



Du Ký RÁC BÊN NGOÀI RÁC BÊN TRONG.

Ngu Yên

Năm 2010 tôi về Việt Nam trong một hành trình dài từ Hà Nội đến Sài Gòn. Từ bắc đến Nam, từ phi trường đến bến xe, từ hẻm đến đường phố, bất kỳ nơi nào cũng có bầy chim cánh cụt, nhiều màu, đa số màu đen trắng, đứng từng nhóm, miệng há to, kêu lên khao khát: “Hãy cho tôi rác! Hãy cho tôi rác! Hãy cho tôi rác!” Nhìn chung quanh, dọc đường đi, đất nước tôi vẫn còn nhiều rác, nhưng với tiếng kêu thêm muốn, năn nỉ xin rác đồng loạt khắp nơi kia, chắc chắn dân tôi sẽ nghe. Bắt đầu thay đổi một thói quen phải như vậy. Lòng tôi ấm lại. Một niềm vui pháp phồng.

1. Rác.

Ở đâu có sinh vật, ở đó có rác. Rác là bằng chứng có người. Người tiền sử đã biết xả rác. Xả rác là hành vi bẩm sinh. Không xả rác là hành vi tập quán. Từ hành vi bẩm sinh trở thành thói quen cho đến khi có thể thay đổi để trở thành tập quán ngược lại là một hành trình vô cùng khó khăn, vô cùng khổ liệt, không dễ gì làm được. Vậy mà có một số dân tộc thành công giữ gìn sạch sẽ nơi họ cư trú một cách tự hào như dân

Singapore, Nhật, Đài Loan, Nam Hàn...

Không xả rác không chỉ là hành vi giữ gìn sạch sẽ địa lý và không gian, còn là một khả năng hiểu biết về vệ sinh, giữ gìn sức khoẻ cá nhân, gia đình và hàng xóm, quan trọng hơn hết là giữ lòng tự trọng, giữ sạch sẽ cho tinh thần. Người không xả rác ngoài đường phố, thường là người không xả rác trong tâm hồn mình.

Ngày tôi rời khỏi Sài Gòn về lại Mỹ, vẫn còn thấy bầy chim cánh cụt kêu van, tôi bay lên với lòng hy vọng, “Hãy cho tôi rác,” sẽ từ tốn sạch hóa tâm hồn của dân tôi, một ngày nào đó, một ngày của hoan nghênh. Bạn đọc đừng nghĩ rằng tôi đang hư cấu.

Sự thật là chúng ta vẫn thường nghe lời than phiền, mĩa mai, đôi khi mắng mỏ về xứ Việt dơ bẩn, nhiều rác rưởi, hôi hám, thiếu vệ sinh, nhưng nhức nhối hơn nữa khi nghe động chạm đến “rác rưởi tâm hồn.” Gian manh, lừa lọc, mảnh khõe, là những loại rác tinh thần; một loại rác độc hại khác là hối lộ. Một dân tộc mà chỉ còn một số ít người sạch sẽ từ trong ra ngoài, nghe không đáng buồn sao? “Hãy cho tôi rác ngoài

đường phố” rồi “Hãy cho tôi rác trong tâm hồn bạn”, phải chăng là điều đáng mừng?

Ài nghĩ ra hoặc bắt chước đầu đó phong trào chim cánh cụt xin rác, tôi ngưỡng mộ nhân vật này. Những tâm trí như vậy nay đã về đâu?

Tháng 5 năm 2024 vợ chồng tôi trở về Việt Nam trong chuyến đi ngắn hơn, từ Đà Nẵng về Sài Gòn, băng qua những ngày xưa thân ái, những thời thơ mộng, những tháng năm khôn khổ, vân vân, vù vù một giấc mơ sắp đến hồi thức dậy.

Suốt hành trình đó, không còn thấy một con chim cánh cụt nào, 14 năm sau, chúng đã đi đâu? Trốn về nơi bằng tuyết? Bầy chim hy vọng đang kêu van ở nơi nào? Xin cho tôi rác, sao rác vẫn còn đây khắp nơi? Hay

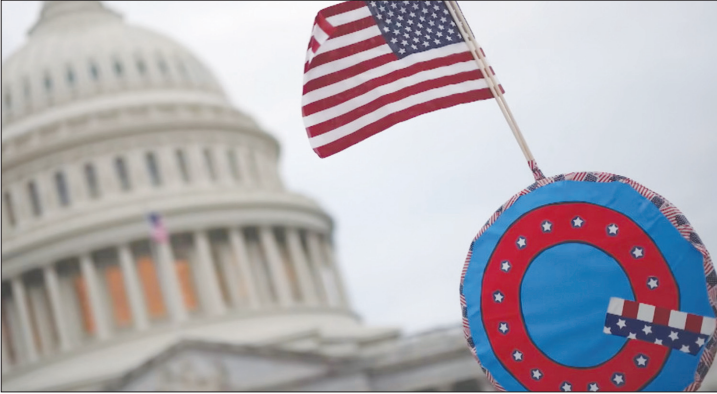


chính bầy chim này đã tàn rụi thành rác? Đang ngồi trên chuyến xe đồ ngáp nghé trên quốc lộ 1 ở đầu ngõ vào Nam, tôi chợt nghĩ ra, Có cánh chim hy vọng nào cụt đầu? Nếu cụt, làm sao bay cao chờ theo niềm

Xem tiếp **RÁC** trang 2

DESCARTES, NHÀ NƯỚC NGẦM, TRUMP VÀ QANON

Nguyễn Hòa biên dịch



QAnon là một phong trào đang rộ lên ở Hoa Kỳ trong những năm gần đây, ủng hộ thuyết âm mưu về “nhà nước ngầm” cùng các thuyết âm mưu khác liên quan đến chính trị và xã hội. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

Quý vị nghĩ sao nếu có người nói với quý vị rằng chính phủ và giới truyền thông Hoa Kỳ đang bị kiểm soát bởi một băng nhóm bí mật, nhóm người này tôn thờ ma quỷ và đứng sau hàng loạt các vụ bắt cóc trẻ em? Theo một cuộc khảo sát gần đây, 17% người dân Hoa Kỳ tin rằng thuyết âm mưu này là có thật.

Ngoài ra, có 30% tin rằng cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ năm 2020 đã bị gian lận và chiến thắng bị cướp khỏi tay Donald Trump. Hơn 36% người dân Hoa Kỳ cho rằng đại dịch COVID-19 là kế hoạch của một nhóm người quyền lực nhất trên thế giới.

Khi nhìn vào những con số này, có thể thấy rằng một phần lớn người dân Hoa Kỳ tin rằng “*thực tế không phải những gì đang diễn ra trước mắt.*” Hay cụ thể hơn, họ tin vào các thuyết âm mưu, gọi chung là QAnon (thuyết hoang tưởng QAnon), một nhóm thuyết âm mưu xuất hiện từ năm 2017, phổ biến rộng rãi và gần như trở thành một giáo phái.

Học thuyết chung của QAnon là tin rằng có một “nhà nước ngầm” (deep state) – mạng lưới bí mật của một nhóm người thuộc giới tinh hoa toàn cầu, điều khiển và kiểm soát các chính sách, sự kiện xảy ra khắp mọi nơi trên thế giới. Mặc dù nghe có vẻ hoang tưởng, nhưng một phần nào đó của học thuyết này đã được các triết gia xem xét rất nghiêm túc. Đó là, tất cả những hiểu biết của chúng ta về thế giới xung quanh có thể bị bóp méo nghiêm trọng.

Ý tưởng này – thường được gọi là nghi ngờ mọi thứ (radical doubt) hay chủ nghĩa hoài nghi (scepticism) – đã được René Descartes, nhà toán học và triết gia người Pháp nổi tiếng trong thế kỷ 17, nêu ra trong tác phẩm *Meditations on First Philosophy* (1964). Nhận ra rằng nhiều điều mình từng tin tưởng hóa ra lại là sai lầm, Descartes đặt ra giả định là có một “*thiên tài xấu xa*” và đây quyền năng đang lừa dối ông về tất cả mọi thứ, một cách có hệ thống – giống như cách mà “*nhà nước ngầm*” đang lừa dối những người tin vào thuyết hoang tưởng QAnon.

Từ đó, Descartes bắt đầu loại bỏ tất cả những niềm tin

Xem tiếp **QANON** trang 3

ĐIỀU GÌ XẢY RA KHI KẾT QUẢ BẦU CỬ HOA KỲ CÓ TỶ SỐ HÒA?



Cuộc bầu cử Tổng Thống Hoa Kỳ tháng 11 sắp tới, nhiều nhà bình luận và nhà quan sát đang lo ngại rằng kết quả có thể sẽ là tỷ số hòa, và khi đó mọi chuyện sẽ mang tính ‘hên xui’ nhiều hơn là dân chủ... (Nguồn: pixabay.com)

Nhiều nhà bình luận và nhà quan sát đang lo ngại rằng cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ vào tháng 11/2024 có thể sẽ có kết quả hòa. Một kịch bản có thể xảy ra, là trường hợp cả hai ứng cử viên chính đều giành được 269 lá phiếu đại cử tri, thiếu 1 phiếu duy nhất để chiến thắng. Một kịch bản khác là Robert F. Kennedy Jr., người đang được khá nhiều cử tri quan tâm, giành được một số lá phiếu đại cử tri,

khiến cho cả Biden và Trump đều không thể đạt được con số 270 phiếu.

Nếu những điều trên xảy ra thì sẽ thế nào? Trong những thập niên gần đây, các trường hợp bầu cử có kết quả hòa đã xảy ra ở nhiều nơi trên khắp Hoa Kỳ, và đã được giải quyết bằng những cách kỳ lạ, thậm chí buồn cười. ĐIểm chung của những cách giải quyết tỷ số hòa (tiebreak)

Xem tiếp **BẦU CỬ** trang 3

VIẾT VỀ NƯỚC MỸ

XIN ĐỪNG ĐỂ NỮA

Duy Nhân

Tác giả Duy Nhân tên thật Nguyễn Đức Đạo hiện ở tại Chicago, tiểu bang Illinois. Tác giả đã đóng góp nhiều bài Viết Về Nước Mỹ và lãnh nhiều giải từ năm 2001. Tác giả nay đã 80 tuổi, về hưu từ nhiều năm qua. Ông mới bay về Cali lãnh giải Danh Dự VNNM 2023 tháng 12 vừa rồi. Tiếp nối bài viết “Giữ Cháu Ngoại”, bài viết dưới đây là tâm tình thương yêu của tác giả dành cho cháu nội của mình.

*

Năm 2007, lúc 64 tuổi tôi mới có đứa cháu ngoại đầu tiên là Brandon, hai năm sau thì có Allison, em của Brandon. Mãi đến năm

2019 thì đứa cháu nội Charlie mới ra đời. Lúc này tôi đã 77 tuổi. Hai năm sau, chính xác là ngày 05/12/2021 em gái của Charlie là Emma chào đời. Vậy là tôi có đủ hai cháu nội và hai cháu ngoại, trai gái vẹn toàn, không còn hạnh phúc nào hơn.

Charlie là cháu đích tôn. Tôi thì không quan trọng lắm cái chuyện đích tôn hay không đích tôn, trai hay gái, nội hay ngoại vì tất cả đều là cháu tôi, không lý do gì mà tôi thương đứa này ít, đứa kia nhiều. Chắc cũng có người nói tôi ba gai, tôi bướng bỉnh. Không sao. Tôi có quan điểm riêng của mình: Không nên kỳ thị, phân biệt đối xử với con, cháu của mình vì điều đó đã



Charlie và Emma tháng 4 năm 2024 (hình của tác giả cung cấp).

lỗi thời từ thuở phong kiến theo quan niệm Nho Giáo ở đầu bên Tàu, rồi ông nội, ông ngoại, ông cô của chúng ta bị ảnh hưởng. Đó là cái thói trọng nam, khinh nữ vì “nhất nam viết hữu, thập nữ viết vô”, một trai

cũng là có, mười gái cũng bằng không. Hay “nữ sinh, ngoại tộc”, con gái là con người ta (chớ không phải con mình). Bây giờ chúng ta đang sống ở thế kỷ 21,

Xem tiếp **VIẾT** trang 6

Xem tiếp **PHÁN QUYẾT** trang 4



Tiếp **RÁC** trang 1

hy vọng? Bầy chim cánh cụt không phải kêu van mà khóc than vì rác không xả vào chúng mà rác phơi phơi tung tăng trên đường dài phố ngắn. Lòng cảm thấy nặng nề.

Rồi thật bất ngờ, khi xe đồ chúng tôi xuống Thanh Đa tìm thăm người quen đã hẹn. Đi bộ dọc đến một góc đường tôi gặp lại cố nhân. Một con chim cánh cụt trắng đen, bạc thếch màu thành xám nằm lẩn trong đồng rác cao, lấp ló nửa người, miệng vẫn mở to. Nó kêu gì đây? Tôi không đoán ra. Tôi vội băng qua đường. Bỏ lại sau lưng thứ gì đó đầy cảm giác.

Bạn đọc đừng nghĩ là cảm giác thất vọng, cảm giác mà tôi đã có là hy vọng.

“Một cái đầu trống rỗng không thực sự trống rỗng; nó chứa đầy rác rưởi. Do đó, rất khó để nhốt nhét bất cứ thứ gì vào một cái đầu trống rỗng.” (An empty head is not really empty; it is stuffed with rubbish. Hence the difficulty of forcing anything into an empty head.) Eric Hoffer nói câu này, khiến tôi kinh sợ và biết rác tinh thần tại hại như

thế nào. Đặc biệt, Hoffer cho chúng ta biết, khi đầu óc trống rỗng, sẽ là nơi rác tụ hợp. Khi rác đã đầy trong não thì không còn có thể thu nhận được ánh sáng.

Khi vợ chồng chúng tôi rời Sài Gòn, quê hương tôi vẫn còn nhiều rác, nhất là loại rác độc hại càng ngày càng nhiều, càng dày. Nhưng, không giống các thế hệ già: Trường Sơn giải phóng, các thế hệ trẻ, ít rác hơn, tươi sáng hơn, chẳng phải là điều đáng mừng sao?

Chúng tôi rời Sài Gòn đến Tokyo. Nhật được thế giới ca tụng là một nơi sạch sẽ ngoài đường phố và tinh thần tự hào Samurai. Nhà ở, nhà thuê, trong sân, sau vườn, ngoài đường, bên trái, nên phải đều sạch sẽ, không thấy rác. Nếu họa hoàng có một chút rác lạc lông phát phơ, lập tức một bàn tay địa phương chụp lấy, cất vào túi, như lược được tiền. Giữ gìn sạch sẽ đã trở thành tập quán sâu đậm của dân Nhật.

Làm sao chính quyền Nhật luyện tập người dân không xả rác? Dĩ nhiên là họ đã phát động phong trào giáo dục học đường và văn

hóa dân tộc. Nhưng trước hết, dân Nhật đã có thói quen trọng vọng sự sạch sẽ, đơn sơ, ngăn nắp ngay từ phong cách quét sân, pha trà, làm việc. Tinh thần tự trọng của họ vừa cao độ vừa phẩm chất, do đó, rác không thể nào đến gần hoặc lang thang đây đó. Nhưng còn du khách thì sao? Đầu phải quê nhà của họ để gìn vàng giữ ngọc. Nhưng không dễ xả rác bậy, vì những ánh mắt nhân dân khắp nơi rình rập. Người du lịch cầm rác trên tay sẽ cảm thấy xấu hổ nếu không bỏ rác vào thùng rác, sẽ cảm thấy sợ hãi nếu muốn thả rác vào một góc đường, chậu cây nào đó vì có khả năng bị phát giác ngay lập tức. Ở Nhật, nếu có rác trên tay, thường thường bỏ ở đâu? Đa số trường hợp, bỏ vào túi quần hoặc xách tay. Cái bí quyết giữ thành phố sạch sẽ là không có thùng rác. Kiểm thùng rác ở Nhật khó như kiểm thùng bỏ. Có thùng thì không bỏ rác. Chỉ đơn giản là như vậy. Mỗi người phải tự thanh toán rác của mình, hoặc ngay từ đầu đừng tạo ra rác hay mang theo rác. Mỗi lần đi dạo



chơi, tôi mang rác về, bỏ vào thùng rác ở khách sạn.

Ít ai nghĩ đến việc trị rác bằng cách không có thùng rác. Không có nơi nào che giấu hoặc thừa nhận cái xấu, rác tinh thần, thì mỗi người phải tự thanh toán rác của mình, để tâm hồn được sạch sẽ. Phải chăng là một phương trình? Một cách trị rác tinh thần?

Khó ai ngờ Tokyo là thành phố quạ. Những hôm thức dậy sớm, vợ chồng tôi đi săn quán cà phê ngon, ngắm mạn với tinh sương, ngắm nghĩa những con đường ngang dọc, thăm du vào những hẻm nhỏ cong lượn, hai bên nhà san sát, tạo ra cảm giác kỳ thú, nhưng ma quái hơn khi nghe tiếng quạ kêu lẻ loi, kêu từng bầy, kêu liên tục. Đặc biệt, tôi luôn nghe một tiếng kêu rất lớn, đều đặn, cảm tưởng như tiếng kêu của con quạ chúa hoặc con quạ đầu đàn. Tiếng của nó vang to đàn áp các tiếng quạ khác và điều khiển từng nhóm quạ bay lên, di chuyển đến chỗ khác. Tiếng quạ kêu chỉ có một âm “kua” ngang ngang, khàn khàn, rền rền, khiến tôi thoáng cảm nhận như mình đang hoang tưởng. Sự

thật, quạ xuất hiện nhiều nơi ở Tokyo, suốt ngày, nhưng buổi sớm khi thành phố còn ngái ngủ, ít tiếng động, tiếng quạ nghe nổi bật như tiếng kinh cầu thần chết. Tại sao quạ có mặt tại Tokyo? Tôi đọc sách về thành phố này, điều nghiên nhiều chi tiết trước khi đi du lịch, chưa thấy ai nói đến bầy quạ cầu kinh buổi sớm. Chắc phải có lý do gì, tôi dự định sẽ phải tìm hiểu khi trở về Mỹ.

Sớm hôm đó, Tokyo nhiều sương mù. Hơi nước trắng đục lang bang lơ mờ những con hẻm sâu. Vẫn tiếng quạ lớn nhỏ xa gần hiển cảnh tượng như trong phim kiếm hiệp. Chúng tôi tiến vào con hẻm nhỏ, hy vọng một quán cà phê bình dân mở cửa sớm đón khách đi làm. Nơi đầu hẻm, chúng tôi nghe tiếng “kua” lớn, trầm, rền, chập chập vang lên, càng lúc càng gần. Mỗi khi tiếng này lỏng lẻo, các tiếng quạ khác kêu theo, rồi một bầy quạ khoảng mười con bay lên rầm rập, kua, kua, kua... Vợ tôi hơi sợ sệt, núp, tôi đang tò mò, kéo. Trong đám mù hơi, một bóng người lùn, đi khắp kiếng, tay cầm khúc gậy

ngắn, quơ qua quơ lại. Kua, kua, kua, ông kêu lên từng hồi, tiếng trầm trầm, rền rền của quạ chúa. Từng bầy quạ bay lên, đậu xuống, tưởng chừng khúc gậy kia có uy lực gì bí hiểm.

Chúng tôi nép lại bên lề, dưới hiên một quán ăn đóng cửa, nhường cho ông đi qua. Quơ quơ, khàn khàn, kua, kua, khắp khiêng. Ông đứng nghĩa là người nhật lùn mà tôi đã biết qua hình ảnh sách vở, nhưng y phục gần gũi với thợ thuyền. Ghi nhận hình ảnh sinh động kỳ quái này, cho mãi đến khi vợ chồng tôi tìm ra quán cà phê, ngồi uống, ngắm thành phố trở mình râm rộ. Lúc đó, tôi mới nghĩ ra: đúng là rác!

Ban đêm, các hàng quán đưa rác ra ngoài lề đường, sáng hôm sau xe chở rác đến thanh toán. Tuy nhiên, rác trong bao nhựa nhiều hơn thùng chứa và chính quyền không thể kỷ luật đàn mèo hoang, đám chó rong và xã hội chuột tung hoành về khuỷa. Chúng kéo ra chèn chén, mở hội với các bao rác. Mùi hôi thúi từ rác vung vãi mời gọi đàn quạ đến tham dự diêm tâm giữa

Xem tiếp **RÁC** trang 3



Dịch Vụ Chăm Sóc Cho Người Cao Niên Giúp Quý Vị Sống Vui Khỏe Tại Nhà

Dịch vụ chăm sóc y tế toàn diện, vượt ngoài sự mong đợi.

CalOptima Health PACE giúp người cao niên tận hưởng cuộc sống trọn vẹn, khỏe mạnh và độc lập hơn. Chương trình của chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế theo nhu cầu cá nhân dù là ở tại nhà, tại các trung tâm PACE của chúng tôi hoặc trong cộng đồng. Hãy tận hưởng nhiều hoạt động hơn, những bữa ăn bổ dưỡng, lễ hội văn hóa và có thêm những người bạn mới bằng cách ghi danh vào chương trình PACE hàng đầu tại Quận Cam.

caloptima.org/PACE
1-844-999-PACE
(7223)



CalOptima Health, A Public Agency

H7501_24AD004TV

TÂM TẠO, TÂM CHỈ ĐẠO

Chúc Thanh

Người xưa nói: Công vi thủ, thủ vi tâm? Hình như có nghĩa là mọi sự đều bắt đầu ở cái tâm, tâm suy nghĩ rồi mới cho ra tưởng. Tâm nghĩ thế nào thì cảm nhận ra như thế. Sau nhận thức, con người mình có suy nghĩ, từ suy nghĩ đó cho ra hành động.

Và như thế đó, thầy Thích Thiện Thuận muốn dạy phật tử chúng ta hiểu thế nào là tâm tạo pháp. Về vật lý, tâm gồm những tâm nhĩ, những tâm thất, những động mạch, mạch máu, mạch vành, cơ, bắp... Về tinh thần, tâm là một hiện tượng phi vật chất phi vật thể nhận biết, suy nghĩ rồi cảm ứng thông qua những tiếp xúc từ mọi giác quan. Do đó, ngài nói tâm tạo pháp.

Khi tâm nóng giận là vô bổ, còn tâm khi tịnh, là an lạc, tức bộ đề tâm.

