

www.VietLifestyles.com

VIET

Issue 127 - August 2021

LIFE STYLES

YOUR LIFE • YOUR

YOUR MAGAZINE

ARIZONA CALIFORNIA TEXAS

FLORIDA GEORGIA HAWAII

**DESIGNER
JACKYTAI**
& NIỀM ĐAM MÊ
NGHỆ THUẬT

**TIPS
DU LỊCH**

**VIỆT
LIFESTYLES'
BEAUTY
ZONE**

**AFGHANISTAN:
BIDEN
CHƯA BỊ ĐÁNH
ĐÃ BỎ CHẠY**

**TIỆM NẠP
NĂNG LƯỢNG
B12**

**HOAN THƯ
THỜI LOẠN**

GIÁ ỦNG HỘ \$5.99



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 Now!

Make it happen at Maricopa.

- Multiple Learning Formats
- Affordable Tuition
- 10 Colleges Across the Valley

maricopa.edu/register



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



MUA HÀNG THIẾT YẾU MỖI NGÀY

Hmart cung cấp đầy đủ các mặt hàng tạp hóa Á Châu cũng như các loại hàng hóa đa quốc gia.

H Mart offers a full line of Asian groceries as well as a broad range of international groceries.



RAU QUẢ

HẢI SẢN

THỊT

TẠP HÓA

THỨC ĂN CHẾ
BIẾN SẴN

BƠ SỮA

ĐỒ GIA DỤNG

KHU ẨM THỰC

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 của bạn!

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.

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



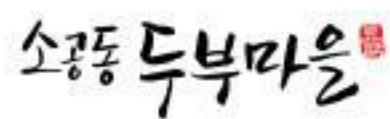
PAN FIRED NOODLE CUISINE



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

LABOR DAY SALE

SALEBRATION OF THE 4TH YEAR VOTED **#1**
BEST HOME FURNISHING BY CONSUMERS!

20% OFF*
Entire
SHOWROOM

30% OFF*
ACCESSORIES

UP TO
75% OFF*
on
CLEARANCE

Finance
60 Months
0% INTEREST
(OAC)

BEST 2021
Tribune
BEST 2017 **BEST 2018** **BEST 2019**
Tribune Tribune Tribune

4PC OUTDOOR SET WAS \$1498



NOW \$998

3PC SET SOFA LOVE
CHAIR WAS \$2198



NOW \$1898

5PC DINING SET
DOORBUSTER

\$598



Foldable Chaise Lounge
WAS \$298

\$198



COUNTER DINING



FREE PILLOW
WITH PURCHASING
MATTRESS SET!

4PC QUEEN BEDROOM SET



WAS \$1098 **NOW \$798**

FIREPIT WAS \$1298
NOW \$798



NOW \$598



FIREPIT COLUMN
WAS \$698
NOW \$398



**FREE LOCAL
DELIVERY**

ALL MATTRESSES

50% OFF

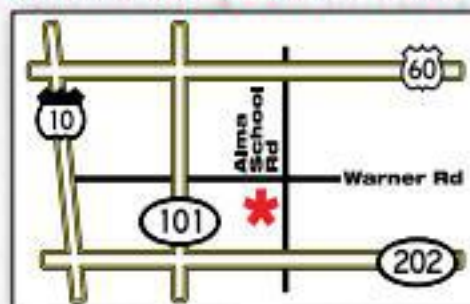


WAS \$698
NOW \$498

**AMERICAN FURNITURE
GALLERIES**

"Where America Buys QUALITY Furniture For LESS!"

**Finance for 60
Months! 0% Interest**



*Restrictions apply. Not applicable on current sale or discounted items. See store for details.

480-786-0777

1980 N. Alma School Road
Chandler, AZ 85224

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

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



**SOFAS NOW
ONLY \$398**

CHỦ NHÂN NGƯỜI VIỆT TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI!!!



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, Pokitriton/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)





EQUAL HOUSING
OPPORTUNITY

YOUR HOME

GUARANTEED SOLD \$20K

ABOVE MARKET OR WE WORK FOR FREE!

**BẢO ĐẢM BÁN NHÀ
\$20K TRÊN GIÁ THỊ TRƯỜNG
CHO THÂN CHỦ
CÒN KHÔNG THÌ BÁN MIỄN PHÍ !!**



ANTON VU.COM
— REAL ESTATE —
CALI • ARIZONA

ANTON VU | 602-327-8155

ACCESS ARIZONA REALTY, LLC

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



Kính thưa quý độc giả thân mến,

Một tháng trôi đi thật nhanh và hôm nay chúng ta lại gặp trên trang báo này với lời cầu chúc bình an, hạnh phúc cho nhau.

Tháng hè oi ả đang trôi qua trên thành phố này cùng bước chân vui mừng của hàng triệu triệu học sinh các cấp trở lại trường bắt đầu năm học mới. Những

ngày vừa qua khắp các ngã phố con đường như khoác áo mới, trở nên tươi tắn hơn sau những trận mưa đầu mùa tưới mát ướt đầm trên vạn vật. Mọi người dường như được nạp thêm nguồn năng lượng mới tràn đầy sức sống bước vào mọi công việc. Cuộc sống đang thật sự bắt đầu hồi phục sau cơn ốm đau kéo dài vì cơn đau Covid -19. Ở nơi làm việc, nơi những trang mạng xã hội chúng ta được đọc được nghe, được bạn bè người thân khắp nơi chia sẻ về những kỳ nghỉ trong dịp hè cùng gia đình của họ.

Những chuyến du lịch của mọi gia đình lẽ ra là điều hiển nhiên và bình thường vẫn có trong các mùa hè. Nhưng điều đáng nói ở đây là sau nhiều ngày tháng bị giam chân vì trận dịch bệnh covid kéo dài gần hai năm qua, mùa hè năm nay những chuyến du lịch trở nên thú vị gấp nhiều lần cho những gia đình có được. Thật vậy, chúng ta dễ dàng nhận ra sự hào hứng, hăm hở trên gương mặt mọi người tại các điểm du lịch dù là ngắn hay dài ngày. Ngay tại các cổng hải quan sân bay, chúng ta cũng nhận thấy sự đông đúc của khách du lịch chờ làm thủ tục để lên chuyến bay đến các điểm tham quan đã được đặt tour.

Chúng ta cảm ơn cuộc sống cho ta cơ hội tốt đẹp để được tham quan, chiêm ngưỡng những thắng cảnh kỳ quan của Tạo Hóa. Qua những chuyến đi ấy thành viên trong gia đình chúng ta được vui hưởng giờ phút quây quần vui vẻ bên nhau. Chính từ khoảnh khắc tươi đẹp ấy, con cháu chúng ta như được tiếp thêm nguồn sức mới từ tình yêu thương, từ sự chan hòa trong mối giao tiếp giữa người và người giữa không gian tràn đầy ánh sáng mặt trời và bao điều mới lạ mở rộng tầm nhìn. Dù là những chuyến du lịch gần hay xa, dài ngày hay ngắn ngày thì tôi tin chắc sau khi trở về ai cũng cảm thấy phấn khích hơn, yêu đời hơn khi tiếp tục bước tiếp trên con đường mình đang đi để đạt kết quả cao nhất trong mọi công việc.

Nơi những dòng tâm tình này tôi cũng như mọi người cùng cầu xin, ước mong và tiếp sức cho quê hương Việt Nam mau chóng vượt qua cơn khốn cùng vì dịch bệnh đang hoành hành. Bởi vì không ít đồng hương chúng ta tại nơi đây vẫn còn gia đình, con cháu sinh sống ở quê nhà. Và chính nơi đó cũng là điểm trở về thật thân thương để nghỉ dưỡng, thăm người nhà kết hợp du lịch của mỗi dịp hè hay lễ Tết.

Trong số báo này mời quý vị cùng theo dõi các bài viết hữu ích về thời sự nóng bỏng nhất đang diễn ra. Cũng như lời khuyên của giới chuyên môn y tế về việc nâng cao sức khỏe trong việc chích vitamin B12. Ngoài ra để thư giãn giải trí, xin mời quý vị cùng dạo bước vào Vườn Thơ, Truyện ngắn của Nguyệt san với những bài viết rất hay.

Rất mong quý vị luôn vui hưởng mọi điều tốt đẹp và có những ngày an vui chờ đón trong cuộc sống đầy hứa hẹn này.

Trân trọng kính chào,

ĐOÀN TUYẾT THU

Contents

Mục Lục



On the Cover: Fashion Designer Jacky Tai Nguyen
Photographer | Toan Le



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



THỜI SỰ - THÔNG TIN CỘNG ĐỒNG

- Quan Điểm: Tập Cận Bình Tấn Công, Joe Biden Phòng Ngự..... 22
- Tham Luận: Afghanistan: Biden Chưa Bị Đánh Đã Bỏ Chạy ... B18
- AZ Back To Work: Small Business Rehiring and Retention Program 26
- Arizona Đổ Đầy.....B30
- Việt Nam Đang Trong Cơn Sốt Vì Dịch Bệnh Covid 42



FASHION - BEAUTY- SPORT - ENTERTAINMENT - TRAVEL

- Nhà Thiết Kế Jacky Tài Nguyễn: Niềm Đam Mê Nghệ Thuật ..66
- Việt Lifestyles' Health & Beauty Zone 74
- 6 Common Myths About Fillers..... 46
- Nữ Họa Sĩ Michelle Phạm..... 30
- Tips Du LịchB36



KID ZONE

- Kid Zone: Thiếu Nhi Mua SắmB39



GIA ĐÌNH - SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

- Coronavirus..... 38
- Bệnh Cao Huyết Áp.....B22
- Lợi Ích Của Việc Tiêm Nạp Năng Lượng B12 36
- Tản Mạn Về Bánh Mì 60
- Food Review: A Typical Waffle.....B40
- Tản Mạn Cây Bắp..... 56
- Tâm Tình Góc NhỏB38
- Chuyện Lạ: Ái Tình & Hôn NhânB26



TRUYỆN -THƠ- BIÊN KHẢO

- Truyện ngắn: Lá Thư Tình Trong CặpB46
- Truyện Ngắn: Moving.....B42
- Truyện Dài: Hoạn Thư Thời LoạnB48
- Biên Khảo: Hát Bả Trạo..... 50
- Vườn Thơ.....B52

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 9: Thiếu Nhi

Hạn chót gửi bài ngày 10 tháng 9 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 9 này, Hội sinh hoạt vào thứ Bảy, ngày 11 và 25 tháng 9, 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 tạm thời ngưng hoạt động cho đến khi có thông báo mới. Hội thường sinh hoạt tại 7138 North 45th Ave. Glendale, AZ 85301. Mọi chi tiết, xin liên lạc Phụ tá Hội Trưởng, Phan Thông Nhơn: 602-384-5335.

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

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:

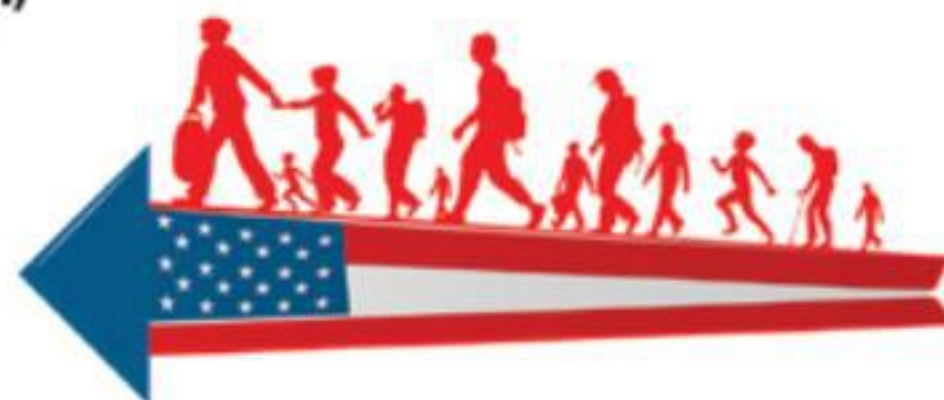
- Bảo lãnh vợ chồng, fiancée, cha mẹ, anh em, du học sinh,
- Xin thẻ xanh, thi Quốc tịch
- Điều chỉnh từ diện du học hay du lịch qua quy chế thường trú nhân (thẻ xanh)

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 TẤN CÔNG, JOE BIDEN PHÒNG NGỰ

Đại Dương



Chủ tịch Trung Quốc, Tập Cận Bình quyết định đề bạt Tổng thống Hoa Kỳ, Joe Biden trước khi họ gặp mặt tại Hội nghị G20 ở Kinh đô Rome của Ý Đại Lợi vào cuối tháng 10/2021.

Tập Cận Bình xử dụng Đảng Cộng sản Trung Quốc làm hạt nhân trong cuộc cạnh tranh toàn diện với Joe Biden để giành ưu thế toàn cầu dựa theo chỉ đạo của Chủ tịch Mao Trạch Đông trong cuộc đấu tranh dai dẳng với Hoa Kỳ. Tại Trường Đảng Trung ương vào cuối năm 2019, Tập nói với các cán bộ trẻ: “Trong giải quyết tất cả các loại cuộc đấu tranh lớn, chúng ta phải chứng tỏ rằng chúng ta dám chiến đấu và có khả năng chiến đấu”.

Thứ nhất, chấm dứt kiểu “ngoại giao hòa hoãn” do Ủy viên Quốc vụ viện Dương Khiết Trì thực hiện từ khi còn làm Đại sứ

Trung Cộng tại Hoa Thịnh Đốn thường vẫn thân thiện với gia đình Bush và giới truyền thông Hoa Kỳ. Thôi Thiên Khải thay thế vị trí của Dương Khiết Trì vẫn tiếp tục con đường của người tiền nhiệm suốt 8 năm.

Tần Cương từng làm Phát ngôn viên cho Bộ Ngoại giao Trung Cộng được bổ nhiệm vào chức Thứ trưởng Ngoại giao từ năm 2018 phụ trách mảng Châu Âu, truyền thông và nghi lễ nhà nước, thường xuyên tháp tùng Tập Cận Bình trong các chuyến công du nước ngoài, tuy nhiên, không có kinh nghiệm về Hoa Kỳ. Nhiệm vụ công khai là hâm lại mối quan hệ nồng ấm với Hoa Kỳ để che giấu tham vọng siêu cường.

Tần Cương đang cách ly 14 ngày vì Covid-19 trước khi chính thức hoạt động tại Hoa Kỳ với nhiệm vụ cấp

bách chữa cháy do cuộc gặp mặt giữa Thứ trưởng Tạ Phong và đồng nhiệm, Wendy Sherman tại Thiên Tân trong 2 ngày 25-26/7.

Tạ Phong đã trao cho Thứ trưởng Sherman hai bản danh sách về kế hoạch hành động sửa sai phía Mỹ: (1) dỡ hạn chế thị thực (visa) của Mỹ đối với các đảng viên Đảng Cộng sản Trung Cộng cùng gia đình; bỏ hạn chế visa cho sinh viên, lưu học sinh Trung Cộng; bỏ trừng phạt nhằm vào quan chức, viên chức chính phủ và các cơ quan, bộ ngành Trung Cộng; dỡ rào cản nhằm vào các viện Khổng Tử, công ty Trung Cộng. (2) Ngừng ngay việc trừng phạt, hạn chế truyền thông Trung Cộng tại Mỹ và cuối cùng là bỏ yêu cầu dẫn độ bà Mạnh Văn Chu, Giám đốc tài chính của tập đoàn Huawei từ Canada về Mỹ.

Sherman cho biết Mỹ hoan nghênh cạnh tranh kinh tế mạnh mẽ với Trung Cộng, nhưng, không muốn xung đột nên kêu gọi Bắc Kinh vượt lên trên những khác biệt và hợp tác trong các vấn đề toàn cầu như đại dịch và biến đổi khí hậu.

Tạ nói với Sherman: “luận điệu cạnh tranh, hợp tác và đối địch là một nỗ lực che đậy việc kiểm chế và trấn áp Trung Quốc”.

Hết Dương Khiết Trì tới Tạ Phong mở lớp dạy ngoại giao cho giới chức ngoại giao cao cấp Mỹ tại Alaska và Thiên Tân. Vai trò của Tần Cương là giáo dục và chỉ đạo chính sách ngoại giao của Hoa Kỳ đối với Trung Cộng!

Thứ hai, Hội nghị thượng đỉnh ĐCSTQ và các đảng chính trị thế giới lần thứ tư diễn ra ngày 6 tháng 7 quy tụ cựu Tổng thống Nga Dmitry Medvedev, Thủ tướng Pakistan Imran Khan và Tổng thống Argentina Alberto Fernández cùng 600 đảng phái và tổ chức chính trị đảng cầm quyền hay chưa đã nghe bài phát biểu của Chủ tịch Tập Cận Bình.

Tập kêu gọi: “xây dựng một cộng đồng với một tương lai chung cho nhân loại”. Đây chính là tầm nhìn của ĐCSTQ về một trật tự thế giới do Bắc Kinh lãnh đạo.

Tập đã kiên trì kêu gọi các quốc gia khác tránh hình thành các khối chính trị. Nhưng, với ĐCSTQ, điều đó thực sự có nghĩa là “không ai nên làm điều đó ngoại trừ chúng tôi”.

Các vị Tổng thống của Nam Phi, Serbia, Bolivia đều ca ngợi mô hình quản trị của Trung Cộng và hoan nghênh các chính sách của ĐCSTQ. Đặc biệt, Phi Luật Tân có Hiệp ước Phòng thủ Hố tương với Hoa Kỳ từ năm 1951, nhưng, đương kim Tổng thống Rodrigo Duterte tuyên bố: “Chúng tôi coi Trung Quốc là bạn và là đối tác vì hòa bình và phát triển. Chúng tôi tin tưởng vào trí tuệ tập thể của đất nước Trung Hoa vĩ đại, rằng Trung Quốc sẽ xử dụng sức mạnh mới có của mình để bảo vệ những gì tốt đẹp và công

bằng cho nhân loại”. Luận điệu này hoàn toàn trái với ý chí của dân chúng.

Hội nghị Thượng đỉnh bao gồm một nhóm các đảng phái chính trị và lãnh đạo chính phủ từ các quốc gia dân chủ lại phụ thuộc nhiều vào Trung Cộng về đầu tư, thương mại và phát triển kinh tế, chẳng hạn như Argentina, Bangladesh, Lebanon, Malaysia, Mông Cổ, Maroc, Mozambique, Serbia, Nam Phi, Sri Lanka, Philippines và Thái Lan, hoặc, các nước độc tài là đối tác chiến lược của Trung Cộng, như Nga, Pakistan, Việt Nam, Angola và Cambodia.

Tập Cận Bình, giới tinh hoa và dân Trung Cộng tin vào sự tàn lụi của Tây Phương và sự trỗi dậy tất yếu của Châu Á.

Chiếc ghế Tổng thống của Joe Biden do tả phái ban cho một cách đáng ngờ nên không thể phớt lờ trước nguy cơ chống đối của dân Mỹ (76% da trắng, 13% da đen, 6% Á Đông) nên hô hào chống Trung Cộng bằng nước bọt mà chưa có hành động hiệu quả.

Lửa đã tràn lan có thể thiêu rụi các nền dân chủ tự do, dìm chết loài người trong biển máu như từng xảy tại các quốc gia áp dụng Chủ nghĩa Cộng sản Liên Xô, Trung Cộng, Việt Nam, Cambodia, Cuba, Bắc Triều Tiên. Cuốn sách Le Livre Noir đã thống kê 100 triệu người chết vì Chủ nghĩa Cộng sản tính tới năm phát hành 1997.

Chính quyền Biden chỉ tập trung đòi Trung Cộng hợp tác về Đại dịch Covid-19. Bắc Kinh đã trả lời dứt khoát sẽ không cho phép điều tra tại Trung Cộng, nơi xuất phát dịch. Biden còn chiêu gì để khai thông?

Biden kêu gọi Tập hợp tác với biến đổi khí hậu hoàn toàn bất-hợp-lý. (1) Trung Cộng có lượng khí thải gấp đôi Hoa Kỳ. Earth System Science Data cho biết đến hết tháng 12/2020 lượng khí thải (cacbon dioxit) của Hoa Kỳ giảm 12%, Châu Âu 11%, Trung Quốc 1.7%. Thỏa ước Khí hậu Paris (PCA) cho phép Trung



Cộng, Ấn Độ và các nước đang phát triển được quyền xử dụng than đá (cho nhiều khí phát thải nhất) cho đến năm 2030. (2) Bắc Kinh buộc các nước phát triển phải chuyển giao công nghệ môi trường (mà họ đã tốn tiền bạc, công sức để sáng chế) cho Trung Cộng áp dụng.

Tham vọng vô bờ của Trung Cộng được che giấu thời Đặng Tiểu Bình đã công khai và quảng bá từ khi Tập Cận Bình cầm quyền năm 2012.

Bọn cướp ngày đang đến nên mọi người phải đồng tâm hiệp lực cương quyết chống lại vì sự tồn tại của quốc gia và sống còn của dân tộc.

Bây giờ không phải lúc để giáng Tam Tự Kinh.

Tài liệu tham khảo:

- Xi Jinping Is Using Party Outreach to Build an Anti-U.S. Bloc (Foreign Policy).
- US-China relations: Beijing takes pointers from Mao in protracted power struggle with US (SCMP).
- As Summits Loom, Biden Administration Bolsters Engagement With Southeast Asia (Diplomat).



VĂN PHÒNG PHÁP LÝ

Chuyên Lo Bồi Thường Tai Nạn Xe Cộ



NBTA CERTIFIED CIVIL TRIAL SPECIALIST

Licensed in Arizona, Minnesota and California

4820 N 35TH AVENUE PHOENIX AZ 85017



DIANA HA NGUYEN
Licensed Public Adjustor



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

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

602-246-9595

FAX 602-589-6198

E-mail: dianahanguyen@yahoo.com

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

8 International Market

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



NGÔI CHỢ LÝ TƯỞNG CHO NGƯỜI VIỆT TẠI VÙNG PHOENIX

NEW

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



ĐẦY ĐỦ CÁC LOẠI THỰC PHẨM Á ĐÔNG:

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

(602) 841-3500

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

GIỜ MỞ CỬA:

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

Chủ nhật: 09:00 am – 08:00 pm

SALE

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

GIẢM GIÁ
10%



OFFICE OF THE GOVERNOR DOUG DUCEY



BACK TO WORK SMALL BUSINESS HIRING AND RETENTION PROGRAM

As part of Governor Doug Ducey's Arizona Back to Work Plan, the State of Arizona launched the Back to Work Small Business Hiring and Retention Program to help small, locally owned or operated businesses hire and retain employees. The grant program funds up to \$10,000 in expenditures for employee hiring and retention efforts. There is a cap of \$1,000 per employee and 25 percent of the awarded amount may be utilized for other business expenses. Special consideration will be made to businesses that are located in wildfire and flood impacted areas.

ELIGIBILITY

- 5 - 25 Arizona employees
- Owned and operated in the state of Arizona, including franchises with corporate headquarters in other states, but with locally owned franchised establishments
- Incorporated before January 1, 2020
- Must be renting or leasing a physical location; may not be working from home or remotely as an independent contractor

Wildfire and Flood Impacted Businesses
Special considerations for small businesses located near and impacted by recent wildfires and floods in Arizona.

- Up to 50 employees
- Up to 100% of the awarded funding can be utilized for non-personnel expenditures

USE OF FUNDS

- At least 75% must be used for the following:
 - o Employee hiring/signing incentives
 - o Relocation incentives paid to employees who are moving to take an open position with the qualifying business
 - o Employee retention incentives
- Up to 25% of funds may be used for other business expenditures including mortgage, rent, utility costs, and other operating expenditures

- Up to \$1,000 in total incentives per retained or newly hired employee
- Employees that receive an incentive that is funded by this program may not include the business-owner
- Business owners must submit a plan for how they will use the monies

APPLY

The grants will be awarded on a first come, first served basis and will undergo a peer review process. Funding must be distributed to new or existing employees within three months of the award.

The Arizona Commerce Authority is currently accepting applications from business owners from August 20 to October 3, 2021 at: <https://www.azcommerce.com/covid-19/financial-resources/back-to-work-small-business-hiring-and-retention-program/>

Chương trình Trở Lại Làm Việc Dành Cho Các Doanh Nghiệp Tiểu Thương Trong Việc Thuê Mướn và Giữ Nhân Viên

Thống đốc Doug Ducey hôm 20/8 đã công bố 5 triệu đô la để khởi động Chương trình Tái tạo và Duy trì Doanh nghiệp Nhỏ Trở lại Làm việc, với trọng tâm đặc biệt là giúp đỡ các doanh nghiệp Arizona bị ảnh hưởng bởi cháy rừng và lũ lụt.

Là một phần của Kế hoạch Trở lại Làm việc tại Arizona của Thống đốc Doug Ducey, Tiểu bang Arizona đã khởi động Chương trình Giữ chân và Thuê lại Doanh nghiệp Nhỏ Trở lại Làm việc để giúp các doanh nghiệp nhỏ do địa phương sở hữu hoặc điều hành thuê và giữ chân nhân viên. Chương trình tài trợ tài trợ tới \$ 10.000 chi phí cho các nỗ lực tuyển dụng và duy trì nhân viên. Có giới hạn 1.000 đô la cho mỗi nhân viên và 25 phần trăm số tiền thưởng có thể được sử dụng cho các chi phí kinh doanh khác. Các doanh nghiệp nằm trong vùng bị ảnh hưởng bởi lũ lụt và cháy rừng sẽ được xem xét đặc biệt.

ĐIỀU KIỆN

- Doanh nghiệp hiện có từ 5-25 nhân viên Arizona
- Sở hữu và điều hành ở bang Arizona, bao gồm nhượng quyền thương mại với trụ sở công ty ở các bang khác, nhưng với các cơ sở được nhượng quyền sở hữu tại địa phương
- Được thành lập trước ngày 1 tháng 1 năm 2020
- Phải thuê hoặc cho thuê một địa điểm thực tế; có thể không làm việc tại nhà hoặc từ xa với tư cách là một nhà thầu độc lập.
- Thời gian nhận đơn: từ ngày 20 tháng 8 cho đến ngày 3 tháng 10, 2021.

SỬ DỤNG QUỸ

Ít nhất 75% phải được sử dụng cho những việc sau:

- Ưu đãi tuyển dụng / ký kết nhân viên
- Khuyến khích chuyển vị trí được trả cho nhân viên đang chuyển sang vị trí mở với doanh nghiệp đủ điều kiện
- Khuyến khích duy trì nhân viên
- Tối đa 25% quỹ có thể được sử dụng cho các chi phí kinh doanh khác bao gồm thể chấp, tiền thuê nhà, chi phí tiện ích và các chi phí hoạt động khác
- Số tiền grant cho mỗi danh nghiệp nếu được chấp thuận có thể lên đến \$10,000 1.000 đô la cho mỗi nhân viên được giữ lại hoặc mới được thuê
- Nhân viên nhận được khuyến khích được tài trợ bởi chương trình này có thể không bao gồm chủ doanh nghiệp
- Chủ sở hữu doanh nghiệp phải gửi kế hoạch về cách họ sẽ sử dụng số tiền

ỨNG DỤNG

Các khoản tài trợ sẽ được trao trên cơ sở ai đến trước được phục vụ trước và sẽ trải qua quá trình bình duyệt. Tài trợ phải được phân phối cho nhân viên mới hoặc nhân viên hiện tại trong vòng ba tháng kể từ khi giải thưởng.

Cơ quan Thương mại Arizona hiện đang chấp nhận đơn đăng ký của các chủ doanh nghiệp cho đến hết ngày 3 tháng 10 sắp tới đây. Bấm vào link dưới đây để ghi danh online:

<https://www.azcommerce.com/covid-19/financial-resources/back-to-work-small-business-hiring-and-retention-program/>

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



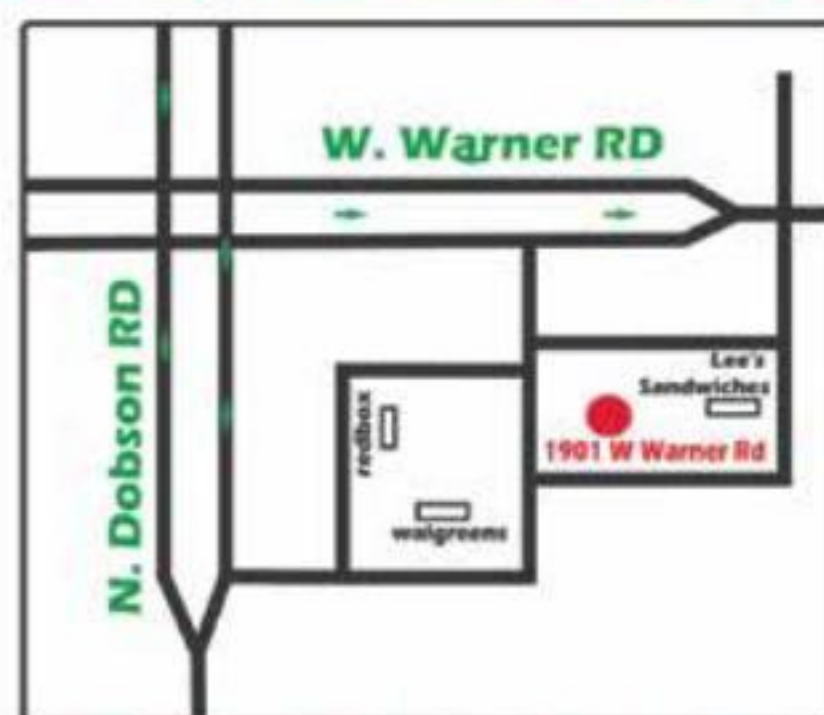
LENS REMOVED



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





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***

Đôi Nét Về Nữ Họa Sĩ: MICHELLE PHẠM

VĨNH LIÊM

Tên Việt của Michelle Phạm là Phạm Thị Thu Loan. Hiện Thu Loan sống với đại gia đình tại Falls Church, tiểu bang Virginia, Hoa Kỳ.

Tìm hiểu thêm, tôi được biết Thu Loan sinh tại Sài Gòn vào mùa Thu năm 1960. Thuở nhỏ, Thu Loan sống và học tại Quận III Sài-Gòn. Khi ở tuổi vị thành niên, Thu Loan đam mê hội họa dù tự biết mình không có năng khiếu cho lắm. Nhưng Thu Loan vẫn vững tin nên đã theo học tại trung tâm dạy vẽ truyền thần lúc 18 tuổi. Sau đó, Thu Loan học vẽ phong cảnh sơn dầu. Năm 1980, Thu Loan học lớp Sư phạm Bồi Dưỡng Nhạc Họa. Sau khi tốt nghiệp, Thu Loan dạy vẽ cấp 2 tại trường Phổ thông Huỳnh Khương Ninh ở Quận I Sài-Gòn. Năm 1986, Thu Loan theo học ngành mỹ thuật tại trường Đại học Mỹ thuật TPHCM. Thu Loan học hết năm thứ 2 thì bỏ dở vì phải lo hồ sơ sang Mỹ đoàn tụ với gia đình năm 1990.

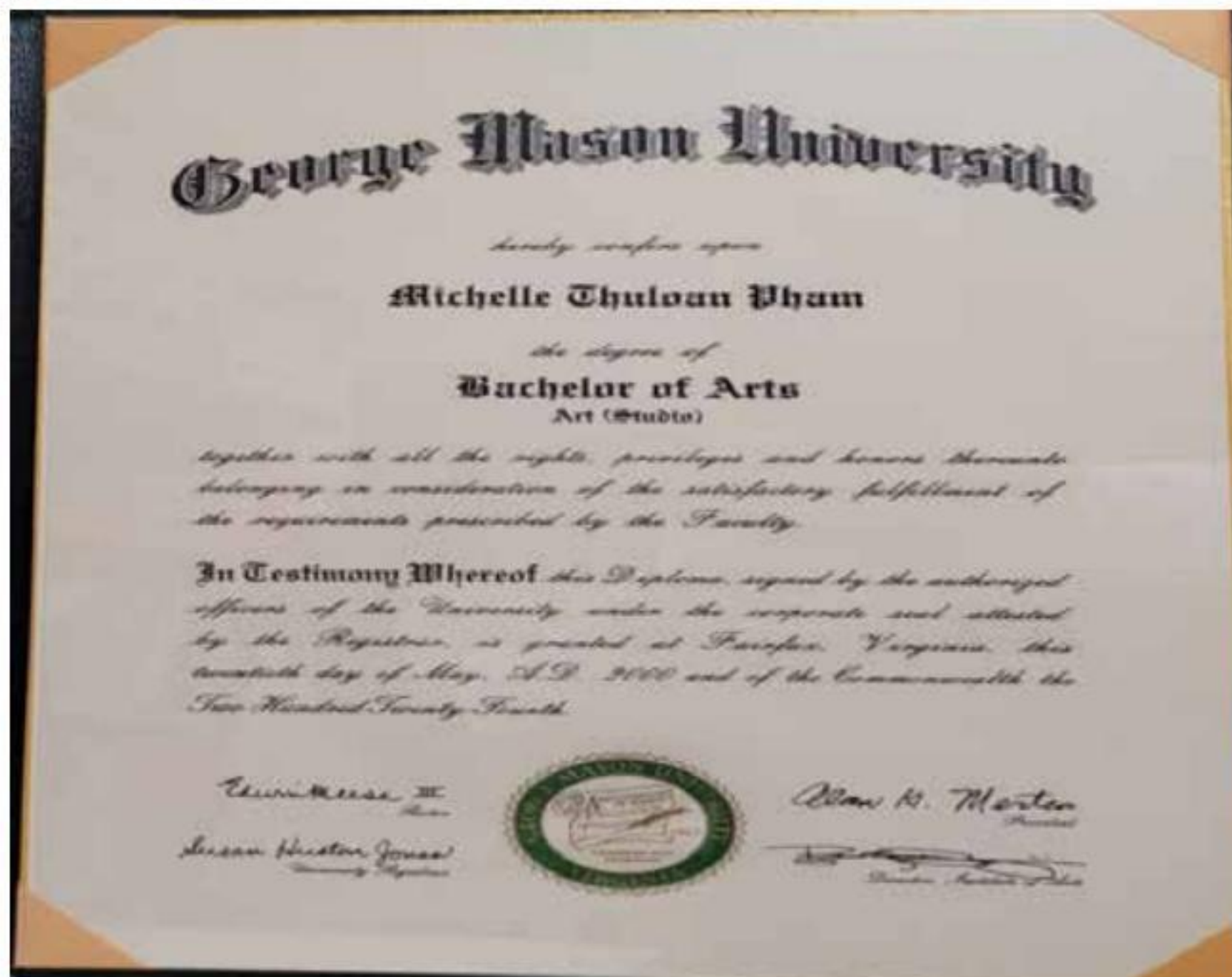


Ở Mỹ, Thu Loan, nay là Michelle Phạm, học tiếp ngành hội họa và chọn lĩnh vực/phái Trừu tượng (abstraction) tại George Mason University, tốt nghiệp BA Art Studio năm 2000. Michelle cho biết lý do: Vì thích lối vẽ của Picasso, một thiên tài hội họa của thế giới về tranh Lập thể (Cubism). Nhưng Michelle không chọn ngành Lập thể mà lại chọn vẽ tranh Trừu tượng!

Sau khi lập gia đình và sinh con, Michelle Phạm bỏ luôn việc giảng dạy bộ môn vẽ ở trường học Catholic Corpus Christi vì bị loss hearing, chữa một năm mà vẫn không khả quan.

không mang tính đại diện mà khám phá màu sắc và hình thức.

Nói rộng hơn, nghệ thuật Trừu tượng là nghệ thuật phi tượng hình (non-



“Trừu tượng” tiếng Anh là “abstract”, còn tiếng Pháp là “abstrait”. Ngoài ra, còn có một thuật ngữ khác cũng để chỉ nghệ thuật “trừu tượng”, đó là “non-figurative art” (tiếng Anh) và “art non-figuratif” (tiếng Pháp), nghĩa là “nghệ thuật phi hình thể” hay nghệ thuật phi tượng hình, được dùng để đối lập với “figurative art/ art figuratif” tức “nghệ thuật có hình thể” hay nghệ thuật tượng hình.

Nghệ thuật Trừu tượng là một xu hướng trong hội họa và điêu khắc trong thế kỷ 20. Nghệ thuật Trừu tượng tìm cách thoát khỏi sự thể hiện truyền thống của các đối tượng vật chất. Nó khám phá các mối quan hệ của các hình thức và màu sắc, trong khi nghệ thuật truyền thống thì thể hiện thế giới bằng những hình ảnh dễ nhận biết. Như vậy, nghệ thuật Trừu tượng có nghĩa là nghệ thuật

figurative art), nghệ thuật phi khách quan (non-objective art), và nghệ thuật phi đại diện (non-representational art), là những thuật ngữ có quan hệ mật thiết với nhau. Chúng tương tự nhau, nhưng có lẽ không có ý nghĩa giống hệt nhau. Tính trừu tượng cho thấy sự rời xa thực tế trong việc miêu tả hình ảnh trong nghệ thuật.

Nghệ thuật Trừu tượng (Abstract Art) và phái trừu tượng (abstract faction) là trào lưu hội họa đầu thế kỷ 20, vào những năm 1910 đến 1914. Nghệ thuật Trừu tượng xử dụng ngôn ngữ thị giác (visual language) từ những hình dạng (shapes), khuôn mẫu (patterns), màu sắc (colors) và đường nét (lines) để tạo nên một sáng tác có thể tồn tại độc lập (can exist independently), ở một mức độ nào đó, với những tham khảo có thực từ thế giới (real references from the world).

Còn nghệ thuật phương Tây, từ thời Phục Hưng đến giữa thế kỷ 19, được đặt nền móng bởi luận lý (logic) của phối cảnh (perspective) và nỗ lực (attempts) để tái tạo một ảo ảnh về thế giới thực tại (to recreate an illusion of the real world). Trong khi đó, nghệ thuật của các nền mỹ thuật khác ngoài châu Âu thì lại dễ tiếp cận và cho thấy những cách khác để mô tả trải nghiệm thị giác (the visual experience) tới họa sĩ.



(Nguồn: Abstract art paintings_ Internet)

Nghệ thuật Trừu tượng cho chúng ta thấy một bước chuyển khởi đầu từ thực tế (reality) trong mô tả hình ảnh (the image description) của mỹ thuật. Sự trừu tượng tồn tại trong một chuỗi liên tục (a continuum). Tác phẩm nghệ thuật Trừu tượng có thể tự do thay đổi về màu sắc và hình thức, có thể nói đó là trừu tượng một phần. Còn *Trừu tượng hoàn toàn* (Completely abstract) là không có dấu vết của bất kỳ tham khảo thực tế nào (no trace of any actual reference) mà ta có thể nhận biết được. Trong trừu tượng hình học (geometric abstraction), người ta không thể tìm thấy các tham chiếu trực tiếp đến các thực thể tự nhiên (natural entities).

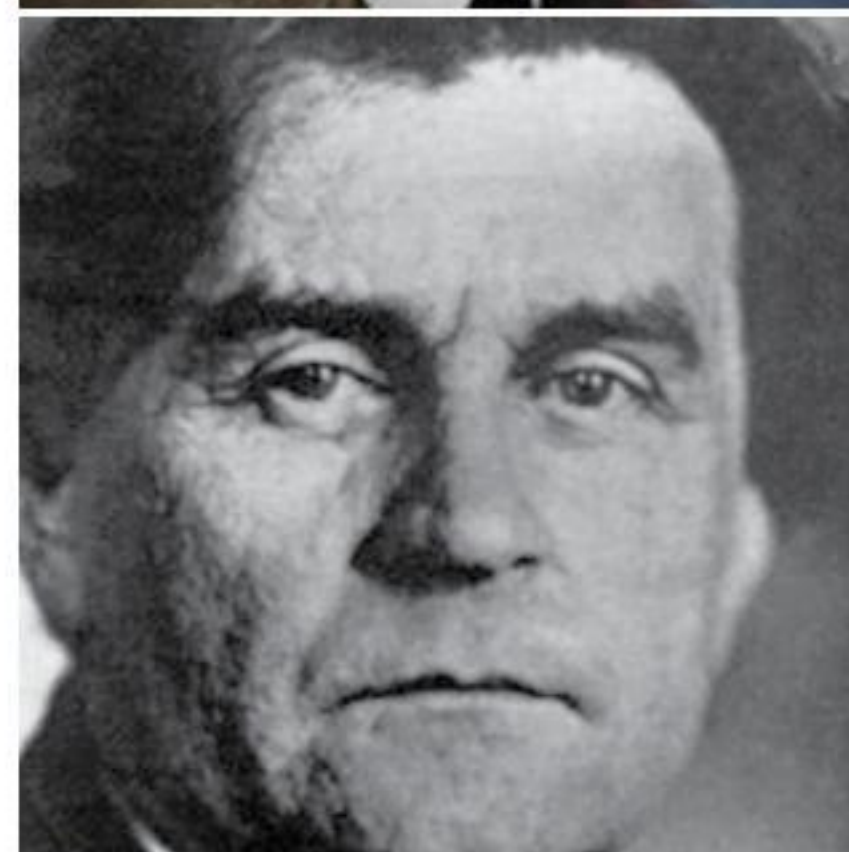


(Nguồn: Completely abstract paintings_ Internet)

Như vậy, trường phái Trừu tượng là trào lưu nghệ thuật thống trị thế giới suốt cả thế kỷ 20. Nhưng khi nhìn vào những tác phẩm Trừu tượng, chúng ta không thể tìm ra bất kỳ một đối tượng hay vật thể nào có thể thấy được ở thế giới thực (ở ngoài đời). Có thể nói, nghệ thuật Trừu tượng đã chuyển từ mô phỏng sang một dạng cảm xúc thuần khiết. Nghệ thuật này chính là tiếng nói của những cá tính rất riêng biệt thuộc về thế giới tiềm thức muôn màu. Như vậy, người họa sĩ thuộc trường phái Trừu tượng được thỏa sức sáng tạo những lối vẽ rất tự do, cho phép sự nhạy cảm sâu sắc, sự bất tỉnh của mình, để thể hiện họa phẩm theo ý mình. Nói tóm lại, nghệ thuật Trừu tượng cho phép người họa sĩ nhìn thấy trong tâm trí mình thứ mà họ không thể thấy được bằng mắt thường.

Trong tác phẩm Trừu tượng, mọi thứ đều có thể được chấp nhận và không hề có bất kỳ một quy tắc nào. Vì vậy, người họa sĩ xử dụng đường nét, hình dạng, màu sắc, kết cấu, sắc thái, chuyển động, nhịp điệu, sự lặp lại, sự cân bằng, sự thay đổi, tỷ lệ, sự tương phản... một cách rất thoải mái.

Trừu tượng cũng có nhiều hình thức: Trừu tượng thuần túy, bán trừu tượng, trừu tượng hình thể hay hình dạng cơ thể trừu tượng (abstract body shape), hay còn gọi là tân tạo hình (new shape), điển hình là Piet Mondrian (1872-1944) Họa sĩ, người Hòa Lan. *Trừu tượng hình thể*, còn gọi là khuynh hướng siêu việt (Transcendental tendency/ Transcendentalism) (điển hình có Kazimir Maclevich, 1879-1935), hay cách vẽ rải màu (color spread art) – một dạng của nghệ thuật hành động – điển hình là Jackson Pollock (1912-1956) là người tiên phong của nghệ thuật trừu tượng Mỹ (American abstract art).



Piet Mondrian Kazimir Maclevich
Jackson Pollock

Đi sâu hơn, chúng tôi thấy có hai xu hướng trong trường phái Trừu tượng, đó là *trừu tượng hình học* (geometric abstraction) và *trừu tượng trữ tình* (lyrical abstraction).



(Nguồn: *geometric abstraction paintings_ Internet*)

Trừu tượng trữ tình không chỉ không biểu hiện thế giới “thấy” mà còn không xử dụng cả những hình khối rõ ràng. Mỗi họa sĩ phe Trừu tượng tự tạo ra cho mình một ngôn ngữ riêng và phong cách riêng. Vì vậy, việc thể hiện cảm xúc và tính cách của người họa sĩ không bị bó buộc bởi bất kỳ một lý thuyết hay quy tắc nào. Chính vì vậy mà các tác phẩm trừu tượng trữ tình thường tạo cảm giác tự do và “phiêu bồng” hơn.



(Nguồn: *lyrical abstraction paintings_ Internet*)

Thiết tưởng nên tìm hiểu về sự khác biệt giữa hai trường phái *Lập thể* (Cubism) và trường phái *Trừu tượng* (Abstract faction) để giúp người thưởng ngoạn tranh của Michelle Phạm một cách dễ dàng hơn. Tình yêu mỹ thuật dành cho Picasso (*Lập thể/Cubism*) đã khiến Michelle Phạm quyết định học và vẽ tranh Trừu tượng mặc dù trong số tranh của Michelle vẫn có những bức được vẽ theo một lối khác.

Tưởng cũng nên nhắc lại, Trường phái *Lập thể* (Cubism) là một phong cách và phong trào vào đầu thế kỷ 20 trong nghệ thuật, đặc biệt là hội họa, trong đó phối cảnh với một góc nhìn duy nhất đã bị loại bỏ và xử dụng các hình dạng hình học đơn giản, các mặt phẳng lồng vào nhau, và sau đó là cắt dán.



(Nguồn: *Cubism Paintings_ Internet*)

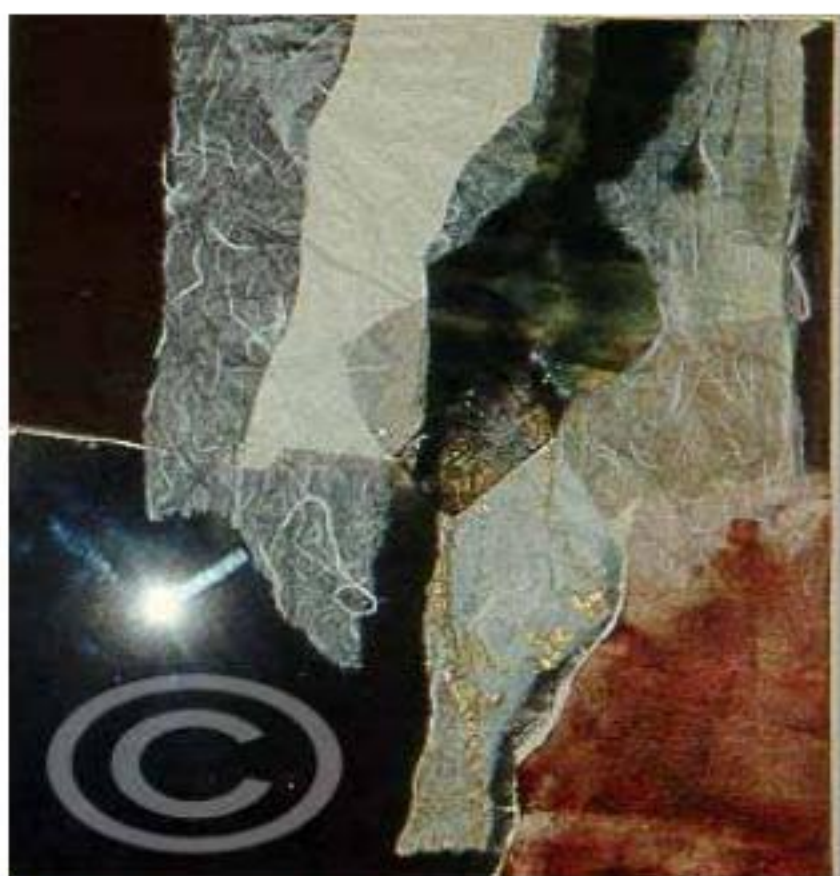
Còn nghệ thuật Trừu tượng (Abstract art) thì xử dụng ngôn ngữ thị giác (visual language) từ những hình dạng (shapes), khuôn mẫu (patterns), màu sắc (colors) và đường nét (lines) để tạo nên một sáng tác có thể tồn tại độc lập (can exist independently), ở một mức độ nào đó, với những tham khảo có thực từ thế giới (real references from the world).

