

WWW.VIETLIFESTYLES.COM

VIET

ISSUE 126 - JULY 2021

LIFESTYLES™

YOUR LIFE STYLE ■ YOUR MAGAZINE

ARIZONA • CALIFORNIA

FLORIDA • HAWAII

GIÁ ỦNG HỘ \$5.99

Nạp
Vitamin

B12

Tản Mạn
Hạnh Phúc

Lễ Độc Lập
Hoa Kỳ

Bí Quyết
Thành Công
Học Đường

AZ
Back To School

Healthy
Snacks
After
School



FAIRWAY MORTGAGE

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

Email: le.le@fairwaymc.com | eFax: (866) 542-2331

CHÚNG TÔI CHUYÊN:

- Chuyên làm Loan cho khách ở AZ & California
- 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



LE LE

Sales Manager

NMLS ID: 1124331



(623) 687-1268

Eligibility subject to program stipulations, qualifying factors, applicable income and debt-to-income (DTI) restrictions and property limits. Fairway is not affiliated with any government agencies. These materials are not from HUD or FHA and were not approved by HUD or a government agency. **Loan-to-Value (LTVs) and Combined Loan-to-Value (CLTVs) may vary by loan amount. ** Debt-to-income (DTI) ratio is monthly income debt/expenses divided by gross monthly income. Copyright © 2018 Fairway Independent Mortgage Corporation, NMLS #2289, 4750 S Biltmore Lane, Madison, WI 53718 1-877-699-0353, 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 restrictions and limitation may apply. Equal Housing Lender. Fairway AZ License #BK-0904162





ENDEAVOR

ADVISORS

**GIẤC MƠ VỀ HƯU SẼ SỚM TRỞ THÀNH HIỆN THỰC
HÃY SỐNG CUỘC ĐỜI MÀ BẠN ĐÃ HOẠCH ĐỊNH**



HIEU LUONG | CHARLES LUONG

**DREAMS DON'T RETIRE...
LIVE THE LIFE YOU PLANNED FOR**

Advisory service offered through Endeavor Advisors. Insurance products and services offered through Endeavor Planning Group. The aforementioned are affiliated companies.

CÁC LOẠI BẢO HIỂM: Xe, Nhà, Doanh Nghiệp, Sức Khỏe, Du Lịch, Nhân Thọ...

ĐẶC BIỆT: chương trình bảo hiểm nhân thọ cho người già và người có bệnh.

Kế hoạch tiết kiệm cho đại học, doanh nghiệp, và hưu trí

Quỹ đầu tư 401K, IRA, Roth IRA

ALL INSURANCE SERVICES: Auto, Health, Home, Business, Travel, Long Term Care, and Disability, etc...

Permanent & Term Life Insurance especially for the sick and elderly.

College Planning & Business Planning

Investment, 401K, IRA, Roth IRA

**Bảo vệ tương lai của bạn vào ngày mai với sự chuẩn bị hôm nay!!!
Secure your future tomorrow with a review today!!!**

714-882-0941

**2801 East Camelback Rd, Ste 200
Phoenix, Arizona 85016 (Near Biltmore Fashion Mall)**

Fax: 480-393-8748

Email is cluong@endeavorplanninggroup.com

Website: www.endeavoradvisorsllc.com

Advisory service offered through Endeavor Advisors. Insurance products and services offered through Endeavor Planning Group. The aforementioned are affiliated companies.

+ Register for Fall classes.

Make it happen at Maricopa.

- Ten Colleges
- Certificate and Degree Programs
- University Transfer
- Affordable Tuition

enroll-maricopa.com



Chandler-Gilbert | Estrella Mountain | GateWay | Glendale | Mesa | Paradise Valley | Phoenix | Rio Salado | Scottsdale | South Mountain

The Maricopa County Community College District (MCCCD) is an EEO/AA institution and an equal opportunity employer of protected veterans and individuals with disabilities. All qualified applicants will receive consideration for employment without regard to race, color, religion, sex, sexual orientation, gender identity, age, or national origin. A lack of English language skills will not be a barrier to admission and participation in the career and technical education programs of the District.

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 <http://www.maricopa.edu/non-discrimination>.

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 TRƯNG 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



**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

AMERICA'S NO.1 ASIAN GROCERY STORE

H MART[®] MESA, ARIZONA



HƯƠNG VỊ SẢN PHẨM CỦA H MART LUÔN KHÁC BIỆT

Khi nói đến các sản phẩm của Hmart chúng đều có sự khác biệt đặc biệt. Hương vị chúng tôi là sự kinh doanh các loại gia vị và hương vị khắp nơi trên thế giới, kể cả trái cây và rau củ ! Bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt.

Hãy đến trải nghiệm hương vị Á Châu tại H Mart!! Thường thức các sản phẩm tươi ngon nhất từ rau quả, thịt cá, đồ biển, đến các mặt hàng tạp hoá và đồ gia dụng Á Châu.

Một nơi mua sắm có đủ mọi thứ Á Châu bạn cần, và hơn thế nữa ngay gần nhà quý vị!

Taste the Asian flavors at H Mart! Enjoy the freshest produce, meat, seafood, Asian groceries and housewares. Your one-stop shop for everything Asian and more, right in the neighborhood.



RAU QUẢ

HẢI SẢN

THỊT

TẠP HÓA

THỨC ĂN CHẾ BIẾN SẴN

BƠ SỮA

ĐỒ GIA DỤNG

KHU ẨM THỰC

Hãy Tổ Chức Ngày Lễ Từ Phụ Với H-Mart Chúng Tôi!

MỪNG NGÀY LỄ TỪ PHỤ

THE BEST OF ASIA IN AMERICA. SINCE 1982. H MART.

1919 W MAIN ST. MESA, AZ 85201 STORE HOURS: 9AM - 9PM



MARKET EATERY FOOD HALL



UNIQUE OFFERINGS,
TASTY BITES AND
EXCLUSIVE CUISINES
ARE ALL TOGETHER
IN ONE PLACE ONLY
AT H MART MESA.

Join Market Eatery Food Hall!
We have the perfect location,
incredible traffic, and proven success.
Hurry! Contact Email: me@hmart.com



AUTHENTIC CHINESE CUISINE



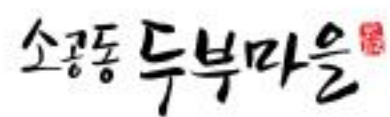
PAN FIRED NOODLE CUISINE



KOREAN TRADITIONAL CUISINE



AUTHENTIC JAPANESE CUISINE



KOREAN SOFT-TOFU SOUP RESTAURANT

SOGONGDONG TOFUHOUSE

PARIS BAGUETTE

BAKERY



KOREAN FRIED CHICKEN

NOW SMARTER THAN EVER!

H MART'S NEW APP

Ứng dụng mới của H Mart, Tải xuống ngay hôm nay
và tận hưởng mua sắm hơn bao giờ hết.



THẺ THÔNG MINH / CỬA HÀNG YÊU THÍCH CỦA TÔI
/ THÔNG BÁO / RECIPE / ĐIỂM THÔNG MINH

HÃY TẢI NGAY ỨNG DỤNG THÔNG MINH CỦA H MART



GIẢM GIÁ ĐẶC BIỆT CHO QUÂN NHÂN
SERVICE MEMBERS, GET A SPECIAL DISCOUNT.

10% OFF

WE SALUTE YOU WITH AN EXTRA 10% DISCOUNT FOR ALL ACTIVE
DUTY PERSONNEL WITH H MART SMART CARD MEMBERSHIP!



- 1) MUST BE A MILITARY ACTIVE DUTY PERSONNEL (MILITARY ID REQUIRED)
- 2) MUST BE A H MART SMART CARD MEMBER (VALID SMART CARD REQUIRED)
- 3) AVAILABLE EVERYDAY MONDAY- SUNDAY 10% OFF TOTAL PURCHASE

*EXCEPTIONS MAY APPLY. NOT APPLICABLE TO THE FOOD HALL AND NON- GROCERY SELLING SPACES.
*THE OFFER CANNOT BE COMBINED WITH ANY OTHER PROMOTION, DISCOUNT, CODE, COUPON OR OFFER.
*THE DISCOUNT PROGRAM IS SUBJECT TO CHANGE OR TERMINATION AT ANY TIME WITHOUT PRIOR NOTICE.

Follow us @hmartofficial



Kakao ID : hmart_AZ



PAY \$0

ĐỂ ĐIỀU TRỊ VỚI BÁC SĨ SAU TAI NẠN XE CỘ

FOR A DOCTOR - ATTORNEY - CHIROPRACTOR!!!

AUTO INSURANCE PAYS YOUR BILLS!

1. Gặp **Bác Sĩ** Y Khoa nhanh chóng để bảo vệ sức khỏe
2. Giới thiệu **Luật Sư** mà chúng tôi tin tưởng
3. Cho **Thuốc** và điều trị với bác sĩ Chỉnh Hình, Physical Therapy (vật lý trị liệu), và chụp hình X-ray/MRI



**GỌI CHÚNG TÔI ĐỂ ĐƯỢC LO TỪ A ĐẾN Z
KHÔNG TỐN TIỀN QUÝ VỊ**



- Bác sĩ chuyên về tai nạn xe cộ
- Không cần bảo hiểm sức khỏe
- Công ty bảo hiểm xe sẽ trả chi phí.

- Doctors specialized in auto injury
- Recommend an aggressive attorney we trust
- Uninsured? High Deductible? No problem.
- Auto Insurance Pays Your Bills!.



THANH NGUYỄN, M.D.

**2 PHÒNG MẠCH
EAST VALLEY OFFICE**

1155 S. Country Club Dr - Mesa, AZ 85210
(Country Club & Southern)

**2 LOCATIONS
WEST VALLEY OFFICE**

2990 N Litchfield, #4 - Goodyear, AZ 85395
(Litchfield & Thomas)

602-632-0000 OFFICE

602-218-4444 FAX

AccidentDoctorsAZ.com

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 VI
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

**KÍNH CHÚC
QUÝ THÂN CHỦ
 BÌNH AN QUA
MÙA DỊCH BỆNH**



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



E-TAX & INSURANCE

Agency



KHAI THUẾ - TAX SERVICES

Cá nhân - Thương Mại - Tổ Hợp - Công Ty

- **Cố vấn tài chính**
- **Đảm nhận sổ sách - Bookkeeping**
- **Tổng kết định kỳ - Quarterly Report**
- **Thành lập công ty (LLC, Partnership Corporation)**

BẢO HIỂM INSURANCE

Chúng tôi đại diện nhiều công ty bảo hiểm để phục vụ quý vị

Xe Cộ, Nhà Cửa, Sức Khỏe, Nhân Thọ, Cơ Sở Thương Mại

- **Chương trình *MEDICARE* cho quý vị trên 65 tuổi**
- **Bảo hiểm nhân thọ ngắn hạn hoặc trọn đời**



không cần lo lắng về
MEDICARE
hay **OBAMA CARE**

Hãy gọi chúng tôi hôm nay
để biết thêm chi tiết

**THAM KHẢO & ĐỊNH GIÁ
MIỄN PHÍ**

Chúng tôi có nhân viên tốt nghiệp cử nhân kế toán
cao học quản trị kinh doanh tài chính thuế vụ
Mọi chi tiết xin liên lạc:

Office: 480.917.7711 - Mobile: 602.540.0074
e.tax@hotmail.com

2055N. Dobson Rd. Suite 3 Chandler, AZ 85224
(Trong khu chợ Lee Lee, Dobson & Wamet)

Mon-Fri: 9AM - 8PM | Sat & Sun: 9AM - 5PM

LAVISH BEAUTY RN

Lavish Beauty RN is a boutique med spa focusing on "K-Beauty" aesthetic skin treatments.

Chúng tôi chuyên về dịch vụ thẩm mỹ chăm sóc và làm đẹp da với công nghệ Hàn Quốc hiện đại.

Nancy's aesthetic techniques will subtly sculpt and lift, taking years off your face and achieving a natural and fresh look with dermal fillers such as Restylane®, Juvederm®, and neuromodulators such as Dysport® or Botox®, especially SkinPen®, the only FDA-approved microneedling device on the market.

Cô Nancy dùng các phương pháp kỹ thuật thẩm mỹ giúp tạo hình và nâng cơ một cách tinh tế, giúp khuôn mặt bạn trẻ đẹp tự nhiên với các sản phẩm làm đẹp da đang được yêu chuộng như Restylane®, Juvederm®, Dysport® hoặc Botox®, đặc biệt là SkinPen®, thiết bị điều trị da Microneedling duy nhất được FDA công nhận trên thị trường hiện nay.



Nancy Park

AN ARTIST AND A NURSE
(Nancy biết nói tiếng Việt)

WE PROVIDE THESE SERVICES

- Botox/Dysport
- Fillers
- Microneedling
- PRP

SPECIAL PROMOTION

- Botox & Dysport New Patient Special
\$9/unit \$12/unit
(minimum 25 units)
- Microneedling Bundle Pack
Buy 3 only \$750 Reg. \$1050

(SAVE \$300)

- PRP + Microneedling Bundle Pack
Buy 3 for only \$1500 Reg. \$1950

(SAVE \$400)

CALL/TEXT TO BOOK FREE
CONSULTATION/APPOINTMENT:

480-933-2328

(English & Vietnamese)

480-780-2044

(Korean 한국어 상담 가능)

1712 E. Guadalupe Rd., Suite 107-105 Tempe, AZ 85283 | Website: www.lavishrn.com

Email: nancy@lavishrn.com | Instagram: [@lavishbeautyrn](https://www.instagram.com/lavishbeautyrn)



**Hồng-An
(An-ton)**

CA Realtor - AZ Broker

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

BRE 01954662



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**

HOME FOR SALE FOR JULY 2021



HOUSE 1: ANGELA DR ARIZONA

\$349,995 - 35TH AVE / BELL RD

3 BED - 2 BATH - 1,505 SF - 9,926 SF LOT 1981 YEAR

HOUSE 2: JUNIPER AVE ARIZONA

\$339,995 - 35TH AVE / BELL RD

3 BED - 2 BATH - 1460 SF - 8,800 SF LOT - 1978 YEAR



HOUSE 3: DEVONSHIRE AVE ARIZONA

\$330,000 - 99TH AVE / INDIANSCHOOL RD

3 BED - 2 BATH - 1567 SF - 5,541 SF LOT - 1995 YEAR

CALIFORNIA - iSouth Realty
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 Hulse

Cố Vấn Pháp Lý/Legal Advisor:

Luật sư Phạm Viết Ảnh

Giám Đốc Kỹ Thuật/Art Director: Zen Lâm

Thiết kế hình ảnh/Graphic Designer: Triết, Hải

QUẢNG CÁO – PHÂN PHỐI BÁO

ADVERTISING & DISTRIBUTING CONTACT

- **Phone:** 602-621-5125
- **Email:** info@vietlifestyles.com

Distributor/Phân Phối: Hải Nguyễn.

Trị Sự Tòa Soạn/Administrative Manager:
Đức Quang

Secretary/Thư Ký Tòa Soạn: Minh Vy

Quản Lý Tài Chính/Financial Manager: Vy Le

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, Mường Giang, Ninh Nguyễn, Vinh Liem, Trịnh Thanh Thủy, Đoàn Tuyết Thu.

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



Quý độc giả kính mến,

Thật vui mừng khi ta lại gặp và trao cho nhau lời chào thân thương ở trang báo này. Vì đây là bằng chứng cho sự bình yên và hiện hữu của chúng ta, tất cả những người đang góp mặt làm cuộc sống thêm ý nghĩa và tốt đẹp.

Những trận mưa đầu mùa đã về trên thành phố sau những đợt nắng nóng của hè mang đến sự trong lành mát mẻ, làm tươi tắn phố phường với những hàng cây xanh mướt, những bụi xương rồng đang

trổ hoa thật đẹp. Không khí và cảnh quang này cũng báo hiệu mùa tựu trường sắp đến với các em học sinh.

Niên học vừa qua là một năm đầy biến động với những lần cổng trường phải tạm đóng lại vì dịch bệnh. Thật sự là một niên học ghi dấu ấn sâu sắc của thế kỷ 21 với bao âu lo, khó khăn cho cả thầy trò và các bậc phụ huynh khi các em phải học online tại nhà. Thế nhưng mọi khó khăn cũng trôi qua và năm học cũ kết thúc tốt đẹp. Để hôm nay, các gia đình có con em đang độ tuổi đến trường hăm hở chuẩn bị trở lại trường lớp với bao hy vọng. Trong các khu thương mại, chúng ta dễ dàng nhìn thấy sự hy vọng ấy trong các đôi mắt và nụ cười của các em, của những bậc cha mẹ dẫn con mình mua sắm giày dép áo quần mới, đồ dùng học tập để các em đầy đủ hành trang bước đến năm học mới vào đầu tháng tám tới đây.

Cuộc sống vẫn tiếp tục với niềm tin vào điều tốt đẹp ở ngày mai, niềm tin vào thế hệ con em với những thành tích đáng tự hào và trân trọng trên đất nước tự do và dành rất nhiều ưu đãi cho các em. Chúng ta chắc chắn, ai cũng hết sức vui mừng khi con em mình được dạy dỗ và đón nhận những điều tốt nhất trong nền giáo dục tối ưu tại đây. Và tôi tin không chỉ với riêng tôi, điều ấy cũng nhắc chúng ta nhớ đến những lứa trẻ còn nhiều thiếu thốn ở nơi khác vẫn diễn ra hàng ngày trên tin tức, báo chí. Chính vì lẽ ấy chúng ta càng biết ơn vì những cơ hội, thành tựu và sự đầy đủ mà gia đình, con cháu chúng ta có được tại xứ sở Cờ Hoa này. Ước mong rằng các cháu học sinh sẽ hiểu được những ưu ái các em đang vui hưởng, tiếp tục nỗ lực học tập để ngày mai đây trở thành người hữu ích góp công sức xây dựng một cuộc sống ngày càng văn minh, tươi đẹp và phong phú hơn.

Trong số báo tháng này, chúng tôi mời quý vị cũng theo dõi tin tức hữu ích qua các bài viết rất thực tế và bổ ích như Bí Quyết Giúp Sinh Viên Thành Công Ở Đại Học, AZ Back To School, Tản Mạn Hạnh Phúc ... Qua đó cộng đồng người Việt của chúng ta càng thêm gắn bó để cùng nhau sống và làm việc một cách hiệu quả nhất hầu có thể chăm lo cho thế hệ tiếp theo và góp phần vào việc xây dựng cuộc sống ở nơi đây sớm vượt qua những thử thách, khó khăn sau cơn đại dịch cũng như nâng cao ý thức trong việc phòng chống bệnh trong cộng đồng để dịch bệnh không lan tràn và sớm chấm dứt.

Kính chúc quý độc giả luôn an vui, hạnh phúc và mạnh khỏe với mọi điều an lành đang chào đón trong tương lai.

Trân trọng kính chào,
Đoàn Tuyết Thu

Contents

Mục Lục



Models: **Treena Nguyen & Như Khuê**
Photographer: **Daniel Pham**

Sự khổ nhọc
vì học chỉ là
tạm thời
Sự đau khổ
vì không học
đến nơi là
mãi mãi...



VIẾT THEO CHỦ ĐỀ

- AZ Back To School.....34
- Bí Quyết Thành Công Cho Sinh Viên Đại Học38
- Ngày Lễ Độc Lập Hoa Kỳ26



THỜI SỰ - THÔNG TIN CỘNG ĐỒNG

- Quan Điểm: Tập Cận Bình Vô Mặt Joe Biden.....22
- Tham Luận: Tập Cận Bình Với Tinh Thần Thành Cát Tư HãnB16
- Hy Vọng Cho Trẻ Mồ Côi Chiến Tranh Việt Nam.....54
- Arizona Đổ Đầy.....B28



FASHION - BEAUTY- SPORT - ENTERTAINMENT - TRAVEL

- Đẹp Da Với Liệu Trình PRP Microneedling50
- Chăm Sóc Da Đẹp Mùa Hè72
- Túc Cầu Việt Nam Cộng Hòa Một Thời Để Nhớ Để Thương58



KID ZONE

- Sự Tích Mục Kiến Liên.....B56
- Fun & Healthy Snacks After School44
- Giúp Trẻ Bỏ Tã - Potty TrainingB34



GIA ĐÌNH - SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

- Chiến Dịch Tiêm Chủng COVID.....46
- Tản Mạn Hạnh Phúc66
- Dâm Ô & Luật Pháp.....B24
- Food Review: Breakfast Kitchen BarB36
- Ánh Nắng Có Thể Giết NgườiB20



TRUYỆN - THƠ - BIÊN KHẢO

- Truyện ngắn: Giấc Mơ Khi Về HưuB42
- Truyện ngắn: Chú Chó NumiB38
- Một Kỷ Niệm Về Vũ Hữu Định62
- Truyện Dài: Hoạn Thư Thời Loạn.....B46
- Vườn Thơ.....B50

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

602-621-5125

English:

480-213-5987

Published on the 20th of each month-
Phát hành vào tuần thứ ba mỗi tháng.

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

QUẢNG CÁO VỚI VIET LIFESTYLES MAGAZINE

Để có được những quyển báo Việt Lifestyles đến tay bạn đọc mỗi tháng FREE, Việt Lifestyles xin chân thành tri ân đến các cơ sở thương mại đã ủng hộ quảng cáo dài hạn. Như một lời tri ân, kính mong quý độc giả ủng hộ sản phẩm và dịch vụ của những cơ sở quảng cáo trên Việt Lifestyles. Ông bà ta ngày xưa có câu, "uống nước nhớ nguồn"; kính mong quý độc giả thương cho Ban Biên Tập và E-kip thực hiện đã bỏ nhiều công sức để cho ra đời món ăn tinh thần mỗi tháng. Vì vậy, khi quý vị xem Quảng Cáo hay bài viết trên Báo Việt Lifestyles, xin quý vị công tâm nhớ nguồn chính xác là xem trên Việt Lifestyles thay vì nói lộn qua tờ báo khác. Xin chân thành tri ân.

Quảng cáo với Việt 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

- 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 Việt 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 Việt 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.

Việt 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: **602-621-5125**

Địa chỉ tòa soạn:

VIET LIFESTYLE MAGAZINE

PO Box 93413

Phoenix, AZ 85070

Chủ Đề Báo Tháng 8: Du Lịch

Hạn chót gửi bài ngày 10 tháng 8 năm 2021

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 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." 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 sửa 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.
- Điểm 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, Quả 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

Tình hình dịch bệnh ở Arizona đã có phần thuyên giảm với hơn 5 triệu dân đã được tiêm chủng chích ngừa, nhất là quý vị cao niên, nên bắt đầu kể từ tháng 5, Hội Á Mỹ Cao Niên Arizona sẽ sinh hoạt trở lại như thường lệ, vào ngày thứ Bảy của tuần thứ 2 mỗi tháng.

Giờ sinh hoạt từ 10 giờ sáng đến 14 giờ trưa. Muốn biết thêm chi tiết, liên lạc Hội trưởng Lê Văn Ngàn: 480-582-6539. Trong tháng 8 này, Hội sinh hoạt vào thứ Bảy, ngày 14 tháng 8, 2021. Địa Điểm: 1948 W. Broadway Rd. #105, Mesa, AZ 85202 (Cạnh Phở Kim) trong khu AZ International Marketplace.

Sinh hoạt Khu hội vùng Phoenix sẽ vào ngày thứ Bảy, tuần thứ 3 trong tháng. Trong tháng 8 này, Hội sinh hoạt vào thứ Bảy, ngày 21 tháng 8, 2021. Thời gian họp mặt từ 9 giờ sáng đến 1 giờ trưa; tọa lạc tại 7138 North 45th Ave. Glendale, AZ 85301. Mọi chi tiết, xin liên lạc **Phụ tá Hội Trưởng, Phan Thông Nhơn: 602-384-5335** để được hướng dẫn.

Thông Báo Đài Tiếng Nước Tôi Arizona

Đài Tiếng Nước Tôi Arizona đã dời về địa điểm mới trong khu thương xá Little Sài Gòn Plaza Arizona, tọa lạc tại số **2081 N. Arizona Ave., suite 126, thành phố Chandler, AZ 85225**. (Góc Đông Bắc đường Warner Rd và đường Arizona Ave.)

Với hệ thống và thiết bị mới của phòng studio, quý thính giả không những chỉ nghe âm thanh mà còn sẽ được nhìn thấy hình ảnh của các xướng ngôn viên và những khách mời trên làn sóng, qua các phương tiện truyền thông xã hội như Facebook và Youtube, Instagram, v.v.

Hiện Đài cũng đang cần tuyển một số nhân viên và cộng tác viên quay hình, editing, xướng ngôn viên, v.v. Muốn tham gia, xin vui lòng gửi resume về địa chỉ email: aamnarizona@gmail.com hoặc text: **480-213-5987**

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

- Nghe qua mạng: **www.tntmedia-arizona.com** (Bấm vào nút "Listen Live")
- Nghe qua App: Tải App "**Radio Garden**" từ "Play Store" của ứng dụng Google Play hay App Store của Apple. Sau khi install xong, thì tìm "**TNT Media Arizona**". Khi thấy tên của Đài TNT Media Arizona hiện lên, thì bấm vào để nghe.

Lưu ý: Hiện nay, đường phone line nghe Đài đang gặp một ít trở ngại, chúng ta đang chỉnh sửa để có thể hoạt động trở lại trong thời gian sớm nhất)

LỄ HỘI TẾT TRUNG THU

Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona sẽ tổ chức Lễ Hội Tết Trung Thu cho các em thiếu nhi vào ngày thứ Bảy, 25 tháng 9, 2021 từ lúc 5PM - 9PM. Địa điểm tại công viên Murphy Park, downtown thành phố Glendale.

Như mọi năm, chương trình sẽ phát lồng đèn, kẹo bánh, múa lân, văn nghệ, ẩm thực, v.v. Năm nay, có cuộc thi hóa trang Cosplay dành cho các em thiếu nhi và thanh thiếu niên tham dự, với nhiều giải thưởng giá trị. Muốn biết thêm chi tiết hoặc muốn tham gia chương trình, xin vui lòng **cô Đan Phương: 623-455-1980, anh Anton Vũ: 602-327-8155 hoặc cô Jasmine Hoàng: 623-332-9775** hoặc truy cập thông tin từ trang nhà: www.VietnameseArizona.com

THÔNG BÁO BẦU CỬ HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT QUỐC GIA ARIZONA 2021-2024

Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona kêu gọi những người có tài, có tâm hãy ra phục vụ Cộng Đồng bằng cách thành lập liên danh ra ứng cử. Chi tiết về thể lệ bầu cử nhiệm kỳ 2021-2024 của Tân Ban Điều Hành CĐNVQGAZ sẽ được bầu theo các quy định sau:

1. Điều kiện tham gia ứng cử:

Tham dự theo thể thức Liên Danh gồm: 1 Chủ Tịch, 1 Phó Chủ Tịch Nội Vụ, 1 Phó Chủ Tịch Ngoại Vụ, 1 Thủ Quỹ (căn cứ điều 2.2 chương thứ nhất bản điều lệ 2009).

2. Đối tượng và điều kiện lập Liên Danh:

- Cựu hay đương nhiệm thành viên của Hội Đồng Quản Trị và Hội Đồng Điều Hành CĐNVQGAZ (điều 3.1);
- Thành viên các Hội Đoàn, Đoàn Thể sinh hoạt trong CĐNVQGAZ trên 1 năm và được đoàn thể giới thiệu bằng văn bản, có lập trường Quốc Gia rõ ràng (điều 3.2);
- Nếu Liên danh chỉ có người thụ ủy đủ điều kiện, Hội Đồng Quản Trị sẽ xem xét theo Tu Chính Nội Quy Phụ Bản B ngày 26 tháng 6 năm 2021.

3. Thời hạn nhận đơn ứng cử:

Gửi qua bưu điện từ ngày 01 tháng 8 năm 2021 Đến hết ngày 01 tháng 10 năm 2021 (căn cứ theo dấu của bưu điện)

4. Địa điểm nhận đơn ứng cử:

Ban Bầu Cử 2229 W. Bethany Home Rd. Phoenix, AZ 85015

5. Thời gian niêm yết Liên Danh: 12 giờ trưa ngày 7 tháng 11 năm 2021

6. Thời gian và địa điểm bầu cử:

- Thời gian: từ 8 giờ sáng đến 11 giờ trưa Chủ Nhật 21 tháng 11 năm 2021
- Địa điểm: Tanner Terrace 7138 N. 45th Ave Glendale, AZ 85301

Chương trình bầu cử chính thức bắt đầu lúc 9 giờ, nhưng thùng phiếu sẽ được bắt đầu lúc 8 giờ sáng cho đồng hương cần bầu cử sớm theo nhu cầu.

Điện thoại liên lạc:

Lucky Nguyễn: 602-503-8340

Nguyễn Ngọc Xuân: 602-332-0733

Nguyễn Kim Hoàng: 623-332-9398

Lê Duy Trung: 602-821-0687



Tết Trung Thu Lantern Moon Festival 2021

Date: 9/25/2021

Time: 5 - 9 PM

Location: Murphy Park 5812 W. Glendale Ave. AZ 85301

Contact

Vendors and sponsors: Phụng Nguyễn 623-455-1980

Performers: Anton Vũ 602-327-8155

Volunteers + Cosplay: Jasmine Hoàng 623-332-9775

Email: vietmoonfest@gmail.com

Food - Games - Gifts - Performances - Cosplay

Free admission | Vào cửa miễn phí

vietnamesearizona.com

VietAZClub Entertainment Group

AUG 21
- 2021

Trân Trọng Giới Thiệu
Đêm Ca Nhạc Dạ Vũ Trữ Tình

Ticket
\$15

Tình Yêu



8:30 Pm - 01:00 Am



1001 Nights Club
706 W Southern Rd Mesa, AZ 85210



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.

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.

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

Hiện chúng tôi đang cần doanh nghiệp Việt Nam vô mở nhà hàng, Food ToGo, tiệm nail supply, tiệm tóc, v.v. Chúng tôi sẽ hỗ trợ TI để giúp construction và build out tiệm cho doanh nghiệp hội đủ yêu cầu"



Hiện nay, khu thương xá Little Saigon đã có những cơ sở thương mại ký lease và đang tiến hành construction. Chúng tôi hiện có vài units trống với giá thuê rẻ từ \$13-\$17 và nhiều tháng Free rents.

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

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:

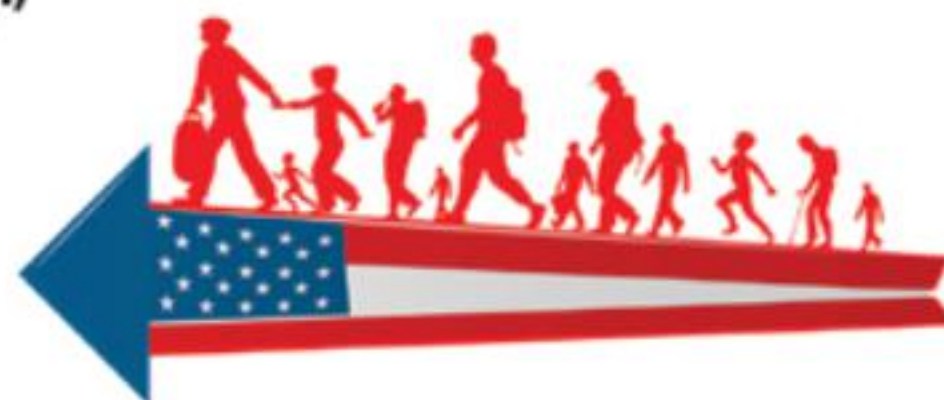
- Bảo lãnh vợ chồng, fiancée, cha mẹ, anh em, du học sinh,
- Xin thẻ xanh, thi Quốc tịch
- Điều chỉnh từ diện du học hay du lịch qua quy chế thường trú nhân (thẻ xanh)

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)



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)

20% OFF

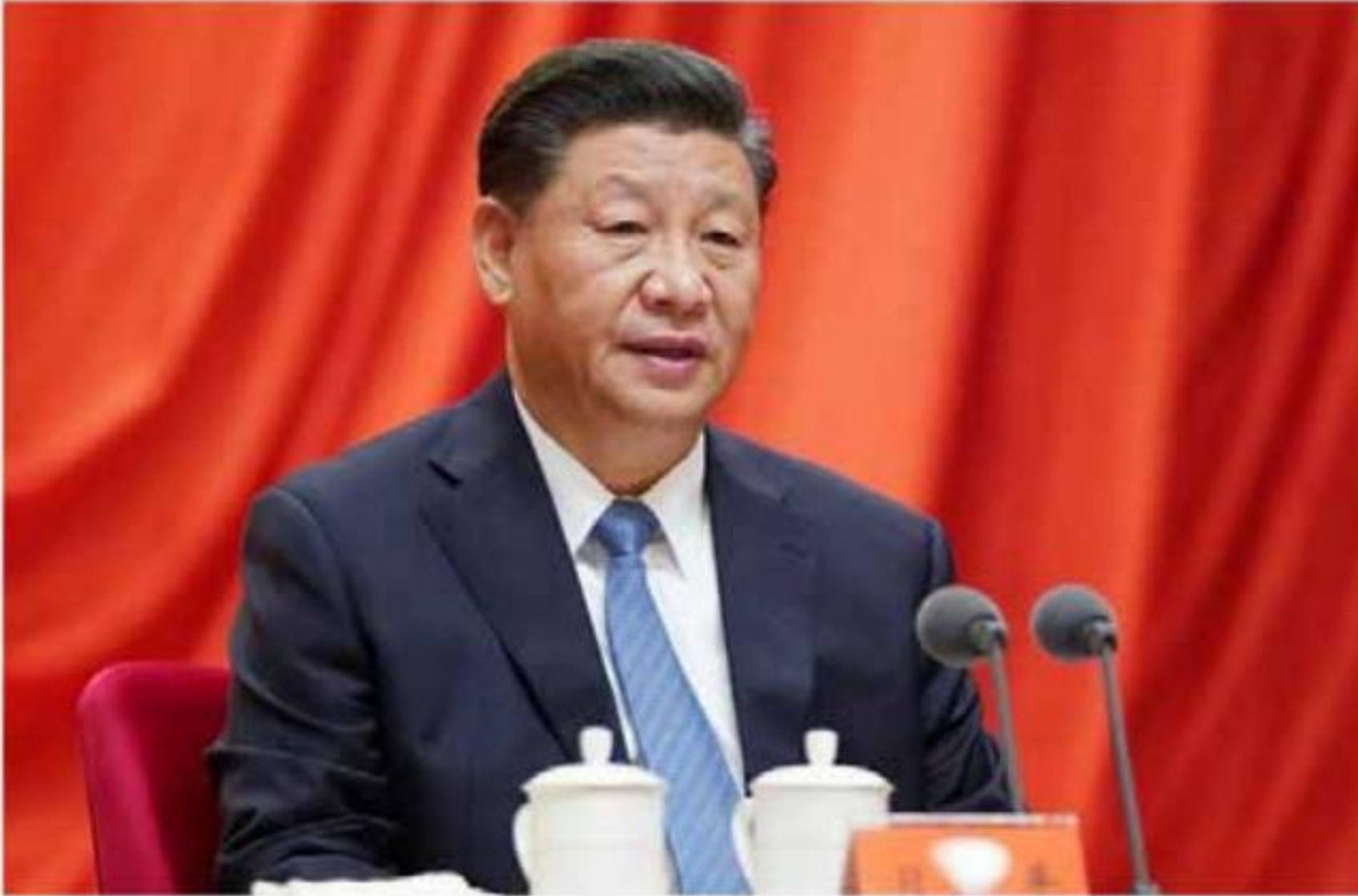
*QUÝ VỊ BỆNH NHÂN
KHÔNG CÓ BẢO HIỂM,
CAO NIÊN, HỌC SINH

*CHỈ ÁP DỤNG KHI ĐIỀU
TRỊ TRÁM RĂNG, NHỔ
RĂNG, BỌC RĂNG & LÀM
RĂNG GIẢ

Khởi nguồn của những nụ cười duyên dáng

TẬP CẬN BÌNH VỖ MẶT JOE BIDEN

Đại Dương



Chủ tịch Trung Cộng, Tập Cận Bình như được cởi trói sau khi Joe Biden ngồi vào chiếc ghế Tổng thống Hoa Kỳ thứ 46. Mọi hoạt động của Trung Cộng trên Biển Nam Trung Hoa (SCS) và Biển Đông Trung Hoa (ECS) bị hạn chế suốt 4 năm Tổng thống Donald Trump cầm quyền, đã làm bộc lộ các ý đồ khổng lồ kinh tế, chính trị, quân sự, ngoại giao, văn hóa của Chủ nghĩa Đại Hán.

Tập Cận Bình được sự hỗ trợ “vô tình?” của Châu Âu đã đặt một chính trị gia hám danh, ham lợi như Thượng nghị sĩ Joe Biden vào chiếc ghế Tổng thống thứ 46 Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ.

Tập và giới cầm quyền Brussels đang thổi phồng con rối Biden để giữ thế thượng phong trên các phương diện kinh tế, quân sự, chính trị, ngoại giao, văn hóa trong bối cảnh Hoa Kỳ rơi vào cuộc hỗn loạn về tư tưởng, hành vi bất nhất, tự tay chặt bỏ quyền lực quốc gia.

Biên giới mở toang bất cứ loại người nào cũng ùn ùn kéo vào phá hoại chủ quyền quốc gia và an ninh công dân Mỹ.

Các cơ quan an ninh xã hội không còn quyền hạn xét hỏi, áp giải tới pháp đình những tội phạm cướp của, giết người, xóa bỏ lịch sử lập quốc. Cơ quan Tư pháp

xét xử vụ án dựa trên hành vi chính trị mà bỏ qua yếu tố pháp lý nên tội phạm giết người, cướp của, hiếp đáp kẻ cô thế ngày càng đông và hung tàn. Xã hội thiếu nhân viên công lực, thừa kẻ vô loại, làm chính trị gia tư lợi khiến quốc gia rất dễ mất quyền tự chủ dân tộc.

Tập Cận Bình thừa nước đục thả câu đã mua chuộc chính trị gia quốc tế, giới truyền thông “kiếm tiền” khắp thế giới để bôi tro trát trấu lên mặt một dân tộc từng cứu thoát nhân loại khỏi họa diệt chủng và nô lệ, nô dịch trở thành một xã hội hỗn loạn đến độ không phân biệt được thiện/ác, phải/trái, đúng/sai. Từ đó, nguy cơ hủy diệt không còn che giấu.

Tổng thống Joe Biden tuyên bố sẽ lãnh đạo thế giới dân chủ để chống lại hệ thống độc tài đã tạo ra hai phản ứng trái ngược.

Thứ nhất, Trung Cộng lập tức tăng cường sức mạnh quân sự trên hai Biển Đông Trung Hoa (ECS) và Biển Nam Trung Hoa (SCS). Bắc Kinh điều động hai nhóm Hàng không mẫu hạm Liêu Ninh và Sơn Đông tập trận thường xuyên trên ECS và SCS nhằm mục đích: đe dọa sẵn sàng giao chiến với Hoa Kỳ trong khu vực Bắc Kinh “yêu sách chủ quyền”; cảnh

cáo các quốc gia trong khu vực không nên đứng về phía Mỹ; cho phép Hải cảnh xử dụng vũ khí tác chiến ở ECS và SCS; tăng cường các biện pháp chống tiếp cận, chống xâm nhập (A2/AD); cụ thể-hóa hoạt động của Dân Quân Biển trong Bộ Ba “Hải Quân-Hải Cảnh-Dân Quân Biển” trên ECS và SCS.

Trong Hiệu triệu nhân Kỷ niệm 100 năm Đảng Cộng sản Trung Hoa, Chủ tịch Tập Cận Bình xác định vai trò lịch sử của ĐCSTQ và ra lệnh cho đảng viên sẵn sàng đánh cho kẻ nào bắt nạt Trung Cộng phải bị sút đầu, bể trán. Âm chỉ Hoa Kỳ, Nhật Bản, Ấn Độ, Úc Đại Lợi, Anh, Pháp ...

Trung Cộng điều động 220 tàu Dân Quân Biển, mạo danh tàu cá tránh bão, neo đậu bên trong Đá Ba Đầu (Whitsun Reef) buộc Manila phải la làng và nhắc nhở Hoa Thịnh Đốn về Hiệp ước Phòng thủ Hổ tương 1951.

Bắc Kinh điều động các toán phi cơ tổng hợp xâm phạm Vùng Nhận dạng Phòng không (ADIZ) của Đài Loan để đe dọa khát vọng độc lập của 24 triệu dân trên hải đảo cách xa Hoa Lục 150 km.

Bắc Kinh phái toán phi cơ 16 chiếc bay vào EEZ của Mã Lai Á trong lúc nước này đang sửa soạn khai thác mỏ khí đốt mà bị Hải Cảnh Trung Cộng quấy nhiễu liên tục. Kuala Lumpur tố cáo với dư luận quốc tế, đồng điều động chiến hạm bảo vệ, nhưng, Hải Cảnh Trung Cộng không hề chùn bước.

Chính quyền Biden chỉ lên án bằng lời nói nên không ảnh hưởng tới quyết định của Bắc Kinh.

Ngược lại, năm 2020, Bắc Kinh phái HD8 thăm dò trong EEZ Mã Lai Á phải rút đi khi Hoa Kỳ phái Thủy bộ hạm USS America (LHA 6) tập trận với Tuần dương hạm HMAS Parramatta của Úc gần HD 8. Tiếp theo, phái Cận duyên hạm Tác chiến USS Gabrielle Giffords hải hành song song với tàu thăm dò của Mã lai Á buộc HD 8 phải rời khu vực.



Thứ hai, sau khi tiếp nhận Tòa Bạch Ốc, Tổng thống Biden không đưa ra một chiến lược hoặc biện pháp đối phó với Trung Cộng trên ECS và SCS mà chỉ thực hiện một số hoạt động có từ thời Trump. Tiếp theo, Biden hạn chế leo thang đối phó với hoạt động quân sự, tài nguyên thiên nhiên mà Bắc Kinh đang tiến hành. Biden bắn tiếng sẵn sàng đấu dịu với Tập.

Hàng không mẫu hạm Charles de Gaulle của Pháp đã nhiều lần thực hiện Tự do Hàng hải (FONOP) trên Biển Đông Á, Hải đội Xung kích Hàng không mẫu hạm HMS Queen Elizabeth của Anh đã tiến vào Biển Đông Á từ giữa tháng 5/2021 do thỏa thuận thời Tổng thống Trump.

Sự lo ngại diễn ra khi Nhật Bản cố lấp lỗ hổng ở Châu Á do Chính quyền Biden chờ hợp với Tập về cách chia đôi thiên hạ như Chính quyền Obama-Biden đã làm năm 2013.

Indonesia, Phi Luật Tân, Mã Lai Á đang cố gắng tăng cường sức mạnh quốc phòng và liên hệ với các cường quốc trên thế giới để trang bị các loại khí tài tác chiến.

Biện pháp nào để phá vỡ tham vọng thống trị của Trung Cộng?

Lời hùng biện về sức mạnh quân sự của Tập Cận Bình trong thông điệp Kỷ niệm thứ 100 ngày thành lập Đảng Cộng sản Trung Quốc rất quá lỗ khi so sánh tương quan lực lượng giữa Hoa Kỳ và Trung Cộng được Viện Nghiên cứu Hòa Bình

Quốc tế Stockholm (SIPRI) công bố: Ngân sách Quốc phòng Mỹ 778 tỉ USD/252; Quân nhân 1.3 triệu/2 triệu; Lực quân 486,000/915,000, Thiết giáp 6,333/5,600 xe tăng; Phi cơ 13,000/2,500; Chiến hạm 297/360; HKMH 11 hạt nhân/2 động cơ thường; Đầu đạn nguyên tử 5,800/360; Tên lửa hành trình và Đạn đạo Tầm trung trên mặt đất thì Trung Quốc chiếm ưu thế, nhưng, sẽ thu hẹp sau khi Hoa Kỳ rút khỏi Hiệp ước Lực lượng Hạt nhân Tầm trung (INF) năm 1987 với Liên Xô.

Có hai ưu thế quan trọng mà SIPRI chưa đề cập: (a) Hoa Kỳ có nhiều đồng minh và đối tác mạnh trong khi Trung Cộng chỉ có một số chư hầu yếu, không đáng tin cậy. Nga và Trung Cộng đang có mối quan hệ lỏng lẻo. (b) Trung Cộng có thể bị bao vây bằng hai chuỗi đảo số 1 và số 2 do Hoa Kỳ và các đồng minh kiểm soát nên dễ kiệt quệ.

Chuỗi Cung ứng Toàn cầu của Trung Cộng phát triển nhờ thu hút được vốn đầu tư nước ngoài (hàng 100 tỉ USD/năm) và công nghệ tiên tiến từ các quốc gia phát triển, hám lợi hoặc nhẹ dạ. Sáng kiến Vành đai và Con đường để phục vụ cho nhu cầu của Chuỗi Cung ứng Toàn cầu mà thực tế đã đẩy các quốc gia tham dự chui vào chiếc bẫy nợ khó gỡ, kể cả một vài nước trong Liên Hiệp Châu Âu.

Tổng thống Donald Trump bằng các giải pháp kinh tế đã kéo các công ty Mỹ và Nhật Bản, Châu Âu, Đại Hàn, Đài Loan rút từ Trung Cộng về cổ quốc hoặc chuyển tới các nước khác. Bắt đầu xây dựng

lại Chuỗi Cung ứng Toàn cầu không lệ thuộc vào Trung Cộng.

Các biện pháp tăng thuế công ty, thuế lợi tức, thuế gia sản buộc giới thương gia ngừng đem công ty trở về cổ quốc và tiếp tục tăng đầu tư vào Hoa Lục. Con đường lệ thuộc Trung Cộng đang rộng thênh thang.

Với vai trò Phó tổng thống Phụ trách Ngoại giao, Joe Biden đã thất bại hoàn toàn trong kế hoạch "sắp xếp lại (Reset)" mối quan hệ với Nga tạo điều kiện cho Tổng thống Vladimir Putin bất ngờ đoạt lấy Bán đảo Crimea của Ukraine năm 2014 làm rung động Liên Hiệp Châu Âu (EU). Brussels thỏa thuận với Nga xây đường ống dẫn khí đốt từ Nga sang Đức để cung ứng cho EU trong khi tổ chức này kêu gọi Hoa Kỳ trừng phạt Nga một cách nghiêm ngặt. Tổng thống Trump phản đối thỏa thuận này nên đường ống ngưng trệ. Nhưng, Tổng thống Biden tuyên bố không phản đối nhằm làm hài lòng Putin và Brussels khiến Hoa Kỳ không thể bán khí đốt cho EU.

Nga và Trung Cộng ngày càng xích lại gần nhau hơn sẽ gây nhiều khó khăn cho chính sách chống Bắc Kinh trên khắp thế giới.

Tài liệu tham khảo:

- *What to Expect From China's New Anti-Sanctions Law (Diplomat).*
- *Chinese Air Force Fly 16 Aircraft Through Malaysian Airspace in Large-Scale Exercise (USNI News).*
- *What Do Filipino Maoists Think of China Now? (Diplomat).*
- *Telenor signals Myanmar exit, as UN calls for urgent action (Aljazeera).*
- *ASEAN Plans to Expedite Myanmar Response: Singapore (Diplomat).*
- *ASEAN and China Have Entered the 'Zero Gravity Zone' in Myanmar (Diplomat).*
- *Inside the Myanmar mountain camp where rebels train to fight for freedom from the junta (CNN).*
- *Rhetoric Divorced from Reality: Deciphering Biden's Foreign Policy Philosophy (National Interest).*
- *China's 709 Crackdown Is Still Going On (Diplomat).*



VĂN PHÒNG PHÁP LÝ

Chuyên Lo Bồi Thường Tai Nạn Xe Cộ



EDWARDS & WU
P.L.L.C.
Attorneys At Law

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



www.northphoenixinternalmedicine.com

NORTH PHOENIX INTERNAL MEDICINE



Truc Nguyen, PA-C
Y sĩ



Phuc Pham, M.D.
Bác sĩ



W. Kent Brubaker, M.D.
Bác sĩ



Kim Vu, P.A.-C
Y sĩ

● Kinh Nghiệm ● Thông Thạo Việt Ngữ ● Tận Tâm ● Chu Đáo

ĐẶC BIỆT

Dịch vụ thẩm mỹ tiêm
chích Botox, Dysport,
Juvederm, Restylane.

Chích thuốc mọc tóc Platelet Rich
Plasma (PRP) therapy

**TƯ VẤN THẨM MỸ VỚI KIM VŨ
HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ!!!**

- Chuyên khoa nội thương tổng quát, trị bệnh người lớn và trẻ em trên 12 tuổi và tiểu giải phẫu
- Theo dõi và điều trị các bệnh cảm, ho, sổ mũi, viêm phổi, viêm xoan, viêm dạ dày, nhiễm trùng đường tiểu, cao máu, cao mỡ, cao huyết áp, suyễn, dị ứng.
- Chuyên về khám tổng quát và phụ khoa cho phụ nữ khám định kỳ, trị điều hòa kinh nguyệt

1747 EAST MORTEN ROAD SUITE #303, PHOENIX, AZ 85020

Điện Thoại Tiếng Việt:

602-589-6483

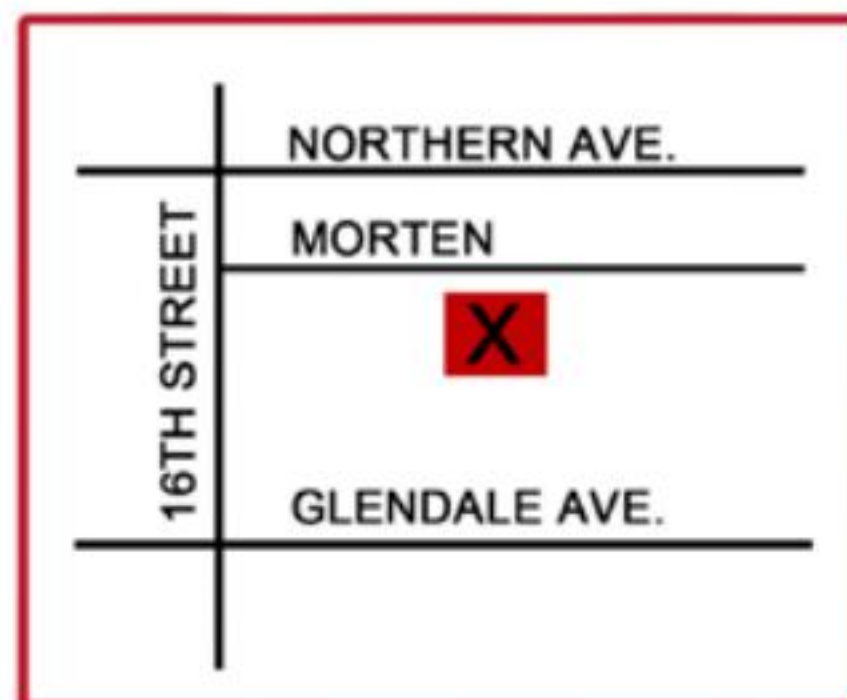
Văn phòng có thử máu và nước tiểu; có kết quả nước tiểu liền tại chỗ. Nhân viên thông tiếng Việt. Nhận hầu hết các bảo hiểm, Medicare và Mercycare.

GIỜ MỞ CỬA:

MON-THU: 7:30AM- 5:00PM

FRI: 7:30AM- 4:00PM

Closed on Saturday & Sunday



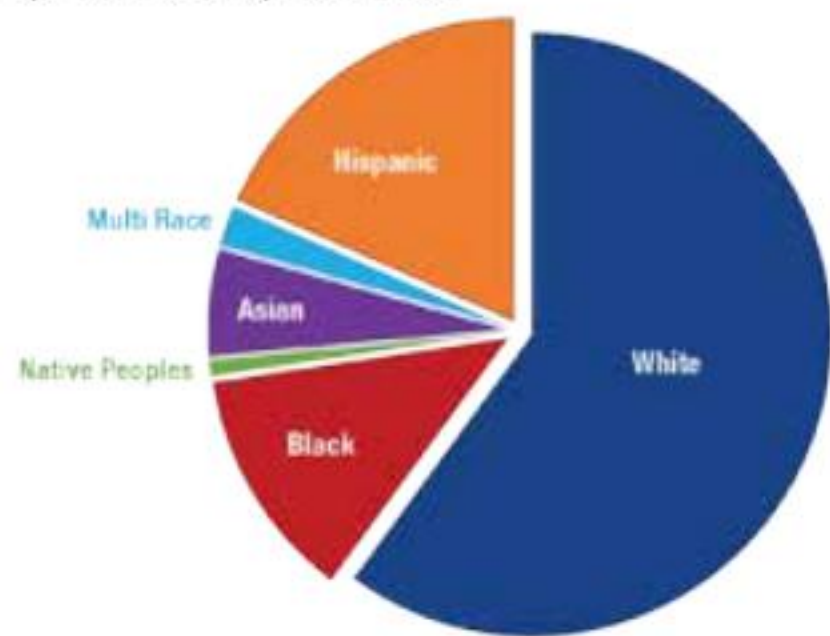
Office: 602.589.0370
Fax: 602.589.0650

LỄ ĐỘC LẬP HOA KỲ: NGÀY 4 THÁNG 7

Mường Giang



Căn cứ vào tác phẩm nổi tiếng *Un Jour De La Vie De L'Amérique* do nhà xuất bản Robert Laffont tại Pháp ấn hành, tổng hợp từ bài viết của hơn 200 ký giả ngoại quốc và trên 250.000 tấm ảnh độc đáo vô cùng giá trị. Nhờ vậy chúng ta mới có cơ hội hiểu được phần nào về một đất nước trong một lục địa có lãnh thổ rộng lớn tới 9.629.091 km² (chỉ thua Nga, Canada, Trung Cộng) với tổng sản lượng quốc gia gấp trăm ngàn lần nhiều nước khác trên thế giới. Hiện dân số Mỹ 333,085,027 triệu người, đông nhất vẫn là sắc dân da trắng (chiếm 59.7%), dân da đen (12.5%), sắc dân gốc La Tin như Ý, Bồ Đào Nha (18.7%).. còn lại là thiểu số người gốc Châu Á, Polynésien và Da Đỏ. Có hơn 73,5% người Mỹ sống tại các đô thị lớn nhỏ.



Los Angeles nằm trong tiểu bang California, là một trong những siêu đô thị hiện nay của Hoa Kỳ, xuất phát từ cái tên do người Mỹ đặt 'El Pueblo

De Nuestra Senora Le Reina De Los Angeles De Porciuncula', hiện có trên 12 triệu dân nói lẫn lộn tiếng Tây Ban Nha và Anh Ngữ. Trong khi đó New York lại là thành phố lớn nhất của Mỹ, cũng là đô thị có nhiều người Do Thái sinh sống nhất trên thế giới, sử dụng tiếng Yiddish (Do Thái cổ), loại cổ ngữ chỉ còn xài ở Trung Đông mà thôi.

Toàn quốc Hoa Kỳ có 19.622 phi trường lớn nhỏ, trong đó Chicago và Dallas Fort Worth được xem là lớn nhất thế giới, cứ 14 giây là có một phi cơ hạ hay cất cánh, nhưng có điều kỳ lạ là người Mỹ không thích xuất ngoại bằng máy bay, nên trung bình hằng năm có chừng 15 triệu người ra nước ngoài. Về phương tiện giao thông, Hoa Kỳ đứng đầu thế giới với 4.1 triệu miles xa lộ, 289.5 triệu xe ô tô đủ loại và 15.5 triệu xe vận tải hạng nặng, xuôi ngược khắp nước hàng ngày, qua vận tốc ấn định từ 88-105 km/giờ.



Kỹ nghệ sản xuất xe hơi của Mỹ vẫn đứng đầu thế giới cho dù mọi người sử dụng cả xe Nhật lẫn xe Châu Âu. Thủ đô ô tô của Mỹ là Detroit thuộc tiểu bang Michigan nằm kế Ngũ Đại Hồ. Một người di dân Pháp tên Antoine De La Mothe Cadillac đã lập ra thành phố này. Vì vậy để tưởng nhớ tới ông, các công ty sản xuất xe hơi của Mỹ, mới đặt tên cho một loại xe đắt tiền nhất do Hoa Kỳ chế tạo là 'Cadillac'. Tới nay ba đại công ty General Motors, Ford và Chrysler vẫn đứng đầu cả nước và thế giới về mức sản xuất xe, qua sự hỗ trợ của nhiều công ty nhỏ. Ngoài ra, Hoa Kỳ còn là cường quốc dẫn đầu thế giới về điện nguyên tử, máy bay, máy điện toán, thuốc lá, bắp, thịt bò, than đá...

Tuy người Mỹ sống rất thực tế nhưng hầu hết đều tham gia các công tác từ thiện với số tiền góp và tặng phẩm hằng năm gần 100 tỷ mỹ kim. Tóm lại không có ai dám nói rằng mình biết hết chuyện nước Mỹ vì đời sống ở đây gần như thay đổi từng giây từng phút, khó lòng dự đoán được. Với Người Việt Tị Nạn Cộng Sản qua 41 năm lưu vong, nay đã để lại một dấu ấn tốt đẹp và đậm nét trong những trang sử của Hoa Kỳ. Đó là sự hình thành các cộng đồng Người Việt Quốc Gia mà biểu tượng là 'Lá Cờ Vàng Ba Sọc Đỏ' đã được nhiều tiểu bang công nhận, tại các thành phố lớn như San José, Los Angeles, Houston, Washington DC, New York... và nhất là Little Sài Gòn, thủ đô của Người Việt Hải Ngoại...

Tóm lại, người Mỹ không cần biết tới đời tư của bất cứ cá nhân nào khi họ dấn thân vào con đường chính trị, miễn sao các cấp lãnh đạo, mang cho dân chúng có đủ cơm ăn áo mặc, đất nước thanh bình, uy tín của Hoa Kỳ được tôn trong khắp thế giới là đủ rồi.

Ngoài các vấn đề trên, đối với người Mỹ cho dù là người địa phương hay di dân, trong thâm tâm bất cứ ai cũng đều mang một sự hãnh diện với thế giới, qua các công trình kiến tạo của tiền nhân suốt 200 năm lập quốc: phố xá khang trang, nhà cửa đồ sộ, thư viện đầy ắp báo chí sách vở, chợ búa sạch

ngon, bến tàu phi trường tấp nập rộn rịp về cảnh sắc lẫn tình người. Nói chung, dù dân tộc Hoa Kỳ chỉ mới lập quốc nhưng hầu hết đều có lẽ nghĩa đạo đức, lương thiện và chan hòa tình thương không biên giới (trong đó sự cư mang hơn 3 triệu người VN Tị Nạn Cộng Sản, từ tháng 5-1975 tới nay), nên đã nhanh chóng thu phục được nhân tâm và đứng đầu thế giới về mọi mặt. Người Việt tị nạn CS chúng ta may mắn được sống hạnh phúc trên đất Mỹ, với đầy đủ các quyền lợi đã qui định từ Bản Tuyên Ngôn Độc Lập và Nhân Quyền, mà đâu mấy ai hiểu rõ là Tiền Nhân đã đổi lấy nó bằng máu và mạng sống trước bạo lực. Bởi vậy để đền đáp phần nào tấm lòng nhân đạo mà Hoa Kỳ đã rộng mở, chúng ta phải biết 'nhập gia tùy tục', làm tốt bổn phận công dân và cố gắng phát huy truyền thống tinh hoa của Dân Tộc Việt, để không hổ danh là con Hồng Cháu Lạc dù đã có quốc tịch Mỹ hay đang sống tạm nơi xứ người.