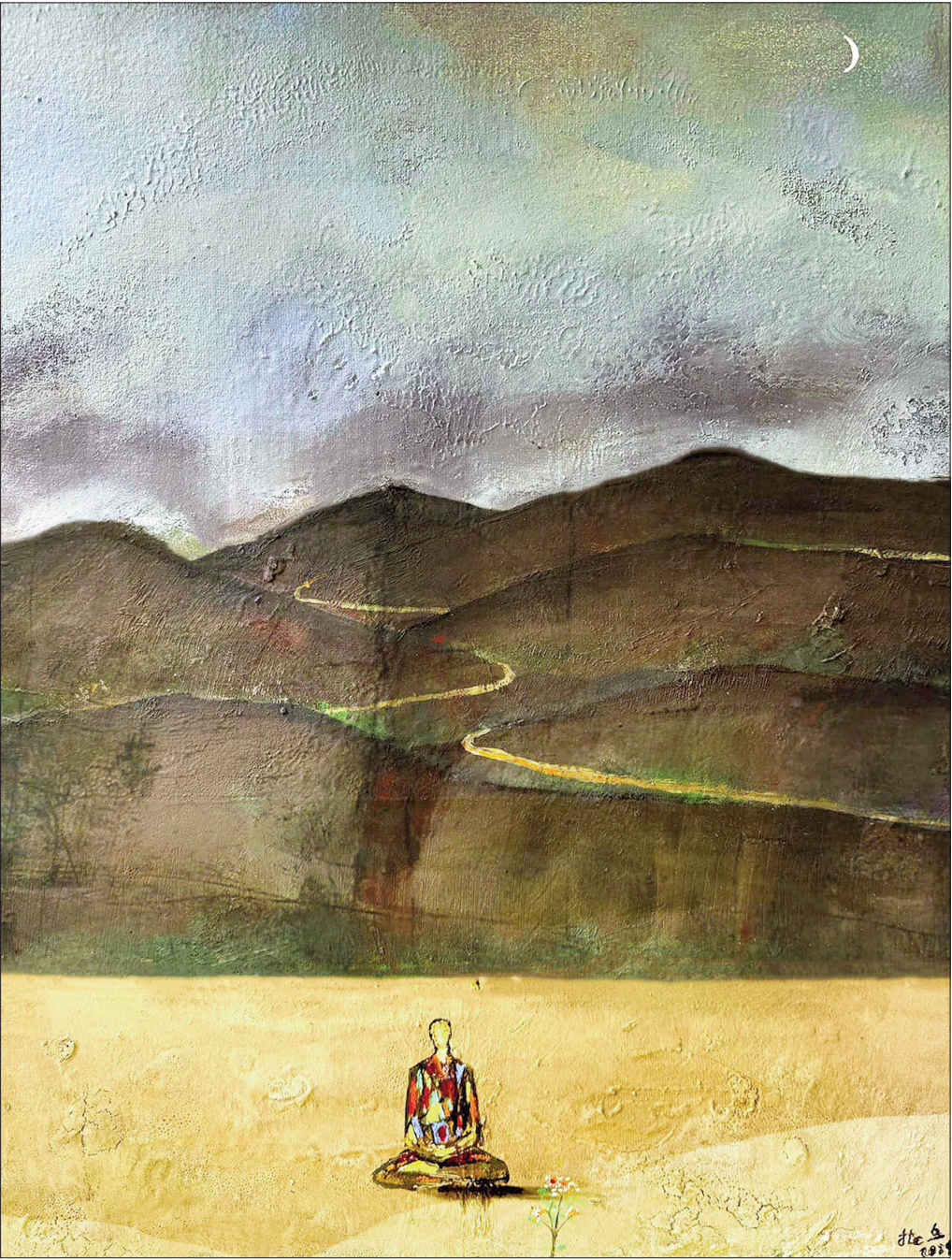
Xin nhắc và nhớ lại cái tâm vô bổ một thời xa xưa và trong chỉ một khoảng khắc của ông Tô Đông Pha. Ông là một thi sĩ nổi tiếng, đời nhà Tống, ông là tác giả Tiền Hậu Xích Bích, thi bá của nước Tàu khi xưa, thật xa xưa, mà hầu như đa số người biết tiếng.

Xin nhắc lại, ông là một thi sĩ đời Tống, nên không thuộc nhóm Đường thi. Không may cho ông là nhà cầm quyền Vương An Thạch, thời bấy giờ muốn cải cách xã hội, nên không ưa gì nhóm thi sĩ, dù tài ba. Ngược lại họ muốn đẩy ai, chê bai, khiêu khích các nhà thơ. Họ phát văng, đẩy ai các thi nhân xuống những nơi rừng thiêng nước độc...

như Hải Nam, Quảng Đông, Quảng Tây...

Sau này, ở Việt Nam, thầy Thích Tuệ Sỹ chúng ta, cũng một thời cảm động tài năng thi tứ lung linh, truyền cảm vô cùng của thi nhân nhà Tống này, mà ngài đã đi vào “Tô Đông Pha, khung trời viễn mộng” đầy thiền đạo và thi ca: “ngược xuôi nhớ nửa cung đàn, Ai mang quán trọ mà ngăn neo về” B.G

Lại nói về tác giả “Tiền Hậu Xích Bích” là ngài đã từng bị ngồi tù trong tù ngục ngự sử, vì Vương An Thạch không thích những nhà thơ, mà theo ông là cổ hủ, thoái hóa, phi lao động, chỉ biết ngồi làm thơ than mây khóc gió... Khi Tô Đông Pha bị đá kích ở Hàng Châu, thì may thay cho ông là ông gặp được nhà sư Phật Ấn ở chùa Quy Tông. Khi đó Tô Đông Pha đã ngoài sáu mươi tuổi. Ngài Phật Ấn hiệu là giác lão, ngài



Tranh của họa sĩ Đinh Trường Chinh.

đầy phật pháp và thiền đạo cho họ Tô. Quy Tông và Hàng Châu là đối ngạn, bên này và bên kia một dòng sông. Nhờ đó mà nhà thơ và hòa thượng Phật Ấn thường qua lại, giao tiếp, trao đổi thi văn, ngoạn cảnh... Nhà sư cảm thi ca tuyệt vời của

Tô Đông Pha. Tô Đông Pha cảm thiên đạo của sư phụ. Tô Đông Pha có một người em gái Tô Tiểu Muội, Tô Tiểu Muội đẹp người và thi ca của nàng cũng rất đẹp, nhưng tiếc rằng, thời xa xưa ấy, người ta trọng nam hơn nữ, cho nên Tô

Tô Đông Pha mới hỏi ngài Phật Ấn: Thầy thấy con nay thế nào? Ông đẹp như một ông phật, thầy trả lời họ Tô. Rồi thầy cũng thông dong hỏi Tô Đông Pha: Còn ông, ông thấy tôi lúc

Tiểu Muội không thành danh rực rỡ như bào huynh. Tô Tiểu Muội cũng từng cảm thông, rung động khi mùa thu phương đông tới, bụi mờ mờ, rồi sương bay la đà và rừng phong trút lá: “... Ai về rù áo mù xa...”

Trút quần phong nhụy cho tà huy bay?” B.G

Tô Tiểu Muội giới xuất sắc về văn chương kinh điển. Nàng cảm ứng, đôi ngẫu linh hoạt tài tình mỗi khi đàm đạo văn thơ.

Một hôm đó, Tô Đông Pha rù Tô Tiểu Muội cùng bơi thuyền qua thăm thầy Phật Ấn. Họ gặp nhau, chào hỏi thân tình, sau một thời trà đạo, Tô Đông Pha mới hỏi ngài Phật Ấn: Thầy thấy con nay thế nào?

Ông đẹp như một ông phật, thầy trả lời họ Tô. Rồi thầy cũng thông dong hỏi Tô Đông Pha: Còn ông, ông thấy tôi lúc này ra sao?

Tô Đông Pha thấy thầy áo quần sạm màu, ngồi thu gọn, ông vội trả lời: Ngài như một đồng phan!

Ngài Phật Ấn cười, nhẹ nhàng và không một phản ứng. Nhưng tô Tiểu Muội đã nghe rõ, đã thấu ý, nàng thưa rằng:

Ngài đã thắng và ngài thi sĩ đã thua. Bào huynh đã thua!

Tô Đông Pha còn đang bối rối, thì Tô Tiểu Muội lẽ làng phân trần:

Thầy thắng, vì tâm thầy có phật nên thầy thấy phật, còn anh, thì, tâm anh thấy cái gì, anh đã nói ra cái đó!... Vậy là anh thua, thua rất xa!

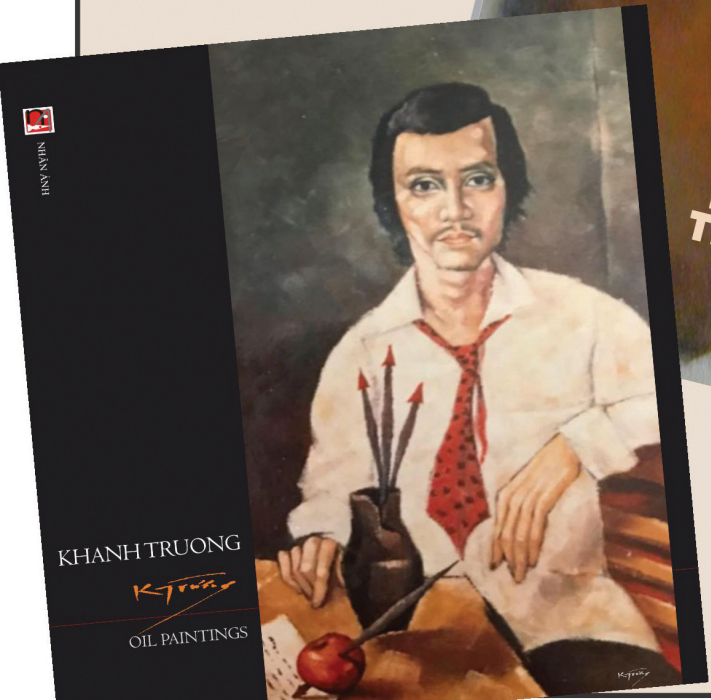
Đọc câu chuyện xưa, ngâm câu chuyện nay:

Thưa rằng, từ khi xưa xưa đó, một Tô Đông Pha, thi bá lung lay một thời, ông còn có lần hồ đồ nhận xét về thầy ông một lời vong mạng! Thời buổi nay, cũng do hấp tấp vội vàng, có nhiều vị đã làm mất ái ngữ, tâm rối loạn, tuệ giác rơi rớt... mà nói hành giả Minh Tuệ là... ba trợn, bốn trợn, năm trợn v.v...

Chúng ta là con phật còn nhớ lời phật dạy... chúng ta bỏ qua đi những vọng ngữ đó và quên hết đi! Tại vì... hành giả Thích Minh Tuệ, có lẽ, người cũng không nghe thấy, và như là không hề bận lòng, tại vì, tâm không tạo thì tâm không chi đạo!

A Di Đà Phật./

Mùa Phật Đản 2024
Paris tháng Năm
Chúc Thanh



THÂN MỜI

Văn/thi/họa sĩ và quý độc giả
đến tham dự buổi ra mắt hai tác phẩm
Thơ **KHÁNH TRƯỜNG**
& **KHÁNH TRƯỜNG OIL PAINTINGS**
tại **Nhà sách TỰ LỰC**
14318 Brookhurst st., Garden Grove, CA
Chủ nhật ngày 30 tháng 6, lúc 2 giờ chiều
Với sự tham dự của nhiều văn/thi hữu và họa sĩ

Điều khiển chương trình
ĐÌNH QUANG ANH THÁI

Khánh Trường, Nxb Mỡ Nguồn & Nhà sách Tự Lực kính mời.



XE ĐÒ HOÀNG

SAN DIEGO ☐ **LITTLE SAIGON** ☐ **LOS ANGELES** ☐ **SACRAMENTO** ☐ **SAN JOSE** ☐ **OAKLAND** ☐ **SAN FRANCISCO** ☐ **ARIZONA** (Lic # PSC 12777)



WWW.XEDOHOANG.COM
lowfarebus@yahoo.com

Please call ahead to book your ticket
Xin gọi trước để đặt vé.
Business Hours:
8:00am – 8:00pm.

LỊCH TRÌNH MỖI NGÀY

NAM CALI	BẮC CALI	CALI - ARIZONA	ARIZONA - CALI
KHỞI HÀNH: WESTMINSTER: 9:15AM * ABC Supermarket - 8970 Bolsa Ave./Magnolia 92683 EL MONTE: 10:00AM * Thuận Phát Market - 2650 N. Rosemead Blvd/Garvey 91733 CHINA TOWN: 10:25AM * Metro Station - 1231 N Spring St/College St. 90012 Có thêm chuyến 4:00 PM (Fri & Sun) tới San Jose	KHỞI HÀNH: SAN FRANCISCO: 6:30AM * McDonald - 590 Vanness/Golden Gate 94102 OAKLAND: 7:00AM * Bánh Mì Ba Lệ - 1909 International Blvd/19th 94606 SAN JOSE: 8:30AM * Lee's Sandwiches - 2525 King/Burdette Dr. 95122 SACRAMENTO: 7:30AM * Hương Lan Sandwiches - 6930 65th/Stockton 95823 Có thêm chuyến 5:00PM (Fri & Sun) từ San Jose	KHỞI HÀNH: WESTMINSTER: 8:00AM * ABC Supermarket - 8970 Bolsa Ave./Magnolia 92683 CHINA TOWN: 8:20AM * Metro Station - 1231 N Spring St/College St. 80012 EL MONTE: 8:45AM * Thuận Phát Market - 2650 N. Rosemead Blvd/Garvey 91733 ONTARIO: 9:30AM * Jack in the Box - 4351 Ontario Mill Park Way/Ontario 91764	KHỞI HÀNH: CHANDLER: 8:00AM * Lee's Sandwiches - 1901 W. Warner/Dobson 85224 PHOENIX: 8:30AM * Super L Ranch Market - 668 N 44th St. Tempe/ E. Cofco Center Dr. 85008 PHOENIX: 9:00AM * Lam's Supermarket - 6740 W. Indian School Rd./ 67th Ave. 85033
ĐẾN: SAN JOSE: 4:15PM OAKLAND: 5:30PM SAN FRANCISCO: 6:00PM SACRAMENTO: 5:00PM	ĐẾN CHINA TOWN: 2:00PM EL MONTE: 2:15PM WESTMINSTER: 3:00PM	ĐẾN: ONTARIO: 2:00PM PHOENIX: 3:30PM TEMPE: 4:00PM CHANDLER: 4:30PM	ĐẾN: ONTARIO: 2:00PM EL MONTE: 3:00PM CHINA TOWN: 3:15PM WESTMINSTER: 3:30PM

Toll Free: 1-888-8ĐI XE ĐÒ / 1-888-834-9336 **San Jose 408. 729-7885 Santa Ana 714. 839-3500**

Tiếp **PHÁN QUYẾT** trang 4

môi đe dọa cho nên dân chủ. Donald Trump tin rằng ông ta không bao giờ lãnh hậu quả cho việc phạm pháp. Nhưng phán quyết hôm nay làm thay đổi sự thật. Tại New York, chúng ta chứng kiến rằng không ai có thể đứng trên luật pháp. Người dân Mỹ đang đối diện với sự thật. Đi bầu sẽ là cách duy nhất để ngăn chặn đường vào Tòa Bạch Ốc của Trump”.

Trong nội bộ đảng Cộng Hòa đang có nhiều chuyển biến ngoạn mục khác, thí dụ như Lãnh đạo Khối Thiểu số đảng Cộng Hòa tại Thượng Viện, ông Mitch McConnell lên tiếng bảo vệ Trump vào tối Thứ Năm, 30 tháng 5. Ông ta cho rằng, Biên lý Alvin Bragg của Quận Manhattan không nên đưa vụ án ra xét xử và dự đoán bản án sẽ bị lật ngược khi Trump kháng cáo.

Các đảng viên khác của đảng Cộng Hòa trước đây luôn hoài nghi về chính sách của Trump, nay sau phán quyết, cũng lên tiếng bảo vệ cho Trump. Lý do chính là niềm hy vọng của họ ở hai nhân vật làm ứng cử viên cho đảng Cộng Hòa không còn nữa: Thống Đốc Florida Ron DeSantis và bà Nikki Haley, cựu Đại Sứ Hoa Kỳ tại Liên Hiệp Quốc. Trong bối cảnh này, đoàn kết để ủng hộ Trump là lựa chọn duy nhất.

Cuối cùng, vấn đề khó khăn nhất được đặt ra là, phán quyết của tòa New York, bất kể là với mức án nào dành cho Donald Trump, có làm thay đổi triệt để sinh hoạt trong chính trường Mỹ không? Không ai có thể đoán chắc được những diễn biến sắp tới vì có quá nhiều yếu tố khó lường sẽ diễn ra./

Đỗ Kim Thêm

Tiếp **VIẾT** trang 1

trong một xã hội văn minh tiến bộ tại nước Mỹ này, không thể nào khur khur ôm giữ những tư tưởng lỗi thời, theo lối mòn xưa cũ nữa. Nếu con trai thờ phượng, cúng giỗ ông bà, cha mẹ nó được thì con gái cũng làm được và không có gì khác nhau. Quan trọng nhất là cái tâm của mỗi đứa, từ đó thể hiện ra lòng hiếu thảo, yêu thương, kính mến ông bà, cha mẹ nó thôi, chứ ngoài gì cũng như nhau cả.

Nếu Brandon là đứa cháu tôi có nhiều kỷ niệm thì Charlie là đứa mang lại cho tôi nhiều ấn tượng nhất. Tôi đã viết một bài về Brandon có tựa đề là Giữ Cháu Ngoại, được độc giả đánh giá cao thì không lý do gì tôi không viết một bài về cháu nội Charlie của tôi. Hồi đó cứ sáng sớm thì tôi lái xe đến nhà con gái tôi để giữ cháu cho đến chiều ba mẹ nó đi làm về tôi mới lái xe về. Tôi đi giữ cháu cũng giống như đi làm ở sở vậy. Ngày tám tiếng, có khi là mười tiếng, mà không lấy một đồng bạc thù lao nào, khi về đến nhà thì chân tay rã rời, không làm được gì cả, chỉ muốn đi nằm thôi.

Còn bây giờ thì tôi giữ Charlie, sống với Charlie 24/24 tiếng vì lẽ từ ngày cưới nhau thì ba mẹ nó không có “ra riêng”mà vẫn sống chung mái nhà với vợ chồng tôi. Con trai tôi giờ đây đã 41 tuổi, đang dạy đại học mà vẫn sống cùng gia đình tôi, dưới sự chở che, đùm bọc của vợ chồng tôi, nhất là đối với hai đứa cháu nội tôi.

Đối với Charlie, tôi gần gũi, để ý và quan sát nó hàng ngày từ miếng ăn, giấc ngủ. Đêm khuya khi nó cựa mình thức giấc thì ở phòng kế bên tôi cũng không ngủ được và thức theo với nó, từ ngày mới sinh cho tới bây giờ. Charlie ngày càng giống ông nội ở vàng trán rộng, chân mày đậm, hơi

xéch và có hai cái xoáy trên đầu. Charlie đặc biệt hơn là có một xoáy trên trán, người ta nói đó là xoáy ngựa, dữ lắm. Tôi tra trên Google thì thấy ghi “người có xoáy ngựa thì ham hiểu biết, thích tìm hiểu những điều mới lạ, có dũng khí và thích những công việc mang tính chất khai phá, mở đường...” . Nếu vậy thì xoáy ngựa tốt chớ không phải xấu.

Charlie cũng hay tò mò và thích khám phá những thiết bị và máy móc trong nhà. Đồ dùng nào có nút bấm thì khó mà thoát khỏi tay nó. Tôi đang sử dụng computer mà nó thấy thì thôi rồi, chạy tới giành lấy con chuột và bàn phím và bấm lia lịa làm cho hình ảnh và số liệu trên màn hình biến mất hết. Thấy mọi người dùng cái remote control điều khiển chương trình trên TV, Charlie cũng bắt chước và nói để con tìm chương trình của con (chương trình hoạt hình). Lúc đầu nó chỉ biết bấm nút, giờ thì biết sử dụng rồi.

Ở nhà có cái điện thoại bàn. Mỗi khi nghe chuông reo thì Charlie vội vàng chạy tới, bốc điện thoại lên nghe. Không hiểu gì nhưng vẫn cứ hê lô, hê lô. Ai đó ! Mỗi khi nghe tiếng chuông của thì Charlie lên tiếng “Ai bấm chuông đó” rồi chạy tới cửa đứng chờ. Bây giờ mỗi khi đi đâu về tôi đều bấm chuông để được nghe giọng nói quen thuộc, thật dễ thương của nó “Ai bấm chuông đó”. Ngoài giọng nói, Charlie có nụ cười rất tươi và có duyên nữa. Cái này chắc giống ba nó là lúc nào cũng cười, ai nói gì cũng cười cười, thể hiện một con người dễ dãi đến hơi hợt.

Ấn tượng nhất phải nói là bước chân của cháu tôi. Khi đi chuyển từ phòng này sang phòng khác không bao giờ Charlie bước đi nhẹ nhàng như những đứa trẻ khác mà lúc nào cũng chạy. Tiếng bàn chân chạm vào sàn nhà, tôi nằm trong phòng đóng cửa mà nghe rõ mồn một, đều đều và gấp gáp. Nghe riết rồi quen, không có thì nhớ. Đó là lúc nó đi ngủ hoặc theo ba mẹ đi đâu đó.

Điều mà tôi nhìn thấy rất sớm ở Charlie là cá tính rất mạnh mẽ của nó. Muốn gì thì Charlie thể hiện ra rất rõ ràng và dứt khoát, có khi rất quyết liệt. Mới mấy tháng tuổi đã biết lặc đầu, bây giờ thì nói “No” “No” khi không đồng ý điều gì. Một hôm cả nhà đến thăm gia đình một người bạn, có cô bé rất xinh và dễ thương nói Hello với Charlie. Mọi người kêu Charlie chào lại thì nó lăm thình, sau đó nói “không biết”. Ở nhà Charlie thường nói với bà nội “Bà ơi bà, cháu yêu bà lắm”. Vậy mà khi gặp ai trạc bằng tuổi bà nội mà bảo Charlie nói câu đó thì nó im lặng, nhất định không nói (chỉ nói với bà nội thôi).Trên bàn ăn mỗi người đều có vị trí trên một chiếc ghế cố định. Ai ngồi sai chỗ thì Charlie có ý kiến liền: “Ghế này của mẹ, đừng có ngồi”, “ghế này của ba, đừng có ngồi”.

Charlie có óc quan sát, để ý thấy ai làm cái gì thì bắt chước rất nhanh và nói - để con làm giống bà, giống mẹ...Thấy ba nó cầm dụng cụ đi sửa nhà thì nói để con làm cho, con cũng biết làm “construction” nữa. Ở đây nó dùng chữ “cũng” và chữ “nữa”là vô cùng chính xác và bất ngờ đối với một đứa trẻ mới lên hai. Tôi thấy sự kinh ngạc khi nghe nó dùng chữ “vẫn” trong câu “đồ ăn vẫn còn mà”.

Charlie hay tò mò, táy máy các thiết bị, máy móc trong nhà. Chắc là nó có năng khiếu khoa học kỹ thuật, khác với ông nội là văn chương và nghệ thuật. Thiết bị nào tháo ra được thì

Charlie tìm cách tháo ra, khi ráp lại không được thì bực tức, la khóc và vứt đi tất cả.

Chưa đi học mà Charlie biết khá nhiều từ tiếng Anh là nhờ xem các phim hoạt hình. Charlie một mình ngồi xem phim và bình luận về các nhân vật trong truyện, đồng thời biểu lộ cảm xúc của mình theo tình huống các nhân vật. Qua những biểu hiện hàng ngày cũng thấy được tính tình của Charlie là nóng nảy nhưng rất giàu tình cảm, dễ xúc động, là một phần của ông nội.

Mỗi tối trước khi đi ngủ Charlie vào phòng ông bà và nói chúc ông ngủ ngon, chúc bà ngủ ngon. Khi thấy ông bà ăn com thì nói ông ăn ngon, bà ăn ngon. Mỗi khi làm sai điều gì bị ba mẹ hăm đánh đòn thì chạy riết vào phòng, đóng cửa cái rầm nói con đi trốn hoặc tìm ông bà nội mà méc. Trẻ con thật là hạnh phúc khi được sống với ông bà, có ông bà bên cạnh. Ngược lại, cháu cũng là niềm an ủi rất lớn của ông bà. Ấm lòng cháu, vui đùa với cháu làm cho ông bà trẻ lại và kéo dài tuổi thọ hơn.