Năm 2000, Michelle Phạm tốt nghiệp ngành hội họa tại Mỹ nhưng khó cho

Michelle để dành trọn thời gian cho công việc sáng tác vì còn bận rộn vật lộn với cuộc sống mới còn đầy khó khăn thường ngày. Mãi đến năm 2010, Michelle mới thực sự quay lại với giá vẽ. Nhưng cũng chính năm đó, trái tim của Michelle như muốn vỡ ra vì cái chết của cô cháu Vanessa Phạm vào tháng 6 năm đó. Cái chết tức tưởi vô nguyên cớ của Vanessa đã tác động mạnh và thôi thúc Michelle sáng tác tranh cho mong muốn thực hiện một cuộc triển lãm để tưởng nhớ đứa cháu thân yêu đã qua đời.

Năm năm sau đó, Michelle Phạm đã thực hiện được nỗi khát khao vào tháng 11 năm 2015 với cuộc triển lãm mang tên "In Loving Memory of Vanessa Pham Exhibition", với sự tài trợ của khu triển lãm thuộc trung tâm văn hóa Cộng đồng Richard J. Ernst thuộc trường đại học cộng đồng Northern Virginia Community College (NOVA).

Vài bức tranh tượng trưng của Michelle Phạm



Abundance of Collage mixed media_20x16
Air and Water of Collage mixed media_16x20



Autumn dream_Oil painting on canvas



Brokenhearted_Acrylic on canvas_30x48



Glory of Morning Dew_Oil painting on canvas

Michelle Phạm vẽ để chuyển tải những trải nghiệm sống của mình. Michelle sử dụng nhiều gam màu, dạng thức và chất liệu khác nhau như màu nước, acrylic, màu dầu...

Michelle Phạm tuy xem Picasso là một mẫu mực trong hội họa, nhưng Michelle không theo cách vẽ của Picasso. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn thấy bóng dáng của Picasso trong một số họa tiết (motifs) của Michelle.

Michelle Phạm từng làm công việc sáng tác tại một tòa nhà có tên là Circle Tower trong gần 10 năm và Michelle xem nơi đó là mái ấm gia đình thứ hai của mình. Tòa nhà Circle Tower nằm ở giao lộ của đại lộ Arlington và Blake Lane cách thủ đô Washington DC khoảng 10 dặm và chính tại đây Michelle đã cho ra đời một loạt tác phẩm vào mùa Thu năm 1996.

Các họa phẩm của Michelle Phạm nhìn chung đã thể hiện theo đúng tinh thần và cách vẽ của trường phái Trừu tượng: phi hình thể. Cảm nhận về tranh Trừu tượng không phải dễ bởi người xem phải có năng lực "tưởng tượng" vì ngôn

ngữ của trừu tượng là sử dụng các yếu tố biểu đạt của ngôn ngữ tạo hình nhưng không phải hình thể mà là các yếu tố "bên trong", tức "bản chất" của hình thể như: ký hiệu, tín hiệu, biểu tượng... để biểu đạt... giống như âm nhạc không lời vậy.

Qua các họa phẩm của Michelle Phạm, người xem cảm nhận được một điều: niềm đam mê và cảm xúc của người nghệ sĩ rất mạnh mẽ, sự nhẹ nhàng lay động một cách thư thái.

Bố cục của đa số các bức tranh của Michelle Phạm mang tinh thần tự do của trừu tượng; tuy nhiên, có một số bức tranh bị ảnh hưởng bởi phong cách Baroque.

Nghệ thuật và kiến trúc Baroque là nghệ thuật thị giác và thiết kế và xây dựng được sản xuất trong thời kỳ lịch sử nghệ thuật phương Tây gần trùng với thế kỷ 17. Phong cách Baroque bắt đầu như một phần tiếp nối của thời kỳ Phục hưng. Nghệ thuật Baroque được tiên phong bởi các họa sĩ, kiến trúc sư và điêu khắc gia nổi tiếng, những người đã mang sức mạnh thị giác của nghệ thuật đến với đại chúng.





(Nguồn: Baroque art paintings_ Internet)

Họa sĩ Michelle Phạm sử dụng các gam màu tươi sáng (bright colors), một số bức tranh sử dụng tông màu tương phản tạo hiệu ứng thị giác mạnh, tươi vui và chuyển động.

Cách thể hiện của Trừu tượng là phi hình thể (non-physical) gồm các yếu tố tín hiệu, ký hiệu, mảng màu... để thể hiện quan điểm chủ quan của tác giả (họa sĩ) về các vấn đề của cuộc sống. Các tác phẩm cho thấy tác giả đã tham khảo và chịu ảnh hưởng rất nhiều phong cách của các tác giả đi trước cho nên các họa phẩm của Michelle Phạm hội tụ sự đa dạng (convergence of diversity) về cách thể hiện (expression).

Qua các bức tranh của Michelle Phạm, chúng ta đọc được những nét hoài niệm (nostalgic features) về cuộc sống của riêng bản thân Michelle và những biểu cảm (expressions) về những sự kiện (events) trở ngại diễn ra quanh mình

Michelle mà có lẽ sâu đậm nhất là cái chết của người cháu thân yêu Vanessa.

Mihelle Phạm là một con người của nghệ thuật, không chỉ ở lĩnh vực hội họa mà còn cả lĩnh vực âm nhạc (piano và violin). Violin cũng như piano giúp người chơi biểu đạt rõ nét những cung bậc cảm xúc của mình. Ở trường hợp Michelle Phạm, piano và violin là hai công cụ đồng hành với những mảng và gam màu tươi sáng (bright colors) và tông màu tương phản (contrasting tones) tạo hiệu ứng thị giác mạnh (strong visual effects), tươi vui và chuyển động mà Michelle thường sử dụng để bày tỏ xúc cảm của mình.

Năm 2013, Michelle Phạm bắt đầu tiếp cận với cộng đồng người Việt qua các hoạt động sáng tác và các khóa dạy vẽ thiện nguyện, một công việc rất đáng trân trọng và khích lệ. Michelle đã mở các lớp hội họa thiện nguyện, bắt đầu từ các tháng Hè năm 1996 tại nhà thờ của Mục Sư Huỳnh Trang Tĩnh ở Falls Church. Hết mùa Hè năm đó, vì cuộc sống nên Michelle tạm dừng cho đến khi bắt đầu lại từ tháng Hè năm 2013 tại nhà thờ Graham Church ở Falls Church. Kế tiếp là tại Chùa Hương Thiền ở Fairfax. Sau đó dời về Nhà Việt Nam tại Falls Church cho tới khi dịch vi rút (Covid-19) bùng phát thì ngưng hẳn vào tháng 2/2020. Tại Nhà Việt Nam thì có lấy học phí tượng trưng 10 đô-la/1 tháng (học 4 thứ Bảy, thứ Bảy học 2 tiếng) để trả chi phí cho Nhà Việt Nam. Nhưng em nào không có điều kiện đóng học phí thì vẫn được học như mọi em khác. Những dụng cụ vẽ thì Mihelle cho học trò, không xin tiền của ai hết. Đôi khi phụ huynh có góp tiền để phụ mua dụng cụ vẽ cho các em học trò. Như vậy, Michelle Phạm dạy vẽ liên tục từ 2013 tới 2020.

Các lớp học vẽ của Michelle Phạm dành cho thanh thiếu niên (youth) ở Northern Virginia. Các cháu tham gia các lớp học vẽ do Michelle Phạm tổ chức, phần lớn là con em của các cộng đồng người Việt sống ở Northern Virginia.

Qua công tác thiện nguyện về hội họa, Michelle Phạm đã và đang thực hiện là một việc làm đáng được ghi nhận và ngợi khen vì những lợi ích thiết thực và hữu ích nhất cho cộng đồng người Việt.

Gần đây, Michelle Phạm đã mở rộng những khóa đào tạo thiện nguyện này

trên Internet cho giới trẻ khắp nơi ngoài nước Mỹ có thể ghi danh học online.

Những ai muốn theo học các lớp học thiện nguyện đó có thể tiếp cận qua Website: www.mivanessa.com.

Hình ảnh lớp hội họa của Michelle Phạm



Cô giáo Michelle Phạm và học trò lớp nghệ thuật hội họa miễn phí



Các tranh vẽ của học trò



Các tranh vẽ của học trò



Các tranh vẽ của học trò

Các khóa học hội họa thiện nguyện của Michelle Phạm đã và đang được tổ chức sẽ tô điểm cho một cuộc sống tuy tha hương nhưng vẫn đậm chất lạc quan và đầy tính nhân văn của người phụ nữ Việt Nam.

(Avondale, 01-07-2021)

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)



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)

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



"Công ty chăm sóc sức khỏe AMHA Palliative and Hospice của chúng tôi không chỉ quan tâm đến bệnh nhân và nhân viên, mà chúng tôi còn quan tâm đến cộng đồng của chúng ta. Chúng tôi tin rằng điều đó không chỉ là chăm sóc cho quý vị hoặc những người thân yêu của quý vị khi họ đau yếu về sức khỏe mà còn cung cấp cho họ các nguồn lực để hỗ trợ sức khỏe tốt mọi lúc. Hợp tác với Trường Cao Đẳng Thẩm Mỹ Turning Point, chúng tôi đã và đang hỗ trợ các phương pháp thực hành sức khỏe tốt cho cộng đồng của chúng ta với chương trình Tặng nạp năng lượng B12 mùa hè nhằm cung cấp tiêm Vitamin B12 phù hợp túi tiền cho tất cả mọi người. Hãy liên lạc công ty AMHA chúng tôi khi quý vị hoặc gia đình quý vị cần đến sự chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy "

Mai Shannon, Giám đốc điều hành.

- Công ty AMHA Hospice chuyên cung cấp dịch vụ quản lý chăm sóc các bệnh mãn tính trong sự thoải mái ngay tại nhà của quý vị.
- Chúng tôi cung cấp đội ngũ y tế chuyên nghiệp chăm sóc và hỗ trợ bệnh nhân khi gặp phải những bệnh nan y vĩnh viễn khiến cuộc sống trở nên quá thách thức và quá sức.
- Chúng tôi có các kế hoạch chăm sóc điều chỉnh phù hợp với quy trình bệnh riêng của từng bệnh nhân với dịch vụ chăm sóc kiểm soát cơn đau và bệnh ngày càng trầm trọng.
- Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc một căn bệnh nghiêm trọng và quý vị đang bị đau, căng thẳng hoặc các triệu chứng không kiểm soát được, chúng tôi có thể giúp đỡ.

Tiêm nạp năng lượng B12 cho Cộng Đồng

Sau đây là những câu hỏi thường gặp khi chúng tôi cung cấp tiêm nạp năng lượng cho Cộng Đồng:

- 1) **Nên dùng Vitamin B12 bao lâu một lần?** Tùy theo cơ địa của mỗi người, sự hấp thụ B12 khác nhau. Sự hấp thụ B12 giảm khi chúng ta già đi. Khi bạn bắt đầu có năng lượng thấp là lúc bạn nên xem xét việc tiêm nạp thêm mũi B12 khác. Thông thường, bạn nên tiêm B12 khoảng hai lần mỗi tháng.
- 2) **Tại sao tôi không thể bổ sung vitamin B12 ở dạng viên?** Tiêm vitamin B12 là hiệu quả nhất vì hầu hết các dạng viên uống sẽ bị tiêu hóa bởi hệ tiêu hóa nên nó sẽ không ở lâu trong cơ thể.
- 3) **Có bất kỳ tác dụng phụ nào của việc sử dụng B12 cho người với một tình trạng bệnh lý không?** Thông thường, không có tác dụng phụ vì nó là một loại vitamin tốt cho sức khỏe.

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

VÙNG WEST VALLEY:

August 29 - Sunday: 8am-12pm
Saint Louis the King Church
4331 W. Maryland Ave., Glendale, AZ. 85301

September 6 - Monday: 10am-12pm
Turning point Beauty College West
5127 W. Indian School Rd. #125, Phoenix, AZ. 85031

September 12 & 26 - Sunday: 8am-12pm
Saint Louis the King Church
4331 W. Maryland Ave. Glendale, AZ 85301

VÙNG EAST VALLEY:

August 28 - Saturday: 10am-12pm
Asian American Senior Association of Arizona
1948 W. Broadway Rd. #105, Mesa, AZ. 85202

September 8 - Wednesday: 1pm-3pm
Fountain of the Sun
8001 E. Broadway Rd. Mesa, AZ. 85208

September 11 & 25 - Saturday: 11am-12:30pm
Asian American Senior Association of Arizona
1948 W. Broadway Rd. #105, Mesa AZ. 85202





Cô với tay đẩy nhẹ cánh cửa sổ nhìn xuống phố - Anh vẫn chưa đến!

Hình bóng chàng trai cứ lờn vờn trong đầu khi ngoài kia đầy sự rối loạn đang diễn ra. Đã 20 ngày rồi từ khi Coronavirus được công khai dư luận, nhưng trước đó sự đồn thổi cho thấy nguy cơ này là sự thật. Chính quyền chứng minh quyền năng vô hạn khi định hướng mọi thông tin theo con đường đã định sẵn. Đây là một quy luật an toàn cộng đồng khi mọi ước đoán có thể đưa đến khủng hoảng không thể kiểm soát được. Cô biết điều này từ một tác phẩm văn học đã đọc thời trẻ nhưng để lại ấn tượng lâu dài...

Tiếng còi hú xe cứu thương vang liên tục trên phố và dòng người đổ về hướng các bệnh viện mỗi lúc một đông. Người ta đang lo sợ cơn đại dịch có thể kéo cả nhà đi về nơi vĩnh hằng bắt đầu từ một thành viên nào đó! Điều này đồng nghĩa với sự nghi kỵ cho dù là tình thân. Hướng hồ ngoài kia, cộng đồng bao la đang hốt hoảng vì một đại dịch chưa từng có. Tìm một nơi an toàn trong cảnh cháy rừng xem ra dễ dàng hơn những gì đang diễn ra bởi cơn dịch bệnh. Ai cũng đáng nghi ngại

trong suy luận, phân tích, đồ đoán... Sự hốt hoảng từ đó dâng cao.

Cho dù các nhà chính trị có to mồm phát biểu những câu trấn an đầy thuyết phục nhưng bản thân họ đang yên chỗ trong cảnh bất khả xâm phạm cùng lũ con cháu được bảo vệ bởi các vị bác sĩ danh tiếng. Tội đồ của đại dịch chính là bọn dân đen khổ khổ, lo cái ăn từng ngày, chật chội trong căn hộ, mọi phương tiện xa hoa chỉ có trong mơ...

Những triệu chứng báo hiệu lây nhiễm như: ho, sốt, khó thở... hầu như ai cũng biết, và có thể mọi người thực hiện tự kỷ ám thị đó là hiện tượng thoáng qua chứ không phải bản thân đang chứa loại virus kinh khủng hiện hoành hành...

Người đi khám bệnh trở về hoặc không, có nhiều lý do: Quá tải tại nơi khám, không chờ đến lượt được. Một số nhập viện khi kết quả dương tính. Còn lại là bị cách ly theo dõi (nghi ngờ)...

"Cách ly" thuộc từ vựng. Phương diện ngôn ngữ học nó đồng nghĩa "Biệt giam", còn chút ít tự do ở giai đoạn nào đó. Điều gì xảy ra nếu cơn dịch bệnh biến thành bão lớn và từ "Cách ly" sẽ tiêu hóa cái khóa từ bên trong! Sự kinh khủng bắt đầu từ đây...

Thành phố cô ở đã có lệnh "Cô lập". Một nhà tù lớn nhan nhản bóng quân đội với bộ đồ chống nhiễm liên áo, lạnh lẽo đến kinh hoàng. Trái đất vốn rộng. Cộng đồng thật to lớn. Vì vậy cô lập nơi có dịch nhằm hạn chế lây lan là điều cần phải làm! Cô tự giải quyết một vấn đề: Tại sao những người không có bệnh nhất định phải ở trong tâm dịch!? Và câu trả lời là: Không ai biết thời gian ủ bệnh và bộc phát sẽ đến từ lúc nào, và nếu bước ra cộng đồng chỉ tăng thêm sự kỳ thị...! Thật kinh khủng. Ai sẽ giúp những con người khổ khổ dù có chết cũng muốn thấy tự do...!?

Ba ngày rồi sức khỏe cô không tốt. Những biểu hiện ban đầu mang đậm nét Coronavirus và cô tự cách ly với gia đình, giam mình trong phòng kín. Nhưng cô có thể cách ly toàn thiên hạ, với anh lại không! Cô và anh quen nhau đã hai năm. Tình cảm đang ở chót đỉnh. Sự thiết tha mong mỏi gặp nhau như cơn nghiện bất chấp ngoài kia đại dịch đang đặc chí. Cô nói cho anh biết, có thể bản thân đã nhiễm, hy vọng anh tránh xa... Chàng trai không hề biết sợ là gì vẫn tìm đến với cô trước tình cảnh gần như tuyệt vọng. Có thể anh là chiếc

phao cứu sinh cuối cùng, khi cô gào thét từ bên trong một sự “giúp đỡ” rơi vào khoảng không mênh mông! Tình yêu có lẽ mạnh hơn tất cả mọi thứ. Coronavirus có thể giết chết con người nhưng không ngăn chặn được trái tim. Thế là hằng ngày, đúng giờ anh lại đến, cùng cô đi loay quanh mua thực phẩm, ra bờ sông hóng mát... Có quá nhiều chuyện để nói về tương lai, khi cô ao ước trong thinh lặng... Anh vô tư đồng hành cùng cô cho dù chuyến đi có thể không khứ hồi... Cô thật sự ngưỡng mộ anh bởi sự cương quyết đến ngu ngốc... Cô đang tự cách ly, còn anh thì không! Có vẻ giữa chết và sống, anh đã chọn cô! Pháo mìn sinh mệnh trong trò chơi may rủi...

Bờ sông nơi cô và anh ngồi, tách biệt hai thành phố lớn. Một bên lấy nước hoặc tắm khi hứng thú dâng cao. Hai bên những nấc thang có bờ kè lát gạch rất sạch sẽ. Ở chỗ này, cả hai thích ngồi dựa lưng vào bờ gạch, đối diện nhau... Con sông trở nên buồn thảm khi ngày càng nhiều người cố dùng mọi phương tiện có được bơi sang bờ kia. Họ muốn thoát khỏi tâm dịch trong vô vọng khi tuần tra đường thủy cứ 15 phút lại cho ca-nô chạy qua! Khó mà thoát...

Đường xá vắng lặng đáng sợ. Bờ sông lác đác vài bóng người lẻ loi tản bộ với sắc mặt lo lắng. Đang có khuyến cáo tránh tụ tập chỗ đông người, khiến thành phố chết bằng sự cô độc. Có vẻ cô và anh là đôi uyên ương duy nhất tham gia trò chơi số phận khi sự hoảng hốt ngày một nhân rộng. Khủng hoảng dịch bệnh đang thoát ra bằng nhiều hướng và toàn cầu đón nhận thông tin đầy lo âu khi số người lây nhiễm tăng một cách đáng sợ. Quá sớm khi nói về “Ngày tận thế”, vì cái chết bắt đầu từ sự khốn cùng. Người nghèo thường bất cần, cô và anh có vẻ “Vô sản” nhất!

Vài cuộc điện thoại hỏi thăm từ bạn bè khiến cô vui hơn, nhưng khi mọi thông tin cắt đứt, sự lo ngại lại bắt đầu. Chưa có phản hồi nào từ người bị nhiễm hoặc kẻ bị cách ly! Kỳ lạ...

Có khi nào cô nghĩ đến việc giam mình trong phòng kín hoặc tản bộ nơi bờ sông khi ngôn ngữ chẳng còn cơ hội phát ra? Anh có vẻ là cứu cánh cho tình yêu, tình bạn, cõi vĩnh hằng cô đang trao gửi. Anh luôn bên cạnh cô mặc dù bản thân bắt đầu ho, sốt... Khi cơn bệnh bắt đầu trầm trọng, tính khí ngông lại nổi lên! Cả hai quyết định đem theo những thứ làm ấm, chống muỗi, ngủ ngoài bến sông. Thật điên rồ! Sự chọn lựa này thật sự đúng đắn hay nên đi khám bệnh, để rồi bị “Cách ly” không còn thấy mặt nhau...?

Quyền con người với ước muốn “Tự do” bao hàm nghĩa được lựa chọn giữa sống



và chết. Nếu một người thật sự muốn chết, không thể lực nào ngăn cấm được. Cô và anh thích nghi nhanh với ý nghĩ này... Và... dịch bệnh không còn đáng sợ như cách nhìn của nhiều người!

Đêm lung linh bởi những vì sao. Rét vẫn còn nên hai người cuộn mình vào chăn ấm. Cô và anh nói rất nhiều với nhau về tình yêu, mưu sinh, ước mơ lứa tuổi... Khi mòn mỏi lại ngủ trong cơn gió se sắt lạnh, lời những cánh anh đào vương vís sót lại trên cành trái nhẹ xuống dòng nước... Sự lãng mạn khi thức giấc thật đáng tiếc, nếu như không có loại virus chết tiệt ngăn cản niềm hạnh phúc! Nhưng cô chưa từng hối tiếc vì điều này, bởi nếu không nhiễm bệnh tất nhiên hai người sao được thưởng thức những giấc ngủ thiên thai...

Cô và anh vẫn uống thuốc kháng virus theo những thông tin cập nhật từ internet. Tự làm bác sĩ cho bản thân để tránh xa những thứ kinh khủng hơn cái chết... Khó chịu duy nhất hai người phải chịu đựng là ánh sáng từ ca-nô soi quét trên mặt sông về đêm luôn gây mất giấc...

Đâu đó còn một hy vọng! Biết đâu kháng thể từng cá nhân chứng tỏ quyền năng? Ngay lập tức cô phủ nhận điều này khi bản thân tự biết: Hai người ngày một yếu đi từng ngày, từng giờ... đã giết chết sự lạc quan!

Vòng dịch bệnh đang biến hóa ra nhiều vòng dịch chưa biết giới hạn sẽ về đâu. Những vòng xoay tử thần nở rộng khiến các giác quan con người sai lệch, ngôn ngữ diễn đạt không còn chính xác trong cơn sợ hãi. Vấn bệnh là một trong những khâu quan trọng của y học trở nên thứ yếu khi còn người tràn về các bệnh viện như đàn kiến... Thật tội cho những ai lấp bấp khi khai bệnh trước những vị bác sĩ đang mỏi mệt bởi thời gian làm việc vượt khung, chưa biết lúc nào được ngã lưng,

thế là cánh cửa “Cách ly” mở vội... Những vị bác sĩ cũng là con người, mang nỗi sợ con người, và... vẫn có sự sai sót của con người khi vượt giới hạn chịu đựng... Công việc đẩy áp lực. Những người tham gia y tế chúm mũi vào khối công việc trong khi tâm trạng hướng về ngôi nhà thân yêu...

Từ smartphone cô nhận được nhiều thông tin, rồi khi điện thoại rơi vào im lặng lại cho cô một thông tin khác... Mọi cái đã bị cô lập hoặc cái chết!

Anh đã rất mệt vì suy giảm hô hấp, nhưng thỉnh thoảng vẫn nhúng nước khăn từ dưới sông lau lên gương mặt đỏ ửng của cô. Cô lại giành lấy cái khăn phủ lên gương mặt yêu thương với sự nhẹ nhàng. Cả hai đang cố làm gì đó cho nhau khi còn nghe tiếng đồng hồ tích tắc báo thời gian – Chiếc đồng hồ của hai trái tim. Yêu. Vô vọng...

Anh đào sắc trắng đang vui cơn gió lộng. Những vòng quay xoắn xuýt cuộn những xác hoa bay vào lòng sông viễn du cùng con nước... Cô và anh hóa tượng ngồi nhìn... Anh nói với cô “Nếu buổi sáng thức dậy! Em không còn thấy anh, tức dòng sông kia là nơi anh về...” Cô muốn khóc nhưng mắt khô hoảnh “Em không biết! Nhưng biết đâu là em?”

Cả hai nhìn dòng nước, chôn vùi những ý nghĩ còn lại. Mọi cái trở nên thừa thãi khi còn ở bên nhau...

Thành phố buổi sáng vốn đông vui bởi những người tham gia dưỡng sinh hoặc dẫn thú cưng đi dạo, nhưng từ lúc dịch bệnh vắng lặng đến rợn người, kiếm tìm một âm thanh cũng không... Bờ sông chen chúc sắc hoa, hồng trắng đều có, đua nhau khoe nụ rồi cười cho đến khi rã cánh theo gió rơi trên mặt sông. Buổi sáng mặt sông mờ sương, nhìn không thấy bờ đối diện... Đêm thứ mấy cô không còn nhớ! Khi mở mắt nhìn kè đá đối diện trống trải khác thường. Trên nấc thang những cánh anh đào đang lay động trong gió cùng sóng nước thét gào. “Anh đi rồi sao?” Cô hướng ánh mắt mệt mỏi nhìn dòng nước và... chờ đợi...

Người công nhân vệ sinh theo thói thường bắt gặp một đôi tình nhân ngồi bên bến nước. Họ bên nhau bao lâu anh không còn nhớ, nhưng nét yêu thương quẩn quýt khiến hồi tưởng anh quay về thuở còn trẻ. Thời trao nhau tất cả... Hôm nay họ đã đi rồi! Hai bên kè đá mờ sương chỉ sót lại cái chần đơn trải lên các bậc, trên đó còn một nhúm nhỏ hoa anh đào đang lẻ tẻ tách bầy theo gió bay ra sông...

Vừa làm công việc anh vừa lẩm bẩm “Họ đã đi rồi! Vậy cũng tốt, khi dịch Coronavirus vẫn đang hoành hành...”

VL – 7.2.2020



BE A PART OF THE VACCI-NATION

CHÍCH NGỪA COVID MIỄN PHÍ

Cộng đồng người Việt
và Á Châu cần sự giúp đỡ:

Lấy hẹn chích ngừa
Cần đưa đón đến nơi chích ngừa
Cần thông dịch viên khi đi chích ngừa

Mọi chi tiết về chích ngừa xin nhắn tin cho Ngọc Lan:

602-321-0957



DAVID'S BEAUTY SALON

480.699.2452

Open 6 days a week 10am - 7pm Closed on Wednesday

Hair cut for Men, Women & Children Digital and Normal/Straight Perm
Highlights | Balayage | Ombre

- David được đào tạo từ Pháp, với trên 20 năm trong nghề, tận tâm, vui vẻ
- Chuyên cắt tóc Nam, Nữ và Trẻ em.
- Uốn và dũi thẳng dùng thuốc Hàn Quốc.
- Đặc biệt chuyên về nhuộm highlights: Balayage, Ombre...

New Client Special 10% OFF

2051 W Warner Road #10 Chandler AZ 85224
(Sát cạnh nhà hàng C-Fu, xéo góc chợ Lee Lee)

Cell 714.316.8338

Copyright by Viet Lifestyle Magazine



AZ PHO & GRILL

Vietnamese Cuisine

www.azphoandgrill.com



WEBSITE



ONLINE ORDER

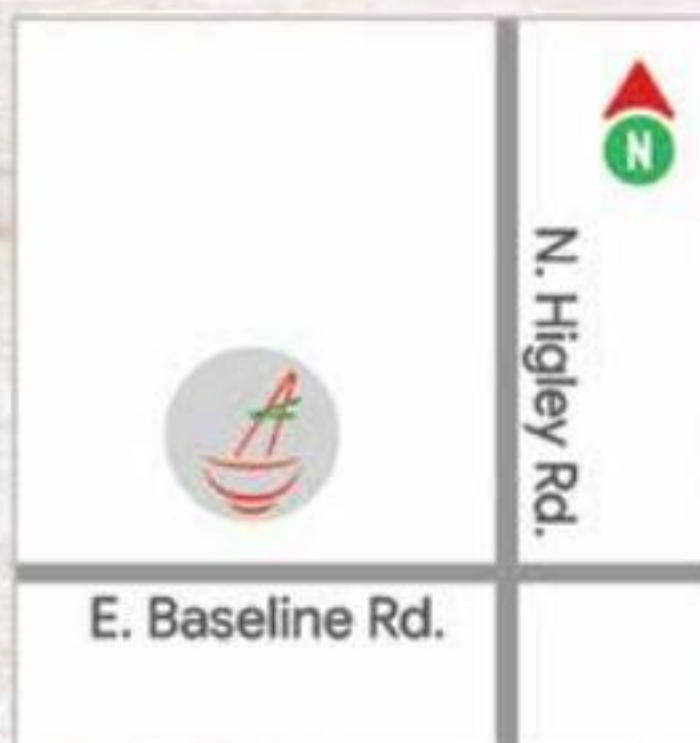


MENU



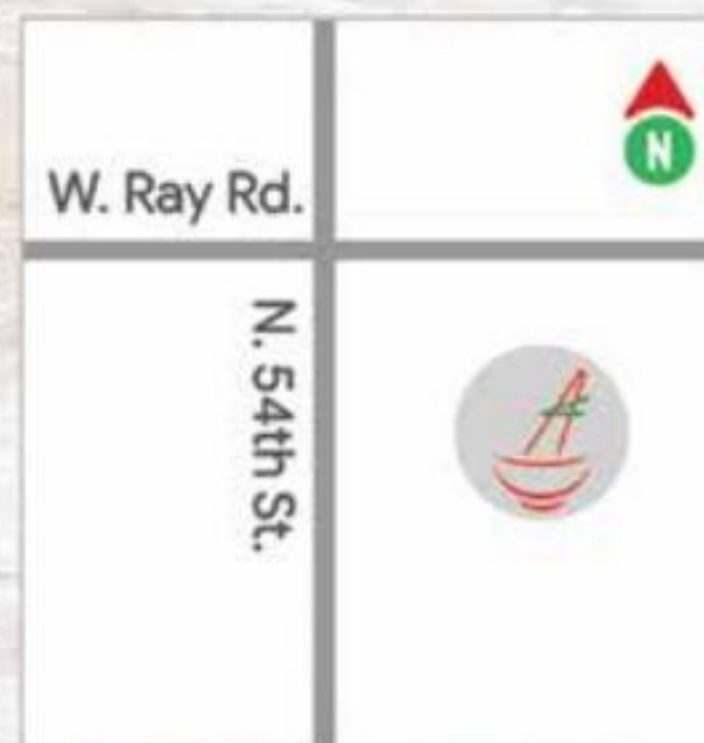
Location 1 - Chandler

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**

VIỆT NAM ĐANG TRONG CƠN SỐT VÌ DỊCH BỆNH COVID

Phạm Dung



Đợt dịch lần thứ 4 tại Việt Nam (bắt đầu từ ngày 27/4/2021) đang diễn biến hết sức phức tạp, số lượng ca nhiễm mới tăng nhanh với đa ổ dịch, đa biến chủng và nguồn lây, nhất là tại Sài Gòn và các tỉnh phía Nam.

Tốc độ lây nhiễm mạnh của đợt dịch COVID-19 lần 4 tại Việt Nam

Trường hợp đầu tiên được ghi nhận dương tính với SARS-CoV-2 trong đợt dịch lần thứ 4 là một người đàn ông sau khi hoàn thành thời gian cách ly tập trung. Từ đây, bắt đầu chuỗi lây liên tiếp tại Hà Nam, Hà Nội, Vĩnh Phúc, Đà Nẵng, Bắc Giang và Bắc Ninh, Sài Gòn và các tỉnh phía Nam với nhiều nguồn lây

nhằm khác nhau.

Trước đây, Việt Nam đã trải qua 3 làn sóng Covid-19. Đợt đầu tiên được ghi nhận với chủng virus nguyên phát từ Vũ Hán (Trung Quốc). Trong đợt này có một số bệnh nhân nặng nhưng không gây ra ca tử vong.

Đợt dịch lần 2 xuất hiện ở Đà Nẵng vẫn với chủng virus Vũ Hán nhưng bùng phát chủ yếu trong bệnh viện và gây ra 35 ca tử vong ở những bệnh nhân rất nặng, có nhiều bệnh nền.

Đợt dịch lần thứ 3 xuất hiện ở Hải Dương với biến chủng Anh là chủ yếu. Trong

đợt này có số các ca mắc rất khá lớn, tuy nhiên số ca nặng không nhiều và không có ca tử vong nào.

Hiện tại, Việt Nam đang đối mặt với làn sóng dịch COVID-19 thứ 4. Đợt dịch này Việt Nam phải ứng phó cùng lúc với hai biến thể của virus SARS-CoV-2 gồm biến thể của Anh và biến thể kép của Ấn Độ, cả hai đều là biến thể có tốc độ lây lan nhanh, có tính phức tạp hơn so với các đợt dịch trước. Với sự xuất hiện của nhiều ổ dịch đồng thời cùng lúc ở nhiều địa phương, cả ở trong bệnh viện, trong cộng đồng và các khu công nghiệp lớn.

"Biến chủng của Ấn Độ lây lan nhanh



nhà cách ly với nhà, tổ dân phố với tổ dân phố... Tập trung chăm lo cho bệnh nhân F0, điều trị người có triệu chứng chuyển nặng để hạn chế tử vong; tiếp tục lấy mẫu xét nghiệm người dân ở những khu vực nguy cơ rất cao “vùng đỏ trên bản đồ Covid-19 ở Sài Gòn”; tăng cường đẩy mạnh việc tiêm vaccine cho người dân. Cũng như đảm bảo cung ứng hàng hóa thiết yếu, tiếp tục chăm lo đầy đủ, nhanh hỗ trợ nhanh chóng, kịp thời đến người dân có hoàn cảnh khó khăn, yếu thế trên địa bàn.

Nhìn chung để ứng phó diễn biến dịch bệnh phức tạp, từ khi đợt dịch thứ tư bùng phát đến nay, Sài Gòn đã triển khai

hơn, đặc biệt khả năng lây nhiễm trong môi trường không khí. Như vậy, đúng như bối cảnh dịch bệnh ở Việt Nam, những trường hợp tiếp xúc trong không khí, đặc biệt môi trường kín lây lan rất nhanh”.

Đến nay, dịch bệnh tại Bắc Giang và Bắc Ninh đã được kiểm soát, còn dịch bệnh tại Sài Gòn vẫn diễn biến phức tạp, nhiều ca mắc trong cộng đồng không xác định được nguồn lây. Từ đầu tháng 08 đến nay số ca dương tính với SARS-CoV-2 tại Sài Gòn tăng kỷ lục, có ngày lên đến hơn 5.000 ca, tiếp theo là các tỉnh Bình Dương, Long An, Đồng Nai, Đồng Tháp, Tiền Giang với số lượng ca cũng tăng nhanh đáng kể.

Dù áp dụng nhiều biện pháp mạnh trong thời gian giãn cách toàn TP theo chỉ thị 16 nhưng số ca nhiễm mới vẫn tăng cao. Điều này buộc chính phủ phải không ngừng tìm kiếm các giải pháp chống dịch tối ưu và người dân lúc nào cũng phải nâng cao tinh thần phòng chống dịch bệnh và bảo vệ sức khỏe bản thân.

Trong giai đoạn này Ban Chỉ đạo quốc gia chống dịch COVID-19 đã yêu cầu Bộ Y tế và các cơ quan chức năng lên phương án, sẵn sàng ứng phó với tình huống xấu nhất. Tập trung thực hiện các biện pháp như giãn cách xã hội, test kháng



nguyên nhanh để thần tốc truy vết, đưa ngay ca nghi nhiễm ra khỏi cộng đồng trong thời gian nhanh nhất; Thực hiện cách ly F1 tại nhà giúp giảm tải cho các cơ sở cách ly tập trung và góp phần làm giảm lây nhiễm chéo... Và đặc biệt là tiến hành tiêm vaccine cho người dân, đây là chìa khóa then chốt để khống chế dịch COVID-19 trên toàn quốc.

Sài Gòn sẽ tăng cường biện pháp chống Covid-19 với yêu cầu “ai ở đâu ở yên đó”,

nhiều biện pháp, trong đó giãn cách xã hội với các cấp độ thắt chặt tăng dần. Người dân cũng nghiêm chỉnh chấp hành các chủ trương chống dịch, chỉ ra đường khi thật sự cần thiết nhằm giảm thiểu tình trạng lây nhiễm trong cộng đồng. Hu vọng rằng với sự ý thức và tiếp tay của mọi người, Việt Nam sẽ kiểm soát được dịch bệnh trong thời gian tới để mọi người có thể trở lại cuộc sống bình thường.

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**



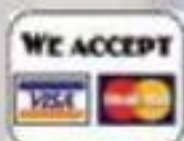
Thử Mộc & Gõ Mộc

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

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.*

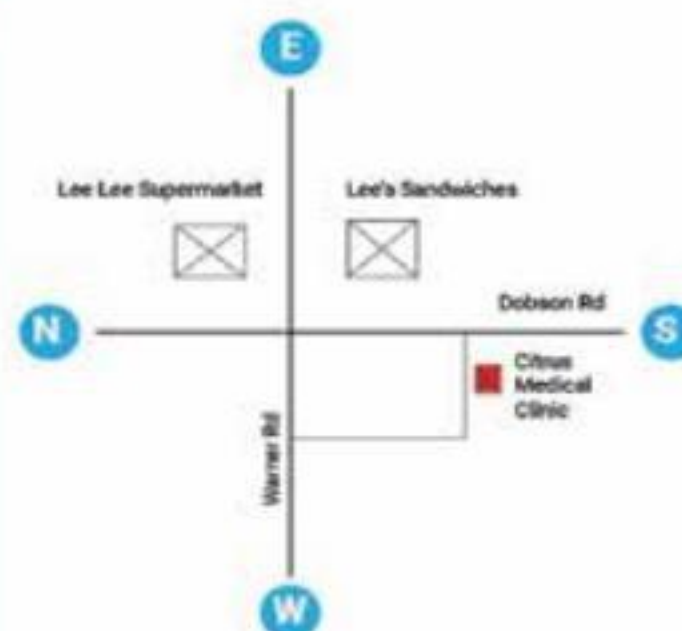
CẦN TUYỂN GẤP THU KÝ
văn phòng thông thạo tiếng
Việt và tiếng Anh. Hãy gọi
văn phòng để apply.

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.

6 Common Myths About Dermal Fillers

6 LẦM TƯỞNG KHÁ PHỔ BIẾN VỀ CHẤT LÀM ĐẦY DA

LAVISH
BEAUTY RN



that you look
refreshed but
unsure why!

Đây là lầm tưởng phổ biến nhất khi nhìn thấy các chị em nhà Kardashian nổi tiếng trên truyền hình và mạng xã hội. Khi ai đó lo lắng về việc có "môi vệt" hay môi đầy như Kylie Jenner, họ sẽ không biết được

là để có được môi đầy như thế, cần phải tiêm bao nhiêu ống tiêm. Một ống tiêm chất làm đầy khoảng 1,0 mL tương đương với kích thước của một quả việt quất (blue berry)! Vì vậy, không, bạn sẽ không có được đôi môi vệt từ một ống tiêm chất làm đầy môi. Thay vào đó, khi được thực hiện chính xác bởi một chuyên viên đáng tin cậy, kết quả là đôi môi bạn sẽ căng mọng đẹp tự nhiên trong nhiều tháng tới, khiến đôi môi của bạn trông như ngậm nước. Mục đích là để bạn bè và gia đình nhận thấy rằng bạn trông tươi tỉnh tự nhiên nhưng họ sẽ không rõ lý do tại sao!

Myth #2: Botox is a filler

Lầm tưởng # 2: Botox là một chất làm đầy

Botox is a neuromodulator that works by blocking signals from the nerves to the muscles, relaxing and softening the wrinkles. Dermal fillers work differently. Injectable fillers create the effect by plumping and volumizing the soft tissue in the face that may appear hollow or flat with age. Fillers are most commonly used to treat cheeks, lips and lip lines, and the smile lines that can be found along the cheek and jowl areas. Botox and fillers are often used in combination for the most optimal youthful look, by using moderate amounts of each.

Botox là một chất điều hòa thần kinh hoạt động bằng cách ngăn chặn các tín hiệu từ dây thần kinh đến cơ, làm thư giãn và làm mềm các nếp nhăn. Chất

Are you tired of looking tired? It is natural with age for our skin to become more vulnerable to wrinkles and sagging skin. This is because age diminishes collagen and elastin, responsible for keeping our skin plump and moisturized. The result is a loss in volume, forming fine lines and those dreaded wrinkles.

Làn da bạn trông có mệt không? Theo tuổi tác, làn da của chúng ta trở nên dễ bị tổn thương hơn với nếp nhăn và chảy xệ. Điều này là do tuổi tác làm suy giảm lượng collagen và elastin, giữ vai trò giúp cho làn da của chúng ta căng mọng và đủ ẩm. Kết quả là giảm thể tích, hình thành các đường nhăn và những nếp nhăn đáng sợ đó.

If you want to look refreshed and rejuvenated, injectable dermal fillers can return your face to a youthful look without the expense and downtime of a surgical facelift. Most commonly known by the leading brands Juvederm and Restylane, dermal fillers are a medically proven injectable that restores lost volume beneath the skin to smooth lines and soften creases.

Nếu bạn muốn trông tươi tắn và trẻ trung, chất làm đầy căng da dưới dạng tiêm có thể trả lại cho bạn khuôn mặt trẻ trung mà không cần chi phí và thời gian nghỉ dưỡng nếu dùng phẫu thuật căng da mặt. Thường được biết đến nhiều nhất bởi các thương hiệu hàng đầu như Juvederm và Restylane, chất làm đầy da là một loại thuốc tiêm đã được chứng

minh về mặt y tế nhằm giúp phục hồi thể tích bị mất bên dưới da, làm mịn và làm mềm nếp nhăn trên da.

Unfortunately, there are some common myths about dermal fillers, and it can be challenging to figure out what is true. Here, we demystify six of the most common beliefs about this treatment:

Thật không may, có một số lầm tưởng phổ biến về chất làm đầy da và có thể là một thách thức để tìm ra đâu là sự thật. Vì vậy, hôm nay chúng tôi làm sáng tỏ 6 niềm tin phổ biến nhất về phương pháp điều trị này:

Myth #1: You'll Have "Kardashian" Lips

Lầm tưởng số 1: Bạn sẽ có đôi môi "Kardashian"

This is the most common myth from seeing the popular Kardashian sisters on television and social media. When someone is nervous about having "duck lips" or lips like Kylie Jenner, they don't realize how many syringes that it takes to achieve that look. One syringe of filler is approximately 1.0 mL which is equivalent to the size of a blueberry! So no, you will not get duck lips from one syringe of lip filler. Instead, when done correctly by a trusted injector, your results will be beautiful and natural-looking for many months to come, leaving your lips looking hydrated. The goal is for friends and family to notice



làm đầy da hoạt động khác botox. Chất làm đầy da được tiêm vào da để tạo ra hiệu ứng bằng cách làm đầy đặn và làm nổi các mô mềm trên khuôn mặt ở những nơi bị lõm hoặc phẳng theo quá trình lão hóa của tuổi tác. Chất làm đầy da được sử dụng phổ biến nhất khi điều trị vùng da ở gò má, môi và đường viền môi, và đường rãnh hai bên mũi có thể được tìm thấy dọc theo vùng gò má và khuôn mặt nhăn nheo. Botox và chất làm đầy thường được sử dụng kết hợp với nhau để mang lại vẻ trẻ trung tối ưu nhất, bằng cách sử dụng mỗi loại một lượng vừa phải.

Myth #3: Dermal fillers are painful **Lầm tưởng số 3: Chất làm đầy da gây đau đớn**

Injectors will usually numb the skin with a local anaesthetic first. Plus, many fillers contain lidocaine (a numbing medication), so there's no pain after the initial injection. As a result, most patients report very little pain, and the results, which can last for up to a year, far outweigh any discomfort.

Chuyên viên tiêm thường sẽ làm tê da bạn bằng thuốc gây tê trước khi tiêm. Thêm vào đó, nhiều chất làm đầy da có chứa lidocaine (một loại thuốc gây tê), vì vậy bạn sẽ không có cảm giác đau sau khi tiêm lần đầu. Kết quả là hầu hết các bệnh nhân cho biết rất ít đau, và hiệu quả có thể kéo dài đến một năm, vượt trội hơn nhiều so với bất kỳ sự khó chịu nào.

Myth #4: Bruising and downtime make dermal fillers too inconvenient **Lầm tưởng số 4: Vết bầm tím và thời gian nghỉ dưỡng khiến chất làm đầy da trở nên bất tiện**

There is typically minimal bruising and swelling which means you will be able to jump back into your normal daily routine. Much of the bruising and swelling that can occur with filler

injections, especially around the eyes or mouth, can be reduced by using cool compresses, Arnica and elevating the head of the bed. Most of the time, bruising or swelling can be concealed with make-up and is not very noticeable.

Thường thì sau khi tiêm rất ít bị bầm tím và sưng tấy, điều này đồng nghĩa là bạn sẽ có thể trở lại với những sinh hoạt hàng ngày bình thường của mình. Phần lớn vết bầm tím và sưng tấy có thể xảy ra sau khi tiêm chất làm đầy, đặc biệt là ở vùng quanh mắt hoặc miệng; tuy nhiên, có thể được giảm bớt vết sưng và bầm bằng cách chườm mát, Arnica và kê cao đầu giường. Thông thường, vết bầm tím hoặc sưng tấy có thể được che giấu bằng concealer khi trang điểm và không gây chú ý lắm.

Myth #5: If I hate it, I have to live with it

Lầm tưởng số 5: Nếu tôi lỡ tiêm mà không thích nó, tôi phải chấp nhận nó

Some patients may have requested more than the recommended amount be injected or merely want to return to their pre-filler state. In either case, fillers are reversible. Fillers are made from hyaluronic acid and can be reversed by using hyaluronidase, which should always be available by every injector, which breaks up the fillers in the treated areas.

Một số khách hàng có thể đã yêu cầu tiêm nhiều hơn liều lượng được khuyến nghị hoặc khi tiêm xong họ không thích và muốn trở lại trạng thái trước khi tiêm chất làm đầy. Trong cả hai trường hợp, chất độn có thể đảo ngược. Chất làm đầy được làm từ axit hyaluronic và có thể được phục hồi bằng cách sử dụng chất hyaluronidase, chất này luôn có sẵn ở mọi đầu tiêm, giúp phá vỡ chất làm đầy ở các vùng được điều trị.



Myth #6: It's hard to keep up with fillers

Lầm tưởng số 6: Thật khó để giữ hiệu quả lâu dài của chất làm đầy

While fillers do break down over time due to enzymes in the body, dermal fillers are FDA-approved to last between six months and two years, depending on the type of filler used, where it's injected, and how fast your body metabolizes.

Trong khi chất làm đầy bị phân hủy theo thời gian do các enzym trong cơ thể, chất làm đầy Dermal qua da đã được FDA công nhận để tồn tại từ sáu tháng đến hai năm tùy thuộc vào loại chất làm đầy được sử dụng, vị trí tiêm và tốc độ chuyển hóa của cơ thể bạn.

Want to Learn More About Fillers? **Bạn muốn tìm hiểu thêm về chất làm đầy da?**

Dermal fillers are a fast and effective way to battle the appearance of ageing and help you look younger. But having the right, experienced injector to craft your rejuvenated, more youthful look is essential. Nancy Park, RN, BSN in Tempe provides her patients with natural-looking, stunning results with dermal fillers.