Ý NGHĨA NGÀY LỄ ĐỘC LẬP HOA KỲ 4 THÁNG 7

Sau thời gian dài chiến đấu đẫm máu với thực dân Anh, cuối cùng 13 tiểu bang trong Liên Hiệp Anh ly khai, cũng đã giành được Độc Lập cho xứ sở, mà ngày nay chúng ta trang trọng đón mừng hằng năm. Đó là ngày 4-7-1776, lần đầu tiên 'BẢN TUYÊN NGÔN NHÂN QUYỀN' được công bố trước quốc dân đồng bào...



Cũng từ đó, ách nô lệ của Anh tại đây chấm dứt. Để tạo nên niềm tự hào của một dân tộc có độc lập và tự do thật sự, năm 1789 Webster Noah là người đầu tiên ấn hành quyển Tự Điển Tiếng Mỹ, nói lên ngôn ngữ riêng của dân tộc mình. Cùng lúc Benjamin Franklin cũng đã phát minh ra những mẫu tự đơn giản. Nhận thức được tương lai của đất nước, sẽ mở rộng bờ cõi và đón nhận nhiều sắc dân tới lập nghiệp tại Hiệp Chung

Quốc với nhiều nền văn hóa khác nhau. Bởi vậy Noah Webster càng chú trọng rất nhiều tới ngôn ngữ học bằng cách phát hành nhiều loại sách giáo khoa, giảng dạy về ngữ pháp, chính tả... cho tới nay vẫn còn ảnh hưởng sâu đậm trong đời sống người Mỹ.

Sau này có M.Guffey hợp tác với Noah, đã bộc lộ tinh thần ái quốc và đạo đức, qua các tác phẩm được phổ biến, làm cho mọi người cảm động và càng ý thức rõ hơn bổn phận trách nhiệm của một công dân đối với xã hội và quốc gia của mình. Tuy ngày nay theo bánh xe văn minh của nhân loại, những công trình của các bậc tiền nhân đã bị lỗi thời với thời gian nhưng tên tuổi của ông vẫn còn nguyên vẹn. Thật vậy, đối với lịch sử Hoa Kỳ, chính Noah Webster đã có công tạo nên Ngôn Ngữ riêng cho người Mỹ, dù nó có nguồn gốc từ tiếng Anh mà thật sự không phải là tiếng Anh nguyên thủy. Trường hợp này cũng tương tự như Ngôn ngữ Việt Nam, có nguồn gốc từ Hán Tự và La Tinh nhưng không phải là chữ Hán hay La Tinh gốc.

Cùng với chiều hướng Độc Lập trên, Tổng thống đầu tiên của Hoa Kỳ là George Washington đã phát biểu *"Hiệp Chung Quốc bắt nguồn từ 13 thuộc địa của Anh nhưng nay là Quốc Gia Độc Lập"*. Vậy tại sao chúng ta cần gì phải quay về với Châu Âu hay Luân Đôn để bắt chước họ qua đời chờ xin xỏ phê chuẩn. Trong đó sự học hỏi trên, xét cho cùng, cũng chỉ là sự què mùa, lỗi thời". Hỡi ôi, nếu các nhà lãnh đạo VN bao đời, có được một phần tư tưởng độc lập như TT Mỹ, thì chắc chắn đất nước chúng ta ngày nay đâu phải đắm chìm trong vũng bùn ô nhục tối tệ và thua kém nhân loại.



Để đổi lấy nền Độc Lập cho đất nước Hoa Kỳ ngày nay, nhiều đại biểu của 13 Tiểu Bang ly khai đã gục ngã trước súng đạn của thực dân Anh. Thomas Jefferson được đề cử soạn thảo Bản Tuyên Ngôn Nhân Quyền cho Hiệp Chung Quốc, trong lúc cuộc chiến vẫn đang tiếp diễn giữa Anh-Mỹ. Thế rồi sau ba ngày tranh luận gay gắt, giữa các đại biểu trong phòng họp, cuối cùng hội nghị cũng đã bỏ phiếu, thông qua và chấp thuận Bản Tuyên Ngôn Độc Lập trên, vào ngày 2-7-1776.

Điều bi thảm mà tới nay con cháu ít ai biết tới. Đó là vào ngày 4-7-1776 công bố nền độc lập của Hoa Kỳ, được diễn ra trong thâm lặng, chết chóc, máu lệ khổ đau. Bởi thực dân Anh đâu có để yên cho những người chủ xướng, nên ra tay triệt hạ tất cả ai lúc đó dám nói tới Độc Lập cho Hoa Kỳ. Theo sử liệu, có 56 người đã ký vào Bản Tuyên Ngôn Nhân Quyền và Độc Lập Mỹ. Tất cả đều là sĩ phu trí thức đương thời, biết trước hậu quả về hành động của mình nhưng bất chấp mạng sống cá nhân và gia đình, chấp nhận hy sinh cho đại nghĩa dân tộc, đất nước... Trong số này có Francis Hopkinson quê New Jersey là một người tài hoa hiếm có. Ông chính là tác giả của Lá Quốc Kỳ Mỹ được lưu hành và tồn tại tới ngày nay. Tóm lại tất cả những người trong cuộc đều có gia đình, lớn tuổi nhất là Benjamin Franklin (70 tuổi) và ba người khác chỉ mới 20 tuổi.



Ngay khi phát giác được Bản Tuyên Ngôn Độc Lập, Thực dân Anh lồng lộn điên cuồng, ra lệnh truy tìm và hạ sát những người có tên trong đó. Ngoài ra còn treo giá 500 Bảng Anh cho ai chỉ điểm, phát giác họ. Cuối cùng Anh tuyên bố Treo Cổ Tất Cả. Do sự khủng bố trên, nên hầu hết những người liên hệ tới Bảng Tuyên Ngôn, lớp chết, lớp ở tù. Nhiều người bị thương tật khốn khổ vì sự tra tấn đánh đập dã man của kẻ thù, khiến cho nhà

tan cửa nát, gia đình ly tán. Trong số ít ỏi sống sót sau này, hai người đã trở thành Tổng Thống Mỹ đó là John Adams và Thomas Jefferson.

Cái giá độc lập của Hoa Kỳ là thế đó, mà những người khai sinh ra nó, phải đổi bằng mạng sống, máu lệ đem về. Cho nên các thế hệ sau, ai nấy đều vô cùng cảm kích và trang trọng noi theo truyền thống yêu nước của tổ tiên mọi thời. Đó là kết quả của quốc gia Hoa Kỳ ngày nay, một miền đất tấp chũng nhất trên thế giới, lại là đệ nhất siêu cường, một xứ sở tự do cá nhân nhưng ai cũng biết dừng lại trước giới hạn của mình, đối với quyền lợi chung của Tổ Quốc.

MỘT VÒNG NƯỚC MỸ NHÂN NGÀY ĐỘC LẬP HOA KỲ



Là một quốc gia rộng lớn có diện tích bao trùm từ bờ Thái Bình Dương sang Đại Tây Dương mệnh mông vô tận. Sông Mississippi cùng với hai hợp lưu là sông Missouri và Red Rock dài 3741 ml hay 6019 km, đứng thứ 4 trên thế giới, sau sông Nile (Bắc Phi-6671 km), Amazon (Nam Mỹ-6300km) và Dương Tử (Trung Cộng-6276km). Sông chảy từ Bắc xuống Nam, phân chia nước Mỹ làm hai phần, phù sa bồi đắp tạo nên hai tiểu bang mang tên của nó 'Mississippi và Missouri'. Gọi Hoa Kỳ là một quốc gia trong một lục địa, thật không ngoa chút nào vì sự đa dạng của nó. Nhiều làng xóm khu phố được thiết kế gần như đất tổ của di dân, chẳng hạn như thành phố Quincy (50.000 dân) có nhiều biệt thự kiến trúc theo kiểu Đức nằm giữa những vườn cây cổ kính. Trong khi đó ở Alexandria là thành phố nằm cạnh sông Potomac, kế thủ đô Washington thì xây cất theo lối Anh Cát Lợi với tường gạch màu huyết dụ.

Đối với các Tổng thống Mỹ khi còn tại chức thì sống trong Tòa Bạch Ốc tại Hoa Thịnh Đốn. Đây là một tòa nhà đồ sộ có

tới 132 phòng, 35 nhà vệ sinh, 3 thang máy và tất cả những tiện nghi vật chất dành cho các bậc đế vương. Nhưng khi mãn nhiệm thì mạnh ai lo nấy, chẳng hạn như cựu TT Jimmy Carter về sống tại căn nhà riêng của mình mua trả góp từ năm 1960. Nhà của ông nằm kế thị trấn Plaince tiểu bang Georgia. Ông sống đời giản dị, trong nhà không sắm đồ gì quý báu xa xỉ, còn những vật dụng thường nhật thì tự tay mình làm. Tuy tuổi tác đã cao nhưng TT Carter vẫn hoạt động xã hội không ngừng, để giúp cho những người nghèo, già và tàn tật bất hạnh.

Đối với TT Ronald Reagan lúc còn sinh tiền, khi tại chức Thống đốc CA và Tổng thống, ông sống trong công thự. Năm 1989 mãn nhiệm kỳ, ông mua một căn nhà tại thành phố thượng lưu Bel Air thuộc tiểu bang California. Ngôi nhà là một dinh thự nhưng cất theo kiểu thôn quê với 3 phòng ngủ, 4 lò sưởi, 5 nhà vệ sinh và một hồ tắm. Còn TT Bush cha thì về lại cố hương ở Kennebunkport thuộc tiểu bang Maine nằm trên bờ Đại Tây Dương. Đây là căn nhà của tổ phụ đã xây dựng từ năm 1902 và được xây dựng thêm nhiều công trình như hồ tắm, sân golf, sân tennis, nhà dành riêng cho khách và một cây cầu nhỏ bắc trên bờ biển. Thú vui của TT Bush là câu cá, đánh golf, lái cano và câu nguyện trong thánh đường.

Nhưng tệ nhất là cựu TT Bill Clinton. Khi còn tại chức thống đốc Arkansas và TT thì sống trong công thự. Năm 2001 về hưu sống tại ngôi nhà trị giá 1,7 triệu USD tại thành phố Chappaquq tiểu bang New York. Nhà này xây từ năm 1889 có 5 phòng ngủ, 4 phòng tắm, hồ bơi và chuồng ngựa... Tháng 2-2001 vụ bê bối của Clinton bị bật mí và được báo chí khai thác tùm lum. Thế là bà vợ nổi tam bành, đã quăng hết đồ đạc và đuổi cựu tổng thống hào hoa ra khỏi nhà. Năm 2008 bà Clinton ra ứng cử tổng thống nên hai vợ chồng lại làm lành như trước.

Du hành nước Mỹ, trước hết phải nói tới chốn thần tiên cực lạc không đâu bằng. Đó là đảo quốc Hạ Uy Di, tiểu bang thứ 50 của Hiệp Chúng Quốc từ năm 1959. Đa số người Mỹ hay du khách ngoại quốc đều ao ước tới Honolulu để nghỉ hè, tắm biển hay hưởng tuần trăng mật,

cho dù đây là địa phương có giá sinh hoạt đắt đỏ nhất nước. Tới Honolulu để thăm lại di tích lịch sử về trận hải chiến giữa Mỹ-Nhật ngày 7-12-1941 tại Pearl Harbor mà xác của chiến hạm Arizona vẫn còn nằm yên trong vùng biển Thái Bình Dương, như là nhân chứng của thảm họa chiến tranh, qua cái chết của gần 4000 chiến sĩ đã hy sinh vì nước. Người Việt tị nạn Cộng Sản đã có mặt tại đảo quốc sau tháng 5-1975 khi VNCH bị sụp đổ. Đa số sống bằng nghề lái taxi, làm công nhân khách sạn và buôn bán đủ ngành. Ở đây đời sống thật giản dị hiền hòa, du khách lẫn người bản địa ai cũng thoải mái trong cách ăn mặc, theo truyền thống Hạ Uy Di.

Tháng Bảy ở California hình như mặt trời không muốn lặn. Thủ đô điện ảnh Mỹ Hollywood cho tới đầu thế kỷ XXI vẫn nguyên vẹn với nét lập dị thời thượng. Đó là sự hiện diện của khu rừng trồng toàn một loại cây có gai tên Holly và khắp vỉa hè dọc theo đại lộ Hoàng Hôn, đâu đâu cũng khắc đầy những ngôi sao năm cánh mang tên tuổi của những tài danh nổi tiếng trên màn bạc, sân khấu hay các đạo diễn phim trường. Los Angeles nay là thành phố lớn thứ nhì của Mỹ sau New York. Thành phố nổi tiếng với các vùng phụ cận như Hollywood, Beverly Hill, Chinese Theatre... và nhất là khu giải trí lừng danh Disneyland, vương quốc của vua phim hoạt hình Walt Disney với nhiều khu giải trí riêng biệt dành cho mọi lứa tuổi.

San Jose là một thành phố nhỏ có nhiều người Việt trú ngụ. Vùng này khí hậu gần giống như Đà Lạt tạo nên nếp sống thanh bình êm ả nên ai cũng thích, tuy rằng sinh hoạt không náo nhiệt như thủ đô của người Việt ở Little Sài Gòn, miền nam Cali nắng ấm. Kế cạnh San Jose là thành phố San Francisco có hơn 3,313,000 dân, nổi tiếng với biển sạch và xanh mát, nơi đã bảo thủ được những chiếc tàu điện của hơn trăm năm trước, chạy bằng dây cáp và đường ray, lại có tiếng chuông khua leng keng mỗi khi tới một nhà ga nào đó.

California còn là vùng đất học, vì trong tổng số 12 viện đại học danh tiếng nhất hoàn cầu, thì Hoa Kỳ đã chiếm 8, trong số này có hai trường của tiểu bang Cali. Điều này cũng dễ hiểu vì miền đất này

đông dân nhất Hợp Chúng Quốc, với gần 40 triệu người sinh sống tại đây, lại có một nền kinh tế cao và sung túc, cho nên hệ thống giáo dục được phát triển mạnh nhất nước. Đó là hai đại học công lập Universite of Calif-Berkeley, thường được viết tắt là UC Berkeley, cùng với đại học tư Stanford, cả hai đều lớn mạnh. Hiện nay UC Berkeley có tới 1500 giáo sư giảng dạy và 30.000 sinh viên + nghiên cứu sinh đang theo học. Trường thành lập từ năm 1868, qua thời gian đã tạo được một bề dày thành tích, qua hai lãnh vực trí thức và chuyên nghiệp, nhất là sự nghiên cứu khoa học, đã mang về cho trường các giải Nobel danh tiếng về Nguyên tử và tin học.

UC Berkeley còn có lò phản ứng nguyên tử, do chính tiến sĩ J.R.Oppenheimer thực hiện, vì ông chính là cha đẻ của quả bom đầu tiên mà Mỹ chế tạo được vào năm 1945. California còn có 8 viện đại học khác, cùng có trình độ và tầm vóc ngang hàng với UC Berkeley, hợp thành University of Calif (UC) công lập, do một hội đồng quản trị và điều hành (Regent), đứng đầu là một chủ tịch và nhiều thành viên, trong đó có Thống đốc tiểu bang, cùng với các viện trưởng đại học liên hệ. UC đào tạo đủ trình độ như cử nhân (Bachelor – 4 năm), cao học (Master), tiến sĩ (Doctor).. có giá trị văn bằng, chẳng những tại Mỹ mà còn khắp thế giới. Điều này đối với các đại học khác tại Calif như UC San Diego, UC Los Angeles, UC Riverside, UC San Francisco, .. cũng không có gì khác biệt, tuy mỗi trường có riêng chuyên môn của mình. Song song hệ thống đại học công lập của liên bang, còn có hệ thống đại học của tiểu bang Calif (CSU), rải rác từ nam lên bắc có 23 viện như Humboldt, Hayward, Stanislaus, Monrerey Bay, San Diego.. chỉ đào tạo hai ngành cử nhân và cao học mà thôi, tuy rằng trình độ giảng dạy, giữa hai viện đại học liên bang (UC) và tiểu bang (USC) đều giống nhau. Còn phải kể tới các đại học chuyên môn (College) và cộng đồng (Community College), đều thuộc hệ thống công lập hạng ba.

Trong khi đó các đại học tư nhân được phát triển tự do, bao gồm 30 đại học hỗn hợp (University) và Chuyên môn (College), trong số này có 10 trường của

các giáo hội Thiên Chúa, Tin Lành và Thanh Giáo như Đại Học Sacramento, Los Angeles, đại học quốc tế... nhưng nổi tiếng nhất của hệ thống này, vẫn là đại học Stanford. Viện thành lập năm 1891, hiện có 1400 giảng sư, 14000 sinh viên, 7 phân khoa, được xếp hạng trong 5 viện đại học danh tiếng nhất của nước Mỹ: Harvard, Berkeley, Cal Tech và Massachusetts Institute of Technology (MIT). Viện chuyên đào tạo giáo sư các ngành, giảng dạy tại các trường phổ thông của Mỹ. Tóm lại, trong hệ thống đại học tại tiểu bang Calif, 90% sinh viên là người địa phương, số còn lại từ các tiểu bang khác và ngoại quốc. Người gốc Châu Á theo học chưa tới 3% nhưng chiếm 8% là sinh viên giỏi, trong số này đứng đầu vẫn là người Việt tị nạn, Trung Hoa, Nhật Bản và Nam Hàn.

Về hướng đông California là thành phố Las Vegas mệnh danh khắp thế giới 'kinh đô của thần đổ bạc'. Las Vegas chỉ mới chuyển mình chừng 30 năm trở lại, từ một thị trấn hoang vu nằm giữa sa mạc Nevada cần khô gió cháy, chỉ có đá sỏi và tơ trời. Thế mà qua bàn tay xây dựng của con người, ngày nay Las Vegas là kinh đô của cờ bạc, giải trí mọi vấn đề tùy theo túi tiền ném qua cửa sổ để thử thời vận, sau những ngày làm việc vất vả.



Kể Nevada là tiểu bang Wyoming nổi tiếng với khu bảo tồn đầu tiên của nước Mỹ được thành lập từ năm 1906. Tại đây có ngọn Black Hill với hai hang lớn là 'Hang Gió và Hang Đá Quý', nhiều mỏ vàng nên đã thu hút rất nhiều người khắp nước Mỹ tới đây tìm cơ hội 'đổi đời' mà cao điểm là năm 1880. Xa hơn một chút là ngọn núi Thập Quỷ với huyền thoại về một kho tàng trong lòng núi. Nằm trong trung tâm khu bảo tồn, núi Đá Quý có hình dáng giống như một gốc cây mục khổng lồ đứng giữa vùng thung lũng sông Bella Fourche. Đây là một ngọn núi lửa kỳ dị, đã xuất hiện cách đây hơn 100 triệu năm, do khoáng

chất phonolite porphyry màu xám đỏ, hòa với đá lửa, pha lê và đá felspar tạo thành. Vì trải qua thời gian dài bị mưa gió xâm thực nên núi càng ngày càng thấp dần.

Từ xưa địa phương đã xem ngọn núi Thập Quỷ như một chốn thiêng liêng nên không ai dám leo hánh tới. Tình trạng này đến ngày 4-7-1893 mới có hai người chủ trang trại kế cận tên William Roger và Willard Ripley dùng thang leo lên đỉnh núi và trở thành người đầu tiên chinh phục ngọn núi này. Sau đó nhiều người tới leo núi bằng dây thừng càng lúc càng đông suốt năm, ngoại trừ tháng 6 có lễ hội cúng thần núi.

Theo huyền thoại từ ngàn năm trước, thì trong lòng núi có chứa một kho báu vô giá. Đối với bộ tộc người da đỏ Kiowa sống gần núi, thường hay nhắc tới câu chuyện bảy cô gái vào rừng hái nấm thì gặp phải đàn gấu săn đuổi. Cuối cùng họ leo lên một hòn đá gần đây và cầu nguyện thần núi giúp đỡ mới thoát được tai nạn và biến thành những ngôi sao. Bởi vậy núi mới có tên là 'Túp lều của gấu (Bear Lodge)'.

Về chuyện kho báu cũng phát xuất từ câu chuyện ba người da đỏ từ xa đến đây săn bắn vì không để ý nên lạc đường vào tận chân núi Quỷ. Do đó họ đã vô tình phát hiện được một lối đi ngoằn ngoèo dẫn sâu vào một hang động chứa đầy xác người. Cuối hang là một hồ nước mà xung quanh đầy đá và vàng. Ba người trên thu nhặt một phần số vàng và đem giấu kín cho đến khi qua đời mới thổ lộ cho những người khác trong bộ tộc. Tuy nhiên vì lòng mê tín sợ thần núi nên cũng chẳng ai dám đá động đến kho vàng trong hang núi Quỷ.

Khi người da trắng đến đây biết được câu chuyện về kho vàng trong lòng núi, đã nhiều lần tổ chức tìm kiếm nhưng không thấy gì và bí ẩn về kho báu trên tới nay vẫn còn là nan đề kể cả khoa học cũng không giải thích được.

Về thành phố Dallas của tiểu bang Texas để chiêm ngưỡng một công trình vĩ đại vô tiền khoáng hậu lớn nhất thế giới của Điêu khắc gia kiêm họa sĩ nổi tiếng Robert Summers, sinh năm 1940 tại thị trấn Glen Rose... Ai cũng biết tiểu bang Texas giàu có hôm nay nhờ hai nguồn lợi 'Bò và Dầu Hoả'. Bởi vậy không ai

ngạc nhiên khi đến thăm Khu Công Viên Quốc Gia Pioneer Plaza rộng chừng 4,2 mẫu Anh, tại trung tâm thành phố, đối diện với Tòa thị chính. Nơi này về trước là vùng đất mang tên Shawnee Cattle Trail là một con đường qua lại của các chàng Cao Bồi Texas và đàn bò của họ từ khi người da trắng đến khai thác miền viễn tây vào năm 1854. Trong công viên có tất cả 39 con bò đúc bằng đồng đen sẫm to lớn như thật. Ngoài ra còn có tượng các chàng chăn bò đang phi ngựa với đầy đủ nón rộng vành, súng đạn, dây nhợ... mà ta thường thấy trên màn ảnh. Dallas cũng là nơi mà TT John F Kennedy đã bị ám sát vào tháng 11-1963 tại Dealey Plaza, nơi chốn đã đi vào những trang sử cận đại của Hoa Kỳ. Tháng 6-2008, tiểu bang Texas càng nổi tiếng hơn khi hàng ngàn người Việt Tị Nạn Việt Cộng đã biểu tình phản đối tẩy chay và tố cáo tội ác của tên Việt gian Nguyễn tấn Dũng và đồng bọn khi mon men tới nơi này để tiếp tục lường bịp người và dư luận, hầu tiếp tục duy trì đảng cướp Mafia đỏ đang đô hộ đất nước và dân tộc Việt.

Trước năm 1974, New York có tòa nhà cao nhất thế giới. Đó là Empire State Building với 102 tầng, cao 443m, nằm trên Đại lộ thứ 5, giữa khu thương mại Manhattan. Được hoàn thành bởi các Kiến Trúc Sư Shreve, Lamb và Harnon, thiết kế theo kiểu cách Art-Déco năm 1930. Những bộ phim ghê rợn loại King Kong được thực hiện tại đây.

Từ sau khi Hai Tháp của Tòa Nhà World Trade Center bị 19 tên khủng bố Hồi giáo cực đoan đánh bom tự sát bằng máy bay, vào ngày 11-9-2001, làm chết gần 7000 người và sụp đổ toàn diện, thì Empire State Building lại trở thành tòa nhà cao nhất nước Mỹ. Đây là nơi thu hút du khách trong và ngoài nước, khi tới thăm viếng thủ đô tài chính của Hoa Kỳ, với những cảm giác mạnh, khi đứng trên hai đài quan sát tại tầng số 86 và 102, với hệ thống thang máy chuyển động rất nhanh. Đài quan sát có song sắt bảo vệ ở phía ngoài, để tránh những tai nạn đáng tiếc. Nơi này cũng cấm hôn hít với lý do là nụ hôn sẽ tạo nên hiện tượng điện giật làm chết người. Từ đây du khách có thể chiêm ngưỡng được toàn cảnh thành phố, trong phạm vi 120 km khi trời tốt, bằng không từ trên nhìn

xuống chỉ thấy mây trắng mịt mù, khói sương lãng đãng, khiến cho ta có cái cảm giác như đang sống trong ở cõi trên, quên đời quên tất cả.

Theo thống kê, tính từ ngày được khánh thành vào năm 1931 tới nay, đã có hơn 80 triệu du khách tới thăm viếng tòa nhà nổi tiếng này, được xếp vào kỳ quan thứ 8 của thế giới, tốn hết 60.000 tấn thép, 1860 bậc thang dẫn từ dưới đất lên tới đỉnh ở tầng 102, hơn 5000 km đường dây điện thoại, 96 km đường ống dẫn nước và 6500 cửa kính, được lau chùi thường xuyên.

New York có Rockefeller Center, gồm 19 tòa cao ốc của tỷ phú Rockefeller chuyên về thương mại, giải trí và buôn bán bất động sản. Ở đây còn có Viện Bảo Tàng Guggenheim là công trình xây dựng của Kiến trúc sư nổi tiếng nhất nước Mỹ và thế giới là Frank Lloyd Wright. Còn có Trung tâm tài chính chứng khoán thế giới Wall Street, nằm trong một dãy phố hẹp, cổ kính New York Stock Exchange (thị trường chứng khoán NY), được hình thành từ năm 1792, từ 24 Hội viên lên tới 1300 ngày nay. Trên đại lộ Broadway náo nhiệt, còn có trung tâm kịch nghệ nổi tiếng, thường trình diễn những tác phẩm nổi tiếng của thế giới. Trụ sở Liên Hiệp Quốc một trong những điểm thăm viếng của du khách, nay cũng được hạn chế tối đa để phòng khủng bố, sau ngày 9-11-2001.

Nhưng niềm tự hào của người dân Nữ Ước nói riêng và nước Mỹ, vẫn là Tượng Nữ Thần Tự Do, tay cầm ngọn đuốc sáng, để soi đường dẫn lối cho các đoàn tàu vượt Đại Tây Dương vào Hải Cảng Nữ Ước.



Đây là một trong những biểu tượng vĩ đại nhất của nước Mỹ, được đặt trên đảo Bedloe còn gọi là Liberty Island, bên bờ biển New York. Tượng tượng trưng cho sự tự do, liêm chính và lòng nhân ái của người Mỹ khi lập quốc. Với chiều cao từ nền tới bó đuốc là 92,97m

và trọng lượng 325 tấn, do điêu khắc gia lừng danh người Pháp trong thế kỷ XIX là Frédéric Auguste Bartholdi thực hiện. Đây là món quà quý giá của nước Pháp tặng cho người dân Mỹ để kỷ niệm Ngày Độc Lập Hoa Kỳ 4-7. Nhưng vì lúc đó Pháp đang có chiến tranh với Phổ, nên phải giao việc thực hiện tượng cho các hội từ thiện đảm trách.

Frédéric Auguste Bartholdi

Vì công trình quá vĩ đại mà ngân khoản của chính phủ trợ cấp có giới hạn, nên công tác phải gián đoạn nhiều lần cũng như mất nhiều thời gian để tiết kiệm tiền. Vì vậy tới ngày 12-8-1876 chỉ mới hoàn thành xong cánh tay cầm ngọn đuốc của Nữ Thần. Để cho kịp thời gian, nhà điêu khắc phải đóng thùng gửi trước sang Mỹ, trong lúc tiếp tục những phần còn lại, mãi cho tới tháng 5-1884 mới xong.

Tại Mỹ, dân chúng đã quyên góp được 250.000 USD để xây chiếc bệ đặt Tượng Nữ thần trên đảo Bedloe. Một buổi lễ trọng thể được tổ chức ngày 28-10-1886, để khánh thành pho tượng với sự tham dự đông đảo của đồng bào và các quan chức chính phủ. Dịp này Ủy Ban Quốc Hội đã để một chiếc hộp màu đỏ, tượng trưng cho niềm tin, được niêm kín, trong đó có Bản Hiến Pháp và Tuyên Ngôn Độc Lập của Hoa Kỳ, dưới chân Nữ Thần Tự Do, như một nhân chứng lịch sử. Tên tuổi của Nhà Điêu khắc Pháp Frédéric Auguste Bartholdi được vinh danh. Từ năm 1931, Tượng Nữ Thần Tự Do lại được bảo trì cẩn mật và tu bổ thêm cho xứng đáng với ý nghĩa thiêng liêng. Riêng Bó đuốc trong tay Nữ thần, luôn luôn cháy sáng, nhờ một hệ thống ống dẫn dầu cung cấp liên tục.

Hàng năm Tượng Nữ Thần Tự Do đã thu hút du khách muôn phương tới đây chiêm ngưỡng. Đi tàu từ đất liền ra đảo và sắp hàng để được thang máy đưa lên tận vương miện của Tượng, tha hồ chụp hình, ngắm cảnh. Nếu không muốn chờ đợi, thì tự leo 22 bậc thang để tới chân tượng Nữ thần, để mua những kỷ vật hay vào thăm khu bảo tàng trưng bày những hình ảnh liên hệ tới lịch sử của nước Mỹ.

(Từ Xóm Cồn Hạ Uy Di, Tháng 7-2018, cập nhật 2021)

TRUNG TÂM DỊCH VỤ TNT

CHUYẾN HÀNG VỀ VIỆT NAM

- Nhanh chóng, bảo đảm, an toàn
- Giá cả hợp lý
- Phục vụ tận tâm



CHUYẾN VỀ VN VÀ BÁN

- Sữa Ensure (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.
- Đại lý độc quyền Đông trùng hạ thảo 950 (Cordyceps 950) Mua 1 tặng 1.



MỘT SỐ DỊCH VỤ KHÁC

- Nhận chứng thị thực (Notary Public), Fax và Copy
- Chi nhánh đại diện văn phòng Luật Sư Phạm Việt Anh



Giờ Mở Cửa: Monday - Saturday: 10AM - 6PM | Thursday & Sunday: Closed

Liên lạc Minh Vy - Business: 602-335-8888

Cellphone: 602-574-3995

2013A West Bethany Home Road, Phoenix, AZ. 85015

ABC
Phone Card
Cầu Nối Của Tình Thương

Hạnh Trần

OFFICE

602-774-2099

CELL

602-710-4751

Chuyên Cung Cấp

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

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

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



XIN TRÂN TRỌNG THÔNG BÁO

Đài Tiếng Nước Tôi Arizona đã ngưng chương trình phát thanh địa phương từ trụ sở thành phố Phoenix tọa lạc tại số 2013 W. Bethany Home Rd., Phoenix, AZ, 85015 (gần góc đường 19th Ave & Bethany Home Rd) - Riêng Dịch Vụ ABC Prepay Phone Card và Chuyển Tiền cũng như các dịch vụ khác của TNT Center tại đây vẫn tiếp tục hoạt động không thay đổi.

Bắt đầu ngày 1 tháng 2 năm 2021, Đài đã dời về địa điểm mới, phát sóng từ phòng studio tọa lạc tại 2081 N. Arizona Ave., suite 126, thành phố Chandler, AZ trong khu thương mại Little Saigon Plaza Arizona.

THÔNG TIN TRUNG THỰC, PHỤC VỤ THÍNH GIẢ HƠN 15 NĂM QUA!

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

TIN TỨC - HỘI LUẬN - PHÁP LUẬT - SỨC KHỎE - 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:



NGHE QUA INTERNET:

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

NGHE QUA APP:

- Tại "Radio Garden" app từ "Play Store" của Google hay "App Store" của Apple
- Sau khi install xong, thì tìm "TNT Media Arizona". Khi thấy tên của đài hiện lên thì bấm vào để nghe.

- **SỐ PHONE LIÊN LẠC QUẢNG CÁO, THÔNG TIN:
602-621-5125 | 480-213-5987**

**SỐ PHONE ĐỂ GỌI VÔ ĐÀI THAM GIA TRONG GIỜ PHÁT THANH:
480-336-4880 | 480-336-4882**

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***

ARIZONA BACK TO SCHOOL

My Giang

It's time for back to school in Arizona as the summer holiday comes to an end. After a long, virtual fight against the coronavirus, public schools are starting to open back up. Classes start in early August, but districts are struggling to get back into gear for this upcoming school year. Parents and students should expect smaller classes and physical distancing in classrooms. Masks are suggested but not required. Plus, staff should be keeping up with sanitation of health facilities.

However, all this work requires a lot of man-power that isn't immediately at hand.

Since last year, Arizona public schools have been facing a teacher-shortage crisis. The pandemic had drained schools physically, emotionally, and financially. Now that the summer is coming to a quick end, Valley districts are rolling out incentives to urge teachers and staff members back to work. According to ABC News, districts, like Mesa Public Schools, Kyrene School District, and others, are using federal COVID relief funds to incentivize teachers to return. These incentives include \$3,000 stipends and a 2% salary increase for the 2021-2022 school year.

returning their kids in-person amidst the pandemic. Since Governor Doug Ducey's Executive Order in March of this year, public schools have struggled to meet these demands. Although teachers are given vaccine-priority, it still doesn't calm the thoughts of many worried parents. With this upcoming year, students and staff are not required to get the vaccine nor wear face masks inside or outside the classroom, which hasn't been sitting well with many.



Governor Doug Ducey and the Executive Order.

Some local officials warn that current conditions aren't safe enough for schools to be returning in-person. Many teachers and officials demand for COVID vaccinations from all students and staff before classes start. This demand would be similar to other required vaccine shots, such as polio, tetanus, measles-mumps-rubella, chickenpox, and



Teachers who oppose schools reopening protest at the Hillsborough County Public Schools district office on August 6, 2020 in Tampa, Florida. This district is not mentioned in this story. Octavio Jones/Getty Images.

12 and under; however, Pfizer has been working on trials for children of that age group. If you're interested in registering for a vaccination, please visit the Arizona Department of Health Services' Patient Portal at podvaccine.azdhs.gov or by calling **844-542-8201**. Vaccines are also available at your local Walgreens, CVS, Fry's Food Stores, Walmart, and Costco... In regards to the Asian American community, districts will start to see a reduced amount of Asian and Asian-American students returning to in-person learning. According to the

Indicator*	Low community transmission	Moderate community transmission	Substantial community transmission	High community transmission
Total New Cases Per 100k People	0-9	10-49	50-99	≥100
Percent Positivity	<5.0%	5.0%-7.9%	8.0%-9.9%	≥10.0%

*Transmission level based on the most recent full week of data

The dashboard will show COVID-19 community transmission levels based on indicators calculated using one week of data.

However, this newest academic year still serves as a challenge, not just for teachers but also for parents. Parents all around have been skeptical about

Hepatitis B. However, without full FDA approval, it will be difficult for any school district to enforce a COVID-vaccine mandate. Since May 13th, Arizona now offers Pfizer vaccines for children from ages 12-15. At the moment, the Arizona Department of Health Services is not offering vaccinations for children ages

Institute of Educational Sciences, as of February 2021, nearly 7 out of 10 Asian Americans K-12 students will continue learning virtually from home. This is the largest demographic of people learning remotely in comparison to other ethnic groups.



A protester holds a sign during demonstration against reopening of schools in New York City on Aug. 3. RON ADAR/SOPA IMAGES/LIGHTROCKET/GETTY IMAGES

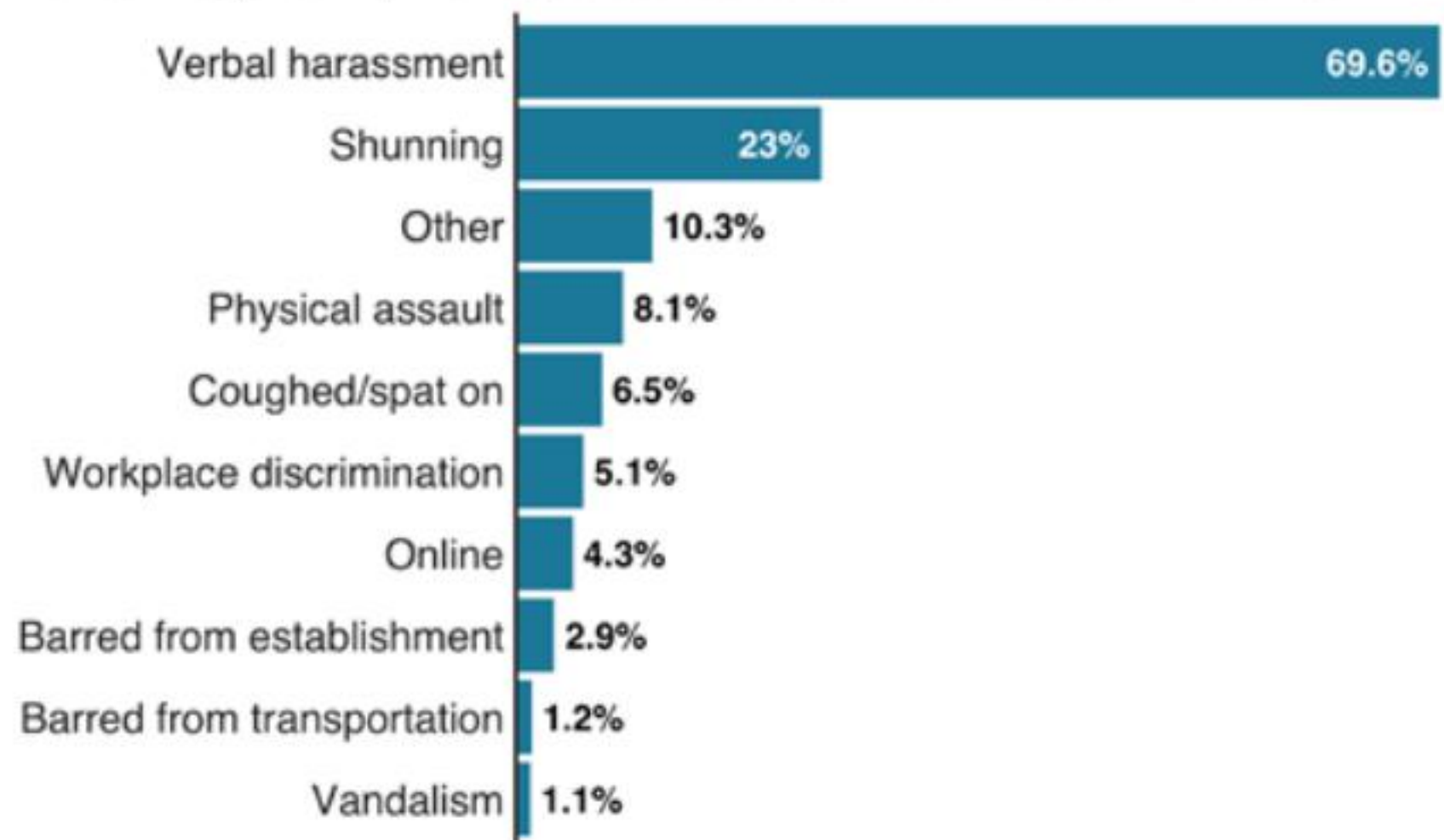
According to OiYan Poon, an Asian-American professor at the University of Illinois, "Asian-Americans tend to be a very transnational population, meaning that the majority of this population is immigrant or has immigrant ties." Because many Asian-Americans have friends and family overseas, they believe that the United States isn't taking the pandemic seriously enough. Many Asian countries are managing the pandemic much differently than how we are here. In addition to that, Asian parents and students also fear being targeted for anti-Asian hate. With the pandemic still amidst, many fear that ignorant people still associate the devastation of the coronavirus on the American people with Asian immigrants.



According to Stop AAPI Hate, a national coalition representing Asian-Americans, they had documented 3,795 targeted incidents from March 2020 to February 2021. With over 300 anti-hate incidents happening per month, Asian parents are scared to send their kids to school. What schools should do to make their Asian-American students and their parents feel safer is by addressing these issues publicly and promising protection and safety for children within this demographic. Having resources and safe spaces for people to turn to will ensure students that they have allies who care.

Verbal harassment the most common form of discrimination

Percentage of 1,710 reported coronavirus-related incidents



Source: Stop AAPI Hate Reporting Center (19 Mar-29 Apr)

BBC

Stop AAPI Hate indicated % from 1710 reported incidents between March & April 2020

In community news, to help make the transition back to school easier, Chandler mayor, Kevin Hartke, has been helping the community through charitable backpack distributions. Just last Saturday, July 17th, Mayor Hartke and community volunteers distributed 3,000 backpacks full of school supplies to students in need. The city of Chandler has also been giving back to schools and community organizations promoting diversity education. Chandler has budgeted \$10,000 in grants. Online applications have been opened since July 1st and grants will be given out until they're gone!



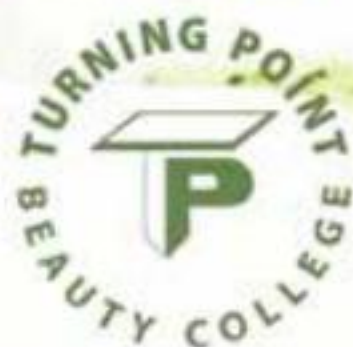
Chandler Mayor, Kevin Hartke, and the volunteers with the Operation Back To School backpack distribution.

As summer holiday comes to an end, remember to support your teachers and local schools by doing your part and staying healthy. Follow CDC guidelines and get vaccinated. Stay healthy and stay safe, Arizona!!!



AMHA Hospice
Palliative and Hospice Care

Hợp tác cùng



Sẽ Mang Đến Cho Bạn

NĂNG LƯỢNG B12

Summer B12 Boost

Nạp vô năng lượng B12 để đánh bại cái nóng!

Giúp tăng cường sức khỏe của bạn!

Vitamin B12 cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe đã được chứng minh!

**Đặc biệt
cho đồng hương**

\$5 (người 50 tuổi trở lên)
so với giá thường từ \$25-\$50/mũi
\$10 (người dưới 50 tuổi)

Nhận chích B12 tại chỗ.
Ưu tiên cho người ghi danh trước.
Hãy gọi làm hẹn nạp năng lượng B12 hôm nay!



480-359-3998

480-318-1144 (ĐƯỜNG DÂY TIẾNG VIỆT)

Thời gian và địa điểm xem trang sau

12 LÝ DO ĐỂ TĂNG NẠP VITAMIN B12:

- Tăng cường năng lượng, giúp tinh thần minh mẫn và tỉnh táo hơn.
- Tăng sức chịu đựng cho các công việc hàng ngày.
- Giảm sự khởi phát của bệnh Alzheimer xuống 16%.
- Giúp giảm cân bằng cách tăng tốc độ trao đổi chất.
- Cải thiện hệ thống miễn dịch.
- Hỗ trợ tóc, da và móng khỏe mạnh.
- Giảm các triệu chứng dị ứng.
- Giúp cơ thể kiểm soát căng thẳng và lo âu.
- Cải thiện và ổn định tinh thần.
- Giảm tần suất đau đầu.
- Giảm các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.
- Cải thiện sự hình thành tế bào hồng cầu, tổng hợp DNA cho trái tim và giúp tế bào thần kinh khỏe mạnh.



AMHA Hospice
Palliative and Hospice Care



"Tại AMHA Palliative and Hospice, chúng tôi quan tâm đến bệnh nhân, nhân viên và cộng đồng. Chúng tôi quan niệm rằng không những chúng ta cần chăm sóc cho những bệnh nhân và người thân yêu của họ khi họ yếu đuối về sức khỏe, nhưng chúng ta cũng cần phải giúp mang lại cho họ các nguồn lực để hỗ trợ sức khỏe tốt hơn. Công ty AMHA Palliative and Hospice đã hợp tác với Trường Thẩm Mỹ Turning Point, hỗ trợ sức khỏe tốt cho cộng đồng chúng ta với chương trình tiêm nạp Vitamin B12 trong mùa hè này." Mai Shannon, CEO

Công ty AMHA Hospice chúng tôi, chuyên cung cấp dịch vụ chăm sóc mãn tính tại nhà của bạn. Đội ngũ chuyên gia lâm sàng hỗ trợ khi bệnh nhân gặp phải những căn bệnh mãn tính hiểm nghèo khiến cho cuộc sống của họ trở nên thách thức và quá sức chịu đựng.

Giúp chăm sóc bệnh nhân với bệnh trầm cảm và quản lý cơn đau.

Có các kế hoạch chăm sóc riêng cho mỗi cá nhân phù hợp với sức khỏe và bệnh lý của từng bệnh nhân.

Nếu bạn đã được chẩn đoán mắc một căn bệnh nghiêm trọng và bạn đang bị đau, căng thẳng hoặc các triệu chứng không kiểm soát được, chúng tôi có thể giúp đỡ.

Sự thật về việc tiêm Vitamin B12.

Vitamin B12 có hiệu quả cao nhất khi được thực hiện đều đặn. Chúng tôi khuyên bạn nên tiêm một lần mỗi tuần trong 4 tuần đầu tiên. Sau đó, tiêm mỗi tháng một lần.

Cơ thể hấp thụ B12 giảm khi chúng ta già đi.

Ước tính 85% chúng ta thiếu hụt lượng B12 cần thiết từ chế độ ăn uống của mình.

Chích Vitamin B12 sẽ hiệu quả nhất vì hầu hết các dạng uống bị phá hủy bởi hệ thống tiêu hóa.

Cải thiện mật độ xương, làm chậm sự khởi phát của bệnh loãng xương.

Giống như hầu hết các loại vitamin khác, bạn không thể dùng quá liều B12 vì cơ thể sẽ đào thải lượng Vitamin dư thừa qua nước tiểu.

LỊCH CHÍCH B12 TẠI CÁC ĐỊA ĐIỂM & NGÀY GIỜ SAU ĐÂY

WEST VALLEY

July 31, 2021 (12PM - 1PM)

Truc Lam Temple

4949 W. Greenway Rd. Glendale, AZ 85306

August 2, 2021 (10AM - 12PM)

Turning Point Beauty College - West Campus

5127 W. Indian School Rd. #125 Phoenix, AZ 85031

August 15, 2021 (8AM - 12PM)

Saint Louis The King Church

4331 W. Maryland Ave. Glendale, AZ 85301

August 21, 2021 (11AM - 12:30PM)

Asian American Senior Association of AZ (West)

7138 North 45th Ave. Glendale, AZ 85301.

August 21 & 22, 2021 (7PM - 8:30PM)

Nhu Lai Temple

4842 N 51st Ave, Phoenix, AZ 85031

EAST VALLEY

August 3, 2021 (10AM - 12PM)

Turning Point Beauty College - East Campus

2081 N. Arizona Ave Chandler, AZ 85225

August 8, 2021 (12PM - 1PM)

Truc Lam Hoa Tu Temple

430 S. Olive Rd. Mesa, AZ

August 14, 2021 (11AM - 12:30PM)

Asian American Senior Association of AZ (East)

1948 W. Broadway Rd. #105, Mesa, AZ 85202

(Next to Pho Kim, in the AZ International Marketplace)



Bí Quyết Giúp Sinh Viên Đại Học Thành Công

Thanh Mai

10 Awesome Tips for Academic Success in College

Thanh Mai xin chia sẻ với quý độc giả nhất là các em học sinh chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa đại học, một số tips trong học đường mà Thanh Mai đã rút tỉa được kinh nghiệm từ chính bản thân cũng như từ những người bạn đã thành đạt ngõ hầu giúp các bạn trẻ bước vào ngưỡng cửa cao đẳng (College) hay đại học (University) có thể áp dụng thành công trong năm học mới này. Mặc dù bài viết này đã được viết và đăng báo Việt Lifestyles cách đây nhiều năm, tuy nhiên một số tips vẫn có thể áp dụng được.

1. Trước khi dự định chọn một trường cao đẳng hay đại học, bạn nên tìm hiểu về trường đó. Bạn có thể làm Research Online hay đến tận trường để tham quan và làm cuộc hẹn với student counselor hay student advisor để được giải đáp những thắc mắc. Mỗi trường những ưu điểm riêng, chẳng hạn có trường thì chú trọng nhiều về ngành khoa học, trường đào tạo chuyên ngành, trường lại chú trọng hơn về thực tập, trường gần nhà, trường lệ phí thấp hơn các trường khác, v.v... Bạn phải biết mình muốn gì và khả năng của mình hợp với trường nào, để chọn lựa môi trường cho thích hợp. Nếu chưa quen với giảng đường đại học (class size thường vào khoảng vài trăm học sinh), có lẽ chọn trường cao đẳng (Community College) sẽ giúp bạn có sự chuyển tiếp dễ dàng hơn. Trường Community College với small classroom giống như ở high school (chỉ có vài chục học sinh). Sau hai năm học ở Community College, bạn sẽ chuyển lên University để hoàn tất 2 năm chuyên ngành còn lại.



University lecture hall - giảng đường đại học



Community College small classroom - lớp học ở trường Cao Đẳng Community College.

2. Thường thì điểm tối thiểu để học full time cho một mùa là 12 credits (tương đương khoảng 4 lớp). Nếu bạn dự định đi làm part time trong khi đi học, đừng nên ôm đồm lấy quá nhiều lớp cùng một lúc. Chúng ta chỉ có 24 tiếng đồng hồ trong ngày, vì vậy bạn phải biết chia thời gian để có thời giờ đầu tư vào từng môn học cho chu đáo. Bạn nên xen kẽ lấy lớp khó và dễ cùng một mùa, để có thời gian đầu tư cho mỗi lớp mà không bị stress. Lớp dễ cũng có thể là những lớp thú vị theo sở thích ví dụ như Chinese, Spanish, Photography, Music, Painting, Dance, v.v. Đối với những bạn vừa học vừa làm, bạn nên chọn một vài lớp elective có trên online hay từ chương trình distant

learning, rất tiện lợi. Mục tiêu của bạn là đạt điểm A cho mỗi môn học, để sau này tốt nghiệp, điểm trung bình (GPA) của bạn cao (từ 3.5 trở lên) mới có hy vọng tìm good job.

HOW TO
BALANCE IT ALL
While in School



3. Tuần đầu tiên khai giảng khóa học là tuần quan trọng nhất trong mùa học. Nếu bạn dự định lấy 4 lớp cho mùa này, bạn nên ghi danh 5-6 lớp, lý do là vì drop

off lớp dễ hơn là ghi danh vào lớp mới trong tuần đầu tiên. Nếu đây là mùa đầu tiên ở trường mới, để tránh sự bỡ ngỡ và đến lớp trễ, trước đó, bạn nên viếng thăm khuôn viên trường, xin bản đồ, và lần theo bản đồ để tìm địa điểm chính xác của từng lớp, cũng như tính thời gian chuyển từ lớp này sang lớp khác có đủ giờ không. Bạn cố gắng đi đến lớp sớm vào ngày đầu tiên để gặp mặt thầy cô, cũng như xem qua thời khóa biểu, lịch thi cùng nội quy thầy cô để ra. Sau đó về nhà, bạn sắp thời khóa biểu cho cả mùa học. Theo schedule đó, bạn tính xem các lớp học có bị trùng 2-3 kỳ thi mid-term hay final cùng ngày không? Nếu có, bạn nên suy nghĩ để chọn lớp nào nên giữ và lớp nào nên drop, để chỉ còn lại 12 hay 15 credits cho mỗi mùa.



4. Với thời buổi kinh tế khó khăn, "một đồng tiết kiệm là một đồng kiếm được".... nhất là khi các bạn còn ngồi ở ghế nhà trường, việc tiết kiệm lại là điều cần thiết. Một cách để save tiền cho việc mua sách vở mùa tựu trường, bạn nên mua lại sách cũ từ những người lấy lớp mùa vừa rồi hay đến nhà sách trong campus trước mùa tựu trường vài tuần để mua sớm. Thường thì sách cũ (sách đã dùng qua) rẻ hơn sách mới gần 30-40% off. Tiện lợi hơn nữa, bạn có thể thuê sách trên mạng (<http://www.collegebookrenter.com>) học xong cuối mùa trả lại. Trước khi mua hay thuê sách cũ, bạn nên xem sách đó có được thầy cô tiếp tục dùng cho việc giảng dạy mùa này hay sẽ được thay thế bằng sách mới ấn bản. Tuy nhiên, bạn cũng đừng tiết kiệm tiền để đầu tư mua một số sách có giá trị lâu dài, hay sách để giúp học luyện thi GMAT, MCAT, PCAT, v.v...



5. Khi vào lớp, chọn chỗ ngồi tốt, gần bục giảng để vừa dễ nhìn, vừa dễ nghe

thầy cô giảng, dễ được sự chú ý của thầy cô khi có câu hỏi, cũng như dễ tập trung. Có người bạn đùa cợt, quan niệm rằng "những bàn đầu thường dành cho học sinh A". Theo thói quen, chúng ta thường ngồi đúng vị trí của ngày đầu tiên. Vì vậy, nếu muốn có chỗ ngồi tốt trong lớp, nên đến lớp sớm trong ngày đầu tiên. Trong vài tuần đầu tiên, nên đến văn phòng thầy cô trong giờ mở cửa để tự giới thiệu mình và nhân dịp nếu có thắc mắc về bài giảng hay bài tập có thể hỏi thầy cô giải nghĩa cho tường tận. Đây là dịp tốt để thầy trò có dịp biết nhau hơn và dĩ nhiên thầy cô giáo nào cũng mến học sinh hiếu học và lễ độ. Biết đâu, bạn lại cần đến sự giúp đỡ của thầy cô để giúp viết thư giới thiệu (letter of recommendation) khi đi phỏng vấn tìm việc sau này.



6. Trong lớp nên làm thân với ít nhất vài người bạn, trao đổi số phone và email lẫn nhau. Khi bệnh đau hay có việc phải vắng lớp học, mình có thể hỏi bạn và mượn note của bạn để kiểm chứng những gì mình đã missed. Tục ngữ Việt Nam có câu "học thầy không tầy học bạn." Điều này có nghĩa là ở bạn mình học được nhiều điều hay, vì cùng trang lứa nên mình dễ dàng tiếp cận và tiếp thu từ bạn hơn từ thầy cô. Môi trường đại học cũng là nơi nhiều người chúng ta đã kết bạn lâu bền, có khi là bạn đời sau này. Tuy nhiên, bạn cũng nên thận trọng trong việc chọn bạn, nhất là đối với các bạn sống nội trú trong dorm hay sống xa gia đình, các bạn rất dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè cùng trang lứa. Có bạn khi ở high school học rất giỏi, nhưng khi lên đại học giao du với bạn bè xấu, bắt đầu tập hút sách, ham chơi, bỏ bê việc học, học ngày một sa sút và cuối cùng phải drop out. Ngược lại, cũng có bạn khi lên đại học lại học giỏi hơn vì chơi thân với những bạn hiếu học và biết nghĩ đến tương lai.



7. Phân đông đa số các lớp học đều có project (đề án) cuối năm. Đây cũng là cách tốt để làm bạn và học hỏi từ các bạn khác. Người Á Đông chúng ta thường bị cho là rụt rè, ít nói. Vì vậy, bạn nên tỏ ra là người có trách nhiệm và thành viên hữu ích của nhóm bằng cách thiện nguyện một số công việc và hoàn tất đúng thời hạn. Nên phân công mỗi thành viên trong nhóm nhiệm vụ rõ ràng trước khi vào buổi họp nhóm, để mỗi người chuẩn bị phần của họ và như vậy sẽ không phí công thời gian của những người khác. Học nhóm sẽ có hiệu quả hơn trong phạm vi nhóm nhỏ từ 3-5 người. Nhiều hơn sẽ khó mà tập trung.



8. Cũng giống như bất cứ ngành nghề khác, nghề nhà giáo cũng có thầy cô giỏi và thầy cô "cần tiếp thu thêm." Mỗi thầy cô giáo có cách dạy riêng. Để biết cách dạy của thầy cô nào phù hợp hơn cho mình, bạn nên tìm hiểu bằng cách hỏi những bạn đã từng lấy lớp đó trước đây về cách dạy, kỹ cương và projects của mỗi thầy cô. Chúng tôi có 2 người bạn cùng học một môn Sinh Vật (Biology), nhưng lấy lớp với hai thầy cô khác nhau. Một người học đạt điểm A rất dễ dàng, trong khi người bạn kia khá chật vật mới đạt được điểm B. Mặc dù cũng có nhiều lý do khác, tuy nhiên, chọn thầy thích hợp, sẽ giúp mình tiếp thu bài học dễ dàng hơn và vì vậy cảm thấy thích thú, chú tâm học hơn là gặp phải thầy cô giảng bài quá nhàm chán sẽ làm học sinh mất hứng thú vì bài giảng quá khô khan. Đối với một vài lớp khó hay gặp

phải giảng viên quá khô khan, bạn nên đợi để lấy lớp đó vào mùa hè, như vậy bạn sẽ có nhiều thời gian để đầu tư hơn cho môn học và đôi khi học vào mùa hè bạn sẽ có cơ hội được học cùng với giảng viên khác.



9. Ngày nay, hầu hết các công ty khi duyệt qua resume để chọn sinh viên phỏng vấn việc làm, họ đều xem sinh viên đó, ngoài điểm GPA cao, còn có kinh nghiệm liên quan đến ngành nghề họ cần, có tài lãnh đạo hoặc một kỹ năng đặc biệt gì không. Vì vậy, để chuẩn bị cho điều này, bạn nên tìm job part time trong mùa học hay một internship có liên quan đến major của bạn. Thí dụ nếu major của bạn là pharmacist, bạn có thể xin vào làm pharmacy assistant hay pharmacy tech chẳng hạn. Những bạn

học ngành engineering, cố gắng tìm một co-op hay internship với các công ty điện tử như Intel, IBM, GE, v.v... Bạn có thể tìm job qua online hay tốt nhất là qua career center ở trường. Trước đó, bạn nên chuẩn bị sẵn một resum để xin việc. Career center là nơi tốt nhất giúp bạn viết resume. Bạn cũng nên nhờ thầy cô (nhất là thầy cô dạy English hay dạy những môn chuyên ngành trong major của bạn) xem qua resume của bạn để góp ý cho bạn hoàn hảo resume.



10. Cuối cùng, có lẽ quãng thời sinh viên là thời điểm đẹp và đáng nhớ nhất trong mỗi chúng ta. Bốn năm đại học trôi qua rất nhanh, vì vậy bạn cũng nên để dành thời gian cho những hoạt động sinh viên giải trí lành mạnh. Chẳng hạn tham gia vào các câu lạc bộ của trường, sinh hoạt với hội sinh viên Việt Nam, các tổ chức thiện nguyện, hay đóng góp vào các

chương văn hóa phát triển cộng đồng... Những bạn rụt rè, thiếu khả năng ăn nói nên tham gia vào chương trình như Toast Master, để giúp bạn có thêm tự tin và học cách nói chuyện trước đám đông. Khi tham gia hoạt động như vậy, bạn sẽ có cơ hội gặp gỡ nhiều người, làm quen nhiều bạn mới, và nhất là học được cách giao tế, cách điều hành, cũng như tinh thần đồng đội. Những kỹ năng này sẽ giúp bạn thành công trong đời sau này.



Hy vọng rằng với những kinh nghiệm chúng tôi vừa chia sẻ, bạn có thể áp dụng ngay trong mùa học này. Mến chúc các bạn một niên học mới với nhiều thành công, may mắn và đầy ắp niềm vui.

TV BROADCAST INTERNSHIP

We are now accepting applications for TV Broadcast Internship.
The Internship program will consist of learning and operating all aspects of
Television Broadcast from Camera Operations, editing and content development.
Some basic knowledge of Audio / Video / Computer equipment required.

WE NEED YOU?

Please submit a letter of your technical background.
All media, broadcast journalist and A / V students are encouraged to apply.