Ba thế hệ cùng sống chung một mái nhà đôi khi không tránh khỏi va chạm. Thật ra chỉ là sự bất đồng trong cách nuôi dạy trẻ trong một số trường hợp. Ông bà thì có kinh nghiệm của người già còn cha mẹ trẻ chỉ biết dựa vào sách vở hoặc là nghe người này, người kia nói mà làm theo nên nhiều lúc sanh ra vấn đề.

Nhớ lại mười mấy năm trước khi mới sanh Brandon, con gái tôi chưa có sữa đủ nhưng lại không cho Brandon một chút nước nào trong vài ngày, khiến thằng bé yếu ớt, môi khô rang, gần như bất động. Thấy vậy tôi giận quá, làm dữ lên, còn bà nội Brandon thì đòi kêu cảnh sát nhờ can thiệp. Lúc đó ba mẹ nó mới chịu cho chút đĩnh nước, thấm giọng cho Brandon thì nó tươi tỉnh trở lại. Ba mẹ nó quan niệm trong sữa đã có nước rồi nên không cần phải uống. Sữa là dưỡng chất không thể thiếu cho trẻ con nhưng không thể thay thế được nước trong mọi trường hợp cho nên khi ba mẹ nó đi làm tôi vẫn cứ cho cháu uống nước cũng như cho cháu ăn bất cứ thứ gì mà người lớn ăn được, trừ những thứ khó tiêu. Do vậy mà Brandon ăn uống rất dễ dàng và phát triển bình thường như mọi đứa trẻ khác.

Việc ăn uống của Charlie bây giờ là rất khó khăn, điều mà tôi quan tâm nhất. Charlie gần ba tuổi và cho tới bây giờ khi tôi viết bài này vẫn không biết ăn cháo, ăn com và từ chối thịt, cá, trứng là những thứ giàu chất đạm (protein), iốt, chất sắt, kẽm và các loại vitamin rất cần thiết cho não bộ và hệ miễn dịch của trẻ con. Do đó mẹ nó phải đem những thứ này bỏ vào máy sinh tố xay thành một tổng hợp lỏng thì nó ăn nhưng cũng rất ít. Ai cho bánh thì Charlie chỉ bốc phần bột bên ngoài ăn thôi còn cái nhân thì không bao giờ đụng đến. Tôi rất buồn khi thấy Charlie vẫn cứ ồm

nhom, Bác sĩ thì nói nó vẫn phát triển bình thường. Biết nói sao bây giờ? Khi từ chối không ăn món gì thì Charlie nói ghê quá!

Có một đôi vợ chồng trẻ có hai con. Đứa lớn con trai, học trung học, to cao hơn ba nó, còn bé gái chưa tới một tuổi, mẹ nó còn ẵm trên tay, trông rất khỏe mạnh, bụ bẫm, ai đứt gì cũng ăn, kể cả những món trong nhà hàng. Điều đặc biệt là đôi vợ chồng này không rành tiếng Anh, họ không nghiên cứu sách vở mà nuôi con quá dễ dàng theo cách của người Việt Nam. Tôi cũng vậy, tôi quan niệm cái gì người lớn ăn được thì con nít cũng ăn được, không sao cả. Con cháu người ta phát triển thật ham còn Charlie thì không bằng, tôi thấy xót xa.

Ba mẹ Charlie cũng trẻ, mới sanh còn đầu lóng. Mẹ nó thì quá kỷ lưỡng trong việc cho con ăn uống, còn ba nó thì không biết gì về tâm, sinh lý trẻ con. Có lần tôi nói với con dâu rằng kỷ lưỡng là tốt nhưng kỷ quá đôi khi làm hại con. Tôi dẫn chứng nhiều trường hợp đã xảy ra trong bà con mình như bà Di Tư, tối ngày cứ đem cháu ra tắm, cuối cùng nó chết. Dâu tôi nó không chịu hiểu và phản ứng lại với tôi thật gay gắt, sau đó thì xin lỗi tôi.

Tôi luôn luôn nhắc nhở rằng người lớn đã quen với cái nóng, lạnh của thời tiết từ mấy chục năm rồi, còn trẻ con mới ra đời có vài tháng hoặc vài năm cho nên nó rất nhạy cảm với thể giới bên ngoài. Khi mình cảm thấy nóng một thì nó nóng mười, khi mình thấy lạnh ít nó thì đối với nó là rất lạnh. Do đó lúc nào cũng phải giữ cho trẻ con được ấm áp, nhất là ở xứ lạnh như ở tiểu bang Illinois này. Vậy mà con trai tôi cứ phớt lờ đi. Charlie mới hơn một tuổi vẫn bị dẫn ra ngoài trong cơn bão tuyết. Tôi chụp hình bỏ lên Facebook, bạn tôi thấy, nói là “ép người quá đáng”!

Cho đến hôm nay thì Charlie đã bị bệnh ba lần. Lần thứ nhất ba mẹ nó dẫn tới nhà một người bạn cho Charlie chơi với ba con chó, con nào con nấy lớn như sư tử, trong số đó có con chó ngao Tây Tạng, ai thấy cũng sợ trong khi ba mẹ chúng vẫn tỏ ra thích thú, nói con mình không sợ. Ngày hôm sau Charlie bị nóng, sốt. Tôi cho rằng do vi khuẩn từ mấy con chó mà ra vì qua hình ba mẹ Charlie chụp, tôi zoom lớn ra thì thấy những sợi lông chó còn vương trên tay cháu! Lần thứ hai Charlie cũng bị nóng sốt, bác sĩ thì nói cháu vẫn bình thường, không có chuyện gì phải lo. Tôi không đồng ý, cho rằng bình kéo dài không hết thì phải có vấn đề chớ không thể nói là bình thường được.

Đến khi Charlie được ba mẹ bông đi bác sĩ khác theo yêu cầu của tôi mới phát hiện ra là trong lỗ tai cháu có nước (ba mẹ nó để nước tràn vào trong lúc tắm). Khi lý do được xác định thì việc chữa trị cũng dễ thôi.

Đầu tháng 4 năm 2021, Charlie mới hơn một tuổi thì ba nó đem đi gửi nhà trẻ. Bất con đi học hai ngày về nhà nó bệnh hai tuần, đến ngày 10/05/2021 Charlie mới bắt đầu hồi phục Triệu chứng là nóng sốt, ho, sổ mũi và hay khóc ban đêm. Lý do rất dễ hiểu: Một là bị chấn động tâm sinh lý vì thay đổi môi trường đột ngột, hai là ngủ không được, ăn không được, lý do cuối cùng quan trọng nhất là nó khóc vì nhớ mẹ.

Ở nhà Charlie thường nằm trên ngực mẹ mà ngủ. Thói quen này là không tốt nhưng quen rồi cho nên mỗi khi mẹ nó rời khỏi chỗ nằm là nó hay liền và khóc ré lên, ngồi dậy chạy đi tìm mẹ, miệng thì kêu mẹ ơi, mẹ ơi. Khi mẹ nó vào phòng tắm thì nó đứng ngoài la khóc đến khi mẹ nó ra mới thôi. Thường ngày Charlie xem chương trình TV hoặc chơi với đồ chơi của nó cho đến khi chợt nhớ đến mẹ thì bỏ tất cả, vừa khóc vừa la và chạy khắp mọi nơi đi tìm mẹ. Nay tách rời khỏi mẹ đem giao cho người khác thì làm sao nó chịu nổi, cho đâu chỉ trong vài giờ hay một buổi. Trong thời gian bị ám ảnh bởi nhà trẻ và khóc từ một đến hai tiếng đồng hồ, tôi nằm phòng bên cạnh không ngủ được, tôi quá xót xa mà không làm gì được.

Từ đó Charlie rất sợ nhà trẻ cho nên khi lớn lên đưa nó đi nhà trẻ là một việc vô cùng khó khăn. Phải dụ nó, nói là đi chơi nhưng khi đến gần nhà trẻ thì nó biết và phản ứng quyết liệt, la khóc và đòi đi đường khác, không chịu vô nhà trẻ. Cuối cùng phải cho nó học trường khác. Có một lần để tập cách ly Charlie ra khỏi mẹ, ba nó mới đem Charlie đến gửi ở nhà con gái tôi. Tội nghiệp, Charlie chỉ biết la khóc. Tôi đó tôi không ngủ được. Sáng sớm tôi gọi điện thoại nói chuyện với con rě thì Charlie nghe được, nó mới kêu la cầu cứu “Nội ơi! Nội ơi!”. Lập tức tôi lái xe qua rước cháu tôi về.

Con trai tôi lúc nào cũng hành động theo ý mình mà không để ý gì đến tâm sinh lý của trẻ con, cách cư xử, cách nuôi dạy trẻ, không biết nói lời êm ái, nhẹ nhàng với con mình, không nghĩ đến hậu quả tai hại lâu dài về sau. Có một lần Charlie không thực hiện một điều gì đó mà ba nó muốn thì Ba nó trấn áp lại bằng cách bỏ con mình vào trong xe và chạy ra ngoài đường, không biết là chạy

đi đâu, giữa mùa đông lạnh giá. Nếu như cảnh sát bắt gặp thì lỗi thôi lớn. Lần thứ hai, con tôi cũng làm như vậy với Charlie. Tôi quyết liệt hơn, ra cản đầu xe lại và dẫn Charlie vào nhà. Thất vọng về cách xử sự của con tôi với cháu Charlie, tôi nói người không có trái tim mới cư xử với con mình như thế. Dẫu sao đây cũng là một phần lỗi của tôi vì tôi đã cương chiu cho tôi quá đáng cho nên đã 41 tuổi rồi, đã đi dạy đại học rồi mà con tôi vẫn thiếu am hiểu trong cách đối nhân xử thế, nhất là đối với chính con đẻ của mình mới hơn một tuổi!

Bây giờ thì con trai tôi có khá hơn, tôi rất mừng khi thấy nó đã có những cử chỉ triu mến với Charlie, còn Charlie ngày càng trưởng thành. Charlie thường bảo mẹ dắt nó đi chùa và nhắc mẹ khi đi chùa thì mặc áo dài. Mỗi tối trước khi đi ngủ Charlie qua phòng bóp chân cho Bà Nội, lấy miếng dán chân dán lên chỗ đau cho Bà và nói để con “help” bà. Có lúc bà quên và tự làm thì Charlie khóc lóc nói sao Bà không để cho con “help” Bà. Hàng ngày trước khi đi làm thì Charlie và Emma được ba mẹ chở đi gửi nhà trẻ. Đến chiều đúng ba giờ thì tôi lái xe cùng bà xã đến trường rước Charlie về nhà. Bà nội cho Charlie ăn uống xong thì dỗ cho nó ngủ còn Emma thì đến năm giờ Ba nó đi làm về rước nó luôn.

Nhớ lại cực nhất là thời gian mẹ Charlie đi bệnh viện sanh em Emma. Chỉ trong ba ngày hai đêm mà tôi cảm tưởng như là hai năm. Charlie khóc đòi mẹ, tôi và Bà nội dỗ cách gì nó cũng không nín chỉ trừ cho nó xem phim hoạt hình nhưng cũng chẳng được bao lâu thì nó lại khóc đòi bà ẵm đi tìm mẹ. Nó bắt Bà nội ẵm đứng trên thành cửa sổ nhìn ra ngoài để chờ mẹ. Tôi đến Charlie và Bà nằm trên ghế sofa đợi mẹ cho đến khi Charlie mệt quá thì ngủ thiếp đi. Lúc đó bà mới ẵm cháu vào giường. Nửa đêm Charlie thức giấc, khóc và la Mẹ ơi, Mẹ ơi. Tôi nghe mà đứt ruột. Khô một nỗi khi Charlie khóc đòi mẹ tôi mới để ông nội ẵm con đi tìm mẹ nói không chịu, nhất định phải là bà nội mới được.

Bà nội cũng đã hơn 70 rồi nhưng tôi thấy bà cực quá. Nào lo com nước cho cả nhà, nào lo cho hai đứa cháu. Ngày đây tháng Emma tôi mới năn nỉ con dâu: “ Hai đứa đủ rồi. Xin làm ơn đừng đẻ nữa”./

Duy Nhân

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.
Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.
Quảng cáo hữu hiệu trên **vietbao.com** tại 85 nước toàn cầu



Nice Smiles Dental Group

www.nicesmilesdentalgroup.com

CHRISTOPHER DAI NGUYEN D.D.S. & ASSOCIATES

• **Tiễn Sĩ Nha Khoa tại đại học U.S.C. Hoa Kỳ.** • **Kinh nghiệm hành nghề nhiều nơi.**

- Free consultation (with only \$10/ X-ray film)
- Mổ Gum (gum sugery) do bác sĩ chuyên khoa về nướu răng dùng tia sáng laser
- NHẬN: Bảo hiểm PPO, Medical, và Medcaire.



From **\$50**
Exam & 2X-Rays
(Regular Cleaning)

Giờ làm việc:
Thứ Hai-Thứ Sáu: **9AM - 5PM**
Thứ Bảy: **9AM - 4PM**
Chủ Nhật: **By Appointment only**

NHA KHOA TỔNG QUÁT - THẨM MỸ & IMPLANT			
From	From	From	From
\$250 Deep Cleaning	\$400 PFM Crown	\$100 Extraction	\$250 Bleaching (For 1 hour)
From	From		
\$300 Root Canal (1 Canal)	\$700 Implant (Made in USA)	\$300 Custom Abutment	\$500 Custom Implant Crown

7611 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683
(714) 379-2144 / (714) 379-2444 / (714) 877-5550 Text Message

PHÒNG MẠCH MỎI - KHỬ TRÙNG TIÊU CHUẨN OSHA
TẬN TÂM - KỸ LUỡng - NHẹ NHàng

ĐẦU TIÊN THƯỢNG ĐẾ LÀM GÌ: TỪ MỘT CHUYỆN VUI ĐẾN MỘT Ý THỨC HỆ

Nguyễn Hoàng Văn

Nếu cái gì cũng có bước khởi đầu của nó thì -- ngoài công việc thường ngày là quan sát hành động của từng con người để có một phán xét cuối cùng vào thời điểm thích hợp -- đầu là việc làm đầu tiên của Thượng Đế?

Câu trả lời, theo một câu chuyện chỉ để cười chơi, rất thích hợp với bộ máy chuyên tạo nên cảnh rối ren hỗn loạn trên đất nước chúng ta. Cái câu chuyện về một cảnh trà dư tửu hậu khi những nhà chức nghiệp cãi nhau rằng nghề của ai có trước, dựa trên những tín lý từ bộ kinh Cựu Ước, đặc biệt là chương Sáng Thế Ký.

Đầu tiên, một bác sĩ lập luận: Khi lấy bụi đất nặn ra hình thù con người rồi thổi sinh khí vào lỗ mũi, Thượng Đế đã đảm nhiệm công việc của một nhà giải phẫu, do đó nghề y khoa của ông ta là cái nghề đầu tiên trong cõi đất trời.

Một kiến trúc sư phản bác, viện dẫn Sáng Thế Ký theo đó thì thoát tiên trời đất là một cối hỗn mang, đất còn trống rỗng, chưa có hình dạng, bóng tối bao trùm vực thẳm, Thượng Đế phải bỏ ra đến sáu ngày để kiến tạo nên vũ trụ của ngày hôm nay: thực chất, những gì ngài làm là công việc của một nhà kiến trúc, đó phải là nghề đầu tiên trong trời đất.

Đến đây thì một chính trị gia nhảy vào... phỏng tay trên. Nhà chính trị cười khẩy, nét mặt hơn hờ theo cung cách của một tay cờ lúc hạ tay chiếu tướng:

“Vậy thì ai đã tạo ra cái cối hỗn mang kia?”

Lập luận như thế thì có khác nào khẳng định rằng nghề chính trị là cái nghề tạo ra sự hỗn mang? Nếu đầu tiên vũ trụ là một cối hỗn mang thì có nghĩa là việc chính trị phải diễn ra trước tất cả.

Nếu nghĩ sâu hơn một chút sẽ nhận ra một khiếm khuyết rất lớn về mặt logic ở đây. Nếu Thượng Đế tạo nên vũ trụ này thì ngài cũng chính là tác giả của cái cối hỗn mang kia, và nếu vậy thì, tại sao, ngay từ đầu, ngài không tạo nó “đàng hoàng hơn, to đẹp hơn”, lại mà tự làm rắc rối chính mình, để mất tới những sáu ngày dọn dẹp?

Nhưng chính khiếm khuyết rất lớn về mặt logic này lại rất... logic với cái hiện trạng cực kỳ bất bình thường nhưng lại được xem là... “bình thường” của đất nước chúng ta. Đất nước bị tù mù giữa bình thường và bất bình thường, giữa logic và anti-logic là do cái nghề chính trị, ít nhất là từ ba phần tư thế kỷ qua, đã đóng trọn vai của cái nghề tạo ra sự rối ren, hỗn loạn. Chẳng thiết hậu quả thể nào, cứ duy ý chí mà hành động cái đã đề, sau đó, nếu nhận ra sai lầm thì; lớn trên phương diện quốc gia, tất tả “sửa sai” hay “đổi mới”; còn nhẹ, trên góc độ cá nhân, lại diễn trò “nghiêm túc kiểm điểm” và “rút kinh nghiệm sâu sắc”.

Đạo lý truyền thống và tình nghĩa xóm làng bao nhiêu đời đã bị đẩy vào... cối hỗn mang với cuộc cách

mạng thổ cái, kéo dài với năm đợt, từ năm 1953 đến 1956 trên toàn bộ vùng nông thôn miền Bắc và một phần miền Trung, chỉ đề sau đó phải cay đắng sửa sai. Rồi, sau đó, đời sống nông thôn còn bị đảo lộn tận gốc rễ khi, chỉ bằng một vài nghị quyết, toàn bộ nông dân bị biến thành... xã viên để lao vào cối hỗn mang của sự túng đói, suy dinh dưỡng. Mà để vượt qua cái cảnh thiếu ăn ngày giáp hạt này thì lại đổi mới... như xưa, trả ruộng lại cho nông dân như họ đã mưu sinh bao đời.

Tạo ra bao nhiêu cảnh đảo lộn chi đề, nói theo ngôn ngữ điện toán, “undo” những gì đã làm mà cũng hợp minh xưng là “đổi mới” được sao? Say cuồng “trời” mọi thứ trái với ý thức hệ của mình, một cách duy ý chí, chỉ đề sau đó, khi thấy ra cái giá thâm khốc phải trả, lại tất tả cời trời. Vậy thì tại sao, từ đầu, không thể lường đến hậu quả?

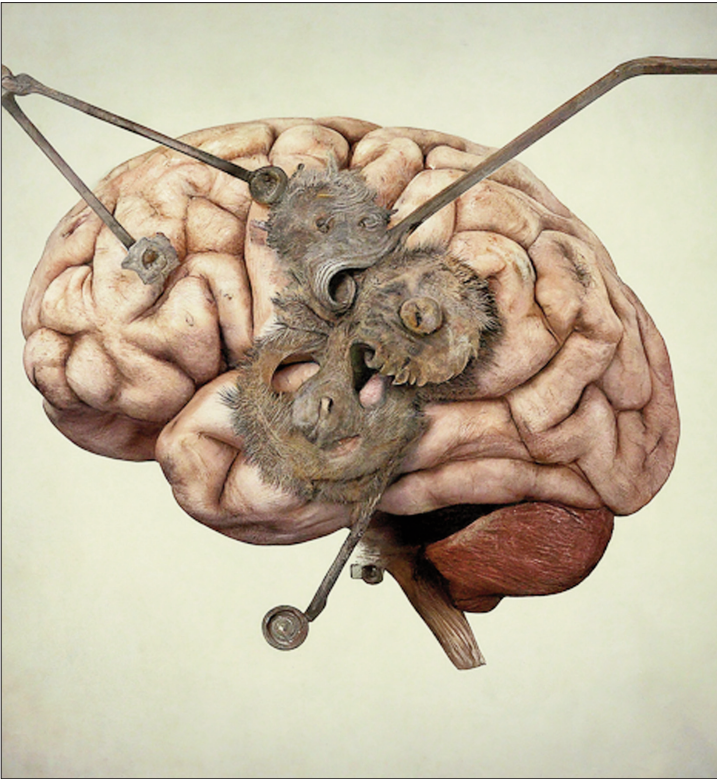
Nhưng đầu phải “đổi mới” và “cời trời” một lần là xong, là chấm dứt, là học được những gì cần và nên học? Trên thực tế cái cảnh hỗn mang, rối loạn vẫn nói dài, đủ tầng, đủ bậc mà, mới nhất, nói theo ngôn ngữ báo chí Tây phương, là “cuộc khủng hoảng chủ tịch” mới đây. Nhưng cái cảnh nguyên thủ quốc gia bị thay như thay áo này, đầu gì, cũng chỉ là một diễn biến trên bàn cờ quyền lực. Đáng nói hơn là muôn vàn những rối loạn trên khía cạnh văn hóa, đạo đức và giáo dục.

Những rối loạn khi địa danh bị thay đổi xoành xoạch, tùy hứng, tùy ý, còn hơn thay áo, như cổ tình làm khó học trò của tương lai trong các môn sử ký và địa lý, góp phần làm chúng mất gốc. Rồi cảnh hỗn mang về ngôn ngữ khi tiếng Việt trở thành một mớ hồ lồn, ngay trên báo chí chính thống, trên văn bản pháp quy mà, để trình bày thấu đáo, phải viết đến mấy bộ sách dày.

Nhìn từ một góc độ khác thì, trong câu chuyện cười chơi kể trên, còn có một trục trặc khác về logic khi các nhà chức nghiệp cãi nhau về “việc” đầu tiên của Thượng Đế nhưng quy kết thành “nghề đầu tiên” của con người. Nhưng Thượng Đế phải khác với con người. Con người chúng ta thì hữu hình, mà Thượng Đế, cũng theo Sáng Thế Ký, là vô hình, không ai có thể nhìn thấy. Có vậy nên Do Thái Giáo mới cấm tuyệt việc tạc tượng về hình Thượng Đế trong Mười điều răn chứ?

Như thế, để nói về nghề đầu tiên, tất phải nói đến công việc đầu tiên do con người làm, như là thành viên của một cộng đồng với sự phân công rõ ràng.

Mà sự phân công này, hay nghề đầu tiên kích thích sự tiến hóa của nhân loại đó, theo một số nhà nhân chủng học tiến hóa, là nghề mai dâm. Đó chính là giả thuyết “Man, the Hunter”, khi con người sinh sống chủ yếu dựa trên việc săn bắt thì, với sức vóc hơn hẳn, con người tiền sử đã hình thành nên sự phân công gọi là “meat-for-



Hình minh họa do AI vẽ.

sex arrangement”, theo đó đàn ông đi săn mang thịt thú rừng về để đánh đổi khoái lạc da thịt mà nữ giới có thể cung phụng.

Đó là thời mà Karl Marx gọi là “cộng sản nguyên thủy” và, theo lý thuyết thì, lúc đó, hết thấy đều là muốn sự của chung. Săn được một con thú, hái nhặt được một mớ sản phẩm của núi rừng, ai ai cũng có phần đề huề vui về cả làng và cái việc yêu đương tình ái cũng thế khi mà ai cũng có thể chung chạ với nhau, loạn xạ ngẫu.

