh  
mì. Và còn gì  
nữa để tạo nên  
một thương  
hiệu?**





## KHÁM PHÁ PHONG TỤC

# Tết Nguyên Đán

## CỦA NGƯỜI VIỆT

### Thăm mộ tổ tiên

Nổi tiếng với truyền thống “uống nước nhớ nguồn”, từ hàng ngàn năm nay, người Việt vẫn giữ phong tục thăm mộ tổ tiên vào dịp Tết Nguyên đán. Từ 23 tới 30 tháng Chạp hàng năm, các gia đình người Việt lại tề tựu đông đủ để cùng nhau viếng thăm và quét dọn mồ mả của tổ tiên. Khi tới thăm mộ, người Việt luôn mang theo hương đèn và hoa quả để làm lễ mời tổ tiên về ăn tết với con cháu.

### Lễ cúng ông công ông táo

Tiên ông Táo về trời là một trong những phong tục Tết Nguyên đán quen thuộc của người Việt. Dân gian quan niệm rằng, ngày 23 tháng Chạp hàng năm là ngày tiên thần Bếp (hay còn gọi là ông Táo) về trời. Trong ngày này, các gia đình thường thu dọn nhà cửa và bếp núc sạch sẽ để khi lên thiên đình, ông Táo sẽ báo cáo những điều tốt đẹp trong năm cũ và cầu xin một năm mới may mắn, bình an hơn.

Theo truyền thuyết thì hàng năm, ông Táo đều cưỡi cá lên chầu trời. Chính vì vậy, lễ cúng ông Táo vào ngày 23 tháng Chạp sẽ được đặt trong bếp và không thể thiếu những con cá chép.

### Lễ rước Ông Bà

Theo phong tục Tết Nguyên đán, vào chiều 30 tháng Chạp hàng năm, các gia đình Việt sẽ chuẩn bị một mâm cỗ mặn để mời ông bà tổ tiên về ăn tết cùng con cháu. Người con trưởng sẽ thắp hương và dâng lễ lên bàn thờ để cầu xin tổ tiên phù hộ cho gia đình gặp nhiều phước lành trong năm mới. Tiếp sau đó, các thành viên khác cùng chấp tay cung kính thỉnh

vong linh tổ tiên về ăn Tết.

### Tục hái lộc đầu xuân

Vào đêm giao thừa, người Việt thường đi lễ chùa để cầu mong một năm mới bình an và những điều tốt đẹp sẽ đến với mình và người thân. Sau đó, người ta sẽ hái một nhánh lộc ở một cây nào đó để mang về nhà. Theo quan niệm, nếu cành lộc càng tươi tốt thì năm mới gia chủ sẽ càng





gặp nhiều may mắn.

Tục xông nhà đầu xuân

Một phong tục Tết Nguyên đán được các thế hệ người Việt gìn giữ từ hàng trăm năm nay là xông nhà ngày tết. Người ta tin rằng, tương lai của chủ nhà trong cả năm mới sẽ chịu ảnh hưởng bởi người xông nhà đầu năm. Chính vì vậy, chủ nhà thường chọn những người quen biết và hợp tuổi để xông nhà với mong muốn cả gia đình sẽ gặp nhiều điều may mắn và thuận lợi trong cả năm mới.

Phong tục chúc tết và mừng tuổi

Tục chúc Tết là một nét đẹp văn hóa đã được người Việt duy trì hàng trăm đời nay. Vào dịp Tết, mọi người gửi tới nhau những lời chúc tốt đẹp nhất như sức khỏe dồi dào, an khang,



lộc không bị cuốn đi theo rác, kiêng làm vỡ đồ, to tiếng, xô xát...

Trong năm mới, người ta cũng kiêng việc tặng dao nhọn hay thuốc men bởi những vật này bị xem là dấu hiệu của xung khắc và bệnh tật. Ngoài ra, những lời thô tục, nặng nề, than thở, khóc lóc hay gương soi trong những ngày tết cũng là dấu hiệu của sự đổ vỡ trong gia đình. Mặc nguyên một cây màu trắng hoặc đen cũng là điều cần tránh bởi theo quan niệm thì đây là màu của tang tóc, sẽ mang đến những điều không may mắn cho năm mới. [ ]

thịnh vượng và may mắn sẽ đến với những người thân xung quanh.

Một tục lệ nữa không thể thiếu trong ngày Tết chính là mừng tuổi. Người châu Á quan niệm rằng, màu đỏ tượng trưng cho sự may mắn. Do đó, các bậc ông bà và cha mẹ thường tặng con cháu bằng những bao lì xì đỏ chót với lời chúc may mắn, thành công.

Phong tục xuất hành

Người Việt tin rằng, chuyến xuất hành đầu tiên dịp năm mới sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự may mắn và tình trạng trong cả năm của gia chủ. Chính vì vậy, tùy theo tuổi tác của chủ nhà, người ta sẽ lựa chọn giờ xuất hành và hướng đi thích hợp với mong muốn năm mới sẽ gặp nhiều điều thuận lợi và thuận buồm xuôi gió.

Những điều kiêng kỵ trong năm mới

Theo phong tục Tết Nguyên đán của người Việt thì sự may mắn hay xui xẻo của cả một năm sẽ phụ thuộc vào hành vi trong những ngày đầu năm. Do đó, người Việt luôn duy trì những điều kiêng kỵ trong ngày Tết như: kiêng việc quét nhà vào mùng 1 để tài

Tết Nguyên đán được coi là ngày lễ lớn nhất trong năm của người Việt. Trải hàng ngàn năm, người Việt vẫn giữ gìn những phong tục Tết Nguyên đán mang đậm bản sắc và đầy tính nhân văn.





### Clothing Alteration And Repair Business For Sale \$50,000.00 - Fisher ACT

For sale is a successful, clothing alteration and repair business, with an established customer base, everything that is needed to come and take over is here. Located in Tuggeranong, in the Homeworld centre, this business has a large amount of walk in customers. The current rent is 1000 per month to the realtor. If you have any questions or enquiries, or wish to come in and have a look, please call / text me. 0426 774 510 (English)

Doanh nghiệp thành công về may đo và sửa chữa quần áo, Hiện đang đông khách. Trang thiết bị đầy đủ. Nằm ở Tuggeranong, ở trung tâm Homeworld ACT, Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc, hoặc muốn đến xem xin vui lòng gọi / nhắn tin. 0426 774 510 (Tiếng Anh)

出售是一個成功的，服裝改建和維修業務，與一個建立的客戶基礎，一切需要來來和接管在這裡。位於Tuggeranong，在Homeworld中心，這個業務有大量的步行在客戶。如果您有任何問題或疑問，或希望進來看看，請致電/ text。 0426 774 510 (英語)



281216

### Magic Seal Magnetic Insect Screen Agency Business For Sale South, East and Western Brisbane Suburbs \$30,000 (No ongoing agency fees)



Area for sale is South, East and Western Brisbane suburbs. Magic Seal Screens are the original magnetic insect screen company with over 25 years of being on the market. Tried and tested product with a very satisfied customer appraisal. Great for a handyman to add to his business. All enquires call / text: 0411 868 630 (English). Welcome for more info at: [www.magneticinsectscreens-brisbane.net.au](http://www.magneticinsectscreens-brisbane.net.au)

Sang bán chi nhánh tại các khu Nam, Đông và Tây cùng vùng ngoại ô Brisbane. Kinh doanh, sản xuất và lắp đặt các lưới chống ruồi thật tuyệt vời từ một kinh doanh tại nhà. Có thể làm việc trên riêng của mình, hoặc thêm vào việc bạn nhấn tin: 0411 868 630 (Tiếng Anh). Xem thêm thông tin tại [www.magneticinsectscreensbrisbane.net.au](http://www.magneticinsectscreensbrisbane.net.au)

出售面積是南，東和西布里斯班郊區。Magic Seal屏幕是原始的磁性昆蟲屏幕公司，有超過25年的市場。可以自己工作或添加到現有的飛屏/安全業務，給你在其他競爭對手的市場優勢。偉大的一個勤雜工，以添加到他的生意。

281216

### West Oz Tour Bus Business for Sale \$65,000 - Perth Western Australia

21 seater Toyota Coaster Tour Bus 2011. Very good condition - Has had new air cond in bus - New speakers and stereo with sub woofer (party bus). LED coloured lights in roof of bus - Bus runs very Licensed till march 2017. Also comes with licenced luggage trailer. Can be used for Tours or Charters. Call / text for more details Brad : 04387 03288 (English)

21 chỗ Toyota Bus loại Coaster Tour đời 2011. Xe toàn hảo tình trạng tốt - Đã từng lắp điều hòa mới. Bus chạy rất tốt luôn luôn được phục vụ và chăm sóc. Hiện đang kinh doanh đi kèm với trang web, instagram, xe chở hành lý kéo theo (trailer) cũng đã có đăng bộ. Có thể được sử dụng cho các Tour hoặc cho thuê bao. Gọi / nhắn tin cho Brad để biết thêm chi tiết : 04387 03288 (tiếng Anh)



West Oz旅遊巴士業務出售 \$ 65,000 - 珀斯西澳大利亞州 21座豐田杯車旅遊巴士。非常好的條件 - 在公共汽車新的空調 - 新的揚聲器和立體聲與低音炮 (黨車)。直到2017年3月。許可行李拖車。可用於旅遊或包機。來電索取更多詳情 Brad: 04387 03288 (英語)

281216

### FRUITS & VEGE BUSINESS FOR SALE Campbelltown (Sydney) nsw, \$50,000

"BARGAIN SALE!

Fruit / Vegetable & Grocery shop located in a busy shopping center in Campbelltown (Sydney) area. For ONLY \$50,000 included Plant & Equipment which cost about \$80,000. Excellent high quality fit out & fully equipped. Size-470sqm. Rent is negotiable with the land lord. Please contact-0422 343 983/email--iagazi@hotmail.com."



Giảm giá mạnh cho một bán khản cấp là chủ sở hữu hiện tại không thể làm tiếp vì nghỉ hưu. Chỉ \$50,000 bao gồm mặt bằng & thiết bị có giá khoảng \$80,000. Chất lượng cao xuất sắc phù hợp ra và trang bị đầy đủ. Vui lòng liên hệ-0422 343 983/email--iagazi@hotmail.com. "

"BARGAIN SALE! 水果/蔬菜雜貨店位於 Campbelltown (悉尼) 地區的一個繁忙的購物中心，因為他在這個行業的經驗，目前的所有者無法運行的緊急出售大幅降低價格。適合家庭和遷移的目的請聯繫0422 343 983/email--iagazi@hotmail.com "

281216



## URGENT Sale- Caf with a difference in Wetherill Park Horsley Park NSW- Offers OVER \$99,000

The cafe has been established for over 7 years and is well known in the area with locals. Good cash taking \$4000 - \$6000 + per week business. Turnover is approx. \$260,000.00/pa. Rent only \$2000.00 per month for the size of the caf being approx. 100sq. Also the only shop in the area with toilets. Please call / text Daniel and Nichola Bushel - 0407 267 662 or 0417 669 574 (English)

Thu tiền mặt \$4000 - \$6000 + mỗi tuần Doanh thu \$260,000.00 / năm Thuê chỉ \$2000 mỗi tháng. Quán rộng 100sq. Trang bị đầy đủ. Xin vui lòng gọi / văn bản Daniel và Nichola bushel - 0407 267 662 hoặc 0417 669 574 (Tiếng Anh)

這家咖啡館已經建立了7年多，在當地人都知道。良好的現金每週4000美元 - 6000美元+。營業額約。\$ 260,000.00 / pa 每月租金\$ 2000.00，咖啡館的面積約為。100sq。它有潛力擴展到其他渠道，否則可以完全翻新另一種類型的商店或更大的咖啡館。請致電/文本Daniel和Nichola Bushel - 0407 267 662或0417 669 574 (英語)



011216

## Cafe Business For Sale - Fountain Gate Shopping Center Narre Warren Victoria \$650,000



The biggest cafe In Fountain Gate Shopping Center is the second biggest Shopping Center In Southern Hemisphere. Well established for 4 years, nothing to spend. Fully commercial kitchen suitable for any cuisine menu. Strong loyal customers base. Base rent \$12000 monthly, asking price \$650000 for more information please call / text 0434 679 194 or email: saluh20@yahoo.com.au

Quán cà phê lớn nhất ở Trung tâm mua sắm Fountain Gate là Trung tâm mua sắm lớn thứ hai ở Nam bán cầu. Thành lập 4 năm, không có gì để chi tiêu. Nhà bếp đầy đủ thương mại phù hợp cho bất kỳ đơn ẩm thực. Cơ sở cho thuê 12.000 \$ hàng tháng, giá chào bán \$ 650.000 để biết thêm thông tin xin vui lòng gọi / văn bản 0434 679 194 hoặc email: saluh20@yahoo.com.au

最大的咖啡館在噴泉購物中心是第二大購物中心在南半球。優越的地理位置，在購物的主要入口之一。成立4年，沒有什麼花。完全商業廚房適合任何菜單。基本租金\$ 12000每月，要價\$ 650000更多信息請致電/文本0434 679 194或電子郵件: saluh20@yahoo.com.au

011216

## Popular Portuguese / Spanish Tapas Restaurant Inner West Petersham Sydney 2049

A popular Portuguese / Spanish Tapas restaurant that has been established in the Inner West for over 28 years. Open Monday to Saturday lunch and dinner. Restaurant sits 45 inside and 45 outside. Cheapest rent in all of the inner west \$790 a week. Full kitchen with a new ventilation system set up only last year. 2 full time and 2 casual on weekends. Call Al on 0412 099 457

Nhà hàng Tapas của Bồ Đào Nha / Tây Ban Nha rất quen thuộc đã được thành lập tại Inner West trong hơn 28 năm. Thuê với giá rẻ nhất trong tất cả các phía tây bên trong \$790 một tuần. Thuê 4x4. Cũng là một nhà hàng được cấp phép rượu và luôn cả quán cà phê. Chủ đầu tư có cam kết kinh doanh khác và là lý do duy nhất ông là bán. Thu nhập tuần trung bình giữa \$9,000-\$10,000. Gọi / nhắn tin cho Al 0412 099 457 (Tiếng Anh)



011216

一個流行的葡萄牙/西班牙Tapas餐廳，在內西部建立了超過28年。營業時間為周一至週六午餐和晚餐。許多經常和忠誠的客戶已經來了超過28年。業主有其他業務承諾，是他賣的唯一原因。平均每週收購9000-10000，最低工作人員。2個全日制和2個休閒週末。致電Al 0412 099 457 (英語)

## Nail & Beauty Salon - Business for Sale Cheltenham VIC \$\$\$ Neg.

Well established for 15 years in Cheltenham, good position on major street. Fully equipped, good taking business, loyalty customers / clients. Long lease low rent only \$1300 per months. Due to other commitment, Price negotiable. Please call / text: 9583 1702 or 0433 416 480 (English / Vietnamese)



Đã thành lập và kinh doanh tốt đẹp trong 15 năm qua ở Cheltenham, vị trí tốt trên đường phố lớn. Trang bị đầy đủ, kinh doanh thu nhập cao. , khách hàng trung thành thường xuyên trở lại. Hợp đồng thuê chỗ lâu dài tiền thuê thấp giá \$1300 mỗi tháng. Do bạn công việc khác, sang giá thương lượng. Xin vui lòng gọi / văn bản: 9583 1702 hoặc 0433 416 480 (Tiếng Anh / Tiếng Việt)

在切爾滕納姆成立15年，在大街上的良好位置。設備齊全，良好的服務，忠誠的客戶/客戶。長期租金低，每月只有1300美元。由於其他協議，價格協商。請致電/text: 9583 1702 或 0433 416 480 (英語/越南語)

011216



# MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG CỦA VIỆT NAM TRONG NGÀY TẾT

## Bánh chưng

Là món bánh duy nhất có lịch sử lâu đời trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Bánh chưng tượng trưng cho mặt đất là thức bánh mà hoàng tử Lang Liêu đời Vua Hùng thứ 16 đã sáng tạo ra nhằm thể hiện lòng biết ơn với cha ông và đất trời xứ sở.

Nguyên liệu chính làm nên chiếc bánh chưng chính là gạo nếp như nhấn mạnh tầm quan trọng của cây lúa và thiên nhiên trong nền văn hoá lúa nước, ngoài ra còn có đậu xanh, thịt lợn, lá dong được gói ghém vuông vức và đem luộc chín. Bánh rất thơm, dẻo và xanh ngắt màu xanh của lá.

Nhắc đến bánh chưng, là nhắc đến một món ăn truyền thống rất đậm đà bản sắc văn hóa dân tộc.

## Giò lụa (chả lụa)

Được biết đến như một món ăn vừa thông dụng vừa sang trọng, giò lụa là một món ăn thường xuyên xuất hiện trong những bữa ăn của người dân Việt Nam.

Giò lụa truyền thống được làm từ 3 nguyên liệu chính là thịt nạc thăn già nhuyển kết hợp cùng nước mắm ngon sau đó gói trong lá chuối xanh và đem luộc chín.

Giò lụa truyền thống được làm từ 3 nguyên liệu chính là thịt nạc thăn già nhuyển kết hợp cùng nước mắm ngon sau đó gói trong lá chuối xanh và đem luộc chín.

## Xôi

Xôi là một món ăn rất thông dụng trong đời sống của người dân có chung nền văn hóa lúa nước. Với nguyên liệu chính là những nông sản như gạo, đỗ, lạc...được mang đi đồ hoặc hấp chín.

Món xôi thường được ăn nóng, gạo chín dẻo thơm không bị nát là đạt tiêu chuẩn. Trong những dịp lễ tết người dân ưa thích sử dụng nhất là món xôi gấc. Theo văn hóa các nước Châu Á nói chung màu đỏ đem lại sự may mắn, cát vượng. Khi đồ xôi cùng gấc chín sẽ



cho ra một màu đỏ tự nhiên rất đẹp mắt. Người Việt Nam cho rằng màu đỏ từ xôi gấc sẽ khiến họ gặp được nhiều may mắn trong năm mới.

## Gà luộc

Không cầu kì hay kiểu cách nhưng món gà luộc lại là món ăn rất được ưa chuộng trong các bữa tiệc dù lớn hay nhỏ.

Gà trống luộc nguyên con là một món ăn không thể thiếu trong mâm cơm cúng tổ tiên của người Việt trong ngày Tết.

## Nem rán (chả giò)

Món nem thơm giòn chấm với nước mắm chua ngọt là một món ăn rất ngon và ngày càng được nhiều thực khách nước ngoài yêu thích.

Làm món nem cũng không hề khó, những nguyên liệu không thể thiếu là thịt lợn băm nhuyển, trứng gà hoặc trứng vịt, một vài loại củ như su hào, cà rốt... cùng với miến, mộc nhĩ...trộn đều với ít gia vị rồi đem cuốn với bánh đa

(bánh tráng) rồi đem rán (chiên) vàng.

Món nem là món ăn rất đặc sắc trong mâm cỗ của người dân Việt.

## Miến Bắc

*Xuân về hoa cải nở vàng hoe.*

*Gạo nếp ngày xuân gói bánh chưng,*

*Cả đêm cuối chạp nướng than hồng.*

*Quần đào, áo đỏ, tranh gà lợn,*

*Cơm tám, dưa hành, thịt mỡ đông.*

Bên cạnh hai loại bánh truyền thống là bánh chưng và bánh dày. Món Tết miền Bắc rất đa dạng. Trong đó, phải kể đến các món như dưa hành, thịt đông, thịt bò kho quế...

## Dưa Hành

Đây là món ăn khá phổ biến trong ngày Tết, và đi vào kho tàng ca dao "Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ. Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh" mỗi khi nhắc về ngày Tết. Trước hết, bạn cần lựa loại hành già, củ chắc, cắt bỏ phần đuôi chỉ chừa lại phần rễ. Sau đó, ngâm hành vào trong nước tro có pha hàn the trong khoảng thời gian 2 ngày 2



đêm. Tiếp theo, vớt hành ra, cắt bỏ rễ, lột vỏ chỉ còn lại khoảng 5cm rồi xếp hành vào khay, rải muối, bỏ một lớp mía chẻ mỏng, rồi đến lớp hành gài lại bằng những vĩ tre. Sau 2 tuần, bạn có thể lấy hành ra cho vào keo thủy tinh, rồi nấu nước dấm đường để nguội cho vào. Khoảng 3 ngày là ăn được.

#### **Thịt đông**

Thịt đông là món riêng có của mùa xuân Bắc bộ. Trong là không khí lạnh, thịt đông trở nên ngon hơn. Món này được làm từ thịt heo ba chỉ, đôi khi được sử dụng cả gà, cộng thêm một mảng bì lợn. Tất cả đều được ninh nhừ. Sau khi nấu xong, bạn lấy khỏi bếp và đặt nổi thịt ra ngoài sân, đập kỹ cho nó ăn gió uống sương, thu lấy cái rét mướt từ trời cao và đất thấp vào mình để sớm hôm sau, nhà ta đã có nổi thịt đông kỳ diệu. Trên mặt của nổi thịt đông là lớp ván mỡ có màu trắng như tuyết pha sắc vàng mịn như mặt hồ không gợn sóng. Một miếng thịt đông kèm một củ dưa hành, thì thật đúng nghĩa Tết miền Bắc.

#### **Thịt bò kho quế**

Thông thường, món này được chuẩn bị từ ngày 29 Tết để kịp cúng trưa 30 và mấy ngày Tết. Để làm món này, người ta chọn loại thịt bò nạm. Sau đó ướp với chút nước cốt tỏi, chút mắm muối rồi cho thịt ba chỉ cắt mỏng vào giữa, cuộn tròn lại, dùng lạt buộc chặt rồi chiên sơ trước khi cho vào nồi kho. Tiếp theo bạn có thể thả miếng thịt bò vào nồi nước sôi đã có sẵn nước tương, chút đường và một miếng quế nhỏ rang thơm, nấu cho đến khi thịt mềm thì vớt ra, để nguội.

Trước Tết nguyên đán, đem măng khô ra ngâm nước khoảng 2 ngày rồi luộc kỹ, xả nước càng nhiều lần thì măng càng trắng và ngon. Khi thấy măng đã mềm, xé nhỏ ra từng miếng, ướp gia vị gồm tiêu, tỏi, đường, muối, bột ngọt, tùy theo khẩu vị từng người có thể thêm ngũ vị hương cho thơm, một ít màu đường cho thêm phần hấp dẫn. Thịt heo phải lựa thịt mỏng loại ngon, chân giò, móng, sau khi làm sạch thì chặt miếng to, áp chảo cho thịt săn lại rồi ướp chung vào với măng đã ngâm gia vị, cho tất cả vào một xoong to, đặt lên bếp lửa nhỏ cho thắm, nêm thêm muối và bột ngọt cho vừa, đặc biệt là không nêm nước mắm vì măng sẽ có vị chua, không để được lâu trong những ngày Tết...

Bánh tráng phải là loại bánh tráng Phú Yên, mềm nhưng không bở. Khi ăn: cuộn măng, rau sống với bánh tráng, chấm với nước măng kho...

#### **Tré**

Món tré bây giờ là món ăn dân dã, nhưng xưa kia vốn là món cung đình, vương phủ, rồi từ cung đình vương phủ mà ra dân gian.

Tré là món ăn khác với nem chua chế biến theo quy trình lên men, người yếu đường ruột ăn vào dễ bị đau bụng, dùng tré yên tâm do các loại nguyên liệu đều đã làm chín. Thịt đầu heo luộc xong để ráo nước, khô da. Thịt ba chỉ vừa có nạc vừa có mỡ, có da, được ram vàng. Riêng thịt đầu, lạng hai má, tai, môi mép, khi ăn nghe sần sật, rất hấp dẫn, vừa vui miệng vừa vui tai.