Chất làm đầy da là một phương cách nhanh chóng và hiệu quả để chống lại sự xuất hiện của lão hóa và giúp bạn trông trẻ hơn. Nhưng việc bạn cần là tìm được một chuyên viên có kinh nghiệm và am tường thẩm mỹ để giúp bạn lấy lại tuổi thanh xuân. Cô Nancy Park, với bằng y tá và nhiều năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tiêm chích ở MedSpa sẽ giúp cho quý vị đạt được kết quả như mong muốn với chất làm đầy da và botox.

Book a Free Consultation Today **Hãy làm hẹn để được tư vấn miễn phí ngay hôm nay!**

Contact Nancy at Lavish Beauty RN to schedule a free consultation today. Call or text **480-933-2328**, or book online at **www.lavishrn.com**.

Liên lạc làm hẹn với Nancy tại Lavish Beauty RN để được tư vấn miễn phí ngay hôm nay. Gọi hoặc nhắn tin tới số **480-933-2328**, hoặc đặt hẹn online qua trang nhà: **www.lavishrn.com**

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

HÁT BẢ TRẠO_Đoạn 1



ĐÀO ĐỨC CHƯƠNG

Trong các thể loại dân ca nghi lễ, hát Bả trạo là bộ môn hát có kết hợp múa. Một hình thức nghệ thuật diễn xướng của ngư dân ven biển miền Nam Trung Việt từ Thừa Thiên đến Bình Thuận. Và chỉ trình diễn trong dịp lễ Cầu Ngư, ngày giỗ Ông [1] hoặc mỗi lần Ông lụy [2] cử hành tang lễ. Vì thế hát Bả trạo còn được gọi là hát Bạ chèo, hát Phường chèo, hò Đưa linh, hò Hẩu linh.

Hát Bả trạo, theo nghĩa đơn giản ban đầu là hát có cầm mái chèo (bả: nắm chặt, trạo: mái chèo). Trải qua nhiều thời đại, bộ môn này được bồi bổ dần, trở nên phong phú và nghệ thuật hóa. Tuy vẫn còn tính chất dân gian nhưng đã pha trộn màu sắc Hát tuồng, động tác chèo lái đã được cách điệu hóa để phối hợp nhịp nhàng với ca nhạc, màn trình diễn hoạt cảnh bơi thuyền cũng trở nên thi vị và sống động lạ thường.

I - SỰ HÌNH THÀNH

Tìm về cội nguồn của hát Bả trạo, chúng ta có thể lấy cột mốc năm 1471, vua Lê Thánh Tông (1460 - 1497) đánh chiếm kinh đô Đồ Bàn của Chiêm Thành ở Vijaya, khắc bia ở núi Thạch Bi (đèo Cả) để phân ranh giới, đưa dân các tỉnh miền Bắc vào định cư suốt từ Quảng Nam đến đèo Cù Mông, lập ra Thừa tuyên Quảng Nam gồm 3 phủ: Thăng Hoa (Quảng Nam), Tư Nghĩa (Quảng Ngãi) và Hoài Nhơn (Bình Định).

Ở vùng đất mới lắm tài nguyên, giàu hải sản, tiếng đồn "Vũng Bắc nhiều

tôm, Vũng Nồm nhiều cá" [3], dọc theo bờ biển những làng chài mọc lên như nấm, làm ăn phát đạt: "Ai về nhẩn với nậu nguồn, măng le gỏi xuống cá chuồn gỏi lên." (ca dao)

xác họ lên, đưa vào bờ. Khi tỉnh lại, thấy mình nằm trên bãi cát. Nhớ ơn cứu tử, từ đó, ngư dân có tập tục thờ cúng cá voi. Khi Ông lụy, trôi giạt vào bờ, người nào thấy xác Ông trước nhất, được đứng chủ



H 1: Toàn cảnh làng Xương Lý và Vũng Nồm.
(Ảnh: Phan Minh Châu cung cấp)

Nhưng có điều, vùng biển này thường gặp dông bão bất ngờ. Một năm chỉ có mùa xuân được sóng yên bể lặng. Bước sang hạ, lại bắt đầu bất ổn, mùa gió Nam thường gây ra những cơn lốc làm đắm thuyền. Tục ngữ địa phương đúc kết kinh nghiệm:

Cha chết mẹ chết không lo,

Hỏi thăm Nam lò thổi diu hay săng.

Vào thu, những cơn mưa rào như thác đổ kèm theo dông tố, cuối thu còn có những trận bão lớn từ ngoài khơi Thái Bình Dương bất thần ập tới. Tiếp đến mùa đông, gió Đông Bắc làm biển động thường xuyên. Ngư dân, cuộc đời gắn bó với sóng nước, may ít rủi nhiều; họ bám víu vào niềm tin có đấng thần linh sai cá voi đến cứu mạng, trong lúc nguy khốn. Và trên thực tế, nhiều vụ đắm thuyền, được cá voi cứu, đưa vào bờ an toàn. Mỗi khi gặp nguy cấp, thuyền nhân thấp nhang van vái. Họ réo gọi ông Đông Hải [4] và dùng cây gỗ vào bất cứ vật gì có thể phát âm như thùng thiếc, mõ, mạn thuyền... để báo tin. Nghe tiếng kêu cứu, Ông vội đến, tựa lưng vào mạn thuyền cần sóng, nhờ đó thuyền qua được cơn bão táp. Nếu thuyền chìm, sức người bơi lội giỏi đến đâu cũng chỉ vẫy vùng trong chốc lát rồi ngất xỉu. Ông đã nâng thân

tang. Rồi cả làng tự nguyện đóng góp làm ma chay linh đình, xây lăng để chôn cất, và định ngày giỗ hàng năm. Mỗi lần cúng tế, đời sống hàng ngày trên sóng nước của ngư dân tác động đến ý nghĩa nghi lễ, chi phối cả hình thức ca múa phục vụ cho buổi lễ. Hát Bả trạo hình thành từ góc độ này.

Thoạt tiên, ngư dân chỉ diễn lại thô sơ cách sinh hoạt trên thuyền. Dần dần, các làn điệu dân ca được đưa vào bộ môn, phối hợp nhịp nhàng với động tác chèo lái. Khi Đào Duy Từ (1572 - 1634) sáng lập ra nền Hát bội ở xứ Đàng Trong và được phổ biến rộng rãi trong dân chúng, lòng hâm mộ Hát tuồng đã tác động mạnh vào hát Bả trạo. Vì thế, bộ môn này lại một lần nữa được phong phú hóa bởi các làn điệu Hát bội. Nhân vật trong hát Bả trạo được xây dựng như các vai tuồng. Và kịch bản cũng được kết cấu như một vở tuồng ngắn, có phần giáo đầu mở ra sự kiện, tiếp đến là phần diễn biến sinh hoạt nghề nghiệp và cuối cùng là phần kết thúc, bao giờ cũng có hậu cho khán giả thỏa lòng. Có điều đặc biệt, ở Hát bội mỗi kịch bản là một đề tài, trái lại hát Bả trạo chỉ là một kịch bản duy nhất, tuy có thay đổi một số câu văn để hợp với từng địa phương, các vai tuồng

<https://tieulun.hopto.org>

Xuân thu lộ tiết
Thốn niệm thanh hương
Tửu cúc trà lan
Hạ các đăng cung kiên
Ở bả trạo!
Cái [7] khai thuyền hầu trạo.
Trạo (đồng thanh):

Dạ
Hạ thiên quan thủy sắc
Hốt nhật chiếu huy hoàng
Khai thuyền hầu linh vị
Đăng bả trạo quý vương!
Đăng bả trạo vương!

(Theo tiếng phách của Tổng tiền, các con trạo diễn động tác chèo thuyền. Khi Tổng tiền quay về phía con trạo gõ sênh, đám bạn chèo cúi mình và hai tay nắm chuôi chèo với ra đằng trước giả làm động tác chèo thuyền. Khi Tổng tiền quay về phía mũi thuyền để gõ sênh, đám bạn chèo ngả mình ra sau và hai tay co lại như động tác làm đẩy con thuyền lướt trên mặt nước. Các động tác phải đồng bộ và nhịp nhàng.)

Tổng hậu (tay lúc nào cũng làm động tác giữ chèo lái) xướng:

Chói rạng hai vầng nhật nguyệt
Thắm sâu một dải giang hà
Ngàn năm vang tiếng âu ca
Muôn thuở đền ơn báo bổ
Dâng tế lễ Cầu Ngư lạc lợi
Đội ơn nhuần lệ nhỏ chứa chan.

(Lối ai):

Chứa chan cất mái chèo
Cơn lại đòi cơn.

Anh em bả trạo ơi!

(Nam ai):

Phong phát phát, thủy phau phau
Buồm giông biển ái, lèo sang mặt sâu.
Trải qua mấy dặm biển dâu
Ngàn năm tế độ sông sâu khôn lường.

Tổng tiền:

Truyền cho bả trạo lưỡng ban
Đồng thanh ca nhất loạt.

Con trạo (đứng tại chỗ) đồng thanh:

Dạ
Lan trướng lưu phiếm phiếm
Quế chấp trạo khinh khinh
Độc tạ quyền linh ứng
Âu ca khứng khai hành
Âu ca khứng khai hành!

(Diễn động tác chèo thuyền)

Tổng hậu (Lối ai):

Khải hành ngàn trùng vời vời
Nghĩ như Ông ta là
Giữa sóng dỗi vùng vẫy lượn xoay
(Nam ai)

Đến khi phụ mẫu rằng nghe
Thấy tin lên dọi [8] quay lui trở về.



H 4: Ba ông Tổng và các con trạo, diễn hát ở Quảng Điền [9]

Tổng khoang (vào, nói lối, xưng tên):

Trước kính thờ tôn vị
Sau vâng lệnh toàn ban
Ngô biểu hiệu trung khoang
Như tôi là đạo tôi con giữ trọn một niềm
Ngó xuống thuyền nước đã đầy khoang
Gàu gáo nọ tay sang
Khi gàu gáo nọ nước kia ta tát.
Tát nước kia cho ráo
Anh em ơi bả trạo ơi!

(Nam ai):

Hể làm người phải biết công ơn.

(Nói lối)

Anh em bả trạo ơi!

Rán mà chèo

(Nam ai)

Chèo cho bỏ mái qua lui

Nhờ ơn buồm thuận gió xuôi hội này.

(Nói lối)

Ở bả trạo ơi!

Anh em rán mà đưa thuyền

Cho tới Giang đảo xứ trú hộ trì.

(Nam ai)

Dầu cho sóng ngả gió day chi sồn.

Tổng tiền:

Truyền cho bả trạo nghe

Hò cho tử tế chứ chẳng phải chơi, nghe.

Con trạo (đồng thanh):

Dạ! (tay chèo)

Tổng tiền (bắt ban hát đồng thanh):

Trời cao đất dày rộng vời vời

Ngàn thu ân đức muôn đời oai linh!

Con trạo (họa lại):

Ngàn thu ân đức muôn đời oai linh!

....



H 5: Hát Bả trạo ở Hội An, tỉnh Quảng Nam.

Ảnh từ "Trần Văn An: Hát bả Trạo."

Trong khi diễn hát, Tổng mũi có thể tùy sáng kiến mở rộng vai tuồng. Với khả năng nhập vai tài tình, khi như một ngư ông trên biển cả, lúc như một tiên ông uống rượu ngâm thơ luận sự tích cổ kim, khi như một vị thuyền trưởng tài ba lèo lái con thuyền trong cơn bão táp... Tất cả thủ thuật đều được phô diễn, gây nên không khí sinh động. Một điều tối kỵ, Tổng mũi không được làm hề. Trong cương vị của người chỉ huy, Tổng mũi phải giữ nghiêm trang cho buổi lễ. Như vậy, vai Tổng mũi phải là một nghệ sĩ thành thạo, biết đủ các làn điệu dân gian từ Ca, Ngâm, Lý, Hò, Bài chòi, ... đến các làn điệu Hát tuồng như Nói lối, Tán, Oán, Thán, Xướng, Hát nam...

Tổng lái cũng là một nghệ sĩ chuyên nghiệp mới có thể đối đáp, phụ họa và phối hợp nhịp nhàng với Tổng mũi.

Vai Tổng khoang có thể vận dụng tối đa khả năng giễu cợt bằng dáng điệu, bằng nét mặt, cả giọng nói, tỏ vẻ lảng xảng rộn ràng, chọc cười khán giả càng nhiều

càng tốt, như đoạn sau đây:

Tổng hậu (báo):

Dông! Bớ chú Tổng, đông! đông!

Tổng khoang (đang ngủ, giật mình, về dớn dác):

Dông hồi nào?

Tổng hậu:

Dông hồi này chớ hồi nào!

Tổng khoang:

Thôi cấp dā, chơn cấp dā!

Nguy tai, thậm nguy tai!

Xem đầu hôm sao tỏ, trăng thanh

Sao khuya lại mây giăng mù mịt?

Ấu là ta lánh chốn ba đào hưng vãng.

Tổng hậu:

Ở trung khoang!

Phó cho trung khoang gìn giữ nội thuyền

Đặng canh lấy nước non mà tát.

GHI CHÚ

[1] Ngư dân tin rằng khi thuyền gặp nạn, được cá voi cứu sống và đưa vào bờ. Để tỏ lòng tôn kính và biết ơn, họ gọi cá voi là Ông Đông Hải, hoặc gọi tắt là Ông.

[2] Ông lụy: cá voi chết, sóng đẩy vào bờ.

[3] Vũng Bắc, vũng Nôm nguyên thuộc làng Hưng Lương và Xương Lý, nằm về phía Đông Bắc bán đảo Triều Sơn. Dưới thời Minh Mạng, sau năm 1832, thuộc tổng Trung An, huyện Phù Cát, phủ Hoài Nhơn, tỉnh Bình Định. Sau năm 1935, hai thôn này thuộc tổng Chánh Lộc, huyện Phù Cát, tỉnh Bình Định. Tháng 3 năm 1946 (có tài liệu chép cuối năm 1946) cải tổ hành chánh, bỏ danh xưng phủ,

Ngày 22- 12- 1960, thành lập xã Phước Lý gồm 3 thôn Hưng Lương, Xương Lý và Hội Lộc, bởi Nghị định số 1811- BNV/ NC8/ ND của Tổng thống VNCH (Nguyễn Quang Ân; *Việt Nam Những Thay Đổi Địa Danh Và Địa Giới Các Đơn Vị Hành Chính 1945 - 1997*; trang 138).

Sau năm 1975 đổi tên là xã Nhơn Lý, thuộc ngoại thành Qui Nhơn, và chia Hưng Lương Xương Lý thành 4 thôn: Lý Hưng, Lý Lương, Lý Chánh, Lý Hòa; còn thôn Hội Lộc ngày 24- 3- 1979, Quyết định số 127- CP của Hội đồng Chính phủ, tách ra lập xã riêng, lấy tên là Nhơn Hội, cũng thuộc ngoại thành Qui Nhơn. Như vậy, xã Nhơn Lý chỉ còn 4 thôn (do sự giải thể của hai thôn Hưng Lương và Xương Lý ngày xưa).

[4] Vua Gia Long sắc phong cho cá voi tước hiệu Nam Hải Cự Tộc Ngọc Lân Thượng Đẳng Thần, gọi tắt là Ông Nam Hải. Vì thế, ở làng Xương Lý (nay thuộc xã Nhơn Lý) các bô lão còn quen gọi là "Ông Nam Hải" (tiếng tôn xưng dùng để gọi cá voi), hay "Thủy Thần Nam Hải." Tên gọi ấy cần sửa lại, vì vị trí của nước ta (nói chung) và tỉnh Bình Định (nói riêng) đều ngó ra biển Đông, nên gọi là "Đông Hải" mới đúng.

[5] Ảnh số H 3, trích từ "*Images for Hát Bả Trạo*."

[6] Các câu hát Bả trạo trong bài này được trích trong *Ca Dao Nam Trung Bộ* xuất bản tại VN năm 1994, do các cụ Nguyễn Tam Chiến và Nguyễn Thanh Cao ở thôn Xuân Thạnh xã Mỹ An huyện Phù Mỹ tỉnh Bình Định đọc thuộc lòng, Thanh Phương và Ngô Quang Hiến ghi lại.

[7] Cái: thổ ngữ xưa, nay không còn dùng; có nghĩa là tất cả, thầy đều.

[8] Dọi là tiếng lóng của dân chài, chỉ hiện tượng dậy sóng ở biển khơi mà họ tin rằng nơi đó có Ông (tức cá voi) xuất hiện.

[9, 10] Các ảnh số H 4: H 6, trích từ "*Images for Hát Bả Trạo*."



Diễn xướng trong hát bả trạo

H 6: Hát Bả trạo ở Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam [10]

Tổng khoang:

Dạ! Dạ!

Ngô thọ giáo, ngô thọ giáo

Nguyện đương nguy, nguyện đương nguy.

Ấu là ta giờ vạt ngô hầu

Nhảy xuống khoang tát nước

...

Còn tiếp

(Trích *Giai Điệu Hồn Quê*, 2021

Tập biên khảo của Tác giả)

thống nhất gọi là huyện, bỏ cấp tổng, lập xã và duy trì cấp thôn; Hưng Lương và Xương Lý hợp thành xã Hưng Xương, huyện Phù Cát. Tháng 3 năm 1948 (có tài liệu chép tháng 7 năm 1947), cải tổ lần thứ 2, hợp các xã nhỏ thành xã lớn, Hưng Lương và Xương Lý thuộc xã Cát Xương, Phù Cát. Tháng 8 năm 1949, hai thôn này nhập vào xã Phước Hòa, huyện Tuy Phước, tỉnh Bình Định.

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



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

TẢN MẠN VỀ CÂY BẮP



Lê Hữu Uy

Founder & Adviser of Arizona
Vietnamese Culture Club

Vietnamese Culture Director
in Arizona Asian American
Association

Cây bắp rất quen thuộc với người Việt chúng ta, nó là loại cây lương thực trong nhóm ngũ cốc được trồng đứng hàng thứ hai sau cây lúa ở Việt Nam. Tùy theo thổ đất và khí hậu để canh tác:

*"Đất màu trồng đậu trồng ngô
Đất lầy cấy lúa, đất khô làm vườn"
(Ca dao)*

Cây lúa chịu nước để phát triển nên trồng nơi thế đất thấp (ruộng), thế đất cao khô ráo thì lập vườn trồng cây ăn trái. Đất màu mỡ, khô ráo không bị úng nước nhưng không thể trồng lúa thì người ta làm rẫy như trồng đậu hay bắp, dân miền Nam gọi là bắp, dân miền Bắc gọi là Ngô.

Không biết tiếng "Bắp" xuất xứ từ đâu bà con ai biết xin góp ý? Còn từ "Ngô" là cây bắp thuở xưa ở bên Tàu đem về trồng ở nước ta khi đó người Việt gọi là "lúa Ngô" sau mới gọi là ngô, chỉ cây này xuất xứ từ bên nước Ngô (thế kỷ 16-17 nhà Minh cai trị Tàu, dựng nghiệp trên nước Ngô).



Đám bắp, một góc rẫy trồng bắp ghi hình được khi ngang qua huyện Đất Đỏ trên đường đi Long Hải, Vũng Tàu (2019).

Cây bắp được du nhập vào Việt Nam có hai trường hợp:

- Đầu tiên, đời vua Lê Thế Tông cử ông Phùng Khắc Khoan làm sứ giả sang Tàu xin tấn phong cho nhà vua (1597), dịp này phái đoàn sứ giả lên đem hạt giống "lúa ngô" về nước vì người Tàu cấm nghiêm ngặt không cho lọt hạt giống quý ra nước ngoài.
- Theo một tài liệu khác thì theo Lê Quý Đôn trong "Vân Đài loại ngữ", hồi đầu đời Khang Hi (1662-1762), ông Trần Thế Vinh, người huyện Tiên Phong (Sơn Tây, phủ Quảng Oai) được cử làm Phó đoàn sứ giả Đại Việt sang nhà Thanh (1685), ông đem về một ít hạt ngô (bắp) gây giống rồi trồng nhiều ở Sơn Tây, người dân ở đây có thể ăn loại ngô này thay lúa gạo, sau đó thấy giá trị của cây lương thực này nên được trồng lan ra khắp nơi, nhất là các đồng bào dân tộc thường trồng trên nương rẫy vùng núi đồi trung du Việt Bắc.

Cây bắp có nguồn gốc từ Trung Mỹ, được thuần canh và gieo trồng nhiều

ở Mexico (Mễ Tây Cơ) sau đó lan tuyến đến Canada. Vào cuối thế kỷ 15-16, sau khi Bắc Mỹ tiếp xúc với người người Âu Châu cây bắp lan truyền xuống một số nước Nam Mỹ và sang tận Á Châu. Cây bắp có tên là *Zea mays var. rugosa* hay *Zea mays var. saccharata*, tên thông dụng gọi là Corn (tiếng Anh), Mais (tiếng Pháp), Maiz (Tiếng Tây Ban Nha). Ngày nay các viện nghiên cứu nông nghiệp trên thế giới cho lai tạo giống mới để có những cây bắp có năng suất cao, thích hợp thổ nhưỡng địa phương và sức đề kháng sâu bệnh tốt hơn. Ngày nay các chuyên gia nông nghiệp tạo giống mới bằng cách biến đổi gene GMOs gây nhiều tranh cãi trong giới khoa học.



Giống bắp trồng dùng trong công nghiệp (Ảnh Internet)

Bắp là cây lương thực có sản lượng đứng hàng thứ nhất trên thế giới hơn cả hai cây lúa nước và lúa mì. Sản lượng trên toàn thế giới gần 700 triệu tấn hạt (số liệu năm 2005). Năm nước đứng đầu trồng bắp trên thế giới là Hoa Kỳ (280 triệu tấn), Trung Hoa (131 triệu tấn), Brasil (35 triệu tấn), Mexico (21 triệu tấn) và Argentina (20 triệu tấn). Phần lớn là dùng làm thức ăn gia súc và ép dầu. Cây bắp được tận dụng từ trái (lấy hạt), còn thân, cành, lá đều được làm thức ăn gia súc hay phân bón. Trái bắp non mới ra nhỏ từ bằng ngón tay út trở lại chế biến làm thức ăn (xào, nấu). Trái bắp non luộc chín làm nguyên liệu trong kỹ nghệ đóng hộp hoặc muối chua (đựng trong keo).



Một trang trại trồng bắp ở Idaho, Hoa Kỳ (Ảnh Internet)

Tại Hoa Kỳ, phía bắc dãy Rocky Mountain là những nông trại trồng cây nông nghiệp như Wyoming, Idaho, South & North Dakota, ... chúng ta sẽ thấy những ruộng bắp ngút ngàn đến tận chân trời. Ngày nay ở Hoa Kỳ trong việc canh tác nông nghiệp như cây bông vải, đậu nành, lúa mì hay cây bắp từ gieo trồng đến thu hoạch đều sử dụng cơ giới.



Cơ giới hóa trong canh tác nông nghiệp tại Hoa Kỳ (Ảnh Internet)

Cây bắp các chuyên gia cho tạo lai giống để có ưu điểm sử dụng vào mục đích thích hợp:

Để làm thức ăn thường là loại bắp nếp, hạt dẻo, mềm, ngọt, hạt đều, màu trắng hay trắng ngà. Bắp đường ngọt, hạt có màu vàng nhạt. Các giống bắp công nghiệp hạt to, cứng, màu vàng sậm năng suất cao nhất có thể cho trung bình đến 12-15 tấn/ha, dùng để ép dầu, làm thức ăn gia súc, chế biến thực vật, ... Ngoài ra người Indian Native (dân Da Đỏ) họ trồng giống bắp hạt có nhiều màu đem phơi khô để làm vật trang trí và lấy hạt kết thành bông tai và dây đeo cổ bán cho du khách, là một loại trang sức nhất thời hay người ta mua làm đồ kỷ niệm.



Giống bắp hạt nhiều màu (Ảnh Internet)

Người Mễ (Mexico) và các nước Trung Mỹ họ dùng bắp để chế biến nhiều thức ăn, đặc biệt là dân Mễ nơi nguồn gốc cây bắp có các món đặc trưng như: Tamales, làm từ bột bắp có nhân thịt thường là bò, gói bằng lá ộp trái bắp, tương tự như gói bánh tét của ta nhưng mình đẹp.

Tortilla, là loại bánh làm bằng bột bắp như bánh tráng dày để cuốn nhân thịt bò hay gà, carrot, khoai tây và cheese gọi là Burrito hoặc ăn với các loại soup. Soup có Menudo, gồm bắp hạt và một loại lòng bò, để có thêm chất ngọt hầm với xương ống, chân bò. Tacco là món chip làm bằng bột bắp ăn với cheese hoặc một loại thức chấm gồm cheese, hành tây xắt nhỏ, ngò rí (Cilantro). Trong nhà hàng Mexican có các món cao cấp được chế biến trong đó có bắp cũng ngon lắm!

Tại một số nền văn hóa có những thức ăn đặc trưng được chế biến từ bắp, người Ý có món Polenta, người Brasil có món Angu, một số món ăn ở người châu Phi. Còn dân Mỹ không thấy có món đặc trưng chỉ thấy bắp hạt góp mặt trên các đĩa thức ăn thôi, riêng món Crawfish thì có bắp trái cắt từng khoanh nấu chung với con Crawfish. Một loại bánh nướng làm từ bột bắp mà dân da đen thường ăn trong các nông trại trồng bắp, lúa mì, bông vải, ... ở miền Nam Hoa Kỳ khi còn chế độ nô lệ.

Khi nhắc đến bắp trong văn hóa ẩm thực trên thế giới chúng ta không thể không nhắc đến món ăn có nguyên liệu từ bắp của quê ta:

Bắp luộc nguyên trái còn nóng hổi được ưa thích trong những buổi tối, bắp nướng trét mỡ hành hấp dẫn buổi trưa êm ả ngồi tán gẫu. Xôi bắp, bắp hạt xát mỏng hay xôi bắp nấu với nếp chan nước cốt dừa, hoặc có rắc hỗn hợp muối, đường, mè thơm phưng phức ấm lòng cho mấy em học trò nghèo và người dân lao động vào buổi sáng. Chè bắp, bắp hạt xát mỏng+ nếp+ nước cốt dừa cũng là món ưa thích của bà con ta bất kể trưa hay buổi tối nhàn hạ.

Để cập đến trái bắp chúng ta còn có thành ngữ "Chắc ăn như bắp" chỉ sự uy tín, xác định chắc chắn, khả tín. Còn khen cô gái có nụ cười đẹp "Có hàm răng đều như bắp"!

Nhà nông có câu: "Được mùa chớ phụ ngô khoai"! Đúng đó, khoai, bắp là cây phụ canh tăng thu nhập cho người

nông dân, đôi khi còn là cách luân canh để giữ chất màu mỡ cho đất. Cũng là nỗi lo của người dân ở vùng “Đất cày lên sỏi đá, mùa hè nắng cháy khô hạn cây trồng khó khăn, mùa mưa thì lũ lụt trắng đồng, mùa đông giá rét đầu trồng được cây gì?!” lúc bấy giờ ngô, khoai đỡ lòng giúp qua được những ngày khó khăn!

Câu ấy cũng có nghĩa bóng là lời nhắc nhở gần xa sự chung thủy đừng “thấy trắng, quên đen”. Thường thì câu nói này ám chỉ dành cho người đàn ông khi thành đạt đã quên nghĩa tình thời tấm chăn, tuy nhiên trái lại thì sao?

“...Nhánh mù u, con bướm vàng không đậu
Câu ca từ thuở thơ dại ru sang
Sông quê, trường làng (con đò trên cát lờ)
Cũng vì em xa mà thành điệu nhớ nào
lòng...!”
(Bài hát Sông Quê)

Trong văn học Việt Nam cây bắp cũng có đề cập đến, như bài ca dao mà cô giáo Phương Lam giúp gợi ý để viết bài này:

Hỡi cô bới tóc đuôi gà
Nắm đuôi cô lại hỏi nhà cô đâu?
- Nhà tôi ở dưới đám dâu
Ở bên đám đậu đầu cầu bước qua
Ngó lên đám bắp trở cờ
Đám dưa trở nụ, đám cà trở bông
(Ca dao)

Rõ ràng là bài này có xuất xứ từ miền Bắc, vì mấy cô Nam Bộ đâu có ai bới tóc đuôi gà? Cô gái đã thể hiện tính khôn ngoan, khéo léo từ chối chỉ nhà, còn tinh nghịch trêu ghẹo một cách duyên dáng của cô gái Bắc nữa: “Nhà tôi ở dưới đám dâu, ở bên đám đậu đầu cầu bước qua, ngó lên đám bắp trở cờ, đám dưa trở nụ, đám cà trở bông”.

- Xin hỏi theo cách chỉ của cô gái bới tóc đuôi gà ấy, anh chàng nào thông minh nhất có biết là nhà cô ấy ở đâu không?!

Và tui cũng thành thật nhắc nhở quý đấng mày râu đừng có đại dốt bắt chước theo sự xúi dại của bài ca dao này mà “Hỡi cô bới tóc đuôi gà, nắm đuôi cô lại hỏi nhà cô đâu?”. Vị nào không tin thử gặp cô gái Bắc bới tóc đuôi gà rồi nắm cái đuôi gà ấy lại mà hỏi nhà cô đâu? Tôi bảo đảm không bị ăn dép cũng sẽ được nghe lời chửi có “văn nghệ, bài bản” độc đáo để nhớ đời!

(Cảm ơn cô giáo Phương Lam đã gợi ý bài viết “Tàn mạn về cây bắp”. Bài viết xin gửi tặng cô giáo Phương Lam cùng tất cả bà con mình đọc cho khuây khỏa trong mấy ngày giãn cách để phòng dịch cúm Tàu, cầu chúc mọi người bình yên, an vui qua mùa dịch. Trân trọng).

Arizona - July 25, 2021



PHO GIA DINH
VIETNAMESE CUISINE

- 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

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

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



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

480-219-9696

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.

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.



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



TẢN MẠN VỀ BÁNH MÌ



Nguyễn Ngọc Duy Hân



Gần đây Việt Nam bị nhiễm Covid nặng, người dân đã khổ lại càng khổ thêm vì nhà nước hành xử bất nhất, không có kế hoạch đúng đắn để đương đầu với đại dịch. Một số công an lại lợi dụng luật “cách ly” để ăn chặn, ráng “vượt chỉ tiêu” kiếm tiền phạt từ người dân. Nhiều câu chuyện, hình ảnh được loan truyền, đặc biệt một video ngắn về người đàn ông bị công an quát nạt, giam giữ xe vì dám ra đường mua bánh mì. “*Bánh mì không phải là thực phẩm*”, câu nói từ miệng người “cán bộ của nhân dân” này đã trở thành câu chuyện cười ra nước mắt. Một blogger đã viết: “*Cả một đất nước bị bắt đi xây dựng một cái mà không biết cái đó là cái chi, tiến lên một nơi mà không biết tiến lên bằng đường nào, thì chuyện bánh mì không phải thực phẩm, có chi để ngạc nhiên lắm vậy? Khi một cái chỗ đứng trên bục giảng mua tiền trăm, một cái ghế ngồi mất tiền tỉ, làm người mà không có quyền nói ra cái vui, cái buồn, cái nghĩ của mình ... thì chuyện bánh mì không phải thực phẩm, có chi để ngạc nhiên lắm vậy?*”

Vâng, nói chuyện Việt Nam Xã Hội Chủ Nghĩa thì không ngạc nhiên lắm đâu, chỉ thấy buồn thôi. Bây giờ mời bạn cùng tôi điểm qua vài chuyện vui lạ về bánh mì thế giới đi, hy vọng sẽ bớt bức, bớt ưu tư trong mùa đại dịch Covid này.



Bánh mì thường được chế biến từ bột mì với men làm cho nổi xốp rồi nướng lên. Bánh mì đã được sản xuất từ lâu đời, khoảng 30000 năm trước tại châu Âu người ta đã tìm được tinh bột trên các hòn đá, bào tử nấm men có mặt khắp nơi.

Theo một tài liệu, người Ai Cập đã làm ra những chiếc bánh mì đầu tiên của thế giới. Họ xay lúa mì, thêm nước nhồi bột rồi đem nướng trên đá. Bánh mì lúc đó có hình tròn dẹp, thô cứng, sau đó họ phát hiện rằng nếu để bột nhồi lâu, bột phồng lên, nướng ra thành phẩm thơm ngon hơn, và kỹ thuật làm bánh mì phát triển mỗi ngày. Ngoài men nổi, một số nơi đã xử dụng bột từ bia để sản xuất các loại bánh mì vị đặc biệt, ăn vào chắc là sẽ say xỉn vì chất bia.

Bánh mì là món ăn chính của phương Tây, trong khi người Việt thì ăn cơm. Bánh mì đã xuất hiện ở xứ An Nam ta vào khoảng năm 1910, khi thực dân Pháp xâm lăng Việt Nam. Đó là theo Erica Peters, tác giả của cuốn “Appetites and Aspirations in Vietnam”. Bấy giờ, bánh mì đã nhỏ gọn không như lúc ban đầu, ổ nào ổ nấy rất to và dài. Nhưng cũng có một số tài liệu

khác nói bánh mì đã du nhập Việt Nam từ 1860. Có lẽ vì thế ngoài Bắc người ta gọi bánh mì là bánh Tây. Thời đó, người Hà Nội chỉ quét patê lên bánh mì, từ từ người Sài Gòn mới có sáng kiến kẹp đủ thứ thịt, cá, có thêm dưa leo, xà lách, nước sốt thơm ngon, trở thành đa dạng về cách chế biến cũng như tính tiện lợi, nhanh chóng của nó. Trên đường phố Việt Nam, xuất hiện rất nhiều các xe bánh mì, đã trở thành hình ảnh đặc trưng. Trong cuộc thi Hoa hậu Hoàn vũ năm 2018, thí sinh Việt Nam H’Hen Niê đã chọn trang phục “Bánh Mì” để dự thi.



Trong Kinh Thánh Công Giáo, Chúa Giêsu đã nói: “*Ta là bánh sự sống. Ai ăn bánh này sẽ được sống đời đời*”. Hằng ngày trong các thánh lễ, các vị chủ tế, linh mục đều diễn lại bí tích Thánh Thể này.

Trở về ngày tháng trong Cựu Ước bốn ngàn năm trước, vợ của Apraham là Sara đã biết làm bánh đái ba vị khách. Bột mà bà Sara dùng có lẽ làm từ một loại lúa mì rồi bà đã nướng bột nhào trên hòn đá nung.

Sách Châm Ngôn cũng có viết: *"Thà ăn bánh mì khô mà hòa thuận, còn hơn nhà đầy thức ăn mà cãi vã"*. Câu này đúng lắm cho mọi hoàn cảnh, khi vợ chồng nghèo thì yêu thương nhau, đến khi có tiền thì nhu cầu lên cao, đòi hỏi nhiều thứ khác nên tỉ lệ ly dị lên rất cao.



Trong một lần giảng Phật pháp mùa An Cư Kiết Hạ tại Nam Cali, một sư thầy đã mở đầu: *"Nửa ổ bánh mì vẫn là bánh mì, nhưng nửa sự thật thì không phải là sự thật"*. Nội dung bài giảng nhắc nhở mọi người cần cẩn thận hơn khi nghe, khi nói, để nhìn sự việc sâu sắc hơn. Để trân quý những gì đang có, thầy khuyên mình phải giữ chánh niệm khi ăn, tức là ta đang ăn bánh mì, chứ không phải đang bị bánh mì ăn! Khi ăn, hãy trân quý thiên nhiên và sức lực con người. Bằng chánh niệm, chỉ ổ bánh mì nhỏ cũng cho ta thấy bao phước lộc.

Trở lại đời thường, người ta phân biệt bánh mì trắng là bánh làm bằng bột lúa mì, bánh mềm xốp, thơm mùi bơ sữa. Còn bánh mì đen được chế biến từ hạt lúa mạch đen, được kết hợp với đường mạch nha, trứng và sữa, ít ngọt và ít béo hơn, nhưng vị ngọt hậu lưu lại khá lâu. Bánh mì đen tốt cho những người muốn giảm cân vì chúng có nhiều chất xơ, ít ngọt và béo hơn bánh mì trắng.

Về văn thơ Việt Nam, phở được nhắc tới nhiều qua các tác phẩm của Nguyễn Tuân, Vũ Bằng hay thơ của Tú Mỡ, nhưng bánh mì thì ít được giới văn nhân thi sĩ đưa vào tác phẩm. Tuy thế, không phải là không có. Trong bài Văn Tế Nghĩa Sĩ Cần Giuộc của cụ Nguyễn Đình Chiểu năm 1861, ta thấy có hai câu như sau: *"Sống làm chi theo quân tả đạo, quăng vùa hương, xô bàn độc, thấy lại thêm buồn"*.

Sống làm chi ở lính mã tà, chia rượu lạt, gặm bánh mì, nghe càng thêm hổ".

Tinh thần chống Pháp xâm lăng của ông Đồ Chiểu thật đáng quý. Ngày nay bọn cầm quyền Cộng sản bán đất cầu vinh, làm nô lệ kiểu mới cho Tàu Cộng "nghe càng thêm hổ". Hổ tức là hổ thẹn, nhục nhã.



Kiên Giang thì có bài thơ trong có các câu: *"Ai bảo bánh mì Paris ngon Chắc gì hơn bánh mì Sài Gòn! Đáp tàu khói, về quê ăn Tết Gió bắc đầu mùa gợn sóng đêm Ôm ổ bánh mì làm gối nhỏ Đem về cho mẹ với cho em"*

Giới học sinh, sinh viên thường dùng những chữ "cơm tay cầm" để ám chỉ chuyện ăn bánh mì. Học sinh thường thì nghèo, nên đã chế biến ra câu thơ vui:

"Đêm thu lạnh lẽo bụng đói meo. Một bánh mì con bé tẻo teo".

Hoặc các câu:

"Ngồi buồn gặm ổ bánh mì Mùi thơm chả quế thắm thì bên tai Thêm vào một chút ớt tương Muối thương cũng lánh... cung hăng cũng xa" "Vân Tiên ngồi dựa gốc dừa Tay cầm chai rượu miệng nhai bánh mì Nguyệt Nga mới hỏi ăn gì? Vân Tiên mới nói bánh mì thịt quay!"

Ngạn ngữ Tây Phương xác định: *"Thật tồi tệ khi sống mà không có bánh mì và nước, bánh mì không thể ngon khi không có muối"*. Quả thế, bột, muối, nước rất cần cho đời sống con người.

Những người khốn khổ (tiếng Pháp: Les Misérables) là tiểu thuyết của văn hào Pháp Victor Hugo, được xuất bản năm 1862. Tác phẩm được đánh giá là một trong những tiểu thuyết nổi tiếng nhất của nền văn học thế giới thế kỷ 19. Câu chuyện kể về người nông dân tên là Jean Valjean, sau 19 năm ngồi tù chỉ vì ăn cắp một mẩu bánh mì cho con của người chị gái, mới được thả ra.

Mẹ Theresa thành Calcuta nói rằng thế giới này đói tình yêu hơn bánh mì. Câu này chí lý quá phải không? Giá trị tinh thần cũng rất cần thiết cho cuộc sống. Người Nga cũng có một câu nói khác cùng ý nghĩa: *"Nếu có hai ổ bánh mì, tôi sẽ bán một cái để mua hoa hồng. Bởi vì tâm hồn cũng cần ăn uống"*.

Nếu coi "bánh mì" đại diện cho những giá trị vật chất của cuộc sống, thì "hoa hồng" ở đây tượng trưng cho những giá trị tinh thần của mỗi người.

Trong lịch sử Hoa Kỳ, khoảng hơn 100 năm trước, hàng ngàn phụ nữ đã biểu

tình trên đường phố nước Mỹ đòi giảm giờ làm, tăng lương và phản đối việc nhận trẻ con vào làm việc. Họ vừa đi vừa hô khẩu hiệu "Bánh mì và Hoa hồng", để thấy bánh mì quan trọng như thế nào trong đời sống.

Tôi cũng rất thích câu chuyện được loan truyền trên mạng về miếng bánh mì cháy. Đại khái trong bữa ăn của gia đình nọ, bà mẹ đã lỡ tay nướng bánh mì khét, bà xin lỗi chồng con nhưng ông trả lời: *"Không sao, anh thích bánh mì cháy mà"*. Rồi ông giải thích với đứa con: *"Mẹ con đã làm việc rất vất vả cả ngày nên rất mệt. Bà chỉ lỡ tay thôi. Một lát bánh mì cháy chẳng là chuyện lớn làm hại ai, nhưng những lời chê bai trách móc cay nghiệt sẽ gây tổn thương nhiều đấy"*.

Thật vậy, cảm thông với cuộc sống, với hoàn cảnh người khác sẽ giúp mình có một cuộc sống dung hòa, là bí quyết nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình.

Bánh mì ăn theo kiểu Tây thì thường được dùng với súp, thịt bò bít-tết (beef-steak), trứng ốp la (oeuf sur plat), om-elette tức là trứng chiên. Bánh mì cũng quét với patê, jambon), xúc xích, bơ, bacon, các loại mứt, pho-mát. Loại hamburger, hot dog mới phổ biến sau này. Người Việt ưa ăn bánh mì theo kiểu xẻ đôi ổ bánh và dồn thịt ba chỉ, giò lụa, xá xíu, chà bông, đủ loại. Các tay nấu ăn phết thêm mayonnaise, thêm thêm dưa chuột, cà chua, hành, ngò, ớt, tương ớt, rưới xì dầu, rắc muối tiêu... thành ổ bánh mì thơm ngon hấp dẫn. Bánh mì Việt còn được ăn với bò kho, phá lấu, rất hợp vị.

Nhớ lại những năm tháng sau ngày mất miền Nam 1975, thời kỳ "bao cấp" khi khẩu phần lương thực là gạo mốc ăn độn với khoai lang, bo bo và bột mì hôi, cũ. Người dân đã phải xếp hàng cả ngày mới được mua theo tiêu chuẩn ít ỏi. Có khi nhà nước bán sẵn cho ổ bánh mì chai cứng, mốc xanh, chọi chó cũng lỗ đầu! Nhưng đói quá thì phải ăn thôi. Nghĩ lại thật là sợ cho thời gian này.

Ngày nay, bánh mì trở thành một trong mười món ăn đường phố hấp dẫn. Ổ bánh nóng hổi, giòn rụm, nếu không có nhiều tiền để ăn "bánh mì thịt", thì ăn bánh mì không cũng rất ngon. Chúng tôi có người bạn Canada, thấy chúng tôi mua bánh mì hiệu Ace của tiệm gần nhà về ăn không, vì khi ăn nóng mới ra lò nó ngon ngọt tự nhiên vô cùng, anh Canada cười chúng tôi "quê", có thể trong bụng nghĩ chúng tôi hà tiện không chừng. Thế nhưng cuối cùng người bạn

Canada này cũng nghe lời chúng tôi xúi dãi ăn thử, rốt cuộc chính anh “chơi” gần hết một ổ bánh mì không kèm với thịt cá gì cả. Người thợ bánh này giỏi lắm, khó có thể tìm thấy bánh mì này ở tiệm khác, nên tôi không “xúi” quý vị ăn bánh mì không của tiệm khác đâu nhé.

Về thành tích của người Việt liên hệ tới bánh mì, vào tháng 1, 2018, quý James Beard của Mỹ đã chọn tiệm bánh Đông Phương (Dong Phuong Bakery) của người Việt ở New Orleans, tiểu bang Louisiana là một trong 5 đơn vị vinh dự nhận được giải thưởng James Beard danh giá, có từ năm 1968. Để có thể nhận giải này, cửa hàng đó phải được yêu mến với chất lượng thực phẩm tuyệt vời và phong cách phục vụ cộng đồng tốt nhất. Vui quá phải không quý vị?



Tiếp theo năm 2018, trang CNN đã ưu ái gọi tên bánh mì ở Hội An là “vua của các sandwich trên thế giới”. Vào ngày 24 tháng 3, 2020, Google Doodle đã vinh danh bánh mì Việt Nam trên trang chủ Google, cùng với các quốc gia như Singapore, Canada, Mỹ, Pháp, Thụy Sĩ, Úc...

Bạn có nhớ loại cá hộp sốt cà chua ở VN ngày xưa hiệu Sumaco của Maroc không, loại này trét vào bánh mì thì thơm ngon hết xẩy! Ngoài ra, bánh mì mới ra lò còn thơm phức mùi bột nướng, nóng hổi xé ra có làn khói nhẹ nhàng bay, đem phết bơ, chấm café sữa hay sữa đặc, hoặc ăn với vịt quay, heo quay, có khi là lòng heo lòng bò đem khía, thì thật là ngon miệng, nhưng phải nhớ rắc thêm đồ chua, tức là củ cải và cà-rốt ngâm dấm, thêm hành ngò và cho ớt cay vào để xuyết xoa thì mới đúng điệu. Bánh mì ăn với trái chuối và miếng phô-mai thôi cũng có hương vị hấp dẫn không kém. Bánh mì còn là thức ăn của người ăn

chay, khi kèm với tàu hủ hoặc các loại rau cải khác. Lại có người ăn bánh mì với kem, tức là icecream vừa lạnh, vừa ngọt rất thú vị.



Cần phải nhắc tới là thương hiệu bánh mì Lee's Sandwiches ngày nay đã rất quen thuộc với cộng đồng người Việt trên đất Mỹ. Chủ nhân là ông Lê Chiêu đặt chân đến Mỹ vào năm 1980, ban đầu vì không nói được tiếng Anh, Lê Chiêu làm công nhân với lương rất thấp. Sau đó ông mở tiệm bánh mì thịt, bán thêm bánh baguette, croissant và nhiều thứ khác như các loại kem Việt Nam, trà Thái, cà phê espresso, nước hoa và nhiều loại chè Việt Nam. Hệ thống cửa hàng của gia đình Lê Chiêu tại Mỹ hiện nay đã lên đến hơn 60 tiệm, trải khắp Bắc và Nam California, lan sang một số tiểu bang khác như Texas, Oregon, Oklahoma, Arizona...

Gần đây, công ty cung cấp thịt cho Lee's Sandwiches đã phải đóng tiền phạt \$250,000 đô Mỹ vì phạm luật sản xuất thịt không đúng tiêu chuẩn. Được biết hệ thống kiểm duyệt thức ăn và vệ sinh của Âu Tây rất khó.

Riêng kỷ lục của những chiếc bánh mì dài nhất, lớn nhất thì cũng có nhiều nơi đạt được. Lại có những cái bánh rất nhỏ, xinh xắn được ghi nhận là bánh mì nhỏ nhất thế giới. Bánh mì hổ tức là tijgerbrood trong tiếng Hòa Lan, được đặt tên theo những đường nứt màu sáng trên lớp vỏ sẫm màu của nó giống như những đường vân của làn da con cọp rất nổi tiếng. Ginger Bread là một loại bánh có vị của gừng, tuy hình thức không giống ổ bánh mì thường, nhưng cũng mang tên Bread tức là bánh mì, hay được ăn và trang trí trong các ngày lễ Giáng Sinh tại Âu Mỹ. Bánh mì có đủ màu sắc của cầu vồng cũng khá nổi tiếng, bánh mì Sừng trâu Crossant thì chắc ai cũng đã được thử qua, nhưng đậm đà nhất là ở Pháp. Nhiều người khéo tay nặn ra bánh mì đủ hình dạng, nào là hình con gấu, con

bướm, con cá sấu, con thỏ, bông hoa... nào là trang trí các loại hạt, mùi vị vừa thơm vừa độc đáo.