Đủ đây thì không nói làm gì, đến khi khốn đốn vì cung thấp hơn cầu, đói rừng chẳng hạn, phụ nữ bị bệnh dịch chết gần hết chẳng hạn: người đông của hiếm thì sẽ xảy ra chuyện giành giật. Tưởng tượng cảnh một đám đàn ông nóng nảy hậm hực trước mầu thịt béo nhều bạc nhạc còn sót lại hay trước một vài chị đàn bà mồm mồm tươi tốt: ai cũng muốn phần hơn về mình, và cái hơn nhau, lúc này, lại là “một tiếng anh hùng mà thôi”!

“Tiếng anh hùng” này, trong ngày ấy, chỉ là những nắm đấm, những cú đá đập hay cả những... hàm răng thật sắc, thật khỏe; đấm, đá, cào, cắn xé, ào ào, ào ào. Cần thiết thì gân cổ la hét cho thêm phần khí thế: sờ dục đơn giản, tư duy đơn giản thì cách giải quyết cũng chẳng thể phức tạp hơn.

Đầu tiên có thể chỉ là “mạnh được”, nhưng đến khi ý thức được cái sự “đồng được” trong nội bộ cộng đồng với nhau, ắt sẽ nảy sinh ra nhu cầu về lễ nghĩa và thiết chế để vận hành êm thấm hơn. Đó cũng chính là lúc con người phát minh ra chính trị và chính những lớp lang đó, đến lượt, sẽ bày ra cho con người cơ hội xoay xở và nhân danh. Bây giờ họ sẽ không đơn thuần dùng hàm răng để cắn xé mà còn múa may bộ lưỡi để lôi kéo đám đông, hay ít ra là lôi kéo kẻ “mạnh” về phía mình.

Nghề chính trị, như thế, ở

Xem tiếp **ĐẦU TIÊN** trang 8

Các Thành Viên Medi-Cal XIN LƯU Ý

Hãy THỰC HIỆN NHỮNG VIỆC SAU để Giữ Phúc Lợi Medi-Cal Của Quý Vị

Chương trình Medi-Cal của CalOptima Health đài thọ các dịch vụ chăm sóc y tế quan trọng cho quý vị và gia đình của quý vị, bao gồm các buổi khám với bác sĩ, các loại thuốc theo toa, chích ngừa, dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và nhiều hơn nữa. Khi đến hạn, xin quý vị chắc chắn gia hạn.



Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị

Xin gọi cho Sở Xã Hội Quận Cam (SSA) ở số **1-800-281-9799** để báo cáo bất kỳ sự thay đổi nào.



Tạo hoặc kiểm tra tài khoản trên mạng của quý vị

Xin vào trang mạng **BenefitsCal.com** để nhận các thông báo về chương trình Medi-Cal của quý vị.



Kiểm tra thư từ của quý vị

Quý vị sẽ nhận được một lá thư cho biết rằng quý vị đã tự động được gia hạn hoặc một mẫu đơn gia hạn để quý vị hoàn tất.



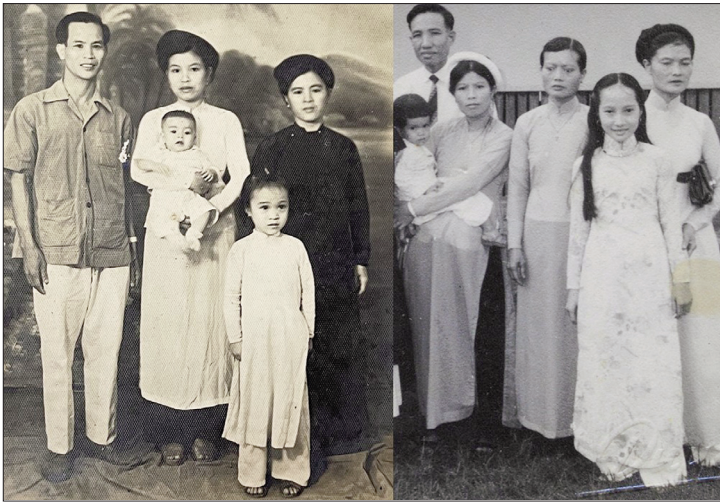
Hoàn tất mẫu đơn gia hạn của quý vị

Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin hoàn tất và gửi lại mẫu đơn ngay lập tức.

Nếu có thắc mắc, xin gọi CalOptima Health ở số **1-888-587-8088** hoặc vào trang mạng **www.caloptima.org/renew**

ÁO DÀI TRÊN QUÊ HƯƠNG VÀ QUANH THẾ GIỚI

Bùi Văn Phú



Những người thân của tác giả năm 1956, bên trái, và 1960. (Ảnh gia đình)

Khi con gái của chúng tôi học cấp hai, cô giáo cho bài làm chủ đề “culture box” trong đó có những biểu tượng về nguồn gốc mà học sinh sẽ đem trưng bày cùng thuyết trình cho cả lớp nghe.

Cuối tuần có đi học Việt ngữ, tham gia múa hát trong các lễ hội nên con biết áo dài, khăn đóng là nét văn hoá Việt Nam và đã chọn làm biểu tượng. Con cũng hỏi còn có gì nữa là đặc trưng của quê hương, chúng tôi đề nghị một chiếc quạt giấy xếp, một tờ báo Việt ngữ, ba hình tiêu biểu cho Sài Gòn, Huế, Hà Nội. Nhà tôi còn muốn thêm chiếc nón lá nhưng vì giới hạn của chiếc hộp nên không đủ chỗ.

Hình ảnh áo dài thì rất quen thuộc với những ai đã từng sống qua thời Việt Nam Cộng hoà, từ 1955 đến 1975. Sau ngày 30/4/1975 áo dài cũng đã theo người tị nạn sang Mỹ.

Tại tiểu bang California có kỳ thi hoa hậu áo dài Việt Nam tại Đại học Cal State Long Beach tổ chức năm 1977, theo thông tin của hội trên mạng.

Năm 1980, lần đầu tiên có thi hoa hậu áo dài Bắc California. Theo bản tin Tin Biển tháng 11-1980 của Hội quán Việt Nam, do cựu Đại tá Vũ Văn Lộc điều hành, kỳ thi hoa hậu áo dài đầu tiên ở San Jose do ông Lê Đức Cường tổ chức với 28 thí sinh tham dự, đoạt vương miện là Vũ Yên Khanh, sinh viên San Jose; Á hậu 1 là Phạm Hiền Diệu Thuý, sinh viên Berkeley và Á hậu 2 là Nguyễn Vĩnh Hân, sinh viên San Francisco.

Đến năm 1987 chính thức có Ban Hoa hậu Áo dài trong Hội Tết với ông Vũ Ngọc Ân (mất năm 2023) lo quản trị và cô Queenie Huyền Trân phụ trách tổ chức cuộc thi mỗi năm cho đến nay.

Năm 2011 có “Áo Dài Festival” do vợ chồng luật sư Dan Đỗ và Jenny Đỗ (đã qua đời) khởi xướng và được tổ chức hai năm một lần tại San Jose. Năm 2016, qua đề nghị của cô Jenny Đỗ và được sự ủng hộ của các dân cư Janet Nguyễn và Ash Kalra, Quốc hội California đã chọn ngày 15 tháng 5 là “Ngày Áo dài” để tôn vinh một nét đẹp của Việt Nam. Năm nay lễ hội áo dài được nâng lên thành “Tuần lễ Áo dài”, từ 12 đến 18/5 với một buổi thảo luận về trang phục của phụ nữ Việt tại thư viện San Jose chiều ngày 15/5 và ngày hội chính là 18/5 tại Tòa Thị chính San Jose, trùng hợp với tháng di sản của người Mỹ gốc Á và các đảo Thái Bình Dương được chính phủ Hoa Kỳ công nhận từ năm 1977.

Hôm 13/5, tại sự kiện tôn vinh những đóng góp của người Mỹ gốc Á và các sắc dân hải đảo ở Thái Bình Dương trong Vườn Hồng của Bạch Ốc đã có người Việt mặc áo dài tham dự.

Áo dài bắt nguồn từ áo tứ thân có từ thế kỷ 18, đến thập niên 1930 xuất hiện áo



Hình trên từ trái: Tết Giáp Tí 1984 ở Togo, châu Phi. Trình diễn áo dài trong ngày Open House 1983 tại Đại học U.C. Berkeley. Hình dưới từ trái: Lễ hội áo dài 2024 ở San Jose, California (Ảnh: Bùi Văn Phú). Thiếu nhi trong sinh hoạt Tết 2005 ở Oakland, California (Ảnh: Bùi Văn Phú)

dài Le Mur của họa sĩ Cát Tường là hình dạng của áo dài thời nay, với nhiều cải biến qua thời gian của bà Trịnh Thục Oanh và của họa sĩ Lê Phổ, theo một bài viết trên phunuonline.com.vn ngày 16/3/2018.

U tôi từng mặc áo tứ thân, chít khăn mỏ quạ khi sống ở quê Bắc. Vào Nam thì mặc áo dài mà nay gia đình còn lưu giữ hình ảnh của thập niên 1950 và 1960 ở Nam Định và Sài Gòn.

Được sinh ra và lớn lên ở miền Nam, từ nhỏ nhìn quanh xóm tôi thấy những bà mẹ, những cô gái mặc áo dài đến công sở, đến giáo đường. Nữ sinh học cùng trường, cùng lớp từ lớp 6 đến lớp 12 đều mặc áo dài trắng. Có những trường tư ở Sài Gòn chọn đồng phục nữ sinh là áo dài hồng, áo dài xanh hay trường nữ trung học công lập Gia Long một thời nổi tiếng là trường áo tím trước khi chuyển sang màu trắng.

Hình ảnh áo dài có trong văn chương, thi ca, âm nhạc, nhiếp ảnh, hội họa, điêu khắc của miền Nam.

Đường phố Sài Gòn trong giờ đến lớp hay buổi tan trường rộn ràng những tà áo trắng, như câu ca “Em tan trường về, đường mưa nhỏ. Ôm nghiêng tập vở, tóc dài tà áo vờn bay...” mà Phạm Duy đã đem thơ Phạm Thiên Thư vào nhạc làm rung động con tim của bao chàng thanh niên, hay phổ thơ Nguyễn Tất Nhiên: “Đưa em về dưới mưa, áo em bùn lưa thưa...” Còn Trịnh Công Sơn: “Gọi nắng trên vai em gầy đường xa áo bay...” là hình ảnh nữ sinh sinh động của miền Bắc giữa thủ đô miền Nam.

Nguyên Sa già từ Hà Nội để vào Nam nhưng vẫn nhớ một thiếu nữ ở Hà Thành: “Nắng Sài Gòn anh đi mà chợt mát. Bởi vì em mặc áo lụa Hà Đông” và đã được nhạc sĩ Ngô Thụy Miên phổ nhạc là hình ảnh áo dài miền Bắc giữa thủ đô miền Nam.

Thị sĩ A Khuê khi thấy đường phố Sài Gòn mọc lên những quán “bar” – bán rượu có ca nhạc – để phục vụ nhu cầu giải trí của lính



Những tà trắng áo trước bưu điện Sài Gòn năm 1997. (Ảnh: Bùi Văn Phú)



Mỹ, thấy thanh niên để tóc dài, mặc quần ống loe, áo ôm đi bất phổ, thích nghe nhạc Beatles, Lobos, CCR, Santana và trên xe máy, trên cặp sách, kính đeo có dán những bông hoa hippies nên đã làm thơ và được nhạc sĩ Trần Quang Lộc phổ nhạc: “Về đây nghe em, về đây nghe em, về đây mặc áo the đi guốc mộc...” như lời mời gọi trở về với tình tự quê hương, dân tộc.

Phụ nữ mặc áo dài đến sở làm, đi bán hàng rong với quang gánh trên vai. Áo dài đã là trang phục trong những ngày lễ hội, ngày cưới, ngày tang.

Những hình ảnh đó là nét thời trang khác biệt giữa miền Bắc và miền Nam trong nhiều thập niên. Hai mươi năm từ ngày bộ đội cộng sản tiếp quản Hà Nội năm 1954 miền Bắc vắng bóng áo dài. Sau năm 1975 hình ảnh áo dài ít còn được thấy trên cả nước vì nó không còn là đồng phục của nữ sinh.

Trong hai mươi năm ở miền Nam, áo dài cải biến từ cổ cao sang cổ thuyền được gọi là “áo dài bà Ngô Đình Nhu”; vạt áo dài đến gót chân được cắt ngắn dần lên đến gần đầu gối gọi là “áo dài mini” được giới trẻ ưa chuộng, có lẽ lấy tên từ thời trang “mini jupe” đã theo lính Mỹ và văn hoá Mỹ du nhập vào miền Nam.

Tà áo dài là mơ ước của thiếu nữ mới lớn, qua ca từ Phạm Duy: “Xin cho em, một chiếc áo dài. Cho em đi mùa xuân tới rồi. Mặc vào người rồi ra, ngồi lạy chào mẹ cha. Hàng lụa là thơm đáng tuổi thơ...”

Thái Thanh, Hoàng Oanh, Thanh Tuyền, Hương Lan khi trình diễn đều mặc áo dài. Khánh Ly, Thanh Lan mặc áo dài đi hát bên Nhật. Đoàn ca vũ nhạc Hoàng Thi Thơ biểu diễn nơi xứ người với những tà áo nhiều màu. Sau năm 1975 áo dài không còn là nét văn hoá phổ cập trên quê hương, nhưng Ái Vân năm 1982 khi đi hát ở Cộng hoà Dân chủ Đức mặc áo dài mini màu trắng, trông như cô nữ sinh lớp 12 của Sài Gòn ngày trước.

Ở hải ngoại, năm 1982 tôi



thấy áo dài ở National Mall, thủ đô Washington. Năm 1984 ở Togo, châu Phi có áo gấm trong liên hoan đón tết và tôi cũng thấy tranh sơn dầu hình thiếu nữ với áo dài treo trong nhà một nhà ngoại giao Mỹ ở thủ đô nước này.

Áo dài Việt Nam được sinh viên đại học phổ biến trong các chương trình văn nghệ ở California, đem nét đẹp của tà áo dài vào sinh hoạt văn hoá tại Hoa Kỳ.

Qua phim ảnh, “Ba mùa” của đạo diễn Tony Bùi, sản xuất năm 1999, có cảnh cô thiếu nữ sau bao nhiều gian truân cuộc đời chỉ mơ ước được sống lại tuổi học trò trong tà áo trắng, trên con đường đầy hoa phượng đỏ.

Năm 2006, đạo diễn Huỳnh Lưu đưa áo dài vào phim “Áo lụa Hà Đông” là một câu chuyện buồn về một gia đình di cư từ Bắc vào Hội An sinh sống trong nghèo khó, khi hai chị em phải chia nhau mặc một chiếc áo để đi học sáng chiều, rồi chiếc áo dài đã bị ngọn lửa chiến tranh đốt cháy. Kết phim là những hình ảnh đẹp của áo dài sau khi đất nước không còn chiến tranh.

Theo hiểu biết của tôi, sau ngày 30/4/1975 áo dài không còn tung bay như trước, mà chỉ còn trong kí ức, như Trịnh Công Sơn đã ghi lại sau ngày thống nhất vài năm: “Em còn nhớ hay em đã quên, nhớ Sài Gòn những chiều lộng gió, lá hát như mưa suốt con đường đi, có mặt đường vàng hoa như ngọc, có không gian màu áo bay lên...”

Cho đến thập niên 1990, khi Việt Nam mở cửa hội nhập, kinh tế phát triển thì hình ảnh áo dài tái hiện nhiều hơn trên quê hương qua những kỳ thi hoa hậu, qua những quyền lịch tháng.

Tại Vietnam Expo 1994 ở San Francisco có gian hàng quảng bá du lịch với thiếu nữ mặc áo dài đội nón lá đứng chào khách tham quan. Hội nghị “Meet Vietnam” năm 2009 có pà-nô hình thiếu nữ mặc áo dài trắng mang nón lá tung tăng nắm tay nhau.

Năm 1997 có tổng lãnh sự



Áo của phụ nữ Ấn Độ, bên trái, và phụ nữ Ghana. (Ảnh: Bùi Văn Phú)



quán ở San Francisco và phu nhân của những nhà ngoại giao từ Hà Nội đã mặc áo dài trong các sự kiện lễ tân. Tổng lãnh sự Trần Quốc Hùng và Nguyễn Mạnh Hùng là những quan chức đã mặc áo dài khăn đóng trong liên hoan đón tết.

Nhưng rất ít khi thấy hình ảnh lãnh đạo cao cấp của Việt Nam mặc áo dài. Duy nhất một lần tại APEC 2006, Chủ tịch nước Nguyễn Minh Triết mặc áo dài vàng chụp hình chung với lãnh đạo các nước cùng mặc áo dài, nữ lãnh đạo có đội khăn đóng, theo như thông lệ mỗi lần họp thượng đỉnh thì mặc quốc phục của nước chủ nhà.

Lãnh đạo Việt Nam Cộng hoà thì từ Tổng thống Ngô Đình Diệm, Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu hay Phó Tổng thống Trần Văn Hương đã mặc áo dài khăn đóng trước công chúng. Các phu nhân như bà Nguyễn Văn Thiệu, bà Nguyễn Cao Kỳ hay bà Ngô Đình Nhu khi thăm dân hay ra nước ngoài cũng mặc áo dài.

Áo dài chính là quê hương trong đó, như ca từ của Thanh Tùng và Từ Huy: “Đẹp biết bao quê hương cho ta chiếc áo nhiệm màu. Dù ở đâu Paris, Luân Đôn hay ở những miền xa. Thoáng thấy áo dài bay trên đường phố. Sẽ thấy tâm hồn quê hương ở đó em ơi...!”

Nét thanh tao của chiếc áo dài Việt Nam mà bà Kim Keon-hee, phu nhân Tổng thống Hàn Quốc Yoon Suk-yeol, đã mặc khi công du Việt Nam vào năm ngoái làm nổi bật quốc phục của Việt Nam và truyền cảm hứng yêu áo dài cho nhiều người Việt.

Để khôi phục truyền thống mặc áo dài, theo bài viết ngày 21-11-2016 của Trần Nhật Kim trên tạp chí Nghiên cứu Lịch sử thì ông Lê Hồng Sơn, giám đốc sở giáo dục đào tạo của thành phố Hồ Chí Minh hồi đầu năm đã có văn thư gửi hiệu trưởng các trường trung học phổ thông khuyến khích nữ sinh mặc áo dài đến trường. Thành phố còn tổ chức nhiều sự kiện để phát huy tinh thần yêu thích mặc áo

dài không chỉ nơi trường học mà trong cả các sinh hoạt thường nhật.

Nhiều nơi tổ chức lễ hội áo dài, nhiều “đại sứ áo dài” đến các trường nói chuyện với học sinh về vẻ đẹp, tình yêu và sự hành diện về chiếc áo biểu tượng của quê hương.

Cũng đã có ý kiến tại quốc hội về việc phát huy truyền thống áo dài. Năm 2020 trong nước xôn xao với đề nghị công chức nam giới cũng mặc áo dài đến nơi làm việc nhưng có vẻ không được hưởng ứng.

Trong cộng đồng người Việt hải ngoại thường thấy bóng dáng áo dài nơi sân chùa, trong giáo đường và rộn ràng nhất là tại các hội chợ tết mỗi năm.

Người Ấn Độ cũng mặc áo giống như áo dài Việt Nam mà một bạn học cùng trường cấp hai với tôi, Trò Tê, đã có ý kiến về cải biến của áo dài thời đại như sau:

“Vùng Nam Á, như Ấn Độ, Bangladesh phụ nữ cũng mặc loại áo dài kurta, cũng hai tà trước sau, cũng mặc với quần dài, chỉ khác ở hàng cổ ngắn ở giữa, sẽ từ cổ xuống tới ngực để khi mặc thì chui đầu vào.”

Nhận xét của bạn không sai, vì bây giờ nhiều áo dài may sẵn từ trong nước hay trong các cửa tiệm ở San Jose là loại áo chui đầu khi mặc rồi kéo dây khoá lên, không phải gài cúc.

Về áo dài cho nam giới, bạn phê bình: “Gần đây, bên Việt Nam có xuất hiện kiểu áo gọi là ‘cách tân’ trông rất kỳ cục, với hàng nút chạy ra ngoài, bên phải, trông giống như nút áo đầu bếp, lại còn có tay áo ráp với thân ở vai, giống áo dài kurta của đàn ông Ấn Độ. Nhiều chiếc áo trông còn ớn hơn, thùa hoa lá cành, chim cò, rồng rắn nhiều màu lòe loẹt!”

Năm 2018 có dịp trở lại châu Phi, đến Cape Coast ở Ghana gặp một thiếu nữ mặc áo hai vạt, cổ thuyền may bằng vải trông như thổ cẩm mà lại theo kiểu mini, ngắn qua đầu gối. Không chỉ một lần, mà tôi đã thấy ba phụ nữ Ghana mặc áo trông như tà áo quê hương. Hỏi bạn đồng nghiệp gốc bản xứ, anh nói đó chỉ là một kiểu áo địa phương.

Tìm hiểu về áo dài đương đại, có Minh Hạnh hay Trịnh Hoàng Diệu là những nhà thiết kế với mẫu áo sang đẹp và những kiểu gọn gàng, đơn giản mang tính đại chúng để có thể mặc thường ngày.

Ở Hoa Kỳ, nhiều nữ sinh gốc Nam Á, gốc Trung Đông mặc áo truyền thống của họ đến lớp mỗi ngày nhưng tôi chưa bao giờ thấy sinh viên mặc áo dài đi học và tự hỏi vì sao người Việt không phô bày nét đẹp văn hoá nguồn cội trong sinh hoạt thường nhật.

Có phải vì một thời kinh tế khó khăn, không đủ cơm ăn thì lo gì áo quần nên phụ nữ Việt không còn thiết tha với nó. Hay theo quan điểm của người cộng sản áo dài là biểu hiện của thực dân Pháp, của giai cấp tiểu tư sản?/

Bùi Văn Phú

TĂNG ĐOÀN GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THÔNG NHẤT HẢI NGOẠI, CHÙA ĐIỀU NGỰ LONG TRỌNG TỔ CHỨC ĐẠI LỄ PHẬT ĐÀN PL.2568-2024

Westminster (Thanh Huy) -
- Chùa Điều Ngự tọa lạc tại 14472 Chestnut St, thành phố Westminster, đây cũng là văn phòng thường trực Tăng Đoàn Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại do Hòa Thượng Thích Viên Lý Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành, Tăng Đoàn Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại làm Viện Chủ và Hòa Thượng Thích Viên Huy, Phó Chủ Tịch Thường Trụ HĐĐH kiêm Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Xã Hội Tăng Đoàn GHPGVNTNHN làm Trụ Trì. Đã long trọng tổ chức Đại Lễ Phật Đản PL. 2568-2024 vào lúc 10 giờ sáng Thứ Bảy ngày 01 tháng 6, 2024 tại hội trường chùa Điều Ngự. Chứng minh, tham dự buổi lễ có hàng trăm chư tôn Giáo Phẩm, chư tôn đức Tăng, chư tôn đức Ni và hàng ngàn đồng hương Phật tử.