Ngày nay Đà Nẵng cũng có phố nem tré ở đối diện bệnh viện đa khoa, đường Hải Phòng. Nổi tiếng nhất là tré Bà Đệ. Tré Bà Đệ có bán ở các siêu thị và trong phòng đợi ga hàng không Đà Nẵng.

#### **Miền Nam**

##### **Thịt kho**

Người miền Nam luôn có món thịt kho tàu hay còn gọi là món thịt kho trứng hoặc thịt kho dưa vào ngày tết cổ truyền. Chữ "tàu", ở đây, theo nghĩa của người miền Nam là "lạt". Như vậy thịt kho tàu không phải là thịt kho của người Trung Hoa, mà chỉ đơn giản là món thịt kho lạt. Món thịt kho tàu với miếng thịt vuông, quả trứng tròn biểu hiện cho tính hài hòa âm dương, sự vuông tròn cho cả năm.

##### **Khổ qua nhồi thịt**



Trong ngày Tết người miền Nam thường có món canh khổ qua nhồi thịt không chỉ thơm ngon, bổ dưỡng mà còn mang một ý nghĩa đặc biệt. Đằng sau vị đắng đắng kia là chất ngọt đậm đà của thịt và nước súp. Ăn khổ qua đầu năm mới là để tiễn cái khổ qua đi và chào đón những sự ngọt ngào phía trước.

##### **Củ kiệu ngâm**

Bên cạnh hai món dưa giá và cải chua, củ kiệu là món không thể thiếu trong mọi gia đình, người ta có thể mua ở chợ, siêu thị, nhưng ngon nhất vẫn là do tự tay làm lấy. Trước hết, kiệu phải được ngâm nước tro khoảng 1 đêm cho bớt mùi hăng, sau đó làm sạch rễ và lá, phơi héo khoảng 4 giờ rồi ướp đường, cho vào keo thủy tinh sạch. Nếu muốn lọ kiệu thêm đẹp, bạn có thể trang trí thêm củ cải đỏ cắt hoa. Sau đó cho nước giấm nấu đường để nguội vào. Mười ngày sau là dùng được. [ ]

Gỡ bỏ những cọng lạt và cắt thịt thành khoanh, miếng thịt bò mềm mà chắc chứ không nát, lẫn vào màu nâu của thịt bò là màu trắng của mỡ heo. Món này bạn có thể ăn kèm với bánh chưng hay cơm nếp vào ngày Tết thì tưởng như không có gì ngon bằng.

#### **Miền Trung**

##### **Măng khô kho**

Tré Huế ngon là nhờ sự kết hợp tinh tế của gia vị và khâu chế biến. Lợn tré thơm nhờ hương vị của riềng, của tỏi, của thính, của lá ổi. Tất cả được những bàn tay khéo léo, thuần thục, thái thành sợi nhỏ và đều; được ướp và gói theo công thức, cách làm truyền thống, không có sự can thiệp của máy móc, công nghệ hiện đại.





# Ý NGHĨA MÂM NGŨ QUẢ TRONG VĂN HÓA 3 MIỀN



Ý nghĩa từng loại quả

Mâm ngũ quả là mâm quả gồm 5 loại khác nhau, mỗi loại tượng trưng cho một ước nguyện của gia chủ, thông qua tên gọi và màu sắc. Ngoài ra, “ngũ” còn thể hiện ước muốn của người Việt đạt được ngũ phúc lâm môn: Phúc, quý, thọ, Khang, ninh.

Tùy theo từng vùng miền với đặc trưng về khí hậu, sản vật và quan



niệm riêng mà người ta chọn các loại quả khác nhau để bày mâm ngũ quả.

Mâm ngũ quả thể hiện ước mong năm mới được an khang thịnh vượng

Chuối: Tượng trưng cho con cháu sum vầy, quây quần, đầm ấm, hưởng lấy may mắn, bao bọc và chở che.

Phật thủ: Bàn tay Phật che chở cho cả gia đình.

Bưởi: Mong muốn an khang, thịnh vượng.

Quả lê hoặc dưa lê: Tượng trưng cho sự thành đạt, thăng tiến.

Cam, quýt: Tượng trưng cho sự thành đạt.



Mâm ngũ quả là một phần không thể thiếu trong ngày tết cổ truyền của người Việt Nam. Trước là thờ cúng tổ tiên, sau là ước mong năm mới được an khang, thịnh vượng hơn năm trước. Mỗi loại quả khi bày trên bàn thờ đều có ý nghĩa riêng, vì vậy các gia đình cần hiểu và nắm rõ để gửi gắm ước nguyện, cầu mong của mình trong năm mới.



Lê: Vị ngọt thanh, ngụ ý việc gì cũng trơn tru, suôn sẻ.

Lựu: Nhiều hạt, tượng trưng cho con đàn cháu đống.

Đào: Thể hiện sự thăng tiến.

Táo: Phú quý, giàu sang.

Thanh long: Rồng mây hội tụ, thể hiện sự phát tài phát lộc.

Dứa hấu: Căng tròn, mát lạnh, hứa hẹn sự ngọt ngào, may mắn.

cài xen kẽ quýt vàng, táo xanh, hoặc những quả ớt chín đỏ.

Do hoa quả, trái cây ngày càng đa dạng nên mâm ngũ quả ngày càng phong phú hơn, người ta cũng không câu nệ cứng nhắc “ngũ quả” nữa mà có thể là bát, cửu, thập quả, thêm chùm nho mọng, thêm táo xanh, ớt đỏ, hồng xiêm... Dù bày biện nhiều loại quả hơn nhưng người ta vẫn gọi

lại khác nhau, quả gì cũng được, miễn là tươi ngon.

Mâm ngũ quả ngày Tết của người miền Trung

Các loại quả thường thấy là: Thanh long, chuối, dứa hấu, măng cầu, dứa, sung, cam, quýt...

Mâm ngũ quả miền Nam

Người miền Nam bày mâm ngũ quả theo mong muốn “Cầu sung vừa đủ xài” ước mong năm mới đủ đầy, sung túc, tương ứng với 5 loại quả: Măng cầu, sung, dứa, đu đủ, xoài. Ngoài ra, còn có thêm quả thơm (dứa) với mong muốn con cháu đầy nhà và một cặp



Quả trứng gà: Lộc trời cho.

Sung: Gắn với biểu tượng sung mãn, sức khỏe và tiền bạc.

Đu đủ: Thịnh vượng, đủ đầy.

Xoài (phát âm giống như “xài”): Cầu mong cho việc tiêu xài không thiếu thốn.

Mâm ngũ quả miền Bắc

Người miền Bắc bày mâm ngũ quả theo thuyết Ngũ hành trong văn hóa phương Đông là vạn vật dung hòa cùng trời đất. Vì thế, mâm ngũ quả cũng phải phối theo 5 màu: Kim màu trắng, Mộc màu xanh, Thủy màu đen, Hỏa màu đỏ, Thổ màu vàng. Cách bài trí, sắp xếp màu sắc từng loại quả xen kẽ với nhau để đẹp mắt, hợp phong thủy ngày Tết. Tuy không câu nệ nhiều hay ít, nhưng mọi người đều sắm đủ lễ, đủ loại, hoa quả phải thuận theo ý nghĩa để bày cúng.

Mâm ngũ quả ngày Tết của người miền Bắc

Mâm ngũ quả miền Bắc thường có 5 loại: Chuối, bưởi, đào, hồng, quýt.

Cách trình bày truyền thống là: Chuối ở dưới cùng, đỡ lấy toàn bộ các loại quả khác. Chính giữa là quả bưởi hoặc phật thủ vàng. Các loại quả bày xung quanh. Những chỗ còn trống



là “mâm ngũ quả”.

Mâm ngũ quả miền Trung

Khúc ruột miền Trung nghèo khó, đất đai cằn cỗi, khí hậu khắc nghiệt, ít hoa quả nên người dân nơi đây cũng không quá câu nệ hình thức, ý nghĩa mâm ngũ quả ngày Tết, chủ yếu là có gì cúng nấy, thành tâm dâng kính tổ tiên. Bởi thế, mâm ngũ quả mỗi nhà



dứa hấu xanh vỏ đỏ lòng để cầu may mắn.

Mâm ngũ quả ngày Tết của người miền Nam

Mâm ngũ quả của người miền Nam thể hiện rõ tính bình dị, dân dã và hóm hỉnh. Mỗi người một cuộc sống và mong muốn khác nhau, biết là nào là “đủ”, nhưng ai cũng chỉ cần đủ mà thôi.

Người miền Nam kỵ cúng một số loại quả, vì theo phát âm tên gọi mang ý nghĩa không tốt, như:

Chuối: Chúi nhủi, làm ăn không phát lên được.

Lê, táo (bom): Lê lét, đổ bể, dễ thất bại.

Cam, quýt: Quýt làm cam chịu.

Mâm ngũ quả ngày Tết là nét văn hóa đặc trưng của người Việt, dù có khác nhau giữa các vùng miền nhưng trên hết đều thể hiện sự thành kính hướng về nguồn cội, tổ tiên và ước mong một năm mới an khang, hạnh phúc và đủ đầy. [ ]



# Tết MÂM CỖ

## truyền thống

### CỦA NGƯỜI VIỆT NAM



**M**âm cỗ Việt Nam bao giờ cũng thịnh soạn, nhiều màu sắc, với các bát đĩa cao, thấp, đầy, vơi khác nhau. Màu xanh của bánh chưng chen lẫn màu xôi gấc đỏ tươi, miếng măng màu vàng, chiếc nấm hương như chiếc dù xinh xinh, đĩa giò lụa hồng hồng...

Người Việt Nam có từ ghép là ăn cỗ, bởi có nghèo đến đâu, Tết cũng phải có mâm cỗ. Trước hết là để cúng ông bà, tổ tiên, sau nữa là để vui vầy sum họp, có cái “nâng lên đặt xuống” cho con cháu đỡ tủi. Dù ngày nay, ở thành phố lớn, Tết đến, người ta “chơi” Tết còn quan trọng hơn ăn Tết.

Thông thường một mâm cỗ có tám bát và tám đĩa chính, không kể đĩa dưa hành, rau xà lách, bánh chưng, xôi gấc. Nhưng tùy theo hoàn cảnh mỗi gia đình mà thêm món này, bớt món khác, vào thời bao cấp, mâm cỗ được rút xuống thành 4 bát 6 đĩa. Những món đặc sản, cao cấp đắt tiền được phép “cho qua” nhưng cái chính là mâm cỗ phải đầy đặn, ngon mắt, ngon miệng để người ăn được no nê.

Tám bát nước nấu thông thường là bát măng lợn hầm chân giò, nhừ tới, đặt lên lười nó đã muốn tan ra, trên mặt bát còn trang trí mấy sợi miến tàu trong vắt, vài củ hành đã chín nhưng vẫn còn giữ nguyên màu xanh lục và lông không vài sợi rau mùi. Gắp một miếng măng đã nhừ ấy còn ngon ngọt hơn miếng chân giò và khi chan thìa nước măng sẽ cảm thấy chất ngọt của xương thịt đã tan vào

Cỗ là một bữa ăn có nhiều món ngon, đặc biệt mà ngày thường không có. Tết người Việt Nam nhất thiết phải có mâm cỗ, nếu không có cỗ thì không thể gọi là Tết.



trong đó như thế nào.

Bát thứ hai là bát bóng bì, đó là thứ bì lợn phơi khô, rang lên cho nở phồng, được ngâm, được tẩy, cắt thành những hình quả trám, trong suốt mọng nước, nổi lập lờ trên là su hào, cà rốt tía thành hình hoa lá có trắng, có vàng, có da cam, tất cả ngập chìm trong thứ nước dùng ngọt lịm.

Bát thứ ba là mực nấu, su hào thái chỉ ninh kỹ, mực khô thái ngang thò và cũng thái chỉ, xào riêng xong đặt lên chân tẩy là su hào trắng muối, cũng thêm vài ba sợi rau mùi làm gia vị và cũng để trang trí cho hấp dẫn.

Bát thứ tư là nấm thả, đó là những cây nấm hương đã cắt hết chân, bây giờ nó nằm trong thứ nước dùng ngọt thanh, mỗi cây nấm ôm lấy một viên giò sống mang vị ngọt đậm.

Bát thứ năm là vẩy cá thủ trong suốt giòn sần sật, trông hơi giống sợi miến nhưng là sụn cá được tẩy kỹ, giả làm yến xào. Nhà bình dân ít có món này.

Bát thứ sáu là một con chim hầm, để nguyên cả con, nhồi vào bụng nó những cốm non, hạt sen, ý dĩ, thịt nạc, nấm hương, mộc nhĩ, thịt lợn vai băm nhỏ, được hầm nhừ tới, cầm cái cánh con chim mà gỡ có thể tuột hết cả bộ xương chim xuống.

Cũng tương tự, một bát thứ bảy là gà tần, công thức gần giống với chim hầm.

Bát thứ tám là miến nấu lòng gà, miếng mỡ tía thành hoa, cong cong những tia nhỏ như cánh hoa khô





cá chép to nhất thường để dành để ăn Tết. Nó được kho với nước mắm ngon, lót nồi bằng thịt ba chỉ cho miếng cá không bị khô. Và ăn nó với bánh chưng thì không có cảm giác buồn một chút nào vì nó đậm miệng.

Mâm cỗ Việt Nam bao giờ cũng ngon lành, thịnh soạn. Không những thế, nó còn đẹp nữa với nhiều màu sắc, với các bát đĩa cao thấp đầy với khác nhau. Đó là cỗ xưa, Nhiều năm nay mâm cỗ Tết đã khác cả về số lượng và chất lượng.

Bữa cỗ ngày nay không còn nhiều ranh giới giữa nông thôn và thành thị, giữa người giàu và nghèo nữa. Đâu đâu cũng là giò nem ninh mọc, thịt gà thịt bò tôm mực, bia lon.... Người ta còn mua thêm cả đồ Tây như dăm bông xúc xích, đồ Tàu như Lạp sườn xá xiu....

Theo đà phát triển của nền kinh tế, nhân dân ta ăn tết to hơn trước. Tuy có pha một tý Tây Tàu, nhưng cái cốt lõi phong tục ngàn đời là: Tổng cựu nghinh tân, cúng bái tổ tiên, kính già quý trẻ, giao tiếp thanh lịch, vui chơi văn nghệ thể thao, du Xuân năm mới và bánh chưng, thịt lợn, dưa hành vẫn còn nguyên. Ấu đó cũng là một phần quốc hồn quốc túy vậy.

bừng nổ, nằm trên những sợi miến tàu không nát chút nào mà còn giữ nguyên vị giòn của bột đỗ xanh làm miến...

Tám đĩa được xếp quanh mâm cỗ, đĩa nọ xen đĩa kia, trước hết là đĩa thịt gà úp xấp sau khi bày, phô ra màu vàng của da gà béo ngậy, dưới lớp lá chanh thái chỉ xanh óng và lấp lánh màu cây lá vườn quê.

Đĩa thứ hai và thứ ba là giò lụa và chả quế. Giò lụa phơn phớt màu phấn hồng, còn chả quế có một mặt là màu da cam do bột quế và được nướng trên than hoa. Một đĩa thịt đông chất thạch trong suốt làm mát tê đầu lưỡi, trong khi đĩa cá kho mặn mòi, một khúc giữa thân con cá chép hay trắm, đặt vừa hết lòng đĩa, cái ruột rỗng, bây giờ nó là một hình con thoi màu cánh gián.

Một đĩa gà rán hay Lạp xưởng hấp thái mỏng tang, mỗi miếng là một hình ô van xinh xinh sẽ làm cho bánh chưng đỡ ngán. Một đĩa giò thủ, tức giò xào. Đó là miếng tai miếng thủ thái xô xào lên rồi ép chặt bằng hai thanh tre suốt một đêm, khi gỡ ra nó quện vào nhau thành một khối và mang hình gần giống con số 8 hay chiếc đàn vĩ cầm...

Ấy là không kể một khuôn bánh chưng xanh, vuông thành sắc cạnh, đặt trong lòng đĩa to đã cắt thành 8

miếng như khuôn hình ô tướng sĩ trong bàn cờ tướng. Và còn đĩa xôi gấc màu đỏ tươi lùm lùm như nửa hình cầu, điểm tuyết một vài chấm đen huyền là hạt gấc lẫn vào. Một đĩa dưa hành nén, tuy đóng vai phụ nhưng nó quan trọng vì nó là chất gây thêm ăn, không làm ngán cái lưỡi và làm đồ ăn dễ tiêu hơn vì toàn những món ăn "nặng". Có gia đình còn làm nem rán có màu nâu cánh gián, đi kèm với xà lách, hoặc đĩa nộm rau câu, nộm sữa chua cay, nộm ngó sen thì vị.

Tết thường trùng vào cử đại hàn, rét đậm nên món thịt đông luôn xuất hiện, cũng như món cá kho Tết không phải là cá tạp kho tương như ngày thường mà cuối năm tát ao, con





# NÉT ĐẸP VĂN HÓA TRONG

## Tà áo dài CỦA PHỤ NỮ Việt

**N**ét đẹp đặc trưng của những tà áo tứ thân, mở ba mở bảy đã thành vẻ đẹp chân quê, thành phong tục và nét đẹp văn hóa của phụ nữ Việt. Vẻ đẹp đó khắc ghi thành tâm thức dân gian và mô thức thẩm mỹ, được ca dao người Việt ghi lại:

Áo tứ thân là áo của tôi

Sao chàng lại để cho người gi-  
ằng co.

Có thể nói rằng, trang phục chính là một trong những sắc thái nổi bật nhất của văn hóa dân tộc. Tuy nhiên bản sắc văn hóa của trang phục biến đổi không ngừng tùy theo hoàn cảnh lịch sử cụ thể, qua không gian và thời gian văn hóa. Trong quá trình biến đổi đó, trang phục vẫn giữ cái cốt cách, cái nền tảng ban đầu, đó chính là quy luật kết hợp truyền thống và đổi mới của văn hóa, của trang phục. Ta có thể nhận diện mô thức này qua sự biến đổi của chiếc áo dài của phụ nữ Việt trong thế kỷ XX.

Trong thế kỷ XX, tốc độ hiện đại hóa của trang phục trở nên nhanh chóng. Do đó, thời trang (vốn mang đậm tính cá nhân) dần dần trở thành thị hiếu của cả cộng đồng, được cộng đồng chấp nhận, ưa thích, bảo lưu, cải biến theo hướng ngày càng phù hợp, ngày càng hoàn thiện. Như vậy, hiện đại hóa trang phục vừa tuân theo quy luật của cuộc sống xã hội vừa tuân theo quy luật thẩm mỹ của bản thân. Quy luật hiện đại hóa

trang phục thể hiện sự đột phá và đổi mới mạnh mẽ, song, dù thế nó không thể thoát ly truyền thống, mà trái lại, phải dựa vững chắc trên cơ sở truyền thống nếu muốn được chấp nhận, định hình trong xã hội một cách vững bền.

Trong suốt thế kỷ XX cho đến nay, trang phục của người Việt trải qua nhiều biến đổi. Tới những năm đầu thế kỷ, nhất là từ những năm 30, trên cơ sở áo dài năm thân, người ta cải tiến thành áo dài tân thời như hiện nay.

Chính sách cai trị của người Pháp cùng với làn sóng văn minh Tây Âu theo chân người Pháp tràn vào Việt Nam đã ảnh hưởng rất nhiều tới thị hiếu ăn mặc của người Việt, nhất là ở các thành phố. Cách ăn mặc của người Việt bị tác động bởi các phong trào “sống mới”, “vui vẻ, trẻ trung”. Do đó nhu cầu đổi mới chiếc áo dài năm thân cổ truyền đã nảy sinh, bởi vì dáng áo rộng thùng thình, cổ áo cao gấu, nếp tà may to bản quá nặng nề.

Vào năm 1934, họa sĩ Cát Tường đã thực hiện một cải cách quan trọng trên chiếc áo dài hai tà truyền thống là áo dài năm thân, biến nó chỉ còn hai vạt trước và sau thành chiếc áo dài mà người ta đã gắn với cái tên Cát Tường, được dịch sang tiếng Pháp thành “Le Mur”. Kiểu áo này đã được các báo Phong hóa – Ngày nay của nhóm Tự lực văn đoàn, nơi họa sĩ này là cộng sự, giới thiệu bộ nữ phục cách tân của ông. Họa sĩ đã lấy ý tưởng từ các loại cổ, ống tay áo của phụ nữ châu Âu đưa vào áo dài như vai bông, tay măng séc chun hoặc loe hình phễu, cổ áo khoét sâu viền đăng ten, gấu áo hình sóng lượn đắp vải khác màu hoặc ren. Bỏ vạt con gậy cộm trên ngực, phần ngực và phần eo may sát hơn, nâng cao phần xẻ tà để tạo dáng mềm mại thể hiện được nét đẹp, đường cong duyên dáng của cơ thể phụ nữ. Vạt trước được họa





sĩ nổi dài để tăng thêm dáng vẻ uyển chuyển trong bước đi. Để tăng thêm vẻ nữ tính, hàng nút phía trước được dịch chuyển sang một chỗ mở áo dọc theo vai rồi chạy dọc theo một bên sườn. Sự thay đổi này đã khắc phục được nhược điểm của chiếc áo năm thân vốn nặng nề và khoe được đường nét cơ thể của người phụ nữ. Cái đẹp giản dị mà thanh nhã được giữ lại những đường nét cơ bản trong bộ áo dài và càng ngày càng có những cải tiến để hoàn thiện hơn.

Tuy nhiên, áo dài Lê Mur có nhiều cải tiến mà nhiều người thời đó cho là “lai căng” thái quá, như áo may ráp vai, ráp tay phồng, cổ bông hoặc cổ hở. Thêm nữa áo Lê Mur mặc cho đúng mốt phải đi quần xa tanh trắng, giày cao, một tay cắp ô và quàng vai thêm chiếc bóp đầm. Do đó, áo tân thời này đã bị một số dư luận khi đó tẩy chay. Lúc này, xu hướng Âu hóa và xu hướng chống Âu hóa xung đột với nhau. Đó là sự xung đột giữa thị hiếu phương Tây hiện đại và thị hiếu phương Đông truyền thống.

Nguyễn Bính – nhà thơ Việt Nam hiện đại xuất sắc thời kỳ Thơ Mới, trong bài thơ Chân quê được coi là tuyên ngôn của thơ thời kỳ đó, đã khắc họa một nỗi buồn và sự tiếc nuối trước cái đẹp chân quê của trang phục dân tộc đang bị thay thế bởi những thay đổi của thời hiện đại:

Nào đâu cái yếm lụa sồi?

Cái dây lưng dũi nhuộm hời sang xuân?

Nào đâu cái áo tứ thân?

Cái khăn mỏ quạ, cái quần nái đen?

Trước tình thế đó, những nhà cách tân văn hóa nghệ thuật gặp phải tình thế thử thách giữa một bên là truyền thống và một bên là hiện đại. Kết quả là những yếu tố vay mượn và bị xem là lai căng của châu Âu của chiếc áo dài Lê Mur đã không được đa số phụ nữ Việt Nam chấp nhận. Theo nhà nghiên cứu Trịnh Bách: Ông Cát Tường phải thuyết phục cô Hòa Vân mặc tác phẩm mới của ông. Vì ông biết nếu Hòa Vân thử khoác cái gì lên người, cái ấy sẽ thành thời trang. Luôn có ý tưởng canh tân, cô Hòa Vân nhiệt tình chấp nhận, và quả nhiên áo dài Lê Mur được phổ biến nhanh chóng. Rõ ràng ở đây có duyên hội ngộ giữa nhà họa sĩ có tư tưởng canh tân và người con gái có tinh thần canh tân. Danh phận của Hòa Vân được tác giả Trịnh Bách thuật lại như sau: Vũ Thị Hòa Vân là tiểu thư sắc nước hương trời, cháu nội một trong tứ trụ triều Nguyễn: Đông Các Điện đại học sĩ Vũ Quang Nhạ. Nhưng bà không phải là người chịu gò mình trong khuôn phép lễ giáo phong kiến. Ông Trịnh Bách thuật lại: cô tôi

không bao giờ cho phép mình bị ràng buộc bởi các cổ lễ của giới trâm anh. Cô không bao giờ nhuộm răng đen và cô uốn tóc từ khi rất trẻ. Quần áo trang sức thì cái gì thời thượng và thẩm mỹ cao là cô chấp nhận ngay. Qua sự đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu, giữa Cát Tường và Hòa Vân ta thấy tính quy luật của mọi canh tân văn hóa và nghệ thuật.



