

www.VietLifestyles.com

VIET

Issue 111 | APRIL 2020

LIFE STYLES

YOUR LIFE YOUR STYLES • YOUR MAGAZINE

ARIZONA | CALIFORNIA | TEXAS

FLORIDA | GEORGIA | HAWAII

Thế Giới
Hậu Đại Dịch
Corona

Help Protect
ARIZONA
From Coronavirus

The Art of
Protection

Tại Sao
Covid-19
Tệ Hơn
Cúm?

Sắc Lệnh
& Trợ Giúp
Từ Chính Phủ

Thực Phẩm
Giúp Tăng Cường
Hệ Miễn Dịch

GIÁ ỦNG HỘ \$5.99

PHÒNG KHÁM BỆNH KHẨN CẤP

Chandler Valley Urgent Care



KHÔNG CẦN LẤY HẸN

Nếu quý vị và con em có những bệnh lý hoặc bất cứ vấn đề y tế cần giải quyết gấp, quý vị có thể đến với Chandler Valley Urgent Care để được tư vấn và điều trị. Chúng tôi có bác sĩ người Việt trên 20 năm kinh nghiệm, tận tâm chăm sóc quý vị.

TUYỆT ĐỐI KHÔNG DỪNG Y TÁ HOẶC PHỤ TÁ KHÁM BỆNH

Chúng tôi nhận bảo hiểm: Medicare, Aetna, Ambetter, Banner, BCBS, Cigna, Health Net, Humana, United, Tricare, AHCCS (APIPA, Care1st, Mercy care, Mercy Maricopa, University Physician Health Care)

BUSINESS HOURS:

Monday-Friday:
8:00 A.M. - 6:00 P.M.,

Saturday:
8:00 A.M. - 4:00 P.M.

Closed on Sunday

CÓ BÁN
**GENERIC
VIAGRA**



Văn phòng tọa lạc tại góc
đường Chandler Boulevard
và Alma School Road

Nếu có câu hỏi xin gọi:
(480) 792-1025

Bác Sĩ NICHOLAS TIN TRANG, MD

Địa chỉ: 936 West Chandler Boulevard, Suite 1, Chandler, AZ 85225
Phone: (480) 792-1025 | Fax: (480) 792-1026



BẢO HIỂM

SỨC KHỎE VÀ NHÂN THỌ

HIẾU LUƠNG
Lic#0102573

CHARLES LUƠNG
LIC#1105454

**CHUYÊN BÁN BẢO HIỂM CỦA CÁC CÔNG TY HÀNG ĐẦU NHƯ
NATIONAL LIFE, TRANSAMERICA, NATIONWIDE, PACIFIC LIFE VÀ VOYA**

CHUYÊN GIA BẢO HIỂM NHÂN THỌ: QUA ĐỜI SỚM, BỊ ĐAU ỐM, SỐNG QUẢ LÂU

- Chương trình lâu dài hoặc ngắn hạn
- Bảo vệ tài sản và gia đình
- Lấy tiền trong lúc bị bệnh lâu dài (LTC)
- Chúng tôi cung cấp các loại bảo hiểm nhân thọ có thể tích lũy dần thành tiền mặt mà không bị đánh thuế và không bị đóng phạt trong trường hợp rút tiền mặt và có lợi ích khi khai thuế.

CHUYÊN GIA BẢO HIỂM SỨC KHỎE VÀ NHA KHOA

- Có nhiều chương trình bảo hiểm sức khỏe tự do khác nhau để quý vị tham khảo và lựa chọn (PPO Network).
- Có chương trình sức khỏe cho cá nhân hay nhóm
- Có quyền lựa chọn bác sĩ và bệnh viện toàn nước Mỹ
- Có bán bảo hiểm phụ trợ để giúp trả tiền deductibles cao cũng như tai nạn xe cộ, bệnh nghiêm trọng, bệnh ung thư.

Copyright © 2014 Hieu Luong

ĐẶC BIỆT CHÚNG TÔI BÁN BẢO HIỂM DU LỊCH CÁC NƠI TRÊN THẾ GIỚI COVERAGE UP TO \$2 TRIỆU, NO DEDUCTIBLE

Chúng tôi nhận bán bảo hiểm sức khỏe cho du học sinh và khách du lịch ngắn hạn hay dài hạn trong suốt thời gian ở Mỹ.

**Chuyên Gia Bảo Hiểm
TOLL FREE 714-882-0941**

Xin gọi hoặc text để lấy hẹn
hieuluong@ltfusa.com
www.ltfusa.com



BẢO HIỂM NHÂN THỌ, BẢO HIỂM CHĂM SÓC DÀI HẠN, KẾ HOẠCH TÀI CHÍNH, KẾ HOẠCH TIẾT KIỆM CHO ĐẠI HỌC

11022 S. 51ST STREET, SUITE 105, PHOENIX, AZ 85044



ACHIEVE IT ENJOY IT PRESERVE IT

HIẾU LUƠNG

VINCENT DEL FRANCO

CHARLES LUƠNG

Concerned About...

- Having Enough For Retirement
- Cost Of A Major Critical Illness
- Rising Cost Of Tuition For Children

We Provide:

- Tax-Free Roth IRA's • Tax Deferred 401k/IRA Rollovers From Previous Companies • Term And Cash Value Life Insurance With Living Benefits • College Fund Planning
- Tax Planning Strategies



LIFETIME FINANCIAL
LLC
ILLUMINATING YOUR FINANCIAL FUTURE

Total free: **714-882-0941**

11022 S. 51st Street, Ste 105, Phoenix, AZ 85044
www.ltfusa.com

**TIỆM ĐÃ TUNG BỪNG KHAI TRƯỞNG
VÀO NGÀY 15 THÁNG 3 VỪA QUA!**



DEALER NAIL SUPPLY

1920 W. Broadway Rd.

Mesa, AZ 85202

(Bên hông Chợ AZ International Marketplace)

Phone: **602-374-3333**

Fax: 602-374-3331

- Cảm ơn quý khách đã ủng hộ tiệm chúng tôi trong ngày khai trương.

- Đại hạ giá tất cả các mặt hàng. Đảm bảo giá rẻ nhất vùng. Chúng tôi sẵn sàng bao giá khi quý khách mang quảng cáo hoặc coupon của các Nail Supply khác đến.

- Special Promotion OPI Gels (6 Colors only) \$3.99/each

Mở cửa 7 ngày trong tuần

MON-FRI từ 8:30AM - 9:00PM

SAT 10:30AM - 8:30PM

SUN 8:30AM - 7:00PM

(Nếu quý khách muốn đến sớm hơn hoặc trễ hơn, xin gọi trước, chúng tôi sẽ đợi)

- Special cho Nurevolution Complete Set Trio (3 in 1) \$10/set. Nếu mua trọn bộ đủ màu sẽ bớt thêm 10% OFF.
- Showroom rộng hơn 5000 SF, đầy đủ các mặt hàng để quý khách lựa chọn.

- Rất hân hạnh chào đón quý khách trở lại sau mùa dịch Covid-19.

- Cầu chúc quý khách và gia đình bình an, nhiều hạnh phúc.

- Trân trọng kính mời!



**AZ INTERNATIONAL
MARKETPLACE**
新世界超級市場

1920 W. Broadway Rd.,
Mesa, AZ 85202
(602) 633-6296
Open 7 days a week: 9AM - 9PM

WE CARRY DAISO PRODUCTS AT AZ INTERNATIONAL MARKETPLACE - PLEASE VISIT DAISO PRODUCTS AISLES



Tel. (480) 833-0095
Fax. (480) 733-0400

66 S. Dobson Rd., Suite 132, Mesa, AZ 85201 | Hours: 9:00 AM - 9:00 PM



**SPECIAL WEEKLY SALE:
FRESH MEATS
LIVE SEAFOOD
FRESH PRODUCTS**

**GREAT
PRICES!**

• Bán đầy đủ các loại thực phẩm Á Đông và các mặt hàng gia dụng. Đặc biệt: trái cây, rau cải, thịt cá, hải sản...

• Rau quả được bảo quản, sạch, và lâu năm.
Hàng về mới mỗi ngày!

We reserve the right to correct all printed errors. We reserve the right to limit the quantities

CHEN AZ 480-226-5284

NHẬN CHUYỂN TIỀN & HÀNG HÓA VỀ VIỆT NAM, GIAO TẬN NHÀ

ĐẠI LÝ ANH MINH CHUYỂN TIỀN

Đảm bảo giao tận nhà trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

Lệ phí gửi tiền về Việt Nam Sài Gòn:

- Trên \$1,000: \$1.50/cho \$100
 - Dưới \$1,000: \$2.00/ cho \$100
- Các Tỉnh:
- Trên \$400: \$2.50/cho \$100
 - Dưới \$400: \$3.00/ cho \$100

CHEN AZ CARGO

Chuyển hàng về Việt Nam

- Sài Gòn: \$3.50/lb
- Các Tỉnh: \$4.50/lb



ĐẠI LÝ BÁN CÁC SẢN PHẨM DƯỢC THẢO CỦA BÁC SĨ PHẠM HOÀNG TRUNG, ĐỒNG TRÙNG HẠ THẢO CORDYCEPS 950, SỮA ENSURE, SỮA ENTRUST, SURE MEAL, DẦU GIÓ XANH, DẦU GỘI ĐẦU GIÚP MỌC TÓC, V.V.

PHỤC VỤ TẬN TÂM, UY TÍN, TRÁCH NHIỆM
1920 W. BROADWAY RD.,
MESA, AZ 85202

(Bên trong Chợ AZ International Marketplace)
ĐẶC BIỆT CÓ BÁN CHẢ CÁ -
EMAIL: CHENONG63@GMAIL.COM



Register now for Summer & Fall

Make it happen online at Maricopa

 **MARICOPA**
COMMUNITY COLLEGES
enroll-maricopa.com



10 COLLEGES | CERTIFICATE AND DEGREE PROGRAMS | UNIVERSITY TRANSFER | AFFORDABLE TUITION

The Maricopa County Community College District does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, disability or age in its programs or activities. For Title IX/504 concerns, call the following number to reach the appointed coordinator: (480) 731-8499. For additional information, as well as a listing of all coordinators within the Maricopa College system, visit www.maricopa.edu/non-discrimination.

VĂN PHÒNG LUẬT SƯ

CLIFFORD LEVENSON

TRÊN 20 NĂM KINH NGHIỆM TRONG NGÀNH LUẬT SƯ



CLIFFORD LEVENSON
Attorney, Luật Sư
P: (602) 258-8989 (24/7)
Fax: 602-544-1900

CHUYÊN VỀ TAI NẠN XE CỘ
DÙ CÓ HAY KHÔNG CÓ BẢO HIỂM,
CHÚNG TÔI SẼ GIÚP CHO QUÝ VỊ
TRONG NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

**CHỈ NHẬN THÙ LAO
KHI ĐƯỢC BỒI THƯỜNG**

602.544.2222



QUANG TRƯƠNG
Phụ Tá Pháp Lý
602-363-3700
Gọi bất cứ lúc nào

- SAY RƯỢU LÁI XE (D.U.I)
- LUẬT THƯƠNG MẠI & ĐỊA ỐC
- TAI NẠN CÁ NHÂN (PERSONAL INJURY)
- GIA ĐÌNH (FAMILY LAW)
- PHÁ SẢN (BANKRUPTCY)
- DI CHỨC (ESTATE PLANNING)
- DI TRÚ (IMMIGRATION)
- HÌNH SỰ (CRIMINAL LAW)

Khi gặp tai nạn xe cộ, quý thân chủ không cần phải lo lắng, hay gọi cho văn phòng chúng tôi để được giúp đỡ từ A-Z:

- Giới thiệu thân chủ đến các bác sĩ chuyên môn
- Liên lạc Công ty bảo hiểm để đòi bồi thường chi phí nhà thương cho thân chủ
- Xin lại bằng lái xe từ DMV nếu bị tịch thu
- Đặc biệt: Kéo xe, mượn xe, sửa xe và lấy report từ văn phòng cảnh sát

**Cung Chúc
Tân Xuân!!!!**



5119 NORTH 19TH AVE, #K PHOENIX, AZ 85015
WWW.LEGALHELPOFTHEWAY.COM



FRIENDLY SMILES FAMILY DENTISTRY

BRIAN TRƯƠNG, DMD
TRAMY TRƯƠNG, DMD

Chương trình nhổ răng miễn phí

Sunday đầu tiên của mỗi tháng, Nha sĩ Brian Trương và Tramy Trương sẽ có chương trình nhổ răng từ thiện miễn phí cho quý đồng hương Việt Nam nghèo, không đủ điều kiện tại AZ. Xin gọi lấy hẹn.



NHA KHOA TỔNG QUÁT CHO NGƯỜI LỚN VÀ TRẺ EM

- Nha khoa tổng quát cho người lớn & trẻ em
- Nha khoa thẩm mỹ
- Nha khoa cấy ghép răng (implant dentistry)

OFFICE HOURS

MON- 10 AM- 7 PM
TUE-WED: 8 AM- 5 PM
THUR: 9 AM- 6 PM
FRI: 7 AM- 3 PM
SAT BY APPOINTMENT ONLY

**Exam, X-rays,
& Basic Cleaning***

(*in absence of
gum disease)

\$49

20% OFF

- CASH PATIENT
- CAO NIÊN
- KHÔNG CÓ BẢO HIỂM

Nhổ Răng

starting
\$79

**IMPLANT
SPECIAL**

starting
\$899

NHẬN TẤT CẢ CÁC LOẠI BẢO HIỂM AHCCCS, HMO, PPO
CÓ CHƯƠNG TRÌNH TRẢ GÓP

Hãy làm cho nụ cười bạn đẹp hơn!

7510 W ASPERA BLVD, STE 105, GLENDALE, AZ 85308
(GÓC ĐƯỜNG 75TH AVE VÀ LOOP 101 FREEWAY)

623-241-9200

www.FriendlySmilesFamilyDentistry.com



WESTVIEW FAMILY MEDICINE

WE CARE FOR YOUR FAMILY

CHUYÊN KHOA GIA ĐÌNH

VỚI ĐỘI NGŨ BÁC SĨ, Y SĨ TẬN TÂM CHUYÊN NGHIỆP

PHAT HOANG, MD - ANNA TRAN, MD - RAZVAN BERZAN, FNP-C - LINH VU, FNP-C
RAQUEL FOX, FNP-C - ALAN MARCHBANKS, PA-C - PAUL BRATCHER, PA-C - BRIAN JENSEN, PA-C

PHÒNG MẠCH WESTVIEW FAMILY MEDICINE CÓ DỊCH VỤ TELEMEDICINE KHÁM BỆNH VIỄN LIÊN QUA PHONE, QUÝ VỊ CÓ THỂ GỌI KHÁM BỆNH NGAY TẠI NHÀ. HÃY GỌI CHO CHÚNG TÔI ĐỂ LÀM HẸN: 623-536-6788



11 YEARS IN A ROW!!! (2008 - 2019)

KHÁM SỨC KHỎE TỔNG QUÁT CHO NGƯỜI LỚN VÀ TRẺ EM

WE ACCEPT MEDICARE, AHCCCS, AND MOST PRIVATE INSURANCE PLANS

Phone: **623-536-6788**

Fax: **623-536-9288**

Website: **www.WestViewFamilyMedicine.Com**

Hours

Mon-Fri: **7AM-5PM**

Saturday: **7AM-12PM**

Kính gửi các bệnh nhân

Sự an toàn, hạnh phúc và nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị vô cùng quan trọng đối với chúng tôi. Khi đại dịch coronavirus (COVID-19) đang lan rộng ở Arizona, điều quan trọng hơn bao giờ hết là sự lựa chọn lối sống lành mạnh để giảm nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng. Ngoài ra, điều rất quan trọng là đảm bảo các tình trạng sức khỏe mãn tính của quý vị như cao huyết áp, cao máu, bệnh tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận mãn tính, bệnh gan, bệnh dị ứng, bệnh hen suyễn, COPD, v.v.

Đối với những người lo lắng về nguy cơ mắc nhiễm với coronavirus (COVID-19) và không muốn đến phòng mạch của chúng tôi. Chúng tôi sẽ cung cấp dịch vụ y tế cho quý vị một cách thoải mái tại nhà qua điện thoại. Medicare, AHCCCS và hầu hết các bảo hiểm tư nhân hiện đang chi trả cho các dịch vụ dịch vụ y tế viễn thông trong cuộc khủng hoảng sức khỏe lần này. Chúng tôi mở cửa từ 7:00 sáng đến 5:00 chiều từ thứ Hai đến thứ Sáu và 7:00 sáng đến 12:00 trưa thứ Bảy.

Xin vui lòng gọi cho chúng tôi (623) 536-6788 khi quý vị cần bất cứ sự giúp đỡ gì. Cảm ơn quý vị đã quan tâm. Cầu mong quý vị và gia đình được bình an, khỏe mạnh và an toàn trong mùa dịch bệnh.

Trân trọng,

Toàn thể các bác sĩ và nhân viên
Westview Family Medicine

CHÚNG TÔI CÓ 4 CHI NHÁNH CHO QUÝ VỊ LỰA CHỌN

Avondale:

13065 W McDowell Rd, Ste A105
Avondale Az 85392

Glendale:

8811 N 51st Ave, Ste 107
Glendale Az 85302

North Phoenix:

19841 N 27th Ave, Ste 100
Phoenix Az 85027

Central Phoenix:

5040 N 15th Ave, Ste 101
Phoenix, Az 85015

CHỦ NHÀ LÀM SHORT SALE ĐƯỢC MIỄN THUẾ & CÓ THỂ ĐƯỢC \$3,000 HOẶC HƠN.

**SHORT
SALE**

**CHUYÊN VIÊN ĐỊA ỐC THỊ TRƯỜNG
CALI & ARIZONA**

Short Sale 90% thành công cho thân chủ so với
10% thành công trung bình trên toàn quốc Hoa Kỳ.

**BANK
OWN**

FOR SALE – CẦN BÁN

\$190K
5319 W ALMERIA RD., PHOENIX, AZ 85035
6 BEDS - 2 BATH



\$380K - 14783 W WINDSOR AVE,
GOODYEAR, AZ 85395
4 BEDS / 3 BATHS



**CHÚNG TÔI ĐẢM BẢO SẼ GIẢM GIÁ ÍT NHẤT
\$10,000 CHO CĂN NHÀ QUÝ VỊ MUỐN MUA.**

**CHÚNG TÔI ĐẢM BẢO SẼ GIÚP BÁN
NHÀ CỦA QUÝ VỊ VỚI ÍT NHẤT \$5,000
CAO HƠN GIÁ THỊ TRƯỜNG.**



**Hồng-An
(An-ton)**
CA Realtor - AZ Broker

**NHÂN DỊP XUÂN VÉ, ANTON XIN KÍNH CHÚC QUÝ THÂN CHỦ VÀ
ĐỒNG HƯƠNG, NĂM MỚI LUÔN HOAN HỈ, SỨC KHỎE BỀN BỈ,
CÔNG DANH HẾT Ý, TIỀN VÀO BẠC TỈ, TIỀN RA RI RỈ, TÌNH YÊU
THỎA CHÍ, ĐẠT ĐƯỢC AMERICAN DREAM NHƯ Ý!!!!**

CALIFORNIA - iSouth Realty

Call/Text: **714-867-3249**

BRE 01954662 

ARIZONA - Access AZ Realty

Call/Text: **602-327-8155**

VIET LIFESTYLES STAFFS

Chủ Nhiệm kiêm Chủ Bút: Lê Văn Thanh Mai
Publisher/Editor-in-chief: Mai Le

Phó Chủ Bút/Editorial Manager

- **Tiếng Việt:** Vinh Liem
- **English:** Dan Hulsey

Cố Vấn Pháp Lý/Legal Advisor:

Luật sư Phạm Viết Ảnh

Giám Đốc Kỹ Thuật/Art Director: Nguyễn Phạm

Thiết kế hình ảnh/Graphic Designer: Nhân & Zen

QUẢNG CÁO – PHÂN PHỐI BÁO

ADVERTISING & DISTRIBUTING CONTACT

- **Phone:** 480-388-9837
- **Email:** info@vietlifestyles.com

Distributor/Phân Phối: Brandon Nguyễn, Dan Hulsey.

Trị Sự Tòa Soạn/Administrative Manager:

Đức Quang

Secretary/Thư Ký Tòa Soạn: Minh Vy

Giám Đốc Tài Chánh/Financial Director: Jessica McNabb

Nhiếp Ảnh/Photographer: Huy Khiêm, Phước Lê, Thái Khắc Nhã, Tuấn Nguyễn, Việt Photo AZ.

Ban Biên Tập/Editorial Team: Đức Quang, Kim Hạnh, Thanh Dương, Mùng Giang, Ninh Nguyễn, Vinh Liem, Trịnh Thanh Thủy.

Quảng Cáo: Hoàng Giang.

Cộng Tác Viên Thường Xuyên/Regular Contributors:

Ngô Tăng Giao, Trịnh Thanh Thủy, Vinh Liem, Trần Quốc Chương, Bao Hoang, Văn Hà, Hoài Hương, Nguyệt Vân, Luật sư Tom Huỳnh, Đào Đức Chương, Lâm Đan, Hạ Anh, Đại Dương, Saomai, Bác sĩ Lê Ánh, Giáo sư Trí Dũng, Diệu Phương, Mya Phạm, Đức Nguyễn, Nguyễn Văn Sâm.

Không Nhận Trách Nhiệm/Disclaimer:

Nội dung của các bài viết đăng trên Việt Lifestyles không nhất thiết phản ánh quan điểm của nhóm chủ trương. Tác giả của các bài viết được chọn đăng trên báo Việt Lifestyles sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm về nội dung, xuất xứ cũng như bản quyền về bài viết của mình. Việt Lifestyles sẽ không chịu bất cứ trách nhiệm gì có liên quan đến nội dung, hình thức, tác quyền, v.v. của các bài viết này.

VIET LIFESTYLES HEADQUARTER ARIZONA

P.O Box 93413 Phoenix, AZ 85070-3413

info@vietlifestyles.com

Facebook/VietLifestylesMagazine



Hôm nay đi chợ, cầm tờ báo Việt Lifestyles trên tay, tôi vừa vui vừa xúc động. Vui là vì Việt Lifestyles là tạp chí mà tôi yêu thích đọc mỗi tháng, với những thông tin hữu ích, bài vở phong phú, trình bày đẹp mắt. Tôi xúc động là vì với mùa dịch bệnh, nhiều tờ báo các nơi khác đã phải đình bản vì không đủ quảng cáo để chi trả tiền in ấn, tôi lo Việt Lifestyles cũng sẽ bị ảnh hưởng... Vì vậy, hôm nay tôi rất vui khi cầm được Việt Lifestyles ấn phẩm 111 tháng Tư trên tay.

Điều đầu tiên đập vào mắt tôi là bìa báo kỳ này rất ấn tượng với hình người mẫu Việt xinh đẹp đeo khẩu trang theo một "mùa dịch" hiện nay. Trước giờ, Việt Lifestyles luôn chăm chút từng góc cạnh của bìa báo. Tôi nhớ có lần cô chủ nhiệm Thanh Mai đã chia sẻ: *"Nam nhân thường xem phụ nữ như bìa sách, cái bìa phải đẹp thì họ mới muốn đọc nội dung bên trong. Việt Lifestyles cũng vậy, chúng tôi quan tâm đến độc giả từ cái nhìn đầu tiên của họ qua sự thích thú, tò mò để rồi họ phải cầm báo lên đọc hết những bài viết bên trong..."* Ở điểm này, Việt Lifestyles đã thành công trong việc lôi cuốn độc giả, nhất là những độc giả khó tính như tôi.

Từ khi dịch bệnh xảy ra đến nay, đâu đâu cũng có thông tin, những câu chuyện xung quanh COVID-19. Càng theo dõi tin tức, nỗi lo âu càng tăng lên khi dịch bùng phát khắp toàn cầu với số lượng người thiệt mạng ngày càng cao... Để nỗi hoang mang không làm cho cuộc sống trở nên nặng nề, tôi chọn đọc thông tin một cách thông minh, chừng mực hơn. Việt Lifestyles đã trở thành người bạn thân thiết và là nguồn thông tin đáng tin cậy của gia đình tôi trong bao năm qua. Đặc biệt với những câu chuyện đầy tình người như bài viết **Anne Oliver & Chương trình từ thiện đẩy nhân ái hay Helping Protect Arizona from Coronavirus** trong ấn phẩm tháng này đã mang đến cho tôi cảm xúc và niềm tự hào dân tộc bởi tinh thần tương thân tương ái của người Việt chúng ta. Trong những lúc khó khăn đầy thử thách như vậy, chúng ta càng thêm trân quý tình người.

Tôi tự nhắc nhở bản thân phải sống có trách nhiệm hơn với bản thân, gia đình, và sau đó đến cộng đồng. Tôi xem việc "ở nhà là tự cứu mình", giữ vệ sinh sạch sẽ, rửa tay bằng xà phòng, đeo khẩu trang... để giữ cho mình và giữ cho người xung quanh mình. Trên facebook, tôi nhiệt tình chia sẻ những thông tin hữu ích từ Facebook và trang website của Việt Lifestyles. Tôi nghĩ việc chia sẻ có trách nhiệm của mình cũng giúp ích được nhiều người.

Cảm ơn Việt Lifestyles nơi tôi đọc và biết được nhiều thông tin hữu ích như **Coronavirus có thể sống bao lâu trên bề mặt?** cũng như **Tại sao COVID-19 tệ hơn Cúm?** giúp tôi biết cách đối phó và phòng ngừa sự lây lan của dịch bệnh. Cũng qua thông tin từ Việt Lifestyles, tôi biết thêm được rất nhiều chương trình trợ giúp từ chính phủ như trợ giúp xin tiền thất nghiệp, trợ giúp chi phí trả điều trị bệnh COVID-19, trợ giúp thực phẩm thuốc men, và đặc biệt là chương trình cho vay của SBA trợ giúp các doanh nghiệp tiểu thương bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh qua bài viết **Arizona Đó Đây**.

Trong mùa dịch các Bác sĩ đều khuyên mọi người phải ăn uống đầy đủ, điều độ để có hệ miễn dịch tốt, sức đề kháng cao, khó mắc bệnh, và nếu có lỡ nhiễm bệnh thì bệnh nhẹ dễ chữa. Vì vậy, bài viết **Thực Phẩm Giúp Tăng Cường Hệ Miễn Dịch** rất hữu ích cho cơ thể chúng ta khi dùng những thực phẩm ấy mỗi ngày. Ngoài việc ăn uống lành mạnh, chúng ta cũng cần **Vận Động Cơ Thể** để có duy trì sức khỏe tốt. Suy ngẫm thấy ông bà mình ngày xưa thật chí lý khi nhận định về sức khỏe:

Ăn được ngủ được là tiên

Không ăn không ngủ mất tiền thêm lo!

Dịch bệnh lần này như một lời nhắc nhở chúng ta về cuộc sống. Xưa nay, loài người vẫn luôn được xem là "tối cao" so với bao sinh vật sống trên hành tinh này, nhưng lần này con người lại bị những sinh vật nhỏ nhất như virus làm tê liệt. Có lẽ đây là thời gian để chúng ta suy ngẫm về cuộc sống. Liệu đây có phải là một hình phạt đối với con người chúng ta đã đối xử tệ với thiên nhiên? Trái đất của chúng ta đã già nua, cần cỗi, chúng ta cần phải sống tích cực hơn và trách nhiệm hơn với môi trường xung quanh.

Chúng ta hãy can đảm lên! Hãy có niềm tin rằng chúng ta sẽ thắng cuộc chiến chống lại COVID-19. Đây là lúc chúng ta phải đoàn kết, hợp sức cùng nhau để ngăn chặn virus, để cùng nhau vượt qua dịch bệnh. Đây cũng là lúc chúng ta cần sống chậm lại, quan tâm đến những điều căn bản, chăm sóc và chia sẻ đến những người thân thương trong đời mình. Có ai biết được ngày mai sẽ ra sao? Vì vậy, hãy trân trọng những phút giây quý báu bên nhau. Tôi tin sau **Cơn Mưa Mùa Dịch Bệnh**, chúng ta sẽ thấy trời quang, mây tạnh và cầu vồng xuất hiện ở chân trời.

Mến chúc tất cả sức khỏe, bình an, tinh thần kiên định, lạc quan qua khỏi mùa dịch bệnh!!!
(Viết theo tâm tình của một độc giả đầu tiên)

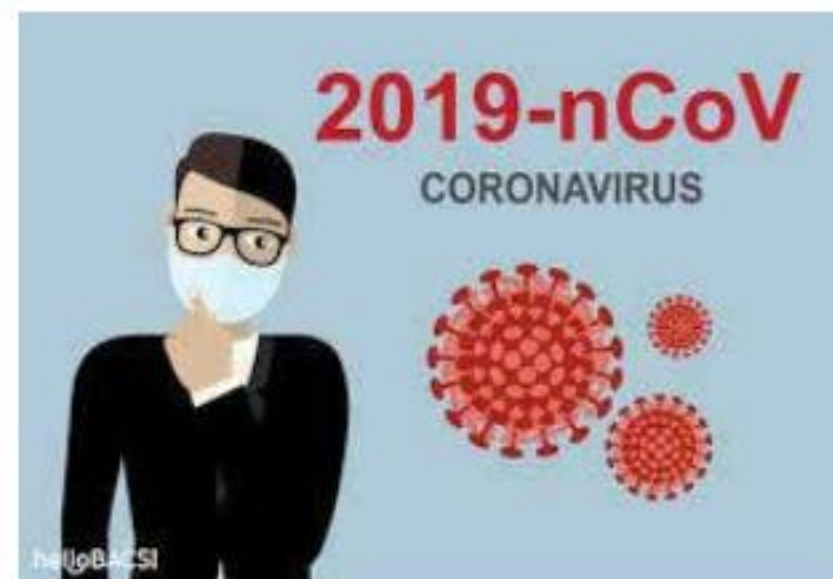
Contents

Mục Lục



On The Cover: Model **Amy Doan**

- Director/Stylist | **Kevin Trung Dung**
- Áo dài/Mask **Calvin Hiep**
- Photography | **BMT Photography**



*Advertise
With Us*

QUẢNG CÁO VỚI VIỆT LIFESTYLES

- Trình Bày Mỹ Thuật
- Nội Dung Phong Phú
- Đầy Màu Sắc
- Hiệu Quả

Call to place your ad today!
Gọi Quảng Cáo Ngay!

Tiếng Việt

Ái Hoa: 480-388-9837

Hoàng Giang: 623-707-6898

English:

Mai Le: 480-213-5987

Published on the 15th of each month.
Phát hành vào tuần thứ hai mỗi tháng.

Email: info@vietlifestyles.com
or visit www.VietLifestyles.com

VIẾT THEO CHỦ ĐỀ

- How Long Can Coronavirus Live?.....34
- Tại Sao Covid-19 Tệ Hơn Cúm?30
- Thế Giới Hậu Đại Dịch Corona.....36
- Cơn Mưa Mùa Dịch Bệnh.....50
- Chi Phí Điều Trị Covid-1926
- Triệu Chứng Đơn Giản Để Biết Mình Có Nhiễm Covid-1922
- Help Protect Arizona From Coronavirus44

THỜI SỰ - THÔNG TIN CỘNG ĐỒNG

- Quan Điểm: Xuân U Âm Phai Tàn, Hè Chối Chang Hy Vọng.....18
- Tham Luận: Làm Sao Châu Á Thoát Khỏi Mối Đe Dọa Từ Trung Quốc.....B14
- Arizona Đó ĐâyB24
- Quốc Hận Lần Thứ 6 Tại Thái Lào.....B20
- The Vietnam War From The South of Vietnamese's PerspectivesB30
- Arizona Census 2020.....40

FASHION - BEAUTY- ART - ENTERTAINMENT - TRAVEL

- The Faces of FashionB42
- The Art of ProtectionB40
- Hầm Trú Ẩn Xa Xỉ.....64
- Doanh Nhân Anne Oliver & Chương Trình Từ Thiện Nhân Ái68

GIA ĐÌNH - SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

- Thực Phẩm Giúp Tăng Cường Hệ Miễn Dịch.....B36
- Sức Khỏe: Vận Động Cơ Thể.....52
- Bay Lên Hành Tinh Mars62
- Khóa Thân-Vẻ Đẹp Hợp Pháp56
- Ngành Nail: Final Paycheck Laws.....B22

TRUYỆN - THƠ - BIÊN KHẢO

- Truyện ngắn: Niềm Vui Cuối Cùng.....B54
- Tự truyện: Thăm Chồng Không Được Gọi Bằng Chồng...B32
- Giấc Mơ Vĩ Đại.....B18
- Truyện dài: Tối Độc Phụ Nhân TâmB56
- Lược Sử Văn Học Việt Nam Thời Cận Đại.....B48
- Vườn Thơ.....B62



STAY HOME
STAY HEALTHY
STAY CONNECTED

Với công nghệ điện toán ngày nay, thì dù có bị cách ly, quý độc giả vẫn có thể theo dõi tin tức mỗi ngày qua các trang mạng xã hội. Viet Lifestyles xin trân trọng giới thiệu trang Facebook và trang website của chúng tôi mỗi ngày cập nhật với nhiều tin tức mới liên quan đến mùa dịch Covid-19 cùng nhiều thông tin hữu ích cho quý độc giả khắp nơi.

With today's technology, even if being isolated, readers can still follow everyday news through social media and online networks. Viet Lifestyles would like to introduce our Facebook page and website where readers can find daily news related to the COVID-19 pandemic as well as insightful information.

Quý vị có thể đọc báo Viet Lifestyles bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu, chỉ cần bấm vào: **www.vietlifestyles.com** hoặc vào Facebook: **Viet Lifestyles Magazine**

You can read Vietnamese Lifestyles Magazine anytime, anywhere, just by one click: **www.vietlifestyles.com** or Facebook: **Viet Lifestyles Magazine**

QUẢNG CÁO VỚI VIỆT LIFESTYLES MAGAZINE

Trong tinh thần cùng chia sẻ khó khăn trong mùa dịch bệnh như hiện nay, chúng tôi có giảm giá discount cho thân chủ quảng cáo bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh COVID-19.

Kính chúc tất cả quý thân chủ quảng cáo, quý cộng tác viên, và quý độc giả nhiều sức khỏe và bình an qua mùa dịch bệnh!!!

Quảng cáo với Viet Lifestyles rất dễ dàng, qua nhiều hình thức:

- Gọi Phone hay Text để biết giá cả quảng cáo: **480-388-9837** (tiếng Việt)
480-213-5987 (English)
- Gửi email: **info@vietlifestyles.com**
- Gửi nội dung và check payment về địa chỉ **Tòa soạn**

VIET LIFESTYLES MAGAZINE

PO Box 93413

Phoenix, AZ 85070

- Chúng tôi nhận đăng Quảng cáo trắng đen, màu giấy bite-rite và màu giấy láng. Nhận quảng cáo online trên Social Media Network and banner ad trên trang website: **www.vietlifestyles.com** & **Facebook**

- Quý vị cần đăng thông tin theo hình thức phóng sự về khai trương hay giới thiệu dịch vụ, sản phẩm của công ty, review food nhà hàng, v.v. vui lòng liên lạc Tòa Soạn, chúng tôi sẽ giúp quý vị thực hiện bài phóng sự và video clips hình ảnh sinh động.

- Quảng Cáo trang màu giấy láng (glossy paper) đẹp, sang, nổi bật... có giới hạn, xin gọi cho Tòa Soạn để biết thêm chi tiết giá cả và trang trống mỗi tháng.

- Quảng cáo Màu giấy láng hay những QC dài hạn từ 3 tháng trở lên, Free Layout và Free Edit mỗi tháng. Quảng cáo dài hạn trả trước sẽ được bớt thêm từ 5-10% total bill.

- Nếu quý độc giả tin nhiệm giới thiệu Quảng Cáo cho Viet Lifestyles, chúng tôi sẽ gửi tiền huê hồng cho quý vị (từ 10-15%).

- Những Quảng Cáo cần thay đổi, xin vui lòng liên lạc Tòa Soạn trước ngày 10th mỗi tháng, chúng tôi sẽ sửa lại Quảng cáo cho quý vị hoàn toàn miễn phí.

- Chúng tôi nhận Payment bằng cash, check, credit card, direct deposit và Pay Pal. Nếu tra bằng Credit Card, quý vị sẽ nhận được Receipt Payment ngay tức thì.

Cách Trả Bill Quảng Cáo Báo Viet Lifestyles Online

- Rất dễ dàng, tiện lợi, quý thân chủ sẽ nhận được receipt ngay lập tức
- Chỉ cần vào trang nhà: **www.vietlifestyles.com**
- Bấm vào nút: **Pay Your Bill** (Trên Menu Bar ở cuối trang)
- Sau đó điền vào Invoice: (Ví dụ: Rao Vat Tho Nail – Tên của thân chủ)
- Bấm vào số tiền: Ví dụ \$35.00
- Sau đó bấm nút: **Pay Now**
- Màn hình sẽ hiện lên: **Pay by Pay Pal** hoặc **Don't Have Pay Pal Account**
- Nếu thân chủ không có Pay Pal và muốn dùng thẻ Credit Card, chỉ cần chọn: **Don't Have Pay Pal Account.**
- Sẽ có 1 window khác mở ra để quý vị điền vào thông tin cá nhân và thẻ Credit Card, số phone và địa chỉ (link to thẻ Credit Card) và email.
- Xong xuôi, kiểm chứng lại lần chót cho đúng, trước khi bấm nút **"Submit"**
- Ngay lập tức, thân chủ và Tòa soạn sẽ nhận được Receipt quý vị đã thanh toán bill.

Viet Lifestyles xin chân thành tri ân sự tín nhiệm của quý thân chủ Quảng Cáo gần xa, đặc biệt là các cơ sở tiệm Nails trong thời gian gần đây. Mọi thắc mắc, xin quý vị liên lạc Tòa Soạn: **480-213-5987**

Địa chỉ tòa soạn:

VIET LIFESTYLE MAGAZINE

PO Box 93413

Phoenix, AZ 85070

Chủ Đề Báo Tháng 5: PHỤ NỮ

Hạn chót gửi bài ngày 15 tháng 5 năm 2020

Quý độc giả muốn đóng góp bài vở cho những kỳ báo sắp tới, xin vui lòng gửi trước ngày trước ngày deadline. Bài gửi đăng trên Viet Lifestyles, xin đừng gửi cho báo khác trong thời hạn 6 tháng. Tác giả của các bài viết được chọn đăng trên báo Viet Lifestyles sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm về nội dung, xuất xứ cũng như bản quyền về bài viết của mình. Viet Lifestyles sẽ không chịu bất cứ trách nhiệm gì có liên quan đến nội dung, hình thức, tác quyền, v.v. của các bài viết này." Bài viết xin giới hạn đừng dài quá 4 trang đánh máy (trừ những trường hợp đặc biệt cần trình bày chi tiết), sử dụng font size 12, dưới dạng Unicode. Để gửi bài viết, xin email về địa chỉ: **info@vietlifestyles.com**

VIET LIFESTYLES
now go mobile



ĐẶT MUA BÁO

Mua một năm đầu

\$5.99/cuốn

\$72/năm

bao gồm cước phí shipping

info@VietLifestyles.com

Xin vui lòng gửi chỉ phiếu về địa chỉ:

Check Payment: Viet Lifestyles Magazine ARIZONA

PO Box 93413

Phoenix, AZ 85070-3413

ĐIỂM TIN SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Điểm tin ngắn theo thứ tự thời gian những sự kiện hay chương trình đang và sắp xảy ra trong Cộng Đồng tại địa phương và đó đây để quý độc giả tiện việc theo dõi. Nếu quý hội đoàn có thông tin cần thông báo, xin vui lòng email về tòa soạn trước ngày 5 mỗi tháng, chúng tôi sẽ đăng thông báo miễn phí trong mục Tin Sinh Hoạt Cộng Đồng. Email tòa soạn Việt Lifestyles: info@vietlifestyles.com

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG VIỆT NAM ARIZONA

Hội Người Việt Thiện Nguyện AZ

Hội sinh hoạt mỗi Chủ Nhật từ 9:00AM – 12:00PM tại 2615 West Mariposa Street, Phoenix, AZ 85017. Hội Người Việt Thiện Nguyện AZ có những sinh hoạt thường xuyên như:

- Lớp điện tử: học mỗi Chủ Nhật. Xin ghi tên trước.
- Dạy kèm thi quốc tịch (tiếng Anh & tiếng Việt) miễn phí.
- Điền đơn thi quốc tịch. Nhận thông dịch khi thi quốc tịch tiếng Việt.
- Bán gây quỹ bộ Cẩm Nang Luyện Thi Quốc Tịch.
- Phụ giúp tìm kiếm việc làm, giúp làm tờ Resume
- Giúp đưa đi khám bác sĩ, xin trợ cấp, v.v. chỉ ngày thứ Hai. Xin gọi trước.
- Thu góp lon nhôm giúp Thương Phế Binh, Quà Phụ VNCH ở Việt Nam.

Trong thời gian dịch bệnh, Hội cũng sẽ tạm ngưng sinh hoạt cho đến khi có thông báo mới. Muốn tham gia thiện nguyện giúp đỡ quý đồng hương, xin liên lạc Ông **Ngà Bùi: 602-506-1288** hoặc số **480-235-8451**.

Hội Á Mỹ Cao Niên Arizona

Do tình hình dịch bệnh, Hội Á-Mỹ Cao Niên Arizona sẽ tạm ngưng các sinh hoạt trong thời gian này cho đến khi có những thông tin mới về tình hình dịch bệnh. Xin kính chúc tất cả quý hội viên và thân hữu an bình và khỏe mạnh qua khỏi mùa dịch bệnh. Mọi thắc mắc, xin vui lòng liên lạc Hội Trưởng, Ông Lê Văn Ngân: 480-907-9543.

Hội Người Việt Cao Niên Arizona

Hội sinh hoạt mỗi tháng 1 lần vào ngày Chủ Nhật của tuần lễ đầu tiên của tháng. Địa điểm sinh hoạt tại: Family Park số 8024 N. 56th Lane, Glendale, AZ 85302. Thời gian từ 11:00 AM đến 2:00 PM. Sinh hoạt gồm: Tập thể dục dưỡng sinh, tài chi. Thông báo thông tin Cộng đồng, tường trình công tác xã hội, thu chi, giúp đỡ hội viên gặp phải trở ngại khó khăn, văn nghệ, thi văn, và mừng sinh nhật hội viên có ngày sinh trong tháng... "Chúng tôi trên dưới 70, thời gian còn lại khoảng 10 năm thôi. Số đông biến mất đầu rồi, số hên còn lại lẻ loi chắc buồn. Thôi thì vô hội cao niên, tương thân tương ái vui buồn xẻ chia!"

Trong thời gian dịch bệnh, Hội cũng sẽ tạm ngưng sinh hoạt cho đến khi có thông báo mới. Muốn tham gia hội, bảo trợ sinh hoạt hay đóng góp ý kiến trong mọi vấn đề quan tâm, xin liên lạc **Hội trưởng Thuận Lê (602) 369-6221**

Little Saigon Arizona

Tin vui cho Cộng Đồng Việt Nam tại Arizona với khu thương xá Little Saigon đầu tiên tại Arizona sắp sửa được hình thành tại thành phố Chandler, Arizona. Khu thương xá rộng 84,000 sq. ft nằm ở góc Đông Bắc đường Warner và đường Arizona Ave, thành phố Chandler, cách chợ Lee Lee khoảng 2 đại lộ. Chủ nhân mới của khu thương xá này là một nhóm doanh nhân người Việt, đang mở rộng vòng tay chào đón đồng hương Việt Nam vào đây mở business, để sau này khi đã có nhiều cơ sở thương mại Việt Nam, sẽ xin giấy phép đổi tên thành Little Saigon Plaza, cũng như sẽ xây Kỳ đài với lá cờ Mỹ và cờ vàng 3 sọc đỏ tung bay. Muốn biết thêm chi tiết về Leasing, hãy gọi số: **480-213-5987**

Thông Báo Lớp Việt Ngữ & Anh Ngữ:

Ban Điều Hành Lớp Việt Ngữ xin trân trọng thông báo:

Chương trình Tân Niên vào thứ Bảy ngày 8 tháng 2 năm 2020 sẽ được CANCEL vì những lý do như sau: Đa số phụ huynh và con em bận ngày Thứ Bảy.

Vì lo sợ về vấn đề bị nhiễm bệnh Coronavirus nơi chỗ đông người, các cô chú bác trong Hội Á Mỹ Cao Niên sẽ tạm thời ngưng sinh hoạt.

Vì văn phòng HAMCN (lớp VN) sẽ bị đóng cửa trong một thời gian nên lớp VN sẽ ngưng sinh hoạt trong một thời gian ngắn. Vì vậy, lớp Việt ngữ sẽ tiếp tục ngưng hoạt động trong thời gian này cho đến khi có thông báo mới liên quan đến tình hình dịch bệnh. Xin quý vị thông cảm.

Lễ Tưởng Niệm 30-4 Sẽ Không Diễn Ra Vì Dịch Bệnh

Trong thời gian này, chúng ta tiếp tục theo dõi diễn biến nạn dịch COVID-19 và ảnh hưởng của nó đến Cộng Đồng. CĐNVQGAZ rất tiếc vì sẽ không được phép tổ chức Ngày Tưởng Niệm 30 tháng 4 theo lệnh cách ly từ Thống đốc tiểu bang. 30 tháng 4 là ngày để chúng ta tưởng niệm miền Nam Việt Nam hoàn toàn mất vào tay Cộng Sản và cũng là ngày những người Việt yêu tự do dân chủ trên thế giới tôn vinh những anh hùng trong Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa đã hy sinh trong cuộc chiến để bảo vệ hòa bình và chính nghĩa. Mặc dù chúng ta không thể cùng nhau có mặt trong ngày này, nhưng điều quang trọng là trong trái tim chúng ta luôn nhớ mãi những hình ảnh đẹp của miền Nam Việt Nam thân yêu và chí khí hào hùng của các chiến sĩ trong quân đội Việt Nam Cộng Hòa. Xin chân thành gửi lời cảm ơn đến bậc tiền bối trong những năm qua đã hy sinh nhiều thời gian và tâm huyết để duy trì truyền thống này. Hy vọng rằng những thế hệ trẻ sau này sẽ tiếp tục noi theo tinh thần của các vị để nhớ mãi ngày 30 tháng 4 là ngày đen tối của lịch sử Việt Nam. Ban Điều Hành CĐNVQGAZ xin kính chúc quý vị dồi dào sức khỏe để thoát qua cơn đại dịch này.

Cập Nhật Số Tiền Quyền Góp Cung Cấp Cho Chuyên Gia Y Tế

Kể từ ngày 9 tháng 4 cho đến ngày 17 tháng 4 năm 2020, HĐĐH CĐNVQGAZ hân hạnh thông báo đến quý vị rằng chúng ta đã vận động được tổng cộng \$2,930 để giúp cung cấp những vật dụng bảo hộ y tế đến các chuyên gia y tế. Số tiền quyền góp

được trong một thời gian ngắn cho thấy sự đoàn kết và lòng tương thân tương ái mà chúng ta dành cho nhau trong thời gian đại dịch này. Xin cảm ơn sự đóng góp của quý vị! CĐNVQGAZ sẽ hợp tác với CĐNVQG Hoa Kỳ để thống nhất chương trình này. Không những chúng ta đoàn kết ở phương diện tiểu bang mà còn đến cả liên bang bằng tư cách của những người Mỹ gốc Việt thể hiện lòng biết ơn chân thành đối với đất nước và con người Hoa Kỳ. HĐĐH biết có nhiều mạnh thường quân hứa sẽ quyền góp cho CĐ hoàn thành nhiệm vụ, nhưng danh sách này chỉ ghi lại những số tiền đã nhận được và sẽ được gửi đến liên bang. Những số tiền nhận được sau ngày 17 tháng 4 HĐĐH sẽ giúp hỗ trợ và cung cấp cho tiểu bang Arizona. Một lần nữa, xin cảm ơn sự nhiệt tình của quý vị và chúng ta sẽ cùng nhau xây dựng và phát triển Cộng Đồng.

Quý vị muốn đóng góp, Xin hãy liên lạc Chủ tịch Cộng Đồng, Nguyễn Đan Phượng: 623-455-1980

Đêm Ca Nhạc & Dạ Vũ Chủ Đề Lòng Mẹ do Giáo

Xứ Các Thánh Tử Đạo Việt Nam dự trù tổ chức Saturday June 20, 2021 như đã thông báo. Tuy nhiên, Coronavirus vẫn đang là mối quan tâm hàng đầu & ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của nhân loại trên toàn thế giới. Vì vậy, Ban Tổ Chức quyết định sẽ không thực hiện Đêm Nhạc Qây Qũy nói trên vì sự an toàn của tất cả Quý Đồng Hương & Gia Đình. Có thể sẽ phải dời về ngày Mother's Day May 2021 nếu mọi chuyện cho phép. Quý Đồng Hương đã mua vé & đặt bàn xin vui lòng liên lạc với Cha Giáo xứ Nguyễn Minh Đức & Ban Tổ Chức để được hoàn tiền hoặc có thể giữ lại cho lần tổ chức năm sau. Xin gửi lời cảm ơn chân thành sự nhiệt tình ủng hộ của Quý Đồng Hương & không quên gửi lời cáo lỗi vì sự thay đổi ngoài ý muốn. Kính chúc Quý Đồng Hương cùng Đại Gia Đình được thật nhiều Sức Khỏe & Bình An cùng nhau vượt qua cơn Đại Dịch Toàn Cầu.

Thông Báo Đài Tiếng Nước Tôi Arizona

TNT AZ Radio là Đài phát thanh Việt ngữ duy nhất tại Arizona, phát thanh 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, và đã phục vụ quý đồng hương hơn 14 năm qua.

- Chương trình Nối Kết Tin Tức mỗi ngày từ 12PM - 12:30PM từ thứ Hai đến thứ Sáu.
- Chương trình mỗi tối thứ Tư với Thanh Mai, Hoàng Giang và Anton Vu
- Chương trình chiều thứ Sáu với Trần Chung Dzong, Thanh Vy, Hồ Vi, và Minh Vi.
- Tiếp vận chương trình từ Tổng Đài và các Đài RFA, Đài Á Châu Tự Do, và Đài BBC...

Quý vị có thể nghe Đài ở mọi lúc mọi nơi rất thuận tiện, dễ dàng qua nhiều phương tiện như hướng dẫn trong flyer dưới đây:

- Nghe qua App: Free download App "TNT Radio Network" và sau đó bấm vào logo TNT AZ Radio.
- Nghe qua mạng: www.tntmedia-arizona.com (Bấm vào nút "Listen Live")
- Nghe qua phone, bấm 2 số: **360-398-4459** (for T-Mobile phone only) **641-793-8150** (cho tất cả các hãng phone)



DỊCH VỤ TƯ VẤN ĐỊA ỐC

- TẬN TÂM, UY TÍN, NHANH CHÓNG, VÀ KÍN ĐÁO.
- PHÒNG ĐOÁN GIÁ NHÀ MIỄN PHÍ.
- CÓ TÀI LIỆU THAM KHẢO NHÀ MỚI XÂY.

Gọi ngay Tom Tran để biết thêm chi tiết.

TOM TRAN
REALTOR®

Cell **(602) 748-3355**

OFFICE ADDRESS:

1012 W. Piccadilly Rd Phoenix, AZ 85013
Fax: 1(800) 716-5859
Email: tomtranrealtor@gmail.com



AZ Window Covering

We Bring Quality to Your Home

LOWEST PRICE GUARANTEED!

**WOOD
BLINDS**



**VERTICAL
BLINDS**



**FAUX
WOOD**



SHUTTERS



We Bring Quality to Your Home

Chuyên Thiết Kế Các Loại Màn Cửa Bằng Gỗ

- » Công ty duy nhất chủ nhân là người Việt tại Arizona.
- » Bảo đảm giá rất hạ, vì quý vị mua trực tiếp từ nơi sản xuất.
- » Định giá miễn phí, không qua trung gian.
- » Đến với AZ Window Covering, quý vị sẽ được tiết kiệm nhiều tiền và thời gian.
- » Trong tinh thần "đồng hương ủng hộ đồng hương" xem bảng giá bên phải để quý vị tiện việc so sánh:

COMPARE A 60"X60" WINDOW

	AZ Window	Home Depot	Home Depot
2" Faux	\$96	\$119	\$123
2" Wood	\$117	\$191	\$170
Verticle 101x108	\$150	\$194	\$223
Shutter (\$/sqft)	\$16.75	\$21	\$23
Measuring	FREE	\$50	\$30
Installation	FREE	First 3: \$72	First 3: \$72
		Plus \$16 Each	Plus \$16 Each

Designed & Copyright by Viet Lifestyles Magazine

HÃY GỌI NGAY!

Châu Nguyễn

480-612-4569

(Thông thạo tiếng Việt & Anh)

Toll Free **1-877-334-5738**

Office **(602) 278 – 3667**

2540 N. 33rd Ave. Phoenix, AZ 85009

10% OFF
TOTAL ORDER

**LOWEST PRICE
GUARANTEED!**

Happy Mother's Day

Trong ngày Lễ Mother's Day trọng đại này, Annie Vũ xin thay mặt Công ty NEW YORK LIFE và Ted Ngo & Associates cùng toàn thể nhân viên kính chúc quý khách và quý độc giả của Việt Lifestyles Magazine, quý bạn và quý chị em phụ nữ khắp nơi những người đã, đang và sẽ là những người Mẹ hiền, vợ ngoan có 1 ngày Lễ Mẹ thật vui tươi, hạnh phúc, ngập tràn tiếng cười và nhiều yêu thương thấm thiết của người thân yêu.



Nhân đây xin được gửi lời chúc bình an và dồi dào sức khỏe đến tất cả gia đình người Việt của chúng ta đang sống trong thời điểm Cách Ly vì Covid-19.

Cho Annie Vũ mượn phép dùng chút ít thời giờ của Quý vị để có vài lời tâm tình sau đây. Annie Vũ đã may mắn được phục vụ quý đồng hương Việt Nam trọn vẹn như vậy đã 26 năm, hơn 1/4 thế kỷ trong ngành Bảo Hiểm Tài Chánh và có hàng ngàn những hợp đồng Bảo Hiểm Nhân Thọ đã được trao đến tay quý khách hàng. Trước khi trao đi những hợp đồng này Annie luôn phải sắp xếp từng tờ giấy chứa đầy những hàng chữ để bỏ vào tập hồ sơ gọi chung đó là Life Insurance Policy. Có nhiều lúc Annie bất chợt tìm lại được cái cảm giác của một người Phụ Nữ đã là Mẹ thoáng đến trong tư tưởng.

Là người Mẹ thì luôn phải lo toan từng chi tiết nhỏ nhất và thật chu đáo cho gia đình và con cái.

Chị em chúng mình có cùng một Mẫu số chung của Người phụ nữ Việt Nam đó là hy sinh, tận tụy, chăm sóc cho chồng cho con và khi đến nơi làm việc thì hết sức chăm chỉ và siêng năng. Biết bao công lao khó nhọc nhưng vẫn chưa thấy đủ để chứa đầy trong trái tim nhân hậu bao la của người Vợ, người Mẹ và tâm tình ấy cứ cô đọng từng ngày, chất chứa từng đêm trông lòng cũng giống như những tờ giấy này tuy nhỏ bé nhưng chứa đầy những trách nhiệm cao quý.

Annie xin được nhờ trang báo để diễn tả hết tâm tình của mỗi trang giấy. Và xin mời quý Bạn, quý chị em phụ nữ cùng đọc để chúng ta cùng chia sẻ và hiểu hết giá trị của những tờ giấy này và vì sao chỉ là những tờ giấy thôi mà người ta lại trân trọng yêu quý giữ gìn đến thế.

Hãy gọi cho ANNIE VŨ nếu có câu hỏi hay muốn nói điều gì đó: **(480) 648 - 1819**

TÔI LÀ MỘT MẢNH GIẤY THẬM CHÍ NHIỀU HƠN NHƯ THẾ

1. Tôi là một ý tưởng, là một lời cam kết.
2. Tôi giúp những người Đàn Ông và Phụ Nữ có một viễn tượng tốt đẹp, mơ những giấc mơ tuyệt vời và thực hiện được mục đích phát triển kinh tế, tài chánh cho gia đình có giá trị vĩnh cửu.
3. Tôi giúp Con Em có nền giáo dục Đại Học Tốt.
4. Tôi là một tài sản lớn có giá trị
5. Tôi giúp trả hết các khoản thuế chấp để một gia đình có thể sống cùng nhau trong một ngôi nhà hạnh phúc của chính mình.
6. Tôi là bằng chứng SỐNG bảo đảm cho các Bà Mẹ và những người Cha là những người đã sống TỐT vì Họ đã hết mực yêu thương biết có trách nhiệm, và đã hy sinh tất cả cho gia đình.
7. Tôi là một tuyên ngôn mạnh mẽ sự độc lập tài chánh và quyền được thụ hưởng kinh tế tự do.
8. Tôi là nơi cung cấp tiền mặt cho sở hữu chủ khi bị thương tật, lúc tuổi già hoặc khi qua đời.
9. Tôi là thứ quý giá mà các bậc cha mẹ có thể mua sắm bằng tiền trả góp mà sau đó Con cái họ không cần trả tiếp tục.

10. Tôi được luật pháp bảo vệ không cho phép các chủ nợ được xử dụng số tài khoản đang có, mà chỉ được trao cho người thụ hưởng.

11. Tôi giúp mang lại phẩm giá, sự an tâm và an toàn cho những năm cuối đời.

12. Tôi đảm bảo sẽ là món quà có mặt trong các ngày Lễ Giáng Sinh hay ngày Tết là hơi ấm của tình yêu thương mang tiếng cười đến trẻ thơ là hy vọng của tương lai dù Cha hay Mẹ không còn bên cạnh.

13. Tôi chính là Thiên Thần hộ mạng cho ngôi nhà.

14. Tôi là Thiên sứ cho sự an toàn tài sản của thế hệ cháu con.

15. Cảm ơn quý vị đã đọc và hẹn gặp lại nhau.

ANNIE VŨ

Đại Diện của NEW YORK LIFE

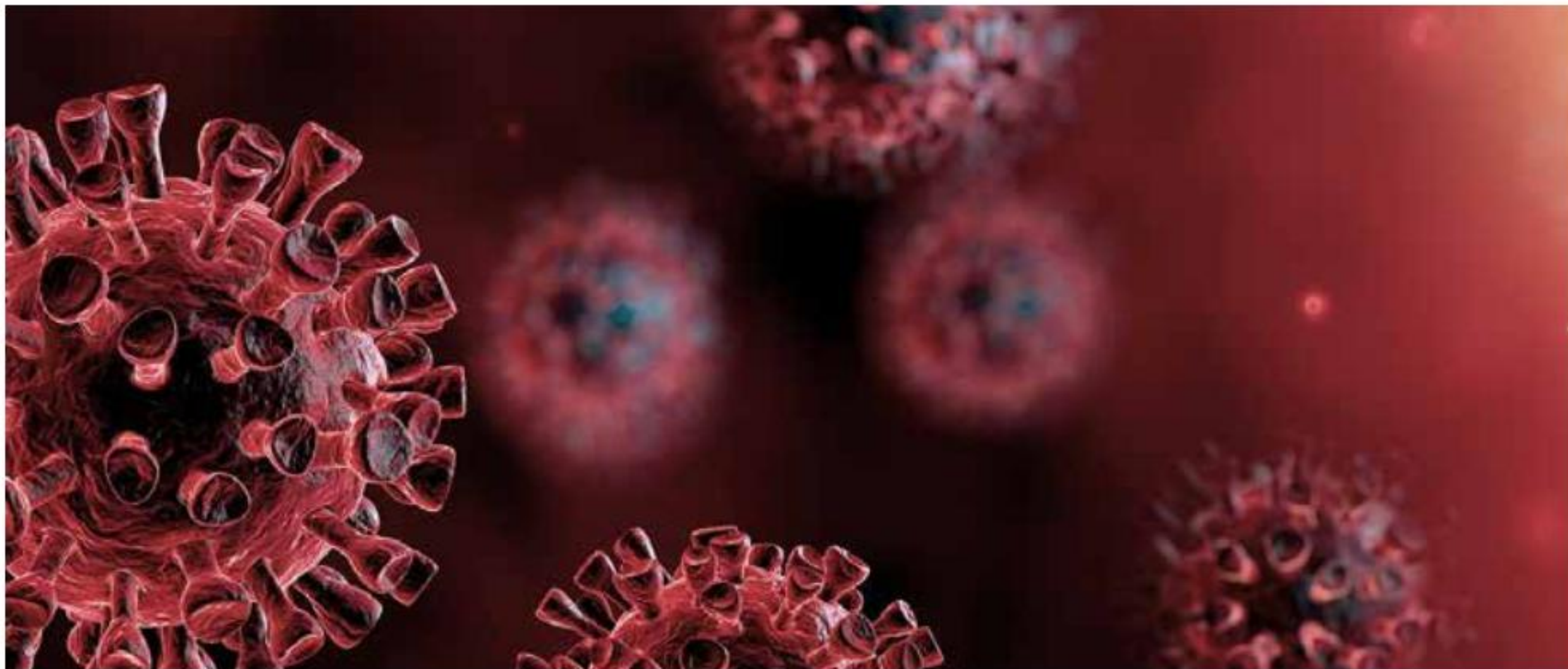
(480) 648 - 1819

1847 W Heatherbrae Dr

Phoenix, AZ 85015

XUÂN U ÁM PHAI TÀN, HÈ CHÓI CHANG HY VỌNG

Đại Dương



Kẻ thù vô hình Covid-19 đang giáng một đòn trí mạng vào toàn-cầu-hóa từ văn hóa, chính trị, tuyên truyền, kinh tế, khoa học kỹ thuật, ngoại giao, quân sự.

Danh xưng Covid-19 đang ra trước đấu trường

Trung Quốc và một số truyền thông quốc tế chống lại tên Wuhan virus, China virus, Chinese viruses nên dùng tên SARS-CoV-2. Thực sự, lịch sử thế giới ghi nhận Cúm Tây Ban Nha năm 1918-19, Cúm Châu Á 1957-58, Cúm Hồng Kông 1968-69, Cúm heo H1N1 2009, Ebola Châu Phi 2014, Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS) 2014 để chỉ nơi xuất phát mà không hàm ý buộc tội.

Cư dân trên mạng Vũ Hán phản đối kịch liệt Chủ tịch Tập Cận Bình và Đảng Cộng sản Trung Hoa quảng cáo công trạng đã đẩy lùi Covid-19 bằng mạng sống của dân; và bảo nhân loại mang ơn. Nhật ký Wang Fang viết trên mạng xã hội: "Chính phủ nên chấm dứt sự kiêu ngạo của mình và bày tỏ lòng biết ơn khiêm tốn đến chủ nhân của mình – hàng triệu người ở Vũ Hán".

Covid-xuất phát từ Vũ Hán: (1) Ca đầu tiên phát hiện từ 17/11/2019, nhưng Bắc Kinh đàn áp nhóm 8 bác sĩ cảnh báo để che đậy. (2) Bắc Kinh cho phép 5 trong số 11 triệu cư dân Vũ Hán mang mầm bệnh tới 165 quốc gia. (3) Đến 8 tháng 2-2020 mới thông báo cho Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và nhờ Tổng giám đốc của WHO trấn an dư luận. (4) Thói quen sinh thường thức động vật hoang dã, kể cả thuốc men chế từ chúng của người Trung Hoa đã gây ra nhiều vụ khủng hoảng y tế. (5) Bắc Kinh không cho phép chuyên viên y tế Mỹ vào Vũ Hán để nghiên cứu dịch bệnh. (6) Tháng 1-2020, Trung Quốc đã nhập 56 triệu mặt nạ và khẩu trang để tích trữ. Ngày 30/01/2020, chỉ trong vòng 24 tiếng, Trung Quốc nhập 20 triệu mặt nạ và khẩu trang làm cho cộng đồng quốc tế lâm vào hoàn cảnh khó khăn khi đối diện với Covid-19. (7) Tháng 2-2020, Mỹ đã gửi đến Vũ Hán 17 tấn hàng viện trợ. Hiệp hội Bóng rổ Hoa Kỳ tặng tỉnh Hồ Bắc số hàng trị giá 1.4 triệu USD cùng thiết bị y tế hiện đại trị giá 285,000 USD dùng cho Bệnh viện Thứ tư Vũ Hán. Các Tập đoàn của Mỹ như Microsoft, Dell, Boeing và L'Oreal cũng

tặng tổ chức Hồng Thập Tự Trung Quốc và tỉnh Hồ Bắc 1.4 triệu USD bằng hiện vật lẫn hiện kim. Hai tổ chức phi chính phủ của Mỹ – MAP International và MedShare – đã tặng Trung Quốc hơn hai triệu mặt nạ, 11,000 trang phục bảo hộ và 280,000 găng tay. Bruxelles và Pháp đã chi viện cho Bắc Kinh 56 tấn vật tư thiết bị y tế, từ trang bị bảo hộ y tế, khẩu trang, thuốc sát trùng. Hoa Kỳ và Châu Âu đã giúp đỡ một cách lịch sự kín đáo.

Tội ác của Tập Cận Bình đã gửi 5 triệu mầm Covid-19 ra khắp thế giới được nối tiếp qua hành động "hỗ trợ" bằng cách bán dụng cụ y khoa cho một số quốc gia khác bất kể phẩm chất: (1) Cơ quan Sản phẩm Y thuật Trung Quốc đã "phê duyệt khẩn cấp" cho 23 công ty, tăng từ 4 vào tháng Giêng, được phép bán bộ dụng cụ chẩn đoán. Theo The Nikkei ngày 28/03/2020. (2) Tây Ban Nha, ổ dịch lớn thứ hai ở Châu Âu đã đặt mua vật tư y tế trị giá 467 triệu USD từ Trung Quốc, bao gồm máy thở, bộ dụng cụ thử nghiệm và găng tay dùng một lần được Thủ tướng Tây Ban Nha Sanchez và Chủ tịch Tập đồng ý hôm 25 tháng Ba. Tây Ban Nha thu hồi 58,000 bộ dụng cụ vì chỉ hiệu nghiệm 30% thay vì 80% như quảng cáo. Đại Sứ quán Trung Quốc

nói hãng cung cấp chưa được phép của Nhà nước và trách Thủ tướng Sanchez không tham khảo. Mã Lai Á và Cộng hòa Sec đã đặt dấu hỏi về bộ xét nghiệm 10 phút của Trung Quốc để mua từ Tân Gia Ba và Đại Hàn. Hòa Lan đang điều tra sau khi thu hồi 600,000 mặt nạ không-bảo-đảm. Slovakia không tin vào bộ xét nghiệm của Trung Quốc. (3) Bắc Kinh đòi thế giới không nên chính-trị-hóa vụ viện trợ hoặc mua sắm thiết bị chống Covid-19 của Trung Quốc. (4) Bắc Kinh chỉ cung ứng cho Liên hiệp Châu Âu (EU) khoảng 4 triệu mặt nạ trong khi khả năng sản xuất 200 triệu. (4) Thủ đoạn cung cấp dụng cụ y tế kém-phẩm-chất của Trung Quốc đẩy các nước vào tình huống bị Covid-19 gây thiệt hại nhiều do chậm trễ mà vẫn bị lệ thuộc.

Cuộc đua trí tuệ

Cộng đồng khoa học quốc tế đang chạy đua nghiên cứu vắc xin chống Covid-19. Hoa Kỳ đã cho thử nghiệm loại vắc xin chủng ngừa Covid-19 trên 4 bệnh nhân tự nguyện. Tập đoàn Johnson & Johnson mới cho thử nghiệm vắc xin tương tự. Nhưng, chưa có tin tức nào từ Trung Quốc liên quan đến việc chế tạo vắc xin chống Covid-19 mà Bắc Kinh đang chuẩn bị lãnh đầu sản xuất và phân phối thiết bị y tế và thuốc men.

Từ Hoa Kỳ đến Châu Âu, Gia Nã Đại, Úc Đại Lợi, Nhật Bản, Đại Hàn, Đài Loan, Tân Gia Ba, Israel đang bắt đầu chủ động việc sản xuất thiết bị y tế và thuốc men để khỏi bị Bắc Kinh cho vào xiếc.

Hoa Kỳ đang áp dụng "Đạo luật Sản xuất Quốc phòng" để buộc các Hãng Phillips, Ford, General Electric... sản xuất ventilators, đồng thời chỉ trích General Motors chỉ sản xuất được 6,000 trong 40,000 quạt gió cam kết. Boeing chịu trách nhiệm chuyên chở vật dụng y tế và thuốc men tới các nơi cần thiết.

Đại dịch Covid-19 buộc các quốc gia phải cách ly, đóng cửa biên giới, trường học, chợ búa, nơi giải trí, hãng xưởng, chỗ tụ tập đông người gây ra hai hậu quả nghiêm trọng; kinh tế suy thoái và thất nghiệp cao ngất ngưỡng.

Hôm 27/03/2020, Tổng thống Donald Trump đã ký "Đạo luật hỗ trợ, cứu giúp chống dịch COVID-19 và bảo đảm an ninh kinh tế" trị giá 2,000 tỉ USD, lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ. Mục đích giúp cho những người có lợi tức thấp,

các tập đoàn và công ty nhỏ và vừa, cho người thất nghiệp, đồng thời kích thích cho nền kinh tế hồi phục bắt đầu giữa tháng Tư.

EU cũng ban hành gói kích thích kinh tế tương thích nhằm cứu nguy nền kinh tế và siết chặt đoàn kết.

Dư luận Tây Phương và thế giới đang tìm mọi giải pháp chống lại chủ trương thống trị kinh tế toàn cầu của Trung Quốc nên quyết định "cách ly kinh tế" với nền kinh tế lớn thứ hai trên thế giới.

Bộ Quốc Phòng Nga đã quảng cáo và tuyên truyền rầm rộ cho việc dùng máy bay vận tải quân sự chở sang Ý tám đoàn y tế và một trăm quân nhân bổ sung để tham gia chống dịch. Các nhà vi trùng học, các chuyên gia về chiến tranh sinh học, các loại thiết bị và phòng thí nghiệm khử trùng của Nga sẽ "giúp Ý giành chiến thắng" trong cuộc chiến chống Covid-19. Thực tế, Nga muốn khoét sâu sự chia rẽ trong EU và đi song song với binh sĩ NATO trên đất Ý.

Sự đối nghịch giữa cách ly vì Covid-19 và phát triển kinh tế rất khó dung hòa nên đặt giới lãnh đạo phải cân nhắc các giải pháp một cách thận trọng.

Trong khi cộng đồng quốc tế đang tập trung đối phó với Covid-19 thì Trung Quốc gia tăng hoạt động trên Biển Nam Trung Hoa, kể cả lắp đặt hai Trạm Nghiên cứu Đảo và Đá ngầm trên hai Đảo nhân tạo Chữ Thập (Fiery Reef, Vĩnh Thử Tiêu, Kagitingan) và Su Bi (Subi Reef, Chữ Bích Tiêu, Zamora) nhằm thực-tế-hóa chủ quyền dân sự tại Nhóm đảo Trường Sa (Pratly Islands, Nam Sa). Bắc Kinh thực tập sẵn ngầm trên Biển Nam Trung Hoa trong khi Hoa Kỳ tạm ngưng các hoạt động quân sự.