Email to: aamnarizona@gmail.com
Call or text: 480-213-5987

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
LOU H. 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



MYOPIC EYE



LENS ON EYE



LENS RESHAPING
CORNEA



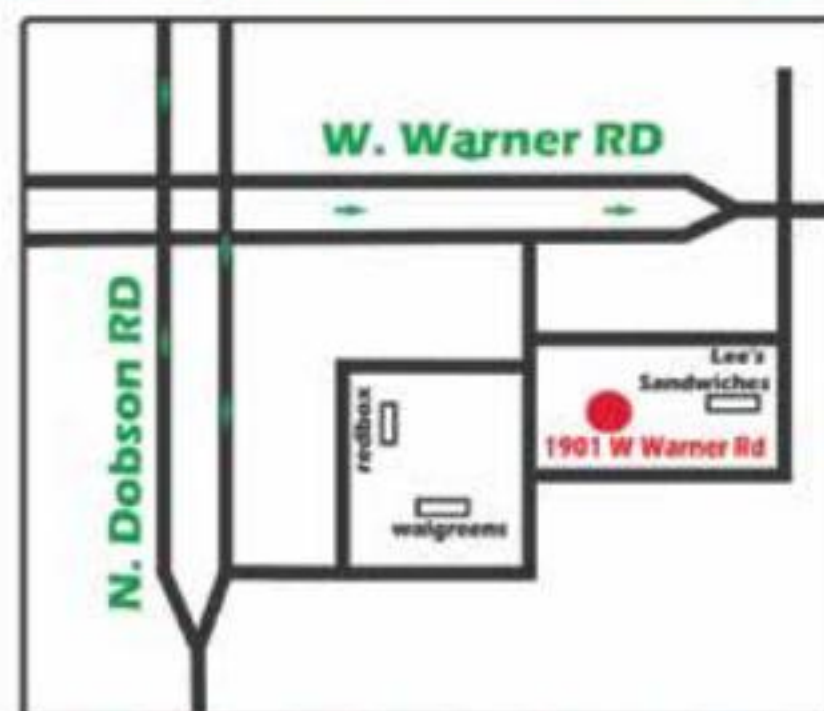
LENS REMOVED



CORRECTED VISION

Hãy đưa con em của quý vị đến với chúng tôi
để được khám miễn phí với phương cách 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



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 VÉ TIỆM
MỖI TUẦN 2 LẦN VÀO THỨ BA VÀ THỨ SÁU
ĐỂ HÀNG LUÔN TƯƠI TỐT PHỤC VỤ QUÝ KHÁCH.

GIẢM GIÁ
10%



AZ PHO & GRILL

Vietnamese Cuisine

www.azphoandgrill.com



WEBSITE



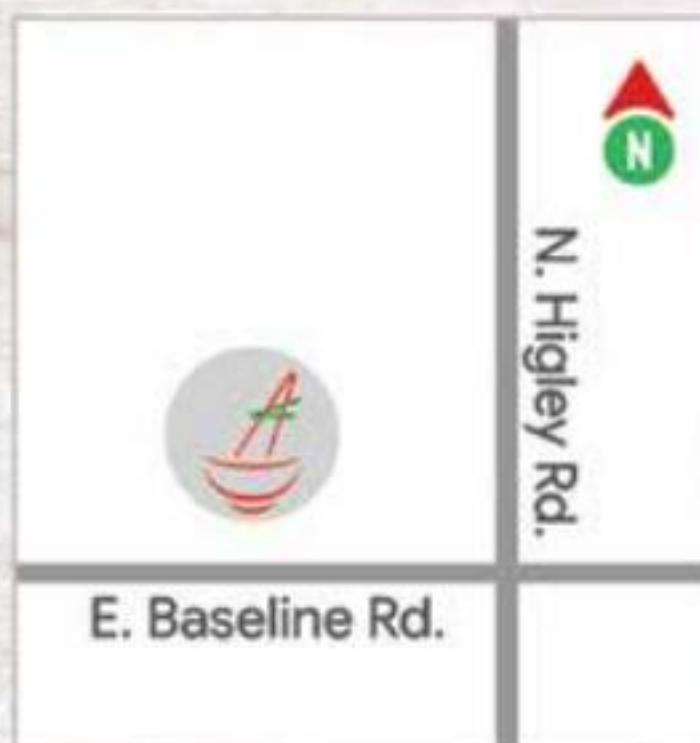
ONLINE ORDER



MENU



Location 1 - Chandler
3140 S. Gilbert Rd., #1
Chandler, AZ 85286
(480) 802-5356



Location 2 - Gilbert
1674 N. Higley Rd., #104
Gilbert, AZ 85234
(480) 219-3997



Location 3 - Chandler
885 N. 54th St., #5
Chandler, AZ 85226
(480) 825-7767

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

FUN & HEALTHY SNACKS AFTER SCHOOL

Celery Snails Caterpillars



Photo courtesy by Women's Day

These adorable snacks take ants on a log to the next level.

TOTAL TIME: 10 MIN

PREP: 5 MIN

LEVEL: EASY

INGREDIENTS

Snails

- Celery stalks
- Peanut butter or cream cheese, at room temperature
- Sliced apple
- Sliced orange
- Sliced kiwi
- Sliced cucumber
- Sliced tomato
- Cashews

Caterpillars

- Celery stalks
- Peanut butter or cream cheese, at room temperature
- Grapes
- Blueberries
- Grape tomatoes
- Candy eyes
- Celery or radish matchsticks

DIRECTIONS

1. Make the Snails: Fill celery stalks with peanut butter or cream cheese and top with an apple, orange, kiwi, cucumber or tomato slice shell and a cashew head. Use peanut butter or cream cheese to glue on candy eyes.

2. Make the Caterpillars: Fill celery stalks with peanut butter or cream cheese and top with grapes, blueberries or grape tomatoes for the body and head. Use peanut butter or cream cheese to glue on candy eyes and celery or radish matchstick for antennae.

Bác sĩ ALKESKUMAR PATEL, MD BOARD CERTIFIED



CHUYÊN KHOA GIA ĐÌNH
2051 West Warner Road, Suite 5
Chandler, AZ 85224

- Khám và trị các bệnh tiểu đường, Cao máu, Tim Phổi, Gan và Ruột.
- Có hệ thống EKG để thử hơi thở cho người hút thuốc và bệnh suyễn.
- Khám sức khỏe tổng quát cho người lớn.
- Thử máu và nước tiểu.
- Văn phòng có nhận bệnh nhân mới.
- Có thể lấy hẹn trong ngày hoặc trong vòng 2-3 ngày.
- Có nhân viên giúp phiên dịch tiếng Việt.

Nhận hầu hết các loại bảo hiểm:
AHCCCS, MEDICARE, UNITED và các thẻ tín dụng.
**Có giá đặc biệt cho bệnh nhân không có bảo hiểm.*

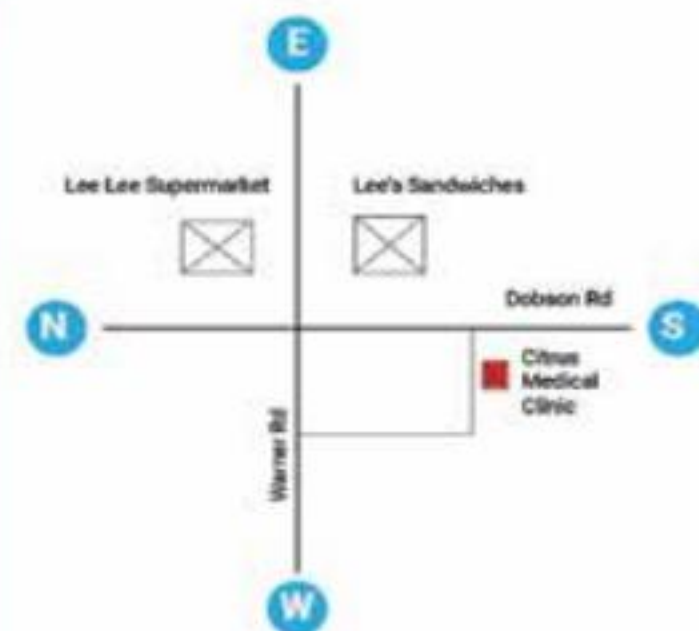
CẦN TUYỂN GẤP THU KÝ
văn phòng thông thạo tiếng
Việt và tiếng Anh. Hãy gọi
văn phòng để apply.

BUSINESS HOURS:
Monday - Thursday 8:00 AM - 4:30 PM
Friday 8:00 AM - 1:30 PM
Saturday 8:00 AM - 12:30 PM
Closed on Sunday



Bác sĩ ALKESKUMAR PATEL, MD
BOARD CERTIFIED

Đặc Biệt:
Chúng tôi có
phương pháp kiểm
tra và chữa trị các
loại dị ứng (allergies)
nhẹ nhàng không
đau.



Xin gọi : (480) 659 - 6695 & (480) 821 - 8555
www.citrusmedicalclinic.com

HỘI Á-MỸ CAO NIÊN ARIZONA

1948 Broadway Rd. #105, Mesa, AZ 85202

1. Địa điểm sinh hoạt vùng East gồm có: Thành Phố Mesa và phụ cận.
Thời gian: Thứ Bảy tuần thứ 2 và tuần thứ 4 trong tháng từ 10:00AM-14:00PM.
Chi tiết xin gọi Ông Phụ tá Hội trưởng Nguyễn Hoàng Phi (480) 245 - 6392.

2. Địa điểm sinh hoạt vùng West gồm có: Thành Phố Glendale và phụ cận.
Thời gian : Thứ Bảy tuần thứ 3 trong tháng từ 9:00AM - 1:00PM.
7138 N. 45TH Avenue Glendale AZ 85301
Chi tiết xin gọi Ông Phụ tá Hội trưởng Phan Thông Nhơn (602) 384 - 5335.

Chú ý: Quý vị cao niên muốn tham gia hội xin gọi các số điện thoại ghi trên.

Hội Trưởng: Lê Ngân (480) 582 - 6539



Copyright by Viet Lifestyles Magazine.

TỔNG Y SĨ HOA KỲ VÀ CÁC CHUYÊN GIA Y TẾ THẢO LUẬN VỀ TIẾN ĐỘ TIÊM CHỦNG VẮC-XIN COVID-19: CHIẾN DỊCH “CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC”



Bác sĩ Adelaida Rosario



Bác sĩ Tim Wang TDW

đảo Thái Bình Dương (AANHPI) vào ngày thứ Năm, ngày 10 tháng 6.

Trong sự kiện trực tuyến này, các chuyên gia y tế từ nhiều tiểu bang khác nhau đã chia sẻ các trải nghiệm về đại dịch của họ, và đồng thời cũng chia sẻ các thông tin mới nhất và đáng tin cậy về vắc-xin COVID-19. Các vị khách mời đặc biệt bao gồm: Phó Đô Đốc, Bác Sĩ **Vivek H. Murthy**, Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ; Trung úy **Adelaida M. Rosario**, Tiến sĩ, Văn phòng Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ; và các bác sĩ tại địa phương bao gồm bác sĩ **Tram Ho**, MD, làm việc tại bệnh viện HCA Houston Healthcare West, và là Phó Giáo Sư trong Khoa Sức Khỏe của Gia đình và Cộng đồng tại trường Baylor College of Medicine (BCM) tại thành phố Houston, tiểu bang Texas.

Bác sĩ Vivek Murthy, bác sĩ Adelaida Rosario, và bác sĩ Tram Ho chia sẻ các thông điệp về sự an toàn của vắc-xin COVID-19 với cộng đồng người Mỹ gốc Việt

Được viết bởi nhân viên

Để ủng hộ chiến dịch giáo dục công cộng *Chúng Ta Có Thể Làm Được* (*We Can Do This*) của chính quyền Biden-Harris để gia tăng sự tin tưởng của người dân cho COVID-19 và khuyến khích việc đi tiêm chủng, công ty TDW+Co, cùng hợp tác với Bộ Y Tế và Dịch Vụ

Nhân Sinh Hoa Kỳ, tổ chức một buổi họp báo trực tuyến cho truyền thông báo chí của cộng đồng người Mỹ gốc Á và gốc



Bác sĩ Vivek Murthy



Bác sĩ Tram Ho

Trong phần hỏi đáp trực tiếp (Q&A), các chuyên gia y tế đã trả lời các câu hỏi về sự an toàn và hiệu quả của các loại vắc-xin COVID-19, làm cách nào để giữ an toàn và bảo vệ bản thân khỏi dịch coronavirus và ngăn chặn sự lây lan, và những sự bất bình đẳng về sức khỏe đối với cộng đồng AANHPIs.

Dịch COVID đã gây ra một sự đau khổ to lớn cho hàng triệu người Mỹ, nhưng các loại vắc-xin COVID-19 đã mang lại hi vọng cho rất nhiều gia đình và cộng đồng. Tính đến ngày 10 tháng 6, Trung tâm Kiểm soát Dịch Bệnh (CDC) đã báo cáo rằng có 172 triệu người sống trên nước Mỹ đã được tiêm chủng hoàn toàn. Trong số này, ít nhất có 6.1% là người châu Á (không có nguồn gốc Tây Ban Nha) và 0.3% người Hawaii bản địa và các nhóm người gốc đảo Thái Bình Dương đã được tiêm chủng ít nhất một mũi, con số ước lượng là khoảng 6.26 triệu người.

“Hơn 300 triệu liều vắc-xin đã được tiêm chủng tại Hoa Kỳ. Việc đó góp một phần lớn về kinh nghiệm của chúng tôi đối với vắc-xin,” Phó Đô đốc Vivek H. Murthy nói. “Và chúng tôi đã thấy được hai điều từ các kinh nghiệm này. Thứ nhất, các loại vắc-xin vẫn còn cực kỳ hữu hiệu trong việc phòng chống COVID. Thứ hai, vắc-xin cũng rất là an toàn.”

Các cộng đồng AANHPI phải đối mặt với nhiều thách thức độc đáo trong đại dịch này, bao gồm việc thu thập các thông tin về COVID-19 và nơi nào có vắc-xin do gặp phải rào cản về ngôn ngữ, mức độ thành thạo về vi tính và công nghệ thấp, thông tin sai lệch, và sự thiếu hiểu biết về vắc-xin hoặc các kiến thức khoa về cấu tạo của vắc-xin.

“Là một nhà khoa học, việc thiếu các thông tin tách biệt về cộng đồng AANHPI là điều làm tôi lo ngại nhất,”

Trung Úy Rosario nói. “Việc thiếu các thông tin cụ thể cho các nhóm dân cư đa dạng của chúng ta che giấu một số bất bình đẳng do kinh tế xã hội, sức khỏe và khả năng tiếp cận gây ra. Do đó, các cộng đồng của chúng ta không được tính đến và cảm thấy vô hình.”

Các chuyên gia y tế đã đồng ý rằng tuân theo các hướng dẫn của CDC để đi tiêm chủng sớm nhất có thể để bảo vệ gia đình, người thân và cộng đồng. Tất cả mọi người từ 12 tuổi trở lên hiện đủ điều kiện để tiêm vắc-xin COVID-19.

“Nhiều người Á Châu chúng ta thì thường sống ba thế hệ trong cùng một gia đình,” bác sĩ Tram Ho nói. “Chúng ta nên vì bản thân của chúng ta cũng như cha mẹ hoặc con cái của chúng ta thì chúng ta nên chích ngừa.”

Các bác sĩ cho biết rằng việc người dân có các câu hỏi về vắc-xin là điều bình thường. Tuy nhiên, các loại vắc-xin đã được chứng minh là an toàn và có hiệu quả. Các bác sĩ khuyến khích người dân nên đối thoại với những người mà họ tin tưởng.

“Tại phòng mạch, chúng tôi có thể nói chuyện 1-on-1 với những người chưa chịu chích ngừa,” bác sĩ Tram Ho cho biết. “Chúng tôi cho họ biết là ba loại vắc-xin mà đã được FDA chủng thuận thì rất là hiệu quả. Sự an toàn của vắc-xin rất là cao.”

“Nếu chúng ta tiếp tục nói chuyện với những người mà chưa chịu chích ngừa, thì chúng ta nên khuyên họ đi chích ngừa vì bản thân họ. Cũng như là giúp đỡ cho cộng đồng và người thân của họ,” bác sĩ Tram Ho nói. “Để chúng ta có thể chấm dứt cái cuộc khủng hoảng này.”

Bên cạnh bác sĩ Tram Ho trả lời phỏng vấn cho các đối tác truyền thông của người Việt Nam, có các phiên họp khác được trả lời bởi các bác sĩ người Trung Quốc (tiếng Phổ Thông và tiếng Quảng Đông), người Phi Luật Tân, người Hàn Quốc, người Nhật Bản, người Bản Địa Hawaii và gốc Đảo Thái Bình Dương, và người Nam Á. Các bác sĩ đến từ khắp mọi nơi trên toàn quốc và đưa ra những thông tin là sự thật và có liên quan để trả lời cho các lo ngại của người dân trong cộng đồng của họ và làm gia tăng sự hiểu biết về sự an toàn và hiệu quả của vắc-xin.

Để Biết Thêm Thông Tin về Vắc-Xin

Quý vị hãy nên tham vấn với những người chăm sóc sức khỏe cho mình trước khi đi tiêm bất kỳ loại vắc-xin nào. Nếu quý vị cần tham khảo thêm các nguồn lực khác, hãy liên hệ với những nhà lãnh đạo đáng tin cậy trong cộng đồng. Nếu quý vị có thể truy cập mạng Internet và có thể tìm kiếm thông tin trên mạng, hãy ghé vào các nguồn thông tin đáng tin cậy như CDC, ghé vào trang [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) hoặc nhấn mã số bưu điện (ZIP code) của quý vị đến số **438829** để tìm vắc-xin gần quý vị. Cùng nhau, chúng ta có thể làm được.

###

Về Chiến Dịch *We Can Do This*

Chiến dịch giáo dục công về COVID-19 của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ ([wecandothis.hhs.gov](https://www.wecandothis.hhs.gov)) là một chiến dịch quốc gia nhằm tăng cường niềm tin của công chúng về vắc-xin COVID-19 và việc tiêm chủng vắc-xin COVID-19.

Liên Hệ Truyền Thông: Stella Hill
pr@tdwandco.com | 213-718-7617

Dr. Thao Nguyen, D.C. **CHIROPRACTIC PHYSICIAN**



**Quý vị bị thương tích,
đau nhức do tai nạn giao thông
hay do công việc, hãy để chúng tôi chữa trị
với những pháp hữu hiệu nhất, an toàn nhất,
hồi phục nhanh nhất!!!**

- Chúng tôi làm việc với tất cả luật sư.
- Quý vị không cần phải có luật sư để được điều trị.

Dr. Thảo Nguyễn
với trên 10 năm trong nghề,
nhẹ nhàng, chu đáo và thông thạo tiếng Việt.

- **AUTO INJURY** • **YOUR EVERYDAY PAIN**
- **INJURY REHAB** • **GRASTON CERTIFIED**

VÙNG WEST VALLEY:

5225 N.19th Ave #E
Phoenix, AZ 85015

Office Hours:

Monday-Wednesday-Friday
(7:30PM - 12PM & 2PM - 6PM)

VÙNG EAST VALLEY

2330 N. Alma School Rd #124
Chandler, AZ 85224

Office Hours:

Tuesday-Thursday:
(7:30AM - 12PM & 2PM - 6PM)
Saturday: (7:30AM - 12PM)

Tel: 602-339-4228

Fax: 602-916-0286

Emergency: 602-730-5422



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

Mặt nạ ma cà rồng? Hãy thử liệu trình PRP Microneedling



Tất cả chúng ta đều đã từng nghe đến “mặt nạ ma cà rồng” nhờ bức ảnh tự sướng đáng sợ của Kim Kardashian, nhưng thực tế phương pháp điều trị này được gọi là PRP Microneedling. Quy trình này là một cách rất hiệu quả để đảm bảo kích thích và tái tạo da bằng cách sử dụng khả năng chữa bệnh tự nhiên

của cơ thể bạn. Tại Lavish Beauty RN ở Tempe, Nancy Park là một y tá có kinh nghiệm và đã đăng ký thực hiện phương pháp điều trị PRP Microneedling với kết quả ấn tượng. Nếu bạn gặp phải bất kỳ tình trạng da nào sau đây, bạn có thể là ứng cử viên sáng giá cho PRP Microneedling.

- Sẹo mụn (Nhẹ đến Trung bình)
- Đường nhăn và nếp nhăn
- Da chảy xệ
- Giảm kích thước lỗ chân lông
- Vết rạn da
- Bệnh trứng cá đỏ
- Nám da
- Thiệt hại do tia UV
- Tăng sắc tố



Vậy PRP Microneedling là gì?

Microneedling là phương pháp điều trị bằng vi kim (thiết bị sử dụng nhiều kim siêu nhỏ) hiện nay đang rất thịnh hành đối với mọi người ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là ở Arizona, nơi có ánh nắng mặt trời mạnh và gây tổn thương da nghiêm trọng. Microneedling là kết quả từ khả năng tự chữa lành tự nhiên của da khi bị tổn thương, cho phép bạn tối đa hóa những món quà tự nhiên của khoa học hiện đại.

PRP Microneedling là sự kết hợp các lợi ích của Microneedling với việc tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP). PRP có nguồn gốc từ máu của chính bạn. Thông qua quá trình quay ly tâm (quay) máu của bạn, kết quả là PRP chứa rất cao tiểu cầu, các yếu tố tăng trưởng và protein hoạt động giúp kích thích chữa lành làn da khỏe mạnh hơn.

Trong quá trình Microneedling PRP, PRP của chính cơ thể bạn sẽ được đưa trở lại vào da bằng cách sử dụng thiết bị microneedling. Microneedling sử dụng các kim siêu nhỏ làm rung các kênh nhỏ trên da. Phương pháp điều trị này kích thích các mô liên kết trên da của bạn và cho phép tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) ở mức độ sâu hơn.

“Vàng lỏng” của chính cơ thể bạn

PRP cung cấp một sự gia tăng đáng kể cho mức độ kích thích collagen mà bạn trải qua, cũng như tăng thời gian chữa

bệnh - nó lý tưởng cho những khách hàng lớn tuổi hơn một chút và cần “trợ giúp thêm” để chữa bệnh.

Khoa học đã chứng minh rằng sử dụng PRP Microneedling là một cách hiệu quả để chống lại các tình trạng da và lão hóa nói chung. Khi quá trình phục hồi tự nhiên của da được kích hoạt, nó sẽ kích thích việc tạo ra collagen, elastin và axit hyaluronic mới. Kết quả là làn da săn chắc, mịn màng và rạng rỡ hơn.

Đây không phải là một cuộc phẫu thuật lớn và sẽ luôn để lại làn da của bạn trông căng hơn, đầy sức sống và trẻ trung hơn nói chung! Chìa khóa để có làn da sáng hơn và khỏe mạnh hơn có thể nằm ở việc thay đổi lối sống, nhưng phần lớn những người đọc điều này sẽ được hưởng lợi từ việc trải qua một quy trình microneedling.

PRP Microneedling được xem là một hoạt động cực kỳ an toàn, một hoạt động ít hoặc không có tác dụng phụ.

SkinPen: Thiết bị đầu tiên được FDA chấp thuận cho Microneedling

Nancy tự hào khi sử dụng SkinPen, một thiết bị cầm tay lưu trữ 100% ống tiêm vô trùng. Trong thời đại rửa tay 20 lần một ngày, thật vui khi biết rằng Nancy luôn quan tâm đến sức khỏe của khách hàng! SkinPen là thiết bị/quy trình vô kim (microneedling) duy nhất được FDA chấp thuận trên thị trường hiện nay.

SkinPen cho phép Nancy tối đa hóa quy trình Microneedling của trên da khách hàng thông qua các độ sâu kim khác nhau:

- Độ xuyên kim nông, cho phép khách hàng cải thiện độ mịn của da.
- Xuyên kim sâu hơn, cần thiết để điều trị sẹo mụn sâu và các nhược điểm nghiêm trọng khác trên da.

Những gì sẽ xảy ra trong quá trình điều trị?

Để bắt đầu mọi thứ, khu vực điều trị trên da bạn sẽ được làm sạch và khử trùng kỹ lưỡng bằng chất tẩy rửa tại chỗ. Sau đó, một chất gây tê tại chỗ được áp dụng để đảm bảo rằng bạn cảm thấy thoải mái trong toàn bộ quy trình (quá trình này có thể mất khoảng 20 đến 30 phút).

Cô Nancy Park, một y tá có bằng hành nghề, sẽ rút một lọ máu nhỏ (khoảng 15mL) từ cánh tay của bạn. Trong hầu hết các trường hợp, lượng máu này sẽ ít hơn một mẫu máu tiêu chuẩn được sử dụng cho các xét nghiệm thông thường. Kể đến, lọ máu này được đặt trong máy ly tâm, sau đó nhấn nút quay để tách huyết tương PRP ra khỏi hồng cầu.

Bạn có thể liên tưởng microneedling với một “rung động” nhẹ trên khuôn mặt/ vùng da được điều trị của bạn - hầu hết mọi người xem nó như một động tác xoa bóp. Khu vực điều trị da của bạn sẽ chảy máu nhẹ trong suốt quá trình, nhưng đừng lo lắng! Đó là điều hoàn toàn bình thường.

Tất cả những vết thủng nhỏ này sẽ dần dần tích tụ và sau khoảng một giờ Microneedling, da của bạn sẽ sẵn sàng để chữa lành!

Sau khi điều trị, khuôn mặt của bạn có thể hơi đỏ và cảm thấy nhạy cảm. Phương pháp điều trị này không cần nhiều thời gian để da hồi phục. Bạn sẽ có thể trở lại các hoạt động hàng ngày của mình trong vòng 24 giờ hay sau 48 giờ, tất cả các vết mẩn đỏ thường sẽ biến mất.

Đặt lịch tư vấn miễn phí của bạn! Vậy thì bây giờ bạn đã sẵn sàng cho sự thay đổi để cải thiện làn da và giữ được sự trẻ trung, tươi tắn lâu bền chưa? Hãy gọi hoặc nhắn tin cho Nancy để được tư vấn hoàn toàn miễn phí ở số **(480) 933-2328**, hoặc làm hẹn online qua trang nhà: **www.lavishrn.com**

Giới thiệu về Dịch Vụ Lavish Beauty RN

Lavish Beauty RN trụ sở tại thành phố Tempe, Arizona là một spa y tế boutique dưới sự điều hành của cô Nancy Park, RN, BSN. Phối hợp các kỹ thuật “K-Beauty” của Hàn Quốc, Lavish Beauty RN mang đến cho khách hàng những lựa chọn tốt nhất trong các giải pháp thẩm mỹ không phẫu thuật, giúp tôn lên vẻ đẹp tự nhiên của họ. Sự kết hợp của các dịch vụ spa y tế được cá nhân hóa cho từng khách hàng, bao gồm thuốc tiêm, chất làm đầy da, cấy vi mô và huyết tương PRP. **Hãy theo dõi Nancy trên Instagram @lavishbeautyRN và tìm hiểu thêm qua trang nhà: www.lavishrn.com.**

American Medical Homecare Alliance PALLIATIVE & HOSPICE CARE



Hãy để chúng tôi đồng hành cùng bạn đi qua chặng đường khó khăn này

CHÚNG TÔI CHUYÊN VỀ CHĂM SÓC HỖ TRỢ (PALLIATIVE CARE) & CHĂM SÓC CUỐI ĐỜI (HOSPICE CARE)

- Nhóm y tế liên ngành chuyên nghiệp với hơn 100 năm kinh nghiệm kết hợp trong việc chăm sóc hỗ trợ và chăm sóc cuối đời.
- Sự quan tâm và chăm sóc tập trung vào chất lượng cuộc sống trong sự thoải mái ngay tại nhà của bạn.
- Các chuyên gia y tế chuyên ngành cung cấp dịch vụ chăm sóc bệnh lý tại nhà riêng của bạn.
- Chăm sóc bệnh nhân bị các bệnh nan y: Ung Thư (**Cancer**), Mất Trí Nhớ (**Alzheimer's**), Bệnh Gan Thận (**Liver, Kidney Failure**), Bệnh Phổi (**COPD**), Suy Tim Sưng Huyết (**CHF**), Đột Quỵ (**Stroke**) và nhiều Bệnh khác.
- Có phổi viên cựu chiến binh tận tâm để giúp các cựu chiến binh nhận được lợi ích VA mà họ đã có được.

CHĂM SÓC HỖ TRỢ - PALLIATIVE CARE:

- Chăm sóc các triệu chứng và cơn đau bởi các chuyên gia y tế.
- Giúp điều hướng hệ thống chăm sóc sức khỏe.
- Hướng dẫn điều trị những trường hợp khó khăn hay phức tạp.
- Hỗ trợ tâm linh và xúc cảm của bệnh nhân và gia đình bệnh nhân.

CHĂM SÓC CUỐI ĐỜI - HOSPICE CARE:

- Giúp cải thiện chất lượng cuộc sống.
- Giúp hỗ trợ và chăm sóc bởi nhóm chuyên gia y tế chuyên nghiệp cùng với gia đình.
- Kiểm soát triệu chứng và cơn đau.
- Cung cấp thiết bị và vật dụng y tế cần thiết.

**HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ CHO BỆNH NHÂN CÓ MEDICARE, MEDICAID
HAY MEDICAL INSURANCE.**



AMHA Hospice

www.amhascottsdale.com | Email: admin@amhascottsdale.com
3530 S. Val Vista Drive, Suite B210, Gilbert, AZ 85297
Phone: 480.359.3998 | Fax: 480.385.6785

CHÚNG TÔI CÓ CHI NHÁNH TẠI

Current locations: Phoenix and Tucson
Coming soon: Denver, Dallas/Houston, Detroit

GỌI SỐ TIẾNG VIỆT:

(480)318-1144 | 833-566-3678



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

Độc & Cảm Nhận Tác Phẩm

“HY-VỌNG CHO TRẺ EM MỒ-CÔI CHIẾN-TRANH VIỆT-NAM 1971-1975” của LÊ THỊ BẠCH THỦY

Lê Nguyễn



Nhà văn Lê Thị Bạch Thủy sinh năm 1940 tại Mỹ Tho, quê xứ đồng ruộng phì nhiêu miền Nam nước Việt, trong một gia đình trí thức, có truyền thống yêu nước, chống Pháp. Bạch Thủy rời Việt Nam qua Mỹ trước ngày 30/4/1975 khoảng một tuần lễ cùng hai con, tiếp tục làm việc với Hội Bạn Thiếu Nhi Việt Nam. Bạch Thủy có bằng Cao học công tác xã hội (Đại học Denver, Hoa Kỳ). Là quả phụ có hai con thành đạt, với cố Tiến sĩ Trần Như Chương, mà toàn Tiểu bang Florida hầu như ai cũng nghe biết, và quý mến!

Độc tên người nữ, ta thường bắt gặp những tên Thủy mang chữ lót như Lê Thủy, Thu Thủy, Thanh Thủy, Hương Thủy... và hiếm thấy ai mang mỹ danh Bạch Thủy (nước trắng, nước trong) như chị! Phải chăng với cái tên khá đặc biệt, nên cuộc đời Bạch Thủy

cũng sáng trong, nhân hậu, trôi xuôi qua bao sóng bão? Thật ra người viết không mấy quen thân với chị Thủy. Chỉ biết Bạch Thủy cách nay 18 năm (2003) trong đêm ra mắt sách “Giữa Dòng” của Lê Nguyễn ở Thành Phố Orlando (FL) mà chị là một khán thính giả. Nhân dáng, khuôn diện thanh sáng, hơi... nghiêm, ngồi chăm chú theo dõi trọn chương trình văn học - cho tôi lòng cảm quý từ đó. Để rồi sau 18 năm ngăn xa không liên lạc. Nghèo, lãnh tử - thay nơi ở liên tục, thế mà cách nay chừng hai tuần lễ - rất ngạc nhiên, chị Thủy vẫn lần ra địa chỉ - gởi sách tặng tôi. Xúc cảm và cảm ơn vô cùng!

Đây là một trong hai đầu sách mang dáng nét đặc thù - viết dưới thể dạng Hồi ký Tự truyện và Biên khảo văn chương. (Cuốn kia, theo Bạch Thủy cho biết, đang in - và sẽ trình làng

trong tháng 7/2021 tại Tiểu bang Florida. Tác phẩm này mang tiêu đề “Ca dao - Tục ngữ và Thơ VN”).

Tôi đã đọc khá kỹ cuốn Hồi ký Tự truyện của nhà văn Lê Thị Bạch thủy và dù chị không nhờ viết, thì với tư cách một độc giả, Lê Nguyễn cũng xin trân quý giao cảm, vô tư ghi nhận qua vài trang viết. Bây giờ xin đi vào sách:

Tác phẩm có độ dày 536 trang. Chia làm 23 chương, Phụ lục. Mỗi chương đều có minh họa nhiều hình ảnh sáng rõ các sinh hoạt của tác giả, mà đa số, thông qua những hoạt động thiện nguyện, nuôi dạy, giúp đỡ trẻ mồ côi đúng sát với chủ đề tác phẩm. Chỉ liếc nhìn hình bìa trước, sau - độc giả có thể hình dung nội dung sách. Một tác phẩm mang tính nhân đạo xã hội, đậm tình người - rõ đúng với ngành nghề cao quý mà chị Lê Thị Bạch

Thủy (được may mắn) đảm trách, gần như suốt quãng đời mình! Chị là một Thạc sĩ (Cao học), Nhà văn và tôi muốn hình dung Bạch Thủy qua hình ảnh một nữ tu tràn lòng nhân ái nữa.

Người Mẹ của hàng trăm trẻ mồ côi, mang thân phận cơ cùng, khổ đau, khổ nạn. Đọc kỹ từng chương, từng chương sách - nhất là những chương đoạn trần tình về bao khó khăn, trở ngại, cả ấm lòng với đàn con mình từ VN - cho đến khi chia lìa bao thân yêu - khi đưa các cháu qua Mỹ, cũng vì tương lai của đàn trẻ cô cút... Thú thật, có lúc đang say sưa đọc - mà mắt tôi nhòa lệ tự lúc nào! Chị Thủy ơi! Với khuôn diện thanh sáng từ thời xanh trẻ - rồi cống hiến đúng nghĩa tới đoạn đời chiều. Tâm hồn chị sao mà cao đẹp đến thế!

Qua thư cho tôi, chị viết: “ Đã ở vào tuổi 82, bệnh yếu triền miên - nhưng dù có kíp “ra đi” nay mai, tôi

ũng đã tạm phần mãn nguyện - vì trong cuộc đời đã làm được một số việc công ích.”

Phải! Đời con người vốn không ngắn, cũng không dài. Người nói 60 năm, kể cho “thất thập cổ lai hy.” Lại có vị đưa ra cái mốc đời - là 100 năm!

Sống 60 hay 100 năm - theo tôi, không quá mang ý nghĩa gì! Cát bụi sẽ trở về bụi cát cả thôi! Luật “nhân quả” vẫn còn đó.

Song với chị, đang đạt cái mốc 82 năm cuộc đời - lại đã làm được số việc nhân thiện, phúc phước! Lê Nguyễn nghĩ - chị nên vui và có cả chút thảnh hỗi!

Như tôi đã thưa ở phần trên, qua mấy trang viết ngắn gọn này - tôi không đi sâu vào phân tích, nhận định tác phẩm - mà chỉ là đôi dòng, vài trang cảm nhận tổng thể về cuốn sách.

Tóm lại, xin vô tư ghi nhận - đây là một đầu sách viết theo cách dẫn chuyện như tâm tình trang trải - bộc bạch, chân thật. Không theo lối hành văn hoa mỹ, đẽo gọt - mà vẫn thật cuốn hút người đọc - nhất là với số độc giả lưu tâm, chú mục tới các vấn đề xã hội và có tư tâm trước nỗi đời tha nhân!

Một tác phẩm, mà theo tôi - nhìn dưới dạng Hồi ký, Tự truyện - hay đã nêu lên được một mảng sống xã hội, đều đúng cả!

Một cuốn sách đáng đọc và rất cần được phổ biến. Xin chúc mừng tác giả Lê Thị Bạch Thủy và lại mong đón đọc tác phẩm văn học “Ca Dao -Tục Ngữ và Thơ Việt Nam” của chị.

(Philadelphia, PA, June 2021)

ASIAN MEDIA NETWORK

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN KỸ THUẬT:

Cần người có kinh nghiệm với máy móc thiết bị quay hình làm việc trong phòng Control Room, biết cách xử dụng video software, và sẵn sàng chịu học hỏi training.

XƯƠNG NGÔN VIÊN:

Cần tuyển nam và nữ thông thạo tiếng Việt & tiếng Anh, có kinh nghiệm truyền thông. Giọng nói và ngoại hình tốt làm việc tận tâm, có trách nhiệm.



Mọi chi tiết, xin vui lòng email:

aamnarizona@gmail.com | Hoặc text: 480-213-5987



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



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



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)

TÚC CẦU VIỆT NAM CỘNG HÒA MỘT THỜI ĐỂ NHỚ ĐỂ THƯƠNG

Nguyễn Quang Duy



Tôi sinh năm 1959, vào năm đó lần đầu tiên đội tuyển Túc Cầu Việt Nam Cộng Hòa đoạt huy chương Vàng Đông Nam Á Vận Hội tổ chức tại Thái Lan.

Tôi lớn lên với nhiều kỷ niệm và học hỏi từ tinh thần túc cầu Việt Nam Cộng Hòa, giờ càng nghĩ càng thấy nhớ thương, ngậm ngùi về thời kỳ vàng son nền túc cầu Việt Nam

Huyền Vũ có một không hai

Ngày nay người mê đá banh được xem trực tiếp truyền hình nên khó có thể hình dung được sự đam mê theo dõi các trận đấu qua lời tường thuật trên radio của ký giả Huyền Vũ.

Cứ mỗi trận đấu mà Huyền Vũ tường thuật thì y như khắp hang cùng ngõ hẻm, trên rừng thiêng núi thẳm dân mê đá banh đều bu quanh chiếc radio tưởng tượng những gì đang diễn ra trên sân cỏ.

Không chỉ ở các tiền đồn heo hút gió những binh sĩ Việt Nam Cộng Hòa lắng nghe Huyền Vũ tường thuật, một người theo cộng sản đã kể tôi nghe ngay trong chiến khu bộ đội cũng ham thích theo dõi Huyền Vũ trực tiếp truyền thanh.



Từ giọng nói vô cùng thu hút người nghe, đến cách sáng tạo ngôn ngữ làm giàu từ ngữ Việt Nam, cách tường trình hết sức độc đáo các trận đấu và và kiến thức về túc cầu có một không hai, đến nay người Việt không có ai có thể thay thế được Huyền Vũ.

Từ ngữ "dzô! dzô! dzô!" mà các dân nhậu mời chúc rượu nhau là do Huyền Vũ sáng tạo, thường xuyên lặp đi lặp lại khi tường thuật các trận đá banh, riết thành từ ngữ hết sức phổ thông nói đến ai cũng biết.

Huyền Vũ tên thật là Nguyễn Ngọc Nhung, sinh năm 1914 và mất năm 2005, là chủ bút Tạp chí Thể thao hàng

tuần và chủ bút báo Nguồn Sống.

Với kiến thức uyên thâm về túc cầu, Huyền Vũ đã hướng dẫn bạn đọc cách chơi, luật lệ túc cầu, đồng thời giải thích cặn kẽ cho bạn đọc về chiến thuật và chiến lược của từng đội, trong từng trận đấu và xây dựng một tinh thần thể thao thắng không kiêu thua không nản.

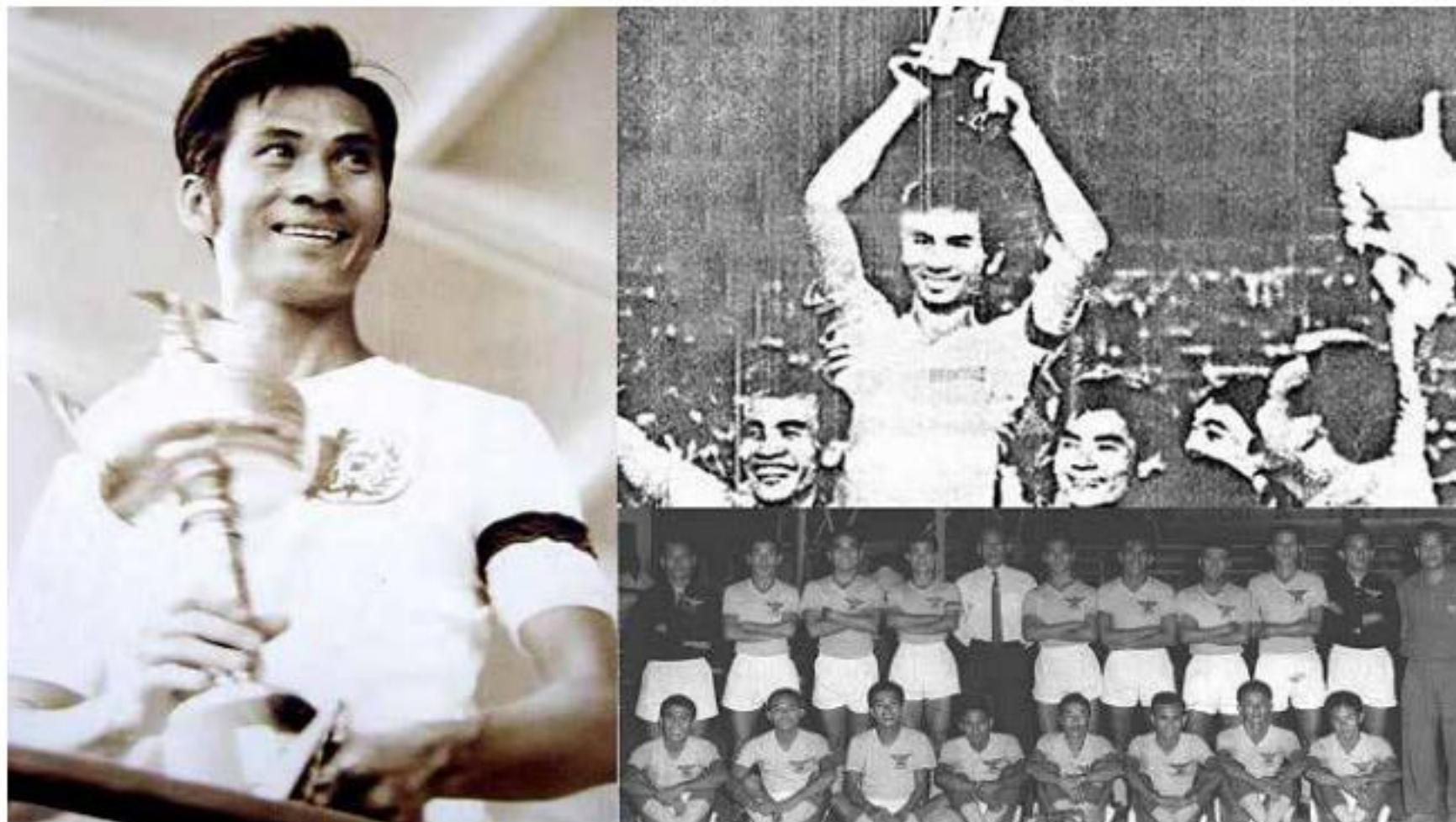
Về cách viết tôi học được từ Huyền Vũ là luôn luôn có những bạn đọc tuyệt đối ủng hộ một đội banh, cũng như trong chính trị có những bạn đọc luôn ủng hộ một khuynh hướng chính trị, nên khi bình luận người viết không được thiên vị bên nào như thế thì các bài viết mới có giá trị lâu dài và người viết mới giữ được uy tín với bạn đọc.

Vài đoạn tường thuật

Trên báo Thanh Niên, ngày 24/4/2016, nhà văn Lê Văn Nghĩa coi ký giả Huyền Vũ như một huyền thoại, bởi thế sau hơn nửa thế kỷ ông vẫn nhớ một số đoạn Huyền Vũ tường thuật trong trận đội Việt Nam thắng đội Do Thái 2-0 để được tham dự Thế Vận Hội năm 1964 xin trích dẫn lại như sau:

"Hôm nay là trận tranh tài túc cầu vòng loại giải vô địch Thế vận hội 1964 giữa hai đội túc cầu Do Thái và Việt Nam. Về đội ta có mặt cầu thủ Phạm Huỳnh Tam Lang, Dương Văn Thà, Phạm Văn Lắm, Phạm Văn Mỹ... Đặc biệt là thủ môn Phạm Văn Rạng, với đôi tay lưỡng thủ vạn năng...

"...thủ môn Phạm Văn Rạng đã đi vào huyền thoại bắt bóng của đội tuyển khi vào năm 1958, trong trận đội tuyển Thanh Niên thi đấu giao hữu với Câu Lạc Bộ vô địch Thụy Điển. Đội bạn, vì đã bị dẫn trước tỷ số nên cố san bằng khung thành của đội tuyển Thanh Niên. Có một đường banh mà không ai mê túc cầu có thể quên được đó là khi trung phong đội bạn là Djupden đánh đầu quả da vào từ góc trái. Cả cầu trường im phăng phắc. Còn trung phong đội bạn giơ cao cánh tay chuẩn bị mừng bàn thắng thì bất ngờ... Phạm Văn Rạng đã búng ngược người như một con tôm, dùng tay đẩy bóng qua xà ngang cứu một bàn thua trông thấy...



"...Mũi tên vàng Thới Vinh bên cánh trái đang lao xuống... lao xuống... Quả da đã đi tới khung thành rồi. Ngôn đang lừa banh, qua rồi. Tam Lang đang đứng đợi bên trong, đưa banh. Tam Lang bỏ cho Đỗ Thới Vinh. Ngôn ở phía sau sẵn sàng "S... ú... t"... cú sút như trái phá nhưng quả da đụng khung thành bật ra... Ta đã uống một dịp thắng bằng vàng..."

"...Chúng ta còn nhớ lại, tại Đông Nam Á vận hội năm 1959, đội tuyển túc cầu của ta đã đoạt huy chương vàng nhờ công của các tuyển thủ Đỗ Thới Vinh, Hải, Nguyễn Văn Tư, Nguyễn Văn Nhung và không thể thiếu thủ môn vàng Phạm Văn Rạng. Đội tuyển túc cầu xứ chùa Tháp phải chia tay với chức vô địch khi thua đội tuyển túc cầu Việt Nam với tỷ số 1-3. Chính tay thái tử Xiêm trao cho đội tuyển túc cầu Việt Nam chiếc cúp vàng vô địch..."

"... Nào bây giờ ta trở lại trận đấu. Quả da đang ở trong chân của Tenkitút. Tenkitút tạt ngang cánh trái cho Mohamet Jali. Jali dẫn banh xuống nhưng bất ngờ, từ phía sau Tam Lang đã bắn ra như một mũi tên... Ô... số 8 của đội Do Thái là Baroak đã kịp thời lao đến cản đường banh của Tam Lang."

"...Tới trước khung thành rồi, Ngẫu đang lừa banh, qua rồi, Há đứng đợi bên trong, đưa banh, Há bỏ cho Ngẫu, Liêm ở phía sau sẵn sàng, cú sút như trái phá... nhưng quả da đụng khung thành bật ra..."

"... Tam Lang lại được banh từ giữa sân, đưa dài lên, cú sút của Tư chéo góc... Dzô! Dzô! Dzô! tuyệt tác. Sân cỏ nổ tung!..."

"... Rồi Đục, rồi Rạng với đường banh huê mỹ vận chéo người cứu một bàn thua trông thấy khiến khán giả choáng váng..."

Từ hồi còn rất nhỏ nhưng tôi đã yêu thích giọng tường thuật của Huyền Vũ, rồi mê đá những trái banh bằng nhựa trên sân xi măng hay trên đường nhựa, đến nay đầu gối vẫn đầy những vết sẹo kỷ niệm thời ấu thơ.

Vài giải thưởng quốc tế khác

Đến năm 1966, đội tuyển Việt Nam Cộng Hòa lại đoạt cúp vàng Merdeka, tổ chức tại Mã Lai Á. Đội banh Việt Nam đã liên tiếp hạ Tân Gia Ba (5-0), Nhật (3-0), Mã Lai Á (5-2), Đài Loan (6-1) và thua Ấn Độ (0-1). Cuối cùng Việt Nam vào chung kết thắng Miến Điện (1-0).

Tại Đông Nam Á Vận Hội kỳ IV năm 1967, đội Việt Nam đoạt huy chương Bạc, khi thắng Lào (5-0), Thái Lan (5-0), nhưng thua Miến Điện (1-2) khi vào chung kết. Năm 1973, tại Đông Nam Á Vận Hội ở Tân Gia Ba, đội tuyển Việt Nam lại dành huy chương bạc, sau khi vào chung kết lại thua Miến Điện khi trận đấu chỉ còn 8 phút thì kết thúc, với tỷ số 3-2.

Giải túc cầu Quốc Khánh

Những trận đấu quốc tế cuối cùng diễn ra trên sân cỏ Việt Nam Cộng Hòa đã bắt đầu từ ngày 1/11/1974 với bảy nước tham dự là Đài Loan, Nam Dương, Cam Bốt, Lào, Mã Lai Á, Thái Lan và Việt Nam. Việt Nam đã thắng Thái Lan (3-2), thắng Lào (1-0), hòa với Đài Loan (1-1), thua Mã Lai Á trận đầu (1-5) nhưng thắng vòng loại (1-0).

Trận chung kết giữa hai đội Nam Dương và Việt Nam có sự hiện diện của Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu diễn ra tại sân vận động Cộng Hòa vào ngày 10/11/1974.

Tôi còn nhớ sau nhiều tiếng đồng hồ sắp hàng mới mua được vé, ngay sau đó đã có người muốn mua lại với giá

gấp chục lần, nhưng chúng tôi quyết định không bán, để vào xem trận đấu và ủng hộ đội nhà.

Mặc dầu là trận đấu kỷ niệm Quốc Khánh với trên 20 ngàn khán giả tham dự, nhưng không có cảnh cờ xí, hình tượng lãnh đạo, phô trương chính trị như ngày nay.

Chưa kể tinh thần không thiên vị khi đội bạn Nam Dương chơi hay vẫn được khán giả Việt Nam nhiệt tình ủng hộ.

Trước trận đấu nhiều người tin rằng đội Nam Dương sẽ thắng và sẽ đoạt huy chương vàng, biết vậy nên ngay từ hiệp đầu đội Việt Nam đã dùng chiến thuật tập trung tấn công nhờ vậy đã ghi được bàn thắng đầu tiên.

Bước sang hiệp nhì đội Nam Dương liên tục phản công, đội Việt Nam quay về thế phòng thủ, nhưng gần cuối trận đấu do sơ hở phía đội Nam Dương, Việt Nam ghi thêm một bàn thắng, nhiều khán giả mừng rỡ ôm nhau nước mắt chảy thành dòng.

Tôi nhớ hôm ấy cả hai đội đều chơi rất đẹp, nhưng có thể vì không phải sân nhà và thời tiết trở lạnh có thể không thích hợp với đội Nam Dương, nên về thể lực đội bạn không giữ được đến phút cuối. Ngay sau đó là lễ phát thưởng do chính Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu trao huy chương cho các đội, mọi người đều vui mừng ở lại sân dự lễ đến phút cuối và dư âm trận đấu vẫn còn cả tháng sau.

Cao trào túc cầu

Ở miền Nam hầu như mỗi tỉnh đều có một đội banh hằng năm đều tổ chức các giải Liên Quân Khu và giải Toàn quốc, thêm vào đó là các đội chuyên nghiệp vang bóng một thời như Quan Thuế, Không Quân, Hải Quân, Tổng Tham Mưu, Tổng Nha Cảnh Sát, Cảnh Sài Gòn và Đội tuyển Quốc Gia.

Túc cầu đã trở thành cao trào tập luyện thể thao, giữ gìn sức khỏe thể chất và tinh thần, khắp miền Nam gần như trường trung học, đơn vị quân đội, cơ quan, khu phố nào cũng có đội banh riêng.

Các cầu thủ Việt Nam đều là thần tượng của tôi, nên viết về người này mà không viết về người khác thì quả là thiếu sót, vả lại lâu rồi cũng không nhớ hết, nếu viết e rằng sẽ có những lầm lỗi đáng tiếc.

Đội banh lớp tôi

Nhưng tôi đặc biệt yêu quý cầu thủ Tam Lang, phần vì ông là chồng ca sĩ Bạch Tuyết người mà tôi yêu thích, ông còn là cựu học sinh trường Trương Vĩnh Ký và nhà ở ngay trong sân vận động Lam Sơn nơi đội banh lớp 6-9/4



và 10-12/B2 (1971-77) của chúng tôi thường xuyên tập luyện.

Sân Lam Sơn thuộc khuôn viên trường Trương Vĩnh Ký, một người bạn của chúng tôi là con trai của Bác coi trường có chìa khóa cửa sau thông ra sân vận động nên cứ rảnh là chúng tôi kéo nhau sang sân tập đá.

Đá xong chúng tôi lại kéo sang nhà Dũng mập cạnh bên sân uống nước, nghỉ ngơi, nói chuyện trên trời dưới đất, những ước mong thời tuổi trẻ.

Đội banh có Biển nhỏ con nhất lớp, nhưng nhanh nhẹn, đá banh thì phải nói tuyệt vời, tôi nhớ có một lần đá với một lớp lớn hơn, đội chúng tôi thắng 12-0, riêng Biển đã ghi 10 bàn thắng.

Chúng tôi kháo nhau Biển dân Bến Tre nên từ nhỏ lấy dừa khô thay banh để đá, nhà Biển may banh da nên chúng tôi thường đến để đặt mua banh, Ba của Biển chỉ lấy giá tượng trưng, mấy chục năm nay không gặp lại Biển không biết giờ ra sao.

Ngoài Biển ra các bạn khác như Dũng mập, Việt Hùng, Hùng Đô, Văn Hùng, Hiệp, Lợi Nhi, Ân, Tuấn, Hồng, Phương, Lý, Hồng Hoàng Thượng, Minh, Chánh, Oánh, Huệ và nhiều bạn khác.

So với các bạn tôi nhỏ con, chạy không nhanh, nói chung là đá dở hơn các bạn, thường giữ vị trí hậu vệ, nên thủ môn Huệ luôn miệng réo tên tôi khi banh đến sát khung thành và cuộc đời tôi chưa một lần ghi bàn thắng.

Đôi khi, chúng tôi lên sân vận động Tao Đàn để đấu giao hữu với các trường trung học khác tại Sài Gòn, hay các lớp khác ở chung trường Trương Vĩnh Ký.

Khi ra trường mỗi đứa mỗi nơi, sau hơn 40 năm đứa còn đứa mất cứ nhớ đến đá banh là nhớ đến các bạn, nhớ đến tuổi thanh niên ở miền Nam vùng đất tự do.

Túc cầu dạy cho tôi tinh thần đồng đội, đã chơi phải chơi hết mình, chơi

đẹp, chơi đúng luật để giữ tiếng, chơi toàn đội, biết rõ vai trò của mình trong đội banh, còn thắng thua là chuyện bình thường, thắng không kiêu thua không nản.

Tinh thần túc cầu học hỏi được từ Huyền Vũ, từ các cầu thủ Việt Nam Cộng Hòa và từ các bạn bè cùng lớp đã giúp tôi rất nhiều trong cuộc sống nơi đất khách quê người, bởi vậy cứ mỗi lần nghĩ đến túc cầu Việt Nam Cộng Hòa tôi lại nhớ đến một thời đầy thương đầy nhớ.

Melbourne, Úc Đại Lợi, 3/7/2021

Ghi chú của Vĩnh Liêm: Bác Huyền Vũ định cư tại Newport News, VA, từ năm 1975. Thỉnh thoảng Bác có lên Maryland để gặp tôi. Bác kể chuyện: Vì gia đình nghèo nên sau khi đỗ Tú Tài xong thì Bác phải ra đời làm việc, rồi vào nghề tường thuật các trận banh và viết báo nên không có thì giờ để theo học ở đại học. Vì vậy, sau khi đến Mỹ, bác vừa đi làm ban ngày, vừa đi học ban đêm. Khi đỗ bằng BA xong thì đúng tuổi về hưu. Bác gọi điện thoại cho tôi để báo tin mừng. Tôi bận nhiều việc nên không thể xuống thăm và chúc mừng Bác được. Nay thì Bác đã về cảnh tiên rồi!





- 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



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 bảo động, hỏa hoạn, điện thoại cho:

✓ Tư Gia

✓ Doanh nghiệp

✓ Xí nghiệp

Tận tâm, giá cả phải chăng!



GGG FLORIST

Flowers For All Occasions

Tel: 480-812-8005

Cel: 602-326-2373

BUSINESS HAS GENERATED GREAT INCOMES IN THE PAST 10 YEARS. DUE TO RETIREMENT, WE WOULD LIKE TO SALE THIS BUSINESS.

CALL US FOR MORE DETAILS.

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

Vườn Hoa Văn Học

MỘT KỶ NIỆM VỀ VŨ HỮU ĐỊNH

Vĩnh Liêm



LTG: Bài viết này đã 16 năm rồi (tính tới 2016), nhưng Vũ Hữu Định vẫn ở trong lòng anh em văn nghệ sĩ. Tôi được biết Vũ Hữu Định và Trần Kiều Bạt đều đã qua đời trong lứa tuổi 40 - 50. Đường như Vũ Hữu Định đã qua đời ở quê nhà (Quảng Nam); còn Trần Kiều Bạt qua đời ở Seattle, WA, Hoa Kỳ.

Bài viết này khi tôi làm việc ở St. Louis, Missouri năm 2000. Đây cũng là nơi tôi đã từng tạm cư (từ năm 1975-1979), và cũng là người đồng sáng lập Cộng Đồng Người Việt St. Louis năm 1976, đã giữ chức TTK cho đến năm 1979, vì tôi dời về Hoa Thịnh Đốn.



Vũ Hữu Định – hình trên Internet

Nhân đọc bài tạp bút “Nhạc sĩ, Thi sĩ Bị Bỏ Quên” của Nữ văn sĩ Lê Thị Nhị đăng trên

Văn Phong số 4, tháng 11 năm 1999, có nhắc tới Thi sĩ Vũ Hữu Định làm cho tôi nhớ lại một kỷ niệm nhỏ về Định.

Tôi không nhớ rõ vào tháng và năm nào, chỉ ước chừng vào khoảng mùa Hè năm 1971 hay 1972 gì đó ở Bình Thủy, Cần Thơ. Hôm đó, Thi sĩ Trần Kiều Bạt (Quân Cảnh), hiện đang ở tại Seattle, tiểu bang Washington, điện thoại báo cho tôi biết có Vũ Hữu Định từ Sài-Gòn xuống chơi, anh em sẽ họp mặt vào buổi tối tại nhà của Bạt và mời tôi xuống. Tôi bèn rủ ký giả Chu Sinh (Lực Lượng Thủy Bộ 211) cùng đi với tôi.

Khi chúng tôi tới nơi, vào khoảng trời nhá nhem tối, ngoài Trần Kiều Bạt (gia chủ) và Vũ Hữu Định (khách) ra, thấy có mặt thật đông đủ các văn thi hữu Tây Đô (nếu trí nhớ tôi không phai mòn) như Thi sĩ Lộc Vũ (SĐ21/BB), Thi sĩ Phạm Ngũ Yên (SĐ21/BB), Thi sĩ Trần Kiên Thảo (Quân Cự), Văn sĩ kiêm Phóng viên chiến trường Trần Hoài Thư (SĐIV/QKIV), Ký giả Hải Bằng (SĐ21/BB), Tư tưởng gia Chu Tấn (KQ), Họa sĩ Lê Triều Điển (KQ), Nhà thơ Lưu Nhữ Thụy (không rõ đơn vị, từ Châu Đốc xuống), vân vân... Tổng cộng khoảng hai mươi mạng. Vì thời gian quá lâu nên tôi không còn nhớ hết tên, xin thành thật cáo lỗi cùng quý văn thi hữu bị sót tên! Đường như không có phái nữ thì phải, nếu tôi nhớ không lầm?

Đêm đó, chúng tôi trải chiếu trên nền gạch ở phía trước hiên nhà của Bạt mới có đủ chỗ để ngồi. Lẽ dĩ nhiên là ngồi xếp bằng trên chiếu. Thức ăn thì gồm có rất nhiều món, chẳng hạn như: bò tái chanh, gỏi tôm, cá lóc nướng, khô mực, tôm khô củ kiệu, bánh phồng tôm, v.v... Nước mát thấm giọng thì có “nước mắt quê hương” (rượu đế pha với xá-xi) và la-de con cộp.