Chư tôn chứng minh có: HT. Thích Phước Thuận, thành viên Hội Đồng Giáo Phẩm, GHPGVNTNHK, cùng chư tôn đức thuộc Tăng Đoàn Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại (TĐGHPGVNTNHN) gồm Hòa Thượng Thích Chơn Trí, phó chủ tịch kiêm tổng thư ký Hội Đồng Giáo Phẩm; Hòa Thượng Thích Viên Lý, chủ tịch Hội Đồng Điều Hành Tăng Đoàn GHPGVNTN Hải Ngoại; Hòa Thượng Thích Viên Huy, phó chủ tịch thường trực Hội Đồng Điều Hành kiêm tổng vụ trưởng Tổng Vụ Xã Hội, Tăng Đoàn GHPGVNTN Hải Ngoại, trưởng ban tổ chức đại lễ Phật Đản; Hòa Thượng Thích Giác Pháp, thành viên Hội Đồng Giáo Phẩm; Hòa Thượng Thích Tâm Thành, phó chủ tịch Hội Đồng Giám Luật, kiêm tổng vụ trưởng Tổng Vụ Nghi Lễ; Hòa Thượng Thích Minh Quang, phó chủ tịch nội vụ Hội Đồng Điều Hành kiêm Tổng Vụ Trưởng Hoàng Pháp; và toàn thể chư tôn đức tăng ni từ khắp các tiểu bang Hoa Kỳ, và các chùa, tự viện, Nam California cùng tham dự.

Ngoài ra còn có sự tham dự của chư tôn đức tăng đến từ nhiều nước châu Á gồm Bangladesh, Chinese, England, Japanese, Korea, Malaysia, các nước cùng ngôn ngữ Pali (Cambodia, Ấn Độ, Lào, Sri Lanka, Thái Lan), Tây Tạng...

Quan khách có các vị dân cư: Dân Biểu Trí Tạ (Địa hạt 70); đại diện TNS Janet Nguyễn (Địa hạt 36); Bác Sĩ Võ Đình Hữu, đồng chủ tịch Hội Đồng Liên Kết Quốc Nhai Hải Ngoại; Tina Lee, nhân viên giao tế cộng đồng Santa Ana; cựu phó thị trưởng Garden Grove Diedre Thu Hà Nguyễn...

Quý vị nhân sĩ Phật giáo có: Cựu Đại Tá Lê Bá Khiếu, cựu Trung Tá Trần Dật và phu nhân, Ông Chánh án Nguyễn Trọng Nho và phu nhân... một số các Huynh trưởng Gia đình Phật tử, các cơ quan truyền thông...

Điều hợp chương trình buổi lễ do Nữ Sĩ Ai Cầm, Nhà Thơ, nhà báo Thái Tú Hạp, Xướng ngôn viên Đài Truyền Hình IBC 57.19 cô Tuyết Nha...

Trước khi vào lễ chính thức chư tôn đức Tăng, Ni sắp thành hàng dài đi chung quanh khuôn viên chùa để thực hiện nghi thức cỏ Phật khát thực.

Trong lúc này tại hội



Thắp đèn cúng dường Phật Đản Sinh.



Hình từ trái: 1- Ông Phallop Thaiarry, Chủ Tịch Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới (WFB), đại diện Đức Tăng Thống Vương Quốc Thái Lan, trao những món quà lưu niệm đến chủ tịch và phó chủ tịch Tăng Đoàn GHPGVNTNHN. 2- Nghi thức lễ Khánh Đán.

trường có thời thuyết pháp do HT. Sakya Minh Quang, Phó Chủ Tịch Nội Vụ kiêm Tổng Vụ Trưởng Hoàng Pháp, Đại Đức Thích Ân Trí, Phó Tổng Vụ Trưởng Hoàng Pháp, Ni Trưởng Thích Nữ Giới Hương, Tổng Vụ Trưởng Ni Bộ, Tăng Đoàn Giáo Hội PGVNTN Hải Ngoại phụ trách.

Trong lời thuyết pháp Hòa Thượng Thích Minh Quang nói: “Cuộc đời của Đức Phật đã cho chúng ta bài học lớn về sự tìm cầu chân lý giải thoát khổ đau, và cuộc đời của ngài là đề cống hiến, hy sinh cho sự nghiệp hoằng pháp cứu khổ độ sanh. Là người con Phật, hôm nay chúng ta trở về đây để làm lễ kỷ niệm đức Bốn Sư Thích Ca, tìm cầu chân lý giải thoát khổ đau theo con đường Đức Phật đã chỉ dạy, bằng cách tu tập Giới, Định, Tuệ để diệt trừ tham, sân, si. Chúng ta tắm Phật trong lễ Phật Đản không phải là tắm Phật ở bên ngoài, mà tắm cho Đức Phật bên trong của chúng ta, khi chúng ta sẽ đều là Phật sẽ thành. Và khi chúng ta biết tắm gội gột rửa những phiền não, những cấu uế của thân tâm, thì Đức Phật chung của chúng ta sẽ hiển lộ, sẽ đem những sự vượt thoát khổ đau, những hạnh phúc an lạc đó cống hiến cho gia đình và xã hội, đó là ý nghĩa của Lễ Tắm Phật”

Lễ chính thức bắt đầu với nghi thức cung thỉnh chư tôn giáo phẩm, chư tôn đức Tăng, Ni từ chánh điện quang lâm lễ đài, trong lúc này toàn thể Phật tử cùng đứng lên trang nghiêm niệm Phật cung đón.

Sau đó, nghi thức cử hành lễ chào Quốc kỳ Việt Nam Cộng Hòa, Hoa Kỳ, Phật Giáo Kỳ, phút nhập Từ Bi Quán do nhà báo Thái Tú Hạp điều hợp Nghi thức chào cờ bắt đầu do ban hợp ca Gia Đình Phật Tử Chùa Điều Ngự phụ trách.

Tiếp theo Ban hợp ca Gia Đình Phật Tử Miền Quảng Đức hát bản “Mừng Phật Đản.”

Sau đó Hòa Thượng Thích Viên Huy, Phó Chủ Tịch

Thường Trục Hội Đồng Điều Hành Tăng Đoàn GHPGVNTNHN, Trưởng Ban Tổ Chức Đại Lễ Phật Đản lên đọc diễn văn khai mạc, mở đầu HT.Cám ơn Chư Tôn Giáo Phẩm, Chư Tôn Đức Tăng Ni, quý vị quan khách, quý cơ quan truyền thông cùng đồng hương đã quang lâm tham dự, HT. nói: “...Đại lễ Phật Đản 2568, một lần nữa trở về trong bầu không khí trang nghiêm thanh tịnh và tràn đầy hy lạc đối với toàn thể Phật giáo đồ trên khắp năm châu. Ngày mà cách đây gần ba thiên niên kỷ một bậc đại vĩ nhân siêu xuất của nhân loại đã thị hiện giáng trần . Ngài thị hiện chỉ vì một đại sự nhân duyên đó là khai thị cho chúng sanh tỏ ngộ và thể nhập Phật tri kiến. Hình ảnh thị hiện của Đức Phật như một vàng dương trí tuệ tỏa rạng xóa nhòa mọi ngã chấp bạo động và bất bình đẳng của xã hội đương thời, đặt nền tảng cho học thuyết nhân bản, nhân quyền cao thượng mà ngày nay vẫn còn sức tác hưởng vô cùng sâu đậm và to lớn... Giáo pháp vĩ diệu vô thượng được thuyết giảng bởi Đức Thế Tôn nhưng để được quảng phát rộng rãi là nhờ sức mạnh thanh tịnh tổng hợp của Tăng Đoàn Bốn chúng đệ tử Phật, phải tiếp nhận trên vai và trách nhiệm của một người thừa tự, qua việc đẩy mạnh sự nghiệp hoằng pháp, lợi lạc quần sanh; đặc biệt là trong thế giới công nghệ hiện đại. Phật giáo cần được phát triển theo chiều kích nhân mạnh luân lý đạo đức, đồng điệu với khoa học và hợp ứng với sự tiến bộ của thời đại... Để có được sức mạnh đó, tăng đoàn trước hết phải được xây dựng trên nền tảng của một lý tưởng chung đúng như lời Phật dạy là: “Vì an lạc của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng thương tưởng đối với đời, vì lợi ích an lạc cho chư thiên và loài người,” Xã hội ngày nay đang phải đối mặt với chiến tranh, thiên tai, dịch bệnh, nghèo đói, bất công cũng

như các bệnh lý tâm thần ngày càng lan tràn, mất kiểm soát tạo thành làn sóng lo lắng, bất an, bế tắc và trống rỗng. Hình ảnh thị hiện Đản sanh của Đức Phật không chỉ là thông điệp của tuệ giác tối thắng, nhân mạnh nội hướng tâm linh mà còn là lời nhắc nhở cho một công thức chung để giải mã thực tại, khai phá các nguyên nhân tiềm tàng và đề ra đáp án rốt ráo làm thăng hoa giá trị sống, định hướng tâm nhìn cho sự phát triển bình ổn, thịnh vượng và lâu dài trên căn bản của từ bi, vị tha, bình đẳng và vô ngã. Do đó kỷ niệm ngày đản sinh của đức Phật Thích Ca Mâu Ni hôm nay không chỉ là sự kiện trọng đại của Phật Giáo mà còn là sự kiện không thể thiếu của thế giới, thời khắc chúng ta đánh tâm tín thành hướng về Đấng Thiên Nhân Sư, một bậc siêu vĩ nhân trong lịch sử tư tưởng giáo dục và văn hóa nhân loại...Hy vọng rằng tất cả mọi người hiện diện nơi đây cũng như đang theo dõi qua các hệ thống truyền thông, luôn giữ tâm thành kính trang nghiêm xuyên suốt quá trình nghi thức Lễ Khánh Đán. Lòng thành kính và thanh tịnh của quý vị sẽ không chỉ biểu tỏ lòng tri ân và báo ân lên đức Phật mà còn góp phần tạo nên sự thành công của đại lễ...”

Tiếp theo là Thông Điệp Phật Đản của Ngài Phallop Thaiarry, Chủ Tịch Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới (WFB). Trong dịp này Ông đại diện Đức Tăng Thống Vương Quốc Thái Lan, trao những món quà lưu niệm từ Vương Quốc Thái Lan. Tiếp đến là những món quà lưu niệm do chủ tịch và phó chủ tịch Tăng Đoàn GHPGVNTNHN trao tặng đến ông chủ tịch Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới và đại diện Đức Tăng Thống Vương Quốc Thái Lan.

Tiếp đến Phái đoàn Phật Giáo Srilanka trao tặng Hòa Thượng Tiên Sĩ Thích Viên Lý một bức hiệu Tam Tạng Pháp Sư, để ghi nhớ công đức giúp đỡ của Tăng Đoàn Phật Giáo Việt Nam tại Hoa

Kỳ đã giúp đỡ rất nhiều đề Phật Giáo Srilanka có thể tồn tại đến hôm nay.

Sau đó là lễ thắp đèn, chư tôn đức đại diện các quốc gia tham dự cùng thắp đèn cúng dường Phật đản.

Trong lúc này các em Gia Đình Phật Tử Điều Ngự trình diễn vũ điệu dâng hoa cúng Phật.

Tiếp theo Thông Bạch Phật Đản của HT. Thích Viên Lý, Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành Tăng Đoàn GHPGVNTNHN. Trong Thông Bạch có đoạn HT. nói: “Vì sự khổ đau của tất cả muôn loài, Đức Phật đã thị hiện giáng trần để cứu khổ độ sinh. Những giáo pháp sâu xa vi diệu để giải thoát mọi phiền não khổ đau của Đức Phật có thể thấy trong hai yếu tính quan yếu là từ bi và trí tuệ. Đại lễ Phật Đản không chỉ là tri ân Đức Phật mà còn để nhắc nhở mỗi chúng ta ứng dụng lời dạy của ngài vào đời sống thực tế. Chúng ta cần phải tinh cần thực hiện những gì mà Đức Phật đã khai thị một cách cụ thể, thứ nhất là đẩy mạnh sứ mệnh hoằng pháp, đây là nhiệm vụ nền tảng của mỗi chúng ta. Thứ hai là cống hiến hết mình cho lý tưởng giáo dục, thứ ba là tích cực thực hiện những công tác từ thiện, thứ tư là sống đời sống đạo đức thánh thiện, thể hiện lòng từ bi và trí tuệ...Khi xã hội được xây dựng bởi những cá nhân có đạo hạnh thánh thiện, xã hội sẽ ổn định. Khi mọi người đều thể hiện lòng từ bi và trí tuệ, thế giới sẽ hòa bình thịnh vượng và an lạc...”

Tiếp theo HT. Thích Chơn Trí, Chánh Thư Ký Hội Đồng Giáo Phẩm Tăng Đoàn GHPGVNTNHN lên tuyên đọc Tăng Điệp Phật Đản của Đại Lão HT. Thích Chánh Lạc, Chủ Tịch Hội Đồng Giáo Phẩm Tăng Đoàn GHPGVNTNHN. Trong Tăng Điệp có đoạn: “Mùa Phật Đản một lần nữa lại trở về với người con Phật chúng ta, với lòng tri ân sâu sắc. Phật tử xuất gia và tại khắp nơi đều hân hoan khánh chúc ngày Đức Từ Phụ Bốn Sư Thích Ca ra

đời. Đức Thế Tôn ra đời với bản hoài đem ánh sáng chánh pháp giúp chúng sanh xóa tan vô minh, cứu cánh thành Phật! Đức Phật dạy: “Ta vì một đại sự nhân duyên mà xuất hiện ra đời . Đó là khai thị cho chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến.”

Nói khác đi, mục đích ra đời của Đức Phật là chỉ dạy cho chúng sanh “Con đường thành Phật.”Vì vậy là người con Phật, chúng ta phải phát tâm Bồ Đề vô thượng, trên siêng tu hướng về Phật đạo, dưới từ bi phụng sự chúng sanh. Đây chính là con đường mà Đức Phật đã đi, mà hạnh nguyện mà Đức Phật đã làm. Chúng ta phát tâm như vậy, tu học như vậy, hành đạo như vậy mới khế hợp với bản hoài ra đời của Đức Từ Phụ Thế Tôn!

Tuy nhiên con đường thành Phật không phải xa xôi, mơ hồ mà là thiết thực, hiện tại. Nói thành Phật có nghĩa là thành Người, tức một người hoàn thiện, không còn tham sân si, đầy đủ đức từ bi hỷ xả, sống phụng sự trọn vẹn đời mình cho hạnh phúc của nhân loại. Thái Hư Đạo Sư cũng bảo: “Hướng lên chỉ cầu thành Phật, Hoàn thành ở nơi nhân cách thành Người chính là thành Phật.” đây là thực tế hiện tại.

Cho nên nhân mùa Phật Đản, với tư cách Chủ Tịch Hội Đồng Giáo Phẩm TĐGHPGVNTN Hải Ngoại tôi tha thiết kêu gọi thành viên của Tăng Đoàn nói riêng, tất cả những người con Phật nói chung, luôn nhớ bản hoài ra đời của Đức Phật, dũng mãnh phát tâm Bồ Đề, hoàn thiện nhân cách của mình qua Giới Định Tuệ, làm một vị Bồ Tát trong đời thường, đem tình thương và hiểu biết xoa dịu nỗi khổ niềm đau nhân thế. Tôi thiết nghĩ nếu làm được như vậy , đây sẽ là món quà chánh pháp vô giá và ý nghĩa nhất mà người con Phật dâng lên cúng dường dâng cha lành trong mùa tưởng niệm Đức Phật Đản Sanh...”

Tiếp theo là lời phát biểu của quý quan khách, nhân ngày Phật Đản Dân Biểu Tiểu Bang Tạ Đức Trí, đại diện Bà Janet Nguyễn, Thượng Nghị Sĩ Tiểu Bang đã trao bằng tưởng lục của Thượng Viện cũng như Hạ Viện Tiểu Bang đến HT Thích Viên Lý và HT. Thích Viên Huy để ghi nhận những đóng góp của Tăng Đoàn GHPGVNTNHN trong sinh hoạt chung của cộng đồng đa sắc tộc tại tiểu bang.

Nghi thức lễ khánh đản, ban tổ chức cung thỉnh chư tôn giáo phẩm quang lâm lễ đài để cử hành lễ, trong lúc này mọi người cùng tụng trang kinh khánh đản. Nghi thức cử hành bằng tiếng Việt, tiếng Pali, tiếng Tây Tạng, tiếng Đại Hàn.

Sau đó là lễ Tắm Phật. Sau phần nghi thức lễ Khánh Đản ban tổ chức có chương trình phát thưởng cho các em học sinh xuất sắc. Sau đó ban tổ chức cung thỉnh chư tôn đức trở lại chánh điện thọ trai và lễ cúng dường trai tăng. Đồng hương Phật tử dùng bữa cơm chay do đạo tràng Phật tử chùa Điều Ngự khoản đãi để cùng thưởng thức chương trình văn nghệ mừng Phật Đản do anh chị em nghệ sĩ thân hữu nam California trình diễn.

Kết thúc chương trình là lễ tiến linh, lễ Quy Y Tam Bảo, thăm viếng ủy lạo các vị cao niên./

LỄ VINH DANH LINH MỤC ANTHONY ĐÀO QUANG CHÍNH
TẠI NHÀ THỜ CATHERINE OF ALEXANDRIA

Kiều Mỹ Duyên



Hình từ trái: 1- Thánh lễ vinh danh và gĩa từ linh mục Anthony Đào Quang Chính, linh mục chánh xứ của nhà thờ Saint Catherine of Alexandria, Temecula và cũng là hạt trưởng của hạt Helmet, San Bernardino hưu trí. 2- Linh mục Anthony Đào Quang Chính đang làm lễ.

Phái đoàn chúng tôi gồm có
Tuấn Lưu ở Ventura, Đức
Nguyễn, Christina Kim Lê,
Mai Tiến Dũng và Kiều Mỹ
Duyên, ở Orange County
đến nhà thờ Saint Catherine
of Alexandria, Temecula,
San Bernardino, tham dự
thánh lễ vinh danh và giải
trải linh mục Anthony Đào
Quang Chính, linh mục
chánh xứ của nhà thờ và
cũng là hạt trưởng của hạt
Helmet, hưu trí. Thánh lễ
cử hành lúc 4 giờ chiều
ngày thứ bảy 1/6/2024.

Buổi sáng nhà thờ đã có nhiều giáo dân đến trang hoàng phòng tiếp tân. Bông hồng nhiều màu sắc sỡ, trên công hoa hồng có bảng "Happy Retirement".

Giáo dân đến rất đông, nhà thờ không còn một chỗ ngồi. Nhiều người trẻ nhường ghế cho người già, phụ nữ và trẻ con. Người trẻ đứng từ cửa ra vào, đứng hai bên tường và im lặng. Mọi người đứng dậy đón các linh mục vào vương cung thánh đường. Người tham dự thánh lễ gồm có người Mỹ, Mê, Phi Luật Tân, Đại Hàn, Việt Nam, dù nhà thờ này không có giáo dân là người Mỹ gốc Việt, nhưng giáo dân từ các nơi khác về đây tham dự thánh lễ và cầu nguyện cho linh mục chánh xứ hưu trí được nhiều Hồng Ân của Thiên Chúa.

Linh mục chánh xứ Anthony Đào Quang Chính đã từng là giám đốc di dân mục vụ của Hội Đồng Giám Mục Hoa Kỳ, chăm sóc cho 96 quốc gia di dân trên thế giới đến Hoa Kỳ. Người tham dự phụ nữ nhiều hơn nam, người trẻ nhiều hơn người già. Dân nhạc rất xuất sắc. Buổi lễ bắt đầu rất đơn giản, các linh mục dâng thánh lễ và cầu nguyện cho linh mục chánh xứ về hưu được nhiều Hồng Ân của Thiên Chúa. Linh mục trẻ Timothy Đỗ sẽ thay thế linh mục Anthony Đào vào đầu tháng 7/2024. Những dòng chữ trên web

của nhà thờ: "Together let us honor and celebrate the retirement of our Pastor Fr. Anthony Dao. On June 30/2024 he will miss and we thank him for his love and delication to our Parish and his many service."

Người nào trên thế giới này cũng có tình cảm, nhất là các giáo dân đã được sự giúp đỡ tận tình của linh mục như trong gia đình có người bệnh, người chết đều nhờ sự giúp đỡ của linh mục. Bây giờ đến lúc ngài hưu trí, tình cảm gắn bó biết bao nhiêu năm, nên khi linh mục dâng thánh lễ và nói lời giã từ thì nhiều nước mắt rơi trên má của của những người tham dự thánh lễ. Những tin đồn trên xe lãn, chiếc gậy bên cạnh, hình như người nào cũng dễ xúc cảm khi có sự chia ly.

Lưu Tom cho biết như sau: con đến từ Ventura, cách đây 3 giờ đồng hồ để chúc cha Anthony hưu trí được sức khỏe và bình an. Cha là người được mọi người kính mến, con rất kính mến cha vì cha giúp mọi người.

Đức Nguyễn, nghề nghiệp Cảnh Sát tư pháp, phát biểu cảm tưởng như sau: con buồn và vui, buồn vì nhà thờ mất đi một vị linh mục xuất sắc giúp đỡ nhà thờ, giáo dân cần cha Anthony, vui vì cha có thì giờ làm những việc mà cha muốn làm như viết sách, vì cha có sách xuất bản từ năm 1990 và đi du lịch, v.v.

Một người trẻ khác, cô Christina Kim Lê cho biết: nhiều giáo dân thương mến cha, cha hưu trí còn thấy nhiều người buồn lắm. Cha giúp mọi người.

Mai Tiên Dung, một người trẻ thu hình cho buổi lễ vừa gặp cha Anthony lần đầu đã có cảm tình với cha Anthony và đã thu hình 15 bức tượng Chúa Jesus xung quanh nhà thờ, các bức tượng tuyệt đẹp, Chúa các thánh giá, cho biết cảm tưởng như sau: Linh mục

Anthony Đào Quang Chính người Mỹ gốc Việt được kính trọng, là niềm hạnh diện của cộng đồng Việt Nam tị nạn ở hải ngoại. Các bức tượng do cha đặt từ Việt Nam rất đẹp. Nhiều người kính mến cha nên dự lễ đông quá!

Ông Robert, giáo dân vừa nói tiếng Việt vừa nói tiếng Anh giọng buồn buồn: Chào bà. Cảm ơn Chúa cho cha Anthony về nhà thờ này. Xin Chúa cho cha sức khỏe và bình yên sau khi hưu trí.

Linh mục Timothy Đỗ sẽ nối tiếp làm linh mục chánh xứ sau khi linh mục Anthony Đào hưu trí cho biết cảm tưởng như sau: sáu năm về trước, tôi thực tập ở đây. Bây giờ, trở lại làm linh mục chánh xứ. Thật ra tôi ở ở Uxland, San Bernardino, lúc đó thân với cha Anthony lắm.

Chúng tôi hỏi:
- Cha Anthony nói cha Timothy đã từng là linh mục chánh xứ có kinh nghiệm và chịu mọi khó khăn, được mọi người thương. Cha có cảm tưởng gì về buổi lễ hôm nay?

Linh mục Timothy Đỗ nói với giọng rất xúc động: Không ai muốn cha Anthony đi.