Covid-19 ảnh hưởng tới toàn-cầu-hóa

Giáo sư Sử học Frank Snowden thuộc Đại học Yale đã nhận xét về ảnh hưởng của đại dịch trong dòng lịch sử nhân loại trong bài "How Epidemics Change Civilizations" đăng trên Wall Street Journal ngày 27/03/2020: Các trận đại dịch làm thay đổi tổ chức trên quả địa cầu. Trận đại dịch Cúm Tây Ban Nha (1918-19) giết chết từ 50 đến 100 triệu người chuyển quyền lực làng xã lên

quốc gia để thành lập hệ thống y tế công cộng quốc gia và toàn cầu". Ngược lại, Covid-19 đang chuyển quyền lực từ siêu cường sang quốc gia.

Từ nay cộng đồng nhân loại bắt đầu ý thức rõ ràng:

- Lệ thuộc y tế vào Trung Cộng dễ dàng bị thiệt mạng.
- Lệ thuộc về kinh tế sẽ trở thành người tiêu thụ sản phẩm của Trung Cộng.
- Lệ thuộc Trung Cộng về ngoại giao chỉ tạo ra một lớp người nói dối có bằng cấp.
- Lệ thuộc chính trị Trung Cộng sẽ dẫn tới độc tài tuyệt đối.
- Lệ thuộc văn hóa Trung Quốc sẽ dẫn tới tệ sùng bái điên cuồng.
- Lệ thuộc Trung Quốc về kỹ thuật như rước "con ma xó" dòm nhà.
- Lệ thuộc Trung Quốc về quân sự sẽ trở thành lính đánh thuê làm bia đỡ đạn cho Bắc Kinh.

Tài liệu tham khảo:

- *EU split over China's 'face mask' diplomacy* (Asia Times).
- *Chinese coronavirus test kits face rejection overseas* (Nikkei).
- *3 Big Media Misses During the Coronavirus Pandemic* (Daily Signal).
- *The Lost Month: How a Failure to Test Blinded the US to Covid-19* (NYT).
- *The National Guard Can Combat the Coronavirus Crisis—But at a Cost* (National Interest).
- *A Blueprint for Rebuilding America's Military After the Coronavirus* (National Interest).
- *Toward a Coherent Economic Strategy for COVID-19* (Project Syndicate).
- *The week ahead -- China airline results, ADB forecast, South Korea campaigning* (Nikkei).
- *Chinese coronavirus test kits face rejection overseas* (Nikkei).
- *How Epidemics Change Civilizations* (WSJ).

Hi-TECH

DENTISTRY

Nha Sĩ Allan T. Nguyen

480-962-1550



Nha Khoa Tổng Quát - Thẩm Mỹ - Trẻ Em

- Khám răng, trám răng, nhổ răng, bọc răng, tẩy trắng răng, làm răng giả đủ loại.
- Có chương trình trả góp không tiền lãi với Care Credit.
- Nhận tất cả các loại bảo hiểm **PPO & AHCCCS**.

Giờ làm việc:

Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Năm & Thứ Sáu: 9am - 6pm
alternate **Thứ Bảy & Chủ Nhật:** 9am - 3pm (by appointment)

Văn phòng đóng cửa **Thứ Ba**

66 S. Dobson Road #144 Mesa, AZ 85202

(Trong khu MEKONG PLAZA)

Exam, XRay &
Regular Cleaning

\$49.00

*SOME RESTRICTION APPLY
*DÀNH CHO BỆNH NHÂN KHÔNG BẢO
HIỂM & KHÔNG BỊ BỆNH NẤU RĂNG

20% OFF

Quý vỵ cao niên, học sinh &
Không có bảo hiểm

Khởi nguồn của những nụ cười duyên dáng

LUẬT SƯ PHẠM VIỆT ÁNH

ATTORNEY AT LAW



2013A West Bethany Home Rd. Phoenix, AZ 85015
Office Manager, Hoàng Giang
623-707-6898



Luật sư thực thụ Tòa án California, Arizona, và tòa án liên bang Hoa Kỳ
Đã hành nghề luật sư ở California 22 năm qua
Tiến sĩ Luật khoa (Juris Doctor) từ trường Western State University School of Law
Đại học Luật khoa Huế, Việt Nam trước năm 1975

Hãy gọi tham khảo trực tiếp với Luật sư, hoàn toàn miễn phí:

714-713-5953

CHUYÊN: THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN, TAI NẠN XE CỘ, BẤT CẦN Y TẾ

Luật Di Trú:

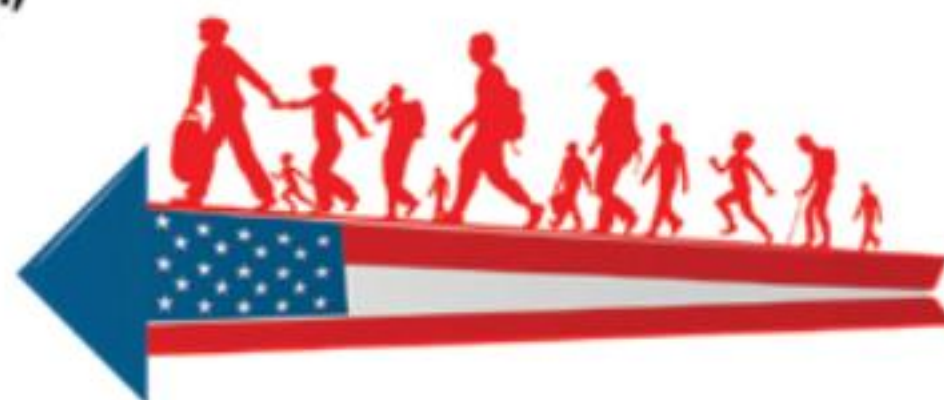
- Bảo lãnh vợ chồng, fiancée, cha mẹ, anh em, du học sinh,
- Xin thẻ xanh, thi Quốc tịch
- Điều chỉnh từ diện du học hay du lịch qua quy chế thường trú nhân (thẻ xanh)

Luật Thương Mại:

- Thành lập Corporation, Limited Liability Company,
- Giúp duyệt xét hay soạn thảo hợp đồng thương mại, mua bán business

Đặc biệt:

- Lập Di Chúc (Will) và Tín Quỹ (Living Trust)
- Hoạch định di sản (Estate Planning)
- Thủ tục thanh lý tài sản người quá cố tại tòa án (Probate)



BÁO MỸ: PHÁT HIỆN TRIỆU CHỨNG CỰC KỲ ĐƠN GIẢN ĐỂ XÁC ĐỊNH NGƯỜI NGHỊ NHIỄM COVID-19 KỂ CẢ KHI CHƯA PHÁT BỆNH



Ảnh: Ognen Teofilovski/Reuters

Theo New York Times, các bác sĩ đang khuyến nghị xét nghiệm và cách ly những người không thể ngửi và nếm được mùi vị, thậm chí kể cả khi họ không có triệu chứng bệnh COVID-19.

Triệu chứng dễ phát hiện

Một bà mẹ nhiễm virus corona không thể ngửi được mùi tã của con. Những đầu bếp bình thường có thể đọc tên vanh vách từng hương liệu trong nhà hàng nhưng bỗng nhiên không thể ngửi được mùi tỏi hay mùi cà ri, và nếm món ăn nào cũng thấy nhạt. Nhiều người nói không thể ngửi thấy mùi ngọt của dầu gội.

Theo New York Times, những triệu chứng giảm năng lực khứu giác và vị giác nói trên được cho là một trong những tín hiệu của bệnh nhân nhiễm COVID-19.

Ngày 20/3 vừa qua, một số bác sĩ tai mũi họng ở Anh đã dẫn nguồn từ nhiều đồng nghiệp khác trên thế giới và đưa ra lời kêu gọi tự cách ly 7 ngày đối với những người trưởng thành bị giảm năng lực khứu giác, kể cả khi họ không có triệu chứng bệnh COVID-19. Tuy các

dữ liệu chưa đầy đủ, nhưng các bác sĩ nói các triệu chứng này có thể là lời cảnh báo sớm trước khi phát bệnh.

“Chúng tôi thực sự muốn nâng cao nhận thức rằng đây là một loại bệnh truyền nhiễm và bất kì người nào bị giảm năng lực khứu giác nên tự cách ly,” giáo sư Claire Hopkins, chủ tịch của Hiệp hội Nghiên cứu về Mũi ở Anh, viết trong email. *“Việc đó sẽ giúp làm chậm lại sự lây nhiễm và cứu sống được nhiều người”.*

Bà Hopkins và Nirmal Kumar, chủ tịch của ENT UK – một nhóm đại diện cho các bác sĩ tai mũi họng ở Anh – đã đưa ra một thông báo chung nhằm khuyến khích các nhân viên y tế sử dụng trang thiết bị bảo hộ cá nhân khi chữa trị những bệnh nhân bị giảm khả năng khứu giác, và cắt giảm thủ thuật nội soi xoang khi không cần thiết. Virus corona phát triển ở mũi và họng, vì vậy những kiểm tra như vậy sẽ khiến bác sĩ có nguy cơ lây nhiễm cao với COVID-19.

Theo tiến sĩ Hopkins, hai chuyên gia về tai mũi họng ở Anh bị nhiễm virus corona hiện đang trong tình trạng nguy kịch. Các báo cáo từ Vũ Hán, Trung Quốc cho thấy bác sĩ tai mũi họng và bác sĩ mắt là những người dễ bị lây nhiễm bệnh và tử vong.

Các bằng chứng rõ rệt

Nhóm bác sĩ Anh dẫn nguồn báo cáo từ các quốc gia khác cho thấy một lượng lớn bệnh nhân nhiễm virus corona bị giảm năng lực khứu giác. Tại Nam Hàn, 30% trong số 2.000 bệnh nhân dương tính với bệnh nói khứu giác của họ bị yếu đi rõ rệt.

Ngày 22/3, Học viện Tai mũi họng Mỹ đăng tải thông tin trên trang web cho biết có rất nhiều bằng chứng cho thấy giảm năng lực khứu giác và vị giác là những triệu chứng rõ ràng liên quan tới COVID-19, và những triệu chứng này có cả ở các bệnh nhân chưa phát bệnh.

Do đó, nếu bệnh nhân bị giảm năng lực khứu giác khi không bị dị ứng và viêm xoang, các bác sĩ cần nhanh chóng xét nghiệm và “đưa ra cảnh báo nghiêm túc về việc cách ly những bệnh nhân này”.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) đã khuyến cáo người dân hoãn các cuộc gặp trong một số tuần tới và thay đổi các thủ tục làm việc.

Học viện Tai mũi họng Mỹ viết: *“Có ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy các bác sĩ tai mũi họng là những người đứng trước nhiều rủi ro nhất khi thực hiện các ca phẫu thuật và xét nghiệm đường hô hấp. Các báo cáo từ Trung Quốc, Italy, Iran cho thấy tỉ lệ lây nhiễm cao ở nhóm các bác sĩ này. Nhiều người đã tử vong”.*

Tiến sĩ Rachel Kaye, phó giáo sư tại Khoa tai mũi họng ở Rutgers, nói các đồng nghiệp ở New Rochelle, New York, đã cảnh báo cô về vấn đề này. Theo đó, những bệnh nhân phàn nàn về việc không thể ngửi thấy mùi vị sau đó đều có kết quả dương tính với virus corona. *“Điều này khiến tôi lo ngại bởi những bệnh nhân này không biết về việc tự cách ly”.*



Ảnh: Alessandro Grassani

Tại những vùng bị dịch COVID-19 hoành hành nặng nề nhất ở Italy, các bác sĩ nói họ đã đưa triệu chứng "mất năng lực khứu giác và vị giác" vào danh sách triệu chứng cho thấy một người có thể đang mang trên mình virus corona và dễ lây nhiễm bệnh cho người khác.

"Gần như tất cả mọi người nhập viện đều chia sẻ cùng một câu chuyện," Tiến sĩ Marco Metra, trưởng khoa tim mạch

tại bệnh viện ở Brescia, nơi có 700 bệnh nhân nhiễm virus corona, cho biết. "Tôi hỏi về vợ của bệnh nhân và người đó nói: 'Vợ tôi bị giảm khả năng ngửi và nếm mùi vị nhưng ngoài ra thì vẫn ổn'. Điều đó có nghĩa là vợ ông ấy có khả năng đã bị bệnh và đang lây lan cho người khác mà không hay biết".

Nhiều bác sĩ tại Đức cho biết gần một nửa trong số các bệnh nhân nhiễm

COVID-19 bị mất khả năng ngửi và nếm mùi vị, và triệu chứng này thường xuất hiện sau những triệu chứng đầu tiên về bệnh hô hấp. Đây có thể được coi là dấu hiệu để tìm ra những người cần xét nghiệm virus corona.

Amy Plattmier, một phụ nữ ở Brooklyn, đã không xét nghiệm virus corona khi bị ốm, nhưng chồng cô đã nhiễm bệnh và được xác định dương tính. Cô Plattmier nói bình thường mũi cô rất thính, nhưng bây giờ cô không thể ngửi thấy mùi gì – kể cả mùi chất tẩy rửa vốn khiến cô buồn nôn hay mùi động vật nuôi trong nhà.

Anh Berry, một thợ xăm ở Orlando, nói: "Kể cả khi không bị nghẹt mũi, tôi cũng không thể ngửi được mùi thức ăn tôi đang nấu. Tôi cũng không cảm thấy thèm ăn nữa, hy vọng đây không phải triệu chứng lâu dài."

Anh Berry đã được xét nghiệm âm tính với cúm nhưng các bác sĩ cho rằng anh đã nhiễm virus corona.

(Nguồn: Báo Dân Sinh)





All you need to know about Real Estate.

1640 S. STAPLEY #124 MESA, AZ 85204

SON D NGUYEN
REALTOR
CELL: 480.406.1853
OFFICE: 480.820.3333
FAX: 480.820.2049
snguye4641@gmail.com
facebook.com/SDNWestusarealty



XIN KÍNH MỜI TẤT CẢ QUÝ VỊ
VÙNG PHOENIX, WEST & EAST VALLEY
VỀ DỊCH VỤ ĐỊA ỐC WEST USA REALTY

ĐẶC BIỆT:

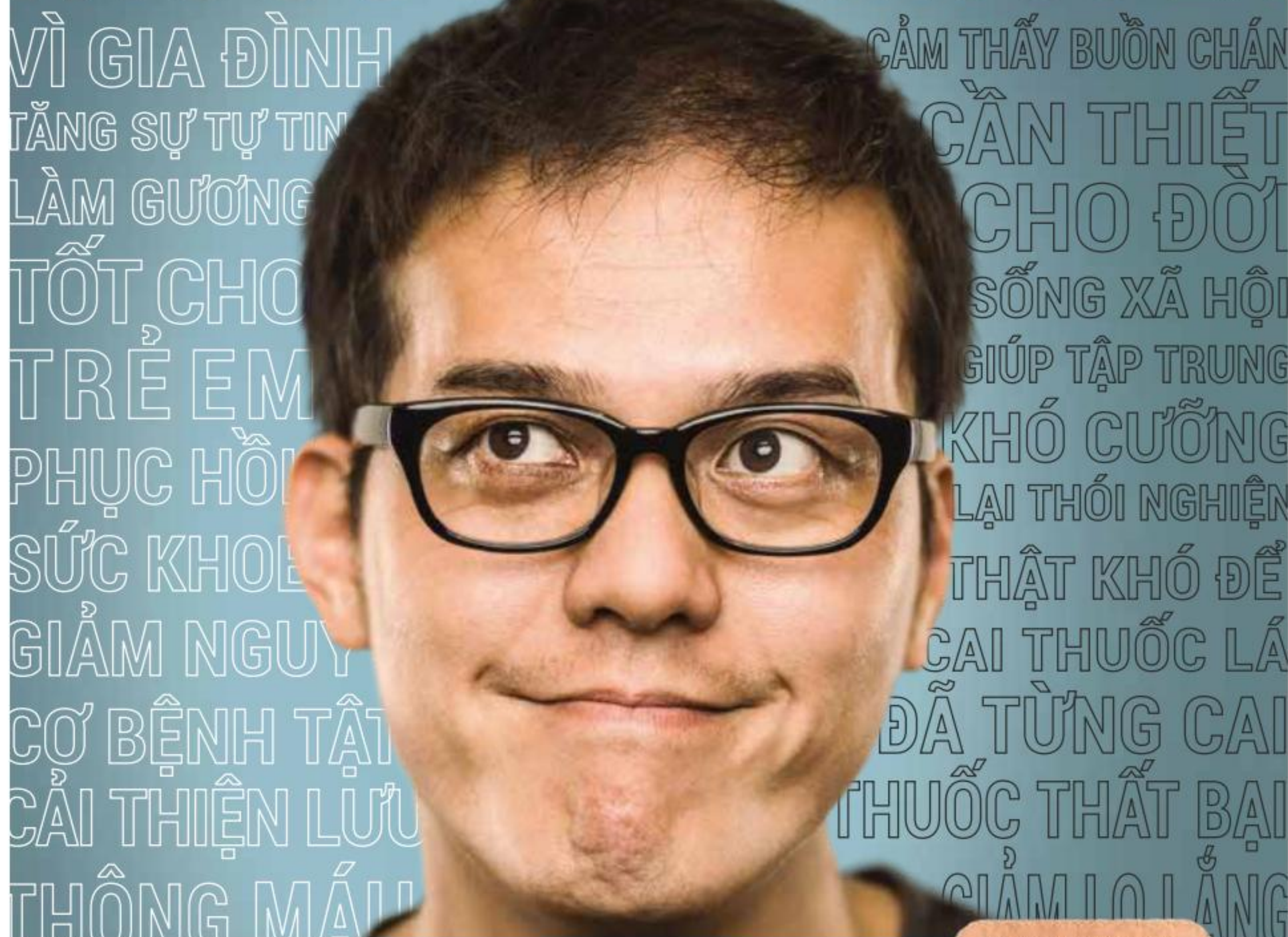
Khi mua nhà chúng tôi sẽ tặng quà cho quý vị một món quà rất đặc biệt. Xin liên lạc để biết thêm chi tiết

480-406-1853

- **Chuyên:** Mua Bán Nhà Cửa, hoặc thuê nhà và những nơi kinh doanh
- **Mua:** Sẽ giúp tất cả quý vị tìm một căn nhà thích hợp nhất. Và hướng dẫn quý vị diễn tất cả thủ tục giấy tờ cần thiết
- **Bán:** Sẽ giúp quý vị bán nhà với giá hợp lý và trong thời gian nhanh nhất
- **Vay Mượn Tiền:** Sẽ giúp quý vị làm thủ tục vay mượn và lo về giấy tờ tài chính nhanh nhất



MUỐN CÀI KHÔNG MUỐN THUỐC LÁ CÀI THUỐC LÁ



Dù nên bỏ hút thuốc hay không hoặc đang cân nhắc việc bỏ thuốc lá, bạn đừng lo ngại! Hãy gọi cho chúng tôi để mọi thắc mắc được trả lời và để có thể dùng những dịch vụ hỗ trợ:

- Nhân viên tư vấn giúp bằng tiếng Việt
- Tư vấn qua điện thoại theo từng trường hợp
- Miếng dán nicotine gửi đến tận nhà
- Tài liệu giúp bỏ thuốc lá bằng tiếng Việt

Tất cả dịch vụ hoàn toàn miễn phí!

Xin vui lòng gọi **1.800.778.8440** hoặc ghi danh trên trang mạng **www.asq-viet.org**

Trung Tâm Cày Thuốc Lá Dành Cho Người Việt là một dịch vụ của Asian Smokers' Quitline (ASQ)

© 2018 University of California, Made possible by the Asian Smokers' Quitline with partial funding for quitline support by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.



KHU THƯƠNG XÁ LITTLE SAIGON ARIZONA

Tin vui cho Cộng Đồng Việt Nam tại Arizona với khu thương xá Little Saigon Arizona đầu tiên sắp sửa được hình thành tại thành phố Chandler, Arizona. Khu thương xá rộng đẹp, khang trang nằm ở góc Đông Bắc đường Warner và đường Arizona Ave, thành phố Chandler, cách chợ Lee Lee khoảng 2 đại lộ.

ĐỊA CHỈ: 2081 N. ARIZONA AVE., CHANDLER, AZ 85225.

Chủ nhân mới của khu thương xá này là một nhóm doanh nhân người Việt, đang mở rộng vòng tay chào đón đồng hương Việt Nam vào đây mở business. Hiện tại khu thương xá có tên là Uptown Plaza, sau này khi đã có nhiều cơ sở thương mại Việt Nam vào, sẽ xin giấy phép đổi tên thành Little Saigon Plaza, cũng như sẽ xây Kỳ đài với lá cờ Mỹ và cờ vàng tung bay.

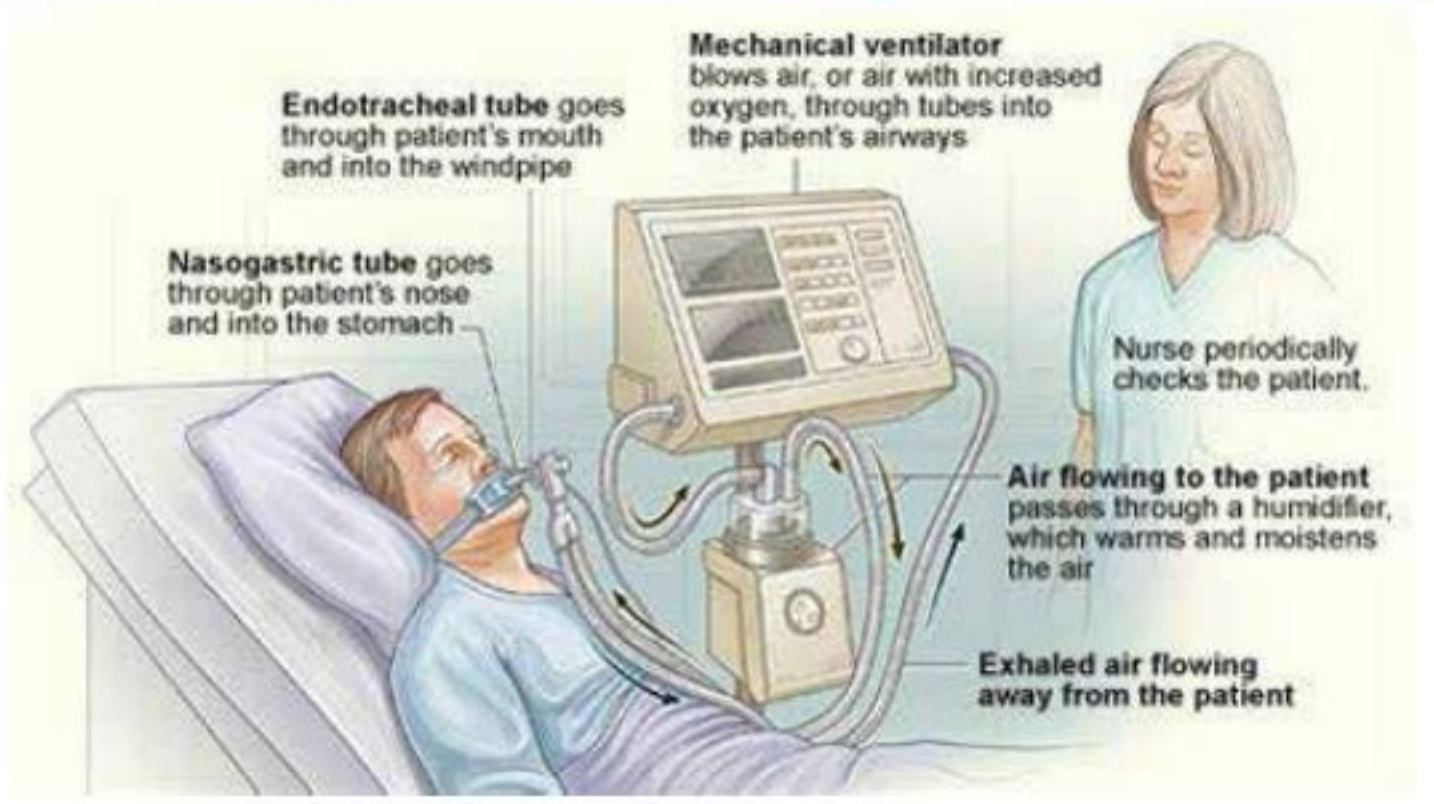
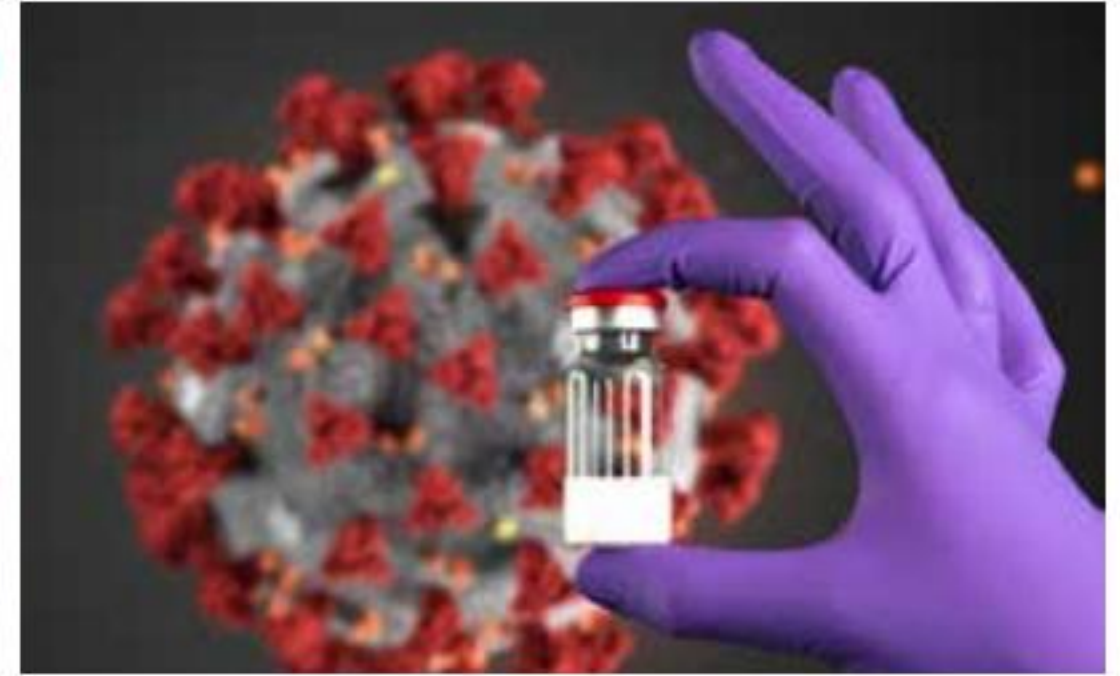


Hiện nay, khu thương xá Little Saigon đã có những cơ sở thương mại sau đây ký lease và đang tiến hành construction, dự trù sẽ khai trương vào đầu năm tới: Trường Turning Point Beauty College, Hello Vietnam Restaurant, Aloha Tea & Coffee, Bánh Mì Ba Le, ... Chúng tôi vừa mới có vài tenants dọn ra, nên có thêm vài units trống, với giá thuê rẻ từ \$13-\$17/sq ft cộng NNN và 3 tháng Free rent.

Địa điểm nơi đây rất thích hợp cho việc mở Nhà hàng, Food togo, Văn phòng khai thuế, Nail supply, Dịch vụ gửi tiền/hàng Việt Nam, v.v. Muốn biết thêm chi tiết về Leasing, hãy gọi hay text số:

480-213-5987

CHI PHÍ ĐIỀU TRỊ COVID-19



Theo một nghiên cứu, chi phí trung bình để điều trị một bệnh nhân nhập viện với coronavirus vào khoảng \$30.000. Bất kể số tiền là bao nhiêu, bệnh nhân có bảo hiểm ít nhiều sẽ không phải chi trả.

Ngay cả khi bạn không có bảo hiểm, cuối cùng bạn cũng sẽ không phải chi trả cho các chi phí các điều trị của mình bởi chính quyền Trump sẽ bồi hoàn một phần cho các bệnh viện để họ điều trị cho những người không được bảo hiểm.

Sau đây là bản tin chi tiết:

Điều cuối cùng mà một người mắc bệnh coronavirus cần phải lo lắng là chi phí điều trị bệnh. Trong khi các nhà lập pháp, cơ quan quản lý và các công ty bảo hiểm đã thực hiện các bước nhằm cải thiện khả năng tiếp cận chăm sóc và giảm chi phí, thì một phần chi phí y tế cần thiết có thể khác nhau giữa các bệnh nhân.

Hầu hết các cá nhân được hồi phục tại nhà. Tuy nhiên, ước tính 15% người nhiễm bệnh có thể phải nhập viện, theo

Kaiser Family Foundation. Dữ liệu gần đây cho thấy rằng những bệnh nhân đến chăm sóc đặc biệt sẽ ở lại bệnh viện trung bình khoảng 20 ngày.

Theo một nghiên cứu công bố hôm thứ Tư bởi Tổ chức Bảo hiểm Y tế Hoa Kỳ, một nhóm thương mại dành cho các công ty bảo hiểm. (Các ước tính khác đã đến ở cả thấp hơn và cao hơn.) Tuy nhiên, bất kể số tiền là bao nhiêu, những bệnh nhân có bảo hiểm thường không chịu trách nhiệm thanh toán hoá đơn đó. Và ngay cả đối với những người không có bảo hiểm, vẫn có một cơ hội tốt - kể từ bây giờ - rằng họ sẽ không bị gửi hóa đơn cho ít nhất một vài lần điều trị.

Đây là những gì bạn nên biết.

1) Đối với Người không có bảo hiểm:

Mặc dù chi tiết vẫn đang được giải quyết, chính quyền Trump đã thông báo

hôm 3 tháng 4 vừa qua rằng họ sẽ sử dụng tài trợ theo luật mới được thông qua gần đây để giúp trang trải chi phí điều trị cho bệnh nhân coronavirus không có bảo hiểm - miễn là bệnh viện chấp nhận mức bồi hoàn của chính phủ và không tính hóa đơn cho bệnh nhân không được bảo hiểm. "Những người không có bảo hiểm sẽ có thể vào bệnh viện mà không phải lo lắng về việc phải đối mặt với hàng ngàn đô-la trong hóa đơn bệnh viện", Karyn Schwartz, một thành viên cao cấp tại Kaiser Family Foundation nói.

Tuy nhiên, không rõ liệu để nghị bồi hoàn của chính phủ chỉ dành cho các bệnh viện hay cho các cơ quan y tế khác, Schwartz nói. Điều đó bao gồm các bác sĩ điều trị một bệnh nhân coronavirus trong bệnh viện và có thể không trực thuộc làm cho bệnh viện.

Nếu nó được áp dụng cho tất cả các điều trị liên quan đến coronavirus trong bệnh viện và được các nhà cung cấp chấp nhận rộng rãi để chấp nhận các

Government will cover uninsured patients' coronavirus treatment



Sam Baker



Azar at Friday's briefing. Photo: Win McNamee/Getty Images

điều kiện nhận tiền, thì chi phí cho một bệnh nhân không có bảo hiểm có thể là không có gì - có nghĩa là trường hợp của họ còn tốt hơn cả so với những bệnh nhân có bảo hiểm. Paul Ginsburg, giám đốc USC-Brookings, nói: "Đối với một bệnh nhân Covid-19 mà công ty bảo hiểm không chi trả cho việc chia sẻ chi phí trong một số trường hợp, họ có thể tồi tệ hơn một người không có bảo hiểm sẽ nhận được sự giúp đỡ từ chính phủ".

Có khoảng 28 triệu người không có bảo hiểm ở Hoa Kỳ, theo Kaiser. Trong số đó, ước tính khoảng 670.000 đến khoảng 2 triệu người sẽ phải nhập viện vì coronavirus.

2) Đối với những người có Bảo hiểm y tế tư nhân:

Không tính bất kỳ chương trình Medicare nào, danh mục này thường bao gồm các lựa chọn bảo hiểm dựa trên chủ lao động cũng như các chính sách riêng lẻ được mua thông qua trao đổi sức khỏe hoặc thị trường. Mặc dù một số công ty bảo hiểm lớn nhất của quốc gia cho biết họ sẽ từ bỏ chia sẻ chi phí (tức co-pay, hay các khoản khấu trừ và các khoản đồng thanh toán) - để điều trị, một số chương trình sử dụng lao động có thể chọn không tham gia. Về cơ bản, trong các kế hoạch "tự tài trợ" - thường phổ biến hơn trong số các nhà tuyển dụng lớn - việc trả co-pay được xác định bởi công ty, chứ không phải hãng bảo hiểm.



Schwartz nói: "Bạn có thể có thể bảo hiểm Aetna hoặc United Health, nhưng họ chỉ là quản trị viên của chương trình chứ không phải là người đưa ra các quy tắc". Nếu chương trình sử dụng lao động của bạn không nằm trong số những khoản miễn chi phí điều trị, các khoản co-pay và khấu trừ thông thường sẽ được áp dụng. Khoản khấu trừ trung bình giữa các kế hoạch sử dụng lao động là \$ 1.655. Đối với các chính sách không thuộc nhóm được mua thông qua trao đổi, mức khấu trừ thường cao hơn: hơn \$4.500 cho một cá nhân và gần gấp đôi so với bảo hiểm gia đình.

Khoảng 157 triệu người có chương trình bảo hiểm dựa trên chủ lao động vào năm 2018, theo dữ liệu của Kaiser. 20 triệu người khác có bảo hiểm chính sách cá nhân.

3) Đối với người có Medicare và Medicaid:

Đối với 62 triệu người tham gia Medicare - phần lớn trong số họ từ 65 tuổi trở lên hoặc những người bị khuyết tật - chi phí điều trị coronavirus sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc người thụ hưởng có bảo hiểm bổ sung ngoài Medicare cơ bản hay không (bảo hiểm bệnh viện Phần A và bệnh nhân ngoại trú Phần B bảo hiểm chăm sóc). Khoảng một phần ba số người nhận Medicare có Chương trình lợi thế. Nhiều kế hoạch - cung cấp Phần A và B, và thường là bảo hiểm thuốc theo toa - có cấu trúc chia sẻ chi phí riêng. Một số công ty bảo hiểm cung cấp các kế hoạch này cho biết họ sẽ miễn chi phí điều trị.

Và, các cơ quan quản lý đã cảnh báo các Kế hoạch lợi thế hoạt động ở các tiểu bang có tuyên bố khẩn cấp rằng họ phải chi trả các dịch vụ tại các cơ sở ngoài mạng lưới (tham gia Medicare) và tính mức giá trong mạng lưới. Những người thụ hưởng khác kết hợp Medicare cơ bản với chính sách bổ sung (ví dụ: Medigap), cuối cùng sẽ chi trả phần lớn chi phí chia sẻ đi kèm với Medicare gốc, bao gồm các khoản khấu trừ và các khoản đồng thanh toán co-pay.

Tuy nhiên, đối với những người có Medicare cơ bản và không có bảo hiểm bổ sung - cho dù thông qua Trợ cấp y tế, chương trình sử dụng lao động hoặc ở nơi khác - việc trả co-pay sẽ không thay đổi. "Không có sự bảo vệ bổ sung nào được thêm vào cho họ", Schwartz nói. "Họ đang bị mắc kẹt." Những người nhận này sẽ phải đối mặt với khoản khấu trừ Phần A \$1,408 khi họ nhập viện, mặc dù điều đó bao gồm 60 ngày đầu nhập viện.

Đối với bệnh nhân dùng Medicaid tức Trợ cấp y tế - khoảng 65 triệu người có thu nhập thấp để đủ điều kiện tham gia chương trình đó - việc trả co-pay chia sẻ chi phí cho chăm sóc y tế thường rất nhỏ, mặc dù nó thay đổi tùy theo từng tiểu bang.

Tin đăng ngày 9 tháng 4, 2020 trên CNBC.COM

Nguồn bài: <https://www.cnbc.com/2020/04/09/heres-what-you-need-to-know-about-coronavirus-treatment-costs.html>



James Tran
Chief Financial Strategist

TRẢ HẾT NỢ

Trả Hết Nợ Nhà Trong 3-7 Năm

- TIẾT KIỂM cả trăm ngàn tiền lãi và tiền vay mượn
- KHÔNG CẦN Refinance
- TIẾT KIỂM cho khách hàng chuẩn bị mua nhà lần đầu
- TIẾT KIỂM thời gian và tiền hiệu quả nhất

Call (714) 251-9205



Chương trình đặc biệt:

TRẢ HẾT NỢ NHÀ TRONG 3-7 NĂM

Quý vị đang có nợ nhà 15 năm hay 30 năm, công ty chúng tôi sẽ giúp quý vị rút ngắn thời gian trả nợ của quý vị trong vòng 3-7 năm mà không cần phải trả thêm mỗi tháng, tiết kiệm cả trăm ngàn đồng, bảo đảm sẽ có kết quả, sẽ hoàn trả tiền nếu không có kết quả. Chúng tôi làm việc trên 50 tiểu bang toàn nước Mỹ.

HÃY SO SÁNH CHƯƠNG TRÌNH CỦA CHÚNG TÔI DƯỚI ĐÂY

Chương Trình Truyền thống
Conventional 30 year Fixed

Chương trình mới
TRẢ HẾT NỢ

\$ 300,000	Nợ Ngân Hàng	\$300,000
4.0%	Lãi Suất	\$4.0%
\$ 1,423	Tiền trả hết mỗi tháng	\$1,423
30 NĂM	TRẢ NỢ HẾT	5.4 NĂM
\$ 215,609	Tiền lãi trả ngân hàng	\$53,165
\$515,609	Tổng Cộng Tiền Nhà	\$353,165

QUÝ VỊ TIẾT KIỂM ĐƯỢC \$162,443

Website: www.trahetno.com

VĂN PHÒNG ĐỊA ỐC



MICHAEL PHƯƠNG TRẦN Realtor

MUA BÁN: Nhà cửa - Cơ sở thương mại - Đất đai



Khắp tiểu bang Arizona



MICHAEL PHƯƠNG TRẦN Realtor

Tel: 480-370-7411 | Email: mikeltran.realtor@gmail.com

**KÍNH CHÚC QUÝ THÂN CHỦ NĂM MỚI NHIỀU MAY MẮN,
THÀNH CÔNG, VÀ HẠNH PHÚC!!!!**

Trên 20 năm mua bán nhà và giúp những người đầu tư mua bán nhà, cơ sở thương mại, tiết kiệm thời gian và vừa ý quý vị mong muốn.

BẠN ĐANG GẶP KHÓ KHĂN KHI MUA NHÀ?

Gọi ngay để có
"SECRET LIST OF HOMES,
NOT IN MLS" hoặc nhà bán
chưa có trên thị trường!

ĐẶC BIỆT: Paying up to \$10,000.00 cho
Quý vị mua nhà tại Title Company tùy theo giá nhà.

Your house's here!
Will be sold in

30 DAYS OR LESS

Selling your house

1% COMMISSION

paying for listing agent if I shall be your buying
agent plus paying 3% for buying agent.



CẦN BÁN GẤP - BÁN GẤP

- 3 tiệm Nails & Spa ở Scottsdale bán giá \$50K, \$160K, \$350K
- 1 tiệm ở Avondale, bán \$79K
- 1 tiệm ở Phoenix, bán \$120K
- 1 tiệm ở Mesa, bán \$35K
- 1 tiệm ở Chandler, bán \$119K

BÁN GẤP! BÁN GẤP!

Tiệm tóc thật đẹp ở trung tâm thành phố Glendale, AZ. Địa điểm tốt, khách đông, tiền rent rẻ. Giá bán \$58K

Cần bán gấp 3 nhà hàng, sang trọng, sạch đẹp, đông khách thành phố Good Year, Phoenix & Glendale. Giá bán \$199K, \$220K & \$334K

Tiệm Donuts & Coffee & Boba đang đông khách, không người trông coi. Cần bán gấp giá \$115K

Tiệm Nail Spa mới đẹp. Đối diện Chandler Fashion Mall. Địa điểm trung tâm thành phố Chandler. Khách sang, tips cao, 12 ghế, 7 bàn, 1 phòng Wax. Bán gấp giá \$119K

PRESTIGE REALTY: 18205 N. 51 Ave, Glendale, AZ 85308

TẠI SAO COVID-19 TỆ HƠN CÚM?

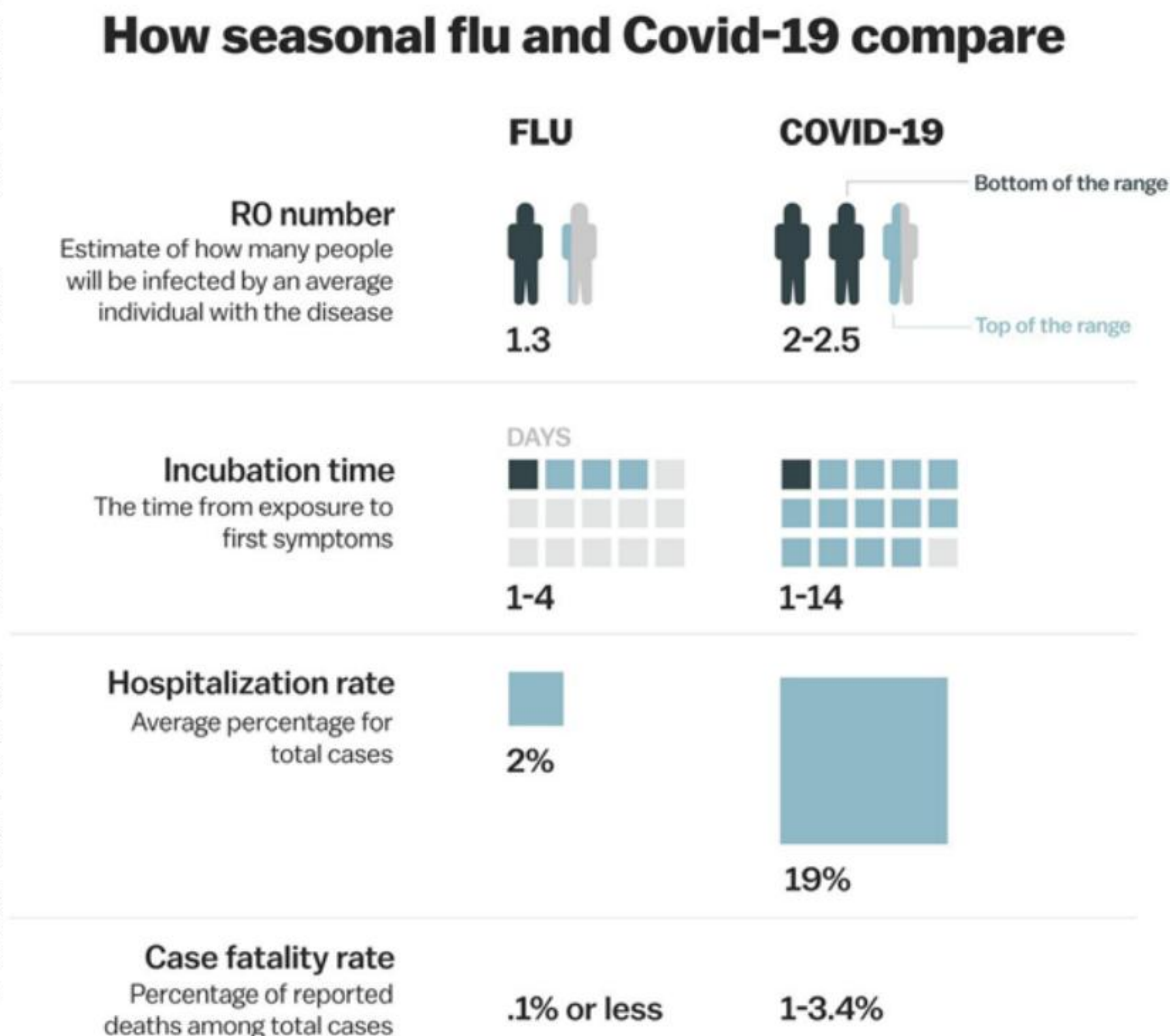
Brian Resnick và Christina Animashaun

Nó khác vì dễ lây lan hơn, nguy hiểm hơn (đặc biệt là đối với người lớn tuổi) và nó có tiềm năng lớn hơn để áp đảo hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta.

Một câu hỏi chúng tôi tiếp tục nghe về đại dịch Covid-19: Có phải bệnh này giống như bệnh cúm không? Một câu trả lời rõ ràng nhanh chóng: Không, đây không giống như bệnh cúm theo mùa. Nó còn tồi tệ hơn.

Tuy nhiên, có một số triệu chứng của Covid-19 giống với cúm - đặc biệt là sốt và ho. Nhưng vi-rút này tệ hơn vì sự hủy diệt mà nó có thể gây ra, không chỉ trong cuộc sống của con người, mà cả xã hội của chúng ta nữa.

Xin xem biểu đồ so sánh giữa Flu và Covid-19 dưới đây:



Sources: CDC, WHO, NCBI

Vox

Đây không phải là để hạ thấp bệnh cúm; căn bệnh đó vẫn là một tai họa hàng năm, chúng ta thậm chí có thể chủ động hơn trong việc chiến đấu (tiêm phòng cúm hàng năm rất quan trọng!). Và điều đó vẫn đúng là hàng chục ngàn người chết vì cúm mỗi năm ở Mỹ.

Nhưng cũng nên nhớ rằng: Đó là một năm nhất định. Covid-19 đã có khoảng một năm - hoặc thậm chí nửa năm. Trước tháng Giêng năm nay, loại vi-rút này không được khoa học biết đến. Nó vừa mới bắt đầu. Và trong khi vẫn còn

rất nhiều điều không chắc chắn về loại vi-rút này, và nó sẽ phát hiện ra như thế nào, từ những gì chúng ta biết cho đến nay, đây là một mối đe dọa cực kỳ nghiêm trọng.

Tất cả các lý do Covid-19 tồi tệ hơn cúm.

Mặc dù tỷ lệ tử vong chính xác vẫn chưa rõ ràng, bằng chứng cho đến nay cho thấy căn bệnh này giết chết tỷ lệ người mắc bệnh lớn hơn so với bệnh cúm

(và nó đặc biệt gây tử vong cho những người trên 80 tuổi).

Nó cũng có tiềm năng cao hơn để áp đảo hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta và làm tổn thương những người mắc các bệnh khác.

Hiện tại, không có vắc-xin để chống lại nó, cũng như không có phương pháp trị liệu nào được phê duyệt để làm chậm quá trình gây bệnh trên cơ thể người. (Các bác sĩ có thể điều trị hội chứng bão cytokine, một phản ứng miễn dịch trong

một số trường hợp có thể gây ra đòn chí mạng cho những người sắp chết bởi Covid-19.)

Các nhà dịch tễ học tinh táo nói rằng 20 đến 60 phần trăm dân số trưởng thành trên thế giới có thể bị nhiễm loại vi-rút này.

Về mặt sinh học, nó vận hành khác với bệnh cúm. Phải mất từ một đến 14 ngày để những người bị nhiễm Covid-19 phát triển các triệu chứng (năm ngày là trung bình). Đối với bệnh cúm, nó chỉ khoảng hai ngày. Điều đó có khả năng giúp mọi người có thêm thời gian để truyền bệnh không có triệu chứng trước khi họ biết mình bị bệnh.

Trên khắp đất nước, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lo lắng về việc các cơ sở của họ bị tràn ngập với một lượng bệnh nhân và phải phân phối các nguồn cung cấp y tế. Một số mùa cúm tồi tệ hơn những mùa khác – nhưng các cơ sở đang dự đoán các trường hợp cúm và chuẩn bị cho chúng. Nhiều bệnh

viện, như Dylan Scott của Vox đã báo cáo, và vật lộn trong quá trình chuẩn bị cho Covid-19.

Bốn tháng trước đây, loại virus này được cho là đã tạo ra bước nhảy vọt từ động vật sang người lần đầu tiên. Không có hệ thống miễn dịch của con người đã nhìn thấy nó trước tháng 11, vì vậy không có người nào có bất kỳ miễn dịch tự nhiên nào với nó. Điều đó có nghĩa là nó lây lan nhiều hơn bệnh cúm – khoảng hai lần truyền nhiễm, có lẽ nhiều hơn; những con số vẫn đang được thực hiện.

Mối đe dọa của nó gây ra những vụ dịch lớn đang tràn ngập các hệ thống y tế trên toàn thế giới là nghiêm trọng. Nó đủ tệ để làm sôi động thị trường chứng khoán của chúng ta, khiến mọi người mất việc làm và có khả năng gây ra suy thoái. Nó có khả năng giết chết hàng triệu người, cả trong và ngoài nước.

Nó có khả năng rằng Covid-19 sẽ trở thành đặc hữu – có nghĩa nó sẽ

là một căn bệnh thường xuyên tấn công con người và sẽ không biến mất cho đến khi có một phương pháp điều trị hoặc vắc-xin.

Một lần nữa: Có, các biến thể cúm giết chết hàng chục ngàn người mỗi năm ở Mỹ. Nhưng hãy tưởng tượng nếu có một loại cúm khác, ngoại trừ khả năng có tỷ lệ tử vong trong trường hợp cao hơn, thì Angela Rasmussen, một nhà vi-rút học của Đại học Columbia, đã nói với tôi gần đây. “Đây chắc chắn là một vấn đề vì cúm theo mùa giết chết 30.000 đến 60.000 người Mỹ mỗi năm. Và ngay cả khi nó có tỷ lệ tử vong do cúm theo mùa tương tự, điều đó vẫn mang lại gánh nặng sức khỏe cộng đồng đáng kể.” Chúng ta không muốn điều này xảy ra.

(VĨNH LIÊM chuyển ngữ từ “Why Covid-19 is worse than the flu, in one chart” của Brian Resnick và Christina Animashaun, www.vox.com)



PHO GIA DINH
VIETNAMESE CUISINE

- Các món ăn chơi ngon lạ, hấp dẫn: Phở lẩu bò, v.v...
- Nhận đặt tiệc Party Chay và Mặn. Delivery và set up (nếu ở vùng East Valley).
- Các món ăn sẽ do Cô Khánh, đầu bếp nhiều năm kinh nghiệm đứng nấu, đảm bảo sẽ làm vừa lòng quý khách.
- Nơi lý tưởng họp mặt gia đình, tổ chức party.



Ốc hương canada sốt trứng muối
Ốc hương iceland hấp xả
Ốc hương hấp xả
Ốc hương xào dưa
Sò huyết chấy tỏi
Bún đậu mắm tôm

Cuối tuần, chúng tôi có nhiều món lẩu gia đình:

- Lẩu Canh Chua & Cá Kho Tộ
- Lẩu Thái
- Lẩu Cua Đổng
- Lẩu Dê
- Bò Nê

**HIỆN CHÚNG TÔI ĐANG CẦN TUYỂN
NHÂN VIÊN PHỤ BẾP. XIN LIÊN LẠC ĐỂ
BIẾT THÊM CHI TIẾT.**

Business Hours

Monday - Tuesday: 10:00AM-9:00PM
 Wednesday: closed
 Thursday - Friday: 10:00AM-9:00PM
 Saturday: 9:00AM-10:00PM
 Sunday: 9:00AM-9:00PM

3002 N. ARIZONA AVE., SUITE #1. CHANDLER, AZ 85225
 (Góc Tây Bắc đường Arizona Ave & đường Elliot, thành phố Chandler)

480-219-9696 | 480 295-2707



AV TRAVEL

DỊCH VỤ-DU LỊCH-CHUYỂN TIỀN-CHUYỂN HÀNG



Chuyên bán vé máy bay

- Vé máy bay trong và ngoài nước, đặc biệt vé về Việt Nam.
- Vé và Visa khẩn trong ngày.
- Làm Passport Việt Nam 10 năm, miễn thị thực nhập cảnh.



Dịch vụ di trú

- Bảo lãnh thân nhân: định cư, du lịch.
- Điền đơn thi quốc tịch, giấy tờ di trú.
- Công hàm độc thân, chứng nhận ngoại giao.
- Dịch và thị thực giấy tờ sang tiếng Anh.



Nhận chuyển hàng về Việt Nam

- Giao hàng tận nhà Sài Gòn và các tỉnh thành.
- Đặc biệt nhận tại phi trường giá thấp.
- Sửa Ensure, dầu xanh.



Dịch vụ chuyển tiền

- Giao tiền trong ngày về Sài Gòn và các tỉnh lân cận.



Please show this ad and receive a \$30.00 discount for travel between August and November 2014



Tổng Đại Lý Điện Thoại V247

Phục vụ tận tâm - Chuyên nghiệp uy tín

Mọi chi tiết xin liên lạc với Nhân Trần
1845 W. GlenRosa Ave. Phoenix, AZ 85015
(Góc đường 19th & GlenRosa)

Tel: 602-230-1199

Cell: 623-824-6426

NHÀ HÀNG QUÊ HƯƠNG

3424 N. 19TH AVE#8, PHOENIX, AZ 85015

Nhà hàng với đầu bếp đến từ Việt Nam. Nhiều món ăn 3 miền đậm đà hương vị quê hương

ĐẶC BIỆT: Bún bò Huế, Ragu gà, Bún măng vịt, Bánh canh cua, Cơm gà Hải Nam, Bò kho...

Các loại thức uống Boba, smoothies, cà phê, nước chanh, nước trà...



BUSINESS HOURS

Monday - Saturday: 9:00AM - 8:30PM
Closed on Sunday



602-234-2710

QUÊ HƯƠNG DỊCH VỤ TỔNG HỢP

3424 N. 19th Ave. #3, Phoenix, AZ 85015 | Email: tomphanusa2010@yahoo.com

Có 3 văn phòng ở Việt Nam

CHUYÊN LÀM HỒ SƠ DI TRÚ

Vợ chồng, Fiance, Đoàn tụ, Du học, Du lịch, Công hàm độc thân, Thị thực, Phiên dịch văn kiện. Nhập tịch, Làm thẻ xanh. Bổ túc hồ sơ, Ly dị, Làm Visa dài hạn, hoặc Xin hộ chiếu mới...

BÁN VÉ MÁY BAY

Chuyên bán vé máy bay về Việt Nam, đại diện các hãng China, Eva, Cathay, Korean, Asiana, United, NorthWest, Singapore...

Lấy chỗ trực tiếp, đi về đúng ngày, không đợi lâu hay ngủ đêm, Visa khẩn trong ngày, E-Ticket, v.v.

KHAI THUẾ

Chính xác, Khấu trừ tối đa, Nhận tiền nhanh. Điều chỉnh hồ sơ đã khai, Electronic filing thuế cá nhân, thương mại... bảo đảm hợp pháp.

CHUYỂN TIẾN NHANH

(Có giấy phép của AZ Banking Department)

- Saigon: \$2.00/100 (\$100-\$999) - \$1.5/100 (\$1,000 trở lên)
- Các tỉnh ly: \$3.00/100 (\$100-\$999) - \$2.50/100 (\$1000 trở lên)
- Hà Nội, Hải Phòng: \$4.00/100 (\$100-\$999) - \$3.75/100 (\$1000 trở lên)

BUSINESS HOURS

Thứ Hai đến Thứ Sáu (10pm - 6pm) - Thứ Bảy (10pm- 2pm) - Chủ Nhật làm theo hẹn

Trong mùa thuế, mở cửa 7 ngày/tuần

CERTIFIED LEGAL DOCUMENT PREPARER

Tel: **602-241-9170**

Mobile

602-380-5919
520-990-3153

HOW LONG DOES THE CORONAVIRUS LIVE ON SURFACES?

CORONAVIRUS CÓ THỂ SỐNG BAO LÂU TRÊN CÁC BỀ MẶT?



The coronavirus that causes COVID-19 mainly spreads from person to person. When someone who is infected coughs or sneezes, they send droplets containing the virus into the air. A healthy person can then breathe in those droplets. You can also catch the virus if you touch a surface or object that has the virus on it and then touch your mouth, nose, or eyes.

Coronavirus hay còn có tên khoa học là COVID-19 chủ yếu lây lan từ người sang người. Khi người nào đó bị nhiễm, rồi ho hoặc hắt hơi, họ sẽ gửi những giọt có chứa virus vào không khí. Một người khỏe mạnh sau đó có thể hít vào những giọt nước đó, để rồi bị nhiễm bệnh. Bạn cũng có thể nhiễm vi-rút Corona nếu

researchers still have a lot to learn about the new coronavirus that causes COVID-19. For example, they don't know whether exposure to heat, cold, or sunlight affects how long it lives on surfaces.

Các coronavirus có thể sống hàng giờ đến hàng ngày trên các bề mặt như mặt bàn và tay nắm cửa. Nó tồn tại bao lâu tùy thuộc vào vật liệu. Dưới đây là hướng dẫn về thời gian coronavirus - thuộc họ virus này bao gồm loại gây ra COVID-19 - có thể sống trên một số bề mặt mà bạn có thể chạm vào hàng ngày. Hãy nhớ rằng các nhà nghiên cứu vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về coronavirus mới gây ra COVID-19. Ví dụ, họ không biết liệu tiếp xúc với nhiệt độ, lạnh nóng hay ánh sáng mặt trời có ảnh

bạn chạm vào bề mặt hoặc vật có vi-rút bám trên đó và sau đó bạn đưa tay chạm vào miệng, mũi hoặc mắt.

The coronavirus can live for hours to days on surfaces like countertops and doorknobs. How long it survives depends on the material the surface is made from.

Here's a guide to how long coronaviruses -- the family of viruses that includes the one that causes COVID-19 -- can live on some of the surfaces you probably touch on a daily basis. Keep in mind that

hưởng đến thời gian tồn tại trên bề mặt của chúng hay không.

- **Metal - Kim loại: 5 days - 5 ngày**
Examples: doorknobs, jewelry, silverware
Ví dụ: tay nắm cửa, trang sức, đồ dùng bằng bạc, v.v.

- **Wood - Gỗ: 4 days - 4 ngày**
Examples: furniture, decking ...
Ví dụ: nội thất, bàn ghế, sàn nhà...

- **Plastics - Nhựa: 2 to 3 days - 2 đến 3 ngày**
Examples: packaging like milk containers and detergent bottles, subway and bus seats, backpacks, elevator buttons...
Ví dụ: bao bì như bình sữa, bình đựng xà phòng, ghế tàu điện ngầm và ghế xe buýt, ba lô, nút thang máy ...

- **Stainless steel - Thép không gỉ: 2 to 3 days - 2 đến 3 ngày**
Examples: Refrigerators, pots and pans, sinks, some water bottles ...
Ví dụ: tủ lạnh, nồi chảo, bồn rửa, một số chai nước ...

- **Cardboard - Giấy Các tông: 24 hours - 24 giờ**
Examples: shipping boxes
Ví dụ: thùng giấy, hộp vận chuyển ...

- **Copper - Đồng: 4 hours - 4 tiếng**
Examples: pennies, teakettles, cookware
Ví dụ: đồng xu, gỗ tếch, dụng cụ nấu ăn ...

- **Aluminum - Nhôm: 2 to 8 hours - 2 đến 8 giờ**
Examples: soda cans, tinfoil, water bottles ...
Ví dụ: lon soda, tinfoil, chai nước ...

- **Glass - Thủy tinh: Up to 5 days - lên đến 5 ngày**
Examples: drinking glasses, measuring cups, mirrors, windows ...
Ví dụ: ly uống nước, ly đo lường, gương, cửa sổ ...

HOW LONG DO CORONAVIRUSES* LIVES ON SURFACES	
SURFACE	DAYS OR HOURS
METAL, GLASS, CERAMICS	5 DAYS
PLASTICS, STAINLESS STEEL	2-3 DAYS
PAPER, WOOD	4-5 DAYS
CARDBOARD	1 DAY
ALUMINUM	2-8 HOURS
COPPER	4 HOURS
FOOD	DOESN'T SEEM TO SPREAD THROUGH FOOD AND HAS NOT BEEN FOUND IN WATER

SOURCES: CDC, FDA
*CORONAVIRUS IS A FAMILY OF VIRUSES THAT INCLUDES SARS-COV-2 - THE VIRUS THAT CAUSES COVID-19.



- **Ceramics** - Gốm sứ: 5 days - 5 ngày

Examples: dishes, pottery, mugs ...
 Ví dụ: bát đĩa, đồ gốm, cốc ...

- **Paper** - Giấy

The length of time varies. Some strains of coronavirus live for only a few minutes on paper, while others live for up to 5 days.

Độ dài của thời gian khác nhau. Một số chủng coronavirus chỉ sống trong vài phút trên giấy, trong khi những chủng khác sống tới 5 ngày.

Food - Thực Phẩm:

Coronavirus doesn't seem to spread through exposure to food. Still, it's a good idea to wash fruits and vegetables under running water before you eat them. Scrub them with a brush or your hands to remove any germs that might be on their surface. Wash your hands after you visit the supermarket. If you have a weakened immune system, you might want to buy frozen or canned produce.

Coronavirus dường như không lây lan qua tiếp xúc với thực phẩm. Tuy nhiên, nên rửa trái cây và rau quả dưới vòi nước trước khi bạn ăn chúng. Nên chà rửa chúng bằng bàn chải hoặc bàn tay của bạn để loại bỏ bất kỳ vi trùng nào có thể bám trên bề mặt của chúng. Rửa tay sau khi bạn đi chợ về. Nếu bạn có một hệ thống miễn dịch yếu, bạn nên mua sản phẩm đông lạnh hoặc đóng hộp sẽ an toàn hơn.

Water - Nước

Coronavirus hasn't been found in drinking water. If it does get into the water supply, your local water treatment plant filters and disinfects the water, which should kill any germs. Coronaviruses can live on a variety of other surfaces, like fabrics and countertops.

Coronavirus đã không được tìm thấy trong nước uống. Nếu nó xâm nhập vào nguồn nước, nhà máy xử lý nước tại địa phương của bạn sẽ lọc và khử trùng nước, sẽ giết chết mọi vi trùng. Các coronavirus có thể sống trên nhiều bề mặt khác, như vải và mặt bàn.

What You Can Do - Bạn có thể làm gì để giảm nguy cơ mắc nhiễm?

To reduce your chance of catching or spreading coronavirus, clean and disinfect all surfaces and objects in your home and office every day. This includes:

Để giảm cơ hội bắt hoặc lây lan coronavirus, hãy làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt và đồ vật trong nhà và văn phòng của bạn mỗi ngày, bao gồm:

- Countertops - Mặt bàn
- Tables - Những cái bàn
- Doorknobs - Tay nắm cửa
- Bathroom fixtures - Đồ dùng phòng tắm
- Phones - Những cái điện thoại
- Keyboards - Những bàn phím
- Remote controls - Điều khiển từ xa
- Toilets - Nhà vệ sinh

Use a household cleaning spray or wipe. If the surfaces are dirty, clean them first with soap and water and then disinfect them. Keep surfaces clean, even if everyone in your house is healthy. People who are infected may not show symptoms, but they can still shed the virus onto surfaces.

Sử dụng bình xịt diệt khuẩn & vi trùng có ở nhà, hoặc loại giấy lau chùi diệt khuẩn, vi trùng. Nếu bề mặt bị bẩn, trước tiên hãy rửa sạch chúng bằng xà phòng và nước và sau đó khử trùng chúng. Giữ cho bề mặt sạch sẽ, ngay cả khi mọi người trong nhà bạn khỏe mạnh. Những người bị nhiễm bệnh có thể không biểu hiện triệu chứng, nhưng họ vẫn có thể làm nhiễm virus trên bề mặt.

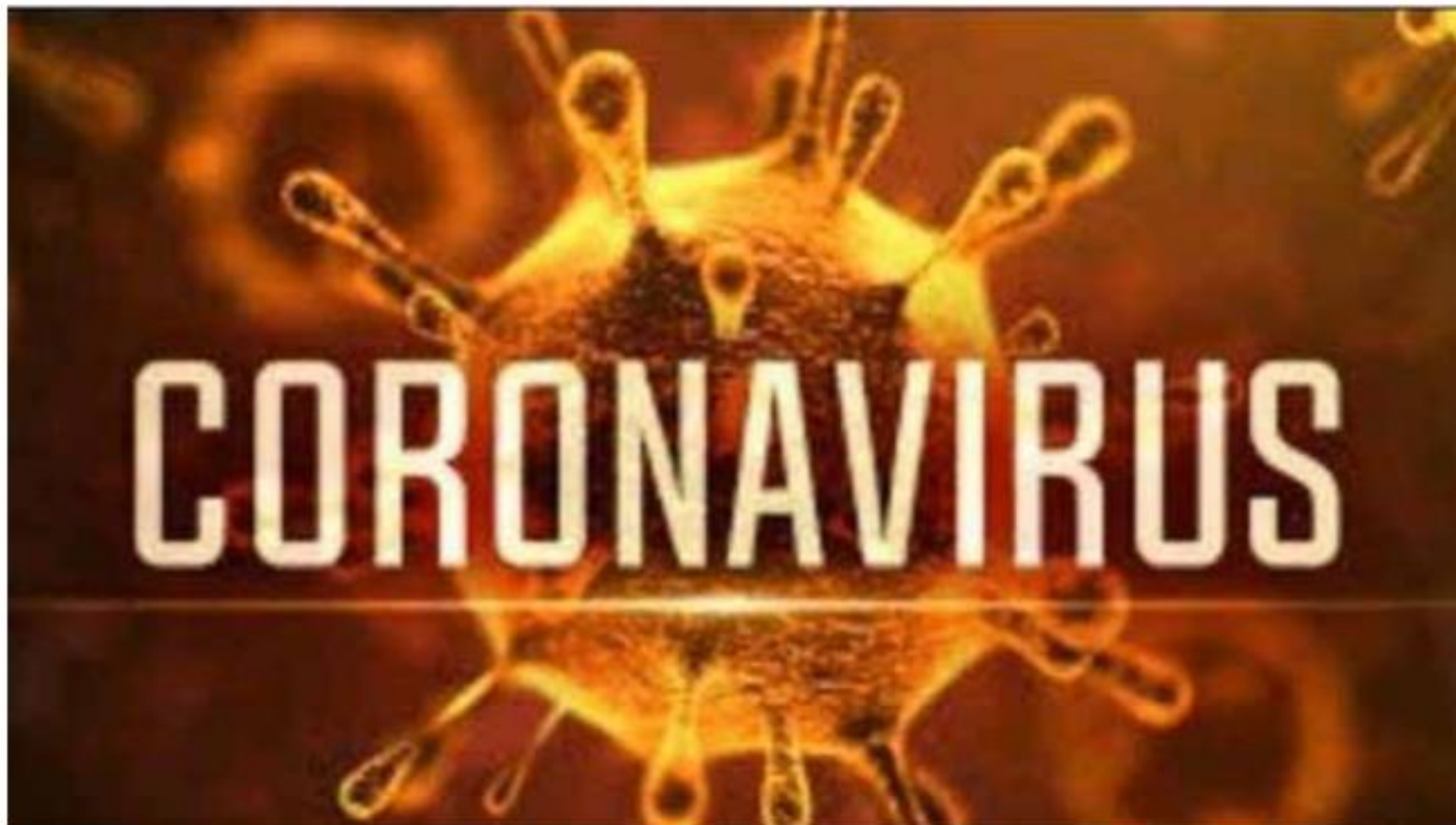
After you visit the drugstore or supermarket, or bring in takeout food or packages, wash your hands for at least 20 seconds with soap and warm water. Do the same thing after you pick up a delivered newspaper.

Sau khi bạn ghé nhà thuốc hoặc siêu thị, hoặc mang theo thức ăn hoặc gói thức ăn, hãy rửa tay ít nhất trong vòng 20 giây bằng xà phòng và nước ấm. Hãy làm điều tương tự sau khi bạn lấy một tờ báo được giao.

(Source: <https://www.webmd.com>)

THẾ GIỚI HẬU ĐẠI DỊCH CORONA

Tác giả: Yuval Harari - Phạm Hạnh chuyển ngữ



Cơn bão này rồi sẽ qua đi nhưng những lựa chọn bây giờ có thể sẽ thay đổi cuộc sống của chúng ta trong tương lai.

Nhân loại đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng toàn cầu. Có lẽ đây là khủng hoảng lớn nhất đối với thế hệ chúng ta. Những quyết định mà người dân và các chính phủ đưa ra trong mấy tuần tới có thể sẽ định hình thế giới trong tương lai. Không chỉ hệ thống y tế bị ảnh hưởng lớn mà còn cả kinh tế, chính trị và văn hóa.

Lúc này chúng ta phải hành động nhanh và dứt khoát. Nhưng chúng ta cũng nên cân nhắc đến hậu quả về lâu về dài của những hành động này. Khi đắn đo giữa các lựa chọn, chúng ta nên tự hỏi không chỉ làm sao để vượt qua mối đe dọa hiện tiền mà còn về thế giới mà chúng ta sẽ sống sau khi cơn bão này đi qua. Rồi bão sẽ qua đi, loài người sẽ vượt qua biến cố này, phần lớn chúng ta sẽ sống sót – nhưng là sống sót trong một thế giới đã đổi thay.

Nhiều biện pháp khẩn cấp mang tính tạm thời lúc này sẽ trở thành những thứ gắn chặt với đời sống về sau. Đó là bản chất của khẩn cấp. Các biện pháp khẩn cấp đẩy nhanh tiến trình của lịch sử. Bình thường người ta có thể mất nhiều năm để cân nhắc khi đưa quyết định nhưng

trong thời đại này các quyết định được thông qua chỉ trong vài giờ. Những công nghệ còn non yếu, thậm chí gây nguy hiểm, bị “ép chín” đưa vào sử dụng vì rủi ro sẽ còn lớn hơn nếu không làm gì cả. Các quốc gia trở thành những con chuột bạch trong các cuộc thử nghiệm xã hội trên quy mô lớn.

Chuyện gì xảy ra khi chúng ta làm việc ở nhà và giao tiếp với nhau từ xa? Chuyện gì xảy ra khi tất cả các trường đều học trực tuyến? Bình thường, chính phủ, doanh nghiệp và các cơ sở giáo dục sẽ không đời nào đồng ý thực hiện một cuộc thử nghiệm như thế. Nhưng bây giờ không phải là lúc bình thường.

Trong khủng hoảng, chúng ta đối mặt với hai lựa chọn đặc biệt quan trọng. Thứ nhất là chọn lựa giữa sự giám sát độc tài hay trao quyền cho công dân. Thứ hai là chọn lựa giữa sự cô lập mang tính dân tộc chủ nghĩa hay sự đoàn kết toàn cầu.