Chuỗi nhà hàng bánh mì Subway có mặt ở nhiều nơi trên thế giới, riêng chi nhánh ở Mỹ đã phải xin lỗi khách hàng vì bị phát hiện ổ bánh mì Subway chiều dài không đúng với kích thước quảng cáo. Tòa án tối cao Ireland cũng phán quyết rằng bánh mì Subway không thể được gọi là bánh mì, vì nó có quá nhiều đường nên phải được xếp vào loại “bánh kẹo”. Chắt béo và đường trong bánh mì không được vượt quá 2% trọng lượng của bột. Nhưng không chỉ ở Hoa Kỳ mới có bánh mì chứa nhiều đường, bánh mì của Thụy Điển cũng có lần bị bắt “quá tang” chứa tới 10% đường. Mới đây loại bánh mì Subway kẹp cá Tuna cũng bị đem ra phân chất, bị nói là không thật sự có chất cá trong đó. Còn con buôn ở Việt Nam ngày nay thì pha ma túy vào trà sữa, các loại hóa chất độc hại vào thức ăn, thật là đáng lên án.

Nói chung bánh mì rất ngon và thông dụng trong đời sống khắp nơi. Đầu năm 2020 khi dịch Covid bắt đầu, phải cách ly ở trong nhà, nhiều tiệm bị đóng cửa, người dân đã tự làm bánh mì tại nhà, men bột nổi lúc đó thật khan hiếm. Riêng tôi tay chân vụng về mà mùa Covid cũng tự làm được bánh mì tại nhà, nhờ vào Youtube học, cũng là một “thành tích” đáng nhớ trong cuộc đời. Ổ bánh mì tròn hay dài, nhỏ hay lớn là do tay mình nặn ra, suy tư hành xử trong cuộc sống cũng do mình điều khiển mà ra. Vậy hãy tự điều chỉnh cho mọi việc tốt đẹp, hay ít nhất cũng bớt xấu đi.

Nạn dịch đang hoành hành nhiều tại Việt Nam, dù trong đau khổ, người dân vẫn đùm bọc nhau, bánh mì “không đồng” tức là bánh mì miễn phí, kèm với rau tươi, các thức ăn khác đã được phân phối khắp nơi. Hải ngoại cũng nóng ruột, đóng góp nhiều tiền cứu đói, giúp người gặp lúc khó khăn. Cái đẹp, việc tốt lành vẫn luôn có, xin được trân trọng. Vàng, được đủ ăn, được an bình, được thờ bình thường dù nhiều lo lắng trong mùa dịch, tôi vẫn rất tri ân và cầu chúc bạn cũng được nhiều niềm vui, sự an lành trong cuộc sống.

MEKONG SANDWICHES

Chúng tôi có lò nướng bánh mì mỗi ngày vì vậy bánh mì luôn nóng, xốp, giòn.



DRINKS - THỨC UỐNG:

Vietnamese Coffee

- Black Coffee (Cà Phê Đen)
- Condensed Milk Coffee (Cà Phê Sữa)
- Blended Iced Coffee

Smoothies

- Avocado, Strawberry, Mango, Passion Fruit, Peach, Pina Colada, Taro, Honey Dew, Kiwi, Blended Green Tea

Flavored Teas

- Thai Tea, Green Milk Tea, Black Sugar Milk Tea, Lychee Tea, Honey Green Tea, Taro Milk Tea, Peach Tea, Passion Fruit Tea
- Add Boba, Popping Or Jelly
- China Mist Iced Tea
- Passion Fruit Black Tea
- Blackberry Jasmine Green Tea

66 South Dobson Rd, Ste. 101
Mesa, AZ 85202
(Trong khu Mekong Plaza)

Open daily from 8AM to 7PM
Closed Wednesday

FRESHLY MADE SANDWICHES ĐỦ LOẠI BÁNH MÌ:

- Mekong Special (Đặc Biệt)
- Grilled Pork (Heo Nướng)
- Grilled Beef (Bò Nướng)
- Pork Meatball (Xiu Mai)
- Grilled Chicken (Gà Nướng)
- BBQ Pork (Xá Xiu)
- Cold Cuts (Thịt Nguội)
- Jambon
- Vegetarian (Bi Chay)
- Shredded Pork (Bi)
- Sardine (Cá Mòi)
- Pork Roll (Chả Lụa)
- Omelette (Ốp Lạ)*
- Beef Stew (Bò Kho)



Combo Deal - add smoothie,
flavored tea, or coffee for 10% discount

(480) 964-7999



ĐẶC BIỆT CÁC MÓN:

- Sticky Rice (Xôi)
- Spring Rolls (Gỏi Cuốn)
- Sesame Balls (Bánh Cam)
- Casava (Khoai Mì)
- Meat Pie (Pate Chaud)
- Pork Dumplings (Bánh Giò)
- Egg Rolls (Chả Giò)
- Dumplings (Bánh Bao)
- Fried Dumplings (Bánh Bao Chiên)
- Desert Drinks (Chè, Xám Bó Lọng, Herbal Tea...)





Dịch Vụ Điện

Brian Thạch (602) 332-7262 - ROC # 268360
Licensed K-11 - Bonded - Insured

Hơn 30 năm kinh nghiệm thầu, tư vấn, sửa chữa và bảo trì các hệ thống điện, hệ thống báo động, hỏa hoạn, điện thoại cho:

✓ Tư Gia

✓ Doanh nghiệp

✓ Xí nghiệp

Tận tâm, giá cả phải chăng!



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



- 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



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:

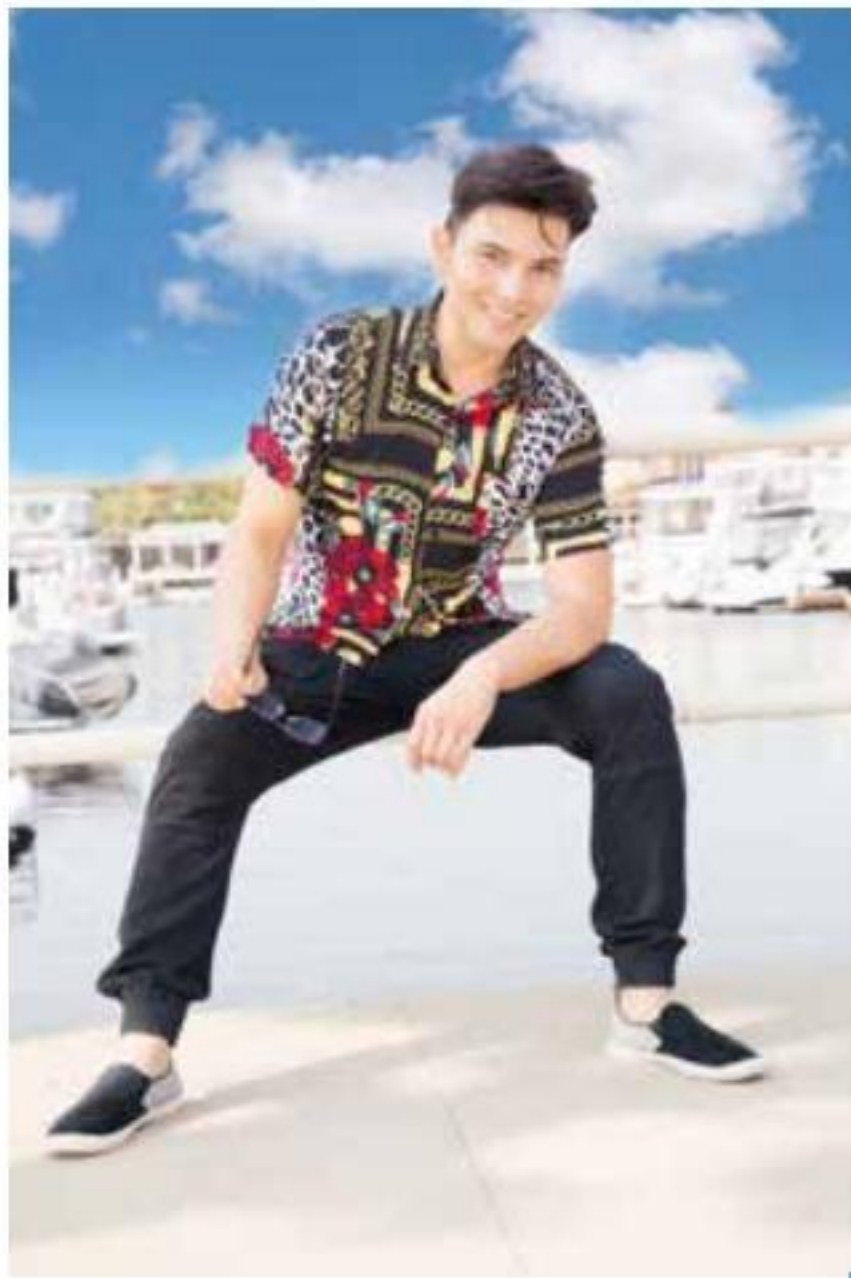
aamnarizona@gmail.com | Hoặc text: **480-213-5987**



Nhà Thiết Kế **JACKYTAI NGUYỄN** NIỀM ĐAM MÊ NGHỆ THUẬT

Thanh Mai (TM) thực hiện





TM: Mến chào Jacky. Rất vui khi hay tin Jacky đã nhận lời mời của Ban Tổ Chức về Arizona tham dự chương trình thời trang mang chủ đề Spectrum 2021 sắp tới đây tại Fabric, Tempe, AZ. Chia sẻ cảm tưởng của Jacky khi trở lại AZ lần này?

JT: JT thấy chương trình năm nay khá thú vị và ý nghĩa với mục đích cho từ thiện nên Jacky đã nhận lời. Đến với chương trình lần này, trong vai trò của

một high fashion designer, JT sẽ cho ra mắt bộ sưu tập mới nhất dành riêng cho cộng đồng sắc dân Á Châu tại Arizona như lời cảm ơn chân thành đã yêu thương và ủng hộ những sáng tạo của JT trong suốt bao năm qua.

TM: Mỗi lần Jacky về lại Arizona, Jacky đều mang đến những phong cách thời trang mới lạ. Lần này, Jacky có thể bật mí tí xíu về collection mới của Jacky không?

BJT: Khi nhận lời mời tham gia chương trình, JT đã lên ý tưởng ngay vì trước đó JT đã có ý định thực hiện một collection cho riêng AZ bằng cách dùng những hình phong cảnh đẹp của miền sa mạc do Phuoc Le (hiện cư ngụ tại Arizona và là một nhiếp ảnh gia khá có tiếng). JT định sẽ in ra trên vải và thiết kế một high fashion collection với 6 cảnh nổi tiếng nhất của AZ.



TM: Jacky lấy ý tưởng từ đâu để thực hiện bộ collection thời trang lần này?

JT: JT lấy ý tưởng từ những cảnh đẹp sa mạc Arizona do người bạn photographer Phuoc Le chụp, Phước hiện đang cư ngụ tại AZ. Nếu thời gian cho phép JT sẽ in luôn những hình cảnh đẹp đó lên vải của các trang phục.

TM: Jacky đã mất bao lâu để thực hiện collection này?

JT: Vì tiệm mới của JT vừa mở lại nên JT cũng rất bận. JT cũng chỉ mới nhận lời mời của Ban Tổ Chức gần đây thôi nên JT chỉ có khoảng một tháng để thực hiện bộ sưu tập này.

TM: Qua bộ sưu tập thời trang lần này, Jacky muốn gửi gắm thông điệp gì?

JT: Vì cộng đồng AZ đã đón nhận và thương mến JT và những đứa con tinh thần của JT nên JT muốn đáp trả tình

Nam California. Jacky có thể chia sẻ những trải nghiệm khi tham gia những chương trình như vậy?

JT: Viet Fashion Week thường diễn ra mỗi năm một lần tại Quận Cam. Tham gia Viet Fashion Week, JT đã có cơ hội để gặp gỡ và được đồng hành cùng những fashion designers Việt Nam đến từ khắp nơi trên thế giới.

TM: Vì sao Jacky lại chọn đi theo ngành thời trang?

JT: JT thật ra khởi đầu học đại học với ước mơ của ba má là muốn JT trở thành bác sĩ. Nhưng sau khi học năm thứ nhì ở đại học, JT cảm thấy không hợp với mình nên chọn ngành thời trang vì JT biết mình khéo tay từ bé và nhà đã có sẵn máy may vì má và hai chị ở nhà đã từng nhận hàng may gia công khi gia đình JT mới định cư qua Mỹ.

yêu đó đối với cộng đồng Á Châu tại Arizona qua thông điệp «Arizona nắng đẹp ấm tình người» nên bộ sưu tập thời trang của JT lần này nói lên vẻ đẹp «nóng bỏng» của AZ.

TM: Jacky cũng đã từng tham gia trình diễn tại Việt Fashion Week ở

TM: Câu nói “vạn sự khởi đầu nan”, Jacky đã gặp những khó khăn như thế nào lúc đầu khởi nghiệp bước vào ngành thời trang. Jacky đã làm gì để vượt qua?

JT: Nghề thiết kế thời trang cũng như nghề nghệ sĩ, muốn được nổi tiếng thì phải trải qua không biết bao nhiêu thăng trầm. Để có được một chỗ đứng vững vàng trong cộng đồng thì JT phải kiên nhẫn, thậm chí phải trải qua nhiều thất bại và nhận sự phê bình, những câu chê bai để làm động lực giúp JT trau dồi và thăng tiến tay nghề mình hơn.

TM: Ai là người có ảnh hưởng nhất trong sự nghiệp của Jacky?

JT: Có lẽ là «người ấy» của JT (hihihi) bởi vì em ấy đã luôn ở cạnh JT, cùng chịu đựng chung mọi khó khăn, thất bại, cho đến thành công... nói chung em ấy đã đồng hành cùng JT trải qua bao thăng trầm để JT có được như ngày hôm nay. Nếu không có em ấy cùng đồng hành, chưa chắc JT có ngày hôm nay.

TM: Mỗi nhà thiết kế, thường tạo ra cho mình một phong cách và sở trường riêng. Thế thì sở trường của JT là gì?

JT: Thật ra khi ra trường Oregon State University với bằng cử nhân thời trang và graphic design thì JT đương nhiên ngã về thời trang hiện đại nhưng khi làm việc lâu năm trong thế giới nghệ sĩ và hoa hậu thì có lẽ JT được biết đến nhiều hơn bởi trang phục áo dài.



TM: Nghề thiết kế chắc hẳn có nhiều thử thách. Vậy, điều gì đã giữ Jacky tiếp tục theo đuổi nghề nghiệp này trong suốt hơn bao năm qua?

JT: Đam mê chính là động lực để JT tiếp tục theo đuổi nghề thiết kế trong quãng thời gian hơn 20 năm qua. Mỗi ngày, JT sẽ càng cố gắng hơn để hoàn thiện bản thân mình. Mỗi khi JT nhìn thấy một người mẫu, hoa hậu, hay người bình thường mà khoát lên người thiết kế của JT trông họ đẹp hơn, quý phái hơn... họ vui và cảm thấy tự tin hơn, đó cũng chính là niềm vui của JT khi được làm đẹp cho người và làm đẹp cho đời.

TM: Được biết ngoài tài thiết kế thời trang, Jacky còn được biết đến là một makeup artist nổi tiếng ở nam California. Theo Jacky thì makeup và thời trang là hai lãnh vực bổ sung cho nhau như thế nào? Nếu phải chọn một trong hai lãnh vực này, Jacky chọn nghề nào? Tại sao?

JT: Trong những năm đầu tiên mới bước vào nghề, lúc đó JT cư ngụ ở thành phố ít người Việt. Vì vậy mỗi khi có buổi chụp hình hay fashion show thì rất khó kiếm được sự giúp đỡ làm makeup trang điểm và làm tóc cho models. Do đó, JT đã phải học để tự làm cho khách và models. Theo JT thì chính người designer mới là người hiểu được cách trang điểm và kiểu tóc như thế nào sẽ phù hợp nhất cho thiết kế của mình. Jacky cảm thấy thật may mắn khi mình có thể làm tốt được cả hai trong suốt gần 20 năm nay. Vì vậy, JT sẽ chọn hết cả hai ;)

TM: Trong lúc nhiều người vẫn lo ngại về tình hình dịch bệnh, được biết Jacky đã dọn Jacky Tai Bridal & Fashion về địa điểm mới. Jacky dự định sẽ có thay đổi như thế nào với doanh nghiệp mới?

JT: Dọn về chỗ mới nhỏ gọn hơn, JT chỉ nhận khách theo hẹn nên JT và team sẽ có thời gian nhiều hơn để cho collection mới trên mạng. Kinh doanh online là con đường chọn lựa mới của JT và team

TM: Jacky có thể nói rõ hơn là kinh doanh online như thế nào? Những khách ở xa, họ order và nhận hàng như thế nào nhất là trang phục áo dài



TM: Được biết ngày 25 tháng 9 sắp đến là birthday của Jacky, Jacky có mong ước gì cho lần Sinh Nhật năm nay?

JT: JT chỉ mong những sáng tạo mới của JT sẽ được mọi người đón nhận yêu thương sẽ là món quà SN thú vị dành cho JT đó!

TM: Jacky có những lời khuyên hay chia sẻ gì cho các bạn trẻ muốn bước vào lĩnh vực thời trang?

JT: Các em hãy luôn cố gắng hết sức mình, cố gắng học hỏi và luôn kiên nhẫn vì con đường đi rất gập ghềnh... nhưng thành công sẽ mỉm cười với các em khi các em thật sự sáng tạo.

TM: Fans hay khách hàng có thể liên lạc Jacky bằng cách nào?

JT: Họ có thể phone hay text cho JT: **714-722-8287** hoặc vào trang facebook: **JackyTai Fashion and Beauty**



hay áo cưới cần phải được custom fit cho vừa vặn?

JT: Kinh doanh online là một bộ phận thêm vào để cho khách hàng tiện lợi mua hàng nhanh lẹ. Tiệm mới của Jacky hiện tại cũng có văn phòng để lấy số đo, để khách hàng xem và chọn mẫu hàng mẫu, chọn dịch vụ làm hoa decor, chụp hình package cùng NathanLe Photography. Dịch vụ chính của tiệm JT vẫn là thiết kế, cắt may áo dài, áo đầm, áo cưới cho khách hàng gần xa.





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

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, xiu 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

Không ít người quan niệm tháng 7 âm lịch là “tháng cô hồn”, gắn với những điều xui rủi, từ đó sinh ra lo lắng. Tuy nhiên điều ý nghĩa của tháng 7 chính là Vu Lan, mùa hiếu hạnh, là dịp nhắc nhở mỗi người hướng về ông bà tổ tiên, suy ngẫm về hiếu đạo.

Với Phật giáo, tháng 7 là tháng công đức, hiếu thảo. Khi tháng 7 đến mọi người đều cùng nhau bố thí, cúng dường, phóng sinh và làm rất nhiều việc công đức để hồi hướng cho ông bà, cha mẹ quá vãng nhiều đời được vãng sinh lạc quốc, cũng như ông bà, cha mẹ hiện thời được phúc thọ thăng long.

MÙA HIẾU HẠNH vẹn tròn chữ hiếu, sức khoẻ mẹ cha là quan trọng nhất!!! Đặc biệt là trong tình hình dịch bệnh Covid diễn biến phức tạp, mọi người càng lo lắng cho sức khỏe của Cha Mẹ nhiều hơn.

Dành tặng cha mẹ những món quà báo hiếu trong mùa Vu Lan là cơ hội để chăm sóc và mang lại niềm vui cho cha mẹ. Đối với bậc sinh thành lúc này, có lẽ món quà lớn nhất là có được sức khỏe để ở bên con cháu vui vầy. Tăng cường sức khỏe, bảo vệ cha mẹ trước đại dịch càng trở nên quan trọng và ý nghĩa hơn. Quà nào bằng món quà sức khỏe, dành tặng cha mẹ đúng không quý vị?

Trong mục làm đẹp và sức khỏe của Viet Lifestyles tháng Vu Lan này, chúng tôi xin giới thiệu với bạn đọc một số sản phẩm uy tín, tốt cho sức khỏe và an toàn về chất lượng, hiện đang bán chạy trên thị trường nhằm giúp tăng cường đề kháng, bảo vệ sức khỏe mà còn làm đẹp da cho cả gia đình, phù hợp với mọi người từ trẻ em đến người lớn tuổi, phụ nữ đến nam giới, một số sản phẩm còn rất an toàn cho cả phụ nữ mang thai.

Những sản phẩm mà chúng tôi giới thiệu đến quý vị sau đây, chính Ban Biên Tập đã trải nghiệm trong 1 thời gian dài và vẫn đang sử dụng mỗi ngày với kết quả tuyệt vời. Mong rằng những sản phẩm này sẽ mang đến cho cả gia đình quý vị sức khỏe, tự tin và yêu đời hơn trong cuộc sống. Vì có sức khỏe là có tất cả!

SAFFRON BAHRAMAN – NHỤY HOA NGHỆ TÂY



Saffron là nhụy của bông hoa nghệ tây, được trồng chủ yếu ở các nước Trung Đông, trong đó Iran là nơi sản xuất 90% sản lượng Saffron trên toàn thế giới. Nó được mệnh danh là Vàng Đỏ Trung Đông và được mọi người ưa ái cho cái tên kiêu kỳ là Gia Vị Đất Đỏ Nhất Thế Giới. Saffron là thảo dược nên độ an toàn rất cao. Ngày nay, saffron đã được sử dụng rộng rãi hơn trên khắp thế giới và được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là y học. Thông qua một công bố khoa học trong Thư viện Y khoa Hoa Kỳ (NCBI) năm 2020 về công năng của Saffron:

1. Saffron giúp chữa bệnh mất ngủ rất thần kì, bị chứng mất ngủ hoặc bị giật mình giữa đêm Saffron giúp cho bạn có giấc ngủ ngon, sâu và thẳng giấc.
2. Hỗ trợ điều trị trầm cảm, tăng cường cải thiện trí nhớ, giúp giảm căng thẳng, giảm stress.
3. Điều hoà huyết áp, tốt cho sức khỏe tim mạch do đặc tính chống oxy hoá và kháng viêm trong nhụy hoa nghệ tây giúp duy trì hoạt động của động mạch và mạch máu khỏe mạnh.

4. Điều chỉnh cholesterol trong máu, giúp chống xơ vữa động mạch và tiểu đường.
5. Hỗ trợ điều trị đau bao tử và giúp giảm cân.
6. Giảm các triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt.
7. Cải thiện thị lực, và trí nhớ.
8. Tăng cường sức đề kháng & khả năng miễn dịch.
9. Ngăn chặn sự hình thành của các tác nhân gây ra ung thư.
10. Tăng cường hệ tiêu hoá.
11. Đặc biệt với việc công dụng trong việc làm đẹp da, giúp giảm thâm quầng ở mắt, se khít lỗ chân lông, làm mềm da, tăng sự đàn hồi ở da, có tác dụng dưỡng trắng da khi kết hợp sử dụng với sữa tươi. Saffron giúp điều trị mụn, trị thâm nám, giúp da sáng mịn đều màu, cung cấp độ ẩm cho da.
12. Kích thích tăng sinh lý.

Nhụy hoa nghệ tây không phải là thuốc, không phải là thực phẩm chức năng và cũng chẳng phải là thần dược. Saffron

là thảo dược có tác dụng hỗ trợ điều trị rất tốt một số bệnh. Có một điều chắc chắn là Saffron rất dễ pha, dễ uống. Mua đúng sản phẩm chất lượng, sử dụng đúng, đủ và đều thì sẽ thấy sự thay đổi rõ rệt chỉ trong vòng tuần đầu tiên sử dụng. Đối với những bệnh lý nặng và mãn tính thì cần thời gian và nên kiên trì sử dụng để được kết quả tốt

- **Thành phần dược chất chính có trong Saffron:** Corcin, Crocetin, Picorocin và Safranal, Vitamin B2 và B1 v.v.
- **Cách dùng:** Trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên có thể sử dụng được. Tùy theo huyết áp, nhu cầu bệnh lý và mục đích thì liều lượng sử dụng sẽ khác. Quý vị sẽ được hướng dẫn chi tiết khi mua hàng.
- Saffron sợi pha với 1,5-2 lít nước uống thay nước lọc mỗi ngày.
- Saffron mật ong: 2 muỗng cafe pha với 250ml nước ấm, uống sang và tối.
- **Giá:** \$125/hộp 5gr sử dụng được 2-5 tháng
- **Giá liệu trình 2 tháng đến 1 năm:** từ \$200 đến \$2,500 (nên sử dụng theo liệu trình và kết hợp cả 2 cách uống sợi và mật ong để có hiệu quả tốt nhất)
- Order mua online: **www.VietLifestyles-HomeShopping.com** hoặc gọi số: **602-621-5125**

ĐÔNG TRÙNG LINH CHI

Tốt Cho Hệ Miễn Dịch: Khả năng tăng cường miễn dịch, giải độc cơ thể, ngăn ngừa ung thư, ức chế sự phát triển của tế bào ác tính.

Tốt Cho Hệ Thần Kinh: Giúp kích thích sản sinh ATP (Adenozin triphotphat) và oxy tăng cường trao đổi chất, làm giảm triệu chứng mỏi mệt, mất ngủ, căng thẳng, giúp ngủ ngon, sâu giấc...

Tốt Cho Hệ Tuần Hoàn: Giãn nở cơ tim và mạch máu não, đồng thời còn làm giảm mỡ máu, giảm cholesterol và lipo-protein, chống nhiễm mỡ và xơ vữa



động mạch, giúp cơ thể có một trái tim khoẻ mạnh

Tốt Cho Hệ Hô Hấp: Tăng cường chất Adrenalin, cải thiện chức năng của phổi. Đặc biệt Polysaccharides có tác dụng khôi phục tế bào phổi bị hư hỏng, giúp điều trị hiệu quả các bệnh về phổi, hen phế quản, hạn chế nguy cơ tắc nghẽn động mạch phổi ở người cao tuổi.

Tốt Cho Hệ Tiêu Hoá: Làm sạch hệ tiêu hoá, loại bỏ các chất thải và cặn bã, giảm nguy cơ mắc các bệnh loét dạ dày, viêm ruột, trào ngược...

Cải Thiện Chức Năng Sinh Lý: Thúc đẩy chuyển hóa glucose, sản sinh Adenosine triphosphate giúp cơ bắp hoạt động dẻo dai, bền bỉ, tác động tích cực đến sức khỏe và sinh lý của nam giới. Hỗ trợ điều trị rối loạn kinh nguyệt ở phụ nữ tiền mãn kinh.

Thần Dược Làm Đẹp: Chống oxy hoá, có khả năng chống nhăn, ngăn ngừa da chảy xệ, chùng nhão và những nếp gấp trên da, chống lại sự lão hoá hiệu quả.

• **Thành phần:** Nguyên liệu quý hiếm từ 4 "thần dược" chính là cao Đông Trùng Hạ Thảo, cao nấm Linh Chi đỏ, cao Dương Quy, cao Hà Thủ Ô v.v

• **Cách dùng:** Dành cho mọi trường hợp từ 13 tuổi trở lên.

- Ngày uống 1-2 viên/ngày

- Duy trì đều đặn để đạt kết quả tốt nhất

• **Giá:** \$80/chai 30 viên dùng được 1 tháng.

• Order mua online: **www.VietLifestyles-HomeShopping.com** hoặc gọi số: **602-621-5125**

MỸ NHÂN HOÀNG CUNG



Kết hợp bí quyết lưu truyền của các mỹ nhân thời xưa cùng dây chuyền sản xuất hiện đại đạt tiêu chuẩn GMP, Mỹ Nhân Hoàng Cung là một sản phẩm không chỉ làm đẹp mà còn có thể nâng cao bồi bổ sức khỏe cơ thể.

Đặc biệt đối với cơ thể người lớn tuổi, công dụng của mỹ nhân hoàng cung lại càng tuyệt vời hơn nữa. Nếu dùng thường xuyên bạn sẽ ngạc nhiên vì sức khỏe được cải thiện một cách đáng kể:

- Tăng cường sức đề kháng cho cơ thể gấp 5 lần, chống lại sự xâm nhập của dịch bệnh, virus và các tác nhân gây hại.
- “Cải lão hoàn đồng” tuyệt đỉnh, giúp trẻ hoá làn da, chống lão hoá, hỗ trợ điều trị nám tàn nhang, hỗ trợ điều trị mụn, thâm, sẹo, da xỉn màu, sần sùi...
- Sản sinh tái tạo tế bào da mới giúp làn da luôn tươi mới, căng tràn sức sống, dưỡng ẩm từ bên trong, giúp da mịn màng và trắng hồng rạng rỡ.
- Với các chiết xuất 100% nguyên liệu quý từ thiên nhiên, là các thành phần rất có giá trị cho người bị đường ruột mãn tính, bị táo bón nhiều ngày, người kém ăn mất ngủ.
- Hỗ trợ điều trị cho người đang điều trị viêm loét dạ dày, tá tràng, làm liền vết thương, kích thích tăng tiết mật.
- Giúp tăng cường khả năng ghi nhớ, phòng chống bệnh parkinson, nhức đầu... ở người cao tuổi, đồng thời hỗ

trợ giảm nguy cơ mắc khối u do các gốc oxy hóa gây ra.

Thành phần chính: kết hợp hoàn hảo từ Sữa ong chúa hoa rừng độc quyền và Curcumin tự nhiên

• Cách dùng:

- Ngày uống 2 lần sáng tối, 1 muỗng canh với 250ml nước ấm

- Nên uống Mỹ nhân hoàng cung vào sáng sớm vừa có tác dụng làm sạch dạ dày, vừa giúp loại bỏ chất

thải tồn đọng trong cơ thể. Nếu duy trì thói quen này, cơ thể bạn sẽ luôn được thanh lọc, tinh thần bạn thoải mái và thư thái hơn.

- Uống Mỹ nhân hoàng cung vào buổi tối trước khi đi ngủ giúp an thần, ngủ ngon, giúp não bộ tỉnh táo và nhạy bén hơn sau khi thức dậy.

- Đối với phụ nữ sau sinh: nên uống từ tuần thứ 2 trở đi đối với sinh thường và từ tuần thứ 3 trở đi đối với sinh mổ.

- Nên duy trì đều đặn mỗi ngày để đạt được kết quả tốt nhất.

• **Giá:** \$95/set 2 hũ 470gr uống được 3 tháng

• Order mua online: www.VietLifestyles-HomeShopping.com hoặc gọi số: **602-621-5125**

SỮA ONG CHÚA

Sữa Ong Chúa vừa để uống mà cũng vừa để đắp mặt nạ hiệu quả. Công dụng viên uống Sữa Ong Chúa Royal Jelly Natural giúp tăng cường hệ miễn dịch, làm chậm quá trình lão hóa. Hỗ trợ tốt trong quá trình trị nám da, đồi mồi và tàn nhang, giúp làn da mịn màng, khỏe mạnh. Ngăn ngừa rụng tóc, giúp tóc suôn mượt và các móng tay, chân khỏe mạnh. Giảm triệu chứng xơ vữa động mạch và cholesterol cao trong máu.



Tăng cường sinh lực, giảm stress. Giúp ngăn ngừa chứng viêm thấp khớp và bệnh đa xơ cứng.

- **Thành phần:** Sữa ong chúa Royal Jelly chiết xuất 100% từ Sữa ong chúa tự nhiên. Sữa ong chúa là một loại dịch đặc biệt, do tuyến họng của ong thợ tiết ra. Ấu trùng được nuôi bằng loại dịch mật này sẽ trở thành ong chúa, sống lâu gấp 50 lần ong thợ. Đây cũng là thức ăn của ong chúa nên được gọi là sữa ong chúa; Tinh dầu hoa anh thảo có công dụng tuyệt vời với sức khỏe, đặc biệt là nữ giới. Có tác dụng cân bằng hormone, tốt cho da, tóc, xương, hỗ trợ giảm cân....; Dầu đậu nành rất lợi cho sức khỏe, dầu đậu nành có thể chống lão hóa và tốt cho hệ tim mạch

- **Cách dùng:** 2 viên/lần/ngày

- **Liệu trình:** Dùng kéo dài 1-3 tháng có thể cải thiện tích cực tình trạng nám da, trứng cá và lão hóa da, đồng thời cơ thể sẽ khỏe mạnh, yêu đời hơn với một làn da khỏe, mịn màng không tì vết

- **Giá:** 40\$/hộp 100 viên dùng hơn 1 tháng

- **Giá liệu trình:** \$120/4 hộp

- Order mua online: **www.VietLifestyles-HomeShopping.com** hoặc gọi số: **602-621-5125**

NGHỆ NANO 365 CURCUMIN

Nghệ Nano Hàn Quốc vừa dễ uống lại tốt cho sức khỏe & làn da, đặc biệt tốt với dạ dày, làm lành vết thương một cách nhanh chóng, tái tạo da hồng hào săn chắc. Điều quan trọng nhất là tinh chất nghệ Nano giúp sản phẩm thẩm thấu gấp 1000 lần bột nghệ thông thường, một tuýp nghệ Nano bằng 2 ký nghệ tươi. Nghệ Nano có tác dụng cực kỳ quan trọng đối với cả gia đình:

- Đối với Mẹ: Chống rụng tóc, Liền sẹo, Hoạt huyết, Kháng khuẩn kháng viêm, Cải thiện chức năng tiêu hóa, Chống oxy hóa quét gốc tự do, Giảm béo, Giảm mỡ bụng, rạn da. Chống trầm cảm, mất ngủ, Chăm sóc da hồng hào. Đặc biệt tăng cường trí nhớ cực hiệu quả.

- Đối với bé: Giúp bé tăng đề kháng tự nhiên về đường tiêu hóa, da trắng hồng hào rất đáng yêu.

- Đối với quý ông: Sử dụng khi uống rượu lót thành dạ dày giúp giảm sự hấp thụ của Ethanol và giải rượu cực hiệu quả.

- **Cách dùng:** Trẻ em từ 3 tuổi trở lên

- 1 tuýp /ngày pha với 200-300ml

- Phụ nữ có thai sử dụng được, tốt nhất uống kèm sữa, Có thể uống bất kỳ thời điểm nào trong ngày nhưng uống sau ăn sáng là hấp thụ tốt nhất.

- **Giá:** \$150/hộp 96 tuýp dùng được 3 tháng.

- Order mua online: **www.VietLifestyles-HomeShopping.com** hoặc gọi số: **602-621-5125**



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 mặt...



\$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 sửa 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

XOUL PURE CELL CLEANSING GEL

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

\$40



XOUL TONER DẠNG SỮA

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

\$60



XOUL LAYERED CREAM

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

FREE SHIPPING WITHIN THE US (EXCEPT HAWAII) WITH ORDER OVER \$200.

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

MEKONG EXPANSION

In the heart of the Asian district, Mesa



NOW LEASING

Offering T.I. for Interior Construction and Build Out

Chúng tôi cung cấp Tenant Improvement giúp tenants trong việc thiết kế xây cất và build out.

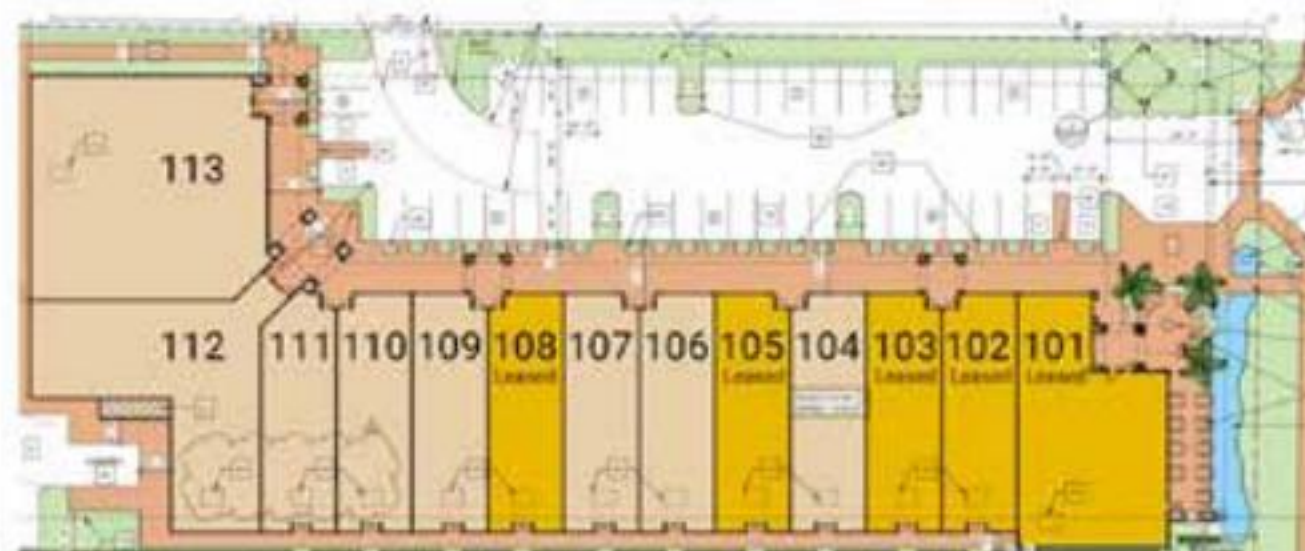
Chúng tôi có chương trình hỗ trợ Tenant Improvement giúp tenants trong việc thiết kế, xây cất khi build out tiệm.

SPACE AVAILABLE

From 1,000 to 10,000 Square Feet

Proposed space available for:

- Vietnamese Restaurant
- Bakery
- Asian Desserts
- Sushi
- Retail
- Ramen
- Beauty (Nail, Hair, etc.)
- Education
- Service Businesses
- And plenty more!



We're looking for Vietnamese cuisine restaurant and perhaps hair/nail salon in the available units:

- Unit 101 - Korean BBQ
- Unit 102-103 - "All you can eat" Shabu, Sushi Buffet
- Unit 104 - Available
- Unit 105 - Chinese/American Fusion Restaurant
- Unit 106, 107 - Available
- Unit 108 - Chinese cuisine
- Unit 109 - 113 - Available

Please Call (415) 876-8050



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

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 (Inside L'Image Salon Studios)
Website: www.lavishrn.com | Email: nancy@lavishrn.com | Instagram: @lavishbeautyrn

WELLNESS CENTER

TRUNG TÂM PHỤC VỤ

Y TẾ VÀ SINH HOẠT GIẢI TRÍ

Đặc biệt:

8am-12pm ngày 8/28/2021

Thuốc bổ B-12 sẽ được cung cấp
qua sự hỗ trợ của đội ngũ Bác Sĩ
(MỌI THỨ ĐỀU MIỄN PHÍ)

Sống khỏe / sống vui

Graphic design: www.salonarchitech.com

MEDI-FIRST MEDICAL CENTER

MEDI-FIST MEDICAL CENTER
DESERT VIEW MEDICAL CENTER
ARIZONA FAMILY CLINICS

727 E. Bethany Home Rd. #A101
Phoenix, AZ 85014
Phone: 602-279-2400

1310 N. 24th St. #150
Phoenix, AZ 85008
Phone: 602-254-0200

Lịch làm việc 7 ngày / tuần
Thứ 2-Thứ 6: 7am - 5pm
Thứ 7-Chủ nhật: 8am - 2pm

Committed to excellence

XUAN VU, M.D
Family Medicine



LONG LE, M.D
Family Medicine



TAN VU, M.D
Family Medicine



DUY TRAN, MD
Family Medicine



BROCK MERRITT, D.O
Family Medicine



ANH LE, P.A
Family Medicine



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



\$125

SAFFRON:

Saffron là nhụy của bông hoa nghệ tây, nguyên chất từ Iran, giúp trị mất ngủ, trầm cảm, điều hoà huyết áp và cholesterol, tăng cường hệ miễn dịch và hệ tiêu hoá, giúp giảm cân...

Thành phần: Saffron, Corcin, Crocetin, Picorocin và Safranal, Vitamin B2 và B1

Giá: \$125/hộp 5gr (sử dụng được 2-5 tháng)

• Sử dụng theo liệu trình để có kết quả tốt nhất.



\$80

ĐÔNG TRUNG LINH CHI:

Là một linh dược giúp bồi bổ cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch, hệ tiêu hoá, hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và cải thiện chức năng sinh lý.

Nguyên liệu: Đông Trùng Hạ Thảo, cao nấm Linh Chi đỏ, cao Đương Quy, cao Hà Thủ Ô v.v

• **Giá: \$80/chai 30 viên (dùng được 1 tháng)**



\$95

MỸ NHÂN HOÀNG CUNG:

Tăng cường sức khoẻ và mang lại tuổi thanh xuân với các công dụng tăng sức đề kháng, giúp trẻ hoá làn da, chống lão hoá, hỗ trợ điều trị nám tàn nhang, hỗ trợ điều trị mụn, thâm, sẹo, da xỉn màu, sần sùi, sản sinh tái tạo tế bào da mới giúp làn da luôn căng mịn. Hỗ trợ điều trị táo bón, kém ăn mất ngủ, viêm loét dạ dày, tá tràng, làm liền vết thương, kích thích tăng tiết mật, giảm nguy cơ mắc khối u do các gốc oxy hóa gây ra.

Thành phần: Sữa ong chúa hoa rừng độc quyền và Curcumin tự nhiên.

• **Giá: \$95/set 2 hũ 470gr (dùng được 3 tháng)**



\$40

SỮA ONG CHÚA:

Giúp tăng cường hệ miễn dịch, làm chậm quá trình lão hoá, trị nám da, đồi mồi và tàn nhang, giúp làn da mịn màng, khỏe mạnh. Ngăn ngừa rụng tóc, giảm triệu chứng xơ vữa động mạch và cholesterol. Tăng cường sinh lực, giảm stress. Giúp ngăn ngừa chứng viêm thấp khớp và bệnh đa xơ cứng.

Thành phần chính: Sữa ong chúa, tinh dầu hoa anh thảo và dầu nậu nành.

• **Giá: 40\$/hộp 100 viên (dùng hơn 1 tháng)**

• **Giá liệu trình: \$120/4 hộp (để có kết quả tốt nhất)**



\$150

NGHỆ NANO 365 CURCUMIN

Nghệ Nano Hàn Quốc vừa dễ uống lại tốt cho sức khỏe & làn da, đặc biệt nghệ Nano giúp thẩm thấu gấp 1000 lần so với bột nghệ thường. Chống rụng tóc, giúp vết thương lở loét mau lành, cải thiện chức năng tiêu hóa, giảm béo, giảm mỡ bụng, rạn da, giúp da trắng mịn, hồng hào. Chống trầm cảm, mất ngủ, tăng trí nhớ.

• **Giá: \$150/hộp 96 tuýp (dùng được 3 tháng)**

FREE SHIPPING IF ORDER OVER \$200.



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: Phượng 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



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
SALON & SPA

Pho Aosen
RESTAURANT

Biagio
Nails & 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.....	41
Phở Leo	55
Phở Gia Đình	58
Phở Thành.....	72

VĂN PHÒNG BÁC SĨ - LUẬT SƯ-NHÀ THUỐC

AZ Dental	B17
AMHA	73
Citrus Medical Clinic.....	45
Dr. Bình Tô.....	B45
Dr. Thao Nguyen.....	48
Dr.Lee.....	B16
Hi-Tech Dentistry.....	21
KB Canyon State	B24
Luật Sư Phạm Viết Ảnh.....	20
Jlac Insurance	59
Sun Valley Eye Care.....	27
Văn Phòng Edwards & Wu.....	24

DỊCH VỤ ĐỊA ỐC & TÀI CHÍNH

Atlanta Maxim	65
HomeSmart	B16
Realty One Group-Luis Nguyen.....	54
Văn phòng kế toán Đôn Nguyễn.....	29

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

ABC Gửi Tiền & Gửi Hàng Về Việt Nam.....	35
AZ Window Covering.....	B37
BAM Electrical Services	64
Cẩm Tú Salon	B29
David's Salon.....	40
GB Tax.....	B34
GCE	B21
GGG Florist.....	64
Kangen.....	B70
Franklin's Fine Sign	B35
Mai Air Conditioner	73
Japanese Auto Pro's	49
Le Plumbing	B34
THD Contrusction	44
Tran Insurance	71
Trung Tâm TNT.....	28
Sago	B25
West USA	B35

DỊCH VỤ NGÀNH NAILS

Negev Design Build LLC.....	B69
Rao Vật	B71

SHOP - BÁN LẺ

Golden Jade Jewelry.....	B25
Viet Lifestyles Beauty Zone	78

SIÊU THỊ - CHỢ

88 International Market	25
Chợ Lee Lee.....	B20
Chợ Tấn Phát.....	72
Little Saigon AZ	19

HỘI ĐOÀN - THÔNG BÁO - LINH TINH

Asian Media.....	65
TV Broadcast.....	59
Năng Lượng B12	36

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**

AFGHANISTAN: BIDEN CHƯA BỊ ĐÁNH ĐÃ BỎ CHẠY

Đại Dương



Tổng thống Joe Biden quyết định rút quân hấp tấp khỏi A Phú Hãn, nơi Quân đội Mỹ, NATO và các đồng minh, đối tác khác đã mất 20 năm xây dựng một quốc gia dân chủ thay thế cho Chế độ Hồi giáo cực đoan Taliban.

Liên Xô muốn biến A Phú Hãn thành một nước Xã hội Chủ nghĩa mà thất bại hoàn toàn sau 10 năm (1978-1989) đưa 100,000 quân vào, làm 15,000 binh sĩ tử vong. A Phú Hãn tuy có nhiều sắc tộc khác nhau, đa số theo Hồi Giáo (80% Sunni và 20% Shia) trong số 15 triệu dân vốn không chấp nhận học thuyết vô thần.

Sai lầm của Liên Xô do: (1) Khí hậu khắc nghiệt, địa hình hiểm trở của A Phú Hãn là vị Đại tướng bất khả chiến bại. (2) Hồi giáo không bao giờ chấp nhận Cộng sản vô thần. Vụ tàn sát hơn nửa triệu

Đảng viên Cộng sản và Thiên Cộng tại Indonesia trong giai đoạn 1965-1966 đã chứng minh thêm.

Hoa Kỳ quên bài học Liên Xô nên bị sa lầy 20 năm (2001-2021) do quá tin tưởng vào sức mạnh chính trị dân chủ, tự do và phát triển kinh tế.

Vụ khủng bố bằng máy bay chở khách nhắm vào Nữ Ước và Tòa Bạch Ốc ngày 11 tháng 9 năm 2001 đã tạo điều kiện cho Tổng thống George W. Bush đem quân trừng phạt Taliban đang cai trị vô cùng khắc nghiệt ở A Phú Hãn, nơi dung chứa Thủ lĩnh al-Qaeda, Osama bin Laden. Sau khi lật đổ Chế độ Taliban thì Chính quyền Bush suốt 8 năm muốn xây dựng thể chế dân chủ cho A Phú Hãn theo tiêu chuẩn Tây Phương. Bush đã mắc các sai lầm căn bản: (1) Quá tin tưởng vào sức mạnh dân chủ sau khi

Liên Xô sụp đổ năm 1991 nên tưởng rằng dân chúng A Phú Hãn sẵn sàng chấp nhận và thi hành như các nước cựu-cộng-sản Đông Âu và khắp thế giới. Đáng lẽ, chỉ nên giúp người A Phú Hãn xây dựng một “chế độ dân chủ hạn chế” nhằm kiểm chế bớt quyền tự do ngôn luận, tự do phá hoại mọi chính sách, kế hoạch của Chính quyền. Vì thế, nền dân chủ A Phú Hãn bị què quặt không thể phát huy hết sức mạnh chính trị. (2) Liên minh Phương Bắc, Lực lượng quân sự đã chiến đấu một mất một còn với Hồi giáo cực đoan Taliban lại không được giữ vai trò quyết định trong Tân Chính phủ A Phú Hãn. Lẽ ra, Hoa Kỳ phải rút quân từ từ sớm hơn để thúc giục Chính quyền Kabul nhận trách nhiệm bảo vệ dân tộc. (3) W. Bush quá ôm đồm khi xua quân vào Iraq để lật đổ Chính phủ Saddam Hussein tạo thêm gánh nặng chiến tranh lên dân Mỹ.