Khỏi cần giới thiệu thì ai cũng biết Thi sĩ Vũ Hữu Định là tác giả của bài thơ “Còn

Chút Gì Để Nhớ” mà Nhạc sĩ Phạm Duy đã phổ thành ca khúc, được hát đi hát lại nhiều lần trên các làn sóng điện ở Miền Nam Việt Nam trước 30 tháng 4 năm 1975. Trần Kiều Bạt chỉ giới thiệu sơ sơ về Vũ Hữu Định, cho biết Định vừa từ Sài Gòn xuống chơi và thăm anh em, trong đó có một người bạn cố tri ở “phố núi cao” là “Anh Pleiku” tức nhà văn Trần Hoài Thư. Nhưng “Anh Pleiku” đã xuống núi cách đó mấy năm rồi, sau khi bị “Mỹ nhân ngư” Yến-Cần-Thơ (Nguyễn Ngọc Yến) hớp hồn lòi về miền đồng bằng sông Hậu. Trần Hoài Thư lúc đó là Phóng viên chiến trường đang ăn khách của QĐIV/QKIV.

Vũ Hữu Định ăn nói chừng mực và nhỏ nhẹ, chứ không lớn tiếng rồn rảng ồn ào như Trần Kiều Bạt, vốn là dân Quân Cảnh ăn to nói lớn. Mái tóc của Vũ Hữu Định để hơi dài gần chấm ót, chứ không cắt ngắn gọn ghẽ gương mẫu như Trần Kiều Bạt. Màu da của Vũ Hữu Định cũng sạm nắng pha sương “phố núi cao” đen đúa, chứ không trắng trẻo mềm mại như Lộc Vũ, vốn là dân Phòng Năm của SĐ21/BB.

Sau ba tuần rượu, bốn tuần la-de, ai nấy đều ngất ngưỡng, ngà ngà say, thì tới phần văn nghệ bỏ túi. Ngoài cây nhà lá vườn ra, như Trần Kiều Bạt, Lộc Vũ, Phạm Ngũ Yên, Chu Sinh..., tới phần chờ đợi thật hứng thú dành cho khách là Vũ Hữu Định. Ai nấy đều sốt ruột chờ đợi. Vũ Hữu Định ôm đàn ghi-ta, tay đàn, miệng hát, và ngâm thơ. Vũ Hữu Định ngâm bài thơ “tử” của anh – Còn Chút Gì Để Nhớ – rồi anh hát luôn. Đàn đã hay, hát cũng hay, mà ngâm thơ cũng hay tuyệt!

Đêm đó, Hữu Hữu Định hát thật tuyệt vời, có thể nói anh hát hay hơn cả Anh Khoa và Duy Quang. Giọng của anh rất truyền cảm và ấm. Điểm đặc biệt là bài hát của chính tác giả nên sự diễn đạt mới rung động đến cao độ như thế. Ai nấy đều rung động, tấm tắc khen ngợi.

Tôi cũng thả hồn chìm vào nỗi buồn làng làng của tác giả bài thơ “Phố Núi Cao” (tôi vẫn thường gọi như vậy). Tôi thăm hỏi tại sao nhà thơ đa tài như vậy mà vẫn chưa hớp hồn được cô “em Pleiku má đỏ môi hồng” nào đem về kinh đô ánh sáng?

Buổi tiệc tàn vào lúc quá nửa đêm. Chúng tôi phải ra về vì sáng hôm sau phải vào nhiệm sở. Được biết Trần Kiều Bạt xin nghỉ phép mấy hôm để tiếp Vũ Hữu Định. Lần gặp gỡ đó với Vũ Hữu Định là lần đầu tiên mà cũng là lần chót. Sau đó, tôi không còn được tin tức gì về Vũ Hữu Định nữa. Nghe nói anh đã đào ngũ, nhưng tôi không tin vì không có bằng chứng. Hiện nay Vũ Hữu Định ở đâu và ra sao, tôi cũng không được biết!

Sáng nay, phố núi Kiều Tử (Bridgeton, Missouri) đầy sương và mưa phùn giăng giăng lối. Tôi thức dậy thật sớm (vì nhằm ngày Chủ Nhật buồn) để ghi vội mấy dòng về Vũ Hữu Định (sau hơn một phần tư thế kỷ xa cách) kẻo quên mất người bạn quý. Nếu Vũ Hữu Định còn sống, xin có lời mừng cho anh. Còn như anh đã mệnh hệ nào, tôi thành thật thấp nén hương lòng để tưởng nhớ đến anh, một thi hữu đa tài có một thời đã ở “Phố Núi Cao”, nơi có những người đẹp “má đỏ môi hồng” đã làm cho anh phải ngày ngày đi lên đi xuống để ngắm nhìn em cho vơi niềm thương nhớ.

(Kiều Tử, 13-02-2000)

GHI CHÚ: Nay (21/6/2021) tôi tìm thấy tin tức về Vũ Hữu Định trên Internet như sau:

Theo Wikipedia tiếng Việt viết về Vũ Hữu Định:

Vũ Hữu Định (1942-1981), tên thật Lê Quang Trung, là một nhà thơ người Việt Nam. Tên tuổi của ông gắn liền với bài thơ *Còn Chút Gì Để Nhớ*, được nhạc sĩ Phạm Duy phổ nhạc thành ca khúc cùng tên.

Tiểu sử

Lê Quang Trung sinh năm 1942 tại Thừa Thiên Huế trong 1 gia đình nghèo. Ông từng sống qua nhiều nơi ở Tây Nguyên, Sài Gòn, lập gia đình và định cư ở Đà

Nẵng. Ông làm thơ đăng báo từ khoảng thập niên 1960, với bút danh Hàn Phong Lệ, về sau đổi thành Vũ Hữu Định. Tên Vũ Hữu Định bắt đầu phổ biến từ khi bài thơ *Còn Chút Gì Để Nhớ* của ông được Phạm Duy đem phổ thành nhạc vào năm 1970.

Vũ Hữu Định vào đời sớm, lập gia đình sớm và nghèo nàn trong suốt quãng đời ngắn ngủi của mình. Ngoài làm thơ, ông từng làm cán bộ xây dựng nông thôn ở Đà Nẵng. Ông từng trốn quân dịch nhưng rồi bị bắt lại.

Sau biến cố 1975, ông ở lại Việt Nam và bị đưa đi học tập cải tạo 1 tháng.

Ông được biết đến là một người mê rượu, tuy nghèo khó nhưng có máu giang hồ, tính tình phóng khoáng. Ngày 3 tháng 4 năm 1981, sau một chầu nhậu với bạn bè, ông bị té cầu thang (có thông tin cho rằng bị té lầu) và qua đời, hưởng dương 40 tuổi.

Bài thơ Còn Chút Gì Để Nhớ

Thường đi kèm với tên tuổi của Vũ Hữu Định, là bài thơ *Còn Chút Gì Để Nhớ*. Tác phẩm gồm 4 khổ, mỗi khổ 4 câu, mỗi câu từ 7-8 chữ, mang theo những hình ảnh nhẹ nhàng, tế nhị của phố núi Pleiku, từ cảnh vật:

*phố núi cao, phố núi đầy sương
phố núi cây xanh trời thấp thật buồn
anh khách lạ đi lên đi xuống
may mà có em đời còn dễ thương*

Tới con người:

*em Pleiku má đỏ môi hồng
ở đây buổi chiều quanh năm mùa đông
nên mắt em ướt và tóc em ướt
nên em hiền như mây chiều trong*

Bài thơ này được viết năm 1970, khi nhà thơ sang thăm một người bạn gái ở Pleiku. Cùng năm này, bài thơ được đăng báo Khởi Hành của Viên Linh và được nhạc sĩ Phạm Duy phổ nhạc thành ca khúc, rồi trở nên phổ biến với giọng hát Thái Thanh. Ca khúc được phổ theo nhịp 3/4, điệu Boston, lời thơ vẫn giữ nguyên

Còn Chút Gì Để Nhớ

*phố núi cao phố núi đầy sương
phố núi cây xanh trời thấp thật buồn
anh khách lạ đi lên đi xuống
may mà có em đời còn dễ thương*

*phố núi cao phố núi trời gần
phố xá không xa nên phố tình thân
đi dăm phút đã về chốn cũ
một buổi chiều nào lòng bỗng băng
khuâng*

*em Pleiku má đỏ môi hồng
ở đây buổi chiều quanh năm mùa đông
nên mắt em ướt và tóc em ướt
da em mềm như mây chiều trong*

*xin cảm ơn thành phố có em
xin cảm ơn một mái tóc mềm
mai xa lắc bên đồi biên giới
còn một chút gì để nhớ để quên.*

Vũ Hữu Định

* Vũ Hữu Định sinh năm 1942 (Nhâm Ngọ), tại Huế, nhưng định cư tại Đà Nẵng lâu năm và thường xuyên tham gia trong nhóm sinh hoạt Văn Học Nghệ Thuật Quảng Đà. Trước 1975, với những tên tuổi Luân Hoán, Hà Nguyên Thạch, Trần Quang Lộc, Hoàng Lộc, Thành Tôn, Đinh Hoàng Sạ... anh làm thơ rất nhiều, có thơ đăng trên các tạp chí Văn Học xuất bản tại Sài Gòn. Nhưng đợi đến khi Phạm Duy phổ nhạc bài thơ “Còn Chút Gì Để Nhớ” và qua tiếng hát vượt thời gian của Thái Thanh, mới thực sự chấp đôi cánh tuyệt vời cho ý thơ anh bay. Vũ Hữu Định đã chết vì say rượu té từ căn gác xuống đất tại nhà một người bạn bên bờ sông Đà Nẵng vào một đêm trăng sáng Giêng tuyệt đẹp năm Tân Dậu 1981.

Sau đây là một bài thơ về rượu của Vũ Hữu Định:

Đêm mưa thiếu rượu nhớ Lý Hạ

*Lý Hạ xưa say bằng huyền mộng
ta nay say bằng rượu pha cồn
cảm đau thân thể người trong sử
rượu đắng cay mà sao thấy ngon*

*Lý Hạ yêu người mà hóa quỷ
ta yêu người nên nghèo rớt mồng tơi
đêm mưa thiếu rượu thương người cũ
ngâm vài câu Lý Hạ, rợn người*

*cứ tưởng nằm kề bên họ Lý
gác chân nhau nói chuyện biển dâu
ma quỷ sợ tâm hồn ướt rượu
gối chai không mà thương nhớ nhau*

thời đại thánh thần đi mất biệt
còn lại bơ vơ một giống sâu
rót mãi, bao nhiêu tình cũng cạn
nâng ly, nhìn thấy tóc bạc mau

mưa như, mưa như cuồng, tức thờ
thịt rỗng đâu? nem phượng ở đâu?
đũa ngọc, chén vàng đâu mất cả
mắm ruốc, me chua cũng cháy hết sầu

mời nhau một chén đêm huyền sử
Lý Hạ đâu? - còn ta đâu?

Vũ Hữu Định

(Nguồn: Internet)

Như tôi đã nói ở trên, Vũ Hữu Định là một thiên tài về thơ, mà cũng có giọng hát thật ngọt ngào. Nay đã có rất nhiều bài viết về nhà thơ Vũ Hữu Định, nhưng vì trang báo có hạn nên tôi tạm ngừng ở đây, và không quên cầu chúc hương linh Vũ Hữu Định được tiêu diêu Miên Lạc Cảnh (vì ở đó không có rượu để nên không say được)!

(Avondale, 21-6-2021)

CÒN CHỨT GÌ ĐỂ NHỚ

Koston
(Introduction)

Phố núi cao, phố núi đầy
sương... Phố núi cây xanh, trời thấp thật buồn. Anh khách lạ đi lên đi xuống... May mà có
em đôi cón để thương... Em Plei - ku mà đó một bóng ở đây buồn chiều quanh năm mưa
Đông... Nền tóc em ướt và mắt em ướt... Nền em nằm như mây chiều
trung... Phố núi cao, phố núi trời gần... Phố xá không xa, nên phố tình thân... Đi đêm
phân đã về chốn cũ... Một buổi chiều nao lòng bỗng bùng bùng... Xin cảm
ơn thành phố có em! Xin cảm ơn một mái tóc mềm... Mai xa lữ trên đóm biên
To Coda

D.S. al Coda
giải... Còn một chút gì để nhớ để quên... (Phố núi)
giải... Còn một chút gì để nhớ để quên...
giải... Còn một chút gì để nhớ để quên...

Arranged by Đặng Hồng Kỳ, M.A. Music Composition
Property of the C.I.M. BAND

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.



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



Hạnh Phúc



Nguyễn Ngọc Duy Hân

Cổ nhạc sĩ Lam Phương đã viết trong nhạc phẩm “Hạnh phúc trong tầm tay”, qua đó ông đã trách cứ người phụ nữ: “Người tìm hạnh phúc chi xa vời, một lần tim vỡ thêm buồn thôi”. Rồi sau đó dòng nhạc của cổ nhạc sĩ Lam Phương lại chuyển cung trong âm điệu vui tươi, miêu tả “Ngày Hạnh Phúc” là ngày “Trời hôm nay thanh thanh, gió đưa cành mơn man tà áo... Đêm về nghe con khóc vui triền miên”. Vì tiếng trẻ khóc mà thấy vui, thấy hạnh phúc, nghe quen quen như khi mình lao đầu vào “nỗi đau dịu dàng” của ái tình, tìm thú đau thương. Một nhạc sĩ khác đã sáng tác bài “Hạnh phúc

lang thang” cho rằng “*hạnh phúc như mây lang thang cho hồn héo gầy, khi ta còn đây...*” Hạnh phúc trong âm nhạc được diễn tả như thế, còn trong cuộc sống “người thật việc thật” hạnh phúc là gì, làm sao để đạt được?

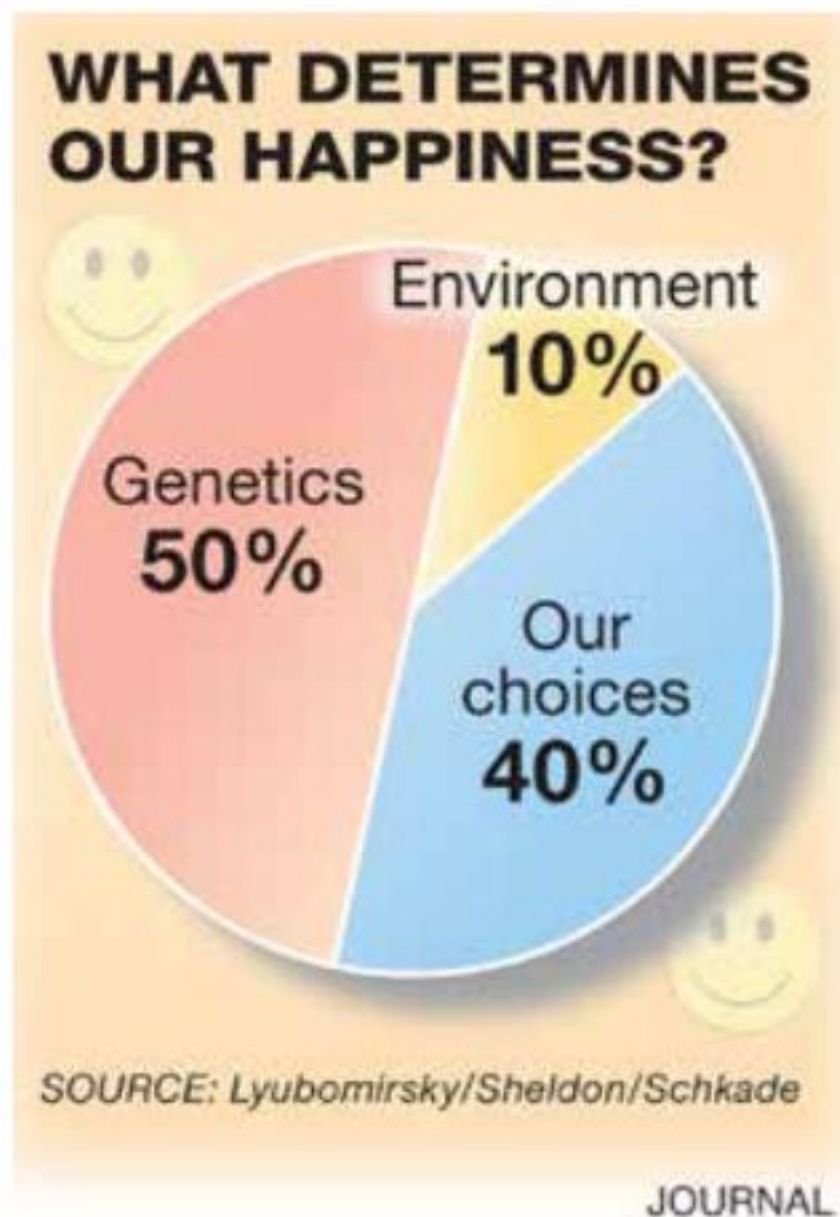
Hạnh Phúc được định nghĩa là một trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn. Hạnh phúc gắn liền với quan niệm về niềm vui trong cuộc sống. Những người hạnh phúc là những người thường có sức khỏe tốt, nhất là về mặt tinh thần. Người ta nghiên cứu thấy nếu chẳng may bị bệnh hay thương tích, căn bệnh hoặc các vết thương của người lạc quan hạnh phúc sẽ mau được lành hơn. Hạnh phúc là khi con người đạt được những thứ nằm trong tầm với của mình, không trông đợi điều cao xa quá. Hạnh phúc là lựa chọn, không phải là kết quả. Sẽ không có thứ gì làm bạn vui cho tới khi chính bạn lựa chọn trở nên vui vẻ, không bi quan, than phiền cau có cả ngày. Sách vở xác nhận hạnh phúc sẽ

không đến với bạn, nó chỉ có thể đến từ bạn, do bạn tự quyết định.

Đức Phật đã từng dạy cách chấm dứt khổ đau để có hạnh phúc khi ngài khuyên: “*Này các Tỳ kheo, để giải thoát khỏi kiêu mạn, hãy diệt trừ tham, nhố tận gốc sự chấp thủ*”. Đạo Phật không quan niệm vàng bạc là hạnh phúc, hạnh phúc càng không phải là bước vào lầu đài tình ái. Niết Bàn là hạnh phúc, mà Niết Bàn thì ở sẵn trong tâm khảm con người. Chân lý hạnh phúc không cần chờ đến kiếp sau, nó hiện hữu ngay bây giờ và ở ngay trong tâm thức chúng ta.

Trong đạo Công Giáo, Kinh Thánh đã có ghi “*Tám Mối Phúc Thật*” cho những ai có lòng chấp nhận khó khăn, cho những người hiền lành, cho người phải khóc lóc đau khổ vì họ sẽ được an ủi, phúc cho kẻ biết thương xót người khác... Sách Châm ngôn câu 15:17 cũng khẳng định:

“*Thà một món rau mà có tình yêu thương, còn hơn bò vỗ béo mà có lòng căm ghét*”. Hoặc Mattheu câu 5:3



"Cho thì hạnh phúc hơn nhận".

Trở về cuộc sống hiện tại, hạnh phúc là điều ai cũng mong ước và quan trọng nên có ngày Quốc tế Hạnh phúc là ngày 20 tháng 3 hằng năm, lấy từ ý tưởng của vương quốc Bhutan, là nơi có chỉ số hạnh phúc rất cao dựa trên các yếu tố như sức khỏe, tinh thần, giáo dục, môi trường và mức sống của người dân. Bhutan là một quốc gia nhỏ bé nằm ở khu vực Nam Á, phía Đông dãy Hy Mã Lạp Sơn. Liên Hiệp Quốc chọn ngày 20 tháng 3 là ngày Quốc tế Hạnh phúc vì đây là ngày đặc biệt trong năm, khi mặt trời nằm ngang đường xích đạo nên có độ dài ngày và đêm bằng nhau - là biểu tượng cho sự hài hòa của vũ trụ, cũng là biểu tượng của sự cân bằng giữa ánh sáng và bóng tối, giữa ước mơ và hiện thực....

Phần Lan cũng là một trong những nước được đứng đầu trong danh sách quốc gia hạnh phúc trên thế giới. Nước Việt Nam Xã hội Chủ Nghĩa thì luôn có tiêu đề "Độc Lập - Tự Do - Hạnh Phúc" trên tất cả các thông báo, đơn từ của nhà nước, nhưng 3 cụm từ này được thực hiện như thế nào thì miễn bàn, vì nói tới chỉ thêm giận, thêm tức, thậm chí còn bị tù tội, mất cả độc lập, tự do, hạnh phúc của một người bình thường!

Theo phong tục Việt Nam, 3 chữ Phúc - Lộc - Thọ luôn được đề cao, và Phúc thì đứng đầu. Vua Lê Thánh Tông cũng bày tỏ quan điểm hạnh phúc của mình qua 2 câu thơ:

"Cuộc thế công danh mơ tưởng hão
Bầu tiên phong nguyệt thú vui cùng"

Trong ca dao xưa cũng có nhiều câu nói về chủ đề này:

"Con hơn cha, là nhà có phúc".

"Thuận vợ thuận chồng
Tát biển đông cũng cạn"

Hay:

"Dữ lành cân nhắc đồng cân"

Mà cơ hạnh phúc chuyển vẫn chẳng sai

Dù ai cho bạc cho tiền

Không bằng em được đứng liền với anh"

Karl Marx, người đưa ra chủ thuyết Cộng Sản mà cũng viết vào năm 1835: "Người hạnh phúc là người đem hạnh phúc đến cho nhiều người khác". Câu này đúng lắm, nhưng "đừng tin những gì Cộng Sản nói, mà hãy nhìn kỹ những gì Cộng Sản làm" (Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu)



Trong Tiểu Ngạo Giang Hồ của Kim Dung, khi người trên chốn giang hồ tiếp tục tranh tài chiếm kiếm phổ, thi thố võ công cho ngôi vị bá chủ chốn võ lâm, hai nhân vật chính Lệnh Hồ Xung và Nhậm Doanh Doanh đã tìm ra chân lý của hạnh phúc là bỏ hết những tranh dành, cùng nhau đi ngao du sơn thủy, quên đi chốn giang hồ mưa tanh gió lạnh. Họ đã "ngộ" ra rồi, bạn có đồng ý và mừng cho họ không?

Trong tiếng Anh, chữ "**Happiness**" có ý nghĩa gì? Người ta đã phân tích theo kiểu "chiết tự" như sau:

- **H (Healthy: Sức khỏe):** Người hạnh phúc đầu tiên là người có sức khỏe tốt.

- **A (Attitude: Thái độ sống):** Một lối sống tích cực cũng mang lại cảm giác hạnh phúc cho bản thân mỗi con người.

- **P (Present: Hiện tại):** Bởi chúng ta sống cho hiện tại và hướng về tương lai chứ không ai có thể trở lại quá khứ, nên hãy tận hưởng hạnh phúc với những thứ mà chúng ta đang có.

- **P (Play: Vui chơi):** Vui chơi giải trí chính là hoạt động cần thiết để giải tỏa

công việc mệt mỏi, quên đi những ưu phiền vất vả.

- **I (Inward: Nội tâm):** Hạnh phúc bắt nguồn từ tâm hồn, khi chúng ta bằng lòng với mọi thứ đang diễn ra.

- **N (New: Mới mẻ):** Thay đổi công việc, cách suy nghĩ, có thêm bạn mới, học một kỹ năng mới cũng là cách để tạo ra hạnh phúc cho bản thân.

- **E (Express Yourself: Thể hiện chính mình):** Bạn cần bộc lộ cảm xúc của bản thân và sống thật với chính mình, không cần bắt chước hoặc gò mình trong định kiến của xã hội.

- **S (Smile: Nụ cười):** Nụ cười biểu hiện trạng thái tích cực, nó làm xoa dịu đi những đau khổ.

- **S (Simple: Đơn giản):** Hạnh phúc xuất phát từ những điều giản dị nhất,



hãy dành thời gian để lắng nghe, chia sẻ với mọi người những việc nhỏ nhỏ có thể đem lại hạnh phúc cho bản thân.

Bạn có thích lối "chiết tự" như trên không? Hãy thực hành mỗi ngày, mọi nơi mọi lúc nhé, chắc chắn sẽ có kết quả tốt đấy!

Màu hồng được cho là màu tượng trưng cho hạnh phúc. Trong thực vật cũng có một loài hoa mang tên là Hạnh Phúc. Đúng ra nó là cây Riềng đỏ, còn có tên là Kim Thất, hay cây hoa Đuôi Chồn đỏ, nhưng có lẽ khi cắm nó trong nhà thì cả nhà được hên, vui vẻ nên người ta đã có tên gọi khác là hoa "Hạnh Phúc". Cũng may chưa có loại thực vật nào mang tên là hoa "Đau khổ", nếu có chắc hẳn ai dám trưng bày.

Tìm hiểu về chữ Phúc, cũng có người ví von hạnh phúc là một quả cầu thủy tinh, rơi xuống đất và vỡ làm nhiều mảnh. Ai cũng có thể nhặt lên, người may mắn nhặt được nhiều nhưng nếu không cẩn thận, mảnh vỡ sẽ làm đứt tay, lượm càng nhiều cơ hội đứt tay càng cao. Tức là người đi tìm, đi lượm lật hạnh phúc sẽ

phải chịu đau đớn cùng lúc. Lại cũng có cách ví von hạnh phúc giống như một con bướm, bạn càng rượt đuổi, nó càng bay xa hơn. Từ đó người ta khuyên chỉ khi nghĩ đến những điều tốt đẹp, gần gũi, thực tế mình sẽ sống hạnh phúc hơn, vậy nên đừng quá mơ ước cao xa viễn vông.

Bây giờ mời bạn đọc một ngụ ngôn khác về chuyện chú chó con hỏi chó mẹ: “Mẹ ơi, hạnh phúc là gì?” Chó mẹ trả lời: “Hạnh phúc nằm ở đuôi của con đó” Nghe xong, chú chó liền nhảy lên cố gắng ngậm lấy đuôi của mình nhưng vô ích. Chó con than: “Mẹ ơi, con không thể nắm được hạnh phúc”. Chó mẹ cười đáp: “Con hãy ngẩng cao đầu tiến về phía trước, hạnh phúc sẽ đi theo con thôi”. Câu chuyện ý nói niềm vui, sự an lạc là cái gì đó không nắm giữ được trong tầm tay. Không cầm giữ được nhưng nếu mỗi phút giây đủ, mình sẽ làm mất đi 60 giây để hạnh phúc. Do đó, hãy tập trung vào việc sống vui, gạt bỏ bớt những gì không liên quan, không thật sự cần thiết.

Rất nhiều cuốn sách nổi tiếng của người Âu Mỹ viết về “Cái khổ của người nhà giàu”. Họ giàu có sung sướng nhưng luôn thấy khổ, bức bối vì những chuyện nhỏ như hôm nay bà osin bị bệnh không tới lau nhà được, không mua được món hàng đầu giá nổi tiếng, bị người khác mua mất. Chị bạn tôi khổ sở đi hai, ba cái chợ tìm cho ra lá cây thì là để rắc vào tô canh cá. Không có thì là làm gia vị thì chị ầm ỨC, chê không chịu ăn. Hoặc các cái khổ chính đáng hơn như những người giàu có thường lo lắng rằng con cái của họ sẽ dễ ỷ lại, bị hư hỏng. Người giàu cũng khó tìm được người thật lòng với mình, thường nghi ngờ không biết người đó có yêu thương mình thật lòng hay chỉ vì thích được mình cho tiền, đang lừa dối mình. Họ lại luôn bị các tờ báo, truyền thông theo dõi, khó thoát khỏi sự chỉ trích của dư luận. Làm cái gì, nói cái gì cũng bị đem ra phân tích, mổ xẻ, chê bai. Hôm rồi cựu tổng thống Trump không biết có đăng trí đến nổi mặc quần ngược hay không, nhưng đã bị truyền thông chiếu đi chiếu lại, phân tích từng cái nếp nhăn trên quần của ông! Thậm chí người giàu có hay bị nguy cơ bắt cóc tổng tiền, an ninh, tự do luôn bị đe dọa. Nhiều tiền của thì phải lo quản lý tài sản, nên họ luôn thiếu thời gian, giàu đồng nghĩa với kỳ vọng và lo

lắng. Kể ra các điều như trên, tính ra chữ “giàu có” thì “có” nhiều phiền toái hơn có niềm vui. Tiếng Việt mình không xài chữ “nghèo có”, nhưng người nghèo cũng có nhiều cái hay, cái vui lắm chứ. Theo tỷ phú Jack Ma, việc làm chủ tài sản kênh sù đã khiến ông bị áp lực hơn rất nhiều. Các tài tử có khi vì nhu cầu của chuyện phim, phải nhịn ăn rất khổ sở hoặc có khi phải nhồi nhét thật nhiều để lên cân mau chóng cho hợp với vai trò sắp đóng. Các vận động viên nổi tiếng nhận tiền triệu, nhưng phải theo cách ăn uống rất nghiêm ngặt và khổ luyện hằng ngày, dù khi đi vacation nghỉ hè. Người nghèo thì thoải mái, “thời thái bình của thường bỏ ngỡ” (thơ Nguyễn Công Trứ).

Nhưng nói đi thì cũng phải nói lại, cái khổ của người nhà giàu dù sao cũng ít cơ cực hơn cái tận cùng của người nhà nghèo. Tôi thì thấy mình hợp với loại khổ sang chảnh của kẻ lắm tiền hơn, nếu được chọn, tôi chọn có tiền, nhưng muốn chọn cũng đâu có dễ! Một điều khác là tuy khác nhau về hoàn cảnh, thời gian, nhưng cỡ lúc nào cũng xanh tốt hơn nếu bạn tưới nước. Dù bản cùng hay sang trọng, hạnh phúc cũng cần quan tâm bồi đắp để nó ngày càng phát triển, có nhiều cơ hội thăng hoa, chứ không phải cứ “phó mặc số Trời” rồi than khổ!

Mỗi người đều có quan niệm khác nhau về hạnh phúc, có lúc điều giản dị như được ăn cơm cùng gia đình đã là điều hạnh phúc rồi, nhưng có người lại mơ ước lớn lao và xa vời hơn. Tầm thường, ừ lì quá thì cũng khó có thể sáng tạo vươn lên, còn hão huyền quá thì lại không nhận ra chân hạnh phúc, sân si tạo đau khổ cho mình. Nghệ thuật sống là biết đủ, biết hành xử đúng nơi đúng lúc. Vâng, rõ ràng là cảm giác hạnh phúc không ai giống ai. Ở Việt Nam vang bóng một thời có Hắc Bạch công tử, giàu đến thi nhau dùng tiền đốt để lộ liễu, suốt ngày lo chuyện thắng thua bức bối ghen tức có thấy hạnh phúc đâu. Thời Tây Tấn cũng có hai phú hào là Thạch Sùng và Vương Khải, giàu nhưng không hạnh phúc vì luôn sân si, rước phiền toái vào người. Thạch Sùng khi nghe nói Vương Khải sau khi ăn, dùng nước đường để rửa nổi nên ông dùng sáp ong để thay củi đốt, nhằm chứng tỏ mình giàu hơn. Vương Khải sau đó lấy vải dệt bằng tơ màu tím làm màn giăng



dài 40 dặm, Thạch Sùng cũng thi đua lấy gấm giăng dài những 50 dặm, chơi cho người ta biết tiếng. Kiểu thi đua tranh ngôi vị giàu vô lý này đã khiến hai người hao phí tiền của, chuốc lấy biết bao bức dọc để phân hạng cao thấp, rốt cuộc có hạnh phúc thật sự đâu?

Lại cũng có một câu chuyện ngụ ngôn khác. Trong một nông trại, chú lợn nói: “Giả sử nếu cho tôi sống thêm 1 lần nữa, tôi sẽ làm một con trâu, tuy lao động vất vả nhưng được tiếng cả đời.” Trâu nghe liền nói: “Tôi lại muốn làm lợn, ăn rồi ngủ, ngủ rồi lại ăn, sướng như tiên”. Diều hâu lại nói: “Nếu cho tôi sống thêm lần nữa, tôi sẽ làm một con gà, khát thì có nước uống, đói thì có thức ăn, có chủ nhà bảo vệ.” Gà thưa rằng: “Nhưng tôi muốn làm diều hâu, để có thể tự do tung cánh trên bầu trời”. Câu chuyện cho thấy rằng, khi bạn ngưỡng mộ và muốn ở vai trò người khác, người khác lại rất hâm mộ và lại muốn được như bạn. Có khi mình cho rằng người nào đó quá hên, quá sướng, sống quá hạnh phúc nhưng thực tế lại không phải vậy. Có vào trong chăn mới biết trong chăn có rắn. Có lẽ chỉ đúng khi nói không ai đau khổ hoàn toàn, cũng chẳng ai sung sướng 100%, cần chọn lựa cách sống tốt nhất cho mình, vui nhất trong hoàn cảnh của mình. Cũng có người nhận xét hạnh phúc giống như chai nước suối. Lần đầu tiên uống chẳng thấy cảm giác gì, chỉ khi đã nếm qua vị đắng cay, chua chát rồi, khi uống lại ngụm nước suối mới nhận ra rằng nước suối lúc này thật ngọt, thật mát.

Theo các nghiên cứu khoa học, hạnh phúc là sự tổng hợp của tâm trạng thỏa mãn trong cuộc sống, kết hợp với cảm giác tốt đẹp mà mình có được hàng ngày. Người ta nghiên cứu rồi làm thống kê, thấy 40% hạnh phúc của con người bị chi phối và được kiểm soát bằng các suy nghĩ, hành động; 10% khác do hoàn cảnh



đem lại; rồi 50% còn lại là do yếu tố di truyền, bẩm sinh đem lại. Như vậy hoàn cảnh chỉ là yếu tố rất phụ, chỉ chiếm 10% và đóng một vai trò rất nhỏ trong việc để có hạnh phúc, niềm vui.

Tuy nhiên cái gì cũng có luật trừ, đa số người bình thường đều có thể chế ngự, thực hành để tự tạo niềm vui cho mình, thì cũng có một số ít người sinh ra với suy nghĩ tiêu cực, luôn thấy buồn phiền, stressed quá độ, hoặc những phụ nữ sau thời gian sanh con. Họ phải gặp các bác sĩ tâm lý để giải tỏa, thậm chí cần cho toa uống thuốc để giúp loại bỏ những cảm giác thâm sâu ấy. Nếu không uống thuốc trợ giúp có khi người bệnh buồn chán đến muốn tự kết liễu cuộc sống. Đây là trường hợp bệnh nặng, nhưng nói chung, mình có thể suy nghĩ, tìm ra giải pháp để xây dựng những mối quan hệ tốt, có bạn tốt, từ đó giúp mình suy nghĩ lạc quan, sinh ra những năng lực tích cực để mạnh mẽ bước lên. Những người thường xuyên căng thẳng có thể kết hợp yoga hoặc thiền vào thói quen sinh hoạt, từ đó ổn định hành động và cảm xúc để sống thoải mái hơn.

Muốn hạnh phúc thì ăn gì? Các nhà khoa học cũng nghiên cứu để thấy các loại măng tây rất giàu folate, là một chất có công dụng giảm căng thẳng nhanh chóng. Họ cho biết những người ăn nhiều thực phẩm giàu chất folate có nguy cơ trầm cảm thấp hơn những người ít ăn thực phẩm có chất này. Được đánh giá cao cũng là trái bơ, bơ không chỉ có nhiều folate mà còn chứa chất béo lành mạnh và chất chống oxy hóa. Các loại trái cây có nhiều vitamin C, kẹo chocolate, rau xanh, hạt chia, hạt hướng dương, hạt mè ... cũng có hiệu quả rất tốt trong việc giảm lo lắng. Khi đang buồn rầu căng thẳng, nếu bạn ăn kem hay các loại bánh có vị ngọt và mát, có thể mau chóng giúp tinh thần tạm ổn định, "cool down" lúc đó. Không tin bạn

có thể thử nghiệm, nhưng nếu lên cân thì đừng "kiện" tôi nhé!

Cũng có người định nghĩa: Làm những gì bạn thích, đó là tự do. Thích những gì bạn làm, đó là hạnh phúc. Tự do và Hạnh phúc là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau, vấn đề là làm thế nào để vừa tự do, vừa hạnh phúc đây?

Không ít người cho rằng hạnh phúc là khi đạt được thành công, danh vọng, tiền tài, nhưng cũng có nhiều người nói chỉ cần giữ tâm hồn mình trong sạch, thanh thoi là hạnh phúc rồi. Người khác lại quan niệm "phải có danh gì với núi sông", nghĩa là khi được nhiều người biết đến mới là khi đạt được mục đích của chữ phúc. Quan niệm về hạnh phúc còn có mối liên hệ chặt chẽ với hoàn cảnh xã hội. Trong thời chiến tranh, hạnh phúc là khi đánh thắng quân giặc, khi không bị mất mạng, thương tích do bom đạn vô tình. Trong thời kỳ có nạn đói, hạnh phúc đơn giản là khi có bát cơm để ăn no bụng, không bị đói, bị ăn đòn khoai sắn. Khi bị đại dịch như cơn dịch COVID quái ác này, dù bị cấm cung ở nhà không được đi đâu, dù bị mất việc làm, nhưng nếu trong nhà không ai nhiễm bệnh là sung sướng, may mắn lắm rồi. Có ông kia phải vào bệnh viện vì nhiễm COVID, khi khò khè phổi bị vi trùng tấn công, đã chia sẻ rằng lâu nay ông không hề thấy hơi thở bình thường là quý, là hạnh phúc, cho tới bây giờ không thở được ông mới biết giá trị của những ngày hạnh phúc trước đây khi có thể thở một cách bình thường.

Có chị đã chia sẻ trên Facebook và được nhiều cái "like": Mỗi khi đọc báo, lên mạng, gặp những cảnh đời bất hạnh, lại thấy mình thật may mắn, hạnh phúc. Hạnh phúc bởi ông chồng mình dù không kinh bang tế thế, nổi tiếng như cồn, nhưng anh ấy không vũ phu, say sưa, gái gú. Hạnh phúc khi mình có một mái nhà không lo mưa bão, hạnh phúc khi mình còn cha mẹ, không phải thất nghiệp, có con cái ngoan ngoãn, không bị khuyết tật...

Một sưu tầm trên mạng cũng rất thấm thía, mời bạn cùng tôi đọc và thực hành: Trong cuộc sống, đôi khi bạn không biết trân trọng những gì mình đang có, nên bạn không thể sống vui:

- Bạn có mắt, nhưng luôn nhìn mọi người cách không thân thiện và thấy cảnh vật u sầu, trong khi người mù, họ chỉ ước ao để được nhìn.
- Bạn có miệng, nhưng dùng nó để phán xét, nói xấu người khác. Trong khi người câm, họ chỉ ước ao làm sao để nói được

những lời yêu thương với những người chung quanh.

- Bạn có tai, nhưng lại không muốn nghe những lời khuyên chân thành, điều tốt để học hỏi. Trong khi người điếc, họ chỉ ước ao được nghe và hiểu.

- Bạn có tiền, nhưng lại xài phung phí. Trong khi người nghèo, họ chỉ ước ao có được chén cơm.

- Bạn có người yêu, nhưng lại đòi hỏi đủ điều. Trong khi người cô đơn, họ chỉ ước ao có được một người để yêu thương.

- Bạn có thời gian, nhưng lại không biết dùng. Trong khi người đang hấp hối, họ chỉ ước ao sao cho thời gian đi chậm lại.

- Bạn đang có nhiều, nhưng bạn lại chán nản chê ít khi so sánh với người khác. Trong khi người khổ cực, họ chỉ ước ao có được một phần nhỏ may mắn của bạn thôi, là họ cũng vui rồi.

Vậy thì làm sao bạn có thể sống vui nếu bạn không biết trân trọng cuộc sống? Đừng quá tự kỷ than rằng tại sao cuộc đời tôi cứ gặp bất trắc. Đôi khi những bất hạnh của bạn không bằng một hạt cát của người khác. Vì vậy, cách sống vui là phải biết trân trọng và tận hưởng những gì mình đang có. Đừng tham lam và xem thường, nếu không thì bạn sẽ mãi mãi khổ vì những đòi hỏi quá mức của bạn. Quả là rất đúng phải không các bạn?

Nói tới nói lui, vậy thì thực hành hạnh phúc thực tế và hiệu quả thì phải như thế nào đây? Người ta đã liệt kê vài việc rất dễ như sau: Hãy bắt đầu bằng một ánh nhìn âu yếm với người phối ngẫu, con cái, cha mẹ, chú bác... Hãy có những câu động viên với bạn bè, quan tâm, thành thật góp ý. Với mình thì hãy bằng lòng với những gì mình đang có. Vàng, hãy cảm thấy hạnh phúc trước những việc đang xảy ra. Bạn có biết khi bạn có thức ăn đầy đủ, mỗi tối được ngả lưng trên chiếc giường là bạn đã hạnh phúc hơn 3 tỉ người khác trên thế giới này rồi đấy.

Tuổi trẻ là hạnh phúc vì có được sức khỏe, sự nghiệp, hy vọng tràn trề vào tương lai. Mà tuổi già cũng là hạnh phúc, vì đã có những trải nghiệm phong phú và những kỷ niệm đáng nhớ, có thể hưởng thú điền viên. Gặp được nhau, đó là hạnh phúc, hãy cùng nhau vun đắp những khoảnh khắc ngọt ngào. Chia ly lại cũng là hạnh phúc, vì những đờn đau, nhớ nhung sẽ thôi luyện cho tình cảm của cả hai vững vàng hơn trong cơn thuyền tình. Thế nên đừng mãi kiếm tìm những gì đã mất.

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**



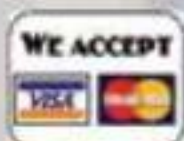
Thợ Mộc & Gỡ Mộc

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

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!**

CHĂM SÓC DA MÙA HÈ

Thy Yến (sưu tầm)

Cách chăm sóc da mụn Ngày hè



những loại mỹ phẩm có chứa thật ít dầu và nên chọn loại mỹ phẩm có chỉ số SPF cao để giúp bảo vệ làn da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời.

Tẩy da chết và dưỡng da

Các bạn nên sử dụng mặt nạ dưỡng da và tẩy da chết mỗi tuần 1 lần đều đặn. Tẩy da chết sẽ giúp da loại bỏ những cặn bã, bụi bẩn, mụn cám nằm sâu trong lỗ chân lông. Đắp mặt nạ dưỡng da nhằm cung cấp dưỡng chất bồi bổ cho làn da được phục hồi sự khỏe mạnh và sáng đẹp. Các bạn có thể sử dụng các loại trái cây và rau củ quen thuộc như: dưa leo, dưa hấu, quả bơ, bí xanh, cà chua, khoai tây kết hợp với sữa tươi... Các loại mặt nạ dưỡng da từ hoa quả sẽ đem lại hiệu quả rất tốt trong việc ngăn ngừa mụn và cải thiện làn da cháy nắng trong mùa hè.

Vào mùa hè, bạn thường gặp phải những rắc rối với làn da. Những phiền toái này do rất nhiều nguyên nhân. Thời tiết nắng nóng, môi trường ô nhiễm, hoặc do chính cơ thể có sự thay đổi về hàm lượng hormone khiến da thường xuyên nhờn bóng và xuất hiện mụn trứng cá.

Muốn có làn da đẹp, đặc biệt là trong mùa hè, bạn cần thực hiện theo những bước chăm sóc da cơ bản dưới đây:

Ngăn ngừa tia cực tím

Bảo vệ làn da là tiêu chí quan trọng hàng đầu, bạn cần thoa kem chống nắng (sunscreen) trước khi ra nắng khoảng 15-20 phút và chọn loại sunscreen có chỉ số SPF tối thiểu là 30 mới đem lại hiệu quả bảo vệ làn da. Bạn nên thoa lại kem chống nắng cứ sau 4 giờ/lần hay sau khi đi bơi, đi tắm biển.

Khi trời râm, không có nắng, bạn vẫn cần thoa kem chống nắng vì các tia cực tím vẫn hoạt động rất mạnh, gây tổn hại đến làn da. Thời điểm tia cực tím hoạt động mạnh nhất là từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, vì thế bạn nên hạn chế ra ngoài vào thời điểm này và rất cần mang mũ và kính râm.

Chọn sữa rửa mặt và sữa tắm thích hợp

Công việc này rất quan trọng, nhất là trong mùa hè, bởi thời tiết nóng, nhiệt độ môi trường cao và ẩm khiến da nhờn hơn rất nhiều, tạo điều kiện thuận lợi cho mụn thành hình và phát triển. Các bạn nên chọn những loại sữa rửa mặt có chứa thành phần cho da dầu để giúp gột tẩy đi lớp dầu bám trên da.]

Mỹ phẩm chứa ít dầu

Nên hạn chế dùng mỹ phẩm tối đa trong mùa hè theo lời khuyên của các bác sĩ da liễu. Nếu cần dùng thì nên lựa chọn

Phòng ngừa mụn mùa hè

Kẻ thù lớn nhất của làn da là mụn trứng cá. Đặc biệt, trong mùa hè và với các bạn gái trẻ, việc xuất hiện mụn trên da là rất phổ biến. Dưới đây là một vài mẹo nhỏ giúp loại trừ mụn trứng cá:

- Bôi lá bạc hà tươi lên da vào buổi tối sẽ trị được mụn trứng cá, mụn bọc, các vết mẩn đỏ, vết chàm, ghẻ và các bệnh dị ứng ngoài da.
- Thoa lòng trắng trứng gà lên mặt khoảng 20 phút (tốt nhất là để qua đêm) cũng có thể làm hết mụn.

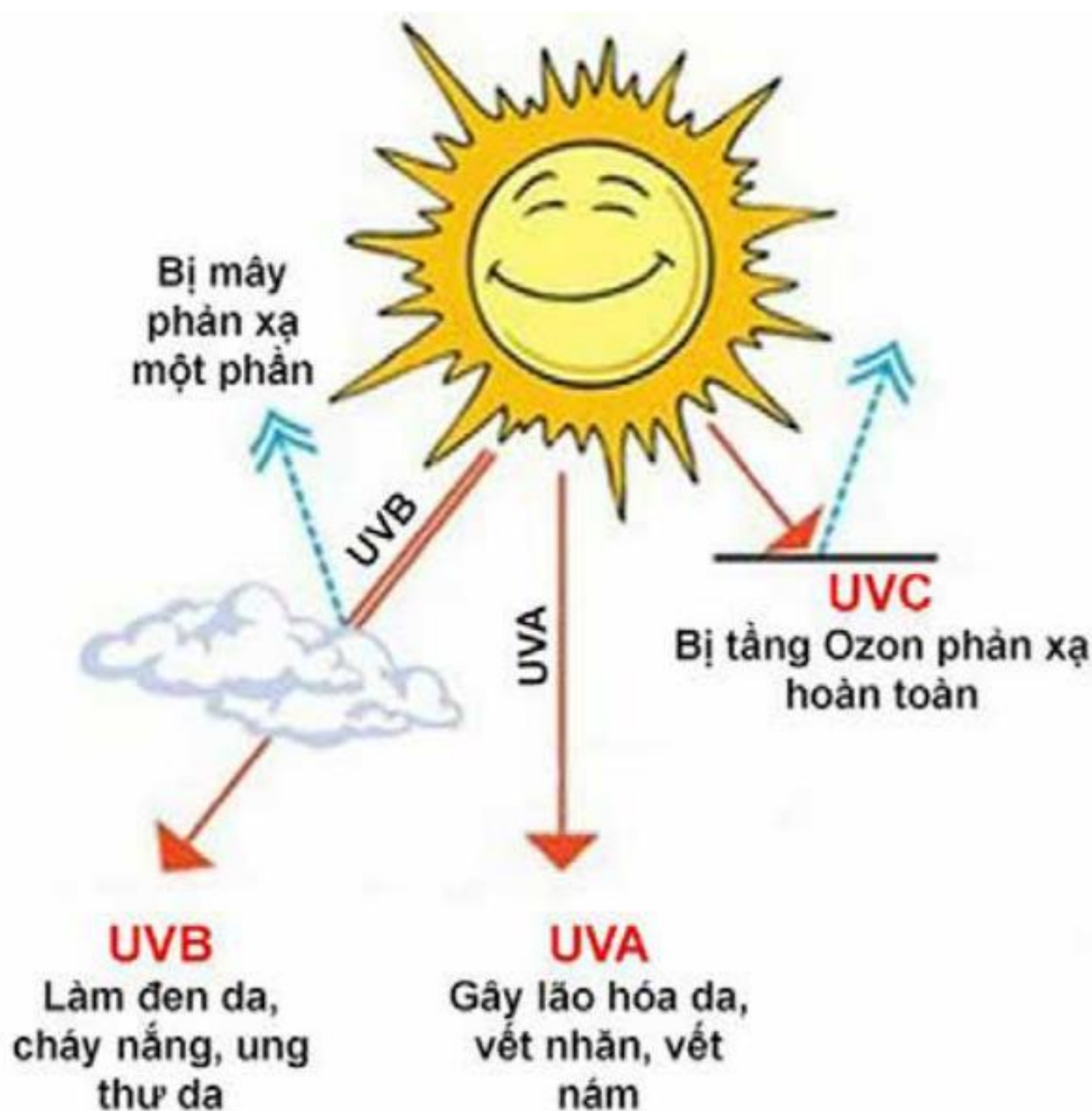


- Dùng 100g lá lô hội rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi. Đổ 500ml nước vào nồi đun lửa to đến khi sôi, sau đó tiếp tục đun nhỏ lửa trong 15 phút. Chắt nước hòa với 10g mật ong. Uống nước này kết hợp với đắp lá lô hội lên mặt. Mỗi ngày làm 1 lần.

Lưu ý: Không nên sờ tay lên mặt và nặn mụn: đây là thói quen xấu rất thường gặp. Sờ dĩ không nên sờ tay lên mặt và nặn mụn bởi bàn tay chính là cầu nối cho vi khuẩn xâm nhập vùng da mặt.

Uống đủ nước và ăn uống lành mạnh
Mỗi ngày nên uống 7-8 cốc nước. Nên ăn nhiều loại rau xanh. Tránh ăn những loại thực phẩm có nhiều chất béo. Các món chiên rán, cay nóng, hạn chế các loại nước ngọt đóng lon vì chúng sẽ gây nên những tác động xấu cho làn da.

Không quên tập thể thao đều đặn
Thể thao sẽ giúp bạn sở hữu một sức khỏe tốt và còn giúp máu dễ dàng lưu thông.



- Các món ăn chơi ngon lạ, hấp dẫn: Ốc móng tay, ốc len, ốc hương, sò điệp, bún đậu mắm tôm, phá lấu bò...
- Nơi lý tưởng họp mặt gia đình, tổ chức party.

Mỗi ngày, chúng tôi có nhiều món lẩu gia đình:

- Lẩu Thái
- Lẩu Cua Đồng
- Lẩu Dê
- Bò Né

Business Hours

Mon : 10am - 9pm
Tues: 10 am-9 pm
Wen : Closed
Thur: 10 am-9 pm
Fri : 10pm - 9pm
Sat : 10am - 9pm
Sun : 10 am-9 pm

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN:
BẾP CHÍNH, BẾP PHỤ, VÀ NHÂN VIÊN PHỤC VỤ. XIN LIÊN LẠC ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT.

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

480-219-9696



CHỢ TẤN PHÁT

ORIENTAL SUPERMARKET



GIỜ MỞ CỬA Monday- Sunday: 8AM-8PM

Đây là sự lựa chọn uy tín của nhiều đồng hương vùng Phoenix Arizona trong suốt hơn 20 năm qua.

- Bán đầy đủ các loại thực phẩm Á Đông
- Nhiều loại trái cây, rau quả hợp khẩu vị người Á Đông
- Thịt cá tươi mới mỗi ngày
- Bán đủ các loại gia vị, đồ gia dụng trong nhà

ĐẶC BIỆT CÓ BÁN THỨC ĂN TOGO

- Cá chiên nóng giòn tại chỗ mỗi ngày
- Bánh mì thịt nguội, thịt nướng, bì, xíu mại...
- Các loại bánh và xôi, chè thơm ngon, hấp dẫn
- Đặc biệt là nước MÍA ÉP tại chỗ



1702 W. Camelback Rd., Suite#5 Phoenix, AZ 85015 (Góc Tây Bắc đường Camelback & 17th Ave)

Phone

602-242-6119

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

MỎI, THANH LỊCH, RỘNG RÃI, ẤM CÙNG...

Với đội ngũ tiếp viên AN CẦN, LỊCH SỰ

Cùng những thức ăn đậm đà

hương vị Quê Hương, hợp khẩu vị



AMHA HEALTHCARE CẦN THỢ ĐỂ GIÚP VIỆC VỚI Y-TÁ & BÁC SĨ

nếu đã có bằng **certified RN assistant**
(CNA) xin liên lạc số

(480)359-3998.

gửi resume đến admin@amhascottsdale.com

Nếu ai muốn học để được bằng CNA,
công ty chúng tôi sẽ đài thọ để được đi
học miễn phí, xin liên lạc số

(480) 318-1144.

www.amhascottsdale.com



MAI AIR CONDITIONER

Dịch Vụ Lắp Ráp & Sửa Máy Lạnh
(Commercial & Residential Air Conditioning Service)



Định giá miễn phí

Hãy gọi cho Hưng Nguyễn:

(480) 406-2608

- Hãy tận hưởng HƠI MÁT trong nhà hay cơ sở thương mại của quý vị với hệ thống máy điều hoà không khí.
- Chuyên sửa và lắp ráp hệ thống máy lạnh/máy sưởi
- Nhận bảo trì hàng năm cho hệ thống máy lạnh ở nhà và cơ sở thương mại
- Uy tín, tận tâm, chuyên nghiệp

Trên 15 năm phục vụ quý đồng hương vùng Arizona

Chúng tôi phục vụ 24 giờ cho những nhu cầu khẩn cấp

THƯƠNG HIỆU MỸ PHẨM DANH TIẾNG CỦA MỸ, NHẬT VÀ HÀN QUỐC

Shop online: www.VietLifestyles-HomeShopping.com

PHONE: 602-621-5125 | TEXT: 480-213-5987



\$22

DHC DEEP CLEANSING OIL

Tẩy trôi lớp trang điểm,
làm sạch da mà không
làm khô da.



\$36

DHC DEEP CLEANSING OIL

Tẩy bỏ tế bào da chết, giúp
da mịn màng, sáng hơn, an
toàn cho da nhạy cảm.



\$10

SECRET KEY LEMON SPARKLING PEELING GEL

Gel tẩy tế bào chết chiết xuất
chanh làm sáng da.



\$6.50

THE SAEM COVER PERFECTION TIP CONCEALER

Là loại Concealer có tiếng ở Korea, với độ
che phủ tốt, giúp che đầy vùng bị thâm
quần, hay bong mắt, tạo sống mũi,
contour dương mắt...



\$108

TONER - CIVASAN 2ND SCENE

Toner có công dụng giúp kiểm soát
stress nhiệt và stress oxy hóa trên tế
bào da, thúc đẩy quá trình tái tạo tế
bào.



\$90

SERUM - SKINMD WHITENOL

Chuyên trị tẩy nám/tàn nhang hiệu
quả, làm sáng, trắng da.



\$75

CIVASAN BALM FOAM LOTION

Kem chống nắng với các
thành phần sữa chữa và
SPF 50+++

\$150



NIGHTLY LIGHT PEELING SYSTEM - CIVASAN PYMAL

Kem Chống Da Nhăn Lão Hóa chứa 9
loại peptide cao cấp giúp cải thiện nếp
nhăn trán, nếp nhăn mắt, nếp nhăn
lông mày và nếp nhăn miệng, cổ...

\$40

KOUL PURE CELL CLEANSING GEL

Nước Rửa Mặt Hàn Quốc
(Reg. \$50/chai)
Sale: \$40/chai

\$40



KOUL TONER DẠNG SỮA

Nước Hoa Hồng Hàn Quốc
(Reg. \$50/chai)
Sale: \$40/ chai

\$60



KOUL LAYERED CREAM

KEM DƯỠNG TRẮNG CĂNG
BÓNG DA Hàn Quốc
(Reg. \$70/hộp) - Sale: \$60/hộp

SHIP TRÊN TOÀN NƯỚC MỸ - SHIP TO ALL STATES IN THE U.S.

LIFESTYLES™

YOUR LIFE • YOUR STYLE • YOUR MAGAZINE

ARIZONA • CALIFORNIA • FLORIDA

GEORGIA • HAWAII



AMHA Hospice
Palliative and Hospice Care

Hợp tác cùng



Sẽ Mang Đến Cho Bạn

NĂNG LƯỢNG B12

**Những lợi ích
của việc tiêm B12:**

- Tăng cường năng lượng, giảm sự mệt mỏi
- Giúp tinh thần tỉnh táo, minh mẫn hơn
- Làm chậm sự khởi phát bệnh Alzheimer
- Giúp giảm cân
- Cải thiện hệ thống miễn dịch
- Hỗ trợ tóc, da và móng khỏe mạnh
- Giảm các triệu chứng dị ứng

(Xem lịch trình tiêm B12

\$5 (người trên 50 tuổi)

\$10 (cho người dưới 50 tuổi)

Ưu tiên cho những ai đã ghi danh làm hẹn trước.
Hãy gọi Dr. Tam Spat:

480-318-1144

với ngày, giờ, địa điểm ở trang XX bên trong)



Chúng tôi có thể giúp quý vị đạt đến những mục tiêu tài chính của mình.

- Hãy nắm bắt ngay và lập kế hoạch cho tương lai. Hãy liên lạc một đại diện tài chính nói tiếng Việt tại MassMutual Arizona để được tư vấn tài chính chuyên nghiệp.
- MassMutual, một công ty bảo hiểm nhân thọ hàng đầu, có hơn 165 năm kinh nghiệm giúp thân chủ như quý vị xây dựng một tương lai tài chính vững mạnh.
- MassMutual được xếp hạng trong top 100 công ty của danh sách FORTUNE 500.

MassMutual là thành viên của cộng đồng tại Arizona trong một thời gian dài, cam kết phục vụ quý vị những sản phẩm và dịch vụ UY TÍN, TẬN TÂM VÀ TRÁCH NHIỆM.

Chinh D. Nguyen, MBA
Senior Vice President
cnguyen24@financialguide.com
Phone: (408) 582-4879



Tina Bac Le
Financial Services Professional
ble@financialguide.com
Phone: 316-789-4682



Huong Le
Insurance Professional
leh@financialguide.com
Phone: 602-373-0299



Hy Nguyen
Insurance Professional
hynguyen@financialguide.com
Phone: 657-342-1094



An Cao, MBA
Financial Advisor
acao@financialguide.com
Phone: 682-313-1446

Bảo hiểm, Nghi hưu, Kế Hoạch Tài Chính

MassMutual

Arizona Cultural Market
2727 W Frye Rd, Suite 215 - Chandler, AZ 85224
(Gần Chandler Mall, và cách chợ Lee Lee Supermarket 5 phút).

Nhân Viên Đại Diện Bảo Hiểm của Massachusetts Mutual Life Insurance Company (MassMutual), Springfield, MA 01111-0001, và các công ty Bảo Hiểm liên kết trên nước Mỹ. Các đại lý địa phương là những cơ sở kinh doanh của MassMutual, và không phải là những chi nhánh của MassMutual hay những công ty liên kết. Các sản phẩm bảo hiểm được cung cấp do Massachusetts Mutual Life Insurance Company (MassMutual) và những công ty bảo hiểm liên kết trên nước Mỹ. Những dịch vụ về tư vấn đầu tư và chứng khoán được cung cấp thông qua MML Investors Services, LLC, Member SIPC® và chi nhánh của MassMutual. Supervisory Office: 17550 N. Perimeter Dr., Suite 450, Scottsdale, AZ 85255. Phone: 480-538-2900. Các chính sách, mẫu đơn, giấy tờ hành chính và biểu mẫu chỉ có bằng tiếng Anh. 1FORTUNE® Magazine, May 21, 2018. CRN202103-211100

SAIGON BISTRO

Phở & Seafood Restaurant

602-323-6635

GRAND OPENING SPECIAL
20%OFF

Các món ăn Phở, Bún Bò Huế, Cơm, Mì, Hủ Tiếu, ...