Giám sát phía-dưới-lớp-da

Để ngăn chặn đại dịch, tất cả dân chúng phải tuân thủ các quy định cụ thể. Có hai cách khiến người dân tuân theo. Cách thứ nhất là chính phủ giám sát và trừng phạt những người làm trái quy định. Ngày nay, lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, nhờ công nghệ, việc giám sát tất cả mọi người vào mọi lúc trở nên

khả thi. 50 năm trước, KGB, cơ quan tình báo Nga, không thể theo dõi 240 triệu công dân Xô Viết 24 giờ/ngày, và cũng không hy vọng có thể xử lý hiệu quả tất cả thông tin thu thập được. KGB dựa vào con người – các đặc vụ và các nhà phân tích. Cơ quan này không thể cắt cử một đặc vụ kèm một công dân. Nhưng giờ đây các thiết bị cảm biến và các thuật toán mạnh có thể thay thế cho những bóng ma-bằng-xương-bằng thịt trước kia.

Trong cuộc chiến chống đại dịch corona, nhiều quốc gia đã triển khai các công cụ giám sát mới. Trường hợp điển hình nhất là Trung Quốc. Bắc Kinh theo dõi chặt chẽ điện thoại thông minh của công dân, sử dụng hàng trăm triệu camera an ninh có khả năng nhận diện khuôn mặt, buộc người dân tự kiểm tra và báo cáo thân nhiệt và tình hình sức khỏe. Bằng cách này, chính quyền Trung Quốc không chỉ nhanh chóng xác định được những ca nghi nhiễm mà còn truy lùng ra được hành tung của các cá nhân này cũng như bất cứ ai từng tiếp xúc với họ. Hàng loạt ứng dụng điện thoại ra đời nhằm cảnh báo người dân khi có một ca nhiễm bệnh ở gần.

Công nghệ này không chỉ được sử dụng ở đông Á. Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu gần đây cho phép cơ quan tình báo triển khai công nghệ giám sát, vốn dùng để lùng bắt các phần tử khủng bố, vào việc theo dõi các bệnh nhân nhiễm virus corona. Khi ủy ban phụ trách của quốc hội phủ quyết, ông Netanyahu thông qua bằng một “sắc lệnh khẩn cấp”.

Bạn có thể cho rằng điều này có gì lạ đâu. Những năm gần đây chính phủ và các tập đoàn đã và đang sử dụng những công nghệ phức tạp để theo dõi, giám sát và thao túng người dân. Nhưng nếu chúng ta không thận trọng, đại dịch lần này sẽ tạo ra một bước ngoặt trong lịch sử chính phủ giám sát công dân. Việc triển khai các công cụ giám sát hàng loạt sẽ trở thành điều

bình thường ở cả những quốc gia cho đến nay vẫn từ chối áp dụng. Hơn thế nữa, đó còn là một bước chuyển đột ngột từ giám sát “trên bề mặt da” sang giám sát “dưới bề mặt da”.

Trước kia, khi ngón tay bạn chạm vào màn hình điện thoại thông minh và nhấn vào một đường link, chính phủ muốn biết chính xác bạn đã truy cập thông tin gì. Nhưng sau dịch corona, mục tiêu quan tâm của các chính phủ đã thay đổi. Giờ đây, chính phủ muốn biết nhiệt độ trên đầu ngón tay của bạn và huyết áp phía dưới đó.

Một trong những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt khi bàn về việc chính phủ giám sát công dân là không một ai biết chúng ta đang bị giám sát như thế nào, việc này sẽ tiếp diễn ra sao trong tương lai. Công nghệ giám sát đang phát triển với tốc độ chóng mặt. Những thứ mà 10 năm trước dường như chỉ có trong khoa học viễn tưởng ngày nay không còn mới lạ.

Thử suy nghĩ, giả dụ có một chính phủ giả định yêu cầu mọi công dân đeo vòng tay sinh trắc học giúp theo dõi thân nhiệt và nhịp tim 24 giờ/ngày. Chính phủ sau đó sẽ dùng thuật toán để lưu trữ và phân tích dữ liệu thu thập được. Các thuật toán máy tính sẽ biết bạn dính virus trước cả khi bạn có triệu chứng, chúng cũng nắm được bạn đã đi đâu và gặp gỡ ai. Nhờ vậy, dây chuyền lây nhiễm sẽ bị cắt ngắn lại, thậm chí là cắt đứt ngay lập tức. Một hệ thống như vậy chắc chắn có thể ngăn chặn dịch bệnh lây lan chỉ trong vài ngày. Nghe tuyệt vời, phải không?

Nhưng mặt trái, đương nhiên, điều này mở đường cho việc hợp thức hóa một hệ thống giám sát đáng sợ. Ví dụ nếu bạn biết tôi nhấn vào đường link dẫn đến Fox News thường xuyên hơn CNN, điều này có thể hé lộ cho bạn biết về quan điểm chính trị và thậm chí tính cách của tôi. Nhưng nếu bạn biết thân nhiệt, huyết áp và nhịp tim của tôi khi tôi xem một video trên mạng, bạn có thể biết điều gì khiến tôi vui, điều gì khiến tôi buồn và điều gì khiến tôi thực sự, thực sự tức giận.

Nên nhớ tức giận, hạnh phúc, buồn chán và yêu thương là những hiện tượng sinh học cũng giống như cơn

sốt hay cơn ho. Thứ công nghệ dùng vào việc xác định tiếng ho cũng có thể nhận diện được một tràng cười. Nếu các công ty và các chính phủ bắt đầu thu thập dữ liệu sinh trắc học trên diện rộng, họ sẽ hiểu chúng ta hơn chính chúng ta hiểu bản thân mình. Đến lúc đó họ không chỉ đoán trước mà còn có thể thao túng cảm xúc của chúng ta và nhờ đó họ có thể thuyết phục ta tin vào bất cứ thứ gì, dù đó là một sản phẩm hay một chính trị gia.

Giám sát sinh trắc sẽ khiến cho vụ bê bối Cambridge Analytica thu thập thông tin nhận cá nhân của 87 triệu người xử dụng Facebook trở thành “tiền cổ”. Tưởng tượng Bắc Triều Tiên vào năm 2030, mọi người dân phải đeo vòng sinh trắc học 24 giờ/ngày. Khi anh lắng nghe bài phát biểu của Lãnh tụ và chiếc vòng thu thập được tín hiệu cảm xúc tức giận thì anh toi đời là chắc!

Đương nhiên, bạn có thể phản biện rằng giám sát sinh trắc học chỉ là biện pháp tạm thời trong tình trạng khẩn cấp quốc gia. Người ta sẽ dẹp nó đi khi đời sống trở lại bình thường. Nhưng đáng tiếc, lịch sử đã chứng minh các biện pháp tạm thời thường tiếp tục tồn tại sau khi tình thế khẩn cấp qua đi, đặc biệt nếu như luôn có một mối đe dọa mới lần khuất đầu đó ở phía trước.

Lấy ví dụ, Israel, quê hương tôi, tuyên bố tình trạng khẩn cấp quốc gia trong cuộc chiến giành độc lập năm 1948. Điều này hợp thức hóa hàng loạt các biện pháp tạm thời từ kiểm duyệt báo chí, tịch thu đất đai, cho đến quy định đặc biệt liên quan đến việc làm bánh pudding (Tôi không đùa đâu). Dù cuộc chiến đã kết thúc từ lâu, Israel chưa bao giờ tuyên bố chấm dứt tình trạng khẩn cấp và cũng không gỡ bỏ các biện pháp tạm thời năm 1948 (vào năm 2011, chính phủ cuối cùng cũng “nhân từ” xóa bỏ nghị định về bánh pudding).

Kể cả khi số ca nhiễm corona giảm về 0, một vài chính phủ thêm khát dữ liệu công dân có thể sẽ trăn trối rằng họ cần duy trì hệ thống giám sát sinh trắc học vì lo ngại đợt sóng corona thứ hai hoặc bởi virus Ebola đang biến chủng ở Trung Phi hay bởi vì... bạn hiểu ý tôi nói rồi đấy! Một cuộc chiến dài dai xoay quanh quyền riêng tư của mỗi cá nhân đã diễn

ra suốt những năm qua. Dịch corona có thể chính là “điểm bùng phát” trong cuộc chiến này. Khi người dân phải chọn giữa quyền riêng tư và sức khỏe, họ sẽ luôn chọn sức khỏe.

Cảnh sát-xà phòng

Gốc rễ của vấn đề nằm ở việc đưa ra câu hỏi buộc người dân phải lựa chọn giữa sức khỏe và quyền riêng tư. Bởi vì nó sai ngay ở cách đặt vấn đề. Chúng ta có thể và nên có cả sức khỏe lẫn quyền riêng tư. Thay vì thiết lập nên các thể chế giám sát chuyên chế nhằm ngăn chặn đại dịch, chúng ta có thể thực hiện bằng cách trao quyền lực cho người dân. Những tuần gần đây, Hàn Quốc, Đài Loan và Singapore nổi lên là những quốc gia khống chế đại dịch corona thành công nhất. Ngoài các ứng dụng theo dõi, các nước này chủ yếu dựa vào hoạt động xét nghiệm trên diện rộng, báo cáo số liệu trung thực và sự hợp tác tự nguyện của quần chúng hiểu biết.

Việc giám sát tập trung và trừng phạt nặng tay không phải là cách duy nhất khiến người dân tuân thủ quy định. Khi người dân được tiếp cận thông tin khoa học, khi họ tin rằng chính quyền đang nói thật, họ sẽ hành xử đúng đắn mà không cần một Ông Kẹ kè kè theo dõi. Một xã hội có ý thức và được thông tin đầy đủ thường mạnh mẽ và hiệu quả hơn một xã hội mù mờ thông tin và bị kiểm soát.

Hãy lấy ví dụ việc rửa tay bằng xà phòng. Đây là một trong những cải tiến lớn nhất trong hoạt động vệ sinh cá nhân của con người. Hành động rửa tay đơn giản mỗi năm giúp cứu sống hàng triệu mạng người. Chúng ta ngày nay có thể coi nhẹ việc rửa tay nhưng mấy ai biết rằng mãi đến tận thế kỷ thứ 19, các nhà khoa học mới phát hiện ra tầm quan trọng của việc rửa tay bằng xà phòng. Trước đó, thậm chí bác sĩ và y tá không rửa tay giữa các ca phẫu thuật. Giờ đây hàng tỷ người rửa tay mỗi ngày, không phải bởi họ sợ lực lượng cảnh sát-xà phòng giám sát, mà bởi vì họ ý thức được những lợi ích sức khỏe. Tôi rửa tay với xà phòng bởi vì tôi đã nghe về vi khuẩn và virus, tôi hiểu những sinh vật nhỏ bé này gây ra bệnh tật và tôi biết xà phòng có thể giúp diệt khuẩn.

COUNTRIES WITH CONFIRMED CORONAVIRUS CASES



Nhưng để đạt được mức độ tuân thủ và hợp tác như việc rửa tay bằng xà phòng, anh cần niềm tin. Người ta cần phải tin khoa học, tin chính quyền, và tin báo chí. Các chính trị gia vô trách nhiệm trong những năm gần đây đã chủ ý phá hoại niềm tin của công chúng vào khoa học, chính quyền và truyền thông. Giờ đây lấy lý do rằng không thể đặt niềm tin vào công chúng sẽ hành xử đúng, cũng chính họ đang có ý định lựa chọn con đường chuyên quyền.

Bình thường khi niềm tin đã xói mòn qua năm tháng thì không thể gây dựng lại trong ngày một ngày hai. Nhưng đây không phải là lúc bình thường. Trong cơn khủng hoảng, người ta thay đổi suy nghĩ rất nhanh. Anh có thể cãi cọ với chị em trong nhà suốt bao năm qua nhưng khi tình thế khẩn cấp ập đến, anh bỗng phát hiện ra trong lòng ẩn chứa niềm tin và tình thương và vội chạy đến giúp người thân của mình.

Thay vì xây dựng một chế độ giám sát công dân, hiện vẫn chưa quá muộn để gây dựng niềm tin của người dân vào khoa học, chính quyền và báo chí. Chúng ta đương nhiên cũng nên tận dụng sức mạnh của công nghệ nhưng công nghệ phải nhằm mục đích gia tăng sức mạnh cho người dân.

Tôi hoàn toàn ủng hộ việc theo dõi thân nhiệt và áp huyết nhưng những dữ liệu đó không phải để phục vụ một chính phủ nắm mọi quyền lực mà nó nên giúp tôi có đủ thông tin hơn để đưa các quyết định cá nhân đồng thời khiến chính phủ chịu trách nhiệm với mỗi quyết sách.

Nếu tôi có thể theo dõi các chỉ số sức

khỏe của mình 24 giờ/ngày, tôi sẽ không chỉ biết liệu mình có gây hại cho người khác hay không mà còn biết những thói quen nào ảnh hưởng đến sức khỏe của mình. Và nếu tôi có thể tiếp cận và phân tích các thống kê đáng tin cậy về sự lây lan của virus corona, tôi có thể đánh giá liệu chính phủ đang nói thật hay không và liệu chính phủ có áp dụng các chính sách đúng đắn để phòng chống dịch hay không. Khi nói đến giám sát, người ta thường chỉ nghĩ công nghệ giúp chính phủ giám sát mỗi cá nhân mà không nhớ rằng công nghệ cũng có thể giúp mỗi cá nhân giám sát chính phủ.

Đại dịch corona vì vậy là một bài kiểm tra lớn về quyền công dân. Trong những tháng ngày trước mắt, mỗi chúng ta nên chọn tin vào số liệu khoa học và các chuyên gia y tế thay vì tin vào các thuyết âm mưu và những chính trị gia chỉ biết tư lợi. Nếu chúng ta không lựa chọn đúng, chúng ta có thể đang tự tay ký vào văn bản tuyên bố từ bỏ sự tự do quý giá mà trong đầu thì nghĩ rằng đó là cách duy nhất để bảo vệ mình.

Chúng ta cần một kế hoạch toàn cầu

Lựa chọn quan trọng thứ hai mà chúng ta đối mặt là lựa chọn giữa sự cô lập mang tính dân tộc chủ nghĩa hay sự đoàn kết toàn cầu. Đại dịch corona và khủng hoảng kinh tế theo sau là những vấn đề toàn cầu. Chỉ có hợp tác toàn cầu mới có thể giải quyết hiệu quả các vấn đề này.

Đầu tiên, để đánh bại con virus này, chúng ta cần chia sẻ thông tin trên toàn cầu. Đó là lợi thế lớn của chúng ta khi

đương đầu với đám virus. Một con virus corona ở Trung Quốc và một con virus ở Mỹ không thể phím nhau cách thức lây nhiễm cho con người. Nhưng Trung Quốc có thể truyền cho Mỹ những bài học quý giá để hiểu về virus corona và làm sao để chống lại nó. Thông tin mà một bác sĩ ở Milan, Italy phát hiện ra lúc đầu buổi sáng có thể giúp cứu sống nhiều người ở Tehran vào cuối buổi chiều. Khi chính phủ Anh do dự, dẫn đo giữa các chính sách, họ có thể tham khảo Hàn Quốc vì trước đó một tháng Hàn Quốc đã trải qua tình cảnh tương tự. Nhưng để làm được như thế, chúng ta cần một tinh thần hợp tác và tin tưởng toàn cầu.

Các nước nên sẵn lòng chia sẻ thông tin một cách cởi mở đồng thời khiêm tốn lắng nghe lời khuyên, bên cạnh đó, tin tưởng vào các số liệu và phân tích chuyên sâu mà họ nhận được. Chúng ta cũng cần một nỗ lực toàn cầu trong việc sản xuất và phân phối các thiết bị y tế, quan trọng nhất là các kit thử và máy thở. Thay vì tất cả các nước bươn ra tự sản xuất và tích trữ bất cứ thiết bị nào mua được, một nỗ lực hợp tác trên quy mô toàn cầu sẽ giúp đẩy nhanh việc sản xuất và phân phối các thiết bị hiệu quả hơn. Cũng giống như việc quốc hữu hóa các ngành công nghiệp quan trọng trong chiến tranh, cuộc chiến giữa con người và virus corona khiến chúng ta phải "nhân tính hóa" những dây chuyền sản xuất quan trọng.

Một quốc gia giàu có ít các ca nhiễm virus nên sẵn lòng tiếp viện những thiết bị y tế quý giá cho những nước nghèo hơn đang bị ảnh hưởng nặng nề với niềm tin rằng khi đến lượt mình cần giúp đỡ, các quốc gia khác sẽ chung tay.

Một chiến dịch hợp tác tương tự cũng có thể áp dụng với lực lượng y tế. Các nước hiện đang ít bị ảnh hưởng có thể gửi nhân viên y tế đến những vùng dịch trong khu vực vừa, để giúp cứu người kịp thời vừa có thể thu thập được những kinh nghiệm quý giá. Nếu sau đó tâm dịch chuyển hướng, sự giúp đỡ sẽ quay theo chiều ngược lại.

Sự hợp tác toàn cầu cũng quan trọng trên mặt trận kinh tế. Xét bản chất toàn cầu của kinh tế và chuỗi cung ứng, nếu mỗi chính phủ tự ý hành động mà

không đếm xỉa gì đến những quốc gia khác, hậu quả sẽ là hỗn loạn và suy thoái sâu. Chúng ta cần một bản kế hoạch hành động toàn cầu và chúng ta cần xúc tiến nhanh.

Ngoài ra, chúng ta cũng cần đạt được thỏa thuận toàn cầu về việc di chuyển giữa các quốc gia. Đi lại quốc tế bị ngừng trệ trong nhiều tháng sẽ đẩy chúng ta vào tình cảnh vô cùng khó khăn và cản trở cuộc chiến chống lại virus corona. Các quốc gia cần hợp tác để ít nhất cho phép một số ít những người quan trọng tiếp tục di chuyển qua biên giới như các nhà khoa học, bác sĩ, nhà báo, chính trị gia, và thương nhân. Chúng ta có thể ký một thỏa thuận toàn cầu về việc sàng lọc ngay tại quê hương của các du khách. Nếu ta biết chỉ những hành khách được sàng lọc cẩn thận mới được phép lên máy bay, ta sẽ sẵn lòng cho họ nhập cảnh.

Đáng tiếc hiện nay các quốc gia gần như chưa thực hiện bất cứ biện pháp hợp tác nào kể trên. Sự tê liệt tập thể đang bóp nghẹt cả thế giới. Và dường như không có một người lớn nào trong

dàn lãnh đạo. Đáng nhẽ ra chúng ta phải chứng kiến từ nhiều tuần trước một cuộc họp khẩn cấp giữa các nhà lãnh đạo quốc tế để đưa ra một bản kế hoạch hành động chung. Cho đến tận tuần này các nhà lãnh đạo khối G7 mới thu xếp một cuộc họp trực tuyến nhưng rồi cũng chẳng đi đến đâu.

Trong những cuộc khủng hoảng toàn cầu trước đây, ví dụ như khủng hoảng tài chính 2008 hay đại dịch Ebola 2014, Mỹ luôn nắm vai trò dẫn dắt. Nhưng chính quyền Mỹ hiện nay đã từ bỏ vai trò lãnh đạo. Washington nói rõ lập trường rằng nước Mỹ hiện nay quan tâm đến sự vĩ đại của mình hơn là tương lai của nhân loại.

Chính quyền Trump thậm chí đã bỏ rơi cả các đồng minh thân cận nhất. Khi cấm tất cả các chuyến bay từ EU, Mỹ chẳng buồn báo trước với EU, chứ đừng nói đến việc hỏi ý kiến của EU về biện pháp mạnh tay này. Mỹ vừa khiến Đức nổi đóa sau khi bị cho là đã để nghị trả 1 tỷ đô cho một công ty dược phẩm của Đức để mua độc quyền sáng chế vaccine Covid-19. Kể cả khi chính quyền Mỹ hiện nay thay đổi cách tiếp cận và đưa ra một kế hoạch hành động toàn cầu, hiếm ai

chịu đi theo một lãnh đạo không biết chịu trách nhiệm, không bao giờ thừa nhận sai lầm, và có thói quen nhận hết công trạng về phần mình còn đổ thất bại lên đầu người khác.

Nếu không có quốc gia nào đứng ra thế vào chỗ trống mà Mỹ để lại, thì không chỉ việc ngăn chặn đại dịch trở nên khó khăn hơn mà hậu quả còn làm quan hệ quốc tế xấu đi trong những năm tới. Tuy nhiên trong nguy có cơ. Chúng ta hy vọng đại dịch này sẽ giúp con người nhận ra sự nguy hiểm của chia rẽ toàn cầu.

Nhân loại cần đưa ra quyết định. Chúng ta sẽ tiếp tục đua xuống đáy vực chia rẽ hay chúng ta sẽ rẽ lối sang con đường của đoàn kết toàn cầu? Nếu chúng ta chọn chia rẽ, nó sẽ không chỉ kéo dài cuộc khủng hoảng này mà còn có thể dẫn đến thảm họa khốc liệt hơn trong tương lai. Nếu chúng ta chọn đoàn kết, đó sẽ không chỉ là chiến thắng virus corona mà còn là chiến thắng mọi đại dịch và khủng hoảng khác sẽ dồn dập tấn công nhân loại trong thế kỷ 21.

<https://baotienngdan.com/2020/03/21/the-gioi-hau-dai-dich-corona/>



ABC
Phone Card
Cầu Nối Của Tình Thương

Chuyên Cung Cấp

Prepaid Phone Card
Prepaid Internet Phone
V247, Lunex, v.v...

*Nhận Chuyển Tiền, Sửa
và hàng hoá về Việt Nam*

2013A W. Bethany Home Rd. Phoenix, AZ 85015
(ĐÀI PHÁT THANH TIẾNG NƯỚC TÔI ARIZONA)

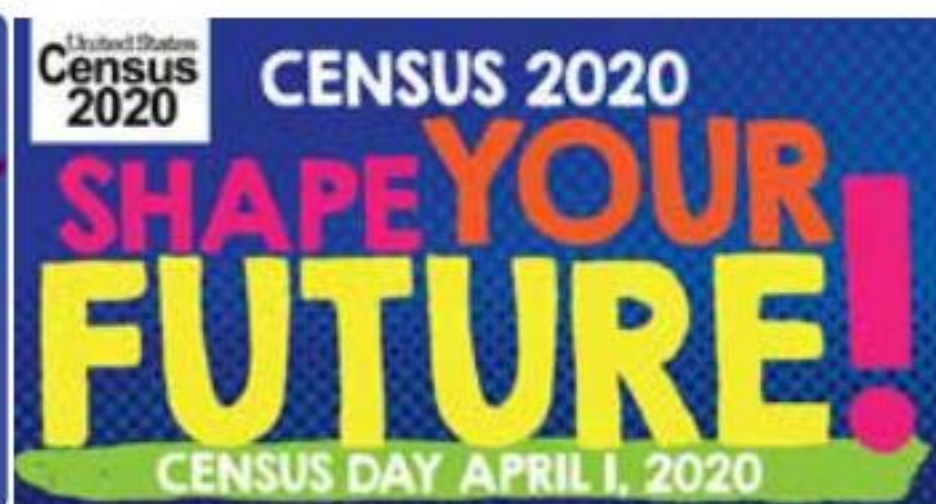
Hạnh Trần

OFFICE
602-774-2099

CELL
602-710-4751

NGÀY THỐNG KÊ DÂN SỐ!

APRIL 1, 2020: IT'S CENSUS DAY!



**Định hướng
tương lai
KHỞI ĐẦU TỪ ĐÂY >**

United States®
**Census
2020**

Count me in!
Census 2020
Sterling Heights



April 1 là ngày quan trọng! Ngày Thống Kê Dân Số! Cục Thống Kê Dân Số Hoa Kỳ dùng ngày 1 tháng 4 để khảo sát dân số Hoa Kỳ nơi họ thường sinh sống trong ngày này. Đây bao gồm tất cả thành viên sinh sống trong hộ gia đình, thậm chí nếu họ không phải là người thân; tính cả trẻ em và trẻ sơ sinh chào đời trước 11:59 p.m. vào ngày 1 tháng 4; và họ hàng từ nước ngoài đang tạm thời sinh sống tại nhà quý vị. Sinh viên đại học đang tạm trú (vì trường đại học đang đóng cửa) phải được đếm như một phần của trường nội trú hoặc nhà mướn của sinh viên. Điều này quan trọng vì nó sẽ là kim chỉ nam cho các quyết định ảnh hưởng đến các cộng đồng của chúng ta trong 10 năm sắp tới!

April 1 is an important day! It's Census Day! The U.S. Census Bureau uses April 1 to take a snapshot of the U.S. population where they usually live on this date. This includes all members of your household, even if they're not related to you; children and newborns born before 11:59 p.m. on April 1; and relatives from overseas who are temporarily living

with you. College students who are temporarily staying with you due to their schools being closed should be counted at their dorms or off-campus housing. It's important because it guides decisions that affect our communities for the next 10 years!

Cách dễ nhất để có tiếng nói: trả lời Thống Kê Dân Số 2020! Trong lúc nhiều cộng đồng đang bị phong tỏa, chúng tôi mạnh mẽ khuyến khích quý vị trả lời Thống Kê Dân Số 2020 qua mạng trực tuyến hoặc qua đường bưu điện. Mỗi người có thể tự trả lời thống kê mà không cần gặp nhân viên thống kê dân số. Nhớ kiểm tra hộp thư để nhận thiệp mời tham gia từ Cục Thống Kê Dân Số—thiệp mời có kèm theo số nhận dạng Thống Kê ID đặc biệt giúp quý vị trả lời nhanh chóng qua mạng.

It an easy way to have say: Respond to the 2020 Census! While many communities are in a shutdown, you are strongly encouraged to respond to the 2020 Census online or by mail. Everyone can respond to the census on their own,

without having to meet a census taker. Be sure to check your mailbox for an invitation from the Census Bureau to respond—it contains a unique Census ID that makes it easy for you to quickly respond online.

Hãy làm tròn bổn phận của chúng ta! Dữ liệu thống kê chính xác thật quan trọng trong giai đoạn khủng hoảng này và còn chuẩn bị cho tương lai: kết quả thống kê được sử dụng để lên kế hoạch và tài trợ cho các bệnh viện, cơ sở y tế, các chương trình chuẩn bị khẩn cấp, ngay cả chương trình cung cấp thức ăn trưa cho học sinh. Đây bao gồm:

Nơi các bệnh viện và cơ sở y tế là cần thiết.

Let's all do our part! Accurate census data is critical in this crisis and preparation for the future: Census results are used to inform planning and funding for hospitals and health clinics,

THỐNG KÊ DÂN SỐ HỎI GÌ?

- Họ tên
- Giới tính
- Tuổi / ngày sinh
- Địa chỉ
- Phone
- Số người trong nhà
- Số trẻ con trong nhà
- Liên hệ với chủ hộ
- Nhà mượn hay mua

Không hỏi về tình trạng di trú hay mức thu nhập!



emergency preparedness, even school lunch programs. This includes:

Where hospitals and clinics are needed.

- Các chương trình trợ giúp ngôn ngữ Á Châu và dịch thuật trong các tình huống y tế và khẩn cấp.
- Tiền tài trợ cho việc xây dựng bệnh viện và phòng khám chăm sóc sức khỏe.
- Hỗ trợ bảo hiểm Medicaid cho dân số có thu nhập thấp và bảo hiểm Medicare Part B cho người già từ 65 tuổi trở lên.
- Dịch vụ chăm sóc phụ sản và trẻ em, bao gồm Children's Health Insurance Program (CHIP).
- Lập bản đồ nơi phân phối vật dụng khẩn cấp và nơi các thành viên của cộng đồng thiếu điều kiện sinh sống.
- Hỗ trợ giới tiểu thương thông qua Small Business Administration.
- Asian-language resources and translation help in medical and emergency situations.
- Block grant funding for the construction of hospitals and health care clinics.
- Support for Medicaid insurance for low-income populations and Medicare Part B insurance for people 65 and older.

- Maternal and child health services, including the Children's Health Insurance Program (CHIP).
- Mapping out where to distribute emergency supplies and where vulnerable members of the public live.
- Assistance for owners of small businesses through the Small Business Administration.

Thông tin về cuộc Tổng Điều Tra Dân Số Census 2020:

- April 1: Ngày chính thức được chọn để tính Census 2020
- July 31: Hạn chót để điền thông tin về Census 2020.
- August 1: Nhân viên Census sẽ đến từng nhà để nhắc nhở những ai chưa điền đơn.
- Oct. 31: Kết thúc ghi danh Census2020.



THỐNG KÊ DÂN SỐ 2020

- MAR 12 - 20** Sở Thống kê dân số Hoa Kỳ sẽ gửi cho các hộ gia đình thông tin về cách điền Thống kê qua mạng internet hoặc qua phone
- MAR 16 - 24** Thư nhắc nhở số 1 sẽ được gửi về
- MAR 26 - APRIL 3** Thư nhắc nhở số 2 sẽ được gửi về
- APRIL 8 - 15** Thư nhắc nhở số 3 và mẫu đơn giấy sẽ được gửi về.
- APRIL 20 - 27** Thư nhắc nhở cuối cùng sẽ được gửi về trước khi những người nhân viên của Sở Thống kê dân số sẽ đến gõ cửa nhà bạn và giúp bạn điền trực tiếp



APRIL 1ST LÀ NGÀY THỐNG KÊ DÂN SỐ

Để trả lời thông tin Census2020, quý vị hãy điền đơn online: **mycensus.gov** (chọn Vietnamese nếu muốn trả lời bằng tiếng Việt)

Hoặc điền qua phone (đường dây tiếng Việt): **1-844-461-2020**

Important dates in the 2020 Census:

- April 1: Official date selected for Census 2020
- July 31: Deadline for filling out Census 2020 information
- August 1: Census staff will visit each home to remind those who have not completed the application.
- October 31: End of enrollment Census2020.

To respond to Census2020 information, please fill out the online form: **mycensus.gov** (choose Vietnamese if you want to answer in Vietnamese)

Or fill by phone (Vietnamese language line): **1-844-461-2020**



- Chuyên mua bán nhà, chung cư, cơ sở thương mại.
- Hướng dẫn quý khách mua được nhà tốt - giá thấp, bán nhà nhanh chóng - giá cao.
- Hướng dẫn đầu tư, giúp cho thuê và quản lý địa ốc.
- Hướng dẫn mượn tiền dễ dàng, thích hợp cho mọi hoàn cảnh.

ĐẠO ĐỨC - CHUYÊN NGHIỆP - THÀNH THẬT - KÍN ĐÁO

KIM HẠNH ĐẶNG

Cell: **678-849-6470**

Hanhtk_dang@yahoo.com

6251 A Smithpoint Dr., Peachtree Corners, GA 30092

Office: **678-291-0119** | www.AtlantaMaxim.com



Accounting profession's
highest standard of competence
A symbol of achievement
and assurance of quality

CHUYÊN NGHIỆP - UY TÍN - TẬN TÂM - KÍN ĐÁO

ARIZONA:

405 W Southern Ave, #1,
Tempe, AZ 85282

GWENNET HUYEN BUI, CPA
(602) 449-8670

CALIFORNIA:

5752 Oberlin Drive, #100,
San Diego, CA 92121

- Trả lương bổng (Payroll)
- Biên soạn kết quả và kế hoạch tài chính kết toán
(Financial statement compilation services - Tax planning)
- Thuế công ty - Thuế lợi tức - Thuế mua bán
(Properties tax - Income tax - Sales and use tax -
Transaction privilege tax - All tax matters)

- Sổ sách kế toán (Bookkeeping)
- Thiết lập công ty mới
(Business formation for all entities types)
- Thiết lập hệ thống kế toán mới (Accounting system)
- Đại diện trước sở thuế - Thương lượng nợ thuế
(Audit rep-tax resolution-offer in compromise)



Tất cả các dịch vụ về thuế và tài chính kế toán -
Giá cả phải chăng - Phương pháp mới dễ dàng và tiện lợi
Xin gọi chúng tôi để được tham khảo miễn phí
File your own tax: www.gbtaxhelp.com

VĂN PHÒNG KẾ TOÁN **Đ**ÔN NGUYỄN & ASSOCIATES INC

KINH NGHIỆM • TẬN TÂM • UY TÍN • NHANH CHÓNG

Thuế Kế Toán:

Thành Lập Công Ty LLC, Incorporated, Corporation, Partnership. Khai thuế tam cá nguyệt, lương bổng công nhân (W2), weekly, bi-weekly (payroll services). Monthly Bookkeeping, sale tax service

Di Trú:

Văn phòng nhận thành lập hồ sơ du học, làm việc, viếng thăm, Bảo lãnh thân nhân, vợ chồng, hôn thê (fiancé), anh chị em, con ruột.

*** Văn phòng có đề thi vào Quốc Tịch và bằng lái xe..**

*Là văn phòng đầu tiên thành lập Tax service
Fast refund, e-file hơn 20 năm cho cộng đồng
người Việt Arizona.*

INCOME TAX SERVICES

PHONE: 602.246.9595 — FAX: 602.589.6198

4820 N. 35TH AVENUE — PHOENIX, AZ 85017

***Văn phòng mở cửa 5 ngày trong tuần từ Thứ 6 from 9:00a.m - 6:00p.m
Tax scason 7 ngày trong tuần từ 9:00 a.m to 8:00 p.m***

HELPING PROTECT ARIZONA FROM CORONAVIRUS



To express your appreciation and gratitude for these everyday heroes, the Vietnamese community in Arizona has come together to form a charitable group named **Help Protecting Arizona from Coronavirus - Người Việt AZ**. Our mission is to make fabric masks that meet CDC guidelines and donate them to the frontliners... It's strictly on a volunteer basis and we did it because of our love for America and desire to give back to the community during this difficult time.

Since March 24th, we have received a total order of **10,590** masks. We have completed and delivered **9,316** masks thus far. Our volunteers have been working on the remaining request of **1,274** pieces.

These masks are made with love and generosity by our members from the The Vietnamese Community in Arizona. VietLifestyles Magazine helps with promoting and fund-raising for this meaningful project to ensure we have funds to cover materials cost.

Right now, our healthcare workers are on the frontlines of battling the novel coronavirus disease (COVID-19) that's spreading rapidly throughout our city, state and nation. They are putting themselves in the path of this virus — in Arizona and around the world — in this unprecedented crisis. Their service to patients is saving countless lives and making an immeasurable difference.

Thank you to our frontliners — healthcare workers, police, military personnel, supermarket attendants, food servers, and security guards, etc.- for the sacrifices they make, every day and especially during this pandemic. Their dedication, commitment and courage deserve our deepest gratitude and admiration.



This project is made possible by the generous donations from many people in our community. We would like to recognize financial contributions from the list of donors below:

\$100 chị Mai Mỹ (Nhóm Không Tên)
 \$200 bạn May Danh
 \$100 Hoa Từ Bi
 \$100 chị Canh Nguyen
 \$200 anh chị Ngọc Anh & Dylan Huynh
 \$20 Hoa Hậu Lan Hoang
 \$200 từ hai anh captains Vi Hoang and Thao V Mai (AZVN Soccer Team)
 \$100 Hong Cao
 \$200 chị Annie Vu
 \$10 Candice Yee
 \$300 My Duyen Giang
 \$30 Martha Ellis
 \$100 Mimi Phan (Nhóm Không Tên)
 \$100 Đào Triệu (Nhóm Không Tên)
 \$300 Hoa Hậu Victoria Hạnh Phước
 \$20 Patricia
 \$50 Benne Nguyen
 \$50 Cô Hoài Hương Xua
 \$20 Kristi Verbalaitis
 \$300 Tamara A Khaliq
 \$200 Le K Le
 \$100 Lien Nguyen
 \$100 Ethel Luzario
 \$25 @Di Ngo Le
 \$30 Aimee Baek
 \$30 Joyce Lee-Ainnotti
 \$200 Dan Ha
 \$100 Thai Nguyen
 \$100 Bac Hop Ly
 \$200 Dr. Kelly Schron
 \$40 Al & Jean Batson
 \$30 Unknown (ẩn danh)
 \$20 Roberta
 \$50 Michelle Lam
 \$40 David
 \$100 Luis Nguyen & ViVi Le
 \$15 Elliot Friedman
 \$50 Gailey Gonzales Ona
 \$50 Albert Lin
 \$40 Kayla Valentine
 \$100 Taylor & Linh Bui
 \$60 Selrico Services
 \$200 Page's Orthodontics
 \$600 Dan Patelic
 \$50 Trang Tran
 \$85 AZ Department of Child Safety
 \$100 Robert Farnsworth
 \$20 Chauncey Harris
 \$13 Summer
 \$100 Trang Huynh
 \$20 Victoria
 \$20 Tom Pedersen
 \$200 Kiet Luu
TOTAL: \$5,588

We also would like to thank you our friends and in-kind supporters who donated fabrics and materials to help us out. As we all know, materials are quite expensive to make thousands of these masks. Below is our expenditure for the materials after several shopping trips to JoAnn Fabrics, Walmart, SAS (fabrics, elastic strings, thread...) and online shopping as well as shipping/mailling the masks to the recipients:

Meo Con: \$4,028
 Mai Le: \$543
 May Phan: \$106.30
 Benne Nguyen: \$110
Total Expenses: \$4,787.30

Balance Remaining: \$5,588 - \$4,787.30 = \$800.70

Donations can be made the following methods:

- Venmo: @Mai-Le-37
- Zelle: Chase Bank/Viet Lifestyles LLC/info@vietlifestyles.com

If you or your organization need masks, please send your request to us with the following information below so our volunteers can start helping:

- Your organization:
- Your name:
- Phone number:
- Address:
- Quantity Request:

Please send your request via text to: **480-213-5987** or via email: **ProtectAZ-fromCovid19@gmail.com** or inbox us via Facebook at: **@Help Protecting Arizona From Coronavirus**

We would like to thank all our volunteers for buying materials, cutting patterns, sewing, and delivering.... Together, we have made a great difference and shown our love & care for our frontliners and those who are in great need of these masks. We were able to fulfill their requests within a 4-5 day waiting period. Below are the list of our volunteers and their services:

Mask Making Group			
No.	Nick name	Add	Total Masks
1	Meo con	N Phoenix	142
2	Gia đình Nhi Nhi	N Phoenix	900
3	Giao Tonnu Pham	N Phoenix	150
4	Thao Conrow	Glendale	1334
5	Oanh Nguyen	Glendale	892
6	Xuyen Nguyen	N Phoenix	40
7	Quyen Le Knight	N Phoenix	65
8	Lily Do	Scottsdale	754
9	Hanh Kieu Thi Nguyen	Chandler	256
10	Thanh Nguyễn	Chandler	205
11	Liem Nguyen	Phoenix	50
12	Hang Le	N Phoenix	90
13	Phuong Chipi	Glendale	30
14	Thu Cuc Ngo	Glendale	634
15	Hong Bui	Glendale	1305
16	Doan Thi Cuc	Glendale	661
17	Jenny Nguyen	Chandler	138
18	Tiên Nguyễn	Glendale	523
19	Anh Nguyen	Glendale	574
20	Anh Linh	Chandler	174
21	Benne Nguyen	Chandler	200
22	Tayny Hynh		199
Total Mask Made As of 4/28/20			9,316.00



Our volunteers are all ages from 10 to 80 years old. They have devoted their time to this meaningful project with great love and care as the way to give back to the community. Let's take a look at some of our talented mask makers and devoted volunteers who handle shopping, picking up and delivery.

Pick up & Delivery Group

No.	Nick name
1	Hương Phạm
2	Jenny Nguyen
3	Nina Nguyen
4	Quynh Pham
5	Kate Nguyen

Perhaps the biggest reward for our volunteers is receiving sincere thank you notes and heartfelt appreciation from the doctors, nurses, and mask recipients from organizations/individuals.



Thank you to our frontliners for your dedications and sacrifices in the battle against COVID-19. You're already part of history as American heroes and heroines. We are all in this together and will win the Covid-19 battle!!!



International 8Market

CÓ CÁC LOẠI THỰC PHẨM VIỆT NAM - ẤN ĐỘ - PHI LUẬT TÂN - LÀO



NGÔI CHỢ LÝ TƯỞNG CHO NGƯỜI VIỆT TẠI VÙNG PHOENIX

NEW

"Chợ có khu vực bán **FOOD TO GO** với nhà bếp đầy đủ equipment muốn cho thuê, điều kiện dễ dàng. Nếu ai thật lòng muốn thuê, xin liên lạc: (623) 476-6668



ĐẦY ĐỦ CÁC LOẠI THỰC PHẨM Á ĐÔNG:

- Thịt, Cá, Rau tươi
- Đầy đủ các loại gia dụng
- Đủ các mặt hàng tươi và khô
- SEAFOOD: Tôm, Cá, Cua tươi
- Phẩm chất, Tươi tốt!

(602) 841-3500

3557 W. Dunlap Ave, Phoenix AZ 85051
(Góc đường 35 Ave/Dunlap Ave)

GIỜ MỞ CỬA:

Thứ hai đến thứ bảy: 09:00 am – 08:30 pm

Chủ nhật: 09:00 am – 08:00 pm

SALE

RAU CẢI TRÁI CÂY, THỊT CÁ VỀ TIỆM
MỖI TUẦN 2 LẦN VÀO THỨ BA VÀ THỨ SÁU
ĐỂ HÀNG LUÔN TƯƠI TỐT PHỤC VỤ QUÝ KHÁCH.

GIẢM GIÁ
10%

3140 S. Gilbert Road, Ste. 1
Chandler, AZ 85286
Tel: **480-802-5356**

1674 N. Higley Road, Ste. 104
Gilbert, AZ 85234
Tel: **480-219-3997**

BUSINESS HOURS:

Mon-Thu: 11am-9pm

Fri-Sat: 11am-9:30pm

Sun: 11am-8:30pm



AZ PHO GRILL

Rất mong được đón tiếp quý khách với:

- Những món ăn đậm đà, tươi mới, và thơm ngon
- Khung cảnh lịch sự, sang trọng, và sạch sẽ
- Phục vụ hoà nhã, ân cần, và chu đáo

Trân trọng kính mời.

**Nhà hàng đang cần tuyển
phụ bếp và nhân viên phục vụ.
Xin liên lạc **480-600-3521.****





Cơn Mưa Mùa Dịch Bệnh

Tâm Nguyên

Chưa khi nào tôi nghe tiếng xe cứu thương thường xuyên như những tháng vừa qua. Đọc tin tức trên mạng thì gần như lúc nào cũng có cụm từ COVID-19, nhiều chuyện buồn xảy đến với bao nhiêu người khắp nơi trên thế giới. Số người qua đời cứ tiếp tục tăng thêm nhanh đến nỗi tôi cảm giác như mình vô cảm trước những con số thay đổi liên tục mỗi ngày. Tôi cũng hoang mang, cũng lo lắng, và cẩn thận đến mức quá đáng (theo như lời mẹ tôi nhận xét) khi phải đi chợ sáng sớm để mua vài thứ cần thiết. Tôi cứ nghĩ trong đầu là mình không sợ con vi-rút đó, đời người ai mà không trải qua sinh tử một lần. Thế nhưng khi đứng xếp hàng cách người đứng trước và người sau lưng khoảng cách chừng 2 mét, và khi thật sự bước vào bên trong chợ, chỉ thấy lác đác vài người vì người ta chỉ cho 10 khách vào một lượt, tôi bước đi như là đang bị theo dõi, nhìn tứ phía xem có ai đi gần mình để lập tức giữ khoảng cách. Trước đây mỗi lần đi chợ mua nhiều đồ gấp mấy lần cũng chỉ cần chừng 40 phút là cùng, còn bây giờ thì tôi loay hoay mất gần 2 tiếng đồng hồ trong chợ. Đúng ra tôi phải đi thật

nhANH để những người khác đang chờ ở bên ngoài không phải mất thời gian vì cái tâm sợ hãi của mình. Cái tâm lo sợ thành ra tâm ích kỷ, và đó là chuyện của gần hai tuần trước.

Mấy ngày vừa qua trời có đổ vài cơn mưa, và cơn mưa chiều nay cảm giác như da diết hơn. Tôi được sanh ra và lớn lên ở xứ sở của những cơn mưa triền miên nên mưa đối với tôi vừa thương, vừa tội. Và tiếng mưa là cái cơ để vọng tưởng trỗi dậy, mà vọng tưởng của tôi thì có đủ hi vọng ái ố của một nửa đời người để mỗi khi nhớ lại thì nghiệm ra gần như toàn là điều không hay do mình tự gây ra cho mình mà cứ tưởng là tại người khác. Mưa cũng là giây phút hoài niệm cho tôi tự ngẫm lại mình khi được nghe những câu chuyện về những con người quên bản thân mình trong lúc dịch bệnh để người khác được bình an. Đó là những bệnh nhân bị nhiễm bệnh nhường máy thở cho người khác có cơ hội sống cao hơn. Đó là những vị bác sĩ, y tá và các nhân viên y tế khắp nơi ngày đêm làm việc bất chấp rủi ro lây nhiễm dịch bệnh để thực hiện thiên chức chữa

bệnh cứu người. Đó là những người tình nguyện trong cộng đồng đứng ra quyên góp khẩu trang cho các bệnh viện trong lúc thiếu hụt. Đó là những cửa tiệm tạm thời trở thành cơ sở may khẩu trang trong thời gian đóng cửa để thực hiện quy định cách ly xã hội. Đó là những bậc tu hành và giáo dân của mọi tôn giáo thành tâm cầu nguyện bình an mỗi ngày. Đó là những nhà khoa học đang tận tụy thực hiện nhiều nghiên cứu để tìm ra vắc-xin ngừa bệnh trong thời gian sớm nhất. Đó là những dược sĩ, nhân viên phục vụ ở tất cả các cửa hàng bán dược phẩm, thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác ngày ngày vẫn đi làm để chúng ta vẫn còn được đáp ứng những nhu cầu tối thiểu. Đó là những người đưa thư, người giao hàng vẫn đi khắp nơi mỗi ngày để chúng ta vẫn có thể nhận thư từ hàng hóa. Đó là những người âm thầm làm sạch thùng rác ở các khu dân cư và nơi cộng cộng để giữ gìn vệ sinh chung. Đó là những tấm lòng nhân ái đóng góp tài thí cho các quỹ cứu trợ khẩn cấp, quỹ nghiên cứu y học, và quỹ giúp đỡ người nghèo đang bị chạt vật hơn trong thời gian dịch bệnh. Và tôi

biết còn nhiều nhiều lắm những trái tim ở khắp mọi nơi dành tình thương yêu san sẻ với người khác bằng nhiều cách trong khả năng của mình.

Tiếng mưa rơi chiều nay thôi thúc tôi viết lại kỷ niệm về Bà ngoại của mình mà mấy hôm rồi tôi cứ ấp ủ mãi trong lòng. Hơn bao giờ hết, tôi cảm nhận sự quý giá của bát cơm nóng và ly nước đầy lúc này. Các món ăn chay do mẹ tôi nấu cứ làm tôi nhớ quay quắt hình ảnh Bà ngoại mặc bộ đồ màu tối sậm ngồi riêng một mình với bát cơm chay mà thức ăn là quả chuối chín với muối rang hoặc là ly chè đậu xanh mua ở bà bán chè trước nhà. Bà ngoại tôi là người duy nhất trong gia đình ba thế hệ sống chung có “khả năng” ăn chay theo cách mà nhiều cô, chú, bác trong nhà thường cười không hiểu sao Bà có thể ăn được kham khổ như vậy. Bà thường dâng hoa sen, hoa huệ, hoa lay ơn cúng Phật vào ngày Rằm, Mồng Một và Lễ Tết. Mấy bữa trước tôi có nghe mẹ tôi kể Dì tôi bỗng dưng phát bệnh mà cơ thể cảm giác “đau hơn đau đẻ”. Tôi buột miệng nói: “Mẹ nói Dì ăn chay vài bữa đi, hoặc

là giảm bớt các loại thịt tươi màu đỏ”. Tôi biết điều này đâu phải là cách chữa trị vì tôi không biết gì về y học. Tôi cứ thắc mắc không hiểu ngày xưa sao Bà ngoại tôi có thể ăn chay một tháng nhiều ngày đều đặn và đơn sơ như vậy trong khi mấy dì mấy cậu của tôi đôi khi khó cưỡng lại ý thích thưởng thức tô bún bò đậm đà vị béo mặc dù biết rõ mình bị cao huyết áp và cao mỡ trong máu. Tôi không có ý phê bình hay nhận xét về thói quen ăn uống. Tôi cũng không có ý định phân biệt giữa ăn chay và không ăn chay vì mỗi tôn giáo đều có cách thực hành đức tin khác nhau và mỗi người nếu theo một tôn giáo nào đó đôi khi cũng có cách hành đạo khác nhau. Tất cả những điều khác nhau về hình thức đó suy cho cùng đều hướng về một bầu trời thương yêu và một mặt đất bình an chung cho loài người và muôn loài khác.

Giữa những âu lo mùa đại dịch, tôi viết lại kỷ niệm về Bà ngoại của mình vì kỷ niệm đó, trong những ngày thử thách tinh thần này, cứ làm tôi rưng rưng khi bùng chén cơm nóng với món nấm khô Shiitake xào. Loại nấm này được trồng

và sấy khô ở vùng đất nông nghiệp hiền hòa ở tận tiểu bang Oregon xa xôi. Món chay mà tôi được ăn bây giờ so với quả chuối chín với mấy hạt muối rang ngày trước của Bà ngoại tôi có thể nói là khác xa nhau về hình thức, nhưng điều tương đồng mà tôi cảm nhận được chính là sự bình an hiện hữu trong thâm tâm như lúc Bà ngoại tôi ngồi im lặng một mình với bát cơm chay. Sự bình an ấy cứ theo tôi trong những khoảnh khắc nhớ về Bà với hình ảnh đầu đội nón lá tay cầm hoa sen đi chợ về. Sự bình an ấy giúp tôi bớt lo sợ trong những ngày dịch bệnh này, và sự bình an ấy là điều tôi muốn được san sẻ với những người mà Bà tôi mang nặng sanh thành và nhọc công nuôi dạy, trong đó có mẹ tôi. Cơn mưa vẫn trút nước xuống lòng đường, còn lòng tôi thì ướm sùng nhớ ngày Bà ngoại mình trả hết nợ trần, để lại cho con cháu của Bà hoài niệm bình an về đóa sen trang nghiêm trên bàn thờ Phật, bát cơm trắng ngọt hương chuối chín và đức tin sâu dày...

(Cali, ngày 10 tháng 4, 2020 – storyonsat@gmail.com)



QUALITY AND SERVICE
LICENSE | BONDED | INSURED

THAY KIẾNG XE

- Bảo đảm hài lòng 100%
- Chúng tôi sẽ đến tận nơi để thay kiếng cho bạn

**PREFERRED SHOP
WITH ALL INSURANCE
COMPANIES**



Phone: **(480) 809-7335**
(623) 889-4323
Fax: (888) 247-7554
Web: **sagoautoglass.com**

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ?



Nhiều người thường nghĩ rằng, vận động cơ thể đơn giản chỉ là để thư giãn và rèn luyện cơ bắp; tuy nhiên, thực tế cho thấy luyện tập cơ thể còn có nhiều lợi ích khác nữa. Vì chưa biết đến tác dụng của việc tập luyện cơ thể, nên nhiều người chưa coi trọng việc tập luyện cơ thể. Lại cũng có ý kiến khá tiêu cực cho là mình đã già rồi, cần nằm nhà dưỡng nghỉ và tập luyện cơ thể để rồi

hao tổn sức khỏe và lại càng yếu thêm!

Tâm lý ngại luyện tập cơ thể cũng tồn tại ở một bộ phận không nhỏ ở các người trẻ.

Vào thế kỷ thứ 13, giáo sĩ kiêm khoa học gia, triết gia Anh Cát Lợi Roger Bacon, nhân dịp nghiên cứu về vấn đề tuổi thọ con người, có nhận xét rằng: “Không chịu vận động cơ thể là một trong nhiều nguyên nhân đưa đến sự không sống lâu.”

Ngày nay dù không được coi trọng như thực phẩm, không khí, nước uống, sự vận động cơ thể đã được chứng minh là có nhiều lợi ích. Vận động đóng góp vào việc duy trì sức khỏe, cải thiện sự bền bỉ, di động của con người; đồng thời cũng là một phương tiện phòng ngừa bệnh tật rất hữu hiệu.

Với ý thức đó, số người thực hiện sự tập luyện cơ thể mỗi ngày mỗi gia tăng.



B/s Lê Ánh

Vài dòng giới thiệu tác giả

Bác sĩ Lê Ánh là hội viên HỘI Á MỸ CAO NIÊN ARIZONA (Arizona Asian American Seniors Association - viết tắt là AAASA), phụ trách trong Ban Cố Vấn và Giám Sát của Hội. Ông phụ trách mục Y HỌC THƯỜNG THỨC tại các buổi họp của HỘI Á MỸ CAO NIÊN ARIZONA, chia sẻ những hiểu biết về y học với những anh chị cao niên trong các buổi họp của Hội, giúp các thành viên hiểu biết những yếu tố cần thiết để PHÒNG BỆNH và SỐNG KHỎE. Ông là thành viên của www.ninh-hoa.com từ hơn một thập niên qua, đã đăng tải nhiều bài viết với nhiều thể loại như: Ký sự, Du Lịch, Hồi ký, Kiến Thức Y học và Y tế Thường thức, v.v. viết những đề tài về y học, phổ biến những bệnh thường gặp, để độc giả HIỂU BỆNH và PHÒNG NGỪA BỆNH. Nay Bác sĩ xin góp mặt với nguyệt san Việt Lifestyles và phụ trách mục Y HỌC và ĐỜI SỐNG mỗi tháng.

- Đã xuất bản Hồi ký tập 1 “Từ HÒN KHÓI, Tôi Đi ...”

- Sẽ ra mắt “CẨM NANG Y HỌC” và Hồi Kỳ tập 2.

Theo một thống kê của viện thăm dò Gallup, thì vào năm 1960, chỉ có 43 triệu (24%) người dân Hoa Kỳ tập dượt. Đến năm 1986, số này tăng lên là 136 triệu (57%). Năm 1974, người Mỹ bỏ ra 93 triệu Mỹ Kim để mua dụng cụ tập dượt, thì đến năm 1986, số tiền này tăng lên 1.2 tỉ Mỹ Kim.

Vận động tập thể thực hiện lần đầu vào năm 1800 tại nước Phổ, với mục đích lấy lại niềm kiêu hãnh dân tộc sau cuộc chiến với Napoleon. Ngày nay, nó đã trở thành một sinh hoạt gắn bó vào đời sống hàng ngày của đa số dân chúng, trong đó có người cao tuổi. Sinh hoạt này cũng giống như việc tổ tiên ta khi xưa phải dành thì giờ mấy lần một tuần để đi mà tìm kiếm thực phẩm, nước uống. Họ thực sự đi, có khi chạy, đuổi theo để bắt con mồi. Họ vừa vận động vừa kiếm thức ăn.

Với người cao tuổi, sự vận động cơ thể lại càng quan trọng hơn.

I- TÁC DỤNG TỐT CỦA VẬN ĐỘNG

Không còn nghi ngờ gì nữa, vận động có ảnh hưởng rất tốt cho sức khỏe, về nhiều mặt. Gần như cơ quan nào của cơ thể ta cũng cần sự vận động.

1- Hệ thống tim mạch:

Vận động rất tốt để ngừa và chữa bệnh cao áp huyết. 13 khảo cứu được làm, cho thấy vận động đúng mức và thường xuyên 5 đến 7 ngày mỗi tuần, có thể giúp áp suất tâm thu (systolic blood pressure, nôm na là "số trên") giảm trung bình 11.3 mm Hg, và áp suất tâm trương (diastolic blood pressure, nôm na "số dưới") giảm trung bình 7.5 mm Hg.

Con tim người quen vận động sẽ bơm máu tới nuôi các cơ quan hữu hiệu hơn và với một sức ít hơn. Con tim bình thường, vào mỗi nhịp co bóp, đẩy ra chỉ được 70 cc (phân khối) máu, song một con tim quen vận động, to hơn, khỏe hơn, vào mỗi nhịp co bóp, đẩy ra được đến 130 cc máu, tức hơn 60 cc máu. Đã vậy, máu cũng đến các bắp thịt nhiều hơn, khiến các bắp thịt lâu mỏi. Nhờ thế, tập luyện đều đặn, sức vận động của ta ngày lại càng tăng lên, dẻo dai, lâu mệt

2- Bệnh tiểu đường:

Tiểu đường có hai loại, I và II. Loại II thường xảy ra ở người trên 40 tuổi, cơ chế chính gây bệnh là sự kháng insulin (insulin resistance), khiến chất insulin không thể đưa đường từ ngoài máu vào trong các tế bào, và vì vậy, đường tăng cao trong máu. (Insulin là chất tiết bởi tuyến tụy tạng, có nhiệm vụ giúp đưa chất đường từ máu vào trong các tế bào, và điều hòa lượng đường trong máu để đường máu không bao giờ lên quá cao). Sự kháng insulin này ở người tiểu đường chịu khó vận động đều, có thể giảm đến 40%, căn bệnh dễ kiểm soát hơn. Các thuốc chữa tiểu đường loại II như metformin và glitazones cũng chỉ làm giảm sự kháng insulin này được có 20-25%, như vậy, vận động so ra, còn tốt hơn thuốc.

Các vị có tiểu đường loại II, và con cái (tiểu đường loại II có tính di truyền rất mạnh, bố mẹ mang bệnh, con cái sau dễ bị), - cả bác sĩ điều trị nữa - cần hiểu rõ vai trò của vận động trong việc chữa và ngừa tiểu đường.

3- Bệnh khớp thoái biến:

Điều đáng quan tâm, các khớp của cơ thể ta, như bánh xe, sẽ mòn dần theo năm tháng. Theo thời gian, chúng ta khó tránh bệnh khớp thoái biến (degenerative joint disease, còn gọi osteoarthritis). Tuy là bệnh khớp, song căn bệnh cũng làm giảm sức mạnh, sự dẻo dai, tầm hoạt động (range of motion), cũng như khả năng thích ứng (fitness) của các bắp thịt. Sự tập luyện có thể giúp chúng ta đi đứng vững vàng hơn, đồng thời tăng cường khả năng thích ứng của ta với các công việc hàng ngày.

Khi vận động, người có bệnh khớp thoái biến ở gối hoặc ở các khớp khác giữ nhiệm vụ nâng đỡ sức nặng cơ thể, không nên chạy (running), nhưng có thể đi bộ, đạp xe đạp, hoặc bơi lội.

4- Bệnh cao mỡ trong máu:

Vận động có tác dụng làm giảm chất mỡ cholesterol xấu (hay được gọi tắt LDL), và mỡ triglycerides trong máu, đồng thời làm tăng mỡ cholesterol tốt (gọi tắt

HDL), như vậy giúp triển vọng bị bệnh tim mạch của ta nhẹ bớt.

5- Hệ cơ bắp:

Ta sung sức, bắp thịt ta mạnh mẽ nhất trong khoảng tuổi trên dưới 30 trở xuống, rồi bắt đầu yếu dần sau tuổi 40. Khối lượng các bắp thịt giảm đi 20% vào tuổi 65. Cách luyện tập với một sức cản (resistance training, như tập tạ) làm chậm lại tiến trình thoái hóa bắp thịt, tăng sự mềm dẻo, giúp thăng bằng khi đi đứng; đồng thời duy trì sự toàn vẹn của các khớp. Như vậy, luyện tập thường xuyên là yếu tố rất quan trọng để ngừa và chữa bệnh khớp thoái biến.

Sự bất động (immobilization) và không hoạt động (inactivity) sẽ khiến các bắp thịt ngẫn lại, không dần dài được tối đa và mất đi khả năng hấp thu các chấn động (shock-absorbing capacity) đỡ cho các khớp. Nằm mãi trên giường, hoặc bất cứ hình thức bất động nào khác rất tai hại cho bắp thịt và khớp. Thêm vào đó, sự bất động dễ đưa đến tình trạng máu đọng trong các tĩnh mạch ở chân, rồi có thể bắn lên phổi gây chết người. (Hiểu như vậy, bạn sẽ không ngạc nhiên khi thấy mới mổ hay sanh có một ngày, các bác sĩ đã vội dục bạn ngồi dậy trên giường, sau đó cố bước xuống giường, lò dò đi quanh).

6- Hệ xương cốt:

Xương cũng sẽ tiêu mất dần theo thời gian, nhất là ở phụ nữ đã mãn kinh, trở thành xốp mềm, dễ gãy. Vận động giúp xương cứng chắc, chậm mất. Thêm vào đó, người quen vận động lại ít khi té ngã, vì phản ứng lẹ làng với các biến chuyển chung quanh, nhờ các phản xạ thần kinh bắp thịt sẵn tốt, nên xương ít bị tổn thương. Rõ ràng, vận động đóng góp một phần rất lớn vào việc chống bệnh xốp xương (osteoporosis) và ngăn ngừa xương khỏi gãy.

7- Tiến trình lão hóa:

Năm mới, rồi những năm mới nữa, mọi người chúng ta sẽ già dần, do tiến trình lão hóa (aging process). Nhiều vị trông lỏng lẻo hơn, bệ xệ hơn, chậm chạp hơn rất nhanh. Nhưng có những người trông

vẫn trẻ lâu, nhanh nhẹn, việc gì thoát cái cũng xong, như thời gian không mấy gì ảnh hưởng đến họ.

Nhiều bằng chứng cho thấy sự vận động thay đổi hoặc làm chậm đi tiến trình lão hóa, giúp bắp thịt gân cốt cứng chắc, dẻo dai, nhanh nhẹn dài lâu, mỡ ít đọng vào những nơi nó hay đọng khi ta có tuổi.

8- Tinh thần:

Vận động cũng giúp giảm căng thẳng, khó chịu, nóng nảy. Người quen vận động tinh thần sáng khoái, tự tin, khả năng tri thức tinh tiến. Vận động cũng là phương thuốc rất tốt, không gây phản ứng phụ, để ngừa và chữa những trường hợp buồn sầu nhẹ (mild depression).

9- Phòng ngừa bệnh lú lẫn:

Một số nghiên cứu ở Mayo Clinic cho thấy rằng người cao tuổi vận động cơ thể đều đặn 5 hoặc 6 lần trong một tuần, giảm nguy cơ của sự rối loạn nhận thức đến 32% so với những vị có cuộc sống nhàn rỗi. Những vị tham gia vận động vào giữa cuộc đời (midlife) nhận thấy giảm nguy cơ sự rối loạn nhận thức đến 39%. Sự rối loạn kém nhận thức ảnh hưởng đến sự suy nghĩ và trí nhớ, luôn luôn là nguyên do đưa đến bệnh lú lẫn (Alzheimer's disease).

10- Phòng ngừa bệnh cườm nước:

Kết quả nghiên cứu ở Anh quốc cho thấy những bệnh nhân đã vận động thể dục thể thao ở mức vừa phải trong vòng 15 năm giảm được 25% nguy cơ của tình trạng làm thấp áp suất thẩm thấu của mắt dẫn đến cườm nước.

Bác sĩ Paul J. Foster tại Viện Nhãn Khoa của Đại Học Luân Đôn nhận xét: "Rõ ràng là áp suất thẩm thấu của mắt chịu ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự vận động tim mạch. Ta không bình luận về nguyên nhân, nhưng chắc chắn có sự phối hợp chặt chẽ giữa đời sống nhàn hạ với nguy cơ cao bệnh cườm nước."

Cuối cùng, bác sĩ Foster kết luận: "Giữ được một cuộc sống hoạt động điều

hòa là phương cách có hiệu quả cho mọi người để giảm thiểu nguy cơ bệnh cườm nước và nhiều vấn đề bệnh tật trầm trọng khác."

II- VẬN ĐỘNG BAO NHIÊU CHO ĐỦ?

Vận động quá tốt như vậy, nhưng vận động thế nào mới là đủ, để đạt những kết quả kể trên? Đời người ngắn ngủi, công việc bẽ bộn, chạy theo cuộc sống hàng ngày đủ bở hơi tai, bạn nghĩ, làm sao còn thì giờ vận động.

Vận động không khó khăn và mất nhiều thì giờ như bạn tưởng. Nhiều lúc, bạn ngồi trước truyền hình, loáng cái đã mất cả tiếng, phim hay thì mê man hai ba tiếng. Đốt điều thuốc lá, ngồi ngẫm nghĩ việc đời, vèo cái hết nửa tiếng (trong lúc bà xã lắc đầu ngán ngẩm, nhìn bạn đốt tiền và sức khỏe theo khói thuốc lá). Vận động cho đủ, thực ra, không mất nhiều thì giờ. Căn bản, chỉ cần 30 phút mỗi ngày (nhiều hơn càng tốt), và không nhất thiết phải vào "health club" hay mua máy móc gì đặc biệt để tập. (Biết đâu chờ mua máy có khi mất hết mấy năm, mua xong hăm hở tập được vài hôm rồi lại cất xó.)

Những vận động khiến cơ thể ta mang sức nặng (weight-bearing exercise) như đi bộ tốt nhất, song nếu vì lý do nào đó khiến bạn không đi bộ được, thì đạp xe tại chỗ (stationary cycling) hay bơi lội cũng rất tốt. Mỗi ngày bạn bỏ ra nửa tiếng đi bộ nhanh, với bà xã hay ông xã cho vui, rảo bước để nhịp tim lên đến 117-135 nhịp mỗi phút nếu bạn mới trên dưới 40, 104-120 nhịp mỗi phút nếu bạn 60 tuổi trở lên (bắt mạch ở cổ tay hoặc bên cổ trong 15 giây, rồi nhân lên cho 4). Cố làm vậy 6-7 ngày mỗi tuần bạn nhé, không ít ra cũng 4-5 ngày mỗi tuần. Còn đạp xe đạp, cứ để trước truyền hình, vừa đạp vừa xem, nửa tiếng đồng hồ cũng qua rất nhanh, vèo cái là xong. Không đi bộ, đạp xe hoặc bơi lội liền một lúc được nửa tiếng, bạn có thể thu xếp tập làm 3-4 lần trong ngày, mỗi lần 10 phút. "Eo ôi, thử rồi, mỗi lần tập thấy mệt ghê, tập tiếp không nổi!". Mới bắt đầu vận động, bạn chưa quen, mau mệt, đừng tập cho cố rồi nản và bỏ, song tập vừa sức, chỉ một thời gian ngắn, bạn sẽ thấy sức lực tăng tiến, dẻo dai, bạn tập tăng



dần, cho đến lúc nhịp tim lên tới mức mong muốn nêu trên. (Đang có vấn đề sức khỏe quan trọng nào, cẩn thận, bạn hỏi ý kiến bác sĩ của bạn trước.) Tập riết, trong người khỏe khoắn, đâm ghiền, hôm nào bạn không tập được tiếc lắm.

Ngoài những khi vận động chính thức như vậy, những lúc khác bạn vẫn có thể tìm được cơ hội vận động thêm, chẳng hạn trong sở, thay vì đi thang máy, bạn leo thang thường, đi làm, đi chợ, thay vì đậu gần, bạn đậu xe xa xa, rồi rảo bước vào chợ, nhường chỗ đậu gần cho những vị già lão.

Về cách tập cho bắp thịt, gân xương thêm dẻo dai vững chắc, cũng dễ thôi. Ngồi đâu, bạn vẫn có thể vươn vai, duỗi dài tay chân, chú trọng đến những bắp thịt ở vai, đùi và nếu ở nhà, xem phim trước máy truyền hình, bạn có thể cầm mấy tạ nhỏ độ 5-10 cân (pound) giơ lên hạ xuống. Không có, bỏ tạm mấy cục gạch vào trong một xắc tay cũ giả làm tạ cũng được. Hứng thú, bạn muốn tìm hiểu những cách tập chi tiết hơn, các sách, băng dạy tập thể dục rất nhiều, bạn có thể vào hiệu sách tha hồ chọn mua. Xin nhớ, sức mạnh và sự mềm dẻo của bắp thịt, gân xương là hai yếu tố quan trọng giúp ta đỡ té ngã, gãy xương và có lẽ sẽ giúp ta ngừa được cả bệnh khớp thoái biến.

Trong các thư viết, ở cuối thư chúng ta thường thân ái chúc nhau vui khỏe. Cụ thể hơn, thay vì chúc chung chung như vậy, chúng ta nên chúc nhau thường xuyên vận động (không thường xuyên vận động thì làm sao vui khỏe được!).

(02/2020)



KB CANYON STATE

12034 N. 35 Ave Phoenix AZ 85029 | Phone: (602) 347-5240 – Fax: (602) 347-6016
(Góc Southwest đường Cactus & 35th Ave)

*Văn phòng Đại Diện trực tiếp trên 20 hãng Bảo Hiểm,
Quý vị có cơ hội so sánh, định giá thấp nhất trước khi mua.*

- **BẢO HIỂM XE (AUTO):** Có chương trình GIẢM GIÁ (discount) cho 2 xe trở lên, xe và nhà chung, học sinh ưu tú, hoặc nhân viên nhà nước.
- **BẢO HIỂM NHÀ (HOUSE):** Nhà ở, nhà cho mướn, hoặc nhà trống (vacant).
- **BẢO HIỂM SỨC KHỎE (MEDICAL), RĂNG (DENTAL) & MẮT (VISION):** Cá nhân (individual), Gia đình (family), hoặc Đoàn thể (group).
- **BẢO HIỂM NHÂN THỌ (LIFE):** Định kỳ (term), Tạm thời (whole or universal).
- **BẢO HIỂM Y TẾ DU LỊCH:** Cho cá nhân hoặc hội đoàn du lịch nước ngoài, cho học sinh du học, cho những nhà truyền giáo, hoặc nhân viên đi công tác dài hạn hoặc ngắn hạn ở nước ngoài đến nước Mỹ.

- **BẢO HIỂM THƯƠNG MẠI:** Apartment, Shopping Center, Auto Repair Shop, Restaurants, Nail Salon, Bakery, Gas Station, v.v.
- **CÓ NHÂN VIÊN CHUYÊN MÔN VỀ MEDICARE:**
Chương trình y tế cho những người trên 65 tuổi, hướng dẫn xin Medicare, gia nhập chương trình Medicare, xin tài trợ, xin extra help.
- **THÔNG BÁO:** Chương trình y tế dưới 65 tuổi, OBAMACARE sẽ mở cửa ghi danh hàng năm từ Ngày 1 tháng 11 đến ngày 15 tháng 12.
Xin gọi văn phòng lấy hẹn ghi danh hoặc tham khảo trong thời gian này.

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ
CALL FOR FREE QUOTE !!!**

(602) 347-5240

Vietnamese/English:

Uyên Kim Lok | Minh Trần | Hương Nguyễn

Chinese/English: Bruce Lok

KHỎA THÂN

Vẻ Đẹp Hợp Pháp



LS. Ngô Tăng Giao

Đầu năm 2020 báo chí loan tin bà Tilli Buchanan ở tiểu bang Utah (Mỹ) để ngực trần trong chính căn nhà của mình. Bà và ông chồng cởi áo khi làm việc trong nhà để xe, vì sợ sẽ làm dơ áo. Cùng lúc đó ba đứa con riêng của người chồng, tuổi 9 tới 13, bước vào nơi này và thấy bà cởi trần. Do đó Bà bị truy tố tội hình sự. Thẩm Phán đồng ý với phía công tố rằng việc phô bày bộ ngực phụ nữ là một hành vi dâm dật (lewdness, the exposure of "the female breast below

the top of the areola"). Hiện chưa rõ tòa án xét xử ra sao.