Sau thánh lễ buổi tiệc bắt đầu, thức ăn rất nhiều, thức ăn Mỹ, Mễ, Việt Nam, thức ăn Việt Nam là chẳng gì, nhiều người thích chả giò, thức ăn Việt Nam. Trong phòng họp không có chỗ ngồi, lấy thức ăn xong, có người ra ngoài vườn, âm nhạc rất hay, những điệu múa của người Phi rất đẹp, dàn nhạc tuyệt vời, ở trong nhà thờ cũng như ở phòng ăn người nào cũng thích chụp hình chung với cha Anthony để kỷ niệm. Mỗi lần chia ly, nhiều người rơi lệ, dù hưu trí linh mục Anthony vẫn còn ở đây, vẫn còn hiện hữu sao nhiều người lại buồn?

Một giáo dân lớn tuổi nói với tôi, ông sinh ra và lớn

lên gần nhà thờ, đã chứng kiến bao nhiêu linh mục hưu trí, nhưng cha Anthony hưu trí làm cho nhiều người rơi lệ và giáo dân xúc động.

Nhiều đại diện cộng đoàn
phát biểu: linh mục
Anthony thông minh, nhiều
sáng kiến, lòng quảng đại
giúp người, một đức hạnh
giỏi, làm việc tận tụy, chân
thật, v.v. Giáo dân của nhà
thờ gồm chánh án, cảnh sát,
bác sĩ, thương gia, người
làm nông trại, đứ thành
phần. San Bernardino mới
thành lập trên 50 năm, có
nhiều triệu phú, có 2 tỷ phú
đến từ Âu Châu, một từ
Canada, một từ Ái Nhĩ Lan,
một tỷ phú- chủ bệnh viện
Kaiser.

Một giáo dân hưu trí nói: Từ khi lớn lên cho tới bây giờ, tôi tham dự rất nhiều tiệc của các vị hưu trí, rất nhiều linh mục, giám mục, Hồng Y, v.v., nhưng chưa thấy buổi lễ nào cảm động như buổi chia tay với linh mục Anthony. Một đời linh mục chỉ một lần giã từ khi hưu trí ngàn ngàn giọt lệ rơi. Đàn bà khóc là bình thường nhưng đàn ông cũng rung rung lệ khi chia tay linh mục.

Linh Mục Anthony Đào Quang Chính, thuộc dòng Đa Minh, có bằng cao học Thần Học thuộc viện Đại Học Triết Học và Thần Học ở Berkeley, California, và Tiến sĩ giáo dục tại trường đại học Houston. Ngài cũng dạy học tại đại học Thánh Thomas và Chung viện Saint Mary ở Houston, là Giáo Sư khách trường Thần Học Franciscan of Theology ở Berkeley, California. Linh Mục Anthony Đào Quang Chính cũng là Tuyên Ủy sinh viên đại học Houston (1983-1986), cha phó xứ Holy Rosary Church ở Houston (1986-1990), Cố Vấn Tỉnh Dòng và Tổng Điều hợp Gia Đình Đa Minh thuộc Tỉnh Dòng Đa Minh miền Nam Hoa Kỳ (1988-1993), Giám Học Chung Viện St.

Mary, Houston (1993-1995), Cha chánh xứ nhà thờ Đức Mẹ La Vang từ năm 1995.

Linh Mục Anthony Đào Quang Chính kiến thức uyên thâm. Là Giáo Sư đại học, ngài nghiên cứu đề tài mà ngài thuyết trình rất cẩn thận. Ngài có khả năng làm cho người tham dự cười vang hội trường náo nhiệt, vui vẻ. Người có khả năng làm cho hàng ngàn người lắng nghe phải có tài, nhất là làm cho người nghe thích thú lắng nghe không phải là chuyện dễ, diễn giả phải có khả năng, phải có đề tài mới lạ, người nghe mới để hết tâm hồn của mình vào đề tài mà diễn giả đang thuyết trình.

Một vị Linh Mục làm chánh xứ ở một nhà thờ lớn gồm nhiều sắc dân như Mỹ, Mễ, Đại Hàn, Ý, Pháp, Việt Nam phải thông thạo nhiều sinh ngữ, phải thông minh, phải có kiến thức uyên bác, phải hết sức tế nhị, phải có tài về hành chánh. Các bài giảng của ngài phản ánh nhiều nét tương giao liên văn hóa trong giáo xứ và cộng đoàn.

Lòng quảng đại của Linh Mục Anthony Đào Quang Chính mọi người đều nhìn thấy. Mỗi lần ai cần điều gì thì cha tận tình giúp đỡ không phân biệt tôn giáo, cha giúp ngay không do dự: nhóm Tinh Thương của cộng giáo Tổng Mộng Hoa ở D.C nhờ cha cầu nguyện trong ngày giỗ của Đức Ông Simon Nguyễn Văn Lập, Viện Trưởng Viện Đại Học Đà Lạt. Nhà văn Ngô Kim Thu ở San Jose nhờ cha cầu nguyện cho linh hồn Ngô Kim Xuân qua đời ở San Diego, và đến khi chôn cất của Ngô Kim Xuân qua đời, cha cũng cầu nguyện. Ký giả Phan Trần Mai ở San Jose cũng được cha cầu nguyện.

Linh mục Anthony Đào
Quang Chính thường giảng:
hãy giúp đỡ người khác,
không phải họ là Công Giáo

mà vì bạn là người Công
Giáo.

Trong một bài viết đã lâu, linh mục Anthony Đào Quang Chính, OP, có đề cập đến 6 niềm vui sướng và 5 niềm khổ đau trong đời linh mục: “Cái sướng thứ nhất là được gọi bằng “cha”; thứ hai là được bài hát nào đó ca tụng rằng: Chúa chọn con lên hàng Khanh tương; thứ ba là nghe tội người khác; thứ tư là ngồi chỗ kính trọng; thứ năm là không bị lo lay-off, nghĩa là thất nghiệp; và thứ sáu là cha nói một tiếng bằng chúng con nói mười tiếng.” Suy cho cùng, những niềm vui sướng ấy chỉ dừng lại ở khía cạnh hình thức bên ngoài mà thôi. Những niềm vui sướng ấy không nói lên những nét đẹp nơi căn tính và sứ vụ của người linh mục. Căn tính sâu xa của đời linh mục đó chính là nét đẹp của tâm linh, nét đẹp của sự sẻ chia, nét đẹp của tha thứ và nét đẹp của hy sinh.

Nhờ những nét đẹp tâm
linh, nét đẹp của chia sẻ, nét
đẹp của tha thứ, hy sinh,
linh mục Anthony Đào
Quang Chính đã sống trọn
vẹn trong ơn gọi. Cầu xin
Thiên Chúa ban tràn đầy
Hồng Ân trên cha Anthony
Đào Quang Chính, ban cho
cha nhiều sức khỏe để cha
tiếp tục sống đời thánh hiến
và phục vụ cộng đồng bằng
cách này hay cách khác.

Một buổi chia tay ngậm
ngùi, đầy xúc cảm. Mọi
người miệng thì tươi cười
nhưng mắt thì ươn ướt.

"... Đưa người ta không
đưa qua sông
Sao có tiếng sóng ở trong
lòng?
Bóng chiều không thắm,
không vàng vọt,
Sao đầy hoàng hôn trong
mắt trong?..."

(Tổng Biệt Hành- Thâm Tâm)

Orange County, 3/6/2024
 Kiều Mỹ Duyên
 (kieumyduyen1@yahoo.com)



TIỆM VÀNG VÀ HỘT XOÀN

JEAN'S JEWELRY

KIMTHU JEWELRY

G.I.A. DIAMOND CENTER

TRUNG TÂM SẢN XUẤT VÀNG LÁ

Chúng tôi có 2 cửa hàng dưới lầu Thương Xá Phước Lộc Thọ:

9200 Bolsa Ave., #112 và 114C, Westminster, CA 92683

Điện thoại (714) 698-1699 và (714) 657-7866

và Đồi điện Phước Lộc Thọ:

9211 Bolsa Ave, ste 116, Westminster, CA 92683

Điện thoại (714)-622-4488

* Bán đủ loại Hột Xoàn có G.I.A. Certificate. * Làm Vàng nguyên chất.

* Bán sỉ và gửi hàng đi các tiểu bang.

* Mua bán Vàng 24K, 18K, Hột Xoàn, Cẩm Thạch. * Vô trắng Hongkong & Platinum.

* Nhấn Cưới cho Cô Dâu và Chú Rể. * Diamond Appraisal.

* Nhận đặt làm đủ kiểu Nữ Trang Việt - Miền Lào.

* Có thợ lâu năm kinh nghiệm nhận Hột Xoàn.

* Sửa chút ít không tính tiền công. * Sửa chữa Nữ Trang chờ lấy ngay.

* Cần mua Hột Xoàn Có Certificate G.I.A với giá cao.

Mở cửa 7 ngày trong tuần

* **NHẬN VISA, MASTER CARD**

AI CẦN TIỀN MUỐN BÁN VÀNG & HỘT XOÀN

JEAN'S JEWELRY MUA LẠI GIÁ THẬT CAO.

“TÍCH CỐ PHÒNG CƠ
TÍCH Y PHÒNG HÂN
TÍCH VÀNG PHÒNG THẦN”

“ĐỂ DÀNH LÚA GẠO
KHÔNG SỢ ĐỐI
ĐỂ DÀNH THUỐC MEN
KHÔNG SỢ BỆNH
ĐỂ DÀNH VÀNG & HỘT XOÀN

Hộт xoàn giấy của tiệm Jean's.

3.0 LY VVS 1-F	\$139
4.0 LY VVS 1-F	\$439
5.0 LY VVS 1 F	\$1,499
6.0 LY VVS 1 F	\$3,999
1 CARAT VVS 1 F	\$5,999
1.5 CARATS VVS 1 F	\$10,999
2 CARATS VVS 1 F	\$20,999

Hộт Xoàn Bán lại trừ 10%

Đổi hộт lớn hơn trừ 10%

Bảo đảm tối đa 3 năm

Chùi rửa đánh bóng không tính tiền

** Price subject to change according to market value*

** Vàng & Hộт Xoàn cũ, hư bể cũng mua.*



Jean's Jewelry trân trọng kính mời

CHỌN MẶT GỎI VÀNG

CHỌN TIỆM MUA XOÀN

XIN CHỌN TIỆM VÀNG JEAN

ĐẶC BIỆT

Hộт Xoàn GIA ON SALE

mỗi thứ 1 hộт

Ai tới trước thì bán trước

Lẹ tay thì còn, chậm tay thì hết

Bớt từ 20% - 40% Hộт Xoàn GIA

Cám ơn quý khách thương yêu mua xoàn 5 ly trở lên, chúng tôi bán trả góp một năm không tính tiền lời.

HƯỚNG DẪN PHÒNG NGỪA COVID MÙA HÈ

Các chuyên gia cho biết các ca bệnh có thể gia tăng trong những tuần tới. Dưới đây là những điều cần biết về triệu chứng, xét nghiệm và điều trị.

Các Biểu Thễ Mới và Nguy Cơ Tăng Ca

Các nhà nghiên cứu và bác sĩ đang chuẩn bị cho sự gia tăng các ca nhiễm Covid-19 mùa hè này do các biến thể mới của virus corona tiếp tục lây lan rộng rãi. Biến thể KP.2, chiếm 28,5% các ca bệnh, và dữ liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ cho thấy một sự gia tăng nhỏ trong các ca đến phòng cấp cứu và xét nghiệm dương tính Covid.

Triệu Chứng Cần Lưu Ý

Aubree Gordon, một nhà dịch tễ học chuyên về bệnh truyền nhiễm tại Đại học Michigan, cho biết không có bằng chứng cho thấy các triệu chứng của các biến thể mới chiếm ưu thế, bao gồm cả nhóm biến thể được gọi chung là "FLiRT", khác biệt so với các chủng virus gần đây khác.

Các triệu chứng vẫn bao gồm hắt hơi, nghẹt mũi, đau đầu, đau cơ, buồn nôn hoặc nôn mửa. Nhiều người cũng báo cáo tình trạng kiệt sức và cảm giác mệt mỏi.

Nhìn chung, mức độ miễn dịch từ việc tiêm chủng hoặc các lần nhiễm trước đó càng cao thì khả năng mắc bệnh nhẹ trong lần tiếp theo càng lớn (Mặc dù vẫn có khả năng bạn sẽ trải qua các triệu chứng nặng hơn so với các trường hợp Covid trước đây).

Các triệu chứng của Covid có thể tương tự như các triệu chứng do dị ứng hoặc các bệnh nhiễm trùng

khác gây ra. Cách tốt nhất để phân biệt là xét nghiệm.

Xét Nghiệm Khi Nào và Cách Nào

Trong trường hợp lý tưởng, các chuyên gia cho biết mọi người nên xét nghiệm Covid ngay khi có triệu chứng hoặc biết mình đã tiếp xúc với người bệnh, sau đó xét nghiệm lại một hoặc hai ngày sau đó. Nhưng nếu bạn chỉ có một số lượng hạn chế các xét nghiệm nhanh tại nhà, thì có một vài cách để tối đa hóa hiệu quả sử dụng của chúng:

- Xét nghiệm ngay lập tức nếu bạn bị sốt và ho, theo Tiến sĩ Davey Smith, chuyên gia về bệnh truyền nhiễm tại Đại học California, San Diego.
- Nếu bạn có các triệu chứng khác nhưng chỉ có vài xét nghiệm trong tay, bạn có thể đợi vài ngày để xét nghiệm, để xét nghiệm chính xác hơn.
- Những người bị suy giảm miễn dịch, người lớn tuổi hoặc người có các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nên xét nghiệm ngay khi cảm thấy khó chịu hoặc biết mình đã tiếp xúc với người bệnh, để họ có thể bắt đầu dùng Paxlovid để giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh, theo Tiến sĩ Paul Auwaerter, giám đốc lâm sàng của khoa bệnh truyền nhiễm tại Johns Hopkins Medicine.
- Tiến sĩ Gordon nói, nếu bạn đã có triệu chứng trong hơn ba ngày nhưng vẫn xét nghiệm âm tính, thì khả năng bạn có kết quả dương tính trên xét nghiệm tại nhà là rất thấp - có thể do bạn không bị Covid hoặc do lượng virus trong cơ thể quá thấp để xét nghiệm

nhANH có thể phát hiện được.

- Nếu bạn đang chờ xét nghiệm, bạn nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa trong thời gian chờ đợi để giảm thiểu khả năng lây lan virus, chẳng hạn như đeo khẩu trang ở nơi công cộng và cách ly với người khác, theo Tiến sĩ Paul Sax, giám đốc lâm sàng của khoa bệnh truyền nhiễm tại Bệnh viện Brigham và Phụ nữ.
- Kiểm tra ngày hết hạn trước khi sử dụng que xét nghiệm. Nếu đã quá hạn sử dụng, bạn có thể xem nó có còn sử dụng được không bằng cách truy cập vào cơ sở dữ liệu các xét nghiệm của FDA. Lưu ý cách bảo quản các bộ xét nghiệm trong những tháng mùa hè; để chúng trong điều kiện nhiệt độ quá cao trong vài ngày có thể làm giảm độ chính xác của xét nghiệm. Các chuyên viên y tế cũng khuyến cáo không nên sử dụng các xét nghiệm do Cue Health sản xuất.

Thuốc Ngừa và Điều Trị Covid

Vào tháng 3, FDA đã phê duyệt một loại thuốc mới cho những người bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng, chẳng hạn như những người đang được ghép tế bào gốc hoặc tạng. Thuốc này, Pemgarda, là một loại kháng thể đơn dòng có thể được dùng như một biện pháp phòng ngừa trước khi mắc bệnh.

- Những người từ 12 tuổi trở lên có kết quả xét nghiệm dương tính có thể dùng Paxlovid trong vòng năm ngày sau khi có triệu chứng. Thuốc này giúp ngăn chặn virus sao chép trong cơ thể và làm giảm nguy cơ tử vong cho những



Hình minh họa: Pixabay

người dễ bị mắc bệnh nặng hơn. Các chuyên gia cho biết không có bằng chứng nào cho thấy Paxlovid ít hiệu quả hơn đối với các biến thể chủ đạo hiện nay so với các chủng virus trước đây. Các nhà khoa học vẫn đang tranh luận về việc liệu Paxlovid có thể làm giảm nguy cơ mắc Covid kéo dài hay không.

- Có hai loại thuốc chống vi-rút khác mà các bác sĩ sử dụng ít thường xuyên hơn: remdesivir, hay Veklury, được truyền tĩnh mạch cho người lớn và trẻ em, và molnupiravir, còn được gọi là Lagevrio, là một loại thuốc viên có thể được sử dụng để giảm nguy cơ mắc bệnh nặng ở người lớn.
- Bác sĩ khuyên bạn nên nghỉ ngơi khi bị bệnh. Nếu bạn cảm thấy khỏe, hãy đi dạo quanh khu nhà - "bạn không nên hoàn toàn bất động", Tiến sĩ Sax nói - nhưng đừng gắng sức.
- "Một số người thích đi bộ đường dài," Tiến sĩ Smith nói. "Tôi chỉ nằm

trên giường và đọc sách. Về cơ bản, bạn chỉ cần chịu đựng nó."

Lời Khuyên Chung

- Tiêm phòng đầy đủ và tăng cường theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay.
- Đeo khẩu trang ở nơi công cộng trong nhà, đặc biệt là ở những khu vực đông đúc hoặc có nguy cơ cao lây truyền.
- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người bị bệnh.
- Ở nhà đừng đi ra ngoài nếu bạn cảm thấy không khỏe.
- Thử nghiệm nếu bạn có các triệu chứng.
- Làm theo hướng dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa

Kỳ: <https://www.cdc.gov/>

- Văn phòng Sức khỏe Công cộng California: <https://www.cdph.ca.gov/>
- Đại học California, San Francisco: <https://www.ucsfhealth.org/>

Lưu Ý

Thông tin trong hướng dẫn này chỉ mang tính chất tham khảo và không thay thế cho lời khuyên y tế chuyên nghiệp. Hãy luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác để được tư vấn cụ thể về tình trạng sức khỏe của bạn./

Nguyên Hòa biên dịch

Nguồn: bài từ tờ *New York Times*, đường dẫn gốc <https://www.nytimes.com/2024/06/03/well/live/covid-symptoms-treatment-flirt-variants.html>

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.
Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.
Quảng cáo hữu hiệu trên **vietbao.com**

Sinh Viên College Corps Nối Kết với Các Chương Trình Văn Hóa AAPI ở San Diego

Tác giả **Selen Ozturk**

Arlene Nagtalon — một sinh viên năm nhì của đại học UC San Diego — đang cống hiến năm thứ hai của mình cho #CaliforniaForAll College Corps, một chương trình tôn vinh văn hóa người Mỹ gốc Á tại Học Khu San Diego Unified School District (SDUSD). Cô hiện đang theo đuổi chuyên ngành sinh học phân tử và tế bào, cùng với chuyên ngành thứ hai mà cô tạo ra là nghiên cứu và giáo dục cộng đồng, và học thêm ngành phục vụ công cộng.

College Corps giúp hơn 3,000 sinh viên mỗi năm như Nagtalon tránh nợ tiền học bằng cách kiếm được số tiền lên đến khoảng 10,000 đô la, phục vụ lên đến 450 giờ với các tổ chức cộng đồng trong lĩnh vực giáo dục K-12, hoạt động trong lãnh vực khí hậu môi sinh hoặc bảo đảm an toàn lương thực. Ra mắt vào tháng 9 năm 2022, chương trình sẽ kết thúc năm thứ hai vào cuối năm 2024.

Nagtalon, người sinh ra và lớn lên ở nam San Diego, cho biết: “Tôi biết đến College Corps qua các nền tảng truyền thông xã hội và bản tin của trường đại học và tôi coi đây là cơ hội để cống hiến trở lại cho những ngôi trường mà tôi từng theo học”.

Cô tiếp tục: “Công việc của tôi bắt đầu vào năm ngoái với Ban Hoạt Động Thanh Niên của SDUSD, nhằm nâng cao bản sắc cho các nhóm học sinh cho dù là dựa vào sắc tộc, hoặc quan tâm đến cùng một lãnh vực, chẳng hạn như nghệ thuật,” cô nói tiếp: “tại trường trung học Morse - nơi tôi tốt nghiệp năm 2021, mẹ tôi tốt nghiệp năm 1991 và em gái tôi sẽ tốt nghiệp năm 2027 - tôi đã giúp khoảng 30 thành viên của câu lạc bộ có tên SALAS, Hiệp hội Sinh viên Hỗ trợ Người Mỹ gốc Á tại Địa phương, tổ chức buổi lễ chào mừng văn hóa của người Mỹ gốc Á đầu tiên.”



Arlene Nagtalon

Sự kiện văn hóa này quy tụ các nghệ sĩ biểu diễn và các đối tác tham gia - cựu sinh viên của trường Morse, sinh viên và cựu sinh viên từ UCSD - bao gồm nhóm hát cappella, nhóm đọc thơ, các vũ công người Phi, hiệp hội sinh viên dự bị y khoa người Mỹ gốc Á, các nhà cung cấp thực phẩm châu Á địa phương, các đội karaoke và các đội nhảy K-Pop .

Nagtalon cho biết: “Xuất thân từ cả trường Morse lẫn đại học UC San Diego, tôi thật hài lòng khi chứng kiến hai thế giới kết hợp với nhau”, cô giải thích, “Hiệu trưởng tại Morris rất hài lòng về cách sự kiện lôi cuốn nhiều thế hệ - các học sinh và cựu sinh viên đã đưa cha mẹ và ông bà cũng như bạn bè của gia đình họ đến đây.”

Cô tiếp tục: “Cha mẹ tôi di cư đến đây từ Philippines khi tôi còn nhỏ và gia đình chúng tôi mang theo quan niệm về lòng hiếu khách, rằng mọi người đều là người thân bất kể bạn có cùng huyết thống hay không.” “Đó là điều mà tôi chắc chắn đã thấy ở lễ hội này. Tôi nghĩ người ta thường cho rằng người châu Á đôi khá thụ động và nhút nhát, nhưng không - nếu tôi nhìn thấy cơ hội để nâng cao cộng đồng của mình, ai nói tôi không làm điều này chứ?”

Nói về lễ chào mừng năm nay, Nagtalon nói: “Tôi hy vọng rằng những gương mặt mới mà chúng tôi thu hút đến đây sẽ có cảm giác như họ thuộc về một nơi nào đó mới, cho dù họ có phải là người châu Á hay không. Cảm giác thân thuộc đó có thể được nuôi dưỡng để họ có thể mang theo mọi lúc mọi nơi.”

THỬ NGHIỆM THIẾT BỊ MỚI GIÚP BỆNH NHÂN BỊ CHẤN THƯƠNG TỬY SỐNG LẠI PHẦN NÀO KHẢ NĂNG CỬ ĐỘNG TAY

HOA KỲ – Theo tờ Smithsonianmag loan tin tuần qua, các khoa học gia đã thử nghiệm thành công thiết bị y tế có tên là Arc-Ex, có thể giúp cải thiện từng bước chức năng của cánh tay và bàn tay ở bệnh nhân bị liệt tứ chi. Thiết bị này hoạt động bằng cách kích thích các dây thần kinh tủy sống của bệnh nhân bằng các xung điện (electric pulses).