Cùng với Cát Tường, họa sỹ Lê Phổ cũng đã tham gia vào công cuộc cải tiến áo dài cho phụ nữ Việt. Ai trước ai sau ý kiến còn có sự khác nhau. Chỉ biết rằng người ta gọi áo dài tân thời từ thời đó là áo dài Lê Phổ, và xuất phát điểm của ý tưởng cách tân của Lê Phổ khác với Cát Tường là phải kế thừa các giá trị truyền thống, kết hợp các yếu tố từ áo tứ thân, ngũ thân để tạo ra một kiểu áo vạt dài cổ kín, ôm sát thân người, trong khi hai vạt dưới được tự do bay lượn. Ông thu nhỏ cổ, gấu, nếp tà, thân áo cho gọn và ôm khít vào người, nổi vai và tay không phồng lên, cài nút bên phải, tà được xẻ cao hơn để dáng áo thêm phần mềm mại. Sự dung hợp hài hòa giữa cái mới và cái cũ được giới nữ thời đó hoan nghênh nhiệt liệt. Từ đây áo dài Việt đã tìm được hình hài chuẩn mực của nó, và cho đến nay dù trải bao thăng trầm, hình dáng chiếc áo dài về cơ bản vẫn giữ nguyên.

Ngày nay, trong sự phát triển của nền kinh tế thị trường với sự mở cửa và hội nhập vào tiến trình toàn cầu hóa, trong những làn sóng “mốt” thay đổi đến chóng mặt, bộ áo dài của phụ nữ Việt cũng vẫn thể hiện được bản lĩnh của sắc thái văn hóa dân tộc. Tuy nhiên, nó được giới tạo mẫu, thiết kế thời trang luôn tìm tòi, sáng tạo, cải tiến và bổ sung vào đó những hơi thở

của thời đại, khuynh hướng và xu thế thời trang hiện đại. Có thể nói đây là giai đoạn mà áo dài một lần nữa đứng trước một cuộc cách tân hậu hiện đại sâu sắc cả về kiểu dáng, chất liệu, màu sắc, họa tiết trang trí...

Về kiểu dáng: cổ áo lúc cao, lúc thấp, lúc khoét hình vuông, hình thang, hình tròn, bầu dục... Vai áo: lúc bông, lúc tròn, tay ngắn hoặc không có tay.

Về chất liệu: chiếc áo dài truyền thống xưa và cả chiếc áo dài cách tân được may bằng chất liệu truyền thống thường chỉ có một màu hoặc có hoa văn chìm trong vải được đặt nổi bật trên nền của chiếc quần lụa trắng tạo nên vẻ đẹp nền nã, rất sang trọng. Ngày nay, nó được cải tiến thêm hoa lá, vẽ họa tiết hoa văn cho thêm đẹp,



thêm phong phú...

Đứng trước xu hướng đa dạng hóa và hiện đại hóa, các dân tộc đều có nhu cầu bảo tồn và kế thừa các đặc trưng, giá trị và mô thức mỹ thuật của nữ phục. Áo dài tân thời của phụ nữ Việt đang phát triển phù hợp với cuộc sống của xã hội đô thị và công nghiệp theo hướng hiện đại hóa và đa dạng hóa trên nền tảng giá trị thẩm mỹ và giá trị văn hóa truyền thống dân tộc. Thành công của chiếc áo dài phụ nữ Việt thế kỷ XX là sự kết hợp giữa tính truyền thống và tính hiện đại; giữa văn hóa cộng đồng và văn hóa cá nhân, giữa cơ tầng Đông Nam Á và yếu tố phương Tây. Đó cũng chính là bài học kinh nghiệm quý giá định hướng cơ bản cho việc kế thừa mẫu hình thị hiếu và hình thức đặc trưng nữ phục các dân tộc Việt Nam trong khuôn khổ của phạm trù mỹ thuật – văn hóa truyền thống. [ ]



# SÁU CÂY CẦU

## GẮN VỚI LỊCH SỬ SÀI GÒN

**X**in giới thiệu hình ảnh 6 cây cầu tiêu biểu đã gắn liền với người dân Sài Gòn từ qua nhiều năm xây dựng và phát triển.

### 1. Cầu Mống.

“Cầu Mống” là tên tiếng Việt của cây cầu “Messageries Maritimes Company Bridge” theo thời Pháp thuộc đặt. Nằm ở trung tâm với khung cảnh rất lãng mạn, từ thời Pháp thuộc cầu Mống ở Sài Gòn đã trở thành nơi hẹn hò của các bạn trẻ.

Vào giai đoạn năm 1893 – 1894, cây cầu được hoàn thành có chiều dài 128 mét, rộng 5.2 mét và 0.5 mét lề đường.

Vào những năm 2000, khi công trình đại lộ Đông Tây và đường hầm sông Sài Gòn được thi công, Cầu Mống đã được tháo dỡ hoàn toàn. Sau khi công trình hoàn tất, Cầu Mống được lắp ghép lại đúng nguyên bản. Điểm khác biệt duy nhất chính là các đường dẫn lên cầu đã được phá bỏ, và thay thế bằng bậc tam cấp dành cho người đi bộ.

Những ai sống ở Sài Gòn, chắc hẳn sẽ không ai lấy làm xa lạ với cây cầu nổi bật một màu xanh ngọc bích, bắc qua kênh Bến Nghé nối liền giữa quận 1 và quận 4. Được xây dựng hơn trăm năm nay từ thời Pháp thuộc, Cầu Mống ngày nay đã trở thành địa điểm hẹn hò lý tưởng của các bạn trẻ, là điểm thăm viếng của du khách thích đi loanh quanh khám phá thành phố.

Hơn 300 năm hình thành và phát triển, vùng đất Sài Gòn đã trải qua bao thăng trầm của lịch sử. Trong đó, những cây cầu đã gắn liền với thời gian, ký ức của người Sài Gòn, và đã tạo nên những nét độc đáo, tiêu biểu về hình ảnh của người Sài Gòn từ xưa đến nay.

### 2. Cầu Thị Nghè.

Cầu Thị Nghè bắc qua rạch Thị Nghè (đoạn gần hạ lưu đổ ra sông Sài Gòn), nối quận 1 và quận Bình Thạnh. Cầu Thị Nghè được cho là do bà Nguyễn Thị Khánh, con gái quan

khâm sai Nguyễn Cửu Vân xây vào thế kỷ 18 (khoảng năm 1725-1750) để chống tiện đường qua Sài Gòn làm việc. Chồng bà là thư ký, đương thời gọi là ông Nghè, nên nhân dân gọi bà là Bà Nghè.

Theo sử sách, vùng Thị Nghè xưa là nơi có khu ruộng Tịch Điền, đàn Xã Tắc, miếu thờ Thần Nông, đàn Tiên Nông (những cơ sở này nằm trước nhà thờ đường lão, nay là Trung tâm đường lão Thị Nghè), miếu Văn Thánh...



### 3. Cầu Bông.

Theo cố nhà văn Sơn Nam, cầu Bông được xây dựng vào khoảng thế kỷ 18, (khoảng năm 1736). Đây là một trong những cầu được xây dựng đầu tiên ở vùng đất Sài Gòn. Cầu Bông được làm bằng gỗ, nhỏ và ngắn nhưng khá nổi tiếng của đất Sài Gòn – Gia Định. Ban đầu cầu có tên là Cao Miên, vì có một Phó vương Cao Miên lúc đó đang xin tá túc tại Bến Nghé, cho bắc cầu qua sông để tiện việc đi lại.

Về cái tên cầu Bông có nhiều giả thiết, nhưng giả thiết được nhắc đến nhiều nhất là sau khi Tả quân Lê Văn Duyệt xây dựng một vườn hoa gần cầu này thì dân gian bắt đầu gọi là cầu Hoa. Sau này, người dân phải đọc trại thành cầu Huê vì kiêng tên bà Hồ Thị Hoa là vợ vua Minh Mạng, mẹ vua Thiệu Trị (triều Nguyễn). Sau cùng, người dân Sài Gòn đổi hẳn tên cây cầu này là cầu Bông (bông là hoa theo cách gọi của người miền Nam) cho đến nay.

Trải qua hơn 200 năm lịch sử, cầu Bông nhiều lần bị phá hủy, đánh sập, nhưng nó vẫn được xây mới ngay tại vị trí cũ. Bởi đây là cây cầu huyết mạch nối liền hai vùng thị tứ của vùng đất Sài Gòn xưa. Trước 1975, cầu Bông được xem là giao thông trọng yếu nối liền vùng Đakao của đô thành Sài Gòn với trung tâm tỉnh Gia Định (khu vực chợ Bà Chiểu ngày nay).

Tháng 10/2013, cầu Bông xây dựng từ trước năm 1975 được tháo dỡ để xây dựng mới. Cầu Bông mới được giao thông vào tháng 6/2014 với độ tĩnh không được nâng cao thêm tạo thuận lợi cho các phương tiện đi trên đường Hoàng Sa và Trường Sa được lưu thông suốt dưới dạ cầu







Cầu Chữ Y

#### 4. Cầu Bình Lợi.

Bình Lợi là cây cầu sắt vượt sông Sài Gòn đầu tiên, được xây dựng và hoàn thành năm 1902. Cầu được kết cấu vòm thép, mặt gỗ, và có đường ray xe lửa nối Sài Gòn và Biên Hòa.

Sau 113 năm khai thác, cầu đã bị xuống cấp nghiêm trọng, chiều cao thông thuyền của cầu chỉ còn 1,8 m nên khi có thủy triều lên, nhiều tàu đã mắc kẹt dưới gầm cầu.

Bộ GTVT đã xây dựng cầu đường sắt Bình Lợi mới (nay gọi là cầu Bình Lợi 2) trên đường Phạm Văn Đồng. Cầu Bình Lợi mới được xây cách cầu cũ 12 m về phía hạ lưu với độ thông thuyền 7 m để không ảnh hưởng đến giao thông thủy. Sau khi hoàn thành sẽ giúp vận tốc chạy tàu qua cầu Bình Lợi đạt 100 km/h.



#### 5. Cầu Chữ Y.

Cầu do người Pháp xây dựng vào cuối năm 1938 và hoàn thành năm 1941. Cầu nối quận 5 và quận 8 với ba nhánh giống như hình một chữ Y lớn: nhánh đường Nguyễn Biểu dài 175 m, nhánh Nguyễn Thị Tần dài 178,3 m; nhánh Hưng Phú dài 137 m. Tổng cộng chiều dài các nhánh là 490,3 m tính luôn đoạn cầu dẫn dài 913 m. Khu vực lòng cầu (ở giữa) có ba nhánh rộng 9 m, mỗi lễ 0,7 m. Độ

cao tính không cách mặt nước là 6,3 m. Toàn bộ công trình khi xây dựng tiêu tốn 800 tấn thép và hơn 4.000 m<sup>3</sup> bê tông.

Cầu được nhiều lần sửa chữa lớn vào các năm 1948, 1957, 1992. Ngày 30/9/2006, trong chương trình cải tổ về giao thông của thành phố, nhánh cầu chữ Y phía quận 5 được hạn chế xe để tháo dỡ và xây lại cầu mới để bảo đảm độ cao dưới đường Đại lộ Đông – Tây.

#### 6. Cầu Nhị Thiên Đường.

Cùng thời với những cây cầu nổi tiếng của Sài Gòn xưa như cầu Chà Và, cầu Chữ Y... cầu Nhị Thiên Đường (còn được gọi là Cầu Mới) là một trong những công trình tiêu biểu của Sài Gòn xưa. Cầu bắc ngang qua một nhánh kênh đôi Tàu Hũ, nối liền nội đô quận 8 với vùng phụ cận, với huyện Cần Đước (Long An) qua Gò Công về các tỉnh miền Tây.

Cây cầu xây dựng năm 1925, dài khoảng 1km, được đổ bê tông chắc chắn và thiết kế theo lối kiến trúc cổ của Pháp.

Theo thời gian, cây cầu Nhị Thiên Đường đã gần 100 tuổi. Hiện nay, cây cầu đang xuống cấp nặng, những cột đèn, trụ lan can, đường dẫn điện... không còn sử dụng được nữa. Nhiều người dân ở khu vực này thấy tiếc nuối khi hay tin cây cầu sắp phải bị phá đi để xây cầu mới.

Mới đây, UBND TP. Sài Gòn đã cho phép Sở GTVT thực hiện đề án xây dựng, xây cầu Nhị Thiên Đường mới với kinh phí 163 tỷ đồng. Cây cầu mới sẽ được dịch chuyển về phía cây cầu Nhị Thiên Đường 2. Cầu mới sẽ có nghiên cứu thiết kế để khôi phục (lan can, đèn chiếu sáng trang trí...) nhằm gợi nhớ một số nét kiến trúc của cây cầu Nhị Thiên Đường hiện hữu. [ ]

# ONG CHÍCH!

Những ai làm việc trong vườn, cắt cỏ, tưới cây, đem thùng rác ra bên ngoài hoặc nấu ăn ngoài trời, hay làm bất cứ việc gì ngoài trời, cũng nên biết điều này! Tôi hy vọng các bạn không bị ong hay vò-vê chích, trước khi có sẵn vài đồng pennies (xu) trong túi!!!



Vài tuần trước đây, tôi bị ong chích khi đang làm việc ngoài vườn. Cánh tay tôi xưng lên, tôi phải đến bác sĩ! Bệnh viện cho tôi kem bôi và thuốc trị dị ứng!!! Ngày hôm sau, chỗ xưng phồng to thêm, và tôi phải đến gặp bác sĩ quen! Cánh tay bị làm độc cần thuốc trụ sinh!!! Bác sĩ nói «Lần sau nếu ông bị ong chích nữa, thì nhớ để đồng Xu (pennies) lên chỗ bị chích trong 15 phút».

Buổi tối hôm đó, cháu gái tôi bị hai con ong chích. Tôi nhìn vết chích và thấy nó bắt đầu xưng lên! Thế là tôi lấy một đồng xu đặt lên tay cháu trong 15 phút! Sáng hôm sau, chẳng nhìn thấy vết chích nữa!!! Chúng tôi chỉ cho rằng cháu tôi không bị dị ứng thôi. Sau đó chính tôi lại bị ong chích nữa khi làm vườn, hai lần đều do con ong vò-vê chích trên cánh tay trái. Tôi nghĩ rằng mình lại phải đến bác sĩ nữa thôi! Nhưng tôi lấy ngay một đồng xu đặt lên vết chích và đợi 15 phút! Sáng hôm sau, tôi không nhận ra nơi con vò-vê đã chích tôi! Không bị đỏ lên cũng không bị xưng lên!!!

Nếu bạn chia sẻ kinh nghiệm này với mọi người để tránh trường hợp tương tự! Bạn nên có sẵn vài đồng xu trong túi hay ngay tầm tay!!!

Bác sĩ nói rằng «Chất đồng trong đồng xu đã vô-hiệu hoá nọc độc của ong!». Thật là hiệu quả! [ ]



# Cafe

## SÀI GÒN

**S**ài Gòn – thành phố dễ dàng mở cửa đón hàng triệu dân nhập cư và tiếp nhận các nền văn hóa hợp chủng khác nhau, cũng vì thế mà cà phê xứ này mang trăm nghìn hình hài và sắc độ để đáp ứng cho đủ loại “gu” của nhiều lớp người thị thành.

Ở Sài Gòn, bạn muốn ngồi cà phê trong không gian “thỏa mãn” được mình, luôn sẽ có một quán ở hẻm hóc nào đó đáp ứng cho bạn. Muốn uống cà phê nguyên chất và nói không với bột bắp, đừng ngồi ở các hàng nước vỉa hè. Bạn bỏ qua chất lượng nước uống mà chỉ quan tâm đến âm nhạc? Có rất nhiều quán cà phê tưởng như nghìn năm đã trôi qua nhưng chủ quán chỉ mở một phong cách nhạc duy nhất, là Yao-Sting với những bản Audiophile da diết, là những tình khúc Trịnh hay Ngô Thụy Miên ở những quán đã nhuộm màu thời gian. Và có những quán cà phê chỉ cần theo một phong cách âm nhạc nhất định nào đó, người ta cứ bật một Album các bài hát nằm trong bảng xếp hạng các trang nhạc online, và để khách thưởng thức.



Cà phê đã tồn tại ở Sài Gòn hơn 80 năm về trước, cách pha chế và thưởng thức của người dân thời đó cũng khác xa so với bây giờ. Trước khi có cái phin nhôm để cà phê nhỏ giọt thì vớt là thứ duy nhất mà người ta dùng để chắt lọc từng dòng cà phê thơm phức. Năm 1938, ông Vĩnh Ngô, một người xuất thân từ dòng dõi hoàng tộc ở Huế đã lưu lạc đến đất Gia Định (Sài Gòn xưa) để lập nghiệp. Ông chọn một nơi đồng không mông quạnh, thưa thớt dân cư rồi xây nhà và biến nó thành một quán cà phê. Nằm cheo leo, lơ lửng giữa không gian xung quanh, nên ông lấy tên Cheo Leo đặt cho quán của mình. Và, Cheo Leo chính là quán cà phê vớt lâu năm nhất ở Sài Gòn vẫn trụ vững đến ngày hôm nay.

Do ảnh hưởng từ văn hóa Trung Hoa nên thuở đó, khắp Sài Gòn ở đâu người ta cũng uống cà phê pha bằng vớt. Cô Nguyễn Thị Sương, con gái thứ 3 của ông Vĩnh Ngô kể với chúng tôi rằng: “Ngày xưa người ta dùng cà phê chầm giò cháo quẩy như một bữa ăn sáng thịnh soạn. Nhà nào có con nhỏ thì họ rót cà phê ra đĩa cho bọn trẻ húp. Ba tôi thấy hay nên học cách pha chế cà phê bằng vớt rồi mở quán”.

Cheo Leo là một trong những quán cafe nổi tiếng của Sài Gòn, là địa điểm quen thuộc của các thanh niên trường Pétrus Ký, Chu Văn An, Kiến Thiết ngày đó. Khách ruột của quán giờ là những cựu học sinh đã qua tuổi ngũ tuần. Khu đồng không mông quạnh gần 80 năm về trước mà Cheo Leo ra đời, nay đã là

một khu dân cư đông đúc, sầm uất nằm trên con đường Nguyễn Thiện Thuật ở quận 3.

Cô Nguyễn Thị Sương, con gái thứ 3 của ông Vĩnh Ngô, hiện đang tiếp quản quán cafe lâu đời nhất Sài Gòn mang tên Cheo Leo.

Về sau, người ta lại học được cách pha cà phê kiểu Pháp. Kiểu pha này khá nổi tiếng và cũng rất gần gũi với nhiều người. Họ dùng một loại bình gọi là French press, cho bột cà phê vào trong bình rồi dùng một miếng lọc bằng kim loại ép lên trên, sau đó rót nước sôi vào và đẩy nắp lại. Nước sôi sẽ qua miếng lọc rồi thấm dần vào bột cà phê. Do tốc độ chảy của nước khi qua miếng lọc rất chậm nên cà phê sẽ rất đặc. Người Việt học cách pha này và bắt đầu thưởng thức cà phê qua các phin nhôm hay inox (phin khi phát âm giống filtre, có nguồn gốc tiếng Pháp, hay filter trong tiếng Anh). Từ đó, cà phê pha bằng phin được nhiều người ưa dùng hơn. Các quán cà phê bắt đầu mọc lên nhan nhản dọc đường phố Sài Gòn, trở thành một thức uống gây nghiện.

Quán cafe vớt trong con hẻm đường Phan Đình Phùng của ông Đặng Ngọc Côn (80 tuổi) đã truyền đến 3 đời và là điểm dừng chân của nhiều thế hệ khác nhau sinh sống ở Sài Gòn.

Năm 2014, nhà báo Nicola Graydon từ Telegraph - Nhật báo nổi tiếng của Anh, khi đến Sài Gòn đã giới thiệu với thế giới về cà phê sữa đá ở thành phố này. “Đó là loại cà phê mạnh, nhỏ giọt từ một phin kim loại nhỏ, bên dưới ly chứa khoảng ¼ lượng sữa đặc. Sau khoảng 15 phút, khi cà phê ngừng nhỏ giọt, bạn sẽ khuấy đều và cho đá vào. Đầu tiên, tôi không chịu được cái ngọt kiểu như vậy. Tuy nhiên sau 3 ngày, tôi bị khuất phục và nghiện cái ngọt “thần thánh” ấy. Thật tuyệt vời khi cảm nhận cái ngọt thanh mát trong cuống họng, điều mà chúng ta không thấy ở một ly latte cổ điển”, Nicola chia sẻ.

Dù cho có nhiều cafe ngoại du ngập vào Sài Gòn, thì người dân vẫn say mê với cà phê phin truyền thống. “Đó là loại cà phê mạnh, nhỏ giọt từ một phin kim loại nhỏ, bên dưới ly chứa khoảng ¼ lượng sữa đặc. Sau khoảng 15 phút, khi cà phê ngừng nhỏ giọt, bạn sẽ khuấy đều và cho đá vào...”

Trải qua hàng chục năm thăng trầm, nhưng “Ê, cà phê hông?” có lẽ là câu nói vẫn thường được nghe như một “mật hiệu” chung của dân Sài Gòn khi muốn tụ hội đông người hoặc hẹn hò tâm sự chỉ đôi ta với nhau. Và tiếp đó là các dạng phúc đáp như: “Cà phê kiểu gì?”, “Có máy lạnh nha!”, “Đi quán nào vắng vắng yên tĩnh cho dễ nói chuyện”, “Quán nào chụp hình đẹp í”, “Thôi ra



Bệt đi cho nhanh!”.... Đấy! Cà phê Sài Gòn muôn hình vạn trạng, muôn vàn phong cách và thể loại đến nỗi muốn tìm một quán chứa được từng ấy cá tính của bao nhiêu con người không phải dễ.

Người ta tìm đến Bệt vì không gian chứ không phải vì cà phê, chắc chắn không phải vì thứ cà phê đậm mùi bột bắp này!

Có một loại cà phê không bao giờ lỗi thời, không phải quán, không có nhạc, chẳng cần bàn ghế, nhưng đó là loại hình được nhiều thế hệ thanh niên ưa chuộng: cà phê bệt. Trước khi dân tình ồ ạt ra khu vực Nhà thờ Đức Bà, thì cà phê bệt Sài Gòn đã xuất hiện dọc đường Nguyễn Đình Chiểu, Võ Văn Tần từ năm 2000, khách quen của những cô bác hàng nước này là sinh viên trường ĐH Kiến Trúc và ĐH Kinh Tế TP. HCM.