Trong luật có một tội hình sự là "công xúc tu sỉ" (tiếng Mỹ là Indecent Exposure). Indecent là không đoan trang, có hại về phương diện luân lý. Còn Exposure là phơi bày ra. Tội này hàm ý kẻ phạm pháp đã làm điều tục tũn như để ngực trần, khỏa thân hay phô bày chỗ kín giữa công chúng. Chữ "tu sỉ" 羞耻 đều có nghĩa là xấu hổ, hổ thẹn (to be ashamed).

Nhưng trong văn chương Việt khi miêu tả và ngợi ca cái vẻ Đẹp trên thân thể của người phụ nữ, hiếm có hình ảnh nào vừa kín đáo vừa quyến rũ, vừa gợi chất tục vừa gợi chất thanh như hình ảnh bộ ngực, đôi khi còn được diễn đạt bằng những từ ngữ khác như: cặp tuyết lê, gò Bồng Đảo, v.v... Thật vậy! Trong một bài thơ tả người "Thiếu nữ ngủ ngày", được truyền tụng là của Hồ Xuân Hương có ghi: "Đôi gò bồng đảo sương còn ngậm / Một lạch Đào Nguyên suối chứa thông". Ta hiểu rằng hai đảo bồng lai ấy là bầu ngực, vẫn còn ngậm sương vì chưa đến thời tiết sữa nuôi con.

Còn thi sĩ Đinh Hùng cũng từng tả vẻ đẹp của "Kỳ nữ" bằng những câu thơ hào hứng: "Ôi cám dỗ! Cả mình em băng tuyết / Gợn xuân tình lên bộ ngực thanh

tân...". Rồi trong bài thơ "Gửi người dưới mộ" thi sĩ lại viết: "Ta gửi bài thơ anh linh, / Hỏi người trong mộ có rùng mình? / Nắm xương khô lạnh còn ân ái? / Bộ ngực bi thương vẫn rợn tình?". Đẹp thì quả có đẹp đấy nhưng đọc mà cảm thấy rờn rợn trong hồn!

Nhân đây chúng ta thử tìm hiểu xem "khỏa thân" có khi nào được coi là "đẹp" và "hợp pháp" hay không mà đã có nhiều văn thi sĩ... ca tụng quá trời?

Khỏa thân hợp pháp nơi công cộng

- "Phụ nữ có quyền để ngực trần khi ra đường". Mới nhất có tin thành phố Fort Collins ở tiểu bang Colorado đã chính thức hủy bỏ một đạo luật của thành phố, theo đó cấm không cho phụ nữ để ngực trần khi ra đường. Theo bản tin của Fox News ngày 21-9-2019, đây được coi là một chiến thắng nữa của phong trào chống việc chèn ép bộ ngực phụ nữ, có tên "Free the Nipple," được nhà làm phim ở New York, bà Lina Esco, khởi sự từ năm 2012. Phán quyết ở Colorado cho thấy hiện nay phụ nữ để ngực trần là điều hợp pháp ở sáu tiểu bang Mỹ, gồm Colorado, Kansas, New Mexico, Oklahoma, Utah và Wyoming.

- “Hợp pháp hóa việc khỏa thân nơi công cộng” tại Munich, thành phố lớn thứ 3 của nước Đức. Người ta đã công bố 6 địa điểm cho phép công dân được phép “trần như nhộng”, nơi đó mọi người có thể mặc sức trở về thời “Adam và Eva” mà không cần e ngại chi cả. Hợp pháp hóa việc khỏa thân nơi công cộng không chỉ được giới hạn ở thành phố Munich mà còn có ở nhiều nơi khác trên toàn nước Đức. Đây là quốc gia nổi tiếng với việc ủng hộ các hoạt động trong khuôn khổ chương trình FKK – Freikörperkultur (Văn hóa tự do thân thể). Đức cũng là nước đầu tiên có bãi biển khỏa thân vào năm 1920.

- “Giải đáp xe khỏa thân thế giới (WNBR)” ra đời năm 2003 với thông điệp phản đối sự phụ thuộc của con người vào dầu và đề cao sức mạnh cơ thể. Sự kiện thu hút rất đông người tham gia. Tuy nhiên, ban tổ chức nhấn mạnh rằng người tham gia không bắt buộc phải khỏa thân hoàn toàn nếu họ không muốn. WNBR diễn ra tại nhiều thành phố trên khắp thế giới. Hầu hết các sự kiện ở Nam bán cầu tổ chức vào giữa tháng 3. Còn ở Bắc bán cầu diễn ra vào ngày thứ Bảy thứ hai trong tháng 6.

- “Quyên tiền sờ ngực” là một trường hợp thật đặc biệt. Đây là một buổi quyên tiền từ thiện được tổ chức tại thủ đô Tokyo, là một phần trong sự kiện “Erotica will Save the World” (Khiêu dâm sẽ cứu cả thế giới). Để có cơ hội chạm cả hai tay lên bầu ngực nảy nở ở trần của một trong 10 cô gái trẻ đẹp tại đây, người tham gia bắt buộc phải quyên góp một khoản tiền. Ai tham gia phải lần lượt xếp hàng, xuất trình giấy chứng minh thư để xác nhận đã đủ 18 tuổi, quyên tiền, rửa sạch tay và cuối cùng là sờ ngực. Toàn bộ số tiền quyên được sẽ được gửi tới tổ chức nhằm nâng cao hiểu biết, cách điều trị cũng như cách phòng ngừa bệnh AIDS.

- “Quán cà phê ngực trần ở Mỹ”. Các nhân viên pha chế tại quán cà phê Banana Hammock ở Spokane, Washington, Mỹ đang là những thoi nam châm hút khách nhờ cách ăn mặc táo bạo. Trang phục mặc để bán hàng của họ là bikini và có các nhân viên để ngực trần. Nhân viên phục vụ cho biết, họ cảm thấy điều này khá vui vẻ.

Tuy vậy, quán cà phê này nhanh chóng bị nhận phản hồi tiêu cực từ phía người dân địa phương. Đại diện của Hội đồng thành phố cho biết nhân viên của quán đã đi “quá xa” trong việc lựa chọn trang phục, và e ngại trẻ em trong khu vực sẽ nhìn thấy những hình ảnh này: “Họ bán cà phê, chứ đừng bán cơ thể”.

Chủ sở hữu nhà hàng không đồng ý với quan điểm của phía chính quyền. Ông cho rằng mọi người đang phản ứng thái quá với mô hình kinh doanh này. Ông cũng khẳng định dù ăn mặc mát mẻ, các nhân viên luôn có thái độ phục vụ chuyên nghiệp. “Bạn có thể đi đến bãi biển và gặp nhiều người thậm chí còn mặc mát mẻ hơn. Chúng tôi hướng tới sự gợi cảm, chứ không phải gợi tình”, người chủ cửa hàng cho biết.

Bãi biển khỏa thân

- Trên thế giới có nhiều bãi biển cho phép du khách tắm ở trần hợp pháp và nổi tiếng thế giới. Các khu vực tắm trần được cấm biển báo, có quy định riêng để đảm bảo sự riêng tư và an toàn cho du khách:

Baker San Francisco (Mỹ): Bãi biển này có view hướng ra cây cầu Golden Gate nổi tiếng nước Mỹ. Khu vực tắm trần ở phía bắc bãi biển, sát cầu. Tại đây, du khách được tự do mặc hoặc cởi đồ. Tuy nhiên, du khách bắt buộc phải mặc đồ khi sử dụng nhà vệ sinh, bàn picnic hoặc các thiết bị công cộng khác.

Haulover, Florida (Mỹ): Haulover là bãi biển tắm trần công cộng phổ biến nhất ở Mỹ. Nơi đây thu hút hơn 1,3 triệu lượt du khách ghé thăm mỗi năm. Khu vực tắm ở trần được rào thành địa điểm riêng, ngăn cách bởi biển báo. Theo CNN, bãi Haulover thường diễn ra tuần lễ ở trần quốc gia hấp dẫn khách du lịch vào tháng 7 hàng năm.

Wreck, Vancouver (Canada): Wreck được biết đến là bãi biển ở trần dài nhất thế giới với chiều dài 7,8 km. Phong trào tắm ở trần trên bãi biển này bắt đầu diễn ra từ những năm 1970, được khởi xướng bởi sinh viên và giảng viên Đại học British Columbia (Canada).

Praia do Pinho, Balneário Camboriú (Brazil): Bãi biển tắm trần đầu tiên của Brazil có khu phức hợp dành riêng cho

gia đình với khu cắm trại, sân chơi cho trẻ em và các quán bar. Tại đây, du khách bắt buộc phải ở trần. Các du khách nam đi một mình bị cấm đến một số khu vực trên bãi biển.

Es Trenc, Mallorca, (Tây Ban Nha): Bãi biển cát trắng, nước nông này là nơi thu hút du khách địa phương vào dịp cuối tuần. Không giống như các bãi biển khác trong vùng, Es Trenc rất hoang sơ và tự nhiên. Phần giữa bãi biển là khu vực du khách được phép tắm ở trần. Tại bãi tắm trần thường diễn ra các buổi chơi bóng chuyền giữa du khách nam và nữ.

Maslin, Adelaide, (Australia): Bờ biển Maslin nguyên sơ dài gần 3 km, với nửa bãi biển phía nam là bãi biển ở trần hợp pháp đầu tiên ở Australia kể từ năm 1975. Tháng 1 hàng năm, nơi đây diễn ra lễ hội tắm trần Olympics Maslin được tổ chức với các hoạt động độc đáo như chạy 3 chân, kéo co, hay thi so vòng ba.

Du lịch khỏa thân

- Chuyến du lịch ngực trần bằng du thuyền đầu tiên trên thế giới (Mexico). Temptation Cancun Resort, là một khu nghỉ dưỡng dành cho người thích khỏa thân nổi tiếng ở Cancun, Mexico. Chuyến du lịch thăm thú quanh vùng biển Caribbean này được mô tả là “hoang dã” và mang chủ đề “ngực trần” vì những hành khách tham gia sẽ không bị giới hạn về trang phục. Họ có thể cởi bỏ quần áo thoải mái và để lộ vòng một. Tuy nhiên, nếu không thích, bạn cũng không bị bắt buộc phải trút bỏ quần áo. Chuyến đi kéo dài 6 ngày 5 đêm trên biển với các buổi tiệc bắt tận bên hồ bơi quyến rũ đầy nắng và các cô gái ngực trần nóng bỏng. Hành khách còn được các DJ phục vụ nhạc liên tục.

Tàu có sức chứa hơn 2 ngàn du khách, với hơn 100 phòng, hai hồ bơi, 7 nhà hàng cùng quán cà phê, bar, spa, trung tâm thể dục và sông bãi. Chuyến đi sẽ khởi hành từ Tampa, Florida, Mỹ vào tháng 2/2020. Khách bắt buộc phải đủ 21 tuổi trở lên.

Lễ hội khỏa thân

- Lễ hội khỏa thân Nudefest ở Anh. Người dân nước Anh háo hức chuẩn bị trút bỏ quần áo trên người để bước vào

lễ hội khóa thân Nudefest. Lễ hội khóa thân này diễn ra ở Thorney Lake Caravan & Camping Park, một khu cắm trại ven hồ tại Somerset.

Lễ hội chỉ dành cho những người trong độ tuổi từ 20 đến 60. Tất cả đều hoàn toàn khóa thân. Họ được tham gia các lớp yoga, massage, bữa tiệc ẩm thực và âm nhạc, trải nghiệm bắn cung, câu cá và đi dạo bộ. Ban tổ chức cho biết: "Mọi người sẽ luôn khóa thân, trừ khi quá lạnh. Khóa thân không phải là điều khó chịu bởi ở lễ hội mọi người đến gần nhau hơn. Đó là một cơ hội để gặp gỡ những con người mới ở một môi trường an toàn".

- Chạy khoả thân ở Tây Ban Nha. Hàng năm, vào ngày 4/7, trong suốt lễ hội San Fermín kéo dài 9 ngày ở Pamplona, Tây Ban Nha, các nhà hoạt động PETA (Hội bảo vệ động vật) khoả thân và sơn đỏ khắp người, đeo những cặp sừng nhựa tham gia giải chạy từ Santo Domingo đến Plaza de Toros – cùng tuyến đường chạy của những con bò đực trong Lễ hội bò rượt 2 ngày sau đó.

Sự kiện này nhằm phản đối những trận đấu bò tót, bắt đầu từ năm 2002 khi mới chỉ có 25 người tham gia để cố gắng kêu gọi giải thoát những chú bò khỏi môn thể thao đẫm máu trong đó những chú bò đực sau khi tham gia Lễ hội bò rượt sẽ bị tra tấn và giết thịt.

- Diễu hành hiến tế, Philippines còn được gọi là "Điệu nhảy nghi thức của lòng dũng cảm". Đây là một sự kiện hàng năm được tổ chức bởi một vài cộng đồng người Philippines của tổ chức Alpha Phi Omega (APO) trong các trường đại học trên khắp đất nước. Một nhóm các chàng trai trẻ sẽ chạy khoả thân quanh các khu ký túc xá, tay cầm hoa hồng và tặng cho các khán giả nữ trên đường chạy. Bất chấp sự chỉ trích của dư luận, nghi lễ vẫn được thực hiện tại nhiều nơi.

- Lễ hội vẽ người thể giới, Áo. Năm 1998, ra đời từ ý tưởng ngẫu hứng của một đại lý du lịch có nhiệm vụ tổ chức sự kiện mùa hè mới lạ tại Seeboden, lễ hội vẽ người thể giới dần trở thành sự kiện lớn, thu hút người tham gia trên khắp thế giới. Hiện nay, lễ hội tổ chức thường niên vào cuối tháng 6, kéo dài



trong một tuần, 4 ngày đầu tiên là các hoạt động vẽ người và nhiều hội thảo nghệ thuật khác. Lễ hội thực sự diễn ra vào 3 ngày cuối tại "Bodypaint City", mở cửa miễn phí. Du khách có thể thưởng thức các buổi hòa nhạc và nhiều điểm thăm thú khác.

- Lễ hội Roskilde, Đan Mạch là lễ hội văn hóa và âm nhạc lớn nhất ở Bắc Âu, với hơn 180 ban nhạc và 100.000 khán giả tham gia. Lễ hội khởi nguồn từ năm 1971 với cộng đồng Hippie, nay lan rộng trong giới trẻ châu Âu. Người tham gia được tự do lựa chọn trang phục và có thể không mặc gì, khoả thân tham gia đường chạy bắt đầu từ năm 1998. Đường chạy quanh khu cắm trại rộng 80 ha, mở cửa cho cả nam và nữ, nằm trong khuôn khổ Lễ hội Roskilde, do Roskilde Festival Radio tổ chức. Giải thưởng cho người thắng cuộc là vé tham dự lễ hội năm sau. Roskilde được tổ chức vào cuối tháng 6 hàng năm. Giá vé khoảng 230 Euro một người.

- Diễu hành hạ chí ở Fremont, Mỹ. Fremont Soltice Parade là cuộc diễu hành nổi tiếng ở Fremont, gần Seattle, Washington, Mỹ. Lễ hội tổ chức vào thứ 7 gần ngày hạ chí nhất. Bắt đầu từ năm 1989, Barbara Luecke và Peter Toms khởi xướng cuộc diễu hành khoả thân làm "nổ tung" hội chợ Fremont diễn ra lúc đó, cuốn hút hàng chục nghìn khán giả. Những người tham gia khoả thân, sơn đầy mình và cùng đạp xe diễu hành khắp các con phố.

- Lễ hội khoả thân Nhật Bản Hadaka Matsumi được tổ chức ở nhiều thành phố khắp đất nước mặt trời mọc, nhưng nổi tiếng nhất phải kể đến lễ hội ở Okayama, nơi khởi nguồn của lễ hội nóng bỏng này. Vào ngày thứ Bảy thứ 3 của tháng 2 hàng năm, hàng nghìn người tham gia, hầu hết là nam giới, tập trung tại đền Saidai-ji ở

Saidaiji, chỉ đóng khố hoặc khoả thân hoàn toàn. Họ tham gia nhiều hoạt động như rước kiệu và say sưa uống rượu sake. Trung bình hàng năm có 9.000 đàn ông tham gia lễ hội.

- Lễ hội "khoả thân" Saidaiji Eyo, Nhật. Ước tính có tới gần 10.000 nam giới Nhật đã tham gia vào lễ hội "khoả thân" Saidaiji Eyo lần thứ 510 truyền thống của nước này. Theo BBC, đây là một lễ hội truyền thống lâu đời, đã có từ hơn 500 năm trước ở Nhật, một trong các lễ hội kỳ lạ nhất của đất nước này, được tổ chức tại chùa Kinryozan Saidaiji thuộc thành phố miền tây Okayama vào ngày thứ Bảy thứ 3 của tháng 2 hàng năm.

Dù được biết đến với tên gọi dân dã là lễ hội "khoả thân", nhưng những người đàn ông tham gia vẫn được đóng khố dù phải cởi trần. Sau khi trút bỏ toàn bộ áo quần giữa tiết trời lạnh giá, các nam giới sẽ đóng khố màu trắng (fundoshi) và đi thêm một đôi tất trắng đặc biệt giống như giấy (tabi). Họ được mô tả là trông như các võ sĩ sumo thuở mới vào nghề, vẫn còn gầy nhưng rất hào hứng xung trận. Trước khi các nghi lễ chính thức bắt đầu, hàng ngàn nam giới đóng khố sẽ phải ngâm mình xuống làn nước buốt lạnh của sông Yoshii để tẩy trần.

Đúng 22h giờ tối, hầu hết đèn đóm đều bị tắt. Mọi nam giới tham gia lễ hội sẽ đứng tập trung trước một ô cửa sổ cao tới 4 mét của chùa Kinryozan Saidaiji để đợi vị sư trụ trì ném vào giữa đám đông hai cây gậy "thiên" dài 20cm, có tên gọi là shingi. Cả đám đông khổng lồ sau đó chen lấn, xô đẩy, tranh cướp suốt 2 tiếng đồng hồ hòng tìm được shingi. Hai người rời khỏi đám đông với chiếc gậy thiên trong tay sẽ được coi là chiến thắng và nhận được may mắn suốt 12 tháng sau đó.

Hàng ngàn khán giả, chủ yếu là người thân, bạn bè và các du khách mang theo đèn lồng, đứng vây xung quanh đại sảnh, vừa chăm chú theo dõi mọi hoạt động diễn ra, vừa hò reo cổ vũ. Ngoài gây may mắn, Saidaiji Eyo còn được tin giúp mang lại các vụ mùa bội thu cho phần còn lại trong năm. Lễ hội cũng thường diễn ra trùng vào thời điểm Tết Nguyên Đán (tết âm lịch) ở một số nước châu Á như Trung Quốc, Việt Nam, Singapore.

Thị trấn khóa thân

- Thị trấn khóa thân lớn nhất thế giới Cap d'Agde, Pháp. Đây là một trong những điểm khóa thân táo bạo của du lịch Pháp, nằm ở miền Nam, nơi mọi người có thể không mặc bất cứ thứ gì và nhìn thấy người khóa thân trong hoạt động thường ngày.

Người ta kể lại: "Trong tiệm giặt, một người đàn ông đang cầm cùi thu quần áo sạch của mình. Ông ta đi dép và chẳng mặc gì trên người. Khi người này quay về phía tôi, tôi cảm thấy ngại ngùng. Tôi tiếp tục đi và bắt gặp một người đàn ông râu ria khác xách trên tay linh kính đồ vừa mua và cũng không một mảnh vải trên người. Quả thật, khóa thân ở khắp nơi, từ người trên bãi biển đến người đang mua xúc xích trong cửa hàng thịt, thậm chí người đến ngân hàng gửi tiền.

"Khi đi dạo phố, tôi bắt gặp nhiều cặp vợ chồng không mặc gì đứng trên ban công nhìn xuống đường. Trong bể bơi, mọi người đều khóa thân và thỉnh thoảng nhìn chằm chằm vào bộ đồ

bơi trên người tôi khiến tôi cảm thấy lạc lõng. Thời điểm tôi đến thị trấn mới là tháng 4, tiết trời còn se lạnh. Trong những tháng mùa hè, bạn sẽ còn "no mắt" hơn thế với hình ảnh khóa thân tung bừng ở đây. Mùa cao điểm có tới 40.000 du khách tìm tới Cap d'Agde.

"Trong các sạp bán sách báo toàn hình ảnh nóng bỏng. Ở đây có một câu lạc bộ thoát y, Melrose Cafe. Nhiều nhân viên trong các cửa hàng ở thị trấn, cũng như các salon tóc hay bác sĩ nha khoa vẫn mặc quần áo đầy đủ. Tôi từng hỏi một bồi bàn ở quán pizza rằng tại sao anh ấy không khóa thân như những người khác. Anh ta trả lời: "Bạn muốn khóa thân hay không là quyền của bạn mà".

"Du khách ăn trong các nhà hàng nếu khóa thân sẽ được phát một chiếc khăn để trải lên ghế ngồi. Một cặp vợ chồng già người Đức tâm sự: "Thật thư giãn và thoải mái. Đúng, lần đầu trút bỏ quần áo bạn có thể sợ hãi. Nhưng bạn nên thử".

"Để vào thị trấn Cap d'Agde, tôi và người bạn nhiếp ảnh gia mất 18 USD cho 3

ngày. Mức phí này mang lại cho chính quyền địa phương khoảng 2 triệu USD một năm. Những người mới đến sẽ được phổ biến các quy định đối với khách đến thăm. Điều kiện số 1 là "khóa thân cùng những người khóa thân khác. Tuy nhiên trên bãi biển, bạn sẽ nhìn thấy biển cảnh báo phạt 23.000 USD và một năm tù cho những ai thực hiện hành vi "làm tình" nơi công cộng. Bởi vì đây còn là nơi sinh sống của nhiều gia đình dọc bãi biển, cũng có nghĩa nhiều trẻ em có mặt ở đây.

"Cap d'Agde được xây dựng với mục đích phục vụ cộng đồng khóa thân, xuất phát từ một khu cắm trại khóa thân nhỏ thành lập năm 1958. Năm 1964, cạnh con sông gần đó, bức tượng đồng khóa thân – Tuổi trẻ Agde được tìm thấy trong xác một con tàu Hy Lạp đắm. Được sự ủng hộ của cựu tổng thống Charles de Gaulle nhằm thúc đẩy du lịch, Cap d'Agde ra đời, một thị trấn tách biệt dành riêng cho những người khóa thân.



CABRINA MY LE

Email: Cabrina@LeSampagaRealty.com



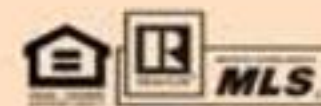
Hãy gọi ngay cho Cabrina Le:

602-318-5263

CHUYÊN: Mua Bán nhà cửa, bất động sản, v.v.

MUA NHÀ: Giúp quý vị tìm được căn nhà vừa ý với giá phù hợp nhất. Chúng tôi có new listing mới mỗi ngày.

BÁN NHÀ: Giúp quý vị bán nhà nhanh, với giá cao nhất có thể trong thời gian ngắn nhất.



CHÚNG TÔI CÓ NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM TRONG NGÀNH ĐỊA ỐC, PHỤC VỤ TẬN TÂM, UY TÍN.



PHỞ LEO

VIET • ASIAN CUISINE • BAR

Kính Mời

VIỆT ASIAN CUISINE BAR | HEALTHY AND TASTY

Nhà hàng chúng tôi có những món ăn ngon, hấp dẫn như sau:

- Phở Leo Đặc Biệt
- Cánh Gà Rang Me
- Hủ Tiếu Xào Thập Cẩm
- Bún Tôm Thịt Nướng Chả Giò
- Cơm Chiên Thập Cẩm

ĐẶC BIỆT Chả giò, Bò viên, và Nem nướng là do chính nhà hàng tự làm mới mỗi ngày, tươi ngon và chất lượng.



*Hương Vị
Ba Miền & Cali*

**CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC CHO NHÀ HÀNG
HELP WANTED-ALL POSITIONS**

Cần đầu bếp, phụ bếp, và người giúp việc.
Lương và lợi tức tốt. Xin gọi: (480) 669-0025

GIỜ MỞ CỬA:

Monday – Thursday and Sunday:

11:00AM - 9:00PM

Friday – Saturday:

11:00AM - 9:30PM

Closed Every Tuesday

"Meet us on **Google** and **yelp**."

1734 E. MAIN ST. #5, MESA, AZ 85203 (Gần góc đường Gilbert & Main St.)

480.410.4971

REALTY ONE GROUP

A Team of Professional



LUIS NGUYỄN
480-628-3269
khikhoaz@yahoo.com

Chuyên: MUA BÁN ĐẤT ĐAI, NHÀ CỬA MỚI HOẶC CŨ, THUÊ MƯƠN NHÀ, & APARTMENT & BUSINESS

BÁN: Chúng tôi sẽ giúp quý vị bán nhà trong thời gian nhanh nhất & chỉ có tốn 5% hoặc thấp hơn Total.

MUA: Chúng tôi hướng dẫn quý vị đi coi nhà bất cứ lúc nào quý vị cần.

VAY MƯƠN TIỀN: Chúng tôi có chuyên viên tài chánh lo mọi thủ tục vay mượn cho quý vị từ A tới Z.

CÓ CHƯƠNG TRÌNH CHÍNH PHỦ TÀI TRỢ MIỄN PHÍ TIỀN DOWN & CLOSING COST LÊN TỚI \$20,000. XIN GỌI CHÚNG TÔI ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT.

ĐẶC BIỆT: Khi Mua Chúng Tôi Sẽ Hoàn Lại Tiền Cho Quý Vị Tới 1%



MICHAEL TRẦN
480-757-9999
Tranmike68@gmail.com

CHUYÊN VIÊN ĐỊA ỐC TẬN TÂM - UY TÍN - KÍN ĐÁO PHỤC VỤ 24/7 IN ALL VALLEY

BAY LÊN HÀNH TINH MARS



Lâm Đan

2/23/2020

LTG: Những dữ kiện và hình ảnh được gom góp từ Yahoo Search, Google và Wikipedia và những sách về thiên văn học.

Những trạm trên không gian

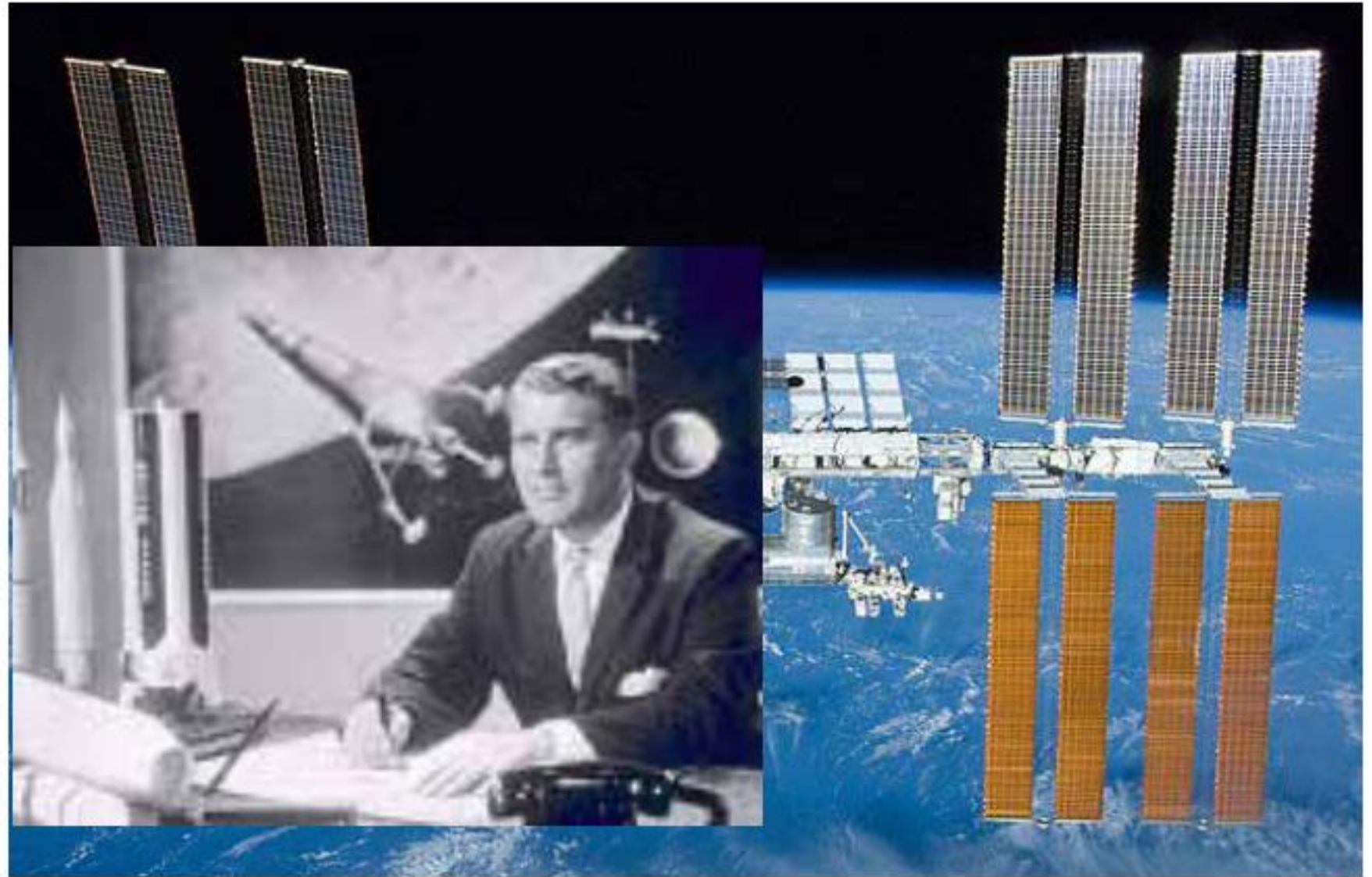
Là những vệ tinh bay trong quỹ đạo của trái đất, để nghiên cứu ảnh hưởng của những chuyến bay lâu dài trên thân thể con người, và còn là dịp để các khoa học gia nghiên cứu về y tế, vật lý, thiên văn v.v...

Vệ tinh có nghĩa là một vật thể nhân tạo được đặt vào quỹ đạo trái đất, khác hẳn với hành tinh thiên tạo như mặt trăng bay quanh trái đất. Ở quỹ đạo thấp có nghĩa là khoảng 124 – 1240 dặm (200 – 2000 kí-lô mét) độ cao. Dưới 124 dặm vật thể có thể bị hút vào mặt đất và vỡ tan; trên 1240 dặm sẽ bị nhiễm những phóng xạ từ vòng đai trái đất và làm máy móc của vệ tinh bị hư.

Các vệ tinh này được dùng cho các phi hành đoàn ở trong tuần hay vài tháng. Vệ tinh đầu tiên được Nga-Sô phóng lên quỹ đạo năm 1973.

Đã có nhiều vệ tinh đã được phóng lên của nhiều nước như Mỹ, Nga, Trung-Cộng và Ấn-Độ, cũng như của những công ty tư nhân. Ta có thể kể:

Hình 1: International Space Station



- MIR: là một cộng tác giữa Mỹ và Nga, phóng lên năm 1986, kết thúc năm 2001, cho phi hành đoàn 3 người.

- International Space Station của Nga, Mỹ, Gia-Nã-Đại..., phóng năm 1998, cho 6 người (xem đoạn dưới).

- Lunar Gateway của Mỹ, cho 4 người (sẽ phóng năm 2022).

- Von Braun Station của Mỹ, 100 người (2025), xem tiếp phần dưới.

The International Space Station

Vệ tinh International Space Station (ISS) là một trạm trên không gian ở một quỹ đạo thấp. Là một chương trình chia sẻ bởi 5 cơ quan: NASA (Mỹ), Roscosmos (Nga), JAXA (Nhật), ESA (Âu-Châu) và CSA (Gia-Nã-Đại).

Vệ tinh này được dùng như một phòng thí nghiệm trên không gian để nghiên cứu những vấn đề về sinh học, vật lý, thiên văn, thời tiết và nhiều vấn đề khác trong khung cảnh không có sức hút của trái đất, nhất là những vấn đề liên hệ đến những chuyến bay lên mặt trăng và hành tinh Mars trong tương lai. Vệ tinh bay ở độ cao 400 kí-lô mét (là 250 dặm),

bay vòng trái đất trong 92 phút và bay khoảng 15.5 vòng mỗi ngày.

Vệ tinh được chia làm hai phần: Phần ROS (Russian Orbital Segment) của Nga-Sô sẽ được chạy cho đến năm 2030. Phần USOS (United State Orbital Segment) của Mỹ chia sẻ cùng nhiều xứ khác.

Những bộ phận đầu tiên được phóng lên quỹ đạo năm 1998, với phi hành gia ở lâu dài từ tháng Mười Một năm 2000. Từ đó vệ tinh được cư ngụ bởi nhiều phi đoàn khác nhau trong 19 năm và 108 ngày, hơn cả vệ tinh MIR với 9 năm và 357 ngày. Vệ tinh được bổ xung thêm nhiều bộ phận trong những chuyến bay tiếp như bộ phận nhà ở có thể thổi lên, những bảng điện mặt trời, những cánh tay tự động v.v....

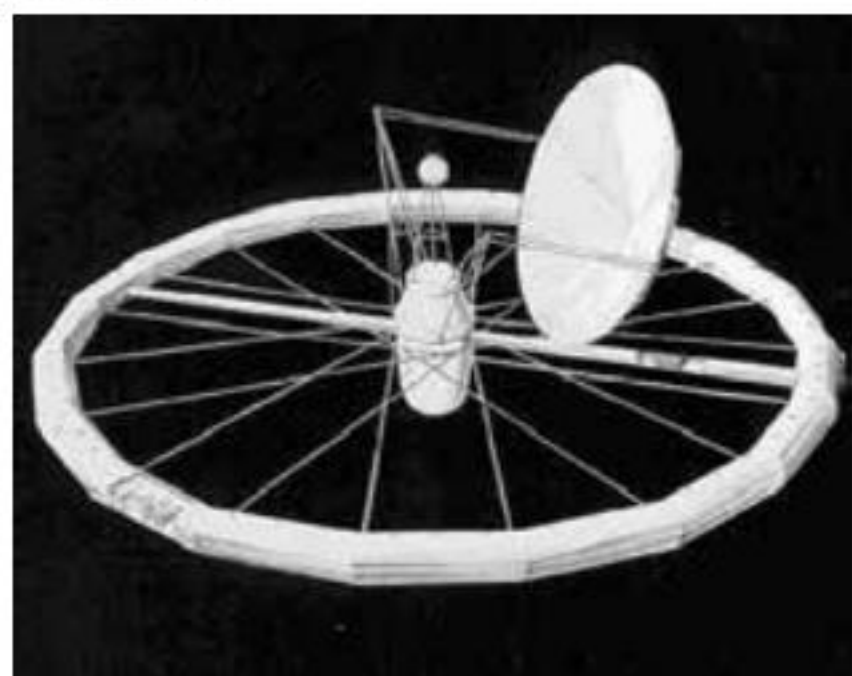
Vệ tinh ISS được nhiều phi hành gia của 19 quốc gia khác nhau thăm viếng. Đến tháng Chín năm 2019 có cả thảy 239 người đã lên vệ tinh, trong đó có 151 người Mỹ, 47 người Nga, không kể 9 người Nhật, 8 Gia-Nã-Đại, 5 Ý, 4 Pháp, 3 Đức và 1 người từ Bỉ, Đan Mạch, Mã Lai, Nam Phi Châu, Nam Hàn, Y pha Nho, Thụy Điển, và Anh.

Trạm Không Gian “Von Braun Station”

Ông Wernher von Braun (1912-1977) là một khoa học gia người Đức về ngành hàng không. Trong những thập niên hai mươi, ba mươi (1930) ông làm việc cho chính quyền Đức để phát triển những hỏa tiễn, đặc biệt là hỏa tiễn V2 được dùng trong Thế chiến Thứ Hai (1939-1945). Năm 1945 khi quân đội Đức thua trận, ông và hơn 1000 kỹ sư ra đầu hàng quân đội Đồng Minh và được đưa qua Mỹ làm việc trong chương trình quân sự.

Năm 1960 những kỹ sư của ông đã được nhập vào cơ quan NASA và đã chế tạo hỏa tiễn Saturn 5 dùng trong chương trình Apollo bay lên mặt trăng vào năm 1969 (xem bài đăng trên số trước, nguyệt san Việt LifeStyles).

Hình 2: Đề nghị năm 1946 – Và ảnh ông Von Braun



Trạm không gian Wernher von Braun đã được ông đề nghị vào năm 1946 (sau Thế chiến thứ Hai) với quân đội Mỹ (xem hình 2.A). Vệ tinh hình như chiếc bánh xe đạp, gồm 20 ống tròn ráp vào với nhau, bề kính là 50 mét, được kết nối bằng những thanh thép; ở giữa là một bộ phận tạo điện trời (hệ thống tạo điện bằng những bảng tiếp ánh sáng mặt trời).

Trạm này được thiết kế một cách khôn khéo, ví dụ hệ thống hơi Thán khí/ Dương khí; một đoàn 80 người chỉ cần 100 kí lô dưỡng khí mỗi ngày. Ngoài ra có thể dùng cây rong biển màu xanh để tái tạo dưỡng khí. Nước được dùng một cách tối thiểu, và trong trường hợp khẩn cấp chỉ cần chuyên chở 32 tấn cứ mỗi ba tháng v.v...

Cơ quan Gateway Foundation có thể phóng vệ tinh lên quỹ đạo vào năm 2025 không? Là chỗ để các khoa học

gia nghiên cứu và khách du lịch đi thăm viếng không gian?

Theo ông T. Adatorre hiện đang điều hành ban thiết kế, vệ tinh có thể chứa được 450 người. Vệ tinh sẽ có những tiệm ăn, những văn phòng làm việc v.v... và một chợ nhỏ.

Cơ quan Gateway Foundation cho biết là sẽ có một số bộ phận căn bản trên không gian vào năm 2025, và các phần còn lại sẽ được chuyên chở năm 2027...

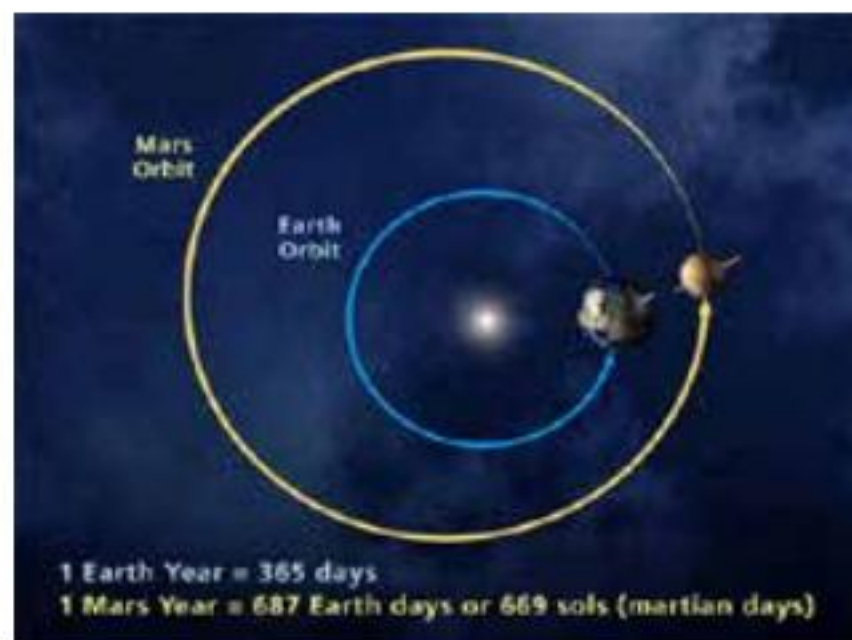
Trong khi đó chương trình bay lên hành tinh Mars vẫn tiếp tục. Câu hỏi đầu tiên là hành tinh Mars ở đâu?

Xin trả lời ngắn gọn, chi tiết sẽ trình bày trong những bài sau: Có nhiều dãy ngân hà trên vũ trụ. Dãy ngân hà của chúng ta là Milky Way, bao gồm khoảng 100-400 hành tinh/ngôi sao. Hệ thống mặt trời (Solar system) nằm trong dãy ngân hà này và gồm một số hành tinh; gần mặt trời nhất là Mercury, Venus, Earth, Moon, và Mars (còn 4 hành tinh khác sẽ giải thích sau).

Hình 3.A cho thấy vị trí và hành trình của trái đất và hành tinh Mars xung quanh mặt trời, điểm chấm sáng ở giữa là mặt trời.

Hình 3.B cho thấy vị trí có thể thấy được của hành tinh Mars bên cạnh mặt trăng vào sáng ngày 2/27/2020 lúc 4 giờ sáng - là ngày tôi đang viết bài này - .

Hình 3.A và 3.B



(Còn tiếp)



THÔNG BÁO

*của Tín đồ Phật
Giáo Hòa Hảo,
Arizona*

Chúng tôi là tín-đồ Phật-Giáo Hòa-Hảo ở tiểu bang Arizona. Chúng tôi hiện có một số quyển **SẮM GIẢNG THI VĂN TOÀN BỘ của Đức Huỳnh Giáo-Chủ Đạo Phật-Giáo Hòa-Hảo**, ấn bản năm 2014.

Quý đồng-đạo và thân hữu muốn nhận được quyển SẮM GIẢNG này, xin gửi thư liên-lạc về địa-chỉ: 1112 S. Central Ave., Avondale, AZ 85323-2824, hoặc gửi email cho nghiathan-husa@yahoo.com. Chúng tôi sẽ gửi biểu quyển Sắm Giảng qua đường bưu điện tới quý vị.



HẦM TRÚ ẨN XA XỈ

Thay vì những chiếc hầm trú ẩn lạnh lẽo và tối tăm, giờ đây sự chuẩn bị cho ngày tận thế đã được giới nhà giàu nâng lên một tầm cao mới.

Nhắc đến hầm trú ẩn cho ngày tận thế, hẳn ai cũng sẽ hình dung ra một căn phòng bê tông với những chiếc giường tầng và thức ăn đóng hộp. Dù rằng Chiến tranh Lạnh đã trôi qua từ rất lâu, nhưng mối lo lắng về sự diệt vong của loài người vẫn còn kéo dài dai dẳng cho đến tận ngày nay. Vì vậy, nhiều công ty trên khắp thế giới đang chứng kiến một sự gia tăng đáng kể nhu cầu về hầm trú ẩn, đặc biệt từ giới thượng lưu. Họ muốn mua những công trình kiến trúc vừa bảo vệ con người khỏi các thảm họa, như đại dịch toàn cầu, thiên thạch rơi, Chiến tranh thế giới thứ III, vừa đem lại cảm giác tiện nghi, sang trọng.

Nhu cầu cho những chiếc hầm trú ẩn xa xỉ

Rất nhiều người giàu, bao gồm các nhà quản lý quỹ bảo hiểm, ngôi sao thể thao, các CEO công nghệ, v.v. đã tự tay thiết kế các hầm trú ẩn bí mật để bảo vệ gia

đình mình. Có tin đồn cho biết, ngay cả tỷ phú Bill Gates cũng tham gia vào cuộc "chạy đua" cho ngày tận thế này.

Những chiếc hầm bọc thép được thiết kế để tồn tại qua nhiều thế hệ. Chúng có thể chứa đủ số thức ăn dùng trong một năm cho mỗi người và chống chịu được động đất.

Trong khi một số người chỉ muốn xây dựng hầm trú ẩn đơn lẻ, những người khác lại muốn chạy trốn ngày tận thế theo phong cách tập thể để cảm nhận được chút gì đó sót lại của thế giới thực.

Những khu nhà trú ẩn tập thể này thường được phát triển từ các hầm phóng tên lửa hay hầm trú ẩn đã ngừng hoạt động của chính quyền Mỹ hoặc Xô-viết - thứ có giá lên tới cả trăm triệu USD nếu được xây dựng ngày nay.

Những "pháo đài bất khả xâm phạm" này được thiết kế để chống lại các cuộc tấn công hạt nhân. Chúng cũng được trang bị với hệ thống vũ khí, hệ thống lọc nước, van thải và cả hệ thống lọc khí chống vũ khí hạt nhân - sinh học - hóa học.



Các khu nhà trú ẩn này sẽ cung cấp thức ăn đủ dùng trong một năm hoặc hơn. Ngoài ra, ở đây còn có một vườn cây thủy sinh để cung cấp thêm lương thực cho người sử dụng. Cư dân cũng được chuẩn bị để xây dựng một cộng đồng đa dạng với nhiều kỹ năng phong phú nhằm đảm bảo cho sự sống lâu dài, chẳng hạn như bác sĩ hay giáo viên. Vicino cho biết, công ty ông đã nhận được khá đơn đặt hàng từ năm 2016, thậm chí đã bán hết sạch chỗ trong các khu nhà trú ẩn tập thể trong một vài tuần qua.



Thiết kế tỉ mỉ, tiện nghi chẳng khác gì biệt thự

Một trong những khu nhà có tên là Vivos xPoint nằm gần khu vực Black Hills của bang Nam Dakota (Mỹ). Nó gồm 575 hầm và từng là kho vũ khí của quân đội cho tới năm 1967.

Hiện nay, Vivos xPoint đã được cải tạo thành một khu nhà với sức chứa cho khoảng 5.000 người khác nhau. Nội thất của mỗi căn hầm được trang bị

bởi chính chủ nhân với giá dao động từ 25.000 USD đến 200.000 USD. Giá cả còn phụ thuộc vào việc đó là không gian đơn giản hay một căn hộ tiện nghi cao cấp. Khu hầm trú ẩn cao cấp này có đầy đủ cơ sở vật chất thoải mái như một thị trấn nhỏ, bao gồm một nhà hát chung, lớp học, vườn thủy sinh, phòng khám, spa và phòng tập.

Nếu khách hàng muốn sống ở nơi sang trọng và tách biệt hơn, công ty sẽ đề xuất khu Vivos Europa One. Nơi đây được quảng cáo là "con thuyền Noah hiện đại", được xây dựng trên một kho vũ khí cũ tại Đức từ thời kỳ Chiến tranh Lạnh.

Công trình kiến trúc này được xây ngay trên nền đá gốc, bao gồm 34 khu nhà ở riêng biệt. Mỗi khu rộng khoảng 232 m² nếu nhà 1 tầng và 464 m² nếu là nhà 2 tầng.

Các căn hầm này sẽ được bàn giao nguyên vẹn cho chủ nhà. Họ có thể tự thiết kế và trang trí nội thất tùy theo cảm hứng và nhu cầu của bản thân, từ phòng chiếu phim, bể bơi, cho đến phòng tập.

Vicino so sánh không gian riêng này giống như những chiếc du thuyền dưới lòng đất. Ông thậm chí còn đặt thuê cùng một chủ đầu tư và nhân viên thiết kế chính con thuyền đó. "Hầu hết những người này đều có du thuyền xa xỉ, nên họ biết mình muốn gì với những chiếc hầm trú ẩn," ông giải thích.

Khu hầm trú ẩn khổng lồ này còn bao gồm một hệ thống xe điện giúp việc vận chuyển giao thông của cư dân giữa các khu nhà khác nhau. Từ đó, họ có thể đi tới các nhà hàng, rạp chiếu phim, quán cà phê, bể bơi và khu trò chơi.

Khả năng chống chịu tấn công hạt nhân

Khu nhà Survival Condo của chủ đầu tư Larry Hall ở Kansas (Mỹ) đã tận dụng hai kho phóng tên lửa Atlas được xây bởi Tập đoàn Kỹ sư Quân đội Hoa Kỳ vào những năm 60 của thế kỷ trước.

"Các khách hàng của chúng tôi thích lợi thế độc đáo của việc có một căn nhà tiện nghi thứ hai được cải tiến từ hầm trú ẩn chống hạt nhân," Hall nói. Hiện tại, ông



đang xây dựng một khu Survival Condo thứ hai trên cùng mảnh đất đó.

Khu Survival Condo có nhiều thiết kế khác nhau, từ khu nhà nửa tầng với diện tích 83 m² cho đến căn penthouse 2 tầng rộng 334 m² có giá 4,5 triệu USD.

Các chủ sở hữu có thể nhận nhà và cơ sở vật chất bất cứ lúc nào, dù là khi thảm họa sắp xảy ra, hay chỉ đơn giản là họ muốn đi đâu đó cho khuây khỏa. Khu Survival Condo này bao gồm bể bơi, cửa hàng tiện ích, rạp hát, quán bar và thư viện.

Toàn bộ cộng đồng sinh sống tại đó sẽ phải tuân thủ luật lệ do ban quản lý khu nhà đặt ra. Trong trường hợp nguy cấp, các chủ căn hộ sẽ phải làm việc 4 tiếng/ngày.

Tiện nghi lâu dài

Nếu muốn “tận hưởng” khoảnh khắc tận thế một mình, hoặc ít nhất là với gia đình và bạn bè, bạn nên xem qua khu nhà The Oppidum tại Cộng hòa Séc. Nơi đây được biết tới như là “khu hầm trú ẩn dành cho tỷ phú lớn nhất thế giới.”

The Oppidum từng là cơ sở bí mật của dự án chung giữa Liên bang Xô-viết và Tiệp Khắc cũ. Nó được xây dựng trong suốt 10 năm kể từ 1984.

Giờ đây, địa điểm này là một khối bất động sản trên mặt đất và một khu nhà trú ẩn ngầm rộng hơn 7.000 m². Trong lúc chờ sản phẩm cuối cùng được hoàn thiện theo sở thích của khách hàng, khu nhà này đã có vườn, bể bơi, spa, rạp chiếu phim và hầm rượu - tất cả đều nằm sâu dưới mặt đất.

Nhiều người có lẽ sẽ thấy những căn hầm trú ẩn xa hoa và tráng lệ như thế này là không cần thiết, nhưng các chủ đầu tư cho biết đây đều là những yếu tố quyết định sự sống còn.
(Theo nguồn tin tổng hợp online)



1901 W. WARNER RD, CHANDLER AZ 85224

sun valley
eye care

Myopia Control Clinic

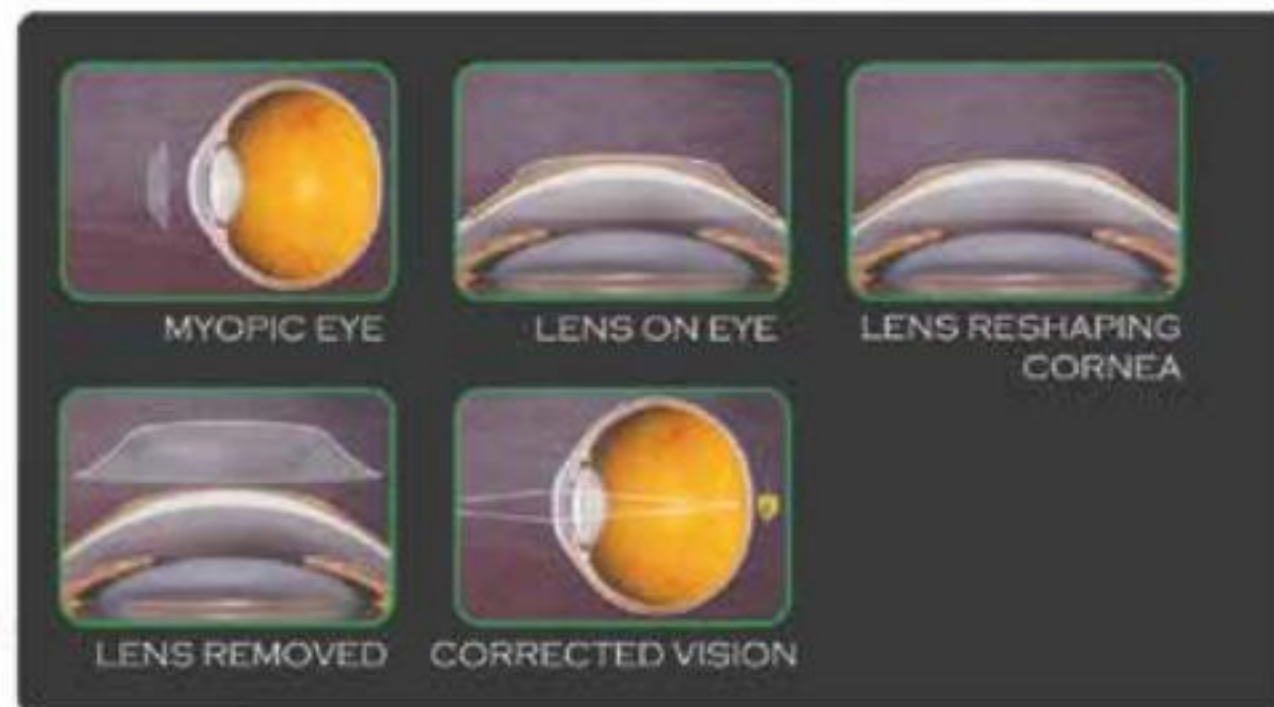
Hãy giúp **THỊ GIÁC** của con bạn
Tránh bị **CẬN THỊ** nặng hơn

CHANTELLE M. CLARIZIO, OD
LOCH. PHAM, OD

At SunValley Eye Care

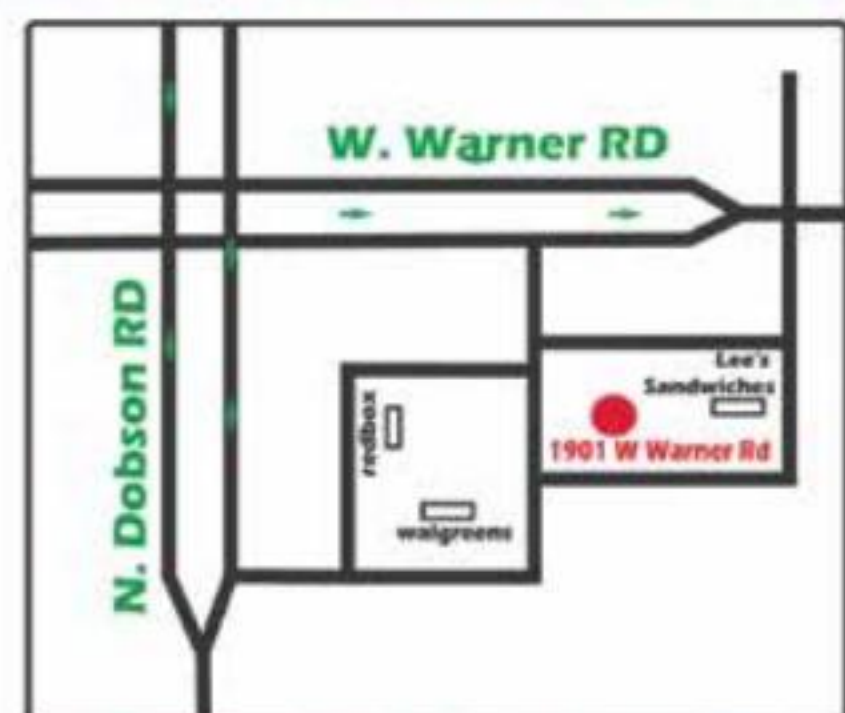
KHÔNG CẦN | Đeo kính
Đeo contact lenses
Phẫu thuật
Các ống kính định hình lại giống
như niềng đôi mắt

Nhiều sự lựa chọn hiện đại và an toàn
để kiểm soát độ cận thị như
orthokeratology, multifocal lenses, atropine



Hãy đưa con em của quý vị đến với chúng tôi
để được khám miễn phí với phương pháp trị liệu mới
an toàn sử dụng Paragon Corneal Refractive Therapy

(480) 812 2010



Góc Đông Nam đường Dobson và đường Warner
(cạnh Lee Sandwiches)

WWW.SUNVALLEYEYECARE.COM





Doanh Nhân **Anne Oliver**

Cùng Chương Trình Từ Thiện Đầy Nhân Ái

Do Thanh Mai (TM) thực hiện

@houseofmbeauty's
latest product to arrive
from the manufacturer



HOUSE OF M
BEAUTY



TM: Anne có thể cho biết thành phần nguyên liệu được dùng trong mỗi chai nước rửa tay khô này?

Anne: Theo CDC và các bác sĩ đứng đầu trong task force đẩy lùi đại dịch Covid-19 lần này thì hand sanitizer cần phải có ít nhất 60% độ cồn trở lên thì mới hữu hiệu trong việc làm sạch tay khỏi những vi khuẩn có hại. Vì vậy, khi sản xuất em đã lấy đó làm thước đo cho sản phẩm của mình. Hand sanitizer của House of M có chứa 62% độ cồn. Ngoài ra, những thành phần bên trong được sản xuất theo phương pháp hữu cơ (organic) và đồng thời có nhiều chất dưỡng ẩm giúp làm mềm da và giữ ẩm cho da tay và không làm da tay khô ráp.

TM: Trong những công đoạn đó, đối với Anne, cái nào là khó nhất?

Anne: Trong giai đoạn khó nhất đối với em chính là tìm mua vật liệu. Từ trước đến giờ chưa bao giờ em sản xuất 1 sản phẩm skincare mà vật liệu lúc nào cũng hết hàng, ngay cả chai lọ cũng hết hàng. Rất nhiều ngày đêm em đã làm việc với hơn 20 nguồn cung ứng vật liệu khác nhau để tìm mua vật liệu cho project lần này.

TM: Trải qua bao nhiêu vất vả như vậy để cho ra đời sản phẩm nước rửa tay một loại đang khan hiếm trên thị trường, tại sao Anne không bán mà lại tặng hết cho từ thiện như thế này?

Anne: Khi bắt đầu project này vợ chồng em đã đặt mục tiêu là sẽ giúp cộng đồng, nên thật sự việc sản xuất để bán ra thị trường, chúng em chưa hề nghĩ đến. Khi em bàn với team, mọi người cũng rất

TM: Mến chào Anne, cảm ơn Anne và Công ty House of M đã chọn Việt Lifestyles là nơi đại diện phân phối những chai nước rửa tay 3 oz đến vùng Arizona. Anne có thể cho biết động lực gì từ một công ty chuyên về sản xuất mỹ phẩm đẹp da, Anne lại có ý định bào chế nước rửa tay?

Anne: Em chào chị và quý độc giả của tạp chí Viet Lifestyles Magazine. Trước tiên em xin cảm ơn chị đã tạo cơ hội để em có thể chia sẻ về bản thân cũng như House of M Beauty. Project thiện nguyện lần này xuất phát từ một hôm cuối tháng 2 em và gia đình đi Target tìm mua nước rửa tay và một số vật dụng để chuẩn bị cho đại dịch. Nhưng sau khi đi rất nhiều siêu thị thì vẫn không tìm mua được. Em nghĩ nếu như mình khỏe mạnh và có thời gian đi tìm vẫn không thể mua được thì làm thế nào những cô chú lớn tuổi hơn, không có thời gian, không rành về internet để có thể mua online, có thể tìm mua nước rửa tay khô khi đang cần. Sau khi em chia sẻ nỗi lo này với chồng em thì hai vợ chồng đồng ý thực hiện project sản xuất hand sanitizers cho cộng đồng. Em đã sử dụng kỹ năng sản xuất mỹ phẩm của mình và liên lạc với những nhà máy tại Mỹ để thực hiện project lần này.

TM: Hành trình từ lúc em bắt đầu cho đến khi xong thành sản phẩm mất bao lâu? Em đã phải trải qua những công đoạn gì? Cũng như Anne có phải xin giấy phép để sản xuất sản phẩm nước rửa tay này không?

Anne: Quá trình sản xuất hand sanitizer không quá một tháng, thưa chị. Tuy nhiên, đây cũng là một sản phẩm khó nhất từ trước đến giờ em từng làm. Vì tình hình đại dịch ngày càng nghiêm trọng, nên quá trình mua vật liệu raw materials, cũng như chai lọ rất khó khăn. Hầu hết những nơi cung cấp nguyên liệu em từng làm việc trước đây đều đã bán sạch hết những vật liệu đó. Ngoài ra, giá thành vật liệu cũng tăng cao. Khi em sản xuất ra một sản phẩm nào đó, em luôn đặt chất lượng của sản phẩm lên cao nhất, và lần này cũng vậy. Em muốn những thành phần bên trong được sản xuất theo phương pháp hữu cơ (organic) và đồng thời có nhiều chất dưỡng ẩm giúp làm mềm, giữ độ ẩm cho da tay và không làm da tay khô ráp. Về phần giấy phép, khá trôi chảy vì nhà máy sản xuất hand sanitizer lần này cũng là nhà máy sản xuất kem chống nắng của House Of M Beauty nên em không gặp trở ngại gì.



muốn chung tay góp sức giúp đỡ cộng đồng. Khi chúng em liên lạc những tổ chức đáng tin cậy trong cộng đồng để giúp hỗ trợ phân phát, mọi người cũng rất nóng lòng muốn giúp. Thế nên việc bán hand sanitizer không phải là mục tiêu chính của gia đình em và của tất cả mọi người trong team. Đối với em nếu giúp đỡ được mọi người thì đó là niềm vui của em rồi. Cũng giống vậy, House of M đã ra đời không phải vì lợi nhuận mà là vì niềm đam mê đầu tiên. Em cũng rất may mắn là mình có thể sử dụng kinh nghiệm của mình để bào chế sản phẩm giúp đỡ cộng đồng chúng ta.

TM: Được biết, ngoài việc tặng 10,000 chai nước rửa tay khô, House of M Beauty còn tặng 15,000 khẩu trang y tế đến các bệnh viện, sở cứu hỏa, sở cảnh sát... Qua việc làm từ thiện lần này, Anne muốn gửi gắm thông điệp gì đến mọi người trong mùa dịch bệnh?

Anne: Đại dịch đang diễn ra trên toàn thế giới, nên em biết không thể một cá nhân nào có thể đóng góp đủ, mà chúng ta cần mọi người cùng chung tay góp sức. Hơn lúc nào hết, đây là lúc chúng ta cần đoàn kết, góp gió thành bão. Em cũng mong rằng qua project lần này,

em có thể góp phần nào trong việc tạo nguồn cảm hứng để mọi người chung tay. Khi làm từ thiện, em rất ngại nói ra nhưng em nghĩ lần này là cần thiết. Em luôn dùng những việc làm từ thiện của mình để truyền đạt những điều tốt đẹp nhất, và lần này cũng vậy. Em rất may mắn khi xung quanh mình có rất nhiều bạn bè, đối tác rất có lòng, có tâm. Khi họ thấy project từ thiện này, đã có rất nhiều người muốn ủng hộ, giúp đỡ và donate. Em xin thay mặt House of M, chân thành tri ân sự tiếp tay giúp đỡ của tất cả mọi người trong project lần này.

TM: Mình có xài thử qua nước rửa tay khô Anne gửi, mình rất thích. Mùi nhẹ nhàng không nồng, nhưng vẫn giữ được 60% độ cồn với chức năng diệt khuẩn, diệt vi trùng và còn có thêm chất lotion nên sẽ không làm khô da... Vậy nếu có người muốn mua, em có bán không? Order ở đâu? Em có nhận ship đi các tiểu bang xa không?

Anne: Em cảm ơn chị rất nhiều, được biết chị thích hand sanitizer của công ty chúng em, em vui lắm! Hiện tại bên em không có bán hand sanitizers. Tuy nhiên, công ty đang có chương trình tặng hand sanitizer cho khách hàng khi họ mua sản phẩm của House of M

Beauty. Công ty chúng em bán hàng online và ship sản phẩm mỗi ngày trên khắp nước Mỹ, rất mong mọi người ủng hộ House of M Beauty!

TM: Thời điểm "cách ly ở nhà" như lúc này đây là thời điểm rất tốt để chị em phụ nữ chúng ta ngoài việc chăm lo sức khoẻ cũng đừng quên làm đẹp cho chính mình như săn sóc và tái tạo lại làn da của mình. Là chủ nhân của House of M Beauty chuyên trị dòng sản phẩm đẹp da từ dược phẩm thiên nhiên, Anne có thể giới thiệu vài sản phẩm làm đẹp nổi tiếng của House of M Beauty được không?

Anne: Chị nói đúng, chăm sóc làn da còn là khoảng thời gian chị em chúng ta có thể chăm sóc cho bản thân mình, có thể nghỉ ngơi. Trong khoảng thời gian này em thấy House of M Beauty đang bán ra khá nhiều mặt nạ thạch jelly, em nghĩ vì đây là cách mọi người có thể relax đơn giản nhất. Ngoài ra, đây cũng là thời gian chị em chúng ta tranh thủ làm đẹp, vì ít ra ngoài, ít dùng makeup, nên House of M Beauty cũng đang có rất nhiều đơn khách đặt mua serum có tinh chất saffron và hơn 10 tinh chất thiên nhiên khác và mặt nạ ngủ / kem dưỡng đêm Saffron Silk Night Concentrate. Combo Saffron Miracle Serum và Saffron

Silk Night Concentrate là sản phẩm đang bán chạy nhất của House of M Beauty vì khách hàng có thể trải nghiệm làn da mình được cải thiện trong thời gian rất ngắn đó chị.

TM: Anne có chương trình khuyến mãi đặc biệt gì cho quý độc giả của Việt Lifestyles không vậy? Hay em có quà tặng gì trong mùa Covid-19 này không?

Anne: Em rất muốn gửi đến quý độc giả của Việt Lifestyles một coupon 15% OFF trên tất cả các đơn đặt hàng, hết hạn ngày 15 tháng 5. Mong mọi người có thể sử dụng khuyến mãi đặc biệt này để chăm sóc bản thân mình. Quý độc giả có thể đặt hàng qua website của công ty: houseofmbeauty.com

TM: Wow, 15% discount cho Vietlifestyles readers!!! Cám ơn Anne và công ty House of M Beauty nhiều lắm. Cuối cùng, chị có thắc mắc này, lý do tại sao em chọn tên "House of M Beauty"? Công ty được thành lập bao lâu rồi? Với mục đích là gì?

Anne: Câu hỏi này rất hay! House of M ra đời sau khi em trải qua giai đoạn "vật lộn" với làn da của chính mình. Sau khi sinh con xong, làn da em trở nên rất nhạy cảm, rồi chuyển sang bị xỉn màu, có nhiều tàn nhang do nội tiết thay đổi gây ra. Khi em dùng đến những mỹ phẩm đặc trị thì da em bị dị ứng, mẩn đỏ. Và khi em chuyển sang dùng những sản phẩm dành cho da nhạy cảm thì lại không cải thiện được làn da của em. Khoảng thời gian sau khi sinh em bé, em đã bị trầm cảm cũng vì mặc cảm với làn da của mình... Qua tìm hiểu, em mới biết đến saffron là một loại gia vị có thể giúp tâm trạng mình vui vẻ hơn. Trong lúc sử dụng saffron, uống mỗi ngày và dùng saffron làm mặt nạ, em thấy làn da em đã được cải thiện rõ rệt. Qua trải nghiệm đó, em quyết tâm làm ra một dòng sản phẩm có chứa saffron, đặc trị các vấn đề về da nhưng vẫn lành tính. Tất cả những sản phẩm của House of M Beauty đều đặt chất lượng đi đầu, được sản xuất tại Mỹ và Pháp, chứa nhiều dưỡng chất thực vật tốt cho da, và

đặc biệt không chứa những chất có thể gây kích ứng cho da. Công ty chỉ mới thành lập được một năm qua kể từ ngày ra mắt sản phẩm đầu tiên là Saffron Miracle Serum.

Riêng về tên gọi "House of M" là vì chữ M có 2 ý nghĩa đối với em. M có nghĩa là "Miracle" vì cuộc đời em thật sự là một phép màu, và M cũng có nghĩa là "Mother" vì lúc House of M ra đời cũng là lúc em đã được lên thiên chức làm mẹ. Mục đích của House of M Beauty là đem lại cho mọi người những sản phẩm chăm sóc da có nhiều công dụng, chất lượng cao, có thể thay thế khá nhiều những sản phẩm dưỡng da khác trên thị trường, có thể cải thiện làn da nhưng vẫn lành tính và an toàn cho da cũng như sức khỏe của người dùng.

Một lần nữa cảm ơn chị Thanh Mai và Việt Lifestyles đã cho em có cơ hội để tâm tình cùng quý độc giả, cũng như giới thiệu về House of M Beauty.



PHỤC VỤ KHẨN CẤP 24/24

LE PLUMBING

Xin liên lạc Danh: **480.410.7099**

NHẬN KHAI THÔNG ỐNG CỐNG: Sewer line, bốn tầng, sink rửa chén, máy giặt, toilet.

THAY MỚI HOẶC SỬA CHỮA: Toilets, sinks, vòi nước, máy xây thức ăn, hệ thống máy lọc nước dưới vòi sink để nấu ăn, lọc cả nhà, vào tủ lạnh.

REMODEL: Phòng tắm, hệ thống ống đồng, ống thoát nước, ống gas.

NHÀ HÀNG: gắn mới hệ thống hâm dầu, bếp, thêm lò nấu.

TIỆM NAIL: làm mới hệ thống ống nước hoặc thêm ghế, đường thoát hơi.

HANDY MAN: cửa cái, cửa sổ, cửa sắt, cửa lưới, ổ điện, lát gạch, sàn gỗ, và tường, ngăn phòng, patio, sơn, sửa mái ngói, tường nứt.

TRỊ LEAK NƯỚC: Trên mái nhà xuống, dưới ximăng lên, trong tường ra, hao nước, đường sewer line bị bể.

ĐẶC BIỆT: Có FREE Camera để inspection cho hệ thống sewer line bị rễ cây làm bể ống nước, sụp ống, nghẹt, tìm đường ống ở dưới lòng đất. Restroom hôi

ĐẢM BẢO LỆ PHÍ KHAI THÔNG ỐNG CỐNG RẺ NHẤT VÙNG





VĂN PHÒNG PHÁP LÝ

Chuyên Lo Bồi Thường Tai Nạn Xe Cộ



NBTA CERTIFIED CIVIL TRIAL SPECIALIST

Licensed in Arizona, Minnesota and California

4820 N 35TH AVENUE PHOENIX AZ 85017



DIANA HA NGUYEN
Licensed Public Adjustor



Luật sư Robert Edwards là một luật sư được National Board of Trial Advocacy cấp bằng tốt nghiệp Certified Civil Trial Specialist mà nhiều công ty bảo hiểm phải tôn trọng lo ngại khi ra tòa. Luật sư Robert Edwards với hơn 30 năm kinh nghiệm chuyên tòa án tai nạn xe cộ và phụ tá Diana Ha Nguyen, Licensed Public Adjuster, hơn 22 năm kinh nghiệm trong ngành tai nạn xe cộ và đã bồi thường THÀNH CÔNG HÀNG NGÀN tai nạn khác nhau, chúng tôi sẽ ĐÁP ỨNG được MONG ƯỚC của QUÍ VỊ.