Tổng thống Barack Obama chỉ trích vụ lật đổ Tổng thống Saddam Hussein và Chiến tranh Iraq nên tuyên bố: “A Phú Hãn là Chiến trường đáng đánh”. Không có chút kiến thức và kinh nghiệm quân sự nào mà cặp bài trùng Obama-Biden đã điều động hàng chục ngàn lính thiện chiến vào Miền Nam A Phú Hãn chuẩn bị truy quét Taliban. Đại tướng David Petraeus và Đại tướng Stanley A. McChrystal từng tiêu diệt lực lượng Hồi giáo cực đoan bằng chiến thuật chống-du-kích ở Iraq được điều động tới A Phú Hãn đã lần lượt bị Obama thay thế nên lực lượng tinh nhuệ nhất thế giới phải đảm trách công việc bình định nông thôn!

Obama đã cho xây dựng Tòa Đại sứ Mỹ lớn nhất thế giới tại Thủ đô Kabul tốn 774 triệu USD, và xây thêm các Tòa Lãnh sự nguy nga ở A Phú Hãn nhằm ở lại lâu dài hoặc lo chuyện bàn giao cho Taliban?

Hôm 15/05/2021, Đài BBC dẫn lời kiến trúc sư đột tăng quân của Obama ở Afghanistan năm 2010, Michele Flournoy: “Nhìn lại, Hoa Kỳ và các đồng minh đã sai ngay từ đầu vì tiêu chuẩn thiết lập chế độ dựa trên lý tưởng dân chủ của chúng tôi, mà không đặt trên nền tảng bền vững hoặc khả thi trong bối cảnh Afghanistan”.

Biden rút quân thiếu chuẩn bị nên gặp sự chống đối từ nhiều phía. Biden từng công khai biện minh (1) Rút quân theo kế hoạch của Trump. Trước khi đàm phán việc rút quân với Taliban, Trump đã cho ném một quả “Bom Mẹ” lớn nhất thế giới làm chết 90 tay súng Hồi giáo cực đoan IS như một lời cảnh cáo nghiêm khắc.

Từ khi tranh cử cho tới lúc trở thành Tổng thống thứ 45 của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ, Donald Trump đã cương quyết rút chân khỏi A Phú Hãn nên đã ký Thỏa ước rút quân với Taliban.

Lợi dụng sự lộn xộn trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ năm 2020 nên các



lực lượng Taliban công khai hoạt động khủng bố nhằm vào guồng máy cai trị và Quân đội A Phú Hãn nhằm đẩy nhanh tiến trình tan rã của Chính phủ. Đồng thời, Taliban hủy bỏ hết mọi cam kết với Trump để tổng tấn công toàn quốc.

Tổng thống Joe Biden muốn tỏ ra quyết đoán nên ra lệnh nhanh chóng rút hết quân Mỹ về nước vì Taliban không mạnh như Cộng sản Bắc Việt và Tình báo cho biết Chính phủ Kabul chỉ sụp đổ sau 90 ngày. Khi Taliban tiến như chẻ tre thì đổ lỗi đã làm theo kế hoạch của Trump và lập luận trì hoãn một hay 5 năm cũng chẳng có ích gì.

Người kế nhiệm “PHẢI” duyệt xét kỹ lưỡng trước khi đem thi hành kế hoạch của người đi trước và “PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM DUY NHẤT”.

Rút quân là một công việc khó khăn gấp bội so với chiến đấu được chép thành binh thư từ thời cổ đại mà sao Tập đoàn Biden không biết? Trump đã dùng “Bom Mẹ” để cảnh cáo Taliban và chắc chắn sẽ có biện pháp đối phó hữu hiệu chứ không theo kiểu “bỏ của chạy lấy người”.

Hoa Kỳ có 2,500 cố vấn giúp cho Chính quyền A Phú Hãn mà vẫn giữ thế cân bằng chiến lược suốt mấy năm qua. Lính

Mỹ ở Iraq cũng tương đương. Từ 90 năm qua lính Mỹ vẫn đóng ở Đức, Nhật Bản, Đại Hàn trong môi trường an ninh mà Biden chống Trump định chuyển quân từ Đức tới Ba Lan, sát biên giới Nga?

Tướng Petraeus nói Tổng thống Biden không nhận thức được rủi ro của việc rút lui chóng vánh.

Cựu Bộ Trưởng Quốc Phòng Robert Gates của W. Bush và ở lại một thời gian với Obama nói: “Biden đã sai lầm trong hầu hết các chính sách đối ngoại và vấn đề an ninh quốc gia trong bốn thập niên qua, giờ đây lại sai lầm về Afghanistan”.

Việc tháo chạy của Tổng thống Joe Biden càng củng cố thêm lập luận của Bắc Kinh rằng Hoa Kỳ đang đi vào chu kỳ suy thoái quyền lực đến mức mà một nhóm Hồi giáo Cực đoan như Taliban cũng có thể đuổi chạy thất điên bát đảo. Cộng đồng nhân loại có sẵn sàng khiêng Joe Biden đặt trên bàn thờ không?

Làn sóng tị nạn sẽ ồ ạt trong bối cảnh Đại dịch Vũ Hán càng khủng khiếp và khó giải quyết hơn.

Phong trào Hồi giáo có cơ hội trỗi dậy mãnh liệt sẽ trở thành hiểm họa toàn cầu.

Điên như Adolf Hitler, Joseph Stalin, Mao Trạch Đông đã gây thảm họa cho nhân loại.

Thiếu trí như Joe Biden thì loài người tinh táo không cần.

Tài liệu tham khảo:

- *In Kabul, it's Saigon and Iranian hostage crisis all in one (Asia Times).*

- *Did Biden Lose Afghanistan? (National Interest).*

- *The Taliban won. Here's what that could mean (SCMP).*

CELEBRATING 25 YEARS IN BUSINESS



LeeLee™
**INTERNATIONAL
SUPERMARKETS**

Arizona's Largest International Supermarket
MEATS, PRODUCE, LIVE SEAFOOD & MORE!

SIÊU THỊ Á ĐÔNG LÝ TƯỞNG CỦA NGƯỜI VIỆT NAM TẠI ARIZONA



*Phẩm chất tươi tốt, không đâu sánh bằng
Thịt, cá, đồ biển và rau tươi
Đầy đủ các loại gia dụng - Siêu thị sạch sẽ, ngăn nắp*

CHANDLER
2025 N. Dobson Rd.
Chandler, AZ 85224
480-899-2887

PEORIA
7575 W. Cactus Rd.
Peoria, AZ 85381
623-773-3345

TUCSON
1990 W. Orange Grove Rd.
Tucson, AZ 85704
520-638-8328

Open 9am - 9pm Daily

www.leeleesupermarket.com



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



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 HỒN KHÓI, Tôi Đi ..."

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

BỆNH CAO HUYẾT ÁP



Bệnh cao huyết áp (high blood pressure, hypertension) "căn bệnh thầm lặng" lặng lẽ làm tổn thương các cơ quan của cơ thể, đưa đến những biến chứng như tai biến mạch máu não (stroke), chết cơ tim cấp tính (heart attack), suy tim, suy thận. Cao huyết áp còn rút ngắn tuổi thọ. Đa số trong các trường hợp, cao huyết áp không có triệu chứng. Nhiều vị không biết mình mang bệnh, tình cờ đi thăm bác sĩ vì một bệnh gì khác, được bác sĩ cho biết có cao huyết áp.

I- Định nghĩa Cao Huyết Áp:

Huyết áp (HA) là áp suất của máu lên thành động mạch chính khi máu được tim bơm vào. Huyết áp thay đổi tùy lúc, và tùy các hoạt động của cơ thể. Huyết áp xuống thấp hơn lúc ta ngủ, nghỉ và lên cao hơn khi tinh thần bị kích động, buồn bực hoặc trong lúc ta tập thể dục, chơi thể thao.

Huyết áp được ghi nhận bằng milimét thủy ngân (mmHg) và đo bằng huyết áp kế đặt ở động mạch cánh tay là nơi áp suất giống như áp suất khi máu rời khỏi trái tim.

HA được diễn tả bằng 2 số, thí dụ: 140/90 mmHg. Áp suất cao nhất 140 khi tâm thất co bóp (Huyết áp tâm thu-systolic) đẩy máu ra khỏi tim. Áp suất thấp nhất khi tâm thất giãn ra (Huyết áp tâm trương-diastolic) để tiếp nhận máu. Số trên tượng trưng áp suất cực đại (maximum) trong lòng động mạch, và số dưới tượng trưng áp suất cực tiểu (minimum) trong lòng động mạch.

Theo sự phân loại của American Heart Association (AHA) như sau:

Áp suất systolic bình thường dưới 120 mmHg và áp suất diastolic bình thường dưới 80 mmHg.

Những vị có áp suất systolic trong khoảng 120 đến 139 mmHg, hoặc áp suất diastolic từ 80 đến 89 mmHg, được xem là tiền cao áp huyết (prehypertension), sau dễ tiến đến cao huyết áp.

Áp huyết từ 140/90 mmHg trở lên được xem là cao (một người đo trên cùng một máy, ít nhất 3 lần, vào 3 dịp khác nhau).

Cao độ 1: áp suất systolic: 140 đến 159 mmHg, áp suất diastolic: 90 đến 99 mmHg.

Cao độ 2: áp suất systolic: từ 160 mmHg trở lên, áp suất diastolic: từ 100 mmHg trở lên.

II- Nguyên Nhân:

Cao huyết áp có thể là nguyên phát hay thứ phát.

Thứ phát: Do hậu quả của các bệnh như bệnh thận, bệnh nang thượng thận, bệnh nội tiết, bệnh về động mạch,...

Do uống thuốc viên ngừa thai, thuốc có thể gây nghiện như cocaine, amphetamine.

Nguyên phát: Có tới 90% các trường hợp cao huyết áp là nguyên phát và không biết rõ nguyên nhân. Tuy nhiên, có một số yếu tố ảnh hưởng, khiến người nọ có thể dễ mắc bệnh cao huyết áp hơn người kia.

Yếu tố gia đình: Nếu trong gia đình có người bị cao huyết áp, hoặc tai biến mạch máu não thì ta có thể bị cao huyết áp vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời.

Giới tính: Đàn ông dễ bị cao huyết áp hơn phụ nữ. Phụ nữ sau khi mãn kinh, cũng dễ bị cao huyết áp hơn lúc còn kinh. Khi các bà uống thuốc viên ngừa thai thì nguy cơ cao huyết áp tăng.

Chủng tộc: Người da đen hay cao huyết áp hơn người da trắng, và bệnh cao huyết áp ở người da đen cũng nặng hơn.

Béo mập: Khi sức nặng của ta trên sức nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người 30% trở lên.

Bệnh tiểu đường: Tiểu đường và cao huyết áp hay đi đôi với nhau, lại cùng nhau phá hoại tim và thận mạnh hơn.

Căng thẳng tâm thần: Nhiều nghiên cứu

cho hay khi tâm thần luôn luôn căng thẳng thì cũng dễ bị cao huyết áp và bệnh tim hơn là những người có thân tâm an lạc.

Muối Sodium và Potassium: Một số người ăn nhiều muối Na cũng đưa đến cao huyết áp. Potassium giữ thăng bằng muối Na trong cơ thể. Thiếu Potassium, tế bào giữ Na lại và đưa đến cao huyết áp.

Đời sống thiếu vận động: Thiếu vận động dễ gây béo mập, và khi lên cân thì huyết áp cũng lên theo.

Thuốc lá: Hóa chất của thuốc lá làm tổn thương lớp màng lót thành động mạch, chất béo bám vào đó, tăng sức cản của mạch máu và huyết áp sẽ lên cao.

Rượu: Các khảo cứu cho thấy rượu uống nhiều và thường xuyên có thể đưa đến cao huyết áp, đồng thời cũng làm tăng tỷ lệ bị tai biến mạch máu não và bệnh thận.

III- Biểu Chứng:

Nếu không được chữa trị, bệnh cao huyết áp làm hại cơ thể ta nhiều cách. Huyết áp cao hơn bình thường khiến tim và mạch máu làm việc nhiều hơn. Con tim thường xuyên gắng sức, từ từ sẽ mệt mỏi và yếu dần. Cho đến một lúc, con tim suy yếu sẽ không còn bơm đủ máu, không đáp ứng được nhu cầu của các cơ quan trong cơ thể, nhất là khi người bệnh vận động, gây các triệu chứng mau mệt, choáng váng, khó thở, ...

Áp suất cao trong các mạch máu có thể làm tổn thương thành của các mạch máu. Những chỗ tổn thương trong lòng các mạch máu dễ bị các chất mỡ cholesterol và các tế bào tiểu cầu (platelet) luôn luôn có sẵn trong máu bám vào. Với thời gian, cơ chế dây chuyền này làm cho lòng các mạch máu tổn thương thêm nữa và dần dần nhỏ hẹp lại. Nếu các mạch máu dẫn máu đến nuôi tim càng lúc càng tổn thương và nhỏ hẹp lại, đến một ngày nào đó, sẽ không còn mang đủ máu đến để nuôi tim. Nếu một phần tim thiếu máu nuôi trầm trọng, phần tim đó có thể chết và gây ra hiện tượng chết cơ tim cấp tính (heart attack).

Cao huyết áp lâu ngày làm tổn thương các mạch máu nuôi óc, nuôi thận, nuôi mắt, ... gây ra các biến chứng tai biến mạch máu não, suy thận, giảm thị giác, ...

So với người bình thường, người cao huyết áp, nếu không chữa, dễ bị hẹp tắc các động mạch tim khiến tim thiếu máu nuôi gấp 3 lần, dễ suy tim gấp 6 lần, và dễ bị tai biến mạch máu não gấp 7 lần.

IV- Định Bệnh:

Đa số người cao huyết áp không có triệu chứng rõ rệt. Một số vị than phiền những triệu chứng mơ hồ như nhức đầu, hồi hộp (cảm thấy tim đập mạnh), chóng mặt, ...

Một bệnh nhân xem là có cao huyết áp, nếu huyết áp cao từ 140/90 mmHg trở lên, đo 3 lần vào 3 dịp thăm khám khác nhau (người bệnh không nên dùng cà phê, hút thuốc lá trước đó, nên ngồi nghỉ ít nhất 15 phút, rồi huyết áp được đo ở tư thế ngồi hay nằm).

Sau khi xác định bệnh nhân có cao huyết áp, để tìm xem các cơ quan bên trong cơ thể có bị tổn thương do cao huyết áp hay chưa, để từ đó, sẽ hoạch định đường hướng điều trị. Bác sĩ sẽ khám kỹ mắt, tim, các mạch máu, ... Đồng thời, bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm tâm điện đồ, chụp phim ngực (chest X-ray). Những thử nghiệm và phim ngực giúp bác sĩ tìm hiểu thêm được người bệnh có cao cholesterol trong máu hay không, tim, thận đã bị tổn thương vì cao huyết áp hay chưa. Đây là tất cả những yếu tố quan trọng cần nắm vững trước khi bác sĩ quyết định trị liệu bằng phương cách nào.

Người bệnh cũng nhớ cho bác sĩ biết có hút thuốc lá không, có uống rượu, hoặc đang dùng bất cứ thuốc gì không, kể cả những thuốc mua không cần toa bác sĩ.

Cách tốt nhất, cứ hằng năm, dù chẳng cảm thấy mình có bệnh gì, bạn cũng nên đi khám bác sĩ và nhờ đo huyết áp, nhất là nếu bạn lại có những yếu tố rủi ro có thể đưa tới cao huyết áp đã kể trên.

V- Chữa Trị:

Cao huyết áp cần được chữa trị cẩn thận, để giảm thiểu những biến chứng, giúp ta sống lâu hơn và vui hơn. Sự chữa trị tùy vào mức độ của căn bệnh và cũng tùy vào các yếu tố khác.

Phương pháp chữa trị chưa cần dùng đến thuốc:

Nếu béo mập, tìm cách xuống cân, bằng cách ăn một thực phẩm ít mặn và ít chất béo, bỏ thuốc lá, bớt uống rượu, thường xuyên vận động thể dục thể thao. Nếu người cao huyết áp có sức nặng trên sức nặng lý tưởng, người bệnh được khuyên tìm cách xuống cân bằng ăn kiêng (Diet) và vận động (Exercise).

Sức nặng lý tưởng được ước tính theo công thức Hamwi:

Nam giới: 106 lbs cho 5 ft đầu và 6 lbs cho mỗi inch tiếp theo. Ví dụ: người cao 5.8ft

(5 ft tính 106lbs; 8inch x 6 = 48lbs). Tức là người nam cao 5,8ft có sức nặng lý tưởng là 106+48=154lbs.

Nữ giới: 100 lbs cho 5 ft đầu và 5 lbs cho mỗi inch tiếp theo. Ví dụ người cao 5.6ft (5 ft tính 100lbs, 6inch x 5 = 30lbs). Người nữ cao 5,6ft có sức nặng lý tưởng là 100+30=130lbs.

Về việc chữa trị bằng thuốc, có rất nhiều điều bác sĩ cần suy tính trước khi biên toa. Cố đưa huyết áp xuống dưới 140/90 (ở người tiểu đường, người suy thận, nên dưới 130/80), với một thuốc rẻ, không gây phản ứng phụ (side effects), ngày chỉ dùng 1 lần cho tiện.

Hiện nay có 8 loại thuốc chữa cao huyết áp: Diuretics, ACE inhibitors, Angiotensin II receptor blockers, Calcium channel blockers, Beta blockers, Alphablockers, Direct vasodilators, Centrally acting agents, tác dụng theo những cơ chế khác nhau, giá cả cũng khác biệt. Mỗi thuốc có mặt lợi và hại, cùng các tác dụng phụ của nó. Những tài liệu hiện nay tại Mỹ đều khuyên chúng ta, trong đa số các trường hợp cao huyết áp, nên thử điều trị thuốc loại Diuretics trước. Nhiều loại thuốc cao huyết áp có tác dụng chữa được bệnh khác, chẳng hạn như các thuốc Propanolol, Timolol ngừa được các cơn nhức đầu một bên (migraine); hai thuốc Hytrin, Cardura làm giảm các triệu chứng của bệnh to nhiếp hộ tuyến.

Điều trị cao huyết áp, cần dùng thuốc đều đặn, không nên tự thay đổi lượng thuốc hoặc ngưng thuốc khi thấy huyết áp đã xuống lại bình thường, và nhớ trở lại tái khám đúng hẹn với bác sĩ, cùng làm các thử nghiệm bác sĩ đã cho. Các kết quả của thử nghiệm cho bác sĩ biết dùng thuốc có ảnh hưởng gì đến các cơ quan nội tạng không. Cao huyết áp là bệnh kinh niên, suốt đời ta cần chữa cẩn thận.

Bệnh cao huyết áp "căn bệnh thầm lặng", cứ lặng lẽ làm tổn thương các cơ quan nội tạng của cơ thể và rút ngắn tuổi thọ. Khám phá anh chàng thầm lặng này, đặt anh ta vào vòng kiểm soát, ta cứu vãn được nhiều việc.

Tài liệu tham khảo:

www.understanding-High-Blood-Pressure.com

<http://www.mayoclinic.com/high-blood-pressure/DS00100>



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)

Chuyện Lạ Ái Tình Và Hôn Nhân



LS Ngô Tăng Giao

1) Chàng trai 20 tuổi kết hôn với bà chủ 65 tuổi.

Tại Indonesia, những cuộc hôn nhân có sự chênh lệch lớn về tuổi tác thường bị coi là điều khá kỳ lạ và rất hiếm xuất hiện. Chàng Muhammad Idris, 20 tuổi, sống tại Nam Sulawesi đã khiến nhiều người dân tại đây bất ngờ khi chàng kết hôn với bà Inade, 65 tuổi. Chàng bị chế nhạo là "đào mỏ chuyên nghiệp". Người chồng đầu tiên của bà Inade qua đời vào năm 2015. Kể từ đó, bà vẫn chưa có ý định tiến tới với bất kỳ ai. Tuy nhiên, sau khi gặp Idris, một công nhân làm thuê cho bà tại đồn điền dinh dưỡng lớn nhất khu vực, hai người đã nảy sinh tình cảm và quyết định tiến tới hôn nhân, sau một thời gian tìm hiểu. "Chúng tôi thực sự yêu nhau. Có lẽ chúng tôi thuộc về kiểu mà mọi người vẫn gọi là "bạn lữ tâm hồn" - bà Inade nói với các phóng viên tại đám cưới của mình.

2) Chàng trai 16 cưới cụ 71 tuổi.

Năm 2017, một chàng trai 16 tuổi ở Indonesia đã kết hôn với một người phụ nữ 71 tuổi. Chàng trai tên là Selamat đã cùng bà Rohaja tổ chức hôn lễ tại một ngôi làng nhỏ ở Nam Sumatra. Đám cưới đã thu hút rất nhiều sự quan tâm khi đó bởi hai người chênh lệch nhau tận 55 tuổi. Được biết sau lần đầu tiên tình cờ gặp gỡ Selamat nói với gia đình rằng anh muốn kết hôn với Rohaja, và đương nhiên gia đình anh không thể chấp nhận chuyện con trai mình cưới một bà lão "thất thập cổ lai hy". Vì tình yêu, Selamat dọa sẽ tự tử và bố mẹ anh buộc phải tác thành cho hai người. Selamat chỉ cần một món quà đám cưới trị giá không nhiều cho Rohaja. Sau khi kết hôn, cả hai chung sống rất tình cảm và hạnh phúc. Thậm chí, vì sợ vợ bị người khác cướp đi, Selamat thường nhốt bà ở nhà và không cho ra ngoài. Hành động này từng khiến Rohaja rất tức giận, nhưng bà cũng hiểu rằng chồng làm vậy vì anh yêu vợ. Cặp đôi từng bày tỏ mong muốn có cùng nhau một đứa con nhưng điều này gần như không thể vì Rohaja đã ngoài 70 tuổi.

3) Chàng trai 28 quyết cưới cụ bà 82 tuổi

Quen nhau chỉ qua một cuộc gọi điện nhầm và chênh lệch 54 tuổi nhưng chàng trai người Indonesia vẫn quyết cưới cụ bà 82 tuổi vì quá yêu bất chấp sự

phản đối của gia đình.

Chàng trai 28 tuổi tên là Sofian Loho Dandel và người vợ 82 tuổi, tên là Martha Potu.

Chú rể Sofian hiện làm việc trong một công xưởng, còn cô dâu thời đã góa chồng 10 năm nay, bà sống một mình trong khi các con hiện đã định cư ở Đức và Saudi Arabia.

Được biết, cách đây 1 năm, hai người quen biết nhau qua một lần bà Martha Potu vô tình gọi nhầm vào số của Sofian. Từ đó họ thường xuyên giữ liên lạc nhưng không hề biết tuổi của đối phương. Họ đã nảy sinh tình cảm trong suốt quá trình giữ liên lạc này. "Tôi chỉ biết rằng trái tim mình đã rung động qua những tin nhắn, cuộc gọi với nhau", anh Sofian chia sẻ với báo chí.

Chàng trai trẻ sau đó đã quyết định đi cả quãng đường 120km để đến gặp "bạn gái" của mình sống ở phía nam Minahasa. Sofian cho biết, anh đã không khỏi sốc khi nhìn thấy bà Martha lần đầu. "Tôi không nghĩ cô ấy lại già như thế. Nhưng chúng tôi thực sự yêu nhau, vì thế cả hai quyết định sẽ tiếp tục duy trì mối quan hệ tình cảm này", Sofian kể lại.

4) Cụ ông 106 tuổi cưới vợ trẻ kém 71 tuổi

Sống được trăm năm đã hiếm, vậy mà cụ ông này đã 106 tuổi còn cưới được vợ trẻ kém 71 tuổi và thậm chí còn sinh thêm được 4 người con. Hôn lễ của cặp đôi

này ở Ghana đã thu hút sự quan tâm của dư luận. Từ những hình ảnh và video ghi lại đám cưới, có thể thấy cặp đôi nắm tay nhau rất tình cảm và còn cùng nhau nhảy giữa buổi lễ với bộ trang phục truyền thống.

Con trai riêng của chú rể là Jian Fumla (41 tuổi) cho biết, hai người đã bên nhau 12 năm, khi đó chú rể 94 tuổi còn cô dâu mới chỉ 23 tuổi. Trong khoảng thời gian này, người phụ nữ đã sinh được 4 người con, bé lớn nhất 11 tuổi. Fumla nói rằng bố anh là một nông dân trồng ca cao và cũng là một chuyên gia thảo dược nên sức khỏe của ông rất tốt. Ngoài ra, dù mẹ kế còn trẻ nhưng Fumla và các anh chị em khác đã coi bà như mẹ đẻ. Fumla tiết lộ rằng mẹ ruột anh qua đời vào năm 1999. Sau khi bố anh ở bên người phụ nữ này, họ nhanh chóng chấp nhận và cảm thấy hài lòng vì ông vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc trong những năm cuối đời.

5) Cô gái 27 cầu hôn người đàn ông 72 tuổi

Chuyện bên Mỹ: luôn bị thu hút bởi những người đàn ông lớn tuổi, Rachael từng lấy người gấp đôi tuổi mình và sắp tới cô còn cưới người gấp 3 tuổi. Rachael Chenault, 27 tuổi đến từ Pennsylvania và hôn phu, ông John Penzera, 72 tuổi đang mong ngóng được tổ chức hôn lễ. Nhưng vì Covid-19 nên kế hoạch vẫn chưa thể diễn ra.

Rachael gặp ông John 3 năm trước, lúc cô tới hộp đêm của ông để xin việc. Ngay lần đầu gặp, cô đã thấy bị "đánh cắp trái tim", dù rằng ông John hơn tuổi bố mẹ cô, thậm chí hơn cả tuổi bà của cô.

Thời điểm ấy ông John đang làm thủ tục ly hôn nên Rachael chưa thể thổ lộ lòng mình. Chẳng ngờ một tháng sau, bất ngờ ông John chủ động hôn cô. "Khoảnh khắc đó tôi cảm giác như pháo hoa nổ", cô nói. Một tháng sau, họ có buổi hẹn đầu tiên. Cả hai nhận ra có nhiều điểm chung, như cùng thích nhạc rock, xe mô-tô, cùng gu thời trang... Cả hai giữ kín mối quan hệ tới khi John hoàn thành thủ tục ly hôn.

Tháng 5/2018, cô gái trẻ đã có màn cầu hôn táo bạo người đàn ông hơn mình 45 tuổi tại một câu lạc bộ thoát y. Các con gái của John mừng cho hạnh phúc của bố. Ngược lại nhà Rachael không

ủng hộ. "Tuy nhiên khi gặp anh ấy, mọi người thay đổi thái độ. Anh ấy trẻ trung hơn tuổi thật rất nhiều", cô chia sẻ.

6) Cặp đôi chênh lệch tuổi nhiều nhất thế giới: Chú rể 112 tuổi cưới cô dâu 17 tuổi.

Có thể bạn đã nghe về những đám cưới "đũa lệch", khi cô dâu chú rể chênh lệch nhau vài chục tuổi, vậy bạn đã bao giờ nghe về câu chuyện cô dâu chú rể hơn kém nhau gần 100 tuổi chưa? Đó là câu chuyện có thật xảy ra tại Somalia. Cuối tháng 10/2014, đám cưới giữa cụ ông Ahmed Muhamed Dore và cô gái trẻ Safia Abdulleh đã diễn ra tại một thành phố ở miền trung đất nước Somalia. Điều đặc biệt nhất trong đám cưới này là chú rể Ahmed đã 112 tuổi, trong khi cô dâu Safia chỉ mới 17 tuổi. Cách nhau tới 95 tuổi.

Cụ ông Ahmed cho biết mình sinh năm 1897. Được biết trước đây, chú rể Ahmed đã có 5 người vợ và 18 người con. Cô Safia là người vợ thứ 6 của cụ ông. Tại Somalia, nơi người dân chủ yếu theo đạo Hồi, chế độ đa thê rất phổ biến và được pháp luật cho phép, do đó việc cụ ông 112 tuổi vẫn cưới thêm vợ là điều bình thường và không hề phạm pháp. Cuộc hôn nhân cách nhau 95 tuổi này được các nhà sử học ở Somalia đánh giá là "lần đầu tiên xảy ra tại quốc gia này trong hơn một thế kỷ qua". Xét về tuổi, cụ ông đã ngang tuổi với cụ cố của cô Safia. Cụ ông cho biết, mình và cô dâu đến từ cùng một làng và ông đã đợi một thời gian dài, chờ cô lớn lên và đủ tuổi kết hôn rồi mới ngỏ lời cầu hôn. Trong khi đó, gia đình cô dâu trẻ cho biết con gái mình "đang hạnh phúc bên chồng mới". Chú rể Ahmed cho biết, tất cả những người thân trong gia đình mình và gia đình cô dâu Safia đều đồng ý với cuộc hôn nhân này. Sau khi kết hôn cụ ông Ahmed cũng dự định sẽ sinh thêm nhiều đứa con nữa để mở rộng gia đình. Con trai lớn của cụ ông Ahmed đã 80 tuổi.

7) Cặp vợ chồng lùn nhất thế giới: Chú rể 88cm kết hôn với cô dâu 89cm, Cô Katyucia Hoshino, 32 tuổi và anh Paulo Gabriel da Silva Barros, 35 tuổi, sống tại Brazil, được biết đến là cặp vợ chồng lùn nhất thế giới, với chiều

cao tổng cộng chỉ 1,77m. Trong đó, cô Katyucia cao 0,89m còn anh Paulo cao 0,88m. Cặp vợ chồng đã tạo dựng được một gia đình vô cùng hạnh phúc.

Hai người quen biết nhau thông qua mạng xã hội, sau đó bắt đầu trò chuyện. Tình cảm của họ nảy nở từ đó và càng trở nên gắn bó hơn sau lần hẹn gặp đầu tiên. Chàng chia sẻ về người vợ của mình: "Tôi thấy cô ấy rất đẹp ngay từ giây phút đầu tiên nhìn thấy cô ấy". Chàng thừa nhận đã có một "tình yêu sét đánh" với nàng. Còn nàng Katyucia lại thổ lộ: "Lần đầu nói chuyện với Paulo, anh ấy thực sự rất khó chịu".

Chuyện tình giữa chàng và nàng tưởng như đã kết thúc ở đó cho đến 18 tháng sau, nàng đột ngột thay đổi quyết định. Cả hai bắt đầu nói chuyện lại với nhau và nàng nhận ra tình cảm thật lòng mà chàng dành cho mình. Cặp đôi đã duy trì tình yêu suốt 8 năm cho tới dấu mốc lễ đính hôn. Sau khi chính thức kết hôn, chàng và nàng cũng suy tính đến chuyện tương lai. Nàng Katyucia chia sẻ: "Chúng tôi đã thảo luận về việc có con. Việc mang thai của tôi có nguy cơ cao vì kích thích tử cung của tôi không thể nuôi được em bé. Chúng tôi quyết định để mọi chuyện thuận theo tự nhiên. Về mục tiêu cá nhân, chúng tôi cũng mong có nhà riêng. Dù có con hay không, điều tôi muốn nhất vẫn là cả 2 được hạnh phúc".

Vì chiều cao khiêm tốn của mình, chàng Paulo và nàng Katyucia cũng gặp phải không ít khó khăn trong cuộc sống. Cặp đôi không hề dễ dàng khi đi rút tiền ở cây ATM, đến phòng tắm công cộng, sử dụng lò nướng, dùng máy giặt hay xuất hiện ở một nhà hàng buffet... Ngoài ra, cả 2 còn vấp phải nhiều ánh mắt kỳ thị, dè bỉu, thậm chí là sự phân biệt đối xử và những lời chỉ trích từ những người xung quanh chỉ vì chiều cao không bình thường. Tuy nhiên, cặp vợ chồng vẫn rất hài lòng và hạnh phúc với cuộc sống hiện tại khi tìm được một người vừa ý để dựa dẫm và chia sẻ mọi thứ.

8) Cặp vợ chồng cao nhất thế giới: chồng cao 2,41m, vợ cao 2,43m, Cô Anna Haining Swan sinh năm 1846 tại Canada, là con thứ 3 trong số 13 người con trong gia đình. Tất cả các anh chị em khác của Anna đều có chiều cao

trung bình nhưng riêng cô lại vô cùng khác biệt. Năm 15 tuổi, Anna đã cao hơn 2,1m và nặng khoảng 100 kg, trong khi bàn chân của cô dài tới 34cm, có thể nói là một kích thước vô cùng khổng lồ.

Thực tế ngay từ lúc sinh ra, Anna đã cân nặng 8,2 kg. Thế nhưng trong suốt khoảng thời gian thơ ấu, chiều cao của Anna vẫn hết sức bình thường, thân hình cân đối. Đến năm cô dậy thì, chiều cao của cô bắt đầu tăng lên một cách chóng mặt, thậm chí tưởng như tăng lên mỗi ngày. Ở tuổi 17, Anna đã đạt chiều cao 2,3m. Có một số nguồn tin cho biết, Anna đạt chiều cao khoảng 2,43m khi trưởng thành. Anna rất có năng khiếu trong văn học và âm nhạc.

Chồng cô là Martin Van Buren Bates, cao khoảng 2,41cm. Martin sinh năm 1837 tại Kentucky, Mỹ. Tất cả mọi người trong gia đình anh đều có kích thước bình thường và chính Martin cũng không có gì đặc biệt khi còn nhỏ. Mọi thứ chỉ thay đổi khi anh bắt đầu trưởng thành. Theo Sách Kỷ lục Guinness Thế giới và một số nguồn uy tín khác thì chiều cao của Martin là 2,32m và cân nặng 176 kg.

Khi lớn lên, Martin gia nhập quân đội với tư cách là một binh nhì. Những người lính bắt đầu truyền tai nhau về câu chuyện một "người lính khổng lồ cao bằng 5 người đàn ông và sức chiến đấu bằng 50 người". Sau khi chiến tranh kết thúc, Martin gia nhập một rạp xiếc để trình diễn. Định mệnh đưa đẩy Martin và Anna đến với nhau khi rạp xiếc của Martin thực hiện chuyến lưu diễn vòng quanh Canada và dừng chân tại nơi Anna đang làm việc. Ngay khi nhìn thấy Anna, chủ đoàn xiếc đã nảy ra ý tưởng tuyển dụng cô. Chính người này đã mai mối Martin và Anna với nhau.

Martin và Anna nhanh chóng phải lòng nhau, đến năm 1871 thì chính thức kết hôn. Họ có với nhau 2 con. Người con đầu tiên đã qua đời chỉ vài giờ sau khi sinh. Đến năm 1879, cô Anna tiếp tục hạ sinh đứa con trai thứ hai tại Ohio, Mỹ. Chỉ đáng tiếc, đứa trẻ đã qua đời chỉ sau 11h. Sau cái chết của 2 đứa con, Martin và Anna vô cùng đau khổ, suy sụp và tuyệt vọng. Cặp đôi nghỉ hưu và sống lặng lẽ trong ngôi nhà của mình. Tới năm 1888, Anna bất ngờ qua đời trong giấc ngủ vì suy tim.

Năm 1897, Martin tái hôn với một người phụ nữ khác có chiều cao bình thường và sống cuộc sống yên bình cho đến khi qua đời vào năm 1919.

9) Chú rể đòi ly dị chỉ 15 phút sau khi cưới.

Chuyện nước Ấn Độ: một cặp đôi đã trở thành cặp vợ chồng có cuộc hôn nhân ngắn nhất trong lịch sử khi chú rể đòi ly dị chỉ 15 phút sau khi cưới. Vụ việc này diễn ra ở Dubai. Mọi chuyện bắt nguồn từ khoản tiền hồi môn mà chú rể hứa sẽ đưa cho cha cô dâu. Theo như hợp đồng ký kết giữa hai bên, chú rể đã đồng ý đưa cho bố vợ 100.000 Dirhams và chia làm 2 đợt: 50.000 Dirhams sau khi ký hợp đồng hôn nhân tại Văn phòng tòa án Hồi giáo Sharia và 50.000 Dirhams sau khi rời khỏi tòa.

Chú rể cho biết đã thanh toán một nửa số tiền tại văn phòng tòa án như thỏa thuận nhưng ngay sau khi rời khỏi tòa, bố vợ lại đòi anh phải thanh toán nửa kia ngay lập tức. Dù bức bối nhưng người đàn ông mới cưới vẫn nhã nhặn yêu cầu bố vợ chờ thêm 5 phút nữa đồng thời đảm bảo số tiền đã ở trong xe. Tuy nhiên, ông ta cứ khẳng định rằng con rể có thể nhờ bạn bè hoặc họ hàng lấy tiền từ xe và đòi phải trả luôn. Cuộc tranh cãi diễn ra ngay dưới con mắt bạn bè, gia đình, khiến chú rể cảm thấy "bị xúc phạm và hạ nhục" một cách ghê gớm. Chính vì vậy, anh ta quay trở lại tòa, đòi ly dị sau đúng 15 phút kết hôn.

10) Vợ chồng qua đời cách nhau vài phút

Chuyện tại New Zealand: Sau 66 năm kết hôn, vợ chồng Maureen và Kevin Gallagher cùng trút hơi thở cuối cùng trong cùng một ngày tại nhà riêng vì tuổi già và bệnh tật.

"Anh đi đâu, em theo đó" là những lời Maureen nói với Kevin vào lần đầu họ gặp nhau hơn 66 năm trước. Thời gian trôi qua, đôi vợ chồng vẫn giữ được lời hứa hẹn này. Maureen qua đời lúc 6h sáng thời cũng trong ngày đó chỉ 20 phút sau, Kevin cũng ra đi.

Con trai út của cặp vợ chồng này chia sẻ. "Bố không muốn ra đi trước và để mẹ lại. Mẹ không nói gì nhưng tôi nghĩ bà cùng chung suy nghĩ".

Kevin rời nhà sống tự lập từ năm 14 tuổi, làm nghề chần cừu. Nhờ người thân, ông gặp Maureen, lúc đó làm giặt là trong một bệnh viện. Họ kết hôn năm 22 tuổi. Năm 2000, họ tự xây một ngôi nhà để an dưỡng tuổi già với nhau. Họ cẩn thận bố trí chuông, còi và cả bồn tắm có lối đi dành cho xe lăn.

11) Hai cụ ông làm đám cưới

Chuyện nước Tàu: Hai cụ ông được biết đến với cái tên là Đại Bảo và Tiểu Bảo. Một buổi chiều ngày 30/1 họ tổ chức đám cưới tại huyện Bình Cốc, Bắc Kinh, trước sự chứng kiến của bạn bè. Họ tuyên bố về đám cưới trên mạng xã hội Weibo cách đó không lâu, làm dậy lên làn sóng tranh cãi gay gắt.

Một người là nhà giáo về hưu, còn một người là người đưa hàng hóa. Họ quen và yêu nhau ở thủ đô. Tuy nhiên, họ chỉ công khai giới tính trên mạng sau khi được truyền cảm hứng từ chiến dịch vận động quyền của người đồng tính có tên "Tình yêu Lớn" (Big Love), do hai nghệ sĩ Hong Kong phát động.

12) Tình yêu bất diệt của hai cụ 90 tuổi làm đám cưới

Chuyện nước Việt tại vùng cao A Lưới tỉnh Thừa Thiên (Huế): Thuở niên thiếu, cụ Quỳnh Hoàng và cụ Tuyết cũng từng có những kỷ niệm đẹp. Cụ Hoàng có tài thổi khèn hay. Cụ Tuyết lại có giọng hát làm say lòng người. Câu chuyện tình yêu của đôi trai gái ấy bị chia cắt, khi bom đạn dội xuống quê hương. Mất liên lạc mấy chục năm. Cụ Tuyết lập gia đình tại Lào. Còn cụ Hoàng, đến năm 1957 cũng lập gia đình. Ít lâu sau chồng cụ Tuyết và vợ cụ Hoàng đều mất sớm. Rồi một ngày vào năm 2010, hai cụ vô tình gặp lại nhau.

Dù ở độ tuổi xưa nay hiếm, cụ Quỳnh Hoàng (93 tuổi) và cụ Hồ Thị Tuyết (85 tuổi) nhưng hai cụ vẫn quyết định tổ chức đám cưới. Đầu năm 2013, đám cưới của hai cụ diễn ra. Nói đến cuộc hội ngộ, nhiều người dân trong vùng vẫn bảo, hai cụ giống như đôi vợ chồng son, cả hai đều háo hức, vui cười khi tìm thấy nhau: "Đó chính là tình yêu - tình yêu không có tuổi".

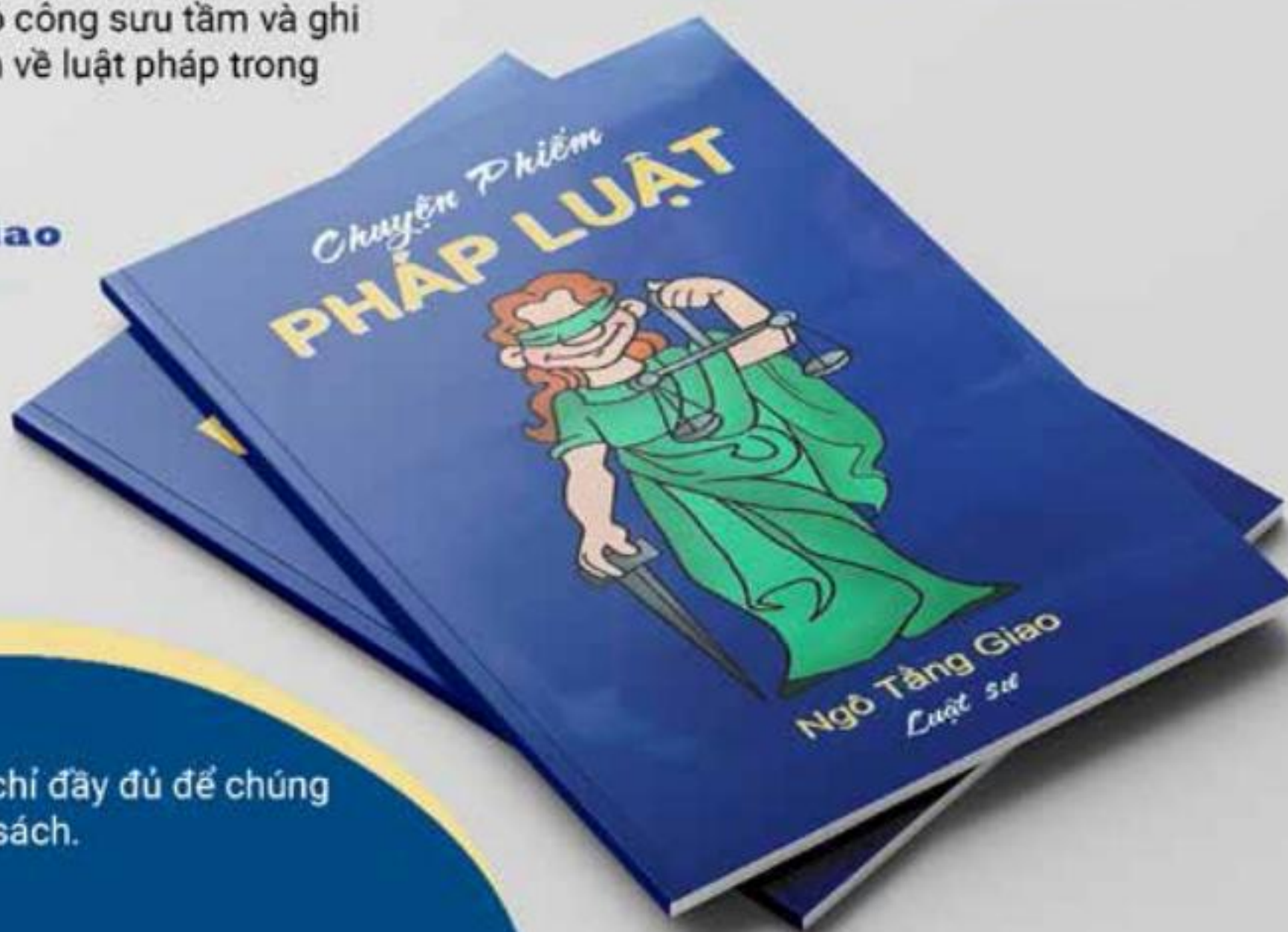
Sách Mới: Chuyện Phiếm Pháp Luật

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, giảm 20%
cho tất cả dịch vụ nhân dịp khai trương www.camtusalon.com

HÃY GỌI LÀM HẸN:
623-810-0034



ARIZONA

ĐÓ ĐÂY



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 8, 2021

Chủ tịch Thượng viện Arizona cho biết báo cáo kiểm toán Maricopa đang được chuẩn bị

"Các công ty kiểm toán xác nhận đang chuẩn bị dự thảo báo cáo để trình bày với nhóm thượng viện. Nhóm thượng viện sau đó sẽ xem xét tính chính xác và



Chủ tịch Thượng viện Arizona Karen Fann đã cung cấp một bản cập nhật ngắn gọn về tiến độ của một báo cáo về cuộc kiểm toán bầu cử năm 2020 được thực hiện ở Maricopa County.

rõ ràng cho báo cáo cuối cùng sẽ được công bố công khai", Fann cho biết trong một tweet hôm thứ Hai (16/8/2021).

(Nguồn: Daniel Chaitin – Washington Examiner)

Lãnh đạo đảng Cộng Hòa cho biết các công ty đã ký hợp đồng thực hiện đánh giá, do Cyber Ninjas đứng đầu, đang đưa ra một báo cáo về những phát hiện của họ từ cuộc kiểm toán, vốn đã bị các quan chức quận và những người khác chỉ trích dữ dội, bao gồm cả Phó Thống đốc Arizona Katie Hobbs, người đã coi cuộc kiểm toán là một "diễn viên đóng thế chính trị" nhằm gây nghi ngờ về tính liêm chính của cuộc bầu cử.

Thống đốc Ducey kêu gọi Bộ trưởng An ninh Nội địa Mayorkas từ chức sau những bình luận bị rò rỉ

Thống đốc Doug Ducey hôm 13/8/2021 kêu gọi Bộ trưởng An ninh Nội địa Alejandro Mayorkas từ chức sau những bình luận bị rò rỉ bùng nổ trong đó Mayorkas gọi cuộc khủng hoảng biên giới là "không bền vững", "những con số này không thể tiếp tục" và nói "nếu biên giới của chúng ta là tuyến phòng thủ đầu tiên, chúng ta sẽ thua.

“Một người đào tẩu không phải là thứ chúng ta cần khi đấu tranh cho an ninh biên giới. Đã đến lúc Bộ trưởng Mayorkas phải từ chức,” Thống đốc Ducey đáp lại.

Điều này xảy ra sau nhiều tháng thất bại ở biên giới của chính quyền Biden-Harris, những người có các chính sách sai lầm và truyền thông thiếu sự minh bạch đã tạo ra cuộc khủng hoảng này và dẫn đến số lượng người nhập cư bất hợp pháp lớn nhất trong 21 năm qua.

Hãng hàng không Allegiant tại Mesa Gateway thêm dịch vụ đến Quận Cam

Hãng hàng không giảm giá Allegiant Airlines sẽ bắt đầu dịch vụ bay thẳng từ Phoenix đến 7 khu vực khác trong nước vào mùa Thu năm nay.

Hãng hàng không cho biết hôm 10/8/2021, các điểm đến và đi mới từ Sân bay Phoenix-Mesa Gateway bắt đầu từ giữa tháng 11 bao gồm Quận Cam, California; Amarillo, Texas; Flint, Michigan; Minneapolis, Minnesota; Springfield, Illinois; Spokane, Washington; Tulsa, Oklahoma.