Không tốn tiền mặt bằng cũng chẳng phải bỏ ra vốn liếng quá lớn, nhiều người bắt đầu trang bị “đồ nghề” để ra Công viên 30/4, đường Hàn Thuyên, Alexandre de Rhodes để bán cà phê, nước uống. Chỉ cần một chiếc xe máy, một cái giỏ lớn đựng tất cả chai lọ, cà phê pha sẵn, nguyên vật liệu như đường, sữa.... và hàng chục tấm bìa các tông lót móng cho khách ngồi bệt, là đủ để “mở quán” cà phê ngay tại trung tâm như thế. Rồi những ngày cuối tuần, những tối mát mẻ, hàng trăm con người từ trẻ đến già lại rủ nhau “Ra bệt!”. Ngồi cà phê bệt để hát hò cho nhau nghe, để nhìn từng dòng xe qua lại, chơi đùa với đàn bồ câu nơi đây, tất cả những điều đó khiến cho người ta thậm chí quên đi mình đang uống một ly cà phê “đều” chỉ có giá 10.000 đồng. Nhưng cũng chẳng vấn đề chi, khi người ta tìm đến Bệt vì không gian chứ không phải vì cà phê, chắc chắn không phải vì thứ cà phê đậm mùi bột bắp này!

Không ai nhớ cafe bệt ở Nhà thờ Đức Bà tồn tại tự bao giờ, chỉ biết rằng đó là nơi mà người già, giới trẻ, và nhiều

Có một sự thật là khi bạn nghe một bản nhạc bật từ laptop trong phòng riêng, sẽ rất khác so với lúc bạn nghe bản nhạc y hệt như thế tại một quán cà phê quen thuộc. Không gian, con người, cảnh vật và mùi cà phê rang thơm phức dậy lên từ quây pha chế, khiến cho những giai điệu du dương trong quán rất dễ chạm đến tâm hồn người nghe, bài hát cũng vì thế “ép phê” hơn. Cho nên người ta thường nói rằng, âm nhạc ở quán chính là thứ để níu chân khách

nhất. Vậy mà có những quán không biết do vắng chủ hay “gu” nhạc bị “lạc quẻ”, mà trong không gian trầm lắng còn mùi gỗ sần, mộc mạc và yên bình ấy, những bản nhạc sàn cứ giục ùng ùng đến đau cả đầu. Khách ngồi trong quán, tất nhiên không bao giờ yêu cầu đổi nhạc, không than phiền, khó chịu, nhưng họ sẽ không



bao giờ quay trở lại, dù cà phê có ngon và rẻ đến thế nào. Người Sài Gòn dễ tính nhưng không dễ chiều. Ngược lại, một quán cà phê có thứ âm nhạc đúng “chất” khiến người ta chỉ muốn nhắm mắt ngả người trên ghế mà thưởng thức, thì họ sẽ quay lại vào lần sau, kéo theo những người bạn cùng “gu” với mình.

Thời điểm 10 năm trước, những quán cà phê gỗ mộc ra đời ồ ạt, cứ quán nào ốp càng nhiều gỗ thì càng “ăn điểm”. Ở những quán như thế luôn có các buổi hát live mỗi tối. Có khi chẳng cần dàn âm thanh hiện đại, chỉ một cái mic đủ vang, guitar và trống cajon, là đủ cho một ban nhạc biểu diễn. Sau này, những quán như thế bị thoái trào, còn lớp trẻ sau với những người năng động hơn, họ ưa thích một thứ âm nhạc sôi động và cảm thấy nặng nề với những bản tình ca sầu thảm từ thập niên 70, nên lượng khách đến nghe hát live cũng giảm đáng kể. Một số người chủ ngậm ngùi trả lại mặt bằng, hoặc sang quán cho người sau sửa sang, xây lại một quán cà phê hiện đại đúng nhu cầu của người trẻ hơn.

Thế nhưng, dù trải qua bao nhiêu thăng trầm và đổi thay, cà phê Sài Gòn vẫn là một thứ gắn liền với đời sống và là nét văn hóa rất riêng của người thị thành. Giữa những xô bồ, người ta rất cần một nơi để tìm về, để nghỉ ngơi, trò chuyện, và có khi cũng chỉ để gặm nhấm nỗi buồn ở góc quán quen, nơi những bản tình ca vẫn nhẹ nhàng đưa người ta trở về quá khứ. [ ]



tầng lớp người dân thị thành đều có thể tìm đến để nhấp nhấp ly cafe và nhìn đàn bồ câu chao lượn trên trời.

Ở Sài Gòn, cũng rất hiếm để có một quán cà phê tìm được tiếng nói chung giữa người già và người trẻ. Nếu người già chỉ đơn thuần có một cái ghế nhựa bắc ra trước cửa quán, một ly cà phê đen, thuốc lá và tờ báo ngày, là đủ cho một buổi sáng, thì một tầng lớp người trẻ lại yêu cầu nhiều hơn. Họ muốn một không gian đẹp, thực đơn ăn sáng phong phú và tất nhiên có nhiều loại nước để lựa chọn chứ không đơn thuần chỉ là cà phê đen hay cà phê sữa. Vì những yêu cầu đó nên người trẻ luôn phải trả một mức giá cao hơn cho phần thức uống của mình. Bạn chỉ mất 8.000 đồng – 10.000 đồng cho một ly cà phê đen vỉa hè nhưng có khi bạn phải bỏ hơn 40.000 đồng cho một ly cà phê ở quán có máy lạnh, nội thất đẹp, mức giá này sẽ còn cao hơn đối với những quán cà phê có thương hiệu được du nhập từ phương Tây.

Tuy nhiên, cà phê du nhập kiểu Ý, Anh... sẽ chẳng bao giờ đem đến cho bạn một ly cà phê đen hay cà phê sữa đúng kiểu Việt Nam được. Một số thương hiệu thay vì dùng sữa đặc và pha phin, thì họ sẽ dùng sữa tươi và pha cà phê từ máy espresso, sản phẩm này được giới trẻ đón nhận nhưng với những ai gắn bó lâu dài với cà phê sữa đúng chất Sài Gòn thì không mấy hứng thú.





# TRONG TÔI LUÔN CÓ MỘT Sài Gòn ấm áp

Người ta thường bảo Sài Gòn đông người nhưng lại thiếu tình cảm. Tôi thấy đâu phải vậy. Chỉ là do chúng ta quá vô tâm chứ Sài Gòn bao giờ chẳng ấm áp.

Tôi không sinh ra ở Sài Gòn, và cũng chẳng may mắn được lớn lên tại mảnh đất hoa lệ này. Tôi chỉ như một kẻ “ở nhờ” giữa Sài Gòn chật chội người đông.

Tôi đến với Sài Gòn vào một ngày tháng 7 đầy nắng và gió. Đó cũng là lần đầu tiên tôi được đi xa đến vậy. Tôi choáng ngợp trước những ngôi nhà cao tầng mọc lên san sát nhau. Thậm chí, tôi còn chẳng dám sang đường giữa dòng xe chạy nối đuôi nhau và khó mà tìm ra một kẻ hở...

Hai năm tôi ở trọ Sài Gòn, chỉ là một kẻ ở trọ chứ đâu được may mắn là người “Xì phố”, thế nhưng tôi vẫn thấy yêu, thấy nhớ Sài Gòn tới lạ thường trong những chuyến về quê dài ngày.

Tôi vẫn nhớ như in cái cảm giác bơ ngỡ, lạc lõng khi một mình đặt chân tới nơi đây. Và trong tôi vẫn còn cảm giác cô đơn khi một mình ngồi trong góc tối phòng trọ, nhớ về gia đình, bạn bè, những kỉ niệm ở chốn thôn quê.

Người ta thường bảo Sài Gòn đông người nhưng lại thiếu tình cảm. Tôi thấy đâu phải vậy. Chỉ là do chúng ta quá vô tâm chứ Sài Gòn bao giờ chẳng ấm áp.

Sài Gòn ấm áp vào những buổi sáng mùa thu với tiết trời thật dễ chịu. Nó không hẳn là lạnh như miền Bắc, nhưng cũng không còn là cái oi bức dễ khiến người ta bức mình. Sài Gòn khi đó đầm ấm, lặng lẽ, mang một chút đượm buồn của cô gái đẹp khiến người ta rất dễ nao lòng.

Sài Gòn ấm áp vào một buổi chiều

mưa, tôi đang loay hoay tìm một nơi để trú, thì bỗng được một người tốt bụng cho đi nhờ xe. “Sài Gòn mùa này hay mưa bất chợt lắm, lúc nào cũng phải có cây dù bên cạnh để đề phòng”. Đấy, người Sài Gòn bao giờ chẳng tốt bụng và tình cảm với những người xung quanh.

Sài Gòn luôn vội vã, nhưng Sài Gòn chưa bao giờ vô tâm. Sài Gòn đông người, nhưng không vì thế mà không có những khoảnh khắc lặng yên để lắng nghe lòng mình.

Tôi thích Sài Gòn vào ban đêm, nằm lặng yên trong căn phòng trống để lắng nghe nhịp thở của thời gian. Đưa ánh mắt nhìn qua khe cửa sổ để thấy ánh trăng vàng và những ngôi sao nhấp nháy.

Sài Gòn vẫn lặng mạn, vẫn còn đậm chất quê, chứ Sài Gòn đâu phải chỉ có vội vã và ồn ào. Tôi còn thích nghe tiếng rao của những người bán bánh bò, bánh tiêu. Những tiếng rao ấy vang vọng vào màn đêm tịch mịch, nhưng lại lắng đọng vào tâm hồn người nghe một cách lạ kì.

Những ngày này ở Sài Gòn, người ta thấy thật nóng nực và khó chịu biết bao. Quả là thời tiết Sài Gòn có phần hơi khó chịu vào những trưa hè. Nhưng tôi bỗng thấy lòng mình mát lạnh bởi những cơn gió của tình thương, của tình người.

Đó là những ly trà đá miễn phí dành cho người đi đường vô tình không mang theo nước uống. Hay những đĩa cơm trị giá 5000 đồng cho những người nghèo khổ.

Sài Gòn náo nhiệt, đông vui, nhưng đâu phải là vô tâm, hời hợt. Chỉ cần để ý một chút thôi, bạn sẽ thấy Sài Gòn thật tình cảm và ấm áp.

Sài Gòn ấm áp trong cả trái tim người đến và cả trái tim người đi. Như tôi, một kẻ từ nơi xa lạ lần đầu tiên đặt chân tới Sài Gòn đã thấy thâm yêu trộm nhớ.

Tin, bài, ảnh, video cộng tác của bạn đọc, xin gửi về tòa soạn theo địa chỉ email: [online@tienphong.vn](mailto:online@tienphong.vn)

Tôi không thể mở rộng trái tim mình để ôm Sài Gòn cho thỏa nỗi nhớ trong mỗi chuyến đi xa, nhưng Sài Gòn luôn rộng vòng tay và sẵn sàng ôm tôi vào lòng mình như đất mẹ đón đưa con bé bỏng trở về.

Sài Gòn đông người, nhưng nếu tính ra thì người gốc Sài Gòn sẽ chẳng là bao nhiêu. Mảnh đất Sài Gòn xưa nay vẫn bao dung để chứa trọn những đứa con từ phương xa tới. Và có lẽ, vì Sài Gòn là nơi hội tụ những người không cùng quê, cho nên người ta mới bảo Sài Gòn là vô tâm, là lạnh lẽo.

Người ta đến Sài Gòn rồi đi như một cơn mưa mùa hạ, ồn ào lúc đến, nhưng lại lặng lẽ lúc đi. Còn tôi, trong tôi có một Sài Gòn thâm lặng nhưng nồng cháy bởi sự khát khao của tình yêu và nỗi nhớ.

Có muôn vàn nơi để ta đặt chân đến, nhất là ở cái thời trai trẻ đầy khát vọng và hoài bão như tôi. Nhưng sẽ chỉ có một nơi để ta chọn làm nơi dừng chân mãi mãi. Và tôi đã chọn Sài Gòn, bởi luôn có một Sài Gòn ấm áp trong tôi.[ ]





# NGÔI LÀNG ĐẸP NHƯ CỔ TÍCH KHÔNG CÓ ĐƯỜNG ĐI NHƯNG ĐÃ VÀO LÀ KHÔNG MUỐN RA

Đến đây bạn sẽ không thể thấy bóng dáng bất kỳ chiếc xe đạp, xe máy hay ô tô nào qua lại.

Ở Giethoorn, bạn sẽ không nhìn thấy bất cứ chiếc xe ô tô, xe buýt, thậm chí là xe đạp và các phương tiện giao thông hiện đại nào. Chính vì thế, người ta gọi ngôi làng nhỏ bé, bình dị không đường giao thông này là “Venice của Hà Lan”.

Nếu có dịp đến Giethoorn, đi lại bằng thuyền là ý tưởng tuyệt vời nhất để bạn có thể thấy được những phong cảnh tuyệt đẹp của ngôi làng và để có thể cảm nhận được cuộc sống bình dị, tận hưởng bầu không khí thư giãn, thoải mái nơi đây.

Ngôi làng được thành lập lần đầu tiên vào năm 1230 bởi một nhóm người tị nạn từ phía Nam, họ đến đây và chọn nơi đây để bắt đầu một cuộc sống mới của mình.



Sở dĩ ngôi làng được đặt tên là Giethoorn vì những người lập nên ngôi làng khi lần đầu đặt chân đến nơi đây đã nhìn thấy rất nhiều sừng dê còn sót lại nằm ngổn ngang ở khắp nơi sau trận lụt lớn (Giethoorn có nghĩa là “sừng dê”).

Qua nhiều năm sinh sống, cư dân làng Giethoorn đã phát hiện ra rất nhiều mỏ than bùn trong ngôi làng. Họ đã đào những lỗ lớn để khai thác than bùn. Thời gian trôi qua, những cái lỗ nhân tạo đó đã biến thành hồ và các kênh rạch như ngày nay. Hầu hết những ngôi nhà ở làng Giethoorn đều bị bao bọc bởi nước, chúng được kết nối với nhau bằng 50 chiếc cầu gỗ.

Trước đây, lau sậy là loại cây phát triển rất nhiều và nhanh ở thị trấn Giethoorn, người dân nơi đây thường lấy cành và lá của cây này để lợp mái nhà. Ngày nay, cuộc sống đầy đủ hơn, tiện nghi hơn, những mái nhà làm từ lau sậy dần bị thay thế bởi những mái nhà ngói hay bê tông cốt thép. Tuy nhiên, giờ đây, để có thể xây dựng một ngôi nhà có mái được lợp từ lau sậy như trước đây lại rất tốn kém.

Ngôi làng bắt đầu được thế giới biết đến vào những năm 1960 sau khi nó xuất hiện trong một bộ phim của đạo diễn người Hà Lan, Bert Haanstra. Thuyền là phương tiện lý tưởng nhất khi đến Giethoorn, tuy nhiên, có một điều đặc biệt đó là chỉ có thuyền với động cơ điện được phép hoạt động ở đây, các loại thuyền với động cơ diesel sẽ bị cấm vì mục đích bảo vệ môi trường tự nhiên. [ ]



# NHỮNG TÁC HẠI KHÔN LƯƠNG CỦA VIỆC NGỒI QUÁ LÂU

Từ lâu hầu hết chúng ta đều biết ngồi lâu ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Tuy nhiên, tác hại đến đâu, nguy hiểm như thế nào không phải ai cũng biết.

1. Ngồi lâu một chỗ gây ảnh hưởng đến lưu thông máu

Khi ngồi liên tục trong 3-4 tiếng trở, ít vận động, quá trình lưu thông máu trong cơ thể con người sẽ bị ảnh hưởng và khu vực bị ảnh hưởng nhiều nhất là vùng chậu và vùng chi dưới.

Ngồi lâu một chỗ gây béo phì. Ngồi lâu một chỗ, ít vận động chính là nguyên nhân cơ bản gây nên tình trạng thừa cân, béo phì, đặc biệt là nguy cơ tăng kích cỡ vòng 2 đối với chị em phụ nữ.

2. Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch do ngồi lâu một chỗ

Khi ngồi lâu một chỗ, cơ bắp đốt cháy ít chất béo và chảy máu chậm hơn, tuần hoàn máu bị ảnh hưởng, axit béo dễ dàng làm tắc nghẽn tim, dẫn đến bệnh tim mạch, rất nguy hiểm, có thể dẫn đến đột quỵ.

Ngồi lâu, cơ thể thiếu vận động, sẽ khiến nhu động ruột, dạ dày yếu đi, dịch tiêu hóa bài tiết cũng giảm, cứ thế lâu ngày sẽ dẫn đến tình trạng biếng ăn, ăn uống kém ngon, hay bị chứng đau hơi, chướng bụng, khó tiêu, hệ tiêu hóa hoạt động kém hiệu quả, nguồn dinh dưỡng được cung cấp cho cơ thể hạn chế làm cho sức khỏe ngày càng suy yếu.

3. Ngồi một chỗ quá lâu gây ra mất ngủ

Ngồi lâu một chỗ kéo dài khiến các cơ quan trong cơ thể hoạt động kém nhịp nhàng, gây rối loạn sinh học, thần kinh căng thẳng, làm giấc ngủ bị ảnh hưởng, ngủ chập chờn, không sâu giấc, rất mệt mỏi.

4. Gây tổn thương vùng đầu, cổ, cột sống khi ngồi lâu một chỗ

Rất nhiều nhân viên văn phòng do thói quen ngồi lâu một chỗ hàng giờ liền đã mắc phải các tổn thương vùng cổ như đau cổ, mỏi cổ, cổ không linh hoạt, đau vai, thần kinh vai gáy, chuột rút cơ gáy, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt,...

Ngồi lâu còn làm thoái hóa sụn đệm cột sống chèn ép rễ dây thần kinh, tùy sống hoặc động mạch cột sống, từ đó dẫn đến ra các loại bệnh như đau đốt sống cổ, thoát vị đĩa đệm, thiếu năng tuần hoàn não, rất nguy hiểm.

5. Ngồi lâu một chỗ tăng nguy cơ mắc bệnh về thận

Áp lực công việc bận rộn nên phải ngồi lâu một chỗ để giải quyết khiến mọi người quên mất đi thói quen tốt là phải uống nhiều nước mỗi ngày.

Chính điều này là nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về thận, không những thế nó còn ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất của cơ thể, gây ra các bệnh về da như viêm da, vẩy da, nám da,....

6. Tính năng động giảm dần khi ngồi lâu một chỗ

Ngồi lâu một chỗ kéo dài sẽ gây tác động xấu đến trí não, trí tuệ mất đi tính nhanh nhạy, phản ứng kém hiệu quả.

Bên cạnh đó khi đã quá quen với việc ngồi lâu một chỗ nên dần dần cơ thể trở nên lười nhác vận động mất đi tính nhanh nhẹn, năng động vốn có gây ra những trì trệ trong công việc và

cuộc sống.

7. Ngồi lâu một chỗ gây suy giảm tuổi thọ

Không cần biết giới tính, cân nặng hay độ tuổi của họ là bao nhiêu, nguy cơ tử vong của những người có thói quen ngồi lâu một chỗ luôn luôn cao hơn những người khác. Theo một nghiên cứu cho thấy khi giảm thời gian ngồi xuống dưới 3 tiếng một ngày, tuổi thọ dự tính sẽ tăng lên đến 2 năm và ngược lại.

Để có một cơ thể khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn hãy nhanh chóng điều chỉnh thói quen ngồi lâu một chỗ thật hợp lý bằng cách thường xuyên vận động và thay đổi tư thế làm việc thường xuyên. Làm như vậy không chỉ phòng ngừa được các tác hại kể trên mà còn giúp mọi người làm việc hiệu quả hơn, năng suất hơn rất nhiều.



Lưu ý:

Việc sử dụng và làm việc trên máy tính quá lâu có ảnh hưởng rất lớn đối với sức khỏe của bạn về sau vì vậy khi làm việc với máy tính, bạn cần có được những khoảng thời gian nghỉ ngơi, thể dục hợp lý. Hành động này không những có thể giúp sức khỏe bạn được tốt hơn mà còn làm tăng hiệu quả công việc của bạn.

Các nhà khoa học khuyến nghị cứ ngồi được khoảng 30 phút, bạn nên đứng dậy vận động khoảng 2-3 phút để lưu thông máu, tránh bệnh tật. [ ]





đòi hỏi bạn phải đánh giá những sự kiện đã xảy ra trong đời để tìm ra sự khôn ngoan và mục đích sống của mình.

Đời người là khoảng thời gian được quy định theo quy luật trời đất, và nó chỉ là cuộc sống khi bạn biết nắm lấy thời gian của mình. Khi những ký ức đau thương, nỗi sợ hãi và chán chường trong bạn thôi nhức nhối và tự làm bạn tổn thương, lý trí bạn hét lên: “Đủ rồi!” Đó chính là thời điểm bước ngoặt để cuộc đời bạn sang trang, một chương mới của thành công và hạnh phúc.

Vì thế, hãy đóng cánh cửa quá khứ ngay hôm nay để mở ra cánh cửa của tương lai, với một hơi thở thật sâu và bước lên phía trước để mở ra giai đoạn mới của cuộc đời.

#### 5. Âm ảnh với nỗi đau

Nỗi đau là một phần của cuộc sống, góp phần tạo nên con người chúng ta, cũng giống như tình yêu và tiếng cười. Bạn không cần phải quên đi những gì đã xảy ra trong quá khứ, nhưng đừng để chúng huỷ hoại chính bạn. Chinh phục nỗi đau chính là cách để bạn chinh phục chính mình.

sự đánh mất mình trong những gì mình yêu nên bạn cũng sẽ tìm thấy chính mình ở đó.

Cuộc sống thực thụ là khi bạn được sống cùng những đam mê, tìm thấy và chinh phục chính bản thân mình trong những lĩnh vực bạn yêu thích, để biến ước mơ thành hiện thực.

Vì vậy, đừng bao giờ để thực tại cuốn

**Cuộc sống tạo nên những thói quen, nhưng có những thói quen khiến cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn và cũng có những thói quen nhấn chìm đời bạn trong khốn khổ.**



Người ta nói “thời thế tạo anh hùng”, nhưng đôi khi thật khó để vượt qua “thời thế” để thành “anh hùng”.

Trong những lúc này, hãy dùng sự tử tế của bạn, suy niệm về hy vọng và để dãi một chút với bản thân – ít nhất là đến khi bạn thấy được ánh sáng le lói cuối đường hầm. Tiếp đến hãy bước một cách tự tin với ý nghĩ bạn sẽ mạnh mẽ hơn với mỗi bước vượt lên chính mình.

Nhưng cũng đừng vội vã bỏ chạy khỏi những nỗi đau của mình, cứ bước từng bước một, hết bước này đến bước khác, bạn sẽ sớm vượt qua được những rắc rối hiện tại của chính mình, đầu rồi cũng vào đó cả thôi.

#### 6. Bỏ quên đam mê

Cũng như phản ứng của cơ thể bạn với thức ăn, tinh thần, lý trí và tâm hồn bạn cũng cần được nuôi dưỡng. Bạn sẽ làm được điều đó khi tận hưởng niềm đam mê của mình. Bởi bạn có thể thực

phăng đi niềm yêu thích và đam mê của bạn, có thể tại thời điểm này bạn chưa thể dành hết tâm trí cho đam mê ấy, nhưng hãy luôn giữ nó bên mình, duy trì những hoạt động yêu thích và luôn xem đam mê là một trong những mục tiêu quan trọng trong cuộc đời bạn.

#### 7. Chờ đợi một phép màu

Ước mơ là một khái niệm khác với giấc mơ, bạn không thể cứ nhắm mắt mơ mộng mà có được, ước mơ được hình thành để bạn biến nó thành hiện thực bằng cách hành động.