Nếu không may bị tai nạn, dù lỗi, hay không lỗi, hãy gọi ngay

602-246-9595

FAX 602-589-6198

E-mail: dianahanguyen@yahoo.com

Tham khảo MIỄN PHÍ!
Chỉ nhận thù lao sau khi ĐƯỢC BỒI THƯỜNG



Monday-Friday: 9:00 am - 6:00 pm
Saturday By Appt. Sunday: Closed

TRAN INSURANCE INC.

Auto-Home-Business and Life



KIM DUNG TRAN

Cử nhân Khoa học
Texas Southern University

Xin liên lạc:

Kim Trần (480) 833-5138

Toll Free:

1-866-833-5138

ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ TRÊN INTERNET

www.allstate.com/dkimtran

310 N. Dobson Rd., #4 - Mesa, AZ 85201

BẢO HIỂM XE HƠI, XE GẮN MÁY, TÀU (Auto, Boat, and Bicycle)

GIÁ ĐẶC BIỆT:

- Bớt 6% nếu trả in full.
- Cho good driver
- (3 năm và 5 năm không ticket và accident)
- Cho good student
- Cho quý khách có bảo hiểm liên tục 12 tháng
- Cho quý khách có bảo hiểm 2 xe trở lên
- Cho quý khách mua nhà và xe.
- Bớt 5% nếu trả tiền thẳng từ nhà băng
- Bớt 10% nếu mua bảo hiểm trước 1 tuần

BẢO HIỂM NHÀ (HOME OWNER)

- Bảo hiểm nhà trống (vacant home)
- Bảo hiểm nhà (trộm cắp, hỏa hoạn, lụt)
- Dịch vụ Escrow trong vòng 1 tiếng
- 20% discount cho nhà và xe
- Bảo hiểm nhà ở và nhà cho thuê
- Bớt đến 35% tiền bảo hiểm nhà cho thuê nếu có bảo hiểm xe và nhà

BẢO HIỂM NHÂN THỌ (LIFE INSURANCE)

- Định kỳ (5, 10, 20, và 30 năm)
- Trọn đời
- Bảo hiểm không cần thử máu và nước tiểu.

BẢO HIỂM THƯƠNG MẠI (COMMERCIAL INSURANCE)

- Đủ loại bảo hiểm thương mại
(nhà hàng, tiệm Nails, văn phòng bác sĩ . . .)

BẢO HIỂM CẦN THIẾT CHO ĐỜI SỐNG CỦA QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH

TIẾNG NƯỚC TÔI TNT AZ RADIO



THÔNG TIN TRUNG THỰC, PHỤC VỤ THÍNH GIẢ HƠN 10 NĂM QUA!

PHÁT THANH LIÊN TỤC 24 GIỜ MỖI NGÀY, QUẢNG CÁO HỮU HIỆU, GIÁ PHẢI CHĂNG!

TIN TỨC - HỘI LUẬN - PHÁP LUẬT - SỨC KHOẺ - DU LỊCH - TÔN GIÁO - NẤU ĂN - SÓNG NHẠC - ĐỌC TRUYỆN - THIẾU NHI

Thính giả trên toàn cầu đều có thể nghe Đài 24/24 rất dễ dàng qua nhiều phương tiện sau đây:



NGHE QUA PHONE:

- Nếu dùng T-Mobile, bấm số: **360-398-4459**
- Nếu dùng các hãng phone khác, bấm số: **641-793-8150**



NGHE QUA INTERNET:

- Vào trang nhà: **www.tntmedia-arizona.com** (Bấm nút Listen Live)

NGHE QUA APP:

- Trên phone hay iPad, download App free (miễn phí) có tên và hình logo TNT Radio Network
- Sau khi download App xong, trong đó, quý vị sẽ thấy hiện lên 3 logos, chọn logo TNT Arizona để nghe Đài địa phương TNT Arizona, và bấm vào nút Live.



SỐ PHONE ĐỂ GỌI VÔ ĐÀI THAM GIA TRONG GIỜ PHÁT THANH: 602-335-8887 | 602-335-8889

TNT AZ RADIO: 2013A W. BETHANY HOME ROAD. PHOENIX, AZ 602-335-8888

VĂN PHÒNG MỞ CỬA 7 NGÀY TRONG TUẦN. MON-SAT: 10AM - 6PM. SUNDAY: 10AM - 4PM.

LIFESTYLES™

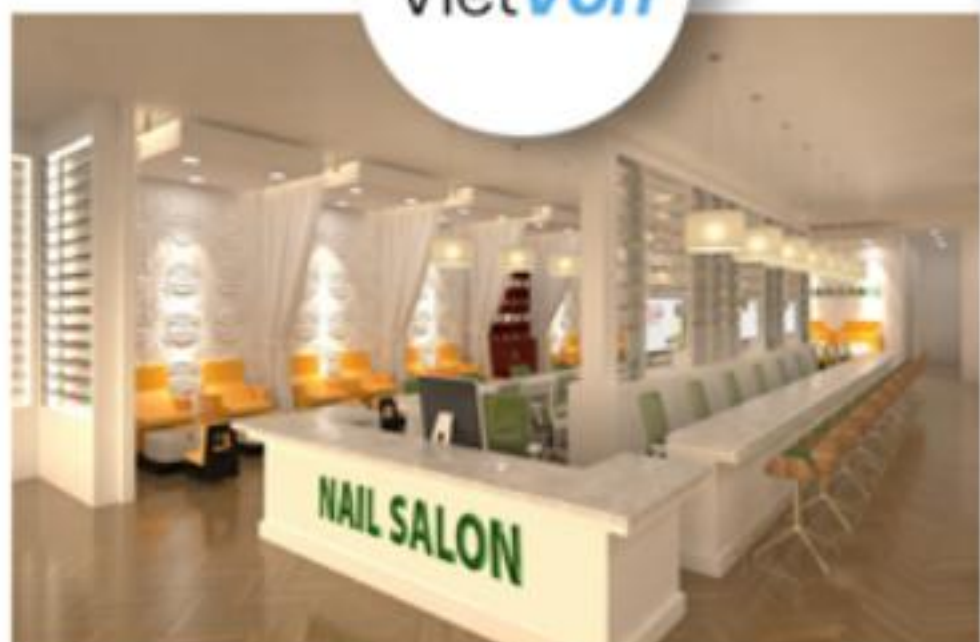
YOUR LIFE • YOUR STYLE • YOUR MAGAZINE

ARIZONA | CALIFORNIA | TEXAS

FLORIDA | GEORGIA | HAWAII

Tin vui cho những doanh nghiệp tiểu thương. Quốc Hội Hoa Kỳ vừa mới biểu quyết thông qua Gói Kích Thích Kinh Tế kỳ 2 với số tiền tài trợ là 480 tỷ mỹ kim. Trong số đó, \$370 tỷ Mỹ Kim sẽ được dùng vào việc tài trợ cho các doanh nghiệp tiểu thương bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19 qua 2 chương trình SBA loan.

ARE YOU LOOKING FOR HELP TO GET YOUR SBA LOAN PROCESSED AND APPROVED? WE CAN HELP!



U.S. Small Business
Association
Economic Injury Disaster
Loan Program

Economic Injured Disaster Loan (EIDL):

- \$10,000 cho mượn tức thì sẽ được xóa nợ, không cần trả lại

\$10,000 Forgivable Grant

- Có thể qualified mượn được số tiền lên đến \$2 Triệu

Loan Amount Up to \$2M

- Chấm lời thấp, cố định chỉ có 3.75%

Low Fixed Rate of 3.75%

- Trả trong vòng 30 năm

Up to 30 Years Loan Term

Chủ Tiệm Nail, Chủ Nhà Hàng, Chủ Doanh Nghiệp Tiểu Thương, hãy mau chóng apply vào chương trình SBA Loan ngay bây giờ!!!

Hãy để chúng tôi hướng dẫn, giúp quý vị từ A đến Z. Quý vị vào website sau đây sẽ có hướng dẫn chi tiết: www.vietvon.com

Gọi số phone (đường dây nói tiếng Việt): **480-808-0318**



VIỆT VỐN

KHOI NGHIỆP | PHÁT TRIỂN KINH DOANH

A **Direct Funder** Company



FAIRWAY®

INDEPENDENT MORTGAGE CORPORATION

www.lelesteam.com

10265 W. Camelback Road, Suite 100, Phoenix, AZ 85037

Phone: **(623) 687-1268**

eFax: (866) 542-2331

Email: le.le@fairwaymc.com



Tiền lời đang thấp, gọi Lệ Lệ để tham khảo về tài trợ.



Le Le

Sales Manager

NMLS ID: 1124331

CHÚNG TÔI CHUYÊN:

- + Mua, tái tài trợ và lấy tiền ra để sửa chữa nhà.
- + Chúng tôi hiện đang có chương trình FHA vay với thời gian chờ đợi sau đây:

***Bankruptcy Chapter 7: sau 2 năm**

***Foreclosure: sau 3 năm**

***Short sale: sau 3 năm**

- + Cần 1 hoặc 2 năm giấy thuế
- + Chuyên làm Loan cho khách ở AZ & California

**GỌI NGAY ĐỂ CÓ KẾ HOẠCH MUA NHÀ -
TẬN TÂM, UY TÍN, CHUYÊN NGHIỆP**

Văn phòng chúng tôi có mở lớp Anh ngữ và Lớp luyện thi Quốc Tịch cho đồng hương hoàn toàn miễn phí. Lớp ngày thứ Ba và thứ Tư mỗi tuần, từ 10 giờ sáng đến 12 giờ trưa. Tại văn phòng Fairway Mortgage: 10265 W. Camelback Rd. #100, Phoenix, AZ 85037.

**CẦU CHÚC QUÝ THÂN CHỦ VÀ
ĐỒNG HƯƠNG KHỎE MẠNH,
BÌNH AN QUA MÙA DỊCH BỆNH!!!**



VA loans subject to individual VA entitlement amounts and eligibility, qualifying factors such as income and credit standards, and property limits. Fairway is not affiliated with any government agencies. These materials are not form VA, HUD or FHA, and were not approved by VA, HUD or FHA or any other government agency. **Eligibility subject to program stipulations, qualifying factors, applicable income and debt-to-income (DTI) restrictions, and property limits. Copyright © 2019 Fairway Independent Mortgage Corporation. NMLS#2289. 4750 S. Biltmore Lane, Madison, WI 53716, 10866-912-4800. All rights reserved. This is not an offer to enter into an agreement. Not all customers will qualify. Information, rates, and programs are subject to change without prior notice. All products are subject to credit and property approval. Not all products are available in all states or for all dollar amounts. Other restrictions and limitations may apply. Equal Housing Lender. Fairway AZ License #BK-0904162. TX Location: 1800 Golden Trail, Carrollton, TX 75010. Licensed by the Department of Business Oversight under the California Residential Mortgage Lending Act, License No 41080-78367. Licensed by the Department of Business Oversight under the California Financing Law, NMLS #2289. Loans made or arranged pursuant to a California Residential Mortgage Lending Act License CA-DB01124331



Chúng tôi sẽ
hỗ trợ quý vị
đạt được mục
tiêu tài chánh
cho tương lai
ngày về hưu

TED NGO*, CFP*

Financial Services Professional*

Ted Ngo & Associates**

1847 W Heatherbrae Dr. Phoenix, AZ 85015

602-888-4522

ngo@eaglestrategies.com

www.tedngo.com

Xin liên lạc với TED NGÔ, CFP* để biết cách quý vị
có thể tận hưởng thời gian về hưu được viên mãn.

CA Insurance Lic # 0E47066

The offering documents (policies, contracts, etc.) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail.

Các văn bản (điều lệ, hợp đồng, đối với tài sản gốc của New York Life và các công ty con của nó) chỉ có bằng tiếng Anh. Trong trường hợp phát sinh tranh chấp, những (bản điều lệ) trong các điều lệ và hợp đồng đó sẽ được dùng làm chuẩn. Chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị đạt được các mục tiêu tương lai.

**Registered Representative offering securities through NYLIFE Securities LLC (member FINRA/SIPC), a licensed insurance agency and wholly owned subsidiary of New York Life Insurance and an agent licensed to sell insurance through New York Life Insurance Company and may be licensed to sell insurance through various other independent unaffiliated companies.

**Ted Ngo & Associates is not owned or operated by New York Life Insurance Company or its affiliates. SML01791829 (Exp 07/30/2020) ©2019 New York Life Insurance Company, 51 Madison Avenue, New York, NY 10018

Insure. Invest. Retire.

Eagle
Strategies
LLC



Proud to Offer



CHANDLER BEAUTY CENTER

BRING BACK YOUR BEAUTIFUL SMILE, YOUTHFUL SKIN, AND SHARP VISION



SMILECARE DENTAL, LLC.

Dr. Loan Dao, DDS - www.smilebydrdao.com
A Chandler Dentist Serving AZ Since 1999

480-812-1173

- Khám răng tổng quát
- Trị bệnh hôi miệng, nướu răng
- Phòng ngừa bệnh sâu răng cho trẻ em
- Clean răng nhẹ nhàng
- Trám răng
- Nhổ răng và tiểu giải phẫu răng khôn

20% OFF

Cho những bệnh nhân không có
bảo hiểm trả tiền mặt.

- Lấy gân máu
- Porcelain Crown/Bridges
- Răng giả đủ loại
- Nha khoa thẩm mỹ/Veneer
- Tẩy trắng răng – Zoom!
- Niềng răng thẩm mỹ - Invisalign

**Permanent Make-up by
Licensed Professional Cosmetician
(480) 678-0072**



**MODERN
EYEDOCTOR**

Eye Care & Eyewear Boutique

SAINT LAURENT
PARIS

BOSS
HUGO BOSS

2045 N. Dobson Rd. #3 Chandler, AZ 85224

(Trong khu chợ Lee Lee Supermarket. Gần Dr. Loan Đào Dentistry)

kate spade JIMMY CHOO GUCCI

Bác sĩ Nhãn Khoa **TONY NGUYỄN MÃ, O.D.**

DR. TONY NGUYEN MA, O.D performs comprehensive eye health exams and writes prescriptions for glasses and contacts. We also carry high fashion eyeglasses and sunglasses. Please call for an eye exam.

- Khám mắt để cho toa mua kính cận, kính mát, và kính áp tròng (contact lens)
- Khám bệnh mắt cườm, tăng áp, xuất mắt, khô mắt...
- Chúng tôi nhận các loại bảo hiểm (VSP, eyemed...)
- Văn phòng chúng tôi có nhiều gọng kính hàng hiệu như Gucci, Hugo Boss, Jimmy Choo, Kate Spade, Saint Laurent và nhiều hiệu khác

480-812-8992 Xin vui lòng gọi để lấy hẹn

**Great
Wall**



Chinese
Restaurant

Dine in & Take out

Theo sắc lệnh của Thống đốc về việc đóng cửa tất cả các nhà hàng, quán bar, nhà hàng chúng tôi rất lấy làm tiếc nhà hàng chúng tôi sẽ không mở cửa để khách vào dine-in, nhưng chúng tôi có nhận order Togo và Delivery trong vòng 5 miles với minimum order \$20 và cước phí delivery \$3.00

Mong quý khách tiếp tục ủng hộ nhà hàng chúng tôi trong lúc khó khăn của mùa dịch bệnh. Cầu chúc tất cả quý vị và gia quyến nhiều sức khỏe và bình an qua mùa dịch bệnh.



3446 W. Camelback Road, Ste#155 Phoenix, AZ 85017

Phone: (602) 973-1112 - Fax: (602) 973-9670



Tôi thật sự yêu những con số!

Tôi đang muốn nói đến Thống Kê Dân Số 2020 và tài trợ liên bang.

Tôi chẳng phải là kế toán, nhưng tôi rất thích những con số có lý lẽ.

Mỗi 10 năm, Thống Kê Dân Số cố gắng đếm đầy đủ và chính xác số người sinh sống trên toàn Hoa Kỳ. Dữ liệu càng chính xác, càng có nhiều cơ hội để cộng đồng chúng ta nhận được tài trợ liên bang. Đó là con số hơn 675 tỷ đô la mỗi năm cho những thứ như trường học, cơ sở y tế và đường sá.

Tôi sẽ trả lời và góp phần vào giải pháp. Khi tất cả chúng ta cùng trả lời, chúng ta góp thêm sức mạnh cho cộng đồng.

Hoàn thành Thống Kê Dân Số tại
2020CENSUS.GOV/vi

Được chi trả bởi Cục Thống Kê Dân Số Hoa Kỳ

**Định hướng
tương lai**
KHỞI ĐẦU TỪ ĐÂY >

United States®
Census
2020

BIG 5 NAIL SUPPLY

**Chúng tôi có nhận
Shipping và Delivery.**

**Free Masks For Those Cannot Afford It
(Everyday 12pm-5pm while supply lasts)**



**2-layers nano silver fabric mask
buy 4 get 1 free**



**Gloves latex nitril
all sizes available**

**Hand
sanitizers
8oz
buy 10
get 1
free**



452 E. Southern Ave., Mesa, AZ 85204

**(Trong khu Food City, góc đường Southern
Ave & Mesa Dr., cách Mekong khoảng 5 miles)**

website: www.Big5NailSupply.Com

Tel: 602-584-3088

Mở cửa 7 ngày trong tuần, từ 11AM- 8PM

Mùa dịch Covid-19, chúng tôi có bán những sản phẩm
bảo vệ sức khỏe như sau:

- Khẩu trang vải chống khuẩn 2 lớp hiệu Nano.
- Salon Face Shield; Mua 4 cái được tặng 1
- Hand Sanitizers 8 oz, Mua 10 cái được tặng 1
- Găng tay latex. Nitril có đủ sizes.

Các sản phẩm Acetone, Alcohol, Disposable Kits. Dip
Powders... cùng nhiều mặt hàng cho ngành Nails, giá
đặc biệt cho quý khách



**Salon
face
shield
buy 4
get 1
free**



Tôi phải làm gì sau Tai Nạn Xe Cộ?

ACCIDENT DOCTORS

602-632-0000

\$0 copay, \$0 deductible

- Bác sĩ chuyên về tai nạn xe cộ
- Giới thiệu luật sư mà chúng tôi tin tưởng
- Không cần bảo hiểm sức khỏe
- Công ty bảo hiểm bên xe có lỗi sẽ chịu trách nhiệm chi phí.

- Doctors specialized in auto injury
- Recommend an attorney we trust
- No health insurance needed
- We bill the at-fault car insurance company.



Thanh Nguyen, M.D.

(602) 632-0000 Office

(602) 218-4444 Fax

office@AccidentDoctorsAZ.com

AccidentDoctorsAZ.com



2 phòng mạch & tại tư gia **EAST VALLEY OFFICE**

1155 S. Country Club Dr

Mesa, AZ 85210

(NE Country Club & Southern)

2 locations & In-Home Visits **WEST VALLEY OFFICE**

560 N. Estrella Pkwy, B10

Goodyear, AZ 85338

(Estrella & I-10)





Thuận:

(480) 490-9536

Công ty xây dựng uy tín, chất lượng hàng đầu trong cộng đồng người Việt ở Arizona. Chúng tôi luôn lấy sự tận tâm, trung thực để phục vụ cộng đồng.

Quý vị cần xây nhà mới, sửa chữa nâng cấp nhà cũ. Xây nhà hàng, tiệm Nails, khu thương mại, và những công việc liên quan tới ngành xây dựng xin liên lạc với chúng tôi.

Công ty xin phục vụ quý cộng đồng từ ngày đầu tiên gặp để triển khai dự án đến lúc hoàn thành công việc.

TẤT CẢ CÁC CÔNG VIỆC DO CÔNG TY HOÀN THÀNH ĐỀU ĐƯỢC BẢO HÀNH 1 NĂM.



CHỦ DOANH NGHIỆP LƯU Ý

KHÔNG CẦN TRẢ PHÍ NỮA



Luật mới của nước mỹ cho phép chủ doanh nghiệp

GIẢM đến 100%

phí xử lý thẻ tín dụng hàng tháng.



Hàng ngàn doanh nghiệp sử dụng
chương trình này và không còn
phải trả phí nữa



- ✓ FREE Máy
- ✓ FREE Giấy
- ✓ Không hợp đồng
- ✓ Có hỗ trợ tiếng Việt

Phục vụ tại tất cả 50 tiểu bang

GỌI NGAY SỐ 888-847-4445  www.GoZeroFees.com



hello@vipsbs.com // www.vipsbs.com //

4535 S Lakeshore Dr, Ste 5,
Tempe, AZ 85282

MỤC LỤC QUẢNG CÁO

Để có được Báo đến tay bạn đọc hằng tháng, Việt Lifestyles xin chân thành tri ân đến những quý thân chủ quảng cáo sau đây:

NHÀ HÀNG

AZ Pho Grill.....	49
Huế Gourmet.....	B13
Phở Đà Lạt.....	B23
Phở Leo.....	60
Phở Thành.....	B35
Phở Gia Đình.....	31
Great Wall.....	B5
Quê Hương.....	33

VĂN PHÒNG BÁC SĨ - LUẬT SƯ-NHÀ THUỐC

AZ Dental.....	B12
Bác Sĩ Nicholas Tin.....	2
Chiropractor Dr. Bình Tô.....	B47
Hi-Tech Dentistry.....	20
KB Canyon State.....	55
Luật Sư Phạm Viết Ánh.....	21
Jlac Insurance.....	B67
Modern EyeDoctor.....	B5
Sun Valley Eye Care.....	67
Văn Phòng LS Clifford.....	7
Văn Phòng Edwards & Wu.....	72
Friendly Smiles.....	8
Westview Medicine.....	9

DỊCH VỤ ĐỊA ỐC & TÀI CHÍNH

Atlanta Maxim.....	42
Access AZ Realty.....	10
Bảo Hiểm Hiếu Lương.....	3
GB Tax.....	42
HomeSmart.....	B39
Realty One Group.....	59
Realty One Group-Luis Nguyen.....	61
Realty One Group Lanh Huynh.....	B21
Lifetyme Financial.....	3
Fairway.....	B2
James Tran.....	28
Văn phòng kế toán Đôn Nguyễn.....	43
Văn phòng Michael.....	29
VIP Smart.....	B10
Vina Realty.....	15
UTAB Contruction.....	B9

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

Auto Work.....	B8
ABC Gửi Tiền & Gửi Hàng Về Việt Nam.....	39
AV Travel.....	32
AZ Window Covering.....	16
BAM Electrical Services.....	B21
Chandler Beauty.....	B4
Chen AZ.....	6
GGG Florist.....	B34
Franklin's Fine Sign.....	B23
Japanese Auto Pro's.....	B17
Le Plumbing.....	71
New York Life.....	B3
Maricopa.....	6
P & H Auto Glass.....	B13

Sago Glass Thay Kính Xe.....	51
THD Contrusction.....	B31
Tran Insurance.....	73
TNT Radio.....	74
West USA.....	23

DỊCH VỤ NGÀNH NAILS

Big 5 Nail Supply.....	B7
Negev Design Build LLC.....	B53
Rao Vật.....	B67
Dealer Nail.....	4
Big 5 Nail Supply.....	B7

SHOP - BÁN LẺ

Minh Ngọc Jewelry.....	B46
Golden Jade Jewelry.....	B34

SIÊU THỊ - CHỢ

88 International Market.....	48
Chợ Lee Lee.....	B16
Chợ Tấn Phát.....	B35
International & Mekong Market.....	5
Little Saigon Arizona.....	25

Việt Lifestyles phát hành vào tuần thứ Hai trong tháng, hiện đã có đại diện tại một số thành phố và tiểu bang sau đây:

ARIZONA - Phoenix:

2013A West Bethany Home Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tiếng Việt: 480-388-9837
English: 480-213-5987

ARIZONA - Tucson:

Lan Tran
(P): 520-661-1014
Email: lanlytran57@gmail.com

CALIFORNIA - Orange County

Triet Tran
Phone: 714-765-9844
Email: lotustypesofmedia@gmail.com

FLORIDA - Orlando

Thuy Trinh
Phone: 863-255-9676
Email: sathuy529@yahoo.com

GEORGIA - Atlanta & Norcross

Hanh Dang
Phone: 678-849-6470
Email: hanhtk_dang@yahoo.com

HAWAII - Honolulu

Muong Giang
Phone: 808-946-2732
Email: muonggiang18@gmail.com

TEXAS - Dallas

Zen Lam
Phone: 817-917-2178
Email: lamdoanld@yahoo.com

NHÀ BÁN

Muốn biết bí quyết
bán được nhà nhanh với
\$20,000
trên giá thị trường, hãy gọi:
(602) 753-8294



Access AZ Realty

NHÀ MUA 3 THÁNG MIỄN PHÍ

Chúng tôi đang có
chương trình tài trợ mua nhà,
đặc biệt không cần phải trả
tiền nhà trong 3 tháng
đầu tiên.

Hãy gọi:
(602) 842-1497



Access AZ Realty

VĂN PHÒNG NHA KHOA GIA ĐÌNH



AZ DENTAL

DR. BRIAN TONG, D.D.S

Văn phòng chúng tôi chuyên nhận bảo hiểm United Health Care Dual Complete cho người già trên 65 tuổi. Nếu quý vị có Medicare và AHCCCS, chúng tôi sẽ giúp quý vị xin bảo hiểm làm răng hoàn toàn Miễn Phí. Nói tiếng Việt, xin gọi:

(714) 657-5937

Bác sĩ Nha Khoa Brian Tong với nhiều năm kinh nghiệm trong nghề sẽ phục vụ quý đồng hương Việt Nam tận tình và chu đáo.

**Chuyên làm
răng sứ thẩm
mỹ để có nụ
cười đẹp**



GIỜ LÀM VIỆC

Mon – Sat 9:00 AM - 5:00 PM

PHOENIX

**515 N. 35TH AVE #122
PHOENIX, AZ 85009
602-455-0505**

WEST PHOENIX

**9014 W. THOMAS #103
PHOENIX, AZ 85037
623-872-9117**

MESA/GILBERT

**1851 E. BASELINE RD, #103
GILBERT, AZ 85233
480-497-1197**



Hue Gourmet

PHỤC VỤ TẬN TÂM AN CẦN

www.huegourmet.net

Chuyên các món ăn về Huế

Đặc Biệt: Bún Bò Huế nấu đúng kiểu Huế

480 - 251 - 7429

Dine in, Take Out, Delivery and Party Order

- ☐ Bánh Bèo
- ☐ Bánh Nậm
- ☐ Bánh Bột Lọc
- ☐ Bún Măng Vịt
- ☐ Bánh Canh Cua
- ☐ Mì Quảng

Trong Mekong Plaza
Khu ăn uống (Food Court)

Giờ mở cửa:
8:30AM - 8:00PM
Đóng cửa thứ tư

66 S. Dobson Rd. Suite 126
Mesa AZ 85202



w w w . h u e g o u r m e t . n e t

P&H AUTO GLASS

DỊCH VỤ THAY KIẾNG XE

- WINDSHIELD REPLACEMENT
- LIFETIME WARRANTY 100% ON WINDSHIELD REPLACEMENT & WINDOW TINT
- WINDOW TINT USING SUNTEK WINDOW FILMS

- Chuyên Bán Và Thay Bánh Xe Cho Tất Cả Các Loại Xe
- Thay Nhớt Xe, Thay Thắng, Thay Shocks & Trusts...
Cho Tất Cả Các Loại Xe
- Tận Tâm Phục Vụ, Vui Vẻ Chuyên Nghiệp,
Giá Cả Phải Chăng



Continental GOODYEAR HANKOOK
BFGoodrich Firestone MICHELIN DUNLOP

(480)-452-3076
Xin Liên Lạc BÌNH TRƯƠNG: (480) 558-2009

3235 N. Arizona Ave. #1. Chandler, Az 85225. Tel: (480) 558-2009 | www.Phprotection.com

LÀM SAO CHÂU Á THOÁT KHỎI MỖI ĐE DOẠ TỪ TRUNG QUỐC?

Đại Dương



Điều kiện địa lý buộc các quốc gia Châu Á vương vãi với nhau trên nhiều phương diện kinh tế, ngoại giao, chiến tranh, di sản văn hóa.

Trên khía cạnh lạc quan, Châu Á có thể trở thành một Lục địa phát triển và hùng mạnh nhờ vào tiềm năng dân số đông nhất so với các Châu Lục khác và tính cách đa dạng văn hóa.

Nhưng, bi quan thể hiện qua các cuộc chiến triển miên về sắc tộc hoặc xâm lược do tâm lý "mạnh hiếp yếu", khác biệt chính trị, xung đột văn hóa; và bị Đế quốc Châu Âu cai trị, xâu xé hàng thế kỷ.

Giới lãnh đạo quốc tế tưởng rằng "toàn-cầu-hóa" sẽ làm nhân loại xích lại gần hơn nhờ giao thoa "người với người", "dân tộc với dân tộc"; "toàn-cầu-hóa kinh tế" sẽ san bằng cách biệt giàu/ngèo.

Ở vị trí siêu cường duy nhất, Tổng thống Donald Trump đã khám phá ra mọi khuyết tật của toàn-cầu-hóa mà lên kế hoạch đối phó. Các vị tiền nhiệm cũng đã nhìn thấy một vài khía cạnh tiêu cực, nhưng chưa ai để ra biện pháp đối phó quyết liệt.

Tất nhiên, Trung Quốc phải xử dụng toàn bộ sức mạnh của Đế quốc Đỏ và chư hầu cùng bọn "tay sai ham tiền, hám danh", khắp năm Châu để phản bác, kể cả những đòn phép bĩ ỏi.

Cuộc chiến ngày càng quyết liệt giữa Chính và Tà, Sai và Đúng. Đại dịch Virus Vũ Hán vô tình cắt đứt sợi dây toàn-cầu-hóa ràng buộc từ năm 1995 để cho chủ nghĩa dân tộc trỗi dậy mãnh liệt khắp mọi nơi.

Nhân loại làm việc cật lực chẳng phải để được ấm no, sung túc hay sao? Dân tộc không phải đã hao công tốn của nhằm

bảo vệ nòi giống và biên cương hay sao?

Nhưng, họ luôn luôn là miếng mồi ngon cho tham vọng bành trướng bá quyền của các loại Đế quốc.

Các dân tộc ở Châu Á thường xuyên phải đối phó với chính sách bành trướng bá quyền của "Trung Hoa Vàng" và "Trung Hoa Đỏ" do tiếp cận biên cương hoặc nhờ khoảng cách gần.

Sau Đệ nhị Thế chiến, "Trung Hoa Đỏ" chính thức thành hình từ năm 1949 mở màn chiến dịch bành trướng bá quyền bằng sức mạnh quân sự như gây chiến với các nước láng giềng qua chiêu bài "Chiến tranh Nhân dân" sắt máu vô luân; hoặc gieo rắc nền chính trị độc tài toàn trị lấy chủ nghĩa Marx, Lenin và tư tưởng Mao làm nền tảng.

Hướng bành trướng bá quyền ở Đông Bắc Á trên mọi phương diện kinh tế,

chính trị, quân sự bị chặn đứng bởi các dân tộc Đại Hàn, Nhật Bản, Đài Loan, Hồng Kông đã liên kết chặt chẽ với Hoa Kỳ và Anh Quốc làm cho “Đế quốc Trung Hoa Đỏ” không còn cơ hội chiến thắng hoặc thống trị.

Kể từ đó, chính sách bành trướng bá quyền của “Trung Hoa Đỏ” ở Đông Bắc Á chỉ tập trung vào quấy rối và gây căng thẳng như “diện” để che dấu “điểm” tại Đông Nam Á.

“Trung Hoa Đỏ” dồn nỗ lực tiến về hướng Đông Nam Á, nơi có vùng biển nhiều tài nguyên thiên nhiên nên dễ biến thành chiếc “ao nhà” cần cho thao dượt quân sự và khai thác kinh tế; thao túng chính trị từ các “hạt giống đỏ” của Bắc Kinh.

“Chiến tranh Nhân dân” do Trung Quốc giật giây đã đẩy các dân tộc Đông Nam Á, ngoại trừ Tân Gia Ba bé bỏng, rơi vào các cuộc chiến tranh và xáo trộn triền miên đến độ không góc đầu lên nổi mà đành chịu sự thống trị của Bắc Kinh ở từng mức độ khác nhau.

Việt Nam, Cambode, Lào rập khuôn “Trung Quốc Đỏ”. Phi Luật Tân ngày càng hướng về Bắc Kinh khi Tổng thống Rodrigo Duterte (2016-) công khai tuyên bố “muốn thành một tỉnh của Trung Quốc” và xa dần Hoa Thịnh Đốn đang rơi vào nguy cơ xáo trộn chính trị. Mã Lai Á với 67% người Hồi giáo, 23% gốc Trung Hoa nên dễ bị lệ thuộc vào Bắc Kinh, đặc biệt trên phương diện kinh tế. Indonesia với 87% Hồi giáo, 10% Công giáo đã xảy ra vụ tàn sát 500,000 đến một triệu đảng viên cộng sản và người bị nghi ngờ do Trung tướng Suharto chỉ huy năm 1965. Brunei với 442,000 công dân, 66% Malay, 10% Trung Hoa chịu ảnh hưởng của Anh Quốc nên công nghiệp (dầu hỏa và khí đốt) được công nhận “quốc gia phát triển” với GDP nominal 30,000 USD. Myanmar với nội chiến sắc tộc triền miên, Chính phủ quân phiệt (1962-2010), khủng hoảng Rohingya (Hồi giáo) và Phật giáo tạo ra vụ thanh lọc ác liệt và triền miên làm lu mờ thần tượng đấu tranh cho dân chủ Aung San Suu Kyi (Khô nguyên Giải Nobel Hoà Bình 1991).

Ngoài ảnh hưởng chính trị, Bắc Kinh còn làm các quốc gia Đông Nam Á lệ thuộc vào kinh tế Trung Quốc nhờ toàn-cầu-hóa. Khi các nước giàu có

đầu tư tài chính và kỹ thuật để Trung Quốc trở thành “Công xưởng Thế giới”. Số lượng sản xuất lớn của Trung Quốc làm hạ giá thành phẩm đã giết chết nền kỹ nghệ sản xuất của các quốc gia Đông Nam Á tạo điều kiện cho các sắc tộc Trung Hoa làm vệ tinh cho Bắc Kinh trong sản xuất cũng như tiêu thụ. Hậu quả rõ ràng là các quốc gia Đông Nam Á bị thâm hụt mậu dịch với Trung Quốc ngày càng nhiều, ngoại trừ Tân Gia Ba được thặng dư.

Chính sách đồng hóa của Hán Tộc phát triển nhanh hơn trong thời đại toàn-cầu-hóa mà các quốc gia Đông Nam Á chưa có biện pháp ngăn chặn tạo điều kiện cho Bắc Kinh lũng đoạn:

(1) Các công ty người gốc Hoa và Hoa Kiều có mối quan hệ mật thiết với Bắc Kinh sẽ áp chế các công ty bản địa bằng hàng hóa giá rẻ, hàng nhái, hàng giả, hàng lỗi; làm nơi chuyển tiếp cho hàng hóa từ Công xưởng Thế giới để hưởng “ưu đãi thuế quan” khi thâm nhập vào thị trường Âu Mỹ.

(2) Hủ hóa viên chức chính quyền, hệ thống truyền thông bản địa để hỗ trợ cho chính sách ngoại giao của Bắc Kinh như trường hợp ngăn chặn Hiệp hội Các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) thực thi Phán quyết ngày 12/07/2016 của Tòa án Trọng tài Thường trực về Luật Biển (PCA) liên quan đến yêu sách chủ quyền của Trung Quốc trên Biển Nam Trung Hoa (SCS).

(3) Hoa kiều kết hôn với phụ nữ bản địa mà con của họ mang quốc tịch Trung Hoa nên không bị luật pháp của nước đó chế tài.

(4) Tổng thống Ngô Đình Diệm, cha đẻ nền Đệ nhất Việt Nam Cộng Hòa (1955-1963) đã chủ trương củng cố tinh thần quốc gia, dân tộc nên đề cao quốc học (buộc 162 trường Hoa Kiều phải giảng dạy bằng Việt Ngữ, Hoa Ngữ không quá 6 giờ/tuần. Hiệu trưởng người Việt). Hạn chế quyền hạn kinh tế của Ngoại Kiều (cấm Ngoại Kiều làm 11 nghề liên quan đến sản xuất, vận chuyển theo Sắc lệnh 53 năm 1956). Áp đặt bốn phận công dân bình đẳng cho mọi người. Hoa Kiều có hơn một triệu trong số 15 triệu người ở phía Nam vĩ tuyến 17. Vấn đề Công dân với Hoa Kiều có Sắc luật 48 năm

1956 quy định con của cha hoặc mẹ sinh ra tại Việt Nam sẽ mang Việt Tịch, tên họ phải đổi sang tiếng Quốc Ngữ, tuân hành nghĩa vụ quân sự và đóng thuế. Ai không phải có Việt Tịch phải hồi hương hoặc bị trục xuất sang Đài Loan. Ngoại Kiều trở lại thao túng sau khi Tổng thống Diệm bị lật đổ.

Các quốc gia Đông Nam Á coi thường chính sách “đồng hóa tiệm tiến” của Trung Hoa phát triển mạnh trong thời đại toàn-cầu-hóa nên rơi vào các cuộc khủng hoảng triền miên và lệ thuộc vào Trung Quốc mà chẳng biết. Họ khác với Đại Hàn, Đài Loan, Hồng Kông nên chỉ có Tân Gia Ba nằm trong nhóm Tứ Hổ Á Châu.

Các quốc gia Đông Bắc Á tiếp nhận hệ thống chính trị tiến bộ, hiện đại nên thúc đẩy mỗi công dân được tự do cống hiến năng lực cho quốc gia. Họ cũng được chuyển giao và hấp thụ kỹ thuật Tây Phương làm cho đất nước cất cánh bay xa.

Nền “kinh tế hậu Covid-2019” sẽ bước vào giai đoạn khó khăn trầm trọng. Các quốc gia Tây Phương đã nếm đủ mùi vị của “Chủ nghĩa bành trướng toàn diện của Bắc Kinh” nên sẽ không còn nuôi dưỡng “Công xưởng Thế giới” hoặc những vệ tinh của Trung Quốc. Vì thế, nhân cơ hội ngàn năm một thuở này mà các quốc gia Đông Nam Á phải hợp tác chặt chẽ với Tây Phương như, Đại Hàn, Đài Loan, Hồng Kông, Tân Gia Ba để sớm thành Hổ.

Tài liệu tham khảo:

- *Why the Coronavirus Is Making U.S.-China Relations Worse (National Interest).*
- *China's sharp manufacturing recovery means little if world in recession (Nikkei).*
- *Covid-19 And Climate Change: Asia's Policy Choices In The Age Of 'Crisis' (Forbes).*
- *How the coronavirus is reshaping Asia's borders, business and trade (Nikkei).*
- *Silent coronavirus carriers 'unlikely to set off another wave of infections' (SCMP).*

CELEBRATING 25 YEARS IN BUSINESS



LeeLee™
INTERNATIONAL
SUPERMARKETS

Arizona's Largest International Supermarket
MEATS, PRODUCE, LIVE SEAFOOD & MORE!

SIÊU THỊ Á ĐÔNG LÝ TƯỞNG CỦA NGƯỜI VIỆT NAM TẠI ARIZONA



*Phẩm chất tươi tốt, không đâu sánh bằng
Thịt, cá, đồ biển và rau tươi
Đầy đủ các loại gia dụng - Siêu thị sạch sẽ, ngăn nắp*

CHANDLER
2025 N. Dobson Rd.
Chandler, AZ 85224
480-899-2887

PEORIA
7575 W. Cactus Rd.
Peoria, AZ 85381
623-773-3345

TUCSON
1990 W. Orange Grove Rd.
Tucson, AZ 85704
520-638-8328

Open 9am - 9pm Daily

www.leeleesupermarket.com

JAPANESE AUTO PRO'S

JAPANESEAUTOPROS.COM

COMPLETE AUTO & BODY REPAIR



THAY - BÁN ĐỦ LOẠI VỎ XE CŨ & MỚI

SPECIALIST »

- Engine Work
- Transmission Diagnostic
- Heating - Air Conditioning
- Electrical
- Timing Belt - Water Pump
- Fuel Injection System
- Brakes
- Tune-up
- Cooling System
- Clutch
- Bumper to Bumper Repair

EMISSION »

Nếu quý vị **THAY MÁY** hoặc **THAY HỘP SỐ**

- ✓ FREE TOWING
- ✓ ALL WORK WARRANTY
- ✓ Dealer trained Technician, WHO YOU CAN TRUST !

Chuyên sửa thay máy & thay hộp số các loại xe



xin liên lạc

ĐẠT NGÔ 602.841.2424

Mon - Fri 8:00 AM - 5:30 PM Sat 8:00 AM - 3 PM

2427 W NORTHERN AVE PHOENIX, AZ 85021

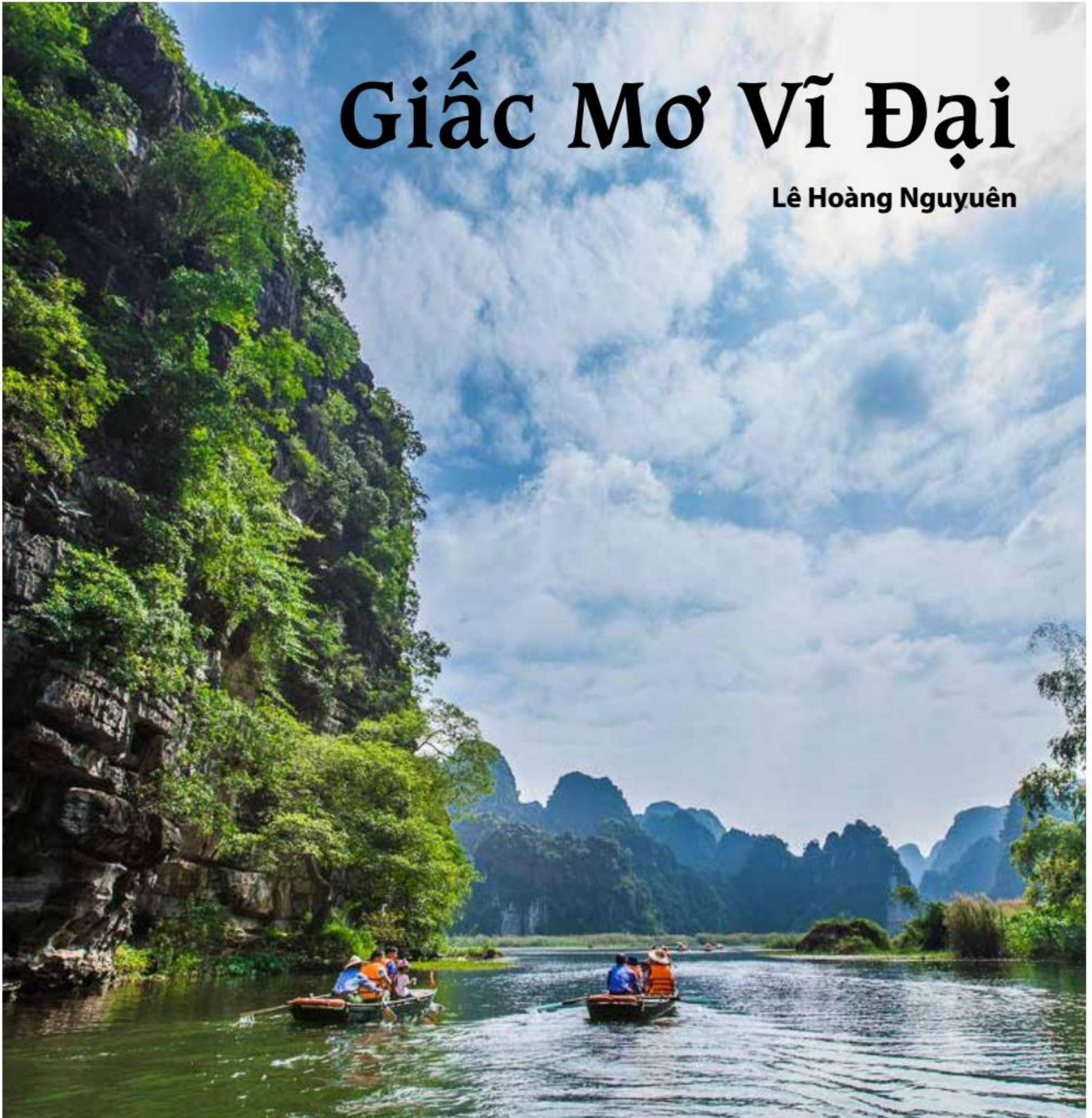
SE CORNER I-17 & NORTHERN



Bảo Dảm - Thành Thật - Uy Tín - Nhanh Chóng

Giấc Mơ Vĩ Đại

Lê Hoàng Nguyên



Sau hiệp định Genève năm 1954, Việt Nam chia thành hai miền, Miền Bắc theo chế độ Xã Hội Chủ Nghĩa, bắt buộc theo Tàu cộng. Có điều họ là người thiếu hiểu biết, Tàu cộng ra lệnh là cứ húc đầu vào thi hành. Họ tuyên bố: Chúng ta tiến lên XHCN kinh qua tư bản, nghĩa là lấy nước lã quấy lên thành hổ. Đầu óc họ rất đơn giản, gần như thực tế, chỉ nghĩ được đến thế.

Năm 1956 rập theo theo Tàu cải cách ruộng đất, không biết hậu quả ra sao? Nếu thành công thì được tiếng là vâng lời, còn thất bại thì dân chịu chứ dính dáng gì đến họ. Trường Chinh (Đặng Xuân Khu) lúc đó làm tổng bí thư đảng, phát động chiến dịch cải cách ruộng đất, lấy gia đình mình làm gương cho dân chúng, bằng cách mang bố mẹ ruột ra đấu tố cho có hình thức. Chẳng qua

cũng chỉ vì quyền lợi trên hết, không nghĩ việc làm đấu tố, chửi cha, mắng mẹ là đi ngược với đạo đức lâu đời, là văn hóa cổ truyền mà mọi người VN ra công sức gìn giữ.

Nói qua về đời Đặng Xuân Khu, sinh ra và lớn lên tại làng Hành Thiện có tiếng giàu có trong tỉnh Nam Định. Toàn làng làm nghề dệt vải nên nhà nào cũng có cửa ăn, cửa để. Nhà ngói cây mít, toàn

thể đường làng được lát gạch. Đặc biệt làng này không nói được chữ TR: Con tàu tắp đứng ngoài bụi te. Con bài cử sùng đọc thành cửu thùng, cái thúng nói là cái sùng... Vì con nhà giàu, Đặng Xuân Khu được ra tỉnh học, tham gia vào phong trào chống Pháp, trau dồi lý thuyết cộng sản, học thuộc lòng bài vở in sẵn, nói như con vẹt. Bị thực dân Pháp bắt bỏ tù. Thập niên 1940 bên Pháp có phong trào cải cách giúp đỡ những dân tộc chống thực dân nên can thiệp cho những người bị trị có lòng yêu nước ra khỏi tù. Trường Chinh được thả, mới dần thân sâu vào phong trào Việt Minh. Thăng chột làm vua xứ mù rồi ngoi lên chức Tổng bí thư đảng CS, không có bằng cấp về học vấn.

Năm 1954 khi di cư vào Nam, toàn thể dân miền Nam được xem phim Chúng Tôi Muốn Sống do tài tử Lê Quỳnh đóng, ai cũng cho là tuyên truyền. Ngày MN mất nước cả hai chục năm sau, nhà văn Tô Hoài là một trong đám cán bộ thực thi cải cách ruộng đất vạch trần sự việc trong cuốn chuyện Ba Người Khác. Trên ra chỉ tiêu một tháng phải có bao nhiêu người bị đưa ra đấu tố, không cần biết gốc gác ra sao. Làng nào chu cấp ăn uống no say, cung cấp gái đầy đủ thì chỉ tiêu giảm, tăng chỉ tiêu cho chỗ nào thiếu chiêu đãi. Làng tôi có một bà làm nghề hàng xáo (mua thóc về xay ra gạo bán) có sự xích mích với hàng xóm, họ xúi cán bộ đấu tố, khoác cho bà là điển chủ, mang ra đấu tố đánh đập đến chết... Cải cách ruộng đất giết hại cả trên trăm ngàn người nông dân vô tội, hủy diệt đức tính hiền lành, chất phác đạo đức của người nông dân. Bị toàn dân lên án việc cải cách ruộng đất là dã man, vô nhân đạo. Chẳng có tên lãnh đạo nào đứng ra chịu trách nhiệm xin lỗi những người bị xử oan. Hồ Chí Minh còn tuyên bố: Kế hoạch đúng nhưng cán bộ thi hành sai. Con người CS là vậy, được thì bắt mọi người tôn sùng là bậc thánh, thất bại thì bán cái cho thuộc cấp.

Trở lại giấc mơ vĩ đại của dân miền Bắc bị kìm kẹp, bóc lột tận xương tủy. Trong đầu họ mơ phải làm sao có một cái đồng, đài, xé. Khi cướp được miền Nam họ phải thực hiện giấc mơ dù bằng hình ảnh. Thấy một tiệm chụp hình anh cán bộ vào hỏi ông chụp hình:

- Ông có cái xé và đài cho tôi mượn chụp

một kiểu đỡ mi co cả người.

Ông thợ chụp hình cứ ngỡ người ra nên phải hỏi lại cán bộ: Xé là gì?

CN: Là xe đạp mà không biết à?

- Thế còn đài?

CN: Tiếng tây gọi là ra di on. (dịch theo tiếng Việt)

- Thôi biết rồi, trong Nam gọi là radio.

CN: Đúng.

- Còn nói chụp đỡ mi co cả người thì bố tôi cũng không làm nổi!

CN: Tôi nghe ở ngoài Bắc người ta nói thì bắt chước, chứng tỏ mình có học chứ biết nghĩa nó là gì?

- Anh yên tâm, đồ anh yêu cầu trong Nam không xài, xếp vào xó bếp.

CN: Tiêu chuẩn tôi nói ở trên chỉ có cán bộ cao cấp ngoài Bắc mới có. Ông mang cái xé và cái đài ra đây để tôi lập phương án, đạo diễn ông chụp mới đúng ý tôi. Ông treo cái đài vào ghi đông xe, tôi đứng tay trái cầm ghi đông, tay phải đeo đồng hồ trên nệm xe, làm sao ông lấy toàn cảnh không thiếu một vật gì. Ở còn một cái quan trọng, nhà ông có tấm màn vẽ chứng tỏ tôi đang sống ở thành phố Sài Gòn.

- Anh muốn cái nào cũng có: Sài gòn, Nha Trang, Đà Lạt, Huế đều có. Nói đến Sài Gòn người ta vẽ chợ Bến Thành, ai nhìn vào là biết Sài Gòn. Chụp xong anh muốn rửa loại giấy nào? Giấy loại láng thì rẻ hơn giấy lụa, vừa đẹp, hình ảnh mấy chục năm sau vẫn rõ.

CN: Ông rửa cho giấy lụa.

- Ngày hôm sau mời anh tới lấy.

CN cầm tấm hình khen hình đẹp và nghệ thuật. Tôi sẽ giới thiệu bạn tôi đến chụp...

- Lăn tới cho anh mượn xe Honda bên cạnh có TV mẫu chứng tỏ anh đã vượt qua giấc mơ nghèo nàn một chặng đường khá xa mà ngoài Bắc không có.

CN: Ông nói TV tôi không hình dung nó là cái gì?

- Ngoài Bắc các anh gọi là ciné hộp.

Thời gian trôi qua rất nhanh, mới đây cách mạng giải phóng toàn thể miền Nam được 40 năm. Hôm nay người anh hùng dân tộc ngồi trên chiếc ghế

ọp ẹp nhìn lên trên tường có treo tấm ảnh chụp ngày sống trong Sài Gòn, đầu gật gù tâm đắc: Ít nhất mình cũng thực hiện được giấc mơ vĩ đại từng ấp ủ, dù chỉ là tấm hình. Còn sống về với vợ con là quý, biết bao bạn bè trong quân ngũ bỏ mình chôn vùi trong rừng sâu miền Nam, chẳng ai nói tới họ, chết là hết! Thật tội nghiệp! Anh lấy điều cây tiem một bi thuốc lào vào nõ điều, kéo một hơi dài rồi xịt tàn thuốc xuống nền nhà, đúng lúc vợ anh vào thấy vậy, trách:

- Ông đang nghĩ gì mà xịt tàn thuốc xuống nền nhà?

- Nghĩ đến tên chủ tịch xã mấy bữa trước mời anh em cựu chiến binh đến nhà họp mục đích khoe của lại còn lên lớp dạy đời: Các đồng chí cần ra sức phấn đấu hơn nữa để CNXH thành công vinh quang. Cơ ngơi về sau còn giàu sang gấp bội của cải của tôi hiện có. Những năm 70 khi mình xông pha vào hòn tên mũi đạn trong trận địa miền Nam thì hẳn chưa sinh ra đời, bây giờ có chức có quyền vợ vệt của cải của dân nên có cơ ngơi đồ sộ, nào: nhà ba tầng lầu, máy truyền hình cỡ lớn, hai ba cái xe Honda loại mới, điện thoại di động loại đắt tiền, con cái hẳn có máy chơi gam. Sự giàu nghèo giữa cán bộ và dân quá chênh lệch. Ông Hồ có đội mồ sống dậy sẽ tự trách: Mình trông người chưa tới một trăm năm, hậu quả lại ra thế này à. Nó không phải là đầy tớ của dân, ngay đảng bây giờ là tư bản đỏ. Hồng... hết! Hồng hết!

Có gì lạ đâu, thời bao cấp mình nhồi nhét vào đầu dân lý thuyết Mác Lê là chân lý sáng ngời đưa loài người đến thiên đàng địa giới. Lúc này thời đại a còng (@), kỹ thuật số, nó truy lùng những điều hay lẽ phải và biết lý thuyết Mác Lê đẩy nhân loại tụt hậu về thời kỳ đồ đá. Đầu còn bưng bít, che mắt, bịt tai được quần chúng.

Bà vợ ông anh hùng: Anh phải hiểu ra một điều từ chế độ phong kiến, tư bản, xã hội chủ nghĩa cơ bản đều giống nhau chỉ khác danh xưng: Con cán bộ thì làm cán bộ, con nông dân thì vác cây. Ngộ ra được điều đó thì hết bức xúc. Tôi có mua cho ông cút rượu, uống vào ngủ một giấc say để an phận dân ngu cu đen./.

Mùa thu Arizona 2019

TƯỜNG NIỆM QUỐC HẬN LẦN THỨ 6 GIỮA RỪNG THÁI-LÀO - 1981

VÕ ĐẠI TÔN



30.4.1981 - Băng rừng trở lại Quê Hương – (Trích hồi ký Tắm Máu Đen, xuất bản tại Úc Châu 1992, tái bản tại Hoa Kỳ 2000).

Hôm nay là ngày tưởng niệm Quốc Hận lần thứ sáu. Tôi và Lộc thức dậy sớm, nhìn từng vệt nắng xuyên qua lá cây rừng, băng khuâng. Từng vũng nước mưa còn đọng lại từ tối hôm qua, dường như đang mời đám muỗi rừng, sâu bọ kéo đến điểm tâm uống nước. Tôi nói với Lộc độ 10 giờ thấy trò mình sẽ làm lễ Quốc Hận.

Cách nay 6 năm về trước, khoảng 10 giờ sáng, tướng Dương Văn Minh đã tuyên bố đầu hàng cộng sản và ra lệnh cho anh em quân nhân chúng tôi đồng loạt bỏ súng, trở thành những kẻ rã ngũ bơ vơ, không lối thoát, đưa nước Việt Nam vào chốn nghèo khổ tận cùng, bị dày dọa dưới một chế độ đảng trị độc tôn, đi thụt lùi hàng nửa thế kỷ trước sự văn minh phát triển của nhân loại. Và hôm nay, chúng tôi phải lạc loài trong khu rừng xa lạ này để mong góp công vào Cách Mạng Phục Quốc!

Ở đây, chúng tôi không có cờ để lập bàn thờ, không có nhang đèn, không có gì cả. Chỉ có những tấm lòng yêu thương

Tổ Quốc và tưởng nhớ những người đã nằm xuống vì Lý Tưởng Tự Do. Tôi nói Lộc lục ba lô lấy gói đựng mấy trăm bức Tâm Thư Hải Ngoại, như một loại truyền đơn mà chúng tôi sẽ mang về quê hương, có in hình cờ vàng ba sọc đỏ, do anh Phạm Trúc Việt, ủy viên chính trị của Chí Nguyên Đoàn Hải Ngoại Phục Quốc, gửi qua khi tôi còn ở Bangkok. Thấy trò tôi mặc quân phục, cầm tờ truyền đơn, đi vào rừng sâu, treo lên một cành khô. Bàn thờ Tổ Quốc của chúng tôi đó.

Chúng tôi nghiêm chỉnh làm lễ chào quốc kỳ, mặc niệm, rồi đọc kinh cầu nguyện cho đoạn đường sắp đi và những ngày tháng sắp tới bớt chông gai, gian khổ, để làm tròn nhiệm vụ trở lại quê hương. Sau “buổi lễ”, chúng tôi đứng im lặng, ngậm ngùi. Sáng nay không có gió, lá cây rừng cũng đứng im phăng phắc. Chỉ có tiếng ve kêu như một điệu nhạc buồn, đều đều, u uất. Có lẽ trên toàn thế giới Tự Do hôm nay, đây là lễ tưởng niệm Quốc Hận Việt Nam lạ thường, ngậm ngùi và cô đơn nhất.

Tôi nhớ lại những năm trước, tôi đã chít khăn tang cùng đoàn tuần hành im lặng đi khắp thành phố Sydney ở Úc, trong những lần tưởng niệm 30 tháng 4. Hôm

nay, ở Úc Châu, Hoa Kỳ, khắp nơi tại hải ngoại có tổ chức đứng vào ngày Quốc Hận, hay vì “kẹt” ngày đi làm nên ít người tập hợp, phải đợi đến ngày thứ Bảy, Chủ Nhật, mới đông? Theo nhịp điệu này thì đối với một số người, Quốc Hận sẽ trở thành một nghi thức “trang hoàng chính trị” thông thường, cho có lệ?!

Sau những phút tưởng niệm Quốc Hận cô đơn giữa khu rừng, chúng tôi quây quần ăn trưa với anh em kháng chiến Lào. Chúng tôi ăn cơm với muối mè, cá khô. Có nhiều thiếu niên du kích kháng chiến Lào chỉ độ 15, 16 tuổi, mang nặng ba lô và trang bị súng đạn đầy người. Có chú kháng chiến Lào được biệt phái giúp cơm nước cho chúng tôi, chỉ mới 17 tuổi, mà đã đi theo du kích kháng chiến Lào 6 năm rồi – 17 tuổi đời, 6 tuổi lính! Chú tên là Prit-na, lúc nào cũng quanh quẩn bên tôi và gọi tôi là “Pho” (cha). Nghỉ trưa xong, tôi và Prit-na đi tắm, nơi một vũng nước vàng khè đầy muối mòng, lầy quăng và lá cây mục thối. Nước uống cũng nơi đó, mỗi lần mức lên nấu sôi vẫn còn thấy xác lầy quăng nát nhừ. Ngủ trên sập làm bằng nẹp tre rừng.

Chiều nay, bỗng nhiên tôi nghe đại úy Lào tên là Sisavang bảo lính làm thịt một con gà giò mời chúng tôi ăn, sau khi họp bàn gì đó với anh em trong trung đội dẫn đường. Ăn xong, Sisavang chậm rãi nói bằng tiếng Lào với tôi: “Prung ní, pay Vietnam” (Ngày mai đi Việt Nam)!

Nửa khuya, chú bé Prit-na đến chỗ tôi nằm, đòi đi theo. Tôi thương Prit-na như con, lại nghĩ đến vợ con tôi đang sống bơ vơ tại Úc, con trai tôi mới lên 2 tuổi. Vì thấy Prit-na còn nhỏ, tôi lo ngại nhiều gian lao bất trắc sẽ xảy ra, cho nên tôi không cho theo. Chú bé ôm tôi mà khóc. Tôi cũng ứa nước mắt, giữa đêm khuya rừng, Tôi lại nghĩ đến tương lai của thế hệ Trẻ, một trong những mục đích chúng tôi lên đường là để “lót đường” tìm tự do nhân bản cho tuổi trẻ mai sau.

Và... sau ngày Quốc Hận giữa rừng Thái-Lào, chúng tôi lên đường về hướng Hạ Lào (02.5.1981), trở lại quê hương...

REALTY ONE GROUP

A Team of Professionals™

17235 N. 75 AVE SUITE C-190, GLENDALE AZ 85308



Quý vị mua hoặc bán nhà xin liên lạc ngay LÀNH HUỖNH để được tận tình phục vụ.
Vui Vẻ, Thành Thật, Tận Tâm, Uy Tín, Kín Đáo đó là phương châm làm việc của chúng tôi.



**GIÁ NHÀ CÒN THẤP, TIỀN LỜI VẪN THẤP.
ĐÓ LÀ THỜI ĐIỂM THUẬN LỢI CHO QUÍ VỊ
TÌM MUA MỘT CĂN NHÀ ĐỂ Ở HOẶC ĐẦU TƯ.**

LÀNH HUỖNH - R. E. Agent
(602) 703-9647

www.lanhsaleshomes.com
lanhhuynh.realtor@yahoo.com

- Chúng tôi bảo vệ quyền lợi tối đa cho người mua hoặc bán.
- Hướng dẫn tìm chọn căn nhà vừa ý đúng với khả năng tài chính.
- Giúp quý vị định giá nhà đúng thị trường.
- List nhà bán nhanh chóng qua MLS và các Website khác.



Dịch Vụ Điện

Brian Thạch (602) 332-7262 - ROC # 268360
Licensed K-11 - Bonded - Insured

*Hơn 30 năm kinh nghiệm thầu, tư vấn, sửa chữa và bảo trì
các hệ thống điện, hệ thống báo động, hỏa hoạn, điện thoại cho:*

✓ Tư Gia

✓ Doanh nghiệp

✓ Xí nghiệp

Tận tâm, giá cả phải chăng!



CHỦ NHÂN KHÔNG ĐƯỢC GIỮ TIỀN LƯƠNG NHỮNG NGÀY MÀ NHÂN VIÊN ĐÃ LÀM VIỆC TRƯỚC KHI DOANH NGHIỆP PHẢI ĐÓNG CỬA VÌ CORONAVIRUS

*Tom Huynh, J.D. - T.Huynh@1stcounsel.com



Bắt đầu từ sau giữa tháng Ba 2020, hầu hết các doanh nghiệp không thiết yếu trên khắp Hoa Kỳ đều đã lần lượt được lệnh phải đóng cửa để ngăn chặn sự lây lan của Coronavirus, trong đó có hàng chục ngàn tiệm Nail của người gốc Việt. Vì buộc phải đóng cửa một cách bất ngờ và cũng bởi chưa đến ngày trả lương theo định kỳ, nhiều chủ tiệm Nail đã không kịp thanh toán cho nhân viên khoản tiền lương của những ngày đã làm việc từ sau lần lãnh lương trước đó cho đến ngày ngưng làm việc vì Coronavirus. Ngoài ra, vì nghĩ rằng sẽ không bị buộc phải đóng cửa quá lâu, nhiều chủ tiệm Nail dự tính sẽ trả đủ tiền lương ngay khi nhân viên trở lại làm việc. Tuy nhiên, rất ít chủ doanh nghiệp hiểu rằng không thanh toán tiền lương theo đúng quy định cho nhân viên sau khi nghỉ việc, sẽ là nguyên nhân dẫn đến vô số rắc rối về pháp lý.

Hiện nay, ngoài trừ Alabama, Florida, Georgia và Mississippi, các tiểu bang trên nước Mỹ đều có luật đòi hỏi khi nhân viên nghỉ việc, chủ nhân phải thanh toán khoản tiền lương sau cùng theo đúng thời hạn quy định, và luật này khác biệt nhau tùy theo từng tiểu bang. Nhiều tiểu bang trên nước Mỹ buộc chủ nhân phải trả khoản tiền lương sau cùng cho nhân viên trong một thời gian ngắn. Tại vài tiểu bang, chủ nhân phải thanh toán số lương cuối cùng cho nhân viên ngay trong ngày thôi việc. Ngược lại, tại một số tiểu bang khác, thời gian này còn tùy thuộc vào trường hợp nhân viên bị sa thải, hay tự ý bỏ việc. Ví dụ tại Texas, nhân viên bị sa thải phải được nhận khoản lương sau cùng trong vòng 6 ngày sau đó. Nhưng chủ nhân sẽ có quyền chờ đến kỳ trả lương kế tiếp để

thanh toán khoản lương sau cùng nếu nhân viên tự ý thôi việc. (Texas Code Ann., Labor § 61.014). Tại Arizona, nhân viên bị sa thải phải nhận được khoản lương sau cùng vào kỳ lương kế tiếp, nhưng không được quá 7 ngày sau khi bị sa thải. Nếu tự ý thôi việc, nhân viên phải được thanh toán khoản lương cuối cùng chậm nhất là vào ngày phát lương của kỳ lương đã thôi việc. (Arizona Revised Statutes § 23-353).

Tại California, phần tiền lương chưa trả cho nhân viên tính đến ngày bị sa thải hay bị ngưng việc, phải được thanh toán ngay trong ngày làm việc sau cùng. (California Labor Code § 201). Đối với nhân viên tự ý thôi việc và đã thông báo cho chủ nhân biết trước 72 giờ, chủ nhân phải thanh toán khoản lương chưa trả ngay trong ngày làm việc sau cùng của nhân viên đó. Trường hợp nhân viên tự ý bỏ việc mà không báo trước 72 giờ, khoản tiền lương sau cùng phải được chủ nhân thanh toán hoặc gửi về địa chỉ của nhân viên trong thời gian 72 giờ sau khi người đó thôi việc. (California Labor Code § 202). Cũng tại California, chủ nhân có thể sẽ bị phạt bởi cơ quan lao động (hay bởi tòa án, khi bị kiện) nếu không thanh toán tiền lương sau cùng theo đúng thời hạn quy định cho nhân viên bị sa thải, ngưng việc hay tự ý thôi việc. Theo luật hiện hành, số tiền phạt sẽ là mức lương hàng ngày của nhân viên được nhân lên theo số ngày mà chủ nhân chậm trễ trong việc thanh toán khoản tiền lương sau cùng, đến mức tối đa là 30 ngày, hoặc đến khi một vụ kiện được bắt đầu. (California Labor Code § 203).

Trong thời gian gần đây, cơ quan lao động khắp Hoa Kỳ đã nhận được rất nhiều khiếu nại của người đi làm trong các doanh

nh nghiệp nhỏ, cho biết đã không nhận được tiền lương của những ngày đã làm việc trước khi doanh nghiệp phải đóng cửa vì Coronavirus từ sau giữa tháng Ba vừa qua. Điều đáng tiếc là nhiều chủ doanh nghiệp đã lơ là hoặc chậm trễ trong việc thanh toán tiền lương sau cùng cho nhân viên, chỉ vì không hề biết về sự hiện hữu của những quy định và luật lệ rất khắc khe trong vấn đề này. Tuy nhiên, chủ doanh nghiệp sẽ phải rất tốn hao khi phạm luật liên quan đến việc trả khoản tiền lương sau cùng của nhân viên. Đặc biệt là khi bị nhân viên thưa kiện chỉ vì một số tiền lương dù là rất nhỏ, chủ nhân sẽ phải trả án phí và khoản thù lao rất lớn cho luật sư của nhân viên.

Tóm lại, chủ doanh nghiệp nếu còn nợ nhân viên các khoản tiền lương - dầu ít hay nhiều - của thời gian đã làm việc tính cho đến ngày phải đóng cửa vì Coronavirus, cần phải thanh toán ngay cho nhân viên để tránh những rắc rối và thiệt hại về tài chánh vô cùng đáng tiếc có thể xảy ra. Riêng tại California từ mấy tuần lễ vừa qua, nhiều tiệm Nail do người Việt làm chủ đã và đang trở thành mục tiêu kiểm toán và điều tra của cơ quan lao động, chỉ vì bị nhân viên khiếu nại không được trả khoản lương sau cùng trước khi phải nghỉ việc vì Coronavirus.

Cần thêm thông tin, xin gọi Tiến sĩ Luật Khoa Tom Huỳnh, điện thoại (949) 943-4396.



Phở Đà Lạt

SẠCH • NGON • NHANH CHÓNG • GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG

Hân hạnh được phục vụ quý khách

**NGOÀI MÓN PHỞ
ĐẶC BIỆT KHÔNG BỘT NGỌT
CHÚNG TÔI CÒN CÓ:**

Chim cút Rô-Ti - Bò cuốn hành
Bún bò Huế - Mì Vịt Tiềm
Nghêu xào gừng hành
Mì La-Kai và các món ăn
thuần túy khác

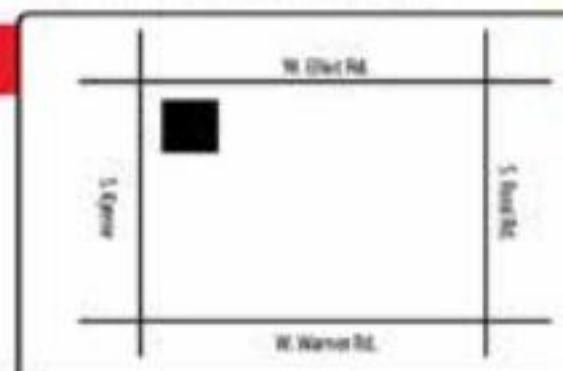


Đặc biệt món Cá Nướng thơm ngon, hấp dẫn



7707 S Kyrene #106 - Tempe, AZ 85284

480.755.7272



Chuyên Làm "Đủ Loại" Bảng Hiệu Đèn NEON/LED **FRANKLIN'S FINE SIGNS**

Với hơn **20** năm kinh nghiệm làm bảng hiệu tại Tiểu Bang Arizona

Owner/Franklin Nguyễn:

Direct # 602-828-1787

**Office: (602) 269-2888
(480) 460-8828**



**Lowest Price
Guaranteed!!**



**NAILS & SPA
Coming Soon**

**Grand Opening
Special 10% OFF
For Any Service**

E-Mail: franklinssign@qwestoffice.net



If You Receive A Lower Quote From Another Company For The Same Job,.
We Will Beat Their Quote by **AT LEAST 10%!**

GUARANTEED!!

2517 West McDowell Rd., Phoenix, AZ 85009

ARIZONA ĐÓ ĐÂY



Arizona nhận được sự chấp thuận cho các giao dịch mua SNAP trực tuyến từ USDA

Thống đốc Doug Ducey hôm 09/04/2020 thông báo rằng Arizona hiện đang nhận hỗ trợ thực phẩm thông qua Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP) - (trước đây là Foodstamp) sẽ có thể sử dụng các lợi ích cho việc mua thực phẩm trực tuyến với các nhà bán lẻ trực tuyến SNAP, Walmart và Amazon. Thay đổi này sẽ giúp hạn chế sự tương tác xã hội đối với Arizona, để bị tổn thương nhất trong khi vẫn đảm bảo người nhận SNAP nhận được hỗ trợ thực phẩm cần thiết.