Thử nghiệm này có 60 tình nguyện viên tham gia, và được tiến hành bởi một nhóm các bác sĩ và nhà nghiên cứu tại các bệnh viện ở Hoa Kỳ, Canada, Anh và Hà Lan. Kết quả của thử nghiệm đã được công bố trên tạp chí Nature Medicine vào tuần trước, cho thấy các dấu hiệu rất tích cực. Sau điều trị, có 43 người đã có sự cải thiện về sức mạnh và chức năng của cánh tay và bàn tay; 52 người cho biết cuộc sống của họ trở nên tốt đẹp hơn.

Trong số các tình nguyện viên tham gia thử nghiệm, có nhiều người đã cố gắng trong suốt nhiều năm trời mà khả năng cử động của

họ vẫn không có tiến triển gì. Vậy nên những tiến triển nhỏ trong nghiên cứu này cũng là một bước tiến lớn đối với họ.

Sherown Campbell, một trong những người tham gia thử nghiệm đến từ Colorado và bị liệt từ năm 2014, chia sẻ: “*Thấy được những cải thiện trong tình trạng chấn thương của tôi ở thời điểm hiện tại là một thành công lớn.*” Thiết bị đã giúp ông tăng tốc độ đánh máy lên 30%, và giờ đây ông có thể cầm lái tốt hơn khi lái xe, mở nắp chai lọ và cột bong bóng.

Melanie Reid, một nhà báo của tờ London Times, đã bị liệt 14 năm trước và cũng tham gia nghiên cứu này, cho biết thiết bị mới đã mang lại nhiều điều tích cực cho cuộc sống của bà.

Bà nói: “*Tôi có thể tháo dây an toàn bằng ngón cái của tay trái. Tôi đã có thể tự tin dùng tay trái để cầm ly cà phê. Tôi có thể lượm những đồ vật nhỏ và làm những việc như vo gạo, chặt nước. Sẽ chẳng có phép màu nào đối với những người bị chấn thương tủy*

sống, nhưng nếu thiết bị này có thể giúp một người bị liệt tứ chi nâng cánh tay để đưa thức ăn vào miệng hoặc uống nước, thì đó là điều kỳ diệu thay đổi cuộc đời của họ.”

Trước đây, các nhà nghiên cứu, bao gồm cả những người tham gia vào nghiên cứu này, đã phát triển và thử nghiệm ở quy mô nhỏ các thiết bị có thể giúp người bị liệt đi bộ, bơi và đạp xe. Tuy nhiên, những phát minh này đều cần phải phẫu thuật để cấy ghép vào tủy sống, còn thiết bị mới là một phương pháp không xâm lấn, chỉ cần đặt các điện cực lên da của bệnh nhân.

Những người tham gia thử nghiệm không chỉ dựa vào duy nhất thiết bị Arc-Ex. Đầu tiên, họ đã dành hai tháng để thực hiện các bài tập phục hồi cánh tay và bàn tay mỗi tuần ba lần, không sử dụng thiết bị. Sau đó, họ tiếp tục thêm hai tháng nữa với cùng lịch trình phục hồi, nhưng có bổ sung thêm các kích thích điện từ. Các nhà nghiên cứu cho biết, sự kết hợp giữa hỗ trợ kỹ thuật và liệu pháp phục hồi chức



Trong một thử nghiệm mới, thiết bị y tế có tên là Arc-Ex đã giúp các bệnh nhân bị liệt tứ chi lấy lại phần nào khả năng kiểm soát bàn tay và cánh tay của mình. (Nguồn: pixabay.com)

năng là rất quan trọng.

Các khoa học gia vẫn đang nỗ lực tìm hiểu cụ thể cách thiết bị này giúp bệnh nhân phục hồi. Ở những người không bị liệt, bộ não gửi các tín hiệu điện đến cánh tay và bàn tay thông qua tủy sống để khởi động các cử động. Tuy nhiên, đối với những người bị liệt tứ chi, các tín hiệu điện này có thể bị yếu. Các điện cực Arc-Ex, được đặt ở các vị trí quan trọng trên lưng của bệnh nhân, nhằm giúp tăng cường các tín hiệu đang trên đường truyền từ bộ não đến các chi.

Theo báo cáo của Cassandra Willyard từ MIT Technology Review, trong các nghiên cứu với động vật, kích thích điện thậm chí đã được chứng minh có thể giúp các dây thần kinh mới phát triển. Điều này có nghĩa là ngay cả sau khi ngưng sử dụng thiết bị, hiệu quả điều trị vẫn có thể tiếp tục diễn ra.

Phần lớn tiến triển trong quá trình phục hồi của người bị chấn thương tủy sống thường xảy ra trong khoảng một năm sau chấn thương. Do đó, các nhà nghiên cứu hy vọng rằng

sau khi được phát triển hoàn thiện, phương pháp mới sẽ sớm được áp dụng cho những bệnh nhân mới bắt đầu quá trình phục hồi chức năng sau khi bị chấn thương tủy sống.

Cơ Quan Kiểm Soát Thực-Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) hiện đang xem xét mức độ an toàn và tầm quan trọng của nghiên cứu về Arc-Ex. Nếu được FDA chuẩn thuận, công nghệ mới, được sản xuất bởi Onward Medical, sẽ được sử dụng rộng rãi trong các bệnh viện ở Hoa Kỳ./

MyVan ENTERTAINMENT HÂN HẠNH GIỚI THIỆU CHUYẾN DU LỊCH

HAWAII

HÈ NĂM 2024

ĐỒNG HÀNH CÙNG

CA SĨ MAI THIÊN VÂN & JIMMY

Từ ngày 23 tháng 7 đến 28 tháng 7, 2024

HÀNH TRÌNH TRẢI NGHIỆM VỚI NHỮNG ĐỊA DANH NỔI TIẾNG TẠI

HAWAII - HONOLULU - POLYNESIAN CULTURALCENTER - NORTH SHORE

NHỮNG ĐẶC SẢN CỦA MIỀN NHIỆT ĐỚI, THƯỜNG THỨC TRÁI CÂY TƯƠI NGON, RESORT 4 SAO VÀ NHỮNG ĐIỀU BẤT NGỜ THÚ VỊ ĐANG CHỜ ĐÓN QUÝ VỊ.

Mọi chi tiết xin liên lạc JIMMY **801.916.2745** hoặc NGA **714.261.7888**

TRẺ KHỎE ĐẸP

MILA D'OPIZ - Kem Tế Bào Gốc của Thụy Sĩ

TỐT NHẤT - Đạt Giải OSCAR 2014 ở Âu Châu

Không cần Botox

Không cần Giải Phẫu

(Trẻ hóa Da, Săn Chắc Da, Trị Nám, Tàn Nhang)

MỊN MÀNG - TƯƠI SÁNG

Ngay trong 2 tuần đầu quý vị dùng

714.722.5769

MAIN LINE 24 HRS SERVICE

WWW.TREKHOEDEPUSA.COM

9750 BOLSA AVE, WESTMINSTER, CA 92683

BỘ TƯ PHÁP HOA KỲ BUỘC TỘI TỜ BÁO CỤC HỮU ĐẠI KỲ NGUYÊN HOẠT ĐỘNG RỬA TIỀN

Người Việt gần đây quen thuộc với tờ Đại Kỳ Nguyên, được phát hành miễn phí đến tận nhà từng gia đình vào thời gian đầu trong những năm đại dịch, sau đó tờ báo này (bản Việt Ngữ) được phát hành khắp nơi với số lượng lớn trong các cơ sở thương mại cộng đồng, là tờ báo ủng hộ Trump mạnh mẽ.

Theo tờ The Guardian đưa tin vào đầu tuần, Công ty truyền thông cục hữu Epoch Times là trung tâm của một vụ lừa đảo rửa tiền và lừa đảo tiền điện tử liên quan đến hàng chục triệu đô la, Bộ Tư pháp cho biết hôm thứ Hai khi công bố bản cáo trạng của giám đốc tài chính Bill Guan.

Theo một tuyên bố từ văn phòng luật sư Hoa Kỳ ở quận phía nam New York, giám đốc điều hành 61 tuổi này “âm mưu cùng nhiều người khác tham gia vào một kế hoạch xuyên quốc gia rộng lớn nhằm rửa ít nhất khoảng 67 triệu Mỹ Kim thu nhập bất hợp pháp”.

Theo bản cáo trạng này, số tiền thu được được chuyển đến công ty và để làm giàu

cho các cá nhân, trong đó có Guan, người phải đối mặt với án tù lên tới 70 năm vì một tội âm mưu rửa tiền và hai tội lừa đảo ngân hàng.

Văn phòng luật sư cho biết các cáo buộc không liên quan đến hoạt động thu thập tin tức của Epoch Times/Đại Kỳ Nguyên có trụ sở tại Manhattan, một công ty truyền thông nổi tiếng với phe cánh hữu bảo thủ vì thường đưa tin đầy âm mưu về chính trị và các vấn đề toàn cầu cũng như thăng thần chỉ trích Đảng Cộng sản Trung Quốc.

Bộ Tư pháp cho biết Guan bị cáo buộc chủ mưu một kế hoạch gian lận trong đó ông quản lý nhóm “Kiểm tiền trực tuyến” của công ty truyền thông ở nước ngoài.

“Dưới sự quản lý của Guan, các thành viên trong nhóm và những người khác đã sử dụng tiền điện tử để cố ý mua hàng chục triệu đô la tiền thu được từ tội phạm, bao gồm cả số tiền thu được từ các khoản trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp một cách gian lận, đã được nạp vào hàng chục nghìn thẻ ghi nợ trả trước,” bản cáo trạng ghi

rõ.

Các công tố viên cho biết số tiền thu được sau đó được cho là đã được “rửa” thông qua một nền tảng tiền điện tử nhất định và biến thành tiền kỹ thuật số với giá 70 đến 80 xu trên một đô la.

Sau đó, các thành viên trong nhóm đã sử dụng thông tin nhận dạng cá nhân bị đánh cắp để mở tài khoản và chuyển lợi nhuận vào đó, sau đó chuyển vào các tài khoản do chính họ đứng tên.

Guan, ở Secaucus, New Jersey, đã nói dối với nhà chức trách điều tra về nguồn gốc của số tiền khi họ bắt đầu xem xét mức tăng bất thường 410% trong doanh thu hàng năm của tờ Đại Kỳ Nguyên từ khoảng 15 triệu USD lên khoảng 62 triệu USD, tuyên bố còn cáo buộc thêm.

Họ cho biết ông khẳng định số tiền tăng thêm đến từ "các khoản quyên góp" và rằng Guan sau đó "đã viết một lá thư gửi đến văn phòng quốc hội tuyên bố sai sự thật rằng 'các khoản quyên góp' cấu tạo 'một phần không đáng kể trong



Công ty truyền thông này là trung tâm của vụ lừa đảo tiền điện tử liên quan đến khoảng 67 triệu đô la, bộ tư pháp cho biết khi công bố bản cáo trạng của CFO Bill Guan.

tổng doanh thu' của công ty truyền thông".

Vào tháng 10 năm ngoái, NBC News đã báo cáo mức tăng doanh thu cơ bản của Tờ Đại Kỳ Nguyên (Epoch Times) thậm chí còn lớn hơn, lên tới 685% trong hai năm. Cuộc điều tra của NBC đã lập biểu đồ cho sự trỗi dậy của công ty từ một ấn phẩm ít người biết đến, trở thành một cường quốc

bảo thủ trong một khoảng thời gian tương đối ngắn, đến mức nó đã đổ hàng triệu đô la vào ủng hộ chiến dịch tái tranh cử năm 2020 thất bại của Donald Trump. Một báo cáo năm 2021 trên tờ Guardian đã giới thiệu Epoch Times trong số một số cơ quan truyền thông Hoa Kỳ có liên quan đến Pháp Luân Công, một phong trào tôn giáo phản

đối chính phủ Trung Quốc kéo dài hàng thập kỷ.

Báo cáo gợi ý, một trong những mục tiêu của công ty truyền thông này là phóng đại nỗ lực của đảng Cộng hòa vẽ ra mối liên hệ giữa Joe Biden và đảng Dân chủ với Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) và làm cho dư luận Mỹ cứng rắn hơn với Trung Quốc./



Đã có nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng bức xạ vi sóng từ lò microwave không gây hại cho sức khỏe con người. (Nguồn: pixabay.com)

NHỮNG TIN ĐỒN VÀ SỰ THẬT VỀ LÒ VI SÓNG

Lò vi sóng (hay lò vi-ba, lò microwave) từ lâu đã trở thành một thiết bị nhà bếp phổ biến trên toàn thế giới, thay đổi cách mọi người nấu nướng và ăn uống. Tuy nhiên, hiện nay đang có một phong trào nhỏ nhưng ngày càng rõ, là không sử dụng lò vi sóng để đảm bảo an toàn cho sức khỏe và chất lượng thực phẩm.

Trên các trang mạng xã hội, nhiều người cho rằng không nên sử dụng lò vi sóng, vì lò vi sóng không an toàn, và nấu nướng bằng lò vi sóng sẽ làm mất chất dinh dưỡng và gây hại cho sức khỏe.

Những lo ngại này có hợp lý không?

Lò vi sóng hoạt động dựa trên một loại bức xạ đặc biệt là bức xạ không ion hóa (non-ionizing radiation), được gọi là “vi sóng” (microwaves), khác hoàn toàn so với bức xạ ion hóa (ionizing radiation) có trong

tia X và các nguồn năng lượng cao khác. Theo Christopher Baird, nhà vật lý chuyên nghiên cứu về điện từ tại Đại học West Texas A&M, các sóng microwaves trong nhà bếp của chúng ta là một dạng bức xạ điện từ, tương tự như sóng vô tuyến (radio waves).

Baird cho hay: “Rất hiếm khi lò vi sóng gặp trục trặc nghiêm trọng đến mức gây hại cho người ở gần. Ngay cả khi bị trục trặc, thì cũng lắm chỉ làm người ta bị phỏng hoặc bị tổn thương dây thần kinh.”

Sự ra đời của lò vi sóng

Lò vi sóng là thiết bị không thể thiếu trong các căn bếp ở Hoa Kỳ, nhưng điều đó không phải lúc nào cũng đúng. Ý tưởng về lò vi sóng lần đầu tiên được Percy Spencer nghĩ tới vào năm 1945, sau khi ông quan sát thấy sóng microwave sinh nhiệt phát ra từ ống

magnetron trong một thí nghiệm về radar. Nỗ lực đầu tiên để đưa các sóng microwave vào phục vụ chuyên bếp núc đã tạo ra một dụng cụ khổng lồ, cao khoảng 6 feet và nặng hơn 750 pound.

Sau Thế Chiến II, khi công nghệ thời chiến được đưa vào sử dụng cho các phương tiện gia dụng, những chiếc lò vi sóng nhỏ gọn hơn và dễ sử dụng hơn bắt đầu xuất hiện trong các gian bếp ở Hoa Kỳ. Sau đó, thập niên 70 chứng kiến sự thay đổi lớn trong thói quen ăn uống của mọi người: các công ty thực phẩm ngày càng ra mắt nhiều loại sản phẩm phục vụ cho những người bận rộn hoặc không thích nấu nướng – các loại thức ăn đông lạnh, đồ ăn đông hộp, có thể hâm hoặc nấu nhanh bằng lò vi sóng.

Ngày nay, có rất nhiều các loại đồ ăn làm sẵn, từ lasagna đông lạnh cho đến bánh chicken pot pie, được magnetron trong một thí nghiệm về radar. Nỗ lực đầu tiên để đưa các sóng microwave vào phục vụ chuyên bếp núc đã tạo ra một dụng cụ khổng lồ, cao khoảng 6 feet và nặng hơn 750 pound. Sau Thế Chiến II, khi công nghệ thời chiến được đưa vào sử dụng cho các phương tiện gia dụng, những chiếc lò vi sóng nhỏ gọn hơn và dễ sử dụng hơn bắt đầu xuất hiện trong các gian bếp ở Hoa Kỳ. Sau đó, thập niên 70 chứng kiến sự thay đổi lớn trong thói quen ăn uống của mọi người: các công ty thực phẩm ngày càng ra mắt nhiều loại sản phẩm phục vụ cho những người bận rộn hoặc không thích nấu nướng – các loại thức ăn đông lạnh, đồ ăn đông hộp, có thể hâm hoặc nấu nhanh bằng lò vi sóng. Ngày nay, có rất nhiều các loại đồ ăn làm sẵn, từ lasagna đông lạnh cho đến bánh chicken pot pie, được

bán theo phần ăn dành cho một người, vừa tiện lợi vừa hợp túi tiền. Thị trường thực phẩm đông lạnh đạt mức doanh thu 72.2 tỷ MK vào năm 2022, riêng lĩnh vực đồ ăn làm sẵn chiếm 25.8 tỷ MK.

Theo một cuộc khảo sát của Sở Hành Chánh Thông Tin Năng Lượng (Energy Information Administration, EIA), 96% hộ gia đình ở Hoa Kỳ có sử dụng lò vi sóng, và 99% trong số đó sử dụng lò vi sóng ít nhất một lần mỗi tuần.

Nhịp sống vội vã ngày nay đang đòi hỏi các giải pháp tiện lợi như các loại đồ ăn làm sẵn và đóng hộp để có thể hâm nhanh bằng lò vi sóng (microwavable foods). Một nghiên cứu về thị trường ước tính quy mô của ngành công nghiệp này có thể đạt hơn 230 triệu MK vào năm 2031.

Mặc dù bản thân lò vi sóng không gây nguy hiểm cho sức khỏe, nhưng các loại thực phẩm siêu chế biến (ultra-processed foods) như thức ăn làm sẵn đông lạnh (ready-to-eat frozen) đều sẽ có tác động tiêu cực đến sức khỏe nếu tiêu thụ thường xuyên.

Lò vi sóng hoạt động như thế nào?

Theo NASA, vi sóng nằm trong phổ tần số từ thấp đến cao, và đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra các công nghệ hiện đại như radio, tin nhắn văn bản, tia X và GPS.

Bộ phận quan trọng nhất của lò vi sóng là ống magnetron, tạo ra vi sóng trong lò vi sóng. Sau khi được tạo ra, vi sóng sẽ bật lại từ bề mặt kim loại bên trong lò vi sóng. Vi sóng di chuyển qua lại trong lò, tạo ra một vùng không gian có nhiệt độ cao để làm nóng thức ăn. Khi gặp các phân tử nước trong thức ăn, vi sóng sẽ khiến các phân tử nước dao động nhanh hơn, va chạm vào nhau và tạo ra ma sát. Ma sát thì sinh ra nhiệt, hay còn gọi là năng lượng nhiệt, để làm nóng thức ăn.

Lò vi sóng sẽ làm nóng thức ăn từ ngoài vào trong. Các loại thực phẩm có chứa nước nhiều hơn, chẳng hạn

như rau tươi, thường sẽ chín nhanh hơn vì bức xạ vi sóng làm nóng các phân tử nước dễ hơn.

Bức xạ ion hóa (ionizing radiation, có trong tia X và tia gamma) có khả năng thay đổi các nguyên tử và phân tử, phá hủy các tế bào trong chất hữu cơ. Còn bức xạ không ion hóa (non-ionizing radiation, bức xạ vi sóng là một loại bức xạ không ion hóa) chỉ gây nóng thông qua năng lượng nhiệt mà không thay đổi các nguyên tử và phân tử. Theo Cơ Quan Kiểm Soát và Phòng Bệnh Hoa Kỳ (CDC), bức xạ không ion hóa là an toàn để sử dụng trong gia đình, vì loại bức xạ này phát ra ít năng lượng hơn cả ánh sáng thông thường, và không gây hại cho sức khỏe con người.

Baird cho biết: “Nếu bức xạ vi sóng trong lò vi sóng có thể khiến đồ ăn bị nhiễm độc, thì sóng vô tuyến liên tục phát ra từ router Wi-Fi cũng sẽ đầu độc tất cả các loại thực phẩm đang có trong nhà.” Cả hai mối lo ngại này đều không có căn cứ. Ngay cả ánh sáng từ đèn cây còn nhiều sóng điện từ hơn lò vi sóng. Theo lý thuyết, nếu những tuyên bố về việc bức xạ vi sóng độc hại là đúng, mọi người sẽ phải lo ngại về ánh sáng đèn cây nhiều hơn lò vi sóng.

FDA thừa nhận rằng có những trường hợp về những chấn thương do bức xạ từ lò vi sóng, nhưng rất hiếm khi xảy ra, và chủ yếu là do lò vi sóng bị hư hỏng khiến cho sóng điện từ năng lượng cao thoát ra ngoài; lúc này, nếu người dùng đang ở gần lò hoặc đưa tay vào lò sẽ bị phỏng hoặc bị tổn thương dây thần kinh.

Miền là lò vi sóng không bị hư hỏng, thì người dùng không cần phải quá lo lắng. Tuy nhiên, FDA khuyến cáo không nên cho các loại hộp nhựa, nôi chảo kim loại và giấy nhôm (aluminum foil) vào lò vi sóng để đảm bảo an toàn. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc cho đồ nhựa vào lò vi sóng, thậm chí cả những loại được ghi nhãn là ‘an toàn khi sử dụng với lò vi sóng,’ có thể làm cho các hạt nhựa siêu nhỏ thoát ra

và dính vào thức ăn.

Lò vi sóng có gây hại cho thức ăn không?

Thức ăn được nấu hoặc hâm nóng bằng lò vi sóng sẽ giữ lại nhiều độ ẩm trên bề mặt, nên một số loại thực phẩm sẽ không có được lớp vỏ giòn hoặc màu vàng nâu óng ánh hấp dẫn như khi nướng hoặc chiên. Tuy nhiên, một nghiên cứu năm 2020 đã chứng minh rằng lò vi sóng có thể giúp giữ lại chất dinh dưỡng trong thực phẩm, nhờ thời gian nấu ngắn hơn và nấu ở nhiệt độ thấp hơn so với các cách nấu nướng khác.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng nấu bằng lò vi sóng và nướng là các phương pháp tốt hơn để bảo quản các chất dinh dưỡng trong thực phẩm, đặc biệt là chất chống oxy hóa và một số loại vitamin, so với các phương pháp nấu ăn khác như nổi áp suất và luộc. Thí dụ, vitamin A và C được giữ lại khá tốt trong thức ăn nấu bằng lò vi sóng; và khi nấu cá hồi sống bằng lò vi sóng, lượng vitamin K trong cá không bị giảm mà còn tăng lên.

Theo một nghiên cứu được đăng trên tạp chí Food Science and Nutrition, khi sử dụng lò vi sóng để nấu hoặc hâm nóng thức ăn, chúng ta tiết kiệm được điện và nước nhiều hơn so với khi nấu bằng bếp ga, bếp điện, hoặc lò nướng.

Viện Năng lượng Vi sóng Quốc tế (International Microwave Power Institute) đã bác bỏ một tin đồn phổ biến rằng các quốc gia như Nhật Bản và Nga đã cấm sử dụng lò vi sóng do bức xạ nguy hiểm. Chẳng có bằng chứng nào khoa học nào chứng minh cho những tin đồn thất thiệt này, vốn đã lan truyền trên các trang mạng xã hội trong nhiều năm qua. Và các thông tin sai lạc này lại đang rộ lên khi phong trào lỗi sống không vi sóng (microwave-free lifestyle) ngày càng phổ biến./

Cung Đô sưu tầm/biên dịch

Nguồn: “Should you be concerned about your microwave?” được đăng trên trang Nationalgeographic.com.

9361 Bolsa Ave #201
Westminster CA 92683
714. 531-2934
714. 775-6436
CÓ GIÁ NANG ĐỒ CHO
NGƯỜI GẶP KHÓ KHĂN

LÊ VĂN BA S.S.I.