Có sự khác nhau rõ ràng giữa một người thành công và một người chỉ đắm chìm trong những mộng tưởng về một tương lai tươi sáng. Nói cách khác, sẽ chẳng có cây đậu thần hay phép màu nào giúp bạn biến ước mơ thành hiện thực cả, bạn chỉ có thể đạt được điều đó bằng chính sức lao động của mình. [ ]

## KARAOKE

Hắn ta mấy lần đi karaoke ôm về đều bị vợ phát hiện và nện cho nhừ tử. Suy nghĩ mất mấy ngày đêm hắn mới hiểu ra mùi nước hoa rẻ tiền của mấy em tiếp viên ám trên đầu tóc, quần áo đã tố cáo hắn.

Hôm sau để đối phó với màn kiểm tra người người hít hít của vợ, sau khi “này nọ” xong, hắn đổ một cốc bia từ trên đầu xuống, chưa yên tâm hắn còn bôi thêm một chút mắm tôm lên tóc rồi hý hửng về nhà...

Kết quả hàng xóm của hắn được chứng kiến một trận hành hung dữ tợn nhất trong năm với những tiếng gầm rít:

“... Giời đất ơi sao mà chồng ngu thế không biết... mọi khi chỉ ôm ấp, sờ soạng vợ vắn, hôm nay thế nào lại để chúng nó ngồi cả lên đầu lên cổ thế à... à... à... Bà là bà đánh cho tuốt xác... Ngu này! Ngu này.”

## Chính trị

Cậu nhóc đề nghị bố giải thích cho cậu hiểu xem chính trị là gì.

Ông bố nói: “Con hãy nhìn vào gia đình mình đây: Bố kiếm tiền & mang về nhà, vậy bố là nhà tư bản. Mẹ quản lý số tiền này nên mẹ là chính quyền. Bố mẹ chăm lo đến phúc lợi của con, cho con hạnh phúc & bình yên nên con là nhân dân. Chị giúp việc nhà ta là giai cấp lao động, còn cậu em còn quần tã của con sẽ là tương lai đất nước. Con đã hiểu chưa?”

Cu cậu hãy còn băn khoăn lắm lắm nhưng trước tiên muốn đi ngủ cái đã. Giữa đêm, cậu nhóc tỉnh dậy vì chú em đã ị ra tã lót & đang kêu gào ầm ĩ. Cậu tiến đến phòng ngủ bố mẹ, gõ cửa nhưng mẹ ngủ rất say. Cậu bèn đi tiếp đến phòng của chị giúp việc & nhìn thấy bố đang vật nhau với chị trên giường. Cậu đành đi về phòng & ngủ tiếp.

Sáng hôm sau ông bố hỏi nhóc con xem nó đã hiểu thế nào là chính trị chưa & yêu cầu tự diễn giải lại. Cậu nhóc trả lời: “Vâng, bây giờ con đã hiểu. Nhà tư bản đè đầu cưỡi cổ giai cấp lao động trong khi chính quyền ngủ say không biết gì. Nhân dân hoàn toàn không được đếm xỉa đến & tương lai thì ngập trong shit ạ!”



## Charcoal Yiros - Business For Sale \$190,000 - Glenelg Adelaide SA

\$190,000 Best Charcoal Yiros shop including other options, Best location in Glenelg SA. No matter what the weather is its a great business especially in the summer hot days. Very large area to work in big kitchen and seating in and out the front shop. Please call / text: 0434 685 083 (English)

\$190,000 Cửa hàng nướng than danh trấn nhất, bao gồm nhiều cái nhất khác. Vị trí tốt nhất trong Glenelg một vùng du lịch biển rất đẹp & nổi tiếng của Adelaide SA. Không có vấn đề gì thời về tiết, quanh năm mùa nào cũng đông khách là một doanh nghiệp lớn thu nhập rất cao trong các ngày hè nóng. Diện tích rất lớn để làm việc trong nhà bếp rộng. Chỗ ngồi thoải mái bên trong lẫn ngoài và trên lề đường trước mặt các shop... Xin vui lòng gọi / nhắn tin: 0434 685 083 (Tiếng Anh)



\$ 190,000最佳Charcoal Yiros店鋪包括其他選擇, 在Glenelg SA最好的位置。無論天氣是什麼, 它的偉大的企業特別是在夏天的炎熱的日子。非常大的面積工作在大廚房和座位進出店面。請致電/ text: 0434 685 083 (英語)

011216

## Takeaway and Delivery Business for Sale Melbourne Bayside VIC \$69,950 Negotiable

This business including 2 bedroom WI/WO is located in Melbourne Bayside area, Fully equipped, this is a fittout sale and we are not representing any goodwill. Business is currently operating under management, we are selling the. Inquiries concerning current business operations and location provided when you contact us. - Interested ? please message your name and phone number to 0435 191 985 (English)



Kinh doanh này bao gồm 2 phòng ngủ. Sang bán theo kiểu WIWO - Khu vực Melbourne Bayside, Trang bị đầy đủ, Vị trí khu nhà giàu ngoại biên Melbourne, trên lầu có 2 phòng ngủ với phòng tắm, nhà vệ sinh, nhà bếp và phòng khách riêng biệt. Xin gọi, hoặc nhắn tin 0435 191 985 (Tiếng Anh)

這個業務包括2間臥室WI / 位於墨爾本Bayside地區, 在一個大的發展推進中間, 所有者遭遇嚴重的內側問題。優越的地理位置\*富裕的郊區\*大型半工業區和大型住宅開發目前正在建設中。當您聯繫我們時, 查詢。- 有興趣? 消息您的姓名和電話號碼 0435 191 985 (英語)

011216

## Cafe Takeaway Business for Sale Kingston Foreshore ACT \$ 90,000

Well established for 2.5 years, good cash taking \$4000 - \$6000 per week business. Long lease 5 x with 7 years left + options renewal, good rent only \$2825 per month. Fully paid off equipped including 4 Group Coffee Machines Worth \$15,000 + 2 Fridges, Griller, Toaster & Press Donut Machine. Due to other commitment, selling price is \$90,000. Please call / text: 0426 559 559 for more info (English)

Đã làm tốt đẹp hơn 2,5 năm, thu tiền mặt thật tốt \$ 4000 - \$ 6000 / mỗi tuần. hợp đồng cho thuê 5X5, 7 năm còn lại + gia hạn hợp đồng, thuê tốt chỉ 2825 \$ mỗi tháng. Đầy đủ tiện nghi. Do bận chuyện khác giá bán là \$90.000. Xin vui lòng gọi / văn bản: 0426 559 559 để biết thêm (tiếng Anh)



咖啡廳外賣業務出售. Kingston Foreshore ACT \$ 90,000. 成立2.5年, 良好的現金每周業務4000美元 - 6000美元。長租約, 7年左右 5 X 5+期權更新, 良好的租金只有\$ 2825每月。由於其他承諾, 售價是\$ 90,000。請致電/ text: 0426 559 559了解更多信息 (英語)

011216

## Restaurant Business For Sale \$500,000 Brentwood WA 6153

Fully Lic 130 seats. Good position on major road, near all facilities, shopping strip, well established for long times with excellent weekly taking. Long lease low rent. Fully equipped, large kitchen suitable for any Western or Asian cuisines. Due to family commitment. Please call / text 0416 888 090 (English)

Fully Lic 130 chỗ ngồi. Vị trí tốt trên con đường lớn, gần tất cả các tiện nghi, chung quanh là dải mua sắm, đã được thành lập cho thời gian dài với thu nhập hàng tuần tuyệt vời. Hợp đồng thuê nhà lâu dài giá rẻ. Đầy đủ tiện nghi, nhà bếp lớn phù hợp cho tất cả các loại thực đơn thực đơn Âu & Á. Lý do gia đình nhắn tin 0416 888 090



完全許可130個座位。良好的位置在主要道路上, 附近的所有設施, 購物地帶, 建立了長期與良好的每週採取。長租低租。設備齊全, 大廚房適合任何西方或亞洲美食。由於家庭承諾。請致電/ text 0416 888 090 (英語)

011216



### Restaurant Business For Sale Yarrawonga Vic 3730 \$65,000 negotiate

Due to travel to Melbourne, quick sale easy negotiate. Good position on tourist city, very busy in summers. Fully equipped, long lease low rent. Well established for long time, suit for family business lifestyle or business migration 457 and RSMS visa can get easy approval from this restaurant business. Please call / text Man: 0424 708 652 (English)

Do đi đến Melbourne, nhanh chóng bán Easy thương lượng. Tốt vị trí trên thành phố du lịch, rất bận rộn trong mùa hè. equiooed đầy đủ, cho thuê dài thuê thấp. Phù hợp với lối sống gia đình kinh doanh hoặc chuyển đổi doanh nghiệp 457 và visa RSMS có thể nhận được sự chấp thuận dễ dàng từ kinh doanh nhà hàng này. Xin vui lòng gọi / Man văn bản: 0424 708 652 (Tiếng Anh)



餐廳業務 Yarrawonga Vic 3730 \$ 65,000 協商。由於前往墨爾本，快速出售可愛的談判。良好的位置在旅遊城市，非常繁忙的夏天。完全等距，長租低租金。良好的建立了很長時間，適合家庭企業生活方式或商務移民457和RSMS簽證可以輕鬆批准這家餐廳業務。請致電/ text人: 0424 708 652 (英語)

171116

### Cafe Business For Sale - Fountain Gate Shopping Center Narre Warren Victoria \$650,000

The biggest cafe In Fountain Gate Shopping Center is the second biggest Shopping Center In Southern Hemisphere. Well established for 4 years, nothing to spend. Fully commercial kitchen suitable for any cuisine menu. The equipment is very good represent, 160 seats. Base rent \$12000 monthly, asking price \$650000 for more information please call / text 0434 679 194 or email: saluh20@yahoo.com.au

Cafe sang bán tại Fountain Gate Shopping Center Narre Warren Victoria. Excellent vị trí nằm ở một trong những lối vào trung tâm mua sắm chính. Bếp rộng thích hợp nhiều loại thực đơn, chứa 160 chỗ ngồi. Giá chào bán \$650.000 để biết thêm thông tin xin vui lòng gọi 0434679194 hoặc địa chỉ email: saluh20@yahoo.com.au



咖啡廳出售在噴泉購物中心Narre Warren維多利亞。最大的咖啡館在噴泉購物中心是第二大購物中心在南半球。成立4年，沒有什麼花。完全商業廚房適合任何菜單。設備非常好代表，160座位。要價\$650000更多信息請致電/文本0434 679 194或電子郵件: saluh20@yahoo.com.au

171116

## Jim's Window Cleaning and Pressure Cleaning Franchise for Sale - Melbourne VIC \$60,000 + GST

171116



Sack your current boss and generate upwards of \$130,000 a year for yourself... Jim's Window Cleaning and Pressure Cleaning Franchise for Sale - established 2010. Selling after 6 very successful years, owner needs to relocate interstate. Don't let this great business go to waste. A reputable window cleaning and pressure cleaning business servicing the cleaning needs of a diverse customer base including small and large commercial, construction, real estate and residential homes. Sale Price: \$60,000 plus gst (or make us an offer) - For sale information and a franchise information pack contact Cameron Moore - Franchisee - Jim's Window and Pressure Cleaning (Brunswick), Mobile: 0420 908 580, Email: cameronm@jimscleaning.net.au

Thành lập năm 2010, rất thành công sau 6 năm. Chủ cần chuyển tiểu bang. Đừng bỏ lỡ cơ hội. Dịch vụ vệ sinh làm sạch bằng vòi phun áp suất, phục vụ các loại vệ sinh cho nhà ở, hãng xưởng, shop, tiệm v.v... Giờ làm việc linh hoạt cao. Hãy kiểm soát công việc của bạn, thời gian của bạn và cuộc sống của bạn! Nhận được sự hỗ trợ và đào tạo Đại lối sống, tính linh hoạt và thu nhập Phát triển kinh doanh của bạn lớn như bạn muốn

Mạng với các đại lý khác của Jim để phát triển doanh nghiệp của bạn Giá bán: \$ 60,000 cộng với GST (hoặc cho chúng tôi một đề nghị) Liên lạc - Cameron Moore - Franchisee - Window Jim và áp suất làm sạch (Brunswick), Mobile: 0420 908 580, Email: cameronm@jimscleaning.net.au

解僱你目前的老闆，每年為自己賺取高達\$ 13萬美元... 吉姆的窗戶清潔和壓力清潔特許經營 - 成立於2010年。銷售後6年非常成功的年份，業主需要重新定位州際。不要讓這個偉大的企業浪費。信譽良好的窗戶清潔和壓力清潔服務，滿足不同客戶群的清潔需求，包括小型和大型商業，建築，房地產和住宅。促銷價: \$ 60,000加gst (或讓我們提供)。銷售信息和特許經營信息包聯繫Cameron Moore - Franchisee - Jim's Window and Pressure Cleaning (Brunswick)，手機: 0420 908 580，電子郵件: cameronm@jimscleaning.net.au





TIẾN SĨ TẠI ĐẠI HỌC OXFORD:

# “HỌC VÀ LÀM TRƯỚC 10 GIỜ SÁNG LÀ TRA TẤN HỌC SINH VÀ NHÂN VIÊN”

Ép nhân viên làm việc trước 10 giờ sáng là tương đương với tra tấn nhân viên, làm cho họ ốm yếu, mệt mỏi và căng thẳng. Đó là tuyên bố từ nghiên cứu của các chuyên gia tại Đại học Oxford.

Trước tuổi 55, nhịp độ sinh học xuất hiện một lần mỗi ngày ở con người sẽ hoàn toàn bị rối loạn khi phải làm việc 5 tới 9 tiếng. Với thời lượng làm việc ấy, công việc sẽ trở thành “mối nguy hại” tới sức khỏe tâm lý.

Theo lời tiến sĩ Paul Kelley tại Đại học Oxford, ta cần một sự thay đổi lớn về thời gian biểu học và làm hiện nay, để phù hợp hơn với đồng hồ sinh học của loài người.

Các thí nghiệm nghiên cứu về nhịp sinh học cho thấy rằng một đứa trẻ ở



“ Ta đang có trong tay một xã hội thiếu ngủ. ”

độ tuổi trung bình là 10 sẽ không thể tập trung trọn vẹn trước 8 giờ 30 phút sáng được. Trong cùng nghiên cứu, các nhà khoa học chỉ ra thiếu niên 16 tuổi nên bắt đầu học vào lúc 10 giờ sáng, và 11 giờ sáng là khung giờ bắt đầu tốt nhất cho sinh viên đại học.

Tiến sĩ Kelley tin rằng việc điều chỉnh lại thời gian biểu của trường học như vậy sẽ tăng điểm số trung bình của học sinh lên tới 10%. Trước đây, tiến sĩ Kelley là một giáo viên tại Trường trung học Monkseaton, phía Bắc Tyneside. Khi đó, ông đã chuyển giờ dạy từ 8 rưỡi sáng lên 10 giờ sáng, và nhận thấy rằng số lượng điểm số cao của học sinh đã tăng tới 19%.

Tương tự như vậy, các công ty buộc nhân viên đi làm sớm hơn bình thường sẽ khiến họ giảm năng suất cũng như ảnh hưởng tới sức khỏe của họ.

“Đây là một vấn đề xã hội cực kỳ lớn”, tiến sĩ Kelley nói. “Nhân viên nên bắt đầu làm việc từ 10 giờ sáng, và khi bạn 55 tuổi, bạn mới nên quay lại khung giờ làm việc bắt đầu từ 9 giờ. Chúng ta đang có trong tay một xã hội thiếu ngủ, điều đó rất nguy hiểm”.

“Việc thiếu ngủ ấy ảnh hưởng và gây hại tới hệ thống hoạt động của cơ thể ta, từ thể chất cho tới tâm lý, năng suất của một cá nhân”.

Theo như tiến sĩ Paul Kelley khẳng định, gan và tim sẽ có một chiều hướng hoạt động khác tự nhiên khi bắt chúng làm việc sai giờ. Ông nói rằng đây là một vấn đề toàn cầu, mọi người hiện tại đều đang gánh chịu nó.

“Chúng ta không thể thay đổi nhịp điệu sinh học 24-giờ của cơ thể con người được. Cơ thể bạn sẽ tương tác với ánh nắng và đó là thứ khiến cho

bạn dậy, không phải là khi bạn nhìn thấy ánh nắng thì mới tỉnh giấc”.

Ông còn bổ sung rằng việc dậy quá sớm còn ảnh hưởng tới những bệnh nhân và tù nhân, khi họ bị bắt dậy sai giờ, cho ăn những thứ họ không muốn. Tổng kết lại, ông nói việc thiếu ngủ là một sự tra tấn thể chất cũng như tinh thần con người.

Nghiên cứu cho thấy thiếu ngủ sẽ gây ảnh hưởng tới năng suất làm việc, trạng thái tinh thần, sự tập trung, trí nhớ dài hạn và có xu hướng khiến con người tìm tới thuốc và chất gây nghiện. Bên cạnh đó, còn những hậu quả khác như đau đầu, ức chế, tăng huyết áp, tăng cân, suy yếu hệ miễn dịch, v.v...

Các nhà thần kinh học nói rằng cơ chế sinh học của thanh thiếu niên khiến họ đi ngủ vào khoảng thời gian nửa đêm, điều đó sẽ khiến họ không thể hoàn toàn tỉnh táo cho tới thời điểm 10 giờ sáng. Theo như tiến sĩ Kelley, thanh thiếu niên thiếu ngủ trung bình 10 tiếng/tuần, khi phải liên tục dậy sớm để chuẩn bị đi học.

“Chỉ cần thay đổi thời gian bắt đầu học buổi sáng, chúng ta có thể tăng cường chất lượng cuộc sống của cả một thế hệ”, ông bổ sung và nhấn mạnh. “Ta đang có trong tay cơ hội tạo nên lợi ích cho hàng triệu người trên Trái Đất này”.

Thử nghiệm thực tế cho thấy, nhóm học sinh bắt đầu học lúc 10 giờ sáng có điểm kiểm tra tốt hơn hẳn, chứng tỏ rằng giờ học bắt đầu muộn sẽ có ảnh hưởng rất tích cực.

Hiện tại, những học sinh từ 100 trường học tại Anh sẽ tham gia vào một bài thử nghiệm kéo dài nhiều năm, dựa trên những bằng chứng khoa học chỉ ra rằng thiếu niên đang bị lệch nhịp sinh học khi phải liên tục đi học sớm. Đội ngũ nghiên cứu mong muốn sẽ công bố kết quả nghiên cứu vào năm 2018. [ ]





Anh và cô yêu nhau thắm thiết nhưng thường hay cãi nhau. Một hôm sau trận cãi nhau chí tử, Anh nói:

“Tốt nhất chúng ta chia tay đi ...  
Cô hưởng ứng đề nghị táo bạo này của anh:

“OK! Nếu điều đó làm anh vui...”  
Anh đưa ra cách thức:

“Chúng ta mỗi người bước đi 10 bước về 2 hướng khác nhau, nếu chưa hết 10 bước mà cả hai quay đầu lại thì coi như không có chuyện gì. Còn không thì đường ai nấy đi, về sau nếu có gặp lại nhau chúng ta vẫn coi nhau là bạn bè, đừng chơi kiểu thù nhau tìm cách hại nhau nhé... !

Cô đồng ý và cả hai cùng quay lưng lại đếm bước...

Đến bước thứ 9, anh kìm lòng không được nên quay đầu lại ... sững sờ khi thấy cô không đi về hướng ngược lại, mà đi theo sát

ngay sau lưng anh này giờ.

Cô nhỏ nhẹ nói:

“Không chỉ là 9 bước hay 10 bước..., mà suốt cuộc đời này, bất cứ lúc nào anh quay đầu lại thì em vẫn là người phụ nữ luôn ở phía sau anh..”

Anh ghen ngào nắc không thành tiếng, ôm choàng cô vào lòng rung rung

“Ôi em yêu... Anh xin lỗi em, anh thề sẽ không bao giờ nói xa em nữa...”

Nép đầu vào ngực anh, bàn tay cô này giờ dấu sau lưng từ từ thả viên gạch to đang cầm xuống và nói thắm trong bụng..

- May là anh quay đầu lại kịp... Chỉ cần thêm một bước nữa thôi... thử xem viên gạch này cứng hay cái đầu anh cứng nhá...”

PS: Khi đề nghị chia tay với phụ nữ tốt nhất là nên trong trạng thái có mũ bảo hộ trên đầu... []



**R**ất nhiều người trẻ Nhật Bản cho rằng việc ngoại tình là một điều bình thường trong xã hội hiện đại.

Nhật Bản từ lâu vẫn được coi là quốc gia có nền văn hóa riêng biệt, không bị trộn lẫn các yếu tố nước ngoài. Phụ nữ Nhật Bản có cuộc sống khép mình với nhiều các tiêu chuẩn đạo đức đặc trưng của nền văn hóa phương Đông.

Tuy nhiên, việc “ông ăn chả bà ăn nem” đang diễn ra như một thứ mới với giới trẻ Nhật Bản hiện đại. Ngoại tình gây nên nhiều mối lo lắng cho chính phủ chứ không chỉ dừng ở vấn đề đạo đức xã hội.

khí ngoại tình. Chính vì do bạn trai tôi không có khả năng để giữ tôi lại”, một cô gái “mạnh dạn” chia sẻ.

Một xã hội vẫn trọng nam khinh nữ

Rõ ràng, tại Nhật Bản, sự trọng nam khinh nữ vẫn chi phối xã hội khi từ lâu, phụ nữ luôn bị coi là phái yếu. Đa phần trong các gia đình, nam giới sẽ là người đi làm kiếm tiền còn phụ nữ có nhiệm vụ phải chăm sóc con cái. Đàn ông tự cho mình quyền được kiểm soát phụ nữ chỉ đơn giản là vì họ kiếm tiền nhiều hơn.

Ngay cả trong vấn đề ngoại tình, phụ nữ cũng bị lên án nếu phản bội người yêu hay chồng mình. Đa phần nam giới khi

Nhật không có ý định kết hôn. Ngày càng có nhiều nam giới đắm mình trong thế giới ảo và hợp thành một thế hệ “những chàng trai ăn cỏ” tại Nhật. Họ thậm chí còn không muốn hẹn hò với người thật mà thay vào đó là những cô gái ảo trên mạng; chưa nói đến chuyện kết hôn và lập gia đình.

Tuy nhiên, khoan bàn về vấn đề “lười” yêu và cưới, một trong những nguyên nhân chính cho tỉ lệ kết hôn thấp tại Nhật Bản là do mối lo về ngoại tình. Nhiều người sợ rằng kể cả khi kết hôn, họ cũng có thể bị phản bội và sẽ dẫn đến ly hôn. Khi vấn đề ngoại tình đã được chấp nhận như một nét “văn hóa” trong xã hội, người trẻ sẽ càng có lý do để không kết hôn khi họ biết chắc kết cục của những mối tình như vậy.

Vấn đề đáng lo ngại hơn cả với những quan niệm về ngoại tình không chỉ dừng lại ở sự đi xuống của đạo đức xã hội mà còn gây ảnh hưởng lên nền kinh tế đất nước này. Nhật Bản nhiều năm nay luôn có tỉ lệ sinh nở âm với cơ cấu dân số già. Nếu thanh niên Nhật Bản tiếp tục không kết hôn thì chỉ trong vài chục năm tới, đất nước này sẽ thiếu lao động trầm trọng, kéo theo sự thụt giảm của nền kinh tế.

Ở một góc độ nào đó, ngoại tình chỉ là vấn đề mang tính cá nhân. Tuy nhiên, khi xét vấn đề này trên tầm vĩ mô, nó thực sự là một mối lo cho Nhật Bản. Vì người trẻ Nhật đang ngày càng mất niềm tin vào thứ gọi là tình yêu và hôn nhân. [ ]



Khi người trẻ ngoại tình

Trong một cuộc phỏng vấn tại Nhật Bản, rất nhiều người trẻ đã nêu ý kiến của mình về ngoại tình. Theo ý kiến của những người tham gia phỏng vấn, đa phần đều cho rằng cứ hai người Nhật Bản thì có một người từng phản bội người yêu hay ngoại tình.