Thống đốc Ducey và DES đã đệ trình một số yêu cầu tới FNS để thực hiện các thay đổi chương trình nhằm tăng cường an ninh lương thực giữa các gia đình ở Arizona. Đến nay, cơ quan liên bang đã cho phép các thay đổi sau:

- * Miễn yêu cầu phỏng vấn khi xác định đủ điều kiện, trừ khi cần thêm thông tin từ người nộp đơn;
- * Tạm thời đình chỉ các yêu cầu công việc đối với người lớn có thể không có người phụ thuộc tham gia SNAP;
- * Tăng lợi ích SNAP lên mức phân bổ tối đa trong hai tháng do các điều kiện kinh tế liên quan đến đại dịch;
- * Kéo dài thời gian chứng nhận thêm 6 tháng cho người nhận do gia hạn quyền lợi vào tháng 3, tháng 4 và tháng 5;
- * Cho phép người tham gia mua thực phẩm nóng và chế biến sẵn được bán trong các cửa hàng tạp hóa; và
- * Cho phép chứng thực bằng lời nói thay cho chữ ký trên các ứng dụng SNAP khi cần thiết.

Ghi danh vào chương trình xin trợ cấp thực phẩm (trước đây là Foodstamp) hãy liên lạc:

- Website: www.healthearizonaplus.com
- Phone: 1-855-HEA-PLUS(432-7587)
- Apply tại chỗ, hay vào website: www.des.az.gov để tìm địa điểm gần nhà.

Kho dự trữ chiến lược quốc gia liên bang (SNS) đã cấp cho Arizona các thiết bị y tế cứu sinh

Để hỗ trợ cho phản ứng COVID-19 trên toàn tiểu bang Arizona, các

THÁNG 4, 2020

100 máy trợ thở trên đường đến Arizona

Thống đốc Doug Ducey hôm 10/04/2020 thông báo rằng 100 máy trợ thở đang trên đường đến tiểu bang Arizona từ Kho Dự trữ Quốc gia Chiến lược (SNS). Những máy trợ thở này được cung cấp theo yêu cầu của Thống đốc Ducey và Thượng nghị sĩ McSally gửi cho Tổng thống Trump.

Máy trợ thở sẽ được chuyển đến khu vực tổ chức tiểu bang và sẽ được triển khai đến các khu vực cần thiết quan trọng, bao gồm các bộ lạc ở trong tiểu bang Arizona.

Thống đốc Ducey tuyên bố mở cửa lại Trung tâm Y tế St. Luke

Thống đốc Doug Ducey hôm 09/04/2020 tuyên bố mở lại Trung tâm Y tế St. Luke ở Phoenix với 339 giường cao cấp ICU, với sự linh hoạt cho các mục đích sử dụng khác nếu cần. Các giường bổ sung được bảo đảm với sự trợ giúp của Bộ Y tế Arizona, Quân đoàn Kỹ sư Quân đội Hoa Kỳ và các nhà lãnh đạo chăm sóc sức khỏe Arizona và sẽ phục vụ như là khả năng chống tràn cho các bệnh viện trên toàn tiểu bang, nếu cần thiết.

Trung tâm y tế St. Luke trước đây đã đóng cửa do nhu cầu bệnh nhân thấp vào tháng 11 năm 2019. Nhưng với đỉnh điểm là các ca nhập viện COVID-19 của Arizona dự kiến sẽ xảy ra trong những tuần tới, bệnh viện đã được chọn làm nơi đặt thêm giường ICU với hỗ trợ từ Quân đoàn Kỹ sư Hoa Kỳ.



VĨNH LIÊM

Vinh Liem viết văn và làm thơ từ năm 1964 trên Tiểu Thuyết Thứ Năm, đồng thời cộng tác với một số nhật báo, tuần báo, và tạp chí tại Sài Gòn trước năm 1975. Tại hải ngoại, từ năm 1980 đến nay, ông đã xuất bản 9 văn thi phẩm bằng cả hai thứ tiếng Việt và tiếng Anh. Hiện ông là Phó Chủ Bút tạp chí Việt Lifestyles. Độc giả có thể tìm thấy nhiều sáng tác thơ văn của ông qua trang nhà:

<http://vinhliem.tripod.com>

chương trình chuẩn bị y tế công cộng của tiểu bang và địa phương đang bận rộn nhận và phân phối vật tư y tế cứu sinh từ Kho dự trữ chiến lược quốc gia liên bang (SNS). Cho đến nay (08/04/2020), ADHS đã phân phối hơn 181.681 khẩu trang N95, 535.500 khẩu trang phẫu thuật, 85.248 tấm chắn mặt, 70.570 áo choàng phẫu thuật, 1.756 quần yếm và hơn 340.000 găng tay phẫu thuật cho các khu vực pháp lý y tế công cộng địa phương. Các vật tư khác bao gồm hàng ngàn tấm khiên mặt và hàng trăm quần yếm.

Honeywell sẽ sản xuất hơn 6 triệu mặt nạ N95 cho Arizona

Thống đốc Doug Ducey hôm 08/04/2020 tuyên bố Arizona đã bảo đảm một thỏa thuận mới với Honeywell để sản xuất hơn 6 triệu mặt nạ N95 cho tiểu bang Arizona trong 12 tháng tới. Sau khi sản xuất mặt nạ, Sở Y tế Arizona sẽ giao chúng cho các sở y tế quận để phân phối tiếp cho các nhân viên y tế, an toàn và ứng phó khẩn cấp.

Thỏa thuận theo sau thông báo hôm thứ Hai (06/04/2020) của Honeywell rằng họ sẽ bổ sung khả năng sản xuất tại Phoenix để sản xuất mặt nạ N95 nhằm hỗ trợ các nỗ lực ứng phó với coronavirus mới (COVID-19). Công ty dự đoán rằng dây chuyền sản xuất mặt nạ mới ở Phoenix sẽ tạo ra hơn 500 việc làm mới ở Arizona, trong đó Honeywell đã bắt đầu tuyển dụng và đào tạo công nhân sản xuất trên trang web.

Sắc Lệnh Mới Cho phép Lấy thuốc Theo toa Nhất định mà Không cần Phải Gặp Bác sĩ

Nhiều người Arizona già và có nguy cơ đang gặp phải một vấn đề nan giải: lên lịch một cuộc hẹn tiềm ẩn rủi ro với bác sĩ để lấy thêm đơn thuốc hoặc đi mà không cần dùng thuốc.

Một Sắc lệnh hành pháp do Thống đốc Doug Ducey ban hành hôm 02/02/2020 cung cấp một giải pháp bằng cách cho phép các dược sĩ phân phối các loại thuốc bảo trì khẩn cấp để cung cấp trong 90 ngày và cung cấp thêm 90 ngày nếu cần. Theo lệnh này, người dân Arizona sẽ có thể nhận được một lần nạp lại thuốc (refill) của họ trong tối đa 180 ngày, trong khi tránh chuyển đi đến bác sĩ.

Theo lệnh này, Hội đồng Dược phẩm sẽ:

- Cho phép dược sĩ phân phối các lần cấp thuốc cấp cứu trong thời gian cung cấp 90 ngày và cung cấp thêm 90 ngày nếu cần;
- Miễn một số yêu cầu kê đơn điện tử;
- Mở rộng yêu cầu cho người kê đơn để cung cấp một đơn thuốc theo dõi cho nhà thuốc từ bảy ngày đến 15 ngày;
- Cho phép một toa thuốc trong điện thoại được gửi đến nhà thuốc qua fax, quét hoặc ảnh miễn là toa thuốc gốc, bản cứng được giữ bởi người kê đơn;
- Miễn một số hạn chế ghi nhãn của bệnh viện đối với thuốc nhiều liều;
- Cho phép dược sĩ trao đổi các loại thuốc tương đương về mặt trị liệu trong cùng phân loại thuốc của FDA trừ khi người kê đơn lưu ý rằng thuốc sẽ được phân phối như văn bản;
- Miễn yêu cầu cho phép các công ty sản xuất chất khử trùng tay được cho phép;
- Và cho phép một nhà thuốc ở Arizona nhận được phẩm từ một nhà bán buôn chưa được cấp phép, nhà cung cấp dịch vụ hậu cần của bên thứ ba hoặc nhà sản xuất ở một tiểu bang hoặc quốc gia khác để giảm bớt tình trạng thiếu dược phẩm.

Sắc lệnh cũng đưa ra các yêu cầu mới khi làm đầy hydroxychloroquine và chloroquine; bao gồm giới hạn đơn thuốc trong nguồn cung cấp trong 14 ngày, yêu cầu đơn thuốc phải được trình bày mã chẩn đoán COVID-19 từ người kê đơn và hơn thế nữa.

Kế hoạch liên bang giải cứu coronavirus có thể bơm 4.2 Tỷ đô-la vào Arizona

Kế hoạch viện trợ coronavirus trị giá 2,2 nghìn tỷ đô la dự kiến sẽ gửi khoảng 4.2 tỷ đô la tới Arizona, bao gồm 2,8 tỷ đô la để giúp tiểu bang và các thành phố lớn và các quận và tiền mới cho các trường K-12 và các trường đại học công lập.

Tiểu bang Arizona sẽ có được 1,55 tỷ đô la để đối phó với các tác động của virus, mặc dù không rõ ràng nếu tiền có thể được sử dụng để bù đắp tổn thất doanh thu. Các thành phố của các quận Tucson, Maricopa và Pima sẽ chia nhau khoảng 1,3 tỷ đô la. Nhưng các thị trấn, thành phố và các quận có dưới 500.000 dân sẽ không nhận được viện trợ trực tiếp.

Kế hoạch cũng gửi viện trợ trực tiếp cho hầu hết cư dân dưới dạng chi-phếu 1.200 đô la cho các cá nhân kiếm được ít hơn 75.000 đô la một năm hoặc 2.400 đô la cho các cặp vợ chồng kiếm được 150.000 đô la trở xuống. Phụ huynh nhận thêm \$500 mỗi đứa trẻ.

Các khoản thanh toán trực tiếp lớn nhất sẽ thuộc về người thất nghiệp, người sẽ nhận thêm 600 đô la mỗi tuần trong bốn tháng so với khoản thanh toán tối đa 240 đô la của tiểu bang.

Các khoản thanh toán khác với tổng trị giá 634 triệu đô la sẽ được chuyển đến các trường đại học, trường K-12 và quỹ trường do Thống đốc Doug Ducey kiểm soát. Ngoài ra còn có \$560 triệu cho các dự án giao thông và các khoản tiền mặt nhỏ hơn để hỗ trợ các chương trình chuyên ngành.

Các doanh nghiệp nhỏ cũng sẽ nhận được các khoản vay được tha thứ.

Trong các diễn biến khác, Arizona hiện đã nhận được 75% thị phần thiết bị bảo vệ cá nhân từ kho dự trữ quốc gia chiến lược. Văn phòng Ducey cho biết Arizona đã nhận được hơn 1,2 triệu mặt nạ, áo choàng và găng tay và các quận đang phân phối chúng.

(Nguồn: AP, 01/04/2020)

Thống đốc Ducey Yêu cầu Hỗ trợ Xuất khẩu Sữa cho Nông dân Arizona

Thống đốc Doug Ducey hôm 01/04/2020 đã yêu cầu Bộ trưởng Ngoại giao Hoa Kỳ Mike Pompeo và Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) Sonny Perdue hỗ trợ nông dân chăn nuôi bò sữa Arizona bằng cách tìm giải pháp khởi động lại xuất khẩu sản phẩm sữa Arizona sang Mexico. Tuần vừa rồi, Bộ Y tế Mexico tuyên bố sẽ ngừng hoạt động hành chính, ngăn chặn hiệu quả việc xuất khẩu các sản phẩm sữa qua biên giới từ Arizona đến Mexico.

Việc đóng cửa này đã tác động mạnh đến các nông dân chăn nuôi bò sữa ở Arizona, một tình huống sẽ ngày càng tồi tệ hơn nếu không cải tổ quy trình cho phép hoặc các giải pháp hành động khác giữa chính phủ Hoa Kỳ và Mexico.

Arizona có lịch sử lâu đời trong ngành công nghiệp sữa. Các thành viên hợp tác của Arizona đã bị ảnh hưởng nặng nề bởi cuộc khủng hoảng COVID-19.

Ở trong nước, các khách sạn, nhà hàng và trường học đóng cửa hoặc giảm giờ, doanh số bán lẻ sản phẩm sữa đã giảm đáng kể. Ngoài ra, hàng xuất cảng sang Mexico tới hơn 100 triệu đô la doanh thu mỗi năm. Việc không thể di chuyển sản phẩm qua biên giới là thảm họa đối với nông dân của Arizona.

Theo United Dairymen of Arizona, năm 2019, ngành công nghiệp sữa Arizona có tổng tác động kinh tế 7,7 tỷ đô la đối với tiểu bang. Và năm ngoái, xuất khẩu sữa Arizona sang Mexico đạt tổng cộng hơn 150 triệu đô la.

Thống đốc Ducey Ký Luật để Hỗ trợ các Trường học, Giáo viên và Gia đình

Thống đốc Doug Ducey hôm 27-03-2020 đã ký ban hành luật để hỗ trợ các trường trong thời gian đóng cửa, cung cấp sự rõ ràng và linh hoạt về các yêu cầu kiểm tra trên toàn tiểu bang và xếp hạng của trường, đưa ra hướng dẫn trong ngày đóng cửa trường, yêu cầu học sinh tiếp tục ở nhà và đảm bảo giáo viên và nhân viên không bị gián đoạn trả lương vì hậu quả của COVID-19.

Thống đốc Ducey cho biết: "Trong thời gian khó khăn này, phụ huynh và các nhà giáo dục cần sự chắc chắn để họ có thể lập kế hoạch và đưa ra quyết định. Nó bảo vệ giáo viên và ưu tiên cho học sinh, đảm bảo trẻ em tiếp tục nhận được sự hướng dẫn ngay cả khi các trường học đóng cửa."

Theo H.B. 2910, các trường công lập trong tiểu bang không bắt buộc phải kéo dài số ngày học hoặc thêm giờ giảng dạy để bù cho những ngày bị bỏ lỡ sau khi đóng cửa toàn tiểu bang kết thúc. Yêu cầu đánh giá toàn tiểu bang cho năm 2020 bị hủy bỏ. Tất cả nhân viên của trường – bao gồm cả nhân viên hưởng lương hàng giờ – sẽ tiếp tục được trả lương trong thời gian đóng cửa.

Thống đốc Ducey Công bố Số Tiền mới Hỗ trợ cho Người Thuê nhà

Vì dịch COVID-19 nên nhiều người Arizona đang thấy giờ của họ bị cắt giảm hoặc thậm chí mất việc. Vì vậy, chính quyền Arizona muốn mọi người có thể tiếp tục thuê nhà, trong khi đảm bảo không ai bị buộc rời khỏi nhà vì họ bị bệnh, ai đó trong gia đình họ bị bệnh hoặc họ đang gặp khó khăn về kinh tế. Tiểu bang Arizona sẽ tiếp tục cung cấp hỗ trợ và các nguồn lực để các gia đình có thể vượt qua thời gian khó khăn này.

- Và những người đã thấy thu nhập bị giảm do COVID-19, không vượt quá 100 phần trăm thu nhập trung bình của khu vực được điều chỉnh theo quy mô gia đình cho quận mà họ cư trú.

Vào ngày 24 tháng 3 năm 2020, Thống đốc Ducey đã ban hành lệnh điều hành trì hoãn việc thi hành các lệnh trục xuất đối với người thuê nhà bị ảnh hưởng bởi COVID-19. Lệnh áp dụng cho những người thuê nhà đang cách ly do COVID-19 hoặc đang gặp khó khăn về kinh tế do hậu quả của dịch. Nó sẽ có hiệu lực trong 120 ngày.

Ngoài ra, Bộ Nhà ở Arizona cung cấp hỗ trợ cho người Arizon đang gặp khó khăn trong việc thanh toán thế chấp thông qua chương trình Sở Tiết kiệm AZ của chúng tôi (SOHAZ). Họ cũng cung cấp hỗ trợ cho các cá nhân đấu tranh để trả tiền thuê nhà do hoàn cảnh COVID-19 thông qua chương trình Hỗ trợ phòng ngừa trục xuất cho thuê mới của họ. Các câu hỏi về các chương trình này có thể được chuyển đến Bộ Nhà ở Arizona, từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:00 sáng - 5:00 chiều bằng cách gọi (602) 771-1000 hoặc bằng cách truy cập homes.az.gov

Có những chương trình trợ giúp những chủ nhà đang bị ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp bởi coronavirus và đang gặp khó khăn trong việc trả tiền mortgage mỗi tháng. Cơ Quan Tài Chính Nhà Ở Liên bang, giám sát Fannie Mae và Freddie Mac, khuyến khích các chủ nhà bị ảnh hưởng bởi coronavirus, những người đang gặp khó khăn trong việc trả tiền nhà nên liên lạc các hãng mortgage của họ càng sớm càng tốt. Chủ nhà có thể liên lạc qua phone, từ số phone trên bill nhà mỗi tháng để trình bày những khó khăn để họ sẽ giúp trì hoãn việc trả tiền nhà mà không phạt hay tính tiền lãi. FHFA đã thiết lập một trang web chuyên dụng với các cập nhật và thông tin có liên quan tại đây: www.fhfa.gov/coronavirus (link is external)

Hoặc gọi số phone nếu là Fannie: 1-800-2FANNIE (1-800-232-6643)

Gọi số phone của Freddie Mac's: 1-800-FREDDIE (1-800-373-3343)

Arizona Miễn Kiểm tra Khí thải cho Người Cao niên Để Giảm rủi ro vì COVID-19

Thống đốc Doug Ducey và Cục Chất lượng Môi trường Arizona (ADEQ) hôm 26-03-2020 đã tuyên bố rằng ADEQ sẽ

miễn kiểm tra khí thải cho các chủ xe từ 65 tuổi trở lên trong một năm để cho phép họ gia hạn đăng ký xe.

Nếu cần kiểm tra khí thải, ADEQ cho phép chủ sở hữu xe gia hạn đăng ký xe trực tuyến thông qua Bộ Giao thông Vận tải Arizona (ADOT). Thay đổi này giúp bảo vệ người cao niên bằng cách khuyến khích sự xa cách xã hội và giảm nguy cơ tiếp xúc với COVID-19.

ADEQ hiện đang chấp nhận đơn xin từ bỏ gia hạn đăng ký xe vào tháng 3, tháng 4 hoặc tháng 5 năm 2020. Chủ xe có thể đăng ký tại azdeq.gov/65waiver hoặc bằng cách gọi 602-771-3950 và nhấn phím "0" để đến Dịch vụ khách hàng.

Thống đốc Ducey Ban hành Lệnh Điều hành để Mở rộng Cơ hội Cấp phép

Hôm 26-03-2020, Thống đốc Doug Ducey đã ban hành Lệnh Điều hành giúp các chuyên gia được cấp phép trong tiểu bang được cấp phép và trì hoãn các yêu cầu nhất định trong sáu tháng.

Theo Sắc lệnh hành pháp, các cơ quan và hội đồng nhà nước sẽ trì hoãn các yêu cầu để gia hạn giấy phép có ngày hết hạn từ ngày 1 tháng 3 năm 2020 đến ngày 1 tháng 9 năm 2020 sau sáu tháng kể từ ngày hết hạn, trừ khi những yêu cầu đó có thể được hoàn thành trực tuyến.

Thống đốc Ducey cho biết: "Điều cuối cùng chúng ta cần bây giờ là yêu cầu cấp phép định kỳ để không ngăn người khác làm việc. Nhiều chuyên gia đang làm việc tại nhà hoặc văn phòng của họ trong khi làm theo tất cả các hướng dẫn từ các quan chức y tế công cộng. Chúng tôi muốn đảm bảo rằng họ có cơ hội tiếp tục làm như vậy và đóng góp cho nền kinh tế của chúng ta, và đó là những gì mà thứ tự hợp lý này làm."

Thống đốc Ducey Công bố Gói Cứu trợ Điện

Thống đốc Doug Ducey hôm 26-03-2020 đã công bố một thỏa thuận hợp tác với các tiện ích điện lớn nhất của tiểu bang để tiếp tục cung cấp điện đáng tin cậy cho gia đình, bệnh viện và doanh nghiệp trong khi đảm bảo rằng cư dân Arizona gặp khó khăn về tài chính sẽ có sự lựa chọn, hỗ trợ và tiếp cận điện đáng tin cậy.

Theo thỏa thuận, Dịch vụ công cộng Arizona (APS), Dự án Salt River (SRP), Điện lực Tucson (TEP) và sáu hợp tác xã điện đều đồng ý như sau:

- Không có khách hàng nào nhà của họ bị đóng cửa trong thời gian của cuộc khủng hoảng vì không có khả năng thanh toán;
- Không có hình phạt, phí trễ hoặc lãi sẽ được đánh giá trong thời gian này.
- Các công ty tiện ích sẽ làm việc với khách hàng của họ để cung cấp các tùy chọn linh hoạt để thanh toán, cũng như hướng dẫn và lựa chọn tỷ lệ và kế hoạch thanh toán.

Thống đốc Ducey Mở rộng Phạm vi Bảo hiểm Từ xa cho Người Dân Arizona

Thống đốc Ducey ngày 25 / 03-2020 đã ban hành Lệnh Điều hành yêu cầu các công ty bảo hiểm chăm sóc sức khỏe mở rộng phạm vi bảo hiểm từ xa cho tất cả các dịch vụ thường được chi trả cho chuyển thăm trực tiếp. Lệnh này giúp đảm bảo rằng người dân Arizona có thể bị bệnh hoặc bị cách ly có thể được chăm sóc từ nhà của họ và tránh các chuyến đi tiềm ẩn rủi ro cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nó vẫn có hiệu lực cho đến khi chấm dứt tình trạng khẩn cấp y tế công cộng được tuyên bố.

Lệnh điều hành ngăn chặn các công ty bảo hiểm tính phí nhiều hơn cho chuyển thăm từ xa so với chuyển thăm trực tiếp. Ngoài ra, theo thứ tự:

- Yêu cầu tất cả các chương trình Trợ cấp y tế tại Tiểu bang Arizona phải chi trả cho tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được bảo hiểm có thể truy cập bằng cách từ xa cho các thành viên AHCCCS, đồng thời cấm các chương trình đó giảm giá cho các dịch vụ được cung cấp qua điện thoại;
- Bao gồm tất cả các phương tiện điện tử để cung cấp telehealth bao gồm các cuộc gọi điện thoại và video;
- Đảm bảo rằng một nhà bệnh nhân nhiệt tình được coi là một địa điểm được phê duyệt để nhận các dịch vụ từ xa;
- Và cấm một hội đồng quản lý yêu cầu một chuyên gia y tế được ủy quyền viết đơn thuốc để tiến hành kiểm tra trực tiếp bệnh nhân trước khi phát hành đơn thuốc.

Các khuyến nghị ngăn chặn sự lây lan của COVID-19

Để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và các bệnh khác lây lan qua

các giọt hô hấp, bao gồm cả bệnh cúm, các quan chức y tế Arizona đã đưa ra các khuyến nghị sau:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.
- Không nên liên lạc chặt chẽ với những người bệnh.
- Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà.
- Che ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy và vứt khăn giấy đi.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật thường xuyên chạm vào.
- Nếu ai đó trong gia đình bạn đã thử nghiệm tư thế cho COVID-19, hãy giữ toàn bộ hộ gia đình đó ở nhà.
- Khuyến nghị hủy bỏ hoặc hoãn các cuộc tụ họp đông người từ 10 người trở lên.

Chương trình Trợ cấp y tế Arizona được sự chấp thuận của Liên bang để Thực hiện Thay đổi Chương trình để Giải quyết COVID-19

Cơ quan Trợ cấp y tế Arizona hôm 24-03-2020 đã nhận được sự chấp thuận của liên bang để thực hiện các thay đổi theo chương trình để giúp đảm bảo quyền tiếp cận chăm sóc sức khỏe cho trẻ em và người dân Arizona dễ bị tổn thương.

Arizona là một trong những tiểu bang đầu tiên gửi yêu cầu từ bỏ một số đòi hỏi của Medicaid và KidsCare (CHIP) để giải quyết dịch COVID-19. Các thành phần được Trung tâm Dịch vụ Medicare và Trợ cấp y tế (CMS) chấp thuận theo yêu cầu của Arizona. Theo sự từ bỏ, AHCCCS có thể tăng cường lực lượng lao động của nhà cung cấp, xóa bỏ các rào cản chăm sóc các thành viên AHCCCS, tăng cường các dịch vụ và hỗ trợ của Medicaid cho các thành viên dễ bị tổn thương và loại bỏ chi phí nặng nề và các yêu cầu hành chính khác.

Thống đốc Ducey Thực hiện Từng bước để có nhiều Bác sĩ hơn trong việc Giải quyết COVID-19

Thống đốc Ducey hôm 23-03-2020 đã thông báo cho Trung tâm Dịch vụ Medicare và Trợ cấp y tế (CMS) về quyết định miễn trừ Tiểu bang Arizona khỏi quy định của liên bang yêu cầu y tá gây mê có chứng nhận đăng ký (CRNA) được giám sát bởi bác sĩ. Cải cách sẽ mở rộng

khả năng tiếp cận chăm sóc, đặc biệt là ở khu vực nông thôn và giải phóng các bác sĩ cho các dịch vụ y tế cần thiết khác.

Bệnh viện và các chuyên gia y tế cần tất cả sự giúp đỡ và các nguồn lực họ có thể có ngay bây giờ. Sự miễn trừ này sẽ tăng cường khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc chất lượng cao, cung cấp các tùy chọn bổ sung cho các bệnh viện ở nông thôn và là lợi ích tốt nhất của người dân Arizona.

Thống đốc Ducey Công bố Sáng kiến "Arizona Cùng nhau", Liên kết người Arizona với các Nguồn lực trong Đợt bùng phát COVID-19

Hôm 24-03-2020, Thống đốc Doug Ducey đã đưa ra sáng kiến "Arizona Together" để hỗ trợ người dân Arizona trong đợt bùng phát COVID-19, kết nối các cá nhân và doanh nghiệp với các nguồn lực, quyền tiền cho các tổ chức cộng đồng và cung cấp thông tin về các cơ hội tình nguyện. Một trang web, ArizonaTogether.org, đóng vai trò là địa điểm tập trung cho người dân Arizona để tìm sự giúp đỡ hoặc cung cấp hỗ trợ. Khi chúng ta nỗ lực chống lại sự lây lan của COVID-19, việc truy cập vào các tài nguyên có thể giúp hỗ trợ các gia đình và doanh nghiệp trong thời điểm cần thiết này là rất quan trọng."

Quỹ Cứu trợ AZ Coronavirus do Thống đốc Ducey thành lập sẽ cung cấp hỗ trợ tài chính cho các tổ chức hoạt động để giảm thiểu tác động của COVID-19 tại Arizona. Ban đầu, quỹ sẽ tập trung vào các nhu cầu trước mắt sau đây:

- * Tài trợ cho Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE) cho nhân viên y tế tuyến đầu.
- * Hỗ trợ các tổ chức phi lợi nhuận giúp người Arizon dễ bị tổn thương thông qua các ngân hàng thực phẩm, nhà tạm trú, cơ sở bạo lực gia đình và các dịch vụ khác.
- * Mở rộng tiếp cận công nghệ cho sinh viên thu nhập thấp để giúp họ chuyển sang học trực tuyến.

Michael J. Bidwill, Chủ tịch của đội bóng Arizona Cardinals, đã đóng góp hào phóng cho quỹ 1 triệu đô la.

Danh sách Các Dịch vụ Thiết yếu

Hôm 23-03-2020, Thống đốc Doug Ducey đã ban hành lệnh điều hành làm rõ các doanh nghiệp và hoạt động được chính quyền tiểu bang coi là thiết yếu và

cung cấp sự chắc chắn cho chủ doanh nghiệp, nhân viên và gia đình. Lệnh này là một biện pháp chủ động và hành chính để đảm bảo hướng dẫn nhất quán trên toàn tiểu bang.

Biện pháp chủ động này sẽ đảm bảo tiểu bang có một chính sách nhất quán, bao quát dựa trên CDC và hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng – cho phép chủ doanh nghiệp và người lao động lên kế hoạch có trách nhiệm trước.

Biện pháp điều hành phác thảo các dịch vụ thiết yếu, bao gồm:

- * Chăm sóc sức khỏe và hoạt động y tế công cộng, bao gồm bệnh viện, tổ chức y tế công cộng, nhà phân phối thiết bị bảo vệ cá nhân và công ty công nghệ sinh học;
- * Hoạt động dịch vụ con người, bao gồm cả những hoạt động cung cấp dịch vụ cho người già, người khuyết tật phát triển, nuôi dưỡng và nhận con nuôi, và người vô gia cư;
- * Hoạt động cơ sở hạ tầng, bao gồm sản xuất thực phẩm, điều hành tiện ích, xây dựng và cung cấp internet;
- * Chức năng của chính phủ, bao gồm người thiện nguyện đầu tiên, nhân viên quản lý khẩn cấp, người điều hành 911, nhân viên bảo vệ trẻ em, nhà cung cấp phúc lợi;
- * Hoạt động kinh doanh, bao gồm các nhà cung cấp tạp hóa và thuốc, giải trí ngoài trời;
- * Các tổ chức cung cấp dịch vụ từ thiện và xã hội, bao gồm các tổ chức phi lợi nhuận tôn giáo và thể tục và ngân hàng thực phẩm;
- * Các tổ chức truyền thông, bao gồm báo, truyền hình, đài phát thanh và các dịch vụ truyền thông khác;
- * Trạm xăng và các doanh nghiệp liên quan đến vận tải khác;
- * Tổ chức tài chính, bao gồm ngân hàng và công đoàn tín dụng;
- * Cửa hàng phần cứng và cung cấp;
- * Các ngành nghề quan trọng, bao gồm thợ ống nước, thợ điện, làm sạch, vệ sinh, HVAC và nhân viên an ninh;
- * Thư, bưu điện, vận chuyển và hậu cần;
- * Các tổ chức giáo dục, bao gồm các trường K-12 công lập và tư thục, các trường đại học và các tổ chức nghiên cứu;

- * Các Dịch vụ giặt ủi;
- * Nhà hàng phân phối thức ăn ngoài cơ sở;
- * Các nhà phân phối cho phép làm việc từ xa và làm việc tại nhà và những nhà cung cấp các doanh nghiệp thiết yếu;
- * Giao thông vận tải, bao gồm các hãng hàng không, taxi và chia sẻ đi xe;
- * Dịch vụ chăm sóc tại nhà và chăm sóc, bao gồm cả người cao niên và người khuyết tật phát triển;
- * Các cơ sở dân cư và nhà tạm trú, bao gồm cả những nơi dành cho trẻ em, người cao niên hoặc dân cư có nguy cơ;
- * Dịch vụ chuyên nghiệp, bao gồm dịch vụ pháp lý, bất động sản và kế toán;
- * Trung tâm giữ trẻ cho nhân viên.
- * Nhà sản xuất, phân phối và sản xuất các sản phẩm quan trọng trong chuỗi cung ứng;
- * Khách sạn và nhà nghỉ;
- * Và dịch vụ mai táng.

Lệnh cho phép các cá nhân và thực thể sử dụng hệ thống làm việc từ xa (teleworking) để hoàn thành các dịch vụ thiết yếu.

Thống đốc Ducey Công bố Ra mắt Đường Dây nóng 2-1-1

Hôm 22-03-2020, Thống đốc Doug Ducey đã công bố ra mắt Đường dây nóng COVID-19 mới trên toàn tiểu bang thông qua khoản tài trợ trị giá 2 triệu đô la do Bộ An ninh Kinh tế Arizona cung cấp. Đường dây nóng được quản lý bởi 2-1-1 Arizona và Mạng phản ứng khủng hoảng và sẽ cung cấp một điểm vào cho các câu hỏi và mối quan tâm từ cư dân Arizona về COVID-19.

Với việc ra mắt đường dây nóng này, người dân Arizona có thể nhận được thông tin quan trọng liên quan đến COVID-19 bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha chỉ bằng cách quay số 2-1-1.

Đường dây nóng là kết quả của sự hợp tác giữa 2-1-1 Arizona, Mạng lưới Ứng phó Khủng hoảng, Văn phòng Thống đốc, Bộ An ninh Kinh tế Arizona và Bộ Dịch vụ Y tế Arizona. Đường dây sẽ trả lời các cuộc gọi bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha và sẽ cung cấp thông tin quan trọng, bao gồm:

- * Cách chuẩn bị và ngăn ngừa lây lan COVID-19,

- * Kiểm tra thông tin cho COVID-19,
- * Quần thể nào có nguy cơ cao hơn từ COVID-19,
- * Phải làm gì nếu một người bị bệnh,
- * COVID-19 và động vật,
- * Và một danh sách các trang web với thông tin chính xác, đáng tin cậy và cập nhật.

Đường dây sẽ hoạt động từ 8:00 sáng đến 8:00 tối, mỗi ngày trong tuần và có thể đạt được bằng cách quay số 2-1-1 trong khi một cá nhân ở Arizona.

Thống đốc Ducey Mở rộng Quyền truy cập vào Bảo hiểm Thất nghiệp và Gia hạn Thời hạn Thuế thu nhập

Lệnh Điều hành Đảm bảo các Cá nhân Có Việc làm Bị Ảnh hưởng bởi COVID-19 Có Quyền Truy cập Thất nghiệp

- * Miễn thời gian chờ đợi một tuần sau khi nhân viên mất việc trước khi họ nộp đơn xin trợ cấp thất nghiệp.
- * Miễn yêu cầu tìm kiếm việc làm cho những người nhận trợ cấp thất nghiệp.
- * Những người làm việc tại một doanh nghiệp đã tạm thời đóng cửa hoặc đã giảm giờ vì COVID-19, những người phải cách ly vì COVID-19 hoặc phải chăm sóc một thành viên gia đình có COVID-19 vào danh sách người đủ điều kiện bảo hiểm thất nghiệp.
- * Lệnh này cũng từ bỏ bất kỳ sự gia tăng nào trong thanh toán của chủ lao động đối với quỹ bảo hiểm thất nghiệp cho các doanh nghiệp có nhân viên nhận được lợi ích theo quy định này.

Arizona trả tối đa 240 đô la một tuần cho những người có yêu cầu thất nghiệp được chấp thuận. Nhưng gói giải cứu trị giá 2,2 nghìn tỷ đô la được ký bởi Tổng thống Donald Trump vào thứ Sáu tuần trước đã bổ sung 600 đô la hàng tuần vào số tiền đó trong bốn tháng.

- Apply xin tiền thất nghiệp, hay apply online: www.azui.gov và bấm vào nút "Apply for UI Benefits."

Apply qua phone hay có bất cứ câu hỏi gì, hãy gọi: 1 (877) 600-2722

Hành động Hành chính Kéo dài Thời hạn Thuế thu nhập đến ngày 15 tháng 7 năm 2020

Thống đốc Ducey hôm 20-03-2020 đã chỉ thị cho ADOR chuyển thời hạn nộp thuế thu nhập từ ngày 15 tháng 4 đến ngày 15 tháng 7 năm 2020.

Thời hạn mới có nghĩa là người nộp thuế nộp tờ khai thuế hoặc gửi khoản thanh toán sau hạn chót ngày 15 tháng 4 trước đó sẽ không bị tiền phạt hoặc tiền lãi vì chậm nộp.

Áp dụng Cho các Khoản vay Doanh nghiệp Nhỏ

Tin vui cho những doanh nghiệp tiểu thương: Quốc Hội Hoa Kỳ vừa mới thông qua Gói Kích Thích Kinh Tế đợt 2, Tổng thống Trump đã ký ban hành thành đạo luật gồm 480 tỷ Mỹ kim, cho các chương trình sau đây:

- \$310 tỉ cho chương trình PPP
- \$50 tỉ cho chương trình EIDL
- \$10 tỉ cho tiền vay EIDL ứng trước và không phải hoàn trả
- \$75 tỉ cho các nhà thương và hệ thống y tế
- \$25 tỉ cho chi phí xét nghiệm COVID-19

Ba khoản đầu là tiền hỗ trợ cho các tiểu thương. Theo luật CARES Act tiểu thương bao gồm những doanh nghiệp dưới 500 nhân viên; những người kinh doanh cá thể, làm việc độc lập, và làm việc theo hợp đồng; các tổ chức bất vụ lợi và các tổ chức tôn giáo.

Số tiền \$370 tỷ chính phủ tài trợ đợt 2 này cũng sẽ nhanh chóng hết sạch trong thời gian ngắn. Vì vậy, những ai chưa apply vay SBA Loan, đây là dịp để chủ doanh nghiệp tiểu thương apply ngay bây giờ để không bị mất cơ hội như kỳ vừa qua.

1) Paycheck Protection Plan (PPP): quý vị có thể mượn số tiền gấp 2.5 tiền chi phí payroll mỗi tháng. Nếu quý vị dùng trên 75% số tiền loan để trả nhân viên, loan đó có thể sẽ được xá (forgiven). Nếu không, quý vị phải trả lại trong vòng 2 năm với chấm lờ là 1%. Quý vị sẽ bắt đầu trả sau 6 tháng kể từ khi nhận được tiền loan. Hạn chót apply là ngày 31 tháng 6.

2) Economic Injured Disaster Loan (EIDL): Chương trình này, quý vị có thể mượn loan gấp 6 lần (hoặc có thể hơn) mức chi tiêu hằng tháng của doanh nghiệp quý vị. Khi apply, quý vị sẽ được approve ngay \$10,000 trước để dùng trong lúc khẩn cấp cần trang trải chi tiêu. Sau đó SBA sẽ liên lạc và cho quý vị biết số tiền quý vị có thể mượn được là bao nhiêu. Với số loan này, quý vị có thể trả fixed rate 3.75% trong vòng 30 năm và quý vị có thể bắt đầu trả sau 12 tháng kể từ ngày nhận được loan.

Những chủ doanh nghiệp chưa apply xin vay tiền SBA Loan cho 2 chương trình PPP và EIDL, quý vị hãy apply ngay bây giờ để không phải gặp rủi ro lỡ cơ hội lần 2 này.

Quý vị cần hướng dẫn giúp đỡ điền đơn xin SBA Loan, hãy liên lạc Công ty Việt Vốn, đường dây tiếng Việt để được giúp đỡ: 480-808-0318

Hoặc vào đây để download SBA Loan application với hướng dẫn step by step: www.vietvon.com

Thống đốc Ducey Công bố các Hành động COVID-19 Mới nhất

Thống đốc Doug Ducey hôm 19-03-2020 đã công bố các chiến lược giảm thiểu bổ sung để chống lại sự lây lan của COVID-19 tại Arizona.

Những hành động này bao gồm:

Đảm bảo tiếp cận thực phẩm

Thống đốc Ducey đang kích hoạt Vệ binh Quốc gia để hỗ trợ các cửa hàng tạp hóa và ngân hàng thực phẩm với các kệ dự trữ lại trước nhu cầu tăng cao.

Các cửa hàng tạp hóa ở Arizona đang phải đối mặt với nhu cầu chưa từng có, và sự hỗ trợ này sẽ giúp đảm bảo việc tiếp tục cung cấp thực phẩm.

Các ngân hàng thực phẩm cũng đang vật lộn với mức độ tình nguyện đầy đủ để phục vụ những người có nhu cầu.

Tăng sức chứa bệnh viện

Một Sắc lệnh hành pháp tạm dừng tất cả các ca phẫu thuật tự chọn ở Arizona để giải phóng các nguồn lực y tế và duy trì khả năng cho các bệnh viện và nhà cung cấp tiếp tục cung cấp các dịch vụ quan trọng.

Điều này sẽ giúp giữ cho thiết bị bảo vệ cá nhân quan trọng (PPE - personal protective equipment) có sẵn cho cuộc chiến chống lại COVID-19.

Hướng dẫn cập nhật và linh hoạt cho các nhà hàng, quán bar và các doanh nghiệp khác:

Lệnh Điều hành yêu cầu các nhà hàng ở các quận Arizona có trường hợp COVID-19 được xác nhận chỉ cung cấp các tùy chọn ăn tối và tất cả các quán bar trong các quận đó đều đóng cửa. Điều này cũng áp dụng cho các rạp chiếu phim và phòng tập thể dục.

Điều này được xây dựng dựa trên hướng dẫn trước đây của Bộ Y tế Arizona (ADHS) để đảm bảo một chính sách nhất quán giữa các khu vực pháp lý. Nó có hiệu lực đóng cửa Thứ Sáu, ngày 20 tháng 3.

Để hỗ trợ giảm thiểu hậu quả tài chính của việc đóng cửa nhà hàng, Lệnh điều hành cũng cho phép các nhà hàng giao đồ uống có cồn khi mua thực phẩm.

Ngoài ra, chỉ thị của Thống đốc cho phép các nhà sản xuất, nhà bán buôn và nhà bán lẻ mua lại các sản phẩm chưa mở từ các nhà hàng, quán bar và câu lạc bộ.

Miễn yêu cầu ADOT cho người cao niên và lái xe thương mại:

Lệnh Điều hành để trì hoãn ngày hết hạn trên giấy phép lái xe ở Arizona, đảm bảo cư dân trên 65 tuổi không cần phải đến văn phòng của Bộ phận Xe cơ giới để gia hạn giấy phép lái xe trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng.

Điều này bảo vệ người cao niên và người dân Arizona để bị tổn thương khỏi sự lây lan của cộng đồng và hỗ trợ các nỗ lực cho khoảng cách xã hội.

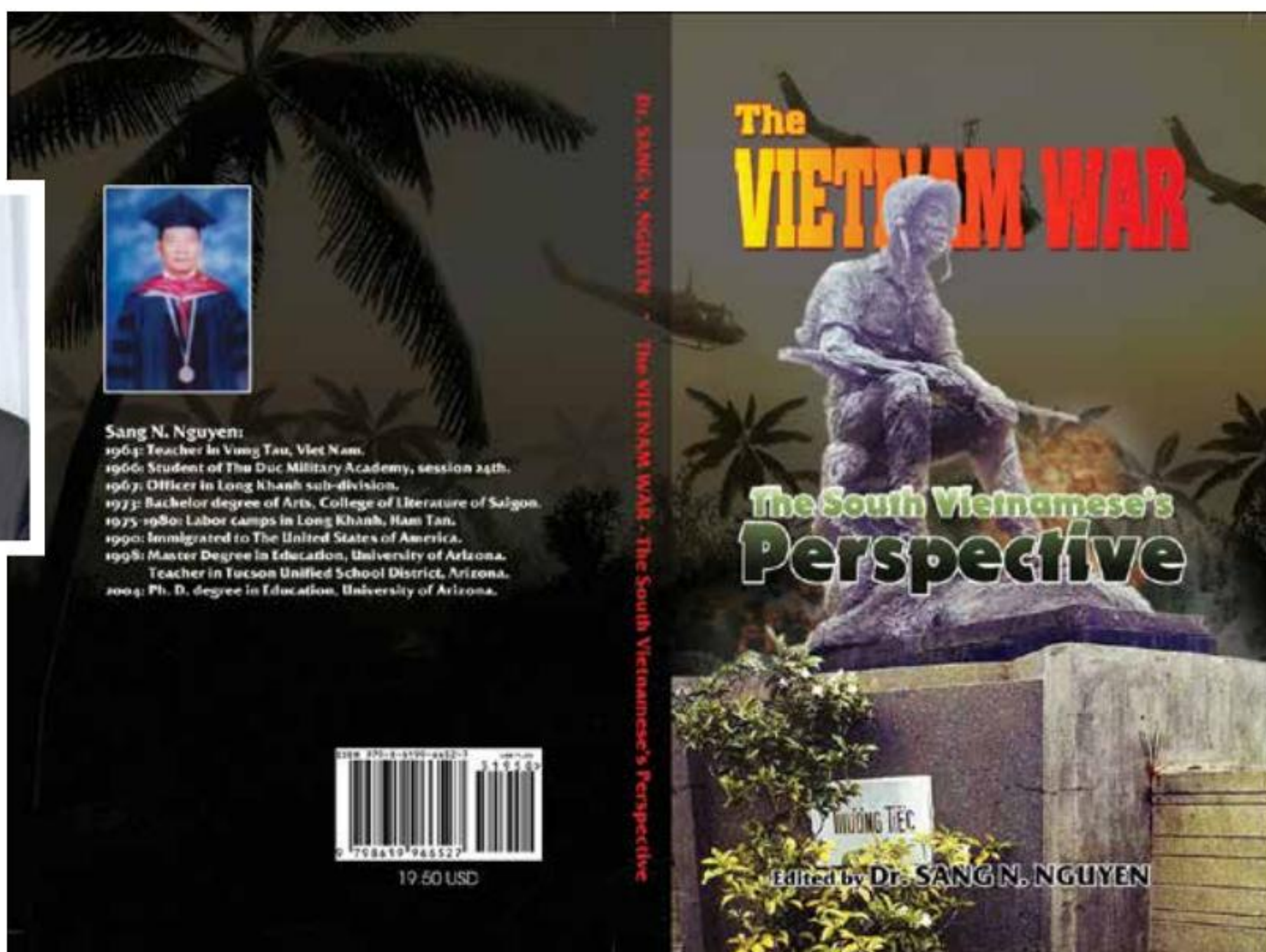
Thống đốc Ducey ký lệnh điều hành thiết lập dịch vụ công chứng thị thực qua mạng.

Phối hợp với Ngoại trưởng Katie Hobbs, Thống đốc Doug Ducey hôm 8 tháng 4 năm 2020 đã ban hành Sắc lệnh cho phép Arizonans có được các tài liệu được công chứng thị thực từ xa, trong khi vẫn đảm bảo các quy trình xác minh an toàn và hiệu quả. Hiện tại, công chứng viên và người ký phải hoàn thành quá trình công chứng thị thực trực tiếp. Việc cho phép các công chứng thị thực được hoàn thành một cách an toàn qua mạng này sẽ hỗ trợ trong việc chống sự lây lan của dịch bệnh Covid-19, khi mọi người có thể ở nhà, giữ gìn sức khỏe, duy trì các hướng dẫn của CDC trong khi cho phép họ vẫn có thể hoàn thành công việc phê duyệt cho vay, thỏa thuận kinh doanh và hơn thế nữa. Biện pháp này phù hợp với Công chứng trực tuyến từ xa, một đạo luật được thông qua cho phép người ký và công chứng viên đáp ứng sẽ bắt đầu có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2020.

Muốn công chứng thị thực online, hãy vào trang sau đây:

<https://azsos.gov/business/notary-public>

GIỚI THIỆU SÁCH MỚI PHÁT HÀNH



Nhân dịp kỷ niệm Quốc Hận 30/4 lần thứ 45, Viet Lifestyles xin trân trọng giới thiệu sách mới phát hành với tựa đề:

THE VIETNAM WAR FROM THE SOUTH VIETNAMESE'S PERSPECTIVE hay tên tiếng Việt là **"Chiến Tranh Việt Nam qua Tầm Nhìn của Người Miền Nam"** do sáu tác giả đóng góp bài viết và Tiến sĩ Nguyễn Ngọc Sáng chuyển sang Anh ngữ. Sách viết bằng Anh ngữ, dày trên 200 trang, nội dung dựa trên những thông tin và sự kiện thật, những nhận định sâu sắc bởi những người thật; họ là những nhân chứng sống trong lịch sử. Đây là một quyển sách có giá trị, nhất là cho thế hệ trẻ mai sau có thể hiểu thêm về cuộc chiến và cũng như biết trân quý hai chữ "tự do" mà cha ông đã phải hy sinh. Sau đây mời bạn đọc nghe tâm tình của Tiến sĩ Nguyễn Ngọc Sáng về quyển sách này:

"Quyển Chiến Tranh Việt Nam qua tầm nhìn của người Miền Nam Việt Nam" là một Hợp Tuyển gồm chín (9) chương do sáu (6) tác giả đóng góp bài viết. Ước vọng của người thực hiện và cá nhân ủng hộ là chuyển giao kiến thức, quan

điểm mà các tác giả có được từ thực tế cuộc sống, hoặc nghiên cứu cho thế hệ, hoặc cá nhân không đọc, hiểu tiếng Việt và những người nghiên cứu lịch sử sau này để họ biết một giai đoạn lịch sử nước nhà. Khác với một số sách cùng đề tài do một số tác giả người ngoại quốc, hoặc người Việt viết với những tài liệu sưu tầm từ văn khố của nhà nước hiện nay, hoặc do những chính kiến được định hướng, hoặc lấy từ những tài liệu tuyên truyền xưa, cũ.

Trong chương trình bậc Trung Học của Mỹ có phần trình bày về Chiến Tranh Việt Nam, nhưng với nội dung không gần với thực tế mà những ai đã sống ở miền Nam Việt Nam từng nhìn thấy. Dĩ nhiên, tầm nhìn luôn bị ảnh hưởng bởi tâm trạng, kiến thức, hoàn cảnh, tình cảm v, v., của người nhìn, nhưng chúng tôi cố gắng tránh những khuynh hướng cá nhân ảnh hưởng đến sự thật trong khả năng có thể. Thế hệ tị nạn thứ nhất đang đi qua và sẽ hết, việc chia sẻ di sản (heritage) là bổn phận của những người đi trước. Cố gắng

giữ, gởi lại được chút gì cho thế hệ kế tiếp trở nên nổi loạn thức của thế hệ đầu tiên tị nạn chúng tôi.

Trong tinh thần đó, Tuyển Tập này mong được sự đón nhận của quý bậc trưởng thượng, các bạn, các cháu thuộc thế hệ tiếp theo.

Xin cảm ơn quý vị đọc giả và những người ủng hộ mọi mặt trong việc in ấn, phiên dịch.

Trân trọng,
Tiến Sĩ Nguyễn Ngọc Sáng

Nếu quý vị muốn order sách, xin vui lòng liên lạc qua email:
ngngsang283@cox.net

Check: Sang Nguyen
Giá bán \$19.50 USD, including shipping in the US.
Địa chỉ:
277 W. Liberty Ln
Gilbert, AZ 85233

THD CONSTRUCTION LLC

THD Construction LLC - DBA dark house Construction ROC License Commercial 256983 / Residential 261023

- ✓ Tham khảo - Thiết kế - Kiến trúc - Xin giấy phép Xây dựng
- ✓ Phục vụ từ A - Z từ buổi gặp mặt đầu tiên cho đến 2 năm sau khi công trình hoàn tất
- ✓ Chúng tôi nhận Quản Lý Dự Án Công Trình Xây Dựng bao gồm lập kế hoạch, giám sát và thi công
- ✓ Chúng tôi tin vào việc phục vụ khách hàng với 100% Chất lượng và sự Bảo đảm
- ✓ Chúng tôi có bằng xây dựng cho tư gia và cơ sở thương mại trên toàn tiểu bang Arizona



**ỐNG NƯỚC - LÓT SÀN GẠCH, GỖ VÀ THẠM - CHẠY ĐIỆN - NÓC NHÀ - TƯỜNG DRYWALL
THỢ MỘC - MÁY LẠNH/SƯƠI A/C - TỰ ĐỘNG - REMODEL - NÂNG CẤP**



Ti (Cải thiện nhà ở cho mướn)

Remodel Cơ Sở Thương Mại

Sửa sang Văn phòng cho đúng luật

Nhà kho / Garage

Nhà hàng - Fast Food - Quán Bars

**Yogurt, Thử ăn ngọt & Tiệm Ice Cream
- Nail Salon**

Sửa sang Văn phòng cho đúng luật

Nhà kho / Garage

Các Công trình Xây dựng mới

Xây thêm phòng

Phục hồi giống như còn mới

**Remodel Nhà bếp - Phòng tắm
& các phòng khác**



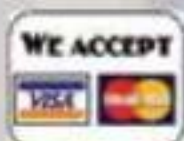
Thủ Mốc & Gỡ Mốc

Sửa chữa các hư hại Tài sản

FHA 203K Mortgage Rehab

**Sửa sang Nhà cửa
(Solar / Automation)**

XIN GỌI TRỰC TIẾP DUONG TRAN - 480 225 3194



www.thdconstructionllc.com

Email: duongtran1@gmail.com

Thăm chồng Không Được Gọi Bằng Chồng



BÍCH PHƯỢNG

Từ khi tạm biệt Long Giao
Anh đi miền Bắc núi cao lưu đầy
Ôm sầu nuốt lệ ngày dài
Người thương xa cách đắng cay muôn
bể
Làm sao biết được ngày về.

Vợ chồng chúng tôi sau khi từ biệt ở trại tù Long Giao, kể từ đó không còn biết tin tức gì với nhau. Tuy vậy, hai tâm hồn chúng tôi có cùng một tâm trạng chung, một nỗi lo trăm bề ngổn ngang là hướng về đứa con ba tháng tuổi bỏ lại cho mẹ già gần tám mươi tuổi, không biết bây giờ ra sao? Vì chúng tôi quá tin tưởng lời dụ ngọt ngào của Việt Cộng với viên thuốc "lừa dối" bên ngoài bọc đường, kêu gọi chúng tôi trình diện cải tạo đem theo các thứ cần thiết quần áo, tiền bạc, lương thực dùng đủ 15 ngày...

Cái thuở ban đầu lừa dối ấy
Ngàn năm chưa dễ để ai tin!

Miền Nam như chìm đắm trong tang thương chung cùng một niềm đau. Danh từ mỹ miều giải phóng đã san bằng ùi sập cái xã hội tốt đẹp của Việt Nam Cộng Hòa. Tiếng gào thét, khóc than cảnh sinh ly tử biệt của mọi gia đình trên khắp đường đất nước bị "cách mạng" hất hủi không thương tiếc.

Riêng số phận của chị em tù chúng tôi sống trong cảnh cá chậu chim lồng, cũng liên tục chuyển trại sàng sải bầm dập hành hạ trả thù cho ăn không đủ no, áo quần tả tơi, bệnh tật không thuốc trị chữa... hầu đạt mục đích là để chết dần chết mòn trong trại tù. Đến đầu năm 1978, chúng tôi được chuyển về trại Long Thành. Mỗi ngày "lao động là vinh quang" gánh 50 đôi nước tưới các cây táo trồng chung quanh trại.

Nửa đêm chuông vọng giáo đường
Cầu xin thượng đế yêu thương chúng
mình
Chị em giúp đỡ chung tình
Khó khăn nâng đỡ vì tình chi binh.

Chị em chúng tôi đã trải qua những ngày tháng giam cầm lao động cực nhọc vất vả, nay sức khỏe yếu kém. "Nhất nhứt tại tù bằng thiên thu tại ngoại", câu ca dao thời phong kiến đã nêu về sự đau khổ khi ở tù. Ngay dưới chế độ bạo tàn phi nhân của Việt Cộng Hà Nội còn phải nhân lên gấp mười lần sự hà khắc thù hận. Không ngôn ngữ nào có thể diễn tả được hết ý nghĩa của án tù cải tạo. Bằng chứng cụ thể, chị Cả chúng tôi (Đại Tá

Trần Cẩm Hương, trưởng đoàn Nữ Quân Nhân VNCH) sức khỏe quá yếu kém, nên khi chị được phóng thích về, không bao lâu chị đã già từ chị em chúng tôi, để lại bao nhiêu nỗi niềm thương tiếc.

Nói sao hết lòng thương tiếc
Chị Nữ Trưởng Đoàn tháo tiết kính yêu
Nơi miền cực lạc tiêu điều
Rạng danh quân sử giương nêu hai Bà...

Riêng tôi cuối năm 1979 được phóng thích. Sau thời gian làm các thủ tục giấy tờ do cơ quan địa phương bắt buộc phải thi hành trong tình trạng quản chế, tôi quyết định liều phải đi thăm ba bé Vi một lần sau bao nhiêu năm xa cách. Một liều ba bẩy cũng liều... bằng cách lấy giấy tờ bà chị xin đơn đi thăm em chồng ở trại Hà Nam Ninh, luôn tiện dẫn con cho gặp Ba một lần. Vì từ khi mở mắt chào đời chưa nhìn thấy Ba.

Con sinh ba tháng tuổi đời
Con chưa dứt sữa phải rời mẹ cha.

Tôi có thừa kinh nghiệm thiếu thốn một người tù cải tạo của chế độ xã hội ưu Việt nên phải dành dụm một số tiền mua sắm các thứ cần thiết đi thăm nuôi tù. Đa số các chị, vợ các anh tù, mỗi lần đi thăm nuôi chồng đều mang theo các thứ gắn bằng một tiệm tạp hóa nhỏ.

Nuôi tù không phải tốn hao
Khoan hồng nhân đạo hô hào thăm nuôi
Đảng không đủ sức nuôi tù
Tại vì "giải phóng" nhiều tù hơn dân
Nhốt tù đúng nghĩa lời Hồ
Có gì độc lập tự do hòa bình.

Hai mẹ con âm thầm chuẩn bị xong xuôi, đến ngày ra ga xe lửa Chí Hòa, đi ra ga Nam Định. Lúc này trời bắt đầu mùa Đông. Bầu trời nhiều mây che bớt ánh sáng mặt trời, làm cho cảnh buồn man mác, “người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”. Ngồi trên toa xe lửa, lòng nghĩ đến những ngày hạnh phúc của thuở mới vừa vu quy, rồi sanh bé Vi, tưởng đâu êm đềm mãi mãi. Ngờ đâu định mệnh trôi theo vận nước, vợ chồng xa cách, nay mới có dịp gặp lại.

Ra đi là sự đánh liều
Chí Hòa, Nam Định nhiều điều may không?
Cầu xin cho gặp mặt chồng
Con Cha tình nghĩa vợ chồng gặp nhau.

Xuống xe lửa và chuyển hành lý sang xe vào trại tù Ba Sao, khí hậu miền Bắc quá lạnh làm cho con bé muốn bệnh. Tôi phải vỗ về, con cố gắng sáng mai con sẽ gặp mặt Ba con. Hai mẹ con tôi và một số vợ con của các anh em tù trại Ba Sao từ Nam ra khoảng hai mươi người, đêm đó ngủ tạm tại nhà thăm nuôi trại A, sau khi trình giấy tờ cho công an phụ trách.

Sáng hôm sau, lúc tám giờ tôi vô cùng lúng túng và rất sợ, vì gặp lại một nữ công an tên Nguyễn Thị Sen trước kia là nữ cán bộ quản giáo của tôi tại Z30D Hàm Tân. Người nữ cán bộ này to béo, nước da đen ngăm ngăm... được biệt danh tù đặt là T54. Y thị thấy tôi, tới ngay hỏi liền:

“Chị đi thăm ai vậy?”

Tôi nói: “tôi đi thăm chú em và luôn tiện dẫn con chú, cho cháu thăm Ba cháu.”

Sau khi y thị xem giấy tờ thăm nuôi xong, y thị hỏi tôi: Chị là Nguyễn Hồng Yến phải không? Còn chị Bích Phượng là gì của chị?”

Tôi rất bình tĩnh trả lời: “Bích Phượng là em ruột. Vì tôi và Bích Phượng là hai chị em song sinh giống nhau lắm. Rất nhiều người nhận lầm. Cô ấy đi học tập cải tạo, đã tiến bộ, được đảng và nhà nước nhân đạo khoan hồng tha cho về đoàn tụ với gia đình. Nay còn quản chế, nên không đi thăm chồng được. Nhờ tôi thăm nuôi và dẫn cháu gái là con của chú đi thăm bố. Y thị ngẫm nghĩ một hồi lâu rồi trả giấy tờ lại cho tôi. Trong lòng tôi cảm tạ Chúa

Mẹ đã thương tình che chở cho tôi sự việc qua đi. Trại tù Ba Sao Hà Nam Ninh là trại tù Đầm Đùn nổi tiếng thời kỳ Pháp đô hộ, vì vậy có nhiều phân trại A, B, C, D... Nhà thăm nuôi chánh là trại A, do đó số người thăm nuôi tập trung rất đông. Nguyễn Thị Sen, T54, phụ trách trại tù A, tuy bận rộn xem xét giấy tờ các người đến thăm tù cũng không tha cho mẹ con tôi, cặp mắt “cú vọ” công an vẫn theo dõi hành động của mẹ con tôi.

Đến gần 10 giờ sáng, tên cán bộ phụ trách thăm nuôi trại B dẫn một toán tù đến nhà thăm nuôi. Tôi nhìn từ xa đã thấy Ba bé Vi trong bộ quần áo tù màu xám. Ngược lại, anh ấy cũng trông thấy tôi và con gái với đôi mắt vui tươi hơn hờ. Dáng người gầy ốm, mắt sâu, mặt mày xanh xao. Hầu hết các tù nhân đều là “bộ xương cách trí” biết di động. Tôi và các chị hay thân nhân, khi nhìn thấy cảnh tượng đau lòng các tù nhân, âm thầm cố ngăn những dòng nước mắt cay đắng uất hận của những con người sống kiếp tù đầy.

Tên cán bộ phụ trách thăm nuôi tại trại B gọi tên chồng tôi, có chị Nguyễn Hồng Yến và con gái Bích Ngọc thăm gặp. Chồng tôi nhìn tôi biết là có vấn đề, và đồng thời tôi chớp mắt ra dấu. Chồng tôi nghĩ ngay mới được thả ra, phải mượn giấy chị Yến đi thăm bắt ngờ và cho con gặp mặt Ba lần đầu tiên từ khi mở mắt chào đời đến giờ này. Vào ngồi đối diện, nhưng hai vợ chồng không dám xưng hô anh với em, hoặc cử chỉ thương yêu như một cái nắm tay... Phải xưng hô chị với chú... còn con của mình, nó nhìn ba nó quá xa lạ. Mặc dù ở nhà cứ đòi đi thăm Ba, nay nó đã gặp mặt Ba bằng xương bằng thịt nó sợ sệt. Tuy Ba nó đã bế nó vào lòng nhưng nó ngồi im lặng không tiếng gọi bằng Ba. Đó là cái “nhân đạo”, cái “đỉnh cao của trí tuệ” của bọn cộng sản tam vô: vô tổ quốc, vô gia đình và vô tôn giáo, nên chúng đã “giải phóng” miền Nam để rồi cho con cái trong gia đình không biết cha mẹ là ai, chỉ biết đảng và nhà nước thôi.

Sau nửa giờ trao đổi thăm hỏi sức khỏe nội ngoại hai bên và những lời cảm xúc nói trong nước mắt và đau khổ, chồng tôi hôn tha thiết đưa con khi xa nó ba tháng tuổi. Rồi với lời từ giã nói lớn cho T54 nghe: “chị Yến về bằng an và cố gắng chăm sóc con em.” Như cái máy,

các tù nhân khuôn xách các giỏ quà ra xe cải tiến trở về trại B và không quên quay lại vẫy tay chào... Riêng chồng tôi, tôi đã rí tai “lần ra thăm anh là tạm biệt chia tay lần nữa, vì em và con sẽ tìm đường vượt biên. Không thể sống với chúng nó được đâu. Anh cố gắng giữ gìn sức khỏe, hẹn ngày tái ngộ ở vùng đất có tự do dân chủ.”

Đêm đó T54 cứ la cà ở nhà thăm nuôi, lần la gần con bé. Nhưng tôi đã căn dặn nó rồi, nếu con kêu má bằng má, công an sẽ bắt nhốt má. Con bé phải kêu bằng mẹ Yến. Nếu có ai hỏi gì con trả lời không biết, con đi thăm Ba thôi. Và tôi cố dỗ cho con bé đi ngủ sớm. Cũng may thời tiết lạnh nên con bé trùm chăn ngủ một mạch cho tới sáng rồi hai mẹ con vội vàng tìm xe thoát thân an toàn.

Người đâu gặp lại làm chi
Làm cho tôi sợ muốn đi ngay liền
Cuộc đời sao lắm ưu phiền
Tình Ngại thương xót việc hiển cho con.

Bích Phượng – 1979
(Viết lại sau lần thăm Ba Bé Vi)



Luân Hữu Đức & Bích Phượng

Ghi Chú: Thiếu Tá Nguyễn Bích Phượng là phu nhân của Thiếu Tá Luân Hữu Đức. Chức vụ sau cùng của Thiếu Tá Bích Phượng là Phân Đoàn Trưởng Quân Đoàn III, Quân Khu III Chiến Thuật QLVNCH. Sau 30-4-1975, Bích Phượng đi tù cải tạo 5 năm. Khi đi tù, hai vợ chồng rất đau khổ vì phải để lại đứa con gái mới 3 tháng tuổi cho bà Ngoại gần 80 tuổi trông nom.



GOLDEN JADE
Jewelry Inc.

金隆珠寶行

GOLDEN JADE JEWELRY STORE

2025 N. Dobson Rd – Chandler, AZ 85224

(Nằm trong Chợ LEE LEE ORIENTAL MARKET – vùng Chandler)

(480) 812-3893

Web: www.goldenjadeinc.com

Email: goldenjadeinc@gmail.com

MỞ CỬA

Mở cửa mỗi ngày:
10:30am – 6:30pm
Đóng cửa thứ Ba

RETAIL –
REPAIR 14K, 18K, 24K,
DIAMONDS, JADE,
PRECIOUS STONES, PEARLS



CHÚNG TÔI ĐẶC BIỆT CHUYÊN MUA BÁN:

- o Hột xoàn (Diamond) có giấy chứng nhận của các hãng lớn, uy tín, như GIA, EGL
- o Vàng bạc nữ trang các loại (24K, 22K, 21K, 18K, 14K...)
- o Các loại cẩm thạch, đá quý (Ruby, Sapphire, Emerald...)

Nhận thiết kế (Design), Gia công (custom make Jewelry), sửa chữa (repair), nhuộm (Rhodium) các loại nữ trang (24K, 22K, 21K, 18K, 14K...)

Chuyên thay pin đồng hồ (replace battery)

GGG FLORIST

Flowers For All Occasions

Tel: 480-812-8005

Cel: 602-326-2373

SAME DAY DELIVERY

2015 N. Dobson Rd. #4, Chandler, AZ 85224

(Same plaza with Lee Lee Supermarket on the NE Corner of Dobson & Warner)



Order online:

www.gggflorist.net

- Wedding
- Engagement
- Funeral
- Grand Opening
- Get Well
- Birthday
- Fruit Basket

Chúng tôi có đầy đủ các loại bông hoa cho các các nhu cầu:

- Đám Cưới
- Đính Hôn
- Đám Tang
- Khai Trương
- Chúc Sức Khỏe Hồi Phục
- Sinh Nhật
- Gói Quà gồm Trái Cây Tươi

PHỞ THÀNH

Authentic Vietnamese Food



Mở cửa từ: 8:30 am đến 8:30 pm. Đóng cửa ngày thứ Ba và thứ Sáu
1702 W. Camelback Rd # 14, Phoenix, AZ 85015
Phone: **(602) 242-1979** (Góc đường Camelback & 17 Ave)

Phở THÀNH là nơi lý tưởng cho Quý Đồng Hương và gia đình chọn đặt tiệc và để thưởng thức các món ăn.

Các món ăn đặc biệt



Cơm tấm tàu hũ ky
Phở - Bún Bò Huế
Mì Hoàn Thánh - Bò Kho

Thức uống đặc biệt



Rau má tươi
Nước mía tươi ép tại chỗ
Sữa đậu nành tươi nấu mỗi ngày

Không đâu sánh bằng

Tiệm được tân trang hoàn toàn
MỚI, THANH LỊCH, RỘNG RÃI, ẤM CÚNG...
Với đội ngũ tiếp viên AN CẦN, LỊCH SỰ
Cùng những thức ăn đậm đà
hương vị Quê Hương, hợp khẩu vị

SIÊU THỊ TẤN PHÁT

ORIENTAL SUPERMARKET & GIFTS

Mời quý Đồng Hương đến chợ TẤN PHÁT
sẽ thấy nhiều thức ăn ngon vừa ý



GIỜ MỞ CỬA

Thứ hai - Thứ Tư: 8:00 am - 8:00 pm
Thứ năm - Chủ nhật: 8:30 am - 8:30 pm

Chuyên bán sỉ và lẻ

Đầy đủ các thực phẩm Á Đông
Trái cây tươi, rau quả tươi quanh năm,
Cá tươi ngon đủ loại,
Thịt tươi đúng tiêu chuẩn,
Tôm hùm, cua, cá sống lợi trong hồ,
Đại lý độc quyền: Gạo ĐỒNG TIỀN của chợ TẤN PHÁT.

Đặc biệt thức ăn Gỏi

Cá chiên nóng giòn tại chỗ mỗi ngày,
Bánh mì thịt nguội, thịt nướng, bì, xiu mại ...
Có bán NƯỚC MÍA ÉP xay tại chỗ

602.242.6119 Fax: **(602) 864-8935**

1702 W. Camelback Rd, Suite #5 - Phoenix, AZ 85015.

IMMUNE SYSTEM BOOSTERS

Thực Phẩm Giúp Tăng Cường Hệ Miễn Dịch

Feeding your body certain foods may help keep your immune system strong. Here are 15 powerful immune system boosters.

Trong mùa đại dịch Covid-19, chúng ta cần quan tâm đến sức khỏe nhiều hơn, nhất là cơ thể bạn cần tăng cường hệ thống miễn dịch để giúp chống lại dịch bệnh. Một số loại thực phẩm có thể giúp giữ cho hệ thống miễn dịch của bạn mạnh mẽ. Dưới đây là 15 loại thực phẩm có thể đẩy hệ thống miễn dịch mạnh mẽ, mà cần nên bổ sung mỗi ngày.

1. Citrus fruits - Các loại cam quýt



Most people turn to vitamin C after they've caught a cold. That's because it helps build up your immune system. Vitamin C is thought to increase the production of white blood cells. These are key to fighting infections.

Popular citrus fruits include: grapefruit, oranges, tangerines, lemons, limes, clementine, kumquats, etc... Because your body doesn't produce or store it, you need daily vitamin C for continued health. Almost all citrus fruits are high in vitamin C. With such a variety to choose from, it's easy to add a squeeze of this vitamin to any meal.

Mỗi khi chúng ta bị bệnh, cơ thể chúng ta cần tăng cường lượng vitamin C. Lý do là vì Vitamin C giúp xây dựng hệ thống miễn dịch cho cơ thể. Vitamin C được cho là giúp làm tăng sản xuất tế bào bạch cầu. Đây là chìa khóa để chống lại nhiễm trùng.

Vì cơ thể chúng ta không sản xuất hoặc

lưu trữ Vitamin C nên chúng ta cần nạp vào vitamin C hàng ngày để giúp cơ thể tăng sức đề kháng. Vitamin được tìm thấy trong nhiều trái cây, phổ biến nhất là các loại trái cây sau đây: bưởi, cam, quýt, chanh, tắc...

2. Red bell peppers - Ớt chuông



If you think citrus fruits have the most vitamin C of any fruit or vegetable, think again. Ounce for ounce, red bell peppers contain twice as much vitamin C as citrus. They're also a rich source of beta carotene. Besides boosting your immune system, vitamin C may help maintain healthy skin. Beta carotene helps keep your eyes and skin healthy.