ĐẶC BIỆT CÁC MÓN ĐỒ BIỂN TRÚ DANH:

TÔM HÙM. KING CRABS. THỊT BÒ KOBE. CRAWFISH VÀ SHELLFISH...

**Ngoài ra, nhà hàng còn phục vụ thức uống với đủ loại Boba
Karaoke after 9pm on Saturday and Sunday!**

**Khung cảnh kang trang, rộng rãi, với patio và sân khấu thích hợp
cho việc tổ chức các buổi họp mặt, Sinh Nhật, v.v.**



Business Hours:

Sunday to Thursday: 10AM - 9PM

Friday & Saturday: 10AM - 2AM

**2041 N. Arizona Ave Chandler, AZ. 85225
(Trong khu Little Saigon Arizona)**



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 suất mắt, khô mắt...
- Chúng tôi nhận các loại bảo hiểm (VSP, eyemed...)
- Saint Laurent và nhiều thương hiệu khác

2045 N. Dobson Rd. #3 Chandler, AZ 85224 (Trong khu chợ Lee Lee Supermarket. Sát cạnh Văn phòng Dr. Loan Đào Dentistry)

Xin vui lòng gọi đến lấy hẹn

480-812-8992

Dior



TOM FORD
EYEWEAR



Great Wall



Chinese
Restaurant

Dine in & Take out

Chúng tôi mở cửa chào đón quý khách vào nhà hàng thưởng thức các món ăn
We are now open with limited seating and take out

Quý khách an tâm vì chúng tôi tuân theo các hướng dẫn của Bộ Y Tế về vệ sinh an toàn thực phẩm và cách xa xã hội
Rest assured as we strictly follow Health Department Guidelines on food handling, services, as well as social distancing.

Mỗi ngày phục vụ dim sum từ 11AM-3PM, riêng cuối tuần từ 10AM- 3PM
Daily Dim Sum from 11am- 3pm (Mon-Fri) and 10am- 3pm (weekend)

Nhận đặt tiệc trong phạm vi giới hạn số lượng khách
Catering party with limited number of guests

BAN GIÁM ĐỐC CÔNG TOÀN THỂ NHÂN VIÊN CHÚNG TÔI CHÂN THÀNH TRI ÂN SỰ ỦNG HỘ LÂU DÀI CỦA QUÝ KHÁCH, NHẤT LÀ TRONG LÚC KHÓ KHĂN CỦA MÙA DỊCH BỆNH.



OPEN 7 DAYS A WEEK

Monday-Friday: 11am - 9pm

Saturday & Sunday: 10am - 9pm

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

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

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**

SONORAN SMILE ORTHODONTICS

Shadow Asgari
DDS, MS



Samantha Mai Vu
DMD, MS



SONORAN SMILE —■—■—■—■—■—■— ORTHODONTICS

- Chuyên về niềng răng người lớn và trẻ em
- Có chương trình trả góp không có tính tiền lời
- Thứ Bảy chỉ làm việc theo hẹn
- Tham khảo hoàn toàn miễn phí



GIẢM GIÁ \$500

CHO DỊCH VỤ

NIỀNG RĂNG TOÀN DIỆN

(Không bao gồm Bảo hiểm hay các discount khác)



4 Convenient Locations

WEST PHOENIX OFFICE

1209 N. 35 Ave. #129
Phoenix, AZ 85051

ARCADIA OFFICE

4840 E. Indian School Rd. #107
Phoenix, AZ 85018

CHANDLER OFFICE

4015 S. Arizona Ave. #7
Chandler, AZ 85248

GILBERT OFFICE

3336 E. Chandler Heights Rd. #111
Gilbert, AZ 85298

480-988-0028

www.SonoranSmile.com



Bán

- Tính Giá Trị Nhà **Miễn Phí**
- Tổng Cộng **3%** để Bán

Mua

- Rất Nhiều Cách để **Mượn Tiền**
- Kỹ Năng Thương Lượng Tiền **Tốt Nhất**



Timmy Le
(480)374-9552





VĂN PHÒNG LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ LUẬT THỪA KẾ ESTATE PLANNING & BUSINESS LAW

Tổ Hợp Luật Sư chuyên về lập kế hoạch thừa kế di sản. Chúng tôi có các cố vấn tài chính và chuyên gia thuế sẽ hướng dẫn quý vị để đảm bảo quý vị không chỉ nhận được Living Trust (Ủy Thác) và Di Chúc (Will), mà quý vị sẽ có được kế hoạch di sản đầy đủ & toàn diện.



Chúng tôi cung cấp các dịch vụ sau:

- Di Chúc (Wills) & Ủy Thác (Living Trusts)
- Giấy ủy quyền tài chính và y tế (Power of Attorney)
- Kế hoạch bảo vệ tài sản (Asset Protection)
- Đại diện và hướng dẫn thân chủ các thủ tục trong tiến trình thanh lý tài sản kế thừa tại tòa án (Probate)
- Thỏa thuận tiền hôn nhân (Prenuptial and Postnuptial Agreement)
- Thành lập công ty (LLC Formation)
- Xem & duyệt lại hợp đồng (Contract Review)

Does your Trust have a Legacy Plan? Our goal is to help you protect and preserve wealth by collectively focusing on Asset Preservation, Financial Planning, and Tax Planning. We combine passionate lawyers with financial advisors and tax professionals to make sure you get a comprehensive estate plan.

Hãy liên lạc với chúng tôi ngay hôm nay để được tư vấn miễn phí | Call us today for a free consultation

602-730-9828

Copyright by Viet Lifestyles Magazine.

AZ Legacy Law Group, PLLC

60 E Rio Salado Parkway, Suite # 900 Tempe, AZ 85281

Email: LMai@azllg.com



STATE 48 DENTAL FRIENDLY SMILES

www.FriendlySmilesFamilyDentistry.com | www.state48dental.com

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!

VÙNG GLENDALE
FRIENDLY SMILES
7510 W. ASPERA BLVD. #105
GLENDALE, AZ. 85308
(Góc đường 75th Ave & Loop 101)

VÙNG PHOENIX/AVONDALE
STATE 48 DENTAL
5122 N. 95TH AVE. #100
GLENDALE, AZ. 85305
(Kế bên Walmart)

623-241-9200

Đường dây tiếng Việt: **602-312-1348**



Providing AWARD-WINNING
Restaurant Locations in Arizona

MUA / BÁN / CHO THUÊ / XÂY DỰNG

DeLex Commercial specializes in sales and leasing of restaurants, nails salons, hair salons, retail, office, industrial and multi-family buildings.

DeLex Commercial chuyên giúp mua bán và cho thuê nhà hàng, tiệm nails, tiệm làm tóc, tiệm bán sỉ và lẻ, văn phòng, khu công nghiệp và khu chung cư.

We also provide property management and maintenance for your Commercial and multi-family buildings.

Chúng tôi cũng chuyên quản lý những bất động sản cho thuê và bảo trì cho các tòa nhà thương mại và khu chung cư.

Landlord & Developers

- Sales & Leasing Representation
- Tenant Placement
- Market Rent Analysis

Tenants & Business Owners

- Sales & Leasing Representation
- Lease Renewal Representation
- Sales of Business and Real Estate
- Restaurant & Business Valuations

Property Management

- Manage Residential & Multi-Family Properties
- Including Marketing, Advertising and Leasing of Vacant Units
- Lease Renewal Representation
- Market Rent Analysis

Current and past clients: Metro PCS, Lee's Sandwiches, Churrohollic/Hiccups, Pokitrition/Rewind, Pop'n Tea Bar, Kelly's Nails & Spa, Green Corner and many more...

Residential Agents - We pay a referral fee for your commercial deals!



Lucky Espiritu

Commercial Real Estate Consultant

(602) 743-9777

Lucky@1LuckyRealtor.com

(nói tiếng Việt)



BACK TO SCHOOL SALE!

20% OFF* ENTIRE SHOWROOM UP TO 75% OFF

 **Specialize in American Made Products** 



~~\$348~~ Now \$278



~~\$348~~ Now \$278



~~\$478~~ Now \$378



~~\$498~~ Now \$398



**WAS \$598
NOW \$398**



SOFAS NOW ONLY \$298







COUNTER DINING



**2 PC SECTIONAL
NOW ONLY \$798**



**FOLDABLE
CHAISE LOUNGE
WAS \$298
NOW \$198**



5 PIECE BEDROOM SETS

~~\$998~~ Now \$648 35% OFF



4PC King/Queen Bedroom Set

~~\$2898~~ 50% OFF NOW \$1489



3PC Counter Dining Sets

~~\$498~~ 40% OFF NOW \$298



**4PC OUTDOOR SET WAS \$1498
NOW \$998**



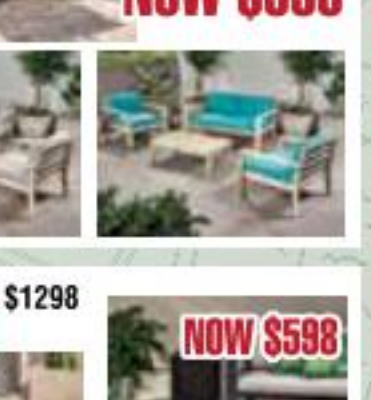
ALL MATTRESSES 50% OFF



**FIREPIT WAS \$1298
NOW \$798**



**FIREPIT COLUMN WAS \$698
NOW \$398**



NOW \$598



ENTIRE STORE MINIMUM 20% OFF*



UP TO 75% OFF MATTRESSES!



VOTED BEST OF CHANDLER for 3 consecutive years by consumers!

BEST 2017 Tribune
BEST 2018 Tribune
BEST 2019 Tribune



AMERICAN FURNITURE GALLERIES

"Where America Buys QUALITY Furniture For LESS!"

60 Months No Interest (0AC)

480-786-0777

1980 N. Alma School Road
Chandler, AZ 85224

Monday-Friday 10 a.m. - 8 p.m.
Saturday 10 a.m. - 7 p.m.
Sunday 11 a.m. - 6 p.m.

SE HABLA ESPANOL

Visit us online: **afg.us.com**



50% OFF All Mattresses

30% OFF All Accessories

Non-Advertised Items 10% to 60% OFF

Some exclusions may apply. See store for details. Must present coupon. Expires 06-30-21

CHỦ NHÂN NGƯỜI VIỆT TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI!!!



Tôi không còn phải trả
phí thẻ tín dụng nữa.
Tôi đang **tiết kiệm hơn
\$2,000 mỗi tháng** nhờ
vào Go Zero Fees

Tìm hiểu về chúng tôi tại
GoZeroFees.com

TRI LE
Chủ doanh nghiệp
Kelly's Nails & Spa
Gilbert, AZ



CHƯƠNG TRÌNH GO ZERO FEES CỦA CHÚNG TÔI CÓ THỂ GIÚP BẠN...



**Loại bỏ 100% phí
thẻ tín dụng của bạn**



**Tiết kiệm hàng
ngàn đô la mỗi năm**



**Giữ được nhiều
lợi nhuận hơn.**

NHỮNG KHÁCH HÀNG HÀI
LÒNG CỦA GO ZERO FEES

CYLO

GRAND NAILS
TOWN

Pho Aosen
RESTAURANT

Biagio
Nail & Spa II

Bien Nails

REGAL NAILS
SALON & SPA

BOBA

Westgate Nails & Spa

Hơn **14.300 doanh nghiệp** trên khắp nước Mỹ đã và đang tiết kiệm. **Bạn cũng có thể!**

**Dùng thử Go Zero Fees
không rủi ro trong 90 ngày.**

Nếu bạn không thích chương trình này sau 90 ngày,
bạn có thể hủy và nhận \$250* chỉ để thử.



VIP SMART BUSINESS
SOLUTIONS

4535 S Lakeshore Dr #5
Tempe, AZ 85282

1-888-847-4445

LE DUONG
Chuyên gia
Go Zero Fees

www.GoZeroFees.com

ĐĂNG KÝ VÀ TIẾT KIỆM!

*Điều khoản và điều kiện được áp dụng

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.....	43
Phở Leo	53
Phở Gia Đình	73
Phở Thành.....	74

VĂN PHÒNG BÁC SĨ - LUẬT SƯ-NHÀ THUỐC

AZ Dental	B15
AMHA	36
Citrus Medical Clinic.....	45
Dr. Bình Tô.....	B41
Dr. Thao Nguyen.....	48
Dr.Lee.....	B15
Hi-Tech Dentistry.....	21
KB Canyon State	56
Luật Sư Phạm Viết Ảnh.....	20
Jlac Insurance	64
NorthPhoenix	25
Sun Valley Eye Care.....	41
Văn Phòng Edwards & Wu.....	24

DỊCH VỤ ĐỊA ỐC & TÀI CHÁNH

Atlanta Maxim	60
HomeSmart	B14
Realty One Group-Luis Nguyen.....	B23
Văn phòng kế toán Đôn Nguyễn.....	33

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

ABC Gửi Tiền & Gửi Hàng Về Việt Nam.....	31
AV Travel	B35
AZ Window Covering.....	71
BAM Electrical Services	61
Cẩm Tú Salon	B27
GB Tax.....	B44
GCE	B19
GGG Florist.....	61
Kangen.....	B69
Franklin's Fine Sign	B33
Mai Air Conditioner	75
Japanese Auto Pro's	49
Le Plumbing	B32
THD Contrusction	70
Tran Insurance	65
Trung Tâm TNT.....	32
Sago	57
West USA	B33

DỊCH VỤ NGÀNH NAILS

Negev Design Build LLC.....	B67
Rao Vật	B68
SHOP - BÁN LẺ	

Golden Jade Jewelry.....	57
--------------------------	----

Viet Lifestyles Beauty Zone	76
-----------------------------------	----

SIÊU THỊ - CHỢ

88 International Market	42
Chợ Lee Lee	B18
Chợ Tấn Phát.....	74
Little Saigon AZ	19

HỘI ĐOÀN - THÔNG BÁO - LINH TINH

Asian Media.....	55
TV Broadcast	40
Tết Trung Thu.....	17
Tình Hè.....	18

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: 602-621-5125
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: hanhhtk_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



Liem Tran



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."

DR. LEE'S ACUPUNCTURE

CHÚNG TÔI ĐÃ DỜI VỀ ĐỊA ĐIỂM MỚI!!!

BÁC SĨ LEE CHUYÊN VỀ CHÂM CỨU VỚI TRÊN 20 NĂM KINH NGHIỆM, TRỊ BỆNH MÁT TAY.

Walk-ins Welcome

Bác sĩ Lee lúc trước làm ở cạnh Lee Lee Market nay đã dời về góc Southwest của Warner & McClintock (đằng sau Starbucks).

Làm hẹn Appointment với Dr. Lee:



Ghi chú thêm: Văn phòng cũ của chúng tôi ở gần Lee Lee nay là tiệm bán nước.

1721 E. Warner Rd, #C2 Tempe, AZ 85284 (trong khu coffee Starbuck)

Phone

480-857-8911

Website

www.Drleesacu.com

Email

DrLeesacuTempe@gmail.com

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**

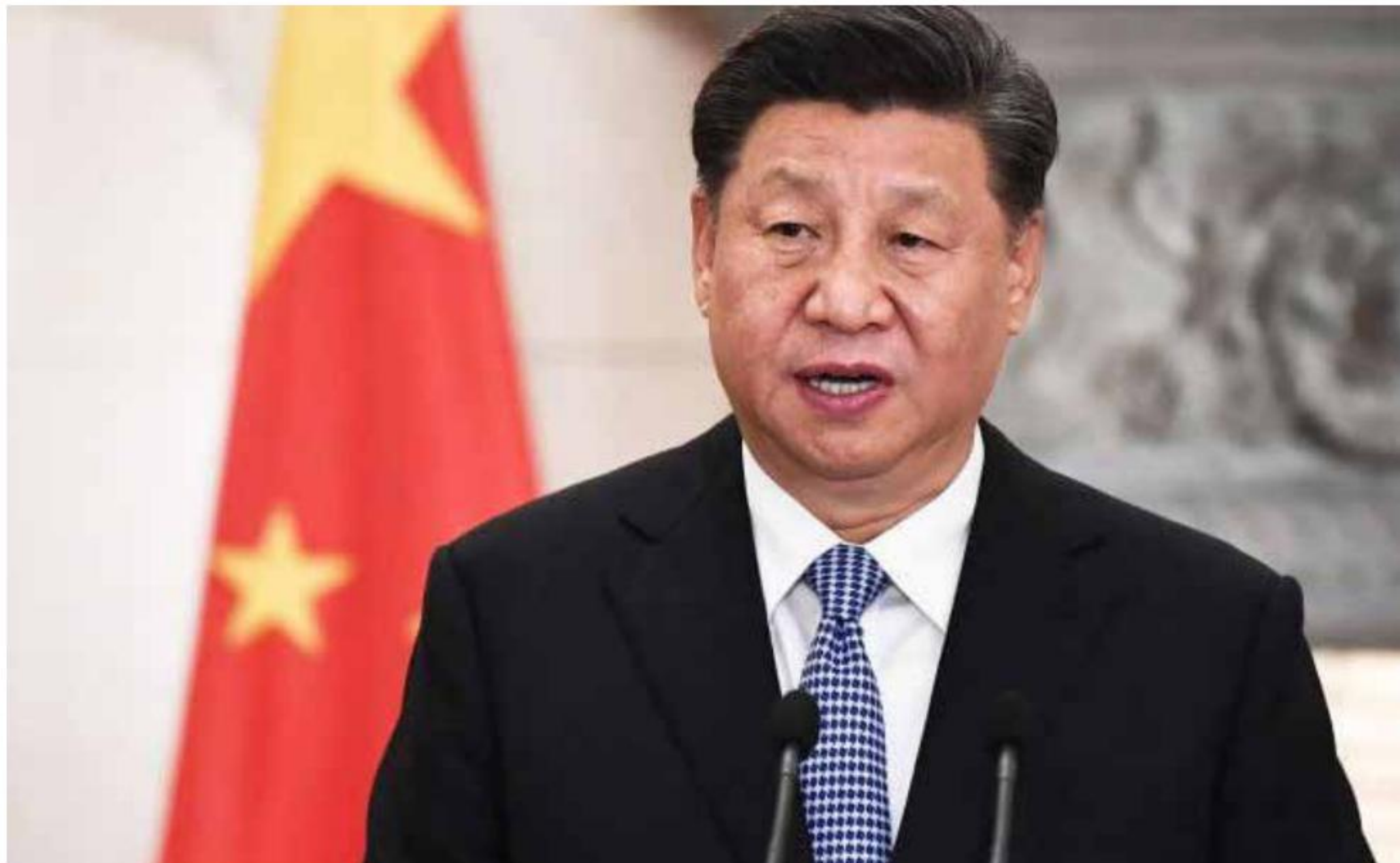
MESA/GILBERT

**1851 E. BASELINE RD, #103
GILBERT, AZ 85233
480-497-1197**

TẬP CẬN BÌNH

VỚI TINH THẦN THÀNH CÁT TƯ HẦN

Đại Dương



Nhân kỷ niệm 100 năm tồn tại của Đảng Cộng sản Trung Quốc, Chủ tịch Tập Cận Bình đã đọc bài diễn văn này lửa kéo dài một tiếng đồng hồ trước 70,000 đảng viên tại Quảng trường Thiên An Môn.

Với trang phục đại cán, khuôn mặt lạnh như tiền, Tập Cận Bình đã thể hiện tinh thần Thành Cát Tư Hãn khi đề cập tới tình hình trong nước cũng như quốc tế mà không hề quan tâm tới phép xã giao tối thiểu.

Tập Cận Bình cao giọng: “Nhân dân Trung Quốc chưa bao giờ bắt nạt, áp bức và cũng không bắt người dân các nước khác làm nô lệ. Họ chưa bao giờ làm điều

đó trong quá khứ, sẽ không làm điều đó bây giờ và sẽ không làm như vậy trong tương lai”.

Lịch sử phát triển của Hán Tộc đã xếp loại lân bang gồm các dân tộc “man, di, mọi, rợ” để cát binh chinh phạt và đặt nền thống trị, ủy trị hoặc gián trị. Dân tộc Việt gồm 100 chi “Bách Việt” đã bị Hán Tộc đồng hóa tất cả, ngoại trừ “Lạc Việt” (tức Việt Nam). Các triều đại Trung Hoa đã bao lần chinh phạt Lạc Việt, nhưng, chưa xóa sổ được mà chỉ có thể thiết lập chế độ trực trị, ủy trị, gián trị. Vào thế kỷ thứ 21, Cộng sản Việt Nam, Cambodia, Lào vẫn ở trong tình trạng

bị Bắc Kinh “gián trị”. Giải phóng quân Nhân dân Trung Hoa chiếm quốc gia Tây Tạng (Tibet) năm 1951. Dân Tây Tạng nổi dậy năm 1959 và thất bại nên phải lưu vong sang Ấn Độ. Chính sách “đồng hóa” của Trung Cộng đã biến Nội Mông Cổ (Öbür Mongol) thành nơi cư ngụ của đa số người Hán.

Tập nói: “Suốt 5,000 năm Trung Quốc không mang trong mình những đặc điểm hiếu chiến hay bá đạo trong gen” cứ như một lãnh tụ loạn trí nên không nhớ từ cổ chí kim thì Trung Quốc đã là một thảm họa cho các dân tộc trên thế giới.

Vó ngựa Trung Cộng đi qua đâu thì cỏ không còn mọc được nữa. Mao Trạch Đông đã tàn sát hàng triệu người không theo cộng sản. Hắc thư về Chủ nghĩa Cộng sản đúc kết tội ác của Chủ nghĩa Cộng sản: Liên Xô có 20 triệu người chết, Trung Hoa 65 triệu, Việt Nam 1 triệu, Bắc Hàn 2 triệu, Cam Bốt 2 triệu, Đông Âu 1 triệu, Châu Mỹ La Tinh 150.000 người, Afghanistan 1.5 triệu. Tổng cộng 100 triệu, trong khi Đức Quốc Xã sát hại 25 triệu.

Chiến tranh Nhân dân do Bắc Kinh chủ xướng đã gây bất ổn tới các quốc gia Đông Nam Á, tạo ra ba quốc gia Cộng sản Việt, Miên, Lào. Nhưng, bị thất bại ở Phi Luật Tân, Mã Lai Á, Indonesia do cách trở biển cả.

Tập kế công chống quân xâm lăng Nhật Bản. Thực tế, Đảng Cộng sản Trung Hoa chỉ thỉnh thoảng đánh du kích trong khi Quân đội của Trung Hoa Dân Quốc dưới sự lãnh đạo của Thống chế Tưởng Giới Thạch chịu trách nhiệm chống Quân đội Thiên hoàng Nhật Bản. Mao Trạch Đông từng kéo quân lên tận Thiểm Tây để khỏi bị tiêu diệt.

Tưởng Giới Thạch đã hội họp với Tổng thống Mỹ Franklin Roosevelt và Thủ tướng Anh, Churchill ở Cairo trong thời Đệ nhị Thế chiến nên được giữ một ghế trong Hội đồng Bảo an Liên Hiệp Quốc sau năm 1945. Trung Hoa Dân Quốc (1912-1949) đã chuyển đến Đài Loan từ năm 1949 mà ngày nay còn tồn tại như một quốc gia tự do, dân chủ, phát triển.

Tập kế công của ĐCSTQ trong lĩnh vực kinh tế đã bị Tiến sĩ Rainer Zitelmann lật tẩy trong một bài báo năm 2019 trên tờ Forbes "Khu vực tư nhân của Trung Quốc đóng vai trò động lực chính thúc đẩy tăng trưởng kinh tế Trung Quốc với đóng góp 60% GDP, chịu trách nhiệm 70% sự đổi mới, 80% việc làm ở thành

thị và cung cấp 90 % công việc mới, tư nhân cũng chịu trách nhiệm 70% đầu tư và 90% xuất cảng". Zitelmann chứng minh người dân Trung Cộng đã phát triển không nhờ ĐCSTQ và vai trò của ĐCSTQ đối với sự phát triển nền kinh tế không nằm ở những gì "nó làm được" mà vào điều "nó không làm được".

Báo cáo của CNBC năm 2019 xác nhận khoảng 80% trong số 90 triệu doanh nghiệp nhỏ không có tín dụng ngân hàng nên phải vay mượn từ bạn bè hoặc "tín dụng đen" để kinh doanh. Chỉ một số rất ít các công ty lớn nhờ quen biết với giới Cộng sản cầm quyền mới có được tín dụng ngân hàng.

Các công ty và tập đoàn thuộc sở hữu nhà nước, do ĐCSTQ kiểm soát thường tồn tại trong các ngành công nghiệp then chốt như công nghệ, năng lượng, hàng không vũ trụ, dược phẩm và các ngành khác mà ĐCSTQ tìm kiếm sự thống trị kinh tế và chiến lược toàn cầu.

Ai cũng biết sau khi gia nhập Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO) năm 2001 thì Bắc Kinh bắt đầu kết bè kéo cánh với nhiều nước để thao túng WTO; hành động bất chấp mọi quy định chặt chẽ đã cam kết khiến môi trường kinh doanh toàn cầu bị móp méo có lợi cho Trung Cộng.

Lợi dụng tính háms lợi của doanh nhân từ các quốc gia phát triển mà Bắc Kinh xây dựng được "Công xưởng Thế giới" chuyên sản xuất mọi loại hàng hóa gồm hàng thật, hàng giả, hàng kém phẩm chất, hàng nhái đã giết chết kỹ nghệ sản xuất của nhiều quốc gia.

Nhằm độc quyền chuỗi cung ứng toàn cầu mà Tập Cận Bình tung ra "Sáng kiến Vành đai và Con đường" (BRI) từ năm 2013. Thống kê của Refinitiv ghi nhận đến giữa năm 2020, BRI đã có 2,600 dự

án trị giá hơn 3,700 tỷ USD liên quan đến 100 quốc gia. Hầu hết các quốc gia tham dự đều bị thâm hụt thương mại với Trung Cộng đặc biệt ngày càng chịu ảnh hưởng mọi mặt đời sống với Bắc Kinh.

Bàn tay của ĐCSTQ không những vấy máu của các sắc tộc, dân của các nước nhược tiểu mà còn đầm máu của công dân Trung Cộng.

Vậy mà Tập Cận Bình vẫn cao giọng: "Chúng tôi sẽ không bao giờ cho phép bất kỳ thế lực nước ngoài nào bắt nạt, đàn áp hoặc khuất phục chúng tôi. Bất cứ ai cố gắng làm như vậy sẽ thấy mình đang trên đường va chạm với một bức tường thép vĩ đại được rèn bởi hơn 1,4 tỷ người Trung Quốc".

Tập đe dọa chiến tranh với các cường quốc có thể tạo ra hai phản ứng bất lợi: (1) Các cường quốc sẽ gắn bó chặt chẽ hơn trong mặt trận chống thái độ hung hăng của Bắc Kinh. (2) Các nhược tiểu sẵn sàng núp dưới chiếc dù che của Hoa Kỳ.

Cuộc chiến biên giới Việt-Trung năm 1979, Giải phóng quân Nhân dân Trung Quốc đã không khuất phục được địch thủ dù cho Quân đội Nhân dân Việt Nam chỉ được trang bị một số ít vũ khí của Liên Xô và chiến lược phẩm năm 1975.

Tập Cận Bình nên sợ bị bao vây toàn diện hơn. Chẳng có nước nào muốn nằm dưới sự thống trị của Trung Cộng.

Tài liệu tham khảo:

- Full text of Xi Jinping's speech on the CCP's 100th anniversary (Nikkei).
- The Power of Autocratic Regimes Amid a Waning Democracy (National Interest).
- Dire Straits: Taiwan's Fragile Status Quo (Diplomat).

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



*Chất lượng 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



GLOBAL COURIER EXPRESS, INC. (GCE)

66 S.Dobson Rd., Ste # 103, Mesa, AZ 85202 (Trong Khu Mekong Plaza)

626-500-9387 gặp Jenny (Tiếng Việt)

626-377-1530 | 480-525-9988 | 480-786-0605

Email: gcephoenix@yahoo.com | Website: www.shipgce.com

Giờ mở cửa: Open 7 days from 11AM-7PM



GỬI HÀNG VỀ VIỆT NAM

PERSONAL PACKAGE/GIFT/COMMERCIAL PACKAGE/DOCUMENT/E-COMMERCE/CARGO

10 năm kinh nghiệm vận chuyển hàng hóa nhanh chuyên nghiệp, giao hàng đảm bảo, chuyển hàng mỗi thứ Tư hàng tuần khởi hành từ Arizona về Việt Nam.



SÀI GÒN \$ **3**/lb

TỈNH \$ **4**/lb

Dịch vụ vận chuyển hàng hóa nhanh tận nơi, thời gian vận chuyển trọn gói từ Arizona về Việt Nam khoảng 10-12 ngày, đảm bảo giá rẻ.



PHỤC VỤ CHUYÊN NGHIỆP

BẢO ĐẢM GIÁ RẺ NHẤT

TỪ MỸ VỀ VIỆT NAM 10 - 15 NGÀY

GIAO TẬN NHÀ

ĐẠI LÝ VN POST CHUYỂN PHÁT NHANH BƯU ĐIỆN - 626-500-9387 TIẾNG VIỆT



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.

ÁNH NẮNG CÓ THỂ GIẾT NGƯỜI



Như chúng ta đã biết, ánh nắng có một vai trò quan trọng trong cuộc sống của vạn vật. Thiếu ánh nắng, các cháu bé sẽ bị còi xương (rickets), người lớn bị bệnh nhuyễn xương (osteomalacia). Cây cối mất sự xanh tươi. Ánh nắng mang lại sự sinh động và tươi tốt cho sự sống của muôn loài.

Bên cạnh bao nhiêu cái lợi ích và cần thiết của sự sống đó, ánh nắng mặt trời cũng có những cái nguy hiểm gây một số người tử vong vì nó.

Tại tiểu bang Arizona, những năm trước, chúng ta chịu những đợt nóng khó chịu vào những tháng 06, 07, 08. Nhiệt độ cứ từ từ tăng lên trong tháng 06, năm nay

2021, nhiệt độ tăng lên 116 độ F trong mấy ngày liền rồi sau đó ở mức trên 100 độ F kéo dài đến tháng 07. Nhiệt độ lên dần đến 110 độ F rồi từ từ lên đến 115 độ F. Không biết từ đây đến tháng 8, nhiệt độ sẽ thế nào?!

Trong năm 2016-2017, dân số quận Maricopa, Arizona tăng lên khoảng

74.000 người, tính trung bình mỗi ngày tăng thêm khoảng hơn 200 người.

Theo thống kê trong năm 2019, dân số Maricopa County 4.485,414 [Population estimates, July 1, 2019, (V2019) 4,485,414.]

Ở Mỹ, năm nào cũng có ít nhất 240 người mất mạng vì nóng hè.

Trong mùa nóng năm 2019, Maricopa County có đến 197 người thiệt mạng vì nóng, so với số 182 người thiệt mạng trong mùa nắng năm 2018.

(Maricopa County reported 197 heat-associated deaths in 2019, up from 182 the previous year.)

Năm 2020, Maricopa County số người tử vong do nóng lên đến 323 người. Một báo cáo khác cho biết toàn tiểu bang Arizona, số người thiệt mạng vì nóng ít nhất là 494 người (Jun 1, 2021). Lại thêm một báo cáo từ National Oceanic and Atmospheric Administration cho biết số tử vong vì khí nóng lên đến 520 người trên tiểu bang Arizona (Jun 1, 2021).

"Last year, Maricopa County reported the highest number of heat-related deaths in recorded history with 323 deaths occurring in 2020, according to a report from Maricopa County Public Health. According to state health officials, at least 494 individual deaths were linked to heat during 2020." (Jun 1, 2021).

"According to the National Oceanic and Atmospheric Administration, in 2020, there were 520 heat-related deaths in Arizona." (Jun 1, 2021) &

Các vị cao niên, những người yếu vì có bệnh kinh niên, nghèo, lẻ loi cô độc, nhà thiếu máy lạnh, và tất nhiên những vị vô gia cư, dễ bị nguy hiểm vì nóng. Những người thích thể dục thể thao cũng như những người làm việc lao động ngoài trời trong mùa Hè cũng vậy. Quần áo nhiều lớp, màu đậm, khiến mồ hôi khó bốc hơi, càng tăng nguy cơ. Những người dùng thuốc có ảnh hưởng trên sự điều hòa thân nhiệt cũng nên thận trọng trong những ngày nắng nóng.

CƠ CHẾ KHÍ NÓNG GIẾT NGƯỜI

Khi thân nhiệt (nhiệt độ cơ thể) lên cao hơn 104 độ F (40 độ C) trong một thời gian quá lâu, các tế bào trong cơ thể sẽ bị tổn thương, đưa đến sự suy sụp nhiều cơ quan khác.

Những tế bào bị hư hại đầu tiên là các tế bào bắp thịt. Khi bắp thịt bị tổn thương, chúng sẽ sưng lên và gây đau. Khi bị tổn thương nặng quá, bề vỡ ra, nhiều chất hóa học trong các tế bào bắp thịt thoát ra ngoài, các chất độc này đem đến cho một số cơ quan, nhất là thận. Thận bị các chất độc bám vào nhiều sẽ hỏng. Tim cấu tạo toàn những cơ bắp. Những bắp thịt tim rướm máu (myocardial hemorrhage) vì khí nóng cao, tim sẽ bị suy, không đủ sức bơm máu đến nuôi dưỡng các cơ quan trong cơ thể. Các cơ quan khác như phổi, gan, ruột đều bị sức nóng trên 104 độ F nóng đốt, hư hại theo những cơ chế khác nhau. Sau cùng, óc cũng bị hư hoại: óc sưng lên, chảy máu, có những vùng chết (infarction). Hậu quả là người bệnh nhức đầu, mất sáng suốt, bứt rứt, động kinh rồi đi dần vào hôn mê.

Nhiều cơ quan trong cơ thể bị hư hoại đến thế, tất nhiên tính mạng người bệnh sẽ lâm nguy, tử vong có thể đến 10%. Chữa trị cấp thời và hữu hiệu, người bệnh có thể sẽ phục hồi hoàn toàn. Nếu sự chữa trị chậm trễ hoặc không đúng cách, người bệnh tuy được cứu sống, nhưng có thể thay đổi tâm tính (subtle personality changes), đi đứng không vững (ataxia), nói năng hết lưu loát như trước (dysarthria) do óc còn chút tổn thương.

Chúng ta đã biết qua cơ chế làm thế nào khí nóng có thể giết người. Bây giờ, hãy xem những hậu quả do nóng gây nên, cùng cách đối phó trong từng trường hợp. Nguy hiểm nhất là kiệt sức do nóng (heat exhaustion) và tai biến do nóng (heat stroke), cần phải nhận biết để kịp thời chữa trị tức khắc. Còn phù chân vì nóng (heat edema), ngất xỉu vì nóng (heat syncope), vọp bẻ bắp thịt do nóng (heat cramps) không đến nỗi nguy hiểm lắm, thường xuyên giảm nhanh chóng khi ta nghỉ ngơi dưới bóng mát và uống thêm các thức uống, dùng thêm ít muối.

KIỆT SỨC DO NÓNG

Kiệt sức do nóng thường xảy ra khi cơ thể mất nhiều nước vì mồ hôi ra quá nhiều do hoạt động quá rần rức và làm việc trong một môi trường nóng.

Kiệt sức do nóng xảy ra nhiều hơn tai biến do nóng, triệu chứng nhẹ hơn. Nhưng nếu không nhận ra và chữa trị

kịp thời, kiệt sức do nóng sẽ trở nặng hơn và thành tai biến do nóng.

Người bệnh cảm thấy yếu mệt, uể oải, đổ mồ hôi nhiều, nhức đầu, xanh xao, ăn không ngon miệng, buồn nôn, ói mửa, tim đập nhanh, áp suất máu xuống thấp (hypotension). Tuy vậy, người bệnh vẫn còn sáng suốt, chưa mê sảng hay động kinh. Đo nhiệt độ cơ thể thấy nhiệt độ trong khoảng 98.6 độ F (37 độ C) đến 104 độ F (40 độ C).

Những trường hợp kiệt sức do nóng nhẹ sẽ thuyên giảm ngay trong vòng 20-30 phút, khi để người bệnh nghỉ ngơi dưới bóng mát, uống thêm các thức uống. Những trường hợp nặng hơn cần được chữa trị tại bệnh viện với truyền dịch tĩnh mạch (để bù lại lượng nước đã mất qua mồ hôi) và các phương pháp làm mát đặc biệt.

TAI BIẾN DO NÓNG

Tai biến do nóng là một hình thái nặng hơn của kiệt sức do nóng.

Tai biến do nóng tấn công nhiều người với 2 thể loại:

Tai biến do nóng loại cổ điển (classic heat stroke) thường tấn công người lớn tuổi, người mang bệnh kinh niên khiến cơ thể yếu sẵn (bệnh tim, bệnh phổi,...). Người bạc nhược vì uống nhiều rượu, vì xì-ke ma túy cũng dễ bị tai biến do nóng loại cổ điển. Triệu chứng của các vị này thường tiến triển chậm qua vài ngày, và thân nhiệt có thể không cao lắm.

Tai biến do nóng vì vận động (exertional heat stroke) tấn công các lực sĩ trẻ, tân binh trong các trung tâm huấn luyện, vận động quá mức dưới trời nắng nóng, người chưa quen làm việc tại những nơi nóng, ẩm. Thợ mỏ làm việc dưới hầm sâu dưới đất từng bị tai biến do nóng. Thỉnh thoảng, ngay cả những người đã quen làm việc trong môi trường nắng nóng, ẩm cũng không thoát khỏi.

Triệu chứng tai biến vì vận động thường xảy ra nhanh chóng trong vòng vài giờ, và thân nhiệt người bệnh lên cao.

Nhiệt độ bình thường của cơ thể là 98.6 độ F. Khi có khí nóng bao quanh, tấn công, xâm nhập, nhiệt độ cơ thể sẽ tăng dần theo nhiệt độ bên ngoài. Cơ thể tự bảo vệ bằng cách toát mồ hôi để thải bớt khí nóng trong người ra ngoài, cố gắng duy trì thân nhiệt ở mức 98.6 độ

F. Da của các vị cao tuổi không có khả năng xuất mồ hôi khỏe như người trẻ, nên không thải bớt được nhiệt trong cơ thể. Còn những người trẻ bị tai biến do nóng khi đang làm việc hay vận động ngoài trời nắng nóng, tuy cơ thể họ toát mồ hôi bình thường, nhưng không đủ để thải khí nóng trong người (một phần do nóng, một phần do chính sự vận động) ra ngoài, nên thân nhiệt họ tiếp tục cao hơn 104 độ F.

Một số thuốc dùng khiến cơ thể người bệnh dễ bị tai biến do nóng, vì làm cản trở cơ chế toát mồ hôi: các thuốc anticholinergics (như thuốc trị chảy mũi, thuốc chống ói,...), vài thuốc chữa trị cao huyết áp (như diuretics, beta-blockers), thuốc chữa bệnh tâm thần (psychotic drugs). Xin nhắc lại, các vị cao niên hay dùng nhiều thuốc, mỗi lần đi khám bệnh, xin nhớ mang theo các loại thuốc đang dùng để bác sĩ xem và để định bệnh.

Người bị heat stroke, thỉnh thoảng thấy các bắp thịt mình co thắt, sưng lên và đau. Sau đó, người bệnh bứt rứt, đi đứng loạng choạng, lẫn lộn, động kinh và tiến dần vào hôn mê. Triệu chứng thường rất đột ngột trong những trường hợp heat stroke do vận động ngoài trời nắng nóng. Có người yếu mệt, uể oải, nhức đầu, ăn mất ngon, buồn nôn, ói mửa, tim đập nhanh, khó thở ít phút, ít giờ trước khi sưng đau, co thắt các bắp thịt, động kinh và mê sảng. Khi đo nhiệt độ, thân nhiệt của họ cao hơn 104 độ F (40 độ C). Da họ khô và nóng lấm.

Heat stroke càng nặng và để lâu, càng nguy. Các vị cao niên chịu nóng kém hơn so với người trẻ, nên rất dễ bị sức nóng trên 104 độ F làm chết. Bằng chứng, trong số người mất mạng vì nóng hè hằng năm, phần lớn là những vị cao niên, nhà thiếu máy lạnh, và cũng chẳng có con cháu đến thăm viếng.

Người bị tai biến do nóng cần được chữa trị khẩn cấp tại bệnh viện với truyền dịch tĩnh mạch và các phương pháp làm mát đặc biệt.

SƯNG CHÂN VÀ XỈU

Nhiều vị đi du lịch vào mùa Hè, khi cơ thể chưa kịp quen với nắng nóng, hay bị sưng phù ở chân và cổ chân. Hiện tượng này được gọi là heat edema, do các mạch

máu chân giãn nở vì khí nóng, và cũng do ngồi, đứng lâu trong chuyến du hành, khiến máu dồn xuống chân nhiều hơn bình thường. Nên thường đi lại, gác chân lên cao, sưng chân thường sẽ thuyên giảm. Trường hợp máu dồn xuống chân nhiều quá, lượng máu về tim sẽ ít đi, tim không còn đủ máu bơm ra để nuôi các cơ quan. Nếu óc thiếu máu đến nuôi nặng quá, bạn xỉu. Cũng may, bạn tỉnh lại ngay khi vừa ngã xuống đất, vì trong tư thế nằm, lập tức máu sẽ dồn về tim nhiều hơn, và óc bạn lại có đủ máu do tim bơm đến. Tuy vậy, ta chẳng nên để xỉu vì nóng (heat syncope) xảy ra. Nên nhớ ngồi hay nằm ngay xuống bất cứ khi nào cảm thấy trong người không khỏe, yếu mệt, bủn rủn tay chân, chóng mặt.

ĐAU NHỨC BẮP THỊT DO NÓNG

Trong mồ hôi có nhiều muối khoáng (minerals), nên khi toát mồ hôi dãn dãi, cơ thể mất nhiều muối khoáng trong đó có cả sodium chloride, một chất cơ thể rất cần (sodium chloride có trong muối ăn). Các lực sĩ, công nhân, hoặc người làm việc ngoài trời nắng nóng, dù uống nước, uống các thức giải khát thực nhiều, nhưng nếu không ăn mặn đủ, thường hay bị vọp bẻ, đau nhức bắp thịt (heat cramps). Do họ toát mồ hôi liên tục, mất nhiều sodium chloride, nên trong máu, lượng sodium chloride hạ thấp. Bắp thịt ở tay và chân, thường được dùng nhiều hơn các nhóm bắp thịt khác, thường hay đau nhức nặng hơn. Chứng vọp bẻ, đau nhức bắp thịt này chữa không khó. Chỉ cần nghỉ ngơi, chịu khó xoa nắn chúng, và ăn mặn là mọi chuyện đâu vào đấy, triệu chứng sẽ thuyên giảm mau chóng.

PHÒNG NGỪA

Điều quan trọng là chúng ta cần phải ý thức rằng nắng nóng có thể giết người. Trong một môi trường nắng nóng, cơ thể con người dễ bị mất nước (dehydrated) và dễ bị kiệt sức do nóng. Tại tiểu bang Arizona, những tháng 06, 07, 08, khí hậu nóng nhiều rất nguy hiểm. Chúng ta cần phải tự bảo vệ mình để chống nóng. Giữ cơ thể được mát. Trời nóng, ta tắm mát ngày mấy lần cũng được. Những ngày nóng quá, trong nhà mở

quạt cũng không đủ, nên mở máy lạnh, máy điều hòa không khí (ventilators).

Mặc quần áo mỏng nhẹ, rộng rãi, màu nhạt, may bằng những loại vải dễ thoát nhiệt, nhưng nhớ áo dài tay, quần dài để chống nắng bảo vệ da khi cần ra ngoài trời nắng nóng. Đội mũ rộng vành hoặc cầm dù che cũng giúp nhiều, cản bớt ánh nắng đổ lửa.

Uống nhiều nước. Các vị cao niên, những người mang bệnh tâm thần thường không cảm thấy khát, dù cơ thể thiếu nước, khuyến khích họ uống đủ nước mỗi ngày, tránh chỗ có khí nóng.

Giới hạn tránh ánh nắng mặt trời. Người thích vận động, nên làm quen với khí nóng ít nhất 3-4 ngày trước khi vận động mạnh, nên uống nước thường, đừng chờ khát mới đi tìm nước. Dù mê thể dục thể thao đến mấy đi nữa, thường xuyên rũ nhau ra ngồi nghỉ và thường thức các thức uống nơi có bóng mát. Vây, dội nước làm ướt quần áo mặc ngoài trong lúc vận động ngoài trời nắng cũng tốt. Nên chỉ ra ngoài thể dục thể thao trước 10 giờ sáng, hoặc sau 5 giờ chiều, lúc trời đã mát. Khi cần phải làm việc ngoài trời nắng nóng, nên ăn mặn thêm.

Đang vào mùa Hè, cần thận trọng những ngày nắng nóng. Nắng nóng chẳng những gây khó chịu không đâu, mà nó còn có thể giết người. Nghĩ thật tội nghiệp cho những người vô gia cư.

Nguồn Tham Khảo:

[www.maricopa.gov/.../Services/.../heat/2015 annual reportp.../Heat associated Deaths in Maricopa County, AZ. Final Report for 2017.](http://www.maricopa.gov/.../Services/.../heat/2015%20annual%20reportp.../Heat%20associated%20Deaths%20in%20Maricopa%20County,%20AZ.Final%20Report%20for%202017)

Lippincott's Illustrated Reviews: Biochemistry 2nd edition-Pamela C. Champe and Richard A. Harvey. J. B. Lippincott Company, Philadelphia.

www.ykhoa.net/y-hoc-pho-thong-da-lieu/03-0095htm

Doisong.vnexpress.net/tintuc/gis-dinh-/anh-nang-mat-troi

EnWikipedia.org/wiki/Health-effects-of-sunlight-exposure

For more information on Heat, please visit <http://heataz.org>. (06/2021))

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

DÂM Ô & LUẬT PHÁP



LS Ngô Tăng Giao

1) Tuổi trẻ “tài cao”: chuyện cậu bé 13 tuổi làm bố

Chuyện nước Anh: Một cậu nhóc 13 tuổi đã trở thành bố sau khi bạn gái cậu sinh một bé gái. Alfie Patten chỉ tròn 12 tuổi khi cậu và bạn gái 15 tuổi Chantelle Steadman quan hệ với nhau. Cậu học sinh này giờ đã làm cha của bé gái Maisie Roxanne, nặng hơn 3 kg.

Trong cuộc phỏng vấn với tờ The Sun, Alfie, trông còn trẻ hơn tuổi 13 của mình, cho biết cậu và Chantelle đã sốc và rối tung lên khi biết cô bé có thai, nhưng đã quyết định không phá nó đi. “Tôi nghĩ có một đứa con cũng tốt thôi”, cậu nói. “Tôi không nghĩ tới việc nuôi nó thế nào. Tôi không thực sự có nhiều tiền. Bố tôi thỉnh thoảng vẫn cho tôi 10 bảng”. “Tôi không biết trở thành bố là như thế nào. Tôi sẽ tốt bụng và chăm lo cho nó”.

Ông Dennis, 45 tuổi, cha của Alfie, cho biết cậu bé chưa hiểu được tầm nghiêm trọng của vấn đề. Tuy nhiên, anh cũng khen ngợi con trai vì quan tâm đến Maisie và đến thăm cô bé tại bệnh viện. “Thằng bé có thể nhún vai và chơi trên sân ở nhà. Nhưng nó đã ở bệnh viện suốt trong tất cả các ngày vừa qua”.

Cặp đôi trẻ, được phép chia sẻ một phòng tại nhà của Chantelle. Cả hai chỉ biết mình có con khi cái thai được 12 tuần tuổi. Hai đứa trẻ đã rời bệnh viện hôm thứ Năm vừa qua và về sống với cha mẹ của cô bé cùng 5 anh chị em khác trong một ngôi nhà thuê. Cảnh sát cho biết sẽ không có ai bị trừng phạt trong vụ mang bầu hy hữu này.

2) Ở tù vì làm tình với thiếu niên 12 tuổi

Chuyện nước Úc vào năm 2018: Một phụ nữ đã làm tình với thiếu niên 12 tuổi cho đến khi có thai và sinh con. Điều ngỡ ngàng cậu bé này chính là con trai một người bạn thân của cô. Cô này 40 tuổi ở Melbourne (Úc) sẽ phải ngồi tù ít nhất ba năm vì tội lạm dụng tình dục trẻ vị thành niên. Cô này thường chở cậu bé và con gái mình đến trường. Trong suốt năm tháng, cô đã quan hệ tình dục với

cậu mỗi tuần một lần. Hậu quả là cô có thai và cho ra đời một bé gái.

3) Mới 13 tuổi đã phạm tội hiếp dâm

Vụ việc xảy ra vào khoảng 18h trong một ngày năm 2020, tại Công viên High Hazels, thành phố Sheffield (nước Anh). Một cô gái trẻ 21 tuổi đã bị 4 người hiếp dâm tập thể. Điều đặc biệt là 4 nghi phạm trong vụ án bị bắt giữ có độ tuổi rất trẻ, từ 13 đến 16 tuổi. Cụ thể, có một bé trai mới 13 tuổi bị bắt giữ để điều tra về hành vi hiếp dâm tập thể.

Theo tờ The Sun đây là một vụ án tấn công tình dục khiến dư luận chấn động tại Anh. Vụ việc hiện khiến tất cả cư dân khu vực trên vô cùng lo sợ và bất an, đặc biệt với đối tượng là phụ nữ.

4) Cô giáo Mỹ ‘thân mật’ với nam sinh 13 tuổi

Chuyện nước Mỹ: Tòa án quận Maricopa, (Arizona) tuyên phạt Brittany Zamora (28 tuổi, cựu giáo viên) 20 năm tù do xâm hại tình dục nam sinh 13 tuổi. Brittany sẽ bị quản chế suốt đời sau khi ra tù và phải bị ghi danh vào cơ sở dữ liệu tội phạm tình dục.

Brittany phụ trách giảng dạy học sinh lớp 6 tại trường trung học ở quận Maricopa, Arizona. Nhà chức trách cho hay, cuối năm 2017, cậu học trò bị Brittany tán tỉnh rồi gửi ảnh khỏa thân, nhiều lần đụng chạm cơ thể ngay trong lớp học, thậm chí quan hệ tình dục. Sự việc bị bại lộ sau khi bố mẹ của nam sinh dùng phần mềm bí mật giám sát điện thoại của con và phát hiện nhiều tin nhắn thăm kín giữa Brittany và con mình. Nhà chức trách bắt Brittany vào tháng 3 năm 2018.

Tại tòa, Brittany bày tỏ hối lỗi và thỏa thuận nhận tội với các tội Có hành vi tình dục với trẻ vị thành niên, Xâm hại trẻ vị thành niên bất thành, và Có hành vi tình dục nơi công cộng.

Bố mẹ nạn nhân hy vọng tòa án áp mức phạt tối đa là 44 năm vì Brittany đã dụ dỗ, chiếm đoạt lòng tin, và lợi dụng các em chỉ để thỏa mãn nhu cầu tình dục. Cuối cùng, thẩm phán tuyên phạt 20 năm tù, mức thấp nhất trong khung hình phạt, sau khi cân nhắc một số tình tiết giảm nhẹ với Brittany như phạm tội lần đầu, khả năng tái phạm thấp.

Ngoài truy cứu trách nhiệm hình sự với Brittany, gia đình nạn nhân cũng khởi kiện dân sự với trường học và chồng của Brittany vì cho rằng cả hai bên biết về sự việc nhưng không trình báo với nhà chức trách.

5) Cô giáo Anh bị phạt tù vì dụ tình nam sinh 15 tuổi

Chuyện nước Anh: Cô Kandice Barber, 35 tuổi, giáo viên trung học, có gia đình nhưng vẫn tìm cách tán tỉnh nam sinh 15 tuổi tại trường. Barber bị tòa án tại thị trấn Aylesbury, hạt Buckinghamshire tuyên phạt 6 năm hai tháng tù về tội Dụ dỗ trẻ em giao cấu. Cô còn phải thông báo nơi cư trú với cảnh sát và bị cấm làm việc với trẻ em hoặc người trưởng thành dễ tổn thương.

Theo cáo trạng, Barber là giáo viên tại trường trung học, có chồng và ba con. Từ tháng 9 năm 2018, cô bắt đầu nhắn tin, gửi ảnh và video nhạy cảm cho một nam sinh 15 tuổi trong trường. Sau lần quan hệ tình dục ở cánh đồng vắng,

Barber dặn nam sinh xóa hết tin nhắn và hình ảnh trên mạng xã hội để hủy chứng cứ. Cô còn bị cáo buộc đã đe dọa nam sinh nếu sự việc bị tiết lộ. Cuối năm 2019, ảnh "nhạy cảm" của Barber bị phát tán trong trường. Khi sự việc đến tai thầy hiệu trưởng, nữ giáo viên bị bắt vào tháng 3 năm 2020.

Tại tòa, luật sư bào chữa của Barber lập luận rằng thân chủ không thực hiện hành vi như nam sinh mô tả. Hơn nữa, cô quá bận để có thời gian ngoại tình. Tuy nhiên, công tố viên đưa ra nhiều chứng cứ buộc tội bao gồm tin nhắn và ảnh nhạy cảm, cùng những kết quả tìm kiếm trên Google trong máy của Barber.

6) Cô giáo 'thiếu đứng đắn' với nam sinh 14 tuổi

Tại Nhật, cô giáo Maho Hojo, 40 tuổi, dù đã kết hôn và có ba con, nhưng lại quan hệ tình dục với nam sinh trung học tại nhà riêng sau khi liên lạc qua mạng. Hojo bị cảnh sát thành phố Yokohama, tỉnh Kanagawa (Nhật) bắt với cáo buộc vi phạm quy định về sự phát triển khỏe mạnh của thanh thiếu niên.

Cảnh sát xác định, nhà riêng của Hojo là nơi tụ tập thường xuyên của nhiều nam thiếu niên. Một ngày vào khoảng 7h30, Hojo rủ một nam sinh 14 tuổi về nhà để thực hiện hành vi được cho là "thiếu đứng đắn".

Tại cơ quan điều tra, cô Hojo thừa nhận hành vi và nói thấy cậu bé "đáng yêu". Cô nói "thích gương mặt và tính cách của nam sinh" nhưng không phải "quan hệ yêu đương". Mối quan hệ giữa nam sinh trên và Hojo bắt đầu từ năm 2019, cảnh sát cho biết. Sự việc bị phanh phui sau khi nam sinh bị mẹ phát hiện có liên lạc với Hojo qua ứng dụng trò chuyện trực tuyến. Cậu bé cho biết thường xuyên tới nhà Hojo.

7) Cô giáo tiểu học xâm hại tình dục trẻ em

Tại Florida (Mỹ), nữ giáo viên Suzanne Owen dạy cấp ba tại một trường tư thục. Cô từng được coi là giáo viên có công tác giảng dạy xuất sắc của trường. Cô đã bị đuổi việc sau khi thừa nhận đã có

hành vi giao cấu với một nam học sinh. Đồng thời cô bị cảnh sát truy tố về tội xâm hại tình dục trẻ vị thành niên. Cô bị đưa vào trại tạm giam sau khi cảnh sát địa phương phát hiện cô đã có hành vi tình dục bên ngoài trường học với một học sinh vào tuần trước.

Tuy nhiên Suzanne Owen được tại ngoại sau khi nộp tiền bảo lãnh 50.000 USD. Cảnh sát bắt buộc cô đeo thiết bị định vị GPS ở chân. Ngoài ra, cô còn bị cấm tiếp xúc với trẻ vị thành niên. Với con của mình, cô cũng chỉ được tiếp xúc khi có mặt người giám sát. Cô không được phép bước chân vào khuôn viên trường, hoặc liên hệ với bất cứ ai làm việc trong trường, ngoại trừ chồng.

8) Ông lão 70 tuổi thả "dê"

Một ông lão Singapore liên tiếp sàm sỡ 7 bé gái trong một tiếng đồng hồ tại một trạm chờ xe buýt. Ông Yeo Kin Choon 70 tuổi bị cáo buộc đã cố tình đụng chạm vào thân thể của nhiều nữ sinh, có hành vi sàm sỡ nhiều bé gái. Tòa án cấp cơ sở Singapore tuyên phạt bị cáo mức án 28 tháng.

Theo cáo trạng, một bé gái 12 tuổi đang đi bộ cùng bạn tới trạm trung chuyển xe bus ở thị trấn Clementi thì bị Yeo Kin Choon sàm sỡ từ phía sau. Liên tiếp sau đó, ba bé gái khác bị ông ta có hành vi tương tự. Yeo Kin Choon cúi người chỉ trỏ vào điện thoại của cô bé 12 tuổi đang ngồi tại trạm trung chuyển để chạm vào ngực cô bé. Sau đó ông ta sàm sỡ thêm hai nạn nhân khác nữa.

Yeo Kin Choon bị bắt vào hôm sau. Theo nhà chức trách, Yeo Kin Choon phạm tội trong khi đang được tại ngoại chờ xử lý tội danh tương tự, gây án vào vài tháng trước đó.

Tại phiên xét xử, luật sư của bị cáo xin giảm hình phạt cho thân chủ vì ông gặp vấn đề sức khỏe, thể lực yếu nhưng không được tòa chấp nhận. Thẩm phán cho rằng thể lực của bị cáo vẫn tốt, thể hiện qua khả năng di chuyển khắp nơi để gây hại cho các nạn nhân. Ngoài ra, bản giám định tâm lý cũng chỉ ra rằng bị cáo không hối lỗi, có xu hướng phủ nhận cáo trạng. Thẩm phán kết án bị cáo phạm tội "Xâm hại phẩm giá", hình phạt là 28 tháng tù.

9) Nữ ca sĩ Lady Gaga từng bị cưỡng hiếp

Nữ ca sĩ Mỹ Lady Gaga (28 tuổi) thừa nhận bị cưỡng hiếp vào năm 19 tuổi, theo Daily Mail. Lady Gaga phải trải qua nhiều liệu pháp ổn định tinh thần và thể chất sau khi bị một nhà sản xuất âm nhạc cưỡng hiếp.

Trả lời vụ việc, Lady Gaga nói: "Tôi thật sự không muốn nhắc đến chuyện này. Tôi đã trải qua chuyện khủng khiếp nhưng giờ đây vẫn có thể cười được. Hãy nói về những điều hạnh phúc". Lady Gaga cho biết cô không muốn tên tuổi gắn với biến cố đó và chỉ gặp lại kẻ đối bại lớn hơn cô 20 tuổi đúng một lần duy nhất.

10) Ngồi tù ngàn năm vì tội hiếp dâm

Tên Albert Morake, 35 tuổi, có lẽ là tên tội phạm nguy hiểm nhất thế giới, gây bao nỗi kinh hoàng cho người dân ở tỉnh Gauteng từ năm 2007 đến khi y bị bắt vào năm 2012. Y bị cáo buộc ít nhất 175 tội danh, trong đó có 30 tội hiếp dâm, 41 tội bắt cóc và 24 tội cướp. Chỉ trong vòng 5 năm, Morake đã hãm hiếp 29 phụ nữ.

Tòa án tối cao Johannesburg (Nam Phi) năm 2015 đã kết án Morake 1.535 năm tù giam cho tội danh cưỡng hiếp 30 vụ, 360 năm tù cho tội cướp của, và cùng cả trăm tội khác gồm cố sát, bắt cóc... Quả thật đây là mức án có một không hai. Có lẽ tên tội phạm này phải đầu thai đến hơn 15 kiếp mới có thể thọ đủ mức án tù đã tuyên cho y!