Con số này được cho là cao hơn rất nhiều ở nam giới khi tất cả số người được hỏi đều cho rằng phải có trên 70% nam giới, thậm chí 80-90% đàn ông Nhật Bản từng ngoại tình.

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu khác, 27% số nam giới kết hôn đã ngoại tình; trong khi đó con số này chỉ là 21% ở những người chưa kết hôn. Ở nữ giới, tỉ lệ này là 18 và 13%. Tuy nó khác xa so với con số mọi người vẫn thường nghĩ nhưng đây vẫn là tỉ lệ cao so với nhiều nước trong khu vực và thế giới. Trung bình, cứ 4 người đàn ông lại có một người từng ngoại tình ở Nhật Bản.

Hơn nữa, cái nhìn của giới trẻ Nhật Bản cũng “thoảng” hơn nhiều khi đề cập tới vấn đề lừa dối hay ngoại tình. Đa phần đều thú nhận việc mình đã từng ngoại tình vào một thời điểm nào đó trong đời, kể cả nam và nữ. Nhưng họ lý giải rằng, nếu không có tình cảm, thì không thể gọi là ngoại tình được, chỉ đơn giản là thỏa mãn nhu cầu sinh lý mà thôi.

“Đó là lỗi của các chàng trai khi không thể níu kéo bạn gái, không phải của tôi”.

“Tôi không nghĩ đó là lỗi của mình

được phỏng vấn đều cho rằng, phụ nữ không nên ngoại tình. Nếu phụ nữ ngoại tình và bị phát hiện, sẽ có nhiều lời dèm pha, nói xấu và chê bai sau lưng họ.

Ngoại tình và câu chuyện thế hệ người Nhật trẻ không thích kết hôn

Theo một khảo sát khác, 1/3 người trẻ

.....

# NHẬT BẢN: KHI NGOẠI TÌNH TRỞ THÀNH MỘT



.....



# CÁC NHÀ KHOA HỌC ĐÃ GIẢI MÃ ĐƯỢC BÍ ẨN VỀ "TAM GIÁC QUỶ" BERMUDA

Và bí ẩn kéo dài 165 năm về "Tam giác quỷ" Bermuda sẽ được công bố trong tháng 4.

Trong cuộc họp thường niên của Liên đoàn Khoa học Địa chất châu Âu (European Geosciences Union - EGU) diễn ra vào tháng tới.

Những vấn đề đặc biệt gây tranh cãi trong nhiều năm qua về vụ nổ khí methane có khả năng gây hại cho tàu thuyền, máy bay sẽ được lời ra mổ xẻ.

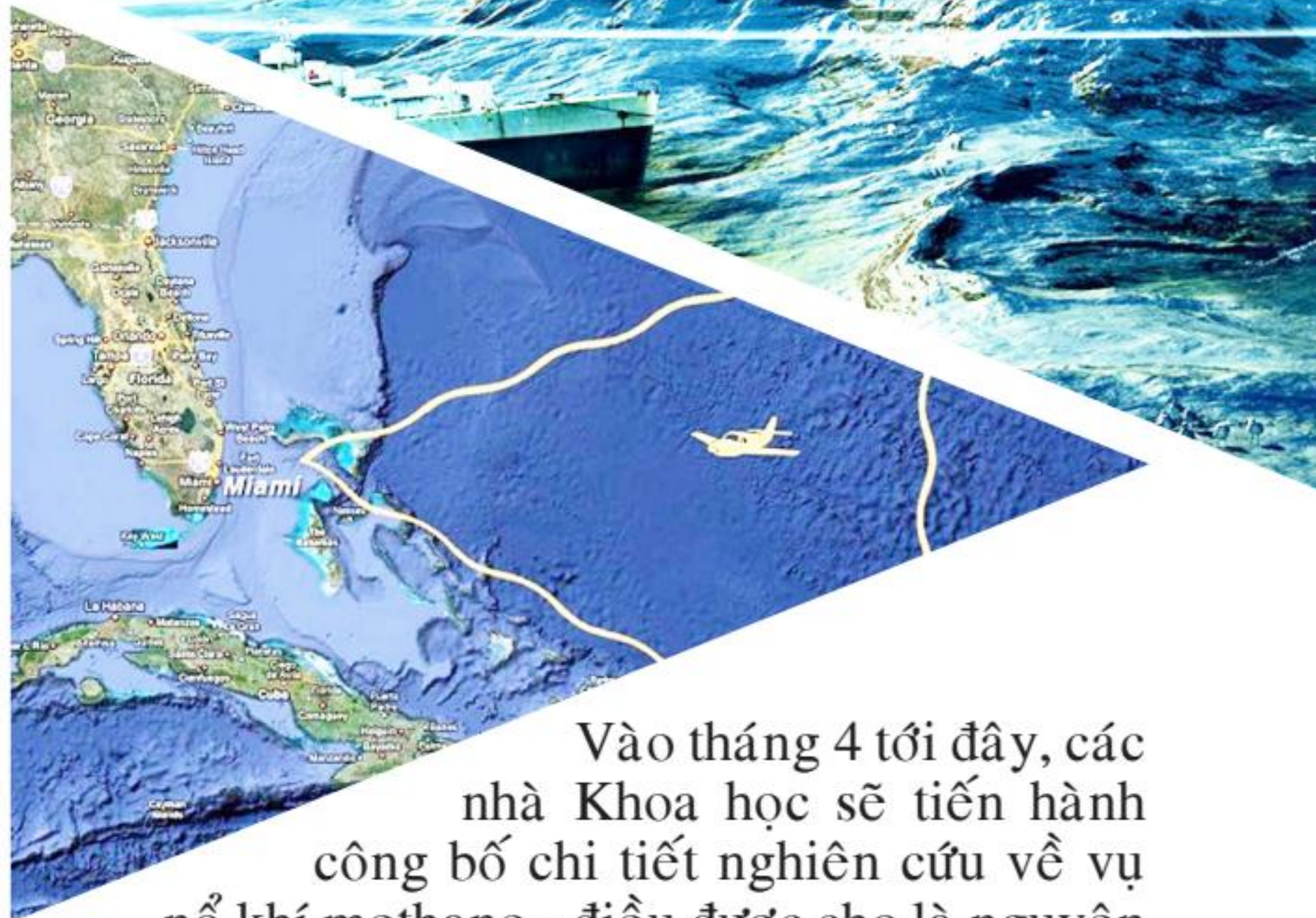
Nhiều khả năng, lời giải cho bí ẩn "Tam giác quỷ" Bermuda kéo dài hơn 165 năm sẽ được phơi bày tại đây.

Theo như ghi nhận, phía dưới đáy vùng biển ngoài khơi Na Uy có những miệng núi lửa sâu tới gần 50m, rộng 800m. Đây có thể là dấu hiệu cho thấy những vụ nổ khí methane thường xuyên xảy ra tại đây.

Các Chuyên gia cho biết: khí gas có thể đã tích tụ trong các lớp trầm tích rồi nổ tung, tạo thành các hố nước trên mặt biển, rồi nuốt trọn các con tàu đến đui đi qua đó.

Những miệng hố khổng lồ có thể là lời giải cho bí ẩn 165 năm về tam giác quỷ Bermuda

Những miệng hố khổng lồ có thể là lời giải cho bí ẩn 165 năm về tam



Vào tháng 4 tới đây, các nhà Khoa học sẽ tiến hành công bố chi tiết nghiên cứu về vụ nổ khí methane - điều được cho là nguyên nhân gây ra sự mất tích bí ẩn trong thời gian dài của nhiều tàu, thuyền, máy bay ở khu vực Tam giác quỷ Bermuda (Bermuda Triangle).

giác quỷ Bermuda

Theo nhóm nghiên cứu tại ĐH Arctic thuộc Na-uy:

"Có vô số miệng hố tại đáy biển khu vực Trung Tây biển Barents (Bắc Na-Uy) và đó có thể là nguyên nhân gây nên những vụ nổ khí gas khổng lồ tại đây. Những miệng hố này cũng cho thấy khu vực là điểm nóng phóng ra khí methane tại Bắc Cực".

Gần đây, các Khoa học gia đã phát triển thành công hệ thống radar, cho phép mô tả chi tiết khu vực đáy biển trên toàn cầu.

Hệ thống này có thể cung cấp lời giải cho hàng loạt báo cáo của các thủy thủ về hiện tượng các vùng biển sủi bọt không rõ lý do.

"Tam giác Bermuda" là một thuật

ngữ để chỉ vùng biển tại Tây Bắc Đại Tây Dương, tạo thành từ 3 khu vực: Bermuda, Puerto Rico, và một điểm gần Melbourne (Mỹ).

Khu vực này đã quá nổi tiếng trên toàn thế giới, khi rất nhiều con tàu và máy bay mất tích một cách bí ẩn tại vùng biển này. Đó cũng chính là lý do đây còn được mệnh danh là "Tam giác quỷ".

Tính từ năm 1851, có khoảng 8127 người đã mất tích tại Tam giác quỷ. Khu vực này cũng có từ trường rất bất thường, khiến la bàn không thể hoạt động. Hơn nữa, vùng biển cũng thường xuyên xuất hiện vòi rồng, đặc biệt là vào mùa hè, với sức gió có thể lên tới 190km/h. [ ]



# NHỮNG TAI TIẾNG KHÓ PHAI CỦA CÁC HOA HẬU VIỆT

**Mai Phương Thúy khoe thân quá đà**

Nổi tiếng với chiều cao 1m79 khi vừa đăng quang ngôi vị Hoa hậu Việt Nam 2006, Mai Phương Thúy nhanh chóng trở thành tâm điểm của giới truyền thông lúc bấy giờ.

Sau một thời gian dài theo đuổi hình ảnh kín đáo, dịu dàng. Từ năm 2009, Mai Phương Thúy bất ngờ thay đổi sang hình tượng sexy với những chiếc váy không thể ngắn hơn và luôn phô bày vòng một khủng trước ống kính.

Chính vì theo đuổi hình tượng sexy mà đầu năm 2012, Mai Phương Thúy dính phải scandal lớn nhất trong sự

nghiệp khi tung ra bộ ảnh với tên gọi Nét đẹp xuân thì do nhiếp ảnh gia Quốc Huy chụp cách đây 4 năm. Trong bộ ảnh, Mai Phương Thúy diện trang phục áo dài mỏng tang của nhà thiết kế Việt Hùng. Với cách tạo dáng khoe 3 vòng gợi cảm, hoa hậu đã hứng chịu búa rìu dư luận khi đa số ý kiến cho rằng cô chụp ảnh quá dung tục, khiêu dâm làm hỏng tà áo dài Việt Nam.

Do gặp phải nhiều phản ứng trái chiều từ phía dư luận, Bộ Văn hóa Thể Thao và Du lịch phải giao cho cơ quan có chuyên môn thẩm định bộ ảnh của Mai Phương Thúy để xem xét có nên tước vương miện của Hoa hậu Việt Nam 2006 hay không.



Sau một thời gian xem xét, bộ quyết định không tước vương miện và đây được xem là một bài học đắt giá cho Mai Phương Thúy trong việc quản lý hình ảnh của mình.

Trước scandal lớn nhất trong sự nghiệp, Mai Phương Thúy không trả lời bất kỳ điều gì trên báo chí mà chỉ viết một bức thư chia sẻ với khán giả: “Có những người cho rằng bộ hình đẹp, rất nghệ thuật. Có những người lại cho rằng nó dung tục và phản cảm. Bản thân tôi và ê-kíp khi thực hiện cũng chỉ hướng tới những giá trị nghệ thuật. Nếu như thông điệp đó truyền tải đi và thất bại, đó là do hiểu biết và cách thể hiện của tôi còn non kém, cần phải nghiêm khắc kiểm điểm và chấn chỉnh. Chữ tuyệt đối trong thâm tâm tôi và ê-kíp không muốn làm hủy hoại những giá trị cao quý và trường tồn của dân tộc như hình ảnh tà áo dài và người phụ nữ Việt Nam. Tôi thực sự xin lỗi những người đã phải khó chịu khi nhìn thấy những bức hình trên. Mong mọi người thông cảm và cho tôi cơ hội để có những đóng góp tốt đẹp hơn cho cộng đồng”.

**Thùy Dung mang danh học dốt khi chưa tốt nghiệp phổ thông**

Thùy Dung đăng quang Hoa hậu Việt Nam năm 2008. Chưa kịp tận hưởng niềm vui khi đăng quang ngôi vị hoa hậu, cô bất ngờ bị phanh phui việc chưa tốt nghiệp lớp 12 nhưng vẫn được đăng ký tham







gia cuộc thi Hoa hậu Việt Nam.

Trước cuộc thi, Thùy Dung từng chia sẻ rằng nếu không tham gia cuộc thi, có lẽ cô đã bay sang Mỹ để thực hiện ước mơ du học. Tự tạo cho mình một lý lịch tốt nên khi vụ việc xảy ra, cô khiến công chúng thất vọng vì những lời nói dối trong cuộc thi.

Hầu hết những ý kiến vào thời điểm đó đều cho rằng Thùy Dung không xứng đáng làm hoa hậu vì mang tiếng nói dối và không có đủ trình độ học vấn như tiêu chuẩn cuộc thi đề ra. Việc Thùy Dung chưa tốt nghiệp phổ thông, không chỉ ảnh hưởng đến cô mà đến cả uy tín của cuộc thi Hoa hậu Việt Nam sau 20 năm xây dựng.

Sau sự cố, Thùy Dung hạn chế xuất hiện và tránh tiếp xúc với báo chí. Cô tự nhốt mình trong nhà và không tiếp xúc với hàng xóm xung quanh. Một thời gian sau, Thùy Dung mới công nhận rằng cô chưa tốt nghiệp. Nhưng cô đã quyết tâm sửa sai bằng cách tiếp tục học tập hết lớp 12 và thi tốt nghiệp một cách nghiêm túc như bao học sinh khác.

**Gia đình Hoa hậu Thu Thảo bị cho là vô tâm khi gây tai nạn cho người khác**

**Đ**ặng Thu Thảo là người đầu tiên xuất thân từ miền Tây Nam Bộ đăng quang Hoa hậu Việt Nam. Cũng như những hoa

hậu trước đây, sau khi đăng quang, Thu Thảo liên tục bị phanh phui về cuộc sống riêng tư của mình.

Ngay sau ngày đăng quang, cô đã phải đối mặt với việc khai gian trình độ học vấn khi một người bạn cùng lớp cho rằng Thu Thảo chưa tham gia kỳ thi tốt nghiệp trung cấp và chưa phải là sinh viên hệ cao đẳng như cô khai trước đó.

Tuy nhiên, Hiệu trưởng trường Đại học Tây Đô đã đưa ra nhiều lý do giải thích và văn bản để chứng minh Thu Thảo đã được trường cho thi đặc cách 2 lần để hoàn thành hệ trung cấp lên cao đẳng.

Việc khai gian trình độ học vấn chưa qua, gia đình Thu Thảo tiếp tục rơi vào tâm bão dư luận khi cho rằng bố của hoa hậu vô tâm, thiếu trách nhiệm khi gây ra tai nạn cho một cô giáo. Người phụ nữ này đã bị thương tật 87% và không nhận được sự chu cấp hàng tháng từ gia đình Thu Thảo theo quyết định thi hành án trước đó.

Trước những chỉ trích của dư luận, Thu Thảo không lên tiếng, chỉ âm thầm đến thăm gia đình cô giáo Xuân và thay mặt bố chăm sóc cũng như thực hiện nghĩa vụ chu cấp theo đúng quyết định thi hành án. Vụ việc dần qua đi và Thu Thảo vẫn là một trong những gương mặt chăm chỉ làm từ thiện đến thời điểm hiện tại.

**Diễm Hương đã kết hôn nhưng vẫn thi Hoa hậu Hoàn vũ**

**H**ôm 28/2, Diễm Hương bất ngờ bị lộ thông tin từng kết hôn năm 2011 khi TAND quận Phú Nhuận (TP.HCM) thụ lý đơn ly hôn của cô và chồng là một đại gia bất động sản, 40 tuổi. Trong lá đơn, cặp đôi nêu rõ, cả hai đều thuận tình chấm dứt hôn nhân và giữa họ không có tài sản hay con chung nên không có tranh chấp gì. Phía tòa án vẫn chưa có quyết định thụ lý sự việc.

Sau đó, ngày 3/3, email của tổ chức Miss Universe gửi Unicorp (công ty cổ phần Hoàn vũ) được phát tán rộng rãi trên mạng. Email yêu cầu điều tra rõ việc Diễm Hương đã lấy chồng trước khi dự thi Hoa hậu Hoàn vũ 2012. Email được viết bằng tiếng Anh với nội dung ghi: “Chúng tôi mới phát hiện ra đại diện của Việt Nam - cô Diễm Hương - thí sinh Hoa hậu Hoàn vũ 2012, đã kết hôn từ năm 2011. Đây là một thiệt hại nghiêm trọng cho uy tín của tổ chức Hoa hậu Hoàn vũ. Phía Unicorp đã có cam kết thí sinh không kết hôn khi tham gia cuộc thi này. Chúng tôi muốn biết báo chí tại Việt Nam nói gì về trường hợp này”.



Với những thông tin trên, Diễm Hương khiến dư luận xôn xao và cho rằng cô đang lừa công chúng khi nói dối việc vẫn còn độc thân. Trước những tin đồn bất lợi, Diễm Hương chỉ biết im lặng và tránh tiếp xúc với báo chí.

Khi sự việc diễn biến theo chiều hướng phức tạp, Cục trưởng Cục Nghệ thuật biểu diễn đã yêu cầu Diễm Hương phải lên tiếng, giải trình vụ việc trong ngày 7/3. Đến thời điểm này, Diễm Hương vẫn chọn cách im lặng. Tuy nhiên, chiều ngày 7/3, Cục Nghệ thuật biểu diễn đã gửi công văn hỏa tốc đến các Sở Văn hóa trên cả nước, yêu cầu cấm diễn đối với Lưu Thị Diễm Hương. [ ]





### Giác quan thứ 6 – Bí ẩn còn bỏ ngỏ của nhân loại

Con người có tổng cộng 5 giác quan cơ bản, tuy vậy rất nhiều lần chúng ta nghe thấy cụm từ “giác quan thứ 6” hay linh cảm, linh tính. Vậy “giác quan thứ 6” thực sự là gì?

Năm 1920, lần đầu tiên khái niệm “Giác quan thứ 6” đã được nhà khoa học Rudolf Tischner, người Đức xây dựng và phát triển.

Ông định nghĩa khái niệm này bằng cụm từ Extra Sensory Perception (ESP), ám chỉ năng lực tri nhận thông tin thông qua một loại giác quan nằm ngoài 5 giác quan cơ bản.

Năng lực ESP được ông tổng kết trong 5 khả năng phổ biến là khả năng thần giao cách cảm, xuyên thấu, dự đoán tương lai, tác động sự vật bằng ý chí và nhìn lại quá khứ.

Tiến sĩ Howe thuộc trường Đại học Melbourne (Australia) đã nhận định: “Một sự thật là nhiều người có thể cảm nhận, linh cảm, tưởng tượng được một điều gì đó mà không cần phải dựa vào giác quan truyền thống như nhìn, nghe, nếm, ngửi và chạm để xác định. Khả năng này được cho là giác quan thứ 6”.

Giới khoa học coi “giác quan thứ 6” như một vấn đề khoa học đặc biệt cần được nghiên cứu và giải mã một cách nghiêm túc. Liệu con người có thể cảm nhận và nhìn thấy được tương lai của mình để thoát khỏi những thảm họa phía trước?

Những câu chuyện có thật liên quan đến “giác quan thứ 6

## “GIÁC QUAN THỨ 6”: NHỮNG CÂU CHUYỆN CÓ THẬT

### 1. Nhà bác học Nga nhìn thấy bảng tuần hoàn nguyên tố hóa học trong mơ

Nhà bác học Nga, Mendeleev (1834 – 1907), người phát minh ra định luật tuần hoàn các nguyên tố hóa học, đã nhìn thấy rõ toàn bộ bảng tuần hoàn hiện ra trước mắt trong giấc mơ.

Điều này có thể giải thích được bởi lẽ ông đã nghiên cứu hàng chục năm về vấn đề này và đến khi “chín muồi”, kết quả hiện ra trong giấc mơ, ông chỉ việc ngồi bật dậy ghi chép lại.

Trong lịch sử, không những các nhà khoa học, các nhà quân sự mà cả những nhà chính trị cũng có khả năng linh cảm, tiên tri trước một số vấn đề. Một số người nổi tiếng cũng nhờ “giác quan thứ 6” mà thoát chết.

### 2. Cựu Thủ tướng Anh thoát chết nhờ linh tính

Cựu Thủ tướng Anh Winston Churchill (1874 – 1965) đã một lần thoát chết trong trận oanh tạc của không quân phát xít Đức, do linh tính mách bảo.

Năm 1944, ông Churchill vừa chuẩn bị rời trận địa tên lửa thì máy bay oanh tạc của Đức ập đến. Người tài xế vội vàng nổ máy cho xe đi. Không hiểu sao,

Churchill không chịu vào xe mà vòng chạy ra phía sau.

Đúng lúc ấy, một quả bom nổ ngay cạnh cửa xe, làm thành một hố bom lớn, ngay chỗ Churchill vừa đứng. Trong tập hồi ký của ông, Churchill viết: “Dường như có một sức mạnh nội tâm đã mách bảo tôi phải rời ngay chỗ đứng”.

### 3. Bà mẹ cứu sống cậu con trai tưởng đã chết nhờ giấc mơ

Năm 1994, thời báo Scandal Times của Mỹ đã đăng một câu chuyện lạ về giấc mơ của một người mẹ. Đó là vào năm 1865, một cậu bé tên là Maks Hoffman 5 tuổi ở bang Wisconsin (Mỹ) đã qua đời bởi căn bệnh tả và mọi người đã chôn chửu bé.

Ngay đêm hôm bị chôn cất, người mẹ đã nghe thấy tiếng cậu con trai của mình kêu cứu trong giấc mơ. Bà liền gọi chồng xin ông cứu con nhưng người chồng từ chối và cho rằng vợ mình vì quá thương nhớ con nên thế.

Nhưng đêm sau nữa, bà mẹ lại mơ thấy con mình kêu cứu trong tư thế nằm nghiêng về phía bên phải, 2 tay xếp dưới má phải. Bà đã cầu xin người nhà làm theo ý nguyện của mình. Thương tình, mọi người đồng ý và đào mộ cậu

bé lên.

Khi nắp quan tài vừa mở, ai cũng sửng sốt vì thấy cậu bé nằm đúng tư thế mà người mẹ nhìn thấy trong mơ. Dù không còn có dấu hiệu của sự sống nhưng người cha bỗng nhiên bế cậu bé lên mặt đất và làm hô hấp nhân tạo.

Sau 1 giờ, cậu bé đã tỉnh. Cả gia đình đưa cậu bé đến bệnh viện và ít ngày sau thì bệnh tả đã được chữa khỏi hoàn toàn. Maks Hoffman đã sống tới 80 tuổi (1860-1940) tại thành phố Lincoln (bang Iowa, Mỹ).

Vật kỷ niệm quý giá nhất đời ông là cái nút sắt nhỏ ở nắp quan tài mà từ trong đó, ông đã được cứu sống nhờ giấc mơ của người mẹ.

### 4. Cô bé mơ thấy động đất

Vào năm 1966, trong một buổi sáng lạnh lẽo tại ngôi làng chuyên về khai thác than nằm ở miền Nam xứ Wales, Abefan, người ta bất ngờ nghe thấy một chấn động khủng khiếp.