Nếu bạn nghĩ rằng trái cây họ cam quýt có nhiều vitamin C nhất của bất kỳ loại trái cây hoặc rau quả nào, hãy nghĩ lại. Thật ra, ớt chuông đỏ chứa gấp đôi vitamin C so với cam quýt. Ớt chuông cũng là một nguồn beta carotene phong phú. Bên cạnh việc tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể, vitamin C có thể giúp duy trì làn da khỏe mạnh. Beta carotene giúp giữ cho đôi mắt và làn da khỏe mạnh.

3. Broccoli - Bông cải xanh:



Broccoli is supercharged with vitamins and minerals. Packed with vitamins A,

C, and E, as well as many other antioxidants and fiber, broccoli is one of the healthiest vegetables you can put on your table. The key to keeping its power intact is to cook it as little as possible — or better yet, not at all.

Bông cải xanh được tăng cường với vitamin và khoáng chất. Được đóng gói với vitamin A, C và E, cũng như nhiều chất chống oxy hóa và chất xơ khác, bông cải xanh là một trong những loại rau tốt nhất cho sức khỏe mà bạn có thể đặt trên bàn. Chìa khóa để giữ cho sức mạnh của nó nguyên vẹn là nấu nó càng ít càng tốt - hoặc tốt hơn hết là không nên nấu.

4. Garlic - Tỏi



Garlic is found in almost every cuisine in the world. It adds a little zing to food and it's a must-have for your health. Early civilizations recognized its value in fighting infections. According to the National Center for Complementary and Integrative Health Trusted Source, garlic may also help lower blood pressure and slow down hardening of the arteries. Garlic's immune-boosting properties seem to come from a heavy concentration of sulfur-containing compounds, such as allicin.

Tỏi được tìm thấy trong hầu hết các món ăn trên thế giới. Nó thêm một chút zing vào thực phẩm và đó là một thứ bắt buộc phải có cho sức khỏe của bạn. Các nền văn minh sớm nhận ra giá trị của nó trong việc chống lại nhiễm trùng. Theo Trung tâm Sức khỏe Bổ sung và Tích hợp Quốc gia, Tỏi cũng có thể giúp giảm huyết áp và làm chậm quá trình

xơ cứng động mạch. Các đặc tính tăng cường miễn dịch của tỏi dường như đến từ nồng độ nặng các hợp chất chứa lưu huỳnh, chẳng hạn như allicin.

5. Ginger - Gừng



Ginger is another ingredient many turn to after getting sick. Ginger may help decrease inflammation, which can help reduce a sore throat and other inflammatory illnesses. Ginger may also help decrease nausea.

While it's used in many sweet desserts, ginger packs some heat in the form of gingerol, a relative of capsaicin. Ginger may help decrease chronic pain and may possess cholesterol-lowering properties, according to recent animal research Trusted Source.

Gừng là một thành phần khác nhiều người chuyển đến sau khi bị bệnh. Gừng có thể giúp giảm viêm, có thể giúp giảm đau họng và các bệnh viêm khác. Gừng cũng có thể giúp giảm buồn nôn. Trong khi nó được sử dụng trong nhiều món tráng miệng ngọt ngào, gừng gói một ít nhiệt dưới dạng gingerol, họ hàng của capsaicin. Gừng có thể giúp giảm đau mãn tính và có thể có các đặc tính làm giảm cholesterol, theo nguồn tin nghiên cứu động vật gần đây.

6. Spinach - Rau bina



Spinach made our list not just because it's rich in vitamin C. It's also packed with numerous antioxidants and beta carotene, which may increase the in-

fection-fighting ability of our immune systems. Similar to broccoli, spinach is healthiest when it's cooked as little as possible so that it retains its nutrients. However, light cooking enhances its vitamin A and allows other nutrients to be released from oxalic acid.

Rau bina lọt vào danh sách của chúng tôi không chỉ vì nó giàu vitamin C. Nó còn chứa rất nhiều chất chống oxy hóa và beta carotene, có thể làm tăng khả năng chống nhiễm trùng của hệ thống miễn dịch của chúng tôi. Tương tự như bông cải xanh, rau bina có lợi cho sức khỏe nhất khi nó nấu chín càng ít càng tốt để nó giữ được chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, nấu ăn nhẹ giúp tăng cường vitamin A và cho phép các chất dinh dưỡng khác được giải phóng khỏi axit oxalic.

7. Yogurt



Look for yogurts that have "live and active cultures" printed on the label, like Greek yogurt. These cultures may stimulate your immune system to help fight diseases. Try to get plain yogurts rather than the kinds that are pre-flavored and loaded with sugar. You can sweeten plain yogurt yourself with healthy fruits and a drizzle of honey instead. Yogurt can also be a great source of vitamin D, so try to select brands fortified with vitamin D. Vitamin D helps regulate the immune system and is thought to boost our body's natural defenses against diseases.

Tìm kiếm các loại sữa chua có "các vi khuẩn lên men sống" được in trên nhãn, như sữa chua Hy Lạp. Những nền văn hóa này có thể kích thích hệ thống miễn dịch của bạn để giúp chống lại bệnh tật. Cố gắng để có được sữa chua đơn giản hơn là các loại có hương vị trước và nạp đường. Thay vào đó, bạn có thể làm ngọt

sữa chua bằng trái cây tốt cho sức khỏe và một giọt mật ong. Sữa chua cũng có thể là một nguồn vitamin D tuyệt vời, vì vậy hãy cố gắng chọn các nhãn hiệu được bổ sung vitamin D. Vitamin D giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch và được cho là giúp tăng khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh tật.

8. Almonds - Hạnh nhân



When it comes to preventing and fighting off colds, vitamin E tends to take a backseat to vitamin C. However, vitamin E is key to a healthy immune system. It's a fat-soluble vitamin, meaning it requires the presence of fat to be absorbed properly. Nuts, such as almonds, are packed with the vitamin and also have healthy fats. A half-cup serving, which is about 46 whole, shelled almonds, provides nearly 100 percent of the recommended daily amount of vitamin E.

Khi nói đến việc ngăn ngừa và chống lại cảm lạnh, vitamin E có xu hướng giảm cân bằng vitamin C. Tuy nhiên, vitamin E là chìa khóa cho hệ thống miễn dịch khỏe mạnh. Nó có một loại vitamin tan trong chất béo, có nghĩa là nó đòi hỏi sự có mặt của chất béo để được hấp thụ đúng cách. Các loại hạt, chẳng hạn như hạnh nhân, được đóng gói với vitamin và cũng có chất béo lành mạnh. Một khẩu phần nửa cốc, chứa khoảng 46 quả hạnh nhân nguyên vỏ, cung cấp gần 100% lượng vitamin E được khuyến nghị hàng ngày.

9. Turmeric - Nghệ



You may know turmeric as a key ingredient in many curries. But this bright yellow, bitter spice has also been used for years as an anti-inflammatory in treat-

ing both osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Also, research Trusted Source shows that high concentrations of curcumin, which gives turmeric its distinctive color, can help decrease exercise-induced muscle damage.

Bạn có thể biết nghệ là thành phần chính trong nhiều món cà ri. Nhưng loại gia vị đặc biệt, màu vàng tươi này cũng đã được sử dụng trong nhiều năm như một chất chống viêm trong điều trị cả viêm xương khớp và viêm khớp dạng thấp. Ngoài ra, nghiên cứu Trusted Source cho thấy rằng nồng độ cao của chất curcumin, mang lại cho củ nghệ màu sắc đặc biệt, có thể giúp giảm tổn thương cơ do tập thể dục.

10. Green tea - Trà xanh



Both green and black teas are packed with flavonoids, a type of antioxidant. Where green tea really excels is in its levels of epigallocatechin gallate, or EGCG, another powerful antioxidant. EGCG has been shown to enhance immune function. The fermentation process black tea goes through destroys a lot of the EGCG. Green tea, on the other hand, is steamed and not fermented, so the EGCG is preserved.

Green tea is also a good source of the amino acid L-theanine. L-theanine may aid in the production of germ-fighting compounds in your T-cells.

Cả trà xanh và đen đều được đóng gói với flavonoid, một loại chất chống oxy hóa. Trong đó trà xanh thực sự vượt trội là ở mức độ epigallocatechin gallate, hoặc EGCG, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ khác. EGCG đã được chứng minh là tăng cường chức năng miễn dịch. Quá trình lên men trà đen trải qua phá hủy rất nhiều EGCG. Mặt khác, trà xanh được hấp và không lên men, do

đó, EGCG được bảo quản. Trà xanh cũng là một nguồn axit amin L-theanine tốt. L-theanine có thể hỗ trợ sản xuất các hợp chất chống vi trùng trong các tế bào T của bạn.

11. Papaya - Đu đủ



Papaya is another fruit loaded with vitamin C. You can find 224 percent of the daily recommended amount of vitamin C in a single papaya. Papayas also have a digestive enzyme called papain that has anti-inflammatory effects.

Papayas have decent amounts of potassium, B vitamins, and folate, all of which are beneficial to your overall health.

Đu đủ là một loại trái cây khác chứa vitamin C. Bạn có thể tìm thấy 224 phần trăm lượng vitamin C được đề nghị hàng ngày trong một quả đu đủ. Đu đủ cũng có một loại enzyme tiêu hóa gọi là papain có tác dụng chống viêm. Đu đủ có lượng kali, vitamin B và folate dồi dào, tất cả đều có lợi cho sức khỏe tổng thể của bạn.

12. Kiwi - Trái Kiwi



Like papayas, kiwis are naturally full of a ton of essential nutrients, including folate, potassium, vitamin K, and vitamin C. Vitamin C boosts white blood cells to fight infection, while kiwi's other nutrients keep the rest of your body functioning properly.

Giống như đu đủ, kiwi có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, bao gồm fo-

late, kali, vitamin K và vitamin C. Vitamin C giúp tăng cường các tế bào bạch cầu để chống nhiễm trùng, trong khi các chất dinh dưỡng khác trong kiwi giữ cho cơ thể bạn hoạt động tốt.

13. Poultry - Thịt Gà



When you're sick, chicken soup is more than just a feel-good food with a placebo effect. It helps improve symptoms of a cold and also helps protect you from getting sick in the first place. Poultry, such as chicken and turkey, is high in vitamin B-6. About 3 ounces of light turkey or chicken meat contains 40 to 50 percent of your daily recommended amount of B-6.

Vitamin B-6 is an important player in many of the chemical reactions that happen in the body. It's also vital to the formation of new and healthy red blood cells. Stock or broth made by boiling chicken bones contains gelatin, chondroitin, and other nutrients helpful for gut healing and immunity.

Khi bạn bị bệnh, súp gà không chỉ là một món ăn ngon với hiệu ứng giả dược. Nó giúp cải thiện các triệu chứng cảm lạnh và cũng giúp bảo vệ bạn khỏi bị bệnh ngay từ đầu. Gia cầm, như gà và gà Tây, có chứa nhiều vitamin B-6. Khoảng 3 ounce thịt gà Tây hoặc thịt gà nhẹ chứa từ 40 đến 50 phần trăm lượng B-6 cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

Vitamin B-6 là một nhân tố quan trọng trong nhiều phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể. Nó cũng rất quan trọng đối với sự hình thành của các tế bào hồng cầu mới và khỏe mạnh. Nước súp được làm bằng cách luộc xương gà có chứa gelatin, chondroitin và các chất dinh dưỡng khác hữu ích cho việc chữa bệnh đường ruột và miễn dịch.

14. Sunflower seeds - Hạt hướng dương



Sunflower seeds are full of nutrients, including phosphorous, magnesium, and vitamin B-6. They're also incredibly high in vitamin E, a powerful antioxidant. Vitamin E is important in regulating and maintaining immune system function. Other foods with high amounts of vitamin E include avocados and dark leafy greens.

Hạt hướng dương có đầy đủ chất dinh dưỡng, bao gồm photpho, magiê và vitamin B-6. Họ cũng rất giàu vitamin E, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Vitamin E rất quan trọng trong việc điều chỉnh và duy trì chức năng hệ thống miễn dịch. Các loại thực phẩm khác có lượng vitamin E cao bao gồm bơ và rau xanh đậm.

15. Shellfish - Hải sản



Shellfish isn't what jumps to mind for many who are trying to boost their immune system, but some types of shellfish are packed with zinc. Zinc doesn't get as much attention as many other vitamins and minerals, but our bodies need it so that our immune cells can function as intended.

Varieties of shellfish that are high in zinc include: crab, clams, lobster, mussels, etc...

Keep in mind that you don't want to have more than the daily recommended amount of zinc in your diet. For adult men, it's 11 milligrams (mg), and for women, it's 8 mg. Too much zinc can

actually inhibit immune system function.

Động vật có vỏ như hải sản là những gì bạn cần cho cơ thể nếu bạn đang cố gắng tăng cường hệ thống miễn dịch của mình, nhưng một số loại động vật có vỏ được đóng gói bằng kẽm. Kẽm không được chú ý nhiều như một số vitamin và khoáng chất khác, nhưng cơ thể chúng ta cần nó để các tế bào miễn dịch của chúng ta có thể hoạt động như dự định.

Các loại hải sản chứa nhiều kẽm bao gồm: cua, sò, tôm hùm, con trai, v.v. Hãy nhớ rằng bạn không muốn có nhiều hơn lượng kẽm khuyến nghị hàng ngày trong chế độ ăn uống của bạn. Mỗi ngày, đối với đàn ông trưởng thành, bạn cần nạp vào 11 miligam (mg), và đối với phụ nữ, là 8 mg. Quá nhiều kẽm thực sự có thể ức chế chức năng hệ thống miễn dịch. (Theo Healthline.com)



Liem Tran



HOME SMART



HomeSmart

Cell: **602-295-4341**

Fax: **623-773-9022**

EFax: **602-386-1740**

Email: tran.liem2@gmail.com

- ◆ Hơn 15 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực địa ốc
- ◆ Chuyên Mua bán nhà cửa, Đất đai, Cơ sở thương mại, Foreclosure và Short Sales.
- ◆ Sẵn sàng phục vụ theo thời gian và yêu cầu của quý khách
- ◆ Multi-Million Dollars Producer
- ◆ Định giá và tham khảo miễn phí
- ◆ Vui vẻ, tận tâm, kính đáo và uy tín

"Đây là cơ hội tốt cho những người hiện chưa sở hữu ngôi nhà, các thành phố Goodyear, Avondale, Laveen, và Buckeye đang cho mọi người 10% của giá trị nhà để được làm chủ nhà trong những thành phố nói trên. Nếu muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc chúng tôi."



The Art OF PROTECTION

Dưới con mắt của những người yêu nghệ thuật, thì cho dù có phải mang khẩu trang thì khẩu trang đó cũng phải đồng điệu với trang phục để tạo thành một thời trang cho phụ kiện, khiến bạn đẹp hơn, sang trọng hơn, và quyến rũ hơn. Mời bạn đọc cùng nhìn ngắm những chiếc khẩu trang thời trang mới nhất của nhà thiết kế Calvin Hiep cho project mang tên "The Art of Protection".

- Director/Stylist: **Kevin Trung Dung**
- Áo dài/Mask: **Calvin Hiep**
- Photography: **BMT Photography**
- Model: **Amy Doan & Kevin Trung Dung**







Duc Nguyen

Growing up in Paris, Duc moved to the USA to attend college, where he received a BBA/BA in International Business/Spanish then got his MBA in International Marketing & Global Branding, from Thunderbird. After working as a marketing executive at a multinational financial firm in Los Angeles and various tech startups, Duc changed his career and got into photography, and was discovered by the top modeling agency on the West Coast. Pursuing fashion photography, he moved to NYC where he now resides. His work now goes beyond fashion to include celebrity, high-end wedding, portrait, and travel photography.



THE FACES OF FASHION



As we deal with orders to stay in worldwide, traveling anywhere, let alone to far-away places, seems like a dream right now. For those of us seasoned travelers, having to cancel all travel plans and stay in for extended periods of time may seem at first, unbearable. Fortunately, there's plenty for me to do so that it doesn't have to feel like confinement at all.

As a photographer, I always have tons of photos to work on that I didn't have the time for before, and old work to refresh and bring up to date. For the past couple of years, I've shared with you some of my travel experiences and photography as a travel photographer, but now as I have

time to go through my entire body of work, I thought that, for a change, I'd talk about what got me into photography: models and fashion photography.

With popular shows like "America's Next Top Model" and "Project Runway" and star-studded fashion shows worldwide, the fashion industry has been reborn, stronger, more prevalent than ever, taking social media by storm. And let's not forget the faces – and bodies – of fashion: models.

While many aspire to become models, few realize what it takes to make it in this cut-throat industry. Those TV shows

that inspired these young people (in the industry, we commonly call them “boys” and “girls” even though we’re not dealing with actual young boys or girls) are made for ratings and do not necessarily reflect the real world.

For instance, most successful models didn’t have any ideas about modeling and were discovered by chance, often by scouts who work for modeling agencies, always eager to find the next great face. None of them ever walked into an agency and said they’d be the next top model. There are also certain requirements, which are sometimes overlooked on TV just to appeal to a broader audience. In fashion, male models should be over 6’ tall, with most of my boys standing 6’2 tall; female models are usually over 5’10 (Kate Moss is an extremely rare exception, being short and having made it to the top). Needless to say, they all need to be in the best shape: a full six-pack abs and defined chest for the boys while it’s a bit different for the girls. Indeed, while having the right proportions is important, runway and fashion girls need to be slimmer than the curvy swimsuit models. Since designers have only samples for the runway and editorial shoots – after all, it is all done the prior season so no production clothes are ready yet, there’s only one standard size so all the models have to fit or won’t even be considered for the job. Yes, models have to fit the clothes and not the opposite. Consequently, contestants who are too short, too tall, too big, not fit enough that you see on TV will never make it in the real world. There’s just a certain height, a certain weight, a certain look and the same mold for fashion models, in spite of what’s being shown for entertainment purposes.

Many agencies also have open-calls once a week, for example, when they open their doors to meet with young people hoping to get signed. Each will come with their books to show off their best photos and within minutes, they’ll part ways. Those few who may have something interesting spend a little more time at these meetings, as the agent will take snapshots of them to review later before making a decision. I’ve been to casting calls with agencies in both Los Angeles and New York, and it’s always difficult to see so many, if not most, hopefuls turned down.

As to be expected, the market in Los Angeles is quite different from that of New York. With its year-round sunshine and sandy beaches, Los Angeles calls for a more commercial work – that is, TV commercials, print and online ads that feature beautiful yet more approachable

people. New York, on the other hand, is more like Paris, London, and Milan: this is the heart of the fashion industry. Fashion models are more slender, taller, and their edgy side may or may not be considered “beautiful” by many, but they will make people remember. They gather for fashion week, walk the runways of the most prestigious fashion houses such as Chanel, Dior, Valentino, and thrive in the artificial light, in front of the camera for extravagant editorial spreads in the most influential fashion magazines.

Working with agencies, I did a lot of portfolios for their models as they need to keep their books as updated as possible so it’s important for them to shoot regularly. This type of work usually consists of headshots or beauty shots and some ¾ to full-body shots of the model in 3 to 5 looks (wardrobe changes).

In Los Angeles, models often need headshots they can also use for acting, since most of them dream of becoming actors anyway and modeling is but a step toward that goal. As the name implies, a headshot is mostly to focus on the face, with the model looking straight at the camera and smiling is also allowed. A beauty shot, on the other hand, is also focused on the face, but more tightly framed and the term is used for fashion work: no smiling, more intense stare at the camera (or not), and it can be much more elaborate with fancy makeup, feathers, flowers, and other props. A beauty shot can focus closely on the eyes or the lips, and just that, for example. As you may have guessed, this type of work is better suited for the New York market.

Although I do use a studio in the Garment District of Manhattan for product and catalogue work, I get more inspired by the different locations and specialize in on-location shoots instead. This does require scouting for interesting spots, but it makes it all the more stimulating. In Los Angeles, the many beaches from Malibu down to Laguna Beach offer beautiful backdrops, especially at sunset. And it’s always a nice perk when in the dead of winter, the client sends you from New York City to Malibu to do a swimwear shoot! I did prefer the beaches of Orange County, though, as you can find areas that aren’t crowded at all and look amazing, especially at sunset.

As for Manhattan, it’s just impossible to find anywhere that’s devoid of people, but I have to do with it. Central Park can be very nice for an unexpected pastoral feel in the heart of the city, and the foliage in the fall provides a warm, colorful backdrop. Of course, the city streets give you far greater opportunities than you would have at the



beach in Southern California, since the same street looks drastically different at different times of the day or night, with more or less traffic, and the weather also adds so much to the overall mood. And let's not forget the rooftops which add a whole new level! I remember doing a shoot with Hoàng Thùy, Miss Vietnam Universe 2019, on a rooftop in the winter, when it was snowing. It was freezing but she was very professional and made it look so easy. She had winter clothes on since it was for an editorial, but late fall and in the winter time, we shoot the spring & summer collections so imagine wearing summer clothes when it's cold outside or layers of warm clothes in the hot and humid summer, and try not to sweat so your makeup won't ruin the samples you're wearing!

Most of the time I prefer to be inspired in the moment, instead of planning everything far ahead, even for big editorial shoots. Fortunately, my clients know my work and trust me with that, so it all works out nicely. So on a typical fashion editorial shoot in Manhattan, you'd find me, my team, and the models wandering about the streets and if the location speaks to me, we stop to get ready – yes, hair and makeup in the street is something my team got to perfect by now, before shooting. Then off we go again for the next spot and look. Since I generally do groups for my editorials, there can be a good number of us walking around. The same can be said for wedding shoots, but that's a very different story.

People always assume that it's the photographer's job to pose his subjects. Again, this is not always the case. For wedding shoots, for example, I do pose and tell everyone what to do, very precisely. But, when working with professional models, I rarely do so. It is the models' job, after all, to know how to pose and those who don't, won't get booked the next time. I will convey the mood, share my vision as the photographer, and the models know exactly what to do: the stare in the eyes to tell the story; the best angles for the light; how to extend the neck, arms, and legs to appear taller and longer, etc. As I always say, modeling is acting without talking.

For fashion models, the busiest, most trying time comes during Fashion Week, which takes place twice a year: Fall/Winter and Spring/Summer seasons. Like migrating birds, fashion models from all over the world arrive en masse one to two weeks before Fashion Week opens, to talk to their agencies and do go-sees, where they get to meet with designers and



photographers, and to attend castings. The streets of Manhattan are suddenly taken over by models everywhere, rushing to their next casting.

Depending on the agency's reputation and network, and how the model is a fit, there can be well over a dozen castings per day to go to, all day until late at night. A model can't always go to all the many castings for the day for lack of time. And just because you make it to a casting doesn't mean you're on to the next right away: there are over one hundred other models just as good looking as you in line for this call so you have to wait and wait and wait... And once you get out in the middle of the afternoon, you may have 20 min to make it from the Lower East Side to Hell's Kitchen for the next casting – a feat only possible by driving fast in a car, without traffic, at 4:00 AM.

At one of my brother's shows during Fashion Week, we needed 17 boys for his Fall/Winter menswear collection yet met with 114 at the casting. This goes to show how competitive it is! And it's much more so for the girls as there are so many more of them for each job. What's most important for the models to be in the shows is that they get noticed on the runway, thus potentially leading to an ad campaign booking for lots and lots of money.

During casting, the designer, assistants, and other stylists working on the fashion show meet with each model to see if they'd be a good fit for the brand. Those who are, are then asked to put on the clothes to be shown on the runway, take a couple of snapshots, and do a quick walk. At this stage, you can clearly understand why, for example, a fitness





model can't really do runway because his arms, legs, and chest may be too big to fit the clothes. The models who come to a casting for fashion already match the standard requirements for runway, so those who don't need not show.

The team takes notes and moves on to the next model. After much discussion for the next few days, they make their picks. The models will be notified through their agencies that they've booked this job and will be wearing the outfit they were assigned to during casting. The next time this team meets with the chosen models again will be for the fashion show.

If you think a casting is hectic, you haven't seen backstage before the show yet! Having worked as the house photographer for designers during Fashion Week, I have not only shot the runway but also what went on backstage. And it is madness!

Models show up a few hours (depending of the size of the show) before the show is scheduled to start (it's always late anyway) for hair, makeup, and practice on the runway. Space is scarce, but imagine 15 to 50 models, as many makeup artists and hair stylists, the designer's team, photographers, bloggers, security, the press – all within a tight space, pressed for time: total chaos.

Models sit still in front of the mirrors, texting on their phones, while four to six hands work on them amid a cloud of hairspray and foundation powders; photographers try to get good shots while avoiding an unforeseen elbow or shoulder about to hit their cameras; TV crews, journalists and bloggers fight to get a quick interview in this cacophony while others go for a sneak peek at the collection...

As the hours go by, we can now hear people on the other side. Celebrities, industry people, critics, fashionistas, and those lucky enough to have an invitation – shows are by invitation only, mind you – all await. This is when I leave the frenzied backstage and with the help of security making room for me, I now head to my reserved spot, front row and center-stage, directly facing the long and narrow runway, among an overly excited, if not angry crowd of photographers, to shoot the show for the client.

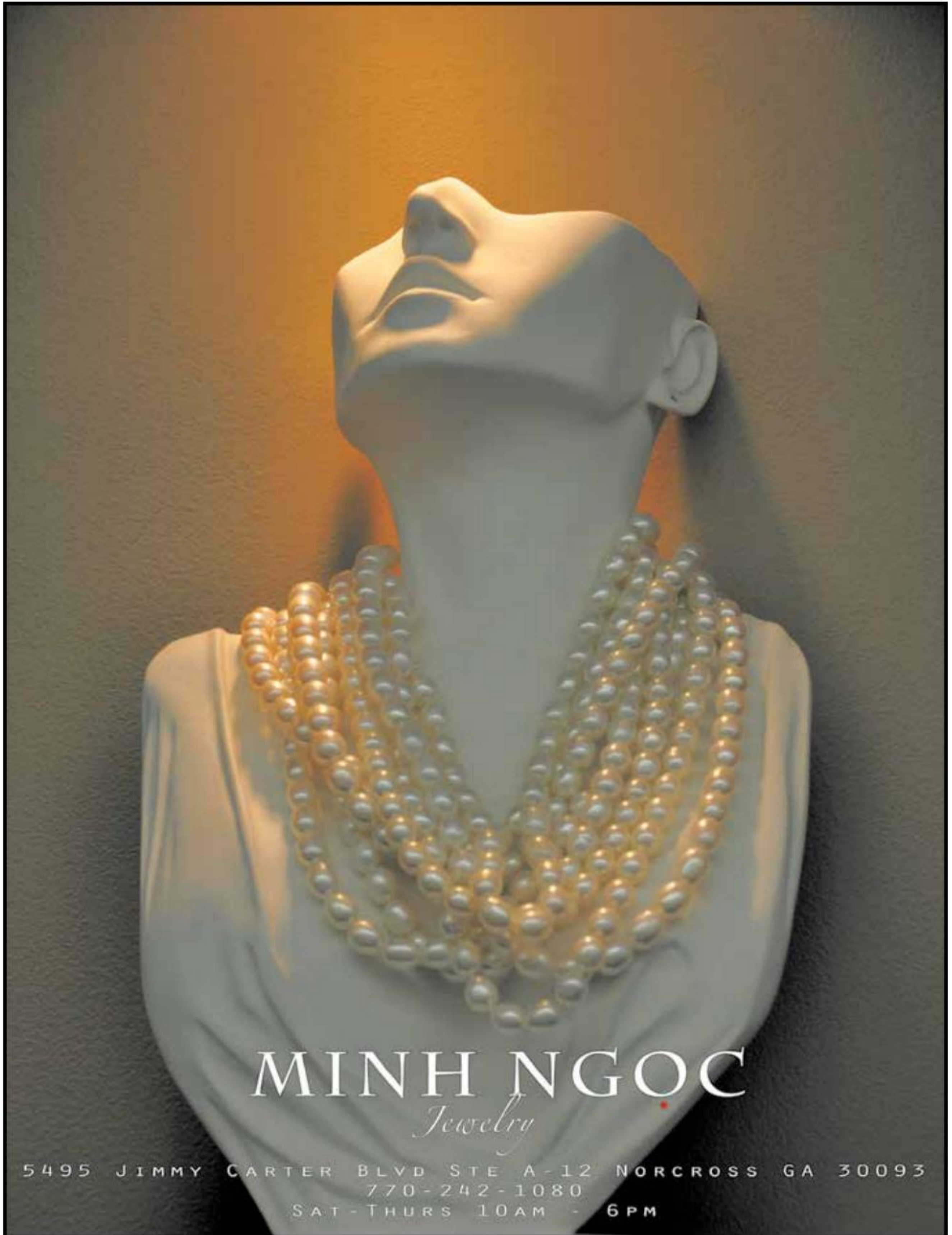
Suddenly, all goes silent as the stage goes dark. Music, lights, and the show starts with a big round of applause and the incessant shutter sound of the cameras. This is what we've been working for; this is the models' most memorable moment; this is the designer's dream. And it will end within 20 minutes.

As soon as it is over, models rush to change and if they're lucky enough, they head to the next show. For others, this may be the only show they'll book this season but still an accomplishment in a sea of lost yet beautiful faces. As for me, I need to get the photos to the client that same day/evening and go on to the next assignment.

As glamorous as it may look from the outside for models, their job isn't all that it seems. They need to keep in shape so they constantly work out and watch their diet. To be in top shape for a swimwear or underwear job, a model can stop eating the day before and drink nothing but coffee and even smoke, to get dehydrated so his abs show better for the shoot. This being New York, a model could also be replaced within half an hour. Another model cannot have a haircut or worries about being home for the holidays because her contract explicitly stipulates that any changes to her looks (e.g. haircut) must be approved by the agency and that her weight ought to stay within 3 to 5 lbs. of a certain weight. And for the thousands of young hopefuls, only a handful will see their dream come true. But, when and if there, as some of my top model friends have made it, making six-figure income for a 3 day's campaign shoot can certainly make up for some of it. That is, until the next fresh, beautiful, and younger face arrives.

Fashion photographers usually have their muse with whom they work again and again. That wasn't the case for me. No models truly inspired me and made me want to work together time and time again. However, in retrospect, I did have a muse – or two, after all. In Southern California, the breathtaking beach at sunset was my muse while in New York, it was the vibrant city itself. Romantic Paris was also my muse, as were enchanting Provence, the colorful Amalfi Coast, the wild Maasai Mara, and spiritual Dharamshala among many beautiful others.

During this time of restricted travels and hardship, I hope that we can all learn to appreciate what we had – and momentarily lost – and value it even more when we have it again. I hope that during this crisis, instead of blaming erroneously others and bragging to have our names on a check to boost our egos while ignoring those who can't breathe, we can all come together and emerge from this obscure cocoon closer than ever, not in spite of but with all our differences and imperfections, as one – one slightly flawed yet colorful and beautiful face.



MINH NGOC
Jewelry

5495 JIMMY CARTER BLVD STE A-12 NORCROSS GA 30093
770-242-1080
SAT-THURS 10AM - 6PM

MỘT CƠ THỂ
KHÔNG
ĐAU NHỨC
LÀ NGUỒN HẠNH PHÚC
VÔ BIÊN



designs by www.NPDAdesigns.com | 404.955.8836

BÁC SĨ BÌNH TÔ
CHÂM CỨU - CHÍNH HÌNH
(ACUPUNCTURE - CHIROPRACTIC)

480-228-1105

2169 E WARNER RD, #101 TEMPE, AZ 85284
(SW CORNER OF FWY 101 & WARNER RD.)

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG TAI NẠN XE CỘ

LƯỢC SỬ VĂN HỌC VIỆT NAM

THỜI CẬN ĐẠI (1862 - 1945)

Phần II: THỜI KỲ VĂN HỌC CẦN VƯƠNG (1885 - 1913)

Chương IX: HÁT BỘI, TÁC GIA VÀ KỊCH BẢN - ĐOẠN 15b

V - CÁC VỞ TUỒNG TIÊU BIỂU

01 - Tuồng sáng tác: Hộ Sanh Đàn

a/ Nội dung bản tuồng:

Vở tuồng 1 hồi, gồm 13 lớp, mỗi lớp có trung bình 3 màn. Cốt truyện xoay quanh bốn nhân vật chính: Tiết Cương và Tiết Nghĩa; vợ Tiết Cương là Trần Thị Lan Anh, vợ Tiết Nghĩa là Dương Tú Hà. Thêm vào đó, các nhân vật khác như: Võ Tam Tư [5], Tiết An, Ngũ Hùng, Tần Hán, Hồ Nô (tỳ nữ của Lan Anh), Tỳ nữ của Tú Hà. Ngoài ra, còn có một số đông người làm Lâu la của vợ chồng Tiết Cương, Lâu la của Ngũ Hùng và Tần Hán, Quân của Tam Tư, quân của Tiết Nghĩa.

Hộ Sanh Đàn là cái giàn hộ sinh. Sở dĩ dùng chữ “đàn” (壇) là đề cập đến chỗ đắp đất cao hay cất giàn để cúng tế. Ý muốn nói trường hợp sinh đẻ này có thần linh hộ mạng hài nhi được an toàn. Nội dung vở tuồng miêu tả hai lớp người đối nghịch nhau. Một bên là Tiết Cương kết hợp các anh hùng nghĩa sĩ lập căn cứ chống lại cái ác của triều đình soán ngôi, bắt nhân bất nghĩa, có Võ Tam Tư là tên gian thần khét tiếng. Cuộc đấu tranh đầy cam go, lắm phen gian nguy, nhưng cuối cùng chính nghĩa vẫn thắng. Tiêu biểu phe nịnh thần là Tiết Nghĩa, mang tên “Nghĩa” để che đậy những việc làm phi nghĩa, nhưng lúc nào cũng bô bô than rằng “e ngại thói đời đen bạc, lòng người phản phúc.”

b/ Trích đoạn tuồng:

Dưới đây, trích lược lớp thứ 9 trong vở tuồng, vạch trần hành động bất nhân bất nghĩa của nhân vật Tiết Nghĩa:

- Tiết Nghĩa, xưng:

Chức Đổng Châu tổng quản

Xưng Tiết Nghĩa chánh danh

Trên thượng đài đành dạ sử linh [6]

Ngoài lê thứ cúi đầu ca tụng [7].

- Tiết Nghĩa, nói với đám quân hầu:

Ngày trước tao có bị cái tội chơi chơi chi đó, Đức lệnh Võ hậu tuyển xử trăm cả hai vợ chồng tao, vừa mới đem ra pháp trường quỳ quyết tử tế, ai ngờ có một thằng đầu tóc vàng như lông bò nghe, miệng nhọn như mỏ gà cồ, tên nó là thằng Tiết Cương, nó ở đâu xách búa chạy tới phá vòng vây cứu mạng...

Đến sau, nhân việc đại náo nguyên tiêu [8] nổi lên, tao mới được làm tùy phái cùng quan Tán võ tên là Võ Tam Tư, bây giờ là Nguyên soái đó, rồi tao thăng luôn đi: năm thăng một trật, năm thăng hai trật, có năm ở nhà nằm ngủ mà cũng thăng luôn ba bốn trật. Năm ngoái tao bán ruộng hương hỏa [9] tao lo ra đây, mới đăng sung sướng mãn rì. Còn cái việc ăn chơi của tao, nói cho phải:

Nghề săn bắn mỗi lần mỗi trúng,

Việc thơ bài mỗi chữ mỗi hay.

Tao ít làm thơ, một hai khi làm thơ tức cảnh mà chơi đó thôi. Làm ra, các quan ai ai cũng cho là được; người ta nói tao ít học mà tài nhiều...

- Tiết Nghĩa, nói với vợ là Dương Tú Hà:

Ngồi đây uống rượu nói chuyện chơi Chén bữa trường cùng khá vui say [10]

Tôi đã nói với bà hoài, vợ chồng ta cao quyền, lớn chức, ă n chơi cho sướng cái đời, việc nhà việc cửa đưa nào có phần đưa nấy...

Việc trung quy [11] khuyên đừng lo lắng (mà mệt).

- Quân báo:

Dạ... Rày có người tha quận [12]

Dâng một bức thư tiên.

- Tiết Nghĩa (đọc thơ):

“Tiện hữu Tiết Cương nhập yết Đổng Châu, Tổng quản Tiết hiền kế môn hạ.” [13]

A, cái thằng mới đại cho chứ, lại còn xưng rằng tiện hữu mới góm chó. Bọn tao là võng điều, ngán ngà [14] quạt lông, trấp chữ nhật, chó tao làm bạn chi với cái thằng chân không, áo hạn [15] mà cũng xưng là bạn.

- Tú Hà:

Thưa phu quân! Tiết Cương nào? Hay là Tiết Cương ngày trước tới pháp trường cứu mạng cho vợ chồng ta đó chăng?

- Tiết Cương:

Phải đó, chỉ có một Cương mà đã nhức nhối người ta, còn đòi mấy Cương nữa!

- Tú Hà:

Chừ phu quân tính màn rằng?

- Tiết Nghĩa:

Tính chi, nó đã đại mang mạng tới đây, gông cổ nó lại, đem nộp, kiếm ít trật chơi chó, còn tính chi, số là...

Nay tân quân ngọc chỉ tuyên truyền [16]

Bắt Tiết tặc (chính là thằng Tiết Cương đó) đơn đình đầu nạp [17]

(mà nó lại đâm đầu tới đây mới đại cho chó).

Tú Hà:

Thưa phu quân, em nghĩ...

Ơn nhứt phạn còn dành lòng báo đáp (thay) [18]

(Huống chi Tiết công tử cùng ta là...)

Đức tái sanh sao trở mặt oán thù? (răng cho phải)



Tên thật: Đào Đức Chương, Bút hiệu: Việt Thao, tuổi Đinh Sửu. Nguyên quán ở Vinh Thanh, Phước Lộc, Tuy Phước, Bình Định. Ông từng là Cựu Giám Học Trường Trung Học Công Lập Đệ Nhị Cấp Đào Duy Từ, Bình Định (1972- 1975). Ông sang định cư tại San Jose (Hoa Kỳ) từ ngày 8- 7- 1993.

Những hoạt động văn học:

- Giải nhì về thơ Hội Tết Giáp Tuất (1994) do Liên Hội Người Việt Quốc Gia Bắc California tổ chức tại San Jose.
- Tham gia Hội Văn Học Nghệ Thuật Thi Đoàn Lạc Việt từ 1995- 2001.
- Gia nhập Văn Bút Việt Nam Hải Ngoại từ 1996- 2011
- Ban Biên Tập: Các Tạp Chí Làng Văn (Canada) từ 1994, Nguồn Sống (San Jose, CA) 1996, Tâm Giác (Germany) 2005, Chuyên San Dòng Sứ Việt (Alameda, CA) 2007 (ghi năm bắt đầu tham gia).
- Nhóm thực hiện: Niên san Bình Định Bắc California từ 2001.
- Cộng tác:

a/ Việt Nam Nhật Báo (San Jose, CA) 1996.
b/ Các Tạp chí: Văn Uyển (San Jose, CA) 1994, Thế Kỷ 21 (Westminster, CA) 1998, Văn Học (Garden Grove, CA) 2006, Tin Văn (Houston TX) 2006, Cỏ Thơm (Virginia) 2006, Văn Hữu (Seattle, WA) 2009.

c/ Các Đặc San: Tây Sơn Bình Định (Nam California) 1995, Cường Để & Nữ Trung Học (Houston, TX) 1999, Liên Trường Lại Giang (Nam Cali) 2000, Quang Trung & Tây Sơn (Houston, TX) 2000, Liên Trường Qui Nhơn (Nam Cali) 2006.

d/ Diễn đàn Cuongde.org từ 19- 11- 2009.

đ/ Việt Nam Văn Hóa Và Môi Trường, gồm nhiều tác giả; Westminster, Viện Việt Học xuất bản, 2012.

11 - Sách biên khảo đã xuất bản (viết chung với Mộng Bình Sơn):

- Nhà Văn Phê Bình (1996)

- Thi Ca Việt Nam Thời Cần Vương (1997).

Tiết Nghĩa:

Đức chi mà kể đức, số mình sống, không có thằng Cường này cứu thì cũng có thằng Cường khác cứu. Nó với mình không bà con hơi hám chi, nó làm tài, nó tới nó cứu, chớ mình có mời nó đi cứu mình đâu mà kể đức. Vả nay tân quân, người có truyền rằng: Ai mà dung dưỡng thằng Tiết Cường, thời toàn gia tru lục, chớ chẳng chơi; nay mình tử tế với nó, lệnh tân quân biết được, người chém một lần nữa, nó đi khỏi, ai cứu mình?

Tú Hà:

Phu quân mần rằng mà không biết nghĩ.

Nay ân nhân tao vô vọng chi họa [19] thất lộ [20] mà tới đây, người nghĩ rằng: Phu quân binh quyền tại thủ, khả dữ đồ mưu [21].

Hiệp phố rày (người cũng muốn) mượn sức hoàn châu [22]

Có chữ "Tế nhân tu tế cấp thời" [23] đáng lẽ ân nhân hoạn nạn ta tìm về mà giúp đỡ mới phải chớ.

Huống chi nay người đã bắt vong cựu tình, dục lai kiến ngã [24] chừ phu quân phân rứa, ré ra...

Tào khang đã không tình trí bích [25] (chẳng là tề lăm sao?)

Tiết Nghĩa, biết là khó thuyết phục vợ, bèn giả vờ:

Ha ha... phu nhân giỏi lắm, vốn là anh thử phu nhân đó thôi, chớ như anh cùng Tiết công tử là...

Muốn cùng đó trọn niềm kim thạch [26] chớ ... Để quên nhau đang lúc phong trần (hay sao)?

Thôi ...Chỉnh bồi bàn (em) trở lại phòng xuân [27]

Đặng cho anh Liệt nghi trượng rước mừng bạn ngọc [28],

{Tú Hà đi vào hậu trường}

Tiết nghĩa, nói với quân hầu:

Hứ, đàn bà, biết một không biết mười, đái không khỏi ngọn cỏ, nói lép xép hoài.

Quân bay, nay thằng Tiết Cường nó tới đây là miếng thịt chín của tao đó quân bay à...

Rày chắc thêm công lộc Quân, nghe dặn: Mưa hễ lậu tiếng lậu tai (nghe)

Chừ tao rước nó vào, tao nói ngon, nói ngọt, rồi tao phục rượu cho nó say, hể tao ra dấu thì bay trời quách nó lại cho tao nghe, phen này...

Bắt tặc thần về nộp kim giai [29]

Bay gắng sức cho thành công nghệ, rồi tao...

Đạt thánh chúa (bay) cũng nhờ trọng thưởng.

Quân nhân:

Bố kỳ cổ thành mơn tốc vãng [30]

Thông ân cần soái phủ dụ lai [31].

.....
Tiết Nghĩa, nói với Tiết Cường, trong bữa tiệc

Thưa ân huynh! Cổ nhân người ta nhất nhật tu khuynh tam bách bôi [32] thì mần rằng, ân huynh uống cho vui, em xin dâng hồ, ân huynh ở chơi một đôi ngày, rồi em chiêu binh mộ sĩ, đặng hầu ân huynh về Trường An, chừng ấy anh mới biết cái tài của em cho.

Tiết Cường:

Ờ ờ... "Tri ngã dã Bảo Thúc" là ri đây, mời hiền huynh... [33]

Ngâm Trọc tửu tam bôi liêu nhĩ nhữ [34]

Mang mang thương hải hận nan bình [35]

Tiết Cường, nói trong cơn say:

Thôi thôi...

Ngọc sơn đòi mĩ tợ kê sinh [36] (rồi đây)

Thưa anh cho em nghỉ...

Bừu tháp hạ (xin) phiên cùng Trần Tử [37]

Tiết Nghĩa:

Thưa, anh có say để em đỡ anh đi nghỉ {Tiết Nghĩa dìu Tiết Cường vào chỗ nghỉ} này...

Hồ sàng tại thử [38]

Xin... Túy hữu cao miên [39]

Ân huynh, ân huynh {Tiết Nghĩa gọi

thăm dò, biết Cương quá say không trả lời, bèn trở mặt, gọi quân hầu}

Quân, thằng này nó uống rượu như hũ chìm, nó say đã tít rồi, chừ hai đứa bay khiêng cái búa kia dẫu kỹ đi cho tao, thằng này khéo sấm cái búa của thiên lôi. Tao đã lấy đi rồi còn chi nữa mà hung hăng. Quân bay, trói cổ nó vô trong ghế cho tao. Trói rồi chưa? Tao la to đây này...

Quân hầu:

Bẩm ông trói rồi.

Tiết nghĩa, nói to, ra lệnh quân hầu:

Nhĩ đẳng tốc thừa truyền

Ngục môn tu giải khứ [40].

.....

c/ Nguyên nhân bản tường ra đời:

Ông Tô Nhơn Phong, cháu rể cụ Đào Tấn, người thôn Công Chánh, xã Phước Nghĩa, huyện Tuy Phước. Trong thời Đệ Nhất Cộng Hòa (1954 - 1963) ông là thầy dạy tường nổi tiếng của quận nhà, đã kể lại rằng: Vở tường Hộ Sanh Đàn, cụ Đào soạn trong thời gian làm Tổng đốc Nghệ Tĩnh lần hai (1898 - 1902), là muốn mượn hình tượng nhân vật Tiết Nghĩa, phơi bày việc làm bất nhân, bất nghĩa của Nguyễn Thân.

Để kiểm nghiệm cho lời nói trên, ta lật lại trang sử, từ năm 1889 đến 1893, ông Đào làm Tổng đốc Nghệ Tĩnh (coi hai tỉnh Nghệ An và Hà Tĩnh) lần thứ nhất, cũng khoảng thời gian ấy, cuộc khởi nghĩa Hương Khê ở Hà Tĩnh (1885 - 1906) của Phan Đình Phùng phát triển mạnh. Nhưng trước việc đại nghĩa của họ Phan, ông Đào không nỡ nhúng tay vào việc tiêu trừ, mà chỉ lo việc an dân. Năm 1894, ông Đào được triệu về Kinh, thăng thụ Thượng thư bộ Công.

Trong khi đó, Nguyễn Thân đang làm Tổng đốc Bình Phú (Bình Định và Phú Yên), được Chính phủ Bảo Hộ thương lượng với Nam Triều (lúc ấy là niên hiệu Thành Thái năm thứ 7), cho ông ta lãnh Khâm mạng Tiết chế Quân vụ (41) đem quân ra Nghệ Tĩnh lo việc đánh dẹp. Ngày 5 tháng 7 năm 1895, Nguyễn Thân chỉ huy 4000 tay súng, mở cuộc hành quân vào Vụ

Quang [42]. Y dùng thủ đoạn khủng bố đã man dân chúng quanh vùng để triệt đường tiếp tế lương thực, khiến tinh thần nghĩa quân sa sút, rồi mới tấn công vào Tổng Hành dinh. Phan Đình Phùng rút quân về núi Quạt và mất ngày 28 tháng 12 năm 1895, vì bệnh kiết lỵ [43], hưởng dương 49 tuổi. Nguyễn Thân ra lệnh đào mả cụ Phan, đốt xác, trộn với thuốc súng bắn xuống sông.

Dẹp yên cuộc khởi nghĩa, Nguyễn Thân về Kinh được phong làm Phụ chính thay cho ông Nguyễn Trọng Hợp về hưu và được ban thưởng trọng hậu đặc cách cứ mỗi năm thăng 2 trật. Cây mình có "công" lớn, Nguyễn Thân khơi lại chuyện cũ, việc Đào Tấn tại chức Tổng đốc Nghệ Tĩnh mà tránh né, không chịu đánh dẹp đảng Cần Vương của cụ Phan. Và từ đó, ông Đào bị nhiều phen cay đắng với Nguyễn Thân.

Giữa nhân vật Tiết Nghĩa (trong tường) và Nguyễn Thân (ngoài đời) cũng bắt gặp những điểm tương đồng. Tiết Nghĩa nói với đám quân hầu: "Người ta nói tao ít học mà tài nhiều..." Đúng vậy, Nguyễn Thân không xuất thân từ khoa bảng, "ít học" nhưng nhờ tập ấm rồi kế nhiệm cha giữ chức Tiểu Phủ sứ miền sơn cước Quảng Ngãi; "mà tài nhiều" vì biết lợi dụng cơ hội qua biến cố Kinh Đô Thất Thủ để thăng tiến. Ông lúc đầu hưởng ứng Cần Vương, hứa đem quân về thành Quảng Ngãi hợp tác với Nghĩa Hội. Bất thần trở mặt, vây thành, công hãm gắt. Nghĩa quân trở tay không kịp, thành vỡ, thủ lĩnh Lê Trung Đình cùng 13 thủ hạ bị bắt và bị xử chém. Hành động phản trắc ấy đã thể hiện qua lời Tiết Nghĩa dặn đám quân hầu "Chừ tao rước nó vào, tao nói ngon, nói ngọt, rồi tao phục rượu cho nó say, hể tao ra dẫu thì bay trói quách nó lại cho tao nghe." Thực hiện xong quỷ kế, Tiết Nghĩa liền ra lệnh: "Nhĩ đẳng tốc thừa truyền, Ngục môn tu giải khứ." Ngoài ra, Nguyễn Thân chuyên dùng chính sách dùng khủng bố trắng, bắt thường dân làm con tin, dùng cực hình tra khảo, gây cảnh thương tâm, làm mềm lòng nghĩa quân. Vì thế, Nguyễn Thân dẹp được

các cuộc khởi nghĩa, không những ở Quảng Ngãi mà còn ở Bình Định, Quảng Nam "Nghề săn bắn mỗi lần mỗi trúng, Việc thơ bài mỗi chữ mỗi hay." Y được thăng quan tiến chức rất nhanh, trùng khớp với nhân vật Tiết Nghĩa khoe khoang "thành tích" trước đám quân hầu: "... Nhân việc đại náo nguyên tiêu [44] nổi lên, tao mới được làm tùy phái cùng quan Tán võ tên là Võ Tam Tư, bây giờ là Nguyên soái đó, rồi tao thăng luôn đi: năm thăng một trật, năm thăng hai trật, có năm ở nhà nằm ngủ mà cũng thăng luôn ba bốn trật." Thật vậy, Nguyễn Thân chỉ là quan võ cấp thấp giữ chức Sơn phòng sứ ở miền sơn cước hẻo lánh, nhờ "lập công" với Bảo Hộ mà được thăng ngay Binh bộ Thị lang. Rồi Tổng đốc Bình Phú và cuối cùng là Phụ chính Đại thần, tước Diên Lộc Quận Công.

02 - Tường nhuận sắc: Ngũ Hồ Bình Tây

Điện hình có tường Ngũ Hồ Bình Tây của Cụ Tú Nhơn Ân Nguyễn Diêu. Tường này có 3 hồi, mỗi hồi hát trọn một đêm.

- Hồi 1: Địch Thanh chinh Tây, lộn đường qua Thộn quốc bị cầm.

- Hồi 2: Địch Thanh ly Thộn.

- Hồi 3: Thoại Ba Công chúa giải vây Bạch Hạc quan.

Bốn tường vốn đã nổi tiếng, văn hay, bố cục lại khéo; chính vua Tự Đức cũng khen là "Diệu từ." Rồi lại được Đào Tấn nhuận sắc một đoạn, nên rất hoàn hảo.

Đào Tấn, học trò cũ của Cụ Tú, nhận thấy vở tường của Thầy, nơi Hồi 2, Lớp 2, có một đoạn không vừa ý. Ông muốn về quê trình lại, để Thầy bổ túc cho ổn, nhưng vì liên tiếp bận việc nước, mãi sau này ông Đào mới có dịp về quê nhà thì Thầy đã mất. Ông không dám tự tiện sửa tường của Thầy, bèn bảo gia nhân sắm đủ lễ vật và một con heo thịt đem đến nhà Thầy. Ông thiết bàn hương án, trên khay có để bản tường của Thầy, làm lễ cúng tại nhà Thầy, ở làng Nhơn Ân, và khẩn vái rằng:

“Trong tường Ngũ Hồ Bình Tây của Thầy, lớp Công chúa Trại Ba đưa Địch Thanh qua Tây Liêu, Thầy quên một chi tiết. Khi Công chúa ruột theo Địch Thanh đến ải Phong Quan, liền ra lệnh cho tướng giữ ải là Cáp Man, rằng:

Cáp Man! Vâng (vâng) lệnh mỗ ân cần,

Đóng ải quan cẩn mật.

Nhược hữu nhất hào sơ thất,

Tất cam trọng tội nan đào.

“Thế mà sau khi vợ chồng gặp nhau phân giải thiệt hơn rồi, Công chúa đã thỏa thuận cho Địch Thanh đi đánh Tây Liêu, lại không ra lệnh cho Cáp Man mở ải, mà họ chỉ than thở với nhau:

- Chưa lặt rượu giao hoan một chén,

Đã xem hình vĩnh biệt nghìn trùng!

Khó theo chân tảo tặc nguyên nhung,

Xin soi dạ tư phu thực nữ.

Soi dạ tư phu thực nữ,

Đoạn thâm tình nhất khứ nhất lưu.

Ruột đường dao cắt trăm chiều,

Sương bay trước mặt, gió hiu bên đường.

- Cái duyên Chúc Nữ Ngưu Lang.

Cầu Ô đã bắc, lại toan dứt cầu.

- Dùng dằng nghĩa trước tình sau,

Đây phiền đó buộc chuỗi sầu đây mang.

“Thưa Thầy, Công chúa không ra lệnh mở cửa ải thì Địch Thanh làm sao qua ải được, mà đã vội:

“Phân nhau một khúc Dương Quan,

“Tây Liêu anh tới, Đơn Bang em về.

“Vậy con xin phép Thầy cho con thêm một đoạn nhỏ, xen giữa hai đoạn này.”

Ông khấn vái xong, lạy tạ bốn lạy, rồi đem bốn tường xuống bàn nhỏ đặt trước hương án, viết tiếp theo câu “Đây phiền đó buộc chuỗi sầu đây mang” của Thầy:

Công chúa viết (nói):

Cáp Man! Truyền Cáp Man mở ải,

Đặng cho ta: Đưa Nguyên soái lên đàng.

Phu quân ôi! Song lụy sái san san,

Thốn tâm hoài cảnh cảnh.

Hồn ly biệt, dường say dường tỉnh,

Gánh can thường, khó dứt khó chia.

Nay phu quân qua bình Liêu, em e:

Dặm Tây Liêu hiểm ác sơn khê,

Còn em lại e: Tinh La Hải (hắn) cao kỳ pháp thuật.

Sợ khó nổi bêu đầu ác tặc,

Biết bao giờ (cho) thấy mặt từ nhan.

Thế nữ! đem rượu đây! Thôi!

Rượu lừng voi, nường (nâng) chuốc chén vàng;

Chưn (chân) rón rén, diu đưa người ngọc!

Văn viết: Rón rén diu đưa người ngọc,

Oi phu quân ôi!

Kể khôn (không) cùng chưn (chân) tóc kẻ răng.

Địch Thanh viết (nói):

Phu nhân yếm lụy! Thôi em ở lại! Anh cầu chúc cho em: Sương sa hoa nở, mẹ tròn con vuông. Để cho anh đi tảo bình Liêu tặc rồi anh sẽ quy yết từ nhan. Em đừng có phiền, để anh đi! Như anh đây là:

Anh hùng nước bước còn sẵn,

Thôi, em nín đi! Đừng bịn rịn khóc lóc mà làm chi!

Đừng dun mây liễu, mà quần ruột hoa.

Đồng văn viết:

Phân nhau một khúc Dương Quan,

Tây Liêu anh tới, Đơn Bang em về.

Còn tiếp đoạn 15c

GHI CHÚ

[5] Võ Tam Tư (Wu San Si; 649 - 707) là đại thần, ngoại thích dưới thời nhà Đường và nhà Võ Chu, trong lịch sử nước Tàu. Ông là cháu gọi Nữ hoàng Võ Tắc Thiên (Wu Ze Tian; 624 - 705) là cô ruột. Năm 690, Võ Thái hậu soán ngôi, xưng đế (690 - 705), lấy

tước hiệu Thánh Thần Hoàng đế, đặt Quốc hiệu là Chu (Zhou), dùng Võ Tam Tư trong nhiều chức vụ quan trọng và ban cho vương vị. Năm 705, nhà Đường khôi phục, Võ Tam Tư lại thông gian cùng Vi Hoàng hậu, kết bè đảng mưu đồ bất chính, tạo thành thế lực lớn trong triều. Năm 707, ông bị giết trong cuộc binh biến do Thái tử Lý Trọng Tuấn phát động.

[6] Quan trên vui lòng sai khiến.

[7] Lê thú: dân đen.

[8] Đại náo nguyên tiêu: Biến cố do trận náo động lớn xảy ra vào đêm rằm tháng giêng (Âm lịch).

[9] Ruộng hương hỏa: ruộng thu hoạch hoa lợi dùng vào việc thờ cúng tổ tiên của một dòng họ do người trưởng tộc quản lý, hay việc thờ phụng ông bà cha mẹ trong một gia đình do người trưởng nam canh phụng.

[10] Bửu trường: chén báu, thường làm bằng sừng, khi chén có rượu rót vào gọi là trường.

[11] Việc trung quy: việc lặt vặt trong nhà do người vợ trông nom thu vén.

[12] Tha quận: ở quận khác.

[13] Tiệp hữu Tiết Cương...: Bạn hèn mọn là Tiết Cương xin vào yết dưới cửa bạn hiền là quan Tổng quản Đẳng Châu họ Tiết.

[14] Ngán ngà: ngày xưa người ta chở người bằng vồng, quan to thì dùng vồng giá nhuộm điều, với cặp ngán bằng ngà voi; quan nhỏ thì vồng xanh, với cặp ngán bằng gỗ; dân thường không có vồng riêng, phải thuê vồng đi từng trạm. Cặp ngán là dụng cụ hình cong có xoi lỗ để luồn từng sợi vồng ở hai đầu vào và thắt chặt, làm cho mặt vồng căng rộng ra, để nằm.

[15] Áo hạn: áo ngắn, áo cụt, áo đơn (chỉ có một chiếc), Vì nghèo không thể mua nhiều vải để may áo dài, và áo cặp.

[16] Ngọc chỉ: Chiếu chỉ của vua, tức nữ hoàng Võ Tắc Thiên.

[17] Đơn đình đầu nạp: đem nộp tại sân vua.

[18] Ổn nhất phạn do tích: Hàn Tín (Han Xin) lúc thiếu thời nghèo đói,

phải câu cá ở thành Hoài Âm, nay thuộc tỉnh Giang Tô (Jiang Su), được một bà giặt sợi tên là Phiếu Mầu thương tình lấy cơm cho ăn. Sau Hàn Tín theo giúp Lưu Bang, trở thành một danh tướng, là vị khai quốc công thần của nhà Hán, có công đánh Sở, được phong vương, tìm tới bà này đền ơn ngàn vàng.

[19] Trong Chiến Quốc Sách có câu: “Vô vọng chi phúc, vô vọng chi họa” (無望之福, 無望之禍) nghĩa là tai vạ cũng như phúc đức không ngờ mà đến.

[20] Thất lộ: lạc đường.

[21] Binh quyền tại thủ, khả dữ đồ mưu: binh quyền nắm trong tay, có thể mưu sự được.

[22] Mượn sức hoàn châu: muốn mượn sức để đưa ngọc châu trở lại. Câu này lấy từ tích “Hiệp Phố hoàn châu.” Ở miền ven biển tỉnh Quảng Đông, có một huyện mang tên Hiệp Phố, sản xuất nhiều ngọc trai. Bọn thái thú ở đó vì tham ô, ngọc trai biến đi hết. Về sau, dưới triều Tôn Quyền, thời Tam Quốc, có Mạnh Thường đến nhậm chức Thái thú, ông rất thanh liêm, ngọc trai lại xuất hiện. Ý Tú Hà (vợ Tiết Nghĩa) nói: Tiết Cương muốn nhờ Tiết Nghĩa để gây lại cơ đồ, như châu về Hiệp Phố.

[23] Tế nhân tu tế cấp thời: giúp người nên giúp lúc nguy cấp.

[24] Dục lai kiến ngã: không quên tình cũ, muốn đến gặp ta.

[25] Trí bích: để ngọc bích lại. Lấy từ tích Quan Khanh nước Tào là Hy Phụ Cơ có biệt tài nhìn người biết được tương lai vận mệnh của người đó. Gặp khi công tử nước Tần là Trùng Nhĩ lưu vong trôi dạt đến nước mình, Hy Phụ Cơ biết là về sau Trùng Nhĩ tất làm nên nghiệp lớn, nên đã tiếp đãi rất hậu. Trong mâm cơm mời Trùng Nhĩ, ông có để một viên ngọc bích để tặng riêng. Trùng Nhĩ chỉ ăn cơm, và trả lại viên ngọc. Về sau, quả nhiên Trùng Nhĩ trở về nước Tần và được làm vua, gọi là Tần Văn Công. Khi nước Tần đem quân đi đánh Sở, qua nước Tào, Tần Văn Công ra lệnh cho quân sĩ phải bảo vệ cho gia đình nhà Hy Phụ

Cơ, để đền ơn tri ngộ.

[26] Trọn niềm kim thạch: tức trọn niềm đá vàng, ý nói trọn tình bè bạn.

[27] Chinh bôi bàn: dọn mâm chén đãi tiệc.

[28] Liệt nghi trượng: dàn bày nghi vệ như cờ quạt để đón khách.

[29] Bắt tên giặc rồi đem nộp nhà vua.

[30] Bối kỳ cổ thành môn tốc vãng: Mau trượng cờ trống kéo ra cổng thành.

[31] Thông ân cần soái phủ dụ lai: tỏ tình ân cần dụ đến phủ tướng soái.

[32] Nhất nhật tu khuynh tam bách bôi: một ngày phải uống ba trăm chén rượu.

[33] Trích lời của Quản Trọng: “Tri ngã dã Bảo Thúc” biết ta ấy là Bảo Thúc.

Quản Trọng (Guan Zhong; 725 TTL - 645 TTL) bạn với Bảo Thúc Nha (Bao Shu Ya), thuở hàn vi đi buôn với nhau. Quản Trọng thường chia lời lấy nhiều hơn Bảo Thúc Nha, nhưng ông không nói gì, vì biết Quản Trọng nghèo, chứ không phải có tính tham. Quản Trọng lo việc cho Thúc Nha không xong, ông cũng không cho là bất tài, vì biết thời cơ chưa đến. Quản Trọng bị ba lần vua đuổi, không dùng, ông vẫn không cho là kém, vì biết chưa gặp thời. Quản Trọng ba lần đi đánh giặc đều chạy trước, ông lại không cho là hèn nhát, vì biết Quản Trọng còn mẹ già. Chủ cũ của Quản Trọng là Công tử Củ bị hại, nhiều người chết theo chủ, Quản Trọng không chết theo, cam phận tù tội, Bảo Thúc Nha không hề cho là vô sỉ, vì biết Quản Trọng không cầu nệ những điều tiểu tiết. Do đó, Quản Trọng đã nói: “Đẻ ra ta là cha mẹ ta, nhưng biết ta chỉ có Bảo Thúc Nha.”

[34] Trọc tửu tam bôi liêu nhĩ nhữ: ba chén rượu đục tam kẻ nhè.

[35] Mang mang thương hải hận nan bình: mệnh mông biển cả không nguôi giận.

[36] Kê Sinh, tức Kê Khang (Ji Kang; 223 - 262) là một trong bảy người hiền đời Tấn, lúc hàn vi ông làm nghề thợ rèn có Hưởng Tú thối bể, cũng là

người hiền. Người đời gọi 7 người này là Trúc Lâm Thất Hiền. Kê Khang khôi ngô đẹp đẽ, khi say rượu ngã xuống như ngọc đổ, nên có câu “nguy nga như ngọc sơn chi tương đổ.” Ngoài ra, ông còn có tài âm nhạc, sáng tác ra Khúc Quản Lăng, nổi tiếng một thời. Ngâm ý muốn ví Tiết Cương như Kê Khang, và cũng đã say lắm rồi, không thể đứng được nữa.

[37] Trần Tử (Chen Zi) tức Trần Phồn (Chen Fan; ? - 168) là đại thần nhà Đông Hán, làm thái thú quận Dự Chương (Yu Zhang), chơi thân với một cao sĩ là Từ Trí, dành riêng một chiếc giường để Từ Trí ngồi, khi Từ Trí về thì giường ấy được treo lên không cho người khác ngồi.

[38] Hồ sàng tại thủ: cái giường đây.

[39] Túy hữu cao miên: ông bạn say ngủ ngon.

[40] Nhĩ đẳng tốc thừa truyền, ngục môn tu giải khứ: bọn mày theo lệnh truyền giải ngay vào trong ngục.

[41] Trần Trọng Kim; Việt Nam Sử Lược (Sài Gòn, Tân Việt tái bản, 1964); trang 568 chép là “Khâm mạng Tiết chế Quân vụ.” Còn Đào Trinh Nhất; Phan Đình Phùng (Hà Nội, nxb Đại La, 1945); trang 270 chép là “Khâm sai Tiết chế Quân vụ. Quyền hạn của Khâm mạng được phép thay vua đảm nhiệm một việc quan trọng và được phép quyết định tại chỗ công việc đó. Còn Khâm sai được vua sai đi làm một việc hệ trọng trong trường hợp đặc biệt và thực hiện nhiệm vụ được giao. Như vậy, quyền hạn của Khâm sai (欽差) thấp hơn Khâm mạng (欽命), nhưng cao hơn Khâm phái (欽派).

[42] Vụ Quang: thuộc tổng Quy Hợp, huyện Hương Khê, tỉnh Hà Tĩnh. Đại bản doanh của Phan Đình Phùng ở thượng nguồn sông Ngân Tươi.

[43] Ngày Phan Đình Phùng tử trần, Việt Sử Tân Biên, sđd trang 166 chép ngày 21- 1- 1896 (?). Việt Sử Khảo Luận, sđd trang 1443 và Việt Nam Những Sự Kiện Lịch Sử, sđd trang 228 đều chép 28- 12- 1895.

[44] Nguyên tiêu: xem ghi chú số 8.



Negev Design-Build

Constructing with integrity

www.negevdesignbuild.com

(480) 525-4141

(520) 413-8800

OVER 40 YEARS OF EXPERIENCE IN RETAIL ARCHITECTURAL DESIGN AND CONSTRUCTION. WE DESIGN & BUILD 6-8 NAIL SHOPS IN ARIZONA EVERY YEAR.



NAILS PLUS PEORIA AZ, 2000 SF

FREE

ALL CONSTRUCTION COMPLETED IN 2-3 MONTHS.

Cost range from \$40.00 -75.00/SF (include Architecture)
Articulated ceiling designs, custom nail bar, LED lighting, reception desks and more! You get everything, A to Z plumbing, electrical, mechanical/exhaust system, walls, ceilings, flooring, and painting.

You provide the pedicure chairs, furniture, hand wash sink, washer/dryer and store sign



We can do just architecture if you have your own contractor or general construction if you have your own architect. Our architectural fee is \$6000 plus based on the design complexity and size.

Shop/Space layout, designs and architect/engineer drawings or building permit with construction agreement.

**GENERAL CONTRACTOR
AZ ROC: 266164**

Nail Salons, Beauty Salons, Dental Offices, Retail shops, Restaurants, Office spaces and all tenant improvements.



Nguyễn Thị Thanh Dương

Niềm Vui Cuối Tuần

Niềm vui cuối tuần: tối nằm đọc báo,
Thức thật khuya mai dậy trễ không sao.
Gối chần đây tôi giấc ngủ chiêm bao,
Tìm thơ mộng giữa vôi vàng cuộc sống.

Ngày tháng cứ quanh quẩn như sóng
đua trên cát, hết đợt sóng này đến đợt
sóng khác, hết ngày này đến ngày khác,
và Thứ Sáu lại đến, là ngày đẹp nhất của
cuối tuần. Không biết ngày xưa ông
chủ nguyên thủy của nhà hàng "Thank
God It's Friday" đặt tên này vì mục đích
gì, nhưng tôi thích nó vì tôi cũng muốn
cảm tạ ơn trên, cảm tạ cuộc sống khi
ngày Thứ Sáu đến.

Buổi chiều Thứ Sáu tôi lái xe đi làm về
bầu trời như mênh mông hơn, nắng gió
như phơi phơi hơn và dòng xe cộ như
vội vàng hơn. Người ta hối hả về nhà
hay đến một nơi nào đó với cõi lòng nhẹ
nhóm sau một tuần lễ làm việc.

Tôi ra khỏi highway, con đường về nhà
qua một khu phố rợp bóng cây cao,
những thảm cỏ xanh tươi dọc theo vỉa
hè hôm nay dường như cũng thành thơ.
Vào nhà thấy chồng tôi đã có mặt,
anh làm cùng giờ nhưng nơi làm việc
gần nhà hơn tôi, anh về sớm trước tôi.

Quảng cái túi xách vào một góc kệ, tôi
bảo chồng:

- Em đi tắm đây, anh chạy ra mấy chợ
Việt Nam nhặt mấy tờ báo về cho em.

- Báo chí, dù là báo cho Free ngoài chợ,
nhưng người ta làm cũng công phu
tim óc, em cứ làm như nhặt lá vàng rơi
ngoài đường. Nghe nó rẻ rúng và ơ hờ
làm sao !

- Để em nói lại vậy. Anh đi xin giùm em
mấy tờ báo Việt Nam về đọc chơi.

- Đọc thật chứ đọc chơi cái gì! Anh
thấy em nằm khểnh ra giường đọc hết
mục này đến mục nọ một cách say mê,
gặp bài thơ hay thì em ngâm nga, gặp
chuyện vui cười hay thì em bật cười và
còn đọc to lên...bắt anh cười theo.

Tôi bực mình, dù là chiều Thứ Sáu vui
tươi của tôi:

- Anh hay bắt bẻ quá, sao ngày xưa
không đi học luật sư hả? Thôi anh đi lè lẹ
lên kéo người ta lấy hết báo.

- Đi thì đi, nhưng vào chợ không mua gì
mà chỉ xin báo không anh ngại lắm.

- Anh cứ việc nói vợ tôi hay đi chợ ở đây,
mà anh khỏi nói người ta cũng hiểu có
người Việt Nam nào mà không đi chợ
Việt Nam đâu?

Chồng tôi khoác áo ra đi, một lát sau trở
về thì tôi cũng tắm xong. Anh khoe:

- Hôm nay hên em ạ, có đủ các mặt báo.
- Em đã bảo mà, ngày mai hay ngày mốt
em mới đi chợ có khi chẳng còn tờ báo
nào đâu.

- Anh gặp một ông cũng bị vợ sai đi lấy
báo như anh, các bà tính kỹ thế mà hay,
ông kia cũng nói không lấy báo sớm thì
coi như không có báo đọc.

Không gì thú vị bằng buổi tối Thứ Sáu
được nằm lãn ra giường đọc hết tờ báo
này đến tờ báo khác, có thức khuya
cũng chẳng sao vì ngày mai Thứ Bảy tha
hồ ngủ trễ.

Tôi đọc báo từ mục văn thơ, chuyện cười
đến rao vặt tìm người thất lạc luôn, vì tò
mò chứ chẳng có nhu cầu gì.

Chồng tôi bảo thú đọc báo của tôi toàn
chuyện trời ơi đất hỡi !!