11) Hoa hậu bị phạt tù vì gửi ảnh 'nhảy cảm'

Ramsey BethAnn Bearse, 29 tuổi, hoa hậu tiểu bang Kentucky (Mỹ) năm 2014, bị kết tội gửi nội dung đồi trụy cho trẻ vị thành niên. Tòa án hạt Kanawha, tiểu bang West Virginia phạt Bearse hai năm tù cùng 10 năm quản chế và phải ghi danh suốt đời trong hệ thống quản chế tội phạm xâm hại tình dục. Nhà chức trách xác định, khi làm giáo viên tại trường trung học ở địa phương, Bearse đã gửi ảnh nhạy cảm cho một nam sinh.

Tại tòa, Bearse khai định gửi ảnh cho chồng nhưng nhầm sang nam sinh vì

tên hai người cạnh nhau trong danh bạ. Sau bức ảnh đầu tiên, Bearse gửi ít nhất bốn bức nữa vì nam sinh đòi thêm. Cô sau đó cũng nhận lại ảnh tương tự từ cậu bé. Bearse khai không giữ hoặc phát tán ảnh của nam sinh. Vì sợ làm phật lòng nam sinh, cô ta nói đã lỡ lời khen, từ đó tạo cảm giác như muốn nhận được ảnh. Bearse thừa nhận mọi trách nhiệm do mình là người trưởng thành.

Trước khi thành giáo viên, Bearse đăng quang hoa hậu bang Kentucky năm 2014. Hiện, cô đã bị trường trung học sa thải. Vụ án được phát hiện vào tháng 10/2018 khi bố mẹ nam sinh thấy ảnh nhạy cảm của cô giáo trong điện thoại của con.

12) Hai thiếu nữ bị buộc tội tấn công tình dục bạn trai

- Chuyện bên Mỹ: Một thiếu nữ 17 tuổi tên là Lestina Marie Smith đã dùng dao uy hiếp một nạn nhân nam giới 19 tuổi bắt phải "phục vụ" cô. Cô bị tòa án tiểu bang Michigan xét xử vì bị buộc tội 2 lần tấn công tình dục cấp độ 1.

Theo cáo trạng, Lestina đã tấn công chàng trai tại thành phố Saginaw. Cô nàng đã dùng dao uy hiếp nạn nhân, bắt anh ta phải thực hiện yêu cầu của mình. Vào tháng 1 năm 2017, Lestina đã bị buộc tội 2 lần tấn công tình dục cấp độ 1. Nếu bị kết án, thiếu nữ 17 tuổi này sẽ phải ngồi tù chung thân.

- Chuyện bên Mỹ (tại Florida): Đánh bạn trai do bị từ chối 'thân mật'. Một đêm nàng Rebecca Duarte 23 tuổi, về nhà sau buổi đi chơi với bạn trai và muốn "thân mật" với chàng. Khi bị từ chối, nàng to tiếng quát tháo khiến bạn trai phải né ra ngoài nhà tránh mặt. Nàng tiếp tục bám theo chàng, rồi đâm vỡ kính cửa sổ và kể đó là đánh bạn trai.

Sau khi đẩy Rebecca ra xa, anh bạn trai này sang nhà hàng xóm gọi cảnh sát. Nàng bị bắt giữ về hành vi Hành hung người thân. Tại hiện trường, cảnh sát ghi nhận nhiều ô cửa sổ bị vỡ, trên mặt và vai nạn nhân có vết cắt. Khi lấy lời khai, cảnh sát thấy Rebecca nồng nặc mùi rượu, không đi nổi phải có người đỡ. Tay cô gái có nhiều vết xước, phù hợp với người có hành vi đâm kính cửa sổ.

Nạn nhân dù báo cảnh sát nhưng không muốn khởi tố hình sự với cô bạn gái nên không chịu ký vào biên bản và không cho chụp ảnh vết thương làm chứng cứ. Tuy nhiên, cảnh sát vẫn bắt cô bạn gái với cáo buộc là người gây hấn chủ yếu trong cuộc đối đầu lúc 23h. Nàng bị giam giữ tại trại giam địa phương. Nếu nộp tiền bảo lãnh, nàng cũng vẫn bị cấm tiếp xúc với nạn nhân.

13) Hai cụ già Việt Nam trên 70 tuổi còn phạm tội hiếp dâm

Nước Việt Nam ta cũng tỏ ra chẳng chịu thua kém một ai về mọi mặt. Hai cụ tuy già vẫn ham chuyện dâm ô:

- Công an huyện Đức Cơ, tỉnh Gia Lai (Việt Nam) đã tạm giữ hình sự cụ ông tên Hiếu 74 tuổi để điều tra về hành vi hiếp dâm người dưới 16 tuổi.

Theo thông tin ban đầu, cụ Hiếu sống cùng với vợ. Thấy cháu Q, sinh năm 2010, học sinh lớp 5 của 1 trường tiểu học trên địa bàn xã là hàng xóm của gia đình thỉnh thoảng sang nhà mình chơi nên một ngày nhân lúc không có người xung quanh, ông Hiếu đã dụ dỗ cháu Q. sang nhà mình rồi giở trò đồi bại.

Khi về nhà, thấy cháu Q. có biểu hiện lạ nên cha mẹ đã gắng hỏi và được cháu Q. kể lại sự việc. Sau đó gia đình đã trình báo cơ quan công an. Tại cơ quan công an, cụ ông này đã thừa nhận hành vi phạm tội của mình. Cụ khai lợi dụng lúc người thân của nữ sinh lớp 5 không có nhà nên đã giở trò đồi bại với nạn nhân.

- Trước đó, tại Lào Cai (Việt Nam) cũng xảy ra vụ cụ ông 73 tuổi tên là X. đã hiếp dâm bé gái 13 tuổi. Cháu bé bị thiếu năng trí tuệ.

Thông tin ban đầu, vào khoảng 16h khi thấy cháu T. sinh năm 2007, người cùng thôn, đi học về, ông X. đã dụ cháu ra khu đất vắng người để thực hiện hành vi đồi bại. Sau đó, cụ ông 73 tuổi đưa cho cháu T. 40.000 đồng để rồi bảo cháu đi về nhà. Đến tối cùng ngày, thấy con gái có nhiều biểu hiện bất thường nên mẹ cháu gắng hỏi. Khi biết chuyện, gia đình đưa cháu T. đến công an tố cáo.

Sách Mới: Chuyện Phiếm Pháp Luật

Gồm 35 mẫu chuyện phiếm "có thật" liên quan đến ngành luật mà soạn giả đã bỏ công sưu tầm và ghi lại như những bài học hữu ích về luật pháp trong đời sống.

Soạn giả:
Luật sư Ngô Tăng Giao

Ấn phí: \$20
(bao gồm bưu phí)

Xin vui lòng ghi rõ tên và địa chỉ đầy đủ để chúng tôi gửi đến đúng người nhận sách.
Xin chân thành tri ân!!!



Chi phiếu gửi về:
GIAO NGÔ
45481 Caboose Ter
Sterling, VA. 20166

CẨM TÚ SALON

HƠN **15**
NĂM
KINH NGHIỆM

**CẮT, GỘI, UỐN, NHUỘM,
HIGHLIGHT TÓC NAM, NỮ VÀ TRẺ EM**

Nếu quý vị muốn sở hữu một mái tóc đẹp, đầy sức sống với giá cả hợp lý, hãy đến với Cẩm Tú salon.

Với hơn 15 năm kinh nghiệm trong ngành tóc, Cẩm Tú và chuyên viên sẽ tư vấn và thiết kế cho quý vị một kiểu tóc vừa ý...hãy giao phó việc làm đẹp cả gia đình của quý vị cho Cẩm Tú salon, chắc chắn quý vị sẽ hài lòng...

Chúng tôi chuyên về các dịch vụ làm đẹp sau đây:

- * Có dịch vụ Manicure & Pedicure dùng sản phẩm thiên nhiên
- * Wax lông mày, môi và mặt.
- * Dưỡng da mặt, làm mờ nếp nhăn. Chỉ sử dụng sản phẩm thiên nhiên chất lượng cao

Đặc biệt: Khách mới được giá ưu đãi,

cho tất cả dịch vụ nhân dịp khai trương

giảm 20%

www.camtusalon.com

HÃY GỌI LÀM HẸN:

623-810-0034





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>



THÁNG 7, 2021

Cuộc Kiểm toán Bầu cử Arizona phát hiện ra sự khác biệt: “Những con số đó không ăn khớp với nhau”

Cuộc kiểm toán về cuộc bầu cử năm 2020 ở Quận Maricopa đã cho thấy sự khác biệt với những con số do các quan chức của Quận cung cấp.

Chủ tịch Thượng viện Karen Fann cho biết trong một cuộc phỏng vấn với người dẫn chương trình phát thanh Mike Broomhead rằng sự khác biệt là cơ sở đủ để cơ quan lập pháp có được máy kiểm phiếu mới.

“Họ vẫn chưa đưa ra một con số nào,” Bà Fann nói trong cuộc phỏng vấn trên đài phát thanh KTAR. “Tuy nhiên, chúng tôi biết rằng những con số đó không phù hợp với Quận Maricopa vào thời điểm này.”

Bà Fann cho biết các kiểm toán viên của Thượng viện “muốn bảo đảm rằng mọi kiểm tra và cân đối đều khớp trước khi họ bắt đầu thực hiện phân tích tất cả dữ liệu mà họ nhận được”.

Khoảng 2,1 triệu lá phiếu đang được kiểm lại.

Thượng viện Arizona do đảng Cộng Hòa lãnh đạo đã tổ chức một phiên điều trần vào thứ Năm (15/7/2021), trong đó các nhân chứng liên quan đến cuộc kiểm toán cuộc bầu cử năm 2020 của Quận Maricopa nhấn mạnh sự cần thiết của các tài liệu bổ sung, nếu không họ sẽ có nguy cơ trình bày một bản đánh giá “không đầy đủ”.

Các nhân chứng và Fann cho biết nỗ lực thu thập thêm tài liệu liên quan đến bầu cử có thể sẽ đồng nghĩa với việc

có nhiều trát đòi hầu tòa hơn và một cuộc chiến tranh tụng mới, các nhân chứng và Fann cho biết hôm thứ Năm, khi các quan chức thuộc Ban giám sát quận Maricopa đã chỉ trích và chống lại các nỗ lực kiểm toán của Thượng viện. Việc kiểm toán chỉ được tiến hành vào tháng 4 sau khi một thẩm phán phán quyết vào tháng 2, trát đòi hầu tòa của Thượng viện Arizona vào thời điểm đó là “hợp pháp và có hiệu lực thi hành.”

(Nguồn: Tổng hợp từ The Washington Times và Washington Examiner)

Thống đốc Ducey Gửi thư tới Phái đoàn Quốc hội Arizona thúc giục Tiếp tục Đề mục 42 Các biện pháp bảo vệ ở biên giới

Thống đốc Doug Ducey kêu gọi phái đoàn quốc hội của Arizona thúc giục chính quyền Biden-Harris không dỡ bỏ các biện pháp bảo vệ biên giới theo Tiêu đề 42. Trong một lá thư gửi ngày 16/7/2021, Thống đốc bày tỏ mối quan tâm nghiêm trọng của Arizona về các báo cáo rằng chính quyền Biden có kế hoạch khôi phục các biện pháp bảo vệ biên giới theo Tiêu đề 42 sắp xảy ra.

“Tôi viết thư cho quý vị hôm nay để chia sẻ chi tiết về tác động của ý tưởng nguy hiểm và sai lầm này đối với Arizona và yêu cầu sự hỗ trợ của quý vị thay mặt cho người dân Arizona trong việc thúc giục chính quyền Biden hãy duy trì những biện pháp bảo vệ quan trọng này,” Thống đốc viết cho Hai Thượng nghị sĩ và chín Dân biểu của Arizona.

Thư của Thống đốc gửi cho phái đoàn

được đưa ra sau khi ông thúc giục Bộ trưởng Bộ An ninh Nội địa Alejandro Mayorkas và Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Rochelle P. Walensky hôm thứ Ba không nên dỡ bỏ Tiêu đề 42.

“Việc dỡ bỏ Tiêu đề 42 bây giờ sẽ cấm phần lớn những trường hợp trực xuất đó và dẫn đến hàng trăm nghìn người di cư bổ sung vào Hoa Kỳ và được phép ở lại, mà không có kế hoạch kiểm tra hoặc tiêm chủng những thứ có thể lây lan không chỉ COVID-19 mà còn rất nhiều biến thể đang bắt đầu lan rộng khắp thế giới và còn nguy hiểm hơn cả bản thân COVID-19,” Thống đốc Ducey tuyên bố trong thư. “Rõ ràng là chính quyền Biden không có kế hoạch, nguồn lực, cơ sở vật chất, hay khả năng thực sự để đối phó với những trẻ vị thành niên không có người đi kèm và các gia đình hiện đang được phép vượt biên.”

Thống đốc Ducey gần đây đã ký ban hành luật hơn 55 triệu đô la tài trợ cho nhiệm vụ biên phòng của Lực lượng Vệ binh Quốc gia Arizona và hỗ trợ thực thi pháp luật địa phương với các hoạt động an ninh biên giới.

Thống đốc Ducey và Thống đốc Texas Greg Abbott đã yêu cầu tất cả các thống đốc Hoa Kỳ gửi các nguồn lực thực thi pháp luật sẵn có đến Arizona và Texas để hỗ trợ các nỗ lực an ninh biên giới. Thống đốc Ducey và 19 thống đốc khác cũng đã viết một lá thư kêu gọi Tổng thống Joe Biden và Phó Tổng thống Kamala Harris đảo ngược các chính sách phá hoại của họ đã tạo ra cuộc khủng hoảng ở biên giới phía Nam.

Thống đốc Ducey hối thúc Bộ An ninh Nội địa, CDC Duy trì các Hạn chế ở Biên giới

Thống đốc Doug Ducey hôm 13/7/2021 bày tỏ quan ngại nghiêm trọng liên quan đến các báo cáo rằng Chính quyền Biden có thể sớm dỡ bỏ các hạn chế biên giới Tiêu đề 42.

“Tôi mong quý vị hãy giữ nguyên những hạn chế này. Việc dỡ bỏ chúng sẽ đe dọa sức khỏe và sự an toàn của không chỉ người dân Arizona, mà tất cả người Mỹ, và biên giới vốn đã bị phá vỡ của chúng ta sẽ bùng nổ, áp đảo lực lượng tuần tra biên giới, thực thi pháp luật, phi lợi nhuận và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe,” Thống đốc viết cho Bộ Nội an

Hoa Kỳ Bộ trưởng Alejandro Mayorkas và Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Rochelle P. Walensky. “Bằng cách dỡ bỏ chính sách này, chính quyền Biden sẽ có trách nhiệm không chỉ làm trầm trọng thêm cuộc khủng hoảng biên giới của chúng tôi, mà trên thực tế, chủ động và có chủ ý nhập khẩu các biến thể COVID-19 vào Hoa Kỳ, bắt đầu từ các quốc gia biên giới của chúng tôi.

Thống đốc đang thúc giục Bộ trưởng Mayorkas và Giám đốc Walensky không dỡ bỏ một quy tắc y tế công cộng được gọi là Tiêu đề 42, cho phép các quan chức liên bang cấm nhập cảnh của những người có khả năng gây ra nguy cơ sức khỏe, bao gồm cả COVID-19. Có báo cáo rằng Cơ quan Quản lý Biden sẽ dỡ bỏ những hạn chế này, gây nguy hiểm cho sức khỏe và sự an toàn của các chuyên gia thực thi pháp luật, nhân viên chăm sóc sức khỏe, cộng đồng biên giới và tất cả người dân Arizona.

“Tiêu đề 42 là một trong những biện pháp duy nhất còn tồn tại cho phép không chỉ chính quyền liên bang mà còn các chuyên gia y tế công cộng của tiểu bang và địa phương duy trì sức khỏe cộng đồng mà họ đã làm việc chăm chỉ trong 17 tháng qua của đại dịch này,” Thống đốc Ducey đã viết.

Thống đốc Ducey cắt giảm thuế cho các doanh nghiệp nhỏ ở Arizona

Thống đốc Doug Ducey hôm 9/7/2021 đã ký luật nhằm giảm bớt và hợp lý hóa thuế trong khi bảo vệ các doanh nghiệp nhỏ khỏi nguy cơ bị tăng thuế 77%.

“Việc cắt giảm thuế này sẽ giữ cho Arizona cạnh tranh đối với các doanh nghiệp nhỏ đã hoạt động ở đây và các doanh nghiệp mới đổ xô đến đây mỗi ngày,” Thống đốc Ducey nói. “Sau một năm khó khăn như vừa qua, chúng ta không nên tăng thuế đối với các doanh nghiệp nhỏ của mình – chúng ta nên cắt giảm thuế của họ. Đó chính xác là những gì Dự luật Thượng viện 1783 làm. Arizona hiện đã thông qua đợt cắt giảm thuế lớn nhất trong lịch sử tiểu bang và sẽ có mức thuế cố định thấp nhất trong cả nước.”

Dự luật Thượng viện 1783 thiết lập một cấu trúc thuế thu nhập doanh nghiệp nhỏ thay thế mới và thấp hơn. Theo kế hoạch, “thu nhập từ doanh nghiệp nhỏ”

được định nghĩa là tiền lãi, cổ tức, lợi nhuận và một số lợi tức vốn nhất định. Việc giảm thuế này sẽ bảo đảm các doanh nghiệp nhỏ tiếp tục chọn Arizona để bắt đầu, mở rộng hoặc chuyển địa điểm hoạt động. Các doanh nghiệp nhỏ là thành phần cốt lõi của nền kinh tế tiểu bang của chúng ta, chiếm hơn 99% doanh nghiệp của Arizona và sử dụng hơn một triệu người. Do cấu trúc của khoản phụ thu 3,5% đối với thuế thu nhập cá nhân theo Dự luật 208, các doanh nghiệp nhỏ sẽ không phải chịu đợt tăng thuế tề liệt này.

Dự luật cho phép người nộp thuế loại trừ thu nhập của doanh nghiệp nhỏ khỏi tổng thu nhập cá nhân của họ. Thay vào đó, thu nhập của doanh nghiệp nhỏ sẽ phải chịu một loại thuế thu nhập doanh nghiệp nhỏ thay thế. Thuế cố định đối với thu nhập của doanh nghiệp nhỏ sẽ phân kỳ theo thời gian:

- 3,5% vào năm 2021
- 3,0% vào năm 2022
- 2,8% vào năm 2023 và 2024
- 2,5% trong và sau năm 2025

Dân biểu Andy Biggs, CH-AZ, nói kế hoạch cơ sở hạ tầng của Biden là ‘đường cao tốc 5 làn xe’ đến chủ nghĩa xã hội

Dân biểu Đảng Cộng Hòa, Andy Biggs, cho rằng kế hoạch cơ sở hạ tầng của Tổng thống Biden là “đường cao tốc năm làn xe” hướng tới chủ nghĩa xã hội. Dân biểu Andy Biggs nói rằng: “Cơ sở hạ tầng đối với các đảng viên Dân Chủ là một con đường dài năm làn tới chủ nghĩa xã hội”. Ông nói rằng Đảng Dân chủ “đã đan xen các chính sách xã hội chủ nghĩa của Thỏa thuận Xanh Mới (Green New Deal) vào khuôn khổ cơ sở hạ tầng của họ trong từng bước của con đường chủ nghĩa xã hội.”

“Khi người Mỹ nghĩ đến cơ sở hạ tầng, họ nghĩ đến đường xá, cầu cống và sân bay”, Biggs nói tiếp.

“Không phải các mục tiêu khí hậu phi thực tế làm tăng sự phụ thuộc của chúng ta vào Trung Cộng hoặc các chương trình phúc lợi xã hội mà phe Viễn tả Dân chủ (Far Left Democrats) cho là ‘cơ sở hạ tầng của con người’.

Tòa Bạch Ốc đã không trả lời yêu cầu bình luận của Fox News về những lời chỉ trích của Biggs đối với gói cơ sở hạ tầng do Biden tán thành.

(Nguồn: Houston Keene – Fox News)

Arizona là một trong 15 tiểu bang yêu nước nhất



(Photo by Christian Petersen/Getty Images)

WalletHub, một trang web tài chính cá nhân, đã xếp hạng Arizona là một trong những tiểu bang yêu nước nhất.

Mức độ tham gia của người dân được xác định dựa trên số lượng người đã bỏ phiếu trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2020, tỷ lệ người trưởng thành bỏ phiếu trong cuộc bầu cử sơ bộ, tỷ lệ và giờ tình nguyện, tình nguyện viên của AmeriCorps và tình nguyện viên của Quân đoàn Hòa bình trên đầu người, sự tham gia của phiên tòa và đại bồi thẩm đoàn, sự chia sẻ của những cư dân tham gia vào các nhóm hoặc tổ chức và một yêu cầu về giáo dục công dân.

Mỗi tiểu bang được cho điểm trên hai khía cạnh chính với số điểm 100 thể hiện mức độ cao nhất của lòng yêu nước.

(Nguồn: Ktar.com)

Tối cao Pháp viện duy trì ủng hộ các hạn chế về bỏ phiếu của Arizona

Tòa án Tối cao hôm thứ Năm (01-6-2021) đã ủng hộ hai luật bỏ phiếu ở Arizona được thông qua để bảo đảm tính toàn vẹn của cuộc bầu cử.

Tòa án đã phán quyết 6-3 cho 2 đạo luật do Đảng Cộng Hòa Arizona thông qua, nói rằng các dự luật không vi phạm Đạo luật Quyền bỏ phiếu năm 1965.

Phán quyết đã xác thực một điều khoản hạn chế việc thu thập phiếu bầu sớm của các bên thứ ba, còn được gọi là "thu thập phiếu bầu" và một điều khoản khác loại bỏ các lá phiếu được bầu trực tiếp tại khu vực sai trái, đảo ngược phán quyết của tòa án cấp thấp hơn cho rằng các biện pháp này sẽ mang tính phân

biệt chủng tộc.

Quyết định của Tòa án Tối cao là một chiến thắng cho Đảng Cộng Hòa Arizona và Bộ trưởng Tư pháp Mark Brnovich, người đã kháng cáo quyết định và là một bước lùi cho Đảng Dân chủ, đảng đã thách thức các điều khoản.

Quyết định của tòa án tối cao được đưa ra trong bối cảnh các tiểu bang do Đảng Cộng Hòa lãnh đạo nỗ lực thông qua luật bỏ phiếu mới nhằm bảo vệ việc chống lại sự gian lận sau cuộc đua tổng thống năm 2020.

(Nguồn: Mark Moore – The New York Post)

Thống đốc Ducey Ký Ngân sách Lịch sử

Thống đốc Doug Ducey hôm 01-6-2021 đã ký ngân sách thận trọng về mặt tài chính của Arizona cho Năm tài chính 2022, theo đó cắt giảm thuế cho tất cả những người nộp thuế trong khi đầu tư vào giáo dục, giao thông, an toàn công cộng, sức khỏe cộng đồng, an ninh nguồn nước và các lĩnh vực chính khác quan trọng đối với người dân Arizona.

Thống đốc Ducey cho biết: "Hôm nay, tôi tự hào ký một ngân sách phân bổ cho người dân Arizona để mở rộng hoạt động, các gia đình lao động sẽ quyết định cách họ chi tiêu nhiều hơn số đô la khó kiếm được của họ, và những người phục vụ quốc gia của chúng ta một cách hợp pháp sẽ giữ nhiều tiền hơn của riêng họ".

Ngân sách của Arizona đáp ứng cam kết của Thống đốc Ducey trong việc bảo đảm các gia đình đang làm việc,

doanh nghiệp nhỏ, cựu chiến binh và tất cả những người đóng thuế ở Arizona có thể giữ được nhiều tiền hơn mà họ khó kiếm được. Nó thực hiện mức thuế cố định 2,5% theo từng giai đoạn trong hơn ba năm bắt đầu từ ngày 1 tháng 1 năm 2022. Kế hoạch thuế tiết kiệm tiền cho mọi người đóng thuế Arizona bất kể thu nhập của họ, loại bỏ thuế thu nhập đối với lương hưu quân nhân của cựu chiến binh, tăng khấu trừ đóng góp từ thiện lên 100%, và bảo vệ các doanh nghiệp nhỏ khỏi việc tăng thuế 77,7%.

Theo ngân sách của Arizona, gần 1 tỷ đô la nợ được trả hết và 1 tỷ đô la khác giúp giảm nợ lương hưu của tiểu bang. Nó cũng đầu tư vào các lĩnh vực như an toàn công cộng, bao gồm 13 triệu đô la cho camera của State Trooper và 55 triệu đô la cho an ninh biên giới; tài nguyên giáo dục, bao gồm 30 triệu đô la cho phương tiện đi lại trường học và 50 triệu đô la trợ giúp học sinh khuyết tật; 100 triệu đô la cho các nỗ lực ngăn chặn và giảm thiểu cháy rừng; 47,2 triệu đô la để phát triển các chương trình xóa mù chữ sớm cho trẻ em trên toàn tiểu bang, và hơn thế nữa.

Điểm nổi bật về ngân sách năm tài chính 2022 của Arizona bao gồm: • Thuế đơn giản hơn, công bằng hơn và phẳng hơn • Giáo dục K-12 • Giáo dục đại học • An toàn công cộng • Chăm sóc trẻ em • Cơ sở hạ tầng • Sức khỏe và Sức khỏe • Tài nguyên thiên nhiên • Trách nhiệm tài chính.

Việc cắt giảm thuế mới của Arizona có lợi cho bạn như thế nào?

Arizona đã thông qua gói cải cách thuế lịch sử nhằm thay đổi mã số thuế của chúng ta, giảm thuế thu nhập và mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Dưới đây là những điều bạn cần biết về những gì đã thay đổi:

- LỢI ÍCH CHO TẤT CẢ NGƯỜI NỘP THUẾ: Người đóng thuế trung bình sẽ được giảm 13% thuế thu nhập, tiết kiệm được khoảng 350 đô-la một năm.

- ẢNH HƯỞNG VỀ THUẾ LƯƠNG THẤP NHẤT TRONG NƯỚC: Arizona đang trên đà có mức thuế cố định là 2,5% - mức thuế cố định thấp nhất ở Mỹ.

- KEEPS ARIZONA CẠNH TRANH: Trong khi các tiểu bang như California và chính phủ liên bang, tiếp tục tăng thuế đối với công dân và người tạo việc làm, ở Arizona, chính quyền tiểu bang đang trả

lại đô la thặng dư cho người đóng thuế. Tại sao? Bởi vì bạn đã kiếm được chúng. Điều này sẽ tiếp tục thu hút việc làm và người dân đến tiểu bang của chúng ta.

- **BẢO VỆ VETERANS:** Những anh hùng vĩ đại nhất của tiểu bang chúng ta sẽ không còn phải trả thuế cho khoản lương hưu của họ nữa. Điều này tiết kiệm cho các cựu chiến binh trung bình thêm 650 đô-la một năm.

- **HỖ TRỢ CÁC DOANH NGHIỆP NHỎ:** Ngăn chặn việc tăng thuế 77,7% đối với các chủ doanh nghiệp nhỏ. Ở Arizona, 99% doanh nghiệp là doanh nghiệp nhỏ. Nếu không có cải cách này, các doanh nghiệp nhỏ sẽ bị nghiền nát.

- **GIẢM THUẾ TÀI SẢN:** Giảm 10% thuế tài sản đối với các doanh nghiệp nhỏ và người tạo việc làm, đồng thời tăng khoản chiết khấu cho chủ nhà, vì vậy hiện nay tiểu bang bao trả NỬA thuế tài sản chính của chủ nhà.

- **BẢO VỆ K-12:** Ngân sách tăng đầu tư vào giáo dục K-12 và cải cách thuế này KHÔNG tác động hoặc giảm bất kỳ đô la K-12 nào, kể cả những khoản tiền được cử tri chấp thuận vào năm 2020.

- **HỖ TRỢ CÁC TỔ CHỨC PHI LỢI NHUẬN:** Tăng số tiền mà một cá nhân có thể khấu trừ khi đóng góp từ thiện, hỗ trợ thêm cho các tổ chức phi lợi nhuận của cộng đồng.

- **TRẢ NỢ:** Trong khi Washington, D.C. gánh ngày càng nhiều nợ, Arizona đang trả nợ của tiểu bang - gần 1 tỷ đô la, cộng với 1 tỷ đô la nợ lương hưu khác.

- **NGÂN SÁCH CHỊU TRÁCH NHIỆM:** Các doanh nghiệp nhỏ và gia đình phải cân đối sổ séc của họ và đó là những gì Arizona đang làm. Kế hoạch này đảm bảo chúng ta không chi tiêu nhiều hơn khả năng chi trả, với các yếu tố kích hoạt để đảm bảo chúng ta đáp ứng các nghĩa vụ của mình và bảo vệ người đóng thuế.

5 điều cần biết về kế hoạch thuế của Arizona

Nền kinh tế của Arizona không chỉ cởi mở mà còn đang bùng nổ. Không giống như các tiểu bang khác, chúng ta không bao giờ thực hiện một cuộc khóa cửa. Arizona tập trung vào trách nhiệm cá nhân và một cách tiếp cận cân bằng đối với đại dịch, dẫn đến tăng trưởng kinh tế.

Dân số của chúng ta tiếp tục tăng, và tiểu bang đang thu hút các nhà tuyển dụng thuộc nhiều ngành khác nhau.

Thu nhập cá nhân đã tăng vào năm ngoái với tốc độ nhanh hơn gần như bất kỳ tiểu bang nào trong nước và dự kiến sẽ có thêm 325.000 việc làm vào mùa xuân năm 2022.

Điều quan trọng là chúng ta phải duy trì động lực này. Và với kế hoạch thuế có trách nhiệm của Thống đốc Doug Ducey, điều đó sẽ xảy ra.

Dưới đây là ba điều hàng đầu cần biết về cải cách thuế có trách nhiệm:

- Kế hoạch sẽ bảo vệ các doanh nghiệp nhỏ của Arizona khỏi việc tăng thuế 77,7%.

- Các doanh nghiệp nhỏ tiếp tục chọn Arizona để bắt đầu, mở rộng hoặc chuyển địa điểm hoạt động.

- Họ là trụ cột của nền kinh tế tiểu bang của chúng ta, chiếm hơn 99% doanh nghiệp của Arizona và xử lý hơn một triệu người.

Kế hoạch lịch sử này sẽ bảo vệ họ khỏi những đợt tăng thuế nặng nề bằng cách đặt mức thuế tối đa là 4,5% và giảm thuế tài sản thương mại.

Trước Dự luật 208, Arizona có một trong những mức thuế thu nhập thấp nhất trong nước, cho phép tiểu bang cạnh tranh cho các dự án lớn chống lại các tiểu bang có thuế thu nhập bằng không, chẳng hạn như Nevada và Texas.

Việc ban hành kế hoạch cải cách thuế của Thống đốc và Cơ quan lập pháp sẽ cải thiện xếp hạng triển vọng kinh tế của Arizona từ tốt nhất thứ 13 lên tốt nhất thứ 3 trong cả nước.

Kế hoạch này sẽ loại bỏ tất cả thuế thu nhập của tiểu bang đối với những người đã phục vụ đất nước của chúng ta.

Các cựu chiến binh đặt tính mạng của họ lên hàng đầu để bảo vệ quốc gia của chúng ta - và chính phủ tiểu bang nên tôn vinh sự phục vụ của họ. Ngân sách này thực hiện điều này bằng cách loại bỏ tất cả thuế thu nhập của tiểu bang đối với lương hưu quân nhân của họ.

Kế hoạch này sẽ tiết kiệm tiền cho người đóng thuế trong khi cho phép đầu tư kỷ lục vào các lĩnh vực quan trọng đối với người dân Arizona.

Mọi người dân Arizona — bất kể thu nhập của họ — sẽ được cắt giảm thuế theo kế hoạch này. Tuy nhiên, nó vẫn còn chỗ cho các khoản đầu tư kỷ lục vào cơ sở hạ tầng, an toàn công cộng, giáo dục và hơn thế nữa. Arizona sẽ đầu tư vào máy ảnh body của State Trooper, trường học K-12, trường đại học, cao đẳng cộng đồng, cơ sở hạ tầng, các dự án nước dài hạn, chăm sóc trẻ em và nhà ở giá cả phải chăng.

Theo kế hoạch thuế này, Arizona sẽ vẫn cân bằng về cơ cấu để tài trợ cho những thứ quan trọng.

Hiện tại, Arizona được thiết lập có thặng dư 4 tỷ đô la, và theo ngân sách này, Thống đốc Ducey sẽ thực hiện một đợt cắt giảm thuế lịch sử, dựa trên các khoản đầu tư vào những thứ quan trọng VÀ sẽ giữ cho Arizona cân bằng về cấu trúc để thanh toán các hóa đơn của mình. Việc cắt giảm thuế này sẽ thu hút nhiều đầu tư hơn vào tiểu bang Arizona.

Thống đốc Ducey nêu bật mối quan hệ thương mại Arizona-Mexico trong chuyến thăm Nogales



Governor Attends Grand Opening Of 60,000 Square Foot Cooler Facility

Thống đốc Doug Ducey hôm 16-6-2021 đã đến Nogales để làm nổi bật mối quan hệ thương mại bền chặt giữa Arizona và Mexico và kỷ niệm khai trương cơ sở lạnh mới rộng 60.000 foot vuông của Chamberlain Distribution.

Thống đốc cũng tham dự một hội nghị bàn tròn về kinh tế với 17 lãnh đạo doanh nghiệp và cộng đồng từ Quận Santa Cruz và thăm viếng cơ sở hiện đại này.

Thống đốc Ducey cho biết: "Mối quan hệ Arizona-Sonora bền chặt là mối quan hệ Hoa Kỳ-Mexico mạnh mẽ. Sự làm việc chăm chỉ và tận tâm của các nhà nhập khẩu ở Quận Santa Cruz giúp giao thương giữa các quốc gia của chúng ta thành công. Cơ sở làm lạnh mới này ở Nogales sẽ giúp thúc đẩy mối quan hệ hợp tác này hơn nữa, tạo việc làm và hỗ trợ tăng trưởng kinh tế tiếp tục. Tôi gửi lời cảm ơn tới nhóm Phân phối Chamberlain và tất cả mọi người đang làm việc để làm cho mối quan hệ

thương mại của Arizona với các nước láng giềng của chúng ta ở Mexico trở nên bền chặt hơn nữa".

Chamberlain Distribution là một công ty thương mại lớn ở Nogales, Arizona chuyên nhập khẩu trái cây và rau quả từ các thành phố ở Mexico bao gồm Sonora và Oaxaca. Cơ sở mới của nó, St. James Cooler, được trang bị công nghệ hiện đại để giúp tăng cường giao thương giữa Arizona và Mexico.

Mexico vẫn là đối tác thương mại hàng đầu của Arizona, ngay cả trong thời kỳ đại dịch, với thương mại giữa Arizona và Mexico đạt tổng giá trị gần 16 tỷ USD vào năm 2020. Lưu lượng xe tải cũng tăng trong năm ngoái với hơn 2.600 xe tải, với hơn 13 tỷ USD hàng nhập khẩu di chuyển qua cảng Nogales một mình.

Arizona công bố khoản tiền gửi 8 triệu đô la vào quỹ ủy thác nhà ở

Thống đốc Doug Ducey hôm 11/6/2021 đã thông báo chuyển 8 triệu đô la từ số

dư nợ thế chấp cho một gia đình trong Năm tài chính 2021 của Cơ quan Phát triển Công nghiệp Arizona cho Bộ Gia cư Arizona.

Thống đốc Ducey cho biết: "Tôi rất vui khi thấy rằng chúng tôi đã bổ sung thêm nguồn lực cho Quỹ Tín thác Nhà ở, quỹ này cung cấp cho Bộ Gia cư Arizona nguồn tài trợ linh hoạt nhất để chống lại tình trạng vô gia cư và bất ổn về nhà ở ở Arizona. Kể từ năm đầu tiên hoạt động của Cơ quan Phát triển Công nghiệp Arizona vào Năm Tài chính 2017, tổng số tiền chuyển cho Quỹ Tín thác Nhà ở là hơn 39 triệu đô la."

Những đô la của Quỹ Tín thác Nhà ở này, tổng cộng là \$8,001,948, có thể được sử dụng để phát triển nhà ở giá cả phải chăng, cũng như các chương trình hoặc hoạt động hỗ trợ nhà ở mà các nguồn lực liên bang tối thiểu tồn tại, chẳng hạn như thuê lại nhanh chóng, nhà ở chuyển tiếp và tài trợ cho các nơi tạm trú cho người vô gia cư./



PHỤC VỤ KHẨN CẤP 24/24

LE PLUMBING

Xin liên lạc Danh: **480.410.7099**

NHẬN KHAI THÔNG ỐNG CỐNG: Sewer line, bồn tắm, 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 hầm 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



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!!**



E-Mail: franklinssign@qwestoffice.net



NAILS & SPA
Coming Soon

Grand Opening
Special **10% OFF**
For Any Service



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



FRED LIEN, CRS
ASSOCIATE BROKER

DỊCH VỤ ĐỊA ỐC COMPLETE REAL ESTATE SERVICE

- Trên 25 Năm Kinh Nghiệm Trong Ngành Địa Ốc
- Chuyên về mua, bán, và cho thuê nhà cửa, cơ sở thương mại, và bất động sản.
- Chúng tôi giúp thân chủ tìm địa điểm mở business như tiệm nail, nhà hàng, v.v.
- Ngoài ra, chúng tôi còn có dịch vụ về loan cung cấp cho quý thân chủ nhiều chương trình để lựa chọn từ A to Z, từ mua nhà lần đầu tiên cho đến mua để đầu tư hay loan cho để trùng tu nhà, cơ sở thương mại, v.v..

ASSOCIATE BROKER
West USA Realty
4505 E. Chandler Blvd #170-209
Phoenix, AZ 85048

REFINANCE CASH-OUT SPECIALIST
NMLS 806178 Equity Mortgage LLC
4500 S. Lakeshore Dr., #280
Tempe, AZ 85282

Hãy gọi cho chúng tôi, nơi tận tâm uy tín.

602-339-9988

Office: 480-820-3333 - Fax: 602-863-4680

Email: FREDLIEN@WESTUSA.COM

Just Listed: Scottsdale Nails Salon \$98K Grocery Anchor Center, 8 Spas, 10 mini stations, Low rent!!! Call for more info.

Tập Cho Trẻ Ngồi Bô

POTTY TRAINING



sinh chỉ là một quy trình cần có thời gian để học.

Trong thời gian giữa 18 và 36 tháng tuổi là lúc các bắp thịt phát triển hoàn thiện hơn, vì thế có thể tập cho bé tự đi vệ sinh từ 2 tuổi trở lên.

Dưới đây là một số cách tuyệt vời để chuẩn bị cho bé ngồi bô:

1. Cho phép con bạn luôn vào nhà vệ sinh với bạn. Nói về những gì đang xảy ra và cho phép con bạn xem những gì đang xảy ra.

2. Khuyến khích một số thời gian rảnh tã mỗi ngày. Điều này có thể dẫn đến tai nạn, nhưng mục đích duy nhất là để khuyến khích con bạn tìm hiểu những gì đang xảy ra với cơ thể của

mình.

3. Để một chiếc bô xung quanh nhà và cho phép con bạn ngồi trên bô. Nếu con bạn đi vệ sinh, hãy nói về những gì đang xảy ra.

4. Khi con bạn chuẩn bị đi vệ sinh, hãy nói lại về những gì đang xảy ra và cho phép trẻ xem điều gì đang xảy ra.

Mục tiêu của tất cả việc gieo hạt này là tạo nền tảng cho việc đào tạo hoặc học ngồi bô khi bạn và con bạn đã sẵn sàng thử. Điều này rất quan trọng trong việc giúp trẻ mới biết đi của chúng tôi hiểu được việc ngồi bô trong một khoảng thời gian ngắn hơn.

Khi nào trẻ sẵn sàng để tự đi vệ sinh?

Dưới đây là những dấu hiệu cho biết trẻ sẵn sàng:

- Trẻ biết nhận ra những bộ phận của cơ thể, nhất là bộ phận tiểu tiện và đại tiện.

- Trẻ nói khá tốt và biết nói điều trẻ cần.
- Trẻ biết lúc nào tiêu tiểu và yêu cầu thay tã.
- Trẻ thích bắt chước cha mẹ, anh chị, bạn bè.
- Trẻ hợp tác và muốn làm vui lòng cha mẹ.
- Trẻ hiểu điều cha mẹ mong chờ ở trẻ.
- Trẻ đồng ý bỏ tã để ngồi bô.

Hai điểm cuối rất quan trọng. Nếu trẻ sẵn sàng và muốn hợp tác, thì việc học tự đi vệ sinh rất đơn giản.

Làm thế nào tập cho bé ngồi bô?

- Cha mẹ và cô giáo ở nhà trẻ cùng dùng những từ giống nhau để nói về việc đi vệ sinh.
- Để trẻ tự chọn loại bô và cho trẻ thời gian làm quen với bô.
- Để nghị trẻ ngồi bô ở những thời điểm tương đối đều đặn mà không bắt buộc trẻ. Tập cho trẻ ngồi không quá 5 phút. Cha mẹ có thể đọc hoặc kể một câu chuyện cho trẻ nghe trong 5 phút ngồi bô, hoặc chính trẻ tự xem sách.
- Nếu trong 2 tuần, trẻ chưa chịu tiêu tiểu trong bô, thì dẹp bô và thử lại 2-3 tháng sau. Trẻ cũng có thể ngồi trên cầu tiêu phù hợp với lứa tuổi của trẻ thay vì ngồi bô.
- Nếu trẻ chịu tự tiêu tiểu, thì nên ngợi khen trẻ. Nếu thành công đều đặn, thì có thể bỏ tã và cho trẻ mặc quần lót.
- Tránh trêu chọc, phê phán hoặc phạt trẻ khi trẻ thất bại. Trẻ cần được động viên, nâng đỡ và cảm thấy hạnh phúc khi lớn lên.

Khả năng kiểm soát việc tiêu tiểu là một phần quan trọng của cuộc sống tự lập. Cha mẹ cần giúp trẻ phát huy tính tự lập từ 2-3 tuổi, chứ không nên để trẻ lệ thuộc vào sự chăm sóc của cha mẹ lâu dài, vì như thế cha mẹ vô tình ngăn cản sự trưởng thành của trẻ, ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách sau này.

Trẻ con khi bắt đầu đi đến tuổi đi học Pre-school (3.5 - 4 tuổi), nhiều phụ huynh lo lắng vì con em ở nhà vẫn chưa bỏ tã, biết tự tiểu tiện "potty trained". Điều này hết sức quan trọng vì nhiều trường Pre-school ở Mỹ sẽ không nhận trẻ nếu trẻ chưa bỏ tã. Hiểu được mối ưu tư này, Viet Lifestyles xin gửi đến quý độc giả bài viết này hướng dẫn cách bỏ tã cho trẻ em, để chuẩn bị cho con em đến trường.

Khó có thể nói chính xác thời điểm các bà mẹ nên tập cho bé tự đi vệ sinh vì mỗi trẻ nhận thức rất khác nhau. Trẻ đã sẵn sàng chỉ khi trẻ có thể báo cho bạn biết khi nào ta ướt hoặc nói với bạn khi trẻ muốn đi vệ sinh.

Một số cha mẹ gặp khó khăn trong vấn đề tập cho trẻ nhỏ tự đi vệ sinh. Đây không phải là công việc khó khăn, bé sẽ làm được nếu đã được chuẩn bị sẵn sàng về thể chất và tinh cảm. Tập đi vệ



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**



Breakfast Kitchen Bar

21001 N. Tatum Blvd, Suite #18-1010 Phoenix, AZ 85050
(480) 597-3887

This place came out of nowhere for me! Located at Desert Ridge; I didn't have high expectation since I feel like they have a lot of chain restaurants at this place.

Needless to say, Breakfast Kitchen Bar surprised me with some great eats and service! I started with a Spicy Bloody Mary; it was okay at best I thought it could go for more kick and spicy. Maybe needed a pepperoncini to spice things up! For my entree, I ordered their BKB Breakfast Bowl; hash brown cakes atop with eggs, bacon, chicken sausage, avocado, and drizzled with a tomato aioli. It was a perfect breakfast! Saltiness of the bacon paired with a savory sausage and eggs topped with a sweet aioli. The hash brown provided a much-needed carb to and some POW to your mouth! My friend order their Keto Friendly Spicy Avocado Bacon Breakfast Cheeseburger and boy was I jealous. A savory beefy patty topped with Siracha on a bed of scrambled eggs, jalapenos, and bacon. It was savory to the bite; sweet enough with a hint of spice to the nostril. This was definitely a hangover takeover breakfast!

Service was solid and looking at the menu; I will have to come back to try some other items that much tittle my interest.



Breakfast & Lunch



CLASSICS

HUEVOS RANCHEROS*

3 eggs any style / 2 corn tortillas / black bean relish / avocado relish / ranchero sauce / pico de gallo / cheddar cheese / salsa verde / roasted potatoes or hash brown cakes
+ chorizo 2 + organic chicken sausage 2 + chicken 2

BAGEL & SMOKED SALMON*

2 eggs any style / capers / red onions / tomatoes / cream cheese / chive of bagel

CHILAQUILES ROJOS*

2 eggs any style / corn tortilla chips / homemade ranchero sauce / cilantro / avocado relish / cotija cheese
+ chorizo 2 + green chile pulled pork 2 + grilled chicken 2
+ organic chicken sausage 2

BREAKFAST SANDWICH*

1 egg / bacon / cheddar cheese / tomato garlic aioli / roasted potato hash brown cakes / avocado relish / bruschetta bun

BREAKFAST QUESADILLA*

3 scrambled eggs / flour tortillas / bacon / onions / cheddar cheese / avocado relish / black bean relish / pico de gallo / cilantro / avocado crema / cotija cheese

BREAKFAST BURRITO*

scrambled eggs / flour tortilla / roasted potatoes / diced bacon / cheddar cheese / black bean relish / tomatoes / avocado relish / chorizo / ranchero sauce / green onions / cotija cheese / pico de gallo / avocado crema

BREAKFAST TACOS

3 scrambled eggs / 3 corn tortillas / sautéed pork / avocado relish / black bean relish / cotija cheese / side ranchero sauce / side hash brown cakes

BKB PLATTER*

2 eggs any style / roasted potatoes or hash brown cakes / toast
CHOICE OF: chicken breast / 3 organic chicken sausage links / 4 pork sausage links / 4 slices bacon / hash brown
sub 6 oz tenderloin steak 4

BREAKFAST BURRITO BOWL

scrambled eggs / bacon / roasted potatoes / cheddar cheese / black bean relish / avocado relish / chorizo / ranchero sauce / tomatoes / green onions / cotija cheese / pico de gallo / avocado crema / tortilla strips

HASH BROWN BREAKFAST BOWL

2 eggs any style / crispy hash brown cake / sliced fresh tomato sauce / parmesan
+ bacon 1 + chorizo 1 + organic chicken sausage 2

PHILLY STEAK BREAKFAST BOWL

2 eggs any style / marinaded grilled shaved ribeye / bell peppers / homemade onion mayo / mushrooms / grilled onions / melted mozzarella cheese / oven hash brown cakes

GYRO BREAKFAST BOWL

2 eggs any style / 2 hash brown cakes / gyro meat / tomatoes / onions / tomato sauce / pomegranate

BKB BREAKFAST BOWL

scrambled eggs / cheddar cheese / 2 hash brown cakes / tomato garlic aioli / bacon / chicken sausage / avocado relish

WAFFLE FRIES BREAKFAST NACHOS

2 eggs any style / waffle fries / green chile pulled pork / black bean relish / cheddar cheese / ranchero sauce / fresh jalapeños / green onions / avocado relish / avocado crema / pico de gallo

BENEDICTS

with roasted potatoes, hash brown cake or mixed greens salad
sub breakfast & cauliflower cakes for english muffins

PORTOBELLO SPINACH*

poached eggs / english muffin / sun-dried tomato pesto / portobello mushroom / roasted tomatoes / sautéed spinach / hollandaise

SOUTH OF THE BORDER*

poached eggs / english muffin / green chile pulled pork / onions / avocado relish / hollandaise

THE BASIC*

poached eggs / english muffin / ham steak / sautéed spinach / onion bacon / hollandaise

OMELETS

with roasted potatoes, hash brown cake or mixed greens salad
sub egg whites 1

3 CHEESE OMELET

fortino / Swiss / mozzarella
+ chorizo 2 + green chile pulled pork 2 + ham 2
+ grilled chicken 2 + organic chicken sausage 2

FARMERS MARKET

mushrooms / cherry tomatoes / broccoli / yellow squash / sautéed spinach / mushrooms / asparagus / goat cheese / sun-dried tomato pesto

SHRIMP SCAMPI OMELET*

shrimp / tomatoes / cilantro / garlic / goat cheese / scallions / basil pesto

PANCAKES & WAFFLES

BUTTERMILK PANCAKES

2 buttermilk cakes / honey ricotta whip / powdered sugar / mixed berries

KETO FRIENDLY PANCAKES

keto friendly / low carb / gluten free / sugar free / pork sausage / bacon / sugar free syrup

BELGIAN WAFFLE

buttermilk waffle / honey ricotta whip / mixed berries / powdered sugar / syrup
+ banana foster 2 + blueberry sauce 1

CHURRO WAFFLE

cinnamon sugar / vanilla ice cream / nutella / fresh berries

FRENCH TOAST

PLAIN FRENCH TOAST

2 chubasco slices / honey ricotta whip / powdered sugar / syrup

BLUEBERRY FRENCH TOAST

2 chubasco slices / ricotta cheese / raspberry preserves / berries / candied pecans / powdered sugar / honey ricotta whip / homemade blueberry sauce

ALMOND CROISSANT

home-baked stuffed croissants / honey ricotta whip / raspberries / almond butter syrup

GRILLED CHEESE BACON FRENCH TOAST

2 chubasco slices / Swiss cheese / bacon / syrup

AVOCADO FRIES (AMAZING)

served with sriracha aioli

SANDWICHES & BURGERS

with roasted potatoes, waffle fries or green salad

PASTRAMI SANDWICH*

6 oz pastrami / fried egg / Swiss cheese / pickled coleslaw / homemade onion mayo / bruschetta bun

SPICY CHICKEN SANDWICH

grilled chicken breast / bacon / lettuce / tomatoes / red onions / avocado relish / spicy remoulade / bruschetta bun

PHILLY STEAK WRAP

grilled marinaded shaved ribeye / onions / mushrooms / bell peppers / mozzarella cheese / homemade onion mayo / flour tortilla

CHICKEN FRIED CHICKEN SANDWICH

fried breaded chicken breast / bacon / pickled coleslaw / tomato garlic aioli / bruschetta bun

ALL-NATURAL CHEESEBURGER*

8 oz beef patty / cheddar cheese / lettuce / tomatoes / onions / tomato garlic aioli / bruschetta bun

ALL-NATURAL TURKEY BURGER

8 oz ground turkey patty / avocado relish / pickled coleslaw / spicy remoulade / bruschetta bun



BẢO HOÀNG

Bo Bites here!

I'm a local foodie in the city of Phoenix, Arizona. My writings include musical lyrics from popular songs along with my food reviews. I recently received my gold badge from Yelp and I write for a local cultural website called AZCulture - www.azculture.com. Here are my current favorite places to bring my dates. Hope find them just as romantic and fun!



Follow us and hashtag your best brunch pic! #breakfastkitchenbar
@BREAKFASTKITCHENBAR



CON CHÓ NUMI

Truyện ngắn - Quang Nguyễn

Thằng Bèò khoái chí cười hớn hở trên đường trở về nhà. Cái chân vôi vĩa kèm với tâm trạng phơi phới của nó, giục phải bước nhanh thêm. Hôm nay là ngày đặc biệt vui nhất của nó. Vì mới được bạn học tặng cho một chú chó con, với màu lông vàng tơ, đôi mắt tinh ranh, chắc hẳn sau này nó sẽ khôn lanh và quý mến người chủ. Vậy là từ nay về sau nó đã chính thức trở thành chủ nhân của một loài chó vốn dĩ rất quý hiếm ở trong xóm này. Người ta vẫn hay gọi đó là giống chó xù. Không những rất khôn đáng yêu, mà nó còn có bộ lông xù ra trông như những sợi tơ óng ả và đẹp mắt, thật khác so với những loại cún khác. Nó đặt tên cho con chó là Numi. Nhìn cái gương mặt rộ rỡ niềm vui cũng biết nó thương Numi đến chừng nào. Không thương sao được vì Numi phải xa chó mẹ và chó anh, chó chị, chó em để về sống cùng với nó. Huống gì nó là một người có máu cực kỳ thương động vật, nhất là chó và mèo. Cũng có thể nó là con một chẳng có anh chị em nào để chơi cùng trong gia đình, tối ngày nó chỉ thui thủi chơi một mình, với quả bóng tròn, từng viên bi nhỏ, khẩu súng nước và những chiếc xe bằng nhựa, như những thứ đó đều vô hồn, và chơi một mình thì chẳng có gì để gọi là vui. Nhiều khi muốn có ai chơi cùng nó phải lên tận trên xóm trên mà rủ mấy bạn nhỏ. Giờ thì rất khác, đã có bạn trong nhà. Tuy chỉ là loài chó nhưng dẫu sao vẫn nghe được nó gọi, rượt đuổi và vui đùa cùng nhau. Rồi từ đây về sau, những lần nó đi học nhà trường sẽ phát cho mỗi học sinh sữa học đường

và bánh quy dinh dưỡng, nó sẽ ăn bánh quy và nhường phần sữa lại cho Numi uống. Dự tính sẽ xin tiền mẹ mua tặng Numi một chiếc lục lạc để đeo vào cổ để khi đi nghe lèng xèng thật vui tai làm sao. Nhờ chị Hoa gần nhà may cho Numi vài chiếc áo, cứ chiều chiều đi học về dắt Numi đi chơi khắp xóm, nghĩ đến thế nó khoái chí vô cùng.

Những giọt mồ hôi đầm rịn trên chiếc áo trắng tinh, khăn quàng đỏ cứ bay bay theo nhịp chân nhanh của nó. Nó quên cả mệt mỏi, vừa về tới đầu ngõ miệng liên tục gọi to: "Mẹ ơi - Ba ơi" vội vàng chạy vào trong nhà mở cái cặp ra lấy gói sữa, chắt vào cái bát đặt xuống cho con Numi uống. Ba mẹ đang ăn cơm ở nhà dưới, nó ôm Numi chạy xuống khoe:

- Con mới được thằng Nam học cùng nó cho con chó. Từ nay về sau con sẽ làm bạn với nó.

Ba ngược nhìn Numi bên nồi canh nóng hổi, nhai nuốt chậm rãi, rồi nhìn sang nó nói:

- Người không làm bạn mà đi làm bạn với con chó. Nuôi chi ba cái thứ đó nó dơ nhà bẩn cửa. Thôi đi vào trong thay đồ ra rồi ngồi ăn cơm.

Mẹ không thèm nhìn đến Numi! Cha mẹ không hề yêu động vật như chính bản thân nó. Và lại căn nhà từ xưa đến giờ không hề có chó mèo! Giờ phải nuôi, rồi cho ăn hằng ngày, lại phải dọn dẹp vệ sinh mỗi khi nó tiểu tiện. Chưa nói khi lớn lên nó ra đường cắn người ta thì chẳng phải lúc đấy đã mang họa hay sao? Bao nhiêu phiền toái lại hiện rõ

trong đôi mắt của ba mẹ, lộ điều không hài lòng khi có sự xuất hiện của Numi.

- Nói gì thì nói, mẹ còn làm bao nhiêu thứ chuyện trong nhà, không có thời gian đâu mà chăm sóc cho chó. Con nuôi thì con tự mà lo.

- Con sẽ chăm sóc cho Numi. Ba mẹ yên tâm.

- Cái gì chứ, Numi hả? Chó thì nói đại là chó đi, làm như là con người phải cần có tên. Thế có cần phải đặt họ cho nó luôn không?

Mẹ cười cho một việc làm hết sức ngớ ngẩn của con trai mình. Thằng Bèò biết dù nói thế nào ba mẹ cũng không hiểu, chỉ có những người yêu động vật mới thật sự thấy chúng đáng yêu và gần gũi như thế nào, và tình thương dành cho thú nuôi cũng tương tự như con người với nhau.

- Từ nay về sau mẹ nấu cơm nhiều hơn một tí! Để có phần cho Numi nó ăn! Để nó đói thì tội nghiệp lắm đó.

Ba thở dài lắc đầu ngán ngẩm. Ba nói:

- Cái thân mày thì ốm nhom ốm nhách như con cò ma mày không lo, lại đi lo con chó nó đói. Thiệt tình hết biết.

Thằng Bèò nở nụ cười yêu thương, trên tay vẫn còn ôm con chó rồi lấy tay vuốt vuốt vào đầu chó! Chưa bao giờ nó thấy vui sướng như lúc này. Cái ngày thằng Nam lùn học cùng lớp hứa, khi nào chó ở nhà để sẽ cho nó một con. Nó mừng dữ dội, sẵn sàng làm bất cứ cái gì mỗi khi thằng Nam nhờ vả hoặc sai khiến, vì đó là giống chó xù không dễ gì có được. Đến khi chó nhà nó đã sinh ra, thằng Bèò nôn nóng nó muốn bắt đi liền! Nhưng

theo yêu cầu của người bạn, phải cho chó con ở lại thêm một thời gian để bú chó mẹ đến khi nào cứng cáp! Việc bắt đi quá vội sẽ rất tội nghiệp cho một chú chó mới vừa kịp ra đời. Nó nghe thấy có lý nên cũng ráng đợi chờ cho đến ngày hôm nay.

Thằng Bèò cứ ôm con chó Numi mà chưa chịu ăn cơm. Càng nhìn càng thấy thương làm sao. Trông cái mặt của chó Numi rất tội nghiệp! Nó vừa xa mẹ, xa anh em mà đi đến nơi này. Thằng Bèò thì thầm: “Nhớ mẹ lắm rồi phải không? Về đây tao thương mày như em ruột trong nhà”. Câu nói ấy khiến ba mẹ phải toát lên cười ngây ngất, vì trên đời có ai con người mà đi nhận con chó là em ruột bao giờ. Nó lấy tay ve vuốt cái đuôi Numi. Quay sang nói với mẹ:

- Mai mẹ cho con xin tiền để mua cái lục lạc đeo cho Numi nha.

Mẹ cau mày với câu nói vừa phát ra từ miệng của nó.

- Không lục lạc, lục liếc gì hết. Bộ tiền dư hay sao vậy, để cho mày nuôi là may lắm rồi, ở đó mà còn lục với lạc.

Gương mặt thằng Bèò chợt buồn hiu, nó ôm Numi quay lưng đi về phía nhà trên rồi tiếp tục cho Numi uống sữa. Vậy là từ nay về sau đi học nó phải nhịn ăn để dành tiền mà mua lục lạc cho Numi, chắc chắn nó sẽ mua được, chiếc lục lạc ấy không sớm muộn gì cũng nằm trên cổ của Numi, nghĩ thế nó thấy bản thân mình đỡ tủi đi phần nào.

Đêm đó Numi cứ ăng ăng dưới góc bếp vì xa lạ nơi ở, và không có chó mẹ bên cạnh. Tiếng kêu của nó nghe rất thảm thiết khiến thằng Bèò như muốn đứt từng khúc ruột. Nó xuống ôm Numi vào lòng mà muốn rơi hai hàng nước mắt, đôi tay vỗ về như an ủi: “Mày cố gắng lên nào, rồi vài ngày nữa sẽ quen thôi”. Cha mẹ bức bối vì không tài nào chợp mắt được. Con chó Numi cứ ăng gào liên hồi nghe thật điếc tai và khó chịu vô cùng. Riêng thằng Bèò cũng mất ngủ không phải vì tiếng kêu của con chó, mà vì thấy thương cảm lẫn tội nghiệp chẳng khác gì con chó như em bé nhỏ xa nhà! Tự trách bản thân mình “Sao không để Numi thêm một thời gian ở cạnh con chó mẹ rồi hãy bắt về”, trong đầu nó bỗng nhiên hiện lên một dòng suy nghĩ trông rất lạ “Hay là ngày mai mang trả

nó lại cho chó mẹ, dù gì cũng không thể buộc con phải xa mẹ khi còn quá non nớt, nhưng cũng không được vì mình không thể nào mang nó đi trả, chẳng lẽ lòng nào muốn nó xa rời mình, chưa nói đến thằng Nam sẽ đổi ý lấy lại và không muốn cho nữa”.