Các tuyến đường này là một phần của kế hoạch mở rộng 22 điểm dừng, mang đến cho khách hàng nhiều lựa chọn hợp lý hơn, liên tục để đến thăm Arizona, Florida và Texas trong mùa Thu và mùa Đông.

Dịch vụ đến Sân bay John Wayne của Quận Cam bắt đầu từ ngày 19 tháng 11.

Đầu mùa Hè này, Sân bay Gateway đã đưa hãng hàng không giá rẻ của Canada Flair Airlines trở lại Thung lũng. Các chuyến bay đến Calgary, Toronto và Vancouver sẽ bắt đầu tại cơ sở East Valley vào ngày 31 tháng 10.

(Nguồn: KtarNews)

Bảo đảm ngân sách cho tất cả người dân Arizona

Thống đốc Doug Ducey và Cơ quan lập pháp Arizona đã làm việc cùng nhau trong năm nay để ban hành luật và bảo đảm ngân sách được xây dựng cho tất cả người dân Arizona. Theo kết quả của phiên họp lập pháp, mọi người đóng

thuế Arizona sẽ được cắt giảm thuế, các doanh nghiệp sẽ có nhiều cơ hội mở rộng hơn, Lực lượng Vệ binh Quốc gia Arizona đang hỗ trợ tại biên giới, các trường cao đẳng cộng đồng có thể cung cấp bằng cấp bốn năm...

“Trong thời gian thử thách, mất mát, lo lắng và đổ vỡ (do bệnh dịch Covid-19), chúng tôi luôn giữ vững ý chí của mình và không bao giờ mất lòng người”, Thống đốc Ducey nói.

Cắt giảm thuế suất thu nhập: Hạnh phúc cho sự thịnh vượng

Trong khi Tòa Bạch Ốc và đảng Dân Chủ ở Quốc Hội đang sốt sắng cố gắng ban hành các đợt tăng thuế lớn, giết chết nền kinh tế, thì nhiều tiểu bang lại đi theo hướng ngược lại bằng cách cắt giảm. Các quan chức địa phương này thừa nhận rằng giảm gánh nặng thuế cho công dân của họ sẽ mang lại cho họ sự thịnh vượng hơn và doanh thu cao hơn đi kèm với thời gian tốt hơn. Arizona, Ohio, Wisconsin, Oklahoma, Nebraska, Iowa, Montana, Louisiana, Idaho và New Hampshire đều đã thông qua việc giảm thuế thu nhập của tiểu bang.

Đặc biệt là thống đốc tiểu bang Arizona, Doug Ducey, đã xoay sở trước sự phản đối gay gắt của đảng Dân Chủ và sự lo ngại của một số đảng viên Cộng Hòa. Sau nhiều tranh cãi với cơ quan lập pháp tiểu bang, thống đốc đã đạt được mức thuế suất cố định 2,5% đối với thu nhập lên đến 250.000 đô la và mức thuế suất 4,5% đối với những khoản thu nhập trên.

(Nguồn: Steve Forbes | Forbes Staff)

Quận Maricopa thách thức trả lời trát đòi hầu tòa kiểm toán của Thượng viện Arizona

Các quan chức của Quận Maricopa hôm 2/8/2021 cho biết họ từ chối chuyển giao các bộ định tuyến (routers) do Thượng viện Arizona đòi hỏi và đặt câu hỏi về tính hợp lệ của trát đòi hầu tòa mới nhất của các nhà lập pháp Đảng Cộng Hòa liên quan đến cuộc kiểm toán cuộc bầu cử gây tranh cãi năm 2020.

Phản hồi của quận hôm thứ Hai đã không từ chối mọi yêu cầu trát đòi hầu tòa nhưng nói rõ rằng các bộ định tuyến - được xử dụng bởi nhiều bộ phận, bao gồm cả văn phòng cảnh sát trưởng - bị giới hạn bởi vì việc chuyển chúng sẽ là một sự gián đoạn lớn và rủi ro bảo mật.

Chủ tịch Thượng viện Karen Fann và Chủ tịch Ủy ban Tư pháp Warren Petersen đã ban hành trát đòi hầu tòa ngày 26 tháng 7 và cho quận Maricopa một tuần để sản xuất bộ định tuyến mạng và nhật ký giao thông, phong bì từ tất cả các lá phiếu gửi qua thư hoặc hình ảnh của chúng, một số hồ sơ ghi danh cử tri có thay đổi lịch sử và hồ sơ vi phạm bảo mật liên quan.

Cyber Ninjas và các nhà thầu khác được thuê để xem xét cuộc tổng tuyển cử ở khu vực Phoenix cho biết họ cần các tài liệu được yêu cầu để hoàn thành báo cáo kiểm toán cuối cùng của mình. Báo cáo dự kiến sẽ được công bố vào cuối tháng 8 này, mặc dù quá trình này đã tiếp tục vượt qua mọi mốc thời gian trước đó.

Các nhà thầu đã hoàn thành công việc thực hành của họ vào tuần trước và trả lại các lá phiếu và bất kỳ thiết bị nào chưa được quận thu hồi.

Fann và Petersen cũng có trát đòi hầu tòa Dominion Voting Systems, công ty sản xuất thiết bị bầu cử mà Quận Maricopa thuê, vào tuần trước để lấy mật khẩu cho máy. Giống như quận Maricopa, Dominion đã bác bỏ trát đòi hầu tòa hôm thứ Hai, gọi đó là “bất hợp pháp và không thể thi hành”, đồng thời cho biết nếu Thượng viện kiện về việc cưỡng chế, công ty sẽ tìm cách “thu hồi các khoản phí, chi phí và thiệt hại cho luật sư của mình.”

Fann cho biết mục đích của cuộc kiểm toán là khôi phục niềm tin vào hệ thống bầu cử và tìm cách cải thiện luật bỏ phiếu của Arizona, chứ không phải để đảo ngược kết quả chiến thắng sát sao của Joe Biden trước Donald Trump ở Quận Maricopa và trên toàn tiểu bang.

(Nguồn: Kevin Stone – KtarNews)

Kari Lake và Katie Hobbs là những ứng cử viên đầu tiên cho chức thống đốc Arizona



Kari Lake (bên trái), Katie Hobbs (bên phải)
(Facebook Photo/The Kari Lake, AP Photo/Ross D. Franklin)

Cuộc đua chức thống đốc Arizona 2022 đang bắt đầu nóng lên, với kết quả thăm dò gần đây cho thấy Kari Lake (CH) và Katie Hobbs (DC) là những người đi đầu cho các đảng tương ứng của họ.

Một cuộc thăm dò do OH Prediction Insights thực hiện vào đầu tháng 7 đối với các cử tri đã ghi danh ở tiểu bang Arizona cho thấy 63% đảng viên Đảng Dân Chủ Arizona có ý kiến ủng hộ Katie Hobbs, trong khi 60% đảng viên Cộng Hòa có ý kiến ủng hộ Kari Lake.

Kari Lake là người từng hướng dẫn chương trình truyền hình ở Phoenix, đang giữ vị trí dẫn đầu so với cựu Dân Biểu Hoa Kỳ Matt Salmon (51%) và Thủ quỹ Arizona Kimberly Yee (49%) trong lĩnh vực của Đảng Cộng Hòa.

Katie Hobbs (DC), Phó Thống đốc của tiểu bang Arizona đang dẫn đầu, theo sau là cựu Thị trưởng Nogales Marco Lopez (44%) và Dân biểu Arizona Aaron Lieberman (41%).

Tưởng cũng cần nhắc lại: Katie Hobbs (DC), Phó Thống đốc của tiểu bang Arizona, là người đã điều khiển chương trình bầu cử gian lận năm 2020 ở tiểu bang Arizona (ghi chú của Vĩnh Liêm).

(Nguồn: Torrence Dunham – KtarNews)

Arizona Trải nghiệm “Tăng trưởng Phi thường”

Ủy ban ngân sách lập pháp chung (JLBC) gần đây đã phát hành báo cáo tài khóa hàng tháng cho tháng 7 năm 2021.

“Sự tăng trưởng phi thường” mà Arizona chứng kiến trong Năm Tài chính 2021 là một tin tích cực đối với mọi người Arizona. Chúng ta đang dẫn đầu trong công cuộc phục hồi kinh tế của quốc gia.

Dưới đây là một số điểm nổi bật chính từ báo cáo của JLBC:

- Doanh thu của Quỹ Chung đã phá kỷ lục hiện đại về tỷ lệ phần trăm tăng trưởng trong một năm.
- Số dư tiền mặt cho năm tài chính 2021 dự kiến là 929 triệu đô la.
- Doanh thu tháng 6 năm 2021 cao hơn 30,4% so với tháng 6 năm 2020.
- Thuế bán hàng, thuế thu nhập cá nhân, thuế thu nhập doanh nghiệp và thuế phí bảo hiểm đều có tốc độ tăng trưởng rất cao và tạo ra mức tăng dự báo đáng kể.
- Thu nhập cá nhân của Arizona trong 3 quý đầu năm 2021 tăng 12,7%, mức tăng lớn nhất kể từ năm 1985.

• Năm tài chính 2021 Doanh thu từ thuế thu nhập cá nhân tăng 2,0 tỷ đô la so với năm tài chính 2020.

• Doanh thu vượt qua Dự báo ngân sách được ban hành là 487,5 triệu đô.

Bảo vệ các cử tri Arizona

Luật bầu cử của Arizona giúp bạn dễ dàng bỏ phiếu - nhưng khó gian lận. Arizona tiếp tục ưu tiên tính toàn vẹn của cuộc bầu cử để tăng cường hơn nữa quy trình biến chính phủ đại diện của chúng ta trở thành ngọn hải đăng của nền dân chủ.

Năm nay, một số dự luật liên quan đến bầu cử được Cơ quan lập pháp Arizona thông qua và được Thống đốc Ducey ký, gửi một thông điệp rõ ràng: mọi người Arizona đủ điều kiện bỏ phiếu sẽ có thể bỏ phiếu, mỗi phiếu bầu đó sẽ được tính và không ai được phép can thiệp vào cuộc bầu cử của chúng ta.

Vào tháng 5, Thống đốc Ducey đã ký Dự luật Thượng viện 1485, trong đó đổi tên Danh sách Bỏ phiếu Sớm Thường trực (PEVL) thành Danh sách Bỏ phiếu Sớm Hoạt động (AEVL). Theo luật này, nếu một cử tri trên AEVL tích cực bỏ phiếu qua đường bưu điện, họ sẽ tiếp tục nhận được một lá phiếu sớm. Nếu một cử tri trên AEVL không trả lại ít nhất một lá phiếu sớm trong suốt bốn năm (hai cuộc bầu cử sơ bộ liên tiếp và tổng tuyển cử, và bất kỳ cuộc bầu cử thành phố nào diễn ra trước đó) thì cử tri đó sẽ được gửi một tấm bưu thiếp hỏi họ có còn muốn nhận một lá phiếu sớm hay không.

Máy ghi âm của quận cũng có thể liên lạc với cử tri qua điện thoại, tin nhắn văn bản hoặc e-mail. Cho dù cử tri có chọn tiếp tục tham gia AEVL hay không, họ vẫn đủ điều kiện để yêu cầu bỏ phiếu sớm hoặc bỏ phiếu trực tiếp, bảo đảm không có cử tri nào bị tước quyền.

Việc Thống đốc ký SB 1485 chỉ là một trong nhiều hành động mà ông đã thực hiện trong kỳ họp lập pháp năm 2021 để bảo vệ cử tri Arizona. Một vấn đề khác là việc ký HB 2569, cấm các quan chức bầu cử xử dụng tài trợ tư nhân trong các cuộc bầu cử của chúng ta.

Hàng ngàn người ủng hộ Trump Rally ở Phoenix



Hàng ngàn người từ khắp tiểu bang Arizona cùng một số người từ California, Utah, Nevada... đến Phoenix để nghe tin từ Tổng thống Donald Trump vào thứ Bảy, 24/7/2021, tại Nhà hát Arizona Federal Theater ở Phoenix. Nhà hát có sức chứa 5.000 người, nhưng khi cánh cửa mở ra, đám đông bên ngoài đã vượt xa con số đó. Đây là lần đầu tiên Trump trở lại Phoenix kể từ cuộc bầu cử 2020.

Sự kiện "Tập hợp để bảo vệ bầu cử của chúng ta" (Rally To Protect Our Elections) được tổ chức bởi Turning Point Action (Hành động Bước ngoặt), một phần của Turning Point USA, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động chính trị ủng hộ cựu tổng thống Trump.

Trong cuộc biểu tình dành riêng cho tính liêm chính của cuộc bầu cử, Trump đã giới thiệu nhiều thành viên của Thượng viện tiểu bang Arizona và cảm ơn họ đã đồng ý theo đuổi cuộc kiểm toán về cuộc Tổng tuyển cử năm 2020 của Quận Maricopa.

Cựu tổng thống đã có một bài phát biểu nảy lửa tại hội nghị Turning Point Action. Phát biểu trước đám đông những người ủng hộ tại sự kiện được mệnh danh là "Cuộc bầu cử vì sự liêm chính trong bầu cử", Trump bắt đầu bằng cách cảm ơn "những chiến binh bảo thủ dũng cảm và kiên cường trong Thượng viện tiểu bang Arizona" đã vượt qua cuộc kiểm toán.

Cựu tổng thống ca ngợi cuộc kiểm toán bầu cử của Thượng viện. "Những con số sơ bộ đang được đưa ra và những tội ác của thể kỷ đang được phơi bày", Trump nói. "Với sự giúp đỡ của các bạn, chúng tôi sẽ đứng lên đấu tranh cho dân chủ và công lý. Chúng tôi sẽ đấu tranh cho sự thật và trách nhiệm giải trình và chúng tôi sẽ không dừng lại cho đến khi chúng



tôi khôi phục quyền khai sinh của Mỹ về các cuộc bầu cử trung thực, tự do và công bằng", Trump nói.

Cựu tổng thống ghi nhận sự xuất hiện của một số thượng nghị sĩ GOP tiểu bang, đặc biệt cảm ơn Chủ tịch Thượng viện Arizona Karen Fann (R), người đã giám sát nỗ lực bắt đầu vào tháng 12. Sau đó, Trump ghi nhận một số thượng nghị sĩ GOP có mặt trong hội trường. Ông ca ngợi Chủ tịch Đảng Cộng Hòa Arizona Kelli Ward là một "chiến binh thực sự".

Vào tháng 4, Trump đã chỉ trích Thống đốc Ducey vì điều mà ông cho là không đủ hỗ trợ cho cuộc kiểm toán. Ông nói rằng ông hy vọng Bộ trưởng Tư pháp Arizona Mark Brnovich (R) sẽ tiếp nhận "những phát hiện" của cuộc kiểm toán và "làm những gì mà mọi người đều biết phải được thực hiện."

Ông Trump nói: "Chúng ta sẽ đấu tranh cho sự thật, tính minh bạch và trách nhiệm giải trình, và chúng ta sẽ không dừng lại cho đến khi khôi phục được

quyền khai sinh cho các cuộc bầu cử trung thực, tự do và công bằng của Mỹ. Chúng ta tập trung ở đây tại Phoenix để thể hiện sự ủng hộ của chúng ta đối với tính toàn vẹn của cuộc bầu cử và các chiến binh bảo thủ dũng cảm và kiên cường trong Thượng viện tiểu bang Arizona".

Trump xoay quanh chủ đề của Đảng Dân Chủ, những người mà ông nói đang chuyển đất nước theo hướng xã hội chủ nghĩa thông qua chi tiêu của họ, ủng hộ Lý thuyết Chủ nghĩa, và những người theo chủ nghĩa Marx như Black Lives Matter, những người "đang nắm quyền và phá hủy mọi thứ mà chúng ta yêu quý. Nó đang xảy ra."

Trump nói về cuộc bầu cử năm 2020: "Họ phá bỏ pháp quyền, kiểm duyệt bài phát biểu, tiếp quản báo chí tự do, bỏ tù các đối thủ chính trị. Bạn thấy điều đó đang diễn ra khắp nơi; nhìn vào những gì tôi đã trải qua trong nhiều năm - và tất nhiên, tổ chức các cuộc bầu cử giả mạo."

Cuộc biểu tình chấm dứt lúc 5 giờ 30 cùng ngày. Vĩnh Liêm đã tham dự cuộc biểu tình. Hội trường chỉ chứa khoảng 5 ngàn người, thế mà đến 2 giờ chiều vẫn còn hàng ngàn người đứng sắp hàng để chờ vào cửa. Tôi không rõ họ có vào được hay không vì không có ai bỏ ra về giữa chừng trong lúc Tổng Thống Trump đang diễn thuyết.

(Nguồn: Tổng hợp từ AZ Free News, The Hill, abc15, Fox 10)



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, vữa 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 PHI
KHAI THÔNG
ỐNG CỐNG
RẺ NHẤT VÙNG**



GB TAX LLC

Certified Public Accountant

CHUYÊN NGHIỆP - UY TÍN - TẬN TÂM - KÍN ĐẢO

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

ARIZONA:

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

GWENNET HUYEN BUI, CPA

(602) 449-8670

CALIFORNIA:

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

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

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



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

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.

MẸO DU LỊCH

Thy Yến (sưu tầm).....

Sắp đến ngày Lễ Lao Động là dịp nhiều người thường lên kế hoạch đi du lịch với gia đình.

Làm thế nào để có chặng hành trình du lịch vui vẻ, thoải mái và tránh được những rủi ro có thể xảy ra trên đường đi. Sau đây là 10 mẹo nhỏ hữu ích khi đi du lịch được xem là bí quyết bỏ túi cực kỳ hiệu quả cho các bạn.



1. Cuộn tròn quần áo khi xếp vào vali:

Chúng ta nên chọn những quần áo nhẹ nhàng, năng động. Khi xếp quần áo vào vali nên cuộn tròn lại, thay vì xếp theo kiểu thông thường. Như vậy vừa xếp được nhiều đồ trong vali, vừa giúp quần áo không bị nhăn.

2. Mang theo bản đồ

Đặt chân đến một địa điểm mới hoặc nơi đã từng đi qua rồi thì bản đồ vẫn luôn là người bạn đồng hành. Bản đồ sẽ giúp bạn có thể xác định vị trí của mình thông qua điện thoại kết nối 3G hoặc tìm hiểu đường đi trước đó bằng bản đồ.

3. Mang theo các mỹ phẩm bảo vệ da

Đối với phụ nữ thì những sản phẩm dưỡng da là vật dụng không thể thiếu trong hành lý của mình, nhất là khi đi du lịch biển. Bạn nên chọn kem chống nắng có chỉ số SPF 30 hoặc cao hơn, mang theo chai xịt dưỡng ẩm để tránh khô da.

4. Ghi nhớ số điện thoại cần thiết

Số điện thoại cần ghi nhớ ngoài số của khách sạn, bạn cần phải nhớ số điện thoại của đội cứu hỏa, hay số của người địa phương nơi bạn sẽ ghé thăm.

5. Tận dụng những ứng dụng thông minh trên điện thoại

Hiện nay có khá nhiều ứng dụng hữu ích và miễn phí dành cho người tham gia đi du lịch. Những ứng dụng như Google, Google Translate, Google Maps, Tripadvisor...đều có thể giúp bạn có được một chuyến du lịch an toàn tại địa phương đặt chân đến.



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!**

Tâm Tĩnh Góc Nhỏ

Thoa Nguyễn



Rằm tháng 7

Rằm tháng 7 có ý nghĩa tâm linh rất lớn đối với người Việt Nam, xuất phát từ sự tích về bồ tát Mục Kiền Liên đại hiệu đã cứu mẹ mình ra khỏi kiếp ngạ quỷ.

Rằm tháng 7 âm lịch hay còn gọi là Lễ Vu Lan, ngày xá tội vong nhân, ngày rằm tháng 7 trùng với lễ Vu Lan, là ngày lễ để con cái báo đáp công ơn sinh thành của Cha mẹ, tìm về cội nguồn yêu thương.

Ngoài ra, theo tín ngưỡng dân gian, còn được xem là ngày mở cửa ngục, ân xá cho các vong hồn lưu lạc trên trần thế để các vong hồn có cơ hội được xá tội, thoát sanh về cảnh giới an lành, cũng chính về điều này mà tháng 7 âm lịch ở Việt nam còn gọi là tháng cô hồn.

Trong ngày này thường có nhiều hoạt động ý nghĩa để những người con có thể tỏ lòng biết ơn và thành kính đến cha mẹ như:

- An chay, niệm phật, cầu an cho tổ tiên, ông bà, cha mẹ
- Quan tâm hỏi han cha mẹ thường xuyên
- Chuẩn bị cúng cơm thơm tất dâng lên Đức phật, các vị thần linh và gia tiên

Ngoài ra trong ngày này có nhiều hoạt động tâm linh, tín ngưỡng khác như cúng cô hồn, còn gọi là cúng chúng sinh, được nhiều người quan tâm.

Nên thăm mộ phần của người thân trong gia đình ở ngoài nghĩa trang hay trong chùa nơi lưu giữ các hủ hài cốt vì tháng cô hồn còn gọi là Tết của những người âm.

Mùa Hè

Hoa phượng nở đỏ rực trên cây, tiếng ve kêu náo nức trong sân trường, báo hiệu mùa hè đã đến, mặt trời mùa hè toả những tia nắng chói chang xuống mặt đường làm cho thời tiết nóng nực và oi bức. Vào những mùa hè mọi người ai cũng thấy khó chịu nhưng bù lại cây trái hoa lá trong vườn lại đua nhau đơm bông kết trái, đua nhau khoe sắc, mặc dầu vậy các em vẫn thích nhất là những kỳ nghỉ hè được đi du lịch cùng với gia đình sau 9 tháng học hành căng thẳng. Có lẽ mùa hè là mùa để lại nhiều ấn tượng nhất trong năm đối với các em thiếu nhi.

Với lứa tuổi học trò cấp 1 cấp 2, còn rất hồn nhiên, vui chơi cùng bạn bè, rất thích mùa hè vì được đi du lịch hoặc về quê với gia đình. Còn mùa hè của cấp 3 là mùa hè buồn nhất, xa nhau mỗi người một hướng đi không trọn vẹn. Bởi ai rồi cũng phải lớn lên, đã đến lúc rời xa mái trường, cái ao làng để vùng vẫy ra biển khơi, xa những người bạn để bước tới những vùng đất mới của cuộc đời, để ngày một trưởng thành ấy...

Có đôi lần ta vẫn hoài niệm về quá khứ, về hành trình trưởng thành của mỗi con người. Chưa xa mà đã nhớ, chân chưa đi mà lòng đã rung rung, lớp học vẫn còn đó vẫn là chiếc nôi đưa ta lớn lên để trưởng thành.

Tiệc vui nào rồi cũng đến lúc tàn, những cảm xúc ngày đầu không còn tồn tại nữa thay vào đó là những cảm xúc tiếc nuối, nhớ thương thầy cô, bạn bè, những mối tình học trò... Công lao thầy cô thì không thể đo, đong, đếm được thế mà có đôi lúc học trò lại thường trách thầy cô vì hay la mắng và ra bài tập quá nhiều. Đến sau này khi sắp sửa chia tay, mình mới nhận ra chính những điều thầy cô làm mới tạo ra chính mình hôm nay. Vì lẽ đó các bạn hãy luôn yêu thương và trân trọng thầy cô, vì bạn sẽ không bao giờ trả hết những điều mà thầy cô đã làm cho các bạn.

Bây giờ còn lại trong ta là những kỷ niệm, những trang lưu bút ghi lại một thời học trò, vui có buồn có, những kỳ nghỉ hè được vui vẻ nô đùa cùng chúng bạn.

Xin tạm biệt những mùa hè của tuổi học trò hồn nhiên và đầy ắp những kỷ niệm thân thương.



Mua sắm

Chuyện cho trẻ em học Tiếng Việt

Duy Hân



Thảo rất thích được mẹ dắt đi phố mua sắm quần áo, giày dép, dụng cụ dùng trong nhà.



Mọi người qua lại rất đông đúc, hàng hóa trưng bày đẹp mắt, người bán hàng vui vẻ chào đón khách hàng.



Có rất nhiều tiệm bán nhiều món hàng khác nhau. Tiệm thì bán giày dép, tiệm thì bán quần áo, nữ trang, bóp cầm tay, các đồ mỹ thuật trang trí cho nhà bếp, phòng khách, phòng tắm...



Tâm cũng thích giúp mẹ đẩy xe đi chợ mua thực phẩm, chuẩn bị cho các món ăn trong bữa cơm hằng ngày trong gia đình.



Tâm cũng thích ngắm nhìn những người mẫu mặc các bộ quần áo thời trang rất đẹp mắt.



Mùa hè sắp tới, Thảo thích mua những cái nón thật xinh để đội che nắng.



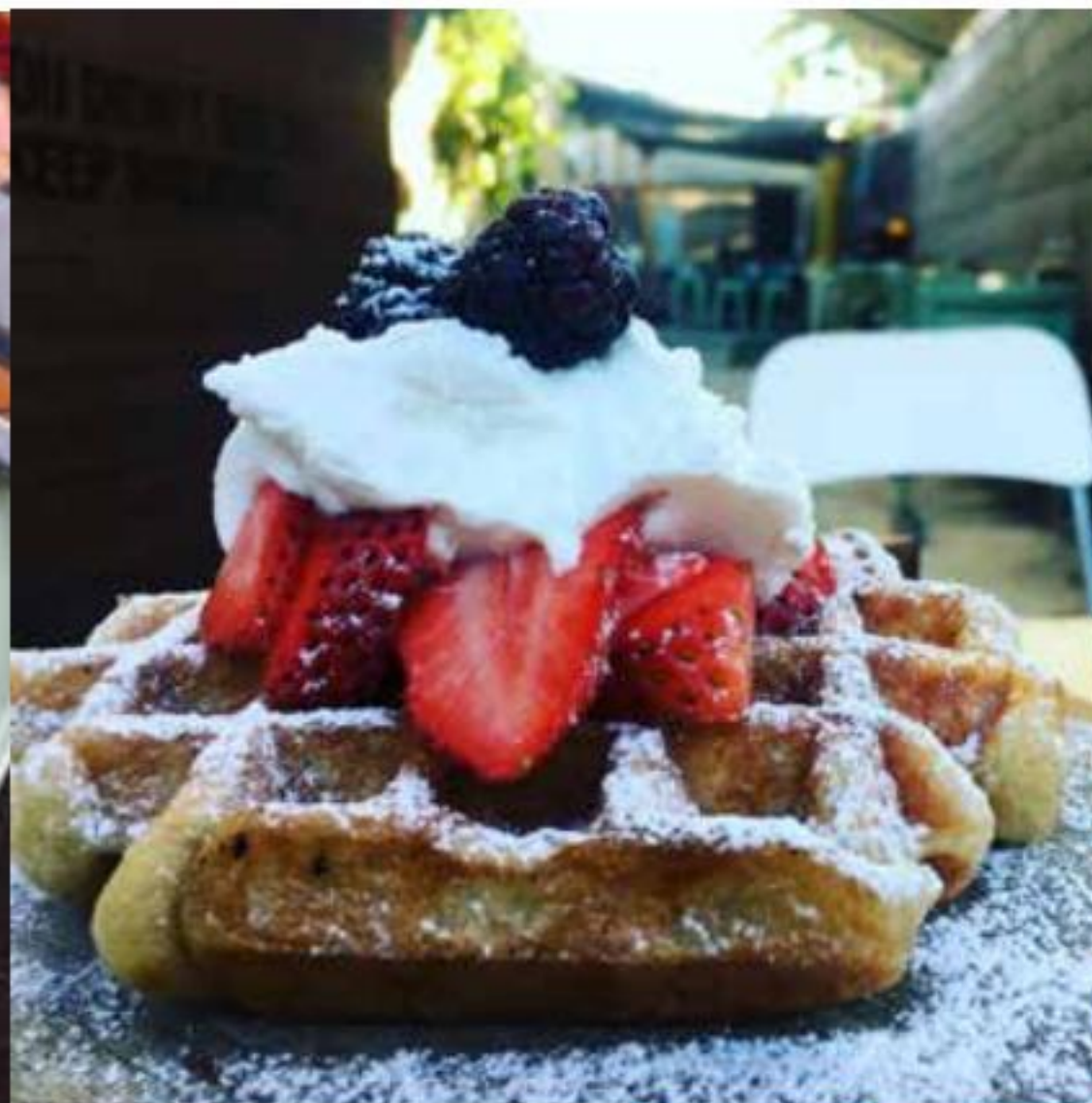
Cách ăn mặc cũng rất quan trọng. Nếu màu sắc hợp với nhau nhìn sẽ rất trang nhã, làm mình nhìn đẹp hơn, tự tin hơn.



Mẹ nói với Thảo mình là người Việt Nam, nên ăn mặc kín đáo, lịch sự để chứng tỏ mình biết cách chọn lựa. Ăn mặc cũng tùy hoàn cảnh. Khi đi đám cưới thì mặc áo đầm đẹp, màu sắc tươi vui. Khi đi đám tang thì mặc màu đen để chia buồn cùng gia đình tang quyến.



Ba cũng dặn không nên phí nhiều tiền, nhiều thời gian quá cho việc mua sắm, chưng diện hằng ngày. Phải lo học và giúp đỡ gia đình, người chung quanh. Giá trị thật sự của một người không phải do người đó mặc quần áo, xách bóp hiệu mắc tiền. Tâm và Thảo hiểu lời ba dạy và hứa sẽ ngoan, chăm học để trở nên người tốt và thành công sau này.



Atypical Waffle

3519 30th Street San Diego, CA 92104

Atypical is not your typical eatery. Located next to a laundry-mat the place itself is like having a light BBQ in some dudes backyard. I dig the allure of the place!

Moreover, the waffles here are solid! We ordered the Veggie Melt, Number Seven, & Chicken & Waffles. The Veggie Melt was a delight to look at while topped with avocado, mozzarella, red peppers, and arugula; this had a fresh and sweet bite to it. I didn't get to try the Number Seven, but just took a picture. My order with the Chicken & Waffles. My waffle was topped with boneless chicken nuggets littered with bacon and drizzled with a spicy aioli and syrup. It was sweet and savory with a hint of kick to it. I would have liked it was a tad bit more texture or crispiness to my chicken.

Needless to say, the waffle here is done to perfection; doughy, but with a hint of crisp texture to lock in the heat.

Overall, a fun and whimsical place like Saturday morning cartoon in a backyard! The service here is tops and for the food; order for some fun! Enjoy!





sweet	
original liege waffle	\$3.80
pearl sugar waffle w/ powdered sugar	
fresh & light waffle	\$5.50
house made whipped cream & berries	
Nutella chocolate lovers	\$5.50
hazelnut nutella, strawberries & cream	



not as sweet	
the parfait waffle	\$5.00
greek yogurt, fruit, honey, & granola	
jeckies jam and brie	\$5.50
3 slices of soft cheese & weekly jam	

savory	
turkey sammie	\$5.75
turkey breast, arugula, mozzarella, red peppers, mayo, salt & pepper	
the number seven	\$7.75
smashed avocado, smashed avocado, & goat cheese	
the dan Loxman waffle	\$5.75
smoked salmon, red onions, cream cheese and capers	
Research & Dev. special	\$1.17

kids mini waffle menu

half the portion + price of our traditional liege waffle
look small but are filling and made like a slow rise pancake

Original waffle w/ pow	\$2.00
our classic waffle cut in half	
pb and jelly waffle	\$3.00
peanut butter & jelly on a waffle	
fresh n light	\$3.00
fresh fruit & awesome whip cream	
nutella and pow	\$2.00
hazelnut chocolate nutella, marshmallows	
mini grilled cheese	\$3.50
cheddar & mozzarella cheese	



the number seven	\$7.75
smashed avocado, goat cheese crumbles, & smoked caramelized bacon on a waffle. make it a double (bacon) double (waffle) = \$8.00	

chicken & waffle.	\$4.00
boneless seasoned chicken fingers, caramelized onion, spicy aioli, cheese, & maple syrup	

veggie melt*	\$7.75
avocado, mozzarella cheese, arugula, red peppers, mayo, salt & pepper	
*option to use veggie waffle + cheese = \$1.00	

parfait waffle	\$5.25
greek yogurt, strawberries, bananas, & honey with a waffle. add granola for \$1.00	

jam & brie	\$5.00
steamed brie cheese, and local jack's jam	

nutella banana	\$7.50
hazelnut nutella, whipped cream, bananas & powdered sugar - add some berries = \$8.00	

fresh & light	\$7.50
house made vanilla whipped cream, fresh strawberries, and powdered sugar	

cookie butter	\$6.00
a creamy belgian cream flavor spread and a hint of gingerbread made primarily from speculoos cookie crumbs + powdered sugar - add some pecans for \$1.50	

original street waffle	\$6.00
pearl sugar waffle & powdered sugar yes, these take three days to make.	

coffee	\$5.00
locally roasted beans - 8 - 12oz	
americano	\$4.00
black or decaf, house-roasted & 100% arabica	
double shot	\$5.00
two shots of house-roasted & 100% arabica	
iced coffee	\$4.00
house-roasted beans, lemon juice, simple syrup, ice	
kegged cold brew	\$5.00
house-roasted beans, lemon juice, simple syrup, ice	
canned cold brew	\$5.00
house-roasted beans, lemon juice, simple syrup, ice	
almond cappuccino	\$4.00
house-roasted beans, almond milk, simple syrup, ice	
vanilla latte	\$4.00
house-roasted beans, vanilla, simple syrup, ice	
sea salt caramel latte	\$4.00
house-roasted beans, sea salt caramel, simple syrup, ice	
art of tea latte	\$4.00
house-roasted beans, tea, simple syrup, ice	
house made lemonade	\$3.00
house-made lemonade, simple syrup, ice	
bundaberg ginger beer	\$4.00
stubborn soda	\$2.50
horizon milk	\$2.00

the menu. yes, it's on a waffle



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!



Truyện ngắn **Nam Giao**

1- Tôi đang loay quay xếp một chồng sách báo và thư, vắn vào thùng giấy đặt ở cuối phòng khách, thì có tiếng «nàng nhà tôi» gọi ới ới vang lên: “Anh ơi, anh Chinh ơi, qua đây phụ em một tay với... Nhanh lên anh ơi!” Tôi bèn ngưng tay và đi vội vàng theo tiếng gọi vào phòng ngủ lớn. Một cảnh tượng hãi hùng bày ra trước mắt tôi. Nào quần, nào áo, nào giấy dép đủ loại, linh ca, linh kinh nơi này một «ổ», nơi kia một đống, nơi nọ “bày binh bố trận” hàng hàng, lớp lớp như đang sắp sửa diễn hành trong ngày lễ trọng đại. Tôi tăng hắng lấy giọng: “Sao mà nhiều đồ, nhiều vật dụng quá vậy em? Em bày ra như bán “garage sale” trong hai ngày Thứ Bảy và Chủ Nhật không bằng.” Nàng nhướng mắt nhìn tôi như nhìn con mồi, như muốn ăn tươi, nuốt sống lấy con người ốm tong, ốm teo của tôi vậy đó. Tôi cảm thấy hơi... hơi run run chút chút khi biết mình đang lỡ lời.

Nàng của tôi gắng giọng nói lớn - cũng... gần như là hét... lớn: “Anh còn đứng đó mà nhìn hả? Không thấy em đổ mồ hôi đầy lưng rồi đó sao? Phụ em xếp giấy dép vào thùng giấy này. Phụ em xếp mấy cái mền len, mấy cái gối gác chân, gối đầu và mấy cái gối ôm đang nằm chình ịch ở góc giường ngủ đó.” Tôi nhìn theo tay nàng chỉ vung vút từ đông sang tây, từ bắc chí nam. Cái cánh tay để trần sẵn chắt chẻ chỗ giống như là bà Hoàng Thái Hậu mà tôi đã từng xem qua trong những phim truyền kỳ dã sử của Trung quốc hoặc của hãng TVB. Hồng Kông dạo nào.

Tôi đến quảy giấy dép và ngồi xuống, mà miệng lẩm bẩm, thì thầm “Em làm như... anh là kẻ vô tình, bạc nghĩa lắm vậy! Nói năng nho nhỏ, dịu dàng chút chút có được hay là không?” Tôi nghĩ, tôi nói lẩm bẩm như thế, thì nàng không nghe. Ai có ngờ đâu, tai nàng thính còn hơn là... là...

Tôi chợt thấy nàng ngồi bẹp xuống nền gạch hoa và thuận tay phải chọi “nhẹ nhàng” cái áo nịt ngực của nàng qua chỗ tôi ngồi và nói bằng giọng nói với cái môi hơi trễ xuống - dễ thương hơn dễ ghét: “Bộ... anh nghĩ là em nói không đúng à? Phụ với vợ nhà một tay, một chút mà làm như phỏng nước sôi, như đi ngoài nắng 115 độ F không bằng? Anh giúp em thì em cũng giúp anh trở lại vậy. Có khó khăn gì hay không thì nói đi. Cực khổ chỉ một hai ngày mà lại được ở cái nhà ngói mới tinh khôi, bộ... bộ không thấy sung sướng à?”

Tôi mỉm cười giả lả cho qua chuyện: “Thì... thì anh có nói gì đâu nào. Dọn nhà thì mình phải - nhào dồ - dọn cho xong. Nhà chỉ có hai vợ chồng, đi ra, đi vào thấy mặt nhau thì càng yêu nhau không hết, chứ có lý nào như kẻ lạ, như người dưng nước lã không bằng.”

- “Ừ... thì em cũng có nói gì đâu. Em cũng ráng gồng cái lưng, hóp cái bụng lại để gồng gánh dọn những cái đồ đạc này. Anh phụ em một chút xíu có gì mà phải... lải nhải... như...”

Tôi nói xen vào: “Hồng có lải nhải gì hết đó ghen. Anh nói lẽ phải, chứ không nói điều sai. Em nghĩ xem, từ lúc lấy anh cho tới bây giờ, anh có nói sai điều gì chưa nào?”

- “Ừ... thì anh hay, anh tài, anh giỏi hơn em. Thì anh ráng... ráng phụ sắp xếp mớ đồ này cho em đi nghe. Vậy mà anh cũng không biết. Cảm ơn anh hết sức.” Nàng cười nửa miệng trong lúc ánh mắt của nàng liếc xéo qua tôi một cái liếc mắt “sắc như dao cạo” vậy đó.

Tôi nhớ lại ngày xưa ấy, khi tôi bắt gặp hình ảnh của nàng đi ngang qua nhà chị tôi, tôi chấm điểm ngay mái tóc dài của nàng. Mái tóc dài đen nhánh gọn sóng thả dài như áng mây trên trời cao kia và đôi mắt nai hiền hòa, mở to ra ngạc nhiên nhìn lại tôi khi thấy tôi nhìn nàng. Giống như có tiếng sét tình yêu nổ nho nhỏ và âm ỉ trong hồn tôi. Tôi biết mình đã có duyên nợ với nàng ngay từ khúc nhạc tình đầu tiên ấy. Ánh mắt hiền hòa đó chưa bao giờ nhướng lên trông “dữ dằn” như cọp, như beo. Nhưng hôm nay ánh mắt nàng sao lại “sắc lém” vậy cả? Có lẽ dọn nhà, dọn cửa, bế bộn là biết bao nhiêu việc, nên nàng mới liếc tôi như vậy. Tôi thầm nghĩ: Thương nàng và thông cảm cho nàng. Hỉ xả, hỉ xả mới vui cửa, vui nhà.

Tôi nhanh tay dọn hết một tủ quần áo của nàng, dọn hết trơn một đống giấy dép và những chai nước hoa, chai lotion, son môi, phấn thoa mặt, keo xịt tóc, dầu nhuộm tóc... Nói tóm lại là

những vật dụng dùng để phục vụ cho nhu cầu của người phụ nữ - dọn - và chỉ biết dọn phụ nàng...

Mà quên nữa. Nàng còn chỉ tay ra lệnh: "Anh nè, thùng giấy nào đựng cái gì thì anh làm ơn, làm phước lấy bút lông đen viết lên hai bên hông thùng giấy để dễ chọn ra khi đến nhà mới. Em biết, anh viết khéo tay lắm, mà nét chữ cũng đẹp hơn em, dễ đọc hơn em viết. Nhớ nghe anh. Đừng có quên thì... biết tay em đó. Bây giờ em mệt quá rồi. Em nằm nghỉ một chút đây. Nếu thấy em ngủ quên thì anh gọi em dậy. Nhớ nghe". Nói xong, nàng đánh nhẹ vào lưng tôi một cái đánh - rất là... tình thương - rồi ngoe ngoáy bỏ ra phòng khách.

Nàng đi rồi mà tôi còn nghe thoảng bên tai mình - hình như là một tiếng thở dài của nàng gửi lại nghe... như muốn dứt từng đoạn ruột, giập nát bấy hết cả lá gan của tôi.

Tôi cũng nằm ngả lưng xuống nền gạch thờ dốc, và đôi tay gầy guộc của tôi như muốn rụng rời ra, như không còn nhắc lên vật gì được nữa.

2- Thật vậy, nếu ai đó không ở vào trường hợp và hoàn cảnh như gia đình tôi thì không bao giờ - nhất định không bao giờ biết được cái cảnh "Dọn nhà" đi nơi khác ở. Nó bận bịu, nó khổ cực cả thân xác lẫn tâm hồn. Nó làm cho con người chúng ta sẽ ăn không ngon miệng, sẽ uống không đã khát và sẽ ngủ không yên giấc nồng. Ông bà mình ngày xưa xa lơ, xa lắc cũng có gửi lại cho con cháu mình câu nói thật là chí lý "An cư thì lạc nghiệp". Nếu ai đó cứ như mảng lục bình trôi nổi hoài hoài trên sông, từ năm này kéo lê dài dài đến năm khác mà không có bến bờ nào để ghé vô thì làm ăn không có lên được. Cho nên chỗ ở phải cố định thì mới nói đến con đường công danh và sự nghiệp mới phát triển tốt đẹp.

Không phải đây là lần đầu tiên gia đình tôi "dọn nhà" đi xứ khác làm ăn. Ở Việt Nam, trong thời chiến tranh, tôi đã dọn nhà rất nhiều lần theo đơn vị hành quân đánh trận. Nhưng không quá bề bộn, linh kinh nhiều thứ vật dụng như bây giờ. Rồi khi mất nước, gia đình nhỏ của tôi lại dọn về quê bên ngoại để sinh sống với một ít đồ đạc nằm gọn trên

hai tay ôm. Rồi bước qua thời kỳ "học tập cải tạo" trở về, lại phải dọn nhà lên thành phố, sống làm thuê, làm mướn. Đến khi được xuất cảnh theo diện HO lại "dọn nhà" thêm một lần nữa - hơi hơi nặng tay một chút - nghĩa là chỉ có hai túi xách tay giấy tờ và một vali quần áo cho hai vợ chồng với hai thằng con trai. Hành lý xem ra cũng rất đơn giản và rất nhẹ nhàng trên hai chuyến bay vượt đại dương đến nơi đất Mỹ xa vời vợi.

Cả gia đình hạnh phúc sống bên nhau trong căn Apartment gần ba năm dài. Tưởng rằng sẽ an cư, lập nghiệp nơi "cực đất vàng" này. Cho nên mỗi ngày phải mua sắm thêm đồ đạc. Từ chục ly thủy tinh để uống nước, còn dự bị thêm một chục ly khác để dành tiếp đãi bạn bè thân hữu xa gần họp mặt vui vẻ trong những ngày lễ nghỉ, trong sinh nhật... Nào là mua hàng "Sale" quần áo ở các cửa hàng như: JC Penny, Ross, Macy, Old Navy... trong những ngày sau lễ và sau New Year. Mua thêm từng chục chén, chục đĩa, cái bàn, cái ghế, bộ sofa, TV, v.v. và v.v. Phải nói thật là biết "tiết kiệm" đó. Chớ không thì... sẽ không có tủ, sẽ không có ngăn kệ nào có đủ chỗ chứa tất cả mọi thứ đồ đạc đã được mua sắm mới. Mua mới xem như "quá xá nhiều" cho nên cũng cần lên lịch để dọn hàng bán "yard sale" trở lại những món đồ đã cũ, nhưng chưa kịp xài đến với tấm bảng treo ở hai, ba ngã đường vào nhà "Yard sale... Yard sale". Bán rẻ hết chỗ nói. Không phải chỉ có gia đình mình là người Việt Nam mới bày bán như thế. Người Mỹ cũng có bày bán, người Mễ cũng có bày bán "Yard sale" luôn. Và chính người Việt Nam mình mới là người bắt chước theo người dân bản xứ đấy bạn ạ.

Bán "yard sale" thì tôi là trụ cột chính. Tôi ngồi ở nơi hàng hiên trước cửa nhà thuê. Bởi vì bây giờ mọi thứ công việc đều được nàng "sang nhượng" lại cho tôi gánh vác. Nàng rất tốt bụng, tốt dạ nhường hết cho tôi. Mùa nắng thì tôi chịu đựng tiết trời như muốn cháy da, rát mặt. Còn trời tháng lạnh thì quần khăn, mặc áo ấm "dầy cui" không giống con giáp nào hết. Nàng của tôi thì ở trong nhà lo việc nấu ăn. Cũng vui vui mà cũng rất khổ thân. Vậy mà khi bán với hết mớ đồ đạc cũ nầy, thì lại mua sắm thứ khác tiếp tục. Đôi khi mua xong, thì xếp cất

đi, thì chất đống nơi góc nhà kho. Quần áo thì chưa mặc tới, vật dụng cho sinh hoạt hằng ngày cũng chưa đụng tới, và... và chờ cho đến lúc "cần bán" để mang ra bán "Yard sale" nữa. Cứ cái vòng luẩn quẩn lập đi, lập lại từ tháng nầy qua năm khác. Nghĩ tới là đã thấy cái chữ "MỆT" to đùng trước mặt.

Tôi thấy mình gần giống như con "lật đật" trong những ngày phải dọn nhà đi nơi khác ở. Mệt lắm. Nhưng không dám thở than, không dám thở dài trước mặt nàng. Chỉ sợ phải nhìn thấy nước mắt "cá sấu" của nàng ướt mi thì chịu đời không có nổi nữa.

Tôi thương nàng thật lòng đấy chứ. Thương vì thấy nàng đến tuổi nầy mà phải sống "mồ côi" không còn Mẹ, không còn Cha. Và nàng cũng thương tôi rất thật lòng. Nếu không thương tôi thì nàng đã bỏ tôi từ lâu lắm rồi. Bỏ từ khi tôi đi tù "cải tạo đến 6 năm" đấy. Tôi biết nàng cực khổ lắm. Một thân, một mình gánh gồng biết bao công việc nặng nhọc hằng ngày, để nuôi lớn hai đứa con tôi trong những tháng năm đổi đời nghiệt ngã đó. Bởi vậy, cực thì có cực đối với tôi. Nhưng nếu nghĩ lại thì cái khổ cực của tôi ngày nầy thật không có chút gì cả so với những khổ cực của nàng sau năm 1975 vậy.

Cho nên tôi tâm niệm với chính mình: "Cứ lấy chữ NHỊN làm hòa thì mọi chuyện sẽ trôi qua... NHỊN với nàng thì không có lỗi gì, chứ đâu có NHỊN với một ai khác mà phải sợ chứ".

3- Trời sắp tối rồi, tôi dọn cơm nước lên nền gạch giữa nhà sẵn sàng rồi mới đánh thức nàng dậy ăn cơm. Tôi vừa chạm tay lên vai nàng thì nàng chột kêu to lên và chỉ tay vào mặt tôi: "A... a... cái thằng nầy. Mấy định làm gì tau đấy hả? Hãy xéo đi cho tau nhờ. Đi ra khỏi nơi đây, nếu không, tau gọi 911 liền đấy."