Tôi mở mắt tỉnh giấc, có cảm giác nhẹ
nhàng lâng lâng khi biết đây là buổi
sáng Thứ Bảy không phải bật dậy vội
vàng sửa soạn đồ đi làm, những lúc ấy
sao tôi thương giường tiếc gối đến thế,
chỉ muốn được nằm xuống ngủ tiếp mà
thôi. Đôi lúc tôi ...ghen tị cả với những

người đang ăn welfare ngủ thẳng cẳng bao giờ dậy thì dậy, hàng tháng vẫn có “lương” gửi đến tận nhà, còn tôi đang ngon giấc thì cái đồng hồ báo thức reo inh ỏi làm giật cả mình và thót cả tim. Trên đời này tôi chưa ghét ai bằng ghét cái đồng hồ báo thức.

Tôi khoan khoái kéo chăn lên ngực định ngủ tiếp nhưng không thể ngủ nổi nữa, thì ra đã 10 giờ sáng, chắc chồng tôi đã dậy và đang uống ly cà phê ngoài vườn sau, cái thú của anh là thế.

Tôi ra sân trước, ngắm con đường thanh tịnh trong buổi sáng Thứ Bảy, dường như cả hai bên phố thiên hạ vẫn đang tận hưởng phút ấm êm trong nhà nên chưa mấy ai ra đường, các dây xe vẫn đậu trước sân nhà, phải chăng những chiếc xe vô tri kia cũng đang nghỉ ngơi như chủ nó?

Khi tôi ra sân sau thì chồng tôi đã uống xong ly cà phê và hút tàn một điếu thuốc, trông anh tươi tỉnh như vòm lá trong vườn đang lung linh theo gió sớm. Tôi nhảy tới ôm vai anh rủ rê:

- Đi shopping mall với em đi. Hôm nay có nhiều món on sale lắm.

- Sao em không rủ chị Thu? Đàn bà sẽ hợp ý nhau hơn.

- Nhưng ...ai sẽ xách đồ hộ em? Anh đi với em cho vui.

- Vui về chỗ nào? Shopping cũng vất vả đó em, đi mỗi cả chân, mòn cả giày, xách đồ cho em mỗi cả tay và ký check cho em thì...

- Thì đau cả lòng chứ gì?

- Đúng thế, vì anh biết chắc rằng thế nào trong những món đồ em vừa hí hửng mua đó, ít lâu sau có món em sẽ chán và tổng táng cho tiệm goodwill sau vài lần mặc..

Tôi ra lệnh:

- Em biết cái điệp khúc này của anh rồi, có đi không nào?

- Đi thì đi.

Tôi xuống giọng dịu dàng:

- Trước sau gì anh cũng nghe lời em mà cứ bày đặt làm cao hoài, mất cả thì giờ đôi bên.

Tôi trang điểm xong xách bóp ra xe, chồng làm tài xế đến cái mall quen thuộc. Đường lối trong các cửa tiệm tôi quen thuộc như ở nhà, tôi đi lối này, xẹt qua lối kia, quẹo bên trái rẽ bên phải, lên lầu này xuống lầu khác, sờ

và ngấm hàng trăm món dù chỉ muốn mua... vài món và có khi không mua món nào nếu không chọn được hàng vừa ý, vừa túi tiền.

Chồng tôi đi theo than mỗi chân và mỗi mắt, đến cái màn tôi ôm một đồng quần áo vào phòng thử thì anh hiểu thế nào là giá trị của cái ghế ngồi, anh biết rằng sẽ phải ngồi đợi với thời gian vô hạn định thì không gì quý hơn cái ghế.

Các cửa hàng quần áo hiểu tâm lý khách hàng, luôn có vài chiếc ghế ngoài phòng thử, hết người này ngồi đến kẻ khác, ghế không thừa tí nào.

Khi tôi trở ra, thấy chồng ngồi ủ rũ mà tội nghiệp:

- Gớm, làm gì mà mặt anh ủ ê như vừa bị chủ hãng lay off thế, em chọn được mấy bộ đẹp ý lắm. Hãy vui lên với em.

Anh nghi ngờ:

- Về nhà soi gương thử lại em có đổi ý không? Có bắt anh mang đến trả lại không? Vì tiệm nó dụ mấy bà mấy cô đấy, gương soi và ánh đèn mơ màng của phòng thử quần áo khác ở nhà, ai mặc đồ vào cũng thấy mình đẹp, thấy vừa ý. Cho nên phụ nữ mới ghiền shopping như ghiền ma túy.

- Anh chỉ khéo tưởng tượng thôi.

- Anh đọc báo người ta nói thế, hàng hóa thay đổi làm sao cho kịp khi các bà đi mua sắm hàng tuần? thế là họ chỉ “phù phép” thay đổi hàng hóa từ quầy này sang quầy kia, từ dây này sang dây nọ, mỗi lần đi các bà cứ tưởng là hàng mới về, vì các bà chẳng đầu óc nào mà nhớ hết các mặt hàng, các kiểu áo quần. Thậm chí các bà đã hí hửng mua món hàng mà cách đây không lâu đã chê nó. Về đến nhà tôi nấu một bữa cơm chiều thật ngon cho chồng ăn để trả công ơn anh đã đi shopping và xách đồ giùm tôi, là món canh chua hải sản, là món cá thu sốt cà mà cả hai vợ chồng đều yêu thích. Tối đến tôi xem phim trên ti vi, cuối tuần toàn là phim hay. Buổi tối Thứ Bảy thật thú vị.

Lại thêm một buổi sáng được thức dậy trễ, sáng Chủ Nhật mà, tôi tha hồ quán mình trong chăn, vui đầu trong gối. Tôi với tay ra chiếc máy ở đầu giường mở nhạc, những bản nhạc tình buồn để mộng mơ thả hồn theo cuộc tình đang đưa bắt trắc, để thương vay khóc mượn với cuộc đời....

Chủ Nhật tôi mới đi chợ vì hôm qua bận đi shopping, tôi mua đồ ăn vừa đủ cho tuần để khỏi phải ăn đồ ăn cũ, vừa kém ngon vừa phí tiền nếu có món tồn đọng lâu quá phải vứt đi.

Tôi xếp các món vào tủ lạnh đâu ra đấy để khi cần nấu nướng là có ngay.

Buổi tối hai vợ chồng đi ngủ sớm để mai còn đi làm. Nghĩ tới đi làm tôi ngao ngán:

- Ước gì mình trúng số độc đắc, em sẽ nghỉ làm ở nhà và ngủ cho đã đời.

Chồng tôi châm biếm:

- Sao em mê ngủ thế, hết ghen tị với những ông bà già lụ khụ, những người handicap không đủ sức làm việc phải xin tiền trợ cấp của chính phủ, lại mơ đến trúng số để nghỉ ở nhà.. Em à, có vất vả, có đi làm mới hiểu giá trị của ngày nghỉ, mới thấy hai ngày cuối tuần là thú vị. Còn em ở nhà quanh năm suốt tháng thì mệt cả người ra, béo phì ra và có khi còn bệnh tâm thần nữa đấy.

Tôi lẩn vào người anh:

- Thôi, anh khỏi đe dọa, dễ dẫu gì mà được trúng số, và em chỉ “ghen tị” với diện welfare một chút cho vui thôi, ai chẳng muốn có sức khỏe để làm việc và kiếm tiền bằng công lao của mình chứ. Anh đã để đồng hồ báo thức chưa?

- Rồi, đó là một người bạn thân theo mình mỗi ngày trong cuộc sống mà em.. Tôi cãi lại:

- Một người bạn đáng ghét, một người bạn bất đắc dĩ. Nó bắt em dậy sớm ra đường.

- Thế những lúc đồng hồ báo thức chúng ta dậy đúng giờ cho kịp những cuộc hẹn công việc, những chuyến bay xa thì sao?

Tôi rúc đầu vào vòng tay của chồng, nũng nịu chịu thua:

- Anh lúc nào cũng là thầy cãi của em và anh toàn nói đúng.

Rồi tôi nhắm mắt để ru giấc ngủ. Tôi biết rằng sáng sớm mai có một giấc mơ nào đó của tôi sẽ bị cắt ngang nửa vời bởi tiếng đồng hồ báo thức reo vang, để tôi và chồng tôi sẽ thức dậy, ra đường hòa mình trong đám xe cộ đến nơi làm việc. Và niềm vui của ngày cuối tuần vừa mới đây đã trở thành quá khứ.

Tôi lại chờ mong ngày cuối tuần khác đến....



Nữ văn nhạc sĩ Trinh Thanh Thủy chào đời tại Hà Nam, Bắc Việt trong một gia đình có truyền thống văn chương chữ nghĩa. Cô là cháu ba đời của cố thi hào Nguyễn Khuyến tức cụ Tam Nguyên Yên Đổ. Cô bắt đầu viết văn và làm thơ từ thời trung học Trưng Vương. Trong gia đình, cô còn có một người em trai đã trở thành nhạc sĩ nổi tiếng, đó là nhạc sĩ Trịnh Nam Sơn. Trong thời gian qua, cô đã sáng tác nhiều nhạc phẩm và phát hành 2 CDs và 2 DVDs mang chủ đề Vui Sầu Thương Nhớ và Thao Thức. Mời quý độc giả vào trang nhà sau đây để thưởng thức nhạc do Trinh Thanh Thủy sáng tác: [www. quoctoan.com/trinhthanhthuy](http://www.quoctoan.com/trinhthanhthuy) với những tình ca rất thật, rất gần gũi trong thú đau thương.

Về lãnh vực văn chương, cô đã sáng tác hai truyện dài Định Mệnh và Lão Già Mắc Dịch đã được phát thanh trên làn sóng Đài Nationwide Việt Radio trong chương trình Thao Thức với Trinh Thanh Thủy vào mỗi tối thứ Ba từ 7:30pm đến 8:00pm và phát lại vào lúc 11:00 sáng thứ Sáu hàng tuần trên băng tần FM 100.3 HD2 tại Washington DC, Virginia và Maryland hoặc trên băng tần FM 92.5 HD3 tại New Jersey và Philadelphia, và 24/24 trên Internet Global (toàn cầu). Đặc biệt, văn nhạc sĩ Trinh Thanh Thủy còn là người phụ nữ đầu tiên huấn luyện cá sấu. Quý độc giả muốn xem tận mắt cô huấn luyện cá sấu như thế nào, quý vị có thể gửi email về: Trinhthanhthuyns@yahoo.com. Hay mở YouTube: Trinh Thanh Thuy huan luyen ca sau sẽ được chứng kiến cảnh huấn luyện rất ngoạn mục.



Truyện Dài

TỐI ĐỘC Phụ Nhân Tâm

(Sao Em Nữ Đành)

(Tiếp Theo Kỳ Trước)

Trinh Thanh Thủy

Còn Vi Vi và mẹ nàng, hai người xỉu đi vì sợ hãi! Khích động mạnh, được đưa vào lại nhà thương để bác sĩ chẩn bệnh và săn sóc thêm hai ngày bà cháu mẹ con lại bỗng bế dắt díu nhau ra về, Vi Vi biết Bằng đang nằm trong nhà thương không tỉnh lại ở trên lầu hai, nhưng Tường Vi và gia đình nàng ngại ngùng không dám bén mảng lên thăm ..

Cứ nghe ngóng qua tin tức tv của những người săn tin, nhiều nhà báo đến săn tin cũng vào làm phiền nàng không ít, hỏi dò để tìm thủ phạm ... Họ muốn biết người bắn súng vào nàng là ai..? Là bạn trai của nàng ghen thanh toán ông Dr ...!! hay bà giám đốc thẩm mỹ viện Bích Ly muốn người giết nàng và đứa bé bà ta tức bực và muốn thủ tiêu địch thủ..!? Police lập biên bản và investigation điều tra lý do và truy tìm thủ phạm..

Nhà thương theo lời yêu cầu của police họ đã lấy DNA thử nghiệm và xác định đứa bé là con của dr Bằng, những luật sư đã bắt đầu nhảy vào đôi bên để kiểm việc, câu chuyện đổ bể, Mỹ hay Việt đều thắc mắc về chuyện tình tay ba của dr thẩm mỹ viện Bích Ly xôn xao..làm đầu mỗi câu chuyện tin tức luôn được mọi người chờ mong tìm ra được thủ phạm thì mới kết tội người chủ mưu ..

Thẩm mỹ viện của Bằng vì chuyện tình này lan truyền ra khách thưa dần..

Mẹ Vi Vi cũng rất buồn lòng chuyện Bằng bị trúng đạn chàng đã thật nhanh trí nhào vào dùng thân hình bảo vệ làn đạn cho mẹ con Vi Vi... nghĩ tới bà lại ứa nước mắt thương cho Vi Vi và cả Bằng ở trong mối tình ngang trái..Bây giờ bà đã hiểu Bằng thật sự yêu thương con bà ...Cả 52 State của nước Mỹ khắp nơi Người Việt định cư đều biết chuyện con gái bà.. !! Người thương, kẻ trách...!! nhưng bà đâu có muốn thế ...!? Trong tâm bà rất xấu hổ với những người Việt sống trong khu trung tâm chỗ bà ở ... và khách khứa nhà hàng ăn lại tò mò đến ăn đông hơn họ muốn gặp mặt và chính tai nghe miệng người trong cuộc phát ngôn...Ngay cả hình ảnh thằng cháu ngoại mới thò mặt vào đời đỏ hồng của bà cũng thành VIP nổi tiếng khắp nơi

mục truyền thông và trong những tờ báo ngày của Mỹ...họ viết tiếng Mỹ... còn mấy tờ báo Việt được dịp tung ra gở tí tiền cơm của độc giả trong lúc đầu xôi lửa bỏng của gia đình kẻ bất hạnh...!! Ông Dr thẩm mỹ có bồ nhí..Bích Ly và Vi Vi đều bị phiền nhiễu với mấy tên phóng sự nhà báo đi săn tin..và an ninh điều tra hạch hỏi nhất là Bích Ly lại là giám đốc đài truyền hình... nàng nửa khóc nửa cười không dám thò mặt lên truyền hình như nàng thường hãnh diện dành nói nhiều chương trình dù không cần thiết quan trọng phải có sự điều hành của nàng...

Không ai hỏi được Bằng câu nào. Vì Bằng vẫn hôn mê chưa hồi tỉnh, sống nhờ ống dưỡng khí.. các bác sĩ ra lệnh không cho ai làm phiền bệnh nhân..

Họ bèn chạy đua đến hỏi Tường Vi nàng bèn khai thật chuyện tình bé mọn của nàng...

Gần ba năm Vi Vi cũng nói rõ nàng đã biết Bằng có vợ, nhưng nàng vẫn yêu, và cả hai rất vui, chấp nhận đứa con trai ra đời... Còn chuyện người ám sát nàng hay Bằng Vi Vi nàng trả lời cho cơ quan điều tra nàng không biết.. và khẳng định nàng không và chưa yêu ai ngoài Bằng.. nên nàng nói rõ .." không ai là người tình của tôi mà ghen với Dr Bằng...!! Tôi cũng không biết và nhìn thấy kẻ bắn súng .. tôi vừa bước lên phía băng ghế sau của xe thì nghe tiếng đạn nổ và tôi khiếp vía khi thân hình vạm vỡ của dr Bằng đè lên người mẹ con tôi..." câu chuyện đổ bể đầy khúc mắc ..! Muốn yên cũng không yên được...!! Vì cảnh sát Mỹ đâu có thể mua chuộc để bỏ qua và làm chìm câu chuyện..

Họ quay sang phía Bích Ly phỏng vấn và điều tra ..! Họ nghi ngờ nàng là người vì ghen nên giết giết thuê người thanh toán tình địch nhưng nàng không ngờ chính chồng nàng lãnh đạn oan khiên..!!

Nhưng phải tìm ra tên thủ phạm nhà đạn mới có quyền kết tội Bích Ly.

Tuần này là tuần lễ thứ hai Bằng vẫn chưa hồi tỉnh vì viên đạn nặng nhất xuyên qua bả vai gần cổ, đứt một

giây thần kinh chạy lên đầu...! Dù đã phẫu thuật lấy viên đạn ra và dr cố gắng hết sức nối giáp tĩnh mạch bị nát nhưng hy vọng sống mỏng manh...! Dù Bằng có sống chàng sẽ sống đời sống thực vật...!!

Bích Ly chán nản bỏ bê cả hai công việc nàng đang có, và hàng ngày chăm chỉ vào nhà thương săn sóc Bằng, nàng mệt mỏi cả thể xác lẫn tinh thần ...!! Ngồi ê mông trong cái ghế được kê sát đầu giường bệnh nhân... nàng ngủ gà ngủ gật, thỉnh thoảng mở mắt nhìn những sợi giây chuyển máu hay nước biển vào người Bằng...! Không động đậy Bằng vẫn nằm yên, cặp mắt nhắm nghiền không mở...hơi thở nhẹ nhàng thoi thóp...!!

Hôm nay như thường ngày Bích Ly ăn sáng ở nhà xong vào nhà thương với chồng.. y tá đã chích thuốc và làm vệ sinh cho chàng sạch sẽ, xong việc khi họ ra Bích Ly lại ngao ngán ngồi xuống chiếc ghế độc nhất vô nhị dành cho nàng, nhìn Bằng vừa giận vừa lo và thêm oán hờn tức tưởi..! Thương chồng hay không..!? Bích Ly lạnh giá trong tâm hồn...!! không thể tự lừa dối lòng mình...!! Nàng không phải là loại đàn bà yếu mềm và vị tha.. với nàng gây gió thì gặt bão, người bắt nạt thì đừng trách ta bất nghĩa...!!

Bỗng Bằng chợt quậy nhẹ, hơi thở khá rõ, bừng mở mắt ngơ ngác, chàng hơi co giật tay chân chợt quậy ..! Bích Ly giật mình ngồi chồm người lại ghé sát mặt Bằng nàng hỏi : " Ổ anh tỉnh.. anh tỉnh rồi.." Bích Ly lại ghé hẳn mặt vào chàng mắt nhìn mắt để cho chàng nhìn và nhận ra nàng...mặt Bằng xám nhợt nhạt, đôi môi thâm đen nhếch mép chàng muốn nói gì...!? Bằng đã nhìn rõ Bích Ly... im lặng..! nặng nề trong không khí vợ chồng bên nhau...! Hai cặp mắt của sổ của con người đã lộ ra rõ ràng ánh sáng oán trách của anh...!! và giận hờn của em...!! biết nói gì đây...!? khi cả hai không phải là kịch sĩ...!!?

Bỗng Bằng thở dốc, dồn dập chàng ưỡn ngực lên lấy hơi thở...!! Bằng dồn hết sinh khí cố tỉnh táo nhìn thẳng vào mặt Bích Ly... Bỗng khoé miệng Bằng giòng máu đỏ trào ra...!!

Chàng nhắm mắt lại ...!! Khuôn mặt nhăn nhúm đau đớn .! Nhìn chàng cả một sự chịu đựng cực hình của cơn đau trời dậy...!!

Bằng mở mắt ra trợn to nhìn Bích Ly nàng đang sững sờ bối rối không hiểu ...!? Bằng thở hổn hển cất tiếng nói thì thào : " Sao em làm vậy Bích Ly.!? SAO EM NỖ ĐÀNH...!? "

Chàng dẩy mạnh...thở khó khăn, miệng há hốc, người chàng giựt giựt... trên khuôn mặt khô cằn đen sạm đôi mắt thất thần, hai khóm mắt trào ra đôi dòng lệ...!! Cặp mắt lại trùng lên mở to trong sự ngạc nhiên và đầy tức giận...!! Đôi mắt lơ dờ dờ sang mắt hôn...!! Máy trợ tim theo dõi sức khỏe của chàng chạy tán loạn , Bích Ly thấy vậy sợ quá bấm nút cấp cứu ngay trên đầu giường chưa đầy vài phút bác sĩ và y tá có mặt ngay...Bác sĩ và phụ tá cố gắng cấp cứu...!! Nhưng Bằng thở hắt ra dẩy dẩy và ngừng thở...!! Chàng ra đi vĩnh viễn trong xót xa..loán hận..! đau buồn...!! Cho số kiếp...!!

Bá sĩ nói : " Ông ta đi rồi ..! Chúng tôi chia buồn cùng bà và gia đình " vuốt mắt cho Bằng và ông lặng lẽ ra khỏi phòng để lại những gì cần phải làm bổn phận cho những người làm việc trong nhà thương..Bích Ly sững sờ , nàng gục xuống như cây chuối đổ...!! Máy cô y tá lại vội vàng đưa nàng vào phòng cấp cứu trong nhà thương..

Bích Ly bị sốc mạnh khi tỉnh dậy nàng ngờ nghệch như đứa trẻ ..ngơ ngác quên mất nàng là ai...!!? Các con gái con rể có mặt khi nghe bố chết mẹ thì bị ngất bất tỉnh ..thật bi đát cho một gia đình danh vọng tiền tài tột đỉnh.. nhưng chỉ vì ác tâm mà làm việc ác đức.. hậu quả khó lường...!!

Đám tang Bằng.! Bích Ly không có mặt vì nàng bị bệnh bất ngờ...!! Bệnh tâm thần ...!!

Dễ hiểu quá đi. Ghen quá bức tức, tâm hồn chỉ nghĩ trả thù...!! diệt địch thù với mọi giá

Không cần nghĩ xa hậu quả không ngờ...!! Không vị tha, chỉ một lòng phải tàn sát và đặt mình trong chỗ đứng có

một không có hai.. nàng dùng tiền và bạo lực nên gánh hậu quả kết cục thật bi đát..để được gì...!? Không giành giật trong đời : tình, tiền, danh. lợi..

Duyên, nợ và tình nếu không còn nữa thì vui vẻ bỏ qua, và nghĩ rằng số mạng định mệnh đã an bài...

Trong bệnh viện hai tuần Bích Ly được bác sĩ cho về, nhưng nàng hoàn toàn mất trí..ngơ ngẩn .! ngẩn ngơ...!! Lúc cười lúc khóc...! Lúc nói lầm nhảm một mình...!!

Kể hết chuyện ngày xưa nàng và Bằng âm mưu giết chồng cũ ..nàng cũng tự nói ra nàng sai Tony giết mẹ con Vi Vi ..nàng cứ không hỏi mà khai : " Em bảo giết nó mà ..

Không giết anh..mà.. ha..ha.. nó bắn anh rồi.. !! "

Nhìn và nghe Bích Ly nói điên khùng nhưng ai cũng biết đó là sự thật trong tiềm thức của nàng phát ngôn ra..vì khủng hoảng tinh thần trong trí nhớ lúc mê lúc tỉnh, chuyện xa chuyện gần nghĩ gì nói ra...thật trớ trêu đau lòng...!! Lời nàng nói ra trong lúc mê sảng đã được investigation thu hết và an ninh cảnh sát đã tìm ra tên Mẽ tên Tony.. trong cell phone của Bích Ly....mọi chuyện ăn khớp và ngay cả trong lúc mê hoảng nàng cũng kể hết ra chuyện Bằng giết Hiếu..Bích Ly thao thao bất tuyệt kể ra như người tỉnh táo...Dù mất trí Bích Ly cũng bị giam , tên Tony chưa kịp về Mẽ thì bị bắt , nó thấy Bích Ly đã điên điên nó bèn khai rõ sự thật tất cả Bích Ly muốn nó giết mẹ con Vi Vi nhưng không ngờ Bằng lãnh đạn cho người yêu..thay vì tránh né...

Các con của Bích Ly nghe cả hai câu chuyện xưa và nay mà Cha mẹ đã vì chữ TÌNH mà bẫy kế giết người ..! Chúng sợ hãi.. ! Và không thể tưởng tượng được chuyện sự thật xảy ra cho gia đình...!! Chỉ có Bích Xuân là đau khổ khi biết mẹ và bố ghê bẫy mưu giết bố đẻ của mình...!!! Chuyện tình buồn cả nửa thế kỷ được phủ lấp bởi thời gian.! Và đã chìm sâu vào dĩ vãng quên lãng nhưng không ngờ hôm nay đám tro tàn gặp gió lại nghi ngút bốc khói bùng lên cháy lan

rộng.! tiếng nổ to rần rộ của chiếc pháo tường đã tịt ngòi ..!! Truyền hình, báo chí thông tin truyền thanh khắp nơi nói về phu nhân bác sĩ hai lần giết chồng...!! Vì danh, vì tình. Và vì tiền... !! Giới Việt nam đã bắt đầu thì thầm kêu Bích Ly là Ác phụ, Độc phụ, và Dâm phụ...!! Cọp chết để da còn Bích Ly sẽ không gột bỏ được tiếng xấu trong kiếp này...!!

Nàng chưa chết, nhưng cơn bệnh loạn hành hạ nàng sống dở chết dở...!! Đời thực vật vô tri vô giác...!! Có xác không hồn...!! Các con phải chạy luật sư cho nàng ra khỏi bị giam tù , nhưng phải cho nàng vào nhà thương điên ...!! Bích Ly không biết gì về đời sống bên ngoài... Không còn tham, sân, si nữa... thế là xong một đời người ác tâm bất nhân thất đức...!!!! TIỀN DANH LỢI là hư không.. nghiệp chướng oan khiên có vay phải có trả.. !! Luật Nhân quả...!!

Vi Vi tuần nào sáng sớm thứ Bảy nàng cũng bế con ra thăm mộ Bằng.. !! Nàng mua hoa TƯỜNG VI để trên mộ cho chàng..thằng bé khỏe mạnh, chỉ có tình thương của mẹ, bà và cậu là quá đủ... sống vui theo tuổi lớn dần nó ra gặp cha vào mỗi tuần ngoài NGHĨA TRANG tập gọi tiếng BA.. Ổ không Vi Vi chỉ mộ Bằng dậy con bập bẹ gọi cả tiếng ĐAY.. hạnh phúc con con nhưng đầy hồng phúc.. duyên không có.. ! Tình ngắn ngủi ...!! Nhưng anh còn nợ em kiếp sau em lại tìm anh...!!

Tiền Bằng chuẩn bị cho mẹ con nàng vài trăm ngàn đó là tình yêu của Bằng đã lo cho Vi Vi và đứa con nhỏ bất hạnh Không cha lẫn cuối ...!! Chàng ra đi trong uẩn khúc tiếc nuối cuộc đời...!! Linh hồn chàng khắc khoải phải chấp nhận hậu quả ngày xưa chàng đã thẳng tay xử với Hiếu...!! Gieo gió gặt bão...!! Có vay có trả KIẾP LUÂN HỒI...!!!!

Chấm hết chuyện TỐI ĐỘC PHỤ NHÂN TÂM hay Sao em nữ đánh ..!!!!?

Tháng tư/ 2020 VNS TRỊNH THANH THỦY

mến chào độc giả, chúc các vị VẠN AN và HẠNH PHÚC..

Dignity®
MEMORIAL

LIFE WELL CELEBRATED®

401 N. HAYDEN ROAD, SCOTTSDALE, AZ 85257

DỊCH VỤ AN TÁNG LO HẬU SỰ NGƯỜI QUÁ CỐ

Nghĩa trang Green Acres rộng 40 mẫu ở thành phố Scottsdale với địa thế cao, thoáng, có khu vườn Á Châu với địa lý tốt

Đây sẽ là một lựa chọn rất tốt cho bạn và người thân làm nơi an nghỉ yên lành.

Chúng tôi có chương trình trả góp không tiền lãi

Có giá đặc biệt cho gia đình những quân nhân quân lực Hoa Kỳ.

Vĩnh viễn không có sự dời đổi

Dành cho mọi tôn giáo tính ngưỡng

Có khu dành riêng để chôn hài cốt

Chúng tôi có hơn 20 nhà quản rải rác khắp các thành phố ở Arizona cho quý đồng hương thuận tiện và chọn lựa.

Chúng tôi có 8 nghĩa trang ở các hướng Đông, Tây, Nam, Bắc thuận tiện cho việc thăm viếng.

- o Green Acres Cemetery/Mortuary - Scottsdale, AZ
- o Greenwood Memory Lawn Cemetery/Mortuary - Phoenix, AZ
- o Valley of The Sun Memorial Park - Chandler, AZ
- o West Rest Haven Park Cemetery/Mortuary – Glendale, AZ
- o East Rest Haven Park Cemetery/Mortuary – Tempe, AZ
- o Phoenix Memorial Park /Mortuary – North Phoenix, AZ
- o Sunland Memorial Park / Mortuary – Sun City, AZ
- o Mariposa Garden Memorial Park/Mortuary – Mesa, AZ

Chuẩn bị trước hậu sự để giảm bớt chi phí và thời gian cho gia đình.

Chúng tôi có nhiều chương trình cho quý vị chọn lựa: Chôn, Thiêu...



HÃY GỌI CHO DEBBIE NGUYỄN ĐỂ THAM KHẢO VÀ GIÚP ĐỖ TẬN TÌNH:

Office **480-945-2654** Cellphone **602-400-6003**

Email: Debbie.nguyen@dignitymemorial.com

Lời Viết Dâng Quê Hương

Võ Đại Tôn (Hoàng Phong Linh)



(Trong nỗi ngậm ngùi đau xót qua mệnh Nước trăm luân, xin dâng lên Mẹ Việt Nam một đời thương nhớ Quê Hương).

Lời tác giả : Năm nay, 2020, theo lệnh Chính Phủ, không chỉ riêng tại Úc mà hầu hết tại các nước trên thế giới, mọi tụ họp công cộng đều phải hủy bỏ, vì nạn dịch Corona Virus. Cộng Đồng Người Việt Tự Do chúng ta, vì lẽ đó, không thể tổ chức tưởng niệm Quốc Hận lần thứ 45 cùng những sinh hoạt khác trong tháng 4/2020 này. Xin hồi tưởng lại một vài sự kiện về Quốc Hận trước đây, vẫn trọn tình cùng Quê Hương. Đây là bài thơ đầu tiên tôi viết từ 45 năm về trước, 26.11.1975, tại đảo Pulau Perhentian, Mã Lai, sau khi vượt biển tìm Tự Do, đến năm 1976 thì được định cư tại Úc. Đến năm 1979, với một số ít quý đồng hương và anh chị em từ các đảo tiếp qua, chúng tôi tổ chức tưởng niệm Quốc Hận đầu tiên tại Úc (Sydney), gọi là Diễn Hành Thẩm Lặng, mọi người tham dự đều chít khăn tang trắng, đi khắp các đường chính tại thành phố Sydney và tập trung tại công viên Hyde Park. Cá nhân tôi (hình: đứng bên tay trái) đang giải thích cùng dân chúng Úc và các cơ quan truyền thông về ngày Quốc Hận, về thảm nạn trên biển Đông, và về Lý Tưởng tiếp tục chống Cộng Sản vì Tự Do. Những người dân Úc và các phóng viên truyền thông ngoại quốc, sau khi nghe lời giải thích, và thấy cảnh tượng bi hùng của đoàn diễn hành Thẩm Lặng, đã bày tỏ tình cảm xúc động và ủng hộ tinh thần đấu tranh của đồng hương chúng ta. (Đến cuối năm 1980 thì cá nhân tôi lên đường về lại quê hương, xuyên qua rừng núi Hạ Lào, hành trang là Lý Tưởng Phục Quốc...).

Đến nay, 45 năm đã trôi qua (1975-2020), Lý Tưởng đấu tranh vì Chính Nghĩa Dân Tộc vẫn ngời sáng trong lòng, tiếp bước hành trình giải trừ Cộng Sản, Quang Phục Quê Hương.

Tôi là người dân Việt
Khi mới sinh ra
Tiếng mẹ ru cho ngủ hòa với đạn bom xa
Cùng tiếng võng đưa dịu dặt.
Dù đang khóc – nghe tàu bay của giặc
Cũng biết im hơi, ôm cổ mẹ xuống hầm.
Tôi đã quen tai nghe những tiếng nổ ầm
Mùi thuốc súng ngạt đầy hai lá phổi.
Tôi biết nhìn mẹ tôi cần cỗi
Sữa khô vàng vì khoai sắn quanh năm.
Mắt ngây thơ tôi thấy mẹ âm thầm
Nhiều đêm tối đeo tấm vòng cho bố.
Bố tôi đi đặt hầm chông, đào hố,
Đuổi xua Tây, chống Nhật, giữ quê nhà.
Rồi lớn lên tôi thuộc hát hùng ca
Trước khi biết ghép vần qua chữ cái.
Đường quanh làng in dấu chân non dại
Những chiều vui làm lính đếm một, hai...
Đòn tre nặng trên vai
Làm súng giả, bắn quân thù ngã gục!
Nghìn đêm mơ: Tiên về ban gậy trúc
Hóa thành gươm, biến ảo phép thần thông.
Cho tôi đi giành lại cả non sông
Trong tay giặc – Ôi tuổi thơ đầy mộng!
Tôi thèm nghe chuyện ngày xưa Phù Đổng
Ngựa đồng phi, roi sắt, đuổi xâm lăng.
Chuyện quả cam trên bến nước sông Đàng
Tay bóp nát vì thù căm lữ giặc.
Từng trang sử ngời trăng sao vắng vạc

Gói hồn tôi bằng gương sáng hùng anh.
Thời gian qua...
Kháng chiến đã công thành
Trời tháng Tám đưa Thu vào lịch sử.
Bạn bè tôi từ rừng sâu núi dữ
Kéo nhau về - hoa gấm phủ quê hương,
Mặt trời say bừng mọc ở Nam Phương!

*

Nhưng nguồn vui chưa trọn
Non sông tôi bị trăm ngàn dao nhọn
Đâm thủng hồn - Nam Bắc xẻ chia đôi.
Bầy em thơ lại tiếp cảnh trong nôi
Nghe bom đạn từ xa về ru ngủ.
Dăm ba thằng bạn cũ
Lại ra đi - mỗi đứa một phương trời.
Hai mươi năm chiến trận mỗi mòn hơi
Sông chảy máu, núi bầy xương trắng lạnh.
Mẹ tôi chết, một đời trong khổ hạnh
Cha tôi sầu vĩnh viễn cũng ra đi.
Ngàn thê lương tiếp diễn cảnh phân ly,
Sông Gianh cũ nổi giong qua Bến Hải!
Đường quê hương hóa thành bao chiến bãi
Ruộng cày lên vỏ đạn, đất cằn khô.
Đầu xanh non quăn vôi giải khăn sô
Màu tang trắng phủ lên hồn thơ dại.
Tôi đã gặp - lòng bao lần tê tái -
Những em thơ bằng lứa tuổi con tôi
Nằm chết bên sông, cuối bãi, ven đồi,
Tay nắm chặt con búp bê bằng đất,
Đất Việt Nam! - món đồ chơi tuổi mật
Nghèo như em, nghèo như cả Quê Hương!
Mặt trời đau - lặn mất ở Nam Phương...

*

Rồi hôm nay
Chiến tranh không còn nữa
Lòng reo vui tưởng xa rồi khói lửa
Nhưng ngờ đâu tôi lại mất Quê Hương!
Vì tôi đi trên vạn nẻo đường
"- Chỉ thấy mưa sa trên màu cờ đỏ !" (thơ Trần Dần)
Tình thương đâu? Non sông tôi còn đó
Phải đành xa!
Phải đành xa! Khỏi thấy mưa sa
Trên màu cờ đỏ!...



Nhưng Quê Hương còn đó
Tôi xin hẹn mai về!
Tôi sẽ đi trên vạn nẻo đường quê
Bằng những bước chân nặng đẹp.
Tôi sẽ cho em trái tim không bằng thép
Mà bằng máu con người.
Trái tim tôi biết nở nụ cười tươi
Vì không nung bằng lò sản xuất.
Tôi đưa em ra khỏi công trường u uất
Cho em làm Người, biết quý thịt xương,
Biết cười vui, biết cả Tình Thương
Để em không còn là máy!
Tôi dẫn đàn con tung tăng nhảy chạy
Vào các công viên
Phá tan đi những hình tượng thiếu niên
"Anh Hùng Lao Động".
Và dựng lên những khu vườn hoa mộng
Cho tuổi ấu thơ.
Có cung trăng với thằng Cuội ngồi mơ
Đầy chim bướm - trả con về tuổi dại.
Đồng ruộng phì nhiêu, hoa màu nông trại
Sẽ mọc lên thay thế chốn lao tù.
Tôi sẽ ngồi nghe chú bác nông phu
Ca vọng cổ giữa hương nồng lúa mới.
Ôi tình quê hương dịu vợi
Làm sao ôm hết một vòng tay?
Cho tôi hẹn một ngày
Trở về, xin gặp lại
Gia đình, anh em, bạn bè, con cái,
Tất cả đồng bào.
Để cùng ôm nhau, ta sẽ khóc gào
Nước mắt mừng vui, trôi dần thương nhớ.
Để hòa chung nhau máu tim, hơi thở
Và để trao nhau trọn cả Tình Người!
Những bàn tay cũng biết nở môi cười
Dẫn tôi đi trở về thăm lối cũ.
Tôi sẽ xin trải hồn ra ấp ủ
Sẽ quỳ hôn từng kỷ niệm ngày xưa!
Và ... không bao giờ tôi thấy lại trong mưa
Màu máu tươi cờ đỏ!
Ôi! Quê Hương còn đó
Cho tôi hẹn mai về
Để làm Người, và được sống nơi Quê!

Võ Đại Tôn (Hoàng Phong Linh).
Mã Lai, 26.11.1975



War On Coronavirus

The news on TV reported on coronavirus,
Coronavirus from Wuhan. Is it a virus?
I don't trust that news on my TV!
Why that virus spreads out over the world
suddenly?

I don't feel because I can't see the image of
that virus,
Are you sure it's a name Wuhan
coronavirus?
Now I must watch the news anytime,
Because it's going to be grim for a while.

This virus is making its mark in many
countries,
We and the world are certain to suffer
casualties.
I don't know how long this fight is going
to last,
The American death toll more than
doubled and fast.

It's the hardest and saddest weeks of
Americans' lives,
Now, all Americans are once again involved
the fight.
After suffering our first shocking big losses,
America is now experiencing a new type of
conflict and the big costs.

The Coronavirus war between the human
race and infectious diseases,
We have no choice, but to fight this lethal
enemy.
We don't need weapons now, but we need
solidarity and compassion,
There are no cease-fires with a pandemic in
the fast motion.

Remember that this will be a long and
costly war,
We have struggled with situational
awareness so far.
It is the time for us to unite in common
cause,
The victory requires a whole nation
commitment for our purpose.

That's why and how we win the
coronavirus war.

(Avondale, April 6, 2020)

VĨNH LIÊM

CÔ-VI 19

Cô-Vi 19 tuổi à?
Sao em lớn lẹ, đầy đà tẩm thân.
Em từ Vũ-Hán đi gần,
Làm cho thiên hạ phân vân, phập phồng...
Em đi nhẹ tựa mình không,
Vượt non, vượt biển như rỗng trên mây.
Tay em phù phép bậc thầy,
Làm cho thiên hạ đó đây ưu phiền.
Em không là thánh là tiên,
Mà sao gây rối đảo điên mọi người!
Em là ai? Chẳng nói cười,
Chẳng tình ruột thịt, chẳng tươi chút nào.
Thế gian chẳng thấp chẳng cao,
Nên em không khó bước vào làm quen.
Âm thầm em đến vén rèm,
Làm gây cơn sốt, ho hen, mệt đừ...
Khò khè thở dốc, đàm dư,
Ho không dứt, lại đau từ khớp xương...
Em gây đủ thứ tai ương,
Người thân ly cách, chiếu giường bỏ không.
Xác người không kịp ra đồng,
Áo quan không đủ, vườn hồng không hoa.
Em gây ra cảnh bất hòa,
Giữa người khác giống, các tòa nhà hoang.
Bây giờ không đủ khẩu trang,
Để ngăn em đến trong hàng chợ đông.
Vi ơi! Em có động lòng,
Thì em hãy rút cho xong vỡ tung.
Em là vi-rút không xương,
Chớ nên gây rối thiên đường của ta.

(Thung lũng A-Vòng, 31-03-2020)

VĨNH LIÊM

Bring me all your flowers now

I would rather have a single rose
From the garden of a friend,
Than have the choicest flowers,
When my stay on earth must end.

I would rather have the kindest words
Which may now be said to me,
Than flattered when my heart is still-
And this life has ceased to be.

I would rather have a loving smile
From the friends I know are true
Than tears shed 'round my casket,
When this world I've bade adieu!

Bring me all your flowers,
Whether pink, or white, or red.
I'd rather one blossom now
Than a truckload when I'm dead!

R. D. Richards

Giờ hãy tặng ta những đóa hoa

*Thà chỉ tặng ta một nụ hồng
Hái ra từ vườn bạn vun trồng
Hơn là phô sắc muôn ngàn đóa
Khi thế gian này thiếu bóng ta.*

*Thà ta nghe được những lời thương
Thủ thi giờ đây quý lạ thường
Còn hơn ve vuốt ngàn câu sáo
Khi trái tim này nhịp đã ngưng.*

*Thà nở cho ta nụ cười yêu
Từ lòng chân thật của bạn thân
Còn hơn tuôn đắm quan tài lệ
Khi ta già biệt cõi dương trần.*

*Giờ hãy tặng ta những đóa hoa
Dù hồng hay trắng, đỏ đẹp tươi
Một bông nở thắm ngay hiện tại
Hơn vạn cành trao lúc qua đời.*

Tâm Minh Ngô Tăng Giao
(chuyển ngữ)

CỬA SỔ ĐỢI CHỜ

Em có biết anh vẫn ngồi đây
Như cánh cửa sổ kia vẫn chờ
Lòng mơ ai mà hồn thơ thẩn
Hay là em không nhớ tới anh

Bên cửa sổ tình anh giá lạnh
Hạnh phúc là biết chờ đợi nhau
Sau khung cửa lá rơi nhiều quá
Lặng lẽ buồn thầm nhớ người xa

Từng cơn gió nhẹ nhàng đi qua
Anh cứ ngỡ như ai ngoài đó
Vật nằng đùa nhảy vào khung cửa
Trái tim anh thật quá mơ hồ

Khi bình minh bắt đầu ló dạng
Anh thầm tính thu đã vội sang
Anh vẫn nhớ xưa em mơ màng
Ngồi chải tóc bên khóm Ngọc lan

Có chú chim vội vàng ngơ ngác
Đậu trên thềm cửa sổ mở toang
Ngạc nhiên lắm phải không chim hỡi
Cửa mở rồi người không thấy sang

Mưa lại về rơi nhẹ trong đêm
Hay là vì mưa em không đến
Xin em hãy cho anh lời hẹn
Cửa sổ vẫn mở và anh vẫn chờ

(Nguyễn Ngọc Bích)

VẾT TÌNH SÂU

Phiêu lưu chìm đắm cõi mộng mê
Trôi theo ngày tháng bao ê chề
Thơ tình đứt đoạn mang rao bán
Lặng lẽ người qua giữa chợ đời
Tri âm tri kỷ xa vời
Chiều ươm sắc lạnh ru hời canh thâu
Mơ hoang gọi vết tình sâu
Tàn đêm dỗ giấc điểm màu tóc sương

(Chú Tiểu)

Sợi Tóc Yêu

Tóc đã bạc phai những sợi tóc khô
Để tôi buồn mỗi khi tay cầm lược
Dầu ô liu, dầu dừa tôi chải mượt
Tình yêu này từng sợi tóc nâng niu

Xin tóc hãy ngoan ở lại với tôi
Tôi chải nhẹ mái tóc thưa sợi mỏng
Sợi tóc yếu mềm làm tôi cảm động
Theo thời gian những sợi tóc cũng già

Tóc vô tình khi tôi vẫn thiết tha
Hãy ngủ trên vai, hãy nằm trên áo
Mùi nước hoa thơm tôi còn nhớ đầy
Giữ gìn tôi trong tóc một mùi hương

Có một thời tay là lược, là gương
Tay chải tóc tay rẽ đường ngôi lệch
Mái tóc ngày ấy thơm mùi bồ kết
Có cả mùi tay mẹ gội hôm nào

Có một thời trong nắng gió xôn xao
Khi bước chân tung tăng trên đường dốc
Gió thổi tươi bởi đầu không mũ nón
Tóc rối tung bay đẹp cả trời chiều

Khi bước chân buồn con dốc đều hiu
Tôi qua con dốc qua thời tuổi trẻ
Nắng hôm nay không là mùa nắng cũ
Trách làm chi sợi tóc rụng xuống đời

Những sợi tóc yêu đã vội quên tôi
Mỗi sợi đi không một lời từ biệt
Thương tóc lắm mà tôi không giữ được
Tóc đã trở về một cõi hư không

Mái tóc hao dần cùng với tháng năm
Tóc ở lại như tình anh ở lại
Rồi một mai sợi tóc này thân ái
Khi chia lìa sẽ rụng xuống tay anh

(Nguyễn Thị Thanh Dương)

SÀI GÒN AI VỀ NHỚ TA KHÔNG?

Sài Gòn ai về nhớ ta không
Bay ngang một sợi khói phiêu bông
Bay qua nỗi nhớ, qua kỷ niệm
Có thấy lòng chúng mắt cay không?

Sài Gòn ai về nhớ ta không
Trăm sông về biển nước xuôi dòng
Trăm sông bỏ lại đôi dòng sóng
Vỗ mái trong ta phút chạnh lòng

Sài Gòn ai về nhớ ta không
Xôn xao một góc nhỏ trong lòng
Có nghe thơ đại về qua đó
Gỗ cửa hồn ta ghé mắt trông

Sài Gòn em về quên hay sao
Quên hàng me xanh lá vẫy chào
Những buổi trưa về che bóng nắng
Ngập ngừng áo lụa nón nghiêng chao

(Vũ Minh Tuấn)

MƯA BIỂN

Chiều rồi sẽ mưa lại về trên biển
Tôi dài tay mở cổng đón trùng dương
Em lần đến có đâu ngờ hò hẹn
Cánh buồm nâu mù tấp động tâm đường

Ngày đông cuối xuân gầy đau cát bỏng
Tôi dài tay ôm kín một trời thu
Em nhỏ lại như xưa còn thơ dại
Chưa lần buồn chưa mất liếc mộng mơ

Nghe biển hát lời hành trình giông bão
Tôi hoà âm bằng tiếng hát rong rêu
Dấu đã biết đời kia là con mộng
Sao dư âm nghìn con sóng dâng triều

Ngồi đợi nhé những gì không chờ đợi
Tay dâng hoa trao tặng chút tình vui
Dấu một thoáng dấu chim về xa lạ
Dấu một mai xa cách biết ngậm ngùi

Chiều tôi biết mưa sẽ về trên biển
Dáng em xa mềm ngọn gió áo hoa
Cánh buồm nâu lặn dấu ánh dương tà
Bỏ lại cả trời tôi mùa biển động

Lời ghi vội cho đầy dòng nhạc nổi
Dường như mưa rất nhẹ bến phù vân
Có làm ướt sợi tóc mềm xanh biếc
Buộc nỗi niềm vào hơi thở bằng khuâng

Em hẹn đến và tôi chờ có thể
Dấu là mưa hay nắng một thời thôi
Bàn tay mở đón mùa qua sám hối
Bọt sóng đầy trên tóc đã phai phôi

(Phạm Quang Trung)

Lạnh

Vẫn buồn khi về chốn cũ
Vi bóng người xưa chưa kịp quên
Vẫn nhớ như in con đường cũ
Dẫu rằng đường ấy không tên

Đường chiều hoa rơi lả tả
Giờ đây tôi ngấm mình ên
Trái tim muôn đời vụng dại
Vẫn còn giữ một cái tên

Ngày nào đợi em nơi đầu ngõ
Đến trường chung một lối quen
Người muốn quên người đã khó
Hưởng hồ chi tôi đã yêu em

Nhỏ ấy bây giờ đã ấm êm
Như mùa xuân đến nắng qua thêm
Chỉ riêng tôi với đời cô lẻ
Lạnh cả thân và lạnh cả tim

(Phạm Thư)

NHỚT GIÓ

Hãy nhốt gió chờ đêm hương hoa mở
Ủ môi thơm hơi thở ấm mùa giao
Hãy ghé lại ngồi bên đời chật hẹp
Dầm câu thơ bỏ lại góc phương trời

Hãy để gió hôn tóc người mù rồi
Đồng cỏ hoang đôi cánh hạc bay lên
Mang ký ức thuở người về ghé hỏi
Duỗi dòng chơi nhặt hoa nở trên đồi

Hãy ngồi đấy bên cầu dòng sông chảy
Một đường mây lụa trắng quá trôi đi
Mùa kỷ niệm con sâu oằn kén vỡ
Hoá thành mơ chấp cánh mộng hững hờ

Hãy hốt gió đưa nhau về hôm nọ
Đưa nhau đi khỏi sóng mắt trùng dương
Đừng bỏ lại cánh hoa vàng tội nghiệp
Thơ sẽ buồn dầm cánh nhỏ muôn phương

(Phạm Quang Trung)

Biển Chiều

Anh nằm nghe biển hát
Con sóng xa vô bờ
Bâng khuâng ru niềm nhớ
Bãi cát dài bờ vờ

Biển chiều nay xanh quá
Ru hời những ước mơ
Trôi theo bao con sóng
Tan vào cõi hư vô

Em ơi, biển chiều nay
Biển trong xanh mầu nắng
Thuyền anh không bến bờ
Trôi dần phút ước mơ

Anh như loài chim trắng
Bay lang thang khắp trời
Vào muôn trùng con sóng
Trên đôi cánh tả tơi

Em như cơn gió thoảng
Chợt thoáng qua trong hồn
Xa xăm ru mộng tưởng
Biển chiều thêm vấn vương

Anh như đám rong rêu
Trôi lênh đênh trên biển
Phiêu du theo tháng ngày
Qua dần giấc mơ say

Em làm anh mơ ước
Anh có mộng gì đâu
Tưởng có nhau mãi mãi
Ai ngờ vẫn xa nhau

Hỡi người anh trót thương
Sao không với hờn dỗi
Của thời tuổi rất xanh
Cho ấm êm mộng lành

Mây trắng trôi ngang đầu
Một mình anh lặng lẽ
Nhớ em hồn hiu quạnh
Biển chiều sóng về đâu

(Đinh Sơn)

MỘT KIẾP ĐỜI

Ta vẫn hiểu cuộc đời này vốn bạc
Người bên người vẫn lạc mất hồn nhau
Tình một thuở không thể nào vạn thuở
Bởi ngày sau là ẩn số muôn màu

Ta vẫn hiểu cõi lòng ta vốn hẹp
Một lần đau là khép kín nghìn năm
Vết thương xưa dấu lành nhưng còn xẹo
Ta treo tình xin ngũ giấc trăm năm

Ta vẫn hiểu mà sao lòng chợt lạnh
Gió mùa đông thật buốt mỗi lần sang
Ai ru ta giấc ngàn năm không mộng
Thức giấc rồi một kiếp đã qua nhanh...

(Bùi Chi Lam)

BÌNH YÊN

Có gì quý hơn chữ bình yên?
Giữa chốn dương gian lắm lụy phiền
Binh biến, thiên tai và dịch bệnh
Xoay vòng dâu bể đến triển miên

Có gì đẹp hơn cảnh bình yên
Hoa cỏ thơm hương khắp mọi miền
Muôn thú rong chơi thêm tự tại
Dòng người thanh thản bước an nhiên

Chẳng cần mơ mộng chốn thần tiên
Chỉ ước nhân gian bớt nỗi huyên
Mưa thuận gió hòa xuôi tuế nguyệt
An bình muôn sự thỏa tâm yên

Cùng nhau đồng nguyện Chú Lăng
Nghiêm
Hối hướng chúng sanh thoát nghiệp
xiềng
Tâm thuận hiệp thành vô lượng phúc
Tiêu trừ ngã đàng ... Phật vô biên
(Kim Minh)

CƠN BÃO QUA

Này người à, còn gì cho nhau
Khi cơn bão qua vỡ tan vùng nắng ấm
Bờ thêm yên bình tách cà phê mỗi sớm
Để...rơi xuống lòng từng giọt trống như không

Này người à, còn gì cho nhau
Nếu cơn mưa đêm cứ thấm sâu ngấn ấy
Từng sợi nhẹ thôi vừa ngập ứ nổi lòng
Để...rơi xuống tình từng vết rạn xé niềm đau

Này cuộc đời, còn gì ngày sau
Nếu cơn bão qua và người xa nhau mãi
Vuông thêm xưa vắng, tách cà phê chờ đợi
Để...rơi xuống buồn khoảng trống tựa hư vô
(ĐOÀN TUYẾT THU)

EM BÊN TA

Em bên ta tình nhân
Ngày đi qua chẳng vội
Tay buồn chưa thuộc lối
Giữ môi hôn còn tươi

Vụng về trong đôi mắt
Tóc thể dẫu tấm vai
Giữ đôi ta ngồi lại
Gọi tình nhân trong ta

Em bên ta giai nhân
Hờn ghen lên tà đạo
Tôn sùng em si mê
Giám tim ta tù tội

Khổ nhọc một cõi về
Cùng đôi tay than thở
Xin thiên thần mở ngõ
Để tha nhân với ta

Em bên ta thi nhân
Dệt hồn em biển rộng
Gọi tình em giấc mơ
Viết tên em nhung lụa

Bên ta, em tình nhân
Trong ta, mộng gian nhân
Quấn quít trọn một đời
Tình nhân ôm thi nhân

(Trần Cường)

TÍM HOA NƠI ẤY

Ừ thì gửi nhớ vào thơ
Tím hoa nơi ấy thoáng mơ gửi người
Anh đi như cánh chim trời
Tình em ghi dấu một đời rêu xanh
Em như hoa nở trên cành
Hương thơm bay ngát gửi anh mộng
lành
Chim Quyên vẫn hát cành chanh
Đêm nghe vọng cổ trắng thanh ước thể
Xàng xê cống cống xàng xê
Điều ru day dứt tình quê em chờ
Nhịp song lang gọi hồn thơ
Ấu ơ... tiếng gõ trống mờ khuất xa
Dòng sông xưa- nhớ tình ta
Anh đi xa xứ quê nhà em mong
Mù u thấp sáng tiếng lòng
Nước ròng nước lớn xuôi dòng về đâu?
Trăng non vừa đậu trên cầu
Cầu tre lắt lẻo lỡ câu ân tình

(Nguyễn Hồng Linh)

Tiếng Chuông Ngân

Tôi ghé tìm thăm nơi chốn cũ
mưa chiều giăng mắc lối đi xưa
quán quen gió lạnh lửa song cửa
tôi nhớ em nhiều tim cũng mưa
Em theo Thiên Chúa tôi ngoại đạo
Vì em tôi thích tiếng chuông ngân
Mỗi chiều chủ nhật tôi trông ngóng
Gặp em như cỏ gặp mưa xuân
Thuở ấy em tôi mái tóc huyền
Môi hồng e ấp nụ cười duyên
Áo dài tha thướt em đi khê
Dịu dàng như chiếc lá rơi nghiêng
Tôi đứng bên đường trộm ngắm em
Thấy tôi em then nón che nghiêng
Có bữa tôi buồn em vắng bóng
Như người nghiện rượu thiếu hơi men
Lâu dần hai đứa trở nên thân
Yêu em định nói cũng đôi lần
Nhưng rồi ngẫm lại còn tay trắng
Rút rè giữ mãi mối tình câm
Ngày em lấy chồng mưa lâm râm
Tôi buồn dõi cả tiếng chuông ngân
Lắm lúc nhớ em lòng tự trách
Tôi để hai tôi thành cố nhân

(Phạm Thư)

GÓC TÂM TƯ QUA ẢNH MÙA DỊCH BỆNH



JLAC INSURANCE & CONSULTING SERVICES

CÁC DỊCH VỤ XÃ HỘI

- Giúp xin trợ cấp xã hội: SNAP (Foodstamp), AHCCCS (Medicaid), SSI (Tiền Già), SSA (Tiền Hưu Trí), Medicare Phần A/B/C/D.
- Giúp xin thẻ xanh, nhập quốc tịch, re-entry permit, gia hạn hộ chiếu (renew passport)
- Giúp thành lập công ty LLC & Corporation, Tax ID Number (EIN), Fictitious Business Name (DBA)
- Thông dịch Anh-Việt, giấy tờ linh tinh

CÁC LOẠI BẢO HIỂM

- Xe, Nhà, Thương Mại, Special Events, Equestrian, Farm
- Bảo Hiểm Y Tế Du Lịch (International)
- Bảo hiểm Nhân Thọ, Hậu Sự
- Bảo Hiểm Medicare (Phần C & D, Supplement)



JULIETTE LAC

714-421-8567

602-688-2444 Office

www.jlac-insurance.com

Licensed in AZ, CA & TX

We are recruiting agents in all states.

CHÚNG TÔI CÓ TỔ CHỨC CÁC LỚP THUYẾT TRÌNH TÌM HIỂU VỀ MEDICARE MỖI TUẦN, XIN VUI LÒNG GỌI ĐỂ ĐƯỢC LỊCH TRÌNH LỚP HỌC.



NAIL SUPPLY

CHUYÊN BÁN CÁC MẶT HÀNG CHO NGÀNH NAIL



7549 W. CACTUS RD #109
PEORIA, AZ 85381
(TRONG KHU CHỢ LEE LEE)
623-878-2475

2045 W. MAIN ST. #102
MESA, AZ 85201
(SÁT CẠNH MEKONG PLAZA)
480-835-5589



PRICE MATCH GUARANTEE: SẼ MATCH GIÁ CÁC MẶT HÀNG CÙNG HIỆU

- **Gel Color:** OPI Gel, CND Shellac, Perfect Match Gel, Orly, Gelaze, IBD Gel, Essie Gel, Gel II, Gelish, Kiarasky, DND Gel, Bio Gel
- **Nail Polish:** OPI, CND Vinylux, China Glaze, Orly Epix, Essie, IBD, Kiarasky, Duri, Dare to Wear Polish
- **Spa Chair:** J & A USA, ANS, Gulfstream
- **Sugar Scrub:** OPI, KDS, La Palm, Be Beauty, Angel Touch Magic
- **Organic Sugar & Scrub:** BCL, Herbal, All
- **Liquid & Powder:** CND, OPI, Tammy Taylor, Entity, Lechat, IBD, Premium

NHẬN REMODEL, BUILD TIỆM NAIL, BẢN VẼ, CUNG CẤP GHẾ SPA VÀ BÀN NAIL VỚI GIÁ PHẢI CHĂNG. NGOÀI RA, CHÚNG TÔI CÒN NHẬN LÀM CUSTOM BÀN NAIL, BÀN BAR NAIL, VÀ CABINET.

MUỐN LÀM CHỦ TIỆM NAIL SALON?

Quý vị muốn làm chủ tiệm nails mà không biết bắt đầu từ đâu? Hay gặp khó khăn trong việc điều hành tiệm và thợ. Xin đừng quá lo lắng, hãy liên lạc với công ty chúng tôi, chúng tôi sẽ sẵn sàng hướng dẫn tận tình cho quý vị.



Công ty chúng tôi chuyên build tiệm Nails mới. Hiện chúng tôi đang có một số tiệm nail nằm trong khu shopping sầm uất, trong khu Mỹ trắng sang trọng ở vùng Phoenix, Scottsdale, và một số thành phố ở Arizona.

- *Tiệm đang hoạt động, rất đông khách với thu nhập cao.*
- *Tiệm vừa mới xây xong*
- *Tiệm đang xây theo thiết kế phù hợp với ý muốn của quý vị.*

Muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc: **480-309-3790**

VỚI BẤT CỬ SỰ LỰA CHỌN NÀO, CHÚNG TÔI CŨNG SẼ ĐỀU ĐÁP ỨNG NHU CẦU CHO QUÝ VỊ.



CẦN THỢ NAIL

Hiện chúng tôi đang cần tuyển nhiều thợ nail cho hệ thống các tiệm Nail vùng Arizona. Cần thợ Nail có kinh nghiệm làm tay chân nước, SNS, thợ bột, waxing and eyelash extension. Bao lương theo tay nghề từ \$900-\$1200/tuần 6 ngày hoặc ăn chia nếu hơn.

Xin liên lạc: **480-738-1550**

SUN BEAUTY SUPPLY

**MUA 4 HỘP
TẶNG 1 HỘP**

Prolart Powder 2000/3000

**MUA 4 GAL.
TẶNG 1 GAL.**

Prolart Liquid 2000/3000



Tel: (602) 347-0584 Cell: (602) 486-4503
Fax: (602) 347-6276

Furniture

- Nhận làm bàn ghế nail theo "Customer design" hoặc thường
- Nhận sửa tất cả các loại máy dũa
- Nhận mài kim
- Nhận sửa tất cả sign "neon"
- Nhận sửa tất cả các loại máy "Airbrush"
- Nhận sửa các loại đèn làm "Gel" or IBD or Pro-Finish

Nail polish

- O.P.I - Sation - Essie - Orly
- China Glaze - Prolast Powder - Liquid

Spa - Pedicure

- Ampro Spa
- Elite Spa
- Solace Spa
- Và cái loại Pipeless Jets, Semi Jets
- KMX Massage Spa
- Daily Star Spa
- Venus Spa
- Reducing the risk of bacterial infections

Acrylic - Power - Liquid

- O.P.I - Creative - Rose - Bmi - L/S - Mix Powder and Noliift

**Free
Delivery**

Mở cửa 7 ngày - Từ 9am - 8:30PM (Thứ Bảy 11:30am - 8:30pm)
3446 W. Camelback Suite 147 - Phoenix, AZ 85017

BÁN ĐẦY ĐỦ CÁC MẶT HÀNG VỚI GIÁ WHOLESALE

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN

Công ty xây dựng cần tuyển nhiều nhân viên. Công việc ổn định, lương hậu, không cần kinh nghiệm, chỉ cần biết lái xe. Mọi chi tiết xin liên lạc Thuận:

(480) 490-9536



RV_1119-0520P_AH

CĂN SANG TIỆM NAILS



Căn sang tiệm nails vùng North Phoenix. Tiệm có 7 bàn, 9 ghế, tiệm đẹp, khu Mỹ trắng. Income \$42k - \$52k, giá bán \$190k. Xin liên lạc: Tùng

(480) 252 - 8777

RV_0320-0420P_AH

VIET
LIFESTYLES
YOUR LIFE ■ YOUR STYLE ■ YOUR MAGAZINE

now go mobile

Quý độc giả có thể đọc báo Việt Lifestyles qua các thiết bị cầm tay như iPhone, iPad, Android, v.v.. Chỉ cần bấm vào trang nhà: www.vietlifestyles.com, quý độc giả sẽ thấy các ấn phẩm của Việt Lifestyles được sắp theo trình tự thời gian từ mới nhất trở về sau. Muốn đọc ấn phẩm nào, quý vị chỉ cần bấm vào hình bìa của ấn phẩm đó thì sẽ đọc được toàn bộ các bài vở và thông tin của Báo ở mọi nơi miễn là nơi đó có Wi-Fi.

Quý độc giả có thể lật đọc từng trang báo như thể quý vị đang cầm tờ báo trên tay vậy, rất dễ dàng tiện lợi. Xin vui lòng giúp chúng tôi giới thiệu trang nhà Việt Lifestyles đến bạn bè và người thân.



CẦN THỢ NAILS NAM/NỮ GẤP

Tiệm ở thành phố Goodyear đang cần nhiều thợ bột, SNS, chân tay nước, gel, eyelash extensions. Nhận thợ nails nam/nữ làm part time or full time. Bao lương \$700 and up, tùy theo khả năng. Nếu không có kinh nghiệm, chúng tôi sẽ giúp bạn. Tiệm đông khách, giá cao, và tiền tips good. Xin vui lòng liên lạc Cell:

(623) 693-7005

or Work: **(623) 925-2960**



RV_0320-0820P_AH

HÃY NHỜ BÀN TAY KHÉO LÉO GIÚP BẠN

Bạn đang có tác phẩm (Thơ, Văn), muốn xuất bản nhưng không chắc có hoàn hảo về Chính Tả và cách hành văn hay không. Điều đầu tiên là Bạn (tác giả) phải tôn trọng người đọc (độc giả/khách hàng); và đó cũng là cách tôn trọng chính mình (danh dự của người cầm bút).



Một tác phẩm, dù hay cách mấy, mà có quá nhiều lỗi Chính Tả hoặc câu văn lộn tuộn thì làm cho người đọc cảm thấy mất hứng, chán nản, khó chịu...

Với hơn 56 năm trong nghề viết văn, nhà văn Vĩnh Liêm sẽ giúp bạn chỉnh sửa tác phẩm của bạn trước khi đưa đi in.



Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với nhà văn Vĩnh Liêm qua email: vinhliem9@hotmail.com

hoặc gửi thư về địa chỉ:

1112 S. Central Ave., Avondale, AZ 85323-2824 (USA).

CẦN THỢ MAY

Cần thợ sửa quần áo trong Superstition Springs Mall ở thành phố Mesa, Arizona.

Xin liên lạc Anne Nguyen:

(480) 628-3118

RV_0320-0420P_AH

TÂN HANDYMAN DỊCH VỤ THAY MỚI & SỬA CHỮA NHÀ CỬA

Nhận làm việc tại Phoenix và các vùng phụ cận. Nhận lát gạch, hàng rào, điện, ống nước, hệ thống tưới cây cỏ, trồng cỏ. Sửa trong và ngoài các việc thay mới và sửa chữa nhà cửa, thông ống cống nghẹt.

916-706-8236

UY TÍN - TRÁCH NHIỆM

RV_0429-0920P_AH

CẦN SANG TIỆM NAIL

Tiệm Nails vùng Ahwatukee, khu Mỹ trắng sang, good tips. Tiệm rộng 960 sq. ft., có 5 ghế spa + 5 bàn nail stations, 1 phòng wax, máy giặt, máy sấy. Tất cả đều được tân trang mới. Vì lý do dọn đi xa, cần bán với giá \$49,000.

Thật lòng muốn mua, xin hãy gọi:

714-726-0523



RV-0420U-TM

CẦN NHIỀU THỢ NAILS

Cần nhiều thợ Nail kinh nghiệm về bột, Gel, SNS và TCN. Làm việc Full Time và Part Time vùng Scottsdale khách sang, lịch sự, tip hậu. Tiệm mới xây đã vào hoạt động, không khí làm việc thoải mái. Bao lương \$850-\$1200/tuần tùy theo khả năng, cộng Bonus.

Hãy gọi:

• Tiệm ở Goodyear:

602-503-5757

• Tiệm ở Scottsdale:

602-935-0986

RV_0819-0820_TM

CẦN THỢ NAILS GẤP, NAM HOẶC NỮ

Cần nhiều thợ nail gấp, nam hoặc nữ, tay chân nước, bột, dipping. Bảo đảm lương cao \$3,600-\$4,500/tháng. Khu vực Sedona, AZ. Có bằng càng tốt. Tiệm nằm trong khu Plaza lớn, tiệm rộng sạch đẹp, sang trọng, giá cao, khách lịch sự và tip cao. Đặc biệt có chỗ ở cho thợ ở xa.

Xin liên lạc Ivy:

(785) 230 – 6099

RV_0120-0420P_AH

CẦN SANG TIỆM NAIL

Cần Sang tiệm nails vùng North West Phoenix. Tiệm nằm trong khu đông đúc, Mỹ trắng. Tiệm rộng 1200 sq. ft. 10 ghế, 8 bàn, có phòng wax, phòng ăn, phòng giặt. Income từ \$7,500- \$9,000/tuần, tiền rent \$2200. Giá sang \$109K. Nếu ai thật lòng muốn mua, xin liên lạc:

(602) 373-3007

hoặc

(480) 310-6050



RV_0320-0520P_AH

NHẬN SỬA QUẦN ÁO

Nhận sửa quần áo, lên lai quần jean, thay zipper, nới size áo, quần cho vừa vặn...
Chúng tôi cư ngụ ở vùng Gilbert.
Hãy gọi cho chúng tôi:

480-560-2797

RV-0420P-TM

CẦN THỢ NAILS BỘT & CHÂN TAY NƯỚC

Lương từ \$700-\$900/6 ngày tùy theo kinh nghiệm. Vùng Surprise (Cotton Lane & Bell Road). Tiệm được bình chọn là "the most relaxing atmosphere in Surprise city"

Cần thợ chân tay nước & bột, bột nhúng làm việc lâu dài và có trách nhiệm.

Quý vị nào cần 1 nơi làm việc yên tĩnh, không ồn ào xin liên lạc số dt:

(623) 584-2226 (business)
OR **(602) 909-8571** (cell)

Vui lòng nhắn tin nếu điện thoại không nghe máy được.



RV_0420P_AH

CẦN THỢ NAILS

Tiệm vùng Phoenix, and Paradise Valley, cần nhiều thợ nails kinh nghiệm, làm bột và chân tay nước and gel có bằng Arizona, bao lương gel và chân tay nước \$700/6 ngày, bột và chân tay nước \$800/6 ngày (bao đảm lương \$1000 trở lên).

Xin liên lạc Peter

(623) 414-5359

hoặc

(602) 841-7003

RV_0319-0520P_AH



CẦN BÁN 2 GHẾ SPA CHAIRS

Cần bán 2 ghế Spa chairs còn mới chưa xài. Giá \$1,400/cái.

Xin liên lạc: Lanna Dang

(480) 518-7233

Hoặc

(480) 370-7627



RV_0420-0520P_AH



TRUNG TÂM DỊCH VỤ TNT

2013A WEST BETHANY HOME ROAD PHOENIX, AZ 85015

(Nằm trên đường Bethany Home, giữa đường 21 Ave và đường 19th Ave, đối diện với Bệnh Viện)

CHUYỂN HÀNG VỀ VIỆT NAM

- Nhanh chóng, bảo đảm, an toàn
- Sài Gòn: \$3.50/lb
- Các Tỉnh Thành: \$4.50/lb



CHUYỂN VỀ VN VÀ BÁN:

Sữa Ensure, Entrust (dành cho người tiểu đường),
Dầu xanh, dầu trắng với giá rẻ.



ĐẠI LÝ NHIỀU LOẠI THUỐC DƯỢC THẢO CỦA NHIỀU ĐÔNG Y SĨ DANH TIẾNG

Đại lý độc quyền của Nhà thuốc Hoa Đà
(Đông y sĩ Mai Tiên, ĐYS Thiện Đào)

Mua 5 chai tặng 1 chai.

Đông trùng hạ thảo và thuốc nghệ thường
xuyên có chương trình khuyến mãi



**Dược thảo
Toàn Chân:**
Chai số 3, số 8,
v.v.



Nutrimax:
Gout, Shark
Cartilage
(sụn cá mập)

Đại lý độc quyền sản phẩm Đông Trùng Hạ Thảo Cordyceps 950, Thuốc nghệ Tumeric Origin

MỘT SỐ DỊCH VỤ KHÁC

- Nhận chứng thị thực (Notary Public), Fax và Copy.
- Chi nhánh đại diện văn phòng Luật sư Phạm Viết Ảnh



7 NGÀY TRONG TUẦN, MONDAY-SATURDAY 10AM - 6PM. SUNDAY 10AM - 4PM

MỌI CHI TIẾT XIN GỌI MINH VY Ở HAI SỐ PHONE DƯỚI ĐÂY

BUSINESS

602-335-8888

MOBILE

602-574-3995