Sự dồn nén của nước và các mảnh vỡ tích tụ từ việc khai thác mỏ đã gây ra một tảng đất cực lớn lở xuống từ trên núi phá hủy bất cứ thứ gì nằm trên đường đi của nó.



Trận sóng thần của đá và đá phiến sét đã phá hủy toàn bộ các lớp học tại trường tiểu học Pantglas. Chỉ trong giây lát, 116 trẻ em và 28 người lớn đã bị chôn sống dưới lớp bùn đen ẩm ướt dày cả mét.

Trước ngày xảy ra thảm họa trên, Eryl Mai, một nữ sinh học ở trường tiểu học Pantglas đã nói chuyện với mẹ mình rằng mình đã mơ thấy các lớp học bị phá hủy và không có ai ở đó.

Tất cả bị che phủ bởi một cái gì đó có màu “đen”. Cha mẹ cô bé đã không hề tin vào những gì cô bé nói dẫn tới việc Eryl và 115 bạn học của mình thiệt mạng trong ngày sau đó.

Và đứa trẻ đã chết vào ngày hôm sau

ngày 9/11/2001, ông lại gặp linh cảm mãnh liệt về chuyện không may mắn tương tự và cũng nghĩ mình nên trở về nhà.

Khi gọi điện đến công ty ông cũng nhắc lại chuyện linh cảm này trước đây với đồng nghiệp, thế rồi sau khi trở về nhà ông xem được tin tức xảy ra vụ khủng bố 911 và không dám tin mình có thể thoát được tai nạn khủng khiếp này.

#### 7. Linh tính của cậu bé học tiểu học

Trường tiểu học học Sandy Hook Elementary School ở bang Connecticut, Mỹ, có một nam học sinh tên Logan Dryer vào tháng 12/2012 bỗng có biểu hiện tính cách nôn nóng bất thường. Nghiêm trọng đến nỗi người mẹ phải

#### Lời giải thích của khoa học

Nghiên cứu mới chỉ ra, “giác quan thứ 6” khiến nhiều người nhìn thấy tương lai, cảm nhận điều kỳ bí sắp diễn ra là một... thủ thuật của não.

Theo công trình nghiên cứu của các nhà khoa học Australia, việc nhìn thấy tương lai hay cảm nhận những điều kỳ bí sắp diễn ra là một thủ thuật của não.

Theo đó, tâm lý con người chỉ ý thức được một số ít những ấn tượng cảm nhận bằng 5 giác quan cơ bản: Thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác, xúc giác. Những ấn tượng còn sót lại được bộ não cất giữ trong tiềm thức, luôn sẵn sàng đưa ra sử dụng.

Tuy nhiên, trước một vài vấn đề, bộ não con người ngay lập tức đã không đưa được ra cách xử lý thông tin, nên đã tạo ra một cảm giác mơ hồ, không hoàn toàn giải thích được.

Cũng từ nhận định của Tiến sĩ Howe, ông cho rằng, tiềm thức không bao giờ ngừng hoạt động, luôn luôn tích lũy nhờ những thông tin, kinh nghiệm và trí nhớ. Nó là cái kho vô tận để nảy sinh các linh cảm.

Cho nên linh cảm không phải là chuyện may mắn, linh cảm chỉ xuất hiện trên một bộ não đã được chuẩn bị sẵn sàng, cùng với sự tư duy phân tích logic để cung cấp những “đầu mối” mà thôi.

Trong lĩnh vực điều tra hình sự, không ít trường hợp đã được mời đến để nhận diện tung tích kẻ phạm tội hay hình dung lại các đầu mối sự việc trên hiện trường vụ án.

Tiến sĩ Gary Klein, tác giả cuốn sách “Trực giác hoạt động” cho rằng, cái mà người ta thường gọi là khả năng nhìn thấy cái vô hình chính là những năng lực tiềm tàng của trực giác con người.

Đặc biệt, đối với những người mà nghề nghiệp buộc họ phải đưa ra những quyết định sinh tử và tức thì như lính cứu hỏa, y tá cấp cứu hay lính trận là những người thường thấy xuất hiện giác quan thứ 6.

Họ thường thực hiện các hành động theo một linh tính nào đó trong những tình huống khẩn cấp khi họ không thể chọn lựa hay đưa ra một quyết định có ý thức.

Linh tính không loại trừ tư duy, giống như kiến thức linh cảm không mâu thuẫn với tư duy phân tích. Linh tính có thể mách nước những ý tưởng thiên tài và trợ giúp có hiệu quả việc lựa chọn những quyết định hợp lý.

Sẽ là sai lầm một khi chỉ dựa vào những lời mách nước của “nội tâm”, nhưng sẽ tốt hơn khi vừa sử dụng linh tính, vừa sử dụng tư duy phân tích. Giác quan thứ 6 dựa trên chính “hai chân” như vậy. [ ]

## Con người có tổng cộng 5 giác quan cơ bản, tuy vậy rất nhiều lần chúng ta nghe thấy cụm từ “giác quan thứ 6” hay linh cảm, linh tính. Vậy “giác quan thứ 6” thực sự là gì?

khi bị chôn sống cùng với hai người bạn khác của mình là Peter và June trong vụ lở đất kinh hoàng ở Abefan, ngày 21/10/1966.

#### 5. Người đàn ông mơ thấy tai nạn máy bay

Vào năm 1970, một người Mỹ tên David Booth đã nằm mơ cùng một giấc mơ trong 10 ngày liền, trong giấc mơ ông thấy cái máy bay trượt ra khỏi đường bay rồi bị lật đổ và phát nổ.

David không hiểu sao lại gặp chuyện bất thường liên tục mơ một giấc mơ trong 10 ngày, ông đã báo cho cơ quan quản lý hàng không Mỹ (FAA).

Người của cơ quan quản lý đã dựa theo hình dung của David phán đoán loại máy bay trong giấc mơ của David là máy bay sòng âm 727 hoặc DC10.

Không ngờ sau đó máy bay số 191 loại DC10 trong lúc chuẩn bị cất cánh vì trục trặc kỹ thuật đã bị mất thăng bằng rồi trượt khỏi đường bay và bị nổ. Còn sau tai nạn David không còn gặp ác mộng này nữa.

#### 6. Người đàn ông “tránh” được cái chết tới 2 lần

Ông Barrett Naylor ở Mỹ, là người làm việc quản lý tài chính ở Trung tâm Thương mại, trên đường đi làm vào ngày 26/2/1993 bỗng nhiên ông có linh cảm rất mạnh rằng hôm nay mình không nên đến công ty.

Vì ông thấy có gì đó không may mắn, vì thế ông liền gọi điện xin nghỉ rồi trở về nhà, kết quả sáng hôm đó đã xảy ra vụ đánh bom tại Trung tâm Thương mại.

Vào 8 năm sau, chính vào buổi sáng



đưa cậu bé đi khám bác sĩ, nhưng bác sĩ không thể khám ra cậu có bệnh gì.

Cậu bé không dám đến trường học và lớn tiếng với mẹ: “Con không đi! Trường học không phải nơi an toàn, con sợ lắm!”

Thế rồi hai tuần sau, trường học đã xảy ra vụ án xả súng làm chết 6 người lớn và 20 học sinh. Lúc này người mẹ mới nhận ra Logan có thể dự đoán trước tai nạn ở trường.





# MẢNG TỐI SAU VẺ ĐẸP HÀO NHOÁNG CỦA NGHỀ TIẾP VIÊN HÀNG KHÔNG: BÁN DÂM, BUÔN LẬU ĐỂ KIẾM THÊM TIỀN

**Đ**ằng sau sự đẳng cấp và vẻ đẹp sang chảnh của các nữ tiếp viên hàng không là những góc khuất không phải ai cũng biết.

## Bán dâm để... kiếm thêm

Vào tháng 9/2015, một nữ tiếp viên làm việc cho một hãng hàng không Trung Đông đã bị sa thải và trục xuất vì bán dâm cho hành khách trong toilet máy bay.

Trong quãng thời gian 2 năm, nữ tiếp viên (giấu tên) này đã thu được khoảng 650.000 euro (khoảng 16,3 tỉ đồng) cho những lần “mây mưa” với khách trong toilet khi máy bay đang trên hành trình.

Nhật báo tiếng Ả Rập Sada cho biết cô gái đã thừa nhận quan hệ tình dục với “rất nhiều” hành khách trên các chuyến bay và đường bay cô ta thích nhất là giữa Mỹ và Vùng Vịnh.

Đây không phải là trường hợp hiếm thấy ở ngành hàng không hiện nay. Trước đó, giới truyền thông cũng đưa tin hàng loạt về việc một số nữ tiếp viên Nhật Bản bán dâm để cứu vớt khoản tiền lương ngày càng eo hẹp của họ.

Theo một bài viết trên tờ Shukan Post, các nữ tiếp viên Nhật Bản thường quan hệ tình dục với phi công để kiếm thêm thu nhập.

Chỉ trong vòng 90 phút “chiều lòng” khách hàng, các nữ tiếp viên này có thể kiếm được 300-450 euro (7,5-11 triệu đồng).

Phi công thường ra dấu bằng tay để thỏa thuận ngầm với tiếp viên, chẳng hạn họ đưa 4 ngón tay lên ngang mũi có nghĩa là một lần bán dâm sẽ có giá 40.000 yen (225 euro), bao gồm qua đêm ở khách sạn.

Những tiếp viên độ tuổi dưới 30 sẽ có giá bán dâm cao nhất ngưỡng.

## Buôn lậu sau mỗi chuyến bay

Nhiều nữ tiếp viên hàng không đã lợi dụng những chuyến bay phương xa của mình để thực hiện nhiều phi vụ buôn bán xuyên biên giới, kiếm một khoản lợi nhuận khổng lồ hơn cả tiền lương hàng tháng của họ.

Tháng 5/2013, nữ tiếp viên Temitayo Daramola, 37 tuổi, của hãng Hàng không Arik Air bị buộc tội nhập khẩu ma túy loại A.

Daramola bị bắt tại sân bay Heathrow, London, Anh, với lượng cocaine trị giá 600.000 bảng Anh (gần 1 triệu USD).

Các quan chức thuộc Lực lượng Biên phòng phát hiện 6 kg ma túy trên xe bus chở phi hành đoàn của chuyến bay từ Lagos tới London.

Tháng 10/2013, Carla Alvarado, nữ tiếp viên 33 tuổi của hãng Hàng không JetBlue thừa nhận buôn lậu gần một kg heroin từ Colombia tới Orlando, bang Florida, Mỹ.

Alvarado đóng khuôn ma túy trông giống như kẹo chocolate và giấu dưới bộ đồ lót bên trong đồng phục trên chuyến bay từ Bogota.

Khai báo với các đặc vụ liên bang, Alvarado cho biết vận chuyển ma túy theo thỏa thuận với tay buôn ma túy Jorge Luis Alomar và được trả công hậu hĩnh.

Một tiếp viên hàng không của Air India, Hiromasa V Sebastian, cùng với một nữ hành khách, bị bắt tại sân bay Karipur, miền nam Ấn Độ.

Những người này giấu dưới thắt lưng 6 thỏi vàng, mỗi thỏi một kg, trị giá hơn 30.000 USD (650 triệu đồng), từ Dubai, Các tiểu vương quốc Arab Thống nhất, về Ấn Độ.

## Các vụ bê bối tình dục

Trong lịch sử ngành hàng không thế

giới có rất nhiều vụ bê bối tình dục gây xôn xao dư luận. Năm 2011, vụ việc một nữ tiếp viên của hãng Cathay Pacific (Hong Kong) để lộ những bức ảnh gợi dục lên mạng cũng khiến cộng đồng bị sốc.

Nữ tiếp viên mặc nguyên bộ đồng phục của hãng, trông ngả ngớn với rất nhiều tư thế gợi dục, phản cảm.

Tệ hơn, hình ảnh nữ tiếp viên này quan hệ tình dục bằng miệng với một người đàn ông được cho là phi công của hãng Cathay khiến các cơ quan điều tra phải vào cuộc.

Nữ tiếp viên hàng không luôn phải coi trọng việc giữ hình ảnh cho bản thân đồng thời cũng là của công ty, hãng bay. Những bức ảnh thô tục này gây nhiều ảnh hưởng xấu đến hãng và khiến các tiếp viên mất việc.

Tháng 6 năm 2013, sự kiện tiếp viên hàng không có bầu với phi công đã khiến hãng bay British Airways (Anh) “đỏ mặt khóc dở cười”.

Câu chuyện bắt đầu khi British Airways có chủ trương “Bay và phục vụ”. Chương trình này với lệnh 13.000 tiếp viên phải ôm và làm thân với 3.000 phi công để giúp họ lên tinh thần.

Tuy nhiên, không biết có phải tuân thủ quá mức hay không mà kết quả là nữ tiếp viên hàng không lại có bầu với một phi công đã có vợ.

Chính lối sống buông thả của nhiều nữ tiếp viên hàng không dẫn tới nhiều vụ việc đáng tiếc.

Mới đây một loạt các nữ tiếp viên hàng không cũng thừa nhận có chuyện quan hệ tình dục giữa họ với các phi công sau mỗi chuyến bay.

Thậm chí có cả phi công sở hữu hai gia đình ở hai nước mà không một bà vợ nào biết sự tồn tại của người còn lại. [ ]



## Takeaway Business for Sale Terrigal Beach, Terrigal NSW \$\$\$ negotiable

Well established for over 30 years, with same owner for 9 years excellent turn over. Blue bells fresh seafood shop. Excellent position corner off street + ocean view, in door & out door comfortable seats. Very successful eat in & takeaway business on Terrigal beach, Terrigal, near Central Coast NSW, fully equipped. Long lease & good rent. Great family business & lifestyle. Please call / text Yasmin 0432 714 464 for more info Email: Yasmin-guner@hotmail.com

Cũng được thành lập hơn 30 năm Màu xanh chuông cửa hàng hải sản tươi sống hàng Takeaway rất thành công trên bãi biển Terrigal ở Terrigal, gần Central Coast NSW. Xin vui lòng gọi / text Yasmin 0432 714 464 để biết thêm. Email: Yasmin-guner@hotmail.com (tiếng Anh)



成立30多年來，擁有同樣的業主9年的翻轉。藍色鐘聲新鮮的海鮮店非常成功在Terrigal海灘上的外賣店在Terrigal，靠近中央海岸NSW，設備齊全。長期租賃良好。偉大的家庭生意和生活方式。請致電/ text Yasmin 0432 714 464了解更多信息 電子郵件: Yasmin-guner@hotmail.com (英語)

171116

## Chinese Restaurant & Takeaway Business For Sale Charlestown NSW \$35,000



Good position located on is situated on the Pacific Highway at Charlestown, NSW 2290. Well established for many years, 35-40 seats, good cash taking. Long lease good rent. Fully equipped. Suitable for family small business,

Due to retirement, quick sale at \$35,000. Please call text 0402 836 426 (English & Chinese)

Vị trí đặc địa trên nằm trên đường cao tốc Pacific tại Charlestown NSW 2290. Đã thành lập và kinh doanh tốt trong nhiều năm qua, 35-40 chỗ ngồi, lấy tiền mặt tốt. Trang bị đầy đủ. bán nhanh \$35,000. Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin 0402 836 426 (Tiếng Anh & Trung Quốc)

中國餐館外賣業務出售 Charlestown NSW \$ 35,000. 良好的位置位於太平洋高速公路在查爾斯敦，新南威爾士州2290.多年來建立了35-40座位，良好的現金服務。長期租賃良好。設備齊全。適合家庭小企業，由於退休，快速售價在35,000美元。請致電文本0402 836 426 (中英文)

171116

## Kebab & Takeaway Business for Sale. Bankstown NSW \$\$\$ Negotiable



Good position on major street. Near station / taxi / bus / train and shops Well established for many years. Good taking cashflow every day. Fully equipped. Long lease good rent. Please call /text 0449 939 500 (English)

Kebab & Takeaway King Doanh Sang Bán. Bankstown NSW. Vị trí tốt trên đường phố lớn. Gần ga / xe taxi / xe buýt / và cửa hàng đã thành lập nhiều năm đang kinh doanh tốt đẹp. Kinh doanh thu tiền mặt mỗi ngày. Trang bị đầy đủ. Hợp đồng Thuê shop lâu dài, giá thuê rẻ. Xin vui lòng gọi / nhắn tin 0449 939 500 (English)

Kebab & 外賣業務出售。Bankstown NSW。良好的位置在主要街道上。附近車站/出租車/公共汽車/火車和商店成立多年。良好的每天現金流。設備齊全。長期租賃良好。請致電/ text 0449 939 500 (English)

171116

## Fully Lic. & BYO Restaurant Business for Sale Richmond Victoria \$\$\$\$ negotiable

Fully Lic & BYO Restaurant, 70-80 seats. Well established for many years, good position & located on major road of restaurant shops area in on Richmond. Long lease good rent. Fully equipped, good cash taking. Suitable for business migration or family business. Please call / text 0423 737 603 (English) or 0413 659 163 - (Vietnamese)



Nhà hàng Fully Lic BYO - 70-80 chỗ - Đã làm lâu năm kinh doanh tốt đẹp. Vị trí tốt, nằm trên đường cái trung tâm ăn uống của Richmond. Trang thiết bị đầy đủ, hợp đồng lâu dài giá thuê phải chăng. Hiện kinh doanh thu tiền mặt rất tốt. Thích hợp mua để di dân, hoặc gia đình cùng làm. Vì lý do sức khỏe sang lại dễ dàng cho ai thật sự muốn làm. Xin gọi hay nhắn tin 0413 659 163 - (tiếng Việt) 0423 737 603 (tiếng Anh)

餐廳業務出售 里士滿維多利亞

全牌和BYO餐廳，70-80座位。成立多年，良好的位置和位於主要道路的餐廳商店區在里士滿。長租賃。設備齊全，好現金取。適合企業移民或家族企業。請致電/ text 0423 737 603 (英語) 或0413 659 163 - (越南語)

171116



# DẠY CON VỀ KHÔNG GIAN RIÊNG TƯ -

## BÀI HỌC ĐẦU TIÊN PHÒNG NGỪA XÂM HẠI TÌNH DỤC CHO TRẺ

Một trong những bài học đầu tiên để phòng tránh cho con em mình trở thành nạn nhân của nạn xâm hại tình dục đó chính là dạy trẻ về không gian riêng tư. Song vấn đề này, nhiều bố mẹ lại không chú trọng.

Hôm Tết, tôi dắt con trai nuôi gần 4 tuổi của mình đi tắm biển ở Phan Thiết. Tròn 1 năm tôi đi nước ngoài, không gặp con nên tôi không nhận ra con đã có rất nhiều thay đổi.

Bãi tắm sáng sớm khá vắng, con tôi mặc quần đùi kaki và áo thun nhảy xuống đùa nghịch. Khi con lên bờ, tôi định lấy quần áo khô cho con thay ở giữa bãi biển thì con nhất quyết không. Con bảo: “Thay đồ là phải vô phòng chứ mẹ! Thay ngoài đường, người ta thấy đâu có được. Mà con tự thay đồ, con tự tắm được mà”.

Tôi giật mình, thấy xấu hổ vì tôi là người luôn hướng dẫn các mẹ rèn con tự lập và giáo dục giới tính cho bé đầy đủ thì trong phút chốc, tôi lại quên đi nguyên tắc của mình.

Quả thật, sống ở nước ngoài 3 năm, tôi hầu như không thấy người lớn nào tự nhiên thay đồ cho con từ trong ra ngoài ở nơi công cộng. Ngay cả trong nhà, việc thay đồ cũng diễn ra trong phòng tắm, phòng ngủ chứ không bao giờ là phòng khách, nhà bếp. Trẻ cũng rất ý thức về chuyện phơi bày cơ thể của mình cho người khác thấy.

**Không gian riêng tư của con**

Chuyện không nên thay đồ nơi công cộng có liên quan đến một nội dung mà người lớn phải dạy cho trẻ. Đó chính là bảo vệ không gian riêng tư của bản thân, tôn trọng không gian riêng tư của người khác cũng như giữ khoảng cách an toàn khi giao tiếp.

Không gian riêng tư là nơi chúng ta làm những việc hoàn toàn cá nhân như thay quần áo, tắm rửa, đi vệ sinh. Đó cũng có thể là nơi cất giữ những đồ vật riêng như tiền bạc, nhật ký, tài liệu... Người lớn rất khó chịu khi bị xâm phạm không gian riêng tư nhưng lại rất tự nhiên xâm phạm không gian này ở trẻ.

Chẳng hạn, dù trẻ có thể tự làm một mình nhưng hầu hết chúng ta không để trẻ một mình thay đồ, tắm rửa mà thích... làm chung với trẻ! Dù trẻ lên 3 rất thích khẳng định bản thân, đòi tự làm thì cha mẹ cũng xăng xái đòi làm thay, vì sợ con tự tắm thì không sạch, tự thay quần áo thì mặc ngược.

Thực chất, sự can thiệp này không vì lợi ích của trẻ mà vì lợi ích trước hết của người lớn vì “để tụi nó tự làm, sửa lại có khi mất công hơn!”.

Ngoài việc tước bỏ cơ hội tự lập, cha mẹ còn đang vi phạm nguyên tắc về sự riêng tư và khiến trẻ có thể không ý thức được tầm quan trọng của vấn đề không gian riêng tư. Sự thiếu ý thức này dẫn đến rất nhiều hệ lụy về sau, trong đó, trẻ có thể dễ dàng để cho người khác thấy mình thay đồ, đi vệ sinh, chạm vào cơ thể, vùng kín.



### Các bước dạy con về không gian riêng tư

Dạy về không gian riêng tư, cha mẹ nên tiến hành từng bước. Với trẻ nhỏ, không nên giải thích dài dòng mà chỉ cần xác lập nguyên tắc và thực hành thường xuyên để trẻ ghi nhớ.

Một số gợi ý sau đây dành cho cha mẹ dạy con ở nhiều độ tuổi khác nhau.

1. Trẻ dưới 3 tuổi, cha mẹ có thể dạy trẻ ghi nhớ máy móc

Ví dụ, cha mẹ hỏi và dạy trẻ trả lời “Mình thay đồ ở đâu?”, trẻ phải trả lời “Ở nhà tắm”. “Ở đâu nữa?”, trẻ lại trả lời “Ở phòng ngủ”. Hỏi “Mình tắm ở đâu?”, trẻ cần trả lời “Nhà tắm”. “Mình đi tè, đi ị ở đâu?”, trẻ phải trả lời “Nhà vệ sinh”.

2. Trẻ từ 3 tuổi trở lên, cha mẹ có thể dùng mô hình, vật thật, thông qua câu chuyện kể để giúp trẻ hiểu nguyên tắc

Chẳng hạn, cha mẹ có thể lấy một cái nhà búp bê và một con búp bê có mặc quần áo rồi bắt đầu kể chuyện: “Bạn Bi ngồi trong phòng khách ăn trưa, ăn xong

bạn Bi muốn đi tắm. Bạn Bi vào nhà vệ sinh, khóa cửa lại và cởi quần áo. Bạn Bi đang tắm, tắm xong bạn Bi mặc quần áo xong mới đi ra ngoài”.

Sau khi kể chuyện, cha mẹ bắt đầu đặt câu hỏi như “Bạn Bi đi tắm ở đâu? Bạn Bi cởi quần áo ở đâu?”, “Bạn Bi có được cởi quần áo ở phòng khách không?”, “Nếu bạn Bi cởi quần áo ở phòng khách thì sao?”, “Tại sao phải cởi quần áo ở nhà vệ sinh?”.

Sau đó, cha mẹ hỏi lại để trắc nghiệm khả năng kiến thức của con như “Vậy mình tắm ở đâu?”, “Tại sao mình phải vào nhà tắm, nhà vệ sinh để thay đồ?”...