Nghe con Numi kêu gào làm thằng Bèò nhớ lại cái cảm giác một mình ở nhà cách đây hơn hai năm về trước. Lúc đó cha mẹ đi đám cưới ở dưới huyện, gặp lại bạn cũ thuở còn đi học rồi tay bắt mặt mừng, tổ chức tiệc tùng đến quá khuya mới trở về. Thằng Bèò một mình ở nhà cứ đi tới đi lui, thấy xung quanh quanh quẽ, ngoài kia đêm tối sao vắng lặng vô cùng. Chỉ một cơn gió làm cánh cửa sổ va đập cũng đủ làm nó giật mình rồi khóc thét. Nó ngồi giữa nhà mà khóc, miệng cứ gọi “mẹ cha” gọi mãi đến khàn cả cổ họng. Lúc ấy nó chỉ mới có vừa tròn năm tuổi đầu, cũng là lần đầu tiên nó xa mẹ xa cha. Giờ nhìn thấy con Numi mà nó buồn đến thê thảm. Nó đành bóp bụng mà để chứ không chịu trả về.

Những đêm đầu tiên cả nhà đều khó ngủ vì tiếng kêu náo nức của con chó Numi. Dần dần rồi Numi cũng quen và thích nghi với nơi ở mới mẻ, không còn tiếng kêu như những đêm đầu mới về. Từ đó Numi mỗi ngày một lớn nhanh. Mỗi lần thằng Bèò đi học về Numi hay chạy ra đầu ngõ rồi vẫy đuôi mừng rỡ quẩn quýt dưới cẳng chân. Quà cho Numi là một gói sữa học đường mỗi ngày dành cho nó, có thể nhờ uống thứ sữa này mà mỗi ngày Numi thêm phát triển. Nó với thằng Bèò như hình với bóng! Bất cứ thằng Bèò đi đâu nó cũng theo sau lưng, không rời xa bất cứ một phút giây nào, trừ những giờ thằng Bèò đi học, mặc dù vậy nó vẫn phải ở trước ngõ, phải đuổi lắm mới chịu trở vô nhà.

Đến lúc ba tháng hè thằng Bèò theo đi về quê ngoại như mọi năm thường lệ! Vậy là nó đành phải xa Numi đến ba tháng dài hè dài. Ngày thằng Bèò bước lên xe! Numi chẳng chịu ăn đi ra nằm trước sân với đôi mắt buồn thảm. Nó tức tốc chạy theo chiếc xe đang mang thằng Bèò vừa rời khỏi ngõ! Được một quãng nó phải xuống xe đuổi Numi trở về nhà. Numi không chịu về, cứ đứng đó nhìn theo chiếc xe càng lúc càng đi xa! Thằng Bèò nhìn lại mà thấy lòng buồn vô tận,

nếu chủ xe đã cho phép chắc chắn nó sẽ mang Numi đi theo cùng.

Rồi ba tháng hè sắp trôi qua thằng Bèò cũng trở về chuẩn bị năm học mới. Màu da của nó bây giờ đen ngăm hơn xưa vì về quê ngoại tối ngày chỉ ở ngoài đường nắng chang chang vui chơi với lũ chúng bạn. Cái nắng của miền trung khiến nó đen thui đen thui, đến nỗi không ai nhận ra thằng Bèò ốm nhách như cây tre của ngày nào, giờ thì mập mập hơn trước rất nhiều. Trên đường về gặp những người quen nó đều chào hỏi nhưng chẳng ai biết, thằng đó là thằng nào, mãi nhìn lâu lắm mới có thể nhận ra “à à thì ra là thằng Bèò, ôi tổ cha cái thằng này mới có mấy tháng mà trông khác quá chừng”. Vậy mà khi vừa về đến đầu ngõ con Numi chạy ra mừng rỡ vẫy đuôi, quẩn quýt dưới chân như thuở nào thằng Bèò mới đi học về! Thật chẳng thể ngờ nó vẫn nhận ra thằng Bèò suốt ba tháng hè dài với cái thân xác mập ù không còn như lúc trước! Thế mà những người gần gũi thân thiết vẫn không biết và nhận ra ngay từ ban đầu đó là thằng Bèò và chắc chắn là nó. Dù thằng Bèò có khác thế nào đi chăng nữa nhưng con Numi vẫn luôn nhận ra ngay từ phía xa xa. Có lẽ nó đã quen mùi vì đã gần gũi nhau từ lúc mới đem về cho đến tận bây giờ.

Ba năm sau con chó Numi càng lớn càng khôn. Từ ngày có nó mà nhà chẳng có con chuột nào dám phá phách như trước đây nữa. Bao nhiêu nhà bị kẻ gian vào lấy trộm đồ đạc nhưng riêng nhà thằng Bèò thì không bao giờ. Đồ thằng trộm nào dám bước chân vào vì đã có Numi hung hăng canh giữ rất nghiêm ngặt. Từ cửa trước đến cửa sau, từ cây xoài trái say cành, hầu như Numi tuần khắp nhà, miễn có bất cứ kẻ lạ mặt nào dám rón rén có ý đồ ăn trộm sẽ được tặng ngay những tiếng sủa chát chúa dữ tợn, và sẵn sàng tấn công nhằm xua đuổi những kẻ gian trá ra khỏi vùng cấm này.

Một ngày thằng Bèò đi học về, vừa đến ngõ không thấy Numi chạy ra mừng rỡ như mới hôm qua nữa. Thấy quá đổi lạ, nó đứng tần ngần nhìn vào trước sân thấy sau nhà mình đông đúc người lui tới. Họ đang làm gì đó, những cái bóng đáng không quá rõ ràng bởi cây xoài to dùng che khuất. Vào đến nhà nó như muốn điếng người khi nghe mẹ báo tin

con Numi đã bị xe tải cán chết, và mọi người đang chuẩn bị làm thịt chó để nhậu. Nó bung mặt khóc, hai hàng nước mắt rơi xối xả xuống chiếc áo trắng ướt đẫm! Nó vội vàng chạy ra phía sau, nhìn cái xác của con Numi đang trong đồng rơm với ngọn lửa cháy phừng phực! Nó hét lên rồi lao tới, cũng may được những người xung quanh kéo ra! Nó dùng dằng muốn nhảy vào mà ôm con Numi ra khỏi đồng lửa. Nó khóc nức nở, miệng la to “trả Numi lại cho tôi... trả lại cho tôi... trả lại...trả lại...trả...” cứ hét lên đến khi hoàn toàn mất tiếng rồi im re trong bất lực nghẹn ngào.

Những người chung quanh an ủi, với những câu nói thật khó nghe: “Chỉ là con chó thôi mà, nó chết rồi thì làm thịt chứ để đó làm gì”. Nó giãy giụa hai chân đứt từng khúc ruột mà nhìn mọi người làm thịt con Numi yêu quý. Nó thầm trách mọi người: “Tại sao lại có thể làm vậy với một con vật chỉ biết trung thành luôn bảo vệ tài sản cho gia chủ, và là tình bạn ấu thơ của biết bao nhiêu đứa trẻ! Tại sao họ có thể ăn thịt nó một cách độc ác như vậy. Nó lịm đi trong những vòng tay với gương mặt và tiếng cười lạnh lùng. Vậy là từ nay về sau cái nhà này sẽ không còn tiếng chó sủa mỗi khi có người lạ đi vào. Và không còn những ngày thằng Bè đi học về Numi chạy ra trước ngõ vẫy đuôi mừng rỡ rồi quấn quýt! Cũng giống như chính bản thân của thằng Bè ngày ấy. Hồi đó cứ hay đứng trước rào, mắt luôn trông ra phía đầu ngõ, cái nỗi nôn nao chờ như chính ngọn lửa đang phừng phực trong lòng, rồi ngọn lửa ấy cũng vụt tắt niềm vui bỗng dâng trào! Xa xa đã thấy cái dáng của mẹ vừa mới đi chợ về, và chắc chắn một điều trong chiếc giỏ xách luôn có quà cho Bè. Cũng giống như Numi đang chờ thằng Bè đi học về đến ngõ, hai tai ngẩng ngẩng và chiếc đuôi lúc lắc báo hiệu nó đang rất mừng rỡ! Thằng Bè xoa đầu, mở cặp lấy một gói sữa tươi.

Buổi tiệc ăn thịt chó nhậu nhẹt xong xuôi. Mọi người ra về trong ngà ngà hơi rượu. Thằng Bè vẫn đứng thất thần nhìn xung quanh nhà với nỗi buồn mênh mang. Cha nó tới an ủi:

- Thôi! Chỉ là một con chó! Mà đau buồn mà làm gì cho mệt thân mệt xác. Con chó chết chứ có phải tao chết đâu mà mày làm quá lên vậy.

Thằng Bè lấy tay lau nước mắt, nói trong nỗi buồn tột đỉnh của sự mất mát lẫn khổ đau.

- Nó chết rồi sao không chôn, mà lại ăn thịt?

Ba lắp bắp nói chẳng trọn vẹn lời:

- Thì... thì... nó chết rồi mình mới làm thịt mà ăn, nếu chôn đi thì quá là uổng phí...

Thằng Bè vẫn còn hít hít, nó kể lại:

- Ngày ấy nếu không có Numi thì nhà mình đã mất hết mấy tấn lúa rồi. Cha nhớ lại xem: cái ngày cha đi cắt lúa ở ngoài đồng cho vào bao đem về để trong sân! Đêm đó trong lúc đi tiểu con thấy có bốn người đang đứng ở phía trước hàng rào! Con nấp vào xem thì thấy đang họ lén lút mở cửa rào để chuẩn bị trộm lúa, họ nhắc được một bao. Sợ quá con không dám la lên vì họ đều là người lớn! May mà lúc đó Numi nó vụt ra nhanh nhẹn, sủa rất to rồi dữ dội cắn đuôi! Họ đành phải bỏ bao lúa xuống mà thực mạng chạy đi. Nếu lúc đó không có Numi thì chẳng phải nhà mình đã mất sạch lúa rồi sao?

Cha gục đầu hối lỗi vì đã ăn thịt con chó mà vốn dĩ từ xưa đến giờ nó luôn trung thành, bảo vệ gia đình cả người và tài sản. Cha nhớ ra có một lần ba đi đồng ruộng! Con rấn trong hang bò ra chuẩn bị cắn. Numi tinh hơi thấy vậy lao tới cắn chết con rấn ngay tức thì nếu không có Numi chắc lúc ấy cha đã toi mạng rồi, vì đó là loài rắn cực độc, rất hiếm xuất hiện ở nơi này. Vậy mà hôm nay chỉ vì cái miếng ngon, miếng no của bản thân mình mà cha lại nỡ lòng đi ăn thịt của nó! Đó không phải là lấy oán trả ơn sao? Cha nhẹ nhàng vỗ vào vai thằng Bè thăm thì:

- Từ nay về sau ba sẽ vĩnh viễn không bao giờ ăn thịt chó nữa.

Thằng Bè lặng lẽ bỏ đi ra trước ngõ. Từ nay về sau hình dáng của Numi chỉ còn lại trong ký ức của nó. Sẽ có trong tuổi thơ là những cái ve vuốt, những cái vẫy đuôi, những cái quấn quýt dưới đôi chân bé nhỏ. Đó sẽ là một khoảng trời nhưng nhớ hoài niệm về Numi, cũng là một dấu mốc đẹp nhất trong ấu thơ của mình.

Nó đứng trước hàng rào nhìn ra đầu ngõ mà thấy lòng mình dâng lên niềm thương nhớ tha thiết, nó rơi hai hàng nước mắt, miệng lẩm bẩm thăm thì thầm: “Tạm biệt nhé, tình bạn ấu thơ tôi”.



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 biếu quyển Sắm Giảng qua đường bưu điện tới quý vị.

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 - CHỈNH 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

Giấc Mơng Khi Về Hưu

Truyện ngắn



Nguyễn Thị Thanh Dương

Bà lìa đời đúng vào ngày ông chính thức nghỉ việc để về hưu, chắc bà muốn hưởng nhàn một mình một cõi nơi bên kia thế giới để lại giấc mơng nghỉ hưu mà ông đã lên kế hoạch từ lâu nay chỉ còn một mình ông với nỗi buồn ngơ ngẩn.

Đứa con trai duy nhất của hai ông bà từ tiểu bang khác dẫn vợ con về lo tang lễ của mẹ xong đã đề nghị ông về ở với chúng để cha con, ông cháu đoàn tụ, để ông nương tựa lúc tuổi già.

Lời đề nghị rất hợp lý hợp tình, nhưng điều này ông chưa hề nghĩ tới, cả một đời vất vả làm việc ông chờ đợi cái ngày được nghỉ hưu này để rong ruổi đó đây hay để nằm nhà hưởng nhàn, đọc sách báo, coi ti vi, và lên internet là cả một cái thư viện khổng lồ để mở mang kiến thức.

Ông từng mơ hai vợ chồng sẽ đến New York vào mùa Đông, sau những bữa dinner với rượu vang chénh choáng, ông bà trở về phòng trọ ấm cúng, ngoài kia tuyết rơi, gió lạnh điều ấy không ảnh hưởng gì đến ông cả vì ông có phải thức dậy đi làm nữa đâu, ông cứ việc ngủ chán chê muốn dậy lúc nào thì dậy rồi ông sẽ thành thơi vén màn cửa sổ nhìn xuống đường, trong mùa Đông rét mướt kia có bao nhiêu kiếp người đang lao vào cuộc sống, đang tính toán từng giờ từng phút để nghỉ ngơi, để làm việc.

Ông buồn thật, nhớ bà, nhớ những bữa cơm, giấc ngủ, những lúc bà hiền dịu và cả những lúc bà đánh đá mắng mỏ ông. Sự mất mát đau thương còn mới quá, ông chả biết làm gì cho hết một ngày thì về với gia đình thẳng con trai vậy.

Nhà có hai vợ chồng với hai đứa con, thêm ông nữa là năm người, ra vào gặp nhau cũng thấy vui. Nhưng chỉ mấy

ngày đầu thôi, dần dần ông biến thành babysitter cho nhà nó, trông hai đứa cháu nội, đưa đón chúng đi học, chúng muốn ăn cơm, uống sữa cũng gọi ông, chúng vô bathroom cũng gọi ông... Ăn uống thì con dâu ông quyết định, ông thêm ăn cơm với thịt kho mắm thì nó bảo món ấy hôi nhà mời bố ăn món khác. Con dâu còn gợi ý khi thấy ông tha thẩn một mình:

- Bố ơi, nếu bố rảnh rang, buồn chân buồn tay không biết làm gì thì bố cứ việc hút bụi nhà hay ra vườn cắt cỏ, vừa giết thời gian vừa khỏe người.

Trời ơi, con trai và con dâu coi như đời ông đang tàn, ở đây làm việc vất vả cho nó rồi chờ chết hay sao? Thời gian nghỉ hưu của ông là vô giá, không tiền bạc nào mua nổi, ông đã chờ đợi điều này suốt mấy chục năm nay, ông cần dùng nó để vui hưởng tuổi già đâu có dư thừa mà phải tìm cách lãng quên nó hay giết nó như con dâu ông đã tuyên bố.

Một tuần sau ông già từ gia đình thằng con để trở về ngôi nhà của chính ông.

Ông bắt đầu lại cuộc sống độc thân khi tuổi đời đã 66, là một người khỏe mạnh và nhiều tình cảm, ông muốn về thăm lại Việt Nam sau 25 năm xa cách. 25 năm qua hai vợ chồng ông cùng làm việc chăm chỉ, chẳng những đã giúp cho con trai một món tiền mua nhà khi nó cưới vợ, ông bà cũng có một căn nhà, một ít vốn, và lương hưu này nọ của ông, cộng với 401k... mỗi tháng gần 2000, tha hồ cho ông hưởng một cuộc đời phong lưu.

Về Việt Nam, ông ở chơi dưới quê với bà con họ hàng vài tuần rồi lên thành phố Sài Gòn thuê khách sạn, nơi đây là chốn cũ, những con đường, những khu phố đầy ắp kỷ niệm. Ông như thấy mình trở lại thời trai trẻ, quán cà phê nào ông đã từng hẹn hò? Cơn mưa nào còn đọng lại trong hồn ông những ướm át mộng mơ của bước chân vội vàng chiều cuối phố? Những ngày xưa đâu? Những mối tình ngắn dài đâu? Ông băng khuâng bước vào một quán nước mong tìm lại chút hương vị ngày xưa. Nhưng nay đổi khác quá, các cô gái phục vụ trong quán vây quanh ông, chẳng hiểu sao họ biết ông là Việt kiều nên rối rít hỏi thăm đủ chuyện, lòng ông tràn trề niềm vui và hân hoan, ông đâu có ngờ ở tuổi này còn được các cô săn đón chiều chuộng như thế! Họ gọi ông bằng anh và xưng

em ngọt xớt. Có một cô xinh nhất đám tiếp chuyện ông lâu nhất, đôi mắt cô liếc, đôi môi cô cười, dù ông luôn khẳng định cô chỉ ở hàng con cháu mà sao cô vẫn là những ngọn sóng làm ông phải chòng chành chao nghiêng.

Ngày nào ông cũng đến quán để gặp cô gái xinh đẹp đó, cô thì thăm tâm sự với ông, cô tên Bưởi, một cô gái quê con nhà nghèo, phải tha hương lên Sài Gòn bán quán để kiếm tiền nuôi cha mẹ già, em nhỏ. Cô tha thiết mong được làm vợ ông, sang Mỹ sinh sống để hầu hạ ông.

Vốn hiền lành, thật thà, tin người như tin mình, ông nghe cảm động quá, lấy cô, vừa cứu được một kiếp người vừa có một cô vợ trẻ đẹp. Từ ngày vợ mất đôi khi ông cũng thấy lòng trống vắng cô đơn, cũng mong muốn có bàn tay người đàn bà ấp ủ.

Thế là ông theo cô Bưởi về quê ra mắt cha mẹ vợ tương lai và làm đám cưới.

Mối tình không biên giới kể cả về tuổi tác và khoảng cách địa lý, chỉ sau 9 tháng đã thành sự thật, cô Bưởi được sang Mỹ đoàn tụ với chồng.

Được vui duyên mới ông đã chịu nhọc nghe thằng con trai gọi phone sang đây nghiêng, ông già rồi mà còn mê gái, vợ con gì cái thứ gái bia ôm đó! Và câu kết luận của con trai là từ bố luôn.

Thôi đành, ông thương con thương cháu, nhưng ông cũng phải thương chính cái thân ông chứ.

Từ nay, ngôi nhà ông lại ấm cúng vì đứa đã có đôi, dù là đôi đứa lệch, ông phải tân trang lại ngoại hình, nhuộm tóc đen, làm răng giả, mặc quần jean áo thun và cả cách ăn nói cho trẻ trung để thích hợp với cô Bưởi.

Ông tung tăng dẫn cô Bưởi đi phố, đi chợ, đi chợ Mỹ thì không sao, vì chẳng ai để ý đến vợ chồng ông cả, nhưng vào chợ Việt Nam, sao người Việt Nam mình tinh đời thế, ông bắt gặp những cái nhìn tò mò, chằm biếm như muốn nói ông già mà còn ham lấy vợ trẻ. Ông đưa cô đi shopping ở Walmart mà cô đã hoa mắt lên, khen quần áo tiệm này sang trọng quá, cô Bưởi vui sướng bao nhiêu lòng ông hạnh phúc bấy nhiêu.

Một năm trôi qua, ông vẫn thấy hạnh phúc còn mới mẻ, nhưng cô Bưởi thì không, cô đã biết chê đồ Walmart rởm, chê nhà hàng nọ không ngon, cô đã biết đánh giá cũng là cái xe hơi 4 bánh nhưng loại nào sang hơn, đẹp hơn. Ông

chiều cô vợ trẻ sắm cho cô một xe hơi đời mới đắt tiền.

Rồi cô đòi đi làm, ở nhà hoài chán quá, cô cần có tiền để mua sắm thêm và giúp đỡ cha mẹ ở Việt Nam. Ông yêu cô, không muốn rời cô chút nào, lương hưu ông dư sức nuôi cô ở nhà với ông suốt đời. Nếu để cô đi làm hãng xướng ông sợ có ngày mất vợ vì mấy thằng Mỹ khỏe mạnh đẹp trai, may quá cô đòi học làm nail, nghề nail có mấy thợ là đàn ông! Còn khách hàng thì toàn là phụ nữ.

Mộng cô đã thành, cô Bưởi đi làm nail, bản tính dạn dĩ xông xáo, chỉ trong vòng một năm mà cô bay nhảy hết tiệm này sang tiệm khác đến mấy lần, cô đi làm từ sáng đến tối để ông ở nhà thui thủi và mong ngóng cô như trẻ mong mẹ đi xa về, ông chẳng thể nào kiểm soát được giờ giấc của cô, hôm thì cô nói khách đông, hôm thì cô bận đi shopping với bạn bè... đó là những lý do cô thường xuyên về trễ.

Để níu chân cô vợ trẻ, ông muốn có 1 đứa con cho vui nhà vui cửa, đàn bà khi có con thì sẽ chín chắn hơn. Cô Bưởi ngày càng ăn diện, quần áo đồ hiệu lộng lẫy còn những quần áo cô sắm ở Walmart trước kia bây giờ thành giẻ lau hay đem cho Goodwill rồi, cô bĩu môi chê ông nhà quê không hợp thời, cô ít sánh đôi với ông, ông chỉ còn mỗi một ưu điểm mang ra khoe hoài là anh yêu em vô bờ bến, cả quãng đời còn lại anh dành cho em đây.

Khi cô Bưởi báo tin đã có thai, ông mừng quýnh quýnh hơn cả ngày xưa vợ ông đã mang thai thằng con trai cưng duy nhất của ông, rồi cô sinh một thằng cu tí mà cô nói rằng nó giống ông như đúc. Từ ngày có baby nhà cửa vui thật, ông bận rộn tưng bừng, hết pha sữa lại thay tã, bế con, ông đứng ngồi không yên mỗi khi nó gào khóc, còn mẹ nó lại đi làm nail đến tối mịt mừng mới về nhà như cũ.

Nhưng một ngày cô Bưởi không về nữa, ông đợi cô trắng đêm, sáng hôm sau ông lục lọi mọi ký ức để đoán xem cô đang làm nail ở tiệm nào, vì cô Bưởi đổi tiệm mấy lần, vì những chủ tiệm nail đều là người Việt Nam nên ông ngại chẳng ra mặt bao giờ và vì cô Bưởi không cho phép. May quá, ông đã đến đúng chỗ, hỏi thăm cô Bưởi thì một cô thợ nail tiếp ông và nói:

- Betty chơi thân với cháu, Betty tâm sự vì cha mẹ ngăn cản nên Betty phải trốn đi cùng người yêu để xây tổ ấm. Thế hai

bác không biết Betty đang yêu Tư Chuột à, anh ấy cùng làm nail ở đây?

Ông ngẩn người, chết đứng ra, vợ ông Nguyễn thị Bưởi đi làm nail với tên Mỹ là Betty đã đi theo thằng Tư Chuột, ông đau đớn vì mất vợ mà cô này tưởng ông đau đớn vì mất con. Cô ái ngại khuyên:

- Thôi bác đừng buồn, ở xứ Mỹ này con cái tự quyết định tình yêu của họ.

Ông bối rối và vụng về hỏi một câu lạc đề:

- Tư Chuột là thằng phải gió nào thế? cái tên Tư Chuột thấy mà ghê thì bà nào dám đến làm nail?

Cô gái cười giải thích:

- Tên Mỹ nó là Peter, tên Việt Nam là Tư, mặt nhọn hoắc như mặt chuột nên tụi cháu gọi thế.

Ông về nhà đành làm thân gà trống nuôi con, giận vợ nhưng con ông có tội tình gì, ông càng thương con hơn. Thằng bé 8 tháng tuổi, mập mạp khỏe mạnh, bú vèo một cái hết bình sữa, chắc nó biết thân phận không có mẹ chăm sóc nên chẳng nỡ làm khó dễ cha già, nhưng mỗi lần ông thay diaper cho nó thì nó chẳng biết điều tí nào, hai chân nó vung vẩy lung tung làm ông lọng cọng dấn mãi mới xong miếng băng keo...

Ông lo lắng, nếu cô Bưởi đi luôn không bao giờ trở lại thì sao? Ông tưởng tượng một ngày nào ông ngã bệnh yếu đuối phải vào Nursing home, thằng cu tí phải vào một nhà trẻ từ thiện nào đó, hai cha con sẽ là hai phương trời cách biệt.

Ông thương cu tí quá, đành phải nhịn nhục mà kêu gọi cô Bưởi về thôi, ông liền đăng lên báo Việt Nam mục nhắn tin tìm vợ: 'Bưởi em, ở đâu về gấp, anh sẽ bỏ qua mọi chuyện để chúng mình cùng lo cho con'.

Ông hy vọng và chờ đợi cô Bưởi hồi tâm trở về, có một cú phone gọi cho ông, nhưng không phải cô Bưởi mà là bạn cô Bưởi, cái người ông đã gặp ở tiệm nail trước kia, cô hỏi địa chỉ đến nhà thăm ông, lần này cô tỏ ra hiểu chuyện:

- Cháu xin lỗi bác, lần trước cháu tưởng bác là bố của Betty, nay có người nói với cháu bác là chồng nó, đọc lời nhắn tin tìm vợ của bác trên báo thấy tội cho bác quá nên cháu đến đây để cho bác biết cái thằng con mà bác đang nuôi đó không phải là con của bác đâu.

Ông lắp bắp:

- Tại sao cô biết nó không phải là con tôi? Cô ta khẳng định:

- Betty nói với cháu mà, bác xem, mặt

thằng nhỏ giống Tư Chuột y khuôn, hai mắt lồi đen, cái mặt nhọn hoắc.

Ông mở to mắt nhìn thằng bé, nó đang nằm cười toe toét, đâu biết mình đang là cục nợ đời trong ngôi nhà này. Trời ơi! Đúng quá, cô Bưởi cứ nói nó giống ông, nhưng mặt ông đâu có lồi, mặt ông đâu có nhọn thế kia, ông mê mẩn, mù quáng quá, ngày nào cũng ở bên nó mà không nhận thấy sự khác biệt này.

Khi cô làm nail về, ông gục đầu xuống bàn tức giận và đón đau!

Hôm sau tỉnh trí ông lại bỏ vài chục đồng để đăng lời nhắn tin khác trên báo:

"Hai cháu Bưởi và Tư Chuột (tức Betty và Peter) ở đâu về gấp để đoàn tụ với con của hai cháu là thằng Cu Tí. Chúc hai cháu trăm năm hạnh phúc".

Lần này thì cô Bưởi lên tiếng, ông nhận được lá thư của cô vài dòng ngắn gọn:

"Đúng thằng cu Tí là con của cháu và anh Tư Chuột, nhưng Tư Chuột đã bỏ cháu, cháu cần rảnh tay để làm lại cuộc đời đầy hoa mộng phía trước, bác đã có lòng tốt mang cháu qua Mỹ, mong bác hãy làm ơn cho trót, nuôi thằng cu Tí để nó hủ hỉ cùng bác lúc tuổi già xế bóng. Cảm ơn bác."



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

CHUYÊN NGHIỆP - UY TÍN - TẬN TÂM - KÍN ĐẢO

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 kế 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

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



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 **Vùi Sâu 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 Mặc 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
**Hoạn Thư
Thời Đại**
(Tiếp theo kỳ trước)

Trinh Thanh Thủy



Cô Loan à...Tôi nghe nhà tôi nói cô thật sự rất yêu chồng tôi. Tôi thông cảm và cũng tội nghiệp cho cô!! Sao lại dễ dàng yêu và quá tin tưởng đàn ông..!? Tôi nói chuyện này cho cô nghe nhé... Thằng đàn ông nào khi nó muốn chơi gái chúng đều có tật nói dối...!! Nhất là với những người tình bên lẽ cuộc đời của họ...!! Có khi nào họ thật lòng đâu..!? Loan nghĩ coi vợ cái con cọt chúng còn tình bơ lừa dối thì còn gì để nói nữa..!? Chồng tôi cũng lãng mạn, lang bạt kỳ hồ, dối trá không thua ai về phương diện nào cả nhưng với tôi chuyện tình lẻ anh lại rất thật lòng với vợ, không nói dối vợ cả tiền lẫn tình yêu, anh như tên ăn mày mù cầm gậy gõ đầu thóc đó, khi cặp bồ với cô gái nào dù già hay trẻ tối về anh đều kể lại cho tôi nghe hết, để chứng minh hạnh phúc của vợ chồng tôi.. Tôi gửi cô coi tấm hình gia đình chúng tôi hôm Noel...để cô nhìn rõ mặt vợ chồng và các con tôi, gia đình hạnh phúc nhé..

Anh Bảo lúc ở nhà với vợ con là tổ ấm riêng biệt của cuộc đời anh ấy...Chồng tôi giao hợp, hay ái ân với người con gái nào đều về kể lại cho tôi nghe, anh nói gặp GÁI chơi HOANG ở đâu..!? Dẫn đi ăn bao nhiêu lần, rồi ngủ với nhau lần đầu ở đâu...làm tình ra sao, thân hình con này xấu, con kia bèo nhèo, cô ngực bèo sệ, cô thì mỏng teo...!! Cô nọ hôi như cú.. cô thì răng hô, mồm thối ..! Hôi nách... Có cô làm anh muốn ối mưa..Cô thì làm tình lỏng lộn như trâu cái điên, có cô rú lên khi ái ân như bị thọc tiết..! Cô đó dầy tê tê như khi mắc kinh phong hi..hi... Chồng tôi kết luận mấy con trẻ thì động cựa như con ngựa hoang...!! Còn mấy cô gái già hơn chồng tôi vài tuổi thì hôi hám bầy nhầy, da bụng nhăn nheo, da đùi thì mốc, sần xùi như da cóc..thở hổn hển như heo bị thọc tiết muốn đứt hơi...!! làm anh mất cả hứng..!! Úi chà chồng tôi thích kể, anh cười ngả nghiêng, còn tôi lại thích nghe cô Loan à, coi như vợ chồng tôi bị bệnh KHẨU DÂM lấy chuyện chơi hoang của chồng làm trò cười thú vui cho vợ chồng tôi trong Khuê phòng... Lẽ dĩ nhiên chồng tôi tả thân hình của Loan cho tôi biết và hai người làm tình

như thế nào..! Kiểu gì..!? Chơi ra sao..!? Và kết luận anh luôn nói : (Chán phèo chơi của lạ.. anh không có hứng thú khi gần gũi họ, anh nhớ em, nhớ vợ anh vô cùng, Không người đàn bà nào sạch sẽ và có thân hình đẹp như em)..anh còn kết luận với tôi về các phụ nữ ngủ hoang với anh là : " mình biết không tui gái già, trẻ chơi hoang được với anh là thằng nào nó cũng sẵn sàng chơi, thứ đó vác về làm của nợ à..!? " anh Bảo thật phũ phàng phải không Loan..!? Cái thú DÂM ĐĂNG gọi là QUÁ DỠ BẮN trong chuyện vợ chồng của chúng tôi như vậy..!Sự thật quá bất ngờ với Loan phải không..? và chồng tôi quá đểu và đáng ghê tởm..? Và lại tôi nghĩ các cô gái dại để cho chồng tôi vạy vò xác thịt giải thoát sinh lý thì NGU ráng chịu...Tôi rất khoái trong tâm khi chồng tôi đi lang bang chơi gái nhà lành, con nhà tử tế không tốn tiền, lại tránh đỡ bị bệnh hoạn hơn nếu anh đi chơi gái mãi dâm..!? Thật lòng mà nói vợ chồng tôi Sống như vậy quá dị hợm và kỳ quái phải không Loan..!? Làm chuyện đó thất đức nữa...!! Chúng tôi đã có con gái, giờ tôi suy nghĩ lại..! chúng tôi cần phải ngừng và cải thiện đời sống để bớt tội lỗi góp tí đức cho các con, tôi khuyên nhà tôi chấm dứt trò đi ngủ với con gái người ta không trả tiền..! Còn dùng người ta làm trò cười...!! con gái anh nhờ đức cha đó...Tôi nói ông nên buông tha cho cô để cô đi tìm, và có được người chồng tử tế, cô cần đời sống bình thường của một người phụ nữ...Chứ chồng tôi cứ lừa gạt, hứa hẹn lèo với Loan rồi chơi cô qua đường...!! Như vậy tội nghiệp cho cô...!! Và không tốt, sẽ ảnh hưởng cho con gái của chúng tôi về căn quả..Vi cha chúng tôi lừa dối tình yêu của loại người đàn bà hiền tốt như Loan...Chúng tôi xin lỗi cái hành động của chồng tôi lợi dụng thể xác của cô và sự tin tưởng của mẹ cô đã để cho anh Bảo chơi cô không phải lo trách nhiệm, lại ăn uống ké không phải trả tiền,cơm no bò cưỡi.. Rồi sau lưng Loan vợ chồng tôi còn cười hỉ hả...Thật tội nghiệp...!!

Mẹ con Loan bị chồng tôi lợi dụng..!!

Cô Loan biết không..? nhắc lại chuyện chồng tôi kể khi ngủ với cô đầu tiên ở hotel, sau chồng tôi được cô mời về nhà cô, ngủ với cô trên cái phản gỗ ở phòng khách có tấm màn gió kéo ra che...Hai người làm trò gì..? chồng tôi cười khúc khích rồi kể lại cho tôi nghe..như vậy tôi thấy tội nghiệp sự nhẹ dạ của Loan...và cá nhân tôi cũng không còn vui với cái trò nham nhở đó nữa...tôi tự hứa từ nay sẽ cấm ông chồng đi ngủ với gái rồi về kể cho vợ nghe, tôi dạy tôi, và khuyên nhà tôi chấm dứt ở đây và cô sẽ là nạn nhân với thú vui trò chơi cuối cùng của chồng tôi không phải anh chỉ chơi có một mình cô...Tôi mong cô bỏ qua, hôm nay cô nhớ rằng : (Tôi thay chồng tôi xin lỗi, vì tôi cũng là thủ phạm đồng lõa trong trò chơi này ...Mong Loan suy nghĩ và hiểu nhiều hơn tôi nói...chúng mình cùng phạm đàn bà, cô sống như vậy lợi đâu không thấy..!? Khổ và nhục nhã cho loại người như cô...!! Loan à tôi không biết ghen, nếu tôi ghen thì cô không thờ nổi với tôi đâu Loan ạ..! Vì tôi ở SAIGÒN như biển cả mênh mông còn cô ở tỉnh lẻ Mỹ Tho giống như cái rạch cái ngòi..! Tôi muốn rạch mặt, cạo trọc hay đổ hắc ín lên đầu, tạt át xít vào mặt cô như chuyện Cẩm Nhung dễ dàng lắm, nhưng tôi không thích làm như vậy để các con gánh tội..! Cha mẹ ăn mặn...!! Các con khát nước...!! đời tôi cũng chả vui gì...!! Cô là nạn nhân của chồng tôi..mà tôi cũng là tông phạm đồng lõa cười cợt trong cảnh Loan sống đã bị chồng tôi dầy vò thể xác tươi rời...!! mỗi lần gặp gỡ chơi cô lại không tốn tiền...!!

Tôi đã nói hết sự thật và lời lẽ chân thành từ nay cô nên tránh anh Bảo...!! Nhiều khi anh dở chứng ngứa nghề sẽ lại tìm đến lợi dụng thể xác chơi cô qua đường nữa đó...Thì tùy cô xử trí với anh ta nhé... Cô Loan tôi biết tuổi NGƯỜI cô hơn tôi nhưng tuổi ĐỒI cô không sánh được với tôi đâu...Cô còn phải học hỏi nhiều trong đời sống, cô nghe tôi, hãy đi tìm người đàn ông độc thân tử tế, lập gia đình cho cha mẹ đỡ nhục nhã buồn phiền, đi làm

vợ bé không sung sướng gì mà còn thiệt hại cả đời người con gái được sinh ra trong một gia đình giàu hoàng như cô... Thôi tôi nói hết rồi...Cô hiểu và nhớ rằng tôi đã biết tất cả về cô... nếu tôi giận lên, tôi sẽ thanh toán hay hại cô cũng được đối với tôi rất dễ...nhưng cô yên tâm, tôi không làm gì đâu vì tôi cần để đức cho các con của chúng tôi...Tôi ngừng bút nơi đây, chào cô....

Chúc Loan vui vẻ, trẻ đẹp và sớm tìm được ý trung nhân...

Bà Trần đình Bảo ...ngày..tháng..năm...

Thanh Tuyền đọc đi đọc lại sửa chữa lá thư nhiều lần, Thanh Tuyền không ngờ nàng viết lá thư giả dối này, rồi bịa đặt nghĩ ra chuyện giữa vợ chồng nàng..nói về chuyện nàng và Bảo có bệnh khẩu đàm, xếp đặt câu chuyện thật hoàn hảo lưu loát mỗi khi chồng đi chơi gái cũng về kể lại chuyện dơ bẩn đó cho vợ nghe... Nàng viết ra chuyện cứ như thật, mục đích của Tuyền là làm nhục Loan và nói xấu Bảo để cho Loan thù hận Bảo đều giả nói cho vợ nghe những chuyện tình giữa Loan và Bảo.. Loan sẽ nghĩ và tin tưởng là Bảo thật sự đê tiện, ma cô, đều cáng như vậy..!! và từ tình yêu sẽ đổi thành kẻ thù.. Bị chạm danh dự tự ái Loan sẽ bỏ Bảo..oán hận và sẽ xỉ vả Bảo... ha..ha..cả hai trúng kế độc của Tuyền HOẠN THƯ THỜI ĐẠI...Thế kỷ 20...Tuyền mỉm cười đắc ý, giận Bảo vô cùng, nàng nghĩ thầm (đề coi anh nói anh không bỏ ai, em muốn làm gì thì làm...hi..hi...em không bỏ anh...!! Nhưng em sẽ làm cho nó bỏ anh và chửi rửa anh ...!! Anh gây gió thì gặt bão nhé...anh vay, anh phải trả...) Với thượng đế mẹ con em vô tội...

Hôm sau Thanh Tuyền kêu chú Tấn nàng nói cho chú đi phép về Mỹ Tho một tuần lễ, nhân tiện chú được ở nhà với vợ con... Nàng hứa sẽ nói với Bảo lý do cho chú Tấn về Mỹ Tho, Nàng đưa cho chú Tấn ngoài lá thư dài nàng còn cho tấm hình gia đình vào phong bì dặn chú Tấn đưa cho Loan nói thơ của Bảo... Mang đến tận sở và trao tận tay cho Loan...

và ngày hôm sau chú bỏ ít thì giờ theo dõi hành động và thái độ của Loan.. Chú Tấn làm đúng theo lời dặn của Tuyền ...Sau tuần lễ chú Tấn về kể lại cho Thanh Tuyền nghe : " Thưa cô ngày đầu em về tới Mỹ Tho là sáng hôm sau em đến tận sở cô Loan đưa thư nói là của bà vợ đại úy Bảo gửi cho cô... mai tui lại sẽ đến gặp cô nếu cô muốn nhắn tin hay gửi gì cho chỉ huy trưởng hay vợ ông tui đưa dùm... em đưa xong em về ngay...Nhưng chiều hôm đó em lái xe '(Honda dame) của bà xã em đến cổng nhà cô Loan coi tình hình ra sao..? Ngày nào em cũng lượn qua lại, sáng tối hai lần, nhưng không thấy chỉ huy trưởng tới đó, em theo cô ta từ sở về nhà, tới cả tiếng em mới về nhà em ...trước khi về lại Saigon em có ghé hỏi thăm cô Loan lần cuối nhưng mẹ cô cho biết cô Loan đã đi SAIGÒN rồi..."

HOẠN THƯ THỜI ĐẠI 31..

Ngày thứ Bảy trước khi về lại SAIGÒN em có đến nhà cô ta lúc bảy giờ tối, em hỏi thẳng cô ta : " Chị có cần gửi thư hồi âm cho bà vợ chỉ huy trưởng không..? Đưa tui mang về."

Cô ta lắc đầu, xong em lại hỏi rất tự nhiên : " Chị Loan, chị có cần đưa thư riêng cho chỉ huy trưởng không ..? Tôi về đơn vị sẽ đưa ngay cho chỉ huy trưởng .." Cô ta lại lắc đầu và nói (Cảm ơn, tôi tự làm được rồi ...)mặt cô ta hăm hăm và giận dữ khi nói vậy..." Thanh tuyền nói với chú Tấn : " Thôi chú làm việc đó cho tôi như vậy đủ rồi...Tôi không thắc mắc gì nữa, cứ từ từ coi tình hình ra sao rồi tôi sẽ giải quyết.. cho tôi gửi lời chào và cảm ơn cả bà xã chú nhé .." chú Tấn ái ngại nhìn Tuyền tội nghiệp cho nàng chú nói an ủi khéo : " Dạ khi nào cô cần gì thì cứ nói với em nghe cô..." Tuyền cười, gật đầu cảm ơn... Khoảng một tháng sau khi gửi thư cho Loan tận tay đã nhận ..Hôm nay Tuyền mặc chiếc áo đầm kiểu hai lớp vải, trong là vải nylon màu hồng đậm..ngoài là loại vải lưới mềm hồng nhạt có điểm những bông hoa anh đào, cắt vải xéo xòe, cổ cao hở đôi vai tròn lẳn, váy ngắn cũn

cỡn trên đầu gối cả gang tay, để lộ cặp đùi thẳng, thon, trắng ngần như ngó sen, đôi giày cao gót 7 inches và cái bóp đầm cùng một bộ làm bằng da cá sấu... made in Italy..Thanh Tuyền mua từ hồi còn độc thân, giấy, bóp, bộ nọ, bộ kia... những bộ váy ngắn, dài Thanh Tuyền đặt may hàng tháng tại nhà may Hồng Kông trên đường Lê thánh Tôn, mặc chỉ 1 hay hai lần là bỏ xó...tủ gỗ mua Phan văn Nhị to kỉnh, quần áo treo từng hàng, váy ngắn, váy dài đủ kiểu, đủ màu sắc...Thanh Tuyền nghỉ học Trưng Vương là không bao giờ nàng mặc lại áo dài nữa...Sau khi lập gia đình Tuyền bỏ tất cả y phục thời trang vào tủ có hai cửa kính to khóa lại...Nàng nhất định làm vợ, làm mẹ cho đúng lời hứa với Bảo và sự mong ước của cha vẫn khuyên nàng phải giữ câu TAM TÒNG...tại gia tòng PHỤ, xuất giá tòng PHỤ, phu tử tòng TỬ..Hôm nay nàng quyết định phải diện cho đẹp, sang, cho tình địch nhìn biết mặt, và rõ nàng là ai..? Có qua mặt nàng nổi không..? Thứ quê mùa, gái già tỉnh lý.. Tuyền kêu chú Tấn nói : " Sáng hôm nay, bây giờ chú lái xe đưa tôi đi Mỹ Tho xong trở về lại SAIGÒN ngay chiều nay, xe máy móc có tốt không..? Xăng nhớt có đầy đủ chưa..? Đi xa Có cần phải mang xe ra cho thợ máy coi lại không..? " Chú Tấn đứng lên vui vẻ vồn vã trả lời : " Thưa cô xe cộ em bảo trì thường xuyên, tất cả không có gì trở ngại...cô đi giờ nào em cũng sẵn sàng, quân đội mà cô...Luôn luôn phải đặt mình trong tình trạng báo động.. Không chờ không đợi, không lơ là chậm chạp công việc của chính mình ...Công việc của em là tài xế lái xe phải bảo trì khi nào cần là phải có ngay..." Thanh Tuyền cười khen chú : " Hỏi thì hỏi chứ tôi cũng biết vậy, với chú tôi tin tưởng không có gì trở ngại thôi chúng ta đi..."

Ra cửa Tuyền đứng lại kêu lên: " Chú Đông ơi ở nhà làm ơn coi chừng mấy đứa nhỏ dùm tôi cẩn thận nghe, tôi đi xong về liền..."

Tiếng Đông : " Dạ , cô đừng có lo em biết mà..cô cứ yên tâm .." Đông trả lời...

Tới Mỹ Tho xe đi vòng vòng trong tỉnh khoảng một lúc thì tới nhà của Loan cô tình hờ của chồng Tuyển, căn nhà hai tầng đất rộng có hàng rào sắt và cổng cao trông cũng nguy nga, đồ sộ, vài cây cổ thụ trông mát mẻ...hai bên cổng trồng những bụi hoa giấy giao nhau đủ màu tím, đỏ và trắng...Chú Tấn ngừng xe lại trước cổng, chú nhảy xuống xe, đến bấm chuông gần ngay trên cột tường vuông của hai cánh cổng to... Một bà cỡ trên sáu mươi trông bệ vệ, mặt phúc hậu sáng sủa đi từ cửa chính ra mở một cánh cổng khi gặp người bấm chuông bà ta nhận ra chú Tấn bà tỏ vẻ thân thiện hỏi luôn :

“Ồ cậu tới có chuyện gì không...!? Cô Loan nhà tôi đi làm, ông Bảo nhắn tìm con Loan nhà tôi hả...?” Chú Tấn chưa kịp trả lời bà ta...Thì Tuyển đã xuống xe đi thẳng lại chỗ hai người, nhìn thẳng người đàn bà, Tuyển không chớp mắt, bà ta thấy Tuyển lại mở hẳn hai cánh cổng cho rộng ra, nhìn bà ta ăn mặc gọn gàng sạch sẽ, tướng chững chạc trông đúng là bà chủ căn biệt thự chứ không phải người làm công...Bà ta nhìn thấy Tuyển đi tới, bà hỏi trống, cộc lốc với chú Tấn : “Ai vậy...?”

HOẠT THƯ THỜI ĐẠI 32 ..

Chú Tấn chưa kịp trả lời...Thanh Tuyển đã đến sát bên hai người đứng trước ngay cổng nhà...Nàng trả lời lịch sự nhưng giọng nói không kém khô khan, kênh kiệu, lạnh lùng...! Nàng nói : “Chào bà.. Nếu tôi không lầm thì bà là mẹ cô Loan phải không...? Tôi xin tự giới thiệu tôi là bà Trần đình Bảo, phu nhân của đại úy Bảo là ông bố của con gái bà...!! Cô Loan có nhà không thưa bà...? Tôi muốn gặp và nói chuyện riêng với cô Loan...”

Bà ta đứng ngẩn người, chết lặng nhìn thấy Tuyển một cô gái lạ, ăn mặc quá mốt, trẻ trung, với vẻ đẹp kiều sa, đoan trang đến tận cổng nhà đứng ngay mặt bà tự xưng danh là vợ Bảo người tình hờ con gái bà và rẽ huyệt xa với tầm tay

của bà, vợ Bảo đang đứng sừng sững trước cửa nhà bà bằng da bằng thịt...! Mặt cô ta bình thản không tỏ thái độ dữ dằn, hùng hổ...! Hàm hồ...! Cáu giận vì ghen tuông...!! Mặt bà già đổi sắc...!! Trả lời Tuyển ngược ngạnh...! Lấp bắp...!! : “Con gái tôi đi làm nó không có nhà...” Chỉ nói có mấy câu nghe qua cũng thấy bà thật thà, giọng nói có chút ái ngại, hồi hộp và sợ hãi...!! Bà ta ngỡ ngàng tê tái, giật bắn mình thì đúng hơn...Bà không ngờ vợ Bảo trẻ đẹp tướng người cao ráo sang trọng như vậy...Vợ của Bảo lại chững chạc, cao cả, trông cao sang với cách diện, ăn nói có vẻ cao ngạo, cao tay ẩn nũa...Thôi rồi...!! con gái bà thua xa về mọi phương diện...! Lắm to rồi...! Lỗ vốn nặng, bao danh dự gia đình tiêu tan hết...!! Chồng bà nói không sai...!! Chưa kịp phản ứng, hay nói chống trả gì thêm bà ta lại nghe Thanh Tuyển nói khô khan : “À tôi quên hôm nay thứ Năm cô Loan phải đi làm đúng rồi...Bà về nói lại với Loan con gái bà có bà Bảo đến thăm nhé...tôi muốn biết cô Loan đã nhận lá thư tôi gửi cả tháng nay, /cô Loan và bà đọc kỹ lá thư của tôi chưa...!? Tôi ở Saigon xuống, đến coi mặt và nhà cửa, đời sống cha mẹ gia đình của Loan ra sao...? có thể thôi, không có gì quan trọng cả...Thôi tôi chào bà nhé, nói với Loan lần khác cuối tuần hay ngày lễ Loan nghỉ tôi sẽ lại đến thăm...” Tuyển nhìn thẳng ngay mắt bà, nàng nháy mắt trái, nhướn miệng cười tươi trông nàng thật dí dỏm, vô tư và hồn nhiên... Thanh Tuyển khẽ nhún cặp chân quay nhẹ như quay waltz, nàng cố tình làm cho chiếc váy xoè tròn như cái hoa... cho bà thấy rõ cặp đùi dài hấp dẫn của nàng...Nàng díp hai chân bước nhẹ từng bước đi chậm như người mẫu trong đôi giày cao gót da cá sấu ôm đôi bàn chân sai nhỏ gọn gàng, Tuyển quay đi, chú Tấn vội vàng đi theo ra mở cửa xe sau cho Tuyển...Chưa hết điệu, nàng không lên xe ngay nàng từ tốn đeo cái bóp lên vai quay người lại, khoanh tay đứng chăm chú nhìn căn nhà với bà mẹ Loan lần cuối trong vài phút, nàng hơi

ngiêng đầu chào, cười nửa miệng rồi thư thả bước lên xe, chú Tấn đang đứng chờ mở cửa xe...Mẹ của Loan đứng chết lặng nhìn cử chỉ kiêu căng và thái độ đả các khinh khỉnh của Thanh Tuyển...!! xe chuyển bánh bà ta vẫn đứng yên như người mất hồn...!! Bà đang thắc mắc ư...? Sao lại có người ghen kỳ lạ...! Ghen như vậy à...!? Không chửi bới, không la hét...! Không hăm dọa...! Chuyện gì sẽ xảy ra cho con gái bà sau này đây...!? Với loại người sắt, đá, thâm, nguy hiểm như vợ của Bảo...!? Đầu hai thứ tóc bây giờ bà mới gặp một phụ nữ trẻ đi ghen chồng ngoại tình mà hững hờ, thờ ơ, tỉnh bơ... trên đời có một không hai...đi xa xôi đến tận nhà tình địch lại ngọt nhạt, ơng ơ, nhún nhẩy, nháy mắt cười nửa miệng rồi bỏ đi...!! Không tỏ thái độ giận dữ...!! Bà không ghét vợ của Bảo, chỉ ngạc nhiên nhưng tức tối trong lòng vì mẹ con bà bị hờ...!! Đau thật...!! chợt bà nói nhỏ một mình :

“Con ranh này ghê thật...!! Nó đến bỉ mặt mình...không biết nó viết thư nói gì cho con Loan...!? Thế mà con Loan ngu tin lời thằng Bảo nói nó lấy vợ vì bị cha mẹ ép buộc...!! Chứ nó không yêu... nó yêu con Loan...Hứ...!! Con vợ nó đẹp như vậy mà bị ép với không yêu...thằng này đều thật miệng lưỡi điêu ngoa...!! Con gái mình thế mà khờ dại bị nó lừa gạt...!!? Còn mình già đầu nghe con để chuyện xảy ra mất mặt thế này...!? Lên xe chú Tấn thấy thái độ kỳ lạ của Tuyển chú cũng khóps...! Chú im lặng, Không dám nói hay hỏi gì...Tuyển biết chú ngại không hiểu Tuyển sẽ làm trò gì nữa đây...!? cái bà vợ ông Bảo này thật quái đản...!? Tuyển thấy chú im lặng như rối trong lòng suy nghĩ...!! Tuyển cười trấn an chú, nàng nói : “Thôi...hôm nay đủ rồi, chú đưa tôi ra chợ Mỹ Tho mua trái cây về cả nhà ăn, rồi chúng ta đi về cho sớm...để các cháu ở nhà giao cho chú Đông tôi không yên tâm...”

(Còn tiếp kỳ sau)

The months

January cold desolate;
February all dripping wet;
March wind ranges;
April changes;
Bird sing in tune
To flowers of May,
And sunny June
Brings longest day;
In scorched July
The storm-clouds fly,
Lightning-torn;
August bears corn,
September fruit;
In rough October
Earth must disrobe her;
Stars fall and shoot
In keen November;
And night is long
And cold is strong
In bleak December

CHRISTINA ROSSETTI

Tháng ngày

Tháng Giêng lạnh lẽo cô đơn
Tháng Hai nhỏ giọt từng cơn ướt mềm
Tháng Ba gió lướt nhẹ êm
Tháng Tư vạn vật im lìm đổi thay
Tháng Năm chim hót vui vầy
Đón chào hoa thắm nở đầy ngát hương
Mặt trời tháng Sáu chói chang
Rước ngày dài nhất rộn ràng về đây
Trời tháng Bảy nóng gắt gay
Đám mây bão tố bay đầy khắp nơi
Ngoằn ngoèo tia chớp xé trời
Bấp ngô tháng Tám thanh thoi khoe mình
Trái cây tháng Chín trĩu cành
Tháng Mười khắc nghiệt phủ quanh địa cầu;
Ngàn sao rơi rụng giang đầu
Những ngày tháng Một u sầu lạnh căm;
Đến khi tháng Chạp cuối năm
Màn đêm lạnh lẽo sẽ giăng canh trường
Lại thêm buốt giá vô cùng.