Thấy nét mặt nàng quá giận dữ, tôi liền xua xua hai tay và nói: "Em... em... anh là anh Chỉnh đây nầy. Hãy bình tĩnh lại đi em. Bình tĩnh nghe anh nói... Anh có làm gì đâu nào!"

Vừa dứt câu nói, tôi liền ôm nhanh nàng vào đôi tay mình: "Bình tĩnh lại đi em. Bình tĩnh lại". Chỉ một thoáng, nàng như hồi tỉnh lại. Nàng đẩy tôi ra và nói: "Trời

oi! Anh làm cái gì vậy? Bộ anh điên rồi sao? Buông em ra đi thôi."

- "Mà em đã bình tĩnh lại chưa nào? Anh có làm gì mà em đòi đuổi anh ra khỏi nhà này?"

Nàng nói tỉnh bơ: "Ừa, bộ... bộ em đuổi anh hả?"

Rồi nàng nói tiếp: "Sorry... sorry... anh. Em không có đuổi anh đâu nghe anh".

- "Bộ... em nằm chiêm bao hả? Em ngủ mới có một tiếng rưỡi mà nằm chiêm bao thấy ghê quá!" Nàng nói tiếp luôn.

- "Vậy chớ em nằm chiêm bao thấy gì vậy? Kể cho anh nghe đi nào." Tôi nói khẽ với nàng.

- "Em thấy thằng nhóc tỳ, đen ơ là đen. Nó bước vào nhà này dòm ngó lung tung, em sợ nó vô nhà lấy đồ đạc của mình, nên em mới lớn tiếng đuổi nó".

Tôi nói nhỏ: "Thôi, bỏ đi, em rửa mặt rồi ngồi đây ăn cơm với anh".

Nhìn nàng bước lúi thủi vào "restroom" mà thấy tội nghiệp quá. Có phải tôi là con người quá nhẹ dạ và quá mềm lòng không? Sao tôi nhìn thấy dáng nàng thiếu nảo là tôi lại chạnh lòng. Với người đứng, nước là khác thì... có lẽ tôi cũng...

Tôi bỏ lỡ suy nghĩ mông lung của mình đi nơi khác chơi, vì bước chân của nàng đang đến gần.

- "Mời anh cùng ăn cơm." Nàng cười thật nhẹ với tôi trong khi mời.

- "Mời em". Tôi gấp cho nàng một cục thịt heo kho tàu. Nàng cắn một miếng và gửi trả vào chén cơm của tôi phần thịt heo còn lại: "Anh ăn đi, thịt này hầm đi, hầm lại nó thấm gia vị ăn ngon thật đó anh".

Tôi bật cười tươi với nàng: "Nồi thịt do em kho mà làm sao đỡ hơi cho được. Em chính là người nội trợ hoàn hảo nhất trong gia đình này..." Tôi còn nói "nịnh" thêm vài câu nữa: "Mà đối với các cô, các bác nấu ăn trên Youtube, Facebook hằng ngày và trên trang báo của Arizona hàng tháng thì chưa chắc đã qua mặt được tài nấu ăn của em".

Nàng cười giả lả: "Thì nấu ăn cũng vậy thôi. Anh khéo nịnh. Nhưng mà sách vở của anh thì em thuộc lâu lâu hết rồi." Tôi cướp lời nàng: "Nhưng mà... sách vở của anh đâu có hay ho gì đâu, em thuộc

làm chi cho mệt xác phàm. Anh nói lên một tiếng thì em đã nói đến 20 tiếng rồi. Khâm phục cái tài của em hết sức". Nàng hăng giọng. Tôi nhìn nàng và gửi một nụ cười "vuốt đuôi gà" cho êm chuyện.

Nàng ăn vội vàng, chắc để cho thực phẩm có trong bụng mà thôi. Tôi nhắc khéo với nàng: "Em có thể ăn thêm vài trái nho tươi cho mát miệng, thơm miệng". Vừa nói tôi vừa rể cái đĩa nho tươi đến bên nàng. Nàng bốc vội một trái, rồi nói: "Thôi, em no bụng rồi. Anh ăn tiếp đi. Nhớ ăn sau thì dọn dẹp giùm em. Em nghỉ ngơi một chút đây. Cảm ơn anh đã "giành phần" rửa chén bát của em.

Nàng đứng dậy và trước khi đi nghỉ, nàng thuận tay "nhéo" thật nhẹ vào vành tai trái của tôi. Tôi không phản ứng lại vì không thấy đau chút nào. Với tôi, bữa cơm chiều nay, ăn cũng thấy ngon ngon miệng, dù rằng công việc dọn nhà đang là gánh nặng trên vai chưa bỏ xuống được. Nếu so lại với những tháng ngày lao động vất vả, cực khổ mà lại thiếu thốn miếng ăn trong "trại tù cải tạo" của Cộng sản, thì những bữa cơm như thế này đối với tôi như là ở Thiên Đường vậy.

Cũng thấy tức cười cho những ngày chân ướt, chân ráo qua đây, được gặp lại ba bốn gia đình bè bạn cùng trong quân ngũ, cùng sắc lính Pháo Binh mà lấy làm tâm đắc. Vui như là mở hội không bằng, bày tiệc ra la liệt giò heo luộc, thịt gà luộc, tôm luộc cùng ăn, cùng uống với bốn năm kết bia chai, hai kết nước ngọt Coca Cola dành cho quý bà nội trợ. Vậy mà thấy sang quá. Cảm thấy như nhà giàu ở Việt Nam. Có thằng bạn hỏi tôi: "Gia đình anh chị qua đây có thêm bánh xèo không?" Nàng của tôi nhanh miệng hỏi lại: "Ừa, anh nói sao? Bộ ở Mỹ cũng có bán bánh xèo nữa hả?".

- "Ừa, đúng vậy. Nhưng mà anh chị ăn được cỡ bao nhiêu cái bánh xèo mới no bụng?" Bạn tôi hỏi lại.

- "Thì... thì với tôi... ăn được hai cái. Cả nhà ăn được khoảng 6 cái bánh xèo. Thế là qua ngày hôm sau, hai đứa bạn thân «ó đơ» tại siêu thị Cosco biếu cho gia đình tôi 2 cái bánh xèo thật to đùng. Tôi và nàng ngạc nhiên quá xá "cỡ thợ mộc", vì khi mở nắp hộp bánh ra, mới biết bánh xèo của Mỹ nó to lớn với đầy đủ như nhĩ thịt thà, ớt xanh,

ớt đỏ... phủ lên trên mặt bánh thơm phức mùi hương.

Nàng lắc lắc đầu nhìn mấy người bạn thân: "Cái kiểu bánh xèo này thì tui chịu thua. Chỉ ăn được hơn một lát mỏng mà thôi. Tưởng đâu bánh xèo Mỹ nó giống như bánh xèo Việt Nam của mình chứ... đâu nào ngờ bánh to quá vậy. Cảm ơn quý anh chị đã biếu cho bánh... xèo.

Tôi chẳng hơn gì nàng. Bèn hỏi lại bạn mình: "Vậy chớ bánh này gọi là bánh gì vậy?"

Mấy đứa bạn cùng nhau cười ha... ha và nói: "Bánh này gọi là bánh Pizza. Nó là bánh của người Italy. Và người Mỹ phần lớn đều thích ăn bánh này. Trông cũng giống như bánh xèo ở quê mình. Nhưng kể cả 3 người ăn cũng không hết một cái bánh Pizza này đây. Thôi, anh chị và các cháu cứ ăn tự nhiên". Nói xong, cả bọn kéo nhau ra về và còn hẹn gặp lại trong những ngày tới.

4- Cơm nước xong, tôi vội vã rửa tất cả vật dụng của bữa cơm, rồi lau lại thật khô nước và đặt chúng vào thùng giấy chung với nổi niêu, xoong chảo rồi cũng nhanh tay dọn hết mớ sách, thơ, văn còn đang bỏ lỡ, kể cả mười mảnh trúc "viết thư pháp" của tôi vào trong hộp giấy hoa để riêng qua bên góc phòng. Tôi chợt nghe được tiếng nàng thở đều đặn ở phòng bên cạnh. Và như thế, có lẽ nàng đang trôi vào giấc ngủ thật say.

Tôi biết nàng vì quá mệt mỏi, nên vừa đặt lưng xuống nền gạch hoa là nàng đã chìm sâu vào giấc ngủ.

Tôi đi lại cánh cửa phòng và ghé mắt nhìn vào bên trong. Lòng thầm nghĩ: "Anh chúc em ngủ ngon trọn đêm nay, để sáng ngày mai, em có được đầy đủ sức khỏe mà phụ anh dọn nhà, em nhé. Nhớ đừng lớn tiếng với anh, mà thiên hạ họ cười gia đình mình".

Tôi cũng ngã lưng xuống nền gạch và tìm cho riêng mình một giấc ngủ. Nhưng không biết có chợp mắt để ngủ được hay không? Lòng đang rối bời lo lắng cho một ngày mai không biết thời tiết có dịu nắng, hay là mưa lại tuôn rơi???

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 TẠI NẠN XE CỘ



Nguyễn Thị Thanh Dương

Lá Thư Tình Trong Cặp

Tuấn hồi hộp đợi chờ giờ ra chơi, cuối cùng thì tiếng chuông cũng reng lên inh ỏi, thầy giáo gấp sổ rời khỏi bàn cùng lúc với các học sinh nam nữ lục tục nhanh chóng chạy ra ngoài cửa lớp. Không ai muốn lãng phí phút giây nào trong giờ ra chơi cả.

Trong chớp nhoáng lớp học sĩ số 40 người vắng hoe không còn ai ở lại. Tuấn chơi luẩn quẩn bên ngoài nhưng mắt luôn dáo dác ngó những người xung quanh rồi thừa cơ không ai để ý Tuấn quay trở vào lớp của mình.

Đi giữa hai dãy bàn, một bên là nam sinh một bên nữ sinh, tới bàn của Ngọc Thơ thì Tuấn giả vờ cúi xuống như đang nhặt cái gì đó, anh chàng nhanh chóng rút từ

túi áo tờ giấy đã được gấp gọn gàng làm tư và nhét vội vào một chiếc cặp trong học bàn ngay chỗ của Ngọc Thơ.

Không ai trông thấy hành động của Tuấn, nhất là lũ con gái còn đang mải mê nhiều chuyện ngoài kia. Thế là Tuấn khoan khoái làm bộ thản nhiên bước ra khỏi lớp.

Anh chàng dứt tay vào túi quần thong thả đi bộ dưới gốc cây hoa Phượng trong sân trường, gốc cây này từng chứng kiến Tuấn đi tha thẩn giờ ra chơi và nghĩ ra mấy câu thơ được nắn nót trong lá thư tỏ tình vừa lén lút bỏ vào chiếc cặp kia.

*Thẩn thơ dưới gốc Phượng già,
Anh yêu em lắm nhưng mà tình câm,
Hỏi em có yêu anh không?*

Hãy trả lời gấp. Anh mong đây nè...

Ký tên Tuấn người si tình ngồi cùng dãy bàn với em và hàng ngày hóng về phía em.

Tuấn vốn nhút nhát, thấy nữ sinh nào đẹp đến gần là bối rối nói không nên lời, nên dù thầm yêu trộm nhớ Ngọc Thơ xinh đẹp suốt từ năm đệ tam đến năm nay đệ nhị mà Tuấn chưa bao giờ dám mở miệng mời Ngọc Thơ đi ăn chè chứ đừng nói tới chuyện đại sự là tỏ tình.

Hôm nay Tuấn đã chọn cách tỏ tình là bỏ bài thơ tương tư nàng vào trong ngăn cặp của nàng và ký tên, chắc nàng sẽ hiểu.

Không biết khi nhận và đọc lá thư này Ngọc Thơ sẽ phản ứng ra sao nhỉ? Tuấn căng thẳng lắm nhưng xen lẫn niềm vui hy vọng. Tuấn đẹp trai, học giỏi, mấy đứa con gái trong lớp luôn nhìn Tuấn bằng ánh mắt ngưỡng mộ lẽ nào Ngọc Thơ lại hững hờ?

Suốt giờ học còn lại Tuấn ngồi dãy bàn bên này mà luôn hướng mắt về dãy bàn nữ bên kia xem thái độ Ngọc Thơ ra sao, nàng đã thấy lá thư chưa?

Tuấn thấy Ngọc Thơ vẫn chăm chỉ nghe thầy giảng bài hay thỉnh thoảng nói chuyện với Thu Diệu bên cạnh. Hai đứa này chơi thân nhau, chưa biết chừng mai mốt Ngọc Thơ sẽ kể cho Thu Diệu chuyện lá thư tình và cả lớp cùng biết thì mắc cỡ lắm nên Tuấn luôn để ý thái độ cả hai đứa nó.

Mọi chuyện vẫn bình yên như thường ngày. Vậy là lá thư chưa được phát hiện, càng may, lát nữa về nhà Ngọc Thơ sẽ thấy lá thư để con nhỏ nhiều chuyện Thu Diệu kia đừng xía vô.

Sáng hôm sau Tuấn đến trường với tâm

trạng hồi hộp lo lắng, anh chàng thấy Ngọc Thơ nhìn chàng cười cười, nhưng lại thấy con nhỏ Thu Diệu nhìn chàng với ánh mắt... sầu thương. Ngọc Thơ cười cười vui vẻ thế kia là đặc ý với lá thư tình của Tuấn rồi, còn Thu Diệu mắc mớ gì mà mặt nó buồn sừng xỉa thế?

Thật khó hiểu? Tuấn vốn giỏi toán, giỏi suy tính mà ca toán khó này Tuấn đành chịu thua.

Thình thoảng Tuấn... lên nhìn sang dãy bàn Ngọc Thơ và Thu Diệu, lại bắt gặp đứa nhìn Tuấn mỉm cười và đứa rung rung buồn. Hai đứa hai tâm trạng ngược xuôi mới lạ.

Thôi, Tuấn đành chờ đợi một lá thư hồi âm.

Quả nhiên giờ ra chơi Ngọc Thơ chủ động đến bên Tuấn và rủ trưa nay tan học hai đứa ghé hàng chè đá đậu... nói chuyện.

Tuấn mừng rỡ trong lòng. Không ngờ Tuấn nhút nhát bao nhiêu Ngọc Thơ lại dạn dĩ bấy nhiêu, nó hẹn hò Tuấn ra quán chè chắc là để trả lời lá thư tình của Tuấn.

Tan học, Tuấn đúng hẹn ra hàng chè đá đậu trước sân trường, giắc này quán chè vắng tanh vì lớp sáng ra về, lớp chiều chưa tới.

Tuấn chọn một ghế ngồi chờ Ngọc Thơ, một lát sau Ngọc Thơ ra tới. May quá nó không dẫn con nhỏ Thu Diệu theo cản mũi kỳ đà, dù hai đứa này đi đâu luôn có đôi.

Tuấn thầm cảm ơn người yêu của lòng đã tế nhị thật dễ thương. Ngọc Thơ gọi hai ly chè và vào chuyện:

- Tuấn ơi, Thu Diệu không thể đến được...

Tuấn gật phẳng:

- Khởi can, cứ để Thu Diệu thành thói, mình nói chuyện đủ rồi.

Ngọc Thơ quậy ly chè đậu xanh bánh lọt nước dừa cho đều và lựa lời nói:

- Thật tình nói ra Ngọc Thơ cũng... ngại ngùng lắm, lá thư tình của Tuấn bỏ trong ngăn cặp...

Tuấn chen vào giọng run run cảm xúc:

- Ủ, lá thư tình của Tuấn đó, mấy câu thơ của Tuấn làm đó...

- Nhưng muộn rồi Tuấn ơi, nhỏ Thu Diệu đã thương một anh bên lớp đệ Nhất rồi...

- Thu Diệu?

- Chứ còn gì nữa, Tuấn đã nhét lá thư tỏ tình trong ngăn cặp của Thu Diệu, nó đưa cho Ngọc Thơ đọc rồi. Đây nè...

Ngọc Thơ mở cặp táp lôi ra tờ thư gấp làm tư của Tuấn, chìa ra trước mặt Tuấn:

- Phải lá thư này không? Nằm trong ngăn cặp Thu Diệu đó.

Trời ơi, bây giờ thì Tuấn đã hiểu nụ cười của hai đứa, Ngọc Thơ cười cười là trêu chọc Tuấn vì biết bí mật một chuyện tình. Còn Thu Diệu buồn buồn vì nó thương hại Tuấn, không thể đáp lại một tình yêu.

Thấy vẻ mặt thất thần của Tuấn, Ngọc Thơ ái ngại an ủi:

- Tuấn đừng buồn, đừng thất vọng mà ảnh hưởng đến chuyện học hành nha. Phải nói lời từ chối Tuấn nhỏ Thu Diệu cũng khổ tâm lắm.

Tuấn nói nhỏ mà như gào lên:

- Không... không... Tuấn không yêu Thu Diệu...

Ngọc Thơ càng cuống quýt ngắt lời Tuấn và an ủi tiếp:

- Ngọc Thơ biết mối tình si bị từ chối người ta dễ bị cú "sốc" lắm. Tuấn hãy bình tâm đừng giận hờn nói lầy hay oán trách Thu Diệu nữa...

Tuấn hạ giọng rên rĩ:

- Tuấn đang nói thật chứ nói lầy hồi nào. Tuấn không yêu Thu Diệu, người Tuấn yêu là... là...

Máu nhát gan lại hiện về, Tuấn ấp úng mãi mới nói được:

- Là... Ngọc Thơ đó. Tuấn yêu Ngọc Thơ...

Vừa nghe xong Ngọc Thơ đứng phắt dậy, tự ái đùng đùng:

- Tuấn đừng có cho Ngọc Thơ... ăn đồ thừa, đồ ế nha, bị Thu Diệu từ chối rồi quay ra nói yêu Ngọc Thơ để gỡ gạc đỡ quê hả? Thua me gỡ bài cào hả? Còn lâu...

Cô nàng xách cặp goa nguẩy bước đi. Tuấn vụng về gọi theo:

- Ngọc Thơ ơi còn ly chè...

- Biết rồi, tôi chưa trả tiền chứ gì. Tuấn trả tiền hai ly chè giùm đi, mai mốt tôi trả lại. Bữa nay tôi mời.

- Ý Tuấn là còn ly chè đây, Ngọc Thơ ngồi ăn chè với Tuấn và nghe Tuấn nói chuyện tiếp. Lá thư tình Tuấn đã bỏ lộn cặp Thu Diệu thay vì bỏ vào cặp Ngọc Thơ.

Lời phân bày của Tuấn lạc vào gió bay, Ngọc Thơ đã đi khỏi, không biết nó có

nghe được gì không...?

Tuấn nhớ lại hôm qua lúc lén bỏ lá thư tình vào cặp, vì hai cặp của Ngọc Thơ và Thu Diệu nằm cạnh nhau trong học bàn và vì Tuấn hành sự vội vàng nên đã bỏ lộn.

Tuấn thấy từ xa con nhỏ Thu Diệu hiện ra đón Ngọc Thơ, chắc nãy giờ nó núp đầu đó để chờ đợi Ngọc Thơ làm sứ giả đi gặp Tuấn. Hai đứa nó chờ nhau về trên chiếc xe đạp, không biết Ngọc Thơ sẽ kể lại những gì.

Dòng đời trôi chảy, hơn 40 năm sau Tuấn và Ngọc Thơ tình cờ gặp lại nhau trong buổi họp mặt trường xưa tại Mỹ. Cả hai nhận ra nhau mừng vui chuyện trò hỏi thăm nhau về thầy cô bè bạn.

Thu Diệu thuở đó yêu anh chàng lớp đệ nhất nhưng nàng đã nên duyên với người khác và hiện định cư ở Úc.

Vợ chồng Ngọc Thơ mới sang Mỹ định cư vài năm nay do con cái bảo lãnh.

Tuấn thoáng trầm ngâm:

- Ai cũng có thời học trò để yêu thương và mộng mơ nhưng cuối cùng lấy người mình không mong mà gặp, không chờ mà đến...

Rồi Tuấn nhắc chuyện lá thư tình ngày xưa:

- Bây giờ tôi với Ngọc Thơ ai có phận nấy, con cháu cả rồi, mối tình si của tôi ngày xưa đã tan vào thời gian từ lâu, nhưng tôi vẫn muốn hỏi lại, Ngọc Thơ đã tin là tôi bỏ lộn lá thư tình và người tôi yêu chính là Ngọc Thơ không?

Ngọc Thơ gật đầu:

- Sao ngày ấy chúng mình trẻ con thế nhỉ? Lúc ở quán chè tôi quyết không tin và chảnh chọc thiếu điều muốn... táng cho Tuấn một bạt tai. Nhưng vài năm sau khi lớn khôn thêm, suy nghĩ lại thì tôi tin và ân hận đã làm bạn buồn lòng.

- Chắc là mình không duyên nợ yêu nhau.

Ngọc Thơ mỉm cười:

- Nhưng chúng ta vẫn còn duyên nợ bạn bè, gặp nhau đây là vui rồi. Ở phương trời xa xôi kia Thu Diệu chưa bao giờ biết rằng ngày ấy Tuấn đã bỏ lộn lá thư tình vào cặp nàng. Thế là cả Thu Diệu và Ngọc Thơ cùng giữ kỷ niệm đẹp về một lá thư tình của một người, của một thời học trò ngây thơ và lãng mạn.



Nữ văn nhạc sĩ Trịnh 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 Đỗ. 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 Trịnh 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 Trịnh 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 Trịnh 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)

Trịnh Thanh Thủy

Chú Tấn thấy Tuyền nói vậy chú chỉ “dạ” và lái xe đi thẳng ra chợ Mỹ Tho...không hỏi, tuy thắc mắc, chú im lặng và suy nghĩ rất nhiều về thái độ của Tuyền...đi đánh ghen gì kỳ cục...!? Đi xa xôi vạn dặm. Diện cho đẹp...đến nhà địch thủ nói vài câu rồi đi về...!? và chính chú rất khó chịu vì thấy rõ Bảo phản bội vợ, mà còn gân cổ xưng cổ nói thách thức vợ “Tôi không bỏ ai hết cô muốn làm gì thì làm...” thế mà Tuyền chịu lép vế, im lặng...!! chú Tấn đưa Tuyền ra chợ mua trái cây xong quay trở về Saigon ngay, chú không tỏ ý tò mò hỏi ý nghĩ Tuyền sẽ làm gì sau này...!? Tuyền chịu im và kệ cho chúng cặp kè với nhau rồi để con rơi con vãi ra ư...!? Chú khế thờ dài và lắc đầu xua đuổi cho quên đi...!! chuyện tình khó gỡ của con người bạc bẽo vô tâm và vô tình...!! Thật bất hạnh cho Tuyền...!! Từ hôm đến nhà Loan thấy rõ nhà cửa và gặp mẹ của Loan...Thanh Tuyền không còn buồn bã như xưa nữa.. Nàng biết hai chú Tấn và Đông vẫn đang thì thầm to nhỏ về chuyện vợ chỉ huy trưởng đi đánh ghen...!! Tức cười lắm, đến nói vài câu rồi về, chả chửi bới, hay nguyên rủa hăm dọa...!!? Không cấm họ gặp nhau...!? Nàng tỉnh bơ ...và bây giờ lạ lùng...!? không có Bảo ở nhà nàng lại ăn diện, chải chuốt hơn dù Bảo không về... nàng chăm sóc và vui với các con như không hề có chuyện gì xảy ra...Cả sáu tháng nay Bảo Không về phép...Tuyền cũng không buồn bã...Nàng còn tươi vui và đẹp hơn lúc mới làm bốn...Khi Thanh Tuyền sanh bé út chỉ có chú Tấn đưa nàng đến nhà bảo sanh DUY TÀI. Khi sanh xong mẹ tròn con vuông, chú Tấn về trại đánh điện thông báo cho Bảo lấy phép về thăm vợ...rồi đón vợ con ở nhà thương về, hai tuần chàng lại lặng lẽ ra đi...!! Hồi đó Tuyền buồn lắm nàng xanh xao và gầy rộc đi...!! Tuy vậy Tuyền không trách móc nói năng gì cả...Nàng vui vẻ với lạnh lùng thờ ơ trong tình nghĩa vợ chồng...! Tuyền không hỏi chàng hay nài nỉ chàng ở nhà thêm một tuần với mẹ con nàng như ba lần sanh con kỳ trước...Bảo ra đi không biết trong lòng chàng nghĩ gì...!? Thấy vợ vẫn vui vẻ tuy tình vợ chồng không nồng nàn vốn dĩ ân cần như xưa...!! Bây giờ con gái út đã sáu tháng rồi thân thể Tuyền đã gòn gàng thon thả lại...Thanh Tuyền sanh bốn lần, nhưng nhờ mình giầy nên nàng không bị xô ra hay bầy nhầy, có vết

nhấn dưới bụng như các phụ nữ khác sau khi sanh để mỗi lần lại thêm thay đổi thân thể phía bụng dưới bị tàn phá thâm hại...!! Và con đầu lòng Tuyền sanh 3 ký rưỡi...cứ mỗi lần sanh đứa con kế tiếp lại to nặng ký hơn...con bé út 4 ký rưỡi, trong thời gian thai nghén này nàng ghen và tủi hận đau khổ nhiều nhất, mấy lần uống rượu mạnh mong hủy hoại bào thai...! Tính tự tử nhưng chú Đông khuyên và an ủi nàng...“Cô chết...!! Em nghĩ các con cô sẽ còn khổ hơn...!!” Nàng giật mình tỉnh trí khỏi u mê hại nàng mà giết cả con...!! May nhờ chú Đông nhắc nhở nàng ngừng kịp hành động điên rồ lúc lần chỉ vì hận chồng bạc bẽo bất nhân mà chút xíu nữa nàng chết...! Giết con trong bụng còn khổ lây cả cho lũ con thơ không mẹ...!! Ngồi nghĩ chuyện cũ...! Tuyền lại chợt nhớ mới đây mà nàng đi Mỹ Tho gặp mẹ Loan cũng đã hơn 5 tháng rồi...!! Thời gian trôi nhanh, con gái út đã chập chững biết đi... Tuyền không biết chồng nàng còn gặp cô Loan ở Mỹ Tho nữa không...? Nhưng anh không về thăm mẹ con nàng thường xuyên nữa.. Sáng nay Thanh Tuyền kêu chú Tấn nàng nói: “Ngày mai chú lấy xe đưa mẹ con tôi lên bà chị tôi nhé...tôi để chú Đông và 4 đứa nhỏ ở đó...cho người làm của chị tôi phụ coi mấy đứa nhỏ...rồi chú đưa tôi đến nhà cô Loan lần nữa và cũng về ngay trong ngày...” Chú Tấn nhìn Tuyền ái ngại cho nàng, không nói gì chỉ trả lời “dạ”...

Hôm nay năm mẹ con Tuyền lên chiếc xe jeep A2 của chồng đi về SAIGON đến cư xá Đô Thành, chị thứ nhì của Tuyền ở đó...để nàng gửi bốn con nhỏ..Tuyền sợ một mình chú Đông coi không xuể bốn đứa sắp xỉ năm một, tuổi chúng vô tư, nghịch, phá chạy nhảy lăng quăng...lơ là rồi tai nạn xảy ra cho tội nhỏ chú Đông không biết phản ứng thì khổ cho các con khi nàng vắng nhà...Đến nhà chị...bà chị ngạc nhiên la lên...“Ồi giờ ơi...!! Sao mẹ con cô đến bất ngờ thế này...!? Vui quá vào nhà đi...Các chú dẫn mấy đứa nhỏ vào nhà đi nào...” Khi các con yên ổn trong nhà Tuyền mới nói với chị nàng: “Em đến gửi chị mấy đứa nhỏ, em đi Mỹ Tho có việc...”

Bà chị ngạc nhiên nhìn Tuyền hỏi: “Cô đi chơi hay có việc gì quan trọng...!? Sao mặt bí xì...Ủ rũ thế này...!? Có chuyện gì lạ không...?” Tuyền bị hỏi trúng tim đen

nàng xúc động ứa nước mắt...!! Ngồi xuống bộ salon trong phòng khách, nàng kéo tay chị ngồi xuống bên cạnh, Tuyền nghẹn ngào kể hết đầu đuôi câu chuyện Bảo đã có bồ cho chị Bích nghe...!! Bà chị này từ xưa tới nay trầm tĩnh...Ăn nói dịu dàng, nhỏ nhẹ, tính tình nhu mì, dịu dàng lịch sự vì vậy mẹ Tuyền quý và chiều thương chị nhất nhà...cứ khen chị vừa đẹp lại đoan trang, hiền hậu, phong cách trầm tĩnh tướng mệnh phụ rõ ràng.. Thế mà vừa nghe thẳng em kể có mèo hoang bà nhảy đong đong la lớn như ngồi phải lửa mắt long sòng sọc dữ như mục chằng lửa...!! bà chị chu mỏ nói, và hỏi Tuyền dồn dập muốn nghe lại cho rõ: “Cái gì...!? Cô nói cái gì...? Chú Bảo có mèo à...!? Có đúng không...? Sao nó gan thế...!? Khốn nạn vậy...!? Sao cô không nói cho tôi biết...!? Kêu du đảng rạch nát mặt con ngựa cái đó cho nó bài học dám đi cưa chồng người...!? Sao giờ này mới nói...!? Trời ơi...!! Sao cô lại sợ chúng nó à...!? Tính tình ngang bướng cứng đầu coi trời bằng vung ngày xưa đâu rồi...!? Tu thành thánh nhân rồi à...?! Ngồi khóc chịu trận là làm sao...!?” Tuyền cười trong nước mắt ngắn dài...!! Tuyền nhẹ nhàng giữ bà chị ngồi yên bên cạnh nàng rồi nói tiếp: “Chị biết tính em rồi từ bé tới lớn em không biết chữ SỢ là gì cả...!? Khi chưa lấy chồng em có lũ đàn em du đảng...Em mà sợ ai...? Tuy em rất dữ và ai làm em giận là em không bỏ qua... Điếc không sợ súng...đàn ông, con trai mà nham nhở, vớ vẩn là em bạt tai, vài cái tát cho bể mặt.. chơi dao...! Chơi súng cỡ nào cũng chơi...Nói là làm... vài tội du đảng Sài Gòn Chợ lớn chúng còn tránh né em...Em đang hoang trí đúng người đúng tội... không ý mạnh hiếp yếu, giúp kẻ sa cơ, rộng rãi vị tha cao thượng không làm sai, bậy trái với lương tâm, nên tội du đảng quý mến nghe lời em...em còn nói chúng cái gì không phải của mình thì không tham, không giành, giật...!! không ăn trộm ăn cướp...Dù tình, hay tiền, vật chất tất đều là phù du...!! Chị nghĩ coi...!? với chuyện này, nhất là chuyện vì TÌNH không thể dữ dần...! Dùng áp lực du côn mà được...! và lại em vẫn nghĩ giữ kẻ ở lại, chứ không níu giữ kẻ đi chị ạ...!! Khi người đàn ông họ đã bạc bẽo có tâm phản bội...! chán mình rồi thì mình đánh con này nó lại có

con kia...!! Không hạnh phúc. Lỗi chồng mình chứ không phải lỗi người ta...! mình làm vợ mà không đủ khả năng giữ được chồng, không tròn vẹn sắc, tài, đức, hạnh thì mất chồng vào tay kẻ khác...Có gì ngạc nhiên...? Đánh người ta...!! Thêm oán hận, thù hằn...?! Hành hạ kẻ khác chỉ mang tội...!! Có lợi gì ...!? Khi tình rạn nứt...!? Giả dối...!? Em đi hôm nay gặp cô ta hỏi cho rõ nếu biết hai người họ thật sự yêu nhau thì em quyết định ly dị...!! Em không cần đàn ông...!! Cũng chẳng cần chồng, em đi làm dư sức nuôi các cháu..." Nghe Tuyền tâm sự xưa và nay, cô em cứng đầu, dữ dằn, bướng bỉnh trong tuổi thanh nữ ngày xưa không còn nữa...Tuyền đã thay đổi bất ngờ, giờ là một người mẹ trẻ, người vợ hiền, một thiếu phụ chừng chạc phân tách rõ ràng trái phải...Đẩy lương tâm, đạo đức phát ngôn như vậy...Chắc hẳn Tuyền có đường lối riêng quyết định ra sao để cư xử với cuộc đời sóng gió của nàng...!! Bà chị ngồi nghe không nóng nảy xúi dục hồ đồ nữa, chỉ căn Tuyền: "Thôi cô đừng đi hôm nay, đợi chú ấy về rồi cùng đi đến nhà con đó ba mặt một lời luôn..Tôi cũng đi..."Tuyền nghĩ chị nói đúng, nàng bằng lòng ở nhà chị chơi cả tuần luôn chờ Bảo lên đón mẹ con nàng về sẽ tính sau... Ba mặt một lời họ không thể dối trá sau lưng nàng...!! Thế là mẹ con Tuyền ở lại nhà bà chị, còn hai chú Tấn, Đông lái xe trở về trại gia binh...Bảo về không thấy vợ con, chú Tấn nói cả nhà đã đến bà chị ở mấy ngày nay rồi....Nghe vậy Bảo bèn lên nhà bà chị đón vợ con về...Gặp chị em Tuyền, Bảo không biết Tuyền còn ghen tuông ngầm, âm ỉ trong tâm...!! nên buồn đến đây tính gửi con nhà bà chị rồi đi Mỹ Tho đánh ghen.. Chàng chào chị Bích xong quay qua nói với Tuyền: "Anh đến đón mình và các con...Em và các con về hôm nay chưa...?"

Tuyền nhìn thẳng vào mắt Bảo để coi phản ứng của chàng khi nghe nàng nói: "Em đi Mỹ Tho, anh và chị Bích đi luôn đến nhà con Loan.." Tuyền gọi và nhấn mạnh tên (con Loan). Giọng nàng đánh đả nói khô khan, chứng tỏ Tuyền đang nổi cơn thịnh nộ...! Thái độ đang tức giận Bảo tràn hông...!! Bảo sừng sùng trước mặt bà chị vợ và hai chú lính đứng đó...!! Thôi...Bảo đã hiểu rồi Tuyền

lên đây nàng kể hết rồi...!! Tuyền ghé thật đợi sanh xong, nàng diện cho đẹp, phấn son kỹ càng từ cặp lông mày gọn sắc tới đôi môi mọng đỏ nàng tô điểm trông thật hấp dẫn...Bảo phải công nhận vợ chàng có mắt mỹ thuật và thẩm mỹ về cách ăn mặc và trang điểm thật khéo tay...ít ai sánh kịp...chàng lẩm rỗi, và cảm thấy ân hận có vợ đẹp, ngoan, đáng quý trong vòng tay mà không biết hưởng... chết chàng rồi...!! con cộp cái đang ngủ chàng đã mồm làm nó thức tỉnh chạy đâu cho thoát móng cộp vươn ra...? Cặp mắt dương to lạnh lùng găm gờ sắp nuốt chửng con nai vàng chạy nhông... đứng khuỵu chân ngơ ngác...!! Bảo chợt nhớ vợ chàng còn có biệt danh Triệu Minh...Nàng nổi tiếng thông minh, đẹp và kiêu căng tự ái to hơn cái đình, luôn luôn hành động để chứng minh là kẻ cả, giữ danh dự cho cá nhân nàng trong lối đại tiểu thư. Bảo trong lòng không chỉ yêu còn phải nói mê Thanh Tuyền nữa...Chàng khôn khéo... tranh dành mãi với bao địch thủ mới chộp được nàng về làm vợ...Bây giờ thì gậy ông đập bể đầu ông, đứng trong ổ kiến lửa.. úi cha...!! Chàng rợn mặt với tử thần.. cứ tưởng mình đã là phu quân...chồng kêu vợ dạ thưa mình em đây...!! Phu xướng phụ tùy...không ngờ ma trêu quỷ ám...!! Đa nhân duyên nhiều phiền não...!! Há miệng mắc quai...Bảo nói gỡ ỉu xiu : "Anh đã không gặp cô ta rồi, cả gần năm nay anh đâu có liên lạc với Loan nữa...Em và chú Tấn gặp cô ta rồi nói gì...!? Mà cô ta tìm anh giận hờn...!! Chửi anh là tên ma cô...!!? Lừa dối cô ta...!?" Tuyền lừ mắt nói trống không...! mặt như muối, chất như xung, chua hơn dấm: "Hừ, anh bỏ nó...!? Hay nó đá anh...!? Không..Tôi không tin anh nữa...! Một sự bất tín mười sự không tin..Anh phải đi với tôi đến nhà nó ba mặt một lời, anh đã nói anh không bỏ ai...!! Như vậy tôi biết và để cho tôi làm đơn ly dị...!! Tôi cần tự do đi lấy chồng khác, anh không có quyền bắt cá hai tay...Tôi không thêm đánh ghen, anh nghĩ tôi còn du côn như ngày xưa à.? Đánh làm gì cho bẩn tay tôi...!? Tôi cũng cho anh biết, tôi không cần người chồng một mặt hai lòng...!! Anh đi với tôi hôm nay hay không đi...!? Tôi cũng đi...Vì tôi có viết thư cho con Loan và hứa nếu tôi

biết rõ sự thật anh yêu nó, tôi bằng lòng ly dị và nhường anh cho nó...! Tôi nói là phải làm...Còn anh không đi hôm nay thì khi tôi về là 100/100 tôi sẽ đưa đơn ly dị anh...tôi nuôi con, không cần tiền, không cần anh phải lo cho mẹ con tôi.." Bảo đứng chết lặng với lời nói và khuôn mặt đánh thép, lạnh cứng như đá của Thanh Tuyền...Giờ bảo lại phủ đầy đời Bảo...!! Tuyền đứng lên vào phòng thay quần áo..khi trở ra Tuyền thanh nhã trong bộ áo dài, chùm hoa dây bằng nhung đen dệt lên vải lưới đen để lộ ra làn da trắng ngần như ngó sen với nửa phần phía trên của đôi bông đào lên tới cổ, lộ hai vai tròn lẳn nhìn bộ ngực thật quyến rũ nửa kín nửa hở được phủ lên bởi chiếc áo lót đen không quai, ôm chặt che nửa đôi nhũ hoa phần dưới thật kín đáo sexy trong chiếc áo dài đen nhung lưới cổ cao 3 phân, tay dài, nàng mặc chiếc quần đen vải Satin (satanh) bóng mịn may sáo, gấu quần viền ren, hoa to trông sang, tuy âm đậm chỉ một màu đen nhưng không kém phần hấp dẫn và lả lướt...mẫu áo đen đưa khuôn mặt trái soan với làn da trắng hồng cặp mắt to đen, đôi môi mọng đỏ của Tuyền nổi bật, mái tóc đen dài uốn gọn thả lỏng buông xuôi ôm bờ vai, kiểu tóc nữ tài tử pháp Brigitte Bardot trông Tuyền có thêm vẻ đẹp liêu trai, quý phái và lịch lãm, thu hút hồn người... Ai nghĩ rằng nàng có tướng vượng phu, và không thể là mệnh phụ phu nhân...?

Bảo nhìn vợ ngẩn ngơ, không tưởng tượng nổi Tuyền, vợ của chàng vẫn đẹp tuyệt vời...

Chị Bích thì sang trọng trong bộ vest màu cafe sữa đậm...trong chiếc áo vest chị mặc chiếc áo thung cổ lọ màu hồng đậm cổ đeo chuỗi hạt trai loại to đen bóng chiếu đủ màu và đôi bông tai hai hạt trai đen lớn cùng bộ có nhận soàn óng ánh, lóng lánh cách ăn mặc chưng diện của chị trong giới đại thương gia, thượng hạng...

Hai chị em lặng lẽ ra xe không hỏi Bảo một câu có đi hay không...? Chú Hùng tài xế của chị Bích vội lùi xe ra khỏi gara và xuống xe đứng trình trọng mở cửa xe chờ chị em Tuyền...Chú Tấn vội chạy theo hỏi Tuyền: "Cô ơi, em và chỉ huy trưởng ở

đây chờ cô trở về hả..!? " Tuyền chưa kịp trả lời thì Bảo nói theo: "Không chú lái xe đi Mỹ Tho theo chúng tôi luôn.." Chị Bích và Tuyền lên xe ngồi bằng sau của chiếc xe nhà mẫu trắng hiệu BMW của chị Bích ...Bảo nói với chú Tấn xong chàng vội vã chạy lại đi theo cùng xe với Tuyền và bà chị vợ...Chàng vừa đưa tay mở cửa để ngồi vào ghế trước phía trên với chú Hùng tài xế.. nhưng chàng chưng hửng vì Tuyền nói chặn: "Anh đi xe của anh đi, anh không được đi xe này, tôi không thích ngồi chung xe với anh.." Chị Bích thấy Tuyền quyết định vậy biết cô em giận hờn vội nói theo: "Ừ, nếu đi..? chú đi xe jeep với chú Tấn đi, chú đi theo hay trở về trại tùy ý chú tự do, ngày mai đến nhà tôi đón mẹ con cô ấy cũng được, chị em tôi đi riêng cho tiện chuyện trò..." Bảo quê quá..! Chàng ngượng ngùng nói chữa thẹn: "Em đi Mỹ Tho với chị và nhà em, em đi xe với chú Tấn theo sau xe chị vậy...."

Tới nhà Loan hai xe ngừng ngay trước cổng, chú Hùng lái xe của chị Bích lùi lại đậu sau xe jeep của Bảo...Chú Tấn xuống xe lại cổng nhấn chuông điện đứng chờ... còn chú Hùng tài xế của chị Bích cũng xuống mở cửa xe cho hai chị em Tuyền, chú nói luôn với chị Bích: "Thưa bà chủ, em ngồi ngoài coi chừng xe, ngồi trong xe chờ ạ.." chị Bích gật đầu...Bảo xuống xe đi lại gần Tuyền và chị Bích...Thấy Tuyền lạnh lùng quay mặt đi... chàng hiểu ý Tuyền khó chịu...!! Chàng đi chậm lại theo sau chị em Tuyền... Một lúc cổng mở, mẹ của Loan ra, bà ta có vẻ ngạc nhiên thấy hai xe bốn năm người, cả đàn bà, đàn ông đứng trước cửa, bà ta nhận ra Bảo, và chú Tấn còn không nhận ra Tuyền vì chỉ 1 lần gặp mặt, và lại hôm nay Tuyền mặc áo dài..bà ta không biết chị Bích ..bà vui vẻ chắc nghĩ Bảo dẫn bạn đến thăm...bạn Bảo lại có xe nhà sang quá...bà vốn vả mời vào nhà không e ngại, hay hỏi cho rõ những ai kia...? bốn người, chị em Tuyền và Bảo với chú Tấn tự nhiên, ung dung bước vào sân trong...Tuyền đi sát theo chân bà ta vào phòng khách, chị Bích và Bảo vào theo sau, còn chú Tấn đứng lại ngoài cửa chú tới ngồi trên cái ghế đá cạnh chậu hoa Lan...hút thuốc...

Bà chủ nhà còn đang lảng xảng đơn đả mời mọi người ngồi uống nước thì Tuyền đứng im nhìn rào quanh phòng khách, hình ảnh gia đình Loan treo cả trên tường, bộ salon gỗ..bình hoa hồng bằng vải trên mặt bàn, đối diện lối đi vào phía trong có chiếc phản gỗ gỗ bóng ngời.. Tuyền chợt nhớ Bảo nói Bảo đến nhà Loan...và cha mẹ cô ta nhắm mắt cho họ ngủ với nhau trên chiếc giường bằng gỗ này đây... thật nực cười...!! Sao lại để con gái dễ dàng chơi hoang..!? Tuyền không ngồi vào bộ salon, chỉ có chị Bích ngồi, Bảo ngồi vào chiếc ghế đầu để sát tường bên phải của cửa chính bước vào...mẹ Loan thấy Tuyền ngồi vào tấm phản gỗ bà ta cũng kéo 1 ghế đầu ngồi gần nàng... bà cất tiếng trước hỏi Bảo: "Sao hôm nay cậu Bảo rảnh nghỉ phép à..? mấy cô đây chắc ở Saigon đi Mỹ Tho chơi hả...!?" Bảo lễ phép trả lời: "Thưa bác vâng ạ..chúng cháu ở Sài Gòn..." Bảo vừa ngừng Tuyền nói liền: "Bà không nhận ra tôi à..!? Tôi là vợ anh Bảo đã đến gặp bà một lần rồi, bà có nhớ tôi không..? hôm nay tôi và nhà tôi đến để gặp cô Loan nói chuyện cho rõ về chồng tôi, con rể tương lai của bà...cô Loan đi làm à..? Nếu tôi đến sở xin phép cho cô ta về sớm được không..!?" Bà ta nghe Tuyền nói giọng đanh đá với lý do đến đây hôm nay và nhắc đến mấy tháng trước bà đã gặp vợ Bảo, bà nhớ ra rồi...!! hôm nay trông vợ Bảo khác hẳn con bé nhí nhảnh lạ lùng kỳ trước gặp bà...Bà ta lên tiếng, giọng kẻ cả trong vai cha mẹ dạy đời cho Tuyền nghe...và cố bào chữa che đậy sự nhầm lẫn của mẹ con bà: "Này cô Bảo, con gái tôi không đi giựt chồng hay chấp nhận làm bé...Còn ai muốn lấy con gái tôi cũng phải cưới hỏi..chúng tôi không để ý dĩ vãng...!! Hay quá khứ...chỉ nghĩ tương lai là quan trọng, cô chỉ đáng tuổi con gái tôi, cô chưa nhìn xa được, đời người còn dài, thay đổi tùy theo số mạng và định mệnh nữa, nhân tính không bằng thiên tính...!! Không ai nắm tay nhau ngày đến tối, không biết được ngày mai sẽ ra sao..!? Ai giấu ba họ..? Ai khó ba đời...!? Lên voi xuống chó là thường, nhiều khi người bình còn sống... mà người khỏe mạnh lại lần ra chết vẫn thường xảy ra...!!"

(Còn tiếp kỳ sau)



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 **SẨM 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 **SẨM 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 **Sẩm Giảng** qua đường bưu điện tới quý vị.

Ballad Of The Green Berets

Fighting soldiers from the sky
Fearless men who jump and die
Men who mean just what they say
The brave men of the Green Beret

Silver wings upon their chest
These are men, America's best
One hundred men we'll test today
But only three win the Green Beret

Trained to live, off nature's land
Trained in combat, hand to hand
Men who fight by night and day
Courage deep, from the Green Beret

Silver wings upon their chest
These are men, America's best
One hundred men we'll test today
But only three win the Green Beret

Back at home a young wife waits
Her Green Beret has met his fate
He has died for those oppressed
Leaving her this last request

Put silver wings on my son's chest
Make him one of America's best
He'll be a man they'll test one day
Have him win the Green Beret
As Written & Performed by
SSgt Barry Sadler

Bài ca lính chiến mũ xanh

Hào hùng lính chiến trời cao
Coi thường cái chết, nhảy vào không gian
Đúng như thiên hạ vinh danh
Những chàng chiến sĩ Mũ Xanh can trường

Phô đôi cánh bạc ngực chàng
Những thanh niên Mỹ vào hàng tuyệt luân
Thử tài trăm kẻ dự phần
Ba người được tuyển thiên thần Mũ Xanh

Luyện ngoài bình địa tung hoành
Luyện thêm chiến đấu tinh anh đêm ngày
Sánh vai nhau, tay trong tay
Mũ Xanh dũng cảm tiếng dấy về vang

Ngực đôi cánh bạc phô trương
Đây trai Mỹ quốc giỏi giang hàng đầu
Đời tôn vinh đã từ lâu
Mũ Xanh chiến sĩ xiết bao oai hùng

Quê nhà vợ trẻ chờ chồng
Mũ Xanh số mạng trả xong giúp đời
Chết vì giải phóng cho người
Trối trăng vợ quý đôi lời cầu mong

"Gắn đôi cánh bạc ngực con
Nuôi con tuyệt hảo lớn khôn trưởng thành
Xứng danh trai Mỹ đua tranh
Thăng vào binh chủng Mũ Xanh lấy lòng."