3. Rèn cho con kỹ năng tự vệ sinh thân thể và mặc quần áo

Ban đầu, cha mẹ hướng dẫn, làm mẫu cho con; kế tiếp, cha mẹ để con tự làm, mình chỉ giám sát; sau đó cho con tự làm, không cần giám sát mà chỉ kiểm tra kết quả.

Ví dụ, trẻ tắm xong, cha mẹ có thể kiểm tra xem trẻ đã sạch xà bông chưa.

Dạy về không gian riêng tư, cha mẹ nên tiến hành từng bước. Với trẻ nhỏ, không nên giải thích dài dòng mà chỉ cần xác lập nguyên tắc và thực hành thường xuyên để trẻ ghi nhớ.

4. Cha mẹ luôn duy trì việc thực hành nguyên tắc trên trong mọi tình huống

Ở nhà, cha mẹ vẫn cần hướng dẫn trẻ thay đồ ở nhà vệ sinh, phòng ngủ và tôn trọng không gian riêng tư của trẻ. Không được để dài theo kiểu để trẻ thay đồ ở phòng khách hay nơi công cộng.

Khi dẫn trẻ ra ngoài chơi, có thể trẻ sẽ làm bẩn quần áo hay tè dầm, cha mẹ cần dắt trẻ vào nhà vệ sinh, tuyệt đối không thay đồ cho trẻ ở nơi công cộng.

Trường hợp không có nhà vệ sinh cũng phải che chắn kỹ bằng áo khoác rộng, khăn to, áo đi mưa rồi mới thay.

Hãy nhớ, việc phơi bày thân thể có thể khiến con bạn trở thành mục tiêu của những kẻ xâm hại tình dục mà bạn không hề hay biết.

5. Cha mẹ không được thay quần áo trước mặt trẻ

Thường chúng ta nghĩ rằng trẻ còn nhỏ, chưa hiểu chuyện nên cũng “vô tư” thay quần áo trước mặt trẻ. Điều này sẽ làm cho trẻ mất đi sự hiểu biết về những nguyên tắc riêng tư mà trẻ đã được học trước đó.

Dạy giới tính cho trẻ, cần kỹ tính và nhất quán, cha mẹ nhé! [ ]





# CON NGƯỜI SỢ NHẤT ĐIỀU GÌ ?

Một người thanh niên trẻ tuổi luôn thấy sợ hãi trước nhiều điều. Nghĩ đến điều này anh ta cũng thấy sợ, nghĩ đến điều kia cũng lại thấy sợ. Rốt cuộc anh ta không biết điều gì là sợ nhất. Vì vậy, anh ta tìm đến một vị cao nhân để hỏi.

Người thanh niên trẻ đến hỏi một vị cao nhân: “Xin hỏi ngài, con người sợ nhất cái gì?”

Vị cao nhân mỉm cười rồi hỏi lại: “Vậy cậu cho là cái gì?”

Người thanh niên không nghĩ ngợi lâu mà trả lời ngay: “Là sự cô độc có phải không?”

Vị cao nhân lắc đầu: “Không đúng rồi!”

Người thanh niên lại nói: “Vậy đó là sự hiểu lầm?”

Vị cao nhân vẫn lắc đầu nói: “Cũng không đúng!”

Người thanh niên lúc này có vẻ bối rối, nghĩ một lát mới dám nói: “Vậy phải chăng là sự tuyệt vọng?”

“Vẫn không đúng!”

Người thanh niên trả lời một lúc với rất nhiều đáp án khác nhau nhưng vị cao nhân lại một mực lắc đầu nói không đúng.

Cuối cùng, người thanh niên không thể nghĩ thêm được gì liền nói: “Xin ngài hãy nói đó là cái gì?”

Vị cao nhân trả lời: “Đó chính là bản thân mình! Con người sợ nhất là bản thân mình!”

Người thanh niên mở to mắt ngẩn đầu nhìn vị cao nhân, nửa như đã hiểu, nửa lại như không hiểu.

Vị cao nhân giải thích cho người thanh niên: “Đúng là như thế đấy! Kỳ

thực những điều mà cậu vừa nói, cô độc, tuyệt vọng, hiểu lầm...đều là những thứ được phản chiếu ra từ thế giới nội tâm của cậu, đều là cảm giác của tự bản thân cậu mà thôi. Nếu như cậu nói với chính mình rằng: “Những điều này thật đáng sợ, mình không thể chịu nổi! Vậy thì cậu sẽ thực sự sợ hãi. Nhưng nếu như cậu nói với bản thân mình rằng: “Không có gì phải sợ cả! Chỉ cần mình dũng cảm đối mặt thì mình sẽ chiến thắng được nó.” Như vậy thì sẽ không có gì làm khó được cậu cả. Còn sợ hãi trước những thứ mình nghĩ ra tức là cậu còn chấp nhất, dính mắc vào nó. Sao phải đau khổ chấp nhất vào những điều hư ảo đó? Một người không còn bị dính mắc vào điều gì thì anh ta còn có thể sợ hãi chẳng? Cho nên, khiến cho một người sợ hãi cũng không phải là những ý nghĩ kia mà chính là bản thân người đó thôi.”

Người thanh niên bừng tỉnh đại ngộ.

Trong lòng nếu “quang đặng” thì dù có đang mưa cũng thấy bầu trời trong xanh. Nhưng nếu trong lòng mà “âm u” thì dù không mưa cũng thấy bầu trời âm u.

Cuộc đời của một người giống như một chuyến hành trình trở về, ven đường có vô số những vũng nước lầy lội nhấp nhô nhưng cũng có những cảnh sắc tươi đẹp ngắm nhìn không hết.

Có thể chúng ta khó cải biến được đường đời của mình nhưng ít nhất chúng ta có thể cải biến được nhân sinh quan. Có thể chúng ta khó cải biến được hướng gió nhưng chúng ta có thể điều chỉnh được cánh buồm. Có thể chúng ta không chi phối được sự tình nhưng chúng ta hoàn toàn có thể điều chỉnh được tâm tình của mình! [ ]

## KHÔNG AI LÀ VÔ DỤNG

Có một chàng trai, không thi vào đại học, cha mẹ đã tìm một người vợ cưới về cho anh. Sau khi kết hôn, anh dạy học tại một trường tiểu học trong làng. Vì không có kinh nghiệm, nên chưa đầy một tuần anh đã bị học sinh tẩy chay, khiến anh bị sa thải.

Trở về nhà, người vợ khê khàng lau nước mắt cho anh, an ủi nói: “Những việc không vừa ý mình thì có đẩy ra đó, có người trút ra được, cũng có người trút không được, anh không cần phải thương tâm như vậy, cũng sẽ có nhiều việc thích hợp hơn đang chờ anh kia mà”.

Về sau, anh ra ngoài làm công cho người ta, lại bị ông chủ đuổi về nhà vì anh làm việc quá chậm. Lúc đó, vợ nói với anh: “Động tác luôn có nhanh có chậm, người ta đã làm việc nhiều năm như vậy, còn anh thì chỉ là học sinh đọc sách, sao có thể nhanh như họ được?”.

Anh lại trải qua rất nhiều công việc, nhưng cũng vẫn thế, phần lớn là bỏ dở nửa chừng. Thế nhưng, mỗi lần anh chán nản thất vọng trở về, người vợ lại luôn luôn an ủi anh, chưa bao giờ than trách một câu.

Lúc hơn 30 tuổi, anh nhờ vào khả năng thiên phú về ngôn ngữ, làm trợ giảng tại trường khuyết tật. Về sau, anh xây dựng được một trường khuyết tật khác. Sau đó, tại rất nhiều thành phố, anh lại xây dựng được rất nhiều phân hiệu khác. Từ đó, anh đã là ông chủ có ngàn vạn tài sản rồi.

Một ngày, công thành danh toại, anh hỏi vợ rằng: “Mỗi lúc anh cảm thấy tiền đồ vô vọng, điều gì đã khiến em lúc nào cũng có lòng tin với anh như vậy?”

Cô trả lời một cách đơn giản:

“Một mảnh đất, không hợp cho việc trồng lúa mạch, có thể trồng thử đậu; nếu đậu cũng không thích hợp, có thể thử trồng dưa leo; nếu cả dưa leo cũng không được... thì rải lên một ít kiêu mạch nhất định cũng có thể nở hoa. Bởi vì một mảnh đất, luôn luôn có một hạt giống thích hợp với nó, cuối cùng cũng sẽ có thành quả thu hoạch trên mảnh đất đó thôi”.

Trên thế gian này không ai là vô dụng cả, chỉ có điều chúng ta không đặt họ đúng vị trí mà thôi. [ ]



# NGƯỜI NHẬT THẬT SỰ ĐÁNH GIÁ THẾ NÀO VỀ NGƯỜI VIỆT NAM?

Muốn biết người Nhật thật sự đánh giá thế nào về Việt Nam thì phải nghe những câu chuyện của những người lao động trực tiếp mới biết được người Nhật thực bụng nhìn vào Việt Nam thế nào.



**M**uốn biết người Nhật thật sự đánh giá thế nào về Việt Nam thì phải nghe những câu chuyện của những người lao động trực tiếp. Còn các nhà nghiên cứu, giáo sư, tiến sỹ, chính trị gia, các nhà ngoại giao, doanh nhân Việt Nam thường chỉ nghe được những lời lẽ ngoại giao từ những người đồng nhiệm với họ phía Nhật Bản nên chưa chắc đã biết được người Nhật thực bụng nhìn vào Việt Nam thế nào.

Chẳng hạn như thế này, một công nhân làm cho một công ty Nhật ở Việt Nam kể lại khi một kỹ sư Nhật về nước ông ấy không ngại ngần nói với người công nhân Việt Nam: “Người Việt các anh sẽ muôn đời khổ. Đây là vì các anh chỉ biết nghĩ đến những cái lợi nhỏ của cá nhân mà không biết nghĩ đến cái lợi lớn của chung” Rồi viên kỹ sư minh họa: “Một cái vít chúng tôi phải mang từ Nhật sang giá 40.000đ mà rơi xuống đất thì công nhân Việt Nam các anh thản nhiên dẫm lên hoặc đá lặn đi mất vì nó không phải của các anh. Nhưng các anh đánh rơi điều thuốc lá đang hút dở giá 1.000đ thì các anh sẵn sàng nhặt lên và hút tiếp cho dù nó bị bẩn chỉ vì nó là của các anh. Hay như cuộn cáp điện chúng tôi nhập về giá 5tr/m, nhưng các anh cắt trộm bán được có vài trăm nghìn/m.

Tất cả những việc làm đó mang lại chút lợi lộc cho các anh nhưng gây thiệt hại lớn cho doanh nghiệp vì chúng tôi phải nhập bổ sung hoặc nhập thừa so với cần thiết”.

Còn lái xe của viên kỹ sư đó thì được nghe ông ấy tặng quà có giá trị và được nghe ông ấy “tâm sự” như sau: “Tôi rất cảm ơn anh lái xe an toàn cho tôi suốt 5 năm qua. Vì anh là người bảo đảm mạng sống của tôi nên anh làm gì tôi cũng chiều nhưng anh đừng tưởng anh làm gì sai mà tôi không biết. Anh đưa đón tôi ra sân bay quãng đường chỉ hơn 30km anh khai là hơn 100km tôi cũng ký, anh khai tăng việc mua xăng, thay dầu tôi cũng ký là vì tôi cần anh vui vẻ lái xe để tôi được an toàn. Nhưng anh và các công nhân Việt Nam đừng tưởng là các anh vật được người Nhật. Các anh nên biết rằng lẽ ra chúng tôi có thể trả lương cao hơn hoặc tăng lương nhiều hơn cho các anh. Nhưng đáng phải tăng lương cho các anh 500.000 thì chúng tôi chỉ tăng 200.000. Còn 300.000 chúng tôi phải giữ lại để chi trả bù đắp cho những trò vụn vặt hay phá hoại của các anh. Cuối cùng là tự các anh hại các anh thôi. Còn chúng tôi cũng chỉ là lấy của người Việt cho người Việt chứ chúng tôi không mất gì cả”.[ ]



**A**nh là sếp. Tiêu chuẩn có xe công ty, có thư ký riêng.

Một bữa anh lái xe ra ngoại ô đi công việc cho công ty. Thấy sếp đi một mình, cô ký xinh đẹp mặc short demi cùng áo lửng ôm sát người, xin sếp cho đi cùng để xem có phụ sếp mấy việc linh tinh sếp cần gì thì nhờ...

Xe đến một đoạn đường dốc vắng vẻ thì bị tịt máy không chạy nữa. Anh quay qua lệnh cho cô ký:

- Cô xuống xe đi bộ tới trước đến chỗ nào có tiệm chữa xe gọi cho thợ máy đến chữa rồi mình mới đi tiếp được.

Cô ký thấy sếp chơi ác với mình, đường dốc như thế này lại nắng chang chang mà cô còn mang giày cao gót nữa thì làm sao đi bộ cả cây số tìm thợ cho được chứ? Thế là cô dơ tay xin cho cô có ý kiến:

- Thưa sếp em không đi! Sếp có đi thì đi chứ em không đi, mặc dầu em là nhân viên của sếp, nhưng em là phụ nữ, mà sếp đang là người lái xe. Xe hỏng thì lái xe làm gì thì làm, là phụ em nữ cứ ngồi trên xe.

Anh nghe cô nói cũng phải, bèn gài thắt tay cho xe đừng bị tụt dốc, rồi ra khỏi xe, anh xắn tay áo chui xuống gầm xe tìm cách chữa xem nó hư gì. Cô ký ngồi trên xe một hồi sau thấy sếp một mình lui cui dưới gầm xe



## THƯ KÝ CỦA ANH

thì hơi thương (hại) sếp nên nghĩ lại:

- Dù mình là phụ nữ, nhưng anh là sếp. Chẳng lẽ sếp chui dưới gầm chữa xe mà mình là nhân viên cứ ngồi tréo chân trên xe thế này thì kỳ dị quá. Coi sao được đây?

Vậy là cô ký cũng tụt xuống khỏi xe, và vén quần short chui luôn xuống gầm xe để coi có gì phụ giúp sếp được không.

Hồi sau, có anh cảnh sát giao thông đi qua. Nhìn hai người đang hí hục sửa chữa dưới gầm xe, anh cảnh sát tự nhủ:

- Mình là đàn ông, thấy mấy chuyện này thì cứ kệ tụi nó muốn làm gì thì làm, mình cứ lờ đi coi như không thấy, nhưng là một cảnh sát giao thông thì mình phải gọi và báo cho tụi nó biết, chiếc xe của nó bị tụt thắng lẫn xuống dốc úi vào góc cây dưới cuối con đường tự nãy giờ rồi...

Ps: Để các nàng giàu lòng thương (hại) sếp, lúc nào cũng lanh chanh tìm cách phụ giúp các việc riêng của sếp đôi khi sẽ gây... đại họa [ ]





## DÙ KHÔNG CÓ PHÉP THUẬT NHƯNG TRONG TIM CÁC CON CHÍNH LÀ Mẹ “SIÊU NHÂN”

Kể từ khi làm mẹ, phụ nữ dù không có “ba đầu sáu tay” nhưng vẫn có thể làm được đủ thứ việc. Với các con, mẹ chính là người anh hùng vĩ đại nhất trên đời này.



**K**ể từ khi con yêu cất tiếng khóc chào đời, mỗi người mẹ như được tiếp thêm nguồn năng lượng vô tận. Mẹ luôn sẵn sàng làm tất cả những điều tốt đẹp nhất cho con, tranh thủ từng giây từng phút ở bên cạnh yêu thương, chăm sóc bé con của mình.

Làm mẹ là trải nghiệm tuyệt vời nhất trong cuộc đời mỗi người phụ nữ và cũng từ khi bắt đầu với trải nghiệm ấy, mỗi người mẹ dù không có phép thuật, không có bất cứ cây đũa thần nào cũng đều trở thành “siêu nhân số 1” trong trái tim các con.

Nếu bạn vẫn chưa tin thì hãy kiên nhẫn đọc hết 10 điều dưới đây nhé!

1. Rất nhiều bố trả lời thế này, siêu nhân là những người có thể tạo ra “một cuộc sống mới”, đem những thiên thần nhỏ đến trái đất này. Người đó không ai khác chính là vợ, là mẹ của các con họ.

2. Không ai trong nhà có thể thuộc lòng sở thích ăn uống của các con như mẹ. Mẹ biết rất rõ bé con thích ăn gì vào buổi sáng, trưa hay chiều tối, khi bé ốm ăn gì thì sẽ ngon miệng. Và mẹ nấu ăn cũng siêu nhanh nữa, vèo một cái là xong mâm cơm thơm mát rồi.

3. Tiếp theo thì không ai có thể pha nước chanh vừa mát vừa chua chua, ngọt dịu như các mẹ cả. Đi nắng về chỉ cần một cốc nước như thế là đủ rồi.

4. Khi bé mê man giữa cơn sốt, chỉ cần mẹ đắp lên trán chiếc khăn mát lạnh là nhiệt độ cơ thể sẽ dần hạ xuống và bé sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

5. Cho dù các bé có đồ chơi ở khắp mọi

nơi thì mẹ vẫn có thể tìm thấy vì mẹ thuộc lòng từng vị trí trong nhà mà.

6. Mẹ có khả năng tìm thấy gần hết những món đồ mà bạn cho là thất lạc vì trót để lung tung. Dù căn nhà của bạn nhỏ xíu hay rộng mênh mông thì mẹ cũng đều thuộc lòng mọi vị trí.

7. Có những ngày, mấy bố con cao hứng bày bữa hết đồ đặc biến ngôi nhà thành một bãi “chiến trường” nhưng khi đó chỉ cần mẹ “ra tay” là mọi thứ lại gọn gàng, thơm mát.

8. Nếu một hôm trời sắp chớp mà đột nhiên nhà mất điện thì vòng tay của mẹ chính là nơi trú ẩn an toàn nhất.

9. Dù cả đêm hôm trước phải thức trắng chăm con ốm thì hôm sau mẹ vẫn có thể làm đủ thứ việc trên đời, từ việc ở cơ quan đến việc nấu nướng, dọn dẹp nhà cửa...

10. Mẹ chính là người thầy tuyệt vời của mỗi bé con. Mẹ dạy các bé những bài học đầu tiên về lòng yêu thương, về cách vệ sinh thân thể, về cách đánh răng làm sao cho đúng và sạch...

Ban đầu bé có thể phụng phịu hoặc sợ hãi mỗi khi đến giờ đánh răng nhưng với tất cả sự dịu dàng của mình, mẹ giúp bé hiểu rằng nếu không đánh răng hàng ngày thì vi khuẩn sẽ tấn công hàm răng xinh yêu, khiến bé mắc rất nhiều bệnh về răng miệng.

**Kết:** Không cần năng lực siêu nhiên, không cần cây đũa thần hay phép màu thì mẹ vẫn luôn là siêu anh hùng vì mẹ có một trái tim yêu con tha thiết. Trong vòng tay của nữ siêu anh hùng này, cuộc sống lúc nào cũng dễ chịu, an yên! [ ]





**ngân hàng hết cửa mượn sòng bài hết đạn để binh bạn bè... chạy làng**

**Cho vay  
tiền mặt  
lấy ngay  
tại chỗ**



Khởi nói với chúng tôi bạn có việc làm hay thất nghiệp, hồ sơ tốt hay xấu vì chúng tôi

**KHÔNG XÉT HỒ SƠ**

*Cần tiền mà đã hết cửa xoay? Cứ gọi chúng tôi xem có làm gì được không. Được thì đếm giấy, không được cũng chẳng mất gì...*

**YES CASH FAST**

Công ty cho vay tiền của người Úc hoạt động đã 40 năm với giấy phép của bộ thương mại NSW Lic No 2PS 0438. Quý vị cần tiền cứ liên lạc ngay với chúng tôi

**(02) 9788 7364 - 0430 00 69 67**

Các số phone này đều nói tiếng Việt, sẽ giải thích cho quý vị tận tường. Làm việc từ  
Thứ 2 - 6 từ 9am-5pm. Thứ 7 từ 9am-12.30pm  
Chủ Nhật & Lễ nghỉ  
Xin vui lòng đừng gọi ngoài giờ không làm được gì đâu

**10 North Rocks Road North Parramatta NSW 2151**



**người tình nghèo mắt chia tay**



**chỉ có CASH FAST luôn nói YES YES  
YES tiền mặt có ngay, lấy liền tại chỗ  
khỏi ra bank**



**MUA  
3 TẶNG  
1**

**CÁC APPLE IPHONE MỚI TOANH và Samsung Galaxy S7 6s 16gb/64gb/128gb \$600**

Mobile phones, iPhones and Smart Phones với giá thật đẹp...

Hiện đang có các loại phone dưới đây:  
Apple iPhone 6s and 6splus

#### APPLE IPHONE :

Apple iPhone 6s Plus 128GB UNLOCKED \$800AUD  
Apple iPhone 6s Plus 64GB UNLOCKED \$750AUD  
Apple iPhone 6s Plus 16GB UNLOCKED \$700AUD  
Apple iPhone 6s 128GB UNLOCKED \$700AUD  
Apple iPhone 6s 64GB UNLOCKED \$650AUD  
Apple iPhone 6s 16GB UNLOCKED \$600AUD  
Apple iPhone 6 plus 128GB UNLOCKED \$650AUD  
Apple iPhone 6 Plus 64GB UNLOCKED \$600AUD  
Apple iPhone 6 Plus 16GB UNLOCKED \$550AUD  
Apple iPhone 6 128GB UNLOCKED \$600AUD  
Apple iPhone 6 64GB UNLOCKED \$550AUD  
Apple iPhone 6 16GB UNLOCKED \$500AUD  
Apple iPhone 5s 64GB UNLOCKED \$350AUD  
Apple iPhone 5s 32GB UNLOCKED \$300AUD  
Apple iPhone 5s 16GB UNLOCKED \$280AUD  
Apple iPhone 5c 32GB UNLOCKED \$300AUD  
Apple iPhone 5c 16GB UNLOCKED \$280AUD  
Apple iPhone 5 64GB UNLOCKED \$280AUD  
Apple iPhone 5 32GB UNLOCKED \$230AUD  
Apple iPhone 5 16GB UNLOCKED \$220AUD

#### SAMSUNG PHONES:

Samsung Galaxy S7 EMAIL FOR PRICE  
Samsung Galaxy S7 edge EMAIL FOR PRICE  
Samsung Galaxy S6 Edge cost \$500AUD  
Samsung Galaxy Note Edge cost \$550AUD  
Samsung Galaxy Note 4 + Gear cost \$400AUD  
Samsung Galaxy S5 + Gear \$370AUD  
Samsung Galaxy Note 3 + Gear \$330AUD  
Samsung Galaxy S4 \$2800AUD  
Samsung Galaxy SIII \$250AUD

#### Digital / Video Camera

Nikon D3S 12.1 MP Digital SLR Camera Body with Nikon EN-EL4a ...\$2000AUD  
Nikon D800 Digital SLR Camera (Body Only)..... \$1500AUD  
Nikon D3100 14.2MP DSLR Camera & 18-55 DX VR Lens + 16GB Dlx Kit..\$300AUD

Canon EOS 1DX.....\$2000 AUD  
Canon EOS 5D Mark II 21MP DSLR Camera...\$1000 AUD  
Canon EOS 450D 12MP DSLR Camera...\$650AUD  
Canon EOS 5D Mark III



**THÊM THÔNG TIN, VỀ CÁCH THỨC MUA NHẬN CÁC LOẠI PHONE NÀY XIN GỬI EMAIL VỀ**

Skype : 3product

Email: 3product@salesperson.net - Email: 3productbrandnew@gmail.com