Tâm Minh Ngô Tăng Giao
(chuyển ngữ)

HOÀNG HÔN TRI ÂM

Hoàng hôn lướt nhẹ vành môi
Khẽ đưa thoang thoảng xa xôi hương lòng
Chiều nghiêng, mây ngả lam hồng
Thêu bao mộng mị quanh vòng mắt nai

Du dương khẽ chạm bờ vai
Ru hồn một thoáng liêu trai mơ màng
Hương xưa lan tỏa dịu dàng
Sắc chiều cô đọng nồng nàn Diễm hoa

Hoàng hôn tuyển mượt thướt tha
Nguyệt vắng e then neo xa ánh mờ
Tâm tư thổn thức mong chờ
Màu thương lắng đọng đôi bờ tim yêu

Nắng hường san sẻ cô liêu
Đan vào nỗi nhớ liêu xiêu thuyền tình
Cảm thông ngang trái, gặp ghềnh
Chiều khung viễn xứ thêu hình tri âm

Hoàng hôn phủ kín xa xăm
Lấp đầy khoảng trắng quần thâm rã rời
Phôi pha quá khứ nửa vời
Điểm trang mỹ tú rạng ngời niềm tin
(Kim Minh)

LỐI HOA XƯA

Về qua lối cũ hôm nào
Thoảng nghe kỷ niệm ngọt ngào hương xưa
Bên hiên sót sọt nắng thừa
Hoa thơm cỏ mộng dấu mùa nhớ nhung

Màu hoa ai đó đã từng
Trao nhau một thuở thơm lừng môi ngaoan
Lời yêu tiếng hẹn còn vang
Mà hờ hững đã phai tàn dấu son

Bâng khuâng gió hát nỉ non
Kết mây mộng mị lối mòn chim di
Bao nhiêu mộng tưởng tràn về
Mênh mang điệp khúc duyên thể thiết tha

Vẫn về qua lối đường hoa
Yêu thương ngày ấy có là thiên thu
Vàng vọt sợi nắng ưu tư
Xâu thương chuỗi nhớ đường hư không về
(Bùi Kim Thảo)

GỬI CHÚT TÌNH XA

Ta gửi chút tình xa
Đêm qua trong thương nhớ
Trần trở lời yêu xưa
Khúc mưa rơi hiên vắng

Lau trắng gió ngàn bay
Mộng say vườn nguyệt bạch
Lời trách trăm năm đau
Tiễn nhau ly rượu... đắng

Đằng đẳng giấc mơ cuồng
Lệ tuôn bờ môi nhạt
Ta lạc gì trong nhau?
Niềm đau vẫn buộc chặt

Vết cắt cửa trên da
Tình ta sao nhuộm máu
Tigôn màu hoa trắng
Trầm lặng trái tim phai

Tình dài trôi trượt ngã
Chiếc lá vàng trời thu
Tương tư hoa tim vỡ
"Tình ngỡ chết trong nhau"...
(Nguyễn Hồng Linh)

YÊU MÀU HOA TÍM

Sắc tím nên thơ giữa chốn này
Ta vừa lạc bước đã ngắt ngây
Màu hoa say đắm bên cung nhạc
Gởi cả hồn thơ trong gió mây

Màu tím yêu thương ở nơi đây
Một thời lãng mạn tuổi thơ ngây
Yêu màu tím đẹp trong e ấp
Tím cả vườn xưa trên lối này

Hoa đùa trong gió cả trời thơ
Bên nhánh hoa đời thắm ước mơ
Lung linh giọt nắng cười trong mắt
Có phải tình yêu đến bất ngờ

Mãi mãi yêu màu tím thủy chung
Màu của muôn đời của nhớ nhung
Của người con gái yêu màu tím
Và cả đau thương của lạnh lùng
(LÊ THANH HÀ)

Lời Của Cỏ

Cám ơn người, đi non cao biển rộng
Để thấy mình, xa tắp bóng mù khơi
Triển sóng nhỏ hôn êm bờ cát trắng
Về trùng dương biệt tăm cuối chân trời

Cám ơn người, làm thánh giả góc tối
Nghe than thở, tần sóng dài tâm tư
Như đêm mưa chuyển sầu dây tình lỡ
Cuộn rối nhui, người tháo gỡ êm xuôi

Cám ơn người, lời chân thành cỏ lá
Lay cảm động từ cửa gió trời ngang
Lần thu đi, bỏ quên lá vàng lại
Trước mắt đời, vân tích buồn miên man

Hay con đường nghìn cỗi mòn lối cũ
Vắng người đi cỏ dại mọc um tùm
Như dây nhà, quan san chẳng ai ở
Trông điêu tàn, dày đặc tầng phong rêu

Dù vạn năm, loài cá luôn cần nước
Cây của rừng chẳng thể thiếu bóng chim
Là vĩnh cửu thể nhân ta có được
Dưới niên kỷ, tạo hóa đã xếp hình

Nhưng người ơi, đời ta còn dài lắm
Chỉ nửa chừng, ly biệt dậm đau thương
Thèm hạnh ngộ, dắt đi hết một kiếp
Sao bây giờ... ta bóng còi bơ vơ.
(Quang Nguyễn)

CÓ MỘT BUỔI CHIỀU

Có một buổi chiều trôi qua như thế
Chỉ trống không mà cũng đủ ngày
Có một lần người qua nơi ấy
Để lại sau mình chiếc lá vàng bay

Có cụm mây thần thờ dĩ vãng
Đến vô cùng hoang vắng không gian
Ta góp nhặt những gì lãng đãng
Khắc tên em theo gió núi mưa ngàn

Buồn rất thực chờ cả chiều siêu thực
Rêu vẫn xanh quanh quất suốt ngày xanh
Xin dâng tặng bên bờ u tịch
Một nụ hồng hoá thạch giữa mong manh
(Nguyễn Văn Nguyên)

VỚI TẤT CẢ TÂM TÌNH

Nếu anh là người miền Nam bình dị
Em sẽ đãi món canh chua em nấu
Cà chua đỏ như trái tim em dẫu
biết bao tình. Thấm thiết bạc hà xanh
Dịu dàng như những cọng giá trắng tinh
Em đến với anh tâm hồn mới lớn
Dù đôi lúc em vụng về nấu nướng
Gia vị tình em nêm đủ chẳng với
Nếu anh là người miền Bắc. Anh ơi
Em sẽ đãi canh cua hoa Thiên Lý
Chùm hoa xanh, chắc là anh vừa ý
Hoa thơm tho em mới hái chiều nay
Trong bát canh có hương vị bàn tay
Nêm mắm muối tình yêu này chưa đủ
Để tối nay khi anh vào giấc ngủ
Có em và Hoa Thiên Lý trong mơ
Nếu anh là một người Huế rất xưa...
Em không biết nấu món ăn Hoàng tộc
Cố đô của anh mấy mùa ly loạn
Theo chân người môn Huế cũng ra đi
Em sẽ đãi anh một món nhà quê,
Rất quen thuộc hàng ngày trong cuộc sống,
Anh người Huế cầu kỳ hay khó tính,
Em sẵn sàng nghe dù tiếng chê, khen
Em sẽ nấu bằng ngọn lửa tình em,
Bún Bò Huế nhớ về quê hương cũ
Em cay nồng vì anh khoanh ớt đỏ
Lá rau thơm cho anh được vừa lòng
Em đãi anh với tất cả tâm tình
Chuyện đời thường, chuyện tình yêu là một,
Anh và em lỡ duyên này không gặp
Em sẽ chờ nếu còn có kiếp sau
(Nguyễn Thị Thanh Dương)

Tìm Bình Yên Nào

Nắng sắp tắt rồi, nắng mơ về phố cũ
Ấm lòng hoàng hôn ở nơi ấy xa xăm
Ngã tư quán nhỏ chắc có người còn đợi
Vết nắng kịp về trao nhẩn tiếng thương ơi

Chiều thiết tha quá, chiều tìm hoài bóng đổ
Tìm bình yên nào còn ghi dấu trong tim
Nhánh lựu trái đỏ chín trong ai nỗi nhớ
Lặng lẽ trao đêm nồng nàn mấy ngóng trông

Nắng sắp tắt rồi sao chiều còn nấn ná
Giọt hiu hắt buồn lưu luyến cánh lá chao
Chiều như lặng lẽ từ phút chia xa ấy
Hong ấm nắng xưa chờ đợi bước ai về
(ĐOÀN TUYẾT THU)

GIẤC MƠ

Em đã khóc quá nhiều rồi trong mơ
Khi tỉnh ra ngỡ lòng mình còn trẻ
Với trái tim non tình yêu vừa hé
Khóc dối hờn cho đẹp một bài thơ
Em chẳng hiểu vì đâu đời chia ngã
Sao còn gieo sầu oán lại cho nhau
Còn tiếc nuôi một mảnh tình đã cũ
Để hao gầy tội lỗi, một cành hoa
Anh và em đã dần xa lãng lác
Khi mỗi đường mỗi đưa gặp tình riêng
Anh hãy chết dùm em trong tiềm thức
Để trong đêm em chỉ gặp mơ hiền
Em đã khóc quá nhiều rồi trong mơ
Có gặp anh, em không còn khóc nữa
Trái tim kia không phải chai thành đá
Mà vì em không muốn giọt lệ thừa
Có gặp anh, em thể không khóc nữa
(BÙI CHI LAM)

TRỞ VỀ

Ta trở về bên cổng đá tường rêu
Nghe hơi thở đất trời từ vạn cổ
Chiều băng khuâng thuyền đời chưa bến đỗ
Vàng lá reo xào xạc bước chân người

Từ thuở nào tay nhặt lá sầu rơi
Phơi lòng giấy tình khơi trời biển nhớ
Giòng sông tương lạnh lòng con nước lợ
Đồng cỏ non hương phấn rữ giao mùa

Ta còn thơ rao bán chẳng người mua
Đêm trở giấc ngậm ngùi tình nghĩa cũ
Xao xuyến lạ tháng ngày thân lính thú
Đốc mù sương đỏ mắt bóng đèn chong

Ngày qua ngày trăng gió hẹn chờ mong
Như con nước lớn ròng về trăm ngã
Người thật xa, thật xa và thật lạ
Như nghìn xưa chưa biết tự bao giờ

Ta trở về nặng trĩu gánh hoa mơ
Trả cho gió những vần thơ cổ tích
Trả cho trăng những lâu đài ngọc bích
Trả cho người quán quít dấu chân chim

Ta trở về bên cổng đá lặng im
Tìm hóa đá tro thân cười tuế nguyệt
(NAM GIAO)

DẤU CHIM DI TRÊN CÁT

anh không biết yêu em khi nào nhỉ
ở mùa đông mùa hạ hay mùa thu
ở con phố lấm đông người qua lại
hay đôi cao nghìn thông hát mơ màng

hay có lẽ hôm anh về xứ biển
vốc sò nghêu mơ tưởng chuyện liêu trai
thấy con gái bỏ tóc dài mà nhớ
mất hồn nhiên tiêu thần trí một ngày

anh đâu biết trời già còn chưa hiểu
thì làm sao giải thích buổi yêu em
mưa phố biển nhòa chân di cát mỏng
mỏi tay dài gọi mãi bóng thuyền đêm

hay thôi nhé gấp đôi niềm nhung nhớ
bỏ túi sâu khép lại phút an hoà
ơi mắt biếc có xanh như cỏ lá
mà tình yêu u ẩn ốc vạy hồn

thêm lần nữa đánh liều canh bạc mới
hôm bất ngờ sét đánh lại hôn em
lay thức tỉnh một trùng dương hoảng hốt
dò dẫm tìm dấu tích mãi thơm quen

anh không biết yêu em khi nào nhỉ
ở đôi cao phố thấp hay biển xa
ở mấy ngõ đường qua nhà kỳ lạ
mà hương ai từ biển nhớ thấm thì
(Phạm Quang Trung)

Ru Em Giấc Mơ

Ngủ đi em hãy ngủ đi
Ngủ say giấc mộng hương bay lạ thường
Dập dìu hoa sắc thêm hương
Bướm vui giấc mộng môi hương cỏ hoa
Hoàng hôn nhân thế phai nhòa
Chiều về nhạt nắng hương hoa nhớ người
Môi khô khôn nín miệng cười
Bao nhiêu nguyện ước đương thời đã quên
Em vui xuân mới êm đêm
Tình anh bến cũ đương rên rỉ than
Mắt sầu chết giữa nhân gian
Em đi xa lắm em giờ đã vui
Anh về ôm mối ngậm ngùi
Gửi theo giấc mộng bên đời lạnh khô
Hoa xinh xưa đã phai mờ
Không gian gió nhẹ ươm tơ kín lòng
Bỗng dưng nhớ bỗng dưng mong
Ru em giấc mộng nhạt nhòa luyến thương
(Đình Sơn)

BAO GIỜ NỔ LẠI NHỊP CẦU

Tôi giờ thương nhớ quá tôi
Thương sao nhiệt huyết một thời thanh xuân
Vào đời bằng trọn hiến dâng
Sức trai hồn trẻ nhận phần gió sương
Xuân, đông đối mặt chiến trường
Kèn xung trận: "Tiến", lệnh dừng" bại binh"
Tôi giờ đau lắm nỗi tôi
Chính tôi bất lực đành ngồi bó tay
Nỗi niềm bầu bạn có hay
Chiến hữu thương tật tháng ngày lê thân
Anh em sống cảnh cùng bản
Phương tôi lắm kẻ vinh thân ngoảnh nhìn!đ
Heo đất tôi dút từng "cent"
Cuối năm để có trăm tiền giúp nhau
Tôi giờ trót đánh mất tôi
Tám mươi tuổi tới da mỗi rằng long
Tình chiến hữu cánh hoa lòng
Thương quê hương nhớ ruộng đồng cần khô
Nhớ kỳ đài nhớ bóng cờ
Vàng da Việt tộc đỏ bờ tử sinh
Giờ tôi gần, xa chính mình
Gần vuông đất nhỏ xa tình núi sông
Có còn không phút tương phùng
Rưng rưng giọt tủi run mừng đan tay
Cùng nhau chung một lạ này
Ơn cao thiêng sớm có ngày gặp nhau
Sân ga cổ đợi con tàu
Chim bay về tổ nổi cầu xuân xưa
(LÊ NGUYỄN)

TRƯỜNG XƯA YÊU DẤU

Chợt một buổi về qua trường cũ
Nghe xôn xao lá gọi trên cành
Nghe thán bầy trời mưa vừa ướt đất
Giấu kín rồi sao nổi nhớ cứ chạy quanh

Xưa có em còn ngây thơ mắt biếc
Vạt áo bay trắng cả một trời mơ
Nay còn lại giữa mùa hè tưởng tiếc
Tiếng guốc xưa vọng lại rất tình cờ

Mấy mươi năm có gọi là kỷ niệm
Sao bây giờ lũ bướm đã thôi bay
Lúc ta về bối tìm trong ký ức
Tháng ngày nào vỡ vụn trên tay

Mười mấy năm bỗng thành người xa lạ
Khi ra đi đánh mất một thiên đường
Em ở đâu mùa hè còn bỏ ngõ
Sao không về ướp cho nụ thành hương
(VŨ MINH TUẤN)

TỪNG HẠT MƯA RƠI

Mưa rơi từng hạt nhẹ
Ướt khẽ bờ vai gầy
Đong đầy từ nỗi nhớ
Chở nặng thêm đợi chờ

Em mơ về lối nhỏ
Có ước vọng đơn sơ
Mơ cùng nhau đếm bước
Trên con đường trải thơ

Vòng tay rơi hờ hững
Buông lời những hẹn hò
Cơn gió mùa se lạnh
Nhớ anh buồn hắt hiu

Vạt nắng chiều trống vắng
Vàng vổ ánh trăng khuya
Đêm trôi lia song cửa
Lặng lẽ chiếc rèm thưa

Mưa rơi từng hạt nhẹ
Thầm gọi khẽ tên anh
(Chú Tiểu)

Tháng Bảy Hạ Về

Tháng bảy hạ về những ngày mới lạ
Như em hẹn thể con phố vào yêu
Tiếng ve đánh dấu mẫu tình nắng ấm
Chút nồng nàn, chút tươi mát ban đầu

Tháng bảy hạ về trên tay đầy nắng
Hoa bướm say mê khoe sắc nhơn nhơ
Dư hương nhựa sống mùa xuân lưu luyến
Toả mùi hương thơm, tán tỉnh bắt đầu

Tháng bảy hạ về như em trẻ lại
Mang bao sắc hương phượng đỏ bằng lăng
Trải trên con đường xôn xao tình tự
Bóng dáng lãng lơ, quyến rũ đợi chờ

Tháng bảy hạ về bình minh rạng rỡ
Hé mở con tim sợi nắng tơ vàng
Yêu đương nồng ấm đam mê ngổ lại
Hát khúc ái ân, lãng mạng gửi nhau

Tháng bảy hạ về cơn mưa chớm giã
Mang ướt át đường về níu bước chân
Hoa rơi gió vội tơ vương nặng hạt
Hơi nặc nồng, chút rữ rượi đầu môi

Tháng bảy hạ về tình tôi mấy thuở
Vì chẳng tin giai thoại bóng mưa ngâu
Nên vẫn còn thương nắng đầu kỷ niệm
Cùng giấc hoàng hôn vào hạ tâm tình
(Trần Cường)

hoa tím vớ

Giàn hoa Tigôn vẫn nở trong nắng nên thơ
Trước thềm nhà ngoài song cửa mãi đợi chờ
Ngàn chiếc lá xanh non xạc xào trong gió
Hoa tím vẫn hồng tươi đong đưa ngoài ngõ

Tôi là con bé hay mơ mộng dưới hoa
Mơ man trên tóc hoa nhẹ nhàng lơ lửng
Tôi chợt nhớ về bài thơ tình dang dở
Ai đã làm tan vỡ một mối tình thơ

Những lúc buồn vu vơ khi chiều dần xuống
Lòng thầm hỏi tình yêu là cái chi chi
Có phải khi mình chợt thấy nhớ người ấy
Trong đêm mơ hoa giấc ngủ không tròn đầy

Như chiều hôm qua và cả ngày hôm trước
Người ta lặng lẽ theo chân trên lối về
Đôi mắt ấy nhìn xa xăm buồn vời vợi
Tôi cũng vội nghiêng nón trong nắng hanh vàng

Đường cứ thênh thang như mỗi ngày quen vậy
Bước chân lặng thầm đếm lá về qua đây
Một chút xao xuyến còn lại trên vai gầy
Sao lại ngập ngừng nhìn gió cuốn mây bay

Giàn hoa Tigôn tím hôm nay nở hoa đầy
Nhặt hoa rơi rụng vào chiếc túi nhỏ xinh
Màu hoa tươi thắm chia hai như tim vớ
Tôi thần thờ nhớ những ngày đưa đón xưa
(Nguyễn Ngọc Bích)

BỞI CÓ ANH

Bởi có anh nên nắng vàng ngập lối
Chốn thương cùng ta bối rối lời yêu
Gió lay nhẹ bởi gió quá mỹ miều
Ta chung lối nên điệu hiu phải quạnh

Bởi có anh nên ngày lành yên ắng
Buổi hôn hoàng mà chẳng tắt ánh dương
Ngày say đắm và đêm càng ấm áp
Yêu nồng nàn ta chỉ ước có nhau

Bởi có anh là tình yêu muôn điệu
Những dịu dàng thấu đáo ngọt ngào trao
Môi kề môi, đôi má ấm tựa vào
Và khe khẽ thở vào tim hơi nhớ

Bởi có anh nên vụng về chưa lớn
Ngây ngô hoài, va vấp mãi trẻ con
Nên em bé trong vòng ôm tay ấy
Lớn làm gì cho khổ với nghĩ suy

Bởi có nhau nên hoa cỏ phân bì
Đôi chim ríu rít tìm nhau mà ganh tỵ
Giữa nỗi buồn anh đưa vai chia sẻ
Nên đời này nguyện ước mãi trăm năm

Vì có anh nên em vui khôn kể
(Châu Vũ Bảo Uyên)

Mùa Vu Lan

Với Sự Tích Mục Kiền Liên Báo Hiếu

Hoàng Quang

Ngày xưa ở bên xứ Ấn độ có bà Thanh Đề rất sùng đạo, thường đi chùa lễ Phật. Bà cuồng tín độ cho rằng gạo nấu cơm cúng Phật mua ngoài chợ không tinh tấn. Bởi hạt lúa trước khi xay bị người ta bước ngang qua... Bà bèn tự tay trồng lúa vô mấy gáo dừa, treo lên cao, đến kỳ thu hoạch, lấy hạt lúa đó, dùng cán một con dao mới tinh, giã ra gạo, nấu cơm đem lên chùa dâng cúng. Nhưng các sư không để ý đến bát cơm lòng thành, cực khổ, khó khăn của bà. Họ lo tiếp đón những vị bổn đạo giàu có, mang lễ vật đắt tiền hơn. Bà Thanh Đề giận lắm, ném chén cơm cho chó ăn, và nói: "Ta sẽ cho các người về địa ngục hết!"

Bà mời quý sư đến nhà ăn cơm, rồi làm thịt chó nhân bánh bao, tặng đem về chùa.

Sư Trụ trì biết chuyện, bảo các sư vứt hết số bánh ra vườn. Có một vị sư lỡ ăn hết một cái bánh nhân thịt chó này... Đức Phật hiểu hết sự việc. Ngài bèn dọa hết các thầy trọng của khinh người, các sư xum xoe đám bổn đạo giàu có, cho xuống địa ngục hết!

Riêng ngài hóa phép cho con chó bị làm thịt sống lại. Cái chân chó bị sư ăn được thay bằng cái chân mới. Cũng vì thế, mỗi khi chó đá, chó nhấc cao chân mới đó lên, vì sợ ô uế. Mấy cái bánh bao biến hoá ra mấy bụi hành. Từ đó về sau, nhà sư không ăn hành, dù biết hành rất ngon và bổ dưỡng.

Bà Thanh Đề có một người con rất mực hiếu thảo, tên là Mục Kiền Liên Tôn. Mỗi ngày, ông thường giúp mẹ làm việc nhà. Bà Thanh Đề có thói quen sống bất cần xa hoa. Mỗi bữa ăn bà thường nấu đồ ăn nhiều, luôn luôn vương vãi rất nhiều đồ ăn trên mặt đất, Mục Kiền Liên luôn nhặt những hạt cơm rơi, rửa sạch bằng nước sau khi ăn. Do đó, những người hàng xóm hết lời ca ngợi Mục Kiền Liên là một cậu bé hiếu thảo, và thường dùng Mục Kiền Liên như một tấm gương để giáo

dục con em của họ. Gia đình Mục Kiền Liên theo đạo Bà La Môn.

Kể từ khi sinh ra Mục Kiền Liên, bà Thanh Đề có thói quen sống bất cần xa hoa. Mỗi bữa ăn bà thường nấu đồ ăn nhiều, luôn luôn vương vãi rất nhiều đồ ăn trên mặt đất, Mục Kiền Liên luôn nhặt những hạt cơm rơi, rửa sạch bằng nước sau khi ăn.

Do đó, những người hàng xóm hết lời ca ngợi Mục Kiền Liên là một cậu bé hiếu thảo, và thường dùng Mục Kiền Liên như một tấm gương để giáo dục con em của họ. Gia đình Mục Kiền Liên theo đạo Bà La Môn.



Mục Kiền Liên sau khi tu tập, tâm nguyện của ông là muốn cứu rỗi cha mẹ đã qua đời, để trả công ơn sinh thành dưỡng dục. Bà Thanh Đề sau khi chết堕 vào địa ngục quỷ đói, vì đời sống trên trần



Khi cha mẹ qua đời, ông xuất gia trở thành vị tu sĩ theo Đức Phật. Từ những lời dạy của Đức Phật đã được cá nhân Mục Kiền Liên, cũng như những đệ tử của ngài tu tập và làm việc chăm chỉ không ngừng, luyện tập nghiêm túc, Mục Kiền Liên cuối cùng đã trở thành đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

gian lãng phí thực phẩm, phỉ bang Tăng chúng.

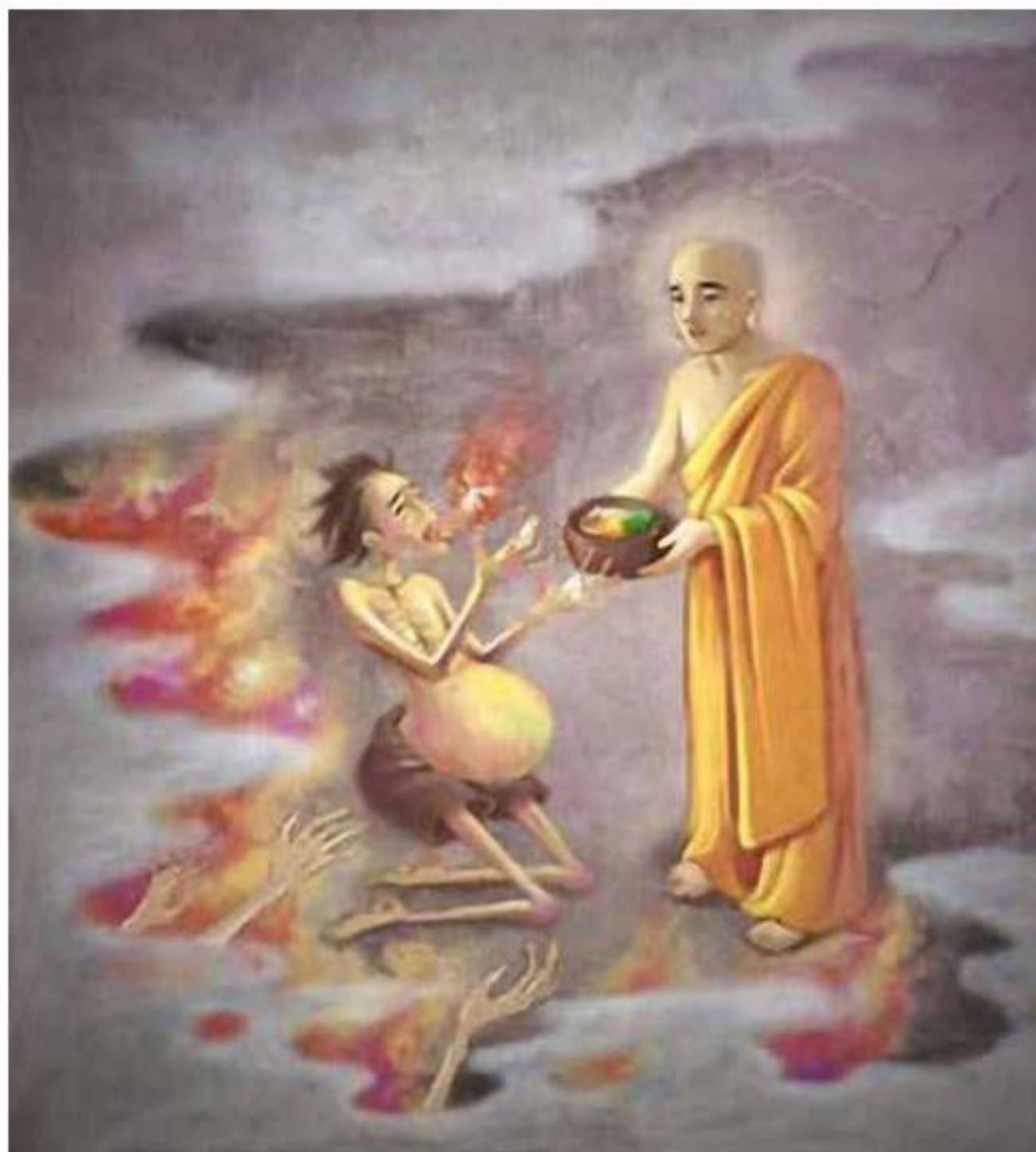
Mục Kiền Liên tu tập chứng quả A La Hán với sức mạnh thần thông của mình đã đến địa ngục thăm mẹ. Khi đến địa ngục, ngài thấy cảnh những người điên giết hại lẫn nhau, máu ở khắp mọi nơi,

tiếng khóc kêu la khủng khiếp. Nhiều người đã chết khi họ thảm sát lẫn nhau. Và rồi một cơn gió đột ngột ập đến, những người đã chết sống lại. Thế là cuộc chém giết lại tái diễn.

Mục Kiến Liên nhìn thấy sự đau khổ. Ở chốn địa ngục này, ngài đã không tìm thấy mẹ mình trong số những người này, nên ông đi đến địa ngục khác. Mục Kiến Liên đến “địa ngục dây điện”, thấy nhiều người dùng dây cáp màu đen thắt cổ và xiết chặt cổ hơn. Mục Kiến Liên vẫn không tìm thấy mẹ của ngài ở đây.

Vì vậy, ngài đã đi đến “địa ngục đói khát”, nơi chứng kiến nhiều con thú hung dữ cắn điên cuồng những tội nhân. Ở đây, có rất nhiều dụng cụ tra tấn người phạm tội. Mục Kiến Liên vẫn không tìm thấy tên mẹ ngài. Sau đó, Mục Kiến Liên đã đi đến “cửa địa ngục”, “địa ngục nóng” và “địa ngục băng”, ngài đã chứng kiến vô số những người tội lỗi khóc trong đau đớn, nhưng ngài vẫn chưa tìm được mẹ ngài ở những chốn này.

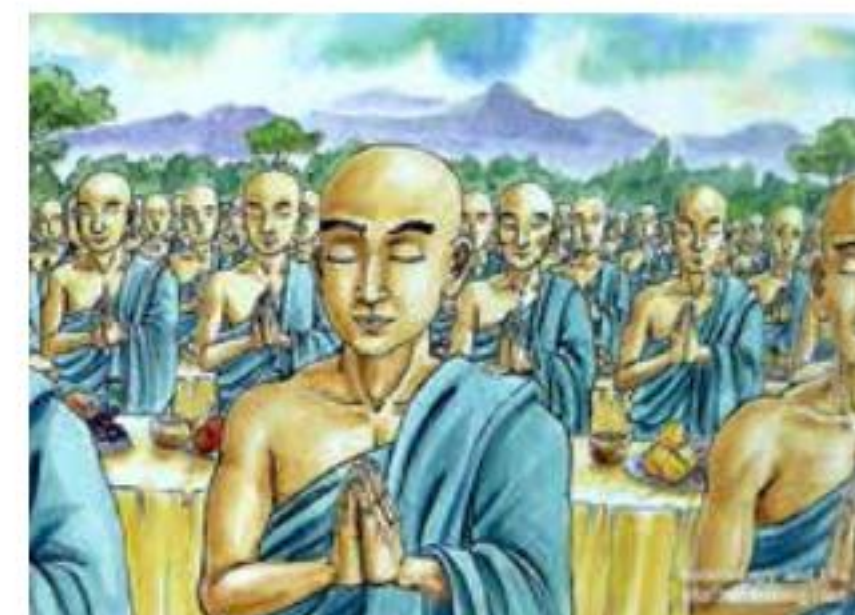
Cuối cùng, ở một chốn địa ngục 6 tầng tăm tối nơi dành cho những tội nhân mang những tội hình ghê gớm, Mục Kiến Liên thấy một người đói gầy có dáng dấp tương tự như người mẹ của mình. Mục Kiến Liên nhìn gần hơn, thì đó đích thực là mẹ của ngài.



nghe quá khứ của Mẹ đã từng bất kính Tam bảo, hối tiếc việc làm ác độc của mẹ mình trước đây. Thương mẹ, Mục Kiến Liên bèn dâng bát cơm cho mẹ ăn cho đỡ đói. Bà Thanh Đề vừa đưa cơm vào miệng, tự nhiên cơm hóa thành than lửa, không ăn được. Ngài đau xót khi nhìn thấy cảnh mẹ bị đọa đầy như thế này. Ngài quyết tâm phải cứu Mẹ mình ra khỏi chốn địa ngục này.

Tóc Mẹ ngài dài và dơ bẩn, gương mặt vàng vọt, hốc hác, mắt thối sâu, người ốm đói chỉ còn da bọc xương. Bà đang úp mặt trên mặt đất, vì bà không thể ngẩng đầu lên nổi. Mục Kiến Liên lập tức chạy đến ôm mẹ, ngài bật khóc,

Thấy mẹ bị đọa quá thể thảm, Mục Kiến Liên bèn khóc lóc xin đức Phật xá tội. Đức Phật thương tình, bày cho Mục Kiến Liên rằng, đến rằm tháng bảy, dọn 100 món thức ăn ngon, cúng dường chư tăng để họ tụng niệm cầu siêu cho, bà sẽ được giải thoát. Mục Kiến Liên theo lời Phật dạy tổ chức cúng dường chư tăng và từ đó mẹ của ngài được sanh về cõi lành. Quả nhiên, sau đại lễ cầu siêu Vu lan bốn rằm tháng Bảy, bà Thanh Đề được giải thoát, vô chùa đi tu, làm dì vãi.



Lòng hiếu thảo của Mục Kiến Liên cao quý, từ đó có ngày lễ Vu Lan rằm tháng bảy tri ân, báo hiếu trong Phật giáo. Ai còn mẹ sẽ đeo một bông hồng đỏ trên ngực, đi chùa làm lễ cầu an. Ai mất mẹ, sẽ đeo một bông hồng trắng, đi chùa làm lễ cầu siêu.



TRÚC LÂM BUDDHIST CENTER CHÙA TRÚC LÂM

| 4949 W. Greenway Road, Glendale, AZ 85306
| Phone & Fax: (602) 375-4248.
| Email: trulambuddhistcenter@gmail.com

THƯ MỜI THAM DỰ

**ĐẠI LỄ VU LAN BÁO HIẾU PHẬT LỊCH 2565
LỄ HIỆP KỲ CHƯ HƯƠNG LINH
LỄ CHUNG THẤT TRAI TUẦN**

Nam Mô Đại Hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát

Kính thưa quý Phật Tử và Đồng Hương
Mùa Vu lan là dịp để những người con Phật chúng ta nhìn lại công lao sinh thành dưỡng dục trời biển của Mẹ Cha.

*Công Cha như núi ngất trời
Nghĩa Mẹ như nước ở ngoài biển đông
Núi cao biển rộng mênh mông
Cù Lao chín chữ ghi lòng con ơi! (ca dao)*

Trong tinh thần đền đáp tứ trọng ân của người con Phật, Trung Tâm Phật Giáo – Chùa Trúc Lâm trân trọng kính mời quý Phật tử và đồng hương đến tham dự **ĐẠI LỄ VU LAN BÁO HIẾU, LỄ HIỆP KỲ CHƯ HƯƠNG LINH** sẽ được chính thức cử hành vào lúc **7 giờ 30 tối Thứ Sáu, ngày 30 tháng 7 năm 2021**, đồng thời tham dự các khóa lễ trong các Đạo Tràng Báo Hiếu của mùa Vu Lan.

Mong được đón tiếp quý vị để cùng chung lòng cầu nguyện.

Kính mời!
Tỳ Kheo Thích Tâm Lương

CHƯƠNG TRÌNH:

Từ Thứ Ba, ngày 27/7/2021 đến Thứ Năm, ngày 29/7/2021

7 giờ 30 mỗi tối : Đạo Tràng Tụng Kinh Báo Hiếu: Kinh Báo Ân Cha Mẹ, Dâng Sớ Cầu An, Cầu Siêu

Thứ Sáu, ngày 30/7/2021:

3:00 giờ chiều : Lễ Quy y Tam Bảo
4:00 chiều : Lễ Cúng Thí Âm Linh Cô Hồn
Hiệp Kỳ Chư Hương Linh ký tự
Cung Tiến Chung thất Trai Tuần
6:00 chiều : Tiểu Thực
7:30 tối : **LỄ VU LAN CHÍNH THỨC**
Tưởng Niệm Vu Lan
Lễ Bông Hồng Cài Áo
Đạo Từ Ý Nghĩa Vu Lan
của Chư Tôn Đức

Thứ Bảy ngày 31/7/2021

9: 30 sáng : Lễ Cúng Ngọ
10:00 trưa : Lễ cung tiến cử Huyền thất Tổ
11:00 trưa : Ngọ Trai, Phật Tử Đồng Hương
dùng cơm. Hoàn mãn

- Quý vị phát tâm quy y Tam Bảo, xin hoan hỷ liên lạc với Chùa sớm để ghi danh.
- Chùa xin gửi theo đây các **Mẫu Xin Dâng Sớ Cầu An, Cầu Siêu** trong Mùa Vu Lan này. Xin quý vị điền vào các mẫu này và gửi về Chùa sớm để Chư Tăng viết sớ và dâng sớ trong các Đạo Tràng Báo Hiếu mỗi tối.

HỘI THIỀN HỌC VIỆT NAM



THIỀN VIỆN TRÚC LÂM
HOA TỪ

THÔNG BÁO ĐẠI LỄ VU LAN BÁO HIẾU

Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng Ni!
Thưa cùng Quý Phật Tử đồng hương!
**"Tiết Vu Lan băng khuâng nhớ Cha công dưỡng dục
Mùa Báo hiếu bù ngùi thương Mẹ đức Cù lao".**
Một lần nữa, Lễ Vu lan – Mùa báo hiếu lại về với tất cả những người con Hiếu thảo. Năm nay, ngày Lễ Vu Lan trong hoàn cảnh cả thế giới vẫn còn trong đại dịch **Covid-19**. Vâng theo lời Phật dạy: **"Tâm hiếu là Tâm Phật, Hạnh Hiếu là Hạnh Phật"**, chúng con cảm nhận sâu sắc ơn Sanh thành dưỡng dục của Cha Mẹ và Thầy Tổ, dưới sự chứng minh của **TT THÍCH TUỆ TỈNH** và Tăng đoàn Thiền Viện Đại Đăng, California.

Thiền Viện Trúc Lâm Hoa Từ sẽ long trọng tổ chức :
ĐẠI LỄ VU LAN BÁO HIẾU PL 2565 – DL 2021.
Tại: 432 South Olive, Mesa AZ 85204

- Quý Phật tử tham gia trực tuyến bằng WebEx:
<https://thienvientrucclamhoatu.my.webex.com/meet/hoatu>
Meeting ID or Access code: 627319978

Chương trình như sau:

• Friday, August 06, 2021: Từ 19:30 đến 21:00 : Chương trình Văn nghệ mừng Vu Lan do Các Ca nghệ sĩ Phật tử cúng dường.

- | | |
|-----------|--|
| - 9:30Am | :Quý Phật tử về Thiền viện. |
| - 10:00Am | :Lễ cài hoa hồng và Tụng kinh Vu lan Báo hiếu. |
| - 11:15Am | :Pháp thoại của TT Thích Tuệ Tĩnh. |
| - 12h00 | :Cúng dường Trai Tăng |
| - 1:00Pm | :Lễ Quy Y Tam Bảo |
| - 3:00Pm | :Hoàn mãn. |

Trân trọng kính mời Chư Tôn đức Tăng Ni cùng Quý Phật tử tham dự, sự hiện diện của Quý vị góp phần cho buổi Lễ được thành tựu Viên mãn.

Kính chúc Quý vị trong Mùa Vu Lan được Cát Tường - Như Ý

Thiền Viện Trúc Lâm Hoa Từ
Kính thông báo.

430 South Olive. Mesa. AZ 85204. Tel (480) 584-3681



Thứ Bảy 21/ 08/ 2021

((Nhằm 14 Tháng 7 Năm Tân Sửu))

09:00AM: Khai Pháp Đón Địa Tạng Kỳ Diệu Viên An.
 11:00AM: Thuyết Pháp.
 02:00AM: Tụng Kinh - Địa Tạng.
 04:00AM - 05:00PM: Phổ Thi Cô Hồn.
 07:00PM - 08:00PM: Khai Mạc Lễ Hội Vu Lan (Có Chương Trình Riêng).
 08:00PM - 10:00PM: Văn Nghệ Đóa Hồng Dâng Mẹ Phần I
 Với Ca sĩ Minh Tuyết & Nghệ Sĩ Linh Tâm
 Cùng Ca Sĩ Tại Arizona Sounds By Hạ Trắng Band (California)

VÀO CỬA TỰ DO Free Admission

ĐẬU XE: TRONG SÂN CHÙA: 100 CHỖ. BÊN CẠNH CHÙA 4700 N 51ST AVE: 100 CHỖ
 LIBRARY, COMMUNITY POOL: TRÊN ĐƯỜNG 51 ST AVE, GIỮA CAMPBELL VÀ GLENROSA: 300 CHỖ (CÓ XE ĐUA ĐÓN)
 LƯU Ý: QUÝ KHÁCH HOAN HỖ TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM NẾU ĐẬU KHÁC CHỖ NÊU TRÊN

Chủ Nhật 22/ 08/ 2021

((Nhằm 15 Tháng 7 Năm Tân Sửu))

08:00AM - 09:30AM: Tụng Kinh Địa Tạng
 11:00AM: Đại Lễ Vu Lan Đón Địa Tạng Kỳ Diệu Viên An, Dâng Pháp Y Ca Sĩ Tại Chánh Điện
 12:00PM: Hoàn Đón Bún Riêu, Bún Huế
 12:30PM: Cúng Dưỡng Trai Tăng
 02:00PM - 03:00PM: Thuyết Pháp
 03:30PM - 04:30PM: Hoàn Kinh, Tạ Pháp Đàn
 05:00PM - 06:00PM: Phổ Thi Cô Hồn
 07:00PM - 08:00PM: Lễ Hoàn Nguyên Lễ Hội Vu Lan (Có Chương Trình Riêng)
 08:00PM - 10:00PM: Văn Nghệ Đóa Hồng Dâng Mẹ Phần II
 Với Ca Sĩ Hà Thanh Xuân & Nghệ Sĩ Linh Tâm
 Cùng Ca Sĩ Tại Arizona Sounds By Hạ Trắng Band (California)

NHƯ LAI THIÊN TỰ
4842 N 51ST AVE, PHOENIX, AZ 85031
TEL: 623 845 7777. Cel : 619 564 1628

Thông Báo

Phát hành lịch Như Lai Thiên

Tự 2022 , Nhâm Dần

Khổ tấm treo: cao: 27,5 inch, ngang: 15 inch.



Nhâm Dần

**Lịch lớn, chữ to rõ,
đẹp, chính xác,
Tấm treo : \$ 5
Block lịch : \$ 8**

**Xin liên hệ Như Lai Thiên Tự tại địa chỉ điện thoại trên hay Vivi
Fashion (trong chợ Lee Lee Chandler) Tel: (480) 917-3886**



NHƯ LAI THIỀN TỰ

4842 N 51st Ave, Phoenix, AZ 85031, Tel: (623)-845-7777
Email: nhulaithientuphoenix@yahoo.com. Cel: 619 564 1628



Hành hương, Tham Quan Nghỉ Mát Lễ Lao Động: Westminter, California, Tham quan, vui chơi, dạo mát cảnh Phố biển đêm, Tham quan Chợ đêm Phước Lộc Thọ

**02 ngày từ Thứ bảy ngày 04 Tháng 09 đến Chủ nhật ngày 05 tháng
09 năm 2021**

Để giúp cho Quý vị có nhu cầu, chiêm bái, cầu nguyện, giải lao, thư giãn tránh nóng, thưởng thức không khí biển mát lạnh khám phá tham quan cảnh đẹp thiên nhiên nhân dịp nghỉ Lễ Lao Động, Chúng tôi tổ chức Hành hương, Tham Quan Biển Westminter, California, Phước Lộc Thọ.

Lịch trình Tham Quan dự kiến

- ◆ Ngày 01 thứ bảy (04/09): Đón tại Chandler, Phoenix, khởi hành đi Riverside, Lễ Phật, chiêm bái Chùa, tham quan hóng mát bãi biển Seal Beach.
- ◆ **Tham quan, vui chơi, dạo mát cảnh phố biển đêm.**
- ◆ **Tham quan Chợ đêm Phước Lộc Thọ:** ăn uống mua sắm, nhận phòng khách sạn, nghỉ ngơi.
- ◆ Ngày 02 chủ nhật (05/09): vui chơi, dạo mát cảnh biển Huntington Beach, Tượng Đài Việt Mỹ (Vietnam War Memorial), Tham quan mua sắm, ăn uống Phước Lộc Thọ. Trở về Phoenix.

**Chương trình tham quan có thể thay đổi tùy theo nhân duyên thuận lợi.*

◆ **Giá vé : \$140 (10 ghế sau), \$160 (20 ghế giữa), \$180 (20 ghế trước)**
một người cho chuyến đi 02 ngày gồm xe đưa đón, tham quan các nơi. Khách sạn 04 người 1 phòng/02 giường queen, máy lạnh, tủ lạnh, microwave, TV, bàn ủi, máy sấy tóc, pha cà phê... (02 người 1 phòng: thêm \$ 30/ 1 người), nước uống trên xe, ăn uống tự trả.

- ◆ Ưu tiên chỗ ngồi Quý vị ghi danh trước. Có đón tại Chandler, Phoenix
- ◆ Quý vị tham gia xin vui lòng ghi danh sớm nhất có thể để tiện việc book xe và khách sạn .

◆ Quý Đồng Hương ghi danh xin hoàn hỉ đóng ½ giá tiền ,trước 15 ngày đóng ½ giá tiền còn lại).

◆ Mọi chi tiết xin liên lạc Xin liên hệ Như Lai Thiền Tự 4842 n 51st ave, phoenix, az 85031.

**Như Lai Thiền Tự, ngày 06 tháng 09 năm 2021
Đại Đức Thích Giác Tri**



CHÙA LINH BỬU

VĂN NGHỆ CÙNG DƯƠNG CA MÙA NHẠC KỊCH, CẢI LƯƠNG ĐẠO TRĂNG HOA SEN CA

NGÀY 5 THÁNG 9 NĂM 2021 ● VÀO LÚC 8 PM - 11 PM

KHOẢ TU MỘT NGÀY AN LẠC TỪ 9:AM ĐẾN 5PM

LỄ VU LAN BÁO HIẾU 6:30 - 8PM



VĂN NGHỆ CÙNG DƯƠNG CA MÙA NHẠC KỊCH, CẢI LƯƠNG ĐẠO TRĂNG HOA SEN CA

NGÀY 5 THÁNG 9 NĂM 2021 VÀO LÚC 8 PM - 11 PM

10150 W ENCANTO BLVD AVONDALE AZ 85392

ĐẠI ĐỨC THÍCH QUANG MINH: (623) 633 - 9866

LỄ VU LAN BÁO HIẾU

Phật Lịch 2565

Dương Lịch 2021



Trung Tâm Thiền Từ Bi
Celebration of Ullambana

COMPASSIONATE MEDITATION CENTER

1938 East Los Arboles Drive, Tempe, Arizona 85284



**Lúc 9:00 giờ sáng Chủ Nhật,
ngày 05 tháng 09 năm 2021**

Chương Trình:

CMD

- Khoá Lễ Vu Lan, Thiền
- Pháp Thoại
- Lễ Rửa Tay Tri Ân Mẹ Cha
- Cúng Dường Trai Tăng
- Thọ Trai



THÔNG BÁO BẦU CỬ HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT QUỐC GIA ARIZONA 2021-2024

Kính gửi: Quý đồng hương Arizona

Trong phiên họp ngày 11 tháng 7 năm 2021, Hội Đồng Quản Trị CĐNVQGAZ đã bình bầu Ban tổ chức bầu cử Hội Đồng Điều Hành CĐNVQGAZ nhiệm kỳ 2021-2024 như sau:

- Trưởng ban: Lucky Nguyễn
- Phó ban: Nguyễn Ngọc Xuân & Nguyễn Kim Hoàng
- Thư ký: Đặng Hoa & Lê Duy Trung

Nhiệm kỳ 2021-2024 của Tân Ban Điều Hành CĐNVQGAZ sẽ được bầu theo các quy định sau:

1. Điều kiện tham dự ứng cử:

Tham dự theo thể thức Liên Danh gồm: 1 Chủ tịch, 1 Phó Chủ tịch Nội Vụ, 1 Phó Chủ tịch Ngoại Vụ, 1 Thủ Quỹ (căn cứ điều 2.2 chương thứ nhất bản điều lệ 2009).

2. Đối tượng và điều kiện lập Liên Danh:

- Cựu hay đương nhiệm thành viên của Hội Đồng Quản Trị và Hội Đồng Điều Hành CĐNVQGAZ (điều 3.1);
- Thành viên các Hội Đoàn, Đoàn Thể sinh hoạt trong CĐNVQGAZ trên 1 năm và được đoàn thể giới thiệu bằng văn bản, có lập trường Quốc Gia rõ ràng (điều 3.2);
- Nếu Liên danh chỉ có người thụ ủy đủ điều kiện, Hội Đồng Quản Trị sẽ xem xét theo Tu Chính Nội Quy Phụ Bản B ngày 26 tháng 6 năm 2021.

3. Thời hạn nhận đơn ứng cử:

Gửi qua bưu điện từ ngày 01 tháng 8 năm 2021
Đến hết ngày 01 tháng 10 năm 2021 (căn cứ theo dấu của bưu điện)

4. Địa điểm nhận đơn ứng cử:

Ban Bầu Cử
2229 W. Bethany Home Rd. Phoenix, AZ 85015

5. Thời gian niêm yết Liên Danh:

12 giờ trưa ngày 7 tháng 11 năm 2021

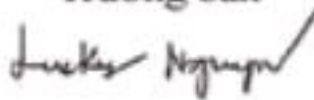
6. Thời gian và địa điểm bầu cử:

- Thời gian: từ 8 giờ sáng đến 11 giờ trưa Chủ Nhật 21 tháng 11 năm 2021
- Địa điểm:

Tanner Terrace
7138 N. 45th Ave Glendale, AZ 85301

Chương trình bầu cử chính thức bắt đầu lúc 9 giờ, nhưng thùng phiếu sẽ được bắt đầu lúc 8 giờ sáng cho đồng hương cần bầu cử sớm theo nhu cầu.

Điện thoại liên lạc:
Lucky Nguyễn: 602-503-8340
Nguyễn Ngọc Xuân: 602-332-0733
Nguyễn Kim Hoàng: 623-332-9398
Lê Duy Trung: 602-821-0687

Arizona, ngày 15 tháng 7 năm 2021
Trưởng ban

Lucky Nguyễn

“

I no longer pay credit card fees. I'm **saving \$2,000 each month**, thanks to Go Zero Fees.

TRI LE

Owner
Kelly's Nails & Spa
Gilbert, AZ

VISIT US AT

GoZeroFees.com

OUR GO ZERO FEES PROGRAM CAN HELP YOU...



Eliminate 100% of your credit card fees



Save thousands or more each year



Keep more of your profits

OUR HAPPY GO ZERO FEES CUSTOMERS

Biagio
Pho & Spa II

Bien Nails

BOBA

CYLO

GRAND NAILS
LOUNGE

Pho Aosen
RESTAURANT

REGAL NAILS
SALOON • SPA

Westgate Nails & Spa

More than **14,300 businesses** across America are already saving. **You can too!**

Try Go Zero Fees
risk-free for 90 days

If you don't love it after 90 days,
cancel and get \$250* just for trying.



VIP SMART BUSINESS SOLUTIONS

4535 S Lakeshore Dr #5
Tempe, AZ 85282

1-888-847-4445

LE DUONG
Go Zero Fees
Expert

www.GoZeroFees.com

SIGN UP & SAVE

*terms and conditions apply



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.

CƠ HỘI LÀM CHỦ TIỆM NAIL

Vừa Mới Xây, Đang Hoạt Động, hay Sắp Sửa Xây!!!



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 sắp sửa xây theo thiết kế phù hợp với ý muốn của quý vị.

Với bất cứ sự lựa chọn nào, chúng tôi cũng sẽ đều đáp ứng nhu cầu cho quý vị.

HIỆN CHÚNG TÔI ĐANG CẦN TUYỂN NHIỀU THỢ NAIL CHO HỆ THỐNG CÁC TIỆM NAIL TRONG VÙNG ARIZONA. CHÚNG TÔI CẦN NGƯỜI CÓ KINH NGHIỆM LÀM CHÂN TAY NƯỚC, THỢ BỘT, WAXING VÀ EYELASH EXTENSION. CHÚNG TÔI TRẢ BẰNG W2 VỚI FULL BENEFIT VÀ VACATION.



Muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc:

(480) 309-3790

NƯỚC KANGEN

BÍ QUYẾT SỐNG KHỎE, SỐNG THỌ!!!



- 1 GIẢI ĐỘC**
Thanh lọc cơ thể, đào thải độc tố mỡ và axit thừa.
- 2 LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH LÃO HÓA**
Đặc tính chống oxy hóa cao, trung hòa gốc tự do tăng cường hệ miễn dịch.
- 3 GIẢI QUYẾT TÌNH TRẠNG DƯ THỪA AXIT**
Ngăn ngừa ung thư, gout, tiểu đường, tiểu hóa... Nhờ nước có tính kiềm cao.
- 4 THÚC ĐẨY QUÁ TRÌNH TRAO ĐỔI CHẤT**
Thấm thấu nhanh do cấu trúc phân tử nước nhỏ hơn nước thường.
- 5 TINH KHIẾT, TƯƠI MỚI, DINH DƯỠNG & KHOÁNG CHẤT**
Bổ sung những khoáng chất thiết yếu mang lại nhiều lợi ích thiết yếu cho cơ thể

Hãy liên lạc chúng tôi để tìm hiểu thêm về nguồn nước Kangen:

LONG NGUYỄN: 623-262-5110 | VIVIAN NGUYỄN: 602-432-9813

CHÚNG TÔI HỖ TRỢ GẮN MÁY VÀ SẼ HƯỚNG DẪN TẬN TÌNH NHỮNG CHI TIẾT CẦN THIẾT TRONG THỜI SỬ DỤNG

THE CHRISTIAN AND MISSIONARY ALLIANCE

HỘI THÁNH TIN LÀNH VIỆT NAM GREENFIELD

GREENFIELD VIETNAMESE EVANGELICAL CHURCH

301 N Hartford St, Chandler, AZ 85225

Quản Nhiệm Hội Thánh: Mục sư Đặng Văn Dũng

Email: msdungdang@yahoo.com

ĐT : 480.307.3456 (cell)

Kính mời Tham dự Chương Trình Sinh hoạt hằng tuần:

Chủ Nhật:

2:00PM-3:00PM: Lớp Chúa Nhật (Sunday School)

3:00PM-4:30PM: Giờ Thờ Phụng (Worship Service)

5:00PM-6:00PM: Lớp Tiếng Việt (Vietnamese Class)

Phụ trách: Cô Anh Đào (480.255.7869)

Thứ Sáu:

7:30pm-8:30pm: Sinh Hoạt Nhóm Trẻ (Youth Activity)

Học Kinh Thánh và Cầu Nguyện

Đặc biệt: Chương trình phát thanh Tin Lành "Nếp Sống Mới" mỗi tuần mỗi đề tài khác cùng với câu chuyện Phúc Âm của Mục sư Nguyễn Thị đã và đang được phát thanh đều đặn trên Đài Tiếng Nước Tôi Arizona vào mỗi tối thứ Sáu từ 5PM - 5:30PM

Nghe lại chương trình cũ mỗi tuần, bấm vào link dưới đây: www.tntmedia-arizona.com

CẦN TUYỂN 2 THƯ KÝ PHÒNG KHO

Cửa hàng bán lẻ trong khu Arrow Head Mall vùng Phoenix đang cần tuyển gấp hai cô thư ký phòng kho làm việc full time. Công việc nhẹ nhàng, gồm kiểm tra hàng hoá, vô sổ sách, order hàng mới...

Điều kiện: Trên 21 tuổi, thông thạo tiếng Việt và tiếng Anh, biết sử dụng computer microsoft words, excel spreadsheet, v.v.

VUI LÒNG LIÊN LẠC 480-676-8389

Help Wanted

Retail Store at Arrowhead Mall Area is looking to hire two inventory staffs.

Must be at least 21 years old, pass background check, experience in Microsoft excel and computer, detail oriented and good work ethics. Experience in inventory is a plus.

CẦN TUYỂN HAI NHÂN VIÊN LÀM VIỆC INVENTORY.



We offer competitive salary and benefits.

Please call 480-676-8389 for an interview



NHÀ HÀNG HELLO VIETNAM Pho & Roll

CẦN TUYỂN PHỤ BẾP NHÂN VIÊN PHỤC VỤ

GIỜ MỞ CỬA:

10AM-8PM TẠI 3 CHI NHÁNH VÙNG ARIZONA

LOCATION 1

25245 N. Lake Pleasant Pkwy,
Unit 1100, Peoria, AZ 85383
Phone: (480) 687-5244

LOCATION 2

2922 N Hayden Rd,
Scottsdale, AZ 85251
Phone: (480) 590-1980

LOCATION 3

8752 E Shea Blvd
Scottsdale, AZ 85260
Phone: (480) 998-6006

Xin liên lạc:

602-600-7278



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 • KMX Massage Spa
- Elite Spa • Daily Star Spa
- Solace Spa • Venus Spa
- Và cái loại Pipeless Jets, Semi Jets
- Reducing the risk of bacterial infections

Acrylic - Power - Liquid

- O.P.I - Creative - Rose - Bmi - L/S - Mix Powder and Nolift

**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

**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.



NHÀ HÀNG VIỆT NAM

toạ lạc gần góc đường 35th Ave và Southern Ave, vùng South Phoenix Laveen đang cần tuyển gấp người phụ bếp.

- Có kinh nghiệm với món ăn Á Châu và Việt Nam
- Có kinh nghiệm xử dụng chảo Wok
- Lương tùy theo kinh nghiệm

TUYỂN GẤP NGƯỜI PHỤ BẾP

Hiring Kitchen Helper

Restaurant is located on 35th Ave and West Southern Ave, South Phoenix Laveen area.

- Experienced with Asian Food & Vietnamese Food
- Wok Experience All Plus Pay rate based on experience.

RV-0421U-TM

Contact: **602-473-0432**

HELP WANTED CẦN NGƯỜI



NHÂN VIÊN PHỤ BẾP NHÂN VIÊN RỬA CHÉN CHIỀU ĐAI VIÊN

Nhà hàng Việt Nam vùng Gilbert đang cần tuyển gấp nhân viên phụ bếp, nhân viên rửa chén, và chiều đãi viên làm việc Full Time hay Part Time. Lương có thể hơn tùy vào kinh nghiệm.

A Vietnamese restaurant in Gilbert is now hiring a full time and part time staff for the following positions: kitchen helper, dishwasher, and servers. Will pay more depending on the experience.

RV-0521-0521P-TM

CALL TO APPLY: **(480) 678-1161**

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_0421-0921P_TM

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 luộm thuộm 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 SANG GẤP TIỆM

Nail

TIỆM NAIL SALON VÙNG
WEST MESA, ĐÔNG KHÁCH
VÌ THIẾU NGƯỜI TRÔNG CÔI
CẦN SANG GẤP.



XIN VUI LÒNG
LIÊN LẠC
CÔ THỦ ĐỂ BIẾT
THÊM CHI TIẾT:
806-535-8228

CODE
RV 023-82311A-TM

NGUYEN'S REMODELING

**Liên lạc Nguyễn
602 - 488 - 2163**

- Tư Gia - Tiệm Nail
- Add thêm phòng, remodel nhà
- Điện, nước, gas, water heater
- Hệ thống Plumbing
- Sơn trong ngoài, phòng tắm, toilet
- Cabinet, counter top
- Sink, faucet

**VIỆC LÀM TẬN TÂM
UỶ TÍN, BẢO ĐẢM
GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG**



CẦN THỢ NAIL

Gọi điện thoại đi
làm ngay. Biết làm
tất cả, hay chỉ làm
Bột hoặc Tay Chân
Nước.
All welcome!!!

Work:
480-966-3931
Cell:
480-717-0551

RV-0621-1121-TM

Bao lương:

**Làm Tất Cả \$1200
Chỉ làm Bột \$1000
Tay Chân Nước \$850**



CẦN SANG TIỆM NAIL IN PHOENIX AZ

Tiệm rộng 2.600 sgft, 17 ghế, 14 bàn, 2 phòng
VIP, 1 phòng Wax, 1 phòng Facial, 1 phòng ăn,
máy giặt, máy sấy đầy đủ. Tiệm hoạt động 3
năm đã có lượng khách ổn định, khu Mỹ
Trắng, giá nail cao, xung quanh có nhà hàng,
Walmart, tiệm tóc, good.

Thank You!

Location:
Nếu thật lòng muốn mua xin liên lạc:

623 200 1642

Để biết thêm chi tiết. Thank You.





CẦN NGƯỜI

Nhà hàng Phở Chandler đang cần người cho các công việc phục vụ, phụ bếp và chạy bàn. (Không cần biết tiếng Anh nhiều)

Mọi chi tiết, xin liên lạc:

(480) 248-4566

RV-0621-0821P-TM

SANG TIỆM NAIL

Tiệm đẹp, mới remodel, rộng 1200 SQF. Có 6 bàn, 8 ghế Spa, 1 phòng Wax, 1 phòng nghỉ, có thể làm phòng Facial. Có máy giặt, máy sấy đầy đủ.

Tiệm nằm trong khu Shopping, chợ Safeway, gần trường High School, Good Location and good income, đa số là khách Mỹ trắng.

Chủ Retire cần sang nhượng. Giá có thể thương lượng.

- Income \$20.000/ Month
- Rent + Cams \$2.400/ Month
- Giá bán \$70.000



Liên lạc: 602 748 3119

CẦN NGƯỜI

Nhà hàng V.Nam Phở thành phố Surprise cần tuyển **nhân viên quản lý, nhân viên phục vụ, và phụ bếp** làm việc Full time hay Part time. Cần người làm việc tận tâm, vui vẻ, chuyên nghiệp. Lương từ \$150 - \$200/ngày.

Mọi chi tiết, xin vui lòng **liên lạc:**

623-698-8671



RV-0621-0821P-TM



CẦN NGƯỜI

Nhà Hàng Phở Gia Đình 3002 N Arizona Ave., Chandler Az 85225 Cần tuyển gấp

Bếp chính

Bếp phụ

Nhân viên phục vụ

Lương trả theo giờ tùy theo kinh nghiệm



Liên lạc:

480-734-9438

RV-0621U-TM



CẦN THỢ NAIL GẤP

Tiệm Nail vùng Mesa cần gấp thợ Nail làm được tay chân nước và Gel, làm việc Part-time hay Full time, Bao lương hay ăn chia.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy gọi:

806-535-8228

RV-0421-0521U-TM

Tuyển Dụng

SAIGON BISTRO

Pho and Seafood cần tuyển đầu bếp, phụ bếp và nhân viên phục vụ

cho địa điểm 1:
2041 N Arizona Ave, Chandler, AZ85225
(trong khu Little Saigon plaza)

địa điểm 2:
4747 E Bell Rd, Phoenix, Arizona 85032
(Trong khu Walmart, góc Tây Nam của Bell Rd and Tatum blvd).

Mọi chi tiết xin vui lòng liên lạc
anh Đan ở số điện thoại:

602-323-6635

Email: Info@saigonbistroAZ.com



RV-0521-TM

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN PHỤC VỤ NHÀ HÀNG NOW HIRING SERVERS

Nhà hàng Việt Nam vùng Surprise đang cần tuyển gấp nhân viên phục vụ làm việc Full time hay Part time. Cần người vui vẻ hoạt bát, thông thạo tiếng Việt và tiếng Anh. Lương và tips hậu.

MỌI CHI TIẾT, VUI LÒNG LIÊN LẠC:

623-698-8925



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_0420-0620P_TM



\$100

SKINMD REVITOX PEPTIDECREAM

Kem Chống Da Nhân Lão Hóa chứa 9 loại peptide cao cấp giúp cải thiện nếp nhăn trán, nếp nhăn mắt, nếp nhăn lông mày và nếp nhăn miệng, cổ.



\$95

VIÊN UỐNG TRẮNG DA

Diamond White: 01 chai /60 viên.

\$19.95

3 CE MOOD RECIPE MATTE LIPSTICK

Son lì mềm mượt, giữ màu lâu, available in 2 colors: #219 Brilliant and #221 Mellow Flowe



\$70
\$80

ACNE CLEANSER:

(Reg. \$30 chai 1 OZ & \$85 chai 8 OZ.)

Nước thuốc rửa mụn, trị tất cả các loại mụn bọc, mụn mủ, mụn tuổi dậy thì.



\$200

SK8 BODY NANO WHITENING NOURISHING:

Bộ Sữa Tắm Trắng Da Hàn Quốc
1 Set 4 chai
Peeling, Cleansing, Day & Night Body Lotion

\$50
1 SET



KEM BƠ TRẮNG DA & MẮM ĐẬU:

\$35



FEMININE DAILY WASH REVIGEN:

chai 200 ml



\$150

SET TRỊ NÁM

(Reg. \$150)

Set 1 chai kem tẩy da chết, 1 hộp kem trị nám ban ngày, và 1 hộp kem trị nám ban đêm.



\$60

VITAL PLUS SHAMPOO & CONDITIONER:

(Reg. \$60)

Dầu gội đầu trị gầu, trị ngứa da đầu, da khô và tóc dầu.

VIÊN BỔ DƯỠNG MULTI-VITAMIN & MINERALS:

hộp, 800mg, 120 viên.

\$65



\$60

TGM PDRN FACE MASK

Mặt nạ cao cấp Hàn Quốc

(Reg. \$70/hộp 10 miếng) - Sale: \$60/1 hộp 10 miếng



\$90

EGF TGM CREAM

Kem tái tạo da tế bào gốc Hàn Quốc

(Reg. \$110/hộp) - Sale: \$90/hộp

\$60



TGM HA SERUM DƯỠNG TRẮNG DA HÀN QUỐC

Serum Dưỡng Trắng Da Hàn Quốc

(Reg. \$70/chai) - Sale: \$60/chai

HOLIDAY SALE SPECIAL - FREE GIFT WITH ORDER OVER \$75