Tâm Minh Ngô Tăng Giao
(chuyển ngữ)

ĐÊM YÊU ÁI

Em đếm khát môi nồng anh đêm đó
Dịu nỗi đau mà hơi thở ngọt ngào
Anh ve vuốt ngọc ngà em mơn lờ
Trắng hồng hào mịn mát thớ tay mơn

Em khao khát đắm say đêm không vội
Mưa dầm để ướt át trong cơn mê
Anh ngụp lặn chìm trôi đêm khuya lắm
Vỗ nhau về dào dạt bến tình ơi

Một đêm trôi và bao đêm nhớ gối
Thềm môi nồng vòng trối cánh tay ôm
Thềm tha thiết đắm say mà da diết
Đêm nồng nàn ân ái đến trắng say.

Ta cháy khát trao nhau bao yêu dấu
Ngủ bên người mà cứ sợ đêm trôi
Ôi đêm hơi giữ dùm ta tình ấm
Bởi trăng thể sẽ khắc dấu đam mê

Ta cháy khát môi hôn nồng ngây dại
Rũ bốn bề gian thế chỉ đôi ta
Ôi sa hoa những đêm ngà ngọc
Có nhau rồi xin giữ chặt lấy nhau.

Nơi gian thế bốn bề luôn đối trá
Giữa tình mình ta chặt dạ sắt son
Cho ta khát những đêm dài trao tận
Những nồng nàn yêu ái chỉ có nhau.
(Châu Vũ Bảo Uyên)

GIỌT SẦU

Đêm đã về chưa đêm đã khuya
Cô đơn lấp lánh những vì sao
Gió se sắc nhớ lòng quạnh vắng
Hờ hững quanh đây một nỗi buồn

Lạnh buốt bờ vai hong mái tóc
Để nghe thật chậm tiếng thời gian
Hắt hiu tĩnh mịch bài tình cũ
Trăm bông lời ca gọi cung đàn
(CHÚ TIỂU)

TÌNH ĐƠN PHƯƠNG

Hôm nay nơi nhà trọ
Chơi trốn kiếm năm mươi
Cùng với ba cô giáo
Anh vui vẻ tươi cười

Chui vào gầm bàn trốn
Anh chạy theo ngối bên
Cầm tay em thật chặt
Ngồi yên đừng la lên

Đôi bàn tay nghe ấm
Anh thì thầm bên tai
Anh thích thế này mãi
Và bên nhau lâu dài

Em năm nay đệ tứ
Anh thì lớp đệ tam
Không nói lên tình cảm
Em mến anh đành cam

Giờ em vào nội trú
Ta xa nhau từ đây
Gặp ở trường mỗi sáng
Tình trôi như áng mây

Bởi ta là con gái
Chờ mãi dài thời gian
Anh nhìn em im lặng
Đâu có gì buột rằng

Năm mươi năm gặp lại
Nhìn anh thật là oai
Thương nhớ em nhiều lắm
Cả năm tháng tình dài

Sao ngày xưa không nói
Giấu kín vào buồng tim
Suốt đời không thay đổi
Xa nhau biết đâu tìm

Anh yêu em và nhớ
Xin em một vòng tay
Và nụ hôn lần cuối
Đời anh chỉ là Mai

Giờ còn gì để nói
Hoàng hôn cả rồi anh
Vị trí em không đổi
Anh phí cả xuân xanh

Con tim anh vẫn đợi
Dù cho suốt cả đời
Anh đây luôn chấp nhận
Mãi mãi không đổi dời

Ngày đêm dòng suối lệ
Anh thương nhớ về em
Chiêm bao và mộng mỵ
Nhìn mưa rơi ướt rèm

Em chịu anh lần cuối
Có được không hờ Mai
Đời em chưa phạm lỗi
Vẫn chưa một lần sai

Điều kiện anh khó quá
Ý kiến khác được không
Em là viên ngọc quý
Anh ôm ấp vào lòng

Năm mươi năm gặp lại
Anh càng quý em nhiều
Suốt đời không ân hận
Mãi mãi đẹp tình yêu

Mình chia tay em nhé
Nhớ mãi đến ngàn sau
Anh yêu em bất diệt
Tình đẹp như trăng sao
(NGỌC MAI)

NGƯỜI YÊU THỜI CHIẾN

Từng bước ta từng bước
Đường dài quá chông gai
Mưa dài theo năm tháng
Lạnh lùng mãi vòng tay

Người yêu trong thời chiến
Sống mãi tình cô đơn
Xa nhau đành chấp nhận
Ta đâu nỡ trách hờn

Sống chết trong gang tấc
Đau khổ vẫn lặng thinh
Vì ta là vợ lính
Ngày phép dành người tình

Đêm đêm buồn nhỏ lệ
Tình như một giòng sông
Êm đềm xuôi ngược chảy
Ta tan nát cõi lòng

Xa xa nghe tiếng súng
Bao giờ thôi chiến tranh
Hoàng hôn ta chờ mãi
Giấc mộng được yên lành
(NGỌC MAI)

Tình Đã Phai

Bao năm qua rồi như giấc mộng
Người còn đứng đợi ở đầu sông?
Ta rong ruổi mãi đời phiêu bạt
Biết đến khi nào thấy bến sông?

Bao năm muốn khóc không còn lệ
Ừ đã hết rồi những đam mê
Vui gì trong những trò đuổi bắt
Thoáng thấy ai cười ta u mê!

Ra đi đồng nghĩa không về lại
Mà nếu có về biết còn ai?
Bao năm đã đủ thành xa lạ
Thôi thế xin đành tình đã phai
(BÙI CHI LAM)

CÀ PHÊ VĨA HÈ

Ở đây có cà phê vỉa hè
Phong cách như đường phố Paris
Những ngày tàn mùa đông, còn lạnh
Ra quán ngồi uống ly cà phê
Dưới mái hiên che, dưới chiếc dù
Bàn ghế rộn ràng mùa xuân về
Chọn chiếc bàn trên hè phố hẹp
Ly cà phê ấm gió cuối mùa
Cà phê với nhiều loại bánh ngon
Hạnh nhân cookies hay muffin
Mùi vị bánh mì nóng baguette
Hay bánh bơ croissant thơm giòn
Dừng chân quán cà phê vỉa hè
Có khi nhìn đời như giấc mơ
Đếm từng giọt cà phê triết lý
Thả hồn vào một cõi trầm tư
Hết những ngày Xuân đến ngày hè
Bàn ghế vẫn còn đó đợi chờ
Cà phê không bao giờ với cạn
Với những tâm hồn phóng khoáng kia
Những ngày mùa hè nắng không nhiều
Đủ để hẹn hò khi đang yêu
Bên ly cà phê cùng nắng gió
Tận hưởng mùa hè ta có nhau
Và mùa Thu đã đến bao giờ
Trong ly cà phê có vần thơ
Người uống cà phê là thi sĩ
Khi chiếc lá vàng vừa bay qua
Quán vỉa hè theo mùa buồn vui
Hè phố người qua lại ngược xuôi
Mai mùa Thu chết, mùa Thu hết
Hè phố dần thưa vắng bóng người
Là lúc mùa Đông suốt mướt về
Ngọn gió lạnh căm thối tứ bề
Tuyết rơi trắng xóa trên đường phố
Chìm khuất vào đâu quán vỉa hè
(Nguyễn Thị Thanh Dương)

BẾN CŨ

Ngày trở lại bên dòng sông đã chết
Buổi đồ ngang bọt trắng phủ lưng trời
Em giặt áo phai đi màu quá khứ
Nổi chân đời bằng những bước chơi vơi

Chiều loang rộng vạt cỏ buồn cảm lạnh
Sóng dập dềnh ru mãi điệu bình ca
Nơi hốc đá vết xưa còn dấu tích
Buổi ban đầu bỗng đẹp những phiêu pha
(Nguyễn Văn Nguyễn)

MƯA TRÊN CÂY SẦU ĐÀU

Đêm qua mưa gió tươi bởi
Lá ngoài sân vắng rớt rơi ít nhiều
Mưa dầm suốt cả sớm chiều
Dù không nặng hạt liều liều cả ngày

Sầu đầu lạnh giá thân gầy
Giọt mưa lạnh buốt bàn tay ngọc ngà
Mưa hoài cây chẳng ra hoa
Đâu rồi nắng ấm ghé qua nơi này

Hạt rơi tí tách cả ngày
Hỏi người bên ấy có buồn hay không
Nắng lên cây sẽ trở bông
Cho em tôi lại ngồi hong tơ trời

Huế buồn những tháng mưa rơi
Rơi vào nỗi nhớ qua cầu mình anh
Mưa càng nặng hạt rơi nhanh
Âm thầm một bóng trời xanh lạnh lùng

Người đứng lại nhớ người đứng
Mong mưa mau tạnh để anh gặp nàng
Sầu đầu lá rũ hai hàng
Tháng ngày lặng lẽ thở than muộn phiền
(Nguyễn Ngọc Bích)

TÔI VỀ

Tôi về soi bóng dòng xanh
Hàng cau thôn Vỹ trắng thanh Nội thành
Lối xưa Tịnh viên an lành
Vạn đò tách bến mong manh kiếp nghèo
Lại... đổi đời - lại gieo neo
Thương chị lam lũ thương em tảo tần
Huế vẫn đẹp trong thanh bản
Thuyền rồng tráng lệ lệ thấm khuya đêm
Tôi về lòng cố nửa quên
Nửa hồn mất mát biết tìm mô ra?
Về qua sóng bóng xế tà
Gẫm suy đời quả ta bà, sắc không
Về ôm nỗi nhớ mệnh mông
Ngắm chiều mà nhớ tới thân phận mình
(LÊ NGUYỄN)

mưa trên ký ức

Gió mang nước về khóc trên vùng ký ức
Tháng tám mưa dầm đần kín những vòng xe
Quanh co ngõ dài dẫn mưa tuôn lòng phố
Mái hiên ngày nào hơi ẩm nép bên nhau

Mưa .. Sài Gòn mưa thường ủa cơn giông tới
Đổ vội đổ vàng trên nỗi nhớ tràn tuôn
Tháng tám nồng nàn như lòng ta xưa ấy
Phố ngớt mưa rồi tình bỗng quá mệnh mang

Phố thấm cơn mưa nặng từng vòng xe lướt
Ngã tư đèn vàng uể oải ngóng giọt tan
Đâu đó lẫn khuất trong lòng sâu phố xá
Điều ngân thật buồn câu hát của ngày mưa

Tháng tám chưa qua trời làm cơn mưa vội
Dòng nước tìm về nơi trú ẩn bình yên
Mưa nhạt mưa nhòa lạnh run từng góc phố
Hạt nhỏ vô tình ướt đẫm kỷ niệm tôi
(ĐOÀN TUYẾT THU)

TÂM TƯỢNG NGƯỜI

Hoa điệp vàng tháng cũ
Buổi sáng nào ngang qua
Tiếng ve buồn rụng xuống
Chật chội trước ngõ nhà

Em lấy chồng chín tháng
Mà tưởng ngày hôm qua
Nhớ tiếng quét sân sáng
Ngỡ báo thức một đời

Chín tháng chẳng nghe nữa
Ngủ vùi trước tiếng ve
Màu nắng như thấp lửa
Cháy đỏ phương mùa hè

Ngày đổ xuống trí nhớ
Sốt lại mùi dư âm
Chùm bàng khuâng mới nở
Treo ngõ cây điệp vàng

Một sáng anh về ngang
Thấy hàng cây đổ lá
Dáng mẹ cặm cùi quét
Ngỡ như em vẫn còn...
(Quang Nguyễn)

SÀI GÒN NIỀM TIN

Sài Gòn chưa từng thấy
Đường xá sao hoang vu
Phố, phường, xóm vắng lạnh
Chợ, hàng, quán tiêu điều
Xe, người không chen chúc
Đời tắt nghẽn âm vang
Quên nếp sống vui chơi
Khóc đêm mưa lũ lụt

Sài Gòn vẫn từng biết
Bất tận nỗi khốn cùng
Sống chết cơn đại dịch
Giàu nghèo chẳng vô tình
Lạ quen cùng số phận
Người phải tránh xa người
Nụ cười che dấu kín
Nỗi lo âu từng ngày

Sài Gòn bao giờ hết
Đời sống đang dấy chết
Muôn người vẫn nguyện cầu
Xin Trời cứu thương đau
Ơn Đời cùng chia xẻ
Thiếu thừa cũng như nhau
Quanh thân phận kiếp người
Mong thoát cơn khổ nạn

Sài Gòn vẫn từng biết
Bất tử trong sinh ly
Nhịp sống sẽ trở lại
Niềm tin yêu bao người
Cùng góp lời nguyện cầu
Bình yên về đổi mới
Bao mái ấm an vui
Sài Gòn mãi thắm tươi
(TRẦN CƯỜNG)

Ước Vọng

Tôi thấy hồn mình như chết dở
Mấy hạ đi, rồi mấy hạ sang
Giá có được tim em làm chỗ trú
Để chiều mưa thôi buồn, thôi nhớ miên man

Giá cửa tim em có lúc mở toang
Cho riêng tôi cả một đời nương náu
Trái tim em nồng nàn ấp ủ
Đừng cho ai vào ở đậu, ngoài tôi...
(Phạm Thư)

LỐI CŨ

Đoạn đường này bây giờ như xa lạ
Em trở về qua những ngã thân quen
Bước một mình hình như đã quên tên
Con đường cũ lúc chiều lên vắng ngắt

Hàng cây buồn khi nắng vàng chợt tắt
Lối hẹn hò quay quắt kỉ niệm xưa
Có những lần bất chợt trời đổ mưa
Ai biết được lòng ta vừa chợt nhớ

Sao nữ để chuyện tình mình dang dở
Cố dần lòng khi nỗi nhớ trào dâng
Lúc bên nhau nhịp bước cũng băng khuâng
Bây giờ vắng em như người đi lạc

Cuộc tình buồn có một người bội bạc
Để mình em nước mắt nhạt nhòa thêm
Giấc mơ em vẫn hay khóc từng đêm
Hình bóng cũ nhớ người yêu bội ước

Hôm nay về ai dìu em chung bước
Trách gì nhau hai lối ngược mất rồi
Cuộc tình buồn cho tim mãi đơn côi
Còn đâu nữa tình ơi xin già biệt
(LÊ THANH HÀ)

NỤ CƯỜI

Nụ cười trong thế giới ta
Mệnh mông ngũ ý, chưa đa sự tình
Đôi khi cười gượng má phình
Có lần chẳng giống khẩu hình đang vui
Trăm năm hỷ - nạn tới lui
Lúc cười hạnh phúc, lúc xuôi thói đời
Thế nhân muôn sự đổi dời
Hiếu người thấu chuyện, nhẹ cười phôi pha
Đôi chân từng trải bôn ba
Cười hiền san sẻ, xót xa cơ hàn
Đi bên hoang vắng điều tàn
Cười trong ánh mắt vững vàng niềm tin
Có người nửa miệng cười khinh
Kẻ thời nhếch mép chông chênh coi thường
Kiêu căng quên cách nhún nhường
Nụ cười hơi hột đo lường, bán mua
Tiểu đời cay đắng chát chua
Cười ra nước mắt hơn thua nhọc nhằn
Cười lên để giữ thăng bằng!
Ôm chi nhàn nhó, cộc cằn khổ tâm
Đường đời chỉ bấy nhiêu năm
Cười đi, xua hết tối tăm quanh mình!
(Kim Minh)

ƯỚC CHI CÓ HUẾ

Ước chi có Huế nơi này
Để ta cùng Huế tháng ngày có nhau
Tâm tình đẹp trước đẹp sau
Xuôi giòng Hương chảy qua bao nhịp cầu
Thương em thương Huế tình sâu
Nét duyên e ấp ngọt ngào má môi
Kinh thành lãng tẩm Huế ơi
Nghìn năm tro bóng theo thời gian trôi
Chuyện ngày xưa cũng qua rồi
Hẹn hò còn lại chút lời gió Trăng
Sao lòng ta mưa đông giăng
Vẫn vương sợi nhớ Huế trần trở buồn
Lâu rồi tình nghĩa khói sương
Năm mươi năm vẫn xót thương cuộc tình
Chiêm bao trở giấc một mình
Ước chi có Huế phủ tình nước non
(NAM GIAO)

Nhớ

Chiều nay bỗng thấy nhớ người
Nhớ từng ánh mắt nụ cười em trao
Nhớ ơi là nhớ làm sao
Tiếng cười tiếng nói làm xao xuyến lòng

Người đi có nhớ người mong
Người về ôm mộng tình chung với người
Xa nhau đời vắng tiếng cười
Nhớ nhau cái thuở đầu đời mới yêu

Giờ thì xuân đã về chiều
Sớm vui với gió chiều vui với buồn
Tìm về dĩ vãng mà thương
Người vui bên mộng người thương nhớ người
(Đình Sơn)

MƯA SAIGON - MƯA XỨ HUẾ

Saigon trời chừ vào mùa mưa
Em có thương về phố Huế xưa
Mùa nì chắc mưa bay trắng ngát
Trên Hương giang nhớ mấy cho vừa

Phố Huế trời chiều phơi dáng xưa
Chiều rơi xuống phố những âm thừa
Anh chưa một lần qua thôn Vỹ
Mà cũng nghe lòng nhớ... nhớ thương.

Có phải rằng anh thương xứ lạ
Hay là anh nhớ tóc em bay
Che nửa nụ cười quá thơ ngây
Nụ cười làm duyên con gái Huế

Phố Huế mùa mưa chắc thật dài
Mưa từ chiều trước đến hôm mai
Mưa bay suốt một thời con gái
Còn giọt tình nào rơi ướt vai ?

Saigon trời chừ vào mùa mưa
Em chừ đi về ai đón đưa ?
Phố bỗng đổi thay không như ngày cũ
Và em bây giờ lòng có như xưa ?
(VŨ MINH TUẤN)

Đo tình

nhớ một chút ái khanh à giây phút
chờ chân qua hàng cây bỗng tương tư
hoa lá cỏ còn biết mềm tình tự
hướng hồ ta khanh ạ giống đa tình

nói với gió lời thầm thì nhỏ nhỏ
lắng nghe không khanhạ lắng nghe không
mùa tháng tám vào thu chưa khanh nhỉ
mà yêu em hoa mở nụ nhưng hồng

và khanh ạ còn đường dài dốc nhớ
có tiếng mưa à tiếng hát tình khôi
ta yêu quá câu thơ mềm run rẩy
vỡ vụn rơi rụng gót hoa gầy...

nhớ một chút vậy mà đầy nhung nhớ
nói gì đâu mà phố nhỏ rưng rưng
ta tìm mãi từng dấu đời cam nín
còn dư âm lời khanh nói ngọt ngào
(Phạm Quang Trung)

SÀI GÒN NHỚ

Sài Gòn có gì... sao ta say
Rượu nồng chưa uống mắt đã cay
Mai về tìm lại dòng sông trắng
Dấu vết rêu phong khói sương bay

Sài Gòn có gì... sao ngất ngây
Khúc ca mộng tưởng vẫn đông đầy
Chiều qua bến cũ lòng gợn sóng
Áo trắng ngày xưa in bóng mây

Sài Gòn có gì... hồn hoa lay
Nhớ ngày hôm đó mình chia tay
Phượng hồng rũ bóng bên đường vắng
Ai chở tình ta gửi gió mây

Sài Gòn có gì... mưa khóc vay
Nhớ quá người ơi! Nhớ vòng tay
Nụ hôn nồng ấm trao hôm ấy
Sóng dậy trong tim người có hay?
(Nguyễn Hồng Linh)

MAI EM VỀ

Mai em về có dòng sông chờ đợi
Giọt mưa sầu theo sóng miệt mài trôi
Khói sương lam nhuộm phai màu tóc rối
Đón hoàng hôn ánh trăng vỡ trên đôi

Mai em về con đường xưa thác đổ
Chiều tàn mau nắng nhạt nhoà trên vai
Dấu chân buồn cỏ gầy theo gót gió
Lá vàng bay từng chiếc rụng rơi đầy

Mai em về hoa mộng những tàn phai
Ôm ưu phiền mệnh mang từ thuở ấy
Em vẫn biết dòng đời ngăn cách mãi
Dấu tương phùng em dành để cho ai!

Mai em về ngày mây giăng ngập lối
Dấu yêu xưa giờ xa khuất chân trời
Giữa biển khơi cánh chim chiều đã mỏi
Lòng xao xác tìm vỡ màu phai phôi
(BÙI KIM THẢO)

A. GIẢI THÍCH

Trai Đàn (齋壇): nghĩa là Đàn Chay; Trai là cách tổ chức cúng lễ bằng thực phẩm hoa quả, đèn nến... chay tịnh; Đàn là cách thiết lập pháp hội với hình thức qui mô và tuân theo một thể thức nhất định.

Giải Oan (解冤): Giải là cởi bỏ, Oan là oan nghiệp. Giải Oan nghĩa là cởi bỏ oan nghiệp, sự níu kéo oán thù của nhau. Khi sống, chúng ta do vô tình hay hữu ý tạo ra sự hiểu lầm, hoặc do vì u mê, sân hận đưa đến oán ghét và muốn trả thù, làm hại lẫn nhau.v.v. Vì oán hận mà trôi buột ta với người khác bằng sợi dây oan nghiệt. Bởi vậy, chỉ có năng lượng vô biên của Tâm Từ Bi được tạo ra bởi sức chú nguyện của số đông mới mong cắt đứt sợi giây oan nghiệp trên.

Bạt Độ (拔度): Bạt là nhổ lên, Độ là đi qua. Bạt Độ là giúp nhổ sạch gốc rễ làm lỗi, cứu vớt các oan hồn thoát ra khỏi những khổ đau ràng buộc bởi oan khiên nghiệp chướng của nhiều đời, để lên được bến bờ giải thoát. Do tham lam, do sân hận, do si mê mà tất cả oan hồn thọ khổ ngày càng nặng hơn. Nghiệp chướng như một thân cây, càng sống lâu năm, gốc rễ đâm bám càng sâu vào lòng đất. Nếu không nhờ Đạo tràng Từ Bi với sức mạnh cầu nguyện của tập thể, thì khổ lòng nhổ sạch được gốc rễ tội chướng ấy.

Chẩn Tế (賑濟): nghĩa là cấp phát và cứu giúp. Cô Hồn: những Oan hồn không nơi nương tựa, không ai nhớ tưởng đến. Chẩn tế Cô Hồn là cứu giúp, ban phát thức ăn, tình thương đến với những kẻ đang đói thiếu về vật chất và tinh thần. Chẩn Tế Cô Hồn là một hình thức Bố thí cho cõi âm. Vì vậy, để người trong cảnh Âm hưởng được lợi lạc, không còn bị đói khổ hành hạ mà nhẹ nhàng được siêu thoát, thì chúng ta cần vận dụng Nghi thức Đàn Tràng để đạt đến năng lực hộ trì thanh tịnh, mới mong cứu giúp các Oan hồn.

TRUC LAM BUDDHIST CENTER

CHÙA TRÚC LÂM

4949 W. Greenway Road, Glendale, AZ 85306

Phone & Fax:

(602) 375-4248

Email: truclambuddhistcenter@gmail.com

B. Ý NGHĨA TRAI ĐÀN GIẢI OAN BẠT ĐỘ, CHẨN TẾ CÔ HỒN:

Trong tinh thần "Chúng sanh vô biên thế nguyên độ" của Phật giáo Đại thừa, không phân biệt màu da, chủng tộc, đều có thể được độ qua nhiều hình thức, nhiều phương tiện khác nhau; thì Trai đàn Bạt độ Chẩn tế là một trong những phương tiện ấy. Chúng sanh khi còn sống đã tạo nhiều nghiệp nhân thì khi chết cũng xảy ra nhiều nghiệp quả. Nào là chết nước, chết vì xe cộ, vì chiến tranh, bị đâm chém, uống thuốc độc, bị loài khác cắn, do cơ hàn, dịch bệnh, sập hầm, phá thai... Chỉ có Từ Bi Tâm mới cứu vớt một cách đầy đủ các Hoành Tử, Oan Hồn, Cô Hồn với vô số nghiệp cảm như trên.

Chết vì nghiệp bất thiện (hoành tử) thì có vô số hình thái khác nhau, trong kinh Dược Sư tỳ tựu trung nói gồm có 9 loại:

- Một là chết vì Dịch bệnh, bệnh tật không chữa trị đúng cách mà lại mê mờ tin vào bói toán để trị, bệnh không đáng phải chết mà bị chết
- Hai là chết do luật pháp của đất nước trừng trị (quốc pháp)
- Ba là chết do ăn chơi sa đọa nên bị quý mị đoạt mất tinh khí

- Bốn là chết cháy
- Năm là chết do đắm sông, chìm suối, chìm thuyền ngoài khơi
- Sáu là chết do bị thú dữ ăn thịt
- Bảy là chết do té núi, té từ độ cao xuống
- Tám là chết do bị quý thần bắt, trúng thuốc độc
- Chín là chết do đói khát khôn khổ.

Ý NGHĨA TRAI ĐÀN GIẢI OAN BẠT ĐỘ CHẨN TẾ CÔ HỒN



Theo Du Già Tập Yếu gọi là “Thập loại Chúng sinh” hay “Thập loại Cô hồn” gồm có:

1. Thủ hộ quốc giới: là loại oan hồn vì nước bỏ mình.
2. Phụ tài khiếm mạng: là loại oan hồn chết vì trái chủ oan gia, trụy thai, hay sẩy thai.
3. Khinh bạc Tam Bảo: là loại oan hồn vì tạo nghiệp bất hiếu, phụ nghịch, vô đạo, khinh chê Tam Bảo.
4. Giang hà thủy nịch: là loại oan hồn chết sông, chết biển.
5. Biên địa tà kiến: là loại oan hồn ở nơi biên ải heo lánh xa xăm.
6. Ly hương khách địa: là loại oan hồn phiêu bạt tha hương, chết đường, chết bụi.
7. Phô hỏa đầu nhai: là loại oan hồn chết vì tự tử, trầm mình xuống sông, núi, chết đâm, chết chém.
8. Ngục tù trí mạng: là loại oan hồn chết vì bị tra tấn, khổ nhục trong lao tù.
9. Nô tì kết sù: là loại oan hồn chết vì bị đánh đập, hành hạ, đày đoạ.
10. Manh lung âm á: chết do bị bị đui, què, câm, điếc, có quẻ không ai chăm sóc.

Mười loại cô hồn này sống không yên một nơi, nay nơi này mai nơi khác, tùy theo hoàn cảnh mà nương tựa, xuất hiện. (Du Già Tập Yếu Diệm Khẩu Thí Thực Nghi do ngài Tam Tạng Bất Không Kim Cang dịch từ Phạn sang Hán vào đời Đường)

C. GIÁ TRỊ PHƯƠNG PHÁP CỨU ĐỘ CÔ HỒN - NGẠ QUỶ

Dại thừa Phật giáo không những độ sanh mà còn độ tử. Chúng sanh bị đọa vào địa ngục nếu không có phương pháp cứu tế thì bao giờ mới thoát khỏi đau khổ, và sẽ chìm đắm trong địa ngục mãi mãi. Vì vậy Trai đàn Bạt độ chu hương linh, Chấn tế cô hồn là một việc làm vô cùng ý nghĩa đối với người con Phật.

Người con Phật làm được điều này là đang thực hiện hạnh nguyện bố thí, tạo được vô lượng công đức và thiện nghiệp cho chính mình cũng như người thân và tha nhân. Trong vòng sanh tử, tử sanh bất tận của kiếp người, những oan hồn cô hồn đó có thể đã từng là Ông Bà, Cha Mẹ, là bà con quyến thuộc của mình. Một chúng sanh do chưa có duyên lành gặp Chánh Pháp, chưa rõ lẽ

nhân quả, nghiệp báo, nên sau khi chết phải bị đọa đầy trầm luân. Có nỗi khổ nào lớn hơn như vậy! Để cứu độ được họ không có gì tốt hơn là phải nương nhờ Pháp Từ Bi Cứu Độ của mười phương chư Phật và sự thành tâm cầu nguyện của tất cả chúng ta.

Mặt khác, kinh Địa Tạng dạy: “Người nam người nữ nào, lúc sanh tiền không tu tạo phước lành mà tạo nhiều tội lỗi, sau khi chết, hàng thần quyền vì người chết mà tu tạo phước lợi, làm tất cả việc Thánh Đạo, thì trong 7 phần công đức, người chết hưởng 1 phần để siêu thoát, 6 phần còn lại, người sống hưởng” (phẩm thứ 7). Do vậy, độ sanh là trách nhiệm, độ tử là một hạnh nguyện của người con Phật, thể hiện tinh thần đại từ đại bi, đại nguyện của đạo Phật: Tự lợi và lợi tha.

Nam Mô Thập Phương Thường Trú Tam Bảo



TRUC LAM BUDDHIST CENTER

CHÙA TRÚC LÂM

4949 W. Greenway Road, Glendale, AZ 85306

(602) 375-4248 | Email: truclambuddhistcenter@gmail.com



Thư mời

PHÁP HỘI BẢO ÂN, HÚY NHẬT TỔ SƯ ĐẠI TRAI ĐÀN GIẢI OAN BẠT ĐỘ - CHẨN TẾ ÂM LINH CÔ HỒN CẦU ÂM SIÊU DƯƠNG THÁI
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính thưa Quý Phật Tử và Quý Đồng hương,

Hai năm Đại dịch của nhân loại, dân tộc Việt Nam cũng như bao dân tộc khác, vết thương lòng do tử biệt sinh ly đã và đang còn đó với nhân loại trên toàn cầu; vẫn còn đó niềm thốn thức trong mỗi tâm hồn của những gia đình bị nạn. Sự ra đi một cách lạnh lẽo của những người bất hạnh trong hai năm qua đã khiến cho chính người ra đi cũng như người ở lại phải mang nhiều ray rứt, uẩn khúc ngậm ngùi, dù sự ra đi đó là do đại dịch hay là do các nguyên nhân khác. Đặc biệt Đạo tràng Trúc Lâm nhị tự có rất nhiều Phật tử thân tín cũng đã ra đi trong hoàn cảnh như vậy.

...Tưởng nhớ đến những vị tiền bối hữu công, những người bất hạnh là nạn nhân của chiến tranh, những nạn nhân đã nằm xuống vì bệnh tật, tai nạn giao thông, thiên tai, khủng bố, cơ hàn, dịch bệnh, đoạn thai, phá noãn... cũng như vô số những tai nạn khác đã và đang xảy ra cho loài người trên khắp trái đất này.

Với tâm niệm Tri Ân và Báo Ân, nhân ngày Húy Nhật Tổ Sư, Hướng vọng Lễ Hiệp kỳ Chư Hương Linh Ký tự Rằm tháng mười hàng năm, Đạo tràng Chùa Trúc Lâm nhị tự (Tại Corona & Phoenix) phát nguyện kiến lập **PHÁP HỘI BẢO ÂN: Đại Trai Đàn Giải Oan Bạt Độ, Truy Tiến Tiền Hậu Công Đức đang phụng tự tại Chùa, Cầu siêu Corona Đại Dịch Tử Nạn Nạn Nhân, Phổ Tiến Bách Tánh Hương Linh - Chẩn Tế Âm Linh Cô Hồn, Cầu Âm Siêu Dương Thái** hầu mong sưởi ấm phần nào cho người ra đi cũng như người ở lại.

Mong được sự thành tâm hộ trì và cầu nguyện của Phật tử đồng hương gần xa để cho pháp sự được vuông tròn như tâm nguyện. Xin quý vị ghi thông tin đầy đủ vào mẫu Sớ Cầu Siêu, Giải oan bạt độ cho Thân nhân của mình và gửi về Chùa trước ngày 25 tháng 10 năm 2021, để chư Tôn Đức sắp xếp các công việc, đồng thời quý vị (nếu được) nên có mặt trong các buổi lễ quang trọng để **đội và vị chư hương linh** người thân của mình.

Nam mô Chứng Minh Sư Bồ Tát Ma Ha Tát.





TRUC LAM BUDDHIST CENTER
CHÙA TRÚC LÂM

4949 W. Greenway Road, Glendale, AZ 85306

(602) 375-4248

Email: truclambuddhistcenter@gmail.com

Chương Trình Đại Trai Đàn

Thứ Sáu ngày 29 tháng 10 năm 2021

7:30 pm Lễ chiêu Phan Sơn Thủy

Từ thứ Bảy đến thứ Năm (30/10 – 4/11/2021)

7:30 pm Đạo tràng Tụng Kinh Thủy Sám, Địa Tạng

Thứ Sáu ngày 5 tháng 11 năm 2021

4:00 pm Lễ Hưng Tác Thượng Đại Tràng Phan

5:00 pm Lễ Nghinh Phan Sơn Thủy

6:00 pm Lễ Bạch Phật Khai Kinh - Thịnh Tiêu Diện Đại Sĩ

8:00 pm Lễ Đề Vị Thịnh Linh – Thịnh Tam Thế Tiên Khiên

9:00 pm Tiểu Thực

Thứ Bảy ngày 6 tháng 10 năm 2021

6:00 am Đạo tràng Vô Lượng Thọ

8:30 am Điểm Tâm

10:30 am Lễ Húy Nhật Tổ Sư (Có chương trình riêng)

12:30 pm Lễ Cúng Dường Trai Tăng và Đại chúng dùng cơm trưa

16:00 pm Thuyết Pháp Độ Linh

17:00 pm Đăng Đàn Giải Oan Bạt Độ chư Hương Linh Oan Hồn

20:00 pm Tiểu Thực

Chủ Nhật ngày 7 tháng 11 năm 2021

7:00 am Cúng trà

8:00 am Điểm Tâm

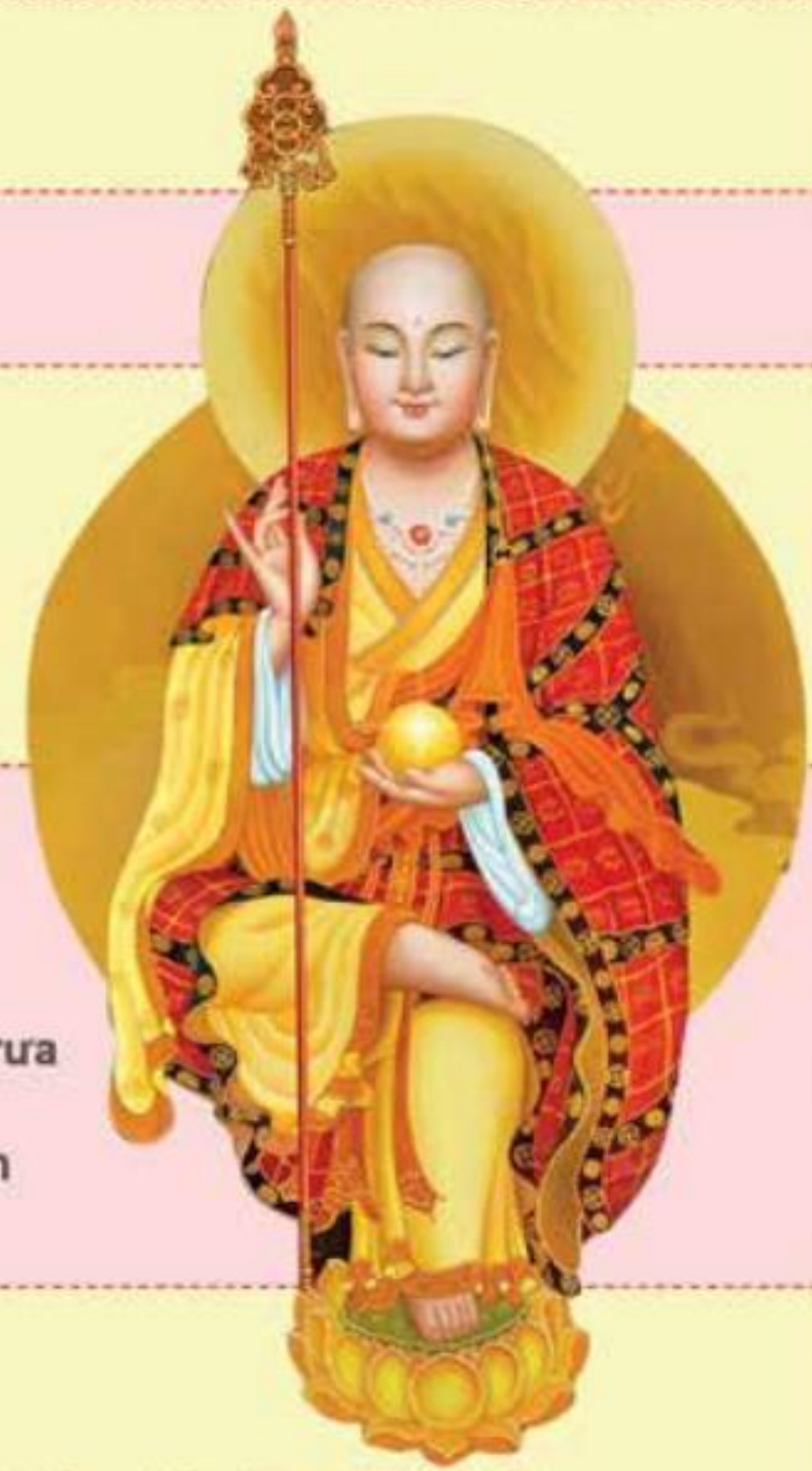
9:00 am Trà Đạo, tâm tình kỷ niệm 8 năm ngày kiến lập Đạo Tràng Trúc Lâm ARIZONA

11:00 am Lễ cúng ngộ, Cung tiến Ngoại Đàn, Tiến Linh Hiệp Kỳ

12:00 pm Ngộ Trai

14:00 pm Đăng Đàn Siêu Độ, Chấn Tế Âm Linh Cô Hồn

17:30 pm Dùng Cơm Chiêu, Hoàn Mãn.





CÁO PHÓ

Vô Cùng Thương Tiếc báo tin Chồng, Cha, và Ông của chúng tôi

Ông Đỗ Văn Long

Pháp Danh: **Thiện Từ**

Ngày Sinh: 1 tháng 1 năm 1932

Quê Quán: Hà Nam

Mãn Phần ngày 11 tháng 8 năm 2021

lúc 11 giờ 40 phút trưa ngày 4 tháng 7 năm Tân Sửu

Tại bệnh viện Banner Desert Medical Center

Hưởng Thọ: **90 tuổi**

Linh Cữu quản tại Queen of Heaven, 1562 E Baseline Road Mesa, AZ 85204

Chương Trình Tang Lễ và Thăm Viếng

Thứ Ba, ngày 24 tháng 8 năm 2021 vào lúc 4:00 PM - 7:00 PM

Thứ Tư, ngày 25 tháng 8 năm 2021 vào lúc 4:00 PM - 7:00 PM

Thứ Năm, ngày 26 tháng 8 lúc 9:00 AM Linh Cữu sẽ được Hoả Táng

tại Paradise Memorial Crematory

9300 E Shea Blvd

Scottsdale, AZ 85260

Tang Gia Đồng Khấp Báo

Vợ: Bà Quả Phụ, Mai Tuyết Nga

Trưởng Nam: Đỗ Anh Tuấn, vợ Lê Thị Hoà, cháu đích tôn Đỗ Huy Cường

Thứ Nam: Đỗ Anh Kiệt, vợ Võ Thị Quế, cháu nội Đỗ Ngọc Tuyết Nhi, Đỗ Anh Minh

Trưởng Nữ: Đỗ Mai Loan, cháu ngoại Đỗ Mai Ngọc Diệp

Thứ Nữ: Đỗ Mai Trang, chồng Trương Văn Quảng, cháu ngoại Trương Mai Tấn Phát

Út Nam: Đỗ Tiến Đạt, vợ Mai Ngọc Dung, cháu nội Đỗ Mai Ngọc Hân, Đỗ Tiến Thành (ở Việt Nam)

Thứ Nữ: Đỗ Kim Chi, chồng Dương Minh Châu, cháu ngoại Dương Minh Tân, Dương Ngọc Thuỷ Tiên

Út Nữ: Đỗ Mai Ngọc Diệp, chồng Bùi Trọng Phan, cháu ngoại Bùi Tường Vi

Mọi chi tiết xin liên lạc tang quyến

Ngọc Diệp 480-329-8933

Vivian Bùi 480-570-1565

CÁO PHÓ NÀY XIN THAY THẾ THIỆP TANG

MỌI PHÙNG ĐIỀU (NẾU CÓ) GIA ĐÌNH SẼ DÙNG CÙNG DƯƠNG
VÀ TỬ THIÊN. HỒI HƯỚNG PHƯỚC BẢO CHO TẤT CẢ.

PHÂN ƯU

Chúng tôi vô cùng thương tiếc khi nhận được tin báo:



Cụ ông **ĐỖ VĂN LONG**

Pháp Danh: Thiện Từ



Mãn phần ngày 11 tháng 8 năm 2021
vào lúc 11 giờ 40 phút trưa ngày 4 tháng 7 năm Tân Sửu
Tại bệnh viện Banner Desert Medical Center

HƯỞNG THỌ: 90 TUỔI

Xin thành kính chia buồn cùng bà quả phụ
Mai Tuyết Nga và toàn thể tang quyến.

Nguyện cầu Chư Phật Mười Phương
tiếp dẫn hương linh cụ Đỗ Văn Long về nơi Phật quốc.

ĐỒNG THÀNH KÍNH PHÂN ƯU
Ban Biên Tập Việt Lifestyles Magazine
Đài Tiếng Nước Tôi Arizona
New Saigon Entertainment

CÁO PHÓ



Gia đình chúng tôi vô cùng thương tiếc báo tin cùng Thân Bểng Quyển Thuộc, Thông Gia và bạn hữu xa gần:

Cha, Ông Nội, Ông Ngoại, Ông Cố, Anh, Em của chúng tôi là

ÔNG NGUYỄN CẤP ĐỆ

Pháp Danh TRÍ THẮNG

Sinh ngày 13 tháng 6 năm 1927 tại Hà Nam

Đã tạ thế vào lúc 1 giờ 50 phút chiều ngày 7 tháng 8 năm 2021 (Nhằm giờ Mùi, ngày 29 tháng 6 năm Tân Sửu).

Tại Arlington Memorial Hospital, thành phố Arlington, tiểu bang Texas, Hoa Kỳ.

Hưởng Đại Thọ: 95 tuổi

TANG GIA ĐỒNG KHẮP BÁO

Trưởng Nữ: Nguyễn Thị Thanh cùng chồng và các con cháu

Trưởng Nam: Nguyễn Quang Thắng cùng vợ và các con cháu

Thứ Nam: Nguyễn Quang Thu cùng vợ và các con

Thứ Nam: Nguyễn Quang Thủy cùng vợ và các con cháu

Thứ Nam: Nguyễn Quang Thiện cùng vợ và các con

Thứ Nữ: Nguyễn Thị Thúy

Thứ Nữ: Nguyễn Thị Kim Loan cùng chồng và các con

Thứ Nữ: Nguyễn Thị Kim Thùy

Bào Huynh: Nguyễn Văn Châu cùng vợ và các con cháu

Bào Đệ: Nguyễn Văn Thự cùng vợ và các con cháu



Funeral Service at **WADE FUNERAL HOME**, 4140 West Pioneer Parkway, Arlington, TX 76013

Wake/Viewing Service: Saturday, August 14th, 2021 from 1:00 P.M. to 7:00 P.M.

Burial Service at **MOORE MEMORIAL GARDEN CEMETERY**, 1219 N. Davis Dr., Arlington, TX 76012

Burial Service: Sunday, August 15th, 2021 starts at 2:00 P.M.



Vì đại dịch Covid-19 nên tang lễ chỉ tổ chức trong vòng gia đình.

Xin miễn nhận phúng điếu và vòng hoa. Cáo phó này thay thế thiệp tang.



OBITUARY

In loving memory of Mr. DE CAP NGUYEN, we are saddened to announce his passing at 1:50 P.M. on August 7th, 2021

at Arlington Memorial Hospital with his family by his side.

His life so beautifully lived deserves to be beautifully remembered.

PHÂN ƯU

Chúng tôi vô cùng thương tiếc khi hay tin
thân sinh của nhà văn Nguyễn Thị Thanh Dương:



CỤ ÔNG



NGUYỄN CẤP ĐỆ

VỪA TẠ THẾ LÚC 1:50 PM NGÀY 7 THÁNG 8 NĂM 2021

NHẪM NGÀY 29 THÁNG 6 NĂM TÂN SỬU

TẠI ARLINGTON MEMORIAL HOSPITAL TX

HƯỞNG THƯỢNG THỌ 95 TUỔI

Ban Biên Tập Việt Lifestyles Magazine và toàn thể cộng tác viên

ĐỒNG THÀNH KÍNH PHÂN ƯU

Đến nhà văn Nguyễn Thị Thanh Dương cùng toàn thể tang quyến. Nguyên
cầu hương linh cụ ông Nguyễn Cấp Đệ sớm được siêu sanh tịnh độ.

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.



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**

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

“

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 ASEN
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.

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 số 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

Cần Thợ Nails

Tiệm ở Chandler, khu Ocotillo.
Tiệm làm giá cao, cần thợ gấp,
bao lương

\$1000/tuần,

làm trên ăn chia. Tiệm close Sunday.



Xin liên lạc:

(480) 306-4223 or (503) 709-8399

Thank You!

RV_0821-0921P_TM

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-0321-0521P-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 SALON FOR SALE

Tiệm Nail Salon nằm bên trong chợ Super Walmart vùng West Mesa, đông khách, cần sang gấp vì thiếu người trông coi.

Nail Salon in the Super-Walmart shopping plaza in Mesa for sale due to lack of management.



PLEASE CONTACT
US IF YOU ARE
INTERESTED:

806-535-8228

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

Bao lương:

**Làm Tất Cả \$1200
Chỉ làm Bột \$1000
Tay Chân Nước \$850**



RV-0621-1121-TM

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



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.

now go mobile





CẦN THỢ NAIL GẤP

Tiệm Nail vùng Mesa trong khu shopping Super Walmart cần gấp thợ Nail làm được tay chân nước và Gel, làm việc Part-time hay Full time, Bao lương hay ăn chia.

Nail Salon in the Super Walmart shopping plaza in Mesa now hiring nail technicians for Part time & Full time positions who can do manicure, pedicure, and Gel...

Please call to apply:

806-535-8228

RV-0821-1021U-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:

480-793-7960

Email: Info@saigonbistroAZ.com



RV-0821-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

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

NAIL SALON FOR SALE

Cần sang tiệm nail trong khu
shopping Walmart, ở thành phố
Tempe AZ.

Thật lòng muốn mua, xin L/L

510-517-0189

RV-0821U-TM

VŨ HANDYMAN

**NHẬN LÀM VIỆC
TẠI CHANDLER VÀ CÁC VÙNG LÂN CẬN.**

- Dịch vụ thay mới & sửa chữa nhà cửa
- Sơn trong và ngoài
- Làm mới phòng tắm, nhà bếp
- Lót gạch, làm sàn gỗ

Giá cả nhẹ nhàng, tận tâm, uy tín

XIN LIÊN LẠC VŨ:

(714) 209-1374

RAO VẶT

**GIÁ PHẢI CHĂNG - NHANH CHÓNG
HIỆU QUẢ**



Hãy gọi hoặc email:

602-621-5125
480-213-5987

Email: info@vietlifestyles.com



\$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.



\$80

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.



\$180

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

FREE SHIPPING IF ORDER OVER \$200.