Chuyên Nghiệp Xã Hội ■ Pháp Lý ■ Di Trú ■ Khai Thuế

CÓ SỰ CỘNG TÁC CỦA NHIỀU LUẬT SƯ VIỆT MỸ

Văn Phòng Chuyên Nghiệp Từ 1990 tại Một Địa Chỉ



Giáo Sư LÊ VĂN BA

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TẠI MẠN

- Luật sư phí hợp lý.
- Tiền bồi thường cao nhất.
- Không bảo hiểm cũng trực tiếp với văn phòng gặp.
- Sẵn sàng tranh tụng tại tòa.
- Nhanh chóng và thành tín.

CHUYÊN NGHIỆP SSI – SSA – PI

- Thiết lập hồ sơ mới.
- Khiếu nại hồ sơ cũ.
- Sưu tầm hồ sơ y khoa.
- Đại diện ra Tòa hành chánh.
- Hàng ngàn hồ sơ có kết quả mỹ mãn.
- Xin gia hạn SSI, Medical, Medicare.
- Xin mọi thứ trợ cấp xã hội.

CHUYÊN NGHIỆP KHAI THUẾ

- Income Tax cá nhân và công ty thường mại định kỳ.
- Ly dị gặp khởi ra tòa.
- Notary Public và tất cả dịch vụ pháp lý khác.
- Di trú: Bảo lãnh cha mẹ, anh em, vợ chồng, fiancée.

DỊCH VỤ PHÁP LÝ

- Kết hôn nhanh không thủ tục.
- Ly dị gặp khởi ra tòa.
- Notary Public và tất cả dịch vụ pháp lý khác.
- Di trú: Bảo lãnh cha mẹ, anh em, vợ chồng, fiancée.

HƠN MỘT NỬA NGƯỜI NHẬP CƯ SỐNG Ở 4 TIỂU BANG VÀ MỘT NỬA ĐÃ NHẬP TỊCH



Lê Minh Hải.

(Robert Mullins Intlwnational) Hơn một nửa dân số sinh ra ở nước ngoài tại Hoa Kỳ chỉ sống ở bốn tiểu bang - California, Texas, Florida và New York. Cục điều tra dân số Hoa Kỳ cho biết họ đã có trình độ học vấn cao hơn kể từ cuộc điều tra dân số năm 2010 và tất nhiên là họ đã già đi.

Vào năm 2022, dân số sinh ra ở nước ngoài là

khoảng 46 triệu người, tương đương gần 14% dân số Hoa Kỳ. Ở California, New Jersey, New York và Florida, những người sinh ra ở nước ngoài chiếm hơn 20% dân số của mỗi bang. Tây Virginia có tỷ lệ dân số sinh ra ở nước ngoài thấp nhất, 1,8%.

Một nửa số cư dân sinh ra ở nước ngoài ở Hoa kỳ đến từ Mỹ Latinh. Trong những năm gần đây, số lượng người gốc Mexico đã giảm và số lượng người đến từ Trung và Nam Mỹ ngày càng tăng.

Cũng trong những năm gần đây, số người sinh ra ở nước ngoài gốc châu Á ở Hoa kỳ đã tăng, từ khoảng 25% lên khoảng 33% số người sinh ra ở nước ngoài.

Di dân đang ảnh hưởng đến cuộc bầu cử theo cách có thể quyết định quyền kiểm soát Quốc hội. Đảng Dân chủ đang cố gắng tăng cường cơ sở ủng hộ và cố gắng thuyết phục cử tri rằng họ có thể giải quyết các vấn

đề ở biên giới Hoa kỳ với Mexico.

Báo cáo của Cục điều tra dân số không đưa ra ước tính về số lượng người ở Hoa kỳ bất hợp pháp. Tuy nhiên, số liệu cho thấy hơn một nửa số người sinh ở nước ngoài hiện là công dân Hoa Kỳ đã nhập tịch, và khoảng 2/3 dân số sinh ở nước ngoài đã đến Hoa kỳ trước năm 2010.

Dân số sinh ra ở nước ngoài trở nên có trình độ học vấn cao hơn từ năm 2010 đến năm 2022, với tỷ lệ người sinh ra ở nước ngoài có ít nhất bằng cấp trung học tăng từ khoảng 60% đến 75% dân số sinh ra ở nước ngoài.

Quý độc giả muốn có thêm tin tức cập nhật, xin liên lạc với một văn phòng Robert Mullins International gần nhất: Westminster: (714) 890-9933, San Jose (408) 294-3888, Sacramento (916) 393-3388 Email: info@rmiodp.com Hoặc www.facebook.com/rmiodp



Hình minh họa: lstock.com

XÉT NGHIỆM MÁU MỚI 'CÓ THỂ DỰ ĐOÁN' LIỆU UNG THƯ VÚ TÁI PHÁT HAY KHÔNG

(Tin BBC) Các nhà nghiên cứu cho biết một xét nghiệm máu mới "siêu nhạy" có thể dự đoán liệu ung thư vú có quay trở lại nhiều năm trước khi căn bệnh này xuất hiện trên kết quả chụp “scan” hay không.

Xét nghiệm này thu thập dấu vết DNA của khối u trước khi tái phát hoàn toàn và được cho là có độ chính xác 100% trong việc dự đoán liệu bệnh ung thư sẽ quay trở lại hay không.

Người ta hy vọng rằng xét nghiệm giúp cho phép điều trị bắt đầu sớm hơn và nhờ đó cải thiện tỷ lệ sống sót.

Nghiên cứu này của Anh được hiện được các chuyên gia quan tâm và đánh giá cao tuy nhiên vẫn đang ở giai đoạn đầu.

Theo Breast Cancer UK, ung thư vú là dạng bệnh phổ biến nhất trên toàn thế giới, với 2.26 triệu phụ nữ được chẩn đoán vào năm 2020 và 685,000 ca tử vong trong cùng năm.

Một nhóm các nhà nghiên cứu từ Viện Nghiên cứu Ung thư (ICR) London đã tiến hành thử nghiệm trên 78 bệnh nhân mắc các loại ung thư vú giai đoạn đầu khác nhau. "Sinh thiết lỏng" xét nghiệm dấu hiệu của 1,800 đột biến trong máu của bệnh nhân do các tế bào ung thư phóng ra. Những DNA khối u tuần hoàn này được tìm thấy ở 11 phụ nữ, tất cả đều cho thấy bệnh ung thư của họ tái phát. Những

phụ nữ khác không thấy dấu hiệu bệnh ung thư của họ quay trở lại.

Trung bình, xét nghiệm máu thông thường phát hiện ung thư 15 tháng trước khi các triệu chứng xuất hiện hoặc bệnh xuất hiện theo kết quả chụp scan, theo kết quả được trình bày tại hội nghị của Hiệp hội Ung thư Lâm sàng Hoa Kỳ ở Chicago hôm Chủ nhật vừa qua.

Việc phát hiện sớm nhất là 41 tháng trước khi kết quả quét xác nhận chẩn đoán.

Trưởng nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Isaac Garcia-Murillas, từ ICR, cho biết: "Các tế bào ung thư vú có thể tồn tại trong cơ thể sau phẫu thuật và sau khi được điều trị bằng các phương pháp khác, nhưng số tế bào còn lại này có khi quá ít đến mức không thể phát hiện được khi chụp hình theo dõi."

Ông nói thêm rằng các tế bào này có thể khiến bệnh nhân tái phát nhiều năm sau lần điều trị đầu tiên.

Tiến sĩ Garcia-Murillas cho biết nghiên cứu này đặt nền tảng cho việc theo dõi sau điều trị tốt hơn và có khả năng kéo dài thời gian điều trị.

Các nhà nghiên cứu đã xét nghiệm mẫu máu tại thời điểm chẩn đoán, sau đó lại xét nghiệm sau phẫu thuật và hóa trị.

Những thử nghiệm này sau đó được lặp lại ba tháng một lần trong năm tiếp theo

và sáu tháng một lần trong năm năm tiếp theo.

Tiến sĩ Simon Vincent, giám đốc nghiên cứu tại Breast Cancer Now - nơi tài trợ một phần cho nghiên cứu - cho biết: "Phát hiện sớm là một trong những vũ khí lớn nhất của chúng tôi chống lại ung thư vú và những phát hiện ban đầu này cho thấy các xét nghiệm mới có thể phát hiện dấu hiệu tái phát ung thư vú trong hơn một năm trước khi các triệu chứng xuất hiện là điều vô cùng ích lợi."

Mặc dù thừa nhận rằng nghiên cứu vẫn còn ở giai đoạn đầu, ông cho biết việc phát hiện ung thư vú tái phát sớm hơn có nghĩa là việc điều trị sẽ có nhiều khả năng tiêu diệt ung thư hơn và ngăn chặn nó lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể trước khi thành bệnh không thể chữa khỏi.

Dr. Vincent nói tiếp: “Với khoảng 11,000 người chết mỗi năm ở Anh vì ung thư vú tái phát, những nghiên cứu đột phá như thế này là rất cần thiết để chúng ta có thể cứu mạng vì căn bệnh tàn khốc này”.

Hiện chưa rõ khi nào thử nghiệm này được phổ biến rộng rãi./

MANG THEO ID CÓ HÌNH, CÒN HẠN

TRỢ GIÚP THỰC PHẨM

SỐ LƯỢNG CÓ HẠN VÀ ƯU TIÊN PHÁT THEO HẸN. LIÊN LẠC TRƯỚC SẼ ĐƯỢC PHÁT TRƯỚC. SỐ LƯỢNG CÓ HẠN. THỰC PHẨM THAY ĐỔI THEO THÁNG.

THỨ BẢY, 1 tháng 6, 2024

08 tháng 6, 2024

10:30 AM - 12:00 PM

17150 Newhope Street, Suite 203

Fountain Valley, CA 92708

Ghi danh tại: <https://tinyurl.com/VACFFD>

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ thêm, vui lòng liên lạc:

714-751-5805 | info@vacf.org

www.vacf.org | facebook.com/VACFSocal

Emê Concert Presents

I Wish It So

Featuring

Hugo Nguyen

2000's Band

3âm

Sóng Xanh

Emê (Mê-Linh)

Sunday

June 30

3:30pm-6:00pm

Huntington Beach

Central Library Theater

For more information:

www.emeconcert.com

emetheconcert@gmail.com

(657) 833-9389

Emê

PURCHASE TICKETS

ZELLE:

EMETHECONCERT@GMAIL.COM

OR ONLINE:

WWW.EMECONCERT.COM

OR IN PERSON:

EUCLID OPTOMETRY

14251 EUCLID ST. #F101, GARDEN GROVE, CA

VIP (ASSIGNED SEATS): \$75

GENERAL ADMISSION: \$50

CONTACT FOR SPECIAL \$10 OFF PROMO CODE:

COMMUNITY ORGANIZATIONS (10+ TIX)

STUDENTS/SCOUTS

EVENT LOCATION:

HUNTINGTON BEACH CENTRAL LIBRARY THEATER

7111 TALBERT AVENUE

HUNTINGTON BEACH, CA, 92648

CONTACTS:

EMAIL: EMETHECONCERT@GMAIL.COM

TEXT: (657) 833-9389

Mcdonald's Ra Mắt Chiến Dịch Sử Dụng Trí Tuệ Nhân Tạo Đầu Tiên Tại Hoa Kỳ NHẪM GIÚP THỂ HỆ GEN Z NGƯỜI MỸ GỐC CHÂU Á VÀ CÁC ÔNG BÀ NỘI NGOẠI CAO TUỔI KHÔNG NÓI TIẾNG ANH CỦA HỌ VƯỢT QUA RÀO CẢN NGÔN NGỮ

Trang mạng dịch video trí tuệ nhân tạo (A.I.) sử dụng công nghệ tiên tiến nhất về giọng nói và kỹ thuật nhép môi để giúp người dùng "nói" bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của ông bà họ

CHICAGO, ngày 30 tháng 5 năm 2024 -- McDonald's, một điểm đến được nhiều ông bà thế hệ di dân và các con cháu sinh ra tại Mỹ của họ yêu thích, nay mang đến một cách kết nối mới bằng công nghệ AI và giúp gia tăng sự kết nối sâu sắc hơn nữa.

Lần đầu tiên tại Hoa Kỳ, McDonald's đã ra mắt trang mạng [sweetconnections.ai](#), chỉ với vài cú nhấp chuột sẽ cho phép người dùng ghi lại những tin nhắn video chân thành và dịch chúng sang ngôn ngữ mẹ đẻ của ông bà họ. Với những tiến bộ mới nhất trong trí tuệ nhân tạo, trang mạng sử dụng công nghệ sao chép giọng nói và nhép môi để chuyển đổi video từ tiếng Anh sang một trong 31 ngôn ngữ, bao gồm tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Tagalog, tiếng Ý và tiếng Pháp. Kết quả là một video trong đó người dùng sẽ trông và nghe như thể họ đang nói một ngôn ngữ hoàn toàn mới.

Công cụ AI mới này là một phần của chương trình Grandma McFlurry® của McDonald's. Như những người cháu đều biết, McDonald's thường là nơi tạo nên kỷ niệm với bà của mình. Từ việc bà bất ngờ

đãi chúng ta ăn kem mềm cho đến việc cho phép chúng ta ăn tráng miệng trước, bà luôn biết cách làm chúng ta cảm thấy đặc biệt!

Trang mạng Sweet Connections đang được quảng bá trên khắp nước Mỹ qua ba quảng cáo theo dạng phim tài liệu khám phá rào cản ngôn ngữ giữa những đứa cháu sinh ra tại Mỹ - chủ yếu nói tiếng Anh - và những người bà sinh ở bên quê nhà, có thể nói rất ít hoặc không nói tiếng Anh. Trong các đoạn phim này có hai bà cháu đời thực đang trò chuyện về niềm vui và thử thách trong mối quan hệ bà cháu của họ trước khi được bất ngờ với một đoạn đối thoại dịch bằng AI.

"Tôi trân quý những kỷ niệm với bà của tôi mà tôi gọi là Sitty, người mà ngôn ngữ mẹ đẻ là tiếng Ả Rập. Đôi khi, tôi đã gặp khó khăn trong việc truyền đạt hết cảm xúc của mình đến bà. Vì vậy, tôi rất vui khi vì chúng tôi đã ra mắt một chương trình sáng tạo loại bỏ rào cản ngôn ngữ để giải quyết thách thức thực tế cho nhiều gia đình đa thế hệ như gia đình tôi. McDonald's luôn tìm cách kết nối các thực khách ái mộ của mình theo những

cách giúp mang gia đình và cộng đồng của họ lại gần nhau hơn."-Tariq Hassan, Giám đốc Tiếp thị và Trải nghiệm Khách hàng của McDonald's USA đã cho biết như trên.

"Là con cháu của thế hệ di dân và không thông thạo ngôn ngữ mẹ đẻ như các của ông bà, nên tôi có thể làm chứng cho vấn đề rào cản ngôn ngữ thường tồn tại trong các gia đình có nhiều thế hệ. Tuy nhiên, công cụ AI mới này nhằm tạo ra những kết nối bền chặt với ông bà của chúng ta bằng cách xóa tan rào cản ấy," bà Nita Song, Chủ tịch và Giám đốc điều hành của IW Group, cơ quan đa văn hóa tạo dựng ra Sweet Connections đã cho biết. "Trong chiến dịch này, chúng tôi sử dụng AI để giúp thu hẹp khoảng cách này và cho phép con cháu truyền đạt tình cảm yêu thương và lòng biết ơn của mình đến ông bà theo cách mà họ có thể thực sự hiểu."

Ngoài việc dịch các video tin nhắn từ tiếng Anh của thế hệ Gen Z sang ngôn ngữ mẹ đẻ của các ông bà cao tuổi, trang mạng Sweet Connections còn có thể thực hiện chức năng ngược lại là dịch các tin nhắn không phải tiếng Anh của

ông bà sang tiếng Anh. Để làm nổi bật tính năng độc đáo này, McDonald's đang mang công cụ này đến một số trung tâm cao niên trên khắp nước Mỹ và tổ chức các buổi hội thảo để hướng dẫn các ông bà cao tuổi không nói được tiếng Anh cách sử dụng công cụ này để gửi tin nhắn đến con

cháu của họ.

Sơ lược về McDonald's USA

Công ty McDonald's USA, LLC phục vụ hàng triệu thực khách mỗi ngày với thực đơn có nhiều lựa chọn khác nhau được chế biến từ nguyên liệu chất lượng. Chín mươi lăm phần trăm

trong số gần 13.500 tiệm ăn McDonald's tại Hoa Kỳ được sở hữu và điều hành bởi các chủ doanh nghiệp độc lập. Để biết thêm thông tin, hãy vào trang nhà [www.mcdonalds.com](#) và theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội: X, Instagram, TikTok và Facebook.



INVEST FOR FUTURE GENERATIONS

ROBERT MULLINS INTERNATIONAL

IMMIGRATION SERVICES NETWORK

www.rmiodp.com info@rmiodp.com

BẢO LÃNH ĐỂ ĐẦU TƯ CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI

BẢO LÃNH TẠI ROBERT MULLINS INTERNATIONAL, RMI-RANG MI HỒ SƠ CỦA QUÝ VỊ ĐƯỢC BẢO ĐẢM ĐẾN KẾT QUẢ SAU CÙNG.

CHUNG TÔI CHUYÊN PHỤ TRÁCH CÁC DỊCH VỤ BẢO LÃNH ĐỊNH CƯ HOẶC TẠM THỜI: DU HỌC, THAM QUAN, TỒN GIẢO, VIỆC LÀM, ĐIỀU CHỈNH TÌNH TRẠNG LƯU TRỮ, NHẬP TỊCH.

- EB-5 ĐẦU TƯ TRỰC TIẾP HOẶC HỖ VỐN KINH DOANH, HAY GIÁN TIẾP VỚI DỰ ÁN ĐA DẠNG TẠI KHU PHỐ HÀN LOS ANGELES
- L-1A/EB-1C CHIẾU KHẨN DOANH NHÂN LIÊN CÔNG TY GIỮA VIỆT NAM VÀ HOA KỲ
- EB-3 TUYỂN DỤNG NHÂN VIÊN CÓ HAY KHÔNG CÓ NĂNG KHIẾU, NHẬN VIỆC LÀM VÀ QUYỀN LỢI ĐỊNH CƯ

RMI ARE NOT LAWYERS AND CAN'T GIVE LEGAL ADVICE
RMI KHÔNG PHẢI LUẬT SƯ VÀ KHÔNG CÓ VẤN PHÁP LÝ

9070 BOLSA AVE
WESTMINSTER, CA 92683
TEL | 1.714.890.9933
FAX | 1.714.894.0550
(trong khu Hà Nội Plaza)

779 STORY RD., STE 70
SAN JOSE, CA 95122
TEL | 1.408.294.3888
FAX | 1.408.294.8084
(phía trước Wal-Mart)

6930 65TH ST, STE 105
SACRAMENTO, CA 95823
TEL | 1.916.393.3388
FAX | 1.916.393.7788
(cạnh Bảo Lãng)

RANG MI
47 PHÙNG KHÁC KHOAN
P. ĐÀ KAO, Q.1
TEL | 848.3914.7438
FAX | 848.3914.7440

ĐẠI NHẠC HỘI MIỄN PHÍ SAU KHI MUA VÉ VÀO CỬA LỄ HỘI MÙA HÈ \$5

Summerfest's VIETNAMESE FATHER'S DAY CONCERT

1 GIỜ CHIỀU CHỦ NHẬT, NGÀY 16 THÁNG 6

MIỄN PHÍ CHO TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI

CÔNG VIÊN THỂ THAO FOUNTAIN VALLEY
16400 Brookhurst St.
Fountain Valley, Calif.

JUSTIN NGUYEN

Ỡ LAN

VỚI NHỮNG NGHỆ SĨ QUỐC TẾ TRÌNH DIỄN BẤT NGỜ

VŨ ĐOÀN BELIEVE & DANCE

CÂU LẠC BỘ TÌNH NGHỆ SĨ

ĐƯỢC BẢO TRỢ BỞI:



LÀN XE TỐC HÀNH 405 EXPRESS LANES

GIẢM LÁI XE

THÊM THỜI GIAN TRONG CUỘC SỐNG

Làn xe Tốc hành 405 Express Lanes sẽ giúp giảm kẹt xe. Giao thông được luân chuyển giúp quý vị di chuyển nhanh chóng và được kết nối sớm hơn với những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống.





405ExpressLanes.com



© 2024 Bộ Y tế Cộng đồng California

NICOTINE = ĐẦU ĐỘC NÃO BỘ

Nicotine ẩn náu trong các sản phẩm vape. Khi được sử dụng bởi thanh thiếu niên, nó có thể gây hại cho các phần của não chịu trách nhiệm về sự chú ý và học hành. Hãy bảo vệ con em quý vị!

UNDO KẾT THÚC
THIỆT HẠI TỪ
THUỐC LÁ NGAY

UNDO.org/Viet



PECHANGA
RESORT CASINO.





TẬN HƯỞNG NHỮNG SỰ KẾT HỢP TUYỆT VỜI

Khám phá những sự kết hợp tuyệt vời của quý vị tại Pechanga Resort Casino. Được bầu làm Sông Bài Tuyệt Vời Nhất Miền Tây, Pechanga có hơn 5,500 máy kéo loại 'hot' nhất, bài bàn, các chương trình giải trí đẳng cấp thế giới, 1,100 phòng khách sạn, các món ăn thức uống, Spa và thú chơi Golf hạng tranh giải vô địch tại sân Journey at Pechanga. Sự kết hợp lý tưởng của quý vị có bao gồm việc thoải mái nằm bên hồ tắm, thưởng thức các món ăn thức uống và một 'show' biểu diễn, tham dự hoạt động vui chơi sông bài 24/7 hay một trận Golf, rồi hưởng thụ một buổi chăm sóc ở Spa trong bầu không khí thanh tịnh, thì Pechanga Resort Casino đều sẽ tạo đủ điều kiện để quý vị được hưởng thụ lần nghỉ vui tuyệt vời theo đúng mong muốn của mình.




877.711.2WIN • PECHANGA.COM • 45000 PECHANGA PARKWAY • I-15 • TEMECULA, CA

Ban quản lý dành toàn quyền. Phải từ 21 tuổi trở lên mới được đánh bạc.
Đường Dây Giúp Đỡ Bệnh Đam Mê Cờ Bạc 1.800.GAMBLER.



Sức Khỏe Của
Quý Vị Là
Quan Trọng
Nhất Với
Chúng Tôi

Chú trọng chăm sóc sức khỏe toàn diện của từng người

- ◆ **Nguồn Thực Phẩm Ổn Định** ◆ **Sức Khỏe Tinh Thần** ◆ **Nơi Để Trú Ngủ**

Là chương trình y tế lớn nhất tại Quận Cam, chúng tôi biết rằng hoàn cảnh sống có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nhiều hơn là chỉ riêng dịch vụ chăm sóc y tế. Vì vậy, chúng tôi hỗ trợ các thành viên với các dịch vụ về nhà ở, trợ giúp thực phẩm, sức khỏe hành vi, nhận các dịch vụ chăm sóc và hơn thế nữa. Chúng tôi dẹp bỏ mọi cản trở trong việc chăm sóc sức khỏe để mọi người có thể nhận được sự chăm sóc toàn diện mà họ đáng được nhận.